

अरमान

किशोर-किशोरियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा हेतु
प्रशिक्षण मॉड्यूल



सर्व-शिक्षा अभियान, उत्तर प्रदेश

अरमान

किशोर-किशोरियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा हेतु

प्रशिक्षण मॉड्यूल

सर्व-शिक्षा अभियान, उत्तर प्रदेश



संरक्षक

डॉ० वेदपति मिश्र, आई.ए.एस., राज्य परियोजना निदेशक, सर्व शिक्षा अभियान, लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

परामर्श

श्री दिनेश बाबू शर्मा, वरिष्ठ सलाहकार, सर्व शिक्षा अभियान, लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

मार्गदर्शक

श्रीमती राजकुमारी वर्मा, अपर परियोजना निदेशक, सर्व शिक्षा अभियान, लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

डॉ० रूबीना माइती, शिक्षा अधिकारी, यूनीसेफ, लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

सुश्री रीटा बनर्जी, डिप्टी जनरल मैनेजर, सिफसा, लखनऊ।

श्री ओ०पी त्रिपाठी, यूनिट इंचार्ज, बालिका शिक्षा, सर्व शिक्षा अभियान, लखनऊ, उत्तर प्रदेश।

अवधारणा, समन्वय व संयोजन

डॉ० सबा सिद्दीकी, विशेषज्ञ, बालिका शिक्षा।

सुश्री सरिता सिंह, राज्य समन्वयक, जेन्डर इक्विटी।

लेखन एवं समीक्षा

श्री सुनील कुमार निपसिड लखनऊ, श्री शैलेश प्रताप, एहसास लखनऊ, श्री दिनेश कुमार द्विवेदी, प्रतिनिधि स्काउट गाइड, श्री मनोज कुमार, चाइल्ड हेल्पलाइन, डॉ० शिखा इनकम टैक्स कमिश्नर, आगरा, श्री संजय माथुर, सर्विन फाउन्डेशन सोसायटी आगरा, सुश्री गंगा शर्मा, जेन्डर एक्सपर्ट, रजनी श्रीवास्तव, जिला समन्वयक गोण्डा, शोभा तिवारी जिला समन्वयक जौनपुर, सुश्री सुफिया सीमैट इलाहाबाद, भारती मिश्रा, शिक्षिका फरूखाबाद, डॉ० सपना शर्मा, शिक्षिका डायट सीतापुर, सुश्री उमारानी, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा बिजनौर, डॉ० सुमित्रा, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा, कानपुर देहात, सुश्री प्राची, महिला समाख्या बलरामपुर, सुश्री दुर्गावती, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा, वाराणसी, सुश्री उर्मिला, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा बाराबंकी, श्री अखिलेश सिंह, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा, मऊ, श्री रमेश कुमार रॉय, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा मिर्जापुर, श्री शैलेश गुप्ता, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा हरदोई, सुश्री रेनू श्रीवास्तव, जिला समन्वयक बालिका शिक्षा लखीमपुर खीरी, श्री जीशान खलील, सेवानिवृत्ति शिक्षक सिद्धार्थ नगर, सुश्री सत्यभामा बुन्देली (पूर्व जिला समन्वयक) महोबा, सुश्री वैशाली, शिक्षिका बाराबंकी, सुश्री कुहू बनर्जी, सहायक अध्यापिका, लखीमपुर, डॉ० ममता स्वर्णकार, जिला व्यायाम शिक्षिका जालौन, डॉ० अरविन्द कुमार श्रीवास्तव, परामर्शदाता सीमैट इलाहाबाद, श्री मनोज सिंह, सलाहकार, आपदा प्रबंधन, यूनीसेफ, लखनऊ, प्रियंका सक्सेना, स्टडी हॉल एजुकेशन फाउन्डेशन, लखनऊ।

टंकण

शुभम श्रीवास्तव, कम्प्यूटर आपरेटर

कम्प्यूटर कम्पोजिंग

जितेन्द्र कुमार

प्राक्कथन

10-19 वर्ष की आयु में किशोर-किशोरी विकसित होकर वयस्क के रूप में परिवर्तित होने लगते हैं। यह बदलाव कभी-कभी रोमांचकारी एहसास दिलाता है तो कभी बड़ा कठिन दौर। ऐसी नयी बातें व घटनाएं घटती हैं जिसकी उन्हें आदत नहीं होती। ऐसे समय में किशोर-किशोरियों के मन में तमाम सवाल उभरते हैं परन्तु इन परिवर्तनों के बारे में उनसे कोई बात नहीं करता, कोई उनके सवालों के जवाब नहीं देता। क्योंकि इस चरण में होने वाले बदलाव बड़े ही प्राकृतिक होते हैं। अतः हमें इस अवसर पर चर्चा व बातचीत करके किशोर-किशोरियों को सही जानकारी देनी चाहिए ताकि वे अपने अन्दर होने वाले परिवर्तन को सकारात्मक रूप से देखें व उसका स्वागत करें।

किशोरावस्था जीवन का वह काल होता है जिसमें शारीरिक, मानसिक तथा मनोवैज्ञानिक बदलाव आते हैं। इस बदलाव के समय अधिक देखरेख, परामर्श व पौष्टिक आहार की जरूरत होती है। हमारे समाज में प्रचलित सामाजिक दबाव का असर किशोरियों पर अधिक पड़ता है इसलिये उनकी आवश्यकताओं के प्रति अधिक संवेदनशीलता की आवश्यकता है।

किशोर-किशोरियों को प्यार-दुलार व सही परामर्श देने की जिम्मेदारी जहां परिवार में माता पिता की है वहीं विद्यालय में शिक्षक-शिक्षिका की भी है। इस मॉड्यूल का निर्माण इसी उद्देश्य से किया गया है। इस मॉड्यूल से किशोर-किशोरियों को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने में उन्हें मदद मिलेगी। जीवन कौशल शिक्षा के सत्र के अंतर्गत ऐसे विषयों का समावेश किया गया है जिससे किशोर-किशोरियों में अपनी जिज्ञासाओं को समझने, अपने बारे में जानने, सही गलत की समझ, निर्णय लेने, स्वस्थ जीवन जीने, सहयोग करने, स्वस्थ व्यवहार करने व प्रबंधन का कौशल विकसित हो सके। साथ ही वह समतामूलक दृष्टिकोण अपनाते हुये खुशहाल जीवन जीने व समाज में सकारात्मक योगदान देने में सक्षम बन सकें। माता पिता व अभिभावक अपने बच्चों को समझ सकें व सहयोग प्रदान कर सकें, इसके लिये अभिभावकों के साथ भी चर्चा के सत्र सम्मिलित किये गये हैं। यह मॉड्यूल उच्च प्राथमिक विद्यालयों में गठित मीना मंचों व कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय में अध्ययनरत् बच्चों के लिये बहुत ही उपयोगी होगा।

इस कार्यक्रम के क्रियान्वयन का मुख्य भार शिक्षक/शिक्षिकाओं पर है। उनसे यह अपेक्षा है कि वह इस कार्य को एक सामाजिक जिम्मेदारी के एहसास के साथ करें। मुझे पूर्ण विश्वास है कि आप सब मिलकर इस कार्यक्रम द्वारा निश्चित रूप से जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से नयी पीढ़ी को एक जिम्मेदार नागरिक बनाने में योगदान करेगे।

मैं इस मॉड्यूल के विकास में सहयोग के लिये सिफ़सा (स्टेट इनोवेशन इन फेमिली प्लानिंग सर्विसेज प्रोजेक्ट एजेंसी) लखनऊ एवं शिक्षा अधिकारी, यूनीसेफ लखनऊ का विशेष रूप से आभारी हूँ जिनके सहयोग से जीवन कौशल शिक्षा मॉड्यूल का निर्माण हुआ है। साथ ही मॉड्यूल लेखन से जुड़े समस्त विभागों यथा- महिला समाख्या, स्टडी हॉल एजुकेशन फाउंडेशन, जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, स्काउट गाईड, एहसास, आशा ज्योति केंद्र, चाइल्ड हेल्प लाईन, निपसिड, स्वास्थ्य विभाग व सीमैट इलाहाबाद के प्रतिनिधियों का आभारी हूँ जिन्होंने अपना बहुमूल्य योगदान दिया है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम इस कार्यक्रम के माध्यम से किशोर किशोरियों को एक बेहतर व खुशहाल जीवन जीने के योग्य बना सकेंगे।



(डॉ. वेदपति मिश्र)

राज्य परियोजना निदेशक

सर्व शिक्षा अभियान

उत्तर प्रदेश, लखनऊ



मॉड्यूल का परिचय

उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा सर्व शिक्षा अभियान के अंतर्गत बालिकाओं की शिक्षा एवं सशक्तीकरण के लिये विशेष प्रयास किये जा रहे हैं जिसमें जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है। इस कार्यक्रम के अंतर्गत किशोर-किशोरियों के साथ जीवन कौशल शिक्षा के सत्र संचालित कर उनमें ऐसे कौशलों का विकास किया जाता है जिससे वे अपने समक्ष आने वाली चुनौतियों का सामना कर सकें व खुशहाल जीवन जी सकें। अरमान मॉड्यूल का निर्माण इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुये किया गया है।

इस मॉड्यूल में कुल 29 सत्र हैं जिसमें 20 सत्र किशोर किशोरियों के लिए है.....

तथा 9 सत्र अभिभावकों के लिये है।

जीवन कौशल शिक्षा के सत्र प्रारंभ करने से पहले किशोर किशोरियों की मनोदशा समझने के लिये गतिविधि की जायेगी व प्रत्येक बच्चे का आंकलन किया जायेगा जिससे बच्चों की क्या विशेषता है और क्या समस्या है इसको समझना आसान हो जायेगा। इसके बाद यदि किसी बच्चे की कोई गंभीर समस्या परिलक्षित होती है तो काउंसिलिंग के माध्यम से उसका निदान किया जायेगा। सभी सत्र के अंत में बच्चों ने क्या समझा इसका भी आंकलन किया जायेगा।

इसके अतिरिक्त माता-पिता व अभिभावकों को संवेदनशील व जागरूक करने के लिये प्रत्येक माह के अन्तिम शनिवार को माता-पिता व अभिभावकों के साथ सत्र संचालित किये जायेंगे। इसके लिये कुल 9 सत्र मॉड्यूल में शामिल किये गये हैं।

मॉड्यूल के सत्रों को रोचक बनाने के लिये इसमें खेलकूद व गतिविधियों का समावेश किया गया है। साथ ही पूरे वर्ष के लिये कार्ययोजना तैयार की गयी है। शिक्षक/शिक्षिका/वार्डन/सुगमकर्ता मॉड्यूल में दिये गये कार्ययोजना के अनुसार शनिवार की सभा में सत्र संचालित करें। इस गतिविधि में उच्च प्राथमिक विद्यालय के कक्षा 7 से 8 तक के सभी बालक तथा बालिकायें एवं कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालयों की सभी बालिकायें शामिल होंगी। विद्यालय के सभी शिक्षक/शिक्षिकायें चर्चा को लीड करेगे।

लक्ष्य समूह

- * उच्च प्राथमिक विद्यालयों में पढ़ने वाले किशोर-किशोरियों के लिए।
- * कस्तूरबा गांधी आवासीय बालिका विद्यालयों की बालिकाओं के लिए।
- * विद्यालय प्रबंध समितियों, अभिभावकों, माता पिता, महिला प्रेरक समूह।

जीवन कौशल शिक्षा का उद्देश्य

- * यह पैकेज उत्तर प्रदेश के 10-14 वय वर्ग के किशोर-किशोरियों के लिए विकसित किया गया है।
- * किशोर एवं किशोरियों में नेतृत्व, आत्मविश्वास, जागरूकता और क्षमता का विकास हो सके जिससे वे स्वयं निर्णय लेकर स्वस्थ व्यवहार अपनायें और वास्तविक परिस्थितियों का सामना करके उनका व्यवहारिक हल ढूंढ सकें।
- * बच्चों के अधिकारों की जानकारी देना।



- * बच्चों के प्रति माता-पिता व अभिभावक को जागरूक करना ताकि वह बच्चों के सुनहरे भविष्य, सुरक्षा व शिक्षा के लिये कदम उठायें।
- * माता समिति को सक्रिय बनाना।
- * अभिभावक यह समझ सकें कि जीवन में शिक्षा का कितना महत्व है।

सत्र संचालन के लिये आवश्यक सामग्री

- * मॉड्यूल का 1 सेट।
- * रजिस्टर व सत्र योजना।
- * बच्चों के मूल्यांकन का प्रपत्र सभी बच्चों की संख्या के अनुसार।
- * प्री टेस्ट व पोस्ट टेस्ट की फोटो कॉपी बच्चों की संख्या के अनुसार।
- * खेल कूद सामग्री।

सुगमकर्ता के लिए सुनहरे नियम

पूर्ण रूप से तैयार रहिए

एक अच्छे सुगमकर्ता की तैयारी हमेशा पूर्ण रहती है। वह अपने कार्यक्रम को प्रभावी बनाने के लिए पहले से सत्र पढ़कर उसे अच्छी तरह समझकर सभी सामग्री तैयार रखते हैं।

संवेदनशील बनिये

किशोर-किशोरियों के प्रति संवेदनशील रहें। उनकी परिस्थितियों को समझते हुए कोई टीका-टिप्पणी न करें। ऐसे विषयों पर चर्चा न करिये जो विवादास्पद हो। उदाहरण के लिए जाति, धर्म आदि। व्यंग/वक्तव्य कभी-कभी प्रतिभागियों की भावनाओं को ठेस पहुँचा सकते हैं। उनकी आपसी तुलना मत करिये। इससे भी भावनाओं को आघात पहुँच सकता है। किशोर-किशोरियों में भेदभाव न रखे। अपने निजी अनुभवों का बयान करते हुए उपदेश न दें।

सहज शालीन एवं भयमुक्त वातावरण बनायें

किशोर-किशोरियाँ कार्यक्रम में खुलकर भाग ले सकें और सीख सकें इसके लिए यह जरूरी है कि उनके लिए उपयुक्त एवं मित्रवत वातावरण बनाए।

सरल एवं स्पष्टता से बोलिए

यह सुनिश्चित करिये कि सब आपको सुन एवं समझ पा रहे हैं। खास बोली (विशिष्ट शब्दावली) के प्रयोग से बचिए। सरल भाषा का ही प्रयोग करिये और जहाँ तक संभव हो स्थानीय प्रचलित शब्दों का प्रयोग अधिक करिये। शालीन भाषा (जो समाज में प्रयोग होती है) द्वारा सिखाएं ताकि किशोर-किशोरियों को शर्म-झिझक न हो। सैद्धान्तिक न हों, व्यवहारिक बनिये।

विशेष नियम

अच्छे प्रशिक्षकों को भी कुछ विशेष नियमों का पालन करना होता है जिससे प्रशिक्षण प्रभावी व सकारात्मक दिशा में चल सके। इस हेतु कुछ सुनहरे नियम बनाये गये हैं जो निम्नवत् हैं-

1. सत्र योजना के अनुसार सहायक सामग्री पूर्व से ही तैयार रखना।
2. स्पष्ट व सरल भाषा का प्रयोग।
3. भयमुक्त वातावरण बनाये रखने हेतु प्रतिभागी समूह को उत्साहित करना व ताल मेल बनाना।

4. धैर्यपूर्वक प्रतिभागियों की बातों को सुनना व विषय पर केन्द्रित रहना।
5. स्थानीय परिवेश आधारित शब्दों का चयन व प्रयोग।
6. संवेदनशीलता।
7. अभिलेखीकरण।

प्रतिभागी को अनावश्यक जानकारी/ज्ञान के भार से न लादिये। जहाँ तक सम्भव हो मुख्य विषय से सम्बन्धित जानकारी प्रदान करिये और उन व्यावहारिक कार्यों पर केन्द्रित रहिए जिनका निर्वाह प्रतिभागी आसानी से कर सकें।

अच्छा श्रोता बनिये

एक प्रभावी सुगमकर्ता को एक तरफा संचार नहीं करना चाहिए। उसमें ध्यानपूर्वक सुनने की भी योग्यता होनी चाहिए एवं प्रतिभागियों के प्रत्येक प्रश्न एवं सभी समस्याओं को ध्यान से सुनना चाहिए। सबके विचारों/उत्तरों/प्रश्नों को सम्मान दें। अपनी योग्यता एवं तैयारी के आधार पर उनके प्रश्नों का श्रेष्ठतम उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करना चाहिए। यदि किसी प्रश्न का उत्तर न आता हो तो आप कहें कि आप बाद में बतायेंगे।

पूरे समूह को सम्मिलित करिये

कुछ प्रतिभागी सत्र संचालन के दौरान चर्चा में हावी होने का प्रयास करते हैं बाकी अन्य प्रतिभागी चर्चा में भाग ही नहीं लेते। अतः अच्छे सुगमकर्ता होने के नाते यह आपका उत्तरदायित्व है कि सभी प्रतिभागियों को अपने विचार प्रकट करने का अवसर प्रदान करें। एक कुशल सुगमकर्ता के रूप में प्रयास करें कि जो प्रतिभागी ज्यादा हावी हो रहें हों तो उन्हें अप्रत्यक्ष रूप से रोकते हुए निष्क्रिय प्रतिभागियों को उत्साहित करें जिससे वे चर्चा में अपने विचार रखे पायें। समूह कार्य हेतु समूह ऐसे बनाए जिनमें आपसी तालमेल हो।

धैर्यवान बनिये

याद रखिये बहुत से प्रतिभागी विशेषकर माता-पिता व अभिभावकों के सत्र में कम पढ़े-लिखे या अशिक्षित प्रतिभागी भी हो सकते हैं। उन्हें भी नये अवसर प्रदान करिये। नवीन दृष्टिकोण को ग्रहण करने में कुछ समय लग सकता है, अतः स्पष्टता से समझाइये। हो सकता है कि उन्हें आपकी बात समझने में ज्यादा समय लगे अतः जहाँ ऐसी स्थिति हो वहाँ अपनी बात को दोहराइये। सत्र संचालन के दौरान लोगों द्वारा पूछे गये प्रश्नों से घबराइये नहीं, न ही गुस्सायें क्योंकि किशोर-किशोरी वर्ग को सिखाते समय बहुत धैर्य की जरूरत होगी। उनमें चंचलता अधिक होती है और उत्सुकता भी।

समयबद्धता के साथ सत्र का संचालन करिये

सुगमकर्ता को लगातार समय का ध्यान रखना चाहिए ताकि सीमित समय के अन्दर ही विषय पूरा किया जा सके।

विषय पर केन्द्रित रहिये

प्रायः विषय चर्चा प्रसंग से हट जाती है। आप यह सुनिश्चित करें कि जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम का उद्देश्य पूरा हो। अतः यदि सत्रों के बीच में प्रतिभागी मुख्य विषय से हटकर चर्चा करें तो आप चतुराईपूर्वक पुनः उन्हें विषय केन्द्रित कर दें।



कार्यक्रम को रूचिपूर्ण बनाएं

प्रशिक्षण कार्यक्रम को मनोरंजक बनाएं ताकि प्रतिभागियों को ऊब न हो और वे उसमें अधिक से अधिक रूचि लें और सीखें। कहानी-किस्से आदि भी मनोरंजक ढंग से सुनाएँ। प्रशिक्षक भी किशोर-किशोरियों के साथ सत्र को मैत्रीपूर्ण ढंग से चलाएं।

समाधान निकालने की प्रवृत्ति रखना

इस कार्यक्रम के दौरान समाधान निकालने के लिए क्या किया जा सकता है या कैसे हल निकाला जा सकता है, इस पर केन्द्रित रहना चाहिए न कि इस पर कि क्या नहीं किया जा सकता है। यह प्रवृत्ति प्रतिभागियों में सकारात्मक सोच उत्पन्न करेगी।

अभिलेख रखना

प्रशिक्षक को प्रत्येक प्रशिक्षण कार्यक्रम के अन्त में मुख्य गतिविधियों, प्रतिबन्धों एवं भविष्य के लिए किए जाने वाले प्रयासों का संकलन करना चाहिए इससे प्रशिक्षक को अपनी दक्षता को सुधारने में मदद मिलती है और साथ-साथ प्रशिक्षण सम्बन्धी आवश्यक रिकार्ड भी बन जाते हैं।

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल का प्रयोग कैसे करें

किशोर किशोरियों को जीवन कौशल शिक्षा देने के लिए यह मॉड्यूल तैयार किया गया है। इसका प्रयोग प्रशिक्षक/सुगमकर्ता करेंगे।

सत्र की तैयारी करें

प्रशिक्षण से पहले सत्र को ठीक से पढ़ लें। सत्र के अनुसार सहायक सामग्री तैयार कर लें।

प्रत्येक सत्र के लिए चार्ट पेपर या बड़े कागज और रंगीन मोटे पेन आदि पूर्व से ही रख लें।

सत्र संचालन की विधि

जैसा कि सत्रों में दी गयी गतिविधियों के अनुसार जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम में अनेक प्रशिक्षण विधियों का प्रयोग करना है जिनके द्वारा सहभागी (किशोर/किशोरी) उनमें पूरा भाग लें, अपने विचार व्यक्त करें और काल्पनिक स्थितियों का विश्लेषण करके, प्रश्नों के उत्तर ढूँढकर या समूह चर्चा करके सीखें।

सत्र संचालन की विधा

सहज बातचीत, खेल व गतिविधियों, व्यवहार परिवर्तन सामग्री, समूह प्रस्तुतीकरण, गीत, मॉड्यूल पर आधारित चर्चा, समेकन पर आधारित चर्चा करें।



सत्र संचालन से पूर्व सुगमकर्ता की तैयारी

- * सत्र संचालन से पहले मॉड्यूल को भली-भाँति पढ़ लें।
- * सभी सत्रों के कुछ लक्ष्य निर्धारित हैं। चर्चा के दौरान यह ध्यान रखें कि प्रतिभागी उन बातों को ठीक से समझकर चर्चा में प्रतिभाग कर पा रहे हों।
- * सत्र का संचालन समय से करें तथा अनावश्यक बातों पर चर्चा हो तो उसे वापस विषय-वस्तु पर लेकर आये।
- * स्थानीय बोल-चाल की भाषा का प्रयोग करें।
- * सत्र में सभी प्रतिभागियों को बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- * इस बात का विशेष ध्यान दें कि चर्चा में कोई भी प्रतिभागी अपने को उपेक्षित न महसूस करे।
- * सत्र संचालन के लिए निर्धारित समय का पालन करें।
- * यदि प्रतिभागी द्वारा कोई ऐसी जानकारी मांगी जाये जिसका जवाब न पता हो, तो गलत जवाब देने की बजाय यह कह दें कि इसकी जानकारी करके बाद में देंगे।
- * सत्रवार सामग्री की सूची बनाएं।
- * सत्र में प्रयोग होने वाली सभी आवश्यक सामग्री पूर्व से एकत्र कर लें।
- * सत्रों के अनुसार प्रयोग होने वाली स्टेशनरी आदि व्यवस्थित रख लें।
- * गतिविधि पर आधारित सामग्री व्यवस्थित रख लें।
- * पूर्व तथा पश्चात मूल्यांकन प्रपत्र की छाया प्रति तैयार रखें।
- * बच्चों के सत्र के लिये बच्चों को व माता-पिता तथा अभिभावकों के सत्र के लिये माता-पिता तथा अभिभावकों को एक दिन पूर्व सूचना देना। माता-पिता तथा अभिभावकों को सूचना लिखित रूप से हो जिस पर उनके द्वारा आने की सहमति हो।
- * सत्रों पर हो रही चर्चा को सुगमकर्ता लिखें।
- * सत्र में आवश्यक सामग्री जैसे खेल सामग्री, रजिस्टर, चार्ट, स्केच, कैंची, टेप, क्लिप आदि भी साथ में रखें।

सुगमकर्ता क्या करें- क्या न करें

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none">* सभी के साथ मित्रवत् व्यवहार करें।* अपनी बात को स्पष्ट रूप से कहें।* बालिकाओं को भागीदारी के लिए प्रोत्साहित करें* सत्र के अनुसार ही प्रशिक्षण आयोजित करें।* विषय वस्तु पर फोकस रहें।* सबको प्रतिभाग करायें व बोलने के अवसर दें।* सभी की बातों को धैर्यपूर्वक सुनें व जवाब दें।	<ul style="list-style-type: none">* किसी को नजर-अन्दाज न करें।* रूखा व्यवहार न करें।* विषयान्तर न जायें।* सत्र में अपने किसी विचार को न जोड़ें।* अपनी तरफ से कोई वादा न करें।* जिन बातों के उत्तर न मालूम हो उनके जवाब न दें।



अनुक्रमिका

मॉड्यूल का परिचय	1
बच्चों के साथ चलाये जाने वाले सत्र	11
बच्चों को जानें समझें	13
मैं और मेरी बाते	15
सत्र-1: स्काउट/गाइड, योगासन, प्राणायाम एवं पी.टी.	22
सत्र-2: प्राथमिक सहायता	27
सत्र-3: व्यक्तित्व विकास (चमकें बनकर सितारा)	35
सत्र-4: आपदा प्रबंधन	43
सत्र-5: स्वच्छता-व्यक्तिगत व परिवेश की सफाई	51
सत्र-6: हमारा परिवार एवं लिंग भेदभाव	57
सत्र-7: हमारे मित्र	68
सत्र-8: लक्ष्य निर्धारण, समस्या समाधान व दृढ़ निश्चय कौशल का विकास	72
सत्र-9: समय प्रबन्धन	77
सत्र-10: किशोरावस्था एवं माहवारी प्रबन्धन	80
सत्र-11: हमारा स्वास्थ्य-कुपोषण, एनीमिया, सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार	92
सत्र-12: सुरक्षित मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य सेवार्यें (कक्षा 8 की बालिकाओं के लिये)	100
सत्र-13: किशोर/किशोरियों के प्रति हिंसा एवं कम उम्र में विवाह	111
सत्र-14: अन्ध विश्वास, रूढ़ियों परम्पराएं एवं छुआछूत	121
सत्र-15: हमारे कानूनी अधिकार	125
सत्र-16: नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाला नुकसान	131
सत्र-17: एच.आई.वी./एड्स	137
सत्र-18: संचार माध्यम	143
सत्र-19: सामुदायिक संसाधन/हमारे सहयोगी	147
अभिभावकों के लिए विशेष सत्र	151
सत्र-1: मेरे बच्चे मेरे सपनें	153
सत्र-2: ऐसा हो परिवार हमारा	156
सत्र-3: क्यों करें हम इनमें अंतर?	161
सत्र-4: हमारी जिम्मेदारी	163
सत्र-5: अंधेरे से उजाले की ओर.....	165
सत्र-6: चलो हम भी जानें	169
सत्र-7: बन्द करो अब अत्याचार	178
सत्र-8: नशा करे नाश	182
सत्र-9: अभिभावकों के बढ़ते कदम.....	186
जीवन कौशल प्रशिक्षण ग्री/पोस्ट हेतु प्रश्नावली	192

कार्ययोजना

नोट- हरे रंग के खानों में अंकित सत्र बच्चों के साथ संचालित होंगे व पीले रंग के खानों में अंकित सत्र अभिभावकों के साथ संचालित होंगे। लाल रंग के खानों पुनराभ्यास संबंधी है। यह एक प्रस्तावित कार्य योजना है।

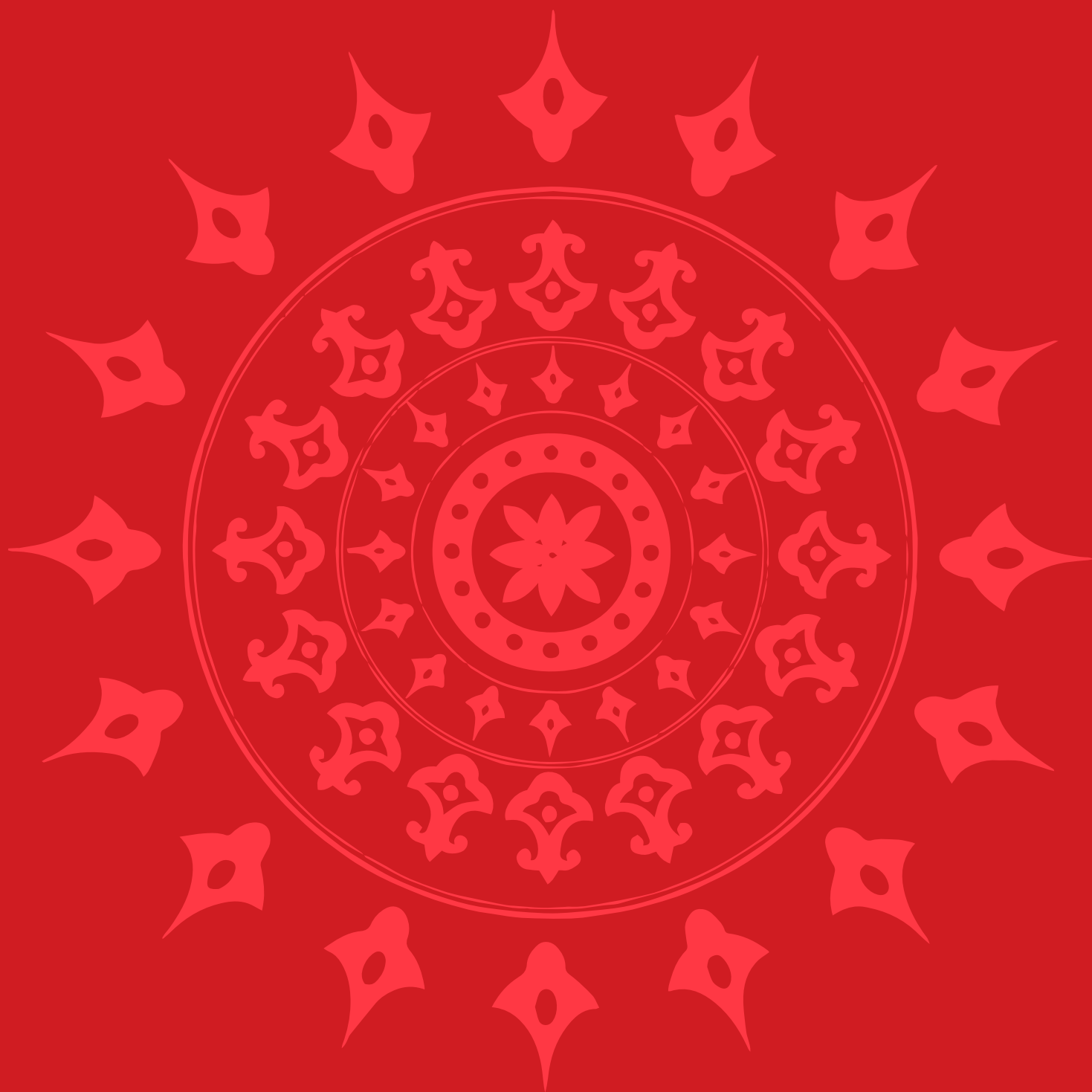
जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी
प्रथम शनिवार योगासन, प्राणायाम, स्काउट/ गाइड एवं विद्यालय की साफ- सफाई	प्रथम शनिवार योगासन, प्राणायाम एवं स्काउट/ गाइड	पुनराभ्यास	प्रथम शनिवार बच्चों का मूल्यांकन व प्रीटेस्ट (बच्चों को जानें समझें) व प्राथमिक चिकित्सा	पुनराभ्यास	प्रथम शनिवार हमारे मित्र लक्ष्य निर्धारण एवं समस्या का समाधान,	प्रथम शनिवार हमारा स्वास्थ्य कुपोषण एनीमिया संतुलित आहार	प्रथम शनिवार कानूनी अधिकार, बाल विवाह, दहेज के विरुद्ध कानून, एफ.आई.आर.
दूसरा शनिवार योगासन, प्राणायाम एवं स्काउट गाइड गतिविधि पौधारोपण पर्यावरण जागरूकता	दूसरा शनिवार योगासन, प्राणायाम एवं स्काउट गाइड, प्राथमिक चिकित्सा	पुनराभ्यास	दूसरा शनिवार योगासन, प्राणायाम एवं स्काउट गाइड गतिविधि व व्यक्तित्व विकास	दूसरा शनिवार आपदा प्रबन्ध व हेल्प लाइन नं. की जानकारी व्यक्तिगत स्वच्छता व परिवेश की सफाई	दूसरा शनिवार दृढ़ निश्चय, कौशल का विकास, समय प्रबंधन	दूसरा शनिवार किशोर/ किशोरी के प्रति हिंसा, कम उम्र में विवाह सुरक्षित मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य सेवाये	दूसरा शनिवार नशीले प्रदार्थ के सेवन से होने वाला नुकसान व एच.आई.वी. / एड्स
तीसरा शनिवार आपसी परिचय व मीना मंच का पुर्नगठन	तीसरा शनिवार योगासन, प्राणायाम एवं स्काउट/ गाइड व्यक्तिगत स्वच्छता की जाँच एवं चर्चा	पुनराभ्यास	पुनराभ्यास	तीसरा शनिवार हमारा परिवार व लिंग भेदभाव	तीसरा शनिवार किशोरावस्था एवं माहवारी प्रबन्धन	तीसरा शनिवार अन्धविश्वास, रूढ़ियां, परम्परा एवं छुआ-छूत	तीसरा शनिवार संचार माध्यम एवं सामुदायिक संसाधन



जुलाई	अगस्त	सितम्बर	अक्टूबर	नवम्बर	दिसम्बर	जनवरी	फरवरी
चौथा शनिवार स्काउट / गाइड	अंतिम शनिवार राष्ट्रीय खेल दिवस के अवसर पर खेल प्रतियोगिता, जन्मोत्सव	अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-मेरे सपने मेरे बच्चे	अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-हमारा परिवार लड़का-लड़की में लिंग भेद, मीना जन्मोत्सव	अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-अभिभावकों के दायित्व व जिम्मेदारी तथा अंधविश्वास, रूढ़ि, परम्परा, जन्मोत्सव	चौथा शनिवार सुरक्षित मातृत्व एवं बाल स्वास्थ्य सेवायें	अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-किशोर किशोरियों के प्रति हिंसा	अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-नशीले पदार्थ से होने वाला नुकसान अभिभावकों को क्या-क्या कदम उठाना चाहिये? हमारे सहयोगी
अंतिम शनिवार माता समूह व एसएमसी सदस्यों की बैठक, जन्मोत्सव					अंतिम शनिवार माता-पिता व अभिभावकों के साथ-कानूनी अधिकार एवं शिक्षा का अधिकार		



बच्चों के साथ चलाये जाने वाले सत्र





बच्चों को जानें समझें

परिचय

जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम को संचालित करने का मुख्य उद्देश्य है किशोर किशोरियों में ऐसे कौशल विकसित करना जो उन्हें एक सुखद व खुशहाल जीवन जीने में उनकी मदद करे। इस कार्य को विद्यालय में प्रारम्भ करने से पहले सुगमकर्ता को किशोर-किशोरियों के बारे में भली भाँति समझना होगा। यह जानना होगा कि उनकी क्या समस्याएं हैं? किन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं? कौन से सवाल उन्हें परेशान कर रहे हैं कब वह खुश होते हैं और कब उदास? किन मामलों में वह चुप्पी साध लेते हैं और क्यों? सुगमकर्ता को उनके सपनों और उम्मीदों के बारे में भी जानना चाहिए। यह भी जानना चाहिए कि उनके अन्दर कौन-कौन से डर हैं जो उन्हें कमजोर बना रहे हैं। सुगमकर्ता को बड़े ही धैर्य पूर्वक व संवेदनशीलता से किशोर-किशोरियों के बारे में जानकारी प्राप्त करनी होगी। इसके लिए इस सत्र में कुल 3 गतिविधियाँ दी गयी हैं जिससे सुगमकर्ता को मदद मिलेगी। सुगमकर्ता को इन सभी गतिविधियों का संचालन कर सभी किशोर-किशोरियों के बारे में जानकारी प्राप्त कर उनका विश्लेषण करते हुए

एक रजिस्टर में रिकॉर्ड तैयार करना होगा। यह रिकॉर्ड सुगमकर्ता को आगे चलकर यह जानने में मदद करेगा कि बच्चों में सत्र के अन्त में क्या बदलाव आये। साथ ही यदि किसी बच्चे की गंभीर समस्या होगी तो उसे समझने में मदद मिलेगी। तो आइये हम किशोर किशोरियों की तरफ दोस्ती का हाथ बढ़ायें।

बच्चों को जाने समझे



सुगमकर्ता किशोर/किशोरियों के साथ चलाये जाने वाले सत्र के पूर्व निम्नवत् 3 गतिविधि करेंगे



गतिविधि-1

अपनी कक्षा के बच्चों के साथ थोड़ा समय बिताये व उनके बारे में जाने।
इसके लिये बच्चों के साथ एक खेल खेलें।



समयावधि: 30 मिनट

एनीमल गेम (पशु/पक्षी खेलकूद)



सुगमकर्ता	संचालक विभिन्न पशुओं के नाम अलग-अलग कागजों पर लिखकर एक टोकरी में बीचो बीच रख दें। प्रतिभागियों को आकर एक पर्ची उठाने को कहें। प्रत्येक प्रतिभागी एक कागज उठाता है। (जैसे- हाथी, घोड़ा, ऊँट, मुर्गी, बैल, आदि पशु हो सकते हैं।) सभी पशुओं के नाम की 5-5 पर्ची बनाये जिससे बच्चे अपना अपना पशु समूह बना सकें।
प्रतिभागी	प्रतिभागी बिना क्रम के एक पर्ची उठाएंगे। पर्ची उठाने के बाद प्रतिभागी आपस में कुछ बात नहीं करेंगे, न ही अपनी पर्ची किसी को दिखाएंगे।
खेल का विवरण	प्रतिभागी अपने ही नाम वाले पशुओं की आवाज निकालेंगे। सारे प्रतिभागी ध्वनि करके समूह बना लेंगे।
चर्चा	संचालक प्रतिभागियों के समूह को देखें कि क्या पशुओं का समूह सही बनाया है और पता करे किस समूह ने सही गठन किया है किसने नहीं। जो समूह गलत बनें है उनको बीच में बैठाये और सभी मिलकर तय करें कि उन्हें क्या सजा दी जाये जैसे:- रोल प्ले, कोई गीत गाना, मूक अभिनय आदि।
अंत में सभी के लिये ताली बजाकर खेल समाप्त करें।	



मैं और मेरी बातें



समयावधि: 30 मिनट

सुगमकर्ता/शिक्षकों के लिये

- * यह प्रश्नावली कक्षा 7 एवं 8 के सभी बच्चों से भरवाकर एक फाईल में रखें। इसके लिए मॉड्यूल में दी गयी प्रश्नावली की छायाप्रति करवा लें।
- * प्रश्नावली को बच्चों से भरवाकर जमा करें। तत्पश्चात बच्चे के बारे में विश्लेषण कर उसी पृष्ठ के नीचे बच्चे के लिये निदेशन एवं परामर्श लिखेंगे।



प्रश्नावली

बच्चे का नाम

माता/पिता का नाम

कक्षा

तिथि

1. क्या मैं किशोर/किशोरी हूँ हाँ/नहीं
2. मुझे चटकीले रंग पसंद है..... हाँ/नहीं
3. मैं सहेलियों/दोस्तों के साथ प्रसन्न रहती/रहता हूँ..... हाँ/नहीं
4. मुझे घर में रहना अच्छा लगता है..... हाँ/नहीं
5. मुझे सबसे दोस्ती करना पसंद है..... हाँ/नहीं
6. मेरे भाई/मेरी बहन बहुत अच्छे हैं..... हाँ/नहीं
7. पापा मुझे पसंद नहीं करते हाँ/नहीं
8. हम अपनी सभी बातें मम्मी व पापा को बता सकते हैं..... हाँ/नहीं
9. लड़के/लड़कियों से दोस्ती की जा सकती है..... हाँ/नहीं
10. मेरा एक दोस्त लड़का/लड़की है जो मेरी सहायता करता/करती है..... हाँ/नहीं
11. मम्मी/पापा ये नहीं समझते कि मैं उनसे डरती हूँ/डरता हूँ..... हाँ/नहीं
12. मैं परेशान होता हूँ/होती हूँ तो मैं किसी से नहीं कहता/कहती हूँ..... हाँ/नहीं
13. मैं अकेला रहना चाहता हूँ/चाहती हूँ..... हाँ/नहीं
14. मैं चाहता हूँ/चाहती हूँ कि सब लोग मेरे आसपास रहें..... हाँ/नहीं
15. कोई भी मुझे छुये ये मुझे पसन्द नहीं है..... हाँ/नहीं
16. मुझे..... डर लगता है? (खाली जगह भरो)





निर्देशन एवं परामर्श: (शिक्षिका यहां पर बच्चे के बारे में अपने विचार चार लाइन में लिखें)

.....

.....

.....

- * विशेष बच्चों को चिह्नित करें.....
- * नियमित काउंसिलिंग करें.....
- * काउंसिलिंग के दौरान एक सत्र में माता-पिता भी साथ में रहें.....



गतिविधि-2

प्री टेस्ट-



समयावधि: 30 मिनट

आंकलन कैसे करें- सभी प्रतिभागियों से प्री टेस्ट प्रपत्र भरवाकर जमा करें। प्रपत्र मॉड्यूल के अंत में संलग्न है। प्रपत्र भरवाकर फाईल में लगाएं व एक रजिस्टर पर आंकलन करें।

आपसी परिचय



उद्देश्य:

- * बच्चे एक दूसरे के बारे में जान सकें।
- * एक दूसरे से परिचित हो सकें।
- * एक-दूसरे की पसंद ना-पसंद के बारे में जान पायें।
- * एक-दूसरे के सुख-दुःख को खुद से जोड़ के देखें।
- * घर में किशोर/किशोरियों के साथ होने वाले भेदभाव को जान पायें।





सामग्री

- * चार्ट पेपर्स
- * मार्कर पेन्सिल
- * रबर शार्पनर

खेल का नाम : “आंधी आयी को उड़ा ले गयी”

- * खेल शुरू होने से पहले खेल के नियम के बारे में सभी को बता दें।

खेल का तरीका-

किशोर/किशोरियों को गोल घेरे में खड़ा करें। पहले सुगमकर्ता बोले— आंधी आयी आंधी आयी लम्बे बाल वालों को उड़ा ले गयी तब सभी लम्बे बाल वाले अपनी जगह बदलकर दूसरे लम्बे बाल वाले प्रतिभागी की जगह जायेंगे। जो प्रतिभागी जगह नहीं बदल पायेगा। गोल घेरे के बीच में आयेंगे। जगह बदलने वाले प्रतिभागी अपना परिचय देंगे। गोल घेरे के बीच में खड़ा प्रतिभागी गतिविधि को आगे बढ़ायेंगे। जैसे— आंधी आयी कुर्ता पहनने वालों, चोटी वालों, नीले कपड़े वालोंआदि को उड़ा ले गयी। इसी तरह से खेल को आगे तक कराते हुये बारी बारी से सभी प्रतिभागियों का परिचय होगा।

खेल के बाद-

- * सुगमकर्ता किशोर—किशोरियों का स्वागत करे।
- * उन्हें एक गोल घेरे में बैठाएं।
- * अब गतिविधि करवाएं ताकि किशोर/किशोरियां घुलमिल सकें व एक दूसरे की समस्या को समझ सकें।



गतिविधि-3: कुछ अपनी कहो कुछ मेरी सुनो



उद्देश्य:

किशोर/किशोरियों का गहन परिचय होगा जिसमें वह एक दूसरे के सुख—दुख के बारे में जान सकेंगे।



समयावधि: 1 घण्टा



सामग्री

- * चार्ट पेपर्स
- * मार्कर पेन्सिल
- * रबर, शार्पनर, स्केल, बाल (गेंद)





तरीका

- * सभी के साथ गहन परिचय की शुरुआत करने हेतु सुगमकर्ता को पहले स्वयं के बारे में बताते हुए सुखद और दुखद घटना का वर्णन करना होगा।

उदाहरण

- * मेरा नाम राखी है। मेरी सुखद घटना यह है कि जब मैंने अपने गाँव में हाईस्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण की तो मुझे बहुत अच्छा लगा कि मैं गाँव की पहली लड़की थी, जिसने हाईस्कूल की परीक्षा पास की। मुझे देखकर अन्य लड़कियों में भी पढ़ने की हिम्मत आयी।
- * मेरी दुःखद बात है कि मुझे भाई के जैसे शहर में पढ़ने का मौका नहीं मिला।
- * अब किशोर-किशोरी अपने बारे में जीवन से जुड़ी सुखद बात यानी कब सबसे अच्छा लगा और एक दुखद बात कि कब खराब लगा के बारे में बतायेंगे।
- * सुगमकर्ता किशोर-किशोरियों के अनुभवों को नीचे दी गयी शीट पर सूचीबद्ध करते हुए समस्याओं का आंकलन करेंगे व चार्ट पर लिखकर प्रशिक्षण कक्ष की दीवार पर टांग देंगे।



उदाहरण

सुखद अनुभव की सूची	दुःखद अनुभव की सूची

उदाहरण के लिये किशोर-किशोरियां निम्नवत् अनुभव होकर कर सकते हैं

- * स्कूल जाना अच्छा लगता है।
- * घर का काम करना पसन्द नहीं हैं।
- * अच्छा लगता है जब माँ मुझे व भाई को आधा-आधा बांटकर देती।
- * जब भाई मुझे मारता है तो खराब लगता है।
- * पिता जी जब घर में गाली देते हैं तब अच्छा नहीं लगता।

आओ चर्चा करें

प्रत्येक बिन्दु पर सुगमकर्ता जेण्डर भेदभाव से जोड़ते हुए चर्चा करेंगे

- * हमारे घर परिवार या समाज में हमारे साथ जो भी व्यवहार किया जाता है वह इस पर निर्भर करता है कि हमारे आसपास किस प्रकार की मानसिकता के लोग रहते हैं। यदि पढ़े-लिखे व संवेदनशील लोग होंगे तो वह हमारा आदर करेंगे व आगे बढ़ने में मदद करेंगे लेकिन यदि अशिक्षित व रुढ़िवादी विचार धारा के होंगे तो भेदभाव करेंगे व गलत व्यवहार करेंगे। हमें उनका नजरिया बदलने का प्रयास करना चाहिये।
- * हमें अपनी अच्छाई-बुराई को जानना जरूरी है तभी हम सशक्त बन पायेंगे।
- * हमें एक-दूसरे के बारे में जानना चाहिये और सीखना चाहिये।
- * दुःखद घटना से हमें आगे बढ़ने की सीख लेनी चाहिए न कि हिम्मत हार जानी चाहिये।
- * एक बार किसी भी प्रयास में असफल होने पर दुबारा फिर प्रयास करना चाहिये न कि चुप चाप बैठ जाना चाहिये।
- * यदि किसी किशोर के घर में उसकी बहन को घर के काम के कारण विद्यालय जानें से रोका जाये तो उसे अपनी बहन को आगे पढ़ाने के लिये माता-पिता से बात करना चाहिये।

संकेत

- * सुगमकर्ता चर्चा करके स्पष्ट करे कि बिना भेद भाव के बालक-बालिका दोनों को सभी कार्य आने चाहिये व साथ में करने भी चाहिये।
- * परिवार में किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिये। माता-पिता जो भी अवसर हो उसके अनुसार एक समान व्यवहार करें। माता-पिता व बालक-बालिका (भाई बहन) को ध्यान रखना चाहिये कि घर में मारपीट का माहौल न बनें यदि ऐसी स्थिति आती है तो उसी समय गलत आदत पर रोक लगायी जाये।
- * कई बार हमे ऐसे कार्य करने का मन करता है जब उस कार्य के लिये वह समय उचित नहीं होता है। जैसे परीक्षा के समय पढ़ायी छोड़कर अन्य बहुत से काम की तरफ मन लपकता है। ऐसे समय में यह निर्णय लेना चाहिये कि क्या सही है क्या गलत ? हर चीज सही समय और उचित अवसर पर ही ठीक लगती है।
- * पढ़ाई के समय अपने भविष्य पर ध्यान देना चाहिये वो ज्यादा जरूरी है।
- * किशोरों को घर में अपनी बहन को आगे पढ़ने में साथ देना चाहिये यही उनके लिये उचित सम्मान है।



मूल्यांकन

बच्चों को एक एक सादा कागज देकर नीचे दिये गये प्रश्न लिखवाकर उनसे फीड बैक लें, पेपर अपने पास जमा कर लें।

निम्न प्रश्न का सही उत्तर चुनें

- सभी कार्यों में बढ़ चढ़कर कार्य करने वाले का स्वभाव कैसा है
1 कामचोर
2 निराशावादी
3 उत्साही
4 डरपोक
- घर में फल या मिठाई आने पर सबसे पहले किसको दी जाती है—
1 पड़ोसी
2 माता
3 बेटी
4 बेटा
- कक्षा में प्रथम स्थान में उत्तीर्ण होने पर आपको कैसा अनुभव होता है?
- जब कोई गाली देता है या डाँटता है तो आपको कैसा लगता है? अच्छा/बुरा
- अपना परिचय देते समय कौन सी बात ध्यान देने योग्य है? सही का चिह्न लगाये
1 गुणों को बताना चाहिए
2 अवगुणों एवं गुणों को बताना चाहिए।

परिचय की कुछ अन्य विधायें

सुगमकर्ता चाहे तो परिचय की कुछ अन्य नीचे दी गयी विधाओं में से किसी विधा का चयन कर सकते हैं।

1. गीत द्वारा परिचय

लो बसंत आयो फूल खिले—फूल खिले—2
बौर लगे डाल—डाल, कोयलिया बोल उठी—2
मस्त रंग छायो फूल खिले—2
लो बसंत आयो.....
गीता आई, माला को लायी
रानी भी आई, शीला को लाई
बौर लगे डाल—डाल, कोयलिया बोल उठी
लो बसंत आयो फूल खिले—2
मीना आई, रागनी को लाई
राधा भी आयी, धन्नों को लायी
जूली भी आयी, श्यामा को लाई
बौर लगे डाल—डाल, कोयलिया बोल उठी
इसी प्रकार सबके नाम लेते हुए गीत को आगे बढ़ाये



2. गतिविधि द्वारा परिचय

- * सभी बच्चों को एक गोले में बैठाएं। अब सुगमकर्ता एक गेंद लेकर खुद का परिचय दें। फिर गेंद को किसी बच्चे के पास उछाले और उसे परिचय देने को कहे। इसी क्रम में बच्चा अपना परिचय देने के बाद बगल या सामने बैठे बच्चे के पास गेंद उछाले। यह क्रम इसी प्रकार चलाते रहे। जब तक हर बच्चे का परिचय न हो जाए।

3. चित्रों के माध्यम से परिचय

- * बच्चे के अतिरिक्त झिझक को दूर करने के लिए क्षेत्रिय उदाहरणों के माध्यम से समझ बनाना जैसे— बगीचा— बच्चे से पूछें कि क्या तुम लोग जानते हो कि बगीचा कैसा होता है?

उदाहरण

- * बगीचे का चित्र दिखाएंगे—देखो इसमें कितनी हरियाली है, इसका हमारे जीवन में कितना महत्व है, इसमें हमें शुद्ध हवा भी मिलती है जो हमारे स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। यहाँ रंग-रंग के फूलों को देख कर हमारा मन खुश होता है।
- * ए.एन.एम. का चित्र—बच्चों को नर्स का चित्र दिखाकर उनसे पूछेंगे कि क्या तुमने इन्हें कभी देखा है?

चित्र दिखाएं कि एक ए.एन.एम. दीदी कैसी दिखती हैं, उसके क्या काम है। यह तुम्हारी माताजी से मिलने जाती हैं



सत्र- 1

स्काउट/गाइड, योगासन, प्राणायाम एवं पी.टी.

इस सत्र को पाठ्य पुस्तक में दिये गये अध्याय की मदद लेते हुये प्रशिक्षित शिक्षक के माध्यम से कराया जाये। संक्षेप में सत्र के बारे में कुछ विवरण दिया गया है।

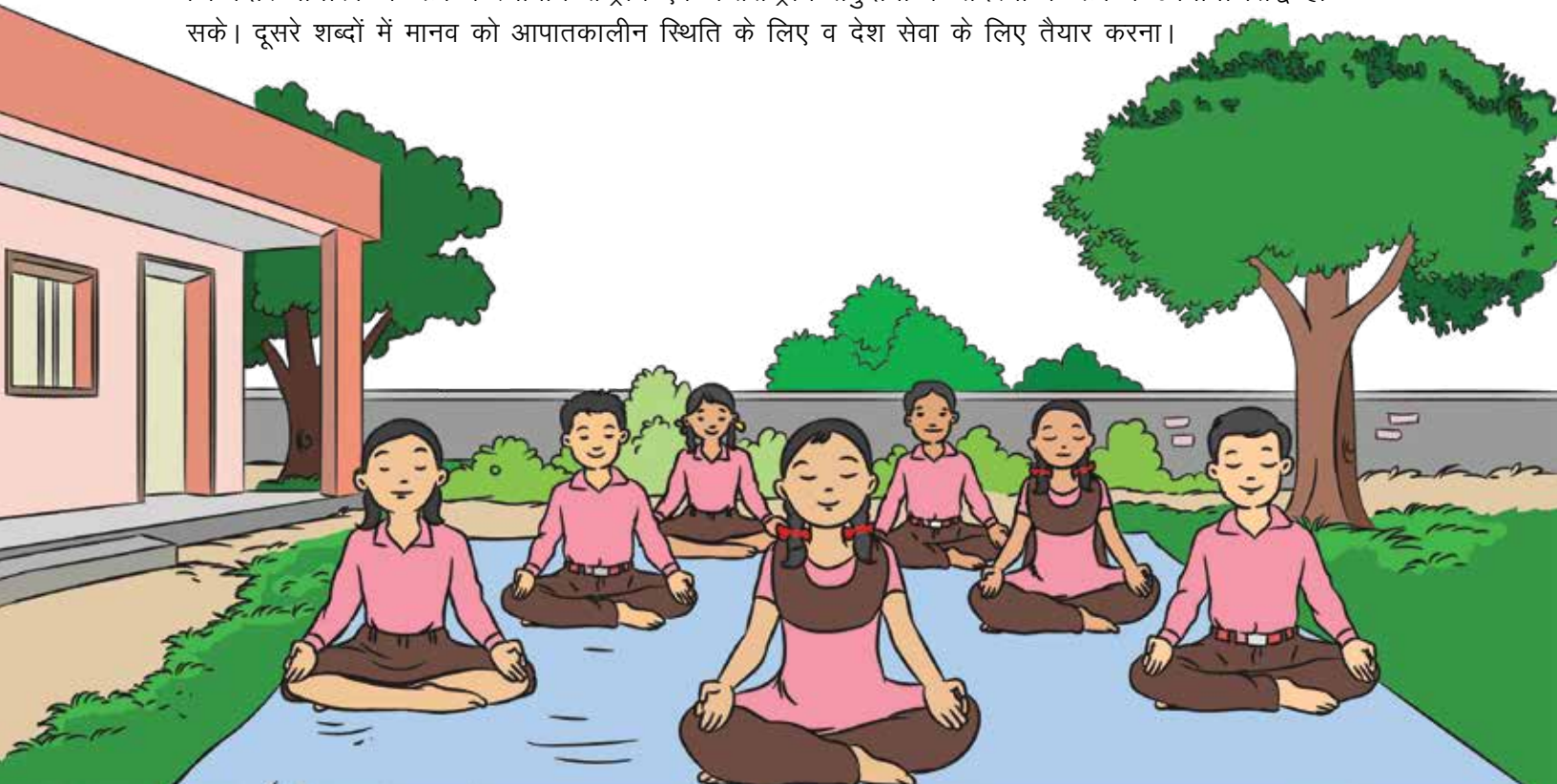
परिभाषा

भारत स्काउट्स और गाइड्स नवयुवक/नवयुवतियों के लिए एक स्वयं सेवी गैर सरकारी, शैक्षिक आन्दोलन है जो किसी मूल, जाति और वंश के भेदभाव से मुक्त प्रत्येक व्यक्ति के लिए खुला है। यह 1907 में संस्थापक राबर्ट स्टीफेन्सन स्मिथ बेडेन पावेल द्वारा संकल्पित किये गये लक्ष्य, सिद्धान्त तथा पद्धति के अनुरूप है। भारत में स्काउट/गाइड की शुरुआत 1909 में हुई।



उद्देश्य:

इस आन्दोलन का उद्देश्य नवयुवक/नवयुवतियों को इस तरह तैयार करना है, जिससे उन्हें पूर्ण शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक, आध्यात्मिक तथा भावात्मक अन्तः शक्तियों की प्राप्ति हो सके ताकि वे व्यक्तिगत रूप से जिम्मेदार नागरिक के रूप में स्थानीय राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय समुदायों के सदस्यों के रूप में उपयोगी सिद्ध हो सके। दूसरे शब्दों में मानव को आपातकालीन स्थिति के लिए व देश सेवा के लिए तैयार करना।





समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

सर्वप्रथम निम्नवत् प्रार्थना सभी बच्चों से करवायें।

स्काउट/गाइड प्रार्थना

दया कर दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना। दया करना हमारी आत्मा में, शुद्धता देना।।
हमारे ध्यान में आओ, प्रभु आँखों में बस जाओ। अंधेरे दिल में आ कर के, परम ज्योति जला देना।।
बहादो प्रेम की गंगा, दिलों में प्रेम का सागर। हमें आपस में मिल जुल कर प्रभू रहना सिखा देना।।
हमारा कर्म हो सेवा, हमारा धर्म हो सेवा। सदा ईमान हो सेवा, व सेवक चर बना देना।।
वतन के वास्ते जीना, वतन के वास्ते मरना। वतन पर जाँ फिदा करना, प्रभू हमको सिखा देना।।
दया कर दान भक्ति का, हमें परमात्मा देना।।

लेखक: वीर देव वीर (90 सेकेण्ड)

झण्डा गीत

भारत स्काउट गाइड झण्डा ऊँचा सदा रहेगा, ऊँचा सदा रहेगा झण्डा ऊँचा सदा रहेगा,
नीला रंग गगन सा विस्तृत भातृ भाव फैलाता, त्रिदल कमल नित तीन प्रतिज्ञाओं की याद दिलाता,
और चक्र कहता है प्रतिपल आगे कदम बढ़ेगा, ऊँचा सदा रहेगा झण्डा ऊँचा सदा रहेगा,
भारत स्काउट गाइड झण्डा ऊँचा सदा रहेगा

लेखक: दया शंकर भट्ट (45 सेकेण्ड)

सुगमकर्ता बच्चों को निम्नवत् बातें बताये व अपनी नोट बुक में लिखने को कहे

सिद्धान्त

स्काउट और गाइड आन्दोलन निम्नवत् सिद्धान्तों पर आधारित है

1. **ईश्वर के प्रति कर्तव्य-** आध्यात्मिक सिद्धान्तों के प्रति दृढ़, इन्हे अभिव्यक्त करने वाले धर्म के प्रति वफादारी तथा इनसे उत्पन्न कर्तव्यों को स्वीकार करना।
2. **दूसरों के प्रति कर्तव्य-** स्थानीय, राष्ट्रीयता तथा अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर शान्ति, समझ और सहयोग की भावना से समन्वय रखते हुए अपने देश के प्रति वफादारी, अपने साथियों की गरिमा तथा विश्व प्रकृति की अखण्डता के प्रति अभिज्ञान तथा सम्मान के साथ समाज के विकास में भागीदारी।
3. **स्वयं के प्रति कर्तव्य-** स्वयं के विकास के लिए उत्तरदायी।

पद्धति

स्काउट/गाइड पद्धति निम्नवत् बिंदुओं पर आधारित आत्म शिक्षा की एक प्रगतिशील प्रणाली है

1. प्रतिज्ञा तथा नियम।
2. स्वयं करके सीखना।





1. प्रतिज्ञा (स्काउट/गाइड/रोवर/रेंजर)

मैं मर्यादा पूर्वक प्रतिज्ञा करता/करती हूँ कि मैं यथाशक्ति ईश्वर और अपने देश के प्रति अपने कर्तव्य का पालन करूँगा/करूँगी।

- * दूसरों की सहायता करूँगा/करूँगी और
- * स्काउट/गाइड नियम का पालन करूँगा/करूँगी।

नियम- (स्काउट/गाइड/रोवर/रेंजर)

1. स्काउट/गाइड विश्वसनीय होता/होती है।
2. स्काउट/गाइड वफादार होता/होती है।
3. स्काउट/गाइड सबका/सबकी मित्र एवं प्रत्येक दूसरे स्काउट/गाइड का/की भाई/बहन होता/होती है।
4. स्काउट/गाइड विनम्र होता/होती है।
5. स्काउट/गाइड पशु-पक्षियों का/की मित्र और प्रकृति प्रेमी होता/होती है।
6. स्काउट/गाइड अनुशासनशील होता/होती है और सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करने में सहायता करता/करती है।
7. स्काउट/गाइड साहसी होता/होती है।
8. स्काउट/गाइड मितव्ययी होता/होती है।
9. स्काउट/गाइड मन, वचन और कर्म से शुद्ध होता/होती है।

संस्था के उद्देश्य

युवा पीढ़ी में अपने ईश्वर के प्रति कर्तव्य, दूसरों के प्रति कर्तव्यों तथा व्यक्तिगत विकास के प्रति जागरूकता की भावना को जगाकर उसे सुदृढ़ बनाना, शिक्षण पद्धति में नियम, प्रतिज्ञा, अभ्यास द्वारा प्रशिक्षण, छोटे-छोटे दल-टोलियों में प्रशिक्षण द्वारा स्वयं शिक्षा की पद्धति को अपनाना होता है। इस विधि के कार्य प्रणाली में बालक/बालिकाओं के सर्वांगीण विकास के लिए निम्नलिखित 14 आदर्शों को ध्यान में रखा जाना संस्था का

मुख्य उद्देश्य है—

1. स्वयं स्वस्थ बनें और समाज के लिए उपयोगी बनने लायक चरित्र का निर्माण कर सकें।
2. सच्चे नागरिक के मूल सिद्धान्तों को स्वीकार कर उसका अनुकरण कर सकें।
3. आत्म-निर्भर बनकर समाज में दूसरों की सहायता के लिए आवश्यक कौशल को स्वीकार करें, उस पर अमल करें और उनका विकास कर सकें।
4. अपने सर्वांगीण विकास में सहयोग देने वाले सामूहिक कार्यक्रमों एवं चुनौतियों को स्वीकार कर सकें।
5. अपनी योग्यता को पहचान कर उसका उपयोग समाज सेवा के लिए कर सकें।
6. प्रकृति के अद्भुत चमत्कारों का निरीक्षण कर उसकी प्रशंसा कर सकें और उसके कौशल का विकास कर सकें तथा उचित उपासना पद्धति द्वारा ईश्वर के प्रति श्रद्धा-भक्ति का विकास करें।
7. उपलब्ध सामग्री को दूसरों के लिए उपयोगी बना सकें।
8. अद्भुत नेतृत्व शक्ति का विकास कर सकें और उपलब्ध कराये गये अवसरों पर कार्यक्रमों में भाग लेकर यथाशक्ति अपने नेतृत्व की क्षमता का प्रदर्शन कर सकें।
9. अपने आपको समाज के सम्पूर्ण अंग के रूप में पहचान सकें और देश के प्रति अपने कर्तव्य को समझ सकें।
10. साहसिक कार्यों के प्रति प्रेम को बढ़ाते हुए साहसिक कृत्यों के स्काउट/गाइड दक्षता का विकास कर सकें।
11. राष्ट्रीय संस्कृति तथा परम्पराओं को समझें और उनकी सुरक्षा हेतु दृढ़ प्रतिज्ञा बन सकें।
12. प्राकृतिक संसाधनों की सुरक्षा हेतु वैयक्तिक तथा सामूहिक योजनाएं बनाकर दूसरों को भी इस कार्य के लिए शिक्षित करें।
13. सार्वजनिक सम्पत्ति को अपनी सम्पत्ति समझकर उसकी सुरक्षा के प्रति अपने कर्तव्य को समझें, इसे समझने के लिए आइए एक कहानी सुनते हैं—

“हौसले की उड़ान”

बहुत समय पुरानी बात है, एक बहुत घना जंगल हुआ करता था। एक बार पूरे जंगल में भीषण आग लग गयी। सभी जानवर डर रहे थे कि अब क्या होगा? थोड़ी ही देर में जंगल में भगदड़ मच गयी। सभी जानवर इधर से उधर भाग रहे थे। पूरा जंगल अपनी अपनी जान बचाने में लगा हुआ था। उस जंगल में एक नन्हीं चिड़िया रहा करती थी। उसने देखा कि सभी जानवर भयभीत हैं। मुझे लोगों की मदद करनी चाहिए।

वह जल्दी से नदी के पास गयी और चोंच में पानी भरकर लाई और आग में डालने लगी। वह बार बार नदी में जाती और चोंच में पानी लाकर जंगल में डालती। पास से ही एक उल्लू गुजर रहा था। उसने चिड़िया की इस हरकत को देखा और मन ही मन सोचने लगा कि ये चिड़िया कितनी मूर्ख है इतनी भीषण आग को ये चोंच में पानी भरकर कैसे बुझा सकती है? यही सोचकर वह चिड़िया के पास गया और बोला — तुम मूर्ख हो इस तरह से आग नहीं बुझाई जा सकती है।

चिड़िया ने बहुत ही विनम्रता से उत्तर दिया— मुझे पता है कि मेरे इस प्रयास से कुछ नहीं होगा लेकिन मुझे अपनी तरफ से प्रयास करना है। आग कितनी भी भयंकर क्यों हो लेकिन मैं अपना प्रयास नहीं छोड़ूंगी”।

14. देश तथा देशवासियों की जीवन शैली का अध्ययन कर राष्ट्रीय एकता में सहयोग दे सकें।



इन आदर्शों को अपने जीवन में ढालकर कोई भी पीढ़ी गुमराह नहीं हो सकती है। इन आदर्शों के द्वारा देश के नवनिर्माण में युवा पीढ़ी के सम्पूर्ण सहयोग में सन्देह के लिए कोई स्थान ही नहीं रह जाता है। इन्हीं आदर्शों को ध्यान में रखकर आयु वर्ग के अनुसार **कब/बुलबुल/स्काउट/गाइड तथा रोवर/रेंजर** का पाठ्यक्रम बनाया गया है।

सदस्यता

संस्थान की सदस्यता भारत के उन नागरिकों के लिए उपलब्ध है जो संस्था के उद्देश्य और सिद्धान्त मानते हैं।

योग- (योगश्च चित्त वृत्तिः निरोधः— योग ही चित्त वृत्तियों का निरोध है)

योग एक प्राचीन भारतीय जीवन पद्धति है जिसमें शरीर मन और आत्मा के एक साथ लाने का योग होता है। योग संस्कृत शब्द 'युज' से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ जोड़ना/मिलान होता है। गीता में कहा गया है— योगः कर्मसु कौशलम् (कर्मों में कौशल या दक्षता ही योग है।) योग के माध्यम से शरीर, मन और मस्तिष्क को पूर्ण रूप से स्वस्थ किया जा सकता है। तीनों के स्वस्थ रहने से आप स्वयं को स्वस्थ महसूस करते हैं। योग के जरिये न केवल बीमारियों का निदान किया जाता है बल्कि योग प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नव ऊर्जा का संचार करता है। योग शरीर को शक्तिशाली एवं लचीला बनाए रखता है। विद्यार्थी जीवन में मन और मस्तिष्क का स्थिर बना रहना बहुत जरूरी होता है जिससे ध्यान को केन्द्रित किया जा सके।

प्राणायाम- प्राण (वायु) का आना जाना ही प्राणायाम है।

उदाहरण के लिये—भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम—विलोम, भ्रामरी प्राणायाम कहलाता है।

योगासन

उदाहरण के लिये—पर्वतासन, ध्रुवासन, सेतुबन्धासन, शशकासन, पवनमुक्तासन, ऊष्ट्रासन, मरकटासन योगासन कहलाता है।

बच्चों को अभ्यास कराये

गांठ लगाना

- * रीफ नॉट
- * खूंटाफांस

टोली बनाकर टोली नायक को जिम्मेदारी दें

आओ चर्चा करें

- * कहानी के मुख्य संदेश क्या थे?
- * अपने बारे में तो सभी सोचते हैं। हम दूसरो के लिये क्या-क्या कर सकते हैं?
- * स्काउट और गाइड आन्दोलन से किशोर-किशोरियों को क्या-क्या फायदा है?
- * यहां से जानें के बाद दो ऐसे काम बताओ जो तुम दूसरो के लिये करोगे?
- * चर्चा के अंत में कैम्प फॉयर अवश्य कराएँ।

सत्र-2

प्राथमिक सहायता

सत्र परिचय

किसी घायल या बीमार व्यक्ति को अस्पताल तक पहुंचाने से पहले उसकी जान बचाने के लिए हम जो कुछ भी प्रयास करते हैं उसे प्राथमिक सहायता कहते हैं। इस प्रकार की आपात कालीन स्थिति किसी के साथ कभी भी हो सकती है। हमारे आस-पास परिवार, पड़ोस, विद्यालय में कहीं भी। प्रायः हम ऐसी स्थिति देखकर घबरा जाते हैं और समझ नहीं पाते कि क्या करें और क्या न करें?

