बिहार सरकार

महिला एवं बाल विकास निगम, बिहार
समाज कल्याण विभाग

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम
प्रशिक्षण पैकेज

विषयसूची

अध्याय 1	1
किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम एवं किशोर संवाद	1
किशोर संवाद	1
किशोर संवाद के चरण	2
अध्याय 2	12
किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के लिए फैसिलिटेसन स्किल	12
प्रशिक्षण और सीख :	12
किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण पद्धति	13
सहयोगीकरण क्या है?	14
फैसिलिटेटर कौन होता है?	19
किशोर प्रेरक प्रशिक्षण के लिए ध्यान रखने वाली बातें :	21
अभिभावकों के उन्मुखीकिरण में ध्यान रखने वाली बातें	21
वयस्कों के सीखने के सिद्धांत :	22
अध्याय 3	23
प्रशिक्षण के दौरान सहभागिता बढ़ाने के लिए खेल और गतिविधियाँ	23
अध्याय- 4	38
किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम की मानक संचालन प्रक्रिया	38
अध्याय 5	40
संक्षिप्त किशोर जीवन कौशल मॉड्यूल	40
सत्र 1 : बाल अधिकारों का परिचय	40
सत्र 2 : स्व-जागरूकता - मैं कौन हूँ?	47
सत्र 3 : जीवन कौशल का परिचय	50
सत्र 4 : किशोर स्वास्थ्य	53
सत्र 5 : दुर्घटनाओं तथा खतरों से सुरक्षा प्रदान करना	57
सत्र 6 : एक समान विकास	60
सत्र 7 : जब हम बड़े हों	63
सत्र 8 : रिश्तों का निर्माण	68
सत्र 9 : यौन और प्रजनन स्वास्थ्य	71
सत्र 10 : किशोर पोषण	75
सत्र 11 : स्वास्थ्य एवं शारीरिक व्यायाम	78
सत्र 12 : हिंसा से निबटना	81
सत्र 13 : ऑनलाइन सुरक्षा	84
सत्र 14 : एक अच्छे नागरिक की भूमिका	87
सत्र 15 : जलवायु परिवर्तन का प्रभाव	90
सत्र 16 : वित्तीय साक्षरता	94
सत्र 17 : लिंग विविधता और सामाजिक समावेशन	99
सत्र 18 : लिंग आधारित हिंसा को समझना	103

अध्याय : 1

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम एवं किशोर संवाद

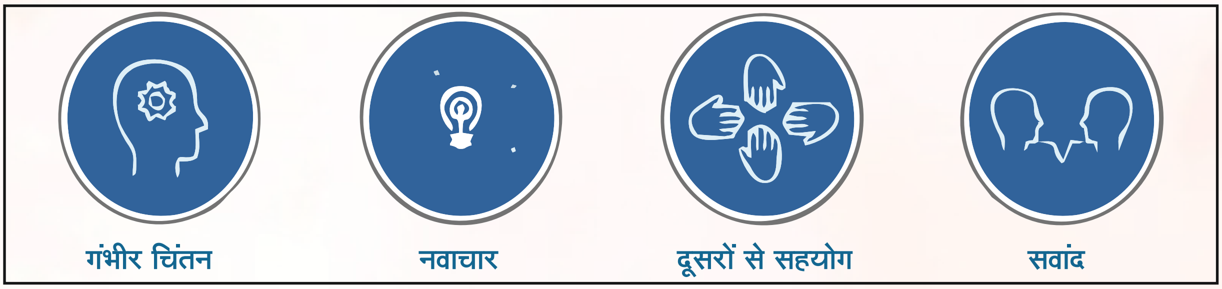
किशोर संवाद

परिचय

'किशोरावस्था' का समय पहचान प्राप्त करने का है और यह बचपन से प्रौढ़ता तक पहुँचने के बीच की सबसे महत्वपूर्ण कड़ी है, जिसमें शारीरिक परिवर्तनों के साथ ही मनोवैज्ञानिक परिवर्तन भी होते हैं। जीवन को सही तरह से जीने के लिए किशोरावस्था में इससे जुड़ी जानकारियों को प्राप्त करना और इसे व्यवहार में शामिल करना, जीवन-स्तर में सुधार का एक महत्वपूर्ण आयाम है।

21वीं सदी आधुनिकता और तकनीकी प्रगति का युग है। इस युग में जिसके पास कौशल और नवाचारी सोच होगा वही सफलता की ऊँचाइयों तक पहुँच सकता है। किशोरों के लिए यह बहुत जरूरी है कि वे अपने सर्वांगीण विकास के लिए नए-नए कौशल को सीखें और अपने आप को 21वीं सदी के अनुरूप बना पाएँ। जैसा कि हम सभी जानते हैं कि रचनात्मक सोच के लिए गंभीर चिंतन करना होगा साथ ही किशोरों को अपने संचार और सहयोग लेने के तरीकों को और प्रभावी बनाना होगा।

वर्तमान समय में जब परिस्थितियों में बदलाव आम बात हो गई है तो स्थायित्व और अनुकूलन किशोर को नई राह दिखा सकते हैं। इससे किशोर अनियमताओं के साथ आसानी से सहज हो सकते है और नई परिस्थितियों के अनुरूप अपने आप को ढाल भी



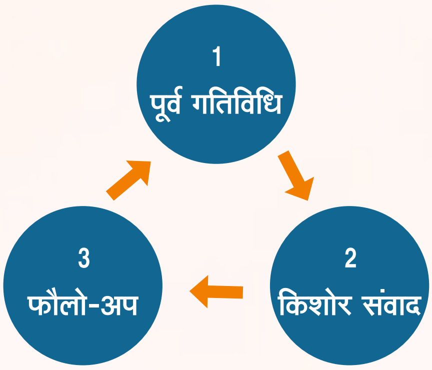
सकते हैं। अच्छे संवाद कौशल से किशोर अपने विचारों को स्पष्ट तरीकों से रख सकते हैं और संवाद कौशल ही आपसी समझ को बढ़ाकर विभिन्न संस्कृतियों से ताल मेल बनाने में मदद करता है। किशोरों में अन्य लगों के साथ मिलकर काम करने और संगठित तरीकों से समस्याओं को समाधान करने की क्षमता विकसित होनी चाहिए। इन सभी कौशलों को अपनाकर किशोर अपने जीवन और कैरियर में आगे बाढ़ सकते हैं। ये कौशल न केवल आगे बढ़ने में मदद करते हैं बल्कि स्वतंत्रता, नवाचार, गंभीर चिंतन, दूसरों से सहयोग लेने की क्षमता और कला भी विकसित होती है। इसलिए हमारे किशोरों को 21वीं सदी की कौशलों को संवेदनशीलता के साथ अपनाने की जरूरत है ताकि वे आने वाले कल के लिए आज से तैयार हो सकें।

किशोर-किशोरियों को सशक्त करते हुए उनमें जीवन कौशल, विशेष रूप से उनके क्षमता विकास के विभिन्न आयामों के प्रति जागरूक बनाने के लिए टोले स्तर पर किशोर-किशोरियों के समूह के माध्यम से किया जाना है। समुदाय के साथ-साथ स्कूलों में भी बैगलेस शनिवार के दिन जीवन कौशल कार्यक्रमों का संचालन किया जाएगा। इस कार्यक्रम का उद्देश्य सहभागी पद्धति से सशक्तिकरण, रोजगारोन्नमुखी क्षमता और स्वास्थ्य, पोषण एवं स्वच्छता के आयामों पर जानकारी से लैस कर किशोरों के निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करना है। साथ ही, व्यवहार के स्तर पर जानकारियों को अपनी जीवन-शैली में शामिल करने तथा इन जानकारियों को अपने साथियों के साथ साझा कर उन्हें भी अपने व्यवहार में लाने के लिए प्रेरित करने के लिए किशोरों को सशक्त बनाना है। इस प्रक्रिया को प्रारंभ करने के पूर्व गाँव के किशोरों को पूरी कार्ययोजना के बारे में जानकारी देना तथा आपस में किशोरों को सामाजिक-सांस्कृतिक बाधाओं के प्रति संवेदनशील बनाना आवश्यक है, ताकि प्रारंभिक तौर पर गाँव के सभी किशोर एक-दूसरे को समझ लें।

सभी किशोरों को एक मंच पर ला कर आपसी मेलजोल बढ़ाने के उद्देश्य से **स्कूल एवं टोले** के स्तर पर एक दिवसीय '' **किशोर संवाद**'' कार्यक्रम आयोजित किये जायेंगे।

किशोर संवाद के चरण

'किशोर संवाद' का आयोजन के तीन (03) चरण होंगे-



1. पूर्व गतिविधि

उद्देश्य

- किशोरों और उनके अभिभावकों को किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम की शुरुआत के बारे में जानकारी देना और उन्हें इसमें शामिल होने के लिए आमंत्रित करना।
- किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए स्कूल में विद्यालय प्रबंधन समिति (SMC) और समुदाय में जीविका ग्राम संगठन की 'सोशल एक्शन समिति' की मदद लेना।

पूर्व गतिविधि "किशोर संवाद" के लिए एक महत्वपूर्ण चरण है। सुगमकर्ता के लिए यह जरूरी हो जाता है कि वह नीचे दिए गए बिंदुओं को अच्छी तरह समझ लें :

क. सुगमकर्ता की यह जिम्मेदारी है कि किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के शुरुआत से पहले स्कूल या समुदाय में किशोर संवाद की तैयारी कर लें जिसके तहत हितभगियों से कार्यक्रम के उद्देश्य एवं वांछित परिणाम के बारे में विचार विमर्श किया जाएगा।

ख. 'किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम' के उद्देश्यों और प्रक्रियाओं पर विस्तार से चर्चा की जायेगी और इससे होने वाले प्रभाव के बारे में भी बताया जायेगा। कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए स्कूल में विद्यालय प्रबंधन समिति (SMC), समुदाय में जीविका ग्राम संगठन की 'सोशल एक्शन समिति' की भूमिका और विकास मित्र से उड़ान परियोजना के तहत बनाए गए किशोर समूह के जवाबदेहियों पर भी चर्चा होगी।

ग. 'किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम' अंतर्गत आयोजित होने वाले प्रशिक्षण कार्यक्रम के बारे में चर्चा करते हुए सबसे पहली गतिविधि 'किशोर संवाद' के आयोजन पर बातचीत होगी।

घ. 'किशोर संवाद' के लिए स्थान और समय का निर्धारित स्थानीय आवश्यकताओं को देख कर किया जायेगा तथा कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए सभी सदस्यों के बीच जिम्मेदारी बांटी जायेगी।

ड़. जिम्मेदारी के अनुसार सभी सदस्य अपना-अपना कार्य संपादित करेंगे।

च. सुगमकर्ता की यह जिम्मेदारी है कि किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के उद्घाटन में सभी महत्वपूर्ण हितभागियों को आमंत्रित करे। स्कूल में आयोजित होने वाले उद्घाटन कार्यक्रम में प्रधानाध्यापक और विद्यालय प्रबंधन समिति को जरूर

आमंत्रित करें वहीं समुदाय में आयोजित होने वाले कार्यक्रम में पंचायती राज के सदस्य, ग्राम संगठन, विशेष रूप से सोशल ऐक्शन समिति की दीदियाँ और किशोरों के अभिभावकों को आमंत्रित करें।

छ. स्कूल के नोडल शिक्षक (सुगमकर्ता) की जिम्मेदारी होगी कि 10-19 वर्ष के इच्छुक किशोर-किशोरियों को बैगलेस शनिवार के दिन होने वाले किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के लिए आमंत्रित करने और उनका पंजीकरण करें।

ज. महादलित टोले में रहने वाले किशोर-किशोरियों को जानकारी देने की जिम्मदारी विकास मित्र की होगी।

झ. जीविका ग्राम संगठन के सोशल एक्शन समिति के सदस्य गाँव की सभी किशोर का गृह भ्रमण कर उनको 'किशोर संवाद' में भाग लेने के लिए आमंत्रित करेंगे।

ट. गृह भ्रमण के दौरान किशोरों को कार्यक्रम के बारे में जानकारी देने के साथ ही 'किशोर संवाद' के स्थान और समय के बारे में भी बतायेंगे।

ठ. गृह भ्रमण के दौरान सोशल एक्शन समिति के सदस्य किशोरों के माता-पिता या अभिभावक को भी कार्यक्रम की सूचना देंगे और इसके महत्व के बारे में बतायेंगे।

2. किशोर संवाद

उद्देश्य

- किशोरों के बीच आपसी परिचय।
- किशोरों का सुगमकर्ता के साथ परिचय।
- समूह में कार्य और चर्चा के महत्व को समझाना।

किशोर संवाद आपसी परिचय की एक सहभागी गतिविधि है, जिसमें सभी किशोर, सुगमकर्ता, विद्यालय प्रबंधन समिति, एवं ग्राम संगठन की सोशल एक्शन समिति के सभी सदस्य एक-दूसरे से मेलजोल बढ़ायेंगे और आपसी विश्वास बनाने के लिए विचारों व भावनाओं का आदान-प्रदान करेंगे।

चेतना गीत

सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों का स्वागत करेंगे और उन्हें अपनी सुविधा के अनुसार एक गोले में कतार बना कर खड़े होने को कहेंगे। सभी किशोरों के एक गोले में खड़े होने के बाद उनसे अनुरोध करेंगे कि 'आज के दिन बातचीत, एक-दूसरे को जानने-समझने और सुनने-सुनाने का है और यह हम सभी खेलते-कूदते हुए करेंगे। इसलिए दिन की शुरूआत भी एक रोचक तरीके से करते हैं। सबसे पहले एक गीत गाते हैं (देखें संदर्भ सामग्री-1)।

(सुगमकर्ता प्रारंभिक गीत की एक पंक्ति गायेंगे बाकि प्रतिभागी उसे दोहरायेंगे।)

गीत समाप्त होने के बाद सुगमकर्ता पूछेंगे कि उन्हें यह गीत कैसा लगा और गीत के भाव क्या थें? एक-दो प्रतिभागी के बताने के बाद चर्चा को आगे बढ़ायेंगे।

अपना साथी ढूँढ लो :

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि मेरे पास 5 (पाँच) अलग-अलग रंगों के कागज रखें हैं और इस कागज में सभी प्रतिभागियों को अपना नाम और अपने पसंद की एक वस्तु का नाम लिखना है। जैसे मेरा नाम नीरू है और मुझे 'नारियल' पसंद है। इसलिए मैं इस कागज पर ''नाम : नीरू'' और ''पसंद : नारियल'' लिखुँगा। इसी प्रकार आप सभी बारी-बारी से यहाँ आयें और एक कागज अपने पसंद के रंग का उठा कर ले जायें।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश

सुगमकर्ता अपने पास 5 (पाँच) अलग-अलग रंगों के कागज के छोटे टुकड़े (6-8 सेमी आकार के) को पहले से ही इस प्रकार मिलाकर रख लेंगें कि सारे अलग-अलग रंगों के कागज एक-दूसरे से मिल जायें। कोशिश करें कि 5 रंग में हरेक रंग के कागज के टुकड़ों की संख्या प्रतिभागियों की संख्या के अनुपात हो। जैसे प्रतिभागियों की कुल संख्या 25 है, तो **लाल रंग** के कागज का टुकड़ा 5, **हरा रंग** का 5, **पीला रंग** का 5, **गुलाबी रंग** का 5 तथा **सफेद रंग** का 5 होगा। 5 के गुणज में नहीं होने की स्थिति में किसी समूह की संख्या घट या बढ़ सकती है।

इस गतिविधि को करने के लिए 5-7 मिनट का समय दें और उसके बाद बतायें की हम लोग एक खेल खेलते हैं। इस खेल में हम अपनी-अपनी सथी को ढूँढेंगे और समूह बनायेंगे।

- सबसे पहला समूह कागज के रंगों का होगा। यानि एक रंग के कागज वाले सारे प्रतिभागी एक साथ रहेंगे। इस प्रकार कुल पाँच समूह बनेंगे।
- अब सभी समूह के सदस्य आपस में चर्चा करेंगे कि किस सदस्य की क्या पसंद है। एक तरह की पसंद रखने वाले कोई दो प्रतिभागी साथी बन जायेंगे। जैसे किसी एक की पसंद ''नारियल'' है दूसरे की पंसद ''आम'' तो फल की श्रेणी में आने के कारण वे एक-दूसरे के साथी बन जायेंगे। इसी प्रकार किसी एक की पसंद 'गुलाब' है और दूसरे की पसंद कोई अन्य फूल है, तो वे एक-दूसरे के साथी बन जायेंगे। यदि अपने समूह में साथी नहीं मिलती है तो शेष बचे प्रतिभागी दूसरे समूह में से अपने साथी को खोजेंगे।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश :

सुगमकर्ता यह प्रयास करेंगे कि दो-दो प्रतिभागियों का समूह बनें। प्रतिभागियों को साथी ढूढंने में मदद करें। यदि कोई प्रतिभागी अकेले बच जाता है और कोई अन्य प्रतिभागी नहीं बचता है तो स्वयं या सहयोग के लिए उपस्थित सहयोगी को उसका साथी बनायेंगे।

इस गतिविधि को 10-12 मिनट में पूरा करें और प्रतिभागियों में से किन्ही दो को स्वैच्छिक तरीके से आमंत्रित करें कि इस खेल से हमने क्या सीखा? हम सभी एक हैं परन्तु हमारा नाम, हमारी पंसद अलग है। कुछ लोग हो सकते हैं, जो हमनाम हों और उनकी पसंद मेरे से मिलती हो।

संभव क्या? असंभव क्या?

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि अब हम प्रश्नोत्तरी का खेल खेलेंगे। हम आप सब से एक-एक सवाल करेंगे और आपको आपस में चर्चा कर जवाब देना है कि-

- यह काम संभव या असंभव है?
- यदि संभव है तो क्यों?
- यदि असभंव है तो क्यों?

सुगमकर्ता के लिए निर्देश :

सुगमकर्ता एक चार्ट पेपर/व्हाइट बोर्ड/ब्लैक बोर्ड को प्रतिभागियों के सामने इस प्रकार व्यवस्थित रखेंगे कि सभी प्रतिभागी को ठीक से दिखाई दे। चार्ट पेपर/व्हाइट बोर्ड/ब्लैक बोर्ड के बीच से एक मोटी लाईन खींच कर बाईं ओर 'संभव' और दाईं ओर 'असभंव' लिखेंगे।

एक-एक कर सभी प्रश्न प्रतिभागी समूह के सामने रखेंगे और चर्चा को प्रोत्साहित करेंगे। प्रश्नावली के लिए देंखे संदर्भ सामग्री-2

इस गतिविधि के लिए 20 मिनट का समय दें और प्रतिभागियों को बतायें कि कोई भी काम किसी के लिए असंभव नहीं है। उन्हें कल्पना चावला (भारत की पहली महिला अंतरिक्ष यात्री), मेरी कॉम (भारत की पहली महिला विश्व चैम्पियन मुक्केबाज़), सुंदर पिचाई (गूगल के सीईओ) में से किसी एक के बारे में चर्चा करें।

इस गतिविधि को 20-25 से मिनट में पूरा करें और प्रतिभागियों में से किन्ही दो को स्वैच्छिक तरीके से आमंत्रित करें कि इस खेल से हमने क्या सीखा?

सत्र को समाप्त करते हुए बतायें कि हम सबको भी एक सपना देखना चाहिए? हम क्या बनना चाहते हैं? और इसके लिए कोशिश करें।

आओ पूरी करें कहानी

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि अब हम तुकबंदी से एक कहानी बनायेंगे। शुरूआत हम करेंगे और बारी-बारी से सभी समूह एक-एक लाईन जोड़ेंगे। जैसे कि-

आज मीरा पहुँची नहीं स्कूल
क्योंकि हो गई उससे भूल
पेट उसका दुःख रहा था क्या
या साईकिल पंक्चर थी क्या
कोई जाके देख कर आओ
मीरा क्यों नहीं आई ये तो बताओ

देर से मीरा देखा आई
थोड़ी शरमाई, थोड़ी घबड़ाई
आते ही बोली,
साईकिल की हो गई आटो से टक्कर
आटो वाला तो था पूरा घनचक्कर
क्योंकि साईकिल का टायर हो गया था पंक्चर।

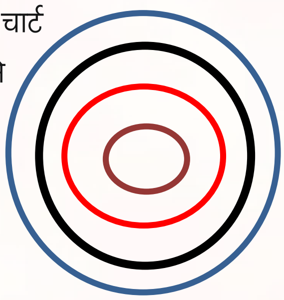
इसी प्रकार तुकबंदी मिलाते हुए सभी प्रतिभागियों को भाग लेने का मौका दें और प्रोत्साहित करें।

सभी प्रतिभागियों को दो समूह में बांटे और एक-एक चित्र पहेली दें। चित्र में गाँव के किसी समस्या को दिखाया गया है और आपको एक कहानी के माध्यम से समाधान बताना है। और प्रतिभागियों को अपने हिसाब से इस घटना पर एक छोटी कहानी सबको सुनाएँ (**देखे संदर्भ सामग्री 3**)।

इस गतिविधि को 10-15 मिनट में पूरा करें और प्रतिभागियों में से किन्ही दो को स्वैच्छिक तरीके से आमंत्रित करें कि इससे हमने क्या सीखा?

सत्र को समाप्त करते हुए बतायें कि हम सब के अन्दर प्रतिभा और सृजनशीलता है। हम थोड़े से प्रयास से अपने को उस जगह पर ले जा सकते हैं जहाँ का हम सपना देखते हैं। इसके लिए कोशिश करें।

कौन घर के अन्दर? कौन बाहर? कौन दूर-दूर नहीं?



सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि अब हम एक खेल खेलेंगे। हर समूह चार्ट पर चार गोला दिये गये चित्र के अनुसार बनायेगा। पहला सबसे छोटा गोला हमारा घर है। दूसरा उससे बड़ा गोला हमारा गाँव। तीसरा गोला हमारा राज्य बिहार और चौथा गोला हमारा देश भारत है।

हर समूह को एक कागज की पर्ची मिलेगी, जिसमें कुछ शब्द लिखे होगें। समूह आपस में चर्चा करेगा और एक-एक शब्द को आपसी सहमति के आधार पर गोले के अन्दर घर, गाँव, राज्य और देश वाले हिस्से में लिखेगा।

सुगमकर्ता के लिए निर्देश :

सत्र के पूर्व ही सुगमकर्ता संदर्भ सामग्री 4 में लिखे गये शब्दों में 6-6 अलग-अलग शब्दों को अलग-अलग पर्ची में लिख लेंगे और गोपनीय तरीके से अपने पास रखेंगे। सत्र के समय सारी पर्चियों को अच्छी तरह से मोड़कर उन्हें मिला देंगे और समूह को स्वेच्छा से किसी पर्ची को उठाने को कहेंगे।

चर्चा और लिखने के लिए कुल 10 मिनट मिलेंगे। लिखने के बाद बारी-बारी से सभी समूह यह बतायेंगे कि किस शब्द को कौन-सा स्थान दिया? क्यों दिया? क्या कोई शब्द ऐसे भी मिले जिसका कोई स्थान नहीं तय हो पाया? यदि हाँ, तो क्यों?

कौन सा काम कौन करेगा?

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि अब हम जानकारी को साझा करने का एक खेल खेलेंगे। जिसमें सुगमकर्ता चार्ट पेपर/व्हाईट बोर्ड/ब्लैक बोर्ड पर एक वाक्य लिखेंगे और प्रतिभागी बोलेंगे ऐसा हो सकता है या नहीं?

प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए प्रेरित करें और उन्हें समझायें कि कोई भी काम ऐसा नहीं जिसे सिर्फ महिला या सिर्फ पुरूष ही कर सकते है। आज दुनिया के सभी देश, गाँव, शहर में न सिर्फ स्त्री-पुरूष का भेद कम हुआ है बल्कि वैसे काम जो सिर्फ पुरूष करते थे अब महिलायें भी करती हैं।

1. घर में खाना बनाता एक लड़का।
2. होटल में खाना बनाता एक लड़का।
3. घर में कपड़े की मरम्मति करता एक लड़का।
4. दर्जी की दुकान पर काम करता एक लड़का।
5. घर में खाना खिलाता एक लड़का।
6. होटल में खाना परोसता एक लड़का।
7. घर में बर्तन साफ करता एक लड़का।
8. होटल में बर्तन साफ करता एक लड़का।

गतिविधि को कुल 10 मिनट में समाप्त करेंगे। प्रतिभागियों से पूछेंगे कि उन्हें कैसा लगा और वे क्या सोचते हैं कि हमारे जीवन में और आस-पास ऐसा होता है क्या?

क्या अच्छा है क्या बुरा?

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए बतायेंगे कि अब हम जानकारी को साझा करने का एक खेल खेलेंगे। जिसमें सुगमकर्ता चार्ट पेपर/व्हाईट बोर्ड/ब्लैक बोर्ड पर एक-एक शब्द लिखेंगे और प्रतिभागी समूह बोलेंगे कि अच्छा या बुरा! अच्छा या बुरा बताने के साथ ही प्रतिभागी को ऐसा क्यों? का भी जवाब देना होगा।

प्रतिभागियों को जवाब देने के लिए प्रेरित करें और उन्हें समझायें कि दुनिया में भेदभाव खत्म हो रहे हैं। अब किसी भी व्यक्ति को स्त्री या पुरूष होने के कारण किसी काम से वंचित नहीं किया जाता। जहाँ ऐसा हो रहा है, वहाँ के लोग भी आपसी समझ के आधार पर अपने-आप को सशक्त कर रहे हैं और भेदभाव को खत्म करना चाहते हैं।

1. बड़े बालों वाला एक लड़का।
2. सिर पर पानी का मटका/लकड़ी का गट्ठर लिये एक लड़की।
3. घर में झाड़ु देता हुआ एक लड़का।
4. गुड़िया से खेलता हुआ एक लड़का।
5. बच्चे का शौच साफ करता एक पुरूष।
6. महिला ड्राईवर।
7. छोटे बालों वाली एक लड़की।
8. पैंट-शर्ट पहन कर बाजार जाती एक लड़की।
9. अकेले घूमती एक लड़की।

परिस्थिति के साथ बदलाव :

आमतौर पर हम यह देखते हैं कि जिंदगी में आने वाली परिस्थितियों पर अलग-अलग व्यक्ति की प्रतिक्रिया अलग-अलग होती

है। कई लोग किसी विशेष परिस्थिति में बहुत आक्रामक हो जाते हैं, तो दूरी ओर कुछ लोग परिस्थिति का सामना करने के बजाय उससे भाग जाते हैं। इसी तरह हमें ऐसे भी उदाहरण देखने को मिलते हैं जहाँ कोई व्यक्ति विपरीत परिस्थिति का भी सकारात्मक इस्तेमाल कर लेता है और अपने अंतर्निहित गुण से उसे बेहतर भी बना देता है। इस बात को अच्छे से समझने के लिए हमलोग सरिता की कहानी सुनते हैं।

सरिता की कहानी :

यह कहानी सरिता नाम की एक लड़की की है जो 8वीं कक्षा में पढ़ती है। सरिता हमेशा अपने स्कूल में फर्स्ट आती है। पढ़ाई के साथ-साथ अन्य गतिविधियों में भी उसे काफी रुचि रहती है। स्कूल में चल रहे जीवन कौशल कार्यक्रम में नियमित रूप से हिस्सा लेती है और मन में आने वाले सवालों के भी शिक्षक से जानने का प्रयास करती है। एक बैगलेस शनिवार के दिन, जीवन कौशल कार्यक्रम का सत्र शुरू होने से पहले ही सरिता ने शिक्षक से एक सवाल पूछा कि पिछले कई दिनों से मेरे मन एक बात चल रही है समाज में एक ही तरह के नैतिक जानकारी मिलने के बाद भी कुछ लोगों का व्यवहार अच्छा और कुछ लोगों का बुरा क्यों होता है। गीता मैडम बड़े ध्यान से सरिता के सवाल को सुनते रहीं और बोलीं कि क्या बाकी बच्चों के मन में भी इस तरह के सवाल आते हैं? सभी बच्चे एक स्वर में हाँ बोलते हैं। फिर गीता मैडम उन्हें बोलती है इस प्रश्न का उत्तर जानने के लिए आज मैं आपलोगों को एक कहानी सुनाती हूँ।

एक व्यक्ति, पानी से भरी हुई 3 बर्तन को गैस के चूल्हे पर रख कर गर्म किया। फिर उसने एक बर्तन के अंदर एक आलू, दूसरे बर्तन के अंदर एक अंडा और तीसरे बर्तन में कुछ चाय के पत्ते रख दिए। धीरे-धीरे पानी उबलने लगा। उसने फिर बर्तन अंदर रखे इन चीजों हो रहे बदलाव को बड़े ध्यान से देखा।

पहले बर्तन में, आलू ने इस स्थिति का सामना किया। जब पानी आलू को गर्म कर रहा था, वह सख्त से मुलायम हो गया। दूसरे बर्तन में जब अंडे को गर्म पानी में रखा गया, तो अंडा जो छिलके के अंदर बिल्कुल तरल था वह बिल्कुल कठोर हो गया। पानी उबलने के साथ-साथ, अंडा अपनी नरमी को खो दिया। तीसरे बर्तन में जब चाय की पत्तियाँ गर्म पानी में रखी गई, तो उसने अपना स्वरूप बदल दिया। पानी उबलते समय, चाय के पत्ते ने अपना विशिष्ट रंग और खुशबू से पानी को भर दिया।

इस कहानी में आलू, अंडा और चाय की पत्तियों को एक ही तरह की परिस्थिति में डाला गया पर उस परिस्थिति में सभी के व्यवहार अलग-अलग रहे। आलू सख्त से नरम हो गया, अंडा नरम से सख्त हो गया वहीं चाय की पत्ती अपने रंग और खुशबू से पूरे पानी में मिला दिया।

इस कहानी से हमें यह सीख मिलती है कि एक ही तरह की समस्या में लोग अलग-अलग तरह से व्यवहार करते हैं। कोई अपने आप को बदलता है तो कोई अपने कौशल और गुण से पूरी परिस्थिति को ही बदल कर अपने अनुरूप बना लेता है। जीवन में कई बार चुनौतियाँ और समस्याएँ आतीं हैं और हमें उनका समान करना चाहिए। चाय की तरह हमें अपने में ऐसे कौशल विकसित करने चाहिएँ जिससे हम किसी भी समस्या को अपने अनुरूप बना सकें।

समापन :

सुगमकर्ता किशोर संवाद में भाग लेने के लिए सभी प्रतिभागियों को धन्यवाद करेंगे और बतायेंगे कि हम सब आज से एक अटूट सीखने-सिखाने की प्रक्रिया शुरू कर रहे हैं। इस प्रयास से हम अपने जीवन को बदलाव लाने की कोशिश करेंगे और इससे हमारे गाँव, राज्य और देश में बदलाव आयेगा।

सुगमकर्ता अगली बैठक के तिथि, दिन और समय सुनिश्चित कर सभी प्रतिभागियों के साथ मिलकर चेतना गीत गायेंगे।

संदर्भ सामग्री - 1

चेतना गीत

जीतेंगे हम,
जीतेंगे हम,
हर मुश्किल से लड़ेंगे हम,
हिम्मत से जीना, आगे बढ़ना, जिंदगी की सीख हमें सिखाएगी।
सपने हैं हमारे,
अरमान हैं हमारे, दुनिया का भरम हैं, तोड़ने हैं हमें।
समय के साथ बदलेंगे, हम भी बदलेंगे, अपने आप को पहचानेंगे।
जीतेंगे हम,
जीतेंगे हम,
हर मुश्किल से लड़ेंगे हम, हिम्मत से जीना, आगे बढ़ना, जिंदगी की सीख हमें सिखाएगी।
आसमान से उड़ने का होसला हैं हमें,
जहाँ है मंजिल, वहाँ हैं हम।
खुद को पहचाने, खुद को समझे, अपनी औकात पे हमें जीना हैं।
जीतेंगे हम,
जीतेंगे हम,
हर मुश्किल से लड़ेंगे हम, हिम्मत से जीना, आगे बढ़ना, जिंदगी की सीख हमें सिखाएगी।
जीतेंगे हम, जीतेंगे हम, जिंदगी की सीख हमें सिखाएगी।

संदर्भ सामग्री - 2

संभव क्या, असंभव क्या?

1. पुरूष कभी भी अच्छा खाना नहीं बना सकते हैं।
2. महिलाएँ कभी भी पुरूषों के बराबर पैसा नहीं कमा सकती हैं।
3. प्रायः लड़कियाँ बीच में पढ़ाई छोड़ देती हैं।
4. घर का मुखिया पुरूष ही अच्छा होता है।
5. लड़के कभी रोते नहीं हैं।
6. मर्द को दर्द नहीं होता है।
7. लड़कियाँ अच्छा क्रिकेट खेल ही नहीं सकती हैं।
8. लड़कियाँ तेज दौड़ ही नहीं सकती।
9. लड़कियाँ ड्राईवर का काम नहीं कर सकती हैं।
10. पुरूष बच्चों की ठीक देखभाल नहीं कर सकते हैं।

संदर्भ सामग्री - 3

हर तस्वीर एक कहानी

आओ कहानी बनाएँ : चित्र-1

आओ कहानी बनाएँ : चित्र-2

संदर्भ सामग्री - 4

कौन सा शब्द कहाँ रहेगा

छोटा भाई
बड़ी बहन
आशा दीदी
डायरिया
अस्पताल
हवाई जहाज
नेताजी
दादा-दादी
पंडित-मौलवी
एम्बुलेंस
जेल
लड़ाई-झगड़ा
मंत्री
पुलिस
डाक्टर
दहेज
विद्यालय
साईकिल
मुखिया
शौचालय
मलेरिया
आंगनबाड़ी केन्द्र
राशन की दुकान
चिड़िया घर
दोस्त-सहेली
पीने का पानी
पंच-सरपंच
वैज्ञानिक

माता-पिता
कॉलेज
बाल विवाह
ट्रेन
इंजीनियर
बीमारी
अनाज

शिक्षक/अध्यापक
मंदिर/मस्जिद
कचहरी/अदालत
सर्दी-जुकाम
दोस्त-रिश्तेदार
खेल का मैदान
चाचा-चाची

अध्याय : 2

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के लिए फैसिलिटेसन स्किल

प्रशिक्षण और सीख :

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम को सफलता पूर्वक चलाने के लिए इसे 18 सत्रों में विभाजित करके प्रशिक्षण किए जाने की योजना है। हम सभी अवगत हैं कि प्रशिक्षण सत्र प्रतिभागियों को नया ज्ञान प्राप्त करने, नए कौशल सीखने और अनुभवों को साझा करने का एक महत्वपूर्ण माध्यम होता है। प्रशिक्षण के दौरान प्रतिभागियों की स्थायी और प्रभावी सीख बनाना प्रशिक्षक के लिए एक चुनौती होती है। इस अध्याय में प्रतिभागियों को सक्रियता के साथ सीखने के कुछ महत्वपूर्ण तरीकों पर हमलोग चर्चा करेंगे। किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा किशोर-अनुकूल वातावरण का निर्माण करना है जो प्रभावी शिक्षण सिद्धांतों का उपयोग कर सकारात्मक विकास को प्रोत्साहित कर सके। प्रशिक्षण किशोरों को सीखने, संलग्न होने और अपने कौशल को सार्थक रूप से लागू करने की क्षमता प्रदान करता है ताकि वे एक आदर्श नागरिक के रूप में अपना योगदान कर सकें। अनुसंधान से पता चलता है कि 14 से 18 वर्ष की आयु तक किशोर तर्क और कार्यकारी कामकाज की क्षमता हासिल कर लेते हैं। साक्ष्य को तथ्य से अलग करने या अनुभवों का विश्लेषण करने की क्षमता इसकी विशेषता है। इस समय के दौरान किशोर यह समझने लगते हैं कि वे अधिक जागरूक हो गए हैं और इसका सकारात्मक उपयोग कर ध्यान को बाधित करने वाली भावनावों और अवांछित विचारों को रोक सकते हैं। वे अपने आस-पास के समुदायों और बड़ी दुनिया के बारे में भी अधिक जागरूक हो जाते हैं और इसमें उनकी भूमिका और संबंधों पर सवाल उठाते हैं। किशोरावस्था में उनकी आवश्यकताओं के अनुरूप सीखने के दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है।

सहयोगिकरण, प्रशिक्षण के दौरान सीख को प्रभावी बनाने का एक बेहतर माध्यम है। सत्र के दौरान, प्रशिक्षकों को विभिन्न गतिविधियों, समस्याओं, उदाहरणों और चर्चा के लिए सक्रिय और सहयोगी माहौल की जरूरत होती है। सहयोगी विन्यास, प्रतिभागियों को समूह में साझा कार्य करने और अपने अनुभवों को साझा करने के माहौल प्रदान करता है साथ ही साथ प्रतिभागियों को प्रशिक्षण में रुचि और ध्यान बनाये रखने में भी मदद करता है। प्रभावी संवाद की भूमिका, प्रशिक्षण में सक्रियता के साथ सीखने के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। प्रशिक्षकों को प्रतिभागियों के साथ एक सक्रिय संवाद स्थापित करना चाहिए, जिसमें उनको ध्यानपूर्वक सुना जाए और उनकी विचारों को महत्व दिया जाए। प्रभावी संवाद के माध्यम से प्रतिभागियों को अपने विचारों और अनुभवों को साझा करने, सवाल-जवाब करने और दूसरे प्रतिभागियों के साथ विचार-विमर्श करने का मौका मिल पाता है। जीवन संदर्भों का उपयोग प्रशिक्षण को प्रभावी बनाने का एक सटीक माध्यम है। प्रशिक्षण सत्रों में प्रतिभागियों को वास्तविक जीवन संदर्भों का उपयोग कर के सीखने का मौका मिलना चाहिए। जीवन से संबंधित वास्तविक प्रक्रियाओं को समझ कर उन्हें व्यावहारिक अनुभव मिलता है और विपरीत परिस्थितियों से निपटने की क्षमता बेहतर रूप से विकसित हो पाती है। अभिप्रेरणा, प्रशिक्षण के दौरान सक्रियता के साथ सीखने के लिए और प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करने के लिए बहुत ही जरूरी होता है। प्रशिक्षक को प्रतिभागियों के प्रयासों की सराहना करनी चाहिए साथ ही सहभागिता के लिए प्रेरित भी करते रहना चाहिए। सत्र के दौरान प्रतिभागियों को कुशल मार्गदर्शन की जरूरत होती है ताकि वे स्वयं से समस्याओं का हल ढूँढ पाएँ। यह प्रतिभागियों का आत्मविश्वास बनाने और उन्हें स्वयं से सीख बनाने में मदद करता है। सीखने के दौरान सक्रियता बनाए रख कर प्रतिभागी अपने ज्ञान, कौशल और अनुभव को पहले से बेहतर बना सकते हैं।

किशोरावस्था बहुत सारे परिवर्तनों का समय होता है जब वे अपने व्यक्तित्व के गहराई में जा कर अपने विचारधारा, मान्यताओं, परिवर्तनों और समाजिक संबंधों को समझने की शुरुआत करते है। किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण सत्र उन्हें महत्वपूर्ण जीवन कौशल प्रदान करने का एक महत्वपूर्ण अवसर है जिसका पूरा उपयोग किया जाना चाहिए। इस संदर्भ में यह जरूरी हो जाता है कि किशोरों के सीखने के सिद्धांतों को अच्छे से समझा जाए।

किशोरों के सीखने के सिद्धांत :

