मानव संसाधन विकास मंत्रालय,
भारत सरकार

सत्यमेव जयते
महाराष्ट्र शासन

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय,
भारत सरकार

शालेय किशोरांचे आरोग्यवर्धनाकरिता प्रशिक्षण आणि संसाधन साहित्य

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

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 प्रशिक्षण आणि संसाधन साहित्य

आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रम

राज्य शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व
प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

शालेय किशोरांचे आरोग्यवर्धनाकरिता प्रशिक्षण आणि संसाधन साहित्य

◈ 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.

मनोगत

शालेय विद्यार्थ्यांचे आरोग्य आणि कल्याण हे त्यांच्या अध्ययन आणि विकासावर परिणाम करीत असल्याने ते अतिशय महत्त्वाचे आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेने (NCERT) नवी दिल्ली यापूर्वीच पूर्व प्राथमिक ते माध्यमिक स्तरापर्यंतचा शालेय आरोग्य आणि कल्याण यांसाठीचा अभ्यासक्रम आराखडा विकसित केलेला आहे. उच्च प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरांपर्यंत सर्व शिक्षक आणि शिक्षक प्रशिक्षक यांसाठीच्या प्रशिक्षण आणि संसाधन साहित्याचा सदर पुस्तकात समावेश केला गेला आहे. सदर अभ्यासक्रम आणि प्रशिक्षण साहित्याचे विकसन भारत सरकारच्या आयुष्मान भारत या विशेष कार्यक्रमांतर्गत मनुष्यबळ व विकास मंत्रालय आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांच्या मार्गदर्शनाखाली केला गेला आहे. सदर सामग्रीचा मूळ उद्देश हा शाळेत जाणाऱ्या किशोरवयीन मुलांचे आरोग्य व कल्याण यासंदर्भात सर्वंकष ज्ञान, मानसिक आधार व सेवा देणे हा आहे.

सदर प्रशिक्षण व संसाधन साहित्य हे 11 विषयांवर प्रकाश टाकते. 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 आणि एचआयव्ही प्रतिबंध, हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा, इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे इत्यादी. राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा 2005 मध्ये दर्शविल्याप्रमाणे आरोग्य व कल्याणाच्या बाबींचा समावेश करून मुलांच्या सर्वांगीण विकासाकरिता त्यांच्यामध्ये निरोगी वर्तनास चालना देण्यासाठी शिक्षक व शिक्षक प्रशिक्षक यांना तयार करण्यासाठी याची निर्मिती करण्यात आली आहे.

सदर साहित्य अनेक विचार विनिमयानंतर तयार करण्यात आले आहे. राष्ट्रीय स्तरावर सरकारी संस्थेतील अधिकारी, शिक्षणतज्ज्ञ, नागरी संस्था, आरोग्य व्यावसायिक, शाळा मुख्याध्यापक, शिक्षक आणि संयुक्त राष्ट्र संघटनेच्या संस्था यांच्यासोबत समीक्षा करण्यात आली आहे. या साहित्यास देखील राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र, पुणे यांच्या प्रकाशित तसेच अप्रकाशित दस्तावेजावरून घेतलेल्या मजकुराचा मोठ्या प्रमाणात समावेश करण्यात आला आहे. राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण प्रकल्प डीन (शैक्षणिक) प्रा. सरोज यादव व त्यांचे सहकारी यांचे प्रयत्न प्रशंसनीय आहेत. परीक्षण समितीचेही मी आभार मानतो, ज्यांनी प्रत्येक घटक संचावर अगदी बारकाईने लक्ष दिले व प्रत्येक विषय प्रगल्भ करण्यास मोलाचे मार्गदर्शन केले.

आम्ही अशी अपेक्षा करतो की, सदर प्रशिक्षण साहित्यामुळे वर्गातील मुलांच्या आरोग्य व निरोगीपणा संदर्भात योग्य तो प्रतिसाद देण्यास शिक्षक सक्षम होतील. परिषद सर्व टिपण्णी व सूचनांचे स्वागत करते जेणेकरून सदर सामग्रीमध्ये अधिक सुधारणा करणे शक्य होईल.

फेब्रुवारी, २०२१

ऋषिकेश सेनापती
संचालक,
एन.सी.ई.आर.टी., नवी दिल्ली.

आभार

शाळेत जाणाऱ्या बालकांचे आरोग्य आणि निरोगीपणा यासाठीचे प्रशिक्षण व स्रोत साहित्य हे एन.सी.ई.आर.टी. द्वारा तयार केलेल्या आरोग्य कल्याण अभ्यासक्रम आराखड्यावर आधारित आहे. राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा 2005 चे तत्त्वज्ञान हे वेगवेगळ्या विषयांवर गुंफले गेलेले आहे. सदर प्रशिक्षण व स्रोत साहित्य हे मनुष्यबळ विकास मंत्रालय आणि आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांच्या एकत्रित प्रयत्नांतून साकारले गेले आहे. रिना रे, सचिव, शालेय शिक्षण व साक्षरता मनुष्यबळ विकास मंत्रालय तसेच प्रीती सुदान, सचिव, आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांच्या मोलाच्या मार्गदर्शनाबद्दल परिषदेतर्फे त्यांचे आभार.

सदर साहित्य हे उच्च प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरांपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य व हितासाठी तसेच त्यांच्या सर्वांगीण विकासासाठी गुंतवणूक म्हणून पाहिले जाते. सदर प्रशिक्षण आणि स्रोत साहित्य पुढील विषयांनुसार बनलेले आहे : 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 आणि एचआयव्ही प्रतिबंध, हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा, इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे इ. सदर विषय हे शिक्षणाच्या दोन्ही टप्प्यांवर अखंडपणे हाताळले जावेत. अनेक क्षेत्रांतील तज्ज्ञ मार्गदर्शक जसे एम.एच.आर.डी., एम.एच.एफ.डब्ल्यू. संयुक्त राष्ट्र संस्था – संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी, संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक व सांस्कृतिक संस्था, संयुक्त राष्ट्र बालक निधी आणि अशासकीय संस्था NCERT, विद्या शाखेचे सभासद या सर्वांसोबत अनेक वेळा चर्चा घडून आल्या आहेत.

आम्ही कृतज्ञतापूर्वक त्या सर्व संस्थांचे आभार मानतो, ज्या सर्वांनी अनेक कार्यशाळांमध्ये सहभाग घेऊन शाळा स्तरावर राबविण्यासाठी प्रत्येक विषयामध्ये आपले योगदान दिलेले आहे. सदर यादी परिशिष्ट 2 मध्ये जोडलेली आहे.

मेधा कुलश्रेष्ठ व हफिदा बेगम, कनिष्ठ प्रकल्प सहकारी यांनी सदर साहित्याचे केलेले परीक्षण केल्याबद्दल आम्ही त्यांचे आभार मानतो. तसेच सौमा चंद्रा, सहा. संपादक (कंत्राटी) आणि सुरेंद्र कुमार, डी.टी.पी. चालक, बिट्टू, मोहम्मद अतिर, सचिन तन्वर, मसिहुद्दिन, संजू शर्मा, डी.टी.पी. चालक या सर्वांचे आभार मानतो ज्यांच्या योगदानाशिवाय सदर प्रशिक्षण साहित्य आकारास आले नसते. सचिवालय कर्मचारी वर्ग, राणी देवी शर्मा, प्रमोद कुमार आणि रुबी मलिक यांचेही आभार. परिषद आपल्या प्रकाशन विभागाचेही आभार मानते तसेच सचिवालय कर्मचारी विभागाचेही त्यांनी दिलेल्या सहकार्याबद्दल आभार व्यक्त करते.

प्रा. सरोज यादव (डीन–शिक्षण)
डॉ. बिजय कुमार मलिक
श्री. हरीश कुमार मीना

सदर साहित्याबद्दल

प्रशिक्षण आणि स्रोत साहित्य हे आयुष्मान भारत या शालेय आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत स्रोत शिक्षक (तज्ज्ञ मार्गदर्शक) आणि उच्च प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षक यांचेसाठी बनविले आहे. सदर सामग्रीचा विकास हा एन.सी.ई.आर.टी. मनुष्यबळ विकास मंत्रालय आणि आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय, नवी दिल्ली यांच्या एकत्रित सहभागातून झालेला आहे. संयुक्त राष्ट्र संघ संस्था, राष्ट्रीय संस्था, शासकीय तसेच अशासकीय संस्थाचे प्रतिनिधी, विद्यार्थी, शिक्षक तसेच स्वतंत्र सल्लागार यांचे उदार योगदान मिळाले आहे.

हे साहित्य आनंददायी शिक्षणाचे सार आहे. खेळ, कोडी, केस स्टडी, भूमिका नाट्यीकरण यांसारखे अनेक उपक्रम, जे शाळेत राबविले जाऊ शकतात त्यांचा यात समावेश केला गेलेला आहे. याचबरोबर विषयांच्या सादरीकरणासाठी, विषयाच्या विविध पैलूंवर चर्चा करण्यासाठी तसेच विद्यार्थ्यांना त्यांच्या चिंता व्यक्त करण्यास, प्रोत्साहन देण्यास कॉमिक्स या साधनांचा वापर विकसित केला गेला आहे.

या सामग्रीमध्ये 11 घटक विषय आहेत. 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 आणि एचआयव्ही प्रतिबंध, हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा, इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे इत्यादी.

सदर साहित्य हे अनेकविध श्रेणीच्या सुलभकर्त्यांसाठी वापरले जाऊ शकते. जसे की – शिक्षण आणि आरोग्य खात्यातील अधिकारी, शालेय प्रशासक, तज्ज्ञ मार्गदर्शक, इत्यादी. उच्च प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरानुसार विषयाशी संबंधित अनेक उपक्रमांचा यात समावेश होतो.

आम्ही अशी अपेक्षा करतो की, हे प्रशिक्षण आणि स्रोत साहित्य सुलभकर्त्यांना अभ्यासक्रम व्यवहार्य करण्यास उपयोगी आणि परिणामकारक होईल.

प्रा. सरोज यादव (डीन–शिक्षण)
डॉ. बिजय कुमार मलिक
श्री. हरीश कुमार मीना

तिला शिक्षित करा म्हणजे ती ज्ञानाचा प्रकाश पसरवेल.

प्रस्तावना

माननीय प्रधानमंत्री यांनी 14 एप्रिल 2018 रोजी प्रकाशित/उद्घाटन केलेल्या 'शाळा आरोग्य घटक' चा भाग म्हणून प्राथमिक आणि माध्यमिक स्तरांतील शिक्षकांसाठी हे प्रशिक्षण आणि साधन साहित्य आहे. शाळेत जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी (मुलांच्या आरोग्यासाठी) मानव संसाधन विकास मंत्रालय (MHRD) आणि आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय (MoHFW) यांचा हा संयुक्त कार्यक्रम आहे.

शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या आरोग्य आणि स्वास्थ्य या विषयीचे प्रशिक्षण आणि साधन साहित्य हे शाळा आरोग्य व स्वास्थ्य पुढाकारावर आधारित आहे, जे वैविध्यपूर्ण कार्यक्रम जसे – कुमार शिक्षण (पौगंडावस्थेतील मुलांचे शिक्षण) कार्यक्रम, जीवन कौशल्ये, मूल्य शिक्षण, राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण, प्रकल्प आणि योगा यांना एकसंध करते ज्याचा, एकात्मिक विकास, आरोग्य आणि स्वास्थ्य यांना प्रोत्साहन देणे हाच उद्देश आहे. अस्तित्वातील जीवन कौशल्ये उंचावण्यासाठी शाळा आरोग्य घटक व उत्कृष्ट आणि आवश्यक संधी पुरवतील, त्याचबरोबर किशोरांसाठीच्या सुरू करण्यात आलेल्या लोहयुक्त गोळ्या (WIESP), मासिक पाळी स्वच्छता संवर्धन योजना (PMHS), कुमारांसाठीच्या आरोग्य केंद्रात (मैत्री क्लिनिक) संदर्भित करणे. या केंद्रातील समुपदेशकांना अखंड काळजी घेण्याकरिताची माहिती उपलब्ध करणे, मानसिक आधार, मुलांसाठी राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रमांतर्गत साहित्य आणि सेवा, त्याचबरोबर (RBSK) राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रमाद्वारे आरोग्य तपासणी यांना एकसंध करील.

काही शाळा आरोग्य पुढाकारांचे आधार राष्ट्रीय अभ्यासक्रम आराखडा 2005 मध्ये प्रतिवर्तित झाले आहेत. जिथे असे सांगितले आहे की, आरोग्यावर शारीरिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक आणि राजकीय बलांचा प्रभाव असतो. बालकांच्या सर्वांगीण विकासात आरोग्य/स्वास्थ्य हा महत्त्वाचा घटक आहे. हे साहित्य पुढे विस्ताराने सांगते की, आराखड्यात आरोग्याची एकात्मिक संज्ञा अंगीकारली आहे. पूर्व प्राथमिक ते माध्यमिक स्तरात शिकणाऱ्या भारतातील बहुतेक मुलांना कुपोषण आणि संसर्गजन्य आजार या मोठ्या समस्या भेडसावतात. त्यामुळे शाळेच्या सर्व स्तरांत या समस्यांची उत्तरे शोधण्याची गरज आहे, ज्यात वंचित सामाजिक घटक आणि मुलींकडे विशेष लक्ष देणे गरजेचे आहे. माध्यान्ह भोजन कार्यक्रम आणि वैद्यकीय तपासणी कार्यक्रम अभ्यासक्रमाचा एक भाग करण्याचा प्रस्ताव आहे. आरोग्याविषयी शिक्षण दिले गेले पाहिजे, जे विकासाच्या विविध टप्प्यांवर येणारे वयानुरूप ठरावीक प्रश्न सोडविण्यास मदत करेल. 1940 मध्ये उगम पावलेली शाळा आरोग्य कार्यक्रमाच्या सर्वसमावेशक संकल्पनामध्ये महत्त्वाचे 5 घटक होते. वैद्यकीय गरजा, शाळेचे आरोग्यदायी वातावरण आणि शाळा माध्यान्ह भोजन, आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण हे घटक बालकांच्या सर्वांगीण विकासात महत्त्वाचे आहेत आणि त्यामुळे अभ्यासक्रमात अंतर्भूत करणे आवश्यक आहे.

या पुढे हे साहित्य वाढत जाणाऱ्या जाणिवा की, या वयोगटातील मुलांचे परिणाम करणारे आरोग्य गरजांबाबत माहिती पुरविणे गरजेचे आहे कारण ते मुख्यत्वे शारारिक बदल त्याचबरोबर वर्तन आणि दृष्टिकोन बदल जे की, विविध संस्कृतीत वेगवेगळे अपेक्षित असतात आणि बहुतेक वेळा संवेदनशील विषय असतो. बऱ्याच वेळा असे बदल मुलांद्वारे समजण्यात अडचणी येतात आणि त्यांचे मित्र व त्यांना चुकीच्या संकल्पना व भ्रामक कल्पनांद्वारे मार्गदर्शित केले जाते. त्यामुळे ते धोक्याच्या परिस्थितीला बळी पडू शकतात जसे की, अमली पदार्थांचे सेवन, HIV संसर्ग इत्यादी. त्यामुळे वयानुरूप संदर्भ ठरावीक चेतक कुमारवयीनांच्या आरोग्य समस्येवर केंद्रित असले पाहिजे. जे मुलांना ज्ञान संपादन करायला आणि जीवन कौशल्ये शिकायला संधी देतील. जेणेकरून वाढीच्या प्रक्रियेसोबत त्यांना समायोजन करता येईल आणि त्यांना आव्हानांना सामोरे जाण्यासाठी आणि जीवनाप्रति योग्य दृष्टिकोन विकसित करायला मदत करेल.

---

[1] Child includes every human being below the age of 18 years (Convention of the Rights of Child, UN General Assembly, 1989). However, for the purpose of this document, children refer to the age group of 6-18 years and adolescents refer to the age group of 10-19 years.

वैयक्तिक, सामाजिक, राष्ट्रीय आणि जागतिक पातळीवर निरोगी आरोग्यासाठी सार्वत्रिक प्रयत्न केले जातात. जागतिक आरोग्य संघटने (WHO) नुसार आरोग्य म्हणजे शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक आरोग्य होय आणि फक्त रोग किंवा कृषतेचा अभाव/अवस्था नव्हे. आरोग्य हे शारीरिक, मानसिक, भावनिक आणि सामाजिक आरोग्य घटकांचा मेळ आहे आणि याचा संबंध थेट आनंद आणि जीवनातील समाधानाशी आहे.

मुलांच्या ठायी असलेल्या प्रज्ञेचा उच्चतम उपयोग करून घेण्यासाठी, ज्याचा उपयोग मुलांची सर्वांगीण वाढ आणि विकास होईल. अशा संधी पुरविल्या जाण्याचा प्रत्येक मुलाचा अधिकार आहे. सुरुवातीचा काळ हा मानवी वाढ आणि विकासातील अत्यंत महत्त्वाचा काळ आहे. चेतासंस्था शास्त्रातील संशोधनांनी सुद्धा अधोरेखित केले आहे की, या काळात मेंदूचा व्यापक विकास होतो.

आरोग्य सर्व वयोगटासाठी महत्त्वाचे ध्येय आहे, मुख्यत्वे मुलांच्या चांगल्या आरोग्यासाठीची गुंतवणूक अनेक प्रकारे फायद्याची आहेत. मुलांच्या शारीरिक, मानसिक आरोग्य आणि आरोग्यासाठी अच्युत्तम पायाभरणीत बालकाचा सुरुवातीचा काळ हा अत्यंत महत्त्वाचा आहे; त्यामध्ये सध्याच्या पिढीतील मुलांचे आरोग्य, त्यांचे भावी प्रौढ जीवनातील मार्गक्रमण आणि त्याचबरोबर पुढच्या पिढीतील मुलांचे आरोग्य आहे. भारत हे 473 कोटी मुलांचे घर आहे. (0 - 18 वर्षे) जी एकूण लोकसंख्येच्या 39 % आहे (2011). जर भारताला सगळ्या वयोगटातील प्रत्येकाचे चांगले आरोग्य आणि शाश्वत विकासाचे (SDGs) ध्येय मिळवायचे असेल तर, लोकसंख्येतील मोठ्या भागाच्या गरजा दुर्लक्षित करता येणार नाहीत. ही गुंतवणूक फक्त भारताच्या आरोग्य ध्येयांवर परिणाम करणार नाही, तर देशाला (डेमोग्राफिक डीव्हिडंट) जीवनमान उंचावण्याचे स्वप्न अस्तित्वात आणण्यात मदत करेल. सामाजिक क्रियांना प्रभावीपणे आधार आणि आर्थिक विकासासोबतच समर्पक विकास करेल.

बालकावस्था आणि पौगंडावस्था हे जीवनातील महत्त्वाचे टप्पे आहेत जे नवीन माहिती आणि विचार जे त्यांना त्यांचे वर्तन परिवर्तित करण्यासाठी साहाय्य करते, हे त्यांना आत्मसात करायला आणि विचार करायला लावते म्हणूनच या वयोगटांसोबत काम करणे हे अत्यंत प्रेरक असून मोठे सामाजिक आरोग्याचे उद्‌देश त्यांचेसोबत काम करून मिळविले जाऊ शकतात.

मुलांचे आरोग्य आणि कल्याण

मुलांच्या आरोग्यामध्ये गुंतवणूक करणे ही शासनाने पुरस्कृत केलेल्या कार्यक्रमांची महत्त्वाची प्राथमिकता आहे. (NFHS-3, 2005-06) राष्ट्रीय कुटुंब आरोग्य सर्वेच्या तुलनेत (NFHS-4, 2015-16) (जो डेटा) जी माहिती प्राप्त झाली आहे, त्यात अत्यंत उत्साहवर्धक माहिती समोर आली आहे. बालकांची वाढ खुंटण्याचे प्रमाण कमी झाले आहे. प्रत्येकी (वयानुसार कमी उंची) आणि कुपोषण (कमी वजन वयानुसार) यांचे प्रमाण 48% वरून 38% आणि 43% वरून 36% वर आले आहे. तरी हे आकडे अपेक्षेपेक्षा जास्त आहेत आणि मोठ्या प्रमाणावर मुले कुपोषित राहत असल्याचे, ते जेव्हा शाळेत येतात तेव्हा कळते. ही मुले संसर्गजन्य आजारांना बळी पडण्याची खूप शक्यता असते, आजार आणि कुपोषणाच्या दुष्ट चक्रामध्ये सापडण्याची शक्यता असते, ज्यामुळे त्यांच्या शिकण्याच्या क्षमतेवर परिणाम होऊ शकतो आणि ज्याचा त्यांच्यावर आणि त्यांच्या कुटुंबावर दूरगामी वाईट परिणाम होत असतो, त्या अनुषंगाने देशावरही परिणाम होत असतो. महिला व बालविकास मंत्रालयाने 2007 साली केलेल्या बालकांसोबतच्या गैरवर्तनावरच्या अभ्यासात असे आढळून आले आहे की, 5 ते 12 वयोगटातील मुलांसोबत 69% शारीरिक गैरवर्तनाच्या घटना घडल्या. त्यांपैकी 55% मुले होती. 50% पेक्षा जास्त मुलांसोबत लैंगिक गैरवर्तनाच्या घटना (शोषण) घडल्या. या बाबी काळजीत टाकणाऱ्या आहेत आणि मुले मुलींपेक्षा सुरक्षित असतात, या गृहीतकाला धक्का देणाऱ्या आहेत.

---

[2] Demographic dividend refers to the accelerated economic growth that a country canachieve when it has a low dependency ratio. Dependency ratio is an age–population ratio of those typically not in the labour force (considered as age groups 0-14 and 65+) and those typically in the work force (age group 15-64).

वयोगट 10 ते 19 हा सामान्यपणे इतरांच्या तुलनेत आरोग्यदायी काळ समजला जातो, वस्तुत: या काळात मुलांच्या विशेष आरोग्यविषयक गरजा असतात ज्यांच्याकडे आतापर्यंत धोरणांमध्ये आणि कार्यक्रमांमध्ये आवश्यक लक्ष देण्यात आले नाही. जागतिक पुरावे सुचवितात की, तरुणांमध्ये मानसिक विकार आणि रस्त्यावर घडणाऱ्या घटनांमधील इजा, या विकृती आणि मृत्यूची महत्त्वाची कारणे आहेत. पौगंडावस्थेतील मुलांवरील लॅन्सेट कमिशन अहवाल 2016 प्रमाणे आत्महत्या, रस्त्यावरील घटनांमधील इजा, क्षयरोग आणि उदासीनता आजार ही 'आरोग्य तोटा' होण्याची चार प्रथम महत्त्वाची कारणे आहेत. भारतात असंसर्गजन्य आजारांचे वाढत्या प्रमाणांचे ओझे वाढत असल्याची काळजी आहेच, त्याचबरोबर संसर्गजन्य आजारांना हाताळण्याची देशाला गरज आहे आणि कुपोषणामुळे निर्माण होणाऱ्या आरोग्य समस्यांकडे सुद्धा लक्ष देणे, गरजेचे आहे. जवळपास 54% मुली आणि 29% मुले, वयोगट 15 ते 19 मधील रक्तक्षयाने (ॲनिमिक) बाधित आहेत. 15 ते 24 वयोगटातील फक्त 58% मुली मासिक पाळी दरम्यान स्वच्छ पद्धतीचा अवलंब करतात. (NFHS-4, 2015-16) अमली पदार्थांचा वापर ही नव्याने मोठी होत चाललेली समस्या असून, त्याकडे त्वरित लक्ष देणे गरजेचे आहे. जागतिक तरुणांसाठीचा तंबाखू सर्वे–भारत (2009) नुसार 19% मुले आणि 8% कुमारवयीन मुली जे 13 ते 15 वयोगटातील आहेत, ते तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करतात.

भारतातील समाज परिवर्तनावस्थेत आहे. जागतिकीकरण, शहरीकरण आणि जलद आर्थिक वाढ आणि सतत वाढत जाणाऱ्या माध्यमांपर्यंतचा अवाका आणि तंत्रज्ञान यांमुळे सामाजिक बदलांमध्ये तणाव निर्माण झाला आहे आणि तरुणांचे जग मागच्या पिढीपेक्षा मोठ्या प्रमाणात बदलून टाकले आहे, तरी बदलणाऱ्या परिस्थितीनुसार सामाजिक नियमांनी गती ठेवली नाही. (सामाजिक नियम आवश्यकतेनुसार योग्य बदल होणे अपेक्षित, पण ते होत नाहीत.) मुलींसाठी अत्यंत कमी शिक्षणाच्या संधी हे मुलींचे स्थान दुय्यम आणि दुर्लक्षित असल्याचे द्योतक आहे. (15 ते 19 वयोगटातील 61.5% मुले, 52.8 % मुलींच्या तुलनेत शैक्षणिक संस्थांमध्ये आहेत, NSSO, 66 वी फेरी 2013) आणि घातक पद्धती जसे : लिंगाधारित गर्भधारणा/गर्भपात, कमी वयात लग्न आणि हुंडा पद्धती या देशात जवळपास एक चतुर्थांश मुलींचे (26.8%) 18 पेक्षा वय कमी असून लग्न होतात. NFHS-4 द्वारे असे समजते की, 35% स्त्रिया आणि 32% पुरुष, वयोगट 15 ते 24 यांनी सांगितले की, बायकोला मारहाण ठरावीक परिस्थितीत मान्य आहे. यातून असे समजते की, लिंगभेद दृष्टिकोन, जो लिंगाधारित हिंसा मान्य करतो असा दृष्टिकोन तरुणांमध्ये या देशात असणे हा काळजीचा विषय आहे.

भारतातील तरुणांबाबत निष्कर्ष (2006-07) : परिस्थिती आणि गरजा यांच्या निरीक्षणावरून असे दाखवितो की, 15 ते 24 वयोगटातील 82% तरुण पुरुष आणि 78% तरुण स्त्रियांनी मान्य केले आहे की, कौटुंबिक जीवनात शिक्षण महत्त्वाचे आहे, पण प्रत्यक्षात फक्त 15 टक्केच असे औपचारिक शिक्षण मिळाले होते. हे निष्कर्ष, भारतातील मोठ्या प्रमाणावरील मुले नाजूक अवस्थेत असल्याचे दर्शविते. याच्या कारणांची विविध रूपे असू शकतात. त्यांना त्यांच्या आरोग्याबाबत समस्यांची आवश्यक माहिती दिली गेलेली नसावी किंवा आवश्यक कौशल्ये त्यांच्याकडे नसावीत त्यामुळे त्यांच्या ज्ञानाचा वापर त्यांच्या सुरक्षिततेसाठी आणि जबाबदार वर्तनात करू शकतील.

मुलांचे आरोग्य आणि आरोग्य वाढीसाठी शाळा

जनगणना 2011 च्या निष्कर्षानुसार 12 ते 14 वयोगटातील 84% मुली आणि 86% मुले आणि 15 ते 16 वयोगटातील 70% मुली व 73% मुले शाळेत आहेत. स्पष्ट आकड्यांकडे बघितले म्हणजेच 40.7 कोटी शाळेत जाणारी मुले स्वत:ची आत्मोन्नती करण्यासाठी, शिक्षण हे केंद्रभूमिका निभावते असे भारतीय शासनाचे मत आहे. शाळा प्रवेश आणि टिकण्यासाठीच्या प्रयत्नाकडे बघता, हा आकडा सातत्याने वाढणार आहे, ज्यामुळे शाळा हे आरोग्याला प्रोत्साहन देण्यासाठीचे स्थळ बनेल.

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) ने राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण कार्यक्रमाद्वारे माध्यमिक शाळेतील कुमारवयीन मुलांच्या आरोग्याकडे 1980 पासून लक्ष दिले आहे. 1990 च्या मध्यात 1993 मध्ये NCERT ने राष्ट्रीय कुमारवयीनांचे शिक्षण सेमिनार आयोजित केल्यानंतर लोकसंख्या संबंधित प्रश्नांसोबतच कुमारवयीनांचे लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्य, लिंग समानता, अमली पदार्थांचे सेवन आणि HIV AIDS शिक्षण यासंबंधी देशभरातून आलेल्या सूचनांचा विचार केल्यानंतर कुमारवयीनांसाठी सामान्य शिक्षण आराखडा संमत करण्यात आला.

कुमारवयीनांचे शिक्षण NPEP चे गाभा घटक असल्याचे प्रसिद्ध आणि मान्य करण्यात आले. 2002 मध्ये NPEP शाळेच्या गुणवत्ता विकास योजनेचा भाग झाले.

शाळेतील गुणवत्ता योजना (QIS) 2005 मध्ये शासनाने कुमारवयीनांच्या शिक्षणासंबंधी उपक्रमांचे, 'कुमारवयीन शिक्षण कार्यक्रम' या मथळ्याखाली मानव संसाधन विकास मंत्रालयाद्वारे एकीकरण करण्यात आले.

भारतभर अनेक संस्था, शासनाचा शिक्षण व आरोग्य विभाग (मुख्यत्वे राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संस्था), राष्ट्रीय पातळीवर, राज्य पातळी व नागरी समाज संस्था (CSOs) हे AEP ची अंमलबजावणी करीत आहे, जेणेकरून शाळेतील मुलांपर्यंत त्यांचे आरोग्य संबंधित समस्यांबाबत त्यांना माहिती देऊन त्याआधारे ते योग्य निर्णय घेतील. अशा अनेक कार्यक्रमांचा महत्त्वाचा उद्देश हा शाळांना मुलांच्या गरजा आणि चिंता याबाबत खूप प्रतिसादक्षम बनविणे आणि शाळांना सकारात्मकता वाढत नेणारे अध्ययन स्थळ बनविणे. माध्यमिक स्तरांतील मोठ्या प्रमाणात मुलांपर्यंत हे कार्यक्रम पोहोचतात आणि त्यामध्ये शिक्षण, प्रशिक्षण आणि वर्गाधारित कृती असतात.

2016-17 मध्ये देशात 100 शाळांमध्ये, जेथे कुमार शिक्षण कार्यक्रम राबविला जातो तेथे मूल्यांकन करण्यात आले. (राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) आणि स्थानिक व देशस्तरीय UFPA आणि UNESCO कार्यालयाद्वारे संचलित) निष्कर्ष हे स्पष्टपणे दर्शवितात की, कुमार शिक्षणाला शालेय शिक्षणात महत्त्वाचे समजले गेले. अनेक शिक्षकांना AEP ट्रेनिंग, अध्यापन पद्धती आणि विद्यार्थ्यांसोबतचे नाते वाढविण्यासाठी उपयोगी पडले. मुख्य भागदारक विद्यार्थी, शिक्षक आणि मुख्याध्यापक यांनी कार्यक्रमाच्या सार्वत्रिकीकरणासाठी आणि उच्च प्राथमिक वर्गात सुरुवात करण्यासाठी अनुकूलता दर्शविली.

या संदर्भात एप्रिल 2018 मध्ये सुरुवात करण्यात आलेल्या शाळा आरोग्य आणि आरोग्यदायी घटक या परिकल्पना एक शैक्षणिक उपक्रम, जो मुलांच्या अनुभवांच्या आधारावर उभा राहतो, जो त्यांचे आरोग्य वाढविण्यासाठी आणि एकात्मिक विकासास आधार देण्यासाठी केला जातो. ज्यामुळे ते खऱ्या आयुष्यातील परिस्थितीला सामोरे जाण्यास सक्षम होतील. मानव संसाधन विकास मंत्रालय आणि आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने शाळेत जाणाऱ्या मुलांना मानसिक आधार व आवश्यक सेवा पुरविण्यासाठी हा एकमेव सर्वसमावेशक संच आहे, तरी सुरू करताना उच्च प्राथमिक स्तरापासून (11 वर्षावरील) मुलांसाठी हे सुरू करता येईल आणि टप्प्याटप्प्याने शाळेच्या सुरुवातीच्या काळातील मुलांपर्यंत विस्तारित करता येऊ शकेल. मोठ्या स्तरावरील AEP/ जीवन कौशल्ये कार्यक्रम राबविताना शिकलेल्या बाबींच्या आधारे सध्याच्या संदर्भातील शाळेत जाणाऱ्या मुलांच्या विकासातील गरजा विचारात घेऊन कार्यक्रमाची व्याप्ती खालील विषयांना अंतर्भूत करून वाढविण्यात आला आहे.

---

[3] राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (NCERT) 33 राज्यांमध्ये आणि केंद्रशासित प्रदेशात राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण प्रकल्प राबविते. याची सुरुवात विविध विषयाधारित कृती उदा. नाट्यीकरण, लोकनृत्य, पोस्टर तयार करणे, प्रश्नमंजूषा आणि इतर सामूहिक कार्यक्रम जसे – जागतिक AIDS दिवस पाळणे, आंतरराष्ट्रीय महिला दिवस इ. NPEP कृतींमध्ये AEP च्या विषयांचा मोठ्या प्रमाणात विचार करण्यात आला. जोडीने संबंधित विषय जसे – वरिष्ठांची काळजी आणि आदर किंवा भारत स्वच्छता प्रचार 2015 मध्ये राज्य मंडळांच्या जवळपास 480 जिल्ह्यांमध्ये हे कार्यक्रम आयोजित करण्यात आले.

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.

प्रत्येक शाळेत हा कार्यक्रम दोन प्रशिक्षित शिक्षकांमार्फत, ज्यांना आरोग्यवर्धिनी दूत म्हणून नियुक्त केले आहे त्यांच्याद्वारे चालविला जाईल. हा कार्यक्रम अलिबाग जिल्ह्यामध्ये जिल्हा व राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम राबविण्याचे नियोजन असून त्याचा विस्तार देशभर करण्यात येईल. त्यात खालील मुख्य बाबी असतील –

- आरोग्यदायी वर्तनासाठी वयानुरूप शिक्षणाला प्रोत्साहन आणि विविध रोगांना प्रतिबंध :
  - आरोग्यवर्धिनी दूत म्हणून प्रशिक्षित शालेय शिक्षकांमार्फत दिले जाते.
  - शाळेत उपलब्ध बाबींच्या आधारे शिक्षण दृढ करणे आणि परिपाठ, पालक–शिक्षक बैठका, कुमारवयातील आरोग्य दिवस चा वापर.
  - मानसिक आधार मिळविणे.
- आरोग्य तपासणी आणि सेवा
  - 30 आरोग्य समस्यांसाठी, त्यांच्या लवकर निदानासाठी सातत्यपूर्ण आरोग्य तपासणी, मोफत उपचार आणि आरोग्यवर्धिनी दूत, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम (RBSK) फिरत्या आरोग्य गटामार्फत समर्पित व्यवस्थापन
  - लोहयुक्त गोळ्या (आयर्न फॉलिक ॲसिड (IFA) टॅबलेट्स)
  - ॲल्बेनडझोल ॲडमिनिस्ट्रेशन (ॲल्बेनडझोल गोळ्या पुरविणे.)
  - सॅनिटरी नॅपकिन (पाळीसंबंधी स्वच्छता कापड) पुरवठा करणे.
  - समुपदेशक, हेल्पलाईन्स आणि कुमारवयीनांसाठीचे आरोग्य कक्ष यांची सेवा मिळणे.
- इलेक्ट्रॉनिक आरोग्य नोंदी
  - प्रत्येक विद्यार्थ्यांसाठी इलेक्ट्रॉनिक आरोग्य नोंदी

---

[4] 10 व्या पंचवार्षिक योजनेत भारत शासनाने 'शाळा गुणवत्ता विकास' योजने खाली अस्तित्वातील पाच योजनांना एकत्रित करून संयुक्त केंद्रीय आयोजित म्हणून सुरू करण्याचे ठरविले. (i) शाळेत विज्ञान शिक्षणाचा विकास (ii) शाळेत योगा ला प्रोत्साहन देणे. (iii) शालेय शिक्षणात परिसर अभ्यास (iv) राष्ट्रीय लोकसंख्या शिक्षण प्रकल्प (v) आंतरराष्ट्रीय विज्ञान ऑलंपियाड. तेव्हापासून राज्य शासनाकडे राज्य क्षेत्र योजना म्हणून शाळेतील विज्ञान शिक्षणाचा विकास आणि उरलेले 4 घटक हे (NCERT) मार्फत राबविले जातात. http://planningcommission.nic.in/aboutus/committee/strgrp11/str_hsedu.pdf

[5] जीवन कौशल्ये या मानसिक–सामाजिक क्षमता आहेत, ज्या व्यक्तीला मिळणाऱ्या संधी वाढविण्यासाठी आणि मागण्या आणि आव्हानांना प्रभावीपणे सामोरे जाण्यासाठी सक्षम बनवितात.

कार्यक्रमाचे ध्येय

शालेय आरोग्य कार्यक्रम हे बालकांना स्वत:च्या व समाजाच्या विकासामध्ये सक्रिय सहभाग घेण्यासाठी प्रेरणा व आधार देते.

कार्यक्रमाची उद्दिष्टे

शाळेत जाणाऱ्या मुलांची ज्ञानवृद्धी करणे, त्यांच्यात सकारात्मक दृष्टिकोन बिंबविणे तसेच ज्ञानपूर्वक, जबाबदार व आरोग्यदायी वर्तणूक आणून जीवन कौशल्यात सुधारणा आणणे ही या उपक्रमाची उद्दिष्टे आहेत.

अभ्यासक्रम आराखडा वर्तणूक बदल घडवून आणण्यासाठी जीवन कौशल्यात सुधारणा आणण्यावर भर देते. विद्यार्थ्यांच्या अनुभव विश्वाशी साधर्म्य असलेले ज्ञान निर्माण करणे, निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन देणे जेणेकरून ते स्वतःशी व इतरांशी जोडले जातील, बारकाईने विचार करतील व परिणामकारकपणे संवाद साधतील या महत्त्वपूर्ण घटकांना अधोरेखित करते. जीवन कौशल्य विकास ही आजीवन चालणारी प्रक्रिया आहे, जी मनुष्याच्या वाढीस, पूर्णपणे विकसित होण्यास, स्वतःमधील व बाहेरील सामर्थ्य स्रोत शोधण्यास पुरेशा माहितीच्या व विचाराच्या बळावर निर्णय घेण्यास सक्षम बनविते. जरी जीवन कौशल्ये प्रत्येकासाठी उपयुक्त असली तरी ती बालकांसाठी विशेष संबंधित असतात. याचे करण असे की, बालके ही अत्यंत कमीतकमी आणि बहुतांश विरोधाभास उत्तेजित करणाऱ्या व स्पष्टीकरण देणाऱ्या आणि कमी विश्वसनीय स्रोतांमध्ये स्पष्टता शोधणाऱ्या वातावरणात स्व ओळख निर्माण करीत असतात. शिक्षण मुख्यतः शालेय शिक्षण प्रत्येकामध्ये जीवन कौशल्य विकासात महत्वाची भूमिका बजावते कारण ते विद्यार्थ्यांना त्यांच्या जडणघडणीच्या काळात विविध अनुभव देत असते तसेच हे शिक्षण त्यांना नकली परिस्थिती निर्माण करून त्यातून शिकण्यास व सराव करण्यास वाव देते.

कार्यक्रमाची मार्गदर्शक तत्त्वे

- बालके ही सकारात्मक ऊर्जेची स्रोत आहेत तसेच विश्वासास आणि कौतुकास पात्र असतात.
- अधिकार–अधिष्ठित दृष्टिकोनाकडे वाटचाल करणे. बालकांमध्ये बऱ्याच गोष्टीत विषमता आढळते. जसे – शहरी, ग्रामीण, जात, वर्ग, धर्म, प्रदेश, भाषा, सांस्कृतिक विश्वास, दिव्यांगता, लिंग, वैवाहिक स्थिती, कामकाजाची स्थिती आणि बरेच काही.
- न्याय व सामाजिक न्याय यांवर आधारित परिवर्तनीय क्षमता.
- विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीच्या प्रत्येक टप्प्यावरील माहिती, संदर्भ आणि प्रक्रियेच्या बाबतीत उद्भविणाऱ्या वैविध्यपूर्ण, चैतन्यदायी गरजांना लवचिकतेने प्रत्युत्तर देणे.
- मुलांना आनंददायी शिक्षण देण्यासाठी मुक्त, हसतखेळत आणि पोषक वातावरण तयार करणे.
- सतत बदलत्या वास्तविकतेला समजून घेण्यास, फेरबदल करण्यास व वाटाघाटी करण्यास सक्षम बनविणे.
- विद्यार्थ्यांना सहभागी व नि:पक्षपाती दृष्टिकोनातून सक्षम बनविणे.
- विद्यार्थ्यांचे अनुभवक्षेत्र वाढविणे. त्यांना सूक्ष्म विचार, विश्लेषण व संदर्भ शोधणे यासाठी संधी उपलब्ध करून देणे.
- तुटीच्या दृष्टिकोनापेक्षा विद्यार्थ्यांचा सामर्थ्याधिष्ठित दृष्टिकोन वाढविणाऱ्या त्यांच्या शारीरिक, मानसिक, भावनिक व सामाजिक आरोग्यास हातभार लावणे.
- शाळा वा शिक्षकांचे प्रशिक्षण यातील सामग्री व प्रक्रियेला समाकलित करणे.
- शालेय कार्यकारिणी, शाळा प्रशासक, शिक्षक यांना सामग्री, वृत्ती व अध्यापनशास्त्र यांबाबत आकलन करण्यास सहकार्य करणे.
- खास करून पालक, समाज व माध्यमे यांनी विद्यार्थ्यांच्या गरजा आणि चिंता समजून घेण्यासाठी भागीदार होणे.

सुचविलेल्या पद्धती आणि उपक्रम

व्यवहारी दृष्टिकोन जे मुख्यतः अनुभवात्मक पद्धतीवर लक्ष केंद्रित करतात. ते जीवन कौशल्य विकासासाठी परिणामकारक मानले जातात म्हणून अभ्यासक्रम आराखडा विद्यार्थिकेंद्रित पद्धतीवर भर देतो. या पद्धतींचे एकत्रीकरण ज्ञान आणि वर्तनात बदल घडवून आणून, जीवन कौशल्यात भर पाडण्यास उपयुक्त ठरेल. या विषय वस्तूंच्या देवाणघेवाणीत विशेष गरजा असणाऱ्या विद्यार्थ्यांची या पद्धती वापरून विशेष काळजी घेऊ शकतो.

केस स्टडी/स्थिती विश्लेषणातून विद्यार्थी खऱ्या आयुष्यातील परिस्थितीचे विविध दृष्टिकोनांतून सूक्ष्म निरीक्षण करू लागतो तसेच त्यामुळे संदर्भ-विशेष सूचना देऊन परिस्थिती हाताळतो. या नकली प्रतिकृती स्थिती विद्यार्थ्यांना खऱ्या आयुष्यात जगायला शिकवतील अशी अपेक्षा करू या.

विचारमंथन म्हणजे दिलेली समस्या सोडविण्यासाठी बहुपर्यायी कल्पना/उपाय शोधणे. खास करून मूल्याधिष्ठित विषयांवर भिन्न मते मिळविण्यासाठी हे माध्यम उपयोगी पडते.

दृक्‌श्राव्य साधने ही अतिशय मनोरंजक साधने आहेत कारण यात विद्यार्थी उत्कृष्ट प्रकारे शिकतात. जेव्हा त्यांच्या ज्ञानेद्रियांना विविध अनुभव मिळतात, जसे : श्राव्य आणि दृक् उत्तेजना मिळणे. यात चित्रे, स्लाईड्‌स, दूरचित्रवाणी, व्हिडिओ आणि इतर दृक्‌श्राव्य साधनांचा समावेश होतो.

सामाजिक कृती प्रकल्प विद्यार्थ्यांना विविध उपक्रमांमध्ये स्वयंसेवक म्हणून वैयक्तिक वा गटामध्ये कार्यरत ठेवते. त्यामुळे विद्यार्थी, शाळा, समाज व त्याही पलीकडे जाऊन समस्या शोधून उपायांवर कार्य करतात. या प्रकल्पामुळे कार्यरत नागरिकत्व घडविण्यासाठी मदत होते.

भूमिका सादरीकरणामुळे विद्यार्थी स्वतःचे पात्र साकारताना इतरांसोबत व्यस्त होऊन खऱ्या जीवनातील परिस्थिती समजून घेऊ लागतात. यामुळे कोणत्याही परिस्थितीकडे बघण्याचे भिन्न दृष्टिकोन विकसित होतात तसेच तिचा सामना करण्यासाठी विविध मार्ग समजून घेतात.

निर्देशित गटचर्चेमुळे विद्यार्थी महत्त्वाच्या विषयांवर स्वत:ची मते व्यक्त करू शकतो तसेच इतरांच्या मतांचा आदर करतो. अशा चर्चा विद्यार्थ्यांना व्यक्त होण्यास व प्रश्न विचारण्यास आत्मविश्वासू बनवितात.

कॉमिक्स, गोष्टी व चित्र पुस्तके – नावीन्य आणि लवचीकता आणण्यासाठी कॉमिक्स ही कार्यपद्धती साहाय्यक ठरते. गोष्टी आणि चित्रांची पुस्तके विद्यार्थ्यांना कठीण विषयांमध्ये मनोरंजकता वाढविते व गुंतवून ठेवते. जेव्हा चित्रे ही मजकुरासोबत येतात, तेव्हा आकलन चांगल्या प्रकारे होते व धारणा होण्यास मदत होते.