इन्हीं प्रश्नों पर इस सत्र में चर्चा करते हुये किशोर किशोरी प्राथमिक सहायता के बारे में जान सकेंगे, और आपात कालीन स्थिति में निडर होकर दूसरे की मदद कर सकेंगे। इस सत्र के संचालन के समय सुगमकर्ता यदि गाँव के ए.एन.एम. या आशा दीदी को भी आमंत्रित कर लें तो और बेहतर होगा। साथ ही निकट के सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र से फर्स्ट एड किट की व्यवस्था भी कर सकती है ताकि बच्चों को नमूने के तौर पर दिखाया जा सके।

इस सत्र के पश्चात किशोर-किशोरी यह जान सकेंगे कि आकस्मिक दुर्घटना व चोट लगने पर क्या करें पट्टियों को बाँधने के क्या तरीके हैं? बेहोशी, आग से जलना, पानी में डूबने वाले रोगी को चिकित्सालय पहुंचाने, आँख में किसी वस्तु के जाने, नकसीर फूटने, गले में किसी चीज के फंसने, विषपान, सांप के काटने, कुत्ते के काटने, बिजली का करन्ट लगने, मिर्गी का दौर पड़ने, दिल का दौरा पड़ने, तेज बुखार आदि में क्या करें?

वह फर्स्ट एड बाक्स के प्रयोग के बारे में जान सकेंगे, साथ ही वह स्वस्थ रहने के मूल मंत्र को भी समझ पायेंगे।



उद्देश्य

रोगी या दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति को डॉक्टर के आने से पूर्व प्राथमिक सहायता उपलब्ध कराना।



सामग्री

प्राथमिक सहायता पेटी (First Aid Kit)



समयावधि: 2 घण्टे





गतिविधि- रोल प्ले

सुगमकर्ता प्रतिभागियों में से दो बच्चों को बुलाकर कहे कि वह खेलने का अभिनय करें। अचानक एक बच्चे को खेलते खेलते चोट लग जाती है। उसके पैर में बहुत दर्द हो रहा है। सुगमकर्ता उसके पैर में सीधी पट्टी बांध कर दिखाये। फिर बच्चों से बताये कि यह **प्राथमिक सहायता** है।

सुगमकर्ता बच्चों से निम्नवत् प्रश्न पर चर्चा करे

- * यदि चोट लग जाये और खून बहे तो क्या करना चाहिये?
- * अगर कोई अचानक बेहोश हो जाये तो क्या करें?
- * अगर सांप या बिच्छू काट ले तो क्या करें?

बच्चों के जवाब को सुनते हुये चर्चा को आगे बढ़ाये और बताये कि इस तरह की इमरजेंसी कही भी और कभी भी आ सकती है लेकिन हम डॉक्टर के यहां तो तुरंत नहीं पहुंच सकते। ऐसे में प्राथमिक सहायता की मदद से हम दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की बहुत बड़ी मदद कर सकते हैं। आइये जानें कि प्राथमिक सहायता क्या है।

प्राथमिक सहायता क्या है:

डॉक्टर के आने से पूर्व या घर से या घटनास्थल से अस्पताल की दूरी अधिक होने पर हम रोगी या दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का जो उपचार करते हैं उसे प्राथमिक सहायता कहते हैं।

सुगमकर्ता के द्वारा प्राथमिक सहायता के बारे में बच्चों से चर्चा करते हुये निम्नांकित सूचना पत्र पढ़ा जायेगा—

सूचना पत्र

आकस्मिक दुर्घटना या चोट लगना

- * रक्त के बहाव को कसी पट्टी बाँध कर रोकना चाहिए।
- * घाव की सफाई के बाद साफ पट्टी बाँधना चाहिए।
- * सांस लेने में बाधा न हो इस तरह से पट्टी बाँधना चाहिए।
- * घाव के साथ हड्डी भी टूटी होने की संभावना हो तो उस भाग को आरामदायक या सीधी अवस्था में रखकर पट्टी बाँधना चाहिए।
- * टूटी हड्डी सीधी अवस्था में रहे इसके लिए सीधी चपटी लकड़ी को अधिक रूई लगाकर लम्बी पट्टी से बाँधना चाहिए।
- * रीढ़ की हड्डी पर चोट के मरीज को पेट के बल लिटाना चाहिए।
- * उपलब्ध सामान से स्ट्रेचर तैयार कर मरीज को अस्पताल पहुंचाना चाहिए।

पट्टी बाँधना

- * कसी पट्टी (प्रेसर बैंडेज)– रक्तस्राव रोकने के लिए।
- * साधारण पट्टी–घाव को बाहरी गन्दगी (कीटाणु) से रक्षा के लिए।
- * हड्डी टूटने पर–टूटे भाग को सहारा पहुँचाने के लिए बाँधना चाहिए।
- * स्लीग– हाथ की हड्डी टूटने पर किसी चौकोर कपड़े को तिकोना बनाकर चोट वाले भाग को लटकाते हुए कपड़े के दोनों सिरों को गर्दन के पीछे बाँधना चाहिए।
- * किसी भाग की हड्डी टूटने की संभावना पर ही सीधी पट्टी रूई लगाकर इस प्रकार बाँधते हैं कि चिकित्सालय पहुंचने तक टूटे भाग पर कोई खिंचाव नहीं आना चाहिए।
- * हसली की हड्डी टूटने पर उसी ओर बांह को कुहनी से मोड़कर पट्टी बाँधना चाहिए।

मूर्छ (बेहोशी)

- * कपड़े ढीले कर मरीज को स्वच्छ हवा में रखना चाहिए।
- * मुँह– नाक को खून, मिट्टी या झाग आदि होने पर साफ करना चाहिए।
- * गर्दन या सर के नीचे कुछ भी ना रखें एवं गर्दन को एक ओर दायें या बायें घुमाकर रखना चाहिए, जिससे लार गले में इकट्ठा होकर श्वसन में बाधा न बनें।
- * बेहोशी की अवस्था में कोई भी पेय पदार्थ नहीं देना चाहिए यह श्वसन क्रिया अवरुद्ध करेगा।
- * खून बह रहा हो तो दबाव पट्टी बाँधकर रोकना चाहिए।
- * पानी में डूबे रोगी की नाक, मुँह पर लगी मिट्टी या काई आदि को साफ कर उल्टा लिटाकर कृत्रिम श्वसन देना चाहिए।
- * यदि हाथ पैर ठण्डे हो रहे हो तो पैरों की ओर तकिया या पैरों की तरफ बिस्तर लगभग 4 इंच ऊँचा कर देना चाहिए एवं गर्म पानी की बोतल से गर्मी पहुँचाना चाहिए।
- * यदि श्वसन अधिक से अधिक आधे मिनट तक न आये तो मरीज के सीने में बाँयी ओर कान लगाकर दिल की धड़कन सुनना चाहिए। यदि धड़कन ठीक से चल न रही हो कृत्रिम श्वसन देना चाहिए।
- * यथासंभव अन्य लोगों की मदद से रोगी को चिकित्सालय पहुँचाना चाहिए।

आग से जलने पर

- * भीगे कम्बल या दरी से ढक कर आग बुझाना चाहिए।
- * बिजली करेन्ट से आग लगने पर पानी नहीं डालना चाहिए।



- * एसिड या क्षार से जलने पर अधिक पानी डालना चाहिए।
- * सुरक्षित स्थान पर लिटाना चाहिए।
- * स्वच्छ एवं अधिक हवादार स्थान पर लिटाना चाहिए।
- * यदि मरीज होश में है तो उसे ओ.आर.एस. घोल के अलावा अन्य कुछ भी नहीं देना चाहिए।
- * मरीज को साफ चादर से ढककर चिकित्सालय ले जाना चाहिए।
- * यदि फफोले पड़ गये हो तो उसे फोड़ना नहीं चाहिए।

पानी में डुबने वाले मरीज की देखभाल

- * नाक, मुँह और गला साफ करना चाहिए।
- * उल्टा लिटाकर दोनो हाथों से पेट के दोनो ओर दबाना चाहिए और ऊपर की ओर उठाना चाहिए एवं आधा मिनट से कम समय में मरीज को फिर सांस दिलाना चाहिए तथा यह प्रतिक्रिया दोहरानी चाहिए।
- * कृत्रिम श्वसन अपनाना चाहिए।
- * करवट के बल ही लिटाकर मरीज को अस्पताल पहुँचायें।

रोगी को चिकित्सालय पहुँचाना

- * आसपास के लोगों की मदद लेना चाहिए।
- * उपलब्ध सामग्री से स्ट्रेचर तैयार करना चाहिए।
- * यदि संभव हो तो पुलिस या एंबुलेंस की मदद लेनी चाहिए।
- * मरीज का श्वसन सुचारु रूप से चलता रहे, अतः कपड़े ढीले करना चाहिए एवं बेहोश मरीज की गर्दन दायी या बाईं ओर रखनी चाहिए।
- * मरीज को गर्म बनाये रखने के लिए कम्बल, चादर, कोट आदि से ढकना चाहिए।

आँख में किसी वस्तु का जाना

- * मच्छर, तिनका, बालू आदि आँख में जाने पर आँख मलना नहीं चाहिए।
- * स्वच्छ पानी से पूरा ऊपर तक भरे गिलास में आँख को डुबोकर पानी में बार-बार आँख खोले बन्द करे तिनका तैर जायेगा, या कण नीचे बैठ जायेगा।
- * मरीज को करवट लेकर लिटा दें एवं नाक की ओर से स्वच्छ पानी की पतली धार डालते हुए मरीज को अपनी आँख बार-बार खोलनी एवं बन्द करनी चाहिए, तिनका या कण निकल जायेगा।
- * आँख में कुछ भी जाने पर अधिक से अधिक स्वच्छ पानी से धोना चाहिए।
- * नेत्र चिकित्सक की सलाह पर आँख में दवा डालनी चाहिए।

नकसीर फूटने या चोट से अधिक रक्त बहना

- * नकसीर फूटने पर मरीज को बैठाकर मुँह से सांस लेने देना चाहिए।
- * नाक की हड्डी के नीचे के भाग को अच्छी तरह उंगली एवं अँगूठे की मदद से दबा लेना चाहिए।
- * मुँह से सांस लेते हुए लगभग 10 मिनट तक नाक दबाए रखना चाहिए।
- * बर्फ या ठण्डा पानी नाक के ऊपर मस्तक और सिर पर डालना चाहिए।
- * ठण्डा पेय देना चाहिए।
- * उपचार हेतु चिकित्सक की सलाह लेना चाहिए।



गले में किसी चीज का फस जाना

- * मरीज को बैठाकर जोर से खॉसने को कहना चाहिए।
- * मरीज को आगे की ओर झुकाकर पीठ में जोर से थपकी या सहनशक्ति के अनुसार पीठ में घूंसा मारना चाहिए जिससे मरीज को खांसी या सांस से फसी चीज बाहर निकल जाये।
- * खुली हवा में मरीज को रखना चाहिए।
- * यथाशीघ्र चिकित्सालय पहुँचाना चाहिए।

विषपान

- * यदि मरीज होश में है, तो सांत्वना देना चाहिए एवं विष की जानकारी करनी चाहिए, अधिक हवा वाले स्थान पर मरीज को रखना चाहिए।
- * उल्टी कराने का प्रयास करना चाहिए।
- * गुनगुने पानी में नमक मिलाना चाहिए और अधिक से अधिक पानी पिलाना चाहिए।
- * दो उंगलियाँ मरीज के तालू में लगाना चाहिए और वमन कराना चाहिए।
- * वमन से निकले पदार्थ को साफ कॉच की शीशी में सुरक्षित रखना चाहिए एवं पुलिस को बताना चाहिए।
- * मरीज को चिकित्सालय पहुँचाना चाहिए।

साँप के काटने पर

- * काटने के स्थान के ऊपर बन्धक लगाना चाहिए ताकि रक्त संचार के माध्यम से जहर हृदय तक न पहुंचे।
- * मरीज को सोने नहीं देना चाहिए।
- * मरीज का मनोबल व हौसला बढ़ाना चाहिए।
- * चिकित्सालय ले जाना चाहिए।

कुत्ते के काटने पर

- * कटे घाव या खरोंच वाले स्थान को कई बार साबुन पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए।
- * कई बार घाव को साबुन पानी से धोने पर लार में मौजूद विषाणु वायरस घाव से बाहर निकल जाते हैं।
- * घाव धोने के पश्चात शीघ्र ही चिकित्सालय जाकर टीके लगवाना चाहिए।
- * यदि संभव हो तो कुत्ते को 11 दिन तक निगरानी में रखना चाहिए। यदि इस दौरान कुत्ता पागल हो जाता है या मर जाता जाता है तो तत्काल डाक्टर से परामर्श लेना चाहिये।

बिजली का करंट लगने पर

- * सर्वप्रथम विद्युत प्रवाह रोकने हेतु सूखी हुई चप्पल या जूता पहनकर एवं हाथ में कुचालक वस्तु जैसे लकड़ी, प्लास्टिक आदि की मदद से मेन स्विच या तार को सूखे डण्डे से अलग करना चाहिए।
- * मरीज के कपड़े ढीले कर खुली हवा में लिटाना चाहिए एवं भीड़ एकत्रित नहीं होने देना चाहिए।
- * आधे कप से अधिक पानी न पिलायें।
- * मरीज को धीरज एवं सांत्वना देनी चाहिए।
- * कच्ची जमीन पर लिटाना चाहिए।

मिर्गी का दौरा पड़ने पर

- * मरीज को सुरक्षित स्थान पर लिटाना चाहिए।
- * यदि संभव हो तो मुँह में दाँतों के बीच लकड़ी की दातून या बड़ा चम्मच आदि लगा देना चाहिए।



- * मुँह में कुछ कड़ी चीज अन्दर एवं आधे से अधिक बाहर रखने से दाँतों के बीच जीभ कटने और खून बहने से बचाया जा सकता है।
- * जब तक दौरा पूरा न हो जाये मरीज को निगरानी में रखना चाहिए और स्वच्छ हवा में सांस लेने देना चाहिए।
- * भीड़ हटाकर अधिक हवा पहुँचाना चाहिए।
- * तेज दौरे के दौरान हाथ या पैर अन्य की सहायता लेकर पकड़े रखना चाहिए जिससे अधिक चोट न आ सके।

दिल का दौरा या सीने में दर्द

यदि मरीज के सीने में तेज दर्द,पसीना,सांस तेज और घबराहट है तो

- * मरीज को आरामदायक अवस्था में लिटा देना चाहिए।
- * मरीज के शरीर के कपड़े ढीले कर सांस लेने में मदद करना चाहिए।
- * भीड़ हटा देना चाहिए व स्वच्छ ताजी और तेज हवा देनी चाहिए।
- * एक कप या आधा गिलास पानी पिला देना चाहिए।
- * मरीज का हौसला बढ़ाये रखना चाहिए।
- * मरीज को लिटाकर या बैठाकर ही चिकित्सालय पहुँचाये।
- * अन्य आसपास उपलब्ध लोगों की भी मदद लेना चाहिए।

तेज बुखार में

- * मरीज को आरामदायक अवस्था में लिटाना चाहिए।
- * मरीज को पानी एवं साफ हवा पहुँचानी चाहिए।
- * मरीज के सर एवं मस्तक पर बर्फ या ठण्डे पानी की पट्टी रखनी चाहिए।
- * मरीज को ओ.आर.एस. का घोल बनाकर पिलाना चाहिए।
- * मरीज को चिकित्सालय पहुँचाना चाहिए।

प्राथमिक सहायता पेटी

प्राथमिक सहायता पेटी में रखी हुई चीजों का उपयोग कैसे करते है इसकी जानकारी के लिये अपने डाक्टर से या बाजार में उपलब्ध प्राथमिक सहायता पुस्तिका को रखना जरूरी है।

निम्नवत् वस्तुएं आवश्यक है

4 पट्टी (छह इंच चौड़ी), तिकोनी पट्टी, 1 बड़ा बण्डल रुई, 1 पैकेट ब्लेड, एक छोटी कैंची, ओ.आर.एस. पाउडर के दो पैकेट, स्पिरिट या डिटॉल, टिंचर आयोडीन, टिन्चर बेन्जाइन, बीटाडीन मलहम/लोशन लालदवा (मरक्युरी क्रीम ,पोटेशियम परमैंगनेट), चिमटी, रबर थैली (गर्म या ठंडी सिकाई के लिये), टॉर्च, थर्मामीटर, बरनॉल या एलोवेरा क्रीम जलने पर ।

दवा

दर्द दूर करने वाली दवाईयां व आकस्मिक परिस्थिति जैसे- दिल का दौरा, अस्थमा आदि को सम्हालने के लिये दवा,इनहेलर आदि।

फोन नम्बर

डाक्टर अथवा अन्य विशेष व्यक्ति से आपातकाल के समय तुरन्त संपर्क करने हेतु जरूरी है।

दस्तानें

पीड़ित व्यक्ति के रक्त अथवा शरीर द्रव से उपचारकर्ता के बचाव के लिए पहनना जरूरी है।

प्राथमिक सहायता पेटी की सावधानियाँ

- * छोटे बच्चों की पहुँच से दूर रखें।
- * एक्सपायरी डेट की दवा न रखें।
- * प्राथमिक सहायता पेटी ऐसी जगह पर रखे जहाँ से जरूरत पड़ने पर आसानी से उपलब्ध हो सके।
- * प्राथमिक सहायता पेटी के साथ एक साफ कपड़ा और कंबल भी रखें।
- * समय-समय पर प्राथमिक सहायता पेटी का निरीक्षण करें और एक्सपायरी चीजों को बदल दें और लिस्ट में से जो चीजें मौजूद नहीं हैं वह रख दें।

स्वस्थ रहने के मंत्र

स्वस्थ रहकर ही दुसरोँ की सेवा कर सकते हैं

- * सूर्योदय के पूर्व जागना चाहिए।
- * नित्य शौच आदि क्रिया के बाद ठीक से साबुन से हाथ धोने चाहिए।
- * दाँत के साथ मसूढ़ों की मालिश करना चाहिए एवं ठण्डे व साफ पानी से आँखें एवं चेहरा धोना चाहिए।
- * नित्य स्वच्छ पानी से स्नान करना चाहिए।
- * कुछ भी खाने के पहले हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोना चाहिए।
- * स्कूल जाने वाले बच्चों को नित्य दूध, ताजे फल, गाजर आदि पत्तेदार सब्जी का सेवन करना चाहिए हमेशा ताजा गरम भोजन करना चाहिए।
- * नित्य व्यायाम करना चाहिए व स्कूल में खेलकूद में भाग लेना चाहिए।
- * नाखून समय-समय पर काटना चाहिए।
- * दृष्टि की जाँच प्रतिवर्ष नेत्र चिकित्सक या स्कूल में अवश्य करानी चाहिए।
- * अपने घर व आसपास में 5 दिनों से अधिक पानी एकत्र न होने दें अन्यथा मच्छर पैदा होकर मलेरिया, डेंगू आदि बीमारी फैलायेंगे, मच्छरदानी लगाकर रात्रि में सोना उत्तम उपाय है।
- * इलाज के बजाय बचाव के साधन अधिक उपयोगी है। अतः समय से टीके लगवाना चाहिए।
- * गुप्त रोगों (गुप्तांगों में जलन या मवाद आना) से पीड़ित होने पर छिपाना नहीं चाहिए, तुरन्त योग्य चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

आओ चर्चा करें

- * हमने क्या-क्या सीखा?
- * यदि हमारे आस-पास किसी ने कीटनाशक पदार्थ खा लिया है तो हम क्या करेंगे?
- * यदि किसी को दस्त आ रही है तो हम क्या करेंगे कि उसके शरीर में पानी की कमी न हो?
- * तेज बुखार आने पर हम क्या करते हैं?
- * प्राथमिक सहायता क्या है?
- * स्वस्थ रहने के क्या मंत्र हैं?
- * घायल व्यक्ति का साथ न छोड़े उसे भावनात्मक सहारा देते रहें कैसे?
- * आओ हम अपने विद्यालय में फर्स्ट एड बॉक्स बनायें?



समेकन

- * डॉक्टर के आने से पूर्व रोगी की जो सहायता की जाती है तो उसे प्राथमिक उपचार कहते हैं।
- * साँप या कुत्ता काटने पर झाड़फूंक के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए बल्कि अतिशीघ्र रोगी को प्राथमिक सहायता उपलब्ध कराकर रोगी को अस्पताल पहुँचाना चाहिए।
- * बेहोश होने पर रोगी को घेरकर मत खड़े हो। उसे हवादार कमरे में लिटाना चाहिए तथा उसके कपड़े ढीले कर देने चाहिए।
- * जहरीला पदार्थ खाने पर रोगी को वमन (उल्टी) करवानी चाहिए।

मूल्यांकन

आइये जानें कि बच्चों ने क्या-क्या सीखा व समझा

- * क्या सभी बच्चे फर्स्ट एड बाक्स में बारे में जानते हैं।
- * क्या बच्चों ने अपने विद्यालय में फर्स्ट एड बाक्स बनाया?



सत्र-3

व्यक्तित्व विकास (चमकें बनकर शिताश)

सत्र परिचय

प्रायः यह देखने में आता है कि किशोर-किशोरी अपनी बातों को खुलकर अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं। सही गलत की पहचान नहीं कर पाते। उन्हें निर्णय लेने में भी दिक्कत आती है। किशोरियों के मामले और चिन्ताजनक रहते हैं। हमारे समाज में उन्हें बचपन से ही खुलकर बोलने में टोका जाता है। उन्हें घरेलू कार्यों की जिम्मेदारी तक सीमित रखा जाता है जिसके कारण उनके व्यक्तित्व में निखार के अवसर उन्हें कम मिलते हैं। यदि प्रारम्भ से ही किशोर-किशोरियों को विभिन्न क्रियाकलापों के माध्यम से अपनी बात कहने के मौके मिले तो सम्भव है कि पहली बार में संकोच करें लेकिन बार बार प्रयास करने से झिझक टूट जाती है और आत्मविश्वास बढ़ता है। यही आत्म विश्वास आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है।

इस सत्र में विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से किशोर-किशोरियों को अभिव्यक्ति के अवसर प्रदान कर उनके व्यक्तित्व के विकास में सहयोग प्रदान किया जायेगा।



उद्देश्य

- * किशोर/किशोरी में अभिव्यक्ति की क्षमता, निर्णय लेने एवं नेतृत्व की क्षमता का विकास।
- * सत्र के अंत में प्रतिभागी अपनी इच्छायें व कमियां पहचान सकेगा।
- * अभिव्यक्ति की क्षमता बढ़ेगी।
- * नेतृत्व कौशल सीखेंगे।
- * सहयोग की भावना सीखेंगे।



सामग्री

चार्ट पेपर, स्केच पेन, मार्कर आदि।



समयावधि: 3 घण्टे

गतिविधि- 1. अपने मन की बात (अपने गुण दोष पहचानना)।

गतिविधि- 2. सामाजिक पहचान।

गतिविधि- 3. आओ जिम्मेदारी लें।

गतिविधि- 4. खेल।





गतिविधि-1: अपने मन की बात—



समयावधि: 30 मिनट

गेंद लेकर अपना नाम व अपना गुण बताते हुए घेरे में बैठे प्रतिभागी की ओर उछालें। किसी के भी पास गेंद फेंक सकते हैं। इस तरह हर प्रतिभागी के पास गेंद जाए और वह अपना नाम व अपना गुण बोलते हुए गेंद अन्य प्रतिभागी की ओर फेंके। सुगमकर्ता बच्चों द्वारा बताये गये गुणों को बोर्ड पर लिखते जायें।



उद्देश्य

आपसी व्यवहार में सहजता, झिझक दूर करना व अपने गुणों की पहचान करना।

चर्चा

- * सभी बच्चों के गुणों की तारीफ करते हुये ताली बजायें।
- * बच्चों को बताये कि क्या उन्होंने आज से पहले अपने गुणों के बारे में सोचा था।
- * बच्चों को यह भी बताये कि अपने गुणों को निखारने के लिये क्या-क्या करना चाहिये।
- * विपरित परिस्थिति में भी अपने गुणों को न छोड़ें।



अब निम्नवत् गतिविधि करायेँ

सुनो मित्र

प्रतिभागियों को मंच पर बुलाकर कहे कि उसे अपने साथी का नाम लेना है व उसे क्या पसंद नहीं है वह बात बोलनी है। जैसे – सुनो मित्र, तुम्हारा स्कूल देर से आना मुझे पसंद नहीं।

बैठे हुए प्रतिभागियों से कहें कि जो कमी उनके मित्र बता रहे है, उसे वो लिख लें व भविष्य में दूर करने का प्रयत्न करें



उद्देश्य

मित्रता, अभिव्यक्ति, निर्णय की क्षमता, अपनी कमी दूर करना।

चर्चा

- * जब हमें कोई हमारा अवगुण बताता है तो हमें कैसा लगता है?
- * क्या बुरा लगता है ?
- * यदि हम अपने व्यक्तित्व का विकास करना चाहते हैं तो हमें अपने अवगुणों को जानना चाहिये और सच्चा मित्र वही होता है जो हमें हमारी कमी बताये?
- * कभी कभी हमें अपने मित्रों व अपने घर के सदस्यों से अपनी कमियों के बारे में पूछना चाहिये।
- * अपनी कमियों को निखारने के लिये क्या-क्या करना चाहिये इस पर हमें नियमित विचार करना चाहिए।
- * कई बार कमियों को छोड़ना मुश्किल होता है लेकिन यदि प्रयास करें तो कुछ भी असम्भव नहीं है।

समेकन

- * आज हम सभी ने अपनी कमियों को जानने और उसे दूर करने के उपाय पर चर्चा की। इसे अमल में लाने के लिये नियमित अभ्यास करना चाहिये।



गतिविधि-2: सामाजिक पहचान-



समयावधि: 30 मिनट



उद्देश्य

व्यक्तित्व विकास के विभिन्न पक्षों पर बात करना

क्रिया कलाप- सभी प्रतिभागी गोले में खड़े हो जाएं। सुगमकर्ता बीच में खड़े होकर प्रश्न पूछे। उत्तर देने वाले प्रतिभागी कूद कर गोले में आएँ।

प्रश्न – किसने मंजन किया है?

प्रश्न – रोज स्कूल कौन-कौन आते हैं?

प्रश्न – अपने बाल रोज कौन संवारता है?

प्रश्न – गोल-गोल रोटी कौन बना सकता है?

प्रश्न – सुंदर चित्र कौन बनाता है?

प्रश्न – बकरी/गाय का चारा कौन-कौन लाता है?





- प्रश्न – जल्दी थक कर कौन बैठ जाता है?
- प्रश्न – किनके घर में भाभी आ गयी है?
- प्रश्न – पढ़कर शिक्षक कौन बनेगा?
- प्रश्न – कौन कौन आज नहा कर आया है?
- प्रश्न – डाक्टर से इलाज किसका चल रहा है?
- प्रश्न – किसके घर में भाई-पापा खाना बनाने में मदद करते हैं?

(इसी प्रकार वस्त्रों के विषय में, खाने की चीजों के विषय में, आर्थिक स्थिति, कामकाज के बंटवारा पर आधारित प्रश्न पूछ सकते हैं। धैर्य पूर्वक सुनें व प्रत्येक बोलने की इच्छा रखने वाले प्रतिभागी को बोलने का अवसर दें।)

आओ चर्चा करें

चर्चा करते हुए स्पष्ट करें कि हम कैसे दिखते हैं, कैसे बोलते हैं, कैसे दूसरों से व्यवहार करते हैं, हमारा चरित्र कैसा है, इन्हीं गुणों के आधार पर हम या तो सबमें प्रिय हो जाते हैं या सब हमसे दूर होने लगते हैं। अतः हमें अपने अंदर ऐसे गुणों का विकास करना है कि सब हमसे मित्रता करना चाहें। हमें स्मार्ट व तुरंत निर्णय ले पाने में सक्षम बनना चाहिए। विनम्रता, सहयोग व नेतृत्व क्षमता हमारे व्यक्तित्व को प्रभावी बनाता है। आगे बने चार्ट पर लिखे गुणों की व्याख्या करते हुए समापन करें।





गतिविधि-3: आओ जिम्मेदारी लें



समयावधि: 20 मिनट

नीचे दिये गये वाक्यों की भांति चार पाँच वाक्य लिखें और पूछे इसमें क्या गुण है।

1. राम हमेशा ही अपने से बड़े का सम्मान करता है— विनम्रता
2. सीता सदा सभी काम में सबसे आगे सोचती है— नेतृत्व
3. राकेश हमेशा दूसरों की मदद करता है— सहयोग

नेता नेता चाल बदल

एक बच्चा बाहर जाए, बाकी गोले में खड़े होकर कोई ऐक्शन करे जैसे— ताली बजाना/पैर थपथपाना/गोल घूमना आदि। सुगमकर्ता चॉक का टुकड़ा किसी एक को देगी। वह नेता कहलाएगा। वह ऐक्शन चेंज करेगा। बाकी उसका अनुसरण करेंगे। बाहर गया बच्चा अंदर बुलाया जाएगा वह नेता को पहचानें। सही न बता पाए तो गेम पुनः चालू। पहचान ले तो नेता बना बच्चा बाहर जाएगा। अलग-अलग बच्चों को नेता बनाया जाए। खेल समाप्त होने पर चर्चा करें।

आओ चर्चा करें

नेतृत्व:

नेतृत्व लोगो को प्रभावित एवं निर्देशित करने की एक ऐसी कला है जिसके अन्तर्गत विश्वास, आदर और सहयोग प्राप्त करते हुए निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति की जाती है अर्थात् नेतृत्व चीजों को प्रभावी ढंग से प्रबन्धन करने में सहायक होता है।

लीडर द्वारा नेतृत्व कौशल की रणनीति

प्रत्येक किशोर/किशोरी में नेतृत्व करने की प्रतिभा छिपी होती है जिसे उन्हें स्वयं महसूस कर विकसित करने की आवश्यकता होती है। नेतृत्व कौशल के जरिये किशोर/किशोरी परिवार व समाज को नई दिशा दे सकते हैं। इसके लिये प्रोत्साहन, प्रशंसा और संसाधन का उपयोग, सामूहिक लक्ष्य प्राप्ति के लिए करें।

नेता की पहचान:

नेता में निम्नलिखित प्रतिभायें होती हैं—

1. स्वयं एवं दूसरों के लिए सम्मान।
2. आत्म विश्वास एवं मुददों की अच्छी जानकारी।
3. किसी के प्रति भेदभाव नहीं करना।
4. अच्छा श्रोता बनें।
5. दूसरों की क्षमता वर्धन हेतु उनको प्रोत्साहन करना एवं कमियों में सुधार हेतु सहयोग करना।
6. विचार, कल्पना एवं आवश्यकताओं का प्रभावी सम्प्रेषण।
8. दूसरों को आसानी से समझा लेना।
9. जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार रहना।
10. समूह के लोगों के साथ रहना एवं जरूरत पड़ने पर सहायता करना।
11. अपनी गलती पर मांफी मागने से नहीं झिझकना।
12. किसी के द्वारा की गयी सहायता के लिए धन्यवाद देना न भूलना।



मूल्यांकन हेतु गुण लिखे

सभी बच्चों को कहें कि आप निम्नवत् गुणों को अपनी डायरी में लिखकर अपना स्वमूल्यांकन करे—

1. क्या हम सभी से आदर पूर्वक बात करते हैं?
2. क्या अपनी बात आप निडरता पूर्वक कहते हैं?
3. क्या अपने अपने समूह का नेतृत्व करते हैं?
4. क्या हमारा कोई घनिष्ठ मित्र है?
5. आप किसी की कोई मदद करते हैं?
6. अपने मित्र का कौन सा गुण सबसे अच्छा लगता है?
7. क्या हमें अपनी बात निडर होकर कहनी चाहिए?
8. हमें सकारात्मक/नकारात्मक सोच (पहलुओं) की समझ रखनी चाहिए और सकारात्मक कार्य करना चाहिए?
9. दूसरों का सम्मान करना चाहिए?
10. किसी के प्रति भेदभाव नहीं रखना चाहिए?



गतिविधि- 4



समयावधि: 30 मिनट

- * आओ बजट बनाएं



उद्देश्य

नेतृत्व व निर्णय लेने की क्षमता का विकास



सामग्री: चार्ट पेपर, मार्कर, पेन।



उद्देश्य:

बच्चों में उचित व आवश्यकतानुसार निर्णय लेने की क्षमता का आंकलन व विकास।

प्रक्रिया:

1. बच्चों को दो या तीन समूहों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह एक वक्ता व लिखने वाला बच्चा चुने।
3. बच्चों से कहे कि— “आपके समूह को 1000 रुपये दिये गये है। आपके समूह को एकमत से यह निर्णय लेना है कि इन सम्पूर्ण रुपयों को आप किस चीज में खर्च करना चाहेंगे।
4. प्रत्येक समूह को 15 मिनट का समय दें।
5. सुगमकर्ता उस समूह को विजेता घोषित करेंगे जिन्होंने सबसे अच्छे निर्णय लिये हों।

आओ चर्चा करें

- * आपको बजट बनाने में क्या दिक्कत आयी?
- * आपने कैसे तय किया कि कौन सी चीज अधिक जरूरी है?
- * आपको अगर अपने घर में बजट बनाने के लिये दिया जाये तो कैसे बनाओगे?

आओ बजट बनाये



मूल्यांकन

सुगमकर्ता सभी बच्चों को गुप में बाँटे। गुप को बतायें कि उन्हें 1000 रुपये दिए गये हैं। उनको खर्च करने के तीन-तीन विकल्प दिये गये हैं। बच्चों को काम करने दे और देखें कि बच्चे किन विकल्पों को चुनते हैं।

क्रम सं.	(अ)	(ब)
1	पुस्तक खरीदेंगे	मनोरंजन पर खर्च करेंगे।
2	खेल की सामग्री खरीदेंगे	किसी जरूरतमंद की मदद पर खर्च करेंगे।
3	खाने पीने में खर्च करेंगे।	अपने व्यक्तिगत कार्य पर खर्च करेंगे।



सत्र-4

आपदा प्रबंधन

प्रस्तावना

आपदा अचानक होने वाली एक विध्वंसकारी घटना है जिससे व्यापक पैमाने पर भौतिक क्षति के साथ साथ जान माल का नुकसान भी होता है। यह एक ऐसी स्थिति है जो मानवीय, भौतिक, पर्यावरणीय एवं सामाजिक परिस्थितियों को व्यापक तौर पर प्रभावित करती है।

आपदा की स्थिति यथा- सूखा, बाढ़, चक्रवर्ती तूफान, भूकम्प, भूस्खलन, वनों में लगने वाली आग और ज्वालामुखी फटने जैसे विभिन्न प्राकृतिक आपदाओं को आने से रोका नहीं जा सकता है, लेकिन पूर्व तैयारी, जन-जागरुकता एवं बेहतर प्रबंधन से इनके प्रभाव को एक सीमा तक जरूर कम किया जा सकता है जिससे जान-माल का कम से कम नुकसान हो। अतः आपदा प्रबंधन की जानकारी हम सभी को होनी चाहिये जिससे हम अपने तथा अपने परिवार की सुरक्षा एवं बचाव कर सकें।



उद्देश्य

1. किशोर/किशोरियों को विभिन्न प्राकृतिक एवं मानवीय आपदाओं की जानकारी हो सकेगी।
2. किशोर/किशोरियां विभिन्न प्राकृतिक एवं मानवीय आपदाओं से बचाव के तरीके भी जान सकेंगे।
3. किशोर/किशोरियों को आपदा से होने वाले नुकसान को कम करने की जानकारी होगी।



सहायक सामग्री

चार्ट पेपर, हेल्प लाईन नम्बर की सूची, मूल्यांकन प्रपत्र, सादा कागज पूर्व से तैयार आपदा के चार्ट आदि।



समयावधि: 2:30 घण्टे



गतिविधि- चर्चा परिचर्चा, कविता, समूह विभाजन व समूह कार्य के पश्चात् प्रस्तुतीकरण।

आओ चर्चा करें

सुगमकर्ता बड़े समूह में प्रतिभागियों को आपदा का अर्थ बतायेंगे। आपदा अचानक होने वाली विध्वंसकारी ऐसी घटना है जिससे भौतिक एवं पर्यावरण के साथ-साथ मानवीय क्षति भी हो सकती है जो हमारे सामान्य जीवन को व्यापक रूप से प्रभावित करती है।

- * सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछेंगे कि ऐसे कौन कौन से विध्वंसकारी घटनायें घटती हैं जिनसे मानवीय क्षति के साथ साथ भौतिक एवं पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचता है?
- * प्रतिभागियों द्वारा बताये गये घटनाओं को बोर्ड/चार्ट पर सूचीबद्ध करें।
- * पूर्व से तैयार चार्ट जिसमें अधिकांश घटना प्रतिभागियों द्वारा बतायी गयी होगी (अपने पूर्व स्थान के आधार पर) को प्रस्तुत कर स्पष्ट करें कि कौन सी घटनायें प्राकृतिक है और कौन सी मानवीय।



प्रतिभागियों की बतायें कि आपदा क्या है- ऐसी आकस्मिक दुर्घटनाएं जिनसे व्यापक पैमाने पर जन-धन की हानि होती है, उसे आपदा कहते हैं। ये दो प्रकार के होते हैं-

1. प्राकृतिक आपदा

2. मानवीय आपदा

- * **प्राकृतिक आपदा:** ओलावृष्टि, बर्फबारी, आँधी-तूफान, भूकम्प, बाढ़, सुनामी, ज्वालामुखी का फटना, चक्रवात, भू-स्खलन (जमीन खिसकना), हिम-स्खलन, वज्रपात, बादल फटना, शीतलहर, लू इत्यादि।
- * **मानवीय आपदा:** आग लगना, औद्योगिक दुर्घटना, सम्प्रदायिक दंगे, आतंकवादी द्वारा बम विस्फोट की कार्यवाही, युद्ध, रासायनिक दुर्घटना, रेल हवाई, सड़क दुर्घटनाएं एवं बीमारियां-डेंगू, मलेरिया, जापानी इंसेफेलाइटिस, हैजा, प्लेग, चेचक, इत्यादि।

प्राकृतिक आपदा, सावधानी व बचाव

- * प्रतिभागियों से चर्चा कर आपदाओं की सूची चार्ट पेपर पर तैयार करेंगे।
- * सूची में से प्रमुख प्राकृतिक आपदाओं जैसे- भूकम्प, वज्रपात, बाढ़ की स्थिति में बचाव के उपायों पर चर्चा करें।

भूकम्प से बचाव के उपाय:

सावधानी 1: अपने आपको और परिवार को बचाएँ

शक्तिशाली भूकम्प एक मिनट या कुछ अधिक देर तक होते हैं, ऐसे में गिरती हुई चीजों से अपने सिर को बचाने के लिए तुरन्त किसी मजबूत टेबल, डेस्क आदि के नीचे छिप जाएं या खुले मैदान में चले जायें और पेड़, बिजली के खम्भे से दूर रहें।



सावधानी 2: जिस क्षण आप भूकम्प का अनुभव करें, तुरन्त गैस व बिजली के उपकरणों को बन्द करें।

अपनी आदत बना लें कि भूकम्प के झटके महसूस होते ही गैस व बिजली के उपकरणों को बंद कर देंगे।

सावधानी 3: अपने घर से हड़बड़ाकर बाहर निकलने से बचिए।

अपने घर से हड़बड़ाकर बाहर निकलना खतरनाक हो सकता है। घर से निकलते समय अपने आसपास ऊपर से गिरने वाली वस्तुओं से सावधान रहें और शान्ति के साथ कार्यवाही की कोशिश करें।

सावधानी 4: निकासी को सुनिश्चित करने के लिए दरवाजा खोलें।

विशेष रूप से बहुत मजबूत कंकरीट की इमारतें, दरवाजे किसी शक्तिशाली भूकम्प के द्वारा बिगड़ सकते हैं, जिसे उन्हे खोलना मुश्किल होता है। अपने-आप को कमरे में घिरने से बचने के लिए सुरक्षित बाहर निकलने हेतु फुर्ती से दरवाजा खोल दें।

सावधानी 5: यदि आप कहीं बाहर है तो अपने सिर को बचाते हुए खतरनाक वस्तुओं से दूर रहें।

यदि कहीं बाहर आप किसी भूकम्प का अनुभव करते हैं, तो अपने आप को गिरती हुई ईंट के टुकड़ों और दूसरी गिरती हुई चीजों जैसे- खिड़की के शीशे, साइन बोर्ड आदि से बचाएँ। निकट किसी खुले स्थान में शरण लें।

सावधानी 6: यदि आप शॉपिंग मॉल, थियेटर या ऐसे किसी अन्य सार्वजनिक स्थान पर हैं तो वहाँ कार्यरत कर्मचारियों के निर्देशों का अनुपालन करें-

यदि आप शॉपिंग मॉल या सार्वजनिक स्थान में किसी भूकम्प का अनुभव करते हैं तो वहाँ घबड़ाये नहीं धैर्य के साथ अपने आपको बचाने का प्रयास करें, बाहर निकलने के लिये लिफ्ट का प्रयोग ना करें। भूकम्प के झटके रुकने के बाद वहाँ कार्यरत कर्मचारियों या सुरक्षा कर्मियों के निर्देशों का अनुपालन करें।



सावधानी 7: यदि आप घर के बाहर हों तो भवनों, पेड़ों, मोबाइल टॉवर, बिजली के खम्भों से दूर रहें।

सावधानी 8: भूकम्प के बाद क्षतिग्रस्त मकानों में प्रवेश ना करें और किसी भी क्षतिग्रस्त मकानों से दूर रहें।

सावधानी 9: यदि आप किसी वाहन में हैं बिजली के खम्भे, साईन बोर्ड, फलाई ओवर से दूर वाहन को सड़क के बायें तरफ रोक लें।

सावधानी 10: सुरक्षित स्थल पर जाने के लिये पैदल निकले।

गाड़ी ट्रैफिक जाम का कारण बन सकती है और यह दमकल कर्मियों तथा बचाव एवं राहत गतिविधियों में बाधा डाल सकती है इसलिए अपने शरण-स्थल पर कार के बजाय पैदल जाएँ।

सावधानी 11: गलत अफवाह पर आसानी से विश्वास ना करें। संचार माध्यमों, नगर निगमों, अग्निशमन केन्द्रों और पुलिस द्वारा स्वयं जानकारी प्राप्त करें और उसके अनुसार कार्यवाही करें।

वज्रपात से कैसे बचे:

यदि आप घर या विद्यालय के बाहर हों तो हमेशा वज्रपात के समय ध्यान रखें—

- * बिजली चमकने के 30 सेकेण्ड पश्चात् यदि बादल गर्जन की आवाज सुनाई दे तो यह समझना चाहिए कि आपके क्षेत्र से 3 किमी की परिधि में बिजली गिरी है और यह समय जितना कम होता जाएगा उतना ही आपके निकट स्थानों में बिजली गिरने की संभावना रहेगी।
- * कड़े छतवाला (मेटल-बॉडी) वाहन अथवा ठोस मकान में आश्रय लें लेकिन छोटे खुले भवन अथवा फेब्रिक टेन्ट से बचें।
- * कभी भी बड़े एवं विशालकाय पेड़ों के नीचे न खड़े हों।
- * यदि आश्रयस्थल से दूर हों तो, छोटे-छोटे गड्ढे में झुक कर बैठ जाएँ। शरीर या सिर में कोई भी धातु की वस्तु हो तो उसे हटा दें। जमीन पर पूरी तरह लेट न जायें।
- * यदि आपके बाल खड़े हो जाते हैं और आपको खंभो, तार की जाली या पत्थरों आदि से बड़बड़ की आवाज सुनाई दे, तो तुरन्त उस स्थान से हट जायें। रात में वस्तु से कोई वज्र टकराने से पहले वहाँ नीली रोशनी दिखाई देती है।
- * वज्रपात के समय पतंग न उड़ाए।
- * मछली मारने की छड़, छाता अथवा धातु के क्षण का प्रयोग न करें।
- * धातु से निर्मित वस्तुओं से दूर रहें। जैसे— लोहे के खम्भे या पोल, फेंसिंग (तार की जाली) आदि।
- * साईकिल, मोटर साईकिल या खुले वाहन का प्रयोग न करें।
- * यदि ड्राईविंग कर रहें हो तो गाड़ी धीरे चलाये या गाड़ी को पेड़ों, बिजली के खम्भों से दूर रखें।
- * कड़े (मेटल-बॉडी) वाहन अथवा पक्के मकान में शरण लें, लेकिन धातु से बनी चीजों को भूल कर भी स्पर्श न करें।
- * यदि पानी में हो तो तुरन्त पानी के बाहर आ जायें।
- * यदि आप नाव में हैं तो तुरन्त किनारे या नजदीक के सुरक्षित स्थान में पहुँचें।
- * यह निश्चित कर लें कि नाव पूरी तरह सुरक्षित हो।
- * यदि बरसात हो रही है तो बरसात के समय मोबाइल पर बात न करें।

यदि आप घर या विद्यालय के अन्दर हों तो वज्रपात के समय हमेशा ध्यान रखें—

- * आंधी आने से पहले, रेडियो, टेलीविजन, कम्प्यूटर, मोडेम आदि विद्युत सम्बन्धित सभी कनेक्शन को डिसकनेक्ट कर दें। बिजली से चलने वाली वस्तुओं का प्रयोग न करें न ही उन्हें स्पर्श करें।
- * खिड़की पर सभी पर्दे लगा लें। खिड़कियां बन्द रखें। बाथरूम में विद्युत उपकरण, शॉवर आदि का प्रयोग न करें।
- * नंगे पैर जमीन या फर्श पर न चलें।

प्राथमिक उपचार

विद्युतघात होने से तुरन्त हृदय के पास मालिश करें और मुँह से मुँह लगाकर श्वास प्रवाहित करें। यह प्रक्रिया करने से आपको घायल व्यक्ति से बिजली नहीं लगेगी। ऐसा तब तक करते रहें जब तक कि कोई मदद न पहुंचे।

बाढ़ से बचाव- क्या करें

बाढ़ के दौरान

- * उबला हुआ पानी पियें। खाना ढंक कर रखें। ज्यादा खाना न खायें हल्का भोजन करें।
- * लाल चाय, उबला हुआ चावल का पानी (माड़), नारियल पानी, ओ.आर.एस. आदि का सेवन दस्त के समय करें और अन्य उपचार के लिए अपने नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क करें। बच्चों को भूखा न रहने दे।
- * ब्लीचिंग पॉउडर आदि का छिड़काव कर के आस पास साफ रखें।
- * अधिकारी/बटालियन की सहायता सामग्री बांटने में मदद करें।



अगर जगह खाली करनी हो तो क्या करें

- * सबसे पहले गर्म कपड़े, जरूरी दवायें, कीमती वस्तु, निजी कागज आदि को वाटर प्रूफ बैग में डाल दें और आपातकालीन बाक्स को साथ रखें।
- * आप जहां जा रहे है इसकी जानकारी स्थानीय स्वयंसेवक (अगर हो तो) को सूचित करें। फर्नीचर, कपड़े कीमती चीजों को पलंग या घर के छत के ऊपर रखें। सबसे ऊपर बिजली के सामानों को रखें। मेंन पावर बंद कर दें।
- * टॉयलेट की शीट में बालू से भरी बोरियां डालें और नाली या किसी भी प्रकार के छेद को कपड़े से बन्द कर दें ताकि पानी घर में न आये।
- * घर में ताला लगायें और सुरक्षित रास्ते का ही उपयोग करें।
- * अगर पानी की गहराई की जानकारी ना हो तो उसे कभी भी पार करने की कोशिश ना करें। अगर पार करना आवश्यक हो तो जरूरी कपड़े व जूते पहनें तथा गहराई व बहाव की जाँच लकड़ी की सहायता से करें।



अगर बाढ़ के दौरान आप घर पर ही रुके हैं या वापस लौटे हैं तो

- * रेडियो द्वारा ताजा जानकारी व सुझाव लेते रहें।
- * बच्चों को बाढ़ के पानी के पास या पानी में ना खेलने दें। बाढ़ के पानी से बचें।
- * बिजली वाली वस्तुओं का इस्तेमाल न करें जब की उसमें बाढ़ का पानी चला गया हो।
- * किसी भी भोज्य प्रदार्थ का सेवन न करें जो कि बाढ़ के पानी से प्रभावित हुआ हो।
- * नल के पानी को तब तक उबालकर प्रयोग करें जब तक की जल विभाग उसे सुरक्षित ना घोषित कर दे।
- * सांप से बच कर रहें।



मानवीय आपदा व सावधानी

अग्निकांड से बचाव एवं क्षति में कमी कैसे करें

यदि बाहर का रास्ता आग और धुएं से बन्द हो:

- * कमरे से सावधानी पूर्वक निकलें, बाहर निकलते समय दरवाजे को बन्द कर दे, परन्तु ताला न बन्द करें।
- * धुएं को निकालने के लिए गीले तौलिए को दरवाजे के नीचे रखें।
- * तुरंत अग्निशमन कार्यालय को सूचित करें और अपने घर का पता भी बताएं साथ ही उन्हें यह भी बताएं कि आप धुएं और आग से घिर चुके हैं। आप उनकी बातों को ध्यान से सुनें और वही करें जो उनके द्वारा आपको बताया गया हो।
- * राहत दल की प्रतीक्षा सावधानी और धैर्यपूर्वक करें।
- * दरवाजे को खोलने से पहले, दरवाजे को अपने हाथ से महसूस करें कि गर्म है अथवा ठंडा। यदि गर्म हो तो दरवाजे को न खोलें। यदि दरवाजा ठण्डा हो तो हॉल में जाने के लिए इसे थोड़ा खोलें। यदि हॉल में धुआं हो तो बाहर मत जायें।
- * यदि हाल में धुंआ न हो तो तुरन्त बाहर निकलें और दरवाजे को बन्द कर दें।
- * सीढ़ी के रास्ते ही बाहर निकलें। भूल कर भी लिफ्ट का प्रयोग न करें। यदि भवन में धुंआ हो तो फर्श पर झुक कर खड़े रहें।
- * अग्नि शमन कार्यालय का फोन नम्बर 101, पुलिस स्टेशन का फोन नम्बर 100 व एम्बुलेंस का फोन नम्बर 108 टेलीफोन के निकट चस्पा कर रखें ताकि दुर्घटना के समय तुरन्त फोन कर सहायता ली जा सके।
- * यदि नीचे आग हो तो खिड़की से बाहर निकलें, आग ऊपर की तरफ बढ़े तो खिड़की बन्द करें।
- * यदि नीचे आग न हो तो खिड़की को खोल दें। खुली खिड़की के पास खड़े रहें। कम्बल, तौलिया अथवा बेड सीट को खिड़की के बाहर झुलायें ताकि लोग आपकी मदद कर सकें।
- * राहत दल की प्रतीक्षा सावधानी और धैर्यपूर्वक करें।

रसोईघर में आग

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप अपने घर में खाना बनाने के लिए कौन सा ईंधन प्रयोग करते हैं जैसे—गैस, विद्युत, केरोसिन (मिट्टी तेल) या लकड़ी का जलावन। ये सभी आग लगने का प्रमुख साधन है जो पूरे घर को नष्ट कर देता है। खासकर उन ग्रामीण इलाकों में जहाँ की छत घास—फूस अथवा अन्य ज्वलनशील पदार्थ के बने होते हैं। जहाँ तक विद्युत या गैस स्टोव हो, खाना पकाने के बाद तुरन्त यह सुनिश्चित कर लें कि गैस वॉल्व बंद हो। जब तक विद्युत बर्नर ठंडा न हो जाए तब तक पूरी सावधानी बरतें। जहाँ तक लकड़ी की बात है, तो यह सुनिश्चित कर लें कि इसका ऊपरी हिस्सा ढका हुआ हो ताकि आग की लपटें छत तक न पहुँचें। खाना पकाते समय छोटे बच्चों को रसोई से दूर रखें। ज्वलनशील पदार्थों को आग से दूर रखें।

क्या करें

- * टेलीफोन के पास हमेशा अग्निशमन कार्यालय तथा आपातकालीन नम्बर लिखा हुआ हो। घर के सभी सदस्यों को इन नम्बरों के बारे में पता हो।
- * खाना पकाते समय रसोई में वयस्क अवश्य मौजूद रहे। बच्चों को अकेला न छोड़े।
- * माचिस या लाईटर बच्चों की पहुंच से दूर रखें।
- * अपने फर्श को हमेशा सूखा रखें ताकि आग लगने पर स्लिप न करे।

क्या न करें

- * स्टोव या गैस के पास कोई कपड़ा न रखें। ढीले-ढाले कपड़े का प्रयोग न करें और कभी भी गैस या स्टोव के ऊपर से जाने की कोशिश न करें। बालों को खुला न छोड़ें और सिंथेटिक कपड़ों का प्रयोग न करें।
- * बिजली की आग बुझाने के लिए पानी का प्रयोग कदापि न करें सिर्फ बेकिंग सोडा, नमक व बालू आदि का प्रयोग करें। स्टोव के नजदीक हमेशा बेकिंग सोडा का पैकेट रखें।
- * एक्सटेंशन कार्ड में जरूरत से ज्यादा प्लग न लगायें। इससे तार या प्लग के गर्म हो जाने और आग लगने की संभावना हो सकती है।
- * आपके कपड़े में आग लग जाए तो कभी भी दौड़े नहीं। रुकें, जमीन पर लेट जायें और अपने को रोल करते हुए आग बुझाने की कोशिश करें।



गतिविधि- कविता-अग्नि-

घर में आग लगे तो सुन लो, गीले कपड़े से तन ढक लो।
बाहर निकलो चिल्ला करके, बाकी सबको सजग करो।।
आग लगे जब कपड़ों में तो, घबरा करके मत दौड़ो।
रुककर नीचे लोट-लोट कर, आग बुझेगी यह सुन लो।।
जलता व्यक्ति बचाना हो तो, मोटे कम्बल से ढक लो।
धुंआ भरा हो तो नीचे, झुक करके बाहर निकलो।।
आग बड़ी खतरे वाली है, ज्वलनशील सब हटा दो।
अगर तेल से आग लगे तो, रेत/नमक को झोंक बुझा लो।।
देखो कोई सुलगी बीड़ी, फेंक न दे यह ध्यान रहे।
आस-पास के खतरो पर भी, दृष्टि रहे और ध्यान रहे।।
अग्निशमन कैसे चलता है, इसको भी तुम सीख लो।
बड़ी आग हो तो दमकल (न0-101) को, दौड़ तुरन्त ही फोन करो।।

चर्चा व मॉक ड्रिल

- * सुगमकर्ता बच्चों से चर्चा कर ऊपर दी गयी जानकारी को दोहराये।
- * आपदा प्रबन्धन से सम्बन्धित विषयों पर बचाव व रख रखाव से सम्बन्धित मॉक ड्रिल विद्यालयों में करवायें तथा बच्चों के समूह बनाकर संलग्न योजना के अनुसार विद्यालय सुरक्षा योजना तैयार करायें।

विद्यालय सुरक्षा योजना (समूह से)

क्रम सं.	सम्भावित खतरे	खतरे से निपटने की योजना



समेकन:

बच्चों को समझायें कि आपदा के समय यह बहुत जरूरी है कि आप घबराये नहीं। आपदा आने पर आप तुरन्त बचाव के तरीको का सहारा लें। आपदाओं से बचाव के तरीकों से आपदा के प्रभाव को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इन स्थितियों में हमें अपने और अपने साथ के लोगों को बचाकर, मदद करना आवश्यक होता है। बच्चों को समझायें कि कुछ आपदाओं के आने से पहले हमें अपनी सुरक्षा के लिए सचेत होना चाहिये। उदाहरण के लिए बाढ़ की संभावना का पता चलते ही पहले से इससे बचने की तैयारी कर लेनी चाहिए।

मूल्यांकन: बच्चों को 4–5 समूह में बांट कर बचाव के तरीकों की पहचान करने का कहें।

बचाव के तरीके	आग	चक्रवात (साइक्लोन)	भारी बारिश/बाढ़	भूकंप	नाव/ बस/ रेल दुर्घटना	अन्य
समुद्र के अशांत/उग्र होने पर वहां न जाएं						
जनवरों की देखभाल						
अपने हाथों और घुटनों के बल रेंगें						
धुंआ होने पर नीचे रेंगें, लेकिन अपना सिर ऊपर करके रखें						
गिरने वाली चीजों से दूर रहें						
बुजुर्गों, गर्भवती महिलाओं, छोटे बच्चों और विकलांगों का ध्यान रखें						
निचले क्षेत्रों को खाली कर दें						



सत्र-5

स्वच्छता-व्यक्तिगत व परिवेश की सफाई

प्रस्तावना

जीवन में स्वस्थ रहने के लिए स्वच्छता बहुत महत्वपूर्ण है। स्वच्छता के कई आयाम हो सकते हैं जैसे- अपने घर तथा आस-पास की स्वच्छता, रोज उपयोग में आने वाली वस्तुओं की साफ-सफाई, भोजन सम्बन्धी स्वच्छता और व्यक्तिगत स्वच्छता। इस अध्याय में व्यक्तिगत स्वच्छता तथा परिवेश स्वच्छता पर चर्चा की गयी है।



उद्देश्य:

1. स्वच्छता जरूरी क्यों इनकी जानकारी देना।
2. स्वच्छता को दैनिक दिनचर्या से जोड़कर स्वच्छ आदतों का विकास करना।
3. अपने आस-पास स्वच्छ परिवेश बनाते हुए स्वच्छ भारत अभियान के उद्देश्यों को सफल बनाना।



सामग्री:

चार्ट पेपर, स्केच पेन, रबड़, पेन्सिल, प्रोजेक्ट कार्य हेतु।
प्रपत्र/पेपर व कलर इत्यादि।



समयावधि: 3 घण्टे



गतिविधि: चर्चा, समूह विभाजन, समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण प्रोजेक्ट आदि।

सर्वप्रथम सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बड़े समूह में चर्चा के माध्यम से बताये कि स्वस्थ बने रहने के लिए सभी प्रकार की स्वच्छता जरूरी है जिसमें व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता व विद्यालयी स्वच्छता है जिनका हमारे जीवन में अहम स्थान है। हमारे स्वस्थ व्यवहार व विचार का प्रभाव हमारे जीवन पर पड़ता है।

स्वच्छता हर व्यक्ति की पहली जिम्मेदारी है क्योंकि खाने व पानी की तरह ही स्वच्छता बेहद जरूरी है। स्वच्छता को हमें अच्छे स्वास्थ्य और स्वच्छ जीवन के लिए अपनाना चाहिए। हमें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता, पालतू जानवरों की स्वच्छता, पर्यावरण की स्वच्छता, अपने आस पास की स्वच्छता और विद्यालय (कार्य स्थल) की स्वच्छता आदि करनी चाहिए।

स्वच्छता हमें मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और बौद्धिक रूप से स्वस्थ रखती है जिनका हमारे स्वास्थ्य व्यवहार व विचार पर प्रभाव पड़ता है।



समूह कार्य

प्रथम समूह: व्यक्तिगत स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता का अर्थ है अपने शरीर की सही तरीके से साफ-सफाई रखना जिसमें प्रमुख हैं—



हाथ धोना- भोजन पकाने खाने से पहले, शौच जाने के बाद।



दाँत साफ करना- सुबह व शाम को, विशेषकर भोजन के बाद।



नाखून काटना- प्रति सप्ताह।



प्रतिदिन साबुन से स्नान करना।



बाल धोना।




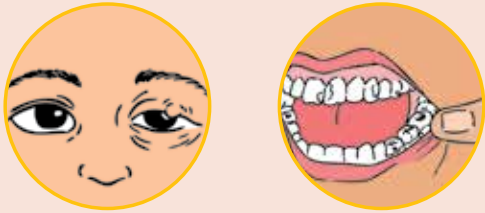


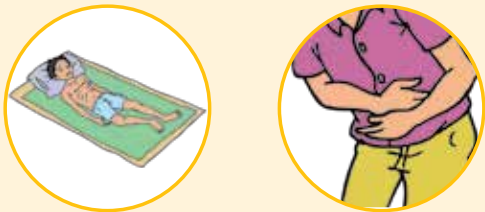
साफ कपड़े पहनना- धुले तथा धूप में सुखाये गये।



पाँवों की देखभाल- पाँव साफ रखना, नाखून काटना तथा जूते-चप्पल पहनना। बाल में जुँए होने से बचाव।

व्यक्तिगत स्वच्छता और बीमारियों का आपसी सम्बन्ध क्या है?

