



विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए सुगमकर्त्ताओं हेतु संदर्शिका

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

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए सुगमकर्त्ताओं हेतु संदर्शिका

आयुष्मान भारत के
विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम
के तत्वाधान के अंतर्गत

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

प्रथम संस्करण

जुलाई 2018 श्रावण 1940

PD ???T ??

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, 2019

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रिता।

सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016
द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित तथा ??????
द्वारा मुद्रिता।

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमति के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमति के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस

श्री अरविंद मार्ग

नयी दिल्ली 110 016

फ़ोन : 011-26562708

108, 100 फ़ीट रोड

हेली एक्सटेंशन, होस्टेकेरे

बनाशंकरा III इस्टेज

बेंगलुरु 560 085

फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन

डाकघर नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस

निकट: धनकल बस स्टॉप पिनहटी

कोलकाता 700 114

फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स

मालीगाँव

गुवाहाटी 781021

फ़ोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

| | | |
|-------------------------|---|-------------------|
| अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग | : | अनुप कुमार राजपूत |
| मुख्य संपादक | : | श्वेता उप्पल |
| मुख्य उत्पादन अधिकारी | : | अरुण चितकारा |
| मुख्य व्यापार प्रबंधक | : | बिबाष कुमार दास |

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।

स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम एक ऐसी शिक्षण पद्धति का निर्माण करता है, जिसके द्वारा मुख्य संसाधन विशेषज्ञ के एक समूह को तैयार किया जायेगा जो अध्यापकों का प्रशिक्षण एक स्वास्थ्य दूत के रूप में करेंगे। रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के लिए तैयार की गई सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश सामग्री संसाधन व्यक्तियों को इस कार्यक्रम को विद्यालयों में प्रभावपूर्ण ढंग से लागू करने में मदद करेगी। यद्यपि इस कार्यक्रम में सुगमकर्ता अध्यापकों को न केवल स्वास्थ्य दूत के रूप में प्रशिक्षण देंगे बल्कि कार्यक्रमों के अन्य घटकों जैसे मुख्य प्रशिक्षकों के चयन, अन्य हितधारकों की भूमिका, मॉनिटरिंग व मूल्यांकन में भी योगदान करेंगे।

इस सुगमकर्ताओं हेतु संदर्शिका में कार्यक्रम का औचित्य परिकल्पना व स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के उद्देश्यों को सम्मिलित किया गया है। इस संदर्शिका में संक्षिप्त रूप में प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री में दिये गये ग्यारह विषयों को, प्रस्तावित विधियों एवं गतिविधियों, जिनका प्रयोग माध्यमिक स्तर के बच्चों के लिए परस्पर क्रिया पद्धति के माध्यम से जीवन कौशल आधारित शिक्षा देने में अध्यापक को सुविधाजनक बनाने में मदद मिलेगी, को सम्मिलित किया गया है।

स्वास्थ्य और कल्याण के क्रियान्वयन हेतु रोडमैप, अध्यापकों की स्वास्थ्य दूत के रूप में प्रशिक्षण में विभिन्न सुगमकर्ताओं की भूमिका व फीडबैक टिप्पणी तथा परीक्षण के पूर्व व पश्चात् देने वाली प्रश्नावली भी इस संदर्शिका का भाग है। मैं प्रोफेसर सरोज यादव, डीन (अकादमिक) परियोजना समन्वयक, एन.पी.ई.पी./ए.ई.पी. तथा उनके सहयोगियों डॉ. बिजय मलिक, एसोसिएट प्रोफेसर और श्री हरीश मीणा, सहायक प्रोफेसर राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना को इस सामग्री को तैयार करने के लिए धन्यवाद देता हूँ।

मुझे उम्मीद है कि यह संदर्शिका, सभी संदर्भ व्यक्तियों व शिक्षकों को इस कार्यक्रम को विद्यालयों में प्रभावशाली ढंग से लागू करने में उपयोगी होगी। रा.शै.अ.प्र.प. टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करता है, जो हमें आगे संशोधन और परिशोधन के लिए सक्षम करेगा।

नई दिल्ली

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

आभार

वर्तमान विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए सुगमकर्ताओं हेतु संदर्शिका सभी संदर्भ व्यक्तियों व शिक्षकों को इस कार्यक्रम को विद्यालयों में प्रभावशाली ढंग से लागू करने के लिए तैयार की गई है। इस संदर्शिका में सम्मिलित सामग्री, प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री पर आधारित है। यह सामग्री रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा प्रकाशित किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री में दिए गए सुगमकर्ताओं के प्रशिक्षण की योजना, संचालन व दिशा निर्देश से ली गई है।

परिषद् उन सभी शिक्षाविदों, राष्ट्रीय और राज्य सहयोगी संस्थाओं, शिक्षकों और यू.एन. एजेंसी के सहयोग से विशेषकर यू.एन.एफ.पी.ए. के प्रति आभार प्रकट करती है, जिनके द्वारा बनाया गया किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम एवं प्रशिक्षण सामग्री से इस वर्तमान संदर्शिका के अंश लिए गए हैं।

परिषद्, उन सभी संगठनों से प्राप्त उदार समर्थन के लिए कृतज्ञता प्रकट करती है, जिन्होंने कई कार्यशालाओं में भाग लिया है और विद्यालय की शिक्षा व्यवस्था में कार्यान्वयन के लिए प्रत्येक विषय पर अपनी राय दी है।

श्री अतुल मितल व वंदना नायर को सामग्री के हिंदी संस्करण की समीक्षा के लिए कृतज्ञता प्रकट करती है। परिषद् आर. पी. त्रिपाठी, नई दिल्ली, के प्रति इस सामग्री के अनुवाद के लिए धन्यवाद देती है।

हम श्री प्रमोद कुमार, वयैक्तिक सहायक., श्री बिट्टू, डी.टी.पी. ऑपरेटर, प्रिन्ट योग्य करने के लिए धन्यवाद देते हैं।

इस सामग्री का क्रियान्वयन करते समय सामाजिक-सांस्कृतिक लोकाचार और स्थानीय विशिष्ट आवश्यकताओं को ध्यान में रखने के लिए विशेष रूप से अनुरोध किया जाता है।

प्रो. सरोज यादव (डीन 'अकादमी')

डा. बिजय मलिक

हरिश मीना

विषयवस्तु

| क्र. स. | विषय | पृष्ठ स. |
|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1. | परिचय | 1 |
| 2. | कार्यक्रम की परिकल्पना | 3 |
| 3. | कार्यक्रम का उद्देश्य | 3 |
| 4. | कार्यक्रम के मार्गदर्शक सिद्धांत | 3 |
| 5. | विद्यालय स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री | 4 |
| 6. | सामग्री के विषय | 5 |
| 7. | प्रस्तावित विधियां एवं गतिविधियां | 11 |
| 8. | स्वास्थ्य एवं कल्याण पहल के क्रियान्वयन हेतु रोड मेप | 14 |
| 9. | सुगमकर्त्ताओं के लिए दिशानिर्देश | 16 |
| 10. | परिशिष्ट-I: विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत के प्रशिक्षण के लिए एजेंडा | 24 |
| 11. | परिशिष्ट-II: प्रतिवेदन/रिपोर्टिंग प्रोफार्मा | 27 |
| 12. | परिशिष्ट-III: फीडबैक एवं टिप्पणी | 30 |
| 13. | परिशिष्ट-IV: विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम परीक्षण के पहले/पश्चात प्रश्नावली | 32 |

सुगमकर्त्ताओं हेतु संदर्शिका

परिचय

यह प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री माननीय प्रधानमंत्री जी द्वारा 14 अप्रैल 2018 को शुरू किए गए आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य घटक के भाग के रूप में उच्च प्राथमिक से लेकर माध्यमिक स्तर तक शिक्षकों के लिए है। यह मानव संसाधन विकास मंत्रालय तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय का विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए एक संयुक्त पहल है।

विद्यालय स्वास्थ्य एवं कल्याण कार्यक्रम के उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए प्राथमिक से लेकर माध्यमिक स्तर तक के जीवन कौशलों को बढ़ाने वाले विषयों, अधिगम परिणामों, विषयवस्तु रूपरेखा तथा इस पहल को क्रियान्वित करने के लिए रोडमैप बनाया है।

पाठ्यचर्या की रूपरेखा तथा प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री को विकसित करने की प्रक्रिया मानव संसाधन विकास मंत्रालय तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के सहयोग से राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् द्वारा समन्वित की गई है।

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम हेतु औचित्य

स्वास्थ्य एवं कल्याण व्यक्तिगत, सामुदायिक, राष्ट्रीय तथा वैश्विक स्तरों पर सार्वभौमिक लक्ष्य है। विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति न समझकर सम्पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कल्याण की अवस्था के रूप में परिभाषित करता है। अतः स्वास्थ्य और कल्याण जीवन की संतुष्टि से सशक्त रूप से जुड़ा हुआ है।

जबकि, स्वास्थ्य सभी आयु वर्गों के लिए एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है, बच्चों एवं किशोरों के स्वास्थ्य तथा कल्याण में निवेश विशेषरूप से फायदेमंद है और इससे बहुत से लाभ की प्राप्ति है। इसमें बच्चों और किशोरों के वर्तमान समूह का स्वास्थ्य, उनके भावी वयस्क स्वास्थ्य के साथ-साथ बच्चों की अगली पीढ़ी का स्वास्थ्य शामिल है। जनसंख्या गणना 2011 के अनुसार भारत में संपूर्ण जनसंख्या का 39% अर्थात् 47.3 करोड़ जनसंख्या (0 – 18 वर्ष) के बच्चों की है। यदि भारत को सभी आयु वर्गों के प्रत्येक व्यक्ति के लिए अच्छे स्वास्थ्य एवं कल्याण के दीर्घकालिक विकास लक्ष्य को

प्राप्त करना है तो जनसंख्या के इस मूल अनुपात की विशिष्ट मांगों को अनदेखा नहीं किया जा सकता है। इन निवेशों का भारत के स्वास्थ्य लक्ष्यों पर केवल तात्कालिक एवं सकारात्मक प्रभाव ही नहीं है बल्कि यह देश को अपनी जनसांख्यिकीय लाभांश को समझने, प्रभावी सामाजिक कार्यप्रणाली तथा समावेशी विकास एवं आर्थिक विकास में सहयोग करने में भी सहायता करता है।

बचपन और किशोरावस्था जीवन की महत्वपूर्ण अवस्थाएं हैं जो विकासात्मक रूप से नवीन सूचनाओं एवं विचारों को आत्मसात् करने तथा ढालने पर ध्यान देती हैं यह आप उन्हें अपने व्यवहार को सुधार करने में आसान बनाता है। अतः इन आयु वर्गों के साथ काम करने से जन स्वास्थ्य में अत्यधिक प्राप्ति की जा सकती है।

विद्यालय जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य एवं कल्याण

बच्चों के स्वास्थ्य में निवेश सरकार के द्वारा चलाए जा रहे स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS – 3, 2005-06) की तुलना में हाल के सर्वेक्षण (NFHS – 4, 2015-16) से प्राप्त आंकड़े उत्साहजनक रूझानों जैसे 5 वर्ष से कम आयु वाले बच्चों में बौनापन (उम्र के अनुसार कम लम्बाई) तथा सामान्य से कम वजन (उम्र के अनुसार कम वजन) के प्रचलन में क्रमशः 48% से 38% एवं 43% से 36% तक की कमी आयी है। हालांकि, ये संख्याएं स्वीकार करने योग्य से अधिक रहती है इसलिए संक्रमण के प्रति अधिक प्रवृत्त होती हैं तथा रोग एवं कुपोषण के चक्र में फंसने की संभावना रहती है जो उनकी सीखने की योग्यताओं में हस्तक्षेप करती है तथा लोगों, उसके लिए नकारात्मक परिणाम लेकर आती हैं। महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा 2007 में बाल यौन शोषण कमीशन के अध्ययन से पता चलता है कि 5-12 आयु वर्ग में 69% शारीरिक शोषण के मामले दर्ज हुए जिनमें 55% लड़कों से संबंधित थे। 50% से अधिक बच्चों ने किसी प्रकार का यौन शोषण की शिकायत की। ये निष्कर्ष चिंताजनक हैं तथा इस अवधारणा को चुनौती देते हैं कि लड़कियों की तुलना में लड़के सुरक्षित हैं।

भारत में अनुमानतः 15-19 वर्षों के आयु वर्ग में 54% लड़कियों तथा 29% लड़के अनीमिया से पीड़ित हैं। 15-24 वर्षों के आयु वर्ग में केवल 58% लड़कियां मासिक धर्म के दौरान स्वास्थ्य विधि का प्रयोग करती हैं (NFHS – 4, 2015-16)। किशोरों में मादक द्रव्यों का सेवन का मुद्दा एक उभरती हुई समस्या है जिस पर तुरन्त ध्यान देने की आवश्यकता है। वैश्विक युवा तम्बाकू सर्वेक्षण-भारत (GYTS 2009) से प्राप्त जानकारियां प्रदर्शित करती हैं कि 13-15 वर्षों के आयु वर्ग में 19% किशोर लड़के एवं 8% लड़कियां वर्तमान में तम्बाकू उत्पाद का प्रयोग कर रहे हैं।

जनगणना 2011 के आंकड़े बताते हैं कि 12-14 वर्षों के आयु वर्ग में 84% लड़कियां एवं 86% लड़के तथा 15-16 वर्षों के आयु वर्ग में 70% लड़कियां एवं

73% लड़के विद्यालयों में जाते हैं। पूर्ण संख्या के संदर्भ में, इसमें विद्यालय जाने वाले 40.7 करोड़ बच्चे हैं। भारत सरकार शिक्षा को बच्चों एवं किशोरों को अपने वास्तविक सक्षमताओं को समझने हेतु योग्य बनाने में केंद्रीयता मानती है। विद्यालय में प्रवेश के साथ-साथ अवधारण पर ध्यान केंद्रित करने के साथ ये स्वास्थ्य एवं कल्याण को प्रोत्साहित करने के लिए विद्यालय को एक महत्वपूर्ण स्थान बनाएंगी।

आयुष्मान भारत का विद्यालय स्वास्थ्य घटक

आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य घटक की एक शैक्षिक पहल के रूप में परिकल्पना की गई है जो विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य को बढ़ाने के अनुभवों पर आधारित है तथा वास्तविक जीवन परिस्थितियों में प्रभावपूर्ण तरीके से प्रतिक्रिया करने के लिए उन्हें योग्य बनाने में उनके समग्र विकास में सहयोग देती है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय तथा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की एक संयुक्त पहल के रूप में यह कार्यक्रम विद्यालय जाने वाले बच्चों एवं किशोरों को सूचना, मनोवैज्ञानिक सहारा एवं सेवाओं को उपलब्ध कराने के लिए बना है। यह ध्यान देने योग्य है कि इस कार्यक्रम का पूर्ण प्राथमिक एवं माध्यमिक विद्यालय जाने वाले सभी किशोरों के लिए बनाया गया है। इसे उच्च प्राथमिक से शुरू किया जाएगा और चरणबद्ध तरीके से स्कूली शिक्षा के पहले वर्षों तक विस्तारित किया जाएगा।

कार्यक्रम की परिकल्पना

यह विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम बच्चों को स्वयं एवं समाज के विकास के प्रति सक्रिय रूप से योगदान देने हेतु सुसज्जित करने, प्रेरित करने एवं सहयोग देने की कल्पना करता है।

कार्यक्रम का उद्देश्य

विद्यालय जाने वाले बच्चों में सूचित, उत्तरदाई एवं स्वस्थ व्यवहारों को विकसित करने के लिए उनके ज्ञान को बढ़ाना, सकारात्मक अभिवृत्ति को मन में बिठाना तथा जीवन कौशलों में वृद्धि करना।