योग व चिंतन – वयानुरूप योग कसरती केल्यामुळे विद्यार्थ्यांना बराच फायदा होतो. योग कृतींमुळे एकाग्रता वाढते, विश्रांती मिळते, चिंतन आणि शांतता मिळते तसेच विद्यार्थ्यांना स्व-जाणीव होण्यास मदत होते.

खेळ – खेळांमुळे शारीरिक सामर्थ्य, क्षमता व लवचीकता वाढण्यास मदत होते. इतरांसोबत जाण्याची क्षमता वाढते, मनोबल वाढीस लागून सांघिक भावना वाढते तसेच पराभव स्वीकारण्यास मदत होते.

रंगभूमी – ही जीवन कौशल्य शिकविण्यासाठी व आयुष्यातील कठीण प्रसंगांना सामोरे जाण्यास शिकविणारी अत्यंत सामर्थ्यवान पद्धत आहे. विविध भूमिका साकारताना, कथालेखन करताना, इतरांसोबत काम करताना विद्यार्थी अधिक कलात्मकतेने विचार करू लागतात व आत्मविश्वासाने वागू लागतात.

कला-स्व-अभिव्यक्ती कृती विद्यार्थ्यांना खोलवर जाऊन देखावे, व्यक्ती आणि परिस्थितीकडे गांभीर्याने पाहून निसर्ग आणि मानवता हे चांगल्या प्रकारे समजून घेण्यास मदत करते. कला काम हे अत्यंत गुंतवून ठेवणारे आणि मनोरंजक असते. त्यामुळे विद्यार्थी गोष्टी इतरांच्या नजरेतून कशा दिसतात याचा विचार करू लागतात.

परस्पर संवादी खेळामुळे विद्यार्थी अनेकविध गोष्टींचे व स्वतःचे खेळीमेळीने, आनंदाने व परस्पर संवादी मार्गाने सखोल ज्ञान मिळवितात. अध्ययनाचा प्रकार म्हणून खेळामुळे सांघिक कार्यातून पारस्परिक कौशल्य वाढीस मदत होते.

कोडी – विद्यार्थ्यांच्या आरोग्य आणि निरोगीपणाशी संबंधित असलेली माहिती, त्यांचे आकलन, ज्ञान प्रमाणित करते.

कठपुतळी – कल्पनाशक्तीला वाव मिळतो. सर्जनशील नाट्य, आयुष्यातील प्रसंगांना मूर्त स्वरूप मिळते. कठपुतळीच्या खेळामुळे विद्यार्थ्यांचा आत्मविश्वास दृढ होतो तसेच गुंतागुंतीचे विषय शिकताना विचारक्षमता वाढते.

तज्ज्ञ वक्त्यांचे भाषण – तज्ज्ञ व्यक्ती ज्या विद्यार्थ्यांना विविध विषय जसे : आरोग्यपूर्ण वाढ, शारीरिक आणि प्रजननीय आरोग्य, भावनिक आणि मानसिक आरोग्य, मूल्य शिक्षण, सावधानता आणि सुरक्षितता, इ. वर गुंतवून ठेऊ शकतात. यांना आमंत्रित करून ज्ञान देण्याचा हा अतिशय प्रभावी मार्ग आहे.

क्षेत्रभेटी – अनेकविध ठिकाणे आणि परिस्थिती यांची ओळख विद्यार्थ्यांना करून देण्याची प्रभावी पद्धत आहे. यामुळे परिस्थिती आणि लोकांबद्दलचे भिन्न दृष्टिकोन ओळखण्यास मदत होते.

चिंतनशील स्वाध्याय – विद्यार्थ्यांना त्यांचे स्व विचार, भावना आणि कृती बारकाईने निरखून पाहता येतात. हे फार महत्त्वपूर्ण आकलन आहे, जे समज, दृष्टिकोन व स्वभावात बदल घडवून आणण्यास फायदेशीर ठरते.

पालकांचा सहभाग – बालकांच्या विविध गरजा आणि संबंधित गोष्टींना समजून घेऊन त्यांना जबाबदार आणि सकारात्मक पद्धतीने प्रत्युत्तर देण्यासाठी विविध कृतींमध्ये पालकांचा सहभाग असणे, उपयुक्त ठरते.

वादविवाद स्पर्धा – एकाच विषयावर अनेक दृष्टिकोन तपासून बघण्यास मदत होते. विद्यार्थ्यांना सूक्ष्म विचारक्षमता वाढविण्यास मदत होते, मुद्देसूद चर्चेतून बघण्याचे विविध दृष्टिकोन समोर येतात.

सादरीकरण व सराव – कृतीतून शिक्षण घेण्यास मदत होते.

विशेष दिनांचे निरीक्षण – विविध उपक्रम व कृतींमध्ये सहभाग घेऊन, एखाद्या खास विषयाच्या उद्दिष्टांवर लक्ष केंद्रित करता येते. त्यामुळे त्या विषयावर व त्याच्या विविध प्रकटीकरणावर समग्रपणे लक्ष देता येते.

सामग्रीबद्दल थोडक्यात वर्णन

माननीय प्रधानमंत्री यांच्या हस्ते 14 एप्रिल, 2018 रोजी उद्घाटन झालेल्या 'आयुष्मान भारत' या कार्यक्रमांतर्गत शालेय आरोग्य सदर प्रशिक्षण व स्रोत साहित्य हे उच्च प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरावरील शिक्षकांसाठी बनविण्यात आले आहे. शाळेत जाणाऱ्या मुलांचे आरोग्य व निरोगीपणा यात सुधारणा आणण्यासाठी मनुष्यबळ विकास मंत्रालय आणि कुटुंब कल्याण मंत्रालय यांच्या संयुक्त विद्यमाने बनविलेला हा कार्यक्रम आहे.

शालेय आरोग्य आणि कल्याण कार्यक्रमाची उद्दिष्टे साध्य करण्यासाठी जीवन कौशल्यांवर भर देणारे संबंधित विषय, आकलन उद्दिष्टे, विषय रूपरेषा आणि मार्गदर्शिका शालेय शिक्षणाच्या पूर्व प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरापर्यंत सदर विषय विकसित केला गेला आहे. सदर प्रशिक्षण व स्रोत साहित्य हे उच्च प्राथमिक ते उच्च माध्यमिक स्तरापर्यंत तयार करण्यात आले आहे. प्राथमिक स्तरासाठी प्रशिक्षण व स्रोत साहित्य हे लवकरच उपलब्ध करून देण्यात येईल.

अभ्यासक्रम आराखडा व प्रशिक्षण आणि स्रोत साहित्य विकसन प्रक्रिया ही मनुष्यबळ विकास मंत्रालय व कुटुंब कल्याण मंत्रालय, त्यांचे तांत्रिक साहाय्य विभाग (T.S.U.) यांच्या सहयोगातून तयार केलेली आहे. यास संयुक्त राष्ट्र संस्थांचे प्रतिनिधी जसे – संयुक्त राष्ट्र लोकसंख्या निधी (UNFPA), संयुक्त राष्ट्र शैक्षणिक, वैज्ञानिक, सांस्कृतिक संघटना (UNESCO), जागतिक आरोग्य संघटना (WHO), संयुक्त राष्ट्र बालक निधी (UNICEF), राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संघटना (NACO), राष्ट्रीय आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण संस्था (NIHFW), लोकसंख्या आयोग, TATA INSTITUTE

OF SOCIAL SCIENCES (TISS), पब्लिक हेल्थ फाऊंडेशन ऑफ इंडिया (PHFI), एक्स्प्रेशन इंडिया, अर्पण, TARSHI, प्रथम, निरंतर, जागतिक महिला संशोधन केंद्र (ICRW), प्रवाह, जोहन्स रिसर्च इन्स्टिट्यूट (SJRI), कैवल्य शिक्षण संस्था, केंद्रीय विद्यालय संघटन (KVS), नवोदय विद्यालय समिती (NVS), असंख्य विद्यार्थी, शिक्षक आणि स्वतंत्र सल्लागार या सर्वांचे उदार योगदान लाभलेले आहे.

सामग्रीत वापरलेले कॉमिक स्ट्रीपसारखे साहित्य हे राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन आणि प्रशिक्षण परिषद (NCERT) यांनी देशभरात आयोजित केलेल्या साहित्य विकास कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या विद्यार्थी तसेच शिक्षकांचे योगदान आहे. या साहित्यातून आनंददायी शिक्षणाचा परिपोष होतो. शालेय वातावरणात घेता येऊ शकणाऱ्या अनेक विद्यार्थिकेंद्रित कृती जसे – खेळ, स्पर्धा, केस स्टडी, पात्र अभिनय अशा अनेक गोष्टींचा यांत समावेश आहे. कॉमिक्सचा वापर हा विद्यार्थी व शिक्षक यांना आपल्या समस्या व चिंता व्यक्त करणे व त्यावर उपाय शोधून काढणे यासाठी होतो. कॉमिक्समुळे अध्ययन–अध्यापन विविध स्वरूपात होते. जसे – विषयांचे सादरीकरण, विषयांच्या विविध पैलूंवर चर्चा आयोजित करणे, विद्यार्थ्यांना त्यांच्या समस्या मांडण्यासाठी कॉमिक्स बनविण्यास प्रोत्साहित करणे. एक गोष्ट लक्षात घेण्याजोगी आहे की, विद्यार्थी व शिक्षक यांना भाषेच्या वा व्याकरणाच्या कोणत्याही बंधनाशिवाय स्वतःला व्यक्त करण्यास प्रोत्साहित केले गेले. त्यामुळे कॉमिक्समध्ये थोड्या फार भाषिक चुका असू शकतात, परंतु ते अत्यंत प्रभावीपणे संवाद साधतात. हे साहित्य बऱ्याच प्रकारच्या वा स्तराच्या सुलभकर्त्यांसाठी जसे – शिक्षण व आरोग्य क्षेत्रातील अधिकारी, शाळा प्रशासक, मुख्याध्यापक, शिक्षक–प्रशिक्षक, नोडल अधिकारी यांचेसाठी उपयोगात येऊ शकते. वाढ व विकासाच्या टप्प्यानुसार उच्च प्राथमिक, माध्यमिक व उच्च माध्यमिक स्तरावरील विषयांशी संबंधित अनेक उपक्रमांचा यात समावेश होतो.

आम्ही अशी अपेक्षा करतो की, प्रशिक्षण आणि स्रोत साहित्य हे सुलभकर्त्यांना अभ्यासक्रम व्यवहार्य करण्यास उपयोगी आणि परिणामकारक होईल.

साहित्यातील विषय

वेगवेगळ्या वयोगटातील विद्यार्थ्यांच्या गरजांशी निगडित 11 विषयांमध्ये सदर सामग्रीचे व्यवस्थापन केले गेले आहे.

1. निरोगी वाढ
2. भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य
3. परस्पर नातेसंबंध
4. मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व
5. लिंगसमभाव
6. पोषण, आरोग्य व स्वच्छता
7. अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन
8. निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन
9. प्रजनन आरोग्य व एचआयव्ही प्रतिबंध
10. हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा
11. इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे.

विद्यार्थ्यांचा विचार करता प्रत्येक विषय हाताळला गेला आहे. तसेच वर्गात राबविण्यासाठी उपविषय हे कृतीपूर्ण आहेत. प्रत्येक कृतीतून साधावयाची उद्दिष्टे, सुलभकर्त्याने कृती करून घ्यावयासाठी द्यायच्या सूचना, लागणारे साहित्य आणि सारांश, तसेच कृतीच्या शेवटी मिळणारा संदेश ज्यामुळे आकलन दृढ होते हे सर्व नमूद केलेले आहे. तुम्ही तुमचा श्रोता वर्ग व परिस्थितीनुसार सदर साहित्य परावर्तित करू शकता व तेथील सांस्कृतिक व सामाजिक परिस्थितीशी संवेदनशील राहू शकता. त्याही पुढे सर्व विषयांसोबत लिंग फरकही लक्षात घेतला जावा. विशेष गरजा असणाऱ्या मुलांना बऱ्याच गोष्टी समजण्यास कठीण जाऊ शकतात. त्यामुळे गरज लागल्यास त्यांना विषय पुन्हा स्पष्ट केला जावा.

विद्यार्थ्यांची आकलनशैली लक्षात घेऊन प्रत्येक विषयाला कमाल 4 - 5 कृती उपक्रम दिलेले आहेत. प्रत्येक कृतीला 60 मिनिटांचा वेळ मिळेल असे बघितले आहे. तसेच जर वेळ उपलब्ध असला तर कार्यशाळा पद्धतीने 2 - 3 कृती उपक्रम एकत्र घेण्याचे स्वातंत्र्य दिलेले आहे. हे कृती विषय घटक अध्यापनाचा भाग म्हणून सुद्धा राबविले जाऊ शकतात.

प्रत्येक शाळेला तंत्रज्ञानाचा वापर करण्यासाठी संगणक अथवा इंटरनेटची सुविधा उपलब्ध नसण्याची शक्यता असल्यामुळे प्रत्येक उपक्रमाला लागणारी संसाधने सहज उपलब्ध असणारी आणि कमीतकमी अशी ठेवलेली आहेत. उदाहरणार्थ– कागद, फळा, खडू आणि लेखणी. जेव्हा आकलन होण्यासाठी व्यक्ती अभ्यासाचा वापर केला जाईल तेव्हा सुलभकर्त्याने फळ्यावर लिहावे, विद्यार्थ्यांना प्रकट वाचन करण्यास लावावे, तसेच विद्यार्थ्यांच्या मदतीने कायमस्वरूपी तक्ते अथवा कार्ड बनवून घ्यावीत. जेणेकरून त्यांचा वापर स्रोत साहित्य म्हणून केला जाईल. अशा काही कृती आहेत, ज्यांना पी.पी.टी., चित्रफिती, सफेद फलक, मार्कर अशा साहित्याची गरज असते, त्यांना 'पर्यायी स्रोत' म्हणून ओळखले जावे.

सुलभकर्त्याला केलेले मार्गदर्शन असे दर्शविते की, प्रत्येक घटकसंचाची सुरुवात ही विषयाच्या संदर्भिक आकलनाने व्हावी (प्रत्येक कृतीकल्पाला याची गरज नसेल). सुलभकर्त्याने नंतर गरज पडल्यास मानसिकता आणि दृष्टिकोन यांवर लक्ष केंद्रित करावे. (काही कलाकल्पांना पुनरुच्चाराची गरज असते). सुलभकर्त्याने क्रियाकल्प सुरू करण्यापूर्वी सर्व पूर्वतयारी जसे की, द्यावयाच्या सुयोग्य सूचनांची तयारी करणे गरजेचे आहे.

क्रियाकल्प सुरू करण्यापूर्वी असे अपेक्षित आहे की, सुलभकर्त्याने 5 मिनिटांमध्ये आधीच्या कृतिकल्पाचे/संदेशाचे अथवा सुचविलेल्या कृतींचे पूर्वसूत्र घ्यावे. विद्यार्थ्यांनी आकलन उद्दिष्टे व कृती टिकवून ठेवण्यासाठी सुलभकर्त्याने संक्षिप्त सारांश घेणे सुचविलेले आहे.

सुलभकर्त्यासाठी मार्गदर्शक तत्त्वे

हे प्रशिक्षण साहित्य आरोग्य व शिक्षण या दोन्ही क्षेत्रातील विविध भागधारकांना प्रशिक्षण देण्यासाठी तयार करण्यात आलेले आहे. कालांतराने हे प्रशिक्षण संच आपले अंतिम लक्ष्य असलेल्या म्हणजेच विद्यार्थ्यांना अध्ययन अनुभव देण्यासाठी वापरण्यात येतील. सदर सामग्री योग्य व पुरेशा प्रमाणात वापरली जाईल हे निश्चित करण्यासाठी सुलभकर्त्यांसाठी काही महत्त्वाची व मार्गदर्शक तत्त्वे स्पष्ट करणे गरजेचे आहे.

अलीकडेच भारत सरकारने देशभरातील सर्व शासकीय शाळांमध्ये शिक्षकांना आरोग्यवर्धिनी दूत म्हणून नियुक्त करण्याच्या मध्यवर्ती कल्पनेवर काम केले आहे. या प्रकल्पाखाली विद्यार्थ्यांना प्रतिबंधात्मक शिक्षण देण्यास प्रशिक्षित केले जाईल.

सुलभकर्ता म्हणजे कोण?

सुलभकर्ता हा अनेक अर्थांनी समजून घेतला जाऊ शकतो. शब्दकोशात त्याचे वर्णन एखादी व्यक्ती अथवा वस्तू जे साहाय्य प्रदान करून निर्विवादपणे परिणाम घडवून आणण्यास मदत करते. सामान्यत: सुलभकर्ता म्हणजे एखादी व्यक्ती/ऑब्जेक्ट म्हणून ओळखली जाते, जी एखाद्या प्रयत्नाची किंवा हेतूची आवश्यकता पूर्ण करण्यासाठी किंवा योगदान देण्यासाठी साध्य होते आणि कार्यक्षमतेने आणि पद्धतशीरपणे काही तरी घडण्यास सक्षम करते. शिक्षणाच्या संदर्भात सुलभकर्ता ही एक अशी व्यक्ती आहे, जी संबंधित शैक्षणिक क्षेत्रात प्रवीण आहे आणि शैक्षणिक कार्यक्रमाच्या क्रियाकल्पाद्वारे आवश्यक कौशल्ये विकसित करण्यास मदत करते. व्यक्ती आव्हान स्वीकारण्यास तयार आहे, त्याच्याकडे पारस्परिक कौशल्ये आहेत आणि आत्मविश्वास उत्साह, प्रतिसाद आणि सर्जनशीलता या भावनांना उत्तेजन देण्यास आणि संवाद साधण्यास सक्षम आहे.

शालेय आरोग्य उपक्रमांतर्गत 'सुलभकर्ता' हा शब्द विविध प्रकारच्या क्रियाकल्पांच्या प्रभावी संघटनेत उत्तमरीत्या योगदान देणाऱ्या भूमिका निभावणाऱ्या व्यक्तींसाठी वापरला जाऊ शकतो. या उपक्रमाचे यश हे तरुणांसोबत सदर साहित्याचा

यशस्वीरीत्या व्यवहार करणाऱ्या वेगवेगळ्या सोयींवर अवलंबून आहे म्हणून या व्यक्ती काळजीपूर्वक निवडल्या जाणे महत्त्वाचे आहे. या सुलभकर्त्यांची दोन गटांत विभागणी केली जाऊ शकते.

1. मास्टर ट्रेनर (शिक्षक प्रशिक्षक आणि शिक्षक, शिक्षणतज्ज्ञ, आरोग्यतज्ज्ञ)
2. नोडल ट्रेनर (शिक्षण व आरोग्य विभागातील शिक्षक व आरोग्य कर्मचारी) जे आरोग्यवर्धिनी दूत आहेत.

मुख्य शिक्षक प्रशिक्षकांसाठी निवड श्रेणी

मुख्य शिक्षक प्रशिक्षक या पदासाठी खालील निवड श्रेणी सुचविलेली आहे.

- विद्यार्थ्यांच्या समस्यांप्रति संवेदनशील असावा.
- नि:पक्षपाती
- शिक्षण आणि विकासाशी संबंधित बाबींमध्ये सहभागीय प्रशिक्षण देण्याचा अनुभव असावा. शालेय शिक्षणाचा समग्र अनुभव असणे अधिक चांगले.
- सांस्कृतिक संवेदनशीलतेबाबत मर्मज्ञता असावी.
- उत्कृष्ट संभाषण कौशल्य (इंग्रजी आणि हिंदी) लेखी आणि तोंडी.
- कोणत्याही शाखेचा पदवीधर अथवा उच्च पदवीधर असावा.
- निवासी प्रशिक्षण कार्यक्रम घेण्यास सक्षम
- गरजेनुसार राज्य किंवा राष्ट्रीय प्रशिक्षणासाठी प्रवास करण्याची तयारी असावी.
- सदर कार्यक्रमाशी संबंधित विविध क्रियाकल्पांना वेळ देणे व वचनबद्ध असणे.
- शक्यतो वय वर्षे 50 च्या खाली

मुख्य शिक्षक प्रशिक्षकाची भूमिका

मास्टर ट्रेनर हे तज्ज्ञ मानले जातात, जे आपल्या विद्यार्थ्यांना त्यांच्या आवडीच्या व विशेषज्ञतेच्या विषयांवर गुंतवून ठेवतात. पुढच्या स्तरावरील सुलभकर्ते (त्यात शिक्षक, मुख्याध्यापक, शिक्षण विभागातील अधिकारी, सहशिक्षक, प्रशिक्षक, राज्य आणि जिल्हा पातळीवरील आरोग्य खात्यातील अधिकारी, विविध स्तरांवरील सेवा प्रदाता यांचा समावेश होतो.) यांना प्रशिक्षण देण्यास समर्थ असावेत. सामान्यतः आरोग्य आणि निरोगीपणाचा अभ्यासक्रम मुलांच्या चिंता सोडवितो, ज्यामध्ये विकासाच्या त्या मुद्द्यांचा देखील समावेश होतो, ज्यांचा सहजपणे चुकीचा अर्थ लावला जातो. बहुतांश वेळा हे प्रौढांना त्यांच्या अनुभव व चिंता ज्या मुलांपेक्षा भिन्न असतात, त्यानुसार विषय समजल्यामुळे घडते. त्यामुळे विविध भागधारकांना संवेदनशील बनविण्यासाठी ज्यात शाळेचे शिक्षक, शालेय अधिकारी, आरोग्य अधिकारी, पालक, मीडिया आणि राजकीय नेतृत्वाचे महत्त्व जास्त असू शकत नाही म्हणूनच मुलांच्या गरजा आणि एईपीच्या महत्त्वाचे योग्य कौतुक करण्यासाठी या उपक्रमामध्ये मास्टर ट्रेनरची भूमिका महत्त्वाची आहे.

कार्यक्रमांचे आयोजन, नियोजन तसेच आरोग्यवर्धिनी दूत यांना मार्गदर्शन व उपक्रमांवर नियंत्रण यांमध्ये मास्टर ट्रेनरची महत्त्वाची भूमिका आहे.

आरोग्यवर्धिनी दूत

आरोग्यवर्धिनी दूत हे शालेय आरोग्य घटक प्रभावीपणे राबविण्यासाठी असणाऱ्या स्रोत व्यक्तींचा दुसरा स्तर आहे.

आरोग्यवर्धिनी दूतांच्या निवडीचे निकष

आरोग्यवर्धिनी दूतांच्या निवडीसाठी खालील निकष सुचविण्यात आलेले आहेत.

- अशा विषयांमध्ये रुची असावी आणि विद्यार्थ्यांसंबंधित समस्यांमध्ये संवेदनशील असावे.
- नि:पक्षपातीपणा
- मुलांसोबत प्रेमळपणे वागणारा असावा.
- विद्यार्थ्यांसोबत चांगले संबंध असावे.
- स्थानिक संस्कृतीशी अवगत असावा.
- कोणत्याही शाखेचा असू शकतो.
- निवासी प्रशिक्षण कार्यक्रमात सहभाग घेण्यास सक्षम असावा.
- प्रत्येक शाळेमधून किमान एक पुरुष व महिला यांची आरोग्यवर्धिनी दूत म्हणून नियुक्ती केली जावी.
- स्थानिक भाषेचे ज्ञान असावे व ती भाषा बोलता आली पाहिजे.
- शक्यतो वय वर्षे 50 च्या खाली असावे.

आरोग्यवर्धिनी दूतांची भूमिका

मुख्य शिक्षक प्रशिक्षकांकडून प्रशिक्षण घेतल्यानंतर आरोग्यवर्धिनी दूत हे सहभागीय असणारे क्रियाकल्प वर्गामध्ये राबवतील. शाळेतील इतर शिक्षकांसाठी अशी प्रशिक्षणे आयोजित करण्याची महत्त्वाची भूमिका ते बजावतात.

सुलभकर्त्यांसाठी टिपा

सोप्या व परिणामकारक कृतिशीलतेसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रमादरम्यान तसेच वर्गातील देवाणघेवाणीत सुलभकर्त्याने खालील टिपा लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

सत्र सुरू होण्यापूर्वी

1. प्रशिक्षण कार्यक्रम/वर्गप्रक्रिया सुरू करण्यापूर्वी संदर्भ साहित्याचे वाचन करावे.
2. तुमच्या वर्गातील विद्यार्थ्यांबद्दल माहिती घ्यावी.
3. शिक्षक–प्रशिक्षक यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी 3 तज्ज्ञ मार्गदर्शकांनी प्रशिक्षण कार्यक्रम करणे योग्य ठरेल. आरोग्यवर्धिनी दूतांसाठी 2 सुलभकर्त्यांचे आयोजन करणे सूचनीय आहे.
4. सुलभकर्ता व अध्ययनार्थी या दोन्ही स्तरांवर पुरेसे महिला प्रतिनिधित्व असल्याची खातरजमा करून घ्यावी.
5. निवासी कार्यक्रमाचा परिचय व यशस्वी अंमलबजावणी होण्याकरिता सुलभकर्ते व शिक्षक यांनी एक दिवस आधी प्रशिक्षण केंद्रावर हजर व्हावे.
6. सदर प्रशिक्षण केंद्रावर महिला व पुरुष सहभागी व्यक्तींसाठी स्वतंत्र निवासाची सोय असावी.
7. सत्र सुरळीत चालावे यासाठी सभागृह अथवा वर्गखोल्या स्वच्छ, हवेशीर असाव्यात व त्यात 40 प्रशिक्षणार्थींची सोय व्हायला हवी.
8. सर्व सुलभकर्त्यांनी सत्रासाठी तयारीत असणे गरजेचे आहे. प्रत्येक दिवसाचा दिनक्रम व लागणारे आवश्यक स्रोत साहित्य त्यांना परिचित असावे.

9. सुलभकर्त्याने संबंधित साहित्य शैक्षणिक विषयांमध्ये परस्पर संवादी क्रियाकल्प, जेथे जेथे शक्य असेल तेथे तेथे समाकालीत करावेत.
10. एका शैक्षणिक वर्षात दर आठवड्याला २ म्हणजेच एकूण २४ तासिका शाळेच्या वेळापत्रकात देण्यात याव्यात असे सूचित करण्यात येते.
11. सुलभकर्ता वयानुरूप व विशिष्ट सामग्रीसंबंधित कृती व उपक्रम या साहित्यातून आयोजित करू शकतो.
12. सुलभकर्ता संबंधित विषयाच्या पीपीटी बनवू शकतो. तसेच सिनेमा, जाहिराती, गोष्टींची पुस्तके, यू-ट्यूबवरून विद्यार्थ्यांसाठी योग्य आणि संबंधित अशा ऑडिओ-व्हिज्युअलची व्यवस्था करू शकतो, जेणेकरून त्यांचे आकलन अर्थपूर्ण आणि मनोरंजक होईल.

सत्रादरम्यान

1. विद्यार्थ्यांसोबत निर्णायक संबंध ठेवावेत.
2. सत्राशी संबंधित नसलेल्या विषयांची नोंद करण्यासाठी सरक तक्त्याचा वापर करावा. महत्त्वाचे मुद्दे असल्यास सर्व विषयांवर चर्चा केली गेली पाहिजे.
3. विद्यार्थ्यांकडून ज्या स्रोत आणि भाषेची अपेक्षा आहे, त्याच भाषेचा आणि स्रोताचा सुलभकर्त्याने वापर करावा.
4. संपूर्ण प्रशिक्षणादरम्यान अध्ययनार्थींना असे प्रभावित करा की, सदर अभ्यासक्रम हा प्रौढ विद्यार्थ्यांसाठी बनविला गेला आहे. जो आपले अंतिम लक्ष्य आहे.
5. आपल्या सहकाऱ्याशी चांगले संबंध ठेवणे. सत्रांमधून त्यांच्यात वारंवार नजरेने संपर्क झाला पाहिजे.
6. प्रशिक्षणादरम्यान काही मदत अथवा सल्ला घेण्याची आवश्यकता वाटल्यास वरिष्ठ अथवा तांत्रिक साधनव्यक्तींचा संपर्क क्रमांक घेऊन ठेवावा.

सत्रानंतर

1. जर एखादा विशिष्ट भाग बहुसंख्य जणांना समजला नसल्यास तो पुन्हा घेतला जावा.
2. प्रत्येक सत्राचा सारांश घेणे, उद्दिष्टे पूर्ण झाली की नाही ते पाहणे तसेच सामग्री पूर्ण झाली की नाही ते पाहणे.
3. अध्ययनार्थींनी केलेल्या सूचनांचे काळजीपूर्वक अवलोकन करावे, त्यानंतर येणाऱ्या सत्रात लगेच समाविष्ट करावे.

सुलभीकरणाची आवश्यकता :

विद्यार्थ्यांशी संवाद साधताना खालील गोष्टी लक्षात घेतल्या पाहिजेत.

1. नि:पक्षपातीपणा : विद्यार्थ्यांच्या वेगवेगळ्या विचारांवर पक्षपातीपणा करू नये. त्यांना तत्त्विकतेची अथवा दोषारोपाची गरज व इच्छा नसते, तर त्यांना सहानुभूतीदर्शक सुलभकर्ता हवा असतो.
2. अशाब्दिक संभाषण : इतरांसोबत प्रभावीपणे वावरण्यासाठी हे अतिशय महत्त्वाचे आहे. सुलभकर्त्याने अशाब्दिक संभाषण किंवा शारीरिक भाषा यांचा वापर करावा. इतरांशी जोडले जाण्यासाठी ते अतिशय परिणामकारक साधन आहे, एखाद्याच्या भावना व्यक्त होऊ शकतात आणि त्यामुळे नातेसंबंध दृढ होतात.
3. काय करावे आणि कधी : निरीक्षण कौशल्याचा वापर करून आपण एखादे सत्र किती प्रभावी झाले आणि किती चांगल्या प्रकारे ते स्वीकारले गेले हे तपासू शकतो. या निरीक्षणांवर आधारित आपण आपले प्रश्न सावरू शकतो, नवीन कृतिकल्प वा प्रक्रियेचा परिचय करून देऊ शकतो, विश्रांती घेऊ शकतो अथवा गटाच्या यशाआड येणाऱ्या गोष्टींची व्यवस्था पाहू शकतो. वेळोवेळी केलेल्या निरीक्षणामुळे एखादी प्रक्रिया चालू ठेवावी की, विद्यार्थ्यांच्या गरजांनुसार त्यात काही बदल करावे हे ठरवायला मदत होते.

सुलभकर्त्याला सामोरे जावे लागणाऱ्या साधारण समस्या

1. एखादा असहमत असेल आणि त्याला तुमच्याशी वाद घालायचा असेल : असहमतीचे स्वागत करा, त्यांना पूर्ण अवधानतेने ऐका आणि सामाईक जागा शोधा. त्यानंतर पुढील चर्चेला सुरुवात करा. असहमती दर्शक मुद्द्यांवर जास्त स्पष्टीकरण द्या.
2. प्रत्येक जण कंटाळलेला दिसत असेल, तर गटांमधून सहभाग घेण्यास आणि चर्चेस प्रोत्साहन द्या.
3. काही जण चर्चेमध्ये मक्तेदारी गाजवू लागतात : त्यांच्या ज्ञानाला व उत्साहाला मान्यता द्या व त्यावर मुत्सद्दीपणाने नियंत्रण मिळवा.
4. खाजगी संभाषणांना उधाण येते : ते जे बोलत आहेत, ते सर्वांसोबत सामाईक करण्यास प्रोत्साहन द्या, बऱ्याच वेळा परिस्थितीमध्ये विद्यार्थी हे चर्चिल्या गेलेल्या विषयांबद्दल बोलत असतात, परंतु मोकळेपणाने बोलण्यास संकोचतात.
5. दोन विद्यार्थी एकमेकांशी वाद घालतात : कोणाचीही बाजू घेऊ नका. त्यांना त्यांच्या स्थानाबद्दल शब्दांकित करा आणि गटातील इतर विद्यार्थ्यांना सदर विषयावर मत द्यायला सांगा. त्यांनतर वस्तुनिष्ठतेने चर्चेचा सारांश काढा.
6. विवादीय विषय : जर एखादा वादग्रस्त मुद्दा काढला जात असेल, तर तो गटावर सोपविण्यात यावा व त्याचे एकत्रितपणे उत्तर देण्यात यावे.
7. वैयक्तिक प्रश्न : जर वैयक्तिक प्रश्न विचारले जात असतील, तर सुलभकर्त्याने विवेकबुद्धीने उत्तर द्यावे, जर प्रश्न उत्तर देण्याजोगे नसतील तर त्यातील काठिण्यता शांतपणे व्यक्त करा.

अभिप्राय आणि टिपणी

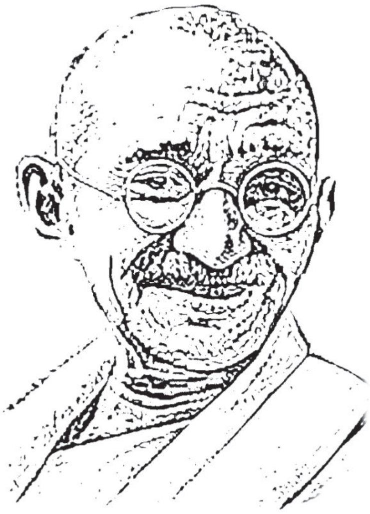
सदर प्रशिक्षण ही वाढणारी आणि विकसित होणारी प्रक्रिया आहे. राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद (NCERT) तुमच्या टिपण्या आणि सूचनांचे स्वागतच करते, जेणेकरून आम्ही पुढील पुनरावृत्ती व अंतिमीकरण परिष्कृत करू.

अभिप्राय फोरम परिशिष्ट II च्या शेवटी जोडलेला आहे.

❖❖❖

अनुक्रमणिका

घटक क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्र.
	मनोगत	तीन
	आभार	चार
	सदर साहित्याबद्दल	पाच
	प्रस्तावना	सात
घटक : 1	निरोगी वाढ	१
घटक : 2	भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य	२४
घटक : 3	परस्पर नातेसंबंध	४१
घटक : 4	मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व	६०
घटक : 5	लिंगसमभाव	७४
घटक : 6	पोषण, आरोग्य व स्वच्छता	९०
घटक : 7	अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन	११४
घटक : 8	निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन	१३५
घटक : 9	प्रजनन आरोग्य व एचआयव्ही प्रतिबंध	१५३
घटक : 10	हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा	१७१
घटक : 11	इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे.	१९५
	तथ्य पत्रक	२१९
	मुले आणि किशोरवयीनांच्या हितासाठी व सुरक्षिततेसाठीचे कायदे आणि योजना	२२३
	शब्दावली	२२७
	संदर्भ	२२६
	सहभागी व्यक्तींची यादी	२२९
	परिशिष्ट १ : अभिप्राय – प्रपत्र नमुना	२३४



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

घटक
1

निरोगी वाढ

आरोग्य म्हणजे शारीरिक, सामाजिक, भावनिक आणि आध्यात्मिक आरोग्य तथापि, शरीराची निरोगी वाढ हा व्यक्तीने प्राधान्यक्रमाने व जाणीवपूर्वक केलेला प्रयत्न होय. हे सर्व जीवन टप्प्यांसाठी खरे आहे परंतु वेगवान शारीरिक, संज्ञानात्मक आणि सामाजिक, भावनिक बदल ज्यात ठळकपणे घडून येतात अशा 10 ते 19 वयोगटासाठी विशेषतः खरे आहे. पौगंडावस्था म्हणजे बाल्यावस्था आणि प्रौढावस्था या दरम्यानच्या अवस्थांतराचा कालावधी. प्रौढावस्थेकडे निरोगी अवस्थांतर होण्यासाठी, मुलांनी त्यांच्यामधील बदल तसेच बाह्य जगाकडून असलेल्या बदलत्या अपेक्षा समजून घेणे आणि व्यवस्थापित करणे आवश्यक आहे.

हा विषय पौगंडावस्थेदरम्यान घडणाऱ्या बदलांभोवतीच्या जागरूकतेचा विकास आणि बदल व्यवस्थापित करण्यासाठी लागणारी कौशल्ये जसे की, समीक्षात्मक विचारसरणी, समस्या निराकरण आणि निर्णय घेणे यांना घडविणे आणि पौगंडावस्थेच्या अनुषंगाने येणाऱ्या मिथके आणि भ्रामक कल्पना यांना प्रतिबंध करणे यांच्याशी संबंधित आहे. या घटकामध्ये, आम्ही पौगंडावस्थेदरम्यान घडून येणारे विविध बदल आणि या बदलांशी संबंधित सामाजिक दृष्ट्या निषिद्ध असलेल्या गोष्टींवर ज्ञाननिर्मिती करण्यावर लक्ष केंद्रित करतो. आम्ही पौगंडावस्थेशी संबंधित असलेल्या, सामाजिक दृष्ट्या निषिद्ध गोष्टींना समीक्षात्मक प्रश्न विचारण्याची त्यांची कौशल्ये सुद्धा घडवितो. हा घटक सकारात्मक आत्म-संकल्पना आणि या कालावधीत मुलांना सामना करावा लागू शकेल अशा लज्जास्पद गोष्टी आणि साचेबंद गोष्टी यांना प्रतिबंध करण्याची कौशल्ये घडविणे यांवर सुद्धा लक्ष केंद्रित करतो. ही सत्रे जेव्हा समवयस्कांच्या शरीरामध्ये पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांविषयी चिंता असते तेव्हा त्यांच्याप्रती असलेल्या संवेदनशील वृत्तीला आणि ज्या युवा-स्नेही सेवा उपलब्ध आहेत, त्या मिळविण्याचे ज्ञान आणि कौशल्ये यांना देखील चालना देतात.

कृती 1.1 : मी बदलत आहे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांचे (मुख्यतः शारीरिक) वर्णन करतो/करते.
- पौगंडावस्था आणि वाढण्याची प्रक्रिया एक सकारात्मक अवस्था म्हणून ओळखतो/ओळखते.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, समीक्षात्मक विचारसरणी, निर्णय घेणे, भावनांचे व्यवस्थापन, प्रभावी संभाषण

संसाधने

- प्रकरण अध्ययनांच्या अनेक प्रती व त्यासोबतचे प्रश्न, कागद आणि पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

- पौगंडावस्थेदरम्यान सामान्यतः उद्भवणाऱ्या बदलांची चर्चा करण्यासाठीच्या सत्रासाठी तयार व्हा. खालील तक्ता तुमच्या संदर्भासाठी आहे.

पौगंडावस्थेदरम्यान होणारे बदल
• शारीरिक बदल. • एकूण सुधारित आणि उत्कृष्ट कृतिकौशल्ये. • प्रयोग करण्याची आणि नवीन गोष्टी शिकण्याची उत्सुकता. • स्वतःचे दिसणे आणि स्वरूप यांविषयी वाढलेले लक्ष. • स्वतंत्र ओळख निर्माण करण्याचा आणि पालक, इतर प्रौढ आणि समवयस्क यांच्याकडून आदराने वागविले जाण्याचा प्रयत्न. • नवीन मित्र बनविण्याची आणि समाजात मिसळण्याची इच्छा. • समवयस्कांचा वाढता प्रभाव. • लहरी स्वभाव आणि भावनिक अस्थिरता – राग, मित्रांप्रति प्रेम आणि जाणिवा या भावनांतील वारंवार होणारे बदल; आवेगशील वर्तणूक. • भविष्यासाठीच्या आकांक्षाचा विकास; व्यवसाय मार्गदर्शनाबद्दल वाढती चिंता. • स्वत:बद्दल निर्णय घेण्यास सुरुवात करतो/करते. • प्रशंसा आणि मान्यतेची आवश्यकता.

पायरी 1 : स्वत:मधील बाल्यावस्थेपासूनचे बदल; पौगंडावस्था साजरी करणे.

- प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या बाल्यावस्थेपासून (जेव्हा ते 6-8 वयाचे होते) त्यांनी दखल घेतलेल्या, त्यांच्यात झालेल्या सर्व बदलांविषयी विचार करायला आणि लिहायला सांगा.
- त्यांना सांगा की, या बदलांमध्ये शारीरिक आणि भावनिक बदल, बदलत्या आवडीनिवडी, बदलते नातेसंबंध, खेळ, टी.व्ही. वरील कार्यक्रम यांतील नवीन पसंती, इत्यादींचा समावेश होऊ शकतो.
- जर प्रशिक्षणार्थींना सूचना समजल्या नाहीत, तर त्यांना बदलांची उदाहरणे द्या जसे की, तुम्हांला आढळते की तुम्ही अचानक संकोचता किंवा तुम्हांला वेगळ्या प्रकारच्या संगीतात मजा येते किंवा तुम्हांला नवीन मित्र बनविण्यात जास्त आवड आहे, इत्यादी.
- त्यांना लिहिण्यासाठी/चित्र रेखाटण्यासाठी 10 मिनिटे वेळ द्या. 8-10 प्रशिक्षणार्थींना सर्वांसमोर मांडण्यास सांगा. या उपक्रमाचा सारांश समजावून सांगा की, जरी आपण आपल्या आयुष्यभर बदलत असतो, तरी पौगंडावस्था हा वेगवान बदलांचा कालावधी असतो, हा वाढण्याचा एक नैसर्गिक भाग आहे.

- हे समजावून सांगा की, काही बदल आपल्यासाठी व्यक्ती विशिष्ट असू शकतात आणि काही आपल्यापैकी बऱ्याच जणांमध्ये सामान्यपणे आढळू शकतात; जसे की, आपल्या कुटुंबाव्यतिरिक्त किंवा समवयस्क गटाशी असलेले खोल नातेसंबंध बऱ्याच मुलांमध्ये एक वैशिष्ट्य असू शकते परंतु वृद्ध व्यक्तीबरोबर वेळ घालविण्यात असलेली अलीकडील आवड एका विशिष्ट व्यक्तीसाठी वेगळी असू शकते.

पायरी 2 : स्वतःचा फायदा होईल अशाप्रकारे बदल व्यवस्थापित करा.

- प्रशिक्षणार्थींची 5 - 6 गटांमध्ये विभागणी करा आणि प्रत्येक गटाला एका प्रकरण अध्ययनाची प्रत आणि त्यासोबत त्याचे प्रश्न द्या. गटकार्यासाठी सूचना द्या.
  - त्यांच्या गटातील प्रशिक्षणार्थींपैकी एक जण सर्वांना ऐकू येईल असे प्रकरण अध्ययन मोठ्याने वाचू शकतो/शकते.
  - त्यानंतर ओळखलेला/ली प्रशिक्षणार्थी प्रश्न विचारेल आणि वाचणाऱ्याला/रीला धरून प्रत्येक जण प्रश्नांवर त्यांचे विचार सर्वांसमोर मांडतील.
  - हे जास्त मोठ्या गटासमोर सादर केले जाईल.
- गटचर्चेसाठी त्यांना 10 मिनिटे द्या. प्रत्येक गटाला त्यांचे प्रकरण अध्ययन आणि प्रश्न मोठ्या गटासमोर वाचून दाखवायला आणि प्रश्नांवरचे त्यांचे प्रतिसाद मांडायला सांगा.
- प्रशिक्षणार्थींना शेवटी गटाने ठळकपणे दाखविलेल्या वैशिष्ट्यांचा आणि प्रकरण अध्ययनातील पात्रांमधील बदलांचा परिणाम सारांश रूपाने सांगा. प्रशिक्षणार्थींना याची माहिती द्या की, ते अनुभवत असलेल्या शारीरिक बदलांव्यतिरिक्त त्यांना पौगंडावस्थेदरम्यान होणारे बदल या तक्त्यात आधी नमूद केलेले इतर अनेक बदल आढळून येतील.
- हे ठळक करा की, पौगंडावस्था हा वेगवान बदलांचा कालावधी आहे. आपण चिंतातूर न होता या बदलांसाठी तयार राहिले पाहिजे. हा वाढण्याचा एक भाग आहे.
- प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, आयुष्मान भारत अंतर्गत शालेय आरोग्य कार्यक्रमाचा हेतू या अवस्थेत एक आनंददायी, समृद्ध काळ सुनिश्चित करणे आणि प्रौढावस्थेकडे निरोगी आणि सुरक्षित अवस्थांतरण करणे हा आहे. कालांतराने, हा अभ्यासक्रम पौगंडावस्थेशी संबंधित अनेक विषय संबोधित करेल.

