मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
भारत सरकार

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

शालेय किशोरांचे आरोग्यवर्धनाकरिता अभ्यासक्रम

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

ज्ञानसेवा तु साफल्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

विद्यया ऽमृतमश्नुते

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
भारत सरकार

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

शालेय किशोरांचे आरोग्यवर्धनाकरिता अभ्यासक्रम

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

विद्यया ऽमृतमश्नुते
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

शालेय किशोरांचे आरोग्यवर्धनाकरिता अभ्यासक्रम

◈ प्रवर्तक : शालेय शिक्षण विभाग, महाराष्ट्र शासन

◈ प्रकाशक : राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ प्रेरणा : **मा. रनजीत सिंह देओल (भा.प्र.से.)**
प्रधान सचिव, शालेय शिक्षण व क्रीडा विभाग, मंत्रालय, मुंबई

◈ मार्गदर्शक : **मा. सचिन्द्र प्रताप सिंह (भा.प्र.से.)**
आयुक्त (शिक्षण), महाराष्ट्र राज्य, पुणे
मा. संजय यादव (भा.प्र.से.)
राज्य प्रकल्प संचालक, महाराष्ट्र प्राथमिक शिक्षण परिषद, मुंबई

◈ संपादक : **मा. डॉ. हेमंत वसेकर (भा.प्र.से.)**
संचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ कार्यकारी संपादक : **मा. डॉ. कमलादेवी आवटे**
सहसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ कार्यकारी सहसंपादक : **श्री. अरुण जाधव**
उपसंचालक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ संपादन साहाय्य : **श्री. रामेश्वर लोटके**
अधिव्याख्याता, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे
श्रीम. शितल शिंदे
अधिव्याख्याता, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ समन्वयक : **श्री. बाळासाहेब गायकवाड**
विषय सहायक, राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

◈ प्रथम आवृत्ती : मार्च २०२१

◈ पुनर्मुद्रण : फेब्रुवारी २०२६

◈ सहकार्य : युनिसेफ, महाराष्ट्र

◈ मुद्रक : रुना ग्राफिक्स, पुणे

◈ © सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन.

प्रस्तावना

भारत सरकारचा एक महत्त्वाकांक्षी कार्यक्रम असलेल्या आयुष्मान भारतचा एक भाग म्हणून मानव संसाधन विकास मंत्रालय व आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांनी राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेवर, शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या आरोग्य वर्धनाकरिता अभ्यासक्रम आणि प्रशिक्षण साहित्य तयार करण्याची जबाबदारी सोपविली. या पुढाकाराचा उद्‌देश शाळेत जाणाऱ्या मुलांना आरोग्य संवर्धनासंबंधी व्यापक ज्ञान, मानसशास्त्रीय आधार आणि सेवा पुरविणे हा आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेने पूर्व प्राथमिकपासून ते उच्च माध्यमिक स्तरापर्यंतचा शालेय आरोग्य वर्धनाकरिता अभ्यासक्रम आराखडा विकसित केला. या आराखड्यात साधारणपणे अकरा विषयांचा समावेश आहे. ते पुढील प्रमाणे :

निरोगी वाढ, भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य, परस्पर नातेसंबंध, मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व, लिंगसमभाव, पोषण, आरोग्य व स्वच्छता, अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन, निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन, प्रजनन आरोग्य व एचआयव्ही प्रतिबंध, हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा, इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे आणि मुलांच्या सर्वंकष विकासासाठी, त्यांच्यामध्ये निरोगी वर्तनास चालना मिळावी यास्तव शिक्षक व शिक्षक प्रशिक्षकांना तयार करण्यासाठी याची रचना करण्यात आलेली आहे. या आराखड्यात अध्ययन निष्पत्ती, आशय आराखडे, सुचविलेल्या आंतरक्रियेच्या पद्‌धती आणि वृद्‌धिंगत करायची जीवन कौशल्ये यांचे सविस्तर वर्णन करण्यात आलेले आहे. सदर कार्यक्रमाची अंमलबजावणी करण्यासाठीची रूपरेषा ही देखील या आराखड्याचा एक भाग आहे.

हा आराखडा अनेक विचार विनिमयानंतर तयार करण्यात आला आहे. राष्ट्रीय स्तरावर याची सरकारी अभिकरणातील अधिकारी, शिक्षण तज्ज्ञ, नागरी संस्था, आरोग्य व्यावसायिक, शाळा प्राचार्य, शिक्षक आणि संयुक्त राष्ट्र अभिकरणे आणि राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेतील निकाय सदस्य यांच्याबरोबर समीक्षा करण्यात आलेली आहे.

मी या सर्व साहित्य विकासात योगदान देणाऱ्या व्यक्ती, तज्ज्ञ आणि सहभागी यांचे मन:पूर्वक आभार व्यक्त करतो. मी विशेषत: प्रा. सरोज यादव, अधिष्ठाता (शैक्षणिक) आणि प्रकल्प समन्वयक, एन.पी.ई.पी./ए.ई.पी. आणि त्यांचे सहकारी डॉ. बिजया मलिक आणि राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण प्रकल्पाचे श्री. हरिश मीना यांनी हा आराखडा प्रसिद्‌ध केल्याबद्‌दल त्यांचे आभार व्यक्त करतो.

हा अभ्यासक्रम आराखडा विद्यार्थ्यांच्या वर्गातील आरोग्य आणि हितास प्रभावीपणे प्रतिसाद देण्यासाठी सुसंगत कार्यनीती तयार करण्यामध्ये उपयुक्त ठरेल अशी मला आशा आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद आपले अभिप्राय आणि सूचनांचे स्वागत करते, ज्यामुळे आम्हांला पुढील सुधारणा करता येतील.

ऋषिकेश सेनापती
संचालक,
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
नवी दिल्ली

परिचय

आरोग्य आणि कल्याण हे व्यक्तिगत, सामुदायिक, राष्ट्रीय आणि जागतिक स्तरावरील सार्वत्रिक लक्ष्य आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेच्या (WHO) व्याख्येनुसार आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक व सामाजिक स्वरूपातील संपूर्ण आरोग्य आणि कल्याणकारक स्थिती आहे, ना की केवळ रोग आणि कमजोरी नसणे. आरोग्य हे एखाद्या व्यक्तीच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्यविषयक घटकांचे एक गुंतागुंतीचे संयोजन असून ते निश्चितपणे सुख आणि जीवनातील समाधान यांच्याशी जोडलेले आहे. भारत हा सर्व वयोगटातील लोकांसाठी निरोगी जीवन आणि कल्याण यांस चालना देण्यासाठी चांगले आरोग्य आणि कल्याणासह शाश्वत विकासाची ध्येये साध्य करण्यासाठी वचनबद्ध आहे. जीवन कौशल्ये ही मुलांमध्ये निरोगी जीवनशैली विकसित करण्यासाठी आणि त्यांच्यामध्ये कार्यात्मक आणि वर्तनविषयक स्थित्यंतर घडवून आणण्यासाठीच्या मनो–सामाजिक क्षमता म्हणून ओळखली जातात. जागतिक आरोग्य संघटने (WHO) नुसार जीवन कौशल्ये अनुकूल आणि सकारात्मक वर्तनासाठी मनो–सामाजिक सामर्थ्य आणि क्षमता, ज्या व्यक्तींना दैनंदिन जीवनातील गरजा आणि आव्हाने यांना प्रभावीपणे हाताळण्यासाठी सक्षम करतात. 'मनो–सामाजिक' शब्द मानसिक व भावनिक आयामांमधील आंतरसंबंध तसेच व्यक्तीचे सामाजिक वर्तन स्पष्ट करतो.

शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी आरोग्य, कल्याण आणि जीवन कौशल्ये यांना जागतिक स्तरावर आवश्यक मानले गेले आहे. सदर दस्तऐवज आरोग्य आणि कल्याण तसेच जीवन कौशल्ये यांना आजच्या राष्ट्रीय गरजांबाबतीत पुढे आणण्याचा एक प्रस्ताव आहे.

भारतात मुलांची (0-18 वर्ष) संख्या 47.3 कोटी एवढी आहे, जी देशाच्या एकूण लोकसंख्येच्या (जनगणना 2011) 39% आहे. अलीकडील आकडेवारी सांगते की, वयोगट 6 ते 18 मधील सुमारे 26 कोटी मुले शाळेत जात आहेत. मुलांच्या आरोग्यासाठी केलेल्या गुंतवणुकीमुळे जनसांख्यिकीय लाभाचा उपयोग करण्यासाठी भारताच्या आरोग्यविषयक ध्येयावर तात्काळ, थेट आणि सकारात्मक परिणाम होण्यासाठी, प्रभावी सामाजिक कार्यास आणि आर्थिक विकासासह सर्वांगीण विकासाला आधार मिळण्यासाठी देश सक्षम होईल. त्याचप्रमाणे मुलांच्या जीवन कौशल्यावरील गुंतवणूक त्यांना स्वत:ला आणि इतरांबरोबर संबंध प्रस्थापित करण्यास सक्षम करून, आपली शक्तिस्थळे आणि त्रुटी शोधून आणि स्वयंप्रेरणेस सुधारण्यायोग्य बनवून आरोग्यवर्धिनी दूत सक्षम बनेल. यातून ते जीवनातील कठीण परिस्थिती/दबावास तोंड देण्यास, अनुकूल संधींचे मार्ग शोधण्यास, स्वत:साठी निर्णय घेण्याचे डावपेच शिकण्यास आणि आत्मविश्वासू बनण्यास तयार होतील. कॅसेल (CASEL) अभ्यास सांगतो की, सेल (SEL) हस्तक्षेपांवर व 1 डॉलरच्या गुंतवणुकीबरोबरच 11 शतमक शैक्षणिक लाभ मिळाले आहेत. (http://www.casel.org/research/)

बालपण म्हणजे जन्मापासून ते किशोरावस्थेपर्यंतचा काळ/अवधी आहे. बालवयातील वेगवेगळे अनुभव, संदर्भ आणि घटक, मनोवृत्ती निर्माण विकास, आत्मविश्वास आणि आत्म संकल्पना आणि इतरांच्या बाबतीत स्वत:ची समजदारी यांना प्रभावित करतात. या टप्प्यात आपले कुटुंब, समुदाय आणि शाळा यासंबंधी व्यक्तिमत्त्वांच्या गुणांचा विकास होतो. अशाप्रकारे बालपण हे शारीरिक, भावनिक, मानसशास्त्रीय विकास निश्चित करणारा महत्त्वपूर्ण टप्पा म्हणून ओळखली जाते. त्याचप्रमाणे किशोरावस्था ही जीवनातील एक महत्त्वाचा टप्पा म्हणून ओळखली जाते. ज्यात शारीरिक आणि अधिक महत्त्वाचे म्हणजे मानसिक आणि मानसशास्त्रीय विकास होतो. या टप्प्यात व्यक्ती आपली स्वत:ची ओळख संपादन करते, जवळच्या कुटुंबाबाहेरील घनिष्ट नातेसंबंध निर्माण करते आणि एक स्वतंत्र व्यक्तिमत्त्व म्हणून पर्यावरणाला प्रतिसाद द्यायला सुरुवात करते. या विशेषत: मुलांचे वास्तविक जगाशी संबंध विस्तारून त्यांस साहाय्य करणे, सकारात्मक आणि प्रगतिशील मनोवृत्तींची रुजवणूक करणे आणि सर्वांगीण विकासासाठी, वर्तनात सुधारणा करण्यासाठी उत्कृष्ट संधी उपलब्ध करून देतात. जीवन कौशल्ये ही सर्वांसाठी उपयुक्त असली, तरी ती खास करून मुलांसाठी मौल्यवान असतात कारण ते एका अशा वातावरणातील ओळखीची जाणीव निर्माण करतात की, जी त्यांना वारंवार असंख्य आणि नेहमी विसंगत उत्तेजकांनी भंडावून सोडणारी असते. बालपण ते किशोरावस्था आणि किशोरावस्था ते प्रौढावस्थेपर्यंत निरोगी जगण्यासाठी

मुलांना शारीरिक, मनो–सामाजिक आणि भावनिक बदलांसाठी यशस्वीपणे मार्गदर्शन करण्याची आवश्यकता असते. आंतरिक बदलाच्या अवस्थेत अनेक विसंगत बाह्य उत्तेजके आणि सुगम्य विश्वसनीय संसाधनांचा अभाव, यांमुळे मुलांना असुरक्षित केले जाते म्हणून मुलांची देखभाल, समानानुभूती, आदर, प्रशंसा, महत्त्व देणे यांची आवश्यकता असते आणि त्यांना योग्य माहिती, मैत्रीपूर्ण आरोग्य सेवा तसेच आधार मिळणे आवश्यक असते.

शाळांमधील आरोग्य, कल्याण आणि जीवन कौशल्य घटक

भारतीय समाजातील परिवर्तन : जागतिकीकरण, शहरीकरण, जलद आर्थिक विकास आणि माध्यमांचा व्यापक आवाका यांमुळे सामाजिक बदलाच्या प्रक्रियेत तणाव निर्माण झाला आहे आणि आधीच्या पिढीच्या तुलनेत मुलांच्या वास्तविकतेत व्यापक बदल झाला आहे. मात्र सामाजिक मापदंड हे बदलत्या परिस्थितीनुसार बदलले नाहीत. राष्ट्रीय कौटुंबिक आरोग्य सर्वेक्षण (2015-16) चे निष्कर्ष देखील सांगतात की, वयोगट 15-24 वर्षांच्या 35% महिला आणि 32% पुरुष यांनी सांगितले की, विशिष्ट परिस्थितीत पत्नीस मारहाण करणे न्यायोचित होते, जे लिंग आधारित हिंसेच्या स्वीकृतीच्या उच्च स्तरांसह लैंगिक भेदभाव विषयक प्रवृत्ती दर्शविते. मुलींबाबतीत भेदभाव आणि उपेक्षा, तडजोडीपूर्ण शैक्षणिक संधी (शैक्षणिक संस्थांमध्ये 15-19 वयोगटात 52.8% मुलींच्या तुलनेत 61.5% मुले, राष्ट्रीय नमुना सर्वेक्षण कार्यालय, 66 वी फेरी 2013) आणि पूर्वग्रहदूषित लिंग निवड, बालविवाह आणि हुंडा यांसारख्या घातक प्रथा समोर येतात.