जीवन कौशल शिक्षा, सामान्य जीवन कौशल के शिक्षण पर आधारित है। जीवन कौशल पाठों को स्वास्थ्य और सामाजिक समस्याओं के साथ-साथ अन्य दृष्टिकोणों के साथ भी जोड़ा जा सकता है। जैसे पर्यावरण और सामाजिक कारकों में परिवर्तन लाने के लिए डिजाइन किए गए कार्यक्रम जो किशोरों के विकास को प्रभावित करते हैं। जीवन कौशल सिखाने में उपयोग की जाने वाली विधियाँ इस बात पर आधारित होती हैं कि किशोर अपने अनुभवों से और अपने आस-पास के लोगों से कैसे सीखते हैं, दूसरों से कैसे व्यवहार करते हैं और व्यवहार के क्या परिणाम होते हैं। जीवन कौशल शिक्षा में, किशोर गतिशील शिक्षण और सीखने की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से शामिल होते हैं। इस सक्रिय भागीदारी को सुविधाजनक बनाने के लिए छोटे समूहों में काम करना, विचार-मंथन, भूमिका निभाना, खेल और बहस विधियों का उपयोग किया जा सकता हैं। किशोरों को छोटे समूहों में या किसी साथी के साथ किसी मुद्दे पर विस्तार से चर्चा करने के लिए कहा जा सकता है। फिर वे छोटी भूमिका निभाने वाले परिदृश्यों में शामिल हो सकते हैं, या ऐसी गतिविधियों में भाग ले सकते हैं जो उन्हें विभिन्न स्थितियों में कौशल का अभ्यास करने का अवसर प्रदान करती है। कौशल का वास्तविक अभ्यास जीवन कौशल शिक्षा का एक महत्वपूर्ण घटक है।

किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण पद्धति :

जीवन कौशल प्रशिक्षण के संदर्भ में किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण पद्धति बहुत महत्वपूर्ण होती है। यह व्यावसायिक, सामाजिक, और व्यक्तिगत स्तर पर आवश्यक जीवन कौशलों को सीखने में मदद करती है। किशोर केंद्रित प्रशिक्षण का अर्थ है कि हम अपनी प्रशिक्षण तकनीकों को किशोरों के योग्यता, समस्याओं और आवश्यकताओं के आधार पर आयोजित करें। यह उन्हें महत्वपूर्ण महसूस कराने और सहयोग प्रदान करने का एक माध्यम होता है, जिससे वे अपनी समझ को विकसित कर सकते हैं। यह उन्हें महसूस करवाता है कि उनकी बातें महत्वपूर्ण हैं और उनकी राय मान्यता प्राप्त करती है। किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण के दौरान, हमें उनकी रुचियों, क्षमताओं और विचारों का पूर्ण ध्यान देना चाहिए। हमें उन्हें विभिन्न प्रश्नों, उपकरणों और समस्याओं के माध्यम से सक्रिय रूप से संलग्न करना चाहिए, जिससे उन्हें स्वयं को बेहतरीन ढंग से प्रशिक्षित करने का मौका मिले।

इस प्रकार, किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण के माध्यम से हम उन्हें स्वयं के विकास में सक्रिय बनाने का अवसर प्रदान कर उन्हें अपनी प्रगति पर नियंत्रण बनाने की क्षमता प्रदान करते हैं। इस तरीके से, हम एक किशोर-केंद्रित प्रशिक्षण प्रणाली को अपनाकर आत्मविश्वास को प्रोत्साहित करते हैं। नीचे कुछ किशोर-केंद्रित जीवन कौशल प्रशिक्षण पद्धति के महत्वपूर्ण तत्वों का वर्णन किया गया है :

शिक्षार्थी केंद्रित : शिक्षार्थी-केंद्रित प्रशिक्षण एक ऐसा वातावरण है जो प्रतिभागियों के व्यक्तिगत ज्ञान, कौशल, दृष्टिकोण और विश्वासों को केंद्र में रख कर बनाया जाता है। इस पद्धति में प्रतिभागी की जरूरतों के हिसाब से प्रशिक्षण का डिजाइन और प्रशिक्षण देना निश्चित किया जाता है। इस तरह के प्रशिक्षण में प्रतिभागियों की संस्कृति, उनकी जाति, लिंग, कौशल और क्षमता पर जोर दिया जाता है ताकि प्रशिक्षण के परिणाम उनकी आवश्यकताओं और वास्तविकताओं से मेल खा सके। प्रतिभागियों के पूर्व अनुभवों को समझा और उनका सम्मान किया जाता है ताकि उनको नई शिक्षा ग्रहण करने में मदद की जा सके।

समावेशन व संवेदनशील प्रशिक्षण : समावेशन व संवेदनशील प्रशिक्षण पद्धति का यह मानना है कि विभिन्न प्रतिभागी प्रशिक्षण में अलग-अलग अनुभव और दृष्टिकोण ले कर आते हैं जो सभी के लिए प्रशिक्षण के अनुभव को और समृद्ध कर सकते हैं। इस तरह के प्रशिक्षण पद्धति में किसी विशेष सामाजिक समूह या किसी पूर्वाग्रह के आधार पर भेदभाव को दूर करने का प्रयास किया जाता है। ताकि ये आधार, प्रशिक्षण के दौरान या बाद में प्रशिक्षण तक हितभगियों की पहुँच और सीखने की गतिशीलता को प्रभावित न करे। प्रशिक्षण के डिजाइन में चयन प्रक्रियाओं से लेकर मूल्यांकन प्रश्नों तक, स्थानीय रूप से प्रासंगिक आयामों के साथ समावेशन सुनिश्चित किया जाता है। साथ ही इस पद्धति में विभिन्न प्रतिभागियों के बीच विश्वास और सुरक्षा का निर्माण किया जाता है, ताकि सभी प्रतिभागियों के लिए प्रशिक्षण गतिविधियों में योगदान करने और शामिल होने के लिए अनुकूल परिस्थितियों का निर्माण हो सके ।

निर्णय केंद्रित पद्धति : निर्णय केंद्रित प्रशिक्षण पद्धति में प्रतिभागियों के वैसे ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण पर केंद्रित होता है जिनकी व्यावहारिक उपयोगिता होती है और जो प्रतिभागियों को प्रशिक्षित होने की प्रक्रिया पर प्रभाव डालते हैं। डिजाइन से पहले प्रतिभागियों की जरूरतों का आकलन करने से प्रशिक्षण सामग्री बनाने में मदद मिलती है जो सीधे यथार्थवादी कार्यों से जुड़ी होती है और जिसे प्रतिभागी प्रशिक्षण के बाद कर सकते हैं। इस तरह की प्रशिक्षण पद्धति में सीखने के उद्देश्य, क्रियाशील ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण के माध्यम से हासिल किए जाते हैं, जिनका मूल्यांकन करना आसान होता है। यह प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के दौरान वांछित दक्षताओं का प्रदर्शन करने और प्रशिक्षण के बाद नई सीख बनाने में सक्षम बनाता है।

अनुभव आधारित : अनुभव आधारित प्रशिक्षण पद्धति 'करके सीखना' है। अनुभव आधारित प्रशिक्षण सिद्धांत एक समग्र एवं चक्रीय प्रक्रिया है। यह इस बात पर जोर देती है कि प्रभावी शिक्षण तब होता है जब व्यक्तिगत अनुभव प्रत्यक्ष रूप से महसूस की जा सके। इसके साथ-साथ अनुभव के साथ प्रासंगिक संबंध बनाने के अवसर हो और ज्ञान या कौशल के उचित उपयोग को प्रदर्शित करने की क्षमता से जुड़ा हो। अनुभव आधारित प्रशिक्षण, प्रतिभागियों की आवश्यकताओं के विश्लेषण से शुरू होता है और फिर प्रतिभागियों और सामग्री के लिए उपयुक्त गतिविधियों की पहचान करता है। प्रायोगिक गतिविधियाँ, वैसी गतिविधियाँ भी हो सकती हैं जिन्हें प्रशिक्षण स्थल में आयोजित की जाती हैं और साथ ही वे गतिविधियाँ भी हो सकती हैं जो प्रतिभागी प्रशिक्षण स्थल के बाहर कर सकते हैं।

सहयोगीकरण क्या है ?

सहयोगीकरण को अंग्रेजी में फैसिलिटेशन कहते हैं जो फैसिलिटी शब्द से बना है और लैटिन भाषा में फैसिलिटी शब्द का अर्थ है 'आसान बनाना'। किसी भी जानकारी को आसान भाषा में समझना और समझाने की प्रक्रिया को सहयोगीकरण कहतें हैं, इस तरह सहयोगीकरण समूह को आपसी सहयोग से लक्ष्य की तरफ बढ़ना सुनिश्चित करता है। इसे हम इस प्रकार भी परिभाषित कर सकतें हैं कि 'समूह को अपने उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए अलग-अलग अवसरों, संसाधनों, प्रोत्साहनो एवं समर्थन को एक दिशा देकर सामूहिक उदेश्य प्राप्त करने हेतु समूह के सदस्यों को सक्षम बनाना है।'

सहयोगी करण और शिक्षण में क्या अंतर है?

शिक्षण	सहयोगीकरण
• नयी चीजें/बातें सिखाने के लिए समूह का नेतृत्व करना • प्रशिक्षुओं को "बताना" • जानकारी और सही उत्तर देना	• प्रशिक्षुओं को नयी-नयी चीजें/बातें सिखने में उनका सहयोग करना • प्रशिक्षुओं को खुद से चीजों को समझने देना और उनकी मदद करना • उनका मार्गदर्शन करना

सहयोगीकरण क्यों जरुरी है ?

सहयोगीकरण, एक सहयोगात्मक वातावरण का निर्माण करने में मदद करता हैं जहाँ प्रशिक्षु अपने बातों को साझा कर पाए और फैसिलिटेटर के साथ उनके बेहतर सम्बन्ध बन पाए। सुगमकर्ता, प्रतिभागियों को किसी प्रक्रिया को सरलता से समझने में मदद करते हैं ताकि उस प्रक्रिया में समयानुसार आगे बढ़ते हुए अगले लक्ष्य को प्राप्त किया जा सके। इसके लिए यह जरूरी होता है कि ऐसे वातावरण को बढ़ावा दिया जाए जिसमें सभी लोगों को बोलने का बराबर मौका मिले एवं उनकी बातों पर अमल किया जाए। साथ ही फैसिलिटेटर को इस बात का भी ध्यान देना होता है कि चर्चा के दौरान भटकाव और असंबंधित बातचीत को वापस पटरी पर ले आए।

प्रशिक्षण के दौरान प्रभावी सहयोगीकरण से अनेक सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं। इस प्रक्रिया में हमें यह देखने को मिलता है कि लोग नए परिवर्तन और सह निर्माण के लिए सहयोग करतें हैं और प्रशिक्षक द्वारा दिए गए कार्यों को आपसी सहमति से पूरा करते हैं। मतभिन्नता उत्पन्न होने पर एक फैसिलिटेटर की भूमिका प्रतिभागियों को एक मत होने के लिए सहयोग करने में होती है।

सहयोगीकरण की पद्धतियाँ :

बेहतर फैसिलिटेशन को समझने के लिए दो पक्षों को समझना अत्यधिक महत्वपूर्ण है जिसमें प्रशिक्षण के लिए भौतिक और मानसिक माहौल को बेहतर ढंग से तैयार करना शामिल है। इसमें भौतिक माहौल के तहत बैठने की व्यवस्था, शांत और आरामदायक जगह तथा मूलभूत सुविधाओं की उपलब्धता हो जैसेः समय पर भोजन या जलपान, शौचालय की उपलब्धता आदि तथा मानसिक माहौल के तहत प्रतिभागियों की उम्र और अनुभवों के अनुरूप उनके साथ व्यवहार करना, जिसे किशोरों के सीखने के सिद्धांतो का पालन करना भी कहते हैं।

इसके लिए यह बहुत जरूरी हो जाता है कि प्रशिक्षण की पद्धतियों को समझते हुए उनका सही ढंग से प्रयोग किया जाए। प्रशिक्षण में प्रयोग होने वाली प्रमुख पद्धतियाँ और टूल्स निम्नलिखित हैं :

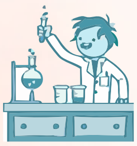
भाषण (Lecture) : प्रशिक्षण या बैठक में जब फैसिलिटेटर किसी विषय को "बोलकर" उन तक पहुँचता है तो उसे भाषण कहते हैं। भाषण के दौरान पॉवरपॉइंट प्रेजेंटेशन, चार्ट पेपर आदि का प्रयोग करना प्रभावी होता है। इसका उपयोग अधिकतर नई जानकारी देने के लिए करते हैं। जब कम समय में अधिक जानकारी देनी हो तो भी ये पद्धति उपयोगी होती है।

इस पद्धति का इस्तेमाल करते समय निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :

- अपनी बातों को बताने की पहले से पूरी तैयारी करना ।
- आवश्यक लगे तो बातचीत के बिन्दुओं को लिख लेना ।
- अपनी बातों को तार्किक और क्रमबद्ध तरीके से प्रतिभागियों के सामने रखना ।
- भाषण देते समय प्रतिभागियों से नजरें मिला कर रखना, इससे उनकी प्रतिक्रिया समझने में मदद मिलती है।
- बातचीत के दौरान प्रतिभागियों को अपने अनुभव और विचार जोड़ने या प्रश्न पुछने के लिए प्रेरित करते रहना।
- बोलने के गति, आवाज और शब्दों का प्रयोग प्रतिभागियों के अनुरूप रखना।

खेल – प्रशिक्षण में जब आप किसी खेल के जरिये कोई सीख बनाने की कोशिश करते हैं तो प्रतिभागियों को सीखने में मदद मिलती है। खेल प्रायः मनोरंजक एवं उद्देश्यपूर्ण होता है ताकि प्रतिभागी खेल के माध्यम से सत्र में छुपे संदेशों को आसानी से समझ सके, इससे बनी सीख लंबे समय तक कायम रहती है। प्रशिक्षण के दौरान खेल शुरू करवाने से पहले निम्नांकित बातों का ध्यान रखना अति आवश्यक होता है :

- खेल शुरू करवाने के पहले खेल के नियम सभी को अच्छे से बता दें, साथ ही ये स्पष्ट कर देना होता है की इससे कुछ सीखने में मदद मिलेगी ।
- खेल के दौरान स्पष्ट निर्देश दें और पूछ कर देख लें की वो प्रतिभागियों को समझ आया की नहीं।
- खेल के दौरान पूरी तरह से निष्पक्ष बने रहें ।
- सीख को स्पष्ट न करने से लोग अपने हिसाब से कुछ भी सीख बना लेंगे और सारी मेहनत बेकार चली जाएगी ।
- खेल खत्म होने और सभी के शांत होने पर सिलसिलेवार खेल का विश्लेषण करें, और उससे जुड़ी हुई सीख को प्रतिभागियों को अच्छी तरह से समझाएं ।



प्रदर्शन (Demonstration) :- प्रशिक्षण में जब फैसिलिटेटर किसी कार्य विशेष को स्वयं करके या किसी अन्य से करवा के दिखाता है की कैसे करना है, तो उसे प्रदर्शन कहते हैं। इसमें प्रतिभागी भी वहाँ तुरंत अभ्यास करके देख सकते हैं। प्रदर्शन विधि किसी के कौशल विकास में मददगार होती है।

- इसमें प्रतिभागियों को कार्य के हर चरण को देखकर सीखने का मौका मिलता है, इसलिए प्रदर्शन को कई चरणों में बाँट कर करें।
- इस विधि में तुरंत प्रश्न पूछने और फीडबैक देने का मौका मिल जाता है, इसलिए बीच-बीच में प्रश्न करते रहें।
- प्रतिभागियों से भी अभ्यास करवा के देखें की उन्हें कितना समझ आया, खासकर उन प्रतिभागियों से जो कम बोलते हैं ताकि आप सुनिश्चित कर पाएँ कि वो कितना सीख पा रहे हैं ।
- प्रदर्शन में उपयोग होने वाली सभी सामग्री का व्यस्था कर के रखें, अन्यथा प्रदर्शन प्रभावी नहीं हो पाएगा।
- आप कोई गलती न करें अन्यथा प्रतिभागी भी फील्ड में वो ही गलतियाँ दोहराएंगे ।

समूह में चर्चा :- प्रशिक्षण में जब आप किसी कार्य विशेष को प्रतिभागियों के एक से अधिक छोटे समूहों में बाँट कर करवाते है, तो उसे छोटे समूह में चर्चा कहते हैं। इस पद्धति में एक बार चर्चा पूरी हो जाने पर हर समूह से निकल कर आये प्रमुख बिन्दुओं को एक साथ जोड़ने की आवश्यकता होती है।

- इसमें सभी प्रतिभागियों को बोलने और अपने विचार रखने का मौका मिलता है, परन्तु सभी को मौका देने के लिए आपको ध्यान देते रहना होता है। इसमें प्रतिभागियों को बोलने में हिचकिचाहट नहीं होती है।
- सभी के विचारों को एक साथ मिलाकर आखिर में चर्चा से मुख्य सीख निकालना चाहिए, कई बार चर्चा के दौरान प्रतिभागियों में आपसी मतभेद हो सकता है, ऐसे में उन्हें समझा कर चर्चा को आगे बढ़ाना चाहिये।
- ये पद्धति तब प्रभावी होती है जब प्रतिभागियों को विषय से सम्बंधित अनुभव हो या कम से कम उस विषय पर पहले से कुछ जानकारी हो।

कहानी - प्रशिक्षण में जब आप किसी बात या अनुभवों को क्रमबद्ध तरीके से कहानी के माध्यम से लोगों को सुनाते हैं तो यह बहुत ही प्रभावी होता है। कहानी को प्रशिक्षण की एक पद्धति के रूप में उपयोग करने के लिए निम्न बातों का ध्यान देना आवश्यक है :

- विषय से मिलती जुलती ही कहानी सुनाना चाहिए और पहले से लिखी और याद होनी चाहिए।
- कहानी की भाषा सरल एवं लोगों को समझ में आना चाहिए।
- कहानी में प्रतिभागियों से ही विश्लेषण करवाएँ और निष्कर्ष पर पहुँचें ।
- कहानी को किसी माध्यम से सुनना बेहतर होता है : जैसे चित्र कार्ड, फ्लिप बुक आदि ।
- कहानी को मनोरंजन तक ही न सीमित रखे। कहानी से लोगों को महसूस कराना, उसका विश्लेषण कर पाना, सिद्धांत बनाना और उसका सामान्यीकरण कर पाना चाहिए ।

पात्र अभिनय (रोल प्ले)

प्रशिक्षण कक्ष में किसी प्रक्रिया / कला का अभ्यास करने में पात्र अभिनय की अहम भूमिका होती है। परामर्श सत्रों के दौरान व्यवहार की गुणवत्ता को बनाए रखने हेतु पात्र अभिनय का अभ्यास अत्यंत ही सहायक सिद्ध होता है। किसी विशेष दृष्टिकोण के निर्माण व सीख देने हेतु पात्र-अभिनय या नाट्य रूपांतरण का विशेष महत्व होता है।

पात्र अभिनय/नाट्य रूपांतरण के दौरान प्रतिभागी अपने वास्तविक जीवन से अलग प्रकार के पात्र का भी अभिनय करते हैं। पात्र-अभिनय से प्रतिभागियों को यह समझने में मदद मिलती है कि, परिचर्चा/संवाद के अंतर्गत अन्य व्यक्ति का व्यवहार कैसा होगा। नाट्य अभिनय हमेशा सीखी हुई बातों की समीक्षा या विवेचना के लिए किया जाना चाहिए। प्रशिक्षक अभिनेता को नाट्य-अभिनय हेतु तैयार करते हैं। ताकि अभिनेता अपनी भूमिका व स्थिति को समझ सकें। इस पद्धति के प्रभावी उपयोग के लिए निम्नलिखित महत्वपूर्ण बातों का ध्यान दिया जाना चाहिए :

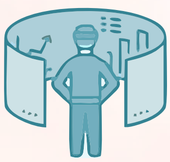
- अभिनेता की आवाज स्पष्ट एवं तेज होनी चाहिए ताकि बाकी प्रतिभागियों को नाट्य रूपांतरण की समझ बन सके।
- ऐसे माहौल का निर्माण किया जाना चाहिए ताकि बाकी प्रतिभागी स्थिती को समझ सकें।
- बाकी प्रतिभागियों को नाट्य रूपांतरण का गंभीरता पूर्वक अवलोकन करने के लिए प्रेरित करें।
- अभिनेताओं का धन्यवाद ज्ञापन करें व उनके अनुभवों को पूछे कि पात्र अभिनय के समय उन्हें कैसी अनुभूति हो रही थी?
- बाकी प्रतिभागियों से भी ये पूछें कि अनुभव देखकर उनके मन में क्या विचार आ रहे हैं?

अभिनेताओं और प्रतिभागियों के विचार आ जाने के बाद फैसिलिटेटर की यह जिम्मेदारी है कि इस अभिनय के सार को विषय के साथ जोड़ते हुए सभी प्रतिभागियों को स्पष्ट करें।

केस स्टडी - एक व्यक्ति, समूह या घटना का गहन अध्ययन है। एक केस स्टडी में, व्यवहार के तरीकों और कारणों की तलाश के लिए लगभग हर पहलू का विश्लेषण किया जाता है। प्रतिभागी स्वतंत्र होकर, स्वयं ही सृजनात्मक ढंग से केस स्टडी के आधार पर समस्या के विषय में विचार करते हैं। जब केस स्टडी को प्रशिक्षण पद्धति के रूप में उपयोग करते हैं तो प्रतिभागियों के अंदर निम्न प्रक्रियाएँ होती हैं :

- वे समस्या समाधान तक पहुँचने में सक्रिय हो जाते हैं।
- वे अपने पूर्व ज्ञान का प्रयोग करते हुए प्रमाणों को संग्रह कर पाने में कामयाब हो सकते हैं।
- प्रतिभागियों में नवीन तथ्यों का निर्माण प्रक्रिया भी शुरू हो जाता है ।
- स्वयं अपने अनुभव से सीखते हुए ज्ञान प्राप्त करने की कोशिश करते हैं।
- व्यक्तिगत, सामाजिक संबंधों को उत्तम ढंग से स्थापित करने की प्रक्रिया शुरू हो जाती है।
- प्रतिभागियों में अभिव्यक्ति की क्षमता में वृद्धि होती है।

केस स्टडी पद्धति का उपयोग कर यह प्रयास किया जाता है कि प्रतिभागी केस स्टडी के पात्र के साथ समानुभूति को अनुभव कर पाए और जो सीख उस केस स्टडी में दी गई है उससे प्रतिभागियों की सीख भी बन पाए।



सिमुलेशन - सिमुलेसन, सिमुलेटर शब्द से बना है। सिमुलेटर का उपयोग आमतौर पर हवाई जहाज और गाड़ी चलाने की प्रशिक्षण में किया जाता है। सिमुलेटर एक ऐसा आभासी वातावरण तैयार करता है जहां इस्तेमालकर्ता को वास्तविक परिस्थिति का अहसास होता है। किसी वास्तविक चीज, प्रक्रिया (प्रॉसेस) या कार्यकलाप का किसी अन्य विधि से अनुकरण (नकल) करना अनुकार या सिमुलेशन (Simulation) कहलाता है। इससे प्रशिक्षणार्थियों में किसी समस्या को नियंत्रण करने की क्षमता विकसित होती है और वे किसी परेशानी से निपटने के लिए पूर्व से तैयार होते है।

उदाहरण के तौर पर हम कह सकते हैं कि आपदाओ से निपटने के लिए पूर्वाभ्यास के तौर पर हम पहले आपदा की स्थिति को तैयार करते है एवं उस तैयार परिस्तिथि में पूर्वाभ्यास करके अपनी क्षमता विकसित करते है ताकि उस स्थिति का सामना हम कर पाएं।

सिमुलेशन विधि में अक्सर प्रतिभागी अन्य गतिविधियों की तुलना में अधिक गहराई से शामिल हो पाते हैं, क्योंकि वे गतिविधि को प्रत्यक्ष अनुभव करते हैं। अप्रत्याशित स्थिति से कैसे निपटा जाए इसके लिए यह एक प्रभावी तरीका है।

इस विधि का उद्देश्य प्रशिक्षणार्थियों को वास्तविकता के आसपास आने वाली समस्याओं और कार्यान्वयनों के प्रति उनकी समझ और तैयारी को बढ़ाना है। यह प्रशिक्षण प्रक्रिया उन्हें विभिन्न स्थितियों, परिस्थितियों और समस्याओं का अभ्यास करने का मौका देती है, जिससे उन्हें अधिक सुरक्षित, सकारात्मक और प्रभावी निर्णय लेने की क्षमता मिलती है।

यह अध्ययन का एक आधुनिक तकनीक है जिसमें आवश्यक कौशल प्राप्त करने हेतु आभासी वातावरण का प्रयोग किया जाता है ताकि प्रतिभागी उन स्थितियों की कल्पना करते हुए आवश्यक कौशल का विकास अपने अंदर कर पाए।

सिमुलेशन प्रशिक्षण की मुख्य विशेषताएँ :

- कृत्रिम रूप से बनाया गया सीखने का वातावरण जिसमें वास्तविक स्थितियों का अनुकरण किया जाता है ।
- किसी विशेष उपकरण के विस्तृत वर्णन के लिए डमी का उपयोग।

मनोरंजक अभ्यास (इनर्जाइजर/Ice breaker)

गंभीर अध्ययन सत्रों के दौरान छोटे-छोटे मनोरंजक गतिविधियों का उपयोग किया जाता है ताकि प्रतिभागियों के उर्जा का स्तर संतुलित बना रहे एवं वे प्रशिक्षण के दौरान एकरूपता एवं उबाऊ परिस्थिति से बच सके। यह अभ्यास सत्र से संबंधित भी हो सकते है अथवा सत्र से सबंधित न होकर मनोरंजन हेतु भी हो सकते है। यहाँ प्रशिक्षक प्रतिभागियों के मनोरंजन एवं स्फूर्ति के साथ-साथ सदन के शिष्टाचार का भी ध्यान रखें।

हमने सहयोगिकरण के माध्यम से दी जाने वाली प्रशिक्षण के कई प्रविधियों को जाना। इन प्रविधियों का जरूरत के अनुसार उपयोग कर सीख को और भी प्रभावी बनाया जा सकता है। इन प्रविधियों का उपयोग करने के लिए नीचे दी गयी कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना जरूरी हो जाता है जैसे :

- बातचीत सरल और स्पष्ट हो ।
- प्रतिभागियों को वातावरण और प्रक्रिया में सुरक्षा का अनुभव हो, जिससे वे आसानी से अपनी बात रख सकें।
- एक दूसरे के प्रति सम्मान का भाव हो, कोई किसी का मजाक न उड़ाए ।
- व्यक्ति किसी भी काम को खुद से कर के अधिक सीखते हैं इसलिए अभ्यास से सिखाने की कोशिश करें, बात सिलसिलेवार क्रम में बताएँ और बार-बार दोहरायें।
- संदेश में स्पष्टता होनी चाहिए कि इन कौशलों को अपनाकर प्रतिभागी को करना क्या है।

सहयोगीकरण की बाधाएँ :

प्रतिभागियों में सहभागिता बढ़ाने के लिए सहयोगिकरण एक बाहुत ही अच्छी प्रक्रिया है। लेकिन कई बार कुछ छोटी-छोटी बाधाओं के कारण प्रशिक्षण का पूरा माहौल खराब हो जाता है। इस संदर्भ में सहयोगिकरण की निम्नलिखित बाधाओं के ऊपर ध्यान देना चाहिए :-

- भवनाएँ ।
- भाषा के कारण उत्पन्न हुई गलतफहमी ।
- कठिन शब्दों का उपयोग ।
- पूरा ध्यान न देना ।
- साफ-साफ नहीं बोलना ।
- पूर्वाग्रह ।
- शब्दों और हाव-भाव में तालमेल नहीं होना ।

- निराश करने वाली राय देना ।
- सांस्कृतिक अंतर ।
- अविश्वास की भावना रखना ।
- सन्देश की अधिकता ।

सहयोगिकरण की बाधाओं से निपटने के तरीके :-

- सामने वाले व्यक्ति में पूरी इमानदारी से दिलचस्पी रखे।
- अच्छी तरह सुने और समझे।
- जाँच ले कि दुसरे व्यक्ति की बात आपने कितनी अच्छी तरह समझी है।
- बातों को दुसरे व्यक्ति के नजरिये से समझने की कोशिश करें।
- आसानी से समझ आने वाले उपयुक्त शब्दों का इस्तेमाल करें।
- साफ-साफ बोले।
- सही ढंग से समझ लें कि आप क्या सन्देश देना चाहतें हैं।
- स्वयं से पूछें और सोचे कि भला कोई मेरा सन्देश गलत ढंग से कैसे समझ सकता है? क्या मै बहुत ज्यादा सूचना या आवश्यकता से कम सूचना तो नहीं दे रहा हूँ।
- बिना बोले उत्साहजनक बात-चीत का तरीका अपनाएँ।
- लोगों की समझ को परख कर बातचीत के स्तर को तय करें।
- प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करते रहें।

हमने प्रशिक्षण के विभिन्न पद्धतियों के बारे में विस्तारपूर्वक चर्चा किया और समझने का प्रयास किया कि किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के सफल संचालन में किस तरह किशोरों को केंद्र में रखकर प्रशिक्षण पद्धतियों का उपयोग किया जाना है। अगर हम किशोर लाइफ स्किल पैकेज की बात करें तो किशोरों को 18 सत्रों के माध्यम से दी जाने वाली प्रशिक्षण के अलावा किशोर प्रेरकों के लिए पाँच सत्रों का प्रशिक्षण और अभिभावकों के लिए भी पाँच सत्रों का प्रशिक्षण आयोजित किया जाना है। अभी तक हमलोगों ने प्रशिक्षण की विभिन्न पद्धियों को सीखा जो किशोरों के साथ-साथ, किशोर प्रेरकों और अभिभावकों के साथ भी लागू होगी। यहाँ पर हमलोगों को कुछ विशेष ध्यान रखने के जरूरत है कि जब हम किशोर प्रेरक और अभिभावक जैसे नए समूहों के साथ प्रशिक्षण कर रहे हों तो उनकी विशेष जरूरतों का ध्यान रखें।

सहयोगीकरण कौशल :

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के तहत किशोरों को प्रशिक्षित करने के लिए कई सिद्धांतों और प्रविधियों के विषय में हमलोगों ने चर्चा किया। किशोरों के लिए सीख को प्रभावी बनाने हेतु सहयोगिकरण को सबसे अच्छे माध्यम के रूप में मान्यता मिली हुई है। आगे हमलोग विस्तारपूर्वक सहयोगिकरण के बारे में समझते हैं।

फैसिलिटेटर कौन होता है?

फैसिलिटेटर वह है जो किसी भी जानकारी को आसानी से समझाकर बातचीत के संरचना और प्रक्रिया में योगदान देता है ताकि समूह अच्छे ढंग से कार्य कर सके और एक अच्छा निर्णय लेने में सक्षम हो सकें। दुसरे शब्दों में फैसिलिटेटर वह व्यक्ति होता है जिसकी भूमिका सहयोगिकरण के माध्यम से लोगों को प्रभावी परिणाम तक मार्गदर्शन करते रहना है। यह प्रक्रिया एक बैठक, एक प्रशिक्षण सत्र, टीम निर्माण या लोगों के समूह से जुड़ी कोई भी स्थिति हो सकती है।

सहयोगिकरण में फैसिलिटेटर का महत्व :

- फैसिलिटेटर प्रशिक्षण को उसके उद्देश्य से भटकने नहीं देता है।

- सबकी सुनने के बाद निर्णय लेने के लिए फैसिलिटेटर का होना जरुरी है ।
- फैसिलिटेटर के अभाव में केवल सबसे मुखर और मिलनसार लोग ही बोलते हैं और अपने विचार साझा करते हैं ।
- फैसिलिटेटर के अभाव में जो लोग अपने विचारों को व्यक्त करने में सहज नहीं होते वे पीछे हट जाते हैं और चुप रहते हैं ।
- फैसिलिटेटर के ना होने से जब लोग मिलते हैं तो वे सहयोग नहीं करते, संवाद नहीं करते या जुड़े नहीं रहते ।
- फैसिलिटेटर के ना होने से लक्ष्य और उद्देश्य के बारे में किसी को भी एक समान समझ नहीं होता है ।

इसलिए प्रभावी प्रशिक्षण के लिए फैसिलिटेटर का होना अतिआवश्यक हैं, क्योंकि वह सभी प्रतिभागियों को एक साथ लेकर चलता है और निर्धारित लक्ष्य तक पहुँचने में मदद करता है ।

फैसिलिटेटर के मौलिक मूल्य :-

किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण के दौरान सहयोगिकरण के सिद्धांतों का पालन करने में फैसिलिटेटर की भूमिका से हमलोग अच्छी तरह से अवगत हो चुके हैं। अब हमलोग फैसिलिटेटर के मौलिक मूल्यों को जानते हैं जिसके आधार पर प्रभावी प्रशिक्षण का संचालन कर सकते हैं :

- समानता का भाव रखते हुए सभी प्रतिभागियों को एक नजरियें से देखना।
- समानुभूति का भाव रखता हो यानी किसी और की भावनाओं को ठीक उसी तरह महसूस करना जैसा सामने वाला महसूस कर रहा हो।
- शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से सजग रहता हो।
- परिस्थितियों के प्रति सकारात्मक सोच रखता हो।
- प्रतिभागियों के लिए मायने रखने वाली चीजों पर ध्यान देता हो।
- खुद पर और प्रतिभागियों पर विश्वास करता हो।
- अपने आप में और दूसरों के अच्छे पहलुओं को देखता हो।

एक अच्छे फैसिलिटेटर में इन मूल्यों का होना और विकसित करते रहने का अभ्यास ही उसे एक सफल फैसिलिटेटर बना सकता है।

फैसिलिटेटर के कौशल एवं जिम्मेदारियाँ :-

फैसिलिटेटर प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान, प्रतिभागियों को जिस कौशल और दक्षता का अभ्यास कराएँगे, उसका प्रदर्शन प्रशिक्षण के दौरान जरूर करें। यह महत्त्वपूर्ण है कि पूरे प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान फैसिलिटेटर प्रभावी संचार के कौशलों को अच्छी तरह से प्रस्तुत करें। फैसिलिटेटर के कौशल और जिम्मेदारियां निम्ननांकित हैं :-

1. **सत्र के विषय पर नजर रखना** : फैसिलिटेटर की यह जिम्मेदारी होती है कि सत्र के दौरान निर्धारित विषयों को स्पष्ट कर सके। यदि कुछ प्रतिभागी प्रसंग से हट कर प्रश्न करना चाहते हैं तो फैसिलिटेटर उनसे कह सकते हैं कि 'आपका सुझाव या प्रश्न बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। चूंकि यह सीधे तौर पर हमारे सत्र से जुड़ा हुआ नहीं है। तो क्या इस प्रश्न के संबंध में हम बाद में या फिर लंच के दौरान चर्चा कर सकते हैं? (याद रहे उनकी शंका का समाधान अवश्य करें।)'
2. **सत्र समाप्त करते समय चर्चा के प्रमुख बिंदुओं को संक्षिप्त रूप में प्रस्तुत करना । (यह बिंदु चार-पाँच से अधिक नहीं होनी चाहिए)**

   सत्र समाप्त करते समय प्रतिभागियों के दृष्टिकोण को सार संकलित करते हुए, पूरे सत्र का निचोड़ चार पाँच बिंदुओं में दे, साथ ही प्रतिभागियों से सहमति की बिंदुओं को स्वीकारते हुए अपना स्पष्टीकरण दे ।
3. **परिचर्चा के लिए प्रोत्साहन देने की कौशल** - एक प्रभावी प्रशिक्षक की मूल दक्षता यह है कि वह प्रतिभागी को खुली चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें। फैसिलिटेटर यह लक्ष्य निम्नलिखित माध्यम से पूरा कर सकते हैं, खुले प्रश्न करें तथा उन प्रश्नों

का उत्तर देने के लिए उन्हें उत्साहित करें और यहाँ तक कि परिचर्चा को दिशा निर्देश भी दें। उदाहरण को लिए : क्या वह समाज में अपनी पहचान बना सकते हैं? यह एक बंद प्रश्न हैं, यदि इसे एक खुले प्रश्न के रूप में पूछा जाए तो हमारा प्रश्न यह होगा की समाज में अपनी पहचान बनाने के लिए आप क्या कर सकते हैं?