प्रकरण 1 : स्वच्छकरी–त्रयी

तीन मित्र (वय वर्षे 13 - 14) त्यांचे शिक्षण पूर्ण झाल्यावर, त्यांच्या गावी परत येतात. त्यांच्या गावातील स्वच्छतेचा अभाव बघून ते अतिशय दुःखी होतात. ते त्यांचे गाव सुधारण्यासाठी जबाबदाऱ्या आखतात आणि त्यानुसार जबाबदाऱ्या विभागून घेतात, जसे की, ग्रामस्थांमध्ये आरोग्य, स्वच्छता आणि निरोगीपणा यांबद्दल जागरूकता वाढविणे; पुनश्चक्रण सुनिश्चित करणे आणि गाव स्वच्छ करण्यासाठी मुलांना एकत्र आणणे. जेव्हा ते ग्रामस्थांना त्यांच्याबरोबर काम करण्यासाठी विनंती करतात तेव्हा त्यांना त्यांचा पाठिंबा मिळत नाही. ते तिघे मित्र काम पुढे नेण्याचा निर्णय घेतात आणि त्यांच्या कृतीमुळे ग्रामस्थांना त्यांच्यात सामील होण्यास प्रेरणा मिळते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. जरी सुरुवातीला दुसऱ्यांनी पाठिंबा दिला नसला तरी गावातील स्वच्छता सुधारण्याची जबाबदारी घेण्यासाठी त्या तीन तरुणांची कोणती वैशिष्ट्ये त्यांना प्रवृत्त करतात?
2. ही वैशिष्ट्ये मुले त्यांच्या स्वतःच्या आणि समुदायाच्या फायद्यासाठी कशी वापरू शकतात?
3. या वैशिष्ट्यांचे काही नकारात्मक परिणाम होऊ शकतात का? जर होय, तर ते कसे कमी केले जाऊ शकतात?

टीप : अशी काही मुले असू शकतात ज्यांना विशेष गरजा असतील, (सीडब्ल्यूएसएन) जे हे बदल न सांगता किंवा आवश्यकतेनुसार वस्तुतः किंवा प्रत्यक्षात दाखविल्याशिवाय समजू शकणार नाहीत. सुलभकाने जेव्हा ते उपक्रम करून घेत असतील तेव्हा या महत्त्वपूर्ण बाबी लक्षात घ्यायला हव्यात.

प्रकरण 2 : आयुष आणि त्याचा प्रयोग

आयुष अद्याप 15 वर्षांचा नाही. तो खेळात आणि साहसी उपक्रमांत खूप चांगला आहे. तो नवीन गोष्टी करून पाहण्यास उत्सुक आहे. त्याने अलीकडे टेलिव्हिजनवर एक जाहिरात पाहिली ज्यामध्ये एक मुलगा मोटारसायकलवर उंच उडी मारत आहे. आयुष ते पाहून थक्क झाला आणि त्याने त्याचे अनुकरण करण्याचा निर्णय घेतला. सुदैवाने त्याच्या एका नातेवाईकाने आयुषची योजना ऐकली आणि त्याने त्याला सक्तीने थांबविले.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. आयुषने उडी घेण्याचा निर्णय का घेतला?
2. आयुषच्या या वैशिष्ट्याला तुम्ही काय म्हणाल?
3. या कृतीचे संभाव्य परिणाम काय असू शकतात?
4. या वयात माध्यमांमध्ये जे दिसते त्यावरून त्याचा प्रभाव पडणे सामान्य आहे का?

प्रकरण 3 : रेवतीला पिंजऱ्यात कैद केल्यासारखे वाटते.

रेवती ही 13 वर्षांची मुलगी आहे. ती मुलींच्या शासकीय वरिष्ठ माध्यमिक शाळेत शिक्षण घेत आहे. ती तिच्या पालकांसोबत राहते. रेवतीची आई तिला बऱ्याचदा फोनवर जास्त वेळ न बोलण्यास, टी.व्ही. बघण्यापेक्षा जास्त वेळ अभ्यास करण्यात घालविण्यास सांगते. रेवतीला वाटते की, तिची आई तिला एखाद्या लहान मुलीप्रमाणे वागवते आणि तिच्या चांगले निर्णय घेण्याच्या क्षमतेचा आदर करत नाही. रेवतीला खूप निर्बंध घातल्यासारखे वाटते आणि त्याचा राग येतो.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. रेवती आणि तिची आई यांच्यातील संघर्ष एक सामान्य घटना आहे का? जर होय, तर पालक आणि मुले यांतील या संघर्षांची कारणे कोणती आहेत?
2. हा संघर्ष सोडविण्यासाठी रेवती आणि तिची आई काय करू शकतात?

मनन करण्यायोग्य प्रश्न

- पौगंडावस्थेतील काही अशी कोणती वैशिष्ट्ये आहेत, जी तरुणांना इजा करून घेण्यापासून रोखण्यासाठी व्यवस्थापित केली पाहिजेत?

प्राप्त करण्यायोग्य संदेश

- बदल हे पौगंडावस्थेचे प्रमाण–चिन्ह आहे.
- शरीरात, मुलांना जे जाणवते, ते जसा विचार करतात त्या पद्धतीत बदल घडतात, यामधून त्याचा परिणाम त्यांच्या वर्तनावर होतो.
- पौगंडावस्था आयुष्यातील एक अशी अवस्था असते, जेव्हा एखाद्या व्यक्तीची अद्वितीय ओळख आणि स्वतंत्र विचार, नातेसंबंध, आवडी आणि मते विकसित होतात; जे वाढण्याच्या प्रक्रियेसाठी अत्यावश्यक आहे.
- पौगंडावस्था म्हणजे नवीन शोध आणि मजा करण्याची, नवीन आशा आणि खळबळजनक घटनांची वेळ आणि त्याचबरोबर स्वत:ला जाणून घेण्याची आणि स्वतःच्या भावना आणि वागणूक चांगले व्यवस्थापित करण्यास शिकण्याची देखील वेळ.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- प्रशिक्षणार्थींना त्यांनी सत्राच्या सुरुवातीला सूचीबद्ध केलेल्या सर्व बदलांचे वर्गीकरण दोन प्रकारांमध्ये करण्यास सांगा –
  1. ज्या बदलांमुळे त्यांना आनंद वाटतो आणि
  2. ते बदल ज्यांच्यामुळे त्यांना काळजी वाटते. त्यांना एक वैशिष्ट्य ओळखण्यास सांगा. ज्याचे कुशलतेने व्यवस्थापन करणे आवश्यक आहे, जेणेकरून ते अस्वास्थ्यकारक वर्तणूक होऊ देत नाहीत. ते व्यवस्थापित करण्यासाठी ते काय करू शकतात याबद्दल त्यांना विचार करायला सांगा.

उपक्रम 1.2 : पौगंडावस्थेदरम्यानचे शारीरिक बदल

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पौगंडावस्थेदरम्यान होणारे शारीरिक बदल ओळखतो/ओळखते आणि त्यांच्यासह आराम दर्शवितो/ दर्शविते.
- पौगंडावस्थेतील बदल वेगवेगळ्या व्यक्तींमध्ये वेगवेगळ्या वेगाने आणि योग्य वेळी होऊ शकतात हे ओळखतो/ओळखते.
- स्वत:ची सकारात्मक स्वीकृती विकसित करतो/करते.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, समानुभूती, समस्या निराकरण, प्रभावी संभाषण, समीक्षात्मक विचारसरणी

संसाधने

- प्रकरण अध्ययनांच्या व कॉमिक्सच्या अनेक प्रती, कागद आणि पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

पुढील उपक्रम मुली आणि मुलगे दोघांमध्येही पौगंडावस्थेदरम्यान होत असेलेल्या शारीरिक बदलांचे वर्णन करतो. त्यांच्या शरीरात होत असलेल्या शारीरिक बदलांबद्दल जाणून घेणे, शिकाऊंना जागरूक आणि जास्त चांगले जाणकार बनवेल आणि सकारात्मक आत्मसंकल्पना विकसित करण्यात देखील मदत करेल.

पायरी 1 : वाढीमुळे होणाऱ्या शारीरिक बदलांची चर्चा करणे.

- फळ्याच्या एका बाजूला 'मुली' आणि दुसऱ्या बाजूला 'मुलगे' असे लिहा आणि प्रशिक्षणार्थींना मुली आणि मुलग्यांमध्ये पौगंडावस्थेदरम्यान होत असलेले सर्व बदल मांडण्यास सांगा. त्यांचे प्रतिसाद फळ्यावर नोंदवा.

टीप : कृपया मुलगे आणि मुली यांच्यात पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांची सूची करण्यासाठी तुमच्या विज्ञान पाठ्यपुस्तकांचा संदर्भ घ्या.

पायरी 2 : प्रकरण अध्ययनावर चर्चा

- वर्गात प्रत्येकी 5-6 प्रशिक्षणार्थींची गटांत विभागणी करा आणि प्रत्येक गटाला प्रकरण अध्ययनांच्या प्रती द्या.
- गटांना प्रकरण अध्ययन वाचण्यासाठी, प्रकरणाखाली दिलेल्या प्रश्नांवर चर्चा करण्यासाठी आणि उत्तरे लिहिण्यासाठी 10 मिनिटे द्या.
- प्रत्येक गट प्रतिवेदकास प्रकरण वाचून दाखविण्यास आणि त्यांच्या कथेबरोबर दिलेल्या प्रत्येक प्रश्नासाठी प्रतिसाद मांडण्यास/सादरीकरण करण्यास सांगा.
- दोन गटांकडे समान कॉमिक/प्रकरण असल्यास त्यांनी त्यांची सादरीकरणे एकामागून एक करावीत, दुसऱ्या गटाने पहिल्या गटाकडून राहून गेलेल्या काही नवीन गोष्टींची भर घालावी.
- प्रत्येक कथेनंतर, सुलभकांनी यावर भर दिला पाहिजे की, जर प्रत्येकजण प्रौढ होतो आणि पौगंडावस्थेतील बदलांमधून जातो तर हे एकाच वेळी आणि प्रत्येकासाठी समान प्रकारे का होत नाही.

प्रकरण–1 : माझे वडील मला 'वाघ' म्हणतात.

राकेश आणि मिहिर, इयत्ता नववीचे विद्यार्थी, शाळेमधून एकत्र घरी चालले आहेत. राकेश मिहीरला तो मुलीच्या आवाजात बोलतो असे म्हणत छेडण्यास सुरुवात करतो. तो या वस्तुस्थितीवरही हसतो की, मिहीरला त्याच्या वरच्या ओठांवर केस नाहीत. 'माझ्याकडे बघ' राकेश त्याला म्हणतो, 'मी खरा पुरुष आहे. माझा आवाज दमदार आहे आणि माझा चेहरा पुरुषी आहे. माझ्या चेहऱ्यावर इतके केस आहेत की, माझे वडील मला वाघ म्हणतात.' मिहीरला अचंबा वाटतो की, त्याच्या बाबतीत काय चुकीचे आहे. त्याला आठवते की, त्याची आई अजूनही त्याला 'माझा गोड मुलगा' म्हणते. तो घरी जाऊन आईला विचारण्याचा निर्णय घेतो की, तो राकेशपेक्षा इतका वेगळा का आहे आणि त्याच्यामध्ये काहीतरी चुकीचे आहे का?

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुमच्या मते राकेशच्या शेऱ्यांमुळे मिहीरला काय वाटले?
2. तुम्हांला असे वाटते का की, मिहीरमध्ये काहीतरी चुकीचे आहे? का?

3. मिहीरच्या आईने त्याला काय सांगितले पाहिजे?
4. तुम्हांला असे वाटते का की, मुलांना त्यांच्यात होऊ शकतील अशा बदलांबद्दल तयार करणे महत्त्वाचे आहे? का?

प्रकरण 2 : प्रत्येक जण अद्‌वितीय आहे.

पूजा, सुजाता, अबिदा आणि राधा चांगल्या मैत्रिणी आहेत. त्या सर्व 13 वर्षांच्या आहेत आणि त्यांना एकमेकांबरोबर वेळ घालविणे आवडते. त्यांच्याकडे बोलण्यासाठी बरेच आहे, जसे नवीन चित्रपट, नवीन पोशाख, गृहपाठ, वर्गातील मुलगे आणि खूप काही.

काल राधा अस्वस्थ दिसत होती. तिची मासिक पाळी आली होती आणि तिला गणवेश डागाळण्याची काळजी वाटत होती. मागच्या महिन्यात, सुजाताच्या कुटुंबीयांनी तिची मासिक पाळी सुरू झाल्याने तिच्या सन्मानार्थ एक मोठा उत्सव आयोजित केला होता. पूजाला आठवते की, काही महिन्यांपूर्वी, अबिदाची मासिक पाळी शाळेत सुरू झाली होती आणि तिला तिच्या मोठ्या चुलत बहिणीकडून सॅनिटरी नॅपकिन घ्यावा लागला होता. पूजा वगळता तिच्या सर्व मैत्रिणींची मासिक पाळी सुरू झाली आहे. तिच्यात काही चुकीचे आहे का?

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला काय वाटते की पूजाला कसे वाटले असेल, जेव्हा तिला जाणवले की, ती एकटीच अशी आहे की, जिची मासिक पाळी अजून सुरू झाली नाही?
2. तुम्हांला असे वाटते का की, पूजामध्ये काही चुकीचे आहे का?
3. जर पूजा तुमचा सल्ला घ्यायला आली, तर एक समवयस्क म्हणून तुम्ही तिला काय सांगाल?
4. तुम्हांला असे वाटते का की, मुलांना त्यांच्यात होऊ शकतील अशा बदलांबद्दल तयार करणे महत्त्वाचे आहे? का?

सारांश

खालील संदेशांवर भर देऊन चर्चेचा सारांश द्या :

- पौगंडावस्था म्हणजे शारीरिक आणि भावनिक बदलांचा काळ, ज्यांना संप्रेरकांच्या संचाने चालना दिली जाते. हे बदल वाढण्याचा भाग आहेत.
- हे बदल वेगवेगळ्या वेळी वेगवेगळ्या व्यक्तींमध्ये वेगवेगळ्या वेळी होतात.
- तुम्ही तुमच्या शारीरिक बदलांची तुलना इतरांशी करू नये – ज्या वेगाने बदल घडतात ते व्यक्ती–व्यक्तीमध्ये वेगळे असतात.
- घडून येणाऱ्या बदलांविषयी अवघडल्यासारखे वाटणे किंवा त्यांची जाणीव होणे स्वाभाविक आहे परंतु या गोष्टी नैसर्गिक प्रक्रियेचा एक भाग म्हणून स्वीकारून एकमेकांना पाठिंबा देण्याचा प्रयत्न करा आणि तुमचा आत्मविश्वास कमी होऊ देऊ नका.
- बदलांविषयी तुम्हांला काही शंका किंवा चिंता असल्यास एखाद्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीशी संपर्क करा किंवा तुम्ही राहता त्या ठिकाणी जवळ असलेल्या पौगंडावस्थेतील किशोर–स्नेही आरोग्य चिकित्सालयातील सल्लागाराशी बोलू शकता.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- स्वतःकडे 2-3 मिनिटे आरशात पहा आणि तुमच्या मनात येणारे पहिले काही विचार लिहून काढा. या विचारांची तुमच्या समवयस्क/पालक/शिक्षकांपैकी कोणाशीही चर्चा करा.

उपक्रम 1.3 : पौगंडावस्था प्राप्त करणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांचे वर्णन करतो/करते.
- मासिक पाळी आणि निद्रोत्सर्ग याच्या मूलभूत समजुतीचे वर्णन करतो/करते.
- वैयक्तिक स्वच्छता; विशेषतः मासिक पाळी आणि निद्रोत्सर्ग या दरम्यानची स्वच्छता राखण्याच्या मार्गाचे वर्णन करतो/करते.

आवश्यक वेळ

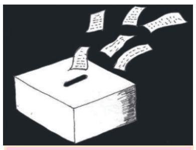
- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्म–जागरूकता, समानुभूती, निर्णय घेणे, संभाषण कौशल्य, प्रभावी संभाषण.

संसाधने

- प्रकरण अध्ययनांच्या व चर्चेसाठीच्या प्रश्नांच्या प्रती, कागदाची पत्रके आणि पेन.



प्रश्न पेटी कशी बनवायची?
कोणतीही पुठ्ठ्याची पेटी घ्या. त्याला कागदाची चिठ्ठी टाकण्याइतपत चीर बनवा, जी पुरेशी मोठी असेल. ती एका वेगळ्या जागी ठेवण्याची खात्री करा.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

- सुरुवातीस ही क्रिया मुलींसाठी आणि मुलांसाठी स्वतंत्रपणे केली जाऊ शकते कारण प्रत्येकासाठी आशय आणि कार्यपद्धती भिन्न आहे.
- मागील उपक्रमाने पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या एकंदर शारीरिक बदलांवर लक्ष केंद्रित केले होते. हा उपक्रम विशेष करून प्रजोत्पादक यंत्रणा आणि स्वच्छता राखण्याचे मार्ग यांना व्यापून राहतो.
- प्रजोत्पादक आरोग्याविषयी बोलण्याच्या तुमच्या स्वतःच्या अवरोधनावर मात करण्याचे कार्य करणे महत्त्वाचे आहे, अन्यथा मुली उपक्रमादरम्यान मोकळेपणे बोलणार नाहीत.
- प्रशिक्षणार्थी काही प्रश्न उघड विचारण्यास संकोच करू शकतात. प्रश्न पेटी त्यांना अज्ञातपणे प्रश्न विचारण्यास आणि प्रतिसाद देण्यासाठी मदत करते. (संदर्भासाठी शेजारील आकृती पहा.)
- प्रशिक्षणार्थींना असे प्रश्न असू शकतात, ज्यांची उत्तरे तुम्हांला माहीत नाहीत. तुम्ही त्यांना सांगू शकता की त्यांची उत्तरे पुढील सत्रात देण्यात येतील.
- हे समजावून सांगा की, या विषयांभोवतीच्या सामाजिक निषिद्धतेमुळे योग्य माहिती मिळविणे बहुतेक वेळा कठीण असते. हा वर्ग शंकांचा खुलासा करण्याची एक संधी आहे म्हणून प्रश्न सर्वांसमोर मांडण्यास आणि विचारण्यास संकोच करू नका.

पायरी 1 : मासिक पाळीबद्‌दल गोष्ट आणि चर्चा

कहाणी 1 : रीनाची गोष्ट

रीना ही सातव्या इयत्तेत शिकणारी 13 वर्षांची मुलगी आहे. वर्गात बसलेली असताना तिची मासिक पाळी पहिल्यांदा सुरू झाली. ती त्या परिस्थितीसाठी अजिबात तयार नव्हती आणि त्यामुळे ती घाबरली आणि तिला वाटते की, तिला काहीतरी मोठा आजार झाला आहे. तिने तिची परिस्थिती तिची चांगली मैत्रीण ज्योती हिला सांगितली.

रीनाची गोष्ट प्रशिक्षणार्थींना वाचून दाखवा.

गोष्ट वाचून दाखविल्यानंतर पुढील प्रश्नांवर आधारित चर्चा सुरू करा.

- मासिक पाळी म्हणजे काय?
- जर तुम्ही रीनाची मैत्रीण असता तर तुम्ही तिला काय सांगितले असते?

मासिक पाळीबद्‌दलची वस्तुस्थिती समजावून सांगा.

- मासिक पाळी हा मासिक चक्रात मुलीच्या गर्भाशयातून होणारा रक्तस्राव/मासिक स्राव आहे.
- प्रत्येक चक्रामध्ये तो सहसा तीन किंवा पाच दिवसांसाठी चालू राहतो. तथापि व्यक्तीनुसार तफावत होऊ शकते आणि जर रक्तस्राव नियमितपणे सात दिवसांपेक्षा जास्त दिवस चालू राहिला, तर डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.
- दैनंदिन नित्यकर्म किंवा त्या करू इच्छित असतील अशा कोणत्याही गोष्टीमध्ये हस्तक्षेप करू नये.
- काही मुली आणि स्त्रिया त्यांच्या मासिक पाळीदरम्यान उत्साही असतात. काहीजणी कमी उत्साही असतात. काहींना पाठदुखी, ओटीपोटात वेदना, डोकेदुखी इत्यादींचा अनुभव येतो.
- काहीजणी चिंताग्रस्तपणा अनुभवतात किंवा भावनाप्रधान किंवा/आणि शरीरातील संप्रेरकीय चढ–उतारांमुळे त्रास अनुभवतात.
- ही (पहिली मासिक पाळी) सहसा मुलींमध्ये 9 ते 16 वर्षे वयोगटाच्या दरम्यान कधीही सुरू होते आणि साधारण 45 ते 55 वर्षांदरम्यान थांबते (रजोनिवृत्ती). चक्राची दीर्घता 21 दिवसांपासून ते 45 दिवसांपर्यंत बदलते.
- जर मुलगी 16 वर्षांची होईपर्यंत तिची मासिक पाळी सुरू झाली नसेल, तर एखाद्या योग्य डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

वैयक्तिक स्वच्छता राखणे.

चांगली वैयक्तिक स्वच्छता राखण्याविषयी पुढील वस्तुस्थितीची चर्चा करा –

- मासिक पाळी दरम्यानचा संसर्ग टाळण्यासाठी, नियमितपणे अंघोळ करणे आणि स्वतःला स्वच्छ ठेवणे आवश्यक आहे.
- अंतर्वस्त्रे नियमितपणे बदला (दिवसातून एकदा तरी) आणि कृत्रिम कापड टाळा.

- मासिक पाळी दरम्यान, कापड, कापडाचे पॅड किंवा नॅपकिन संसर्ग टाळण्यासाठी दर चार ते सहा तासांनी ते बदलले पाहिजे.
- मासिक पाळीची स्वच्छता व्यवस्थापित करण्यासाठी सॅनिटरी नॅपकिन देखील वापरू शकतो.
- आरोग्य विभागामार्फत 'मासिक पाळी स्वच्छता संवर्धन योजना ही राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये गाव पातळीवरील आशा मार्फत राबविण्यात येते. सदर योजनेमध्ये किशोरवयीन मुलींना माफक दरात (रु. 6/- प्रति सॅनिटरी नॅपकीन पॅक) उपलब्ध करून देण्यात आले आहे.
- बऱ्याच मुली आणि स्त्रिया जुने कापड आणि कापसाचे सॅनिटरी नॅपकिन घरी देखील बनवितात. तुम्ही जर घरात सॅनिटरी नॅपकिन बनविले, तर फक्त स्वच्छ, मऊ सुती कापड वापरा. जुने कापड वापरू नका, ज्यात कोणतेही धातू किंवा प्लास्टिकचे भाग, जसे की चकाकी, गोटा किंवा हूक आणि बटणे यांसारखे भाग असतील. त्याने कदाचित दुखापत किंवा संसर्ग होऊ शकतो.
- जर एखादे कापड पुन्हा पॅड म्हणून वापरले जाणार असेल तर ते साबणाने व्यवस्थित धुवावे आणि पुढील वापरापूर्वी उन्हामध्ये वाळवावे कारण सूर्यप्रकाश एक उत्कृष्ट जंतुनाशक आहे. खराब किंवा ओलसर कापड वापरू नका ज्यामुळे संसर्ग होतो.
- विशेष गरजा असलेल्या मुलींना (सीडब्ल्यूएसएन) स्वच्छता राखण्याची प्रक्रिया दर्शविली पाहिजे किंवा आवश्यक असल्यास तपशीलवार वर्णन केले पाहिजे.
- वापरलेले सॅनिटरी पॅड कागदामध्ये गुंडाळून कचऱ्याच्या डब्यात फेकून द्यावेत किंवा एका खोल खड्ड्यात पुरावेत. काही शाळांमध्ये केरकचरा जाळण्यासाठी भट्टी असते, जो सॅनिटरी पॅडची विल्हेवाट लावण्याचा अजून एक सुरक्षित मार्ग आहे. सॅनिटरी पॅडची विल्हेवाट लावण्याच्या प्रक्रियेशी संबंधित कोणतीही लाज बाळगू नये.

पौगंडावस्थेतील मुलींमध्ये (10 ते 19 वयोगटातील) मासिक पाळीच्या स्वच्छतेला चालना देणाऱ्या योजनांना सरकार पाठिंबा देत आहे. सॅनिटरी नॅपकिन्स शाळांमध्ये विनामूल्य किंवा (आशा) मान्यताप्राप्त सामाजिक आरोग्य कार्यकर्त्यांद्वारे अनुदानित दराने उपलब्ध करून दिले जातात.

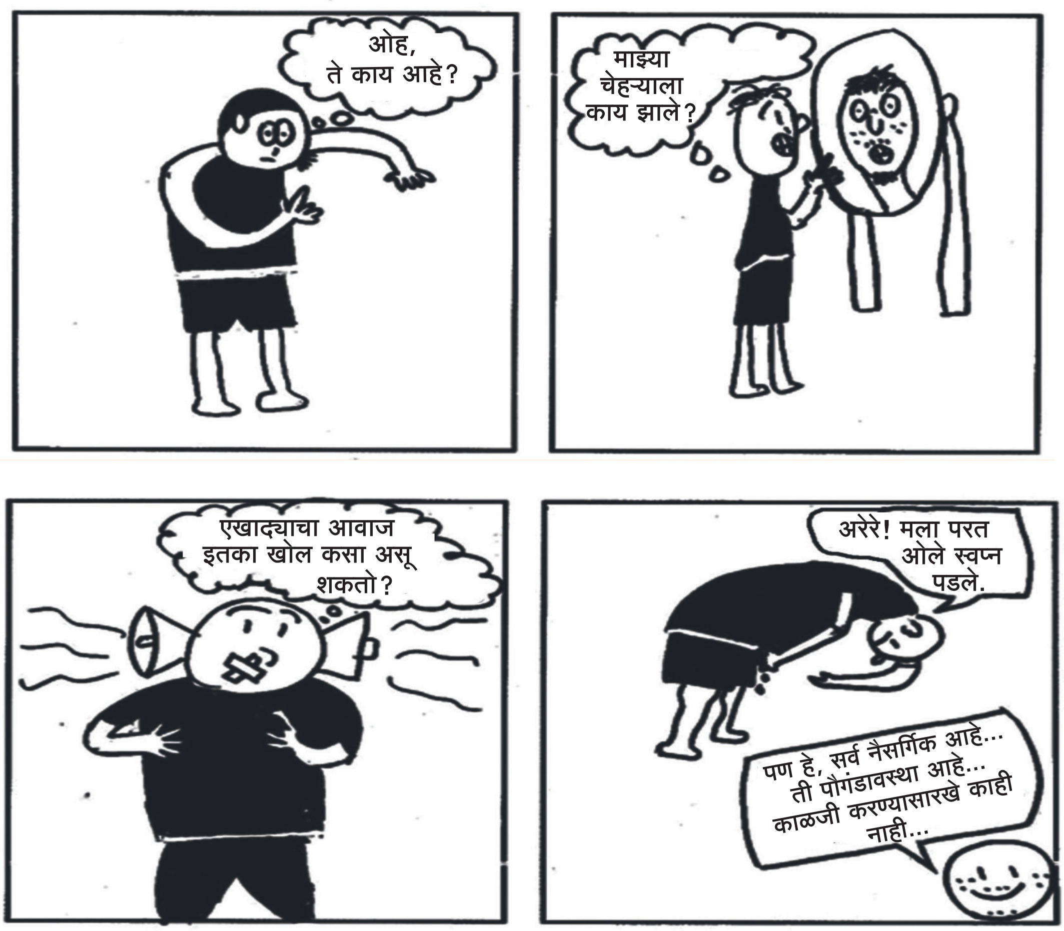
कॉमिकवर चर्चा

- प्रशिक्षणार्थींची प्रत्येकी 5-6 च्या गटांमध्ये विभागणी करा. अर्ध्या गटांना पहिले कॉमिक द्या आणि दुसरे कॉमिक उरलेल्यांना द्या. दोन पेक्षा जास्त गट असतील, तर या कॉमिकची पुनरावृत्ती केली जाऊ शकते.
- गटांच्या दोन्ही संचांना त्यांच्या कॉमिकची अदलाबदल करायला आणि वाचायला सांगा जेणेकरून प्रत्येकाला दोन्ही कॉमिकमध्ये वर्णन केलेली कहाणी समजेल आणि प्रत्येकजण चर्चेत भाग घेऊ शकेल. गटांना कॉमिक वाचण्यासाठी पाच मिनिटे द्या.
- 'हे सर्व नैसर्गिक आहे' या दोन्ही कॉमिकवर चर्चा.
- एका गटाला तीन प्रश्नांचे प्रतिसाद सर्वांसमोर मांडायला सांगा. तेच कॉमिक असलेल्या दुसऱ्या गटांना त्यात त्यांच्या प्रतिसादांची भर घालायला सांगा.
- गटांनी दिलेली योग्य माहिती मान्य करा.
  - चौकटी समजावून तथ्ये पुन्हा स्थापित करा.

- पौगंडावस्थेदरम्यान मुलांच्या काखांमध्ये, चेहऱ्यावर, छातीवर, हातावर आणि पायांवर केस वाढू लागतात. जांघेमध्ये केसही वाढू लागतात.
- त्वचेची जाडी वाढते आणि तेल ग्रंथी संप्रेरकांच्या प्रभावाखाली अधिक सक्रिय बनतात. अतिरिक्त तेल त्वचेतील छिद्रे बुजवू शकते आणि मुरूम आणि पुटकुळ्या होण्यास कारणीभूत ठरते.
- आवाज फुटणे, घोगरा होणे आणि खोल व्हायला सुरुवात होऊ शकते.
- स्वप्न दोष म्हणजे झोपेच्या वेळी वीर्य बाहेर पडणे, हे वीर्य पतन किंवा स्वप्न दोष म्हणून देखील ओळखले जाते.
- पौगंडावस्थेतील अनेक मुलांना स्वप्न दोषाचा अनुभव येतो, पण प्रत्येक जण त्याचा अनुभव घेईलच हे आवश्यक नाही.
- स्वप्न दोष ही मुलांना पौगंडावस्थेदरम्यान सामान्य घटना आहे.

प्रकरण 1 : हे सर्व नैसर्गिक आहे.

हे सर्व नैसर्गिक आहे.



आकाशदीप बर्मन
केंद्रीय विद्यालय, DRDO
बेंगलोर – 13

चर्चेसाठी मुद्दे

1. कॉमिकमध्ये काय दाखविले जात आहे?
2. मुलाच्या भावना काय आहेत?
3. तुम्ही मुलाला काय सल्ला द्याल?

प्रकरण 2 : हे सर्व नैसर्गिक आहे.

हे सर्व नैसर्गिक आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. राजूला काळजी का वाटते?
2. राजूच्या भावाने राजूला काय समजावून सांगितले?
3. या कॉमिकवरून तुम्हांला स्वप्न दोष यावरून काय समजले?

मनन करण्यायोग्य प्रश्न

- पौगंडावस्थेशी संबंधित आपल्या शंकांचे निराकरण करण्यासाठी आपण कोणाकडे गेले पाहिजे?

प्राप्त करण्यायोग्य संदेश

- स्वप्न दोष ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, जिचा अनुभव खूप मुलांना (पण सर्वांना नाही) पौगंडावस्थेदरम्यान येऊ शकतो. त्याचा शरीरावर काहीही नकारात्मक प्रभाव होत नाही.
- मासिक पाळी ही एक नैसर्गिक प्रक्रिया आहे, जी किशोरवयीन मुलींमध्ये पौगंडावस्थेदरम्यान सुरू होते.
- आपण निरोगी राहण्यासाठी विशेष काळजी घेतली पाहिजे आणि वैयक्तिक स्वच्छता राखली पाहिजे.

  आपल्या शरीराबद्दल योग्य माहिती असणे महत्त्वाचे आहे.

  आपण प्रश्न विचारायला लाजू नये.

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम

- विशेष गरजा असलेल्या मुलांना (सीडब्ल्यूएसएन) त्यांच्या वैयक्तिक स्वच्छतेबद्दल मदत करण्याचे मार्ग शोधा.

उपक्रम 1.4 : वाढणे आणि इतर बदलांबद्दल कल्पित कथा

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पौगंडावस्थेदरम्यान होणाऱ्या बदलांशी संबंधित सामाजिकदृष्ट्या निषिद्ध गोष्टींवर प्रश्न विचारतो/विचारते.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- आत्मजागरूकता, समीक्षात्मक विचारसरणी, समस्या निराकरण, निर्णय घेणे, प्रभावी संभाषण.

संसाधने

- प्रकरण अध्ययनांच्या अनेक प्रती, आणि त्यासोबत चर्चेसाठी प्रश्न, फळा, खडू/मार्कर.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

हा उपक्रम, जेव्हा मुली आणि मुलग्यांसाठी उपक्रम 3 पार पडला असेल तेव्हाच घ्यावा. हा उपक्रम सहलिंगी गटासाठी घेतला जाऊ शकतो. तथापि, जर तुम्हांला वाटले की, प्रशिक्षणार्थींना अवघडल्यासारखे वाटेल, तर त्या बाबतीत, मुलगे आणि मुलींसाठी तो वेगळा आयोजित करा.

मासिक पाळीशी संबंधित भ्रामक कल्पनांची चर्चा करताना तुम्हांला काही अवघड प्रतिसाद मिळू शकतात. प्रतिसाद कसा द्यायचा यावरील खालील मार्गदर्शन पहा.

आव्हाने	तशा परिस्थितीतील संभाव्य प्रतिसाद
प्रशिक्षणार्थी सुलभकांना मासिक पाळीदरम्यान धार्मिक ठिकाणे, स्वयंपाकघर, इत्यादींमध्ये प्रवेश करण्याबाबत आव्हान देऊ शकतात. काही समुदाय असे म्हणू शकतात की, त्यांच्या धार्मिक ग्रंथात हे वर्जित आहे.	त्यांना सांगा की, आपण बऱ्याच प्रथा पाळत आहोत कारण जरी इतरांचा विश्वास नसेल, तरीही त्या आपल्या संस्कृतीचा भाग आहेत. आपण आपल्या वडीलधाऱ्या व्यक्तींना विचारू आणि माहितीपूर्ण निवड करू.
प्रशिक्षणार्थी असे म्हणू शकतात की, कॉमिक आदर्श परिस्थिती दाखवितात आणि जर त्यांनी या प्रमाणित गोष्टींना आव्हान देण्याचा प्रयत्न केला, तर पालक कदाचित त्याचा स्वीकार करणार नाहीत.	एखादी परंपरा रातोरात बदलता येणार नाही. तुम्ही कुटुंबातील विश्वासू व्यक्तीशी बोलू शकता. त्यांची भीती आणि मूल्ये समजून घेत तुमचे विचार व्यक्त करा.
प्रशिक्षणार्थी असा प्रसंग सांगतील जेव्हा त्यांनी मासिक पाळी दरम्यान लोणच्याला स्पर्श केला, तेव्हा ते खरोखर खराब झाले! किंवा जेव्हा त्यांनी सामाजिकदृष्ट्या निषिद्ध गोष्टींना आव्हान दिले तेव्हा काहीतरी अनुचित घडले.	लोणचे खराब होणे किंवा अनुचित घटना यात योगायोग देखील असू शकतो. मासिक पाळी दरम्यान एखाद्या मुलीने स्पर्श केल्यास लोणचे खराब होण्याला कोणताही वैज्ञानिक आधार नाही. या श्रद्धांचे पालन केवळ काही समुदायांमध्ये केले जाते. जगभरातील मुलींना या निषिद्ध गोष्टींची माहिती नसते. संवाद केल्याने हळूहळू बदल होऊ शकतो.
काही प्रशिक्षणार्थी कदाचित सहमत होणार नाहीत आणि मासिक पाळीशी संबंधित सामाजिकदृष्ट्या निषिद्ध गोष्टी सत्य आहेत यावर विश्वास ठेवू शकतात.	हे अपेक्षित करणे अवास्तव असू शकते की, प्रशिक्षणार्थी बऱ्याच वर्षांपासून पाहिलेल्या आणि अनुसरण केलेल्या प्रथा आणि श्रद्धा एक तासात बदलू शकतात. चर्चेचा हेतू त्यांच्या मनात शंका निर्माण करणे हा आहे, जेणेकरून ते त्वरित यथार्थदर्शी होतील. त्यांच्यासमोर वैज्ञानिक आणि अचूक माहिती मांडणे महत्त्वाचे आहे.

सत्रात संबोधित न झालेल्या परंतु संबंधित असलेल्या प्रश्नपेटीवरील इतर प्रश्नांची उत्तरे द्या. काही उदाहरणे खाली दिली आहेत.

अ.क्र.	श्रद्धेचे विधान	बरोबर/चूक	स्पष्टीकरण
1.	पौगंडावस्थेत स्वप्न दोष पडणे ही वैद्यकीय समस्या आहे.	चूक	स्वप्न दोष ही एक नैसर्गिक घटना आहे जी अनेक मुलांमध्ये पौगंडावस्थेदरम्यान घडते. तो सामान्यपणे वाढण्याचा एक भाग आहे.

अ.क्र.	श्रद्धेचे विधान	बरोबर/चूक	स्पष्टीकरण
2.	स्वप्न दोषामुळे अशक्तपणा येतो.	चूक	जेव्हा अतिरिक्त वीर्य असते, तेव्हा शरीर ते सोडते. पुरुषांच्या शरीरात त्यांच्या आयुष्यभर वीर्य सतत निर्माण केले जाते. वीर्य सोडले जाण्याने कोणत्याही प्रकारचा अशक्तपणा येत नाही.
3.	पुरुष बनण्यासाठी सर्व मुलांना दाढी असली पाहिजे.	चूक	शरीराच्या किंवा चेहऱ्याच्या केसांची वाढ आपली जनुके आणि संप्रेरक यांवर अवलंबून असते आणि ती कशा प्रकारे दिसून येऊ शकेल त्याचा काही ठरावीक नमुना नसतो. हे व्यक्ती–व्यक्ती प्रमाणे बदलते आणि काही पुरुषांना शरीरावर भरपूर केस विकसित होऊ शकत नाहीत तर इतरांमध्ये वाढ दाट असू शकते. याचा 'पुरुष' असण्याशी काहीही संबंध नाही.
4.	या वयात प्रजोत्पादक अवयवांविषयी माहिती मिळविणे योग्य नाही.	चूक	पौगंडावस्थेदरम्यान, शरीरांत वेगाने बदल होतात, ज्यामध्ये आपल्या प्रजोत्पादक अवयवांमधील बदलांचा समावेश असतो. बरोबर स्रोत जसे की शिक्षक, पालक, समुपदेशक आणि विश्वासू प्रौढ यांच्याकडून माहिती मिळविणे पूर्णपणे योग्य आहे.
5.	किशोरवयीन मुलांमध्ये वीर्यपतन किंवा दुःस्वप्न ही एक सामान्य प्रक्रिया आहे आणि ती वैद्यकीय समस्या नाही.	बरोबर	हे खरे आहे की, पौगंडावस्थेदरम्यान, मुलाच्या झोपेमध्ये शिश्नातून द्रवपदार्थाचा स्राव येऊ शकतो. हे सामान्य आहे. जरी अनेक मुलांनी याचा अनुभव घेतला असला तरी सर्व मुलांनी अनुभव घेणे आवश्यक नाही. वीर्यपतन ही अशी समस्या नाही ज्यासाठी उपचारांची आवश्यकता असते. ही वाढण्याची नियमित शारीरिक प्रक्रिया आहे, यामुळे शरीराला हानी पोहोचत नाही.
6.	मुलींमध्ये मासिक पाळी 9 ते 16 वर्षे वयाच्या दरम्यान कधीही सुरू होऊ शकते.	बरोबर	मासिक पाळी सहसा मुलींमध्ये 9 ते 16 वर्षे वयोगटाच्या दरम्यान कधीही सुरू होते आणि साधारण 45 ते 55 वर्षांदरम्यान थांबते (रजोनिवृत्ती). याची सुरुवात प्रत्येक मुलीमध्ये वेगळी असते. जर मुलगी 16 वर्षांची होईपर्यंत तिची मासिक पाळी सुरू झाली नसेल तर एखाद्या योग्य डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
7.	बाळाचे लिंग निश्चित करण्यासाठी स्त्रिया जबाबदार असतात.	चूक	बाळाच्या लिंगाची निश्चिती पुरुषाच्या शुक्राणूवर अवलंबून असते. तथापि, पुरुष शुक्राणूद्वारे बाळाचे लिंग नियंत्रित करू किंवा ठरवू शकत नाहीत. निसर्ग बाळाचे लिंग निश्चित करतो. त्यासाठी स्त्रियांना जबाबदार धरू नये.

अ.क्र.	श्रद्धेचे विधान	बरोबर/चूक	स्पष्टीकरण
8.	जरी मासिक पाळीस प्रारंभ झाला असला तरीही किशोरवयीन मुलीचे शरीर मुलाला जन्म देण्यास आणि त्याचे पोषण करण्यास पूर्णपणे तयार नसते.	बरोबर	मासिक पाळी, हे जरी मुलगी प्रजोत्पादन करू शकते याचे लक्षण असले, तरी याचा अर्थ असा नाही की, तिचे शरीर मूल होण्यास पूर्णपणे तयार असते. वयाच्या 20 व्या वर्षानंतर, मुलगी मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या आई बनण्यासाठी अधिक चांगली तयार असेल. मुलगी जेव्हा बाळाच्या जन्मासाठी तयार नसते तेव्हा गर्भवती राहिल्यास त्याचा परिणाम आई आणि बाळ दोघांवरही होतो.
9.	मासिक पाळी आलेल्या मुलीने स्वयंपाकघरात प्रवेश करू नये.	चूक	हे एक सामान्य मिथक आहे आणि बऱ्याच लोकांची अशी समजूत असते की, मासिक पाळीचे रक्त खराब असते आणि म्हणूनच मासिक पाळीत स्त्री अन्न प्रदूषित करू शकते परंतु या समजुतीला कोणताही वैज्ञानिक आधार नाही. मुलगी मासिक पाळीदरम्यान तिला हवे तेथे जाऊ शकते.

मनन करण्यायोग्य प्रश्न

- वाढण्याच्या संदर्भातील समस्यांविषयी सामान्य भ्रामक कल्पना काय आहेत?

प्राप्त करण्यायोग संदेश

- मासिक पाळीच्या दरम्यान मुली काय करू शकतात किंवा काय करू शकत नाहीत याभोवती बऱ्याच श्रद्धा आहेत. त्यांचे मूल्यांकन करणे आणि त्या अचूक आहेत की नाही हे तपासणे सर्वांसाठी महत्त्वाचे आहे.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- तुमच्या पालक/समवयस्कांशी पौगंडावस्थेदरम्यान उद्‌भवणाऱ्या, वाढीशी संबंधित काही सामान्य समजुतींबद्दल बोला. यावर काही सांस्कृतिक/धार्मिक दृष्टिकोनांचा प्रभाव आहे का?

उपक्रम 1.5 : सौंदर्य जे महत्त्वाचे आहे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- जीवनात जे गुण सर्वांत जास्त महत्त्वाचे आहेत, ते शारीरिक स्वरूपाच्या पलीकडे आहेत हे ओळखतो/ओळखते.
- प्रशंसा करण्यायोग्य आणि शारीरिक स्वरूपाच्या पलीकडे असलेले गुण आणि गुणविशेष ओळखतो/ओळखते आणि व्यक्त करतो/करते.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- आत्मजागरूकता, सर्जनशील विचारसरणी, निर्णय घेणे, समीक्षात्मक विचारसरणी.

संसाधने

- कागद, पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

- मुले बऱ्याचदा शरीरिक स्वरूपावर अधिक लक्ष केंद्रित करतात आणि त्यांच्या व्यक्तिमत्त्वाच्या विशिष्ट पैलूंकडे दुर्लक्ष करतात आणि यामुळे अनेकदा स्वतःची किंमत कमी होते.
- शारीरिक स्वरूपाच्या पैलूंचे कौतुक ठीक आहे परंतु हा उपक्रम यावर लक्ष केंद्रित करतो की, प्रशिक्षणार्थींना त्या पलीकडे पहायला लावणे, त्यांच्यात असलेल्या वैयक्तिक गुणविशेषांचा आणि गुणांचा अभिमान बाळगायला लावणे.

पुढील गोष्ट वाचा

एक माणूस होता, जो जत्रेत फुगे विकून उदरनिर्वाह करीत असे. त्याच्याकडे सगळ्या रंगांचे फुगे होते. ज्यात लाल, पिवळा, निळा आणि हिरवा यांचा समावेश होता. जेव्हा जेव्हा व्यवसाय मंदावत असे तेव्हा तेव्हा तो हेलियमने भरलेला फुगा हवेत सोडत असे आणि मुले तो वर जाताना पाहत असत. तेव्हा तो सर्वांना म्हणत असे की, एक फुगा विकत घ्या. ती मुले त्याच्याकडे यायची आणि फुगा विकत घ्यायची. त्यामुळे त्याच्या फुग्यांची विक्री पुन्हा जास्त व्हायची. दिवसभर त्याने ही प्रक्रिया सुरू ठेवली. एके दिवशी, त्याला कोणीतरी त्याचे जॅकेट ओढत असल्याचे जाणवले. तो वळला आणि त्याने पाहिले की, एक छोटा मुलगा विचारत होता, ''जर तुम्ही काळा फुगा सोडला तर तो सुद्धा उडेल काय?''
मुलाच्या चिंतेने हेलावून जाऊन त्या माणसाने समानुभूतीने उत्तर दिले, ''बेटा, फुग्याचा रंग नाही; तर आत जे आहे, त्यामुळे तो वर जात आहे.''

पुढील प्रश्न विचारून गोष्टीविषयी चर्चेसाठी मुद्दे :

1. ही गोष्ट आपल्याला काय सांगण्याचा प्रयत्न करीत आहे?
2. ही गोष्ट आपल्या वास्तविक जीवनाशी कशी संबंधित आहे?
3. जर आपण फुग्यांची मनुष्याशी तुलना केली तर आपल्यात असे कोणते गुण आहेत ज्यामुळे आपल्याला एकमेकांपासून वेगळे केले जाते?

