



प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री

विद्यालय जाने वाले बच्चों का
स्वास्थ्य और कल्याण

आयुष्मान भारत के स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम के तत्वाधान में

प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री

विद्यालय जाने वाले बच्चों का
स्वास्थ्य और कल्याण

आयुष्मान भारत
के स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम
के तत्वावधान में

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी
NCERT

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

प्रथम संस्करण

दिसम्बर 2019

PD ??T ??

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण
परिषद्, 2019

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

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

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. कैपस

श्री अरविंद मार्ग

नयी दिल्ली 110 016

फ़ोन : 011-26562708

108, 100 फ़ीट रोड

हेली एक्सटेंशन, होस्टेकेरे

बनाशंकरी III इस्टेज

बेंगलुरु 560 085

फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन

डाकघर नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैपस

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। इस पहल का उद्देश्य विद्यालय जाने वाले बच्चों को स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित व्यापक ज्ञान, मनोवैज्ञानिक सहायता और सेवाएँ प्रदान करना है। रा.शै.अ.प्र.प. ने पूर्व-प्राथमिक से वरिष्ठ माध्यमिक चरणों तक विद्यालयों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए पाठ्यक्रम की रूपरेखा विकसित की है। हालाँकि, उच्च प्राथमिक से लेकर माध्यमिक चरणों तक के शिक्षकों और शिक्षकों के प्रशिक्षकों के लिए प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री तैयार की गई है। यह सामग्री 11 विषयों को सम्मिलित करती है जो इस प्रकार हैं—स्वस्थ बढ़ना; भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य; पारस्परिक संबंध; मूल्य और नागरिकता; जेंडर समानता; पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता; पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन; स्वस्थ जीवन शैली का प्रोत्साहन; प्रजनन स्वास्थ्य और एच.आई.वी. की रोकथाम; हिंसा और चोटों के खिलाफ सुरक्षा; तथा इंटरनेट एवं सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना। यह स्वास्थ्य कल्याण के सरोकारों को, जिनका राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में भी उल्लेख किया गया है, उनको सम्मिलित करता है। यह शिक्षक और शिक्षक प्रशिक्षकों को भी तैयार करता है ताकि बच्चों के समग्र विकास के लिए स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा दिया जा सके।

यह सामग्री अनेक विचार विमर्श के बाद बनाई गई है। राष्ट्रीय स्तर पर इसकी समीक्षा की गई है। सरकारी व गैर सरकारी संस्थाओं के अधिकारीगण, शिक्षाविदों, स्वास्थ्य पेशेवरों, विद्यालयों के प्रधानाचार्यों और संयुक्त राष्ट्र के अधिकारियों द्वारा इसकी समीक्षा की गई है। यह सामग्री महत्वपूर्ण रूप से रा.शै.अ.प्र.प. की प्रकाशित और अप्रकाशित सामग्री से भी ली गई है।

मैं उन सभी का जिन्होंने इस सामग्री के निर्माण में योगदान दिया है व विशेषज्ञों और प्रतिभागियों को धन्यवाद करता हूँ। मैं विशेष रूप से प्रोफेसर सरोज यादव, डीन (अकादमिक) परियोजना समन्वयक, एन.पी.ई.पी./ए.ई.पी. तथा उनके सहयोगियों डॉ. बिजय मलिक और राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना के हरीश मीणा को इस सामग्री को तैयार करने के लिए धन्यवाद देता हूँ। मैं मॉड्यूल के विषयों को समृद्ध करने के लिए और अपने बहुमूल्य सुझाव देने के लिए समीक्षा समिति के सदस्यों का भी आभारी हूँ।

मुझे उम्मीद है कि यह प्रशिक्षण सामग्री, शिक्षकों को कक्षा में बच्चों को स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में प्रभावी ढंग से जवाब देने के लिए सक्षम 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।

प्रो. हृषिकेश सेनापति
निदेशक, रा.शै.अ.प्र.प.

नयी दिल्ली

आभार

विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण की प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री, रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा विकसित स्वास्थ्य और कल्याण पाठ्यक्रम की पाठ्यचर्या पर आधारित है। राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 के तत्वज्ञान को विभिन्न विषयगत क्षेत्रों में बुना गया है। वर्तमान प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री, मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एम.एच.आर.डी.) और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू.) का संयुक्त प्रयास है। हम रीना रे, सचिव, एस.ई.एंड एल. एम.एच.आर.डी. और प्रीति सूदन, सचिव एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू. के आभारी हैं, जिनके मार्गदर्शन में इस सामग्री को विकसित किया गया।

वर्तमान प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री, उच्च प्राथमिक से उच्चतर माध्यमिक स्तर तक स्वास्थ्य और कल्याण पर बच्चों के लिए उनके समग्र विकास के लिए एक महत्वपूर्ण निवेश के रूप में जोर देती है। प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री के विषय हैं—स्वस्थ बढ़ना; भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य; पारस्परिक संबंध; मूल्य और नागरिकता; जेंडर समानता; पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता; पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन; स्वस्थ जीवन शैली का प्रचार; प्रजनन स्वास्थ्य और एच.आई.वी. की रोकथाम; हिंसा और चोट के खिलाफ सुरक्षा और इंटरनेट तथा सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना। इन विषयों को शिक्षा के दोनों चरणों के लिए निरंतरता के रूप में माना जा सकता है। एम.एच.आर.डी., एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू., संयुक्त राष्ट्र संघ के संगठनों, जैसे—संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष, संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन, संयुक्त राष्ट्र बाल कोष के संसाधकों और गैर-सरकारी संगठनों तथा रा.शै.अ.प्र.प. के अपने संकाय सदस्यों के साथ कई दौर में चर्चा हुई।

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। इसकी सूची अनुबंध II में दी गई है।

परिषद् डा. भारती, एसोसिएट प्रोफेसर, डी.ई.जी.एस.एन., डा. जितेन्द्र पाटीदार, सहायक प्रोफेसर, डी.टी.ई., डा. सरला वर्मा, सहायक प्रोफेसर, डी.ई.ई., डा. रीतु चंद्रा, सहायक प्रोफेसर, डी.ई.ई., सुश्री आशा अरोड़ा, अध्यापिका, सी.आई.ई., दिल्ली विश्वविद्यालय, सुश्री अनुराधा, अध्यापिका, सुश्री कुसुम, अध्यापिका, श्री संजीव शर्मा, टी.जी.टी. हिंदी, जी.एस.वी., सेक्टर-6, रोहिणी, दिल्ली, डा. ज़ोया अली रिज़वी, श्री अतुल मितल व वंदना नायर को सामग्री के हिंदी संस्करण की समीक्षा के लिए कृतज्ञता प्रकट करती है। परिषद् सुश्री सीमा कुमार के प्रति इस सामग्री के अनुवाद के लिए धन्यवाद देती है।

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

यह प्रशिक्षण सामग्री बच्चों को, अपने समाज के विकास के लिए, सक्रिय रूप से योगदान करने, प्रेरित करने और सहयोग देने के लिए तैयार करती है। एक-दूसरे के अनुभवों से सीखने-सिखाने और शिक्षार्थी केंद्रित दृष्टिकोण की सिफारिश करती है। 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।

प्रोफ़ेसर सरोज यादव, डीन (अकादमिक)

और परियोजना समन्वयक,

डॉ. बिजय कुमार मलिक, एसोसिएट प्रोफ़ेसर, एन.पी.ई.पी.

श्री हरीश कुमार मीणा, सहायक प्रोफ़ेसर, एन.पी.ई.पी.

सामग्री के बारे में

यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य घटक के भाग के रूप में उच्च प्राथमिक से माध्यमिक स्तर के संसाधकों और शिक्षकों के लिए विकसित की गई है। प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री को विकसित करने की प्रक्रिया को राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् ने मानव संसाधन विकास मंत्रालय और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की तकनीकी सहायता इकाई के सहयोग से समन्वित किया है। इसमें संयुक्त राष्ट्र अभिकरणों, राष्ट्रीय संस्थाओं, गैर सरकारी संस्थाओं, विद्यार्थियों, शिक्षकों और स्वतंत्र सलाहकारों का सदाशय सहयोग रहा है।

इस सामग्री के माध्यम से आनंदपूर्वक सीखने का सार आता है। कई सहभागी शिक्षार्थी केंद्रित गतिविधियों जैसे खेल, प्रश्नोत्तरी, केस स्टडी और भूमिका निर्वाह इत्यादि, जिन्हें विद्यालय में आसानी से किया जा सकता है, इसमें शामिल हैं। इसके अलावा, विषयगत प्रदर्शनी, विषय के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा और साथ ही शिक्षार्थियों को अपने सरोकारों को उजागर करने के लिए कॉमिक्स का प्रयोग और उसे विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया गया है।

इस सामग्री में 11 विषय सम्मिलित हैं: स्वस्थ बढ़ना; भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य; पारस्परिक संबंध; मूल्य और नागरिकता; जेंडर समानता; पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता; पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन; स्वस्थ जीवन शैली का प्रोत्साहन; प्रजनन स्वास्थ्य और एच.आई.वी. की रोकथाम; हिंसा और चोटों के खिलाफ सुरक्षा; तथा इंटरनेट एवं सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना।

इन सामग्री का उपयोग कई प्रकार के सुविधादाताओं के लिए किया जा सकता है, जिनमें शिक्षा और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी, विद्यालय प्रशासक, प्रधानाध्यापक, शिक्षक-प्रशिक्षक, नोडल शिक्षक इत्यादि शामिल हैं। विभिन्न विषयों से संबंधित गतिविधियाँ विभिन्न चरणों, जैसे—उच्च प्राथमिक, माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक के अनुसार नियोजित की गई हैं।

हम आशा करते हैं कि यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री सुगमकर्ताओं को इस पाठ्यक्रम को हस्तांतरित करने के लिए उपयोगी और प्रभावी होगी।

प्रो. सरोज यादव, अधिष्ठाता(अकादमिक)

डॉ. बिजय कुमार मलिक

श्री हरीश कुमार मीना



उसे शिक्षित करें, ताकि वह ज्ञान का प्रकाश फैला सके।

विषय-वस्तु

प्रस्तावना	v	
आभार	vii	
सामग्री के बारे में	ix	
परिचय	xiii	
मॉड्यूल 1	स्वस्थ बढ़ना	1
मॉड्यूल 2	भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य	27
मॉड्यूल 3	पारस्परिक संबंध	46
मॉड्यूल 4	मूल्य और ज़िम्मेदार नागरिकता	69
मॉड्यूल 5	जेंडर समानता	86
मॉड्यूल 6	पोषण,स्वास्थ्य और स्वच्छता	104
मॉड्यूल 7	पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन	129
मॉड्यूल 8	स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना	153
मॉड्यूल 9	प्रजनन स्वास्थ्य और एच. आई. वी. की रोकथाम	172
मॉड्यूल 10	हिंसा और चोट के खिलाफ सुरक्षा	193
मॉड्यूल 11	इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना	221
तथ्य पत्रक		247
बच्चों और किशोरों के हितों की सुरक्षा के लिए कानून और नीति		252
संदर्भ		255
शब्दावली		257
प्रतिभागियों की सूची		259
परिशिष्ट-1: फीडबैक		227



*I am uncompromising
in the matter of
woman's rights. In
my opinion, she
should labour under
no legal disability not
suffered by man. I
should treat the
daughters and sons
on a footing of perfect
equality.*

परिचय

माननीय प्रधानमंत्री द्वारा 14 अप्रैल 2018 को विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया था। यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री, विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के अंतर्गत उच्च प्राथमिक से उच्चतर माध्यमिक स्तर तक के शिक्षकों के लिए तैयार की गई है। यह विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाने के लिए मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एम.एच.आर.डी.) और स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू) का संयुक्त कार्यक्रम है।

प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री, सर्वांगीण विकास और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के सामान्य उद्देश्य के साथ विविध कार्यक्रमों का सामंजस्य स्थापित करती है जिसमें विद्यालय स्वास्थ्य, किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम, जीवन कौशल, जीवन मूल्य शिक्षा, राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना, योग और ध्यान शामिल हैं। विद्यालय स्वास्थ्य घटक, जीवन कौशल का लाभ उठाने और साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड पूरकता, मासिक धर्म स्वच्छता प्रबंधन, किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के मौजूदा कार्यक्रमों के साथ सामंजस्य स्थापित करने का अवसर प्रदान करते हैं। किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लीनिक (ए.एफ.एच.सी.)¹ के परामर्शदाताओं द्वारा राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत बच्चों को सूचना, मनोवैज्ञानिक सहायता, वस्तु और राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.बी.एस.के.) द्वारा स्वास्थ्य जाँच, देखभाल की निरंतरता प्रदान की जाती है।

विद्यालय स्वास्थ्य की पहल के कुछ मापदंडों को राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005 में परिलक्षित किया गया है, जिसमें कहा गया है कि स्वास्थ्य जैविक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक कारकों से प्रभावित है। स्वास्थ्य, बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए एक महत्वपूर्ण निवेश है। दस्तावेज़ आगे बताता है कि यह पाठ्यक्रम स्वास्थ्य की समग्र परिभाषा को अपनाता है। पूर्व-प्राथमिक से लेकर उच्चतर माध्यमिक स्तर तक भारत में अधिकांश बच्चों के सामने कुपोषण और संचरित रोग प्रमुख स्वास्थ्य समस्याएँ हैं। इसलिए, कमज़ोर सामाजिक समूहों और बालिकाओं पर विशेष ध्यान देने के साथ, विद्यालय की शिक्षा के सभी स्तरों पर इस पहलू को संबोधित करने की आवश्यकता है। यह प्रस्तावित है कि मध्याह्न भोजन कार्यक्रम और चिकित्सा जाँच को पाठ्यचर्या का एक हिस्सा बनाया जाए और स्वास्थ्य के बारे में शिक्षा प्रदान की जाए, जो विकास के विभिन्न चरणों में आयु की विशिष्ट चिंताओं को संबोधित करे। 1940 के दशक में व्यापक विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम की कल्पना की गई। इसमें छह प्रमुख घटक शामिल थे—चिकित्सा देखभाल, स्वच्छ विद्यालय पर्यावरण, विद्यालय में दोपहर का भोजन, स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा। ये घटक बच्चे के सर्वांगीण विकास के लिए महत्वपूर्ण हैं और इसलिए इन्हें पाठ्यक्रम में शामिल किए जाने की आवश्यकता है।

¹ बाल में 18 वर्ष से कम आयु के प्रत्येक मानव (बाल अधिकारों का सम्मेलन, संयुक्त राष्ट्र महासभा, 1989) शामिल हैं। हालाँकि, इस दस्तावेज़ के उद्देश्य के लिए, बच्चों को 6—18 वर्ष की आयु और किशोरों को 10—19 वर्ष की आयु समूह के लिए संदर्भित किया गया है।

इसके अतिरिक्त, दस्तावेज़ में बढ़ते अहसास का उल्लेख किया गया है कि इस प्रभावशाली आयु वर्ग के बच्चों के स्वास्थ्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है, क्योंकि वे मुख्य रूप से शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ व्यवहार और व्यावहारिक परिवर्तनों से संबंधित हैं जो हर संस्कृति में भिन्न होते हैं और अक्सर बहुत ही संवेदनशील होते हैं। कई बार इस तरह के बदलाव बच्चों और उनके साथियों को आसानी से समझ में नहीं आते हैं और वे मुख्य रूप से मिथकों और गलत धारणाओं द्वारा निर्देशित होते हैं, जो उन्हें जोखिमभरी स्थितियों में कमजोर बना देते हैं, जैसे—दवा/मादक द्रव्यों के सेवन, एच.आई. वी./एड्स संचरण इत्यादि। इसलिए, आयु-उपयुक्त संदर्भ-विशिष्ट हस्तक्षेपों को किशोर स्वास्थ्य चिंताओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए जो बच्चों को ज्ञान के निर्माण और जीवन कौशल प्राप्त करने के अवसर प्रदान करती है, ताकि वे बड़े होने की प्रक्रिया से संबंधित मुद्दों का सामना कर सकें। इससे उन्हें जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और चुनौतियों का सामना करने में मदद मिलेगी।

स्वास्थ्य और कल्याण, व्यक्तिगत, सामुदायिक, राष्ट्रीय और वैश्विक स्तरों पर सार्वभौमिक खोज है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) स्वास्थ्य को केवल रोग और दुर्बलता का अभाव नहीं बल्कि पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करता है और आरोग्य शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य आदि का एक संयोजन है और खुशी और जीवन की संतुष्टि से जुड़ा हुआ है।

हर बच्चे को यह अधिकार है कि उसे अपनी क्षमता का एहसास कराने के लिए चहुँमुखी वृद्धि और विकास के अवसर प्रदान किए जाएँ। मानव वृद्धि और विकास के लिए शुरुआती वर्ष सबसे महत्वपूर्ण हैं। तंत्रिका-विज्ञान के शोधों ने भी यह बताया है कि यह व्यापक मस्तिष्क के विकास का चरण है।

जबकि स्वास्थ्य सभी आयु समूहों के लिए एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है, बच्चों के स्वास्थ्य और भलाई में निवेश विशेष रूप से प्रभावी है और कई लाभ पैदा करते हैं। बचपन के प्रारंभिक वर्ष बच्चों में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य और कल्याण की नींव रखने के लिए सबसे अधिक महत्वपूर्ण हैं। इनमें बच्चों के वर्तमान समूहों के स्वास्थ्य में सुधार, उनके भावी जीवन में वयस्क स्वास्थ्य लक्षण, साथ ही बच्चों की अगली पीढ़ी के स्वास्थ्य में सुधार शामिल हैं। भारत की कुल जनसंख्या का 39 प्रतिशत (जनगणना 2011) 47.3 करोड़ बच्चे (0-18 वर्ष) हैं। यदि भारत को हर उम्र में सभी के लिए अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण के सतत विकास लक्ष्य को प्राप्त करना है, तो जनसंख्या के इस मूल अनुपात की अनूठी ज़रूरतों को नजरअंदाज नहीं किया जा सकता है। इन निवेशों का न केवल भारत के स्वास्थ्य लक्ष्यों पर तत्काल और सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, बल्कि यह देश को अपने जनसांख्यिकीय लाभांश² का एहसास करने में मदद करेगा, आर्थिक विकास सहित प्रभावी सामाजिक कामकाज और समावेशी विकास का समर्थन करेगा।

बचपन और किशोरावस्था महत्वपूर्ण जीवन चरण हैं जो नयी जानकारी और विचारों को अवशोषित करने और संसाधित करने के लिए विकास के आधार होते हैं जो उनके लिए अपने व्यवहार

² जनसांख्यिकी लाभांश का तात्पर्य त्वरित आर्थिक विकास से है जो एक देश को कम निर्भरता अनुपात होने पर प्राप्त हो सकता है। निर्भरता अनुपात उन लोगों की आयु-जनसंख्या अनुपात है जो आमतौर पर श्रम बल में नहीं होते हैं (जिन्हें आयु समूह 0-14 और 65+ माना जाता है) और आमतौर पर कार्यबल (आयु समूह 15-64) में होते हैं।

में सुधार करना आसान बनाते हैं। इसलिए, इन आयु समूहों के साथ काम करना बेहद फ़ायदेमंद है और इसमें निवेश करने से भारी सार्वजनिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

बच्चों का स्वास्थ्य और कल्याण

सरकार द्वारा समर्थित स्वास्थ्य कार्यक्रमों के लिए बच्चों के स्वास्थ्य में निवेश एक महत्वपूर्ण—प्राथमिकता है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एफ.एच.एस.-3, 2005-06) की तुलना में, हालिया सर्वेक्षण (एन.एफ.एच.एस.-4, 2015-16) के आँकड़ों में आशाजनक रुझान दिखाई देते हैं, जैसे पाँच साल से कम उम्र के बच्चों में उम्र के हिसाब से कम लम्बाई 48 प्रतिशत से 38 प्रतिशत और कम वजन (उम्र के लिए कम वजन) में 43 प्रतिशत से 36 प्रतिशत में गिरावट देखी गयी है। हालाँकि, ये संख्या अनापेक्षित रूप से अधिक है और यह देखा जाता है कि विद्यालय जाना शुरू करने से पहले बच्चों की एक बड़ी संख्या कुपोषित पाई जाती है। इन बच्चों में संक्रमण पाए जाने की संभावना भी अधिक होती है और ये बीमारी और कुपोषण के एक दुष्चक्र में फँसते हैं जो उनकी सीखने की क्षमता में हस्तक्षेप करता है और बड़े पैमाने पर व्यक्तियों, उनके परिवारों और देश के लिए नकारात्मक परिणामों तक पहुँचता है। बाल उत्पीड़न पर 2007 में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा किए गए अध्ययन से पता चलता है कि बाल दुर्व्यवहार 5-12 वर्ष की आयु वर्ग में, 69 प्रतिशत ने शारीरिक शोषण की सूचना दी; इनमें 55 प्रतिशत लड़के थे। 50 प्रतिशत से अधिक बच्चों ने भी यौन शोषण के किसी न किसी रूप की सूचना दी। ये निष्कर्ष चिंताजनक हैं और इस धारणा को चुनौती देते हैं कि लड़के, लड़कियों की तुलना में अधिक सुरक्षित हैं।

आमतौर पर 10-19 की उम्र को जीवन का अपेक्षाकृत स्वस्थ चरण माना जाता है। हालाँकि, इस अवधि के दौरान बच्चों की अद्वितीय स्वास्थ्य आवश्यकताएँ और सरोकार हैं, जिन्हें अभी तक नीतियों और कार्यक्रमों में पर्याप्त ध्यान नहीं मिला है। वैश्विक प्रमाण बताते हैं कि युवाओं की रुग्णता और मृत्यु दर में मानसिक स्वास्थ्य विकार और सड़क दुर्घटना का प्रमुख योगदान है। किशोरों पर लैसेट कमीशन रिपोर्ट, 2016 के अनुसार, देश में युवाओं (10-24 वर्ष) में 'स्वास्थ्य हानि' के चार मुख्य कारण आत्महत्या, सड़क दुर्घटना, तपेदिक और अवसादग्रस्तता विकार (डिप्रेशन) बताए गए। जहाँ गैर-संचरित रोगों का बढ़ता बोझ भारत के लिए गंभीर चिंता का विषय है, वहीं देश में अभी भी कुपोषण से संबंधित संचरित रोगों और अस्वस्थता से निपटने की आवश्यकता है। भारत में लगभग 54 प्रतिशत लड़कियाँ और 29 प्रतिशत लड़के 15-19 वर्ष की आयु वर्ग रक्त अल्पता (एनीमिया) से ग्रसित हैं। 15-24 वर्ष के आयु वर्ग की केवल 58 प्रतिशत लड़कियाँ माहवारी (एन.एफ.एच.एस.-4, 2015-16) के दौरान स्वच्छ तरीकों का इस्तेमाल करती हैं। बच्चों के बीच पदार्थ का दुरुपयोग एक उभरती हुई समस्या है जिस पर तत्काल ध्यान देने की आवश्यकता है। वैश्विक युवा तंबाकू सर्वेक्षण—भारत (2009) के निष्कर्षों से पता चलता है कि वर्तमान में 13-15 वर्ष के आयु वर्ग में 19 प्रतिशत किशोर लड़के और 8 प्रतिशत किशोर लड़कियाँ तंबाकू उत्पादों का उपयोग कर रहे हैं।

भारतीय समाज परिवर्तन काल में है—वैश्वीकरण, शहरीकरण, तेजी से आर्थिक विकास और जनसंचार-माध्यम और प्रौद्योगिकी की लगातार बढ़ती पहुँच ने सामाजिक परिवर्तन की प्रक्रिया में

तनाव पैदा कर दिया है और पिछली पीढ़ी की तुलना में युवाओं की वास्तविकताओं को बदल दिया है। हालाँकि, बदलती परिस्थितियों के साथ सामाजिक मानदंडों में तालमेल नहीं है। लड़कियों के प्रति भेदभाव उनकी अपेक्षित शैक्षणिक अवसरों (61.5 प्रतिशत लड़कों की तुलना में 52.8 प्रतिशत 15–19 वर्ष की आयु वर्ग की लड़कियाँ शैक्षिक संस्थानों में हैं, एन.एस.एस.ओ., 66वें दौर, 2013), जेंडर आधारित लिंग चयन, कम उम्र में शादी और दहेज जैसी हानिकारक प्रथाओं में परिलक्षित होते हैं। देश में एक-चौथाई से कुछ अधिक (26.8 प्रतिशत) लड़कियों की शादी अभी भी 18 साल से कम उम्र में हो रही है। एन.एफ.एच.एस.-4 से प्राप्त निष्कर्षों से यह भी पता चलता है कि 15–24 आयु वर्ग में 35 प्रतिशत महिलाओं और 32 प्रतिशत पुरुषों ने बताया कि पत्नी की पिटाई को विशेष परिस्थितियों में उचित ठहराया गया था। किसी भी देश के युवाओं के बीच इस तरह का रवैया चिंता का विषय है।

भारत के युवाओं से खोज—स्थिति और आवश्यकताएँ (2006–07) सर्वेक्षण से पता चलता है कि 15–24 आयु वर्ग में 82 प्रतिशत युवा पुरुषों और 78 प्रतिशत युवा स्त्रियों ने बताया कि पारिवारिक जीवन शिक्षा महत्वपूर्ण थी, लेकिन केवल 15 प्रतिशत ने औपचारिक रूप से इसे प्राप्त किया था। भारत में ये निष्कर्ष बच्चों के एक बड़े हिस्से की संवेदनशीलता का संकेत देते हैं। उन्हें उनके स्वास्थ्य और भलाई से संबंधित कई मुद्दों पर अपर्याप्त जानकारी हो सकती है, या उनके ज्ञान को सुरक्षित और जिम्मेदार व्यवहार में बदलकर युवाओं के अनुकूल सेवाओं के लिए आवश्यक कौशल, समर्थन और पहुँच का अभाव हो सकता है।

बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ाने में विद्यालय की भूमिका

2011 की जनगणना के निष्कर्ष बताते हैं कि 12–14 की आयु वर्ग में 84 प्रतिशत लड़कियाँ और 86 प्रतिशत लड़के और 15–16 आयु वर्ग में 70 प्रतिशत लड़कियाँ और 73 प्रतिशत लड़के विद्यालयों में हैं। पूर्ण संख्या के संदर्भ में देखें तो ये 40.7 करोड़ बच्चे विद्यालय जाने वाले हैं। भारत सरकार, बच्चों को उनकी वास्तविक क्षमता का एहसास कराने के लिए शिक्षा की केंद्रीयता विद्यालय में बनाए रखने को मान्यता देती है। विद्यालय नामांकन के साथ-साथ अवधारणा पर ध्यान देने के साथ, ये संख्या लगातार बढ़ेगी, जिससे विद्यालयों को स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक महत्वपूर्ण स्थान मिल जाएगा।

उल्लेखनीय है कि राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.) को राष्ट्रीय जनसँख्या शिक्षा कार्यक्रम (एन.पी.ई.पी.) के माध्यम से माध्यमिक विद्यालयों में किशोरावस्था के स्वास्थ्य के रूप में 1980 की शुरुआत से निवेश किया गया था। 1990 मध्य में, रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा आयोजित किशोरावस्था शिक्षा पर राष्ट्रीय संगोष्ठी के बाद, यह ढाँचा जनसांख्यिकीय मुद्दों की पूर्वव्यस्तता से विस्तृत हुआ, जिसमें किशोर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, जेंडर समानता, पदार्थों का दुरुपयोग और एच.आई.वी.-एड्स शिक्षा शामिल किया गया। इसके बाद, किशोरावस्था शिक्षा के एक सामान्य ढाँचे को देशव्यापी परामर्श के माध्यम से अंतिम रूप दिया गया। किशोरावस्था की शिक्षा को व्यापक रूप से लोकप्रिय बनाया गया था और एन.पी.ई.पी. के मुख्य घटक के रूप में स्वीकार

किया गया था। 2002 में, एन.पी.ई.पी.³ विद्यालयों में गुणवत्ता सुधार योजना (क्यू.आई.एस.)⁴ का एक हिस्सा बन गया। 2005 में, किशोरावस्था शिक्षा पर सरकारी पहल को एम.एच.आर.डी. द्वारा किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम (ए.ई.पी.) के तहत सामंजस्य स्थापित किया गया था।

भारत में, राष्ट्रीय और राज्य स्तर और नागरिक समाज संगठनों (सी.एस.ओ.) में शिक्षा और स्वास्थ्य (विशेष रूप से राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन) के सरकारी विभागों सहित कई संस्थाएँ, विद्यालय जाने वाले बच्चों को उनके स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित मुद्दों पर बेहतर जानकारी देने और जिम्मेदार निर्णय लेने के लिए ए.ई.पी. के विभिन्न संस्करणों को लागू कर रही है। इनमें से कई कार्यक्रमों का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य विद्यालय प्रणाली को बच्चों की जरूरतों और सरोकारों के प्रति अधिक संवेदनशील बनाना और विद्यालयों को जीवंत और सकारात्मक सीखने के स्थानों के रूप में बनाना था। इनमें से अधिकांश पहल उच्चतर माध्यमिक स्तर के छात्रों तक पहुँचती हैं और शिक्षक-प्रशिक्षण और कक्षा-आधारित गतिविधियों के घटक शामिल होते हैं।

चुनिंदा किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रमों का मूल्यांकन, 2016–17 में, देश के 100 विद्यालयों (रा. शै.अ.प्र.प. और क्षेत्रीय और देश के यू.एन.एफ.पी.ए. और यूनेस्को के क्षेत्रीय कार्यालयों) द्वारा किया गया था। निष्कर्षों ने स्पष्ट रूप से दिखाया कि किशोरावस्था शिक्षा को विद्यालय की शिक्षा में एक महत्वपूर्ण प्राथमिकता के रूप में मान्यता प्राप्त है। अधिकांश शिक्षकों ने ए.ई.पी. प्रशिक्षण को शिक्षण विधियों के साथ-साथ छात्रों के साथ संबंधों में सुधार के लिए उपयोगी पाया। प्रमुख हितधारक, छात्र, शिक्षक और प्रधान अध्यापक, कार्यक्रम को सार्वभौमिक बनाने और उच्च प्राथमिक कक्षाओं में इसे शुरू करने के पक्ष में थे।

इस संदर्भ में अप्रैल 2018 में शुरू किए गए विद्यालय की स्वास्थ्य और कल्याण घटक की परिकल्पना एक शैक्षिक पहल के रूप में की गई है, जो बच्चों के स्वास्थ्य को बढ़ाने और उनके सर्वांगीण विकास का समर्थन करने के लिए उन्हें वास्तविक जीवन की स्थितियों का प्रभावी ढंग से जवाब देने में सक्षम बनाने के अनुभवों पर आधारित है।

³ रा.शै.अ.प्र.प. 33 राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों में राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (एन.पी.ई.पी.) लागू करती है। यह पहल विषय आधारित गतिविधियों जैसे भूमिका निर्वहन, लोक नृत्यों, पोस्टर बनाने, प्रश्नोत्तरी और अन्य सहभागी गतिविधियाँ, जैसे— विश्व एड्स दिवस, अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस आदि ए.ई.पी. विषयों के माध्यम से काम करती है। ए.ई.पी. विषय एन.पी.ई.पी. गतिविधियों के अतिरिक्त अन्य सुसंगत विषयों, जैसे बुजुर्गों की देखभाल और सम्मान और स्वच्छ भारत अभियान का एक प्रमुख केंद्र है। ये कार्यक्रम 2015 में लगभग 480 जिलों के राज्य मंडल के विद्यालयों में आयोजित किए गए थे।

⁴ 10वीं पंचवर्षीय योजना के बाद, भारत सरकार ने निम्नलिखित पाँच मौजूदा योजनाओं को विलय करके विद्यालयों में गुणवत्ता सुधार की एक समग्र केंद्र प्रायोजित योजना शुरू करने का निर्णय लिया— (i) विद्यालयों में विज्ञान शिक्षा में सुधार; (ii) विद्यालयों में योग को बढ़ावा देना; (iii) विद्यालय शिक्षा के लिए पर्यावरणीय अभिविन्यास; (iv) राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना; और (v) अंतरराष्ट्रीय विज्ञान ओलंपियाड्स। विद्यालयों में विज्ञान की शिक्षा में सुधार के लिए राज्य सरकारों को राज्य क्षेत्र योजना के रूप में स्थानांतरित कर दिया गया है और शेष चार घटक रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा कार्यान्वित किए जा रहे हैं। (11वीं पंचवर्षीय योजना (2007–2012) के लिए संचालन समिति माध्यमिक, उच्च और तकनीकी शिक्षा की रिपोर्ट)

http://planningcommission.nic.in/aboutus/committee/strgrp11/str_sedu.pdf से पुनर्प्राप्त।

एम.एच.आर.डी. और एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू. की एक संयुक्त पहल पर यह कार्यक्रम विशिष्ट रूप से विद्यालय जाने वाले बच्चों को सूचना, मनोवैज्ञानिक सहायता, वस्तुओं और सेवाओं का एक व्यापक पैकेज प्रदान करता है। यह उल्लेखनीय है कि इस कार्यक्रम की परिकल्पना पूर्व-प्राथमिक से उच्चतर माध्यमिक तक के सभी विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए की गई है। हालाँकि, पहले चरण में यह उच्च प्राथमिक (उम्र 11 वर्ष) से शुरू किया जाएगा और चरणबद्ध तरीके से विद्यालय की शिक्षा के पहले वर्षों तक विस्तारित किया जाएगा। बड़े पैमाने पर ए.ई.पी./जीवन कौशल कार्यक्रमों को लागू करने के सीख के आधार पर और वर्तमान संदर्भ में विद्यालय जाने वाले बच्चों की विकासात्मक जरूरतों की बढ़ती समझ के साथ, कार्यक्रम में निम्नलिखित विषयों को शामिल किया 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

कार्यक्रम को स्वास्थ्य और आरोग्य दूत के रूप में नामित दो प्रशिक्षित शिक्षकों के माध्यम से हर विद्यालय में पहुँचाया जाएगा। यह कार्यक्रम देशभर में आकांक्षी जिलों में शुरू करने के लिए निर्धारित है। जो बाद में राष्ट्रीय स्तर पर कार्यान्वित किया जाएगा। प्रमुख प्रावधानों में शामिल हैं—

- विद्यालय स्वास्थ्य संवर्धन गतिविधियाँ
 - स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देने और विभिन्न रोगों की रोकथाम के लिए उम्र उपयुक्त सीख
 - स्वास्थ्य और आरोग्य दूत के रूप में विद्यालय के प्रशिक्षित शिक्षकों के माध्यम से पहुँचाया जाता है
 - प्रार्थना सभा (अस्सेम्बली), पी.टी.ए. बैठकों, किशोरावस्था स्वास्थ्य दिनों जैसे मौजूदा विद्यालय माध्यमों और मंचों के माध्यम से प्रमुख संदेशों को सुदृढ़ करना
 - मनोवैज्ञानिक सेवाओं तक पहुँच
- स्वास्थ्य सेवाएँ
 - 30 पहचानी हुई स्वास्थ्य की स्थितियों की समय से पहचान के लिए बच्चों की जाँच, मुफ्त उपचार और प्रबंधन के लिए राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.बी.एस.के.) के अंतर्गत मोबाइल स्वास्थ्य टीमों के माध्यम से जारी रहेगा

- आयरन फोलिक एसिड (इफ़ा) गोलियाँ
- एल्बेंडाजोल गोलियों का वितरण
- सैनिटरी नैपकिन का प्रावधान
- सलाहकार, हेल्पलाइन और किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लीनिकों तक पहुँच
- इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकॉर्ड
 - प्रत्येक बच्चे के लिए इलेक्ट्रॉनिक स्वास्थ्य रिकॉर्ड

कार्यक्रम का लक्ष्य

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम, बच्चों को अपने और समाज के विकास के लिए सक्रिय रूप से योगदान करने के लिए सक्षम और प्रेरित करने की कल्पना करता है।

कार्यक्रम के उद्देश्य

ज्ञान बढ़ाने के लिए, सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करें और विद्यालय जाने वाले बच्चों के बीच सूचित, जिम्मेदार और स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देने के लिए जीवन कौशल का निर्माण करना।

पाठ्यचर्या की रूपरेखा व्यवहार परिवर्तन को वास्तविक बनाने के लिए जीवन कौशल को बढ़ाने पर केंद्रित है। यह शिक्षार्थियों को अपने अनुभवों के लिए प्रासंगिक ज्ञान बनाने, स्वस्थ दृष्टिकोण को बढ़ावा देने और उन्हें स्वयं और दूसरों के साथ जुड़ने, समालोचनात्मक सोच और प्रभावी ढंग से संवाद करने में सक्षम बनाने के महत्व को रेखांकित करती है। जीवन कौशल विकास जीवनभर की प्रक्रिया है जो व्यक्तियों को बढ़ने और परिपक्व होने में मदद करती है, भीतरी और बाहरी शक्ति के स्रोतों की खोज करती है और पर्याप्त जानकारी और विचार के आधार पर निर्णय लेती है। जीवन कौशल हर किसी के लिए प्रासंगिक हैं, किंतु ये विशेष रूप से बच्चों के लिए उपयुक्त हैं क्योंकि वे एक ऐसे वातावरण में पहचान विकसित कर रहे हैं जो जहाँ उन्हें कई बार विरोधात्मक संकेतों का सामना करना पड़ता है और विश्वसनीय संसाधनों के अभाव में स्पष्टीकरण करना कठिन हो जाता है। विद्यालयी शिक्षा, जीवन कौशल के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

कार्यक्रम के मार्गदर्शक सिद्धांत

- बच्चे एक सकारात्मक संसाधन हैं और उन पर भरोसा किया जा सकता है।
- अधिकार-आधारित परिप्रेक्ष्य यह स्वीकार करता है कि बच्चे विषम हैं। शहरी, ग्रामीण, जाति, वर्ग, धर्म, क्षेत्र, भाषा, सांस्कृतिक मान्यताओं, दिव्यांगता, जेंडर, वैवाहिक स्थिति, कामकाजी स्थिति आदि के संदर्भ में विविधता है।
- न्याय परस्त और सामाजिक न्याय के सिद्धांतों के आधार पर शिक्षा की परिवर्तनकारी क्षमता।
- सामग्री, संदर्भ और प्रक्रियाओं में लचीलेपन के माध्यम से विकास के प्रत्येक चरण में शिक्षार्थियों की विविध और गतिशील आवश्यकताओं का जवाब।

- आनन्दपूर्ण सीखने की सुविधा के लिए एक खुला, खतरों से मुक्त और पोषक वातावरण बनाएँ।
- मौजूदा और लगातार बदलती वास्तविकताओं को समझने, अनुकूलित करने और बातचीत करने के लिए शिक्षार्थियों को सक्षम बनाएँ।
- सहभागी और गैर-न्यायिक दृष्टिकोण के माध्यम से शिक्षार्थियों को सशक्त बनाना।
- शिक्षार्थियों के अनुभवों का निर्माण करें और उन्हें गहन रूप से सोचने, विश्लेषण करने और अनुमान लगाने के अवसर प्रदान करें।
- शिक्षार्थियों की शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक भलाई को बढ़ाने के लिए योगदान करें।
- विद्यालय और शिक्षक शिक्षा की सामग्री और प्रक्रिया के साथ एकीकरण।
- विषयवस्तु दृष्टिकोण और शिक्षा प्रणाली के संबंध में सीखे हुए को बदलकर, नया जानने के लिए शैक्षिक अधिकारियों, विद्यालय प्रशासकों और शिक्षकों को सहायता देना।
- विभिन्न हितधारकों के साथ भागीदारी, विशेष रूप से माता-पिता, समुदाय और जनसंचार-माध्यम, उन्हें सकारात्मक तरीकों से बच्चों की जरूरतों और चिंताओं को समझने और प्रतिक्रिया करने में सक्षम बनाएँ।

सुझाई गई विधियाँ और गतिविधियाँ

कार्यान्वयन दृष्टिकोण मुख्य रूप से सीखने के अनुभवात्मक तरीकों पर केंद्रित होता है जिन्हें जीवन कौशल⁵ विकास के लिए प्रभावी माना जाता है। इसलिए, पाठ्यचर्या की रूपरेखा मुख्य रूप से उपदेशात्मक, गैर-संवादात्मक के बजाए सहभागी, शिक्षार्थी-केंद्रित तरीकों की सिफारिश करती है जो मुख्य रूप से सूचना प्रसारण और शिक्षार्थियों को ज्ञान प्रदान करने पर ध्यान केंद्रित है। अनुशंसित भागीदारी विधियों में से कुछ संक्षेप में नीचे वर्णित हैं। इन विधियों के संयोजन से ज्ञान और दृष्टिकोण को बेहतर बनाने और जीवन कौशल को बढ़ाने में मदद मिलेगी। आप इन विधियों का उपयोग करते समय दिव्यांगों का विशेष ध्यान रख सकते हैं ताकि वे इस मॉड्यूल कार्यान्वयन की प्रक्रिया में शामिल हो सकें।

केस स्टडी/स्थिति विश्लेषण छात्रों को अलग-अलग दृष्टिकोण से वास्तविक जीवन की स्थितियों का विश्लेषण करने और उन्हें प्रत्येक स्थिति का प्रबंधन करने के लिए संदर्भ-विशिष्ट सिफारिशें प्रदान करने में सक्षम बनाता है। उम्मीद है कि यह अनुरूपक शिक्षार्थियों को अपने स्वयं के जीवन में समान परिस्थितियों से निपटने में सक्षम करेगा।

⁵ बाल में 18 वर्ष से कम आयु के प्रत्येक मानव (बाल अधिकारों का सम्मेलन, संयुक्त राष्ट्र महासभा, 1989) शामिल हैं। हालाँकि, इस दस्तावेज़ के उद्देश्य के लिए, बच्चों को 6—18 वर्ष की आयु और किशोरों को 10—19 वर्ष की आयु समूह के लिए संदर्भित किया गया है।

विचार मंथन, दी गई समस्या को कई विचारों से हल करने को विचार मंथन कहते हैं। यह मूल्य से जुड़े मुद्दों पर विविध राय प्राप्त करने में विशेष रूप से उपयोगी है।

दृश्य-श्रव्य (ऑडियो-विज़ुअल) एक दिलचस्प उपकरण है क्योंकि बच्चे जब संवेदनशील अनुभव होते हैं तब सबसे अच्छा सीखते हैं, जैसे सुनने और देखने की इंद्रियाँ उत्तेजित होती हैं। इनमें चित्र, स्लाइड, रेडियो, श्रव्य और अन्य दृश्य-श्रव्य (ऑडियो-विज़ुअल) उपकरण शामिल हैं।

सामाजिक कार्य परियोजनाएँ छात्रों को गतिविधियों, समूहों या व्यक्तिगत आधार पर स्वयंसेवकों के रूप में संलग्न करती हैं। ये छात्रों को उनके विद्यालय, समुदाय और उससे आगे की समस्याओं के समाधान को पहचानने, योजना बनाने और काम करने के लिए तैयार करती हैं। ये परियोजनाएँ सक्रिय नागरिकता के निर्माण में मदद करती हैं।

भूमिका निर्वहन (रोल प्ले) छात्रों को इन परिस्थितियों को लागू करते हुए अन्य प्रतिभागियों के साथ मिलकर वास्तविक जीवन स्थितियों को समझने में मदद करती है। वे किसी भी स्थिति के संबंध में विविध दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करती है और इससे निपटने के वैकल्पिक तरीकों को भी समझाती है।

निर्देशित सामूहिक चर्चा छात्रों को दूसरों के साथ महत्वपूर्ण विषयों पर अपने दृष्टिकोण साझा करने और दूसरों के दृष्टिकोण की सराहना करने की अनुमति देती है। ये चर्चाएँ छात्रों को आत्मविश्वासी बनाती है और प्रश्न पूछने, बोलने के बारे में आश्वस्त होने के लिए प्रोत्साहित करती हैं।

कॉमिक्स, कहानियाँ और चित्रपुस्तकें कॉमिक्स कार्यान्वयन पद्धति के रूप में नवाचार और लचीलेपन के विकास में सहायता करती हैं। कहानियाँ और चित्रपुस्तकें, छात्रों को जटिल मुद्दों को रोचक और आकर्षक तरीके से सीखने में सक्षम बनाती हैं। जब छवियों को पाठ के साथ जोड़ा जाता है, तो यह बेहतर सीखने और प्रतिधारण की ओर लेकर जाता है।

योग और ध्यान अत्यधिक फ़ायदेमंद है क्योंकि शिक्षार्थी उम्र के उपयुक्त योग गतिविधियों से कई लाभ प्राप्त करते हैं। यौगिक गतिविधियाँ एकाग्रता, विश्राम, प्रतिबिंब और शांति को बढ़ाने में मदद करती हैं, जिससे वे अधिक आत्म-जागरूक होते हैं।

खेल शारीरिक शक्ति, सहनशक्ति और लचीलेपन के निर्माण में मदद करते हैं। यह आत्मविश्वास और समूह भावना का निर्माण करने के साथ-साथ दूसरों के साथ जुड़ने की क्षमताओं को विकसित करने में भी मदद करता है।

थिएटर जीवन कौशल सिखाने और छात्रों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों का सामना करने के लिए तैयार करने की एक शक्तिशाली विधि है। छात्र रचनात्मक रूप से सोचना सीखते हैं और विभिन्न भूमिकाओं, लिपि-लेखन और दूसरों के साथ सहयोग करके आत्मविश्वास से व्यवहार करते हैं।

कला, स्व-अभिव्यक्ति की गतिविधियाँ छात्रों को दृश्यावली, व्यक्ति या एक स्थिति पर गहन नज़र डालकर विस्तृत विश्लेषण करने और प्रकृति और मानवता को बेहतर ढंग से समझने में सक्षम बनाती हैं। कला का एक काम छात्रों के लिए यह जानने में बेहद आकर्षक और दिलचस्प हो सकता है कि चीज़ें दूसरों के दृष्टिकोण से कैसे दिखती हैं।

परस्पर संवादात्मक खेल एक शिक्षण पद्धति है जो शिक्षार्थियों को विभिन्न मुद्दों और अपने स्वयं के चंचल, सुखद और परस्पर संवादात्मक तरीकों का पता लगाने की अनुमति देती है। सीखने के रूप में खेल समूहकार्य के माध्यम से पारस्परिक कौशल बनाने में भी मदद करते हैं।

प्रश्नोत्तरी छात्रों की सूचना, समझ और विभिन्न मुद्दों के ज्ञान के सहित उनके स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित मुद्दों पर उनकी जानकारी को मान्यता प्रदान करती है।

कठपुतली कल्पना को उत्तेजित, रचनात्मक खेल को प्रोत्साहित करने और दिलचस्प कहानियों को आकर्षक तरीके से जीवन में लाने का एक शक्तिशाली तरीका हो सकता है। जटिल विषयों को सीखने के दौरान कठपुतली छात्रों के आत्मविश्वास और समालोचनात्मक सोच क्षमता का सकारात्मक बनाने में मदद करती है।

विशेषज्ञ वार्ता, विशेषज्ञों को आमंत्रित करके, जो विभिन्न विषयों पर छात्रों के साथ जुड़कर स्वस्थ, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य, भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य, मूल्य शिक्षा, सुरक्षा इत्यादि का ज्ञान प्रदान करने का एक प्रभावी तरीका है।

ज्ञानवर्द्धक भ्रमण शिक्षार्थियों को विभिन्न स्थानों और स्थितियों से परिचित कराने के लिए एक प्रभावी तरीका है। ये शिक्षार्थियों को स्थितियों और लोगों के आसपास विविध दृष्टिकोणों को समझने और बनाने में सक्षम बनाते हैं।

चिंतनशील अभ्यास शिक्षार्थियों को अपने विचारों, भावनाओं और कार्यों को गंभीर रूप से जाँच करने में सक्षम बनाते हैं। यह एक बहुत महत्वपूर्ण शिक्षा है जो बेहतर समझ, दृष्टिकोण और व्यवहार संशोधनों के लिए अग्रणी है।

माता-पिता की भागीदारी विभिन्न गतिविधियों में बच्चों की ज़रूरतों और चिंताओं के बारे में उनकी समझ बनाने के लिए और जिम्मेदार तथा सकारात्मक तरीके से जवाब देने के लिए महत्वपूर्ण है। **वाद-विवाद** एक ही विषय पर विभिन्न दृष्टिकोणों का विश्लेषण करने में मदद करते हैं। शिक्षार्थी तर्कपूर्ण चर्चा के माध्यम से अपने कौशल का निर्माण करते हैं और विभिन्न दृष्टिकोणों को समझने तथा समस्या समाधान का कौशल विकसित करते हैं।

प्रदर्शन और अभ्यास करते हुए सीखने में मदद मिलती है। भागीदारी गतिविधियों के साथ विशेष दिनों का अवलोकन; एक विशेष विषय के उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित होता है, यह विषय मनाने से और उसके विभिन्न पहलुओं पर सामूहिक ध्यान लाने में मदद करता है।

सामग्री के बारे में संक्षिप्त विवरण

यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य घटक के भाग के रूप में उच्च प्राथमिक से माध्यमिक स्तर के शिक्षकों के लिए है। यह एम.एच.आर.डी. और एम.ओ.एच. एफ.डब्ल्यू. का विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक संयुक्त कार्यक्रम है।

विद्यालय के स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए, प्रासंगिक विषयों के साथ जीवन कौशल बढ़ाने, सीखने के प्रतिफलों, सामग्री की रूपरेखा और मार्गदर्शिका की पहल को लागू करने के लिए पाठ्यचर्या की रूपरेखा को पूर्व-प्राथमिक से माध्यमिक चरणों तक की विद्यालयी

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

पाठ्यचर्या की रूपरेखा और प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री को विकसित करने की प्रक्रिया को रा.शै.अ.प्र.प. ने एम.एच.आर.डी. और एम.ओ.एच.एफ.डब्ल्यू. की तकनीकी सहायता इकाई (टी.एस.यू.) के सहयोग से समन्वित किया है। संयुक्त राष्ट्र अभिकरणों (यू.एन.एफ.पी.ए., यूनेस्को, डब्ल्यू.एच.ओ., यूनिसेफ), नाको, एन.आई.एच.एफ.डब्ल्यू., पापुलेशन कौंसिल, टिस्स, पी.एच.एफ.आई., सी3, एक्सप्रेसस इंडिया, अर्पण, तारशी, प्रथम, निरंतर, आई.सी.आर.डब्ल्यू., प्रवाह, एस.जे.आर.आई., कैवल्य एजुकेशन फाउंडेशन (सूची संलग्न), के.वी.एस., एन.वी.एस.के. प्रतिनिधियों, कई छात्र और शिक्षक और स्वतंत्र सलाहकारों द्वारा उदारता से जानकारी दी गई है।

उपयोग की गई सामग्री, जैसे कॉमिक्स स्ट्रिप्स में, उन छात्रों और शिक्षकों का योगदान है जिन्होंने देशभर में रा.शै.अ.प्र.प. द्वारा आयोजित सामग्री विकास कार्यशालाओं में भाग लिया था। आनंदपूर्ण सीखने का सार इन सामग्रियों के माध्यम से आता है। खेल, प्रश्नोत्तरी, केस स्टडी और भूमिका निर्वाह सहित कई सहभागी शिक्षार्थी केंद्रित गतिविधियाँ, जिन्हें विद्यालय में किया जा सकता है, शामिल हैं। इसके अलावा, कॉमिक्स को छात्रों और सुगमकर्ताओं को अपने मुद्दों और सरोकारों को व्यक्त करने के साथ-साथ समाधान खोजने में सक्षम बनाने के लिए एक माध्यम के रूप में पेश किया गया है। कॉमिक्स एक शक्तिशाली संचार उपकरण है जो कई स्वरूपों में शिक्षण और सीखने में सहायता करती है— विषयगत प्रदर्शनियों का विकास करना, विषय के विभिन्न पहलुओं पर एकत्र होना और चर्चाओं का आयोजन करना और साथ ही शिक्षार्थियों को अपने सरोकारों को उजागर करने के लिए कॉमिक्स विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना। यह उल्लेखनीय है कि छात्रों और शिक्षकों को भाषा 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 वे प्रभावी ढंग से संवाद कर सकती हैं। इन सामग्रियों का उपयोग कई प्रकार की सुविधाओं के लिए भी किया जा सकता है, जिनमें शिक्षा और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी, विद्यालय प्रशासक, प्रधान अध्यापक, शिक्षक-प्रशिक्षक, बुनियादी शिक्षक शामिल हैं। विभिन्न विषयों से संबंधित गतिविधियाँ आगे बढ़ने के विभिन्न चरणों, जैसे— उच्च प्राथमिक, माध्यमिक और उच्चतर माध्यमिक के अनुसार आयोजित होती हैं।

हम आशा करते हैं कि यह प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री सुगमकर्ताओं को इस पाठ्यक्रम को हस्तांतरित करने के लिए उपयोगी और प्रभावी होगी।

सामग्री का विषय

सामग्री 11 मॉड्यूल में आयोजित की गई है जो विभिन्न आयु समूहों की ज़रूरतों और चिंताओं से संबंधित है।

1. स्वस्थ बढ़ना
2. भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य
3. पारस्परिक संबंध
4. मूल्य और नागरिकता
5. जेंडर समानता
6. पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता
7. पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन
8. स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना
9. प्रजनन स्वास्थ्य और एच.आई.वी. की रोकथाम
10. हिंसा और चोटों के खिलाफ सुरक्षा
11. इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना

शिक्षार्थियों को ध्यान में रखते हुए, प्रत्येक विषय और उप-विषय पर माड्यूल्स के निर्माण में सावधानीपूर्वक व्यवहार किया गया है। कक्षा में कार्यान्वयन के लिए गतिविधियों के साथ उप-विषय हैं। प्रत्येक गतिविधि में स्पष्ट रूप से सीखने के प्रतिफलों को परिभाषित किया गया है, गतिविधियों के संचालन के लिए सुगमकर्ता के लिए निर्देश, आवश्यक गतिविधि संसाधन और सारांश और संदेश हैं जो सीखने को सुदृढ़ करने में मदद करते हैं। आप अपने संदर्भ और दर्शकों के अनुसार विषयों को प्रासंगिक बना सकते हैं और सांस्कृतिक तथा सामाजिक संदर्भ के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं। इसके अलावा, सभी विषयों के साथ जेंडर सरोकारों को भी ध्यान में रखा जा सकता है। विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों को कई चीजों को समझने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है, उन्हें अलग से विस्तार से बताना आवश्यक है (यदि आवश्यक हो)।

यह ध्यान में रखते हुए कि शिक्षार्थियों की सीखने की शैली अलग-अलग है, प्रत्येक विषय में अधिकतम 4–5 गतिविधियाँ हैं। प्रत्येक गतिविधि की अवधि को 60 मिनट तक रखने का ध्यान रखा गया है। अतिरिक्त समय उपलब्ध होने के आधार पर, सुविधाकर्ता के पास 2–3 गतिविधियों को सम्मिलित करने और इसे एक कार्यशाला प्रणाली में संचालित करने का लचीलापन है। इन गतिविधियों को विभिन्न विषय क्षेत्रों को पढ़ाने के एक भाग के रूप में भी आयोजित किया जा सकता है।

सभी विद्यालय कंप्यूटर या प्रौद्योगिकी की तथा अच्छी इंटरनेट सुविधा से लैस नहीं है। प्रत्येक गतिविधि में प्रस्तावित संसाधनों को न्यूनतम रखा गया है, जो आसानी से उपलब्ध हैं, उदाहरण के लिए— कागज़, ब्लैकबोर्ड, चॉक और कलम। जहाँ केस स्टडी सीखने पर बल देती है वहाँ सुविधा प्रदाता लिखने पर बल दे व बच्चों को ऊँची आवाज़ में पढ़ने को कहें तथा शिक्षार्थियों को स्थायी रूप में चार्ट/कार्ड बनाने को कहें जिनका वे बाद में संसाधन के रूप में प्रयोग कर सकें, जिन्हें बाद में संसाधन के रूप में उपयोग किया जा सकता है। ऐसी गतिविधियाँ हैं जो पी.पी.टी., फ़िल्म, व्हाइटबोर्ड, मार्कर आदि जैसे संसाधनों का संदर्भ देती हैं, लेकिन इन्हें 'वैकल्पिक संसाधनों' के रूप में पेश किया गया है।

सुविधाकर्ता को मार्गदर्शन इंगित करता है कि मॉड्यूल विषय की वैचारिक समझ से शुरू होना चाहिए (आवश्यक नहीं है कि प्रत्येक गतिविधि को इसकी आवश्यकता हो)। यदि आवश्यक हो (तब कुछ गतिविधियों के संदेशों को पुनः दोहराने की आवश्यकता हो सकती है) तो सुविधाकर्ता को मानसिकता और दृष्टिकोण पर ध्यान देना चाहिए। गतिविधि को करने से पहले, रसद (लॉजिस्टिक्स) निर्देशों सहित आवश्यक सभी पूर्व तैयारी को पूरा करने के लिए सुविधाकर्ता को सलाह दी जाती है।

सत्र की शुरुआत करते समय, सुविधाकर्ता से अपेक्षा की जाती है कि वह पहले की गई गतिविधि या संदेश/सुझाई गई गतिविधियों को 5 मिनट में पुनः दोहराएँ। शिक्षार्थी गतिविधियों और उद्देश्यों को याद रख सकें इसके लिए एक संक्षिप्त सारांश की अनुशंसा की जाती है।

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

इन प्रशिक्षण सामग्रियों का उपयोग स्वास्थ्य और शिक्षा दोनों क्षेत्रों के विभिन्न हितधारकों को प्रशिक्षित करने के लिए किया गया है। आखिरकार, इस प्रशिक्षण सामग्री का उपयोग अंतिम लक्ष्य दर्शकों, यानि बच्चों के लिए सीखने के अनुभवों को व्यवस्थित करने के लिए किया जाएगा। यह सुनिश्चित करने के लिए कि यह सामग्री उचित और पर्याप्त रूप से उपयोग की जाएगी, सुविधाकर्ता के लिए कुछ आवश्यक दिशानिर्देशों को स्पष्ट करना आवश्यक है।

हाल ही में, भारत सरकार ने देशभर के हर सरकारी विद्यालय में शिक्षकों को स्वास्थ्य और आरोग्य दूत के रूप में नामित करने के लिए एक केंद्रीय योजना बनाई है। इस परियोजना के तहत शिक्षकों को निवारक स्वास्थ्य देखभाल पर बच्चों को शिक्षित करने के लिए प्रशिक्षित किया जाएगा।

सुविधाकर्ता कौन है?

सुविधाकर्ता को कई तरीकों से समझा जा सकता है। शब्दकोश में कहा गया है कि सुविधाकर्ता एक व्यक्ति या वस्तु है जो अप्रत्यक्ष या अप्रस्तुत सहायता प्रदान करके एक परिणाम लाने में मदद करता है। आम तौर पर, सुविधाकर्ता को एक व्यक्ति/वस्तु के रूप में माना जाता है जो किसी प्रयास या उद्देश्य की आवश्यकता या पूर्ति में योगदान देता है और कुछ कार्यों को कुशलतापूर्वक और व्यवस्थित रूप से करने में सक्षम बनाता है। शिक्षा के संदर्भ में, सुविधाकर्ता एक ऐसा व्यक्ति है जो संबंधित शैक्षिक क्षेत्र में कुशल है और शिक्षार्थियों के लिए शैक्षिक कार्यक्रम की गतिविधियों के माध्यम से आवश्यक दक्षताओं को विकसित करना आसान बनाता है। वे चुनौती के लिए तैयार हैं, अंतरव्यक्तिक कौशल रखते हैं और आत्मविश्वास, उत्साह, जवाबदेही और रचनात्मकता की भावना को प्रोत्साहित करने और संवाद करने में सक्षम हैं।

विद्यालय स्वास्थ्य और कल्याण पहल के तहत, 'सुविधाकर्ता' शब्द का इस्तेमाल उन व्यक्तियों के लिए किया जा सकता है जो विभिन्न प्रकार की गतिविधियों के प्रभावी संगठन में योगदान देने वाली भूमिका निभाते हैं। कार्यक्रम की सफलता सुविधाकर्ताओं पर निर्भर करती है। इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि इन व्यक्तियों को सावधानी से चुना जाए। इन सुविधाकर्ताओं को दो श्रेणियों में बाँटा जा सकता है—

1. शिक्षक प्रशिक्षक (शिक्षक को सिखाने वाले और शिक्षक, शिक्षाविद और स्वास्थ्य पेशेवर)
2. बुनियादी प्रशिक्षक (शिक्षा और स्वास्थ्य विभाग में शिक्षक और स्वास्थ्य कार्यकर्ता)

शिक्षक प्रशिक्षकों के लिए चयन मानदंड

शिक्षक प्रशिक्षकों के चयन के लिए निम्नलिखित मानदंड सुझाए गए हैं—

- बच्चों की चिंताओं के प्रति संवेदनशील
- गैर आलोचनात्मक
- शिक्षा और विकास संबंधी मुद्दों में भागीदारी प्रशिक्षण प्रदान करने में अनुभवी, और विद्यालय की शिक्षा का व्यापक अनुभव एक अधिलाभ है
- सांस्कृतिक संवेदनाओं के प्रति संवेदनशील
- उत्कृष्ट संचार कौशल (अंग्रेजी और हिंदी) दोनों लिखित और मौखिक
- किसी भी विषय में स्नातक/स्नातकोत्तर
- आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेने में सक्षम
- किसी भी राज्य/ज़िला स्तर के प्रशिक्षण के लिए आवश्यकता के अनुसार यात्रा करने की इच्छा
- कार्यक्रम की विभिन्न गतिविधियों से जुड़े रहने का समय और प्रतिबद्धता
- अधिमानतः 50 वर्ष से कम आयु

शिक्षक प्रशिक्षकों की भूमिका

शिक्षक प्रशिक्षकों को विशेषज्ञ माना जाता है जो अपनी रुचि और विशेषज्ञता के विषयों पर सत्र में शिक्षार्थियों को संलग्न करते हैं। उन्हें अगले स्तर के सुगमकर्ताओं को प्रशिक्षित करने में सक्षम होना चाहिए (इनमें शिक्षक, प्रधानाचार्य, शिक्षा विभाग के अधिकारी, पीयर एजुकेटर और स्वास्थ्य विभाग के अधिकारी राज्य और ज़िला स्तर पर, विभिन्न स्तरों पर सेवा प्रदाता शामिल हो सकते हैं)। आमतौर पर, स्वास्थ्य और कल्याण पाठ्यक्रम बच्चों की चिंताओं को संबोधित करता है जिसमें विकास के वे मुद्दे भी शामिल हैं जो आसानी से गलत व्याख्या के अधीन हैं। अक्सर, ऐसा होता है क्योंकि वयस्क इन विषयों को अपने अनुभवों और चिंताओं के आधार पर समझते हैं जो बच्चों से बहुत अलग होते हैं। इसलिए सभी विद्यालय शिक्षकों, विद्यालय के अधिकारियों, स्वास्थ्य अधिकारियों, माता-पिता, जनसंचार-माध्यम के लोगों और राजनीतिक नेतृत्व सहित विभिन्न हितधारकों को संवेदनशील बनाने पर ज्यादा बल नहीं दिया जा सकता है। इसलिए शिक्षक प्रशिक्षकों की बच्चों की आवश्यकताओं और ए.ई.पी. के महत्व की उचित प्रशंसा के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका है।

शिक्षक प्रशिक्षकों की योजना बनाने, प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करने, स्वास्थ्य और आरोग्य दूत की सलाह देने और कार्यक्रम की निगरानी करने में महत्वपूर्ण भूमिका है।

स्वास्थ्य और आरोग्य दूत

स्वास्थ्य और आरोग्य दूत विद्यालय स्वास्थ्य घटक के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए महत्वपूर्ण हैं।

स्वास्थ्य और आरोग्य दूत के लिए चयन मानदंड

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

- ऐसे विषयों में रुचि रखते हैं और बच्चों से संबंधित मुद्दों के प्रति संवेदनशील होते हैं
- गैर आलोचनात्मक
- छात्रों के साथ सुशील व्यवहार
- छात्रों के साथ अच्छा तालमेल
- स्थानीय संस्कृति से अवगत
- किसी भी अनुशासन से हो सकता है
- आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में भाग लेने में सक्षम
- प्रत्येक विद्यालय से कम से कम एक पुरुष और महिला, स्वास्थ्य और कल्याण शिक्षक की प्रतिनियुक्ति की जानी चाहिए
- स्थानीय भाषा को समझने और बोलने में सक्षम
- अधिमानतः 50 वर्ष से कम आयु

स्वास्थ्य और आरोग्य दूतों की भूमिका

शिक्षक प्रशिक्षक से प्रशिक्षण प्राप्त करने के बाद, स्वास्थ्य और आरोग्य दूत कक्षा में विद्यार्थियों की सहभागिता को सुनिश्चित करते हुए गतिविधियाँ करेंगे। वे विद्यालय में अन्य शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों की योजना बनाने और उन्हें व्यवस्थित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सुविधाकर्ताओं के लिए युक्तियाँ

प्रशिक्षण कार्यक्रम और कक्षा में सत्र के सुचारु और प्रभावी संचालन के लिए सुविधाकर्ता निम्नलिखित युक्तियों पर ध्यान दे सकते हैं।

सत्र से पहले

1. प्रशिक्षण कार्यक्रम/कक्षा संप्रेषण करने से पहले संदर्भ सामग्री पढ़ें।
2. अपने शिक्षार्थियों के बारे में जानें।
3. शिक्षक प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण कार्यक्रमों के लिए, यह सिफारिश की जाती है कि तीन संसाधन व्यक्ति प्रशिक्षण कार्यक्रम की सुविधा प्रदान करें। स्वास्थ्य और कल्याण दूतों के लिए यह अनुशंसा की जाती है कि दो सुविधाकर्ताओं को प्रशिक्षण का संचालन करना चाहिए।

4. महिलाओं का पर्याप्त प्रतिनिधित्व सुविधाकर्ता और शिक्षार्थी स्तर पर सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
5. आवासीय प्रशिक्षण कार्यक्रम के परिचित और सफल कार्यान्वयन के लिए, सुविधाकर्ता और शिक्षक एक दिन पहले ही कार्यक्रम स्थल पर पहुँच जाने चाहिए।
6. पहचान किए गए प्रशिक्षण केंद्र में पुरुष और महिला प्रतिभागियों के लिए अलग-अलग आवासीय व्यवस्था होनी चाहिए।
7. सत्रों को सुचारु रूप से चलाने के लिए विशाल कक्ष या कमरे को साफ़, अच्छी तरह हवादार होना चाहिए और जहाँ 40 प्रतिभागी आराम से बैठ जाएँ।
8. सभी सुविधाकर्ताओं को दिन की कार्यसूची और इसके लिए आवश्यक संसाधन सामग्री से लैस और परिचित होना चाहिए।
9. सुगमकर्ता इस सामग्री की संवादात्मक गतिविधियों को जहाँ भी संभव हो, कक्षा सामग्री विषयों में एकीकृत करने का प्रयास करेंगे।
10. यह सिफारिश की जाती है कि एक शैक्षणिक वर्ष में लगभग 24 सप्ताह तक स्कूल समय सारिणी में कार्यक्रम के लिए प्रति सप्ताह एक कलांश को आवंटित किया जाए।
11. इस सामग्री से सुविधाकर्ता उम्र-उपयुक्त और संदर्भ-विशिष्ट गतिविधियों का आयोजन कर सकता है।
12. सुगमकर्ता प्रासंगिक पावर पॉइंट तैयार कर सकते हैं और मूवी, विज्ञापनों स्टोरी बुक्स, यू-ट्यूब आदि से एवी क्लिप की व्यवस्था कर सकते हैं, जो छात्रों को अधिक सार्थक और दिलचस्प बनाने के लिए प्रासंगिक और उपयुक्त हो सकता है।

सत्र के दौरान

1. प्रतिभागियों के साथ तालमेल महत्वपूर्ण है।
2. सत्रों से संबंधित मुद्दों को लिखने के लिए एक अलग फ्लिप चार्ट बनाएँ। यदि महत्वपूर्ण हो, तो सुनिश्चित करें कि उन सभी मुद्दों पर चर्चा दिन के अंत से पहले की जाए।
3. सुविधाकर्ताओं को उसी प्रकार की सामग्री और भाषा का उपयोग करना चाहिए, जो वे प्रतिभागियों से उपयोग करने की अपेक्षा करते हैं।
4. प्रशिक्षण के दौरान, शिक्षार्थियों को समझाएँ कि अंतिम लक्ष्य दर्शक किशोर छात्र हैं जिनके लिए पाठ्यचर्या तैयार किया गया है।
5. सह-सुविधाकर्ता के साथ एक अच्छा तालमेल बनाए रखें। पूरे सत्र के दौरान सुविधाकर्ताओं को बीच-बीच में आपस में आँखों का संपर्क रखना चाहिए।
6. प्रशिक्षण के दौरान किसी भी मुद्दे पर सलाह के लिए एक वरिष्ठ/तकनीकी संसाधन व्यक्ति का संपर्क टेलीफोन नंबर होना चाहिए।

सत्र के बाद

1. यदि अधिकतर को कुछ विशिष्ट समझ नहीं आया हो, तो उस खंड को दोहराया जाना चाहिए।
2. प्रत्येक सत्र को सारांशित करें और सुनिश्चित करें कि उद्देश्यों को प्राप्त किया गया है और सामग्री को पूरा किया गया है।
3. प्रतिभागियों द्वारा दिए गए किसी भी सुझाव पर सावधानीपूर्वक विचार करें और यदि संभव हो तो उन्हें बाद के सत्रों में शामिल करने का प्रयास करें।

सुविधा की अनिवार्यता— शिक्षार्थियों के साथ बातचीत करते समय, निम्नलिखित बिंदुओं को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

1. गैर-निर्णायक— प्रतिभागियों के भिन्न विचारों पर निर्णय नहीं किया जाएगा। प्रतिभागियों को न तो आपके प्रोत्साहन की ज़रूरत है और न ही आपके आरोप लगाने की। वे जो चाहते हैं और जिसकी आवश्यकता है वह एक दयालु और सहानुभूतिपूर्ण सुविधा है।
2. गैर-मौखिक संचार— यह दूसरों के साथ प्रभावी ढंग से निपटने में बहुत महत्वपूर्ण है। सुविधाकर्ता को गैर-मौखिक संचार या शारीरिक हाव-भाव का उपयोग करने में सक्षम होना चाहिए, क्योंकि यह दूसरों के साथ जुड़ने, किसी चीज़ का अर्थ व्यक्त करने और बेहतर रिश्ते बनाने के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है।
3. क्या करें और कब— अवलोकन कौशलों का उपयोग करके व्यक्ति किसी के सत्र की प्रभावशीलता और जानकारी कितने बेहतर ढंग से दी गई इसका आकलन कर सकता है। इन अवलोकनों के आधार पर, व्यक्ति प्रश्नों को समायोजित कर सकता है, एक नयी गतिविधि या प्रक्रिया पेश कर सकता है, विराम की मांग कर सकता है या समूह की सफलता के साथ जो भी हस्तक्षेप कर रहा है उससे निपट सकता है। समय के साथ एकत्र की गई टिप्पणियों से यह तय करने में मदद मिल सकती है कि किसी विशेष प्रक्रिया को जारी रखना है या प्रतिभागियों की ज़रूरतों के लिए बेहतर प्रतिक्रिया देने के लिए इसे संशोधित करना है।

सुविधाकर्ता के सामने आने वाली आम समस्याएँ

1. कोई असहमत है और आपके साथ बहस करना चाहता है—असहमति का स्वागत करें, उन्हें पूरे ध्यान से सुनें और सामान्य आधार खोजें। इस सामान्य आधार से आगे की चर्चा शुरू करें, उन बिंदुओं पर विस्तार से चर्चा करें जहाँ असहमति मौजूद है।
2. हर कोई ऊब रहा है—समूह में भागीदारी और चर्चा को प्रोत्साहित करें।
3. कुछ लोग चर्चा को एकाधिकृत करते हैं—अपने ज्ञान और उत्साह को मान्यता दें और उन्हें कूट-नीतिक रूप से नियंत्रित करें।
4. निजी बातचीत शुरू हो जाती है—उन्हें इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि वे जो बात कर रहे हैं उसे सभी के सामने रखें। इनमें से अधिकांश स्थितियों में, प्रतिभागी चर्चा किए जाने वाले मुद्दों के

बारे में बात करते हैं, लेकिन खुलकर राय देने में संकोच कर सकते हैं।

5. दो प्रतिभागी एक-दूसरे से बहस करना शुरू करते हैं—पक्ष न लें। दोनों प्रतिभागियों के विचारों को सामने रखें और समूह के अन्य लोगों से इस मुद्दे पर अपनी राय देने को कहें। फिर चर्चा का उद्देश्य संक्षेप में प्रस्तुत करें।
6. विवादास्पद विषय—यदि किसी विवादास्पद विषय को लाया जाता है, तो उसे सामूहिक रूप से हल करने के लिए समूह में छोड़ दिया जाना चाहिए या सामूहिक रूप से उत्तर दिया जाना चाहिए।
7. व्यक्तिगत प्रश्न—यदि व्यक्तिगत प्रश्न पूछे जाते हैं, तो उत्तर देने में सुविधाकर्ता को विवेक का उपयोग करना चाहिए। यदि किसी प्रश्न का उत्तर नहीं दिया जा सकता तो अपनी इस कठिनाई को शांति से व्यक्त करें।

प्रतिक्रिया और टिप्पणियाँ

रा.शै.अ.प्र.प. वर्तमान प्रशिक्षण सामग्री विकसित होने की प्रक्रिया में है। रा.शै.अ.प्र.प. आपकी टिप्पणियों और सुझावों का स्वागत करता है, जो हमें अंतिम रूप देने के लिए आगे संशोधन और परिशोधन करने में सक्षम करेगा। एक प्रतिक्रिया प्रपत्र परिशिष्ट-2 के अंत में संलग्न है।



स्वस्थ बढ़ना

स्वास्थ्य शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आरोग्य की स्थिति को दर्शाता है। स्वस्थ बढ़ना व्यक्तियों के लिए स्वास्थ्य को प्राथमिकता देने की दिशा में एक सचेत प्रयास है। यह सभी जीवन चरणों के लिए सच है, लेकिन विशेष रूप से आयु समूह 10–19 वर्षों के लिए जो तेजी से शारीरिक, संज्ञानात्मक और सामाजिक-भावनात्मक परिवर्तनों द्वारा चिह्नित है। किशोरावस्था, बचपन और वयस्कता के बीच का एक परिवर्तनकाल है। वयस्कता की ओर एक स्वस्थ परिवर्तनकाल के लिए बच्चों को खुद में बदलाव को समझना और प्रबंधित करने के साथ समाज की बदलते अपेक्षाओं को भी समझना आवश्यक है।

यह विषय किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों के बारे में जागरूकता से संबंधित है और परिवर्तनों को प्रबंधित करने एवं किशोरावस्था से जुड़ी भ्रांतियों का मुकाबला करने के लिए, समालोचनात्मक चिंतन, समस्या को हल करने और निर्णय लेने के कौशल का निर्माण करता है। यह मॉड्यूल, किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलाव और उनसे जुड़ी सामाजिक वर्जनाओं पर जानकारी निर्मित करने पर केंद्रित है। हम किशोरावस्था से जुड़ी सामाजिक वर्जनाओं पर सवाल उठाने के कौशल का भी निर्माण करते हैं। मॉड्यूल, इस अवधि के दौरान, बच्चों के सामने आने वाले मिथकों और रूढ़िबद्ध धारणाओं का मुकाबला करने के लिए एक सकारात्मक आत्म-अवधारणा और कौशल विकसित करने पर भी ध्यान केंद्रित करता है। यह सत्र, किशोरावस्था में परिवर्तन के बारे में चिंताओं को लेकर, साथियों के प्रति संवेदनशीलता के एक दृष्टिकोण को बढ़ावा देने का प्रयास भी करता है। जानकारी और सेवाओं के लिए किशोरों की किशोर मैत्रीपूर्ण सेवाओं तक पहुँच बनाने की कोशिश भी इस मॉड्यूल में की गई है।

गतिविधि 1.1 मैं बदल रहा हूँ

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों (मुख्य रूप से शारीरिक) का वर्णन करता है।

- किशोरावस्था और बढ़ने की प्रक्रिया को एक सकारात्मक चरण के रूप में पहचानता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समालोचनात्मक सोच, निर्णय लेना, भावनाओं का प्रबंधन और प्रभावी संचार

संसाधन

- केस स्टडी की कई प्रतियों के साथ में प्रश्न, पेपर, कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों पर चर्चा करने के लिए सत्र की तैयारी करें। नीचे दिए गए चार्ट आपके संदर्भ के लिए है—

किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन

- शारीरिक परिवर्तन
- नयी चीजों का प्रयोग करने और सीखने के लिए उत्सुकता
- खुद की शक्ति और सूरत की तरफ ध्यान बढ़ना
- स्वतंत्र पहचान बनाने तथा माता-पिता, अन्य वयस्कों और साथियों द्वारा सम्मान के साथ व्यवहार करने की कोशिश करना
- नये दोस्त बनाने और लोगों से मिलने जुलने की इच्छा
- साथियों से अधिक प्रभावित होना
- ऊर्जावान, उत्साही, मस्ती और रोमांच की बढ़ती भावना
- मिजाज और भावनात्मक अस्थिरता—क्रोध, प्यार और दोस्तों के प्रति भावनाओं में लगातार परिवर्तन; आवेगी व्यवहार
- भविष्य के लिए आकांक्षाओं का विकास
- जीविका को लेकर चिंता बढ़ना
- स्वयं के बारे में निर्णय लेना शुरू करना
- सराहना और मान्यता की आवश्यकता

चरण 1—बचपन से व्यक्ति में होने वाले परिवर्तन; किशोरावस्था का आनंद

- शिक्षार्थियों को उन सभी परिवर्तनों के बारे में सोचने और लिखने के लिए कहें जो उन्होंने अपने भीतर बचपन से ही देखे हैं (जब वे 6–8 वर्ष के थे)।
- उन्हें बताएँ कि इन परिवर्तनों में शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तन, बदलती रुचि, बदलते रिश्ते, नयी प्राथमिकताएँ, खेल, टीवी कार्यक्रम आदि शामिल हो सकते हैं।

प्रशिक्षण एवं संसाधन सामग्री

- यदि शिक्षार्थी निर्देशों को नहीं समझते हैं, तो परिवर्तनों के उदाहरण दें, जैसे— “आप पाते हैं कि आप अचानक आत्म-सचेत हो गए हैं” या “आप विभिन्न प्रकार के संगीत का आनंद लेते हैं” या “आपको नये दोस्त बनाने में रुचि है” आदि।
- उन्हें लिखने/चित्र बनाना के लिए 10 मिनट दें। 8–10 शिक्षार्थियों को साझा करने के लिए कहें। इस गतिविधि को संक्षेप में बताएँ कि यद्यपि हम अपने पूरे जीवनभर बदलते हैं, किशोरावस्था तेज़ी से बदलाव की अवधि है। यह बड़े होने का एक स्वाभाविक हिस्सा है।
- बताएँ कि कुछ बदलाव हमारे लिए अनोखे हो सकते हैं और कुछ हम में से कई के लिए सामान्य हो सकते हैं, जैसे परिवार के बाहर या सहकर्मी समूह के साथ गहरे रिश्ते बनाना कई बच्चों में देखा जाता है, लेकिन एक वयस्क व्यक्ति के साथ समय बिताने की दिलचस्पी शायद किसी एक विशिष्ट व्यक्ति में ही देखी गई हो।

चरण 2—अपने लाभ के लिए परिवर्तन का प्रबंधन करें

- शिक्षार्थियों को 5–6 के समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को अपने प्रश्नों के साथ केस स्टडी की एक प्रति दें। समूह कार्य के लिए निर्देश दें—
 - एक शिक्षार्थी, समूह में केस स्टडी जोर से पढ़ सकता है।
 - चिह्नित शिक्षार्थी सवाल पूछेंगे और समूह का हर शिक्षार्थी सवालों पर अपने विचार साझा करेगा।
 - इसे बड़े समूह के समक्ष प्रस्तुत किया जाएगा।
- उन्हें समूह चर्चा के लिए 10 मिनट दें। प्रत्येक समूह को अपने केस स्टडी को पढ़ने के लिए कहें। बड़े समूह के प्रश्न पूछें और उनकी प्रतिक्रियाएँ साझा करें।
- अंत में उन विभिन्न लक्षणों को संक्षेप में प्रस्तुत करें, जिन्हें समूहों ने उजागर किया और केस स्टडी में पात्रों पर हुए परिवर्तनों का प्रभाव भी।
- शिक्षार्थियों को सूचित करें कि शारीरिक परिवर्तनों के अलावा, उन्हें कई अन्य परिवर्तन देखने को मिलेंगे, जैसा पहले ‘किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन’ में बताया गया है।
- किशोरावस्था तेज़ी से बदलाव की अवधि है। हमें चिंतित हुए बिना इन परिवर्तनों के लिए तैयार रहना चाहिए। यह बड़े होने का हिस्सा है।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि आयुष्मान भारत के तहत स्कूल स्वास्थ्य कार्यक्रम का उद्देश्य इस चरण में एक खुशहाल, समृद्ध समय और वयस्कता तक के समय को स्वस्थ और सुरक्षित बनाना सुनिश्चित करना है। समय के साथ, पाठ्यक्रम किशोरावस्था के लिए प्रासंगिक कई विषयों को संबोधित करेगा।

केस स्टडी 1—तीन सफ़ाई कर्ता

तीन दोस्त (13–14 साल) अपनी पढ़ाई पूरी करने के बाद, अपने गाँव लौट जाते हैं। वे अपने गाँव में सफ़ाई की कमी देखकर बहुत दुखी हैं। वे अपने गाँव को बेहतर बनाने के लिए ज़िम्मेदारियों की योजना बनाकर उनको बाँटते हैं, जैसे स्वास्थ्य, स्वच्छता और कल्याण के बारे में ग्रामीणों में जागरूकता बढ़ाना, पुरानी वस्तुओं का पुनः उपयोग करना और बच्चों को एक साथ लाकर गाँव की सफ़ाई करना। जब उन्होंने गाँव वालों से अपने इस प्रयास से जुड़ने के लिए कहा तो उन्हें समर्थन नहीं मिलता है। तीनों दोस्त काम को आगे बढ़ाने का फैसला करते हैं और उनके काम को देखकर गाँव वाले उनसे जुड़ने के लिए प्रेरित होते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. इन तीन युवाओं में ऐसे कौन-से लक्षण हैं जो उन्हें गाँव की सफ़ाई और स्वच्छता के लिए प्रेरित करती हैं?
2. बच्चों द्वारा अपने और अपने समुदाय के लाभ के लिए इन लक्षणों का उपयोग कैसे किया जा सकता है?
3. क्या इन लक्षणों का कोई नकारात्मक प्रभाव हो सकता है? यदि हाँ, तो इनको कैसे कम किया जा सकता है?

ध्यान दें—यहाँ विशेष ज़रूरतों वाले बच्चे (सी.डबल्यू. एस.एन.) हो सकते हैं, जो आवश्यकता के अनुसार या तथ्यात्मक या दृष्टिगत रूप से बताए बिना इन परिवर्तनों को समझने में सक्षम नहीं हो। गतिविधियाँ के दौरान सुविधाप्रदाता इन महत्वपूर्ण मुद्दों को ध्यान में रखें।

केस स्टडी 2—आयुष और उसका प्रयोग

आयुष अभी 15 साल का भी नहीं है। वह खेल और साहसिक गतिविधियों में बहुत अच्छा है। वह नयी चीज़ों को आजमाने का इच्छुक है। उसने हाल ही में टेलीविज़न पर एक विज्ञापन देखा जिसमें एक लड़के को मोटर बाइक पर ऊँची छलांग लगाते दिखाया गया था। आयुष यह देखकर रोमांचित हो गया और उसने ऐसा ही करने का फैसला किया। सौभाग्य से, उसके एक रिश्तेदार ने आयुष की योजना को सुन लिया और जबरदस्ती उसे रोक दिया।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आयुष ने ऐसा फैसला क्यों लिया?
2. आयुष के इस लक्षण को आप क्या कहेंगे?
3. आयुष के ऐसे करने के क्या संभावित परिणाम हो सकते थे?
4. क्या इस उम्र में मीडिया से प्रभावित होना सामान्य बात है?

केस स्टडी 3—रेवती बंदी महसूस करती है

रेवती एक 13 साल की लड़की है। वह एक लड़कियाँ के सरकारी उच्च माध्यमिक विद्यालय में पढ़ती है। वह अपने माता-पिता के साथ रहती है। रेवती की माँ उसे पढ़ाई पर ज्यादा ध्यान देने के लिए जोर देती थी और फ़ोन पर ज्यादा देर तक बात और देर तक टीवी देखने को मना करती है। रेवती को लगता है कि उसकी माँ उसे एक छोटे बच्चे की तरह मानती है और अच्छे निर्णय लेने की उसकी क्षमता का सम्मान नहीं करती है। रेवती बहुत प्रतिबंधित महसूस करती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या रेवती और उसकी माँ के बीच टकराव एक सामान्य घटना है? यदि हाँ, तो माता-पिता और बच्चों के बीच इन टकरावों के कारण क्या हैं?
2. उनके बीच के इस मतभेद को सुलझाने के लिए रेवती और उसकी माँ क्या कर सकती हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- किशोरावस्था में ऐसे कौन-से लक्षण हैं जिन्हें प्रबंधित करने की आवश्यकता है जिससे उनको नुकसान पहुँचने से रोका जा सके?

महत्वपूर्ण संदेश

- परिवर्तन किशोरावस्था की एक पहचान है।
- किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन किशोरों की सोच और व्यवहार को प्रभावित करते हैं।
- किशोरावस्था जीवन में एक ऐसा चरण है जब व्यक्ति एक विशिष्ट पहचान और स्वतंत्र विचारों, रीतों, रुचियों और विचारों को विकसित करता है, जो बड़े होने की प्रक्रिया के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- किशोरावस्था नयी खोज और मौज-मस्ती, नयी आशाओं और उत्तेजनाओं का समय है, लेकिन स्वयं को जानने तथा किसी की भावनाओं और व्यवहार को बेहतर ढंग से समझने व प्रबंधित करने का भी समय है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- शिक्षार्थियों को सत्र की शुरुआत में उनके द्वारा सूचीबद्ध सभी परिवर्तनों को दो श्रेणियों में वर्गीकृत करने के लिए कहें। 1. परिवर्तन जिनसे वे खुश हैं, और 2. परिवर्तन जिनके बारे में वे चिंतित हैं। उन्हें एक ऐसे लक्षण की पहचान करने के लिए कहें, जिसे प्रबंधित करने की आवश्यकता है ताकि वे अस्वस्थ व्यवहार में न पड़ें। उन्हें यह सोचने के लिए कहें कि वे इसे प्रबंधित करने के लिए क्या कर सकते हैं?