व्यक्तिगत स्वच्छता द्वारा हम शरीर में किटाणुओं के प्रवेश को रोक सकते हैं तथा अपने आप को दस्त, फ्लू व अन्य बीमारियों से बचा सकते हैं। आइये जानें साफ सफाई और बीमारियों का क्या सम्बन्ध है ?

क्रमांक	शरीर के अंग	क्या करना है	संभावित समस्या, यदि पालन नहीं किया गया
1	हाथ	शौच के बाद, भोजन पकाने व खाने से पहले और बाद दोनों हाथों को रगड़कर पानी और साबुन से धोना	दस्त, पेचिश, पेट में कीड़े, श्वसन सम्बन्धी संक्रमण 
2	चेहरा	चेहरे को पानी एवं साबुन से धोना भोजन के बाद दाँतों की सफाई करना	आँख का रोग, दाँत में सड़न 
3	शरीर	<ul style="list-style-type: none"> * नियमित स्नान करना * धुले वस्त्र पहनना * शौचालय एवं मूत्रालय का प्रयोग करना 	चर्म रोग, जूएं और रिंग वर्म, डायरिया / दस्त 
4	पाँव	चप्पल या जूते पहनना	चर्म रोग, हुकवर्म 
5	मुँह	<ul style="list-style-type: none"> * साफ जल पीना, जल का सुरक्षित भंडारण करना * सुरक्षित खाद्य पदार्थों का सेवन करना, हाथ धोना, बर्तन साफ रखना, खाद्य पदार्थों का सुरक्षित भंडारण करना 	पेट में कीड़े, पेट का संक्रमण— दस्त, पेचिश 



किशोरावस्था के दौरान किशोरियों में मासिक धर्म या माहवारी की शुरुआत होती है। मासिक धर्म के दौरान, मासिक धर्म से सम्बन्धित विशेष व्यक्तिगत स्वच्छता की आवश्यकता होती है। मासिक धर्म सम्बन्धित जानकारी नीचे दी गई है।

द्वितीय समूह: परिवेशीय स्वच्छता

- * अपने घर में प्रतिदिन साफ-सफाई करनी चाहिए (झाड़ू, पोंछा, व सामानों की धूल आदि)
- * घरों की साफ-सफाई में निकलने वाले कूड़े को एक स्थान पर अथवा किसी कूड़े दान में रखना चाहिए फिर घर के बाहर निकालने पर उन्हें नष्ट कर देना चाहिए।
- * कभी भी अपने घरों कार्यालय आदि स्थानों पर कूड़ा करकट छतों या बरामदों से बाहर नहीं फेंकना चाहिए। उन्हें नष्ट कर देना चाहिए।
- * सार्वजनिक स्थानों पर कूड़ेदान में ही कचरा डालना चाहिये।
- * शादी विवाह या सार्वजनिक कार्यक्रमों में अक्सर जूटे दोना, पत्तल व खाना यूँ ही फेंक दिया जाता है जिसके कारण अनेक बीमारियाँ जन्म लेती है। इसलिए बचे खाने को जानवर को डाल देना चाहिए व पत्तल आदि को जमीन में गाड़ देना चाहिए।
- * शादी विवाह में बचे अतिरिक्त खाने को किसी एन0जी0ओ0 के सहयोग से जरूरतमंद को दे दें।
- * कूड़े के लिए दो कूड़ेदान रखें गीले कूड़े के लिए हरा कूड़ा दान तथा सूखे कूड़े के लिए नीला कूड़ादान।
- * नदी अथवा नहरों में कूड़े का निस्तारण न करें।
- * जहां तक सम्भव हो मिट्टी के कुल्हड़ तथा पत्तल आदि का प्रयोग करें। थर्माकोल की प्लेटों का यथासम्भव प्रयोग न करें

तृतीय समूह: विद्यालयी स्वच्छता (कार्य स्थल)

- * सबसे पहले अपनी सोच बदलनी चाहिए सभी जगहों को अपने घर जैसा माने, अपनेपन के साथ आचरण व व्यवहार करें।
- * प्रत्येक सामान व स्थान का उचित प्रयोग करें व उनकी नियमित साफ सफाई करें।
- * साफ सफाई का नियमित समय व कार्य विभाजन होना चाहिए। समय-समय पर कार्य को बदलते रहना चाहिए।
- * सभी कर्मचारियों व बच्चों की सहभागिता के लिए चार्ट बनाकर सभी को अपनी जिम्मेदारी से अवगत कराना चाहिए।
- * परिसर व कक्ष को आकर्षक बनाने के लिए पौधे आदि लगाये जाये तथा कक्ष को व्यवस्थित रखा जाये।
- * प्रत्येक कक्ष में व परिसर में कूड़ा दान हो व कूड़े को नष्ट करने की व्यवस्था हो।



- * परिवेश में तथा पेड़ के नीचे कूड़े न जलाएं इससे पर्यावरण प्रदूषित होगा।
- * विद्यालय परिसर में हैण्डपम्प के पास पानी व गन्दगी न एकत्रित होने दें।
- * जहाँ तक सम्भव हो थाली में भोजन न छोड़ें। जूटन को एक निश्चित स्थान पर एकत्र करके किसी जानवर को दे दें।

आओ चर्चा करें

प्राकृतिक संसाधन सीमित है अतः बचपन से ही बच्चों को इनके उचित प्रयोग एवं संरक्षण की जानकारी दें। सम्बन्धित के व्यवहार में परिवर्तन आवश्यक है। इनमें से कुछ व्यवहार हैं:-

- * उपयोग के साथ साथ पानी के अपव्यय व संरक्षण की व्यवस्था।
- * ठोस एवं तरल अपशिष्ट पदार्थों के उचित निस्तारण की व्यवस्था।
- * हाथ धोने के पश्चात् प्रयुक्त पानी को पुनः परिचालित कर मूत्रालयों की सफाई व बागवानी आदि में प्रयोग करना।

दिनचर्या

विद्यालयी स्तर पर बच्चों के उत्तरदायित्व

स्वच्छ विद्यालय कार्यक्रम की सफलता और टिकाऊपन के लिए जल एवं स्वच्छता सम्बन्धी सुविधाओं की उपलब्धता के साथ-साथ व्यवहार में प्रभावी बदलाव लाना बहुत महत्वपूर्ण है। विद्यालय के प्रसंग में स्वच्छता व्यवहार से तात्पर्य है:

- * पीने के लिए सुरक्षित पानी के स्रोत का उपयोग।
- * पेयजल स्रोत के आसपास स्वच्छता तथा उसका रख रखाव।
- * खुले में मल के निस्तारण पर पाबन्दी।
- * शौचालय का प्रयोग व उसकी साफ सफाई।
- * खाने से पहले व शौच के बाद साबुन से हाथ धोना।
- * निजी स्वच्छता जैसे साफ कपड़े पहनना, नाखून काटना, कंघी करना, रोज नहाना, जूते/चप्पल पहनना आदि।
- * किशोरियों को बेहतर स्वच्छता के तरीके सिखाना।
- * ठोस एवं तरल अपशिष्ट का उचित निस्तारण तथा प्रयोग किये हुए पानी का पुनः प्रयोग(बागवानी आदि में)
- * मध्याह्न भोजन पकाते एवं परोसते समय स्वच्छता सम्बन्धी विशेष सावधानी बरतना।

समूह के प्रस्तुतीकरण के पश्चात् सुगमकर्ता स्पष्ट करें

- * साफ-सफाई के लिए हर इंसान और हर परिवार को आगे आने की जरूरत है। अगर सभी लोग मिलकर साफ-सफाई पर ध्यान देंगे तो हम स्वस्थ रहेंगे और हमारे आस पड़ोस का माहौल भी खुशहाल रहेगा।
- * जिन इलाकों में साफ पानी नहीं मिलता या गन्दे पानी के निकास की अच्छी व्यवस्था नहीं होती वहाँ कीड़े मकोड़े व मच्छरों आदि से भयंकर बिमारियों का खतरा रहता है।

सौ बात की एक बात

- * कहते हैं जल ही जीवन है लेकिन यही जल अगर दूषित हो जाये तो उससे बीमारियां हो सकती हैं यहाँ तक की मौत भी।
- * खाना खाने व बनाने से पहले और शौच जाने के बाद हमेशा अपने हाथ साबुन से धोयें।
- * रात को सोने से पहले हाथ पैर धोयें एवं दाँत साफ करें।
- * नंगे पैर शौच न जायें
- * परिवार के हर सदस्य को घर के अन्दर और बाहर की साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।



प्रोजेक्ट कार्य

- * गाँव में सभी घरों में कूड़ा लोग कहाँ फेंकते हैं/नष्ट करते हैं।
- * घरों में साफ सफाई का प्रतिदिन का क्या समय है।
- * विद्यालय में सभी छात्र मिलकर समिति बनायें व विद्यालय को साफ सुथरा करने के उपाय पर चर्चा करें।
- * प्रार्थना सभा के समय विद्यालय में अध्यापक बच्चों का बाल, नाखून दाँत आदि देखते हुये स्वच्छता पर चर्चा करेंगे।

प्रोजेक्ट कार्य बच्चे करेंगे

- * लिखित जानकारी पर चर्चा।
- * अनुभव को साझा करना।
- * प्रस्तुतीकरण।
- * विश्लेषण।

सुगमकर्ता द्वारा निष्कर्ष के माध्यम से समझाकर विस्तार

क्रम सं०		
1	कितने घरों का भ्रमण किया	क्या देखा घरों में
2	गाँव का नाम	गाँव में साफ सफाई की स्थिति
3	विद्यार्थियों का नाम	घरों की साफ सफाई की स्थिति
4	विद्यालय के समिति का नाम	समिति के फायदे

समेकन:

हम जाने अनजाने में जगह-जगह गन्दगी फैला देते हैं तो इसके लिए प्रतिभागियों को दो समूह में बाँट कर समूह कार्य करवाये।

क्या करें	क्या न करें

मूल्यांकन:

सत्र के अंत तक सभी प्रतिभागी व्यक्तिगत स्वच्छता, परिवेशीय स्वच्छता व विद्यालयी स्वच्छता के बारे में भली भाँति समझ सकें अपने आसपास गन्दगी न करने व साफ-सफाई करने की शपथ लेंगे।

प्रतिभागी स्वयं की स्वच्छता का एवं आस पास की स्वच्छता का मूल्यांकन करें। प्रतिदिन प्रत्येक कक्षा से कम से कम तीन बच्चे आसपास की स्वच्छता के लिए किये गये प्रयास को श्याम पट्ट पर लिखेंगे।

प्रतिभागियों द्वारा विद्यालय स्तर पर स्वच्छता हेतु किये गये प्रयास	प्रतिभागियों द्वारा गाँव/समुदाय स्तर पर स्वच्छता हेतु किये गये प्रयास

सत्र-6

हमारा परिवार एवं लिंग भेदभाव

प्रस्तावना

परिवार समाज की सबसे छोटी इकाई है जो अत्याधिक महत्वपूर्ण है। हम सब किसी न किसी परिवार के सदस्य हैं। परिवार हमें सुरक्षा, लालन-पालन, समाज से जुड़ने और शिक्षा प्राप्त करने में सहयोग देता है। परिवार अपने सदस्यों की सामाजिक, भौतिक, धार्मिक, आर्थिक, सांस्कृतिक और राजनैतिक आवश्यकताओं की पूर्ति में भी पूरा सहयोग देता है। परिवार ने मानव को सांस्कृतिक विरासत व समृद्धि प्रदान की है। विवाहोपरान्त स्त्री व पुरुष और उनके बच्चे मिलकर परिवार की संरचना करते हैं और समाज की निरन्तरता को बनाए रखते हैं। यही कारण है कि परिवार सभ्यता के विकास के साथ प्रारम्भ से जुड़ा है। परिवार को प्रथम पाठशाला भी कहते हैं। परिवार में सम्मान करना, आपसी प्रेम, मित्रता, संवेदनशीलता आदि सीखने को मिलता है।



उद्देश्य

परिवार के विषय में जानकारी देना, परिवार की आवश्यकता क्यों होती है परिवार के महत्व को बताना। एकांकी व संयुक्त परिवार के बारे में बताना।



सामग्री

चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, चॉक क्लिप, डोरी, परिवार का चित्र (एकांकी / संयुक्त)



समयावधि: 3 घण्टे



गतिविधि- चर्चा परिचर्चा बड़े समूहों में/चर्चा/जोड़े बनाकर/चार्ट के माध्यम से अपने परिवार के सदस्यों पर चर्चा (क्या हम जानते हैं?)

प्रतिभागियों के जोड़े बनाकर उन्हें कहें कि वे एक दूसरे से निम्नवत् प्रश्न (जो चार्ट पेपर पर लिखकर ट्रेनर ने टांग रखे हैं) पूछें।

क्या हम जानते हैं?

आपकी माँ व पिता का नाम क्या है?

आपकी माता पिता का मनपसंद रंग क्या है?

आपकी माँ या पिता का मनपसंद भोजन क्या है?

आपकी माँ या पिता का जन्म कहाँ हुआ था ?

आपकी माँ और पिता कितना पढ़े लिखे हैं?

आपकी माँ और पिता जीवन यापन के लिए क्या काम करते हैं?

आपकी माँ की प्रिय सहेली व पिता का सबसे अच्छा दोस्त कौन है?



आपकी माँ व पिता की सबसे मूल्यवान वस्तु/सम्पत्ति क्या है?
आपकी माँ व पिता की आपके लिए क्या आकांक्षाएं हैं?
आपकी माँ व पिता को क्या अच्छा नहीं लगता है?

उक्त के क्रम में सुगमकर्ता जोड़े में पूछें तथा बड़े समूह में भी पूछने के साथ ही समझाएं कि आपसी सम्बन्धों को बेहतर बनाने के लिए माता-पिता और घर के अन्य सदस्यों को जानना बहुत आवश्यक होता है।

कौन से प्रश्नों का उत्तर देना सरल था? क्यों?
कौन से प्रश्नों का उत्तर देना कठिन था? क्यों?

प्रोजेक्ट वर्क

बच्चे घर जाकर अपने माता-पिता से बात करें। जिन प्रश्नों का उत्तर नहीं पता है उन सब प्रश्नों का उत्तर प्राप्त करें।

स्वयं की जानकारी के लिए देखें कि उन्हें माता-पिता के विषय में कितनी जानकारी थी।

हमें परिवार की आवश्यकता क्यों होती है?

परिवार वह स्थान है जिसे हम अपना समझते हैं और जहाँ हमें पूर्ण सुरक्षा प्राप्त होती है। जिस व्यक्ति का कोई परिवार नहीं होता उसे बहुत सी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है क्योंकि उसके दुःख-सुख को बांटने वाला कोई नहीं है। उसमें असुरक्षा की भावना आ जाती है। व्यक्ति का सम्पूर्ण विकास एक अच्छे परिवार में रहकर ही संभव है।

परिवार के प्रकार

परिवार मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं—

1. संयुक्त परिवार यानि बड़ा परिवार।
2. एकांकी परिवार यानि छोटा परिवार।

बड़ा (संयुक्त) परिवार

संयुक्त परिवार हम उस परिवार को कहते हैं जिसमें दो से अधिक पीढ़ियों के सदस्य साथ-साथ एक छत के नीचे रहते हैं। सभी सदस्यों का भोजन पकने का स्थान एक ही होता है। इसके सभी सदस्य परस्पर अधिकारों एवं दायित्वों से बंधे होते हैं और उसे निभाते हैं।

छोटा (एकांकी) परिवार

यह परिवार का सबसे छोटा रूप है। इसमें एक पुरुष, स्त्री तथा उसके अविवाहित बच्चे रहते हैं। इस तरह के परिवार आधुनिक समाज की देन है। हमारे आज के समाज में संयुक्त परिवार धीरे-धीरे टूट रहे हैं और एकांकी परिवार उसका स्थान ले रहे हैं।

छोटा (एकांकी) परिवार के लाभ

1. एकांकी परिवार में कोई विशेष पाबन्दी या रोकटोक नहीं होती अर्थात् पति एवं पत्नी अपनी पसंद और इच्छानुसार अपना परिवार चलाते हैं।



2. सदस्य कम होने के कारण बच्चों पर अधिक ध्यान दिया जाता है और उनका पालन-पोषण माता-पिता अपनी मर्जी के अनुसार करते हैं।
3. परिवार का संपूर्ण भार माता-पिता पर होता है और इस कारण वे अपनी जरूरत के अनुसार खर्च कर सकते हैं।

बड़ा (संयुक्त) परिवार के लाभ

1. हर सदस्य एक ही मकान में मिल जुल कर रहते हैं।
2. पारिवारिक परम्पराओं द्वारा पारिवारिक संस्कृति की जानकारी होती है।
3. समस्त कार्यों का बंटवारा समय और उम्र देखकर हो जाता है। इस कारण एक व्यक्ति पर अधिक भार नहीं होता है।
4. त्योहार/शादी ब्याह आदि सब मिलकर हर्षोल्लास से मनाते हैं।
5. संकट के समय प्रत्येक सदस्य सहायता करता है और संकट की घड़ी कब कट जाती है पता ही नहीं चलता है।
6. बच्चों को आसानी से घर पर छोड़ सकते हैं क्योंकि घर के सदस्य उनकी देखभाल कर सकते हैं।
7. परिवार का हर सदस्य बच्चों एवं बुजुर्गों पर ध्यान देता है।

विषय को स्पष्ट करने के लिए सुगमकर्ता प्रतिभागियों को चार छोटे समूहों में बांटे, प्रत्येक समूह को कहें कि समूह के सदस्य आपस में चर्चा करें कि उनके परिवार में निम्नवत् सदस्यों के साथ उनके सम्बन्ध कैसे हैं और क्यों?

- क) माता-पिता के साथ
- ख) बुजुर्गों के साथ
- ग) भाई-बहनों के साथ
- घ) अन्य सदस्यों के साथ

उन्हें आपस में खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करें। यदि किसी के साथ सम्बन्ध में समस्या है तो समूह यह सोचे कि उसे कैसे दूर किया जा सकता है।

चारों समूह आपस में चर्चा कर प्रस्तुतीकरण करेंगे।

- * समूह कार्य समाप्त होने पर सुगमकर्ता पूछें कि सभी समूहों में कौन से सम्बन्ध मधुर और मजबूत पाए गये और क्यों?

किन सम्बन्धों में तनाव था और क्यों- सम्भावित उत्तर	सम्बन्ध को सुधारने हेतु क्या सुझाव आये- सम्भावित उत्तर
माता पिता व घर के अन्य सदस्यों के आपसी तालमेल न होने के कारण	आपस में मिल बैठ कर बात चीत करके सम्बन्धों को संभालना
विचारों के न मिलने के कारण	आपसी बातचीत बन्द न की जाये
भावनात्मक लगाव न होने व संवेदनहीनता के कारण	समय समय पर एक दूसरे के दुख-सुख की जानकारी लेते रहना चाहिए



आओ चर्चा करें

परिवार हर किसी के लिए महत्वपूर्ण होता है। परिवार छोटा हो या बड़ा उसमें व्यक्ति को प्यार, दुलार, सुरक्षा, संरक्षण के साथ उसका पालन पोषण होता है। साथ ही परिवार में व्यक्ति के अन्दर सम्मान करना, आपसी प्रेम, मित्रता, संवेदनशीलता व नैतिकता जैसे गुणों को सीखता है। इससे परिवार के बड़े-बुर्जुगों का मान-सम्मान करना व परिवार में छोटे भाई-बहन, बच्चों के साथ प्यार व स्नेह के साथ रखना सिखाता है। इसके साथ स्वयं व परिवार के सुख-दुख एवं सुरक्षा की भावना का सम्पूर्ण विकास होता है। संवेदनशीलता व नैतिकतापूर्ण व्यवहार के कारण परिवार व समाज में भी व्यक्ति सम्मान पाता है।

सुगमकर्ता उक्तवत् बिंदुओं को बताते हुए स्पष्ट करे कि परिवार ही व्यक्ति की प्रथम पाठशाला है जहाँ उसके स्वस्थ व्यक्तित्व की नींव पड़ती है जिसका व्यक्ति के ऊपर जीवन पर्यन्त प्रभाव पड़ता है।

सुगमकर्ता निम्नवत् दृष्टान्तों के बारे में समझाते हुए बच्चों को स्पष्ट करे कि संयुक्त परिवार एवं एकल परिवार की क्या विशेषतायें हैं

प्रथम दृश्य:

रीना अपनी सहेली अलका के घर होली मिलने गई है। रीना अपनी सहेली के परिवार के सदस्यों से परिचय कराती है। अलका यह हमारी दादी, दादा, ताऊ, ताई, चाचा, चाची, बुआ, मम्मी, पापा, चचेरी बहन, भाई है। ये हमारा परिवार है जिसमें हम एक साथ एक ही घर में रहते हैं। अलका रीना से पूछती है कि तुम्हारा परिवार तो बहुत बड़ा है। इस पर टीना कहती है कि मेरा संयुक्त परिवार है। अलका रीना को भी अपने घर आने के लिए कहती है

दूसरा दृश्य:

रीना अलका के घर आती है अलका उसे अपने मम्मी पापा और भाई से मिलवाती है बाकी परिवार के सदस्यों के बारे में पूछे जाने पर अलका बताती है कि हमारे परिवार में इतने ही लोग हैं क्योंकि हमारा परिवार एकल परिवार है।

समेकन

- * किशोर/किशोरी परिवारजनों के साथ बेहतर ढंग से बातचीत कैसे कर सकते हैं।
- * किशोर/किशोरियों को अपने माता-पिता के पास बैठकर उन्हें बताना चाहिए कि दिन में उन्होंने क्या क्या किया?
- * माता-पिता से बात करने के लिए कोई उपयुक्त समय ढूँढे जब उनसे शान्ति से बात हो सके।
- * उन्हें यह महसूस कराईये कि आप उनसे बात करने की इच्छुक हैं और उनका दृष्टिकोण समझना चाहते हैं।
- * अपने विचारों को सरल और शान्त तरीके से प्रस्तुत करें ताकि वे आपकी बात सुनकर उसका महत्व जान सकें।
- * अपने किसी भाई या बहन का साथ ढूँढें और किस तरह माता-पिता से बातचीत करने में आवश्यकतानुसार वे आपको अथवा आप उनको सहयोग दे सकते हैं, के सम्बन्ध में विचार करें।

प्रोजेक्ट वर्क

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि क्या वे उपरोक्त में से कोई एक विचार अपने परिवार में प्रयोग करके देखना चाहेंगे? तो कौन सा विचार? वह उसे कैसे प्रयोग में लाएंगे?

परिवार में किशोर-किशोरियों के अधिकारों व कर्तव्यों के कुछ उदाहरण

अधिकार

- * सुरक्षा (आर्थिक, सामाजिक, शारीरिक)
- * प्यार, इज्जत/सम्मान पाना
- * शिक्षा, खाना, पीना, कपड़े पाना
- * मार्गदर्शन पाना
- * घर के संसाधनों का उपभोग करना
- * सहयोग पाना
- * अपने विचार व्यक्त करना एवं पारिवारिक रीति रिवाजों को अपनाना
- * सामाजिक एवं धार्मिक उत्सवों में भाग लेना



कर्तव्य

- * बड़ों को आदर सम्मान देना
- * आज्ञा का पालन करना
- * पढ़ाई करना
- * घर के काम काज में हाथ बटाना
- * परिवार के नियमों/मूल्यों को मानना
- * भाई बहनों के साथ मिलजुलकर रहना एवं विचारों तथा ज्ञान का आदान प्रदान
- * परिवार के निरक्षर सदस्यों को साक्षर बनाना
- * पढ़ने वाले भाई-बहनों की पढ़ाई में मदद करना
- * अपने विचार को बेवजह अन्य लोगों पर न थोपना अपने क्रोध व आवेगों पर नियंत्रण रखना
- * बड़े लोगों की सेवा करना



मूल्यांकन

1. परिवार के विषय में 4 वाक्य लिखो।
2. परिवार में दादा-दादी, चाचा-चाची, ताई-ताऊ, मम्मी-पापा, भाई-बहन रहते हैं? संयुक्त परिवार/एकल परिवार।
3. पति पत्नी अपनी पसंद और इच्छानुसार परिवार चलाते हैं? एकल परिवार/संयुक्त परिवार।

समाज में लड़की लड़के के प्रति भेद भाव

हमारे देश को आजाद हुए 7 दशक बीत गये हैं। इन दशकों में हम तेजी से विकास की तरफ अग्रसर हुए हैं। शिक्षा और तकनीक के क्षेत्र में उँचाईयों को छुआ है। बहुत से सामाजिक आंदोलनों ने निचले स्तर के लोगों को भी आगे बढ़ने का अवसर दिया है। सरकार ने सभी वर्गों के विकास के लिए भिन्न-भिन्न योजनाएँ चलायीं। काफी कुछ तो बदला लेकिन अभी बहुत कुछ बदलना बाकी है। अभी भी कुछ ऐसे समूह हैं जँहा रोशनी नहीं पँहुची है। अभी भी लड़कियों के प्रति हम अपनी सोच नहीं बदल पाये हैं। उन्हें लड़कों के बराबर दर्जा नहीं मिला है। बेटी पैदा होने पर खुशी नहीं मनाई जाती, उन्हें पूरा प्यार, देखरेख, खाना पानी, दवा आदि नहीं दिया जाता। कहीं-कहीं तो बेटी के जन्म से पहले ही उसे मार दिया जाता है।

परिवार के अन्दर बेटियों व औरतों के साथ भेदभाव से लड़कियों औरतों को ही नुकसान नहीं होता है बल्कि पूरे परिवार व समाज को नुकसान होता है। घर में आधे सदस्य खुशहाल, पढ़े लिखे हो और आधे कमजोर, बिना पढ़े लिखे हो तो क्या वह परिवार कभी तरक्की कर पायेगा?

हमें इन तस्वीरों को बदलना होगा। इससे पहले हमें यह जानना होगा कि कुदरत ने औरत मर्द में कोई भेदभाव नहीं किया है। यह फर्क समाज ने बनाया है अब समय आ गया है कि हम बेटियों के हक के लिए सवाल उठाएँ, चर्चा करें, उन्हें घर में और बाहर बराबरी के मौके दें ताकि उनके साथ होने वाली नाइंसाफी समाप्त हो सके।

इसके लिए हम आज और अभी से पहल कर सकते हैं। हम किशोर-किशोरियों से इस बारे में बात कर उन्हें जागरूक व संवेदनशील बना सकते हैं ताकि वह अपने परिवार में हो रहे भेदभाव को समझ सकें। हम किशोरों से बात कर उन्हें यह समझाएँ कि उन्हें किस तरह अपने घर में अपनी बहन, माँ के हक में आवाज उठानी चाहिए साथ ही उन्हें घर व बाहर महिलाओं को सम्मान देना चाहिए व आगे बढ़ने के अवसर देने चाहिए ताकि वह कदम से कदम मिलाकर आगे बढ़ सकें।



उद्देश्य:

- * लड़के एवं लड़की को एक समान समझना।
- * दोनों को समान अवसर देना।
- * लड़के व लड़की दोनों की योग्यता/विशेष योग्यता के अनुरूप उनके साथ व्यवहार किये जाये।
- * बेटियाँ क्यों जरूरी हैं, इससे अवगत कराना।



सामग्री: चार्ट पेपर, मार्कर, डोरी क्लिप, स्केच पेन।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि: चर्चा/परिचर्चा/ कहानी वाचन/ समूह कार्य व समूह कार्य का प्रस्तुतीकरण/ रोल प्ले आदि।

सुगमकर्ता तीन किशोर-किशोरियों को रोल प्ले करने के लिए स्वेच्छा से आगे आने को कहे। उन्हे रोल प्ले की स्थिति दे और कहे कि वे रोल प्ले को तैयार करें। उन्हें 10 मिनट दें। फिर रोल प्ले प्रस्तुत करने को कहें।

रोल प्ले की विषय वस्तु-

किशोरों के लिए मनोज वाला रोल प्ले-

मनोज 12 वर्ष का है। उसके संयुक्त परिवार में माता-पिता, बुआ बड़ा भाई, और बहन हैं। आजकल वह उदास और दुखी रहने लगा है। क्योंकि आजकल घर में उसके माता पिता के अलावा बाकी सब भी उसे बात-बात पर डांटते हैं। वे उसे टोकते हैं कि अब तुम हमारी बात कम सुनते हो, अपनी मनमानी करते हो, पढ़ाई पर कम ध्यान देते हो, मित्रों के साथ ज्यादा समय गुजार देते हो आदि। मनोज को यह रोक-टोक बिल्कुल पसंद नहीं है क्योंकि वह सोचता है जब वह छोटा था तो यही सब उसका लाड़-प्यार करते थे। अब उसके माता पिता उसे डांटे या समझाये तो ठीक है पर सब लोग क्यों डांटते हैं। स्कूल में टीचर उसके उदासी का कारण पूछती है तो वह अपना दुख उन्हें बताता है। टीचर समझाती है कि उसे अपने माता-पिता से खुलकर बात करनी चाहिए। मनोज एक शाम मौका ढूँढ़कर और हिम्मत बटोरकर माता-पिता को अपनी समस्या बताता है और कहता है कि घर में जब सब लोग उसे बात-बात पर डांटते हैं तो वह बहुत दुखी और क्रोधित हो जाता है। उसे घर में अच्छा नहीं लगता। माता-पिता उसकी बात समझ जाते हैं और उसे आश्वासन देते हैं कि आगे से ऐसा नहीं होगा, वे परिवार के और सभी लोगों को समझायेंगे।



गतिविधि- बेटे की शादी-

एक एकांकी परिवार में माता पिता तीन बच्चे हैं। बड़ी बेटे बड़की 15 वर्ष की, एक बेटा बिट्टू 13 वर्ष का, छोटी बेटे छुटकी 12 वर्ष की। सभी पढ़ाई कर रहे हैं। बेटा बॉल खेल रहा है। छोटी बेटे पढ़ रही है। पिता-माता से कहते हैं कि अगले हफ्ते बड़की को देखने कुछ लोग आ रहे हैं अब इसे बाहर मत भेजना, स्कूल भी नहीं।

बड़ी लड़की- पर पिताजी अगले हफ्ते तो मेरे नवें की परीक्षा है। घर बैठूंगी तो पढ़ाई नहीं कर पाऊंगी।

माँ- चुपकर! जो मैं कहूँ वही कर। अब बस बाहर आना जाना बन्द।

बड़की- पर

पिता- पर वर कुछ नहीं। बस हाथ पीले हों तेरे और जाकर घर संभाल, चल मेरे लिए चाय बना।

बड़ी लड़की- ठीक है जैसा आप कहें। (रोते रोते चली जाती है।)



लड़का- पापा मुझे अभी बड़ी गेंद और बल्ला चाहिए?

पिता- पिछले हफ्ते तो ली थी तुमने।

लड़का- (पैर पटककर, लेट जाता है, चीजें पटकता है) नहीं नहीं आज ही नई लाकर दो, इससे बड़ी लाकर दो नहीं तो मैं खाना नहीं खाऊँगा। (जोर-जोर से चिल्लाता है।)

पिता- जोर से डांटता है।

माँ- अरे ये लड़का तो आफत है (दो चपत लगाती है।)

छोटी लड़की- पापा मम्मी सुनो तुम दीदी की शादी अभी नहीं कर सकते। वे तो पढ़ने में कितनी अच्छी हैं।

माँ- तुझे क्या पता? चुप कर।

छोटी लड़की- (किताब दिखाते हुए) देखो माँ यहाँ लिखा है बेटे की शादी 18 वर्ष से कम की उम्र में न करो। यह कानूनी अपराध है।

पिता- अब तुम हमें कानून सिखाओगी। (डांटता है)

छोटी बेटे- क्यों नहीं पापा। मैं अपने यहाँ पावर एंजिल हूँ। अभी पूरी टीम व मैडम जी को बुला लाऊंगी।

माँ बाप- देखो इसे! हमें समझा रही है डराती है।

बेटे- नहीं पापा आपके समय में और हमारे समय में बहुत अन्तर है। अब बेटियों को भी शिक्षा का अधिकार प्राप्त है। 18 वर्ष से पहले आप दीदी की शादी नहीं कर सकते। हमारे पास 1098 हेल्पलाइन नं0 है। हम उस पर भी फोन कर देंगे।

माँ-बाप- ठीक है बेटा अब हम जिद नहीं करेंगे। 18 वर्ष से पहले बड़की की भी शादी नहीं करेंगे।

रोल प्ले के प्रस्तुतीकरण के पश्चात सुगमकर्ता चर्चा करें कि बेटा वा बेटे दोनों को समान सुविधा संरक्षा मिलनी चाहिए। सही उम्र पर ही उनका विवाह होना चाहिए। कम उम्र में विवाह होने से स्वास्थ्य पर उसका दुष्प्रभाव पड़ता है और जान को भी खतरा रहता है।

आओ चर्चा करें

बेटियाँ क्यों नापसंद की जाती हैं

- * बेटियाँ बुढ़ापे में साथ नहीं होती है यानि माँ पिता का ख्याल नहीं रख सकती।
- * बेटियाँ घर की इज्जत होती है उन्हें संभालना बहुत मुश्किल होता है। उनकी एक जरा सी चूक से परिवार के पुरुष सदस्यों की नाक कट सकती है।
- * बेटे के माँ बाप को समाज में बहुत बेचारा समझा जाता है। समाज उन्हें कमतर व दयनीय समझता है।
- * समाज में पुत्र भेद है। खास कर पुत्र के लिये लालसा ज्यादा होती है।



क्रम सं०	अन्य संदेश
सुगमकर्ता पूरे सदन में निम्नवत् बिन्दुओं पर प्रतिभागियों को शामिल करते हुए स्पष्ट करें कि.....	
1	सबसे पहले तो लड़कियों को पढ़ाना बहुत जरूरी है।
2	किसी भी कार्य को करने के लिए आपकी सकारात्मक सोच होना बहुत जरूरी है।
3	लड़कियों को ऐसी शिक्षा दी जाये कि लड़कियाँ आत्मनिर्भर हो जायें और शान से सिर उठाकर समाज में चलें।
4	आज के समय में सिर्फ लड़के ही नहीं लड़कियाँ भी अपने माँ बाप के बुढ़ापे का सहारा बनने में सक्षम है। उन्हें बोझ ना समझें। उन्हें उनकी उड़ान के पंख दें ताकि वह आजादी से उड़ सकें।

यह कहानी पढ़कर किशोर-किशोरियों के साथ चर्चा करें-

हीरो नंबर 1

राजपुरा नामक एक गाँव था जिसमें आप जैसे ही बहुत से किशोर किशोरियां रहते थे। एक दिन गांव के कुछ लड़के मिलके गिल्ली डंडा खेल रहे थे. उन्हें बहुत मजा आ रहा। और वहीं बगल के हैंडपंप पे कुछ लड़कियां पानी भर रही थी. उनमे से एक थी पूजा। पानी की भरी बाल्टी उठाते समय पूजा का पाँव फिसल जाता है और वो गिर जाती है. बाकी लड़कियां उसे उठाने के लिए आगे बढ़ती हैं।

पूजा को गिरते देख खेल लड़कों में से एक— चेतन जोर से हँसने लगता है, उसे हँसते देख बाकि सब लड़के भी अपना खेल छोड़ हँसने लगते हैं।

लड़कों को अपने पे हँसते देख पूजा को बहुत दुःख भी लगता है और गुस्सा भी आता है। उसकी आँखों में आंसू आ जाते हैं। सभी लड़कियों को भी बहुत बुरा लगता है पर वो कुछ कर नहीं पाती। सब मिल आकर पूजा को उसके घर छोड़ने जाती हैं।

घर पहुँचते ही पूजा रोते-रोते अपनी दादी से कहती है की अब वो कभी पानी भरने नहीं जाएगी। दादी उसके रोने का कारण पूछती है तो पूजा हैंडपंप वाला किस्सा बताती है। बाकि लड़कियां भी कहती हैं की स्कूल जाने के साथ साथ वो घर के ढेर सारे काम करती है, और उनके भाई लोग जो बस खेलते कूदते हैं फिर भी उन पर हँसते हैं और उनका मजाक उड़ाते हैं। वह दादी से पूछती हैं – “दादी क्या हम लड़कियां इतनी बुरी होती हैं की कोई हमारी इज्जत नहीं करता?” दादी सभी लड़कियों की बात ध्यान से सुनती है और उन्हें समझाती है की लड़कियां बुरी नहीं होती, उन्हें अपने आप को किसी से कम नहीं समझना चाहिए।

दादी पूजा को तो समझा देती हैं पर मन ही मन उन्हें बुरा लगता है और वो सोचने लगती हैं कि चेतन और उसके दोस्तों को लड़कियों की इज्जत करना सिखाया जाये। तभी गांव के दो टीचर दादी से मिलने आते हैं। वह दादी को बताते हैं कि स्कूल में वार्षिक उत्सव मनाया जाना है। तीनों मिल कर सोचते हैं कि इस बार वार्षिक उत्सव ऐसे मनाया जाये कि बच्चों को सीखने को भी मिले। वो तय करते हैं की स्कूल में एक हीरो नंबर 9 नामक प्रतियोगिता रखी जाये।

अगले ही दिन मास्टरजी गांव में जगह जगह पोस्टर लगवा देते हैं जिसमें लिखा होता है – राजपुरा गांव में हीरो की तलाश – 10 से 19 साल का जो भी लड़का गाँव का हीरो बनेगा उसे गांव की पंचायत इनाम देगी— हीरो का फ़ैसला गांव वाले वोट डाल के करेंगे।

पोस्टर देख कर सब लड़के उत्साहित हो जाते हैं— सभी प्रतियोगिता में हिस्सा लेना चाहते हैं और हीरो नंबर 1 बनना चाहते हैं। सब लड़के फिल्मी हीरो जैसी रंग बिरंगे कपड़े पहन कर तैयार हो जाते हैं और अपनी मन पसंद फिल्मों के डायलॉग याद करने लगते हैं। रमेश शाहरुख खान की नकल करते हुए सोचता है की वो ही हीरो बनेगा. पर सभी लड़के ये सोच कर परेशान होते हैं की हीरो बनने के लिए उनमें कौन सी खास बातें होनी चाहिए। जब उन्हें कुछ समझ नहीं आता तो वो मास्टर साब और आंगनवाड़ी दीदी से पूछते हैं।

आंगनवाड़ी दीदी शबनम कहती है— ‘मेरे हिसाब से तो गांव का हीरो मास्टर साब जैसा होना चाहिए या फिर मेरे मिया इमरान जैसा।’— लड़के पूछते हैं – ये सब बड़े हैं, हम जैसे लड़के हीरो कैसे बन सकते हैं। शबनम बताती है – ‘मेरे हिसाब से असली हीरो वो होता है जो लड़कियों, औरतों की इज्जत करें, उनका साथ दे, उनके काम में उनकी मदद करे, उन्हें अपने बराबर का समझे और जो दूसरों का मजाक कभी भी न उड़ाए।’

सभी लड़के झेंप से जाते हैं क्योंकि कभी न कभी सभी ने लड़कियों का मजाक उड़ाया था। मास्टरजी उन्हें प्रोत्साहित करते हैं कि मन छोटा करने की बात नहीं है अभी भी वो हीरो बन सकते हैं। शबनम दीदी उन्हें समझाते हुए कहती है – अच्छा बताओ तुम लोग सुबह से क्या क्या करते हो— लड़के बताते हैं— सुबह नहा— धो के, नाश्ता कर के स्कूल जाना, स्कूल से लौट के खाना खा कर खेलना, फिर पढ़ना और फिर खाना खा के सो जाना।

फिर वो पूछती है – तुम सबकी बहने क्या करती है— लड़के कहते हैं— वो वही सब लड़कियों वाले काम करती हैं जैसी पानी भरना, खाना बनाना, बरतन धोना... फिर स्कूल जाती हैं और घर आ कर फिर माँ के साथ काम करवाती हैं।’

शबनम दीदी पूछती है— तो फिर बताओ ज़्यादा काम कौन करता है— लड़के की लड़कियाँ। सभी सहमत होते हैं की लड़कियां ज़्यादा काम करती हैं। और तो और लड़के या सिर्फ अपने लिए करती हैं जबकि लड़कियां पूरे घर परिवार के लिए काम करती हैं।

एक लड़का हीरालाल कहता है— ये गलत है हमे लड़कियों के घर के काम में हाथ बँटाना चाहिए— ताकि उनके काम जल्दी खत्म हो जाएं और वो भी हम सब जैसे खेल पाएं. तभी चेतन कहता है— पर अगर हम घर के काम करेंगे तो सब हम पर हसेंगे और हमे लड़की लड़की कह कर मजाक उड़ाएंगे।

मास्टर साहब समझाते हैं की अगर लोग हसेंगे की परवाह करोगे तो कभी भी हीरो नहीं बन पाओगे। पुरानी सोच छोड़ कर हमे नई सोच अपनानी होगी— जब तक हम लड़कियों का सम्मान नहीं करेंगे और उन्हें बराबरी का दर्जा नहीं देंगे हम हीरो नहीं बन सकते।

मास्टरजी की बात समझ कर सभी लड़के अपने घर में अपनी माँ और बहन का हाथ बंटाना शुरू कर दिया। अगर घर पर कोई कुछ कहता भी तो वो हंस कर कहते की हम हीरो बन रहे हैं।

चर्चा के लिए बिंदु

1. लड़के और लड़कियों के काम में क्या अंतर है?
2. अगर लड़के घर का काम करें तो उनका मजाक उड़ाना सही है ?
3. अगर सही काम करने पर कोई हमारा मजाक भी उड़ाता है तो क्या हमें डर कर सही काम करना छोड़ देना चाहिए।

समेकन

लड़के-लड़की दोनों को एक समान समझते हुए बराबर का हक चाहिए। जब तक लड़के-लड़की को समान नहीं समझेंगे तब तक समाज भी उन्हें उसी नजरों से देखेगा। किसी एक पक्ष के बदलने से कुछ नहीं होगा। सभी को एक-जुट होकर कुछ करना पड़ेगा तभी सफलता मिलेगी।

मूल्यांकन

लड़के-लड़कियों के साथ किये जाने वाले व्यवहार (स्वास्थ्य, सुविधा, खान-पान व शिक्षा के सम्बन्ध में) पर अपने अनुभवों को सभी प्रतिभागी बतायें

क्रम सं०	लड़के लड़कियों के प्रति क्या करें।	लड़के लड़कियों के प्रति क्या न करें।

सत्र के अन्त में सुगमकर्ता उक्तवत बातें जो प्रतिभागियों से निकलकर आयी हैं उसे उदाहरण के साथ स्पष्ट करें।



सत्र-7

हमारे मित्र

प्रस्तावना

किशोर और किशोरियों को अपने लिये मित्र/सहेली से अच्छे सम्बन्ध बनाना और उसे आगे बनाये रखना एक महत्वपूर्ण कला है।

उन्हे इस योग्य होने की जरूरत है कि वे अच्छे और बुरे मित्र के अन्तर को पहचान सकें। इस कारण सच्ची मित्रता का अर्थ समझना बहुत ही जरूरी है। इस मॉड्यूल के सत्रों में किशोर-किशोरी अपने मित्रों के साथ अपने सम्बन्धों पर सोचेंगे और अपनी मित्रता की सीमाएं तय करेंगे।



उद्देश्य

जीवन में मित्र के महत्व की जानकारी देना तथा सही मित्र का चयन कैसे करें।



सामग्री:

चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, विलप आदि



समयावधि: 3 घन्टे



गतिविधि

सत्र के आरम्भ में सत्र का नाम और उद्देश्य बताएं। पूछें कि क्या उन सबके मित्र हैं? चर्चा करें कि हम मित्र क्यों बनाते हैं। क्या हमारे जीवन में मित्रों का कोई महत्व है? यदि हां, तो क्या? उत्तर इस प्रकार के हो सकते हैं— मित्र के साथ हम खेल सकते हैं, अपने विचार बांट सकते हैं, मिलकर पढ़ाई कर सकते हैं, नयी बातें सीख सकते हैं, अपने सुख-दुख बांट सकते हैं।

नोट- जब किशोरियों के साथ यह सत्र करें तो मित्र/दोस्त के स्थान पर सखी/सहेली शब्द का प्रयोग करें।

अब प्रत्येक प्रतिभागी से कहें कि वे एक ऐसे व्यक्ति के बारे में सोचें, जिसे वह एक अच्छा मित्र या एक सच्चा दोस्त मानते हैं। फिर वे मन में उस मित्र का कोई एक गुण सोचें।

अब प्रशिक्षक प्रत्येक प्रतिभागी से उसके मित्र का गुण पूछें (मित्र का नाम नहीं पूछें) और चार्ट पर लिखें। इस तरह मित्रों के गुणों की सूची बन जायेगी।

जब सूची पूरी तैयार हो जाये तब प्रतिभागियों को चार-पांच के समूह में बांटे और उन्हें निम्नलिखित कार्य सौंपे।

- * एक साथ मिलकर वे उन 5 गुणों की सूची सबकी सहमति के साथ बनाएं जो वे एक प्रिय और सच्चे दोस्त में देखना चाहते हैं।
- * अब पांचो गुणों में से सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण गुण को संख्या - 1 की श्रेणी दें जबकि सबसे कम महत्वपूर्ण गुण को संख्या - 5 दें। इस तरह पांचों गुणों को श्रेणीबद्ध करें। समूहों को 15 मिनट का समय दीजिये।

इसके बाद प्रत्येक समूह को अपना कार्य प्रस्तुत करने को कहें।

सच्ची मित्रता कहानी को पढ़कर चर्चा

राम और श्याम दोनो एक ही कक्षा में पढ़ते थे। दोनों ही अच्छे मित्र थे। राम के पिता किसान थे तथा बहुत साधारण परिवार से थे वहीं श्याम के पिता के पास खेती भी अधिक थी तथा आय के और कई भी साधन थे जिससे श्याम को पैसे का कोई अभाव नहीं था। श्याम धीरे-धीरे गलत बच्चों के संगत में पड़ने के कारण बुरी आदतों का शिकार हो गया। वह बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू आदि नशे का सेवन करने लगा तथा पढ़ाई से भी जी छुड़ाने लगा। राम ने श्याम को कई बार समझाया किन्तु श्याम उसकी बात पर ध्यान नहीं देता था राम अपने मित्र की मदद करना चाहता था। इसलिए उसने इस बात को अपने शिक्षक से बताया। शिक्षक ने श्याम के पिता को विद्यालय में बुलाकर श्याम की आदतों के बारे में बताया। अब उनके पिता ने श्याम को अधिक पैसे देना बन्द कर दिया तथा बुरी आदतों को राम की सहायता से छुड़ा दिया गया। अब वे पुनः पहले की तरह एक अच्छे मित्र हो गये।



आओ चर्चा करें

- * एक अच्छे मित्र के 5 गुणों को तय करना क्या आसान था या कठिन था? क्यों?
- * आपके समूह ने कैसे तय किया कि सबसे ज्यादा कौन सा गुण महत्वपूर्ण होता है? क्या इसमें काफी असहमति थी? आपके समूह में अन्य विकल्प क्या थे?
- * एक मित्र में कौन सा गुण खोज पाना विशेष रूप से मुश्किल है?
- * एक मित्र होने के नाते आप में कौन से गुण होने चाहिए?
- * भविष्य में आप स्वयं में कौन से गुण (अच्छाइयों) विकसित करना चाहेंगे?



गतिविधि

समूह को बतायें कि सत्र के इस भाग में वे मित्रता की सीमाओं को समझेंगे। यह स्पष्ट करें कि हमारे द्वारा मित्र को चुनने और मित्रता के बाद यह समझने की जरूरत होती है। मित्रता रखने के लिये हमें किस सीमा तक जाना चाहिए हम यह दोस्ती कितने दिनों तक निभाएंगे।

बतायें कि अब आप मित्रता की काल्पनिक स्थितियां पढ़कर सुनाएंगे। प्रत्येक स्थिति में मित्र की किसी बात या व्यवहार पर आपकी प्रतिक्रिया क्या होगी, हम ये जानना चाहेंगे। जो उस स्थिति का उत्तर देना चाहे, वह अपना हाथ ऊपर करे। एक-एक स्थिति पढ़कर सुनायें और प्रतिभागियों से उनके उत्तर पूछते जायें। प्रत्येक उत्तर पर पूरे समूह के विचार जानें और सहमति लें और फिर सभी को मार्गदर्शन करें।

आओ चर्चा करें

- * क्या आपने मित्रता की सीमाओं के बारे में विचार किया है? ऐसी कौन सी दो बातें/काम हैं जो चाहे कुछ भी हो जाये, आप अपने मित्र के लिये नहीं करना चाहेंगे।
- * क्या कुछ ऐसी बातें हैं जिन्हें आप नहीं करना चाहते, लेकिन आप तब करेंगे जब आपका प्रिय मित्र करने को कहेगा? क्यों?
- * बच्चों से अपने मित्रों के गुणों के बारे में चर्चा करें जो उनके लिए महत्वपूर्ण है।

समेकन

- * हमारे जीवन में एक अच्छे मित्र का बहुत महत्व है।
- * इसलिए मित्र का चयन सोच समझकर अच्छी आदतों की जानकारी करके करना चाहिए।
- * वही सच्चा मित्र है जो हमें सही सलाह दे तथा हमारे बुरे वक्त पर काम आये।
- * हमारा अच्छा मित्र वही है जो हमें बुरी आदतों के लिए मना करे या उस काम के लिए रोके।

मूल्यांकन

1. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी अपना दोपहर का भोजन लाना भूल गया/गई है तो उसे मैं.....।
2. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी मुझसे.....रूपये अक्सर मांगता/मांगती है तो उसे मैं.....।
3. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी मुझे धूम्रपान करने को कहे तो मैं.....।
4. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी घर से भागने की बात करता/करती है तो मैं उसे.....।
5. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी ने किसी के घर की खिड़की का शीशा तोड़ दिया और मुझसे इसके बारे में पूछा गया तो मैं.....।

6. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी ने अपना गृह कार्य नहीं पूरा किया और मेरी कॉपी से नकल करना चाहता/चाहती है तो मैं..... ।
7. यदि मेरा मित्र मुझ पर लड़की को छेड़ने के लिये दबाव डालता है तो मैं..... ।
8. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी ने किसी दुकान से कुछ चुराने मे मेरी मदद चाहता/चाहती है तो मैं..... ।
9. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी बिना लाईसेंस के अपने बड़े भाई का स्कूटर चलाना चाहता/चाहती है तो मैं..... ।
10. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी कहता है कि गृह कार्य करना बंद कर दो, तो मैं..... ।
11. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी घरवालों को बिना बताये घूमने जाने को कहे तो मैं..... ।
12. यदि मेरा मित्र/मेरी सखी मुझे पुरुष/महिला मित्र से संबंधों को बंद करने को कहता/कहती है क्योंकि उसमें जोखिम है तो मैं..... । (यह प्रश्न कक्षा आठ के बच्चों से करें।)



सत्र-8

लक्ष्य निर्धारण, समस्या समाधान व दृढ़ निश्चय कौशल का विकास

आओ सपनें बुने.....

प्रस्तावना

लक्ष्य के बिना मनुष्य परिश्रम तो करता है परन्तु उसका परिश्रम उसे किसी निष्कर्ष पर नहीं पहुँचता है। वैसे ही प्रत्येक बच्चे में कुछ अन्तर्निहित क्षमताएं होती हैं। इन्हीं क्षमताओं के आधार पर वह बचपन से अपने आदर्श चुन लेता है। किसी परिस्थिति अथवा व्यक्ति से प्रेरित होकर बच्चा अपनी रुचि के आधार पर लक्ष्य बनाता है। वह अपने आस-पास के वातावरण में मिलने वाले विभिन्न व्यक्तियों से प्रभावित होकर उनके जैसा बनना चाहता है। जो उन्हें अच्छे लगते हैं उनकी तरह व्यवहार करता है। किन्तु किशोरावस्था में मानसिक व शारीरिक परिवर्तन के कारण अनिश्चितता में रहता है। इस सत्र के द्वारा हम उनके लक्ष्य निर्धारण में मदद कर सकते हैं। यह विश्वास जगा सकते हैं कि उन्हें दृढ़ निश्चयी हो कर अपना लक्ष्य निर्धारण करना होगा।

इसके लिए यही सही उम्र है। अपना लक्ष्य निर्धारण कर उस दिशा में अग्रसर हों।





उद्देश्य: (किशोर-किशोरी दोनो हेतु)

- * बच्चा अपनी आकांक्षाएं पहचान कर अपने भावी जीवन के प्रति लक्ष्य निर्धारित कर सकेगा।
- * समस्या समाधान के उपाय सीखेगा।



सामग्री

ए4 साइज पेपर, स्केच पेन,



समयावधि: 1:30 घण्टे

गीत से शुरू करें

जीवन में कुछ करना है तो मन को मारे मत बैठो।
आगे आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।
तेज दौड़ने वाला खरगोश दो पल चलकर ठहर गया।
धीरे-धीरे चलकर कछुआ देखो बाजी मार गया।
पांव मिले चलने की खातिर, पांव पसारे मत बैठो।
आगे आगे बढ़ना है तो हिम्मत हारे मत बैठो।



गतिविधि

1. बच्चे ए-4 पेपर पर अपने-अपने सपने के बारे में लिखेंगे "मेरा सपना-कुछ है बनना" पर अपनी क्षमता अनुसार चित्र बना कर या लिखकर भविष्य में जो बनना चाहते हैं, वह दर्शाएं उसके बाद सभी बच्चे अपने सपने का प्रस्तुतीकरण करें।

लक्ष्य निर्धारण क्यों: बड़े समूह में चर्चा

प्रस्तुति के समय वे बतायें कि ऐसा क्यों बनना चाहते हैं।

किसी भी मंजिल यानी लक्ष्य को पाने के लिए हमारी तैयारी उसी के अनुसार होनी चाहिए।

- * मंजिल निर्धारित कर लेने पर अपने तैयारी की दिशा में रूप रेखा तय करते हैं।
- * एक सकारात्मक प्रयास हेतु बार-बार नये नये प्रयास करते हैं।

आओ चर्चा करें

अपनी अन्तर्निहित क्षमताओं को पहचान कर ही हमें लक्ष्य बनाना चाहिए। लक्ष्य के विषय में पूर्ण जानकारी व कड़ी मेहनत बहुत आवश्यक है। लक्ष्य प्राप्ति के लिए आत्म विश्वास, परिवार का सहयोग व आशावादी दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है। मनुष्य के जीवन में लक्ष्य का होना जरूरी है। जीवन में यदि लक्ष्य ही न हो तो बिना



पेट्रोल की कार की तरह जिन्दगी भी धक्के मार-मार के जैसे- तैसे ही चलेगी। अब यह आपको तय करना है कि इस अनमोल जीवन को लक्ष्य के साथ जोड़कर उत्साहित होकर जीना है या काटना है।

बच्चों के साथ समूह चर्चा करते हुये बताएंगे कि हर मनुष्य के लिए लक्ष्य का मतलब अलग अलग हो सकता है। उदाहरण एक गृहिणी का लक्ष्य घरेलू कार्य। इसी प्रकार सुगमकर्ता सभी बच्चों से निम्न व्यक्तियों के सम्भावित लक्ष्य के बारे में चर्चा करेंगे।

क्रम सं०	व्यक्ति विशेष	संभावित लक्ष्य
1.	गृहिणी	घरेलू कार्य
2.	शिक्षक	
3.	नौकरी पेशा	
4.	खिलाड़ी	
5.	दुकानदार	
6.	किसान	
7.	फोटोग्राफर	

इसके पश्चात् सुगमकर्ता निम्न प्रश्न बच्चों से पूछे

- * क्या मुझे अपने काम में मजा आ रहा है?
- * क्या मैं अपनी इच्छानुसार काम कर पा रहा/रही हूँ?
- * मैंने खुद के लिए जो सपने देखे थे क्या उसे पूरा करने के लिए मैं प्रयास कर रहा/रही हूँ?
- * क्या मैं सच में वही कार्य कर रहा/रही हूँ जिसके लिए मेरा मन हमेशा मचलता था?