- आपण प्रशिक्षणार्थींना कोणत्याही मित्र/व्यक्तीबद्दल विचार करण्यास सांगू शकता, विशेषतः सीडब्ल्यूएसएन, ज्याने आव्हानांवर मात केली आहे आणि ज्याने समवयस्क, कुटुंब आणि समाज म्हणून योगदान दिले आहे.
- एखाद्या व्यक्तीला सुंदर बनविणारे भिन्न गुणविशेष किंवा गुण ठळक करून चर्चेचा सारांश द्या. अशा प्रकारे जेव्हा आपण ज्यांचा आदर केला जातो अशा लोकांचा विचार करतो तेव्हा त्यांचे स्वरूप हे आपल्यावर प्रभाव पाडणारा प्राथमिक घटक नसतो.

प्रकरण अध्ययन 1 : मी माझ्या अंगकांतीवर खुश आहे.

शालिनी आणि इयत्ता आठवीतील तिच्या मैत्रिणी शाळेच्या वार्षिक सोहळ्याची तयारी करीत होत्या. त्या सर्व खूप उत्साही होत्या. शालिनी शास्त्रीय नृत्यात भाग घेत होती, तर तिच्या वर्गमैत्रिणी अनिता आणि फराह नाटकात होत्या. एक दिवस अनिता शालिनीची थट्टा करीत म्हणाली, ''तू खूप काळी आहेस. मंचावर तुला पाहता यावे म्हणून आपल्याला अतिरिक्त प्रकाशाची आवश्यकता असेल.'' शालिनीने तिला उत्तर दिले नाही. फराहला शालिनीबद्दल वाईट वाटले आणि ती म्हणाली,''तू खूप छान नाचतेस. गोरी कांती मिळविण्यासाठी तू फेअरनेस क्रीम का वापरत नाहीस? जर तुझा रंग फिकट असेल तर तू मंचावर किती चांगली दिसशील याची कल्पना करू शकतेस का?'' शालिनी हसत म्हणाली, ''धन्यवाद, फराह. मी तुझ्या काळजीबद्दल कौतुक करते, परंतु माझी अंगकांती जशी आहे त्यात मी खुश आहे. माझे शिक्षक आणि मी माझ्या नृत्य सरावावर कठोर परिश्रम घेत आहोत आणि आमचा प्रयत्न आणि तुमच्या शुभेच्छा चांगल्या कामगिरीला कारणीभूत होतील असा आम्हांला विश्वास आहे.''

चर्चेसाठी मुद्दे

1. शालिनीविषयी अनिताने केलेल्या टिप्पणीबद्दल तुमचे काय मत आहे?
2. फराहच्या टिप्पणीबद्दल तुम्हांला काय वाटते? तुमचे उत्तर समजावून सांगा.
3. शालिनीच्या प्रतिसादाबद्दल तुमचे काय मत आहे? ती स्वतःकडे कशी पाहते? तुमच्या उत्तरासाठी कारणे द्या.
४. तुम्ही शालिनीच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते आणि का?

प्रकरण अध्ययन 2 : कृष्णन आणि जादुई औषध.

कृष्णन इयत्ता आठवीत आहे. तो बुटका आणि सडपातळ आहे, त्याच्या वर्गातील तो सर्वांत बुटका मुलगा. त्याला जरी फुटबॉल खेळायला आवडत असले तरी त्याला कधीही त्याच्या शाळेच्या संघात निवडले जात नाही. तो बराच वेगवान आणि कुशल खेळाडू आहे परंतु प्रशिक्षक नेहमीच त्याला असे म्हणून नाकारतात की, त्याच्यापेक्षा बऱ्याच मोठ्या असलेल्या इतर खेळाडूंकडून त्याला ढकलले जाईल. एके दिवशी रस्त्याच्या कडेला, कृष्णनला फिरत्या औषध विक्रेत्याच्या तंबूबाहेर एक जाहिरात दिसली. त्यात एका चित्रामध्ये एक सडपातळ, अशक्त दिसणारा मुलगा आणि दुसऱ्यामध्ये बळकट स्नायू असलेला तेजस्वी माणूस दाखविलेला असतो. जाहिरातीचा दावा आहे की जादुई औषध हे परिवर्तन घडवून आणू शकते. कृष्णनला हे औषध वापरण्याची इच्छा आहे, पण त्याला भीती वाटते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला काय वाटते कृष्णन त्याच्या वर्गातील इतर मुलांपेक्षा वेगळा का दिसतो?
2. कृष्णन एक चांगला फुटबॉल खेळाडू बनू शकतो का?
3. प्रशिक्षकांच्या वर्तनाबद्दल तुम्हांला काय वाटते?

4. ज्या औषधाची जाहिरात केली जात आहे, त्याबद्दल तुम्हांला काय वाटते? त्याने ते घ्यावे का?
5. तुम्ही कृष्णनच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते?

सारांश करा.

- एखाद्या व्यक्तीने या वयात त्याच्या स्वरूपाबद्दल विचार करणे सामान्य आहे. स्वरूप सुधारण्यासाठी प्रयत्न करण्यात काहीही चूक नाही जसे की, नवीन केशरचना करून पाहणे, पौष्टिक अन्न खाणे, व्यायाम करणे.
- आपल्यातील प्रत्येक जण अद्‌वितीय आहे. आपल्या सर्वांमध्ये अशा कुवती आणि क्षेत्रे आहेत ज्या सुधारण्याची आवश्यकता असेल परंतु सुधारणा फक्त तेव्हाच होऊ शकते जेव्हा आपण स्वतःला जसे आहोत तसे स्वीकारतो.
- आपल्या शरीराचा स्वीकार आणि आपल्यातील विशिष्ट गुणांची ओळख आपला आत्मविश्वास वाढवतात आणि आपल्याला जीवनात पुढे जाण्यात मदत करतात. आपल्या स्वतःच्या शरीराबद्दल नकारात्मक भावना ठेवणे किंवा लोकांना त्यांच्या शरीराबद्दल नकारात्मक वाटण्यास कारणीभूत ठरणे याचा व्यक्तींवर प्रतिकूल परिणाम होऊ शकतो.
- स्वतःची नकारात्मक प्रतिमा लोकांना अशी कामे करण्यास प्रवृत्त करते ज्याने त्यांच्या शरीरास आणि मनास हानी पोहोचू शकते, जसे की, अतिरिक्त काटेकोर आहार घेणे, सौंदर्य उत्पादनांचा वापर जो हानिकारक असू शकतो इत्यादी.
- फळ्यावर लिहा 'मी सुंदर आहे कारण...' प्रत्येकाला त्याच्या वहीमध्ये वाक्य पूर्ण करण्यास सांगा. गरज भासल्यास, हे स्पष्ट करा की, त्यांनी ते गुणविशेष नमूद करून वाक्य पूर्ण केले पाहिजे, ज्याचा त्यांना अभिमान आहे. त्यांना लिहायला पाच मिनिटे द्या.

काही गुणविशेष
आत्मविश्वास असणारा/असणारी
कठोर परिश्रम करणारा/करणारी
आज्ञाधारक
आदरभावयुक्त
काळजी घेणारा/घेणारी
मदतीस तत्पर
प्रेमळ
हुशार
विश्वासार्ह
निष्ठावान

मनन करण्यायोग्य प्रश्न

- कोणते गुण आपल्याला प्रशंसनीय आणि सुंदर बनवितात?
- एखाद्याच्या शरीराची असलेली नकारात्मक प्रतिमा एखाद्या व्यक्तीस हानी पोहोचवू शकते का?
- आपले सकारात्मक गुण ओळखणे महत्त्वाचे का आहे?
- आपण आपला आत्मविश्वास कसा वाढवू शकतो?
- आपण आपल्या समवयस्कांचा आत्मविश्वास कसा वाढवू शकतो?

प्राप्त करण्यायोग्य संदेश

- स्वतःबद्दल सकारात्मक विचार आणि सकारात्मक गुणांवर अधिक लक्ष केंद्रित केल्याने आत्मविश्वास वाढविण्यास आणि परिपूर्ण आयुष्य जगण्यास मदत होईल.

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम

- तुमचे तीन सर्वोच्च सकारात्मक गुण ओळखून तुमच्या वहीमध्ये लिहा. दिवसाच्या शेवटी असा विचार करा की, तुम्ही या गुणांचा दिवसा कसा वापर केला आणि ते नोंदवून ठेवा. तुम्हांला स्वतःमध्ये सापडलेल्या कोणत्याही नवीन गुणांवर मनन करा आणि त्याची तुमच्या वहीच्या यादीमध्ये नोंद करा.
- तुमच्या माहितीत असणाऱ्या व्यक्तीमधील ज्या गुणविशेषांना आणि गुणांना तुम्ही सर्वांत जास्त महत्त्व देता आणि जे तुम्हांला आत्मसात करायला आवडतील त्याबद्दल लिहा.

उपक्रम 1.6 : पौगंडावस्थेदरम्यानच्या लज्जास्पद गोष्टी आणि साचेबंद गोष्टी यांना प्रतिबंध करण्याची कौशल्ये

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- समवयस्कांमधील विकासातील महत्त्वाच्या टप्प्यातील फरकांबद्दल संवेदनशीलता दर्शवितो/दर्शविते.
- पौगंडावस्थेतील लज्जास्पद गोष्टी आणि साचेबंद गोष्टींना प्रतिबंध कसा करावा याचे प्रात्यक्षिक करतो/करते.
- युवा–स्नेही सेवा ज्या वाढीच्या प्रक्रियेदरम्यान मुलांना आधार देऊ शकतात त्यांचे वर्णन करतो/करते.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- समस्या निराकरण, आंतरवैयक्तिक कौशल्ये आणि प्रभावी संभाषण, समानुभूती, समीक्षात्मक विचारसरणी, निर्णय घेणे.

संसाधने

- गटांसाठी परिस्थितींच्या प्रती, पेन/पेन्सिल, कागद, फळा, खडू/मार्कर.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शन

- या उपक्रमाचा हेतू म्हणजे प्रशिक्षणार्थींनी त्यांच्या समवयस्कांना आरामदायी आणि तणावमुक्त वाढीच्या प्रक्रियेचा आनंद घेण्यामध्ये आधार देण्यासाठी पौगंडावस्थेतील बदलांविषयीचे आणि पौगंडावस्थेशी संबंधित भ्रामक कल्पनांविषयीचे त्यांचे ज्ञान उपयोगात आणणे.
- या उपक्रमाची तयारी प्रत्येक गटासाठी प्रत्येक परिस्थिती वेगळ्या कागदावर/कार्डवर लिहून करा. कागदाच्या/कार्डच्या मागे चर्चेच्या प्रश्नांची नोंद करा.
- त्यांना हे सांगा की, ही भूमिका वठविल्याने ते वास्तविक जीवनातील परिस्थितींमध्ये लज्जास्पद गोष्टी आणि साचेबंद गोष्टी यांना प्रतिबंध करण्याचे ज्ञान कसे उपयोगात आणायचे यासाठी सक्षम बनतील.
- पुढे, वर्गास चार किंवा पाच गटांमध्ये विभागून पुढील सूचना द्या.

- प्रत्येक गटाला भूमिका वठविण्याची तयार करावी लागेल, जी त्या परिस्थितीला हाताळण्याच्या उपयुक्त मार्गाचे प्रात्यक्षिक करून दाखवेल. भूमिका वठविण्याची तयारी करण्यासाठी प्रत्येक गटाकडे 10 मिनिटे असतील.

परिस्थिती – 1

रोंगडेन आणि सारा यांची बालपणापासून मैत्री आहे आणि आता ते दोघेही दहाव्या इयत्तेत शिकत आहेत. गेल्या महिन्यापासून, साराच्या चेहऱ्यावर येणाऱ्या पुटकुळ्यांची तिला नेहमी जाणीव होते आणि काळजी वाटते कारण चेहरा दिवसातून तीन ते चार वेळा धुतला तरीही त्या जात नाहीत, त्यामुळे ती खूप चिडचिडी झाली आहे. काल तिच्या वर्गातील एका मुलीने साराला थट्टेने विचारले की, ती 'घाणेरडे विचार' करते का, ज्यामुळे पुरळ उठले. दुसऱ्या दिवशी सारा शाळेत येत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

- तुम्हांला वाटते का की, साराला ती ज्या बदलांमधून जात आहे ते समजत आहेत?
- या परिस्थितीत कोणत्या भ्रामक कल्पना स्पष्ट होतात?
- जर तुम्ही रोंगडेन असता, तर तुम्ही काय केले असते?

परिस्थिती – 2

कलाई आणि त्याचा मित्र (इयत्ता नववी) चित्रपटातील एका अभिनेत्याची केशभूषा आणि दाढी यांबद्दल चर्चा करीत होते. जेव्हा त्याच्या मित्राने, त्यांचा वर्गमित्र, ज्याच्या चेहऱ्यावर केस नाहीत त्याची थट्टा करायला सुरुवात केला तेव्हा समूहातील इतर लोकांनी देखील त्याची समस्या काय असू शकते यावर तर्क करणे सुरू केले.

चर्चेसाठी मुद्दे

- तुम्हांला वाटते का की, कलाईच्या मित्रांना मुलगे पौगंडावस्थेत ज्या बदलांमधून जातात ते समजते?
- या परिस्थितीत तुम्हांला कोणती भ्रामक कल्पना दिसून येते?
- जर तुम्ही कलाई असता तर तुम्ही काय केले असते?

परिस्थिती – 3

राजेश, सोनिया आणि रॉबिन (इयत्ता नववी) मित्र आहेत. राजेश नेहमीच बास्केटबॉलमध्ये चांगली कामगिरी करीत आला आहे, परंतु अलीकडे तो त्याचा सराव चुकवू लागला आहे. एके दिवशी राजेश सोनियाला सांगतो की, दोन वर्षांपूर्वी तो त्याच्या वर्गातील सर्वांत उंच मुलगा होता, पण अचानक त्याला आढळले की रॉबिनसह त्याचे सर्व मित्र त्याच्यापेक्षा उंच झाले आहेत, पण त्याची उंची काही वाढली नाही. त्याला असे वाटते की, तो आता कायमचाच छोटा राहील आणि त्यामुळे तो बास्केटबॉलची आवड गमवू लागला आहे. आपली उंची वाढविण्यासाठी तो अनेक गोळ्या घेतो, पण त्या गोळ्यांचा काहीच परिणाम होत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

- तुम्हांला वाटते का की, राजेशला पौंगडावस्थेदरम्यान होणारे बदल समजतात?
- तुम्हांला या परिस्थितीत कोणती भ्रामक कल्पना दिसून येते?
- जर तुम्ही सोनिया असता, तर तुम्ही काय केले असते?

परिस्थिती – 4

सिल्ला आणि रुचिका जेवणाच्या सुट्टीदरम्यान बोलत होत्या. सिल्लाने तिची मासिक पाळी सुरू असल्याचे सांगितले. रुचिका तिला सांगते की, गेल्या चार महिन्यांपासून तिची मासिक पाळी अनियमित आहे आणि तिला असे वाटते की, तिच्यात काहीतरी चुकीचे आहे. तिला असे वाटते की, ती आपल्या आईशी याबद्दल बोलू शकत नाही आणि काय करावे हे तिला समजत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

- तुम्हांला असे वाटते का की, रुचिकाला ती ज्या बदलांमधून जात आहे ते समजत आहे?
- या परिस्थितीत तुम्ही कोणती भ्रामक कल्पना ओळखू शकता?
- जर तुम्ही सिल्ला असता, तर तुम्ही काय केले असते?

  प्रत्येक भूमिका वठविल्यानंतर ज्या भ्रामक कल्पनांना प्रतिबंध घालण्याची आवश्यकता आहे त्या ठळक करा.

- प्रकरण 1 : रोंगडेनने साराची खात्री पटविणे आवश्यक आहे की, या वयात पुरळ सामान्य आहेत. कोणत्याही प्रकारच्या विचारांचा या पुरळांशी काहीही संबंध नाही. ते या वयात संप्रेरकांच्या बदलांमुळे येतात आणि कालांतराने निघून जातात. गरज भासल्यास ती डॉक्टरांकडून काही औषधोपचार घेऊ शकते.
- प्रकरण 2 : कलाईने आपल्या मित्रांना सांगावे की, शारीरिक बदलांप्रमाणेच चेहऱ्याच्या केसांची वाढ देखील वेगवेगळ्या लोकांत वेगवेगळ्या वेगाने होते.
- प्रकरण 3 : सोनियाने राजेशला सांगावे की, पौगंडावस्थेतील विकासाची गती प्रत्येक व्यक्तीमध्ये वेगळी असते. त्याने स्वतःची तुलना इतरांशी करण्याची गरज नाही.
- प्रकरण 4 : सिल्लाने रुचिकाला सांगण्याची गरज आहे की, तिने आपल्या आईबरोबर मासिक पाळीच्या समस्येवर चर्चा करण्यास अजिबात संकोच करू नये. जर ते शक्य नसेल तर ती तिच्या शिक्षिकेशी बोलू शकते. तिला हे समजले पाहिजे की, मासिक पाळीच्या सुरुवातीच्या अवस्थेत अनेकदा मासिक पाळी अनियमित असते.

  नंतर प्रशिक्षणार्थींना विचारा की, अशा परिस्थितीत मदत करू शकणाऱ्या कोणत्याही सेवा किंवा संस्था यांबद्दल त्यांना माहिती आहे का?

याबद्दल माहिती द्या.

- शाळांमधील समुपदेशक
- किशोरवयीन स्नेही आरोग्य चिकित्सालये
- फोन हेल्पलाईन्स

मैत्री क्लिनिक (Maitri Clinic) : लैंगिक आणि प्रजोत्पादक आरोग्य (एसआरएच) पासून पौष्टिकता, मादक द्रव्यांचा दुरुपयोग, जखमा आणि हिंसा (लिंग आधारित हिंसांसह), असंसर्गजन्य रोग (एनसीडी) आणि मानसिक आरोग्याच्या समस्यांपर्यंतच्या पौगंडावस्थेतील विविध आरोग्यविषयक समस्यांवरील मैत्री क्लिनिक आणि समुपदेशन सेवा आरोग्य सेवेच्या, विविध स्तरांवर 7500 पेक्षा जास्त मैत्री क्लिनिक (AFHC) याद्वारा उपलब्ध आहेत. एएफएचसीमध्ये उपलब्ध वस्तूंमध्ये साप्ताहिक लोहयुक्त गोळ्या आणि अल्बेंडाझोल गोळ्या, सॅनिटरी नॅपकिन्स, गर्भनिरोधक, मूलभूत औषधे यांचा समावेश आहे. सेवांमध्ये काही नावे द्यायची झाल्यास रक्तदाब मोजमाप, वजन करणारी यंत्रे यांचा समावेश आहे.

फोन हेल्पलाईन्स :

1098 : मुलांसाठी हेल्पलाईन नंबर

104/108 : ही शासकीय हेल्पलाईन देखील अनेक राज्यांमध्ये किशोरवयीन मुलांसाठी सेवा देते. वेगवेगळ्या राज्य सरकारांनी किशोरवयीन मुलांसाठी हेल्पलाईन्स देखील सुरू केल्या आहेत आणि ही माहिती शिक्षक आणि विद्यार्थ्यांसमवेत सामायिक करणे महत्त्वाचे आहे.

- शारीरिक बदलांची गती व्यक्ती–व्यक्तींमध्ये बदलते. इतरांपेक्षा वेगवान किंवा हळुवारपणे हे बदल अनुभवत असलेल्या समवयस्कांबद्दल आपण संवेदनशील असले पाहिजे. पौगंडावस्थेशी संबंधित काही मिथके आणि लज्जास्पद गोष्टींचा प्रतिबंध करण्यासाठी अचूक ज्ञान आपल्याला सुसज्ज करू शकते.
- मुलांमध्ये वाढीच्या दरम्यानच्या समस्या हाताळण्यासाठी युवा–स्नेही सेवा मिळविल्या जाऊ शकतात

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- काही प्रशिक्षणार्थींना स्वयंसेवक बनून युवा आणि मैत्री क्लिनिक सेवांबद्दल माहिती मिळवायला सांगा. ही माहिती ऑनलाईन सुद्धा मिळू शकते. सेवांसाठी फोन करू शकतात किंवा त्यांना भेट देऊ शकतात. यामध्ये सार्वजनिक आरोग्य सुविधेतील मैत्री क्लिनिक (AFHC) याला भेट देण्याचा समावेश असू शकतो.

घटक 2

भावनिक कल्याण आणि मानसिक आरोग्य

एखादी उत्तम भावनिक आरोग्य संपन्न व्यक्ती सामान्य स्थितीमधून, विशिष्ट परिस्थिती अथवा घटनांमुळे संकटात/निराशेत पडू शकते, परंतु तीच व्यक्ती पुन्हा पूर्वीची सामान्य स्थिती मिळवू शकते. उदाहरणार्थ : समूहात राहणारे एखादे मूल समूहातून वेगळे केल्यानंतर त्याचा आत्मविश्वास कमी होऊन स्वतःला कमजोर समजू लागते. हे मूल अभ्यासावर पूर्णपणे लक्ष केंद्रित करू शकत नाही आणि त्याच्या सहकाऱ्यांसोबत गप्पा मारण्यास अक्षम होते. परंतु जसा जसा वेळ जातो तसा तसा तो उपयांचा शोध घेतो आणि त्याला आनंद देणाऱ्या सर्व बाबी तो पुन्हा करू शकतो. जर एखादे मूल खूप कालावधी झाला तरी कार्य करण्यास अक्षम आहे आणि जास्त वेळ दुःखी राहत असेल, तर एखाद्या मानसोपचार तज्ज्ञाची मदत घेणे महत्त्वाचे आहे. या संचाचा उद्देश हा प्रशिक्षणार्थी शिक्षकांमध्ये मानसिक आरोग्य कौशल्य, भावनात्मक आरोग्य आणि एकमेकांना साथ देऊन सकारात्मक दृष्टिकोनाचे विकसन करणे आणि गरज पडली तर सुयोग्य मदतीपर्यंत पोहोचण्याची क्षमता त्यांच्या अंगी निर्माण करणे होय. मानसिक आरोग्य संदर्भ यांची माहिती/ज्ञान, तणावपूर्ण परिस्थितीशी दोन हात करणे आणि आवश्यकता निर्माण झाल्यास मदत मिळविणे यासाठी लागणाऱ्या गुणांचा त्यांच्यात शोध घेणे व ते उपयोगात आणण्यास मदत करणे हा देखील या संचाचा एक प्रमुख उद्देश आहे. या संचात भावनिक हित/सुख आणि मानसिक आरोग्य यांचा विकास करणाऱ्या काही कृतींवर चर्चा केलेली आहे.

कृती 2.1 : आपल्या भावनांना समजून घेणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विभिन्न परिस्थितीमध्ये निरनिराळ्या भावनांना ओळखण्याची क्षमता प्रदर्शित करतो/दाखवितो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकास

- आत्मजागरूकता, भावनांचे नियोजन आणि विधायक विचार करणे.

साधने/साहित्य

- पांढरा फळा/काळा फळा, मार्कर/खडू, डस्टर आणि भावनांच्या यादीचा तक्ता.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा उद्देश हा प्रशिक्षणार्थींसाठी, त्यांच्या जीवनात अनुभवत असलेल्या भावनांविषयी जागरूकता निर्माण करणे होय.
- कृतीमध्ये दिलेल्या भावनांच्या यादीशी परिचित व्हा आणि सोबतच उदाहरणांची माहिती घ्या. याशिवाय भावनिक शब्दांच्या यादीवर नजर टाका. (संदर्भासाठी खाली दिलेली यादी/सूची बघा).

• प्रशिक्षणार्थींना जास्तीत जास्त भावनिक शब्दांची यादी वाढविण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

विविध प्रसंगी किशोरवयीन अनुभवत असलेल्या भावना			
समाधानी	दुखावणे	गोंधळणे	आशादायी
प्रेम	इर्ष्या	निराशा	अपराधीपणा
उत्साह	चिंता	चिडचिड	मूर्खपणा
नाखुषी	गर्व	तणाव	लाजिरवाणे वाटणे
आनंद	लाजणे	आश्चर्य	घाबरणे
राग	अत्यानंद	दु:खी	कोड्यात पडणे

टप्पा क्र. 1

प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या दैनंदिन जीवनात अनुभवास येणाऱ्या भावनांची नावे सांगावयास लावा आणि ती नावे फळ्यावर लिहा. सोबतच या भावना अनुभवताना शरीरावर कसा परिणाम होतो, याच्यावर विचार करावयास सांगा.

टप्पा क्र. 2

खालील प्रश्न विचारा व फळ्यावर त्यांच्या प्रतिक्रिया लिहा. 'आपल्या शरीरावर काय परिणाम होतो जेव्हा–

- आम्ही रागात आहोत, तेव्हा?
- आम्ही आनंदी आहोत, तेव्हा?
- आम्ही दुःखी आहोत, तेव्हा?
- आम्ही उत्साहित आहोत, तेव्हा?
- आम्ही घाबरलो आहोत, तेव्हा?

टप्पा क्र. 3

- प्रशिक्षणार्थींना प्रतिक्रिया वाढविण्यासाठी अथवा जोडण्यासाठी खाली दिलेल्या माहितीचा वापर करा.
- राग – आमचे शरीर गरम होते, घाम येतो आणि डोके दुखते.
- आनंद – शरीरामध्ये ऊर्जा भरली जाते, शरीर हलके वाटते.
- दु:ख – सुस्ती आल्यासारखे वाटणे.
- उत्साह – हृदयाची स्पंदने वाढू शकतात.
- भीती– घाम येऊ लागतो, अंगावर काटा येतो. (त्वचेवरील केस उभे राहतात.)

प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, वर उल्लेखिलेल्या भावनांसोबतच इतरही भावना आहेत.

खालील परिस्थितींविषयी चर्चा करा. कंसात दिलेल्या भावना तुमच्या संदर्भासाठी आहेत.

परिस्थिती
1. तुमचा वाढदिवस आहे, तुमचे सर्व मित्र तुमच्या घरी येत आहेत. (आनंद, उत्साह)
2. एवढ्यात तुमच्या परीक्षेचा निकाल लागलेला आहे आणि तुम्हांला तुमच्या अपेक्षेपेक्षा खूप कमी गुण मिळालेले आहेत. (दुःख, निराशा)
3. तुमचा लहान भाऊ शिकवणीहून घरी परतलेला नाही आणि अंधार पडत चाललेला आहे. (चिंता)

परिस्थिती
4. तुम्ही तुमच्या जवळच्या मित्राला, दुसऱ्या मित्राविषयी वाईट बोलताना ऐकले (दुःख, दुखावले जाणे.)
5. शिक्षक तुम्हांला वर्गासमोर दरडावतात/रागावतात. (अपमान, दुःख, खजील होणे, राग)
6. आपण एका कुत्र्याच्या पिलाला वाहनाखाली जाण्यापासून वाचवले. (गर्व, आनंद)
7. तुम्ही तुमच्या भिंतीवरील घड्याळाची वेळ अचूक लावत होतात, हे करीत असताना ते घड्याळ निसटले आणि तुटले/फुटले. (घाबरणे)
8. तुम्ही शाळेत जखमी झाला होतात. तुमचे मित्र तुम्हांस सोबत घेऊन जाण्यासाठी येतात व तुमच्या शेजारी बसून तुमची काळजी घेतात. (प्रेम, आनंद)
9. तुम्ही गाण्याच्या स्पर्धेत भाग घेता. ही स्पर्धा जिंकून तुम्ही विजेता ठरता. बक्षीस घेण्यासाठी तुम्ही मंचाकडे जात आहात. (गर्व, आनंद, उत्साह)
10. तुमची लहान बहीण तुमच्या वहीमध्ये क्रेयॉनने वेड्यावाकड्या रेषा मारत आहे. (राग)
11. खूप कालावधीनंतर आपण शाळेत जात असतानाची जुनी पेटी उघडता. त्यामध्ये तुमच्या मित्राने तुम्हांला भेट दिलेले एक सुंदर भेटकार्ड मिळते. (आश्चर्य, आनंद, प्रेम)
12. हे तुम्हांला निश्चित माहीत नाही की, उद्या होणाऱ्या परीक्षेत नेमके कोणते धडे समाविष्ट असतील. (अस्थिर, घाबरणे)

- प्रशिक्षणार्थी एखाद्या परिस्थितीविषयी एकापेक्षा जास्त भावना सांगू शकतात.
- प्रशिक्षणार्थींना सारांश रूपाने सांगा की, आपल्या भावनांप्रति जागरूक राहणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आपल्या भावना जाणून घेणे व त्यांना नाव देणे हे आपणांसमोर आव्हान निर्माण करणाऱ्या भावनांचे व्यवस्थापन करण्याकडे उचललेले पहिले पाऊल आहे.

चिंतनशील प्रश्न

- आपल्या भावना समजून घेणे, हे आपणांस कशा प्रकारे उपयोगी पडू शकते?

महत्त्वाचा संदेश

- भावना हा प्रत्येकाच्या जीवनाचा अविभाज्य घटक/अंग आहे. त्या खूप चांगल्या अथवा खूप वाईट नसतात परंतु त्या कशा व्यक्त केल्या जातात हे अधिक महत्त्वपूर्ण आहे.
- भावनांप्रति जागरूकतेचा विकास करणे हे एक कौशल्य आहे, जे वेळेप्रमाणे विकसित होत जाते आणि याचा अभ्यास करणे गरजेचे आहे.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

- प्रशिक्षणार्थींना वेगवेगळ्या 'इमोटिकॉन्स' चे एक पोस्टर बनविण्यास सांगितले जाऊ शकते, जसे– निराश, आनंदी, क्रोधित, उत्साहित, थकलेला इत्यादी प्रतिक्रिया दाखविल्या जाऊ शकतात.

कृती 2.2 : आव्हानात्मक भावनांचे व्यवस्थापन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- योग्य/अथवा अयोग्य प्रकारे भावनांचे प्रकटीकरण कसे केले जाते हे दाखवितो.
- योग्य प्रकारे भावनांचे प्रकटीकरण करण्याच्या कौशल्याचे प्रदर्शन करतो.
- स्वतःच्या कमतरता आणि बलस्थानांची ओळख देतो आणि त्याचे वर्णन करतो.
- भावनांवर नियंत्रण ठेवण्याच्या क्षमतांचे प्रदर्शन करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- भावनांचे व्यवस्थापन, आत्मजागरूकता, विधायक विचार करणे, निर्णय घेणे.

साहित्य

- भावना/संवेदना दर्शविणारा तक्ता, पांढरा/काळा फळा, मार्कर/खडू आणि डस्टर.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- कृतीच्या आधी/अगोदर हे समजून घेणे महत्त्वाचे आहे की, भावना आणि संवेदना या चांगल्या किंवा वाईट नसतात परंतु ज्या पद्धतीने त्या व्यक्त केल्या जातात, ते मार्ग हे आरोग्यदायी अथवा अनारोग्यदायी असू शकतात.
- प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, आज आपण राग, निराशा, धक्का, दुःख आणि भीती यांसारख्या भावनांवर लक्ष केंद्रित करणार आहोत.
- खालीलप्रमाणे फळ्यावर अथवा चार्टवर ही तालिका बनवा.

राग	निराशा	धक्का	दुःख	भीती

- प्रशिक्षणार्थींना वरीलप्रमाणे तालिका आपल्या वहीमध्ये लिहिण्याच्या सूचना द्या आणि खालील परिस्थितींचे वाचन करून परिस्थिती व भावना यांच्या योग्य त्या जोड्या लावण्यास सांगा. जर अशी परिस्थिती आपल्या बाबतीत घडली, तर आपण काय प्रतिक्रिया दिली असती, ते सांगा.
- त्यांना एक उदाहरण द्या – परिस्थिती ही आहे, 'मला अपेक्षा होती की, वार्षिक समारोह/समारंभाच्या दिवशी होणाऱ्या नाटकासाठी माझी निवड होईल परंतु माझी निवड झाली नाही. मी खूप निराश झालो. मी रडायला लागलो आणि माझ्या बहिणीवर चिडलो.' प्रशिक्षणार्थींना हे विचारा की, ते आपल्या भावना तालिकेत कशा लिहितील.

परिस्थिती
1. माझा सहकारी विद्यार्थी आमच्या शिक्षकांना मी बेंच तोडल्याचे सांगतो, वस्तुतः मी ते केलेले नाही परंतु शिक्षक ते मान्य करतात.
2. मी शालेय क्रिकेट टीममध्ये माझ्या निवडीस इच्छुक होतो, परंतु माझी निवड झाली नाही.
3. मी तीन दिवस शाळेत जाऊ शकलो नाही आणि माझ्या मित्राने मला नोट्स दिल्या नाहीत.
4. मी परीक्षेसाठी तयार नाही कारण माझा अर्धा अभ्यास झालेला आहे.
5. माझ्या आईने मला कंपास पेटी खरेदी करण्यासाठी पैसे दिले होते, परंतु माझ्याकडून ते हरवले.
• प्रशिक्षणार्थींना हे विचारा की, यांपैकी कोणत्या प्रतिक्रिया आरोग्यदायी व कोणत्या अनारोग्यदायी आहेत. • प्रत्येक आरोग्यदायी प्रतिक्रियेपुढे 'H' लिहा व अनारोग्यदायी प्रतिक्रियेपुढे 'U' लिहा. • वर्गाला तीन अथवा चार गटामध्ये विभाजित करा. प्रत्येक गट (रोल प्ले) भूमिकाभिनय करेल. • प्रत्येक गटासाठी भूमिकाभिनयासाठी 10 मिनिटांचा वेळ दिला जाईल आणि त्या परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठीच्या उपाययोजना प्रस्तुत/सादर करण्यासाठी तीन मिनिटांचा वेळ दिला जाईल.

परिस्थिती 1

मालविका एक उत्कृष्ट कबड्डी खेळाडू आहे, तरी देखील गावात होत असलेल्या कबड्डी स्पर्धेत तिची निवड झाली नाही, असे तिने ऐकले आणि गावच्या सरपंचासोबत ती भांडायला लागली.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

- मालविका काय अनुभवत आहे? (निराशा, नाराजगी)
- मालविकाला या परिस्थितीमध्ये काय हवे आहे?
- तिच्या अशा प्रकारे वागण्याने तिला जे हवे आहे ते ती प्राप्त करेल का?
- तिच्या प्रतिक्रियेला आपण आरोग्यदायी मानता की अनारोग्यदायी?
- अशा परिस्थितीमध्ये आरोग्यदायी प्रतिक्रिया कशी असू शकते?

परिस्थिती 2

अनिमा काल आठवी इयत्ता उत्तीर्ण झाली. अचानक तिच्या आई-वडिलांनी तिला सांगितले की, तू उद्यापासून शाळेत जाणार नाहीस. यामुळे ती खूप हैराण झाली, पण तिने एक शब्द देखील उच्चारला नाही. कॉलेजला जाण्याच्या आपल्या स्वप्नांविषयी तिला वाईट वाटत होते आणि स्वतःला समजून न घेण्याचा दोष तिने तिच्या आई-वडिलांना दिला. तिने हा निर्णय घेतला की, यापुढे ती आपली कोणतीही इच्छा आपल्या आई-वडिलांना सांगणार नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- अनिमाच्या कोणकोणत्या भावना आहेत? (निराशा, दुःख, नाराजगी)
- या परिस्थितीमध्ये अनिमाला काय हवे आहे?
- आपण तिच्या प्रतिक्रियेला आरोग्यदायी अथवा अनारोग्यदायी यांपैकी काय ठरवाल?
- अनिमाने दिलेल्या प्रतिक्रियेतून तिला जे हवे आहे, ते ती साध्य करू शकेल का?
- अशा परिस्थितीमध्ये पोषक प्रतिक्रिया कशी असू शकेल?

परिस्थिती 3

टॉम्सला संगीताचा छंद आहे आणि त्याला गाणे गाण्याची आवड आहे. काल त्याच्या वर्गशिक्षकांनी जेव्हा आंतरवर्गीय गायन स्पर्धेची उद्घोषणा केली तेव्हा त्याचा आनंद डोळ्यांतून ओसंडून वाहत होता. आज त्याची शारीरिक भाषा उत्साही होती परंतु स्पर्धेच्या अगोदर त्याच्या हाताला घाम सुटला. त्याच्या हृदयाचे ठोके वाढले. तो कित्येक वेळा शौचालयात जाऊन आला आणि त्याला असे वाटायला लागले की, तो गाण्याचे बोल विसरायला लागला आहे. त्याने गाणाऱ्या स्पर्धकांच्या यादीतून माघार घेण्याचा निर्णय घेतला. शेवटी त्याने स्पर्धेत गायन केले नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

- टॉम्स काय अनुभवत आहे? (भीती/घाबरणे, चिंता)
- टॉम्सला या परिस्थितीत काय हवे आहे?
- आपण त्याच्या प्रतिक्रियेला योग्य अथवा अयोग्य वा आरोग्यदायी अथवा अनारोग्यदायी समजता का?
- त्याला जे हवे आहे ते तो त्याच्या प्रतिक्रियेतून प्राप्त करेल का?
- अशा परिस्थितीमध्ये एक पोषक प्रतिक्रिया काय असू शकेल?

परिस्थिती 4

मंजू इयत्ता आठवीमध्ये शिकत होती. शिक्षकांनी घोषणा केली की, येणाऱ्या परीक्षेमध्ये ज्या तीन मुली सर्वांत जास्त गुण मिळवतील, त्यांना विशेष पुरस्कार आणि शिष्यवृत्ती दिली जाईल. मंजूने परीक्षेसाठी जिवापाड परिश्रम घेतले आणि तिला खात्री होती की, ती पहिल्या तीनमध्ये येईल; परंतु प्रत्यक्षात परीक्षेचा निकाल लागल्यानंतर ती पहिल्या तीन मुलींमध्ये स्थान मिळवू शकली नाही. ती हैराण झाली. तिने आगोदरच आपल्या आईवडिलांना आणि आजीला आपल्या अपेक्षेविषयी अवगत केले होते.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- तिला काय सांगावयास हवे?
- तिने काय करायला हवे?
- जेव्हा मंजूने निकाल बघितला, तेव्हा मंजूला काय वाटले असेल असे आपणांस वाटते? (निराशा, दुःख, हैराण/त्रासिक)

भूमिकाभिनयानंतर (रोल प्ले), खालील प्रश्नांवर आधारित चर्चा करा.

- आव्हानात्मक भावनांसाठी पोषक/आरोग्यदायी प्रतिक्रिया देणे किती अवघड वा सोपे आहे?

- भविष्यामध्ये अशा भावनांचा सामना करण्याची वेळ आली, तर तुम्ही काय करणार?

प्रशिक्षणार्थींना हे सांगा की, कधीकधी अशा परिस्थितींना एकट्याने सामोरे जाणे खूप कष्टप्रद होऊ शकते. जेव्हा जटिलता वाढेल तेव्हा मदत घेतली पाहिजे. आपण मैत्री क्लिनिक मधील किशोरवयीन आरोग्य समुपदेशकांशी संपर्क करून चर्चा करू शकता.

खाली दिलेल्या संदर्भांमध्ये आणखी भर घाला.

- फिरायला जा, संगीत ऐका, खेळ खेळा, सायकल चालवा.
- मित्रांशी गप्पा मारा, निसर्गाच्या सान्निध्यात वेळ घालवा.
- घाबरल्यास दीर्घ श्वास घ्या अथवा ध्यानधारणा करा.
- राग आल्यास दैनंदिनीमध्ये अथवा कागदावर लिहा.
- पाळीव/घरगुती प्राण्यांसोबत वेळ घालवा.

चिंतनशील प्रश्न :

- जर आपण स्वतः आपल्या भावनांचे व्यवस्थापन करण्यास अक्षम असाल, तर आपण काय कराल?

महत्त्वाचे संदेश :

- जीवनात येणाऱ्या/घडणाऱ्या परिस्थितींविषयीच्या नैसर्गिक प्रतिक्रिया या भावना असतात.
- भावना या चांगल्या अथवा वाईट नसतात, परंतु त्याविषयी व्यक्त केलेली प्रतिक्रिया महत्त्वाची असते.
- भावनांच्या व्यवस्थापनामध्ये त्या ओळखणे, त्यांना नाव देणे आणि योग्यपणे व्यक्त होणे या बाबींचा समावेश होतो.
- भावनांचे व्यवस्थापन करणे हे एक महत्त्वपूर्ण कौशल्य आहे आणि त्याचा अभ्यास करण्याची आवश्यकता आहे.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

विद्यार्थी/प्रशिक्षणार्थी 'गोष्टीची सुरुवात' आपल्या वहीत पाहून लिहितात. उदाहरणार्थ :

- पुढच्या वेळी जर परिस्थिती माझ्या अपेक्षेनुसार घडली नाही तर, मी राग ....

कृती 2.3 : स्वॉट (SWOT) गुणांची ओळख करून घेणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- स्वतःच्या कमतरता व बलस्थानांची ओळख करून घेतात व त्यांचे वर्णन करतात.
- आव्हानात्मक परिस्थितींमध्ये व्यक्ती आपल्या अंगी असलेल्या गुणांचा उपयोग कसा करू शकते याचे आकलन दर्शवितो.
- सुधारण्यासाठी काही क्षेत्रांची निवड करतो आणि त्याचे वर्णन करतो.
- अशा लोकांची/व्यक्तींची निवड करतो, ज्यांच्यामुळे गुणांना अधिक विकसित करू शकतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, चिकित्सक विचार करणे, समस्या सोडविणे, भावनात्मक जागृती आणि विधायक विचार करणे.

साहित्य

- फळा आणि खडू अथवा चार्ट पेपर आणि स्केच पेन्स.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा उद्देश प्रशिक्षणार्थींमध्ये वैयक्तिक गुण/शक्तिस्थाने, कमतरता, संधी आणि धोके यांच्या आकलनाला मदत करणे आणि आव्हानात्मक परिस्थितींवर मात करण्यासाठी आपल्यातील गुणांचा वापर करणे हा आहे.
- एका तक्त्यावर अथवा फळ्यावर खालील माहिती लिहा.
- प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला कमीत कमी एक शक्तिस्थान, एक कमतरता, एक संधी आणि एक आव्हान जाणून घेऊन इतरांसोबत शेअर करावयास सांगा.

	HELPFUL	HARMFUL
आतील	**S** STRENGTHS बलस्थाने/गुण	**W** WEAKNESS कमतरता
बाहेरील	**O** Opportunities संधी	**T** Threats धोके/आव्हाने

- चर्चेदरम्यान गोपनीयतेचे महत्त्व अधोरेखित करा.
- चर्चा करीत असताना एकमेकांचा सन्मान करावयास सांगा आणि हसणे, उडवाउडवी करणे या गोष्टी करू नयेत अशी सक्त ताकीद द्या.
- सोबतच एकमेकांकडे दुर्लक्ष करू नका, हे सांगा.
- प्रशिक्षणार्थींना सूचित करा की, तुम्ही जेव्हा SWOT सांगता तेव्हा फळ्यावर/चार्ट पेपरवर ध्यान केंद्रित करा. तुमच्या संदर्भाकरिता खाली दिलेल्या माहितीचा आधार घ्या.

- *शक्तिस्थाने/बलस्थाने* ही अंतर्गत साधन संपत्ती आहे आणि काही बाबी ज्या आपण चांगल्या प्रकारे करू शकतो. त्या बाबी, विशिष्ट कौशल्ये वा क्षमता तुमच्यात जन्मजात असतात किंवा तुम्ही त्या आत्मसात करता. उदा. गायन, संगीत वाजविणे, पोहणे, चित्र काढणे इत्यादी.
- *कमतरता* – विशिष्ट कौशल्ये अथवा क्षमता ज्यांमध्ये सुधारण्याला वाव आहे अथवा वर्तमान परिस्थितीमध्ये त्या आपल्याकडे नाहीत.
- *संधी* – बाहेरील अनुकूल प्रेरक जे आपल्या विकासासाठी उपलब्ध आहेत. त्या काही व्यक्ती अथवा परिस्थिती असू शकतात. जे आपल्यात असलेल्या गुणांची ओळख करतात त्यांचा उपयोग करून कौशल्ये निर्माण करतात.
- *आव्हाने* – हे आपल्या मार्गातील अडसर असतात अथवा बाह्य प्रेरक/कारक असतात, ज्यांच्यामुळे तुमचा विकास थांबला जातो किंवा तुमचे नुकसान होते.

प्रत्येक कप्प्यांसाठी समर्पक प्रश्नांची यादी फळ्यावर अथवा चार्ट पेपरवर लिहा, त्याचा आधार प्रशिक्षणार्थी घेतील.

शक्तिस्थाने/गुण

- मी चांगले काय करतो?
- दुसऱ्यांनी माझ्या शक्तिस्थानासंदर्भात कोणत्या प्रतिक्रिया दिल्या आहेत?
- माझ्यातील कोणत्या बाबींचा मला गर्व आहे?
- अशी कोणती गोष्ट आहे जी मला नेहमी आनंदी ठेवते आणि आव्हानात्मक परिस्थितीवर मात करण्यासाठी माझी मदत करते?