गतिविधि 1.2 किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की पहचान करता है और उनके साथ सहज महसूस करता है।
- पहचानता है कि किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन, अलग-अलग व्यक्तियों में अलग गति और समय पर हो सकता है।
- स्वयं की सकारात्मक स्वीकृति विकसित करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समानुभूति, समस्या का समाधान, प्रभावी संचार और समालोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- केस स्टडी की एकाधिक प्रतियाँ और कॉमिक्स, कागज़ तथा कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

निम्नलिखित गतिविधि लड़कियों और लड़कों दोनों में किशोरावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को दर्शाती है। इन परिवर्तनों को समझने से शिक्षार्थियों में जागरूकता बढ़ेगी और सकारात्मक आत्म-अवधारणा विकसित करने में भी मदद मिलेगी।

चरण 1— किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तनों पर चर्चा करना

- बोर्ड के दो किनारों पर 'लड़कियाँ' और 'लड़के' लिखें और शिक्षार्थियों को लड़कियों और लड़कों के बीच किशोरावस्था के दौरान होने वाले सभी शारीरिक परिवर्तनों को साझा करने के लिए कहें। बोर्ड पर उनकी प्रतिक्रियाओं को लिखें।

*ध्यान दें— कृपया सांस्कृतिक संदर्भ को ध्यान में रखें। अगर ज़रूरत हो तो आप बच्चों, लड़कों और लड़कियों से एक कॉपी में बदलाव लिखने के लिए कह सकते हैं।

चरण 2— केस स्टडी पर चर्चा

- शिक्षार्थियों को 5–6 सदस्यों के समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को केस स्टडी की प्रतियाँ दें।
- समूह को केस स्टडी को पढ़ने के लिए 10 मिनट दें, चर्चा करें और नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखें।
- प्रत्येक समूह के रिपोर्टर को केस स्टडी को पढ़ने और प्रतिक्रियाओं को साझा करने के लिए कहें/उनकी कहानी के साथ दिए गए प्रत्येक प्रश्न के लिए प्रस्तुति दें।
- यदि दो समूहों में एक ही कॉमिक/केस स्टडी है, तो उन्हें एक के बाद एक अपनी प्रस्तुतियाँ देनी चाहिए, दूसरा समूह कुछ भी नया जोड़ सकता है जो पहले समूह से छूट गया है।
- प्रत्येक केस स्टडी के बाद, सुविधाप्रदाता को इस बात पर जोर देना चाहिए कि जब सभी परिपक्व होते हैं और किशोरावस्था में परिवर्तन से गुजरते हैं, तो यह सभी के साथ एक ही समय में और एक ही तरीके से नहीं होता है।

केस स्टडी 1—मेरे पिता मुझे ‘शेर’ कहते हैं

नौवीं कक्षा के छात्र, राकेश और मिहिर, विद्यालय से एक साथ घर जा रहे हैं। राकेश यह कहते हुए मिहिर को चिढ़ाने लगता है कि वह एक लड़की की आवाज़ में बोलता है। वह इस बात पर भी हँसता है कि मिहिर के ऊपरी होंठ पर एक भी बाल नहीं है। राकेश कहता है, “मुझे देखो, मैं एक असली मर्द हूँ। मेरी आवाज़ मज़बूत है और मेरा चेहरा मर्दाना है – मेरे चेहरे पर बाल आ गए हैं। मेरे पिता मुझे शेर कहते हैं।” मिहिर को अपने बारे में संदेह होना शुरू हो जाता है और उसे लगता है कि उसमें कुछ कमी है। वह याद करता है कि उसकी माँ अभी भी उसे ‘मेरा प्यारा लड़का’ कहती है। वह घर जाकर माँ से पूछता है कि वह राकेश से इतना अलग क्यों है और क्या उसमें कुछ कमी है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि मिहिर को राकेश की टिप्पणी कैसी लगी?
2. क्या आपको लगता है कि मिहिर में कुछ गड़बड़ है? क्यों?
3. मिहिर की माँ ने उसे क्या बताया?
4. क्या आपको लगता है कि बच्चों को उनमें होने वाले परिवर्तनों के बारे में तैयार करना महत्वपूर्ण है? क्यों?

केस स्टडी 2—प्रत्येक अद्वितीय है

पूजा, सुजाता, आबिदा और राधा अच्छी दोस्त हैं। ये सभी 13 साल की हैं और इन्हें एक-दूसरे के साथ समय बिताना पसंद करती हैं। उनके पास हर चीज के बारे में बात करने के लिए बहुत कुछ है, नयी फ़िल्म, नये कपड़े, घर का काम, कक्षा में लड़के। कल राधा असहज लग रही थी। उसे माहवारी आ गई थी, जिससे उससे कपड़ों पर धब्बे लगने का डर था। पिछले महीने सुजाता के परिवार ने उसकी माहवारी शुरू होने पर, उसके सम्मान में एक बड़े उत्सव का आयोजन किया था। पूजा ने याद किया कि तीन महीने पहले आबिदा को विद्यालय में माहवारी शुरू हो गई थी और उसे अपनी बड़ी चचेरी बहन से सैनिटरी नैपकिन लेना पड़ा था। पूजा को छोड़कर, उसके सभी दोस्तों की माहवारी शुरू हो गई है। उसे लगता है की उस में कुछ कमी है?

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि पूजा को कैसा महसूस हुआ कि वह अकेली है, जिसे माहवारी शुरू नहीं हुई है?
2. क्या आपको लगता है कि पूजा में कुछ कमी है?
3. यदि पूजा सलाह के लिए आपके पास आती है, तो आप उसे साथी/दोस्त के रूप में क्या बताएंगे?
4. क्या आपको लगता है कि बच्चों को उनमें होने वाले परिवर्तनों के बारे में तैयार करना महत्वपूर्ण है? क्यों?

संक्षेप

निम्नलिखित संदेशों पर ज़ोर देकर चर्चा को बढ़ाएँ—

- किशोरावस्था, शारीरिक और भावनात्मक परिवर्तनों की अवधि है, जो शरीर में कुछ विशेष हॉर्मोन के उत्पादन से होते हैं। ये बदलाव बड़े होने का हिस्सा हैं।
- ये परिवर्तन अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग समय पर होते हैं।
- आपको अपने शारीरिक परिवर्तनों की तुलना, दूसरों के साथ नहीं करनी चाहिए। परिवर्तन की गति एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होती है।
- होने वाले परिवर्तनों के प्रति असहज महसूस करना स्वाभाविक है, लेकिन एक प्राकृतिक प्रक्रिया के रूप में इन्हें स्वीकार करके एक-दूसरे का समर्थन करने का प्रयास करें। इनकी वजह से आत्मविश्वास में कमी न होने दे।
- यदि आपको अपने साथ होने वाले परिवर्तनों के बारे में कोई संदेह या चिंता है, तो एक विश्वसनीय वयस्क तक पहुँचें या जहाँ आप रहते हैं, उसके पास स्थित किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक में परामर्शदाता से बात करें।

अतिरिक्त गतिविधि

- अपने आप को दर्पण में 2-3 मिनट के लिए देखें और अपने दिमाग में आने वाले पहले कुछ विचारों को कलमबद्ध करें। अपने किसी भी साथी/अभिभावक/शिक्षक के साथ इन विचारों पर चर्चा करें।

गतिविधि 1.3 यौवनावस्था प्राप्त करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- यौवनावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तनों का वर्णन करता है।
- माहवारी चक्र और रात्रि वीर्य उत्सर्जन/स्वप्नदोष की बुनियादी समझ का वर्णन करता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों का वर्णन करता है, विशेष रूप से माहवारी और रात्रि वीर्य उत्सर्जन/स्वप्नदोष के दौरान।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

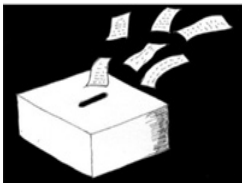
- आत्म-जागरूकता, समानुभूति, निर्णय लेना और प्रभावी संचार

संसाधन

- केस स्टडी की प्रतियाँ और चर्चा के प्रश्न, कागज़ के पन्ने और कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि को लड़कियों और लड़कों के लिए अलग-अलग किया जा सकता है क्योंकि प्रत्येक के लिए सामग्री और कार्यप्रणाली अलग है।
- पिछली गतिविधि किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तनों पर ध्यान केंद्रित करती है। यह गतिविधि प्रजनन प्रणाली में परिवर्तन और स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों पर विशेष रूप से ध्यान केंद्रित करती है।
- सहजकर्ता के लिए यह आवश्यक है कि वे प्रजनन स्वस्थ से जुड़े मुद्दों पर खुद की हिचक को पहले दूर करें, नहीं तो शिक्षार्थियों को चर्चा के लिए सहज वातावरण नहीं प्रदान कर सकेंगे।



प्रश्न बक्सा कैसे बनाएँ?

किसी भी गते के डिब्बे को लें और उसमें एक चीर बनाएँ, जो कागज की पर्ची डालने के लिए पर्याप्त है। सुनिश्चित करें कि आप इसे एक सुरक्षित स्थान पर रखें।

- शिक्षार्थी कुछ प्रश्न खुलकर पूछने में संकोच कर सकते हैं। एक प्रश्न बॉक्स, उन्हें प्रश्न पूछने और प्रतिक्रियाएँ गुमनाम रूप से प्राप्त करने में मदद करता है (नीचे संदर्भ देखें)।
- शिक्षार्थियों के पास ऐसे प्रश्न हो सकते हैं जिनका आपको उत्तर नहीं पता है। आप उन्हें बता सकते हैं कि उन्हें अगले सत्र में जवाब दिया जाएगा।
- बता दें कि इन विषयों के आसपास सामाजिक वर्जनाओं के कारण, सही जानकारी प्राप्त करना अक्सर मुश्किल होता है। यह सत्र संदेह को स्पष्ट करने का एक अवसर है। इसलिए, सवाल पूछने और साझा करने में संकोच न करें।

चरण 1— माहवारी के बारे में कहानी और चर्चा

कहानी 1: रीना की कहानी

रीना एक 13 साल की लड़की है जो सातवीं कक्षा में पढ़ती है। कक्षा में बैठने के दौरान उसे माहवारी पहली बार शुरू हुई। वह स्थिति के लिए तैयार नहीं थी और इसलिए घबरा गई और उसने सोचा कि उसे कोई बड़ी बीमारी है। उसने अपनी दोस्त ज्योति के साथ अपनी स्थिति साझा की।

शिक्षार्थियों के लिए रीना की कहानी पढ़ें।

कहानी को पढ़ने के बाद निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक चर्चा शुरू करें—

- माहवारी क्या है?
- यदि आप रीना के दोस्त होते तो आप उसे क्या बताते?

माहवारी के बारे में निम्नलिखित तथ्यों की व्याख्या करें—

- माहवारी/मासिक चक्र से तात्पर्य लड़की के गर्भाशय से रक्त और ऊतकों का नियमित प्रवाह है।
- आमतौर पर प्रत्येक चक्र तीन से पाँच दिनों तक जारी रहता है। हालाँकि, व्यक्तिगत भिन्नताएँ हो सकती हैं और यदि रक्तस्राव सात दिनों से अधिक समय तक जारी रहता है, तो चिकित्सक से परामर्श करें (विज्ञान की पाठ्यपुस्तक देखें)।
- दैनिक दिनचर्या अथवा जो भी वह करना चाहती है, उस में बाधक नहीं होना चाहिए।
- कुछ लड़कियाँ और महिलाएँ अपनी माहवारी के दौरान ऊर्जावान महसूस करती हैं। कुछ शक्तिहीन या पीठ दर्द, पेट में दर्द, सिरदर्द आदि का अनुभव करती हैं।
- उन्हें शरीर में हार्मोन के घटने-बढ़ने से माहवारी-पूर्व का तनाव, दबाव, चिड़चिड़ापन या शारीरिक कष्ट का अनुभव भी हो सकता है।
- आमतौर पर लड़कियों में मासिक धर्म 9-16 वर्ष की आयु में प्रारंभ (रजोधर्म) होता है और 45-55 वर्ष की आयु में बंद (रजोनिवृत्ति) हो जाता है। चक्र की

लंबाई 21–35 दिनों तक होती है। इस प्रकार औसतन यह 28 दिन लंबा रहता है।

- अगर किसी लड़की को 16 साल की उम्र तक माहवारी शुरू नहीं होती है, तो किसी योग्य चिकित्सक से सलाह लेना उचित है।

व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना

अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के बारे में निम्नलिखित तथ्यों पर चर्चा करें—

- संक्रमण से बचने के लिए, विशेष रूप से माहवारी के दौरान नियमित रूप से स्नान और अपने शरीर को अच्छी तरह से धोना महत्वपूर्ण है।
- नीचे पहनने के कपड़े नियमित रूप से बदलें (दिन में कम से कम एक बार) और सिंथेटिक सामग्री से बचें।
- माहवारी के दौरान, संक्रमण से बचने के लिए हर चार से छह घंटे के बाद कपड़े, कपड़े के पैड या नैपकिन को बदल देना चाहिए।
- हम माहवारी स्वच्छता का प्रबंधन करने के लिए सैनिटरी नैपकिन का भी उपयोग कर सकते हैं। कई लड़कियाँ और महिलाएँ पुराने कपड़े और सूती कपड़े से घर पर सेनेटरी नैपकिन भी बनाती हैं। यदि आप घर पर सैनिटरी नैपकिन बनाते हैं, तो केवल साफ़, मुलायम सूती कपड़े का उपयोग करें। पुराने कपड़े का उपयोग न करें जिसमें चमक, 'गोटा' या हुक और बटन, जैसे कोई भी धातु या प्लास्टिक का हिस्सा हो। इससे चोट लग सकती है या संक्रमण हो सकता है।
- यदि एक कपड़े को फिर से पैड के रूप में इस्तेमाल करना है, तो इसे साबुन के साथ अच्छी तरह से धोया जाना चाहिए और अगले उपयोग से पहले धूप में सुखाया जाना चाहिए क्योंकि धूप एक उत्कृष्ट कीटाणुनाशक है। गंदे या नम कपड़े का उपयोग न करें क्योंकि यह संक्रमण का कारण बनता है।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चों (सी.डब्ल्यू.एस.एन.) को स्वच्छता बनाए रखने की प्रक्रिया को दिखाया जाना चाहिए या यदि आवश्यक हो तो विस्तार से समझाया जाना चाहिए।
- सेनेटरी पैड को कागज में लपेटा जाना चाहिए और कचरे के डिब्बे में निपटाया जाना चाहिए या गहरे गड्ढे में गाड़ देना चाहिए। कुछ विद्यालयों में भस्मक हैं, जो सैनिटरी पैड को निपटाने के लिए एक और सुरक्षित तरीका प्रदान करते हैं। सैनिटरी पैड के निपटान की प्रक्रिया में कोई शर्म नहीं होनी चाहिए।

सरकार, किशोर लड़कियों (10–19 वर्ष) के बीच माहवारी स्वच्छता को बढ़ावा देने के लिए योजनाओं का समर्थन कर रही है। सेनेटरी नैपकिन विद्यालयों में मुफ्त या अनुदानित दर पर 'आशा' द्वारा उपलब्ध कराया जाता है।

कॉमिक्स पर चर्चा

- शिक्षार्थियों को 5–6 के समूहों में विभाजित करें। पहली कॉमिक को समूह की आधी संख्या के लिए सौंप दें, और दूसरी कॉमिक को शेष के लिए छोड़ दें। यदि दो से अधिक समूह होंगे, इन कॉमिक्स को दोहराया जा सकता है।
- दोनों समूहों से अपनी कॉमिक्स का आदान-प्रदान करने और पढ़ने के लिए कहें ताकि हर कोई कॉमिक में चित्रित कहानी को समझे और चर्चा में भाग ले सके। कॉमिक्स पढ़ने के लिए समूहों को पाँच मिनट दें।
- दोनों कॉमिक्स पर चर्चा—‘यह सब सामान्य है’
- समूहों में से एक को प्रश्नों पर अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए कहें। अपनी प्रतिक्रियाएँ जोड़ने के लिए उसी कॉमिक वाले अन्य समूहों से पूछें।
- समूहों द्वारा दी गई सही जानकारी को स्वीकार करें।
 - कॉमिक की व्याख्या करके तथ्यों को बहाल करें।
 - किशोरावस्था के दौरान, लड़कों के बगल में, चेहरे, छाती, हाथ और पैरों पर बाल उगने लगते हैं। जननांग के बाल भी बढ़ने लगते हैं।
 - हार्मोन के प्रभाव में तेल ग्रंथियाँ अधिक सक्रिय हो जाती हैं। अतिरिक्त तेल त्वचा छिद्रों को अवरुद्ध कर सकता है और फुंसी और मुँहासे पैदा कर सकता है।
 - आवाज में भारीपन की शुरुआत हो सकती है।
 - रात उत्सर्जन से तात्पर्य नींद के दौरान वीर्य का स्राव है, इसे नाइट फॉल या स्वप्नदोष के रूप में भी जाना जाता है।
 - कई किशोर लड़कों को स्वप्नदोष होता है, लेकिन यह आवश्यक नहीं है कि हर कोई इसका अनुभव करे।
 - किशोरावस्था के दौरान लड़कों को स्वप्नदोष होना एक सामान्य घटना है।

केस 1—यह सामान्य है।

😊 यह सब सामान्य है।... 😊



आकाशदीप बर्मन
केंद्रीय विद्यालय
डी.आर.डी.ओ.
बेंगलुरु - 93

चर्चा के लिए बिंदु

1. कॉमिक में क्या दिखाया जा रहा है?
2. लड़के की भावनाएँ क्या हैं?
3. लड़कों के लिए आपकी क्या सलाह होगी?

केस 2—यह सामान्य है।

यह सामान्य है।



प्रथमेश जे
जे. एन. वी. वालपोई
उत्तर गोआ

चर्चा के लिए बिंदु

1. राजू क्यों चिंतित है?
2. राजू के भाई ने राजू को क्या समझाया?
3. आप इस कॉमिक से रात उत्सर्जन के बारे में क्या समझते हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- यौवन से संबंधित शंकाओं को स्पष्ट करने के लिए हमें किससे संपर्क करना चाहिए?

महत्वपूर्ण संदेश

- स्वप्नदोष एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो कई लड़के (लेकिन सभी नहीं) किशोरावस्था के दौरान अनुभव कर सकते हैं। इसका शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव नहीं है।
- माहवारी एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जो लड़कियों में किशोरावस्था के दौरान शुरू होती है।
- हमें स्वस्थ रहने के लिए विशेष ध्यान रखना चाहिए और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना चाहिए।
- हमारे शरीर के बारे में सही जानकारी होना बहुत महत्वपूर्ण है। हमें सवाल पूछने के लिए शर्मिंदा नहीं होना चाहिए।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- सी.डबल्यू.एस.एन. (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे) को उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में मदद करने के तरीकों का पता लगाएँ।

गतिविधि 1.4 किशोरावस्था में परिवर्तनों के बारे में मिथक

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- किशोरावस्था के दौरान होने वाले परिवर्तनों से जुड़े रूढ़िबद्ध धारणाओं के बारे में सवाल उठाता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समालोचनात्मक सोच, समस्या का समाधान, निर्णय लेना और प्रभावी संचार

संसाधन

- केस स्टडी की कई प्रतियों के साथ चर्चा प्रश्न, बोर्ड, चाक/मार्कर

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

इस गतिविधि को गतिविधि—3 के बाद ही आयोजित किया जाना चाहिए। गतिविधि एक सह-लिंग समूह में आयोजित की जा सकती है। हालाँकि, अगर आपको लगता

है कि शिक्षार्थी सहज नहीं होंगे, तो इसे लड़कों और लड़कियों के लिए अलग से व्यवस्थित करें।

माहवारी से संबंधित भ्रांतियों पर चर्चा करते हुए, आपको कुछ मुश्किल प्रतिक्रियाएँ मिल सकती हैं। इन्हें सम्बोधित करने का मार्गदर्शन नीचे दिया गया है—

चुनौतियाँ	स्थिति में संभावित प्रतिक्रियाएँ
शिक्षार्थी सुविधाप्रदाता को चुनौती दे सकते हैं कि कुछ समुदाय के धार्मिक ग्रंथ में माहवारी के दौरान धार्मिक स्थानों, रसोई में प्रवेश निषिद्ध है।	उन्हें बताएँ कि हमारे द्वारा पालन की जाने वाली कई प्रथाएँ हैं क्योंकि वे हमारी संस्कृति का हिस्सा हैं भले ही दूसरे उनपर विश्वास नहीं करते। हम अपने बड़ों से विकल्प पूछ सकते हैं और सूचित कर सकते हैं।
अगर शिक्षार्थी इन मानदंडों को चुनौती देने की कोशिश करते हैं तो माता-पिता उन्हें स्वीकार नहीं भी कर सकते।	रातों-रात एक परंपरा को बदलने की कोशिश शायद काम न करे। आप परिवार के किसी विश्वसनीय व्यक्ति से बात कर सकते हैं। अपने विचार उनके डर और मूल्यों को समझते हुए बता सकते हैं।
शिक्षार्थी उदाहरण बता सकते हैं जब उन्होंने माहवारी के दौरान अचार को छुआ था और वह वास्तव में खराब हो गया था! या कैसे, जब उन्होंने सामाजिक वर्जनाओं को चुनौती दी, तो कुछ अनहोनी हो गई।	अचार खराब होना या कोई अप्रिय घटना भी एक संयोग हो सकता है। अचार खराब होने का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। इन मान्यताओं का पालन कुछ समुदायों में ही किया जाता है; दुनियाभर की लड़कियों को इन वर्जनाओं का पता भी नहीं है। एक संवाद के परिणामस्वरूप धीरे-धीरे परिवर्तन हो सकता है।
कुछ शिक्षार्थी आश्वस्त नहीं हो सकते हैं और यह मानना जारी रख सकते हैं कि माहवारी से संबंधित सामाजिक वर्जनाएँ सच हैं।	यह अपेक्षा करना असत्य हो सकता है कि शिक्षार्थी प्रथाओं और मान्यताओं को, जिन्हें उन्होंने कई वर्षों तक देखा और पालन किया हो, एक घंटे में बदल सकते हैं। चर्चा का उद्देश्य है कि शिक्षार्थी गंभीर रूप से सोच सकें न कि तुरंत अपना दृष्टिकोण बदले। यह महत्वपूर्ण है कि वैज्ञानिक और सटीक जानकारी उनके साथ साझा की जाए।

प्रश्न बक्से से किसी भी अन्य प्रश्न का उत्तर दें जो सत्र में संबोधित नहीं किया गया था, लेकिन संबंधित है। कुछ उदाहरण नीचे दिए गए हैं—

क्रमांक	विश्वास कथन	सही / गलत	व्याख्या
1.	किशोरावस्था में स्वप्नदोष आना एक चिकित्सीय समस्या है।	गलत	स्वप्नदोष सामान्य और प्राकृतिक घटना है जो किशोरावस्था में कई लड़कों के साथ होती है यह सामान्य रूप से बढ़ने का ही हिस्सा है।
2.	रात उत्सर्जन शारीरिक कमजोरी का कारण बनता है।	गलत	शुक्राणु का उत्पादन एक बार शुरू हो जाता तो वो पुरुष के बाकि जीवनकाल में लगातार होता रहता है। वीर्य, शुक्राणु का वाहक है। जब शुक्राणु की संख्या शरीर में रहने की सीमा से अधिक हो जाती है तो यह रात्रि उत्सर्जन के रूप में बाहर आ जाता है। वीर्य के निकलने से किसी भी प्रकार की कमजोरी नहीं होती है।

3.	सभी लड़कों को आदमी बनने के लिए भारी दाढ़ी होनी चाहिए।	गलत	शरीर या चेहरे के बालों की वृद्धि हमारे जीन और हार्मोन पर निर्भर करती है और इसके दिखाई देने के कोई निर्धारित स्वरूप नहीं होता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है और कुछ पुरुष बहुत सारे शरीर के बालों का विकास नहीं कर सकते हैं, जबकि अन्य में घना विकास हो सकता है। इसका 'आदमी' होने से कोई संबंध नहीं है।
4.	इस उम्र में प्रजनन अंग के बारे में जानकारी लेना सही नहीं है।	गलत	यह सच है कि किशोरावस्था के दौरान शरीर में तेजी से बदलाव होते हैं, जिसमें हमारे प्रजनन अंगों में बदलाव शामिल हैं। सही स्रोत (कुछ प्रामाणिक स्रोतों का नाम) से जानकारी लेना बिल्कुल सही है।
5.	किशोर लड़कों में नाइट फॉल या स्वप्नदोष एक सामान्य प्रक्रिया है और एक चिकित्सा समस्या नहीं है।	सही	सच है कि किशोरावस्था के दौरान, लड़कों की नींद में लिंग से सफेद तरल पदार्थ का स्राव हो सकता है। यह सामान्य बात है। हालाँकि कई लड़के इसका अनुभव करते हैं, लेकिन यह ज़रूरी नहीं है कि सभी लड़के इसका अनुभव करें। रात उत्सर्जन एक समस्या नहीं है जिसे उपचार की आवश्यकता होती है। यह बड़े होने की एक नियमित शारीरिक प्रक्रिया है, यह शरीर को नुकसान नहीं पहुँचाता है।
6.	लड़कियों में 9-16 साल की उम्र तक कभी भी माहवारी शुरू हो सकती है।	सही	माहवारी आमतौर पर 9-16 वर्ष की आयु के बीच की लड़कियों में शुरू होती है और 45-55 वर्ष के आसपास रुक जाती है (रजोनिवृत्ति)। इसकी शुरुआत एक लड़की से दूसरी में भिन्न हो सकती है। अगर किसी लड़की की 16 साल की उम्र तक माहवारी शुरू नहीं होती है, तो किसी योग्य चिकित्सक से सलाह लेना उचित है।
7.	महिलाएँ, बच्चे के लिंग का निर्धारण करने के लिए जिम्मेदार हैं।	गलत	बच्चे के लिंग का निर्धारण आदमी के शुक्राणु पर निर्भर है। हालाँकि, पुरुष अपने शुक्राणु के माध्यम से बच्चे के लिंग को नियंत्रित या तय नहीं कर सकते हैं। प्रकृति बच्चे के लिंग का निर्धारण करती है और महिलाओं को इसके लिए जिम्मेदार नहीं ठहराया जाना चाहिए।
8.	एक किशोर लड़की का शरीर किसी बच्चे को सहन करने और उसका पोषण करने के लिए पूरी तरह तैयार नहीं हो सकता है, भले ही उसकी माहवारी शुरू हो गई हो।	सही	जबकि माहवारी एक संकेत है कि लड़की प्रजनन कर सकती है, इसका मतलब यह नहीं है कि उसका शरीर एक बच्चे को सहन करने के लिए पूरी तरह से तैयार है। 20 साल की उम्र के बाद एक लड़की मानसिक और शारीरिक रूप से माँ बनने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकती है। अगर लड़की गर्भवती हो जाती है जब वह बच्चे के जन्म के लिए तैयार नहीं होती है, तो यह माँ और बच्चे दोनों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।
9.	माहवारी वाली लड़की को रसोई में प्रवेश नहीं करना चाहिए।	गलत	यह एक आम मिथक है और बहुत से लोग मानते हैं कि माहवारी रक्त गंदा है और इसलिए एक माहवारी वाली महिला भोजन को प्रदूषित कर सकती है। इस विश्वास का कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। लड़की अपने माहवारी के दौरान जहाँ चाहे वहाँ जा सकती है।

चिंतनशील प्रश्न

- बड़े होने के मुद्दों के बारे में आम गलतफहमियाँ क्या हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- माहवारी के दौरान लड़कियाँ क्या कर सकती हैं या नहीं कर सकती हैं, इसके बारे में कई मान्यताएँ हैं। सभी के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे उनका मूल्यांकन करें और जाँचें कि क्या ये सही हैं।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- किशोरावस्था के दौरान होने वाली कुछ सामान्य मान्यताओं के बारे में अपने माता-पिता/साथियों से बात करें। क्या ये कुछ सांस्कृतिक/धार्मिक दृष्टिकोण से प्रभावित हैं?

गतिविधि 1.5 कौन-सा सौंदर्य मायने रखता है

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वीकार करता है कि जीवन में सबसे ज्यादा मायने रखने वाले गुण शारीरिक बनावट से परे हैं।
- स्वीकार करता है और गुण और विशेषताओं को व्यक्त करता है, जो भौतिक रूप से परे हैं, जो सराहनीय हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, रचनात्मक सोच, निर्णय लेना, समालोचनात्मक सोच

संसाधन

- कागज़ और कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- बच्चे अक्सर शारीरिक बनावट पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करते हैं। वे अपने व्यक्तित्व के अनछुए पहलुओं को नजरअंदाज करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप अक्सर आत्ममूल्य कम हो जाता है।

- शारीरिक बनावट के पहलुओं को सराहना ठीक है, लेकिन इस गतिविधि का केंद्र शिक्षार्थियों को व्यक्तिगत विशेषताओं या गुणों को पहचानने और उन पर गर्व करना सिखाना है।

निम्नलिखित कहानी को पढ़ें

एक आदमी था जो मेले में गुब्बारे बेचकर गुजारा करता था। उसके पास लाल, पीले, नीले और हरे सहित सभी रंगों के गुब्बारे थे। जब भी व्यवसाय धीमा होता, वह एक गैस से भरे गुब्बारे को हवा में छोड़ देता और जब बच्चे इसे ऊपर जाते देखते, तो सभी एक खरीदना चाहते थे। वे उसके पास आते, गुब्बारा खरीदते और उसकी बिक्री फिर से बढ़ जाती। एक दिन, उसने महसूस किया कि कोई उसकी जैकेट को खींच रहा है। वह मुड़ा और एक छोटे लड़के को देखा, जिसने पूछा, “यदि आप एक काला गुब्बारा छोड़ते हैं, तो क्या वह भी उड़ जाएगा?” लड़के की चिंता देखकर, आदमी ने सहानुभूति के साथ जवाब दिया, “बेटा, गुब्बारे के रंग से नहीं है; बल्कि जो अंदर है उसकी वजह से ऊपर उठता है।”

निम्नलिखित प्रश्न पूछकर कहानी पर चर्चा करें—

1. यह कहानी हमें क्या बताने की कोशिश कर रही है?
 2. यह कहानी हमारे वास्तविक जीवन से कैसे संबंधित है?
 3. अगर हम गुब्बारों की तुलना मनुष्य से करते हैं, तो हमारे पास कौन-से गुण हैं जो हमें एक-दूसरे से अलग बनाते हैं?
- आप शिक्षार्थियों को किसी भी मित्र/व्यक्ति, विशेषकर सी.डब्ल्यू.एस.एन, के बारे में सोचने के लिए कह सकते हैं, जिन्होंने चुनौतियों को पार किया है और साथियों, परिवार और समाज के रूप में योगदान दिया है।
 - किसी व्यक्ति को सुंदर बनाने वाले विभिन्न गुणों को उजागर करके चर्चा को सारांशित करें। इस प्रकार, जब हम उन लोगों के बारे में सोचते हैं जिन्हें हम देखते हैं, तो उनकी उपस्थिति हमें प्रभावित करने वाला प्राथमिक कारक नहीं है।

केस स्टडी 1—मैं अपने रंग से खुश हूँ

आठवीं कक्षा में शालिनी और उसके दोस्त, विद्यालय के वार्षिक समारोह की तैयारी कर रहे थे। वे सभी बहुत उत्साहित थे। शालिनी शास्त्रीय नृत्य में हिस्सा ले रही थी, जबकि उसके सहपाठी अनीता और फराह नाटक में थे। एक दिन अनीता ने शालिनी से मजाक में कहा, “तुम बहुत काली हो। मंच पर तुम्हें देखने के लिए हमें अतिरिक्त प्रकाश की आवश्यकता होगी।” शालिनी ने कोई जवाब नहीं दिया। फराह को शालिनी के लिए बुरा लगा और उसने कहा, “तुम इतना अच्छा नृत्य करती हो। गौरा रंग पाने के लिए गोरेपन की क्रीम का इस्तेमाल क्यों नहीं करती? क्या तुम कल्पना कर सकती हो कि यदि तुम्हारा रंग गौरा हो, तो तुम मंच पर कितनी अच्छी दिखोगी?” शालिनी ने मुस्कुराते हुए कहा, “धन्यवाद, फराह। मैं तुम्हारी चिंता की सराहना करती हूँ, लेकिन मैं अपने रंग से खुश हूँ। मेरे शिक्षक और मैं अपने नृत्य अभ्यास पर कड़ी मेहनत कर रहे हैं और आश्वस्त हैं कि हमारे प्रयासों और तुम्हारी शुभकामनाओं से अच्छा प्रदर्शन करेंगे।”

चर्चा के लिए बिंदु

1. शालिनी के बारे में अनीता की टिप्पणी से आप क्या समझते हैं?
2. फराह की टिप्पणी से आप क्या समझते हैं? अपना जवाब समझाएँ।
3. शालिनी की प्रतिक्रिया से आप क्या समझते हैं? वह खुद को कैसे देखती है? अपने जवाब के लिए कारण दें।
4. अगर आप शालिनी की जगह होते, तो आप क्या करते और क्यों करते?

केस स्टडी 2—कृष्णन और जादू की दवा

कृष्णन कक्षा सातवीं में है। वह छोटा और पतला है। वास्तव में, अपनी कक्षा का सबसे छोटा लड़का है। उसे फुटबॉल खेलना पसंद है, लेकिन उसे कभी भी अपनी विद्यालय के दल के लिए नहीं चुना गया। वह काफ़ी तेज़ और कुशल है, लेकिन कोच हमेशा उसे यह कहते हुए खारिज कर देता है कि वह अन्य खिलाड़ियों से घबरा जाएगा, जो उससे बहुत बड़े हैं। एक दिन सड़क के किनारे, कृष्णन एक बंजारा दवा वाले के तम्बू के बाहर एक विज्ञापन देखता है। एक तस्वीर में एक पतले, कमज़ोर दिखने वाला लड़का और दूसरे में एक मांसपेशी चमकाता हुआ आदमी दिखता है। विज्ञापन का दावा है कि जादुई दवा इस परिवर्तन को ला सकती है। कृष्णन इस दवा को आजमाना चाहता है लेकिन डरता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि कृष्णन अपनी कक्षा के दूसरे लड़कों से अलग क्यों दिखता है?
2. क्या कृष्णन एक अच्छा फुटबॉल खिलाड़ी बन सकता है?
3. कोच के व्यवहार से आप क्या समझते हैं?

4. जिस दवा का विज्ञापन किया जा रहा है, उसके बारे में आप क्या सोचते हैं? क्या उसे यह दवा लेना चाहिए?
5. यदि आप कृष्णन की जगह पर होते, तो आप क्या करते?

सारांशित करें

- इस उम्र में अपने रूप के बारे में सोचना सामान्य है। अपने रूप को बेहतर बनाने के प्रयासों में कुछ भी गलत नहीं है, जैसे एक नया हेयरस्टाइल करना, स्वस्थ भोजन खाना और व्यायाम करना।
- हम में से प्रत्येक अद्वितीय है। हम सभी के पास गुण और ऐसे क्षेत्र हैं जिनमें सुधार करने की आवश्यकता हो सकती है लेकिन सुधार केवल तभी किया जा सकता है जब हम स्वीकार करते हैं कि हम कौन हैं।
- हमारे शरीर की स्वीकृति और हमारे अद्वितीय गुणों की मान्यता, हमारे आत्मविश्वास का निर्माण करेगी और हमें जीवन में आगे बढ़ने में मदद करेगी। हमारे अपने शरीर के बारे में नकारात्मक महसूस करना या किसी को अपने शरीर के बारे में नकारात्मक महसूस कराना, व्यक्तियों पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है।
- स्वयं की एक नकारात्मक छवि, शरीर और मन को नुकसान पहुँचा सकती है, जैसे अत्यधिक खाने से परहेज करना, व्यायाम करना और सौंदर्य उत्पादों का उपयोग करना जो हानिकारक हो सकते हैं।
- बोर्ड पर लिखें “मैं सुंदर हूँ क्योंकि ...।” उनमें से प्रत्येक को अपनी कॉपी में वाक्य पूरा करने के लिए कहें। यदि आवश्यक हो, तो स्पष्ट करें कि उन्हें उन विशेषताओं का उल्लेख करके वाक्य को पूरा करना चाहिए, जिन पर उन्हें गर्व है। उन्हें लिखने के लिए पाँच मिनट का समय दें।

चिंतनशील प्रश्न

- कौन-से गुण हमें प्रशंसनीय और सुंदर बनाते हैं?
- किसी व्यक्ति के शरीर की नकारात्मक छवि व्यक्ति को कैसे नुकसान पहुँचा सकती है?
- हमारे सकारात्मक गुणों की पहचान करना क्यों महत्वपूर्ण है?
- हम अपने आत्मविश्वास को कैसे बढ़ा सकते हैं?
- हम अपने साथियों का आत्मविश्वास कैसे बढ़ा सकते हैं?

कुछ विशेषताएँ—

आत्मविश्वास
मेहनती
आज्ञाकारी
विनीत
देखभाल करने वाला
उपयोगी
प्यारा
बुद्धिमान
भरोसेमंद
वफादार
विश्वासपात्र

महत्वपूर्ण संदेश

- स्वयं के बारे में सकारात्मक विचार और सकारात्मक गुणों पर अधिक ध्यान केंद्रित करने से आत्मविश्वास को बढ़ाने में मदद मिलेगी और हमें भरपूर जीवन जीने में सक्षम बनाएगा।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधियाँ

- अपने तीन सर्वोच्च सकारात्मक गुणों को पहचानें और कॉपी में लिखें। हर दिन के अंत में सोचें कि आपने दिन के दौरान इन गुणों का उपयोग कैसे किया और इसे लिखें। आपके द्वारा खोजे गए किसी भी नये गुणों को विचार करें और उन्हें अपनी कॉपी में सूची में जोड़ें।
- उन विशेषताओं और गुणों के बारे में लिखें, जिन्हें आप अपने जानने वाले व्यक्ति में सबसे अधिक महत्व देते हैं, और जिसे आप अपने आप में अत्मसात करना चाहते हैं।

गतिविधि 1.6

किशोरावस्था के दौरान मिथक और रूढ़िबद्ध धारणा का विरोध करने के लिए कौशल

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- साथियों के बीच विकासात्मक मील के पत्थर में अंतर के प्रति संवेदनशीलता प्रदर्शित करता है।
- किशोरावस्था से संबंधित मिथक और रूढ़ियों से मुकाबला करता है।
- बड़े होने की प्रक्रिया में सहायक तथा युवा मैत्रीपूर्ण सेवाओं का वर्णन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समस्या को सुलझाने, पारस्परिक कौशल और प्रभावी संचार, समानुभूति, समालोचनात्मक सोच और निर्णय लेना

संसाधन

- समूहों के लिए स्थितियों की प्रतियाँ, कलम/पेंसिल, कागज़, बोर्ड, चाक/मार्कर

सुविधाप्रदाताओं के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों अपनी किशोरावस्था के दौरान परिवर्तनों और यौवन से जुड़े मिथकों की जानकारी अपने साथियों के साथ साझा कराना, ताकि वे सहज और तनाव मुक्त बढ़ने प्रक्रिया का आनंद ले सकें।
- प्रत्येक समूह के लिए कागज़/कार्ड के एक अलग टुकड़े पर प्रत्येक स्थिति को लिखकर गतिविधि के लिए तैयार करें। कागज़/कार्ड के पीछे चर्चा प्रश्नों पर ध्यान दें।
- साझा करें कि भूमिका निर्वाह उन्हें यह अभ्यास कराएगा कि वे वास्तविक जीवन की स्थितियों में मिथकों और गलत धारणाओं का मुकाबला करने में इस ज्ञान को कैसे क्रियान्वित कर सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को 4–5 समूहों में विभाजित करें और निम्नलिखित निर्देश दें—
 - प्रत्येक समूह को उस स्थिति से निपटने के एक उपयोगी तरीके को प्रदर्शित करने के लिए एक भूमिका निर्वाह करना होगा। भूमिका निर्वाह तैयार करने के लिए प्रत्येक समूह के पास 10 मिनट होंगे।

स्थिति 1

रोंगडेन और सारा, बचपन के दोस्त हैं और अब दसवीं कक्षा में पढ़ते हैं। पिछले महीने से सारा बहुत चिड़चिड़ी हो गई है क्योंकि वह हमेशा अपने चेहरे पर दिखने वाले दानों को लेकर हमेशा सचेत और चिंतित रहती है क्योंकि वे दिन में तीन से चार बार चेहरा धोने पर भी नहीं जाते हैं। कल उनकी कक्षा में एक लड़की ने सारा से मजाक में पूछा था कि क्या उसे 'गंदे विचार' आ रहे हैं, जिसके कारण दाने आ रहे हैं। अगले दिन, सारा विद्यालय नहीं आती है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि सारा जिन परिवर्तनों से गुजर रही है उन्हें वो समझती है?
- इस स्थिति में कौन-सी गलत धारणाएँ स्पष्ट हैं?
- अगर आप रोंगडेन होते, तो आप क्या करते?

स्थिति 2

कलई और उनके दोस्त (कक्षा 9) एक फ़िल्म में एक अभिनेता के केश और दाढ़ी की चर्चा कर रहे थे, जब उनके एक दोस्त ने कक्षा के एक लड़के के बारे में मजाक किया, जिसके चेहरे पर एक भी बाल नहीं है। समूह के अन्य लोग भी अनुमान लगाने लगे कि उसकी समस्या क्या हो सकती है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि कलई के दोस्त किशोरावस्था में उन बदलावों को समझते हैं जिनसे लड़के गुजरते हैं?

- इस स्थिति में क्या गलत धारणा स्पष्ट है?
- अगर आप कलाई होते, तो आप क्या करते?

स्थिति 3

राजेश, सोनिया और रॉबिन (कक्षा 9), कक्षा 1 से दोस्त हैं। राजेश हमेशा से बास्केटबॉल में अच्छा रहा है, लेकिन हाल ही में उसने अपने अभ्यास से दूरी बनाना शुरू कर दिया है। एक दिन राजेश ने सोनिया को बताया कि दो साल पहले वह कक्षा में एक लंबा लड़का हुआ करता था, लेकिन अचानक उसे पता चलता है कि रॉबिन सहित उसके सभी दोस्तों ने ऊँचाई हासिल की है, लेकिन उसने नहीं। उसे लगता है कि वह हमेशा छोटा रहेगा और इसलिए, बास्केटबॉल में रुचि खो रहा है। वह अपनी ऊँचाई बढ़ाने के लिए कई गोलियाँ ले रहा है, लेकिन कुछ काम नहीं करता है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि राजेश किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनों को समझता है?
- इस स्थिति में क्या गलत धारणाएँ स्पष्ट हैं?
- अगर आप सोनिया होतीं, तो आप क्या करतीं?

स्थिति 4

सिला और रुचिका दोपहर के भोजनावकाश के दौरान बातचीत कर रहे थे। सिला ने उल्लेख किया कि उसकी माहवारी चल रही है। रुचिका ने उसे बताया कि उसकी माहवारी पिछले चार महीनों से अनियमित है और उसे लगता है कि उसके साथ कुछ गलत हो रहा है। उसे लगता है कि वह अपनी माँ के साथ इस बारे में बात नहीं कर सकती और नहीं जानती कि क्या करना है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि रुचिका उन परिवर्तनों को समझती है जिनसे वह गुजर रही है?
- इस स्थिति में क्या गलत धारणा स्पष्ट है?
- यदि आप सिला होतीं, तो आप क्या करतीं?

प्रत्येक भूमिका निर्वाह के बाद, उन भ्रांतियों को उजागर करें, जिन्हें दूर करने की ज़रूरत है। निम्नलिखित बिंदुओं का उपयोग करें—

- स्थिति 1—रोंगडेन को सारा को यह समझाने की ज़रूरत है कि इस उम्र में दाने होना आम है। दानों का 'विचार' से कोई संबंध नहीं है। ये इस उम्र में हार्मोन संबंधी परिवर्तन के कारण होते हैं और समय के साथ चले जाते हैं। ज़रूरत पड़ने पर वह चिकित्सक से कुछ उपचार ले सकती हैं।

- स्थिति 2—कलई को अपने दोस्तों को बताना चाहिए कि शारीरिक परिवर्तन की तरह चेहरे के बालों की वृद्धि भी अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग गति से होती हैं। लड़के में कोई परेशानी नहीं है।
- स्थिति 3—सोनिया को राजेश को बताना चाहिए कि किशोरावस्था के दौरान विकास की गति अलग-अलग व्यक्तियों के लिए अलग-अलग होती है। उसे दूसरों से अपनी तुलना करने की आवश्यकता नहीं है।
- स्थिति 4—सिला को रुचिका को यह बताने की ज़रूरत है कि उसे अपनी माँ के साथ माहवारी की समस्याओं पर चर्चा करने में संकोच नहीं करना चाहिए। अगर उसकी माँ को यह मंजूर नहीं है तो वह अपने शिक्षक से बात कर सकती है। वह यह भी कह सकती है कि माहवारी के शुरुआती चरणों में अकसर माहवारी अनियमित होती है।

आगे शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्हें ऐसी सेवाओं या संस्थानों के बारे में पता है जो ऐसी स्थितियों में मदद की पेशकश कर सकते हैं?

जानकारी दें

- विद्यालयों में सलाहकार
- किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक
- फ़ोन सहायता

किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक (ए.एफ.एच.सी.)— यौन और प्रजनन स्वास्थ्य (एस. आर.एच.) से लेकर पोषण, मादक द्रव्यों के सेवन, चोटों और हिंसा (लिंग आधारित हिंसा सहित), एन.सी.डी. और मानसिक स्वास्थ्य से लेकर विविध किशोर स्वास्थ्य मुद्दों पर नैदानिक और परामर्श सेवाओं की सुविधाओं के विभिन्न स्तरों पर 7,500 से अधिक ए.एफ.एच.सी. के माध्यम से किशोरों के लिए उपलब्ध हैं।

ए.एफ.एच.सी. में उपलब्ध वस्तुओं में साप्ताहिक आयरन और फोलिक एसिड परिपूरक और एल्बेंडाजोल की गोलियाँ, सैनिटरी नैपकिन, गर्भ निरोधक, बुनियादी दवाएँ शामिल हैं। सेवाओं में बी.पी मॉनिटरिंग, वेईंग मशीन के नाम शामिल हैं।

फ़ोन सहायता—

1098: बच्चों की सहायता के लिए नंबर

104/108: यह सरकारी सहायता कई राज्यों में किशोरों के लिए सेवाएँ प्रदान करती है।

विभिन्न राज्य सरकारों ने किशोरों के लिए भी सहायता शुरू की है और यह महत्वपूर्ण है कि यह जानकारी शिक्षकों और छात्रों के साथ साझा की जाए।

महत्वपूर्ण संदेश

- शारीरिक परिवर्तन की गति व्यक्तियों में भिन्न होती है। साथियों के प्रति संवेदनशील होना महत्वपूर्ण है जो इन परिवर्तनों को दूसरों की तुलना में तेजी या धीमे से अनुभव कर रहे हैं। सटीक ज्ञान हमें यौवन से संबंधित कुछ मिथकों और रूढ़िबद्ध धारणाओं का मुकाबला करने के लिए तैयार कर सकता है।
- बढ़ने की समस्याओं से निपटने के लिए युवा, किशोर मैत्रीपूर्ण सेवाओं का उपयोग किया जा सकता है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- युवाओं और किशोर मैत्रीपूर्ण सेवाओं के बारे में ज्यादा जानकारी ढूँढ़ने के लिए कुछ शिक्षार्थियों से कहें। वे ऑनलाइन देख सकते हैं, सेवाओं को कॉल कर सकते हैं या एक ए.एफ.एच.सी. पर जा सकते हैं।

मॉड्यूल 2

भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य

व्यक्ति एक आरोग्यपूर्ण स्थिति से किसी घटना या स्थिति के कारण, संकट में धकेल दिया जा सकता है, लेकिन वह फिर से उस आरोग्यपूर्ण स्थिति में वापस आ सकता है। उदाहरण के लिए, सहकर्मी समूह से अलग होने के बाद, एक बच्चा शुरू में कमजोर महसूस कर सकता है या परेशान हो सकता है। बच्चा पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करने या दूसरों के साथ बातचीत करने में सक्षम नहीं होता, लेकिन समय के साथ वह समस्या से निपटने के तरीके ढूँढ़ सकता है और फिर वो सब कर सकता है जिससे उसे आनंद मिलता है। यदि बच्चा लंबे समय तक कार्य करने में सक्षम नहीं है और ज्यादातर समय व्यथित महसूस कर रहा है, तो पेशेवर मदद लेना महत्वपूर्ण हो सकता है। इस विषय का उद्देश्य शिक्षार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य कौशल, भावनात्मक आरोग्य, एक-दूसरे का समर्थन तथा सकारात्मक रवैये का विकास एवं ज़रूरत पड़ने पर मदद तक उनकी पहुँच बनाना है। मानसिक स्वास्थ्य के बारे में ज्ञान तनावपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने और आवश्यकता पड़ने पर मदद लेने के लिए उनके गुणों को पहचानने और उनका उपयोग करने में मदद करता है। इस मॉड्यूल में भावनात्मक भलाई और मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने के लिए कुछ गतिविधियों पर चर्चा की गई है।

गतिविधि 2.1 अपनी भावनाओं को जानना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- विभिन्न स्थितियों में अलग-अलग भावनाओं की पहचान करने की क्षमता प्रदर्शित करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, भावनाओं का प्रबंधन और रचनात्मक सोच

संसाधन

- व्हाइटबोर्ड/श्यामपट्ट, मार्कर/चाक, डस्टर और चार्ट जिसमें भावनाओं की सूची की तालिका हो

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों के लिए अपने जीवन में अनुभव की जाने वाली भावनाओं के बारे में जागरूकता का निर्माण करना है।
- गतिविधि में सूचीबद्ध भावनाओं और उदाहरणों से परिचित हों और साथ ही मौजूद भावना-शब्दों की बड़ी सूची को भी देखें (संदर्भ के लिए नीचे दी गई सूची देखें)।
- शिक्षार्थियों को अधिक से अधिक भावनाओं अंकित करने के लिए प्रोत्साहित करें।

भावनाएँ जो एक किशोर विभिन्न अवसरों पर महसूस करता है			
खुशी	शर्मीला	आश्चर्यचकित	डरा हुआ
गुस्सा	आनंदपूर्ण	उदास	फंसा हुआ
तृप्त	खोया हुआ	पेशान	आशावान
प्यार आना	ईर्ष्या	हताश	दोषी
उत्साहित	चिंतित	खीजा हुआ	मूर्खतापूर्ण
निराश	गर्व	तनावग्रस्त	शर्मिदा

चरण 1

शिक्षार्थियों को कुछ भावनाओं का नाम देने के लिए कहें जो वे अपने रोजमर्रा के जीवन में अनुभव करते हैं और उन्हें श्यामपट्ट पर लिखें। जब वे इन विभिन्न भावनाओं को महसूस करते हैं तो उनके शरीर में क्या होता है, इसके बारे में सोचने के लिए कहें।

चरण 2

निम्नलिखित प्रश्न पूछें और बोर्ड पर उनकी प्रतिक्रियाएँ लिखें—“हमारे शरीर का क्या होता है जब—

- हम गुस्से में हैं?”
- हम खुश हैं?”
- हम दुःखी हैं?”
- हम उत्साहित हैं?”
- हम डरे हुए हैं?”

चरण 3

शिक्षार्थियों से प्रतिक्रियाओं को जोड़ने के लिए नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करें—

- गुस्सा—हमें गर्मी लगने लगती है, पसीना आने लगता है या सिरदर्द होने लगता है।
- खुश—हम ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं, हमारा शरीर हल्का महसूस कर सकता है।
- दुखी—हम सुस्त महसूस कर सकते हैं।
- उत्साहित—हमारे दिल की धड़कन तेज हो सकती है।
- डरा हुआ—हमें पसीना आना शुरू हो सकता है, त्वचा पर रोंगटे खड़े जाते हैं।

शिक्षार्थियों को बताएँ कि ऊपर सूचीबद्ध की गई भावनाओं से इतर कई अधिक भावनाएँ हैं।

निम्नलिखित स्थितियों पर चर्चा करें—(कोष्ठक) में लिखी गई भावनाएँ आपके संदर्भ के लिए हैं।

स्थिति	
1. आपका जन्मदिन है और आपके सभी दोस्त पार्टी के लिए आपके घर आने वाले हैं।	(खुश, उत्साहित)
2. आपके परीक्षा परिणाम अभी घोषित किए गए हैं और आपके अंक आपकी अपेक्षा से बहुत कम हैं।	(दुखी, निराश)
3. आपका छोटा भाई ट्यूशन से घर नहीं आया है और अंधेरा हो रहा है।	(चिंतित)
4. आपने अपने करीबी दोस्त को किसी दूसरे दोस्त के बारे में कुछ बुरा कहते सुना।	(दुख, आहत)
5. शिक्षक आपको पूरी कक्षा के सामने डाँटता है।	(पेशान, दुखी, शर्मिंदा, गुस्से में)
6. आपने एक पिल्ले को वाहन की चपेट में आने से बचाया।	(गर्व, खुश)
7. आप घर पर दीवार घड़ी का समय समायोजित करने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन वह गिर गई और टूट गई।	(डरा हुआ)
8. आपको विद्यालय में चोट लगी है, आपके दोस्त आपको लेने आते हैं और फिर आपकी देखभाल करने के लिए आपके पास बैठते हैं।	(प्यार आना, खुश)
9. आपने एक गायन प्रतियोगिता में भाग लिया, आपको विजेता घोषित किया गया है और आप अपना पुरस्कार प्राप्त करने के लिए मंच की ओर जा रहे हैं।	(गर्व, खुश, उत्साहित)
10. आपकी छोटी बहन, क्रेयॉन के साथ आपके विद्यालय की कॉपी में निशान बनाती है।	(गुस्सा)
11. जब आपने अवधि के अंत में अपना विद्यालय का बस्ता खोला, तो आपको अपने दोस्त द्वारा, आपके लिए बनाया गया, एक सुंदर कार्ड मिला।(आश्चर्यचकित, खुश, प्यार आना)	
12. आप सुनिश्चित नहीं हैं कि कल आयोजित होने वाली परीक्षा में कौन से अध्याय शामिल हैं।	(भ्रमित, डरा हुआ)

- शिक्षार्थी किसी स्थिति के लिए एक से अधिक भावनाएँ बता सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को यह बताकर सारांशित करें कि हमारी भावनाओं के बारे में जागरूक होना बहुत महत्वपूर्ण है। हमारी भावनाओं से अवगत होना और उन्हें नाम देना, चुनौतीपूर्ण भावनाओं के प्रबंधन में पहला कदम है।

चिंतनशील प्रश्न

- हमारी भावनाओं को जानना हमारे लिए कैसे उपयोगी हो सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- भावनाएँ हर किसी के जीवन का एक हिस्सा हैं। वे न तो अच्छी हैं और न ही बुरी हैं लेकिन उन्हें कैसे व्यक्त किया जाता है यह अधिक महत्वपूर्ण है।
- भावनाओं के बारे में जागरूकता विकसित करना एक कौशल है जो समय के साथ विकसित होता है और इसका अभ्यास करने की आवश्यकता है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- शिक्षार्थियों को अलग-अलग इमोटिकॉन्स का एक पोस्टर बनाने के लिए कहा जा सकता है, जैसे—उदास, खुश, क्रोधित, उत्साहित, थका हुआ आदि दर्शाए गए हों।

गतिविधि 2.2 चुनौतीपूर्ण भावनाओं का प्रबंधन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- दर्शाता है कि स्वस्थ और अस्वस्थ तरीके से भावनाओं को कैसे व्यक्त किया जाता है।
- स्वस्थ तरीके से भावनाओं को व्यक्त करने के लिए कौशल का प्रदर्शन करता है।
- स्वयं की कमजोरियों और शक्तियों की पहचान और वर्णन करता है।
- भावनाओं पर काबू पाने की क्षमता का प्रदर्शन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- भावनाओं का प्रबंधन, आत्म-जागरूकता, रचनात्मक सोच और निर्णय लेना

संसाधन

- भावनाओं/उमंगों की सूची, व्हाइटबोर्ड/श्यामपट्ट, मार्कर, चाक और डस्टर

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- गतिविधि से पहले, सुगमकर्ताओं को यह समझना चाहिए कि भावनाओं/उमंगों के बारे में कुछ भी स्वस्थ या अस्वस्थ नहीं होता है। बल्कि, जिन तरीकों से उन्हें व्यक्त किया गया है वे स्वस्थ या अस्वस्थ हो सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि आज हम क्रोध, निराशा, चोट, दुख और भय जैसी भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करने जा रहे हैं।
- प्रत्येक खाने में नीचे दी गई पाँच भावनाओं के साथ बोर्ड पर या चार्ट पर एक तालिका बनाएँ।

क्रोध	निराशा	आहत	दुःख	भय/डर

- छात्रों को अपनी कॉपी में एक समान तालिका बनाने का निर्देश दें और कहें कि वे स्थितियों को पढ़ें और पाँच भावनाओं में से एक को पहचानें (बोर्ड पर लिखी हुई) और नीचे लिखें कि अगर यह स्थिति उनके साथ हुई होती तो वे कैसे प्रतिक्रिया देते।
- उन्हें एक उदाहरण दें—स्थिति यह है, “मैं उम्मीद कर रहा था कि मैं वार्षिक दिवस नाटक के लिए चुना जाऊँगा लेकिन मैं चुना नहीं गया। मैं बहुत निराश था। मैं रोने लगा और फिर अपनी बहन से चिढ़ गया।” शिक्षार्थियों को बताएँ कि वे तालिका में अपनी-अपनी प्रतिक्रिया कैसे लिखेंगे।

स्थितियाँ
1. मेरा सहपाठी, शिक्षक को बताता है कि मैंने कक्षा में बेंच को तोड़ दिया, हालाँकि मैंने ऐसा नहीं किया और वे उनकी बात को मान लेते हैं।
2. मैं विद्यालय क्रिकेट दल में चुने जाने लिए उत्सुक था, लेकिन मेरा चयन नहीं हुआ।
3. मैं तीन दिनों के लिए विद्यालय नहीं गया और मेरा दोस्त मुझे अपने नोट्स नहीं दिए।
4. मैं परीक्षा के लिए तैयार नहीं हूँ। मैंने केवल आधे भाग का अध्ययन किया है।
5. माँ ने मुझे कम्पास बॉक्स खरीदने के लिए जो पैसा दिया था वो मैंने खो दिया।
• शिक्षार्थियों से पूछें कि इनमें से कौन-सी स्वस्थ प्रतिक्रियाएँ हैं और कौन-सी अस्वस्थ हैं।
• प्रत्येक स्वस्थ प्रतिक्रिया के आगे ‘एच’ और प्रत्येक अस्वस्थ प्रतिक्रिया के आगे ‘यू’ लगाएँ।
• कक्षा को तीन या चार समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह रोल प्ले करेगा।
• प्रत्येक समूह के पास रोल प्ले के लिए 10 मिनट का समय होगा और स्थिति से निपटने के लिए एक स्वस्थ रणनीति प्रदर्शित करके उसे कक्षा के सामने प्रस्तुत करने के लिए तीन मिनट का समय होगा।

स्थिति 1

मालविका एक उत्कृष्ट कबड्डी खिलाड़ी हैं। हालाँकि, गाँव में होने वाले कबड्डी प्रतियोगिता में उसका नाम इस बार नहीं आया। जब मालविका ने इस बारे में सुना तो वह गाँव के मुखिया से लड़ने लगी।

चर्चा के लिए बिंदु

- मालविका क्या महसूस कर रही है? (निराश, नाराज)
- मालविका इस स्थिति में क्या चाहती है?
- आप उसकी प्रतिक्रिया को स्वस्थ/अस्वस्थ क्या मानेंगे?
- क्या वह अपनी प्रतिक्रिया से वो हासिल कर पाएगी जो वह चाहती है?
- इस स्थिति में एक स्वस्थ प्रतिक्रिया क्या हो सकती है?

स्थिति 2

अनिमा ने कल कक्षा आठवीं की परीक्षा पास की। अचानक उसके माता-पिता ने उसे सूचित किया कि वह कल से विद्यालय नहीं जाएगी, बल्कि वह काम पर जाएगी। अनिमा बहुत परेशान थी लेकिन उसने एक शब्द भी नहीं बोला। कॉलेज जाने के सपने को लेकर उसे बार-बार बुरा लगता और अपनी इच्छाओं को न समझने के लिए अपने माता-पिता को दोषी ठहराया। उसने फैसला किया कि वह फिर कभी उन्हें अपनी इच्छा नहीं बताएगी।

चर्चा के लिए बिंदु

- अनिमा की भावना क्या थी? (निराश, दुखी, नाराज)
- अनिमा को इस स्थिति में क्या चाहिए?
- आप उसकी प्रतिक्रिया को स्वस्थ/अस्वस्थ क्या मानेंगे?
- क्या वह अपनी प्रतिक्रिया से वह हासिल कर पाएगी जो वह चाहती थी?
- इस स्थिति में एक स्वस्थ प्रतिक्रिया क्या हो सकती है?

स्थिति 3

टॉम्सा को संगीत का बहुत शौक है और उसे गाना बहुत पसंद है। कल जब कक्षा शिक्षक ने एक अंतर-कक्षा गायन प्रतियोगिता की घोषणा की तो टॉम्सा की आँखें उत्तेजना से चमक उठीं। आज उसकी अभिव्यक्ति अलग थी। प्रदर्शन से ठीक पहले, टॉम्सा के हाथ पसीने से तर हो गए, उसकी धड़कन बढ़ गई। वह कई बार शौचालय गया। उसे लगा कि वह गीत के बोल भूल जाएगा। उसने प्रदर्शन सूची से अपना नाम वापस लेने का फैसला किया और उसने प्रतियोगिता में गाना नहीं गाया।

चर्चा के लिए बिंदु

- टॉम्सा क्या महसूस कर रहा था? (घबराहट, चिंतित)
- टॉम्सा इस स्थिति में क्या चाहता था?
- आप उसकी प्रतिक्रिया को स्वस्थ/अस्वस्थ क्या मानेंगे?
- क्या वह, जो अपनी प्रतिक्रिया से चाहता था, प्राप्त कर सकेगा?
- इस स्थिति में एक स्वस्थ प्रतिक्रिया क्या हो सकती है?

स्थिति 4

मंजू आठवीं कक्षा में पढ़ रही थी। शिक्षक ने घोषणा की कि आगामी परीक्षा में कक्षा में उत्कृष्ट रहने वाली तीन लड़कियों को नौवीं कक्षा में एक विशेष पुरस्कार और छात्रवृत्ति मिलेगी। मंजू ने बहुत मेहनत की और विश्वास था कि वह उत्कृष्ट तीन में से एक होगी। जब उसने अपने परिणाम प्राप्त किए तो वह बहुत हैरान थी कि वह तीसरी रैंक से चूक गई थी। उसने अपनी उम्मीद के बारे में अपने माता-पिता और दादी को पहले ही बता दिया था।

चर्चा के लिए बिंदु

- उसे क्या बताना चाहिए?
- उसे क्या करना चाहिए?
- आपको क्या लगता है कि जब उसने नतीजे देखे तो मंजू को क्या लगा? (निराश, दुखी, हैरान)

रोल प्ले के बाद, निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा करें—

- चुनौतीपूर्ण भावनाओं के लिए स्वस्थ प्रतिक्रियाओं का उपयोग करना कितना आसान या कठिन है?
- जब आप भविष्य में इनमें से किसी भी भावना को महसूस करते हैं, तो आप क्या करेंगे? शिक्षार्थियों को बताएँ कि कभी-कभी स्थिति से खुद निपटना बहुत मुश्किल हो सकता है, तब मदद लेनी चाहिए। वे ए.एफ.एच.सी. में परामर्शदाताओं से संपर्क कर सकते हैं। नीचे संदर्भ सूची से कुछ सुझाव जोड़ें—

संदर्भ सूची

- टहलने जाएँ, संगीत सुनें, खेल खेलें, साइकिल चलाएँ
- दोस्त से बात करें, प्रकृति के बीच समय बिताएँ
- घबराहट होने पर गहरी सांसें लें या ध्यान लगाएँ
- गुस्सा आने पर कागज के टुकड़े पर या व्यक्तिगत दैनिकी में लिखें
- पालतू/घरेलू जानवर के साथ समय बिताएँ

चिंतनशील प्रश्न

- यदि आप स्वयं भावनाओं को प्रबंधित करने में असमर्थ हैं तो आप क्या करेंगे?

महत्वपूर्ण संदेश

- भावनाएँ जीवन की स्थितियों के लिए एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है।
- भावनाएँ न तो अच्छी होती हैं और न ही बुरी। यह महत्वपूर्ण है कि वे कैसे व्यक्त होते हैं।
- भावनाओं को प्रबंधित करने में, उन्हें पहचानने, नाम देने और उन्हें उचित रूप से व्यक्त करने की क्षमता शामिल है।
- भावनाओं को प्रबंधित करना एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसका अभ्यास करने की आवश्यकता है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

छात्र “कहानी की शुरुआत” को अपनी कॉपी में पूरा कर सकते हैं, उदाहरण के लिए—

- अगली बार जब स्थिति मेरे अनुसार नहीं होगी तो मैं, बजाय गुस्सा करने के...

गतिविधि 2.3

स्वॉट (SWOT) —गुणों की पहचान करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वयं की कमजोरियों और शक्तियों की पहचान करता है और उनका वर्णन करते हैं।
- चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करने के लिए व्यक्ति अपने गुणों का उपयोग कैसे कर सकता है, इसकी समझ प्रदर्शित करते हैं।
- सुधार के लिए क्षेत्रों की पहचान करता है और उनका वर्णन करते हैं।
उन लोगों की पहचान करता है जो गुणों को और अधिक विकसित करने में सहायक हों।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समालोचनात्मक चिंतन, समस्या का समाधान, भावनात्मक जागरूकता और रचनात्मक सोच

संसाधन

- श्यामपट्ट और चॉक या चार्ट-कागज़ और रंग कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य शिक्षार्थियों के बीच व्यक्तिगत गुणों, कमजोरियों, अवसरों और खतरों की समझ को सुविधाजनक बनाना है ताकि वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों को पार करने के लिए अपने गुणों का उपयोग कर सकें।
- एक चार्ट-कागज़ पर या श्यामपट्ट पर निम्न आकृति तैयार करें।
- प्रत्येक शिक्षार्थी को कम से कम एक – गुण, कमजोरी, अवसर और चुनौतियों की पहचान करने और साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- चर्चा के दौरान गोपनीयता के महत्व को सुदृढ़ करें।
- सुनिश्चित करें कि अन्य शिक्षार्थी सम्मानपूर्वक सुनें और बीच में हँसी-मज़ाक करके, एक-दूसरे को अनदेखा करके बाधा उत्पन्न न करें।
- शिक्षार्थियों से चार्ट-कागज़ या श्यामपट्ट पर स्वॉटचार्ट को संदर्भित करने के लिए कहें, जब आप गुणों, कमजोरियों, अवसरों और चुनौतियों की अवधारणा को समझा रहें हों। अपने संदर्भ के लिए नीचे दिए गए स्पष्टीकरण का उपयोग करें।

	लाभदायक	नुकसानदायक
अंदरूनी	S Strengths (गुण)	W Weakness (कमजोरियाँ)
बाहरी	A Opportunities (अवसर)	T threats (चुनौतियाँ)

- गुण—आंतरिक संसाधन हैं जो आपके पास हैं। ऐसी चीजें, जो आप बहुत अच्छी तरह से करते हैं। वे एक विशिष्ट कौशल या क्षमता जिसके साथ आप पैदा हुए हैं या आप सीखते हैं, जैसे—गायन, संगीत बजाना, तैराकी, चित्रकारी आदि
- कमजोरियाँ—विशिष्ट कौशल या क्षमताएँ हैं, जिन्हें आपको सुधारने की आवश्यकता है या जिनकी वर्तमान में कमी है।
- अवसर—अनुकूल बाहरी कारक हैं जो आपके विकास के लिए उपलब्ध हैं। वे ऐसे लोग या परिस्थितियाँ हो सकती हैं जो आपको अपने गुणों को पहचानने, उनका उपयोग करने और नये कौशल सीखने में मदद करें।
- चुनौतियाँ—वे बाधाएँ हैं जो आपके रास्ते में आती हैं, या बाहरी कारक, जो आपके विकास को अवरुद्ध करने या आपको नुकसान पहुँचा सकते हैं।

श्यामपट्ट पर या सीखने के लिए शिक्षार्थियों के लिए एक चार्ट पर प्रत्येक चतुर्थांश के लिए प्रासंगिक प्रश्नों की सूची लिखें।

गुण

- मैं बहुत अच्छा क्या करता हूँ?
- दूसरों ने मुझे मेरे गुण के बारे में क्या प्रतिक्रिया दी है?

- मुझे किन उपलब्धियों पर गर्व है?
- ऐसी कौन-सी चीजें हैं जो मुझे खुश रखने और चुनौतीपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद करती हैं?

कमज़ोरियाँ

- मुझमें क्या सीखने या कौशल की कमी है या सुधारने की आवश्यकता है?
- मेरे शिक्षक या सहपाठी/मित्र या माता-पिता मेरी कमज़ोरियाँ क्या बताते हैं?
- खुश रहने और कठिन परिस्थितियों से निपटने के लिए मुझे किन चीज़ों की आवश्यकता है?

अवसर

- नये कौशल सीखने के लिए मुझे क्या अवसर उपलब्ध हैं?
- वे कौन लोग हैं जो काम और रिश्तों में सफलता पाने के लिए मेरा साथ दे सकते हैं?
- कौन लोग हैं जो मुझे खुश रहने और कठिन परिस्थितियों से निपटने में मेरा समर्थन/सहयोग कर सकते हैं?

चुनौतियाँ

- मुझे कौन-से बाहरी संसाधनों की कमी है (मार्गदर्शन/सहकर्मी समर्थन/माता-पिता का समर्थन आदि), जो मेरी प्रगति को रोकते हैं?
- क्या बाहरी कारक (दोस्त/शिक्षक/माता-पिता, धमकी, विवाद) द्वारा की गई मांगें मुझे काम और रिश्तों में सफलता प्राप्त करने से रोकती हैं?
- कौन-से बाहरी कारक (दोस्त/शिक्षक/माता-पिता, धमकी, विवाद द्वारा की गई मांगें) मुझे खुश रहने और तनाव से निपटने से रोकती हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- मेरे पास ऐसा कौन-सा से गुण है जो मुझे एहसास कराता है कि मैं चुनौतीपूर्ण स्थितियों से निपटने के लिए उनका इस्तेमाल कर सकता हूँ?

महत्वपूर्ण संदेश

- किसी के गुणों को पहचानना और उसका उपयोग करना स्वस्थ जीवन में सहायक होता है।
- अपने गुण को व्यक्तिगत चुनौतियों के प्रबंधन के साथ-साथ उपलब्ध अवसरों का अच्छा उपयोग करने के लिए भी प्रयोग किया जा सकता है।

- यह महत्वपूर्ण है कि कुछ ऐसे लोगों की पहचान करें जो नये कौशल और क्षमताओं को सीखने के लिए आपका समर्थन कर सकते हैं। यह नयी शिक्षा और व्यक्तिगत विकास के अवसर पैदा करने में मदद कर सकता है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- शिक्षार्थी अपने गुणों और अवसरों का उपयोग करने के लिए प्रयास कर सकते हैं और उन्हें अपनी कॉपी में लिख सकते हैं और इस रूपरेखा का विस्तार करते रह सकते हैं।

गतिविधि 2.4

मेरे मुख्य गुण – ‘मेरे पास है, मैं हूँ, मैं कर सकता हूँ’

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- व्यक्तिगत शक्तियों और संसाधनों की पहचान करते हैं।
- चुनौतियों का सामना करने पर लाभ उठाने के लिए समर्थन प्रणालियों की मान्यता व्यक्त करते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समालोचनात्मक चिंतन, निर्णय लेना, रचनात्मक सोच

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक, कागज और कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का केंद्र शिक्षार्थियों को विभिन्न मुख्य गुणों की पहचान करने में मदद करना है और उन्हें व्यक्तिगत मुख्य गुणों को सूचीबद्ध करने के लिए प्रोत्साहित करना है। चाहे वह मान, लक्षण, विकार, विशेषताएँ, दृष्टिकोण, विश्वास या संसाधन हो।
- सुगमकर्ताओं को मूल मुख्य गुण या सकारात्मक लक्षणों, जैसे—क्षमा, दया, समूह कार्य, पुष्ट क्षमता, संगीत प्रतिभा, विनम्रता, रचनात्मकता, जिज्ञासा, साहस, दया, हास्य इत्यादि से परिचित होने का प्रयास करना चाहिए।
- सुगमकर्ताओं को लचीलेपन की व्याख्या करनी चाहिए। लचीलापन व्यक्ति, परिवार या समुदाय की चुनौतियों या प्रतिकूलताओं को प्रबंधित करने की क्षमता

है ताकि मानसिक कल्याण बनाए रखा जा सके। युवाओं के लिए लचीलापन विशेष रूप से महत्वपूर्ण है। यह स्थिर नहीं है, लेकिन ऐसा कुछ है जो अनुभवों और परिस्थितियों के कारण समय के साथ बदल सकता है। किसी की ताकत के बारे में जागरूक होना और सचेत रूप से उनका उपयोग करना लचीलापन बनाने में मदद करता है।

- उन्हें अपने अतीत से एक चुनौतीपूर्ण स्थिति के बारे में सोचने के लिए कहें जिनका उन्होंने सफलतापूर्वक सामना किया है।
- सभी शिक्षार्थियों को देखने के लिए श्यामपट्ट पर उनकी प्रतिक्रियाएँ लिखें।
- इसे उनके मुख्य गुणों से संबंधित करें और देखें कि इन गुणों का उपयोग जीवन में चुनौतियों या कठिनाइयों को दूर करने की उनकी क्षमता को विकसित करने के लिए कैसे किया जा सकता है (लचीलापन)।
- शिक्षार्थियों को समझाएँ कि चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से उबरने में उनकी मदद करने वाली सभी रणनीतियाँ या कारक उनकी मुख्य गुण हैं। ये लचीलेपन को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।
- श्यामपट्ट पर तीन खानों में शीर्षक के साथ एक तालिका बनाएँ—‘मैं हूँ’, ‘मेरे पास है’, ‘मैं कर सकता हूँ’। ‘मैं हूँ’ खाने में, शिक्षार्थियों से उनकी आंतरिक गुणों को लिखने के लिए कहें जिन्हें उन्होंने पहचाना है। ‘मेरे पास है’ खाने में, उन्हें बाहरी समर्थन और संसाधनों, जैसे अच्छे दोस्त, एक स्वीकार्य शिक्षक, एक देखभाल करने वाले वयस्क, एक परामर्शदाता का उल्लेख करने के लिए कहें जो चुनौतियों का सामना करने पर उनकी मदद कर सकते हैं। ‘मैं कर सकता हूँ’ के तहत, उन्हें अपने पास मौजूद विभिन्न कौशलों को लिखने के लिए कहें।
- मुख्य गुणों का अर्थ स्पष्ट करें और उदाहरण के रूप में प्रत्येक खाने के नीचे कुछ सूचीबद्ध करें। सूची में निर्माण करने के लिए शिक्षार्थियों से जवाब भी लिए जाने हैं।

मैं हूँ	मेरे पास है	मैं कर सकता हूँ
(आंतरिक व्यक्तिगत गुण—भावनाओं, दृष्टिकोण और विश्वास जो समर्थन से मज़बूत हो सकते हैं) उदाहरण के लिए—मैं ईमानदार हूँ, और मेरा मानना है कि अगर हमें अपने सपनों को हासिल करना है तो हमें कड़ी मेहनत करनी चाहिए।	(बाहरी सहायता, संसाधन, मदद जो लचीलेपन और कल्याण को बढ़ावा देती है) उदाहरण के लिए—मेरे पास एक प्यार करने वाली चाची है जो मेरा समर्थन और मार्गदर्शन करती है। मेरे दो करीबी दोस्त हैं जिनके साथ मैं सब कुछ साझा करता हूँ।	(सामाजिक और पारस्परिक कौशल—दूसरों के साथ बातचीत करके सीखा या अर्जित किया गया) उदाहरण के लिए—मैं अपने आसपास के लोगों के साथ अपनी भावनाओं और जरूरतों को व्यक्त करने में सक्षम हूँ। मेरे अधिकांश साथी मुझ पर भरोसा करते हैं।

- अपनी खुद की मुख्य गुणों की एक सूची बनाने के लिए प्रोत्साहित करें।
- शिक्षार्थियों को 5–7 शिक्षार्थियों के छोटे समूहों में विभाजित करें और फिर विद्यालय की एक स्थिति के बारे में सोचें, जो उनके मुख्य गुणों के उपयोग को बढ़ावा दे सकती है।
- सुगमकर्ता बोर्ड पर प्रतिक्रियाएँ लिख सकता है और सक्रिय भागीदारी के लिए शिक्षार्थियों की प्रशंसा कर सकता है।
- गतिविधि को निम्नलिखित चिंतनशील प्रश्न पूछकर संक्षेपित किया जा सकता है, जिसके बाद लचीलेपन की अवधारणा पर चर्चा की जा सकती है। शिक्षार्थियों को मुख्य और सकारात्मक गुणों का उपयोग करके अपने जीवन में लचक बनाए रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

चिंतनशील प्रश्न

- लचीलापन शब्द से आप क्या समझते हैं?
- जब हम मुश्किलों का सामना करते हैं, तो हमारे जीवन में लोग हमारी मदद कैसे कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- मुख्य गुण या सकारात्मक लक्षण हमारे भीतर या लोगों और संसाधनों की मदद से विकसित हो सकते हैं।
- समय बीतने के साथ, व्यक्तिगत संसाधनों की सूची में नये गुण जोड़े जा सकते हैं।
- हमारे गुण और ऐसे लोगों के बारे में जानना, जिन्हें हम चुनौतियों का सामना करने पर संपर्क कर सकते हैं, यह स्थितियों से बेहतर तरीके से निपटने में हमारी मदद कर सकता है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- समूह का मुख्य गुण—सुगमकर्ता शिक्षार्थियों को एक संयुक्त दस्तावेज़ के साथ आने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, जहाँ वे अपनी गुण को एक वर्ग समूह के रूप में दर्शाते हैं और कुछ गुणों लिखते हैं जिन्हें वे समूह से ही प्राप्त करते हैं। शिक्षार्थी इसी तरह के पंक्ति को भरते हैं लेकिन जैसा कि पहले दिखाया गया है, तालिका का उपयोग करके अपनी कॉपी में ‘हम हैं’, ‘हमारे पास है’ और ‘हम कर सकते हैं’ लिख सकते हैं।

गतिविधि 2.5 मानसिक स्वास्थ्य को समझना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पहचानते हैं कि 'मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण' एक निरंतरता के साथ मौजूद है।
- स्वयं और दूसरों में संकट के संकेतों की पहचान करते हैं।
- सुगमता बनाए रखने या बहाल करने के लिए समय पर सहायता प्रदान करते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, भावनाओं का प्रबंधन, निर्णय लेना और समस्या को सुलझाना

संसाधन

- श्यामपट्ट और चाक और कथनों की प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य 'मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण' की अवधारणा को समझना है। सुगमकर्ता के लिए यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि कल्याण और संकट की श्रेणियाँ निश्चित नहीं हैं।
- यदि मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं/संकट, आत्मक्षति या दुर्व्यवहार के बारे में कोई खुलासा होता है, तो सुगमकर्ता को गोपनीयता को तोड़ने और विद्यालय सलाहकार/शिक्षार्थी से संबंधित एक विश्वसनीय वयस्क को सूचित करना होगा और यह सुनिश्चित करना होगा कि बच्चे को यदि आवश्यक हो, तो पेशेवर मदद उपलब्ध हो।
- बोर्ड पर 'मानसिक स्वास्थ्य' शब्द लिखें और शिक्षार्थियों से पूछें कि इसका क्या मतलब है। (शिक्षार्थी कह सकते हैं कि 'मानसिक', पागल, उदास आदि)
- मानसिक स्वास्थ्य की व्याख्या करें।
 - मानसिक रूप से स्वस्थ या मानसिक कल्याण का अर्थ है, हमारे गुणों और सीमाओं से अवगत होना, चुनौतीपूर्ण भावनाओं और स्थितियों से निपटने के लिए अपने गुण का उपयोग करना, एक स्वस्थ जीवन शैली का नेतृत्व करना, उत्पादक होना ताकि हम अपने लक्ष्यों तक पहुँच सकें और सार्थक रिश्ते बना सकें।

- श्यामपट्ट पर एक रेखा बनाएँ और एक तरफ 'मानसिक स्वास्थ्य' लिखें, मध्य में 'संकट' और अंत में 'मानसिक बीमारी'।

'संकट' और 'बीमारी' की व्याख्या करें।

- शिक्षार्थियों को बताएँ कि हम सभी अपने जीवन में चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों का सामना करते हैं। हम भय, ग्लानि, शर्म, क्रोध, दुख की भावनाओं का अनुभव करते हैं।
- अकसर हम अपनी ताकत का उपयोग करके या दोस्तों और/या परिवार के समर्थन से कठिन परिस्थितियों का सामना करने में सक्षम होते हैं।
- हालाँकि, कभी-कभी स्थिति इतनी कठिन हो सकती है या हम इतने दुखी या भयभीत महसूस कर सकते हैं कि कुछ समय के लिए हम लोगों के साथ बातचीत करना बंद कर सकते हैं, या बहुत रो सकते हैं या अपने परिवार और दोस्तों से चिढ़ सकते हैं। यह 'संकट' की स्थिति है।
- अकसर, जैसे ही स्थिति बदलती है या दोस्तों के समर्थन के साथ, हम अपने 'संकट' पर काबू पाने और कल्याण की स्थिति में जाने में सक्षम होते हैं।
- हालाँकि, कभी-कभी, व्यक्ति स्थिति से निपटने में सक्षम नहीं है। उदाहरण के लिए, व्यक्ति हर समय कमजोरी या घबराहट महसूस करता है, कार्य करने में सक्षम नहीं होता है, सोने में कठिनाई होती है, पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सकता है और निर्णय नहीं ले सकता है, किसी से बात नहीं करता है, मनोरंजन करने में रुचि खो देता है और कई बार महसूस करता है कि जीवन जीने लायक नहीं है।

जब यह एक लंबी अवधि (दो सप्ताह से अधिक) के लिए होता है, तो व्यक्ति को मदद की आवश्यकता होती है। व्यक्ति को 'अवसाद' या 'चिंता' (बीमारी) का अनुभव हो सकता है। शिक्षार्थियों को समूहों में विभाजित करें और बोर्ड पर निम्नलिखित कथन लिखें। कोष्ठक में क्या है प्रकट न करें।

कथन

- मैंने परीक्षा में अच्छा नहीं किया और अपने आप को विफल महसूस कर रहा हूँ (संकट)।
- मैं सोचता रहता हूँ कि जीवन जीने लायक नहीं है (बीमारी)।
- मैं अपने गुणों और सीमाओं को जानता हूँ (कल्याण)।
- पिछले महीने से मुझे लगता है कि मैंने हर चीज में रुचि खो दी है (बीमारी)।
- मैं किसी भी नयी स्थिति में समायोजित हो सकता हूँ (कल्याण)।
- मैं कभी-कभी बहुत उलझन महसूस करता हूँ कि क्या करना है (संकट)।
- जब मैं दुखी या चिंतित महसूस करता हूँ तो मैं खुद को चोट पहुँचाता हूँ (बीमारी)।
- मैं चुनौतियों का सामना करने में सक्षम हूँ (कल्याण)।
- मैं पिछले दो दिनों से दुखी हो रहा हूँ क्योंकि मुझे अपनी बहन की याद आती है जो पढ़ाई के लिए दूसरे शहर में चली गई है (संकट)।
- मुझे बहुत घबराहट होती है कि मैंने विद्यालय जाना बंद कर दिया है (बीमारी)।

- शिक्षार्थियों से अपने समूहों में चर्चा करने और यह पहचानने के लिए कहें कि इनमें से कौन-सा भाव एक कल्याणकारी स्थिति का संकेत देता है, कौन-सा संकट का संकेत देता है, और कौन-सा संभावित बीमारी का संकेत देता है।
- समूह यदि अलग उत्तर दे तो उसे ठीक करें और समझाएँ।
- गतिविधि के अंत में भलाई, संकट और बीमारी की स्थिति के बीच अंतर को संक्षेप में बताएँ।
- बता दें कि किसी एक परिस्थिति के कारण पैदा होने वाली स्थिति से निपटने के लिए समर्थन की माँग करना बहुत महत्वपूर्ण है। सूचित करें कि ए.एफ.एच.सी. में परामर्श सेवाएँ उपलब्ध हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- हम दुख की स्थिति से कल्याण की स्थिति में कैसे जा सकते हैं?
- संकट या मानसिक बीमारी का सामना करने वाले किसी व्यक्ति की मदद करने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

महत्वपूर्ण संदेश

- मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण की स्थिति एक निरंतरता के साथ बदलती रह सकती है।
- जब व्यक्ति को लगातार रोज़मर्रा की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, तो व्यक्ति कल्याण की स्थिति से संकट में पहुँच सकता है। हालाँकि, यदि किसी के पास कौशल या सही समर्थन है, तो वह व्यक्ति इस स्थिति से बाहर निकल सकता है और हो सकता है कि इससे उसकी कार्य करने की क्षमता लंबे समय तक प्रभावित न हो।
- संकट की स्थिति से कुछ लोगों को कल्याण की स्थिति में लौटने के लिए समय पर मदद और परिवार की सहायता की आवश्यकता हो सकती है जबकि अन्य को पेशेवर मदद की आवश्यकता हो सकती है।
- व्यक्तिगत स्तर पर, किसी को पेशेवर मदद लेने में संकोच नहीं करनी चाहिए और किसी ऐसे व्यक्ति का मजाक नहीं उड़ाना चाहिए जो मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मदद माँग रहा है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- शिक्षार्थी उन रणनीतियों को सूचीबद्ध कर सकते हैं जो वे संकट का प्रबंधन करने के लिए उपयोग करते हैं, अपनी भलाई को बढ़ावा देते हैं और नियमित रूप से अभ्यास करते हैं।

गतिविधि 2.6 सचेतन—सावधान अस्तित्व, सावधान जीवन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- चुनौतीपूर्ण भावनाओं को दूर करने के लिए रणनीतियों का प्रदर्शन करते हैं।

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, भावनाओं का प्रबंधन आदि

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

संसाधन

- शांत और सुखदायक वाद्य संगीत, संगीत बजाने वाला या फ़ोन पर रिकॉर्ड किया गया संगीत, एक शांत कमरा, योग-मैट या दरियाँ (यदि उपलब्ध हों)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- सुगमकर्ता नीचे दी गई गतिविधि के दो प्रारूपों में से किसी एक गतिविधि को चुन सकते हैं या किसी विशेष बिंदु पर या पहले एक और बाद में दोनों को गतिविधि कर सकते हैं।
- यदि वाद्य यंत्र उपलब्ध नहीं है, तो सुविधाकर्ता कमरे में मौन बनाए रखने के लिए कहकर गतिविधि कर सकते हैं।

‘मेरी तीन इंद्रियों’ का अभ्यास

सभी शिक्षार्थियों से कहें

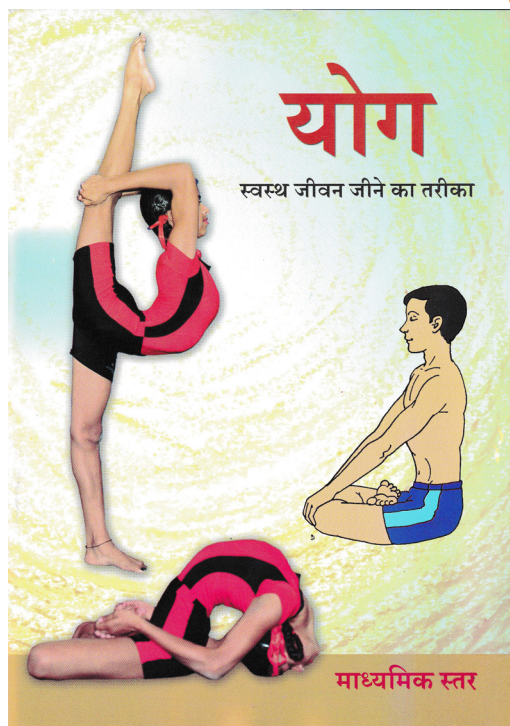
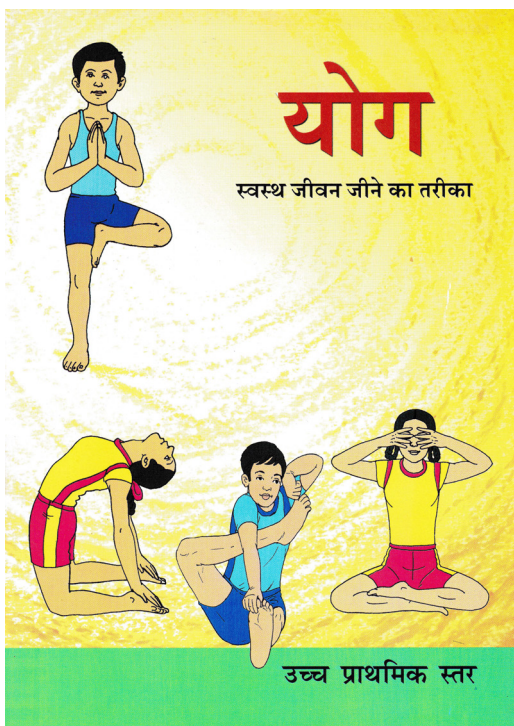
- कक्षा में अपनी कुर्सी या फ़र्श पर (विद्यालय में उपलब्ध बुनियादी सुविधाओं के अनुसार) चुपचाप बैठें। आँखें बंद करें और अपनी खुद की सांसों को सुनें।
- 30 सेकंड के लिए गहरी और धीमी सांसें लेना शुरू करें।
- 30 सेकंड के बाद अपनी आँखें खोलें लेकिन बिलकुल शांत रहें और एक-एक करके तीन सवालों के जवाब दें।
 - मैं किन तीन चीज़ों को सुन सकता हूँ? (उदाहरण—मेरी अपनी साँस, मेरे साथी की साँस, दीवार पर घड़ी, वाहन गुजरते हुए, विद्यालय में अन्य कक्षाओं में बच्चे, दूसरे कमरे में संगीत आदि)