कार्यक्रम के मार्गदर्शक सिद्धांत

- जैसा कहा जाता है कि बच्चे एक सकारात्मक संसाधन हैं और उन पर भरोसा किया जाता है, उनकी सराहना की जाती है और उनका सम्मान किया जाता है।
- अधिकार-आधारित परिप्रेक्ष्य में यह मान्यता है कि बच्चे विषम हैं। शहरी, ग्रामीण, जाति, वर्ग, धर्म, क्षेत्र, भाषा, सांस्कृतिक, विश्वास, विकलांगता, लिंग, वैवाहिक स्थिति, काम करने की स्थिति, आदि के संदर्भ में विविधता है।

- इक्विटी और सामाजिक न्याय के सिद्धांतों के आधार पर शिक्षा का उत्थान परिवर्तनकारी क्षमता।
- विषयवस्तु, संदर्भ एवं प्रक्रियाओं के संदर्भ में किशोरों के प्रत्येक अवस्था में विविध एवं गतिशील आवश्यकताओं के प्रति प्रतिक्रिया करना।
- आनंदपूर्ण अधिगम को सहज बनाने के लिए एक मुक्त, भयरहित तथा पोषक परिवेश होना।
- शिक्षार्थियों को मौजूदा वास्तविकताओं को समझने, अनुकूलन करने और बातचीत करने और वास्तविक रूप से बदलने में सक्षम करें
- भागीदारी तथा अनिर्णायक उपागमों को सशक्त बनाना।
- अधिगमकर्ताओं के अनुभवों से आगे बढ़ना तथा उन्हें आलोचनात्मक रूप से सोचने, विश्लेषण करने तथा निष्कर्ष निकालने के अवसर प्रदान करना।
- बच्चों के शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक तथा सामाजिक कल्याण को बढ़ाने में योगदान देना जिसमें एक अभाव परिप्रेक्ष्य की बजाय शक्ति आधारित उपागम की जरूरत होती है।
- विद्यालय शिक्षक शिक्षा की प्रशिक्षण में एकीकृत करना।
- शैक्षिक कार्यकर्ताओं/पदाधिकारियों, विद्यालय प्रशासकों तथा शिक्षकों को समझने के लिए सहयोग देना तथा विषयवस्तु, अभिवृत्तियों एवं शिक्षाशास्त्र के संदर्भ में सीखना।
- सकारात्मक तरीके से बच्चों की आवश्यकताओं तथा सरोकारों को समझने एवं प्रतिक्रिया करने में समर्थ बनाने के लिए विभिन्न हितधारकों विशेष रूप से माता-पिता, समुदाय एवं मीडिया को सहभागी बनाना।

विद्यालय स्वास्थ्य एवं कल्याण से संबंधित प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री

यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री 14 अप्रैल 2018 को माननीय प्रधानमंत्री द्वारा शुरू की गई आयुष्मान भारत के स्कूल स्वास्थ्य घटक के भाग के रूप में उच्च प्राथमिक से वरिष्ठ माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के लिए है। यह MHRD और MoHFW का संयुक्त कार्यक्रम है जिसका उद्देश्य स्कूल जाने वाले बच्चों का स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाना है।

स्कूली स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, प्रासंगिक विषयों, सीखने के परिणामों, सामग्री की रूपरेखा और पहल को लागू करने के लिए एक रोडमैप पर ध्यान केंद्रित करने के साथ पाठ्यक्रम शुरू करने के लिए स्कूली

शिक्षा के सभी चरणों के लिए विकास शुरू किया गया है। वरिष्ठ माध्यमिक चरणों के लिए सहायक वर्तमान प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री उच्च प्राथमिक से वरिष्ठ माध्यमिक चरणों तक संसाधन व्यक्तियों और शिक्षकों के लिए विकसित की गई है। प्राथमिक चरण के लिए प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री शीघ्र ही ले ली जाएगी।

पाठ्यक्रम की रूपरेखा और प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री के विकास की प्रक्रिया को एनएचईआरटी द्वारा एमएचआरडी और एमओएचएफडब्ल्यू के सहयोग से समन्वित किया गया है।

प्रयोग की गई कॉमिक्स पट्टियों जैसी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों द्वारा बनाए गए योगदान है जिन्होंने पूरे देश में NCERT द्वारा आयोजित सामग्री विकास कार्यशालाओं में भाग लिया था। आनंदपूर्ण अधिगम का मूल तत्व इन सामग्रियों के द्वारा आता है। अधिगमकर्ता केंद्रित कई भागीदारी गतिविधियों जिसमें खेल, प्रश्नोत्तरी, केस अध्ययन तथा रोलप्ले शामिल है और जिन्हें विद्यालय में सम्पादित किया जा सकता है, उन्हें सम्मिलित किया गया है। इससे आगे, कॉमिक्स सामग्री को विद्यार्थियों एवं सुगमकर्ताओं के लिए भाषा और/या व्याकरण की बाधाओं के बिना स्वयं की अभिव्यक्ति करने में सक्षम बनाने हेतु प्रयोग किया गया है। कॉमिक्स एक शक्तिशाली संचार उपकरण है जो कई स्वरूपों में शिक्षण और सीखने के लिए उधार देता है, जैसे विषयगत प्रदर्शनियों का विकास, एक विषय के विभिन्न पहलुओं पर रैलियों और चर्चाओं का आयोजन करना और साथ ही शिक्षार्थियों को अपनी चिंताओं को उजागर करने के लिए कॉमिक्स विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना। यह उल्लेखनीय है कि छात्रों और शिक्षकों को भाषा और व्याकरण की बाधाओं के बिना खुद को व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित किया गया था। इसलिए, कॉमिक्स में मामूली भाषा के मुद्दे हो सकते हैं लेकिन प्रभावी ढंग से संवाद कर सकते हैं। इन सामग्रियों को अधिकतर सुगमकर्ताओं जैसे शिक्षा एवं स्वास्थ्य विभाग के कर्मचारियों, विद्यालय प्रशासकों, प्रधानाचार्यों, मास्टर प्रशिक्षकों, नोडल शिक्षकों आदि के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है। ये गतिविधियां विभिन्न विषयों से संबंधित हैं।

सामग्री के विषय

सामग्री को विषयों के आधार के अनुसार 11 मॉड्यूल्स में व्यवस्थित किया गया। उन विभिन्न आयु वर्गों की आवश्यकताओं एवं सरोकारों का सामना करते हैं। इन्हें उदाहरणों में दिखाया गया है—



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

प्रत्येक विषय के अधिगमकर्ताओं को ध्यान में रखते हुए कक्षा में सम्पादन के लिए उप-विषय के साथ गतिविधियां बनाई हैं। प्रत्येक गतिविधि में स्पष्ट रूप से अधिगम परिणाम, सुगमकर्ताओं के लिए अनुदेश, आवश्यक संसाधन, सारांश तथा आवश्यक संदेशों को परिभाषित किया गया है। आप अपने संदर्भ के अनुसार विषयों को संदर्भित कर सकते हैं, इससे आगे, सभी विषयों में जेंडर सरोकारों पर भी विचार करना चाहिए। विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को बहुत सारी चीजों को समझने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है इसलिए यह आवश्यक हो सकता है कि उन्हें अलग से विस्तृत रूप में बताया जाय।

विषय – 1, स्वस्थ रूप से बड़े होना

यह विषय उन परिवर्तनों के विकास से संबंधित है जो किशोरावस्था के दौरान घटित होते हैं। आलोचनात्मक चिंतन, समस्या समाधान तथा परिवर्तनों को व्यवस्थित करने के लिए निर्णय लेना एवं किशोरावस्था के साथ जुड़ी हुई मान्यताओं एवं अंधविश्वासों का सामना करना जैसे कौशलों का निर्माण करना है। उच्च प्राथमिक मॉड्यूल्स में, हम अनेक परिवर्तनों के बारे में ज्ञान की वृद्धि करने पर ध्यान केंद्रित करते हैं जो किशोरावस्था के दौरान घटित होती हैं तथा सामाजिक वर्जनाएं जो इन परिवर्तनों से संबंधित हैं। माध्यमिक सत्रों में, हम सामाजिक कुरीतियां एवं रूढ़िवादियों का सामना करने के लिए एक सकारात्मक आत्म अवधारणा एवं कौशलों को तैयार करने पर लगातार ध्यान देते हैं। यह सत्र साथियों के संवेदनशीलता की अभिवृत्ति को आगे बढ़ाने का भी प्रयास करता है। किशोरावस्था के दौरान जब उनके शरीर में परिवर्तनों के बारे में सरोकार होते हैं तथा युवाओं के अनुकूल सेवाओं की उपलब्धता का ज्ञान देते हैं।

विषय 2 – भावनात्मक कल्याण एवं मानसिक स्वास्थ्य

इस विषय का मुख्य कार्य मानसिक स्वास्थ्य के बारे में बच्चों में जागरूकता, स्वयं भावनात्मक कल्याण विकसित करना तथा सकारात्मक अभिवृत्ति के विकास के लिए सहयोग करना। आवश्यकता पड़ने पर सहायता प्राप्त करने का कौशल विकसित करना भी सिखाया जाता है। उच्च प्राथमिक स्तर के मॉड्यूल में, अनेक संवेगों तथा उनकी अभिव्यक्तियों में जागरूक करना और आवश्यकता पड़ने पर सहायत हेतु स्वयं के एवं अपने साथियों के व्यक्तिगत कौशलों को पहचानने पर बल दिया गया है। वरिष्ठ स्तर में, मानसिक स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान प्रदान किया जाता है तथा तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए अपनी ताकत को पहचानने उसे प्रयोग करने एवं आवश्यकता पड़ने पर सहायता तलाश करने पर बल दिया गया है।

विषय – 3 अन्तवैयक्तिक संबंध

इस विषय का मुख्य उद्देश्य अधिगमकर्ताओं में मित्रों, परिवार एवं समुदाय के साथ संबंधों को विकसित करने तथा कटु संबंधों का सामना करने के लिए अंतवैयक्तिक संबंधों का विकास करना है। दोनों स्तरों पर समानभूति तथा समानभूति संप्रेषण के कौशल को विकसित करने पर बल दिया गया है जो एक आश्वस्त तरीके से कटु संबंधों का सामना करने में सहायता करता है। इस मॉड्यूल में, अधिकर्ताओं को एक समूह के रूप में कार्य करने का कौशल भी सिखाया गया है। हालांकि विषय व कौशल उच्च प्राथमिक माध्यमिक स्तर पर एक ही है, लेकिन प्रसंग बच्चों के विकास की जरूरतों के आधार पर आधारित है।

विषय – 4 मूल्य एवं नागरिकता

इस विषय का प्रयास अधिगमकर्ताओं की यह सोचने में सहायता करना है कि उनके मूल्य किस पर निर्धारित होते हैं तथा उत्तरदायित्वपूर्व निर्णय लेने के लिए संवैधानिक मूल्यों के साथ उन्हें संबंधित करना है। प्रारंभिक स्तर पर वे यह पहचानना सीखते हैं कि मूल्य उनके निर्णयों को प्रभावित करते हैं और वे इसे प्राथमिकता देना सीखते हैं। माध्यमिक स्तर पर, अधिगमकर्ता अपने से थोड़ा हटकर अपने आसपास के समाज पर चिंतन करते हैं। वे द्वन्द्व को पहचानना आरंभ करते हैं और उसके अंतर्निहित मूल्य को पहचानते हैं। वे व्यक्तिगत एवं संवैधानिक मूल्यों तथा अधिक सूचित निर्णयों के बीच सद्भाव स्थापित करने के लिए अपने व्यवहार एवं मूल्यों पर विचार करते हैं। वे कुछ संवैधानिक मूल्यों को आंतरिक करने के लिए सक्रिय नागरिकता पदार्थों को भी लागू करते हैं तथा अपने व्यक्तिगत एवं नागरिक मूल्यों के बीच संतुलन बनाना तथा आपसी सुलह करना सीखते हैं।

विषय – 5 जेंडर समानता

यह विषय अधिगमकर्ताओं को सभी परिस्थितियों में जेंडर आधारित रूढ़ियों, विभेदीकरण एवं हिंसा का सामना करने सकारात्मक जेंडर भूमिकाओं को मानने तथा जेंडर समानता एवं अधिकार को आगे बढ़ाने हेतु ज्ञान एवं कौशलों के विकास को प्रोत्साहित करता है। उच्च प्राथमिक स्तर पर, अधिगमकर्ता ट्रांसजेंडर को शामिल करते हुए जेंडर पहचान, जेंडर रूढ़िवादिता पर सवाल करना तथा पुरुषत्व एवं स्त्रीत्व की नकारात्मक संरचनाओं की आधारभूत समझ विकसित करेंगे। घर, विद्यालय समाज एवं मीडिया में सकारात्मक जेंडर भूमिकाओं तथा जेंडर समता को प्रोत्साहित करना प्रारंभ करेंगे। माध्यमिक स्तर पर अधिगमकर्ता जेंडर नियमों का विश्लेषण करेंगे तथा शक्ति गतिशीलता की पहचान करेंगे, जेंडर पर आधारित विभेदीकरण तथा हिंसा का सामना करने के लिए सक्षम होंगे और सभी प्रकार की पारस्परिक क्रियाओं में समानता को अपनाएंगे। वे बाल विवाह के परिणामों की भी जांच करेंगे तथा बाल विवाह के विरोध में सही निर्णय लेना, सहयोग तथा सेवाओं का पता लगाने की योग्यता को समझाएंगे।

विषय - 6 पोषण, स्वास्थ्य एवं स्वच्छता

वे अच्छी पोषकीय एवं स्वास्थ्यकर आदतें प्रदर्शित करते हैं जिसका संबंध अच्छे स्वास्थ्य से होता है। प्राथमिक स्तर पर मॉड्यूल किशोरों की पोषकीय आवश्यकताओं से अधिगमकर्ताओं को परिचित कराता है। यह अल(ग)अलग प्रकार के भोजन वर्गों, उपलब्ध स्थानीय संसाधनों तथा अच्छा स्वास्थ्य कायम रखने के लिए उनके महत्व की व्याख्या करता है। अधिगमकर्ता को संतुलित आहार की अवधारणा से भी परिचित कराया जाता है। माध्यमिक स्तर पर, अधिगमकर्ता को पोषण से संबंधित पोषकीय विभेदीकरण एवं अंधविश्वासों को पहचानने तथा सामना करने के लिए सक्षम बनाया जाएगा। यह मॉड्यूल अनीमिया के कारणों, रोकथाम एवं प्रबंधन के लिए अधिगमकर्ता के ज्ञान को बढ़ाने में भी सहायता करता है।

विषय -7 मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम एवं प्रबंधन

यह विषय नशे की आदत के बारे में समझने एवं रोकथाम, सामान्य रूप से दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थों के दुष्परिणाम के बारे में जागरूकता पैदा करना है। मादक पदार्थों के दुरुपयोग को रोकने एवं गलत आदतों को छोड़ने के लिए साथियों, परिवार एवं लोकप्रिय संस्कृति के दबाव का सामना करने के लिए कौशल विकसित करने के बारे में परिचित कराता है। अधिगमकर्ता हानिकारक आदतों से व्यक्तिगत लाभकारी आदतों की पहचान करने में सक्षम हो जाता है और निर्णयों को लेता है। मादक पदार्थों की रोकथाम एवं प्रबंधन हेतु स्वयं एवं अन्य लोगों के लिए सहयोग प्रणाली को

पहचानने में सक्षम हो जाता है। माध्यमिक स्तर पर अधिगमकर्ता मादक पदार्थों के दुरुपयोग में अपने कारकों को पहचानने तथा मादक पदार्थों के दुरुपयोग से संबंधित सामान्य अंधविश्वासों एवं गलत अवधारणाओं का सामना करने में सक्षम हो जाता है। मादक पदार्थों के दुरुपयोग एवं नशे की लत को रोकने एवं नियंत्रण करने के लिए संसाधनों को पहचानने में सक्षम हो जाता है। विद्यालय को तम्बाकू से मुक्त रखने के लिए बहस का आयोजन करता है।