4. **ध्यानपूर्वक सुनना -** फैसिलिटेटर के लिए यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण कौशल है। प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों की प्रत्येक बात को ध्यान से सुनें और उसका सही उत्तर देकर उन्हें संतुष्ट करने का प्रयास करें। उनकी चर्चा का विषय ध्यान से सुनिए तथा उनके भावनाओं और व्यवहार पर गौर कीजिए जो इस चर्चा में अंतर्निहित है।

5. **सराहना करना -** प्रतिभागियों को कार्यक्रम में भाग लेने के लिए उनकी सराहना कीजिए। इसका यह अर्थ नहीं है कि आप उनके विचार से सहमत हैं अथवा नहीं। इसका अर्थ है कि आपने भाग लेने वालों की बातों को ध्यानपूर्वक सुना है और उसके काम को स्वीकार किया है।

6. **निर्णय लेने में समूह की सहायता करना -** समूह द्वारा दिए गए सुझावों और उनकी टिप्पणियों को फैसिलिटेटर को ध्यानपूर्वक सुननी चाहिए। प्रतिभागियों को समूह में निर्णय लेने में सहायता देना चाहिए। इसके साथ ही ये भी देखें कि सभी सदस्य उसमें हिस्सा ले रहे हैं या नहीं। इस तरह की परिचर्चा से एक सहभागी वातावरण तैयार हो पाएगा।

7. **समय प्रबंधन -** फैसिलिटेटर के रूप में समय का नियंत्रण रखें। पाठ्यक्रम के साथ रहें। समूह को समय प्रबंधन की जिम्मेदारी को साझा करने के लिए आमंत्रित करें, यदि समूह में कोई अक्सर देरी से आता हो तो उसे धीरे से अकेले में यह बताए कि उन्हें अक्सर समूह में समय पर आने में कठिनाई महसूस करते देखा गया है। क्या कुछ है जिसे करने से उन्हें समय पर आने में मदद मिलेगा? उन्हें यह याद दिलाना कि उनका और समूह के दूसरे सदस्यों का समय पर आना उनके जिम्मेदारी का एक हिस्सा है।

8. **प्रशिक्षण रिपोर्ट -** यह वांछनीय है कि फैसिलिटेटर प्रशिक्षण कार्यक्रम की रिपोर्ट तैयार करें तथा उसमें कम से कम बिंदुओं में सार संकलित अवश्य करें।

किशोर प्रेरक प्रशिक्षण के लिए ध्यान रखने वाली बातें :

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम का सफलतापूर्ण संचालन और जीवन कौशल के विषयों के सतत अनुपालन के लिए यह जरूरी हो जाता है कि किशोर समूहों के बीच से कोई निकल कर आए और इस कार्यक्रम के सोच को स्थायित्व प्रदान करे। इसी संदर्भ में किशोरों के समग्र विकास में मदद करने के लिए किशोर प्रेरक की जरूरत महसूस की गई । इसके लिए कार्यक्रम के अंदर किशोर प्रेरकों को चयनित कर उन्हें प्रशिक्षित करने का उद्देश्य रखा गया है ताकि किशोरों के बीच से ही किशोर प्रेरकों का चयन कर उनका क्षमता निर्माण और स्वाभाविक नेतृत्व का विकास किया जा सके। यह किशोरों के बीच जागरूकता लाने और अवसरों के पहचान कर सही कदम उठाने तथा समस्याओं के समाधान में उनकी मदद करेगा और किशोरों के लिए उपलब्ध सेवाओं के उपयोग को बढ़ावा दे सकेगा।

किशोर प्रेरकों के प्रशिक्षण में उन सभी प्रविधियों का इस्तेमाल किया जा सकता है जिसकी चर्चा हमलोगों ने किशोरों के प्रशिक्षण के संदर्भ में की है। लेकिन किशोरों के प्रशिक्षण में इस्तेमाल की गई प्रविधियों के अलावा किशोर प्रेरकों के प्रशिक्षण के लिए कुछ अतिरिक्त कौशल की जानकारी होनी चाहिए। इन कौशलों में परामर्श कौशल काफी महत्वपूर्ण है।

अभिभावकों के उन्मुखकिरण में ध्यान रखने वाली बातें :

व्यवहार परिवर्तन के सामाजिक परिस्थितिकि मॉडल के अनुसार किसी भी व्यवहार में स्थायी परिवर्तन के लिए गेटकीपर की भूमिका बहुत ही महत्वपूर्ण होती है। किशोरों के संदर्भ में कई सारे गेटकीपर होते हैं जिसमें उनके माता-पिता या अभिभावक सबसे प्रभावशाली हैं। यही वजह है कि किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के दौरान पाँच सत्रों में अभिभावकों के उन्मुखकिरण की परिकल्पना की गई है। अभिभावकों के उन्मुखकिरण के दौरान उनकी सीख को प्रभावी बनाने के लिए प्रशिक्षण की उन सभी प्रविधियों का इस्तेमाल किया जा सकता है जिसकी चर्चा किशोरों के संदर्भ में की गई है। फैसिलिटेटरों को यहाँ एक बात विशेष रूप से ध्यान रखनी है कि इस बार वे वयस्कों के साथ संवाद और किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम के संदर्भ में उनकी सीख बनाने

का प्रयास कर रहे हैं, इस कारण यह जरूरी हो जाता है कि वे वयस्कों के सीखने के सिद्धांत को ध्यान में रख कर अभिभावकों का उन्मुखीकरण करें। इसके साथ-साथ अभिभावकों के उन्मुखिकरण के दौरान नीचे दी गई बातों का भी ध्यान दें।

1. शारीरिक हाव-भाव के ऊपर ध्यान देना।
2. पूर्व तैयारी रखना ।
3. प्रशिक्षण सामग्रियों का प्रभावी उपयोग करना ।
4. आवाज में स्पष्टता और संदर्भ अनुसार उतार-चढ़ाव बनाए रखना ।
5. प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करना।
6. समय का सही प्रबंधन करना।
7. प्रशिक्षण में शालीनता बनाए रखना ।
8. प्रतिभागियों के टिप्पणियों व मौखिक या अमौखिक प्रतिक्रियाओं को सम्मान देना।

वयस्कों के सीखने के सिद्धांत :

1. **अनुभवों पर आधारित :** वयस्कों के लिए सीखने का सबसे अच्छा तरीका अनुभव पर आधारित शिक्षण है। उन्हें वास्तविक जीवन से आधारित सीख के मौके मिलने चाहिए। उनके अनुभवों को शामिल किया जाता है तो उनका विषय से सघन जुड़ाव हो पाता है और सीख स्थायी तथा प्रभावी बन पाती है। यही वजह है कि प्रशिक्षण के दौरान उनके अनुभवों को महत्ता दी जानी चाहिए।
2. **उनके कार्यों में गौरव महसूस कराना :** जब वयस्कों के प्रयासों को मान्यता मिलती है और उनकी प्रशंसा की जाती है तो उन्हें एहसास होता है कि नए शिक्षण से उनका कार्य और आसान होगा तो उनकी सीख प्रभावी बनती है।
3. **पारस्परिक सम्मान और विश्वास :** प्रभावशाली संबंध, परस्पर विश्वास तथा सम्मान पर निर्भर करते हैं। यदि आप दूसरे का विश्वास और सम्मान करते हैं तो वे भी वैसा ही करते हैं। यह आवश्यक है कि उन्हें अपने प्रति आपके द्वारा किए जाने वाले सम्मान में विश्वास हो।
4. **स्वतंत्रता :** वयस्कों के लिए सबसे महत्वपूर्ण मूल्य है स्वतंत्रता। उन्हें निर्धारित निर्देशों के बजाय अपनी सीमाओं के भीतर सीखने और कार्य करने की अनुमति देनी चाहिए।
5. **पूर्वज्ञान :** वयस्कों को संबंधित ज्ञान और अनुभव का महत्वपूर्ण उपयोग करके सीखने के लिए अवसर देना चाहिए।
6. **सांकेतिकी :** वयस्कों के सीखने के लिए विभिन्न सांकेतिकी, जैसे कि ग्राफिक्स, चित्र, चार्ट और वीडियो, का प्रयोग किया जाना चाहिए। इससे सीखने की प्रक्रिया में रुचि बढ़ती है।
5. **सहभागिता :** वयस्कों को उनकी सीखने में सक्रिय भूमिका निभाने का अवसर देना चाहिए। वे गतिविधियों, समूह कार्यों और आपसी विचार-विमर्श के माध्यम से अपने विचारों और अनुभवों को साझा कर सकते हैं।
6. **प्रभावी प्रतिक्रिया :** वयस्कों को निरंतर प्रतिक्रिया और प्रोत्साहन प्रदान करना चाहिए। सकारात्मक प्रतिक्रिया और सराहना से उन्हें समर्थन मिलेगा और वे अधिक सक्रिय रहेंगे।
7. **अभिनवता :** वयस्कों को नये और रोमांचक तरीकों से सीखने का अवसर देना चाहिए। वे नए कौशल और अनुभवों के माध्यम से अपनी रचनात्मकता विकसित करेंगे।

इन सिद्धांतों का प्रयोग करके, वयस्कों के लिए उन्मुखकिरण/प्रशिक्षण कार्यक्रमों को प्रभावी और संवेदनशील बनाया जा सकता है।

अध्याय : 3

प्रशिक्षण के दौरान सहभागिता बढ़ाने के लिए खेल और गतिविधियाँ

प्रशिक्षण के दौरान सहभागिता को बढ़ाने के लिए कई तरह के खेल और गतिविधियाँ की जाती हैं जिन्हें आमतौर पर आइस ब्रेकिंग के नाम से जाना जाता है। ये गतिविधियाँ आमतौर पर आपसी सहयोग को बढ़ावा देने के लिए की जाती हैं। विशेषरूप से इसका महत्व तब बढ़ जाता है जहाँ प्रशिक्षण में लोग पहली बार मिल रहे हैं। ये गतिविधियाँ उन्हें आपसी संवाद बढ़ाने, एक दूसरे के बारे में गहराई से जानने, आर्थिक सहयोग बढ़ाने और संवाद कौशल बढ़ाने में अहम भूमिका निभाती है। एक पद्धति के रूप में आइस ब्रेकिंग का उपयोग सम्मेलनों, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, शिक्षा संस्थानो, और व्यावसायिक परियोजनाओं आदि में लोगों के बीच माहौल को सहज बनाने में की जाती है। गंभीर परिस्थितियों को सहज बनाने, सीख को आसान बनाने, और प्रतिभागियों में आत्म-विश्वास बढ़ाने में यह काफी कारगर होता है। आपलोगों ने भी प्रशिक्षण के दौरान कई तरह के आइस ब्रेकिंग गतिविधियों का प्रयोग किया होगा। कौन सी आइस ब्रेकिंग कब करानी है इसका सबसे बेहतर निर्णय प्रशिक्षक प्रतिभागियों और प्रशिक्षण के माहौल को देखकर तय कर सकता है। आपकी सुविधा के लिए नीचे कुछ आइस ब्रेकिंग के उदाहरण दिए जा रहे हैं जिनका सही जगह अवसर पर उपयोग कर प्रशिक्षण को और भी प्रभावी और सहभागी बना सकते हैं।

गतिविधि 1 - नाम का खेल

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- A4 साइज शीट, पेन / मार्कर

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक पहले से सभी प्रतिभागियों के नाम का चिट बना कर एक डब्बे या कटोरे में रख लें।
2. अब सभी प्रतिभागियों को एक-एक कर बुलाएं और एक चिट लेने के लिए कहें।
3. अब सभी प्रतिभागी अपने चिट में जिनका नाम है उस व्यक्ति को ढूंढ कर उनको उनके नाम का चिट दे देंगे। उदाहरण के लिए अगर सीमा के पास प्रेरणा के नाम का चिट आया है तो सीमा प्रेरणा को ढूंढ कर उनको उनके नाम का चिट दे देंगी।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हम प्रतिभागियों के बीच के हिचक को दूर कर पाएंगे।
2. यह गतिविधि इस बात को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है कि प्रतिभागी एक दूसरे से बिलकुल अनजान हैं।
3. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह इस गतिविधि को केवल बैठकर अवलोकन के माध्यम से कर सकते हैं।

गतिविधि 2 - जंपिंग जैक

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. सभी प्रतिभागियों को गोल घेरे में आने के लिए कहें।
2. फिर प्रतिभागियों को बताएँ कि जिस भी प्रतिभागी पर 5 के पहाड़े में आने वाली संख्याएं आएंगी, तब उन्हें कूदना है और ताली बजाना है।

3. किसी भी प्रतिभागी से 1 से गिनती शुरू कर सकते हैं।

4. जिस प्रतिभागी पर 5 आएगा वो कूदेंगे और ताली बजाएँगे फिर जिस पर 10 आएगा वो कूदेंगे और ताली बजाएँगे।

5. गिनती लगातार करनी हैं और जिनसे भी गलती हो जाएगी वो खेल से बाहर हो जाएँगे और उनके बाद वाले से गिनती फिर 1 से शुरू होगी।

6. अंत में बचे हुए 5 प्रतिभागी इस खेल में विजेता होंगे। प्रशिक्षक ध्यान दें कि गिनती जल्दी जल्दी हो और जो गेम से बाहर निकल जाएँगे उनके बाद 1 से गिनती शुरू हो।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हमने एकाग्रचित्त होने का अभ्यास कर सकते हैं। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।

2. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह इस गतिविधि को केवल बैठकर खेल को देख सकता हैं।

गतिविधि 3 - पासिंग द पार्सल

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी, 2 बोतल

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. सभी प्रतिभागियों को 2 समूहों में बांट दे।

2. दोनों समूहों में बराबर प्रतिभागी होने चाहिए।

3. अब एक समूह को दाईं ओर खड़े होने के लिए बोले और दुसरे समूह को बाईं ओर खड़े होने के लिए बोले।

4. सभी प्रतिभागियों को अपने समूह में एक के पीछे एक खड़े होने का निर्देश दें।

5. दोनों समूह के सबसे पहले प्रतिभागी के पास बोतल रहेगी।

6. जैसे ही आप उन्हें इशारा करेंगे तब वो अपने पीछे वाले व्यक्ति को बोतल पास करेंगे और फिर वह व्यक्ति अपने पीछे वाले को पास करेंगे।

7. ऐसा करते-करते बोतल सबसे आखरी प्रतिभागी के पास पहुँच जाएगी और फिर वो दौड़ कर सबसे आगे आएँगे और फिर से बोतल अपने पीछे वाले प्रतिभागी को पास करेंगे।

8. इस गतिविधि को करते-करते जो प्रतिभागी सबसे पहले लाइन में खड़े थे वो सबसे पीछे हो जाएँगे और इस गतिविधि के आखरी चरण में वो बोतल लेकर दौड़ कर वापस सबसे आगे आ जायेंगे।

नोट :

1. इस बात का विशेष ध्यान रखें कि गतिविधि करने के लिए खुली और उपयुक्त जगह हो ताकि खेल के दौरान किसी को भी चोट न लगे।

2. इस गतिविधि के माध्यम से हमने समूह कार्य सीख सकते हैं, इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।

3. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह इस गतिविधि का केवल बैठकर देख सकते हैं।

गतिविधि 4 - आया भूचाल

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. सभी प्रतिभागियों को 3 - 3 के समूह में बांट दे और जो प्रतिभागी बच जाए वो चोर बनेंगे।
2. सभी समूहों में 3 में से कोई 2 प्रतिभागी ऊपर हाथ करेंगे और एक दुसरे से मिलाएंगे और एक घर जैसा बनाएँगे (2 प्रतिभागी जो घर बनाएँगे उन्हें हम मकान कहेंगे)।
3. सभी समूहों में 2 प्रतिभागी घर बनाएँगे और जो तीसरा प्रतिभागी है वो उस घर के बीच में खड़ा होगा, जिसे हम किराएदार कहेंगे।
4. जो प्रतिभागी या प्रशिक्षक बाहर हैं वो परदेशी होंगे ।
5. अब प्रशिक्षक जब मकान कहेंगे तो किराएदार को अपनी जगह रहना हैं और मकान बना कर जो 2 प्रतिभागी हैं वो अब अपने लिए दूसरा पार्टनर ढूंढ कर दुसरे किराएदार के पास जा कर घर बनाएँगे।
6. जब प्रशिक्षक किराएदार बोलेंगे तब मकान को अपनी जगह ही रहना हैं और किराएदार को दौड़ कर अपने लिए नया मकान ढूँढना हैं।
7. जब प्रशिक्षक भूचाल बोलेंगे तब मकान और किराएदार दोनों को अपना जगह बदलना हैं, मकान अपने लिए नया पार्टनर ढूंढ कर मकान बनाएगा और किराएदार अपने लिए नया मकान ढूंढेगा, यानी कि पूरा भूचाल आ जाएगा।
8. जब भी प्रशिक्षक मकान बोले या किराएदार बोले या भूचाल बोले परदेशी को अपने लिए एक जगह बनानी है और जो बच जाएँगे वो परदेशी बन जाएँगे।

नोट :

1. समय एवम् प्रतिभागियों की संख्या को देखते हुए मकान/किरायेदार/भूचाल में से किसी एक को हटाया जा सकता है।
2. इस गतिविधि के माध्यम से हम एकाग्रचित्त होना सीख सकते हैं।
3. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह इस गतिविधि को केवल बैठकर देख सकते हैं।

गतिविधि 5 - अजीबोगरीब

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों से उन्हें अपने बारे में एक अजीब-गरीब चीज साझा करने के लिए कहेंगे।
2. यह कोई आदत हो सकती है या कोई कला।
3. प्रतिभागियों को सहज महसूस कराने के लिए प्रशिक्षक खुद से शुरुआत कर सकते हैं।

नोट :

1. प्रतिभागी इस गतिविधि को करने के लिए उस भाषा का इस्तेमाल कर सकते हैं, जिस भाषा में वह सहज महसूस करें।
2. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह इस गतिविधि को केवल बैठकर अवलोकन कर सकते हैं।

गतिविधि 6 - मेरे 3 सर्वोच्च गुण

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - नोटपैड और पेन

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों से कहेंगे कि वह अपने तीन सर्वोच्च गुणों को अपनी नोटबुक पर लिखें और यह भी लिखें कि उन्होंने हाल फिलहाल में इन गुणों का उपयोग कैसे किया था।
2. जब सभी प्रतिभागी अपने तीन सर्वोच्च गुणों के बारे में लिख लें तो उसके बाद उन्हें अपनी दाईं ओर बैठे व्यक्ति के साथ जोड़ी बनाकर अपने गुणों के बारे में साझा करने को कहें ।
3. प्रत्येक जोड़ी में दोनो व्यक्ति अपने सर्वोच्च गुणों को एक दूसरे के साथ साझा करेंगे।

नोट :

1. यदि प्रतिभागियों को अपने गुणों के बारे में सोचने में परेशानी हो रही हो तो प्रशिक्षक गुणों के कुछ उदाहरण दे सकते हैं। जैसे - दूसरों की मदद करना, अपना काम समय पर खत्म कर लेना, सभी जीव जंतुओं से प्यार करना, पानी की बर्बादी नहीं करना, भविष्य के लिए सकारात्मक सोच रखना आदि।
2. इस गतिविधि के माध्यम से हमने स्व जागरूकता और आत्म विश्वास के जीवन कौशल को सीखा। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
3. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो (लिखने में) तो वह बोलकर भी इस गतिविधि को पूरा कर सकते हैं।

गतिविधि 7 - चलो, रुको

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रशिक्षण हॉल में खाली स्थान, माइक

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को खाली स्थान पर खड़ा करा लेंगे।
2. फिर बताएँगे कि जैसे ही वह 'चलो' कहेंगे वैसे ही सभी प्रतिभागी चलने लगेंगे और जैसे ही 'रुको' कहेंगे वैसे ही रुक जायेंगे।
3. रुकते ही जो दो प्रतिभागी एक दुसरे के सबसे नजदीक खड़े हैं, वे दो लोग अपनी जोड़ी बना लेंगे।
4. उन्हें अपनी जोड़ी में एक दूसरे के बारे में जानकारी साझा करनी है, जैसे कि अपना नाम, घर में कौन - कौन लोग हैं, उनकी पढाई - लिखाई कहाँ तक हुई है इत्यादि।
5. प्रशिक्षक समय को देखते हुए गतिविधि को 2- 3 राउंड करवा सकते हैं।
6. यहाँ प्रशिक्षक इस बात पर ध्यान देंगे कि हर राउंड में लोग अलग - अलग लोगों को अपने जोड़ीदार के रूप में चुने, न कि एक ही व्यक्ति के साथ हर बार जोड़ी बनाते रहें । इसके लिए हर बार पुरे समूह को मिला देंगे।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हमने एक दुसरे को बेहतर रूप से जानने और परस्पर सम्बन्ध विकसित करने का अभ्यास किया। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।

2. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो इस गतिविधि को केवल बैठकर देख सकते हैं।

गतिविधि 8 - आओ एक दूसरे को जानें

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार पहले से कुछ वाक्य तैयार करके रखेंगे। इन वाक्यों में किसी व्यक्ति को लेकर सकारात्मक बात या प्रशंसा लिखी होगी। जैसे - इनका नाम .... है और ये बहुत बहादुर व्यक्ति हैं, इनका नाम .... है और ये बहुत निष्पक्ष व्यक्ति हैं, इनका नाम .... है और ये समय के पक्के हैं, इनका नाम .... है और इनमे सहयोग करने की भावना बहुत ज्यादा है, इनका नाम .... है और ये अपना काम हमेशा समय से पहले ही कर लेते हैं, इनका नाम .... है और ये बहुत अच्छा गाना गाते हैं इत्यादि।
2. प्रतिभागियों से कहें कि वह कि यह एक जादुई डब्बा है जिससे आप जो भी चिट निकालेंगे उसमें आपके दाहिनी ओर बैठे प्रतिभागी का विशेष गुण लिखा हुआ होगा।
3. आपने दाहिनी ओर बैठे प्रतिभागी का नाम पता कर लें।
4. इसके बाद सभी प्रतिभागियों को जादुई बक्से से चिट निकालने को कहें और उन्हें अपने दाहिने बैठे व्यक्ति का नाम लेकर उनके बारे में वह वाक्य बोलने के लिए कहें जो उनकी चिट पर लिखा है।
5. प्रशिक्षक इस गतिविधि को किसी भी प्रतिभागी को शुरू करने के लिए कह सकते हैं।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हम आस-पास के लोगों के साथ परिचय को रोचक बना सकते हैं और प्रतिभागियों में सकारात्मक सोच का संचार कर सकते हैं।
2. प्रशिक्षक इस बात का विशेष ध्यान रखें कि किसी की भावना को चोट न पहुँचे।

गतिविधि 9 - मेरा लक्ष्य

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - चॉक

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक जमीन पर 3 बड़े बड़े बॉक्स बना देंगे।
2. सबसे दूर वाले बॉक्स में एक लक्ष्य लिखेंगे जो कि प्रतिभागियों के लक्ष्य से मिलता जुलता हो (जैसे यदि प्रतिभागी किशोर या किशोरी हैं तो लक्ष्य में लिख सकते हैं - मैट्रिक की परीक्षा में 80% अंक प्राप्त करना, अगर प्रतिभागी अभिभावक हैं तो लक्ष्य में लिख सकते हैं- घर बनाना)।
3. अब प्रशिक्षक प्रतिभागियों को 5 छोटे समूहों में बाटेंगे और हर समूह से एक व्यक्ति इस गतिविधि को करने के लिए आगे आयेंगे।
4. फिर प्रतिभागियों को सीधे तीसरे बॉक्स, (जिसमें लक्ष्य लिखा हुआ है) में कूदने के लिए कहेंगे।
5. प्रतिभागी इसे पूरा नहीं कर पाएंगे या बड़ी मुश्किल से पूरा कर पाएंगे।
6. अब प्रशिक्षक पहले और दूसरे बॉक्स में क्रमशः लिखेंगे - प्रतिदिन स्कूल से आने के बाद 4 घंटे पढ़ाई करना, सप्ताह में एक दिन

सभी पढ़े हुए विषयों को फिर से दोहराना (यदि प्रतिभागी किशोर या किशोरी हैं तो मैट्रिक की परीक्षा में 80% अंक प्राप्त करने वाले उदहारण के लिए)।

7. अब प्रशिक्षक प्रतिभागियों को हर बॉक्स से चलते हुए लक्ष्य वाले बॉक्स में जाने के लिए कहेंगे, जिसे प्रतिभागी आसानी से पूरा कर लेंगे।

नोट :

1. प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि तीसरे बॉक्स में कूदते समय किसी को भी चोट न लगे। लोग इसे एक गतिविधि के तौर पर देखे न कि कूदने के चौलेंज के रुप में।
2. लक्ष्य के उदाहरण प्रतिभागियों को ध्यान में रखते हुए लिए जा सकते हैं।
3. इस गतिविधि से हमने यह सीखा कि हम अपने बड़े लक्ष्यों को छोटे-छोटे और पूरा कर सकने वाले लक्ष्यों में बांटकर उन्हें पूरा कर सकते हैं। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
4. यदि इस गतिविधि को करने में किसी भी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो इस गतिविधि को केवल बैठकर अवलोकन कर सकते है।
5. इस गतिविधि को प्रशिक्षक परिस्थितियों का आकलन कर प्रतिभागियों को ध्यान में रख कर करें।

गतिविधि 10 - हवा चली, हवा चली

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - गतिविधि का कथन / बातचीत

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में खड़े होने के लिए कहें और बताएँ कि जब आप कहेंगे - "हवा चली, हवा चली तो उन्हें जवाब देना होगा - कहाँ चली, कहाँ चली।
2. जब आप हवा चली, हवा चली जोर से, कोमलता से, गीत गाने के ढंग से, क्रोध से, भय से कहेंगे तो विभिन्न शैलियों और हाव भाव का प्रयोग करने का प्रयास करें तथा प्रतिभागी भी उन्हीं शैलियों में जवाब देने का प्रयास करेंगे, (कहाँ चली, कहाँ चली) जिस शैली एवं हाव-भाव में प्रशिक्षक के द्वारा बोला जा रहा है।
3. हर बार विभिन्न शैलियों में बोलने के बाद उन्हें बताएँ कि बीच में आप कुछ वाक्यों का उच्चारण करेंगे- यदि ये उनके लिए सही हैं/ या उनके लिए लागु होता है तो उन्हें अपने स्थानों को आपस में बदलना है।
4. जिनकी पसंद एक जैसी है (समान पसंद वाले) उन्हें प्रशिक्षक निर्देश देंगे कि वे सभी प्रशिक्षण हॉल के विभिन्न जगहों पर एक साथ एकत्रित हो सकते है या स्थान बदल सकते है।
5. अब प्रशिक्षक वाक्य बोलेंगे और प्रत्येक वाक्य के बाद प्रतिभागियों के स्थान बदलने की प्रतीक्षा करेंगे। कुछ वाक्यों के उदाहरण :

   मेरी छोटी बहन है।

   मैं दिल्ली गया हूँ।

   मुझे फिल्में देखना पसंद है।

नोट :

1. यह गतिविधि प्रतिभागियों को सहज बनाने के साथ एक दूसरे से अच्छे एवं आपसी संबंध बनाने को प्रेरित करती है। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।

2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि को बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 11 - हँसते - हँसते कट जाए रस्ते

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- 6-7 बोतल और एक दुपट्टा

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक, प्रशिक्षण हॉल का एक खाली जगह निर्धारित करेंगे जहाँ वह गतिविधि को करवा सकें।
2. एक सीधी लाइन में 6 या 7 बोतलों को कुछ दूरी के अंतराल पर रखेंगे।
3. एक वॉलिंटियर अपनी इच्छा से सामने आएंगे जिन्हें उन बोतलों को पार करना है, वॉलिंटियर को 2-3 बार अभ्यास करने को कहें।
4. बाकी सभी प्रतिभागी गोल घेरे में खड़े रहेंगे।
5. अब प्रशिक्षक दुपट्टे की सहायता से वॉलिंटियर की आँखों में पट्टी बाँध देंगे ताकि उन्हें कुछ ना दिखाई पड़े एवं यह निर्देश दे देंगे कि उन्हें बंद आँखों से उन सभी बोतलों को पार करना है।
6. प्रशिक्षक अब वॉलिंटियर की आँखों पर दुप्पटा बाँधने के बाद सावधानी पूर्वक सभी बोतलो को वहाँ से हटा देंगे।
7. प्रशिक्षक अब वॉलिंटियर को निर्देश देंगे कि उन बोतलों को पार करें जो कि वहाँ वास्तव में नहीं है एवं बाकी प्रतिभागी वॉलिंटियर को भटकाने का काम करेंगे, जैसे दाहिने, सही अथवा बाएँ सही है।

नोट :

1. समाज के द्वारा बताए गए मान्यताओं और विश्वासों को कई बार परखने की जरूरत भी होती है। हम आँख बंद कर किसी भी चली आ रही मान्यता का पालन करेंगे तो देखने वालों के लिए हास्य का पात्र ही बनेगें।
2. लोगो के भटकाने के बावजूद भी नहीं भटकना चाहिए अपितु लक्ष्य की ओर अपने विवेक का प्रयोग करते हुए बढ़ते जाना चाहिए।
3. यहाँ ध्यान रखने योग्य बात यह है कि जिस के आँखों में पट्टी बंधी है उसे बिल्कुल पता नहीं चलना चाहिए कि यहाँ बोतल है ही नहीं, तभी यह खेल दिलचस्प ढंग से आगे बढ़ पाएगा।
4. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 12 - म्यूजिकल चेयर

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- 7 - 8 कुर्सी, मोबाइल फोन

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक प्रशिक्षण हॉल में एक खाली जगह का चुनाव करेंगे एवं अधिक से अधिक 6 -7 कुर्सी गोल घेरा में करके रखेंगे।
2. जितनी कुर्सी है उससे लगभग 4-5 ज्यादा प्रतिभागी को खेल के लिए आमंत्रित करेंगे।
3. प्रतिभागी को यह निर्देश दिया जाएगा कि मोबाइल पर एक धुन बजाया जाएगा, वह धुन जब तक चलता रहेगा तब तक उन्हें

कुर्सी के समीप गोल गोल घूमना है लेकिन जैसे ही वह धुन बंद हो जाता है उन्हें कुर्सी पर बैठ जाना है।

4. खेल के हर राउंड के बाद प्रशिक्षक एक कुर्सी को कम करते चले जाएंगे।
5. अंतिम कुर्सी पाने वाले को विजेता घोषित किया जाएगा।

नोट :

1. यह गतिविधि प्रतिभागियों को सहज बनाने के साथ स्फूर्ति लाने के लिए प्रेरित करती है।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि को बैठकर देख सकते है।

गतिविधि 13 - कभी खुशी - कभी गम

समय सीमा - 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी की संख्या

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पहले अपनी खुशी और यदि कभी उन्होंने गम का सामना किया हो, ऐसी घटना का वर्णन करेंगे ---- उदाहरण के रूप में मेरा नाम कोमल है, मेरी सुखद घटना यह है कि जब मैंने अपने क्षेत्र में हाईस्कूल की परीक्षा उत्तीर्ण की तो मुझे बहुत अच्छा लगा कि मैं अपने क्षेत्र की पहली लड़की थी जिसने हाईस्कूल की परीक्षा पास की।
2. मेरी दुखद बात यह है कि मुझे मेरे भाई के जैसे शहर में पढ़ने का मौका नहीं मिला ।
3. प्रशिक्षक अपने अनुभव को बताने के बाद प्रतिभागियों को जोड़ी में बैठा कर उनसे जोड़ी में अपनी सुखद और दुखद घटना का वर्णन करने के लिए कहेंगे। यहाँ प्रतिभागियों को खुशी वाली घटना को प्राथमिकता देते हुए दुखद घटना का भी वर्णन करने के लिए बोलेंगे।
4. प्रतिभागी निम्न अनुभव साझा कर सकते हैं -----उदाहरण :

   मैंने ड्राइंग प्रतियोगिता में प्रथम स्थान प्राप्त किया।

   मुझे स्कूल की तरफ से छात्रवृति दी गई ।

   मुझे घर से अकेले बाहर जाने की इजाजत नहीं दी जाती है इत्यादि।

नोट :

1. हमारे जीवन में खुशी और गम एक अभिन्न अंग हैं और इन भावनाओं को स्वीकार करना भी उतना ही जरूरी है। बेहतर जिंदगी के लिए यह जरूरी है कि जिन कार्यों को नहीं कर पाने का हमें अफसोस है जीवन के किसी भी मुकाम पर उसके लिए प्रयास किया जाना चाहिए।
2. इस गतिविधि से हम यह सीख पाते हैं कि लिंग के आधार पर किसी भी प्रकार का भेदभाव नहीं होना चाहिए, सभी को समान अवसर मिलना चाहिए चाहे वह लड़का हो या लड़की हो। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
3. इस गतिविधि में अपनी भावना को प्रकट करने का मौका मिलता है, चाहे वह खुशी का हो अथवा गम का।
4. यहाँ प्रशिक्षक को सबसे पहले खुशी वाली घटना को प्राथमिकता देना है एवं इसे एक खेल के रूप में करवाना है।
5. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 14 - नेता नेता चाल बदल

समय सीमा - 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - पेंसिल / चॉक

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक किसी एक प्रतिभागी को अपनी स्वेच्छा से ट्रेनिंग हॉल से बाहर जाने के लिए आग्रह करेंगे।
2. प्रशिक्षक एक प्रतिभागी के बाहर जाने के बाद अन्य प्रतिभागियों को गोल घेरे में खड़ा करेंगे।
3. गोल घेरे में खड़े सभी प्रतिभागियों में किसी एक को अन्य प्रतिभागियों के मदद से नेता चुन लिया जाएगा, जिसे पहचान स्वरूप चौक आदि दिया जाएगा।
4. वह प्रतिभागी जो नेता चुना गया वह विभिन्न प्रकार के एक्शन या हाव भाव दिखायेंगे (जैसे ताली बजाना, गोल घूमना, इत्यादि) एवं बाकी प्रतिभागी उसका अनुसरण करेंगे ।
5. बाहर गए हुए प्रतिभागी को प्रशिक्षक अंदर बुलाएंगे ।
6. बाहर से आया प्रतिभागी गोल घेरे के अंदर खड़े होकर सभी प्रतिभागियों को एक्शन या हाव भाव करते वक्त ध्यान से देखकर नेता को पहचानने की कोशिश करेंगे। नेता बने प्रतिभागी जल्दी-जल्दी ऐक्शन/गतिविधि बदलेंगे एवं बाकि प्रतिभागी उसका अनुसरण करेंगे।
7. यदि बाहर से आया प्रतिभागी नेता को पहचान नही पाया तो गेम पुनः शुरू किया जायेगा एवं यदि पहचान ले तो नेता बना प्रतिभागी बाहर जाएगा। अलग-अलग प्रतिभागी को नेता बनाया जायेगा।

नोट :

1. इस गतिविधि से प्रशिक्षण का माहौल हंसी-मजाक के साथ हल्का हो जाएगा।
2. इस गतिविधि से हम यह सीख पाते है की नेतृत्व लोगों को प्रभावित एवं निर्देशित करने की ऐसी कला है, जिसके अंतर्गत विश्वास, आदर और सहयोग प्राप्त करते हुए निर्धारित लक्ष्य की प्राप्ति की जाती है। इसे सहयोगकर्ता स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
3. नेतृत्व चीजों को प्रभावी ढंग से प्रबंधन करने में सहायक होता है।
4. यहाँ ध्यान देने योग्य बात यह है कि जो भी प्रतिभागी नेता बनेंगे वो पहले से ही अन्य प्रतिभागियों को अपने द्वारा किये जाने वाले गतिविधियों की जानकारी दे देंगे ताकि बाहर से जो प्रतिभागी अंदर आयें उन्हें नेता को पहचानना मुश्किल हो।
5. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 15 - गेंद टॉस

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- 1 फोम गेंद

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को दो समानांतर पक्तियों में खड़े होने को कहेंगे।
2. सभी एक-दूसरे की ओर देखते हुए आमने-सामने की तरफ होने चाहिए।

3. अब उनमें से किसी व्यक्ति को गेंद दें और उससे यह बताने के लिए कहें कि उनके जीवन के सबसे मजेदार अनुभव क्या है जिसे वे ग्रुप के साथ साझा कर सकते हैं।
4. अब उनको जबाब देकर गेंद को अपने पास खड़े दुसरे साथी को देना है तथा उनका जबाब आने पर फिर तीसरे को, चौथे को ...
5. इसी तरह से सबके पास गेंद जाना चाहिए तथा अभ्यास तब तक जारी रखें जब तक कि हर कोई कम से कम एक बार गेंद को पकड़ न ले और अपने जबाब को समझा न दे।

नोट :

1. इस गतिविधि से प्रशिक्षण का माहौल हंसी-मजाक के साथ हल्का हो जाएगा।
2. प्रतिभागियों के तरफ से साझा किये गए अनुभव एक दूसरे को प्रेरित कर सकते हैं।
3. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि को बैठकर देख सकते है।

गतिविधि 16 - खुले प्रस्तुतीकरण का खेल

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को अपना परिचय दें।
2. सभी प्रतिभागियों से अनुरोध करें कि वे अपना कंधे से कंधा मिलाकर एक गोल घेरे में खड़े हो जाएँ इसके बाद वे इस प्रकार मुड़ें कि उनका दायाँ कंधा गोल घेरे की केंद्र की ओर हो।
3. इसके बाद सभी से कहें कि वे अपने दोनों हाथ सामने वाले के तरफ करके घुटने के बल बैठ जाएँ।
4. इस दौरान कुछ प्रतिभागी अपना संतुलन नहीं बना पाने के कारण लाइन से इधर-उधर हो जायेंगे या अच्छी तरह से बैठ नहीं पाएंगे। प्रशिक्षक ऐसे प्रतिभागियों को पंक्ति से बाहर कर देंगे और कहेंगे कि अगर हमें कुछ सीखना है तो सभी एक दुसरे का साथ कभी भी नहीं छोड़े।
5. जब वे बैठे हों तो उनसे कहें कि सभी लोग एक दुसरे की इसी प्रकार सहायता कर सकतें हैं।
6. इस प्रकार हर परिस्थिति में अपने सहयोगी का साथ देना होगा ताकि मिलकर हम सभी किसी भी काम को पूरा कर सकें।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हमने एक दुसरे की मदद करना और समूह कार्य करना सीखा।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 17 - हवा में नाम लिखना

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. सभी प्रतिभागियों को गोला बनाए के लिए कहें और इस बात का ध्यान रखें कि एक और दूसरे प्रतिभागी के बीच में इतना फासला हो कि कोई भी दो प्रतिभागी यदि अपना दोनों हाथ खोल कर खड़े हो तो आपस में न टकराए।

2. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को हवा में अपने हाथों और पैरों का इस्तेमाल करते हुए अपना नाम तीन बार अंग्रेजी एवं हिन्दी में बारी-बारी से लिखने के लिए कहेंगे ।

नोट :

1. यह एक ऊर्जा वर्धक गतिविधि है।
2. प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखेंगे कि इस गतिविधि के दौरान किसी भी प्रतिभागी को कोई चोट न लगे।
3. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 18 - बारिश

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को गोल घेरे में बैठने के लिए कहेंगे।
2. प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखेंगे कि कोई भी प्रतिभागी आपस में बात नहीं करें।
3. प्रशिक्षक सबको बताएँगे कि वे आवाज का खेल खेलंगे।
4. सभी बिना बोले अपनी बारी आने पर आवाज को बदलेंगे जैसे चुटकी बजाना, ताली बजाना, पैरों पर थपकी देना, पैर थपथपाना।
5. प्रशिक्षक अपनी हथेलियों को आपस में रगड़कर अभ्यास शुरू करेंगे। इसके बाद प्रशिक्षक के दाहिने में बैठे अन्य प्रतिभागी बिना बोले तरह - तरह की आवाजें निकालेंगे।
6. यह चक्र में तब तक जारी रहता है जब तक कि यह प्रशिक्षक के पास वापस नहीं आ जाता है।

नोट :

1. यह एक ऊर्जा वर्धक गतिविधि है जिसको प्रशिक्षण ब्रेक में कराया जा सकता है।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 19 - पशु राउंडअप

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को चुपचाप अपने पसंदीदा जानवर के बारे में सोचने के लिए कहें।
2. फिर प्रतिभागियों से कहें कि उन्हें बिना बात किए अपने द्वारा सोचे गए जानवर के बारे में उस जानवर के हाव भाव या आवाज से ही एक दुसरे को बताना है।
3. प्रतिभागी केवल इशारे और अपने सोचे गए जानवर की आवाज ही निकाल सकते हैं, जिसे अन्य दुसरे सदस्य को पहचानना है।
4. इस प्रकार सभी प्रतिभागी एक दूसरे के द्वारा सोचे हुए जानवर को पहचानेंगे ।

नोट :

1. यह एक ऊर्जा वर्धक गतिविधि है जिसको प्रशिक्षण ब्रेक में कराया जा सकता है।
2. इससे बॉडी लैंग्वेज को समझने में मदद मिलेगी।
3. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 20 - खोजो तो जानें

समय सीमा- 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन- प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक उपस्थित प्रतिभागियों में से तीन प्रतिभागी को खेल के लिए बुलाएँगे।
2. तीनों प्रतिभागीयों को बारी-बारी से अपनी आँखें बंद करने के लिए कहें और बिना देखे एक निश्चित संख्या (1 से 10 तक) की गिनती करने के लिए कहें ।
3. जब तीन में से एक प्रतिभागी गिनती गिन रहे होंगे तब तक अन्य दो प्रतिभागी बाकी बचे प्रतिभागियों के बीच छिप जायेंगे।
4. गिनती समाप्त होने पर, प्रशिक्षक गिनती करने वालेप्रतिभागी को छिपे हुए प्रतिभागियों को खोजने का प्रयास करने को कहेंगे।
5. फिर दूसरे और तीसरे प्रतिभागी भी इसी तरह छिपे हुए प्रतिभागियों को ढूंढेंगे।

नोट :

1. यह एक ऊर्जा वर्धक गतिविधि है जिसको प्रशिक्षण ब्रेक में कराया जा सकता है।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 21 - आओ खेलें गुल्ली-डंडा