- मैं कौन-सी तीन चीजें देख सकता हूँ? (उदाहरण—तालिका, कक्षा में वातावरण, बाहर से चलने वाला व्यक्ति, सुविधाकर्ता, कक्षा में अन्य शिक्षार्थी आदि)।
- मैं किन तीन चीजों को महसूस कर सकता हूँ? (उदाहरण—मेरे नीचे की कुर्सी, मेरे पैरों के नीचे का फर्श, बेंच की कील आदि)
- 30 सेकंड से एक मिनट के बाद, सुविधाकर्ता शिक्षार्थियों को अपना ध्यान वापस अपनी साँस पर स्थानांतरित करने के लिए कहता है।

ध्यान/शारीरिक व्यायाम

- सभी शिक्षार्थियों को अपने योग मैट पर लेटने के लिए कहें या वैकल्पिक रूप से विद्यालय में उपलब्ध सामान्य चटाई पर या कक्षा में बेंच पर बैठें।
- बताएँ कि लक्ष्य, वर्तमान क्षण के प्रति सजग और जागरूक रहने का प्रयास करना है।
- हर किसी को धीरे-धीरे अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें, कंधों को नीचे छोड़ दें, कानों से दूर करें और अपना ध्यान अपनी साँस पर लाएँ।
- साँसों को अंदर-बाहर करें और स्वाभाविक रूप से साँस लेना जारी रखें।
- गहरी शांत आवाज़ में समझाएँ कि व्यायाम का उद्देश्य शरीर के विभिन्न हिस्सों में शारीरिक संवेदनाओं के प्रति जागरूकता लाना है। फिर उनसे सवाल पूछें, “क्या आप शरीर में कहीं भी किसी भी झुनझुनी, गर्मी, धड़कन, जकड़न या किसी अन्य सनसनी को महसूस करते हैं। यह किसी भी अनुभूति के अच्छे या बुरे होने से संबंधित नहीं है, बल्कि उन्हें महसूस करने से संबंधित है।”
- इसके बाद उन्हें निर्देश दें—“अपनी साँस को अपनी गति से जारी रखें, साँस को बदलने के लिए किसी भी सचेत प्रयास के बिना हर साँस को आने दें।”
- धीरे से यह बताएँ कि मन इधर-उधर भटक सकता है। उन्हें इसे स्वीकार करने और फिर अपना ध्यान वापस अपनी साँस पर स्थानांतरित करने की आवश्यकता है।
- उन्हें अब अपने हाथ, पैर, पेट, छाती, कंधों, हाथों, हथेलियों, पीठ, गर्दन, मुँह, चेहरे पर ध्यान केंद्रित करने के लिए कहें। इस अभ्यास को 15–20 मिनट तक जारी रखा जा सकता है।
- उन्हें कुछ गहरी साँस लेने के बाद धीरे-धीरे अपनी आँखें खोलने के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों को समझाएँ कि ये ऐसी तकनीकें हैं जिनका उपयोग वे शांत होने के लिए कर सकते हैं जब वे गुस्से या भय जैसी चुनौतीपूर्ण भावनाओं का सामना कर रहें हों। उन्हें बताएँ कि सचेतन के नियमित अभ्यास से उनकी एकाग्रता में भी सुधार होगा।

ध्यान दें—शिक्षक योग पर निम्नलिखित एन.सी.ई.आर.टी. पुस्तकों की सहायता भी ले सकते हैं।



चिंतनशील प्रश्न

- हम सचेतना का अभ्यास कैसे कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- चुनौतीपूर्ण भावनाओं और संकट से निपटने के तरीके हैं।
- सरल विश्राम अभ्यासों और ध्यान के नियमित अभ्यास से हमें संकट से निपटने में मदद मिलती है।

अतिरिक्त सुझाई गई गतिविधि

- दैनिकी रखें—शिक्षार्थियों को इन अभ्यासों और दस्तावेज़ का अभ्यास करते समय दैनिकी रखने के लिए कहा जा सकता है कि वे व्यायाम से पहले और बाद में कैसा महसूस करते हैं।



पारस्परिक संबंध

दो या दो से अधिक लोगों के बीच एक मजबूत, गहरा या करीबी संबंध, जो एक छोटी या लंबी अवधि के लिए हो सकता है, एक पारस्परिक संबंध के रूप में जाना जाता है। यह रिश्ता दोस्ती, प्यार, समर्थन, नियमित कार्य सहभागिता या किसी अन्य प्रकार की सामाजिक प्रतिबद्धता पर आधारित हो सकता है। इस विषय में दोस्तों, परिवार और समुदाय के साथ संबंधों के निर्माण और पोषण में शिक्षार्थियों के बीच पारस्परिक कौशल विकसित करना और अस्वस्थ रिश्तों से निपटने पर बल दिया गया है। समानुभूति, समानुभूतिक संचार के कौशल निर्माण पर बल दिया गया है जो रिश्तों को पोषण देने में और अस्वास्थ्यकर रिश्तों से एक दृढ़तापूर्वक निपटने के लिए आवश्यक कौशल विकसित करने में मदद करता है। इस मॉड्यूल में शिक्षार्थियों को एक समूह के रूप में काम करने के कौशल के बारे में भी सिखाया जाता है।

गतिविधि 3.1 दूसरों की भावनाओं को समझना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- विभिन्न भावनाओं की पहचान करते हैं।
- दूसरों के विचारों और भावनाओं को समझने का प्रदर्शन करते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समानुभूति, समालोचनात्मक चिंतन, पारस्परिक संबंध और रचनात्मक सोच

संसाधन

- कागज की दस पर्ची; पाँच स्थितियाँ जो कागज की पर्चियों पर लिखी गई हैं।

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

शिक्षार्थियों को अधिक सोचने के लिए प्रोत्साहित करें और प्रत्येक स्थिति में विभिन्न पात्रों के साथ समानुभूति रखें।

- शिक्षार्थियों को 10 समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को एक स्थिति दें।
- शिक्षार्थियों को स्थिति को ध्यान से पढ़ने के लिए कहें और दी गई स्थिति में प्रत्येक चरित्र की भावनाएँ, जो वे महसूस कर सकते हैं, उन्हें वे एक कॉपी में लिखें। सीखने और लिखने के लिए शिक्षार्थियों को पाँच मिनट का समय दें।
- बोर्ड/चार्ट पर तालिका बनाएँ। पहले कॉलम में सूचीबद्ध सभी पात्रों (रीना, पिंटू आदि) व दूसरे कॉलम में भावनाओं का वर्णन करें।

चरित्र	भावनाएँ
रीना	
पिंटू	
रीना के पिता	
शबाना	
सरिता	

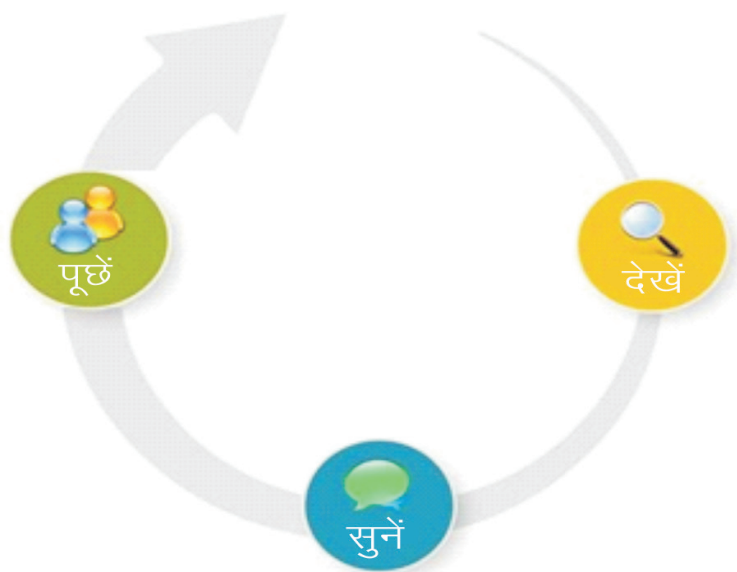
स्थितियाँ

1. रीना और पिंटू खेलने के बाद देर से घर आए। घर में घुसते ही पिताजी ने कहा, “रीना, समय क्या है? मैंने तुम्हें अंधेरे से पहले वापस आने के लिए सैकड़ों बार कहा है?” रीना ने कहा, “आप हमेशा मुझे डाँटते रहते हो और पिंटू को कभी कुछ नहीं कहते।” पिताजी ने कहा, “उससे अपनी तुलना मत करो। वह एक लड़का है!”
2. शबाना और सरिता बहुत अच्छी दोस्त हैं। शबाना गणित से बहुत डरती है। सरिता गणित में अच्छी है और हमेशा परीक्षा से पहले उसकी मदद करती है। यही बात उनके मध्यावधि परीक्षा से पहले भी हुई। जब नतीजे सामने आए, तो शबाना ने सरिता से ज्यादा अंक पाए।
3. आज जेमी का नए विद्यालय में पहला दिन है। शिक्षक उसे रंजन के बगल में बैठने के लिए कहते हैं। जेमी, रंजन से बातचीत करने की कोशिश करता है लेकिन रंजन उससे ज्यादा बात नहीं करता है। दोपहर के भोजनावकाश के दौरान, जेमी अपनी बैसाखी को देखता है और सोचता है कि उसके कभी दोस्त नहीं होंगे। वह अपना दोपहर का भोजन अकेले खाना शुरू कर देता है। तब सूरज उसके पास आता है और उसे दोपहर के भोजन के लिए अपने समूह में शामिल होने के लिए आमंत्रित करता है।

4. परवीन और नुजहत भाई-बहन हैं। परवीन, नुजहत से चार साल बड़ी है। कुछ दिन पहले, परवीन ने नुजहत को बताया कि वह और उसकी सहेलियाँ विद्यालय से भागकर (बंक करके) मेला देखने गई थी। उसने नुजहत से कहा कि वह यह बात किसी को न बताए। किसी तरह अम्मी को बोध हुआ और उन्होंने नुजहत से पूछा कि क्या उसे इसके बारे में कुछ पता है। जब अम्मी ने बहुत सारे सवाल पूछे, तो नुजहत ने उन्हें सच बताया।
5. बलविंदर बस स्टॉप पर लंबी कतार में इंतजार कर रहा था। बस के करीब आते ही लोग उसमें सवार होने लगे। जैसे ही बलविंदर सवार होने वाला था, एक लड़का दौड़ता हुआ आया, कतार तोड़कर बलविंदर को धक्का देकर बस में चढ़ गया। बलविंदर गिर गया और बस छूट गई।
 - जब सभी समूह अपनी प्रतिक्रियाओं के साथ तैयार हो जाते हैं, तो प्रत्येक समूह से एक शिक्षार्थी को आगे आने के लिए कहें। वे पहले स्थिति को पढ़ेंगे और फिर उन भावनाओं को साझा करेंगे जो उन्होंने विभिन्न पात्रों के लिए लिखी हैं। संबंधित पंक्तियों में प्रतिक्रियाओं लिखें। हर स्थिति के बाद, बड़े समूह से पूछें कि क्या कोई भी सूची में कोई और भावनाओं को तालिका में जोड़ना चाहेंगे।
 - सभी प्रस्तुतियों के बाद निम्नलिखित प्रश्नों चर्चा करें—
 - किसी भी दी गई स्थिति में, क्या सभी पात्रों को समान भावनाओं का अनुभव हुआ? हाँ/नहीं? उदाहरण दें।
 - आपको क्यों लगता है कि विभिन्न पात्रों ने अलग-अलग भावनाओं का अनुभव किया होगा?
 - दिन-प्रतिदिन की स्थिति में हमें कैसे पता चलेगा कि दूसरा व्यक्ति क्या महसूस कर रहा है? (सवालों के साथ जाँच करें जैसे, हम कैसे जानेंगे कि कोई व्यक्ति गुस्से में है? हम कैसे जानेंगे कि कोई व्यक्ति कब दुखी है?) (उत्तर—चेहरे की अभिव्यक्ति, शरीर की भाषा, वे क्या कहते हैं...)
 - ‘समानुभूति’ शब्द का अर्थ स्पष्ट करें। समानुभूति, ‘सहानुभूति’ से अलग है। सहानुभूति का अर्थ है किसी के दुख या दुर्भाग्य के लिए दुखी होना या अफ़सोस करना। समानुभूति का अर्थ है दूसरों के दृष्टिकोण से चीज़ों को देखने में सक्षम होना, किसी और के स्थान पर अपने आप को रखना, दूसरों के विचारों, मनोभाव और भावनाओं को समझना और साझा करना। समानुभूति महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हमें अपने आसपास के लोगों के साथ जुड़ने और संबंध बनाने में सक्षम बनाती है। समानुभूति विकसित करने के लिए, कुछ कौशल का अभ्यास करने की आवश्यकता होती है, जैसे सक्रिय सुनना और सावधान अवलोकन।

देखें-सुनें-पूछें को निम्नानुसार बताएँ—

- देखें—दूसरे व्यक्ति को ध्यान से देखें, चेहरे के भाव, आँखों के संपर्क, हावभाव, मुद्राएँ आदि देखें।
- सुनें—दूसरे व्यक्ति क्या कह रहे हैं यह समझने के लिए शब्दों, स्वर और चेहरे के भावों पर ध्यान दें। अपने सिर को हिलाकर या ‘हम्म’, ‘ठीक है’, ‘सही’ आदि कहकर संवाद करें कि आप सुन रहे हैं और समझ गए हैं कि क्या कहा जा रहा है।
- स्पष्ट करने के लिए पूछें—दूसरे व्यक्ति की बात को अपने शब्दों में बताते हुए व्यक्ति को पुष्टि करने के लिए या अन्यथा पूछकर अपनी समझ की पुष्टि करने का प्रयास करें। अनुमान न लगाएँ। अपनी समझ को स्पष्ट करने या पुष्टि करने के लिए प्रश्न पूछें। उदाहरण के लिए आप कह सकते हैं, “क्या आप कह रहे हैं कि आपने उपेक्षित महसूस किया?”



प्रदर्शित करें कि देखें-सुनें-पूछें का उपयोग कैसे किया जा सकता है।

आइए, रीना, पिंटू और उनके पिता के साथ पहली स्थिति देखें। मान लीजिए कि रीना आपके पास आती है और आपको स्थिति बताती है, तो आप उसके साथ समानुभूति रखने में सक्षम होने चाहिए। यदि रीना के पिता उसके पास आते हैं और आपसे बात करते हैं, तो वे अपने दृष्टिकोण से एक ही कहानी बता सकते हैं। आपको उसे ध्यान से सुनना होगा, उसकी शारीरिक भाषा का निरीक्षण करना होगा और उसके साथ समानुभूति रखते हुए प्रासंगिक प्रश्न पूछने होंगे। आइए देखें कि यह कैसे काम करता है।

पहली स्थिति को पढ़ें (रीना और पिंटू)। आगे आने के लिए एक शिक्षार्थी (अधिमानत: एक धाराप्रवाह पाठक) को आमंत्रित करें। शिक्षार्थी के साथ कथानक साझा करें और उसे रीना की भूमिका निभाने के लिए कहें। आप रीना के दोस्त की

भूमिका निभाएँगे। जब आप भूमिका निभाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप देखें-सुनें-पूछें कौशल प्रदर्शित करें।

शिक्षार्थियों को बताएँ कि आप देखें-सुनें-पूछें को निम्न प्रकार से प्रदर्शित करने जा रहे हैं—

रीना — आप जानते हैं उस दिन क्या हुआ था? मैं अपने भाई के साथ देर से घर पहुँची और मेरे पिताजी देर से घर आने के लिए मुझ पर चिल्लाए।

मित्र — (सुनता है और ध्यान से देखता है) ओह, क्या ऐसा है?

रीना — वे हमेशा ऐसा करते हैं। वे हमेशा मुझे डाँटते हैं। मुझे गुस्सा आता है कि वे मेरे भाई से कुछ नहीं कहते... सिर्फ इसलिए कि वह एक लड़का है।

मित्र — क्या इससे तुम ज्यादा परेशान हो? कि वह तुम्हें डाँटते हैं और तुम्हारे भाई को नहीं। मैं सोच रहा हूँ कि वह ऐसा क्यों करते हैं।

रीना — हो सकता है, वह मेरी सुरक्षा के बारे में अधिक चिंतित हो, लेकिन सिर्फ मुझे डाँटना उचित नहीं है।

मित्र — (सिर हिलाते हुए) तुम सही हो। वे शायद तुम्हारे बारे में अधिक चिंतित है। क्या तुम्हें लगता है कि उन्हें तुम्हारे भाई की सुरक्षा के बारे में भी चिंतित होना चाहिए?

रीना — जाहिर है! उन्हें उसकी सुरक्षा के बारे में भी चिंतित होना चाहिए और वास्तव में उन्हें हमें बिल्कुल नहीं डाँटना चाहिए। हम दोनों साथ थे और हम सावधान थे।

मित्र — अच्छा।

शिक्षार्थियों से पूछें कि प्रदर्शन में उन्होंने क्या कौशल देखा। समानुभूति दिखाने के लिए आपने एक मित्र के रूप में जो कहा/किया, उस पर यह चर्चा केंद्रित होनी चाहिए। सीखने वाले को भी उपरोक्त परिस्थितियों को निभाने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

चिंतनशील प्रश्न

- स्वयं और दूसरों की भावनाओं को समझना क्यों महत्वपूर्ण है?
- वे कौन से कौशल हैं जो हमें समानुभूति दिखाने में मदद करते हैं?
- हम कैसे जानते हैं कि कोई हमारी बात सुन रहा है?

महत्वपूर्ण संदेश

- रिश्तों के निर्माण के लिए दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को समझना बहुत महत्वपूर्ण है।
- दूसरों के विचारों और भावनाओं को समझने में कई कौशल शामिल होते हैं। यदि इन कौशलों को बढ़ाया जाए तो यह लोगों को अपने आसपास के लोगों, दोस्तों,

भाई-बहनों, माता-पिता या शिक्षकों के साथ सकारात्मक संबंध बनाने में मदद करते हैं।

- दूसरों के मनोभाव/भावनाओं को समझने से व्यक्तियों को दूसरे के प्रति अधिक संवेदनशील बनने और रिश्तों को मज़बूत करने में मदद मिलती है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- अगले कुछ दिनों में घर और विद्यालय में अपनी रोज़मर्रा की बातचीत में देखें-सुनें-पूछें का उपयोग करें और अपने अनुभव लिखें।

गतिविधि 3.2 सकारात्मक संबंधों का पोषण

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जानते हैं कि वे अपने जीवन में विभिन्न लोगों के साथ कैसे संबंध रखते हैं।
- सकारात्मक संबंधों के पोषण के तरीकों की पहचान करते हैं।

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, पारस्परिक संबंध और रचनात्मक सोच

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

संसाधन

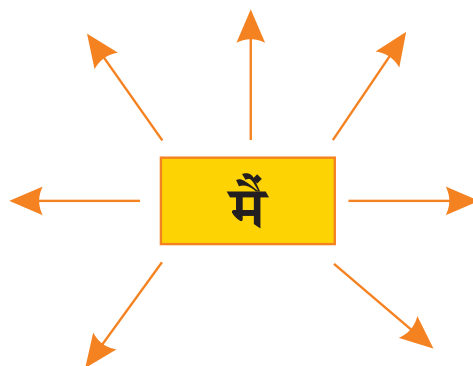
- कागज़/कापी की खाली शीट, कलम/पेंसिल या रंगीन कलम/क्रेयॉन

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का केंद्र बिंदु सकारात्मक रिश्तों की पहचान करना और उन्हें पोषित करना केंद्रित है।
- श्यामपट्ट पर 'रिश्ते' शब्द लिखें और निम्नलिखित प्रश्न पूछें—
 - रिश्ता शब्द से आप क्या समझते हैं?
 - हमारे जीवन में रिश्तों का क्या महत्व है?
- अपने विचारों को साझा करने के लिए कुछ शिक्षार्थियों को प्रोत्साहित करें।
- रिश्ते हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण पहलू हैं पर जोर देते हुए शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं का संक्षेप में वर्णन करें।

गतिविधि

- शिक्षार्थियों से एक पृष्ठ के बीच में 'मैं' शब्द लिखने के लिए कहें।
- इसके बाद उन्हें उस घेरे के आसपास के विभिन्न रिश्तों को लिखने के लिए कहें। ये उनके परिवार, दोस्तों और समुदाय के विभिन्न लोग हो सकते हैं (संदर्भ के लिए नीचे दिए गए चित्र को देखें)।
- शिक्षार्थियों को इन रिश्तों पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें, जो उनके लिए सबसे मज़बूत और करीब हैं। उदाहरण के लिए, कुछ शिक्षार्थियों के लिए एक दोस्त माता-पिता की तुलना में करीब हो सकता है।
- शिक्षार्थियों को अपने जीवन के तीन सबसे महत्वपूर्ण रिश्तों के नाम लेने के लिए कहें। ये समय-समय पर बदल सकते हैं।
- इन रिश्तों के संबंध में शिक्षार्थियों को अपने स्वयं के व्यवहार पर विचार करने के लिए कहें।
- उन्हें तीन रिश्तों/लोगों को सूचीबद्ध करने और एक-दो सकारात्मक कार्य/व्यवहार का चयन करने के लिए कहें, जिनका वे निकट भविष्य में रिश्ते को मज़बूत और अधिक सकारात्मक बनाने के लिए अभ्यास करना चाहते हैं।



संबंध	क्रिया बिंदु	कब तक

चिंतनशील प्रश्न

- सकारात्मक रिश्ते हमारे जीवन में कैसे मदद करते हैं?
- अपने रिश्तों को बेहतर और मज़बूत बनाने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- प्रत्येक व्यक्ति के रिश्ते का मानचित्र अलग और अनोखा होता है। कोई सही या गलत मानचित्र नहीं है और यह संभव है कि समय के साथ संबंध बदलते रहते हैं।
- कुछ रिश्ते सकारात्मक हैं और कुछ नहीं हैं।
- कुछ कार्य/व्यवहार रिश्तों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।
- सकारात्मक रिश्तों का पोषण करना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि वे व्यक्तियों को प्रेरित और खुश रखते हैं। ये रिश्ते कठिन समय में भी ताकत और समर्थन का स्रोत हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- उनकी कार्ययोजना का पालन करें। उन कार्यों को करें, जिन्हें आपने लेने की योजना बनाई थी।

गतिविधि 3.3 कटु संबंधों से निपटना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- कटु या नकारात्मक संबंधों की पहचान करते हैं।
- कटु या नकारात्मक संबंधों से निपटने के लिए रणनीतियों का प्रदर्शन करता है।

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, समाचलोचनात्मक चिंतन, पारस्परिक कौशल और समस्या का समाधान

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

संसाधन

- केस स्टडी की प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस सत्र का केंद्र बिंदु कटु रिश्तों की पहचान करके और उन्हें सर्वोत्तम तरीके से निपटाने की कोशिश करने पर है।
- यह महत्वपूर्ण है कि शिक्षार्थी एक गैर-सकारात्मक रिश्ते के बीच अंतर को समझें, जिसे बेहतर बनाने के लिए दोनों पक्षों के प्रयासों की आवश्यकता होती है और हानिकारक संबंध जिससे उन्हें खुद को सुरक्षित/दूर रखना आवश्यक है।

- निम्नलिखित बिंदुओं को समझाइए—
 - रिश्ते सकारात्मक और नकारात्मक दोनों हो सकते हैं। अधिकांश रिश्ते खुशी और समग्र विकास में योगदान करते हैं, जबकि नकारात्मक या कटु रिश्ते भय, अपमान और दबाव जैसी भावनाओं का कारण बनते हैं और हमारे समग्र विकास में बाधा डालते हैं। हमारे लिए इन रिश्तों की पहचान करना और उनसे निपटना सीखना बहुत महत्वपूर्ण है।
- शिक्षार्थियों को कटु संबंधों की विशेषताओं को ध्यान से सुनने के लिए और निम्नलिखित विशेषताओं को धीरे-धीरे पढ़ते हुए स्वयं के अनुभवों से उदाहरण देने के लिए कहें।
 - जो लोग कभी भी हमारी मदद या सहयोग नहीं करते हैं।
 - जिन लोगों से हम भयभीत/डरते हैं।
 - जो लोग हमें गलत तरीके से छूने की कोशिश करते हैं।
 - जो लोग हमें असहज करते हैं।
 - वे लोग जिनके साथ हम असुरक्षित महसूस करते हैं।
 - जो लोग हमें या हमारे विचारों को कोई महत्व नहीं देते हैं।
 - वे लोग जो हमें शारीरिक, मानसिक या भावनात्मक रूप से आहत करते हैं।
 - जो लोग हमें गलत सलाह देते हैं या हमसे गलत काम/ऐसी बातें करते हैं जो हमें या दूसरों को नुकसान पहुँचाती हैं।
- 5-6 शिक्षार्थियों के समूह बनाएँ और प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी दें। उन्हें अपने छोटे समूह में केस स्टडी को पढ़ने के लिए कहें और यह लिखें कि समस्या का समाधान करने के लिए कोई व्यक्ति किन रणनीतियों का उपयोग कर सकता है।

केस स्टडी-1

लाली के मामा उसके घर समय-समय पर रहने आते हैं। वह लाली पर बहुत सारे प्रतिबंध लगाते हैं। जब वह आते हैं, लाली अपने दोस्तों से मिलने या घर से बाहर नहीं जा सकती। उसका दोस्तों से मिलना बहुत ही कम और अनिश्चित हो जाता है। लाली शांत और भयभीत हो जाती है और वह लगभग बात करना और हंसना बंद कर देती है।

केस स्टडी-2

अमनदीप बोल नहीं सकती है। वह पढ़ाई से प्यार करती है और विद्यालय जाना पसंद करती है। विद्यालय में उसका एकमात्र डर उसकी कक्षा शिक्षिका है, जो उसे कक्षा में कभी नहीं चाहती थी। शिक्षिका को ऐसी लड़की से कुछ लेना-देना नहीं था जो बोल नहीं सकती। वह कक्षा को ऐसे पढ़ाती थी, जैसे अमनदीप मौजूद ही नहीं हो। जब अमनदीप परीक्षाओं में कम नंबर लाती, तो शिक्षिका अक्सर उसे कहती कि उसे घर पर रहना चाहिए।

केस स्टडी-3

जब इकबाल विद्यालय के छात्रावास में शामिल हुआ, तो लड़कों के एक समूह ने उसे धमकाना शुरू कर दिया। जल्द ही यह एक दिनचर्या बन गई और उन्होंने इकबाल को उनके काम नहीं करने पर बुरे परिणामों की धमकी देनी शुरू कर दी। कभी-कभी वे उसे अपने कपड़े धोने, अपना नाश्ते देने और उन्हें पैसे देने के लिए कहते थे। इकबाल को हॉस्टल में बहुत डर लगने लगा है और उसने चुप रहना शुरू कर दिया और अपना आत्मविश्वास खोने लगा।

केस स्टडी-4

रोनी अपनी चचेरी बहन सोनम के घर पर रहने आया है। सोनम ने उसका गर्मजोशी से स्वागत किया लेकिन वह चाहती है कि रोनी हर समय उसके साथ रहे और अन्य दोस्तों से न मिले, न खेले। रोनी दूसरी चीजें करना चाहता है और दूसरे दोस्तों से भी बात करना चाहता है।

- प्रत्येक समूह के एक सदस्य को एक केस पढ़ने के लिए कहें और उस स्थिति से निपटने के लिए अपनी रणनीति साझा करें। अन्य शिक्षार्थियों से यह भी पूछें कि किसी दूसरे व्यक्ति को चोट पहुँचाए बिना, व्यक्ति अपनी भावनाओं को स्पष्ट रूप से कैसे बता सकता है। विभिन्न समूहों से सुझाई गई रणनीति/रणनीतियों पर उनकी राय के लिए समूह से पूछें।

संक्षेप में प्रस्तुत करें

- कुछ रिश्ते हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं और हम उन्हें बेहतर बनाने के लिए और अधिक प्रयास करना चाहते हैं। हम एक रिश्ते में मुद्दों का हल करने के लिए तीसरे व्यक्ति को शामिल करना चाह सकते हैं।
- कुछ रिश्ते तब मुश्किल हो सकते हैं जब दूसरा व्यक्ति समस्या को हल करने के हमारे प्रयासों पर कोई प्रतिक्रिया नहीं देता है। ऐसी स्थितियों में यह देखने की ज़रूरत है कि व्यक्ति को समस्याओं का हल करने के लिए किस हद तक कोशिश करनी चाहिए।
- यदि दूसरा व्यक्ति सभी सकारात्मक प्रयासों को खारिज करता है और नुकसान पहुँचाने की धमकी देता है, तो ऐसे में शिकायत करना और एक विश्वसनीय स्रोत से मदद लेना महत्वपूर्ण है। ऐसे रिश्तों को छोड़ना ज़रूरी है।

चिंतनशील प्रश्न

- हम कटु रिश्तों से कैसे प्रभावी ढंग से निपट सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- यह समझना बहुत ज़रूरी है कि कौन से रिश्ते कटु हैं और उन्हें संबोधित किया जाए।

- भावनाओं को स्पष्ट रूप से साझा करने से ज्यादातर मामलों में स्थिति से निपटने में मदद मिलती है। यदि संबंधित व्यक्ति के साथ अपने विचारों और भावनाओं को व्यक्त करना मुश्किल है, तो एक कटु रिश्ते से निपटने के लिए परिवार, दोस्तों या शिक्षकों से समर्थन लिया जा सकता है।
- कुछ रिश्ते गंभीर रूप से हानिकारक हो सकते हैं और सलाह/सुझाव हेतु दूसरों की मदद लेने की आवश्यकता हो सकती है। यदि कोई संबंध बहुत अधिक संकट पैदा कर रहा है और रोजमर्रा के कार्यों पर प्रभाव डाल रहा है, तो ऐसे में किसी सहकर्मी या ए.एफ.एच.सी. (किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक्स) में सलाहकार से संपर्क कर सकते हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- पिछले सत्र में खींचे गए संबंध मानचित्र को देखें कि क्या उसमें कोई हानिकारक संबंध है या नहीं। रिश्तों से निपटने के लिए रणनीतियों के बारे में सोचें, यदि आप चाहें तो दोस्त या शिक्षक के साथ साझा सकते हैं।

गतिविधि 3.4 मुखरता से संवाद करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण को सुनने की क्षमता प्रदर्शित करते हैं।
- एक मुखर और प्रभावी तरीके से दृष्टिकोण व्यक्त करते हैं।

जीवन कौशल वर्धित

- प्रभावी संचार, समानुभूति, पारस्परिक कौशल और आत्म-जागरूकता

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

संसाधन

- पर्चियाँ जिन पर भूमिका निभाने की स्थितियाँ लिखी गई हैं।

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

इस गतिविधि से पहले, नीचे बताई गई संचार की तीन शैलियों से परिचित होना महत्वपूर्ण है—

- **निष्क्रिय संचार**—व्यक्ति आवश्यकताओं, ज़रूरतों, इच्छाओं या विचारों को साझा नहीं करते हैं। निष्क्रिय संचार आपको यह एहसास दिलाता है कि आपकी राय मायने नहीं रखती है। इस तरह का संचार क्रोध, हताशा और अन्य नकारात्मक भावनाओं को उत्पन्न करता है।
- **आक्रामक संचार**—व्यक्ति दूसरों के बारे में सोचे बिना अपनी ज़रूरतों, इच्छाओं, विचारों को पूरा करते हैं। यह शैली आपको पल में बेहतर महसूस करा सकती है, लेकिन आप रिश्तों को खो सकते हैं और नए रिश्ते बनाने में कठिनाई हो सकती है।
- **मुखरता संचार**—संचार के इस रूप का वर्णन ईमानदारी और प्रत्यक्ष दृष्टिकोण से किया गया है। मुखर संचार एक स्वस्थ और सकारात्मक शैली है, जिसका हम सभी को उपयोग करने की आकांक्षा करनी चाहिए। बिना किसी हिचकिचाहट या गुस्से के हमारी भावनाओं/ विचारों को व्यक्त करने में सक्षम होना अक्सर मुश्किल लग सकता है लेकिन इससे कई संघर्षों का समाधान होता है।

शिक्षार्थियों को बताएँ कि हम भूमिका निभाने के माध्यम से संचार की प्रभावी और अप्रभावी शैलियों के बारे में सीखेंगे। कक्षा के लिए निम्नलिखित भूमिका निभाने की स्थिति पढ़ें।

आपके मित्र ने आपकी पुस्तक उधार ली और उसे खो दिया। आप चाहते हैं कि आपका दोस्त आपके लिए एक नयी किताब खरीदे। आप इस मुद्दे पर अपने मित्र से चर्चा करने का निर्णय लेते हैं।

विद्यार्थियों के एक जोड़े को इस स्थिति पर रोल प्ले करने के लिए कहें। जोड़ी को सही भाव के लिए समय-समय पर निर्देश दें।

निष्क्रिय शैली

- मित्र—अरे, तीन दिन पहले मैंने आपसे जो पुस्तक उधार ली थी, वह मुझे नहीं मिल रही है। मैं उसे खोज रहा हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि मैंने उसे खो दिया।
- आप—कृपया इसके लिए फिर से खोज करें।
- मित्र—मैंने हर जगह खोज की है, लेकिन उसे खोज नहीं पा रहा।
- आप—फिर मैं क्या करूँ? मुझे उस पुस्तक की तत्काल आवश्यकता है।
- मित्र—ओह मैंने तुम्हारी किताब खो दी। मेरा सुझाव है कि आप एक नयी पुस्तक खरीदें।
- आप—ठीक है, आप जैसा कहें (विनम्रतापूर्वक) मैं किताब खरीदूँगा।

आक्रामक शैली

- मित्र—अरे, तीन दिन पहले मैंने आपसे जो पुस्तक उधार ली थी, वह मुझे नहीं मिल रही है। मैं उसे खोज रहा हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि मैंने उसे खो दिया।

- आप—क्या? आप इतने लापरवाह कैसे हो सकते हैं? बस जाओ और उसे हर जगह (गुस्से से) खोजो।
- मित्र—मैंने हर जगह खोज की है, लेकिन उसे खोज नहीं पा रहा।
- आप—सुनो, मुझे उस पुस्तक की तत्काल आवश्यकता है! मुझे परवाह नहीं है कि आप उसे (गुस्से में) कैसे प्राप्त करते हैं!
- मित्र—मुझे आपकी किताब खोने का दुख है। मेरा सुझाव है कि आप एक नयी पुस्तक खरीदें।
- आप—क्या? मुझे वह पुस्तक क्यों खरीदनी चाहिए? तुम हो जिसने उसे खो दिया। आपको ही पुस्तक खरीदनी होगी, समझे (गुस्से में)।

मुखर शैली

- मित्र—अरे, तीन दिन पहले मैंने आपसे जो पुस्तक उधार ली थी, वह मुझे नहीं मिल रही है। मैं उसे खोज रहा हूँ, लेकिन मुझे लगता है कि मैंने उसे खो दिया।
- आप—ओ। कृपया उसे फिर से खोजें। अपने दोस्तों से भी पूछें, हो सकता है उनमें से कोई उसे ले गया हो।
- मित्र—मैंने हर जगह खोज की है, अपने दोस्तों से भी पूछा है लेकिन नहीं मिल रही है।
- आप—मैं दुखी हूँ क्योंकि मुझे आगामी कक्षा परीक्षा के लिए तत्काल उस पुस्तक की आवश्यकता है। मैंने तुम्हें दे दिया और तुमने उसे खो दिया।
- मित्र—मुझे तुम्हारी किताब खोने का दुख है। मेरा सुझाव है कि आप एक नयी पुस्तक खरीदें।
- आप—मैं देख सकता हूँ कि आपने पुस्तक खोजने की पूरी कोशिश की है। मैं परेशान हूँ कि आप मुझसे किताब खरीदने की उम्मीद करते हैं। मुझे लगता है कि इस पुस्तक के लिए मेरे माता-पिता से धन के लिए अनुरोध करना सही नहीं है। मैं आपसे निवेदन करता हूँ कि आप मेरे लिए पुस्तक प्राप्त करने का मार्ग खोजें।
- मित्र—मुझे क्षमा करें। आप सही हैं, यह मेरी गलती है और मैं किताब खरीदने और उसे आपको देने का एक तरीका खोजूँगा।

संक्षेप में प्रस्तुत करें

- इस पर जोर डालें कि मुखर संचार हर किसी की जरूरतों और इच्छाओं, भावनाओं और शांति के लिए सम्मान को दर्शाता है और इस प्रकार के संचार में सभी के लिए सकारात्मक परिणाम की संभावना अधिक है।

चिंतनशील प्रश्न

- दूसरों के प्रति अपने दृष्टिकोण को संप्रेषित करने की एक स्वस्थ और सकारात्मक शैली क्या है?
- अगर आपके माता-पिता, दोस्त, शिक्षक आपको कुछ ऐसा करने के लिए दबाव डाल रहे हैं, जिसमें आप विश्वास नहीं करते हैं, तो आपको क्या करना चाहिए?

महत्वपूर्ण संदेश

- कई बार, लोग लड़ाई/बहस करके अपनी असहमति दिखाते हैं या नज़रअंदाज करके, चुप रहकर या दूसरे व्यक्ति की इच्छाओं के खिलाफ़ कही जा रही हर बात से सहमत होते हैं। ये दोनों दृष्टिकोण अप्रभावी हैं क्योंकि इनमें सच्ची भावनाएँ छिपी हुई हैं।
- प्रभावी ढंग से संवाद करना, एक व्यक्ति की भावनाओं और विचारों को स्पष्ट रूप से बिना किसी हिचकिचाहट या क्रोध के दूसरे व्यक्ति के सामने बताना है। यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल है, जो अभ्यास के साथ आता है।
- प्रभावी संचार सार्थक संबंधों को बनाने में मदद करता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- उन घटनाओं पर विचार करें जहाँ आपने हाल के ही दिनों में निष्क्रिय या आक्रामक तरीकों से संवाद किया था। एक आलेख लिखें कि कैसे, उसी घटना में आप मुखरता से संवाद करेंगे। आलेख लिखने के बाद अपने शिक्षकों के साथ चर्चा करें।

गतिविधि 3.5 सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- आकर्षण और रोमांटिक भावनाओं को सकारात्मक रूप से व्यक्त करते हैं।
- अपने माता-पिता और अभिभावकों के साथ बातचीत करने के कौशल को दर्शाते हैं।
- चिंता के मुद्दों पर अधिक और स्वायत्तता पर बातचीत करने के लिए कौशल को दर्शाते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समानुभूति, पारस्परिक कौशल, भावनाओं का प्रबंधन और प्रभावी संचार

संसाधन

- केस स्टडीज़

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का लक्ष्य उन मुद्दों और संघर्षों को देखना है जिनका बच्चे विभिन्न रिश्तों में सामना करते हैं।
- शिक्षार्थियों को 7-8 के समूहों में विभाजित करें और उन्हें एक केस स्टडी दें।
- केस स्टडी पर चर्चा करने के लिए समूहों को 10 मिनट दें और प्रत्येक केस स्टडी के नीचे दिए गए प्रश्नों के उत्तर दें।

केस स्टडी 1—सहपाठी की धारणा (पीयर जजमेंट)

दीपिका और अमालिया अपनी दोस्त संगीता के बारे में एक दूसरे से बात कर रहे हैं। दीपिका पूछती है, “क्या आपने संगीता के अमर के साथ कथित संबंधों के बारे में सुना?” अमालिया जवाब देती है, “मुझे यह विश्वास करना मुश्किल है कि संगीता अमर के प्रति इतनी आकर्षित है!” दीपिका ने जवाब दिया, “मुझे नहीं पता कि वह एक सनकी व्यक्ति की तरह क्यों व्यवहार कर रही है! और इस ‘आकर्षण’ का क्या मतलब है?” अमालिया ने जवाब दिया, “मुझे इन बातों की समझ नहीं है। मुझे आगामी परीक्षाओं में अधिक दिलचस्पी है!”

चर्चा के लिए बिंदु

1. आप अमर के प्रति संगीता की भावनाओं के बारे में क्या सोचते हैं?
2. क्या दीपिका का संगीता को सनकी कहना सही है? कृपया अपनी प्रतिक्रिया के लिए कारण दें।
3. क्या आपको लगता है कि संगीता के दोस्त इस स्थिति में एक अलग भूमिका निभा सकते थे?

केस स्टडी 2—सकारात्मक और नकारात्मक साथियों का प्रभाव

सलमान हर समय पढ़ाई करते थे, चाहे विद्यालय में हो या घर पर। उन्होंने हमेशा अच्छे बिंदु हासिल किए। उनकी कोई अन्य रुचि या शौक नहीं था। जब वह ग्यारहवीं कक्षा में एक नए विद्यालय में शामिल हुए, तो आकाश और मोती से उनकी दोस्ती हो गई। दोनों ही क्रिकेट खिलाड़ी थे। सलमान ने उनके साथ क्रिकेट खेलना शुरू किया और पता चला कि वह एक अच्छे स्पिन गेंदबाज हैं। उनके माता-पिता अब चिंतित हैं कि वह खेल के मैदान पर बहुत अधिक समय बिता रहे हैं, जिससे उनकी पढ़ाई प्रभावित हो सकती है। माता-पिता सलमान से कुछ नहीं कह रहे हैं लेकिन वह उनकी चिंता महसूस कर सकता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या आपको लगता है कि सलमान के माता-पिता उसके नए शौक के बारे में चिंतित हैं?
2. क्या आपको लगता है कि आकाश और मोती का सलमान पर अच्छा प्रभाव पड़ा है? क्यों?
3. अगर आप सलमान होते, तो क्या आप अपने माता-पिता से इस मुद्दे पर चर्चा करना चाहते और कैसे?

केस स्टडी 3—आकर्षण और रोमांटिक संबंध

सिमरन और विशाल एक ही मोहल्ले में रहते हैं और कई सालों से दोस्त हैं। वे एक ही विद्यालय में 11 वीं कक्षा में हैं। हाल ही में विशाल ने सिमरन के लिए अपने प्यार का इजहार करते हुए एक ग्रीटिंग कार्ड भेजा। सिमरन उसके लिए अपनी भावनाओं के बारे में उलझन में है। उसे लगता है कि उसे निर्णय लेने के लिए और समय चाहिए। हालाँकि, सिमरन चिंतित है कि अगर वह अब जवाब नहीं देती है, तो वह एक दोस्त के रूप में विशाल को खो सकती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. यदि आप सिमरन की जगह होते, तो क्या करते?
2. यदि आप विशाल होते और सिमरन ने आपको बताया होता कि निर्णय लेने के लिए उसे और अधिक समय की आवश्यकता है, तो आप कैसे प्रतिक्रिया देते?
3. क्या आपको लगता है कि सिमरन और विशाल के माता-पिता और शिक्षक उपरोक्त स्थिति में कोई सकारात्मक भूमिका निभा सकते हैं? यदि हाँ, तो वे क्या भूमिका निभा सकते हैं? यदि नहीं, तो क्यों?

केस स्टडी 4—शरीर की छवि

गलियारे में चलते समय, रोहन ने अपने सहपाठी श्याम को गलती से टक्कर मारी। श्याम को गुस्सा आ गया और उसने कहा, 'चश्मिश, क्या तुम ठीक से नहीं देख पा रहे हो?' रोहन को उसके मोटे चश्मे के बारे में चिढ़ाने में अन्य सहपाठी भी शामिल हुए। रोहन परेशान था और अपने सहपाठियों द्वारा इस निरंतर चिढ़ाने के कारण अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित नहीं कर सका।

चर्चा के लिए बिंदु

1. रोहन के परेशान होने और पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित न कर पाने के क्या कारण हैं?
2. अगर आप रोहन की जगह होते तो क्या करते?

केस स्टडी 5—पीढ़ी दर पीढ़ी संबंध

अमन 15 साल का है। उसके दोस्तों ने फ़िल्म के लिए जाने की योजना बनाई है और वे ज़ोर दे रहे हैं कि अमन उनके साथ शामिल हो। अमन बाहर घूमने जाने के लिए काफ़ी उत्साहित है। जब अमन अपने पिता से अनुमति लेने के लिए बात करता है, तो वह यह कहते हुए मना कर देते हैं कि अमन अपने दोस्तों के साथ बाहर जाने के लिए पर्याप्त बड़ा नहीं है। अमन कमरे से बाहर निकलता है और अपने पिता से बात करना बंद कर देता है। दोनों इस स्थिति से दुखी हैं। अमन अपने पिता को समझाना चाहता है लेकिन नहीं जानता कि अब क्या करना है?

चर्चा के लिए बिंदु

1. अगर आप अमन होते तो आप क्या करते?
2. आप किससे सहमत हैं, अमन या उसके पिता से, और क्यों?
 - समूह चर्चा के बाद, समूहों को बिंदु/विचार साझा करने के लिए कहें।
 - वे कौन से मुद्दे हैं जिनसे आपको अपने माता-पिता या शिक्षकों से बात करना मुश्किल लगता है?
3. क्या आपको लगता है कि हर समय अपने माता-पिता के साथ सहमत होना आवश्यक है? क्यों?
4. आप अपने माता-पिता, दोस्तों और शिक्षकों के लिए अपने विचारों और भावनाओं को कैसे व्यक्त कर सकते हैं?
5. क्या किसी के प्रति आकर्षित होना और उसके प्रति रोमांटिक भाव रखना स्वीकार्य है?

संक्षेप में प्रस्तुत करें

- किशोरावस्था के दौरान किसी अन्य व्यक्ति की ओर आकर्षित होना सामान्य है। हमें दूसरों को उनके व्यवहार के लिए आंकने से बचना चाहिए। गैर-निर्णयात्मक होना आसान नहीं है, हालाँकि, स्वस्थ संबंधों के निर्माण के लिए यह महत्वपूर्ण है।
- हमारे रिश्तों को लेकर माता-पिता/बुजुर्ग चिंतित हो सकते हैं। इसलिए उनकी भावनाओं का आकलन करना और उनके साथ संवाद बनाएँ रखना महत्वपूर्ण है।
- आकर्षण और रोमांटिक रिश्ते बड़े होने का हिस्सा हैं। प्रत्येक व्यक्ति को अपने मित्रों के बारे में मुखरता से संवाद करना सीखना चाहिए। यह स्वीकार करना महत्वपूर्ण है कि दूसरा व्यक्ति उन भावनाओं को प्रकट नहीं कर सकता है।
- हम अपने शरीर और उपस्थिति के बारे में जो महसूस करते हैं, वह हमारे शरीर की छवि बनाता है। यह हमारे आत्म-मूल्य और आत्मविश्वास की भावना को भी

प्रभावित करता है। यह समझना महत्वपूर्ण है कि हम सभी अलग दिखते हैं लेकिन हम सभी की अपनी विशिष्ट लक्षण हैं। हमें अपने रूप के आधार पर दूसरों को चिढ़ाने से बचना चाहिए और यदि हम ऐसी टिप्पणियों के प्राप्तकर्ता हैं तो हमें अपनी विशिष्टता और अपनी ताकत पर ध्यान केंद्रित करना होगा।

- शिक्षार्थियों को सूचित करें कि कभी-कभी वे पारस्परिक संबंधों में उन मुद्दों का सामना कर सकते हैं जिनका सामना करना मुश्किल है और उन्हें मदद की आवश्यकता है। वे राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (आर.के.एस.के.) के तहत उपलब्ध किशोर स्वास्थ्य मैत्री क्लिनिक (ए.एच.एफ.सी.) में एक शिक्षक, सहकर्मी या परामर्शदाता से संपर्क कर सकते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- हम स्वस्थ और सामंजस्यपूर्ण संबंध बनाने का प्रयास कैसे कर सकते हैं?
- जब हम जीवन में अपनी चुनौतियों या समस्याओं को साझा करना चाहते हैं, तो हम किससे संपर्क कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- किशोरावस्था के दौरान, व्यक्ति पहचान और मुद्दों के बारे में अपने विचारों को विकसित करते हैं। माता-पिता और अन्य वयस्कों के साथ ये मतभेद, संघर्ष का कारण बन सकते हैं। बच्चों को अपने विचारों और भावनाओं को सम्मान और ईमानदारी के साथ व्यक्त करके ऐसी परिस्थितियों को हल करना सीखना चाहिए।
- किशोरावस्था के दौरान दूसरे के प्रति आकर्षण महसूस होना सामान्य है और साथियों को इसके लिए अपने दोस्तों को नहीं आंकना चाहिए।
- किशोरावस्था के दौरान साथियों के साथ संबंध, समय और संदर्भ के साथ बदलते रहते हैं। प्रत्येक संबंध की गतिशीलता को समझना महत्वपूर्ण है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

एक सप्ताह की अपनी दैनिकी बनाएँ जिसमें सकारात्मक और नकारात्मक प्रभाव पड़ने वाली बातचीत हो। अपने अनुभव आप जिसके साथ चाहें साझा कर सकते हैं। अनुभव लिखते समय तीन बिंदुओं पर विचार करें—

- ये अनुभव सकारात्मक हैं या नकारात्मक?
- क्या मैं अपनी भावनाओं को नियंत्रित करने में सक्षम था? मैं इससे अलग तरीके से कैसे निपट सकता था?
- मुझे किससे मदद के लिए संपर्क करना चाहिए?

गतिविधि 3.6 संघर्ष समाधान

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- संघर्ष को हल करने के लिए विभिन्न तरीकों की समझ प्रदर्शित करते हैं।
- संघर्ष को हल करने के लिए कौशल का अभ्यास करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समालोचनात्मक चिंतन, पारस्परिक कौशल, समानुभूति और समस्या का समाधान

संसाधन

- समूह चर्चा के लिए परिदृश्य बनाना, समूह चर्चा के लिए परिदृश्यों की सूची, चार्ट पेपर (वैकल्पिक) और स्केच कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- संघर्ष से निपटने के लिए पाँच अलग-अलग तरीके हैं—भड़कना, बचना, अनदेखा करना, मिलकर करना और समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना।
 - **भड़कना**—आप स्थिति के बारे में अपनी भावनाओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं और बहुत गुस्से में होते हैं।
 - **बचना**—आप संघर्ष की स्थिति से बचने की पूरी कोशिश करते हैं।
 - **अनदेखा करना**—आप यह नहीं बताते कि आप क्या सोच रहे हैं या महसूस कर रहे हैं क्योंकि आप नहीं चाहते कि लोग परेशान हों।
 - **आक्रामक**—आप सुनिश्चित करते हैं कि कोई दूसरा व्यक्ति आपको चोट पहुँचाए, इससे पहले उसे चोट पहुँचे।
 - **समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना**—आप बातचीत और चर्चा के माध्यम से समस्या को हल करने का प्रयास करते हैं।
- संघर्षों को हल करने के लिए कदम
 - **देखें**—दूसरे व्यक्ति को ध्यान से देखें, चेहरे के भाव, इशारे आदि।
 - **सुनें और स्वीकार करें**—दूसरे व्यक्ति क्या कह रहे हैं, यह समझने के लिए

शब्दों, स्वर और चेहरे के भावों पर ध्यान दें। संवाद करने के लिए सिर हिलाएँ या प्रतिक्रिया दें कि आप सुन रहे हैं और समझ गए हैं कि क्या कहा जा रहा है। अपने सिर को हिलाएँ या कहें ‘हम्म’, ‘ठीक है’, ‘सही’ आदि।

- **स्पष्ट करने के लिए कहें**—दूसरे व्यक्ति की बात को अपने शब्दों में बताते हुए अपनी समझ की पुष्टि करने का प्रयास करें, उदाहरण के लिए, आप कह रहे हैं कि आप उस समय पर बहुत दुखी महसूस कर रहे थे, या क्या आप कह रहे हैं कि आपने उपेक्षित महसूस किया है? दूसरे व्यक्ति क्या सोचते/क्या चाहते हैं, यह जाने बगैर समाधान निकालना मुश्किल है। इसे जानने का एक तरीका है सवाल पूछना। हालाँकि, व्यक्ति को इस तरह से प्रश्न पूछना चाहिए ताकि दूसरे व्यक्ति का अपमान न हो।
- **संवाद करें**—सुनने और समझने के बाद, अपनी खुद की भावनाओं को साझा करना महत्वपूर्ण है ताकि दूसरे व्यक्ति को यह समझ में आ सके कि उनका व्यवहार आप पर क्या प्रभाव डालता है। स्थिति के बारे में दूसरे व्यक्ति को अपने विचारों और भावनाओं को स्पष्ट रूप से बताएँ।
- **सहमति/सामान्य आधार पर आना**—किसी व्यक्ति के साथ संघर्ष का समाधान करने के लिए किसी स्थिति का हल खोजने के लिए दूसरे व्यक्ति के साथ काम करना।
- **कार्यवाई**—दोनों पक्षों द्वारा सहमति से कार्य करें।
- **संबंध बनाएँ**—एक बार जब आप परस्पर विरोधी स्थिति को हल कर लेते हैं, तो उस व्यक्ति के साथ संबंध बनाने का प्रयास करें। यह भविष्य के संघर्षों का निवारण करता है।
- शिक्षार्थियों से पूछें कि जब उनके दोस्त या वयस्क के साथ संघर्ष होता है तो वे आमतौर पर क्या करते हैं? बोर्ड पर उनकी कुछ प्रतिक्रियाएँ लिखें।
- शिक्षार्थियों को पाँच समूहों में विभाजित करें। सभी शिक्षार्थियों को निम्नलिखित कहानी सुनाएँ।

कहानी

विद्यालय के प्रधान अध्यापक ने इस वर्ष से हेड बॉय और हेड गर्ल का चयन करने के लिए चुनाव कराने का फैसला किया है। इस उद्देश्य के लिए, जो शिक्षार्थी चुनाव लड़ने के इच्छुक हैं, उन्हें वोट के लिए प्रचार करने के लिए कहा गया है। सभी कक्षाओं और वर्गों के शिक्षार्थी लोकतांत्रिक तरीके से अपने प्रतिनिधियों को मतदान और उनका चुनाव कर सकते हैं।

रमन विद्यालय का हेड बॉय बनने का सपना देखता रहा है। हालाँकि, वह एक अन्य लड़के, करण से खतरा महसूस कर रहा है, जो विद्यालय में काफ़ी लोकप्रिय है। इसलिए वह वोट पाने में मदद के लिए अपने कुछ अन्य कक्षाओं के दोस्तों के पास में जाने का फैसला करता है। दूसरे खंड से उसका दोस्त सौरभ, रमन को उसकी कक्षा से आवश्यक सहायता दिलाने का वादा करता है।

हालाँकि, रमन निर्वाचित नहीं होता है। उसकी हार का एक बड़ा कारण सौरभ की कक्षा सहित अन्य वर्गों से समर्थन की कमी है। रमन परिणाम से बहुत परेशान है और अपने अच्छे दोस्त सौरभ से उसकी मदद नहीं करने के लिए विशेष रूप से नाराज़ है।

शिक्षार्थियों को बताएँ कि प्रत्येक समूह को एक अलग परिदृश्य मिलेगा। निम्नलिखित पाँच अलग-अलग परिदृश्यों को पाँच अलग-अलग समूहों में बाँट दें और उनसे परिदृश्यों को पढ़ने और दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें। उसके लिए प्रत्येक समूह को 10 मिनट दें।

परिदृश्य 1—भड़कना

चुनाव के नतीजों के बाद रमन सौरभ के पास जाता है। वह स्पष्ट रूप से बहुत परेशान है। वह अपनी आवाज़ उठाता है और कहता है कि वह बहुत आहत है क्योंकि सौरभ ने उसका साथ नहीं दिया। उसने सोचा कि सौरभ एक अच्छा दोस्त था लेकिन उसने झूठ बोला और उसकी मदद नहीं की! वह सौरभ को जवाब देने का मौका दिए बिना तेज़ी से निकल जाता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि सौरभ को कैसा लगा जब रमन उस पर चिल्लाया?
2. इस सहभागिता के परिणाम क्या हो सकते हैं? आपको क्या लगता है कि इसका क्या अंत हो सकता है?

परिदृश्य 2—संघर्ष से बचें

रमन कक्षा की ओर चल रहा है और गलियारे में सौरभ को देखता है। रमन तेज़ी से घूमता है और विपरीत दिशा में चलता है। वह खुद से कहता है, “अगर वह मुझे नहीं देखे तो बेहतर है। तब मुझे समस्या के बारे में उससे बात नहीं करनी पड़ेगी।”

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि सौरभ को तब कैसा लगा जब रमन उससे बचकर चला गया?

2. इस सहभागिता के परिणाम क्या हो सकते हैं? आपको क्या लगता है कि यह कैसे खत्म हो सकता है?

परिदृश्य 3—नज़रअंदाज करना

रमन सौरभ को बधाई देता है और उससे कई अन्य चीज़ों (पढ़ाई, खेल और अन्य सामान्य विषयों) के बारे में बात करना शुरू कर देता है। वह अपनी भावनाओं का उल्लेख नहीं करता है कि क्या हुआ है। उससे सुखद बातचीत होती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि सौरभ को अपनी भावनाओं को व्यक्त करने से रमन को क्या रोकता है?
2. इस सहभागिता के परिणाम क्या हो सकते हैं? आपको क्या लगता है कि यह कैसे खत्म हो सकता है?

परिदृश्य 4—आक्रमण

रमन कक्षा की दूसरी ओर से सौरभ से बोलना शुरू कर देता है। वह ज़ोर से बोलता है ताकि अन्य लोग सुन सकें कि उसे क्या कहना है। वह सौरभ पर झूठा और धोखेबाज़ होने का आरोप लगाता है। वह कहता है कि उसे पता चल गया कि सौरभ पर भरोसा करना गलत था।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या रमन का सौरभ पर झूठा आरोप लगाना सही है?
2. इस सहभागिता के परिणाम क्या हो सकते हैं? आपको क्या लगता है कि यह कैसे खत्म हो सकता है?

परिदृश्य 5—समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करें

रमन सौरभ के पास जाता है। वह कहता है कि उसे लगता है कि सौरभ ने वादा करने के बाद भी अपने सहपाठियों को उसे वोट देने के लिए मनाने की कोशिश नहीं की। सौरभ बताता है कि उसने रमन को वोट देने के लिए अपने सहपाठियों को समझाने के लिए अपने स्तर पर पूरी कोशिश की लेकिन उसके सहपाठियों ने सोचा कि करण अधिक सक्षम और योग्य उम्मीदवार होगा। सौरभ कहता है कि उसे इस बात का अफ़सोस है और रमन को पता चलता है कि सौरभ अंतिम परिणामों को लेकर उतना ही परेशान है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आप इस बातचीत के बारे में क्या सोचते हैं?

2. इस सहभागिता के परिणाम क्या हो सकते हैं? आपको क्या लगता है कि यह कैसे खत्म हो सकता है?
 - जब वे उप-समूह चर्चा समाप्त कर लें, तो बड़े समूह के सामने प्रस्तुति देने के लिए प्रत्येक समूह को बुलाएँ। उन्हें प्रस्तुति के लिए तीन मिनट का समय दें। प्रत्येक प्रस्तुति के बाद संघर्ष से निपटने के लिए प्रासंगिक तरीके की व्याख्या करें— भड़कना, बचना, अनदेखा करना, हमला करना और समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना।
 - सभी प्रस्तुतियाँ और स्पष्टीकरण पूर्ण होने के बाद, निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर एक चर्चा उत्पन्न करें—
 - टकराव क्यों होते हैं?
 - संघर्ष हमें भावनात्मक रूप से कैसे प्रभावित करते हैं?
 - यदि आप संघर्ष की स्थिति में अपनी सच्ची भावना व्यक्त करने में सक्षम नहीं हैं, तो यह आपको कैसे प्रभावित करता है?
 - आपको कौन-सा तरीका सबसे प्रभावी लगा और क्यों?
 - शिक्षार्थियों से एक संघर्ष की स्थिति साझा करने के लिए कहें, जिसका उन्होंने सामना किया हो और उन्होंने इसका कैसे हल किया।
 - बोर्ड पर सभी प्रमुख विचारों को संकलित करें और मुख्य संदेशों के साथ गतिविधि को समाप्त करें।

चिंतनशील प्रश्न

- संघर्षों को हल करने के लिए एक प्रभावी तरीका क्या है?
- संघर्ष की स्थिति में अपने विचारों को व्यक्त करने का सबसे अच्छा तरीका क्या हो सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- यदि संघर्षों का समाधान नहीं किया जाए तो वे रिश्तों को नुकसान पहुँचा सकते हैं।
- संघर्ष को हल करने के लिए सबसे अच्छा तरीका समाधान खोजने के लिए मिलकर काम करना है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- एक संघर्ष के बारे में सोचें जिसे आप हल नहीं कर सके। लिखें कि आप इसे कैसे हल कर सकते हैं। लेखन का उपयोग करके, यदि अभी भी संभव है, तो संघर्ष को हल करने का प्रयास करें।

मूल्य और ज़िम्मेदार नागरिकता

मूल्य वे आंतरिक मानक हैं जो आपको कार्य करने की प्रेरणा प्रदान करते हैं। मूल्य यह दर्शाते हैं कि क्या, सार्थक एवं महत्वपूर्ण है? वे नैतिक संहिता और नैतिक चिंतन को आधार प्रदान करते हैं। व्यक्तियों के अपने मूल्य हैं, जिनके आधार कई कारक हैं, जैसे—परिवार, साथी, संस्कृति, नस्ल, सामाजिक पृष्ठभूमि, जेंडर, धर्म आदि हैं।

मूल्य, व्यवहार को निर्देशित करता है, इसलिए मूल्य का स्वतंत्र चयन करना चाहिए। उदाहरण के लिए, यदि आप केवल इसलिए नकल नहीं करते हैं, क्योंकि कोई व्यक्ति मना करता है, या क्योंकि आप जानते हैं कि आप मुसीबत में पड़ सकते हैं, तो आप अपनी ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के मूल्यों पर स्वतंत्र रूप से कार्य नहीं कर रहे हैं। मूल्य और संबंधित कार्यवाई, हमेशा विकल्पों में से चुने जाते हैं। यदि आप बिना किसी संसाधनों के खाली कमरे में परीक्षा दे रहे हैं और आप नकल नहीं करते तो यह कोई मूल्य नहीं दर्शाता। विकल्पों पर विचार करने के बाद मूल्य बनते हैं। आप नकल इसलिए नहीं करते क्योंकि आपने कभी नकल करने का विचार ही नहीं किया, तो यह कोई मूल्य नहीं दर्शाता लेकिन अगर आप सोच समझकर नकल करते हैं तो वह आपके मूल्य दर्शाता है।

जब आप किसी चीज़ को महत्व देते हैं, तो उसका आपके लिए एक सकारात्मक गुण है। यदि आप नकल नहीं करने का निर्णय लेते हैं और आप अच्छा महसूस करते हैं, तो यह एक मूल्य पर आधारित है। आप अपनी ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के लिए खुद को पसंद करते हैं। आप उनका मान करते हैं और स्वयं में इन गुणों को संजोते हैं। आप अपने मूल्यों पर सार्वजनिक रूप से खड़े होने के लिए तैयार हैं। न केवल आप नकल नहीं करने की अपनी प्रवृत्ति पर गर्व करते हैं, आप अपनी स्थिति के बारे में बोलेंगे तथा दूसरों को भी धोखा न देने के लिए समझाएंगे। आप अपने कार्यों और शब्दों से बताते हैं कि आप ईमानदारी और सत्यनिष्ठा को महत्व देते हैं। आपका मूल्य आपके जीवन के हर पहलू को दर्शाता है। आप सिर्फ ईमानदारी और सत्यनिष्ठा के बारे में बात ही नहीं करते हैं, बल्कि आप इसे जीते हैं। आप ऐसे लोगों से जुड़ेंगे जो ईमानदारी और सत्यनिष्ठा को ही महत्व देते हैं। आप अपने मूल्यों पर जीने के लिए (पैसा या अन्य कुछ) का त्याग करेंगे।

इस मॉड्यूल का मुख्य उद्देश्य शिक्षार्थियों की सहायता करना है कि वे अपने मूल्य का आधार क्या हैं, पहचाने और ज़िम्मेदार निर्णय लेने के लिए संवैधानिक मूल्यों के साथ जुड़ें। प्रारंभिक स्तर पर यह शिक्षार्थियों द्वारा अपने कार्यों और दैनिक जीवन की स्थितियों पर विचार करने तथा उनमें निहित मूल्यों की पहचान करने से किया जाता है। वे अपने निर्णयों को प्रभावित करने वाले मूल्यों को पहचानते हैं तथा उन्हें प्राथमिकता देना सीखते हैं। माध्यमिक स्तर पर, शिक्षार्थी खुद से परे कदम रखते हैं और अपने आस-पास के समाज पर विचार करते हैं। वे द्वंद्वों और उसमें अंतर्निहित मूल्य संघर्षों की पहचान करना शुरू करते हैं। वे व्यक्तिगत एवं संवैधानिक मूल्यों और निर्णयों के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिए अपने स्वयं के व्यवहार और मूल्यों को दर्शाते हैं। वे कुछ संवैधानिक मूल्यों को आंतरिक बनाने के लिए सक्रिय नागरिकता के उद्देश्यों को भी लागू करते हैं और अपने व्यक्तिगत तथा नागरिक मूल्यों के बीच संतुलन एवं समझौता करना सीखते हैं।

गतिविधि 4.1 वास्तविक जीवन मूल्य दुविधा

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पहचानता है कि मूल्य निर्णय लेने में कैसे प्रभावित करते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- समस्या का समाधान करना, रचनात्मक सोचना, निर्णय लेना

संसाधन

- केस स्टडीज़

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- कमरे को इस तरह से व्यवस्थित करें कि सभी शिक्षार्थी एक घेरे में बैठे हों।
- मूल्य या तो जानबूझकर या अनजाने में, कार्यवाई करने तथा विकल्प बनाने के लिए एक मानक हैं। लोग जो विकल्प चुनते हैं, वह उनकी धारणा को दर्शाता है कि क्या सही है, अथवा किसी विशेष समय के लिए संजोकर रखते हैं। हम कई मूल्यों को धारण करते हैं, जैसे कि दोस्ती, वफ़ादारी, ईमानदारी आदि तथा हमारे कार्य आमतौर पर इन मूल्यों द्वारा निर्देशित होते हैं।

कभी-कभी, भले ही दो लोगों के मूल्य समान होते हैं, परंतु एक मुद्दे पर उनके रुख भिन्न हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक व्यक्ति जिसके लिए एक मूल्य के रूप में वफ़ादारी ईमानदारी से अधिक महत्वपूर्ण है तो वह अपने दोस्त की रक्षा करने के लिए झूठ बोल सकता है। लेकिन एक व्यक्ति, जिसके लिए ईमानदारी अधिक महत्वपूर्ण है, वह झूठ नहीं बोलेगा। इस तरह, लोग कार्य करते समय या व्यवहार पसंद करते समय अपने मूल्यों को प्राथमिकता देते हैं।

1. प्रत्येक समूह तथा शिक्षार्थियों को अपने समूह में केस स्टडी पढ़ने के लिए कहें।
2. सभी समूहों को नीचे दी गई केस स्टडीज़ में दिए गए प्रश्नों पर विचार-विमर्श करने के लिए लगभग 10 मिनट का समय दें।

केस स्टडी 1

सोनू, कशिश, निकिता और परवेज़ बचपन से ही अच्छे दोस्त हैं। अब वे 10वीं कक्षा में हैं तथा उन्हें विज्ञान, वाणिज्य और कला में से एक संकाय का चयन करना है।

कशिश और परवेज़ विज्ञान लेंगे जबकि निकिता वाणिज्य लेना चाहती है। सोनू एक कलाकार बनना चाहता है। सोनू जानता है कि अलग-अलग संकायों को चुनने का मतलब अलग-अलग विद्यालय जाना और अलग होना हो सकता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. सोनू को क्या करना चाहिए?
2. आप अपने समूह में इस निर्णय पर कैसे पहुँचे?

केस स्टडी 2

कक्षा 8वीं का राजा पानी पीने गया था। जब वह पानी की टंकी के पास पहुँचा तो उसने आवाज़ें सुनीं। उसे लगा कि ये आवाज़ें टंकी के पीछे से आ रही हैं। अचानक, उसने महसूस किया कि यह तो राजेश की आवाज़ थी। राजेश भी आठवीं कक्षा में था, लेकिन वह राजा से लंबा और ताकतवर था। उसने राजेश की तेज़ आवाज़ को सुना, “अरे, तुम अपने आप को क्या समझते हो?” राजा अभी भी खड़ा था। वह जानता था कि राजेश छोटी कक्षा के कुछ शिक्षार्थियों को परेशान कर रहा था और शायद उसकी पिटाई कर रहा था।

चर्चा के लिए बिंदु

1. राजा को क्या करना चाहिए?
2. आप अपने समूह में इस निर्णय पर कैसे पहुँचे?

केस स्टडी 3

अंतिम परीक्षा के दौरान, तहसीन ने देखा कि उसकी सबसे अच्छी दोस्त, डेलसी, परीक्षा हॉल में चुपके से नकल करने का प्रयास कर रही है। तहसीन चिंतित है कि उसको निरीक्षक पकड़ लेगी। वह इस बात से भी दुःखी है कि वह धोखा दे रही है, क्योंकि जो डेलसी कर रही है, वह सही नहीं है। तहसीन भी शिकायत नहीं करना चाहता, क्योंकि यह शिकायत डेलसी को मुसीबत में डाल सकती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. तहसीन को क्या करना चाहिए?
2. आप अपने समूह में इस निर्णय पर कैसे पहुँचे?

केस स्टडी 4

कबीर और अन्ना बहुत अच्छे पारिवारिक मित्र हैं। एक दिन, अन्ना ने अपने परिवार के बारे में कबीर के साथ एक व्यक्तिगत मुद्दा साझा किया, और उसने इस मुद्दे को किसी और के साथ साझा न करने के लिए कहा। कबीर ने वादा किया। लेकिन कबीर, अपनी माँ के साथ बातचीत के दौरान, वो बात उसे बता देता है। जब कबीर की माँ, अन्ना की माँ से मिलती है तो कबीर द्वारा कही गई बातों का उल्लेख करती है। जब अन्ना को पता चलता है, तो वह परेशान होती है। वह अब कबीर के साथ दोस्ती नहीं रखना चाहती।

चर्चा के लिए बिंदु

1. अन्ना को क्या करना चाहिए?
2. आप अपने समूह में इस निर्णय पर कैसे पहुँचे?
 - प्रत्येक समूह को उनके केस पर अपने विचार पूरी कक्षा के सामने प्रस्तुत करने के लिए कहें। उन्हें अपने निर्णय लेने के कारणों और मूल्यों के साथ-साथ अपना निर्णय भी देना चाहिए।
 - श्यामपट्ट पर निर्णय तथा उन्हें लेने के कारण व मूल्यों को लिखें ताकि प्रत्येक विद्यार्थी उसको देख सके।
 - श्यामपट्ट पर किए जाने वाले काम का नमूना निम्न प्रकार से है। (जिन्हें बिल्कुल दोहराया नहीं जाए)। सुगमकर्ता निम्नलिखित प्रारूप में सोनू, रजा, अन्ना और तहसीन के लिए शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाएँ लिखता है—

श्यामपट्ट के लिए उदाहरण स्वरूप लेख (नमूना)

निर्णय	कारण	मूल्य
सोनू कला संकाय लेती है	उसे अपनी रुचियों का पालन करना चाहिए।	खुशी, स्वतंत्रता
सोनू विज्ञान संकाय लेती है	वह अपने दोस्तों के साथ खुश रहेगी।	दोस्ती, वफ़ादारी, खुशी

चर्चा के लिए बिंदु

1. निर्णय लेते समय आपने किन कारकों को ध्यान में रखा?
2. निर्णय का मार्गदर्शन करने वाले मूल्य क्या थे?
3. क्या आपने देखा कि विभिन्न निर्णयों के लिए, कभी-कभी निर्णयों के आधार मूल्य समान होते हैं? उदाहरण के लिए, सोनू एक मूल्य के रूप में खुशी को प्राथमिकता देता है। फिर भी वह दो अलग-अलग प्रकार के व्यवहार दिखा सकता है। याद रखें, जीवन में कई बार, कोई एक सही जवाब नहीं होता है।
4. हम तालिका से और क्या समझते हैं?

संक्षेप में प्रस्तुत करें

1. मूल्य प्रत्येक व्यक्ति की निर्णय लेने की प्रक्रिया का मार्गदर्शन करते हैं।
2. एक-दूसरे के निर्णय भिन्न हो सकते हैं, लेकिन उनके आधार मूल्य समान हो सकते हैं। यही कारण है कि, एक-दूसरे को बेहतर ढंग से समझने के लिए, सभी के निर्णयों का सम्मान करना तथा उनमें अंतर्निहित मूल्यों को समझने की कोशिश करना।
3. यह ज़रूरी नहीं है कि लोग यह जानते हैं कि उनके निर्णय उनके मूल्यों से प्रभावित होते हैं। यह जागरूकता केवल तब स्पष्ट होती है जब एक व्यक्ति विशेष स्थिति में विशेष तरीके से कार्य करने के चयन के बारे में सोचता है।
4. लोगों में कई महत्वपूर्ण मूल्य होते हैं, जैसे कि दोस्ती, वफ़ादारी, ईमानदारी आदि। हालाँकि, उनके कार्य आमतौर पर मूल्य निर्देशित होते हैं क्योंकि उनके लिए मूल्य अधिक महत्वपूर्ण होते हैं।
5. किसी के मूल्यों को जानने से, वह ऐसा कुछ क्यों करता है, के बारे में अधिक स्पष्टता प्राप्त करने में मदद मिलती है। इससे व्यक्ति अधिक जागरूक हो सकता है तथा अधिक दृढ़ता से व्यवहार कर सकता है।

चिंतनशील प्रश्न

- क्या ऐसे परिदृश्य हो सकते हैं जहाँ अंतर्निहित मूल्य समान हो सकते हैं, लेकिन व्यवहार भिन्न हो सकते हैं? एक उदाहरण के माध्यम से समझाइए।
- क्या आप ऐसी स्थिति के बारे में सोच सकते हैं जहाँ आपने एक मूल्य चुना और फिर एक निर्णय लिया? उदाहरण के लिए, प्रतिदिन टॉफी नहीं खाना, क्योंकि यह दाँतों को खराब करता है।

महत्वपूर्ण संदेश

- मूल्य हमारे निर्णय लेने की प्रक्रिया का मार्गदर्शन करते हैं।
- हम व्यवहार के विकल्प बनाते समय अपने मूल्यों को प्राथमिकता देते हैं।

- कभी-कभी, जब दो लोगों में समान मूल्य संचालित होते हों, लेकिन किसी एक मुद्दे पर उनका निर्णय अलग भी हो सकता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- उन निर्णयों की सूची पर दोबारा विचार करें, जिन्हें आपने पहली गतिविधि में लिखा था। उन मूल्यों पर फिर से एक नज़र डालें, जिन्हें आपने पहचाना था। क्या, कोई मूल्य है जिसे आप अब जोड़ना/ हटाना/ स्पष्ट करना चाहेंगे?

गतिविधि 4.2

सक्रिय नागरिकता परियोजना—एक बेहतर समाज के लिए मेरी प्रतिज्ञा

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- संवैधानिक मूल्यों के आधार पर स्वयं के व्यवहार का विश्लेषण करता है

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- स्व-जागरुकता, समस्या का समाधान

संसाधन

- कलम/कागज़

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- क्रियात्मक विचारों को सुनिश्चित करें, जो शिक्षार्थियों के लिए लागू करना संभव हो।
- उन्हें दैनिक जीवन में किए गए छोटे प्रयासों और समाज पर इसके व्यापक प्रभाव के उदाहरणों को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- इस पर बल दें कि एक छोटा-सा कार्य भी बड़े बदलाव ला सकता है।
- शिक्षार्थियों को अपनी रफ़कॉपी निकालने के लिए कहीं या रंगीन कागज़ (यदि उपलब्ध हो) बाँटें।
- उन्हें अपनी स्वयं की कम-से-कम पाँच व्यक्तिगत आदतों की पहचान करने के लिए तथा लिखने के लिए कहीं जो पर्यावरण के लिए हानिकारक हैं। इसके लिए कम-से-कम 5 से 8 मिनट का समय दें।

- अब उन्हें कोई तीन आदतों की सावधानीपूर्वक पहचान करने के लिए तथा कहें, जो उन्हें लगता है कि वे तुरंत बदल सकते हैं, वे इसे कैसे करेंगे और कितनी जल्दी करेंगे?
- अब उन्हें अगले एक महीने में शेष दो आदतों को बदलने की प्रतिज्ञा करने के लिए कहें।
- कुछ शिक्षार्थियों को स्वेच्छापूर्ण अपने अनुभव को साझा करने के लिए कहें।

चिंतनशील प्रश्न

- आप अपने आस-पास के वातावरण से कैसे प्रभावित हैं?
- आप अपने आस-पास के वातावरण को कैसे प्रभावित कर सकते हैं?
- एक बेहतर समाज बनाने में आप कैसे योगदान दे सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- हम जो कार्य करते हैं, उनमें हमारे मूल्य एवं निर्णय परिलक्षित होते हैं। स्वयं और समाज के लिए ज़िम्मेदारी से काम करने के परिणाम प्रभावशाली हो सकते हैं।
- आपके कार्य आपके पर्यावरण को प्रभावित करते हैं! पर्यावरण को हमारी ज़रूरत है एवं हमारा यह दायित्व है कि एक ज़िम्मेदार नागरिक के रूप में हम हमारे आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखें।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- समाचार पत्रों, पोस्टरों या किसी अन्य माध्यम में आपको तथा पर्यावरण के बारे में प्रेरित करने वाले विज्ञापनों को पहचानें और उनकी जाँच करें तथा लिखें कि उनकी किस बात से आपको प्रेरणा मिलती है।

गतिविधि 4.3

मूल्य पर आधारित निर्णय लेना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वयं की बेहतर समझ विकसित करता है।
- निर्णय लेते समय विकल्पों और उन विकल्पों में से प्रत्येक के परिणामों के बारे में सोचता है।

जीवन कौशल बढ़ाना

- निर्णय लेना, समस्या का समाधान

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

संसाधन

- श्यामपट्ट/चॉक, कॉपी, कलम/पेंसिल

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- ज़िम्मेदारीपूर्ण निर्णय एवं जानकारी लेने के कई तरीके हो सकते हैं। इस गतिविधि में, एक उपकरण जिसे निर्णय लेने का पहिया कहा जाता है, जो हमारे निर्णयों के साथ हमारे मूल्यों को जोड़ने में मदद करता है, पर चर्चा की जाएगी।
- निर्णय लेने का पहिया जीवन में बेहतर विकल्प बनाने में मदद कर सकता है। जब एक महत्वपूर्ण निर्णय लेना होता है, तो पहिये के केंद्र से समस्या बताते हुए शुरू करें।
- सुगमकर्ता श्यामपट्ट पर निर्णय लेने का पहिया बनाता है।



शिक्षार्थियों के लिए निम्नलिखित केस ज़ोर से पढ़ें—

यह खेल-कूद का कालांश है और नौवीं कक्षा के सभी विद्यार्थियों को खेल के मैदान में बाहर होना चाहिए। आपको शौचालय जाना है। रास्ते में, आप अपनी कक्षा पार करते हैं और देखते हैं कि कमरे में कोई है। आप रुकते हैं, अंदर झाँकते हैं और देखते हैं कि आपका एक सबसे अच्छा दोस्त दूसरे विद्यार्थी के बैग से कुछ निकाल लेता है। आप जल्दी से दरवाज़े के पीछे चले जाते हो। अगले कालांश के दौरान, वह शिक्षार्थी जिसके बैग से आपने अपने मित्र को कुछ निकालते देखा, शिक्षक के पास जाता है। कुछ समय बाद शिक्षक ने घोषणा की कि इस विद्यार्थी की नयी किताब चोरी हो गई है। आप क्या करते हैं?

- निर्णय लेने के पहिये को एक मार्गदर्शक के रूप में उपयोग करते हुए, सुगमकर्ता शिक्षार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार-विमर्श करता है तथा श्यामपट्ट पर बने पहिये पर चर्चा करते हुए सोचते हैं।
 - समस्या—समस्या क्या है?
 - विकल्प—आपके पास क्या विकल्प हैं?
 - परिणाम—आपको क्या लगता है कि इसके परिणाम स्वयं और दूसरों के लिए क्या होंगे, जो इसमें शामिल हैं?
 - मूल्य—आपको किन मूल्यों पर विचार करने की आवश्यकता है?
 - भावनाएँ—आपके द्वारा बनाएँ गए विकल्पों के बारे में आप कैसा महसूस करते हैं?
 - निर्णय—आपका निर्णय क्या है?
 - निर्णय का आकलन—क्या आपको लगता है कि आपने सही निर्णय लिया है? क्यों या क्यों नहीं?
- श्यामपट्ट पर बनाएँ गए पहिये, के खंडों में सुगमकर्ता अपना उत्तर लिखता है। सुगमकर्ता को इस बात पर बल देना चाहिए कि भले ही स्थिति समान हो, लेकिन विभिन्न लोगों के निर्णय भिन्न हो सकते हैं।
- सुगमकर्ता अब शिक्षार्थियों को एक ऐसी स्थिति के बारे में सोचने के लिए कहता है जिसमें वे अपने व्यक्तिगत जीवन में निर्णय लेना चाहते हैं तथा निर्णय लेने के पहिये का पालन करने को कहें।
- शिक्षार्थी को स्वयं अभ्यास करने के लिए लगभग 10 से 15 मिनट का समय दें।
- सुगमकर्ता अंत में, शिक्षार्थी को निर्णय लेने की प्रक्रिया और परिणाम साझा करने के लिए आमंत्रित करता है।

चिंतनशील प्रश्न

- आपने कैसे सावधानीपूर्वक निर्णय लेना सीख लिया है जबकि अब आप क्या अलग तरीके से करेंगे?
- किसी निर्णय पर पहुँचने के लिए विचार करने के क्या चरण हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- निर्णय लेना और मूल्य साथ-साथ चलते हैं।
- निर्णय लेने से पहले समस्या, उपलब्ध विकल्पों और विभिन्न क्रियाओं के परिणामों के बारे में सोचना महत्वपूर्ण है।
- निर्णय लेने की प्रक्रिया की मजबूती के लिए निर्णय के आधार मूल्यों की पहचान करना आवश्यक है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- शिक्षार्थियों को एक मित्र का चयन करने तथा दोनों को एक-साथ निर्णय लेने के पहिये का उपयोग करने के लिए कहें।

गतिविधि 4.4 मेरे मूल्य, मेरा स्वभाव और मेरा निर्णय

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वयं के व्यवहार पर विचार करता है और जागरूक बनता है तथा बताता है।
- कुछ संवैधानिक मूल्यों के आधार पर ज़िम्मेदारीपूर्ण निर्णय लेता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- समाचलोचनात्मक सोच, स्व-जागरूकता

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- संवैधानिक मूल्य कुछ अधिकारों की गारंटी देते हैं। कुछ महत्वपूर्ण संवैधानिक मूल्य, जैसे—समानता, स्वतंत्रता, न्याय, बंधुत्व और मानवीय गरिमा हैं।

- यह गतिविधि संवैधानिक मूल्यों के आधार पर स्वयं के मूल्यों पर चिंतन का एक प्रयास है। निम्नलिखित स्थितियों में एक व्यक्ति की स्वतंत्रता का समझौता एक दोस्त के मूल्यों के कारण होने लगता है। यह अकसर, द्वंद का कारण बनता है। ऐसी स्थितियों में, स्वयं के व्यवहार को संवैधानिक मूल्यों के साथ जोड़ने की योग्यता में सर्तक होने की आवश्यकता है।
- प्रत्येक स्थिति को जानबूझकर खुला रखा गया है ताकि शिक्षार्थी इसे अपने अनुसार समाप्त कर सकें।
- यह साझा करें कि अब हम दो लोगों से मिल रहे हैं – दीपक और फ़िरोज़ा, जो किसी विशेष स्थितियों में हैं। हमें उनकी मदद करने के तरीकों के बारे में रोल प्ले के माध्यम से दर्शाना है।
- साझा करें कि एक बड़ा बच्चा दीपक, अपने सबसे अच्छे दोस्त दिलशाद के साथ एक स्थिति में पकड़ा जाता है तथा रूहीन व उसकी दोस्त फ़िरोज़ा भी। आइए, हम उनकी जगह रहकर उनके संघर्ष को समझने की कोशिश करें तथा उनके लिए सुझावों के बारे में सोचें।
- शिक्षार्थियों को दो समूहों में विभाजित करें।

केस स्टडी 1

दीपक और दिलशाद सबसे अच्छे दोस्त हैं। एक शाम, यह सुनिश्चित करने के बाद कि कोई नहीं देख रहा है, दिलशाद एक सिगरेट/बीड़ी निकालता है और उसे जलाता है। फिर वह दीपक को सिगरेट/बीड़ी देता है और उसे भी ऐसा करने के लिए आमंत्रित करता है। दीपक असहज है। आपको क्या लगता है कि दीपक को क्या करना चाहिए?

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या हम इस केस में मूल्य संघर्ष की पहचान करते हैं? वे क्या हैं?
2. इस केस के अंत के बारे में आप क्या सोचते हैं?
3. क्या आप इस केस का एक वैकल्पिक अंत सुझा सकते हैं?

केस स्टडी 2

फ़िरोज़ा और रूहीन गाँव के मेले में जाती हैं। रूहीन को अपने पसंदीदा अभिनेता का एक पोस्टर पसंद है, लेकिन उसके पास खरीदने के लिए पैसे नहीं हैं। फ़िरोज़ा अपने माता-पिता के मोबाइल फ़ोन का उपयोग करती है और चुपके से पोस्टर की एक तसवीर ले लेती है। रूहीन फ़िरोज़ा को धन्यवाद करती है!

जल्द ही, वे एक वरिष्ठ लड़के शोगुन को पहचानती हैं, जिससे वे दोनों आकर्षित होती हैं। फ़िरोज़ा अपने मोबाइल फ़ोन का उपयोग करती है और चुपके से शोगुन की तसवीर ले लेती है। लेकिन रूहीन इससे असहज महसूस करती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या फ़िरोज़ा के लिए चुपके से तसवीर लेना ठीक था? क्यों अथवा क्यों नहीं?
2. क्या हम इस केस में मूल्य संघर्ष की पहचान करते हैं? वे क्या हैं?
3. इस केस के अंत के बारे में आप क्या सोचते हैं?
4. क्या आप इस केस का एक वैकल्पिक अंत सुझा सकते हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- अब आप क्या अलग करेंगे जबकि आपने सीख लिया है कि ज़िम्मेदारी पूर्ण निर्णय कैसे लेते हैं?
- मूल्य-आधारित ज़िम्मेदार व्यवहार क्या है?

महत्वपूर्ण संदेश

- ज़िम्मेदार व्यवहार दूसरों के अधिकारों का सम्मान करने के लिए है।
- विभिन्न लोग निर्णय लेते समय विभिन्न मूल्यों को प्राथमिकता देते हैं, जिसके परिणामस्वरूप द्वंद हो सकता है।
- संवैधानिक मूल्यों के साथ अपने स्वयं के मूल्यों को जोड़ना महत्वपूर्ण है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- क्या आप अपने आस-पास की स्थिति के बारे में सोच सकते हैं, जहाँ आपको लगता है कि किसी के मूल्य और व्यवहार, दूसरों के अधिकारों और संवैधानिक मूल्यों का उल्लंघन कर रहे हैं?

गतिविधि 4.5

सक्रिय नागरिकता परियोजना—अपशिष्ट पदार्थों की जाँच (वेस्ट ऑडिट)

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- व्यक्तिगत व्यवहार और नागरिक मूल्यों के बीच सामंजस्य स्थापित करने के लिए ज़िम्मेदार नागरिक के रूप में व्यवहार करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- समाचलोचनात्मक सोच, समस्या का समाधान

संसाधन

- कॉपी, कलम/पेंसिल

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- जाँच करने का तात्पर्य है कि कुछ विस्तृत जाँच करना तथा यह सुनिश्चित करना कि सब कुछ व्यवस्थित क्रम में है।
- किसी संसाधन के अपव्यय से तात्पर्य किसी संसाधन का अतिव्यय या लापरवाही से नष्ट करना या नष्ट करने की प्रक्रिया या क्रिया से है, जैसे—प्राकृतिक संसाधन।
- इस परियोजना को जानबूझकर प्रायोगिक क्रिया उन्मुख बनाया गया है। इसका कारण शिक्षार्थियों द्वारा किताबों के माध्यम से सीखे गए नागरिक मूल्यों के आधार पर क्रिया शुरू करना है, ताकि दैनिक जीवन में इन मूल्यों का अभ्यास कर सकें।
- यह सुनिश्चित करना एवं ध्यान देना कि शिक्षार्थियों को समाज में नागरिक के रूप में उनकी भूमिका के प्रति संवेदनशील बनाना है।
- तीन समूहों में से प्रत्येक को एक विषय दिया गया है—
 - पानी का अपव्यय
 - बिजली अपव्यय
 - खाद्य अपव्यय
- प्रत्येक समूह 10 मिनट में अपने विषय से संबंधित अपव्यय के रूपों की पहचान करने के लिए विद्यालय परिसर (कुछ हिस्सों में) जाता है।
- लौटने के बाद, प्रत्येक समूह—जल अपव्यय, विद्युत अपव्यय तथा खाद्य अपव्यय के अंतर्गत अपव्यय को वर्गीकृत करने के लिए साथ बैठता है। समूह, अपव्यय को कम करने के तरीकों के बारे में भी सोचते हैं।
- सुगमकर्ता प्रत्येक समूह को अपने निष्कर्षों को कक्षा के साथ साझा करने के लिए आमंत्रित करता है।
- प्रत्येक प्रस्तुति के बाद निम्नलिखित प्रश्नों की मदद से चर्चा प्रारंभ करें। अन्य समूहों को भी अपनी टिप्पणियाँ और विचार देने के लिए प्रोत्साहित करें।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या पानी, भोजन और बिजली का अपव्यय एक समस्या है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
2. यह अपव्यय कौन करता है और क्यों?
3. क्या ऐसी कोई भूमिका है जिसे हम अपव्यय को कम करने के लिए निभा सकें।

4. आप क्या सोचते हैं कि यहाँ कोई अंतर्निहित मूल्य हैं?
5. न्यूनतम अपव्यय होने पर किसे लाभ होता है? एक व्यक्ति को या समाज को?