कमतरता

- माझ्यामध्ये शिकणे व कौशल्य संदर्भात कोणत्या कमतरता आहेत किंवा त्यात सुधारणेला वाव आहे?
- माझे शिक्षक, आई-वडील आणि माझे मित्र माझ्या कोणत्या कमतरतेविषयी बोलतात?
- आनंदी राहण्यासाठी आणि अवघड परिस्थितींशी दोन हात करण्यासाठी मला कोणत्या बाबींची आवश्यकता आहे?

संधी

- नवीन कौशल्ये आत्मसात करण्याकरिता माझ्यासाठी कोणत्या संधी उपलब्ध आहेत?
- अशा कोणत्या व्यक्ती आहेत, ज्या माझ्या कामाला आणि संबंधांना/नात्यांना यशस्वी करण्यात मदतगार ठरतील.
- अशा कोणत्या व्यक्ती आहेत, ज्या मला आनंदी राहण्यासाठी आणि कठीण परिस्थितीवर मात करण्यासाठी मला सहकार्य करतील?

आव्हाने

- मला कोणत्या बाह्य साधन संपत्तीची कमतरता आहे, (मार्गदर्शन/सहकार्याचे समर्थन/आई-वडिलांचा पाठिंबा इत्यादी) ज्यांच्यामुळे माझी प्रगती थांबली आहे.
- बाहेरील/बाह्य प्रेरकांकडून (मित्र/शिक्षक/आई-वडील/धमक्या/विवाद) केल्या जाणाऱ्या मागण्यांमुळे मला नातेसंबंध आणि कामामध्ये यशस्विता संपादन करता येत नाही?
- कोणती बाह्य प्रेरके (मित्र/शिक्षक/आई-वडील/धमक्या/विवादाने केलेल्या मागण्या) मला आनंदी ठेवण्यात अथवा तणावमुक्त राहण्यापासून अडवतात?

चिंतनशील प्रश्न

- माझ्याजवळ अशी कोणती बलस्थाने आहेत, जी मला आव्हानात्मक परिस्थितीवर मात करण्यासाठी उपयोगी पडू शकतील?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- एखाद्याच्या बलस्थानाची ओळख आणि उपयोग करणे आरोग्यदायी जीवनासाठी उपयोगी ठरते.

- आपल्यातील गुणांचा/बलस्थानांचा आव्हानांचे व्यवस्थापन करण्यासाठी आणि सोबतच उपलब्ध संधींचा चांगला उपयोग करण्यासाठी वापर केला जाऊ शकतो.
- काही अशा लोकांना निवडा की, जे तुमच्यातील कौशल्ये आणि क्षमतांचा विकास करण्यासाठी तुम्हांला मदत पुरवू शकतात यामुळे नवीन शिकण्याच्या संधी निर्माण होऊ शकतात.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

- प्रशिक्षणार्थी आपल्या गुणांचा आणि संधींचा उपयोग करण्याचा प्रयत्न करू शकतात. याची रूपरेषा तयार करून त्याचा विस्तार आपल्या नोटपॅडमध्ये करू शकतात.

कृती 2.4 : माझी प्रमुख बलस्थाने/गुण–माझ्याजवळ/अंगी आहेत, मी आहे आणि मी करू शकतो.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- वैयक्तिक बलस्थाने आणि साधन संपत्तींची ओळख करून घेतो.
- आव्हानांचा सामना करण्याकरिता आपल्या हिताकरिता समर्थन प्रणालीच्या उपयोगाला मान्य करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, चिकित्सक विचार, निर्णय घेणे आणि विधायक विचार करणे.

साहित्य/साधने

- फळा, खडू, कागद आणि पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा मुख्य उद्देश हा प्रशिक्षणार्थींच्या प्रमुख गुणांची ओळख निर्माण करणे आणि त्यांना वैयक्तिकरीत्या त्यांच्या गुणांची यादी करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे आहे. मग ते मूल्ये असू शकतील, व्यक्तिमत्त्वाचे पैलू असू शकतील, वैशिष्ट्ये असू शकतील, दृष्टिकोन असू शकेल, धारणा असू शकेल किंवा साधन संपत्ती असू शकेल.
- सुलभकांचे मूलभूत प्रमुख गुण अथवा सकारात्मक वैशिष्ट्ये : जसे – क्षमा, दया, गटकार्य, शारीरिक क्षमता, संगीतातील निपुणता, विनम्रता, विधायकता, जिज्ञासा, धाडस, हास्य इत्यादींशी परिचित होण्यास मदत करावी.
- सुलभकांना लवचीकतेचे विश्लेषण करता आले पाहिजे. लवचीकता ही व्यक्ती, कुटुंब अथवा समाजापुढे येणारी आव्हाने अथवा प्रतिकूल परिस्थितीचे व्यवस्थापन करण्याची क्षमता ठेवते; ज्यामुळे मानसिक स्वास्थ्य कायम राखले जाते. खास करून तरुणांसाठी लवचीकता महत्त्वाची आहे. लवचीकता ही स्थिर

नसते, परंतु यात अनुभव, परिस्थिती आणि काळानुरूप बदल घडून येतात. एखाद्याला त्याच्या बलाशी परिचित करून देणे आणि सजगतेने त्याचा वापर करणे यामुळे लवचीकता निर्माण होण्यास मदत होते.

- त्यांना त्यांच्या भूतकाळातील एखादया आव्हानात्मक परिस्थितीवर त्यांनी कशी मात केली याविषयी सांगावयास सांगणे.
- सर्व प्रशिक्षणार्थींना दिसण्यासाठी फळ्यावर त्यांची प्रतिक्रिया लिहा.
- लवचीकतेचा संबंध त्यांच्या गुणांशी लावून, यामुळे त्यांनी कठीण परिस्थितींवर कशी मात केली याचे सविस्तर विश्लेषण करावे.
- प्रशिक्षणार्थींच्या हे लक्षात आणून द्या की, आव्हानात्मक परिस्थितींचा सामना करण्यासाठी, किंबहुना त्यातून बाहेर पडण्यासाठी तुम्हांला तुमचे गुण/बलस्थानांचीच मदत होते. यामुळे लवचीकतेच्या वाढीला मदत होते.
- फळ्यावर शीर्षकासह तीन रकान्यांचा एक तक्ता तयार करा.
- 'मी आहे', 'माझ्याकडे आहे', 'मी करू शकतो'. या रकान्यांत प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या अंगभूत गुणांची नोंद करावयास सांगा. 'माझ्याकडे आहे' या रकान्यात त्यांना बाहेरील समर्थन आणि साधनसंपत्ती जसे : मित्र, एक शिक्षक, एक काळजी घेणारी वृद्ध व्यक्ती, एक सल्ला देणारा यांचा उल्लेख करण्यास सांगा. यामधील व्यक्ती या संकटकालीन परिस्थितीत त्यांची मदत करणाऱ्या असतील. 'मी करू शकतो' या रकान्यात त्यांना त्यांची कौशल्ये लिहिण्यास सांगा.
- मुख्य गुणांचे अर्थ स्पष्ट करा आणि उदाहरणांसाठी प्रत्येक रकान्यात प्रशिक्षणार्थींच्या उत्तरांचा समावेश करा.

मी आहे	माझ्याकडे आहे	मी करू शकतो
(व्यक्ती अंतर्गत गुण-भावना, दृष्टिकोन आणि विश्वास जो समर्थनाने भक्कम होऊ शकतो.) उदाहरणार्थ : मी प्रामाणिक आहे आणि मला असे वाटते की, आपली स्वप्ने साकार करण्यासाठी कठोर परिश्रमांची आवश्यकता आहे.	(बाह्य मदत, साधनसंपत्ती, मदत जी लवचीकता आणि कल्याणाला उद्युक्त करेल) उदाहरणार्थ : माझ्याकडे मला प्रेम देणारी माझी काकी आहे, जी नेहमी साहाय्य आणि मार्गदर्शन करते. माझे दोन जवळचे मित्र आहेत, ज्यांना मी माझी प्रत्येक गोष्ट सांगतो.	(सामाजिक आणि पारंपरिक कौशल्ये-जी दुसऱ्यांसोबत बोलून अथवा स्वतः शिकली जातात.) उदाहरणार्थ : मी माझ्या जवळच्या लोकांसोबत आपल्या भावना आणि गरजा व्यक्त करण्यास सक्षम आहे. माझे जवळजवळ सर्व सहकारी माझ्यावर विश्वास ठेवतात.

- प्रत्येकाला आपल्या स्वतःच्या गुणांची यादी करण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- प्रशिक्षणार्थींना पाच ते सात जणांच्या छोट्या गटात विभाजित करा. त्यांना विद्यालयातील एखादा प्रसंग/परिस्थिती आठवण्यास सांगा, ज्यामुळे त्यांच्यातील प्रमुख गुणांचा विकास झाला/प्रोत्साहन मिळाले.
- सुलभक फळ्यावर प्रशिक्षणार्थींची प्रतिक्रिया लिहितात व त्यांची स्तुती करून, इतर प्रतिक्रियांसाठी

पोषक वातावरण निर्माण करतात. या कृतीतील खालील प्रश्न विचारून संक्षिप्त केले जाऊ शकते. यानंतर लवचीकतेवर सारासार चर्चा केली जाऊ शकते. प्रशिक्षणार्थींना त्यांचे प्रमुख अणि सकारात्मक गुण यांचा वापर करून आपले जीवन लवचीक बनविण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

चिंतनशील प्रश्न

- लवचीकता या शब्दातून आपणांस काय बोध होतो?
- जेव्हा आपण कठीण प्रसंगातून जात असतो तेव्हा आपल्या जीवनात लोक आपल्याला कशाप्रकारे मदत करू शकतात?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- आपल्यातील प्रमुख गुण आणि सकारात्मक वैशिष्ट्यांचा/लक्षणांचा विकास हा आपल्यामुळे, इतरांमुळे अथवा साधन संपत्तीमुळे होतो.
- जसजसा काळ व्यतीत होतो/वेळ जातो, तशीतशी आपल्या वैयक्तिक साधन संपत्तीच्या यादीमध्ये नवीन गुणांची वाढ होते.
- आपले गुण आणि अशा लोकांची जंत्री आवश्यक असावी की, जे आव्हानात्मक परिस्थितीमध्ये आपल्या संपर्कात येऊ शकतात. हे अवघड परिस्थितीला उत्तम प्रकारे सामोरे जाऊन आपणांस त्या परिस्थितीतून बाहेर काढू शकतात.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

- *गटाचा प्रमुख गुण* – सुलभक प्रशिक्षणार्थींना त्यांचे गुण वैयक्तिकरीत्या नोंदविण्यास सांगून संपूर्ण समूहाचा एक प्रमुख गुण काढावयास/ठरविण्यास सांगतात. पुढील रकान्यात 'आम्ही आहोत' 'आमच्या जवळ आहे' आणि 'आम्ही करू शकतो' यांमध्ये संयुक्त गुणाची नोंद करावयास सांगा.

कृती 2.5 : मानसिक आरोग्य समजून घेणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- 'मानसिक आरोग्य आणि विकास' हे हातात हात घालून असतात, हे ओळखतात.
- स्वतःचे आणि इतरांचे त्रासाचे संकेत ओळखतात/स्वतःवरील अथवा इतरांवरील संकटाच्या संकेतांना ओळखतात.
- विकास/कल्याण राखण्यासाठी योग्य वेळी मदत करतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, भावनांचे व्यवस्थापन, निर्णय घेणे आणि समस्यांचे निराकरण करणे.

साहित्य

- फळा, खडू, विधानाची पत्रके.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा उद्देश 'मानसिक आरोग्य आणि विकास' या संकल्पनेचा बोध होण्यास मदत करणे हा आहे. सुलभकांसाठी याची ओळख असणे महत्त्वपूर्ण आहे की, 'विकास आणि त्रास/संकटांच्या निश्चित अशा श्रेणी नसतात.
- मानसिक आरोग्यासंदर्भातील चिंता/त्रास/संकटांची विद्यार्थ्यांसंबंधीची बाब जर सुलभकांसमोर उघड झाली, तर गोपनीयतेचा भंग करून शाळेच्या सल्लागार अथवा शिक्षकांमधील एखाद्या वयस्कर विश्वासू व्यक्तीला ही माहिती देणे महत्त्वाचे ठरेल. वेळप्रसंगी एखाद्या व्यावसायिक तज्ज्ञांची मदत घेतली जावी.
- फळ्यावर 'मानसिक आरोग्य', हे शब्द लिहा आणि प्रशिक्षणार्थींना विचारा की, याचा अर्थ काय होतो? (प्रशिक्षणार्थी म्हणू शकतात – मानसिक, वेडेपणा, उदासी इत्यादी.)
- मानसिक आरोग्याची व्याख्या करा.
  - मानसिक रूपाने आरोग्य आणि मानसिक विकास याचा अर्थ आहे की, आपण आपल्या गुणांशी आणि मर्यादांशी परिचित होणे, आव्हानात्मक भावना आणि परिस्थितीशी सामना करण्यासाठी आपल्यातील गुणांचा वापर करणे, आरोग्यदायी जीवनशैलीचे नेतृत्त्व करणे आणि उत्पादक प्रवण होणे. यामुळे आपण आपल्या हेतूंपर्यंत पोहोचू शकतो आणि यशस्वी नाती निर्माण करू शकतो.
  - फळ्यावर तीन रकान्यांत – मानसिक/आरोग्य, 'संकटे/त्रास' आणि 'मानसिक आजार' अशी शीर्षके लिहा.

'संकटे/त्रास आणि आजार', यांची व्याख्या तयार करा.

- प्रशिक्षणार्थींना हे सांगा की, आम्हां सर्वांना जीवनात आव्हानात्मक परिस्थितींचा सामना करावा लागतो. आम्हांला भीती, अपराधीपणा, लज्जा, राग, दुःख इ. भावना अनुभवास येतात.
- नेहमी आपण आपल्या सामर्थ्याचा वापर करून किंवा मित्र/परिवाराच्या मदतीने अवघड परिस्थितीवर मात करण्यास सक्षम असतो.
- परंतु कधीकधी परिस्थिती खूपच अवघड बनू शकते. त्यामुळे आपण दुःखी किंवा भयभीत होतो आणि काही काळ इतरांशी संवाद बंद करतो. खूपदा खूप रडतो आणि मित्रांवर व परिवारावर चिडतो, ही एक संकटाची/त्रासाची स्थिती आहे.
- खूपदा परिस्थिती बदलल्यावर/बदलल्यानंतर अथवा मित्रांच्या साहाय्याने आपण या त्रासावर/संकटावर नियंत्रण मिळवू शकतो आणि विकासाच्या स्थितीमध्ये जाण्यासाठी सक्षम बनतो.
- कधीकधी व्यक्ती परिस्थितीवर मात करण्यासाठी सक्षम नसते. उदाहरणार्थ, व्यक्ती प्रत्येक वेळी अशक्त आणि घाबरलेपणा अनुभवते आणि काम करण्यास अक्षम होते. झोपण्यात अडचणी येतात, अभ्यासावर

लक्ष केंद्रित करता येत नाही, निर्णय घेऊ शकत नाही, कोणाशी संवाद साधू शकत नाही, मनोरंजनाची आवड राहत नाही आणि तिला खूपदा असे वाटते की, जीवन जगण्यात काहीही अर्थ उरलेला नाही/मी जीवन जगण्याच्या लायकीचा नाही.

जेव्हा असे खूप काळ (दोन आठवड्यापेक्षा जास्त) होते, तेव्हा ती व्यक्ती हताश किंवा चिंता या आजाराने ग्रस्त आहे आणि तिला मदतीची आवश्यकता आहे. प्रशिक्षणार्थींचे गट करा. फळ्यावर खालील विधाने लिहा आणि कंसात काय लिहिले आहे ते सांगू नका.

विधाने
• मी परीक्षेमध्ये अपेक्षित कामगिरी करू न शकल्याने वैफल्य अनुभवत आहे. (संकट)
• मी असा विचार करतो की, मी जीवन जगण्याच्या लायकीचा नाही. (आजार)
• मी माझी बलस्थाने आणि मर्यादांशी परिचित आहे. (विकास)
• मागील महिन्यामध्ये मला वाटते/मी अनुभवले की, मी प्रत्येक गोष्टीतील आवड हरवली आहे. (आजार)
• मी कोणत्याही नवीन परिस्थितीशी समायोजन करू शकतो. (विकास)
• मी खूपदा गोंधळलेला असतो आणि काय करावे हे मला ठरविता येत नाही. (संकट)
• मी जेव्हा दुःखी अथवा चिंतीत असतो तेव्हा मी स्वःला त्रास देतो. (आजार)
• मी आव्हानांचा सामना करण्यास सक्षम आहे. (विकास/कल्याण)
• मी गेल्या दोन दिवसांपासून खूप दुःखी आहे कारण माझी बहीण आमच्यापासून दूर शहरामध्ये शिक्षण घेण्यासाठी गेलेली आहे. (संकट)
• मला खूप भीती वाटत असल्यामुळे मी शाळेत जाणे थांबविले आहे. (आजार)

- प्रशिक्षणार्थींना आपापल्या गटात चर्चा करायला सांगून हे ठरविण्यास सांगा की, वरीलपैकी कोणत्या भावना या विकासाच्या/कल्याणाच्या आहेत, कोणत्या भावना या संकटाच्या आहेत आणि कोणत्या भावना या आजाराचे संकेत देत आहेत.
- जर गटाने दिलेले उत्तर हे वेगळे असेल, तर त्याला योग्य उत्तर समजावून सांगा.
- कृतीच्या शेवटी विकास/गुण/कल्याण, संकट व आजार यांमधील फरक थोडक्यात सांगा.
- त्यांना सांगा की, कोणत्यातरी एका परिस्थितीमुळे निर्माण झालेल्या स्थितीतून बाहेर पडण्यासाठी मदतीची मागणी करणे हे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. त्यांना सूचना द्या की, ए.एफ.एच.सी. च्या चर्चेच्या सुविधा उपलब्ध आहेत.

चिंतनशील प्रश्न

- आम्ही दुःखी स्थितीतून विकासाच्या स्थितीत कसे जाऊ शकतो?
- एखाद्या संकटातील अथवा मानसिक आजारात मी व्यक्तीची मदत कशाप्रकारे करू शकतो?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- मानसिक आरोग्य विकासाची स्थिती निरंतरपणे बदलत असते.
- जेव्हा व्यक्तींना दररोजच्या आव्हानांशी लढावे लागते तेव्हा व्यक्ती विकासाच्या स्थितीतून संकटात जाऊ शकते परंतु जर एखाद्या व्यक्तीने कौशल्ये आणि योग्य मदत मिळविली तर ती व्यक्ती या स्थितीतून बाहेर पडू शकते. त्यामुळे त्या व्यक्तीची मोठ्या कालावधीपर्यंत काम करण्याची क्षमता अबाधित राहते.
- काही लोकांना संकटाच्या स्थितीतून विकासाच्या स्थितीत येण्यासाठी योग्य वेळी मदत तसेच कुटुंबाचे साहाय्य यांची आवश्यकता भासते आणि काहींना व्यावसायिक तज्ज्ञांच्या मदतीची निकड भासते.
- व्यक्तिगत स्तरावर एखाद्याला, व्यावसायिक तज्ज्ञांची मदत घ्यायला संकोच वाटता कामा नये. एखादी व्यक्ती मानसिक आरोग्य संदर्भात मदत मागत असेल तर त्याची हेटाळणी करू नये.

अतिरिक्त सुचविलेली कृती

- प्रशिक्षणार्थी अशा योजनांची यादी तयार करू शकतात ज्यांचा ते संकटकाळी उपयोग करीत आहेत आणि आपल्या विकासाला उत्तेजन देण्यासाठी नियमितपणे अभ्यास/प्रयत्न करीत आहेत.

कृती 2.6 : सावधपणा – सावध अस्तित्व आणि सावध जीवन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- आव्हानात्मक भावनांवर विजय मिळविण्यासाठी लागणाऱ्या योजनांचे प्रदर्शन करतात..

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- आत्मजागरूकता, भावनांचे व्यवस्थापन

साहित्य

- शांत आणि अंतरंगाचा ठाव घेणारे वाद्य संगीत, संगीत वादक किंवा मोबाईलमधील मुद्रित संगीत, एक शांत खोली, योग – चटई अथवा सतरंजी (जर उपलब्ध असेल तर)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- सुलभक खाली दिलेल्या दोन पैकी एका कृतीची निवड करू शकतात किंवा दोन्हीही कृतींना उपलब्ध वेळ अथवा वेळेचे व्यवस्थापन करून घेऊ शकतात.
- जर संगीत वादक उपलब्ध नसतील तरी देखील सुलभक कृती सादर करू शकतात, फक्त प्रशिक्षणार्थींना शांतता ठेवण्याविषयी आवाहन करणे, गरजेचे असेल.

माझ्या तीन ज्ञानेंद्रियांचा व्यायाम

सर्व प्रशिक्षणार्थींना सांगा :

- वर्गात आपापल्या खुर्चीवर अथवा फरशीवर (वर्गातील उपलब्ध सुविधांनुसार) शांतपणे बसा. डोळे बंद करा आणि स्वतःचा श्वास ऐका/अनुभवा.

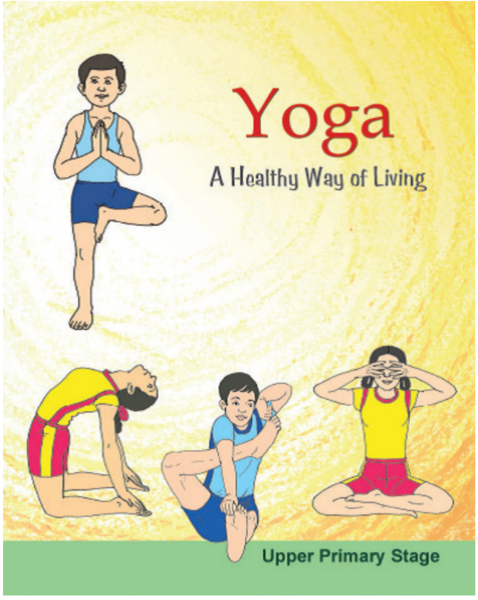
- 30 सेकंदाच्या कालावधीमध्ये खोलवर व संथ श्वासोच्छ्वास करा.
- 30 सेकंदांनंतर सर्वांनी डोळे उघडा परंतु शांतता कायम ठेवा आणि तद्नंतर एक एक करीत, तीन प्रश्नांची उत्तरे द्या.
  - मी कोणत्या तीन बाबी ऐकू शकतो. (उदाहरण माझा स्वतःचा श्वास, माझ्या सहकाऱ्याचा श्वास, भिंतीवरील घड्याळाच्या काट्यांचा आवाज, रस्त्यावरून जाणाऱ्या वाहनांचा आवाज, शाळेतील इतर वर्गातील मुलांचा आवाज, दुसऱ्या वर्गातील संगीत इ.)
  - मी कोणत्या तीन बाबी पाहू शकतो? (टेबल, वर्गातील वातावरण, बाहेर चालणारी व्यक्ती, सुलभक, वर्गातील इतर प्रशिक्षणार्थी इ.)
  - कोणत्या तीन गोष्टींचा अनुभव (Feel) करू शकता. (उदा. माझ्याखालील खुर्ची, माझ्याखालील फरशी, बेंचचे खिळे इ.)
- 30 सेकंद अथवा एक मिनिटानंतर सुलभक प्रशिक्षणार्थींना पुन्हा त्यांच्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावयास सांगतात.

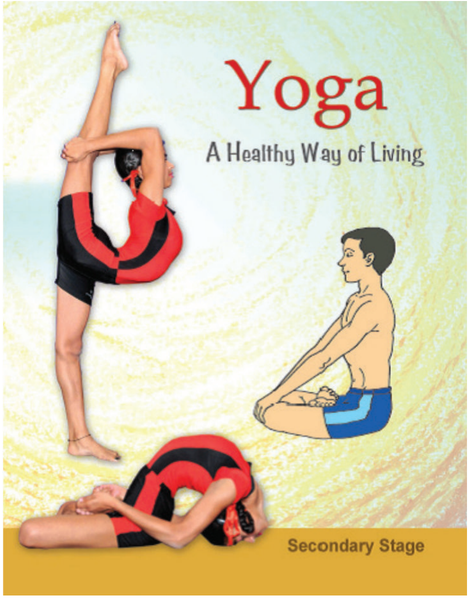
ध्यान/शारीरिक व्यायाम

- सर्व प्रशिक्षणार्थींना योग मॅटवर झोपण्यास सांगा किंवा वर्गातील चटईवर झोपण्यास सांगा. वर्गात बेंचेस असतील तर बेंचेसवर बसून राहण्यास सांगा.
- त्यांना वर्तमानातील क्षणांसोबत सजग आणि जागरूक राहण्याचा महत्तम प्रयत्न करावयास सांगा.
- प्रत्येकाला हळूहळू आपले डोळे बंद करावयास सांगा. खांद्यांना हळुवारपणे शिथिल करण्यास सांगून कानापासून थोडे दूर करण्यास सांगा. आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावयास सांगा.
- श्वासोच्छ्वास सावकाश व नैसर्गिकपणे घेण्यास सांगा.
- सखोल शांत स्वरात प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, व्यायामाचा उद्देश हा शरीराच्या विविध अवयवांना संवेदनशील बनवून शरीरासोबत जागरूक करणे हा आहे आणि त्यांना प्रश्न विचारा, ''तुम्हांला शरीरातील उष्णता, धडधड, आकडन वा अन्य इतर बाबींची जाणीव होते का?'' ही अनुभूती चांगल्या किंवा वाईटाशी संबंधित नाही, परंतु त्याला अनुभवने या संदर्भातील आहे.
- त्यानंतर त्यांना सूचना द्या – ''आपल्या श्वासोच्छ्वासाला आपल्या गतीप्रमाणे चालू ठेवा. श्वासावर कुठलाही दबाव टाकू नका, श्वासाला अनुभवा.''
- हळुवारपणे हे सांगा की, मन इकडे तिकडे भटकू शकते. त्याला जसेच्या तसे स्वीकारा आणि पुन्हा आपल्या श्वासावर लक्ष केंद्रित करावयास सांगा.
- त्यांना आता त्यांचे हात, पाय, पोट, छाती, खांदे, हात, हाताचे तळवे, पाठ, मान, तोंड, चेहरा यांवर टप्प्याटप्प्याने ध्यान/लक्ष केंद्रीत करावयास सांगा. या व्यायामास 10 ते 15 मिनिटांपर्यंत चालू ठेवू शकता.

- त्यांना खोलवर श्वास घेतल्यानंतर डोळे सावकाशपणे उघडावयास सांगा.
- प्रशिक्षणार्थींना हे सांगा की, हे एक असे तंत्र आहे जे स्वत:ला शांत ठेवण्यास उपयोगी पडते. विशेषत: तुम्ही जेव्हा राग, भीती यांसारख्या आव्हानात्मक भावनांतून जात असाल अशावेळी, जर आपण याचा नियमित अभ्यास केला तर तुमची एकाग्रता वाढू शकते.

- *लक्षात ठेवा* – शिक्षक एन.सी.ई.आर.टी च्या खालील पुस्तकांची मदत घेऊ शकतात.





चिंतनशील प्रश्न

- आपण सचेतनेचा (mindfulness) सराव कसा करू शकतो?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- आव्हानात्मक भावना आणि संकटांतून बाहेर पडण्याचे मार्ग आहेत.
- साधे शिथिलतेचे व्यायाम प्रकार आणि सचेतनाचा सराव यांचा उपयोग संकट/त्रासांशी सामना करताना होतो.

अतिरिक्त सुचविलेली कृती

- **दैनंदिनी ठेवा :** वरील सर्व बाबींचा लेखा–जोखा ठेवण्यासाठी प्रशिक्षणार्थींना दैनंदिन नोंदी ठेवण्यास सांगा. त्यांना हे सर्व करण्यापूर्वी कसे वाटत होते व हे सर्व केल्यानंतर काय फरक पडला याची माहिती दैनंदिनीमध्ये नोंदवावयास सांगा.

❖❖❖

घटक 3

परस्पर नातेसंबंध

दोन किंवा त्यापेक्षा अधिक लोकांमधील अल्प अथवा दीर्घ कालावधीसाठी निर्माण होणारे सशक्त, खोल आणि जवळचे नाते अथवा संबंध म्हणजेच 'परस्पर नातेसंबंध' होय. हे संबंध मैत्री, प्रेम, समर्थन, नियमित कार्यसंवाद, सामाजिक बांधिलकी किंवा इतर कोणत्याही कारणांवर आधारित असू शकतात. मुळात हा विषयच कुटुंब, मित्र इत्यादींसोबत संवाद निर्माण करण्यासाठी आणि त्यांचे पालनपोषण करून त्याला उत्तेजन देऊन परस्पर संवाद कौशल्य विकसित करण्यासाठी आहे. जो सामूहिक संवाद कलेवर आणि बिघडलेल्या नात्यांवर सकारात्मक परिणाम करू शकतो. तसेच, सहानुभूती, सहानुभूतीपूर्ण संवादाची कौशल्ये तयार करण्यावर भर देण्यात आला आहे, ज्यामुळे बिघडलेल्या नात्यांमध्ये सकारात्मकता येते. त्यासोबतच विद्यार्थ्यांना या परिशिष्टात एखादे कार्य 'एक संघ' म्हणून कसे करावे हे सुद्धा शिकविले जाणार आहे.

कृती 3.1 : इतरांच्या भावना समजून घेणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विविध भावनांचे आकलन.
- इतरांच्या भावना आणि विचारांचे आकलन.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करण्याची जीवन कौशल्ये

- सहानुभूती, परिपक्व विचार, परस्पर नातेसंबंध आणि सर्जनशील विचारांची वृद्धी.

संसाधने

- कागदाची दहा पत्रके : पाच घटना – प्रत्येकी दोन पत्रकांवर लिहिलेल्या.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांना भिन्न परिस्थितीत अधिक विचार करण्यास प्रोत्साहित करणे.
- विद्यार्थ्यांची दहा च्या ग्रुपमध्ये विभागणी करा आणि त्यांना प्रत्येकी एक परिस्थिती वाटून द्या.
- विद्यार्थ्याने परिस्थिती लक्षपूर्वक वाचावी आणि त्या परिस्थितीतील प्रत्येक पात्राने, ज्या भावना दिलेल्या परिस्थितीत अनुभवल्या असतील त्या वहीत लिहून काढा. विद्यार्थ्यांना चर्चा करण्यासाठी आणि लिहिण्यासाठी पाच मिनिटे वेळ द्या.
- फळ्यावर एक तक्ता बनवा. पहिल्या कॉलममध्ये सगळ्या पात्रांची नावे लिहा. (रीना, पिंटू इत्यादी) आणि दुसऱ्या कॉलममध्ये भावनांचे वर्णन करा.

पात्र	भावना
रीना	
पिंटू	
रीनाचे वडील	
शबाना	
सरिता	

परिस्थिती

1. रीना आणि पिंटू खेळून उशिरा घरी आले. घरात शिरल्याबरोबर वडिलांनी म्हटले, ''रीना वेळ काय झाली आहे? मी तुला शंभरदा सांगितले आहे ना, अंधार पडण्याआधी परत यायला?'' रीना उत्तरली ''तुम्ही नेहमी मला रागवत राहता आणि पिंटूला कधी काही म्हणत नाही'' वडील म्हणाले, ''त्याच्याशी तुझी तुलना करू नकोस. तो मुलगा आहे.''
2. शबाना आणि सरिता खूप चांगल्या मैत्रिणी आहेत. शबानाला गणिताची खूप भीती वाटते. सरिता गणितात हुशार आहे आणि नेहमी परीक्षेच्या आधी तिला मदत करते. ही गोष्ट त्यांच्या सहामाही परीक्षेच्या अगोदर सुद्धा घडली, जेव्हा निकाल आला तेव्हा शबानाला सरितापेक्षा जास्त मार्क मिळाले होते.
3. आज जिमीचा नव्या शाळेत पहिला दिवस आहे. शिक्षकांनी त्याला रंजनच्या बाजूला बसायला सांगितले. जिमी रंजनशी बोलण्याचा प्रयत्न करतो, पण रंजन जास्त बोलत नाही. दुपारच्या जेवणाच्या सुट्टी दरम्यान जिमी आपल्याकडे बघतो आणि विचार करतो की, आपले कधीही कोणी मित्र बनणार नाहीत. तो आपला एकटा डबा खायला सुरुवात करतो, तेव्हाच सूरज त्याच्याजवळ येतो आणि त्याला दुपारच्या जेवणासाठी आपल्या समूहात सामील होण्यासाठी आमंत्रित करतो.
4. परविन आणि नुजहत बहीणभाऊ आहेत. परविन नुजहतपेक्षा चार वर्षांनी मोठी आहे. काही दिवसांपूर्वी परविनने नुजहतला सांगितले की, ती आणि तिच्या मैत्रिणी शाळेतून पळून जाऊन जत्रा बघायला गेल्या होत्या. तिने सांगितले की, ही गोष्ट कोणालाही सांगू नकोस. कुठून तरी आईला कळले आणि त्यांनी नुजहतला विचारले की, त्याला याबद्दल काही माहीत आहे का? जेव्हा आईने खूप प्रश्न विचारले तेव्हा तिने त्यांना खरे सांगितले.
5. बलविंदर बस स्टॉपवर लांब रांगेत बसची वाट बघत होता. बस जवळ येताच लोक बसमध्ये चढायला लागले. बलविंदर बसमध्ये चढणार तेवढ्यात एक मुलगा पळत आला आणि रांग तोडून बलविंदरला धक्का देऊन बसमध्ये चढला, बलविंदर खाली पडला आणि बस सुटली.

- एकदा सगळे संघ त्यांचा प्रतिसाद देण्यासाठी तयार झाले. प्रत्येक संघातून एका विद्यार्थ्याला पुढे बोलवा. ते आधी परिस्थिती वाचून दाखवितील आणि नंतर त्यांनी प्रत्येक पात्रासाठी लिहिलेल्या भावना

व्यक्त करतील. संबंधित रांगेतील प्रतिसाद नोंदवून घ्या. प्रत्येक घटनेनंतर जर कोणाला या व्यतिरिक्त त्यांच्या भावना यादीत समाविष्ट करावयाच्या असल्यास विचारावे आणि त्यांना सामावून घ्यावे.

- सगळ्या सादरीकरणानंतर खालील प्रश्नांवरून चर्चा सुरू करा.
  - सर्व पात्रांनी दिलेल्या घटनेतील भावनांचा सारखा अनुभव घेतला का? हो किंवा नाही. उदाहरण द्या.
  - वेगवेगळी पात्रे वेगवेगळ्या भावनांचा अनुभव घेतात असे तुम्हांला वाटते का?
  - रोजच्या आयुष्यात इतर व्यक्तींना काय वाटते हे आपल्याला कसे कळेल? (एखाद्याला राग आला आहे हे आपल्याला कसे कळेल? एखादी व्यक्ती दु:खी आहे हे कसे समजेल? उत्तर : चेहऱ्यावरील हावभाव, त्यांचे बोलणे यांसारखे प्रश्न विचार.)
- समानुभूती या शब्दाचा अर्थ स्पष्ट करा. समानुभूती ही सहानुभूती पेक्षा वेगळी आहे. सहानुभूती म्हणजे एखाद्याचे दु:ख किंवा दुर्दैव बघून दु:ख किंवा अनुकंपा वाटणे. समानुभूती म्हणजे इतरांच्या दृष्टिकोनातून गोष्टी पाहणे. त्यांच्या जागी स्वत:ला ठेवून गोष्टी अनुभवणे किंवा इतरांचे विचार भावभावना समजून घेणे. सहवेदना ही अत्यंत महत्त्वाची आहे कारण ती आपल्याला आपल्या सभोवतालच्या लोकांशी नाते निर्माण करण्यात तसेच संपर्क साधण्यात सक्षम करते. समानुभूती विकसित करण्यासाठी काळजीपूर्वक निरीक्षण करणे तसेच ऐकून घेणे अशा विशिष्ट कौशल्यांचा सराव करायला हवा.

खालीलप्रमाणे निरीक्षण-ऐकणे-विचारणे स्पष्ट करा.

- **निरीक्षण :** समोरच्या व्यक्तीकडे लक्षपूर्वक बघा. त्यांचे हावभाव, हातवारे, नजर, अवस्था यांचे निरीक्षण करा.
- **ऐकणे :** समोरची व्यक्ती काय म्हणते हे समजण्यासाठी तिचे शब्द, स्वर आणि हावभाव यांकडे लक्ष द्या. 'अच्छा' 'खरे' इत्यादी शब्द उच्चारा. तुम्ही ऐकत आहात आणि काय बोलले जात आहे ते तुमच्यापर्यंत पोहोचते आहे हे जाणवू द्या.
- **स्पष्टीकरणासाठी विचारा :** समोरच्या व्यक्तीचे मुद्दे तुमच्या शब्दात मांडून त्या व्यक्तीकडून तुमचे एकमत असल्याची खात्री करून घ्या. काहीही गृहीत धरू नका, स्पष्टीकरणासाठी प्रश्न विचारा किंवा तुमच्या समजुतींची खात्री करून घ्या.

- उदाहरणार्थ – 'तुम्हांला तो दुर्लक्षित वाटतो असे म्हणायचे आहे का?' असे म्हणू शकता.

निरीक्षण, ऐकणे, विचारणे आणि हे कसे वापरावे याचे प्रात्यक्षिक दाखवा.

पहिल्या परिस्थितीकडे रीना, पिंटू आणि त्यांचे वडील कसे पाहतात? समजा रीनाने तुमच्याकडे येऊन तुम्हांला परिस्थिती सांगितली. तुम्ही समानुभूती वाटण्यास सक्षम असायला हवे. रीनाचे वडील तुमच्याकडे येऊन बोलले तर ते कदाचित तीच परिस्थिती त्यांच्या दृष्टिकोनातून सांगतील. त्यांच्याबद्दल समानुभूती वाढण्याकरिता तुम्हांला त्यांचे बोलणे लक्षपूर्वक ऐकावे लागेल आणि संबंधित प्रश्न विचारून त्यांचे हावभाव, देहबोलीचे निरीक्षण करावे लागेल हे कसे ते पाहू या.

पहिली परिस्थिती वाचा. (रीना आणि पिंटू) शक्यतो अस्खलित वाचणाऱ्या एका विद्यार्थ्याला समोर बोलवा. विद्यार्थ्याला स्क्रिप्ट देऊन रीनाचे पात्र रंगविण्यास सांगा. तुम्ही रीनाच्या मैत्रिणीचे पात्र रंगवा. हे पात्र रंगविताना तुम्ही निरीक्षण, ऐकणे, विचारणे या कौशल्याचे प्रात्यक्षिक खात्रीपूर्वक दाखवा.

विद्यार्थ्यांना सांगा की, तुम्ही खालीलप्रमाणे निरीक्षण, ऐकणे आणि विचारणे याचे प्रात्यक्षिक दाखविणार आहात.

रीना : तुला माहिती आहे, त्या दिवशी काय झाले? मी भावाबरोबर उशिरा घरी पोहोचले आणि बाबा मी उशिरा आल्याबद्दल माझ्यावर ओरडले.

मैत्रीण : (ऐकते आणि काळजीपूर्वक निरीक्षण करते.) अच्छा, असे झाले का?

रीना : ते नेहमीच असे करतात. ते मलाच नेहमी रागवतात, याचा मला राग येतो. ते माझ्या भावाला काही म्हणत नाहीत कारण तो मुलगा आहे.

मैत्रीण : ते तुला रागवतात आणि तुझ्या भावाला नाही. त्यामुळे तुला जास्त वाईट वाटते का? मला आश्चर्य वाटते की, ते असे का करीत असावेत?

रीना : कदाचित त्यांना माझ्या सुरक्षिततेची जास्त काळजी आहे, पण फक्त मला रागावणे योग्य नाही.

मैत्रीण : (डोके हलवून) तुझे बरोबर आहे. ते कदाचित तुझी जास्त काळजी करतात. तुझ्या भावाच्या सुरक्षिततेबद्दल त्यांनी काळजी करावी असे तुला वाटते का?

रीना : अर्थातच! त्यांनी त्याच्या सुरक्षिततेबद्दलही काळजी करायला हवी. खरे तर त्यांनी आम्हांला अजिबात रागवायला नको. आम्ही दोघे एकमेकांसोबत होतो आणि काळजी घेत होतो.

मैत्रीण : अच्छा.

विद्यार्थ्यांना विचारा, त्यांनी प्रात्यक्षिकात कोणते कौशल्य पाहिले. समानुभूती दाखविण्यासाठी मित्र–मैत्रीण म्हणून काय केले यावर या चर्चेचा मुख्य भर असावा. विद्यार्थ्यांना वरील परिस्थितीतील पात्र रंगविण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

चिंतनात्मक प्रश्न

- स्वत:च्या आणि इतरांच्या भावना समजून घेणे आवश्यक का आहे?
- समानुभूती दाखविण्यास मदत करणारे कौशल्य कोणते?
- कोणी आपले म्हणणे ऐकत आहे हे कसे ओळखावे?

महत्त्वाचे संदेश

- नाती निर्माण करण्यात समोरच्या व्यक्तीचा दृष्टिकोन समजून घेणे खूप महत्त्वाचे असते.
- इतरांच्या विचारांना आणि भावनांना प्रतिसाद देण्यात विविध कौशल्ये अंतर्भूत असतात. जर ही कौशल्ये विकसित केली, तर ती व्यक्तीला त्यांच्या आजूबाजूच्या लोकांशी, मित्रांशी, भावंडांशी तसेच पालकांशी, शिक्षकांशी सकारात्मक नाते बनविण्यास मदत करतात.
- इतरांच्या भावना समजून घेतल्याने व्यक्ती इतरांप्रति जास्त संवेदनशील बनते तसेच नात्यांना अधिक बळकटी येते.

अधिक सूचित उपक्रम

- पुढील काही दिवसांत तुमच्या रोजच्या घरातील आणि शाळेतील परस्पर संवादात निरीक्षण, ऐकणे, विचारणे याचा वापर करा आणि आपले अनुभव लिहून काढा.

उपक्रम 3.2 : सकारात्मक नात्यांना वृद्धिंगत करणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लोक आपल्या आयुष्यातील लोकांबरोबर कसे संबंध प्रस्थापित करतात याबद्दल माहिती होणे.
- सकारात्मक नाते वृदधिंगत करण्याचे मार्ग ओळखणे.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- स्व–ओळख, परस्पर संबंध, सर्जनशील विचार.

संसाधने

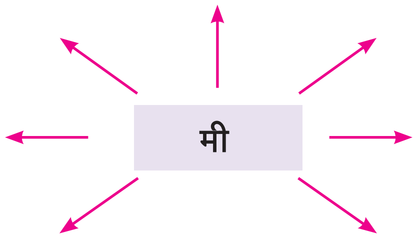
- कोरे कागद, पेन/पेन्सिल किंवा रंगीत पेन/पेन्सिल

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या उपक्रमात प्रामुख्याने सकारात्मक नाते ओळखणे आणि वृद्धिंगत करणे यावर भर असेल.
- फळ्यावर ‘नातेसंबंध’ लिहा आणि खालीलप्रमाणे प्रश्न विचारा.
  - नातेसंबंध या शब्दावरून तुमच्या काय लक्षात येते?
  - नातेसंबंधांचे तुमच्या आयुष्यात काय महत्त्व आहे?
- काही विद्यार्थ्यांना त्यांचे विचार व्यक्त करण्यास प्रोत्साहन द्या.
- नातेसंबंध हा आपल्या आयुष्यातील महत्त्वाचा भाग आहे, यावर भर देऊन विद्यार्थ्यांच्या प्रतिसादाचा सारांश काढा.

कृती :

- विद्यार्थ्यांना 'मी' हा शब्द कागदाच्या मध्यभागी लिहायला सांगून त्याभोवती वर्तुळ काढायला सांगा.
- त्यानंतर त्याभोवती विविध नाती लिहायला सांगा. हे त्यांच्या कुटुंबातील, मित्रपरिवारातील आणि समाजातील विविध लोक असू शकतात. (संदर्भासाठी आकृती बघा.)
- विद्यार्थ्यांना त्यांचे ते नाते दाखविण्यासाठी प्रोत्साहित करा. जे त्यांच्याकरिता सगळ्यात जवळचे आणि बळकट आहेत.
- उदाहरणार्थ : काही विद्यार्थ्यांना पालकांपेक्षा त्यांचा मित्र जवळचा वाटू शकतो.
- विद्यार्थ्यांना सध्या त्यांच्या आयुष्यातील सगळ्यात महत्त्वाची तीन नाती निवडायला सांगा. ही नाती वेळोवेळी बदलू शकतात.
- विद्यार्थ्यांना या नात्यांबाबत स्वत:ची वागणूक व्यक्त करण्यास सांगा. त्यांना तीन व्यक्तींची यादी करण्यास सांगा आणि एक-दोन सकारात्मक कार्ये निवडण्यास सांगा, जी त्या नात्यांना अधिक सकारात्मक आणि बळकट बनविण्यासाठी नजीकच्या भविष्यकाळात अमलात आणायची आहेत.