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों में से एक जोड़ी प्रतिभागी को गुल्ली-डंडा खेलने के लिए आमंत्रित करेंगे जो पुर्णतः सांकेतिक तौर पर खेला जाएगा वहीं अन्य प्रतिभागी दर्शक और निर्णायक होंगे।
2. प्रतिभागी जोड़ी को हॉल के बीच में सांकेतिक गुल्ली-डंडा खेलने के लिए कहें ।
3. साथी प्रतिभागी द्वारा गुल्ली का कैच छोड़ने पर उपस्थित प्रतिभागियों में से कोई एक पकड़ेंगे ।
4. फिर जिस प्रतिभागी के पास गिल्ली होगा उसको खेलने का मौका दिया जाएगा।
5. इस प्रकार 4- 5 प्रतिभागियों को इस खेल को खेलाया जा सकता है।

नोट :

1. यह एक ऊर्जा वर्धक गतिविधि है जिसको प्रशिक्षण ब्रेक में कराया जा सकता है।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 22 - बचपन की सैर

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. गोल घेरे में खड़े होकर प्रशिक्षक प्रतिभागियों को बचपन की सैर करने के लिए प्रेरित करेंगे।
2. इसके लिए उन्हें एक पाँच वर्ष के बच्चे के एक दिन की दिनचर्या को सांकेतिक तौर पर व्यक्त करने के लिए कहें।
3. सभी प्रतिभागी इस गतिविधि को ध्यान से करेगें।
4. प्रशिक्षक उपस्थित प्रतिभागियों में से चार साथी को अपने-अपने बचपन की सैर की अनुभूति साझा करने के लिए कह सकते हैं।

नोट :

1. प्रशिक्षक यह तय करेंगे कि किसके द्वारा बचपन का अभिनय बेहतर किया गया और उनके लिए वाह-वाह या तालियों से स्वागत हो।
2. इस गतिविधि के माध्यम से प्रतिभागी अपने बचपन के बारे में सोंच पाएंगे और अपनी अनुभूति को साझा कर पाएंगे।
3. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 23 - जमकर नाचो

समय सीमा : 5 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया -

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को गोल घेरे में खड़े करके गतिविधि को करायेंगे।
2. प्रशिक्षक उन्मुक्त नाच के लिए प्रतिभागियों को कहेंगे।
3. प्रशिक्षक मोबाइल से संगीत बजायेंगे। जब संगीत शुरू होगा, तो प्रतिभागी गोलाकार में उन्मुक्त होकर नाचेंगे।
4. जब संगीत बंद हो जाता है तो हर किसी को उस स्थिति में बने रहना है जिस स्थिति में वे हैं। जो भी हिलता-डुलता है, वह गतिविधि से बाहर हो जाएगा। जो यथावत रहते हैं वह प्रतिभागी जीतेंगे।

नोट :

1. यह एक मनोरंजक गतिविधि है। इसे प्रशिक्षण के शुरुआती दौर में न करें।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 24 - साथी हाथ बढ़ाना

समय सीमा- 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. गतिविधि को शुरू करने से पहले सभी प्रतिभागियों को दो समूह में बराबर बांट लें।

2. दोनों समूह को एक लंबी श्रृंखला बनाने के लिए कहें।
3. इस लंबी श्रृंखला को बनाने के लिए प्रतिभागी क्या कर सकते हैं, यह उनको तय करना होगा।
4. जिस समूह की सबसे लंबी श्रृंखला होगी वह विजेता होगा, इस बात का सभी प्रतिभागियों को ध्यान रखना होगा।

नोट :

1. इस गतिविधि के माध्यम से हमने नेतृत्व, समूह में काम करना और रचनात्मक सोच के बारे में जाना। इसे प्रशिक्षक स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 25 - सुने और समझे

समय सीमा - 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. गतिविधि को शुरू करने से पहले सभी प्रतिभागियों को दो समूह में बराबर बांट लें।
2. प्रशिक्षक दोनों समूह के प्रतिभागियों को दोनों तरफ एक-एक श्रृंखला बनाने को कहेंगे ।
3. अब प्रशिक्षक प्रतिभागियों को संबोधित करते हुए यह बताएंगे कि यदि वह 1 कहेंगे तो उनको अपने सामने वाले प्रतिभागी के साथ ताली बजानी है।
4. यदि वह 2 कहेंगे तो सबको उठना और बैठना है।
5. यदि वह 3 कहेंगे तो सभी को अपनी अपनी जगह पर एक बार गोल घूम जाना है ।
6. यदि वह 4 कहेंगे तो अपने बगल वाले साथी से अपनी जगह को बदल लेना है ।
7. प्रशिक्षक इस तरह से दोनों श्रृंखला में गतिविधि को समझाएंगे और बतायेंगे की इस गतिविधि को वह नंबर 1 2 3 4 आगे पीछे गिनती बोलते हुए करवायेंगे ।

नोट :

1. इस गतिविधि से हमने एकाग्रता और सुनने का कौशल के बारे में जाना। इसे प्रशिक्षक स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 26 - मंकी स्टेप

समय सीमा - 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को एक श्रृंखला बनाकर खड़े होने कहेंगे एक हाथ की दूरी लेते हुए सभी प्रतिभागी खड़े होकर एक श्रृंखला बना लेंगे।

2. प्रशिक्षक श्रृंखला के सबसे आखरी सदस्य के पास जाकर 4 तरह के मंकी स्टेप उसको बताएंगे और समझाएंगे।

3. यह सारे स्टेप इस श्रृंखला का जो अंतिम सदस्य है वह अपने आगे वाले सदस्य को बताएगा। जैसा कि उसे प्रशिक्षक ने बताया है।इस तरह अगला सदस्य अपने आगे वाले सदस्य को वह सारे स्टेप बताएगा। इस प्रकार सारे स्टेप एक के बाद एक सबके पास पहुँचते जाएंगे।

4. इसमें ध्यान देने की यह जरूरत है इस श्रृंखला का कोई भी व्यक्ति पीछे मुड़कर नहीं देखेगा।

5. इसके बाद प्रशिक्षक सबसे पहले व्यक्ति से पूछेंगे कि उन्हें कौन से चार मंकी स्टेप बताए गए थे और यह देखेंगे कि श्रृंखला के सबसे आखिरी व्यक्ति ने वही स्टेप किया है या नहीं।

नोट :

1. यह एक मनोरंजक गतिविधि है और इस गतिविधि के माध्यम से हमने संवाद कौशल के बारे में जाना। इसे प्रशिक्षक स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

गतिविधि 27 - आओ बूझे सच या झूठ

समय सीमा - 7 मिनट

गतिविधि में प्रयुक्त संसाधन सामग्री - प्रतिभागी

गतिविधि की प्रक्रिया-

1. प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को एक गोले में खड़ा कर देंगे। प्रत्येक प्रतिभागी को उनके दो सच और एक झूठ अपने बारे में समूह में बताने को कहेंगे ।
2. समूह के सदस्यों को उनके द्वारा बताए गए दो सच और एक झूठ में उनको बताने वाले प्रतिभागी का झूठ पकड़ना है ।
3. इस गतिविधि में प्रतिभागी इस बात का ध्यान देंगे की वे वैसी बात ही बताएँगे जो उन्होंने इस प्रशिक्षण के दौरान चर्चा की हो, बताया हो या जिसे अन्य प्रतिभागी अवलोकन कर बता सके।
4. वह क्या सच और क्या झूठ बोल रहे हैं । यह समूह के अन्य प्रतिभागियों को बताना होगा ।
5. इस प्रकार सभी प्रतिभागियों को अपने बारे में दो सच और एक झूठ बारी बारी से बताना है।

नोट :

1. यह एक मनोरंजक गतिविधि है और इस गतिविधि के माध्यम से हमने समूह परिचय, पारस्परिक संबंध के बारे में जाना। इसे प्रशिक्षक स्वयं बता सकते हैं या प्रतिभागियों से पूछ भी सकते हैं।
2. इस गतिविधि को करने में यदि किसी प्रतिभागी को कोई कठिनाई हो तो वह प्रतिभागी इस गतिविधि का बैठकर अवलोकन कर सकते है।

अध्याय : 4

किशोर जीवन कौशल कार्यक्रम की मानक संचालन प्रक्रिया

इस कार्यक्रम का उद्देश्य, समुदायों में किशोरों को जीवन कौशल के प्रति जागरूक करना एवं उनके अभिभावकों का सहयोग सुनिश्चित कर के समुदाय में जीवन कौशल के लिए अनुकूल वातावरण बनाना है। किशोरों में निवेश करने से उनकी शिक्षा, स्वास्थ्य और भावी परिवारों के लिए दूरगामी लाभ हो सकते हैं, जिससे वे समाज में सार्थक योगदान दे सकेंगे। हालाँकि, बिहार में, कम उम्र में शादी और स्कूल छोड़ने की उच्च दर उनकी क्षमता के लिए महत्वपूर्ण खतरा पैदा करती है। क्षेत्र में किशोरों की महत्वपूर्ण जरूरतों को पहचानते हुए, पीसीआई इंडिया और यूनिसेफ एक अनुकूल पारिस्थितिकी तंत्र बनाने के लिए एकजुट हुए हैं जो किशोरों को जीवन कौशल और ज्ञान से पूर्ण करता है।

पीसीआई का लक्ष्य संस्थाओं के प्रतिनिधि एवं नोडल शिक्षकों में मानव संसाधन का निर्माण करना है जो अंततः कैस्केड मोड के माध्यम से किशोरों तक पहुंचेगा, जबकि एक अभिभावक सहभागिता मॉड्यूल और एक सहकर्मी सुविधा मार्गदर्शिका भी प्रदान की जाएगी। यह कार्यक्रम किशोरों को व्यापक जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करेगा, जिसमें संचार, निर्णय लेने, आलोचनात्मक सोच, समस्या-समाधान, लचीलापन और भावनात्मक बुद्धिमत्ता जैसे कौशल पर ध्यान केंद्रित किया जाएगा।

उद्देश्य -

किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम के प्रभावी कार्यान्वयन के लिए स्पष्ट दिशानिर्देश और प्रक्रियाएँ स्थापित करना, कैस्केड प्रशिक्षण प्रक्रिया में गुणवत्ता सुनिश्चित करना।

परिणाम -

किशोरों को आवश्यक जीवन कौशल से पूर्ण करने के लिए एक प्रशिक्षण तंत्र बनाना जो उन्हें दैनिक जीवन की चुनौतियों से प्रभावी ढंग से निपटने और एक सफल और पूर्ण जीवन जीने में सक्षम बनाएगा।

भूमिकाएँ एवं जिम्मेदारियाँ

1. PCI प्रशिक्षण संसाधन समूह -

- UNICEF के साझेदार सस्न्थाओं के प्रतिनिधियों एवं विद्यालय के नोडल शिक्षकों का प्रशिक्षण कर के उन्हें मुख्य प्रशिक्षक बनाना।
- मुख्य प्रशिक्षकों को सहयोगकर्ता के गुणों एवं विशेषताओं को समझाना एवं उन्हें उन गुणों को अपनाने में सहायता प्रदान करना।
- मुख्य प्रशिक्षकों को अगले स्तर पर प्रशिक्षण की गुणवत्ता एवं प्रशिक्षण कैलेंडर भरने में उनकी मदद करना।
- इस क्रम में उन्हें आने वाली परेशानियों में उन्हें हर स्तर पर मदद करना।

2. मुख्य प्रशिक्षक -

- जिला शिक्षा पदाधिकारी से संपर्क स्थापित कर के इस कार्यक्रम को जिले में कार्यान्वित करना।

सामुदायिक स्तर	संस्थागत स्तर
सामुदायिक स्तर पर प्रशिक्षण के लिए संस्थाओं के प्रतिनिधियों द्वारा विकाश मित्रों की मदद से किशोर उत्प्रेरकों का चयन करना।	संस्थागत स्तर पर सभी माध्यमिक विद्यालयों से एक एक शिक्षकों का चयन करना।
विकाश मित्रों का उन्मुखिकरण एवं किशोर उत्प्रेरकों का प्रशिक्षण आयोजित करना।	चयनित शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण सत्र आयोजित करना।
किशोर उत्प्रेरकों एवं विकाश मित्रों को किशोरों की प्रशिक्षण आयोजित करने में उनकी मदद करना।	शिक्षकों को हर माध्यमिक विद्यालय से 25 किशोरों पर एक किशोर उत्प्रेरक चुनने में उनकी मदद करना।
निचले स्तर पर (किशोर उत्प्रेरक के द्वारा किशोर समूहों को) प्रशिक्षण के दौरान उसकी गुणवत्ता बनाये रखने में उनकी मदद करना।	निचले स्तर पर (किशोर उत्प्रेरक के द्वारा किशोरों का प्रशिक्षण) प्रशिक्षण के दौरान उसकी गुणवत्ता बनाये रखने में उनकी मदद करना।

3. किशोर उत्प्रेरक -

- सामुदायिक एवं संस्थागत स्तर पर किशोर समूहों के प्रशिक्षण का आयोजन करना।
- प्रशिक्षण के दौरान प्रशिक्षण में आये हुए प्रतिभागियों की सूचि बनाना एवं हर सत्र में उनकी उपस्थिति सुनिश्चित करना।
- हर सत्र में प्रतिभागियों की उपस्थिति एवं अनुपस्थिति का पुरा ब्यौरा रखना।

अध्याय : 5

संक्षिप्त किशोर जीवन कौशल मॉड्यूल

सत्र 1 : बाल अधिकारों का परिचय

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाए और दी गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : सहारनपुर गाँव का मोहन धान की रोपाई में हाथ बटाने के कारण स्कूल से अनुपस्थित रहता है जिससे उसकी पढाई बाधित होती है।

प्रश्न : इस परिस्थिति में मोहन के लिए आपकी क्या सलाह है ?

बताएँ : इस प्रकार की परिस्थिति का सामना हमारे यहाँ अधिकांश बच्चों को करना पड़ता है, ऐसी स्थिति में बच्चों को अपने माता-पिता या अपने शिक्षक से पढाई के विषय पर बात करनी चाहिए। संयुक्त राष्ट्र बाल अधिकार सम्मेलन (अनुच्छेद -1) के अनुसार 18 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति बच्चे हैं। इस मॉड्यूल में बच्चों के लिए तय की गयी बाल अधिकारों की चर्चा की गयी है। बाल अधिकार इन 4 सिद्धांतों पर आधारित है - **बच्चों के साथ भेदभाव ना होना, उनके हित की बात करना, जीवित रहने और विकास का हक और बच्चे के सोच को सम्मान देना।**

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम है- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी है ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : बाल अधिकारों की अवधारणा, इच्छा, आवश्यकता तथा अधिकारों के बीच अंतर की पहचान करना (20 मिनट)
- गतिविधि 2 : बाल अधिकारों की परिभाषा, बाल अधिकारों को समझना, बाल अधिकारों के चार स्तम्भ (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : बच्चों के लिए अलग अधिकारों की जरुरत क्यों है? और इसके उल्लंघन की स्थिति में क्या कर सकते हैं? (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने का उदेश्य :

- बाल अधिकार क्या है?
- बाल अधिकारों की आवश्यकता, इच्छा तथा आवश्यकता में क्या अंतर है?
- बच्चों के लिए अलग अधिकारों की आवश्यकता क्यों है और इसके उल्लंघन होने पर क्या करें।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेन्सिल / पेन

- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : बाल अधिकारों की अवधारणा (समझ)

> **सुगमकर्ता के लिए नोट :**
>
> - मानव अधिकारों को अन्तराष्ट्रीय स्तर पर सहमति प्राप्त है ।
> - अधिकारों से मतलब है सम्मान के साथ जीना और ये हम सभी पर समान एवं कानूनी रूप से लागू होते हैं।
> - हमें इन्सान होने के नाते मानव अधिकार प्राप्त हैं और इसे हमसे कोई ले नहीं सकता है।
> - मानवाधिकार का बंटवारा नहीं हो सकता और यह हर हाल में मिलता है ।

चरण 1 : प्रतिभागियों से पूछें कि 'अधिकार' शब्द से आप क्या समझते हैं ।

उनके द्वारा दिए गए उत्तर को सुनें और नीचे दिए गए बिन्दुओं के आधार पर चर्चा करें :

- अधिकार संविधान द्वारा प्राप्त वो कानूनी हक है जिनका पालन सभी को बगैर किसी को नुकसान पहुँचाए निश्चित रूप से करना है।
- हमें अपने साथ - साथ दूसरों के अधिकारों की भी सम्मान करनी चाहिए ताकि मानवाधिकारों का अच्छे से पालन हो सके।

चरण 2 : प्रतिभागियों को बताएँ कि अब हम एक गतिविधि करेंगे।

गतिविधि : इच्छा, आवश्यकता तथा अधिकार अभ्यास के द्वारा बाल अधिकार को समझना :

- सबसे पहले सत्र के अंत में दिए गये 20 इच्छा और आवश्यकता के चित्रों या उनके नामों को ब्लैकबोर्ड पर लिख लें।
- इसके बाद बच्चों को उन इच्छा और आवश्यकताओं को एक - एक करके पढ़ के बताएँ।
- उन्हें बताएँ कि उनके क्षेत्र में बाढ़/भूकंप का सामना करना पड़ रहा है इसलिए उन्हें अपनी 20 इच्छाओं और आवश्यकताओं की सूची में से कटौती करके 14 पर लाना है। इसके लिए उन्हें उन इच्छाओं और आवश्यकताओं को आपसी सहमती से काटना है जो उनके लिए बाढ़ या भूकंप की स्थिति में आवश्यक नहीं है ।
- अब प्रतिभागियों से कहें कि बाढ़/भूकंप के बाद महामारी (कोरोना) भी फैल गयी है, अतः इस सूची को 14 से काटकर 8 पर लाने को कहें।

निष्कर्ष : प्रतिभागियों को यह समझने में मदद करें कि उन्होंने सूची में से पहली बार जो इच्छा और आवश्यकता मिटाया वह सबसे कम महत्वपूर्ण चीजें थीं। दूसरी बार जो मिटायी वो थोड़ा कम महत्वपूर्ण थी। अंत में, उनके पास जो बचा रह गया है वो बच्चों की आवश्यकताएँ हैं जो मूल रूप से उनके अधिकारों में शामिल हैं जिनके बगैर काम नहीं चलाया जा सकता है।

- प्रतिभागियों को इच्छा और आवश्यकता के बीच का अंतर समझाएँ :

इच्छा : वैसी चीजें जिनकी चाहत तो हैं लेकिन जो जीवन जीने के लिए जरूरी नहीं हैं। उदाहरण- खिलौने, फास्ट-फूड इत्यादि।

आवश्यकता : वैसी चीजें जिनकी चाहत तो हैं लेकिन जो जीवन जीने के लिए जरूरी हैं। उदाहरण- संतुलित भोजन, साफ पानी, घर इत्यादि।

आओ मिलकर सोचे :

प्रतिभागियों से पूछे : क्या आपको खेलना-कूदना पसंद है? अगर आपको खेलने से मना कर दिया जाए तो क्या होगा?

प्रतिभागियों से जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ : खेलना कूदना हमारा अधिकार है और हमें खेलने कूदने का समय भी मिलना चाहिए ताकि हमारा शारीरिक और सामाजिक विकास हो सके।

गतिविधि 2 : बाल अधिकारों की परिभाषा, बाल अधिकारों को समझना, बाल अधिकारों के चार स्तम्भ

चरण 1 : प्रतिभागियों से पूछे : क्या कोई बता सकते हैं कि बाल अधिकारों के 4 स्तंभ कौन से हैं ?

प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ कि बाल अधिकार चार सिद्धांतों पर आधारित हैं जो निम्नलिखित हैं :

- भेदभाव ना हो
- बच्चों के हित की बात करना
- जीवित रहने और विकास का हक
- बच्चे के सोच का सम्मान
    - प्रतिभागियों से पूछे कि "भेदभाव न हो" से आप क्या समझते हैं?
    - प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताए :
    - **भेदभाव ना हो :** इसका अर्थ है सभी बच्चों को बिना भेदभाव के सभी अधिकार प्राप्त होने चाहिए। उदाहरण के लिए लड़के और लड़कियों को एक सामान अधिकार होने चाहिए, ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के बच्चों के लिए समान अधिकार होने चाहिए और विकलांगता से प्रभावित बच्चों के भी समान अधिकार होने चाहिए।
    - प्रतिभागियों से पूछे कि "बच्चों के हित की बात करना" से आप क्या समझते हैं?
    - प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताए :
    - **बच्चों के हित की बात करना :** बच्चे के लिए जो भी निर्णय हो वो उसके सर्वोत्तम हित को ध्यान में रख कर ही लिया जाना चाहिए।
    - प्रतिभागियों से पूछे कि "जीवित रहने और विकास का हक" से आप क्या समझते हैं?
    - प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताए :
    - **जीवित रहने और विकास का हक :** जीवित रहने तथा विकास का सिद्धांत किसी भी बच्चे को केवल मार देने से बचाने के लिए ही हक प्रदान नहीं करता, बल्कि उनके आर्थिक और सामाजिक अधिकारों (जिसमें प्रारंभिक बाल्यावस्था, विकास एवं शिक्षा) के हक को प्रदान करता है।
    - प्रतिभागियों से पूछे कि "बच्चे के सोच का सम्मान" से आप क्या समझते हैं?
    - प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताए :
    - **बच्चे के सोच का सम्मान :** प्रत्येक बच्चे का अधिकार है कि उनके विचारों और सोच को सम्मान दिया जाये।

बाल अधिकारों की परिभाषा : "बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन" (UNCRC) बाल अधिकारों को इस प्रकार परिभाषित करता है - बाल अधिकार 18 वर्ष से कम उम्र के प्रत्येक नागरिक को मिलता है वह चाहे किसी भी जाति, राष्ट्रीयता, रंग, लिंग, भाषा, धर्म, विचार, मूल स्थान, धन, जन्म की स्थिति या क्षमता के हों। यह दी जाने वाली न्यूनतम हकदारी तथा स्वतंत्रता है।

चरण- 2 : बाल अधिकारों के प्रकार

UNCRC द्वारा बाल अधिकारों को चार श्रेणियों में विभाजित किया गया है :

- जीवन का अधिकार : इसमें बच्चे को जीवित रहने का अधिकार दिया गया है, जिसमें पोषण, आवास, एक उपयुक्त जीवन स्तर (पानी, स्वच्छता और स्वच्छ वातावरण) तथा स्वास्थ्य सेवाएं शामिल हैं।
- विकास का अधिकार : प्रत्येक बच्चे को विकास करने का अधिकार है जिससे बच्चे पूर्ण रूप से विकसित हो सके। इसके अंतर्गत शिक्षा का अधिकार, खेल, विश्राम, सांस्कृतिक गतिविधियों में शामिल होना, सूचनाओं तक पहुँच, विचार की छूट शामिल है।
- सुरक्षा का अधिकार : बच्चों को शारीरिक या मानसिक रूप सेक्षति पहुँचने और खराब व्यवहार से सुरक्षा पाने का अधिकार है। इसके अंतर्गत बच्चों के साथ होने वाले हर प्रकार के खराब व्यवहार, उनकी बात नहीं मानना, हिंसा, और शोषण से सुरक्षा की बात कही गयी है। इसमें शामिल है :
  - रिफ्यूजी (ऐसे लोग जो युद्ध या आपात कालीन स्थिति में एक जगह से दूसरे जगह चले जाते हैं) बच्चों के लिए विशेष देखभाल
  - जिन बच्चों ने कानून तोड़ा हो उनकी सुरक्षा
  - रोजगार में बच्चों की सुरक्षा (जो बच्चे 14 से 18 वर्ष के हैं और आंशिक रूप से किसी काम में लगे हैं, वहाँ उनकी सुरक्षा होनी चाहिए)
  - कठिन परिस्थितियों जैसे- आपदा, युद्ध से प्रभावित क्षेत्रें, कारावास / शेल्टर होम, सड़कों पर रहने वाले तथा कार्य करने वाले बच्चों, शोषण या दुर्व्यवहार का सामना करने वाले बच्चों की सुरक्षा तथा पुनर्वास
  - विशेष आवश्यकताओं वाले बच्चों की सुरक्षा
  - बच्चों की बिक्री, बाल वेश्या वृति और बाल अश्लीलता से सुरक्षा
- भागीदारी का अधिकार : इसमें बच्चों के विचारों को व्यक्त करने की स्वतंत्रता, उनके जीवन को प्रभावित करने वाले मामलों / निर्णयों में उनकी भागीदारी, संगठनों से जुड़ना, उम्र और समझदारी के अनुसार शांतिपूर्ण ढंग से एकत्रित होना शामिल है।

नीचे दिए गये बाल अधिकारों को प्रतिभागियों को दिखाएँ और विभिन्न अधिकारों को पढ़ने के लिए कहें।

चरण 3 : बच्चों को बताएँ : भारत का संविधान मौलिक अधिकारों को देता है जो बच्चों पर समान रूप से लागू होते हैं। संविधान ने बच्चों को निम्नलिखित अधिकार दिए हैं :

- 6-14 वर्ष के बच्चों के लिए अनिवार्य, निशुल्क और प्रारंभिक शिक्षा का अधिकार (आर्टिकल 21 ए)।
- 14 वर्ष की उम्र तक किसी प्रकार के जोखिम भरे रोजगार से सुरक्षा का अधिकार (आर्टिकल 24)।
- दुर्व्यवहार किये जाने तथा पैसे की जरूरतों के कारण उनकी उम्र और क्षमता के विपरीत कार्यों में लगाए जाने से सुरक्षित रहने का अधिकार (आर्टिकल 39 ई)।
- समान अवसर तथा सुविधा प्राप्त करने का अधिकार एवं बाल्यावस्था एवं युवावस्था में शोषण से सुरक्षा की गारंटी (आर्टिकल 39 एफ)।

आओ मिलकर सोचे :

प्रतिभागियों से पूछे : जब आपके साथ बुरा व्यवहार किया जाता है तो आपको कैसा महसूस होता है? प्रतिभागियों से जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ : बच्चों का दिमाग बहुत कोमल और नाजुक होता है। अकसर वो अपने लिए सही चीजें सोच नहीं पाते हैं और खराब व्यवहार के शिकार बन जाते हैं इसीलिए उनके लिए अलग अधिकारों की जरूरत पड़ती है।

गतिविधि 3 : बच्चों के लिए अलग अधिकारों की जरूरत क्यों है? और इसके नमान ने की स्थिति में क्या कर सकते हैं?

चरण 1 : प्रतिभागियों से पूछें कि बच्चों के लिए अलग अधिकारों की जरुरत क्यों है? जवाब देने के लिए उन्हें प्रेरित करें।

नीचे दिए गए बिन्दुओं के अनुसार समापन करें :

बच्चों के लिए अलग तरह के अधिकारों की आवश्यकता इसलिए है क्योंकि :

- बच्चे विशेष होते हैं। बच्चे न तो माता-पिता की संपत्ति होते हैं और न ही राज्य के, उन्हें परिवार के सदस्यों के समान दर्जा प्राप्त है ।
- बच्चों को अकसर उनकी क्षमताओं, लिंग, धर्म, वर्ग और जाति के आधार पर भेदभाव का सामना करना पड़ता है ।
- बच्चे अकसर शारीरिक, भावनात्मक और यौन शोषण का शिकार होते हैं। (इसमें घर एवं स्कूल में शारीरिक प्रताड़ना, तस्करी, अपहरण, मादक पदार्थों को पहुँचाना, बलपूर्वक वेश्या वृति, भीख माँगने हेतु बल प्रयोग, बाल विवाह और यौन हिंसा शामिल है।)
- लड़कियों के साथ लड़कों की अपेक्षा शिक्षा, पोषण तथा स्वास्थ्य के दृष्टिकोण से उपेक्षित व्यवहार किया जाता है।

बाल अधिकारों को न मानने की स्थिति में बच्चे क्या कर सकते हैं ?

- प्रतिभागियों से पूछे : बाल अधिकारों को न मानने की स्थिति में आप क्या कर सकते हैं?
- प्रतिभागियों से जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ :
  - जब जाति, रंग, लिंग, भाषा, धर्म, राय, धन, जन्म या क्षमता के आधार पर 18 वर्ष से कम आयु के किसी भी बच्चे के अधिकारों को उन्हें नहीं दिया जाता हैं, तो इसे बाल अधिकारों का उल्लंघन कहा जाता है।
  - ऐसे बहुत से बच्चे हैं जिन्हें अधिकार नहीं दिया जाता है। ऐसी स्थिति में उन्हें चुप नहीं रहना चाहिए। उन्हें तुरंत अपने माता-पिता / देखभाल कर्ता और शिक्षकों से बताना चाहिए।
  - साथ ही, वार्ड के सदस्य, पंचायत के मुखिया, स्वयं सहायता समूह के सदस्यों, वार्ड/गाँव/प्रखंड स्तर बने बाल सुरक्षा समिति के सदस्यों तथा चाइल्ड हेल्प लाइन यानि कि 1098 पर संपर्क करना चाहिए। यह भारत सरकार द्वारा चलायी जाती है। ये पूरी तरह निःशुल्क सेवा है।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- अलग-अलग लोगों की अलग-अलग इच्छाएँ और आवश्यकताएँ होती हैं, किन्तु अधिकार वह मूल आवश्यकताएँ हैं जो सबके लिए समान हैं। प्रत्येक बच्चे के समान अधिकार हैं। यह कोई मायने नहीं रखता है कि वह किस क्षेत्र, राज्य, समुदाय या धर्म से जुड़े हैं, उनकी उम्र क्या है? वे लड़का हैं या लड़की हैं, विकलांग या स्वस्थ।

जरूरी कदम :

- अगर बच्चों के अधिकारों का उल्लंघन होता है तो ऐसी स्थिति में उन्हें चुप नहीं रहना चाहिए। उन्हें तुरंत अपने माता-पिता / देखभाल कर्ता और शिक्षकों से बताना है।
- साथ ही, वार्ड के सदस्य, पंचायत के मुखिया, स्वयं सहायता समूह के सदस्यों, वार्ड/गाँव/प्रखंड स्तर बने बाल सुरक्षा समिति के सदस्यों तथा 1098 पर संपर्क करना चाहिए।

इच्छा और आवश्यकता को समझने के लिए चित्र कार्ड :-

सत्र 2 : स्व-जागरूकता - मैं कौन हूँ?

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाए और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : लक्ष्मी नाम की एक लड़की है जो 8वीं कक्षा में पढती है। वह दौड़ में कमजोर और हाई जम्प में बहुत अच्छी है। जब भी उसके स्कूल में हाई जम्प की प्रतियोगिता होती है तब वो अव्वल आती है। भले ही वो दौड़ में कमजोर है लेकिन वो हमेशा उसके लिए प्रयास करती रहती है। हमने देखा कि लक्ष्मी के पास गुण है और वह अपनी कमजोरी को पहचानती और उस पर काम भी करती है।

प्रश्न : क्या उसी तरह आप सब भी अपने दो गुणों और एक कमजोरी को बता सकते हैं?

बताएँ : अपने गुणों के बारे में जानना बहुत जरुरी है। इससे हम खुद को पहचान पाते हैं। स्व-जागरूकता एक महत्वपूर्ण कौशल है जो एक मजबूत सम्बन्ध बनाने और एक व्यक्ति को अपने निर्णय के बारे में अधिक जानकारी पाने में मदद मिलती है। आज के सत्र में हमलोग स्व-जागरूकता यानि स्वयं को पहचानने के बारे में जानेंगे ।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : चाहतों को लक्ष्यों में कैसे बदलें (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : लक्ष्य प्राप्त करने के दौरान आने वाली चुनौतियां (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- चाहतों को प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों में बदलना सीख पाएंगे ।
- चाहत/लक्ष्य को पूरा करने के लिए सामने आने वाली चुनौतियों को जान पाएंगे ।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेन्सिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : चाहतों को लक्ष्यों में कैसे बदलें

चरण 1 : आओ घुमने चलें

- प्रतिभागियों से पूछें कि अगर आपको यात्रा करने का अवसर मिले तो आप कहाँ जाना चाहेंगे? उनके जवाब ध्यान से सुनें ।
- फिर पूछें कि उस स्थान तक आपको यात्रा करने के लिए किन- किन चीजों की जरुरत पड़ेगी?

- उनसे बताने के लिए कहें कि इन यातायात के साधनों के क्या लाभ तथा नुकसान हैं?
- उदाहरण के लिए हवाई यात्रा आपको उस स्थान तक जल्दी पहुँचाएगी, लेकिन यह महँगी पड़ सकती है।
- प्रतिभागियों को समझाए कि जहाँ आप यात्रा करना चाहते है अगर उसके लिए आप ने तैयारी शुरू कर दी है जैसे कि कैसे जाना है, टिकट बुक करना, यात्रा के लिए सामान बांधना, व्यवस्थाएँ बनाना तब यह आपका लक्ष्य है। अगर आप इसके बारे में सिर्फ सोच रहे है और आपने कोई तैयारी नहीं की है तो यह आपकी चाहत या स्वप्न है।
- **इसके बाद उनसे पूछें :**
  - ⊙ जिस स्थान को आपने चुना था वह आपका लक्ष्य है या चाहत?
  - ⊙ लक्ष्य तक पहुँचने के लिए आपने कितने तरीके खोजे?
  - ⊙ क्या आप अपने पसंदीदा स्थान तक पहुँचने के लिए अब भी प्रयास करेंगे?

निष्कर्ष :

- हर किसी की अलग-अलग चाहते होती हैं, जिनमें से कुछ बड़ी होती हैं, लेकिन उन्हें छोटे और प्राप्त करने योग्य लक्ष्यों में बाँट कर पूरा किया जा सकता है ।
- चाहत कितनी भी बड़ी क्यों न हो, योजना बनाने और लक्ष्य निर्धारित करने से हमेशा मदद मिलेगी ।
- चाहत तब तक चाहत ही रहती है जब तक उसके लिए कोई काम न किया जाये ।

आओ मिलकर सोचे :

प्रतिभागियों से पूछे : आप बड़े हो कर क्या बनना चाहते हैं? आप जो बनना चाहते हैं, क्या उसे पाना आसान होगा?

प्रतिभागियों से जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ : अपनी जिन्दगी में हम जो भी बनना चाहते हैं उसे लक्ष्य कहते हैं और उसे पाने में बहुत सारी परेशानी भी आती हैं जिसके लिए योजना बनाने, कड़ी मेहनत, और जरूरत पड़ने पर दूसरों से सहायता लेने की जरूरत होती है।

गतिविधि 2 : लक्ष्य प्राप्त करने के दौरान आने वाली चुनौतियाँ

प्रक्रिया :

प्रतिभागियों को बताए कि अभी हम एक गतिविधि करेंगे।

- गतिविधि शुरू करने से पहले रूम में चौक से एक बॉक्स बना ले या कोई डब्बा बना ले/रख ले और बॉक्स में "लक्ष्य" शब्द लिखे।
- उसके बाद 4-5 प्रतिभागियों को आगे बुलाए और उन्हें एक कागज में अपने लक्ष्य को लिखने को कहे और उस कागज को मोड़ कर एक बॉल की तरह बना ले और बाकि सभी प्रतिभागियों को गतिविधि ध्यान से देखने के लिए कहे।
- अब चुने हुए प्रतिभागियों को बॉक्स से 5 कदम की दूरी पर खड़े होने के लिए कहें और कागज के बॉल को बॉक्स में फेंकने के लिए कहे। यही उनका लक्ष्य है।
- **गतिविधि के बाद, नीचे दिए गए प्रश्न को पूछे :**
  - ⊙ जब आपने बॉल को बॉक्स में डालने के लिए फेंकी तो वह बॉक्स में क्यों नहीं गिरी?

- ⊙ जब आप बॉल को बॉक्स में फेंकने की कोशिश कर रहे थे तो आपको किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ा?

- **प्रतिभागियों को समझाएँ :** बॉक्स में बॉल फेंकना आपका लक्ष्य था। आपने उस लक्ष्य को पाने का प्रयास किया, लेकिन आप कुछ कठिनाइयों और चुनौतियों के कारण उसे सफलतापूर्वक पूरा नहीं कर पाए। इसी तरह हमारे जीवन में विभिन्न बाधाएँ आ सकती हैं जो हमें हमारे लक्ष्य को पूरा करने से रोकती है। अपने गुणों, कौशल, और क्षमता को पहचानने से हमें इन बाधाओं को दूर करने के विभिन्न तरीके खोजने में मदद मिलेगी।

निष्कर्ष :

- अपने जीवन में चाहतों को प्राप्त करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना प्रगति करने की दिशा में पहला कदम है।
- हालांकि उन लक्ष्यों को प्राप्त करने में बाधाएँ और चुनौतियाँ आ सकती है।
- कभी-कभी आपको अपने लक्ष्य को पाने में असफलताओं और बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है लेकिन आप इन्हें पहचान कर एवं अपने गुणों और क्षमता का इस्तेमाल करके अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- अपने गुणों और कमजोरियों को पहचान कर हम अपने लक्ष्य को पूरा कर सकते हैं।
- अपने गुणों और कमजोरियों को पहचानना स्व-जागरूकता का कौशल हैं।

जरुरी कदम :

- स्वयं को पहचानते हुए अपनी क्षमताओं के अनुसार लक्ष्य तय करें।

सत्र 3 : जीवन कौशल का परिचय

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाए और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : मैना एक होनहार छात्र है जो कि पढाई के साथ-साथ बैडमिंटन खेलने में भी अच्छी है। मैना इस असमंजस में है कि वह अपने जीवन के लक्ष्य के रूप में पढाई या खेल को चुने ।

प्रश्न : इस परिस्थिति में मैना अपने लक्ष्य का चुनाव कैसे कर सकती है?

प्रतिभागियों के उत्तर में जोड़ते हुए बताएँ : मैना अपनी क्षमताओं और साधनों के आधार पर जीवन के लक्ष्य को चुन सकती है। साथ ही, वह दोनों विकल्पों के अच्छे और बुरे परिणामों के अनुसार निर्णय ले सकती है ।

बताएँ : किशोरावस्था (10 से 19 वर्ष) की उम्र वह अवस्था है जब मानव शरीर अत्यंत तेजी से विकसित होता है। किशोरावस्था की शुरुआत शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा सामाजिक विकास से होती है। इस समय में परिवार, स्कूल और बच्चों का समूह उन्हें बहुत प्रभावित करता है इसलिए इस अवस्था में बच्चों के लिए जीवन कौशल आधारित शिक्षा बहुत जरूरी है। ताकि वह अपने जीवन से जुड़े सही निर्णय ले सके।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : शब्दों का आईना (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : अपने दिल की बात बताओ (10 मिनट)
- गतिविधि 3 : कुछ भी करने से पहले सोचो तीन कदम आगे (10 मिनट)
- गतिविधि 4 : गुड़िया और मनोज की कहानी (10 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सत्र का उद्देश्य :

- जीवन कौशल के बारे में सीखना। चिंतन कौशल के बारे में सीखना (स्व-जागरूकता, समस्या का समाधान, गहन चिंतन, रचनात्मक चिंतन, निर्णय लेना)।
- आवश्यक सामग्री :
- चार्ट पेपर/ब्लैक बोर्ड
- चौक/मार्कर

गतिविधि 1 : शब्दों का आईना

- सभी किशोर-किशोरियों को एक बड़े गोलाकार में बैठने के लिए कहें।
- प्रतिभागियों से कहें कि वह अपने बारे में तीन शब्द बताये जो सबसे बेहतर तरीके से उनका वर्णन करता हो। (जैसे-

चुलबुले, धाकड़, बातूनी, चुप रहने वाले, नटखट, मजाकिया, सीधे-साधे, मनमौजी, शर्मीले या कुछ और।)

- अब प्रत्येक प्रतिभागी को अपने बारे में उन शब्दों को सभी से साझा करने को कहे।

गतिविधि 2 : अपने दिल की बात बताओ

प्रतिभागियों को अपने किसी एक गुण के बारे में बताने के लिए कहे। इसकी शुरुआत करने के लिए आप अपने एक गुण के बारे में सभी को बताये ।

गतिविधि का सारांश प्रस्तुत करें :

- स्कूली शिक्षा के अतिरिक्त आप अपनी जिन्दगी में वह भी प्राप्त कर सकते है। जिसे आपको प्राप्त करने की इच्छा है। जीवन की कई परिस्थितियों का सकारात्मक रूप से सामना करने के लिये हमें कुछ कौशल की आवश्यकता होती है। आत्म - जागरूकता उनमें से एक है।
- आत्म - जागरूकता में स्वयं की पहचान, अपने चरित्र, अपनी क्षमता तथा कमजोरियों, आकांक्षाओं और नापसंद की पहचान शामिल हैं।
- अपने दोस्तों और परिजनों के साथ अपनी पसंद, नापसंद, भय, खुश रखने तथा हताश करने वाली चीजों को साझा करना एक अच्छी बात है।
- इसी तरह हमें दूसरे व्यक्ति की भावना तथा विचार को समझने की कोशिश करनी चाहिए। विचारों का आपसी आदान-प्रदान अच्छे सामाजिक रिश्तों को कायम करता है।

आओ मिलकर सोचे :

अर्जुन की कहानी : अर्जुन एक 14 साल का लड़का है वह 9वीं कक्षा में पढ़ता है उसके कुछ दोस्त आजकल स्कूल नहीं जाते और पूरा दिन स्कूल के रास्ते में बिताते हैं। उसके दोस्त स्कूल के रास्ते में रुककर सिगरेट पीने लगे हैं और अर्जून को भी इसके लिए दबाव डालते हैं । उसको समझ में नहीं आ रहा है कि वह क्या करें और कैसे सही निर्णय ले।

प्रतिभागियों को बताने के लिए कहें कि अर्जुन इस परेशानी से निपटने के लिए क्या कर सकता है?