चिंतनशील प्रश्न

- आप क्यों सोचते हैं कि पानी, भोजन और बिजली जैसे कीमती संसाधनों का अपव्यय हो रहा है?
- अपव्यय को कम करने में आप क्या भूमिका निभा सकते हैं? यदि आप अपव्यय रोकने की एक आदत को बदलना चाहते हो, तो आप क्या करते हैं? उदाहरण दीजिए।

महत्वपूर्ण संदेश

- नागरिक मूल्यों के साथ हमारे व्यवहार में सामंजस्य स्थापित करना महत्वपूर्ण है।
- हम सभी जिम्मेदार, चिंतित और सक्षम नागरिकों के रूप में कार्य कर सकते हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने घर में और घर के आस-पास अपव्यय के रूपों को पहचानें।
- क्या आप इसे रोकने या कम करने के तरीकों के बारे में सोच सकते हैं? अपने परिवार के सदस्यों को इसके बारे में बताएँ ताकि आपका घर अपव्यय से मुक्त हो सके!

गतिविधि 4.6

सक्रिय नागरिकता परियोजना—दिव्यांगता के प्रति संवेदनशीलता विकसित करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- एक शारीरिक दिव्यांग व्यक्ति के रूप में अनुकरण के माध्यम से अनुभव कर संवेदनशीलता विकसित करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- समानुभूति, स्व-जागरुकता

संसाधन

- प्रति शिक्षार्थी रस्सी का एक टुकड़ा या कपड़े का एक लंबा टुकड़ा

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- यह सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थियों को संवेदनशील बनाएँ, जो दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन को आसान बनाने में योगदान दे सके या देना चाहिए।
- कुछ शिक्षार्थी इस तरह की कठिनाई का अनुभव करते हुए भावुक हो सकते हैं तथा व्याकुल महसूस कर सकते हैं।
- अगर कक्षा में कोई शारीरिक दिव्यांग शिक्षार्थी है, तो ऐसी स्थिति में संवेदनशील रहें। विद्यालय आने और पढ़ाई करने सहित शिक्षार्थी दैनिक जीवन की स्थितियों को कितनी अच्छी तरह से प्रबंधित करता है, की सलाहना करें। गतिविधि में सम्मानपूर्वक शिक्षार्थी को शामिल करें, तथा सुनिश्चित करें कि यदि कोई शिक्षार्थी किसी घटना या अनुभव को साझा करना चाहता है, तो अन्य शिक्षार्थी ध्यानपूर्वक सुनें।
- आप एक दिन पहले शिक्षार्थियों को अपने घर से कपड़े का एक टुकड़ा लाने के लिए कह सकते हैं।
- सुगमकर्ता शिक्षार्थी के एक पैर को दूसरे शिक्षार्थी के एक पैर के साथ बाँधता है ताकि शिक्षार्थी केवल एक पैर पर चलने में सक्षम हो।
- अन्य शिक्षार्थी के लिए, सुगमकर्ता शिक्षार्थी के हाथ को उसकी कमर से बाँध देता है, ताकि हाथ काम न करें।
- सुगमकर्ता प्रत्येक शिक्षार्थी को यदि वे चाहें तो अपनी इच्छानुसार अपना पैर या हाथ या दोनों बाँधने के लिए कहता है। तदनुसार शरीर के उस हिस्से को बाँधने के लिए कहता है।
- सुगमकर्ता अब शिक्षार्थियों को दैनिक जीवन के कार्यों की परिस्थितियाँ देता है, उदाहरण के लिए—
 - पानी पीना
 - कक्षा में घूमना
 - भोजन करना
 - अपना स्वेटर पहनना
 - अपने बालों को कंघी करना
 - श्यामपट्ट पर लिखना
 - बैठना
 - अपना चेहरा धोना
 - दौड़ में भाग लेना

- रसोई में मदद करना
- बस में चढ़ना
- बाज़ार से सब्ज़ियाँ खरीदना।
- इसे लगभग 15 मिनट तक जारी रखें।
- शरीर के बाँधे गए अंगों को खोलें।
- शिक्षार्थियों ने क्या अनुभव किया, इस पर चर्चा करें।
- अनुभव को साझा करने के लिए 2 या 3 शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या अनुभव हुआ?
2. सबसे मुश्किल क्या था? और क्यों?
3. क्या आपको किसी भी समय मदद की आवश्यकता पड़ी? किन स्थितियों में मदद की आवश्यकता पड़ी?
4. क्या आपको किसी से मदद मिली? आपने कैसा महसूस किया?
5. इस तरह से जीवन जीना कैसा होगा?
6. यदि आपका कोई दिव्यांग दोस्त होता, तो आप कैसे मदद करते?
7. आपके विचार में ऐसे व्यक्ति के जीवन की कठिनाइयों को कम करने में कौन मदद कर सकता है?

चिंतनशील प्रश्न

- क्या दिव्यांग कम सक्षम होते हैं या दूसरों की तुलना में हीन होते हैं?
- क्या दिव्यांगता के कारण उन्हें अपने समानता और गरिमा के अधिकार के साथ समझौता करना पड़ता है? यदि ऐसा है, तो कैसे और क्यों?
- क्या आप सोचते हैं कि आप दिव्यांग व्यक्तियों की मदद कर सकते हैं? कैसे?
- क्या आप सोचते हैं कि यह आपके जीवन को किसी तरह से समृद्ध बनाने में मदद करेगा? यदि हाँ, तो कैसे?

महत्वपूर्ण संदेश

- जो लोग हमारे आस-पास रहते हैं एवं विभिन्न वास्तविकताओं का सामना कर रहे हैं, उनके प्रति संवेदनशील होना आवश्यक है।
- हम शारीरिक दिव्यांग दोस्तों की सहायता कर सकते हैं, जिनमें दिव्यांगता के साथ-साथ कई अन्य क्षमताएँ और गुण विद्यमान होते हैं।

- हमारा संविधान दिव्यांग व्यक्तियों सहित प्रत्येक व्यक्ति को समानता का अधिकार देता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- जब आप घर पर हों, तो दो या तीन घंटे के लिए आप अपनी आँखों पर पट्टी बाँध लें, ताकि आप बिलकुल न देख सकें और देखें कि कैसा लगता है। कौन-से कार्य आप कर सकते हैं और नहीं कर सकते हैं?
- उन तीन तरीकों को पहचानें जिनसे आप दिव्यांग व्यक्तियों के जीवन के प्रति संवेदनशील हो सकते हैं।



जेंडर समानता

यह विषय शिक्षार्थियों को जेंडर आधारित रूढ़ियों, भेदभाव और हिंसा का मुकाबला करने, सकारात्मक जेंडर भूमिकाओं का अभ्यास करने और सभी स्थितियों में जेंडर समानता और अधिकारों को बढ़ावा देने के लिए ज्ञान तथा कौशल के विकास को प्रोत्साहित करता है। शिक्षार्थी जेंडर पहचान की एक बुनियादी समझ विकसित करेंगे, जिसमें ट्रांसजेंडर भी शामिल हैं; जेंडर संबंधी रूढ़ियों और पुरुषत्व और स्त्रीत्व के नकारात्मक विचारों पर प्रश्न उठाना; और घर, विद्यालय, समाज और जनसंचार माध्यम में सकारात्मक जेंडर भूमिकाओं और जेंडर समानता का अभ्यास/प्रचार करना शुरू करेंगे। यह मॉड्यूल शिक्षार्थियों को जेंडर मानकों का विश्लेषण करने और शक्ति के प्रयोग को पहचानने, जेंडर आधारित भेदभाव और हिंसा को चुनौती देने के लिए रणनीतियों की पहचान करने और तथा बातचीत में समानता को बनाए रखने के अवसर प्रदान करेगा।

गतिविधि 5.1 जेंडर क्या है?

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- बताता है कि लिंग (सेक्स) जीव विज्ञान पर आधारित है, जबकि जेंडर सामाजिक असमानताओं से जुड़ा हुआ है।
- जेंडर रूढ़ियों को पहचानता है और वे कैसे पुरुषों, स्त्रियों और ट्रांसजेंडर लोगों के साथ जुड़े हैं, जानते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- समाचलोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- बोर्ड और चॉक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

नीचे दी गई तालिका में लिंग और जेंडर के बीच अंतर दिखाया गया है।

लिंग (सेक्स)	जेंडर
जैविक है	सामाजिक रूप से निर्मित है
आप इसके साथ पैदा हुए हैं	जेंडर वह है जो वास्तव में व्यक्त होता है—हम कैसे दिखते हैं, हम कैसे कार्य करते हैं और हम कैसा महसूस करते हैं
बदला नहीं जा सकता है (बिना शल्यचिकित्सा)	विभिन्न समाजों, देशों, संस्कृतियों और ऐतिहासिक काल में जेंडर रूढ़ियाँ अलग-अलग होती हैं

- ध्यान रखें कि जेंडर पुरुषों, स्त्रियों और ट्रांसजेंडर लोगों को संदर्भित करता है। ट्रांसजेंडर लोग ऐसे व्यक्ति होते हैं जो अपने जैविक लिंग (सेक्स) के आधार पर सौंपे गए जेंडर से मेल नहीं खाते हैं।
- शिक्षार्थियों को जेंडर और इसके साथ जुड़ी रूढ़ियों की अवधारणा को समझने में मदद करने के लिए कई उदाहरण दें।
- श्यामपट्ट पर निम्नलिखित तालिका बनाएँ। (ध्यान दें—तीसरे खाने को नाम न दें)।

पुरुष	स्त्री	

- शिक्षार्थियों को कुछ ऐसे शब्दों को साझा करने के लिए कहें जो वे स्त्रियों के साथ जोड़ते हैं और कुछ ऐसे जो वे पुरुषों के साथ जोड़ते हैं।
- सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थी सकारात्मक और नकारात्मक दोनों प्रकार के शब्दों में प्रतिक्रिया करते हैं।
- कुछ संभावित प्रतिक्रियाएँ नीचे दी गई तालिका में दी गई हैं। कृपया शिक्षार्थियों के साथ इनमें से कोई भी साझा न करें। उन्हें अपने शब्द कहने दें, जो इनसे समान या भिन्न हो सकते हैं।

स्त्री	पुरुष	
संवेदनशील	कठोर	
शर्मीली	निर्दयी	
जन्म देना	साहसी	
स्नेही	क्रोध	
स्तनपान कराना	दाढ़ी	
गपशप	पैसा कमाता है	
	माँसल	

- अब कॉलम के शीर्षक 'पुरुष' और 'स्त्री' की अदला-बदली करें।
- शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या वे शब्द बदले हुए जेंडर (नए शीर्षक) से जुड़े हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, पूछें—क्या स्त्रियों के लिए सख्त, क्रूर, माँसल होना, दाढ़ी रखना और पुरुषों का संवेदनशील, शर्मीला होना, जन्म देना, स्नेह करना, स्तनपान कराना, गपशप, आदि संभव है।
- तीसरे कॉलम में, शिक्षार्थियों को उन शब्दों को सूचीबद्ध करने में मदद करें जो केवल पुरुषों या केवल महिलाओं की विशिष्ट विशेषताएँ हैं। उदाहरण के लिए, जन्म देना, स्तनपान, दाढ़ी। जैसे ही आप उन्हें कॉलम 3 में लाते हैं, कॉलम 1 और 2 से इन शब्दों को मिटा दें, इन्हें अब जैविक कारक कहा जाता है।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि कॉलम 1 और 2 'सामाजिक कारकों' से संबंधित हैं, जबकि कॉलम 3 'जैविक कारकों' से संबंधित हैं। कॉलम 1 और 2 हमारे लिंग से संबंधित हैं, जबकि कॉलम 3 हमारे लिंग से संबंधित है। श्यामपट्ट पर तालिका के कॉलम 1 और 2 के ऊपर 'जेंडर' (सामाजिक) लिखें और कॉलम 3 के ऊपर 'लिंग' (जैविक) लिखें। शिक्षार्थियों को यह बताएँ कि जैविक श्रेणियाँ प्राकृतिक हैं और उन्हें बदला नहीं जा सकता है (शल्य या चिकित्सा हस्तक्षेप को छोड़कर)।
- बता दें कि एक तीसरा जेंडर भी है, जिसे ट्रांसजेंडर कहा जाता है। ट्रांसजेंडर वे व्यक्ति होते हैं जो अपने लिंग के आधार पर सौपे गए जेंडर से मेल नहीं खाते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

- जेंडर क्या है? यह लिंग (सेक्स) से कैसे अलग है?
- जेंडर रूढ़ियाँ हमारे दिन-प्रतिदिन के जीवन को कैसे प्रभावित करती हैं?
- क्या समय के साथ जेंडर रूढ़ियों को बदला जा सकता है? यदि हाँ, तो कुछ जेंडर रूढ़ियों के बारे में सोचें जिन्हें आप बदलना चाहते हैं।
- क्या आपको लगता है कि ट्रांसजेंडर लोगों को अन्य जेंडर के समान अधिकार होने चाहिए?

चिंतनशील प्रश्न

- क्या पुरुष लगभग वह सब कुछ कर सकते हैं जो स्त्रियाँ कर सकती हैं? कुछ ऐसी चीजों के नाम बताएँ जो हमारे समाज के अनुसार पुरुषों को नहीं करनी चाहिए। क्या आप कुछ पुरुषों के बारे में सोच सकते हैं जो ये काम कर रहे हैं?
- क्या स्त्रियाँ ऐसा कुछ भी कर सकती हैं जो पुरुष कर सकते हैं? कुछ ऐसी चीजों के नाम बताएँ जो स्त्रियों को हमारे समाज के अनुसार नहीं करनी चाहिए। क्या आप कुछ स्त्रियों के बारे में सोच सकते हैं जो ये काम कर रही हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- समाज ने पुरुषों और स्त्रियों के लिए भूमिकाएँ निर्धारित की है जिन्हें 'जेंडर रोल्स' कहा जाता है।
- जेंडर संस्कृति, समाज और देश के अनुसार भिन्न हो सकते हैं। जेंडर सामाजिक रूप से बनाएँ गए हैं और समय के साथ बदले जा सकते हैं। हम सभी समान हैं और समान व्यवहार के अधिकारी हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- अपनी दादी या दादा के साथ बातचीत करें कि गतिशीलता, शिक्षा, वस्त्र, कार्य और जीवन के किसी अन्य पहलू के संबंध में जेंडर की भूमिकाएँ और अपेक्षाएँ उनके समय से आपके समय तक कैसे बदल गई हैं।

गतिविधि 5.2 जेंडर भूमिकाएँ और भेदभाव

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जेंडर भूमिकाओं और उन रूढ़ियों के प्रभाव का विश्लेषण करता है जिनके परिणामस्वरूप भेदभाव होता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- सहानुभूति और समाचलोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- श्वेतपट्ट और मार्कर्स

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- जेंडर आधारित भूमिकाएँ और अपेक्षाएँ पुरुषों और स्त्रियों को कुछ नौकरी श्रेणियों के लिए मजबूर करती हैं और उन लोगों के खिलाफ भेदभाव करने की कोशिश करती हैं जो उनके अनुरूप नहीं होते।
- जेंडर आधारित भूमिकाओं और अपेक्षाओं के कारण स्त्री और पुरुष दोनों प्रभावित होते हैं।

- लड़के और लड़कियों के बीच जेंडर भेदभाव की चर्चा यहाँ भी की जाती है।
- पट्ट पर निम्नलिखित तालिका बनाएँ।

जेंडर भूमिकाएँ

काम	काम का वितरण	
	स्त्री	पुरुष
बर्तन धोना		
किराने की खरीददारी		
सफ़ाई		
कपड़े धोना		
दफ़्तर जाना		
भोजन परोसना		
विद्यालय/कॉलेज जाना		
खाना बनाना		
बच्चों की देखभाल		
कोई दूसरा		
फुरसत		
संगीत सुनना		
खेल खेलना		
टी.वी. देखना		
मित्रों से मिलना		
चलचित्र देखना		
रंगोली बनाना		
कोई अन्य		

- तालिका के 'कार्य' भाग से शुरू करते हुए, शिक्षार्थियों से पूछें, कौन एक दिन में इन कार्यों को करने में अधिक समय व्यतीत करते हैं। वे अपने स्वयं के अनुभव और साथ ही साथ जो अपने परिवार और समुदाय में आसपास देखते हैं, के अनुभव से बता सकते हैं।
- यदि कोई विशेष कार्य पुरुषों और स्त्रियों, दोनों द्वारा पर्याप्त रूप से किया जाता है, तो उस कार्य के आगे दोनों कॉलम के नीचे निशान लगाएँ।
- शिक्षार्थियों को सूचीबद्ध किए जा सकने वाले अन्य कार्यों का नाम बताने के लिए कहें। इन्हें तालिका में जोड़ें।
- लड़कियों की तुलना में, लड़कों के बेहतर विकास और वृद्धि के लिए, उनके पोषण को प्राथमिकता दी जाती है। जेंडर भेदभाव के कारण, लड़कियों को अक्सर लड़कों के समान पोषण नहीं मिलता है। उदाहरण के लिए—

- लड़कियों को अक्सर भोजन आखिर में दिया जाता है और मुख्य भोजन के रूप में चटनी/अचार दिया जाता है।
- लड़कियों को सिखाया जाता है कि वे अपनी पोषण संबंधी जरूरतों से समझौता करें और अपने परिवार को पहले भोजन कराएँ।
- उन्हें माहवारी के दौरान आहार प्रतिबंध का सामना करना पड़ता है।

चर्चा के लिए बिंदु

- जेंडर भूमिकाओं की तालिका देखकर आप क्या सोचते हैं?
- क्या वितरण समान है? किसके पास गृहकार्य अधिक है? किसके पास ज्यादा फुरसत है? क्या यह वितरण आपको स्वीकार्य है? क्यों या क्यों नहीं?
- ऐसा क्यों है कि स्त्रियाँ, पुरुषों की तुलना में बहुत अधिक घर का काम करती हैं?
- लड़कियों और स्त्रियों के खिलाफ सामाजिक भेदभाव से जेंडर भूमिका कैसे जुड़ी है?
- यदि हम अपने घरों के बाहर नज़र डालते हैं, तो निम्नलिखित कार्य (स्त्री या पुरुष) कौन करता है?
 - ढाबों/होटलों/मास्टर शेफ़ कार्यक्रमों में खाना बनाना
 - ड्राई क्लीनिंग की दुकानों में कपड़े धोना/साफ़ करना
- अधिकांश पुरुष अपने घरों में ये कार्य क्यों नहीं करते हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- आपको क्या लगता है कि पुरुषों को किस घरेलू काम को सीखना और करना चाहिए? क्यों? घरेलू कामों में पुरुषों की समान भागीदारी स्त्रियों के जीवन को कैसे प्रभावित करेगी?
- घरेलू कामों में पुरुषों और लड़कों की समान भागीदारी, उनके अपने जीवन को कैसे प्रभावित करेगी?

महत्वपूर्ण संदेश

- यदि अवसर दिया जाए, तो लड़कियाँ, लड़के और ट्रांसजेंडर सभी सक्षम हैं और उन्हें घर के भीतर और बाहर सभी प्रकार के कार्य करने चाहिए।
- तालिका में वर्णित सभी प्रकार के कार्य महत्वपूर्ण हैं और समान सम्मान के योग्य हैं।
- काम के साथ-साथ लड़कियों और लड़कों के लिए अवकाश और खेलना भी महत्वपूर्ण है और उन्हें समान अवसर प्रदान किए जाने चाहिए।

- जब व्यक्तियों के जेंडर के आधार पर उनके साथ असमान तरीके से व्यवहार किया जाता है और उन्हें कुछ अधिकारों से वंचित किया जाता है, तो इसे जेंडर आधारित भेदभाव कहा जाता है। जेंडर भेदभाव लड़कियों, ट्रांसजेंडर व्यक्तियों और लड़कों को प्रभावित कर सकता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- यदि आप किसी एक जेंडर भूमिका को बदल सकते हो तो वह कौन-सी होगी? अपने जीवन में आने वाले परिवर्तनों की कल्पना करें और सोचें कि आपके आस-पास अन्य लोगों को भी इसकी आवश्यकता हो सकती है। अपने विचारों को अपने दोस्तों/माता-पिता/शिक्षक के साथ साझा करें और चर्चा करें कि विशेष जेंडर भूमिका को कैसे बदला जा सकता है।

गतिविधि 5.3 जेंडर रूढ़िबद्धता और विज्ञापन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- शिक्षार्थी लिंग आधारित भेदभाव और जनसंचार माध्यम के नकारात्मक प्रभावों को चुनौती देता है।
- जेंडर समानता वाले विज्ञापन बनाता है, जिनसे जेंडर समानता और अधिकारों को बढ़ावा मिलता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- रचनात्मक चिंतन, समाचलोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- चार्ट पेपर, मार्कर, कलम, ग्लू, कील या दो तरफ़ा टेप, उपलब्ध विभिन्न प्रॉप

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- जनसंचार माध्यम हमारी धारणाओं को आकार देने और हमारे व्यवहार को प्रभावित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- मीडिया कार्यक्रम, सभी जेंडर के लोगों की समानता और अधिकारों का सम्मान करते हुए, जेंडर समानता को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं।

- मीडिया कार्यक्रम अक्सर जेंडर की दृष्टि से न्यायसंगत नहीं होते हैं। वे जेंडर रूढ़ियों, जेंडर आधारित भेदभाव और असमान जेंडर भूमिकाओं को बढ़ावा दे सकते हैं।
- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को खुद के लिए सोचने और जेंडर न्यायसंगत विज्ञापन बनाने के लिए प्रोत्साहित करती है।
- विभिन्न उत्पादों, जैसे—मोटरबाइक, रेज़र, वॉशिंग मशीन, टैल्कम पाउडर, साबुन, लैपटॉप, दफ़्तर का फ़र्नीचर, इंजन का तेल इत्यादि, जिन्हें टी.वी. पर विज्ञापित किया गया है, का नाम पुकारें।
- शिक्षार्थियों को उस उत्पाद से जुड़े जेंडर (पुरुष या स्त्री) को बताने के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों को बताएं कि इन मीडिया छवियों पर सवाल उठाने की आवश्यकता है तथा सकारात्मक मीडिया संदेशों को बनाने की आवश्यकता है, जो जेंडर-न्यायसंगत हों।
- शिक्षार्थियों को 4–5 के समूहों में विभाजित करें। उन्हें अपनी पसंद के किसी भी उत्पाद पर जेंडर संवेदनशील विज्ञापन बनाने के लिए कहें।
- बता दें कि प्रत्येक समूह को अपने उत्पाद के लिए एक जेंडर-न्यायसंगत विज्ञापन तैयार करना होगा। प्रत्येक समूह खुद को एक विज्ञापन व्यवसाय-संघ के रूप में नाम दे सकता है और अपनी पसंद के अनुसार टी.वी., रेडियो या अखबार माध्यम के लिए विज्ञापन तैयार कर सकता है।
- समूह को अपना विज्ञापन तैयार करने के लिए 10 मिनट का समय दें। समूह अपने विज्ञापन का अभिनय कर सकते हैं या कागज़ पर अवधारणा का रेखाचित्र प्रस्तुत करके समूह को समझा सकते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

- लोग आमतौर पर कुछ उत्पादों और एक विशेष जेंडर के बीच रूढ़िवादी संबंध क्यों बनाते हैं?
- क्या आपको लगता है कि मीडिया किसी विशेष जेंडर के साथ उत्पादों को जोड़कर हमारे व्यवहार को प्रभावित कर रहा है?

चिंतनशील प्रश्न

- क्या आपको लगता है कि मीडिया ने जेंडर के मामले में आपको प्रभावित किया है? उदाहरण दें।
- क्या कुछ मौजूदा विज्ञापन, धारावाहिक, फ़िल्में, गाने या कार्टून स्ट्रिप्स जेंडर-न्यायसंगत हैं? यदि हाँ, तो उनके नाम बताइए।

महत्वपूर्ण संदेश

- मीडिया हमारे जीवन पर छा गया है। यह हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है। मीडिया आमतौर पर जेंडर रूढ़ियों को बढ़ावा देता है।
- मीडिया द्वारा चित्रित की जाने वाली रूढ़ियों से सवाल पूछने और उन्हें चुनौती देने की आवश्यकता है। हमें मीडिया में अनुमानित छवियों और भूमिकाओं को आँख मूंदकर स्वीकार नहीं करना चाहिए।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- दृश्य जनसंचार माध्यम, जैसे—टी.वी., यू-ट्यूब आदि पर कुछ जेंडर-न्यायसंगत वीडियो/ कार्यक्रमों/ विज्ञापनों का विश्लेषण करें। अपने मित्रों और परिवार के साथ इन पर चर्चा करें।

गतिविधि 5.4 जेंडर पावर वॉक

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- विश्लेषण करता है कि जेंडर मानदंड कैसे मान्यताओं, दृष्टिकोण और व्यवहार को प्रभावित करते हैं।
- शक्ति के प्रयोग, असमानताओं और भेदभावों को पहचानता है और आपसी बातचीत में समानता को बढ़ाता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- आत्म-जागरूकता, समाचलोचनात्मक चिंतन, समानुभूति

संसाधन

- स्थितियों की पर्चियाँ, अनुदेश पत्रक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- उपलब्धियों में अंतर का एक महत्वपूर्ण कारण जेंडर, शारीरिक या मानसिक अक्षमता जैसे कारकों के आधार पर भेदभाव है।
- शिक्षार्थियों को यह न बताएँ कि खेल क्या है।

- इस पर जोर दें कि यह एक प्रतियोगिता नहीं है और इसलिए उन्हें समापन रेखा तक पहुँचने की कोशिश में अतिरिक्त लंबे कदम नहीं उठाने चाहिए।
- शिक्षार्थियों में से अपनी इच्छा से भाग लेने वाले को आमंत्रित करें और प्रत्येक को एक पर्ची दें।
- उनसे कहें कि वे उनकी पर्ची पर क्या लिखा है, किसी को न बताएँ। प्रत्येक पर्ची पर एक चरित्र की भूमिका लिखी है।
- भाग लेने वालों को समझाएँ कि स्थितियों/कथनों की एक श्रृंखला पेश की जाएगी, जिसके लिए उन्हें अपनी भूमिका में वर्णित चरित्र के रूप में जवाब देना होगा।

पर्चियों पर भूमिकाएँ इस प्रकार हैं—

पर्ची पर लिखी हुई चरित्र भूमिकाएँ
लड़का
लड़की
ट्रांसजेंडर
दिव्यांग लड़की
दिव्यांग लड़का

- अब शिक्षार्थियों को एक क्षैतिज रेखा में खड़े होने के लिए कहें।
- नीचे लिखी बातें बताइए—
 - खेल की अवधि के दौरान, उन्हें यह सोचना है कि वे पर्ची में उल्लिखित व्यक्ति हैं और उसी के अनुरूप प्रत्येक कथन के प्रति प्रतिक्रिया करें।
 - सुगमकर्ता के द्वारा पढ़े गए प्रत्येक कथन पर उन्हें पर्ची में लिखे चरित्र या भूमिका के रूप में जो महसूस होता है, उसके आधार पर एक कदम आगे या पीछे लेना है।
 - खेल का उद्देश्य भूमिका के प्रति सच्चा होना और ईमानदारी से खेलना है। स्पष्ट करें कि यह कोई प्रतियोगिता नहीं है।

अब निम्नलिखित निर्देश पत्र से एक बार में एक कथन पढ़ना शुरू करें, जिससे शिक्षार्थियों को आगे या पीछे जाने के लिए पर्याप्त समय मिल सके।

- | |
|--|
| (क) यदि आप आसानी से दूसरे गाँव/शहर में पढ़ने के लिए जा सकते हैं, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें। |
| (ख) यदि आपको लगता है कि आपके लिए अपनी पसंद का कोई भी व्यवसाय चुनना संभव है, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें। |
| (ग) यदि आप किसी अन्य जेंडर के व्यक्तियों के साथ आसानी से दोस्ती कर सकते हैं, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ, अन्यथा एक कदम पीछे ले जाएँ। |
| (घ) आपको कोई बीमारी है। यह पता चलने पर यदि सब आप पर ध्यान देंगे और तुरंत इलाज कराएँगे, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ, अन्यथा एक कदम पीछे ले जाएँ। |

(ड)	आपकी विद्यालय टीम शाम को आपके घर के करीब मैच खेल रही है और आप उनका समर्थन करना चाहते हैं। अगर आपको लगता है कि आप खुद से जा सकते हैं तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें। यदि आप विद्यालय में नहीं हैं, तो एक और कदम पीछे ले जाएँ।
(च)	आप कक्षा के नायक बनना चाहते हैं। अगर आपको लगता है कि यह संभव है, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें। यदि आप विद्यालय में नहीं हैं, तो एक और कदम पीछे ले जाएँ।
(छ)	अगर कोई आपके विद्यालय के अंदर या बाहर आपको छेड़ता या ताने मारता है, तो एक कदम पीछे हट जाएँ। अन्यथा एक कदम आगे बढ़ाएँ।
(ज)	यदि आपको लगता है कि आप जब चाहें आराम कर सकते हैं, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें।
(झ)	यदि आपको लगता है कि आप अपने दोस्तों के साथ बाहर जा सकते हैं और मस्ती कर सकते हैं तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें।
(ञ)	यदि आपके घर में खाने के लिए हमेशा पर्याप्त भोजन है, तो एक कदम आगे बढ़ाएँ। अन्यथा एक कदम पीछे हटें।
(ट)	यदि आपको घर के कार्य का एक बड़ा भाग करना पड़ता है, तो एक कदम पीछे ले जाएँ। अन्यथा एक कदम आगे बढ़ाएँ।

सभी कथनों को पढ़ने के बाद, भाग लेने वालों को वहीं खड़ा रहने का निर्देश दें, जहाँ वे हैं। उन्हें अब अपनी परिचियों पर दी गई पहचान को ज़ोर से पढ़ने के लिए कहें।

चिंतनशील प्रश्न

शिक्षार्थियों से यह पहचानने के लिए कहें कि क्या निम्नलिखित में भेदभाव कह सकते हैं और वे ऐसा क्यों सोचते हैं।

- 14 साल की सिमी को पास के बाज़ार में अकेले जाने की अनुमति नहीं है, जबकि उसका जुड़वा भाई अकेले वहाँ जा सकता है।
- मैथ्यू सुनने की अक्षमता से पीड़ित है। अपने गाँव में, उसने अच्छे अंक प्राप्त कर उच्च प्राथमिक स्तर पूरा किया है। पास के शहर के वरिष्ठ माध्यमिक विद्यालय के प्रधानाचार्य ने उसे विद्यालय में प्रवेश देने करने से इनकार कर दिया।

महत्वपूर्ण संदेश

- कुछ लोगों को समाज में दूसरों की तुलना में अधिक अवसर मिलते हैं। ये असमानताएँ जेंडर, जाति, वर्ग, शारीरिक या मानसिक अक्षमताओं और अन्य कारकों पर आधारित हैं।
- भेदभाव कई तरह से दिखाई देता है, जैसे कि शिक्षा में प्रवेश, स्वास्थ्य, व्यवसाय विकल्प, बाहर जाने की अनुमति, लोगों से मित्रता करना, किसी की राय को खुलकर कहने की क्षमता आदि।

- लोगों का कुछ हासिल करना या न हासिल करना अक्सर उनकी योग्यता पर कम बल्कि उनके लिए उपलब्ध अवसरों पर अधिक निर्भर करता है।
- हमें अपने स्वयं के व्यवहार की जाँच करने और ईमानदारी से आकलन करने की आवश्यकता है कि क्या हम अपनी किसी भी बातचीत में भेदभावपूर्ण व्यवहार करते हैं और यदि हाँ, तो अपने दृष्टिकोण और व्यवहार को सुधारें।
- जिन स्थानों को हम (घर, विद्यालय आदि) को प्रभावित कर सकते हैं, वहाँ हमें भेदभाव को चुनौती देने और यह सुनिश्चित करने का प्रयास करना चाहिए कि सभी के साथ समानता और सम्मान के साथ व्यवहार किया जाए।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- शिक्षार्थियों को किसी दोस्त या एक विश्वसनीय वयस्क के साथ कोई भी एक घटना जहाँ उन्होंने जेंडर, वर्ग, जाति या किसी अक्षमता के आधार पर भेदभाव का अवलोकन किया हो, पर चर्चा करने के लिए कहें। वे घटना के बारे में लिख सकते हैं, उस पर विचार कर सकते हैं और उनके द्वारा देखे गए भेदभाव का मुकाबला करने की रणनीति का वर्णन कर सकते हैं। वे इसे सुगमकर्ता के साथ साझा कर सकते हैं।

गतिविधि 5.5 जेंडर आधारित भेदभाव से निपटना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जेंडर आधारित भेदभाव के कारणों को पहचानता है।
- जेंडर आधारित भेदभाव को चुनौती देने और संबोधित करने के लिए रणनीतियों की पहचान करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- रचनात्मक चिंतन, समाचलोचनात्मक चिंतन, समस्या समाधान

संसाधन

- चार्ट पेपर, केस स्टडीज़

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि के मामले सामाजिक रूप से स्वीकृत जेंडर मानदंडों और जेंडर आधारित भेदभाव को प्रकट करते हैं।
- जेंडर आधारित भेदभाव केवल लड़कियों के साथ ही नहीं होता है। यह लड़कों और ट्रांसजेंडर लोगों के साथ भी होता है।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि आज की गतिविधि उन्हें जेंडर आधारित भेदभाव से निपटने में मदद करेगी।
- श्यामपट्ट पर निम्नलिखित चार चरण लिखें—

मुद्दा क्या है?

- मुद्दा/समस्या की पहचान करें

कारण क्या हैं?

- व्यक्ति की भूमिका
- परिवार के भीतर कारक
- समुदाय/समाज के भीतर कारक

संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है?

- व्यक्ति स्वयं जो कर सकता/सकती है।
- अन्य (परिवार, मित्र, समुदाय) क्या कर सकते हैं?
- क्या व्यक्ति दूसरों की मदद ले सकता है?
- क्या पुलिस/कानून जैसी संस्थाएँ मदद कर सकती हैं?

सबसे अच्छा तरीका क्या है?

- समस्या को हल करने के लिए आगे बढ़ें
- यह बात साझा करें कि चार चरण आरेख हमें यह समझने में मदद कर सकता है कि जेंडर रूढ़ियों और जेंडर आधारित भेदभाव से कैसे निपटा जाए। सभी चरणों की व्याख्या करें।
- कक्षा को छह समूहों में विभाजित करें और प्रति समूह एक केस स्टडी वितरित करें।
- समूहों से उनके केस स्टडी को ध्यान से पढ़ने के लिए कहें और फिर 10 मिनट के भीतर स्थिति की पहचान करने के तरीकों पर पहुँचने के लिए प्रवाह चित्र में उल्लिखित प्रक्रिया को लागू करें।
- अन्य शिक्षार्थियों के साथ चर्चा के बाद समूहों को अपनी प्रस्तुति, एक-एक करके तैयार करने के लिए कहें।

- चर्चा को आगे बढ़ाएँ; प्रत्येक समूह द्वारा आगे रखी गई रणनीतियों की सराहना करें।

केस स्टडी 1

सलमा एक 14 साल की लड़की है जो पुलिस अधिकारी बनना चाहती है। उसके माता-पिता उसका बहुत समर्थन करते हैं, लेकिन वे हिचकिचाते हैं, क्योंकि उनके गाँव की किसी अन्य लड़की ने कभी औपचारिक नौकरी नहीं की है। सलमा को विश्वास नहीं है कि वह अपना सपना पूरा कर पाएगी।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. सलमा की समस्या को हल करने में कौन मदद कर सकता है?
4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

केस स्टडी 2

दिनेश अपने गाँव की एक छोटी-सी दुकान पर काम करता है। उसे जल्द ही शादी करनी है। वह लड़की के परिवार से दहेज न लेने पर बल देता है। यह बात उसके समुदाय में अनसुनी है और उसके माता-पिता उससे नाराज़ और परेशान हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. दिनेश की समस्या का समाधान करने में कौन मदद कर सकता है?
4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

केस स्टडी 3

ऋषभ कक्षा नौवीं में पढ़ता है। वह कला में रुचि रखता है और रंगोली बनाता है। उसके पड़ोस में एक रंगोली प्रतियोगिता का आयोजन किया जा रहा है। वह प्रतियोगिता में भाग लेना चाहता है। यह पता चलने पर उसके बड़े चचेरे भाई उसकी हँसी उड़ाते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. ऋषभ की समस्या का समाधान करने में कौन मदद कर सकता है?

4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

केस स्टडी 4

मैरी 14 साल की है और क्रिकेट खेलना पसंद करती है। उसने अपने घर के पास लड़कियों और लड़कों के एक समूह के साथ कई वर्षों तक क्रिकेट खेला है। जब वह अपने माता-पिता के साथ एक नई कॉलोनी में रहने जाती है, तो उसे केवल लड़के ही क्रिकेट खेलते दिखते हैं। वह उनके पास जाती है और पूछती है कि क्या वह उनके साथ खेल सकती है। लड़के उससे कहते हैं कि वह उनके साथ नहीं खेल सकती।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. मैरी की समस्या का समाधान करने में कौन मदद कर सकता है?
4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

केस स्टडी 5

असलम और उसकी बहन अपने माता-पिता को घरेलू कामों में मदद करते हैं, जैसे कि घर की सफाई और बर्तन धोना। जब असलम के दोस्त उसे बर्तन धोते या घर की सफाई करते हुए पाते हैं तो वे उसे लगातार ताना मारते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. असलम की समस्या का समाधान करने में कौन मदद कर सकता है?
4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

केस स्टडी 6

माया एक 15 साल की लड़की है, जो अपने 13 साल के भाई सोनू के साथ विद्यालय जाती है। सोनू विद्यालय के बाद कुश्ती सीखता है। माया भी कुश्ती सीखने के लिए उससे जुड़ना चाहती है। लेकिन, उनके माता-पिता सोचते हैं कि लड़कियों को कुश्ती जैसे खेल नहीं खेलने चाहिए।

चर्चा के लिए बिंदु

1. केस स्टडी में क्या समस्या दिखाई दे रही है?
2. समस्या में क्या कारण योगदान कर रहे हैं?
3. माया की समस्या का समाधान करने में कौन मदद कर सकता है?
4. आगे बढ़ने और समस्या को हल करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

चिंतनशील प्रश्न

- ऐसे लोगों के कुछ उदाहरण सोचें और साझा करें, जिन्होंने अपने जेंडर के आधार पर भेदभाव का सामना किया। किस बात ने उन्हें बाधाओं के खिलाफ खड़े होने में और जो चाहते थे उसे हासिल करने में मदद की? आपको क्या लगता है कि उन्होंने ऐसा कैसे किया?

महत्वपूर्ण संदेश

- हम अपने ऐसे हितों को आगे बढ़ाना चाहते हैं, जिन्हें मौजूदा जेंडर मानदंडों और रूढ़ियों के साथ मिलाया नहीं जा सकता है।
- समस्या का समाधान करने की रणनीति तय करने से पहले हमें अपनी समस्या के विभिन्न कारणों को समझना चाहिए। जेंडर रूढ़ियों और भेदभाव को चुनौती देने के लिए, हम अपने स्तर पर जो कर सकते हैं, उसे करने की आवश्यकता है, साथ-ही-साथ दोस्तों, विद्यालय, परिवार और अन्य संस्थानों जैसे विभिन्न स्रोतों से समर्थन प्राप्त करें।

गतिविधि 5.6

जेंडर आधारित हिंसा को चुनौती देना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जेंडर आधारित हिंसा और इसके कारणों की पहचान करता है।
- जेंडर आधारित हिंसा को चुनौती देने और संबोधित करने के लिए रणनीतियों की पहचान करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल बढ़ाना

- रचनात्मक चिंतन, समाचलोचनात्मक चिंतन, समस्या समाधान

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक, चार्ट कागज, रंग/कलम/पेंसिल, केस स्टडी

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- जेंडर आधारित हिंसा व्यक्तियों या समूहों को उनके जेंडर के आधार पर निशाना बनाती है। जेंडर आधारित हिंसा कोई भी वह कार्य है, जिसके परिणामस्वरूप जेंडर

के मानदंडों, भूमिका अपेक्षाओं और रूढ़ियों के आधार पर किसी (पुरुष, महिला या ट्रांसजेंडर) को शारीरिक, लिंग या मनोवैज्ञानिक नुकसान अथवा पीड़ा होने की संभावना है।

- यदि चर्चा के दौरान शिक्षार्थियों ने अपने स्वयं के अनुभव का खुलासा किया, तो सुगमकर्ता को इसे सम्मानपूर्वक स्वीकार करना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो उपयुक्त अधिकारियों से परामर्श करना चाहिए। शिक्षार्थियों को बताएं कि उन्हें एक-दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना चाहिए। कक्षा में होने वाली किसी भी व्यक्तिगत साझेदारी पर बाहर के लोगों के साथ चर्चा नहीं की जानी चाहिए।
- हिंसा के अपराधी किसी भी जेंडर के हो सकते हैं, लेकिन शोध से पता चलता है कि ये मुख्य रूप से पुरुष या बड़े लड़के होते हैं। कई संस्कृतियों में, जैसे-जैसे लड़के बड़े होते हैं, उनसे अपेक्षा की जाती है कि वे 'पुरुषत्व' के मानदंडों के अनुरूप बनें, जिसके लिए उन्हें आक्रामक होना चाहिए और यहाँ तक कि हिंसक भी। लड़कियों से अपेक्षा की जाती है कि वे 'स्त्रीत्व' के मानदंडों के अनुरूप हों, जिसके लिए अक्सर उन्हें नरम, शर्मीली और समायोजन करने की आवश्यकता होती है। इन रूढ़ियों को बदलना चाहिए और पुरुषत्व और स्त्रीत्व के नए मानदंडों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, जिनमें लड़कों और पुरुषों को संवेदनशील, भावनात्मक और देखभाल करने वाले और स्त्रियों को मुखर, मज़बूत और आत्मविश्वासी होने की अनुमति हो।
- शिक्षार्थियों को निम्नलिखित केस दें—

केस स्टडी 1

सोनी और अरुण दोनों नौवीं कक्षा में पढ़ते हैं। एक दिन, दो बड़े लड़कों ने सोनी की शारीरिक बनावट पर टिप्पणी की और उसे छूने की कोशिश की। उसने उन्हें इस तरह का व्यवहार करने से मना किया। जब भी वे उसे विद्यालय के गलियारे में देखते थे, हँसते और टिप्पणियाँ जारी रखते थे। एक दिन, उन्होंने लड़कों ने अरुण को धक्का दिया और उस पर हँसते हुए कहा, वह बहुत छोटा है और उसे अभी भी सीखना है कि आदमी कैसे बनना है। अरुण ने उन्हें इस तरह का व्यवहार करने से रोका। कुछ सहपाठियों (लड़कियों और लड़कों) ने दोनों घटनाओं को देखा, लेकिन कुछ भी नहीं किया। हालाँकि, उन्हें सोनी और अरुण के लिए बुरा लगा।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या सोनी के प्रति बड़े लड़कों का व्यवहार जेंडर आधारित हिंसा का एक उदाहरण था? क्यों या क्यों नहीं?
2. क्या अरुण के प्रति बड़े लड़कों का व्यवहार जेंडर आधारित हिंसा का उदाहरण था? क्यों या क्यों नहीं?

3. उनके सहपाठियों ने बड़े लड़कों को सोनी या अरुण को परेशान करने से रोकने के लिए कुछ क्यों नहीं किया?

कक्षा को तीन समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को निम्न स्थितियाँ सौंपें—

समूह 1 आप सोनी हैं। मुद्दे को संबोधित करने के लिए आप क्या विभिन्न कदम उठा सकती हैं?

समूह 2 आप अरुण हैं। मुद्दे को संबोधित करने के लिए आप क्या विभिन्न कदम उठा सकते हैं?

समूह 3 आप सहपाठी हैं जिन्होंने घटना को देखा लेकिन उस समय कुछ भी नहीं किया। इस तरह के व्यवहार को रोकने के लिए आप बाद में क्या कदम उठा सकते हैं?

- समूहों को चर्चा के लिए 8–10 मिनट और प्रस्तुति के लिए 4–5 मिनट दें।
- प्रत्येक समूह द्वारा की गई प्रस्तुतियों की सराहना करें और चर्चा के आधार पर निष्कर्ष बताएँ।

महत्वपूर्ण संदेश

- जेंडर आधारित हिंसा एक प्रकार की हिंसा है जो व्यक्तियों या समूहों को उनके जेंडर के आधार पर निशाना बनाती है।
- इससे शारीरिक, लिंग या मनोवैज्ञानिक नुकसान अथवा पीड़ा होती है।
- लड़कियों, लड़कों और ट्रांसजेंडर व्यक्तियों को हिंसा के लिए 'नहीं' कहने में सक्षम होना चाहिए।
- जेंडर आधारित हिंसा से निपटने का एक महत्वपूर्ण पहलू मदद के स्रोतों की पहचान करना है और इसके लिए मदद माँगना है।
- इस तरह की हिंसा को रोकने के लिए परिवार के सदस्यों/मित्रों/विश्वसनीय वयस्कों/शिक्षकों/विद्यालय प्रधानाध्यापक/पुलिस सहित सरकारी अधिकारियों आदि से मदद ली जा सकती है।
- जेंडर आधारित हिंसा को चुनौती देना आसान नहीं है, लेकिन ऐसा करना आवश्यक है। यदि हम एक स्थिति में गरिमा, समानता और सम्मान को बनाएँ रखते हैं, तो हम दुनिया को एक सुरक्षित स्थान बनाने में मदद करते हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- शिक्षार्थियों से निम्नलिखित खोज करने के लिए कहें—
 - हिंसा के खिलाफ़ शिकायत दर्ज करने के लिए निकटतम पुलिस स्टेशन।
 - हिंसा के खिलाफ़ शिकायत दर्ज करने के लिए चालू सहायता नंबर।



पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता

बच्चों को अपने भोजन में सम्मिलित पोषक तत्वों के सेवन पर ध्यान देने की आवश्यकता है। बाल्यावस्था की तुलना में किशोरावस्था में पोषण संबंधी आवश्यकताएँ अधिक होती हैं, क्योंकि इस अवस्था में विकास की गति तेज होती है। पौष्टिक आहार भरपूर पोषण और विकास की नींव है। पोष्टिक आहार से पोषण की कमी (आयु के अनुसार वजन और ऊँचाई का कम होना); कुपोषण (विशेष पोषक तत्वों की कमी) और पोषण अधिकता (बढ़ा हुआ वजन या ऊँचाई) जैसी समस्याओं को रोका जा सकता है। यह मॉड्यूल पोषण स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति विद्यार्थियों के बीच एक सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने और ज्ञान को बढ़ाने में मदद करने के लिए बनाया गया है। जिससे वे पोषण और स्वच्छता संबंधी स्वस्थ आदतें अपना सकें और अच्छे स्वास्थ्य के निर्माण में योगदान के महत्व को समझ सकें। यह मॉड्यूल न केवल बच्चों को पोषण संबंधी आवश्यकताओं के विषय में बताता है बल्कि यह विभिन्न खाद्य समूहों, स्थानीय रूप से उपलब्ध स्रोतों और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के महत्व की व्याख्या भी करता है। यह विद्यार्थी को संतुलित आहार की अवधारणा से भी परिचित कराता है। इसमें पोषण संबंधी भेदभाव और पोषण से संबंधित मिथकों को पहचानने और उनकी सत्यता जाँचने के लिए विद्यार्थियों को सक्षम करने का प्रयास किया गया है। यह मॉड्यूल खून की कमी (एनीमिया) के कारणों, रोकथाम और प्रबंधन पर शिक्षार्थी के ज्ञान को बढ़ाने में भी मदद करता है।

गतिविधि 6.1

बच्चों की पोषण संबंधी आवश्यकताएँ

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वस्थ रहने के लिए विभिन्न खाद्य समूहों और उनके महत्व के बारे में बताता है।
- विभिन्न खाद्य समूहों के स्थानीय रूप से उपलब्ध स्रोतों की पहचान करता है।
- संतुलित आहार की अवधारणा को समझाता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- स्व-जागरूकता

संसाधन

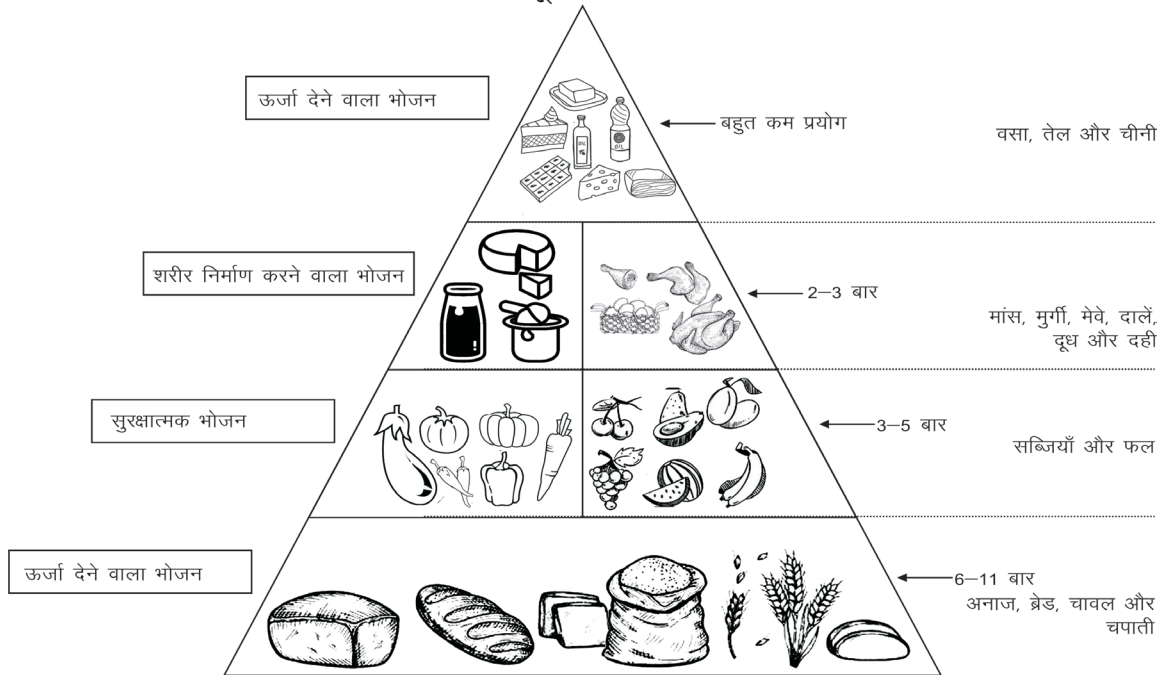
- श्यामपट्ट और चॉक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- शिक्षार्थियों से पूछें कि हमारे शरीर को भोजन की आवश्यकता क्यों है? प्रतिक्रियाएँ लें और उन्हें बोर्ड पर लिखें। इन तीन श्रेणियों के तहत उन्हें इकट्ठा करें—
 - सभी कार्यों के लिए शरीर को ऊर्जा देना
 - शरीर निर्माण
 - हमारे शरीर को बीमारियों और संक्रमणों से बचाना और त्वचा, बालों व आँखों को स्वस्थ रखना
- बताएँ कि कुछ 'पोषक तत्व' होते हैं जो विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व शरीर के सभी कार्यों के समुचित कार्यान्वयन के लिए आवश्यक होते हैं।
- निम्नलिखित शीर्षकों के साथ बोर्ड पर तीन खाने बनाएँ—1. ऊर्जा देने वाला भोजन—कार्बोहाइड्रेट और वसा; 2. शरीर का निर्माण करने वाला भोजन—प्रोटीन; 3. सुरक्षात्मक भोजन—विटामिन और खनिज। बच्चों से इनकी पहचान करने के लिए कहें कि उनके द्वारा सूचीबद्ध भोजन में से कौन-से इन तीन प्रकारों में से हैं।
- उन्हें ऐसे किसी भी भोजन से अवगत कराएँ जिनकी जानकारी उन्हें नहीं है। सभी खाद्य घटकों को पूरा करने के लिए नीचे दी गई सूची का उपयोग करें।

खाद्य पदार्थ	खाद्य समूह
1. अनाज (गेहूँ, चावल, बाजरा, रागी आदि); सफ़ेद जड़ें और कंद;	ऊर्जा देने वाला भोजन—कार्बोहाइड्रेट और वसा
2. तेल, वसा, मिठाई	
3. दालें (बीन्स, मटर और दाल)	शरीर का निर्माण करने वाले भोजन—प्रोटीन
4. मेवे और बीज	
5. डेयरी उत्पाद	
6. माँस, मुर्गी और मछली	
7. अंडे	सुरक्षात्मक भोजन—विटामिन और खनिज
8. गहरे हरे पत्ते वाली सब्जियाँ	
9. अन्य विटामिन 'ए' से भरपूर फल और सब्जियाँ	
10. अन्य सब्जियाँ	
11. अन्य फल	

- शिक्षार्थियों से पूछें कि वे 'संतुलित आहार' से क्या समझते हैं?
- बताएँ कि शरीर के पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने वाले विभिन्न खाद्य समूहों में से प्रत्येक की उचित मात्रा का भोजन में होना ही संतुलित आहार है।
- संतुलित आहार के पिरामिड को बच्चों को दिखाएँ या श्यामपट्ट पर बनाएँ और निम्नलिखित प्रश्न पूछें।



- पिरामिड पर दिए गए भोजन के आधार जैसे कि अनाज/धान आदि हमारे शरीर में क्या कार्य करते हैं? अन्य समूहों के लिए इस गतिविधि को दोहराएँ।
- पूछें कि इस पिरामिड का आधार व्यापक और शीर्ष संकीर्ण क्यों है?

महत्वपूर्ण संदेश

- पिरामिड का आधार चौड़ा है क्योंकि यह दर्शाता है कि आधार पर रखे गए भोजन को दैनिक आहार में अधिक मात्रा में खाया जाना चाहिए।
- पिरामिड की नोक, ऐसे भोजन को दिखाती है जो वसा (तेल) और चीनी में उच्च होते हैं। दैनिक आहार में इन्हें बहुत कम मात्रा में खाया जाना चाहिए।
- सभी पोषक तत्वों की जरूरतों को पूरा करने के लिए हमें विभिन्न खाद्य समूहों में प्रत्येक से पर्याप्त मात्रा में भोजन लेने की आवश्यकता होती है।
- 'मध्याह्न भोजन योजना' एक केंद्र-प्रायोजित योजना है, जिसमें समग्र शिक्षा के अंतर्गत कक्षा 1-8 में पढ़ने वाले सभी सरकारी और सरकारी सहायता प्राप्त विद्यालयों, मदरसों और मकतबों सहित विशेष प्रशिक्षण केंद्रों के बच्चों को मुफ्त

दोपहर के भोजन की आपूर्ति की जाती है। दुनिया में इस तरह का आज तक का यह सबसे बड़ा कार्यक्रम है।

- लोगों को अक्सर यह भ्रम होता है कि स्थानीय खाद्य पदार्थों की तुलना में प्रोसेसड फूड स्वास्थ्यवर्धक और स्वच्छ होते हैं। हालाँकि, स्थानीय रूप से उपलब्ध खाद्य पदार्थ और घर का पका हुआ भोजन, डिब्बाबंद खाने और फास्ट फूड की तुलना में ज्यादा स्वास्थ्यवर्धक है।
- पैकड और जंक फूड स्वादिष्ट हो सकते हैं, लेकिन अगर इन्हें नियमित रूप से भोजन की जगह लिया जाए तो इनके परिणामस्वरूप सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी हो सकती है।
- जनसंचार माध्यम अक्सर फास्ट फूड और डिब्बाबंद खाने के सेवन को बढ़ावा देते हैं, जिसमें वह आकर्षक और स्वच्छ दिखाई देता है जो कि सत्यता से परे है। विज्ञापन हमें प्रभावित करते हैं। अतः विज्ञापनों का विश्लेषण गंभीर रूप से करना महत्वपूर्ण है।
- भोजन हमारे शरीर में कई महत्वपूर्ण कार्य करता है। यह शरीर के विभिन्न कार्यों और गतिविधियों के लिए ऊर्जा देता है। यह मांसपेशियों का निर्माण करता है, शरीर की सुरक्षा करता है और बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। इसके साथ ऊर्जा का भंडारण भी करता है।
- एक संतुलित आहार में ऊर्जा देने वाला भोजन, जैसे—चपाती/चावल/रोटी, सुरक्षात्मक भोजन, जैसे—सब्जियाँ और फल, शरीर का निर्माण करने वाला भोजन, जैसे—दूध, दही, पनीर या माँस/मछली होनी चाहिए। हर भोजन में तेल की छोटी मात्रा शामिल होनी आवश्यक है।
- स्थानीय रूप से उपलब्ध कई पौष्टिक और मौसमी खाद्य पदार्थ ऐसे भी हैं जो शरीर की पोषण संबंधी ज़रूरतों को पूरा कर सकते हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- बच्चों से कहें कि एक सप्ताह की अवधि में वे जो कुछ भी खाते हैं उसका चार्ट तैयार करें। जाँचें कि क्या उल्लेखित सभी पोषक तत्व किसी एक या किसी दूसरे खाद्य पदार्थों में मौजूद हैं जो एक दिन के भीतर खाए गए हैं। उनसे एक सप्ताह तक 'अपने दैनिक आहार कितना संतुलित है' का विश्लेषण करने के लिए कहें (क्या इसमें संतुलित आहार के सभी घटक हैं? क्या वे अगले एक सप्ताह के लिए सभी भोजन संयोजन सही मात्रा में खा रहे हैं) और इसे अपने माता-पिता और साथियों के साथ साझा करने के लिए कहें?

खाद्य सामग्री	खाद्य घटक	विश्लेषण

गतिविधि 6.2 व्यक्तिगत स्वच्छता

सीखने के प्रतिफल

विद्यार्थी

- अच्छे स्वास्थ्य को व्यक्तिगत स्वच्छता के साथ जोड़ता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाएँ रखने के तरीकों का वर्णन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- रचनात्मक सोच, स्व-जागरूकता

संसाधन

- 16 व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यासों की पर्चियाँ, कागज़, गेंद, श्यामपट्ट, पर्चियाँ रखने के लिए एक बर्तन

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- 16 पर्चियाँ बनाएँ, जिनमें नीचे दिए गए 16 व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यासों को लिखा गया है।
- शिक्षार्थियों को किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले खाद्य व्यवहारों के अलावा अन्य कारकों के बारे में सोचने के लिए कहें। विद्यार्थी शारीरिक व्यायाम, स्वच्छ वातावरण, व्यक्तिगत स्वच्छता, मानसिक स्वास्थ्य आदि के बारे में बात कर सकते हैं।

- बताएँ कि स्वस्थ रहने के लिए भोजन करना महत्वपूर्ण है, लेकिन संक्रमण से बचने के लिए स्वच्छता अभ्यासों का पालन करना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।
- अब 'पासिंग द पार्सल' नामक खेल की घोषणा करें।
- सभी शिक्षार्थियों को एक घेरे में खड़े होने के लिए कहें। यदि कक्षा का आकार बड़ा है, तो केवल 10–12 शिक्षार्थियों को आगे आने और एक वृत्त बनाने के लिए कहें। शेष बच्चों को अंदाजा लगाने को कहें।
- घेरे के केंद्र में स्वच्छता अभ्यासों पर 16 पर्चियों के साथ कटोरा रखें।
- खेल को सुविधाजनक बनाने के लिए किसी बच्चे को स्वेच्छा से शुरू करने को कहें। शिक्षार्थी समूह से दूर खड़े होंगे। खेल शुरू करने वाला बच्चा ताली बजाएगा।
- जैसे ही ताली बजने लगेगी, बाकी शिक्षार्थी बगल में खड़े बच्चे को गेंद देना शुरू कर देंगे।
- जब ताली बजनी बंद हो जाए तो जिसके हाथ में गेंद रह गई है, वह कटोरे से एक पर्ची उठाएगा उसे चुपचाप पढ़ेगा और बिना किसी शब्द का उच्चारण किए उसे प्रदर्शित करेगा।
- समूह और कक्षा में अन्य शिक्षार्थियों को प्रदर्शित होने वाली गतिविधि का अनुमान लगाना होगा।
- यदि शिक्षार्थी ठीक से प्रदर्शन करने में असमर्थ हों, तो प्रदर्शन करने के लिए एक विद्यार्थी के स्वेच्छा से आने को कहें। सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी प्रदर्शित किए गए अभ्यास का अंदाजा लगाने में सक्षम हैं, अन्यथा स्वयं ही अभ्यास का वर्णन करें।
- सभी 16 पर्चियों के पूरा होने तक खेल जारी रखें।

1. शौचालय जाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना
2. हर बार भोजन से पहले साबुन और पानी से हाथ धोना
3. दिन में दो बार (सुबह और रात) दाँत साफ़ करना
4. प्रतिदिन स्नान करना
5. हाथों और पैरों के नाखूनों को काटना
6. चेहरा धोते समय आँखों की सफ़ाई करना
7. कान साफ़ रखना
8. खाँसते समय मुँह को ढंकना
9. छींकते समय सिर को मोड़ना या मुँह को ढंकना
10. अंदर और बाहर साफ़ कपड़े पहनना
11. भोजन के बाद हर बार कुल्ला करना
12. उपयोग के बाद शौचालय को साफ़ करना (फ्लश करना)

13. नाखून नहीं चबाना
14. सार्वजनिक स्थानों में नाक नहीं खोदना
15. रोज बालों में कंघी करना
16. सार्वजनिक स्थानों पर नहीं थूकना

चिंतनशील प्रश्न

- क्या इन व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करने में आपको किसी चुनौती का सामना करना पड़ता है?
- अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?
- कौन-सी व्यक्तिगत स्वच्छता प्रथा को प्रतिदिन कम से कम एक बार करना चाहिए?
- अगर कोई व्यक्तिगत स्वच्छता बनाएँ नहीं रखता है तो क्या हो सकता है? कई प्रतिक्रियाएँ प्राप्त करने के लिए बच्चों को निरंतर प्रोत्साहित करें।

महत्वपूर्ण संदेश

- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाएँ रखना बीमारी या संक्रमण से बचाता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाएँ रखने के लिए हाथ धोना (खाना खाने या खाना बनाने से पहले, शौचालय जाने या खाने के बाद), दिन में कम से कम दो बार दाँतों को ब्रश करना, हर बार भोजन के बाद मुँह धोना, नाखूनों को समय पर काटना, प्रतिदिन स्नान करना, नाखून नहीं चबाना या नाक नहीं खोदना, प्रतिदिन अंदर के कपड़े बदलना, बाहर जाते समय जूते पहनना, खाँसने या छींकने पर सिर मोड़ना जैसी व्यक्तिगत गतिविधियाँ की जा सकती हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- उन्हें एक सप्ताह के लिए हर दिन स्वच्छ अभ्यासों के बारे में बताने के लिए कहें। सप्ताह के अंत में स्वास्थ्य मित्र यह देखने के लिए प्रपत्र पर देखें/इंगित करें कि क्या अभ्यास आदतें बन रही हैं। यदि नहीं, तो वे इस अभ्यास को जारी रख सकते हैं। (संदर्भ के लिए नीचे देखें)

निजी स्वच्छता अभ्यास	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार	रविवार
दाँतों को दिन में दो बार साफ़ करना							
नाखून नहीं चबाना							

गतिविधि 6.3

स्वस्थ आदतें प्रश्नोत्तरी (स्वस्थ भोजन और खाद्य स्वच्छता)

सीखने के प्रतिफल

विद्यार्थी

- अच्छी सेहत बनाएँ रखने के लिए अच्छे खान-पान की व्याख्या करता है।
- खाद्य स्वच्छता बनाएँ रखने के लिए सात-सी (7Cs) बताते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- गहन सोच

संसाधन

- श्यामपट्ट और चॉक, कार्डबोर्ड (प्लेकार्ड तैयार करने के लिए)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- शिक्षार्थियों को बताएँ कि इस गतिविधि के माध्यम से वे स्वस्थ भोजन और अच्छी स्वच्छता अभ्यासों के बारे में अपने ज्ञान का आकलन कर पाएँगे और उनके बारे में अधिक जान पाएँगे।
- खेल के लिए निम्नलिखित निर्देश बताएँ—
 - एक के बाद एक 15 वाक्य पढ़ें। प्रत्येक शिक्षार्थी को, यह तय करे कि कौन-सा कथन, स्वस्थ अभ्यास या अस्वास्थ्यकर अभ्यास को इंगित करता है और फिर वह संबंधित उत्तर के प्लेकार्ड को उठाए।
 - यदि उन्हें उत्तर नहीं पता है, तो वे कोई भी कार्ड उठा सकते हैं।
- पहले स्तंभ में दिए गए वाक्यों को पढ़ें और एक शिक्षार्थी से अपना उत्तर साझा करने के लिए कहें। उन्हें उनके जवाब के पक्ष में कारण बताने के लिए कहें।
- प्रत्येक वाक्य के बाद नीचे दी गई तालिका में दिए गए तथ्यों का उपयोग करके जानकारी को सुदृढ़ करें।
- नीचे दिए गए तालिका का उपयोग करके आप प्रश्नों को 2–3 बार दोहरा सकते हैं।

विवरण	स्वस्थ या अस्वस्थ	तथ्य
मक्का, जौ, रागी, बाजरा, गेहूँ आदि जैसे साबुत अनाज का सेवन करना।	स्वस्थ	साबुत अनाज पौष्टिक और स्थानीय स्तर पर उपलब्ध हैं। बाजरे और रागी जैसे अनाज कैल्शियम और आयरन से भरपूर होते हैं। इनके विपरीत, परिष्कृत आटे में बहुत कम पोषक तत्व होते हैं और फाइबर कम होता है।
चपाती बनाने के लिए गेहूँ के आटे से फाइबर/चोकर निकालना	अस्वस्थ	फाइबर/चोकर पाचन स्वास्थ्य और नियमित मल त्याग के लिए महत्वपूर्ण है। यह आंतों को स्वस्थ रखता है।
छाछ, लस्सी, बेल शरबत, नींबू पानी, आम पन्ना पीना	स्वस्थ	ये स्थानीय रूप से उपलब्ध पेय स्वस्थ और पौष्टिक होते हैं। डिब्बाबंद ठंडे पेय में चीनी की मात्रा अधिक होती है और इसमें पोषक तत्व नहीं होते हैं। इनमें उच्च मात्रा में एसिड भी होता है, जो दाँतों और हड्डियों के लिए हानिकारक है।
रोजाना सफ़ेद ब्रेड, बन्स और नूडल्स खाना	अस्वस्थ	ये परिष्कृत आटे से बने होते हैं और इसलिए इनमें सूक्ष्म पोषक तत्व और फाइबर नहीं होता है। इसलिए, नियमित रूप से बहुत अधिक मात्रा में इनका सेवन स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है।
खाना खाने से तुरंत पहले या बाद चाय/कॉफी पीना	अस्वस्थ	कम से कम खाना खाने से पहले या बाद में एक घंटे तक चाय/कॉफी नहीं पीनी चाहिए क्योंकि यह शरीर में आयरन के अवशोषण को बाधित करता है।
लोहे के बर्तन में खाना पकाना	स्वस्थ	लोहे के बर्तनों में खाना पकाने से भोजन में आयरन/लौह तत्व की मात्रा बढ़ जाती है। यह खून में आयरन की कमी (एनीमिया) को रोकने में मददगार है।
गुड़ और सत्तू का सेवन करना	स्वस्थ	गुड़ और सत्तू स्थानीय स्तर पर आसानी से उपलब्ध हैं। गुड़ आयरन का एक अच्छा स्रोत है। सत्तू विटामिन बी, प्रोटीन और आयरन से भरपूर होता है।
अंकुरित अनाज और दालें खाना	स्वस्थ	अंकुरित अनाज और दालों में सूक्ष्म पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं और ये ऊर्जा और प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं। बच्चों की विकास आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए प्रतिदिन अंकुरित भोजन लेना अच्छा रहेगा।
समोसा, चाउमीन, मोमोज, चाट जैसे भोजन खाना	अस्वस्थ	समोसा, चाउमीन, मोमोज, चाट आदि जैसे भोजन सड़क पर खुले में तैयार किए जा सकते हैं और इसलिए गंदगी, धूल और कीटाणुओं के संपर्क में आते हैं। जिससे संक्रमण का जोखिम होता है। साथ ही इस भोजन में फाइबर कम, वसा और चीनी में उच्च होते हैं। इनका बहुत अधिक सेवन करने से मोटापा और मधुमेह जैसी अन्य बीमारियाँ हो सकती हैं।

डिब्बाबंद भोजन खरीदते समय निर्माण की तारीख, समाप्ति की तारीख, एम.आर.पी. आदि की जाँच करना	स्वस्थ	भोजन सेवन की समाप्ति की तारीख के बाद किसी भी खाद्य पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि यह उपभोग के लिए सही नहीं है। एम.आर.पी. से अधिक का भुगतान नहीं करना चाहिए। इसलिए इन विवरणों की जाँच करना आवश्यक है।
खुले बर्तन में हरी सब्जी पकाना	स्वस्थ	खुले बर्तन में हरी सब्जी पकाने से लोहे के पोषक तत्वों को बनाएँ रखने में मदद मिलती है। इसके अलावा, हरी पत्तेदार सब्जियाँ खाने में नींबू का रस (विटामिन सी से समृद्ध) निचोड़ने से लोहे का अवशोषण बढ़ जाता है और इस प्रकार रक्तहीनता को रोकने में मदद करता है।
12. खुले बर्तन में पीने का पानी रखना	अस्वस्थ	भंडारण क्षेत्र कीट और धूल से मुक्त होना चाहिए भोजन और पीने के पानी को ढकना चाहिए। रेफ्रिजरेटर में संग्रहित भोजन भी ढका होना चाहिए ताकि वे गंध अवशोषित करने से और सूखने से बचे रहें।
बिना धोये फल खाना	अस्वस्थ	फलों और सब्जियों में बैक्टीरिया और कीटनाशक हो सकते हैं, इसलिए इस्तेमाल करने से पहले इन्हें धोया जाना चाहिए। भंडारण और इस्तेमाल से पहले सभी पैकेजों, टिन, बोतलों को पोंछना भी उतना ही महत्वपूर्ण है।
कमरे के तापमान पर रखे हुए दो दिनों के बाद पके हुआ भोजन का सेवन करना	अस्वस्थ	कमरे के तापमान में रखा पुराना भोजन खाने से फूड पाइजनिंग/पेट में संक्रमण हो सकता है क्योंकि यदि फ्रिज में नहीं रखा जाता है तो भोजन में हानिकारक बैक्टीरिया विकसित हो जाते हैं। यदि भोजन को 3-4 दिनों से अधिक समय तक रेफ्रिजरेटर में संग्रहित किया जाता है, तो रेफ्रिजरेटर में बैक्टीरिया विकसित हो सकता है।
माँस, मुर्गी, अंडे और अन्य जल्दी खराब होने वाले भोजन को घर लाते ही फ्रिज में रखना	स्वस्थ	जल्दी खराब होने वाले खाने और माँस आदि में बहुत तेज़ी से बैक्टीरिया विकसित होते हैं। इसलिए जैसे ही आप माँस, मुर्गी, अंडे और अन्य जल्दी खराब होने वाले खाने को बाज़ार से घर लाते हैं तो उन्हें तुरंत फ्रिज में रखें।

संक्षेप में प्रस्तुत करना

- शिक्षार्थियों से पूछें कि इस प्रश्नोत्तरी के माध्यम से हमने कौन-सी खाने की स्वस्थ आदतें सीखीं?
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि हमारे देश में शिशुओं और बच्चों में खाद्य स्वच्छता की कमी बीमारी और मृत्यु का एक सामान्य कारण है, जिसे हम आसानी से कम कर सकते हैं। ऐसा तभी हो सकता है जब हम व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर स्वच्छता और सफ़ाई का ध्यान रखते हैं।

- अगले, बोर्ड पर 'सी' को सात बार लिखें और शिक्षार्थियों को बताएँ कि प्रत्येक 'सी' अच्छे भोजन की स्वच्छता/प्रबंधन की प्रक्रिया का प्रतिनिधित्व करता है। उनसे यह अनुमान लगाने के लिए कहें कि प्रत्येक 'सी' का क्या मतलब हो सकता है।
- पहले 'सी' के रूप में कवर 'ढकना' लिखें, और उनसे पूछें कि इसका क्या मतलब हो सकता है। नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करके 'ढकना' को स्पष्ट करें।
- उन्हें दूसरे 'सी' का अनुमान लगाने के लिए कहें, इसके लिए उन्हें संकेत दें। इस प्रकार प्रत्येक 'सी' का पता लगाएँ और बच्चों को समझाएँ कि इनका क्या मतलब है।

खाद्य पदार्थों को दूषित होने से रोकने के लिए खाद्य स्वच्छता के '7 सी'

1. जाँचें—हमेशा ताजे भोजन का ही चयन करें। डिब्बाबंद भोजन खरीदते समय जाँच ले कि उस भोजन इस्तेमाल कर लेने की अंतिम तिथि क्या है?
2. स्वच्छ—भोजन के भंडारण से पहले सभी पैकेट, टिन, बोतलें आदि अच्छी तरह से पोंछें। खाना पकाने या फल, सब्जियों और अन्य खाद्य पदार्थों को कच्चा खाने से पहले धो लें।
3. ढकना—भोजन और पीने के पानी को ऐसे भंडारण क्षेत्र में ढक कर रखें जो कीट और धूल से मुक्त हो। सूखने और गंध के अवशोषित होने से बचने के लिए रेफ्रिजरेटर में संग्रहित भोजन को भी अवश्य ढकें।
4. खाद्य पदार्थों को आपस में दूषित होने से बचाना—कच्चे और पके हुए भोजन को अलग-अलग रखें। कभी भी उस थाल में बिना धोए पका हुआ भोजन न रखें, जिसमें पहले कच्चा माँस रखा हो।
5. पकाना—भोजन को अच्छी तरह से पकाएँ और अगर भोजन के भंडारण करने के लिए कोई रेफ्रिजरेटर नहीं है तो सुनिश्चित करें कि भोजन को हमेशा ताजा पकाया जाए।
6. ठंडा करना—जैसे ही आप माँस, मुर्गी, अंडे और अन्य जल्दी खराब होने वाले खाद्य पदार्थ बाजार से घर लाते हैं तो उन्हें तुरंत फ्रिज में रखें या फ्रीज करें।
7. उपभोग—स्वच्छ वातावरण में भोजन परोसें। भोजन परोसने के लिए साफ़ बर्तन, थाल, चम्मच का उपयोग करें और उपयोग करने के बाद उन्हें अच्छी तरह से धो लें।

संदर्भ—भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण (एफ.एस.एस.ए.आई.)

चिंतनशील प्रश्न

- लोहे के बर्तनों में खाना बनाने से क्या लाभ होता है?
- स्ट्रीट फूड और डिब्बाबंद ठंडे पेय पर नियंत्रण/कम इस्तेमाल/कम उपभोग की आवश्यकता क्यों है?
- परिष्कृत आटे की बजाय साबुत अनाज का क्या लाभ है?

- डिब्बाबंद खाने की तिथि के संबंध में 'बेस्ट बिफोर' क्या है? इसकी जाँच करना क्यों महत्वपूर्ण है?

महत्वपूर्ण संदेश

- अच्छी सेहत बनाएँ रखने के लिए खान-पान की अच्छी आदतें और भोजन की स्वच्छता बनाएँ रखना आवश्यक है! उदाहरण के लिए, साबुत अनाज, अंकुरित खाना, स्थानीय पेय (डिब्बाबंद पेय के बजाय) पीना, स्ट्रीट और जंक फूड का कम उपभोग, लोहे के बर्तनों में खाना बनाना।
- '7 सी' का पालन करके खाद्य स्वच्छता को बनाएँ रखना महत्वपूर्ण है। इसके लिए निम्न बातें आवश्यक हैं, जैसे इनकी निर्माण तिथि की जाँच करना, खपत से पहले इन्हें साफ़ करना, भोजन को ढककर रखना, खाद्य पदार्थों के आपस में दूषित होने से बचना, इसे सही तरीके से पकाना, बैक्टीरिया से बचाने के लिए खाने को ठंडा करना और स्वच्छ वातावरण में भोजन का सेवन करना।

गतिविधि 6.4 स्वच्छता और स्वास्थ्य

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता, सफ़ाई और अच्छे स्वास्थ्य के बीच संबंध बताता है।
- संक्रामक रोगों के फाइको-ओरल संचरण (पाँच एफ) के पाँच तरीके बताता है?
- संक्रमण को रोकने के लिए स्वच्छता और सफ़ाई बनाएँ रखने के तरीके बताता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- प्रभावी संचार

संसाधन

- सुगमकर्ताओं को कागज़ के पाँच पर्चों पर यह लिखने के लिए कहें

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि में व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता और सफ़ाई व खुले में शौच के बारे में जानकारी शामिल है।

- बताएँ कि व्यक्तिगत स्वच्छता शरीर की स्वच्छता को संदर्भित करती है और खाद्य स्वच्छता उन अभ्यासों को संदर्भित करती है, जिनसे यह सुनिश्चित किया जाता है कि भोजन उपभोग के लिए साफ़ और सुरक्षित है जबकि स्वच्छता, स्वच्छ परिवेश को संदर्भित करती है।
- कक्षा को छह समूहों में विभाजित करें और प्रत्येक समूह को प्रश्नों के साथ केस स्टडी की प्रतियाँ दें।

हेमा तीन छोटे बच्चों की माँ हैं जो क्रमशः 8, 4 और 2 साल के हैं। उसका पति एक दिहाड़ी मज़दूर है जो सुबह जल्दी काम पर चला जाता है। उसके पास घर पर मदद के लिए कोई भी नहीं है जिससे बच्चों को संभालना, खाना पकाना, सफ़ाई, कपड़े और बर्तन धोने के घरेलू काम करना मुश्किल हो जाता है। आमतौर पर वह दिन में केवल एक बार खाना बना पाती है। उनके पास फ्रिज नहीं है और पका हुआ भोजन बाहर रहता है। हेमा के घर में और उसके आसपास बहुत सी मक्खियाँ हैं जो अकसर भोजन पर बैठती हैं। सभी कामों को पूरा करने की हड़बड़ी में वह अकसर भोजन को ढकना और बच्चों की पहुँच से दूर रखना भूल जाती है जो बिना हाथ धोए भोजन करते हैं।

हेमा और उसका परिवार पास के खेत में शौच के लिए जाते हैं जिससे हेमा को अपने दो छोटे बच्चों जब वे शौचालय जाते हैं तो साथ जाना और उनकी साफ़-सफ़ाई करना मुश्किल हो जाता है। बच्चे उसी मैदान में नंगे पैर खेलते भी हैं। हेमा कभी-कभी अपने बच्चों की साफ़-सफ़ाई करने के बाद हाथ धोना भी भूल जाती है। उसे हर दिन अपने दो छोटे बच्चों की साफ़-सफ़ाई करना और नहलाना मुश्किल लगता है और उनके नाखून अकसर खराब और गंदे रहते हैं। जब कभी नल में पानी नहीं आता तो वह कभी-कभी खेत में स्थित रसोई की बगल के तालाब के पानी का उपयोग भी करती है। हेमा और उसके परिवार को अकसर पेट में दर्द और दस्त रहते हैं। हाल ही में उसके छोटे बच्चे को मिचली की शिकायत हुई है और उसने मल में खून देखा है। हेमा खुद को बहुत कमज़ोर/असहाय महसूस कर रही है।

समूह	चर्चा के लिए प्रश्न
समूह 1 और 2 के लिए प्रश्न	क्या आपको लगता है कि हेमा और उसके परिवार के व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यासों ने परिवार में लगातार बीमारियों को जन्म दिया? कृपया अपनी दी गई प्रतिक्रिया का कारण बताएँ। व्यक्तिगत स्वच्छता बनाएँ रखने के लिए आप हेमा और उसके बच्चों को क्या सलाह देंगे?
समूह 3 और 4 के लिए प्रश्न	क्या आपको लगता है कि हेमा के खाना पकाने और भोजन के भंडारण के तरीके से उसके परिवार को बार-बार बीमारियाँ होती थीं? कृपया अपनी दी गई प्रतिक्रिया का लिए कारण बताएँ। हेमा और उसके पति को खाद्य स्वच्छता बनाएँ रखने के लिए आप क्या सलाह देंगे?
समूह 5 और 6 के लिए प्रश्न	क्या आपको लगता है कि हेमा के घर में और आसपास का अस्वच्छता वातावरण परिवार की लगातार बीमारियों का कारण बना? कृपया अपनी दी गई प्रतिक्रिया का कारण बताएँ। हेमा और उसके पति को स्वच्छता बनाएँ रखने के लिए आप क्या सलाह देंगे?

प्रत्येक प्रस्तुति के बाद उन्हें उन सभी व्यक्तिगत स्वच्छता, खाद्य स्वच्छता और स्वच्छता उपायों को साझा करने के लिए कहें, जिनका संक्रमण से बचने के लिए पालन किया जाना चाहिए।

निम्नानुसार संक्षेप करें

- व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में, शरीर में हानिकारक कीटाणुओं का फैलाव हो सकता है। संक्रमित होने से बचने के लिए निम्नलिखित व्यक्तिगत स्वच्छता उपायों का पालन किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, मानव या पशु मल के संपर्क में आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना और खाने से पहले हाथ धोना।
- दूषित भोजन और पानी किसी व्यक्ति के शरीर में हानिकारक कीटाणुओं के फैलने के आसान/सामान्य माध्यम हैं।
- व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता की तरह परिवेश में हानिकारक जीवों के संचरण को रोकने के लिए सफ़ाई भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। खुले में शौच से संक्रमण हो सकता है क्योंकि संक्रमित व्यक्ति जीवाणु, अंडे या लार्वा युक्त मल के माध्यम से मिट्टी को दूषित करता है, जो किसी अन्य व्यक्ति के शरीर में गंदे हाथों, भोजन, पानी या नंगे पांव चलने पर त्वचा में प्रवेश कर पाते हैं। इसके बाद अंडे और लार्वा शरीर के अंदर वयस्क जीवाणुओं में बदल जाते हैं।
- अच्छी स्वच्छता बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय किए जा सकते हैं।

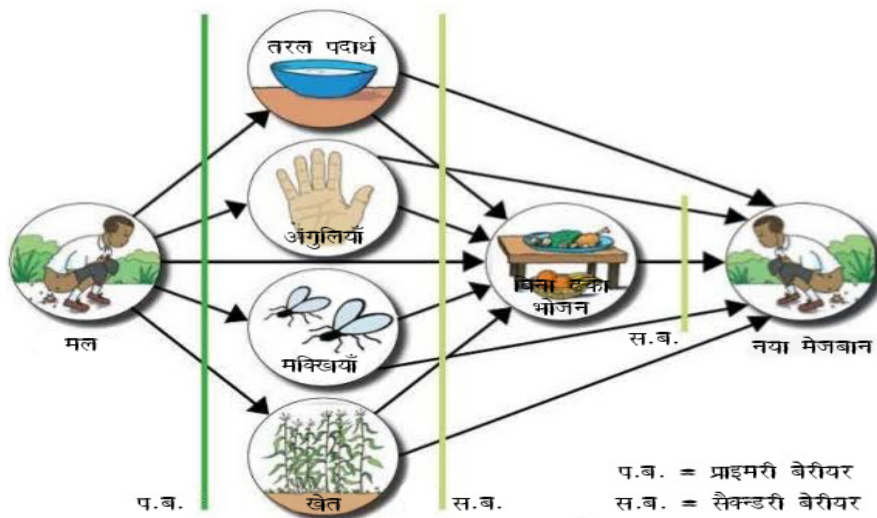
शौचालय

- खुले में शौच न करना, उचित मल-प्रवाह प्रणाली से जुड़े साफ़ शौचालयों का उपयोग करना।
- शौचालय को साफ़ रखना।
- यह सुनिश्चित करना कि शौचालयों में उपयोग के लिए पानी उपलब्ध है।

वातावरण

- वातावरण को स्वच्छ और मक्खियों से मुक्त रखना।
- कूड़ा फेंकने के लिए कूड़ादान रखना और उसका इस्तेमाल करना।
- पीने का पानी साफ़ होना चाहिए। नगरपालिका जैसे सुरक्षित स्रोत से पानी इकट्ठा करें, जो उपचारित पानी की आपूर्ति करता है। पानी के उपचार के लिए सरकार और फार्मेसियों द्वारा दी गई गोलियों का उपयोग करके, उबालकर, छानकर इस्तेमाल करना। विशेष रूप से गर्मियों और बरसात के मौसम में एक अच्छा तरीका है।
- खाना पकाने के क्षेत्र को शौचालय से दूर एक आच्छादित कमरे में रखना।

- साबुन/डिटर्जेंट से बर्तन साफ़ करना।
- ‘5 एफ’ समझाकर गतिविधि को पूरा करें। परिवेश से शरीर में संक्रमण के फैलने के पाँच माध्यम हैं—
- मल (Faeces), अंगुलियाँ (Fingers), मक्खियाँ (Flies), खेत (या मिट्टी) (Fields) और भोजन/तरल पदार्थ (Food/Fluids)।
 - उदाहरण के लिए, एक संक्रमित व्यक्ति के मल के जीवाणु, विशेष रूप से खुले मैदान में शौच की स्थिति में पानी को दूषित कर सकते हैं। यदि इस पानी का उपयोग सीधे पीने या भोजन धोने के लिए किया जाता है, तो यह भोजन को दूषित कर सकता है। दूषित मिट्टी पर बैठने वाली मक्खियाँ उस भोजन पर भी बैठ सकती हैं जो ढका नहीं है। यदि खेतों को खुले मैदान में शौच के लिए या शौच के बाद इस्तेमाल किया जाता है, तो मिट्टी में खेलने के बाद उन्हें नहीं धोया जाता है, तो अंगुलियाँ दूषित हो सकती हैं। इस प्रकार, यदि वे खाने से पहले अपने हाथ नहीं धोते हैं, तो उनमें संक्रमण का खतरा होता है।
 - एक बार किसी अन्य व्यक्ति के शरीर के अंदर, जीव बढ़ते जाते हैं तो बाद में उनके मल में भी आ जाते हैं।
 - इसके अलावा, संक्रमण त्वचा के माध्यम से भी फैल सकता है (दूषित भूमि पर नंगे पैर चलने से)।
 - अच्छी स्वच्छता, जिसमें व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता शामिल हैं, ‘5 एफ’, यानी मल, अंगुलियों, मक्खियों, खेतों और भोजन/तरल पदार्थों के माध्यम से हानिकारक कीटाणुओं के फैलने/संचरण की श्रृंखला को तोड़ती है और इस तरह संक्रमण को रोकती है।
 - स्वच्छ भारत अभियान पर जानकारी साझा करें।
 - शिक्षार्थियों से पूछें कि एक संक्रमित व्यक्ति को क्या करना चाहिए? साझा करें कि वे विद्यालय चिकित्सा परामर्शदाता, पास के सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्र या योग्य चिकित्सक या आशा/ए.एन.एम. से इस संदर्भ में मिल सकते हैं।



चिंतनशील प्रश्न

- कैसे व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी संक्रमण को जन्म दे सकती है?
- स्वच्छता बनाए रखने के लिए कोई व्यक्ति क्या उपाय कर सकता है?