देशात एक चतुर्थांशपेक्षा काहीशा अधिक (26.8%) मुलींची आजही कायदेशीर वयापेक्षा कमी वयात लग्नं होत आहेत. राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेक्षण 4 च्या वेळी 15 - 19 वर्षे वयांच्या सुमारे 8 % मुली या एक तर आई बनल्या होत्या किंवा गरोदर राहिल्या होत्या. 15 - 24 वर्षे वयोगटातील एक तृतीयांश पेक्षा अधिक (37%) विवाहित महिलांनी त्यांच्या पतीकडून शारीरिक, लैंगिक किंवा भावनिक हिंसा होत असल्याचे सांगितले. 15 - 24 वर्षे वयातील केवळ 58 % मुलींनी आपल्या मासिक पाळीच्या काळात स्वच्छतेकडे (Hygienic Method) लक्ष दिले. (एन.एफ.एच.एस.– 4)

हे निष्कर्ष भारतातील मुले खूप मोठ्या प्रमाणात असुरक्षित असल्याचे दर्शवितात याची अनेक कारणे असू शकतात. जसे मुलांना त्यांच्या आरोग्य आणि कल्याणासंबंधित अनेक मुद्द्यांबाबत अत्यंत कमी माहिती असू शकते किंवा त्यांना त्यांचे ज्ञान सुरक्षित आणि जबाबदारपूर्ण वर्तनामध्ये बदलण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये, सहायता आणि सुलभता यांमध्ये कमी असू शकते.

राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम (RKSK) हा एका व्यापक पद्धतीने सर्व मुलांच्या गरजा आणि चिंता यास प्रतिसाद देण्यासाठी आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालयाचा मुख्य कार्यक्रम आहे. हा सर्व शिक्षा अभियान, शिक्षण हक्क, शालेय पटसंख्या आणि टिकवणूक यांसारख्या कार्यक्रमावर लक्ष दिल्यावर काळाच्या ओघात पुढे जाईल. म्हणून RKSK ने शाळेतील मुलांचे आरोग्य आणि कल्याण यांस प्रोत्साहन मिळण्यासाठी, त्यांच्यापर्यंत पोहोचण्यासाठी आपल्या बांधिलकीचा नव्याने विचार केला आहे. या संदर्भात आयुष्मान भारत पुढाकारांतर्गत शालेय आरोग्य घटकांस स्थान दिलेले आहे. यास एक शैक्षणिक पुढाकार म्हणून दृष्टीसमोर ठेवण्यात आलेले आहे, जे मुलांना प्रभावीपणे वास्तव जीवन परिस्थितीस अनुकूल बनण्यास सक्षम होण्यासाठी, जीवन कौशल्यांच्या आधारे त्यांचे आरोग्य संवर्धन आणि त्यांच्या सर्वंकष विकासासाठी आधार देण्यास मुलांच्या अनुभवावर निर्माण केले जाते.

मुले वर्गामध्ये जे काय संपादन करतात, त्याचा बाहेरच्या जगाशी अनेकदा काहीही संबंध नसतो. आपल्या सर्वांना माहीत आहे की, जग हे गतीने बदलत आहे आणि या क्षणाला जे काय आपण विचार करतो आणि गृहीत धरतो ते वास्तविकपणे सतत बदलत असते. जसे की, वर्तमानाबाबत काही सांगू शकत नाही तर भविष्याबाबत देखील काही बोलणे कठीण आहे आणि आपल्यापैकी कोणीही निश्चितपणे नाही सांगू शकत की, जीवनाचे कोणते पैलू समोर येतील. अशाप्रकारे मुलांना वर्तमान आणि भविष्यासाठी तयार करणे एक सतत आव्हान आहे.

आता मुलांना त्या जीवन कौशल्यांनी तयार करणे आवश्यक आहे, जे त्यांना अपरिचित आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी सक्षम करतील. जीवन कौशल्यांचे महत्त्व ओळखणे आणि विद्यार्थ्यांच्या विविध अध्ययन विकासांचे टप्पे ज्यात पूर्व प्राथमिक, प्राथमिक, उच्च प्राथमिक आणि माध्यमिक स्तराचा समावेश असणाऱ्या अतिरिक्त कालखंडाच्या स्वरूपात शालेय प्रणालीमध्ये त्यांचा समावेश करणे महत्त्वाचे आहे.

मुख्य जीवन कौशल्ये

1.1 स्व ची जाणीव	स्व च्या जाणिवांमध्ये स्वत:ची ओळख, आपले चरित्र, शक्तिस्थळे आणि विकासाचे क्षेत्र, पसंती, विश्वास आणि मूल्ये यांचा समावेश होतो.
1.2 समस्या निराकरण	उद्भविणाऱ्या समस्या/आव्हाने यांना रचनात्मकपणे सामोरे जाण्याची क्षमता, जी आव्हाने सुटली नाही तर ताणतणाव निर्माण होतो.
1.3 निर्णय घेणे	विद्यमान पर्यायांचे मूल्यमापन करणे, रचनात्मक निर्णयापर्यंत पोहोचणे आणि त्यावर आधारित योग्य कार्यवाही करण्याची क्षमता.
1.4 चिकित्सक विचार	वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून माहिती आणि अनुभवांचे विश्लेषण करणे आणि वस्तुनिष्ठपणे त्याचे मूल्यमापन करण्याची क्षमता.
1.5 सर्जनात्मक विचार	विषयाकडे पाहण्याचा आणि करण्याचा नवीन मार्ग, ज्यात अस्खलितपणा, लवचीकता, मौलिकता आणि विस्तार यांचा समावेश होतो.
1.6 समानुभूती	दुसऱ्या व्यक्तीच्या दृष्टीने जीवन काय आहे, जरी ती व्यक्ती त्या परिस्थितीशी परिचित नसली तरी ती समजण्याची क्षमता.
1.7 भावनांचे व्यवस्थापन	आपल्या स्वत:च्या भावना तसेच दुसऱ्यांच्या भावना आणि वर्तनावर त्यांचा प्रभाव समजण्याची क्षमता. यामध्ये आपल्या भावनांचे सनियंत्रण आणि व्यवस्थापन/नियमन करण्यासाठी नियंत्रणाचा एक अंतर्गत मार्ग विकसित करण्याची क्षमता याचा देखील समावेश होतो.
1.8 आंतर वैयक्तिक कौशल्ये आणि प्रभावी संप्रेषण	कौशल्ये व्यक्तीस त्याच्या आसपास असणाऱ्या लोकांसोबत सकारात्मक पद्धतीने संबंध प्रस्थापित करण्यासाठी मदत करतात. वेगवेगळ्या परिस्थितीत सांस्कृतिक दृष्ट्या योग्य पद्धतीने बोलून आणि न बोलता या दोन्ही पद्धतीने स्वत:ला व्यक्त करण्याची योग्यता.

संसाधनांच्या इष्टतम व कार्यक्षम वापरासाठी, शाळेत जाणाऱ्या मुलांचे आरोग्य त्यांना पुढे घेऊन जाण्याचे ध्येय सामायिक करणाऱ्या शालेय शिक्षणातील चालू उपक्रमांमध्ये मेळ घालणे हा या कार्यक्रमाचा उद्देश आहे. या काही उपक्रमांमध्ये जीवन कौशल्ये शिक्षण (LSE), किशोरावस्था शिक्षण कार्यक्रम (AEP), मूल्य शिक्षण, पर्यावरण सुरक्षा, शांतता शिक्षण, NCERT द्वारा कार्यान्वित राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण प्रकल्प (NPEP), राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संस्था (NACO), सी.बी.एस.ई., कित्येक राज्य सरकारे, अशासकीय संस्था इत्यादींचा सहभाग आहे. शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांनी व्यक्त केले आहे की, जे पुढाकार (उपक्रम) एकमेकांना पूरक होण्याऐवजी एकमेकांबरोबर स्पर्धा करतात अशा अनेक उपक्रमांचे त्यांना ओझे वाटते.

ध्येय विधान

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम हा जीवन कौशल्य पद्धतींना एकत्रित करून आरोग्यास चालना देणाऱ्या कार्यक्रमांच्या माध्यमातून मुलांचा सर्वांगीण विकास आणि कल्याण यांबाबत योगदान देण्याचा विचार करीत आहे.

या कार्यक्रमाची उद्दिष्टे : शाळेत जाणाऱ्या मुलांमध्ये समजपूर्वक, जबाबदार आणि निरोगी वर्तनास चालना देण्यासाठी ज्ञानाची वृद्धी करणे, सकारात्मक आणि प्रगतिशील दृष्टिकोन रुजविणे आणि जीवन कौशल्यांचा विकास करणे ही आहेत.

कार्यक्रमाची मार्गदर्शक तत्त्वे :

- मुले हे एक सकारात्मक संसाधन आहे आणि त्यांच्यावर विश्वास ठेवला जावा, त्यांची प्रशंसा आणि आदर केला जावा याचे समर्थन करा.
- हक्क आधारित दृष्टिकोनांचा आधार घ्या आणि मुले व तरुण हे बहुजिनसी असतात हे ओळखणे. शहरी, ग्रामीण, जात, वर्ग, धर्म, प्रदेश, भाषा, सांस्कृतिक मान्यता, अशक्तता, लिंग, लैंगिक अनुकूलन इत्यादींबाबतीत विविधता आहे.
- समता आणि सामाजिक न्याय यांच्या तत्त्वांवर आधारित शिक्षणाच्या परिवर्तनात्मक क्षमतेवर लक्ष केंद्रित करणे.
- आशय आणि शाळा व शिक्षक शिक्षण यांच्या प्रक्रियांचे अविभाज्य भाग असणे.

- विकासाच्या प्रत्येक टप्प्यावर विद्यार्थ्यांच्या विविध आणि गतिमान गरजांना प्रतिसाद देण्यासाठी आशय, संदर्भ आणि प्रक्रिया यांच्याबाबतीत लवचीकता.
- एक खुले, निडर आणि पोषक वातावरण निर्माण करणे जे आदेशात्मक किंवा निंदाजनक नसेल.
- विद्यार्थ्यांना वर्तमान आणि सतत बदलती वास्तविकता समजणे, अनुकूल करणे आणि तडजोड करण्यास सक्षम बनविणे.
- विद्यार्थ्यांना सहभागी, प्रक्रिया आधारित, अनुभवांवर आधारित निष्पक्ष दृष्टिकोनाच्या माध्यमातून सक्षम करणे आणि त्यांना चिकित्सात्मक विचार करणे, विश्लेषण करणे आणि निष्कर्ष काढणे यासाठी संधी देणे.
- विद्यार्थ्यांचे शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्य वृद्धिंगत करण्याबाबत योगदान देणे यासाठी अभाव परिप्रेक्ष्य ऐवजी मनोबल आधारित दृष्टिकोन स्वीकारणे.
- शैक्षणिक अधिकारी, शालेय प्रशासक आणि शिक्षकांना मदत होण्याच्या दृष्टीने आशय वृत्ती आणि शिक्षणशास्त्र यांबाबतीत शिकलेले विसरणे आणि शिकणे यांसाठी संधी उपलब्ध करणे.
- मुले आणि तरुणांच्या गरजा आणि चिंता यांबाबतीत वेगवेगळे हितधारक, विशेष करून पालक, समाज आणि माध्यम यांना संवेदशील बनविणे आणि त्यांना सकारात्मकपणे प्रतिसाद देणे.

विषय आणि सुचविलेल्या पद्धती

निरोगी वाढ

भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य

परस्पर नातेसंबंध

मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व

लिंगसमभाव

पोषण, आरोग्य व स्वच्छता

अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन

निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन

प्रजनन आरोग्य व एचआयव्ही प्रतिबंध

हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा

इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे.

संबंधित कायदे आणि धोरणे यांचे वर उल्लेखित सर्व विषयांमध्ये एकत्रीकरण करण्यात येईल. एक निरोगी आणि आनंदी विद्यार्थी हे ध्येय प्राप्त करण्यासाठी भारतीय संस्कृती आणि लोकाचार यांवर आधारित आधुनिक तंत्रज्ञान आणि ज्ञान या दोन्हींचा योग्यरीत्या वापर करण्यात येईल.

शालेय आरोग्य वर्धन उपक्रम :

- निरोगी वर्तनास चालना आणि विविध रोगांना प्रतिबंध यांसाठी वयानुरूप शिक्षण.
- आरोग्यवर्धिनी दूत म्हणून प्रशिक्षित केलेल्या शालेय शिक्षकांच्या माध्यमातून देण्यात आलेले.
- शाळेतील उपलब्ध जागा आणि मंच जसे परिपाठ, पालक-शिक्षक संघ बैठका, किशोर आरोग्य दिन यांच्या माध्यमातून प्रमुख अध्ययनाचे दृढीकरण.
- मानसशास्त्रीय आधाराची सुलभता.