गतिविधि 3 : कुछ भी करने से पहले सोचो तीन कदम आगे

- गतिविधि शुरू करने से पहले जमीन पर चौक से तीन चौकोर बनायें और उनमें एक, दो और तीन लिख दें। कुछ किशोर/किशोरियों को यह खेल शुरू करने के लिये आमंत्रित करें।
- किशोर/किशोरियों का अब एक ऐसे काम के बारे में बताने को कहे जो उनसे उनके माता-पिता या शिक्षक करने के लिए कहते हैं।
- अब उन्हें पहले चौकोर में कदम रखकर उस काम के लाभ को बताने के लिए कहे।
- अब उन्हें दूसरे चौकोर में कदम रखकर उस काम के नुकसान को बताने के लिए कहें।
- फिर तीसरे चौकोर में कदम रख कर उस काम के लाभ और नुकसान का हिसाब कर के यह बताने के लिए कहे कि उन्हें ये काम करना चाहिए या नहीं या उसके क्या परिणाम हो सकते हैं।

गतिविधि का निष्कर्ष बताएँ :

- हमारे जीवन की कई उलझ ने हम अपनी सूझ-बूझ से हल कर सकते हैं।

- सोच-विचार करना एक ऐसा जीवन कौशल है जो हमें अपनी उलझनों को सुलझाने में सहायता करता है।
- कई बार कई उलझनों का कोई निश्चित हल नहीं होता, ऐसे में सोच कर तनाव लेने का कोई फायदा नहीं।

गतिविधि 4 : गुड़िया और मनोज की कहानी

एक परिवार में चार सदस्य है जिसमें माता-पिता व उनके दो बच्चे गुड़िया और मनोज है। गुड़िया 8वीं की छात्र है और मनोज 7वीं का छात्र है। गुड़िया और मनोज के पिता का एक दुकान है, लेकिन वह बीमार होने की वजह से दुकान पर नहीं जा पा रहे है। इस स्थिति में गुड़िया की माँ को दुकान अकेले चलाना पड़ रहा है जिसमें उन्हें काफी दिक्कतों का सामना करना पड़ रहा है। इसलिए वह चाहती है कि उनके बच्चे दुकान चलाने में उनकी मदद करें। गुड़िया और मनोज स्कूल जाने से पहले अपनी माँ की सहायता करते है और स्कूल से आने के बाद भी दुकान में अपना समय देते है और समय पर अपने पिता की देखभाल करते है।

कहानी के बाद निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें :

- गुड़िया और मनोज ने अपने माता - पिता की मदद किस प्रकार की?
- इस कहानी में आपको कौन - कौन से जीवन कौशल दिखे?
- परिवार के सदस्यों ने कैसे मिलकर परिवार में आई समस्या का समाधान किया?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएँ :

- गुड़िया और मनोज ने अपने माता-पिता की मदद करने के लिए स्कूल से समय निकाल कर दुकान चलाने में सूझबूझ के साथ मदद की।
- गुड़िया और मनोज ने कुछ महत्वपूर्ण जीवन कौशलों को अपनाया जैसे रचनात्मक सोच, समानुभूति, समय प्रबंधन, मदद करना, निर्णय लेना और समस्या समाधान इत्यादि।
- गुड़िया और मनोज के परिवार ने सामूहिक निर्णय लेकर परिवार में आई समस्या का समाधान किया।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- उनसे कहें कि उन सभी ने स्वयं को पहचानने, गंभीर चिंतन, रचनात्मक चिंतन, निर्णय लेने की क्षमता तथा समस्या के समाधान आदि गुण सीखें हैं।
- यदि हम इन कौशलों को अभ्यास में लायें तो हम एक बेहतर जीवन व्यतीत कर सकते हैं तथा हम अपने जिन्दगी में अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

जरूरी कदम :

- जीवन कौशल को अपने जिन्दगी में उपयोग करें तथा दूसरों को भी इसका उपयोग करना सिखाएँ।

सत्र 4 : किशोर स्वास्थ्य

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : रामपुर गाँव में हर महीने किशोर क्लब की बैठक होती थी जिसका अध्यक्ष सोहन है। इस बैठक में पिछले तीन महीनों से सोहन नहीं आ पा रहा है, क्योंकि उसके अंदर बहुत सारे शारीरिक परिवर्तन हो रहे हैं। जिसको लेकर वह काफी चिंतित हैं, अपने आप में खोया रहता है और अकेले रहना चाहता है, इसलिए वह बैठक में नहीं आ रहा है।

प्रश्न : क्या सोहन को कोई समस्या है?

सोहन अकेले क्यों रहना चाहता है ?

प्रतिभागियों के उतर में जोड़ते हुए बताएँ : सोहन अकेले रहना चाहता है क्योंकि वह किशोरावस्था के अनेक शारीरिक परिवर्तनों से गुजर रहा है इसलिए वह तनाव और चिंता में रहता है। किशोर/किशोरियों को स्वास्थ्य के संबंध में समझ विकसित करने हेतु शिक्षित किया जाना चाहिए जिससे उन्हें किशोर स्वास्थ्य के लिये हानिकारक खतरे एवं संभावनाओं का ज्ञान हो सके। आज के सत्र में हम शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में चर्चा करेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : पोषक खान-पान की अनिवार्यता (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : स्वास्थ्य की राह में बाधाएँ (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : स्वास्थ्य के लिए उन बाधाओं को पार करना (15 मिनट)
- गतिविधि 4 : पानी के महत्व को हम सभी को समझाना (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- स्वास्थ्य की संपूर्ण परिभाषा को समझना।
- स्वास्थ्य के लिए खतरा साबित होने वाली सभी चीजों की पहचान।
- शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य तथा सामाजिक स्वास्थ्य को सुधारने के तरीकों के बारे में जानना।
- अपने जीवन में शुद्ध पानी के महत्व तथा पानी के प्रदूषण की रोकथाम के तरीकों के बारे जानना।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन

- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : पोषक खान - पान की अनिवार्यता की समझ

सत्र शुरू होने से पहले स्वास्थ्य की परिभाषा ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर लिख लें।

स्वास्थ्य की परिभाषा : 'विश्व स्वास्थ्य संगठन' के अनुसार- "स्वास्थ्य को केवल बीमारी या दुर्बलता का अनुपस्थित होना ही नहीं माना जाता है बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से स्वस्थ होना भी जरूरी है।"

- इसके बाद प्रतिभागियों को स्वास्थ्य की परिभाषा पढ़ने के लिए कहे।
- प्रतिभागियों को बताने के लिए कहें कि "हमारे लिए भोजन करना क्यों आवश्यक है?"
- सभी के विचारो को सुने और गतिविधि का समापन करते हुए बताएँ कि भोजन ना केवल हमें ऊर्जा एवं ताकत देता है बल्कि भोजन में पाए जाने वाले विटामिन एवं अन्य पोषक तत्व हमारे शरीर को स्वस्थ एवं सुंदर बनाये रखने में मदद करते हैं। पौष्टिक भोजन हमें सभी बीमारियों से बचाते है एवं शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से भी खुशहाल और संतुष्ट बनाता है।

गतिविधि 2 : स्वास्थ्य की राह में बाधाएँ

- प्रतिभागियों को बताएँ कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य या खुशहाली में कई बाधाएँ आ सकती है जिसकी वजह से हमारा स्वास्थ्य प्रभावित होता है। जैसे- हमारे खाना खाने के अनियमित तरीके, गन्दगी तथा खुद के द्वारा अपनाई गई खराब जीवनशैली।
- इसके बाद प्रतिभागियों से पूछें :
    - ⊙ शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य में आने वाली प्रमुख बाधाएँ कौन-कौन सी हैं?
    - ⊙ उनका उत्तर आ जाने के बाद उन्हें बताएँ।

- **प्रमुख स्वास्थ्य बाधाएँ -**
    - ⊙ **शारीरिक स्वास्थ्य में आने वाली बाधाएँ :** जैसे - विभिन्न संक्रमण के कारण बुखार, सर्दी-जुकाम, डायरिया, पीलिया और टायफायड का होना, संतुलित आहार की कमी के कारण कुपोषण, बौनापन, थकान और अनीमिया जैसी बीमारियों का होना शामिल है।
    - ⊙ **मानसिक स्वास्थ्य में आने वाली बाधाएँ :** जैसे - अनावश्यक तनाव, परीक्षा का तनाव, घबराहट / चिंता और आघात का पहुँचना। विवादों एवं समस्याओं को हल करने में समर्थन होना।
    - ⊙ **सामाजिक स्वास्थ्य में आने वाली बाधाएँ :** जैसे - अभिभावकों के साथ अच्छे सम्बन्ध का ना होना, दोस्तों के साथ टकराव होना, अपने भाई बहन से प्रेम नहीं होना आदि शामिल है।

आओ मिलकर सोचें -

सभी प्रतिभागियों से पूछे - हाथ धोने का सही तरीका क्या है?

उत्तर : सही तरीके से हाथ धोने के लिए इस सूत्र का पालन करें : (SUMAN-K) S- सीधा, U- उल्टा, M- मुट्ठी, A- अंगूठा, N- नाखून, K- कलाई

गतिविधि 3 : स्वास्थ्य की बाधाओं पर विजय पाना

- **कहें :** हम लोग जीवन कौशलों का उपयोग करके शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य या खुशहाली के रास्ते में आने वाली बाधाओं से बच सकते हैं।
  - **शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के तरीके :** स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बने, खानपान की आदतों तथा पोषण को सुधारे, व्यायाम करें, पानी के सुरक्षित रख रखाव के प्रति जागरूक रहे, बीमार होने पर डॉक्टर के पास जाए।
  - **मानसिक एवं सामाजिक रूप से स्वस्थ रहने के तरीके :** अपने विचार तथा भावनाओं को व्यक्त करें, हिंसा के प्रति आवाज उठायें, सही निर्णय लें, दूसरों की सहायता करें, प्राप्त करने योग्य लक्ष्य बनाएँ, समस्याओं के समाधान हेतु दोस्तों, अभिभावकों तथा विशेषज्ञों के साथ अपनी परेशानी साझा करें।
- **निम्नलिखित संदेशों के साथ गतिविधि का सारांश प्रस्तुत करें :** अच्छा स्वास्थ्य न केवल रोग मुक्त करता है, बल्कि हमारे अंदर मानसिक और सामाजिक खुशहाली की भावना भी पैदा करता है।

गतिविधि 4 : पानी और हम

- **प्रतिभागियों से कहें :** हम सभी जानते हैं कि पानी हमारे लिए कितना महत्वपूर्ण है लेकिन अगर हम प्रदूषित पानी का इस्तेमाल करेंगे तो हमारे स्वास्थ्य पर इसका बहुत बुरा असर पड़ेगा। इसको समझने के लिए हमलोग एक गतिविधि करेंगे।
- **गतिविधि :** प्रतिभागियों को चार छोटे-छोटे समूहों में बाँट दें।
- समूह कार्य के लिये प्रत्येक समूह को नीचे दिए गये 4 विषय दें :
  - समूह 1 : पानी क्यों आवश्यक है?
  - समूह 2 : पानी के विभिन्न स्रोत क्या-क्या है?
  - समूह 3 : पानी कैसे प्रदूषित होता है?
  - समूह 4 : जब हम प्रदूषित पानी पीते अथवा इस्तेमाल करते हैं तो क्या होता है?
- उन्हें समूह में काम करने के लिये 5 मिनट का समय दें।
- समूह कार्य पूरा होने के बाद प्रत्येक समूह अपना काम बड़े समूह के साथ साझा करने के लिए कहें।
- **समूह कार्य करने के उपरान्त उनसे पूछे –** क्या आप सभी पानी के बिना रह सकते हैं? (उत्तर : नहीं, हम मर जायेंगे, हम सदैव गंदे रहेंगे, हमारे घर तथा मवेशी गंदे रहेंगे, हम खाना नहीं बना पायेंगे तथा प्यास नहीं बुझा पायेंगे, हमारी फसल सूख जायेंगी, लोग पानी के लिये लड़ते हुए दिखेंगे, बीमार पड़ जायेंगे।)
- **इसके बाद बताएँ :** हमारे शरीर का 50% से 60% पानी ही है। अगर आप पर्याप्त पानी नहीं पीते हैं, विशेषकर गर्मी के दिनों में तो आपके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इसके लिए स्वच्छ पानी पीना आवश्यक है। स्वच्छ **पानी रोगाणु तथा प्रदूषक तत्वों से मुक्त होता है।**

आओ मिलकर सोचे :

- मक्खी से फैलने वाली बीमारियाँ कौन-कौन सी हैं?
- उत्तर : विभिन्न प्रकार के संक्रमण, कालाजार, डायरिया, हैजा इत्यादि।
- इससे बचने के लिए हम क्या कर सकते है?
- उत्तर : साफ-सफाई, कीटनाशक का छिड़काव, कूड़ेदान का इस्तेमाल करना, खाने को ढककर रखना, शौचालय का इस्तेमाल करना इत्यादि।

पानी का शुद्धिकरण :

- प्रतिभागियों से पूछे : आप पानी को शुद्ध रखने के लिए आप क्या कर सकते हैं?
- प्रतिभागियों के जवाब में जोड़ते हुए बताए :
  - ⊙ स्वच्छता तथा हाथों की साफ-सफाई रखें। इस बात का ध्यान रखें कि पानी के मटके अथवा गिलास में उँगलियाँ न डूबने पायें।
  - ⊙ पक्के शौचालय का उपयोग करें।
  - ⊙ गंदे नाले से होने वाले रिसाव को दुरुस्त करने के लिये आवश्यक कदम उठायें, खाना बनाने तथा पीने के पानी में गंदगी न डालें।
  - ⊙ मटके से पानी निकलने के लिये एक अलग टिसनी/बर्तन रखें।
  - ⊙ रसोई घर के आसपास साफ-सफाई रखें, जिससे कि जीव-जंतु उसमें प्रवेश न करने पायें।
  - ⊙ पीने के लिये उपयोग में आने वाले पानी को 10-20 मिनट तक उबाल लें, ताकि वह पानी विषाणु मुक्त हो जाए।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करे :

- स्वास्थ्य के संबंध में आज हमलोगों ने बहुत कुछ सीखा और हमें शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य को कायम रखने के कौशल को जानने का अवसर मिला, जिसका पालन हम सभी को करना चाहिए।
- अगले सत्र में हम स्वयं को दुर्घटनाओं तथा जख्मों से सुरक्षित रखने के तरीकों के संबंध में और काफी कुछ सीखेंगे।

जरूरी कदम :

- किशोर एवं किशोरियों को स्वास्थ्य सेवाएँ प्रदान करने के लिए सरकारी स्वास्थ्य केंद्र एवं युवा क्लीनिक स्थापित किये गये हैं, जिसमें गोपनीयता का पूरा ध्यान रखा जाता है। जरुरत पड़ने पर आप इन सेवाओं का लाभ उठा सकते हैं।
- लड़के एवं लड़कियों के लिए इनमें से कुछ केन्द्रों में अलग - अलग दिन और समय निर्धारित किये गए हैं।

सत्र 5 : दुर्घटनाओं तथा खतरों से सुरक्षा प्रदान करना

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : आज गुड़िया की दसवीं की परीक्षा है एवं उसने परीक्षा की तैयारी काफी मेहनत के साथ की है। गुड़िया अपने साइकिल से परीक्षा केंद्र पहुँचने ही वाली थी तभी पीछे से एक तेज बाइक आती है और गुड़िया के साइकिल को धक्का मारते हुए निकल जाती है। गुड़िया गिर जाती है और वह परीक्षा देने नहीं जा पाती। गुड़िया का पूरा साल बर्बाद हो जाता है।

प्रश्न : क्या इस तरह की घटना हमें आम जीवन में देखने को मिलती है?

बताएँ : आज इस बात की विशेष आवश्यकता है कि बच्चों को दुर्घटना तथा जान बुझ कर न होने वाले खतरे से संबंधित विभिन्न जोखिमों के बारे में बताया जाए ताकि वे अपने आस पास के खतरों को पहचानने में सक्षम हो सके। यह जरूरी है कि उनके लिये ऐसा वातावरण का निर्माण हो जहां वह सुरक्षित महसूस करें। जैसे- घर एवं स्कूल तथा जब वे काम काज के लिए बाहर जाते है। आज के सत्र में हम लोग इसी के बारे में जानेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सकें।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मेरी सुरक्षा के उपाय (5 मिनट)
- गतिविधि 2 : कहानी (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : समूह अभ्यास - क्या मेरा स्कूल दुर्घटना मुक्त है (20 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने का उद्देश्य :

- घर पर स्कूल में तथा बाहर दुर्घटना और एवं खतरों के बारे में सीखना
- यह सीखना की स्वयं को तथा दूसरों को कैसे सुरक्षित रखा जाये?
- सड़क सुरक्षा पर जीवन कौशल के बारे में जानना

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : मेरे लिये सुरक्षा के मुख्य उपाय

- प्रतिभागियों से पूछें : पिछले दो सत्रों में हमने क्या - क्या सीखा था?
- प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए संक्षेप में बताए की पिछले 2 सत्रों में हमने जीवन कौशल तथा स्वास्थ्य के ऊपर समझ

बनायीं हैं। फिर प्रतिभागियों को बतायें कि इस सत्र में उन्हें स्वयं को दुर्घटनाओं तथा खतरों से सुरक्षित रहना बताया जाएगा।

- अब प्रतिभागियों से पूछें और उनके जवाबों को ब्लैकबोर्ड या चार्ट पेपर पर लिखते जाएँ : अपनी सुरक्षा करने एवं दुर्घटनाओं से बचने के मुख्य उपाय कौन से हैं? (उत्तर : जेबरा क्रासिंग का प्रयोग, सड़क पर हमेशा बायीं ओर चलना, हेलमेट का इस्तेमाल, ट्रैफिक सिग्नल का पालन करना, ओवरटेक नहीं करना, खेलते समय ध्यान रखना कि एक - दूसरे को चोट न लगे इत्यादि।)

गतिविधि 2 : कहानी

प्रतिभागियों को नीचे दी गयी कहानी पढ़कर सुनाएँ :

कहानी : लगभग तीन घंटो से बारिश हो रही थी। माँ ने कपड़े धो लिये थे और वह उन कपड़ों को छाया में पसारना चाहती थी। कपड़ों को बरामदे में पसारने के लिये उन्होंने गुड़िया और राहुल से सहायता माँगी। गुड़िया ने माँ से कहा कि वो और राहुल पल भर में इस काम को पूरा कर देंगे। उसने 4-5 कपड़ों को अपने कंधे पर डाला और दीवार से लगे तार पर उसे डालने के लिये कुर्सी पर चढ़ गयी। उसने दो कपड़ों को बड़े आराम से डाल दिया। बाकी दो कपड़ों को डालने के लिये उसे तार पर जगह बनाने की जरुरत थी। वह एक तरफ झुक कर कपड़ों को डालने के लिये जगह बनाने की कोशिश करने लगी। इसी बीच उसने अपना संतुलन खो दिया और कुर्सी फिसल गयी। गुड़िया फर्श पर गिर गयी। उसने जल्दबाजी में तार को पकड़ने की कोशिश की, लेकिन वह भी टूट गयी और उस पर डाले हुए कपड़े भी उस पर आ गिरे ए गिरने की आवाज सुनकर राहुल भी बरामदे की ओर दौड़ा। फर्श पर छत से बारिश की पानी गिरने से फिसलन हो गयी थी। राहुल भी फिसल कर गिर पड़ा और उसकी माँ भी उस पर आ गिरी।

- जैसे ही कहानी पूरी हो जाये प्रतिभागियों के चेहरे को देखें। उनमें से कुछ अचंभित दिखेंगे जबकि कुछ हँसते हुए नजर आयेंगे।
- प्रतिभागियों से पूछें : क्या आपने कभी गिरने का अनुभव किया है?
- प्रतिभागियों से कहें : गिरने की ऐसी कहानियाँ बहुत नाटकीय होती हैं लेकिन कई बार इस तरह की घटनाएँ स्वास्थ्य से संबंधित गंभीर मुद्दे बन सकते हैं।
- प्रतिभागियों से पूछें : गुड़िया राहुल तथा उनकी माँ के साथ क्या-क्या हो सकता था?
- **उत्तर :** उनकी माँसपेशियों में खिंचाव तथा हाथ-पैर टूट सकता था, उनके सिर पर चोट लग सकती थी। उन्हें शरीर पर खरोंच आ सकती थी। चूंकि तार भी धातु से निर्मित था, इससे उसके नुकीली हिस्सों से चोट लग सकती थी। बारिश के पानी और खराब अर्थिंग की वजह से उसमें करंट भी आ सकती थी।
- अब प्रतिभागियों से पूछें : इस दुर्घटना से बचने के लिये क्या-क्या सावधानियाँ बरती जा सकती थी?
- प्रतिभागियों के उत्तर आने के बाद, उन्हें बताएँ : रिसाव को तुरंत ठीक करें, गर्म चीजों को रखने में सावधानी बरते, फर्श पर साबुन को न छोड़े, बिजली के समान को पानी से दूर रखें।

गतिविधि का निष्कर्ष : अगर सुरक्षा उपायों का ध्यान नहीं रखा जाये तो दुर्घटनाएँ घर, स्कूल, खेल के मैदान, सड़क या किसी भी अन्य जगह पर घटित हो सकती हैं।

आओ मिलकर सोचे :

प्रतिभागियों से पूछे : आप यातायात संकेतों के बारे में क्या जानते हैं?

प्रतिभागियों से जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ : लाल मतलब रुकना, हरा मतलब जाना, तथा पीला मतलब गति को धीमा करना ।

गतिविधि 3 : समूह अभ्यास क्या मेरा घर और आस - पड़ोस दुर्घटना मुक्त है

- प्रतिभागियों को चार छोटे समूहों में बांट दें।
- प्रत्येक समूह को नीचे दिए गये 4 स्थानों में से एक - एक स्थान चर्चा के लिए देदें :
    - ⊙ आँगन
    - ⊙ खेलकूद का मैदान
    - ⊙ शौचालय
    - ⊙ रास्ता
- अब समूहों से कहें कि उनके पास 10 मिनट का समय है जिसमें उन्हें दिए गये स्थानों पर क्या दुर्घटना हो सकती हैं, इसके बारे में सोचना हैं।
- समूह में किसी एक व्यक्ति को समय का ध्यान रखने की जिम्मेवारी सौंपे।
- 10 मिनट के बाद जब सभी समूह उन स्थानों के बारे में साझा कर ले तो उनसे पूछें कि क्या उन्होंने उन स्थानों पर दुर्घटना की किसी सम्भावना को देखा? प्रतिभागी इस तरह के जवाब दे सकते हैं- छत पर दरार, झूलते हुए तार सहित ढीले स्विच, खेलकूद के मैदान में पत्थर-कंकर या गड्ढा।
- गतिविधि का निष्कर्ष : सोच - विचार करने का कौशल खतरों का आकलन करने में हमारी सहायता करता है। हमें अपने परिवेश के संभावित खतरों के प्रति सतर्क और पूर्ण रूप से उपस्थित रहना चाहिए।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- सड़क दुर्घटनाएँ चोटिल होने तथा मृत्यु की प्रमुख वजहों में से एक है। सड़क दुर्घटनाओं की जोखिम को आसानी से दूर किया जा सकता है अगर हम यातायात नियमों को जाने तथा उनका पालन करें।

जरूरी कदम :

- सावधानी पूर्वक गाड़ी चलायें।
- यातायात के नियमों का पालन करें।
- हमेशा अपने आसपास के माहौल का ध्यान रखें और सतर्कता बरतें ।

सत्र 6 : एक समान विकास

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : नेहा अपने स्कूल में क्रिकेट टीम की सदस्य है। वह अपने जिले में अच्छा क्रिकेट खेलती है इसलिए उसके शिक्षक ने उसका नाम राष्ट्रीय टूर्नामेंट के लिए दिया था, लेकिन नेहा के माता - पिता ने उसे बाहर जाने की इजाजत नहीं दी, क्योंकि उन्हें लगता है कि यह लड़कों का खेल है।

प्रश्न : क्या हमारे समाज में लडकियों के लिए रोक टोक है?

बताएँ : समाज में पाए जाने वाले अंतर को समाप्त करते हुए उसे समानता में लाने की जरूरत है। जेंडर और लिंग आमतौर पर दो अलग-अलग चीजें होती है हालांकि हमारा समाज लिंग और जेंडर को एक सामान देखता हैं, जिसका गलत संदेश बढ़ते उम्र के बच्चों में जाता है। आज के सत्र के बारे में हम इसी के बारे में जानेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सकें।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मेरा सपना है (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : यह कौन कर सकता है (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : प्रिया की सहायता करना (15 मिनट)
- गतिविधि 4 : सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- समाज में लिंग आधारित भेदभाव की पहचान ।
- यह समझना कि लिंग और जेंडर दोनों एक चीज नहीं हैं।
- आजीविका और घर के लिये पुरुषों तथा महिलाओं के लिये विभिन्न कार्यों को समझना।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : मेरा सपना है

- प्रतिभागियों से कहे कि आज उन्हें लिंग से संबंधित जानकारी दी जायेगी।
- अब प्रतिभागियों से पूछे कि वे आगे चलकर या भविष्य में क्या बनना चाहते है?
- 1 - 2 प्रतिभागियों को अपना सपना बताने के लिये कहें तथा उनसे पूछे वो ऐसा क्यों चाहते है?

गतिविधि 2 : यह कौन कर सकता है

- नीचे दी गयी सूची को एक - एक करके पढ़कर प्रतिभागियों को सुनाएँ और सूचि में दी गयी हर बात के बारे में उनसे पूछें कि उन्होंने वह काम अकसर किसे करते देखा गया है पुरुष को? महिला को या दोनों को?
- सूची : छोटे बच्चों की देखभाल, खाना बनाना, बर्तन धोना, कपड़े धोना, खेती के लिये जमीन तैयार करना, घर-गृहस्थी चलाने के लिये रुपये कमाना, बाजार से नये वस्त्रों की खरीदारी, मुर्गियों / पशुओं को खिलाना, गाय / भैंस को दुहना, झाडू - पोछा और साफ-सफाई, बच्चे को जन्म देना, बच्चे को स्तन पान कराना, बाजार से साग-सब्जी और राशन की खरीदारी, दाढ़ी तथा मूंछ रखना, रोना, रात में अकेले बाहर जाना।

गतिविधि का निष्कर्ष :

- समाज हमारे लिए जो भूमिका तय करता है उसे जेंडर कहा जाता है। ऐसे बहुत कम काम है जो सिर्फ महिला या सिर्फ पुरुष ही कर सकते हैं। ये कुछ काम है, जैसे-- पुरुषों द्वारा दाढ़ी-मूंछ रखना या महिलाओं द्वारा-- शिशु को जन्म दिया जाना या स्तनपान कराना जो कि व्यक्ति में जन्म से ही होती है इसलिये उसे लिंग कहा जाता है। अतः लिंग उसे कहते है जो की व्यक्ति को जन्म के साथ ही मिलता है जबकि जेंडर वह है जो समाज हमारे लिए तय करता है। समाज में महिला एवं पुरुष जेंडर पर आधारित कई अंतर होते है। हमारे समाज में लैंगिक असमानता की यह एक सबसे बड़ी वजह है।

आओ मिलकर सोचे :

- लड़कों से पूछें : अगर आपको खाना बनाने का मौका मिले तो आप क्या बनाना चाहेंगे?
- लड़कियों से पूछें : अगर आपको गाड़ी चलाना सीखने का मौका मिले तो आप कौन-सी गाड़ी चलाना सीखना चाहेंगे?

गतिविधि 3 : प्रिया की सहायता करना (नाटक)

बताए :

- प्रतिभागियों से कहें कि हम लोग एक नाटक करेंगे जिसमें सभी को भाग लेने का अवसर प्राप्त होगा। इस नाटक को करने के लिए 3 प्रतिभागियों को बुलाएँ।
- एक प्रतिभागी प्रिया बनेंगे, दूसरे प्रिया के भाई विजय और तीसरे प्रिया की माँ बनेंगे।

नाटक :

- शाम के 6 बजे हैं। 13 वर्षीय विजय तथा 12 वर्षीय प्रिया एक ही रूम में पढ़ाई कर रहे हैं। माँ रसोई में रात का खाना बनाने में व्यस्त है।

माँ - प्रिया इधर आओ और रसोई के काम में मेरा हाथ बटाओ।

प्रिया - अभी नहीं। मुझे अभी स्कूल का काम पूरा करना है।

माँ - मैं जब भी तुम्हें कुछ काम के लिये कहती हूँ, तुम्हारे पास कोई न कोई बहाना होता है। अपनी पढाई छोड़कर मेरी सहायता करो।

प्रिया - मैंने कहा न कि मैं नहीं कर सकती हूँ। विजय से कहो, फिर उसने विजय को कहा विजय, तुम जाओ माँ की सहायता करो।

विजय - विजय ने गुस्से से कहा : माँ, देखो प्रिया मुझे तंग कर रही है।

माँ - ये लड़की बहुत शरारती हो चुकी है, आज मैं पापा से तुम्हारी शिकायत करुँगी।

प्रिया रोने लगती है। नाट्य का अंत होता है।

नाटक के बाद चर्चा इस प्रकार करे :-

- रसोई के काम की उम्मीद हमेशा लड़कियों से ही क्यों की जाती है?
- माँ ने विजय से सहायता क्यों नहीं मांगी?

प्रतिभागियों को बताएँ : घर के सभी काम-काज में लड़के एवं लड़कियां बराबर से जिम्मेवार है। एक इंसान के स्वस्थ विकास के लिए आवश्यक है कि उसे प्रत्येक गतिविधि एवं अवसर में भाग लेना चाहिए।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करे :

- आपका लिंग आपकी क्षमता को बताता नहीं हैं।
- कोई भी काम कोई भी व्यक्ति कर सकते हैं चाहे वो लड़का हो या लड़की।
- घर के सभी काम-काज बराबर तरीके से लड़कियों एवं लड़कों में बांटा जा सकता है। यह बहुत आवश्यक है की लड़कों को घरेलू कामकाज और रसोई की जिम्मेवारियों को बचपन से ही सिखाया जाए, उन्हें घर के कामकाज में हाथ बटाने का अहसास दिलाना चाहिए।

जरुरी कदम :

- जेंडर आधारित भेदभाव को कम करने के लिए घर में और बाहर के कामकाज को आपस में बांटकर करें।

सत्र 7 : जब हम बड़े हों

सुगमकर्ता के लिए परिचय : (5 मिनट)

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाएँ और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : सीमा 10वी कक्षा में पढ़ती है और वह आगे भी पढ़ाई करने को लेकर काफी उत्साहित है। आजकल सीमा काफी खुश रहती है, उसे लगता है कि वह बड़ी हो रही है और अब वह अपने जीवन से जुड़े निर्णय खुद ले सकती है। लेकिन वह अपने शरीर में होने वाले बदलावों को लेकर असमंजस में रहती है। इससे अकसर वह अपने घरवालों के साथ चिड़चिड़ा व्यवहार करती है, उसे लगता है कि कोई भी उसे नहीं समझता।

प्रश्न : क्या आपने कभी सीमा जैसा महसूस किया है?

बताएँ : किशोरावस्था (10 से 19 वर्ष की उम्र) में सीमा जैसा महसूस करना सामान्य है। इस उम्र में मानसिक, शारीरिक एवं भावनात्मक बदलाव को महसूस करना कोई गलत बात नहीं है, लेकिन हमारे लिए यह जरूरी है कि हम इन बदलावों को सही तरीके से संभालना सीखें। इस सत्र में हम जीवन कौशलों की मदद से किशोरावस्था में होने वाले बदलावों को सही तरीके से संभालना सीखेंगे। इसके साथ ही हम किशोरावस्था से जुड़ी ऐसी बातों को पहचानेगें जो सही नहीं हैं।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोंचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मुझे बड़ा होकर करना है (5 मिनट)
- गतिविधि 2 : किशोरावस्था और यौवन अवस्था की शुरुआत (10 मिनट)
- गतिविधि 3 : अमित और गुड़िया तथा किशोरावस्था (15 मिनट)
- गतिविधि 4 : शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक बदलाव की पहचान (10 मिनट)
- गतिविधि 5 : स्वच्छता (10 मिनट)
- सत्र समापन (5 मिनट)

सीखने का उद्देश्य :

- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक एवं भावनात्मक बदलाव के बारे में समझना।
- किशोरावस्था की शुरुआत तथा उसके स्वच्छता प्रबंधन के बारे में सीखना।
- बढ़ती उम्र से संबंधित विभिन्न मिथक एवं गलत धारणाओं का परित्याग करना।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि : मुझे बड़ा होकर करना है

आओ मिलकर सोचे :

प्रतिभागियों से पूछे कि आप सभी अपने जीवन में किसको अपना रोल मॉडल मानते है या किसके जैसा बनना चाहते है?

संभावित उतर : महात्मा गाँधी, सचिन तेन्दुल्कर, विश्वनाथन आनंद, कल्पना चावला, सायना नेहवाल इत्यादि।

चरण 1 : प्रतिभागियों से पूछे : किशोरावस्था क्या है? क्या आप सभी इसके बारे में जानते है?

बताएँ :

- सभी लड़के एवं लड़कियाँ जिनकी उम्र 10 से 19 वर्ष के बीच में है वह किशोर और किशोरी कहे जाते हैं और इस अवस्था को किशोरावस्था कहा जाता है।
- किशोरावस्था मानव जीवन की वह अवस्था है जिसमें शारीरिक, बौद्धिक, सामाजिक और भावनात्मक बदलाव शामिल होते हैं और हम इन बदलावों को लेकर बहुत उत्सुक होने लगते है।

गतिविधि 2 : किशोरावस्था तथा युवावस्था के आरंभ की समझ

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को बताएँ कि उन्हें दो शारीरिक संरचना को बनाना है जिसमे से एक किशोर और दूसरा किशोरी का होगा।
- कुछ प्रतिभागियों को बुलाएँ और ब्लैकबोर्ड पर इन्सान के शरीर का दो आउटलाइन (शारीरिक संरचना) तैयार करने के लिए कहे।
- अब सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों से शारीरिक अंगों पर चर्चा करते हुए शारीरिक संरचनाओं में बनाकर दर्शाएंगे।
- उसके साथ- साथ निजी अंगों पर भी चर्चा करते हुए उस पर नाम अंकित करेंगे और प्रतिभागियों को बताएंगे कि यदि हम वैज्ञानिक नाम का इस्तेमाल करते हैं तो हम स्वास्थ्य एवं यौन संबंधित मुद्दों के बारे में आसानी से बात कर पाएंगे और शारीरिक अंगों पर चर्चा करते हुए गतिविधि का समापन करें।

गतिविधि 3 : अमित और गुड़िया तथा किशोरावस्था

प्रतिभागियों को बताएँ कि अब हम अमित और गुड़िया की कहानी सुनेंगे।

कहानी 1 : बड़ा होता अमित

अमित कक्षा 6 का 12 वर्षीय छात्र है। वह पढ़ाई में काफी अच्छा है। वह बचपन से अपने माता-पिता से काफी करीब है। वह अपनी ज्यादातर बातें अपनी माँ से साझा करता है पर कुछ दिनों से वह थोड़ा सा अलग दिख रहा है। आजकल वह अपनी बातें अपने दोस्तों से साझा करता है और उनसे सुझाव मांगता है। अमित कभी-कभी अपनी माँ से कहता है कि वह दूसरों के सामने उसको कुछ ना कहा करें। उसके चेहरे पर खासकर होंठों और ठोड़ी के ऊपर हल्के - हल्के बाल आने लगे हैं और आवाज में भी बदलाव आ रहा है। वह कभी-कभी अपने परिवार से काफी गुस्सा करता है और दुखी भी रहता है।

कहानी 2 : बड़ी होती गुड़िया

11 वर्ष की गुड़िया अपने माता-पिता से बहुत प्यार करती है। गुड़िया के पिता उसके बहुत अच्छे दोस्त हैं तथा गुड़िया को उनके साथ खेलना, कूदना और समय बिताना पसंद है। पिता के साथ वह अपनी बातों को साझा भी करती है। कुछ समय से गुड़िया अलग तरीके से व्यवहार कर रही है। अब वह अपने पिता से शर्माने लगी है और बातचीत करने में संकोच करती है। उसका कद बढ़ गया है। अब वह अपनी माँ और सहेलियों से बातचीत करती है। वह कभी-कभी दुखी होती है और गुस्सा भी करती है। उसे अपनी सहेलियों के साथ रहना अब ज्यादा अच्छा लगता है और अपने आप को सजाने और सँवारने में पहले से ज्यादा समय अपने आप को देती है।

कहानी के बाद प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें :

- क्या अमित और गुड़िया का व्यवहार बदल चुका है? (उत्तर : हाँ, गुड़िया और अमित का व्यवहार बदल गया है। वे दोनों अब दोस्तों के साथ समय बिताना ज्यादा पसंद करते हैं और ज्यादा गुस्सा भी करने लगे हैं।)

- यह बदलाव कैसे हैं - शारीरिक, मानसिक या व्यवहारिक? (उत्तर : गुड़िया और मनोज तीनों तरह के बदलावों को महसूस कर रहे हैं।)
- क्या वह अधिक भावुक हो गए हैं ? (उत्तर : हाँ, वे दुःख और गुस्सा जैसी भावनाओं को ज्यादा महसूस कर रहे हैं।)
- क्या ऐसे बदलाव सामान्य है? अगर हाँ तो क्यों और अगर ना तो क्यों? (उत्तर : हाँ, किशोरावस्था में ऐसे बदलाव होना सामान्य है। ऐसा सभी के साथ होता है।)

बताएँ :

- किशोरावस्था के दौरान शारीरिक, मानसिक तथा व्यवहारों में इस प्रकार के बदलाव का अनुभव करते हैं वह सामान्य है। इस समय कभी- कभी हमारे मन / व्यवहार का बदलना और चिड़चिड़ापन आना सामान्य बात है।
- बहुत से किशोर - किशोरी अपनी भावनाओं को सही तरीके से नियंत्रित नहीं कर पाते हैं, इसलिए कभी-कभी दुखी और तनाव ग्रस्त महसूस करते हैं।
- जीवन कौशल हमें सही निर्णय लेने में तथा हमारी उत्सुकता, शर्मिंदगी कम करने और मन को शांत रखने में सहायक होती है।

गतिविधि 4 : शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा भावनात्मक बदलाव की पहचान

प्रक्रिया :

नीचे दिए गए सभी बदलावों को पढ़ें और प्रतिभागियों से पूछे कि यह बदलाव लड़की या लड़कियों में आते हैं या दोनों में ही आते हैं। (आपकी सुविधा के लिए सभी सही जवाबों के सामने सही का निशान लगाया गया है।)

क्रम संख्या	बदलाव	सिर्फ लड़कों में	सिर्फ लड़कियों में	दोनों लड़के तथा लड़कियों में
1.	कंधों का चौड़ापन	✓		
2.	आवाज में बदलाव	✓		
3.	चेहरे तथा सीने पर बालों का दिखाना	✓		
4.	काँख तथा गुप्तांगों के निकट बाल उगना			✓
5.	आवाज में मधुरता, वक्ष का विकास		✓	
6.	कमर का चौड़ापन, मांसपेशियों का विकास का तथा वजन कद का बढ़ाना		✓	
7.	मन स्थिति में बदलाव, क्रोध प्रेम, मित्रता के रूप में भावनात्मकता का विकास			✓
8.	सभी स्थाई दांतों का विकास			✓
9.	तेलिये त्वचा, कील-मुहासे			✓
10.	सौंदर्य के प्रति अधिक सतर्कता, फैशन की प्रति रुझान			✓
11.	मित्रों के साथ ज्यादा समय बिताना			✓
12.	अपने आपको व्यस्त समझना अपने से विपरीत लिंग के प्रति आकर्षित होना			✓

बताएँ :

- शारीरिक बदलाव तथा उससे संबंधित मनोवैज्ञानिक और भावनात्मक बदलाव सामान्य घटना है और प्रत्येक किशोर इस बदलाव का अनुभव करते हैं।
- लड़कियों में 9 वर्ष की उम्र से किशोरावस्था की शुरुआत हो जाती है। इस अवस्था में निजी अंगों का विकास होना शुरू हो जाता है। उनमें 11 से 13 वर्ष की उम्र के बीच में माहवारी की शुरुआत हो जाती है।
- लड़कों में किशोरावस्था की शुरुआत 10 वर्ष की उम्र से होती है जैसे की चेहरे पर, काँख, शरीर की निजी स्थान पर बाल आना। वीर्य बनने की प्रक्रिया 11 वर्ष से 14 वर्ष तक शुरू हो जाती है।
- सभी किशोरों को पोषण युक्त आहार करना चाहिए।
- अगर आपको ऐसा महसूस होता है कि युवावस्था संबंधित बदलाव की शुरुआत अति शीघ्र या विलंब हो रही है तो ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

आओ मिलकर सोंचे :

- पूजा 8वीं में पढ़ती है। आज कल पूजा नए - नए तरीके का बाल बनाने लगी है। उसे तैयार होने में भी लेट हो जाता है। उसका पूरा दिन शीशे के सामने ही बीतता है।
- अमन 9वीं कक्षा में पढ़ता है। अमन के चेहरे पर बाल आने लगे हैं और अमन इससे परेशान रहता है और अपने चेहरे को ढककर रखने की कोशिश करता रहता है।

पूछें : पूजा और अमन ऐसा व्यवहार क्यों कर रहे हैं?