योजना—स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान को स्वच्छ भारत मिशन भी कहा जाता है। यह सभी पिछड़े वैधानिक कस्बों को स्वच्छ बनाने के लिए सरकार द्वारा चलाया गया राष्ट्रीय स्तर का अभियान है। इस अभियान में निम्न बातें शामिल हैं—

- गरीबी की रेखा से नीचे के परिवारों के लिए शौचालयों का निर्माण या शुष्क शौचालयों को कम लागत वाले साफ़ शौचालयों में परिवर्तित करना।
- ग्रामीण क्षेत्रों में स्वच्छता कार्यक्रमों को बढ़ावा देना—पानी के लिए हैंड पंपों का उपयोग, सुरक्षित स्नान की सुविधा, स्वच्छ शौचालय, नालियों का निर्माण, ठोस और तरल कचरे का निस्तारण/निवारण?
- देश को आगे बढ़ाने के लिए सड़के, सड़कों की सफाई और देश के बुनियादी ढाँचे को बदलना।
- स्वास्थ्य और शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना।

यह अभियान आधिकारिक रूप से माननीय प्रधानमंत्री द्वारा, 2 अक्टूबर 2014 को राजघाट, नयी दिल्ली में महात्मा गांधी की 145वीं जयंती पर शुरू किया गया था। इस मिशन ने एक पेड़ की शाखा की तरह प्रत्येक भारतीय को जोड़ने का लक्ष्य रखा।

स्वच्छ परिवेश के लक्ष्य के अलावा, यह कार्यक्रम स्वच्छता अभ्यासों के माध्यम से दस्त जैसे रोगों को कम करने का भी इरादा रखता है। इसके अतिरिक्त, शौचालयों के निर्माण से खुले मैदान में शौच के माध्यम से फैलने वाले कृमि के संक्रमण का खतरा कम होगा।

अधिक जानकारी के लिए इस लिंक को देखें— <http://swachhbharatmission.gov.in/SBMCMS/about-us.htm> <http://sbm.gov.in/sbmreport/home.aspx>

महत्वपूर्ण संदेश

- अच्छी स्वच्छता और व्यक्तिगत व खाद्य स्वच्छता '5 एफ', अर्थात् मल, अंगुलियों, मक्खियों, खेतों और भोजन/तरल पदार्थों के माध्यम से उपजने वाले जीवाणुओं की श्रृंखला को तोड़ती है और इस तरह संक्रमण को रोकती है।
- व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता में हमारे शरीर (हाथों सहित) को साफ रखने और हानिकारक जीवाणुओं से मुक्त रखने और '7 सी' का पालन करके भोजन को दूषित होने से रोकने के प्रयास शामिल हैं।
- अच्छे स्वच्छता अभ्यासों में खुले में शौच नहीं करना, शौचालय में स्वच्छता बनाए रखना, परिवेश में स्वच्छता और स्वच्छ पेयजल का उपयोग करना शामिल है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- अपने घर पर अपनाई जाने वाली अच्छी व्यक्तिगत और खाद्य स्वच्छता व स्वच्छता अभ्यासों और कुछ ऐसे अभ्यासों की भी पहचान करें जिन्हें बदलने की आवश्यकता है। परिवार में बड़ों के साथ अपनी बनाई गई सूची साझा करें।

गतिविधि 6.5

खून की कमी—कारण, निवारण और प्रबंधन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- बच्चों में खून की कमी के सामान्य कारणों और लक्षणों का वर्णन करता है।
- आयरन की कमी से होने वाली खून की कमी के कारकों को सूचीबद्ध करता है।
- आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन बी12 से भरपूर भोजन के स्थानीय रूप से उपलब्ध स्रोतों की पहचान करता है।
- बताता है कि खून की कमी को कैसे रोका और प्रबंधित किया जा सकता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- स्व-जागरूकता, पारस्परिक कौशल, प्रभावी संचार और निर्णय लेना

संसाधन

- श्यामपट्ट और चॉक, पाँच समूहों के लिए संबंधित प्रश्नों के पाँच कागज के पत्र

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- कक्षा को 4–6 बच्चों के समूह में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को खून की कमी पर एक प्रश्नपत्र प्रदान करें। प्रत्येक संबंधित समूह मंथन करे और अपनी प्रतिक्रियाओं के साथ आए। समूह को चर्चा के लिए पाँच मिनट दें।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि आज वे खून की कमी के बारे में और अधिक जानेंगे। शिक्षार्थियों को पाँच समूहों में विभाजित करें।

योजना—साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक

- स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय ने किशोर लड़कियों और लड़कों (56 प्रतिशत लड़कियों और 30 प्रतिशत लड़कों) में खून की कमी की व्यापकता की चुनौती से निपटने के लिए 2012 में साप्ताहिक आयरन एंड फोलिक एसिड सप्लीमेंट (डब्ल्यू.आई.एफ.एस.) कार्यक्रम शुरू किया।
- खून की कमी के कई कारण हैं, जिनमें से विद्यालय के बच्चों में प्रजनन आयु वर्ग (15–45 वर्ष) की स्त्रियों में लगभग 50 प्रतिशत रक्तहीनता और 2–5 साल के बच्चों में 80 प्रतिशत आयरन की कमी है।
- इस कार्यक्रम के तहत कक्षा 1–12 में पढ़ने वाले बच्चों को आयरन की गोलियाँ (गुलाबी/नीली गोलियाँ) दी जाती हैं। यह सेवा विद्यालय के शिक्षकों के माध्यम से दी जाती है।
- मिचली जैसे दुष्प्रभावों को रोकने के लिए दिन के मुख्य भोजन के बाद इन गोलियों का सेवन किया जाना चाहिए।

समूह 1—खून की कमी के कारण

बच्चों में खून की कमी के तीन कारणों की सूची बनाएँ।

चर्चा के लिए बिंदु

खून की कमी के कई कारक हैं, जैसे—

- आयरन या फोलिक एसिड या विटामिन बी12 का अपर्याप्त सेवन।
- हुक कृमि या गोल कृमि के संक्रमण से रक्तस्राव के साथ-साथ आहार से पोषक तत्वों का अवशोषण भी कम हो जाता है।
- मलेरिया और रक्तस्राव विकार (इन विकारों से खून की कमी हो सकती है और चोट लगने के बाद भी लंबे समय तक रक्तस्राव हो सकता है)।

समूह 2—यदि किसी व्यक्ति में खून की कमी है तो आप कैसे पहचानेंगे?

3–4 विशेषताएँ लिखिए जो खून की कमी से जुड़ी हैं। आप क्या करेंगे यदि आपको या आपके किसी परिचित को ये लक्षण हैं?

चर्चा के लिए बिंदु

- खून की कमी के सभी किस्मों में मुख्य लक्षण थकान और काम करने की क्षमता में कमी आना है। भूख में कमी और चिड़चिड़ापन भी विकसित हो सकता है। व्यक्ति

पोषण, स्वास्थ्य और स्वच्छता

में संक्रमित होने और थकावट होने पर साँस फूलने की संभावना बढ़ जाती है, उदाहरण के लिए जब वे खेलते या सीढ़ियाँ चढ़ते हैं या कोई भारी गतिविधि करते हैं।

- अन्य सामान्य लक्षण हैं—
 - चक्कर आना, सिरदर्द, नींद न आना या नींद अधिक आना।
 - पीली त्वचा/नाखून या श्लेष्मा झिल्ली—आँखों के नीचे नेत्र श्लेष्मला। यह अकसर पहचान में नहीं आती है।
 - भूख कम लगना।
 - लड़कियों/स्त्रियों में अनियमित माहवारी।
- खून की कमी को नज़रअंदाज नहीं करना चाहिए। इस संबंध में आंगनवाड़ी कार्यकर्ता (ए.डब्ल्यू.डब्ल्यू.), सहायक नर्स मिडवाइफ (ए.एन.एम.) या एक योग्य चिकित्सक से परामर्श करें।
- गर्भवती महिला में गंभीर खून की कमी बढ़ते भ्रूण को प्रभावित करती है, जिससे जन्म के समय बच्चे का वजन कम (2.5 किग्रा से कम) होता है परिणामस्वरूप अगली पीढ़ी प्रभावित होती है।

समूह 3—आयरन के स्रोत

अपने क्षेत्र में खाए जाने वाले खाद्य पदार्थों में आयरन के चार स्रोतों की सूची बनाएँ।

चर्चा के लिए बिंदु

मुख्य रूप से निम्न स्रोतों से शरीर को आवश्यक आयरन प्राप्त होता है—

- हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जैसे—पालक, बथुआ, बीन्स, टिंडा, लौकी, पुदीना, सूखे कमल के तने, कद्दू के पत्ते, सहजन, चुकंदर, माँस, मछली मुर्गी, शर्बत, रागी बाजरा, मेवे और गुड़ा।
- ताजे फल और सब्जियाँ विटामिन सी की प्रचुर मात्रा के कारण महत्वपूर्ण होते हैं, जो लोहे के अवशोषण में सहायता करते हैं। विटामिन सी से भरपूर फलों, जैसे—आंवला, चीकू, सीताफल (कस्टर्ड सेब), तरबूज, अमरूद, संतरा, नींबू और यहाँ तक कि टमाटर का नियमित सेवन आयरन के अवशोषण को बढ़ाता है। भोजन के साथ चाय/कॉफी का सेवन, आयरन के अवशोषण को रोकता है।

समूह 4—आयरन की कमी से होने वाली खून की कमी को रोकने के लिए आप अपने समुदाय के लोगों को क्या सलाह देंगे?

चर्चा के लिए बिंदु

- विटामिन सी से भरपूर भोजन के साथ हरी पत्तेदार सब्जियाँ और अनाज खाएँ।

- अगर संभव हो, अंडे और माँस का सेवन किया जा सकता है क्योंकि उनमें लोहे की मात्रा अधिक होती है।
- हमारे देश में खून की कमी के अधिकतर मामलों को देखते हुए, सरकार ने एक साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरण कार्यक्रम की शुरुआत की है।
- खाद्य पदार्थों में लोहे को संरक्षित करने के लिए हरी पत्तेदार सब्जियों को खुले बर्तन में पकाया जाना चाहिए।
- हुक कृमि संक्रमण को रोकने के लिए जूते और शौचालय के उपयोग को बढ़ावा दें।
- मलेरिया को रोकने के लिए, नालियों, अन्य खुले स्थानों, टूटे हुए बर्तन, टायरों आदि में पानी इक्ठ ठा न होने दें, क्योंकि ये मच्छरों के प्रजनन का कारण बनते हैं।
- अल्बेडाजोल के साथ वर्ष में दो बार कृमि हरण करें। कृमि हरण के लिए एक राष्ट्रीय कार्यक्रम भी है।

स्कीम—राष्ट्रीय कृमि हरण दिवस (एन.डी.डी.)

यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा शुरू किया गया था ताकि कृमि संक्रमण के जोखिम को कम किया जा सके। जिससे खून की कमी, कुपोषण, मानसिक और शारीरिक विकास में बाधा उत्पन्न होती है।

दुनियाभर में भारत सबसे अधिक दूषित मिट्टी के माध्यम से फैलने वाले संक्रमण/आंतों के कीड़े से संबंधित बीमारियों का देश है। बच्चों में परजीवी कीड़े पोषक तत्वों को अवरोध करते हैं और बच्चों का स्वास्थ्य खराब कर देते हैं।

इस प्रकार मृदा संचारित कृमियों (एस.टी.एच.) को नियंत्रित करने के लिए, 10 फरवरी 2018 को राष्ट्रीय कृमि हरण दिवस (एन.डी.डी.) कार्यक्रम शुरू किया गया।

प्रत्येक वर्ष 10 फरवरी और 10 अगस्त को वर्ष में दो बार यह राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है। इन दिनों, 1 से 19 वर्ष के बीच के बच्चों का बड़े पैमाने पर 'अल्बेडाजोल' गोलियों की निर्धारित खुराक दी जाती है।

स्वास्थ्य, पोषण, शिक्षा और जीवन की गुणवत्ता में सुधार लाने के लिए विद्यालयों और आँगनवाड़ी केंद्रों के माध्यम से यह राष्ट्रीय दिवस मनाया जाता है।

समूह 5—खून की कमी की उच्च आशंका वाले बच्चे—कारण

बच्चों में खून की कमी के मामले बढ़ने के चार कारण बताएँ।

चर्चा के लिए बिंदु

- तेजी से विकास और वृद्धि के कारण आयरन सहित अन्य पोषण तत्वों की आवश्यकता में वृद्धि।

- बच्चों का खाना खाने का तरीका—खाना न खाना और नाश्ता न करना बहुत आम है।
- सहकर्मियों के प्रभाव, जनसंचार माध्यमों के प्रभाव और पतले रहने की इच्छा के कारण अच्छा भोजन ठीक से न करना।
- फास्टफूड जो कैलोरी में अधिक और पोषण में कम हैं, बच्चों में लोकप्रिय हैं। ये नियमित भोजन की भूख को खराब करते हैं और नियमित भोजन की जगह लेते हैं।
- भोजन का चयन अकसर भोजन के मूल्य की बजाय उपलब्धता, सुविधा और समय पर आधारित होता है।

महत्वपूर्ण संदेश

- खून की कमी हमारे रक्त में लाल कोशिकाओं में हीमोग्लोबिन की कमी की स्थिति है। यह आयरन की कमी के कारण होता है। कोई भी किशोर जिसका हीमोग्लोबिन 12 ग्राम/100 मिलीग्राम से कम है, वह खून की कमी की समस्या से ग्रसित है।
- किशोरावस्था के दौरान शरीर का विकास तेजी से होता है। इसलिए, समग्र पोषण और आयरन की आवश्यकताएँ भी बढ़ जाती हैं।
- आयरन की कमी एक व्यक्ति के काम करने, खेलने या अध्ययन करने की क्षमता में अवरोध उत्पन्न करती है। यदि इसे अनुपचारित छोड़ दिया जाता है, तो इसके दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।
- खून की कमी को आसानी से रोका जा सकता है और इसका इलाज भी किया जा सकता है। हमें स्वस्थ और फिट रहने के लिए आयरन युक्त भोजन खाने की आवश्यकता है।
- हमें खून की कमी के लक्षणों को पहचानना चाहिए और समय पर उपचार करवाना चाहिए।
- बच्चों को खून की कमी से बचाव के लिए सरकार की डब्ल्यू.आई.एफ.एस. योजना के तहत आयरन और फोलिक एसिड का सेवन करना चाहिए।

गतिविधि 6.6 पोषण और स्वच्छता पर राष्ट्रीय योजनाएँ

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- सरकारी कार्यक्रमों के प्रमुख प्रावधानों और लाभों का वर्णन करता है, जिनमें निम्न शामिल है—

- साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक,
- राष्ट्रीय डीवर्मिंग दिवस, और
- स्वच्छ भारत अभियान।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- रचनात्मक सोच और प्रभावी संचार तथा निर्णय लेना

संसाधन

- तीन सरकारी योजनाओं में से प्रत्येक की दो प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि से शिक्षार्थियों को कक्षा में तीन सरकारी योजनाओं की जानकारी हासिल करने, योजनाओं पर चर्चा करने, उनका विश्लेषण करने और उन्हें पुनः कक्षा में प्रस्तुत करने की आवश्यकता है। शिक्षार्थियों को इसके बारे में आपके किसी भी प्रश्न का उत्तर देने के लिए सौंपी गई सामग्री से परिचित होना आवश्यक है।
- सुनिश्चित करें कि प्रस्तुति के दौरान, सभी शिक्षार्थी दूसरे समूहों को ध्यानपूर्वक सुनें ताकि प्रत्येक शिक्षार्थी तीनों योजनाओं के बारे में जान सके।

गतिविधि का क्रियान्वयन

1. पुनर्कथन—शिक्षार्थियों से पूछें कि स्वच्छता के तीन पहलू क्या हैं जो संक्रमण के फैलाव को रोक सकते हैं? संक्रामक रोगों के संचरण के '5 एफ' क्या हैं? '5 एफ' के माध्यम से व्यक्तिगत स्वच्छता जीवाणुओं की श्रृंखला को कैसे तोड़ती है? '5 एफ' के माध्यम से खाद्य स्वच्छता कैसे श्रृंखला को तोड़ती है?
2. अगर शिक्षार्थियों ने अपने आसपास स्वच्छता और सफ़ाई के अभ्यासों में कुछ बदलाव का विश्लेषण किया है या बदलाव लाया है तो पूछताछ करें? कुछ प्रति-क्रियाएँ लें।
3. इसके बाद शिक्षार्थियों को यह बताकर इस गतिविधि को शुरू करें कि सरकार लोगों के अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करने के लिए देश के सभी राज्यों में कई योजनाएँ चला रही है। इन योजनाओं के बारे में जानकारी होना, उनकी सुविधाओं का लाभ उठाना और उन्हें सफल बनाने के लिए भाग लेना हमारे लिए महत्वपूर्ण है।

4. इस गतिविधि में शिक्षार्थियों को सरकार की तीन मुख्य योजनाओं के बारे में जानकारी दी जाएगी। प्रत्येक समूह योजनाओं पर चर्चा करेगा और योजना पर एक प्रस्तुति देगा।
5. इसके बाद, बोर्ड पर तीन योजनाओं के नाम लिखें—
 - साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक
 - स्वच्छ भारत अभियान
 - राष्ट्रीय डीवर्मिंग दिवस
6. एक समय में एक योजना लें और शिक्षार्थियों से पूछें कि वे इसके बारे में क्या जानते हैं। उन्हें इन योजनाओं के बारे में बुनियादी जानकारी दें।
 - विद्यालयों में कक्षा 1–12 तक के बच्चों को आयरन की गोलियाँ (गुलाबी/नीली गोलियाँ) की आपूर्ति करने के लिए 2012 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड सप्लीमेंट (डब्ल्यू.आई.एफ.एस.) शुरू किया गया था। ये सेवाएँ विद्यालय के शिक्षकों के माध्यम से चलाई जाती हैं। (<http://nhm.gov.in/nrhmcopponents/reproductive-child-health/adolescent-health/wifs.html>)
 - स्वच्छ भारत अभियान, भारत सरकार द्वारा चलाया गया राष्ट्रीय स्तर का अभियान वर्ष 2014 में शुरू किया गया था। इसका उद्देश्य भारत को स्वच्छ बनाने के मिशन में जनता को शामिल करना है। इस अभियान में शौचालयों का निर्माण, अपशिष्ट प्रबंधन सुविधाओं का निर्माण और जल स्वच्छता, सड़कों की सफाई, स्वास्थ्य तथा शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ाना शामिल है।
 - राष्ट्रीय कृमि हरण दिवस, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा 10 फरवरी 2018 को परजीवी कृमि संक्रमण की व्यापकता को कम करने के लिए मनाने की शुरुआत की। भारत में यह 24.1 करोड़ से अधिक बच्चों को प्रभावित करने वाले व्यापक स्वास्थ्य मुद्दा है। फरवरी और अगस्त की 10 तारीख को साल में दो बार यह दिवस मनाया जाता है। इस दिन विद्यालयों में सभी छात्रों को अल्बेंडाजोल की कृमि हरण की गोली दी जाती है (<http://nhm.gov.in/nrhmcopponents/rmnc-h-a/child-health-immunization/national-deworming-day-2016> /national-deworming-day-february-2018.html)।
7. इसके बाद कक्षा को छह समूहों में विभाजित करें ताकि दोनों समूह एक योजना पर चर्चा कर सकें। यदि कक्षा का आकार 20–25 से कम है, तो केवल तीन समूह बनाएँ जा सकते हैं।

8. प्रत्येक समूह को एक योजना का सूचनापत्रक दें।
9. प्रत्येक समूह को एक रिपोर्टर नामांकित करने के लिए कहें जो चर्चाओं को रिकॉर्ड करने और समूह की ओर से प्रस्तुति देने के लिए जिम्मेदार होगा।
10. बोर्ड पर निम्नलिखित प्रश्न लिखें और प्रत्येक समूह को अपनी योजनाओं के बारे में जानकारी के माध्यम से जानने और इन प्रश्नों का उपयोग करके चर्चा करने के लिए कहें—
 - इस योजना को संबोधित करने के लिए महत्वपूर्ण समस्या क्या है? यह बच्चों के लिए एक महत्वपूर्ण चिंता का विषय क्यों है?
 - बच्चों के लिए इस योजना के प्रमुख प्रावधान क्या हैं?
 - यह पहल बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को कैसे बेहतर बना सकती है?
 - इस योजना में भाग लेने के लिए बच्चे क्या भूमिका निभा सकते हैं?
11. उन्हें जानकारी पढ़ने, चर्चा करने और उनके उत्तर लिखने के लिए 15 मिनट दें।
12. 15 मिनट के बाद, उन दो समूहों से कक्षा के सामने प्रस्तुति देने के लिए कहें जिन्होंने योजना पर काम किया है।
13. समूहों से ध्यान देने के लिए कहें क्योंकि योजनाओं के बारे में प्रश्न बाद में पूछे जाएंगे।
14. एक समूह को पहले प्रश्न के उनके उत्तर दूसरे समूह को साझा करने के लिए कहें, यदि उनका उत्तर पहले समूह द्वारा प्रस्तुत उत्तर से अलग हो। दूसरे समूह को दूसरे प्रश्न के लिए उनका उत्तर पढ़ने के लिए कहें। प्रस्तुत करते समय पुनरावृत्ति से बचने के लिए प्रक्रिया को दोहराएँ।
15. अगले दो समूहों को आमंत्रित करें जिन्होंने दूसरी योजना और फिर तीसरे दो समूहों को आमंत्रित करें। ऊपर साझा की गई समान प्रक्रिया का उपयोग करें।
16. प्रत्येक प्रस्तुति के बाद, यदि आवश्यक हो तो शिक्षार्थियों द्वारा साझा की गई जानकारी में नयी जानकारी जोड़ें या सही करें। उनकी प्रस्तुतियों के लिए प्रत्येक समूह की सराहना करें।

चिंतनशील प्रश्न

- राष्ट्रीय डीवर्मिंग दिवस किस मुद्दे से निपटने की कोशिश करता है?
- साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक का मुख्य प्रावधान क्या है? इसका लक्षित आयु समूह क्या है?
- स्वच्छ भारत अभियान कब शुरू किया गया था? इस कार्यक्रम का उद्देश्य क्या है?

महत्वपूर्ण संदेश

- भारत सरकार लोगों के स्वास्थ्य को बढ़ाने और उन्हें प्रचलित बीमारियों से बचाने के लिए कई कार्यक्रम चलाती है।
- साप्ताहिक आयरन फोलिक एसिड अनुपूरक, राष्ट्रीय डीवर्मिंग दिवस और स्वच्छ भारत अभियान तीन राष्ट्रीय स्तर के कार्यक्रम हैं जो क्रमशः खून की कमी, परजीवी कृमि संक्रमण और स्वच्छता की कमी के मुद्दों से निपटने की कोशिश करते हैं।
- इन योजनाओं में जानकारी होना और भाग लेना महत्वपूर्ण है ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि इसका लाभ हम तक और हमारे समुदाय के लोगों तक पहुँचे।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- प्रत्येक शिक्षार्थी चुने हुए प्रतिनिधियों, छात्रों और अन्य विद्यालयों के शिक्षकों आदि से बात करके अपने इलाके या विद्यालयों में उल्लिखित तीनों योजनाओं की गतिविधियों के बारे में पता लगा सकते हैं।



पदार्थ के दुरुपयोग की रोकथाम और प्रबंधन

पदार्थ या मादक द्रव्य जिन्हें आमतौर पर नशीली दवाओं के रूप में भी जाना जाता है, बच्चों के लिए सबसे अधिक संवेदनशील या जोखिम भरे होते हैं। पदार्थ या मादक द्रव्य व्यक्तियों के मानसिक अवस्था को परिवर्तित कर सकते हैं और उनके मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं। दवाओं और पदार्थों का गैर-चिकित्सा उपयोग जो किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य को परिवर्तित करता है और स्वास्थ्य के सभी पहलुओं को प्रतिकूल रूप से प्रभावित करता है, दवाओं और पदार्थों के दुरुपयोग कहलाता है।

गतिविधि 7.1

मादक पदार्थों के प्रकार और पदार्थों के दुरुपयोग के संकेत और लक्षण

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- कुछ सामान्यतः दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थों का वर्णन करता है।
- पदार्थों के दुरुपयोग के संकेतों और लक्षणों को सूचीबद्ध करता है।

जीवन कौशल वर्धित

- एक कालांश

समय की आवश्यकता

- आत्म जागरूकता और महत्वपूर्ण सोच

संसाधन

- श्यामपट्ट/लेखन पट्ट और चाक/मार्कर

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- शिक्षार्थियों को ये कहते हुए कि वे 'दवा' और 'पदार्थ' से क्या समझते हैं, एक विचार मंथन सत्र शुरू करें और उनकी प्रतिउत्तरों को सूचीबद्ध करें।
- उनसे पूछें कि वे पदार्थ के उपयोग और पदार्थ के दुरुपयोग से क्या समझते हैं।

- शिक्षार्थियों को उन पदार्थों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें जिन्हें वे जानते हैं और जिनका दुरुपयोग आम तौर पर उनके जैसे युवा व्यक्ति करते हैं।
- शिक्षार्थियों से पदार्थों के दुरुपयोग के कथित फ़ायदों और नुकसानों के बारे में पूछें।
- तीन शीर्षकों के तहत शिक्षार्थियों द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं को श्यामपट्ट/लेखन बोर्ड पर लिखें।

पदार्थ का नाम	अनुमानित लाभ	नुकसान
श्वेत तरल पदार्थ	शिथिल होना	मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा कर देता है और कृत्रिम निद्रावस्था का प्रभाव हो सकता है

- मॉड्यूल के अंत में दिए गए तथ्य पत्रक 'पदार्थों के प्रकार और प्रभाव' के आधार पर दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थों के प्रकारों पर चर्चा करें।
फिर, इस प्रकार बोर्ड पर अधूरी कहानी लिखें—

“अब्दुल और सोहन सहपाठी हैं। अब्दुल देखता है कि सोहन कुछ दिनों से विद्यालय नहीं आ रहा है। एक दिन, अब्दुल सोहन को असमय पेड़ के नीचे पड़ा पाता है,

.....
.....

अधूरी कहानी पढ़ने के बाद, शिक्षार्थियों को 6–8 समूहों में विभाजित करें, प्रत्येक समूह में 5–6 से अधिक शिक्षार्थी नहीं हों।

- प्रत्येक समूह को 10 मिनट में कहानी को पूरा करने के लिए कहें।
- कहानी में पदार्थों के दुरुपयोग के कुछ संकेतों और लक्षण, जो वे जानते हैं, पर प्रकाश डाला जाना चाहिए।
- समूहों को अपनी कहानियाँ अन्य समूहों के समक्ष प्रस्तुत करने के लिए कहें।
- सुनिश्चित सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थियों द्वारा छोड़े गए बिंदुओं का उल्लेख करके सूची में सभी संकेत और लक्षण शामिल किए गए हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

- सामान्यतः दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थ तंबाकू, शराब, गाँजा (मारिजुआना), अफीम, भाँग, सॉल्वेंट्स (पेट्रोल, गोंद, सुधार स्याही) और एरोसोल सँघूने वाले पदार्थ, खाँसी की दवा (कफ सिरप), कैफीन, कोकीन और आनंदमग्न करने वाले पदार्थ (एक्स्टेसी) हैं।
- शुरुआती उपयोगकर्ता वे होते हैं जो पदार्थ को प्रयोग के रूप में या सहपाठियों के दबाव में आकर और जिज्ञासा के कारण प्रयोग करना शुरू कर देते हैं।

- अगले चरण में सामयिक उपयोगकर्ता आते हैं। इसमें वे लोग शामिल हैं जो शुरुआती उपयोग चरण को पार कर चुके हैं और कभी-कभी सामाजिक कारणों से या कुछ शेष स्थितियों में पदार्थ का उपयोग करते हैं।
- एक उपयोगकर्ता तब नशे का आदी बन जाता है, जब वह एक पदार्थ पर निर्भर हो जाता है और पहले जैसे प्रभाव का अनुभव करने के लिए उपभोग किए गए पदार्थ की मात्रा को बढ़ाता जाता है। यह वह चरण है जिसमें उपयोगकर्ता की पदार्थ के लिए एक निरंतर बेकाबू लालसा बनी रहती है।
- मादक पदार्थों के दुरुपयोग के संकेत और लक्षण भिन्न हो सकते हैं, जो दुरुपयोग में लाए गए पदार्थ के प्रकार, मात्रा और लेने के तरीके (उदाहरण के लिए, सँघूँकर, खाकर और सुइयों द्वारा) पर निर्भर करते हैं।
- संकेत और लक्षण भी व्यक्ति की उम्र के अनुसार अलग-अलग होते हैं। इसके अलावा, एक ही पदार्थ अलग-अलग व्यक्तियों को अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकता है और इसका पूर्वानुमान लगाना मुश्किल है। इसलिए, पदार्थ के दुरुपयोग के संकेत और लक्षण कई अलग-अलग तरीकों से दिखाई दे सकते हैं।
- व्यक्ति जो एक पदार्थ का आदी है कुछ अलग व्यवहार प्रदर्शित करता है, जो उनके सामान्य व्यवहार से अलग होता है। इस व्यवहार में अत्यधिक विनम्र या आक्रामक होना, चुपचाप आना-जाना और नज़रें चुराना, एक नियमित समयबद्ध दिनचर्या बनाए रखने में अक्षम होना, समय पर स्कूल का काम पूरा करने में अक्षम होना, मित्रों और परिवार से दूर रहना शामिल हो सकता है।

महत्वपूर्ण संदेश

- पदार्थों से संबंधित स्रोतों की विवेचनात्मक रूप से विश्लेषण करने की आवश्यकता है, क्योंकि सामाजिक रूप से स्वीकार्य पदार्थों का अक्सर दुरुपयोग होता है और बहुत-से पदार्थ/दवाएँ जो चिकित्सा में उपयोग में लिए जाते हैं, उनका भी दुरुपयोग हो सकता है।
- कई पदार्थों के लिए उपयोग और दुरुपयोग के बीच की रेखा स्पष्ट नहीं है।
- कोई भी व्यक्ति नशे के आदी होने के उद्देश्य से पदार्थों को लेना शुरू नहीं करता है। हालाँकि बहुत कम युवाओं को पता है कि इनके प्रयोग से लत लग सकती है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- स्थानीय रूप से उपलब्ध विभिन्न पदार्थों का एक चार्ट बनाएँ और उनके दुरुपयोग के प्रभावों को उजागर करें।

गतिविधि 7.2 पदार्थों का दुरुपयोग बच्चों के लिए संवेदनशील क्यों हैं

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- किशोरावस्था के दौरान बच्चों के लिए बढ़ती संवेदनशीलता के कारणों को समझता है।

जीवन कौशल वर्धित

- एक कालांश

समय की आवश्यकता

- आत्म-जागरूकता और महत्वपूर्ण सोच

संसाधन

- केस अध्ययन, लेखन पट्ट/श्यामपट्ट और मार्कर/चाक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- शिक्षार्थियों को पाँच समूहों में विभाजित करके सत्र शुरू करें, प्रत्येक समूह में 5–6 शिक्षार्थी हों।
- यदि आवश्यकता हो, तो एक केस अध्ययन को एक से अधिक समूहों को दिया जा सकता है। कृपया सुनिश्चित करें कि प्रत्येक समूह में कम से कम एक केस अध्ययन हो।
- हर समूह को 15 मिनट समय दें ताकि उन्हें सौंपे गए केस अध्ययन पर चर्चा कर सकें और विचार-विमर्श के बाद सवालों के जवाब दें सकें।

केस स्टडी 1

सोहन ने कक्षा 9 की वार्षिक परीक्षा में अच्छा प्रदर्शन किया है। अब वह चिंतित है कि क्या वह अपने प्रदर्शन को बनाए रखने में सक्षम होगा और 10वीं कक्षा में भी अच्छे अंक ला पाएगा। उसके माता-पिता हमेशा उसे बताते हैं कि वे उसे उसकी कक्षा के सर्वश्रेष्ठ विद्यार्थी के रूप में देखने की उम्मीद करते हैं। उन्हें निराश ना करने के लिए सोहन अपने माता-पिता के साथ अपनी चिंताओं को साझा नहीं करता है। उसे लगता है कि उसके दोस्त भी उसी दौर से गुजर रहे होंगे और उनसे अपनी समस्या पर चर्चा करता है। उसके दोस्त सुझाव देते हैं कि शायद धूम्रपान उसके तनाव को कम कर सकता है और उसे आराम पाने में मदद कर सकता है। सोहन बेहतर महसूस करना चाहता है और निर्णय लेता है कि अपने दोस्तों की सलाह मानेगा। वह हर दिन एक या दो सिगरेट पीना शुरू कर देता है। बिना किसी एहसास के वह छह महीने की अवधि में, एक दिन में 6–10 सिगरेट पीने लग जाता है। धूम्रपान करना उसकी आदत बन गई है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आप क्या सोचते हैं कि सोहन की धूम्रपान की आदत के लिए कौन ज़िम्मेदार है और क्यों?
2. आप क्या सोचते हैं कि धूम्रपान ने सोहन के तनाव को कम करने में मदद की? क्यों?
3. अपने तनाव को प्रभावी ढंग से कम करने के लिए सोहन और क्या कर सकता था?
4. सोहन को धूम्रपान करने से रोकने में उसके माता-पिता क्या भूमिका निभा सकते थे?

केस स्टडी 2

तीन दोस्त मणि, आदिल और रॉनी एक शादी पार्टी में मिले। मणि और रॉनी शादी के जश्न में शराब पीना चाहते थे और वे आदिल, जिसने पहले कभी शराब नहीं पी थी उसे भी साथ पीने के लिए मजबूर कर रहे थे। उन्होंने आदिल से कहा कि वह दोस्ती के लिए उनके साथ शराब पीए। आदिल दुविधा में है। एक ओर तो वह अपनी मित्रता नहीं खोना चाहता, लेकिन दूसरी ओर वह जानता है कि उसके परिवार में कोई शराब नहीं पीता है। उसने अपने माता-पिता से भी यही सीखा है कि शराब स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आदिल के पास क्या विकल्प हैं?
2. यदि आप आदिल के स्थान पर होते तो क्या करते?
3. आदिल के दोस्त शादी का जश्न और किस-किस तरह मना सकते थे?

केस स्टडी 3

गुड़िया अपनी माँ और दादी दोनों को नियमित रूप से तंबाकू चबाने का मजा लेते हुए देखती थी। जब वह 12 साल की हो गई, तो उसे लगा कि वह काफ़ी बड़ी हो गई है और उनके साथ गुटका/तंबाकू और पान (सुपारी) चबाना शुरू कर सकती है। गुड़िया को पता है कि कोने की दुकान पर गुटखा पर मिलता है और वह उससे खरीदती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. शिक्षार्थियों को कहें कि 2–3 मिनट की एक भूमिका निर्वहन की गतिविधि करें जिसमें गुड़िया और उसकी माँ के बीच की बातचीत शामिल हो, जिसमें विभिन्न तर्कों के माध्यम से गुड़िया की माँ, गुड़िया को इस नशे की आदत में पड़ने से रोकने के लिए समझने की कोशिश करती है।
2. उपरोक्त केस अध्ययन का उपयोग करते हुए बच्चों द्वारा मादक द्रव्यों के सेवन शुरू करने में परिवार की भूमिका समझाने का प्रयास करें।

3. आपको क्यों सोचते हैं कि गुड़िया को अपनी माँ की बात सुननी चाहिए और पान (सुपारी) और गुटखा/तंबाकू चबाने के प्रलोभन का सामना करना चाहिए?

केस स्टडी 4

अमृत, मनु और ऋषि ने धूम्रपान करना शुरू कर दिया है क्योंकि वे चाहते हैं कि विद्यालय में दूसरों का ध्यान उनकी ओर आकर्षित हो और वे 'कूल' दिखना चाहते हैं। उन्हें पूरा यकीन था कि वे धूम्रपान की आदत को काबू में रख सकेंगे और धूम्रपान से होने वाली दीर्घकालिक विपरीत परिणामों से बचने में सक्षम होंगे।

चर्चा के लिए बिंदु

1. उपरोक्त केस अध्ययन का उपयोग करते हुए, वर्णन करें कि कैसे तीनों बच्चों ने किसी पदार्थ का दुरुपयोग करना शुरू किया।
2. अमृत, मनु और ऋषि की तरह क्या आप भी सोचते हैं कि वे धूम्रपान के आदी नहीं होंगे और इसके नकारात्मक प्रभावों से बच पाएँगे? कृपया अपने कारणों की व्याख्या करें।
3. आपके विचार से क्या तीनों बच्चों का यह चाहना कि लोगों का ध्यान उनकी ओर आकर्षित हो, उचित था? कृपया कारणों का वर्णन करें।
4. क्या वे 'कूल' बने और क्या लोगों का ध्यान आकर्षित करना अन्य तरीकों से हो सकता था? कृपया उदाहरण सहित स्पष्ट करें।

केस स्टडी 5

मुकेश के पिता एक शराबी थे। वह परिवार में किसी से बातचीत नहीं करते थे और उसके माता-पिता के बीच लगातार झगड़े होते थे। मुकेश ने तंग आकर शराब पीना शुरू कर दिया क्योंकि उसे लगा कि इससे उसे घर के तनाव से मुक्ति मिलने में मदद मिलेगी। हालाँकि, वह कुछ समय के लिए अपनी समस्याओं और तनावों को भूल सका, लेकिन समस्याएँ लगातार बनी रहीं और वास्तव में समय के साथ बदतर होती चली गई।

चर्चा के लिए बिंदु

1. मुकेश की शराब पीने की आदत के लिए कौन जिम्मेदार हैं?
2. मुकेश के पास और क्या विकल्प थे?
3. अगर आप मुकेश की जगह होते तो क्या करते?

महत्वपूर्ण संदेश

निम्नलिखित कारणों से युवा लोग पदार्थ के दुरुपयोग के लिए अधिक जोखिम भरा होते हैं—

- साथियों का दबाव, आत्मविश्वास की कमी, स्कूल में निम्न उपलब्धियाँ, अच्छा कार्य करने का दबाव, मादक पदार्थ उपभोग करने का पूर्व-अनुभव, मादक पदार्थों के दुरुपयोग का पारिवारिक इतिहास, पारिवारिक अस्थिरता।
- परिवार, दोस्तों और विद्यालय से आसानी से मिलने वाले सहयोग और समर्थन का अभाव, पदार्थ के उपभोग को 'बड़े होने' या मस्ती के साधनों के रूप में देखना भी बच्चों को मादक द्रव्यों के दुरुपयोग की चपेट में ले जाता है।
- नशीले पदार्थ का सेवन करने के लिए दोस्तों का दबाव, दोस्तों के बीच लोकप्रियता पाने की इच्छा, नयी-नयी चीजों का प्रयोग करने की इच्छा और नयी चीजों को आजमाने की जिज्ञासा युवाओं को विशेष रूप से मादक द्रव्यों के दुरुपयोग के लिए आकर्षित करती है।
- नशे के पदार्थों के सेवन के प्रभावों और खतरों के बारे में मौलिक जानकारी का अभाव।
- जनसंचार-माध्यमों द्वारा पदार्थ के दुरुपयोग को आकर्षक ढंग से दिखाई जाने वाली छवियाँ भी युवाओं को भ्रमित कर सकती है।
- यदि परिवार में कोई बड़ा (माता-पिता, दादा-दादी) मादक द्रव्यों के सेवन करता है, तो उस परिवार में युवाओं द्वारा वही या अन्य पदार्थ का नशा शुरू करने की अधिक आशंका रहती है।
- मादक पदार्थों की आसान उपलब्धता, सामाजिक मानदंड और कठिन पारिवारिक परिस्थितियाँ युवाओं को नशा करने के मार्ग पर धकेल सकती हैं।
- चूँकि धूम्रपान, शराब पीने और अन्य मादक पदार्थों के दुरुपयोग की प्रवृत्ति पूर्व किशोरावस्था और प्रारंभिक किशोरावस्था में ही हो जाती है, अतः रोकथाम के प्रयास करने की यह महत्वपूर्ण आयु है। साथी अपने समूह को मादक पदार्थों के नशे से बचने के लिए प्रोत्साहित या प्रेरित कर सकते हैं।
- बच्चों को सामाजिक उत्पादक गतिविधियों में लगाए रहने की आवश्यकता है।
- पदार्थ का दुरुपयोग शारीरिक और मनोवैज्ञानिक निर्भरता की ओर लेकर जाता है। कुछ पदार्थ केवल शारीरिक निर्भरता का बढ़ाते हैं, जबकि कुछ अन्य शारीरिक और मनोवैज्ञानिक दोनों निर्भरता को बढ़ाते हैं।
- लंबे समय तक उपयोग करने से भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रह पाता, जिससे उपयोगकर्ता क्रोधित या हिंसक, उदास या चिंतित हो सकता है।
- पदार्थ का दुरुपयोग परिवार में समस्याएँ पैदा करता है। इससे न केवल विश्वास का संकट पैदा हो जाता है, बल्कि रिश्तों में भी दरार आ जाती है। इसके परिणामस्वरूप,

मित्रों और परिवार को भी खो देते हैं, जिससे उपयोगकर्ता अलग-थलग और अकेला हो जाता है।

- उपयोगकर्ता की विद्यालय/कॉलेज/काम में अच्छा करने की प्रेरणा कम हो सकती है। इसके अतिरिक्त, स्मृति और स्पष्ट रूप से सोचने की क्षमता प्रभावित होती है।
- उपयोगकर्ता पर पड़ने वाले प्रमुख प्रभावों में एक आर्थिक प्रभाव भी है। पदार्थ उपयोगकर्ता, अपनी नौकरी खो सकता है, परिवार को संभालने में सक्षम नहीं रहता, घर से पैसे चोरी करना शुरू कर सकता है।
- पदार्थ उपयोगकर्ता स्वास्थ्य के गंभीर परिणामों से भी ग्रस्त हो सकता है। जो उसे रोगों और संक्रमण के लिए संवेदनशील बनाता है।
- ऐसी दवाएँ हैं जो योग्य चिकित्सकों द्वारा दी जाती हैं और जो दुकानों में सामान्य रूप से या चिकित्सक के पर्चे के आधार पर उपलब्ध हैं।
- शराब, सॉल्वेंट्स और कुछ अन्य, जैसे— गोंद, सुधार स्याही आदि पदार्थ विशिष्ट संदर्भों में विधि मान्य हो सकते हैं, लेकिन जब इनका दुरुपयोग किया जाता है, तो यह लत लग सकती है।
- चाय, कॉफी, निकोटीन, गुटका जैसे सामाजिक रूप से स्वीकृत पदार्थों का अत्यधिक उपयोग भी हानिकारक हो सकता है और इनकी लत लग सकती है।
- बच्चों के बीच सामान्य रूप से दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थ तंबाकू और शराब होते हैं। अन्य मादक पदार्थ जिनका दुरुपयोग होता है, उनमें गाँजा (मैरीजोना), खाँसी की दवाई, जैसे—कोरेक्स और फेंसिडल, सॉल्वेंट्स (पेट्रोल, गोंद, सुधारक स्याही) हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- बच्चे अपने खाली समय के दौरान क्या करते हैं, इस बारे में अपने पड़ोस से जानकारी एकत्रित करें और उन गतिविधियों का विश्लेषण करें कि वे सकारात्मक है या नकारात्मक हैं। उन गतिविधियों का सुझाव दें जो बच्चे पड़ोस के जनहित के लिए एक समूह के रूप में कर सकते हैं।

गतिविधि 7.3

साथियों के नकारात्मक दबाव से निपटना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- साथियों के नकारात्मक दबाव को पहचानता है।
- साथियों के नकारात्मक दबाव से निपटने के तरीकों की पहचान करता है।

समय की आवश्यकता

- आत्म-जागरूकता, प्रभावी संचार और महत्वपूर्ण सोच

जीवन कौशल वर्धित

- कालांश

संसाधन

- गतिविधि पत्रक, लेखन पट्ट/श्यामपट्ट और मार्कर/चाक

सुगमकर्ता का दिशानिर्देश

- शिक्षार्थियों को सूचित करें कि रोल प्ले की गतिविधि होगी और पाँच छात्रों को स्वेच्छा से पाँच चरित्रों की भूमिकाएँ निभाने के लिए कहें।
- पाँच चरित्रों की भूमिकाओं को निर्दिष्ट करें, प्रत्येक छात्र को एक भूमिका दें।
- इस भूमिका निर्वहन के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
- भूमिका निभाने वाले पात्र

विजय धूम्रपान करता है। उसने अपने दोस्तों के प्रभाव में आकार इस आदत को सीखा, जिन्होंने तनाव को दूर करने के माध्यम के रूप में धूम्रपान करने का सुझाव दिया। वह चाहता है कि उसके दोस्तों भी धूम्रपान करें। वह मुजीब और मंजू से कहता है “हैलो, मेरे पास सिगरेट है, आओ और सिगरेट पीओ।”

मुजीब धूम्रपान के खिलाफ नहीं है, बल्कि वह जिज्ञासु है और प्रयोग करना चाहता है। वह कहता है, “ज़रूर! धन्यवाद, यह बहुत अच्छा है मैं भी प्रयोग करना चाहता हूँ लेकिन मुझे ऐसा अवसर नहीं मिला, जब भी मैं वयस्कों को धूम्रपान करते हुए देखता हूँ तो मैं हमेशा मोहित रहता हूँ।” वह यह भी सोच रहा है कि अगर वह धूम्रपान नहीं करता है, तो अन्य उसका मजाक उड़ाएँगे। वह धूम्रपान शुरू करता है और दूसरों को सिगरेट का डिब्बा बढ़ाता है।

मंजू जानती है कि धूम्रपान से उसे नुकसान हो सकता है, लेकिन वह नहीं चाहती है कि दूसरे यह सोचें कि वह समूह का हिस्सा नहीं है, और वह मान जाती है। वह कहती है, “हाँ, मैं धूम्रपान करना चाहूँगी। अन्यथा आपको लग सकता है कि मैं समूह का हिस्सा बनने लायक बहादुर नहीं हूँ।” वह एक सिगरेट लेती है और धूम्रपान करना शुरू कर देती है।

राजू दृढ़ता से धूम्रपान के खिलाफ है। वह कहता है, “बिल्कुल नहीं! मुझे यह साबित करने के लिए धूम्रपान करने की आवश्यकता नहीं है कि मैं एक वयस्क और साहसी व्यक्ति हूँ। मुझे पता है कि धूम्रपान मेरे स्वास्थ्य के साथ-साथ दूसरों के लिए भी हानिकारक है। मैं अपने स्वास्थ्य की कीमत पर अपनी वयस्कता को साबित नहीं करना चाहूँगा।”

अशोक सोचता है कि एक सिगरेट पीने से भले ही किसी व्यक्ति को कोई नुकसान नहीं हो सकता है, साथ ही वह धूम्रपान नहीं करना चाहता है। उसे डर है कि कहीं उसकी यह हरकत उसे धूम्रपान का आदी ना बना दे। इसलिए, उसने वह विजय द्वारा दी गई सिगरेट लेने से स्पष्ट मना कर देता है।

- रोल प्ले के बाद, शिक्षार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें और बोर्ड पर उनके द्वारा दी गई प्रतिक्रियाओं को लिखें—
- 1. भूमिका निर्वहन में आपने कौन-सी अलग-अलग स्थितियों का अवलोकन किया है?
- 2. ऐसा क्यों है कि कुछ पात्र, धूम्रपान करने के लिए नहीं मानते हैं जबकि कुछ अन्य मान जाते हैं?
- 3. क्या आप साथियों के नकारात्मक दबाव से निपटने के कुछ अन्य तरीके सुझा सकते हैं?
- 4. क्या साथियों का दबाव हमेशा नकारात्मक होता है? यदि नहीं, तो क्या आप साथियों के सकारात्मक दबाव का एक उदाहरण दे सकते हैं?

चर्चा के लिए बिंदु

- यह देखा गया है कि युवा अपने साथियों से अत्यधिक प्रभावित होते हैं और उनके व्यवहार की नकल करते हैं। इसलिए, माता-पिता/अभिभावकों को हमेशा अपने बच्चों के दोस्तों के बारे में पूरी जानकारी होनी चाहिए।
- कई उदाहरणों में युवा अपने साथियों के प्रभाव में सिगरेट, शराब और अन्य हानिकारक पदार्थों के प्रयोग करने के लिए प्रभावित होते देखे गए हैं।
- मादक द्रव्यों के सेवन से होने वाले हानिकारक प्रभावों के बारे में जानकारी देकर और ना कहने के कौशल का विकास करके साथियों के दबाव से निपटने का प्रबंधन किया जा सकता है।
- युवाओं को यह पहचानने के लिए भी शिक्षित किया जाना चाहिए कि दोस्त वह है जो अपने दोस्तों के कल्याण के लिए परवाह करता है, उनकी रक्षा करता है और उनकी देखभाल करता है न कि उन्हें अस्वस्थ बुरी आदतों की ओर लेकर जाता है।

चिंतनशील प्रश्न

- आप क्या सोचते हैं कि किसी युवा, जैसे कि आप स्वयं, पर पदार्थ का उपयोग शुरू करने के लिए सबसे शक्तिशाली प्रभाव किसका पड़ता है?
- आप इन हानिकारक प्रभावों से खुद को कैसे बचा सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- प्रभाव में आने की बजाए इस निर्णय पर पहुँचने के लिए कि क्या हमारे लिए क्या अच्छा है, हमें सामाजिक मानदंडों, रीति-रिवाजों और अभ्यासों, जनसंचार-माध्यम में दिखाए गए झूठे विज्ञापनों और साथियों के दबाव का विश्लेषण करना सीखना चाहिए।

- अपने आप को मादक पदार्थों के प्रयोग की लालसा से बचाने के लिए मुखर रूप से 'नहीं' कहना बहुत महत्वपूर्ण है।
- भरोसेमंद व्यक्तियों से मदद और समर्थन लेना बहुत महत्वपूर्ण है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- इस बारे में सोचें कि आपके मित्र और परिवार आपके सकारात्मक और नकारात्मक दोनों व्यवहार को कैसे प्रभावित करते हैं। एक नकारात्मक प्रभाव को पहचानने और अपने निर्णय लेने की क्षमता और भाषा संचार कौशल के माध्यम से इस नकारात्मक प्रभाव से उभरने की कोशिश करें। अपने अनुभव को दर्ज करें और इसे अपने परिवार और दोस्तों के साथ साझा करें।
- पदार्थ के दुरुपयोग को रोकने वाला एक पोस्टर बनाएँ।

गतिविधि 7.4

पदार्थ के दुरुपयोग से संबंधित मिथक और भ्रांतियाँ को स्पष्ट करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पदार्थ के दुरुपयोग से संबंधित सामान्य मिथकों और भ्रांतियों का खंडन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- महत्वपूर्ण सोच और आत्म-जागरूकता

संसाधन

- छात्रों के प्रत्येक समूह के पास कॉपी और कलम

सुगमकर्ता का दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य पदार्थ के दुरुपयोग के बारे में तथ्यात्मक रूप से सही जानकारी के द्वारा समझ विकसित करना और उसके आधार पर बुद्धिमानी से निर्णय लेना है।
- कक्षा को छोटे-छोटे समूहों में विभाजित करें, प्रत्येक समूह में 6-8 से अधिक शिक्षार्थी न हों।

- सुविधाप्रदाता एक-एक करके नीचे दिए गए वाक्यों को पढ़ें और समूह को एक मिनट के लिए चर्चा करने के लिए कहें कि वे कथन से सहमत हैं या असहमत हैं। समूह रिपोर्टर समूह के प्रतिउत्तरों और उनके कारण को लिखें।
- इसके लिए प्रत्येक कथन के बाद लगभग 2-3 मिनट का समय दें।
- अब प्रत्येक कथन को फिर से पढ़ें और संबंधित समूह को अपना प्रतिउत्तर और इसके कारणों को साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- यदि अन्य समूहों के पास कोई अलग कारण हो तो उन्हें भी साझा करने के लिए कहें।
- सही उत्तर साझा करें और नीचे दिए गए स्पष्टीकरण का उपयोग करते हुए सटीक जानकारी दें।

मात्र एक बार कोई नशा लेने या आजमाने में कोई नुकसान नहीं है, क्योंकि व्यक्ति व्यक्ति उसके बाद उसे लेना बंद कर सकता है

नशा करने वाले सभी लोग मात्र एक बार लेकर देखने से शुरू करते हैं लगभग सभी मादक पदार्थों की लत सिर्फ एक बार आजमाने के साथ शुरू होती है। एक बार नशा लेने के बाद, उपयोगकर्ता हमेशा और अधिक नशा करने की दिशा में चला जाता है, जो समय के साथ एक लत बन जाती है।

दिन में एक सिगरेट किसी को नुकसान नहीं पहुँचाती है

हर सिगरेट जिसे आप पी रहे हैं वह आपको नुकसान पहुँचा रही है। तंबाकू के धुएँ का कोई सुरक्षित स्तर नहीं है। यहाँ तक कि अपेक्षाकृत कम मात्रा भी आपकी रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुँचाता है और आपके रक्त में थक्का जमने की संभावना बढ़ाती है। यह नुकसान दिल के दौरों, स्ट्रोक और यहाँ तक कि अचानक मौत का कारण बनता है। दिन में सिर्फ एक से चार सिगरेट पीने से दिल की बीमारी से मरने का खतरा दोगुना बढ़ जाता है।

सिर्फ इच्छाशक्ति ही नशा लेने के आदी व्यक्ति को नशा करने से रोकने में मदद कर सकती है

एक मजबूत इच्छाशक्ति के अलावा, परिवार और दोस्तों के प्यार और समर्थन, चिकित्सा और मनोरोग उपचार की आवश्यकता होती है।

नशे का उपयोग, आपको अच्छा और तनावमुक्त महसूस करने में मदद करता है

सभी को तनाव और कठोर परिस्थितियों से निपटने के लिए युक्तियाँ खोजने की ज़रूरत है। कुछ के लिए, नशे का उपयोग तनावमुक्त और अच्छा महसूस करने के लिए एक अच्छा तरीका हो सकता है लेकिन विशेष रूप से दीर्घकालिक नशे का उपयोग हमारे स्वास्थ्य और कार्यात्मक क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करते हुए, शरीर और मस्तिष्क पर काफ़ी घातक प्रभाव डाल सकता है।

सूँघने वाले पदार्थ (इनहेलेंट्स) मूल रूप से हानिरहित होते हैं भले ही लोग उनके बारे में बड़ी बात करते हैं

सूँघने वाले पदार्थों (इनहेलेंट्स), जैसे—थिनर, ग्लू, सफाई में प्रयुक्त तरल पदार्थ का उपयोग करने से लिवर, मस्तिष्क, किडनी और तंत्रिका तंत्र को नुकसान हो सकता है। वे बेहद ज्वलनशील भी होते हैं और यदि उनके पास में माचिस जलाई जाती है तो जल भी सकते हैं।

नशा व्यक्ति को 'कूल' और साथियों द्वारा स्वीकार करने योग्य बनाता है

शुरुआत में ऐसा लग सकता है कि नशे का उपयोग अधिक दोस्त बनाने में मदद करता है, लेकिन यह एक मिथक है क्योंकि ये सच्चे दोस्त या शुभचिंतक नहीं होते हैं। इसके अलावा समय के साथ नशे पर निर्भरता व्यक्ति को अलग-थलग और असामाजिक बना देती है।

भारत में शराब पीने की एक वैधानिक उम्र है, लेकिन धूम्रपान की कोई वैधानिक उम्र नहीं है

भारत में धूम्रपान और मदिरापान दोनों के लिए न्यूनतम कानूनी उम्र है। 18 वर्ष से कम उम्र के लोगों को धूम्रपान करने की अनुमति नहीं है। 18 साल से कम उम्र के बच्चों को तंबाकू उत्पाद बेचना भी एक अपराध है। भारत के विभिन्न राज्यों में शराब पीने की न्यूनतम वैधानिक उम्र अलग-अलग है। दिल्ली में यह उम्र 25 वर्ष है, केरल में और मेघालय में यह उम्र 21 वर्ष है, हिमाचल प्रदेश में यह उम्र 18 वर्ष है।

शराब अन्य नशों की तरह हानिकारक नहीं है

शराब का सेवन हृदय (स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप), यकृत (हेपेटाइटिस, सिरोसिस), अग्न्याशय (अग्न्याशयशोथ) रोग समेत कई घातक बीमारियों के लिए आपके जोखिम को बढ़ाता है। यह आपके शरीर में मुँह, गले, यकृत और स्तन के कैंसर जैसे कुछ कैंसर के विकास के जोखिम को भी बढ़ाता है। ज्यादा शराब पीने (थोड़े समय के भीतर अधिक मात्रा में शराब का सेवन करना) के अपने खतरे अजीबोगरीब हैं। बहुत अधिक शराब पीने से शराब विषाक्तता हो सकती है, जो आपको मार सकती है।

चिंतनशील प्रश्न

- यह सटीक जानकारी आपको किस प्रकार से फ़ायदा देगी?

महत्वपूर्ण संदेश

- बच्चों के बीच नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में कई गलत धारणाएँ हैं, जिनमें से कई जनसंचार-माध्यम या साथियों द्वारा बनाई गई हैं, जो स्वयं गलत जानकारी रखते हैं।
- यह महत्वपूर्ण है कि बच्चों में स्वयं को नुकसान पहुँचाए बिना, रचनात्मक तरीके से जोखिम भरे व्यवहार और साथियों के दबाव से निपटने के लिए 'ना' कहने का कौशल और जानकारी हो।

- पर्याप्त, सही और समयबद्ध सूचना तथा कौशल लंबे समय तक बच्चों को दुरुपयोग किए जाने वाले पदार्थों और नशे की लालसा का सामना करने में सक्षम बनाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- नशीली दवाओं के दुरुपयोग के अल्पकालिक और दीर्घकालिक नकारात्मक परिणाम से न केवल स्वयं को बल्कि साथियों को भी बचाने के लिए जानकारी और जागरूकता फैलानी चाहिए।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने आसपास देखें—साथियों, दोस्तों, परिवार, जनसंचार-माध्यमों में और पदार्थ के दुरुपयोग से संबंधित मिथकों की पहचान करें और इन्हें कक्षा में साझा करें।
- बच्चों और युवाओं में पदार्थ के दुरुपयोग के बारे में गलतफहमी और इससे कैसे निपटें विषय पर अन्य शिक्षार्थियों के साथ मिलकर एक भूमिका निर्वहन/नुकड़ नाटक तैयार करें। सुबह की प्रार्थना सभा, पी.टी.ए. की बैठक या अपने विद्यालय या समुदाय के किसी अन्य कार्यक्रम में इस भूमिका निर्वहन/नुकड़ नाटक का मंचन करें।

गतिविधि 7.5

रोकथाम और उपचार के लिए सहायता प्राप्त करना—सुरक्षा तंत्र

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पदार्थ के दुरुपयोग के संबंध में स्वयं और दूसरों के लिए एक सुरक्षा तंत्र की पहचान करने में सक्षम होता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता और रचनात्मक सोच

संसाधन

- श्यामपट्ट, कॉपी और कलम

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- पदार्थ के दुरुपयोग के संदर्भ में एक सुरक्षा तंत्र में ऐसे व्यक्ति और संबंधित संगठन शामिल होंगे, जो हानिकारक पदार्थों तक पहुँच को रोकते हैं और आवश्यकता

होने पर उपचार और पुनर्वास सेवाओं तक पहुँच बनाने में सहायक होते हैं और उसके लिए प्रोत्साहित करते हैं।

- 'सुरक्षा तंत्र' शब्द लिखें और इस बात पर प्रकाश डालें कि यह अपने आप को और दूसरों को पदार्थों के दुरुपयोग से बचाने से संबंधित है। अब साझा करें कि किसी भी मुश्किल स्थिति को रोकने और प्रबंधित करने के लिए सुरक्षा तंत्र सहायता प्रणालियों का एक तंत्र है और आज हमारी चर्चा में हम पदार्थ के दुरुपयोग को रोकने और प्रबंधित करने के लिए इसकी सहायता का उपयोग कर सकते हैं।
- श्यामपट्ट पर निम्न आरेख बनाएँ।
- शिक्षार्थियों से ऐसे लोगों की पहचान करने और उनके नाम (उदाहरण के लिए, माता-पिता, भाई-बहन, सबसे अच्छे दोस्त, शिक्षक, सहपाठी, पड़ोसी, स्थानीय चिकित्सक आदि) तथा संस्थानों के नाम (उदाहरण के लिए, पुलिस स्टेशन, चिकित्सालय, ग्राम पंचायत, विद्यालय प्रबंधन) लिखने के लिए कहें जिन्हें वे अपने सुरक्षा तंत्र में शामिल करना चाहेंगे।
- आयताकार खानों में इन नामों को लिखने के लिए 10 मिनट का समय दें।
- 4-5 शिक्षार्थियों को कक्षा के साथ अपने सुरक्षा तंत्र को साझा करने के लिए आमंत्रित करें।



चर्चा के लिए बिंदु

- सुरक्षा तंत्र होने के क्या फायदे हैं?
- वे कौन लोग हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं? अपने सुरक्षा तंत्र में इन्हें शामिल करें? वे कौन-से संस्थान हैं जो आपकी मदद कर सकते हैं?
- आपने इन लोगों/संस्थानों को अपने सुरक्षा तंत्र में क्यों शामिल किया है?

चिंतनशील प्रश्न

- पदार्थ के दुरुपयोग के अलावा, क्या आप अन्य स्थितियों की पहचान कर सकते हैं जिनमें सुरक्षा तंत्र का उपयोग किया जा सकता है?
- यदि आपको पता है कि आपका एक दोस्त या सहपाठी तंबाकू, शराब का प्रयोग कर रहा है, तो एक अच्छे दोस्त के रूप में आप अपने दोस्त को एक विश्वसनीय वयस्क के साथ सुरक्षा तंत्र के रूप में कैसे जोड़ेंगे?

महत्वपूर्ण संदेश

- सुरक्षा तंत्र रोकथाम और प्रबंधन दोनों के लिए है।
- इस सुरक्षा तंत्र में माता-पिता, शिक्षक, बुजुर्ग, रिश्तेदार, मित्र, परामर्शदाता और मार्गदर्शक, स्वास्थ्य पेशेवर या पुलिस सहित सरकारी सेवाएँ शामिल हो सकती हैं, जो नशीले पदार्थों या गैर-सरकारी संगठनों के साथ व्यक्ति की समझ और अनुभवों के आधार पर सहायता तंत्र के रूप में काम कर सकती हैं।
- प्रत्येक व्यक्ति को इस बात की जानकारी होनी चाहिए कि उसके सुरक्षा तंत्र में कौन-कौन शामिल हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने साथियों को सुनने और उनके सुरक्षा तंत्र को देखने के बाद, क्या ऐसे अन्य लोग या संस्थान हैं जिन्हें आप अपने सुरक्षा तंत्र में शामिल करना चाहेंगे? यदि हाँ, तो अपने वर्तमान सुरक्षा तंत्र को संशोधित करें।
- मादक द्रव्यों के सेवन/दुरुपयोग से संबंधित विभिन्न कानूनों के बारे में जानकारी एकत्र कर कक्षा में साझा करें।

गतिविधि 7.6 तंबाकू मुक्त विद्यालयों को बढ़ावा देना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- तंबाकू मुक्त विद्यालयों का समर्थन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- रचनात्मक सोच और प्रभावी संचार

संसाधन

- श्यामपट्ट और चाक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

तथ्य पत्रक में साझा किए गए सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद कानून, 2003 को पढ़ें।

- तंबाकू नियंत्रण कानून के निम्नलिखित प्रमुख प्रावधानों को साझा करें—

- सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान निषेध
- सभी प्रकार के तंबाकू उत्पादों के सभी प्रकार के प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष विज्ञापनों पर प्रतिबंध
- 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्तियों को किसी भी प्रकार के तंबाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध
- शिक्षण संस्थानों के 100 गज के दायरे में तंबाकू उत्पादों की बिक्री पर प्रतिबंध
- तंबाकू उत्पाद के पैकेट पर निर्दिष्ट स्वास्थ्य चेतावनी
- श्यामपट्ट पर निम्नलिखित बिंदुओं को लिखें और शिक्षार्थियों से कहें कि वे एक प्रभावी नशा मुक्ति अभियान की रचना करने के लिए उन्हें ध्यान में रखें। नशा मुक्ति अभियान के उद्देश्य—
 - युवाओं को तंबाकू से क्यों दूर रहना चाहिए?
 - तंबाकू उपयोगकर्ताओं के लिए क्या संदेश हो सकता है?
 - विद्यालय को तंबाकू मुक्त रखने को लेकर उनका प्रेरणास्रोत क्या है?
- अभियान के लिए आवश्यक संसाधनों की पहचान करने के लिए कहें और यदि कुछ संसाधनों की व्यवस्था करने में मदद की आवश्यकता हो तो बताएं। उन्हें अभियान के लिए एक तारीख तय करनी चाहिए और इसके लिए प्रधान अध्यापक की मंजूरी लेनी चाहिए।

चिंतनशील प्रश्न

- तंबाकू मुक्त विद्यालयों के लिए समर्थन अभियान करने में, आपको कौन-कौन-सी चुनौतियाँ पेश आने का अंदेशा है? आप उनका कैसे सामना करेंगे या उन्हें कैसे दूर करेंगे?

महत्वपूर्ण संदेश

- एक ऐसे वातावरण का निर्माण करें जो तंबाकू के उपयोग का समर्थन नहीं करता है।
- तंबाकू के उपयोग के दुष्परिणामों के बारे में जागरूकता और प्रासंगिक कानून तंबाकू के प्रति लालसा पर काबू पाने में मदद करते हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- शिक्षार्थियों को हानिकारक पदार्थों के उपयोग के खिलाफ एक याचिका का मसौदा तैयार करने और इसे अपने परिवार, समुदाय और दोस्तों द्वारा हस्ताक्षरित करने तथा विद्यालय के प्रधान अध्यापक को प्रस्तुत करने के लिए कहें।

तथ्य पत्रक

पदार्थ उपयोग के प्रकार और प्रभाव

जिन पदार्थों का दुरुपयोग किया जाता है, उन्हें केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर पड़ने वाले प्रभावों के अनुसार वर्गीकृत किया जा सकता है। इन्हें निम्नलिखित समूहों में वर्गीकृत किया जा सकता है। केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर उनके प्रभाव के अनुसार दवाओं के वर्गीकरण के तहत कैनबिस को एक अलग श्रेणी के रूप में रखा गया है। हालाँकि, भाँग एक मतिभ्रम है और इसे ऐसे ही रखना चाहिए।

पदार्थ के प्रकार और उनके प्रभाव

समूह	पदार्थ	उपयोगकर्ता पर प्रभाव
उत्तेजक	बेन्जेफ्राइन डेक्सिट्रिन और मेथेड्रिन, कोकीन, निकोटीन, तंबाकू, कैफीन, गुटखा, पान-मसाला, जैसे एम्फैटेमिन्स	मस्तिष्क (केंद्रीय तंत्रिका तंत्र) को उत्तेजित करता है। उपयोगकर्ता सतर्क महसूस कर सकता है, ऊर्जा से भरा हुआ है या आत्मविश्वास से भरा और मजबूत है। ज्यादा मात्रा लेने से उत्तेजना, चिंता या घबराहट पैदा कर सकते हैं। बढ़ते उपयोग के साथ मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ हो सकती हैं। इसकी बहुत अधिक मात्रा से मृत्यु हो सकती है। तंबाकू भी सबसे नशीले पदार्थों में से एक है और इसमें निकोटीन होता है। लंबे समय तक उपयोग से फेफड़े, मुँह, स्वरयंत्र, आहार नली, मूत्राशय, गुर्दे या अग्न्याशय के कैंसर हो सकते हैं।
अवसाद	शराब, बार्बिटुरेट्स, ट्रैक्विलाइजर (नींद की गोलियाँ), इनहेलेंट्स जैसे गोंद, पेट्रोल, सुधार स्याही, हेरोइन	मस्तिष्क की गतिविधि धीमी हो जाती है और कृत्रिम निद्रावस्था का प्रभाव भी हो सकता है। सबसे पहले, व्यक्ति आराम और कम बाधित महसूस करता है लेकिन धीरे-धीरे व्यक्ति की सजगता धीमी हो जाती है। उसे किसी भी शारीरिक और मानसिक समन्वय के लिए काम करने और कुछ भी करने में परेशानी होगी। नियमित रूप से शराब पीने से पेट के अग्न्याशय, यकृत के सिरोसिस, जठरांत्र संबंधी मार्ग में कैंसर, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क और तंत्रिका क्षति हो सकती है।
शामक	मंड्रेक्स, डोरिडेन जैसी कृत्रिम निद्रावस्था की दवाएँ	बेहोशी अफीम जैसे प्रभाव का निर्माण करता है। दवाओं का यह समूह एक आरामदायक, शांतिपूर्ण और खुशहाल भावनाएँ पैदा करता है। अधिक मात्रा में, यह उनिंदापन, एकाग्रता में कमी, मतली, उल्टी और पसीना पैदा कर सकते हैं। खुराक में और वृद्धि से गहरी नींद, चेतना की हानि और यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

नारकोटिक/ एनाल्जेसिक	ओपियम, मॉर्फिन, कोडीन, हेरोइन, सिंथेटिक दवाएँ, जैसे ब्राउन शुगर, मेथाडोन, पेथिडीन और मेफैड्रिन	दर्द और चिंता को कम करता है। संतोष पैदा करता है। उच्च खुराक से बेहोशी, मितली और बेहोशी होती है। बेचैनी, मतली, उल्टी और शुष्क मुँह की समस्या सकता है। शरीर में गर्माहट महसूस होती है और हाथ पैर भारी महसूस होंगे। उपयोगकर्ता एक ऐसी स्थिति में पहुँच जाएगा, जहाँ उपयोगकर्ता चेतना के अंदर और बाहर आता-जाता है। श्वास धीमी हो जाती है। पुतलियों को छिद्रक में अनुबंधित करते हैं। त्वचा ठंडी, नम और दमकती है। हृदय की परत और वाल्व, एच.आई.वी. और एड्स, फोड़े, यकृत की बीमारी और मस्तिष्क क्षति सहित असंक्रमित सुइयों से संक्रमण का खतरा। रोकने पर लक्षण वापस लेना। अधिमात्रा की क्षमता अधिक है।
कैनबिस	भाँग, गांजा (मारिजुआना), चरस	उर्निदापन, बातूनीपन और बाद में बेहोशी की ओर जाता है। व्यक्ति की नाड़ी की दर, दिल की धड़कन और रक्तचाप बढ़ जाता है, आँखें लाल हो जाती हैं। भूख में वृद्धि होती है। थोड़ी देर बाद, व्यक्ति शांत हो सकता है और नींद आ सकती है। बहुत बड़ी खुराक में, व्यक्ति भ्रमित, बेचैन, उत्तेजित हो सकता है या मतिभ्रम हो सकता है। गतिविधियों में रुचि, नयी जानकारी सीखने की क्षमता कम हो जाती है और स्मृति के साथ समस्याएँ विकसित हो सकती हैं। प्रतिरक्षा प्रणाली क्षतिग्रस्त हो जाती है और व्यक्ति को क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस, गले का कैंसर और दिल का दौरा, स्ट्रोक और रक्तचाप की बीमारियाँ हो सकता है।
हैलुसिनोजन	एल.एस.डी. (लाइसेर्जिक एसिड डायथाइलैमाइड) पी.सी.पी. (फ़ेक्विक्लिडाइन), मेस्केलिन, साइलोसाइबिन, कैनबिस	व्यक्ति के देखने, सुनने और महसूस करने के तरीके को विकृत करती है। इसका अधिक उपयोग 'रेव' पार्टी में भाग लेने वाले युवा करते हैं। कम से मध्यम खुराक में, यह एक हल्का नशा, खुशी की प्रबल भावना और उत्साह की भावनाएँ पैदा होती हैं, दूसरों के साथ सामाजिकता या निकटता की भावना में वृद्धि, संचार कौशल और ऊर्जा तथा आत्मविश्वास में वृद्धि। उपयोगकर्ता पसीने में वृद्धि, रक्तचाप और हृदय की दर में वृद्धि, मतली, दाँत पीसना, जबड़े का दर्द, चिंता या घबराहट के दौर, धुंधली दृष्टि, उल्टी, अनिद्रा, मानसिक उन्माद का अनुभव कर सकते हैं। उच्च खुराक नकारात्मक प्रभाव को तेज़ कर सकती है और धारणा, सोच या स्मृति में विकृति पैदा कर सकती है। मजबूत नकारात्मक प्रभाव और मनोरोग संबंधी जटिलताओं की संभावना है जो कई दिनों या कई सप्ताह तक रह सकती है। यह पीलिया और जिगर की क्षति का कारण भी बन सकता है।

इनहेलेंट्स	सामूहिक रूप से इनहेलेंट्स के रूप में संदर्भित रोजमर्रा के उपयोग के कई पदार्थ हैं। ये अस्थिर सॉल्वेंट्स हैं। इनमें से कुछ निम्न है— पेंट फ्लूड, ड्राइक्लीनिंग फ्लूइड, गैसोलीन और गोंद करेक्शन फ्लूइड, फैलट टिपमार्कर फ्लूड, गैस ब्यूटेन, लाइटर, व्हील्ड क्रीम एरोसोल और रेफ्रिजेंट गैसिस स्प्रे पेंट, बाल या डिओडोरेट स्प्रे, मेडिकल एनेस्थेटिक गैस, जैसे ईथर, क्लोरोफॉर्म और नाइट्रस ऑक्साइड (हँसाने वाली गैस), नाइट्राइट ब्यूटाइल और अमाइल नाइट्राइट जिसे आमतौर पर 'पॉपर्स' के रूप में जाना जाता है वीडियो हेड क्लीनर, रूम ओडोराइज़र	उपयोगकर्ता में उत्साह की भावना का अनुभव करता है जो कि चक्कर आना, उत्साह और चंचल कल्पनाओं की भवनाएँ पैदा हो जाती हैं। यह शरीर के कार्यों को धीमा कर देता है। तीव्र प्रभाव में उर्निदापन, क्षीण संचालन, क्षीण निर्णय शक्ति और स्मृति, मतिभ्रम शामिल हो सकते हैं। एक उपयोग के बाद भी मस्तिष्क को नुकसान हो सकता है और लंबे समय तक प्रयोग से फेफड़ों की दीर्घाविधि बीमारियाँ और यहाँ तक कि अचानक मौत भी हो सकती है। शारीरिक प्रभाव जैसे कि पेलर, प्यास, वजन कम होना, नाक से खून बहना, आँखों से खून आना और नाक और मुँह पर छाले होना। मानसिक उलझन और थकान हो सकती है। अवसाद, चिड़चिड़ापन, शत्रुता, मानसिक उन्माद हो सकता है।
तंबाकू	तंबाकू के विभिन्न रूप, जैसे— चबाना (खैनी, गुटखा, जर्दा आदि), धूम्रपान (सिगरेट, बीड़ी, सिगार, हुक्का) या सूँघकर नशा करना	• प्रभाव पाँच मिनट से दो घंटे तक रहता है। इस प्रकार, निकोटीन नशेड़ी प्रभाव का अनुभव जारी रखने के लिए बार-बार इसका सेवन करने के लिए मजबूर करता है। - धूम्रपान करने पर अंगुलियों और मुँह से बदबू आती है। तंबाकू चबाने से मुँह के कैंसर सहित दाँतों और मुँह को प्रभावित करने वाली कई अन्य बीमारियाँ होती हैं। - तंबाकू के लगातार उपयोग से स्वाद और गंध महसूस करने की क्षमता कम हो जाती है। - तंबाकू के सेवन से साँस से जुड़ी बीमारियाँ, फेफड़े का कैंसर और दिल की समस्याएँ हो सकती हैं। - धुएँ के संपर्क में आने से धूम्रपान न करने वाले लोगों में भी तंबाकू से होने वाले धुएँ का भी दुष्प्रभाव हो सकता है। इसे निष्क्रिय धूम्रपान के रूप में जाना जाता है और इससे फेफड़े की साँस या हृदय संबंधी समस्याएँ हो सकती हैं।

शराब	तंबाकू और शराब को मादक द्रव्यों के सेवन का प्रवेश द्वार कहा जाता है। लोग इन दोनों से शुरू करते हैं और धीरे-धीरे अन्य और अधिक खतरनाक पदार्थों का उपयोग करना शुरू करते हैं। शराब तंत्रिका तंत्र को धीमा कर देती है, जिससे लोगों को लगता है कि वे आराम कर रहे हैं।	अधिक सेवन से वाणी, शारीरिक गतिविधियों और दृष्टि पर नियंत्रण कम होता है। शराब कम जागरूकता और जवाबदेही का कारण बनती है, जो सड़क दुर्घटनाओं और अन्य दुर्घटनाओं का कारण बन सकता है। यह अनुभूति और अवरोध को कम करता है और कभी-कभी उपयोगकर्ता को बहुत आक्रामक बना सकता है। लंबे समय तक शराब का सेवन लिवर के लिए बेहद हानिकारक है। कम उम्र से शराब पीने से बढ़ते दिमाग पर असर पड़ता है और शराबी बनने का खतरा बढ़ जाता है। शराब के आदी लोग शराब के अभाव में अत्यधिक शारीरिक परेशानी, जलन और क्रोध का अनुभव करते हैं।
ई-सिगरेट	ई-सिगरेट तंबाकू मुक्त हैं, लेकिन इनमें एक सुगंधित मिश्रण होता है जिसमें स्वाद वाले तरल पदार्थ और निकोटीन होते हैं जो उपयोगकर्ता की साँस के माध्यम से शरीर में जाता है। ई-सिगरेट में निकोटीन होता है, जो एक अत्यधिक नशीला पदार्थ होता है जिसमें एक किशोर या युवा के विकासशील मस्तिष्क को नुकसान पहुँचाने की क्षमता होती है।	ई-सिगरेट उन बच्चों के बीच एक प्रवेश द्वार के रूप में काम करती है, जिन्होंने कभी धूम्रपान नहीं किया है और इस तरह वे निकोटीन की लत की चपेट में आ सकते हैं और बाद में पारंपरिक सिगरेट की ओर बढ़ सकते हैं। किशोरावस्था के दौरान निकोटीन के लिए यह प्रारंभिक जोखिम हानिकारक है क्योंकि यह मस्तिष्क की परिपक्वता के सामान्य मार्ग को अवरोध कर सकता है और इसके संज्ञानात्मक क्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और यहाँ तक कि व्यक्तित्व पर स्थायी परिणाम पड़ सकते हैं। ई-सिगरेट में अन्य उत्सर्जन जैसे कि फार्मेलिडेहाइड्स होते हैं जिन्हें कार्सिनोजेन के रूप में वर्गीकृत किया जाता है।
शीशा (हुक्का) धूम्रपान	शीशा (हुक्का) धूम्रपान युवाओं के बीच लोकप्रिय हो रहा है। इसे कभी-कभी 'हुक्का', 'नार्गाइल' या 'हबल बबल' के रूप में भी जाना जाता है। इसका इतिहास 500 साल से अधिक पुराना है और इसके उपयोग का आरंभ पूरे भारत और मध्य पूर्व में हुआ। शीशा आम तौर पर सामाजिक बैठकों (कैफे और रेस्तराँ) में धूम्रपान किया जाता है, जहाँ पानी के पाइप को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को साझा किया जाता है और सुगंधित तथा तंबाकूयुक्त धुएँ को साँस लिया जाता है।	शीशा (हुक्का) कई प्रकार के प्रतिकूल स्वास्थ्य परिणामों से भी जुड़ा रहा है, जिसमें एसोफैगल कैंसर, फेफड़ों की कार्य प्रणाली में कमी, बांझपन, जन्म के समय कम वजन (धूम्रपान उपयोगकर्ता के बच्चों में), उच्च रक्तचाप और हृदय गति और संक्रामक रोग और शारीरिक निर्भरता शामिल हैं।

पदार्थ के दुरुपयोग का परिणाम

मादक द्रव्यों के सेवन से कई अल्पकालिक और दीर्घकालिक प्रभाव होते हैं जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

अल्पकालिक प्रभाव—ये ऐसे प्रभाव हैं जो पदार्थ के सेवन के कुछ मिनट बाद दिखाई देते हैं। उपयोगकर्ता आरामदायक और एक सुखद उर्निदापन महसूस करता है। अल्पकालिक प्रभावों में कुछ विकृत दृष्टि, श्रवण और समन्वय, सही निर्णय लेने की क्षमता में कमी, खराब साँस और नशे के खुमार में रहना शामिल हैं।

दीर्घकालिक प्रभाव—पदार्थ के दीर्घकालिक प्रभाव वे होते हैं, जो निरंतर और अत्यधिक उपयोग के कारण गंभीर क्षति पहुँचाते हैं। ये प्रभाव कुछ समय के बाद दिखाई देते हैं और आमतौर पर शरीर के विभिन्न अंगों को काफ़ी क्षति पहुँचाते हैं। मादक द्रव्यों के सेवन से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की कार्यप्रणालियाँ प्रभावित होती हैं और जीवन की गुणवत्ता से समझौता होता है। स्वास्थ्य परिणामों में से कुछ में अनियमित खान-पान, खराब स्वास्थ्य और निम्न स्वच्छता के परिणामस्वरूप प्रतिरक्षा प्रणाली को होने वाले नुकसान शामिल हैं। यह उन्हें रोग और संक्रमण की दिशा में धकेल देता है।

पदार्थ का दुरुपयोग अपने आप में एच.आई.वी./एड्स या एस.टी.डी. का कारण नहीं है, लेकिन दवाओं के प्रभाव में, लोग जोखिम-व्यवहार में संलग्न हो सकते हैं जो उन्हें इन संक्रमणों के लिए अतिसंवेदनशील बनाते हैं। हालाँकि, इंजेक्टबल पदार्थ के उपयोगकर्ता को ऐसी स्थिति में एच.आई.वी. होने का ज्यादा खतरा होता है, जहाँ उपयोगकर्ता नशीली दवाओं को इंजेक्ट करने के लिए स्वच्छ सुइयों का उपयोग नहीं करते हैं और सुई को साझा करते हैं।

पदार्थ उपयोगकर्ता की एक तथाकथित ओवरडोज़ से अचानक मौत हो सकती है। जब शरीर जितना सहन कर सकता है, ओवरडोज़ उससे अधिक हो जाए। शरीर के अंगों को दीर्घकालिक क्षति से मृत्यु भी हो सकती है।

यद्यपि पदार्थ का दुरुपयोग जीवन के किसी भी चरण में हानिकारक है, गर्भावस्था के दौरान इन पदार्थों का सेवन विशेष रूप से हानिकारक होता है। इन पदार्थों को रक्त के माध्यम से अवशोषित किया जाता है और बढ़ते भ्रूण (अजन्मे बच्चे) को माँ के रक्त से पोषण मिलता है, ये पदार्थ भ्रूण तक पहुँच सकते हैं और नुकसान पहुँचा सकते हैं। इसके अलावा, नशीली दवाओं के दुरुपयोग से न केवल व्यक्ति, बल्कि परिवार और समुदाय भी प्रभावित होता है। जिन व्यक्तियों को लत लग जाती है वे अक्सर अन्य गतिविधियों में, चाहे यह विद्यालय, नौकरी या कोई अन्य जिम्मेदारी हो, उनमें रुचि खो देते हैं। परिणामस्वरूप, वे अपनी जिम्मेदारियों का ध्यान नहीं रख पाते हैं और अपने परिवार और आखिरकार समाज के लिए एक बोझ बन सकते हैं। इसके अलावा,

नियमित रूप से पदार्थों/दवाओं को खरीदना महंगा है। इसलिए हताशा में, आदी व्यक्तियों को छोटे अपराधों में शामिल होने के लिए मजबूर किया जा सकता है।

सुरक्षात्मक कारकों को व्यक्ति, परिवार और पर्यावरण के रूप में वर्गीकृत किया जाता है जो पदार्थ के दुरुपयोग के विरोध करने की क्षमता बढ़ाते हैं। सुरक्षात्मक कारकों में शामिल हैं—

- परिस्थितियों का विश्लेषण करने, त्वरित निर्णय लेने, संवाद करने और बातचीत करने जैसी कठिन परिस्थितियों से निपटने के लिए विकसित व्यक्तिगत कौशल।
- सकारात्मक आत्मसम्मान, आत्म-अवधारणा और शैक्षणिक उपलब्धियाँ।
- परिवार के सदस्यों और दोस्तों सहित लोगों के साथ अच्छे व्यक्तिगत संबंध।
- माता-पिता के साथ खुला संचार और सकारात्मक अभिभावकीय समर्थन के साथ घर में पालन-पोषण।
- भौतिक और भावनात्मक जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त संसाधन।
- सांस्कृतिक मानदंड जो पदार्थ के दुरुपयोग को हतोत्साहित करते हैं।
- अच्छी तरह से लागू कानून जो पदार्थ के दुरुपयोग को नियंत्रित करते हैं।

मादक द्रव्यों के सेवन का उपचार

पदार्थ के दुरुपयोग और निर्भरता को विभिन्न दृष्टिकोण के संयोजन को अपनाकर उपचारित किया जा सकता है, जिसमें दवा, व्यवहार में परिवर्तन और शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लक्षणों के लिए स्वास्थ्य देखभाल शामिल है। उपयोगकर्ताओं की नशे की लत को दूर करने में मदद के लिए पेशेवर परामर्श या नशामुक्ति चिकित्सा की आवश्यकता है। इस उपचार को व्यक्ति की आवश्यकताओं के अनुसार और समस्या की गंभीरता के अनुसार उचित समय के लिए लेने की आवश्यकता होती है।

जैसे ही उपचार में प्रगति होती है, उपचार की तीव्रता कम कर दी जाती है और उपचार का अंतिम भाग, व्यक्ति की पदार्थ के उपयोग तक वापसी को रोकने के लिए व्यक्तिगत और समूह समर्थन है। पूर्ण पुनर्वास और सुदृढ़ीकरण के लिए समाज के सभी स्तरों पर प्रयासों की आवश्यकता होती है।

मादक पदार्थ सेवन की रोकथाम में माता-पिता, शिक्षक और नागरिकों की भूमिका

व्यक्ति स्वयं को पदार्थ के दुरुपयोग से दूर रख सकता है। हमारे सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश को यह मंजूर नहीं है। धूम्रपान, मद्यपान और अन्य नशीली दवाओं के दुरुपयोग से संबंधित दृष्टिकोण आमतौर पर पूर्व किशोरावस्था और प्रारंभिक किशोरावस्था के दौरान बनते हैं। इसलिए रोकथाम के लिए हस्तक्षेप जल्दी शुरू होना चाहिए।

माता-पिता और शिक्षक बच्चों को मददक पदार्थों के प्रति उचित रवैया अपनाने और मददक पदार्थों के सेवन से दूर रहने में निर्णायक भूमिका निभाते हैं।

माता-पिता का उनके बच्चों पर एक महत्वपूर्ण प्रभाव है। इस तथ्य के बावजूद कि आज बच्चे विभिन्न कारकों के संपर्क में हैं, माता-पिता उनमें से अधिकांश के लिए प्रेरणास्रोत बने हुए हैं। आपका बच्चे के साथ नियमित बातचीत के माध्यम से खुला संचार और एक करीबी रिश्ता आपके बच्चे को समझने और उसके आत्म-सम्मान तथा आत्मविश्वास का निर्माण करने में एक लंबा रास्ता तय करेगा।

बच्चों के जीवन में शिक्षक सबसे प्रभावशाली वयस्क भी हैं। शिक्षकों को शिक्षार्थियों की अकादमिक और व्यक्तिगत समस्याओं, को साझा करने का प्रयास करना चाहिए और उनकी समस्याओं को हल करने के लिए मार्गदर्शन करना चाहिए। उन्हें सलाह देने में सावधानी बरतें और कोशिश करें कि उनके विचारों तथा कार्यों के आधार पर कोई निर्णय न करें।

मॉड्यूल 8

स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना

बच्चों में स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने और वयस्कता में स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए, युवाओं को स्वास्थ्य जोखिमों से बचाने के लिए बेहतर कदम उठाना महत्वपूर्ण है। असंक्रामक रोग (एन.सी.डी.) 21वीं सदी की सबसे बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक हैं। असंक्रामक रोग से संबंधित मौतों में वृद्धि हो रही है, खासकर कम और मध्यम आय वाले देशों में और आधे से अधिक ऐसे व्यवहार से जुड़े हैं जो किशोरावस्था के दौरान शुरू होते हैं या प्रबल होते हैं, जिसमें तंबाकू और शराब का उपयोग, खाने की खराब आदतें और व्यायाम की कमी शामिल है। इस मॉड्यूल में स्वास्थ्य कौशल का विकास बच्चों की विकासात्मक आवश्यकताओं के अनुसार किया गया है। यह सीखने वाले में आत्म-जागरूकता और महत्वपूर्ण सोच के निर्माण पर केंद्रित है। मॉड्यूल, शिक्षार्थी में यह जागरूकता पैदा करने में मदद करता है कि जीवन शैली के विकल्प दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए कैसे योगदान करते हैं। यह दर्शाता है कि स्वस्थ जीवनशैली के लिए शारीरिक गतिविधियाँ कितनी महत्वपूर्ण हैं और कैसे शिक्षार्थी स्वस्थ रहने के लिए सहायता और सेवाओं की तलाश कर सकते हैं। यह तनाव और अन्य मानसिक स्वास्थ्य चिंताओं से निपटने के लिए प्रभावी तरीके प्रदर्शित करता है।

गतिविधि 8.1

हमारी पहुँच के भीतर स्वस्थ जीवन विकल्प

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जीवन शैली के विकल्प दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए कैसे योगदान करते हैं?