आरोग्य तपासणी आणि सेवा

- समर्पित राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK) चे फिरते आरोग्य पथक, यांच्या माध्यमातून लवकर निदान, मोफत उपचार आणि व्यवस्थापन यांसाठी निश्चित केलेल्या ३० निकषाचा उपयोग करून मुलांची सतत तपासणी केली जाईल.
- लोहयुक्त गोळ्या (IFA) यांच्या गोळ्या.

- जंतनाशक गोळ्या देणे.
- सॅनिटरी नॅपकिन्स माफक दरात उपलब्ध करून देणे.
- समुपदेशक, हेल्पलाईन्स आणि मैत्री क्लिनिकची सुलभता.

इलेक्ट्रॉनिक आरोग्य नोंदी

- प्रत्येक मुलाच्या इलेक्ट्रॉनिक आरोग्य नोंदी.

सुचविलेल्या पद्धती

- **व्यक्ती अभ्यास :** व्यक्ती अभ्यासाने विद्यार्थी दुसऱ्या कोणीतरी अनुभविलेल्या घटनांचे विश्लेषण करू शकतात. या विश्लेषणाचा उपयोग करू शकतात आणि शिकलेल्या पाठामध्ये त्याचे उपयोजन करू शकतात. या गोष्टींचे विश्लेषण वैयक्तिक आणि गटामध्ये केल्याने मुलांमध्ये समस्या निराकरण, निर्णय घेणे, चिकित्सक विचार, सर्जनशील विचार, प्रभावी संप्रेषण यांसारखी कौशल्ये विकसित होतात.
- **भूमिका नाट्य :** भूमिका नाट्याने विद्यार्थ्यांना या परिस्थितीत अभिनय करताना, इतर सहभागी मुलांबरोबर काम करून प्रत्यक्ष आयुष्यातील घटना समजण्यास मदत होते. त्या परिस्थितीचे विविध दृष्टिकोन विकसित होण्यास यातून मदत होते आणि त्यास हाताळण्याचे पर्यायी मार्ग समजण्यास देखील मदत होते.

  भूमिका नाट्यानंतर आंतरक्रिया आणि चिंतनातून स्व ची जाणीव, चिकित्सक विचार, सर्जनशील विचार, समानुभूती, प्रभावी संप्रेषण यांसारखी कौशल्ये रुजविण्यास मदत होते.
- **निदेशित चर्चा :** निदेशित चर्चेतून विद्यार्थी महत्त्वाच्या विषयांवर आपला दृष्टिकोन इतरांबरोबर व्यक्त करतात आणि इतरांच्या दृष्टिकोनाचे कौतुक देखील करतात. या चर्चेमधून विद्यार्थ्यांना प्रश्न विचारण्यासाठी व बोलण्यासाठी अधिक आत्मविश्वास मिळण्यास चालना मिळते. गटचर्चा या समानुभूती भावनांचे व्यवस्थापन, प्रभावी संप्रेषण, चिकित्सक विचार अशी कौशल्ये विकसित होण्यासाठी प्रभावी ठरतात.
- **कथा आणि चित्रांची पुस्तके :** कथा आणि चित्रांची पुस्तके विद्यार्थ्यांना कठीण मुद्दे मनोरंजक आणि रमणीय पद्धतीने शिकण्यास मदत करतात. जेव्हा पाठ्य सामग्रीबरोबर चित्रे देखील असतात, तेव्हा शिकणे आणि लक्षात ठेवणे अधिक चांगले होते. त्यामुळे शिकणे अधिक चांगले आणि गतिमान होते. कथा आणि चित्र पुस्तकांच्या वापरामुळे सर्जनात्मक विचार, भावभावनांचे व्यवस्थापन, स्व ची जाणीव ही कौशल्ये विकसित होतात.
- **योग :** विद्यार्थ्यांना वयानुरूप उपयुक्त योग कृतीपासून अनेक फायदे होतात. एकीकडे योगामुळे शारीरिक शक्ती, लवचीकता निर्माण होते, तर दुसरीकडे अनुकंपा, एकाग्रता, आराम, चिंतन आणि शांती यांत वाढ होऊन त्यांच्यात अधिक स्व–जागरूकता निर्माण होते. या कृतींमुळे स्व ची जाणीव, भावभावनांचे व्यवस्थापन आणि समानुभूती यांसारखी कौशल्ये विकसित होण्यास मदत होते.
- **रंगमंच :** रंगमंच ही जीवन कौशल्य शिकविण्यासाठी एक प्रभावी पद्धती आहे. रंगमंच त्यांना (विद्यार्थ्यांना वास्तविक आयुष्यातील आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी तयार करतात. विद्यार्थी विविध नाटकांमध्ये भाग घेऊन आणि इतरांबरोबर सहयोग करून सर्जनात्मकरीतीने विचार करणे आणि आत्मविश्वासाने वागणे शिकतात. रंगमंचामध्ये वर्गाबाहेरील सर्जनात्मक विचार, प्रभावी संप्रेषण, भावभावनांचे व्यवस्थापन, स्व ची जाणीव, समानुभूती यांसारखी कौशल्ये प्रभावीपणे शिकविली जातात.
- **कला :** कलाविषयक कृती विद्यार्थ्यांना सखोल विचार करण्यास आणि समजण्यासाठी सक्षम करतात. ज्यामध्ये ते दृश्ये, व्यक्ती किंवा एखादी परिस्थिती सखोल पाहून आपल्या कलासंबंधी तथ्यांस परिभाषित करतात. कलासंबंधी कार्य अतिशय रमणीय आणि मनोरंजक असू शकते. जे विद्यार्थ्यांना वस्तूचे दुसरे रूप काय असते हे शिकविण्यात मदत करू शकतात. स्वत:ला अभिव्यक्त करण्याचे हे माध्यम समानुभूती, स्व ची जाणीव, समस्या निराकरण, भावभावनांचे व्यवस्थापन यांसारखी कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करते.
- **क्रीडा :** खेळाच्या या स्पर्धात्मक वातावरणात मूल नेहमी हे शिकते की, आपले सर्वोत्तम पाऊल पुढे टाकल्याने

आपणास इष्ट परिणाम मिळतात. कधीकधी वास्तविक जीवनात असे होत नाही कारण आपण कितीही कठोर परिश्रम घेतले, तरी आपल्यापेक्षा कोणीतरी नेहमीच अधिक चांगले करणारा असतो. क्रीडा आपणास अपयश स्वीकारून दुसऱ्याबरोबर पुढे जाण्यास मदत करते आणि सोबतच आत्मविश्वास तथा सांघिक भावना देखील उत्पन्न करते. यामुळे निर्णय घेणे, समस्या सोडविणे, प्रभावी संप्रेषण, समानुभूती, भावभावनांचे व्यवस्थापन, सर्जनात्मक विचार यांसारखी कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करते.

- **प्रश्नमंजूषा :** प्रश्नमंजूषा शिक्षकांस लैंगिक समानता, पोषण, आरोग्य आणि स्वच्छता, सुरक्षा आणि सुरक्षितता यांसारख्या क्षेत्रामधील विविध जीवन कौशल्यांची विद्यार्थ्यांमधील समज तपासणे आणि त्यास विकसित करण्यास मदत करते. एकीकडे हे पायाभूत आकलनाचे मूल्यांकन करण्यास संधी देते तर दुसरीकडे जागरूकता निर्माण करण्यास मदत करते. प्रश्नमंजूषा निर्णय घेणे, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण आणि स्व ची जाणीव यांमध्ये मदत करते.
- **कठपुतळी खेळाची कला :** कठपुतळीचा खेळ हा कल्पनाशक्ती जागृत करणे, सर्जनशील नाटकास प्रोत्साहित करणे आणि एका आकर्षक पद्धतीने जीवनात मनोरंजक कथांना समोर आणणे यासाठी एक सशक्त माध्यम होऊ शकते. गुंतागुंतीचे विषय शिकताना कठपुतळीचा खेळ विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास आणि चिकित्सक विचार क्षमता निर्माण करण्यास मदत करतो. हा सर्जनशील विचार, चिकित्सक विचार, भावभावनांचे व्यवस्थापन, समानुभूती आणि स्व ची जाणीव यांसारखी कौशल्ये विकसित होण्यास मदत करते.
- **तज्ज्ञांचे बोलणे :** अशा तज्ज्ञांना निमंत्रित करावे, जे विद्यार्थ्यांच्या विविध विषयांत जसे : निरोगी वाढ, लैंगिक आणि प्रजननक्षम आरोग्य, भावनिक स्वास्थ्य आणि मानसिक आरोग्य, मूल्य शिक्षण, सुरक्षा आणि सुरक्षितता हे ज्ञान प्रभावीपणे देऊ शकतील आणि यातून समस्या निराकरण, स्व ची जाणीव, चिकित्सक विचार, प्रभावी संप्रेषण यांसारखी कौशल्ये विकसित करता येतात.
- **अभ्यास दौरे :** अभ्यास दौरे विद्यार्थ्यांना वास्तविक जीवनातील परिस्थिती समजण्यासाठी एका वातावरणातून दुसऱ्या वातावरणातील लोकांना परस्पर आंतरक्रिया करणे आणि शिकणे यांसाठी प्रभावी पद्धती आहे. या भेटी परिस्थिती भोवतालचे विविध दृष्टिकोन विकसित करण्यास आणि लोकांना चिकित्सक विचार, समानुभूती, प्रभावी संप्रेषण यांसारखी कौशल्ये संपादन करण्यास व सक्षम करण्यास मदत करतात.
- **विमर्शी अभ्यास :** आपले विचार, भावना आणि कार्य यांबाबत चिंतन करण्याने व्यक्तीची समज अधिक गहन होत जाते. स्वत:मध्ये डोकावल्याने स्वत: आणि इतरांबाबत अधिक अनुकंपा आणि संवेदनशील बनून इतरांबरोबर अधिक चांगले संबंध निर्माण करण्यास मदत होते. नियमितपणे केलेले चिंतन स्व ची जाणीव, समानुभूती, भावभावनांचे व्यवस्थापन, समस्या निराकरण, निर्णय घेणे यांसारख्या कौशल्यांचा विकास होण्यास मदत होते.
- **पालकांचा सहभाग :** मुलांच्या निरोगी पालन पोषणासाठी घरात मदतीचे व सौहार्दपूर्ण वातावरण असणे महत्त्वाचे असते. शाळेतील आणि शाळेबाहेरील विविध कार्यक्रमांत पालकांचा सहभाग घेणे आवश्यक आहे कारण जीवन कौशल्यांबाबत त्याची समज विकसित करण्यावर लक्ष केंद्रित करून आणि त्यांच्या मुलांच्या पालन पोषणाच्या पद्धतींसंबंधी कृतींमध्ये त्यांना सहभागी करून घेणे मुलांच्या भावनिक स्वास्थ्यासाठी महत्त्वाचे असते.
- **वादविवाद :** वादविवाद विद्यार्थ्यांना विविध परिस्थिती आणि विषय यांचे विश्लेषण करण्यास सक्षम बनविण्याचा एक मनोरंजक आणि आकर्षक मार्ग आहे. वादविवाद दिलेल्या मुद्द्यांच्या दोन्ही बाजूंकडे व्यवस्थित पद्धतीने पाहून जटिल मुद्द्याला समजण्यासाठी मदत करतो. वादविवाद, चिकित्सक विचार, सर्जनात्मक विचार आणि प्रभावी संप्रेषण यांसारखी कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करतो.
- **प्रात्यक्षिक आणि सराव :** विविध शैक्षणिक विषयांवर वर्गामधील प्रात्यक्षिके, विद्यार्थ्यांना जटिल जीवन कौशल्य संकल्पनास खऱ्या सरावास जोडण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांना हे अध्ययनासंबंधीचा दृष्टिकोन बदलण्यास मदत करते आणि त्यांना अधिक जबाबदार बनविते. प्रात्यक्षिक आणि सराव हे चिकित्सक विचार, सर्जनशील विचार, स्व ची जाणीव, समानुभूती आणि समस्या निराकरण यांसारखी कौशल्ये वृद्धिंगत करण्यास मदत करते.

विषय 1 : निरोगी वाढ

(मनो-सामाजिक परिवर्तने आणि त्यांच्याशी अनुकूल असणे.)