गतिविधि 5 : स्वच्छता

आओ मिलकर सोंचे :

रूपा 8वीं कक्षा की छात्र है वह पढाई में भी अच्छी है। परन्तु उसकी कक्षा में कुछ लड़कियाँ उसको पसंद नहीं करती है न ही उसके पास बैठना चाहती है और न ही उसका लंच खाना चाहती है।

पूछें : रूपा के साथ ऐसा क्यों हो रहा है? (उत्तर : रूपा साफ - सफाई का ध्यान नहीं रखती है इसीलिए उसके साथ ऐसा हो रहा है। यदि हम स्वच्छ और स्वस्थ रहते हैं तो उसका प्रभाव हमारे जीवन में आपके व आस-पास के लोगों को प्रभावित करता है।

बताएँ :

- हमें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए जिससे कि हम निजी रूप से तंदुरुस्त रहें।
- हमें स्वच्छता का पालन करना चाहिए ताकि हम रोगों से दूर रहें। पौष्टिक भोजन के प्रति भी हमें सजग रहना चाहिए जिससे हमें अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता मिलती है।

प्रतिभागियों से पूछे : हमें स्वच्छ रहने के लिए प्रतिदिन क्या करना चाहिए?

बताएँ :

- प्रतिदिन स्नान : प्रतिदिन स्नान करने से हम अपने शरीर की पसीने, धुल, मिट्टी और दुर्गंध से निजात पाते हैं। इसके साथ

ही साफ कपड़े पहनने चाहिए।

- तैलीय त्वचा तथा मुंहासे के लिए स्वच्छता : किशोरावस्था के दौरान त्वचा तैलीय होने पर चेहरे पर मुंहासे आ सकते हैं और कई बार मुंहासे कंधे, सीने और पीठ पर भी आते हैं। हम औषधि साबुन या घरेलू सामग्री का प्रयोग कर सकते है। मुंहासो को कभी कुरेदना उस पर उंगलियां नहीं फेरनी चाहिए।
- योनि की सफाई : इस अंग की साफ-सफाई के लिए साफ पानी का उपयोग करना चाहिए। यदि किसी प्रकार की गंभीर स्थिति उत्पन्न होती है। तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।
- लिंग तथा अंडाशय के आसपास की सफाई : स्नान के दौरान इस अंग की सफाई साफ पानी से प्रत्येक दिन करनी चाहिए। यदि किसी प्रकार की गंभीर स्थिति होती है। तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- हमने इस सत्र में किशोरावस्था एवं युवावस्था के बारे में जाना।
- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक बदलावों के बारे में जाना।
- स्वच्छता अपनाने के बारे में जाना।

जरुरी कदम :

- किशोरावस्था में हम सभी में शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक बदलाव होते है, जिसको हमें समझना चाहिए और यह सभी बदलाव प्राकृतिक है।
- इस अवस्था में होने वाली किसी भी प्रकार की उत्सुकता या अन्य जानकारी के लिए हमें आशा, ANM, आंगनबाड़ी दीदीयों शिक्षकों या PHC के अर्श क्लिनिक से संपर्क करना चाहिए।
- किशोरावस्था के दौरान अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिए व बढ़ती उम्र के संबंधित विभिन्न मिथक एवं गलत धारणाओं का त्याग करना चाहिए।

सत्र 8 : रिश्तों का निर्माण

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाए और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : रानी और सुधा दोनों अच्छी दोस्त है दोनों एक दूसरे की परेशानियों और पढाई में साथ देती है एक दिन उन दोनों की किसी बात पर बहस हो जाती है जिसके कारण अब दोनों में बातचीत बंद है।

प्रश्न : क्या उन्हें इस रिश्ते को बचाना चाहिए या छोड़ देना चाहिए?

बताएं : किशोरों के जीवन में भी उनके कई प्रकार के रिश्ते उनके जीवन को भी प्रभावित करते है। बढ़ती उम्र के साथ किशोरों की भी सामाजिक पहचान बनती है। वह भी कई प्रकार के रिश्ते कायम करते हैं। वह भी किसी को अपना रोल मॉडल मानते हुए उसके अनुसार कार्य भी करते है। इसके कारण उनके सामाजिक व पारिवारिक संबंधों में काफी टकराहट भी होती है। हमारे रिश्ते बहुमूल्य होते हैं। इनको प्रगाढ़ खूबसूरत और मजबूत बनाने के लिए और स्वस्थ रिश्तों की बुनियाद रखने के लिए हमें एक मार्गदर्शन की आवश्यकता होती है जो हम 10 मूल जीवन कौशल के द्वारा भी समझ सकते हैं।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम है- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मेरे परिवार का वह सदस्य जो मेरे सबसे करीब है (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : मेरे रिश्ते (10 मिनट)
- गतिविधि 3 : स्वच्छ रिश्तों के गुण (10 मिनट)
- गतिविधि 4 : स्वस्थ रिश्तों का निर्माण (10 मिनट)

सीखने का उद्देश्य :

- विभिन्न प्रकार के रिश्तों के बारे में जान और समझ पाएँगे।
- रिश्तों में सुधार लाने की तरकीब को सीख पाएँगे।
- एक अच्छे रिश्ते को कैसे और अधिक समृद्ध बनाया जा सकता है यह समझ पाएँगे।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : मेरे परिवार का वह सदस्य जो मेरे सबसे करीब है

प्रक्रिया :

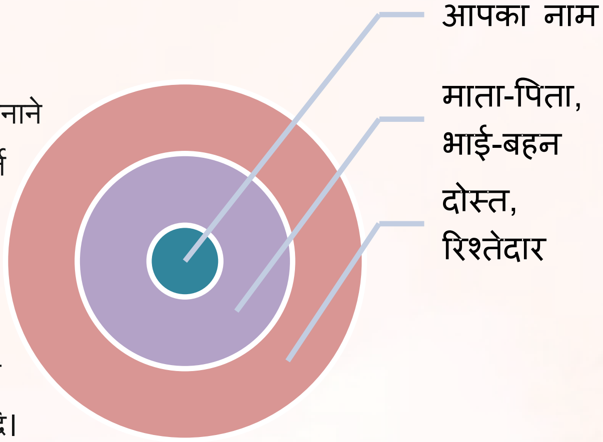
- प्रतिभागियों को बताएँ कि आज हम रिश्तों के बारे में सीखेंगे।

- पूछें : हमारे जीवन के लिए रिश्ते महत्वपूर्ण क्यों है? उनसे कहें कि वह अपनी सबसे करीबी रिश्तों के बारे में अच्छे से सोच समझकर उसके बारे में बताएँ कि कुछ रिश्ते ही उनके करीब क्यों है?
- प्रतिभागियों के जवाबों को ब्लैकबोर्ड पर लिखें।

गतिविधि 2 : मेरे रिश्ते

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को अपनी कॉपी में एक के अंदर एक गोला बनाने के लिए कहें। जिसमें उन्हें अपने करीबी रिश्ते का नाम दर्ज करना होगा। सबसे अंदर वाले गोले में अपना नाम लिखना होगा। उसके बाद वाले गोले में अपने सबसे करीबी रिश्ते का नाम दर्ज करना होगा। उदाहरण के लिए भाई - बहनों का रिश्ता आंतरिक गोलाई की तरफ होगा और बाहरी गोलाई की तरफ अन्य रिश्ते एवं सहेलियाँ आदि।



- इस अभ्यास को करने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दे और 2-3 प्रतिभागियों को प्रस्तुत करने को कहें।

गतिविधि के बाद पूछे :

- कौन- सी चीज किसी रिश्ते को करीब या दूर लेकर जाती है?
- अच्छे रिश्तों के क्या-क्या गुण होते हैं?
- क्या हमारे करीबी लोगों के साथ हमारा कोई विवाद या बहस होता है?

बताएँ :

- पिछले सत्र में हमने आत्म जागरूकता के बारे में जाना था कि हमारे अंदर किस प्रकार की गुण है। इस तरह हमें रिश्तों के गुण को भी जानने और समझने की आवश्यकता होती है।
- प्रभावशाली संचार भी एक प्रकार का जीवन कौशल है जो कि रिश्तों को मजबूत व सुंदर बनाने में हमारी सहायता करता है। इससे हम अपनी भावनाओं, वाद विवादों और विचारों को ठीक प्रकार से रख सकते हैं।

गतिविधि 3 : स्वस्थ रिश्तों के गुण

प्रक्रिया :

- पिछली गतिविधि से प्राप्त स्वस्थ रिश्तों के गुणों की सूची दिखाएँ और नीचे दी गयी कहानी सुनाएँ :

अर्जुन और राजू

अर्जुन और राजू एक गाँव में साथ में पले - बढ़ें है, अक्सर उन्हें साथ में देखा गया है। इन दिनों अर्जुन को विज्ञान की कुछ विषयों को में समझने में कठिनाई हो रही हैं। राजू उसे विषय को अच्छी तरह समझने में सहायता भी करता है। अर्जुन ने महसूस किया कि राजू उसकी मदद करने में ज्यादा समय बीता रहा है। और उसे अपनी पढ़ाई पूरा करने के लिए समय नहीं मिल रहा है। अर्जुन ने राजू से कहा कि वह उसे सिर्फ उन विषयों में सहायता दे जिन विषयों को समझने में उसे परेशानी हो रही है।

कहानी सुनाने के बाद पूछे :

- कहानी में अहम रिश्ते क्या-क्या है क्या यह रिश्ते स्वस्थ कर हैं?
- कौन से गुण है जो रिश्ते को स्वस्थ कर बनाते हैं?

बताएँ :

कुछ गुण इस प्रकार से आप सभी समझ सकते है जैसे :

- जरूरत पड़ने पर एक दूसरे की सहायता करें तथा एक दूसरे का ख्याल रखें।
- दूसरों के प्रति सहानुभूति का भाव रखें, अपनी परेशानियों को साझा करें।
- एक दूसरे के साथ सुरक्षित महसूस करें और एक दूसरे पर विश्वास रखें।

गतिविधि 4 : स्वस्थ रिश्तों का निर्माण

प्रक्रिया : मैं अपने रिश्तों को कैसे सुधार सकता हूँ

- प्रतिभागियों से पूछें अपने करीबी रिश्तों को और अधिक खूबसूरत और भविष्य में उन्हें मजबूत बनाने के लिए वह क्या वह क्या कर सकते है।
- 2-3 प्रतिभागियों से जवाब लें।

बताएँ :

- रिश्तों को सकारात्मक बनाए रखने के लिए आपस में प्रभावशाली संचार रखना चाहिए।
- अपनी राय दूसरों के साथ धैर्यपूर्वक तथा सोच समझ कर साझा करनी चाहिए।
- जरूरत पड़ने पर एक दूसरे की सहायता करनी चाहिए।
- एक दूसरे की राय को समझना चाहिए और उसका सम्मान करना चाहिए।
- जब कभी भी किसी के साथ गलत हो रहा है तब उसके साथ खड़े रहना चाहिए।

आओ मिलकर सोचे :

अजीत और चन्दन दोनों चचेरे भाई है, दोनों के संबंध बहुत मधुर है। दोनों ही एक दुसरे के लिए हमेशा मदद के लिए आगे आते है और मदद करते है। अजीत अपने आगे की पढाई के लिए चन्दन से कुछ मदद मांगता है जिसको चन्दन नहीं कर पाता है। इसके कारण दोनों सम्बन्ध में कड़वाहट आ गयी है।

प्रतिभागियों से पूछे : क्या उन्हें इस रिश्ते को बचाना चाहिए हाँ या नहीं यदि हाँ तो किस प्रकार? (संभावित उतर : हाँ उन्हें इस रिश्ते को बचाना चाहिए वह आपस में बात करके इस समस्या को सुलझा सकते है।)

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करें :

- हमारे जीवन में कुछ ऐसे लोग होते हैं जो हमसे काफी नजदीक होते हैं और जिनका हमारे जीवन पर विशेष प्रकार का प्रभाव पड़ता है। हम जीवन कौशल के अभ्यास से अपनी सभी रिश्तों को सुंदर व मजबूत बना सकते हैं।
- स्वस्थ रिश्तों के निर्माण के लिए दोनों तरफ से सकारात्मक कोशिश की जानी चाहिए।

जरुरी कदम :

- हमारे पूरे जीवन काल में हम से विभिन्न प्रकार के रिश्ते जुडते है जिन्हें हम सभी को समझना और निभाना चाहिए और उन रिश्तों को स्वस्थ, मजबूत व सुंदर बनाना चाहिए।

सत्र 9 : यौन और प्रजनन स्वास्थ्य

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये :

पूजा की कहानी : पूजा 13 साल की है और उसके शरीर में कई बदलाव हो रहे हैं। एक दिन स्कूल से आने के बाद उसने अपने स्कर्ट में खून का धब्बा लगा देखा। इसे देखकर वह बहुत परेशान हो गयी, उसे समझ नहीं आ रहा था की क्या करें?

आकाश की कहानी : आकाश 14 साल का है और उसके शरीर में कई बदलाव हो रहे हैं। एक दिन सुबह उठने के बाद उसने महसूस किया कि उसके पैंट में कुछ चिपचिपा सा लगा है। इसे देखकर वह बहुत परेशान हो गया, उसे समझ नहीं आ रहा था की क्या करें?

कहें : आज के सत्र में हम पूजा और आकाश के जैसी परिस्थिति पर चर्चा करेंगे। किशोरों तथा युवा वयस्कों के लिए यौन प्रजनन स्वास्थ्य के बारे जानना बहुत आवश्यक है। वह अपनी यौन पहचान को लेकर समझदारी से निर्णय नहीं ले पाते हैं। किशोरावस्था की शुरुआती चरण में किशोरों में बौद्धिक तथा भावनात्मक क्षमताएँ, अपने शारीरिक बदलावों को लेकर दिलचस्पी की शुरुआत 12-14 वर्ष की उम्र से होती है। हालांकि किशोरों में यह अलग-अलग होती है। इस सत्र में हम पुरुष और स्त्री की यौन प्रजनन प्रणाली, मासिक चक्र और उसके प्रबंधन और स्वप्नदोष के बारे में बात करेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

- यह सत्र लड़कों और लड़कियों के समूहों में अलग- अलग कराया जायेगा, ताकि प्रतिभागी सहज महसूस करें।
- सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मानव प्रजनन प्रणाली (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : मासिक चक्र (लड़कियों के लिए) और स्वप्नदोष (लड़कों के लिए) को जानना (25 मिनट)
- गतिविधि 3 : मासिक चक्र (लड़कियों के लिए) और स्वप्नदोष स्वप्नदोष (लड़कों के लिए) से जुड़े मिथक और उसकी सही जानकारी (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने का उद्देश्य :

- पुरुष और स्त्री यौन प्रजनन प्रणाली, उनकी प्रमुख क्रिया के बारे में जानकारी प्राप्त करना।
- मासिक चक्र तथा उसकी प्रबंधन के बारे में समझना।
- स्वप्नदोष के संबंध में जानकारी एकत्र करना।
- शारीरिक बदलाव तथा यौन स्वास्थ्य से संबंधित मिथक एवं भ्रांतियाँ को दूर करना।

गतिविधि 1 : मानव प्रजनन प्रणाली

- ब्लैकबोर्ड पर स्त्री और पुरुष शरीर का खाका बना लें। इसके बाद प्रतिभागियों को स्त्री और पुरुष के आंतरिक प्रजनन अंगों और यौन अंगों का वैज्ञानिक नाम बताने के लिए कहें और इनका वर्णन करने में सहयोग करें।
  - ⊙ यौन उत्पीड़न, हिंसा की घटना व स्वास्थ्य संबंधित समस्या को बताने के लिए यौन तथा प्रजनन अंगों के वैज्ञानिक

नाम और सभ्य भाषा का इस्तेमाल किये जाने से हम अपनी बातों को बताने में सक्षम होते हैं।

- किशोरावस्था में यौन अंग को लेकर उत्सुकता सामान्य बात है। इसके लिए किशोर किशोरियां पत्रिकाएँ, फिल्म, संगीत, साथियों तथा दूसरों को देखकर जानकारी प्राप्त करने की कोशिश करते हैं। लेकिन इससे वह कई बार भ्रमित भी हो सकते हैं।
- शिक्षक, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, अर्श केन्द्रों, प्रशिक्षित लोगों की सहायता से जानकारी एकत्र करना किशोरों के लिए बेहतर होगा।

गतिविधि 2 : मासिक चक्र (लड़कियों के लिए) और स्वप्नदोष (लड़कों के लिए) को जानना

आओ मिलकर सोंचे :

पूछे : एक चीज जो पिछले सत्र में बड़े होने को लेकर आपने सीखी ?

लड़कियों के समूह के लिए सुरेखा की कहानी

कहें : अब हम सुरेखा की कहानी के द्वारा मासिक चक्र के बारे में जानेंगे।

सुरेखा की कहानी

12 वर्षीय सुरेखा आठवीं कक्षा की छात्रा है, वह पढ़ाई - लिखाई में बहुत ही होनहार है। एक दिन स्कूल से आते वक्त उसने पाया कि उसके अंतर्वस्त्र भीगा हुआ है। जब वह घर पहुँची तो उसने पाया कि उसके कपड़े पर खून के धब्बे लगे हुए हैं। यह देखकर वह डर गई। उसे कुछ नहीं समझ में आ रहा था कि उसे हो क्या गया है। वह बहुत चिंतित थी और अपनी माँ के सामने जाकर रोने लगी। सुरेखा अपनी माँ को अपनी परेशानी बताती है। उसकी बातों को सुनकर माँ उसे चुप करवाते हुए उसे बाथरूम ले जाती है। उसकी माँ ने उसको समझाया कि वह अब बच्ची नहीं रही वह सयानी हो गई है। उसे अब लड़कों से बातचीत नहीं करनी है। सुरेखा का अभी कुछ दिनों के लिए पूजा पाठ बंद होगा और आचारों को नहीं छूएगी। माँ ने कहा वो किसी को ये सब न बताये और माँ ने यह समझाया कि उसे प्रत्येक माह में कुछ दिनों के लिए लिए यह होगा। सुरेखा यह सुनकर व्याकुल हो गई, वह अपनी माँ के जवाब से संतुष्ट नहीं थी। वह सोच रही थी कि इसके संबंध में उसको कौन बताएगा? क्या आंगनवाड़ी दीदी से उसको इस पर बात करनी चाहिए।

कहानी के बाद प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें :

- क्या आप मानते हैं कि सुरेखा अपने जीवन की इस घटना के लिए पहले से तैयार थी?
- क्या आप मानते हैं कि सुरेखा को माहवारी के लिए पहले से तैयार किया जाना आवश्यक था? अगर हाँ तो क्यों? अगर नहीं फिर क्यों?
- आपके विचार से सुरेखा के प्रश्नों का उत्तर देने के लिए कौन उपयुक्त रहेगा?
- क्या आपको लगता है कि उसकी शिक्षिका इस दिशा में सहायक साबित होगी या फिर आशा और ए.एन.एम. दीदी?

मासिक चक्र पर चर्चा करें :

- महावारी प्रत्येक माह में विगत माह से शुरू 21 से 35 दिनों के बीच में और 3-7 दिनों के लिए होती है इसलिए इसे मासिक चक्र कहा जाता है।
- यदि किसी को 3 दिन से कम या 5 दिन से ज्यादा माहवारी रहती है या अत्यधिक रक्त स्राव हो रहा होता है तो उसे डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।
- प्रथम माहवारी 9 से 16 वर्ष के बीच कभी भी आ सकती है।

- इस दौरान कुछ लड़कियाँ पैर में ऐंठन, पेट के निचले हिस्से में दर्द, पेट फूलना, डायरिया, उल्टी इत्यादि परेशानियों का अनुभव करती हैं।
- इस समय उन्हें पोषक आहार तरल आहार नरम पेयजल देना चाहिए। आयरन युक्त भोजन करना चाहिए तेल और मसालेदार खाना खाने से माहवारी के समय बचना चाहिए और पेट के निचले हिस्से में वह गर्म पानी का सेक लेना चाहिए। जिससे कि दर्द में आराम पड़ता है।
- मासिक धर्म के दौरान जो रक्त स्राव होता है उस रक्तस्राव को रोकने के लिए सेनेटरी पैड स्वच्छ एवं सुरक्षित तरीके से उस रक्त को सोखने का कार्यकरता है यह आरामदायक भी है जिसे हम सैनिटरी पैड या सेनेटरी नैपकिन के नाम से जानते हैं।
- सेनेटरी नैपकिन सार्वजनिक बाजारों की दुकानों, केमिस्ट, सरकारी हॉस्पिटल के दवाखाने में और आशा दीदी के पास उपलब्ध होता है।
- यदि सेनेटरी नैपकिन की उपलब्धता नहीं हो तो आप सूती के कपड़े का पैड इस्तेमाल कर सकते हैं।
- सेनेटरी नैपकिन नष्ट करने के लिए इस्तेमाल के बाद उस को किसी कागज में लपेटकर अच्छे से मोड़कर उसे डस्टबिन में फेंक दें या आप उसे मिट्टी में भी गाड़ सकते हैं।

लड़कों के समूह के लिए रमेश की कहानी

कहें : अब हम रमेश की कहानी के द्वारा स्वप्नदोष के बारे में जानेंगे।

रमेश की कहानी

रमेश एक 13 वर्ष का लड़का है जो अपने माता-पिता और एक छोटी बहन के साथ रहता है। एक रात रमेश को महसूस हुआ कि उसकी पेंट भीगी हुई है, वह शर्मिंदा और भयभीत हो जाता है। यह घटना उसके साथ कुछ दिनों से बार-बार हो रही है उसे कुछ समझ में नहीं आता कि उसे हुआ क्या है। जब वह स्कूल गया तो काफी परेशान था। उसके दोस्तों ने पूछा तो उसने उनके साथ अपनी परेशानी को साझा किया। उसके दोस्त ने उसे सहानुभूति प्रकट करते हुए कहा कि उसे एक बहुत गंभीर बीमारी हो गई है। उसे उपचार की आवश्यकता है एक दोस्त ने उससे कहा कि वह हकीम जी के पास उसको लेकर जाएगा वह स्वयं भी उनके पास जाया करता है। यह सब सुनकर रमेश विचलित होता है वह काफी असमंजस में है कि उसे किस से परामर्श लेनी चाहिए और कौन उसको सही सलाह दे सकता है।

कहानी के बाद प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें :

- रमेश की परेशानी क्या है?
- क्या वह वाकई एक परेशानी है? अगर हाँ तो क्यों? अगर ना तो क्यों?
- उपचार के लिए जाना क्या सही विकल्प है अगर हाँ तो फिर किसके पास जाना चाहिए?

स्वप्न दोष पर चर्चा करें :

स्वप्नदोष क्या है - स्वप्नदोष लिंग से होने वाला एक स्वाभाविक स्राव है जिसका अनुभव अक्सर रात में नींद की अवस्था में होता है। यह किशोरावस्था की शुरुआत और शुरुआती व्यस्क वर्षों के दौरान आम बात है तथा इसके लिए किसी इलाज या दवा जरूरत नहीं पड़ती। यह अक्सर सुबह-सुबह अनुभव किया जा सकता है जबकि कुछ लोगों को यह रात को अनुभव होता है। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। यह नुकसानदेह नहीं है। इसके उपचार की कोई आवश्यकता नहीं है।

- किशोर के लिए यह उनकी शर्मिंदगी तथा बेवजह चिंता का विषय नहीं है क्योंकि वीर्य तथा शुक्राणु का निर्माण हमारे शरीर द्वारा नियमित रूप से होता है इसलिए स्वप्नदोष के द्वारा हुई क्षति को पूर्ति की जाती है।
- स्वप्नदोष की चिन्ताओं से या इसकी जानकारी के लिए वह नजदीकी क्लिनिक PHC और अस्पताल पर जाकर डॉक्टर से परामर्श प्राप्त कर सकते हैं।

गतिविधि 3 : मासिक चक्र (लड़कियों के लिए) और स्वप्नदोष स्वप्नदोष (लड़कों के लिए) से जुड़े मिथक और उसकी सही जानकारी

प्रश्न 1. मासिक चक्र के दौरान नहाना तथा बाल धोना वर्जित है?

उत्तर : व्यक्तिगत साफ-सफाई दिनचर्या का हिस्सा है। मासिक चक्र के दौरान भी हमें साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 2. मासिक चक्र का शुरू होना इस बात का संकेत है कि लड़कियों का विवाह किया जा सकता है और वह बच्चे को जन्म देने के लिए तैयार है?

उत्तर : नहीं, यह गलत है। लड़कियों का प्रजनन अंग का विकास 18 वर्ष की आयु तक होता है, इससे पहले उनका शरीर एक बच्चे को जन्म देने के लिए तैयार नहीं होता है। इसलिए लड़कियों की शादी 18 वर्ष के बाद ही की जानी चाहिए।

प्रश्न 3 : मासिक चक्र के दौरान लड़कियों को पेड़-पौधों या खाने की चीजों को नहीं छूना चाहिए क्योंकि ये खराब हो जाते है?

उत्तर : नहीं, यह गलत है। मासिक चक्र का पेड़-पौधों या खाने की चीजों को छूने पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।

प्रश्न 4 : स्वप्नदोष एक बीमारी है?

उत्तर : नहीं, यह किशोरावस्था के दौरान होने वाली स्वाभाविक प्रक्रिया है।

प्रश्न 5 : स्वप्नदोष केवल सेक्स से सम्बंधित बातों को सोंचने से होता है?

उत्तर : स्वप्नदोष अन्य कारणों से भी हो सकता है या कभी-कभी बिना कारण के भी हो सकता है।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :

- इस सत्र में हमने स्त्री और पुरुष प्रजनन प्रणाली के बारे में जाना।
- हमने मासिक चक्र और स्वप्नदोष के बारे में जाना।
- हमने मासिक चक्र और स्वप्नदोष से जुड़े मिथक और उसके बारे में सही जानकारी पर भी चर्चा की।

जरूरी कदम :

किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावों के बारे में किसी भी प्रकार की उत्सुकता या अन्य जानकारी के लिए हमें आशा, ANM, आंगनबाड़ी दीदीयों, शिक्षकों या PHC के अर्श क्लिनिक से संपर्क करना चाहिए।

सत्र 10 : किशोर पोषण

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाएँ और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : नवीन और मोहन दोनों एक ही साथ हॉस्टल में रहते थे और हमेशा ही वे खाने में बाजी लगाकर एक साथ चावल खाते थे। कभी नवीन जीतता तो कभी मोहन। पर वे बहुत आलसी थे और स्कूल के बाद दिन भर बैठकर खूब बातें किया करते थे और बाहर खेलने के लिए कभी भी नहीं जाते थे। एक दिन नवीन बीमार हो गया तो उसे डॉक्टर के पास ले जाया गया जहाँ पर ये पता चला की नवीन के पेट में संक्रमण और शरीर में खून की कमी हो गयी थी।

प्रश्न : नवीन के साथ ऐसा क्यों हुआ?

प्रतिभागियों के उत्तर में जोड़ते हुए बताएँ : नवीन हमेशा चावल खाता था और बाहर खेलने भी नहीं जाता था। जिससे उसका शरीर अस्वस्थ हो गया। जीवन में कोई भी काम करने के लिए स्वस्थ रहना बहुत जरुरी है। अतः हमें पोषक आहार लेने, खेल कूद में हिस्सा लेने एवं साफ सफाई का ध्यान रखना बहुत जरुरी है।

बताएँ : इस सत्र का उद्देश्य है कि पोषण का एवं पोषक आहार का व्यापक समझ विकसित किया जाये। साथ ही साथ कुपोषण, एनीमिया एवं मोटापे से बचने के तरीकों से अवगत कराया जाए ताकि किशोरावस्था को स्वास्थ्य बनाकर एक अच्छे तथा खुशहाल जीवन की समझ को विकसित किया जाये।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : पोषक खान - पान की अनिवार्यता की समझ (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : संतुलित आहार के वृहत एवं सूक्ष्म पोषक तत्व तथा उनकी विशिष्ट भूमिकाएं (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : पाँच खाद्य समूहों की जानकारी विकसित करना (20 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

1. पोषक आहार की आवश्यकता की समझ।
2. संतुलित आहार के पोषक तत्वों की पहचान।
3. खाद्य समूहों के बारे में जानकारी।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : पोषक खान - पान की अनिवार्यता की समझ

प्रतिभागियों को नीचे दिए गए वाक्यों को पूरा करने के लिए कहें।

वाक्य : मुझे लगता है कि भोजन मेरे लिए इसलिए जरुरी है ....

प्रतिभागियों के उत्तर में जोड़ते हुए बताएँ :

- भोजन हमारे दैनिक गतिविधियों के लिए ऊर्जा प्रदान करता है।
- पोषक आहार का मतलब भोजन के माध्यम से हम आवश्यक विटामिन तथा पोषक तत्वों का सेवन कर रहे हैं जो हमारे दिमाग एवं शारीरिक अंगों के विकास के लिए बहुत जरूरी है।
- भोजन के प्रमुख घटकों में प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, वसा, विटामिन, तथा मिनरल शामिल हैं जिनकी अलग-अलग भूमिकाएं हैं।

गतिविधि 2 : संतुलित आहार के वृहत एवं सूक्ष्म पोषक तत्व तथा उनकी विशिष्ट भूमिकाएँ

प्रतिभागियों को तीन समूह में बांटे और तीनों समूह को नीचे दिए गये एक-एक विषय दे।

- समूह 1 : हम ऊर्जा प्रदान करते है।
- समूह 2 : हम विकास और शारीरिक गठन को प्रोत्साहित करते हैं।
- समूह 3 : हम शरीर में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं।

अब तीनों समूह को अपने विषय से सम्बंधित खाद्य पदार्थ का नाम लिखकर उसे बारी - बारी से प्रस्तुत करने को कहे।

इसके बाद नीचे लिखे हुए बातों को समझाएँ :

ऊर्जा प्रदान करने वाले पोषक तत्व एवं आहार :	शारीरिक गठन/वृधि प्रदान करने वाले पोषक तत्व एवं आहार :	सुरक्षात्मक तथा सहयोगात्मक पोषक तत्व एवं आहार :
कार्बोहाईड्रेट : अनाज, चावल गेहूँ, मक्का, आलू आदि	प्रोटीन : दूध, दही, मक्खन अंडा, मांस, मछली, दलहन फलिया, बिन्स, चना, बादाम आदि	विटामिन : पनीर, दही, हरी सब्जियाँ, फल, मांस, साग आदि
वसा : घी, तेल, मक्खन आदि		खनिज : आयरन, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, मांस, मछली, अंडा दूध, दही, आदि

बताएँ :

- उपर्युक्त सभी आहार पाँच वृहत तथा सूक्ष्म पोषक तत्वों के श्रोत हैं।
- वृहत पोषण तत्व : प्रोटीन, कार्बोहाईड्रेट, वसा।
- सूक्ष्म पोषण तत्व : विटामिन, तथा मिनरल, आयोडीन, आयरन आदि।
- वृहत पोषक तत्व वो होते हैं जिसकी हमें ज्यादा मात्रा में जुरुरत होती है और सूक्ष्म पोषण तत्व वो होते हैं जिनकी जरुरत हमें कम मात्रा में होती है लेकिन दोनों ही बहुत महत्वपूर्ण हैं।
- पोषक आहार हमें स्वास्थ्य, सुन्दर एवं मजबूत बनाते है ।

आओ मिलकर करें :-

सभी प्रतिभागियों को खड़ा होकर अपना नाम हवा में तीन बार उँगली से और तीन बार पैर से, लिखने को कहें तथा यह गतिविधि खुद भी उनके साथ करें।

गतिविधि 3 : खाद्य समूहों के बारे में जानकारी

- सभी प्रतिभागियों से उनके द्वारा 12 घंटो में खाए गए भोजन को पाँच समूहों (कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज) में वर्गीकृत करने को कहे।
- जो पोषक तत्व छुट रहे हैं उनको देखे तथा उनके प्रभाव की चर्चा करें।
- संतुलित आहार चार्ट 1 : पाँच खाद्य समूहों को याद रखे। इसे प्रतिभागियों को पढ़कर बताएँ :

खाद्य सामग्री	मुख्य पोषक तत्व
1. दूध, दही, पनीर, दलहन मांस मछली अंडा	प्रोटीन, कैल्सियम तथा रैबोफ्लिवन
2. फल, आम, संतरा, सेव, केला, अमरूद, पपीता, आंवला, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, बांध गोभी, गाजर एवं साग	कैरोटिन, विटामिन A विटामिन, आयरन
3. अन्य, सब्जियाँ जैसे बैंगन, लौकी, भिन्डी, आदि	विटामिन, खनिज
4. अनाज, चावल, गेहूँ, मक्का	कार्बोहाईड्रेट, विटामिन B
5. तेल, माखन, घी, चीनी, गुड आदि	वसा, फैटी एसिड

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :

- संतुलित आहार वह आहार है जिसमे सभी पांच वृहत तथा सूक्ष्म पोषक तत्व आवश्यक मात्रा एवं अनुपात में शामिल होता है जो स्वास्थ्य शरीर एवं दिमाग के लिए अत्यंत आवश्यक है।
- संतुलित आहार सुनिश्चित करने का सबसे आसान तरीका है कि विभिन्न प्रकार के रंगों वाले खाद्य पदार्थ को अपने खाने में शामिल करें जैसे विभिन्न रंगों के अनाज हरी सब्जियाँ, पीले एवं लाल फल, लाल मांस, दूध एवं दूध से बने सामान इत्यादि।

जरुरी कदम :

- प्रतिभागियों से कहे कि वो घर जाकर अगले एक महीने का अपना आहार चार्ट बनाये जिससे उनको संतुलित आहार खाने की आदत पड़ जाये।

सत्र 11 : स्वास्थ्य एवं शारीरिक व्यायाम

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाएँ और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : राहुल अपने गाँव के किशोर क्लब का अध्यक्ष है। हर महीने किशोर क्लब की बैठक होती है लेकिन राहुल इस बैठक में पिछले 15 दिन से नहीं आ पा रहा है, उसे डेंगू बुखार हो गया है। जिसकी वजह से उसे काफी कमजोरी है और कहीं आने-जाने में दिक्कत भी होती है।

प्रश्न : राहुल को डेंगू कैसे हुआ होगा?

बताएं : गंदे पानी एवं मच्छर से कई तरह के संक्रमण, मलेरिया. डेंगू, बुखार होते हैं जिनका समय रहते निदान करना बहुत जरुरी है ताकि इसका असर दीर्घकालिक न हो।

इस सत्र में स्वच्छता, साफ सफाई संक्रामक बिमारियों के कारणों एवं निदान के साथ निजी एवं सामुदायिक स्तर पर स्वच्छता को लेकर समझ विकसित करने पर चर्चा किया जायेगा।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

गतिविधि 1 : शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता तथा उससे होने वाले लाभ की समझ (15 मिनट)

गतिविधि 2 : जल जमाव अथवा मल मूत्र, दूषित भोजन तथा पेयजल से संक्रमण की समझ (20 मिनट)

गतिविधि 3 : डायरिया का रोकथाम तथा उपचार के तरीके की समझ (15 मिनट)

सत्र का उद्देश्य :

1. शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के बारे में समझ।
2. खराब पोषण के कारण संक्रामक रोग तथा कुपोषण होने की वजह की समझ।
3. गन्दगी की वजह से आम तौर पर होने वाले संक्रमण एवं बीमारियों की समझ।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / कलम / पेन्सिल
- ब्लैकबोर्ड / चार्ट पेपर
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता तथा उससे होने वाले लाभ की समझ

प्रतिभागियों से नीचे लिखे वाक्य पूरा करने के लिए कहें :

वाक्य : मुझे प्रति दिन शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता है क्योंकि ....