नातेसंबंध	कृती	केव्हा

चिंतनात्मक प्रश्न

- सकारात्मक नाती आपल्या आयुष्यात आपल्याला कशाप्रकारे मदत करतात?
- आपले नाते अधिक बळकट आणि चांगले बनविण्यासाठी आपण काय करू शकतो?

महत्त्वाचे संदेश

- प्रत्येक व्यक्तीचा नात्यांचा नकाशा हा वेगळा आणि अद्‌वितीय असतो, यात काहीही चूक किंवा बरोबर नाही आणि वेळेबरोबर नाती बदलणे असे होऊ शकते.
- काही नाती सकारात्मक असतात तर काही नसतात.
- ठरावीक कृती नात्यांना बळकट करण्यास मदत करतात.
- सकारात्मक नात्यांना वृद्‌धिंगत करणे फार आवश्यक आहे कारण ते व्यक्तींना आनंदी आणि उत्साही ठेवतात. कठीण काळात ही नाती सुद्‌धा आधाराचे व सामर्थ्याचे स्रोत असतात.

अधिक सूचित उपक्रम

- आपली योजना अमलात आणा. ज्या कृती करण्याचे ठरविले आहे त्याही अमलात आणा.

उपक्रम 3.3 : कटू नात्यांना हाताळणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- नकारात्मक किंवा कटू नातेसंबंधांचे गुणधर्म ओळखणे.
- कटू आणि नकारात्मक नात्यांना सामोरे जाण्याच्या धोरणाचे प्रात्यक्षिक.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- स्व ओळख, चिकित्सात्मक विचार, परस्पर कौशल्य, अडचणी सोडविणे.

संसाधने

- व्यक्ती अभ्यासाच्या प्रती.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या सत्राचा मुख्य भर कटू नातेसंबंध ओळखणे आणि ते योग्य त्या मार्गाने हाताळणे यावर आहे.
- खूप सकारात्मक नसलेले नाते, ज्याला दोन्ही बाजूंनी प्रयत्नांची आवश्यकता आहे आणि हानिकारक नाते ज्यापासून त्यांनी स्वत:ला सुरक्षित ठेवायला हवे यांतील फरक विद्यार्थ्यांना कळणे महत्त्वाचे आहे.

खालील मुद्दे स्पष्ट करा.

- नाती ही सकारात्मक आणि नकारात्मक दोन्ही असू शकतात. काही नाती जास्तीत जास्त आनंद देतात आणि सर्वांगीण विकासास हातभार लावतात, उलट नकारात्मक नाती कटुता, दबाव, अपमान यांसारख्या भावना निर्माण करून एकंदरीत विकासात अडथळा निर्माण करणारी असतात. अशी नाती ओळखणे आणि त्यांना हाताळण्यास शिकणे आपल्यासाठी खूप महत्त्वाचे आहे.
- विद्यार्थ्यांना नकारात्मक नात्यांतील वैशिष्ट्ये लक्षपूर्वक ऐकण्यास सांगा आणि खालील वैशिष्ट्ये हळूहळू वाचून दाखवा. त्यांना त्यांच्या अनुभवातील उदाहरणे विचारा.
  - ते लोक जे कधी आपल्याला सहकार्य करीत नाहीत.
  - ज्या लोकांची आपल्याला भीती वाटते.
  - जे लोक आपल्याला चुकीच्या पद्धतीने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतात.
  - जे लोक आपल्याला अस्वस्थ करतात.
  - ते लोक ज्यांच्याबरोबर आपल्याला असुरक्षित वाटते.
  - ते लोक जे आपल्याला किंवा आपल्या विचारांना काहीही महत्त्व देत नाहीत.
  - ते लोक जे आपल्याला शारीरिक, मानसिक किंवा भावनात्मक दुखापत करतात.

- ते लोक जे आपल्याला चुकीचे सल्ले देतात किंवा आपल्याकडून चुकीचे काम करवून घेतात; ते आपल्याला किंवा इतरांना नुकसान पोहोचवितात.

- 5-6 विद्यार्थ्यांचा समूह बनवा आणि प्रत्येक समूहाला एक केस स्टडी द्या. त्यांना आपल्या छोट्या समूहात केस स्टडी वाचण्यास सांगा आणि तेथे दिलेल्या अडचणी सोडविण्यास एखादी व्यक्ती कोणत्या पद्धती वापरू शकते ते लिहून काढण्यास सांगा.

व्यक्ती अभ्यास 1

लालीचे मामा तिच्या घरी नेहमी येत असतात. ते लालीवर खूप निर्बंध लादतात. लाली आपल्या मित्रांना भेटण्यास किंवा घराबाहेर जाऊ शकत नाही. तिचे मित्रांना भेटणे खूपच कमी आणि अनिश्चित होते. लाली शांत शांत आणि भयभीत होते. तिचे हसणे आणि बोलणे जवळपास बंद होते.

व्यक्ती अभ्यास 2

अमनदीप बोलू शकत नाही. तिला अभ्यासाची आवड आहे आणि शाळेत जाणे आवडते. शाळेत तिला एक मात्र भीती आहे, ती म्हणजे तिच्या वर्गशिक्षिकेची, ज्यांना ती कधीही वर्गात नको होती. त्या शिक्षिकेला अशा मुलीशी काही देणेघेणे नव्हते जिला बोलता येत नाही. ती वर्गात असे शिकवीत असे, जसे– अमनदीप वर्गात उपस्थित नाही. जेव्हा अमनदीपला परीक्षेत कमी मार्क मिळतात, तेव्हा शिक्षिका तिला नेहमी असेच सांगते की, तिने घरीच रहावे.

व्यक्ती अभ्यास 3

इक्बालने शाळेच्या वसतिगृहात प्रवेश घेतला. मोठ्या मुलांच्या एका समूहाने त्याला त्रास देण्यास सुरुवात केली. लवकरच तो त्यांचा नित्यक्रम बनला. ते इक्बालला धमकावीत असे की, जर त्याने त्यांचे काम केले नाही तर त्याचे परिणाम वाईट होतील. कधी ते त्याला त्यांचे कपडे धुवायला सांगत, तर कधी त्याचे पैसे आणि खाऊ मागत. इक्बालला वसतिगृहात भीती वाटत असे. त्याने शांत बसण्यास सुरुवात केली आणि त्याचा आत्मविश्वास वाढण्यास सुरुवात झाली.

व्यक्ती अभ्यास 4

रोनी हा त्याची चुलत बहीण सोनमच्या घरी राहण्यास गेला. सोनमने त्याचे छान स्वागत केले परंतु तिला तो सतत तिच्या अवतीभोवती लागत असे आणि त्याला इतर मित्र–मैत्रिणी भेटणे किंवा त्याने त्यांच्याशी खेळणे तिला आवडत नसे. त्याला इतर गोष्टी करायच्या आहेत आणि त्याच्या मित्र–मैत्रिणींशी बोलायचे आहे.

- प्रत्येक समूहातील एका सदस्याला व्यक्ती अभ्यास वाचण्यास सांगा आणि त्यांच्या या परिस्थितीला हाताळण्याची पद्धत विचारा. इतर विद्यार्थ्यांनाही हेच सुचविण्यास सांगा की, एखादी व्यक्ती आपल्या भावना स्पष्टपणे आणि इतरांना न दुखवता कशा व्यक्त करू शकेल.
- प्रत्येक समूहातील एका सदस्यास एक केस वाचण्यास सांगावी आणि त्या परिस्थितीला सामोरे जाण्याची आपली पद्धत सांगावी. इतर विद्यार्थ्यांना विचारावे की, व्यक्ती इतरांना न दुखवता आपल्या भावना स्पष्टपणे कशा व्यक्त करू शकते. वेगवेगळ्या समूहांनी सुचविलेल्या पद्धतींवर त्यांचे मत विचारा.

सारांश :

- काही नाती आपल्यासाठी महत्त्वाची असतात आणि त्यांना अधिक चांगले बनविण्यासाठी आपल्याला अधिक प्रयत्न करायचे असतात. एका नात्यातील समस्या सोडविण्यासाठी आपल्याला तिसऱ्या व्यक्तीला गुंतविण्याची इच्छा असू शकते.
- काही नाती कठीण असतात, पण जेव्हा दुसरी व्यक्ती समस्या सोडविण्याच्या आपल्या प्रयत्नांना प्रतिसाद देत नाही, त्यावेळी हे बघणे आवश्यक आहे की, व्यक्ती समस्या सोडविण्यासाठी कितपत प्रयत्न करू शकते.
- जर दुसरी व्यक्ती सगळे सकारात्मक प्रयत्न हाणून पाडत असेल आणि नुकसान पोहोचविण्याची धमकी देत असेल, तर अशा वेळी तक्रार करणे आणि एखाद्या विश्वसनीय स्रोताकडून मदत घेणे आवश्यक असते. अशा नात्यांना सोडणे महत्त्वाचे असते.

चिंतनात्मक प्रश्न

- आपण कटू नात्यांना प्रभावीपणे कसे सामोरे जाऊ शकतो?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- हे समजणे अत्यंत आवश्यक आहे की, कटू नाती कोणती आणि त्यांना संबोधित करायला हवे.
- जास्तीत जास्त वेळा आपल्या भावना स्पष्टपणे व्यक्त केल्याने परिस्थितीला सामोरे जाण्यास मदत मिळते. जर संबंधित व्यक्तीसमोर आपले विचार किंवा भावना व्यक्त करणे कठीण असेल, तर कटू नात्याला सामोरे जाण्यासाठी कुटुंब, शिक्षक किंवा मित्रांची मदत घेतली जाऊ शकते.
- काही नाती गंभीररीत्या हानिकारक असू शकतात आणि सल्लामसलतीसाठी इतरांच्या मदतीची गरज असू शकते. जर एखादे नाते खूप संकटे निर्माण करीत असेल आणि नित्यक्रमावर प्रभाव पाडत असेल, तर एखाद्या सोबती किंवा मैत्री क्लिनिक (AFHC) च्या किशोरवयीन समुपदेशकांशी संपर्क करू शकतो.

सुचविलेली अतिरिक्त कृती

- मागील सत्रात काढलेली आकृती बघा की, त्यात कोणते कटू नाते आहे का? नात्यांना सामोरे जाण्यासाठीच्या पद्धतीचा विचार करा. तुम्ही इच्छुक असल्यास आपल्या मित्र अथवा शिक्षकांशी चर्चा करा.

कृती 3.4 : ठामपणे संवाद साधणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- दुसऱ्या व्यक्तीचा दृष्टिकोन समजून घेण्याची क्षमता प्रदर्शित करणे.
- ठामपणे आणि प्रभावीपणे दृष्टिकोन व्यक्त करणे.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- प्रभावी संवाद, समानुभूती, परस्पर कौशल्ये, आत्मभान.

संसाधने :

- भूमिकांची परिस्थिती, लिहिलेल्या चिठ्ठ्या.

मार्गदर्शक तत्त्वे :

- प्रस्तुत क्रियेपूर्वी खालील संवादाच्या तीन प्रकारांची माहिती असणे आवश्यक आहे.
  - **निष्क्रिय संवाद :** व्यक्ती गरजा, आवश्यकता, इच्छा किंवा स्वप्ने व्यक्त करीत नाहीत. निष्क्रिय संवाद तुम्हांला अशी जाणीव करून देतात की, तुमच्या मताला किंमत नाही आणि राग, निराशा आणि इतर नकारात्मक भावना उत्पन्न करते.
  - **आक्रमक संवाद :** व्यक्ती इतरांचा विचार न करता आपल्या गरजा, इच्छा, स्वप्ने किंवा मतांना व्यक्त करते. ही शैली तुम्हांला क्षणिक आनंद देऊ शकते परंतु तुम्ही तुमचे नाते गमावू शकता आणि नवीन नाते बनविणे कठीण होऊ शकते.
  - **ठाम संवाद :** प्रामाणिकपणा आणि प्रत्यक्ष दृष्टिकोन हे या प्रकारच्या संवादाचे वैशिष्ट्य आहे. ठाम संवाद ही एक स्वस्थ आणि सकारात्मक शैली आहे, जिचा वापर करण्याची आपली सगळ्यांची इच्छा असायला हवी. न संकोचता आणि न रागावता आपले विचार व्यक्त करण्यास सक्षम असणे बरेचदा कठीण वाटू शकते परंतु यामुळे अनेक संघर्ष टाळण्याचे समाधान तुम्ही मिळवू शकता.

तुमच्या मित्राने तुमचे पुस्तक तात्पुरत्या उपयोगासाठी नेले आणि ते हरवले. तुम्हांला वाटते की, तुमच्या मित्राने तुमच्यासाठी नवे पुस्तक घ्यावे. तुम्ही या विषयावर मित्राबरोबर चर्चा करण्याचे ठरविले.

पहिल्या जोडीला संवादाच्या प्रकाराशी संलग्न राहण्यास सांगा. तसेच त्यांना योग्य भावना व्यक्त करण्याच्या सूचना द्या.

निष्क्रिय संवाद

मित्र : अरे मला तुझ्याकडून तीन दिवसांपूर्वी नेलेले पुस्तक सापडत नाही. मी ते शोधले, पण मला असे वाटते की माझ्याकडून ते हरवले आहे.

तुम्ही : पुन्हा एकदा शोधून बघ.

मित्र : मी ते सगळीकडे शोधले, पण ते सापडत नाही.

तुम्ही : पण मग मी काय करू ? मला ते पुस्तक ताबडतोब हवे आहे.

मित्र : ओह! मी तुझे पुस्तक हरवले आहे, मला वाटते तू नवे पुस्तक घ्यावेस.

तुम्ही : ठीक आहे. तू म्हणतोस तसे मी नवीन पुस्तक घेतो. (नम्रपणे)

आक्रमक संवाद

मित्र : अरे! मला तुझ्याकडून तीन दिवसांपूर्वी नेलेले पुस्तक सापडत नाही. मी ते शोधले, पण मला असे वाटते की ते हरवले आहे.

तुम्ही : काय? तू इतका निष्काळजी कसा असू शकतोस? जा आणि ते सगळीकडे शोध. (रागाने)

मित्र : मी सगळीकडे शोधले, पण ते सापडत नाही.

तुम्ही : ऐक, मला ते पुस्तक लगेच हवे आहे. तू ते कोठून आणणार याच्याशी मला काहीही देणेघेणे नाही. (रागाने)

मित्र : तुझं पुस्तक हरविल्याबद्दल मला माफ कर, पण मला वाटतं तू नवे पुस्तक घ्यावेस.

तुम्ही : काय? मी ते पुस्तक विकत का घेऊ? ते तुझ्याकडून हरवले आहे? तुला ते पुस्तक विकत घ्यावे लागेल. (रागाने)

ठाम संवाद

मित्र : अरे मला तुझ्याकडून तीन दिवसांपूर्वी नेलेले पुस्तक सापडत नाही. मी ते शोधले, पण मला असे वाटते की ते हरवले आहे.

तुम्ही :अच्छा, पुन्हा एकदा शोधशील का? तुझ्या मित्रांनाही विचार, कदाचित त्यांच्यापैकी कोणीतरी घेतले असेल.

मित्र : मी सगळीकडे शोधले. माझ्या मित्रांनाही विचारले, पण सापडत नाही.

तुम्ही : मला कळतंय की, तू ते पुस्तक शोधण्यासाठी खूप प्रयत्न केलेस, पण मी ते पुस्तक विकत घ्यावे या तुझ्या अपेक्षेमुळे मला वाईट वाटत आहे. मला असे वाटते की, या पुस्तकासाठी आई-वडिलांना पुन्हा पैसे मागणे योग्य नाही. माझ्यासाठी ते पुस्तक आणण्याचा मार्ग शोधण्याची मी तुला विनंती करतो.

मित्र : मला माफ कर. तुझे बरोबर आहे. ही माझी चूक आहे आणि ते पुस्तक विकत आणून तुला देण्याचा मार्ग मी शोधेन.

सारांश

- ठाम संवाद हा प्रत्येकाच्या गरजा, इच्छा आणि भावना यांचा आदर करतो आणि प्रत्येकासाठी सकारात्मक निष्पत्ती देण्याचा प्रयत्न करतो.

चिंतनात्मक प्रश्न

- तुमचे मत इतरांजवळ व्यक्त करण्याची सकारात्मक आणि योग्य संवाद पद्धती कोणती?
- तुमचे पालक, मित्र आणि शिक्षक जर तुम्हांला अशी एखादी गोष्ट करण्यासाठी दबाव आणत असतील ज्यावर तुमचा विश्वास नाही, तर अशावेळी तुम्ही काय कराल?

महत्त्वाचे संदेश

- कधी कधी लोकांना त्यांचे मतभेद हे भांडण/वाद करून किंवा दुर्लक्ष करून किंवा गप्प बसून किंवा इतर व्यक्तीच्या त्यांच्या मताविरुद्धच्या प्रत्येक गोष्टीला सहमती दर्शवून व्यक्त करण्याची सवय असते. परंतु या पद्धती कुचकामी आहेत कारण खऱ्या भावना या लपलेल्या असतात.
- एखाद्याच्या भावनांचा विचार स्पष्टपणे कोणताही संकोच किंवा रागाविना इतर व्यक्तींसमोर मांडणे म्हणजे प्रभावी संवाद होय. हे एक अत्यंत महत्त्वाचे कौशल्य आहे, जे प्रयत्न केल्याने साध्य होते.
- प्रभावी संवादाने अर्थपूर्ण नाते बनविण्यास मदत मिळते.

सुचविलेली अतिरिक्त कृती

नजीकच्या भूतकाळात तुम्ही कोठे निष्क्रिय संवाद केला किंवा आक्रमक संवाद केला, ती घटना व्यक्त करा. त्याच घटनेत तुम्ही ठाम संवाद साधला असता, तर तो कसा असता याची नाटिका लिहा. त्यानंतर आपल्या शिक्षकांशी चर्चा करा.

कृती 3.5 : सामंजस्यपूर्ण नाते निर्माण करणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- आकर्षण आणि प्रेमभावना सकारात्मकपणे व्यक्त करणे.
- आपल्या पालकांशी आणि संरक्षकांशी वाटाघाटी करण्याच्या कौशल्याचे प्रात्यक्षिक.
- जास्त अवधी आणि काळजीच्या विषयांवरील स्वायतत्ता यासाठीच्या वाटाघाटी करण्याच्या कौशल्याचे प्रात्यक्षिक.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- समानुभूती, परस्पर नातेसंबंध, भावनांचे व्यवस्थापन, प्रभावी संवाद.

संसाधने

- व्यक्ती अभ्यास

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या उपक्रमाचे ध्येय हे, लहान मुले वेगवेगळ्या नात्यांमध्ये ज्या मुद्द्यांना आणि संघर्षांना तोंड देतात, त्यांच्यावर प्रकाश टाकण्याचे आहे.
- विद्यार्थ्यांना सात-आठ जणांच्या समूहात विभागून प्रत्येकी एक व्यक्ती अभ्यास वाटून द्या.
- समूहाला व्यक्ती अभ्यासावर चर्चा करण्यासाठी दहा मिनिटे द्या आणि व्यक्ती अभ्यासाच्या खालील प्रश्नांची उत्तरे द्या.

व्यक्ती अभ्यास 1 : सहाध्यायींची धारणा

अमालिया आणि दीपिका या त्यांची चांगली मैत्रीण संगीता बद्दल एकमेकींशी बोलत आहेत. दीपिका विचारते, ''तू संगीता आणि अमर यांच्या संबंधाबद्दल ऐकले आहेस का?'' अमालिया उत्तर देते, ''माझा या गोष्टीवर विश्वास बसत नाही की, संगीताला अमरबद्दल आकर्षण वाटेल.'' दीपिका म्हणते, ''मला कळत नाही ती वेड्यासारखी का वागते? आणि या 'आकर्षणाचा' अर्थ तरी काय आहे?'' अमालिया उत्तरते, ''मला हे काही कळत नाही. मला येणाऱ्या परीक्षांमध्ये जास्त रस आहे.''

चर्चेचे मुद्दे

1. संगीताच्या अमरबद्दल असणाऱ्या भावनांबद्दल तुम्हांला काय वाटते?
2. दीपिकाने संगीताला वेडे म्हणणे तुम्हांला योग्य वाटते का? तुमच्या उत्तराचे स्पष्टीकरण द्या.
3. तुम्हांला असे वाटते का की, संगीताची मैत्रीण या परिस्थितीत वेगळी भूमिका निभावू शकली असती?

व्यक्ती अभ्यास 2 : सकारात्मक आणि नकारात्मक सहाध्यायी यांचा प्रभाव

सलमान घरी किंवा शाळेत कुठेही सतत अभ्यास करीत असे. त्याला नेहमी चांगले मार्क्स मिळतात. त्याला इतर कोणतेही छंद किंवा आवडी नाहीत. जेव्हा त्याने इयत्ता अकरावीसाठी नवीन शाळेत प्रवेश घेतला तेव्हा त्याची आकाश आणि मोतीबरोबर मैत्री झाली. ते दोघेही क्रिकेट खेळाडू होते. सलमानने त्यांच्याबरोबर क्रिकेट खेळणे सुरू केले आणि त्याच्या लक्षात आले की, तो एक चांगला फिरकी गोलंदाज आहे. आता त्याच्या पालकांना काळजी वाटते आहे की, तो त्याचा बराचसा वेळ मैदानावर घालवतो आहे, ज्यामुळे त्याच्या अभ्यासावर परिणाम होईल. पालक सलमानला काहीही बोलत नाहीत, पण त्याची काळजी त्यांना जाणवते.

चर्चेचे मुद्दे

1. तुम्हांला सलमानच्या पालकांची त्याच्या नव्या छंदाबद्दलची काळजी योग्य वाटते का?
2. आकाश आणि मोती यांचा सलमानवर सकारात्मक प्रभाव आहे असे तुम्हांस वाटते का? आणि का?
3. जर तुम्ही सलमान असतात तर तुम्हांला या मुद्द्यांवर तुमच्या पालकांशी चर्चा करावीशी वाटली असती का? आणि कशी?

व्यक्ती अभ्यास 3 : आकर्षण आणि प्रेमसंबंध

सिमरन आणि विशाल हे शेजारी राहतात आणि अनेक वर्षांपासून मित्र आहेत. ते एकाच शाळेत इयत्ता अकरावीत शिकतात. अलीकडे विशालने सिमरनला एक पत्र पाठविले, ज्यामध्ये त्याने तिच्याविषयीचे प्रेम व्यक्त केलेले होते. ती त्याच्या या पत्राने गोंधळलेली आहे. तिला असे वाटते की, काही निर्णय घेण्यासाठी तिला अजून वेळेची गरज आहे, तरी मला याबद्दल काळजी वाटते की, तिने जर आता त्याला प्रतिसाद दिला नाही, तर ती विशालला एक मित्र म्हणूनही गमावून बसेल.

चर्चेचे मुद्दे

1. जर तुम्ही सिमरनच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते?
2. जर तुम्ही विशाल असता आणि सिमरनने तुम्हांला सांगितले असते की, तिला अजून वेळेची गरज आहे तर तुम्ही कसा प्रतिसाद दिला असता?
3. सिमरन आणि विशालचे पालक आणि शिक्षक या परिस्थितीत काही सकारात्मक भूमिका निभावू शकतात असे तुम्हांला वाटते का? जर उत्तर हो असेल तर कोणती भूमिका निभावू शकतात? जर उत्तर नाही असेल तर का?

व्यक्ती अभ्यास 4 : शारीरिक प्रतिमा

रस्त्यातून चालताना रोहन चुकून त्याचा वर्गमित्र श्यामला धडकला. त्याला राग आला आणि तो म्हणाला, ''चष्मिस, तुला दिसत नाही का?'' इतर वर्गमित्र सुद्धा रोहनला त्याच्या जाड भिंगाच्या चष्म्यावरून चिडविण्यात सामील झाले. रोहनला वाईट वाटले आणि या सततच्या चिडविण्यामुळे तो त्याच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित करू शकत नव्हता.

चर्चेचे मुद्दे

1. रोहन का नाराज होता आणि आपल्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित का करू शकत नव्हता?
2. जर तुम्ही त्या जागी असतात तर तुम्ही काय केले असते?

व्यक्ती अभ्यास 5 : वेगळ्या पिढीतील संबंध

अमन हा पंधरा वर्षांचा आहे. त्याच्या मित्रांनी सिनेमा बघायला जाण्याचे ठरविले आणि ते अमनला त्यांच्याबरोबर येण्यासाठी आग्रह करीत आहेत. अमन त्यांच्याबरोबर बाहेर जाण्यासाठी खूप उत्साहित आहे. जेव्हा अमनने त्याच्या वडिलांकडे सिनेमाला जाण्यासाठी परवानगी मागितली तेव्हा त्यांनी नकार दिला आणि सांगितले की, ''अमन अजून तू तेवढा मोठा झाला नाहीस की, तू तुझ्या मित्रांबरोबर बाहेर जाशील.'' अमन खोलीतून निघून गेला आणि त्याने त्याच्या वडिलांशी बोलणे बंद केले. दोघे या परिस्थितीत आनंदात नाहीत. अमनला त्याच्या वडिलांना त्याचे म्हणणे पटवून द्यायचे आहे, पण कसे ते माहीत नाही.

चर्चेचे मुद्दे

1. जर तुम्ही अमनच्या जागी असता तर तुम्ही काय केले असते?
2. तुम्ही कोणाशी सहमत आहात, अमनशी की त्याच्या वडिलांशी? आणि का?
   - गटचर्चेनंतर गटांना त्यांचे मुद्दे/मत मांडण्यास सांगा.
   - असे कोणते विषय आहेत जे तुम्हांला तुमच्या पालकांशी किंवा शिक्षकांशी बोलण्यास कठीण वाटतात?
3. तुम्ही तुमच्या पालकांशी नेहमी सहमत असावे असे तुम्हांला वाटते का? आणि का?
4. तुम्ही तुमचे पालक, मित्र आणि शिक्षक यांच्यासमोर तुमच्या भावना कशा व्यक्त करू शकता?
5. एखाद्याबद्दल आकर्षण वाटणे आणि प्रेमपूर्ण भावना असणे हे स्वीकार्य आहे का?

सारांश

- पौगंडावस्थेत एखाद्याबद्दल आकर्षण वाटणे सामान्य आहे. आपण या वागण्यावरून इतरांबद्दल मत बनवायला नको. निर्णायक मानसिकता न ठेवणे सोपे नाही, तरी हे निरोगी संबंधांसाठी अत्यंत महत्त्वपूर्ण आहे.
- पालकांना आपल्या संबंधांबद्दल काळजी वाटू शकते, तरी त्यांच्या भावनांना महत्त्व देऊन त्यांच्याशी बोलणे महत्त्वाचे आहे.
- आकर्षण आणि प्रेमसंबंध हा वाढ होण्याचा एक भाग आहे. प्रत्येकाने आपल्या मित्रांबद्दल आपल्याला काय वाटते याबद्दल ठामपणे संवाद करायला शिकायला हवे. हे स्वीकारणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की, दुसऱ्या व्यक्तीला कदाचित त्याच भावना नसतील.
- ज्या प्रकारे आपण आपल्या शरीर आणि दिसण्याकडे बघतो, त्याप्रमाणे आपली शारीरिक प्रतिमा तयार होते आणि हे आपल्या आत्मविश्वास आणि आत्ममूल्यांवर परिणाम करते. हे समजणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की, आपण सगळेजण वेगवेगळे दिसतो, पण आपल्या सगळ्यांजवळ स्वतःचे असे खास आणि अद्‌वितीय वैशिष्ट्य, सामर्थ्य आणि विशिष्टता कशात आहे.
- विद्यार्थ्यांना हे सांगा की, कदाचित कधीकधी त्यांना परस्पर संबंधात अशा मुद्द्यांचा सामना करावा लागू शकतो. त्यांचा सामना करणं कठीण आहे आणि त्यांना मदत लागू शकते. ते राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रमाच्या अंतर्गत उपलब्ध किशोर स्वास्थ्य मैत्री क्लिनिक मधील शिक्षक सहकर्मी किंवा सल्लागारांशी संपर्क करू शकतात.

चिंतनात्मक प्रश्न

- आपण निरोगी आणि सामंजस्यपूर्ण नाते बनविण्यास कसे प्रयत्न करू शकतो?
- जेव्हा आपल्याला आयुष्यातील अडचणी किंवा आव्हानं व्यक्त करायची असतात, तेव्हा आपण कोणाशी संपर्क करू शकतो?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- किशोरावस्थे दरम्यान व्यक्ती ओळखणे आणि इतर मुद्द्यांबद्दल आपले विचार विकसित होतात. आईवडील आणि अन्य वडीलधाऱ्यांशी मतभेद संघर्षाचे कारण बनू शकते. लहान मुलांनी त्यांच्या भावना, विचार आणि आदर प्रामाणिकपणाने व्यक्त करून अशी परिस्थिती हाताळायला शिकायला हवे.
- किशोरावस्थेमध्ये एखाद्याकडे आकर्षित होणे हे सामान्य असून साथीदारांनी आपल्या मित्रांचा या गोष्टीवर निवाडा करू नये.
- किशोरावस्थेदरम्यान मित्र-मैत्रिणींबरोबरचे नाते वेळ आणि संदर्भानुसार बदलत असते. प्रत्येक संबंधाच्या गतिशीलतेला समजणे आवश्यक आहे.

अतिरिक्त सूचित उपक्रम

एक आठवड्याची आपली दैनंदिनी बनवा. त्यामध्ये सकारात्मक आणि नकारात्मक प्रभाव पडलेले संवाद व्यक्त करता येतील. तुम्हांला ज्या कोणासमोर हे अनुभव व्यक्त करायचे असतील त्यांच्यासमोर तुम्ही व्यक्त

करू शकता. अनुभव लिहिताना यातील मुद्द्यांवर विचार करा.

- अनुभव सकारात्मक आहेत की नकारात्मक?
- तुम्ही आपल्या भावना नियंत्रित करण्यासाठी सक्षम होता का? यापेक्षा वेगळ्या कोणत्या पद्धतीने तुम्ही या समस्येचे निराकरण करू शकला असता?
- तुम्ही मदतीसाठी कोणाशी संपर्क करायला हवा?

कृती 3.6 : संघर्ष निराकरण

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- संघर्ष निराकरण वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून समजून घेणे.
- संघर्ष सोडविण्यासाठी कौशल्यांचा सराव करा.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- परिपक्व विचार, परस्पर नातेसंबंध, सहानुभूती, समस्या निराकरणाचे उपाय.

संसाधने

- गटचर्चेतील परिस्थिती तयार करण्यासाठी कथा, गटचर्चेसाठी परिस्थितीची यादी, चार्ट पेपर (पर्यायी) आणि स्केच पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- संघर्षाचा सामना करण्यासाठी पाच भिन्न पद्धती आहेत– विस्फोट, टाळणे, दुर्लक्ष करण्याचे ढोंग, हल्ला आणि तोडगा काढण्यासाठी एकत्र काम.
    - **विस्फोट** : आपण अशा परिस्थितीमध्ये आपल्या भावनांवर लक्ष केंद्रित करून रागावता.
    - **टाळा** : आपण संघर्षाची परिस्थिती टाळण्याचा प्रयत्न करता.
    - **दुर्लक्षित करण्याचे ढोंग** : तुम्ही काय विचार करीत आहात आणि तुम्हांला काय वाटते आहे हे समोरच्याला तुम्ही कधीच जाणवू देत नाही कारण तुम्हांला त्याचे मन दुखवायचे नसते.
    - **हल्ला** : आपण याची खात्री करून घ्या की, दुसऱ्या व्यक्तीने आपल्याला दुखवण्यापूर्वी आपण त्यांना दुखावले नाही ना?
    - **तोडगा काढण्यासाठी एकत्र काम करा** : योग्य संवाद आणि चर्चेतून समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न करा.
- संघर्ष सोडविण्याच्या पद्धती :
    - **निरीक्षण करा** : समोरच्या व्यक्तीकडे काळजीपूर्वक बघा, चेहऱ्यावरचे भाव त्याची अभिव्यक्ती, त्याचे हावभाव इत्यादी.
    - **ऐका आणि स्वीकारा** : इतर व्यक्ती काय म्हणत आहेत हे समजून घेणे. शब्द, टोन आणि चेहऱ्यावरील

हावभावांकडे लक्ष द्या. संवादासाठी होकार किंवा आपण ऐकत आहात असा प्रतिसाद द्या आणि काय सांगितले जात आहे हे समजून घ्या. डोके हलवा किंवा म्हणा 'हं', 'ओके', 'राइट' इ.

- **स्पष्ट करण्यास सांगा** : आपल्या स्वतःच्या शब्दात दुसऱ्या व्यक्तीचा मुद्दा सांगून आपल्या समजुतीची पुष्टी करण्याचा प्रयत्न करा. उदाहरणार्थ : आपण असे म्हणत आहात की, त्या वेळी आपल्याला खूप वाईट वाटले आहे किंवा आपण असे म्हणत आहात की, आपण दुर्लक्ष केले आहे. दुसरा माणूस काय विचार करतो/इच्छित आहे हे जाणून घेतल्याशिवाय उपाय शोधणे कठीण आहे. हे जाणून घेण्याचा एक मार्ग म्हणजे प्रश्न विचारणे. तथापि, एखाद्याने अशाप्रकारे प्रश्न विचारला पाहिजे, ज्यामुळे दुसऱ्या व्यक्तीला त्रास होणार नाही.
- **संवाद** : ऐकून घेतल्यानंतर आणि समजून घेतल्यानंतर त्यांचे वर्तन आपल्यावर कसा परिणाम करते, हे त्या व्यक्तीला सांगण्यासाठी आपल्या स्वतःच्या भावना व्यक्त करणे महत्त्वाचे आहे. इतर व्यक्तीस परिस्थितीबद्दल आपले विचार आणि भावना स्पष्टपणे सांगा.
- **एकमत/सामान्य आधारावर या** : एखाद्या विवादाचे निराकरण करण्यासाठी, दिलेल्या परिस्थितीवर तोडगा काढण्यासाठी दुसऱ्या व्यक्तीबरोबर एकत्र या.
- **क्रिया** : कारवाई करा, ज्यावर दोन्ही पक्षांनी सहमती दर्शविली आहे.
- **एक संबंध तयार करा** : एकदा आपण परस्पर विरोधी परिस्थितीचे निराकरण केले की, त्या व्यक्तीशी नातेसंबंध निर्माण करण्यासाठी प्रयत्न करा. यामुळे भविष्यातील संघर्ष टाळता येईल.

- एखाद्या मित्राशी किंवा प्रौढ व्यक्तीशी भांडण झाल्यास, सामान्यपणे ते काय करतात हे विद्यार्थ्यांना विचारा. त्यांच्या काही प्रतिक्रिया फलकावर नोंदवा.
- विद्यार्थ्यांची पाच गटांमध्ये विभागणी करा. पुढील कथा सर्व विद्यार्थ्यांना कथन करा.

कथा

शाळेच्या मुख्याध्यापकांनी यंदापासून मुख्य मुलगा आणि मुख्य मुलगी यांची निवड करण्यासाठी निवडणुका घेण्याचे ठरविले आहे. यासाठी, निवडणुका लढण्यास इच्छुक असणाऱ्या विद्यार्थ्यांना मतांसाठी प्रचार करण्यास सांगितले गेले आहे. सर्व कुलं व विभागातील शिकणारे लोक मतदान करून लोकशाही मार्गाने आपले प्रतिनिधी निवडू शकतात.

रमण हा शाळेचा मुख्य मुलगा होण्याचे स्वप्न पाहत आहे. तथापि, त्याला शाळेत खूप लोकप्रिय असलेल्या करण या दुसऱ्या मुलाची भीती वाटत आहे म्हणून तो इतर वर्गातील काही मित्रांकडे जाऊन त्याला मते मिळविण्यासाठी मदत करण्याचा निर्णय घेतो. दुसऱ्या विभागातील त्याचा मित्र सौरभ, रमणला त्याच्या वर्गाकडून आवश्यक सहकार्य मिळवून देण्याचे आश्वासन देतो.

तथापि, रमण निवडून येत नाहीत. त्याच्या पराभवाचे एक प्रमुख कारण म्हणजे सौरभच्या वर्गासह इतर विभागांचा पाठिंबा नसणे. या निकालामुळे रमण खूप नाराज झाला आहे आणि त्याचा खास मित्र सौरभने मदत न केल्यामुळे त्याला त्याचा राग आला आहे.

- प्रत्येक गटास एक वेगळा देखावा मिळेल असे सांगा. खालील पाच वेगवेगळ्या परिस्थिती पाच वेगवेगळ्या

गटांना द्या आणि त्यांना परिस्थिती वाचण्यास सांगा आणि दिलेल्या प्रश्नांवर चर्चा करण्यास सांगा. त्यासाठी प्रत्येक गटाला 10 मिनिटे द्या.

परिस्थिती 1 : स्फोट

निवडणुकीच्या निकालानंतर रमण सौरभकडे आला. तो अतिशय अस्वस्थ आहे. तो मोठ्या आवाजात म्हणतो की, तो खूप दुखावला गेला आहे कारण सौरभने त्याला साथ दिली नाही. त्याला वाटते आहे की, सौरभ एक चांगला मित्र आहे परंतु तो खोटं बोलला आणि त्याला मदत केली नाही! सौरभला प्रत्युत्तर देण्याची संधी न देता त्याने गोंधळ केला.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. रमणने आरडा ओरडा केला तेव्हा सौरभला कसे वाटले?
2. या संवादाचा काय परिणाम होऊ शकतो? आपणांस काय वाटते की, ते कसे संपेल?

परिस्थिती 2 : संघर्ष टाळा

रमण वर्गाकडे जात आहे आणि कॉरिडॉरमध्ये सौरभला पाहतो. रमण पटकन वळून फिरतो आणि विरुद्ध दिशेने चालायला लागतो. तो स्वतःशीच पुटपुटतो, ''त्याने मला पाहिले नसले तर बरे होईल. मग मला त्याच्याशी समस्येबद्दल बोलण्याची गरज नाही.''

चर्चेसाठी मुद्दे

1. रमणने टाळल्यावर सौरभला कसे वाटले असेल असे तुम्हांला वाटते?
2. या संवादाचा काय परिणाम होऊ शकतो? आपणांस काय वाटते की, ते कसे संपेल?

परिस्थिती 3 : दुर्लक्ष करण्याचे ढोंग

रमण सौरभला अभिवादन करतो आणि त्याच्याशी इतर अनेक गोष्टींबद्दल (अभ्यास, खेळ आणि इतर सामान्य विषयांवर) बोलू लागतो. जे घडले त्याबद्दल त्याच्या भावना नमूद करीत नाही. त्यांच्यात एक आनंददायी संभाषण सुरू आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. रमणने सौरभला आपल्या भावना व्यक्त करण्यापासून का रोखले असते?
2. या संवादाचा काय परिणाम होऊ शकतो? आपणांस काय वाटते की ते कसे संपेल?

परिस्थिती 4 : हल्ला

रमण वर्गात सौरभला बोलतो आणि आपल्या बोलण्याकडे इतरांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी तो मोठ्याने बोलतो. तो सौरभ खोटारडा आणि फसवणूक करणारा आहे असा आरोप करतो. त्याचे म्हणणे आहे की, सौरभवर विश्वास ठेवणे चुकीचे आहे हे मला आज समजले.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. सौरभवर खोटारडे असल्याचा आरोप रमणने करणे योग्य आहे का?
2. या संवादाचा काय परिणाम होऊ शकतो? आपणांस काय वाटते की, ते कसे संपेल?

परिस्थिती 5 : तोडगा काढण्यासाठी एकत्र या

रमण सौरभजवळ येतो आणि म्हणतो की, 'तू आश्वासन देऊनही आपल्या वर्ग मित्रांना मत देण्यासाठी सांगितले नाही.' सौरभ स्पष्ट करतो की, 'त्याने आपल्या वर्गमित्रांना रमणला मत देण्यासाठी पटवून देण्याचा प्रयत्न केला परंतु त्याच्या वर्गमित्रांना वाटले की, करण अधिक सक्षम व पात्र उमेदवार असेल.' सौरभ म्हणतो की, त्याबद्दल त्याला वाईट वाटले आणि शेवटच्या निकालाबद्दल सौरभही तितकाच नाराज आहे हे रमणला समजते.

चर्चेसाठी मुद्दे :

1. या संभाषणाबद्दल आपले काय मत आहे?
2. या संवादाचा काय परिणाम होऊ शकतो? आपणांस काय वाटते की, ते कसे संपेल?

- एकदा त्यांनी उपगट चर्चा पूर्ण केल्यावर, प्रत्येक गटाला मोठ्या गटात सादरीकरण करण्यासाठी बोलवा. त्यांना सादरीकरणासाठी तीन मिनिटे द्या. प्रत्येक सादरीकरणानंतर, संघर्ष निराकरण संबंधित दृष्टिकोन समजावून सांगा. स्फोट होणे, टाळणे, दुर्लक्ष करण्याचे ढोंग करणे, हल्ला करणे आणि निराकरण शोधण्यासाठी एकत्र येणे.
- सर्व सादरीकरण आणि स्पष्टीकरण पूर्ण झाल्यानंतर पुढील प्रश्नांवर आधारित चर्चा करा.
    - संघर्ष का होतो?
    - आपल्यावर संघर्षाचा भावनिक परिणाम कसा होतो?
    - आपण जर संघर्षाच्या परिस्थितीत आपली नेमकी भावना व्यक्त करण्यास सक्षम नसू तर त्याचा आपल्यावर कसा परिणाम होतो?
    - कोणता दृष्टिकोन आपल्याला सर्वांत प्रभावी वाटला आणि का?
- विद्यार्थ्यांना विवादास्पद परिस्थितीला सामोरे जाण्यास सांगा आणि त्यांनी त्याचे निराकरण कसे केले ते सांगा.
- फलकावरील सर्व प्रमुख विचारांचे संकलन करून मुख्य संदेश द्या आणि कृती समाप्त करा.

चिंतनात्मक प्रश्न

1. संघर्ष सोडविण्यासाठी एक प्रभावी पद्धत कोणती आहे?
2. संघर्षाच्या परिस्थितीत आपले विचार, दृष्टिकोन व्यक्त करण्याचा उत्तम मार्ग कोणता असू शकतो?

महत्त्वाचे संदेश

- जर मतभेद सोडविले नाहीत तर, ते संबंधांना हानी पोहोचवू शकतात.
- तोडगा काढण्यासाठी एकत्र येणे हा संघर्ष सोडविण्याचा उत्तम दृष्टिकोन आहे.

अतिरिक्त सूचित कृती

- आपण सोडवू शकत नाही अशा विवादाबद्दल विचारा करा. आपण निराकरण कसे केले यावर एक टीप लिहा. टीप वापरून, शक्य असल्यास विरोधाचे निराकरण करण्याचा प्रयत्न करा.

घटक
4

मूल्ये आणि जबाबदार नागरिकत्व

मूल्ये हे असे अंतर्गत मापदंड आहेत, जे तुम्हांला कार्य करण्याची प्रेरणा देत असतात. कोणती गोष्ट महत्त्वाची आणि अर्थपूर्ण असते हे मूल्ये दर्शवितात. ते नैतिक संहिता आणि नैतिक चिंतनास आधार प्रदान करीत असतात. कुटुंब, सोबती, संस्कृती, वंश, सामाजिक पार्श्वभूमी, लिंग, धर्म इत्यादीं सारख्या अनेक घटकांवर आधारित व्यक्तींची आपली स्वत:ची मूल्ये असतात.

मूल्ये आणि त्या मूल्यांनी निर्देशित केलेले वर्तन हे स्वतंत्रपणे निवडले पाहिजे. उदाहरणार्थ – तुम्हांला कोणीतरी तसे न करण्याचे सांगितले म्हणून किंवा कदाचित तुम्ही अडचणीत येणार हे जाणता म्हणून तुम्ही नक्कल करीत नसाल, तर तुम्ही तुमचा प्रामाणिकपणा व सचोटी या मूल्यांवर स्वतंत्रपणे कार्य करीत नाही, असा त्याचा अर्थ होतो. मूल्ये आणि संबंधित कृती या नेहमीच पर्यायांतून निवडल्या जातात. जर तुम्ही कोणत्याही संसाधनाशिवाय रिकाम्या खोलीत परीक्षा देत आहात, म्हणून तुम्ही नक्कल करीत नसाल, तर याचा अर्थ तुम्ही नक्कल न करण्याचे ठरविले आहे असा होत नाही. निवडीवर समंजसपणे विचार केल्यानंतरच मूल्य तयार होते. तुम्ही नक्कल करीत नाही कारण तुम्ही नक्कल करण्याचा कधी विचारच केला नाही, तर हे मूल्य होत नाही परंतु तुम्ही विचारपूर्वक नक्कल करीत असाल तर त्यातून आपले मूल्य दिसून येते.