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म जागरूकता, गहन सोच, समस्या को सुलझाना और निर्णय लेना

संसाधन

- केस स्टडी की प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- स्वस्थ जीवनशैली में वे व्यवहार और गतिविधियाँ शामिल हैं, जो हमारे दैनिक जीवन को सुगम बनाती हैं। इनमें वह भोजन शामिल है जो हम खाते हैं? हम अपने खाली समय में क्या करते हैं? जो काम हम करते हैं? हमारे परिवार और समुदाय के सदस्यों के साथ हम क्या बातचीत करते हैं?
- उन्हें बताएँ कि जीवनशैली की कई बीमारियाँ, हमारे दैनिक जीवन में किए गए विकल्पों या निर्णयों पर निर्भर करती हैं। इन्हें गैर-संचारी रोग (असंक्रामक रोग) भी कहा जाता है, क्योंकि इन्हें एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में नहीं पहुँचाया जा सकता है।
- एक कारक जो किसी बीमारी या चोट के बढ़ने की संभावना को अधिक बढ़ाता है, उसे जोखिम कारक कहा जाता है। उदाहरण के लिए—
 - व्यायाम या शारीरिक गतिविधि की कमी और खराब आहार से मोटापा हो सकता है।
 - अनियंत्रित तनाव और चिंता अवसाद को जन्म दे सकते हैं।
 - धूम्रपान या चबाने वाले तंबाकू से श्वसन संबंधी बीमारियाँ या कैंसर हो सकता है।
- शिक्षार्थियों को 7–10 सदस्यों के चार समूहों में विभाजित करें।
- समूह में प्रत्येक के लिए एक व्यक्ति अध्ययन दें और उस पर चर्चा करने के लिए उन्हें 10 मिनट का समय दें।
- श्यामपट्ट पर निम्नलिखित प्रश्न चर्चा के लिए लिखें—
 - क्या यह एक स्वस्थ विकल्प/स्वस्थ व्यवहार है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
 - इस पसंद के संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं?
 - क्या इस विकल्प/व्यवहार को संशोधित किया जा सकता है? इसे कैसे संशोधित किया जा सकता है?
 - इस प्रक्रिया में कौन सहायक हो सकता है?

केस स्टडी 1

रीता को घर का बना हुआ खाना मिलता है, लेकिन वह ज्यादातर समय अपना टिफिन छोड़ देती है। वह या तो भोजन छोड़ देती है या समोसे, पकोड़े, कचौरी, पूरी-सब्जी को पास की दुकान से खरीद लेती है।

केस स्टडी 2

मनोज ने हाल ही में जो फ़िल्म देखी, उसमें नायक से बहुत प्रभावित हुए। इन्होंने फ़िल्म में देखा कि कुछ सिगरेट पीने के बाद नायक बिना किसी प्रयास के कुछ भी कर लेता है। मनोज का मानना है कि सिगरेट पीना सफलता का एक आसान तरीका हो सकता है इसलिए वह रिश्तेदार से मिले नकद उपहार से सिगरेट खरीदी।

केस स्टडी 3

जाकिर और शमा भाई बहन हैं। अपने विद्यालय के गृहकार्य को पूरा करने के बाद, उनकी माँ ने उन्हें एक घंटे के लिए आराम करने को कहा। शमा जल्दी से अपनी साइकिल निकालती है और सवारी के लिए जाती है, जबकि जाकिर घर में रहकर वीडियो गेम खेलता है।

केस स्टडी 4

कक्षा आठवीं की छात्रा जेनेट पढ़ाई में बहुत अच्छी है। वह हर परीक्षा में अपनी कक्षा में अव्वल रहना चाहती है। उसकी वार्षिक परीक्षाएँ पास आ रही हैं। वह केवल अपनी पढ़ाई पर ध्यान केंद्रित करती है। अक्सर, वह यह सोचकर अपने भोजन को छोड़ देती है कि वह पढ़ाई के लिए कीमती समय खो देगी। वह अपने दोस्तों के साथ खेलने के लिए बाहर जाने से भी मना कर देती है।

- प्रत्येक समूह को पूरी कक्षा के साथ चर्चा के सवालों पर अपनी प्रतिक्रिया साझा करने के लिए आमंत्रित करें।
- श्यामपट्ट पर चर्चा के मुख्य बिंदुओं को लिखें।
- शिक्षार्थियों को बताएँ जैसा केस स्टडीस में परिलक्षित होता है। हम कई कारणों से अस्वस्थ विकल्प चुनते हैं। जैसे—आलस या प्रलोभन, सही जानकारी की कमी, जनसंचार-माध्यम का प्रभाव, साथियों का दबाव, प्रदर्शन करने का दबाव, लोकप्रिय हो जाना आदि। ये सभी विकल्प के छोटे और दीर्घकालिक दोनों नकारात्मक परिणाम हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

- स्वस्थ जीवनशैली में विकल्प, जैसे—नियमित शारीरिक गतिविधियाँ करना, ज्यादा चीनी, ज्यादा नमक और वसायुक्त खाद्य पदार्थों और तंबाकू का उपयोग न करना और शराब का दुरुपयोग गैर-संचारी रोगों के जोखिम कारकों को कम करने में मदद करता है।
- हालाँकि, उम्र, जेंडर और पारिवारिक इतिहास जैसे कारक हमारे नियंत्रण में नहीं हैं, स्वस्थ जीवन शैली विकल्प असंक्रामक रोग की शुरुआत को रोकने या देरी करने और उनकी गंभीरता को कम करने में मदद करते हैं।

- जीवन शैली में अनियमितता से आये रोग या असंक्रामक रोग व्यवहार के साथ निकटता से जुड़े हुए हैं, इसलिए हमारी अपनी जीवन शैली विकल्पों की निगरानी एक स्वस्थ और अधिक उत्पादक वयस्कता सुनिश्चित करेगी।



- यह एक सर्वविदित तथ्य है कि बचपन के दौरान स्वस्थ व्यवहार की स्थापना करना, वयस्कता के दौरान अस्वास्थ्यकर व्यवहार को बदलने की कोशिश करने से अधिक आसान और प्रभावी है।
- जितने अधिक जोखिम वाले कारक हैं, उतने ही अधिक रोग होने की संभावना है।
- खाद्य विकल्प, शारीरिक गतिविधि विकल्प, तनाव का प्रबंधन पदार्थों का दुरुपयोग मध्यम जोखिम के कारक हैं, इसलिए हम स्वस्थ रहने के लिए जागरूक विकल्प बना सकते हैं, लेकिन उम्र, आनुवंशिकी जैसे कारक हमारे नियंत्रण से परे हैं और ये गैर-परिवर्तनीय जोखिम कारक हैं।
- शिक्षार्थियों बताएँ कि स्वस्थ और अस्वस्थ विकल्पों के बीच अंतर करना स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने का पहला कदम है।
- इसके अलावा जब और जैसे भी आवश्यक हो, उन्हें अपने मित्रों, माता-पिता, शिक्षकों, विश्वसनीय वयस्कों की मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करें। अस्वस्थ व्यवहार को संशोधित करने के लिए और दूसरों की मदद के लिए भी तैयार रहें।

चिंतनशील प्रश्न

- किशोरावस्था के दौरान स्वस्थ विकल्प बनाना क्यों महत्वपूर्ण है?

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- शिक्षार्थियों को एक अस्वास्थ्यकर आदत की पहचान करने के लिए कहें, जिसे वे बदलने की योजना बनाना चाहते हैं।
- सीखने वाले भाई-बहन या दोस्त की अस्वस्थ आदत को पहचान सकते हैं और उसे बदलने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

गतिविधि 8.2

आगे कूदो और गति के साथ दौड़ो

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वस्थ जीवनशैली के लिए शारीरिक गतिविधियाँ कितनी महत्वपूर्ण हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

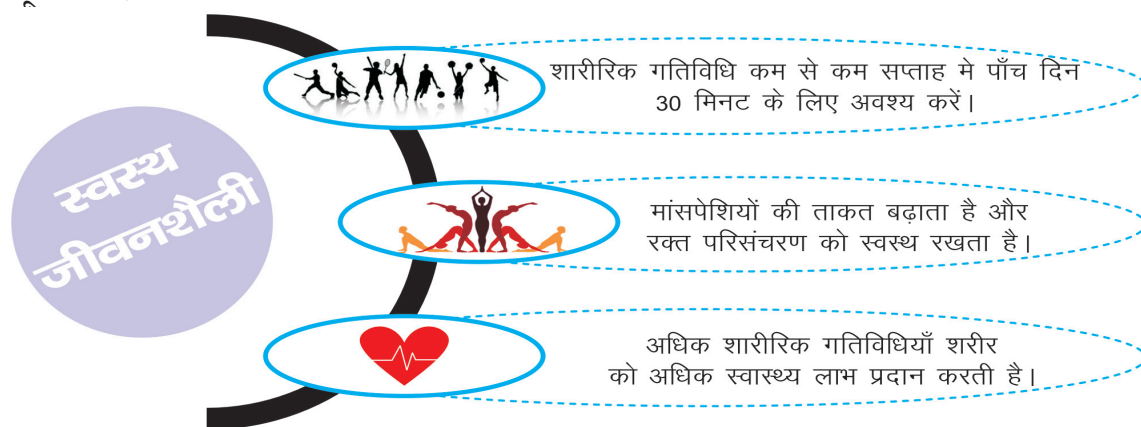
- आत्म-जागरूकता, गहन सोच, समस्या को सुलझाना और निर्णय लेना

संसाधन

- खुली जगह/खेल का मैदान और विद्यालय का बस्ता

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

शारीरिक गतिविधि और गतिहीन आदतों के दिशानिर्देशों के बारे में शिक्षार्थियों को सूचित करें।



गतिहीन व्यवहार जीवन शैली



मनोरंजक स्क्रीन के साथ एक दिन में दो घंटे से अधिक नहीं। इससे कम समय व्यतीत करना अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ से जुड़ा है। स्वास्थ्य लाभ के लिए बच्चों को प्रत्येक दिन अपने गतिहीन समय को कम करना चाहिए।



गतिहीन परिवहन को सीमित करना, जैसे— बैठे रहना और पूरे दिन घर के अंदर समय बिताना।

शिक्षार्थियों के लिए गतिविधि का परिचय दें और उन पर चर्चा करें—

- शारीरिक रूप से सक्रिय होने के लाभ।
- शारीरिक गतिविधियों/व्यायाम/खेल और खेल के विभिन्न रूप जो शिक्षार्थी सोच सकते हैं।
- सीखने वाले का कितना समय बाहरी खेलों पर खर्च होता है।
- क्यों वे अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों/व्यायामों को शामिल नहीं कर पा रहे हैं।
- अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधियों को शामिल करने के लिए क्या कदम उठा सकते हैं?
- कक्षा को 8–10 शिक्षार्थियों के समूहों में विभाजित करें।
- शिक्षार्थी अपनी पीठ पर अपने विद्यालय-बैग के साथ एक दौड़ (एक बोरी दौड़) में भाग लेंगे।
- विद्यार्थियों के सभी समूह के चलने के बाद, शिक्षार्थी 15 मिनट तक आराम करेंगे।
- अब शिक्षार्थियों को इस बार फिर से बैग के बिना कूदने के लिए कहें।
- दौड़ पूरी करने के बाद सभी समूहों को एक साथ इकट्ठा करें और उन्हें दौड़ के दोनों रूपों में अपने अनुभव को साझा करने के लिए कहें।
- बता दें कि उनकी पीठ पर वजन के बिना यह आसान था।
- बता दें कि स्वयं का अधिक वजन होना न केवल दैनिक गतिविधियों को बाधित करता है, बल्कि यह मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोगों जैसी स्थितियों के लिए भी एक जोखिम कारक है।
- उम्र के अनुसार एक आदर्श वजन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

महत्वपूर्ण संदेश

व्यायाम के कई लाभ हैं, जैसे—

शारीरिक लाभ

- यह आपकी हड्डियों और माँसपेशियों को बढ़ने और विकसित करने में सहायक है।
- यह सेहतमंद रहने या बनने में मदद करता है।

मानसिक लाभ

- यह आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान का निर्माण करने में सहायक है।
- यह अध्ययन करने और बेहतर काम करने में मदद करता है।
- जब कोई चिंतित, उदास या क्रोधित होता है तो उसे शांत होने में मदद मिलती है।

सामाजिक लाभ

- यह लोगों से मिलने और भाई-चारे की भावना को विकसित करने में मदद करता है।
- यह समूह के सदस्यों के साथ सहयोग करने और हार-जीत की भावना से निपटने में भी मदद करता है। इस प्रकार यह महत्वपूर्ण है कि हम व्यायाम को अपने दैनिक जीवन का एक आवश्यक भाग बनाएँ!
- एक अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ, मात्र निरोग रहना ही नहीं है। यह एक स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने और स्वस्थ तथा तनावमुक्त जीवन जीने के बारे में भी है। अच्छी सेहत और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए अच्छा भोजन और शारीरिक व्यायाम दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।
- बिना शारीरिक व्यायाम के अधिक भोजन या अस्वास्थ्यकर भोजन अधिक वजन और मोटापे का कारण बन सकता है।
- व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट्स, बाहरी खेल, जैसे—क्रिकेट, बैडमिंटन, खो-खो, फुटबॉल, बास्केटबॉल आदि शारीरिक गतिविधियों से हमें सहनशक्ति बनाने, थकान और मोटापे से लड़ने और हड्डियों और माँसपेशियों में मदद मिलती है।
- योग और ध्यान दोनों ने पिछले वर्षों में बहुत महत्व प्राप्त किया है। क्योंकि वे किसी व्यक्ति की समग्र भलाई के लिए मन और शरीर के नियंत्रण में सुधार करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा पर शिक्षक मार्गदर्शिका देखें। कक्षा 6, 7, 8 और पाठ्यपुस्तक कक्षा 9 के लिए

चिंतनशील प्रश्न

- शिक्षार्थियों से अपने दादा-दादी, नाना-नानी और माता-पिता के साथ चर्चा करने और यह पता लगाने के लिए कहें कि उन्होंने कौन-से खेल खेले, उन्होंने विद्यालय तक पहुँचने के लिए क्या-क्या प्रयास किए थे, अपने स्वयं के (शिक्षार्थियों) के साथ तुलना करें।
- उनकी और आपकी जीवन शैली में क्या-क्या परिवर्तन आये?
- गतिविधि का स्तर बढ़ा या घटा है? यह स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- एक शारीरिक गतिविधि चुनें जो दैनिक दिनचर्या में उपयुक्त हो और इसका अभ्यास करें। उदाहरण के लिए, विद्यालय, बाज़ार, मित्र के घर पैदल चलकर जाना और घर पर या अवकाश के दौरान व्यायाम करना।

गतिविधि 8.3 अच्छी तरह से चुनें—अच्छी तरह से करें

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- सहयोग और सेवाओं की माँग करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म जागरूकता, गहन सोच, समस्या को सुलझाना और निर्णय लेना

संसाधन

- गतिविधियों की सूची पर मैट्रिक्स की प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य इस बात पर जोर देना है कि यदि हम स्वस्थ विकल्पों का अभ्यास करते हैं तो जीवन शैली की कई बीमारियों को रोका जा सकता है।
- सीखने वाले को बताएँ कि उन्हें सोमू के जीवन में एक दिन का समय दिया जाएगा और शिक्षार्थियों को व्यक्तिगत रूप से उसके स्वस्थ और अस्वस्थ विकल्पों का विश्लेषण करना होगा।

- अब प्रत्येक शिक्षार्थी को नीचे दिए गए कथनों के साथ मैट्रिक्स की प्रति सौंप दें या श्यामपट्ट पर मैट्रिक्स को लिखें।
सोमू का दिन

समय	गतिविधि	स्वस्थ विकल्प (हाँ/नहीं)
06:30 बजे	उठे, आलस्य महसूस किया, फिर से सो गए और दादी के साथ योग सत्र से चूक गए	
07:15 बजे	नाश्ते के लिए मल्टीग्रेन ब्रेड, दूध और केले खाए	
07:30 बजे	दादी के कमरे से कुछ सुपारी लेकर और विद्यालय चला गया	
10:45 बजे	मध्यावकाश के दौरान, विद्यालय कैंटीन से बर्गर खरीदा	
11:00 बजे	कक्षा में प्रवेश करने से पहले सुपारी चबाई	
12:00 बजे	दोपहर के भोजन के दौरान घर का खाना खाया	
14:30 बजे	पैदल घर आया	
14:45 बजे	दोपहर का भोजन दिलचस्प नहीं था, इसलिए दोपहर के भोजन के लिए फास्ट फूड तैयार किया	
15:30 बजे	घर का पाठ पूरा करना शुरू किया (केवल आधा किया)	
16:30 बजे	दोस्तों के साथ खेलने के लिए बाहर गए	
17:30 बजे	माँ को बताया कि विद्यालय में उनके दोस्त राहुल के साथ उनकी बहस हुई थी और उन्हें बुरा लग रहा था। माँ ने उसे धैर्य से सुना और सोमू को अपनी गलती का एहसास हुआ। उन्होंने राहुल को फ़ोन किया और माफ़ी माँगी।	
18:00 बजे	पिता और दादी के साथ बैठकर टेलीविज़न देखा	
19:00 बजे	अपने कमरे में गए और वीडियो गेम खेलना शुरू किया	
20:00 बजे	परिवार के साथ रात का भोजन किया	
21:00 बजे	लगातार वीडियो गेम में लगे रहे	
23:00 बजे	गृह कार्य पूरा करने की कोशिश की, लेकिन बहुत थकान महसूस कर रहा था और पूरा करने से पहले सो गया	

- श्यामपट्ट पर निम्नलिखित प्रश्न चर्चा के लिए लिखें—
 - समय स्लॉट/गतिविधियों में क्या स्वस्थ और अस्वास्थ्यकर व्यवहार दर्शाया गया है?
 - अस्वस्थकर व्यवहार के संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं?
 - सोमू अस्वस्थ विकल्पों को स्वस्थ विकल्पों में कैसे बदल सकता है?
 - सोमू अस्वस्थ विकल्पों को बदलने के लिए क्या मदद/समर्थन माँग सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- अस्वस्थ आदतों को छोड़ना संभव है।
- अपने प्रयासों में सफल होने के लिए जब आप किसी आदत को बदलने की कोशिश कर रहे हों तो दूसरों की मदद लेना ज़रूरी है।
- हमारे भावी जीवन के स्वस्थ आदतों और व्यवहारों के लिए किशोरावस्था एवं मुख्य आधार चरण है। यह महत्वपूर्ण है कि स्वस्थ विकल्पों को अपनाने और अभ्यास करने के लिए इस चरण में सचेत प्रयास किए जाएँ।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

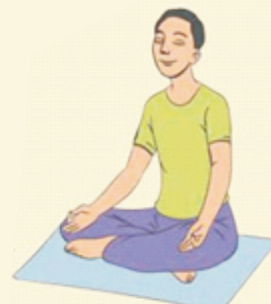
- शिक्षार्थियों को सोमू के प्रारूप के समान प्रारूप का उपयोग करते हुए एक विशिष्ट दिन के दौरान अपनी दिनचर्या को कागज़ पर लिखने के लिए कहें। उन्हें प्रत्येक गतिविधि के सामने एक समय लगाने के लिए कहें। विश्लेषण करें कि उनकी पसंद स्वस्थ है या अस्वस्थ।

योगा

योगासन (शारीरिक मुद्राओं), साँस लेने की तकनीक और ध्यानावस्था पर आधारित शारीरिक व्यायाम का एक लोकप्रिय रूप है।

योग के स्वास्थ्य लाभ

- संतुलन और लचीलेपन में सुधार करता है।
- मांसपेशियों की शक्ति और रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है।
- साँस लेने में सुधार करता है।
- पीठ के निचले हिस्से के दर्द को कम करता है।
- नियमित दवा लेने के अलावा, योग मधुमेह, श्वसन श्वास विकारों और अन्य जीवनशैली से संबंधित विकारों के प्रबंधन में मदद कर सकता है।
- यह डिप्रेशन, थकान, चिंता संबंधी विकार और तनाव को कम करने में मदद करता है।



गतिविधि 8.4 गैर-संचारी रोगों के लिए जोखिम कारक

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जीवन शैली दीर्घकालिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए कैसे योगदान करती है?

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म जागरूकता, गहन सोच, समस्या को सुलझाना और निर्णय लेना

संसाधन

- कार्टून छवियों की प्रति

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- बचपन से किशोरावस्था तक स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देना और वयस्कता में स्वास्थ्य समस्याओं की रोकथाम के लिए बेहतर कदम उठाना महत्वपूर्ण है। गैर-संचारी रोग (असंक्रामक रोग) 21 वीं सदी की सबसे बड़ी सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक हैं।
- सीखने वालों को कार्टून दिखाएँ, ताकि वे इस बात पर चर्चा शुरू करें कि पिछले सालों में जीवन कैसे बदला है।





खेल का मैदान
1967



खेल का मैदान
2011

Courtesy: <https://www.architecturendesign.net/funny-illustrations-proving-the-world-has-changed-for-the-worse/>

चर्चा के लिए बिंदु

- आप इन कार्टूनों में क्या देखते हैं?
- आपको क्या लगता है कि ऐसा क्यों हो रहा है?
- क्या आपने इसे अपने आस-पास देखा है? उदाहरण दें।
- क्या आपको लगता है कि यह एक समस्या है?
- इसे कैसे संबोधित किया जा सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- शिक्षार्थियों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर संक्षेप में बताएँ कि कैसे मशीनीकरण के कारण परिवहन में शारीरिक गतिशीलता की कमी, पदार्थों का दुरुपयोग आदि ने शारीरिक गतिविधि के स्तर को कम कर दिया है और हमारे खाने की आदतों और हमारे समाजीकरण के स्वरूप को बदल दिया है।
- नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियों में संलग्न होना, मादक द्रव्यों के सेवन से बचना और तनाव का प्रबंधन करना, कुछ ऐसे कारक हैं जो हृदय रोग, स्ट्रोक और मधुमेह जैसी असंक्रामक रोग को रोकने और प्रबंधित करने में मदद कर सकते हैं। यह उच्च रक्तचाप, अधिक वजन और मोटापे को रोकने में भी मदद करता है और मानसिक स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है।
- व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट्स, बाहरी खेल, जैसे—क्रिकेट, बैडमिंटन, खो-खो, फुटबॉल, बास्केटबॉल आदि शारीरिक गतिविधियों से हममें सहनशक्ति का निर्माण करने, थकान, तनाव और मोटापे से लड़ने में मदद मिलती है। शारीरिक गतिविधियाँ हड्डियों और माँसपेशियों के विकास में वृद्धि करती हैं।

- योग और ध्यान दोनों ने पिछले वर्षों में बहुत महत्व प्राप्त किया है, क्योंकि वे किसी व्यक्ति के समग्र कल्याण के लिए मन और शरीर के नियंत्रण में सुधार करके स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- बच्चों द्वारा क्या उपाय किए जा सकते हैं—
 - व्यक्तिगत स्तर पर स्वस्थ विकल्प बनाने के लिए?
 - मशीनीकरण के प्रभावों को कम करने और परिवार के स्तर पर स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए?
 - पदार्थों के उपयोग से बचने के लिए?
 - प्रभावी ढंग से तनाव का प्रबंधन करने के लिए?

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने दोस्तों और समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ दौड़, वॉलीबॉल, फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, बास्केटबॉल, क्रिकेट जैसे साप्ताहिक खेल कार्यक्रमों का आयोजन करें।
- अपने समुदाय में एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन करें। किशोर मैत्रीपूर्ण स्वास्थ्य क्लिनिक सलाहकार या राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम चिकित्सक से बात करें और इसकी योजना बनाएँ।

गतिविधि 8.5 मेरी आदतें और मेरा स्वास्थ्य

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वस्थ शरीर और दिमाग के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली (आहार, योग, तनाव का प्रबंधन) को अपनाता है।
- जाँच के लिए लक्षणों की पहचान करता है और स्वयं और दूसरों के लिए स्वास्थ्य देखभाल सेवाओं की तलाश करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म जागरूकता, गहन सोच, समस्या को सुलझाना और निर्णय लेना।

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- सुगमकर्ता को व्यायाम के दौरान या बाद में भी कोई राय नहीं देनी चाहिए और किसी भी अभिव्यक्ति से बचना चाहिए। अगर उनकी राय आपके द्वारा की गई प्रशंसा या व्यक्त की जाने वाली राय से भिन्न है तो शिक्षार्थियों के बीच संकोच या अवरोध उत्पन्न होता है।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि वे एक कहानी सुनेंगे। कहानी का वर्णन करें या कहानी सुनाने के लिए स्वयंसेवक को बुलाएँ।

केस स्टडी 1

सुजॉय एक 14 साल का लड़का है; वह चिप्स और शीतल पेय, जैसे—पैकेज्ड स्नैक्स का शौकीन है; उसे मिठाई भी पसंद है; वह अपनी पढ़ाई के प्रति बहुत लापरवाह है; ज्यादातर समय टेलीविजन देखता है तथा देर रात तक अपने कंप्यूटर पर ऑनलाइन खेल खेलता है। देर तक जगने की इस आदत के कारण, उसकी नींद में खलल पड़ता है, जिससे उसके स्वास्थ्य और पढ़ाई पर असर पड़ता है। वह अब चिंतित हो रहा है, क्योंकि उसकी परीक्षाएँ पास आ रही हैं। उसे चिंता है कि उसे निम्न श्रेणी मिल सकती है। उसने विद्यालय और घर में खेल-खेलना बंद कर दिया है; वह अपने दोस्तों से भी नहीं मिलता है। अब वह पढ़ाई के दौरान ध्यान केंद्रित करने की भरसक कोशिश करता है, लेकिन वह अकसर ऑनलाइन खेल खेलता रहता है। अपने तनाव को दूर करने के लिए उसने सिगरेट पीना शुरू कर दिया है।

- कहानी सुनने के बाद, विस्तार में निम्नलिखित पर चर्चा करें—
 - सुजॉय की समस्याएँ क्या हैं?
 - सुजॉय की मदद कौन और कैसे कर सकता है?

संभावित जवाब—सुजॉय खुद, माता-पिता, शिक्षक, दोस्त, विद्यालय के सलाहकार से मदद माँग सकता है, व ए.एफ.एच.सी. के लिए परामर्श की माँग कर सकता है।

महत्वपूर्ण संदेश

- कक्षा को बताएँ कि हम सभी में अलग-अलग आदतों में एक सुजॉय हो सकता है।
- अच्छा स्वास्थ्य केवल बीमारियों से खुद को बचाने के बारे में नहीं है। यह एक स्वस्थ जीवन शैली को अपनाने और एक स्वस्थ तनाव मुक्त जीवन जीने के बारे में है। अच्छी सेहत और स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए अच्छा भोजन और शारीरिक व्यायाम दोनों ही महत्वपूर्ण हैं।
- स्वस्थ जीवन शैली के विकल्पों को पहचानना और उन्हें अपने दैनिक जीवन में अभ्यास द्वारा अपनाना महत्वपूर्ण है।

- हमें अपनी कुछ अस्वस्थकर आदतों की पहचान करने और उन्हें बदलने की कोशिश करने के लिए भी तैयार रहना चाहिए।
- हमें सहायता लेने की इच्छा होनी चाहिए और आवश्यकतानुसार समर्थन भी देना चाहिए।

चिंतनशील प्रश्न

- वह क्या है जो हमें प्रेरित कर सकता है कि हम सदैव स्वस्थ व्यवहार सदैव करते रहें?

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- सेहतवाला रविवार—घर में किसी भी भोजन के लिए एक स्वस्थ नुस्खा आजमाएँ। आप अंकुरित दाल के साथ सलाद भी खा सकते हैं। एक हरी पत्तेदार सब्जी या पौष्टिक पराठा (हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ अनाज और बाजरा का संयोजन) एक अच्छा पौष्टिक विकल्प हो सकता है।

तथ्य पत्रक

1. एक असंक्रामक रोग (एन.सी.डी.) क्या है?

आपने अपने परिवार या समुदाय में सुना होगा कि लोग उच्च रक्तचाप या उच्च बल्टड शुगर या कैंसर से पीड़ित होने की शिकायत करते हैं। अधिक से अधिक लोग दिल के दौरों और स्ट्रोक, कैंसर, अस्थमा और साँस लेने में कठिनाई, मानसिक विकार चोटों, गुर्दे, यकृत और अन्य समस्याओं से प्रभावित होते हैं। इन बीमारियों को 'असंक्रामक रोग' (एन.सी.डी.) कहा जाता है।

2. असंक्रामक रोग को इतनी अधिक प्राथमिकता क्यों दी जा रही है?

असंक्रामक रोग लंबी अवधि के रोग हैं। ये गैर-संक्रामक स्थितियाँ हैं, जो अन्य व्यक्तियों को प्रेषित नहीं की जा सकती हैं। कुछ असंक्रामक रोग धीरे-धीरे आगे बढ़ते हैं या दीर्घकालिक लक्षणों के कारण, उन्हें दीर्घकालिक देखभाल और नियंत्रण की आवश्यकता होती है, जबकि अन्य तेज़ी से प्रगति करते हैं। ये वयस्क पुरुषों और महिलाओं को अधिक प्रभावित करते हैं, लेकिन कभी-कभी बच्चे भी इसकी चपेट में आ जाते हैं। लोग स्वस्थ दिखाई दे सकते हैं, लेकिन फिर भी इन स्थितियों से ग्रसित होते हैं। असंक्रामक रोग के बारे में सबसे गंभीर चिंताओं में से एक यह है कि वे अपने जीवन के उत्पादक वर्षों में लोगों को प्रभावित करते हैं। ये 'अकाल मृत्यु' का कारण भी बनते हैं—यानी, औसत जीवन प्रत्याशा से पहले होने वाली मृत्यु। ये बीमारियाँ दीर्घकालिक हैं और इनके होने के बाद, जीवन भर इसका प्रबंधन करना होता है। इससे स्वास्थ्य प्रणाली और उस व्यक्ति पर बोझ बढ़ता है जो इससे प्रभावित होता है।

3. क्या असंक्रामक रोग बढ़ रहे हैं? यदि ऐसा है, तो क्यों?

पिछले कुछ वर्षों में, असंक्रामक रोग के कारण होने वाली मौतों और बीमारियों में वृद्धि देखी गई है। इसके लिए कुछ कारण जिम्मेदार हैं—

- ग्रामीण क्षेत्रों से शहरी क्षेत्रों में जाने वाले लोगों के आहार, व्यायाम और अन्य व्यवहार से संबंधित जीवन शैली में बदलाव।
- मशीनीकरण (वाहन, मशीनों) के कारण शारीरिक गतिविधि में कमी।
- नियमित व्यायाम के लिए पर्याप्त, सुरक्षित स्थान का अभाव।
- सभी आयु समूहों के लिए तंबाकू और शराब की उपलब्धता और उपयोग।
- वसा, नमक और चीनी का अत्यधिक मात्रा में प्रयोग, मीठे पेय पदार्थों में उच्च खाद्य पदार्थों का उपयोग।
- उच्च लागत/कम उपलब्धता के कारण फलों और सब्जियों की कम खपत।
- प्रसंस्करित खाद्य पदार्थों की बढ़ती खपत (खाद्य पदार्थ जो पैकेज्ड रूप में उपलब्ध हैं)।
- बढ़ता पर्यावरण प्रदूषण (वायु, भोजन, पानी)।

4. असंक्रामक रोग को कैसे रोका जा सकता है?

स्वस्थ जीवन शैली ही है, जो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और आरोग्य को बेहतर बनाने में मदद करती है। स्वस्थ रहने में, स्वस्थ भोजन, शारीरिक गतिविधियाँ, अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता, वजन प्रबंधन, तनाव प्रबंधन, तंबाकू से बचना, मादक पदार्थ और शराब के सेवन से बचाव शामिल हैं।

5. स्वस्थ जीवन शैली के साथ जुड़ा हुआ है—

- स्वास्थ्य जागरूकता
- कार्य स्थल की सुरक्षा
- सुरक्षित वातावरण में रहना
- अच्छा पौष्टिक आहार
- पर्याप्त नींद
- शारीरिक स्वास्थ्य और नियमित व्यायाम
- कोई हानिकारक लत न होना
- अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता
- सकारात्मक सामाजिक संबंध और संवाद

6. असंक्रामक रोग

कई असंक्रामक रोग ऐसे व्यवहार से जुड़े होते हैं, जो किशोरावस्था के दौरान स्थापित होते हैं, जिसमें शराब का हानिकारक उपयोग, तंबाकू का उपयोग, गतिहीन जीवन शैली और एक अस्वास्थ्यकर आहार शामिल हैं। शोधकर्ताओं का अनुमान है कि वयस्कों में समय से पहले हुई 70 प्रतिशत मौतों को किशोरावस्था में शुरू हुए व्यवहार से जोड़ा जा सकता है। असंक्रामक रोग के बोझ को कम करने के उद्देश्य से हस्तक्षेप में इसलिए किशोरावस्था के दौरान जोखिम कारकों को संबोधित करना शामिल है।

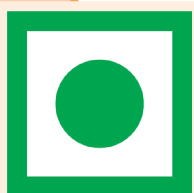
किशोरावस्था की आयु के बच्चों पर असंक्रामक रोग ध्यान केंद्रन पर हस्तक्षेप

शुरू करने के लिए सर्वश्रेष्ठ अवधि	प्रभावित करने वाले कारक	हस्तक्षेप की आवश्यकता	नीतियाँ
किशोरावस्था सकारात्मक अच्छी, स्वास्थ्य वर्धक आदतें अपनाने और हानिकारक/बुरी आदतों से बचकर रहने की अवस्था होती है।	किशोरावस्था एक ऐसा समय है, जब साथियों का प्रभाव बेहद महत्वपूर्ण होता है।	युवाओं धूम्रपान और तंबाकू चबाने की संभावना कम करने के लिए, शराब के उपयोग से बचाव करें। स्वस्थ आहार और शारीरिक गतिविधियों का समर्थन करें।	तंबाकू के उपयोग और शराब के हानिकारक उपयोग से निपटने के लिए, सबसे अधिक प्रभावी रणनीतियों में कर बढ़ाना एवं विज्ञापन पर रोक लगाना शामिल है। उदाहरण के लिए सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद (विज्ञापन और व्यापार और वाणिज्य, उत्पादन, आपूर्ति और वितरण के विनियमन का निषेध) अधिनियम, 2003 या सी.ओ.टी. पी.ए., 2003
किशोरावस्था से ही जानकारी होना ही बचाव का मुख्य तरीका होता है यदि किशोरावस्था से निवारक उपायों को शुरू नहीं किया जाता है, तब तक जीवन शैली के रूप में स्थापित होने के बाद युवावस्था में आदतों को बदलना बहुत मुश्किल है।	स्वस्थ या अस्वस्थ जीवन शैली के लिए अभिभावक का प्रभाव किशोरावस्था में अधिकतम होता है।	समुदायों को विशेष रूप से विद्यालयों के भीतर सांस्कृतिक उपयुक्तता के आधार पर शारीरिक गतिविधियों और स्वस्थ भोजन की आदतों को बढ़ावा देने के लिए भी एक साथ काम करना चाहिए।	एक स्वस्थ आहार और शारीरिक गतिविधि की उपयुक्त मात्रा का प्रचार विशेष रूप से बच्चों के लिए दिन में 30 मिनट, महत्वपूर्ण है—उदाहरण के लिए, राहगिरी कार्यक्रम, भारत के कई हिस्सों में शुरू हुआ।

कुछ जोखिम, जैसे कि खराब पोषण, बचपन में शुरू होते हैं और बाद की स्वास्थ्य समस्याओं के लिए स्पष्ट अग्रदूत साबित होते हैं।	जनसंचार-माध्यम की भरमार के कुप्रभाव किशोरों के लिए अस्वास्थ्यकर व विज्ञापन-उत्पादों की चकम से किशोरों की जीवन शैली प्रभावित हो रही है।	स्वस्थ भोजन विकल्प, नियमित भोजन, शारीरिक गतिविधियों के लिए अनुसूची के बारे में संवेदीकरण तंबाकू, शराब, ड्रग्स के प्रतिकूल प्रभावों के लिए अभिविन्यास स्वस्थ भोजन गृह।	अपने समुदायों को स्वस्थ रखने के लिए राष्ट्रीय और स्थानीय सरकारें स्वस्थ खाद्य स्तर को प्रोत्साहित करके और अधिक प्रेरित कर सकती हैं। खाद्य करें और अनुवृत्ति राहत का प्रबंधन करना। विद्यालयों और कार्यस्थलों में स्वस्थ भोजन को बढ़ावा देना। बच्चों को जंक फूड और चीनी युक्त पेय पदार्थों का विपणन-सेवन प्रतिबंधित करना। खाद्य उद्योग को कम सोडियम, ट्रांस-वसा और संतृप्त वसा वाले खाद्य पदार्थ तैयार करने के लिए प्रोत्साहन प्रदान करना। उदाहरण के लिए, केरल में विद्यालय और कॉलेज कैंटीन में कार्बोनेटेड पेय की बिक्री प्रतिबंधित है।
---	--	---	--

विद्यालय कैंटीन में या निजी विक्रेताओं द्वारा विद्यालयों के आस-पास के क्षेत्रों में वसा, नमक और चीनी खाद्य पदार्थों में उच्च और गैर-मानकीकृत या मालिकाना खाद्य पदार्थों की बिक्री पर दिशानिर्देश—

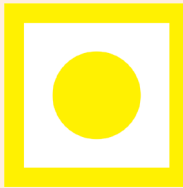
- विद्यालय कैंटीन में सभी एच.एफ.एस.एस. खाद्य पदार्थों की बिक्री पर प्रतिबंध लगा दें। निजी विक्रेताओं और फेरी वालों को 200 मीटर के दायरे में विद्यालय के समय (सुबह 7 बजे से शाम 6.00 बजे) के दौरान एच.एफ.एस.एस. खाद्य पदार्थ बेचने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
- विद्यालय के 200 मीटर के दायरे में मालिकाना खाद्य पदार्थ बेचने वाली दुकानों और भोजनालयों को वर्दी में विद्यालय के बच्चों को ये खाद्य पदार्थ बेचने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
- विद्यालय कैंटीन में, गैर-मानकीकृत स्वामित्व वाले खाद्य पदार्थों को वर्गीकृत किया जा सकता है, जो कि उनके पोषण मूल्य के अनुसार एक रंग कोडित अवधारणा पर आधारित है—



विद्यालय कैंटीन में सभी एच.एफ.एस.एस. खाद्य पदार्थों की बिक्री पर प्रतिबंध लगा दें। निजी विक्रेताओं और फेरी वालों को 200 मीटर के दायरे में विद्यालय के समय (सुबह 7 बजे से शाम 6.00 बजे) के दौरान एच.एफ.एस.एस. खाद्य पदार्थ बेचने की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।



नारंगी श्रेणी, जो कैटीन की व्यंजन सूची पर अनुशंसित नहीं है, उदाहरण के लिए सभी कन्फेक्शनरी वस्तुएँ, ऊर्जा पेय, कार्बोनेटेड और मीठे पेय, तली हुई, डिब्बाबंद और गैर-पैक खाद्य पदार्थ, चॉकलेट, आलू फ्राइज आदि जिन्हें विद्यालय कैटीन में बेचा नहीं जाना चाहिए।



सावधानीपूर्वक समूह के लिए पीले रंग की श्रेणी (एक पीले झंडे के साथ), उदाहरण के लिए, बेकड सब्जी-आधारित स्नैक्स, आइसक्रीम, दूध-आधारित ठंडी वस्तुएँ, डेयरी उत्पाद आदि।

- विद्यालय की कैटीन में हाइड्रोजनीकृत तेलों के उपयोग पर पूरी तरह से प्रतिबंध लगाया जाना चाहिए। विद्यालयों में बच्चों को परोसे जाने वाले कोई भी खाद्य पदार्थ तैयार करने के लिए संतृप्त वसा में उच्च तेलों का उपयोग सीमित होना चाहिए। मिश्रित तेलों और उन उच्च मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड/पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड तेलों, जैसे कि सरसों का तेल, चावल की भूसी का तेल, सोयाबीन तेल, सूरजमुखी तेल आदि के उपयोग को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- विद्यालयों में गुणवत्ता और सुरक्षित भोजन उपलब्ध कराने के लिए विद्यालय कैटीन प्रबंधन समिति का गठन करना, जहाँ शिक्षार्थियों/मुख्य लड़का/मुख्य लड़की/विद्यालय-विद्यार्थी नायक/विद्यार्थी प्रशासक को दिशानिर्देशों का कड़ाई से कार्यान्वयन सुनिश्चित करने के लिए शामिल होना चाहिए।
- विद्यालय प्रबंधन समिति को चिकित्सकों/चिकित्सा अधिकारियों के संपर्क नंबरों के प्रदर्शन की, जैसे कि नोटिस बोर्ड, प्राथमिक चिकित्सा कक्ष, लैब, कैटीन आदि की उचित व्यवस्था करनी चाहिए। जिन्हें किसी भी स्वास्थ्य संबंधी आपात स्थिति के लिए संपर्क किया जा सकता है।
- विद्यालय कैटीन में एचएफएसएस खाद्य पदार्थों की उपलब्धता के साथ यह तनावपूर्ण वातावरण एक गंभीर संयोजन बन जाता है। जिसके परिणामस्वरूप गंभीर मनोवैज्ञानिक परिणाम होते हैं, जो बच्चों के स्वास्थ्य और जीवन पर दीर्घकालिक प्रभाव डाल सकते हैं, क्योंकि विद्यालय जाने वाले बच्चे हर दिन 6-7 घंटे का समय सीखने के माहौल में बिताते हैं।

नीतियाँ और विधान

- बच्चों को तंबाकू, शराब और खाद्य पदार्थों जैसे हानिकारक पदार्थों, जिनमें उच्च मात्रा में संतृप्त वसा, ट्रांस-वसा, चीनी और नमक होते हैं, से बचाने के लिए नीतियाँ और कानून, बच्चों के अधिकारों का सम्मान करने और असंक्रामक रोग के जोखिम वाले व्यवहार को रोकने वाले नियम राष्ट्रीय कार्यक्रमों के आधार हैं।



प्रजनन स्वास्थ्य और एच. आई. वी. की रोकथाम

यह मॉड्यूल प्रजनन तंत्र संक्रमण (आर.टी.आई.) को रोकने और व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के तरीकों के बारे में जागरूकता विकसित करने पर जोर देता है। यह शिक्षार्थियों को उनके प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में बेझिजक और अपराधबोध के जानने हेतु सेवाओं तक पहुँचने में सहायता प्रदान करता है। यह दो लोगों के बीच सम्मानजनक संबंधों के महत्व, किशोर गर्भावस्था के दुष्परिणामों, इससे बचने के तरीकों और सेवाओं के बारे में बताता है, जिसे किशोर बच्चे सकारात्मक प्रजनन स्वास्थ्य के लिए उपयोग कर सकते हैं। एच.आई.वी. और एड्स के संक्रमण के कारण लक्षण, रोकथाम और इसके प्रबंधन पर समझ बनायी गई है। मॉड्यूल शिक्षार्थी और स्त्रियों को एच.आई.वी. के लक्षण, एच.आई.वी.-एड्स के परीक्षण और उपचार के लिए सेवाएँ, स्वयं और दूसरों को एच.आई.वी. से बचाने के तरीके और इससे संबंधित मिथकों और गलत धारणाओं को समझने पर बल देता है एवं केस स्टडी के माध्यम से, यह शिक्षार्थियों में निर्णय लेने के कौशल, सहानुभूति और प्रभावी संप्रेषण को बढ़ाता है।

गतिविधि 9.1 व्यक्तिगत स्वच्छता और आर.टी.आई.

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- आर.टी.आई. और यौन संचरित संक्रमण को रोकने के लक्षण और तरीके बताता है।
- यौन स्वच्छता बनाए रखने के तरीके का वर्णन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समालोचनात्मक चिंतन, निर्णय लेना और प्रभावी संप्रेषण

संसाधन

- केस स्टडी के दस्तावेज़

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- किशोर बच्चे अकसर अपने प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को किसी के साथ साझा करने में झिझक महसूस करते हैं। यह गतिविधि शिक्षार्थी को आर.टी.आई. के लक्षणों की पहचान करने में सक्षम बनाने और उन्हें मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए प्रस्तावित है।
- सुगमकर्ता को इस बात का भी ध्यान रखना चाहिए कि शिक्षार्थियों को बड़े होने के अनुभवों के बारे में लिखने के लिए मजबूर नहीं करें। आप व्यक्तिगत रूप से उनकी संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए चर्चा कर सकते हैं।
- मॉड्यूल पर कार्य करते समय, शिक्षार्थियों के बीच विश्वास बनाने संबंधी गतिविधि, लगातार होनी चाहिए।
- श्यामपट्ट पर प्रजनन प्रणाली संक्रमण लिखें और समझाएं—
 - आर.टी.आई. स्त्रियों और पुरुषों दोनों को प्रभावित करता है।
 - आर.टी.आई. कई कारणों से हो सकता है, जिसमें व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी या प्रजनन प्रणाली में सामान्य बैक्टीरिया का असंतुलन शामिल है।
 - अनुपचारित आर.टी.आई. स्थायी हो सकती है तथा गंभीर जटिलताओं का कारण हो सकती है।
- स्पष्ट है कि सामाजिक बंधनों की वजह से लड़कियों और लड़कों में इस तरह के संक्रमण और उपचार के बारे में जागरूकता की कमी है, अतः सुगमकर्ता इस बात पर बल दें कि खुलेतौर पर अपने विचार व्यक्त करने और प्रश्न पूछने के लिए यह एक सुरक्षित स्थान है।
- प्रत्येक समूह में पाँच से छह शिक्षार्थियों के साथ प्रतिभागियों को छोटे समूहों में विभाजित करें।
- प्रत्येक समूह को केस स्टडी की एक प्रतिलिपि दें और उन्हें बताएँ कि यह मामला आर.टी.आई. से संबंधित है। उनसे केस स्टडी में दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए कहें। यदि कक्षा में अधिक छात्र हैं, तो एक से अधिक समूह एक ही अध्ययन करेंगे।
- 10 मिनट के बाद प्रत्येक समूह को, चर्चा को बड़े समूह में प्रस्तुत करने के लिए कहें।

केस स्टडी 1

जॉन 8 वीं कक्षा में पढ़ता है। पिछले कुछ दिनों से वह अपने गुप्त अंगों में लगातार खुजली कर रहा है। उसने वहाँ फफोले भी देखे हैं। यह उसे थोड़ा आशंकित करता है। जब जॉन अपने बड़े भाई से मार्गदर्शन करने के लिए कहता है, तो वह उसका मज़ाक उड़ाता है और उसे 'नीम हकीम' (अप्रशिक्षित वैद्य) से मिलने के लिए कहता है, जो बाज़ार में एक तंबू में बैठता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि जॉन के साथ क्या हो रहा है?
2. आप जॉन के बड़े भाई की प्रतिक्रिया (जॉन का मज़ाक उड़ाते हैं और सुझाव देते हैं कि वह नीम हकीम के पास जाएँ) के बारे में क्या सोचते हैं?
3. लगातार खुजली को रोकने के लिए जॉन ने क्या किया होगा?
4. अब जॉन को अपनी समस्या के समाधान के लिए क्या करना चाहिए?

केस स्टडी 2

निशा व्यक्तिगत स्वच्छता के बारे में सावधान नहीं है। समय के साथ, उसके निजी क्षेत्र में चकत्ते हो रहे हैं और वह बहुत अधिक खुजली का अनुभव करती है। वह बहुत असहज महसूस कर रही है, लेकिन अपनी समस्या किसी से साझा नहीं कर पा रही है। उसे समझ नहीं आ रहा है कि वह अपनी समस्या के बारे में किससे बात कर सकती है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि निशा के साथ क्या हो रहा है?
2. क्या कारण हो सकते हैं? कि निशा अपनी समस्या किसी को कह नहीं पा रही है?
3. निशा चकत्ते और खुजली को रोकने के लिए क्या कर सकती थी?
4. निशा अपनी समस्या के समाधान के लिए क्या कर सकती है?

केस स्टडी 3

पिछले कुछ दिनों से कलाई असहज महसूस कर रही है। लगभग 10 दिन पहले उसने अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्दनाक फफोले देखे थे। वह किसी से इस पर चर्चा नहीं कर सकी थी, अब उसका दर्द बढ़ रहा है, इसलिए उसकी बेचैनी भी बढ़ रही है। उसे लगता है कि उसे जाँच करवा लेनी चाहिए, लेकिन यह सुनिश्चित नहीं है कि उसे कहाँ जाना चाहिए।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है कि कलाई के साथ क्या हो रहा है?
2. अपनी समस्या को साझा करने के लिए कलाई की असहजता के क्या कारण हो सकते हैं?

3. दर्दनाक फफोलों को रोकने के लिए कलाई क्या कर सकती थी?
4. कलाई अपनी समस्या के समाधान के लिए क्या कर सकती है?

महत्वपूर्ण संदेश

प्रस्तुतियों और चर्चाओं के बाद उन्हें बताएँ—

- शिक्षार्थियों को बताएँ कि उन्हें अपने शरीर के विभिन्न हिस्सों से जुड़ी किसी भी असुविधा या असमान्यता की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए।
- बताएँ कि अधिकांश आर.टी.आई. आसानी से इलाज से ठीक हो जाते हैं, अगर जल्दी निदान किया जाए तो।
- बताएँ कि आर.टी.आई. को रोकने के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखना सबसे महत्वपूर्ण तरीका है। यदि कोई भी आर.टी.आई. के लक्षण दिखाई देते हैं, तो शर्मिंदा होने की कोई बात नहीं है। योग्य चिकित्सक से तत्काल चिकित्सा सहायता लेनी चाहिए।
- बताएँ कि आर.टी.आई. का इलाज दवाओं के साथ किया जा सकता है। लक्षणों में सुधार होने पर भी निर्धारित खुराक को पूरा करना महत्वपूर्ण है।
- बताएँ कि पहले बताए गए व्यक्तिगत स्वच्छता व्यवहारों/कौशलों का पालन करें।
- शिक्षार्थियों को एक बार फिर (आर.टी.आई.) से संबंधित उपलब्ध सेवाओं के बारे में बताएँ।
- शिक्षार्थियों को सलाह दें कि सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाएँ या कोई भी योग्य चिकित्सक, आशा, ए.एन.एम. (नर्स दीदी) या आँगनवाड़ी दीदी से संपर्क किया जा सकता है। वे उन्हें चिकित्सक के पास भेजेंगे।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि वे जानकारी के लिए, सहायता नंबर 104 पर कॉल करके एक सलाहकार से बात कर सकते हैं। ए.एफ.एच.सी. (सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं के भीतर) के सलाहकार उपयोगी जानकारी देकर चिकित्सक को संदर्भित कर सकते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- आर.टी.आई. के सामान्य लक्षण क्या हैं?
- आर.टी.आई. को कैसे रोका जा सकता है?
- यदि शिक्षार्थी आर.टी.आई. के लक्षणों को देखते हैं, तो किशोर किसके पास जा सकते हैं?
- आर.टी.आई. के उपचार के लिए लोग किस चिकित्सा सेवा तक पहुँच सकते हैं?

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- सीखने की दीवार या दीवार भित्ति गतिविधि का परिचय शिक्षार्थियों को दें। वे सीखने की दीवार या दीवार भित्ति पर विभिन्न स्रोतों से लेख, पोस्टर, विज्ञापन चिपका सकते हैं। प्रारंभ में शिक्षार्थियों को आर.टी.आई. लक्षण निवारक उपाय और सेवाओं पर पोस्टर, पत्रक, और आलेख जानकारी बनाने के लिए अपनी रचनात्मकता का उपयोग करने के लिए कहें।

गतिविधि 9.2 एच.आई.वी. के बारे में बात करना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- एच.आई.वी. का अर्थ समझता है।
- प्रतिरक्षा प्रणाली पर एच.आई.वी. के प्रभाव की व्याख्या करता है।
- एच.आई.वी. और एड्स के परीक्षण के तरीके बताता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समालोचनात्मक सोच और रचनात्मक सोच

संसाधन

- कागज़, टेप/पिन, कलम, चॉक और श्यामपट्ट

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य एच.आई.वी. और एड्स के बारे में एक बुनियादी समझ बनाना है।
- सत्र इस सवाल से शुरू करें पहले कभी आपने 'एच.आई.वी.' या 'एड्स' शब्द सुना है?
- साझा करें कि इस संक्रमण के बारे में जागरूकता की कमी लोगों को अधिक संवेदनशील बनाती है, फिर श्यामपट्ट पर एच.आई.वी. लिखें और शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या किसी को इस शब्द का पूर्ण रूप पता है? इसे बोर्ड पर लिखते समय प्रत्येक तीन अक्षरों को समझाइए।

- एच (ह्यूमन)—कोई भी
 - आई (इम्यूनोडिफ़िशिएंसी)—संक्रमण और बीमारियों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है।
 - वी (वायरस)—सूक्ष्म जीव रोगों का कारण बनने में सक्षम
 - फिर एड्स लिखें और इस शब्द का पूर्णरूप पूछें। प्रत्येक चार अक्षरों की व्याख्या कीजिए।
 - ए (एक्वायर्ड)—आनुवांशिक रूप से विरासत में नहीं मिला है, लेकिन संक्रमित व्यक्ति से संक्रमित है।
 - आई (इम्यूनो)—शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली या संक्रमणों से लड़ने की क्षमता को संदर्भित करता है।
 - डी (डेफिशियेंसी)—कमी।
 - एस (सिंड्रोम)—संबंधित लक्षणों का एक समूह, जो लगातार एक साथ होते हैं।
- बता दें—एड्स शरीर की एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली की स्थिति है, जो एच.आई.वी. वायरस के कारण होती है।
- सभी शिक्षार्थियों को एक सर्कल में खड़े होने के लिए कहें। यदि कक्षा का आकार बड़ा है, तो खेल खेलने के लिए 10–12 शिक्षार्थियों को आमंत्रित करें और शेष इसे देख सकते हैं।
 - तीन स्वयंसेवकों को एक तरफ कदम रखने के लिए कहें। हर एक को कागज़ दें। एक स्वयंसेवक के 'शरीर' पर लिखा (पर्ची पर) होना चाहिए, दूसरे स्वयंसेवक को 'एच.आई.वी.' होना चाहिए और तीसरे स्वयंसेवक को 'निमोनिया' होना चाहिए।
 - 'शरीर' की पर्ची वाले स्वयंसेवक को कमरे के बीच में खड़े होने के लिए कहें। उसके ऊपर 'शरीर' की पर्ची लगा दें।
 - शेष प्रतिभागियों को स्वयंसेवक के चारों ओर एक तंग घेरा बनाने के लिए कहें। घेरा बनाने वाले प्रतिभागियों को कंधे से कंधा मिलाकर खड़ा होना चाहिए। इन प्रतिभागियों में से किसी एक पर इम्युनिटी शब्द के साथ पोस्ट-इट/कागज़ की पर्ची चिपकाएँ। फिर प्रतिभागियों के साथ निम्नलिखित चर्चा करें।
 - फिर 'निमोनिया' पर्ची वाले प्रतिभागी को घेरे के अंदर प्रवेश करने और 'शरीर' को छूने को कहें। घेरे (इम्युनिटी) बनाने वाले प्रतिभागियों को निर्देश दें कि उन्हें 'निमोनिया' वायरस को घेरे में प्रवेश करने से रोकना होगा। कहते हैं, "प्रतिरक्षा द्वारा बनाए गए सुरक्षा चक्र के कारण निमोनिया वायरस का शरीर में पहुँचना संभव नहीं था।"

- 'एच.आई.वी.' खेलने वाले स्वयंसेवक को आगे आने और 'प्रतिरक्षा' को छूने के लिए कहें, जो कि चक्र से बाहर हो जाएगा। एच.आई.वी. ने शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर दिया है, इसलिए शरीर पर हमला करने के लिए अन्य संक्रमणों के लिए यह आसान है।

एच.आई.वी. संचरण के तरीके

- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित शारीरिक संबंध
- संक्रमित या दूषित सुई/सिरिंज/इंजेक्शन/ब्लेड का उपयोग करना और साझा करना
- एच.आई.वी. दूषित रक्त का आधान
- एक एच.आई.वी.+महिला से उसके अजन्मे बच्चे को गर्भावस्था के दौरान, जन्म के दौरान

एच.आई.वी. का परीक्षण

- एच.आई.वी. संक्रमण का कोई दिखाई देने वाला लक्षण नहीं हो सकता है। शरीर में एच.आई.वी. की उपस्थिति की पुष्टि करने का एकमात्र तरीका एच.आई.वी. परीक्षण है।
- एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाने के लिए सबसे आम रक्त परीक्षण एलिसा और वेस्टर्न ब्लॉट हैं। ये परीक्षण एच.आई.वी. एंटीबॉडी लेते हैं, जो संक्रमण होने के 8-12 सप्ताह बाद ही विकसित होते हैं। इसलिए एच.आई.वी. को अनुबंधित करने के 8-12 सप्ताह (जिसे 'विंडो पीरियड' भी कहा जाता है) के भीतर किए गए परीक्षण सटीक परिणाम नहीं दिखा सकते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- प्रतिरक्षा प्रणाली पर एच.आई.वी. का क्या प्रभाव पड़ता है?
- एच.आई.वी. संक्रमण संचरण के चार तरीके क्या हैं और हम इनसे कैसे अपनी रक्षा कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- एच.आई.वी. एक वायरस है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुँचाता है।
- एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर को विभिन्न संक्रमणों से बचाने में सक्षम नहीं होती है।
- एड्स, एच.आई.वी. वायरस के कारण शरीर की कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली ही उत्पन्न स्थिति है। नतीजतन, संक्रमित व्यक्ति विभिन्न संक्रमणों का शिकार हो जाता है।
- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ शारीरिक संबंध, एच.आई.वी. संक्रमित इंजेक्शन का उपयोग, एच.आई.वी. दूषित रक्त का आधान या एच.आई.वी.

पॉजिटिव माँ से उसके बच्चे में फैल सकता है। इनसे बचकर एच.आई.वी. संक्रमण को रोका जा सकता है।

- एच.आई.वी. संक्रमण को जागरूकता द्वारा रोका जा सकता है और प्रत्येक व्यक्ति को एच.आई.वी. के खिलाफ़ खुद को बचाने का अधिकार है।
- एच.आई.वी. की कोई पहचान व दायरा नहीं है। यह किसी भी पृष्ठभूमि, उम्र या जेंडर से लोगों को संक्रमित कर सकता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- भारत में एच.आई.वी. और एड्स के प्रसार के बारे में अधिक जानकारी एकत्रित करें और रचनात्मक रूप से दीवार पर अपनी जानकारी प्रस्तुत करें। आप इस विषय पर अखबार के लेख और विज्ञापन भी एकत्र कर सकते हैं और उन्हें सीखने की दीवार पर रख सकते हैं।

गतिविधि 9.3

महिलाओं और किशोरों में एच.आई.वी. की प्रबल संभावना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- किशोरों और महिलाओं को एच.आई.वी. की प्रबल संभावना के बारे में बताता है।
- एच.आई.वी. और एड्स के परीक्षण, परामर्श और उपचार के लिए सेवाओं का वर्णन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समालोचनात्मक चिंतन, आत्म-जागरूकता और सहानुभूति

संसाधन

- प्रश्न बक्सा, केस स्टडी, श्यामपट्ट और चाक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- यह गतिविधि युवाओं के जोखिम भरे व्यवहार के बारे में बात करती है, जो उन्हें एच.आई.वी. सहित एस.टी.आई. के लिए अधिक असुरक्षित बनाता है। इस गतिविधि को शुरू करने से पहले शिक्षार्थियों के साथ एस.टी.आई. और एच.आई.वी. का त्वरित स्मरण कराना महत्वपूर्ण है।

- सीखने वालों को सूचित करें कि इस गतिविधि में हम कुछ जोखिम भरे व्यवहार के बारे में बात करेंगे जो एच.आई.वी. सहित युवाओं/किशोरों को एस.टी.आई. के लिए अतिसंवेदनशील बना सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को छोटे समूहों में विभाजित करें, जिनके प्रत्येक समूह में 5–6 से अधिक सदस्य न हों। इस अभ्यास में चार केस स्टडी दी गयी हैं।
- सारांश 1 का उपयोग करके केस स्टडी 1 और 2 से महत्वपूर्ण संदेशों को समझें—कुछ महत्वपूर्ण बिंदुओं को उजागर करने के लिए किशोरों को एच.आई.वी. की संवेदनशीलता से अवगत कराएँ।
- सारांश 2 का उपयोग करके केस स्टडी 3, 4 और 5 से महत्वपूर्ण संदेशों को संक्षेपित करें—लड़कियों और महिलाओं में एच.आई.वी. की प्रबल संभावना को लेकर को लेकर चर्चा व निदान बताएँ।

केस स्टडी 1

सत्रह वर्षीय सुमित्रा ग्यारहवीं कक्षा में है। उसने अपनी दसवीं कक्षा की बोर्ड परीक्षा में बहुत अच्छा किया। उसने पिछले साल 'भावपूर्ण गायन' पुरस्कार भी जीता था। वह विद्यालय की खो-खो दल में एक मज़बूत खिलाड़ी थी। वह घर और विद्यालय में दुलारी और सम्मानित थी। उसके सहपाठियों ने उसे अपनी कक्षा का प्रतिनिधि नामित किया। सुमित्रा इतनी प्रशंसा के केंद्र में रहकर खुश है, हालाँकि हाल ही में वह स्वयं को सभी की बहुत सारी उम्मीदों के भार से ग्रस्त महसूस करती है। जब वह किसी ऐसी चीज़ से इन्कार करने की कोशिश करती है, जिसे वह महसूस करती है कि उसके पास संभलने का समय या ऊर्जा नहीं है, तो कोई हमेशा कहता है, "सुमित्रा, तुम यह कर सकती हो! हमें आप पर पूरा भरोसा है!" वह नहीं जानती कि किस पर विश्वास करे और काफ़ी तनाव में है। वह एक सुई से नशे का विज्ञापन देखती है, जिससे ऊर्जा और सहनशक्ति कई गुना बढ़ जाती है। सुमित्रा को इसे आजमाने और सभी की अपेक्षाओं पर खरा उतरने का लालच आता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या सुई से नशा, सुमित्रा को उसकी समस्याओं को हल करने में मदद करेगा?
2. इस मामले में सुमित्रा के लिए संभावित जोखिम क्या हैं, खासकर एच.आई.वी. के संदर्भ में?
3. सुमित्रा को आप एक दोस्त के रूप में क्या सलाह देंगे?

केस स्टडी 2

पंद्रह वर्षीय रवि, घर पर अपने माता-पिता की बहसों से परेशान है। उसके माता-पिता उसके साथ ज्यादा समय नहीं बिताते हैं, जिससे वह उपेक्षित महसूस करता है। नतीजतन, वह लंबे समय तक घर से बाहर रहता है। वह बड़े लड़कों के एक समूह के साथ घूमता

है जो जोखिम भरे व्यवहार में संलग्न हैं। रवि कई बार अपने व्यवहार से थोड़ा असहज महसूस करता है। हालाँकि उसे लगता है कि उसके माता-पिता को उसकी कोई परवाह नहीं है। उसका कोई अन्य दोस्त भी नहीं है। वह बड़े लड़कों के साथ समय बिताना जारी रखता है। एक दिन यह समूह, यौन कर्मों के पास जाने का फैसला करता है। रवि असहज है, लेकिन खुद के लिए सोचने में सक्षम नहीं है। रवि उनके साथ जाने का फैसला करता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. रवि बड़े लड़कों के साथ क्यों गया?
2. क्या रवि का व्यवहार उसकी समस्याओं का समाधान करेगा? कृपया अपनी प्रतिक्रिया के लिए कारण दें।
3. इस मामले में रवि के लिए विशेष रूप से एच.आई.वी. के संदर्भ में संभावित जोखिम क्या हैं?
4. आप एक दोस्त के रूप में रवि को क्या सलाह देंगे?

सारांश 1—किशोरों में एच.आई.वी. की प्रबल संभावना

- जोखिम भरे व्यवहार में संलग्न होना, जैसे—हानिकारक दवाओं के साथ प्रयोग करना या गैर-जिम्मेदार यौन व्यवहार किसी भी समस्या का समाधान नहीं है। वास्तव में यह व्यवहार समस्याओं को और बढ़ाएगा।
- युवाओं को अपनी एच.आई.वी. स्थिति का पता चलने से भय हो सकता है, क्योंकि ऐसे गतिविधियों के संपर्क में आने के डर से उन्हें पता चल सकता है कि वे गैरकानूनी/अस्वीकार्य हैं। एच.आई.वी. स्थिति की अनदेखी से एच.आई.वी. फैल सकता है।

केस स्टडी 3

रीता 25 साल की है और शादी करना चाहती है। एक उपयुक्त साथी की तलाश करने के बाद रीता और उसके माता-पिता रोहित की पहचान उसके भावी पति के रूप में करते हैं। उसके माता-पिता रोहित के बारे में उसके सहयोगियों से बात करके, पड़ोसियों, परिवार के संबंध का पता लगाने आदि के बारे में बहुत सारी पृष्ठभूमि की जाँच करके प्राप्त जानकारी से संतुष्ट हैं। इन चर्चाओं के दौरान, रीता विद्यालय में अपने एच.आई.वी. से बचाव की कक्षा को याद करती है और यह सुनिश्चित करना चाहती है कि रोहित के साथ ऐसा कोई जोखिम न हो। वह अपने माता-पिता से रोहित की एच.आई.वी. परीक्षण विवरण भी प्राप्त करने के लिए कहती है। उसके माता-पिता असामान्य अनुरोध से थोड़ा आश्चर्यचकित हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. रोहित की एच.आई.वी. विवरण के लिए रीता के अनुरोध के बारे में आप क्या सोचते हैं?

2. अगर रोहित, रीता की एच.आई.वी. विवरण माँगता है तो क्या रीता या उसके माता-पिता को नाराज होना चाहिए?
3. क्या आपको लगता है कि संभावित जीवनसाथी का एच.आई.वी. विवरण उपयोगी होगा? क्यों/क्यों नहीं?

सारांश 2—स्त्रियों की एच.आई.वी. के प्रति प्रबल संभावना

प्रस्तुतियों के बाद निम्न तथ्य उजागर करें कि लड़कियों और स्त्रियों को एच.आई.वी. की अधिक संभावना क्यों है।

- एच.आई.वी. के प्रसार के लिए पुरुषों की तुलना में महिलाओं में संक्रमण अधिक हैं, क्योंकि महिलाओं के निजी अंग संक्रमण के लिए अधिक संवेदनशील हैं।
- सामाजिक और आर्थिक कारक (शिक्षा की कमी, कम आत्म-सम्मान और आर्थिक निर्भरता) भी महिलाओं की प्रबल संभावना का कारण है, क्योंकि वह शारीरिक संबंधों के निर्णयों के बारे में भागीदारों के साथ बातचीत करने में सक्षम नहीं हो पाती है।
- महिलाओं को यह भी अधिकार है कि वह जिस व्यक्ति से शादी कर रही हैं, उसका एच.आई.वी. परीक्षण करा सकती हैं और विवरण देख सकती हैं।

नीचे एच.आई.वी. और एड्स के परीक्षण, परामर्श और उपचार के लिए उपलब्ध सेवाओं के बारे में जानकारी—

एच.आई.वी. परीक्षण और परामर्श सेवाएँ

- एकीकृत परामर्श और परीक्षण केंद्र (आई.सी.टी.सी.) सार्वजनिक स्वास्थ्य सुविधाओं पर मुफ्त में एच.आई.वी. परीक्षण और परामर्श सेवाएँ प्रदान करता है।
- इन केंद्रों में पूर्व जाँच और बाद में परिणाम सलाह, का भी प्रावधान है।

एच.आई.वी.-एड्स उपचार सेवाएँ

- एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी (ए.आर.टी.) एच.आई.वी./एड्स रोगी का कानूनी अधिकार है।
- सरकारी अस्पतालों के ए.आर.टी. केंद्रों में मुफ्त में ए.आर.टी. उपलब्ध है।
- ए.आर.टी. केंद्र, मेडिकल कॉलेजों, जिला अस्पतालों और गैर-लाभकारी संस्थानों में हैं जो देखभाल, सहायता, परामर्श और उपचार सेवाएँ प्रदान करते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- एच.आई.वी. संक्रमण को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- आई.सी.टी.सी. क्या हैं? ए.आर.टी. केंद्र क्या हैं और वे कहाँ स्थित हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- युवा ऐसे व्यवहार का अभ्यास कर सकते हैं, जो उन्हें एच.आई.वी. के अनुबंध के जोखिम में डालते हैं। उदाहरण के लिए, कई व्यक्तियों के साथ शारीरिक संबंध, नयी चीजों को आजमाने की खोज में हानिकारक इंजेक्टेबल दवाओं को लेने की कोशिश करना, प्रदर्शन करने के दबाव में, तनावपूर्ण स्थिति से बचने के लिए, साथियों के प्रभाव में आदि।
- कोई भी आसानी से एच.आई.वी. से निपटने से बच सकता है, यदि उन्हें इसके संचरण और जोखिम भरे व्यवहार से दूर रहने और खुद को मुखर करने के कौशल की सही जानकारी हो।
- एच.आई.वी. परीक्षण, परामर्श और उपचार के लिए कई सेवाएँ हैं, जिनमें आई.सी. टी.सी., ए.आर.टी. सेंटर, सहायता 1097 और सहायता समूह शामिल हैं। ये सेवाएँ चिकित्सा सेवाएँ और परामर्श प्रदान करती हैं और गोपनीयता बनाए रखती हैं।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- उनमें से प्रत्येक को प्रतिज्ञा करने के लिए कहें और शीर्ष तीन कार्यों का उल्लेख करें जो वे स्वयं और अपने साथियों को एच.आई.वी. से बचाने के लिए कर सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को अपने क्षेत्र में निकटतम आई.सी.टी.सी. और ए.आर.टी. केंद्र के बारे में जानकारी इकट्ठा करने के लिए कहें।

गतिविधि 9.4 एच.आई.वी. पर प्रश्नोत्तरी

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- एच.आई.वी. से स्वयं और दूसरों को बचाने के तरीके बताता है।
- एच.आई.वी. और एड्स से संबंधित मिथकों और भ्रांतियों को गिनता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- स्व-जागरूकता और समालोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- श्यामपट्ट और चॉक, प्रश्न बक्सा और विजेता दल के लिए कुछ उपहार (वैकल्पिक)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- बताएँ कि उन्होंने एच.आई.वी. और एड्स के बारे में बहुत कुछ सीखा है और यह गतिविधि उनके लिए इस विषय पर अपने ज्ञान का आकलन करने का एक अवसर है।
- छात्रों को 4–6 के समूहों में विभाजित करें।
- प्रश्नोत्तरी आयोजित करते हुए श्यामपट्ट पर समूह का प्राप्तांक लिखते रहें।
- पहले खाने में दिए गए कथनों को पढ़ें और उनसे सही उत्तर पूछें। उन्हें सही उत्तर के लिए बिंदु दें, लेकिन उन्हें अपने उत्तर के लिए कारण बताने को कहें (शिक्षार्थियों के लिए बहुत सारी सामग्री नयी होने के कारण, कारण नहीं बनाए जा सकते हैं)।
- प्रत्येक सही उत्तर के लिए 10 बिंदु दें, +5 जो उत्तर मान लिए गए हैं, और गलत उत्तर के लिए 0। नीचे दी गई तालिका का उपयोग करके, आपके पास 2–3 दौर के प्रश्न हो सकते हैं। प्रश्नों के दूसरे दौर को पूरा करने के बाद, प्राप्तांकों का एक मिलान करें, और शिक्षार्थियों को एक और दौर के माध्यम से विजेता दलों को हराने का एक और मौका प्रदान करें।
- कुल प्राप्तांकों की गणना करें और विजेता दल, उपविजेता दल आदि की घोषणा करें। सभी खिलाड़ियों को बधाई दें। आप विजेताओं को उपहार वितरित कर सकते हैं।

क्र. सं.	कथन	उत्तर	सही जवाब
1.	एच.आई.वी. वाले सभी लोगों को एड्स है।	नहीं	एच.आई.वी. का निदान होने का मतलब यह नहीं है कि व्यक्ति एड्स का भी निदान करेगा। स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर एड्स का निदान केवल तब करते हैं, जब एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों में प्रतिरक्षा एक निश्चित स्तर से नीचे गिर जाती है या उन्हें समय-समय पर संक्रमण होने लगते हैं।
2.	एच.आई.वी. को छूने, गले लगाने या भोजन साझा करने के माध्यम से प्रेषित किया जाता है।	नहीं	एच.आई.वी. छूने, गले लगाने, भोजन साझा करने, शौचालय साझा करने और खाँसी/छींकने से नहीं फैल सकता है। इसका कारण यह है कि एच.आई.वी. लार, पसीना, बलगम और मल में मौजूद नहीं होता है।
3.	एच.आई.वी. का संक्रमण मच्छर के काटने या अन्य कीड़ों के माध्यम से होता है।	नहीं	एच.आई.वी. केवल मानव शरीर में ही रह सकता है और जानवरों और कीड़ों में नहीं।

4.	रक्तदान करके व्यक्ति एच.आई. वी. संक्रमण प्राप्त कर सकता है।	नहीं	एच.आई.वी. रक्त में मौजूद होता है और अगर रक्त सुइयों और इंजेक्शन हवा के संपर्क में नहीं आता है तो संक्रमण हो सकता है। (एच.आई.वी. हवा के संपर्क में आने पर मर जाता है), इसलिए यह जाँचना महत्वपूर्ण है कि सुई/इंजेक्शन का पुनः उपयोग न हो। पंजीकृत रक्त बैंक सुई/इंजेक्शन का पुनः उपयोग नहीं करते हैं। इसलिए एच.आई.वी. एक पंजीकृत रक्त बैंक में रक्त दान करके प्रेषित नहीं किया जा सकता है। हम बिना किसी नुकसान के हर तीन महीने में रक्तदान कर सकते हैं।
5.	व्यक्ति संक्रमित हो सकता है। किसी ऐसे व्यक्ति के साथ सुइयाँ साझा करने से जिसे एच.आई. वी. है।	हाँ	जैसा कि ऊपर बताया गया है, एच.आई.वी. रक्त में मौजूद है और अगर रक्त इंजेक्शन या सुइयों की तरह हवा के संपर्क में नहीं आता है तो संक्रमण हो सकता है।
6.	स्वयं को एच.आई.वी. से संक्रमित होने से बचना असंभव है।	नहीं	एच.आई.वी. संचरण के केवल चार तरीके हैं और उनकी रोकथाम एच.आई.वी. से एक की रक्षा कर सकती है। इनमें शामिल हैं— असुरक्षित शारीरिक संबंध से बचना, सुइयों का साझा करने या पुनः उपयोग करने से बचना, केवल पंजीकृत रक्त बैंकों में जाना और बच्चे को संचरण से बचने के लिए गर्भावस्था के दौरान योग्य और लगातार चिकित्सा सहायता लेना।
7.	व्यक्ति को देखकर आप जान सकते हैं वह एच.आई.वी. से संक्रमित है।	नहीं	शुरू में एच.आई.वी. के लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। एच.आई.वी. संक्रमण के बारे में सुनिश्चित करने का एकमात्र तरीका विशिष्ट रक्त परीक्षण है।
8.	एच.आई.वी. और एड्स का इलाज है।	नहीं	एच.आई.वी. और एड्स का कोई इलाज नहीं है। प्रारंभिक निदान और एंटी-रेट्रोवायरल थेरेपी (ए.आर.टी.) प्रकृति (गुणन) को धीमा कर देता है और जीवन प्रत्याशा को बढ़ाने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद करता है। यह चिकित्सा सरकारी अस्पतालों में और ए.आर.टी. केंद्रों में मुफ्त उपलब्ध है।
9.	एच.आई.वी. संक्रमण होने से एड्स होने जैसी ही बात होती है।	नहीं	ह्यूमन इम्युनोडेफिशिएंसी वायरस (एच.आई.वी.) वायरस है, जो शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को नुकसान पहुँचाता है। एड्स शरीर की कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली की स्थिति है, जो एच.आई.वी. वायरस के कारण होता है।
10.	बहुत से लोग जिन्हें एच.आई. वी. संक्रमण है। एड्स से बीमार नहीं हैं।	हाँ	यदि कोई व्यक्ति नियमित रूप से निर्धारित दवाएँ लेता है, तो शारीरिक रूप से सक्रिय जीवन जीता है और स्वस्थ और पौष्टिक भोजन करता है, तो प्रतिरक्षा प्रणाली की रक्षा कर सकता है और एड्स की शुरुआत होने में देरी कर सकता है। एच.आई.वी. से संक्रमित व्यक्ति 10 से अधिक वर्षों तक स्वस्थ महसूस कर सकता है।

11.	यदि किसी परिवार के एक सदस्य को एच.आई.वी. है, तो अन्य सभी सदस्यों को निश्चित रूप से एच.आई.वी. होगा।	नहीं	साथ रहने, साथ काम करने से एच.आई.वी. संक्रमण नहीं होता है। परिवार के सभी सदस्यों को उस व्यक्ति की अच्छी देखभाल करनी चाहिए जो एच.आई.वी. से संक्रमित है।
12.	एच.आई.वी. एक गर्भवती महिला से उसके बच्चे में फैल सकता है।	हाँ	एक एच.आई.वी. संक्रमित माँ द्वारा अपने बच्चे को वायरस संक्रमित करने की संभावना लगभग 15-45 प्रतिशत है। यह संचरण गर्भावस्था, बच्चे के जन्म और स्तनपान के दौरान हो सकता है। उचित चिकित्सा सलाह और प्रबंधन के साथ संचरण की संभावना कम हो सकती है।
13.	एच.आई.वी. पॉजिटिव विद्यार्थियों को विद्यालय से निकाल दिया जाना चाहिए, क्योंकि वे एक ही कक्षा में बैठे अन्य विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए खतरनाक साबित हो सकते हैं।	नहीं	एच.आई.वी. एक साथ बैठने, काम करने, खेलने, खाँसने, शौचालय की सीट साझा करने आदि से नहीं फैलता है, इसलिए एच.आई.वी./एड्स के किसी भी मामले में भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।
14.	भारत में कानून है जो एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्तियों के अधिकारों की रक्षा करता है।	हाँ	एच.आई.वी. एड्स रोकथाम और नियंत्रण अधिनियम, 2017। यह अधिनियम एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्तियों के खिलाफ भेदभाव को रोकता है।
15.	एच.आई.वी. और संबंधित सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त करने के लिए एक सहायता है।	हाँ	1097 एक टोल फ्री सहायता है। जहाँ कोई भी एच.आई.वी./एड्स के बारे में सारी जानकारी प्राप्त कर सकता है।
16.	किसी व्यक्ति को एच.आई.वी. के जोखिम भरे व्यवहार के चार सप्ताह से कम समय में एच.आई.वी. के लिए परीक्षण किया जा सकता है, ताकि यह पता लगाया जा सके कि क्या उसे एच.आई.वी. संक्रमण है।	नहीं	एच.आई.वी. संक्रमण का पता लगाने के लिए सबसे आम रक्त परीक्षण (एलिसा और वेस्टर्न ब्लॉट) एच.आई.वी. एंटीबॉडीज को उठाते हैं जो संक्रमण होने के 8-12 सप्ताह बाद विकसित होते हैं। यदि ये रक्त परीक्षण पहले 8-12 सप्ताह में किए जाते हैं, तो वे नकारात्मक हो सकते हैं। जबकि व्यक्ति ने एच.आई.वी. संक्रमण प्राप्त कर लिया है और दूसरों को संक्रमित कर सकता है। इसे 'विंडो अवधि' के रूप में जाना जाता है। इसलिए एच.आई.वी. संक्रमण की स्थिति पर निष्कर्ष निकालने के लिए संदिग्ध संक्रमण के 12 सप्ताह के बाद परीक्षण के दूसरे दौर की आवश्यकता होती है। नये परीक्षण रक्त में एंटीबॉडी के प्रकट होने से पहले वायरस का पता लगा सकते हैं, लेकिन ये व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं हैं और अधिक महंगे हैं।
17.	एच.आई.वी. से संक्रमित व्यक्ति सामान्य ज़िंदगी बिता सकता है।	हाँ	एच.आई.वी. संक्रमण पूर्ण जीवन जीने के रास्ते में नहीं आना चाहिए। एक एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को एक योग्य चिकित्सक से नियमित रूप से परामर्श करना चाहिए और स्वस्थ व्यवहार का अभ्यास करना चाहिए।

निम्नलिखित बिंदुओं को दोहराएँ

- ज्यादातर लोगों ने एच.आई.वी./एड्स के बारे में बहुत कुछ सुना है, लेकिन बहुत से इसके संचरण के बारे में गलत जानकारी के कारण भ्रमित हैं।
- बहुत से लोग यह नहीं मानते हैं कि एच.आई.वी. उन्हें प्रभावित कर सकता है, जबकि कुछ का मानना है कि वे एच.आई.वी. संक्रमण से बच नहीं सकते। ये दोनों विचार प्रक्रियाएँ जोखिम भरे व्यवहार को प्रोत्साहित कर सकती हैं।

महत्वपूर्ण संदेश

- एच.आई.वी. संक्रमित माँ से बच्चे को संचरण से बचाने के लिए शारीरिक संबंधों, पुनः उपयोग की गई सुइयों, पंजीकृत रक्त बैंकों तक पहुँचने और गर्भावस्था के दौरान चिकित्सा सहायता लेने से एच.आई.वी. से खुद को सुरक्षित रखना आसान है।
- यह महत्वपूर्ण है कि गलत धारणाओं को चुनौती दी जाए। एच.आई.वी. और एड्स के बारे में जागरूकता फैलायी जाए। लोगों को एच.आई.वी. से संक्रमित होने से बचाने के लिए गलत धारणाओं से उत्पन्न भेदभाव को समाप्त करना अनिवार्य है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- एच.आई.वी. के बारे में 3–4 मिथकों की पहचान, अपने नोटपैड में करें जो आपके आस-पास सबसे आम हो सकते हैं और लिख सकते हैं कि ये मिथक सच क्यों नहीं हैं।
- अपने परिवार या मित्र मंडली में कम से कम तीन बुजुर्गों या साथियों से बात करें और उनसे पूछें कि क्या वे आपके द्वारा पहचाने गए मिथकों पर विश्वास करते हैं, फिर उन्हें एच.आई.वी. के संचरण और इसकी रोकथाम के बारे में सही जानकारी दें।

गतिविधि 9.5

सकारात्मक रूप से अग्रणी जीवन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- मानता है कि एच.आई.वी. और एड्स के साथ रहने वाले लोगों के साथ भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए।
- एक स्वस्थ जीवनशैली की भूमिका और एक सकारात्मक जीवन जीने के लिए एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति को सक्षम करने में सहायता की व्याख्या करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समानुभूति

संसाधन

- किसी विशिष्ट सामग्री की आवश्यकता नहीं

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- अक्सर एच.आई.वी./एड्स वाले लोगों के साथ खराब व्यवहार किया जाता है। उनके मानवाधिकारों का उल्लंघन होता है। लोग उनसे मिलने से बचते हैं। डॉक्टर और नर्स उनका इलाज करने में संकोच करते हैं। लोग अक्सर एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों और उनके रिश्तेदारों के साथ भेदभाव करते हैं। एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों के मानवाधिकारों का उल्लंघन करने के अलावा, ऐसी शत्रुतापूर्ण प्रतिक्रियाएँ भय, असुरक्षा, तनाव पैदा करती हैं और एच.आई.वी. संचरण के खतरे को भी बढ़ाती हैं।
- शत्रुता का भय एच.आई.वी. पॉजिटिव लोगों को अपनी स्थिति को गुप्त रखने के लिए मजबूर कर सकता है और वे चिकित्सा सहायता नहीं लेते। यह सभी के लिए खतरनाक है।
- शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या वे किसी ऐसे व्यक्ति के बारे में जानते हैं? जहाँ एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति के साथ भेदभाव किया गया था?

निम्नलिखित कहानी को जोर से बोलें और धीरे से पढ़ें और उन सवालियों को पूछें जो चर्चा उत्पन्न करने के लिए अनुसरण करते हैं।

राहुल ने बचपन में अपने पिता को खो दिया। वह अभी एक युवा है और अपनी माँ के साथ रहता है। वह एक कारखाने में वरिष्ठ पद पर काम करता है। सोनल एक उज्ज्वल युवती है जो विज्ञान अनुसंधान प्रयोगशाला में काम करती है। वह राहुल के घर के पास एक छात्रावास में रहती है। वे अच्छे दोस्त बन जाते हैं और शादी करना चाहते हैं।

लेकिन समस्याएँ हैं। राहुल को अपनी फैक्ट्री में जाँच के दौरान पता चला कि वह एच.आई.वी. पॉजिटिव है। उसके कारखाने के प्रबंध निदेशक ने उसकी एच.आई.वी. स्थिति के कारण उसे हटाने का निर्णय लिया।

सोनल को भी समस्या है। वह अपने सहकर्मी विक्रम के साथ प्यार में थी और उस रिश्ते के परिणामस्वरूप वह गर्भवती हुई। विक्रम कुछ महीने पहले विदेश गया और जल्द ही अपने रिश्ते को खत्म करने के लिए पत्र लिखा। सोनल अवसाद में चली गई।

अब वह राहुल से दोस्ती करती है। राहुल को पता नहीं है कि सोनल गर्भवती है और सोनल को राहुल की एच.आई.वी. स्थिति के बारे में नहीं पता है। डॉ. खुराना जो दोनों के परामर्शदाता हैं, उनके बारे में सच्चाई जानते हैं, लेकिन वे नैतिक कारणों से समस्याओं को उन दोनों से नहीं बाँटते। राहुल की माँ सोनल से शादी करने की उसकी इच्छा के बारे में जानकर उत्साहित हैं, हालाँकि वह उसके एच.आई.वी.+स्थिति से अवगत हैं, लेकिन वह उसे जल्द से जल्द सोनल से शादी करने के लिए राजी करती है, ताकि उन्हें जल्द ही बच्चा हो सके।

चर्चा के लिए बिंदु

- राहुल की माँ की स्थिति के बारे में आप क्या महसूस करते हैं?
- क्या प्रबंध निदेशक की कार्रवाई उचित है?
- क्या डॉ. खुराना ने सही फैसला लिया?
- राहुल, सोनल और विक्रम किस तरह के व्यक्ति लगते हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- ‘जो लोग एच.आई.वी. पॉजिटिव हैं वे लंबे और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं’—इस वाक्य को कैसे समझाया जा सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- बिना सहमति के एच.आई.वी. के लिए परीक्षण करना गैरकानूनी है।
- व्यक्ति की अनुमति के बिना एच.आई.वी. स्थिति का खुलासा नहीं किया जा सकता है।
- एच.आई.वी. पॉजिटिव स्थिति नौकरी या विद्यालय से निष्कासन का आधार नहीं हो सकता है।
- एच.आई.वी. और एड्स से पीड़ित लोगों को मिथक और भेदभाव से मुक्त रहने का अधिकार है और हममें से प्रत्येक को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि उनके साथ सब की तरह सम्मान और मर्यादा के साथ व्यवहार किया जाए।
- स्वस्थ जीवन शैली, पौष्टिक भोजन, परामर्श, डॉक्टर की सलाह, सकारात्मक दृष्टिकोण, परिवार और समुदाय से देखभाल और समर्थन, उचित उपचार से एक एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति को लंबा और उत्पादक जीवन जीने में मदद मिल सकती है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- ऐसे नारे और कविताएँ बनाएँ जो लोगों को एच.आई.वी. से लड़ने के लिए प्रोत्साहित करें, न कि इससे संक्रमित व्यक्ति को हताश करें, इनमें से कुछ को विद्यालय सभा में पढ़ा जा सकता है या कक्षा में प्रस्तुत किया जा सकता है।

गतिविधि 9.6 ज़िम्मेदारी के साथ यौन व्यवहार

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पार्टनरों के बीच समान और सम्मानजनक संबंधों के महत्व को समझाता है।
- किशोर गर्भावस्था के परिणामों और इससे बचने के तरीके बताता है।
- उन सेवाओं की व्याख्या करता है, जो किशोर प्रजनन स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हो सकते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, समालोचनात्मक चिंतन, समस्या समाधान, समानुभूति, प्रभावी संप्रेषण

संसाधन

- केस स्टडी की प्रतियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि में कुछ संवेदनशील, लेकिन बहुत महत्वपूर्ण संदेश हैं। आप एक सह-जेंडर समूह में इस गतिविधि का संचालन करने का फैसला कर सकते हैं या लड़कियों और लड़कों के लिए इसे अलग से व्यवस्थित कर सकते हैं, जो सीखने वालों के संदर्भ और आराम के स्तर पर निर्भर करता है।
- विशेष आवश्यकता वाले बच्चे कई चीज़ों को नहीं समझ सकते हैं, उन्हें अलग से विस्तार से (यदि आवश्यक हो) समझाने की आवश्यकता है।
- शिक्षार्थियों को सूचित करें कि स्वयं को और अपने पार्टनर को स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचाना एक ज़िम्मेदार यौन व्यवहार है, उदाहरण के लिए स्वास्थ्य के बारे में सही ज्ञान प्राप्त करना, स्वास्थ्य के मुद्दों के मामले में स्वास्थ्य सुविधा केंद्र पर जाना, नियमित स्वास्थ्य जाँच कराना आदि।

केस स्टडी 1

मालविका 17 साल की हो गई है और जल्द ही शादी करने वाली है। उसके दोस्त ने मज़ाक में उसे सूचित किया कि उसे शादी के तुरंत बाद गर्भवती होना होगा। इस जानकारी से मालविका काफ़ी परेशान है। उसे यकीन नहीं है कि वह इस समय बच्चा पैदा करने के लिए तैयार है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या मालविका विवाह के योग्य उम्र की हो गई है?
2. इस उम्र में बच्चा होने के संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं?