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• खाजगी शरीर अवयवांसह शरीराचे अवयव ओळखतो. • वैयक्तिक आरोग्याच्या सवयी दाखवितो. • पालक आणि देखभाल करणाऱ्या व्यक्तींशिवाय जीवनातील इतर व्यक्तींच्या उपस्थितींचा स्वीकार करतो. • चांगला स्पर्श आणि वाईट स्पर्श ओळखतो. • आरोग्यदायी सवयी आणि वैयक्तिक स्वच्छतेची निवड करतो.	• शरीर अवयवांचे चित्रात्मक स्पष्टीकरण. • शरीरात होणाऱ्या बदलांची जाणीव. • आरोग्यदायी सवयींचे वर्णन. • कुटुंब, समाज, समुदायात उपलब्ध असणाऱ्या वेगवेगळ्या लोकांची माहिती. • या नात्यांना नाव देऊन या लोकांबरोबर संबंध ठेवण्याचे ज्ञान. • दैनंदिन घटनांवर आधारित मुक्तोत्तरी प्रश्न (जेवणापूर्वी आपण हात धुणे का आवश्यक असते.) • विविध प्रकारच्या स्वच्छतेच्या अनेक पर्यायांची माहिती.	• कला • कठपुतळी बाहुलीचा खेळ • दृक्‌श्राव्य • प्रात्यक्षिक व सराव • चित्रपुस्तके • सर्जनात्मक परिपाठ • निर्देशित चर्चा	• 'स्व' ची जाणीव • समानुभूती • प्रभावी संप्रेषण • चिकित्सक विचार • निर्णय घेणे

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• शरीरात होणाऱ्या भौतिक बदलांचे वर्णन करतो. • गरजा आणि विचार ओळखतो आणि त्या व्यक्त करतो.	• सकारात्मक शरीर प्रतिमेचे चित्रात्मक स्पष्टीकरण • वयानुरूप होत जाणाऱ्या शारीरिक बदलांची माहिती	• व्यक्ती अभ्यास • गटचर्चा • भूमिकानाट्य • कथा • चित्रकथा • योग्य योगासने	• 'स्व' ची जाणीव • समानुभूती • चिकित्सक विचार • भावभावनांचे व्यवस्थापन

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वैयक्तिक शक्तिस्थाने व त्रुटी ओळखतो. • वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी पाळतो.	• गरजा आणि विचार व्यक्त करण्यासाठी शब्दांची यादी. • शक्तिस्थाने आणि उणिवांची यादी. • शक्तिस्थाने व उणिवांचे ज्ञान. • प्रजननांगाच्या स्वच्छते–सह स्वच्छतेचे वर्णन. • वर्ग आणि घर व्यवस्थित आणि स्वच्छ कसे ठेवावे याचे वर्णन.	• रंगमंच • कला • कठपुतळी बाहुली खेळ • दृक्‌श्राव्य • पालकांचा सहभाग	

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• किशोरावस्थेची विशेष लक्षणे ओळखतो. • स्वत:मधील व सोबत्यांमधील किशोरावस्थेदरम्यान होणाऱ्या शारीरिक, सामाजिक, भावनिक बदलांचे वर्णन करतो. • किशोरावस्थेदरम्यान होणाऱ्या विविध बदलांशी अनुकूलता दर्शवितो. • किशोरावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांसंबंधी सामाजिक निषेधांवर प्रश्न करतो. (मासिक पाळी, लाज, मुलींचे घरी वेळेवर येणे.)	• किशोरावस्थेची विशेष गुणवैशिष्ट्ये. • किशोरावस्थेदरम्यान होणारे मनो–सामाजिक व भावनिक बदल (प्रेम, आकर्षण, जवळीकता इ. विषयी जाणीव) • किशोरावस्थेदरम्यान मुले आणि मुलींमध्ये होणारे शारीरिक बदल जसे– यौवनारंभ, मासिक पाळी आणि स्वप्न दोष यांचा समावेश होतो. • प्रजननांगाची स्वच्छता • अंग प्रतिमा (रंग, उंची, माध्यम).	• व्यक्ती अभ्यास • गटचर्चा, भूमिका नाट्य • कथा • चित्रकथा • योग्य योगासने • रंगमंच • कला • कठपुतळीचा खेळ • दृक्‌श्राव्य साधने • पालक सहभाग	• 'स्व' ची जाणीव • स्वाभिमान • समानुभूती • चिकित्सक विचार

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• त्याच्या सभोवती असणाऱ्या मदत व साहाय्य (लोक आणि सेवा) यांच्या स्रोतांची ओळख आणि त्यांचा वापर करतो.	• किशोरावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांसंबंधी लाज, मिथ्या गोष्टी आणि सामाजिक निषेध यांविषयी प्रश्न. • शाळा आणि व्यापक समुदायामध्ये युवक स्नेहीसेवा आणि मदत व साहाय्य स्रोतांची सुलभता.		

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

• 'स्व' चा स्वीकार प्रदर्शित करतो. • व्यक्तींमधील भिन्नत्वाबाबत संवेदनशीलता आणि आदर दाखवितो. • वाढ होण्याबाबत असलेल्या मिथ्या गोष्टी आणि गैरसमज समजून घेतो. • किशोरावस्थेसंबंधी कलंक आणि रूढीवादी धारणा यांना आव्हाने देतो. • युवकस्नेही सेवांपर्यंत पोहोचून लाभ घेतो आणि इतरांना साहाय्य करतो.	• अंग प्रतिमा • वाढीबाबतचे विविध अनुभव • आपल्या स्वत:ला महत्त्व देणे आणि आदर करणे. • स्वायत्तता आणि अवलंबत्व यात संतुलन साधणे. • विकास मैलाच्या दगडापर्यंत पोहोचण्यातील व्यक्तिगत भिन्नता • मुलांच्या विविध गटांच्या गरजा • किशोरावस्थेबाबतीत असणाऱ्या मिथ्या गोष्टी व गैरसमजुती • किशोरावस्थेसंबंधी साचेबद्ध विचार • स्वत: व इतरांसाठी युवकस्नेही सेवा.	• व्यक्ती अभ्यास • गटचर्चा • प्रश्नमंजूषा • भूमिका नाट्य • कथा • चित्रकथा • तज्ज्ञांची भाषणे • रंगमंच • कला • योग्य योगासने • दृक्‌श्राव्य • कठपुतळी बाहुलीचा खेळ • क्षेत्रभेटी • नियतकालिके • पाहणी (सर्वेक्षण) • निरीक्षण • मासिक पाळी स्वच्छता दिन • पालक सहभाग	• 'स्व' ची जाणीव • स्वाभिमान • समानुभूती • प्रभावी संप्रेषण • चिकित्सक विचार

विषय 2 : भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वेगवेगळ्या भावनांचा उल्लेख करणे. • भावना व्यक्त करणे. • एक सकारात्मक स्व-प्रतिमा दर्शविणे.	• वेगवेगळ्या भावनांचे चित्रात्मक वर्णन. • दैनंदिन घटनांसंदर्भात लोक केव्हा सुखी होतात किंवा केव्हा दु:खी होतात याबाबतची उदाहरणे, परिस्थितीचे वर्णन. • 3-5 नमुना भावना व्यक्त करण्यासाठी शब्दांची यादी. • 'मी चांगला आहे' आणि अशा प्रकारची 5 प्रोत्साहन देणारी विधाने आरशासमोर म्हणण्याचा सराव.	• कला • कठपुतळी बाहुलीचा खेळ • दृक्श्राव्य • प्रात्यक्षिक आणि सराव • योग • बाला (BALA) (अध्ययन साहित्याच्या स्वरूपात निर्मिती) • कथा सांगणे. • विपन्नावस्थेतील मुलांबरोबर काळजी घेणाऱ्या व्यक्तीची आंतरक्रिया.	• 'स्व' ची जाणीव • समानुभूती • प्रभावी संप्रेषण • भावभावनांचे व्यवस्थापन

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• भावनांचे वर्णन करतो. • इतरांसमोर गरजा आणि विचार प्रभावीपणे व्यक्त करतो. • निर्माण झालेल्या भावनांमागील कारण ओळखतो. • भावनांची वेगवेगळी रूपे ओळखतो. • भावना नियमनाची कौशल्ये प्रदर्शित करतो.	• भावना सांगण्यासाठी शब्दांची यादी • शाब्दिक आणि अशाब्दिक सूचक चिन्हे (चित्रे, शब्द, चेहऱ्यावरील भाव इ.) यातून गरजा आणि विचारांची अभिव्यक्ती • भावनांची रूपे • साध्या भावनांच्या व्यवस्थापनांचे मार्ग	• योग • ध्यानधारणा • क्रीडा • भूमिका नाट्य • रंगमंच • विमर्शी अभ्यास • कथा सांगणे • गटचर्चा • चित्रात्मक सादरीकरण	• 'स्व' ची जाणीव • भावभावनांचे व्यवस्थापन • समानुभूती • प्रभावी संप्रेषण • चिकित्सक विचार

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• तणावास सामोरे जाण्यासाठी आधार संपर्क जाळे ओळखतो. • आधार संपर्क जाळ्यांकडून मदत मिळवितो.	• सर्वांत जवळची आधारप्रणाली कोण आहे हे ओळखण्याचे मार्ग. प्रमुख गट, विस्तारित गट आणि दुरान्वित गट • आधार संपर्क जाळ्याकडून जे अपेक्षित ते आणि साहाय्य मिळविण्याचे मार्ग		

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वैयक्तिक शक्तिस्थाने आणि साधनस्रोत ओळखतो. • स्वत:च्या आणि इतरांच्या अपेक्षा पूर्ण करतो. • वेगवेगळ्या परिस्थितीत गरजा, विचार आणि भावनांची स्वास्थ्यपूर्ण अभिव्यक्ती प्रदर्शित करतो. • आव्हानात्मक परिस्थितीवर मात करण्याच्या कार्यनीती प्रदर्शित करतो. • अडथळ्यांवर मात करून साहाय्यभूत प्रणाली व स्रोत प्राप्त करतो.	• वेगवेगळ्या परिस्थितीत मुलांनी अनुभवलेल्या भावना आणि विचार • मुलांची वैयक्तिक शक्तिस्थाने (अंतर्गत भावनिक शक्ती) • आवश्यकता, विचार आणि भावना : किशोरवयीनांच्या हितासंदर्भात एकदुसऱ्या बरोबरचे संबंध • कल्याणासाठी भावनांचे नियमन (विश्राम, आत्मसांत्वनपर कौशल्ये) • अपेक्षांचे व्यवस्थापन (स्वत:च्या आणि इतरांच्या) • युवा आणि हितैषी सेवांसह साधनस्रोत आणि आधारप्रणाली	• योग आणि ध्यानधारणा • क्रीडा • भूमिका नाट्य • रंगमंच • कला • विमर्शी अभ्यास	• स्वत:ची जाणीव • भावनांचे व्यवस्थापन • समानुभूती • समस्या निराकरण • प्रभावी संप्रेषण • चिकित्सक विचार

माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वैयक्तिक शक्तिस्थाने आणि साधनस्रोत ओळखतो. • विविध परिस्थितीतील विचार, आवश्यकता आणि भावनांची निकोप अभिव्यक्ती प्रदर्शित करतो. • ताणतणाव आणि त्यांचा परिणाम ओळखतो. • आव्हानात्मक परिस्थितीला हाताळण्यासाठी लागणाऱ्या सकारात्मक कार्यनीतीचा सराव करतो. • अडथळ्यांवर मात करतो आणि साधनस्रोत आणि साहाय्यक प्रणालीपर्यंत पोहोचून त्याचा वापर करतो.	• स्व आणि ओळख. • वेगवेगळ्या परिस्थितीत मुलांनी अनुभवलेले विचार, गरजा आणि भावना, मुलांच्या हितासंदर्भात परस्परांशी त्यांचा संबंध. • क्लेश आणि विविध तणाव निर्माण करणारे आणि त्यांचे वैयक्तिक आणि आंतर वैयक्तिक परिणाम (परीक्षा, मित्रांचा दबाव, नातेसंबंध, लैंगिकता, पदार्थांचा उपयोग/ दुरुपयोग, तंत्रज्ञान) • तणावास सामोरे जाणे. (साहाय्यक व असाहाय्यक कार्यनीती) • तणावमुक्त व्यायाम. • सावधानता आणि समस्या निराकरण कौशल्ये. • विचार आणि भावनात्मक नियंत्रण. • असफलता आणि निराशांचा स्वीकार करणे आणि त्यापासून शिकणे. • स्वत:ला हानी पोहोचविणे, व्यसन आणि इतर त्रासदायक कार्यनीती. • मुलांसाठी युवक स्नेही सेवांसह साधनस्रोत आणि आधार प्रणाली.	• योग • ध्यानधारणा • क्रीडा • भूमिका नाट्य • व्यक्ती अभ्यास • रंगमंच • कला • विमर्शी अभ्यास • अभ्यासदौरे • तज्ज्ञांचे मार्गदर्शन	• 'स्व'ची जाणीव • समानुभूती • समस्या निराकरण • प्रभावी संप्रेषण • चिकित्सक विचार • भावनांचे व्यवस्थापन

विषय 3 : परस्पर नातेसंबंध

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• प्राथमिक काळजीवाहू लोकांसोबत संबंध स्थापन करणे सुरू करतो. • सहअध्ययनार्थीसोबत आणि प्रौढांसोबत चर्चेसाठी भाषिक व अभाषिक सूचनांचा वापर	• भावनिक प्रतिसादांसाठी शब्द • प्रियजनांसोबत राहण्यासाठीचे महत्त्व • भाषिक व अभाषिक संवाद पद्धती • संवादातील शारीरिक भाषा व हावभाव • श्रवणाचे महत्त्व	• व्यक्त होण्याचे खेळ • पात्र पार पाडणे. • वर्तुळ वेळ • गोष्ट बांधणे/तयार करणे.	• सहानुभव • प्रभावी संवाद • सर्जनशील विचार प्रक्रिया • समस्या निराकरण

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• सहअध्ययनार्थी, मित्र आणि कुटुंबासोबत स्वस्थ नाते जोपासतो. • इतरांप्रति आदर व्यक्त करतो. • स्वस्थ्य आणि बिघडलेले नाते जाणतो.	• स्वस्थ संबंधांची गुणवैशिष्ट्ये • इतरांसोबत संवाद (योग्य शारीरिक भाषा, शब्दांची निवड, भाषिक आणि अभाषिक संवाद) • विविध संस्कृती, राष्ट्रीयत्व, सामाजिक–आर्थिक परिवेशासोबत संपर्क • प्रेमाचे, काळजीचे, सहभावनेचे महत्त्व • इतरांच्या विचारांना आणि मतांना ऐकणे • स्वस्थ–अस्वस्थ नात्यांबाबत जागरूकता	• भूमिका नाट्य • गोष्टी • नाटक • बाहुल्यांचा खेळ • दृक्‌श्राव्य • खेळ	• स्व–जागरूकता • सहभावना • प्रभावी संवाद • आंतरव्यक्ती संबंध • भावनांचे व्यवस्थापन • समस्या निराकरण