विषय -8 स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहन देना

इस मॉड्यूल के विषय एवं कौशल उच्च प्राथमिक एवं माध्यमिक स्तरों पर जैसे हैं परन्तु दोनों स्तरों के किशोरों की आवश्यकताओं के आधार पर संदर्भिय रूप में विभाजित किया है। यह अधिगमकर्ता में आत्म-जागरूकता एवं आलोचनात्मक चिंतन का निर्माण करने पर ध्यान केंद्रित करता है। उच्च प्राथमिक स्तर का मॉड्यूल अधिगमकर्ता में यह जागरूकता बनाने में सहायता करता है कि जिस प्रकार से जीवन शैली निर्णय दीर्घकालीन स्वास्थ्य एवं कल्याण के प्रति योगदान देते हैं। यह प्रदर्शित करता है कि किस प्रकार शारीरिक गतिविधियां स्वस्थ जीवन शैली के लिए महत्वपूर्ण है और अधिगमकर्ता स्वस्थ रहने के लिए कैसे सहयोग एवं सेवाओं की खोज करता है। माध्यमिक स्तर पर, अधिगमकर्ता को स्वस्थ जीवन शैली निर्णयों, दैनिक जीवन में उनका प्रयोग करने के लिए जागरूक बनाया जाता है। यह तनाव एवं अन्य मानसिक स्वास्थ्य सरोकारों का सामना करने के लिए प्रभावशाली तरीकों के बारे में बताता है।

विषय -9 प्रजननीय स्वास्थ्य एवं HIV की रोकथाम

उच्च प्राथमिक स्तर के लिए विषयवस्तु व्यक्तिगत साफ-सफाई, RTIs के लक्षणों पर जागरूकता विकसित करने एवं रोकने के तरीके पर बल दिया गया है। इसमें बच्चों को अपने प्रजननीय स्वास्थ्य के बारे में सरोकारों को साझा करने तथा बिना किसी शर्म एवं दोष के इससे संबंधित सेवाओं का पता लगाने में सहजता दिखाने पर बल दिया गया है। HIV एवं AIDS का अर्थ, संचरण माध्यमों, लक्षणों, रोकथाम तथा इसके प्रबंधन के बारे में अच्छी तरह से बताया गया है। माध्यमिक स्तर के लिए मॉड्यूल में HIV के प्रति किशोरों एवं महिलाओं की अतिसंवेदनशीलता, HIV-AIDS के लिए परामर्श परीक्षण एवं उपचार के लिए सेवाओं, HIV से स्वयं एवं अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के तरीके तथा इससे संबंधित अंधविश्वासों एवं गलत अवधारणाओं का सामना करने के बारे में अधिगमकर्ता को समझाने हेतु बल दिया गया है। इसमें अपने पार्टनर के बीच सम्मानजनक संबंधों के महत्व, किशोरावस्था गर्भधान के परिणाम एवं इसको रोकने के रास्ते तथा सेवाओं के बारे में बताया गया है जिसका किशोर सकारात्मक प्रजननीय स्वास्थ्य के लिए

उपयोग कर सकते हैं। व्यक्ति अध्ययनों के माध्यम से यह अधिगमकर्ताओं में निर्णय लेने, समानभूति तथा प्रभावशाली संप्रेषण के कौशल को बढ़ाता है।

विषय – 10 हिंसा एवं चोट से संरक्षण एवं सुरक्षा

यह विषय प्रत्येक अधिगमकर्ता को स्वयं को हिंसा एवं चोट से सुरक्षित रखने के साथ-साथ एक सुरक्षित परिवेश को प्रोत्साहित करने के लिए ज्ञान एवं कौशल विकसित करने में सहायता करता है। उच्च प्राथमिक स्तर पर बच्चे हिंसा, दुर्व्यवहार एवं असुरक्षित परिस्थितियों तथा स्वयं एवं अन्य लोगों को सुरक्षित रखने हेतु प्रभावशाली तरीकों के बारे में सोचने एवं सहायता तलाश करने के बारे में मूलभूत समझ विकसित करेंगे जिसमें मुखर संप्रेषण की भूमिका शामिल होगी। माध्यमिक स्तर पर अधिगमकर्ता दुर्व्यवहार हिंसा खतरनाक व्यवहारों के विभिन्न रूपों की बेहतर समझ विकसित करेंगे, उत्तरदायीपूर्ण व्यवहार प्रदर्शित करेंगे। हिंसा एवं दुर्व्यवहार की प्रति सामूहिक प्रतिक्रिया को बढ़ावा देंगे तथा सभी के लिए सुरक्षित परिवेश, गरिमापूर्ण एवं सम्मानजनक उपचार को प्रोत्साहन देने का समर्थन करेंगे।

विषय – 11 इन्टरनेट एवं सोशल मीडिया व्यवहारों के सुरक्षित उपयोग को प्रोत्साहन देना

इस विषय के मॉड्यूल में अधिगमकर्ताओं को मीडिया एवं इंटरनेट के प्रभावशाली और सुरक्षित प्रयोग के लिए ज्ञान एवं कौशलों को विकसित करने के बारे में बताया गया है। प्रारंभिक स्तर पर, मॉड्यूल में अधिगमकर्ता को मीडिया एवं इंटरनेट से परिचित कराने के साथ-साथ सूचनाओं के बारे में स्पष्टीकरण मांगने के लिए सही तरीकों तथा सही सूचनाओं से गलत को पहचानने के बारे में बताया गया है। अधिगमकर्ता मीडिया के प्रयोग में लगाने वाले अपने समय पर भी विचार करते हैं। माध्यमिक स्तर पर, अधिगमकर्ता विभिन्न मीडिया प्लेटफॉर्म और उनके द्वारा प्रचार किए गए संदेशों के बारे में आलोचनात्मक ढंग से विश्लेषण करते हैं। वे ऐसी परिस्थितियों की पहचान करते हैं जो असुरक्षित हो सकती हैं तथा स्वयं एवं अन्य लोगों को सुरक्षित रखने के तरीकों को प्रदर्शित करते हैं। मीडिया में इस्तेमाल करने वाले समय एवं विषयवस्तु का विश्लेषण करते हैं और अपने व्यवहार को सुधारने के लिए तरीकों की पहचान करते हैं।

यह ध्यान में रखते हुए कि विद्यार्थियों की जीवन शैली अलग-अलग होती है, प्रत्येक विषय में अधिकतम 4-5 गतिविधियां हैं। प्रत्येक गतिविधि को एक कालांश में आयोजित करने पर ध्यान दिया गया है और यदि अतिरिक्त समय उपलब्ध है तो सुगमकर्ताओं के पास 2-3 गतिविधियों को इकट्ठा करने की छूट है तथा इसे कार्यशाला के रूप में आयोजित किया जा सकता है। इन गतिविधियों को विभिन्न विषयों को पढ़ाने के रूप में भी किया जा सकता है जैसा कि सभी विद्यालयों में कंप्यूटर स्क्रीन

या टेक्नोलॉजी का इस्तेमाल करने के लिए इंटरनेट की अच्छी सुविधा उपलब्ध नहीं हो सकती है और जो आसानी से उपलब्ध हैं जैसे पेपर, ब्लैकबोर्ड, चार्ट और कलम जहां पर अधिगम को सरल बनाने के लिए व्यक्ति अध्ययनों का प्रयोग करता है, उसमें सुगमकर्ता को ब्लैकबोर्ड पर लिखने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। स्थाई चार्ट/कार्ड तैयार करने के लिए विद्यार्थियों से सहायता लीजिए जो आगे चलकर एक संसाधन के रूप में प्रयोग किया जा सकता है। कुछ गतिविधियां हैं जिसमें PPTs, फिल्म, सफेद बोर्ड, मार्कर आदि को वरीयता दी जाती है परन्तु इन्हें वैकल्पिक संसाधनों के रूप में माना गया है।

सुगमकर्ताओं के लिए दिशानिर्देश सूचित करता है कि मॉड्यूल को प्रकरण की अवधारणात्मक समझ के साथ शुरू करना चाहिए। सुगमकर्ता को फिर मानसिक अवधारणा एवं अभिवृत्ति पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, यदि आवश्यक हो तो (कुछ गतिविधियों में की पुनरावृत्ति की आवश्यकता हो सकती है)। सुगमकर्ता को सलाह दी जाती है कि गतिविधि को सम्पादित करने से पहले आवश्यक/क्रियान्वयन निर्देशों को शामिल करते हुए सभी पूर्व तैयारियों को अच्छी तरह से कर लें।

संपादन शुरू करते समय, सुगमकर्ता से अपेक्षा की जाती है कि पहले से आयोजित की गई गतिविधि या संदेश या प्रस्तावित गतिविधियों को 5 मिनट में बताएं। प्रस्तुत की गई गतिविधियों एवं अधिगम उद्देश्य को विद्यार्थियों को अच्छी तरह से समझाने के लिए सुगमकर्ता को गतिविधि के सत्र प्रस्तुतीकरण के लिए निर्देश दिया गया है।

प्रस्तावित विधियां एवं गतिविधियां

संपादन उपागम मुख्य रूप से अधिगम के अनुभावात्मक माध्यमों पर ध्यान केंद्रित करता है एवं जीवन कौशल के विकास के लिए प्रभावशाली समझा जाता है। इस प्रकार पाठ्यचर्या की रूपरेखा अधिकारिक एवं पारस्परिक क्रिया विहिन विधियों के बजाय सहभागी एवं विद्यार्थी-केंद्रित विधियों की सिफारिश करता है जो मुख्य रूप से विद्यार्थियों के लिए सूचना का संचरण तथा ज्ञान प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित करता है। सिफारिश की गई कुछ सहभागी विधियों का संक्षिप्त विवरण नीचे दिया गया है। इन विधियों का संयोजन ज्ञान एवं अभिवृत्ति को सुधारने तथा जीवन कौशलों को बढ़ाने में सहायता करता है। इन विधियों का प्रयोग करते समय आपको विशेष आवश्यकता वाले बच्चों का विशेष ध्यान रखना है ताकि उन्हें इस मॉड्यूल के संपादन की प्रक्रिया में शामिल किया जा सके।

केस अध्ययन/परिस्थितियां विश्लेषण केस अध्ययन विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन के विभिन्न परिप्रेक्ष्यों से ली गई परिस्थितियों का विश्लेषण करने की अनुमति प्रदान करते हैं तथा उन्हें प्रत्येक परिस्थिति का प्रबंध करने के लिए संदर्भ विशिष्ट सिफारिशों

को प्रदान करने योग्य बनाते हैं। यह अपेक्षा की जाती है कि यह अनुकरण विद्यार्थियों के उनके जीवन में इस प्रकार की परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम बनाएगा।

ब्रेनस्ट्रोमिंग एक दी गई समस्या के समाधान के लिए अनेक विचारों को उत्पन्न करने को ब्रेनस्ट्रोमिंग कहते हैं। यह विशेष रूप से मूल्य आधारित मुद्दों पर विविध प्रकार के मतों को प्राप्त करने में लाभदायक होता है।

श्रव्य-दृश्य – ऑडियो विशुयल (AV) बच्चे उस समय सबसे बढ़िया तरीके से सीखते हैं जब देखने या सुनने जैसे संवेदी अनुभवों को प्रत्यक्ष रूप में देखते हैं। इनमें चित्र, स्लाइड्स, रेडियो, वीडियो तथा अन्य श्रव्य-दृश्य (AV) संसाधन शामिल हैं।

सामाजिक क्रिया परियोजना सामाजिक क्रिया परियोजनाएं विद्यार्थियों को गतिविधियों समूहों या व्यक्तिगत स्तर पर स्वयं सेवकों के रूप में लगाती हैं। ये विद्यार्थियों को अपने विद्यालय, समुदाय एवं उसके आगे भी समस्याओं की पहचान करने योजना बनाने एवं समस्याओं के समाधान हेतु कार्य करने के लिए तैयार करती हैं। ये परियोजनाएं सक्रिय नागरिकता का निर्माण करने में सहायता करती हैं।

रोल प्ले रोल प्ले विद्यार्थियों को वास्तविक जीवन परिस्थितियों को समझने के लिए अन्य सहयोगियों के साथ इन परिस्थितियों का अभिनय करने के माध्यम से सहायता करती है।

दिशा निर्देशित समूह परिचर्या समूह परिचर्या विद्यार्थियों को महत्वपूर्ण प्रकरणों पर अन्य लोगों के साथ अपने दृष्टिकोण को साझा करने तथा दूसरे लोगों के विचारों को महत्व देने का अवसर प्रदान करती है। यह परिचर्याएं विद्यार्थियों को प्रश्न पूछने एवं बोलने के माध्यम से अधिक विश्वस्त होने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।

कॉमिक्स कहानियां एवं चित्र आधारित पुस्तकें संपादन की एक विधि के रूप में कॉमिक्स नवाचार एवं लचीलेपन का विकास करने में सहायता करता है। कहानी एवं चित्र आधारित पुस्तकें विद्यार्थियों की जटिल मुद्दों को रोचक एवं अनवरत ढंग से सीखने में सहायता करती है। जब प्रतिमानों का लेखन के साथ युग्म किया जाता है तब यह सीखने एवं याद रखने में अधिक सहायक होता है।

योग एवं ध्यान विद्यार्थी अपनी आयु के अनुरूप योग गतिविधियों से अनेक लाभ हासिल करते हैं। योग गतिविधियां एकाग्रता बढ़ाने, आराम, प्रतिबिम्ब, तथा शांति में सहायता करती हैं और उन्हें अधिक आत्म-जागरूक बनाती हैं।

खेलकूद (स्पोर्ट्स) यह शारीरिक शक्ति, ताकत एवं लचीलापन प्राप्त करने में सहायता करता है। यह अन्य लोगों को साथ लेकर चलने असफलता को स्वीकारने तथा आत्म विश्वास एवं टीम भावना का विकास करने में भी सहायता करता है।

थिएटर विद्यार्थियों को जीवन कौशलों को सिखाने तथा वास्तविक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए उन्हें तैयार करने हेतु एक सशक्त विधि है। विद्यार्थी

सृजनात्मक रूप से सोचना सीखते हैं तथा अन्य लोगों के साथ विभिन्न भूमिकाओं को निभाने, स्क्रिप्ट लेखन, तथा सहयोग के द्वारा आत्मविश्वास से पूर्ण व्यवहार करते हैं।

कला: आत्म अभिव्यक्ति कला गतिविधियां विद्यार्थियों को दृश्य, व्यक्ति या एक परिस्थिति का गहन रूप से अवलोकन करके प्रकृति एवं मानवता को बेहतर रूप से समझने के योग्य बनाती हैं। कला से संबंधित अत्यधिक समय लेने वाले एवं रोचक बन सकता है तथा यह अन्य लोगों के दृष्टिकोण से वस्तुओं को देखने में विद्यार्थियों की सहायता करता है।

पारस्परिक क्रियात्मक खेल आधारित अधिगम एक शिक्षण विधि है। विद्यार्थियों को स्वयं के एवं विभिन्न मुद्दों का खेल-खेल में, आनंदपूर्ण एवं पारस्परिक क्रिया तरीके से अन्वेषण करने की अनुमति देता है। अधिगम के रूप में खेल टीम वर्क के द्वारा अंतवैयक्तिक कौशलों का विकास करते हैं।

प्रश्नोत्तरी विद्यार्थियों की अनेक मुद्दों की जानकारी, समझ एवं ज्ञान की वैधता जांचते हैं तथा इसमें उनके स्वास्थ्य एवं कल्याण से जुड़े मुद्दे भी शामिल हैं।