जेव्हा तुम्ही एखाद्या गोष्टीला महत्त्व देता, तेव्हा ती तुमच्यासाठी एक सकारात्मक गुण असते, जर तुम्ही नक्कल न करण्याचा निर्णय घेतला आहे आणि तुम्हांस चांगले वाटत आहे तर हे एका मूल्यावर आधारित आहे. तुम्ही तुमचा प्रामाणिकपणा आणि सचोटी याकरिता स्वत:ला पसंत करीत असता. तुम्ही त्यांना मानता आणि तुम्ही तुमच्यामध्ये या गुणांचे संगोपन करता. तुम्ही तुमच्या मूल्यांच्या बाजूने सार्वजनिकरीत्या उभे राहण्यास तयार असता. तुम्ही केवळ नक्कल न करण्याच्या तुमच्या प्रवृत्तीवर गर्व करीत नाही, तर तुम्ही तुमच्या स्थितीबद्दल बोलता आणि इतरांनाही न फसविण्याबाबत समजावून सांगता. तुम्ही तुमच्या कृती आणि शब्दांमधून हे सांगता की, तुम्ही प्रामाणिकपणा आणि सचोटीस महत्त्व देता. तुमची मूल्ये तुमच्या जीवनाचा प्रत्येक पैलू दर्शवीत असतात. तुम्ही केवळ प्रामाणिकपणा आणि सचोटीबद्दल बोलत नाही, तर तुम्ही ते जगता. जे लोक प्रामाणिकपणा आणि सचोटी यांना महत्त्व देतात, अशा लोकांशी तुम्ही जोडले जाल. तुम्ही तुमच्या मूल्यांवर ठाम राहण्यासाठी पैसा किंवा इतर गोष्टींचा त्याग कराल. या घटकसंचाचा मुख्य उद्देश विद्यार्थ्यांना आपल्या मूल्यांचा आधार काय आहे यावर विचार करणे आणि जबाबदार निर्णय प्रक्रियेसाठी घटनात्मक मूल्यांबरोबर त्याची मूल्ये अनुरूप करण्यात त्यांना मदत करणे हा आहे. प्राथमिक स्तरावर निहीत मूल्यांची ओळख होण्यासाठी विद्यार्थ्यांनी त्यांच्या कार्यावर आणि दैनंदिन जीवनातील परिस्थितींवर विचार केल्यावर त्यांच्याकडून हे केले जाते. हे ते ओळखायला शिकले आहेत की मूल्यांचा त्यांच्या निर्णयावर प्रभाव असतो आणि त्यांना प्राधान्यक्रम देणे हे ते शिकतात. माध्यमिक आणि उच्च माध्यमिक स्तरावर विद्यार्थी

स्वत: पुढचे पाऊल टाकतात आणि त्याच्या भोवतालच्या समाजावर विचार करतात. ते संघर्ष आणि त्यातील अंतर्निहित मूल्यसंघर्ष ओळखायला सुरुवात करतात. वैयक्तिक आणि घटनात्मक मूल्ये आणि निर्णय यामध्ये सामंजस्य स्थापित करण्यासाठी ते आपले स्वत:चे वर्तन आणि मूल्ये यांवर विचार करतात. काही घटनात्मक मूल्ये आत्मसात करण्यासाठी ते सक्रिय नागरिकत्वाच्या उद्दिष्टांवर कार्यवाही करून ते आपली वैयक्तिक व नागरी मूल्ये यांमधील समतोल साधायला आणि तडजोड करायला शिकतात.

उपक्रम 4.1 : वास्तविक जीवन मूल्य उभयापत्ति

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- निर्णय घेण्यामध्ये मूल्ये कसा प्रभाव पाडतात हे जाणतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- समस्या निराकरण, सर्जनात्मक विचार, निर्णय प्रक्रिया

संसाधने

- व्यक्ती अभ्यास

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- सर्व विद्यार्थी वर्तुळात बसतील अशा प्रकारे खोलीची मांडणी करा.
- एक तर जाणीवपूर्वक किंवा अजाणतेपणे मूल्ये ही कार्य करण्यासाठी आणि निवड करण्यासाठी एक मापदंड आहेत. एका विशिष्ट वेळेला काय योग्य आहे, न्याय्य आहे किंवा काय जतन केले जावे याबाबत लोकांचा समज/धारणा त्यांनी केलेली निवड दर्शविते. आपल्या मनात असंख्य मूल्ये असतात. जसे – मैत्री, निष्ठा, प्रामाणिकपणा इत्यादी आणि साधारणपणे त्यानुसार आपल्या कृती होत असतात.

कधी कधी दोन व्यक्तींची मूल्ये जरी समान असतील, तरी एखाद्या मुद्द्यांवर त्यांच्या भूमिका वेगवेगळ्या असू शकतात. उदाहरणार्थ एखादी व्यक्ती ज्याच्यासाठी एक मूल्य म्हणून निष्ठा ही प्रामाणिकपणापेक्षा अधिक महत्त्वाची असली, तर ती व्यक्ती आपल्या मित्राचे रक्षण करण्यासाठी खोटे बोलू शकते परंतु एक व्यक्ती आहे ज्यास प्रामाणिकपणा खूप महत्त्वाचा वाटतो तर तो खोटे बोलणार नाही. अशा प्रकारे लोक कार्य करताना, वर्तनाची निवड करताना त्यांच्या मूल्यांना प्राथमिकता देत असतात.

1. प्रत्येक गटाला एक व्यक्ती अभ्यास पाठवा आणि विद्यार्थ्यांना त्यांच्या गटात तो व्यक्ती अभ्यास वाचायला सांगा.
2. सर्व गटांना खाली दिलेल्या प्रश्नांवर चर्चा करण्यासाठी साधारण 10 मिनिटांचा वेळ द्या.

व्यक्ती अभ्यास – 1

बालपणापासून सोनू, कशिश, निकिता आणि परवेज हे चांगले मित्र आहेत. ते आता दहाव्या इयत्तेत आहेत आणि त्यांना विज्ञान, वाणिज्य आणि कला या शाखांमधून एका शाखेची निवड करायची आहे. कशिश आणि परवेज विज्ञान घेतील, तर निकिताला वाणिज्य शाखा निवडावी असे वाटते. सोनूला कलाकार व्हावे असे वाटते. सोनूला हे माहीत आहे की, वेगवेगळ्या शाखा निवडणे म्हणजे वेगवेगळ्या महाविद्यालयांत जाऊन वेगळे व्हावे लागेल.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. सोनूने काय करायला पाहिजे?
2. तुम्ही तुमच्या गटात या निर्णयापर्यंत कसे पोहोचलात?

व्यक्ती अभ्यास – 2

आठवीच्या वर्गातील रजा पाणी पिण्यासाठी गेला. जेव्हा तो पाण्याच्या टाकीजवळ पोहोचला तेव्हा त्याने आवाज ऐकले. त्याला वाटले की, हे आवाज टाकीच्या पाठीमागून येत आहेत. अचानक त्याच्या लक्षात आले की, हा तर राजेशचा आवाज आहे. राजेश देखील आठव्या वर्गात होता पण तो रजापेक्षा उंच आणि ताकदवान होता. त्याने राजेशचा मोठा गंभीर आवाज ऐकला, ''अरे, तू स्वत:ला काय समजत आहेस?'' रजा अजूनही उभाच होता. त्याला माहीत होते की, राजेश काही लहान मुलांना त्रास देत आहे आणि कदाचित त्यांना मारत असावा.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. रजाने काय करायला पाहिजे?
2. तुम्ही तुमच्या गटात या निर्णयापर्यंत कसे पोहोचलात?

व्यक्ती अभ्यास – 3

अंतिम परीक्षेदरम्यान तहसीनच्या हे लक्षात आले की, त्याची सर्वांत चांगली मैत्रीण, डेल्सी परीक्षा हॉलमध्ये चोरून नक्कल करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. तिला निरीक्षक पकडेल याची तहसीनला चिंता आहे. तो या गोष्टीने पण दु:खी आहे की, तो फसवत आहे कारण जे डेल्सी करीत आहे ते योग्य नाही. तहसीन देखील तक्रार करू इच्छित नाही कारण यामुळे डेल्सी अडचणीत येऊ शकते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तहसीनने काय केले पाहिजे?
2. तुम्ही तुमच्या गटात या निर्णयापर्यंत कसे पोहोचलात?

व्यक्ती अभ्यास – 4

कबीर आणि ॲना हे खूप चांगले कुटुंबमित्र आहेत. एक दिवस ॲनाने आपल्या कुटुंबाबद्दलची वैयक्तिक समस्या कबीरला सांगितली आणि ती कोणालाही न सांगण्याचे त्याला सांगितले. कबीरने वचन दिले. मात्र कबीर आपल्या आईबरोबर बोलताना ते तिला सांगून टाकतो. कबीरची आई ॲनाच्या आईस योगायोगाने भेटते, तेव्हा कबीरने तिला जे काय सांगितले ते ती तिला सांगते. जेव्हा ॲनाला हे समजते तेव्हा ती अस्वस्थ होते. आता ती कबीर बरोबर मैत्री ठेवू इच्छित नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. ॲनाने काय करायला हवे?
2. तुम्ही तुमच्या गटात या निर्णयापर्यंत कसे पोहोचलात?
   - प्रत्येक गटास त्यांच्या केस (व्यक्ती अभ्यास) बाबत त्यांचे विचार सर्व वर्गासमोर सादर करायला सांगा. त्यांनी आपला निर्णय घेण्याची कारणे आणि मूल्ये यांबरोबरच त्यांनी त्यांचा निर्णय दिला पाहिजे.
   - प्रत्येक विद्यार्थ्याला दिसावे यासाठी फळ्यावर निर्णय घेण्याची कारणे आणि मूल्ये लिहिणे.
   - फळ्यावर करण्याच्या कार्याचा नमुना पुढीलप्रमाणे आहे. (ज्याची अगदीच नक्कल केली जाऊ नये.) सुलभक खालील नमुन्यात सोनू, रजा, ॲना आणि तहसीन यांच्यासाठीचे विद्यार्थी प्रतिसाद लिहितात.

फलकासाठी उदाहरणीय नोंद (नमुना)

निर्णय	कारण	मूल्ये
सोनू कला शाखेची निवड करते.	तिने तिच्या आवडीचे पालन केले पाहिजे.	आनंदीपणा, स्वातंत्र्य
सोनू विज्ञान शाखेची निवड करते.	ती आपल्या मित्रांबरोबर आनंदी असेल.	मैत्री, निष्ठा, आनंदीपणा

चर्चेसाठी मुद्दे

1. निर्णय घेताना आपण कोणते घटक लक्षात घेतले?
2. निर्णय घेण्यासाठी मार्गदर्शन करणारी मूल्ये कोणती?
3. वेगवेगळ्या निर्णयासाठी कधीकधी निर्णय घेण्यामागील मूल्य हे एकच असते, हे आपल्या लक्षात आले का? उदाहरणार्थ : सोनू एक मूल्य म्हणून आनंदास प्राधान्य देतो. तरी देखील तो दोन वेगवेगळ्या प्रकारचे वर्तन दाखवू शकतो. लक्षात ठेवा की, जीवनात अनेक वेळा कोणतेही एकच उत्तर बरोबर नसते.
4. आपणांस तक्त्यावरून दुसरी कोणती गोष्ट लक्षात येते?

सारांश

1. मूल्ये प्रत्येक व्यक्तीच्या निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेस मार्गदर्शन करीत असते.
2. प्रत्येकाचे निर्णय हे वेगळे असू शकतात म्हणून प्रत्येकाच्या निर्णयाचा आदर करणे आणि पायाभूत मूल्यांना समजण्याचा प्रयत्न करून एकमेकांना चांगल्याप्रकारे समजून घेणे आवश्यक आहे.

3. लोकांना आपल्या निर्णयावर आपल्या मूल्यांचा प्रभाव पडत असतो हे अपरिहार्य आहे, हे माहीत असतेच असे नाही. ही जाणीव तेव्हा स्पष्ट होते, जेव्हा एखादी व्यक्ती एखाद्या विशिष्ट परिस्थितीत विशिष्टपणे वागण्याचा निर्णय घेते.
4. लोकांकडे अनेक महत्त्वपूर्ण मूल्ये असतात जसे की, मैत्री, निष्ठा, प्रामाणिकपणा इ. त्यांची कार्ये ही साधारणपणे मूल्ये निर्देशित असतात कारण त्यांच्यासाठी मूल्ये ही सर्वाधिक महत्त्वाची असतात. उदाहरणार्थ : एखादी व्यक्ती, ज्याला प्रामाणिकपणापेक्षा निष्ठा ही अधिक प्रिय वाटते, ती एखाद्या मित्राचे रक्षण करण्यासाठी खोटे बोलू शकते. परंतु एखादी व्यक्ती जिला प्रामाणिकपणा हा अधिक महत्त्वाचा वाटतो, तर ती त्या मित्राचे रक्षण करणार नाही.
5. एखाद्याचे मूल्य जाणल्याने, ती व्यक्ती एखादी गोष्ट का करते याबाबत अधिक स्पष्टता येण्यासाठी मदत होते. यामुळे व्यक्ती अधिक जागृत होऊ शकते आणि अधिक सुसंगतपणे वागू शकते.

चिंतनपर प्रश्न

- जेथे पायाभूत मूल्ये समान असू शकतात, पण वर्तन वेगवेगळे असू शकते अशी परिस्थिती असू शकते का? एखाद्या उदाहरणाच्या माध्यमातून स्पष्ट करा.
- तुम्ही एखादे मूल्य निवडले आणि त्यानंतर एक निर्णय घेतला, अशा परिस्थितीचा तुम्ही विचार करू शकता का? उदाहरणार्थ, दररोज टॉफी खायची नाही कारण त्याने दात खराब होतात.

महत्त्वाचा संदेश

- मूल्ये आपल्या निर्णय घेण्याच्या प्रक्रियेबाबत मार्गदर्शन करतात.
- वर्तनाची निवड करताना आपण आपल्या मूल्यांना प्राथमिकता देत असतो.
- कधी कधी दोन व्यक्तींमध्ये समान मूल्ये कार्यान्वित असतात. तेव्हा सुद्धा एकाच मूल्यावर त्यांचा वेगवेगळा निर्णय असू शकतो.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- पहिल्या कृतीमध्ये तुम्ही लिहिलेल्या त्या निर्णयांच्या यादीचा पुनर्विचार करा. तेव्हा तुम्ही निश्चित केलेल्या मूल्यांवर पुन्हा एकदा नजर टाका. तुम्ही आता भर घालू इच्छिता/वगळू/स्पष्ट करू इच्छिता असे एखादे मूल्य आहे का?

उपक्रम 4.2 : सक्रिय नागरिकत्व योजना – एका चांगल्या समाजासाठी माझी प्रतिज्ञा

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- संविधानिक मूल्यांच्या आधारावर स्वतःच्या वर्तनाचे विश्लेषण करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- स्व ची जाणीव, समस्या निराकरण

संसाधने

- पेन/कागद

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांना अमलात आणता येतील अशा कृती कल्पना सुनिश्चित करा.
- दैनंदिन जीवनात केलेल्या छोट्या प्रयत्नांची उदाहरणे आणि त्याचा समाजावरील परिणाम सांगण्यासाठी त्यांना प्रोत्साहन द्या.
- छोटी कार्ये देखील मोठा बदल घडवू शकतात यावर भर द्या.
- विद्यार्थ्यांना त्यांची रफ वही काढायला सांगा किंवा रंगीत कागद (उपलब्ध असल्यास) वाटा.
- त्यांना पर्यावरणास हानी करणाऱ्या, त्यांच्या स्वतःच्या वैयक्तिक किमान पाच सवयी निश्चित करायला सांगा आणि त्या लिहून काढण्यासाठी किमान 5 ते ८ मिनिटे वेळ द्या.
- त्यांना या सवयींतून अशा तीन सवयी काळजीपूर्वक निश्चित करायला सांगा, ज्या ते तात्काळ बदलू शकतात असे त्यांना वाटते. ते हे कशा प्रकारे करतील आणि किती लवकर करतील?
- आता त्यांना पुढील एका महिन्यात राहिलेल्या दोन सवयींमध्ये बदल करण्याची प्रतिज्ञा घ्यायला सांगा.
- काही विद्यार्थ्यांना आपले अनुभव स्वेच्छेने व्यक्त करण्यास सांगा.

चिंतनपर प्रश्न

- तुम्ही तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणाने कशा प्रकारे प्रभावित होता याचा विचार करा.
- तुमच्या सभोवतालच्या वातावरणावर तुम्ही कसा प्रभाव टाकू शकता?
- एक उत्तम समाज निर्माण करण्यात तुम्ही कसे योगदान देऊ शकता?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- आपण जे कार्य करतो, त्यातून आपली मूल्ये आणि निर्णय दिसतात. स्वतःसाठी आणि समाजासाठी जबाबदारीने काम करण्याचे परिणाम प्रभावी असू शकतात.
- आपल्या कार्याचा आपल्या वातावरणावर परिणाम होतो. त्या पर्यावरणाची आपणास गरज असते आणि एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपला परिसर स्वच्छ ठेवणे ही आपली जबाबदारी आहे.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- वर्तमानपत्र किंवा अन्य दुसऱ्या माध्यमातील जाहिरात फलकातून तुम्हांला प्रेरणा मिळते. वातावरणासंदर्भातील अशा जाहिराती निश्चित करा आणि त्याचे परीक्षण करा आणि तुम्हांला त्यातील कोणत्या गोष्टीतून प्रेरणा मिळते ते लिहा.

उपक्रम 4.3 : मूल्याधारित निर्णय घेणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी स्वत:बद्दल चांगला समज विकसित करतो.
- निर्णय घेताना पर्याय आणि त्या पर्यायांतील प्रत्येक पर्यायाच्या परिणामांचा विचार करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- निर्णय घेणे, समस्या निराकरण

संसाधने

- फळा, खडू, वह्या, पेन/पेन्सिल्स

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- जबाबदारीचे निर्णय घेण्याचे आणि माहिती मिळविण्याचे अनेक मार्ग असू शकतात. या उपक्रमात निर्णय घेण्याचे चक्र म्हणून ओळखले जाणारे साधन, जे आपल्या निर्णयांबरोबरच आपल्या मूल्यांशी जोडण्यास मदत करते त्यावर चर्चा करण्यात येईल.
- निर्णय घेण्याच्या चक्रामुळे जीवनात अधिक चांगल्या निवडी करण्यास मदत होऊ शकते. जेव्हा एखादा महत्त्वाचा निर्णय घ्यायचा असतो तेव्हा चक्राच्या केंद्रस्थानी समस्या मांडून सुरू करा.
- सुलभक फळ्यावर निर्णय घेण्याचे चक्र/चाक काढतात.

पुढील केस (व्यक्ती अभ्यास) विद्यार्थ्यांसाठी मोठ्याने वाचा.

हा खेळाचा तास आहे आणि इयत्ता नववीतील सर्व विद्यार्थी बाहेर खेळाच्या मैदानात असायला पाहिजेत. तुम्हांला शौचालयाला जावे लागते. रस्त्यात तुम्ही तुमचा वर्ग ओलांडताना वर्गात कोणीतरी आहे असे तुमच्या लक्षात येते. तुम्ही थांबता आणि आत डोकावून पाहता आणि तुमचा सर्वात चांगला मित्र दुसऱ्या विद्यार्थ्याच्या दप्तरातून काहीतरी घेतो हे तुमच्या लक्षात येते. तुम्ही तसेच दरवाजाच्या पाठीमागे जाता. पुढच्या तासिकेदरम्यान ज्याच्या दप्तरातून तुमच्या मित्राने काहीतरी घेतल्याचे तुम्ही पाहिले, तो विद्यार्थी

शिक्षकांजवळ जातो. काही वेळानंतर शिक्षकांनी अशी घोषणा केली की, या विद्यार्थ्याचे नवीन पुस्तक चोरीला गेले आहे. तुम्ही काय करता?

चर्चेसाठी मुद्दे

- निर्णय घेण्याच्या चक्राचा एक मार्गदर्शक म्हणून वापर करताना सुलभक पुढील प्रश्नांबाबत विद्यार्थ्यांबरोबर चर्चा करतात आणि फळ्यावर काढलेल्या चक्राच्या संदर्भाने एकत्र विचार करतात.
  - *समस्या* : समस्या काय आहे?
  - *निवड* : आपल्या जवळ कोणत्या निवडी आहेत.
  - *परिणाम* : तुमच्यासाठी व इतर सहभागींसाठी कोणते परिणाम असतील असे तुम्हांला वाटते.
  - *मूल्ये* : तुम्ही कोणत्या मूल्यांचा विचार करणे आवश्यक आहे.
  - *भावना* : तुम्ही दिलेल्या निवडीबाबत तुम्हांला काय वाटते?
  - *निर्णय* : तुमचा निर्णय काय आहे?
  - *निर्णयाचे मूल्यांकन करणे* : तुम्ही योग्य निर्णय घेतला आहे असे तुम्हांला वाटते का? का? आणि का नाही?
- फळ्यावर काढलेल्या चक्राच्या भागात सुलभक आपली उत्तरे लिहितो. परिस्थिती जरी सारखीच असली तरी वेगवेगळ्या लोकांचे वेगवेगळे निर्णय असू शकतात यावर सुलभकाने भर द्यायला हवा.
- सुलभक आता विद्यार्थ्यांना अशा परिस्थितीचा विचार करायला सांगतात, ज्यात ते आपल्या वैयक्तिक जीवनावरील निर्णय घेऊ इच्छितात आणि त्याच निर्णय घेण्याच्या चक्राचे पालन करायला सांगतात.
- विद्यार्थ्यांना त्यांचा वैयक्तिक स्वाध्याय पूर्ण करण्यासाठी १०–१५ मिनिटे वेळ द्या.
- नंतर सुलभक विद्यार्थ्याला ती प्रक्रिया आणि परिणाम सांगण्यासाठी आमंत्रित करतात.

चिंतनपर प्रश्न

- काळजीपूर्वक निर्णय कसा घ्यायचा हे ते शिकले असल्यामुळे, तुम्ही कोणती गोष्ट वेगळेपणाने कराल?
- एखाद्या निर्णयापर्यंत पोहोचताना तुम्ही कोणकोणत्या टप्प्यांचा विचार कराल?

महत्त्वाचा संदेश

- निर्णय घेणे आणि मूल्ये यांचा एकमेकांशी घनिष्ठ संबंध आहे.
- निर्णय घेण्यापूर्वी समस्या, उपलब्ध पर्याय आणि वेगवेगळ्या कृतींच्या परिणामांचा विचार करणे आवश्यक आहे.
- निर्णय घेण्याची प्रक्रिया मजूबत करण्यासाठी निर्णय घेण्यामागील मूल्यांची ओळख करणे आवश्यक आहे.

सूचित केलेले उपक्रम

- विद्यार्थ्यांना एका मित्राची निवड करायला सांगा आणि निर्णय घेण्याच्या चक्राचा वापर करून एकत्रित निर्णय घेण्यास सांगा.

उपक्रम 4.4 : माझी मूल्ये, माझे वर्तन, माझा निर्णय

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी स्वत:च्या वर्तनावर चिंतन करतो आणि त्याबाबत जागरूक होतो.
- काही संविधानात्मक मूल्यांच्या आधारे जबाबदारीने निर्णय घेतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- चिकित्सक विचार, स्व ची जाणीव

संसाधने

- फळा, खडू

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- संविधानात्मक मूल्ये काही अधिकारांची हमी देतात. समता, स्वातंत्र्य, न्याय, बंधुता आणि मानवी प्रतिष्ठा ही काही महत्त्वाची संविधानिक मूल्ये आहेत.
- ही कृती संविधानिक मूल्यांच्या आधारे आपल्या स्वत:च्या मूल्यांवर चिंतन करण्याचा प्रयत्न करते. खालील बाबतीत एखाद्या मित्राच्या मूल्यांमुळे एखाद्या व्यक्तीच्या स्वातंत्र्याचा समझोता होत असतो यामुळे नेहमी संघर्ष निर्माण होतो. अशा बाबतीत संविधानिक मूल्यांशी अनुरूप होण्यासाठी एखाद्याला आपले स्वत:चे वर्तन बदलणे आवश्यक असते.
- विद्यार्थ्यांना प्रत्येक स्थितीचा आपल्या कुवतीनुसार शेवट करता यावा, यासाठी ती मुद्दामहून खुली ठेवण्यात आली आहे.
- हे सांगा की, आपण आता दोन व्यक्तींना भेटत आहोत–दीपक आणि फिरोज जे विशेष परिस्थितीत अडकले आहेत. आपणास भूमिकाभिनयाच्या माध्यमातून त्यांना मदत करण्याच्या मार्गाबाबत विचार करणे आवश्यक आहे.
- हे सांगा की, मोठा मुलगा दीपक त्याचा सर्वात चांगला मित्र दिलशाद याच्याबरोबर एका परिस्थितीत पकडला जातो, तसेच रुहीन आणि तिची मैत्रीण फिरोजा देखील. चला आपण त्याच्या जागी राहून त्यांचा संघर्ष समजून घेण्याचा प्रयत्न करू तसेच त्याच्यासाठी काही सूचनांचा विचार करू या.
- विद्यार्थ्यांची दोन गटात विभागणी करा.

व्यक्ती अभ्यास – 1

दीपक आणि दिलशाद हे खूप चांगले मित्र आहेत. एका सायंकाळी, कोणीही पाहत नाही याची खात्री पटल्यावर दिलशाद एक सिगारेट/बिडी पेटवून ती ओढतो. नंतर तो ती सिगारेट/बिडी दीपकला देतो आणि त्याला तसेच करण्यास सांगतो. दीपक अस्वस्थ होतो. दीपकने काय करायला पाहिजे असे तुम्हांला वाटते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. आपणांस या प्रकरणात मूल्य संघर्षाची ओळख होते का? ते काय आहे.
2. या प्रकरणाचा शेवट काय असेल असे तुम्हांला वाटते?
3. तुम्ही या प्रकरणासाठी एखादा पर्यायी शेवट सुचवू शकता का?

व्यक्ती अभ्यास – 2

फिरोजा आणि रुहीन गावच्या जत्रेला जातात. रुहीनला तिच्या आवडत्या नटाचे पोस्टर आवडते परंतु ते खरेदी करण्यासाठी तिच्याजवळ पैसे नसतात. फिरोजा आपल्या पालकांचा मोबाईल फोन वापरते आणि चोरून त्या पोस्टरचा फोटो काढते. रुहीन फिरोजाचे आभार मानते!

लवकरच त्या ठिकाणी एक वरिष्ठ मुलगा येतो. त्या शोगूनला ओळखतात. दोघींनाही तो खूप आकर्षक वाटतो. फिरोजा आपला मोबाईल फोनवर चोरून शोगूनचे फोटो काढते परंतु रुहीनला याबाबत अस्वस्थ वाटते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. फिरोजाने चोरून फोटो काढणे ठीक होते का? का किंवा का नाही?
2. आपणास या प्रकरणात मूल्य संघर्षाची ओळख होते का? ती कोणती आहे?
3. या प्रकरणाचा शेवट काय असेल असे तुम्हांला वाटते.
4. तुम्ही या प्रकरणात एखादा पर्यायी शेवट सुचवू शकता का?

चिंतनपर प्रश्न

- जबाबदार निर्णय कसे घ्यायचे हे तुम्हांला समजले असल्याने तुम्ही कोणती गोष्ट वेगळ्या प्रकारे कराल?
- मूल्याधारित, जबाबदार वर्तन कोणते आहे?

महत्त्वाचे संदेश

- जबाबदार वर्तन म्हणजे इतरांच्या अधिकारांचा आदर करणे.
- निर्णय घेताना वेगवेगळे लोक वेगवेगळ्या मूल्यांना प्राधान्य देतात, ज्यामुळे संघर्ष निर्माण होऊ शकतो.
- संविधानिक मूल्यांच्या अनुरूप आपली स्वतःची मूल्ये असणे महत्त्वाचे असते.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- तुमच्या सभोवतालच्या एखाद्या परिस्थितीचा तुम्ही विचार करू शकता का की, जेथे तुम्हांला एखाद्याची मूल्ये आणि वर्तन हे दुसऱ्यांचे अधिकार आणि संविधानिक मूल्ये यांचे उल्लंघन करीत आहेत असे वाटते.

उपक्रम 4.5 : सक्रिय नागरिकत्व योजना – अपशिष्ट पदार्थांचे लेखापरीक्षण

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- वैयक्तिक वर्तन आणि नागरी मूल्ये यांमध्ये सुसंवाद स्थापित होण्यासाठी जबाबदार नागरिक म्हणून व्यवहार करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- चिकित्सक विचार आणि समस्या निराकरण

संसाधने

- वही, पेन, पेन्सिल

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लेखापरीक्षण करणे म्हणजे एखादी गोष्ट व्यवस्थित आहे हे सुनिश्चित करण्यासाठी त्या गोष्टीची बारकाईने तपासणी करणे.
- संसाधनांचा अपव्यय याचा अर्थ एखादी गोष्ट निष्काळजीपणे किंवा अमर्यादपणे वापर करून नष्ट करणे किंवा संपविण्याची क्रिया किंवा प्रक्रिया असा आहे. जसे : नैसर्गिक संसाधने
- या योजनेस मुद्दामहून प्रायोगिक आणि कृती आधारित बनविले आहे याचे कारण विद्यार्थ्यांनी पुस्तकांच्या माध्यमातून शिकलेल्या नागरी मूल्यांच्या आधारावर कार्य सुरू करणे, ज्यायोगे दैनंदिन जीवनात या मूल्यांचा अभ्यास करता येईल.
- विद्यार्थ्यांना आपल्या भूमिकेप्रति समाजात नागरिक म्हणून संवेदनशील बनविण्यावर भर देणे सुनिश्चित करणे.
- तीन गटांत प्रत्येकाला एक विषय दिला आहे.
    - जल अपव्यय
    - विद्युत अपव्यय
    - अन्नाचा अपव्यय
- प्रत्येक गट दहा मिनिटे आपल्या विषयांच्या संबंधित अपव्ययाचे स्वरूप समजण्यासाठी शाळेच्या आवारात (काही भागांत) जातो.
- परतल्यावर प्रत्येक गट – जल अपव्यय, विद्युत अपव्यय आणि अन्नाचा अपव्यय या अंतर्गत अपव्ययाचे वर्गीकरण करण्यासाठी एकत्र येतो. तो गट अपव्यय कमी करण्याचे मार्ग याबाबतीत देखील विचार करतो.
- सुलभक प्रत्येक गटाला त्यांचे निष्कर्ष वर्गात सांगण्यासाठी आमंत्रित करतो.
- प्रत्येक सादरीकरणानंतर पुढील प्रश्नांच्या मदतीने चर्चेस सुरुवात करा. इतर गटांना त्यांचे निरीक्षण आणि विचार करण्यासाठी प्रोत्साहित करा.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. पाणी, अन्न आणि विद्युत या संबंधीचा अपव्यय एक समस्या आहे का? आपणांस असे का वाटते?

2. हा अपव्यय कोण करतो आणि का?
3. हा अपव्यय कमी करण्यासाठी आपण एखादी भूमिका निभावू शकतो का?
4. येथे महत्त्वपूर्ण मूल्य कोणते आहे असे तुम्हांला वाटते?
5. कमीतकमी अपव्यय झाल्यास कोणाला फायदा होईल? एका व्यक्तीला की सर्व समाजाला?

चिंतनात्मक प्रश्न

1. पाणी, अन्न आणि विद्युत यांसारख्या मौल्यवान संसाधनांचा अपव्यय होत आहे असे तुम्हांला का वाटते?
2. अपव्यय कमी करण्यासाठी आपण कोणती भूमिका निभावू शकतो? तुम्हांला अपव्यय टाळण्यासाठी एखादी सवय बदलायची झाल्यास तुम्ही काय कराल? उदाहरण द्या.

महत्त्वाचा संदेश

- नागरी मूल्यांबरोबर आपल्या वर्तनाचा मिलाफ घडवून आणणे आवश्यक आहे.
- आपण सर्व जबाबदार, चिंतनशील आणि सक्षम नागरिक म्हणून कार्य करू शकतो.

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम

- तुमच्या घरी आणि घराच्या आसपासची अपव्ययांची रूपे ओळखा.
- हे कमी करण्यासाठी/टाळण्यासाठी काही मार्गांचा विचार करू शकता का? तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांना याबाबतीत सांगा म्हणजे तुमचे घर अपव्यय मुक्त घर होऊ शकते.

उपक्रम 4.6 : सक्रिय नागरिकत्व योजना : दिव्यांगता बाबतीत संवेदनशीलता निर्माण करणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी एक शारीरिक दिव्यांग व्यक्ती म्हणून सदृशीकरणाच्या माध्यमातून अनुभव करून संवेदनशीलता विकसित करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- समानुभूती आणि 'स्व'ची जाणीव

संसाधने

- प्रति विद्यार्थी एक दोरीचा तुकडा किंवा कपड्याचा एक लांब तुकडा.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- दिव्यांग व्यक्तीसाठी विद्यार्थिनी सुकर जीवन बनविण्यासाठी आपली भूमिका पार पाडू शकतात यासाठी त्यांना संवेदनशील करण्यावर भर देणे सुनिश्चित केले पाहिजे.

- काही विद्यार्थी अशा प्रकारच्या कष्टाचा अनुभव घेताना भावुक होऊ शकतात आणि सद्गदितही होऊ शकतात.
- वर्गात जर एखादा दिव्यांग विद्यार्थी असेल तर अशा परिस्थितीत संवेदनशील रहा. शाळेत येणे आणि अभ्यास करणे यांसह विद्यार्थी दैनंदिन जीवनातील परिस्थिती किती चांगल्या प्रकारे हाताळतो याचे कौतुक करा. उपक्रमात विद्यार्थ्याला सन्मानपूर्वक सामील करून घ्या आणि जर विद्यार्थ्याला एखादा प्रसंग किंवा अनुभव सांगण्याची इच्छा असेल तर इतरही सर्वजण ध्यान देऊन ऐकत आहेत याची खात्री करा.
- तुम्ही एक दिवस अगोदर विद्यार्थ्यांना घरून कपड्याचा एक तुकडा घेऊन येण्यास सांगू शकता.
- सुलभक पहिल्या विद्यार्थ्याचा एक पाय दुसऱ्या विद्यार्थ्याच्या एका पायाला बांधतात म्हणजे विद्यार्थी केवळ एका पायाने चालू शकेल.
- आणखी एका विद्यार्थ्यासाठी सुलभक विद्यार्थ्याचा हात त्याच्या कमरेला बांधतात म्हणजेच त्याचा हा हात काम करणार नाही.
- सुलभक प्रत्येक विद्यार्थ्याला आपल्या इच्छेनुसार त्याचा पाय किंवा हात किंवा दोन्ही बांधण्यासाठी सांगतात. त्यानुसार शरीराच्या त्या भागास बांधण्यास सांगतात.
- आता सुलभक विद्यार्थ्यांना दैनंदिन जीवनातील परिस्थिती देतात. उदाहरणार्थ –
  - पाणी पिणे.
  - वर्गामध्ये चालणे.
  - खाद्यपदार्थ खाणे.
  - आपला स्वेटर घालणे.
  - फळ्यावर लिहिणे.
  - खाली बसणे.
  - आपला चेहरा धुणे.
  - शर्यतीत भाग घेणे.
  - स्वयंपाकघरात मदत करणे.
  - बसमध्ये चढणे.
  - बाजारामध्ये भाजीपाला खरेदी करणे.
  - हे सर्व साधारणपणे 15 मिनिटे चालू ठेवा.
  - शरीराच्या बांधलेल्या अवयवांना सोडा.
  - विद्यार्थ्यांना काय अनुभव आला यावर चर्चा करा.
  - अनुभव सांगण्यासाठी 2-3 विद्यार्थ्यांना बोलवा.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला काय अनुभव आला?
2. कोणती गोष्ट सर्वांत कठीण होती? का?
3. तुम्हांला एखाद्या वेळी मदतीची आवश्यकता पडली? कोणत्या परिस्थितीत मदत लागली?
4. एखाद्याकडून तुम्हांला मदत मिळाली का? तुम्हांला कसे वाटले?
5. अशा प्रकारे जीवन जगणे कसे असेल?
6. जर तुमचा एखादा दिव्यांग मित्र असेल तर आपण त्याला कशी मदत कराल?
7. अशा व्यक्तीसाठी जीवनातील अडचणी कमी करण्यात दुसरे कोण मदत करू शकते असे तुम्हांला वाटते?

चिंतनपर प्रश्न

- दिव्यांग व्यक्ती कमी सक्षम असतात का? किंवा दुसऱ्यांच्या तुलनेत हीन असतात का?
- दिव्यांगतेमुळे त्यांना त्यांच्या समानता आणि प्रतिष्ठेच्या अधिकाराबाबत तडजोड करावी लागते का? असे असेल तर ते कसे आणि का?
- तुम्ही दिव्यांग व्यक्तीस मदत करू शकता असे तुम्हांला वाटते का? आणि कशा प्रकारे?
- तुमच्या स्वत:च्या जीवनास हे कोणत्या प्रकारे समृद्ध करण्यात मदत करेल असे तुम्हांला वाटते का? असल्यास, कसे?

महत्त्वाचे संदेश

- आपल्या आसपास राहणाऱ्या आणि वेगवेगळ्या वास्तविकतेचा सामना करणाऱ्या लोकांप्रति संवेदनशील असणे महत्त्वाचे आहे.
- आपण शारीरिक दिव्यांग मित्रांना मदत करू शकतो, ज्यांच्यामध्ये दिव्यांगताच्या बरोबरच इतर अनेक क्षमता आणि गुण असतात.
- आपले संविधान दिव्यांग व्यक्तीसह प्रत्येक व्यक्तीस समानतेच्या अधिकाराची हमी देते.

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम

- जेव्हा तुम्ही घरी असाल तेव्हा दोन किंवा तीन तासांसाठी डोळ्यांवर पट्टी बांधा, ज्यायोगे तुम्ही अजिबात पाहू शकणार नाही आणि कसे वाटते ते पहा. तुम्ही कोणते काम करू शकता आणि कोणते काम करू शकत नाही?
- तुम्ही दिव्यांग व्यक्तीच्या जीवनाबाबत संवेदनशील व्हाल असे तीन मार्ग निश्चित करा.

❖❖❖

घटक 5

लिंगसमभाव

लिंगभावाशी संबंधित रूढी, भेदभाव आणि हिंसाचाराचा प्रतिकार करण्यासाठी लागणारे ज्ञान आणि कौशल्ये विकसित करण्याच्या दृष्टीने, सकारात्मक लिंगसमभाव भूमिका आचरणात आणण्यासाठी आणि कोणत्याही परिस्थितीमध्ये लिंगसमभाव व त्याबद्दलच्या अधिकारांचा प्रसार करण्यासाठी ही थीम विद्यार्थ्यांना उत्तेजन देते. विद्यार्थ्यांची, तृतीयपंथी किंवा कोणत्याही प्रकारच्या लिंग–जाणिवेबद्दलची मूलभूत समज विकसित होईल, ते लिंगसापेक्ष रूढीवादी संकल्पना तसेच पुरुषत्व आणि स्त्रीत्व यांबद्दलच्या नकारात्मक विचारांना प्रतिप्रश्न करू शकतील; घर, शाळा, समाज आणि प्रसार माध्यमे यांमध्ये ते सकारात्मक लैंगिक भूमिका बजावू शकतील, समानतेने वागू शकतील आणि शिवाय त्याचा प्रचारही करू शकतील. या मोड्यूलद्वारे लिंगभावाचे निकष पडताळून पाहण्याची संधी त्यांना मिळणार आहे. लिंगभावाशी निगडित सत्ता समीकरणे, हिंसाचार यांना आव्हान देण्यासाठी वापरण्याची रणनीती ओळखण्याची त्यांना याद्वारे संधी मिळणार आहे. सर्व व्यवहारांमध्ये समभावाने वागण्याचे समर्थन विद्यार्थी करू शकतील.

कृती 5.1 : लिंगभाव म्हणजे काय?

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लिंग शारीरिक रचनेवर आधारित असते, परंतु लिंगभाव सामाजिक असमानतेशी संबंधित असतो हे स्पष्ट करून सांगू शकेल.
- लिंगभावावर आधारित रूढीवादी विचारसरणी तसेच स्त्री, पुरुष, तृतीयपंथी यांच्याशी त्या विचारसरणीचा असलेला सहसंबंध ओळखू शकेल.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित होणारे जीवन कौशल्य

- आत्मनिरीक्षण व गंभीरपणे विचार करण्याची क्षमता

संसाधने

- खडू व फळा

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लिंग व लिंगभाव यांतील फरक पुढील पानावरील कोष्टकात दाखविला आहे.

लिंग	लिंगभाव
शारीरिक असते.	समाजाने तयार केलेला असतो.
तुमच्या जन्माच्या वेळी निश्चित होते.	अभिव्यक्त होण्याच्या पद्धतीवरून लिंगभाव ठरतो – आपण कसे दिसतो, कसे वागतो, आपल्या भावना काय आहेत वगैरे.
(शस्त्रक्रियेशिवाय) बदलता येत नाही.	लिंगभावाबद्दलच्या रूढी व समजुती त्या त्या समाजाप्रमाणे, प्रांताप्रमाणे, संस्कृती व ऐतिहासिक कालखंडाप्रमाणे बदलतात.

- लिंगभावाचा संबंध स्त्री, पुरुष व किन्नर यांच्याशी असतो हे लक्षात घ्या. किन्नर अथवा तृतीयपंथी म्हणजे अशा व्यक्ती ज्याना त्यांचे लिंग शारीरिक लिंगावरून ठरविता येत नाही.
- विद्यार्थ्यांची लिंगभाव व त्याबाबतच्या रूढीवादी समजुती यांबद्दलचा समज दृढ होण्यासाठी त्यांना त्यातील जास्तीत जास्त उदाहरणे द्या.
- फळ्यावर खालील कोष्टक आखा. (त्यातील तिसऱ्या कॉलमला नाव देऊ नका.)

पुरुष	स्त्रिया	

- स्त्रियांबद्दल वापरले जाणारे तसेच पुरुषांबद्दल वापरले जाणारे शब्द विद्यार्थ्यांना विचारा.
- विद्यार्थ्यांकडून सकारात्मक व नकारात्मक प्रकारचे शब्द येतील अशी दक्षता घ्या.
- त्यांच्याकडून येतील असे काही शब्द खाली कोष्टकात दिले आहेत. ते शब्द विद्यार्थ्यांना आधीच सांगू नका. त्यांना विचार करून शब्द सांगू द्या. त्यांच्याकडून आलेले शब्द खालील कोष्टकात असतील किंवा नसतीलही.

स्त्रिया	पुरुष	
संवेदनशील	कणखर	
लाजाळू	दुष्ट	
जन्मदात्री	धाडसी	
प्रेमळ	रागीट	
स्तनपान	दाढी	
गॉसिपिंग	पैसे कमाविणारा	
	पिळदार शरीरयष्टी	

- आता 'पुरुष' आणि 'स्त्री' या शीर्षकांची अदलाबदल करा.
- आता विद्यार्थ्यांना विचारा की त्या स्तंभातील शब्द नव्या शीर्षकासोबत जुळतात का? उदाहरणार्थ, एखादी स्त्री कणखर, दुष्ट, पिळदार शरीर असणारी, दाढी असणारी असू शकते का आणि एखादा पुरुष संवेदनशील, लाजाळू, जन्मदाता, प्रेमळ, स्तनपान करणारा, गॉसिप करणारा असू शकतो का?

- तिसऱ्या स्तंभात शब्द लिहिण्यासाठी विद्यार्थ्यांना मदत करा. या स्तंभात असे शब्द लिहायचे आहेत जे केवळ स्त्री किंवा केवळ पुरुषांच्या संदर्भातच वापरले जातात. उदा. मूल जन्माला घालणे, स्तनपान करणे, दाढी इत्यादी. आता तिसऱ्या स्तंभात हे शब्द आले असल्याने, पहिल्या व दुसऱ्या स्तंभातून हे शब्द पुसून टाका. या तिसऱ्या स्तंभाला नाव द्या 'शारीरिक घटक'.
- विद्यार्थ्यांना समजावून सांगा की, पहिल्या व दुसऱ्या स्तंभाला 'सामाजिक घटकांचा' संदर्भ आहे तर तिसऱ्या स्तंभाला 'शारीरिक घटकांचा' संदर्भ आहे. पहिला व दुसरा स्तंभ लिंगभावाशी संबंधित आहे तर तिसरा स्तंभ शारीरिक लिंगाशी संबंधित आहे. फळ्यावरील स्तंभ एक व दोनच्या वर 'लिंगभाव (सामाजिक)' असे लिहा; आणि तिसऱ्या स्तंभावर 'लिंग (शारीरिक)' असे लिहा. विद्यार्थ्यांना सांगा की, शारीरिक रचनेवरील वर्गीकरणे नैसर्गिक असतात आणि त्यात (शस्त्रक्रियेशिवाय अथवा वैद्यकीय हस्तक्षेपाशिवाय) बदल होऊ शकत नाही.
- 'तृतीयपंथी' किंवा 'हिजडा' असा अजून एक तिसऱ्या प्रकारचा लिंगभाव असतो हे त्यांना समजावून सांगा. तृतीयपंथी व्यक्ती या अशा व्यक्ती असतात ज्यांची लैंगिक ओळख किंवा अभिव्यक्ती ही त्यांच्या शारीरिक लिंगापेक्षा भिन्न असते.