उनके उत्तरों को बोर्ड पर नोट करतें जाएँ और सभी उत्तरों को शामिल करते हुए सारांश के रूप में निम्नलिखित बातों को बताये।

- नियमित शारीरिक गतिविधि से हमारे शरीर के सभी अंग स्वस्थ तथा दिमाग तेज बनता है।
- प्रति दिन शारीरिक गतिविधि से खराब जीवन शैली से सम्बंधित बीमारियाँ जैसे डायबिटीज, बीपी, हृदय रोग, मोटापा, हड्डी रोग, गठिया, कैंसर आदि होने की संभावना काफी कम होती है।
- इससे हड्डियाँ तथा मांसपेशियाँ मजबूत एवं लचीला बनती है।
- नियमित शारीरिक गतिविधियों में पैदल चलना, दौड़ना, योग, व्यायाम, तैराकी, नृत्य, बाहरी खेल कूद जैसे फुटबॉल, हॉकी, क्रिकेट, बास्केटबॉल, वॉलीबाल, आदि शामिल हैं जो हमारे शरीर को मजबूत बनाकर मोटापे को दूर करती है और हमारे दिमाग को भी तेज करती है।

गतिविधि : 2 जल-जमाव, मल मूत्र, दूषित भोजन तथा पेय जल से संक्रमण की समझ

प्रतिभागियों से पूछे :

- जल जमाव की वजह से या दूषित पेयजल अथवा भोजन की वजह से होने वाली बीमारियाँ कौन - सी हैं ?
- डायरिया या हुक वर्म के बारे में आप क्या जानते है ?
- उनके उत्तरों को बोर्ड पर नोट करते जाएँ और सभी उत्तरों को शामिल करते हुए सारांश के रूप में निम्नलिखित बातों को बताये :
- जल जमाव से होने वाली कुछ बीमारियाँ है जैसे मच्छर के पनपने से डेंगू, मलेरिया, फैलेरिया या दिमागी बुखार। दूषित पेय जल अथवा भोजन की वजह से होने वाली बिमारियों में डायरिया, हैजा, टाईफाईड, हुक वार्म, टेप वार्म एवं पीलिया आदि है।
- सभी उम्र वर्ग में डायरिया परजीवी, बैक्ट्रिया, तथा वायरस से दूषित पानी और भोजन के द्वारा फैलता है। **परजीवी उदाहरण - इन्तेंतिनालिस, बैक्ट्रिया उदाहरण - ई कोलाई, वायरस उदाहरण - रोटा वायरस**
- इन सभी स्थितियों में हमारा शरीर अनिवार्य पोषक तत्व खो देता है जिससे हम अनीमिया और कुपोषण के शिकार हो जातें है।
- सभी संक्रमण कुपोषण को जन्म देते है तथा कुपोषण संक्रमण को।
- डायरिया का लक्षण है बार बार पतला दस्त, मतली और उलटी पेट दर्द भूख में कमी तथा शरीर में पानी की कमी आदि।

आओ मिलकर सोंचें :

प्रतिभागियों से पूछें : आप स्वयं को स्वस्थ रखने के लिए क्या करते हैं? (व्यायाम, योग, खेल-कूद, संतुलित भोजन, साफ पानी)

गतिविधि 3 : डायरिया का रोक थाम तथा उपचार के तरीके की समझ

प्रतिभागियों से निम्न सवाल पूछे :

- पेयजल को कैसे सुरक्षित बना सकते है ?
- हमारे लिए रसोई घर और खाना बनाने वाले वर्तन को साफ रखना क्यों जरूरी है?
- डायरिया प्रभावित लोगो की साफ सफाई का ध्यान कैसे रखा जा सकता है ?
- परजीवी संक्रमण, उसके प्रकार तथा कुपोषण से आप क्या समझते हैं ?

उनके उत्तरों को बोर्ड पर नोट करतें जाएँ और सभी उत्तरों को शामिल करते हुए सारांश के रूप में निम्नलिखित बातों को बताये :

- हमें पीने के पानी को सुरक्षित रखने के लिए उबालकर इस्तेमाल करना चाहिए और ढककर रखना चाहिए।
- अपने रसोई घर को हमेशा साफ रखना चाहिए तथा खाना बनाने के लिए साफ बर्तन साफ पानी/सामग्री का उपयोग करना चाहिए ।
- खाना बनाने/खाने के पहले अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिए तथा मल त्याग एवं गन्दगी साफ करने के बाद अपने हाथों को साबुन से अच्छी तरह साफ करना चाहिए।
- कच्चे खाद्य पदार्थों/भोजन को सुरक्षित रखना चाहिए, हमेशा ताजा खाना ही खाना चाहिए।
- डायरिया पीड़ित मरीज का नियमित साफ सफाई का ध्यान रखने एवं उपचार के रूप में के लिए ORS का घोल निरंतर देना चाहिए और जिंक टेबलेट 14 दिनों तक देना चाहिए, साथ ही साथ उसे जल्दी ही निकटतम अस्पताल में ले जाना चाहिए।
- हुक वर्म और टेप वर्म जैसे परजीवी संक्रमण से एनीमिया के कारण कुपोषण हो सकता है जिससे बचने के लिए हमें हमेशा जूता पहनकर बाहर निकलना चाहिए और हमेशा पका हुआ भोजन करना चाहिए तथा इससे बचने के लिए स्वास्थ्यकर्ता के सलाह से (Albendazole) टेबलेट छः महीने के अन्तराल पर सेवन करना चाहिए।

जरुरी कदम :

- हमेशा ताजा तथा साफ पानी का उपयोग करें। बरसात तथा सर्दियों में पानी हमेशा उबालकर पिए, पानी के लिए हमेशा सुरक्षित पेय जलस्रोत का उपयोग करें। पानी को शुद्ध करने के लिए मेडिकल स्टोर में उपलब्ध दवा का इस्तेमाल करें।
- खुले में मल मूत्र का त्याग न करें अथवा गन्दगी नहीं फैलाये, हमेशा साफ शौचालय का इस्तेमाल करें एवं अपने आसपास साफ सफाई का ध्यान रखे।

सत्र 12 : हिंसा से निबटना

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाए और दिए गए प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : सबिता 8वीं में पढ़ती है और उसे पढ़ाई करना बहुत पसंद है। सबिता का स्कूल उसके घर से दूर है। कुछ दिनों से स्कूल जाते समय और वापस आते समय सबिता को लगता है कि कोई उसका पीछा कर रहा है। एक दिन स्कूल से लौटते समय दो लड़के उसका पीछा करने लगे। सबिता बहुत डर गयी और किसी तरह जान बचाकर घर पहुँची। सबिता ने तबीयत खराब होने का बहाना बनाकर स्कूल जाना छोड़ दिया पर उसने इसके बारे में किसी को नहीं बताया, उसे डर था कि कहीं उसके माता-पिता उसका स्कूल जाना बंद ही न करवा दें।

प्रश्न :

- क्या सबिता के साथ जो हो रहा है उसे आपने भी महसूस किया है?

किशोर - किशोरियों के सामने कई प्रकार के हिंसा के मामले आते है जिसमे बाल विवाह, दहेज प्रताड़ना, ऑनर किलिंग, झाड़फूंक, शारीरिक दंड, बंधुआ मजदूरी, यौन अपराध, पीछा करना रैगिंग इत्यादि। सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से साइबर अपराध भी सामने आते रहते हैं।

इस सत्र में विभिन्न प्रकार के बाल हिंसा को समझने एवं उससे बचने के उपायों पर चर्चा की जायेगी।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ / सवाल जिसका नाम है- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : मैं अपने को सुरक्षित रखता हूँ (अलादीन का जादुई चिराग) (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : सुरक्षा को लेकर विभिन्न प्रकार के खतरे की समीक्षा (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : यौन अपराधों से निबटना, सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श (20 मिनट)

सीखने का उद्देश्य :

- बच्चों के प्रति हिंसा को समझना।
- सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श को समझना।
- यौन हिंसा से सुरक्षित रहना सीखना।

आवश्यक सामग्री :

- नोट बुक और कलम/पेन्सिल
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- चौक / मार्कर

गतिविधि 1 : मैं अपने को सुरक्षित रखता हूँ (अलादीन का जादुई चिराग)

पूछें : आप अपने को सुरक्षित कैसे रखते है? उनके उत्तरों को बोर्ड पर नोट करतें जाएँ।

कहें : मान लीजिये आप सभी के हाथ में एक अलादीन का चिराग आ गया है जिससे आप कोई भी तीन इच्छाओं को पूरा कर सकते हैं तो आपकी कौन - कौन सी तीन इच्छाएँ है जिन्हें आप पूरा करना चाहेंगे।

उनके उत्तरों को सुनें और सभी उत्तरों को शामिल करते हुए सारांश के रूप में निम्नलिखित बातों को बताये :

- हमारी इच्छाएँ अधिकतर अच्छा खाना, अच्छा घर, अच्छी नौकरी, अच्छी सेहत इत्यादि होती है। लेकिन ये सभी कुछ को पाने के लिए किसी अलादीन के चिराग की जरूरत नहीं है। क्योंकि ये सारे चीज हम लोगों को मुफ्त में बाल अधिकार के रूप में भारतीय संबिधान द्वारा पहले से मिला हुआ है। जैसे **जीने का अधिकार, विकास तथा शिक्षा का अधिकार, सुरक्षा का अधिकार, सहभागिता का अधिकार इत्यादि ।**

निष्कर्ष :

- अगर कोई इन बाल अधिकारों का उल्लंघन (बाल अधिकारों को नहीं मानता है) करता है तो यह हिंसा के अंतर्गत आता है जिसके खिलाफ हम शिकायत दर्ज करा सकते हैं अथवा अपने माता - पिता या शिक्षक से सहायता ले सकते हैं ।
- बाल अधिकारों के उल्लंघन के कुछ उदाहरण है जैसे 18 साल उम्र से कम किसी बच्चे से कोई भी मजदूरी कराना, उसे स्कूल नहीं भेजना, उसे भूखा रखना, तस्करी करवाना, उनका यौन शोषण करना इत्यादि।
- इसके खिलाफ हम पुलिस या कानून की मदद भी ले सकते हैं।

गतिविधि 2 : सुरक्षा को लेकर विभिन्न प्रकार के खतरे की समीक्षा।

प्रक्रिया : प्रतिभागियों को नीचे दी गयी राजकुमारी की कहानी सुनाएँ और दिए गये प्रश्नों पर चर्चा करें।

राज कुमारी की कहानी

राजकुमारी एक 13 वर्ष की लड़की है जो अपने गरीब किसान माता - पिता और तीन छोटे भाई-बहनों के साथ एक गाँव में रहती है और माता - पिता की आर्थिक स्थिति खराब रहने के कारण बच्चे स्कूल नहीं जा पाते। माता - पिता की आमदनी अच्छी नहीं थी, बड़ी मुश्किल से भर पेट खाने को मिलता था।

एक दिन उसके दूर के चाचा जी उसके घर आये और उसके पिताजी से कहा कि वो एक ऐसे बड़े आदमी को जानते है जिनको एक लड़की की जरूरत है, जो उनके दो छोटे बच्चों का ख्याल रख सके। इसके लिए वो खाना - पीना मुफ्त में और 3000/ रु ऊपर से देंगे।राजकुमारी के माता- पिता को किसी तरह तैयार करके चाचा जी राजकुमारी को अपने साथ ले जाकर शहर में उस बड़े आदमी के घर रखवा दिया। शुरू में तो दो - तीन दिन राजकुमारी के अच्छे गुजरे पर बाद में उस घर की मालकिन हमेशा डाटने लगी और कभी - कभी मारने भी लगी। राजकुमारी को यह अच्छा नहीं लगता था। राजकुमारी हमेशा बहुत दुखी रहने लगी।

प्रश्न :

1. क्या राजकुमारी खुश एवं सुरक्षित है?
2. क्या यहाँ पर किसी बाल अधिकार का उलंघन हो रहा है?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएँ :

- ➢ 18 साल से कम उम्र के बच्चे से कामकाज, मजदूरी, भिक्षाटन करवाना बाल अपराध है।
- ➢ किसी भी बाल अधिकार उल्लंघन मामले में 1098 (चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर) पर सहायता के लिए कॉल किया जा सकता है।

गतिविधि 3 : यौन अपराधों से निबटना, सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श

प्रक्रिया : प्रतिभागियों को नीचे दी गयी राजू की कहानी सुनाएँ और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें।

राजू की कहानी

12 वर्ष के राजू को स्कुल से लौटने के बाद घर में अक्सर अकेला ही रहना पड़ता था, क्योकि उसके माता - पिता उस समय काम पर रहते थे। इस बीच उसके एक पड़ोस के चाचाजी आया करते थे। एक दिन राजू स्कुल से आकर कपड़ा बदल रहा था, उसी समय चाचाजी आ गए और उसके कपड़े बदलने में मदद करने के बहाने उसके गुप्त अंगो को छूने लगे जो राजू को अच्छा नहीं लगा और उसने उनको मना किया और उनको धकेल दिया। इसपर चाचाजी ने राजू से कहा कि इसके बारे में वो उसके पिताजी से शिकायत करेंगे। राजू डरा हुआ है कि कहीं उसके पिताजी उसे इस बात पर मारेंगे तो नहीं।

प्रश्न :

1. क्या यह यौन उत्पीड़न का मामला है? इसमें कौन पीड़ित तथा कौन दोषी है? राजू को क्या करना चाहिए? (उत्तर : यह एक यौन उत्पीड़न का मामला है जो एक दंडनीय अपराध है। इसमें राजू पीड़ित और चाचाजी दोषी हैं। राजू को अपने माता - पिता या अपने से बड़ो (जिस पर राजू को विश्वास हो) उनसे साझा करना चाहिए या पुलिस की सहायता लेनी चाहिए या 1098 पर कॉल करना चाहिए।)

   राजू ने चाचाजी को अपने से दूर धकेलकर इसका विरोध किया जो सही है। ऐसी परिस्थिति में हमें स्पष्ट बोल देना चाहिए कि हमें ये अच्छा नहीं लगता इसलिए आप हमें अकेले छोड़ दें। इसके बाद भी अगर दोषी आपको नहीं छोड़े तो आपको जोर - जोर से मदद के लिए चिल्लाना चाहिए ताकि आपको जल्दी मदद मिल सके।

बताएँ :

- इस तरह की घटनाएँ आपके साथ कही पर भी हो सकती है, घर में, स्कूल में, सोशल मीडिया या किसी सार्वजनिक स्थान पर। इसमें आप डरे नहीं क्योंकि इसमें आपकी कोई गलती नहीं है। इसलिए ऐसी घटनाओं को अपने माता - पिता या बड़े भाई - बहनों से साझा जरूर करें ताकि आपको उनकी मदद मिल सके।

  सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श : सुरक्षित या अच्छा स्पर्श वह होता है जो आपको बुरा नहीं लगता और आप सहज महसूस करते हैं। असुरक्षित या बुरा स्पर्श वह है जो आपको असहज कर देता है जो आपको गलत तरीके से आपके प्राइवेट अंग को स्पर्श किया जाता है।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा ?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, निम्नलिखित बातों पर चर्चा करे :

- किशोर - किशोरियों को कई तरह की हिंसा का सामना करना पड़ता है, जिसमें यौन हिंसा भी शामिल है।
- हमें यह याद रखने की जरुरत है कि यौन हिंसा या किसी भी प्रकार की हिंसा में दोषी हिंसा करने वाला होता है और हमारी कोई गलती नहीं होती।
- हमें किसी भी प्रकार की हिंसा को सहने की जरुरत नहीं है। हमें इसके बारे में अपने भरोसेमंद बड़े को बताना चाहिए या 1098 पर कॉल करना चाहिए।

जरुरी कदम :

- असुरक्षित या बुरे स्पर्श की परिस्थिति से निबटने के लिए दोषी का कड़ा विरोध करें, मदद के लिए चीखें / चिल्लाएं और इसको बड़ों से साझा भी करें।
- 1098 चाइल्ड हेल्पलाइन को भी हमेशा याद रखें। जरुरत पड़ने पर मदद के लिए इस नंबर पर कॉल करें।

सत्र 13 : ऑनलाइन सुरक्षा

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को यह कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : रामपुर गाँव के मुखिया जी को एक दिन उनके मोबाइल फोन पर एक मैसेज आया। उस मैसेज में लिखा था कि इस लिंक को दबाएँ और 5 लाख की रकम इनाम में पायें। मुखिया जी ने तुरंत ही बिना सोचे समझे उस लिंक को दबा दिया और ऐसा करते ही मुखिया जी के अकाउंट से 20 हजार रुपये गायब हो गये। मुखिया जी हक्के- बक्के रह गये।

प्रश्न : मुखिया जी के साथ ऐसा क्यों हुआ?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएं : मुखिया जी के साथ ऑनलाइन धोखाधड़ी हुई, जिसके कारण उनके साथ ये घटना घटी। अगर मुखिया जी को ऑनलाइन सुरक्षा के बारे में जानकारी होती तो उनके साथ ये घटना नहीं घटती।

बताएं : आजकल हम सभी लोग इन्टरनेट और ऑनलाइन तकनीकियों का इस्तेमाल ज्यादा कर रहे हैं और जाने-अनजाने इन्टरनेट पर किए जाने वाले बुरे व्यवहार के शिकार बन जाते हैं। इसलिए हमारे लिए यह जानना जरूरी है कि हम खुद को ऑनलाइन बुरे व्यवहार से बचाने के लिए किस तरह सतर्क रहें तथा क्या कदम उठाएं। आज के सत्र में हम इसी के बारे में जानेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ / सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : आभासी संसार (वर्चुअल वर्ल्ड) को जाने (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहे? (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : एक दोस्त की कहानी (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- बच्चे ऑनलाइन खतरों और जोखिमों को समझ और पहचान पाएंगे।
- ऑनलाइन सुरक्षा के महत्व को जान पाएंगे।
- ऑनलाइन बुरे व्यवहार से खुद को बचाने और उनको रोकने के तरीकों तथा चरणों को समझ पाएंगे।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : आभासी संसार (वर्चुअल वर्ल्ड) के बारे में जानें

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों के लिए अलग - अलग सोशल मीडिया का चित्र बोर्ड या चार्ट पेपर पर बना लें और अगर चित्र बनाने में सक्षम नहीं हैं तो उनके नाम लिख लें।
- अगर आपने सोशल मीडिया का चित्र बनाया है तो हर सोशल मीडिया के नाम, उसकी उपयोगिता और महत्व के बारे में प्रतिभागियों से पूछे।
- अगर आपने सोशल मीडिया का नाम लिखा है तो हर सोशल मीडिया की उपयोगिता और महत्व के बारे में प्रतिभागियों से पूछे।

गतिविधि पूरा होने पर, नीचे लिखे प्रश्न पूछे :

- आप सोशल मीडिया का उपयोग क्यों करते हैं?
- आपके अनुभव के अनुसार सोशल मीडिया के बारे में अच्छी बातें क्या हैं?
- सोशल मीडिया के क्या नुकसान हैं?
- क्या आपने कभी सोशल मीडिया के खतरों के बारे में सुना है?

निष्कर्ष :

- सोशल मीडिया को एक उपयोगी सेवा के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो लोगों और समूहों को इन्टरनेट के माध्यम से एक - दूसरे से बात- चीत करने में मदद करता है।
- सोशल मीडिया बच्चों को समस्याओं को हल करने में मदद करता है और नयी - नयी चीजें सीखने में मदद करता है।
- इन लाभों के बावजूद सोशल मीडिया के दोष तथा नुकसान भी हैं। जैसे कि सोशल मीडिया पर दिखाई जाने वाली हर चीज सच्ची नहीं होती है और इससे हमारी अपनी जानकारी (हमारा नाम, तस्वीर, पता) का लोग गलत इस्तेमाल कर सकते हैं। इसीलिए हमें सोशल मीडिया का बहुत अधिक उपयोग नहीं करना चाहिए।

गतिविधि 2 : ऑनलाइन सुरक्षित कैसे रहें ?

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को बताएँ की अभी हम एक गतिविधि करेंगे।
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड पर नीचे लिखे वाक्यों को गतिविधि शुरू करने से पहले लिख लें। अगर चार्ट पेपर या ब्लैकबोर्ड नहीं है तो आप एक - एक करके वाक्यों को पढ़ सकते हैं।
- एक - एक करके वाक्य को पढ़े और पूछे कि क्या ये वाक्य सोशल मीडिया / इन्टरनेट के बारे में सुरक्षित हैं या असुरक्षित हैं।

वाक्य :

- ⊙ मैं सोशल मीडिया पर लोगों को अपनी उम्र बता सकता / सकती हूँ।
- ⊙ मैं उन websites पर जा सकता / सकती हूँ जिस पर बड़े लोगों ने मना किया हैं।
- ⊙ मैं अपने नाम के जगह उपनाम का प्रयोग कर सकता / सकती हूँ।
- ⊙ मैं अपना पूरा नाम सोशल मीडिया पर साझा कर सकता / सकती हूँ।
- ⊙ मैं अनजान लोगों से बात कर सकता / सकती हूँ।
- ⊙ मैं अपने दोस्तों और घर वालों की अलग अलग चीजें सीखने में मदद कर सकता / सकती हूँ।
- ⊙ मैं किसी बड़े व्यक्ति को बता सकता / सकती हूँ कि मुझे ऑनलाइन असहज महसूस होता हैं।
- ⊙ मैं अपना पासवर्ड अपने दोस्तों के साथ साझा कर सकता / सकती हूँ।

- **गतिविधि पूरा होने के बाद, बच्चों के ऑनलाइन सुरक्षा के नियमों पर चर्चा करें :-**
  - ⊙ इन्टरनेट पर अपनी किसी जानकारी को किसी को नहीं बताएँ और अगर बता रहे हैं तो पहले अपने से बड़ो को इसके बारे में बताएँ।

- ⊙ अपना पासवर्ड किसी से साझा न करें।
- ⊙ हमेशा उपनाम का प्रयोग करें और अपने बारे में कुछ भी साझा न करें।
- ⊙ अनजान लोगों को फ्रेंड रिक्वेस्ट न भेजे और न रिक्वेस्ट स्वीकार करें।
- ⊙ अगर कोई ऑनलाइन सन्देश आपको अच्छा नहीं लग रहा है तो उसका उत्तर न दे और चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 पर कॉल करें या अपने से बड़े से बात करें।

आओ मिलकर सोंचें :

ऑनलाइन प्लेटफार्म और इन्टरनेट का इस्तेमाल करते समय आप किन चीजों का ध्यान रखेंगे?

निष्कर्ष :

- ऑनलाइन सुरक्षा बहुत ही महत्वपूर्ण हैं।
- सोशल मीडिया पर किसी से दोस्ती करते समय यह ध्यान में रखना चाहिए कि हम किसी खतरे में नहीं पड़ें।

गतिविधि 3 : सीमा की कहानी

प्रतिभागियों को बताएं कि अब वे एक कहानी सुनेंगे, जिसे उन्हें पूरे ध्यान से सुनना है।

सीमा की कहानी : सीमा एक छोटे से शहर में अपने माता-पिता और छोटे भाई के साथ रहती है। उसकी माँ एक फैक्ट्री में काम करती है और पिता शहर के नजदीकी कंपनी में काम करते हैं। सीमा कक्षा 6 में पढ़ती है और उसका छोटा भाई कक्षा 5 में पढ़ता है। उसके घर में एक कंप्यूटर है। सीमा और उसका भाई कंप्यूटर पर समय बिताना पसंद करते हैं। सीमा के कंप्यूटर में अनेकों ऑनलाइन गेम और ऐप है जैसे कि फेसबुक और इन्स्टाग्राम। सीमा पिछले एक साल से फेसबुक से जुड़ी है। एक दिन एक अनजान व्यक्ति की फ्रेंड रिक्वेस्ट आई और उसने उसे स्वीकार कर लिया। उन्होंने आपस में नियमित बातचीत शुरू कर दी। एक दिन उस अनजान दोस्त ने सीमा से व्यक्तिगत रूप से मिलने का प्रस्ताव रखा, जब सीमा ने मिलने से मना कर दिया तब वह सीमा को धमकी देने लगा। इससे सीमा बहुत डर गयी और उसने घर से बाहर जाना बंद कर दिया।

कहानी सुनाने के बाद, प्रतिभागियों से नीचे दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करें :

- सीमा के साथ क्या हुआ?
- इस स्थिति से खुद को बचाने के लिए सीमा क्या कर सकती है? सीमा किससे मदद ले सकती है?
- ऐसा क्या करना चाहिए जिससे भविष्य में ऐसी स्थिति को रोका जा सके?
- क्या इन्टरनेट पर दोस्त बनाना, वास्तव की जिन्दगी में दोस्त बनाने जितना ही अच्छा है?

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :-

- आज के स्तर में हमने ऑनलाइन दुनिया और उसके खतरों तथा जोखिमों के बारे में जाना।
- साथ ही, इन्टरनेट तथा ऑनलाइन दुनिया के खतरों से सुरक्षित रहने के बारे में जाना।

जरूरी कदम :

- ऑनलाइन खतरों तथा जोखिमों से सावधान रहें।
- सुरक्षा नियमों का पालन करें।

सत्र 14 : एक अच्छे नागरिक की भूमिका

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : मुकुल 8वीं कक्षा में पढ़ता है और उसे अपने स्कूल से बहुत लगाव है। लेकिन उसके दोस्त अक्सर स्कूल में यहाँ - वहाँ कचड़ा फेंकते रहते हैं जिससे मुकुल को बहुत दुःख होता है। एक दिन उसने अपने दोस्तों से बात की और उन्हें समझाया कि यहाँ - वहाँ कचड़ा फेंकने से हमारा स्कूल गन्दा होता है। स्कूल हमारी सार्वजनिक संपत्ति है, हमें इसका सम्मान करना चाहिए।

प्रश्न : मुकुल ने जो किया वह क्या दिखाता है?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएं : मुकुल ने जो किया वह एक अच्छे नागरिक की भूमिका है। एक अच्छा नागरिक अपने आस - पड़ोस को साफ - सुथरा रखता है, सार्वजनिक संपत्ति का सम्मान करता है साथ ही, जरुरतमंदों की मदद भी करता है।

बताएं : आज के सत्र में हम किशोर - किशोरी के लिए एक अच्छे नागरिक की भूमिका को समझेंगे। साथ ही, अपने अधिकारों तथा कर्तव्यों को समझकर एक अच्छा नागरिक बनने का प्रयास भी करेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ / सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : भारत के संविधान की मुख्य बातें और उसका महत्व (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : सक्रिय नागरिक और उनके गुण (15 मिनट)
- गतिविधि 3 : बच्चे सक्रिय नागरिक बनने के लिए क्या कर सकते हैं? (15 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- एक अच्छे नागरिक की भूमिका को समझ पाएंगे।
- मौलिक अधिकार तथा कर्त्तव्य को जान पाएंगे।
- एक नागरिक के रूप में अपने देश के प्रति लगाव को समझ पाएंगे।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1: भारत के संविधान की मुख्य बातें तथा उनका महत्व

प्रक्रिया :

- भारत राज्यों का एक संघ हैं। भारत एक स्वतंत्र देश है जिसके पास स्वयं शासन करने का पूर्ण अधिकार है। यहाँ सभी नागरिकों के लिए आर्थिक और सामाजिक समानता है। भारत के लोग बिना रोकटोक के अपने धर्म का पालन कर सकते हैं। यहाँ सरकार "जनता की है, जनता के द्वारा है, और जनता के लिए है।"
- राष्ट्रपति राष्ट्र का प्रमुख होता है, और प्रधान मंत्री सरकार का मुखिया होता है।
- संविधान महत्वपूर्ण हैं क्योंकि यह बताता है कि जनता की ओर से फैसला लेने वाले (जिन्हें हम वोट देकर चुनते हैं) जनता की बातों को सरकार तक ले जाते हैं।

संविधान का महत्व :

- प्रतिभागियों को बताएं :
  - ⊙ संविधान का पहला काम मूलभूत नियमों को प्रदान करना है जो समाज में तालमेल बनाता है।
  - ⊙ संविधान का दूसरा काम यह बताना है कि समाज में निर्णय लेने की शक्ति किसके पास है। यह तय करता है कि सरकार कैसे बनेगी।
  - ⊙ संविधान का तीसरा काम ये तय करना है कि सरकार अपने नागरिकों पर क्या लागु कर सकती है और क्या नहीं।
  - ⊙ संविधान का चौथा काम है सरकार को समाज की इच्छा को पूरा करने के लिए निर्देश देना। साथ ही, एक ऐसा समाज बनाना जो सभी नियमों और कानून को मानता है।

इसीलिए यह समझा जा सकता है कि संविधान समाज में तालमेल बनाता है और देश के कानून और व्यवस्था में भरोसा दिलाता है। दूसरी ओर ये सरकार की शक्तियों को सीमित कर सकता हैं।

निष्कर्ष :

- संविधान को किसी भी देश के रीढ़ की हड्डी कहा जाता है और हमें इसके आदर करना चाहिए। इसके साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि इसके द्वारा बनाए गए कानूनों को देश का हर नागरिक पालन करें।

गतिविधि 2 : सक्रिय नागरिक और उनके गुण

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को बताए कि इस सत्र में हम अच्छे और सक्रिय नागरिकों और उनके गुणों के बारे में चर्चा करेंगे।
- प्रतिभागियों से पूछे : एक सक्रिय नागरिक के क्या गुण होते हैं?
- प्रतिभागियों के जवाब चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड पर लिखे और उनके जवाब आने के बाद उसमें जोड़ते हुए बताएं :
  - ⊙ एक अच्छा नागरिक उम्र, विकलांगता, लिंग, जाति, धर्म, किसी भी आधार पर किसी भी व्यक्ति के साथ भेदभाव नहीं करता है।
  - ⊙ वह देश के कानूनों का सम्मान करता है और सार्वजनिक संपत्ति और स्थानों को सुरक्षित तथा साफ रखता है।
  - ⊙ एक अच्छा नागरिक सभी धर्मों, सामाजिक मान्यताओं, रीती-रिवाजों, परम्पराओं, विरासत स्थलों और सांस्कृतिक उत्सवों का सम्मान करता है।
  - ⊙ किसी भी हिंसा में शामिल नहीं होता है और देश के कानून के दायरे में सभी समस्याओं को शांतिपूर्ण तरीके से हल करने का प्रयास करता है।
  - ⊙ एक अच्छा नागरिक वोट देने के लोकतांत्रिक अधिकार का प्रयोग करता है।

आओ मिलकर सोंचें :

एक सच्चे और सक्रिय नागरिक का कर्तव्य क्या है ?

गतिविधि 3 : बच्चे सक्रिय नागरिक बनने के लिए क्या करेंगे

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को चार समूह में विभाजित करें।
- हर समूह को यह सोचने के लिए कहें कि वे अपने स्कूल में सक्रिय छात्र बनने के लिए और अपने स्कूल को बेहतर बनाए रखने के लिए क्या कर सकते हैं?
- सभी ने जो चर्चा की हैं उसके बारे में हर समूह से किसी एक व्यक्ति को आगे आ कर बताने के लिए कहें।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दे और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :-

- आज के सत्र में हमने एक अच्छे नागरिक की भूमिका को समझा और मौलिक अधिकार तथा कर्तव्य को जाना।

जरूरी कदम :

- एक अच्छे और सक्रिय नागरिक की भूमिका को निभाएं।
- किसी के साथ भेदभाव नहीं करें तथा एक - दुसरे की मदद करें।

सत्र 15 : जलवायु परिवर्तन का प्रभाव

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :-

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : सीमा 7वीं कक्षा में पढ़ती है और साफ-सफाई के प्रति बहुत जागरूक है। उसके घर में लोग बाहर से सामान लाने के लिए अक्सर प्लास्टिक की थैली का इस्तेमाल करते है। सीमा ये जानती है कि प्लास्टिक की थैली का प्रयोग करने से जलवायु पर कितना गलत असर होता है और इसके लिए वह अपने घर वालों, अपने दोस्तों और आस पड़ोस के लोगों को जागरूक करती है।

प्रश्न : प्लास्टिक की थैली इस्तेमाल करने से जलवायु पर क्या असर होता है?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएं : प्लास्टिक की थैली का इस्तेमाल करने से जलवायु दूषित होता है। प्लास्टिक की थैली को आसानी से नष्ट नहीं किया जा सकता हैं जिससे वह सालों - साल हमारे वातावरण में रह जाता है और उसे प्रदूषित करता है।

बताएं : आज के सत्र में हम जलवायु परिवर्तन के बारे में बात करेंगे। इससे हमें जलवायु में परिवर्तन की पहचान करने तथा इसके कारणों को समझने में मदद मिलेगी।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ / सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : जलवायु क्या है और जलवायु परिवर्तन के कारण क्या हैं? (20 मिनट)
- गतिविधि 2 : किशोर-किशोरी पर जलवायु परिवर्तन का प्रभाव और इसे कम करने के लिए क्या किया जा सकता है (20 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- जलवायु और जलवायु परिवर्तन जैसी मुख्य धारणाओं तथा उनके कारणों के बारे में जानना।
- किशोर-किशोरी पर जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को समझना।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : जलवायु तथा जलवायु परिवर्तन क्या है, जलवायु परिवर्तन के कारण

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों से पूछे कि जलवायु से वे क्या समझते हैं?
- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड पर लिखे।
- प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, उन्हें बताएं : एक निश्चित समय तथा स्थान पर मौसम की स्थिति ही जलवायु है। इसे 30 वर्षों के समय में मापा जाता है।
- **जलवायु की कुछ मुख्य अवधारणाएँ हैं जिन्हें हम याद रख सकते हैं :**
  - ⊙ हमारे वातावरण का सबसे मुख्य भाग जलवायु है।
  - ⊙ जलवायु द्वारा हर प्रकार की मानवीय गतिविधियाँ किसी न किसी प्रकार से प्रभावित होती हैं। मनुष्य भी अपनी गतिविधियों के द्वारा जलवायु को प्रभावित करते हैं।
- अब प्रतिभागियों से पूछे कि जलवायु परिवर्तन क्या है?
- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर/ब्लैक बोर्ड पर लिखे।
- प्रतिभागियों के उत्तर आने के बाद, उन्हें बताएं : जलवायु परिवर्तन एक लम्बी अवधि में किसी क्षेत्र के तापमान और वर्षा में औसत परिवर्तन को कहा जाता है। पृथ्वी के तापमान में औसत वृद्धि को ग्लोबल वार्मिंग कहा जाता है जो जलवायु परिवर्तन के कारण पैदा हुई एक समस्या है। ग्लोबल वार्मिंग हमारे मौसम में बदलाव का कारण बनती है जिससे मौसम में भिन्नता आती हैं और लम्बे समय में जलवायु को बदलने का कारण बनता है।
- **जलवायु परिवर्तन का परिणाम :**
  - ⊙ तापमान में वृद्धि होती है।
  - ⊙ अत्यधिक प्राकृतिक आपदाएं जैसे कि सुखा और बाढ़ की घटनाओं में वृद्धि आती हैं।
- **ग्लोबल वार्मिंग दो कारणों से होता हैं :**
  - ⊙ प्राकृतिक कारणों से ग्लोबल वार्मिंग : ज्वालामुखी का फटना, प्राकृतिक आग लगना।
  - ⊙ मानव गतिविधियों के कारण ग्लोबल वार्मिंग : जीवाश्म इंधन को जलना, जंगलों को काटना।
- प्रतिभागियों को बताए कि अब हम एक गतिविधि करेंगे। नीचे कुछ वाक्य दिए हुए हैं, प्रतिभागियों से पूछे कि क्या ये सही हैं या गलत।
  - ⊙ हमारी जलवायु ग्लोबल वार्मिंग के कारण बदल रही हैं। (सही/गलत)
  - ⊙ जलवायु और मौसम एक ही चीज है। (सही/गलत)
  - ⊙ पेड़-पौधे लगाने से भविष्य में जलवायु परिवर्तन को रोका जा सकता है। (सही/गलत)
  - ⊙ जलवायु परिवर्तन से कोई भी बीमारी नहीं फैलती। (सही/गलत)
  - ⊙ ग्लोबल वार्मिंग पृथ्वी के तापमान में औसत वृद्धि है। (सही/गलत)

गतिविधि 2 : किशोर-किशोरी पर जलवायु परिवर्तन का प्रभाव और इसे कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?

प्रक्रिया :

प्रतिभागियों को बताएं कि जलवायु परिवर्तन के कारण किशोर-किशोरी पर इसका प्रभाव पड़ता है।

- प्रतिभागियों से पूछे कि जलवायु परिवर्तन के कारण हमारे शरीर पर क्या प्रभाव पड़ता हैं?

- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड पर नोट करें।
- **प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ :**
  - ⊙ जलवायु परिवर्तन के कारण भूकंप की सम्भावना बढ़ जाती है जिससे स्कूलों, घरों और इमारतों को नुकसान पहुँचता है और स्कूल, हॉस्पिटल जैसी जरूरतों तक पहुँचना मुश्किल हो जाता है।
  - ⊙ जलवायु परिवर्तन के कारण बीमारी के खतरे बढ़ जाते हैं।
  - ⊙ जलवायु परिवर्तन के कारण बाढ़ की सम्भावना बढ़ जाती है जिससे पानी और मलबा जमा होने से मच्छरों और मक्खियों से होने वाली बीमारियाँ बढ़ जाती हैं।
- प्रतिभागियों से पूछे की जलवायु परिवर्तन के कारण हमारी शिक्षा पर क्या प्रभाव पड़ता हैं?
- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर / ब्लैक बोर्ड पर नोट करें।
- **प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताएँ :**
  - ⊙ स्कूल जाने वाली सड़कों पर पानी जमा हो जाता है, जिससे कई बार छोटे बच्चे स्कूल नहीं जा पाते हैं। स्कूल क्षतिग्रस्त हो सकता हैं जिससे बच्चों के लिए शिक्षा के अवसरों का नुकसान हो सकता है।
  - ⊙ स्कूल के जरूरी कागज, रिकॉर्ड, हमारी किताबें खो सकते हैं या बर्बाद हो सकते हैं।
  - ⊙ बाढ़ या भूकंप के समय स्कूल को रहने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, जिससे बच्चों की पढाई बाधित हो सकती है।
- प्रतिभागियों से पूछे की जलवायु परिवर्तन के कारण पैसे और दूसरी जरूरतों पर क्या प्रभाव पड़ता है?
- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर/ब्लैक बोर्ड पर नोट करें।
- प्रतिभागियों के जवाब आने के बाद, उन्हें बताए :
  - ⊙ पैसे की कमी के कारण, कई परिवार गरीबी से निपटने में असमर्थ हो सकते हैं।
  - ⊙ बाढ़ या भूकंप आने से मजबूरी में एक जगह से दूसरे जगह जाने के कारण, मजदूरी के कारण या गरीबी से बड़े पैमाने पर बच्चों के स्कूल छूट सकते हैं।
  - ⊙ बाढ़, सुखा, भू स्खलन (जमीन खिसकने) आदि जैसे आपदाओं के कारण परिवारों की आय भी प्रभावित होती है जिसके कारण बच्चे स्कूल छोड़ देते हैं।

प्रतिभागियों को बताएँ की अब हम एक गतिविधि करेंगे -

- प्रतिभागियों को दो समूह में बाँट दे और उन्हें इस बात पर सोचने के लिए कहें कि जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को रोकने, कम करने के लिए क्या किया जा सकता है?
- प्रतिभागियों के उत्तर को चार्ट पेपर/ब्लैक बोर्ड पर नोट करें।
- प्रतिभागियों से जवाब में जोड़ते हुए, उन्हें बताए :
  - ⊙ हमें ज्यादा से ज्यादा पेड़ पौधे लगाना चाहिए।
  - ⊙ स्कूल में समय - समय पर जलवायु परिवर्तन के बारे में वाद-विवाद, चर्चा आयोजित करना चाहिए और जागरूकता फैलाना चाहिए।
  - ⊙ स्कूलों में सुरक्षित पेय जल और किशोर-किशोरी के लिए अलग-अलग शौचालय की व्यवस्था होनी चाहिए।

आओ मिलकर सोंचें :

एक ऐसी चीज जो मैं अपने पर्यावरण को सुरक्षित रखने के लिए करूँगा / करुँगी, वह .... है।

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :-

- आज के सत्र में हमने जलवायु, जलवायु परिवर्तन तथा इसके प्रभाव के बारे में जाना।

जरूरी कदम :

- जलवायु परिवर्तन हमारे जिन्दगी को प्रभावित करता है और इसको रोकने के लिए हमें जरूरी काम करना चाहिए।
- जलवायु परिवर्तन को रोकने के लिए हमें अपने दोस्तों, अपने घर में और अन्य लोगों के साथ चर्चा करें।

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : मीना जब भी अपने माता - पिता के साथ बाजार जाती थी, हमेशा अपने पसंद की चीजें खरीदने की जिद करती थी। पर हर बार उसके माता - पिता यह कहकर मना कर देते थे कि इस महीने के अंत में जब पैसे बचेंगे तो वे मीना के पसंद की चीजें खरीदेंगे लेकिन न कभी पैसे बचते थे और न कभी मीना के पसंद की चीजें खरीदी जाती थी।

प्रश्न : मीना के माता - पिता मीना के लिए उसकी पसंद की चीजें क्यों नहीं खरीद पाते थे?