यदि इन सब प्रश्नों का उत्तर हाँ है तो आप अपने लक्ष्य तक जल्दी पहुँच जाते हैं, फिर खुद को आप इस लायक समझने लग जायेंगे कि अब आप दूसरों के लक्ष्य को पूरा करने में भी सहायक बन सकते हैं।

लक्ष्य निर्धारण की महत्वपूर्ण बातें

- * लक्ष्य का मार्ग सही हो।
- * अपनी क्षमता का सही उपयोग करें।
- * मन की दुविधा को दूर रखें।
- * असफलता से न घबरायें।
- * लक्ष्य प्राप्ति के लिए उचित तरीके का ही इस्तेमाल करें।
- * एकाग्रचित्त।
- * कितनी सफलता मिली उसका आंकलन।

दृढ निश्चय कौशल

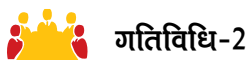


गतिविधि

चार्ट पर बिना आँख का खरगोश बनाकर चिपका देंगे। प्रतिभागियों की आँख पर पट्टी बाँधकर उसे आँख का चित्र सही जगह बनाने को कहेंगे। हर बार चार्ट की स्थिति बदल देंगे। कुछ प्रयासों के बाद प्रतिभागी से कहेंगे कि वह अपने साथियों से दायें-बायें, ऊपर-नीचे आदि सहायता ले सकते हैं। चर्चा करेंगे कि लक्ष्य पर पहुँचने में हमें अपनी क्षमता, संसाधन, उचित रणनीति तथा सहयोगियों की आवश्यकता होती है।

जैसे- परिवार में माता-पिता, स्कूल में शिक्षक, खेल के मैदान में साथी आदि।

चर्चा (बड़े समूह में)



गतिविधि-2

कहानी सुनाकर चर्चा (सुगमकर्ता कहानी चार्ट पेपर पर लिखकर रखें)

अरुणिमा की कहानी

अरुणिमा उत्तर प्रदेश के सुल्तानपुर की निवासी है। वह राष्ट्रीय स्तर की वालीबाल खिलाड़ी थी। 12 अप्रैल 2011 को लखनऊ से दिल्ली जाते समय उनके बैग और सोने की चेन खीचने के प्रयास में कुछ अपराधियों ने बरेली के निकट पद्मावती एक्सप्रेस से अरुणिमा को बाहर फेंक दिया था। जिसके कारण वह अपना एक पैर गवां बैठी थी। इस हादसे ने उन्हें लोगों की नजरों में असहाय बना दिया था परन्तु वे खुद को असहाय नहीं देखना चाहती थी। उनका लक्ष्य था दुनिया कि सबसे ऊँची पर्वत चोटी माउंट एवरेस्ट को फतह करना था। अब तक कोई विकलांग ऐसा नहीं कर पाया था। कई मुसीबतें आईं लेकिन उन्होंने हार नहीं मानी और धीरे-धीरे पर्वतारोहण की ट्रेनिंग पूरी की। प्रशिक्षण पूरा होने के बाद उन्होंने एवरेस्ट की चढ़ाई शुरू की। 52 दिनों की कठिन चढ़ाई के बाद आखिरकार 21 मई 2013 को उन्होंने एवरेस्ट फतह कर ली। एवरेस्ट फतह करने के बाद ही वे विश्व की पहली दिव्यांग महिला पर्वतारोही बन गईं।

एवरेस्ट फतह करने के बाद भी वे रूकी नहीं। उन्होंने विश्व के सातों महाद्वीपों की सबसे ऊँची पर्वत चोटियों को फतेह करने का लक्ष्य रखा जिसमें से अब तक वे कई पर्वत चोटियों पर तिरंगा फहरा चुकी हैं और वे अपने इस लक्ष्य पर अपनी दृढइच्छा शक्ति से लगातार आगे बढ़ रही हैं। अरुणिमा को पद्म श्री पुरस्कार मिला। अरुणिमा सिन्हा सी0आई0एस0एफ0 में हेड कांस्टेबल के पद पर 2012 से कार्यरत हैं।



अरुणिमा सिन्हा कहती है कि मैं बस इतना कहना चाहती हूँ कि परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं पर हमें अपने लक्ष्य से भटकना नहीं चाहिए। जब मैं हॉकी स्टिक लेकर खेलने जाती थी तो मोहल्ले के लोग मुझ पर हंसते थे मेरा मजाक उड़ाते थे परन्तु मैंने अपने लक्ष्य को पाने के लिए पूरा जोर लगा दिया अन्तः मुझे सफलता मिली।



आओ चर्चा करें

अरूणिमा सिन्हा दृढ़ निश्चयी है, परन्तु हमारे आस-पास अलग अलग व्यवहार के लोग होते हैं जैसे कुछ अपनी बात नहीं कह पाते हैं, उन्हें लगता है कि कुछ गलत न हो जाये, ऐसे व्यवहार दबू व्यवहार कहलाते हैं। कुछ लोग बहुत जल्द ही अपनी प्रक्रिया देते हैं वह सही हो या गलत परन्तु वह बिना विचार किये अपनी प्रक्रिया देते हैं ऐसा व्यवहार उग्र कहलाता है। कुछ व्यक्ति ऐसे हैं जो किसी भी समस्या से विचलित नहीं होते हैं उनका व्यवहार निश्चय होता है। यह दृढ़ निश्चयी व्यक्ति होते हैं दृढ़ निश्चय से ही सफलता मिलती है। यही व्यवहार ही समस्या समाधान की कुंजी है,

समेकन

लक्ष्य न ओझल होने पाये
कदम मिलाकर चल।।
मंजिल तेरे पग चूमेगी
आज नहीं तो निश्चित कल।।

हमें कभी भी अपने लक्ष्य से विचलित नहीं होना चाहिये। कभी भी असफलता सफलता से निराश नहीं होना चाहिये। असफलता यह सिखाती है कि हमारे प्रयास में कुछ कमी रह गयी थी अतः उस कमी को दूर करके पुनः लक्ष्य प्राप्ति के लिए प्रयास करना चाहिए। अपनी दृढ़ इच्छा शक्ति से हम अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

मूल्यांकन

- * लक्ष्य से आप क्या समझते हैं तथा आपका क्या लक्ष्य है?
- * अरूणिमा सिन्हा की कहानी से क्या शिक्षा मिली है?
- * दृढ़ इच्छा शक्ति क्यों आवश्यक है?



सत्र-9

समय प्रबन्धन

प्रस्तावना

कहते हैं बीता हुआ समय वापस नहीं आता इसलिये समय को व्यर्थ नहीं गंवाना चाहिए। यदि हमे अपने जीवन में सफल होना है तो समय के महत्व को समझना चाहिए। समय प्रबन्धन कर हम अपने समय का सदुपयोग कर सकते हैं। समय प्रबंधन करते समय हमें इस बात का खास ध्यान रखना चाहिए कि इसमें नियमित दिनचर्या, अध्ययन, मनोरंजन, घर के सदस्यों व मित्रों के साथ समय बिताने का पर्याप्त अवसर होना चाहिए।

समय प्रबंधन सभी के लिए महत्वपूर्ण है चाहे वह वह छात्र, गृहणी, व्यवसायिक हो या नौकरी पेशा, यदि आप समय को कुशलतापूर्वक प्रबन्धित करने में सक्षम हैं तो अपने लक्ष्य को प्राप्त करने से पीछे नहीं रहेंगे। समय प्रबंधन करने से आप अपने जीवन को खुशहाल बना सकते हैं।



उद्देश्य

- * बच्चे समय के महत्व को समझेंगे।
- * अपनी दिनचर्या को स्वयं बनाते हुये समय का प्रबन्धन सीख सकेंगे।
- * समय प्रबन्धन व कार्य प्रबन्धन में तालमेल बैठा सकेंगे।



सामग्री- ए 4 पेपर, स्केच पेन।



समयावधि: 3 घण्टे



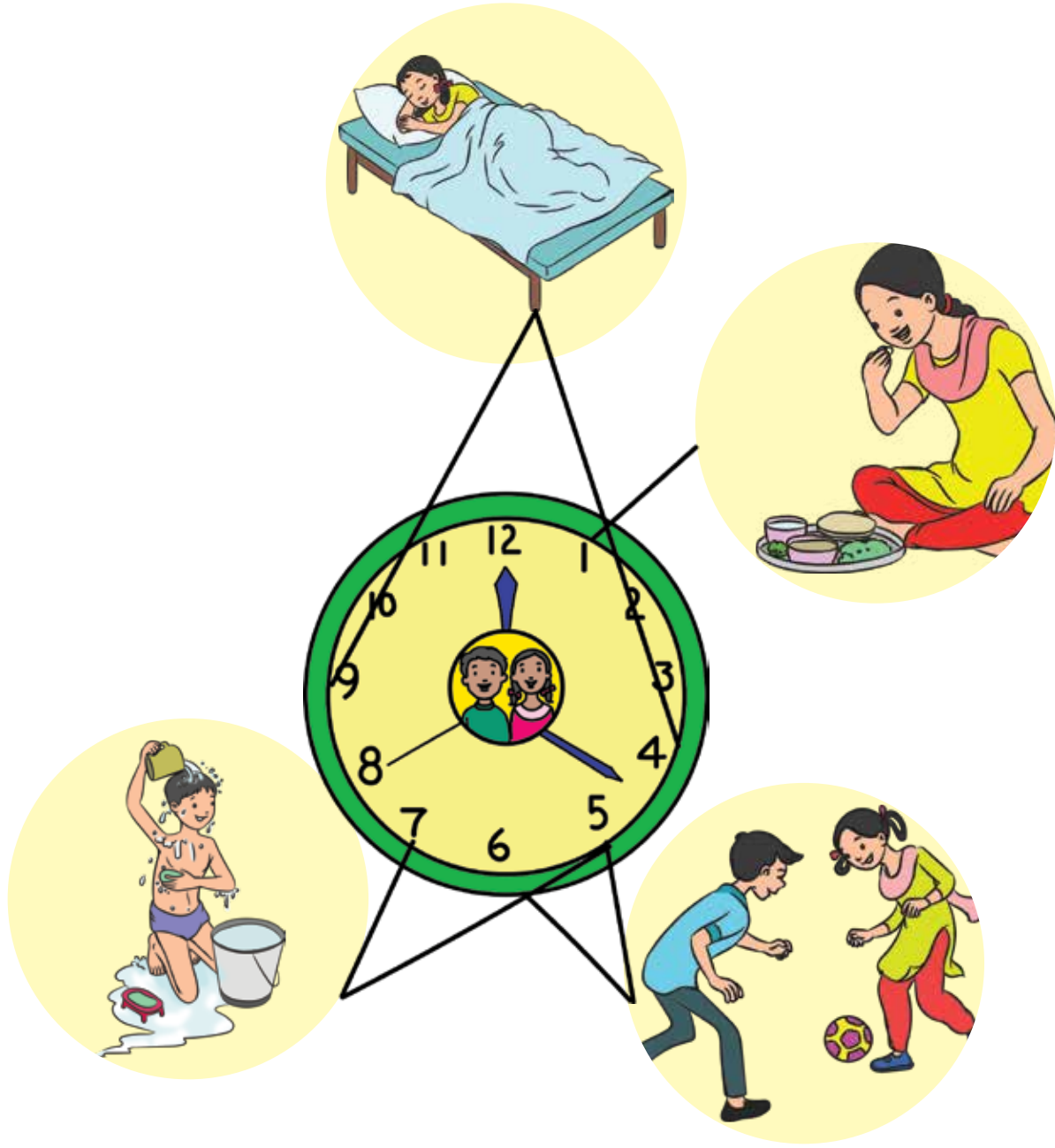
गतिविधि- गीत

वक्त से दिन और रात, वक्त से कल और आज, वक्त का हरा शै गुलाम, वक्त का हरा शै पे राज

आदमी को चाहिए, वक्त से डर कर रहें, कौन जाने किस घड़ी, वक्त का बदले मिजाज।

गीत के पश्चात् बच्चों को दिये गये चित्र के अनुसार सुगमकर्ता समय के महत्व को बताते हुये सभी बच्चों से व्यक्तिगत रूप से दिनचर्या बनवाएंगे।





कहानी सुनाकर चर्चा

बच्चों को समय प्रबंधन का महत्व समझाने के लिए एक कहानी सुनाएं

मनोहरपुर गांव में विनोद और मनोज दो घनिष्ठ मित्र रहते थे। विनोद अपना हर काम समय से करता था। समय से उठना, समय से जलपान, समय से पढ़ने जाना, समय से खेलना। ठीक इसके विपरीत मनोज समय की कोई परवाह नहीं करता था जब मन में आया सो गया, जब चाहा खेलने निकल गया स्कूल भी नियमित समय से नहीं जाता था। कुछ वर्षों के बाद विनोद एक अधिकारी हो गया जबकि मनोज आज भी गाँव के ईंट भट्टे पर मजदूरी कर रहा है।

1. मनोज और विनोद में क्या अन्तर था?
2. मनोज कुछ क्यों नहीं कर पाया?
3. इस कहानी से आपने क्या सीखा?
4. समय प्रबंधन क्यों जरूरी है?

आओ चर्चा करें

भिन्न भिन्न कार्यों को करने के लिए समय और उनको करने के क्रम को सोच-विचार कर व्यवस्थित करना समय प्रबन्धन कहलाता है। हम भविष्य में जो भी बनना चाहते हैं वह हमारे वर्तमान पर निर्भर करता है। अतः हम जैसे- अपने समय का प्रबन्धन करेंगे भविष्य में हम वैसी ही सफलता पायेंगे। सभी के पास एक दिन में 24 घण्टे होते हैं। जो व्यक्ति सफल है उन्होंने अपने 24 घण्टे समय का सदुपयोग किया है। उन्होंने समय प्रबन्धन के द्वारा अपने समय को उपयोगी कार्य या अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में लगाया जिसकी वजह से वह आज सफलता के शिखर को छू रहे हैं। इसलिये हमें कभी ये शिकायत नहीं करनी चाहिए कि मुझे समय नहीं मिला अथवा मेरे पास समय का अभाव है। इसी बात को हमलोग अपनी दिनचर्या बनाते समय ध्यान रखेंगे और समय-समय पर अपनी दिनचर्या में समय के प्रबन्धन पर ध्यान देते रहेंगे।

समय प्रबन्धन के तरीके

- * महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता दें।
- * प्रत्येक कार्य को पूरा करने के लिए समय निर्धारित करें।
- * प्रत्येक दिन कुछ समय के लिये योग एवं ध्यान किया करें।
- * लगातार कार्य करने के दौरान बीच में आराम कर लें तत्पश्चात् पुनः अपना कार्य करें।
- * संतुलित आहार को अपने जीवन का हिस्सा बनायें।
- * प्रत्येक दिन 7 से 8 घण्टे नींद लेना न भूले।
- * अपने कार्य के प्रति उत्साही बनें।
- * अपनी दिनचर्या में अपनी रुचियों को समय दें।
- * समय से सोएं व समय से जागें।
- * यदि हम कोई भी कार्य लगातार कुछ दिन करे तो उसकी आदत बन जाती है।

सभी बच्चे अपनी डायरी में अपनी प्रतिदिन की दिनचर्या बनायें व उसे अपने सोने के स्थान पर दीवार पर चिपका दें।

समेकन

आलस्य समय प्रबन्धन का घोर दुश्मन है, इसीलिए कहा गया है कि जो समय की कद्र करता है समय उसकी कद्र करता है। हमारी थोड़ी सी लापरवाही हमारी पूरी योजना को धराशायी कर सकती है। इसलिये किसी भी कार्य को पूरा मन लगाकर एवं समयानुसार पूरा करें ताकि हम अपने लक्ष्य से भटके नहीं।

मूल्यांकन

1. अपने द्वारा बनायी गयी दिनचर्या में उपयोगी एवं अनुपयोगी कार्यों की सूची बनायें।
2. खेलना, सोना तथा अपनी रुचियों को आप किस सूची में रखेंगे तथा प्रत्येक के लिए अपने-अपने दिनचर्या में कितने घण्टे निर्धारित किये हैं यह भी लिखें।



सत्र-10

किशोरावस्था एवं माहवारी प्रबन्धन

हम कुछ-कुछ बदल रहे हैं

प्रस्तावना

किशोरावस्था बालपान और वयस्क जीवन के बीच का समय है। यह वह समय होता है जब एक लड़की स्त्री के रूप में तथा लड़का पुरुष के रूप में विकसित होता है। किशोरावस्था 10 से 19 वर्ष तक होती है।

किशोरावस्था के दौरान लड़की और लड़के में अनेक प्रकार के शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और मानसिक बदलाव आते हैं। ये बदलाव अधिकतर 9 से 12 वर्ष में प्रारम्भ होकर 16 या 17 वर्ष तक आते हैं। जिसके कारण वे कुछ अटपटा महसूस करते हैं और अपने को औरों से कुछ अलग पाते हैं। लड़कियों में किशोरावस्था लड़कों से कुछ एक दो वर्ष पहले शुरू हो जाती है।





उद्देश्य

- * किशोरावस्था में शारीरिक मानसिक, सामाजिक एवं भावनात्मक परिवर्तन पर चर्चा करना व जानकारी देना।
- * शारीरिक परिवर्तन पर विस्तार से चर्चा करना जिसमें बालक/बालिकाएं अलग-अलग बदलावों के कारण को जान सकेंगे।
- * किशोरावस्था के दौरान किशोर एवं किशोरियों में आने वाले बदलावों पर बेझिझक बात कर सकेंगे।
- * किशोरावस्था के दौरान लड़के एवं लड़कियों में आने वाले बदलावों की व्याख्या कर सकेंगे।
- * बदलावों के कारण को जान सकेंगे।



सहायक सामग्री:-

सादा कागज, पेन्सिल, चार्ट पेपर, स्केच पैन, क्लिप, आदि।



समयावधि: 3 घण्टे

किशोरावस्था तथा किशोरी स्वास्थ्य के प्रमुख मुद्दों को सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बताये-

किशोरावस्था, बाल्यावस्था और वयस्क जीवन के बीच की कड़ी है। किशोरावस्था जीवन की एक अत्यन्त महत्वपूर्ण अवस्था है। इस अवस्था में स्वास्थ्य, पोषण व अन्य आवश्यकताओं का ध्यान रखने से किशोर-किशोरियों का शारीरिक और मानसिक विकास सही रूप से होता है जो स्वस्थ परिवार व स्वस्थ समाज के लिए महत्वपूर्ण है।

किशोरावस्था क्या है?

- * 10 से 19 वर्ष के बीच की आयु किशोरावस्था कहलाती है।
- * किशोरावस्था के दौरान सभी को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक बदलावों से गुजरना पड़ता है। इस अवस्था में किशोरियों में आने वाले कुछ बदलाव इस प्रकार से हैं—
 1. **शारीरिक बदलाव**—शरीर का विकास, मासिक धर्म या माहवारी आने की शुरुआत होना, बगलों तथा यौन अंगों के आस-पास बालों का आना, वक्ष/स्तनों का विकास।
 2. **मानसिक और भावनात्मक बदलाव**—संकोच और शर्म का बढ़ना, शारीरिक बदलावों विशेष तौर पर माहवारी की शुरुआत होने पर कई प्रकार की चिन्ताएं, जिज्ञासायें और डर होना। अन्य मानसिक व भावनात्मक बदलाव है चिड़चिड़ापन या गुस्सा जल्दी आना, निराशा होना, नये वातावरण/परिवेश के बारे में सोचना तथा सजने-संवरने की इच्छा होना आदि।
 3. इन सारे बदलावों के साथ-साथ किशोरियों की **सामाजिक और पारिवारिक स्थितियों में भी बदलाव** आता है। कई बार परिवार की ओर से उन पर कई तरह की पाबंदियाँ लगा दी जाती हैं। जैसे— पढ़ाई रोकना, उनके कामों में रोक-टोक तथा घर के बड़ों की तरफ से घरेलू काम-काज सीखने का दबाव।

किशोरावस्था में आये बदलाव में से कुछ अंदरूनी होते हैं और कुछ बाहरी

ये स्वाभाविक बदलाव सभी किशोर/किशोरियों में आते हैं और प्राकृतिक होते हैं किसी के शरीर में ये शीघ्र आते हैं तो किसी में जरा देर से आते हैं। दोनों ही स्थितियां सामान्य होती हैं।



किशोरावस्था के दौरान आने वाले प्रमुख बदलाव

किशोरियों में शारीरिक बदलाव

1. लड़कियों की आवाज मधुर हो जाती है।
2. त्वचा चिकनी हो जाती है।
3. लड़कियों के सीने में उभार जा जाता है, कूल्हे में भराव आ जाता है।
4. लड़कियों में मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
5. शरीर में लचीलापन आ जाता है।
6. इस अवस्था में लम्बाई की पूर्ण वृद्धि हो जाती है।
7. इसी अवस्था में जननांगों में पूर्ण विकास होता है।
8. बगल और गुप्तांगों पर बाल उग आते हैं।



आओ चर्चा करें

गतिविधि में सुगमकर्ता प्रतिभागियों से पूछे कि उन्हें इस उम्र में क्या अच्छा लगता है और क्या बुरा लगता है फिर उसकी सूची बनायें।

गतिविधि

किशोर किशोरी के चित्र दिखाकर चार्ट दिखाकर चर्चा/परिचर्चा करते हुए निम्नवत् गतिविधि कराएं।

- * श्यामपट पर निम्नांकित तालिका बनायें व बच्चों से पूछकर भरें –

शारीरिक बदलाव	मानसिक बदलाव	सामाजिक बदलाव	भावनात्मक बदलाव

- * सुगमकर्ता प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करें कि यदि उनके मन में उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परिवर्तन सम्बन्धी चिंता, भय व जिज्ञासा है तो जरूर बतायें। तसल्ली दें कि इसमें शर्म या छिपाने की कोई बात नहीं है। बोर्ड पर खाने बना दें व किशोरावस्था में आने वाले शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक बदलाव शीर्षक डाल दें। अब चर्चा द्वारा प्रतिभागियों से बदलावों पर बात करते हुए चार समूह में बाँटकर कार्य करायें।

आओ चर्चा करें

किशोरावस्था में शारीरिक बदलाव

किशोरी

1. नितम्ब चौड़े लगते हैं तथा वक्ष उभरने लगता है।
2. बगल व अन्य स्थानों पर बाल उगने लगते हैं।
3. मुँहासे दिखाई देने लगते हैं।
4. आवाज मधुर होने लगती है।
5. त्वचा चिकनी व सुंदर होने लगती है।
6. मासिक धर्म शुरू हो जाता है।
7. पसीने की ग्रंथिया अधिक सक्रिय हो जाती है।



किशोर

1. शरीर मांसल होता है।
2. बगल व सीने पर बाल आने लगते हैं।
3. मुंहासे दिखाई देने लगते हैं।
4. आवाज भारी होने लगती है।
5. मूँछ निकलने लगती है।
6. जननांगों का विकास होता है।
7. अधिक पसीना निकलता है।



किशोरावस्था में मानसिक बदलाव

निम्नलिखित मानसिक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में आते हैं सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें—

1. विचारों का विकासशील होना।
2. जिज्ञासाओं की उत्पत्ति होती है।
3. विश्लेषण शक्ति का विकास होने लगता है।
4. तार्किक विचारों में वृद्धि होने लगती है।
5. आत्म निर्भरता की भावना का विकास होता है।
6. चेतना की प्रवृत्ति प्रबल होने लगती है।
7. विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होने लगते हैं।

किशोरावस्था में सामाजिक बदलाव

निम्नलिखित सामाजिक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में ही आते हैं। सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें।

1. समाज में अपना महत्वपूर्ण स्थान स्थापित करने की प्रबल इच्छा जागृत होती है।
2. मैत्रीभाव का विकास एवं अपने वर्ग के किशोर/किशोरियों के प्रति अत्यधिक रुझान होने लगता है।
3. समूह निर्माण की प्रवृत्ति से स्थायित्व आने लगता है।
4. किशोर अपने समूह के प्रति अधिक आकृष्ट रहते हैं। वह अपने समूह की भलाई के लिये बड़े त्याग कर सकते हैं।
5. समूह में विशिष्ट स्थान प्राप्त करने की इच्छा प्रबल हो जाती है।
6. सामाजिक चेतना का विकास होता है।
7. सामाजिक उत्तरदायित्व की भावना का विकास होता है।
8. नेतृत्व करने की इच्छा जागृत होना।
9. समाज में अपना स्थान बनाना व लोकप्रियता प्राप्त करने की प्रवृत्ति का उत्पन्न होना।
10. किशोरियों को समाज में विभिन्न रूपों/कौशलों में महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त करने की इच्छा का होना।

भावनात्मक बदलाव

निम्नलिखित भावनात्मक बदलाव लड़के व लड़की दोनों में ही आते हैं। सुगमकर्ता सम्भावित उत्तरों के आधार पर स्पष्ट करें।

1. लड़कों में लड़कियों के प्रति और लड़कियों में लड़कों के प्रति आकर्षण का विकास होना।
2. बातचीत में झिझक उत्पन्न होना।



3. पूर्ण स्वतंत्रता की भावना का उत्पन्न होना।
4. कल्पनाशील जीवन होने के कारण दिवास्वप्न में अपने संवेगों को अभिव्यक्त करना।
5. साहस/जोश की भावना का विकास होना।
6. इस अवस्था में जिज्ञासा प्रवृत्ति पुनः प्रबल हो जाती है।
7. किशोरावस्था में प्रेम, दया, घृणा आदि संवेगों की अभिव्यक्ति भिन्न प्रकार से होती हैं, क्योंकि वे इन पर नियन्त्रण नहीं रख पाते।
8. जीवन अत्यधिक भाव प्रधान होता है। आत्मगौरव की प्रवृत्ति प्रबल होती है।
9. क्रियाशीलता में वृद्धि आ जाती है और अत्यधिक ऊर्जा से भरे होते हैं।
10. स्वेच्छाचारी एवं स्वावलम्बी होने पर अहम की भावना प्रबल होने लगती है।
11. इस अवस्था में वह अपनी उपेक्षा को सरलतापूर्वक स्वीकार नहीं कर पाते हैं।
12. आत्म सम्मान की भावना प्रबल हो जाती है।
13. दोस्तों व सहेली के साथ समय अधिक बिताने लगते हैं।

आओ चर्चा करें

किशोर-किशोरियों से चर्चा करते हुए निम्नवत् बातों को समझाए :-

1. किशोरावस्था में होने वाले बदलाव प्राकृतिक बदलाव हैं जो शरीर में हार्मोन्स के बदलाव के कारण होते हैं।
2. हमें पेशान नहीं बल्कि खुश होना चाहिए, क्योंकि यह बदलाव हमें परिपक्व बनाने से मदद करते हैं।
3. सभी किशोर-किशोरियों में समान उम्र में समान बदलाव हों यह जरूरी नहीं इसलिए अपनी तुलना दूसरों से नहीं करना चाहिए।
4. शरीर में रक्त अल्पता/एनीमिया होने का खतरा होता है इसलिए खान पान का विशेष ध्यान रखें।
5. शरीर में होने वाले बदलावों के बारे में पूरी और सही जानकारी न होने के कारण प्रायः किशोरियाँ आवश्यक व्यक्तिगत स्वच्छता नहीं बरत पाती हैं और उन्हें प्रजनन अंग सम्बन्धी संक्रमण (आरटी0आई0/एस0टी0आई0) होने का खतरा हो सकता है।
6. अन्य बदलावों के साथ साथ शरीर का विकास भी बहुत तेजी से होता है जिसके लिए अधिक उर्जा व पोषण तत्वों की आवश्यकता होती है। दोनों ही हमें अपने भोजन से प्राप्त होते हैं। सही पोषण न मिलने पर किशोरी कुपोषण का शिकार हो सकती है।
7. कम आयु में विवाह होने से किशोरी मन और शरीर दोनों से ही वैवाहिक जीवन व मातृत्व के लिए तैयार नहीं होती है। कम आयु में विवाह होने पर कई बार गर्भधारण भी कम आयु में हो जाता है जिससे माँ तथा बच्चे की मृत्यु की संभावना कई गुना बढ़ जाती है। इसके अलावा गर्भपात, कम वजन के बच्चे का जन्म, जैसी समस्याएँ भी हो सकती हैं।

समेकन

1. अब समझायें कि इस सत्र में किशोरावस्था में आने वाले बहुत से बदलावों की चर्चा हुई है। बाहरी स्वरूप व व्यवहार में परिवर्तन के साथ ही ऐसे बदलाव भी आते हैं जो अधिकतर अंदरूनी होते हैं। जननांगों के विकास और कार्य से संबंधित बदलाव किशोरावस्था के बाद किशोर/किशोरियों को वयस्क जीवन की तैयारी के लिये होते हैं।
2. किशोर किशोरियों में जो भी जिज्ञासाएं हो उसके बारे में बड़ों से बात करनी चाहिए।

मूल्यांकन

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से निम्नवत् बिन्दुओं पर स्वयं में आये हुये बदलाव जो वह महसूस करते हैं उसे चर्चा कर लिखें।

शारीरिक बदलाव	मानसिक बदलाव	सामाजिक बदलाव	भावात्मक बदलाव

माहवारी एवं माहवारी प्रबंधन- (यह सत्र सिर्फ किशोरियों के साथ संचालित होगा)

प्रस्तावना

जन्म से ही लड़कियों के पेडू वाले भाग में अंदर की तरफ कुछ अंग होते हैं जिन्हें स्त्री प्रजनन अंग कहते हैं। बच्चेदानी नाशपाती के आकार की एक खोखली थैली होती है जिसका मुँह नीचे की तरफ खुलता है। यह वही थैली होती है, जिसमें गर्भधारण होने पर बच्चा पलता है। बच्चेदानी के मुँह से जुड़ता हुआ एक संकरा सा रास्ता होता है जिसे योनि कहते हैं। अगर गर्भ ठहरता है तो बच्चा इसी रास्ते से बाहर आता है। बच्चेदानी के दोनों ओर एक-एक छोटी थैली होती है जिसे अण्डाशय कहते हैं। यह अण्डाशय एक नलिका के माध्यम से बच्चेदानी से जुड़ी होती है। दोनों अण्डाशयों में जन्म से ही बहुत से अंडे होते हैं जिनमें से अगर एक का भी पुरुष के शुक्राणु से मिलन हो जाये तो लड़की गर्भवती हो सकती है। जब कोई लड़की किशोरावस्था में प्रवेश करती है तो उसके शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं जैसे कि लम्बाई बढ़ना, बगलों में और जननागों में बाल आना, कूल्हें की हड्डी का चौड़ा होना और स्तनों का विकास। इसकी के साथ शरीर में एक और बदलाव आता है जिसे माहवारी कहते हैं।

प्रतिमाह किसी एक अण्डाशय में एक अंडा विकसित होता है और बाहर निकल आता है यह अंडा नलिका के रास्ते बच्चेदानी में आने लगता है इस समय अगर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से हो जाये तो गर्भधारण हो सकता है। इसलिए बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर रक्त कोशिकाओं (खून) की एक मोटी गुदगुदी परत बन जाती है, ताकि अगर बच्चा ठहर जाये तो इस गुदगुदी सतह में धंस कर वो सुरक्षित रहे। यदि अण्डाशय से निकलने के दो दिन के अंदर अंडे का मिलन पुरुष के शुक्राणु से नहीं होता तो वो मर जाता है और बच्चेदानी की मोटी गुदगुदी परत की जरूरत नहीं रहती। इसलिए यह खून की सतह धीरे-धीरे टूट कर गिरने लगती है और योनि के रास्ते से बाहर आ जाती है। योनि के रास्ते खून आने की इस प्रक्रिया को माहवारी कहते हैं। इसी तरह बच्चेदानी की अंदरूनी सतह पर खून की मोटी परत बनती है और बच्चा न ठहरने की स्थिति में यह सतह टूट कर योनि के रास्ते बाहर आ जाती है, इसलिए इसे मासिक चक्र या पीरियड भी कहते हैं। यह अलग-अलग लड़कियों में 3-7 दिन तक चल सकती है।



उद्देश्य

माहवारी क्या और क्यों होती है

- * माहवारी के समय रखी जाने वाली सावधानी।
- * माहवारी के दौरान होने वाली परेशानी व नियन्त्रण।
- * माहवारी के समय पोषण सम्बन्धी जानकारी देना।
- * कपड़ा/सेनैटरी, नैपकिन का निस्तारण।





सामग्री

- * माहवारी की प्रक्रिया का बड़ा चित्र
- * सूचना प्रपत्र— माहवारी क्यों और कैसे होती है?
- * फिल्म पहेली की सहेली प्रतिभागियों को दिखाना व चर्चा?

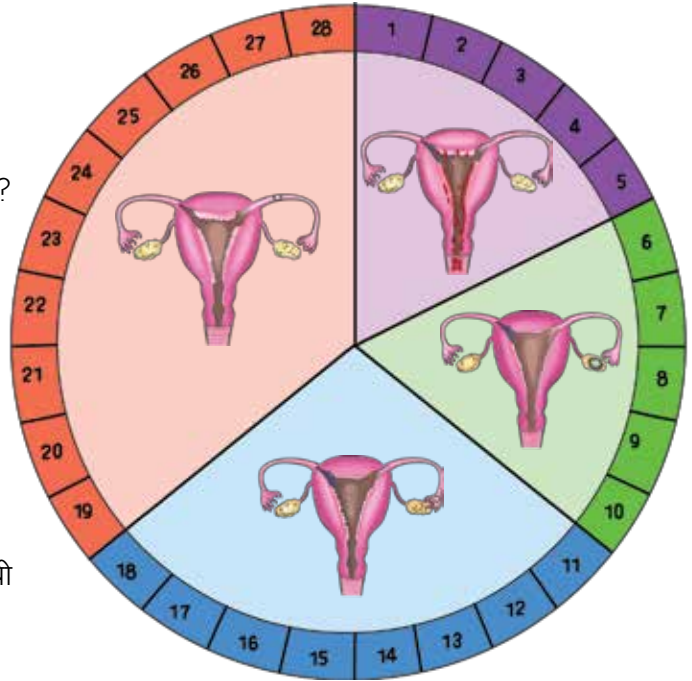


समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

चर्चा/परिचर्चा बड़े व छोटे समूह में फिल्म प्रदर्शन व चर्चा। यदि फिल्म न दिखा सके तो नीचे दी गयी कहानी पढ़कर चर्चा करें।



कहानी पर चर्चा

नन्दा सुबह स्कूल जाने के लिए बिस्तर से नहीं उठी। उसकी माँ बार-बार उसे आवाज लगाती – डॉटती रही फिर भी वह नहीं उठी। माँ ने बहुत ध्यान नहीं दिया। उन्हें लगा कि स्कूल न जाने का बहाना कर रही है। वह घर के काम में व्यस्त हो गयी। कुछ समय बाद पुनः वह नन्दा के पास आयी और उसे उठाने लगी। माँ ने देखा नन्दा का चेहरा बिल्कुल मुरझाया सा था। वह बड़ा अजीब व्यवहार कर रही थी। जैसे कुछ छुपा रही हो। माँ ने दबाव देकर पूछा तो उसने बताया कि रात से उसके पैरों व पेट में दर्द था। आज सुबह उसने देखा उसकी शलवार में खून लगा है। इसलिए वह बहुत डर रही हैं। उसकी माँ ने समझाया कि बड़ी होने पर हर लड़की के साथ यह होता है। इसे माहवारी कहते हैं। माँ ने उसके कपड़े बदलवाकर आराम करने को कहा। नन्दा को बड़ा अजीब लग रहा था।

चर्चा के बिन्दु:

1. नन्दा बिस्तर से सुबह क्यों नहीं उठी थी?
2. क्या नन्दा को माहवारी की पहले से जानकारी थी?
3. नन्दा की माँ ने उसे क्या बताया?
4. क्या नन्दा की माँ ने उसे माहवारी के बारे में पूरी जानकारी दी?
5. यदि नन्दा को माहवारी के बारे में पहले से पता होता तो माहवारी शुरू होने पर वह क्या करती?

यदि हो सके तो **पहेली की सहेली** फिल्म दिखाकर चर्चा करें अन्यथा नीचे दिये गये चित्रों को बड़े चार्ट पर बनाकर चर्चा करें।

आओ चर्चा करें

1. सहभागियों को बतायें कि अब हम माहवारी की प्रक्रिया के बारे में सीखेंगे।
2. पूछें कि वह माहवारी के बारे में क्या जानते हैं?

3. उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें क्योंकि उनके उत्तरों में माहवारी से संबंधित भ्रान्तियाँ भी निकलकर सामने आयेंगी।
4. अब माहवारी प्रक्रिया के बड़े चित्र द्वारा माहवारी प्रक्रिया को सरल ढंग से समझायें। संभव हो तो वीडियो फिल्म पहेली की सहेली दिखाए।
5. सहभागियों को प्रश्न पूछने के लिये प्रोत्साहित करें और उनका उत्तर दें। (प्रश्न और उत्तर के लिए सूचना पत्र की सहायता ले।)
6. एक या दो सहभागियों को सामने बुलाकर चित्र के सहारे माहवारी प्रक्रिया दोहराने के लिये कहें।
7. अब माहवारी के दौरान सफाई के महत्व को समझायें और चर्चा करें कि सफाई कैसे रखी जानी चाहिए।

माहवारी से पहले होने वाली परेशानियाँ और उनका नियंत्रण

माहवारी के दिनों में थोड़ा दर्द होना स्वाभाविक है क्योंकि माहवारी के दौरान खून शरीर से निकलने के लिए बच्चेदानी में लगातार सिकुड़ने और ढीले होने की प्रक्रिया चलती रहती है। हार्मोन में होने वाले बदलाव के कारण कभी कभी बहुत तेज दर्द भी हो सकता है। इस दर्द से छुटकारा पाने के लिए—

- * गर्म पानी से पेट की सिकाई करें—रबर की बोतल में गर्म पानी लेकर उसे एक छोटे तौलिये में लपेट कर दर्द वाली जगह पर रखें।
- * पेट की हल्की मालिश करें।
- * अदरक वाली चाय का सेवन करें।
- * ए.एन.एम.या डॉक्टर के सलाह से कोई गोली भी ले सकती है। जरूरी नहीं है कि यह परेशानियाँ सभी लड़कियों को हो या हर माहवारी में हो।
- * शरीर में पानी जमा हो जाने की वजह से थोड़े समय के लिए वजन बढ़ना, भारीपन महसूस करना।
- * सिर दर्द या पेट में ऐंठन।
- * छाती में दर्द या भारीपन महसूस होना।
- * चिड़चिड़ापन महसूस होना।
- * ये सारे लक्षण माहवारी शुरू होने के 5–7 दिन पहले से शुरू हो सकते हैं, अक्सर जैसे ही माहवारी शुरू हो जाती है ये परेशानियाँ भी अपने आप खत्म हो जाती हैं। यदि यह परेशानियाँ हों तो खाने में नमक कम लें, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे पालक, मेथी और कम मीठे, रेशेदार फल खायें।

विशेष जानकारी

माहवारी के दौरान पोषण सम्बन्धी जरूरतें

माहवारी के दौरान, लड़कियों में भूख की कमी हो सकती है। फिर भी, भोजन बिल्कुल न खाना अथवा सामान्य से कम खुराक लेना शरीर को कमजोर कर देता है। यह भी जरूरी है कि माहवारी के दौरान होने वाले खून के नुकसान की भरपाई करने और एनीमिया से बचने के लिए आयरन युक्त भोजन लिया जाये। आयरन से भरपूर भोजन लेने से पहले खट्टा फल या सब्जी लें। इससे आयरन का उपयोग बेहतर होता है। चाय या कॉफी लेने से बचें क्योंकि ये शरीर की आयरन को सोखने की ताकत में कमी लाते हैं।

- * सन्तुलित आहार खायें जिसमें पर्याप्त मात्रा में ताजे फल और सब्जियाँ हों।
- * माहवारी के दौरान भारीपन रोकने के लिए नमक की मात्रा कम कर दें।
- * कैल्शियम से भरपूर भोजन जैसे दूध एवं दूध से बने पदार्थ लें। कैल्शियम माहवारी शुरू होने से पहले होने वाली परेशानियों से सम्बन्धित लक्षणों को दूर करने में मददगार पाया गया है।
- * हल्की-फुल्की कसरत करें।



- * सोने के लिए निश्चित समय बना लें, सही समय से सोना व जागना बढ़ी हुई थकान या अनिद्रा की स्थिति पर काबू पाने में मदद करता है।
- * तेज़ चाल से टहलें (इससे एंडोर्फिन— शरीर में पाया जाने वाला एक रसायन निकलता है जिससे अच्छा अनुभव होता है।) या ताज़गी और आराम के लिए गर्म पानी से नहाएं।

किशोरियों से माहवारी के दौरान सफाई पर चर्चा करें। आवश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर छोटे हुये बिन्दु जोड़ें तथा पूछें कि आपने माहवारी के दौरान अपने शरीर की सफाई संबंधी कौन सी नई बातें सीखीं?

क्रियाव्ययन के लिए विचार

सहभागियों को कहें कि आज उन्होंने जो सीखा है उसकी चर्चा वे अपने मित्र, सहेली, भाई—बहन, या अन्य महिला रिश्तेदार से भी करें। अपनी नई सीख को दोहराकर उन्हें भी यह लाभ होगा उनकी समझ और स्पष्ट हो जायेगी।

मासिक धर्म के दौरान सफाई

यह शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, स्त्री के जीवन में माहवारी खास महत्व रखती है परन्तु इसी के साथ अगर माहवारी के दौरान सफाई रखी जाय तो स्वास्थ्य समस्याओं से जूझना नहीं पड़ेगा। माहवारी का खून शरीर के अन्दर से साफ आता है पर बाहर आकर गन्दा हो जाता है। जैसे दूध ज्यादा देर तक बाहर रहने पर खराब हो जाता है, इसी प्रकार खून बाहर आने से गंदे कपड़े के इस्तेमाल से, बहुत देर तक कपड़ा न बदलने से या सफाई न रखने से सड़ने लगता है। इस सड़े हुये खून में कीटाणु जल्दी पनपने लगते हैं व इन कीटाणुओं से जननांगों की बीमारी जैसे सफेद पानी, पेशाब में जलन, योनि मार्ग में खुजली इत्यादि हो सकती है। माहवारी की प्रक्रिया को हमारे समाज में बहुत गन्दा व अपवित्र माना जाता है। इसके दौरान स्त्रियों पर कई सामाजिक टोक रहती है जो उचित नहीं है। यदि सफाई रखी जाये तो बहुत सी समस्याओं से बचा जा सकता है। अब किशोरी सुरक्षा योजना में विद्यालयों में मुफ्त सैनिटरी पैड दिए जा रहे हैं। इन्हें प्रयोग करके सही निस्तारण करना सबसे सरल उपाय है।

माहवारी के दौरान सफाई कैसे रखें?

- * माहवारी के दौरान साफ रूई या पैड या सूती कपड़े का प्रयोग करें।
- * एक पैड या कपड़े को बहुत देर तक प्रयोग न करें, जल्दी—जल्दी बदलें (दिन में 3—4 बार)। और कागज में लपेट कर विद्यालय के इंसीनरेटर में जला दे या ढक्कनदार कूड़ेदान में फेंक दें।
- * यथा संभव सैनीटरी नैपकिन का प्रयोग करें। यदि उपलब्ध नहीं है तो कपड़ा धोकर धूप में सूखाकर ही प्रयोग करें।
- * अन्दर पहनने वाले वस्त्र जैसे शलवार, चड्डी इत्यादि को भी रोज धोना चाहिए।
- * माहवारी के दौरान भी हर रोज जरूर नहायें।

मासिक धर्म के दौरान याद रखें

1. हर बार टायलेट जाने के बाद या पैड बदलने के बाद साबुन से हाथ धोएं।
2. कामकाज करते रहें।
3. पौष्टिक भोजन करें।
4. आराम करें।
5. यदि मासिक धर्म 3 से कम दिन रहे या 10—12 दिन रहे तो डाक्टर को अवश्य दिखाएं।
6. एनीमिया के लक्षण होने पर तुरंत डाक्टरी सलाह लें।

अनियमित माहवारी

जब माहवारी की शुरुआत होती है, तो पहले कुछ सालों में चक्र में अनियमितता रह सकती है। किसी को माहवारी जल्दी जैसे कि 2-3 हफ्ते बाद हो या किसी को देरी से जैसे की 6-8 हफ्ते बाद आ सकती है इसमें परेशान होने वाली बात नहीं है, ज्यादातर लड़कियों में 2-3 साल में माहवारी नियमित हो जाती है। माहवारी प्रत्येक माह में 21 दिन से 32 दिन के भीतर नियमित मानी जाती है।

अत्यधिक माहवारी

जब माहवारी 8 दिन या उससे अधिक चलती है या एक घंटे में एक पैड भीग जाता है, या स्राव में खून के थक्के निकलते हैं तो उसे अत्यधिक माहवारी कहते हैं। किशोरियों में ऐसा अक्सर पाया जाता है, क्योंकि इन दिनों में उसके शरीर में हार्मोन का असंतुलन रहता है। अगर बहुत समय तक अत्यधिक माहवारी चले तो लड़की कमजोर हो जाती है और थकान महसूस करती है। इसका मतलब है कि जितना खून उसके शरीर से निकल रहा है, उस अनुपात में शरीर में खून बन नहीं रहा है। ऐसी स्थिति में डॉक्टर की सलाह जरूरी है। बहुत कम रक्त होना भी खून की कमी या एनीमिया का कारण हो सकता है।

सावधानी

1. कपड़े खराब न हो या और कोई परेशानी, संक्रमण न हो इसलिए माहवारी के दौरान निकलने वाले खून को सोखने के लिए कपड़े या सैनेटरी नैपकिन का प्रयोग करना चाहिए।
2. हर चार घण्टे बाद नैपकिन बदलें।
3. माहवारी सामान्यतः 10-12 वर्ष की आयु में शुरू हो जाती है। यदि बालिका 16 वर्ष की हो जाये और माहवारी शुरू न हो तो, उसे किसी स्वास्थ्य प्रदाता/डॉक्टर से सम्पर्क करना चाहिए।

माहवारी संबंधी हमारी जिज्ञासाएं एवं समाधान

सुगमकर्ता किशोरियों से चर्चा करें

प्रश्न-1	एक लड़की को माहवारी आना कब शुरू होता है?
उत्तर	किशोरावस्था में लड़कियों की माहवारी आरम्भ होती है। अक्सर 11 वर्ष से पहले 14 वर्ष के बीच माहवारी आरम्भ होती है। कभी कभी 11 वर्ष से पहले (9-10 वर्ष) या 14 वर्ष के बाद (15-16 वर्ष) तक भी हो सकती है। सब सामान्य माना जाता है।
प्रश्न-2	स्त्रियों को किस उम्र तक माहवारी आती है?
उत्तर	लगभग 45 से 50 वर्ष में भारतीय स्त्रियों की माहवारी हमेशा के लिये बंद हो जाती है। इसे रजोनिवृत्ति कहते हैं। किसी किसी स्त्री को माहवारी 45 वर्ष से पहले ही बंद हो जाती है या 50 वर्ष के बाद भी आती रहती है।
प्रश्न-3	मासिक स्राव कितने दिन तक रहता है?
उत्तर	अधिकतर किशोरियों/स्त्रियों को 2 से 5 दिनों तक मासिक स्राव हो सकता है और 1 से 7 दिन तक सामान्य माना जाता है।
प्रश्न-4	मासिक स्राव कभी बहुत अधिक तो कभी बहुत कम क्यों होता है?
उत्तर	कुछ स्त्रियों को ज्यादा दिन तक मासिक स्राव रहता है तो कुछ को कम दिन तक। कुछ को अधिक रक्तस्राव होता है तो कुछ को कम। सामान्य तौर पर माहवारी के 1-2 दिनों में रक्तस्राव अधिक होता है, फिर कम होने लगता है। यदि रक्तस्राव अधिक हो, अधिक दर्द हो और उसमें रक्त के थक्के हों तो डाक्टर से परामर्श अवश्य लेनी चाहिए।



प्रश्न-5	मैं बारह वर्ष की हूँ। मेरी माहवारी चार माह पूर्व आरम्भ हुई थी परन्तु वह नियमित रूप से हर माह नहीं होती। क्या मैं असामान्य हूँ?
उत्तर	नहीं, आप असामान्य नहीं हैं। यह सामान्य बात है कि जब माहवारी शुरू होती है तो आरम्भिक कुछ चक्र अनियमित रहते हैं। माहवारी हर माह न होकर देर देर से होती है। बहुत जल्दी चक्र नियमित हो जाते हैं। यदि किशोरी को बहुत अधिक रक्तस्राव हो तो डॉक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।
प्रश्न-6	माहवारी के दौरान दर्द क्यों होता है?
उत्तर	गर्भाशय में ऐंठन होने के कारण पेट में दर्द होता है। हल्का या मध्यम श्रेणी का दर्द सामान्य बात है और पेट के निचले हिस्से की सिकाई करने से अधिकतर आराम मिल जाता है। यदि दर्द बहुत अधिक और असहनीय हो तो डाक्टर से परामर्श लेनी चाहिए।
प्रश्न-7	मैं 18 वर्ष की हूँ परन्तु अभी तक मेरी माहवारी आरम्भ नहीं हुई है। मैं बहुत चिंतित हूँ, क्या करूँ?
उत्तर	आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए। वे माहवारी आरम्भ न होने का कारण ढूँढकर उसके अनुसार इलाज करेंगी।
प्रश्न-8	यदि मेरी माहवारी रुक जाय तो इसका क्या कारण हो सकता है?
उत्तर	जिन स्त्रियों के पुरुष से शारीरिक संबंध रहते हैं, उनकी माहवारी बंद होने का कारण गर्भधारण हो सकता है। अन्य कई कारणवश भी माहवारी रुक सकती है या देर से आ सकती है। जैसे वजन घटना, बीमारी या तनाव (पढ़ाई परीक्षा, घर छोड़कर अन्य स्थान पर रहना, किसी प्रियजन की मृत्यु आदि।)
प्रश्न-9	क्या लड़कों/पुरुषों को भी माहवारी होती है?
उत्तर	नहीं, उनके प्रजनन अंग और कार्य भिन्न होते हैं और उनका गर्भाशय नहीं होता। इसलिए उन्हें माहवारी नहीं होती है।
प्रश्न-10	माहवारी के दौरान भोजन कैसा होना चाहिए?
उत्तर	माहवारी के दौरान संतुलित भोजन खाना चाहिए। शरीर से खून निकल जाता है इसलिए उसकी आपूर्ति के लिए प्रोटीन व आयरन युक्त खाद्य पदार्थ जैसे हरी साग-सब्जी, फल, दूध आदि खाने चाहिए।
प्रश्न-11	माहवारी क्या तय दिन पर ही आती है?
उत्तर	नहीं, 28 दिन के चक्र में नियत तारीख से पूर्व भी माहवारी आ सकती है। अतः सदैव पैंटी पहनें व पैड या सूती दुपट्टा हर समय बैग में सावधानी के लिए रखें।

समेकन

1. माहवारी एक प्राकृतिक व सामान्य घटना है जो सभी लड़कियों व महिलाओं को होती है। इसके बारे में गौरव महसूस करें न कि यह सोचें कि यह कोई गंदी या शर्मनाक बात है।
2. माहवारी के दौरान साफ-सफाई का ध्यान रखें ताकि कोई संक्रमण न फैले।
3. माहवारी हर लड़की के जीवन का एक खास हिस्सा है। इसलिए इसे लेकर शर्म झिझक नहीं होनी चाहिए।
4. माहवारी सम्बन्धित कोई भी परेशानी या सवाल हो तो बेझिझक अपने गाँव की आशा या आंगनवाड़ी बहनजी से बात करें।

5. आप अपने क्षेत्र की पियर एजुकएटर से भी बात कर सकती हैं।
6. माहवारी कोई बीमारी नहीं है। इस दौरान आप वो सभी काम कर सकती हैं जो आप किसी अन्य दिन करती हैं। जैसे कि स्कूल जाना, खेलना कूदना, घर के छोटे-मोटे काम करना आदि।
7. आने वाली माहवारी को लेकर पहले से तैयार रहना अच्छा होता है। माहवारी की संभावित तारीख याद रखने के लिए आप किसी कैलेंडर पर निशान लगा सकती हैं। संभावित तारीख से पहले साफ कपड़ा या नैपकिन अपने साथ रखें। आपको कभी भी जरूरत हो सकती है।

मूल्यांकन

सुगमकर्ता सत्र के अन्त में बताये गये बिन्दुओं पर निम्नवत् प्रारूप बनाकर प्रतिभागियों से पूछें तथा आये उत्तरों को चार्ट पर लिखते हुए मूल्यांकन करें।

क्रमांक	माहवारी के प्रारम्भ, अधिक व अनियमित के सम्बन्ध में सुगमकर्ता प्रश्न करेंगे।	माहवारी के समय रखी पोषण सम्बन्धी जरूरतों व रखी जाने वाली साफ सफाई पर सुगमकर्ता प्रश्न करेंगे।	माहवारी प्रबंधन के लिये क्या-क्या करें



सत्र-11

हमारा स्वास्थ्य-कुपोषण, एनीमिया, सन्तुलित एवं पौष्टिक आहार

प्रस्तावना

किशोरावस्था जीवन की वह संवेदनशील अवस्था है, जिसमें कई सारे शारीरिक, मानसिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं। यह परिवर्तन चुनौतीपूर्ण होते हैं तथा इन्हें समझने के लिए किशोरियों को उचित मार्गदर्शन और सलाह की आवश्यकता होती है।

हमारी सामाजिक व्यवस्था में आज भी किशोरियों के स्वास्थ्य पर उचित ध्यान नहीं दिया जाता है जिसके कारण उनमें कुपोषण व अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

हमारे सामाजिक परिवेश में प्रायः किशोरियों का विवाह 18 वर्ष से कम की आयु में हो जाता है। प्रदेश में किये गये एक सर्वेक्षण के अनुसार आज भी 9.6 प्रतिशत किशोरियों का विवाह 19 वर्ष से पूर्व हो जाता है। कम आयु में विवाह तथा जल्दी गर्भ धारण करने से कम वजन या कुपोषित नवजात शिशु के जन्म होने की संभावना बढ़ जाती है। कुपोषित नवजात बालिका कुपोषण किशोरी के रूप में बड़ी होती है। कुपोषित किशोरी कम वजन के बच्चे को जन्म देती है और कुपोषण का यह चक्र निरंतर चलता ही जाता है।

स्वस्थ समाज में निर्माण के लिए कुपोषण के चक्र को तोड़ना बहुत आवश्यक है। कुपोषण का एक बड़ा परिणाम एनीमिया है जो स्वस्थ जीवन की राह में एक बहुत बड़ी बाधा है।

किशोरियों में कुपोषण से बचाव व अच्छे स्वास्थ्य के लिये जरूरत है कुछ जानकारियों की और उन पर अमल करने की।

इस सत्र में हम किशोर-किशोरियों में एनीमिया, उसकी रोकथाम तथा किशोरी स्वास्थ्य से जुड़े कुछ विषयों के बारे में जानेंगे।



उद्देश्य:

- * बच्चों को कुपोषण, पोषक तत्व, एनीमिया, के बारे में बताना।
- * बच्चों को पौष्टिक आहार के बारे में बताना।
- * बालिकाओं को स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करते हुये कुपोषण से मुक्त करना।



सामग्री:

सूचना पत्र, तथा चार्ट



समयावधि: 2:30 घण्टे

गतिविधि

सुगमकर्ता कुछ बच्चों को कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन, वसा, विटामिन्स, खनिज लवण के नाम की एक पट्टी या चार्ट लगा देगी फिर कुछ बच्चों की पीठ पर सब्जियाँ फल, दूध इत्यादि के नामों वाले चार्ट लगा देगी। फिर वह एक-एक तत्व को बुलायेगी और उसके पीछे पीछे वही सब्जियाँ और फल आयेगें जिसमें वह तत्व शामिल हो। सुगमकर्ता सभी सब्जियों से पूछेगी। तुम कौन? बालक बालिका जिस सब्जी या फल का नाम उसके पास है वह उस सब्जी फल के तत्व का नाम बतायेगें। तो वह सब्जी उसी तत्व का नाम बतायेगी। तत्पश्चात् सुगमकर्ता सूचनापत्र पढ़ेगी।



चर्चा के बिन्दु

- * हम कैसा भोजन करते हैं?
- * हम प्रतिदिन क्या खाते हैं, और क्या खाना चाहिए?
- * हमारे परिवार समाज में कैसा भोजन खाया जाता है और क्या यह पौष्टिक है।
- * हम अपने भोजन में पौष्टिक तत्वों की वृद्धि कैसे कर सकते हैं? पौष्टिक तत्वों को नष्ट होने से कैसे बचाया जा सकता है।
- * हमें सन्तुलित आहार की क्यों आवश्यकता होती है।
- * क्या बालिकाओं को बालकों के बराबर आहार मिलता है।

सुगमकर्ता निम्नवत् सूचना पत्र को समझाते हुये बालिकाओं से चर्चा करें—



कुपोषण का अर्थ:

पोष्टिक तत्वों के अभाव में शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता है जिससे बच्चे कुपोषित हो जाते हैं। बाल्यावस्था में पोषण की कमी/कुपोषण, संतुलित आहार के अभाव में बार-बार बीमारी के होने तथा दूषित वातावरण व व्यक्तिगत स्वच्छता के प्रति लापरवाही (जैसे खाना खाने से पहले हाथ न धोना, शौचालय का प्रयोग न करना आदि के कारण भी हो सकता है। कुपोषण से बच्चों की शारीरिक व मानसिक वृद्धि प्रभावित होती है। हमारे यहाँ कुपोषण एक गम्भीर समस्या है। कुपोषण की सबसे व्यापक समस्या है एनीमिया। यह बच्चों किशोर-किशोरी तथा वयस्क सभी को प्रभावित करती है।

कुपोषण के परिणाम-

एनीमिया-

शरीर में खून की कमी हो जाने की स्थिति को एनीमिया कहते हैं। एनीमिया स्वास्थ्य से जुड़ी एक बड़ी समस्या है। उत्तर प्रदेश में अधिकांश किशोरियाँ एनीमिया से पीड़ित हैं।

एनीमिया/खून की कमी क्या है?

- * हमारे शरीर में बहने वाले रक्त/खून में लाल रंग की कोशिकायें होती हैं जिनमें एक विशेष तत्व पाया जाता है जिसे हीमोग्लोबिन कहते हैं। हीमोग्लोबिन हमारे शरीर के विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन पहुँचाता है जो जीने के लिए आवश्यक है। हीमोग्लोबिन के कारण ही हमारे रक्त का रंग लाल दिखायी देती है।
- * जब शरीर में खून की कमी होती है तो, खून का रंग फीका हो जाता है तथा अंगों को कम ऑक्सीजन मिल पाती है। इस अवस्था को एनीमिया कहते हैं।

हमारे शरीर को आयरन की आपूर्ति कैसे होती है?

हमारे शरीर में आयरन की कमी न होने पाए इसके लिए हमें प्रतिदिन हरी सब्जियाँ युक्त संतुलित आहार लेना चाहिए। शरीर को आयरन की पूर्ति रोजाना खाए जाने वाले भोजन से होती है। व्यस्क शरीर भोजन से मिलने वाले आयरन को बहुत अच्छे से ग्रहण नहीं कर पाता। इस कारण कई बार ऊपर से आयरन की गोली लेने की आवश्यकता पड़ती है।

रक्त अल्पता/एनीमिया होने की संभावना अधिक क्यों है?