कठपुतली का खेल कल्पना को उद्दीप्त करने सृजनात्मक खेल को प्रोत्साहित करने तथा एक व्यवस्थित तरीके जीवन की मनोरंजक कहानियों को प्रस्तुत करने के लिए एक सशक्त माध्यम बन सकता है। कठपुतली का खेल जटिल प्रकरणों को सीखते समय सकारात्मक रूप से विद्यार्थियों के आत्मविश्वास एवं आलोचनात्मक चिंतन की योग्यता का विकास करने में सहायक होता है।

विशेषज्ञ वार्ता विशेषज्ञों को विद्यार्थियों के साथ विभिन्न प्रकरणों जैसे स्वस्थ तरीके बढ़ना, लैंगिक एवं प्रजननात्मक स्वास्थ्य, भावनात्मक कल्याण एवं मानसिक स्वास्थ्य, मूल्य शिक्षा, रक्षा एवं सुरक्षा पर बात करने के लिए और प्रदान करने का एक प्रभावशाली तरीका है।

परिचयात्मक दौरा विद्यार्थियों को अनेक प्रकार के स्थानों एवं परिस्थितियों से परिचित कराने के लिए एक प्रभावशाली विधि है। ये विद्यार्थियों को परिस्थितियों एवं लोगों की तरफ विभिन्न परिप्रेक्ष्यों को समझने में सक्षम बनाते हैं।

परावर्तक अभ्यास विद्यार्थियों को अपने विचारों, संवेगों तथा कार्यों का आलोचनात्मक रूप से परीक्षण करने में सक्षम बनाता है। यह एक महत्वपूर्ण अधिगम है जो अवबोधन, अभिव्यक्ति एवं व्यवहार को संबोधित करता है।

अभिभावक की नियुक्ति शिक्षक अभिभावक संघ/मीटिंग एवं विद्यालय प्रबंध समिति द्वारा उत्तरदायीपूर्ण एवं सकारात्मक तरीके से बच्चों की आवश्यकताओं एवं सरोकारों के प्रति प्रतिक्रिया करने में उनकी समझ को विकसित करने के लिए अभिभावकों को अनेक गतिविधियों में नियुक्त करना।

बहस बहस एक ही विषय पर विभिन्न दृष्टिकोणों का विश्लेषण करने में सहायता करता है। विद्यार्थी तर्कयुक्त परिचर्या के द्वारा विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने के लिए तरीकों तथा आलोचनात्मक चिंतन का कौशल विकसित करते हैं।

प्रदर्शन एवं अभ्यास प्रदर्शन कार्य के द्वारा सीखने में सहायता करता है।

सहभागी गतिविधियों के साथ विशेष दिनों का अवलोकन: एक विशेष विषय के उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करने में वृद्धि करता है। यह विषय और इसकी अनेक अभिव्यक्तियों के प्रति सामूहिक अवधान लाने में सहायता करता है।

स्वास्थ्य एवं कल्याण पहल के क्रियान्वयन हेतु रोड मेप

- यह कार्यक्रम प्रासंगिक मंत्रालयों एवं विभागों, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, महिला एवं बाल विकास, युवा एवं खेलकूद तथा नागरिक समाज के साथ भागीदारी को विभाजित करेगा।
- स्वास्थ्य, कल्याण एवं जीवन कौशल कार्यक्रम विद्यालय की विभिन्न स्तरों पर, पूर्व-प्राथमिक से लेकर माध्यमिक स्तर चरणबद्ध तरीके से क्रियान्वित किया जाएगा। पहले चरण में उच्च प्राथमिक, माध्यमिक स्तरों पर शुरू किया जाएगा और उसकी बात प्राथमिक एवं पूर्व प्राथमिक स्तरों को इसमें शामिल किया जाएगा। विकासात्मक अवस्थाओं की विविध आवश्यकताओं को प्रस्तुत करने के लिए शासकीय एवं गैर-शासकीय दोनों एजेंसियों की वर्तमान सामग्रियों पर संसाधन सामग्री को विकसित किया गया है।
- राष्ट्रीय एवं राज्य के शिक्षा एवं स्वास्थ्य विभागों के वरिष्ठ कर्मचारियों को इस पहल के उद्देश्य हेतु संवेदनशील बनाया जाएगा तथा इस कार्यक्रम के लक्ष्यों को प्राप्त करने में उनकी विशिष्ट भूमिका के लिए संवेदनशील बनाया जाएगा।
- यह कार्यक्रम विद्यालय प्रशासकों एवं पदाधिकारियों को संवेदनशील बनाने में भी निवेश करेगा जिसमें प्रधानाचार्य गैर-शिक्षण स्टाफ, विद्यालय प्रबंध समिति/विद्यालय विकास समिति शामिल हैं।
- यह कार्यक्रम विद्यालय व्यवस्था में वर्तमान संस्थान संरचनाओं की क्षमताओं एवं शासनादेश की प्रयोग के द्वारा क्रियान्वित किया जाएगा इसमें राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् (एन.सी.ई.आर.टी.), राज्य शैक्षिक संस्थान एवं प्रशिक्षण परिषद् (एस.सी.ई.आर.टी.), जिला संस्थानों के शिक्षा एवं प्रशिक्षण (DIETs), खंड एवं समूह संस्थान केंद्र (बी.आर.सी./सी.आर.सी.) शामिल है।
- शिक्षकों स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूतों (HWA के रूप में बनाए गए) की क्षमताओं को अधिगम को प्रबलित करने के लिए सृजनात्मक रूप से कक्षाओं एवं विद्यालय के

अन्य स्थानों का उपयोग (उदाहरणार्थ-विद्यालय प्रार्थनासभा शिक्षक अभिभावक संघ मीटिंग) विद्यार्थी-केंद्रित गतिविधियों के आयोजन एवं संपादन हेतु बढ़ाया जाएगा। व्यावसायिक विकास स्कूल प्रशासकों और शिक्षकों के दिमाग सेट पर और भागीदारी और सीखने की केंद्रित शिक्षाओं को पेश करने पर अधिक ध्यान केंद्रित करेगा।

- इस कार्यक्रम को जुड़वा उपागमों के द्वारा क्रियान्वित किया जाएगा: उपागम एकीकृत उपागम और स्वचलित उपागम। एकीकृत उपागम में प्रासंगिक विषयवस्तु को शैक्षिक विषयों को अधिगम के उपयुक्त स्तरों पर यह सुनिश्चित करने के लिए एकीकृत किया जाएगा कि एक समयावधि तक जीवन कौशल पाठ्यचर्या विद्यालय शिक्षा की प्रक्रियाओं में एकीकृत कर लिया गया है ताकि विद्यालय जाने वाले बच्चों की आवश्यकता एवं सरोकारों के प्रति प्रतिक्रिया करने वाली संस्कृति को एक नियमित आधार पर विद्यालय प्रणाली में सही रूप से सम्मिलित किया जा सके। इसे (NCERT) राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् के द्वारा पाठ्य पुस्तकों के संशोधन के समय प्राप्त किया जाएगा तथा राज्य के शिक्षा बोर्डों को जीवन कौशलों एवं विषय वस्तु पर ध्यान केंद्रित करते हुए स्वास्थ्य, कल्याण एवं जीवन कौशल पाठ्यचर्या को राज्यों में पाठ्यपुस्तकों के संशोधन के समय एकीकृत करने के लिए सलाह दी जाएगी। स्वचलित उपागम पाठ्यचर्या रूपरेखा तथा संसाधन सामग्रियों के द्वारा दिशा निर्देशित होगा तथा अधिगम के अलग (ग) अलग चरणों के लिए विकसित किया जाएगा।
- स्वचलित पाठ्यचर्या के क्रियान्वयक के लिए यह सिफारिश की जाती है कि विद्यालय की समय सारिणी में एक शैक्षिक वर्ष में इस कार्यक्रम के लिए 24 घंटे आवंटित किए जाये।
- स्वास्थ्य, कल्याण एवं जीवन कौशल पाठ्यचर्या की क्रियान्वयन के लिए इसे विद्यालय की सभी अध्यापकों को परिचित कराना ठीक रहेगा। हालांकि में शिक्षकों की बड़ी संख्या तथा इसे प्राप्त करने के लिए संसाधनों को देखते हुए यह सिफारिश की जाती है कि विद्यालय की 250 विद्यार्थियों के लिए एक अध्यापक के अभिविन्यास की आवश्यकता है। अंतरिम में, एक विद्यालय में कम से कम दो अध्यापकों के लिए अभिविन्यास की व्यवस्था करना चाहिए। विद्यालयों में एक शिक्षक की वास्तविकता के आधार पर शिक्षक को इन व्यवस्थाओं में स्वास्थ्य, कल्याण एवं जीवन कौशलों पाठ्यचर्या से परिचित करना चाहिए।
- क्षमता बढ़ाने के लिए विभिन्न तौर-तरीकों को उपलब्ध कराया जाएगा (1) आमने-सामने, (2) ई-अधिगम तथा (3) एक मिश्रित मॉडल। जिसमें ई-अधिगम

और आमने सामने उपागम संयुक्त रूप में हैं। गुणात्मक तरीके से मानवीकृत विषयवस्तु को अधिकतर लोगों तक पहुंचाने की संदर्भ में ई-अधिगम उपागम से लाभ है। हालांकि, सभी अध्यापक टेक्नोलॉजी का पता लगाने एवं प्रयोग करने में सक्षम नहीं हैं। इसके अलावा आमने-सामने व्यवस्था में कुछ निश्चित कौशलों का विकास बेहतर तरीके से हो सकता है। इन विशिष्ट संदर्भों एवं संसाधनों की आधार पर राज्य इन विकल्पों में से निर्णय लेंगे।

- यह भी सिफारिश की गई है कि रिफ्रेशर (पुनःचर्या) प्रशिक्षण को एक वांछित आवृत्ति (2 वर्ष में एक बार प्रस्तावित) पर आयोजित किया जाना चाहिए। इस संबंध में वास्तविक अधिगम एक कुशल एवं प्रभावशाली युक्ति के रूप में कार्य करेगा। इसके अलावा शिक्षकों का एक समुदाय बनाने का प्रस्ताव किया गया है जो अधिगम एवं अच्छी आदतों को साझा कर सकें तथा NCERT के द्वारा निर्धारित संशोधित इलेक्ट्रॉनिक्स प्लेटफार्म पर सामान्य चुनौतियों का समाधान प्राप्त कर सकें।
- कार्यक्रम को एक अच्छी शुरुआत देने के लिए स्वास्थ्य कल्याण एवं जीवन कौशल पाठ्यचर्या को शिक्षकों के सेवा पूर्व प्रशिक्षण में रखना चाहिए ताकि शिक्षण अपने विद्यार्थियों को सशक्त बनाने के लिए अच्छी तरह से तैयार रहें और उनके कौशलों को आगे चलकर सेवाकालीन शिक्षक प्रशिक्षण के द्वारा बढ़ाया जा सकता है।
- शिक्षकों एवं प्रधानाचार्यों को संबंधित संस्थानों एवं पेशेवरों जैसे किशोरों मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक हेल्पलाइन युवा सूचना केंद्र परिवेश अनुकूल परियोजना का पता लगाने एवं सहयोग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा।
- इस पहल का निर्माण क्रियान्वयन एवं मूल्यांकन युवा लोगों के सरोकारों तथा सक्रिय योगदान के द्वारा निर्धारित किया जाएगा।
- यह विद्यालयी शिक्षा के सभी स्थानों एवं संरचनाओं में लागू किया जाएगा जिसमें कक्षा में संपादन विद्यालय की प्रार्थना सभा शिक्षक अभिभावक संघ मीटिंग विद्यालय के कार्यक्रमों विद्यालय निरीक्षण तथा प्रोटोकॉल की देखरेख को शामिल करते हुए लागू किया जाएगा।
- विभिन्न हितधारकों को विशेष रूप से अभिभावकों समुदाय एवं मीडिया को बच्चों एवं युवाओं की आवश्यकताओं और सरोकारों के प्रति संवेदनशील बनाना तथा एक सकारात्मक तरीके से उनके प्रति प्रतिक्रिया करना।

सुगमकर्ताओं के लिए दिशानिर्देश

ये प्रशिक्षण सामग्रियां स्वास्थ्य एवं शिक्षा क्षेत्रों की विभिन्न हितधारकों के प्रशिक्षण के लिए इस्तेमाल की जानी है। यह प्रशिक्षण पैकेज अंतिम लक्षित समूह यानी बच्चों के लिए अधिगम अनुभवों को संगठित करने हेतु प्रयोग किया जाएगा। यह सुनिश्चित

करने के क्रम में कि यह पैकेज उचित रूप से इस्तेमाल किया जा रहा है यह आवश्यक है कि सुगमकर्ताओं के लिए कुछ आवश्यक दिशा निर्देशों को बनाया जाए।

हाल ही में भारत सरकार ने शिक्षकों को स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत के रूप में संपूर्ण देश के प्रत्येक सरकारी विद्यालय में प्रतिनियुक्ति करने के लिए एक केंद्रीय योजना बनाई है। इस परियोजना के अंतर्गत शिक्षकों को निवारक एवं प्रोत्साहन स्वास्थ्य देखभाल पर बच्चों को शिक्षित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाएगा।

सुगमकर्ताओं से क्या अभिप्राय है?

एक सुगमकर्ताओं को अनेक रूपों में समझा जा सकता है। शब्दकोश में बताया गया है कि एक व्यक्ति या संसाधन है जो अप्रत्यक्ष सहायता उपलब्ध करके एक परिणाम को पाने में सहायता करता है। सुगमकर्ता आवश्यकता को पूरा करने या एक प्रयास या उद्देश्य को आगे बढ़ाने में सहायता करता है तथा कुछ चीजों को कुशलता से एवं व्यवस्थित रूप से होने में सक्षम बनाता है। शिक्षा के संदर्भ में एक सुगमकर्ता को—

- एक व्यक्ति जो संबंधित शैक्षिक क्षेत्र में प्रवीण होता है तथा शैक्षिक कार्यक्रमों की गतिविधियों की द्वारा विद्यार्थियों में आवश्यक क्षमताओं को विकसित करना आसान बनाता है।
- वह चुनौती का सामना करने का इच्छुक होता है अंतरवैक्तिक कौशल होता है तथा आत्मविश्वास उत्साह सृजनात्मकता के भाव को प्रोत्साहित करने एवं संप्रेषित करने में सक्षम होता है।
- वरीयता क्रम में वह युवा एवं स्फूर्तिवान होता है तथा सुगमकर्ता और एक मेंटर के रूप जिम्मेदारी लेने का इच्छुक होता है।
- इस कार्यक्रम की सफलता विभिन्न सुगमकर्ता पर मुख्य रूप से निर्भर है जो युवाओं के साथ सामग्रियों का संपादन करेंगे। अतः यह महत्वपूर्ण है कि इन व्यक्तियों का चयन सावधानी पूर्वक किया जाए। इन सुगमकर्ताओं को निम्नलिखित दो वर्गों में बांटा जा सकता है :
 - I. मास्टर पर प्रशिक्षक शिक्षक प्रशिक्षक एवं शिक्षक, शिक्षाविद् तथा स्वास्थ्य संबंधी पेशेवर
 - II. स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत शिक्षक एवं स्वास्थ्यकर्मी शिक्षा एवं स्वास्थ्य विभागों के शिक्षक एवं स्वास्थ्य कर्मी

सुगमकर्ता के लिए सलाह

प्रशिक्षण कार्यक्रम एवं कक्षा में संपादन किस समय गतिविधियों के सरल एवं प्रभावशाली आयोजन के लिए सुगमकर्ताओं को निम्नलिखित सुझावों को ध्यान में रखना चाहिए