बताएं : मीना के माता - पिता अपने पैसों का प्रबंधन सही ढंग से नहीं कर पाते थे, जिस कारण उनके पास इतने पैसे ही नहीं बचते थे कि वे मीना के पसंद की चीजें खरीद सकें।

पैसा हर किसी के जीवन की जरूरतों को पूरा करने के लिए महत्वपूर्ण है। इसके लिए जरूरी है कि हम अपने पैसों का सही तरह से प्रबंधन करना सीखें और बचत की आदत डालें। आज के सत्र में हम वित्तीय साक्षरता के बारे में चर्चा करेंगे, जिसमें हम पैसे, बचत, बैंक क्या है और यह कैसे कार्य करता है तथा पैसे बचाने के अन्य तरीकों के बारे में समझेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :-

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : पैसे और बचत का महत्व
- गतिविधि 2 : बैंक क्या करता है और बैंक खाता क्या होता है?
- गतिविधि 3 : बचत के विभिन्न विकल्प
- गतिविधि 4 : सत्र का समापन

सीखने का उद्देश्य :

- पैसे और बचत के महत्त्व को समझना (20 मिनट)
- बैंक और अन्य वित्तीय संसाधनों के कार्य के बारे में जानना (10 मिनट)
- बैंक खाता खोलने के लाभ को समझना (15 मिनट)
- विभिन्न बचत विकल्प के बारे में जानना (5 मिनट)

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैकबोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : पैसे और बचत का महत्व

चरण 1 :

- प्रतिभागियों से पूछे कि जब वह अपने माता-पिता के साथ बाजार जाते हैं तो खरीदने के लिए उनकी पसंदीदा चीज क्या होती है उन्हें यह भी याद करने के लिए कहें कि उन्होंने पिछली बार क्या खरीदा था और इसकी कीमत कितनी थी?
- प्रतिभागियों को पैसों की अवधारणा के बारे में बताएं : पैसा किसी वस्तु को खरीदने का एक माध्यम है जिससे हम अपनी जरूरत और इच्छा को पूरा कर सकते हैं। लोगों को उनके काम के बदले भी पैसे मिलते हैं। पैसे के दो प्रमुख रूप हैं : नकद, बैंक खातों में रखे गए डिजिटल पैसे।

प्रतिभागियों से पूछे कि बचत क्या है?

फिर उन्हें बचत के बारे में समझाएँ : बचत आपके द्वारा कमाए गए पैसों में से कुछ मात्रा होती है जिसे भविष्य में उपयोग के लिए रखा जाता है। जैसे : आपके माता-पिता आपकी पढ़ाई और जीवन यापन के लिए पैसे बचाते हैं, खिलौना या किताब खरीदने के लिए आप पैसे बचाते हैं।

बताएँ : हम लोग अकेले या किसी के साथ मिलकर बचत कर सकते हैं। बचत व्यक्तिगत रूप से या मिल जुल कर भी किया जा सकता हैं। जैसे कि हम किसी बॉक्स या गुल्लक में पैसे बचाते है, कुछ लोग अपना पैसा बैंक में जमा करके बचत करते हैं और परिवार के सदस्य भी सामूहिक रूप से बचत करते हैं।

बचत के लाभ : प्रतिभागियों से पूछे कि बचत करने के क्या फायदे हैं? प्रतिभागियों के उत्तर सुनने के बाद बचत के फायदे समझाएं :

- स्वतंत्र महसूस करते हैं और आत्मविश्वास बढ़ता है, साथ ही, जिम्मेदार कहे जाते हैं।
- जरुरत की चीजें खरीद सकते हैं और आपात स्थिति में इस्तेमाल कर सकते हैं।
- परिवार या दोस्तों, रिश्तेदारों की मदद कर सकते हैं।
- कौशल विकास कोर्स या उच्च शिक्षा पर खर्च कर सकते हैं।

चरण 2 :

प्रतिभागियों से पूछे कि उनके अनुसार आवश्यकता क्या है और इच्छा क्या है?

आवश्यकता को बोर्ड पर एक तरफ तथा इच्छा को बोर्ड के दूसरी तरफ लिखे। प्रतिभागियों के उत्तरों को बोर्ड पर आवश्यकताओं तथा इच्छाओं के कॉलम में लिखे।

प्रतिभागियों को बताएँ :

ऐसी चीजें जिनके बिना हम नहीं रह सकते हैं, उनको पूरा करना हमारा काम है और यह हमारी आवश्यकता है, लेकिन वह चीज जो हमारे दैनिक जीवन के लिए जरूरी नहीं है लेकिन फिर भी हम उन्हें चाहते हैं उन्हें इच्छाएँ कहा जाता है। उदाहरण के लिए रोटी, सब्जी, दाल, चावल और फल खाना आवश्यक है क्योंकि ये हमारे शरीर की आवश्यकता और जरूरत को पूरा करते हैं। हालांकि बर्गर, पिज्जा, आइसक्रीम आदि जैसी चीज खाना वास्तव में इच्छा होती है। आवश्यकता और इच्छाओं की पहचान करके हम अपनी रोज की आवश्यकताओं को सीमित रखकर बचत कर सकते हैं और अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

चरण 3 :

सावधानी तथा समझदारी से व्यय करना

- प्रतिभागियों से कहें कि हम एक गतिविधि करेंगे जिससे हमें पता चलेगा कि हम किस तरह सावधानी पूर्वक तथा समझदारी से खर्च करके अपनी बचत को बढ़ा सकते हैं और भविष्य में उनका इस्तेमाल कर सकते हैं।
- नीचे दिया गया हुआ फॉर्म ब्लैक बोर्ड / चार्ट पेपर पर बना दे और प्रतिभागियों को अपनी कॉपी में बनाने के लिए कहें, जिसमें

वह अपने परिवार का मासिक या साप्ताहिक खर्च लिख सकते हैं। उनसे कहें कि वह अभ्यास को अपने घर पर माता-पिता की सलाह से पूरा कर सकते हैं। बताएँ कि कुछ सांकेतिक प्रकार के खर्चे दिए गए हैं वह इनमें अन्य जोड़ सकते हैं।

व्यय का प्रकार	व्यय के लिए प्राप्त पैसे	व्यय की गयी धन राशी	बचत
आहार			
किताबें, स्कूल के लिए स्टेशनरी			
बाहर खाया			
चाय, कॉफी, मिठाई, चॉकलेट			
कुल			

निष्कर्ष :

पैसा सभी के लिए समान रूप से महत्वपूर्ण और काम का है। सभी की आवश्यकताओं और इच्छाओं को पूरा करने के लिए परिवार में पैसों की जरूरत होती है। पैसा खर्च करने के फैसले में सभी की भागीदारी होनी चाहिए।

आओ मिलकर सोंचें :

मैं अपनी बचत का इस्तेमाल एक अच्छे काम को करने के लिए करूँगा / करूँगी, वह .... है ?

गतिविधि 2 : बैंक क्या करता है और बैंक खाता क्या होता है?

चरण 1 :

- प्रतिभागियों से पूछे कि बैंक क्या है? और क्या करता है? साथ ही, बैंक में खाता खोलने के क्या फायदे हैं?

बताएँ :

- बैंक एक वित्तीय संस्थान है जहाँ हम अपना पैसा सुरक्षित रखते हैं।
- हम अपने बैंक खाते में जो पैसा बचाते हैं उनका उपयोग उन लोगों को लोन देने के लिए किया जाता है जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है।
- बैंक लोन देने के लिए छोटी फीस या ब्याज वसूल करता है और अपने बैंक खाते में पैसा रखने के लिए छोटा शुल्क या ब्याज देता है।
- हम बैंक से नगद निकाल सकते हैं या अपने खातों में रखे पैसों का उपयोग / खर्च करने के लिए यू.पी.आई. (UPI) से संबंधित एप्लीकेशन जैसे डिजिटल माध्यम का उपयोग कर सकते हैं।

गतिविधि 3 : बचत के विभिन्न विकल्प

चरण 1 :

- प्रतिभागियों से नीचे लिखे प्रश्न पूछे : पैसे बचाने के लिए वह कौन से तरीके है जिनके बारे में वह जानते हैं?
- क्या कोई प्रतिभागी है जिनके परिवार के सदस्य नगदी / कैश के अलावा किसी अन्य बचत विकल्प का उपयोग करते हैं?
- वह क्यों सोचते हैं कि लोग नगदी / कैश रखने के अलावा बचत के अन्य विकल्पों का उपयोग करते हैं?

प्रतिभागियों के उत्तरों में जोड़ते हुए बताएँ :

- बहुत से लोग नगदी बचाते हैं क्योंकि उन्हें बैंक खाते या एटीएम आदि से पैसे निकालने की प्रक्रिया के बारे में जानकारी नहीं है।
- हालांकि तत्काल जरूरत के लिए नकदी को जरुरत से ज्यादा रखने से कई नुकसान हो सकता है, जैसे की चोरी हो जाना, बाढ़, आग की स्थिति में खराब हो जाना।
- नगदी के रूप में बचत नहीं बढ़ती क्योंकि इसमें कोई ब्याज नहीं मिलता है।
- बैंक में खाता खोलने और उसमें जमा कर पैसे बचाने के विकल्प इससे पैसों पर ब्याज पर मिलता है और समय के साथ बढ़ता है।
- बैंक में पैसा बचाना सबसे आसान और सुरक्षित विकल्पों में से एक है।

बैंक में तीन प्रकार के खाते खुल सकते हैं :

बचत खाता : बचत खाता बैंक में साधारण जमा खाता है। यह सुरक्षित और विश्वसनीय है जिसे अल्पकालिक जरूरत के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

रेकरिंग डिपॉजिट (आवर्ती जमा) : बचत का एक तरीका है जिसमें एक निश्चित धनराशि हर महीने एक निश्चित समय अवधि तक जमा करनी पड़ती है। समय पूरा हो जाने पर जमाकर्ता को बैंक के नियमानुसार जमा किए गए धन के साथ ब्याज की राशि प्रदान होती है।

फिक्स डिपाजिट (सावधि जमा) : बचत का एक तरीका है जिसमें एकमुश्त रकम किसी निश्चित समय अवधि के लिए जमा होती है। अवधि पूरा हो जाने के बाद बैंक के नियमानुसार व्यक्ति को जमा राशि के साथ ब्याज जोड़कर परिपक्व धन राशि प्राप्त हो जाती है।

चरण 2 : बचत की आदत डालना और इसको बढ़ावा देना

प्रतिभागियों से नीचे लिखे प्रश्नों को पूछे (ताकि वह बचत करना शुरू करने के लिए प्रेरित हो) :

- क्या आप में से कोई गुल्लक या बचत बक्सा का इस्तेमाल कर रहा है अगर हाँ तो आप बचत का उपयोग किस चीज के लिए करते हैं?
- क्या आपके बचत किसी को मदद करने के लिए इस्तेमाल की जा सकती है? (उदाहरण के लिए किसी ऐसे बच्चों को जो संपन्न परिवार से नहीं है उसकी जरूरत के समय मदद के रूप में देना।)

निष्कर्ष :

प्रतिभागियों को इस चर्चा से इस बात में मदद मिलेगी कि वह बचत की आदत डालना शुरू करेंगे तथा उसे अपने जीवन को बेहतर बनाने में इस्तेमाल करेंगे। इस तरह वे अपने माता-पिता को पैसे के प्रबंधन में मदद भी कर पाएंगे।

आओ मिलकर सोंचें :

बैंक में खाता खुलवाने के लिए हमें किन चीजों की जरुरत पड़ती है?

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :

- आज के सत्र में हमने बचत के महत्त्व के बारे में जाना।
- बैंक खाते, बैंक में पैसा जमा करने के फायदे के बारे में जाना।

जरूरी कदम : सोंच समझकर पैसे खर्च करना और बचत की आदत डालना।

सत्र 17 : लिंग विविधता और सामाजिक समावेशन

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : राज और रजनी भाई - बहन हैं और 8वीं कक्षा में पढ़ते हैं। रजनी को पढ़ाई करना बहुत पसंद है और वह बड़ी होकर डॉक्टर बनना चाहती है। जबकि राज को नए - नए तरह के पकवान बनाना अच्छा लगता है और वह शेफ बनना चाहता है। लेकिन अकसर उनकी माँ दोनों को इस बात के लिए डांटती है कि राज को लड़कों की तरह पढ़ाई पर ध्यान लगाना चाहिए और रजनी को खाना बनाना और घर के कामों को करना सीखना चाहिए।

प्रश्न : आपको क्या लगता है कि राज का शेफ बनने और रजनी का डॉक्टर बनने की सोंच सही है या गलत? और क्यों?

बताएँ : राज और रजनी की सोच सही है और कोई भी पेशा कोई भी व्यक्ति चुन सकता है चाहे वह लड़का हो या लड़की, महिलाओं और पुरुषों के बीच काम के आधार पर किए जाने वाले भेदभाव को जेंडर आधारित भेदभाव कहा जाता है। आज के सत्र में हम इन्हीं सब विषयों पर विस्तार से चर्चा करेंगे।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : परिभाषित करें कि जेंडर, सामाजिक लिंग और लिंग क्या है? (10 मिनट)
- गतिविधि 2 : समाज में जेंडर की भूमिका और उत्तरदायित्व को समझना (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : जेंडर समानता तथा जेंडर निष्पक्षता (इक्विटी) को समझना (15 मिनट)
- सत्र का समापन

सीखने के उद्देश्य :

- जेंडर, (सामाजिक लिंग) और लिंग (सेक्स) में अंतर समझना।
- जीबीबी (जेंडर बेस्ड वायलेंस) अर्थात जेंडर आधारित भेदभाव को परिभाषित करना।
- यौन विभिन्नताओं के बारे में समझना।
- जेंडर से जुडी रुढ़िवादी धारणाओं को समझना।
- जेंडर समानता तथा जेंडर निष्पक्षता, सामाजिक समावेशन और भेदभाव को समझना।

आवश्यक सामग्री :-

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैकबोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : जेंडर और लिंग को परिभाषित करना

चरण 1 :

सबसे पहले नीचे दिए गए शब्दों को कागज पर पहले से लिख कर रख लें और प्रतिभागियों के बीच बांटने से पहले उन्हें मोड लें।

(शब्द : झाड़ू, बर्तन, कलम, कार की चाबियाँ, पेचकस, हथोड़ा, स्टोव, सिलाई, खाना बनाना, कपड़े धोना, अखबार पढ़ना, स्तनपान कराना, मजबूत, नहाते बच्चे, इलेक्ट्रीशियन, ड्राइविंग, रिक्शा चलाने वाला, स्विमिंग, स्वीपिंग, शेफ, दरजी, ब्रेड विनर, नर्स, पायलट, राजनेता, परिवार का मुखिया, दाढ़ी और मूंछें, गर्भावस्था, शुक्राणु, मासिक धर्म, शर्ट, मुलायम, बहादुर, IT जानकार, स्मार्ट, भावनात्मक, भयभीत, दुकानदार।)

- गतिविधि में भाग लेने के लिए एक बार में 10 से 15 बच्चों को बुला सकते है। अन्य प्रतिभागी होने वाली चर्चा को देख सकते हैं।
- अब सभी चुने गए प्रतिभागियों को एक-एक करके लिखे हुए पर्ची बांट दें। अब एक-एक करके सभी प्रतिभागियों को अपनी -अपनी पर्चियाँ को अपने द्वारा चुने गए बॉक्स में रखने के लिए कहें।
- अब जमीन पर तीन बड़े-बड़े बॉक्स बनाएँ और पहले बॉक्स में पुरुष दूसरे में महिला और तीसरे में दोनों लिख दें। फिर प्रतिभागियों से कहें कि उनकी पर्ची पर जो चीज लिखी है उसको पढ़ कर बताएंगे फिर वह पुरुष / महिला या दोनों जिस बॉक्स के लिए लागू होते हैं उस पर्ची को उस बॉक्स में जाकर रख दे और वापस अपनी जगह पर आकर बैठ जाए।

गतिविधि का निष्कर्ष : जैसे हमने पहले ही चर्चा की है कि महिला और पुरुष का निर्धारण शारीरिक बनावट के आधार पर जन्म के समय निर्धारित होता है, इसलिए किसी व्यक्ति के काम के आधार पर हम यह नहीं बता सकते कि वह महिला है या पुरुष। कोई भी कार्य / काम कोई भी व्यक्ति कर सकता है यदि वह उस कार्य को करने में सक्षम हो तो।

इसके बाद प्रतिभागियों को लिंग और जेंडर के बारे में बताएँ :

- **लिंग :** लिंग उन विशेषताओं का वर्णन करता है जो जन्म से ही रूप से ही तय होती है जैसे की महिला और पुरुषों की शारीरिक बनावट। लिंग एक ऐसी चीज है जो जन्म से संबंधित होती है जिसे आमतौर पर नहीं बदला जाता है और स्थिर रहता है।
- **जेंडर :** जेंडर सामाजिक रूप से निर्धारित विशेषताओं, सामाजिक निर्मित भूमिका और महिलाओं तथा पुरुषों, लड़कों और लड़कियों के बीच संबंधों का वर्णन करता है। जेंडर समय के साथ बदलता रहता है।

अब शारीरिक बनावट के आधार पर महिला और पुरुष के लिए लागू होने वाली पर्चियों को महिला और पुरुष के बक्सों में क्रमशः रख दें और वैसी पर्चियों जो दोनों पर लागू होती है उन्हें दोनों वाले बक्से में रख दें।

गतिविधि 2 : जेंडर की भूमिका को समझना

चरण 1 :

- इस गतिविधि को करने के लिए सुगमकर्ता प्रतिभागियों को बताएंगे कि अभी वह कुछ वाक्य पढ़ेंगे और यदि प्रतिभागियों को लगता है कि वह वाक्य सही है तो वह अपना हाथ ऊपर करेंगे। अगर उन्हें लगता है कि वह वाक्य गलत है तो वह खड़े हो जाएंगे और अगर उन्हें उस वाक्य के बारे में कुछ भी नहीं पता है कि वह सही है या गलत है तो अपनी जगह पर बैठे रहेंगे।
- इसके बाद सुगमकर्ता नीचे दिए गए वाक्यों को एक-एक करके धीरे-धीरे पढ़ कर प्रतिभागियों को बताएंगे और जिस भी वाक्य में प्रतिभागियों को कोई शंका हो या किसी प्रतिभागी ने उस वाक्य का उत्तर गलत दिया है तो उसे स्पष्ट करेंगे।

वाक्य :

- एक महिला अपने बच्चों को स्तनपान करा सकती है ।
- एक पुरुष की अपेक्षा महिला अधिक शर्मीली होती है ।

- पुरुषों की अपेक्षा महिलाएँ बच्चों की अच्छी प्रकार से देखभाल कर सकते हैं।
- पुरुष को रोना नहीं चाहिए।
- महिला और पुरुष बराबर है ।
- महिलाओं की अपेक्षा पुरुष शारीरिक रूप से मजबूत होते हैं इसलिए ज्यादा कार्य करते हैं।
- महिलाएँ बच्चों को जन्म देती है पुरुष नहीं ।
- एक महिला को अपनी प्रजनन क्षमता को साबित करने के लिए बच्चों को अवश्य जन्म देना चाहिए।
- लड़के देर रात के कार्यक्रम में शामिल हो सकते हैं लेकिन लड़कियाँ नहीं ।
- एक महिला परिवार के लिए मुख्य कमाने वाली हो सकती है ।
- यौन शोषण का शिकार सिर्फ लड़कियाँ ही हो सकती हैं।

निष्कर्ष :

जेंडर रूढ़िवादिता समाज द्वारा बनाई गई है जिसे वर्तमान स्थिति में बदलने की आवश्यकता है और इसके लिए हमें अपने सोच और जेंडर रूढ़िवादिता को तोड़ने के लिए अपनी समझ को बढ़ाने की जरूरत है।

आओ मिलकर सोंचें :

एक ऐसी चीज जो मैं जेंडर रूढ़िवादिता को चुनौती देने के लिए करूँगा / करुँगी, वह .... है।

गतिविधि 2 बी : जेंडर सम्बन्धी रूढ़ियाँ

चरण 1 :

- लड़कों और लड़कियों को दो अलग-अलग समूह में बांटे।
- प्रत्येक समूह को अपने दिनचर्या की 24 घंटे की समय सारणी कागज पर तैयार करने के लिए कहें या अपने समूह में चर्चा भी कर सकते हैं।
- इसके लिए प्रतिभागियों को 10 मिनट का समय दें।
- जब दोनों समूह अपनी गतिविधि को पूरा कर ले तो दोनों समूहों को एक दूसरे की तालिकाओं को देखने के लिए कहें। साथ ही, उन्हें यह ध्यान देने के लिए कहे कि दोनों सारणी में कौन-कौन से अंतर है।
- इसके बाद सभी प्रतिभागियों को वापस अपनी जगह पर बैठने के लिए कहें।

अब प्रतिभागियों से नीचे लिखे प्रश्न पूछें :

- लड़कों और लड़कियों के दिनचर्या की समय सारणी में अंतर के क्या कारण है?
- लड़कों या लड़कियों द्वारा किए गए कौन से कार्य का भुगतान नहीं किया जाता है? किसने बिना वेतन अधिक कार्य किया और क्यों?
- क्या इन अंतर को बदला जा सकता है? क्या इन्हें बदलना महत्वपूर्ण है?
- इस बदलाव को लाने में लड़कों और लड़कियों की क्या भूमिका है?

निष्कर्ष :

- हमने देखा कि लड़कों और लड़कियों के दिनचर्या में बहुत बड़ा अंतर है। जहाँ एक तरफ लड़के दिन भर में अपने लिए काम ज्यादा करते हैं, जबकि लड़कियाँ दिन भर में वैसे कामों को करती है जो पूरे परिवार के लिए आवश्यक है।
- साथ ही, महिलाओं को पुरुषों की तुलना में प्रत्येक दिन बिना वेतन के बहुत सारे कार्य करने पड़ते हैं जो एक महिला की क्षमता को सीमित करते हुए बाहर काम करने और भाग लेने का समान मौका नहीं देता है। इस कारण जेंडर आधारित भेदभाव को बढ़ावा मिलता है।

जेंडर आधारित भेद भाव :

इसके बाद प्रतिभागियों को बताएँ कि अब हम जेंडर आधारित भेदभाव के कारणों को समझेंगे।

1. गरीबी : यह भारत की पितृ सत्तात्मक समाज (जिस समाज में पुरुषों को महत्व दिया जाता हैं), जेंडर आधारित भेदभाव का मूल कारण है, क्योंकि पुरुषों पर पैसा कमाने के लिए निर्भर हैं जो की लिंग में असमानता का एक कारण है ।
2. निरक्षरता : निरक्षरता के कारण महिलाओं को अपने अधिकारों के बारे में जानकारी नहीं होती, जिस वजह से उन्हें भेदभाव का सामना करना पड़ता है ।
3. महिलाओं में जागरूकता की कमी : अधिकांश महिलाएँ अपने मौलिक अधिकारों और क्षमताओं से अनजान हैं। वे मुख्य रूप से अज्ञानता और जागरूकता की कमी के कारण परंपरा तथा सामाजिक मानदंडों के नाम पर पीढ़ियों से परिवारों में मौजूद सभी भेदभावपूर्ण प्रभावों को स्वीकार करती आ रही है।

आओ मिलकर सोंचें :

इस कार्यक्रम में सीखी गयी बातों का आप अपने जीवन में उपयोग कैसे करेंगे ?

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :

- आज के स्तर में हमने जेंडर की भूमिका और जेंडर के आधार पर होने वाले भेदभाव के बारे में जाना।
- हमने यह भी जाना कि किसी को भी लिंग, जाती, रंग, नस्ल, विकलांगता या अन्य कारणों के आधार पर किसी भी अवसर से वंचित नहीं रखा जाना चाहिए। जेंडर आधारित भेदभाव व्यक्ति के विकास में बाधा पहुँचाते हैं। इन धारणाओं को बदलने के लिए उन्हें चुनौती देना आवश्यक है।

जरूरी कदम :

- जेंडर आधारित भेदभाव और रूढ़ियों को चुनौती देने के लिए घर और बाहर के कामों में बढ़- चढ़ कर हिस्सा लें।

सत्र 18 : लिंग आधारित हिंसा को समझना

सुगमकर्ता के लिए परिचय (5 मिनट) :

सत्र शुरू करने से पहले प्रतिभागियों को ये कहानी सुनाये और दिए गये प्रश्न पर चर्चा करें :

कहानी : मीना एक 13 साल की लड़की है। हर दिन विद्यालय से घर जाते समय एक व्यक्ति उसे चॉकलेट और मिठाई देता है और उसके करीब आने की कोशिश करता रहता है। मीना इससे डर जाती है और वह अब स्कूल से घर जाने के लिए अपना रास्ता बदल लेती है जिससे उसे काफी दूर पैदल चलना पड़ता है।

प्रश्न : मीना के साथ जो हो रहा हैं वह क्या हैं?

बताएँ : मीना के साथ होने वाली घटना लिंग आधारित हिंसा हैं। लिंग आधारित हिंसा वह हिंसा है जो किसी व्यक्ति महिला या पुरुष या व्यक्तियों के समूह को उनके लिंग के आधार पर लक्षित करती है। इस सत्र के माध्यम से बच्चे लिंग आधारित हिंसा को समझ पाएंगे। साथ ही, यह भी सीख पाएंगे कि हिंसा की रिपोर्ट कैसे करें वह किस पर विश्वास कर सकते हैं और वह हिंसा का सामना करने वाले अन्य लोगों का समर्थन कैसे कर सकते हैं।

सुगमकर्ता के लिए नोट :

सत्र में गतिविधियों के बीच में कुछ मनोरंजक गतिविधियाँ/सवाल जिसका नाम हैं- "आओ मिलकर सोचे" दी गयी हैं ताकि बच्चे पूर्ण रूप से सत्र में ध्यान दे सके।

सत्र योजना :

- गतिविधि 1 : हिंसा और हिंसा के विभिन्न प्रकारों को समझना (15 मिनट)
- गतिविधि 2 : लिंग आधारित हिंसा को समझना (10 मिनट)
- गतिविधि 3 : हिंसा के परिणामों को जानना (15 मिनट)
- गतिविधि 4 : किसे रिपोर्ट करें और कैसे मदद करें? (10 मिनट)
- सत्र का समापन (5 मिनट)

सीखने के उद्देश्य :

- प्रतिभागी हिंसा की परिभाषा को जान पाएंगे और जी बी भी सहित विभिन्न प्रकार की हिंसा को समझ पाएंगे।
- उन संसाधनों की पहचान कर पाएंगे जहाँ हिंसा की घटना की रिपोर्ट कर सकते हैं।
- ऐसा की घटनाओं से बचने और उनको रोकने के तरीकों की व्याख्या कर पाएंगे।

आवश्यक सामग्री :

- नोटबुक / पेंसिल / पेन
- चार्ट पेपर / ब्लैकबोर्ड
- मार्कर / चौक

गतिविधि 1 : हिंसा और हिंसा के विभिन्न प्रकारों को समझना

प्रक्रिया :

- प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में बैठने के लिए कहें और ब्लैक बोर्ड पर हिंसा शब्द लिखे। इसके बाद प्रतिभागियों को हिंसा

शब्द के बारे में सोचने के लिए कहें और उनकी जो भी समझ बन रही हो उसे व्यक्त करने के लिए कहें ।

- प्रतिभागियों के द्वारा साझा किए गए शब्दों या विचारों को ब्लैक बोर्ड पर लिखते जाए।

हिंसा : कोई भी काम जिसमें कोई व्यक्ति जानबूझकर किसी अन्य व्यक्ति या किसी समूह या समुदाय को शारीरिक, मानसिक या बौद्धिक रूप से नुकसान पहुंचाए या पहुंचाने की कोशिश हिंसा कहते हैं।

चरण :

- प्रतिभागियों से पूछे कि क्या उन्होंने ऐसी कोई घटना देखी है जिस में हिंसा हुआ हो?
- प्रतिभागियों के जवाबों को ब्लैक बोर्ड पर लिखते जाएँ।
- इसके बाद प्रतिभागियों को हिंसा के विभिन्न प्रकारों के बारे में समझाएँ।

शारीरिक हिंसा : ऐसी हिंसा जिस में किसी को शारीरिक चोट लगे उसे शारीरिक हिंसा कहते हैं। उदाहरण के लिए धक्का देना, थप्पड़ मारना, गला घोंटना, काटना, जलाना, गोली चलाना या किसी भी हथियार का उपयोग, एसिड अटैक या अन्य कोई।

मनोवैज्ञानिक हिंसा : कोई भी जानबूझकर किया गया गलत व्यवहार जो किसी अन्य व्यक्ति को मानसिक रूप से असर करता है, मनोवैज्ञानिक हिंसा कहलाता है। उदाहरण के लिए मानहानि, उत्पीड़न, अपमानित करना, लगातार आलोचना करना और आरोप लगाना या दोष देना।

यौन हिंसा : अवांछित यौन टिप्पणियाँ, किसी व्यक्ति की तस्करी करना, किसी भी व्यक्ति द्वारा किसी के साथ शारीरिक संबंध बनाने की कोशिश करना, नुकसान करना या धमकी देना यौन हिंसा के अंतर्गत आता है। यौन हिंसा घर में या बाहर कहीं भी हो सकता है।

निष्कर्ष : व्यक्तिगत जीवन और समाज में विभिन्न प्रकार की हिंसा हो सकती है जो मानव अधिकारों के खिलाफ है। किसी भी प्रकार की हिंसा को स्वीकार नहीं किया जा सकता है। बच्चों को परिवार या समुदाय में किसी भी प्रकार के हिंसा का विरोध करने का अधिकार है।

गतिविधि 2 : लिंग आधारित हिंसा को समझना

- प्रतिभागियों से पूछे कि क्या वे लिंग आधारित हिंसा का अर्थ बता सकते हैं यदि प्रतिभागी उत्तर देते हैं तो उनकी सराहना करें और धन्यवाद दें।
- **प्रतिभागियों के उत्तर में जोड़ते हुए समझाएँ :** किसी भी व्यक्ति के साथ उसके लिंग के आधार पर भेद भाव किया जाए तो उसे लिंग आधारित हिंसा कहते हैं। इसमें हिंसा और जबरदस्ती के खतरे शामिल है। यह महिलाओं / पुरुषों को नुकसान पहुँचाता है।
- इसके बाद बच्चों को लिंग आधारित हिंसा की कुछ उदाहरण साझा करने के लिए कहें। (यौन हिंसा, महिलाओं की तस्करी या किडनैपिंग, कार्य स्थल पर यौन प्रताड़ना, भावनात्मक या शारीरिक हिंसा, हत्या, बलात्कार)

निष्कर्ष : समाज में लिंग आधारित हिंसा का सामना केवल महिलाओं को ही नहीं बल्कि पुरुषों को भी करना पड़ता है लिंग आधारित हिंसा घर, स्कूल, बस, पार्क, रेस्टोरेंट या सार्वजनिक स्थान कहीं पर भी हो सकती है।

आओ मिलकर सोंचें :

30 सेकंड के लिए अपनी आँखें बंद करें और सोंचे कि किसी भी प्रकार की हिंसा से आप अपनी और दूसरों की रक्षा कैसे करेंगे।

गतिविधि 3 : हिंसा के परिणामों को जानना

- नीचे दिए गए कहानियों को प्रतिभागियों को पढ़कर सुनाएँ और उन्हें विभिन्न प्रकार की हिंसा को ध्यान में रखते हुए यह पहचान करने के लिए कहें कि यह किस प्रकार की हिंसा है।
- इसके बाद प्रतिभागियों से नीचे दिए कहानियों के बाद दी गए प्रश्नों पर चर्चा करें।

कहानी : 1

अजय एक 14 साल का लड़का है अजय का पसंदीदा विषय कला और हिंदी है और अजय देखने में पतला दुबला है। अजय के आसपास के बच्चे उसका इस बात के लिए मजाक उड़ाते हैं और कहते हैं कि उसका शरीर लड़की की तरह दिखता है और उसकी पसंद भी कला और हिंदी है जो की लड़कियों की पसंद होती है।

इसके बाद प्रतिभागियों से नीचे दिए गए प्रश्नों चर्चा करें।

- व्यक्ति दी गई कहानी में किस प्रकार की हिंसा का सामना कर रहा है?
- क्या आपको लगता है कि वह व्यक्ति लड़का या लड़की होने के कारण हिंसा का सामना कर रहा है?
- हिंसा की इस घटना में जेंडर आधारित पहलू क्या है? इस हिंसा की कुछ संभावित परिणाम क्या है?

कहानी : 2

राजू एक 14 साल का लड़का है। वह लंबा है और कबड्डी खेलने में बहुत अच्छा है। एक दिन जब राजू विद्यालय से घर की ओर जा रहा था तब रास्ते में कुछ लड़कों ने घेर कर उसकी पिटाई की और कहने लगे कि वे लोग चौंपियन हैं और राजू कभी चौंपियन हो ही नहीं सकता क्योंकि वह एक विशेष समुदाय से संबंध रखता है। इस बात से राजू बहुत डर गया और उसने स्कूल जाना भी छोड़ दिया उसे लग रहा था कि कहीं वह लड़के उसे दोबारा ना परेशान करें।

इसके बाद प्रतिभागियों से नीचे दिए गए प्रश्नों चर्चा करें।

- व्यक्ति दी गई कहानी में किस प्रकार की हिंसा का सामना कर रहा है?
- क्या आपको लगता है कि वह व्यक्ति लड़का या लड़की होने के कारण हिंसा का सामना कर रहा है?
- हिंसा की इस घटना में जेंडर आधारित पहलू क्या है? इस हिंसा की कुछ संभावित परिणाम क्या है?

कहानी पर चर्चा करने के बाद विद्यार्थियों को हिंसा के कम समय और ज्यादा समय के परिणाम के बारे में बताएँ।

- हिंसा के कम समय के परिणाम में शामिल हो सकते हैं डर, चिंता, अपराध, शर्म और अवसाद, क्रोध, दूर भागने की आदत, आत्मविश्वास में कमी, समाज से दूरी बनाना, पढ़ाई में खराब प्रदर्शन करना, पेट दर्द, इत्यादि।
- ज्यादा समय के परिणाम में मादक पदार्थों का सेवन शामिल हो सकता है। अवसाद से ग्रसित लोग हिंसा के दीर्घकालिक परिणाम के रूप में आत्महत्या भी कोशिश भी कर सकते हैं या दूसरों को भी नुकसान पहुँचाने की कोशिश कर सकते हैं।

निष्कर्ष :

लिंग आधारित हिंसा के कारण अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है और इसके अल्पकालिक और दीर्घकालिक परिणाम व्यक्ति के विकास में अवरोध साबित हो सकते हैं। हिंसा के निशान जीवन भर रहते हैं। किसी व्यक्ति के लिए हिंसा की घटना को भूलना आसान नहीं होता। जब भी कोई व्यक्ति हिंसा होते हुए देखे तो वह पीड़ित की सहायता और समर्थन कर सकते हैं तथा हिंसा की घटना की रिपोर्ट कर सकते हैं।

गतिविधि 4 : किसे रिपोर्ट करें और किससे मदद लें

नीचे दिए गए चार प्रश्नों पर विद्यार्थियों के साथ चर्चा करें और विद्यार्थियों के द्वारा दिए गए उत्तरों को ब्लैकबोर्ड पर लिखते जाएँ।

- हिंसा की कोई भी घटना होने पर किसे बताएँ और किससे मदद लें? (किसी भी प्रकार के हिंसा की घटना के बारे में सबसे

पहले अपने भरोसेमंद व्यस्क को बताना चाहिए या चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 पर रिपोर्ट करनी चाहिए।)

- आप अपने उस मित्र की मदद कैसे कर सकते हैं जिसने हिंसा का सामना किया है? (सबसे पहले अपने दोस्त पर विश्वास करें और सहायता करें। हिंसा की घटना को किसी वयस्क या चाइल्ड हेल्पलाइन नंबर 1098 पर रिपोर्ट करें।)
- आप ऐसी घटनाओं को कैसे रोक सकते हैं और इससे कैसे बच सकते हैं? (हिंसा करने वाले व्यक्ति के साथ अकेले ना बैठे। हिंसा होने पर चिल्लायें। अपने भरोसेमंद व्यक्ति माता-पिता दोस्त या भाई बहन को सूचित करें। घर पर अकेले ना रहे।)
- किशोर और बाल क्लब के सदस्य के रूप में आपकी क्या भूमिका है? (किशोर -किशोरी तथा बाल क्लब नीचे लिखे भूमिका निभा सकते हैं हिंसा के शिकार लोगों की मदद कर सकते हैं और इस तरह के हिंसा कम करने के तरीके पर चर्चा कर सकते हैं। महिला सशक्तिकरण पर जोर दे सकते हैं और लिंग आधारित हिंसा के पीड़ित की सहायता कर सकते हैं और इस घटना की रिपोर्ट अधिकारियों और अन्य सामाजिक संगठनों को कर सकते हैं।)

सत्र का समापन :

प्रतिभागियों को सत्र में उपस्थित होने के लिए धन्यवाद दें और पूछे कि आज के सत्र में उन्होंने क्या सीखा?

प्रतिभागियों से उत्तर आने के बाद, नीचे लिखे बातों पर चर्चा करें :

- आज के सत्र में हमने लिंग आधारित हिंसा को समझा और उसके परिणामों को जाना।
- साथ ही, यह भी जाना कि हिंसा से पीड़ित व्यक्ति की मदद की जानी चाहिए और हिंसा के बारे में रिपोर्ट करनी चाहिए।

जरूरी कदम :

- हर तरह के हिंसा को पहचानें।
- हिंसा से स्वयं और दूसरों की रक्षा करने में मदद करें।
- हिंसा की स्थिति में किसी भरोसेमंद बड़े से बात करें या 1098 पर कॉल करें।

आओ मिलकर सोंचें :

इस कार्यक्रम में सीखी गयी बातों में से सबसे अच्छी बात आपको कौन - सी लगी?