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• मित्रांसोबत, कुटुंब आणि वातावरणाशी समग्र नाते उभे करतो आणि पाळतो. • अस्वस्थ नात्यांना प्रभावीपणे सामोरे जातो. • गटासोबत आणि गट ध्येयांसोबत प्रभावीपणे एकरूप होतो.	• सहभावना आणि नात्यांत भक्कमपणा • सोबती, कुटुंब, शिक्षक आणि समाजासोबत वैविध्यपूर्ण नाते. • गटाची गतिमानता व सोबत्यांचा प्रभाव • इतरांप्रति आदर आणि स्वत:प्रति खंबीरपणा. • वैविध्य, सर्वसमावेशकतेचा आदर (विशेष गरजा, विविध कलागुण आणि विविध बुद्धिमत्ता यांची सर्वसमावेशकता) • नात्यांचे बदलते स्वरूप (कुटुंबाच्या पलीकडे)	• भूमिका निभावणे. • गोष्टी • नाट्य • कला • गटचर्चा • बाहुल्यांचा खेळ • दृक्‌श्राव्य	• स्व-जागृती • स्व-आदर • सहभावना • प्रभावी संवाद • आंतरव्यक्ती नाते • भावभावनांचे व्यवस्थापन

माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• इतरांच्या विचारांना व भावनांना स्वस्थ प्रतिसाद दाखवितो. • मित्रांसोबत, कुटुंब आणि वातावरणासोबत समग्र नाते जोडतो व वाढवितो. • अस्वस्थ नात्यांना प्रभावीपणे सामोरे जातो. • गटासोबत आणि गटध्येयांसोबत प्रभावीपणे एकरूप होतो.	• आंतरव्यक्ती संबंध जोडणे, मैत्री, आकर्षण, शारीरिक जवळीकता करणे, (त्यांना सामोरे जाणे, कसे हाताळता यावे.) • पालकांशी व शिक्षकांशी बदलते नाते • शक्ती स्थित्यंतरे आणि नात्यांतील वाद • खंबीरपणा, स्वत:चा आणि इतरांचा आदर करणे. • वैविध्य आणि सर्वसमावेशकता आदर (विशेष गरजा, विविध कलागुण आणि विविध बुद्धिमत्ता यांची सर्वसमावेशकता) • स्वत:च्या आणि इतरांच्या हक्कांचा आणि आशयांचा आदर. • विश्वास आणि गटात वैचारिक देवाणघेवाण. • नात्यांचे बदलते स्वरूप. • अभासी जग, सामाजिक माध्यमे.	• भूमिका नाट्य • गोष्ट नाट्य • कला, गटचर्चा, बाहुल्यांचा खेळ	• स्व-जागृती • स्व-आदर • सहभावना • प्रभावी संवाद • आंतरव्यक्ती संबंध • भावभावनांचे व्यवस्थापन

विषय 4 : मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• सुवर्ण शब्दांचा वापर करतो. • सोबती व वरिष्ठांप्रती आदर व्यक्त करतो. • अन्न, खेळणी इत्यादी वाटण्यास सुरुवात करतो. • इतरांप्रति काळजी व प्रेम व्यक्त करतो.	• सुवर्ण शब्द जसे– धन्यवाद, माफ करा इ. चा संपर्क आणि त्यांचा वापर करण्यासंबंधी परिस्थिती. • सहनशीलता आणि धैर्याचे महत्त्व • अभाषिक व भाषिक पद्धतींद्वारे इतरांची काळजी घेत असल्याचे व्यक्त करण्याची पद्धती.	• खेळ • गट खेळ • पात्र निभावणे • व्यक्त होण्याच्या कृती • कॉमिक्स • गोष्ट सांगणे • चित्रपट पट्टी	• सहभावना • प्रभावी संवाद

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• मानवी मूल्यांचा गाभा याबाबत जागरूकता दाखवितो. • मानवी मूल्यांचा गाभा याबाबत आदर दर्शवितो. • मूल्य आधारित निर्णय घेतो.	• आधारभूत गाभा मूल्ये (प्रामाणिक, आदर, सत्य इ.) • नागरी मूल्यांची संकल्पना स्वत: आणि इतरांसोबत समग्रता. • बदलत जाणारी आणि स्थिर मूल्यांची सांगड • मूल्ये निर्णयांवर कसे परिणाम करतात याची संकल्पना.	• योगा • ध्यान • पात्र निभावणे • नाट्य • कला • प्रतिबिंबित परावर्तन • व्यायाम • मूल्यांचे स्पष्टीकरण • गट कृती • प्रश्न विचारणे • चर्चा • खेळ • बाल–संसद	• सहभावना • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णायक विचार प्रक्रिया • सर्जनशील विचार प्रक्रिया • निर्णय क्षमता

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• स्वतःच्या वर्तनातील रुजलेली मूल्ये ओळखतो. • ती मूल्ये निर्णय प्रक्रियेवर प्रभाव टाकतात हे ओळखतो. • संवैधानिक मूल्ये ओळखतो. • संवैधानिक मूल्यांच्या प्रकाशात स्वतःची मूल्ये विश्लेषतो.	• वैयक्तिक संबंधांतील मूल्ये निर्णय आणि वर्तन : प्रेम, मैत्री, दमदाटी. • स्वस्थ आहार, वातावरणाची काळजी घेणे, शरीर प्रतिमा, लाज, स्वच्छता यांबाबत जबाबदारीने निर्णय घेणे आणि वर्तन करणे. • एखाद्याची स्वतःची वैयक्तिक मूल्ये इ. आणि इतरांवर त्याचा परिणाम, स्वतःच्या पलीकडचा विचार आणि इतरांची काळजी. • संवैधानिक मूल्ये : विविधतेचा आदर, समानता आणि अनेकतेचा आदर.	• योगा • ध्यान • खेळ • पात्र • नाट्य • कला • परिवर्तन • व्यायाम • मूल्यांची स्पष्टता • शांत बसणे • दृक् अनुभव • गोष्टी • गट कृती • प्रश्नावली करणे. • चर्चा करणे.	• स्व–जागरूकता • भावनांचे व्यवस्थापन • संवेदनशीलता • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णायक विचार प्रक्रिया • सर्जनशील विचार प्रक्रिया

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• संवैधानिक मूल्यांबरोबरच वैयक्तिक मूल्यांना मांडून जाणकार व जबाबदार निर्णय क्षमता दाखविणे. • मूल्यांना प्राथमिकता देण्याच्या प्रक्रियेचा सराव करणे. • स्वतःच्या आणि सवैधानिक मूल्यांना धरून खऱ्या जीवनातील समस्या सोडविणे. • जागतिक नागरिकत्वाची मूल्ये समजून घेणे.	• अमली पदार्थांचा गैरवापर, रस्ता सुरक्षा, यंत्राच्या वापरातील मौलिक सीमा, संबंध याबाबत जबाबदारीने निर्णय घेणे आणि वर्तन करणे. • स्वतःच्या आणि इतरांच्या काळजीसंबंधात समग्रता, वाद आणि हिंसा सोडविणे. • नात्यांमध्ये आदर : मैत्री, कुटुंब, समाज आणि पिढी • वेगळेपणाची वागणूक/भेदभाव : घर, शाळा, लिंग अधारित समाज, विशेष गरजा असलेली मुले, एच.आय.व्ही. एड्स असलेली मुले. • सामाजिक समग्रतेकडे वाटचाल • वैयक्तिक आणि नागरी मूल्यांमध्ये समग्रता	• योगा • ध्यान • खेळ • पात्र निभावणे. • व्यक्ती अभ्यास • परावर्तन अभ्यास	• स्व–जागरूकता • सहभावना • प्रभावी संवाद • निर्णय विचार प्रक्रिया • भावनांचे व्यवस्थापन

विषय 5 : लिंगसमभाव

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• लिंगामधील फरक स्पष्ट करतो. • लिंगाशी निगडित रूढी मानतो. • स्वत:ला इतरांपेक्षा वेगळे करतो आणि स्वत:ला सकारात्मकपणे स्वीकारतो.	• लिंगभेदाबाबत जागरूकता • समावेशक आणि एकात्मिकतेचे महत्त्व • घरी लिंगाविषयी असमानता, शाळा, समाज आणि इतर संधी हाताळणे. • एकमेवपणा आणि प्रत्येक व्यक्तीची सौंदर्यता • मुलगा-मुलगी म्हणून स्व-ओळखीचे गुणधर्म • लिंगाशी निगडित अपराधीपणा आणि लाजेची शक्यता	• पात्र बदली खेळ • व्यक्ती अभ्यास • पात्र निभावणे. • चर्चा आणि वादविवाद • दृक्‌श्राव्य • ध्यान • गटकार्य • मार्गदर्शित चर्चा • चित्र स्वरूपातील मांडणी	• स्व-जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • सर्जनशील विचार प्रक्रिया • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णय क्षमता

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• लिंगाधारित भूमिका आणि असमानता यांचे विवेचन करतो. • लिंगाधारित रूढींमध्ये व लैंगिकतेत सामील. • घर, शाळा आणि समाजात लिंग समानता आणण्याच्या मार्गांचा अवलंब करतो.	• लिंग ओळख • विविध लिंगाधारित योग्य विविध भूमिका (कामाशी संबंधित, घरची जबाबदारी, व्यवसाय पर्याय, खेळ) • सकारात्मक लिंग भूमिका • घर, शाळा, समाज व इ. संधी मिळण्यातील असमानता : शारीरिक हालचाल, निर्णय प्रक्रिया, समाजातील रिती, शिक्षण आणि इतर बाबतीत लिंगाधारित भेदभाव.	• भूमिका बदल खेळ • व्यक्ती अभ्यास • भूमिका निभावणे. • चर्चा • वादविवाद • दृक्‌श्राव्य	• स्व-जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • सर्जनशील विचार प्रक्रिया • वाटाघाटी प्रक्रिया • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णय घेणे.

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• निवडी आणि वर्तन • लिंगाधारित भेदभाव आणि माध्यमांच्या नकारात्मक प्रभावास आव्हान देतो. • आव्हानात्मक शक्तीची गतिमानता आणि सगळ्या आंतरनियमांची समानता पाळतो. • लिंगाधारित हिंसेला ओळखतो आणि आव्हान देतो. • बालविवाहाचे परिणाम विवेचन करतो. • बालविवाह-विरोधी समाजाचे सहकार्य मिळवितो.	• लिंग व लैंगिक ओळखीशी संबंधित. • लिंगाबाबत समज आणि ओळखी यांवर माध्यमांचा प्रभाव. • लिंगाबाबत लैंगिक विश्वास आणि दृष्टिकोन, लैंगिक समानता आणि रूढी. • भेदभावाला प्रतिबंध आणि वैयक्तिक व सामाजिक क्षेत्रात लैंगिक समानतेला प्रोत्साहन देणे. • मुली व स्त्रिया यांच्या विरोधातील हिंसेला प्रतिबंध करण्यासाठी मुलांची भूमिका. • बालविवाह आणि मुली व मुलांवर होणारा त्याचा परिणाम.	• भूमिका बदल • खेळ • व्यक्ती अभ्यास • भूमिका निभावणे. • चर्चा • वादविवाद • दृक्श्राव्य	• जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • सर्जनशील विचार प्रक्रिया • वाटाघाटी क्षमता • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णय क्षमता

विषय 6 : पोषण, आरोग्य व स्वच्छता

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• स्वत:ला स्वस्थ्य आणि ताकदवान ठेवण्यासाठी रोजचे आहार ओळखतो. • स्वच्छ राहण्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता सवयी पाळतो.	• आरोग्यदायी आणि धोकादायक अन्नामध्ये फरक करा. • वैयक्तिक आरोग्यासाठी दररोज आणि नियमित चांगल्या सवयी.	• चित्रपुस्तिका • बडबडगीते व गाणे	• स्व–जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • निर्णय प्रक्रिया

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• स्वस्थ्य आणि ताकदवान राहण्यासाठी विविध अन्नप्रकार ओळखतो. • स्वच्छ राहण्यासाठी वैयक्तिक आरोग्य सवयी पाळतो. • संसर्ग पसरण्यात जंतूंची भूमिका स्पष्ट करतो.	• आपणाला अन्न का लागते? • अन्नाचा स्रोत • आरोग्यदायी आणि धोकादायी अन्न • आरोग्य आणि स्वच्छता • स्वत:ला स्वस्थ ठेवणे. (व्यायाम, योगा, झोप, आरोग्यदायी अन्न)	• खेळ • चित्र पुस्तक • प्रश्नमंजूषा • शाळा कवायत	• स्व–जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • निर्णय क्षमता

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• बालकांच्या आहारविषयक गरजा स्पष्ट करतो. • आरोग्यदायी आहार आणि स्वच्छतेच्या सवयी पाळतो. • युवा स्नेही सेवा (YFS) उपभोगतो.	• आहारविषयक गरजा सूक्ष्म पोषण द्रव्यासहित • आरोग्यदायी आणि स्थानिक उपलब्ध अन्न मिळविणे. • आरोग्यदायी खाण्याच्या आणि तयार करण्याच्या पद्धती (संतुलित आहार) • कुपोषण (कमी पोषण), अतिपोषण, बुलिमिया, ॲनोरेक्झिया.	• प्रक्रिया दाखविणे किंवा स्पर्धा • कॉमिक्स विकसित करणे/दत्तक घेणे. • दृक्श्राव्य साधने • बाल–संसद • किशोरवयीन आरोग्य केंद्र (AFHCs) आणि पोषण पुनर्वसन केंद्रांना संपर्क भेटी	• सर्जनशील विचार प्रक्रिया • निर्णायक विचार प्रक्रिया • निर्णय प्रक्रिया

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• शासनाच्या कार्यक्रमांचे वेळापत्रक पाळतो.	• रक्तक्षय आणि संबंधित शासकीय कार्यक्रम (WIFS), जंतुनाशक, (NDD) स्वच्छ भारत • स्वच्छता आणि आरोग्य • अन्न लहरी आणि असत्य/भ्रम • आहारातील भेदभाव • युवक सेवांना मिळविणे.		

माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• बालकांच्या आहारविषयक गरजा – पोषक अन्न व जंक फूड सहित स्पष्ट करतो. • पोषक अन्नघटक व स्वच्छतेच्या सवयी पाळतो. • आहारातील वेगळेपणा व त्यामध्ये असणारा पोषणतत्त्वाचा फरक जाणतो. • सोबती, समाज आणि माध्यमांनी अन्नाबाबत तयार केलेल्या भ्रमास पाठिंबा देतो. • युवकांसाठीच्या सेवा मिळवितो. • शासनाच्या चालू कार्यक्रमाचे वेळापत्रक पाळतो.	• आहारविषयक गरजा सूक्ष्म पोषणद्रव्यासहित • स्थानिक पातळीवर उपलब्ध आरोग्यदायी अन्न घेतो. • निरोगी प्रक्रिया आणि खाण्याच्या सवयी (संतुलित आहार) • कुपोषण (कमी पोषण, अतिपोषण, बुलिमिया, ॲनोरेक्झीया • रक्तक्षय आणि संबंधित इतर शासन कार्यक्रम (WIFs) , जंतुनाशक, (NDD) स्वच्छ भारत • स्वच्छता आणि आरोग्य • अन्न पद्धती आणि भ्रम • आहारातील भेदभाव • युवक सेवा मिळविणे.	• वर्ग कृती/खेळ • भूमिका निभावतो/ प्रश्नमंजूषा • जागतिक आहार दिन साजरा करणे./ NDD • रेसिपी बाबतच्या स्पर्धा • तज्ज्ञ व्यक्तींची भाषणे • शाळा आरोग्य क्लब (सोबत्यांद्वारे चालविले जाणारे) • दृक्श्राव्य • IEC/पोस्टर्स • पालकांना सामील करणे.	• निर्णय क्षमता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • प्रभावी संवाद

विषय 7 : अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• सामान्यपणे दुरुपयोग करण्यात येणाऱ्या पदार्थांचे दुष्परिणाम स्पष्ट करतो. • पदार्थांच्या दुरुपयोगाचा प्रतिकार करण्यासाठी मित्र, कुटुंब, प्रचलित संस्कृतीकडून येणाऱ्या दबावावर मात करतो. • पदार्थांच्या दुरुपयोगासंबंधीच्या भ्रामक कल्पनांना विरोध करतो. • स्वत:साठी व इतरांसाठी साहाय्य व युवा स्नेही सेवा मिळवितो. • तंबाखूमुक्त शाळा अभियानाचे समर्थन करतो.	• सामान्यपणे दुरुपयोगीत होत असलेले पदार्थ जसे– तंबाखू (धूम्रपान व धूरविरहित) तंबाखूयुक्त नवीन उत्पादने (ई–सिगारेट, ई–हुक्का), अल्कोहोल, विद्रावके, श्वास्य पदार्थ, व्हाईटनर, खोकल्याचे औषध, सुईद्वारे टोचून घ्यावयाचे औषध इ. • पदार्थाच्या दुरुपयोगाचे टप्पे – अनुभवासाठी प्रथम उपयोग, वापर, दुरुपयोग, व्यसन • पदार्थाच्या दुरुपयोगाचे अल्पकालीन व दीर्घकालीन परिणाम • कुटुंब, प्रचलित संस्कृती आणि माध्यमे (समाजिक माध्यमांसह) यांच्यामधून/मार्फत पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे होणारे उदात्तीकरण • पदार्थांच्या दुरुपयोगाविषयीच्या भ्रामक कल्पना आणि गैरसमजुती. • मदतीचे संभाव्य स्रोत • (सामाजिक सुरक्षा जाळे) कुटुंब, मित्र, शिक्षक, समुपदेशक • अदंडनीय निष्कलंकित संस्कृती • संबंधित कायदे व धोरणे	• भूमिकाभिनय • माध्यमांवरील संदेशांचे टीकात्मक परीक्षण व त्यावर चर्चा. • चिंतनशील स्वाध्याय • दृक्‌श्राव्य साहित्य	• स्वत:ची कार्यक्षमता • प्रभावी संवाद कौशल्ये • आत्मविश्वास असलेला संवाद व नाही म्हणण्याचे कौशल्य (नकार कौशल्य) • समस्या सोडविण्याची क्षमता • निर्णय क्षमता

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• सामान्यपणे दुरुपयोगित पदार्थांचे दुष्परिणाम स्पष्ट करतो.	• 'पदार्थाचा उपयोग' व 'दुरुपयोग' याचा अर्थ • पदार्थांच्या दुरुपयोगाकडे मुलांचा	• चर्चा व वादविवाद • व्यक्ती अभ्यास • भूमिकाभिनय	• स्वत:ची कार्यक्षमता

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• मुले पदार्थांच्या दुरुपयोगाकडे सहज वळण्याच्या कारणांचे विश्लेषण करतो व त्यांना त्यापासून रोखतो. • पदार्थांच्या दुरुपयोगाचा प्रतिकार करण्यासाठी मित्र, कुटुंब, प्रचलित संस्कृतीकडून येणाऱ्या दबावावर मात करतो. • पदार्थांच्या दुरुपयोगासंबंधीच्या भ्रामक कल्पनांचे खंडण करतो. • स्वत:साठी व इतरांसाठी साहाय्य व युवास्नेही सेवा मिळवितो. • तंबाखूमुक्त शाळा अभियानाचे समर्थन करतो. • व्यसनमुक्ती संबंधीचे अभियान/उपक्रम पुनर्वसन कार्याबाबत माहिती घेतो.	वाढता कल विशेषत: मित्रांमुळे किंवा माध्यमे, प्रचलित संस्कृती किंवा कुटुंब व समाजातील व्यसनाधीनतेमुळे. • सामान्यपणे दुरुपयोगी असणारे पदार्थ जसे–तंबाखू, गुटखा, अल्कोहोल, हुक्का, ई–सिगारेट, विद्रावके (solvents), श्वास्य (inhalants), व्हाईटनर, खोकल्याची औषधे इत्यादी. • पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे टप्पे– प्रयोग वा अनुभव घेणे, उपयोग, दुरुपयोग आणि व्यसन. • पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे अल्पकालीन व दीर्घकालीन परिणाम. • पदार्थांच्या दुरुपयोगासंबंधीच्या भ्रामक कल्पना व गैरसमज जसे– यशस्वी होणे, शाळेतील व बाहेरील कामगिरी सुधारते किंवा नैराश्य, चिंता किंवा औदासिन्याशी सामना करण्यासाठी मित्रपरिवाराकडून स्वीकृती इत्यादी. • पदार्थांच्या दुरुपयोगापासून संरक्षण/बचाव करण्याचे मार्ग. • स्वत: व इतरांसाठी मदत व आधार. • शासन संचालित मोबाईल संदेशांद्वारा तंबाखूमुक्ती अभियान (mobile m-cessation) व राष्ट्रीय तंबाखूमुक्ती अभियान • कायदे व धोरणे COTPA (Cigarettes and other Tobbaco Products Act) MMDA रस्ता सुरक्षा, मद्यपान करून वाहन चालविणे.	• परिस्थिती व्यवस्थापन. • चर्चा व माध्यमे आणि इंटरनेटवरील संदेशांचे टीकात्मक परीक्षण. • चिंतनशील स्वाध्याय. • जागतिक तंबाखूमुक्त/निषेध दिन साजरा करणे. • आदर्श व्यक्ती अनुकरण.	• प्रभावी संवाद कौशल्ये • आत्मविश्वासयुक्त संवादासाठी नाही म्हणण्याचे कौशल्य (नकार कौशल्य) • समस्या सोडविण्याची क्षमता. • निर्णय क्षमता

विषय 8 : निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• भावी काळासाठी चांगले स्वास्थ्य आणि आरोग्यासाठी जीवनशैलीची निवड आणि शारीरिक कृती कसे योगदान करते. • त्वरित चाचणीची लक्षणे ओळखतो आणि स्वत: व इतरांसाठी आरोग्याच्या दृष्टीने काळजी घेतो. • शरीर आणि मनासाठी सकारात्मक शारीरिक कृती व योगा करतो.	• आरोग्यदायी जीवनशैली, शारीरिक कृती, योगा, सामान्यपणे जीवनशैलीमुळे होणारे आजार आणि त्यांचा प्रतिबंध • युवकांसाठीच्या सेवा	• शारीरिक शिक्षण व योग सत्र • खेळ दिवस व योगासत्र • कृती क्लब • आंतरक्रियात्मक खेळ • आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करणे. • भूमिका निभावणे. • व्यक्ती अभ्यास • पोस्टर्स • कुटुंब व समाजासोबत सहभागात्मक शारीरिक कृती	• स्व–सामर्थ्य • नकार देण्याचे कौशल्य • स्व–जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • समस्या निराकरण

माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• स्वस्थ जीवनशैलीची निवड करतो आणि दैनंदिन जीवनात शारीरिक व्यायाम/कृती करतो. • तणाव व मानसिक आरोग्य समस्यांना प्रभावीपणे समायोजित करतो. • शाळेत आणि समाजात स्वस्थ वर्तनाची बाजू मांडतो. • त्वरित चाचणीची लक्षणे ओळखतो आणि स्वत: साठी व इतरांसाठी आरोग्य काळजी सेवा घेतो.	• स्वस्थ जीवनशैली आणि असंसर्गजन्य आजारांचे बदलणारे धोके आणि त्याखाली असणारी सामाजिक दर्शके. • तणाव व निराशा यांचे व्यवस्थापन. • जीवनशैलीमुळे होणारे आजार, त्यांची लक्षणे व प्रतिबंध. • युवकांसाठीच्या सेवेचा लाभ घेणे.	• शारीरिक शिक्षण व योगासत्र • खेळ दिवस, कृती क्लब • आंतरक्रियात्मक खेळ • आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा करणे. • भूमिका निभावणे. • व्यक्ती अभ्यास • पोस्टर्स • कुटुंब व समाजासोबत सहभागात्मक शारीरिक कृती	• स्व–सामर्थ्य • नकार देण्याचे कौशल्य • स्व–जागरूकता • निर्णायक विचार प्रक्रिया • समस्या निराकरण

विषय 9 : प्रजनन आरोग्य आणि एचआयव्ही प्रतिबंध

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• संसर्ग रोखण्याचे उपाय सांगून जननेंद्रियांची स्वच्छता कशी राखायची हे स्पष्ट करतो. • प्रजनन संस्थेच्या संसर्गाची लक्षणे, प्रतिबंध व व्यवस्थापन स्पष्ट करतो. • HIV आणि AIDS यांचे अर्थ स्पष्ट करतो. • HIV आणि AIDS बाधित लोकांशी भेदभावपूर्ण व्यवहार केला जाऊ नये हे जाणतो.	• जननेंद्रियांची स्वच्छता, मासिक पाळीचे व्यवस्थापन, लाज व अपराधी भाव न बाळगता सेवेचा लाभ घेणे. • प्रजनन संस्थेच्या संसर्गांची ओळख (RTIs) • प्रजनन संस्थांमधील संसर्गांना– RTIs (Reproductive Tract Infections) प्रतिबंध व व्यवस्थापन • HIV आणि AIDS चा अर्थ स्पष्टीकरण • HIV ची बाधा/संसर्ग कोणालाही होऊ शकतो. – उपलब्ध सेवा, समुपदेशन, चाचणी आणि उपचार सेवा.	• व्यक्ती अभ्यास व चर्चेद्वारे • AIDSED या वृत्तपत्रिकेतून प्रकाशित झालेली HIV वरील रूपांतरित नाटिका, WHO/UNESCO AIDS आणि YP Foundation चा – तुमचे शरीर जाणून घ्या, तुमचे अधिकार जाणून घ्या. (Know your Body, know your Rights) अभ्यासक्रम • Green book मधील HIV कोणालाही होऊ शकतो. (HIV can happen to any one)	• स्वत:ची कार्यक्षमता • प्रभावी संवाद कौशल्ये. • आत्मविश्वासयुक्त संवाद व नकार कौशल्य. • समस्या सोडविण्याचे कौशल्य. • निर्णय कौशल्य.

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• RTIs/STIs प्रजनन संस्थेच्या संसर्गाचे/ लैंगिक संक्रमित रोगांचे संक्रमण, प्रतिबंध व व्यवस्थापन स्पष्ट करतो.	• RTIs/STIs चे संक्रमण, प्रतिबंध व व्यवस्थापन • HIV - संक्रमणाचे मार्ग, प्रतिबंधात्मक उपाय, भ्रामक कल्पनांचे निराकरण.	• गटचर्चा आणि वादविवाद • विचारमंथन • व्यक्ती अभ्यास (Case study) • भूमिकाभिनय • प्रश्नमंजूषा	• चिकित्सक विचार • समस्या निराकरण • प्रभावी संवाद • निर्णय कौशल्य • व्यवहार कौशल्य

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• HIV/AIDS संबंधीच्या भ्रामक कल्पनांचे खंडण करतो. • युवकांना RTIs/STIs / HIV होण्याचे धोके स्पष्ट करतो. • स्वत:ला व इतरांना HIV, STIs, RTIs आणि पासून वाचविण्याचे/ संरक्षणाचे उपाय स्पष्ट करतो. • HIV आणि AIDS बाधीत व्यक्तींच्या बाबतीत कोणताही भेदभाव व त्यांची वेगळी ओळख निर्माण न करण्याचे समर्थन करतो. • किशोरावस्थेतील गर्भधारणेचे परिणाम स्पष्ट करतो. • स्वत:साठी व इतरांसाठी आधार व युवा स्नेही सेवांचे लाभ मिळवितो.	• STI : लक्षणे आणि HIV शी असलेला संबंध • कायदे व धोरणे : HIV Act -2017 • चाचण्या, उपचार व काळजी यासंबंधी माहिती. • HIV आणि AIDS (PLWHA) बाधित व्यक्तींप्रति वैयक्तिक व सामाजिक जबाबदारी • जबाबदारीचे लैंगिक वर्तन • किशोरवयीन गर्भधारणा, तिचे परिणाम, गर्भनिरोधन.		