सत्र से पहले

- प्रशिक्षण कार्यक्रम/कक्षा में संपादन आयोजित करने से पहले संदर्भ सामग्री को पढ़िए।
- अपने विद्यार्थियों के बारे में जानिए।
- मास्टर प्रशिक्षकों हेतु प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए यह अनुशंसित किया जाता है कि प्रशिक्षण कार्यक्रम में तीन संसाधन व्यक्ति सहयोग करें। स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूतों को दो सुगमकर्ताओं के साथ प्रशिक्षण का संचालन करना चाहिए।
- सुगमकर्ताओं एवं विद्यार्थी स्तर दोनों पर महिलाओं का उचित प्रतिनिधित्व सुनिश्चित करना चाहिए।
- आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम से परिचित कराने एवं सफल क्रियान्वयन हेतु सुगमकर्ताओं एवं शिक्षकों को चयनित स्थान पर एक दिन पहले पहुंचना चाहिए।
- प्रशिक्षण केंद्रों पर महिलाओं एवं पुरुषों के अलग-अलग आवासीय सुविधा होनी चाहिए।
- सत्रों को अच्छी तरह से आयोजन करने के लिए हॉल या कमरा साफ-सुथरा, हवादार होना चाहिए तथा 40 सहभागियों के आराम से बैठने की व्यवस्था होनी चाहिए।
- सभी सुगमकर्ताओं को इसके लिए आवश्यक दिन के एजेंडे एवं संसाधन सामग्री को तैयार करने एवं परिचित होने की आवश्यकता है।
- सुगमकर्ताओं के लिए जब संभव होगा वे इस सामग्री की प्रासंगिक विषयवस्तु एवं पारस्परिक क्रियात्मक गतिविधियों को शैक्षिक विषयों में एकीकृत करने का प्रयास करेंगे। यह अनुशंसित है कि इस कार्यक्रम के लिए विद्यालय की समय सारणी में एक शैक्षिक वर्ष में लगभग 20 हफ्ते यानी 1 सप्ताह में दो कालांश आवंटित किए जाएं।
- सुगमकर्ता इस सामग्री से संपादन के लिए आयु के अनुरूप तथा संदर्भ विशिष्ट गतिविधियों को आयोजित कर सकते हैं।
- सुगमकर्ता प्रासंगिक पावर पॉइंट तैयार कर सकते हैं तथा फिल्मों, विज्ञापनों, कहानी की पुस्तकों, यूट्यूब आदि से श्रव्य दृश्य सामग्री की व्यवस्था कर सकते हैं जो अधिगम को अधिक सार्थक एवं रोचक बनाने में विद्यार्थियों के लिए प्रासंगिक एवं उपयुक्त हो सकती है।

सत्र के दौरान

- सहभागियों के साथ अच्छे संबंध बहुत आवश्यक हैं।
- यदि आवश्यक हो तो सत्र से संबंध ना रखने वाले मुद्दों को लिखने के लिए अलग

से एक फ्लिप चार्ट बनाइए सुनिश्चित कीजिए कि उन सभी मुद्दों पर सत्र की समाप्ति से परिचर्या हो सके।

- सुगमकर्ताओं को उसी प्रकार की सामग्री एवं भाषा का प्रयोग करना चाहिए जिसकी वह सहभागीयों से प्रयोग करने की अपेक्षा रखता है।
- प्रशिक्षण में प्रभावित कीजिए कि हमारा सर्वाधिक लक्षित समूह किशोर हैं जिसके के लिए यह पाठ्यचर्या बनाई गई है।
- अपने साथी सुगमकर्ताओं के साथ अच्छे संबंध कायम रखिए। सुगमकर्ताओं को पूरे सत्र के दौरान आपस में गैर-संचारी संप्रेषण बनाए रखना चाहिए।
- एक वरिष्ठ तकनीकी संसाधन व्यक्ति का टेलीफोन नंबर प्रशिक्षण के दौरान किसी मुद्दे पर सलाह लेने के लिए रखिए।

सत्र के पश्चात

- यदि अधिकतर लोगों के द्वारा कुछ विशेष चीजें नहीं समझी गई हैं तो उन्हें दोबारा से बताएं।
- प्रत्येक सत्र का सार प्रस्तुत करें और सुनिश्चित करें कि उद्देश्य और विषय वस्तु को पूरा कर लिया गया है।
- सहभागी के द्वारा किसी सुझावों पर ध्यान पूर्वक विचार करें तथा सम्मिलित करने की कोशिश करें तथा उनको सम्मिलित करने की कोशिश करें।
- प्रतिभागियों द्वारा किए गए किसी भी सुझाव पर ध्यान से विचार करें और यदि संभव हो तो उन्हें बाद के सत्रों में शामिल करने का प्रयास करें।

सत्र संचालन के लिए आवश्यक बिन्दु

विद्यार्थियों के साथ पारस्परिक क्रिया करते समय निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखना चाहिए।

गैर आलोचनात्मक

प्रतिभागियों के भिन्न विचारों की आलोचना मत कीजिए। प्रतिभागी उपदेश सुनना या दोषारोपण नहीं चाहते हैं। वे केवल एक संवेदनशील एवं समानभूति व्यवहार करने वाला सुगमकर्ता चाहते हैं।

गैर-मौखिक संप्रेषण

अन्य लोगों का प्रभावशाली ढंग से सामना करने के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण है। सुगमकर्ता को गैर-मौखिक संप्रेषण या शारीरिक हाव भाव प्रयोग करने में सक्षम होना चाहिए क्योंकि यह अन्य लोगों के साथ जुड़ने के लिए एक सशक्त संसाधन है तथा

बेहतर संबंध बनाता है।

क्या करना चाहिए और कब करना चाहिए

अवलोकन कौशलों का प्रयोग करते हुए व्यक्ति सत्र की प्रभाविकता का आंकलन कर सकता है तथा सूचनाएं किस प्रकार से प्राप्त की जा रही हैं। इन अवलोकनों के आधार पर, व्यक्ति प्रश्नों का से सामंजस्य कर सकता है, एक नई गतिविधि या प्रक्रिया शुरू कर सकता है, एक छोटे अंतराल के लिए कह सकता है। समय के साथ संग्रहीत अवलोकन यह निर्णय लेने में सहायता कर सकता है कि क्या एक विशेष प्रक्रिया के साथ सतत् चलते रहें या प्रतिभागियों की आवश्यकताओं के प्रति बेहतर तरीके से प्रतिक्रिया के लिए इसमें संशोधन करें।

एक सुगमकर्ता के द्वारा सामना की जा सकने वाली सामान्य समस्याएं

कोई आपसे असहमत हो सकता है एवं तर्क करना चाहता है

असहमति का स्वागत कीजिए, उसकी बात पूरे ध्यान से सुनिए और एक आम राय प्राप्त कीजिए। इस आम राय से परिचर्या को पुनः शुरू कीजिए और जहाँ पर असहमति है, उन बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा कीजिए।

जब प्रत्येक व्यक्ति ऊब रहे हों

समूह को सहभागिता एवं परिचर्या के लिए प्रोत्साहित कीजिए।

कुछ लोग परिचर्या में एकाधिकार चाहते हैं

उनके ज्ञान एवं उत्साह को सम्मान कीजिए परन्तु उन पर नियंत्रण रखिए।

व्यक्तिगत बातचीत निकलती है

जो कुछ वे कह रहे हैं, उसे सभी के साथ साझा करने के लिए कहिए। अधिकतर इन परिस्थितियों में, प्रतिभागी चर्चा किए जा रहे मुद्दों के बारे में बात करते हैं परन्तु खुले रूप में अपने विचार व्यक्त करने में हिचकिचाते हैं।

जब दो व्यक्ति आपस में बहस कर रहे हैं :

किसी का पक्ष मत लीजिए। सहभागियों की स्थिति को व्यक्त कीजिए और समूह के अन्य सदस्यों को इस मुद्दे पर अपनी राय देने के लिए कहिए फिर वस्तुनिष्ठ से परिचर्या का सार प्रस्तुत कीजिए।

विवादास्पद प्रकरण

यदि कोई विवादास्पद प्रकरण लिया जाता है तो इसे दूर करने के लिए समूह पर छोड़ दिया जाता है या सामूहिक रूप से उत्तर पर निर्णय लिया जाता है।

व्यक्तिगत प्रश्न

यदि व्यक्तिगत प्रश्न पूछे जाते हैं, तब सुगमकर्ता को उत्तर देने में अपने विवेक का प्रयोग करना चाहिए। यदि प्रश्न का उत्तर देने में असमर्थ है तो शंतिपूर्वक तरीके से बताइए।

मास्टर प्रशिक्षकों की भूमिका

मास्टर प्रशिक्षकों को विशेषज्ञ समझा जाता है जो विद्यार्थियों को उनकी अभिरुचि एवं विशेषज्ञता से संबंधित प्रकरणों पर सत्रों में व्यवस्थित रहते हैं उन्हें सुगमकर्ताओं के अगले स्तर को प्रशिक्षित करने में सक्षम होना चाहिए इन में शिक्षकों, प्रधानाचार्यों, शिक्षा विभाग के पदाधिकारियों तथा राज्य एवं जिला स्तर की स्वास्थ्य विभाग के पदाधिकारी और अनेक स्तरों पर सेवा प्रदान करने वालों को शामिल किया जा सकता है।

सामान्य तौर से स्वास्थ्य एवं कल्याण पाठ्यचर्या बच्चों के उन सरोकारों से परिचित कराती है जिनमें विकास के वे मुद्दे भी शामिल हैं जिनकी आसानी से गलत तरीके से व्याख्या हो सकती है। प्रायः यह तब घटित होता है जब वयस्क इन विषयों को अपने अनुभवों एवं सरोकारों के आधार पर ग्रहण करते हैं जो बच्चे के अनुभवों एवं सरोकारों से बहुत अलग हैं। इस प्रकार अनेक हितधारकों को संवेदनशील बनाने के महत्व पर जोर दिया जाए जिनमें सभी विद्यालय के शिक्षक, विद्यालय पदाधिकारी, स्वास्थ्य पदाधिकारी, अभिभावक, मीडिया के लोग तथा राजनीतिक लोग शामिल हैं। इसलिए बच्चों की आवश्यकताओं एवं किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम के महत्व के उचित मूल्यांकन के लिए संबंधित गतिविधियों के बारे में जानकारी देने के लिए मास्टर प्रशिक्षकों की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। कार्यक्रम की योजना बनाने प्रशिक्षण कार्यक्रम को आयोजित करने स्वास्थ्य एवं कल्याण आरोग्य दूतों का मार्गदर्शन करने तथा देखरेख करने में मास्टर प्रशिक्षकों की एक महत्वपूर्ण भूमिका होती है।

मास्टर प्रशिक्षकों के लिए चयन मानदंड

मास्टर प्रशिक्षकों के चयन के लिए निम्नलिखित मानदंडों की सिफारिश की गई है।

- बच्चों के सरोकारों के प्रति संवेदनशीलता
- गैर आलोचनात्मक
 - शिक्षा एवं विकास संबंधी मुद्दों में सेवा की प्रशिक्षण देने का अनुभव
 - विद्यालय शिक्षा का व्यापक अनुभव हो।
- सांस्कृतिक संवेदनाओं के प्रति संवेदनशील।
- लिखित एवं मौखिक रूप में सर्वोत्तम संप्रेषण कौशल (अंग्रेजी एवं हिंदी)।
- किसी भी विषय में स्नातक/स्नातकोत्तर।
- आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेने में सक्षम होना चाहिए।

- राज्य/जिला स्तरीय किसी भी प्रशिक्षण के लिए आवश्यकता के अनुसार भ्रमण करने की इच्छा।
- कार्यक्रम की विविध गतिविधियों के साथ जुड़ने के लिए समय एवं प्रतिबद्धता होनी चाहिए।
- 50 वर्ष से कम आयु होनी चाहिए।

प्रधानाचार्यों की भूमिका

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के क्रियान्वयन में विद्यालय के प्रधानाचार्य एक निर्णायक भूमिका निभाते हैं। वे इस कार्यक्रम को कैसे प्राप्त करते हैं और इस कार्यक्रम को कितना वेटेज देते हैं, यह प्रभावित करेगा कि कार्यक्रम को उसकी/उसके संबंधित स्कूल में कैसे लागू किया जाए।

स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूतों के प्रशिक्षण से पूर्व भाग लेनेवाले विद्यालयों के प्रधानाचार्यों की दो दिन की संवेदीकरण कार्यशाला आयोजित की जाएगी तथा विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत अपेक्षाओं से उन्हें परिचित कराया जाएगा। यह अपेक्षा की जाती है कि विद्यालय के प्रधानाचार्य निम्न सुविधाएं प्रदान करने में सहयोग करेंगे:

- विद्यालय के परिवेश को विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अनुकूल बनाना।
- प्रशिक्षित शिक्षकों (स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत) तथा समकक्षी शिक्षकों (पीअर एडुकेटर) के समूह (स्वास्थ्य एवं कल्याण मित्र) के कार्य में सहयोग करना
- कार्यक्रम की योजना बनाने, डिजाइन करने तथा क्रियान्वयन में विद्यार्थियों की सहभागिता को प्रोत्साहित करना।
- प्रशिक्षण के लिए स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत का चयन करना एवं सहयोग करना।
- अभिभावकों, अन्य शिक्षकों तथा सामुदायिक नेताओं को इसकी जानकारी देना।
- अनेक सह-पाठ्यगामी गतिविधियों जैसे वाद-विवाद, निबंध प्रतियोगिता, सुबह की प्रार्थना सभा आदि में पाठ्यचर्या विषयों को शामिल करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- विद्यालय में किशोर स्वास्थ्य दिवस आयोजन करने हेतु सहयोग देना।

स्वास्थ्य व्यवस्था की भूमिका

- वर्तमान स्वास्थ्य सुविधाओं की एक सूची बनाने में सहायता करना।
- नजदीकी सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों/प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों में किशोरों मैत्रीपूर्ण सेवाओंको पहचानने में सहयोग करना।
- विभिन्न प्रकार की सेवाओं-निवारक, रोग निवारक एवं परामर्श के लिए सहायता करना।

सामुदायिक गतिशीलता की भूमिका

- विद्यार्थियों से सामुदायिक सदस्यों के साथ समर्थन हासिल करने के लिए परियोजना कार्य के लिए कहना।
- किशोरों के स्वास्थ्य के मुद्दों से संबंधित सशक्त संदेश बनाना।
- अभिभावकों के साथ बच्चों के स्वास्थ्य पर चर्चा करना।
- विश्व AIDS दिवस, अंतर्राष्ट्रीय युवा दिवस, योग दिवस, महिला दिवस आदि विशेष दिवसों पर समुदाय के साथ मनाना।
- ग्राम पंचायत का समर्थन हासिल करना।

अध्यापको की स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत की भूमिका

स्वास्थ्य एवं कल्याण दूत संसाधन व्यक्तियों के द्वितीय कड़ी के रूप में होते हैं जो विद्यालय स्वास्थ्य घटक के प्रभावशाली क्रियान्वयन के लिए बहुत महत्वपूर्ण है।

स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत के लिए चयन मानदंड

स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूतों के चयन के लिए निम्नलिखित मानदंडों की सिफारिश की जाती है—

- इस प्रकार के विषयों में अभिरुचि तथा बच्चों से संबंधित मुद्दों के प्रति संवेदनशील
- गैर आलोचनात्मक।
- विद्यार्थियों के साथ मधुर स्वभाव।
- विद्यार्थियों के साथ अच्छे संबंध होनी चाहिए।
- स्थानीय संस्कृति से परिचित होना चाहिए।
- किसी भी विषय से संबंधित हो सकता है।
- आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल होने में सक्षम होना चाहिए।
- प्रत्येक विद्यालय से कम से कम एक पुरुष एवं महिला स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत/शिक्षक के रूप में नियुक्त किया जाना चाहिए।
- स्थानीय भाषा को समझने एवं बोलने में सक्षम होना चाहिए।
- 50 वर्ष से कम की आयु होनी चाहिए।

स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत की भूमिका

शिक्षकों से प्रशिक्षण सामग्री प्राप्त करने के पश्चात, स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत इन गतिविधियों को कक्षाओं में संपादित करेंगे जो सहभागी के रूप में हैं। वे विद्यालय में अन्य शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम की योजना बनाने एवं आयोजित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत के प्रशिक्षण के लिए एजेंडा