- * किशोरावस्था में शारीरिक वृद्धि और विकास तेजी से होता है जिसके लिए शरीर को अधिक ऊर्जा व पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पर्याप्त पोषण के अभाव में कई बार शरीर को आवश्यक मात्रा में आयरन व अन्य पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिससे किशोर/किशोरियों में एनीमिया की संभावना बढ़ जाती है।
- * माहवारी के दिनों में किशोरियों के शरीर से रक्त बाहर निकलता है इसकी पूर्ति के लिए भी अधिक आयरन की आवश्यकता पड़ती है।
- * पेट में कीड़े होने से भी एनीमिया हो सकता है। दूषित पेयजल, व्यक्तिगत स्वच्छता नंगे पैर रहना तथा भोजन सम्बन्धी साफ-सफाई न बरतने के कारण किशोर-किशोरियों के पेट में कीड़े हो सकते हैं।

एनीमिया के प्रमुख लक्षण हैं-

- * कमजोरी महसूस होना, किसी काम में ध्यान न लगना।
- * रोज के कार्य में थकान महसूस करना, सांस फूलना।
- * भूख कम हो जाना, बीमार महसूस करना।
- * पढ़ाई में पीछे होना।

आप कैसे पहचानेंगे कि किसी बच्चे को एनीमिया है?

बच्चों में रक्त अल्पता/एनीमिया की पहचान, नीचे दी गयी कुछ स्थितियों से आसानी से की जा सकती है। यह स्थितियां निम्नवत् हैं—

- * भूख न लगना/जल्दी थक जाना/सांस फूलना।
- * आँखों की निचली पलक के अन्दर के हिस्से का सफेद/फीका पड़ना।
- * नाखूनों का सफेद/फीका पड़ना।
- * जीभ का सफेद/फीका पड़ना।
- * पैरों में सूजन आना।



गतिविधि

- * बच्चों के दो दो के जोड़े बनायें।
- * सभी जोड़े अपने साथी की एनीमिया की जाँच कर बताये कि उनका जोड़ेदार स्वस्थ है अथवा नहीं?

इस गतिविधि के बाद बच्चों से निम्नवत् बिन्दुओं पर चर्चा करें।

एनीमिया से बचाव कैसे करें?

एनीमिया से बचाव के तीन प्रमुख तरीके हैं।

- * पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों को भोजन में शामिल करना।
- * प्रति सप्ताह आयरन (आई.एफ.ए.) की एक गोली का सेवन निश्चित दिन पर करना।
- * स्वास्थ्य की पर्याप्त देखभाल जैसे मलेरिया से बचकर रहना, पेट के कीड़ों से बचाव के लिए हर 6 माह में पेट के कीड़े मारने की दवा खाना, व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना, साफ पानी पीना आदि।

क्या आयरन युक्त खाद्य पदार्थ खाने से एनीमिया से बचाव किया जा सकता है?

हाँ। आयरन युक्त भोजन करने से एनीमिया से बचाव किया जा सकता है। परन्तु यदि एनीमिया हो गया है तो आयरन की गोली ही उपचार का साधन है।

आयरन युक्त खाद्य पदार्थ कौन-कौन से हैं?

- * हरे पत्ते वाली सब्जियाँ जैसे— सरसो, चने का साग, मेथी, सहजन, चुकन्दर आदि
- * अनाज जैसे— गेहूँ, ज्वार, बाजरा, अंकुरित अनाज, मूंगफली, तिल।
- * मांसाहारी भोजन जैसे— अण्डा, मांस, मछली, और कलेजी।
- * अन्य खजूर, छुहारा और गुड़।

ध्यान रखें

आयरन युक्त भोजन के साथ विटामिन-सी लेना बहुत जरूरी है क्योंकि विटामिन-सी, हमारे शरीर द्वारा आयरन के ग्रहण में मदद करता है।

विटामिन-सी

विटामिन-सी से भरपूर खाद्य पदार्थ हैं— आंवला, संतरा, नींबू, मौसम्मी, चकोतरा, अनानास जैसे खट्टे फल।



ऐसे कौन-कौन से व्यवहार हैं जिन्हें अपनाकर एनीमिया को कम किया जा सकता है?

- * प्रति सप्ताह निश्चित दिन भोजन के बाद आयरन (आई.एफ.ए.) की एक गोली का सेवन एनीमिया में कमी लाने का एक आसान और कारगर उपाय है। यह गोली एक वर्ष (कुल 52 गोलियाँ) लेना आवश्यक है।
- * विद्यालय जाने वाली किशोरियों को नीली आयरन (आई.एफ.ए.) की गोलियाँ विद्यालय में खिलाई जाती हैं तथा विद्यालय न जाने वाली किशोरियों को नीली आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली आंगनवाड़ी केन्द्र से मिल सकती है।
- * आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली सेवन करने से एक घंटा पहले और एक घंटा बाद तक चाय/काफी आदि नहीं पीयें क्योंकि यह शरीर द्वारा आयरन ग्रहण करने में बाधा पहुँचाते हैं।
- * हर 6 माह में पेट के कीड़े मारने की दवा लें जिससे पेट में कीड़े न होने पायें क्योंकि पेट में कीड़े होना भी रक्त अल्पता/एनीमिया का एक कारण हो सकता है।
- * व्यक्तिगत स्वच्छता तथा अपने पेयजल की स्वच्छता का पूरा ध्यान रखें। (इसके विषय में अधिक जानकारी व्यक्तिगत स्वच्छता वाले अध्याय में दी गयी है।)
- * किशोरियों को रक्त अल्पता/एनीमिया से बचने के लिए कुछ अन्य उपाय हैं— घर आस पास तथा विद्यालय की साफ सफाई का ध्यान रखें। घर व विद्यालय के आस पास पानी न जमा होने दें क्योंकि जमे हुए पानी में मच्छर पैदा होते हैं। हमेशा मच्छरदानी का प्रयोग करें। मच्छरों को दूर भगाने के लिए घरों के बाहर नीम की पत्तियों को जलाना भी एक आसान व सस्ता उपाय है।

क्या आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली खाने पर कुछ परेशानियाँ हो सकती हैं?

कभी-कभी आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली खाने कब्ज दस्त या फिर मिचली की शिकायत हो सकती है लेकिन इसमें कोई चिंता की बात नहीं है। समय के साथ साथ ये लक्षण स्वतः ही कम हो जाते हैं।

प्रमुख बिन्दु

- * शरीर में आयरन की कमी होने से खून का रंग फीका हो जाता है तथा अंगों को कम आक्सीजन मिलती है। इस स्थिति को एनीमिया कहते हैं।
- * एनीमिया होने पर किशोरियों में कमजोरी, थकान, भूख न लगना और पढ़ाई में मन न लगना जैसी समस्याएँ हो सकती हैं।
- * एनीमिया से बचाव के लिए किशोरियों को पर्याप्त मात्रा में आयरन युक्त तथा विटामिन-सी युक्त भोजन करना चाहिए। सप्ताह में एक बार आयरन (आई.एफ.ए.) की गोली तथा हर 6 माह में पेट के कीड़े मारने की गोली खाने से एनीमिया से बचाव संभव है।
- * हमारे शरीर के सही व समुचित विकास के लिए, काम-काज करने के लिए, ताकत और बीमारियों से लड़ने की शक्ति के ऊर्जा व पोषण की आवश्यकता होती है। इस आवश्यकता की पूर्ति भोजन से होती है। इसलिए पर्याप्त व सही मात्रा में भोजन लेना हमारे लिए आवश्यक है।

भोजन हमारे शरीर में मुख्यतः तीन प्रकार के काम करता है—

- * शरीर को शक्ति और ऊर्जा देता है
- * शरीर की वृद्धि और विकास में सहायता करता है।
- * शरीर की बीमारियों से रक्षा करता है।

हमारा भोजन किन प्रमुख तत्वों से मिलकर बनता है-

क्रम सं०	पोषक तत्व	मुख्य कार्य	स्रोत	कमी से होने वाले रोग
1	कार्बोहाइड्रेट	शरीर को ऊर्जा प्रदान करना	अनाज, सब्जियाँ, फल, गुड़, चीनी, गन्ना इत्यादि	रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी (क्वाशरकोर)
2	प्रोटीन	शरीर की वृद्धि, शरीर की कोशिकाओं तथा ऊतकों की मरम्मत करना, एन्जाइम तथा हार्मोन का निर्माण	दाल, दूध एवं दूध से निर्मित पदार्थ, मांस मछली आदि	शारीरिक और मानसिक वृद्धि का अवरोध (मेरास्मस)
3	वसा	वसा भी कार्बोहाइड्रेट की भाँति ऊर्जा प्रदान करने का कार्य करती है, वसा कई हार्मोन्स का निर्माण करती है, जो शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।	घी, तेल, मक्खन, मेवे, दूध, पनीर, मूंगफली, मछली, अण्डा आदि	अत्यधिक दुबलापन होना
4	विटामिन्स (A, B, तथा C, D, E एवं K)	शरीर द्वारा पोषक तत्वों के सही उपयोग पर नियंत्रण रखना, शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता को बढ़ाना	विटामिन A – आम, पपीता, गाजर आदि	रतौंधी
			विटामिन B – हरी पत्तेदार सब्जियाँ मांस, मछली आदि	बेरी-बेरी
			विटामिन C – आंवला, संतरा, नींबू, कच्चा आम, अमरूद आदि	स्कर्वी
			विटामिन D – सूखे मेवे, अण्डा, मछली, दूध, दही सूर्य की किरणें आदि	रिकेट्स (सूखा रोग)
			विटामिन E – हरी सब्जियाँ सूखे मेवे जैसे- अखरोट, काजू, बादाम, मूंगफली, अण्डा, मछली का तेल आदि	प्रजनन क्षमता में कमी
			विटामिन K – दूध मक्खन, अण्डा, आलू, टमाटर, पालक, गोभी हरी सब्जियाँ आदि	रक्त का थक्का जमना



क्रम सं०	पोषक तत्व	मुख्य कार्य	स्रोत	कमी से होने वाले रोग
5	खनिज लवण (कैल्सियम, आयरन, आयोडीन, पोटैशियम आदि)	<ul style="list-style-type: none"> * हड्डियों तथा दाँतों का निर्माण * हीमोग्लोबिन का निर्माण * थायरॉक्सिन हार्मोन का निर्माण 	दूध व दूध से बने उत्पाद, जैसे पनीर, दही, मट्ठा तथा मांस मछली, अंडा, आदि	<ul style="list-style-type: none"> * कैल्सियम की कमी से हड्डी व दाँत कमजोर होना। * आयरन की कमी से रक्ताल्पता(एनीमिया) होना। * आयोडीन की कमी से घेंघा रोग होना। * पोटैशियम की कमी से निर्जलीकरण होना।
6	जल	<ul style="list-style-type: none"> * भोजन के पाचन में सहायक, * शरीर के तापक्रम पर नियंत्रण 	सादा स्वच्छ पानी, पेय पदार्थ जैसे— शर्बत, शिकंजी, लस्सी, मट्ठा, नारियल पानी, आदि	पाचन क्रिया प्रभावित होना।
7	रेशा (फाइबर) युक्त भोजन	भोजन को पचाने में महत्वपूर्ण भूमिका	गेंहू, ज्वार, बाजरा, शकरकन्द, हरी सब्जियाँ, पपीता, अमरूद, केला आदि	कब्ज होना, एसीडिटी होना तथा पाचन तंत्र कमजोर होना।

आओ चर्चा करें-

क्या शरीर को सभी पोषक तत्वों की समान मात्रा में आवश्यकता होती है?

- * नहीं, हमारे शरीर को कुछ पोषक तत्व जैसे—कार्बोहाइड्रेट्स तथा प्रोटीन की आवश्यकता बहुत अधिक मात्रा में होती है। जबकि कुछ पोषक तत्वों जैसे मिनरल्स व विटामिन्स की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में लेकिन रोज होती है।
- * जिन पोषक तत्वों की आवश्यकता बहुत कम मात्रा में होती है वे पोषक तत्व सूक्ष्म पोषक तत्व कहलाते हैं। जैसे कि आयरन तत्व एक सूक्ष्म पोषक तत्व है।

हमारे लिए पौष्टिक भोजन क्यों आवश्यक है?

- * किशोरावस्था में अन्य बदलावों के साथ—साथ शरीर का विकास भी बहुत तेजी से होता है जिसके लिए अधिक ऊर्जा व पोषण तत्वों की आवश्यकता अधिक मात्रा में होती है।
- * बाल्यावस्था के बाद किशोरावस्था ही वह अवस्था है जब शरीर का विकास तेजी से होता है। प्रत्येक बच्चा अपनी वयस्क आयु की 50 प्रतिशत लम्बाई किशोरावस्था में प्राप्त करता है। अतः इस अवस्था में विकास सही तरीके से हो इसलिए आवश्यक है कि बच्चों का भोजन पौष्टिक व संतुलित हो। स्वस्थ किशोरी ही स्वस्थ माँ बनकर एक स्वस्थ शिशु को जन्म दे सकती है।
- * संतुलित व पौष्टिक भोजन करने से न केवल शारीरिक विकास सही होगा बल्कि एनीमिया से भी बचा जा सकता है।

- * किशोरियों को इस अवस्था में शुरू होने वाला मासिक धर्म या माहवारी की प्रक्रिया के दौरान शरीर से बाहर निकलने वाले रक्त की पूर्ति के लिए अतिरिक्त आयरन की आवश्यकता होती है।
- * बच्चों को उनकी हड्डियों के समुचित विकास और ताकत के लिए कैल्शियम की आवश्यकता होती है।

भोजन की साफ-सफाई व सही रख-रखाव कैसे करें?

- * भोजन बनाने तथा खाने से पहले हाथों को भली प्रकार धोयें।
- * बने हुये भोजन को ढककर सुरक्षित रखें।
- * कई बार बासी भोजन में कुछ कीटाणु उत्पन्न हो जाते हैं जो बीमारी का कारण बन सकते हैं, अतः एक बार उतना ही भोजन बनायें कि वह बासी न बचे।
- * भोजन बनाने से पहले, पकाने व खाने के बर्तनों को साफ पानी से अच्छी तरह धोयें।

समेकन:

- * हमारे शरीर का विकास, काम करने की शक्ति तथा शरीर को बीमारियों से लड़ने के लिए कुछ खास तत्वों की आवश्यकता होती है जो हमें भोजन से प्राप्त होते हैं। यह पोषण तत्व कहलाते हैं।
- * हमारा भोजन पाँच प्रमुख तत्वों से मिलकर बना होता है जिसे संतुलित आहार कहते हैं जैसे- प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स मिनरल्स तथा विटामिन्स।
- * शरीर में खून की कमी से एनीमिया हो जाता है।
- * सन्तुलित आहार के लिए जरूरी नहीं है कि हम महंगे फल व सब्जियों का सेवन करें। हमारे आसपास ग्रामीण परिवेश में काफी मात्रा में साग (चौलाई, मकोइया, सरसों आदि) पाये जाते हैं जिसके सेवन से हमारे शरीर में पोषक तत्व की पूर्ति होती है तथा खून की कमी भी दूर होती है।

मूल्यांकन के बिन्दु:

- * भोजन के पाँच प्रमुख तत्व कौन-कौन से हैं?
- * सूक्ष्म पोषक तत्व कौन-कौन से हैं?
- * एनीमिया किसकी कमी से होता है?
- * घी तथा तेल में कौन सा पोषक तत्व पाया जाता है?



सत्र-12

सुरक्षित मातृत्व

अगर स्त्री को गर्भावस्था के दौरान अच्छी देखभाल मिले और समय-समय पर उसकी जांच होती रहे तो उसका स्वास्थ्य ठीक रहेगा तथा वह स्वस्थ शिशु को जन्म देगी।

हमारे देश में बहुत सी स्त्रियां गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद गंभीर रूप से बीमार हो जाती हैं। यहां तक कि कई स्त्रियों की अकाल मृत्यु भी हो जाती है। उनके नवजात बच्चों की भी अकाल मृत्यु हो जाती है।

गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल करके उनकी बीमारी/मृत्यु को टाला जा सकता है। इन्हें सुरक्षित मातृत्व सेवाएं कहते हैं।

किशोर-किशोरियों को सुरक्षित मातृत्व के सिद्धांतों के प्रति जागरूक करना आवश्यक है, क्योंकि वे भावी माता-पिता हैं। इस मॉड्यूल में उन्हें सुरक्षित मातृत्व के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।



उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक सहभागी समझा सकेंगे कि:

- * सुरक्षित मातृत्व का अर्थ क्या है।
- * गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल कैसे की जाती है।
- * गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद आपातकालीन परिस्थितियों को कैसे पहचाना जा सकता है और क्या करना चाहिए।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	सुरक्षित मातृत्व का अर्थ	चर्चा	10 मिनट
2	गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल	फिल्म दिखाकर चर्चा प्रस्तुतिकरण	1 घंटा
3	गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद गंभीर समस्याएं	प्रस्तुतिकरण	15 मिनट
4	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	5 मिनट



सामग्री:

- * सूचना पत्र – सुरक्षित मातृत्व
- * ए.एन.सी. से संबंधित तीन वीडियो फिल्म
- * आयरन की गोली का पत्ता एवं इससे संबंधित फिल्म



गतिविधि-1

1. सुरक्षित मातृत्व के अर्थ पर चर्चा करें।
2. फिर तीनों वीडियो फिल्म दिखाएं और उस पर चर्चा करें।
3. चार्ट द्वारा समझाएं कि गर्भावस्था, प्रसव के समय या प्रसव के बाद स्त्रियों और बच्चों की उचित देखभाल कैसे की जाती है।



गतिविधि-2

गर्भावस्था में आयरन की खुराक पर फिल्म दिखाएं तथा इस दौरान आयरन एवं कैल्शियम के महत्व पर चर्चा करें।



गतिविधि-3

1. पूछें कि क्या उन्होंने कभी देखा या सुना है कि किसी महिला को गर्भावस्था, प्रसव या प्रसव के बाद अचानक कोई समस्या हो गई हो।
यदि हां तो चर्चा करने के लिए कहिए कि कौन-कौन सी समस्याएं हुई थी। यह भी जानने की चेष्टा करें कि उन स्थितियों का परिणाम क्या हुआ था? (महिला और बच्चे की जान बच गई थी या नहीं)। क्या उनकी जान बचाई जा सकती थी?
2. फिर पहले से बने चार्ट को दिखाकर आपातकालीन परिस्थितियों के लक्षण समझाएं।
इस बात को जोर देकर समझाएं कि ऐसी स्थिति आने पर महिला को जल्द से जल्द अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना क्यों आवश्यक है।

सूचना पत्र - सुरक्षित मातृत्व

सुरक्षित मातृत्व का अर्थ:

स्त्री गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान और प्रसव (बच्चे के जन्म) के बाद स्वस्थ रहे और गंभीर समस्याओं से बची रहे तथा स्वस्थ बच्चे को जन्म दे यानि:



“स्वस्थ मां, स्वस्थ बच्चा”

स्त्री का मां बनना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। फिर भी कई स्त्रियों को गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के बाद कई गंभीर समस्याएं हो जाती हैं, यहां तक कि कुछ स्त्रियां और नवजात बच्चों की तो मृत्यु भी हो जाती है।

सुरक्षित मातृत्व सेवाएं:

वे सेवाएं हैं जिनके द्वारा प्रत्येक स्त्री को गर्भावस्था में, प्रसव के दौरान, प्रसव के बाद या गर्भपात के बाद उचित देखभाल मिलती है। साथ ही उसके नवजात बच्चे को भी उचित देखभाल प्राप्त होती है। मां या बच्चे को कोई भी गंभीर समस्या होने पर उनका तुरंत चिकित्सीय इलाज किया जाता है। ये सभी सेवाएं ए.एन.एम. द्वारा सभी को गांव में दी जाती हैं।

गर्भवती स्त्री की देखभाल:

1. गर्भवती महिला का शीघ्र पंजीकरण:

प्रत्येक गर्भवती महिला का नाम ए.एन.एम. के पास तीसरे या चौथे माह तक अवश्य लिखा जाना चाहिए। इस पंजीकरण से गर्भवती महिला को उचित सेवाएं मिलने लगेंगी जैसे कि जांच, टेनिस के टीके, आयरन की गोली आदि।

2. प्रसव पूर्व चार जांच:

प्रत्येक गर्भवती महिला को चार बार जांच करवानी बहुत जरूरी है। भले ही उसे किसी तरह की तकलीफ न हो। जांच करवाने से यह लाभ है कि किसी भी समस्या का शीघ्र पता चल जाता है। (जैसे कि उच्च रक्तचाप, खून की कमी, बच्चे का सही विकास न होना) और समय से इलाज हो जाता है। वर्ना समस्या भयंकर रूप लेकर मां-बच्चे के लिए जानलेवा भी हो सकती है।

जांच कब होनी चाहिए:

गर्भवती महिला को नीचे दी गई तालिका के अनुसार चार प्रसव पूर्व जांचें कराना बहुत जरूरी है।

पहली ए.एन.सी. जांच	माहवारी रूकने के पश्चात्, तीन महीने के अन्दर
दूसरी ए.एन.सी. जांच	गर्भावस्था के चौथे से छठे महीने में
तीसरी ए.एन.सी. जांच	गर्भावस्था के सातवें से आठवें महीने में
चौथी ए.एन.सी. जांच	गर्भावस्था के नवें महीने में

नोट: नियमित रूप से प्रसव पूर्व जांच कराना आपको और आपके बच्चे को जटिल समस्याओं से बचाता है तथा जच्चा एवं बच्चा दोनों को स्वस्थ रखता है।

3. टेटनेस के 2 टीके:

प्रत्येक गर्भवती महिला को एक माह के अंतराल पर टेटनस के दो टीके अवश्य लगवाने चाहिए। पहला टीका तीसरे या चौथे माह में (पहली जाँच के समय) एवं दूसरा टीका पहले टीके के एक माह के बाद। ये टीके माँ और बच्चे को टेटनस से बचाते हैं।

4. आयरन की गोली:

गर्भवती महिलाओं के खून में लाल रक्त कोशिकाओं या हीमोग्लोबिन की मात्रा को सामान्य रखने के लिए आयरन की गोली खाना अति आवश्यक है, तभी प्रसव के दौरान रक्तस्राव होने पर माँ और शिशु को मृत्यु से बचाया जा सकता है। प्रसव के उपरान्त आयरन महिला को स्वस्थ रखता है, जिससे वह शिशु का पालन पोषण अच्छी तरह से कर सके।

सामान्य गर्भावस्था में आयरन की गोली की खुराक:

- * गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन लेने वाले आहार से उतना आयरन नहीं मिल पाता है जितने की आवश्यकता होती है, इसलिए प्रत्येक गर्भवती महिला को तीसरे महीने से लेकर प्रसवोत्तर छः माह तक प्रतिदिन 01 आयरन की गोली खानी आवश्यक है।
- * इस तरह कुल 360 आयरन की गोली खानी हैं। 180 गोलियाँ गर्भावस्था में एवं 180 गोलियाँ प्रसव के बाद।

याद रखें:

- * आयरन की गोली को कैल्शियम की गोली या दूध/चाय के साथ कभी नहीं लेनी है। सादे पानी से यह गोली लें अथवा संभव हो तो मुसम्मी के रस या नींबू पानी के साथ। रसीले फल शरीर में आयरन का अवशोषक बढ़ाते हैं। सबसे अच्छा होता है कि आयरन की गोली रात के खाने के दो घंटे बाद सोते समय खाई जाये। इससे साइड इफेक्ट्स कम होते हैं तथा अवशोषक अच्छा होता है।
- * कैल्शियम की गोली सुबह नाश्ते के बाद दूध के साथ लेना सर्वोत्तम होता है।

एनीमिया की स्थिति में आयरन एवं कैल्शियम की गोली की अतिरिक्त खुराक:

हमारे प्रदेश में 50% गर्भवती महिलाओं को एनीमिया होता है जिससे प्रसव के समय जच्चा एवं बच्चा की मृत्यु हो जाती है, इसलिए उन्हें आयरन एवं कैल्शियम की अतिरिक्त खुराक की आवश्यकता होती है।

एनीमिया आयरन की खुराक:

- * एनीमिक गर्भवती महिला को कुल **540 आयरन की गोली लेना आवश्यक है।**
- * प्रसव पूर्व 360 आयरन की गोलियाँ, प्रतिदिन 02 गोली एवं प्रसव प्रसव पश्चात भी छः माह तक 180 गोलियाँ, प्रतिदिन 01 आयरन की गोली खानी हैं।

कैल्शियम की गोली:

गर्भावस्था के दौरान गर्भस्थ शिशु के विकास और वृद्धि हेतु कैल्शियम बहुत आवश्यक है। कैल्शियम की कमी से न केवल हड्डियों से जुड़ी परेशानियाँ होती हैं, बल्कि अन्य बहुत सी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। गर्भवती महिला के अन्दर पल रहे शिशु के विकास, हड्डियों के बनने तथा अन्य स्वास्थ्य संबंधी आवश्यकताओं हेतु कैल्शियम अत्यंत महत्वपूर्ण है, जो शिशु गर्भवती माँ द्वारा ली जा रही कैल्शियम से प्राप्त करता है।



कैल्शियम की गोली:

- * गर्भवती महिला एवं उनके बच्चों के विकास के लिए कैल्शियम की प्रचुर मात्रा की आवश्यकता होती है जो सामान्यतः भोजन के दौरान नहीं मिल पाती है, इसलिए कैल्शियम युक्त भोजन के साथ कैल्शियम की गोली भी खानी आवश्यक है।
- * गर्भावस्था के चौथे महीने से और बच्चा होने के बाद छः महीने तक रोज 02 कैल्शियम की गोली खानी आवश्यक है।
- * कैल्शियम गर्भावस्था के दौरान होने वाली जटिलता एवं उच्च रक्तचाप को कम करने में सहायक होता है तथा बच्चे के विकास एवं दांतों व हड्डियों की वृद्धि के लिये आवश्यक है।
- * उच्च रक्तचाप से गर्भवती महिला एवं उसके होने वाले शिशु दोनों को खतरा होता है।

कैल्शियम युक्त भोजन:

- * दूध, दही और पनीर
- * हरी पत्तेदार सब्जियां जैसे कि पालक और मेथी
- * रागी और तिल के बीज से बनी मिठाइयां एवं भोज्य पदार्थ

कैल्शियम की खुराक:

प्रत्येक गर्भवती महिला को गर्भ के चौथे माह से लेकर प्रसव के छः माह बाद तक कैल्शियम की 720 गोलियां खानी आवश्यक हैं

- * रोज 500 मिलीग्राम कैल्शियम की 02 गोली खानी हैं 01 गोली सुबह और दूसरी गोली रात में
- * 360 कैल्शियम की गोली गर्भावस्था के दौरान
- * 360 कैल्शियम की गोली प्रसव के बाद 6 माह तक

एनीमिया की स्थिति में कैल्शियम की खुराक

माह	गोली की खुराक
गर्भ की दूसरी व तीसरी तिमाही	कैल्शियम की 02 गोली (1 गोली सुबह 1 शाम) रोज
प्रसव पैंचात छः माह तक	प्रतिदिन 02 गोली कैल्शियम की – 1 गोली सुबह 1 शाम (खाने के तुरन्त बाद)
प्रसव के समय एवं उपरान्त कुल कैल्शियम की गोली	720 कैल्शियम की गोली

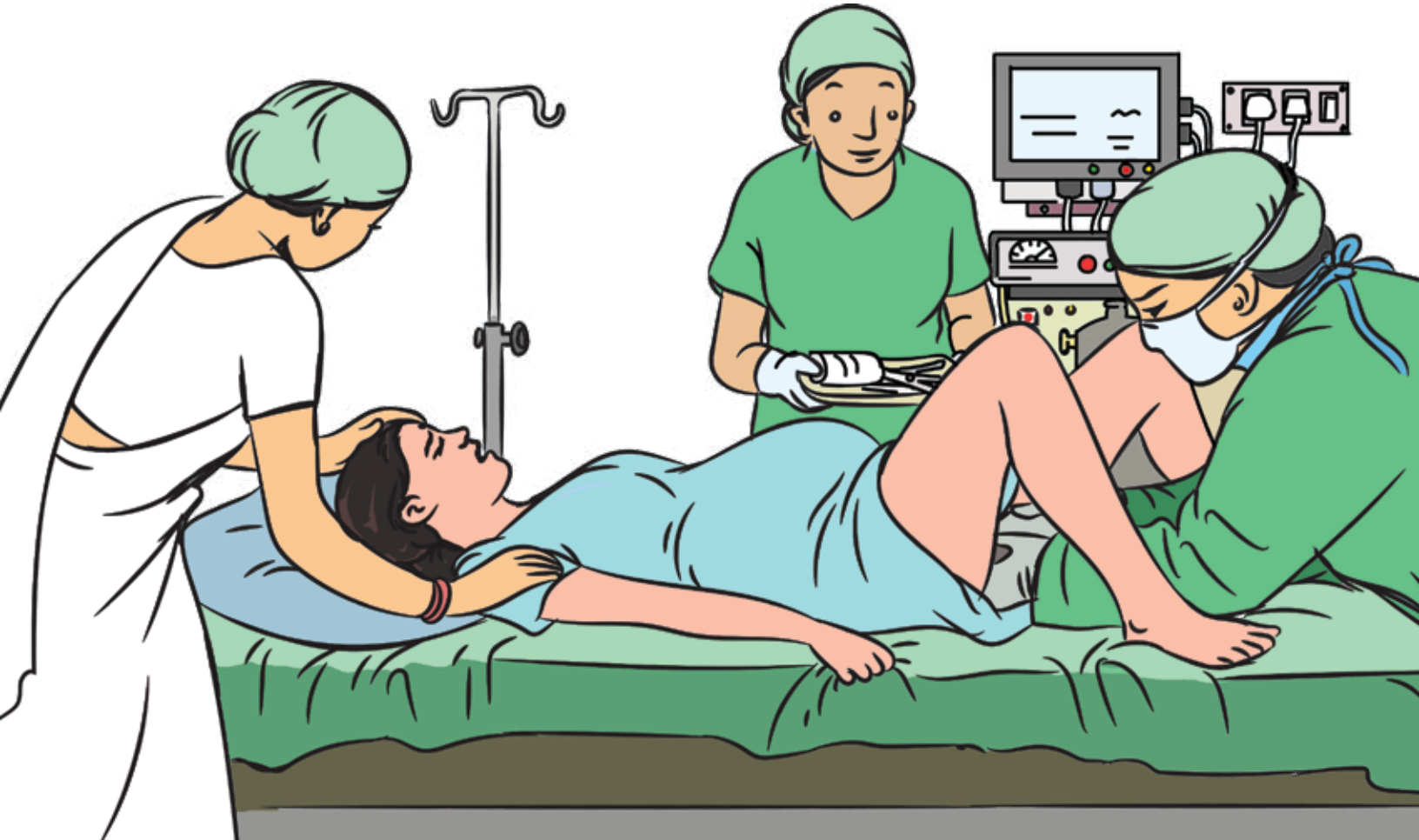
5. पौष्टिक आहार:

- * गर्भवती स्त्री को पेट में पल रहे बच्चे के लिए पर्याप्त भोजन करना चाहिए। वह गर्भवती होने से पहले जितना खाती थी उससे डेढ़ गुना भोजन गर्भावस्था के दौरान करना चाहिए।
- * जिस क्षेत्र की वह है, उस क्षेत्र में मिलने वाला भोजन उसे करना चाहिए। भोजन ठीक से पचे इसके लिए उसे कई बार में थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए।

- * उसे मसाले तेल वाली चीजों से परहेज करना चाहिए और रात में सोने जाने से कम से कम एक घंटा पहले भोजन कर लेना चाहिए।
- * रात के खाने के बाद टहल लेने से भोजन के पचने में आसानी रहती है और वह छाती की जलन और रात में होने वाली बेचैनी से बच जाती है।
- * गर्भावस्था के दौरान उसे व्रत—उपवास या खाली पेट नहीं रहना चाहिए। बराबर खाना चाहिए। जब वह गर्भवती नहीं थी तब जो कुछ खाती थी, वह सब उसे खाना चाहिए।
- * जो पौष्टिक खाना वह पसंद करती है वह खाने के लिए ही प्रोत्साहित करें।
- * गर्भावस्था के दौरान अच्छी पौष्टिक खुराक से वह बच्चे के जन्म के बाद उसे दूध अच्छी तरह पिला सकेगी।
- * शरीर को पुष्ट करने वाली चीजें जैसे कि दूध—दही, पनीर, दालें, हरे मटर, मूंग, राजमा, मूंगफली, सोयाबीन, अंडे, मांस, मछली।
- * शक्तिवर्द्धक चीजें जैसे कि आलू, चावल, गेहूं व अन्य अनाज, गुड़, शक्कर, घी, मक्खन या तेल
- * देह को सुरक्षा प्रदान करने वाली चीजें जैसे कि हरी सब्जियां, सेम, टमाटर, गाजर, बंदगोभी और कई प्रकार के फल जैसे कि पपीता, आम, अमरूद, संतरा, केला आदि।

सुरक्षित प्रसव करवाना:

माँ और बच्चे को स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक प्रसव अस्पताल में ही करवाना चाहिए जिससे कि दोनों को प्रसव व प्रसव के बाद उचित देखभाल तथा सरकार द्वारा दी जाने वाली जननी सुरक्षा योजना व जननी शिशु सुरक्षा योजना के अन्तर्गत लाभ प्राप्त हो सके। अस्पताल जाने व आने के लिए एम्बुलेंस 102 एवं 108 का प्रयोग करना चाहिए। यह सुविधा सरकार द्वारा निःशुल्क दी जाती है।



प्रसव के बाद देखभाल:

जच्चा हेतु:

- * प्रसव के बाद भी, छह हफ्तों या चालीस दिनों तक जच्चा बच्चा की देखभाल करना बहुत जरूरी है। इसमें स्त्री का शरीर फिर अपनी सामान्य स्थिति में वापस आता है और मां नवजात शिशु के साथ तालमेल बैठाती है।
- * स्त्री के लिए यह आराम करने का और फिर से ताकत पाने का समय होता है। इस समय जच्चा में कई शारीरिक और मानसिक बदलाव आते हैं तथा स्त्री की कुछ खास जरूरतें होती हैं, जैसे कि उचित पौष्टिक आहार, पर्याप्त आराम, स्वच्छता और परिवारजनों का सहयोग।
- * 180 आयरन की गोलियाँ प्रसव के बाद अवश्य खायें।
- * 360 कैल्शियम की गोलियाँ प्रसव के बाद 6 माह तक अवश्य खायें।

शिशु हेतु:

स्तनपान:

जन्म के बाद जितनी जल्दी हो सके, शिशु को स्तनपान कराना शुरू कर देना चाहिए। प्रसव के बाद दो या तीन दिन तक स्तनों से पीला गाढ़ा स्राव आता है जिसे खीस या कोलोस्ट्रम कहते हैं। इसे बच्चे को जरूर पिलाना चाहिए। इसे गंदा समझकर फेंकना नहीं चाहिए। इसमें अभूतपूर्व प्रतिरोधक क्षमता होती है। स्तनपान जच्चा बच्चा दोनों के लिए फायदेमंद है। इससे दोनों में भावनात्मक प्यार भी बढ़ता है। स्तनपान मां व बच्चे दोनों के स्वास्थ्य के लिए उत्तम है।

स्तनपान से बच्चे को फायदे:

- * खीस विटामिन ए से भरपूर होता है।
- * खीस बच्चे में रोगों से लड़ने की ताकत पैदा करता है।
- * माँ का दूध आसानी से पचता है।
- * माँ का दूध साफ व पूरक आहार है।

स्तनपान से माँ को फायदे:

- * बच्चे को दूध पिलाने से उसका गर्भाशय ठीक से सिकुड़ता है और उसे अधिक रक्तस्राव नहीं होता।
- * माँ को सन्तुष्टि मिलती है।
- * स्तन कैंसर से बचाव होता है।

परिवार नियोजन सलाह:

इस अवधि में संयम रखना सबसे अच्छा है, फिर भी अगर सहवास हो, तो कण्डोम का इस्तेमाल करें। जब खून आना बंद हो जाये और वह सहवास में असुविधा न महसूस करें (जैसे टॉके आदि सूख गये हों) तब वह इच्छा होने पर सहवास कर सकती है।

जल्दी ही दूसरे गर्भ से बचने के लिए उसे गर्भनिरोधक का कोई उचित तरीका इस्तेमाल करना चाहिए। दो बच्चे के बीच कम से कम तीन वर्ष का अंतराल रखने से महिला और बच्चों का स्वास्थ्य ठीक रहता है, इसके लिए परिवार नियोजन की विधि अपनानी चाहिए।

गर्भावस्था, प्रसव और प्रसव के दौरान आपातकालीन परिस्थितियां:

गर्भावस्था के दौरान, प्रसव के समय या प्रसव के बाद किसी भी समय स्त्री/शिशु के लिए आपातकालीन परिस्थिति उत्पन्न हो सकती है (यानि बहुत बड़ा खतरा हो सकता है)।

गर्भवती महिला में आपातकालीन परिस्थितियां जैसे कि अधिक खून बहना, दौरा पड़ना, तेज़ बुखार, 12 घंटे से ज़्यादा प्रसव पीड़ा, बच्चे के पैदा होने के बाद आधे घंटे तक आँवल/खेडी का बच्चेदानी से न निकलना आदि लक्षण दिखते ही बिना समय गँवाये उसे अस्पताल जहाँ आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हो, पहुँचाना अति आवश्यक है। ऐसा करने से गर्भवती महिला की जान बचाई जा सकती है।

नवजात शिशु में खतरों के लक्षण जैसे बच्चा तुरंत रोये नहीं, साँस लेने में तकलीफ हो या वह हर मिनट में 60 बार से ज्यादा साँस ले रहा हो, शिशु का वज़न दो या दो किलो से कम हो (बच्चा बेहद दुबला पतला और कमजोर हो), अगर जन्म के घंटे भर बाद भी शिशु का रंग सामान्य न हो, शिशु नीला पड़ रहा हो, छूने पर उसकी देह ठंडी लगे, शरीर की बनावट असामान्य हो तो बिना समय गँवाये उसे अस्पताल जहाँ आपातकालीन स्वास्थ्य सेवा उपलब्ध हो, पहुँचाना अति आवश्यक है। ऐसा करने से शिशु की जान बचाई जा सकती है।

बाल स्वास्थ्य सेवाएं

बच्चों को स्वस्थ और सुरक्षित रखने के लिए उन्हें कई आवश्यक सेवाएं देना अनिवार्य है। समाज में फैली अज्ञानता, अनेक भ्रान्तियों व कुरीतियों के कारण कई बच्चे इन सेवाओं से वंचित रह जाते हैं जिसके फलस्वरूप वे गंभीर रूप से बीमार हो जाते हैं या उनकी मृत्यु हो जाती है। किशोर-किशोरियों को बाल सुरक्षा सेवाओं के प्रति जागरूक करके उन्हें जिम्मेदार नागरिक तथा भावी माता-पिता बनाया जा सकता है। साथ ही वे अपने परिवार में छोटे बहन-भाई आदि को ये सेवाएं दिलवाने में सहयोग दे सकते हैं।



उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक सहभागी:

- * बच्चों के टीकाकरण का महत्व, दस्त होने पर उसका उपचार एवं स्तनपान के महत्व को समझ पायेंगे।
- * कुपोषण क्या है और उसके निवारण के बारे में बता पायेंगे।

क्र. सं.	विषय	प्रशिक्षण का तरीका	समय
1	बाल स्वास्थ्य सेवाओं की सूची	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	5 मिनट
2	स्तनपान, टीकाकरण और विटामिन ए	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	15 मिनट
3	दस्त होने पर उसका उपचार	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
4	कुपोषण और उसका निवारण	चर्चा, प्रस्तुतिकरण	10 मिनट
5	सत्र का समापन	क्रियान्वयन के लिए विचार	5 मिनट





सामग्री:

- * सूचना पत्र – बाल सुरक्षा
- * ओ.आर.एस. का पैकेट
- * टीकाकरण से सम्बंधित दो फिल्में



समयावधि: 45 मिनट



गतिविधि-1

- * शिशु मृत्यु के कारण भी समझायें, बतायें कि बाल जीवनरक्षा के उद्देश्य से जो सेवायें दी जा रही हैं उन्हें बाल स्वास्थ्य सेवायें कहते हैं।
- * टीकाकरण से संबंधित एक फिल्म दिखायें एवं टीकाकरण, विटामिन 'ए' की खुराक पिलाना और दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल के प्रयोग को समझायें।
- * स्तनपान के महत्व पर चर्चा करवायें।
- * समझायें कि कुपोषण क्या है और बच्चों को उससे कैसे बचा सकते हैं।

सूचना पत्र - बाल स्वास्थ्य

शिशु की देखभाल मां के गर्भ से ही शुरू हो जाती है। उस समय पर माँ के स्वास्थ्य का ध्यान रखने से बच्चा स्वस्थ होगा। इस कारण मां को गर्भावस्था में टेटनस का टीका अवश्य लगवाना चाहिए जिससे उसका गर्भस्थ शिशु टेटनस जैसी बीमारी से बचा रह सके।

बाल सुरक्षा का अर्थ है बच्चों की पाँच वर्ष तक उचित देखभाल करना और उन्हें जानलेवा रोगों से सुरक्षित रखना।

हमारे देश में बहुत से बच्चे अपना पहला जन्मदिन नहीं मना पाते हैं और उससे पहले ही मर जाते हैं। एक वर्ष तक बच्चे को शिशु कहते हैं।

शिशु मृत्यु के मुख्य कारण:

असुरक्षित प्रसव	बच्चे का जन्म के समय कमजोर होना (कम वज़न)
टेटनस	कुपोषण होना
दस्त रोग से निर्जलीकरण होना	माताओं का कम उम्र में माँ बनना
माताओं का जल्दी जल्दी गर्भधारण करना	माताओं का कुपोषित होना

स्तनपान:

बच्चे के जन्म के बाद उसे जल्द से जल्द, यानि एक घंटे के अंदर मां का दूध पिलाना चाहिए। मां का पहला दूध बच्चे के लिए बहुत लाभकारी है। कई माताएँ शुरु के दो तीन दिन बच्चों को अपना दूध नहीं पिलाती हैं। परन्तु यह प्रथा बच्चे के हित में नहीं है। क्योंकि शिशु मां के दूध से वंचित रह जाते हैं। मां का पहला दूध फेंकना नहीं चाहिए यह बच्चे के लिए बहुत लाभदायक होता है। इससे बच्चे में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। छः महीने तक बच्चे को केवल मां का दूध ही पिलाना चाहिए।



ध्यान रहे: छः माह के बाद भी मां का दूध पिलाते रहना चाहिए, साथ ही ऊपरी आहार देना शुरू कर देना चाहिए।

टीकाकरण:

राष्ट्रीय टीकाकरण कार्यक्रम के अंतर्गत बच्चों को जानलेवा बीमारियों के टीके लगाये जाते हैं।

नोट: याद रहे कि पल्स पोलियो अभियान के अंतर्गत बच्चों को जो खुराक पिलाई जाती है वे नियमित टीकाकरण के अतिरिक्त हैं।

टीकाकरण सारिणी:

समय	टीकाकरण समय- सारणी
गर्भावस्था के प्रारंभिक महीनों में	टी0टी0-1
टी0टी0-1 के 1 माह बाद	टी0टी0-2
जन्म के समय पर	बी0सी0जी0, हेपेटाइटिस-बी, ओ0पी0वी0
6 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0-1, पेन्टावैलेन्ट-1, आई0पी0वी0-1, पी0सी0वी0-1*
10 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0-2, पेन्टावैलेन्ट- 2,
14 सप्ताह पर	ओ0पी0वी0-3, पेन्टावैलेन्ट-3, आई0पी0वी0-2, पी0सी0वी0-2*
9 माह पूरे होने से लेकर 12 माह तक	मीजल्स-1, जे0ई0-1*, पी0सी0वी0-बूस्टर*
16-24 माह	डी0पी0टी0-बूस्टर, मीजल्स-2, (विटामिन 'ए' की दूसरी खुराक), ओ0पी0वी0-बूस्टर, जे0ई0-2*
प्रत्येक 6 माह के अन्तराल पर 5 वर्ष की उम्र तक एक खुराक	विटामिन-ए (तीसरी से नौवी खुराक)
5-6 वर्ष	डी0पी0टी0-बूस्टर
10 व 16 वर्ष	टी0टी0

* प्रदेश के चयनित जनपदों में

दस्त रोग में ओ.आर.एस. घोल पिलाने का महत्व:

हमारे देश में बच्चों के मरने का प्रमुख कारण दस्त रोग है। बार-बार पतले दस्त करके बच्चा निढाल और कमजोर हो जाता है। बदन में से काफी मात्रा में पानी निकल जाने पर बच्चा गंभीर रूप से बिमार हो जाता है, यहाँ तक की बहुत से बच्चों की मृत्यु भी हो जाती है। इसलिये दस्त लगने पर शरीर में हुई पानी की कमी की पूर्ति करना बहुत ज़रूरी होता है।

दस्त रोग होने पर क्या करें:

- * ओ.आर.एस. पैकेट से घोल बनाकर पिलाएँ (ए.एन.एम. के पास या बाज़ार में कई ब्रांड के पैकेट मिलते हैं)। ध्यान दें कि पैकेट पर 'विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा प्रमाणित' मोहर जरूर लगी हो।
- * यदि ओ.आर.एस. पैकेट नहीं है तो चावल का माड़, दाल का पानी, छाछ इत्यादि तरल पदार्थ दिये जा सकते हैं।
- * दस्त रोग होने पर बच्चे को दूध पिलाना और तरल पदार्थ पिलाना बन्द न करें।
- * यदि दस्त के साथ बुखार या पेचिश हो जाये तो बच्चे को डॉक्टर के पास ले जायें।



कुपोषण:

- * बाल्यावस्था में बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास तीव्र गति से होता है। इस विकास के लिए उन्हें पौष्टिक आहार की आवश्यकता होती है।
- * यदि किसी बच्चे को सही मात्रा में सही प्रकार का आहार न मिले तो उसे कुपोषण हो जाता है। कुपोषित बच्चा अपनी उम्र वाले स्वस्थ बच्चे की अपेक्षा दुर्बल और छोटा रह जाता है और हर काम जैसे चलना, बोलना, भागना आदि में उनसे पिछड़ जाता है।
- * यदि तब भी उसे सही मात्रा में पौष्टिक आहार न मिले तो उसकी स्थिति बिगड़ती जाती है। वह बहुत दुबला और चिड़चिड़ा हो जाता है। उसके हाथ पैर बहुत पतले हो जाते हैं और पेट बड़ा दिखता है। उसके बाल रुखे और सुनहरे हो जाते हैं।
- * हमारे देश में गंभीर कुपोषण के कारण बहुत से बच्चों की मृत्यु हो जाती है, इसलिए प्रत्येक बच्चे को पौष्टिक आहार देना चाहिए। बच्चे के लिए 6 माह तक माँ का दूध सर्वोत्तम आहार है। उसके बाद उसे अर्द्ध ठोस आहार देना आवश्यक हो जाता है। एक वर्ष के बच्चे को दाल, चावल, रोटी, सब्जी सब कुछ खिलाना चाहिए।
- * यदि कोई बच्चा कुपोषित हो तो उसके माता-पिता को ए.एन.एम. या डॉक्टर से सलाह अवश्य लेनी चाहिए। अति कुपोषित बच्चों हेतु सरकार द्वारा पुनर्वास केन्द्र बनाये गये हैं जिससे कि कुपोषण से होने वाली मृत्यु को रोका जा सके।

किशोर/किशोरियों के प्रति हिंसा एवं कम उम्र में विवाह

इस सत्र में 2 विषय वस्तुओं को शामिल किया गया है। तदनुसार दोनो विषयों पर अलग अलग सत्र संचालित करे।

1- किशोर/किशोरियों के प्रति हिंसा

प्रस्तावना

किसी को शारीरिक व मानसिक रूप से कष्ट देना हिंसा कहलाता है। मारना-पीटना/मार पीट शारीरिक हिंसा है। गाली-गलौज, छेड़-छाड़ मानसिक हिंसा है। अश्लील चित्र दिखाना, अश्लील भाषा बोलना, बलात्कार यौन हिंसा की श्रेणी में आता है।



उद्देश्य

- * किशोर/किशोरी एवं महिला/पुरुष को हिंसा जैसे संवेदनशील विषय में समझ विकसित करना।
- * विस्तृत चर्चा करते हुए हिंसा जैसे (मानसिक/शारीरिक हिंसा) को समझकर रोकने के प्रति जागरूक व सचेत करना।
- * हिंसा के मुद्दों पर एकजुट होकर पीड़ित के सम्मान को सुरक्षित रखते हुए बचाव व मुकाबला किया जा सकता है।



सामग्री

- * चार्ट पेपर, स्केच पेन, डोरी, क्लिप आदि।
- * शारीरिक व मानसिक हिंसा परिलक्षित होने वाले अलग-अलग चित्र या पोस्टर।
- * चित्र पर आधारित कहानी चार्ट।
- * फिल्म स्वशक्ति, खुशी व हीरो नम्बर1।



समयावधि: 3 घण्टे



गतिविधि 1

समूह कार्य, चर्चा/परिचर्चा, कहानी वाचन, फिल्म दिखाना व चर्चा करना। गुडटच बैडटच पर रोल प्ले।

शिकायत/सुझाव पेटिका का निर्माण

- * शिकायत/सुझाव पेटिका बनाना।
- * शिकायत/सुझाव पेटिका निर्माण के समय- सदस्यों की संख्या पाँच होनी निश्चित है-
 1. माँ समूह-(माता अभिभावक संघ) दो
 2. विद्यालय के दो बच्चे।
 3. शिक्षक एक।





* शिकायत पेटिका में आयी हुई शिकायतों का निराकरण हुआ है कि नहीं। नहीं हुआ है तो क्यों नहीं हुआ?

आओ चर्चा करें

सर्व प्रथम सुगमकर्ता किशोर-किशोरी के अलग-अलग समूह बनाकर आस-पास होने वाली हिंसा की घटनाओं की सूची तैयार करावायें। फिर मानसिक व शारीरिक हिंसा को अलग-अलग बाँटते हुए यौन हिंसा को जोड़ते हुए स्पष्ट करें-



शारीरिक हिंसा वह हिंसा है जिसकी चोट शरीर पर दिखाई देती है शारीरिक हिंसा में काटना, छिलना, जलाना, नोचना व मारना-पीटना इत्यादि शामिल है।



मानसिक हिंसा में हमारे शरीर पर चोट दिखाई नहीं देती बल्कि मन मस्तिष्क पर चोट पहुँचती है, गाली गलौज, ताने देना, भेदभाव करना, उपहास उड़ाना,



यौन हिंसा में शारीरिक व मानसिक दोनों तरह की चोट पहुँचती है।

स्पष्ट करें

सुगमकर्ता विषय वस्तु को स्पष्ट करने के लिये पहला व दूसरा किस्सा बड़े समूह में एक एक करके सुनाए व चर्चा करें। किस्सा सुनाने से पूर्व स्वशक्ति फिल्म दिखाये। तीसरे व चौथे किस्से पर रोल प्ले करे।

पहला किस्सा

मैं मोहन हूँ, मैं गांव के प्राइमरी स्कूल में कक्षा पांच का छात्र हूँ। बचपन में पोलियो हो जाने के कारण मेरी बाई टॉंग बहुत कमजोर हो गई। जब मैं घिसटता हुआ आता था, तो कक्षा के सभी बच्चे मुझे लंगड़ा कहकर पुकारते थे। जब कभी बच्चे कबड्डी या खो-खो खेलते थे तो मैं किनारे बैठकर उन्हें देखता रहता। लड़के भी मेरा मजाक उड़ाते, वह कहते कि देखा लंगड़ा सोच रहा है कि हम खेल रहे हैं, या लंगड़े किनारे हट जाओ वरना बची हुई टांग भी घिस जायेगी। मैं दुखी हो जाता, मैं चुपचाप सह लेता, कुछ न कहता। मेरा सहपाठी मोनू मुझसे सहानुभूति रखता था पर वह बाकी लड़कों से क्या कहता, कैसे मना करता। कभी कभी तो अपने दोस्तों के साथ उसे भी मुझ पर हंसना पड़ता था। अगर वह नहीं हंसता तो बाकी लड़के उसे लंगड़े का दोस्त कहकर चिढ़ाते। मोनू चाहता था कि मैं सबका विरोध कर उनकी छेड़छाड़ का मुंहतोड़ जवाब दूँ, लेकिन मैं चुपचाप सब कुछ सहता रहता। आखिर हारकर मैंने स्कूल जाना ही छोड़ दिया।

दूसरा किस्सा

एक किशोरी थी—निर्मला। वह पढ़ाई करके अपने पैरों पर खड़ी होना चाहती थी। पर उसके माँ-पिता ने उसकी शादी तय कर दी, उसने चुपचाप उनका कहना माना। उसकी शादी में होने वाले सास-ससुर ने दहेज माँगा। माता पिता ने बड़ी कठिनाई से रिश्तेदारों से उधार लेकर घर को गिरवी रखकर सारा सामान दहेज में दिया। फिर भी ससुराल में उसका पति व सास रोज उसे मारते पीटते थे कि कंगाल घर से आई है कुछ नहीं लायी। वह चुपचाप सह लेती थी। उसने कभी माता-पिता को भी नहीं बताया क्योंकि वे बहुत दुखी हो जाते।

दहेज की माँग बढ़ती रही। हिंसा से निराश हुई, हिम्मत हारकर किशोरी निर्मला परेशान होकर आत्महत्या करने की सोचने लगी। अचानक उसी दिन उसकी पुरानी सहेली उससे मिलने आयी और उसके प्रति ससुराल में होने वाली हिंसा का हिम्मत से सामना करने को कहा। हिम्मत से उस लड़की ने अपने प्रति हिंसा के बारे में अपने माता पिता को बताया जिन्होंने समस्या का 1090 के माध्यम से समाधान कराया।

आओ चर्चा करें

- * पहले किस्से में बच्चे के साथ किस किस प्रकार की हिंसा हो रही थी।
दूसरे किस्से में किशोरी ने अपने प्रति हिंसा को इतने दिनों तक सहा, क्या सहना चाहिए, क्या सही थी?

रोल प्ले कराये

तीसरा किस्सा

17 वर्षीय विमला कॉलेज में पढ़ने जाने के लिए काफी परेशान थी। माता-पिता आगे उसे नहीं पढ़ाना चाहते थे। कहते हैं कि सयानी हो गयी हो, आगे नहीं पढ़ाना। कोई ऊँच-नीच हो गयी तो बिरादरी में क्या मुँह दिखायेंगे? लेकिन बड़े भाई की काफी कोशिशों के बाद विमला को आगे पढ़ने के लिए कॉलेज में दाखिला दिलवाया गया। कुछ दिन तो ठीक रहा, उसे कॉलेज जाना बड़ा ही अच्छा लगा। लेकिन अब वह वहाँ जाना नहीं चाहती। वह कॉलेज आते जाते कुछ लड़कों की छेड़छाड़ और भद्दे मजाक से तंग आ चुकी है। वे न सिर्फ फब्तियाँ कसते हैं बल्कि कभी कभी तो उसका रास्ता रोक लेते हैं। जिससे वह बहुत डरी एवं सहमी रहने



लगी है। विमला ने इन सब बातों को घर में किसी को डर एवं शर्म के कारण नहीं बताया और चुपचाप आगे पढ़ाई में मन न लगने का बहाना कर कॉलेज जाना छोड़ दिया। माता-पिता ने कहा कि हमें तो पहले ही पता था कि इतनी ऊँची पढ़ाई करना तुम्हारे बस का काम नहीं है। विमला पढ़ाई बीच में छोड़ने की विवशता के कारण काफी दिनों से मानसिक रूप से बीमार रहने लगी।

चौथा किस्सा

14 वर्षीय सुनील स्कूल में बहुत मन लगाकर पढ़ता था। वह अध्यापक का प्रिय शिष्य था। उसके स्कूल में लड़कों का एक गुट था जो सभी बुरी आदतों में लिप्त था। गुट के लड़के सुनील को बुरी आदतों में शामिल होने के लिए हमेशा परेशान करते। जब वह मना कर देता तो उसे डरपोक, किताबी कीड़ा, लड़की कहकर चिढ़ाते थे और मारने की धमकी भी देते थे। वह उनसे डरकर दूर-दूर रहता था। एक दिन स्कूल से लौटते समय लड़कों ने उसे घर लिया और बहुत मारा पीटा। जब वह घर पहुँचा तो शर्म और डर के मारे माता-पिता को बता नहीं पाया कि उसे चोट कैसे लगी। उसने डॉट भी खाई कि स्कूल पढ़ने जाते हो या मारपीट करने? अगले दिन वह बीमार पड़ गया जबकि परीक्षा करीब थी।

उदाहरण देकर समझाएँ

- * लड़कों द्वारा किसी लड़की के साथ शाब्दिक रूप से या शारीरिक रूप से छेड़खानी (ईव टीजिंग)
- * चिढ़ाना या मारना।
- * किसी जानकार बड़े व्यक्ति द्वारा किशोर-किशोरी के साथ मौखिक या शारीरिक रूप से छेड़खानी/अभद्र व्यवहार। पति या घर के अन्य सदस्यों द्वारा मारपीट/प्रताड़ना किशोर-किशोरी के प्रति हिंसा एक सामाजिक और मानवीय अपराध है। प्रताड़ित व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक रूप से कष्ट पहुंचाता है। मन घुटता है परन्तु वह प्रायः डर, शर्म ग्लानि और अपराध बोध के कारण अपनी यातना किसी को नहीं बताते है, जबकि उसने स्वयं कोई अपराध नहीं किया होता।

रोल प्ले के बाद प्रस्तुतीकरण कर चर्चा करें।

किशोर एवं किशोरी हिंसा के विभिन्न रूपों से बचाव के लिए निम्न बातों का ख्याल रखें—

- * यह तय करें कि हम किसी के साथ हिंसा नहीं करेंगे।
- * सबसे पहले अपने परिवार में होने वाली हिंसा को रोकने के लिये अपने माता पिता व परिवार के सदस्यों से बात करेंगे।
- * यदि किसी के साथ कोई हिंसा हो रही होगी तो अपनी समस्या को माता-पिता या शिक्षक या अपने विश्वसनीय मित्र को बताना चाहिए।
- * अपरिचित व्यक्ति के साथ एकान्त में नहीं रहेंगे।
- * अपना आत्मबल जागृत करेंगे एवं समूह में रहें (समय एवं परिस्थिति के अनुसार)।
- * खुले में शौच के लिये नहीं जायेंगे।
- * हमेशा सजग रहेंगे।
- * जरूरत पड़ने पर पुलिस-100, चाइल्ड लाइन-1098 व महिला हेल्प लाइन-1090 पर बात करेंगे।

समेकन

- * माता-पिता या आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सक के अलावा अन्य किसी को भी अपने शरीर में स्पर्श न करने दें न ही किसी को बिना कारण स्पर्श करें।
- * किसी भी तरह का छुपाकर दिये गये उपहार, पैसे स्वीकार न करें।

- * माता-पिता से कोई बात छुपाने को कहने वाला व्यक्ति भरोसेमंद नहीं है।
- * किसी पुरुष रिश्तेदार के साथ एकांत में समय न बितायें
- * जिनका छूना, गोदी बिठाना या मजाक करना, मन को अच्छा न लगे ऐसे लोगों के समक्ष अकेले न जाएं।
- * कुछ भी गलत होने पर माता/बड़ी बहन/दादी या शिक्षिका को तुरन्त बताएं जिससे तुरन्त उनकी सहायता भी की जा सकें।

मूल्यांकन

विद्यालय में दीवारों पर अच्छे सूत्र वाक्य लिखे जाये और शिक्षिका प्रायः बच्चों से पढवाये, दोहरवाये और अनुपालन करने को कहें ।

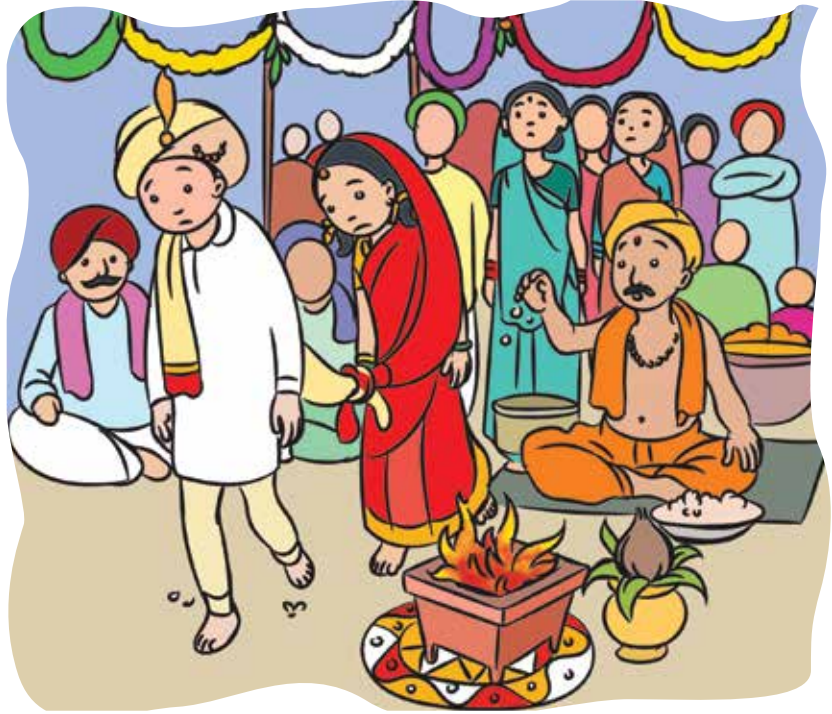
उपाय

- * एस0एम0सी0 की बैठकों में माता सभा की बैठक से भी जानकारी दें।
- * चाइल्ड प्रोटेक्सन कमेटी (सी0पी0सी0) को भी जानकारी दें।
- * ग्राम पंचायत को भी साथ लिया जा सकता है।
- * खुले में शौच की प्रथा को भी बन्द कराना चाहिये। क्योंकि कि बालिकाओं के प्रति हिंसा की संभावना रहती है।

2-कम उम्र में विवाह

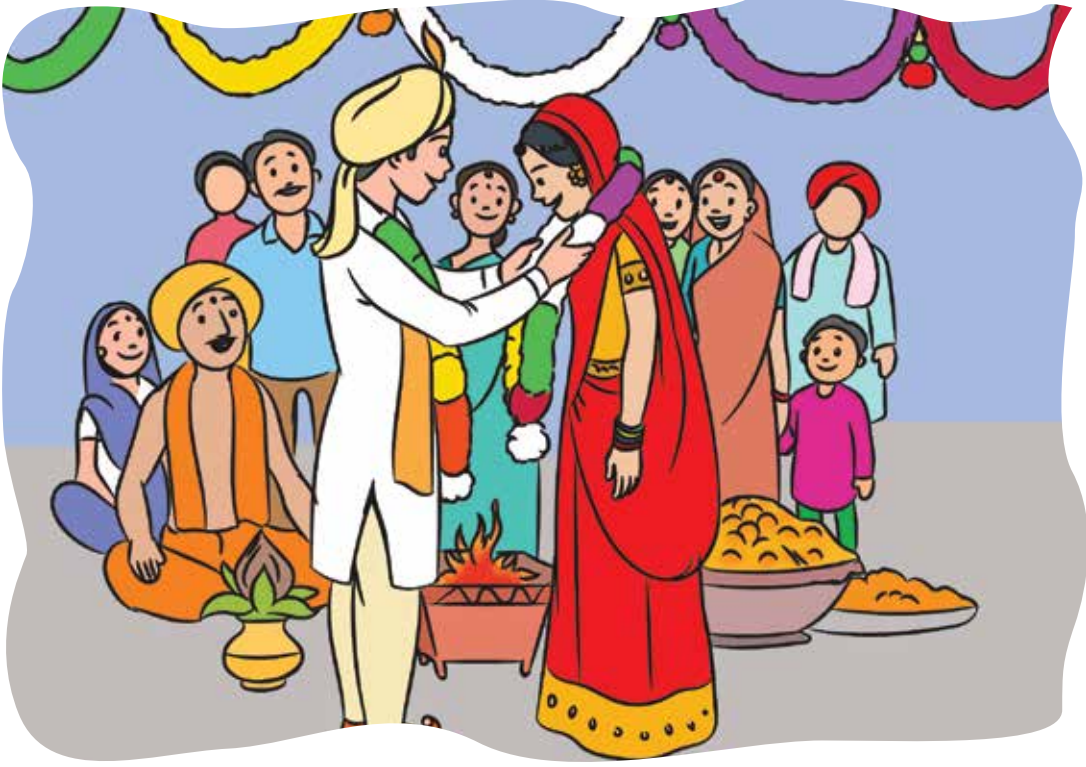
प्रस्तावना

हमारे देश में लड़की के लिए विवाह की कानूनी उम्र 18 वर्ष है और लड़के के लिए 21 वर्ष। फिर भी कई लड़के-लड़कियों के कम उम्र में विवाह हो रहे हैं। जल्दी विवाह होने से किशोरियां कम उम्र में माँ बन सकती हैं जो उनके और जन्में बच्चे के स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं है क्योंकि उनका शरीर माँ बनने के लिए पूर्ण रूप से विकसित नहीं होता है। इससे पहले किशोर-किशोरी दोनों ही मानसिक और भावनात्मक रूप से विवाह की जिम्मेदारियों उठाने के लिए सक्षम व तैयार नहीं होते हैं।



इस सत्र में हम कम उम्र में विवाह से हानियों पर चर्चा करेंगे।





उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक प्रतिभागी बता सकेंगे कि—कम उम्र में विवाह होने से किशोर/किशोरियों के जीवन पर क्या असर पड़ता है।



गतिविधि-1

1. सत्र के आरम्भ में बतायें कि इस सत्र में कम उम्र में विवाह के बारे में चर्चा करेंगे।
2. समूह से पूछें कि लड़के और लड़कियों के विवाह की कानूनी आयु क्या है, आवश्यकता पड़ने पर सही उत्तर स्वयं बतायें।

समझाएं कि लड़कियों के लिए विवाह की कानूनी उम्र 18 वर्ष है और लड़कों के लिए 21 वर्ष। फिर भी हमारे देश में प्रायः इस कानून का उल्लंघन किया जाता है और बहुत से लड़के/लड़कियों का विवाह कानूनी उम्र से पहले ही कर दिया जाता है।

सूचना पत्र के आधार पर समझायें कि इस कानूनी उम्र का महत्व क्या है?