विषय 10 : हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा

पूर्व प्राथमिक स्तर (3 ते 5 वर्षे)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• असुरक्षित प्रसंग/ परिस्थिती ओळखतो. • मूलभूत सुरक्षा, उपाय ओळखतो.	• चांगला आणि वाईट स्पर्श. • शाब्दिक व शारीरिक छेडछाड व छळवणूक. • रस्ता सुरक्षा उपाय, आग, वीज, पाणी यासंबधित वैयक्तिक सुरक्षा	• चित्रमय पुस्तक • बडबड गीत, गाणी	• स्व–भान • चिकित्सक विचार • निर्णय घेणे.

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• असुरक्षित प्रसंग/ परिस्थिती ओळखतो. • छळवणूक आणि शोषण यांपासून स्वत:चा बचाव करण्याचे कौशल्य दर्शवितो.	• सुरक्षित आणि असुरक्षित प्रसंग. • छेडछाड, छळवणूक, शोषणासह दुर्लक्ष, शारीरिक, शाब्दिक, भावनिक आणि लैंगिक अत्याचार. • रस्ता सुरक्षा उपाय.	• व्यक्ती अभ्यास (case study) • चित्रमय पुस्तक • भूमिकाभिनय	• स्व–भान • चिकित्सक विचार • निर्णय घेणे. • प्रभावी संवाद.

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• असुरक्षित प्रसंग, हिंसा आणि गैरवर्तन ओळखतो. • वैयक्तिक मर्यादा व्यक्त करताना व इतरांच्या मर्यादांचा आदर करतो. • स्वत:ला व इतरांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी मदत मिळविताना प्रभावी पद्धतीने संवाद साधतो.	• हिंसेचे प्रकार : (शारीरिक, लैंगिक, भावनिक हिंसा) हिंसा होणारी ठिकाणे (शाळेत आणि शाळेभोवती, घर, समाज/ समुदाय आंतरजाल (cyberspace) • लिंग आधारित हिंसा (GBV) Gender Based Violence • स्वत:साठी व इतरांसाठी वैयक्तिक सीमा/मर्यादा (Personal boundaries)	• भूमिकाभिनय, कला, हास्यकथा/नाट्य, व्यक्ती अभ्यास, जाहिराती, चित्रपट अंश, व्हिडिओ यांवर चर्चा, खेळ, चिंतनशील कृती, प्रश्नमंजूषा • तज्ज्ञांशी चर्चा • दिग्दर्शित चर्चा • अनुकृती (Simulations)	• चिकित्सक विचार • सहानुभूती • सर्जनशील विचार • प्रभावी संवाद • समस्या निराकरण • निर्णय घेण्याचे कौशल्य

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
	• हिंसा रोखण्यासाठी अधिकार, कायदे व तरतुदी. • हिंसा प्रतिबंध, मदत यंत्रणा, सुरक्षितता आणि संरक्षणात वाढीसाठी योग्य प्रतिसाद. • आत्मविश्वासपूर्ण वर्तन, नाही–जा–सांगा. (No - Go - Tell) तंत्रासह नकार व प्रतिकार. • दुखापतीला प्रतिबंध व प्रथमोपचार (शाळेत, घरी, समुदायात)		

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वेगवेगळ्या प्रकारच्या हिंसा व गैरवर्तनाबाबत प्रश्न विचारतो. • हिंसा आणि दुखापतीपासून स्वत:ला व इतरांना सुरक्षित ठेवण्याचे कौशल्य दाखवितो. • धोका कमी करणे व दुखापतीची तीव्रताही कमी होईल यादृष्टीने जबाबदारीने वर्तन करतो. • लाज व अपराध भाव न बाळगता आधार/मदत मिळवितो. सर्वांना योग्यता पूर्ण व आदरपूर्वक वागणूक मिळण्यास प्रोत्साहन मिळेल अशा सुरक्षित वातावरणाचे समर्थन करतो.	• हिंसेचे वेगवेगळे प्रकार व कारणे. (लिंग आधारित हिंसा, छळवणूक – लैंगिक, शारीरिक, भावनिक हिंसा होत असलेली ठिकाणे) • हिंसेला प्रतिबंध करण्यासाठीचे अधिकार कायदे व तरतुदी. • मदत यंत्रणा, तक्रार निवारण यंत्रणा. • धोकादायक वर्तन (रस्ता सुरक्षा, हिंसेला चालना देणाऱ्या श्रद्धा व वृत्तींना आळा घालणे. • सुरक्षा व संरक्षणाला उत्तेजन देण्यासाठी सामूहिक कार्य.	• भूमिकाभिनय, कला, हास्यकथा, नाटक, व्यक्ती–अभ्यास) जाहिराती, चित्रपट अंश, व्हिडिओ यांवर चर्चा, खेळ, चिंतनशील कृती, प्रश्नमंजूषा. • तज्ज्ञांशी चर्चा • दिग्दर्शित चर्चा • अनुकृती (simulations)	• चिकित्सक विचार • सहानुभूती • सर्जनशील विचार • प्रभावी संवाद • समस्या सोडविणे. • निर्णय घेणे.

विषय 11 : इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे.

प्राथमिक स्तर (वर्ग 1 ते 5)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• मोबाईल, कॉम्प्युटर इ. सारखे गॅझेट्स व सामाजिक माध्यमे यांच्या वापराबाबत स्वत:वर नियंत्रण ठेवतो. • वेगवेगळ्या जनसंवाद माध्यमांवर म्हणजेच टी.व्ही., रेडिओ, इंटरनेटवरून प्रसारित होणाऱ्या माहितीबाबत स्पष्टीकरण मिळवितो.	• मोबाईल आणि इतर गॅझेट्सच्या अतिवापराचे परिणाम • पालक, शिक्षक व इतर विश्वासू स्रोत व्यक्तींचे सुरक्षा जाळे	• विचारमंथन • ध्वनिचित्रफीत व छापील साहित्यावर चर्चा • भूमिकाभिनय (Role Play) • व्यक्ती अभ्यास (Case study), खेळ	• 'स्व'ची जाणीव • चिकित्सक विचार • प्रभावी संवाद • समस्या निराकरण • निर्णय घेण्याचे कौशल्य

उच्च प्राथमिक स्तर (वर्ग 6 ते 8)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• वेगवेगळ्या जनसंवाद माध्यमांवर जसे – टी.व्ही., रेडिओ, इंटरनेटवरून प्रसारित होणाऱ्या माहितीबाबत स्पष्टीकरण मिळवितो. • गॅझेट्स आणि सामाजिक माध्यमांच्या वापराबाबत स्वत:वर नियंत्रण ठेवतो. • असुरक्षित प्रसंग ओळखून विश्वासार्ह स्रोतांकडून मदत मिळवितो.	• किशोरवयीन मुलांविषयी (शरीर प्रतिमा, खाण्याच्या सवयी, लिंग निकष, पदार्थांचे दुरुपयोग, धोका पत्करणे) भ्रामक कल्पनांची समज निर्माण करून त्यांना चिरस्थायी रूप देण्यात सामाजिक माध्यमांसह इतर माध्यमांची भूमिका. • गॅझेट्स व माध्यमांच्या अतिवापराचे परिणाम. • स्व-नियंत्रणाची गरज.	• छापील साहित्य व ध्वनिचित्रफीत यांवर चर्चा. • भूमिकाभिनय (Role Play) • व्यक्ती अभ्यास (Case study) • प्रश्नमंजूषा • खेळ	• 'स्व'ची जाणीव • चिकित्सक विचार • प्रभावी संवाद • समस्या निराकरण • निर्णय घेणे.

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
	• सुरक्षा व संरक्षण – सायबर आंतरजाल माध्यमातून छळवणूक (ऑनलाईन व ऑफलाईन) • Toll-free helpline सह युवा स्नेही सेवा		

माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तर (वर्ग 9 ते 12)

अध्ययन निष्पत्ती	आशय आराखडा	सुचविलेली कार्यपद्धती	वर्धित जीवन कौशल्ये
• रेडिओ, टी.व्ही., इंटरनेटसारख्या जनसंवाद माध्यमांमार्फत सतत प्रसारित होऊन पक्क्या झालेल्या भ्रामक कल्पनांना आव्हान देतो. • सामाजिक माध्यमांसह गॅझेट्स आणि माध्यमांच्या वापराबाबत स्वत:वर नियंत्रण ठेवतो. • असुरक्षित प्रसंग ओळखतो, विश्वासार्ह स्रोतांकडून मदत मिळवितो तसेच युवा स्नेही सेवांचा लाभ घेतो. • मित्रांना सुरक्षित ठेवण्यात आणि विश्वासार्ह स्रोतांकडून मदत मिळविण्यात योगदान देतो.	• किशोरवयीन मुलांविषयी (शरीर प्रतिमा, खाण्याच्या सवयी, लिंग निकष, पदार्थांचे दुरुपयोग, धोका पत्करणे) भ्रामक कल्पनांची समज निर्माण करून त्यांना चिरस्थायी रूप देण्यात सामाजिक माध्यमांसह इतर माध्यमांची भूमिका • सायबर कायदे व धोरण स्व-नियंत्रणाची गरज • सुरक्षा व संरक्षण – सायबर आंतरजाल माध्यमातून छळवणूक (ऑनलाईन व ऑफलाईन) • सुरक्षा जाळे : विश्वासार्ह स्रोतांकडून सहज मदत टोल फ्री हेल्पलाईनसह युवा स्नेही सेवा	• विचारमंथन, छापील साहित्य व ध्वनिचित्रफीत यांवर चर्चा • भूमिकाभिनय • व्यक्ती अभ्यास • प्रश्नमंजूषा • खेळ	• 'स्व'ची जाणीव • चिकित्सक विचार • प्रभावी संवाद • समस्या निराकरण • निर्णय घेणे.

आरोग्यवर्धिनी दूत आणि जीवन कौशल्य योजनेच्या अंमलबजावणीचा आराखडा

- ही योजना संबंधित मंत्रालय व विभाग, आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, महिला व बालविकास, युवा आणि क्रीडा, नागरी समितीसोबत भागीदारीला चालना देईल.
- आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्ये कार्यक्रम पूर्व प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक या शालेय शिक्षणाच्या स्तरांवर टप्प्याटप्प्याने अमलात आणला जाईल. पहिल्या टप्प्यात 3 वर्षे ते 9 वर्षांपर्यंतच्या मुलांचा समावेश असेल कारण किशोरावस्था 10 वर्षापासून सुरू होते व 19 वर्षे वयापर्यंत असते. सदरील कार्यक्रम हा पुढे उच्च प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरासाठी विकसित केला जाईल. या कार्यक्रमासाठीचे आवश्यक संसाधन साहित्य हे सध्याच्या उपलब्ध साहित्याच्या आधारेच तयार केले जाईल. मात्र साहित्य निर्मिती करताना सर्व विकासात्मक टप्प्यांवरील बदलत्या गरजा लक्षात घेऊनच नवीन साहित्य निर्मिती केली जाईल. संसाधन साहित्य निर्मिती शासकीय व अशासकीय संस्थांच्या मदतीने केली जाईल.
- हा कार्यक्रम शैक्षणिक वर्षातील विहित केलेल्या तासिकांमध्येच समाविष्ट केलेला असेल.
- राष्ट्रीय व राज्य स्तरावरील शिक्षण व आरोग्य विभागाच्या वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना या कार्यक्रमाचा उद्देश व त्याच्या ध्येयपूर्तीमध्ये त्यांची विशिष्ट भूमिका यांबाबत संवेदनशील केले जाईल.
- हा कार्यक्रम शालेय प्रशासकीय अधिकारी, कार्यकारी मंडळ, प्राचार्य, शिक्षकेतर कर्मचारी, शालेय व्यवस्थापन समिती, शाळा विकास व्यवस्थापन समिती आणि पालक यांनाही संवेदनशील करण्यासाठी गुंतवणूक करेल.
- या कार्यक्रमाची अंमलबजावणी करण्याच्या कामी राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (NCERT), केंद्रीय माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शिक्षण मंडळ (CBSE), राष्ट्रीय मुक्त शालेय शिक्षण संस्था (NIOS), राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (SCERTs), राज्य शिक्षण मंडळ, राज्य मुक्त शालेय शिक्षण संस्था, जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था (DIETs), तालुका व समूह साधन केंद्र (BRCs/CRCs) या संस्थांच्या कार्यरत यंत्रणा उपयोगात आणल्या जातील.
- शिक्षकांना (ज्यांना या कार्यक्रमातून आरोग्य वर्धिनी आणि जीवन कौशल्य दूत असे संबोधले जाईल.) वर्गामध्ये विद्यार्थिकेंद्रित अध्ययन कृती आयोजित करून त्या यशस्वीरीत्या पार पाडता याव्यात तसेच शालेय कामकाजाच्या वेळेचा (उदा. परिपाठ, पालकसभा/बैठक इत्यादी) अध्ययनाचे दृढीकरण करण्यासाठी कल्पकतेने वापर करता यावा यासाठी त्यांच्या क्षमता समृद्ध केल्या जातील. व्यावसायिक विकासातून शालेय प्रशासक व शिक्षकांची मानसिकता तसेच सहभागी (Participatory) व विद्यार्थिकेंद्रित पद्धतीचा परिचय करून देण्यावर भर दिला जाईल.
- हा कार्यक्रम दोन पद्धतींनी राबविला जाईल. (एकात्मिक पद्धत व एकल पद्धत) एकात्मिक पद्धतीत सुसंगत आशय हा शाळेच्या योग्य टप्प्यांवरील शालेय विषयांत एकीकृत केला जाईल, जेणेकरून हे सुनिश्चित करता येईल की, कालौघात जीवन कौशल्य अभ्यासक्रमाचे शालेय शिक्षण प्रक्रियेत चांगल्या प्रकारे एकात्मिकीकरण होईल. यामुळे शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या गरजा आणि समस्यांना योग्य प्रतिसाद देण्याची संस्कृती, शालेय कार्यप्रणालीमध्ये कायमस्वरूपी अधिक खोलवर पूर्णत: रुजविली जाईल. राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद द्वारे पाठ्यपुस्तकांचे पुनर्लेखन सुरू करतेवेळी जीवन कौशल्ये आणि आशय यांवर लक्ष केंद्रित करून आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्यांचा अभ्यासक्रम त्यामध्ये एकीकृत करण्याचा सल्ला देण्यात येईल. एकल पद्धत अभ्यासक्रम आराखड्यातील मार्गदर्शनानुसार स्रोतसाधन साहित्य शिक्षणाच्या विविध टप्प्यांसाठी विकसित केले जाईल.
- संवेदनशील आशय संप्रेषणासाठी सुलभकांकरिता मार्गदर्शिकेत योग्य सूचना दिल्या आहेत.