स्वास्थ्य एवं कल्याण प्रतिनिधियों के प्रशिक्षण के लिए 5 दिवसीय एजेंडा

स्थान:

दिनांक:

पहला दिन

| समय | गतिविधि |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 09:30 AM | पंजीकरण एवं पूर्व परीक्षण |
| 10:30 AM | कार्यक्रम का उद्घाटन एवं परिचय |
| 11:30 AM | चाय |
| 12:00 PM | विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का परिचय |
| | जीवन कौशल विकास : SHP का मुख्य उद्देश्य |
| | संपादन विधियों की समझ |
| 01:30 PM | मध्यान्ह भोजन |
| स्वस्थ बढ़ना | |
| 02:30 PM | किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन |
| 03:30 PM | सुंदरता जो मायने रखता है |
| 04:15 PM | चाय |
| भावनात्मक कल्याण एवं मानसिक स्वास्थ्य | |
| 04:30 PM | चुनौतीपूर्ण भावनाओं को नियंत्रित करना |
| 05:30 PM | कार्यक्रम को समेटना एवं अगले दिन के लिए निर्देश देना |

दूसरा दिन

| समय | गतिविधि |
|----------|----------------------------------------------------------|
| 09:00 AM | पहले दिन की एवं मानसिक स्वास्थ्य |
| 09:30 AM | मेरी प्रमुख ताकत 'मेरे पास है, मैं हूँ, मैं कर सकता हूँ' |
| 10:30 AM | अंतवैयक्तिक संबंध |

| अन्य लोगों के भावनाओं को समझना | |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 11:30 AM | चाय |
| 12:00 PM | सकारात्मक संबंधों का विकास करना |
| 01:00 PM | मध्यान्ह भोजन |
| 01:45 PM | कटु संबंधों का सामना करना |
| जेंडर समानता | |
| 02:30 PM | जेंडर भूमिकाएं एवं विभेदीकरण |
| 03:45 PM | जेंडर रूढ़िवादिता एवं विज्ञापन |
| 04:30 PM | चाय |
| 04:45 PM | जेंडर आधारित विभेदीकरण का सामना करना |
| 05:45 PM | दिन के कार्यक्रम को समेटना |

तीसरा दिन

| समय | गतिविधि |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 AM | दूसरे दिन के कार्य की आवृत्ति लेना मूल्य एवं नागरिकता |
| 09:30 AM | सक्रिय नागरिकता परियोजना : अच्छे समाज के लिए मेरी प्रतिज्ञा |
| 10:15 AM | सक्रिय नागरिकता परियोजना : वेस्ट ऑडिट (woote Audit) |
| 11:00 AM | चाय |
| 11:15 AM | सक्रिय नागरिकता परियोजना : अशक्तता के प्रति संवेदनशीलता विकसित करना |
| प्रजननीय स्वास्थ्य एवं HIV की रोकथाम | |
| 11:30 Am | HIV से संबंधित प्रश्नोत्तरी |
| 12:15 PM | जीवन को सकारात्मक रूप से जीना |
| 01:00 PM | मध्यान्ह भोजन |
| हिंसा एवं चोट से रक्षा एवं सुरक्षा | |
| 01:45 PM | हिंसा से क्या अभिप्राय है \ |
| 02:30 PM | विद्यालय में हिंसा एवं इसके प्रभाव |
| 03:00 PM | हिंसा एवं चोट का प्रबंधन एवं सुरक्षा मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम एवं प्रबंधन |
| 03:45 PM | मादक पदार्थों के दुरुपयोग के बारे में अंधविश्वासों एवं गलत धारणा का स्पष्टीकरण करना |
| 04:45 PM | विद्यालय को तम्बाकू-मुक्त करने के लिए प्रोत्साहन देना |
| 05:30 PM | स्वास्थ्य एवं आरोग्य दूत के द्वारा शिक्षण सत्रों के लिए निर्देशों के साथ समापन करना |

चौथा दिन

| समय | गतिविधि |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 09:00 AM | तीसरे दिन की गतिविधियों की आवृत्ति |
| 09:30 AM | सहायता कौशल एवं कठिन प्रश्नों को सम्बोधित करना |
| 10:00 AM | समूह 1 : मैं बदल रहा हूँ |
| 10:45 AM | समूह 2 : प्रौढ़ता प्राप्त करना |
| 11:30 AM | चाय |
| 12:00 PM | समूह 3 : स्वस्थ आदतों संबंधित प्रश्नोत्तरी (स्वस्थ भोजन तथा भोजन संबंधी स्वच्छता) |
| 12:45 PM | समूह 4 : साफ-सफाई एवं स्वास्थ्य |
| 01:00 PM | मध्यान्ह भोजन |
| 01:45 PM | इंटरनेट तथा मीडिया के सुरक्षित प्रयोग को बढ़ावा देना |
| 02:30 PM | वास्तविक एवं 'काल्पनिक' जीवन |
| 03:15 PM | मीडिया एवं इंटरनेट के बारे में अंतर्दृष्टि |
| स्वस्थ जीवन शैलियों को बढ़ावा देना | |
| 03:00 PM | स्वस्थ जीवन शैली निर्णय हमारी पहुँच में हैं |
| 03:45 PM | असंक्रामणीय (NCD) रोगों से संबंधित जोखिम |
| 04:00 PM | चाय एवं कार्यक्रम को समेटना |

पाँचवा दिन

| समय | गतिविधि |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 09:00 AM | चौथे दिन की गतिविधियों की आवृत्ति |
| 09:30 AM | समूह 5 : मेरी आदतें मेरा स्वास्थ्य |
| 10:15 AM | समूह 6 : मीडिया एवं इंटरनेट के बारे में अंतर्दृष्टि |
| 11:00 AM | चाय |
| 11:45 AM | समूह 7 : रक्ताल्पता : कारण, रोकथाम एवं प्रबंधन |
| 12:00 PM | समूह 8 : जेंडर पावर वॉक – (Gender Power Walk) |
| 01:00 PM | मध्याह्न भोजन |
| हिंसा एवं चोट से रक्षा एवं सुरक्षा | |
| 01:45 PM | हिंसा का पता लगाना |
| प्रजननीय स्वास्थ्य एवं HIV की रोकथाम | |
| 02:30 PM | जिम्मेदारीपूर्ण यौन व्यवहार |
| मादक पदार्थों के दुरुपयोग की रोकथाम एवं प्रबंधन | |
| 03:30 PM | रोकथाम एवं उपचार के लिए सहयोग तक पहुँच बनाना : सुरक्षा तंत्र |

प्रतिवेदन/रिपोर्टिंग प्रोफार्मा

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के लिए रिपोर्टिंग फार्म की परिशिष्ट नीचे दी गई है।
रिपोर्टिंग फार्म कक्षा, विद्यालय तथा खंड या जिला स्तर के हैं।

रिपोर्टिंग प्रोफार्मा : कक्षा

विद्यालय का नाम :
DISF कोड :
कक्षा :
पूरा पता (जिला/राज्य को शामिल करते हुए) :
रिपोर्टिंग महीना/वर्ष :

| सूचक/संकेतक | रिपोर्टिंग महीने में संख्या | | | | टिप्पणी | |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|-------------------------------------------|----------|
| | लड़कियां | | लड़के | | | योग |
| कक्षा में नामांकित बच्चे | | | | | | |
| आयोजित किए गए सत्र | | | | | कृपया सत्र का नाम लिखिए (11सत्रों में से) | |
| आज तक आयोजित किए गए कुल सत्रों की संख्या |/11 | | | | | |
| सप्ताहों की संख्या जिसमें सत्र आयोजित किए गए | सप्ताह 1 | | सप्ताह 2 | | सप्ताह 3 | सप्ताह 4 |
| | हाँ | नहीं | हाँ | नहीं | हाँ | नहीं |
| कक्षा में कुल बच्चों की संख्या जिन्होंने सत्र में भाग लिया | सप्ताह 1 | | सप्ताह 2 | | सप्ताह 3 | सप्ताह 4 |
| | लड़के | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | लड़कियां |
| RBSK टीम के द्वारा मेडिकल जांच किए गए बच्चों की संख्या | | | | | RBSK डाटा | |
| AFHCs रेफर किए गए कुल बच्चों की संख्या | | | | | | |

रिपोर्टिंग प्रोफार्मा : विद्यालय

विद्यालय का नाम :
 DISE कोड :
 विद्यालय का वर्ग :
 प्राथमिक/उच्च प्राथमिक /माध्यमिक/उच्च माध्यमिक
 पूरा पता (जिला,राज्य सहित) :
 रिपोर्ट का महीना/वर्ष :
 प्रशिक्षित किए गए अध्यापकों की संख्या :

| सूचक/संकेतक | रिपोर्टिंग महीने में संख्या | | | | | | | | टिप्पणी |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------------|
| | लड़कियां | | लड़के | | योग | | | | |
| कक्षा में नामांकित बच्चे | | | | | | | | | |
| आयोजित किए गए सत्र | | | | | | | | | कृपया सत्र का नाम लिखिए (11सत्रों में से) |
| आज तक आयोजित किए गए कुल सत्रों की संख्या |/11 | | | | | | | | |
| सप्ताहों की संख्या जिसमें सत्र आयोजित किए गए | सप्ताह 1 | | सप्ताह 2 | | सप्ताह 3 | | सप्ताह 4 | | |
| | हाँ | नहीं | हाँ | नहीं | हाँ | नहीं | हाँ | नहीं | |
| कक्षा में कुल बच्चों की संख्या जिन्होंने सत्र में भाग लिया | सप्ताह 1 | | सप्ताह 2 | | सप्ताह 3 | | सप्ताह 4 | | |
| | लड़के | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | |
| | | | | | | | | | |
| AFHCs रेफर किए गए कुल बच्चों की संख्या | | | | | | | | | |

रिपोर्टिंग प्रोफार्मा (खंड/जिला/राज्य)

राज्य/जिला/खंड का नाम :
 रिपोर्टिंग महीना/वर्ष :
 राज्य/जिला/खंड में विद्यालयों की कुल संख्या :
 राज्य/जिला/खंड में विद्यालयों का वर्ग :

| प्राथमिक | उच्च प्राथमिक | माध्यमिक | वरिष्ठ माध्यमिक |
|----------|---------------|----------|-----------------|
| | | | |

प्रशिक्षित किए गए जिला स्तर के संसाधन व्यक्ति

| प्राथमिक | उच्च प्राथमिक | माध्यमिक | वरिष्ठ माध्यमिक |
|----------|---------------|----------|-----------------|
| | | | |

| संकेतक | रिपोर्टिंग महीने में संख्या | | आजतक संचयी | | टिप्पणी |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|------------|-------|---------|
| प्रशिक्षित किए गए खंड स्तर के संसाधन व्यक्ति | | | | | |
| प्रशिक्षित किए गए अध्यापकों की संख्या | | | | | |
| रिपोर्टिंग महीने में प्राथमिक विद्यालयों के लिये दिए गए सत्रों में बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |
| रिपोर्टिंग महीने में उच्च प्राथमिक विद्यालयों के लिये दिए गए सत्रों में बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |
| रिपोर्टिंग महीने में उच्च माध्यमिक विद्यालयों के लिये दिए गए सत्रों में बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |
| रिपोर्टिंग महीने में वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालयों के लिये दिए गए सत्रों में बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |
| RBSK टीम के द्वारा मेडिकल जांच किए गए बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |
| AFHCs के पास रेफर किये गये बच्चों की संख्या | लड़कियां | लड़के | लड़कियां | लड़के | |

फीडबैक एवं टिप्पणी

यह प्रशिक्षण सामग्री एक उन्नतिशील एवं विकासशील प्रक्रिया के रूप में है, जिसमें राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् आपकी टिप्पणी एवं सुझावों का स्वागत करता है जो अंतिम रूप देने के लिए आगे के संशोधन एवं परिष्करण हेतु हमें सक्षम बनाता है। फीडबैक फार्म अंत में संलग्न किया गया है।

स्वास्थ्य एवं कल्याण पर प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री के लिए फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद् ने आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए स्वास्थ्य एवं कल्याण के बारे में प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री विकसित किया है। बच्चों की आवश्यकताओं एवं सरोकारोंको प्रभावशाली तरीके से पूरा करने के लिए सामग्री में आगे सुधार हेतु आपके फीडबैक/टिप्पणी/सुझावों की आवश्यकता है।

आपके फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव हमारे लिए अत्यन्त बहुमूल्य हैं तथा सामग्री को अंतिमरूप देने में इस पर विचार किया जाएगा। इस सामग्री का अंतिम संस्करण अप्रैल 2019 तक उपलब्ध हो जाएगा।

कृपया आप अपने फीडबैक/टिप्पणी/सुझावों को निम्न पते पर भेजें।

E-mail: schoolayushmanbharat@gmail.com

डाक पता

प्रोफेसर सरोज यादव

डीन (एकेडमी) एवं परियोजना समन्वयक, NPEP/AEP,

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान एवं प्रशिक्षण परिषद्

श्री अरविन्दो मार्ग, हौज खास

नई दिल्ली – 110016

फीडबैक फार्म

| | |
|----------------------|--|
| नाम | |
| संस्था | |
| पता | |
| फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव | |
| विषय | |
| पृष्ठ संख्या | |
| फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव | |
| विषय | |
| पृष्ठ संख्या | |
| फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव | |
| विषय | |
| पृष्ठ संख्या | |
| फीडबैक/टिप्पणी/सुझाव | |

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम परीक्षण के पहले/ पश्चात प्रश्नावली

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम परीक्षण के पहले/पश्चात प्रश्नावली

दिनांक :

स्थान :

प्रिय विद्यार्थियों,

जैसा कि आपको ज्ञात होगा, विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम उन सरोकारों एवं प्रश्नों की प्रतिक्रिया के उद्देश्य पर आधारित है जो बच्चों में अस्तित्व भावना विकसित करते हैं और व्यस्कता के लिए तैयारी करते हैं। यह ध्यान देना महत्वपूर्ण है कि एक अध्यापक के रूप में आपको जीवन की वास्तविक परिस्थितियों के प्रति प्रतिक्रिया करने में बच्चों को सक्षम बनाने के लिए उन्हें सटीक, उम्र के अनुरूप तथा सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक जानकारियां, स्वास्थ्य अभिवृत्तियों एवं कौशलों को विकसित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभानी है।

निम्नलिखित प्रश्न वास्तविक जीवन परिस्थितियों को उद्दीप्त करने के लिए एक प्रयास हैं जिनका आपको सामना करना पड़ सकता है तथा सही निर्णय के लिए आपको विकल्प उपलब्ध किए गए हैं। कृपया बिना किसी हिचकिचाहट के अपनी ईमानदार राय दें क्योंकि ये प्रतिक्रियाएं कार्यक्रम की योजना बनाने वालों को बच्चों के सरोकारों को अधिक प्रभावशाली तरीके से दूर करने में उनकी सहायता करेंगी। आपको विश्वस्त किया जाता है कि आपकी प्रतिक्रियाएं गोपनीय रहेंगी। अतः इस प्रश्नावली पर आपको कहीं भी अपना नाम लिखने की आवश्यकता नहीं है।

आपके सहयोग के लिए आपका धन्यवाद।

पूर्व एवं पश्चात परीक्षण

कृपया सही विकल्प/विकल्पों पर गोला लगाएं :

1. निम्नलिखित में से कौन सी किशोरावस्था की अवधि है?