नसीमा और असलम की कहानी सुनाकर उस पर चर्चा करें। पूछें कि उनके विचार में कम आयु में विवाह से क्या हानियाँ हो सकती हैं।

प्रतिभागियों को उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करें। उन्हें अपने उत्तरों का तर्क देने के लिए भी कहें और ध्यानपूर्वक सुनें। आवश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर समझायें।

चर्चा करें कि यदि कानूनी उम्र पार करके विवाह हो तो इससे उन्हें क्या लाभ होंगे।

आवश्यकतानुसार सूचना पत्र के आधार पर समझायें

चर्चा करें कि हमारे समाज में जहाँ कम उम्र में विवाह हो रहें हैं इस प्रचलन के विरुद्ध हम क्या कर सकते हैं? उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें और सूचना पत्र में दिये आन्दोलन के बारे में स्वयं बतायें।

क्रियाव्ययन के लिए विचार

प्रतिभागियों से कहें कि अपने बड़े भाई बहनों और माता-पिता से बातचीत करके उनके विवाह सम्बन्धी विचार जानें। अनेक प्रतिभागियों या उनके भाई/बहनों को कम उम्र में विवाह का सामना करना पड़ सकता है। बतायें कि यदि किशोर-किशोरी विवाह के सम्बन्ध में और चर्चा करना चाहें तो आप इसके लिए पूर्णरूप से तैयार हैं।

नसीमा और असलम की कहानी-

लखनऊ जिले का एक ग्राम गद्दी खेड़ा है जिसमें अधिकांश आबादी गद्दी जाति (मुस्लिम वर्ग) की ही है। इस जाति विशेष में काफी समय से बाल विवाह की कुप्रथा प्रचलित थी। यहाँ तक कि संरक्षक बच्चे के जन्म के पूर्व ही विवाह तय कर लेते थे। संयोग से यदि विपरीत लिंग में बच्चों का जन्म होता था। तो दो चार साल बाद बच्चों को गोद में लेकर शादी करा देते थे और यदि कोई संरक्षक विरोध करता तो उसको समाज से बहिष्कृत कर दिया जाता था। इन बाल विवाहों से अनेक समस्याएं उत्पन्न हुई थी जैसे अगर अल्प आयु में मृत्यु हो जाये तो दूसरे साथी की विवाह में काफी अड़चन होती थी। धीरे-धीरे शिक्षा के प्रचार-प्रसार के बाद लोगों में जागरूकता आई और लोगों ने इस कुप्रथा के खिलाफ आवाज उठाई जिसकी अगुवाई श्रीमती नसीमा ने की नसीमा का विवाह उसके माता-पिता ने 3 वर्ष की आयु में ही 4 वर्षीय असलम से कर दिया था और 14 वर्ष की अवस्था में उसका गौना भी हो गया। उसके एक वर्ष बाद उसने एक अपरिपक्व बच्ची को जन्म दिया। बच्ची की जान बचाने के लिए काफी इलाज करवाना पड़ा और घर की जमीन गिरवी हो गई। जमीन के ना रहने पर परिवार में आय का स्रोत बंद हो गया, जिससे परिवार आर्थिक कठिनाईयों से गुजरने लगा। नसीमा ने भी अस्वस्थ होकर खाट पकड़ ली। असलम रात दिन कठिन श्रम करके किसी प्रकार परिवार की रोटी जुटा पाता था। वह बहुत उदास रहने लगा क्योंकि इस छोटी उम्र में ही उस पर बोझ पड़ गया और उसके सब सपने चूर हो गये। वह तो पढ़ लिखकर इंजीनियर बनना चाहता था। वह सोचने लगा उसे इतनी जल्दी गौने के लिए तैयार नहीं होना चाहिए था। एक दिन परेशान होकर वह घर से निकल पड़ा और फिर कभी वापस ही नहीं आया।

इन सभी दुखों का कारण नसीमा को मानकर उसके सास-ससुर ने घर से निकाल दिया। बेसहारा होने पर वह अपने माता पिता के घर वापस आ गयी। पहले से ही नौ बच्चों के परिवार के बोझ से दबे माता पिता के ऊपर तो मानों विपत्ति का पहाड़ ही टूट पड़ा परन्तु फिर भी नसीमा को सहारा दिया। नसीमा भी परिवार के सहारे के लिए खेतों में कठिन परिश्रम करती रही तथा खाली समय में प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र में पढ़ती रही। धीरे-धीरे उसने व्यक्तिगत रूप से हाईस्कूल तक शिक्षा प्राप्त कर ली और गाँव के लोगों को शिक्षित करने का बीड़ा उठाया और सबको बाल विवाह से होने वाले दुष्प्रभाव को समझाया। पहले तो लोगों ने उसकी बात पर ध्यान नहीं दिया परन्तु धीरे-धीरे उन्हें यह बात समझ आने लगी कि बच्चों को पढ़ाना चाहिए और बेटों की शादी 18 वर्ष के बाद और बेटों की शादी 21 वर्ष के बाद ही करनी चाहिए।

आज कोई संरक्षक जब तक लड़का कुछ कमाने लायक नहीं होता है उसके विवाह के लिए तैयार नहीं होते हैं। 18 वर्ष से पहले लड़की की शादी नहीं करते हैं जिससे गाँव के नवयुवक-नवयुतियाँ खुशहाल हो गये हैं।

कम उम्र में विवाह सूचना पत्र

विवाह एक सामाजिक रस्म है जिससे बँधकर स्त्री पुरुष पति पत्नी की भूमिका निभाते हैं। वे अपने परिवार की संरचना करते हैं और गृहस्थी के खर्च, बच्चों के लालन पालन, बड़ों की देखभाल आदि का दायित्व उठाते हैं।

हमारे देश में विवाह से सम्बन्धित एक कानून है, जिसके अंतर्गत विवाह के समय लड़की की आयु कम से कम 18 वर्ष और लड़के की आयु कम से कम 21 वर्ष होनी चाहिए। इस कानूनी उम्र का औचित्य यह है कि विवाह तब हो जब लड़का लड़की दोनों परिपक्व होकर विवाह सम्बन्धी अपनी भूमिका निभाने के लिए सक्षम हो जाये। विवाह की उम्र को कानूनी जामा इसलिए पहनाया गया कि एक निर्धारित उम्र पर लड़का और लड़की मानसिक एवं शारीरिक रूप से पूर्ण तथा समक्ष हो जायें। और उनका शरीर भी उक्त बोझ उठाने के लिए परिपक्व हो जाये। विवाह की कानूनी उम्र से पहले के वर्ष लड़के-लड़कियों के लिए पढ़ाई करने, कोई हुनर सीखने, अपने व्यक्तित्व निखारने और अच्छे बुरे की पहचान सीखने के लिए होते हैं।

फिर भी बहुत से लोग इस कानून का उल्लंघन करके लड़के-लड़कियों का कम उम्र में विवाह करते हैं ऐसी स्थिति में किशोर किशोरी दोनों को बहुत सी कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है। कम उम्र के पति पत्नी वैवाहिक जीवन की जिम्मेदारियों के बोझ से दब जाते हैं साथ ही असमय शारीरिक कमजोरी एवं बीमारियों से ग्रसित हो जाते हैं।

कम उम्र के पति पत्नी को कई प्रकार की मानसिक समस्याएं होती हैं जैसे:

व्यावहारिक ज्ञान की कमी

विवाह के प्रति दायित्वों को पूरा करने के लिए लड़का लड़की मानसिक रूप से कम तैयार होते हैं। व्यावहारिक ज्ञान अनुभवों की कमी होने के कारण उन्हें अपनी और बच्चों की जरूरतों को पूरा करने में बहुत कठिनाई व परेशानी झेलनी पड़ती है।

क्षमता की कमी

उनकी क्षमता का पूर्ण विकास नहीं हो पाता। उनकी पढ़ाई लिखाई भी पूरी नहीं हो पाती है जिससे उनका एवं उनके बच्चों का भविष्य अंधकारमय हो जाता है। लड़के पर धन कमाने और पत्नी व बच्चों का दायित्व आ जाता है तो लड़की पर गृहस्थी चलाने का बच्चों को जन्म देने और उनके पालने पोषण का बोझा असमय पड़ जाता है जिससे वो एकदम टूट जाते हैं और परिवार में कहीं-कहीं बिखराव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।

असमय बुढ़ापा

इस सब कारणों से पति पत्नी को समय से पहले बुढ़ापा आ जाता है। किशोरी को कम उम्र में माँ बनने के कारण अनेक प्रकार की शारीरिक समस्याएं भी हो जाती हैं क्योंकि इस उम्र में उसका शरीर माँ बनने के लिए पूरी तरह से विकसित नहीं होते हैं। उसे व अजन्में बच्चे को गंभीर समस्याएं जैसे खून की कमी, गर्भपात, कमजोर बच्चे का पैदा होना, बच्चे में शारीरिक/मानसिक अपंगता आदि हो सकती है।

गर्भपात

कम उम्र में गर्भाशय का पूर्ण विकास न होने के कारण गर्भ गिरने की सम्भावना प्रबल हो जाती है और यदि एक दो बार गर्भपात हो जाता है तो बच्चेदानी कमजोर हो जाती है और बार-बार गर्भपात होता रहता है। भविष्य में गर्भ धारण की उम्मीद बहुत कम हो जाती है।

अपरिपक्व प्रसव

कम उम्र में गर्भ ठहरने पर नौ माह से पूर्व प्रसव होने की सम्भावना भी रहती है और बच्चा मानसिक और शारीरिक रूप से पूर्ण विकसित भी नहीं होता है। किशोरी को प्रसव पीड़ा सहन करने की शक्ति कम होती है।

कम वजन के बच्चों का जन्म

कम उम्र की माँ के शरीर का पूरा विकास नहीं हो पाता। इसलिए उसका बच्चा पूर्ण विकसित नहीं होता है। और जन्म के समय उसका वजन कम होता है, जिसके कारण उसे गंभीर समस्याएं होती हैं।

अपर्याप्त स्तनपान

कम उम्र की माँ के स्तनों का पूरा विकास नहीं हो पाता है और न ही वह शारीरिक रूप से पूर्णतया विकसित होती है इसलिए बच्चे को पूरी तरह से माँ का दूध नहीं मिल पाता है। अतः चिकित्सकों का भी मानना है कि लड़की का विवाह 18 वर्ष के बाद व पहला बच्चा 20 वर्ष की आयु के बाद ही होना चाहिए।

यदि कानूनी उम्र पार करके लड़के लड़कियों का विवाह हो तो उन्हें निम्नलिखित लाभ होंगे :

- * वे अपनी पढ़ाई पूरी कर सकते हैं।
- * उनके लिए रोजगार सम्बन्धी विकल्प बढ़ जायेंगे।
- * वे अपने परिवार को चलाने के लिए परिपक्व हो जाते हैं तथा सही निर्णय ले सकते हैं।
- * वे अपने (पति-पत्नी) व सुसराल वालों से मधुर रिश्ते बनाने के लिए भावनात्मक रूप से तैयार हो जायेंगे।



- * किशोरी कम उम्र में माँ बनने के खतरों से बच जाती है।
- * वे माता पिता बनने के लिए तैयार हो जाएंगे।
- * वे अपने बच्चों तथा परिवार की सही देखभाल कर पायेंगे।

कम उम्र में विवाह के विरुद्ध सामाजिक आन्दोलन की जरूरत-

स्त्री और पुरुष की भलाई के लिये बनाये गये इस तरह के सामाजिक नियमों को लागू किया जाना, केवल कानून और सरकार पर नहीं छोड़ा जा सकता है। इसके लिए लोगों में चेतना पैदा करने और एक सामाजिक आन्दोलन चलाने की जरूरत है ताकि पढ़े लिखे जागृत लोग अन्य व्यक्तियों को जरूरी जानकारी देकर इस कानून के लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए जनसमर्थन प्राप्त करे और कानून का पालन सुनिश्चित हो। तभी प्रत्येक स्त्री पुरुष तथा बच्चा निरोग एवं स्वस्थ जीवन जीने के साथ ही जीवन स्तर ऊँचा उठा सकेगे।



सत्र-14

अन्ध विश्वास, रूढ़ियाँ परम्पराएं एवं छुआछूत

प्रस्तावना

आज भी हमारे समाज में बहुत सारे लोग अन्धविश्वास और झूठी परम्पराओं के जाल में फँसे हुए हैं। ताज्जुब तब होता है जब पढ़ा लिखा समाज भी इन अन्ध परम्पराओं के भँवर में फँस जाता है। ग्रामीण परिवेश में आडम्बर, झूठी परम्पराओं एवं अन्ध विश्वासों का बोलबाला है। आज भी जादू, टोने, भूत-प्रेत, तंत्र विद्या से बीमारियों का उपचार और न जाने किन-किन झूठी मान्यताओं का सहारा लेकर भोले-भाले लोगों की भावनाओं से खिलवाड़ किया जाता है। हमें किशोर-किशोरियों से इन मुद्दों पर बात करना जरूरी है ताकि उनके अन्दर अंधविश्वास पनपने न पाये और वह जीवन में ठगे न जाये।



उद्देश्य

- * किशोर/किशोरी को उनके परिवार समाज व आस-पास फैले अन्धविश्वास के प्रति जागरूक करना व इससे होने वाले नुकसान के प्रति सजग बनाना।
- * इस सत्र के माध्यम से किशोर अपनी परिस्थिति का आंकलन कर यह समझने में सक्षम होंगे कि कहीं वह अन्धविश्वास कि शिकार तो नहीं साथ ही उनमें वैज्ञानिक चेतना विकसित होगी।



सामग्री

सूचना पत्र, ए 4 साइज पेपर्स।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

सुगमकर्ता पूरे हावभाव से प्रतिभागियों को कहानी सुनायेंगे।

नारियल का भूत (सूचना पत्र)

रमेश बहुत ही अन्धविश्वासी था। वह हमेशा छोटी छोटी बातों पर शंकित हो जाता था। वह जादू टोने एवं ढोंगी बाबाओं में बहुत विश्वास करता था। जबकि उसकी पत्नी सुनीता बहुत ही समझदार महिला थी। वह हमेशा रमेश को समझाती रहती थी परन्तु वह नहीं मानता था। रमेश के घर के पीछे नारियल का पेड़ था। रमेश को कभी कभी वहाँ से बच्चे की रोने की आवाज आती थी। रमेश ने समझा की भूत प्रेत की आत्मा आ गई है। रमेश झाड़ू फूँक कराने एक बाबा के पास गया। बाबा ने उसे बहुत ही डरा दिया और कहा कि तुम इक्कीस हजार रुपये दो मैं हवन कर दूँगा तो वह बुरी आत्मा चली जायेगी। वरना वह बुरी आत्मा तुम्हारा सब कुछ बर्बाद कर देगी। रमेश बहुत डर गया था। उसने इक्कीस हजार रुपये बाबा को दे दिये। परन्तु कुछ दिन



बीतने के पश्चात् रमेश को फिर वही आवाज सुनाई देने लगी। वह फिर बाबा के पास गया। बाबा ने फिर उसे डराकर पैसे की बात की। रमेश घर आया उसने अपनी पत्नी को बताया तो उसकी पत्नी ने कहा चलिये हम वहां चलकर देखते हैं कि आवाज कहां से आती है। बहुत कहने पर रमेश तैयार हो गया। जब दोनों वहाँ पहुंचे तो देखते हैं वहाँ रमेश का पड़ोसी किशना पहले से ही कुछ ढूँढ़ रहा था। रमेश ने किशना से पूछा कि तुम यहाँ क्या कर रहे हो। किशना ने बताया कि भैया मेरा मोबाइल नहीं मिल रहा है उसे ही खोज रहा हूँ। परन्तु आप दोनों यहाँ?

हाँ कुछ बात ऐसी थी कि रमेश ने सकुचाते हुये बताया कि यहाँ से किसी बच्चे की रोने की आवाज सुनाई देती है। पता नहीं इस पेड़ पर किस बुरी आत्मा का साया पड़ गया है। किशना रमेश की बात सुनकर हँसने लगा और बोला कि वह मेरे मोबाइल की रिंगटोन है भैया। जब मैं पेड़ से नारियल तोड़ता हूँ तो मोबाइल पर काल आ जाती है। वही रिंगटोन सुनी होगी। अब सच्चाई रमेश तथा सुनीता के सामने आ गई थी। रमेश को अपनी गलती व अन्ध विश्वास पर बहुत पछतावा हुआ। अपने अन्ध विश्वास के कारण ही उसे मानसिक व आर्थिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ा था।

काली बिल्ली का शृगुन

आज भी बहुत सी परम्परायें/रूढ़ियाँ हैं जो हम मानते आ रहे हैं । उसी का जीता जागता उदाहरण हमें देखने को मिला गीता के घर। जब वह अपने बेटे की शादी के अवसर पर काली बिल्ली ढूँढ़ने लगी तो मेरी समझ में नहीं आ रहा था कि शादी के घर में काली बिल्ली क्यों ढूँढ़ रही है। गीता ने बताया कि जब मेरे देवर की शादी थी तो अम्मा (सास) ने काली बिल्ली ढकी थी इसीलिये ढूँढ़ रही हूँ। उसकी बात सुन कर उसकी ननद कोकिला हंसने लगी और कहा भाभी, बिल्ली उत्पात मचा रही थी, सामान गिरा रही थी इसलिये अम्मा ने ढंका था। ऐसी कोई रस्म नहीं थी कि बिल्ली को ढंका जाये।

आओ चर्चा करें

कहानी से सम्बन्धित चर्चा बिन्दु

1. अभी जो बातें कहानी में बतायी गयी क्या तुम्हारे घर के आस-पास भी इससे मिलती जुलती घटना घटी है?
2. यदि परिवार में कोई बीमार हो तो किसको दिखाना चाहिये ?
3. क्या किसी पेड़, खास स्थान या व्यक्ति में भूत-प्रेत या चुड़ैल रहते हैं ?
4. क्या बिल्ली के रास्ता काटने पर या काँच टूटने पर अशुभ होता है?
5. जाति के आधार पर लोगों को अछूत मानना कहां तक उचित है?
6. माहवारी में महिलाओं को अछूत मानते हुए रसोई घर/मन्दिर/मस्जिद/व अचार खटाई न छूने देना/न नहाने देना भी अंध विश्वास है।
7. पुत्र के लिए अनेक टोने टोटके करना अनुचित है क्योंकि जैविक रूप से भ्रूण निर्धारण हेतु पिता जिम्मेदार होता है?

समेकन

हमें किसी भी घटना जादू टोने या चमत्कार पर आँख मूंदकर विश्वास नहीं करना चाहिये। हमें उन घटनाओं के पीछे छिपे वैज्ञानिक कारणों को जानने का प्रयास करना चाहिये।

हमेशा ध्यान रखें कि

- * नीबू मिर्च खाने के लिये है कहीं टांगने के लिए नहीं।
- * बिल्लियाँ जंगली या पालतू जानवर हैं। बिल्ली के रास्ता काटने से कुछ गलत नहीं होता बल्कि चूहों से होने वाले नुकसान को बचाया जा सकता है।
- * छींकना एक नैसर्गिक क्रिया है। छींकने से कुछ अनहोनी नहीं होती न ही किसी काम में बाधा आती है। छींकने से शरीर की सुप्त पेशियाँ सक्रिय हो जाती हैं।
- * दूध पीकर यात्रा पर नहीं जाना चाहिए ये अशुभ माना जाता है, जबकि उसका वैज्ञानिक कारण है कि दूध पीकर गाड़ी से यात्रा करने पर उल्टी होने लगती है।
- * पैज जलाने से महिला बाँझ हो जाती है गलत धारणा है।
- * किसी विधवा महिला को शुभ कार्यों में शामिल नहीं किया जाता है यदि कोई आ जाती है तो उसे अपशुन माना जाता है। जबकि ऐसा होता नहीं है यह हमारे रूढ़िवादी विचार हैं।
- * अन्त में सुगमकर्ता स्पष्ट करें कि अन्धविश्वास और पाखण्ड को हटाना ही मानव सेवा है।



मूल्यांकन

- * अन्धविश्वास से आप क्या समझते हैं?
- * यदि गाँव में कोई अन्धविश्वास करता है तो आप क्या प्रयास करेंगे?
- * यदि किसी को सांप ने काट लिया तो उसे आप किसी झाड़ फूंक वाले बाबा के पास या डॉक्टर के पास ले जायेंगे?



सत्र-15

हमारे कानूनी अधिकार

प्रस्तावना

भारत के सभी नागरिकों को जन्म के साथ कुछ अधिकार प्राप्त है। यह अधिकार हमारा संविधान हमें प्रदान करता है। हम सभी संविधान के घेरे में आते हैं। हमारे अधिकारों की रक्षा के लिए व व्यवस्था को बनाये रखने के लिए संविधान में कुछ नियम बनाये गये हैं जो कानून कहलाता है।

कानून की जानकारी से हम व्यवस्थाओं को बनाये रखने में और अपने जीवन को सुरक्षित एवं सहज तरीके से जीने में सक्षम हो सकते हैं। आइये हम कुछ कानून की जानकारी ले।

हमारे संविधान में सभी नागरिकों के लिए कानूनी तौर पर समान अधिकार प्रदान किए गए हैं, जिनमें कुछ अधिकार मौलिक अधिकारों की श्रेणी में आते हैं।

चर्चा बिंदु -1

मौलिक अधिकार

मौलिक अधिकार वे अधिकार हैं, जो लोगो के जीवन के लिए अति आवश्यक या मौलिक समझे जाते हैं। मौलिक अधिकारों की सहायता से हम अपने जीवन में बिना किसी रुकावट के आगे बढ़ते जाते हैं। इन अधिकारों का अनुपालन करके हम सभी एक अच्छे नागरिक बन सकते हैं।



उद्देश्य

- * किशोर/किशोरियाँ मौलिक अधिकारों के बारे में समझ विकसित कर सकेंगे।
- * मूल अधिकारों के महत्व को जान सकेंगे।



सामग्री- चार्ट पेपर, मार्कर, मूल अधिकारों पर चर्चा पत्र इत्यादि।



समयावधि: 3 घण्टे



गतिविधि

इसमें हम निम्नलिखित चर्चा पत्र के माध्यम से समूह चर्चा करवायेंगे।



हमें मुख्यतः 6 प्रकार के मौलिक अधिकार प्राप्त हैं

1. समानता का अधिकार

भारत का प्रत्येक नागरिक कानून की नजर में समान है। किसी भी व्यक्ति को धर्म, जाति, लिंग, (लड़का-लड़की) के आधार पर किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जायेगा। सभी को नौकरियों में समान अवसर प्रदान किये गये हैं।

2. स्वतन्त्रता का अधिकार

भारत में प्रत्येक व्यक्ति चाहे वह किसी भी गाँव, शहर, राज्य का निवासी हो, उसे अपनी बात कहने व भाषण देने की स्वतन्त्रता है। इसी के साथ वह शान्तिपूर्ण सम्मेलन कर सकता है। किसी भी प्रकार का व्यवसाय कर सकता है व पूरे देश में बिना किसी रोक-टोक के घूम सकता है या रह सकता है। इस मूल अधिकार में सबसे महत्वपूर्ण बात है जीवन जीने की स्वतन्त्रता। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी इच्छानुसार जीवन जीने का अधिकार है।

3. शोषण के विरुद्ध अधिकार

प्रत्येक नागरिक शोषण होने पर न्याय पाने के लिए पुलिस में रिपोर्ट कर सकता है। इस अधिकार की प्रमुख बात यह है कि किसी भी किशोर/किशोरी को जिसकी आयु 14 वर्ष से कम है उसे किसी भी कारखाने या जोखिम भरे कार्यों को करवाना कानूनी अपराध है। इसके अतिरिक्त इन किशोर/किशोरियों के प्रति किसी भी प्रकार की जाति, धर्म, वंश, वर्ण या सामाजिक स्तर के आधार पर किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं किया जा सकता है।

4. धार्मिक स्वतन्त्रता का अधिकार

इस मौलिक अधिकार के अन्तर्गत भारत का प्रत्येक नागरिक अपनी इच्छा के अनुसार अपने धर्म का पालन करने के लिए पूर्ण रूप से स्वतंत्र है।

5. संस्कृति और शिक्षा सम्बन्धी अधिकार

भारत में प्रत्येक नागरिक को अपनी भाषा, एवं संस्कृति को सुरक्षित रखने का मूल अधिकार है। शिक्षण संस्थान किसी भी व्यक्ति को उसके मूलवंश, जाति, धर्म, और भाषा के आधार पर शिक्षा प्राप्त करने से नहीं रोक सकते हैं।

6. संवैधानिक उपचारों का अधिकार

अगर व्यक्ति को उसके मूल अधिकार नहीं मिल रहे हैं, तो वह न्यायालय की शरण में जाकर अपने अधिकारों को प्राप्त कर सकता है।

आओ चर्चा करें

किसी भी किशोर/किशोरी को जिसकी आयु 10 से 19 वर्ष के बीच है, उसे प्राण एवं दैहिक स्वतन्त्रता का संरक्षण मिला है। इसका मतलब यह हुआ कि किसी भी किशोर/किशोरी को उसके जीवन जीने व व्यक्तिगत रूप से स्वतंत्र रहने के अधिकार से वंचित (अलग) नहीं किया जा सकता है। इसी अधिकार में अनुच्छेद 21 (क) जोड़ा गया है जिसके अनुसार सम्पूर्ण भारत में सभी बच्चों को शिक्षा प्राप्त करने का मौलिक अधिकार (2009) प्राप्त है। जिसकी निम्नलिखित विशेषताएं हैं—

चर्चा बिंदु -2

शिक्षा का अधिकार अधिनियम-2009

(निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम –2009)

सम्पूर्ण भारत वर्ष में निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम 1 अप्रैल 2010 से लागू हुआ जिसकी मुख्य विशेषताएं इस प्रकार हैं—

- * 06 से 14 वर्ष के सभी बच्चों को शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार है।
- * किसी भी बच्चे से कोई शुल्क नहीं लिया जाएगा।
- * किसी भी बच्चे को शारीरिक व मानसिक दण्ड नहीं दिया जाएगा।
- * किसी भी बच्चे को प्राथमिक शिक्षा पूर्ण किए बिना (कक्षा-1 से 8) स्कूल से निकाला नहीं जाएगा।
- * आयु के अनुसार सीखने को सुनिश्चित किया जाएगा।



हमारी जिम्मेदारी

यदि हमारे आस पास का कोई बच्चा विद्यालय नहीं जाता है तो हम इसकी सूचना विद्यालय के प्रधानाध्यापक को देंगे।

समेकन

हम सभी सामाजिक प्राणी हैं, समाज और देश में विकास, समृद्धि और शान्ति लाने के लिए हमारी बहुत सी जिम्मेदारियाँ हैं। अपनी जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए हमें संविधान ने कुछ अधिकार दिए हैं। व्यक्तिगत



विकास और सामाजिक जीवन में सुधार के लिए नागरिकों को अधिकार मिलना बहुत आवश्यक है। क्योंकि प्रत्येक नागरिक के अपने गाँव, शहर, समाज, राज्य और देश के लिए बहुत से उत्तरदायित्व होते हैं, जिन्हें वह संविधान द्वारा प्राप्त अधिकारों के माध्यम से आसानी से पूरा कर सकता है। इसी दृष्टिकोण को ध्यान में रखकर हमारे संविधान ने प्रत्येक नागरिक को मौलिक अधिकार प्रदान किया है।

मूल्यांकन

- * मौलिक अधिकार यदि प्राप्त न हो तो हमें क्या-क्या समस्याएं आ सकती हैं?
- * कोई दो मौलिक अधिकारों के बारे में बताइए?
- * बच्चों को जोखिम भरे काम या कारखानों में काम क्यों नहीं करना चाहिए?

चर्चा बिंदु -3

आओ अब हम बाल अधिकारों के बारे में जानें

वे अधिकार जो 18 वर्ष तक की आयु के प्रत्येक किशोर/किशोरी को प्रदान किए गए हैं उन्हें हम बाल अधिकारों की श्रेणी में लाते हैं।

बाल अधिकारों को चार भागों में बाँटा जा सकता है

1. जीवन जीने का अधिकार

प्रत्येक किशोर/किशोरी का पहला हक है, वह एक अच्छा एवं सुरक्षित जीवन जिए। लड़का हो या लड़की सभी को बराबर का अधिकार है।

“लड़का हो या लड़की हो”
“सेहत सबकी अच्छी हो”

2. संरक्षण का अधिकार

प्रत्येक किशोर/किशोरी को शोषण से संरक्षण का अधिकार है। बच्चों की देखभाल उनके माता पिता का दायित्व है, जिसे उन्हें निभाना चाहिए।

“व्यापार या बाल विवाह”
नहीं करे बचपन तबाह”

3. सहभागिता का अधिकार

बच्चों को सुनने, उन्हें अभिव्यक्ति के पूरे मौके प्रदान करें। उनसे जुड़े मुद्दों पर उनसे बात करें।

4. विकास का अधिकार

प्रत्येक किशोर/किशोरी को गुणवत्ता परक शिक्षा पाने एवं सम्पूर्ण व्यक्तित्व के विकास का पूर्ण अधिकार है। प्रत्येक बच्चे को भयमुक्त वातावरण पाने का पूर्ण अधिकार है।

आओ चर्चा करें

बच्चों को प्रत्येक दशा में उनके अधिकारों को दिलाना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। प्रायः देखा जाता है कि किशोर/किशोरियों के अपहरण, शारीरिक शोषण, हिंसा आदि की घटनाएं घटित हो रही हैं। भारत में लाखों बच्चे आज भी बाल मजदूरी कर रहे हैं। यह सब हमारे समाज के लिए चिन्ता का विषय है।

चर्चा बिंदु -4

किशोर न्याय-(बच्चों की देखभाल एवं संरक्षण) अधिनियम २०१५

प्रस्तावना

भारतीय कानून के अनुसार 18 वर्ष की आयु तक के किशोर/किशोरियों द्वारा किया गया ऐसा कृत्य जो समाज या कानून की नजर में अपराध है, ऐसे बच्चों को बाल अपराधी की श्रेणी में रखा जाता है। किशोरावस्था में व्यक्तित्व के निर्माण तथा व्यवहार के निर्धारण में वातावरण का बहुत हाथ होता है। हमारा कानून भी यह स्वीकार करता है कि किशोरों द्वारा किये गये अनुचित व्यवहार के लिए किशोर/किशोरियाँ स्वयं जिम्मेदार नहीं होते बल्कि उनकी परिस्थितियाँ जिम्मेदार होती हैं, इसी वजह से भारत समेत अनेक देशों में किशोर/किशोरियों के लिए अलग कानून और न्यायालय तथा न्यायाधीशों की नियुक्ति की व्यवस्था है। इन बाल न्यायालयों के न्यायाधीश बाल मनोविज्ञान के अच्छे जानकार होते हैं। किशोर/किशोरियों को दण्ड नहीं बल्कि उनके केस हिस्ट्री को जानने और वातावरण का अध्ययन करने के बाद उन्हें सुधार गृह में रखा जाता है। जहाँ इन किशोर/किशोरियों की दूषित हो चुकी मानसिकता को सुधारने का प्रयत्न किए जाने के साथ-साथ उनके अन्दर उपज रही नकारात्मक भावनाओं को भी समाप्त करने की कोशिश की जाती है। ऐसे बच्चों के साथ घृणित बर्ताव न अपनाकर उनके प्रति सहानुभूति एवं प्रेमपूर्ण व्यवहार किया जाता है।



उद्देश्य

किशोर/किशोरियों को कानूनों की जानकारी देना व जागरूक करना।



गतिविधि:

सबसे पहले बच्चों को निम्नवत् खेल खिलवाये—

पोशम्पा भई पोशम्पा,
डाकुओं ने क्या किया,
सौ रूपए की घड़ी चुराई,
अब तो जेल में जाना होगा,
जेल की रोटी खाना होगा,
जेल का पानी पीना होगा,
अब तो जेल में रहना होगा
पोशम्पा भई पोशम्पा।

खेल के बाद प्रकार सुगमकर्ता सभी बच्चों को गलत कार्य एवं गैर कानूनी कार्यों के बारे में चर्चा करते हुए कानून की जानकारी प्रदान करेंगे।

आओ चर्चा करें

परिवार भले ही बच्चों के भद्दे और गलत आचरण को सहन कर सकता है, लेकिन समाज की नजर में घृणित आचरण को यदि बच्चा अपनाता है तो निःसन्देह ऐसे कार्यों को अनदेखा नहीं किया जा सकता, बल्कि ऐसे अपराधों को किशोर अपराध या बाल अपराध की श्रेणी में रखा जाता है जैसे—



बाल अपराध

18 वर्ष से कम आयु के ऐसे किशोर/किशोरी जो कोई ऐसा कार्य करते हैं, जिसका दुष्परिणाम उनके परिवार को उठाना पड़ता है। जैसे—

- * घर से भाग जाना।
- * अपने परिवारिक सदस्यों के प्रति अभद्र भाषा का प्रयोग करना।
- * स्कूल से भाग जाना।
- * ऐसी आदतों को अपनाना, जो न तो स्वयं बच्चों के लिए हितकर हैं और न ही परिवार के लिए।
- * चोरी करना।
- * लड़ाई—झगड़ा करना।
- * यौन अपराध करना।
- * जुआ खेलना, शराब पीना।
- * अपराधी गुट या समूह में शामिल होना।
- * किसी के प्रति भद्दी और अभद्र भाषा का प्रयोग करना।

समेकन

जब किसी बच्चे द्वारा कोई कानून विरोधी या समाज विरोधी कार्य किया जाता है, तो उसे किशोर अपराध या बाल अपराध की श्रेणी में रखा जाता है। चूँकि उसकी आयु 18 वर्ष से कम है, इसलिए ऐसे बच्चों को सुधारने का पूरा अवसर दिया जाएगा। इसी को ध्यान में रखकर इन बच्चों को जेल में नहीं भेजा जाएगा, बल्कि बाल सुधार गृहों में ही रखा जाएगा तथा उसकी पहचान भी पूरी तरह गुप्त रखी जाएगी, जिससे वह भविष्य में मुख्यधारा से जुड़कर अपना जीवन यापन कर सकें।

मूल्यांकन

1. किशोर/किशोरियों को कौन-कौन से कार्य नहीं करने चाहिए।
2. किशोर/किशोरियों द्वारा अनजाने में किस प्रकार के कार्य हो जाते हैं, जिन्हें बाल अपराध की श्रेणी में रखा जाता है।

सब मिलकर गीत गाएं—

बच्चों की पढ़ाई पर विचार होना चाहिए,
जिम्मेदारी जिसकी, उससे बात होनी चाहिए।
कुछ ऐसे बच्चे जो स्कूल नहीं जाते हैं,
माँ बाप उनसे घर का काम करवाते हैं,
ऐसी अभिभावकों से बात होनी चाहिए,
जिम्मेदारी.....।

कुछ ऐसे बच्चे जो स्कूल तो आते हैं,
खाया पिया बस्ता लेके, घर को भाग जाते हैं
ऐसी पंचायतों से बात होना चाहिए।
जिम्मेदारी.....।

कुछ ऐसे बच्चे जो स्कूल रोज आते हैं।
बिना कुछ सीखे पढ़े घर को लौट जाते हैं,
ऐसे शिक्षकों से सीधे बात होनी चाहिए।
जिम्मेदारी.....।



सत्र-16

नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाला नुकसान

परिचय

नशीले पदार्थ ऐसे रासायनिक पदार्थ है जो व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक क्रियाओं को प्रभावित करते हैं। धीरे धीरे इनकी लत लग जाती है। नशीले पदार्थ के लगातार सेवन से मनुष्य को शारीरिक, आर्थिक एवं मानसिक परेशानियों का सामना करना पड़ता है। इसके दुष्परिणाम उस व्यक्ति के साथ ही पूरे परिवार को भुगतना पड़ता है।

बच्चे अपने आस-पास के वातावरण में व्यक्तियों को बीड़ी, सिगरेट, तम्बाकू, शराब, आदि का प्रयोग करते देखते हैं। किशोरावस्था तक पहुँचते-पहुँचते उनके मन में भी इन वस्तुओं के प्रयोग की चाह बढ़ने लगती है। वह जानना चाहते हैं कि आखिर इनके प्रयोग से क्या आनन्द आता है। प्रारम्भ में वे खेल-खेल में या शौकिया तौर पर इसका प्रयोग प्रारम्भ करते हैं और धीरे-धीरे उन्हें इसकी लत पड़ जाती है। बच्चों को इसमें कुछ गलत भी नहीं लगता, क्योंकि वे अक्सर अपने घर के बड़े बुजुर्गों को ऐसा करते देखते हैं, पर वे यह नहीं जानते कि उनके आने वाले जीवन पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा। नशीले पदार्थों का सेवन अत्यन्त घातक है, इसलिए हर सम्भव प्रयास कर किशोर-किशोरियों को इनसे बचना चाहिए।



उद्देश्य

इस सत्र के अन्त तक प्रतिभागी नशीले पदार्थों से होने वाले सामाजिक आर्थिक और शारीरिक नुकसान को भली भाँति समझ सकेंगे।



समयावधि: 2 घण्टे



सामग्री

तैयार चार्ट पेपर जिसमें नशीले पदार्थ सेवन करने वालों की तस्वीर हो, ए4 साइज के पेपर कलर स्केच, पेन्सिल रबर।



गतिविधि

बच्चों से उनके आस-पास के वातावरण के बारे में बातचीत के द्वारा यह जानने का प्रयास करें कि वे किस-किस नशीले पदार्थ के नाम से परिचित हैं।

1. किशोर-किशोरियों को बतायें कि इस सत्र में हम नशीले पदार्थ के सेवन से होने वाले नुकसानों के बारे में पूछेंगे।





2. पूछें कि क्या वे नशीले पदार्थों का नाम जानते हैं जिनका लोग सेवन करते हैं? यदि हां तो कौन-कौन से हैं? इसकी सूची बनाये।
3. फिर सूची के नामों में समझायें कि इनमें से कुछ नशीले पदार्थ हमारे देश में गैर कानूनी हैं जैसे गांजा, अफीम। इसलिए इन पदार्थों की बिक्री, खरीद और सेवन गैर कानूनी है।
4. सूचना पत्र के आधार पर समझाएं कि कुछ नशीले पदार्थों का सेवन हमारे समाज में बहु प्रचलित है जैसे: तम्बाकू, गुटका, शराब, भांग आदि। किन्तु ये सब भी स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक है इनका प्रयोग नहीं करना चाहिए।
5. बच्चों से अपने घर व आस पास के ऐसे उदाहरण पूछें जिसमें नशा करने वाला व उसका परिवार इन वस्तुओं के सेवन के कारण परेशान हो।
6. पूछें कि क्या उनके परिवार में कोई नशीले पदार्थ लेता है? यदि हां तो उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें।
7. चर्चा करें कि उनके विचार में नशीले पदार्थों के सेवन से क्या नुकसान हो सकते हैं ?
8. फिर सूचना पत्र के आधारपर समझायें कि इनसे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है, व्यय होता है, चोरी की आदत पड़ सकती है, लोगों से कर्ज लेना पड़ सकता है, समाज व परिवार में मान नहीं मिलता, नशे में और गलत कार्य भी हो सकते हैं, जो कानूनी जुर्म हो सकता है।
9. पूछें कि उनके विचार में क्या नशीले पदार्थों के लेने से कोई लाभ पहुंचता है?

आओ चर्चा करें

प्रतिभागियों के दो समूह बनाकर उन्हें निम्नलिखित स्थितियों पर चर्चा कर प्रस्तुतीकरण करने को कहें—

पहले समूह के लिये स्थिति

आपका मित्र वर्ग आपसे नशा करने के लिये कहता है। आप क्या करेंगे.....

दूसरे समूह के लिये स्थिति

आपका मित्र किसी नशीले पदार्थ का सेवन करता है जिससे कि आप चिंतित है। उसके लिये आप क्या कर सकते हैं ?.....

उनके उत्तर ध्यानपूर्वक सुनें उत्तर भिन्न-भिन्न हो सकते हैं जैसे कि-साथियों का दबाव, ऊब से निजात, जिज्ञासा एवं इच्छा तथा कुछ नया करने या अनुभव/प्रयोग करने की चाहत, अस्थाई रूप से बेहतर महसूस करना, अकेलापन, समस्याओं का सामना करने से बचना या आत्मग्लानि आदि।

समूह चर्चा के उपरान्त नीचे दी गई कहानी प्रतिभागियों से पढ़ायें तथा विस्तार से चर्चा करें-

राजन की कहानी

राजन और सुरेश दोनों ही फुटबाल के खिलाड़ी थे, परन्तु राजन सुरेश से अच्छा खेलता था। जब भी कहीं बाहर खेलने का अवसर आता राजन को भेज दिया जाता। सुरेश को इसलिए राजन से जलन हो गयी। उसने राजन को कुछ लड़कों से मिलवाया और कहा कि ये मेरे अच्छे दोस्त हैं (वे सब के सब किसी न किसी नशीले पदार्थ का सेवन करते थे।) वे राजन को भी नशे के लिये उकसाने लगे। शुरुआत में तो राजन उन्हें मना करता रहा पर कभी-कभार कह-कह कर लड़कों ने उसे नशा करना सिखा दिया। धीरे-धीरे राजन की सेहत खराब होने लगी और फुटबाल में वह सुरेश से फिसड्डी होता चला गया। अन्ततः फुटबाल की टीम से उसे बाहर कर दिया गया।

गौरव का संकल्प

गौरव के पिता बहुत शराब पीते थे। जब वह शराब पीकर घर आते घर के लोग डर जाते। उनसे कोई न बोलता बल्कि उस समय वह जो कहते वही सब करते। पिता की इस लत के कारण परिवार की आर्थिक स्थिति भी खराब हो चुकी थी। उसकी दो बड़ी बहनें आठवीं के आगे नहीं पढ़ पायीं थी। गौरव के मन में पिता की तरह हुकुम चलाने की इच्छा पनपने लगी। गौरव भी किशोरावस्था तक पहुँचते-पहुँचते शराब का सेवन करने लगा। वह शराब पीकर साथियों को गाली देता, मारपीट करता। इस लत का शिकार होने से धीरे-धीरे उसकी शारीरिक व मानसिक शक्ति क्षीण होने लगी और वह बीमार होकर बिस्तर से लग गया। अस्पताल में देखने गए शिक्षक ने जब उसे समझाया कि अभी उसकी पढ़ने लिखने और भविष्य बनाने की आयु है। पिता की गलतियों से तुम्हें तो सबक सीखना चाहिए। उल्टा तुम खुद ही इस चक्कर में फस गए। गौरव को अपनी गलती का अहसास हो गया। उसने शिक्षक के समक्ष यह संकल्प लिया कि भविष्य में वह कभी ऐसी गलती नहीं करेगा।

चर्चा के बिन्दु

1. राजन और सुरेश दोनों कौन सा खेल खेलते थे तथा दोनों में कौन अच्छा खिलाड़ी था?
2. सुरेश ने राजन को पीछे करने के लिए क्या किया, क्या वह सही था?
3. क्या राजन को सुरेश के दोस्तों के बहकावे में आना चाहिए था?
4. क्या हमें अपने साथियों के दबाव में आकर नशीले पदार्थों का प्रयोग करना चाहिए?
5. गौरव के पिता किस लत के शिकार थे?
6. पिता की लत के कारण गौरव के परिवार में क्या समस्याएँ उत्पन्न हो गयीं।
7. गौरव को इस समस्या से निकालने में किसने मदद की?
8. अपनी बात कहने के लिए क्या हमें किसी नशीले पदार्थों का सेवन करना चाहिए?

विचारणीय बिंदु

- * नशीले पदार्थों/शराब आदि से होने वाले नुकसान के बारे में सभी जानते हैं?
- * नशीले पदार्थ नहीं लेने हैं, इस पर विचार करते हैं और अपना मत बना लेते हैं कि नशीला पदार्थ नहीं लेना है?



- * आज हम निर्णय लेते हैं कि नशीले पदार्थों का उपयोग कभी नहीं करेंगे क्योंकि जिस प्रकार वे जीवन चाहते हैं उसमें इन पदार्थों का कोई स्थान नहीं है।
- * उन युवाओं के बारे में जानते हैं जो नशीले पदार्थों के जाल में आ सकते हैं/आ चुके हैं(इस यकीन को कि नशीले पदार्थ/शराब उन्हें अच्छा अहसास कराते हैं,उनकी समस्याएं भुला देते हैं या वे भी अपने समाज के साथ चलने वाले नशे की परम्परा निभाने में सहायक होते हैं)।
- * वे अपने साथियों की मदद करना चाहते हैं जिससे नशीली दवाओं/ पदार्थों और शराब के कारण हुई बरबादी को रोका जा सकता है। किन्तु यहाँ केवल नशीले पदार्थों के बारे में बातें न करें अपितु उसको रोकने के लिए उदाहरण प्रस्तुत करें।
- * यह समझाते हुए कि अगली पीढ़ी को नशीले पदार्थों के बारे में शिक्षित करने में वे महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं।

सम्भव हो तो अपनी बैठक में किसी विशेषज्ञ या जाने माने व्यक्ति को नशीले पदार्थों के दुरुपयोग पर वार्तालाप देने के लिए आमंत्रित कर सकते हैं।

नशीले पदार्थों के सेवन से होने वाले नुकसान-सूचनापत्र

नशीले पदार्थ क्या हैं?

कुछ नशीले पदार्थ ऐसे भी हैं जिनका समाज में प्रचलन है जैसे सिगरेट, बीड़ी, पान मसाला, शराब आदि ये सब भी स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक हैं। इनका प्रयोग नहीं करना चाहिए।

नशीले पदार्थ का सेवन हमारे देश में बहुत बढ़ रहा है। एक नवीनतम अध्ययन के अनुसार देश की कुल जनसंख्या में 10 वर्ष से अधिक आयु के 33 करोड़ 70 लाख व्यक्ति तो केवल तम्बाकू का सेवन करने वाले हैं। यह सेवन अन्य देशों की तुलना में बहुत अधिक है। नशा करने वाले नये लोगों में अधिक संख्या किशोर-किशोरियों की होती है। इसके विपरीत अनेक बुजुर्ग नशा छोड़ रहे हैं। समाज में सभी पर यह दायित्व है वह किशोर/किशोरियों को नशे से होने वाले नुकसान के बारे में सचेत करें

किशोरावस्था में नशीले पदार्थों का सेवन शुरू करने के कारण-

नशे की शुरुआत और इसकी आदत के बारे में समाज में अनेक भ्रान्तियाँ व्याप्त हैं। इन्हीं गलतफहमियों के कारण अनेक किशोर-किशोरी नशे के चंगुल में फंस जाते हैं। वे नशीले पदार्थ निम्न कारणों से लेना शुरू करते हैं।

1. साथी मित्रों द्वारा दबाव।
2. सिर्फ एक बार नशा करने की ललक।
3. पारिवारिक वातावरण।
4. बाजार से बच्चों द्वारा नशीले पदार्थों की खरीदारी करवाना।
5. मीडिया का प्रभाव।
6. स्वयं के प्रति अविश्वास।
7. अतिरिक्त समय का सदुपयोग न करने के कारण।
8. हीन भावना से ग्रसित होने के कारण।
9. बेरोजगारी या परीक्षा में असफल होने पर।
10. अपने दुःख को दबाने के लिए।

बताए गए उपरोक्त सभी कारण भ्रम है। नशा किसी भी समस्या का समाधान नहीं है बल्कि समस्याओं का आवाहन है।

नीचे दिये गये स्लोगन बच्चों से जोर जोर से बोलवाये व सत्र के बाद दीवार लेखन करवाये—

1

नशे की मार, सबसे बड़ी मार, बर्बाद करे, सुखी परिवार।

2

जीवन का सुख नहीं पायेगा, धुआँ बनकर रह जायेगा।

3

हमको यही बताना है, नशे को दूर भगाना है।

4

धूमपान एक बुरी लत है, पूरे समाज पर मुसीबत है।

5

नशे को जो अपनाएगा, पूरे जीवन वह पछताएगा।

6

नशे की आदत देगी, बीमारियों को दावत

इन सभी नारों को सुगमकर्ता द्वारा लिखना है। गाँव में गेरू से भी इसे लिखवाना है।

विद्यालय के बाहर यदि गुटखा या किसी तरह के नशीले पदार्थ की दुकान है, तो उसे बन्द करने हेतु विद्यालय प्रबंध समिति के पास शिकायत दर्ज कराएं।

नशीले पदार्थ लेने से क्या नुकसान होता है-

नशीले पदार्थ का सेवन किसी भी दृष्टि से लाभप्रद नहीं है। इनसे निम्नलिखित नुकसान होते हैं:-

- * स्वास्थ्य पर इनका बुरा प्रभाव पड़ता है। भले ही नशा करने वाले को लगे कि इन्हें लेकर वह अच्छा महसूस करता है, वास्तविकता यह है कि इनसे व्यक्ति का शरीर खोखला हो जाता है, अनेक रोग जैसे कैंसर होने की संभावना बहुत बढ़ जाती है। इनकी लत पड़ने पर शरीर को इनकी ऐसी आदत पड़ जाती है कि वह इनका गुलाम हो जाता है। ऐसे में स्वास्थ्य दिन ब दिन गिरता जाता है।
- * पैसों की बरबादी होती है, यहाँ तक की आगे चलकर पूरा परिवार ही तबाह होने लगता है।
- * व्यक्ति का नैतिक पतन होता है क्योंकि नशे में विवेक काम नहीं करता है और व्यक्ति से अन्य गलत कार्य हो सकते हैं जैसे चोरी की आदत भी पड़ सकती है, अपराध, हिंसा आदि भी हो सकता है।
- * व्यक्ति को मान सम्मान नहीं मिलता। इन सब नुकसानों को ध्यान में रखकर किशोर पीढ़ी को इनसे बचना चाहिए ताकि उनका भविष्य संवर सके।

नशीले पदार्थों से कैसे बचा जा सकता है?

किशोर-किशोरी बढ़ती नशाखोरी को स्वयं ही समाप्त कर सकते हैं। दुनिया में कोई भी काम असंभव नहीं है। यदि वे दृढ़ निश्चय करके यह संकल्प कर लें कि नशा नहीं करेंगे तो कोई भी व्यक्ति उन्हें जबरदस्ती नशा नहीं करवा सकता। उन्हें तो इस बात का प्रयत्न करना चाहिए कि दूसरों को भी इन हानिकारक पदार्थ से बचायें। ऐसे साथियों से बचें जो नशा करते हैं।



- * नशीले पदार्थों की दुकानों से दूर रहें।
- * कभी भूल कर भी किसी नशीले पदार्थ का सेवन न करें।
- * अपनी सोच को सकारात्मक रखें।

समेकन

किसी भी प्रकार का नशा या धूम्रपान आत्मघातक है। नशे की लत हमारे शरीर को बीमारियों के घर में बदल देती है। अस्वस्थ होने पर हम लाचारी अनुभव करते हैं। कभी-कभी नशे के इतने दुष्प्रभाव शरीर पर पड़ते हैं कि नशा करने वाले की मृत्यु तक हो जाती है। इसके साथ ही समाज में ऐसे व्यक्तियों का कोई सम्मान नहीं रहता।

नशा करने वालों की आर्थिक स्थिति भी दिनों दिन बदतर होती जाती है। नशा करने वाले व्यक्ति के पूरे परिवार पर इसका कुप्रभाव पड़ता है। अतः किशोर किशोरियों को नशे के दुष्परिणामों को भली भाँति समझ लेना ही उत्तम है।

मूल्यांकन

इस सत्र के पश्चात् किशोर-किशोरी नशे के दुष्परिणामों के बारे में समझ कर नशे के चक्कर में कभी न पड़ने का संकल्प लेंगे साथ ही अपने सभी साथियों को संकल्प करायेंगे।

- * नशे से होने वाले दुष्प्रभाव के सम्बन्ध में चार वाक्य लिखें।
- * ग्रामीण परिवेश में कौन-कौन सा नशा प्रचलित है।
- * यदि आपका मित्र धूम्रपान करता है तो क्या उसे रोकेंगे। हाँ या नहीं।

अंत में बच्चों से एक शपथ दिलवायी जाये

शपथ

- * हम शपथ लेते हैं कि नशीले पदार्थों का सेवन नहीं करेंगे,
- * अपने परिवार और समाज में भी इसे रोकने का प्रयास करेंगे,
- * नशीले पदार्थों का व्यापार करने वालों को रोकने का प्रयास करेंगे।



सत्र-17

एच.आई.वी./एड्स



उद्देश्य

इस सत्र के अंत तक सहभागी बता सकेंगे कि:

- * एच.आई.वी./एड्स क्या है?
- * एच.आई.वी./एड्स कैसे फैलता है?
- * एच.आई.वी./एड्स के लक्षण क्या हैं?
- * एच.आई.वी./एड्स से बचाव कैसे किया जा सकता है?

सूचनापत्र एच.आई.वी./एड्स।



सामग्री

पोस्टर, चार्ट, सुई, पांच कंचे इत्यादि।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

सहभागियों को एच.आई.वी. एड्स की जानकारी दें। सूचना पत्र के आधार पर सहभागियों को एड्स का प्रतीक पोस्टर अथवा चार्ट के माध्यम से प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करेंगे एवं उनकी जिज्ञासा का समाधान करेंगे।

नोट- सुगमकर्ता लाल रिबन से एड्स का प्रतीक चिन्ह बनाकर लगायेगी।



सूचनापत्र एच.आई.वी./एड्स

एड्स (एक्वायर्ड इम्यूनो डिफीसिंएसी सिंड्रोम) के होने का कारण एच.आई.वी. है। एच.आई.वी. शरीर के प्रतिरक्षण प्रणाली को नष्ट करता है जिसके कारण शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है। यहाँ तक कि साधारण बीमारी भी ठीक नहीं हो पाती है। एच.आई.वी. संक्रमण की अन्तिम अवस्था एड्स कहलाती है।

एक व्यक्ति को एच.आई.वी. पॉजिटिव या संक्रमित तब कहा जाता है जब उसके रक्त में ये वायरस पाए जाते हैं। एक सरल सी रक्त जाँच से यह ज्ञात होता है कि व्यक्ति एच.आई.वी. पॉजिटिव है या नहीं। लेकिन इस



संक्रमण के लगने के बाद, खून में एंटीबॉडीज प्रकट होने में 6 माह तक का समय लगता है। यानि इन माहों में रक्त जाँच से यह पता नहीं चल पाता है कि व्यक्ति एच.आई.वी. पॉजिटिव होने के बावजूद स्वस्थ दिखाई दे सकता है और वह दस साल या इससे ज्यादा समय तक स्वस्थ दिख सकता है तब कहीं जाकर उसमें एड्स के लक्षण विकसित होते हैं।

शोधकर्ताओं का यह मानना है कि जितने भी लोग एच.आई.वी. पॉजिटिव होते हैं, उन्हें एड्स रोग हो सकता है। हालाँकि एड्स के कुछ लक्षणों के उपचार है लेकिन एड्स का पूरी तरह से कोई उपचार नहीं है और यह सदैव जानलेवा होता है।

एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति के वीर्य, योनि स्राव या रक्त में पाया जाता है और इन्हीं के द्वारा अन्य व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करता है। एच.आई.वी. स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चार प्रकार से प्रविष्ट हो सकता है।

1. असुरक्षित यौन सम्बन्धों से, जब किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से बिना कन्डोम का उपयोग किए यौन सम्बन्ध स्थापित किये जाते हैं।
2. संक्रमित रक्त के लेने से यानि एच.आई.वी. पॉजिटिव खून स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में चढ़ाने से।
3. किसी एच.आई.वी. पॉजिटिव व्यक्ति के साथ नशीली दवाओं के उपयोग हेतु सुईयाँ एवं सिरिंजों की आपसी भागीदारी करना। इसके अलावा गोदना प्रक्रिया या त्वचा भेदन के अन्य तरीकों जैसे उस्तरे का उपयोग, कान, नाक छेदने वाले आदि या खतना करने के औजार आदि की भागीदारी से हो सकती है।
4. जो स्त्रियाँ एच.आई.वी. संक्रमित हैं उनके गर्भस्थ शिशु व स्तनपान करने वाले शिशु को भी एच.आई.वी. पॉजिटिव का बहुत जोखिम रहता है।

आपने शायद सुना होगा कि एड्स एक ऐसा मर्ज है जो समलैंगिक पुरुषों को हो जाता है। यह सच है लेकिन अन्य लोगों को भी हो जाता है। औरतों व बच्चों में सुई द्वारा, नसों में नशीले पदार्थ लेने वाले लोगों एवं विषम लिंगी व्यक्तियों को भी एड्स हो सकता है।

एच.आई.वी. से बचाव कैसे सुनिश्चित करें-

सावधानीपूर्वक विचार करें-

- * यौन सम्बन्ध न करना शत प्रतिशत सुरक्षित व प्रभावी उपाय है जिसमें एड्स का यौनाचार से संचरण नहीं हो सकता है।
- * एक ही विश्वसनीय साथी से यौन सम्बन्ध।
- * संदेहपूर्ण स्थितियों में सहवास में सदैव कन्डोम का उपयोग करें। सिरिंज, सुईयाँ तथा अन्य सामान जो रक्त के सम्पर्क में आते हैं उनको कभी भी आपस में बाँटकर इस्तेमाल न करें।

एड्स सम्बन्धी मुख्य संदेश-

- * एड्स का कारण एक वायरस है जो मनुष्य के शारीरिक स्रावों में पाया जाता है, विशेषतौर पर रक्त, पुरुष व स्त्री के प्रजनन अंगों के स्रावों में।
- * संक्रमित व्यक्ति के रक्त, प्रजनन अंगों के स्रावों से यह संक्रमण लग सकता है यदि उसके साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाये जायें या संक्रमित सुईयों का प्रयोग किया जाए।
- * एड्स रोजमर्रा की सामान्य गतिविधियों से नहीं फैलता जैसे एक साथ पढ़ना, उठना-बैठना, खाना-खेलना, बात करना आदि।
- * एड्स से बचाव किया जा सकता है। सम्भोग के समय कन्डोम का प्रयोग अवश्य करें।

- * यौन साथी को एच.आई.वी. संक्रमण है या नहीं, यह कोई नहीं बता सकता है क्योंकि एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति देखने में कई वर्षों तक एकदम सामान्य व हट्टा-कट्टा प्रतीत होता है।
- * उन क्रियाओं से बचिए जिनमें दो व्यक्तियों में आसपास में रक्त प्रजनन अंगों के स्रावों का सम्पर्क हो।
- * एड्स जानलेवा रोग है। आज तक उसका इलाज सम्भव नहीं है ना ही कोई प्रतिरक्षक टीका है।

एड्स कैसे फैलता है?