केस स्टडी 2

रीता और तेजस ने हाल ही में शादी की और वे अपनी शादी से खुश हैं। रीता एक सामुदायिक सेवा संगठन के लिए काम करती है और तेजस एक दुकान चलाता है। वे कुछ समय के लिए बच्चा नहीं चाहते हैं। उन्होंने देखा है कि कुछ दंपतियों को अनचाही गर्भावस्था हो जाती है और ऐसी किसी भी स्थिति से वे बचना चाहते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. रीता और तेजस ने जो निर्णय लिए हैं, उन पर क्या विकल्प हैं?
2. अवांछित गर्भावस्था से बचने के लिए वे किन सेवाओं का आकलन कर सकते हैं? विचार-विमर्श

केस स्टडी 1—बाल विवाह

- किशोर गर्भावस्था बाल विवाह (18 वर्ष से पहले) का परिणाम है।
- किशोर गर्भावस्था स्वास्थ्य और जीवन पर कई हानिकारक प्रभाव डालती है। यह युवा माँ और उसके बच्चे दोनों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है, क्योंकि कम उम्र की माँ का शरीर किसी बच्चे का पोषण करने के लिए तैयार नहीं हो पाता है।
- इसके अलावा, जैसा कि बाल विवाह केस स्टडी में चर्चा की गई है, बाल विवाह और किशोर गर्भावस्था से शिक्षा, व्यवसाय, आर्थिक उत्पादकता, किशोरों की मानसिक स्वतंत्रता और स्वास्थ्य के अवसरों पर नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

केस स्टडी 2—गर्भावस्था—सेवाएँ और उत्पाद

- गर्भावस्था से बचने के लिए, स्वास्थ्य देखभाल प्रदाता (एनएम, नर्स, या डॉक्टर) के साथ परामर्श करें, जो विभिन्न विकल्पों की व्याख्या कर सकते हैं और सूचित और जिम्मेदार निर्णय लेने में सक्षम कर सकते हैं। आशा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, केमिस्ट और सभी सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्रों पर विभिन्न गर्भनिरोधक सुविधाएँ उपलब्ध हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- एक अनचाही गर्भावस्था को कौन से जिम्मेदार व्यवहार रोक सकते हैं?
- किशोरों में गर्भावस्था के परिणाम क्या हैं?
- प्रजनन स्वास्थ्य के मुद्दे के मामले में कौन-सी सेवाएँ प्राप्त कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए ज़िम्मेदार व्यवहार आवश्यक है—

- अपने साथी के साथ समान और सम्मानजनक संबंध स्थापित करना। इसमें लोगों की पसंद और शरीर के बारे में स्पष्ट संवाद होना और साथी की पसंद और नापसंद का सम्मान करना शामिल है।
- किशोर गर्भावस्था का माँ और बच्चे पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इसे संबोधित किया जा सकता है—
 - बाल विवाह से बचकर (क्रमशः लड़कियों और लड़कों का 18 और 21 वर्ष की आयु से पहले विवाह)।
 - प्रारंभिक और अनपेक्षित गर्भावस्था से बचने के लिए गर्भनिरोधक का उपयोग करके।
- सटीक ज्ञान और सेवाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुँच बनाना।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- सम्मानजनक और समान रिश्तों में सहमति के महत्व पर विचार करें और आपके लिए इसका क्या अर्थ है, इसे व्यक्त करने के लिए लघुकथाएँ या कविताएँ लिखें।



हिंसा और चोट के खिलाफ 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।

गतिविधि 10.1 हिंसा क्या है?

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पहचानता है और बताता है कि हिंसा क्या है।
- हिंसा के विभिन्न रूपों को पहचानता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समाचलोचनात्मक चिंतन और समानुभूति

संसाधन

- कहानियों की फोटोकॉपी और कॉमिक स्ट्रिप्स (वैकल्पिक)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

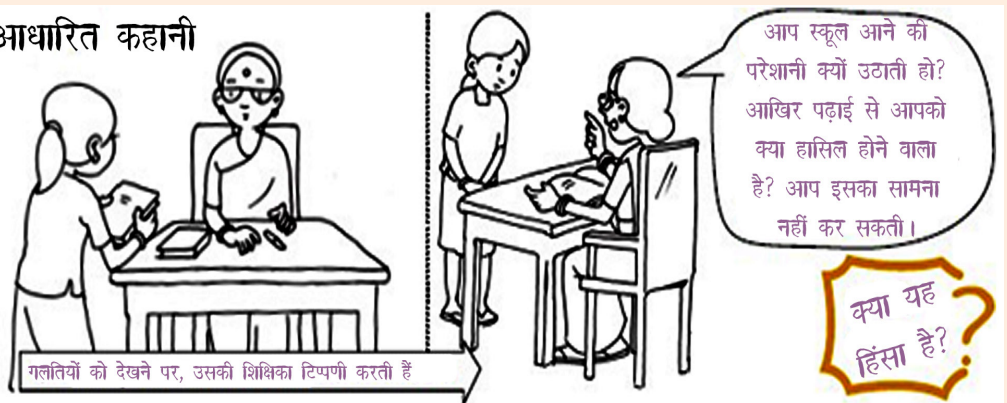
- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को विभिन्न रूपों में हिंसा को पहचानने में सक्षम बनाएंगी और उन्हें हिंसा के छिपे हुए रूपों के प्रति संवेदनशील बनाएंगी।
- सुगमकर्ता संवेदनशील होना चाहिए क्योंकि कुछ शिक्षार्थियों को कुछ विषय भावनात्मक रूप से परेशान कर सकते हैं। ऐसे शिक्षार्थियों को उचित परामर्श के लिए भेजा जा सकता है।
- शिक्षार्थियों को समूह में किसी भी घटना पर विस्तार से चर्चा करने की अनुमति न दें क्योंकि वे जो जानकारी साझा करते हैं वह संवेदनशील हो सकती है।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि आज की गतिविधि से उन्हें हिंसा की पहचान करने में मदद मिलेगी। यह उन्हें हिंसा के विभिन्न रूपों को पहचानने में भी मदद करेगा।
- बताएँ कि किसी भी व्यक्ति के साथ किया गया ऐसा कोई भी कार्य जो उसे हानि पहुँचाता है वह हिंसा कहलाता है। हिंसा किसी भी स्थान पर हो सकती है, चाहे वह हमारे घर हों, विद्यालय या सार्वजनिक स्थान, जहाँ हम नियमित रूप से जाते हैं। छात्रों को निम्नलिखित कॉमिक स्ट्रिप्स पढ़कर सुनाएँ—

कहानियाँ

कहानी 1

विद्यालय आधारित कहानी

एक दिन उषा अपनी मैथ्स की नोटबुक टीचर के पास ले जाती है।



चर्चा के लिए बिंदु

- क्या यह हिंसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
- आपको क्या लगता है, उषा को इस स्थिति में कैसा लगा होगा?
- क्या शिक्षक अलग तरह से काम कर सकते थे? यदि हाँ, तो कैसे?

कहानी 2

अड़ोस-पड़ोस पर आधारित कहानी

एक लड़की बाजार से गुजर रही थी। उसे देख लड़कों के एक गुट ने उस पर कमेंट किया और गाना गाने लगे।



फिर वे जोर से हँसने लगे।

लड़की उनकी तरफ देखती है और चुपचाप आगे बढ़ जाती है।

क्या यह हिंसा है?

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या यह हिंसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
- इस स्थिति में लड़की कैसा महसूस करेगी?
- क्या ऐसी घटनाएँ अक्सर महिलाओं और लड़कियों के साथ होती हैं?
- ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- लड़की इस उत्पीड़न को रोकने और मदद लेने के लिए क्या कर सकती है?

कहानी 3

श्याम अपनी पत्नी रीना से बहुत प्रेम करता है। वह उसका बहुत ध्यान रखता है, उसे शॉपिंग ले कर जाता है और मेले घुमाना लेकर जाता है।



एक दिन खाने में गलती से नमक ज्यादा पड़ जाता है। गुस्से में आकर श्याम अपनी पत्नी को थप्पड़ मरता है।



क्या यह हिंसा है?

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या यह हिंसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
- इस स्थिति में रीना को कैसा लगा होगा?

- श्याम इस स्थिति में अलग व्यवहार कैसे कर सकता था?
- क्या आपको लगता है कि हिंसा उन रिश्तों में उचित है, जहाँ अपराधी दूसरे व्यक्ति से प्यार करने का दावा करता है? क्यों/क्यों नहीं?

कहानी 4

13 साल का आज़ाद, आठवीं कक्षा में पढ़ता है। एक दिन, आज़ाद स्कूल से मिला गृहकार्य पूरा नहीं कर पाता। उसके शिक्षक को बहुत गुस्सा आता है और वे कहते हैं, "आप एक आलसी लड़के हैं और आपको पढ़ाई में कोई दिलचस्पी नहीं है। आप अपने पिता के पैसे और मेरा समय क्यों बर्बाद कर रहे हैं?" उन्होंने आज़ाद की हथेली पर लकड़ी की बेंत से मारा, जिससे वह लाल हो गयी और उसे दर्द होने लगा।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या यह हिंसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
- आपको क्या लगता है कि आज़ाद इस स्थिति में कैसा महसूस करेगा?
- शिक्षक क्या अलग कर सकता था?

कहानी 5

रिज़वान और गौरव आठवीं कक्षा में पढ़ते हैं और दोस्त हैं। पिछले दो महीनों से उनके विद्यालय के कुछ वरिष्ठ लड़के उन्हें अपने भारी बैग घर से विद्यालय और वापस ले जाने के लिए मजबूर कर रहे हैं। जब रिज़वान और गौरव बोलने की कोशिश करते हैं, तो वरिष्ठ लड़के अभद्र भाषा, धक्का और लात का इस्तेमाल करते हैं और उन्हें 'पुरुष' बनने की सीख देते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या यह हिंसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?
- ऐसी स्थिति में गौरव और रिज़वान कैसा महसूस कर रहे होंगे?
- इसे रोकने के लिए गौरव और रिज़वान क्या कर सकते हैं?

इस गतिविधि के दौरान व्यक्त किए गए संदेशों को सुदृढ़ करने के लिए, शिक्षार्थियों के साथ निम्नलिखित जानकारी साझा करें—

- शक्तिशाली लोग कम शक्ति वाले लोगों को नियंत्रित करने के लिए हिंसा का उपयोग करते हैं।

- कोई भी व्यक्ति अपने जीवन में अलग-अलग समय में हिंसा का सामना कर सकता है। जो लोग अपने जेंडर, उम्र, जाति, वर्ग आदि के कारण समाज में कम शक्ति की स्थिति में हैं, उनके हिंसा का सामना करने की अधिक संभावना है।
- इस गतिविधि में दी गई कहानियों में, हम हिंसा और शक्ति के दुरुपयोग के विभिन्न रूपों को देखते हैं। ये हैं—
 - भावनात्मक हिंसा—पहली कहानी में शिक्षिका उषा पर अपनी शक्ति का इस्तेमाल करके उस पर मौखिक या भावनात्मक हिंसा थोपने का काम करती है। भावनात्मक हिंसा तब होती है जब कोई व्यक्ति जानबूझकर किसी अन्य व्यक्ति के साथ ऐसा व्यवहार करता है जिसके परिणामस्वरूप उसे मनोवैज्ञानिक आघात और भावनात्मक चोट लग सकती है। उदाहरण के लिए, किसी को नाम देना (लेबल करना), धमकाना, शाब्दिक उत्पीड़न करना और अभद्र भाषा का उपयोग करना आदि।
 - लिंग उत्पीड़न—दूसरी कहानी में लड़कों का एक समूह सड़क पर चलने वाली लड़की का लिंग उत्पीड़न करता है, जिसे आमतौर पर ईव-टीजिंग के रूप में जाना जाता है। यह लिंग हिंसा का एक रूप है। लिंग हिंसा पीड़ित किसी भी लिंग क्रिया या किसी व्यक्ति की यौनिकता के खिलाफ एक प्रयास है, पीड़ित के साथ संबंध की परवाह किए बिना। लिंग हिंसा के उदाहरण हैं—कामुक टिप्पणियाँ, लड़कों और लड़कियों का बाल लिंग शोषण, छेड़छाड़ और बलात्कार।
 - शारीरिक हिंसा—तीसरी कहानी में समाज की पितृसत्तात्मक संरचनाओं के कारण श्याम अपनी पत्नी पर अपनी शक्ति का उपयोग करता है और उस पर हिंसा करता है। शारीरिक हिंसा किसी भी व्यक्ति को चोट पहुँचाने वाला जानबूझकर किया गया कार्य है। इसके उदाहरण—पत्नी की पिटाई, विद्यालयों में दिया जाने वाला शारीरिक दंड, माता-पिता द्वारा बच्चों को अनुशासन करने के लिए उनकी पिटाई, भाई-बहन के बीच शारीरिक झगड़े आदि।
 - रीना के मामले में उसका पति अक्सर उसके साथ अच्छा व्यवहार करता है, यह बात हिंसा के किसी भी कार्य को सही नहीं ठहराती है। श्याम की कार्यवाही घरेलू हिंसा का एक उदाहरण है, यानी घर के भीतर हिंसक या आक्रामक व्यवहार। घरेलू हिंसा केवल शारीरिक हिंसा तक ही सीमित नहीं है, बल्कि इसमें भावनात्मक और लिंग हिंसा भी शामिल हो सकती है।
 - शारीरिक दंड—चौथी कहानी में शारीरिक दंड के एक मामले को दर्शाया गया है, जो छात्रों को अनुशासित करने के एक साधन के रूप में पीड़ा देने के

इरादे से शारीरिक हिंसा का ही एक रूप है। शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009, छात्रों को शारीरिक दंड और मानसिक उत्पीड़न के किसी भी रूप को प्रतिबंधित करता है।

- दादागिरी—पाँचवीं कहानी में वरिष्ठ लड़के अपनी शक्ति का उपयोग रिज़वान और गौरव को धमकाने के लिए करते हैं। दादागिरी भावनात्मक हिंसा का एक रूप है, क्योंकि यह कम शक्ति वाले लोगों के खिलाफ शक्ति का उपयोग है, जिससे उन्हें भावनात्मक नुकसान होता है। इसका प्रभाव दूरगामी होता है। दादागिरी करने वाले शारीरिक हिंसा का भी सहारा ले सकते हैं।

एक प्रश्नोत्तरी के आधार पर चिंतनशील प्रश्न

श्यामपट्ट पर अग्रलिखित दिए गए प्रश्नों को लिखें। प्रत्येक शिक्षार्थी को श्यामपट्ट पर लिखे व्यवहार के नमूनों को पढ़ने के लिए कहें और पहचानने के लिए कहें कि उनमें से कौन सा हिंसा का एक रूप है। उन्हें उन कृत्यों या व्यवहार के आगे, जो उन्हें हिंसा लगता है, 'हाँ' लिखने के लिए कहें और 'नहीं' उन कृत्यों या व्यवहार के आगे जो हिंसा नहीं हैं। वे इन्हें अपनी कॉपी में लिख सकते हैं। सभी के लिख लेने के बाद, शिक्षार्थियों को प्रत्येक कथन के लिए उनके उत्तर पढ़ने के लिए कहें, ध्यान दें कि अधिकतम विद्यार्थियों को भाग लेने का मौका मिले। आपके संदर्भ के लिए उत्तर नीचे दिए गए हैं। प्रत्येक उत्तर के बाद, चर्चा में विद्यार्थियों को संलग्न करें कि एक विशेष व्यवहार या कार्य हिंसा क्यों है और अन्य क्यों नहीं। अंत में प्रत्येक कथन के आगे श्यामपट्ट पर, 'हाँ' या 'नहीं' लिखें।

1. एक पिता अपने बच्चे की पढ़ाई में मदद करता है।
2. जब राधा अपने गृहकार्य में गलती करती है, तो शिक्षक उसे 'बेवकूफ' कहता है।
3. बड़ा लड़का खेलते समय एक छोटे लड़के को धक्का देता है।
4. कक्षा की लड़कियाँ कोमल का मज़ाक उड़ाती हैं, क्योंकि उसके बाल छोटे हैं।
5. माँ अपनी बेटी को तैयार होने में मदद करती है।
6. लड़के, लड़कियों को देखते ही सीटी बजाने लगते हैं।
7. सोनू की माँ ने उसकी पिटाई की क्योंकि उसकी एक किताब फट जाती है।
8. बच्चे को पसंद नहीं है, जिस तरह से पड़ोसी उसे छूता है।
9. अली के दोस्त उसका मज़ाक उड़ाते हैं क्योंकि वह लड़कियों पर टिप्पणी नहीं करता है।
10. वयस्क व्यक्ति एक बच्चे को अश्लील तसवीरें दिखाता है।
11. पड़ोसी रूपेश को चिढ़ाते हैं क्योंकि वह घर के कामों में मदद करता है।

12. शिक्षक ने अनुचित तरीके से जेम्स को छुआ।

13. रॉबर्ट और मीना एक साथ खो-खो खेलते हैं।

अपने जवाब की जाँच करें।

1. नहीं	2. हाँ	3. हाँ	4. हाँ	5. नहीं	6. हाँ	7. हाँ	8. हाँ
9. हाँ	10. हाँ	11. हाँ	12. हाँ	13. नहीं			

महत्वपूर्ण संदेश

- हिंसा कोई भी ऐसा कार्य है जिसके परिणामस्वरूप, सार्वजनिक रूप से या निजी जीवन में किसी को शारीरिक, लिंग या भावनात्मक नुकसान होने की संभावना है। इसमें इस तरह के खतरे भी शामिल हैं।
- हिंसा लड़कियों और लड़कों दोनों के साथ हो सकती है, चाहे वह किसी भी वर्ग, जाति, शैक्षिक स्थिति, ग्रामीण या शहरी हों।
- किसी भी रूप में हिंसा स्वीकार्य या उचित नहीं है। इसे प्रत्येक व्यक्ति द्वारा और सामूहिक रूप से चुनौती दी जानी चाहिए।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने परिवेश का निरीक्षण करें—विद्यालय, घर, समुदाय। क्या आप अपने आसपास हिंसा के कार्य देखते हैं? हिंसा के कौन से रूप देखते हैं? अपने दोस्तों और/या माता-पिता के साथ चर्चा करें कि ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- पिछले दो सप्ताह के समाचार पत्र पढ़ें और उन लेखों को काट लें जिनमें हिंसा का कोई भी रूप है। अपने दोस्तों और/या माता-पिता के साथ चर्चा करें कि इन्हें रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?

गतिविधि 10.2 हिंसा का पता लगाना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- अपने विद्यालयों और अन्य सार्वजनिक स्थानों में और आसपास हिंसा के विभिन्न रूपों को पहचानता है।
- छात्रों पर हिंसा के प्रभाव को पहचानता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- प्रभावी संप्रेषण, समस्या समाधान और समालोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- चार्ट पेपर, तीन अलग-अलग रंगीन कलम/क्रेयॉन/पेंसिल और सेलो टेप

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

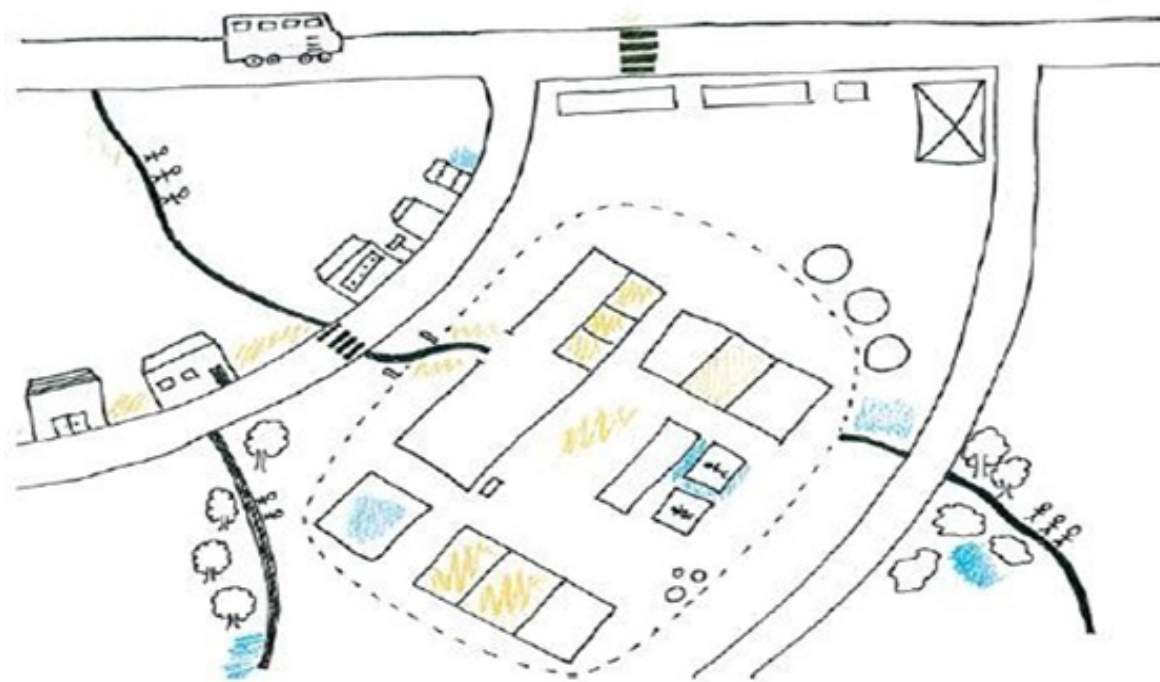
- विद्यालय और उसके परिवेश को सभी के लिए एक सुरक्षित और अनुकूल स्थान बनाने के लिए, साझा जिम्मेदारी की भावना विकसित करना महत्वपूर्ण है।
- इस प्रक्रिया के हिस्से के रूप में विद्यालयों और अन्य सार्वजनिक स्थानों के आसपास और आसपास होने वाली हिंसा के विभिन्न रूपों की पहचान करना महत्वपूर्ण है।
- अभ्यास इस बात पर ध्यान केंद्रित करता है कि हिंसा कहाँ और कब होने की संभावना है, यह बच्चों और युवाओं को कैसे प्रभावित करता है और इस हिंसा को रोकने के लिए रणनीति विकसित करता है।
- शिक्षार्थियों को पहले उन स्थानों (विद्यालय के भीतर और सार्वजनिक स्थानों) पर विचार करने के लिए प्रोत्साहित करें, जिनके बारे में उन्होंने सुना है कि वे असुरक्षित हैं, या जहाँ उन्होंने खुद को असुरक्षित महसूस किया है।
- इसके बाद वे उन स्थानों पर विचार कर सकते हैं जहाँ उन्होंने खुद किसी भी रूप में हिंसा को अनुभव किया है या हिंसा के किसी भी रूप को देखा है।
- सावधान रहें कि प्रक्रिया के दौरान छात्र अन्य छात्रों का नाम न लें और दोष न दें। यदि इस तरह की कोई समस्या सामने आती है, तो संबंधित शिक्षार्थियों को आपसे कक्षा के बाहर मिलने के लिए कहें।

कक्षा को चार समूहों में विभाजित करें। उन्हें चार्ट पेपर और मार्कर प्रदान करें।

1. समूह I और II को अपने विद्यालय का एक सरल नक्शा बनाने के लिए कहें, जिसमें सड़क और इमारतें, विद्यालय के आसपास या मैदान और खुले स्थान और परिवहन के विभिन्न तरीके जिनसे छात्र विद्यालय जाते हैं (पैदल, बस, साइकिल, रिक्शा, निजी वाहन आदि) शामिल हैं। विभिन्न क्षेत्रों को लेबल करें।
2. समूह III और IV से उन बाजारों के नक्शे बनाने के लिए कहें जहाँ दैनिक आवश्यकताओं या अन्य सामानों की खरीदारी के लिए शिक्षार्थी और उनके

परिवार अक्सर जाते हैं। यह शहर में एक गाँव, हाट या आस-पास का बाज़ार हो सकता है। बाज़ार के भीतर विभिन्न क्षेत्रों को लेबल करें।

(एक विद्यालय का एक नमूना नक्शा नीचे दिया गया है। कृपया इस नक्शे को छात्रों को न दिखाएँ, यह केवल आपके संदर्भ के लिए है। बाज़ार के लिए भी इसी तरह का नक्शा बनाया जा सकता है।)



नक्शा बनाने के बाद शिक्षार्थियों से पूछें कि कौन से स्थान सभी छात्रों के लिए सुरक्षित और अनुकूल हैं। उन्हें किसी एक रंग में इन स्थानों को चिह्नित करने के लिए कहें। फिर उनसे पूछें, कौन से स्थान असुरक्षित हैं? उन्होंने किन स्थानों पर हिंसा के बारे में सुना, देखा, या अनुभव किया है? यह शारीरिक, भावनात्मक, लिंग, हिंसा का कोई भी रूप हो सकता है। उन्हें इन स्थानों को एक अलग रंग में चिह्नित करने के लिए कहें।

समूहों को अपने नक्शे कक्षा में प्रस्तुत करने के लिए कहें।

चर्चा को दिशा देने के लिए निम्नलिखित प्रश्न पूछें—

- वे कौन से स्थान हैं जहाँ हिंसा होती है?
- क्या लड़कियों और लड़कों को एक ही या अलग-अलग जगहों पर हिंसा का अनुभव होता है?
- हिंसा की सबसे अधिक संभावना कहाँ है?
- इस हिंसा को कैसे रोका जा सकता है?

महत्वपूर्ण संदेश

- हिंसा हमारे विद्यालयों के भीतर और सार्वजनिक स्थानों पर जहाँ हम जाते हैं, हो सकती है।
- विद्यालय और आस-पास और सार्वजनिक स्थानों पर हिंसा की पहचान करने में हमारी मदद करने के लिए हमारा परिवेश के बारे में जागरूक होना महत्वपूर्ण है।
- हिंसा, किसी भी रूप में, स्वीकार्य नहीं है। हमें ऐसी हिंसा को रोकने और प्रतिक्रिया देने में मदद करनी चाहिए—व्यक्तिगत रूप में और सामूहिक रूप में भी।
- हिंसा कहाँ और कब होती है, कभी-कभी हम इसके नमूने देख सकते हैं।
- ऐसे नमूनों की पहचान करने से हमें हिंसा को रोकने के लिए रणनीतियों को विकसित करने और हमारे विद्यालय और उसके आसपास के साथ-साथ अन्य सार्वजनिक स्थानों को सभी के लिए सुरक्षित बनाने में मदद मिल सकती है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने इलाके का नक्शा बनाएँ और इंगित करें कि कौन से स्थान बच्चों के लिए सुरक्षित हैं और कौन से नहीं। इसे अपनी पंचायत या स्थानीय सरकारी निकायों के साथ साझा करने के लिए एक समूह के रूप में लें। इस प्रक्रिया में आपको बड़ों का समर्थन लेना पड़ सकता है।

गतिविधि 10.3

विद्यालयों के भीतर हिंसा और उसके प्रभाव

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- विद्यालय में लड़कियों और लड़कों द्वारा अनुभव की जाने वाली हिंसा के विभिन्न रूपों को पहचानता है।
- हिंसा और दुरुपयोग के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक प्रभावों की पहचान करता है।
- हिंसा और दुरुपयोग के विभिन्न रूपों पर सवाल उठाता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- आत्म-जागरूकता, प्रभावी संचार, सहानुभूति और समाचलोचनात्मक चिंतन

संसाधन

- चार्ट पेपर, कलम, श्यामपट्ट और चॉक

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- यह समूह गतिविधि विद्यालय में हिंसा और उसके प्रभाव को समझने के बारे में है।
- प्रशिक्षकों को शिक्षार्थियों के अनुभवों और उनके द्वारा साझा की जाने वाली भावनाओं के प्रति संवेदनशील होना चाहिए।
- शिक्षार्थियों को याद दिलाना चाहिए कि यह एक संवेदनशील गतिविधि है और उन्हें ध्यान से सुनना चाहिए और दूसरों की भावना का सम्मान करना चाहिए।
- यदि बहुत संवेदनशील प्रश्न/मुद्दे सामने आते हैं, तो सुगमकर्ताओं को कक्षा के बाहर व्यक्ति को सहायता प्रदान करने के लिए उपलब्ध होना चाहिए।
- शिक्षार्थियों को 6-8 के समूहों में व्यवस्थित करें।
- बता दें कि इस गतिविधि में शिक्षार्थी विभिन्न प्रकार की हिंसा के बारे में बात करने जा रहे हैं, जिसका वे विद्यालय और उसके आसपास सामना कर सकते हैं और उन भावनाओं का जो हिंसा का अनुभव करने वाला व्यक्ति महसूस कर सकता है।
- प्रत्येक समूह को एक चार्ट पेपर दें और आधे हिस्से में कागज़ को विभाजित करें। एक तरफ़ एक महिला का रेखाचित्र तैयार करें। दूसरी तरफ़ एक पुरुष का रेखाचित्र तैयार करें।
- रेखाचित्र के बाहर, शिक्षार्थियों को हिंसा के विभिन्न रूपों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें जो विद्यालय में और उसके आसपास हो सकती हैं। पुरुष और महिला शिक्षार्थियों के लिए अलग-अलग सूची बनाएँ।
- शिक्षार्थियों को शारीरिक हिंसा (मारना, लात मारना, शारीरिक दंड), मौखिक और भावनात्मक हिंसा (धमकी, अफवाहें, नाम बिगाड़ कर पुकारना) और लिंग शोषण (अनुचित तरीके से छूना, अश्लीलता, अनुचित टिप्पणियाँ कसना आदि) के उदाहरणों को शामिल करने के लिए कहें।
- रेखाचित्र के अंदर, शिक्षार्थियों को उन सभी भावनाओं को लिखने के लिए कहें जो उस व्यक्ति ने हिंसा के समय अनुभव किए।
- सुनिश्चित करें कि सभी शिक्षार्थी इसे सार्थक बनाने के लिए अभ्यास में भाग लें।
- श्यामपट्ट पर लड़कियों और लड़कों द्वारा अनुभव की जाने वाली हिंसा के सभी रूपों के साथ-साथ शिक्षार्थियों द्वारा साझा की जाने वाली भावनाओं के संदर्भ में प्रभावों को ध्यान में रखते हुए एक बड़ा आरेख बनाएँ।

- नीचे दिया गया उदाहरण इस बात का है कि आरेख कैसा दिख सकता है। शिक्षार्थियों को नीचे दिए गए आरेख प्रदान न करें। यदि आवश्यक हो, तो इस उदाहरण के विचारों से उनकी मदद करें।



चिंतनशील प्रश्न

- हिंसा के विभिन्न रूप क्या हैं जो शिक्षार्थी अपने विद्यालयों में और आसपास अनुभव कर सकते हैं?
- शिक्षार्थियों को हिंसा कौन से अलग-अलग तरीकों से प्रभावित कर सकती है?
- हिंसा के विभिन्न रूप हिंसा का अनुभव करने वाले व्यक्ति के भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- हिंसा और दुर्यवहार किसी के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं और किसी व्यक्ति की सीखने और संलग्न करने की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकते हैं; यहाँ तक कि व्यक्ति को अलग भी कर सकते हैं।
- शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009, धारा 17 (1) के तहत शारीरिक दंड और मानसिक उत्पीड़न पर रोक लगाता है और इसे धारा 17 (2) के तहत दंडनीय अपराध बनाता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- क्या आपने विद्यालयों में हिंसा के बारे में मीडिया खबरों में सुना या पढ़ा है या देखा है, और यह बच्चों को कैसे प्रभावित करता है? क्या आपने इन अखबारों की रिपोर्टों में हिंसा को चुनौती देने वाले किसी व्यक्ति पर कोई रिपोर्ट देखी है? कृपया अपने दोस्तों के साथ साझा करें और अपनी पत्रिका में इसके बारे में लिखें।

गतिविधि 10.4 हिंसा चोट और सुरक्षित रहने के लिए मदद लेना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- अपने आप को हिंसा और चोटों से सुरक्षित रखने के लिए ज्ञान और कौशल का प्रदर्शन करता है।
- मदद माँगने के तरीके तलाशता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- प्रभावी संचार, समानुभूति, निर्णय लेना और समस्या-समाधान

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक और केस स्टडी परचा (वैकल्पिक—शिक्षक केस स्टडी बोर्ड पर भी लिख सकते हैं)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

लड़के, लड़की और दोनों तथा थर्ड जेंडर के साथ दुर्व्यवहार सकता है—

- यदि शिक्षार्थी अपनी भावना साझा करते हैं, तो उन पर विश्वास करें। उदाहरण के लिए, यदि कोई शिक्षार्थी कहता है कि 'मुझे पसंद नहीं है जब मेरे चाचा मुझे गले लगाते हैं', तो कृपया इसे स्वीकार करें, और आगे ज़्यादा पूछताछ न करें। अगर आपको लगता है कि सहायता की पेशकश करने की आवश्यकता हो सकती है, तो कक्षा के बाहर शिक्षार्थी से बात करें। शिक्षार्थी दुर्व्यवहार के व्यक्तिगत अनुभव के बारे में खुलासा कर सकता है। ऐसे में शांत रहें, बच्चे पर विश्वास करें और दुर्व्यवहार को रोकने के लिए मदद करें व उन्हें संभावित मदद से जोड़ने का प्रयत्न करें।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि जो अक्सर शर्म करना करते हैं, अस्वीकृति का डर, दोष या असहमति मदद लेने में बाधा बन सकते हैं। मदद माँगने के लिए हिम्मत चाहिए।
- कृपया किसी गतिविधि का क्रियान्वयन करने से पहले आधारभूत नियम स्थापित करें, और जब भी आवश्यक हो, उन्हें दोहराएँ। आधारभूत नियमों के कुछ उदाहरण—

- दोस्तों या अन्य लोगों के साथ व्यक्तिगत विवरण साझा न करें।
- कक्षा में साझा की गई जानकारी के बारे में एक-दूसरे को तंग न करें।

गतिविधि का क्रियान्वयन

1. उन शिक्षार्थियों के साथ साझा करें, जिन्हें हमने पहले समझाया है कि शारीरिक, भावनात्मक और यौन हिंसा और दुर्व्यवहार से हमारा क्या अर्थ है। हम यहाँ एक संक्षिप्त पुनरावृत्ति करेंगे—
 - ऐसा कोई भी कार्य जो किसी दूसरे व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और यौन संबंधी नुकसान पहुँचाए, वह उसके खिलाफ हिंसा या दुर्व्यवहार है।
 - शारीरिक हिंसा किसी भी व्यक्ति को चोट पहुँचाने वाला जानबूझकर किया गया कार्य है।
 - किसी की भावनाओं को खतरे में डालना, गाली देना, डराना, अपमानित करना या शर्मसार करना भावनात्मक हिंसा है।
 - किसी व्यक्ति की सहमति के बिना उसके साथ यौन संपर्क करना, यौन दुर्व्यवहार या यौन शोषण है। यह केवल छूने से नहीं होता। यह गलत ढंग से देखने या बात करने से भी हो सकता है।
 - किसी भी रूप में या किसी भी स्थिति में हिंसा कभी भी स्वीकार्य या उचित नहीं है।
2. शिक्षार्थियों के साथ साझा करें कि हम कुछ केस स्टडीज़ से पर चर्चा करेंगे और समझेंगे कि हिंसा और दुर्व्यवहार का जवाब हम कैसे दे सकते हैं।
3. शिक्षार्थियों के साथ साझा करें कि हम एक उदाहरण की केस स्टडी से शुरू करेंगे, जिसके लिए हम सभी एक साथ प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करेंगे।
4. नीचे दिए गए गट्टू के केस स्टडी को पढ़ें।

केस स्टडी उदाहरण

गट्टू सातवीं कक्षा में है। गट्टू के चाचा हर दिन गट्टू को उसके गृहकार्य में मदद करते हैं और उसे मिठाई और टॉफियाँ भी देते हैं। गट्टू के चाचा, गृहकार्य में मदद करते हुए उसे अनुचित तरीके से छूते हैं। वह यह भी कहता है कि यह उनके बीच का एक रहस्य है और गट्टू को इसके बारे में किसी को नहीं बताना चाहिए। वह कहता है कि अगर गट्टू किसी को बताता है, तो वह गट्टू को उसके गृहकार्य में मदद नहीं करेगा और गट्टू विद्यालय में फ़ेल हो जाएगा।

5. इसके बाद नीचे दिए गए प्रत्येक प्रश्न को एक-एक करके लिखें, शिक्षार्थियों से उनकी प्रतिक्रियाएँ पूछें।

शिक्षार्थियों के साथ साझा करें कि संभावित समाधानों के संबंध में प्रश्न के लिए, उन्हें विभिन्न स्तरों के माध्यम से मदद के लिए सोचने के निम्नलिखित बिंदुओं का उपयोग करने की आवश्यकता है—

- इस मामले में व्यक्ति क्या कर सकता है?
- क्या व्यक्ति दूसरों से मदद ले सकता है?
- अन्य लोग, जैसे—दोस्त, परिवार या समुदाय, क्या मदद कर सकते हैं?
- क्या अन्य संस्थागत स्रोत, जैसे—पुलिस या कानून, समस्या को दूर करने में मदद कर सकते हैं?
- इन सवालों पर चर्चा करें।

केस स्टडी उदाहरण के लिए चर्चा के प्रश्न

- क्या यह स्पर्श गट्टू के लिए सुरक्षित है या असुरक्षित है?
संभावित उत्तर—यह स्पर्श गट्टू के लिए असुरक्षित है।
- क्या आपको इस मामले में कोई दुर्व्यवहार और हिंसा दिखाई देती है? क्यों नहीं?
संभावित उत्तर—हाँ। यह लिंग शोषण है। स्वास्थ्य और सफ़ाई के अतिरिक्त किसी का हमारे शरीर के निजी अंगों को छूना, देखना या बात करना, कभी भी ठीक नहीं है। यह सुरक्षा दिशानिर्देश है। चाचा, गट्टू को अनुचित तरीके से छू रहे हैं। वह उसे साफ़ या स्वस्थ रखने के लिए नहीं छू रहे हैं। सुगमकर्ता उन परिस्थितियों के अतिरिक्त उदाहरण प्रदान कर सकते हैं जहाँ वयस्क अपने शरीर के निजी अंगों को साफ़ या स्वस्थ रखने के लिए छू सकते हैं।
- क्या हमने ऐसी ही स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
संभावित उत्तर—सुगमकर्ता शिक्षार्थियों को अपने समुदाय से समान घटनाओं के उदाहरण साझा करने के लिए कह सकता है।
 - सुगमकर्ता इस बात पर भी जोर देते हैं कि लिंग शोषण शरीर के निजी अंगों को छूने, देखने और बात करने से हो सकता है। इसलिए, यदि कोई आपको पत्रिकाओं में या इंटरनेट पर अश्लील तस्वीरें दिखाता है, तो वह भी लिंग शोषण है।
 - सुगमकर्ताओं को इस बात पर जोर देना चाहिए कि यह कहानी तो चाचा को गट्टू को अनुचित रूप से स्पर्श करने की है, पर ऐसा व्यक्ति कोई पुराना दोस्त, सहकर्मी, पड़ोसी, परिवार का सदस्य या कोई भी हो सकता है।
 - उन्हें इस बात पर भी जोर देना चाहिए कि लिंग शोषण लड़के और लड़कियों दोनों के साथ हो सकता है।
- संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है? (गट्टू खुद क्या कर सकता है? वह किससे मदद ले सकता है?)
संभावित उत्तर—
 - गट्टू स्वयं चाचा को बोलकर—‘नहीं’ कह सकता है और स्थिति से दूर हो सकता है। सुगमकर्ता शिक्षार्थियों को यह दिखाने के लिए कह सकता है कि गट्टू कैसे ‘ना’ कह सकता है। (आँख में आँख डालकर साहसपूर्वक कहो कि नहीं)।
 - अगर गट्टू ‘नहीं’ कहने में असमर्थ है, तो वह अपने दिमाग में ‘सोचो नहीं’ सोच सकता है। इससे उसे नहीं कहने का साहस मिलेगा।

- गट्टू एक विश्वसनीय वयस्क को बता सकता है और मदद ले सकता है। यह व्यक्तिगत सुरक्षा दिशानिर्देश 3 है। विश्वसनीय वयस्क वे लोग हैं जो आपके निकट रहते हैं, आपकी बात सुनेंगे और विश्वास करेंगे और आपकी सहायता कर सकते हैं। ये वे लोग हैं जिनसे आप अपनी समस्या के बारे में बात कर सकते हैं।
- उसके माता-पिता दुरुपयोग को रोकने में मदद कर सकते हैं और उसके शिक्षक माता-पिता से बात करने में मदद कर सकते हैं।
- उनके शिक्षक और प्रधानाध्यापक व्यक्तिगत सुरक्षा पर सत्र आयोजित कर सकते हैं।
- अगर वह पहला व्यक्ति जिससे गट्टू मदद माँगता है, उसकी मदद नहीं करता है तो गट्टू दूसरों को तब तक बताना जारी रख सकता है जब तक कि कोई उसे शोषण रोकने में मदद नहीं करता।
- क्या यह गट्टू का दोष था कि उसने शोषण का अनुभव किया?
संभावित उत्तर—नहीं, यह गट्टू का दोष नहीं था कि उसके साथ दुर्यवहार किया गया। यह हमेशा उस व्यक्ति की गलती है जिसने व्यक्तिगत सुरक्षा दिशानिर्देश 1 को तोड़ा।
- क्या कुछ ऐसे कानून और अधिकार हैं जो शिक्षार्थियों को लिंग शोषण का सामना करने में मदद कर सकते हैं?
संभावित उत्तर—बच्चों की रक्षा करने वाले और उनको विवरण दर्ज करने में मदद करने वाले अधिकार और कानूनी प्रावधान हैं, जैसे—एन.सी.आर.सी. के पोकसो अधिनियम, 2012, अनुच्छेद 19, 12 और 34।

केस स्टडी में अगले सेट के लिए

- इसके बाद, शिक्षार्थियों को 8–10 के समूहों में विभाजित करें।
- उन्हें बताएँ कि प्रत्येक समूह को एक केस स्टडी और प्रश्नों का एक सेट दिया जाएगा, जिसका उन्हें जवाब देना होगा।
- प्रत्येक छोटे समूह को, नीचे दिए गए चार केस स्टडी में से एक दें। यदि चार से अधिक समूह हैं, तो दो समूहों को एक ही केस स्टडी दी जा सकती है।
- अब, शिक्षार्थियों को बताएँ, हम समूह कार्य से शुरुआत करेंगे।
- उनसे मामले पढ़ने के लिए कहें और उनके समूहों में, केस स्टडी के साथ दिए गए प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लिखने को कहें।
- प्रश्नों का उत्तर देने के लिए शिक्षार्थियों को 10 मिनट का समय दें। पहले केस स्टडी वाले समूह में से किसी एक को आगे आने के लिए कहें, मामले और सवालों के जवाबों को साझा करें।
- समान केस स्टडी वाले अन्य समूह अपनी प्रतिक्रियाएँ जोड़ सकते हैं।

अन्य सभी केस स्टडीज़ के लिए भी इस प्रक्रिया को दोहराएँ।

केस स्टडी 1

पिंकी आठवीं कक्षा में पढ़ती है। वह अपनी सहेली, जो एक अलग जाति की थी, के साथ मध्याह्न भोजन कर रही थी। 10वीं कक्षा में पढ़ने वाले विद्यार्थियों का एक समूह तब वहाँ से गुज़र रहा था, जब उन्होंने पिंकी को उसकी सहेली को पानी देते देखा। उन्होंने पिंकी पर चिल्लाते हुए कहा कि उसकी जाति के लोग उच्च जाति के लोगों के साथ बैठकर खाना नहीं खा सकते।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है, पिंकी को कैसा महसूस हो रहा होगा?
2. क्या आप इस मामले में कोई दुर्व्यवहार और हिंसा देखते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
3. क्या आपने ऐसी ही अन्य स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
4. संभावित समाधान क्या हैं? इसमें कौन मदद कर सकता है? (पिंकी खुद क्या कर सकती है? वह किससे मदद ले सकती है?)

केस स्टडी 2

अंग्रेज़ी की कक्षा के दौरान नीमा हँस रहा था। उसका अध्यापक उसकी हँसी सुनकर नीमा को थप्पड़ मरता है और कान खींचकर कक्षा के सामने लाता है। फिर वह चिल्लाकर कहता है कि वो अपनी कक्षा में किसी भी प्रकार की अनुशासनहीनता को बर्दाश्त नहीं करेगा। उसने फिर नीमा को बेत से पैरों पर मारा और कक्षा से बहार निकल दिया।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है, नीमा को कैसा महसूस हो रहा होगा?
2. क्या आप इस मामले में कोई दुर्व्यवहार और हिंसा देखते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
3. क्या आपने ऐसी ही अन्य स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
4. संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है? (नीमा खुद क्या कर सकता है? वह किससे मदद ले सकता है?)

केस स्टडी 3

विम्मी छठी कक्षा में पढ़ती है। वह अपने घर के परिसर के अन्य फ्लैट में रहने वाली टिकली के साथ खेलती है। एक दिन विम्मी जब टिकली के घर जाती है, टिकली का बड़ा भाई दुक्कू उसे अकेले अपने कमरे में ले जाता है और बिना कपड़ों के वयस्क लोगों की अश्लील तस्वीरें दिखाता है। वह चौंक जाती है। क्या यह स्थिति विम्मी के लिए सुरक्षित या असुरक्षित है?

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है, विम्मी को कैसा महसूस हो रहा होगा?
2. क्या आप इस मामले में कोई दुर्व्यवहार और हिंसा देखते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
3. क्या आपने ऐसी ही अन्य स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
4. संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है? (विम्मी खुद क्या कर सकती है? वह किससे मदद ले सकती है?)

केस स्टडी 4

गोपाल आठवीं कक्षा का छात्र है। उसकी कक्षा के अन्य कई लड़कों की मूर्छें निकल रही हैं। अन्य लड़के उसे छेड़ते हैं और लड़की बुलाते हैं। गोपाल जब क्रिकेट खेलने जाता है, अन्य लड़के उसे टीम में शामिल करने से इनकार कर देते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. आपको क्या लगता है, गोपाल को कैसा महसूस हो रहा होगा?
2. क्या आप इस मामले में कोई दुर्व्यवहार और हिंसा देखते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
3. क्या आपने ऐसी ही अन्य स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
4. संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है? (गोपाल खुद क्या कर सकता है? वह किससे मदद ले सकता है?)

सारांश

नीचे दी गई जानकारी के माध्यम से सत्र के महत्वपूर्ण संदेशों की पुनरावृत्ति करें—

- बच्चों के साथ दुर्व्यवहार और हिंसा उनके अधिकारों का हनन है।
- किसी भी रूप (शारीरिक, यौनिक और भावनात्मक) में दुर्व्यवहार और हिंसा अस्वीकार्य है।
- जेंडर आधारित हिंसा वह कार्य है, जिसके परिणामस्वरूप, जेंडर के मानदंडों, भूमिका अपेक्षाओं और रूढ़ियों के आधार पर किसी (पुरुष, महिला या ट्रांसजेंडर) को शारीरिक, यौन, या मनोवैज्ञानिक हानि अथवा पीड़ा होने की संभावना है। (ऊपर के केस 4 के अध्ययन में, गोपाल को लक्षित किया गया क्योंकि वह जेंडर रूढ़ियों के अनुरूप नहीं है।)
- किसी को भी आपके निजी अंगों को छूना, देखना या उसके बारे में बात नहीं करना चाहिए। यह ठीक नहीं है। सिवाय आपको साफ़ और स्वस्थ रखने के लिए। अगर कोई ऐसा करे तो 'नहीं/न' कहे और वहाँ से निकल जाएँ।

- अगर आप किसी असुरक्षित परिस्थिति में पड़ जाते हैं तो ये ‘तीन स्टेप फार्मूला’ अपनाएँ—‘नहीं, जाओ, बताओ’—
 - नहीं कहें—अगर नहीं कहने में मुश्किल हो रही हो तो सोचें, ‘मैं नहीं चाहता कि यह दुर्व्यवहार होता रहे!’
 - निकल जाओ—उस जगह से निकल आएं। और एक ऐसे सुरक्षित स्थान पर जाएं जहाँ और लोग हों और अगर कोई आपको ऑनलाइन परेशान कर रहा हो तो आप ऑफ़लाइन हो जाएँ।
 - बताएँ—किसी मददगार व्यक्ति को बताएँ और सहायता माँगे।
- शिक्षार्थी खुद को और दूसरों को सुरक्षित रखने का प्रयास कर सकते हैं। अगर कोई आपके दोस्त या हम उम्र साथी को परेशान कर रहा हो तो आप उसे रोक सकते हैं और किसी विश्वसनीय वयस्क से मदद माँग सकते हैं।
- बच्चों के अधिकार हैं और नियम और कानून के तहत वे दुर्व्यवहार और हिंसा के खिलाफ़ रिपोर्ट कर सकते हैं।
- अगर कोई आपके साथ दुर्व्यवहार या हिंसा करता है तो यह आपकी गलती नहीं है। जो दुर्व्यवहार या हिंसा करता है, गलती उसकी है और अगर आप किसी को आपके साथ हो रहे दुर्व्यवहार या हिंसा के बारे में नहीं बता सकते तो भी आपकी गलती नहीं है, जैसे ही आप हिम्मत जुटा पाएँ, मदद माँगे।
- बच्चों को हिंसा से सुरक्षित रखने के लिए कानून बनाए गए हैं—
 - बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेंशन—यह अधिकार प्रदान करता है कि कोई भी बच्चों को किसी भी तरह से चोट नहीं पहुँचा सकता।
 - भारत सरकार ने बच्चों के लिंग शोषण के मामले में बच्चों का समर्थन करने के लिए प्रोटेक्शन ऑफ़ चिल्ड्रन फ्रॉम सेक्सुअल ऑफ़ेंस एक्ट (POCSO) नामक कानून बनाया है। कोई भी (यह एक वयस्क या बच्चा हो) जो बच्चों या किशोरों का लिंग शोषण करता है या उनके अनुच्छेद 34 को तोड़ता है, उसे इस कानून के तहत सज़ा भुगतनी होगी।

गतिविधि 10.5 हिंसा, चोट और मदद लेना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- स्वयं को हिंसा और चोटों से सुरक्षित रखने के लिए ज्ञान और कौशल का प्रदर्शन करता है।

- हिंसा के मामले में दूसरों का समर्थन करने के लिए कौशल का प्रदर्शन करता है।
- अपराध बोध या शर्म के बिना मदद लेने के तरीके तलाशता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समस्या समाधान, निर्णय लेना, समालोचनात्मक चिंतन और समानुभूति

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक और केस स्टडी की प्रति

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- याद रखें कि किसी का भी शोषण हो सकता है (ट्रांसजेंडर, लड़कियाँ और लड़के)।
- शिक्षार्थी दुरुपयोग के अपने व्यक्तिगत अनुभव के बारे में खुलासा कर सकते हैं। शांत रहें, शिक्षार्थी पर विश्वास करें और दुरुपयोग को रोकने में मदद करें।
- शिक्षार्थियों को बताएँ कि अक्सर शर्म आना, अस्वीकृति का डर, दोष या अस्वीकृति मदद माँगने में बाधा बन सकती है। मदद माँगने के लिए साहस चाहिए।
- कुछ आधारभूत नियम निर्धारित किए जा सकते हैं, जैसे—
 - दोस्तों या दूसरों के व्यक्तिगत विवरण साझा न करें।
 - कक्षा में साझा की गई जानकारी से एक-दूसरे को तंग न करें।
- शिक्षार्थियों के साथ साझा करें कि हम एक केस स्टडी से शुरू करेंगे और समझेंगे कि हम हिंसा और दुर्यवहार का जवाब कैसे दे सकते हैं। इसके लिए हम सभी एक साथ प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयास करेंगे।

निम्नलिखित केस स्टडीज़ पर चर्चा करें—

केस स्टडी उदाहरण

अन्नु 10वीं कक्षा में है। उसका चाचा उसे जब कोई आस-पास नहीं होता, तो अनुचित तरीके से छूता है। ऐसा एक साल से अधिक समय से हो रहा है। वह अपने पिता को बताने में असमर्थ है, क्योंकि उसे लगता है कि वह उस पर विश्वास नहीं करेंगे। अगर वह अपनी माँ को बताती है, तो भी उसे लगता है कि उसकी माँ उसका साथ नहीं दे पाएगी।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आप इस मामले में कोई दुर्यवहार और हिंसा देखते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
संभावित उत्तर— हाँ, यह लिंग शोषण है।

2. क्या आपने ऐसी ही अन्य स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दीजिए।

संभावित उत्तर— शिक्षार्थियों को अपने समुदाय से समान घटनाओं के उदाहरण साझा करने के लिए कहें। यह भी बताएं कि लिंग शोषण छूने, देखने और शरीर के निजी अंगों के बारे में बात करने से हो सकता है। जोर दें कि लिंग शोषण लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए हो सकता है। वयस्क और सहकर्मी दोनों लिंग शोषण को समाप्त कर सकते हैं। अधिकांश मामलों में, अपमान करने वाला कोई अजनबी नहीं है, बल्कि एक ज्ञात व्यक्ति है, जैसे कि एक पुराना दोस्त, सहकर्मी, पड़ोसी, पारिवारिक मित्र या परिवार का कोई सदस्य।

3. संभावित समाधान क्या हैं? कौन मदद कर सकता है? (वह खुद क्या कर सकती है? वह किससे मदद ले सकती है?)

संभावित उत्तर—

- अन्नू जोर से मना कर सकती है और स्थिति से दूर हो सकती है।
- अगर अन्नू ना कहने में असमर्थ है, तो वह मन में 'नहीं' सोच सकती है।
- अन्नू एक मददगार वयस्क व्यक्ति को बता सकती है (एक बड़ी उम्र का व्यक्ति जिस पर वह भरोसा कर सकती है, क्योंकि वह उसे सुरक्षित महसूस करने में मदद करती है) और मदद माँग सकती हैं।
- उसके माता-पिता दुर्व्यवहार को रोकने में मदद कर सकते हैं। अगर वे नहीं सुनते हैं तो वह अन्य वयस्कों से मदद करने के लिए कह सकती हैं। उसका शिक्षक/शिक्षिका उसके माता-पिता से बात करने में मदद कर सकता है।
- अन्नू एक दोस्त के साथ भी इसे साझा कर सकती है जो उसकी मदद करने वाले वयस्क से बात कर सकता है।
- अन्नू युवा-हितैषी सेवाओं, इस मुद्दे पर काम करने वाले संगठनों तक पहुँच सकती है और 1098 सहायता पर कॉल कर सकती है।
- अगर पहला व्यक्ति, जिससे अन्नू मदद माँगती है, उसकी मदद नहीं करता है, तो वह दूसरों को तब तक बताना जारी रख सकती है, जब तक दुरुपयोग को रोकने के लिए कोई उसकी मदद नहीं करता है।
- यदि ये प्रयास कारगर नहीं होते हैं और दुर्व्यवहार जारी रहता है, तो अन्नू एक वयस्क की मदद से पॉक्सो बॉक्स पर शिकायत दर्ज करने का निर्णय ले सकती है।

4. क्या अन्नू की गलती थी कि उसने दुरुपयोग का अनुभव किया?

संभावित उत्तर—नहीं, यह उसकी गलती नहीं थी।

5. अन्नू की मदद माँगने के बारे में क्या विचार या भावनाएँ हो सकती हैं? उसका डर, चिंता और उम्मीदें क्या हो सकती हैं?

संभावित उत्तर—उसे लग सकता है कि कोई भी उस पर विश्वास नहीं करेगा। वे क्रोधित होंगे और उसे दोष देंगे। शोषण करने वाला ज्यादा नुकसान कर सकता है।

6. एक दोस्त के रूप में, आप अन्नू की मदद कैसे कर सकते हैं और एक मदद माँगने वाली बातचीत कैसे शुरू कर सकते हैं?

संभावित उत्तर—

- आप उसे शांति से सुन सकते हैं। उसे दोष मत दो। आप उसे एक विश्वसनीय वयस्क से बात करने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं।
- शिक्षार्थियों को 8–10 के समूह में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को नीचे दिए गए चार केस स्टडीज़ में से एक दें। उन्हें मामले पढ़ने के लिए कहें और अपने समूहों में केस स्टडी के साथ दिए गए प्रत्येक प्रश्न के उत्तर लिखने के लिए कहें। शिक्षार्थियों को सवालों के जवाब देने के लिए 10 मिनट का समय दें।
- सभी प्रस्तुतियों और चर्चा के बाद, महत्वपूर्ण संदेश साझा करें।

केस स्टडी 1

सिरो अपने पिता की गाड़ी अपने दोस्त के जन्मदिन की पार्टी में ले गया। उसकी उम्र 17 साल है और उसके पास गाड़ी चलाने का लाइसेंस नहीं है। उसने और उसके दोस्तों ने सीट बेल्ट नहीं पहना था। उन्होंने तेज़ ध्वनि से संगीत बजाया और उन्हें बड़ा मज़ा आया। सिरो ने पूरी रफ़्तार से गाड़ी चलाई। कार कंक्रीट के ढेर से टकरा गई। उनके सिर गाड़ी से टकराए। वह और उसके दोस्त घायल हो गए।

चर्चा के लिए बिंदु

1. उन तरीकों को सूचीबद्ध करें जिनके द्वारा चोटों को रोका जा सकता था?
2. किसी आपातकालीन स्थिति का सामना करने का सबसे अच्छा तरीका क्या हो सकता है?
3. वे क्या परिणाम झेल सकते हैं?
4. भविष्य में इसी तरह की घटना से बचने के लिए आपके क्या सुझाव हैं?

केस स्टडी 2

डिंपी का प्रेमी उसकी बहुत परवाह करता है, लेकिन वह अक्सर उसे नीचा दिखाता है। वह कहता है 'मूर्ख मत बनो'। एक बार, बहस करते समय, उसने उसके चेहरे पर मारा लेकिन बाद में गलती के लिए माफ़ी माँगी और उसे बताया कि वह उससे प्यार करता है। उसने अपने पिता को कभी-कभी अपनी माँ को मारते हुए भी देखा है। डिंपी को नहीं पता कि वह इस मुद्दे पर किससे बात कर सकती है।

केस स्टडी 3

अमरीन रात को सो नहीं सकती, क्योंकि वह अपने सहपाठियों से परेशान है जो उसकी शारीरिक विकृति पर चिढ़ाते और हँसते हैं। वह किससे मदद ले सकती है?

केस स्टडी 4

पल्लव तीसरे जेंडर का है। उसके कुछ सहपाठी उसे परेशान करते हैं और कभी-कभी वे उसे मारते हैं। वह विद्यालय आना पसंद नहीं करता, क्योंकि वह बहुत डरा हुआ है। वह किससे मदद ले सकता है?

केस स्टडी 2, 3 और 4 के चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या आप किसी भी प्रकार के दुर्व्यवहार और हिंसा को पहचानते हैं? क्यों/क्यों नहीं?
2. क्या हमने ऐसी ही स्थितियों के बारे में सुना है? नाम साझा किए बिना उदाहरण दें।
3. संभावित समाधान क्या हो सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- आपको दुर्व्यवहार और हिंसा से सुरक्षित रहने का अधिकार है।
- मदद करने वाले वयस्क को किसी भी प्रकार की हिंसा की सूचना दें। यदि कोई व्यक्ति आपके साथ दुर्व्यवहार करने की कोशिश करता है, तो तीन चरण, 'नहीं, जाओ, बताओ' के दृष्टिकोण को याद रखें।
- बच्चों और युवाओं के पास अधिकार हैं और उनका समर्थन करने के लिए कानूनी प्रावधान हैं।
- कभी-कभी मदद माँगना कठिन हो सकता है।
- याद रखें कि दुरुपयोग आपकी गलती नहीं है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- सुरक्षा पर एक पोस्टर बनाएँ और इसे अपनी कक्षा में रखें (सुझाए गए पोस्टरों के लिए तथ्य पत्रक देखें)। पोस्टर में, हिंसा और चोट का जवाब देने के लिए अलग-अलग तरीके और किससे और कैसे मदद लेनी है, दिखाएँ।

गतिविधि 10.6

जोखिम भरे व्यवहार को समझना, जिम्मेदार कदम उठाना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जिम्मेदार व्यवहार प्रदर्शित करता है।
- जोखिम को कम करने और नुकसान को कम करने के तरीकों की पहचान करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना और समस्या समाधान

संसाधन

- कथन की प्रतियाँ या श्यामपट्ट पर कथन लिखना

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- कृपया शिक्षार्थियों की उनके विचार जो आप से अलग हैं, के लिए निंदा न करें। शिक्षार्थियों को यह समझने में मदद करें कि जोखिम भरा व्यवहार असुरक्षित क्यों हो सकता है।
- सभी शिक्षार्थियों से इस बात की अपेक्षा न करें कि वे इस बात पर सहमत होंगे। सभी जोखिम भरे व्यवहार असुरक्षित हो सकते हैं। उन्हें इस पर विचार करने का समय दें।
- कक्षा को 10 समूहों में विभाजित करें।
- दस समूहों को निम्नलिखित पाँच कथन दें। प्रत्येक वक्तव्य दो अलग-अलग समूहों को दिया जाएगा।

कथन

- बाइक की सवारी करना असुरक्षित है।
- बिना सहमति के किसी की फ़ोटो लेना ठीक नहीं है।
- जब मेरे सहपाठी का लिंग उत्पीड़न किया जा रहा है, तो मेरी भूमिका है।
- जिन्हें हम प्यार करते हैं, उन लोगों के साथ अपने गुस्से को व्यक्त करना, मारना या उनके साथ हिंसक होना गलत है।
- किसी को उसकी सहमति के बिना नहीं छूना चाहिए, भले ही हम उस व्यक्ति से प्यार करते हों।
 - शिक्षार्थियों को बताएँ कि प्रत्येक कथन के लिए, एक समूह कथन का बचाव करेगा जबकि दूसरा समूह इसका विरोध करेगा। शिक्षार्थियों से उनके समूहों के भीतर, इस मुद्दे पर अपने विचारों पर चर्चा करने के लिए कहें। इसके लिए उन्हें 7-8 मिनट का समय दें।
 - प्रत्येक समूह के सदस्य को भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

- समूहों को एक-एक करके प्रस्तुत करने के लिए कहें, प्रत्येक के लिए 2–3 मिनट का समय लें। समूह 1 और 2 भाग कथन पर अपनी प्रस्तुति देने के बाद, बाकी कक्षा को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और समूहों को 2–3 मिनट का समय दें।
- इस प्रक्रिया को जारी रखें।
- इस बात पर बल दें कि इस बहस में कोई विजेता या हारने वाला नहीं है। बहस करते समय तटस्थ रहें और सुरक्षा के बारे में महत्वपूर्ण सीख के साथ इसका समापन करें।

चर्चा के लिए बिंदु

पहचानें कि निम्न व्यवहार स्वयं के लिए या दूसरों के लिए जोखिम भरा और असुरक्षित है।

कथन	यदि व्यवहार जोखिम भरा और असुरक्षित है तो हाँ यदि व्यवहार जोखिम भरा और असुरक्षित नहीं है तो नहीं
जब आप किसी का मजाक उड़ाते हैं और उनके नाम पुकारते हैं	हाँ
जब आप अकड़कर चलते हैं या उसका पीछा करते हैं	हाँ
जब आप किसी को अवैध गतिविधियों से दूर रहने के लिए प्रोत्साहित करते हैं	नहीं
जब आप किसी को भावनात्मक और शारीरिक रूप से चोट पहुँचाते हैं	हाँ
जब आप किसी को अश्लील वीडियो देखने के लिए मजबूर करते हैं	हाँ
जब आप किसी ऐसे दोस्त की मदद करते हैं, जिसका एक विश्वसनीय वयस्क शोषण कर रहा है	नहीं
जब आप किसी के बारे में बातें बनाते हैं या अफवाहें फैलाते हैं	हाँ
जब आप अपने दोस्तों को अपनी रुचियों और प्रतिभाओं को आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं	नहीं
जब आप अपने सहपाठियों को पास से गुजरते समय धक्का देते हैं—सिर्फ मनोरंजन के लिए	हाँ
जब आप नियमों और कानूनों का सम्मान करते हैं	नहीं

- प्रत्येक स्थिति को पढ़ें और शिक्षार्थियों को अपनी कॉपी में लिखने के लिए कहें—
‘हाँ’ यदि यह जोखिम भरा और असुरक्षित है, ‘नहीं’ यदि यह असुरक्षित नहीं है।

महत्वपूर्ण संदेश

- जिम्मेदार होने का अर्थ है स्वयं और दूसरों की देखभाल करना, वादों और प्रतिबद्धताओं को बनाए रखना, भरोसेमंद होना और दूसरों की मदद करना।
- सोचे-समझे विकल्प बनाना महत्वपूर्ण है जो आपके लिए सही हों, बजाय इसके कि आप दूसरों को खुश करने के लिए कुछ करें।
- हमेशा बातों के बारे में सोचें। कुछ प्रश्नों पर आप कार्य करने से पहले या निर्णय लेने से पहले विचार कर सकते हैं।
- क्या यह मेरे लिए सुरक्षित है?
- क्या यह दूसरे व्यक्ति के लिए सुरक्षित है?
- मेरी कार्यवाही या निर्णय के परिणाम (अल्पकालिक और दीर्घकालिक) क्या हो सकते हैं?
- कुछ जोखिम भरा व्यवहार न केवल आपके लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी असुरक्षित है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- जिम्मेदार होने और जोखिम भरे और असुरक्षित व्यवहार से बचने के बारे में विद्यालय के अन्य शिक्षार्थियों को उन्मुख करने के लिए एक नाटक बनाएँ। विद्यालय सभा (असेंबली) के दौरान नाटक को प्रस्तुत करें।

गतिविधि 10.7

हिंसा के प्रति सामूहिक प्रतिक्रिया

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- हिंसा की स्थितियों पर सामूहिक रूप से प्रतिक्रिया देने की आवश्यकता को पहचानता है।
- पहचानता है कि सामूहिक प्रतिक्रिया हिंसा को रोकने में कैसे मदद करती है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- समस्या समाधान, निर्णय लेना, अंतर्व्यक्तिक कौशल और प्रभावी संप्रेषण

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- यह गतिविधि शिक्षार्थियों को यह समझाने के लिए है कि जब वे हिंसा का अनुभव करते हैं या साक्षी होते हैं तो सामूहिक रूप से प्रतिक्रिया कैसे देते हैं।
- रचनात्मक चिंतन को प्रोत्साहित करें और हिंसा की स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने के तरीकों की खोज करें।
- जब शिक्षार्थी रोल प्ले कर रहे हैं, तो उन्हें एक-दूसरे का सम्मान करने के लिए कहें।
- रोल प्ले विकसित करने के लिए कक्षा को तीन समूहों में विभाजित करें व 4-5 मिनट का समय दें। पहले समूह को शारीरिक हिंसा की स्थिति पर एक नाटक करना है; भावनात्मक या मनोवैज्ञानिक हिंसा पर दूसरा समूह नाटक करेगा और लिंग हिंसा पर तीसरा समूह नाटक करेगा।
- प्रत्येक समूह के शिक्षार्थियों से स्पष्ट रूप से पूछें कि सामूहिक कार्यवाई के माध्यम से हिंसा की स्थिति का समाधान कैसे किया जाता है। पात्रों में वे लोग शामिल होने चाहिए, जो हिंसा का अनुभव करते हैं, बढ़ावा देते हैं, उसके चश्मदीद हैं, हिंसा रोकने में हस्तक्षेप करते हैं व जिनसे सहायता ली जा सकती है।
- शिक्षार्थियों को बताएं कि भूमिका निभाते समय, उन्हें केवल आवश्यक कार्यवाई का संकेत देना चाहिए और अनुचित तरीके से एक-दूसरे को मारना या छूना नहीं चाहिए।
- उन्हें अन्य हितधारकों को शामिल करने की आवश्यकता है, उदाहरण के लिए, विश्वसनीय मित्र और भाई-बहन, माता-पिता, शिक्षक या विद्यालय के प्रधानाध्यापक/अभिभावक, विश्वसनीय रिश्तेदार, स्थानीय सरकार के प्रतिनिधि पुलिस, किशोरों के अनुकूल स्वास्थ्य क्लिनिक, स्वास्थ्य और कल्याण केंद्र, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, बच्चों के अनुकूल पुलिस स्टेशन, ग्राम पंचायत, ग्राम सभा, ग्राम स्तरीय बाल संरक्षण समितियाँ (वीएलसीपीसी), पारंपरिक ग्राम नेता, बच्चों की सहायता के लिए नंबर (1098) आदि।
- समूहों को अपनी भूमिका निभाने के लिए 10-12 मिनट दें। फिर उन्हें एक-एक करके अपनी भूमिका पेश करने के लिए कहें।
- निम्नलिखित प्रश्नों को पूछकर, हिंसा के जवाब में सामूहिक कार्यवाई के महत्व पर चर्चा के लिए सुगमता प्रदान करें।
 - क्या यह भूमिका प्रभावी ढंग से बताती है कि सामूहिक कार्यवाई हिंसा की स्थितियों को सुलझाने में कैसे मदद कर सकती है?
 - क्या कोई और तरीका हो सकता है, सामूहिक रूप से हिंसा का जवाब देने के लिए, जिसे हम भूमिका में नहीं देख पा रहे हैं?

चिंतनशील प्रश्न

- यदि आपको या आपके किसी दोस्त को किसी भी रूप में हिंसा का सामना करना पड़े तो आप किस व्यक्ति के पास जा सकते हैं?
- क्या आपको इस वर्ग में चर्चा किए गए कोई भी सहायता नंबर याद है, जिससे आवश्यकता पड़ने पर आप बात कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- हिंसा के लिए किसी एक को दोषी नहीं ठहराया जाना चाहिए। अगर हम पर हिंसा होती है तो यह हमारी गलती नहीं है।
- हमें हमेशा हिंसा को चुनौती देनी चाहिए और जब भी हमें हिंसा का सामना करना पड़े, तब मदद लेनी चाहिए।
- सामूहिक रूप से हिंसा की स्थितियों का जवाब देना सबसे अच्छी कार्यवाही है। इससे व्यक्ति और अधिक नुकसान के जोखिम में नहीं पड़ता है और इससे सुनिश्चित होता है कि हिंसा का मुकाबला करने के लिए बहुत-से लोग मिलकर एक साथ ज़िम्मेदारी लेते हैं।
- सामूहिक कार्यवाही में लोगों और सेवाओं से मदद मिलती है, जैसे कि विश्वसनीय वयस्क, सहकर्मी समूह, पुलिस और कानून। बच्चों को जानकारी प्रदान की जानी चाहिए और समर्थन तथा मदद लेने के लिए सक्षम बनाना चाहिए।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- शिक्षार्थियों को विशेष आवश्यकता वाले बच्चों के खिलाफ हिंसा सहित सभी प्रकार की हिंसा के खिलाफ सामूहिक कार्यवाही की वकालत करने के लिए अपने विद्यालय और/या समुदाय में एक अभियान की रचना करने के लिए कहें। उनके खिलाफ हिंसा उनकी अत्यधिक संवेदनशीलता के कारण होने वाली एक सामान्य घटना है और जैसा कि विभिन्न मुद्रण मीडिया में बताया गया है, उनके खिलाफ यौन शोषण भी पाया जाता है।



इंटरनेट और सोशल मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा देना

प्राचीन काल से, मनुष्यों ने हमेशा संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करने की कोशिश की है। नगाड़ा बजाने वाले के उपयोग से, समाचारों की घोषणा से, आज डिजिटल प्रणाली तक, हम एक लंबा सफर तय कर चुके हैं।

लोग कभी-कभी भ्रमित हो जाते हैं कि जानकारी कहाँ से प्राप्त करें। आजकल, जल्दी से जानकारी प्राप्त करने के लिए बहुत से लोग नए माध्यम का उपयोग करते हैं, जैसे कि इंटरनेट। साथ ही, वे अखबार, रेडियो या टेलिविज़न, जैसे माध्यम पर अच्छा समय बिताते हैं। विभिन्न माध्यमों के बारे में ज्ञान, किसी विशिष्ट विषय या मुद्दे पर सटीक जानकारी के लिए, उपयुक्त माध्यम तक पहुँचने के कौशल विकसित करने में मदद कर सकता है। इसके अलावा, जनसंचार माध्यम जागरूकता लाते हैं, और वैश्विक ज्ञान और साझा सीखने की पहुँच प्रदान करते हैं। यद्यपि मीडिया जानकारी का एक समृद्ध स्रोत है, लेकिन यह सारी जानकारीयों सच या विश्वसनीय नहीं हो सकती हैं। जनसंचार माध्यम और इंटरनेट हमारे जीवन पर व्यापक प्रभाव डाल सकते हैं। जनसंचार माध्यम और इंटरनेट का उपयोग करते समय किसी जानकारी से मार्गदर्शन लेने की सलाह दी जाती है।

इस मॉड्यूल में जनसंचार माध्यम कैसे काम करता है, वास्तविक और आभासी जीवन, सही समाचार खोजने आदि से संबंधित मुद्दों पर चर्चा की गई है। संचार की दुनिया और विशेष रूप से डिजिटल संचार कल्पना से परे विस्तारित हो गया है और हम मात्र एक क्लिक करने के साथ आवश्यक जानकारी तक पहुँच सकते हैं। जानकारी के अलावा, यह हमें समान से जुड़े रहने में भी मदद करता है। ऐसे में प्रौद्योगिकी का उपयोग सावधानी और देखभाल के साथ किया जाना चाहिए। इस मॉड्यूल में शिक्षार्थी, जनसंचार माध्यम और इंटरनेट का प्रभावी और सुरक्षित रूप से उपयोग करने के लिए ज्ञान और कौशल विकसित कर सकेंगे हैं। मॉड्यूल अधिगमकर्ता को जनसंचार माध्यम और इंटरनेट का परिचय देता है और सूचनाओं के त्वरित स्पष्टीकरण, सही-गलत की पहचान करने के मार्ग प्रशस्त करता है।

गतिविधि 11.1 जनसंचार-माध्यम और इंटरनेट—सूचनाओं का भंडार

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- जनसंचार माध्यम और इसके द्वारा दी जाने वाली जानकारी के बीच संबंध बनाता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, प्रभावी संचार और समस्याओं का समाधान

संसाधन

- पर्चियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस गतिविधि का उद्देश्य जागरूकता उत्पन्न करना है कि जनसंचार माध्यम सूचनाओं का भंडार है। हर कोई अखबार पढ़कर, रेडियो सुनने या टी.वी. देखने और इंटरनेट या अन्य गैजेट का उपयोग करके जनसंचार माध्यम से नवीनतम समाचार और अन्य जानकारी लेता है।
- श्यामपट्ट पर? “मैं क्या करता अगर?” लिखें।
- एक पर्ची का चयन करने के लिए शिक्षार्थियों को एक-एक करके आमंत्रित करें।
- प्रत्येक पर्ची में इस पर लिखे गए वाक्यों में से एक वाक्य लिखा जाएगा—

क	मुझे अपने शहर में बिजली कटौती का समय जानना होगा
ख	मैं जानना चाहता हूँ कि मैं अपने अन्य दोस्तों की तरह क्यों लंबा नहीं हो पा रहा हूँ
ग	मुझे विद्यालय के बाद अपने सभी सहपाठियों को शिक्षक का संदेश देना
घ	मुझे आज दिव्यांगता पर संसद में आयोजित पर बहस के बारे में जानना है
ङ	मैं इस सप्ताह के सबसे लोकप्रिय गाने सुनना चाहता हूँ
च	मैं जानना चाहता हूँ कि क्या मेरे क्षेत्र में कल बारिश होगी
छ	मैं स्थानीय ट्रेन/बस के आने का समय जानना चाहता हूँ
ज	मैं अपनी पहचान का खुलासा किए बिना विद्यालय में हुई दादागिरी की सूचना देना चाहता हूँ

झ	मैं अपनी पहचान का खुलासा किए बिना अपने पड़ोस में हिंसा के बारे में शिकायत करना चाहता हूँ
ञ	मेरा दोस्त मेले में खो गया है
ट	जब मैं अंतर्राज्यीय मैच जीतता हूँ, तो मैं ये गौरव के क्षण अपने परिवार और दोस्तों के साथ साझा करना चाहता हूँ
ठ	मुझे सामान्य ज्ञान के एक प्रश्न का उत्तर खोजना है
ड	मैं भारतीय इतिहास के बारे में अपनी पाठ्यपुस्तक से अधिक जानना चाहता हूँ
ढ	मैं जानना चाहता हूँ कि क्या मेरा विद्यालय कल खुलेगा

शिक्षार्थियों को सोचने के लिए कहें और जनसंचार माध्यम के बारे में एक प्रतिक्रिया दें जो उनकी पर्ची पर कार्य के लिए सबसे उपयुक्त होगा। उनको कारण भी बताने को कहें।

- पूरी कक्षा को योगदान करने दे और बताएँ, कि अन्य कौन से मीडिया का उपयोग इन कार्यों को प्रभावी ढंग से करने के लिए किया जा सकता है। फिर अन्य पर्चियों के साथ प्रक्रिया को दोहराएँ।

चर्चा

- शुरुआती समय से मनुष्यों की संचार के विभिन्न तरीकों का उपयोग करने की कोशिश जारी है। नगाड़ा बजाकर समाचारों की घोषणा से लेकर, आज डिजिटल प्रणाली तक हम एक लंबा सफर तय कर चुके हैं।
- लोग कभी-कभी भ्रमित हो जाते हैं कि जानकारी कहाँ से प्राप्त की जाए।
- बहुत से लोग आजकल जल्दी से जानकारी प्राप्त करने के लिए नए माध्यमों का उपयोग करते हैं, जैसे कि इंटरनेट, अखबार, रेडियो या टेलिविज़न आदि माध्यमों पर अच्छा समय बिताते हैं।
- विभिन्न माध्यमों के बारे में ज्ञान, किसी विशिष्ट विषय या मुद्दे पर सटीक जानकारी के लिए उपयुक्त माध्यम तक पहुँचने के कौशल विकसित करने में मदद कर सकता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि जनसंचार माध्यम जागरूकता लाते हैं और वैश्विक ज्ञान और साझा शिक्षण तक पहुँच प्रदान करता है।
- जनसंचार माध्यम जानकारी का एक समृद्ध स्रोत है, यह सारी जानकारी सही या विश्वसनीय नहीं हो सकती है। जनसंचार माध्यम और इंटरनेट का उपयोग करते समय किसी जानकारी से मार्गदर्शन लेने की सलाह दी जाती है।

संक्षेप में प्रस्तुत करें

- विज्ञापन में जो भी प्रदर्शित किया गया है, उन पर पूर्णतः विश्वास न करें। सूचना की वास्तविकता का पता लगाना आवश्यक है। गलत सूचना अभिवृत्ति एवं व्यवहार को प्रभावित करती है।

- हम कई बार अनावश्यक चीजों को खरीदने में निवेश कर देते हैं क्योंकि मीडिया द्वारा उनका प्रदर्शन, हमें उसे लेने के लिए मजबूर कर देता है। अधिकतर हम अपना प्रयास, समय एवं धन उनके लिए बर्बाद कर देते हैं।
- कई बार हम रूढ़िवादी हो कर कुछ मुद्दों पर गलत धारणाओं को विकसित कर लेते हैं जैसे कि जेंडर भूमिका, पदार्थों का गलत उपयोग, बिना प्रशिक्षण एवं देख-रेख के खतरनाक करतब दिखाना आदि।
- एक जागरूक नागरिक के रूप में हमें वास्तविकता का पता इंटरनेट तथा उपलब्ध मीडिया स्रोतों से लगाना चाहिए।

चिंतनशील प्रश्न

- आप विज्ञापनों में आए अवास्तविक वादों के बारे में समझ गए होंगे। क्या आप कभी इनसे प्रभावित हुए?
- क्या आपको लगता है कि मीडिया द्वारा जो प्रचार किया जा रहा है वह हमेशा सही होता है, किसी भी गलत संदेश के विरोध में आपकी क्या भूमिका होती है।
- क्या आपको लगता है कि यदि उत्पाद की वास्तविकता को प्रदर्शित किया जाए तो वह बिकेगा?
- हम यह कैसे चुनते हैं कि कौन सा जनसंचार माध्यम किसी विशिष्ट कार्य के लिए बेहतर है?
- हमें अलग-अलग उद्देश्यों के लिए किस मीडिया का उपयोग करना चाहिए, इस कार्य के लिए हमें किस प्रकार से वयस्क की मदद लेनी चाहिए। ऐसे कौन से वयस्क हैं जो हमारी मदद कर सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- जनसंचार माध्यम और इंटरनेट, प्रासंगिक जानकारी को आसानी से प्राप्त करने के प्रभावी माध्यम हैं। यह समझने की आवश्यकता है कि प्रत्येक माध्यम अद्वितीय है और एक-दूसरे से अलग हैं, और एक अलग उद्देश्य के लिए उपयोग किए जा जाते हैं।
- विभिन्न माध्यमों का उपयोग करके किसी मुद्दे के बारे में व्यापक जानकारी प्राप्त की जा सकती है। इंटरनेट पर बहुत-सी उपयोगी जानकारी आसानी से सुलभ है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- शिक्षार्थी अपने आस-पास के माध्यमों को देख सकते हैं और विभिन्न उद्देश्यों की पहचान करने का प्रयास कर सकते हैं जिनके लिए विभिन्न माध्यमों का उपयोग किया जाता है। उदाहरण के लिए—रेडियो कार्यक्रम, टी.वी., सोशल मीडिया,

सामाजिक माध्यम, पोस्टर, पर्चे, समाचार पत्र आदि। एक-दूसरे के साथ और घर पर अपने माता-पिता के साथ अपनी टिप्पणियों को साझा करें। ये अवलोकन अगली कक्षा में भी साझा किए जा सकते हैं।

गतिविधि 11.2 वास्तविक और आभासी जीवन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- लोकप्रिय जनसंचार माध्यम से प्रचारित जानकारी की जाँच करता है।
- गलत और सही जानकारी के बीच अंतर करता है।
- सूचित विकल्प बनाने के लिए कौशल का प्रदर्शन करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, समालोचनात्मक चिंतन, प्रभावी संचार और आत्म-जागरूकता

संसाधन

- श्यामपट्ट/चॉक/केस स्टडी, पेन और कॉपी

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- आभासी और जीवन के बीच अंतर करें। जीवन वह है जो हम बड़े परदे पर देखते हैं, जो बनावटी होता है, वास्तविक जीवन वह है जो जीवन हम वास्तव में व्यतीत करते हैं।

केस स्टडी 1

एक विज्ञापन, प्लास्टिक के चम्मच, प्लेट और ग्लास का उपयोग करने का प्रचार करता है जो बहुत कम लागत के और आसानी से उपलब्ध होते हैं, जिन्हें एक बार उपयोग के बाद फेंका जा सकता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. इस विज्ञापन पर विश्वास करने के क्या परिणाम हैं?
2. सस्ते प्लास्टिक चम्मच, प्लेट और ग्लास जिन्हें एक ही उपयोग के बाद फेंकना पड़ता है उनकी 'वास्तविक' लागत का भुगतान कौन सब करते हैं?

3. कृपया प्लास्टिक के चम्मच, प्लेट और ग्लास के कुछ विकल्प सुझाएँ जो बहुत महंगे नहीं हैं और उपयोग में आसान हैं।

केस स्टडी 2

एक विज्ञापन किसी स्वास्थ्य पेय को प्रचारित करता है जो छह महीने के भीतर एक इंसान की लम्बाई 6 इंच बढ़ा सकता है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या हम जो कुछ भी खाते या पीते हैं, उसका इतने कम समय में इतना चमत्कारी प्रभाव हो सकता है?
2. क्या हम वास्तव में सिर्फ़ स्वास्थ्य पेय पीकर छह महीने में 6 इंच की ऊँचाई बढ़ा सकते हैं?
3. कौन-से कारक किसी व्यक्ति की लम्बाई बढ़ाने में योगदान देते हैं?

केस स्टडी 3

एक विज्ञापन 'लड़कों' के लिए एक हाई स्पीड साइकिल को प्रचारित करता है जो जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. विज्ञापन किसे लक्ष्यीकरण कर रहा है? कृपया अपनी प्रतिक्रिया के लिए कारण प्रदान करें।
2. क्या विज्ञापन लैंगिक रूढ़ियों को मज़बूत कर रहा है? औचित्य के साथ अपने उत्तर की पुष्टि करें।
3. आपकी समझ में, 'वास्तविक लड़कों' के लक्षण क्या हैं?

केस स्टडी 4

किसी लोकप्रिय विज्ञापन में वादा किया गया है कि अगर कोई छात्र किसी कोचिंग क्लास में शामिल होता है, तो 95 प्रतिशत स्कोर लाने की गारंटी है।

चर्चा के लिए बिंदु

1. क्या यह वाजिब वादा है?
2. अगर एक छात्र और अभिभावक इस विज्ञापन पर विश्वास करते हैं तो इस वादे के क्या परिणाम हो सकते हैं?
3. पढ़ाई में बेहतर स्कोर करने के लिए क्या आवश्यक हो सकता है?

गतिविधि का क्रियान्वयन

1. कक्षा को चार समूहों में विभाजित करें और उन्हें क्रमशः केस स्टडी 1, 2, 3 और 4 के साथ पर्ची दें। समूहों को आपस में केस स्टडी पर चर्चा करने के लिए 5 मिनट दें।
2. भागीदारी को प्रोत्साहित करें और यदि आवश्यक हो, तो चर्चा शुरू करने के लिए लोकप्रिय जनसंचार माध्यम के उदाहरण दें।
3. समूह में चर्चा को प्रोत्साहित करने के लिए आप समूहों में घूमें। बाकी कक्षा को अपने विचार व प्रश्न पूछने के लिए कहें।
4. बाकी कक्षाओं से पहले समूहवार प्रस्तुति दें और सभी शिक्षार्थियों को शामिल करने वाली चर्चाओं की सुविधा प्रदान करें।
5. इस प्रक्रिया को बाकी सभी समूह के लिए दोहराएँ।

प्रश्न

1. निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए पूरी कक्षा से पूछें—
 - क्या आपने कभी टी.वी. या अखबार पर ऐसे कोई विज्ञापन देखे हैं? उदाहरण दो।
 - क्या आप इन विज्ञापनों में किए गए वादों पर विश्वास करते हैं?
 - क्या आपने कभी इन विज्ञापनों के आधार पर कोई उत्पाद खरीदा है? क्या विज्ञापन में चित्रण के समान परिणाम था?
2. कक्षा को अपने समूहों में फिर से इकट्ठा होने के लिए कहें और 5 मिनट के भीतर 30 सेकंड से 1 मिनट तक का एक विज्ञापन बनाने को कहें।
3. उन्हें बताएँ कि वे विज्ञापन में गीत, संवाद आदि शामिल कर सकते हैं और झूठे वादे किए बिना अपनी रचनात्मकता का उपयोग कर सकते हैं।

चिंतनशील प्रश्न

- आपने ऐसे विज्ञापन देखे होंगे, जो अवास्तविक वादे करते हैं। क्या आप कभी इनसे प्रभावित हुए?
- क्या आपको लगता है कि उत्पाद बिकेंगे अगर उनकी वास्तविकता दिखाई जाए?