(क) 15 - 19 वर्षी

(ख) 13 - 19 वर्षी

(ग) 11 - 18 वर्षी

(घ) 10 - 19 वर्षी

2. मुख्य रूप से किशोरों द्वारा अपने माता-पिता एवं शिक्षकों की सलाह मानने की अधिक संभावना रहती है, यदि:

(आप एक से अधिक विकल्पों पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) माता-पिता एवं शिक्षक किशोरों पर अपने विचार थोपते हैं।
- (ख) माता-पिता एवं शिक्षकों किशोरों के विचार को ध्यान से सुनते हैं।
- (ग) माता-पिता एवं शिक्षक सोचते हैं कि उन्हें हमेशा पता होता है कि किशोरों के लिए क्या सर्वश्रेष्ठ है।
- (घ) माता-पिता एवं शिक्षक अपने विचार को साझा करते हैं परन्तु किशोरों को स्वयं निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

3. एक शिक्षक का कार्य केवल अपने आवंटित विषय को विद्यार्थियों को पढ़ाना होता और उसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है। क्या आप इससे सहमत हैं?

- (क) सहमत।
- (ख) असहमत।

4. आपके विचार से निम्नलिखित में से कौन किशोरों के अनुभवों के बारे में अच्छी तरह से व्यक्त होते हैं?

(आप चार विकल्पों तक गोला लगा सकते हैं)

- (क) संकट
- (ख) जिज्ञासा
- (ग) खतरा
- (घ) तनाव
- (ङ) बुरी आदतें
- (च) परिपक्वता
- (छ) चिंता
- (ज) आनंद
- (झ) आत्म अभिव्यक्ति
- (ञ) स्वतंत्रता तलाश करना
- (ट) मुख्य शारीरिक परिवर्तन
- (ठ) अभिभावकों के साथ समस्या
- (ड) छवि में अत्यधिक अभिरुचि
- (ढ) अन्य के प्रति आर्कषक
- (ण) मनोदशा में बदलाव

5. किशोरावस्था के दौरान सामान्य रूप से होने वाले निम्नलिखित परिवर्तनों पर निशान लगाइए
(आप प्रत्येक परिवर्तन के लिए एक से अधिक विकल्प पर निशान लगा सकते हैं)।

| परिवर्तन | लड़कियां (1) | लड़के (2) | दोनों (3) | पता नहीं (4) |
|-----------------------------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| लम्बाई एवं वजन में परिवर्तन | | | | |
| मासिक धर्म | | | | |
| स्वप्नदोष | | | | |
| आवाज में परिवर्तन | | | | |
| कंधों का चौड़ा होना | | | | |
| कूल्हों का चौड़ा होना | | | | |
| स्तनों का विकास | | | | |

6. स्वप्नदोष से क्या अभिप्राय है?

(केवल एक विकल्प पर गोला लगाइए)

- (क) कामोत्तेजना के कारण वीर्य का स्खलन होना।
(ख) सोते समय बिस्तर पर पेशाब करना।
(ग) जननांगों से मवाद निकलना।
(घ) सोते समय शरीर से वीर्य का स्वाभाविक रूप से निकलना।
(ङ) अपने आप को उत्तेजित करना
7. मासिक धर्म के बारे में निम्नलिखित कथनों में से आप किससे सहमत हैं?
(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
- (क) लड़कियों एवं प्रजनन काल महिलाओं के लिए यह एक सामान्य अवस्था है।
(ख) मासिक धर्म के दौरान एक लड़की/महिला खेल गतिविधियों को जारी रख सकती है।
(ग) मासिक धर्म के दौरान एक लड़की/महिला को पवित्र स्थानों पर नहीं जाना चाहिए।
(घ) मासिक धर्म के दौरान एक लड़की/महिला को आचार नहीं छूना चाहिए।
(ङ) मासिक धर्म के दौरान एक लड़की/महिला को अलग नहीं करना चाहिए।
(च) पता नहीं।
8. क्या शारीरिक आकर्षण अनुभव करना, बड़े होने का एक सामान्य हिस्सा है?
(आप एक से अधिक विकल्पों पर निशान लगा सकते हैं)
- (क) हाँ, शारीरिक आकर्षक अनुभव करना, बड़े होने का एक सामान्य हिस्सा है।
(ख) केवल कुछ किशोर शारीरिक आकर्षण का अनुभव करते हैं।

(ग) अधिकतर लोग शारीरिक आकर्षण शादी होने के पश्चात केवल अपने जीवनसाथी से अनुभव करते हैं।

(घ) पता नहीं।

9. एक महिला संदेह कर सकती है कि वह गर्भवती है, यदि वह (केवल एक विकल्प पर गोला लगाएं)

(क) देखती है कि उसकी जांघें बड़ी हो रही हैं।

(ख) वजन में कमी देखती है।

(ग) मासिक धर्म रुक जाता है।

(घ) पेट पर लगातार खुजलाहट होती है।

10. यदि आप अपने एक सहविद्यार्थी को बाजार में धूम्रपान करते हुए देखते हैं तो आप क्या करेंगे?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

(क) उससे दोस्ताना तरीके से बात करने की कोशिश करेंगे।

(ख) उसे डाँटेंगे।

(ग) तुरन्त कोई प्रतिक्रिया नहीं करेंगे बल्कि उसके ऊपर निगाह रखेंगे।

(घ) उसके माता-पिता को बताएंगे।

(ङ) उसके घनिष्ठ मित्र से परामर्श देने को कहेंगे।

11. राजन को सब्जी काटना, कपड़े एवं बर्तन धोने जैसे घर के काम करना पसंद है। लेकिन जब उसके दोस्त घर आते हैं तब वह उनसे यह सब छिपाता है। वह डरता है कि लड़के उसे चिढ़ाएंगे और उसे एक लड़की या 'सिसी' कहकर बुलाएंगे। आप निम्नलिखित कथनों में से किससे सहमत हैं?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

(क) राजन को घर का काम करना बंद कर देना चाहिए।

(ख) राजन अपने साथियों से घर के काम करने को छिपाकर सही कर रहा है।

(ग) यदि राजन दोस्तों को बताता है तो वह अपने साथियों पर अच्छा प्रभाव डाल सकता है।

(घ) राजन को गर्व महसूस करना चाहिए कि वह घर का काम करता है और उसे यह छुपाना नहीं चाहिए।

12. लड़के एवं लड़कियों से संबंधित कुछ कथन नीचे दिए गए हैं जिसे आप प्रायः सुनते हैं। इनमें से कुछ कथन शारीरिक विभिन्नताओं पर आधारित हैं जबकि अन्य लोगों की मनोदशा पर आधारित हैं और सही नहीं हैं। प्रत्येक कथन के बारे में अपनी राय दीजिए।

(प्रत्येक कथन के लिए केवल एक विकल्प का चयन कीजिए)

| क्र. सं. | कथन | लोगों की मनोदशा पर आधारित | शारीरिक विभिन्नताओं पर आधारित |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 1. | लड़कियों को गणित कठिन लगता है। वे गृह विज्ञान के लिए अधिक उपयुक्त हैं। | | |
| 2. | बड़े होने के वर्षों में अधिकतर लड़कों की आवाज भारी या बदलाव आ जाता है। | | |
| 3. | लड़कियों की तुलना में लड़के तकनीकी अमूर्त पदार्थों का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं। | | |
| 4. | पुरुषों की तुलना में महिलाएं बेहतर तरीके से देखभाल कर सकती हैं। | | |
| 5. | लड़कियों की तुलना में लड़के अधिक ताकतवर एवं हष्ट-पुष्ट होते हैं। | | |
| 6. | महिलाएं बच्चों को जन्म देती हैं। | | |
| 7. | अपने भावनाओं को नियंत्रित करने में पुरुष महिलाओं से बेहतर होते हैं। | | |
| 8. | लड़कों की तुलना में लड़कियों का शरीर पहले परिपक्व हो जाता है। | | |
| 9. | लड़कियों का मासिक धर्म किशोरावस्था के समय शुरू हो जाता है। | | |
| 10. | लड़कियों की अभिरूचि खाना बनाने, घर को सजाने एवं व्यवस्थित रखने में होती है। | | |

13. किशोरावस्था के समय लड़कों के गलत व्यवहार में पड़ने की अधिक संभावना होती है। 'पौरुष' को सिद्ध करने में साथियों का दबाव प्रायः निम्नलिखित रूपों में होता है।

(सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) सड़क पर दौड़ना।
- (ख) अनेक यौन संबंध।
- (ग) गैंग में सम्मिलित होना/लड़ाई करना।
- (घ) शराब पीना।
- (ङ) उपर्युक्त सभी।

14. किन परिस्थितियों में आप एक व्यक्ति के द्वारा अपनी पत्नी को पीटने को सही ठहरा सकते हैं?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) वह उससे या परिवार के साथ बहस करती है।
- (ख) वह इस तरह से कपड़े पहनती है जिससे दूसरों का ध्यान आकर्षित हो।

- (ग) वह अपने पति के प्रति विश्वसनीय नहीं है।
- (ग) वह खराब खाना बनाती है।
- (घ) वह बिना अनुमति के पैसे खर्च करती है।
- (ङ) वह केवल लड़कियों को जन्म देती है।
- (च) वह अपने बच्चों पर ध्यान नहीं देती है।
- (छ) उपरोक्त में से कोई नहीं।

15. घरेलू हिंसा का एक मुख्य कारक क्या है?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) व्यक्तिगत दिवालियापन।
- (ख) दूसरी शादी।
- (ग) तम्बाकू का सेवन।
- (घ) वैवाहिक असंतुष्टि।

16. कोई भी ऐसा कार्य जिसमें एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति की सहमति के बिना अंतरंग संबंध स्थापित करता है तो उसे क्या कहते हैं?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) संभोग।
- (ख) संगीन बलात्कार।
- (ग) यौन हमला।
- (घ) यौन उत्पीड़ना।

17. वे सामाजिक अभिवृत्तियां जो यौन हिंसा में सहयोगी होती हैं, उसमें क्या शामिल हैं?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) आक्रामक व्यवहार करने के लिए पुरुषों पर 'मर्दाना' बर्ताव के लिए दबाव।
- (ख) प्रतिबद्ध संबंध का हिस्सा बनने के लिए महिलाओं पर दबाव डालना।
- (ग) फैशन रूझान जो युवा महिलाओं के लिए खुले कपड़ों का पक्ष लेते हैं।
- (घ) मादक पदार्थों के सेवन के पुनर्वास कार्यक्रमों से जुड़े सामाजिक कलंका।

18. कुछ माता-पिता अपने बच्चों को पीटते या थप्पड़ मारते हैं। आपके विचार से यह क्या है?

(आप एक से अधिक विकल्प का चयन कर सकते हैं)

- (क) एक प्रकार की घरेलू हिंसा और यह नहीं होनी चाहिए।
- (ख) बच्चों को नियंत्रण में रखने के लिए जरूरी।

- (ग) बच्चे के लिए माता-पिता के प्रेम एवं सरोकार की एक अभिव्यक्ति।
(घ) बच्चे के लिए हानिकारक।

19. रीतू एवं सोना एक फिल्म देखने के लिए जाते हैं। हॉल के बाहर रास्ते में वे एक व्यक्ति द्वारा छेड़-छाड़ एवं उत्पीड़ित किये जाते हैं जो गंदी टिप्पणी करता है। रीतू एवं सोना के लिए आपकी क्या सलाह होगी?
(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) उस व्यक्ति का सामना करना एवं उसे चेतावनी देना।
(ख) अन्य लोगों से सहयोग माँगना।
(ग) सिनेमा हॉल में फिल्म देखने नहीं जाना चाहिए।
(घ) भाई या अभिभावकों के साथ जाना चाहिए जो उनकी सुरक्षा कर सकें।
(ङ) सिनेमा मैनेजर से शिकायत करना और जोर देना कि वे हॉल को महिलाओं के लिए सुरक्षित बनाएं।

20. शारदा एवं विशाल स्कूल से घर पैदल आते हैं और बहुत बातें करते हैं। हाल ही में विशाल ने शारदा से उसके प्रति अपनी अभिरुचि व्यक्त करते हुए एक पत्र लिखा। शारदा विशाल को एक दोस्त के रूप में पसंद करती है परन्तु उसकी गर्लफ्रेंड बनने में उसकी अभिरुचि नहीं है। शारदा को क्या करना चाहिए?

(आप एक से अधिक विकल्प का चयन कर सकते हैं)

- (क) विशाल से बात करना और उसे बताना कि उसकी गर्लफ्रेंड बनने में अभिरुचि नहीं है।
(ख) विशाल से बातचीत बंद कर देना और उसे अनदेखा करना।
(ग) उसके पत्र के बारे में उसके माता-पिता से शिकायत करनी चाहिए।
(ख) उसके साथ दोस्ती जारी रखनी चाहिए।
(ङ) इस डर से सहमति देना कि कहीं वह अस्वीकार होने की वजह से उसके बारे में गलत बातें यह कुछ गलत न कर डाले।

21. युवा किस प्रकार के कार्यों का सामना कर रहे हैं?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) शरीर में होने वाले परिवर्तनों के साथ असुरक्षित महसूस करना।
(ख) नई बौद्धिक योगताओं के प्रति सामंजस्य करना।
(ग) दोनों लिंगों के हम उम्र साथियों के साथ नवीन एवं अधिक परिपक्व संबंध विकसित करना।
(घ) उपरोक्त सभी।

22. युवा अवस्था के दौरान मित्रता :

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) मित्रता को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए।
- (ख) प्रायः स्वयं के परिवार से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है।
- (ग) अच्छी होती है परन्तु युवाओं के सामाजिक विकास के लिए आवश्यक नहीं है।
- (घ) युवाओं के माता-पिता द्वारा चयनित की जानी चाहिए।

23. स्वस्थ संबंध बनाए रखने के लिए आपको क्या करना चाहिए?

(सही विकल्प चुनें)

- (क) नए लोगों के साथ समय बिताने से डरना नहीं चाहिए।
- (ख) हमेशा सहमत रहें और शांति बनाए रखें।
- (ग) यदि कोई स्थिति आपको असहज बनाती है, तो रुकें और देखें कि यह कैसे आगे बढ़ती है।
- (घ) सूक्ष्म दुरुपयोग और नियंत्रण के संकेतों के लिए देखें।

24. प्रेम प्रसंगयुक्त संबंधों के बारे में निम्नलिखित में से कौनसा सही है?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) आप दोनों को संबंध में एक समान स्तर पर होना चाहिए ताकि और कोई दबाव न हो।
- (ख) हाई स्कूल में संबंध गंभीर नहीं हो सकते हैं।
- (ग) संबंधों में कौशलों की आवश्यकता होती है ताकि एक व्यक्ति दूसरे का फायदा न उठा सके।
- (घ) क तथा ग दोनों।

25. मोहित की आयु दस वर्ष है। उसके चाचा प्रायः वहाँ रुकने के लिए आते हैं। वे उसके लिए ढेर सारी टॉफी एवं बिस्कुट लाते हैं। वे मोहित के कमरे में सोने के लिए जोर देते हैं। कभी-कभी वे मोहित को इस तरह से छूने की कोशिश करते हैं जिसे वह पसंद नहीं करता है। मोहित के माता-पिता ने महसूस किया कि वह बहुत शांत मुरझाया रहता है। आपकी राय में निम्नलिखित कथनों में से कौन सा सही है?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) मोहित अपने चाचा के स्नेह को गलत समझ रहा है।
- (ख) मोहित के चाचा उसका यौन शोषण करने की कोशिश कर रहे हैं।
- (ग) मोहित के माता-पिता को उससे बातचीत करने तथा यह समझने की कोशिश करनी चाहिए कि वह इतना शांत क्यों हो गया है।

(घ) मोहित के माता-पिता को शांत रहना चाहिए और किसी प्रकार का भी प्रश्न नहीं पूछना चाहिए क्योंकि यह उसके चाचा को परेशान कर सकता है।

26. **यदि माता-पिता अपने बेटे/बेटी की शादी उनकी मर्जी के खिलाफ कर रहे हैं, तो युवक या युवती को आपकी क्या सलाह होगी?**

(आप एक से अधिक विकल्प का चयन कर सकते हैं)