1. किसी के साथ गन्दी सुईयों एवं ब्लेड की भागीदारी करने से।
2. असुरक्षित यौन सम्बन्धों से।
3. एक संक्रमित माँ द्वारा गर्भ के अजन्में शिशु को।
4. संक्रमित सुई से गुदवाने से।

एच.आई.वी./एड्स इस तरह से नहीं फैलता है

1. आपसी बातचीत से
2. एक साथ खेलने से
3. छीकनें या खांसने से
4. खाना पकाने या पानी पीने से
5. एक साथ खाना खाने या पानी पीने से
6. एक ही शौचालय के उपयोग से
7. कीट पतंग व मच्छर काटने से
8. हाथ मिलाने या गले मिलने से
9. एक साथ भोजन करने से

एच.आई.वी. का मतलब

कि H = Human (मानव)

I = Immuno Deficiency जो प्रतिरक्षा को कम करे।

V = Virus विषाणु।

वहीं दूसरी ओर मनुष्य में प्रतिरोधक क्षमता जब एच.आई.वी. के कारण नष्ट होने लगती है अर्थात् उसे मामूली सर्दी जुकाम बुखार से भी बचाना मुश्किल हो जाता है। यहाँ तक की साधारण बीमारी भी ठीक नहीं हो पाती है। ऐसी स्थिति में इस बीमारी को एड्स कहते हैं। एड्स चार शब्दों से मिलकर बना है

A = Acquired जो आप ने प्राप्त किया

I = Immuno शरीर की प्रतिरक्षा

D = Deficiency कमी

S = Syndrome संलक्षण

इसका अर्थ है कि वह बीमारी जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम कर देती है।



सबसे पहले एच.आई.वी. विषाणु का पता अफ्रीका में चला जो दस साल के अन्दर पूरी दुनिया में फैल गया। इस बीमारी से सबसे जल्दी बच्चे प्रभावित होते हैं। विश्व में प्रतिदिन 900 बच्चे एच.आई.वी./एड्स विषाणु से प्रभावित हो रहे हैं। सभी को एड्स जैसे खतरनाक बीमारी के प्रति जागरूक करने के लिए पूरे विश्व में इस बारे में जागरूक किया जाता है। एड्स का प्रतीक लाल रिबन होता है।

एड्स के लक्षण क्या हैं-

- * वजन का काफी हद तक कम हो जाना
- * खांसी आते रहना
- * बार-बार बुखार आना
- * एक हफ्ते से अधिक समय तक पतली दस्त होना
- * चमड़ी पर गुलाबी रंग के धब्बे होना
- * रात को पसीना आना
- * मानसिक रोग और यादाश्त का कम होना।
- * शरीर में दर्द होना



नोट

जरूरी नहीं है कि उपरोक्त लक्षणों के होने पर एच.आई.वी./एड्स ही हो इसके लिए रक्त की जाँच करवानी चाहिये।



एच.आई.वी. के संक्रमण से सम्बन्धित खेल



गतिविधि

प्रतिभागियों का दो समूह बनाएं। एक दूसरे की ओर पीठ करके सट के खड़े हो जाएं। दो कंचे लें (जो मुट्ठी में बंद हो सके।) पंक्ति के पहले बच्चे को कंचा “एच.आई.वी. वायरस” कहते हुए देंगे। अब संगीत बजाएंगे व प्रतिभागी अपनी पंक्तियों में कंचा अपने पास वाले को देगी/देगे। संगीत रुकने पर दोनो गुप एक दूसरे की ओर देखें व अनुमान से बताएं कंचा किसके पास है।

इस गतिविधि से हम प्रदर्शित करते हैं कि जैसे कंचा किसकी मुट्ठी में है। यह देखकर नहीं जान सकते। इसी तरह कौन एच.आई.वी. ग्रस्त है यह हम देखकर नहीं पहचान सकते। अतः सावधानी ही बचाव है।

संकेत

सुगमकर्ता ये ध्यान रखें कि सभी प्रतिभागियों को सांकेतिक रूप से मुट्ठी बन्द करने का निर्देश दें जिससे दूसरे समूह के प्रतिभागियों को वास्तविक कंचे वाली मुट्ठी को पहचानने में कठिनाई हो

आओ चर्चा करें

बच्चों से एच.आई.वी./एड्स बीमारी पर चर्चा करते हुए पूछेंगे कि-

- * क्या एड्स से ग्रस्त रोगी पर प्रयोग किए हुए इंजेक्शन को दूसरे व्यक्ति के शरीर में लगाने से एड्स हो सकता है?
- * क्या एड्स रोगी के साथ खेलने, पढ़ने, बातचीत करने से एड्स फैलता है?
- * क्या एड्स ग्रस्त रोगी माँ से जन्म लेने वाले बच्चे व उसके स्तनपान करने से एड्स फैल सकता है?
- * दाढ़ी बनाते समय, गोदना बनवाते समय आपस में ब्लेड की भागीदारी करने से एड्स फैलता है?
- * क्या छींकने, खँसने या मच्छर के काटने अथवा रोगी के आँसू के सम्पर्क में आने से एड्स फैल सकता है?
- * क्या एक ही शौचालय के प्रयोग से एड्स फैलता है?

समेकन

एड्स रोगी के साथ ऐसा क्या करें और न करें जिससे रोगी से अन्य व्यक्ति न प्रभावित हो।

क्रम संख्या	क्या करें	क्या न करें
1.	बातचीत करें	किसी भी व्यक्ति के साथ इंजेक्शन सुई/एवं ब्लेड की भागीदारी
2.	एक साथ खेलें	असुरक्षित यौन सम्बन्ध न बनायें
3.	हाथ मिलाना	सिरीज/सुईयाँ तथा अन्य सामान जो रक्त के सम्पर्क में आते हैं उनको भी आपस में बाँटकर इस्तेमाल न करें
4.	कन्डोम का प्रयोग	
5.	एक ही विश्वसनीय साथी से यौन सम्बन्ध	



मूल्यांकन:

प्रत्येक सहभागी से निम्नलिखित वाक्य को पूरा करने को कहें—

आज मैंने सबसे महत्वपूर्ण यह जानकारी सीखी.....

प्रश्न:— सत्य कथन पर (सही) तथा गलत पर (गलत) का निशान लगायें।

- * एड्स छुआछूत की बीमारी है ()
- * एक साथ खाना खाने से या खेलने से एड्स फैलता है ()
- * यदि आप अस्पताल जाते हैं और डॉक्टर आपको इस्तेमाल किया हुआ इंजेक्शन लगाता है तो आप क्या उसे लगवा लेंगे ()
- * खून चढ़वाने से पहले क्या यह जानना जरूरी है कि रक्त एड्स संक्रमित तो नहीं है ()



सत्र-18

संचार माध्यम

प्रस्तावना

एक स्थान से दूसरे स्थान पर संदेश पहुंचाने का सबसे आसान तरीका ही संचार है। संचार का पुराने समय से वर्तमान समय के तरीके में काफी विकास हुआ है। संचार के लिये पहले पक्षियों का प्रयोग किया जाता था। अब संचार के क्षेत्र में काफी विकास हो चुका है। घर बैठे लोग देश दुनिया की जानकारी हासिल कर लेते हैं।



उद्देश्य

संचार क्या है

- * संचार के विभिन्न साधनों की जानकारी देना।
- * जीवन में संचार के साधनों की भूमिका एवं महत्व।
- * प्रगति के दौर में संचार माध्यमों की उपयोगिता एवं दुरुपयोग से अवगत कराना।



सहायक सामग्री

चार्ट पेपर, स्केच पेन, रबर, पेन्सिल, संचार माध्यमों के चित्र अथवा कटआउट, पुराने अखबार/नये अखबार।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि

सर्वप्रथम सुगमकर्ता बड़े समूह में संचार माध्यमों के बारे में चर्चा करेंगे।

संचार का मानव की प्रगति में अति महत्वपूर्ण योगदान है। मानव सभ्यता की प्रगति का प्रमुख श्रेय संचार के आधुनिक साधनों को जाता है। आज के युग में सूचनायें व बातें एक व्यक्ति/स्थान से दूसरे व्यक्ति/स्थान तक तुरन्त पहुँचती हैं। दिन प्रतिदिन इसकी उपयोगिता बढ़ती जा रही है। नित्य नये माध्यमों का प्रयोग कर हम अपने जीवन में तेजी से विकास कर रहे हैं।

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को छोटे-छोटे समूह में बाँटेंगे.....

समूह संख्या 1	संचार माध्यमों की सूची बनवायेंगे।
समूह संख्या 2	इलेक्ट्रॉनिक संचार माध्यमों की सूची।
समूह संख्या 3	प्रिन्ट मीडिया की सूची।
समूह संख्या 4	संचार माध्यमों का चित्र बनवायेंगे।



उपरोक्त समूह के प्रस्तुतीकरण के पश्चात सुगमकर्ता द्वारा बड़े समूह में चर्चा करके संचार माध्यमों का दैनिक जीवन में महत्व पर प्रकाश डाला जायेगा।

जैसे:



आओ चर्चा करें:- (बड़े समूह से)

सुगमकर्ता व प्रतिभागी बच्चों द्वारा संचार माध्यम के सही मिलान करायें। अखबार द्वारा पुरानी एवं नई खबरों के तुलनात्मक चार्ट पर चर्चा करके विषय वस्तु को स्पष्ट करें कि संचार माध्यम सूचना को एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुँचाने में सक्षम है। कोई भी जानकारी एक छोटे से स्थान तक सीमित होकर नहीं रह जाती है बल्कि उसकी पहुँच दूर दराज के इलाकों के साथ दूसरे राज्यों, यहाँ तक की दूसरे देशों में भी हो जाती है।

रेडियो-

रेडियो का प्रयोग सूचना देने के लिए उस समय किया जाता था जब अन्य माध्यम उपलब्ध नहीं थे। उस समय रेडियो देश-दुनिया की खबरें पहुँचाने और मनोरंजन का साधन था। आज भी रेडियो का इस्तेमाल किया जाता है, किन्तु संचार के अन्य दृश्य माध्यमों के आ जाने पर रेडियो का प्रयोग सीमित हो गया है।

टेलीविजन-

टेलीविजन सुनने के साथ देखने का भी माध्यम है। दृश्य होने के कारण टेलीविजन से समाचार प्रसारण भी बहुत प्रभावी हो जाता है। इसके अतिरिक्त मनोरंजन को बड़े जन समुदाय तक पहुँचाने में टेलीविजन बहुत असरदार रहा है। टी0वी0 सिग्नलों को टी0वी0 एन्टेना के मदद से कार्यक्रम देखना सुनना सम्भव होता है।

टेलीफोन/मोबाइल

एक स्थान से दूसरे स्थान तक सूचना पहुँचाने का माध्यम टेलीफोन और मोबाइल भी है। इनमें मोबाइल कैमरा, टार्च, घड़ी अलार्म, टेपरिकार्डर व रेडियो आदि सब शामिल है। प्रौद्योगिकी (दूर संचार) ने इतना विकास कर लिया है कि मोबाइल फोन पर इन्टरनेट सेवा उपलब्ध है।

इन्टरनेट

सूचना को जल्दी और विस्तृत हिस्से तक पहुँचाने का क्रान्तिकारी माध्यम इन्टरनेट है। यह एक-दूसरे कम्प्यूटर से जुड़ा विश्वव्यापी जाल है। एक ही समय में एक जगह पर बैठे-बैठे दो या अधिक देशों के व्यक्तियों से एक साथ बात कर सकता है। वहाँ की सूचना प्राप्त कर सकता है तथा अपने देश की सूचना भी दे सकता है

आओ चर्चा करें-

प्रयोग में क्या क्या सावधानियाँ रखें:

- * ज्यादा देर तक प्रयोग न करें।
- * मोबाइल चार्ज करते समय कभी बात न करें।
- * सोते समय मोबाइल अपने से दूर रखें।
- * टी0वी0 लेट कर कभी न देखें।
- * कम्प्यूटर पर ज्यादा देर न बैठें और हमेशा थोड़ी थोड़ी देर पर पलक झपकाते रहें।
- * पढ़ने के समय इन सब से दूर रहें।



सावधान रहें -

मोबाइल या इंटरनेट का प्रयोग करे तो ध्यान दें-

- * अपनी फोटो शेयर करने से बचें अन्यथा कोई भी उसका दुरुपयोग कर सकता है।
- * अपनी निजी जानकारी किसी को न दें।
- * किसी अज्ञान व्यक्ति पर विश्वास न करें।
- * मोबाइल में यदि कोई अनचाही कॉल आ रही हो तो उसे रिकॉर्ड कर लें।
- * यदि कोई डराये, धमकाये या कोई दबाव बनाये तो इसकी सूचना घर के सदस्यों को व पुलिस को दे।



समेकन-

उपरोक्त चिन्हित माध्यमों के बारे में जानकारी देने के बाद इनके उपयोग व दुरुपयोग के बारे में चर्चा करते हुए बड़े समूह से निम्नवत् अन्तर स्पष्ट करायेगें-

रेडियो व टेलीवीजन में क्या अन्तर है?

- * कम्प्यूटर किस-किस प्रयोग में लिया जाता है?
- * इन्टरनेट के फायदे व नुकसान क्या-क्या है?
- * सोशल मीडिया का उपयोग कहाँ-कहाँ कर सकते हैं?

मूल्यांकन

निम्नवत् चार्ट के माध्यम से प्रतिभागियों का मूल्यांकन करे?

क्र०	समस्या/परेशानी	सम्भावित उत्तर
1	सुमन के भाई की अचानक तबीयत खराब हो गयी घर में केवल सुमन थी	उसने ए.एन.एम. बहन जी से मोबाईल से सम्पर्क किया
2	एक दिन हमारी बहन जी घर से आते हुए रास्ते में दुर्घटना से ग्रस्त हो गयी तो हमने	108 नम्बर मिलाकर एम्बुलेंस बुलाया
3	राधा का भाई माँ के साथ मेला देखने गया तो गुम हो गया तो उसने	1098 मिलाकर चाइल्ड हेल्प लाइन की मदद ली
4	गाँव की गर्भवती महिलाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी देने का काम	आशा बहू करती है।
5	महिलाओं के ऊपर घरेलू हिंसा के लिये	1090 मिलाकर हेल्प लाइन मदद ली जा सकती है।
6	बाल एवं पुष्टाहार से सम्बन्धित कार्य गाँव स्तर पर करने वाली महिलायें	ऑगनबाड़ी कार्यकर्त्री व सहायिका होती है

सत्र-19

सामुदायिक संसाधन/हमारे सहयोगी

प्रस्तावना

जो संसाधन किसी समुदाय या समाज के द्वारा उपयोग में लाए जाते हैं उन्हें सामुदायिक संसाधन कहते हैं। जैसे—पंचायत भवन, आंगनवाड़ी केन्द्र, बैंक, अस्पताल, रेलवे स्टेशन इत्यादि।



उद्देश्य

- * स्थानीय संसाधनों का ज्ञान कराना।
- * स्थानीय संसाधनों की जीवन में उपयोगिता एवं महत्व जान सकेंगे।
- * बेहतर जीवन जीने हेतु सामुदायिक संसाधनों का प्रयोग कर सकेंगे।
- * मानचित्रिकरण का कौशल विकसित करना।



सहायक सामग्री

सामुदायिक संसाधनों का चार्ट, चार्ट पेपर, स्केच पेन, रंगीन चॉक।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि 1

सुगमकर्ता प्रतिभागियों से बड़े समूह में चर्चा करके स्पष्ट करें—

प्रतिभागियों को बताएं कि इस सत्र में वे अपने समाज और उसमें मौजूद विभिन्न संसाधनों के विषय में चर्चा करेंगे कि उनके आस पास कौन कौन से संसाधन हैं?

प्रतिभागियों से पूछें कि वो 'समुदाय' शब्द से क्या समझते हैं? इसका उत्तर संभवतः एक समान भौगोलिक क्षेत्र में रहने वाले लोगों का समूह, एक ही जाति के लोग, एक जैसा काम करने वाले लोग, एक जैसी भाषा बोलने वाले लोग तथा एक ही जन्म स्थान से आने वाले लोग आदि हो सकते हैं। (चार्ट पर निकलकर आये उत्तर को सुगमकर्ता लिखें।

उपरोक्त उत्तरों के आधार पर समुदाय की एक परिभाषा को सबके साथ मिलकर तैयार करें।



प्रत्येक समुदाय में अनेक किस्म के संसाधन होते हैं। उन संसाधनों का लाभ समुदाय में रहने वाले लोगों को उठाना चाहिए परन्तु यह तभी संभव है जब वे उन संसाधनों को पहचान सकें कि वे कहाँ हैं? और किन परिस्थितियों में उनका उपयोग किया जा सकता है?



गतिविधि 2

1. प्रतिभागियों की मदद से समुदाय में उपलब्ध साधनों की सूची बनायेंगे।

सम्भावित सूची

क्रम सं०	संसाधन का नाम	संसाधन का होना?	कौन-कौन से व्यक्ति इससे जुड़े हैं।	क्या आपने संसाधन का प्रयोग किया है।
1	ईंधन			
2	जमीन			
3	धार्मिक स्थल			
4	व्यवसायिक कौशल (कोई विशिष्ट हुनर/कार्य सीखने हेतु)			
5	स्वास्थ्य सेवाएं			
6	हाट-बाजार (दुकानें)			
7	खेल का मैदान			
8	डाकघर			
9	बैंक			
10	पंचायत भवन			
11	सामुदायिक केन्द्र			
12	यातायात के साधन			
13	ब्लॉक कार्यालय (खण्ड विकास कार्यालय)			
14	थाना / चौकी			
15	बीज गोदाम			
16	आंगनवाड़ी			
17	पानी का स्रोत			
18	बिजली केन्द्र			
19	जनसेवा केन्द्र			



सुगमकर्ता उपरोक्त चार्ट तैयार कर सामुदायिक संसाधन के वर्ग को पढ़कर सुनायें और प्रतिभागियों से पूछें कि उनके समुदाय में वह संसाधन कहां है और उससे कौन से व्यक्ति जुड़े हुए हैं?

इस प्रकार उनके समुदाय में उपलब्ध संसाधनों की एक सूची तैयार हो जाएगी और प्रतिभागी सभी संसाधनों को जान लेंगे।

गतिविधि

1. सुगमकर्ता प्रतिभागियों को चार-पांच छोटे समूहों में बांटे। (एक समूह में एक क्षेत्र/गांव के प्रतिभागियों को रखें) सभी समूहों को एक बड़ा कागज दें और समझायें कि अब वे एक सामुदायिक मानचित्र तैयार करेंगे जिसमें उन सभी लोगों और जगहों को दिखाया जाएगा, इसके साथ ही मानचित्र में उन जगहों को भी पहचाना जाए जिसे गतिविधि नम्बर दो में सूचीकृत किया गया है। अब उनसे पूछें कि लोगों और जगहों के बीच कोई सम्बन्ध है? उदाहरण ए.एन.एम. और उपकेन्द्र, स्कूल और टीचर।
2. सुगमकर्ता प्रतिभागियों से गत्ते अथवा चार्ट पेपर पर अपने समुदाय का एक सामान्य साधारण सा मानचित्र बनायें। कहें कि वे समुदाय की सीमा रेखा, मुख्य मार्ग, नदी-नाले एवं मुख्य स्थान आदि बनाएं। जिसके लिए भिन्न-भिन्न संकेतों का उपयोग करें प्रतिभागियों का यह कार्य खुद ही करने दें।



3. सुगमकर्ता प्रतिभागियों से कहें कि वे मानचित्र के लिए सभी जगहों के संकेत बनायें जिन्हें चार्ट में लिखा गया है। जगहों के बीच सम्पर्क जोड़ें। इसका बढ़िया तरीका यह है कि हरेक को एक बार मौका दें, ताकि वह एक संसाधन मानचित्र पर बनाए और इस तरह का क्रम तब तक चलाएं जब कि मानचित्र में सभी चीजे न आ जाएं। रचनात्मक संकेतों को बनाने के लिए समूह को प्रोत्साहित करें।

आओ चर्चा करें-

जब सभी समूह मानचित्र पूरा कर लें, तब सभी प्रतिभागियों को एक साथ बैठाकर उनके बनाये गये मानचित्र पर निम्नवत् प्रश्न पूछें—

- * सर्वाधिक उपयोग में आने वाले संसाधन क्या है, इनका उपयोग कौन करता है और क्यों?
- * क्या आप इन संसाधनों का लाभ उठा सकते हैं? यदि हाँ, तो कैसे यदि नहीं, तो क्यों नहीं?
- * संसाधन का ज्यादा लाभ उठाने के लिए और क्या किया जा सकता है?
- * आपके समुदाय/समाज में लोगों की और कौन सी ऐसी जरूरतें हैं जिनके लिए वर्तमान समय में संसाधन उपलब्ध नहीं है? और इन जरूरतों की पूर्ति के लिए उपलब्ध संसाधनों को कैसे इस्तेमाल किया जा सकता है?
- * समूह को कहें कि वे अपने परिवार के सदस्यों और मित्रों को सामुदायिक संसाधनों के बारे में बताएं और पूछें कि उन्होंने उनमें से किन-किन संसाधनों का उपयोग किया है।
- * महिलाओं के लिए कौन-कौन से साधन उपलब्ध हैं?

समेकन

सगुमकर्ता सामुदायिक संसाधन केन्द्र की आवश्यकता उपयोगिता के बारे में प्रतिभागियों से निकलकर आयी बातों से जोड़ते हुए बतायें कि इन संसाधन के न होने से क्या-क्या नुकसान व परेशानियों आ सकती थी। क्यों ये हमारे जीवन के लिये आवश्यक और उपयोगी हैं।

मूल्यांकन

1. सामुदायिक संसाधन कौन-कौन से हैं?
2. सामुदायिक संसाधनों के न होने के कारण क्या-क्या परेशानियों आ सकती हैं?
3. सामुदायिक संसाधनों की हमारे जीवन में क्या उपयोगिता है?



अभिभावकों के लिए विशेष सत्र



सत्र- 1

मेरे बच्चे मेरे सपनें



उद्देश्य:

- * अभिभावक परिवार में बच्चों के महत्व को जान सकेंगे। उनके बेहतर जीवन को देख सकेंगे।
- * अभिभावक बच्चों के उज्ज्वल भविष्य के सपनें साकार कर सकेंगे।



सामग्री:

चार्ट पेपर, कलर, कैंची।



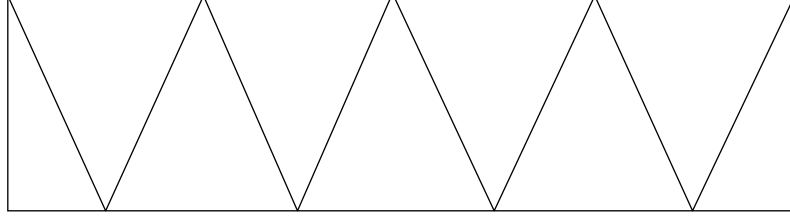
समयावधि: 40 मिनट



गतिविधि:



सुगमकर्ता एक चार्ट पेपर को चार हिस्सों में बाँटकर कुछ इस प्रकार कटिंग करके टुकड़े तैयार कर लें।



इसी प्रकार चार सेट तैयार कर लें।

नोट: जब सुगमकर्ता चारो सेट तैयार कर ले तभी सेट के टुकड़ों को एक टोकरी में बेकार कागजों के साथ डाल दे और टुकड़ों में सीधा वाला टुकड़ा एवं अन्य कोई एक टुकड़ा किसी कागज में अन्दर लपेट कर छुपा दें। अब गतिविधि को समुदाय के समक्ष इस प्रकार प्रस्तुत करें।

प्रक्रिया:

अभिभावकों को चार समूह में बराबर-बराबर संख्या में बाँट लें और प्रत्येक समूह में से एक नेता चुनने को कहें। इसके बाद सुगमकर्ता एक नेता चुनकर उसे अपने पास बुलाए और आए हुए नेता को तैयार टोकरी दें। साथ ही एक सेकेण्ड के लिए आकृति का जुड़ा हुआ रूप दिखाएं। (ध्यान रहे सुगमकर्ता आकृति का वह रूप नेता को ना दें।) अब नेता को समूह की सहायता से उस पट्टी को पूरा करने के लिए कहे। जो समूह सबसे पहले पूरा करे उसकी पट्टी को जाकर देखे, यदि पट्टी सही तरीके से पूरी कर ली गई हो तो ताली बजवाए अन्यथा समूह से पुनः प्रयास करने के लिए कहें। यदि समूह को छुपा हुआ टुकड़ा ढूँढने में परेशानी हो रही है तो उन्हें ढूँढने में सुगमता प्रदान करें।

आओ चर्चा करें:

- * आप सभी लोगों को खेल कैसा लगा?
- * किसने पट्टी पहले पूरी की।
- * क्या कमी रह गयी है?

प्रत्येक समूह को पर्याप्त अवसर दें:

अब सुगमकर्ता कहें कि जो कमी पट्टी में अभी भी रह गयी है, वह भी आप के ही पास है। इस खेल से समझ में आता है कि पट्टी पूरा करने में हर टुकड़े का अपना महत्व था। पट्टी ही आपका परिवार है और विभिन्न टुकड़े परिवार के सदस्य हैं। कोई भी एक टुकड़ा गलत तरीके से लगा होगा या फिर गायब होगा, तो परिवार पूरा नहीं होगा। गायब टुकड़ा ही परिवार का टुकड़ा है जिसे हम सबसे ज्यादा नजर अन्दाज करते हैं जबकि वह हमारे परिवार का आधार है।



गतिविधि:

सभी अभिभावकों को आँख बंद करके सोचने को कहे। सुगमकर्ता बोलें कि आप सपना देख रहे हो कि आपने बच्चे को अच्छी शिक्षा दी है, बेहतर पालन पोषण किया है इसलिए आज वह बड़ा होकर अपने निर्णय खुद ले रहा है, और किसी भी विपत्ति में काम करने में सक्षम है। अचानक से आप के घर में कोई व्यक्ति बीमार होता है, तो आपका बच्चा डॉक्टर से बात करके आपको तुरन्त सुविधा प्रदान करता है। फिर उनसे कहें कि अपनी आँखें खोलिए और बताइए, कैसा लगा?

आओ चर्चा करें:

यदि आपका बच्चा बेहतर रूप से शिक्षित न होता तो क्या वह डॉक्टर से बात कर पाता?

- * आप अपने बच्चों को अपने से बेहतर बनाना चाहते हो, क्यों?
- * यदि हाँ, तो आप उसे कहाँ देखना चाहते हो, सोचो और बताओ?

सुगमकर्ता ज्यादा से ज्यादा अभिभावकों को बोलने/अपनी बात कहने का मौका दें। यह सपना क्या आप अपनी लड़कियों के लिए भी देख रहे हो।

संकेत:

समुदाय को बताएं कि हमारे परिवार की परिस्थिति को बदलने की ताकत हमारे बच्चे ही रखते हैं और बच्चों की शिक्षा ही हमारे माहौल, हमारी गरीबी, हमारी हर परेशानी से लड़ने की ताकत रखती है।

मूल्यांकन:

समुदाय को समझाएँ कि आप अपने बेटा-बेटी दोनों को शिक्षित करेंगे तभी आपकी गरीबी दूर होगी, अंधविश्वास को तर्क से दूर कर सकेंगे। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होंगे और हर संसाधन पाने के तरीके आपको पता होंगे।



अत्र-2

ऐसा हो परिवार हमारा



उद्देश्य:

परिवार में सुरक्षित वातावरण के महत्व को बताना



सामग्री:

चार्ट पेपर, चित्र, रबर, पेन्सिल, इत्यादि।



समयावधि: 40 मिनट



गतिविधि 1:

रोल प्ले मीना मंच के बच्चे पहले से इस रोल प्ले को तैयार कर लें व अभिभावकों के सामने प्रस्तुत करें।

प्रथम दृश्य

कमला का परिवार एक संयुक्त परिवार है जिसमें सभी लोग मिल जुल कर रहते हैं। कमला व कमला का भाई रोज स्कूल जाते हैं और अपनी सभी इच्छायें चाचा, दादा, दादी, मम्मी से कहकर पूरी करते हैं। कमला के माँ बाप खेत पर जा रहे हैं तो कमला और उसका भाई दादी के पास रहते हैं।

द्वितीय दृश्य

विमला का परिवार होता है विमला अपने माँ बाप और दो भाई के साथ रहती है, विमला के माता-पिता खेत पर जाते हैं। कभी कभी विमला को घर पर रुकना भी पड़ता है।

तृतीय दृश्य

कमला और विमला आपस में सहेली हैं। कमला विमला से स्कूल न आने के कारण पूछती हैं क्योंकि कमला रोज स्कूल जाती हैं

चौथा दृश्य

कमला एक दिन स्कूल आती है और बहुत उदास होती है। विमला कमला से पूछती हैं कि तुम्हारा परिवार इतना बड़ा है फिर भी तुम परेशान हो और कह रही हो कि तुमको घर पर अच्छा नहीं लगता। कमला को विमला अपने शिक्षिका से बात करने को कहती है क्योंकि कमला के फूफा जी आये हैं और वह कमला को गलत तरीके से छूते हैं। कमला शिक्षिका के पास नहीं जाना चाहती है।

आओ चर्चा करें:

1. कमला की दोस्त कौन थी और कैसी थी। प्रश्न करें, साथ ही पूछे की क्या हमें अपने बच्चों के दोस्तों से मिलना चाहिए। क्या पता विमला से ही कमला की माँ को उसके चुप रहने का कारण मिलता?
 - * बच्चों को संगी साथियों से मिलने से हमें अपने बच्चों के और करीब होने का मौका मिलता है।
 - * अगर हमारा बच्चा गलत संगत में भी होता है तो भी पता चल जाता है।
 - * दोस्तों से मिलना हमारी जिम्मेदारी है जिससे हम बच्चों को बेहतर जीवन दे सकें।
2. कमला के साथ क्या हुआ था? वह क्यों चुप थी? चर्चा करें कि ऐसा उसके फूफा जी ने क्या किया होगा?
3. कमला को क्या करना चाहिए था और वह क्यों अपने टीचर से कुछ नहीं कह पा रही थी?
4. माता-पिता को ऐसी स्थिति में कमला की कैसे मदद करनी चाहिये?

सुगमकर्ता चर्चा करें कि यदि कमला अपनी माँ से यह कहती कि उसके फूफा जी का व्यवहार उसके प्रति गलत है या उसको गलत तरीके से छूते हैं तो क्या हो सकता था?

चर्चा करें:

- * क्या इसमें कमला की कोई गलती थी?
- * चर्चा के समय उदाहरण दें जब आप के घर में चोरी होती है तो किसे पकड़ते हैं? चोर को न। तो कमला का क्या दोष, गलत तो फूफा जी कर रहे थे।
- * अच्छा तो अब बताओ किसको पकड़ेंगे?

संकेतक:

1. सुगमकर्ता बताये कि यदि हम अपने बच्चों के दोस्त होंगे और उनके संगी-साथियों के साथ मित्रवत् व्यवहार करेंगे, तो हमें अपने बच्चे के व्यवहार के बारे में भी जानकारी होती रहेगी।
2. यदि हमारा बच्चा अचानक से व्यवहार को बदलता है तो हमें तुरन्त उससे बात करनी होगी।
3. सबसे पहले हमें अपने बच्चे पर विश्वास करना भी सीखना होगा जिससे बच्चा सहजता से अपनी बात को कह सकें।
4. कमला के साथ जो हो रहा था वह गलत था। उस स्थिति में हमें तुरन्त विश्वसनीय व्यक्ति को बताना चाहिए। साथ ही उस व्यक्ति के खिलाफ कार्यवाही करनी चाहिए क्योंकि यह कानूनी अपराध है।
5. बड़े परिवार में दादी दादा बच्चों की देखभाल करते हैं और बच्चे उनकी सेवा करते हैं। बड़े परिवार में संवेदना बच्चों में अपने आप विकसित होती है।



मूल्यांकन:

- * कौन सा परिवार बेहतर था?
- * कमला रोज स्कूल क्यों जा पाती थी?
- * क्या फूफा जी सही थे?
- * विमला ने कमला से क्या कहा?
- * किसको अपने बच्चों की संगत/साथ/दोस्तों से बात करनी चाहिए?
- * कमला की चुप्पी तोड़ने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- * कमला को किस तरह की मदद आप दे सकते हैं?

नोट:

चर्चा के अन्त में सुगमकर्ता लोगों से कहें कि आप लोग 6-6 महिलाओं व 6-6 पुरुषों के ग्रुप में खड़े हो और बंध जाओ और कस के पकड़ो एक दूसरे को।

- * अब सुगमकर्ता कहें कि इसी प्रकार हम रिश्तों में जकड़े होते हैं यदि कोई रिश्ता हमें चोट पहुंचाता है तो उसके टूटने के डर से कुछ नहीं करते। हमें समझना होगा कि उस व्यक्ति को सुधारना आवश्यक है क्योंकि हमारी ही बच्ची का जीवन नहीं प्रभावित हो रहा, यदि वह बच गया तो वह किसी और का भी जीवन बरबाद करेगा।
- * समुदाय से पूछें कि यदि हमारा अंगूठा सड़ रहा हो और कोई इलाज न हो तो आप क्या करेंगे? हमें अपने हाथ को बचाने के लिए अंगूठा काटना ही होगा, ताकि हम पूरे हाथ को सड़ने से बचा सकें।
- * आप उस व्यक्ति की शिकायत करने से डरें नहीं बल्कि आप उसकी भी भलाई कर रहें हैं। उसका जीवन ही सुधरेगा।

शुपथ

आओ हम प्रतिज्ञा करें कि आज से हम अपने बच्चों के बेहतर जीवन एवं अच्छे भविष्य के लिए बच्चों के दोस्त बनेंगे और उन पर विश्वास करेंगे।

कविता सभी साथ मिलकर बोलें:

जीवन भर की पूँजी है,
एक सुखी परिवार।
माँ की ममता में बसता है,
बच्चों का संसार।
जीवन का रास्ता दिखलाए,
बापू की फटकार।
दादा दादी की बातों में,
है जीवन का सार।
भाई-बहना का रिश्ता है,
रिश्तों का आधार।
नाजुक डोरी रिश्तों की,
माँगे बस थोड़ा सा प्यार।
अगर साथ हो अपनों का तो,
होगा खुशियों का अम्बार।



गतिविधि 2:

माताओं के साथ माहवारी पर चर्चा



उद्देश्य:

किशोरियों को प्रथम माहवारी से पूर्व तैयार करने की जरूरत है। अतः माँ की बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। प्रत्येक माँ को इस जिम्मेदारी से अवगत कराना व जरूरी जानकारी देकर प्रचलित भ्रान्तियों, भ्रम, भय व रूढ़ियों से छुटकारा पाना ही इस चर्चा का मुख्य उद्देश्य है।

आओ चर्चा करें:

माताओं को जानकारी दें कि माहवारी एक स्वाभाविक व सामान्य प्रक्रिया है। इसमें कुछ शर्मिंदगी नहीं है। अतः हर माँ अपनी किशोरावस्था में पहुँची बेटी को सरल भाषा में शारीरिक परिवर्तनों के बारे में समझाएं जैसे –शरीर पर बाल आना, वक्ष कूल्हे बढ़ना, मुँहासे व माहवारी आदि।

ध्रम:

- * ऐसे में स्नान न करें।
- * भोजन न पकाएं
- * अचार न छुएं।
- * खाना कम खाएं।
- * मासिक का कपड़ा जलाने पर किशोरी बाँझ हो जाएगी।



उपर्युक्त प्रतिबंध भ्रम है। मासिक स्राव कोई अशुद्धि नहीं। साफ सफाई स्नान आवश्यक है। लौह युक्त भोजन आवश्यक है। शारीरिक सक्रियता रहे पर भरी बाल्टी उठाना जैसे भारी काम न करें। कपड़े साबुन से धोकर धूप में सुखाएं। यह भ्रम है कि मासिक का कपड़ा जलाना नहीं चाहिए। जलाना एक सुरक्षित निपटान प्रक्रिया है। यदि संभव न हो तो कागज में लपेटकर भूमि में दबा दें या गड्ढे में डालकर जला दें।

माँ के दायित्व:

- * घर पर शौचालय व स्नानगृह का प्रबंध करना।
- * पौष्टिक भोजन उपलब्ध कराना।
- * मासिक धर्म के प्रबंधन के साधन उपलब्ध कराना।
- * प्रतिबंध न लगाए।
- * नकारात्मक रूढ़ियों से बचाएं।
- * विद्यालय जरूर भेजें।

यदि संभव हो तो पहेली की सहेली फिल्म दिखाकर चर्चा करें।



सत्र-3

क्यों करें हम इनमें अंतर?



उद्देश्य:

लड़के व लड़कियों के बीच के भेदभाव को समझना और दूर करना।



सामग्री:

चार्ट पेपर, चित्र, पेन्सिल, रबर इत्यादि।



समयावधि: 40 मिनट



गतिविधि:

- * खेल विधि द्वारा
- * उपस्थित माता-पिता को दो समूह में बांटे।

माताओं को उनके दैनिक कार्य के अनुसार अभिनय करने के लिए कहेंगे। पहली माता झाड़ू लगाने का अभिनय करती है। उसे इसी स्थिति में रोक देंगे। फिर दूसरी माता से अन्य कार्य करने को कहेंगे। फिर उसे भी उसी स्थिति में रोक देंगे। इस प्रकार आयी हुई सभी माताओं को अवसर देंगे। इसके पश्चात् आये हुए पुरुषों को आमंत्रित करेंगे कि वह जो कार्य दिनभर में करते हैं उस पर अभिनय करें फिर उन्हें भी उसी स्थिति में रोक देंगे। तत्पश्चात् यह देखेंगे कि कितने कार्य महिलायें कर रही हैं तथा कितने कार्य पुरुष कर रहे हैं। इसके पश्चात् सबसे कहेंगे कि वह अपने कार्य की सहायता हेतु किस परिवार के सदस्य को पुकारें अपने कार्य में से कोई एक कार्य परिवार के सदस्य को करने को कहें। अंत में गतिविधि की समीक्षा करते हुए कहेंगे कि सभी पुरुषों ने अपने कार्य हेतु महिलाओं अथवा बेटियों को ही पुकारा। जबकि महिलाओं ने अपने कार्य हेतु किसी पुरुष को नहीं पुकारा।

आओ चर्चा करें:

- * महिलायें क्या-क्या कर रही थीं और पुरुष क्या क्या कर रहे थे?
- * किसका काम संख्या में अधिक है?
- * कितने काम हैं जो महिलायें पुरुष वाले काम कर सकती हैं?
- * कितने काम हैं जो पुरुष महिलाओं के काम कर सकते हैं?
- * क्या परिवार में ऐसा ही होता रहेगा या होता रहा है?
- * क्या आप अपने लड़के से महिलाओं के काम में मदद कराना चाहोगे?
- * लड़के के जन्म में आप खुश हुए थे या लड़की के जन्म में खुश हुए थे?
- * माताओं से पूछें कि क्या दोनों के जन्म में पीड़ा अलग-अलग होती है?



- * यदि आपके पास कम पैसे हैं तो आप लड़के और लड़की दोनों को पढ़ाना चाहेंगी और कहाँ पढ़ना चाहेंगी?
- * घर में, शिक्षा में, नौकरी में, दोनों को समान अवसर देगी?

संक्षेप

हम सब जो भी करते हैं वह सब कानून के हिसाब से संविधान के हिसाब से करते हैं। भारत में जो भी पैदा होते हैं पैदा होने के साथ उसको कुछ अधिकार मिलते हैं। हमें सोचना होगा कितने अधिकार हैं जो लड़के और लड़की दोनों को मिलते हैं।

- * स्वतन्त्रता
- * शिक्षा
- * बाल अधिकार
- * अभिव्यक्ति का अधिकार

हमारे बेहतर जीवन को जीने के लिए कई प्रकार के प्रयास सरकार कर रही है।

उदाहरण:

- * सोचो एक घर में दो भाई बहन हैं। कम पैसे हैं पर माता पिता दोनों को समान अवसर दे रहे हैं। दोनों सरकारी विद्यालय में पढ़ते हैं। घर आकर साथ में सभी काम में सहयोग करते मेहनत कर दोनों नौकरी कर अपना घर चला रहे हैं।
- * एक परिवार में पैसे की कमी है। माँ बाप बेटे को पढ़ने भेज रहे हैं पर बेटा नहीं पढ़ती है। आगे जाकर बेटा घर का खर्चा चला रहा है और बेटा घर पर रहती है।

नोट: अभिभावक से पूछो किसका घर बेहतर होगा।

- * क्या हम दोनों को समान अधिकार देंगे।
- * जब हम अन्य सुविधा के बारे में बात करते हैं तो लेने की सोचते हैं जैसे— खाद्य (राशन) मुआवजा
- * तो सोचो अधिकारों में सुविधा, पढ़ाई में सुविधा क्यों नहीं लेते, और दोनों (लड़का और लड़की) को बराबर से नहीं देते?
- * बराबरी का अवसर दिया तो पहले परिवार की स्थिति कैसी है?
- * दूसरे परिवार में भेदभाव हुआ तो लड़की के साथ क्या हुआ?

मूल्यांकन

कितने लोग सोचते हैं कि दोनों को बराबर मौके मिलने चाहिए।

- * क्या आप चाहते हैं कि आपके बच्चे आपसे बेहतर जीवन जियें?
- * आप अपनी लड़की को कितना पढ़ायेंगे?
- * यदि आपमें से किसी को सरपंच बनाया जाता है तो आप किसको आगे आने का मौका देंगे नाम बतायें।
- * आप अपने बेटे के लिए कैसी बहू चाहेंगी?

सत्र-4

हमारी जिम्मेदारी



उद्देश्य:

अभिभावक अपने बच्चों के प्रति जिम्मेदारियों का एहसास कर सकेंगे।



सामग्री:

2 चार्ट पेपर, स्केच पेन, कलर कई रंगों के।



समयावधि: 1 घंटा



गतिविधि:

चित्र बनाकर समूह की सहायता से बच्चे के जन्म की अवस्था से लेकर उसके 25 वर्ष पूरा करने की जिम्मेदारियों और क्रियाकलापों पर चर्चा करें।

समुदाय में से दो व्यक्तियों को बुलाएं और कहें की बच्चे की तस्वीर बनाये। दोनो व्यक्तियों को अलग-अलग चार्ट पेपर दे। जब तस्वीर बन जाये तब चार्ट पेपर को समुदाय के बीच में दिखाएं और पूछे कि यह कौन है? थोड़ी देर पश्चात् कहें कि दोनों बच्चों को नाम दो। एक बच्चे को लड़की का नाम तथा दूसरे बच्चे को लड़के का नाम दीजिए। समुदाय को भी सुगमकर्ता दो भागों में बाँट दें। एक समूह लड़की के पक्ष में होगा, तथा दूसरा समूह लड़के के पक्ष में होगा। सुगमकर्ता धीरे-धीरे आयु, आवश्यकताओं रुचियों एवं अभिभावकों की जिम्मेदारियों को देखें।

आओ चर्चा करें:

अभिभावकों के द्वारा किए जाने वाले कार्य।

1	जन्म के तुरन्त बाद	खुशियाँ मनाना जैसे:-थाल बजाना, फायरिंग करना, न्योता देना इत्यादि।
2	2 से 6 माह तक	बच्चों का खान पान ध्यान रखना
3	6 माह से 4 साल तक	चलाना सिखाना बोलना सिखाना खाना सिखाना अभिव्यक्तियों के गुणों का विकास करना।
4	4 से 6 साल तक	अभिभावक बतायें
5	6 से 14 साल तक	अभिभावक बतायें
6	14 से 18 साल	अभिभावक बतायें
7	18 से 25 वर्ष तक	अभिभावक बतायें





समुदाय से आये प्रश्नों के उत्तरों के आधार पर सुगमकर्ता समेकन करेगा।

समेकन:

- * जब बच्चों ने एक ही घर में एक ही माँ से एक साथ जन्म लिया, तो दोनो के जीवन और उनकी जिम्मेदारियों में अन्तर क्यों?
- * समाज में यदि हमें रहना है, तो हमें संविधान का पालन करना होगा। हमें जो भी सुख-सुविधाएँ सरकार द्वारा मिलती हैं, वह संविधान के अनुसार ही मिलती हैं जैसे- राशन, सरकारी मुआवजा इत्यादि।
- * संविधान के अनुसार लड़का और लड़की एक व्यक्ति होते हैं, और संविधान उन्हें समान अधिकार प्रदान करता है।
 1. फिर शिक्षा में अन्तर क्यों?
 2. पालन पोषण में अन्तर क्यों?
 3. अभिव्यक्ति की स्वतन्त्रता में अंतर क्यों?
 4. आपकी सोच में अन्तर क्यों?

संविधान के अनुसार सभी व्यक्ति बराबर हैं, उनको सभी प्रकार के अधिकार, बाल अधिकार, जिसमें बच्चों को शिक्षा पाने का मौलिक अधिकार शामिल है वह मिलना चाहिये। यह सभी अधिकार बच्चों के संरक्षक (माता, पिता अभिभावक) को देने चाहिए। यदि बच्चे के किसी भी प्रकार के अधिकारों का हनन होता है, तो संविधान के खिलाफ वह व्यक्ति अपराधी की श्रेणी में आ सकता है जिसकी सजा उसे दी जा सकती है। इसकी शिकायत कोई भी कर सकता है। शिक्षा व्यक्ति को जीवन जीने की कला सिखाती है। इसलिए व्यक्ति जब तक चाहे, जितनी चाहे लगातार शिक्षा प्राप्त कर सकता है।

मूल्यांकन:

- * जन्म लेते ही बच्चे की देखभाल की जिम्मेदारी किसकी है?
- * बच्चे को शिक्षा पाने के लिए स्कूल भेजने की जिम्मेदारी किसकी है?
- * शिक्षा प्राप्त करने की उम्र कब शुरू होती है?
- * अगर हम किसी की कोई चीज छीनते हैं, तो हम सजा के हकदार होते हैं, तो हमने बच्चों के शिक्षा का अधिकार, अच्छे जीवन का अधिकार, अच्छे स्वास्थ्य का अधिकार छीना है, तो हमारे साथ कैसा व्यवहार होना चाहिये?

नोट:

उपस्थित अभिभावकों में से जिस व्यक्ति को अपनी गलती का एहसास है, उससे जुड़कर सुगमकर्ता उसकी जिम्मेदारियों को पूरा कराने में सहायता करें।

शत्रु-5

अंधेरे से उजाले की ओर.....



उद्देश्य:

समाज में फैले अंधविश्वास को दूर करना।



सामग्री:

नारियल, नींबू, पोटेशियम, परमैंगनेट के क्रिस्टल, चाकू, फेरिक क्लोराइट, ताबीज, लाल कपड़ा, लौंग, हवनकुण्ड, ग्लिसरीन।



समयावधि: 2 घण्टे



गतिविधि:

अंधविश्वास पर रोल प्ले करवायेंगे

नोट: सुगमकर्ता पहले से रोल प्ले का अभ्यास विद्यालय के बच्चों से कराकर तैयार करा लें।

अंधविश्वास

जब सभी अभिभावक एकत्र हो जाये तो उन्हें एक रोल प्ले दिखायेंगे। एक बच्चे को साधू बनाकर बैठा देंगे और अभिभावकों से कहेंगे यह बहुत ही चमत्कारी बाबा है आप इनके चमत्कार देखें।

दृश्य:

(साधू तथा उसके आसपास कुछ भक्त जन बैठे हैं जो बाबा जी के हर चमत्कार के बाद बाबा जी की जय बोलते हैं।)

भक्त:

बाबा जी दया करो। लागत है कोई हमारे ऊपर जादू टोना कर दीस है। बीमारी पीछा ही नहीं छोड़ रही है। अब आपका ही आसरा है, हमका बचा लो बाबा जी।

साधू:

परेशान न हो बच्चा ये नारियल लो (बाबा हाथ में नारियल लेकर कुछ मंत्र पढ़कर भक्त को दे देते हैं) इसमें मैने सारा जादू टोना खींच कर भर दिया है।

भक्त:

(नारियल फोड़ता है) हाय दर्इया इतना जादू टोना है (नारियल में से लाल ताबीज लौंग आदि निकलता है) बाबा जी बचा लो।

साधु:

ठीक है बच्चा परेशान मत हो यह नींबू लो इसे काटो अगर इसमें से लाल खून निकलेगा। तो समझो तुम पर संकट हो गया।

भक्त:

नींबू काटेगा उसमें से खून निकलता है भक्त डर कर कहता है कि बाबा जी अब आपका आसरा हैं।

साधु:

बच्चा तुम्हारे सारे कष्ट खत्म हो जायेंगे मैं तुम्हारे लिए एक हवन करूंगा इसमें पाँच हजार रुपये लगेंगे।

भक्त:

बाबा जी इतना पैसा नहीं है यह कंगन रख लो।

साधु:

ठीक है बच्चा। बाबा जी हवनकुंड में घी डालते हैं और हवनकुंड में आग लग जायेगी, सभी लोग बाबा जी जय-जय करने लगते हैं।

सभी अभिभावक बाबा की जय जय करने लगते हैं तभी सुगमकर्ता के द्वारा बताया जाता है कि यह कोई बाबा नहीं है यह विद्यालय का छात्र और आप ही का बेटा है जिन्हे आप बाबा जी के चमत्कार कह रहे हैं वह सब विज्ञान की ही देन है विज्ञान के ही चमत्कार हैं।

आपने नारियल में से जादू टोना निकलते देखा। दरअसल नारियल की तीसरी आखँ जो उभरी होती है वह कमजोर होती है उसे चाकू से सावधानी से निकालकर उसके अन्दर ताबीज लौंग लाल कपड़ा आदि भर देते हैं (सुगमकर्ता करके दिखायेगा) फिर ऊपर से आखँ चिपका देते हैं।

फिर सुगमकर्ता बतायेगा कि नींबू में सीरिज से लाल रंग डाल दें अथवा चाकू में कटहल की सफेद चिपकन का लेप कर देते हैं, जिसकी क्रिया से नींबू का रस लाल रंग का हो जाता है अथवा चाकू पर गुड़हल की पत्तियाँ रगड़ने से भी नींबू का रंग लाल रंग का हो जाता है।

हवन कुंड में पहले कागज के छोटे-छोटे टुकड़े डालकर उस पर पोटेशियम परमैंगनेट जिसे लाल दवा भी कहते हैं, के क्रिस्टल डाल देते हैं फिर घी की जगह ग्लिसरीन की 2-3 बूंद डालते हैं जिससे पोटेशियम परमैंगनेट ग्लिसरीन से क्रिया करती है और आग लग जाती है।

सभी लोग यही कहते हैं कि आज हमारी आंखें खुल गयी बहिन जी अब कभी हम इन ढोंगी बाबा के चक्कर में नहीं पड़ेगे।





आओ चर्चा करें

दिखाये गये रोल प्ले पर चर्चा करें:

- * इस नाटक में आपने क्या देखा?
- * क्या नींबू से लाल खून निकलना चमत्कार था या हमारा अन्धविश्वास?
- * हवनकुंड में बिना माचिस के आग लगाना क्या बाबा जी का चमत्कार है?
- * कोई बीमारी हो जाने पर हमें कहाँ जाना चाहिये डॉक्टर के पास या बाबा के पास?
- * नींबू मिर्च टाँगना, बिल्ली का रास्ता काटना, किसी के छीकने से काम में बाधा आना क्या रूढ़िवादी विचार नहीं है?

यदि लड़की का विवाह तय नहीं हो पा रहा है या उसमें अड़चनें आ रही हैं तो हम उन्हें बाबा व तांत्रिक के पास ले जाते हैं। यदि किसी के बच्चे नहीं हो रहे हैं अथवा किसी काम में बाधा आ रही है तो तांत्रिक बाबा के पास लोग चले जाते हैं जो धीरे-धीरे उसका धन तथा अन्य प्रकार का शोषण करने लगता है। सांप एवं कुत्ता काटने पर हम लोग डॉक्टर के पास न जाकर झाड़फूँक अथवा तंत्रमंत्र के चक्कर में पड़ जाते हैं जिससे रोगी की जान तक चली जाती है। यदि किसी महिला के लड़कियाँ होती हैं तो लड़के के लिए उसे ढोंगी बाबा के



पास ले जाते हैं। बाबा उसका शारीरिक तथा मानसिक शोषण करता रहता है। परन्तु अन्धविश्वास के कारण हम उसका विरोध नहीं कर पाते हैं। क्या आपके आसपास ऐसी कोई घटना हुई है या हो रही है बताइये?

समेकन

सुगमकर्ता समुदाय से अन्धविश्वास रूढियों एवं छुआछूत पर चर्चा करेगा तथा यह स्पष्ट करेगा कि यह सब भ्रान्तियाँ हैं। हमें इनसे बचना चाहिए। अभिभावकों के सहयोग से अन्धविश्वास/रूढियों से सम्बन्धित एक सूची भी तैयार करवाएंगे।

सम्भावित सूची इस प्रकार हो सकती है।

1. टोना टोटका।
2. जादू।
3. बिल्ली का रास्ता काटना।
4. किसी का पीछे से टोकना।
5. किसी पर देवी-देवता व भूत का आना इत्यादि।

मूल्यांकन:

- * हम किस-किस तरह के अन्धविश्वास को मानते हैं।
- * अन्धविश्वास से कैसे बचा जा सकता है।
- * हम दूसरे लोगों का अन्धविश्वास कैसे दूर करेंगे।
- * क्या हम किसी पाखण्डी बाबा या जादू टोने पर विश्वास करेंगे?
- * क्या आपके घर अथवा आस-पास में कोई ऐसी घटना घटी है?
- * क्या भविष्य में ऐसी घटना होने पर केवल मूकदर्शक बने रहेंगे या कुछ कदम उठाएंगे?



सत्र-6

चलो हम भी जानें

प्रस्तावना

समाज में जो भी व्यक्ति रहता है या पैदा होता है वह भारत का नागरिक है और जन्म के साथ हर व्यक्ति को कुछ अधिकार प्राप्त होते हैं जो हमारा संविधान हमें प्रदान करता है। हम सभी संविधान के घेरे में आते हैं और हमारे अधिकारों की रक्षा के लिए व्यवस्था को बनाये रखने के लिए संविधान में कुछ नियम बनाये गये हैं जो कानून हैं।

कानून की जानकारी से ही हम व्यवस्थाओं को बनाये रखने में और अपने जीवन को सुरक्षित एवं सहज तरीके से जीने में मदद ले सकते हैं। आइये हम कुछ कानून की जानकारी ले।



उद्देश्य:

अभिभावकों को कानूनी जानकारी के बारे में समझ विकसित करना। विभिन्न प्रकार के कानून जैसे—बाल विवाह 2006, किशोर न्याय अधिनियम 2015, (जे.जे.एक्ट), पाक्सो एक्ट (लैंगिक उत्पीड़न से बच्चों की संरक्षण अधिनियम 2012) की जानकारी देना।



सामग्री/संसाधन:

चित्र, चार्ट पेपर, स्केच पेन।



समयावधि: 1:30 घण्टे



गतिविधि: बाल विवाह व दहेज प्रथा।

किशोर किशोरियों की शादी कितने वर्ष में होती है तथा आप अपनी शादी के बारे में सोचकर बतायें कि उस समय आपकी उम्र क्या रही होगी और क्या-क्या कठिनाईयाँ आपके सामने आयी होंगी।

नोट: (सुगमकर्ता उम्र व कठिनाई का चार्ट पेपर पर नोट करेगी)

आओ चर्चा करें:

1. बाल विवाह करने पर कानून की नजर में वह सभी दोषी होते हैं जो व्यक्ति विवाह में शामिल हो या करवाने वाला हो।
2. किशोर किशोरियों की शादी कब/कितने वर्ष में करना चाहिए और क्यों?
3. कानून द्वारा निर्धारित आयु किशोर की 21 वर्ष तथा किशोरियों की 18 वर्ष तय करने का क्या कारण है?



4. कम उम्र में शादी करने व करवाने से क्या-क्या फायदा या नुकसान है?
5. अब हम स्वयं तथा अपने आसपास होने वाले बाल विवाह के बारे में क्या कदम उठाएंगे?

आइये एक कहानी सुनाते हैं

सुगमकर्ता हावभाव के साथ प्रिया की कहानी प्रतिभागियों को सुनाये।

प्रिया ने अभी एम0ए0 पास किया कि घर में उसकी शादी की चर्चा होने लगी। प्रिया के पिता उसके विवाह के लिए जहाँ भी जाते वहाँ दहेज के रूप में तमाम सामान के साथ नगद की भी माँग की जाती जो लगभग उनकी सामर्थ्य के बाहर है। प्रिया की योग्यता व सुन्दरता के साथ-साथ दहेज की माँग प्रिया को कुछ असहज कर जाती। माता पिता की बढ़ती चिन्ता प्रिया को बहुत अखरने लगी। प्रिया ने एम0ए0 के बाद पुलिस विभाग में नौकरी हेतु आवेदन डालने लगी। इस एक वर्ष में दहेज के कारण उसका विवाह तय नहीं हो पाया। प्रिया पुलिस की नौकरी के लिए प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी करने लगी धीरे-धीरे प्रिया में आत्मविश्वास बढ़ा और उसने अपने माता पिता को कहा कि वह प्रयासरत है जल्द ही उसका चयन किसी अच्छे पद हेतु हो जायेगा और वह दहेज माँगने वाले परिवार में अपना विवाह नहीं करना चाहती। उसने यह भी कहा कि क्या उसकी योग्यता व उसकी सुन्दरता का क्या कोई महत्व नहीं है?

प्रिया ने अपने माता पिता से उसके दहेज के लिए एकत्र की गई रकम से अपनी आगे की पढ़ाई में खर्च करने की इच्छा जताई। थोड़ा समझाने के बाद माता पिता ने प्रिया की बात मानते हुए दहेज के लिए जमा धनराशि से प्रिया ने पुलिस की नौकरी हेतु तैयारी में लगाया। प्रिया को पुलिस में नौकरी मिल गई। प्रिया को नौकरी मिलने के बाद कई परिवार उससे बिना दहेज विवाह के प्रस्ताव भेजने लगे।

सुगमकर्ता द्वारा अभिभावकों से चर्चा की जाती है:

आओ चर्चा करें

सभी अभिभावकों को दहेज उत्पीड़न से बचने के लिए अपनी बालिकाओं को पढ़ा लिखाकर उन्हें अपने पैरों पर खड़ा होने के लिए अवसर देना होगा जिससे समाज में दहेज प्रथा को समाप्त किया जा सकेगा।



उद्देश्य:

दहेज प्रथा को समाप्त करना।



गतिविधि:

1. दहेज प्रथा क्या है के बारे में जानकारी देना?
2. दहेज प्रथा के विरुद्ध बनाये गये कानूनों से समुदाय को जागरूक करना?
3. दहेज प्रथा के लिए कौन-कौन से कानून है, से अवगत कराना?