- प्रशिक्षण व संसाधन साहित्याच्या शेवटी वेगवेगळ्या विषय क्षेत्रांशी संबंधित कायदे व धोरणे सामाविष्ट केली जातील.
- एकल अभ्यासक्रमाच्या अंमलबजावणीसाठी शालेय वेळापत्रकात शैक्षणिक वर्षाचे अंदाजे 38 आठवडे गृहीत धरून दर आठवड्याला 2 तासिकांची शिफारस करण्यात आली आहे.
- सर्व शिक्षकांना आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्य अभ्यासक्रम राबविण्यासाठी प्रशिक्षित करणे योग्य ठरेल.
- तथापि, हे सर्व साध्य करण्यासाठी शिक्षकांची मोठी संख्या व संसाधनांची गरज लक्षात घेता दर 250 नोंदणीकृत विद्यार्थ्यांसाठी एका शिक्षकास प्रशिक्षित केले जाईल.
- अंतरिम स्वरूपात प्रत्येक शाळेतील किमान दोन शिक्षक प्रशिक्षित केले जातील. एकल शिक्षकी शाळेचा विचार करता त्याही शिक्षकांना आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्ये अभ्यासक्रमांचे प्रशिक्षण देणे आवश्यक राहील.
- क्षमता समृद्धी वेगवेगळ्या माध्यमात/पद्धतीत उपलब्ध केल्या जातील. i) पारंपरिक पद्धत म्हणजेच नियमित वर्गात समोरासमोर (Face to face) ii) ई–लर्निंग आणि iii) संमिश्र– म्हणजेच नियमित व ई–लर्निंग. ई–लर्निंग पद्धतीचे काही फायदे आहेत. विशेषत: यातून सर्वांपर्यंत प्रभावी पद्धतीने एकसमान आशय पोहोचविणे शक्य होते. तथापि सर्व शिक्षकांना तंत्रज्ञानाचा वापर शक्य नसणार. तसेच समोरासमोर किंवा नियमित प्रशिक्षणात विशिष्ट कौशल्ये विकसित करणे शक्य होते, हा या पद्धतीचा एक फायदा असू शकतो. राज्यांना आपल्या परिस्थितीचा आणि उपलब्ध संसाधनांचा विचार करून योग्य ती पद्धती निवडण्याचे स्वातंत्र्य राहील.
- सदरील प्रशिक्षणाचे इष्टतम वारंवारितेत उजळणी वर्ग आयोजित केले जावेत. (दर दोन वर्षांतून एकदा) अशी शिफारस करण्यात आलेली आहे. यासाठी आभासी अध्ययन (Virtual Learning) पद्धती ही कार्यक्षम व प्रभावी ठरू शकेल. यासोबतच NCERT संचलित अत्याधुनिक तंत्रप्रणालीच्या व्यासपीठावर शिक्षकांचा एक (community) समुदाय स्थापन करून, अध्ययन–अध्यापनाच्या चांगल्या पद्धती, समस्या निराकरण, सामान्य आव्हाने इत्यादी बाबींची देवाणघेवाण करता येईल.
- या कार्यक्रमाचा एक आश्वासक प्रारंभ होण्यासाठी आरोग्य वर्धन व जीवन कौशल्य अभ्यासक्रम शिक्षकांच्या सेवापूर्व प्रशिक्षणात सक्तीचा करण्यात यावा. जेणेकरून सेवेत येणारे शिक्षक हे आपल्या विद्यार्थ्यांच्या सबलीकरणासाठी व कौशल्य वर्धनासाठी सुसज्ज असतील, असे शिक्षक सेवांतर्गत प्रशिक्षणातून अधिकच कुशल होतील.
- शिक्षकांना व शाळाप्रमुखांना संबंधित संस्थांकडून आणि तज्ज्ञांकडून एकत्रित मदत मिळविण्यास प्रोत्साहित करण्यात येईल. उदा. किशोरस्नेही आरोग्य केंद्र हेल्पलाईन, युवा माहिती केंद्र, पर्यावरण स्नेही प्रकल्प इ.
- या उपक्रमाचे स्वरूप, अंमलबजावणी आणि मूल्यमापन याची निश्चिती सर्व संबंधित व तरुणांच्या सहभागातून व सक्रिय सहभागातून झाली पाहिजे.
- या कार्यक्रमाला शाळेच्या सर्व अवकाशकालीन कामातून, कार्यरचनेतून जसे– वर्गातील कार्य, परिपाठ, पालक–शिक्षक सभा – सहशालेय उपक्रम, शाळा तपासणी यांतून बळकटी दिली जाईल.
- विविध पाठीराखे, हितरक्षक विशेषत: पालक, समाज, माध्यमे यांना मुलांच्या व युवकांच्या समस्या जाणून घेऊन त्या संदर्भात त्यांना सकारात्मक रीतीने प्रतिसाद मिळावा यासाठी जागरूक केले जाईल.

अभिप्राय, सनियंत्रण आणि मूल्यमापन

- आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्ये आणि आदानांची गुणवत्ता यासंबंधी सर्व हितधारकांकडून (मुख्याध्यापक/प्राचार्य, शिक्षक आणि विद्यार्थी यांसह) दर तीन महिन्यांनी कागदावर आणि ऑनलाईन या दोन्ही पद्धतीने अभिप्राय (feedback) घेण्यात यावा अशी शिफारस करण्यात येत आहे.
- या कार्यक्रमात संस्थापित करण्यासाठी प्रणाली विशिष्ट एम. आय. एस. (व्यवस्थापन सूचना प्रणाली) जसे–शाळादर्पण आणि राष्ट्रीय संपादणूक सर्वेक्षणामध्ये निवडलेल्या महत्त्वपूर्ण कार्यक्रम निर्देशकांचा समावेश केला पाहिजे.
- शिक्षक आणि शाळांसाठी सन्मान आणि पुरस्कारांमध्ये आरोग्य वर्धन आणि जीवन कौशल्ये शिक्षणाच्या अंमलबाजावणीवरील निर्देशकांचा समावेश केला जावा.

हे लक्षात घेतले जावे की, आरोग्य वर्धन व जीवन कौशल्य अभ्यासक्रम आणि आशय यांचे अध्ययनाच्या योग्य स्तरावर शैक्षणिक विषयांमध्ये एकात्मिकरण हे मानव संसाधन विकास मंत्रालयाने संमत केलेल्या अभ्यासक्रम आणि आशय मांडणीद्वारे निर्देशित केले जाईल. हे एन.सी.ई.आर.टी. आणि राज्य शिक्षण मंडळ यांच्याद्वारे पाठ्यपुस्तकाच्या पुनर्लेखनाबरोबर करण्यात येईल.

महत्त्वाचे उपक्रम

उपक्रम	संस्था
1. मुलांची जीवन कौशल्ये, आरोग्य आणि स्वास्थ्य सुधारणेसाठी शिक्षण आणि आरोग्य विभागास एकाच मंचावर आणणे. 2. जीवन कौशल्ये, आरोग्य आणि स्वास्थ्य कार्यक्रमाच्या समर्थनास पाठिंबा देणे. 3. शिक्षण आणि आरोग्य विभागासाठीच्या उद्बोधन कार्यशाळा आणि अनुवर्ती संप्रेषणास समर्थन देणे.	मानव संसाधन विकास मंत्रालय (एम. एच. आर. डी.)
1. एकल कार्यक्रमासाठी अभ्यासक्रम आराखडा, प्रशिक्षण साहित्य विकसित करणे. 2. जीवन कौशल्ये, आरोग्य आणि स्वास्थ्य यांबद्दलच्या साहाय्यक साहित्याची ऑनलाईन संचयिका. 3. राष्ट्रीय संपादणूक सर्वेक्षणातील निवडक निर्देशकांच्या एकात्मिकीकरणास समर्थन. 4. वेगवेगळ्या राज्यातील शिक्षण आणि आरोग्य विभागातील वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना संवेदनशील करणे आणि प्रशिक्षण देणे.	राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (एन.सी.ई. आर.टी.)
1. सेवापूर्व शिक्षक शिक्षणामध्ये जीवन कौशल्ये, आरोग्य आणि स्वास्थ्यावरील अभ्यासक्रम सुरू करणे.	एन.सी.टी.ई. शिक्षक शिक्षण संस्था
1. जीवन कौशल्ये तसेच आरोग्य आणि स्वास्थ्य यांसाठी प्रत्येक वर्गाला दर आठवड्याला दोन तासिकांमध्ये मार्गदर्शन करणे. 2. जीवन कौशल्ये तसेच आरोग्य आणि स्वास्थ्य दूत म्हणून शिक्षकांची निवड आणि प्रशिक्षण. 3. जीवन कौशल्ये तसेच आरोग्य आणि कल्याण या दृष्टिकोनातून शिक्षण विभाग आणि जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्था (DIETs) यांमधील सर्व अधिकाऱ्यांचे प्रशिक्षण आणि उद्बोधन.	केंद्रशासित प्रदेश/राज्य शालेय शिक्षण विभाग

शालेय शिक्षण विभाग, एन.सी.ई.आर.टी., एस.आय.ई.एम.ए.टी., राज्य मंडळे यांच्याबरोबर महत्त्वपूर्ण उपक्रमांसाठीची कालमर्यादा :

उपक्रम	कालमर्यादा
1. अंगणवाडी कार्यकर्तीसह शिक्षकांच्या कार्यरत संवर्गातून जीवन कौशल्ये तसेच आरोग्य वर्धिनी दूतांची निश्चिती करणे आणि प्रशिक्षण देणे. 2. 'जीवन कौशल्ये, 'आरोग्य आणि स्वास्थ्य'च्या दृष्टिकोनातून 18 तासांच्या एका उद्बोधन घटक संचाच्या माध्यमातून शिक्षण विभाग आणि जिल्हा शिक्षण व प्रशिक्षण संस्थे (DIETs) च्या सर्व अधिकाऱ्यांचे उद्बोधन करणे. 3. प्रत्येक जिल्ह्यात कमीतकमी एका तालुक्यात प्रकल्प सुरू करणे. 4. अंगणवाडी कार्यकर्ती, शिक्षक आणि अधिकारी यांच्यासाठी अभ्यासक्रम व प्रशिक्षण साहित्य विकसित करणे. 5. पश्चप्रदाय कार्यप्रणाली सुरू करणे, कृती संशोधन करणे, आशा (ASHA) अंगणवाडी कार्यकर्ती आणि शिक्षक दूत यांच्या सहभागासाठी कार्यक्रम व्यवस्थापन कक्षाची स्थापना करणे.	मे 2019 पर्यंत
1. साधन व्यक्ती म्हणून मागील वर्षातील प्रशिक्षित अधिकारी, शिक्षक आणि अंगणवाडी कार्यकर्ती यांच्याबरोबर प्रत्येक जिल्ह्यातील 3 तालुक्यांत प्रकल्प सुरू करणे. 2. नवीन तालुक्यांसाठी जीवन कौशल्ये तसेच आरोग्य वर्धिनी दूतांची निश्चिती करणे आणि प्रशिक्षण देणे. 3. मागील वर्षी ज्या शिक्षक दूतांची निवड झाली आणि प्रशिक्षण झाले त्यांचे पुनर्प्रशिक्षण आणि मूल्यांकन.	मे 2019 ते मे 2020
1. सर्व तालुक्यांचा आराखडा तयार करण्यासाठी राज्य समीक्षा कार्यक्रम परिणाम आणि योजना.	मे 2020 ते मे 2025

❑❑❑

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र
७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे – ४११०३०

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली
श्री अरबिंदो मार्ग, नवी दिल्ली – ११० ०१६