(क) माता-पिता के द्वारा लिए गए निर्णय को मानना।

(ख) वे अपनी इच्छाओं को माता-पिता से मानने के लिए कोशिश करें।

(ग) वे माता-पिता को मनाने के लिए परिवार के अन्य सदस्यों से सहायता देने के लिए अनुरोध कर सकते हैं।

(घ) वे अपने मित्रों से मदद माँगें कि वो उनके माता-पिता को मनाने के लिये सहयोग दें।

(ङ) वे शादी से मना कर दें भले ही उसके लिए उनको अपने माता-पिता की इच्छा के विरुद्ध जाना पड़े।

27. **आप किस प्रकार से अच्छा निर्णय लेकर स्वस्थ रह सकते हैं?**

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

(क) स्वास्थ्य विशेषज्ञों की सलाह लीजिए जब आपको सही न लगे।

(ख) अपने निदान एवं उपचार के लिए इंटरनेट का इस्तेमाल कीजिए।

(ग) समझिये कि सभी काउंटर पर उपलब्ध दवाइयाँ सुरक्षित एवं विश्वसनीय हैं।

(घ) उपरोक्त सभी।

28. **जब विद्यार्थी पोषक भोजन के बजाय जंक फूड का चयन करते हैं तब इसका कारण क्या हो सकता है?**

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

(क) शिक्षा की कमी।

(ख) अधिक तनाव।

(ग) अत्यधिक भूख।

(घ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं।

29. **रक्ताल्पता (अनीमिया) से संबंधित निम्नलिखित कथनों में से आप किससे सहमत हैं?**

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

(क) रक्ताल्पता के रोगियों के रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा कम होती है।

(ख) रक्ताल्पता एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या नहीं है।

(ग) अधिकतर भारतीय किशोरों में रक्ताल्पता पाई जाती है।

- (घ) रक्ताल्पता रोगियों की खुराक में हरी पत्तेदार सब्जियां तथा अन्य लौह-युक्त सब्जियां शामिल करना महत्वपूर्ण हैं।
- (ङ) रक्ताल्पता के रोगियों को आयरन की गोली लेनी चाहिए और पोषक खुराक के बारे में अधिक चिंता नहीं करना चाहिए।
30. युवा लोग जिन्हें प्रजननीय प्रणाली तथा परिवार नियोजन के बारे में बताया गया है। उनके क्या करने की संभावना है?
- (आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
- (क) ध्यान भंग हो जाता है ओर अपनी पढ़ाई पर ध्यान नहीं दे पाते हैं।
- (ख) विपरीत लिंग के प्रति अत्यन्त जागरूक हो जाते हैं।
- (ग) अपने व्यवहार में उत्तरदायित्वपूर्ण हो जाते हैं।
- (घ) कठिन परिस्थितियों का सामना करने के लिए अपने अंदर आत्मविश्वास पैदा करते हैं।
- (ङ) अपने शरीर के प्रति अत्यन्त सचेत हो जाते हैं।
- (च) अपने शरीर के बारे में डर एवं आशंका कम हो जाती है।
- (छ) प्रयोग के लिए प्रोत्साहित हो जाते हैं।
31. प्रजनन तंत्र संक्रमण (RTIs) किसे कहते हैं?
- (केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)
- (क) प्रजननीय अंगों में संक्रमण।
- (ख) चमड़ी का संक्रमण
- (ग) यौन संबंध के द्वारा फैलने वाला संक्रमण।
- (घ) अंदरूनी अंगों में खुजलाहटा
- (ङ) पता नहीं।
32. प्रजनन तंत्र संक्रमण निम्नलिखित लक्षणों के रूप में व्यक्त हो सकता है।
- (आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
- (क) सफेद/बेरंग स्खलन।
- (ख) पेशाब करते समय जलन महसूस करना।
- (ग) जननांगों से असामान्य/दुर्गंधयुक्त स्खलन।
- (घ) गुप्तांगों में फोड़े/घावों।
- (ङ) पेट के निचले भाग में दर्द।
- (च) स्वप्नदोष।
- (छ) पता नहीं।
33. यौन संचरित संक्रमण किसे कहते हैं?
- (केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) गुप्तांगों में संक्रमण।
- (ख) त्वचा संक्रमण।
- (ग) यौन संबंधों के द्वारा फैलने वाला संक्रमण।
- (घ) अंदरूनी अंगों में खुजलाहट।
- (ङ) कोई प्रत्यक्ष लक्षण नहीं।

34. आपको क्या लगता है कि मानव इम्यूनो-डिफिशिएंसी वायरस (एचआईवी) और एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियेंसी सिंड्रोम (एड्स) के बीच अंतर क्या है?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) HIV एवं AIDS, एक जैसे हैं।
- (ख) HIV विषाणु हैं तथा AIDS वह अवस्था है जिसमें एक व्यक्ति में अनेक संक्रमण दिखाई देते हैं।
- (ग) HIV एक अवस्था है तथा AIDS एक विषाणु है।
- (घ) HIV एवं AIDS दोनों अलग-अलग प्रकार की बीमारियां हैं।
- (ङ) पता नहीं।

35. HIV निम्नलिखित में से किस तरह फैल सकता है :

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) एक HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ बिना कंडोम के यौन संबंध स्थापित करने से।
- (ख) मच्छर के काटने से।
- (ग) HIV संक्रमित माँ से उसके बच्चे में।
- (घ) HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ खाना खाने से।
- (ङ) HIV संक्रमित व्यक्ति के साथ शौचालय साझा करने से।
- (च) संक्रमित रक्त चढ़ाने से।
- (छ) HIV संक्रमित सिरीज एवं सुइयों को साझा करने से।
- (ज) HIV संक्रमित व्यक्ति को गले लगाने से।
- (झ) HIV संक्रमित व्यक्ति का चुंबन करने से।

36. रोशन ने HIV के परीक्षण के लिए अपनी सहमति दी एवं उसे HIV पॉजिटिव पाया गया। क्या रोशन के HIV होने की बात उसके साथियों को बतानी चाहिए?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) निश्चित रूप से हाँ।
 (ख) शायद, हाँ।
 (ग) पता नहीं।
 (घ) शायद, नहीं।
 (ङ) निश्चित रूप से नहीं।
37. **आपके विचार से क्या रोशन को कंपनी में लगातार काम करते रहना चाहिए?**
 (आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
 (क) नहीं, क्योंकि वह अन्य लोगों के स्वास्थ्य को खतरे में डाल रहा है।
 (ख) हाँ, क्योंकि कंपनी में लगातार काम करना उसका अधिकार है।
 (ग) हाँ, क्योंकि वह अपने साथियों के स्वास्थ्य के लिए खतरा नहीं है।
 (घ) नहीं, क्योंकि वह काम करने के लिए बहुत कमजोर हो गया है।
38. **जिस विद्यालय में रोशन के बच्चे पढ़ रहे हैं, वहाँ लोगों को रोशन के HIV संक्रमण के बारे में पता लग गया। आपके विचार से विद्यालय-प्रशासकों को क्या करना चाहिए?**
 (केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)
 (क) रोशन के बच्चों को स्कूल से निकाल देना चाहिए।
 (ख) रोशन को यह विश्वास दिलाना चाहिए कि विद्यालय उसके बच्चों की शिक्षा को जारी रखेगा।
 (ग) रोशन के बच्चों के लिए बैठने और पढ़ने की अलग व्यवस्था करनी चाहिए।
 (घ) कुछ भी नहीं कर सकते।
39. **पहली बार नशीले पदार्थ (तम्बाकू, शराब आदि) लेने हेतु युवाओं को प्रोत्साहित करने के लिए आपके विचार से निम्नलिखित में से कौन सा सर्वाधिक सशक्त प्रभाव है?**
 (आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
 (क) प्रिंट मीडिया जैसे पत्रिकाएं, बिलबोर्ड, अखबार आदि।
 (ख) इलेक्ट्रॉनिक मीडिया जैसे टीवी, रेडियो, इंटरनेट आदि।
 (ग) मित्र।
 (घ) पारिवारिक सदस्य।
 (ङ) परिचित।
 (च) यदि कोई अन्य हो तो उल्लेख कीजिए।

40. आपके विचार से सिगरेट पीने तथा गुटका/तम्बाकू खाने के साथ जुड़े हुये विभिन्न लक्षण कौन से हैं?
(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
- (क) धूम्रपान करने वाले की खाँसी।
 - (ख) सांस लेने में परेशानी।
 - (ग) क्रोनिक ब्रोंकाइटिस।
 - (घ) चेहरे पर असमय एवं अधिक झुर्रियाँ।
 - (ङ) हृदय की बीमारी।
 - (च) नींद न आना।
 - (छ) मुँह एवं फेफड़े का कैंसर।
 - (ज) टीबी।
 - (झ) यदि कोई अन्य हो तो उल्लेख कीजिए।
 - (ञ) पता नहीं।
41. आपके विचार से कुछ युवा विभिन्न प्रकार के नशे का सेवन क्यों करते हैं?
(आप तीन विकल्प का चयन कर सकते हैं)
- (क) बेहतर काम करने में मदद करता है
 - (ख) एकाग्रता बढ़ाता है।
 - (ग) मस्त चीज
 - (घ) मित्रों का दबाव।
 - (ङ) परिवार में कोई इसका सेवन करता है।
 - (च) सहज प्रवृत्ति।
 - (छ) आसानी से उपलब्ध।
 - (ज) कम दाम में उपलब्ध।
 - (झ) मित्रों के बीच प्रभावशाली महसूस करना।
 - (ञ) आंतरिक बल बढ़ाना।
 - (ट) कोई प्रभाव नहीं।
 - (ठ) पता नहीं।
42. राधा आपके विद्यालय में कक्षा दसवीं की छात्रा है। हाल ही में उसके माता-पिता ने तलाक लिया है। वह अपने माँ के साथ रहती है तथा सप्ताहांत में अपने पिता के पास जाती है। वह अपने माता-पिता द्वारा तलाक लेने से बहुत दुःखी है। अध्ययन में उसकी अभिरुचि समाप्त हो गई है तथा उसके नम्बर कम हो रहे हैं। इस स्थिति में आप क्या कर सकते हैं?
(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) राधा से बात करना।
 (ख) कुछ भी नहीं, वह जल्द ही इस स्थिति से उबर जायेगी।
 (ग) उसके माता-पिता को बुलाकर उनसे बात करना।
 (घ) जिला अस्पताल के मनोचिकित्सक के पास उसे भेजना।
 (ङ) उसके दोस्तों से इस बारे में बात करना।
43. डिप्रेशन हमारी खराब मनोदशा, मस्तिष्क की एक अवस्था है न कि एक चिकित्सीय बीमारी।
 (क) सही।
 (ख) गलत।
44. डर, क्रोध एवं निराशा को व्यक्त करना, सीखने से क्या प्रभाव पड़ सकता है?
 (केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)
 (क) उन भावनाओं के नकारात्मक दबाव को कम करना।
 (ख) भूख में कमी तथा वजन में कमी।
 (ग) नजदीकी सामाजिक रिश्तों को बनाए रखना।
 (घ) उपरोक्त सभी।
45. तन्मय एवं मिनी कक्षा 6 से मित्र हैं। कक्षा 10 की बोर्ड परीक्षा के पश्चात, मिनी की माँ को एक नई नौकरी मिल गई और वे एक नए शहर में जा रहे थे। तन्मय ने मिनी से कहा कि वह उसे भूल नहीं पाएगा और उसका फोटो चाहता है। मिनी ने अपनी कुछ फोटो फोन पर भेज दी। अगले दिन मिनी के अन्य मित्र ने मिनी को फोन किया और सोशल साईट्स पर मिनी की फोटो बिना कपड़े के थी। उसके माता-पिता बहुत क्रोधित थे और उसे बहुत से लोगों के गलत फोन आने शुरू हो गए। मिनी को क्या करना चाहिए?
 (आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)
 (क) इसे होने देना चाहिए क्योंकि वह शहर से जा रही है।
 (ख) पुलिस को रिपोर्ट करना चाहिए।
 (ग) समय सभी घाव भर देता है, लोग इसे भूल जाएंगे।
46. शिव कम्प्यूटर पर गेम खेलना पसंद करता है। जो भी ऑनलाइन होता है, वह उसके साथ खेलता है। एक गेम के सत्र के बाद, वह अपने पंजीकृत ई-मेल पर किसी का एक संदेश प्राप्त करता है जो उसे स्थानीय मॉल में मिलने को कहता है बताता है कि उसके गेम खेलने का कौशल उसे

बहुत रोचक लगता है तथा वे बड़े पुरस्कार वाले गेम की प्रतियोगिता में जोड़ीदार बन सकते हैं। शिव बहुत उत्साहित हो जाता है और वह उस व्यक्ति से मिलने के लिए तैयार हो जाता है जिसे उसने पहले कभी भी नहीं देखा या मिला है। क्या शिव को उस व्यक्ति से मिलने जाना चाहिए?

(क) हाँ, वह शिव के गेम खेलने के कौशल को समझता है।

(ख) नहीं, वह एक अजनबी है।

47. जीवन कौशलों से आप क्या समझते हैं?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

(क) अनुकूलनात्मक एवं सकारात्मक व्यवहार की योग्यता जो लोगों को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावशाली तरीके से सामना करने में समक्ष बनाती है।

(ख) मनो-सामाजिक योग्यताएं जो लोगों को सकारात्मक एवं जिम्मेदारीपूर्ण तरीके से वास्तविक जीवन के प्रति प्रतिक्रिया हेतु सक्षम बनाती हैं।

(ग) जीवन कौशलों में संप्रेषण एवं अंतवैयक्तिक कौशल, निर्णय लेना एवं आलोचनात्मक चिंतन कौशलों, समायोजी एवं आत्म-प्रबंधन कौशलों में शामिल किया जा सकता है।

(घ) उपरोक्त सभी।

(ङ) उपरोक्त में से कोई भी नहीं।

48. क्या आप अपने दैनिक कक्षा में सहभागी, विद्यार्थी-केंद्रित विधियों (जैसे- रोलप्ले, केस अध्ययन, गेम, प्रदर्शन, सर्वेक्षण, अन्वेषण, भ्रमण आदि) का प्रयोग करते हैं?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

(क) हाँ, परन्तु बहुत कम।

(ख) हाँ, 3-4 महीने में एक बार।

(ग) हाँ, 2-3 सप्ताह में एक बार।

(घ) हाँ, नियमित रूप से।

(ङ) कभी भी नहीं।

(च) पता नहीं।

49. क्या आप समझते हैं कि सहभागी, विद्यार्थी-केंद्रित विधियों का प्रभावशाली ढंग से प्रयोग करने के लिए किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता होगी?

(केवल सही विकल्प का चयन कीजिए)

- (क) हाँ, सहभागी विधियां अधिगम की गुणवत्ता में सुधार करती हैं।
- (ख) हाँ, परन्तु इससे हमारी शिक्षण प्रक्रिया धीमी हो जाती है और हम पाठ्यक्रम को समय पर पूरा नहीं कर पाते हैं।
- (ग) नहीं, सहभागी विधियों को कक्षा से बाहर प्रयोग किया जाना चाहिए।
- (घ) पता नहीं।

50. आपको अपनी दैनिक कक्षा में सहभागी, विद्यार्थी-केंद्रित विधियों का प्रभावशाली ढंग से प्रयोग करने के लिए किस प्रकार के सहयोग की आवश्यकता होगी?

(आप एक से अधिक विकल्प पर गोला लगा सकते हैं)

- (क) सहभागी, विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण-विधियों के प्रभावशाली प्रयोग हेतु प्रशिक्षण देना।
- (ख) संसाधन सामग्री एवं पाठ्यपुस्तकें जो सहभागी, विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण विधियों के लिए अवसर उपलब्ध करते हैं।
- (ग) सहभागी/विद्यार्थी-केंद्रित शिक्षण विधियों का प्रयोग कक्षा-शिक्षण में नहीं करना चाहिए।
- (घ) पता नहीं।