महत्वपूर्ण संदेश

- विज्ञापन उत्पाद के प्रति लोगों का ध्यान आकर्षित करने के लिए या उस समस्या को चित्रित करने के लिए होते हैं।
- विज्ञापनों को सावधानी के साथ देखने की आवश्यकता है, क्योंकि यह आवश्यक नहीं है कि जो कहा जा रहा है वह पूरी तरह से सही हो।

- यह उपयोगकर्ता की जिम्मेदारी है कि वह सवाल पूछें, जागरूक रहें और समझदारी से चुनाव करें।
- जागरूक नागरिकों के रूप में, हमें विश्वसनीय स्रोतों के साथ इंटरनेट और जनसंचार माध्यम पर जो कुछ भी दिखता है, उसे स्पष्ट करने की आवश्यकता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- परिवर्तन के प्रेरक बनें—पूर्वाग्रह को पुष्ट करने वाले कम से कम तीन जनसंचार माध्यमों में से प्रत्येक से एक कहानी का चयन करें। अपने आप से कुछ सवाल पूछें—“क्या यह सच है? क्या यह आवश्यक है? क्या इससे किसी को ठेस पहुँचती है? क्या यह पक्षपातपूर्ण है?” यदि हाँ, तो स्थायी पूर्वाग्रह के लिए जनसंचार माध्यम के प्रति अपनी नाराज़गी दिखाने वाले स्थानीय समाचार पत्र को एक प्रभावी पत्र लिखें। आप इस पत्र को एक व्यक्ति या एक समूह के रूप में लिख सकते हैं।

गतिविधि 11.3

जनसंचार-माध्यम और इंटरनेट में अंतर्दृष्टि

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पहुँच और फ़ायदे के आधार पर विभिन्न जनसंचार माध्यमों के बीच अंतर करता है।
- विश्लेषण करता है कि प्रत्येक माध्यम अद्वितीय है और इसका उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जाता है।
- जनसंचार माध्यम को एक ऐसे मंच के रूप में पहचानता है जो सकारात्मक और उपयोगी जानकारी को बढ़ावा देते हैं।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, समालोचनात्मक चिंतन, प्रभावी संचार और आत्म-जागरूकता

संसाधन

- श्यामपट्ट/चॉक, कॉपी और पेन, स्थानीय समाचार पत्र से समाचार लेख, प्रोजेक्टर/कंप्यूटर/स्मार्ट फ़ोन (वैकल्पिक)

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- संचार के सभी चैनल कुछ जानकारी प्रदान कर सकते हैं जो उपयोगी हो सकती है, कुछ अप्रासंगिक और कुछ हानिकारक हो सकती हैं।
- मॉड्यूल के अंत में दिए गए तथ्य पत्रक को पढ़ें। आपकी सहायता के लिए सभी चर्चा बिंदु और उदाहरण प्रदान किए गए हैं। इनमें से अधिकांश के इंटरनेट लिंक भी प्रदान किए गए हैं। बेहतर तरीके से तैयारी के लिए कंप्यूटर या स्मार्ट फ़ोन पर उदाहरण देखने की कोशिश करें।
- अगर उपलब्ध हो, तो इनमें से कुछ को कंप्यूटर या स्मार्ट फ़ोन पर डाउनलोड करें, ताकि आप इन्हें शिक्षार्थियों के साथ साझा कर सकें।
 - शिक्षार्थियों को सूचित करें कि वे सकारात्मक संदेशों को चित्रित करने में जनसंचार माध्यम की शक्ति पर चर्चा करेंगे। सकारात्मक संदेश वे होते हैं जो दर्शकों को सटीक जानकारी और उपयोगी संदेश, एक साथ सूचित एवं प्रेरित करते हैं।
- चार समूह बनाएँ, इंटरनेट समूह, टी.वी. समूह, रेडियो समूह और समाचार पत्र समूह।
- शिक्षार्थी को तय करने दें, वे किस समूह में शामिल होना चाहते हैं। समूहों को समान रूप से संतुलित होने के लिए प्रोत्साहित करें।
- नीचे दिए गए विशिष्ट समूह कार्य को साझा करें और शिक्षार्थियों को चर्चा के लिए 10 मिनट दें।
- प्रत्येक समूह को अपने समूह के काम को कक्षा में 2–3 मिनट में प्रस्तुत करने और चर्चा करने के लिए आमंत्रित करें।

समूह

टेलिविज़न समूह

शिक्षा पर एक विज्ञापन क्रियान्वित लागू करें। इस बात पर ध्यान केंद्रित करें कि शिक्षा कैसे लैंगिक रूढ़ियों को तोड़ सकती है और सही विकल्प चुनने के लिए प्रेरित करती है।

चर्चा के लिए बिंदु

- समूह द्वारा प्रस्तुत संदेश, एक सकारात्मक संदेश कैसे बनता है?
- क्या आपको अक्सर टी.वी. पर ऐसे कार्यक्रम मिलते हैं जिनमें सकारात्मक और प्रासंगिक संदेश होते हैं? कृपया उदाहरण दें।
- आमतौर पर आपको टी.वी. से किस तरह के संदेश मिलते हैं?

रेडियो समूह

बच्चों को धूम्रपान न करने के लिए प्रोत्साहित करते हुए 30 सेकंड का विज्ञापन संगीत बनाएँ। सभी समूह सदस्यों को कथानक सोचने और बनाने में भाग लेना चाहिए। इसे कक्षा के सामने प्रस्तुत करें।

चर्चा के लिए बिंदु

- समूह द्वारा प्रस्तुत संदेश, एक सकारात्मक संदेश कैसे बनता है?
- क्या आपको अक्सर रेडियो पर ऐसे प्रोग्राम मिलते हैं जिनमें सकारात्मक और प्रासंगिक संदेश होते हैं? कृपया उदाहरण दें।
- रेडियो से आमतौर पर आपको किस तरह के संदेश मिलते हैं?

समाचार पत्र समूह

सुर्खियाँ अक्सर एक पाठक की राय को प्रभावित करती हैं। बच्चों के जीवन से संबंधित निम्नलिखित विषयों में से प्रत्येक के लिए एक आकर्षक शीर्षक लिखें, जो एक सकारात्मक पहलू को दर्शाता है। उदाहरण के लिए—भारत को एक युवा राष्ट्र के रूप में प्रस्तुत किया जा सकता है, विकास के लिए तैयार युवा भारत (सकारात्मक) विषय—

- रिश्ते
- साथियों का दबाव
- पोषण और स्वास्थ्य
- फैशन
- जेंडर इक्वैलिटी
- फ़िल्में

चर्चा के लिए बिंदु

- समूह द्वारा प्रस्तुत कौन-सी सुर्खियाँ, सकारात्मक हैं?
- क्या आपको अक्सर अखबारों में पाठ मिलता है जिनमें सकारात्मक और प्रासंगिक संदेश होते हैं? कृपया उदाहरण दें।
- आमतौर पर आपको अखबारों से किस तरह के संदेश मिलते हैं?

इंटरनेट समूह

एक सामाजिक परिवर्तन के निर्माता बनें। एक सप्ताह के लिए प्लास्टिक (पॉलीबैग, प्लास्टिक, कंटेनर, आदि) के उपयोग को रोकने के लिए अपने दोस्तों को नष्ट किया जा सकने वाला ऑनलाइन चुनौती दें। जो लोग चुनौती स्वीकार करते हैं, उन्हें अपने दोस्तों को जागरूकता की एक श्रृंखला बनाने की चुनौती देनी चाहिए। आप इस चुनौती को एक नाम दे सकते हैं जैसे #बिना प्लास्टिक हफ़्ता # प्लास्टिक को कहें ना

क्या आप जानते हैं—प्रतीक # को हैशटैग कहा जाता है। एक हैश चिन्ह (#), एक शब्द या वाक्यांश से पहले लिखा जाता है और सोशल मीडिया पर उपयोग किया जाता है, जो किसी विशिष्ट विषय पर संदेशों की पहचान करने में मदद करता है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि समूह द्वारा प्रस्तुत संदेश सकारात्मक है?
- क्या आप अक्सर सकारात्मक और प्रासंगिक संदेशों के साथ इंटरनेट पर सामग्री पाते हैं? कृपया उदाहरण दें।
- आमतौर पर आपको इंटरनेट से किस तरह के संदेश मिलते हैं?
- शिक्षार्थियों को 10 मिनट चर्चा के लिए दें। 10 मिनट के बाद समूह को 2-3 मिनट में प्रस्तुत करने के लिए कहें व चर्चा करें।

चर्चा के लिए बिंदु

- जनसंचार माध्यम केवल मनोरंजन का एक स्रोत नहीं है, बल्कि नयी और उपयोगी जानकारी का एक अत्यंत महत्वपूर्ण स्रोत है।
- प्रत्येक जनसंचार माध्यम अद्वितीय है और इसका उपयोग विभिन्न उद्देश्यों के लिए किया जा सकता है, जैसा कि हमने समूह कार्य में चर्चा की है। विभिन्न स्रोतों से जानकारी प्राप्त करते समय हमें सावधान रहना चाहिए और जानकारी पर सवाल उठाने चाहिए।
- इंटरनेट अपेक्षाकृत नया जनसंचार माध्यम है जिसने हमारी दुनिया में क्रांति ला दी है। यह हमें किसी भी समय और अपनी सुविधानुसार हर तरह की जानकारी को चुनने और उसका निर्धारण करने की अनुमति देता है।
- जनसंचार माध्यम हमें महत्वपूर्ण और प्रासंगिक मुद्दों को संबोधित करने में रचनात्मक रूप से संलग्न करने की अनुमति देता है। उदाहरण के लिए—नागरिक अपने पड़ोस/शहरों में असुरक्षित क्षेत्रों की तसवीरें क्लिक कर सकते हैं या वीडियो बना सकते हैं, भ्रष्टाचार और इसी तरह की सामान्य समस्याओं पर चर्चा शुरू कर सकते हैं और जनसंचार माध्यमों को भेज सकते हैं। सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने के लिए, आम चिंताओं को उजागर कर सकते हैं और अधिकारियों से निवारण तलाश कर सकते हैं। इसका निवारण स्थानीय समाचार पत्रों में लिखकर, ऐप, फ़ेसबुक और विभागों के ट्विटर अकाउंट्स का उपयोग करके या ईमेल भेजकर किया जा सकता है। इसे नागरिक पत्रकारिता के रूप में भी जाना जाता है जो नागरिकों को कार्यवाई करने और सक्रिय रूप से भाग लेने की अनुमति देती है।

चिंतनशील प्रश्न

- क्या एक ऐसे युग में रहने के कुछ फ़ायदे और नुकसान हैं जहाँ विभिन्न जनसंचार माध्यम स्रोत हर समय विभिन्न विषयों पर बहुत सारी जानकारी का मंथन करने में सक्षम होते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- जनसंचार माध्यम सूचना और मनोरंजन दोनों का एक स्रोत है।
- इंटरनेट विशेष रूप से हमारी सुविधानुसार सामग्री तक पहुँच की अनुमति देता है।
- नागरिक पत्रकारिता नागरिकों को सुशासन में योगदान करने और प्रासंगिक, स्थानीय मुद्दों को हल करने के लिए रचनात्मक कार्यवाई करने में मदद करता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- एक स्वास्थ्य दूत बनें—जीवन शैली संबंधित बीमारियों को रोकने के उपायों पर समाचार पत्र के लेखों को एकत्र करें। कोई भी ऐसे दो उपाय चुने जिन्हें आप अपनाना चाहेंगे और स्वस्थ जीवन जीने के लिए बढ़ावा देंगे।

गतिविधि 11.4

वास्तविक या नकली में से सही खोजना

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- संदेशों की प्रामाणिकता की जाँच करने के लिए कौशल का प्रदर्शन करता है।
- सकारात्मक और नकारात्मक संदेशों के बीच अंतर करने के लिए कौशल का प्रदर्शन करता है।
- जनसंचार माध्यम द्वारा वितरित किए जा रहे विभिन्न संदेशों से क्या उपयोग में लिया जा सकता है, यह तय करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, समालोचनात्मक चिंतन और समस्या का समाधान

संसाधन

- चार्ट पेपर, पेन, विभिन्न जनसंचार माध्यम से तीन वास्तविक और तीन नकली समाचारों पर दिए गए हैंडआउट की फोटोकॉपी, समाचार की प्रामाणिकता की जाँच करने के लिए मापदंडों की कॉपी

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- इस सत्र का उद्देश्य शिक्षार्थियों को वास्तविक और नकली समाचारों के बीच अंतर करने में सक्षम बनाना है।
- मॉड्यूल में दिए गए समाचार आइटम जानबूझकर नकली समाचार और वास्तविक समाचारों का मिश्रण हैं।
- सभी विषय संख्या वाले समाचार आइटम वास्तविक हैं (1, 3) और समसंख्या वाले (2, 4) नकली हैं।
- जैसा कि समाचार लेख विस्तृत हैं, इन्हें गतिविधि के अंत में प्रदान किए गए हैं।
- यह छोटे कार्ड, या चार्ट पेपर पर समाचार लेख के हैंडआउट बनाने के लिए उपयोगी हो सकते हैं। एक बार बनाने के बाद, इनका उपयोग हर बार इस सत्र के संचालन के लिए किया जा सकता है।

गतिविधियों का क्रियान्वयन

- शिक्षार्थियों को छह समूहों में विभाजित करें।
- शिक्षार्थियों को बताएं कि इस सत्र में विभिन्न समाचार माध्यमों में दिए गए वास्तविक आभासी लेखों को जानने के कौशल का विकास करेंगे।
- प्रत्येक समूह को एक समाचार लेख प्रदान करें। प्रत्येक समूह से समाचार लेख को ध्यान से पढ़ने के लिए कहें।
- अब समूह से यह चर्चा करने के लिए कहें कि समाचार लेख वास्तविक है या नकली और 5–6 मिनट का समय दें।
- अपने निर्णय को प्रस्तुत करने के लिए प्रत्येक समूह को आमंत्रित करें और इसका विश्लेषण बताएं।
- प्रत्येक प्रस्तुति के बाद, समूहों से पूछें कि वे अपने निर्णय पर कैसे पहुंचे?
- सभी समूहों द्वारा अपनी प्रस्तुति देने के बाद उन्हें बताएं कि आप कुछ मापदंडों को साझा करेंगे जो यह पता लगाने में मदद कर सकते हैं कि समाचार वास्तविक है या नकली।
- उनके साथ निम्नलिखित प्राचल (पैरामीटर) साझा करें।

- समाचार का स्रोत क्या है? क्या स्रोत आमतौर पर प्रमाणिक समाचार पत्रकारिता से जुड़ा होता है? प्रेस ट्रस्ट ऑफ़ इंडिया (पी.टी.आई.) और द एशियन न्यूज इंटरनेशनल (ए.एन.आई.) जैसे अभिकरण कुछ प्रमाणिक स्रोत हैं। अधिकांश नकली समाचार एक ऐसा स्रोत दिखाते हैं जिसके बारे में आपने कभी नहीं सुना होगा, या किसी स्रोत का उल्लेख नहीं किया गया है।

- जाँचें कि क्या वही खबर किसी अन्य प्रतिष्ठित समाचार पत्र/समाचार वेबसाइट आदि द्वारा बताई गई हैं।
- यदि आपको लेख में वर्तनी की गलतियाँ, बहुत सारे बोल्ड शब्दों या नाटकीय विराम चिह्नों की सूचना है, तो शायद यह लेख नकली है। प्रामाणिक स्रोतों में उच्च प्रूफ पढ़ना और व्याकरणिक मानक होते हैं।
- जाँचें कि क्या समाचार में कुछ प्रामाणिक स्रोत या विवरण के बिना कुछ सर्वेक्षण शामिल हैं।
- ध्यान दें कि एक ही डाटा/जानकारी को कई तरीकों से प्रस्तुत किया जा सकता है। इसलिए, यदि कोई सूचना समाज के कुछ वर्गों की भावनाओं के असंवेदनशील या आहत करने वाली है, तो इसे एक से अधिक स्रोतों से जाँचना महत्वपूर्ण है।
- जानकारी शायद अविश्वसनीय है, अगर सामग्री ऐसी चीज की है जो अनसुनी है, या बहुत नाटकीय है या अवैज्ञानिक व्यवहार को बढ़ावा देती है।
- समाचार/सूचना/विज्ञापन संभवतः भ्रामक हो सकता है, यदि यह गंभीर बीमारियों को ठीक करने का दावा करता है। उदाहरण के लिए—कोई उत्पाद कैंसर को ठीक करता है; या उत्पाद वंशानुगत विशेषताओं को बदलने में सक्षम है, जैसे—ऊँचाई बढ़ जाती है, त्वचा का रंग हल्का हो जाता है आदि।
- अटपटा डोमेन नाम वाली वेबसाइट अविश्वसनीय हो सकती है।
- यदि कहानी संवेदनशील या विवादास्पद विषय पर केवल एक दृष्टिकोण प्रस्तुत करती है, तो इसके पक्षपाती और अविश्वसनीय समाचार होने की संभावनाएँ बढ़ जाती हैं।
- समाचार शायद नकली है अगर यह बहुत नाटकीय है, केवल सोशल मीडिया पर देखी गई है, और अन्य गंभीर समाचार प्लेटफ़ार्मों पर विवरण नहीं दिया गया है।
- अगर वेबसाइट अस्वीकरण (ऑनियन न्यूज़, फेकिंग न्यूज़ आदि) देती है तो यह खबर फर्जी है।

शिक्षार्थियों को अपने उप-समूहों में फिर से इकट्ठा होने और 5–6 मिनट में ऊपर दिए गए मापदंडों पर समाचार का मूल्यांकन करने के लिए कहें।

- समूह को अब दिए गए समाचार लेख के वास्तविक या नकली रूप की पहचान के लिए उन्हें अपने तर्कों के औचित्य का समर्थन करना होगा।
- सभी समूहों द्वारा अपने निष्कर्षों को साझा करने के बाद, सुगमकर्ता यह बताएगा कि कौन-सा समाचार लेख वास्तविक था और कौन-सा नकली था।
- चर्चा के अंत में, सुगमकर्ता वास्तविक समाचार की पहचान करने में असमर्थता के चरम परिणामों के कुछ उदाहरण साझा कर सकता है, जैसे—

- बच्चा, चोर होने का संदेह होने पर निर्दोषों की हत्या
- उन खाद्य पदार्थों को प्रचारित करना जो वजन को कम करते हैं या बीमारियों को ठीक करते हैं

संक्षेप में प्रस्तुत करें

- आज की डिजिटल दुनिया में, समाचार तेज़ी से फैलता है। हमारे लिए विश्वसनीय जानकारी, और नकली जानकारी की पहचान करना महत्वपूर्ण है।
- नकली से वास्तविक समाचार की पहचान करने में असमर्थता, खतरनाक स्थितियों को जन्म दे सकती है। उदाहरण के तौर पर—एक असत्य खबर, मोबाइल द्वारा फैलाई गई कि कुछ लोग बच्चों अपहरण करने के लिए आए हुए हैं। जिसकी वजह से स्थानीय लोग संदिग्ध होने पर मासूम लोगों को मार रहे हैं (मरने तक मारते हैं) (फरवरी 2018, उत्तर प्रदेश)
- दूसरी ओर, वास्तविक और तथ्यात्मक जानकारी से समाज को अत्यधिक लाभ हो सकता है। उदाहरण के तौर पर—बिहार के शेल्ड्र होम में, कुछ लड़कियों और महिलाओं के शोषण से संबंधित मीडिया रिपोर्ट के आधार पर न्यायालय ने इन मुद्दों को उठाया
- किसी भी सूचना पर प्रतिक्रिया देने या उसे सोशल मीडिया पर साझा करने से पहले उसकी सत्यता की जाँच करना महत्वपूर्ण है। यह आपको भ्रामक सूचनाओं को फैलाने, जो एक अपराध है, से बचाएगा।

चिंतनशील प्रश्न

- आप कैसे ढूँढ़ेंगे की समाचार असली है या नकली?
- अगर आप किसी भी खबर को देखने से पहले उसकी सत्यता की जाँच करने के लिए दो सबसे महत्वपूर्ण बातों को ध्यान में रखेंगे तो वे क्या होंगी?
- आप क्या करते हैं, अगर आपको पता चलता है कि आपने जो खबर आगे बढ़ाई थी, वह फर्जी है?

महत्वपूर्ण संदेश

- जनसंचार माध्यम के विभिन्न माध्यमों से प्राप्त समाचार और संदेश वास्तविक या नकली हो सकते हैं।
- असली संदेश सकारात्मक परिवर्तन करने में मदद करते हैं, जबकि नकली संदेशों से खतरनाक स्थिति पैदा हो सकती है, साथ ही वास्तविक मुद्दों से ध्यान हट सकता है।

- विश्वास करने से पहले, यह मानना महत्वपूर्ण है कि समाचार वास्तविक है या नकली।
- किसी भी समाचार को अग्रेषित करने या प्रचारित करने से पहले, इसकी प्रामाणिकता की जाँच करें, खासकर अगर यह आपको सही नहीं लगता है।
- अगर नकली खबरों की पहचान की जाती है, तो इसे कभी भी आगे न फैलाएँ।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधि

- अपने परिवार और अपने पड़ोस में कम से कम दो दोस्तों के साथ नकली समाचारों के बारे में जो कुछ भी सीखा है, उसे साझा करें। समाचार वास्तविक है या नकली, यह पता लगाने के लिए उन्हें कौशल सिखाएँ।
- इसलिए आवश्यकता है कि किसी भी समाचार पर विश्वास करने से पहले उसे परख लें।

NEWS ITEM 1

जानें पहाड़ तोड़ने वाले शख्स दशरथ मांझी के बारे में

aajtak.in [Edited By : ऋचा मिश्रा]

नई दिल्ली, 17 अगस्त 2016, अपडेटेड 12:35 IST

दशरथ मांझी, एक ऐसा नाम जो इंसानी जज़्बे और जुनून की मिसाल है। वो दीवानगी, जो प्रेम की खातिर ज़िद में बदली और तब तक चैन से नहीं बैठी, जब तक कि पहाड़ का सीना चीर दिया।

जिसने रास्ता रोका, उसे ही काट दिया:

बिहार में गया के करीब गहलौर गांव में दशरथ मांझी के माउंटन मैन बनने का सफर उनकी पत्नी का ज़िक्र किए बिना अधूरा है। गहलौर और अस्पताल के बीच खड़े ज़िददी पहाड़ की वजह से साल 1959 में उनकी बीवी फाल्गुनी देवी को वक़््त पर इलाज नहीं मिल सका और वो चल बसीं। यहीं से शुरू हुआ दशरथ मांझी का इंतकाम।

अकेला शख्स पहाड़ भी फोड़ सकता है!

साल 1960 से 1982 के बीच दिन-रात दशरथ मांझी के दिलो-दिमाग में एक ही चीज़ ने कब्ज़ा कर रखा था। पहाड़ से अपनी पत्नी की मौत का बदला लेना। और 22 साल जारी रहे जुनून ने अपना नतीजा दिखाया और पहाड़ ने मांझी से हार मानकर 360 फुट लंबा, 25 फुट गहरा और 30 फुट चौड़ा रास्ता दे दिया

सौजन्य: NEWSFLICKS

NEWS ITEM 2

सचिन की BMW के 6 गियर खराब, ट्रैफिक और गड़दों की वजह से दो साल में बस 2 ही गियर यूज हुए

02, Aug 2018 By [बगुला भगत](#)

मुंबई: मास्टर ब्लास्टर सचिन तेंदुलकर ने बड़े अरमानों से दो करोड़ रुपये में 8 गियर वाली BMW 760Li खरीदी थी। कंपनी ने अपने विज्ञापन में कहा था कि ये कार 5 सेकेंड में ही 0-100 किलोमीटर की स्पीड पकड़ लेती है। लेकिन आज 2 साल हो गये हैं, सचिन की BMW कभी 20 से ज्यादा की स्पीड नहीं पकड़ पायी है।

और इसकी वजह है मुंबई का ट्रैफिक और उसके गड़दे! इनकी वजह से सचिन को अपनी BMW दो साल से पहले और दूसरे गियर में ही चलानी पड़ रही थी और यूज ना होने की वजह से उसके ऊपर के 6 गियर खराब हो गये हैं। इसका पता ब्लास्टर को तब चला, जब कल आधी रात को थोड़ी दूर तक सड़क खाली दिखी और सचिन ने कार दौड़ानी चाही। लेकिन जैसे ही उन्होंने एक्सीलेटर पर पैर दबाया, तो कार दूसरे से तीसरे गियर में पहुँची ही नहीं! आज सुबह जब वो कार लेकर सर्विस सेंटर पहुँचे तो मैकेनिक हनीफ ने बताया कि जो चीज़ यूज नहीं होती, वो पड़े-पड़े खराब हो ही जाती है। इस बारे में सचिन का कहना है कि मैं तो अब पूरे शिफ्ट होने की सोच रहा हूँ, ताकि कार की स्पीड का मज़ा ले सकूँ। इसकी अधिकतम स्पीड 250 किमी प्रति घंटा है, जिसे अभी तक मैं बस सपने में ही पकड़ पाया हूँ! आइला!"

NEWS ITEM 3

Nutrition for adolescents

Appropriate guidance

Adolescence is the time to inculcate food and exercise habits with ensure good health forever. There are simple methods of taking care of health during this period.

East at least two to three meals of fruits in a day for a glowing complexion and to keep constipation away.

Coconut water and fresh fruit juice will improve immunity and also provide vital vitamins

A minimum of two glasses of skimmed milk is a good midnight snack when it is exam time or when awake late for projects.

A milkshake is a better choice as compared to an aerated drink

Breakfast is the most important meal, as it ensures minimum brain damage due to an overnight fast

A water intake of three-four liters per day clears all toxins from the body and keep the skin healthy and glowing

Sit and eat peacefully, because body absorbs nutrition under minimum anxiety and stress from food we eat.

NEWS ITEM 4

Engineering still the Number 1 choice of students who don't know what they want to do in life

05, Jan 2018 By [Sandeep Kadian](#)

New Delhi: A recent survey has shown that engineering college is still the most preferred destination of students who don't know what they really want to do in life. After many engineering colleges closed down in some states during the last few years, there was some speculation that clueless teenagers are no longer interested in doing engineering while they figure out what to do with their lives. However, this survey has proved them wrong and shown that engineering retains its charm.

गतिविधि 11.5 ऑनलाइन सुरक्षा—मेरी ज़िम्मेदारी

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- आभासी दुनिया में सुरक्षित और असुरक्षित सामान्य स्थितियों की पहचान करता है।
- असुरक्षित स्थितियों को पहचानकर सुरक्षित रूप से माध्यम का उपयोग करता है।
- असुरक्षित स्थितियों में कैसी प्रतिक्रिया दें, इसकी योजना करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- महत्वपूर्ण सोच, समस्या का समाधान और प्रभावी संचार

संसाधन

- श्यामपट्ट, चॉक, कॉपी और पेन, श्यामपट्ट या कागज की पर्चियों पर लिखी गई स्थितियाँ

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- स्थितियों को समझने के लिए तथ्य पत्रक को पढ़ें, जो कि इंटरनेट की तेज़ी से बढ़ती दुनिया के साथ-साथ गैजेट्स, मोबाइल फ़ोन, खेल, ऐप्स आदि के बारे में जानने वालों के लिए असुरक्षित हो सकती है।

- शिक्षार्थियों से उन विभिन्न उद्देश्यों के बारे में पूछें जिनके लिए वे फ़ोन और इंटरनेट का उपयोग करते हैं।
- शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या उन्होंने कभी मज़ाक करने के लिए प्रैंक कॉल किए हैं। उन्हें बताएँ कि यह सब असुरक्षित ऑनलाइन व्यवहार के तहत आता है।
- उन्हें बताएँ कि हालाँकि विभिन्न प्रकार के माध्यम का उपयोग एक ही उद्देश्य के लिए किया जा सकता है, लेकिन माध्यम के सभी रूपों का उपयोग सभी उद्देश्यों के लिए नहीं किया जा सकता है। उदाहरण के लिए—अखबार लोगों के एक छोटे समूह को सूचना भेजने के लिए सही जनसंचार माध्यम नहीं है।
- कक्षा को 8 समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को स्थितियों में से एक सौंपें।
- चर्चा के प्रश्नों को पढ़ें, प्रत्येक समूह को उन्हें लिखने के लिए कहें। आप श्यामपट्ट पर प्रश्न भी लिख सकते हैं।
- स्थिति पर चर्चा करने के लिए समूहों को 8–10 मिनट दें।
- अब समूहों को अपनी प्रस्तुतियाँ देने के लिए आमंत्रित करें। प्रत्येक समूह को पहले उन्हें दी गई स्थिति को पढ़ने के लिए कहें और फिर अपने विचार प्रस्तुत करें।
- अन्य समूहों को चर्चा में जोड़ने के लिए कहें, प्रत्येक स्थिति पर अपनी राय देते हुए कि क्या वे समूह की प्रस्तुति से सहमत/असहमत हैं।

स्थिति 1

रिया को लैंडलाइन नंबर पर कॉल आती है। कॉल करने वाले ने रिया को सूचित किया कि एक कंपनी ने मुफ्त उपहार के लिए इस नंबर को अल्पसूची (शॉर्टलिस्ट) किया है। उन्हें उपहार देने के लिए पते की पुष्टि करने की आवश्यकता है। वे यह भी पूछते हैं कि सबसे अच्छा समय क्या होगा जब कोई उपहार लेने के लिए रिया के घर पर कोई मौजूद होगा।

स्थिति 2

देव किसी ऐसे व्यक्ति के साथ ऑनलाइन बात कर रहा है जिससे वह कभी नहीं मिला है। हालाँकि उनके कुछ सामान्य दोस्त हैं जो संगीत में एक साझा रुचि रखते हैं। इसलिए देव को लगता है कि फ़ोन/व्हाट्स ऐप नंबर साझा करना ठीक है ताकि देव को पसंदीदा गीत का दुर्लभ संस्करण मिल सके।

स्थिति 3

ललित कई महीनों से प्रिया के साथ फ़ोन पर बातें कर रहा था। ललित का कहना है कि वे दोनों एक ही उम्र के हैं और पास में ही रहते हैं। ललित प्रिया से मिलना चाहता है और उसे खरीदारी के लिए बाहर ले जाना चाहता है।

स्थिति 4

शिक्षक ने कक्षा को एक कार्य पर काम करने के लिए कहा, जिसके लिए मयंक को इंटरनेट और पत्रिकाओं से जानकारी प्राप्त करनी थी। मयंक ने इस पर बहुत मेहनत की लेकिन जब शिक्षक ने आसईनमेंट वापस की, तो उसके बहुत खराब अंक थे। कई स्थानों पर, शिक्षक ने लिखा था, स्रोत को अभिस्वीकृत नहीं की गई है या कॉपी किया गया है।

स्थिति 5

नरेश को अपने दोस्त रोहन से सोशल मीडिया पर संदेशों का एक ट्रेल मिलता है, जो निंदनीय अपमानजनक और धमकी भरा है।

स्थिति 6

आस्था को सोशल नेटवर्किंग साइट पर अपना लोकेशन साझा करना पसंद है। आस्था जहाँ भी जाती है—रेस्तरां में, यात्रा पर, दोस्तों या परिवार से मिलने, उसे अपना लोकेशन साझा करने की आदत है। एक दिन आस्था का किसी ने पीछा किया। वह घबरा गई और सुरक्षा के लिए एक दुकान में घुस गई। कुछ दिनों बाद फिर ऐसा ही हुआ।

स्थिति 7

रेहाना को एक करीबी दोस्त का फ़ोन आता है कि विदेश में उसने अपना सामान खो दिया है। दोस्त कुछ पैसे भेजने के लिए एक खाता संख्या देता है, जो कि उसके भारत लौटने पर उसे वापस कर देगा।

स्थिति 8

तारा, वेंडी के मोबाइल पर एक अनुचित फ़िल्म क्लिप देखती है। वेंडी ने उसे बताया कि गाँव में मोबाइल की कई दुकानें ऐसे ही वीडियोस कम कीमत पर मोबाइल में अपलोड किए जाते हैं। तारा प्रलोभित होती है।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या दी गई स्थिति सुरक्षित या असुरक्षित है?
- अगर आप एक ऐसी स्थिति में होते तो आप क्या करते?

प्रत्येक समूह द्वारा अपनी प्रस्तुति देने के बाद, सुगमकर्ता निम्नलिखित स्थितियों के जवाब साझा करके निष्कर्ष निकाल सकता है—

स्थिति 1 और 2—इंटरनेट या फ़ोन पर बहुत-सी व्यक्तिगत जानकारी/पता किसी ऐसे व्यक्ति को देना, जो ज्ञात या अज्ञात हो, असुरक्षित हो सकता है। इसलिए, ऐसी जानकारी साझा करने से पहले हमें संभावित परिणामों के बारे में सोचने की आवश्यकता है। किस तरह, कितना और किसके साथ जानकारी साझा कर रहे हैं, इसके बारे में सावधान रहें।

लोग आपको नुकसान या परेशान करने के लिए इस जानकारी का दुरुपयोग कर सकते हैं।

स्थिति 3—बातचीत (चैटिंग) के दौरान किसी की वास्तविक उम्र का पता लगाने का कोई तरीका नहीं है, क्योंकि लोग आसानी से फ़ोन पर झूठ बोल सकते हैं। इसे ट्रिकिंग कहा जाता है। जो लोग इंटरनेट या फ़ोन पर छल करते हैं, वे इसे चापलूसी, समझ या समानुभूति व्यक्त करके या झूठे वादे करके, कोशिश कर सकते हैं। किसी से आमने-सामने या वीडियो कॉल पर मिलने की सहमति संभवतः एक असुरक्षित निर्णय है।

स्थिति 4—हमेशा स्रोत का संदर्भ दें, जहाँ से जानकारी ली गई है। बौद्धिक संपदा अधिकार (आई.पी.आर.) कानूनों के अनुसार, पूरी जानकारी को नकल करने की अनुमति नहीं है। यह धोखा माना जाता है और आपको इसके लिए दंडित किया जा सकता है। कृपया इसे अपने शब्दों में और अपने दृष्टिकोण से पुनः लिखें।

स्थिति 5—पहले कदम में व्यक्ति को संपर्क सूची से हटाकर संदेश भेजने वाले को ब्लॉक करना है। नरेश को यह जानना होगा कि यह साइबर बदमाशी है। नरेश, रोहन के साथ चर्चा कर सकता है और अपनी दोस्ती के बारे में निर्णय ले सकता है। नरेश किसी जानकार वयस्क को भी सूचित कर सकता है और मदद ले सकता है।

स्थिति 6—सोशल मीडिया पर स्थान साझा करना आपके ठिकाने के बारे में परिवार को आश्वस्त कर सकता है, लेकिन यह आपको असुरक्षित स्थितियों में भी डाल सकता है। उदाहरण के लिए—हमेशा अपने प्रोफ़ाइल पर स्थान या अन्य व्यक्तिगत विवरण साझा अच्छा विचार नहीं है। यदि आस्था वास्तव में ऐसा करना पसंद करती है, तो उसे पहले किसी अन्य स्थान पर जाना चाहिए और फिर पिछले स्थान को साझा करना चाहिए। आस्था को उन स्थानों को जोड़ने से बचना चाहिए जहाँ वह अधिकतम समय बिताती है, जैसे—घर, विद्यालय, ट्यूशन आदि।

स्थिति 7—यदि आपको ऐसी कोई कॉल आती है, तो पहले अपने माता-पिता को सूचित करें। फिर कोशिश करें और मित्र के परिवार से संपर्क करें। ऐसा करने से, आपको पता चल जाएगा कि वो झूठ बोल रहा है या सच कह रहा है। याद रखें कि कॉल के बजाय आपको ईमेल या ऑनलाइन संदेश भी प्राप्त हो सकता है।

स्थिति 8—ऑनलाइन बहुत सारी सामग्री उपलब्ध है और सभी उम्र के लोगों के लिए उपयुक्त हो यह ज़रूरी नहीं है। तारा को यह समझने की आवश्यकता है कि अनुचित सामग्री को देखने के बजाय ऑनलाइन माध्यम का उपयोग कई उपयोगी चीज़ों के लिए किया जा सकता है।

ध्यान दें—हालाँकि इंटरनेट और जनसंचार माध्यमों ने हमारे जीवन को कुछ तरीकों से आसान बना दिया है, लेकिन यह कभी-कभी हमें नुकसान भी पहुँचा सकता है।

- सुरक्षित स्थिति का मतलब है जब आपके लिए कोई शारीरिक या भावनात्मक खतरा न हो और जब आप खुश और सहज महसूस करें। असुरक्षित परिस्थितियाँ वे हैं जब किसी तरह का भावनात्मक या शारीरिक खतरा होता है। ऐसी स्थिति में हम भयभीत, उदास, क्रोधित, भ्रमित और असहज महसूस कर सकते हैं।
- वास्तविक जीवन की तरह ही, आभासी दुनिया में भी कुछ लोग तरह-तरह के अपराध कर सकते हैं, ये बिना किसी ट्रैक कॉल स्मार्ट फ़ोन कैमरा का उपयोग करके, लोगों की, जानकारी के बिना उनकी तसवीर लेने जितना सरल हो सकता है। हमें तैयार रहने की ज़रूरत है, जानने की ज़रूरत है कि अगर हम ऐसी स्थिति में फँस जाएँ तो जल्दी से किस प्रकार प्रतिक्रिया दें।
- साइबर अपराध से असुविधा, वित्तीय हानि हो सकती है, या पीड़ित की व्यक्तिगत सुरक्षा को खतरा हो सकता है। इस तरह की चुनौतियों का सामना करने के लिए अच्छी तरह से जागरूक और तैयार होना बेहतर है।
- हमें यह भी सुनिश्चित करना चाहिए कि हम कभी भी इस तरह के अपराधों में शामिल न हों!

चिंतनशील प्रश्न

- इंटरनेट से संबंधित कुछ अन्य असुरक्षित स्थितियाँ क्या हैं, जिनके बारे में आपने अनुभव किया हो या सुना हो?
- ऐसी स्थितियों से कैसे सुरक्षित तरीके से बाहर निकला जाए?
- यदि आप ऐसी किसी भी स्थिति में रहे हों, तो आपको कैसा लगा? आपने क्या किया? क्या आप ऐसी स्थिति के लिए किसी अलग तरह से प्रतिक्रिया दे सकते हैं?

महत्वपूर्ण संदेश

- सत्र को यह कह कर खत्म करें कि आभासी दुनिया में भी ऐसा हो सकता है जब हम असुरक्षित महसूस करते हैं। उपयोगकर्ताओं के रूप में, हमें संभावित असुरक्षित स्थितियों से सावधान रहना चाहिए और उनसे बुद्धिमानी से निपटने के लिए तैयार रहना चाहिए।
- हालाँकि फ़ोन (लैंडलाइन या मोबाइल), गैजेट्स, ऐप्स हमारे जीवन को सरल बनाते हैं, लेकिन अपनी और अन्य की सुरक्षा के प्रति सतर्क रहें। कभी भी किसी भी हानिकारक गतिविधि में लिप्त होने की कोशिश न करें, भले ही वह सिर्फ़ 'मनोरंजन के लिए' क्यों न हो।
- चिंता न करें यदि आपने पहले से ही कुछ ऐसा साझा किया है जो अब आपको लगता है कि आपको नहीं करना चाहिए था। उसको छिपाने और स्थिति अकेले सामना करने के बजाय, एक विश्वसनीय जानकार वयस्क को इसके बारे में बताएँ।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- अपने सभी सोशल मीडिया, अकाउंट्स, ई-मेल और प्रोफाइल की जाँच करें। किसी भी व्यक्तिगत जानकारी को, जो आपको जोखिम में डाल सकती है, संपादित करें और वहाँ से हटा दें।
- सीखे गए सुरक्षा उपायों को कम से कम परिवार के पाँच या दोस्तों के साथ साझा करें, जो स्मार्ट फ़ोन या इंटरनेट के उत्सुक उपयोगकर्ता हैं।

गतिविधि 11.6

समय डायरी—मेरा अवास्तविक जीवन

सीखने के प्रतिफल

शिक्षार्थी

- पहचानता है कि ऑनलाइन और गैजेट्स पर कितना समय खर्च करना है।
- ऑनलाइन और गैजेट पर बिताए गए समय को विनियमित करने की योजना बनाता है।
- ऑनलाइन और ऑफ़लाइन अपनी आयु के अनुसार उपयुक्त सामग्री की पहचान करता है।

समय की आवश्यकता

- एक कालांश

जीवन कौशल वर्धित

- निर्णय लेना, गंभीर सोच और समस्या का समाधान

संसाधन

- श्यामपट्ट, कॉपी, पेन

सुगमकर्ता के लिए दिशानिर्देश

- अपने समय का इस्तेमाल करने के लिए, आपको सबसे पहले यह जानने की ज़रूरत है कि आप कैसे दिन का हर मिनट और घंटा व्यतीत करते हैं।
- इसके लिए, हम सभी एक समय डायरी बनाएँगे।
- क्या आपको याद है कि पहले कभी आपने समय डायरी पर गतिविधि की हो? आपने क्या देखा? हम फिर से एक समान गतिविधि करेंगे लेकिन इस बार समय के साथ-साथ हम उन सामग्रियों को भी देखेंगे जो हम देखते हैं और गतिविधियाँ जो हम इंटरनेट और गैजेट्स पर करते हैं।

- श्यामपट्ट पर निम्न तालिका बनाएँ।

(1) पहर	(2) गतिविधि	(3) माध्यम/गैजेट जिसे आप इस दौरान देखते हैं	(4) माध्यम/गैजेट पर आपके द्वारा बिताया गया समय	(5) आपके द्वारा देखा/पढ़ा गया समाचार लेख/सामग्री का प्रकार
उदाहरण के लिए, 6.00– 7.00 सुबह	जागो और तैयार हो जाओ	समाचार पत्र	15 मिनट	पहला पन्ना और खेल की खबरें पढ़ें

- शिक्षार्थियों को अपनी कॉपी में तालिका बनाने के लिए कहें।
- उन्हें अपने दिन के बारे में सोचने और उनकी सभी गतिविधियों को याद करने के लिए कहें।
- शिक्षार्थियों को अपने रोजमर्रा के जीवन के बारे में सोचने के लिए कहें, दिन की गतिविधियों/दिनचर्या को जगने से सोने तक बाँट कर, उन्हें बताएँ कि वे अपनी कॉपी के दूसरे पन्ने पर चाहें तो रफ़ नोट्स बना सकते हैं। उन्हें पाँच खाने भरने के लिए कहें—

कोष्ठक 1, समय—कृपया इस कोष्ठक को अपने दैनिक कार्यक्रम के अनुसार भरें। समय स्लैब भिन्न हो सकता है और एक से दूसरे सीखने वाले से अलग हो सकता है।

कोष्ठक 2, गतिविधि—हर बार स्लैब के आगे गतिविधि लिखें। उदाहरण के लिए, टी.वी. देखना, यात्रा करना, पढ़ना आदि।

कोष्ठक 3, मीडिया/गैजेट—इस समय के दौरान आपके द्वारा देखे/पढ़े जाने वाले मीडिया /गैजेट—सभी प्रकार के माध्यम या गैजेट, सेल फ़ोन, टी.वी., समाचार पत्र आदि—शामिल हैं।

कोष्ठक 4, समय व्यतीत—निर्दिष्ट समय, मिनट/घंटे की संख्या और इन गैजेट्स का उपयोग करते समय आपने क्या किया। उदाहरण के लिए 10 मिनट, एक नयी फ़िल्म का ट्रेलर देखा और एक पुराना हिंदी गाना बजाया।

कोष्ठक 5, समाचार खबर/सामग्री का प्रकार—देखी/पढ़ी गई सामग्री के प्रकार को निर्दिष्ट करें।

- इन घंटों में शिक्षार्थी की पहुँच के प्रकार पर लगभग 10 मिनट के लिए चर्चा उत्पन्न करें।
- उनसे पूछें कि जब वे ऑनलाइन होते हैं और पॉप-अप विज्ञापन देखते हैं तो वे क्या करते हैं।

- उनसे पूछें कि क्या ऑनलाइन बिताया गया समय उनकी सामान्य दिनचर्या और उनके परिवार और दोस्तों के साथ संबंध को बिगाड़ रहा है।
- चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए सभी को प्रोत्साहित करें।
- बता दें कि ज्यादा समय तक ऑनलाइन रहने और ऑनलाइन गेम्स में बहुत अधिक समय व्यतीत करना व्यसन हो सकता है। यह नींद के स्वरूप, स्वास्थ्य, अध्ययन और रिश्तों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।
- यह कहकर चर्चा को समाप्त करें कि प्रमाणिक जानकारी प्राप्त करने के लिए इंटरनेट और जनसंचार माध्यम सबसे उपयोगी उपकरणों में से एक हो सकते हैं। इंटरनेट लोगों को खुद को व्यक्त करने के लिए बहुत अधिक स्वतंत्रता प्रदान करते हैं। कुछ लोग गलत सूचना और अफवाह फैलाने के लिए गैर जिम्मेदाराना तरीके से इसका इस्तेमाल करते हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

- क्या आपको लगता है कि आपके द्वारा देखी/पढ़ी गई सामग्री इंटरनेट और गैजेट्स पर खर्च किए गए समय को सही ठहराती है?
- यह सामग्री कैसे आपकी सोच और आपके जीवन को प्रभावित करती है?
- क्या आपने कभी इसकी सत्यता की पुष्टि किए बिना सामग्री को अग्रेषित किया है? यदि हाँ, तो क्यों?

उपसंहार

- समय कीमती है। इसलिए, यह देखना बहुत ज़रूरी है कि हम अपना बहुमूल्य समय कैसे व्यतीत करते हैं। घर के अंदर बैठकर, टी.वी. देखने की बजाय बाहर जाना, खेलना, व्यायाम करना, शौक्र पालना स्वस्थ तरीके हैं।
- जनसंचार माध्यम से आप जो भी देख/पढ़ रहे हैं, उस पर नज़र रखना ज़रूरी है। सुनिश्चित करें कि जानकारी आपकी उम्र के लिए उपयुक्त हो। यदि आपको किसी भी प्रकार के असहज संदेश का सामना करना पड़ता है, जिसके बारे में आप निश्चित नहीं हैं, तो कृपया अपने साथियों से बात करने से पहले किसी भरोसेमंद जानकार वयस्क से बात करें।
- आपकी जानकारी दूसरों को गुमराह करने वाली हो सकती है। इसलिए, इसे प्रमाणित करने के बाद दूसरों के साथ साझा करना महत्वपूर्ण है।
- यदि आपको लगता है कि ऑनलाइन बिताया हुआ या ऑनलाइन खेलने में लगने वाला समय, आपकी नींद के स्वरूप को बिगाड़ रहा है, आपको दूसरों से अलग कर रहा है, या संभावित खतरनाक चुनौती लेने पर विचार कर सकता है, तुरंत भरोसेमंद जानकार वयस्कों की मदद लें।

चिंतनशील प्रश्न

- क्या आपको लगता है कि वयस्कों को युवाओं की जनसंचार माध्यम तक पहुँच की निगरानी करनी चाहिए?
- आपके अनुसार, जनसंचार माध्यम में उपलब्ध सामग्री के प्रकार तक पहुँचने की जिम्मेदारी कौन उठा सकता है?
- आपके अनुसार, युवाओं को अपने कौशल को विकसित करने के लिए, ऑनलाइन और ऑफ़लाइन उपलब्ध, अपनी आयु के अनुसार उपयुक्त सामग्री का उपयोग करने के लिए किस तरह का सहयोग उपलब्ध कराया जाना चाहिए?

महत्वपूर्ण संदेश

- लोगों को जनसंचार माध्यम और इंटरनेट के उपयोग को नियंत्रित करने की आवश्यकता है। जनसंचार माध्यम का अधिक उपयोग हमारे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है।
- जनसंचार माध्यम और इंटरनेट के अति प्रयोग से व्यसन भी हो सकता है, जिसके हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं।
- हमें सुरक्षित, जिम्मेदार और स्व-विनियमित तरीकों से जनसंचार माध्यम का उपयोग करने की आवश्यकता है।

सुझाई गई अतिरिक्त गतिविधियाँ

- घर पर किसी विश्वसनीय वयस्क को अपनी समय पर डायरी दिखाएँ और योजना बनाने में उनकी मदद लें। बिताए गए समय पर न केवल ध्यान केंद्रित करें, बल्कि सामग्री की समीक्षा भी करें। सकारात्मक संदेशों के साथ सामग्री शामिल करने का प्रयास करें।
- एक सप्ताह के लिए योजना का पालन करने का प्रयास करें। विद्यालय में अपने सीखने और प्रदर्शन में कोई अंतर दर्ज करें। शौक, कौशल के साथ-साथ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार की जाँच करें। अपने साथियों के साथ बदलाव साझा करें।

तथ्य पत्रक

गतिविधियों को संचालित करने से पूर्व सुगमकर्ता तथ्य पत्रक की समीक्षा करना सत्र संचालन के लिए लाभदायक होगा। नीचे दी गई जानकारी गतिविधि 1 के लिए है और उसमें चर्चा पर विस्तार के लिए उपयोग की जा सकती है।

टेलिविज़न समूह चर्चा के लिए बिंदु

आइए समझते हैं कि कैसे एक विषय को दो अलग-अलग तरीकों से चित्रित किया जा सकता है।

दिव्यांगता पर सकारात्मक संदेश—जैसे तारे ज़मीन पर, बर्फी, ब्लैक, कोई मिल गया, इकबाल जैसी फिल्मों में संवेदनशीलता के साथ दिव्यांग लोगों का जीवन को दर्शाया गया है।

दिव्यांगता पर नकारात्मक संदेश—समान मुद्दों को गोलमाल, हाउसफुल, टॉम डिक और हैरी आदि जैसी फिल्मों में असंवेदनशील तरीके से चित्रित किया गया है।

सकारात्मक संदेशों के कुछ अन्य उदाहरण

टी.वी. विज्ञापन का सकारात्मक उदाहरण:	शिक्षा का अधिकार https://www.youtube.com/watch?v=bz2_XJbKVD0 & list = PLYB95NCpY207DfiPpbM2ricxli s-Ybtq & index = 1 क्या आप दहेज लेने वाले 'खोटे सिक्के' हैं? https://www.youtube.com/watch?v=zCxy_pxlyKrs
टी.वी. शो का सकारात्मक उदाहरण:	मैं कुछ भी कर सकती हूँ सत्यमेव जयते
फ़िल्म शो का सकारात्मक उदाहरण:	3 इंडियट्स तारे ज़मीन पर

रेडियो समूह चर्चा के लिए बिंदु

फार्म और घर के कार्यक्रम ऑल इंडिया रेडियो (ए.आई.आर.) के सभी स्टेशनों द्वारा प्रसारित किए जाते हैं। कार्यक्रम कृषि समुदाय की स्थानीय दैनिक ज़रूरतों के आधार पर तैयार किए जाते हैं, जिसमें सर्वोत्तम कृषि उत्पादन, मौसम पूर्वानुमान, खाद्य संरक्षण आदि के लिए नवीनतम जानकारी और प्रौद्योगिकी को शामिल किया जाता है। कार्यक्रम दैनिक रूप से सुबह, दोपहर और शाम को स्त्रियों, बच्चों और युवाओं के लिए प्रतिदिन 60 से 100 मिनट की औसत प्रसारण अवधि के साथ प्रसारित किए जाते हैं। आकाशवाणी समग्र कार्यक्रमों सहित ग्रामीण विकास योजना और पशुपालन, मछली पालन, शुष्क भूमि और बंजर भूमि के कृषि जैसे महत्वपूर्ण कृषि कार्यक्रमों और

रोजगार योजनाओं, ऋण और प्रशिक्षण सुविधाओं, स्वच्छता, स्वास्थ्य स्वच्छता और पोषण आदि क्षेत्रों में भी प्रसारित करती हैं।

पर्यावरण—सभी आकाशवाणी केंद्र पर्यावरण और वानिकी से संबंधित कानूनी कारकों का व्यापक प्रचार कर रहे हैं।

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण कार्यक्रम, ऑल इंडिया रेडियो के नियमित प्रसारण हैं। सभी क्षेत्रीय और स्थानीय रेडियो स्टेशन अपनी-अपनी क्षेत्रीय भाषाओं में इन कार्यक्रमों का निर्माण और प्रसारण करते हैं। इन कार्यक्रमों में शामिल विषय टीबी, कुष्ठ रोग, प्रजनन तंत्र संक्रमण (आर.टी.आई.) और लिंग संचारित संक्रमण (एस. टी.आई.), एड्स, नशीली दवाओं के दुरुपयोग और कई अन्य हैं। कुछ कार्यक्रम मातृ एवं शिशु देखभाल, स्तनपान, शिशु के लिंगानुपात में कमी और जेंडर चयन गर्भपात के लिए नकारात्मक मानसिकता को बदलने आदि पर ध्यान केंद्रित करते हैं। दिव्यांगता, टीकाकरण, पोलियो, रक्त विकार, जैसे—थैलेसीमिया, नेत्र दान स्वास्थ्य अभियान व्यापक रूप से कार्यक्रमों में प्रचारित होते हैं।

बच्चों के कार्यक्रम आकाशवाणी के सभी क्षेत्रीय और स्थानीय रेडियो स्टेशनों से साप्ताहिक रूप से उनकी संबंधित क्षेत्रीय भाषाओं में प्रसारित किए जाते हैं। ये कार्यक्रम 5-7 वर्ष और 8-14 वर्ष की आयु वर्ग के लिए नामित किए गए हैं। ग्रामीण बच्चों के लिए विशेष कार्यक्रम आकाशवाणी केंद्रों पर भी प्रसारित किए जाते हैं। नाटक, लघु कथाएँ, सुविधाएँ, गाना बजाना, साक्षात्कार, महाकाव्यों की कहानियाँ आदि इन प्रसारणों का हिस्सा हैं। 14 नवंबर को बाल दिवस के रूप में विशेष बच्चों की गतिविधियाँ, मंच शो और आमंत्रित दर्शकों के कार्यक्रमों के साथ मनाया जाता है।

आकाशवाणी पर स्त्रियों के सामाजिक-आर्थिक विकास, स्वास्थ्य, परिवार कल्याण, खाद्य और पोषण, वैज्ञानिक गृह प्रबंधन, महिला उद्यमिता, प्रौढ़ शिक्षा सहित शिक्षा, महिला सशक्तीकरण, जेंडर संबंधी मुद्दों आदि से संबंधित विषयों को कार्यक्रम में शामिल करता है। विशेष कार्यक्रम और बालिकाओं के जन्म के स्वागत के लिए सामाजिक जागरूकता पैदा करने के लिए पूरे वर्ष बालिकाओं का महत्व प्रसारित किया जाता है। ये कार्यक्रम कानूनी साक्षरता के प्रसार के माध्यम से स्त्रियों के अधिकारों और विशेषाधिकारों के बारे में सामाजिक जागरूकता पैदा करते हैं। ग्रामीण स्त्रियों के दर्शकों के साथ संवाद करने के लिए विभिन्न पारंपरिक लोक रूपों का उपयोग किया जाता है।

समाचार पत्र समूह चर्चा के लिए बिंदु



स्थानीय अखबार के लेख आसानी से सुगमकर्ता के पास उपलब्ध नहीं होते हैं, कुछ समाचार पत्रों में किशोरों के मुद्दों पर लिखा जाता है—

इंटरनेट समूह चर्चा के लिए बिंदु

इंटरनेट पर सकारात्मक संदेशों के कुछ उदाहरण

सकारात्मक वेबसाइटों का उदाहरण

<http://hi.vikaspedia.in>

<https://swayam.gov.in>

<https://www.microsoft.com/en-us/p/e-pathshala/9nblggh5x1xw?activetab=pivot%3Aoverviewtab>

<https://www.nhp.gov.in/healthyliving/adolescent-health-10-19-years>

सकारात्मक अनुप्रयोगों का उदाहरण (ऐप्स)

NACO, साथिया, एनीमिया मुक्त भारत, eMitraetc की मदद ऐप उमंग

सकारात्मक ऑनलाइन सामाजिक अभियानों का उदाहरण—

सकारात्मक ऑनलाइन सोशल मीडिया कैम्पेन का उदाहरण

‘राइस बकेट चैलेंज’ की अवधारणा हैदराबाद के एक पत्रकार मंजुलता कलानिधि द्वारा की गई थी। यह चुनौती लेने वाले को एक कटोरी चावल (यदि कोई व्यक्ति अधिक दान करना चाहता है) किसी भी व्यक्ति या परिवार को दान देने थे। प्रतिभागियों को दान करके एक तसवीर लेकर सोशल मीडिया पर डालनी थी। राइस बकेट चैलेंज का फ़ेसबुक पेज पर आप चाहें तो अपने परिवार और दोस्तों को भी टैग कर सकते हैं। इस पहल के लिए मंजुलता को कर्मवीर चक्र पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। डार्क इज ब्यूटीफुल भारत में ‘गोरी’ त्वचा पसंद की जाती है और इसका भारतीय स्त्रियों पर दबाव अधिक है। इस विचार को जनसंप्रेषण-माध्यम में विशेष रूप से गोरा बनाने वाली क्रीम के विज्ञापनों के माध्यम से समर्थन दिया जाता है। नौकरी में पदोन्नति, रोज़गार, विवाह गठबंधन को त्वचा के रंग पर निर्भर दिखाया गया है। इस मानसिकता के दुष्परिणामों का मुकाबला करने के लिए, विमेन आफ़ वर्थ मूवमेंट की संस्थापक-निदेशक कविता इमैनुएल ने ‘डार्क इज ब्यूटीफुल’ अभियान की शुरुआत की, जिसका उद्देश्य त्वचा के रंग के आधार पर भेदभाव करने वाले लोगों के हानिकारक प्रभावों के बारे में जागरूकता पैदा करना है। अभियान को सराहना मिली और एडवर्टाइजिंग स्टैंडर्ड्स काउंसिल ऑफ़ इंडिया (ए.एस.सी.आई.) ने गोरा बनाने वाली क्रीम के विज्ञापनों के लिए कड़े दिशा-निर्देश दिए।

ऑनलाइन गतिविधि पर नियंत्रण के लिए और मदद लेने के लिए, सुगमकर्ता, शिक्षार्थियों को शट क्लिनिक (सर्विस फॉर हेल्दी यूज ऑफ़ टेक्नोलॉजी), एन.आई.एम.एच.ए.एन.एस. सेंटर फॉर वेल्-बीइंग, एन.आई.एम.एच.ए.एन.एस., बेंगलुरु, कर्नाटक को संदर्भित कर सकते हैं। ई-मेल: shutclinic@gmail.com

इंटरनेट और ऑनलाइन मंच की लत को पहचानने पर अतिरिक्त उपयोगी बिंदु और इंटरनेट और ऑनलाइन मंच के सुरक्षित उपयोग के लिए युक्तियाँ मॉड्यूल के अंत में तथ्य पत्रक में प्रदान की गई हैं। सुगमकर्ताओं को उस जानकारी से परिचित होना चाहिए और अपनी लेन-देन में, उचित रूप में इसका उपयोग करना चाहिए।

सुगमकर्ताओं के लिए उपयोगी है की वे इंटरनेट की लत को पहचाने और शिक्षार्थियों को भी पहचान में मदद करें। कुछ लक्षणों को नीचे संक्षेप में प्रस्तुत किया गया है—

- लालसा (ऑनलाइन मंच का उपयोग करने की निरंतर इच्छा)
- नियंत्रण की कमी (जब कोई इरादा नहीं है तब भी उनका उपयोग करना जारी रखना)

- आराम करने या अच्छा महसूस करने के लिए जनसंप्रेषण-माध्यम का उपयोग करना
- मजबूरी (माध्यम का उपयोग करने की अनियमित आदत)
- माध्यम के उपयोग के कारण आँखों/गर्दन/थकान में दर्द महसूस करना, माध्यम का उपयोग करने की अनुमति नहीं होने पर परेशान महसूस करना
- माध्यम पर अधिक समय बिताना और खेल या ऑफ़लाइन गतिविधियों को कम करना (परिवार के साथ कम बातचीत करना; ग्रेड कम होना आदि)
- इंटरनेट और ऑनलाइन मंच के सुरक्षित उपयोग के लिए कुछ उपयोगी युक्तियाँ नीचे संक्षेप में प्रस्तुत की गई हैं। सुगमकर्ता इस जानकारी को उपयुक्त रूप से शिक्षार्थियों के साथ साझा कर सकते हैं।
- ऑनलाइन मंच पर व्यक्तिगत विवरण (नाम/पता/विद्यालय का नाम आदि) साझा करने से बचें।
- अगर माध्यम पर आपका उपयोग 30 मिनट से अधिक हो जाए तो विराम लें। अंतराल के दौरान—
 - धीरे-धीरे अपनी आँखों को 10 बार झपकाएँ (यह आपकी आँखों में तनाव/थकान को कम करेगा),
 - अपने सिर को आगे और पीछे की तरफ़ हिलाएँ (पाँच बार), फिर दाएँ और बाएँ, घुमाएँ (पाँच बार) (यह गर्दन में तनाव को दूर करने में मदद करेगा),
 - अपनी कलाई को पाँच बार घड़ी की दिशा और घड़ी की विपरीत दिशा में घुमाएँ (यह हाथ को आराम करने में मदद करेगा)।
- सोने के समय से 30–40 मिनट पहले इंटरनेट/किसी भी ऑनलाइन मंच के उपयोग से बचें।
- अपनी दैनिक गतिविधियों जैसे कि भोजन का समय, अखबार पढ़ना, विद्यालय/कॉलेज में दिन का विवरण परिवार/दोस्तों के साथ समय, बिना इंटरनेट या ऑनलाइन मंच के करें।
- हर दिन लगभग 30–40 मिनट की शारीरिक गतिविधि सुनिश्चित करें।
- विभिन्न ऑनलाइन माध्यम का उपयोग करते समय, निम्नलिखित नियम सुनिश्चित करें—
 - कंप्यूटर से दूरी 50 सेंटीमीटर से कम नहीं
 - टेबलेट से दूरी 40 सेंटीमीटर से कम नहीं
 - स्मार्ट फ़ोन से दूरी 30 सेंटीमीटर से कम नहीं

बच्चों और किशोरों के हितों की सुरक्षा के लिए कानून और नीति

बच्चों के लिए मुश्किल हालात	उपलब्ध समर्थन तंत्र (कानून/नीतियाँ/मुख्य कार्य-क्रम/योजनाएँ)	लोगों/शरीर जो मदद कर सकते हैं
शिक्षा को बंद कर दिया	शिक्षा के अधिकार के तहत नजदीकी स्कूल में मुफ्त और अनिवार्य शिक्षा, मुख्यमंत्री लाइली लक्ष्मी योजना; चाइल्ड हेल्पलाइन 1098; आंगनवाड़ी और आई.सी. डी.एस. केंद्र; कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय योजना (के.जी.बी.वी. योजना)	महिला हेल्पलाइन 1091; चाइल्ड हेल्पलाइन 1098; माता-पिता परिवार के; विद्यालय (शिक्षक, विद्यालय प्रबंधन समितियाँ, ग्राम शिक्षा समितियाँ); दाई (Midwife)/आशा कार्यकर्ता; आई.सी. डी.एस. केंद्र, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता; पड़ोसियों-समुदायों; पंचायत सदस्य; धार्मिक संस्थान (पुजारी); पुलिस स्टेशन (चौकीदार, बाल संरक्षण अधिकारी); विधायक, सांसद; स्थानीय गैर सरकारी संगठन; प्रशासनिक अधिकारी (बी. डी.ओ.); स्थानीय मीडिया समूह
आजीविका का अभाव	गैर-सरकारी संगठनों द्वारा संचालित व्यावसायिक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम प्रधान मंत्री कौशल विकास योजना (PMKVY); कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय (MSDE) का गठन कौशल विकास के माध्यम से युवाओं की रोजगार क्षमता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए किया गया है। कौशल भारत इन युवा भारतीयों के लिए बहुत सारे लाभ और अवसरों को लाने के लिए निश्चित है	
बाल विवाह	बाल विवाह निषेध अधिनियम, 2006 (PCMA), मुख्यमंत्री कन्यादान योजना, मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना।	

दहेज और घरेलू हिंसा/ यौन हिंसा / शारीरिक शोषण	घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005 (PWDVA) के खिलाफ महिलाओं का संरक्षण भारतीय दंड संहिता बलात्कार की सजा (अनुच्छेद 376) किशोर न्याय अधिनियम, 2000, 2006 में संशोधन किया गया—जिसमें पीड़ितों के लिए निवारण तंत्र और सुरक्षा उपाय शामिल हैं। यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण अधिनियम (POCSO), 2012—यौन शोषण के रूपों के दायरे और सीमा का विस्तार करने वाला व्यापक कानून। यह बाल-सुलभ पुलिस और अदालतों के दिशानिर्देशों को भी परिभाषित करता है।	
जबरन गर्भ		
बच्चों में जबरन सेक्स चयन	प्री-कंसेप्शन एंड प्री-नेटल डायग्नोस्टिक टेक्निक्स (लिंग चयन पर रोक) अधिनियम, 1994। अस्तित्व का अधिकार: भारत सरकार के अनुसार, गर्भाधान (Conception) के बीस सप्ताह बाद बच्चे का जीवन शुरू होता है। इसलिए जीवित रहने का अधिकार जन्म लेने वाले बाल अधिकारों, भोजन, आश्रय और कपड़ों के न्यूनतम मानकों के अधिकार और सम्मान के साथ जीने का अधिकार शामिल है। गर्भनिरोधक उपाय	
विकास और वृद्धि	विकास का अधिकार	परिवार, समुदाय और प्रणालियाँ
बाल श्रम	भारत का बाल श्रम (निषेध और विनियमन) संशोधन अधिनियम, 2016	पुलिस और स्थानीय गैर सरकारी संगठन; प्रशासनिक अधिकारी (बीडीओ); स्थानीय मीडिया समूह

मादक द्रव्यों का सेवन	1987: नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रॉपिक पदार्थ अधिनियम में अनुचित/अवैध बोझ की रोकथाम। COTPA: सिगरेट और अन्य तंबाकू उत्पाद अधिनियम: 2003-एक्ट में सार्वजनिक स्थानों पर तंबाकू के सेवन पर प्रतिबंध है। सिगरेट सहित तम्बाकू उत्पादों का विज्ञापन निषिद्ध (Prohibits) है जहाँ तम्बाकू उत्पाद बेचे जाते हैं। तंबाकू उत्पादों को 18 वर्ष से कम आयु के व्यक्ति को नहीं बेचा जा सकता है, और शिक्षा की एक संस्था की बाहरी सीमा से 100 मीटर के दायरे में ऐसे स्थानों पर, जिनमें स्कूल कॉलेज और उच्च शिक्षण संस्थान या स्थापित संस्थान शामिल हैं।	पुलिस और स्थानीय गैर सरकारी संगठन; प्रशासनिक अधिकारी (बीडीओ); स्थानीय मीडिया समूह और स्कूल
बच्चों की सुरक्षा ऑनलाइन	सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 भारतीय सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000 (2008 में संशोधित) साइबर अपराध और प्रौद्योगिकी से संबंधित मुद्दों से निपटने वाला मुख्य कानून है। यह विभिन्न अपराधों और उनके दंडों को सूचीबद्ध करता है। इनमें से कई अपराध भारतीय दंड संहिता जैसे अन्य कानूनों के तहत भी दंडनीय हैं।	परिवार, समुदाय और प्रणालियाँ
एचआईवी/एड्स	10 सितंबर, 2018 से लागू ह्यूमन इम्यूनोडिफिशिएंसी वायरस और एक्वायर्ड इम्यून डेफिसिएन्सी सिंड्रोम (रोकथाम और नियंत्रण) अधिनियम, 2017। यह अधिनियम, एच.आई.वी. से प्रभावित और एच.आई.वी. से प्रभावित लोगों के अधिकारों की सुरक्षा करता है। अधिनियम के प्रावधान एच.आई.वी. से संबंधित भेदभाव को संबोधित करते हैं, कानूनी जवाबदेही लाकर मौजूदा कार्यक्रम को मजबूत करते हैं, और शिकायतों की जांच और शिकायतों के निवारण के लिए औपचारिक तंत्र स्थापित करते हैं। 18 वर्ष से कम आयु के प्रत्येक संक्रमित या प्रभावित व्यक्ति को साझा घर में रहने और घर की सुविधाओं का आनंद लेने का अधिकार है। यह ;अधिनियम कि00;सी भी व्यक्ति को एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्तियों और उनके साथ रहने वाले लोगों के खिलाफ नफरत की भावनाओं को प्रकाशित करने या सूचना की वकालत करने से रोकता है।	

संदर्भ

- भारत में किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम का आकलन. (2016-17). रा.शै.अ.प्र.प. यू.एन.एफ.पी.ए. के क्षेत्रीय और देश के कार्यालय और यूनेस्को।
- बाल अधिकारों का कंवेन्शन. 1989. संयुक्त राष्ट्र, महासभा।
- साइबर सुरक्षा और बचाव. विद्यालय के लिए दिशानिर्देश. (2019). केंद्रीय शैक्षिक प्रौद्योगिकी संस्थान (सी.आई.ई.टी.), रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा पाठ्यपुस्तक, कक्षा 9. (2017). रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली
- इंडियन सोसाइटी. (2015). कक्षा 12 के लिए पाठ्यपुस्तक. सामाजिक विज्ञान में शिक्षा विभाग (डी.ई.एस.एस.), रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- अंतर्राष्ट्रीय जनसंख्या विज्ञान संस्थान (आई.आई.पी.एस.) और ओ.आर.सी. MACRO. (2016). नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे (एन.एफ.एच.एस. 4). 2016-17—भारत—खंड I मुंबई—आई.आई.पी.एस.।
- राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (एन.एफ.एच.एस. 3). 2005-06—भारत—खंड 1. मुंबई—आई.आई.पी.एस.।
- जनसंख्या विज्ञान (आई.आई.पी.एस.) और जनसंख्या परिषद् के लिए अंतर्राष्ट्रीय संस्थान. (2007). यूथ इन इंडिया—सिचुएशन एंड नीड्स. (2006-07). मुंबई—आई.आई.पी.एस.।
- भारत का महिला और बाल विकास मंत्रालय. (2007). भारत में बाल दुर्व्यवहार पर अध्ययन. नई दिल्ली।
- राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा 2005. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- भूमिका निभाने और लोकगीत प्रतियोगिताओं पर राष्ट्रीय विवरण. (2018). राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (एन.पी.ई.पी.), डी.ई.एस.एस., रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- राष्ट्रीय नमूना सर्वेक्षण कार्यालय (एन.एस.एस.ओ.), 66वां दौर. 2013. सांख्यिकी और कार्यक्रम कार्यान्वयन मंत्रालय, भारत सरकार।
- रजिस्ट्रार जनरल और जनगणना आयुक्त का कार्यालय, भारत. (2001). भारत की जनगणना, प्राथमिक जनगणना सार, भारत, श्रृंखला 1, नयी दिल्ली।
- 2011 भारत की जनगणना, अनंतिम डाटा, नई दिल्ली।
- विज्ञान. कक्षा 6 के लिए पाठ्यपुस्तक. (2012). विज्ञान और गणित में शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- विज्ञान. कक्षा 8 के लिए पाठ्यपुस्तक. (2008). विज्ञान और गणित में शिक्षा विभाग, रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।
- सामाजिक और राजनीतिक जीवन-2. (2018). कक्षा 7 के लिए पाठ्यपुस्तक. सामाजिक विज्ञान में शिक्षा विभाग (डी.ई.एस.एस.), रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री—माध्यमिक और वरिष्ठ माध्यमिक चरण के लिए किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम. (2012). राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (एन.पी.ई.पी.), रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री: उच्च प्राथमिक चरण के लिए किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम. (2012). राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (एन.पी.ई.पी.), डी.ई.एस.एस., रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री: जनसंख्या शिक्षा. (2018). राष्ट्रीय जनसंख्या शिक्षा परियोजना (एन.पी.ई.पी.), रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

यूनाइटेड नेशन का पॉपुलेशन फंड और रा.शै.अ.प्र.प.. (2011). किशोरावस्था शिक्षा कार्यक्रम का समवर्ती मूल्यांकन. 2010–11. नई दिल्ली।

योग—स्वस्थ रहने का तरीका (माध्यमिक चरण). (2017). रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

योग—स्वस्थ रहने का तरीका (उच्च प्राथमिक चरण). 2017. रा.शै.अ.प्र.प., नई दिल्ली।

शब्दावली

किशोरावस्था	जीवन की अवधि, जब शरीर बदल जाता है, प्रजनन परिपक्वता के लिए अग्रणी होता है। किशोरावस्था 10 वर्ष की आयु के आस-पास शुरू होती है और 19 वर्ष की आयु तक रहती है। हालाँकि, किशोरावस्था की उम्र विविध संदर्भों में और एक देश से दूसरे देश में भिन्न हो सकती है।
किशोर गर्भावस्था	हमारे देश में शादी की कानूनी उम्र लड़कियों के लिए 18 वर्ष और लड़कों के लिए 21 वर्ष है। इसका कारण यह है कि किशोर माताएँ मातृत्व के लिए मानसिक या शारीरिक रूप से तैयार नहीं होती हैं। जल्दी शादी और गर्भधारण से माँ और बच्चे में स्वास्थ्य समस्याएँ होती हैं। यह युवती के लिए रोजगार के अवसरों को कम करता है और इससे मानसिक पीड़ा हो सकती है क्योंकि वह मातृत्व की जिम्मेदारियों के लिए तैयार नहीं है।
संतुलित आहार	आमतौर पर एक दिन में हम जो भोजन करते हैं वह हमारा आहार है। अच्छे स्वास्थ्य के विकास और रख-रखाव के लिए, हमारे आहार में वे सभी पोषक तत्व होने चाहिए जो हमारे शरीर को सही मात्रा में चाहिए। एक का बहुत अधिक या दूसरे का बहुत कम नहीं होना चाहिए। आहार में अच्छी मात्रा में हरी सब्जियाँ और पानी भी होना चाहिए। इस तरह के आहार को संतुलित आहार कहा जाता है।
संचारी रोग	ये ऐसे रोग हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में कई तरह से फैलते हैं, जैसे—पानी, भोजन, वायु आदि के माध्यम से।
समुदाय	किसी भी विशिष्ट समूह के लिए एक सामान्य शब्द, जिसके सदस्य एक-दूसरे से सचेत रूप से मान्यता प्राप्त सामान्यताओं और रिश्तेदारी, भाषा, संस्कृति और अन्य बंधनों से जुड़े होते हैं। इन सामान्यताओं में विश्वास उनके अस्तित्व के वास्तविक प्रमाण से अधिक महत्वपूर्ण है।
भेदभाव	किसी विशेष समूह के सदस्यों के समान, सेवाओं, नौकरियों, संसाधनों आदि के लिए अनुचित बहिष्करण के परिणामस्वरूप व्यवहार, कार्य या गतिविधियाँ, जो सामान्य रूप से दूसरों के लिए सुलभ हैं। भेदभाव को पूर्वाग्रह से अलग करना होगा, हालाँकि दोनों आमतौर पर काफी निकटता से जुड़े होते हैं। जब हम लोगों के साथ समान या सम्मान के साथ व्यवहार नहीं करते हैं, तो हम भेदभाव में लिप्त होते हैं। यह तब होता है जब लोग या संगठन अपने पूर्वाग्रहों पर कार्यवाई करते हैं। भेदभाव आमतौर पर तब होता है जब हम किसी के साथ अलग व्यवहार करते हैं या भेद करते हैं।
विविधता (सांस्कृतिक विविधता)	भाषा, धर्म, क्षेत्र, जातीयता इत्यादि द्वारा परिभाषित कई विभिन्न प्रकार के सांस्कृतिक समुदायों के बड़े राष्ट्रीय, क्षेत्रीय या अन्य संदर्भों के भीतर मौजूदगी। पहचान की बहुलता या अधिकता।
परिवार	परिजनों से सीधे जुड़े व्यक्तियों का एक समूह है, जिसके वयस्क सदस्य बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारी लेते हैं।
प्रजनन क्षमता	मानव आबादी के संदर्भ में, यह मानव की प्रजनन क्षमता को संदर्भित करता है। चूंकि प्रजनन मुख्य रूप से एक महिला-केंद्रित प्रक्रिया है, इसलिए प्रजनन की गणना महिला आबादी के संदर्भ में की जाती है, जो कि बच्चे पैदा करने वाले समूह में होती है।
जेंडर	सामाजिक सिद्धांत के अनुसार, सामाजिक और सांस्कृतिक रूप से पुरुषों और महिलाओं के बीच मतभेद पैदा करने को कहा जाता है। प्रकृति लिंग बनाती है, समाज जेंडर बनाता है।
जीवनशैली	लोगों के जीवन को संदर्भित करता है जो अपने उत्पादों, उनके द्वारा पहने जाने वाले कपड़े, उनके खाने के स्थान और उनके द्वारा अपनाई जाने वाली अभ्यासों इत्यादि के द्वारा पहचाने जाते हैं।

विवाह	दो वयस्क व्यक्तियों के बीच एक सामाजिक रूप से स्वीकृत और मंजूर लिंग संबंध। जब दो लोग शादी करते हैं, तो वे एक दूसरे के परिजन बन जाते हैं।
माहवारी	यदि निषेचन नहीं होता है, तो जारी अंडा और गर्भाशय की मोटी परत के साथ-साथ इसकी रक्त वाहिकाएँ भी बह जाती हैं। इससे महिलाओं में रक्तस्राव होता है, जिसे माहवारी कहा जाता है।
पूर्वाग्रह	किसी व्यक्ति या समूह के बारे में पूर्व-कल्पित विचारों की पकड़, ऐसे विचार जो नयी जानकारी के सामने भी परिवर्तन के लिए प्रतिरोधी हैं। पूर्वाग्रह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकता है, लेकिन सामान्य उपयोग नकारात्मक या अपमानजनक पूर्व धारणाओं के लिए है।
यौवन	मानव शरीर किशोरावस्था के दौरान कई परिवर्तनों से गुजरता है। ये परिवर्तन यौवन की शुरुआत को चिह्नित करते हैं।
लिंग उत्पीड़न	यह शारीरिक या मौखिक व्यवहार को संदर्भित करता है जो एक लिंग प्रकृति का है और एक महिला की इच्छाओं के खिलाफ़ है।
पुत्र वरीयता	सामाजिक घटना जहाँ एक समुदाय के सदस्य बेटियों के बजाय बेटों को पसंद करते हैं, यानी वे बेटों को बेटियों से अधिक महत्व देते हैं। बेटे और बेटियों के प्रति सामाजिक व्यवहार को देखकर या लोगों से सीधे उनकी पसंद और धारणाओं के बारे में पूछकर बेटे के लिए वरीयता का अस्तित्व स्थापित किया जा सकता है।
रूढ़िबद्ध धारणा	जब हम मानते हैं कि धर्म, धन, भाषा के आधार पर विशेष समूहों से जुड़े लोग कुछ निश्चित विशेषताओं के लिए बाध्य हैं या केवल एक निश्चित प्रकार का काम कर सकते हैं, तो हम एक रूढ़िबद्ध व्यक्ति बनते हैं। उदाहरण के लिए—बेटे और बेटियों को कुछ विषयों को चुनने के लिए कहा जाता है, इसलिए नहीं कि उनमें उसे पढ़ने की क्षमता है, बल्कि इसलिए कि वे या तो बेटा या बेटी हैं।
उल्लंघन	जब कोई व्यक्ति कानून या नियम को जबरदस्ती तोड़ता है या खुले तौर पर अनादर करता है, तो हम कह सकते हैं कि उसने उल्लंघन किया है।

आवश्यकता पड़ने पर आप इस शब्दावली और शब्द में जोड़ सकते हैं। दी गई शब्दावली रा.शै.अ.प्र.प. की पाठ्यपुस्तकों पर आधारित है।

प्रतिभागियों की सूची

आयुष्मान भारत के तहत विद्यालयी स्वास्थ्य और कल्याण कार्यक्रम के लिए प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, मानव संसाधन विकास मंत्रालय, रा.शै.अ.प्र.प., पी.एच.एफ.आई., संयुक्त राष्ट्र के अभिकरणों जैसे यूएनएफपीए, यूनिसेफ, यूनेस्को और अन्य नागरिक समाज संगठनों के साथ कई चर्चा और परामर्श के बाद कार्यशाला में तैयार की गई है।

मानव संसाधन और विकास मंत्रालय

- वी. शशांक शेखर, संयुक्त सचिव (ई.ई.—आई.), विद्यालय शिक्षा और साक्षरता विभाग
- जी. विजया भास्कर, निदेशक, एम.डी.एम., मानव संसाधन और विकास मंत्रालय
- मीनाक्षी जॉली, निदेशक (द्वितीय), विद्यालय शिक्षा और साक्षरता विभाग
- अनिदिता शुक्ला, वरिष्ठ सलाहकार—खाद्य और पोषण, एम.डी.एम.
- सोहेला बख्शी, सलाहकार—समावेशी शिक्षा, एस.एस.ए.

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय

- अजय खेरा, उपायुक्त (आई.सी.) बाल एवं किशोर स्वास्थ्य प्रभाग
- सुषमा दुरेजा, उपायुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग
- ज़ोया अली रिजवी, सहायक आयुक्त, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग
- रीशा, वरिष्ठ सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग
- प्रिरना कौल, सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य विभाग
- दीपक कुमार, सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य प्रभाग

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् (रा.शै.अ.प्र.प.)

डी.ई.एस.एस – एन.पी.ई.पी. दल

- सरोज बाला यादव, डीन (अकादमिक), समन्वयक
- विजय कुमार मलिक, एसोसिएट प्रोफ़ेसर, सदस्य
- हरीश कुमार मीणा, सहायक प्रोफ़ेसर, सदस्य

एन.आई.ई. विभाग

- मोना यादव, प्रमुख, डी.जी.एस.
- भारती, एसोसिएट प्रोफ़ेसर
- दीपमाला, सहायक प्रोफ़ेसर

पी.एस.एस.सी.आई.वी.ई.

- अभिजीत नायक, प्रमुख, स्वास्थ्य और पैरामेडिकल साइंस

केन्द्रीय विद्यालय संगठन

- सोना सेठ, सहायक आयुक्त
- विभिन्न कार्यशालाओं में भाग लेने वाले शिक्षक और छात्र

नवोदय विद्यालय समिति

- ए.एन. रामचंद्र, संयुक्त आयुक्त
- कुसुम सिंह, सहायक आयुक्त
- विभिन्न कार्यशालाओं में भाग लेने वाले शिक्षक और छात्र

राष्ट्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण संस्थान

- पूनम खट्टर, प्रोफेसर और प्रमुख, संचार विभाग

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन

- सोनल वालिया

दिल्ली विश्वविद्यालय

- आस्था सक्सेना, सहायक प्रोफेसर, लेडी इरविन कॉलेज
- चारु शर्मा, सहायक प्रोफेसर

टाटा इंस्टीट्यूट ऑफ़ सोशल साइंसेज

- चेतना दुग्गल, सहायक प्रोफेसर

किशोर स्वास्थ्य प्रभाग, यू.एस.ए.आई.डी., जपाईगो की तकनीकी सहायता इकाई (टी.एस.यू.)

- अतुल मित्तल, टीम लीडर
- वंदना नायर, सलाहकार, किशोर स्वास्थ्य
- साहिल चोपड़ा, कार्यक्रम अधिकारी

संयुक्त राष्ट्र जनसंख्या कोष (यू.एन.एफ.पी.ए.)

- वेंकटेश श्रीनिवासन, सहायक प्रतिनिधि
- जया, कार्यक्रम विशेषज्ञ
- गीता नारायण, कार्यक्रम अधिकारी
- असीमा सिंह, वरिष्ठ सलाहकार

- नलिनी श्रीवास्तव, कार्यक्रम सहयोगी
- तृषा पारीक, राज्य सलाहकार

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष (यूनिसेफ़)

- सुमन सचदेवा, शिक्षा विशेषज्ञ

संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक, वैज्ञानिक और सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को)

- सरिता जाधव

अर्पण

- अदिति रे
- मंजीर मुखर्जी
- नेहा शर्मा
- जुनिता काकोटी

आर्ट ऑफ प्ले फ़ाउंडेशन

- हेमंत कुमार

भारती फाउंडेशन

- शशि प्रकाश, परियोजना प्रमुख
- राजेश दास, प्रबंधक

सेंटर फॉर कैटालाईजिंग चेंज

- तनीषा चड्ढा, कार्यक्रम अधिकारी, रणनीतिक साझेदारी
- मोहम्मद जियाउद्दीन, प्रबंधक युवा
- सौम्या वैष्णव, कार्यक्रम अधिकारी युवा

ड्रीम ए ड्रीम

- विक्रम भट

एक्सप्रेसन्स इंडिया

- जितेंद्र नागपाल, निदेशक
- उषा आनंद
- शीमा हाफ़िज़, बाल और किशोर मनोवैज्ञानिक
- अंकिता शर्मा, फॉरेंसिक काउंसलिंग मनोवैज्ञानिक

कैवल्य शिक्षा फ़ाउंडेशन

- मनमोहन सिंह
- प्रतिष्ठा इंगले
- मोनल जयराम
- अजय कौशल
- अंशु

जीवन कौशल 360

- सूरज विठ्ठल राव मयूर

भारतीय लोक स्वास्थ्य फ़ाउंडेशन (पी.एच.एफ.आई.)

- मोनिका अरोड़ा
- शालिनी बस्सी
- टीना रावल

प्रथम शिक्षा फ़ाउंडेशन

- उस्मा महमूद
- विद्या विश्वनाथन
- सुखदा घूसलकर
- मनीषा तिथि

विश्व मस्तिष्क केंद्र अस्पताल

- तनीषा सिंह
- अप्रांता सौम्या

महामारी विज्ञान और जनसंख्या स्वास्थ्य विभाग एस.जे.आर.आई.

- मैरीएन वाशिंगटन, प्रोफ़ेसर

अंतर्राष्ट्रीय महिला अनुसंधान केंद्र (आई.सी.आप.डब्ल्यू.)

- शोभा भट्टाचार्य
- हेमलता वर्मा, तकनीकी विशेषज्ञ

कोरस्टोन

- ग्रेसी एंड्रयू, देश निदेशक

ब्रेकथ्रू

- बरशा चक्रवर्ती, सीनियर मैनेजर

अन्य प्रतिभागी

- नंदिता भाटिया
- एन.पी. गिरि बोषा
- इशानी भट्टाचार्य (प्रवाह)
- के. के. शर्मा, सेवानिवृत्त प्रधानाध्यापक
- दमन आहूजा, सी.ए.एच.
- श्रेष्ठा गांगुली
- दीप्ति महरोत्रा, सह-आचार्य, दयालबाग शिक्षा संस्थान, आगरा
- श्रेया तिवारी
- पॉलीन गोम्स
- मन्नू प्रिया, वासुदेव, द वाई.पी. फ़ाउंडेशन
- मोनिका, एस.एम.ई.
- सुनीता मेनन
- अंशु दुबे

समीक्षा समिति के सदस्य

- ए. के. श्रीवास्तव, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख डी.ई.पी.एफ.ई., डीन (रिसर्च)
- गौरी श्रीवास्तव, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख, डी.ई.एस.एस.
- अंजुम सिबिया, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख, डी.ई.आर.
- रंजना अरोड़ा, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख, डी.टी.ई.
- अनूप राजपूत, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख, प्रकाशन विभाग
- सुनीता फरक्या, प्रोफ़ेसर एवं प्रमुख, डी.ई.एस.एम.
- दिनेश कुमार, प्रोफ़ेसर, डी.ई.एस.एम.
- अनीता जुल्का, प्रोफ़ेसर, डी.ई.जी.एस.एन.

परिशिष्ट-1

फ्रीडबैक/टिप्पणियों/सुझावों के लिए स्वास्थ्य और कल्याण पर प्रशिक्षण और परिणाम सामग्री

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् ने आयुष्मान भारत के विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत विद्यालय जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री विकसित की है। हमें प्रभावी ढंग से बच्चों की चिंताओं और जरूरतों का जवाब देने के लिए सामग्री को बेहतर बनाने के लिए आपकी प्रतिक्रिया/टिप्पणियों/सुझावों की आवश्यकता है।

आपकी प्रतिक्रिया/टिप्पणी/सुझाव हमारे लिए अत्यंत मूल्यवान हैं और सामग्री को अंतिम रूप देने के समय उन पर विचार किया जाएगा। इस सामग्री का अंतिम संस्करण अप्रैल, 2019 के अंत तक उपलब्ध होगा।

कृपया हमें अपनी प्रतिक्रिया/टिप्पणी/सुझाव भेजें—

ईमेल—schoolsaysushmanbharat@gmail.com

डाक पता—

प्रो. सरोज यादव,

डीन (अकादमिक) और परियोजना समन्वयक, एन.पी.ई.पी./ए.ई.पी., राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंदो मार्ग, हौज खास, नयी दिल्ली 110016

प्रतिक्रिया फॉर्म

नाम	
संगठन	
संपर्क विवरण	
प्रतिक्रिया/टिप्पणियाँ/सुझाव	
विषय :	
पृष्ठ सं. :	
प्रतिक्रिया/टिप्पणियाँ/सुझाव :	
विषय :	
पृष्ठ सं. :	
प्रतिक्रिया/टिप्पणियाँ/सुझाव :	
विषय :	
पृष्ठ सं. :	
प्रतिक्रिया/टिप्पणियाँ/सुझाव :	