आओ चर्चा करें

सुगमकर्ता दहेज प्रथा के बारे में बताने के पश्चात् समय-समय पर बनाये गये कानून की जानकारी प्रतिभागियों को देगी।

1. दहेज निषेध अधिनियम 1961 के अनुसार दहेज देने में सहयोग करने पर 5 वर्ष की कैद 15,000 रुपये जुर्माना का प्राविधान है।
2. दहेज के लिए उत्पीड़न करने पर धारा 498, जो कि पति व उसके रिश्तेदार द्वारा सम्पत्ति अथवा कीमती वस्तुओं की माँग के मामले से सम्बन्धित है जिससे तीन वर्ष की कैद/जुर्माना हो सकता है।
3. धारा 406 के अन्तर्गत लड़की के पति व ससुराल वालों को तीन वर्ष की कैद अथवा जुर्माना या दोनों, यदि वे लड़की के स्त्रीधन को सौंपने से मना करते हैं।
4. यदि किसी लड़की की शादी के 7 वर्ष के अन्दर असामान्य स्थिति में उसकी मौत होती है और यह साबित हो जाता है कि उसे मौत से पूर्व दहेज के लिए प्रताड़ित किया जा रहा था या मांग की जा रही थी तो भारतीय दण्ड संहिता की धारा 304 B के अन्तर्गत लड़की के पति व रिश्तेदारों को 7 वर्ष के लिए आजीवन कारावास हो सकता है।

संकेतः

1. सुगमकर्ता अभिभावकों से प्रश्न पूछकर चार्ट पर नोट करें या किसी अभिभावक से करवायें।
2. लड़की की शादी के कितने वर्ष बाद असामान्य स्थिति में उनकी मौत होती है तथा साबित होने पर धारा.....के अन्तर्गत आजीवन कारावास हो सकता है।
3. दहेज लेने देने व सहयोग करने पर कितने वर्ष.....की सजा वह कितने रुपये..... जुर्माना का प्राविधान है।

मूल्यांकन

सुगमकर्ता/प्रशिक्षक प्रतिभागियों से प्रश्न पूछें तथा सही-गलत पर हाथ उठाकर दो लाईन बतायें। फिर सही जवाब देने वाले अभिभावकों को पुरस्कार में ताली सभी प्रतिभागियों से बजवायें/प्रोत्साहित करें।

1. प्रिया दहेज मांगने वाले परिवार से शादी क्यों नहीं करना चाहती थी?
2. प्रिया को नौकरी कब मिली उसके लिए उसने क्या प्रयास किया?
3. प्रिया के माता पिता ने अपने धनराशि का क्या किया?
4. दहेज लेने व देने पर सहयोग करने पर कितने वर्ष की सजा हो सकती है?
5. दहेज लेने व देने सहयोग करने पर कितने वर्ष की सजा के साथ कितने रुपये का जुर्माना का प्राविधान है?
6. दहेज उत्पीड़न करने पर कौन-कौन सी धारा के अन्तर्गत सजा व जुर्माना हो सकता है?
7. किस उम्र में विवाह को बाल विवाह कहेंगे?
8. बाल विवाह करने पर कितने दिन की सजा तथा कितना जुर्माना कानून द्वारा तय किया गया है?

निःशुल्क शिक्षा का अधिकार अधिनियम-2009



उद्देश्यः

बच्चों एवं अभिभावकों को अनिवार्य शिक्षा का अधिकार अधिनियम की जानकारी देना एवं शिक्षा के प्रति प्रेरित करना।



सामग्री:

चार्ट पेपर स्केच पेन, मार्कर, पेन्सिल आदि





समयावधि: 1:30 घण्टे



गतिविधि:

सुगमकर्ता द्वारा अभिभावकों एवं बच्चों को शिक्षा का महत्व को बताते हुए यह जानकारी दी जाएगी कि शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 जिसे अप्रैल 2010 में लागू किया गया था। इस अधिनियम के अर्न्तगत:

- * 6 वर्ष से 14 वर्ष तक आयु के सभी बच्चों को प्राथमिक शिक्षा पूरी होने तक अपने घर के पास स्थिति स्कूल में निःशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा का अधिकार है।
- * सरकारी मदद पाने वाले निजी स्कूलों को कमजोर और पिछड़े वर्गों के 25 प्रतिशत बच्चों को प्रवेश देना होगा।
- * दाखिले के समय किसी भी प्रकार का अनुदान स्कूल या व्यक्ति अभिभावक से नहीं मांगेगा। यदि ऐसा कोई करता है तो दण्ड का प्राविधान है।
- * विकलांग बच्चे भी नियमित स्कूल से शिक्षा प्राप्त कर सकते हैं।
- * किसी भी बच्चे की किसी भी कक्षा में (फेल करके) नहीं रोका जाएगा और 8 साल तक की शिक्षा पूरी करने तक किसी भी बच्चे को स्कूल से निकाला नहीं जायेगा।



सुगमकर्ता/प्रशिक्षक चर्चा करके सूचीबद्ध करें:

- * अभिभावकों से चर्चा करें कि किसके घर का कौन बच्चा स्कूल नहीं जाता है। (सूचीबद्ध करें)
- * स्कूल न जाने का कारण स्पष्ट बतायें।
- * योजनाओं की जानकारी दें (जैसे- निःशुल्क शिक्षा, यूनीफार्म, मिड डे मिल, पाठ्य पुस्तक, कार्य पुस्तिका, निःशुल्क बैग, सेनेटरी नैपकिन आदि)
- * विद्यालय में विभिन्न गतिविधियों (जैसे- योग व्यायाम (रेडियो प्रसारण, बच्चों का जन्मदिवस मनाया इत्यादि) के बारे में चर्चा करें।



आओ चर्चा करें

सुगमकर्ता/प्रशिक्षक द्वारा चर्चा किया गया:

- * क्या आपका बच्चा प्रतिदिन स्कूल आता है?
- * क्या बच्चे को दिये जाने वाले मध्यान भोजन की गुणवत्ता से आप संतुष्ट हैं?
- * आपका बच्चा विद्यालय में करायी जाने वाली गतिविधियों की चर्चा आपसे करता/करती है?
- * आप अपने बच्चे से स्कूल में हुई पढ़ाई के बारे में पूछते हैं/कापी देखते हैं।

संकेत

सुगमकर्ता/प्रशिक्षक सत्र के अन्त में शिक्षा का अधिकार अधिनियम 2009 के बारे में प्रतिभागियों से फीड बैक लेंगे। शिक्षा का अधिकार हर बच्चे को उसके स्तर के अनुसार उम्र के अनुसार शिक्षा देने की बात करता है:

- * शिक्षा का अधिकार अधिनियम लागू कब हुआ?
- * शिक्षा का अधिकार अधिनियम में बच्चों को क्या अधिकार दिया गया है?
- * शिक्षा का अधिकार अधिनियम में अभिभावक की क्या जिम्मेदारी है?

मूल्यांकन

शिक्षा का अधिकार अधिनियम (2009) 06-14 वय वर्ग के बच्चों को निःशुल्क शिक्षा प्राप्त करने का अधिकार प्रदान करता है। इस अधिनियम के 2010 में लागू होने से अभिभावकों की जिम्मेदारी हो गई है कि वे अपने बच्चे का विद्यालय में नामांकन कराएँ व नियमित विद्यालय भेजें।

पॉक्सो एक्ट 2015

(लैंगिक अपराधों से बालकों का अभिरक्षण अधिनियम/POCSO- Protection of children from sexual obuse)



उद्देश्य:

बच्चों को लैंगिक उत्पीड़न एवं कानूनी सहायता की जानकारी देना। लैंगिक उत्पीड़न से बच्चों के संरक्षण का अधिनियम।



सामग्री:

चार्ट पेपर, मार्कर, पेन, चित्र आदि।



समयावधि: 1 घण्टा



गतिविधि:

सुगमकर्ता द्वारा पॉक्सो एक्ट की जानकारी देते हुए बताया जायेगा।



- * इस अधिनियम के तहत नाबालिग बच्चों के साथ होने वाले यौन अपराध और छेड़छाड़ के मामलों में कार्यवाही की जाती है
- * यह अधिनियम बच्चों को गम्भीर अपराधों से सुरक्षा प्रदान करता है। वर्ष 2012 में बनाए गये इस कानून के तहत अलग-अलग अपराधों के लिए अलग-अलग सजा तय की गई है जो 3 वर्ष से लेकर उम्रकैद तक हो सकती है।
- * 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों से किसी भी तरह के यौन व्यवहार इस कानून के दायरे में आता है। यह कानून लड़के और लड़की को समान रूप से सुरक्षा प्रदान करता है। इस कानून के तहत पंजीकृत होने वाले मामलों की सुनवायी विशेष अदालत में होती है। इसकी कार्यवाही विशेष पुलिस अधिकारी द्वारा की जाती है जिसको विशेष रूप से प्रशिक्षण दिया जाता है। बच्चों का बयान बच्चों की भाषा में ही रिकार्ड किया जाता है। साथ ही बच्चे के सामने पुलिस सिविल ड्रेस में जाती है जिससे वह डरें नहीं।

आओ चर्चा करें:

- * क्या आपके आसपास किसी बालक/बालिकाओं से कोई ऐसी लैंगिक शोषण की बात सुनने में आयी है।
- * क्या आपके द्वारा इस तरह की लैंगिक शोषण की घटना की जानकारी कहीं पर दी गयी है।
- * आपके आसपास इस तरह की घटना होने पर इसकी जानकारी आप किसको देंगे।

संक्षेप

पॉक्सो एक्ट बच्चों को उनके साथ होने वाले लैंगिक अपराध/शोषण के विरुद्ध उन्हें न्याय दिलाने के लिए बनाया गया है। इसके लिए अपराधी के विरुद्ध मुकदमा एक विशेष न्यायालय में चलाया जाता है। इसमें अलग-अलग धाराओं में अलग-अलग सजा का प्राविधान है जो कम से कम 3 वर्ष, अधिकतम आजीवन कारावास तक हो सकता है एवं जुर्माने का भी प्रावधान है। बाल अपराध में उनके संरक्षण एवं बच्चे के शोषण के लिए सरकार कानूनी प्रावधान करते हुये जे0जे0 एक्ट एवं पॉक्सो एक्ट के द्वारा बच्चों को पुनः नया जीवन जीने एवं उचित न्याय पाने की व्यवस्था की गयी है जिसके द्वारा किशोर-किशोरियों को जे0जे0 एक्ट के अन्तर्गत उनके द्वारा अपराध करने पर बाल संरक्षण अधिकारी के देखरेख में उन्हें सुधरने का अवसर प्रदान किया जाता है और किशोर-किशोरियों का यौन शोषण होने पर अपराधी की विशेष अदालत में सुनवायी करते हुए त्वरित न्याय दिलाया जाता है। इस प्रकार दोनों अधिनियम किशोर-किशोरियों को सुधरने एवं पुनः नया जीवन जीने का अवसर देते हैं।

मूल्यांकन:

- * क्या कानून जानना जरूरी है?
- * क्या करोगे अगर पड़ोस में बाल विवाह हो रहा हो?
- * यदि किसी बच्चे के साथ हिंसा हुई है तो वह क्या करे?

आओ चर्चा करें

विद्यालय में बच्चों के शारीरिक और मानसिक शोषण या यौन उत्पीड़न के रोकथाम हेतु गाइड लाइन्स की मुख्य बातें:

- * प्रत्येक विद्यालय प्रबंधन/स्कूल मैनेजमेन्ट कमेटी एवं प्रधानाचार्यों का यह दायित्व है कि विद्यालय परिसर में या विद्यालय आते-जाते अथवा विद्यालय से बाहर फील्ड विजिट में इस प्रकार का वातावरण तैयार करें जो बच्चों को पूर्ण सुरक्षा प्रदान करें और छात्र/छात्राओं का किसी प्रकार का शारीरिक/मानसिक एवं यौन शोषण न हो।

- * शैक्षणिक संस्थानों में पढ़ने वाले बच्चों से साथ होने वाले शारीरिक/मानसिक यौन उत्पीड़न से सम्बन्धित घटनाओं की समस्या के निदान हेतु निम्नवत् दिशा निर्देश निर्धारित किए जाते हैं।

सुरक्षित विद्यालय प्रांगण:

- * विद्यालय का भवन इस प्रकार का हो कि बीच प्रांगण में खड़े होने पर सभी कक्षा-कक्ष के मुख्यद्वार दिखाई दें। प्रत्येक कक्षा-कक्ष में कम से कम एक खिड़की/दरवाजा प्रांगण की ओर खुलती हो।
- * विद्यालय यदि नर्सरी/प्रीप्राइमरी से कक्षा 10/12 तक संचालित है तो नर्सरी/प्री-प्राइमरी ब्लॉक पृथक होनी चाहिए और सामान्यतया प्री-प्राइमरी ब्लॉक में अन्य कक्षाओं के बच्चे या अन्य किसी प्रकार अनधिकृत व्यक्तियों/अंशकालिक कर्मचारियों का बिना अनुमति के प्रवेश वर्जित होना चाहिए। इसी प्रकार प्राइमरी (कक्षा 1 से 5) की कक्षाएँ भी पृथक रूप से संचालित होना चाहिए और उसमें भी बड़े कक्षाओं के बच्चों/अंशकालिक कर्मचारियों का बिना अनुमति के प्रवेश अनधिकृत होना चाहिए।
- * विद्यालय चहारदीवारी से सुरक्षित हो और मुख्यद्वार विद्यालय बंद होने के साथ ही बंद हो।
- * विद्यालय संचालित होने के दौरान कक्षा-कक्ष की खिड़की दरवाजे पूरी तरह से खुले रखे जायें।
- * अतिरिक्त विशेष कक्षा या खेल-कूद सम्बन्धी गतिविधियाँ होने की दशा में सम्बन्धित अध्यापक का उत्तरदायित्व होगा कि वह बच्चों के विद्यालय छोड़ने के बाद ही गेट बंद कराये और विद्यालय के प्रधानाध्यापक यह सुनिश्चित करें कि कोई बच्चा विद्यालय परिसर में अथवा कक्षा-कक्षों में उपस्थित तो नहीं है।
- * विद्यालय बंद होने के बाद तत्काल मुख्यद्वार बंद कराने के उपरान्त ही प्रधानाध्यापक/अध्यापकगण विद्यालय परिसर छोड़ेंगे।

घर से विद्यालय एवं विद्यालय से घर तक सुरक्षित आवागमन:

- * ग्रामीण क्षेत्रों में बच्चे प्रायः पैदल ही विद्यालय आते हैं। अतः उन्हें समूह में आने के लिए प्रेरित किया जाय अथवा अकेले होने की दशा में अभिभावक विद्यालय तक पहुँचायें व ले जाने की जिम्मेदारी वहन करें।
- * विद्यालय के जो बच्चे साइकिल से विद्यालय जाते हैं, उन्हें भी दो या दो से अधिक साथियों/सहपाठियों के साथ जाने के लिए निर्देशित किया जाए।
- * यदि विद्यालय में बच्चों के आने-जाने के लिए ट्रान्सपोर्टेशन की सुविधा उपलब्ध है तो बच्चों के सुरक्षा हेतु समुचित व्यवस्था होनी चाहिए। प्रथमतः प्रत्येक बस में जी.पी.आर.एस. सिस्टम लगा होना चाहिए और कार्यरत होना चाहिए। बस के अन्दर चाइल्ड हेल्पलाईन और वूमेन हेल्पलाईन नम्बर तथा पुलिस स्टेशन का नम्बर होना चाहिए। प्रत्येक बस में दो टीचर की इस प्रकार व्यवस्था होनी चाहिए जो बच्चों के साथ स्कूल में बस से आवागमन करेंगे।
- * यदि ट्रान्सपोर्टेशन की आउट सोर्सिंग की व्यवस्था है तो बस के ड्राइवर व क्लीनर के पुलिस सत्यापन की व्यवस्था बस मालिक सुनिश्चित करेंगे और इसकी सूचना विद्यालय प्रबंधक व प्रधानाचार्य को देंगे। पुलिस सत्यापन कराना बस मालिक की जिम्मेदारी होगी और इसकी न सूचना प्राप्त करना प्रबन्धक व प्रधानाचार्य की जिम्मेदारी होगी।
- * प्रत्येक बस चालक व क्लीनर और जब भी कोई नया इस पद पर कार्यभार ग्रहण करें उनकी साल में एक बार विद्यालय के मूल्य और दर्शन पर अभिप्रेरित किया जाय। इस प्रकार के अभिप्रेरण की जिम्मेदारी विद्यालय के प्रबन्धक/प्रधानाचार्य की होगी।
- * प्रत्येक स्कूल बस के पीछे बस मालिक का फोन नम्बर और विद्यालय का फोन नम्बर स्पष्ट अक्षरों में अंकित होना चाहिए जिससे आकस्मिक अथवा आपात स्थिति में सम्पर्क किया जा सकें।
- * अभिभावक से इस आशय का प्रमाण पत्र लिया जाए कि बच्चा किस साधन से विद्यालय आयेगा। यदि सार्वजनिक वाहन/संसाधन से बच्चा विद्यालय आता व जाता है तो उसकी सुरक्षा के लिए अभिभावक को जिम्मेदारी उठानी होगी।



विभिन्न संस्थाओं से सहयोग

विद्यालय प्रबन्ध समिति:

1. प्रत्येक विद्यालय में विद्यालय प्रबन्ध समिति गठित है। प्रत्येक विद्यालय प्रबन्ध समिति को विद्यालय की गतिविधियों पर नजर रखने का अधिकार प्राप्त है। उसे यह भी अधिकार होगा कि वह समय-समय पर विद्यालय के छात्रों शिक्षक/शिक्षणेत्तर कर्मचारियों एवं अभिभावकों से इस सम्बन्ध में विस्तृत चर्चा करें। विद्यालय प्रबन्ध समिति को इस कार्य के लिए जागरूक भी किया जाय, जिससे बच्चों पर शारीरिक एवं यौन उत्पीड़न सम्बन्धी घटना न हो। इस हेतु निम्नवत् तीन चरणों में व्यवस्था दी जाये:
 - * बचाव के उपाय (Prevention)
 - * त्वरित सूचना दिये जाने की प्रक्रिया (Reporting)
 - * तत्काल उचित कार्यवाही।
2. प्रायः यह देखा गया है कि इस प्रकार के मामले में अभिभावक अनायास ही परेशान होते हैं और उन्हें समझ में नहीं होता है कि ऐसे मामलों में किससे सम्पर्क किया जाये। ऐसी स्थिति में प्रत्येक विद्यालय में एक शिकायत समिति/सहायता प्रकोष्ठ स्थापित की जाये। यह तीन सदस्यीय समिति प्रधानाचार्य/उप प्रधानाचार्य या वरिष्ठतम अध्यापक की अध्यक्षता में गठित होगी जिसमें कम से कम एक सदस्य महिला होगी। एक अन्य सदस्य प्रबन्ध तंत्र/स्कूल मैनेजिंग कमेटी से लिए जायेंगे जो प्रबन्धक द्वारा नामित होंगे इस परिवाद समिति के सदस्यों के नाम उनके मोबाईल फोन सहित विद्यालय के नोटिस बोर्ड पर और अन्यत्र स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किया जाये।
3. स्वैच्छिक संस्थाओं का सहयोग।
विभिन्न स्वैच्छिक संस्थायें इस दिशा में कार्य कर रही हैं। उन्हें चिन्हित कर सहयोग लिये जाने का प्रयास किया जाय।

अन्य विविध उपाय:

1. विद्यालय में जीवन कौशल शिक्षा को महत्व दिया जाय और इससे सम्बन्धित गतिविधियां समय सारणी में सम्मिलित किया जाय। जीवन कौशल शिक्षा से बच्चों के आदत और बर्ताव के प्रगति में दूरगामी प्रभाव पड़ते हैं। शिक्षा के विकास काल में जीवन कौशल शिक्षा के प्रति सप्ताह दो वादन बच्चों के अधिगम प्रक्रिया को सुदृढ बनाने और विद्यालयी वातावरण को सकारात्मक ऊर्जा में प्रवाह देने में सहायता मिलेगी।
2. उपरोक्त कदम उठाये जाने के बाद भी यदि इस प्रकार की घटना प्रकाश में आती है तो विद्यालय द्वारा निम्न कार्यवाही तुरन्त की जाय:
 - * सर्वप्रथम यह देखें कि बच्चा (पीड़ित) आगे परेशान ना हो और उन्हें तुरन्त सुरक्षा काउंसिलिंग प्रदान की जाय।
 - * सम्बन्धित अभिभावक को परेशान ना किया जाय तथा किसी प्रकार का सौदा न किया जाय।
 - * विभागीय कार्यवाही हेतु तुरन्त प्रकरण को तीन सदस्यीय समिति के सम्मुख रखा जाय और विभागीय कार्यवाही पूरा होने तक सम्बन्धित कर्मचारी को विद्यालय की सेवा से निलंबित रखा जाय।
 - * यदि सम्बन्धित अध्यापक/कर्मचारी/ स्थाई कर्मचारी/मौलिक पद पर नियुक्त है तो उनके विरुद्ध सी. सी.ए. रूल्स के अन्तर्गत विभागीय कार्यवाही तुरन्त प्रारम्भ की जाये।
 - * विद्यालय प्रबन्धतंत्र/प्रधानाचार्य यदि उचित समझते हो तो प्रकरण की गम्भीरता को देखते हुए प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करायी जाय।





- * यदि विद्यालय के प्रबन्धक स्वयं या उनके सम्बन्धी या प्रबन्धतंत्र का कोई सदस्य या उनके सम्बन्धी घटनाक्रम में लिप्त है तो तुरन्त जिला बेसिक शिक्षा अधिकारी/जिला विद्यालय निरीक्षक, जैसी भी स्थिति हो, प्रकरण का संज्ञान लेते हुए अग्रेतर कार्यवाही करेंगे और आवश्यकता की स्थिति में विद्यालय के मान्यता प्रत्याहरण या अनापत्ति प्रमाण-पत्र वापस लिये जाने के सम्बन्ध में अग्रेतर कार्यवाही की जाये।

सुगमकर्ता उपर्युक्त जानकारी देने के बाद अभिभावक से चर्चा करे व सबकी जिम्मेदारी निर्धारित करते हुये कार्ययोजना बनवाये।



शत्रु-7

बन्द करो अब अत्याचार



उद्देश्य:

माता पिता को किशोर किशोरी के प्रति हिंसा के सम्बन्ध में जागरूक करना एवं इस सम्बन्ध में बनाये गये कानून की जानकारी देना।



सामग्री:

चार्ट, रोल प्ले, सुगमकर्ता के द्वारा बच्चों के माध्यम से करायेंगे।



समयावधि: 1 घंटा



गतिविधि:

अभिभावकों को यथासंभव स्वशक्ति फिल्म दिखाये। यदि संभव न हो तो बच्चों से ही कोई रोल प्ले के माध्यम से किशोर किशोरी के सम्बन्ध में जानकारी दें।

एक परिवार है जिसमें लड़का एवं लड़की दोनों हैं किन्तु माता पिता केवल लड़के को ही पढ़ने के लिए भेजते हैं परन्तु जब लड़की विद्यालय जाने की बात करती है तो उसे घर का काम करने को कहा जाता है तथा प्रताड़ित किया जाता है। इसी प्रकार आज हमारे समाज में किशोर किशोरी के प्रति कई प्रकार की हिंसा प्रचलित है। हिंसा का सबसे बिगड़ा स्वरूप बलात्कार, यौन हिंसा, दहेज के लिए हिंसा, लड़को का आपस में गाली गलौज अपशब्दों का प्रयोग, एसिड अटैक आदि हैं इसको हम सबको मिलकर रोकना है।

चर्चा करें:

1. गाली सुनना किसे पसन्द है:- देते ही क्यों हो?
2. यदि बेटा बेटि के प्रति किसी भी प्रकार की हिंसा हो रही है तो हम क्या करेंगे?
3. अपनी जिम्मेदारी छुपाने से नुकसान बतायें?

रोल प्ले

शिक्षिका – समीरा की तरफ देखते हुए पूछती है क्या हुआ समीरा आजकल तुम बहुत चुपचाप रहती हो क्या कारण है क्या तुम्हें पढ़ाये गये पाठ समझ नहीं आते है।

समीरा – कुछ नहीं बोलती है सिर्फ शिक्षिका की तरफ देखती है

शिक्षिका – (एक दूसरी लड़की से) रिया आज तुम कितने दिनों बाद विद्यालय आ रही हो क्या हो गया है रिया? तुम पढ़ने में पहले कितनी अच्छी थी पर आजकल न तो तुम अपने पढ़ाई पर ध्यान दे रही हो और न ही प्रतिदिन स्कूल आ रही हो क्या कारण है? ऐसा है समीरा और रिया तुम दोनो मुझसे छुट्टी के बाद आकर मिलना।



समीरा – जी दीदी जी

रिया – अभी भी चुप है

शिक्षिका – दोनो छुट्टी के बाद शिक्षिका बहिन जी से मिलती है। मैंने तुम दोनो को अकेले इसलिए बुलाया है कि मैं कई दिनों से देख रहा हूँ कि तुम दोनों बदल सी गई हो। रिया तुम इतनी हंसमुख और तेज लड़की थी पर आजकल क्यों इतना गुमसुम रहती हो बताओ मुझे?

रिया – मम्मी ने बताने से मना किया है।

शिक्षिका – ठीक है मैं तुम्हारे मम्मी पापा से ही बात करूँगी लेकिन समीरा तुम बताओ तुम क्यों गुमसुम रहती हो।

समीरा – दादी जी मेरे अब्बू हमें दिन भर गाली देते है और अपशब्द कहते रहते है। अम्मी भी छोटे भाई पर ध्यान देती है परन्तु हम सब पढ़ने बैठते है तो हमें मारती है घर का सारा काम हमी से करवाती है।

शिक्षिका – ठीक है अब तुम लोग जाओ कल मैं तुम दोनों के मम्मी पापा से बात करूँगी।

रिया – दीदी जी मम्मी हम पर गुस्सा करेगी।

अगला दिन-

(समीरा के मम्मी पापा बैठे है)

शिक्षिका –आप दोनों क्यों समीरा को अपशब्द कहते है इतना क्यों प्रताड़ित करते है? क्या आपको पता है आपके इस व्यवहार से समीरा के ऊपर गलत प्रभाव पड़ रहा है? वह अवसाद से ग्रसित हो रही है गाली अपशब्द आदि भी हिंसा का रूप है।



यदि आपकी शिकायत हेल्पलाईन या पुलिस में की जाये तो आपको सजा भी हो सकती है। बताइये क्या आप अपना व्यवहार बदलेंगे समीरा के प्रति या मैं कानून का सहारा लूँ?

समीरा के मम्मी पापा – बहिन जी हमें माफ कर दो। हमें यह नहीं पता था अब हम कभी समीरा को गाली नहीं देंगे?

शिक्षिका – ठीक है जाइये लेकिन आगे से ऐसा मत करियेगा।

(रिया के मम्मी पापा शिक्षिका के साथ बैठे हैं)

शिक्षिका – क्या बात है रिया क्यों आजकल इतन गुमसुम रहती है

पापा – पता नहीं बहिन जी कुछ बताती नहीं है हमने भी कई बार पूछा है।

शिक्षिका – (मम्मी की तरफ देखकर) आप बताइये आपको तो सब पता है

रिया की मम्मी – (सकुचाते हुये) कुछ नहीं बहिन जी। जाने भी दो। लड़की जात है। बात बाहर तक फैल जायेगी तो कोई उससे शादी नहीं करेगा।

शिक्षिका – आपकी लड़की के भविष्य का सवाल है? क्या आप उसे इस तरह घुट घुट के मरने देंगी? जब उसका साथ उसके अपने ही नहीं देंगे तो कौन देगा बताइये?

मम्मी – आप बहिन जी कहती तो ठीक है। असल में रिया के साथ पड़ोस में रहने वाले कलुआ ने जबरदस्ती की थी और कहा था कि यदि यह बात तुमने किसी से कही तो तुम्हारी लड़की को इतना बदनाम कर देंगे कि तुम कहीं मुँह दिखाने लायक नहीं बचोगी। हमको माफ कर दो बहिन जी। हम बहुत डर गये थे।

शिक्षिका – ठीक है चलिये अब हम पुलिस में रिपोर्ट करते हैं और कलुआ को सबक सिखाते हैं। जब हमारी रिया ने कुछ गलत काम नहीं किया तो वह यह सब क्यों सहे क्यों घुट घुट कर जिये



आओ चर्चा करें:

- * दिखाये गये रोल प्ले से आपने क्या सीखा?
- * क्या शारीरिक हिंसा जैसे मार पीट ही हिंसा की श्रेणी में आती है?
- * यदि आपकी बेटी को ससुराल में दहेज के लिये प्रताड़ित किया जाये तो आपको कैसा लगेगा? यही सोंच हमें अपनी बहुओं के प्रति भी रखनी चाहिए क्योंकि वह भी तो किसी की बेटी ही है।
- * क्या केवल लड़कियों को ही अच्छा आचरण एवं अन्य नियम कायदे की सीख जैसे –सिर झुकाकर चलो, लड़को से मत बात करो, यह मत पहनों, यह मत करो आदि तक सीमित रखनी चाहिए? क्या लड़को को भी अच्छे आचरण सद्व्यवहार की सीख नहीं देनी चाहिए?
- * यदि आपके घर अथवा आसपास में कोई अप्रिय घटना होती है तो उसमें आप केवल मूकदर्शक बने रहेंगे? यदि नहीं तो आप क्या करेंगे?
- * क्या हिंसा का शिकार केवल लड़कियां ही होती है लड़के नहीं? ऐसे में आप अपने लड़कों को क्या बतायेंगे? भविष्य में ऐसी घटनायें उसके साथ न घटने पाये इसके लिए उसे क्या सावधानियाँ बरतनी चाहिए। आप उसे क्या और कैसे समझायेंगे?

संकेत

हमारे समाज में शिक्षा के अभाव में किशोर एवं किशोरियों का कई प्रकार से उत्पीड़न किया जाता है जैसे— बालिकाओं से छेड़छाड़, यौन उत्पीड़न, दहेज उत्पीड़न, बलात्कार, घरेलू हिंसा तथा शारीरिक एवं मानसिक उत्पीड़न आदि। इसके लिए यह जरूरी है कि:

- * हम अपने बच्चे को शिक्षा जरूर दिलवाये। यथासम्भव उनको अपने पैरों पर खड़े होने तक सहयोग करें।
- * बच्चों की गतिविधियों पर ध्यान रखें।
- * यदि बच्चों के व्यवहार में किसी प्रकार का परिवर्तन दिखे तो उसे नजरअंदाज न करें। बच्चों से इसका कारण जाने कि ऐसा क्यों है? क्यों उसका व्यवहार परिवर्तित है या वह क्यों उदास है?
- * बच्चों के मित्र तथा वह किन-किन लोगों से सम्पर्क में रहता है इसकी जानकारी अवश्य रखें।
- * बच्चों को यह विश्वास दिलायें कि आवश्यकता पड़ने पर आप उसका पूरा साथ देंगे।
- * उससे मित्रवत् व्यवहार करें जिससे वह अपनी बात आपको खुलकर बता सके।
- * कभी भी बच्चों की बात अनसुनी न करें। उन्हें पूरे ध्यान से सुने।

मूल्यांकन:

- * यदि आज के बाद आपके गांव घर या आसपास ऐसी कोई घटना होती है तो आप क्या करेंगे।
- * हम अपने समाज में किशोर किशोरी को हिंसा से कैसे बचा सकते हैं?
- * यदि आपके पुत्र अथवा पुत्री के साथ किसी प्रकार की हिंसा हो जाती है तो आप कहाँ शिकायत करेंगे।
- * अभिभावकों को एक शपथ दिलवायें.....

हम सभी आज से यह शपथ लेते हैं कि:

ना मैं कभी कोई हिंसा करूँगा/करूँगी और

ना ही हिंसा होने पर चुप बैठूँगा/बैठूँगी।



शत्रु-8

नशा करे नाश



उद्देश्य:

नशीले पदार्थों का सेवन हमारे लिए कितना नुकसानदेह है यह समुदाय को समझा सकेंगे साथ ही उसके उपचार का रास्ता भी समझ सकेंगे।



सामग्री:

पांच डोरी, कुछ वस्तुएं (बोतलें, पेन, पेन्सिल, मार्कर, टिफिन, डस्टर इत्यादि) दुपट्टा।



समयावधि: 40 मिनट

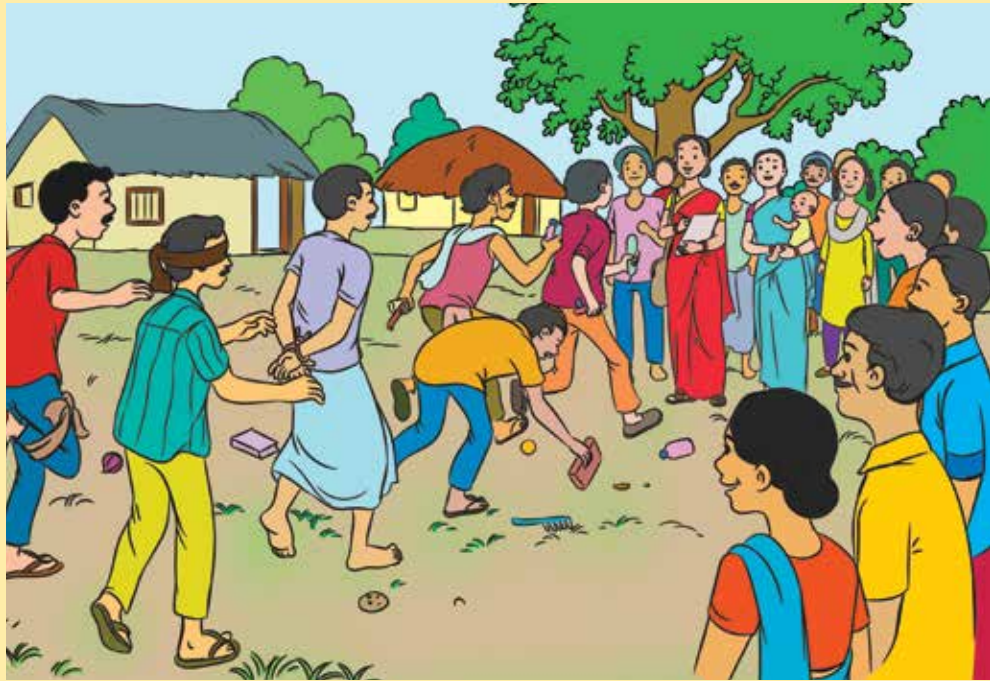


गतिविधि:

प्रथम चरण:

खेल के माध्यम से नशीले पदार्थों की बुरी लत को समझाना।

समूह से छः (6) व्यक्तियों को सामने आने के लिए कहें जिसमें से चार व्यक्तियों के एक-एक अंग को डोरी/दुपट्टे की सहायता से बांध दें (आँख, एक पैर- हाथ, दोनों हाथ) शेष व्यक्तियों को सामान्य रूप से दौड़ने के लिए कहें। सुगमकर्ता कुछ-कुछ दूरी पर 10 से 15 वस्तुएं छोड़ दे। दौड़ने वाले व्यक्तियों को अधिक से अधिक वस्तुओं को इकट्ठा करके लाने के लिए कहें। सुगमकर्ता देखे कि सामान्य रूप से (जिसका कोई भी अंग बंधा न हो) दौड़ने वाला व्यक्ति ही विजयी रहा होगा।



दूसरा चरण:

समुदाय से एक अन्य महिला व्यक्ति को आने के लिए कहें और उसे सामान्य तरीके से दौड़ने में शामिल करें। अब पिछले चरण में शामिल हुए छः (6) व्यक्तियों के बंधे हुए अंग के साथ तीन पैर वाली दौड़ को करवाएं (जिसमें दो-दो व्यक्तियों के जोड़े बनाएं और उनके एक व्यक्ति के दाएं और दूसरे व्यक्ति के बाएं पैर को एक साथ बांध दें) अब सभी प्रतिभागियों को दौड़ाकर ज्यादा से ज्यादा वस्तुओं को लाने के लिए कहें। दौड़ के पश्चात् सुगमकर्ता वस्तुओं को गिने और सुगमकर्ता दोनों चरणों के उनके अनुभवों को समुदाय के सामने बताने को कहें।


आओ चर्चा करें:

- * समुदाय से सुगमकर्ता प्रश्न करे कि क्या आप किसी से बंधे हुए हो। फिर सुगमकर्ता कहे कि हमारे अंगों को बांधने वाली डोरी या दुपट्टा ही नशीला पदार्थ या बुरी लत है जिसकी आदत में हम बंधे हुए हैं। आपने क्या किसी के लिए ऐसा महसूस किया है।
- * अगर नहीं, तो वह व्यक्ति जो नशे की लत में है उसके बिना कुछ दिन क्यों नहीं रह पाता है। क्या आपको पता है जिस प्रकार डोरी से अंग बंधे होने के कारण हम सही से दौड़ नहीं पा रहे थे और हमारे अंग दर्द कर रहे थे।
- * उसी प्रकार नशीले पदार्थ हमें जीवन जीने की दौड़ में हमें जीने नहीं देते और जीवन पर बुरा प्रभाव डालते हैं। आप में से अगर कोई भी इस आदत में शामिल है तो उसकी कोई भी गलती नहीं है क्योंकि समाज में हर व्यक्ति को बुरी चीज अपनी तरफ खींचती है पर व्यक्ति का दृढ़ निश्चय अपनी बँधी डोरी को खोल सकता है, और सामान्य व्यक्ति की तरह जीवन की दौड़ में जीत सकता है।

कहानी सुनाकर चर्चा करें

एक बार की बात है। किसी दूर गांव में एक किसान रहता था जिसका एक बेटा था। यूँ तो वह बहुत धनी था लेकिन किसान अपने बेटे की कुछ गन्दी आदतों से बहुत परेशान था। बहुत प्रयासों के बाद भी उसका बेटा बुरी आदतों को छोड़ने को तैयार नहीं था। धनी किसान बेटे को एक ऋषि के पास ले गया और ऋषि को सारी बात बताई। ऋषि ने किसान को विश्वास दिलाया कि वह उसके बेटे की सारी गन्दी आदतें छोड़ा देंगे। ऋषि बेटे को लेकर एक जंगल में गया वहाँ बहुत सारे पेड़ पौधे थे। ऋषि ने बच्चे से कहा जाओ एक छोटा नन्हा पौधा तोड़ के लाओ। बच्चा गया और बड़ी आसानी से एक छोटा पौधा तोड़ लाया। फिर ऋषि ने कहा—शाबाश, अब एक थोड़ा बड़ा पौधा उखाड़ कर लाओ। लड़का गया और एक बड़ा पौधा उखाड़ने की कोशिश करने लगा, उसने पूरी ताकत लगायी और पौधा जड़ सहित उखड़कर हाथ में आ गया। ऋषि ने कहा—ठीक है, अब ये एक अमरूद का पेड़ उखाड़ के दिखाओ। लड़का खुशी, खुशी भाग के गया और फिर ताकत से पेड़ उखाड़ने में लग गया, लेकिन ये क्या पेड़ हिला तक नहीं, बच्चे ने फिर से पूरी ताकत लगायी लेकिन फिर असफल, कई बार प्रयास करके वो थक गया और ऋषि से बोला—इसको उखाड़ना तो असंभव है।

अब ऋषि ने बच्चे को समझाया—ये पौधा, तुम्हारी बुरी आदतों की ही तरह है। जब पौधा छोटा था तो कितनी आसानी से तुमने इसे उखाड़ फेंका लेकिन थोड़े बड़े पौधे को उखाड़ने में कितनी मुश्किल हुई और जब एक बड़े पेड़ को उखाड़ने की कोशिश की तो असंभव हो गया।

इसी तरह बुरी आदतों को अगर शुरुआत में ना छोड़ो तो फिर आगे चल कर ये बड़े पेड़ का रूप ले लेती हैं और उनको फिर छोड़ना असंभव हो जाता है।

मित्रों अक्सर समाज में देखा जाता है कि बहुत सारे लोगों में बुरी आदतें होती हैं—जैसे धूम्रपान (Smoking), नशा, गुस्सा, स्वार्थ, घमंड, चोरी आदि और काफी लोग इन गन्दी आदतों से छुटकारा भी पाना चाहते हैं लेकिन वो चाहकर भी नहीं छोड़ पाते क्योंकि उनकी ये आदतें पेड़ का रूप ले चुकी हैं जिनको उखाड़ना अब असंभव सा प्रतीत होता है। तो दोस्तों, बुरी आदतों को पेड़ ना बनने दें जल्द ही उन्हें उखाड़कर फेंकें। यही इस कहानी की शिक्षा है।

* समुदाय को समझाएंगे कि नशा अथवा बुरी लत हमारे जीवन को किस तरह प्रभावित करती है।

आर्थिक स्थिति-(गरीबी)

नशे की आदत में जो भी पैसा खर्च किया जाता है वह बेकार ही चला जाता है जैसे— अगर आप एक रूपए का गुटका रोज खाते है तो 30 दिन में 30रूपया और एक साल में 365 दिन हुए तो 365 रूपये हुए और पांच साल में 1,825 रूपया हुआ और आपकी उम्र मानलो 25 साल हुयी तो लगभग 10 हजार (9,125) खर्च किए जो आपके परिवार की बेहतरी में भी खर्च हो सकते थे।

परिवार के सदस्यों पर बुरा प्रभाव

क्या आप चाहते हो कि आपका बच्चा आपसे बेहतर जीवन जिए? आपने देखा होगा कि परिवार में बच्चे कुछ बातें अपने आप सीख जाते है जैसे परिवार की बोली, खान पान, पहनावा, व्यवसाय आदि। उसी प्रकार बच्चे आपको इस लत से (नशा) करते हुए देखते हैं तो वह भी इसे अपने आप सीख जाते है इसका असर बच्चों के जीवन को ज्यादा प्रभावित करता है क्योंकि वह बहुत कम उम्र में इसकी लत के शिकार हो जाते है।

शरीर पर प्रभाव

समुदाय (अभिभावकों)को समझाएंगे कि सिगरेट, बीड़ी, शराब, गुटखा, तम्बाकू, गांजा, चरस, ड्रग्स आदि हमारे शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव डालते हैं जिससे हमारे शरीर में बीमारियाँ हो सकती हैं या यूँ कहें कि इन बीमारियों से हमारा जीवन समाप्त हो सकता है। जैसे: मुँह का कैंसर, लीवर का खराब होना, हृदय सम्बन्धी बीमारी, श्वास सम्बन्धी बीमारी (दमा रोग), दिमागी बीमारियाँ, दौरे पड़ना, इत्यादि।

समाज में सम्मान पर प्रभाव पड़ना

जब भी हम सामाजिक परिवेश में अपनी स्थिति का आंकलन करते हैं, तो हम पाते हैं कि इस बुरी लत के कारण समाज में हमारा सम्मान कम हो रहा है और हम उपेक्षा के शिकार हो रहे हैं। हमारे व्यवहार में कुछ ऐसे परिवर्तन होते हैं जिनका कारण नशा है। धीरे-धीरे यह बीमारी का रूप ले लेती है जैसे: चिड़चिड़ापन, गुस्सा, बेचैनी, अवसाद की स्थिति, पेट दर्द, सर घूमना क्रोध, अनिद्रा, बोरियत, शरीर में दर्द आदि।

उपचार

सबसे पहला उपचार नशा छोड़ने के लिए आपकी खुद की प्रबल इच्छा है कि मुझे अपना, अपने परिवार का, अपने बच्चों का अपने सम्बन्धों का ख्याल रखना है और पैसों का प्रयोग उनकी बेहतरी के लिए करना है। यदि यह लत इनकी बढ़ गयी है कि हम चाहते हुए भी नहीं छोड़ पा रहे हैं, तो सरकार द्वारा चलाए जा रहे सरकारी हास्पिटल एवं मनोवैज्ञानिक चिकित्सकों से सम्पर्क करके इस बुरी लत से छुटकारा पाया जा सकता है। इसके अलावा आप घर बैठे इस लत से छुटकारा पाने के लिए नेशनल डिपेंडेंस ड्रग्स ट्रीटमेंट सेंटर के टोल फ्री नम्बर पर काल करके जानकारी एवं उपचार प्राप्त कर सकते हैं, जो इस प्रकार है— 1800,270,1279 (टोल फ्री नम्बर)।

मूल्यांकन:

- * मूल्यांकन में अभिभावकों से पूछेंगे कि अगर आपसे या समाज से यह लत बच्चों को लग गयी है, तो आप क्या करेंगे।
- * बच्चे इस लत में न पड़े इसके लिए आप माँ बाप होने के नाते क्या करेंगे?
- * क्या हम लोग अपने गाँव स्तर पर या समुदाय स्तर पर एक टीम बनाकर आपस में बातचीत कर सकते हैं जिससे हमारा गाँव समुदाय और बच्चे सुरक्षित रहें?

आओ हम यह शपथ लें

हम सभी आज यह शपथ लेते हैं कि—कहीं भी इस बुरी आदत में फँसे हुए व्यक्ति को अगर हम देखेंगे तो पहले बात करेंगे, उसे समझाएंगे, साथ ही हम खुद से अपने व अपने परिवार के जीवन से नशे की चीजों को हमेशा हमेशा के लिए दूर करेंगे जिससे हम सुरक्षित हो और बेहतर जीवन जी सकें।

बीड़ी पीकर खाँस रहा है—मौत के सामने नाच रहा है। यह स्लोगन दीवारों पर लिखवायें।



अभिभावकों के बढ़ते कदम.....

बच्चों के सुनहरे भविष्य सुरक्षा एवं शिक्षा के लिए माता पिता एवं अभिभावकों को क्या कदम उठाना चाहिए

हर माँ बाप चाहे वो किसी भी परिवेश में रहते हो सभी की यह इच्छा होती है कि उनके बच्चे (बेटे एवं बेटियाँ) उनसे अच्छा खाना खाएँ, कपड़े पहने, अच्छी शिक्षा ग्रहण करें। ऐसा करने के लिए वह अपना सर्वस्व न्यौछावर करने को सदैव तैयार रहते हैं और भले ही वो कम कपड़े पहनें, एक वक्त का भोजन करें परन्तु अपने बच्चों को सदैव अच्छा भोजन एवं कपड़ा उपलब्ध कराने का प्रयास करते हैं जिससे समाज में उनके बच्चे को उचित स्थान मिल सके।

प्रत्येक माँ बाप अपने बच्चे को प्रारम्भ से ही ऐसी परिवर्शि/शिक्षा देने का प्रयास करते हैं कि उनकी आगे की शिक्षा की दिशा उच्च स्तर की हो। और कुछ ऐसा करें कि समाज में उनके माँ बाप का नाम ऊँचा हो। गर्व से लोग कहे कि ये अमुक व्यक्ति का पुत्र/पुत्री है। इसलिए सभी माता-पिता को बच्चों के प्रति जागरूक होने की आवश्यकता है। चाहे उनकी कैसी भी परिस्थिति हो बच्चों के सुरक्षित भविष्य के लिए उन्हें हर संभव कदम उठाना चाहिए। बच्चों की हर गतिविधि पर नजर रखनी चाहिए जैसे- बच्चों के दोस्त किस तरह के हैं, कहाँ किसके साथ खेलने जा रहा है। अतः हमेशा उनकी गतिवितियों पर ध्यान देने की आवश्यकता है। अगर बच्चा किसी गलत दिशा की ओर जा रहा है तो उसको समझा बुझाकर पुनः नये मार्गदर्शन के साथ सही रास्ते पर ले जाना अभिभावक का दायित्व बनता है।

चर्चा करें:

- * बच्चों को अच्छी शिक्षा देंगे जो उनका अधिकार है।
- * बच्चों एवं अपने बीच विश्वास का रिश्ता बनाएं।
- * बच्चे हमारी जिम्मेदारी है इसलिए अपने जीवन के प्रत्येक दिन में से कुछ समय निकालेंगे जिससे वो अपनी समस्याओं को निःसंकोच कह सकें।
- * बच्चों के बेहतर जीवन के लिए जीवन जीने से सम्बन्धित जो भी अधिकार हैं, जैसे- शिक्षा, खानपान आदि का प्रबन्ध करना हमारी मौलिक जिम्मेदारी है।
- * अपने बच्चों के बेहतर जीवन के लिए अपने अवगुणों (नशे की आदत आदि) का त्याग करें क्योंकि घर के वातावरण का प्रभाव ही बच्चे पर पड़ता है।
- * बच्चों को गलतियाँ करने दे और उन्हें अपने अनुभवों से सीखने का पूरा अवसर दे और उनके हर बिन्दु को साझा करते हुए उनके साथ खड़े रहें।
- * बच्चों के नेतृत्व को उभारें जिससे उनमें आत्मविश्वास विकसित हो।
- * बच्चों के द्वारा किये गये कार्यों की समय समय पर सराहना करें जिससे बच्चे आपके रूप में बेहतर दोस्त पा सकें।



याद रखें:

1. अच्छी शिक्षा सुनहरे भविष्य का आधार है।
2. बच्चे के अन्दर व्याप्त किसी भी प्रकार के भय को समाप्त करें।
3. बच्चे के साथ मित्रवत् व्यवहार करे जिससे वह अपनी कोई भी समस्या अपने माता पिता से बेझिझक कह सके।
4. बच्चों की बातें ध्यान से सुनें तथा उसकी समस्याओं को दूर करने का प्रयास करें।
5. बच्चों की पढ़ाई के लिए यथा उचित सामग्री जैसे: कॉपी, पेन, पेन्सिल, आदि का प्रबन्ध करें।
6. बच्चों के दोस्त तथा किन से वह सम्पर्क में रहते हैं इसकी पूर्ण जानकारी रखे।
7. बच्चों का समय-समय पर मार्गदर्शन करते रहें तथा उनकी समस्यायें तथा उनकी उपलब्धियों के बारे में चर्चा करते रहें।



गीत गायें.....

बात हमारे हक की है
और है अपने अधिकार की ॥
अब न दबेगी अब न झुकेगी
बेटी हिन्दुस्तान की ॥
घर से बाहर बेटी को सब
बुरी नजर से ताक रहे ॥
कितनी लगी बन्दिशे
कितने घर वालों के जुल्म सहे ॥
इज्जत की दुहाई देकर
ओठ हमारे सिले रहे ॥
अब जाकर हम समझ रहे
कीमत अपनी जान की ॥
बात हमारे हक की है
नही किसी पर बोझ बेटियाँ
यही बढ़ाती है संसार ॥
आधी दुनिया इनकी ओर
बराबर के इनके अधिकार ॥
खोज रही है अपनी ताकत
हर बाधा कर लेंगी पार ॥
छूनी इनको ऊँचाई
अब नीले आसमान की ॥
बात हमारे हक की है



यह गतिविधि विद्यालय में करायी जा सकती है.....

विद्यालय में सहायता/सलाह केंद्र सबका दोस्त

आज मीना का विद्यालय में पहला दिन है। वह अपनी नानी के गांव में रहकर पांचवी की पढ़ाई करने के लिये आयी है। यह गांव और विद्यालय के बच्चे सब कुछ नया नया है। कल जब वह विद्यालय जायेगी तो क्या क्या करेगीपता नहीं बाकी बच्चे उसके साथ कैसा व्यवहार करेगे? शिक्षक कैसे होंगे? यह सब सोचते सोचते उसे नींद आ गयी।

सुबह जल्दी-जल्दी मीना विद्यालय जानें के लिये तैयार हुयी। उसके मंजले मामा का बेटा दौड़ते हुये आया और हाथ पकड़ कर बोला-दीदी जल्दी चलो नहीं तो देर हो जायेगी। मीना घबड़ाते हुये बस्ता टांगे चल पड़ी।

विद्यालय में घुसते ही मीना को एक कक्ष के पास कुछ बच्चे बैठे दिखायी दिये जिनके पास भीड़ थी। एक बोर्ड लगा था जिसपर सहायता/सलाह केंद्र लिखा था। मीना को यह व्यवस्था बड़ी पसंद आयी। चलो कुछ भी पूछना हो यहां से मदद मिल जायेगी। तभी विद्यालय की घंटी बजी और सब बच्चे कक्षा में बस्ता रखकर प्रार्थना सभा के लिये इकट्ठे हो गये।

प्रार्थना सभा समाप्त होने के बाद नये बच्चों का स्वागत करते हुये प्रधानाचार्या दीदीजी ने कहा कि नये बच्चों को जो भी पूछना हो वह मिड डे मील के बाद सहायता/सलाह केंद्र में जाकर जानकारी ले सकते है। मीना ने बड़ी राहत की सांस ली।

जल्दी से मिड डे मील खत्म करने के बाद मीना लपकते हुये सहायता/सलाह केंद्र की तरफ बढ़ी और बिना बीच में सांस लिये सवाल की झड़ी लगा दी। हमें यूनीफार्म और किताबें कहां से मिलेगी? शौचालय के बाद हाथ धोने के लिये कहां जाना होगा? पीने का पानी किधर है?

सहायता/सलाह केंद्र में 2 बालक और 2 बालिका बैठे थे। उन्होंने बड़े हैरत से मीना की तरफ देखा। इतने सवाल तो पहले किसी ने नहीं किये थे। फिर मुस्कराते हुये मीना के सभी सवालों का जवाब दिया।

धीरे-धीरे मीना को अपनी कक्षा के सभी बच्चों से दोस्ती हो गयी और विद्यालय मे उसे मजा आने लगा।

एक दिन मीना विद्यालय से घर जा रही थी। रास्ते में उसे उसकी सहेली सविता ने रोक लिया। वह कहने लगी कि मेरी मदद करो नहीं तो मेरा विद्यालय जाना बंद हो जायेगा। मीना रुक गयी। सविता ने बताया कि उसकी मां की तबियत खराब है। घर में उसे छोटी बहन की देखभाल करना और खाना बनाना पड़ता है। वह पढ़ना चाहती है लेकिन पढ़े तो कैसे? यह कहते हुये सविता रो पड़ी।



मीना ने सविता को भरोसा दिलाया कि वह जरूर उसकी मदद करेगी। रात तक मीना इसी ख्याल में डूबी रही कि वह कैसे सविता की मदद करे।

अगली सुबह विद्यालय पहुंच कर मीना सहायता/सलाह केंद्र खुलने का इंतजार कर रही थी। जैसे ही सहायता/सलाह केंद्र खुला वह झट से पहुंच गयी और सविता के बारे में पूरी बात बताकर उसके लिये मदद मांगी। सहायता/सलाह केंद्र में बैठे जमाल और कमला एक दूसरे का मुंह ताकने लगे। ऐसी समस्या तो पहले कभी उनके सामने आयी ही नहीं। यह मीना भी अजब गजब समस्या लाती है। कमला कुछ कहने की वाली थी तभी जमाल ने कहा – तुम्हारी समस्या पर शीला बहनजी से विचार कर समाधान किया जायेगा।

छुट्टी के समय शीला बहनजी ने मीना को आवाज लगायी। उनके साथ कक्षा 7 के कुछ बच्चे भी थे। शीला बहनजी ने कहा कि सविता की समस्या हम लोग जरूर सुलझायेगे। चलो हम सब सविता के घर चलते हैं।

शीला बहन जी और हम सभी बच्चे सविता के घर पहुंच गये। शीला बहन जी ने हमारे गांव की आशा दीदी और आंगनवाड़ी की दीदी को भी अपने साथ ले लिया।

सविता के पिता ने दरवाजा खोला और इतनी बड़ी फौज देखकर परेशान हो गये। शीला बहन जी ने सीधे बातचीत शुरू कर दी।

सविता आजकल विद्यालय नहीं आती है। क्या समस्या है। हम सविता को आगे पढ़ने में मदद करना चाहते हैं। शीला बहन जी ने सविता के पिता से कहा। उन्होंने अपनी बात आगे बढ़ाते हुये कहा— हमें आपकी परेशानी के बारे में पता है। आप अपनी छोटी बेटी को आंगनवाड़ी में भेजिये और सविता को विद्यालय में। इससे दोनो को फायदा होगा। आशा बहन जी सविता की मां की देखभाल कर लेंगी। कोई जरूरत पड़ी तो हम सब आपकी मदद करेंगे।

सविता के पिता को उम्मीद नहीं थी कि सविता की पढ़ाई के लिये इतने सारे लोग चिंतित होंगे। इसका मतलब पढ़ना बहुत जरूरी है। वह बहनजी की बात मान गये।

एक जरूरी बात और – शीला बहन जी ने सविता के पिताजी की तरफ देखकर कहा “हमारे विद्यालय में सहायता/सलाह केंद्र के अलावा एक सुझाव पेटिका भी है जिसमें विद्यालय के बच्चे, स्टाफ के साथ ही माता पिता भी अपने सुझाव लिखकर डाल सकते हैं।”

सविता खुशी से मीना के गले लग गयी। मीना ने कहा— यह सब हमारे विद्यालय के सहायता/सलाह केंद्र की मदद से हुआ है।

है न सहायता/सलाह केंद्र सबका दोस्त।



सभी मिलकर अपने विद्यालय में सहायता/सलाह केंद्र के लिये गीत गाओ

मेरे विद्यालय में एक दोस्त बहुत ही खास
सबका करता स्वागत और सबसे मिलाता हाथ
मुन्नी, बबलू, सोहा, कमलू
लाइन रोज लगाते
नयी मांग और नयी समस्या
नित्य प्रति ये उठाते
पर अपना यह दोस्त निराला
सबकी बातें सुनता
बड़े प्यार से बड़ी लगन से



जीवन कौशल प्रशिक्षण प्री/पोस्ट हेतु प्रश्नावली

विद्यालय का नाम:.....

नाम:.....

पता:

.....

.....

कक्षा:.....

सही उत्तर के सामने (✓) का निशान लगाये:

1. स्काउट गाइड के जन्मदाता है।

(क) बेडेन पॉवेल ()

(ख) जेम्स वॉट ()

2. सांप काटने पर क्या करना चाहिए:

(क) काटे हुये स्थान के ऊपर बन्ध बाँधकर चीरा लगा दें और अतिशीघ्र डॉक्टर के पास ले जाये ()

(ख) झाड़फूंक वाले बाबा या ओझा के पास ले जाये ()

3. भूकम्प आने पर क्या करेंगे:

(क) उसी स्थान पर बैठे रहेंगे ()

(ख) खुले मैदान की ओर जायेंगे ()

4. विद्यालय परिसर में कूड़े के निस्तारण के लिये आप क्या करेंगे।

(क) विद्यालय के बाहर कूड़े को फेंक देंगे ()

(ख) गड़ढा खोदकर कूड़े को दबा देंगे ()

5. माहवारी के दौरान दिन में कितने बार पैड बदलना चाहिये।

(क) चार बार ()

(ख) दो बार ()

6. सुरक्षित प्रसव किससे कराना चाहिये।

(क) दाई द्वारा ()

(ख) प्रशिक्षित डॉक्टर ()



7. सही जोड़े बनाइये:

(क)

एकल परिवार

संयुक्त परिवार

प्रोटीन

कार्बोहाइड्रेट

जिम्मेदारी लेने के लिए तैयार

एच.आई.वी.

अच्छा जीवन जीने का अधिकार

जे.जे.एक्ट.

पावेंसो एक्ट.

शिक्षा अधिकार अधिनियम

हरे रंग का कूड़ादान

नीले रंग का कूड़ादान

(ख)

रोटी

माता पिता एवं उनके बच्चे

दालें

दादा-दादी, मम्मी पापा बुआ चाचा

व्यक्तित्व गुण

चाची तथा बच्चे आदि

अपराधी खुद को निर्दोष साबित करें

संक्रमित सुई द्वारा

मौलिक अधिकार

गीला कूड़ा

बाल सुधार गृह

सूखा कूड़ा

8. दिये गये शब्दों की सहायता से रिक्त स्थानों की पूर्ति करें:

(भविष्य, मोबाइल, सहयोगी, 21 वर्ष, 18 वर्ष, बी.सी.जी., सिगरेट/बीड़ी, दृढ़निश्चयी, सफलता अन्धविश्वास, बुराई,)

- वर्तमान में संचार का साधन है।
-के सेवन से फेफड़े का कैंसर होता है।
- लक्ष्य निर्धारण से हमारा सुधरता है।
- हमारा व्यवहार होना चाहिए।
- हमारे मित्र होने चाहिये।
- समय प्रबन्धन की सीढ़ी है।
- विवाह के समय लड़के की उम्र एवं लड़की की उम्र होनी चाहिए।
- जन्म के समय बच्चे को टीका लगाया जाता है।
- भूत प्रेत पिशाच जादू टोना..... है।
- छुआछूत जातिपात एक सामाजिक.....।
- नीला रंग और हरा रंग में कौन सा कूड़ा डालें।



सर्व शिक्षा अभियान
विद्या भवन, निशातगंज
लखनऊ-226010

प्रकाशन वर्ष: मार्च 2018

तकनीकी सहायता

सिफसा
ओम कैलाश टॉवर
19-ए, विधान सभा मार्ग
लखनऊ-226001

यूनिसेफ
बी-3 / 258
विशाल खंड, गोमती नगर
लखनऊ-226010