चर्चेसाठी मुद्दे

- लिंगभाव म्हणजे काय? लिंग आणि लिंगभाव यांत काय फरक आहे?
- लिंगभावाबद्दलच्या रूढीवादी विचारसरणीचा आपल्या दैनंदिन जीवनावर कसा परिणाम होतो?
- लिंगभावाबद्दलच्या रूढीवादी समजुती कालपरत्वे बदलू शकतात का? याचे उत्तर जर हो असे असेल तर तुम्हांला अशा कोणत्या रूढीवादी विचारसरणी बदलायला आवडतील?
- इतर व्यक्तींना असणारे हक्क, तृतीयपंथी व्यक्तींना सुद्धा मिळायला हवेत असे तुम्हांला वाटते का?

चिंतनशील प्रश्न

- स्त्रिया करू शकतात अशी सर्वच कामे पुरुष करू शकतात का? सामाजिक दृष्ट्या पुरुषांनी करणे अपेक्षित नाही अशी कोणती कामे असतात? काही पुरुष अशी कामे करत असतील असे तुम्हांला वाटते का?
- पुरुष करू शकतात ती सर्वच कामे स्त्रिया करू शकतात का? सामाजिक दृष्ट्या स्त्रियांनी करणे अपेक्षित नाही अशी कोणती कामे असतात? काही स्त्रिया अशी कामे करत असतील असे तुम्हांला वाटते का?

महत्त्वाचा संदेश

- पुरुष आणि स्त्रियांसाठी समाजाच्या दृष्टीने योग्य अशा रूढीवादी वैशिष्ट्यांचे स्पष्टीकरण लिंगभावातून होते.
- संस्कृती, समाज आणि प्रांत याप्रमाणे लिंगभाव बदलत असतो. लिंगभाव समाजरचित असतो आणि म्हणूनच कालपरत्वे बदलतो. आपण सारे एक समान आहोत आणि आपणा सर्वांना समानतेची वागणूक मिळायला हवी.

पूरक उपक्रम

- तुमच्या आजी–आजोबांसोबत लिंगभाव याविषयी चर्चा करा. गतिशीलता, शिक्षण, पेहेराव, कामाचे स्वरूप आणि जीवनातील अशा इतर गोष्टींच्या संदर्भात लिंगभावाशी संबंधित स्त्री व पुरुषांच्या भूमिका त्यांच्या काळापासून ते तुमच्या काळापर्यंत कशा बदलत गेल्या याबद्दल त्यांच्याशी बोला.

कृती 5.2 : लिंग आधारित भूमिका आणि भेदभाव

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- माणसा–माणसांतील भेदभावाला कारणीभूत ठरणाऱ्या, लिंगभाव आधारित भूमिकांच्या परिणामांचे विश्लेषण करू शकेल.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवनकौशल्य विकसन

- सहानुभूतीने व गंभीरपणे विचार करण्याची क्षमता

संसाधने

- व्हाईट बोर्ड व मार्कर्स

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लिंगभाव आधारित भूमिका व अपेक्षा यांमुळे स्त्रिया व पुरुषांना ठरावीक प्रकारची कामे करण्यास भाग पाडण्याचा प्रयत्न केला जातो. या भूमिका मान्य नसणाऱ्या व्यक्तींच्या बाबतीत समाजाकडून भेदभाव केला जातो.
- लिंगभाव आधारित भूमिका व अपेक्षा यांमुळे स्त्रिया व पुरुष, दोघांवरही दुष्परिणाम होतात.
- मुले व मुली यांच्यातील लिंगभावाबद्दल येथेही चर्चा होत आहे.
- पुढील कोष्टक फळ्यावर आखा.

लिंगभाव आधारित भूमिका

कामाचा प्रकार	कामाची विभागणी	
	स्त्रिया	पुरुष
भांडी घासणे		
वाणसामान भरणे		
झाडू मारणे/स्वच्छता		
ऑफिसला जाणे		
जेवण वाढणे		

कामाचा प्रकार	कामाची विभागणी	
	स्त्रिया	पुरुष
शाळा/कॉलेजमध्ये जाणे		
जेवण बनविणे		
मुलांकडे लक्ष देणे		
अजून इतर काही		
फुरसतीचा वेळ		
संगीत ऐकणे		
खेळ खेळणे		
TV पाहणे		
मित्र–मैत्रिणींना भेटणे		
सिनेमा पाहणे		
रांगोळी काढणे		
इतर		

- वरील कोष्टकात 'कामाचा प्रकार' मधील एक एक काम घ्या. विद्यार्थ्यांना विचारा की, दिवसभरात ही कामे करताना तुम्हांला आजूबाजूला कोण कोण दिसते. त्यांच्या स्वतःच्या अनुभवावरून, त्यांच्या घरात किंवा आजूबाजूला ते जे पाहतात त्यावरून ते सांगू शकतील.
- एखादे काम स्त्रिया व पुरुष दोघेही करतात असे ठळकपणे दिसले, तर दोन्ही स्तंभांमध्ये टिकमार्क करा.
- विद्यार्थ्यांना सांगा, जर त्यांना आणखी एखादे काम सुचले तर तेही कोष्टकात लिहा.
- मुलग्यांचे चांगले भरण पोषण व्हावे म्हणून त्यांना मुलींपेक्षा जास्त सकस आहार दिला जातो, मुलांना प्राधान्य दिले जाते. लिंगभाव असमानतेमुळे मुलग्यांना मिळणारे पौष्टिक अन्न मुलींना मिळत नाही. उदाहरणार्थ :
  - मुलींना सर्वांत शेवटी जेवण वाढले जाते आणि चटणी किंवा लोणचे हेच त्यांचे मुख्य अन्न असते.
  - मुलींनी सकस अन्नाच्या बाबतीत कुटुंबाला प्रथम प्राधान्य द्यायला हवे, हे त्यांना पहिल्यापासूनच शिकविले जाते.
  - मासिक पाळीच्या काळात मुलींनी अमुक एक अन्न खाऊ नये असेही सांगितले जाते.

चर्चेसाठी मुद्दे

- लिंग आधारित भूमिका या कोष्टकाकडे पाहिल्यानंतर तुमच्या मनात काय विचार येतात?
- कामाची केलेली विभागणी योग्य वाटते का? घरकाम करण्याची जबाबदारी कोणावर आहे असे दिसते? जास्त मोकळा वेळ कोणाकडे असतो? कामाची ही विभागणी तुम्हांला मान्य आहे का? त्याबद्दल कारणे सांगा.

- पुरुषांपेक्षा जास्त घरकाम स्त्रिया करतात असे का असावे?
- लिंग आधारित भूमिका आणि स्त्रिया व मुलींच्या बाबतीत होणारा सामाजिक भेदभाव हे दोन्ही एकमेकांशी कशाप्रकारे संबंधित आहेत?
- आपल्या घरातून बाहेर पडून आपण पाहिले, तर खालील कामे कोण करताना दिसतात (स्त्रिया की पुरुष)?
  - ढाबे, हॉटेल्स किंवा मास्टरशेफ कार्यक्रमात जेवण बनविणे.
  - धोब्याच्या दुकानात कपडे धुणे.
- बहुतेक पुरुष हीच कामे त्यांच्या स्वतःच्या घरात का करीत नाहीत?

चिंतनशील प्रश्न

- कोणत्या प्रकारची घरकामे पुरुषांनी शिकून घ्यायला हवीत आणि करायला हवीत? कारण? घरातील कामांमध्ये पुरुषांनी समान वाटा उचलल्याने स्त्रियांच्या आयुष्यावर काय परिणाम होईल?
- घरकामातील समान वाटा मुलगे व पुरुष यांनी उचलला तर त्यांच्या स्वतःच्या आयुष्यावर काय परिणाम होईल?

महत्त्वाचा संदेश

- योग्य संधी मिळाली तर, मुली, मुलगे आणि तृतीयपंथी व्यक्ती, घरातील आणि बाहेरची सर्व प्रकारची कामे करू शकतात.
- कोष्टकात दिलेली सर्व कामे सारखीच महत्त्वाची आहेत आणि त्या सर्व कामांची योग्य कदर केलीच पाहिजे.
- जसे काम करणे महत्त्वाचे आहे, तसेच आराम करणे किंवा खेळ खेळणे हे सुद्धा, मुली व मुले दोघांसाठी तितकेच महत्त्वाचे आहे आणि त्यांना तशी समान संधी मिळायला हवी.
- व्यक्तींना जेव्हा, स्त्री की पुरुष यावरून असमानतेची वागणूक मिळते आणि विशिष्ट हक्क नाकारले जातात, तेव्हा त्याला लिंग आधारित असमानता (लिंगभाव) असे म्हणतात. लिंगभाव आधारित असमानतेचा परिणाम मुली, तृतीयपंथी व्यक्ती आणि मुलगे यांच्यावर होऊ शकतो.

पूरक उपक्रम

- एखाद्या लिंग आधारित भूमिकेमध्ये बदल करण्याची संधी जर तुम्हांला मिळाली तर तुम्ही अशी कोणती भूमिका बदलाल? आणि त्याचे कारण काय सांगाल? याबद्दल विचार करा. तुमचे विचार तुमच्या मित्र-मैत्रिणींशी, पालकांशी, शिक्षकांशी शेअर करा आणि ठरावीक लिंग आधारित भूमिका कशा बदलता येतील त्यावर चर्चा करा.

कृती 5.3 : लिंगभाव आधारित रूढीवादी परंपरा आणि जाहिराती

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लिंगभावाधारित असमानतेला आणि त्याच्या प्रसार माध्यमांवर होणाऱ्या नकारात्मक परिणामांना आव्हान देऊ शकेल.

- लिंगसमभाव दर्शविणाऱ्या जाहिराती निर्माण करू शकेल आणि लिंगसमभाव व समान हक्क यांचा प्रचार करू शकेल.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवनकौशल्य विकसन

- सर्जनशील विचार व गंभीरपणे विचार करण्याची क्षमता.

संसाधने

- चार्ट पेपर्स, मार्कर्स, पेन, गम, दोन्ही बाजू चिकटणारी टेप व इतर काही वस्तू.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- आपल्या समजुतींना आकार देण्यामध्ये व आपल्या वर्तणुकीवर परिणाम घडविण्यामध्ये प्रसार माध्यमे महत्त्वाची भूमिका बजावतात.
- सर्व लिंगसमभाव तसेच सर्व व्यक्तींना समान हक्क यांचा आदर करणारे कार्यक्रम प्रसार माध्यमांवर दर्शविले तर लिंगसमभावाचा प्रचार व प्रसार होण्यास मदत होऊ शकते.
- परंतु प्रसार माध्यमांवरील सगळेच कार्यक्रम हे नेहमीच लिंगसमभाव दर्शविणारे नसतात. काही कार्यक्रमांमुळे लिंगभाव आधारित रूढीवादी समजुती, भेदभाव व व्यक्तींच्या असमान भूमिका पसरविण्याचे काम केले जाते.
- या उपक्रमामुळे विद्यार्थ्यांना स्वतः विचार करून लिंगसमभाव दर्शविणाऱ्या जाहिराती निर्माण करण्यासाठी प्रोत्साहन मिळेल.
- टी.व्ही. वर प्रसारित होणाऱ्या विविध उत्पादनांच्या जाहिरातींची नावे घ्या, जसे की मोटरबाइक्स, रेझर्स, वॉशिंग मशीन, चेहऱ्याची पावडर, साबण, लॅपटॉप, ऑफिस फर्निचर, इंजिन ऑइल इत्यादी. विशिष्ट उत्पादनाशी निगडित असणाऱ्या व्यक्ती कोण आहेत (स्त्री अथवा पुरुष) ते विद्यार्थ्यांना विचारा.
- प्रसार माध्यमांवर या विशिष्ट प्रतिमा तयार झालेल्या आहेत, त्याबद्दल जाब विचारला गेला पाहिजे, आणि याऐवजी सकारात्मक प्रतिमा निर्माण केल्या गेल्या पाहिजेत हे विद्यार्थ्यांना सांगा.
- 4-5 मुलांचा एक याप्रमाणे विद्यार्थ्यांची गटात विभागणी करा. प्रत्येक गटाला त्यांच्या आवडीनुसार कोणतेही उत्पादन निवडून त्यावर लिंगभाव संवेदनशील जाहिरात बनविण्यास सांगा.
- प्रत्येक गटाला समजावून सांगा की, त्यांनी निवडलेल्या उत्पादनासाठी त्यांना लिंगभाव समानता दर्शविणारी जाहिरात बनवायची आहे. सर्वांनी आपापल्या गटांना जाहिरात कंपनीचे आवडते नाव घ्यावे आणि टी.व्ही., रेडिओ किंवा छापील साहित्यासाठी जाहिरात बनवावी.
- जाहिरात बनविण्यासाठी 10 मिनिटांचा कालावधी प्रत्येक गटाला द्यावा. गटांतील सदस्य आपण बनविलेल्या जाहिराती साभिनय सादर करू शकतात किंवा त्यांची कल्पना चार्टपेपरवर साकारून सादरीकरण करू शकतात.

चर्चेसाठी मुद्दे

- लोक सामान्यत: विशिष्ट उत्पादने आणि विशिष्ट लिंग यांच्यात रूढीवादी समजुतींनुसार सहसंबंध का जोडतात?
- विशिष्ट लिंगाच्या व्यक्तींसोबत विशिष्ट उत्पादनांची जोडी जुळविल्यामुळे प्रसार माध्यमे आपल्या वर्तणुकीवर परिणाम करीत आहे असे तुम्हांला वाटते का?

चिंतनशील प्रश्न

- लिंगभाव संदर्भात प्रसार माध्यमांचा तुमच्यावर थोडाफार परिणाम झाला आहे असे तुम्हांला वाटते का? उदाहरणे द्या.
- लिंगसमभाव दर्शविणाऱ्या अशा काही जाहिराती, मालिका, चित्रपट, गाणी किंवा कार्टून्स आहेत का? असतील तर नावे सांगा.

महत्त्वाचा संदेश

- प्रसार माध्यमांमुळे आपले आयुष्य व्यापले गेले आहे. त्यामुळे आपल्या वर्तणुकीवर परिणाम होत असतो. सर्वसाधारणपणे माध्यमांवरून लिंगभाव आधारित जुनाट रूढीवादी कल्पनांचा प्रसार केला जातो.

पूरक उपक्रम

- टी.व्ही., यू ट्यूब वगैरे दृक्‌श्राव्य प्रसार माध्यमांवरील लिंगसमभाव दर्शविणारे काही कार्यक्रम, व्हिडिओ व जाहिरातींचे विश्लेषण करा व तुमच्या मित्र-मैत्रिणींसोबत व कुटुंबासोबत चर्चा करा.

कृती 5.4 : लिंग शक्तीचा प्रभाव

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लिंग मानदंड विश्वास, दृष्टिकोन आणि वर्तन यांना कसे प्रभावित करतात याचे विश्लेषण करतात.
- शक्तीचे चलनशास्त्र, असमानता आणि भेदभाव ओळखतात आणि सर्व संवादांमध्ये समानता राखतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित होणारे जीवन कौशल्य

- आत्मजागरूकता, समालोचनात्मक विचार, सहानुभूती

संसाधने

- सूचना पत्रक आणि भूमिका लिहिलेल्या चिठ्ठ्या

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लैंगिक, शारीरिक किंवा मानसिक अपंगत्व यांसारख्या घटकांवर आधारित भेदभाव हे विभेदक यशाचे महत्त्वपूर्ण कारण असते.
- खेळ कशाबद्दल आहे हे शिकणाऱ्यांना सांगू नका.

- ही स्पर्धा नाही यावर जोर द्या, जेणेकरून अंतिम रेषेपर्यंत पोहोचण्याच्या प्रयत्नात त्यांची दमछाक होऊ नये.
- विद्यार्थ्यांमधील स्वयंसेवकांना बोलवा आणि प्रत्येकाला एक चिठ्ठी द्या.
- प्रत्येक चिठ्ठीवर एका पात्राची भूमिका लिहिलेली असेल.
- चिठ्ठीवर काय लिहिले आहे ते कोणालाही न सांगण्याची सूचना स्वयंसेवकांना द्या.
- स्वयंसेवकांना समजावून सांगा की, त्यांच्यासमोर काही परिस्थिती तसेच विधाने दिली जातील, ज्यावर त्यांच्या चिठ्ठीमध्ये नमूद केलेल्या पात्राच्या भूमिकेतून त्यांना प्रतिसाद द्यावा लागेल.

चिठ्ठीमधील भूमिका खालीलप्रमाणे आहेत.

चिठ्ठीवर लिहिलेल्या भूमिका
मुलगा
मुलगी
तृतीय पंथी
दिव्यांग मुलगी
दिव्यांग मुलगा

- आता विद्यार्थ्यांना ओळीत उभे राहण्यास सांगा.
- पुढील गोष्टी समजावून सांगा :
  - खेळाच्या पूर्ण कालावधीमध्ये त्यांनी असा विचार केला पाहिजे की, ते स्वतः चिठ्ठीमध्ये उल्लेखित व्यक्ती आहेत आणि त्यानुसार त्यांनी प्रत्येक विधानास प्रतिसाद द्यावा.
  - वाचलेल्या प्रत्येक विधानाबद्दल (चिठ्ठीत दिलेल्या भूमिकेनुसार) त्यांना जे वाटते त्यानुसार त्यांनी एक पाऊल पुढे किंवा मागे जाणे आवश्यक आहे.
  - या खेळाचे उद्दिष्ट भूमिकेशी प्रामाणिक असणे आणि सच्चेपणाने खेळ खेळणे आहे. ही स्पर्धा नाही याचे स्पष्टीकरण द्या.

आता विद्यार्थ्यांना विचार करून पुढे जाण्यासाठी किंवा मागे जाण्यासाठी पुरेसा वेळ देत, खालील सूचना पत्रकातून एका वेळी एक विधान वाचण्यास प्रारंभ करा.
अ) आपण दुसऱ्या गावात/शहरात सहज शिक्षणासाठी जाऊ शकत असाल, तर एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
ब) आपल्या आवडीचे कोणतेही करिअर निवडणे आपल्यास शक्य आहे असे आपल्याला वाटत असल्यास, एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
क) आपण इतर कोणत्याही लिंगातील व्यक्तींशी सहजपणे मैत्री करू शकत असाल, तर एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.

ड)	तुमची तब्येत बरी नसते तेव्हा तुमच्याकडे लक्ष दिले जाते आणि तुम्हांला त्वरित उपचार मिळत असल्यास, एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
इ)	आपल्या शाळेचा गट संध्याकाळी आपल्या घराजवळ एक सामना खेळत आहे आणि आपल्याला त्यास पाठिंबा द्यायचा आहे. आपण स्वतःहून जाऊ शकता असे आपल्याला वाटत असल्यास, एक पाऊल पुढे जा अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या, आपण शाळेत नसल्यास, आणखी एक पाऊल मागे घ्या.
फ)	आपण वर्गाचे मॉनिटर होऊ इच्छित आहात. हे शक्य आहे असे आपल्याला वाटत असल्यास, एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या. आपण शाळेत नसल्यास, आणखी एक पाऊल मागे घ्या.
ग)	जर एखाद्याने तुम्हांला शाळेत किंवा बाहेर छेडछाड केली असेल किंवा तुमची चेष्टा केली असेल, तर मग एक पाऊल मागे घ्या अन्यथा एक पाऊल पुढे घ्या.
ह)	इच्छा असेल तेव्हा आपण विश्रांती घेऊ शकता असे वाटत असल्यास, एक पाऊल पुढे घ्या, अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
ज)	आपण आपल्या मित्रांसह बाहेर जाऊन मजा करू शकता असे आपल्याला वाटत असल्यास, एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
च)	आपल्याकडे घरात नेहमी पुरेसे जेवण असेल, तर एक पाऊल पुढे घ्या अन्यथा एक पाऊल मागे घ्या.
छ)	जर तुम्हांला घरकामात बराच हातभार लावावा लागत असेल, तर एक पाऊल मागे घ्या अन्यथा एक पाऊल पुढे घ्या.

सर्व विधाने वाचल्यानंतर, स्वयंसेवकांना आहेत तेथेच उभे राहण्यास सांगा. आता त्यांना त्यांच्या चिठ्ठ्यांवर दिलेली ओळख मोठ्याने वाचण्यास सांगा.

चिंतनशील प्रश्न

विद्यार्थ्यांना खालील भेदभाव आहे की नाही हे ओळखण्यास सांगा आणि असे का वाटते त्याचे कारण विचारा.

- 14 वर्षांच्या सिमीला जवळच्या बाजारात एकटीने बाहेर जाण्याची परवानगी नाही, पण तिचा जुळा भाऊ मात्र तेथे एकटा जाऊ शकतो.
- मॅथ्यू कर्णबधीर आहे. त्याच्या गावात, त्याने उच्च प्राथमिक पातळी उत्तम गुणांसह पूर्ण केली आहे. जवळच्या शहरातील वरिष्ठ माध्यमिक शाळेच्या मुख्याध्यापकांनी त्याला प्रवेश नाकारला.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- काही लोकांना समाजात इतरांपेक्षा जास्त संधी मिळते. ही असमानता लिंग, जात, वर्ग, शारीरिक किंवा मानसिक अपंगत्व आणि इतर घटकांवर आधारित असते.
- शिक्षण, आरोग्य, करिअरच्या निवडी, बाहेर जाण्याची परवानगी, लोकांशी मैत्री करणे, आपले मत उघडपणे व्यक्त करण्याची क्षमता इत्यादी अनेक प्रकारे भेदभाव दिसून येतो.
- बऱ्याचदा, लोक जे काही साध्य करू शकतात, किंवा साध्य करू शकत नाहीत, ते त्यांच्या क्षमतेवर कमी आणि त्यांच्यासाठी उपलब्ध असलेल्या संधींवर अधिक अवलंबून असते.

- आपल्या स्वतःच्या वागणुकीचे परीक्षण आणि आपल्यातील कोणत्याही संवादात भेदभाव करीत आहोत की नाही याविषयी प्रामाणिकपणे मूल्यांकन करणे आवश्यक आहे आणि तसे असल्यास आपल्या दृष्टिकोनात आणि वर्तनात बदल करणे आवश्यक आहे.
- घर, शाळा अशा ठिकाणी, जिथे आपण प्रभाव टाकू शकतो, तिथे आपण भेदभावाला आव्हान देण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि प्रत्येकाने समानता आणि सन्मान राखला पाहिजे हे सुनिश्चित केले पाहिजे.

पूरक उपक्रम

- एखादी घटना, जिथे विद्यार्थ्यांनी लिंग, वर्ग, जाती किंवा अपंगत्वावर आधारित भेदभाव पाहिला आहे, त्याबाबत मित्राशी किंवा एखाद्या विश्वासू प्रौढ व्यक्तीशी चर्चा करण्यास सांगा. ते त्या घटनेबद्दल लिहू शकतील, त्याबद्दल चर्चा करू शकतील आणि त्यांच्यानुसार हा केलेला भेदभाव थांबविण्यासाठीच्या रणनीतीचे वर्णन करू शकतील. ते हे सोयीप्रमाणे समन्वयकांबरोबर शेअर करू शकतील.

कृती 5.5 : लिंगभाव आधारित असमानता हाताळणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लिंगभाव आधारित असमानतेची कारणे ओळखतात.
- लिंगभाव आधारित असमानता समजण्याची आणि त्यांना आव्हान देण्याची रणनीती ओळखतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित होणारे जीवन कौशल्य

- सर्जनशीलतेने विचार करण्याची कला, गंभीर विचारसरणी, समस्या सोडविण्याची कला.

संसाधने

- चार्ट पेपर आणि घडलेल्या प्रकरणांची उदाहरणे

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- उपक्रमातील प्रकरणांमध्ये सामाजिकदृष्ट्या स्वीकारलेले लिंग निकष आणि लिंग-आधारित भेदभाव दिसून येतात.
- लिंग-आधारित भेदभाव केवळ मुलींबाबत होत नाहीत, तर हे मुलांमध्ये आणि ट्रान्सजेंडर्समध्ये देखील होतात.
- विद्यार्थ्यांना सांगा की, आजचा उपक्रम त्यांना लिंग-आधारित भेदभावाचा सामना करण्यास मदत करेल.
- फळ्यावर पुढील चार पायऱ्या लिहा.

काय मुद्दा आहे?

- मुद्दे/समस्या ओळखा.

कारणे कोणती आहेत?

- व्यक्तिगत भूमिका
- कुटुंबातील घटक
- समाज/समाजातील घटक

संभाव्य उपाय काय आहेत? कोण मदत करू शकेल?

- व्यक्ती स्वत: काय करू शकते?
- आजूबाजूचे इतर लोक (कुटुंब, मित्र, समुदाय) काय करू शकतात?
- एखादी व्यक्ती इतरांची मदत घेऊ शकते का?
- पोलीस/कायदा यांसारख्या संस्था मदत करू शकतात का?

सर्वांत चांगला मार्ग कोणता आहे?

- पुढाकार घेऊन समस्या सोडवा.
- विद्यार्थ्यांना सांगा की, वरील चार पायऱ्या असलेले रेखाचित्र लिंग–रूढी आणि लिंग–आधारित भेदभावाचा कसा सामना करावा हे समजण्यास आम्हांला मदत करू शकते. सर्व पायऱ्यांचे स्पष्टीकरण द्या.
- वर्गाचे सहा गटात विभाजन करा आणि प्रत्येक गटासाठी एक केस स्टडी नेमून द्या.
- गटांना त्यांच्याकडील केस स्टडी काळजीपूर्वक वाचण्यास सांगा आणि नंतर फ्लो चार्टमध्ये नमूद केलेल्या प्रक्रियेमधून 10 मिनिटात परिस्थितीवर मात करण्याचे मार्ग शोधण्यास सांगा.
- गटांना त्यांचे सादरीकरण तयार करण्यास सांगा आणि त्यानंतर इतर विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा.
- चर्चेस प्रोत्साहन द्या; प्रत्येक समूहाने मांडलेल्या युक्त्यांचे कौतुक करा.

केस स्टडी 1

सलमा ही 14 वर्षांची मुलगी असून, तिला पोलिस अधिकारी व्हायचे आहे. तिचे आई–वडील तिचे खूप समर्थन करतात, परंतु त्यांना संकोच वाटतो कारण त्यांच्या गावातल्या इतर कोणत्याही मुलीने आजपर्यंत औपचारिक नोकरी केलेली नाही. आपले स्वप्न पूर्ण होईल की नाही याची सलमाला खात्री नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) सलमाच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

केस स्टडी 2

दिनेश आपल्या गावात एका छोट्या दुकानात काम करतो. त्याचे लवकरच लग्न होणार आहे. त्याने मुलीच्या कुटुंबाकडून हुंडा न स्वीकारण्याचा आग्रह धरला आहे. हे त्याच्या समाजात पूर्वी कोणी केलेले नाही आणि त्याचे पालक त्याच्यावर रागावले आहेत आणि नाराज आहेत.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) दिनेशच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

केस स्टडी 3

रिषभ नववीत शिकतो. त्याला कला आणि रांगोळी काढण्यात रस आहे. शेजारच्या गल्लीत रांगोळी स्पर्धा आयोजित केली जात आहे. त्याला स्पर्धेत भाग घ्यायचा आहे. हे कळल्यावर त्याचे मोठे चुलत भाऊ आणि बहीण त्याला हसतात.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) रिषभच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

केस स्टडी 4

14 वर्षाच्या मेरीला क्रिकेट खेळायला आवडते. तिच्या घराजवळच्या मुला-मुलींबरोबर ती बऱ्याच वर्षांपासून क्रिकेट खेळत आहे. जेव्हा ती तिच्या पालकांबरोबर नवीन कॉलनीमध्ये रहायला जाते, तेव्हा तिथे तिला फक्त मुलेच क्रिकेट खेळताना आढळतात. ती त्यांच्याकडे जाते आणि त्यांच्या बरोबर खेळायची इच्छा व्यक्त करते. मुले तिला सांगतात की, ती त्यांच्याबरोबर खेळू शकत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) मेरीच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

केस स्टडी 5

अस्लम आणि त्याची बहीण घरातील स्वच्छता आणि भांडी धुणे यांसारख्या दैनंदिन कामात पालकांना मदत करतात. जेव्हा अस्लमचे मित्र त्याला भांडी धुताना किंवा घर स्वच्छ करताना पाहतात, तेव्हा ते त्याची सतत चेष्टा करतात.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) अस्लमच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

केस स्टडी 6

माया ही 15 वर्षांची मुलगी आहे. ती सोनू नावाच्या तिच्या 13 वर्षांच्या भावाबरोबर शाळेत शिकत आहे. सोनू शाळेनंतर कुस्ती शिकतो. कुस्तीच्या कोचिंगसाठी मायाला देखील त्याच्याबरोबर जायचे आहे पण, मुलींनी कुस्तीसारखे खेळ खेळायला नकोत, असे तिच्या पालकांना वाटते.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) केस स्टडीमध्ये स्पष्ट झालेली समस्या कोणती आहे?
2) समस्येस हातभार लावण्याची कारणे कोणती आहेत?
3) मायाच्या या समस्येचे निराकरण करण्यास कोण मदत करू शकेल?
4) समस्येचे निराकरण करण्यासाठी सर्वोत्तम मार्ग कोणता आहे?

चिंतनशील प्रश्न

- अशा काही लोकांची उदाहरणे सांगा, ज्यांना त्यांच्या लिंगावर आधारित भेदभावाचा सामना करावा लागला. प्रतिकूल परिस्थितीत दृढ उभे राहण्यासाठी आणि त्यांचे ध्येय साध्य करण्यासाठी त्यांना कशामुळे मदत झाली? त्यांनी हे कसे केले?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- आपल्याला अशा काही आवडी किंवा छंद असू शकतात, जे कदाचित विद्यमान लिंग मानदंड आणि रूढीवादी पद्धतींशी जुळत नाहीत.
- समस्येचे निराकरण करण्याचे धोरण ठरविण्यापूर्वी आपल्या समस्येची भिन्न कारणे समजून घेणे आवश्यक आहे. लैंगिक रूढी आणि भेदभावाला आव्हान देण्यासाठी, आपल्या स्तरावर आपण जे काही करू शकतो ते करणे आणि त्याच बरोबर मित्र, शाळा, कुटुंब आणि इतर संस्थांसारख्या भिन्न स्रोतांकडून पाठिंबा मिळविणे आवश्यक आहे.

कृती 5.6 : लिंगभाव-आधारित हिंसा थांबविणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- लिंगभाव-आधारित हिंसा आणि त्याची कारणे ओळखतात.
- लिंगभाव-आधारित हिंसेची दखल घेण्यासाठी आणि ती थांबविण्यासाठी धोरणे ओळखतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित होणारे जीवन कौशल्य

- सर्जनशीलतेने विचार करण्याची कला, गंभीर विचारसरणी, समस्या सोडविण्याची कला

संसाधने

- फळा, खडू, चार्ट पेपर, रंग/पेन/पेन्सिल, घडलेल्या प्रकरणांची उदाहरणे (केस स्टडी)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लिंगभाव–आधारित हिंसा लिंगाच्या आधारावर एखाद्या व्यक्तीची किंवा गटांची होते. लिंगभाव–आधारित हिंसा म्हणजे अशी कोणतीही कृती जी लैंगिक निकषांवर आधारित भूमिका, अपेक्षा आणि रुढींच्या आधारावर केली जाते आणि ज्यामुळे एखाद्यास (पुरुष, महिला किंवा तृतीयपंथी) शारीरिक (लैंगिक) किंवा मानसिक नुकसान होण्याची शक्यता असते.
- चर्चेदरम्यान जर विद्यार्थ्यांनी स्वतःचा अनुभव सांगितला, तर सुलभकाने हे आदरपूर्वक हाताळले पाहिजे. आवश्यक असल्यास, योग्य अधिकाऱ्यांना याबाबत माहिती द्यावी. विद्यार्थ्यांना सांगा की, त्यांनी एकमेकांच्या भावनांचा आदर करावा. वर्गात सांगितल्या जाणाऱ्या कोणत्याही वैयक्तिक बाबींवर बाहेरील अन्य कोणाशी चर्चा करू नये.
- हिंसाचार करणारे कोणत्याही लिंगाचे असू शकतात, परंतु संशोधनात असे दिसून येते की, मुख्यतः हे पुरुष किंवा मोठी मुले असतात. बऱ्याच संस्कृतींमध्ये, मुले मोठी झाल्यावर, त्यांनी 'मर्दानी' वागावे अशी अपेक्षा असते. त्यांनी आक्रमक आणि हिंसक असणे देखील आवश्यक असते. मुलींनी 'स्त्रीत्वाच्या' निकषांचे अनुपालन करणे अपेक्षित असते, ज्यात त्यांच्याकडून बऱ्याचदा मृदू, लाजाळू आणि समजूतदार वागणुकीची अपेक्षा असते. या रूढीवादी संकल्पना बदलल्या पाहिजेत आणि पुरुषत्व आणि स्त्रीत्व यांचे नवीन निकष लावले गेले पाहिजेत, ज्यामुळे मुले व पुरुष संवेदनशील, भावनिक आणि काळजी घेणारे होतील आणि स्त्रिया ठाम, दृढ आणि आत्मविश्वासू होतील.

विद्यार्थ्यांना पुढील प्रकरण द्या.

केस स्टडी 1

सोनी आणि अरुण दोघे इयत्ता नववीत शिकतात. एके दिवशी दोन मोठ्या मुलांनी सोनीच्या दिसण्यावरून टीका केली आणि तिला स्पर्श करण्याचा प्रयत्न केला. तिने त्यांना हे वर्तन थांबवायला सांगितले. तरी जेव्हा ते तिला शाळेच्या रस्त्यात पाहत तेव्हा ते तिला हसत आणि टोमणे मारत. दुसऱ्या दिवशी त्याच मुलांनी अरुणला ढकलले आणि तू खूप लहान आहेस, तुला पुरुष कसे व्हायचे ते शिकले पाहिजे असे म्हणत त्याला हसले. अरुणने त्यांना हे वर्तन थांबविण्यास सांगितले. काही वर्गमित्रांनी (मुली आणि मुले) दोन्ही घटना पाहिल्या आणि त्यांना सोनी आणि अरुण बद्दल वाईट वाटले, तरी त्यांनी काहीही केले नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1) सोनीबद्दल मोठ्या मुलांचे वर्तन लिंगभाव–आधारित हिंसेचे उदाहरण आहे का? उत्तराचे कारण द्या?
2) अरुणबद्दल मोठ्या मुलांचे वर्तन लिंगभाव–आधारित हिंसेचे उदाहरण आहे का? उत्तराचे कारण द्या?
3) त्यांच्या वर्गमित्रांनी मोठ्या मुलांना सोनी किंवा अरुणचा छळ करण्यापासून रोखण्यासाठी काही का केले नाही?

वर्ग तीन गटांमध्ये विभागून घ्या आणि प्रत्येक गटाला पुढीलपैकी एक परिस्थिती द्या.

गट 1 : तुम्ही सोनीच्या जागी आहात. समस्येचे निराकरण करण्यासाठी तुम्ही कोणती वेगळी पावले उचलू शकता?

गट 2 : तुम्ही अरुणच्या जागी आहात. समस्येचे निराकरण करण्यासाठी तुम्ही कोणती वेगळी पावले उचलू शकता?

गट 3 : आपण वर्गमित्र आहात ज्यांनी ही घटना पाहिली परंतु त्यावेळी काहीही केले नाही. अशी वागणूक थांबविण्यासाठी आपण नंतर कोणती पावले उचलू शकता?

- गटांना चर्चेसाठी 8-10 मिनिटे आणि सादरीकरणासाठी 4-5 मिनिटे द्या.
- प्रत्येक गटाने सादर केलेल्या सादरीकरणाचे कौतुक करा आणि खाली दिलेल्या मुद्द्यांच्या मदतीने चर्चेचा सारांश द्या.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- लिंगभाव आधारित हिंसा ही हिंसाचाराचा एक प्रकार आहे, जी त्यांच्या लिंगाच्या आधारावर व्यक्ती किंवा गटांना आपले लक्ष्य बनविते.
- या हिंसाचारामुळे पीडित व्यक्तीला शारीरिक, लैंगिक किंवा मानसिक नुकसान किंवा वेदना होते.
- मुली, मुले आणि तृतीयपंथी या सर्वांना हिंसाचारास 'नाही' म्हणायला सक्षम केले पाहिजे.
- लिंगभाव आधारित हिंसाचाराचा सामना करण्यासाठी मदतीचे स्रोत ओळखणे आणि त्यांच्याकडून योग्य वेळी मदत मिळविणे महत्त्वाचे आहे.
- अशा प्रकारचा हिंसाचार थांबविण्यासाठी कुटुंबातील सदस्यांकडून/मित्रांकडून/विश्वासू प्रौढांकडून शिक्षकांकडून/शाळेच्या मुख्याध्यापकांकडून/पोलीस/सरकारी अधिकाऱ्यांकडून मदत घेतली जाऊ शकते.
- लिंगभाव आधारित हिंसा थांबविणे सोपे नाही परंतु तसे करणे महत्त्वाचे आहे. जर आपण सर्वांबद्दल समानता, सन्मान आणि आदर राखला तर जग सर्वांसाठी एक सुरक्षित स्थान बनविण्यास मदत होईल.

चिंतनशील उपक्रम

विद्यार्थ्यांना पुढील गोष्टी शोधण्यास सांगा :

- हिंसाचाराच्या विरोधात तक्रार/एफआयआर दाखल करण्यासाठी जवळचे पोलीस स्टेशन.
- हिंसाचाराविरुद्ध तक्रार नोंदविण्यासाठी कार्यरत असलेला हेल्पलाइन नंबर.

घटक 6

पोषण, आरोग्य व स्वच्छता

मुलांनी आपल्या आहारातील पोषक घटकांवर लक्ष देण्याची गरज आहे. बाल्यावस्थेपेक्षा किशोरावस्थेत पौष्टिक घटकांची गरज अधिक असते कारण या अवस्थेत वाढ व विकासाची गती अधिक असते. पौष्टिक आहारामुळे चांगले पोषण होऊन योग्य वाढ व विकास होतो. पौष्टिक आहारामुळे अल्पपोषण (वयानुसार वजन व उंची नसणे) कुपोषण (शरीरात विशिष्ट पोषक घटकांची कमी असणे) अतिपोषण (वजन व उंची जास्त असणे) या समस्या रोखल्या जाऊ शकतात. सदरील घटक संच हे मुलांमध्ये पौष्टिक आहार व स्वच्छतेच्या सवयी यांचा आरोग्याशी असलेल्या संबंधाबद्दल सकारात्मक वृत्ती विकसित करून त्यासंबंधी त्यांचे ज्ञान वृद्धिंगत करणे यासाठी तयार केले आहे. यातून मुलांना पोषण मूल्यांची (घटकांची) ओळख होणार आहे. याबरोबरच मुलांना वेगवेगळ्या अन्न गटांची ओळख होऊन त्यांचे स्थानिक उपलब्ध स्रोत व चांगले आरोग्य राखण्यासाठी त्यांचे महत्त्व याची माहिती होणार आहे. या घटकसंचातून मुलांना 'संतुलित आहार' म्हणजे काय, हे माहीत होणार असून वेगवेगळ्या पोषण मूल्यांमधील फरक ओळखून त्यासंबंधी प्रश्न उपस्थित करण्यास ते समर्थ होतील. पोषणासंबंधीच्या गैरसमजुती दूर करण्यास मदत होणार आहे. हा घटकसंच मुलांचे रक्तक्षयाची कारणे, प्रतिबंध व व्यवस्थापन यांविषयाचे ज्ञान वृद्धिंगत करणार आहे.

कृती 6.1 : मुलांच्या पोषणासंबंधीच्या गरजा

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- वेगवेगळे खाद्यपदार्थ गट व त्यांचे महत्त्व स्पष्ट करतो.
- स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेल्या वेगवेगळ्या खाद्यपदार्थांचे गट ओळखतो.
- 'संतुलित आहार' ची संकल्पना स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- स्वभान/आत्मजागरूकता

संसाधन

- फळा, खडू

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

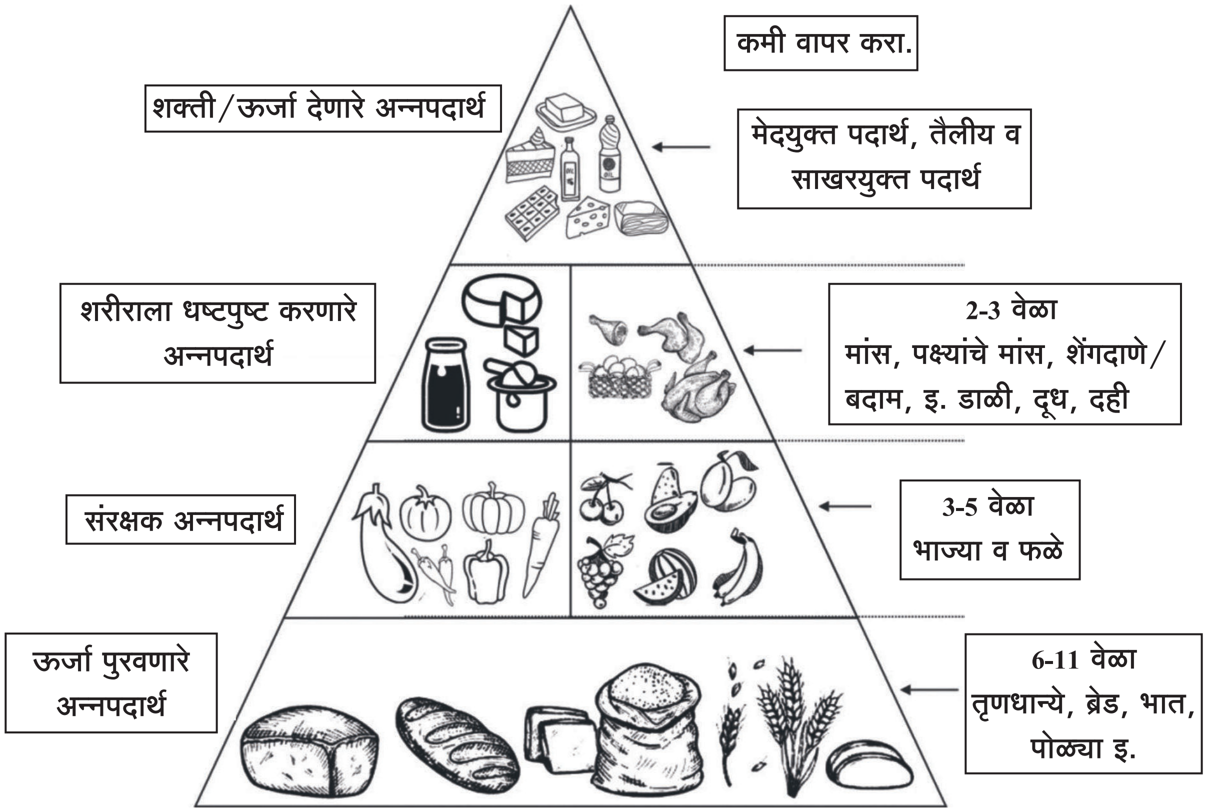
- विद्यार्थ्यांना खालील प्रश्न विचारा : आपल्या शरीराला अन्नाची गरज का असते? त्यांनी दिलेली उत्तरे फळ्यावर लिहा. ती लिहिताना पुढील तीन गटांत विभागून लिहा.

- शरीराला सर्व कार्ये पार पाडण्यासाठी ऊर्जा देणारे पदार्थ
- शरीर धष्टपुष्ट करणारे पदार्थ
- विविध आजार/रोग व संक्रमणापासून शरीराचे रक्षण करणारे त्यासोबतच त्वचा, केस व डोळे यांना निरोगी ठेवणारे पदार्थ

- वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांमध्ये असे काही पोषक घटक असतात, जे आपल्या शरीरांतर्गत क्रियांसाठी आवश्यक असतात, हे विद्यार्थ्यांना स्पष्ट करून सांगा.
- याच वेळी फळ्यावर तीन रकाने (स्तंभ) करून त्यात 1) ऊर्जा देणारे पदार्थ – कर्बोदके व मेदयुक्त पदार्थ (fats) 2) शरीर धष्टपुष्ट करणारी (Body building) प्रथिने 3) संरक्षक अन्नपदार्थ : जीवनसत्त्वे व खनिजे
- विद्यार्थ्यांनी सांगितलेले अन्नपदार्थ वरीलपैकी कोणत्या गटाशी संबंधित आहेत, हे त्यांना विचारा.
- काही पदार्थांची नावे सांगायची राहून गेलेली असू शकतात, याची विद्यार्थ्यांना आठवण करून द्या. यासाठी पुढील यादी वापरून सर्व पदार्थांचा समावेश होईल याची खात्री करा.

खाद्यपदार्थ/अन्नपदार्थ (Food items)	अन्नगट/खाद्यगट (Food group)
1. धान्ये (गहू, तांदूळ, बाजरी, ज्वारी, नाचणी इ.) कंदमुळे व केळे	शक्तिवर्धक अन्नपदार्थ–कर्बोदके व मेदयुक्त पदार्थ
2. तेल, मेदयुक्त पदार्थ व गोड पदार्थ	
3. डाळी (तूर, मसूर, वाटाणे इ.)	शरीराला धष्टपुष्ट करणारी प्रथिने
4. शेंगदाणे व इतर बिया	
5. दुग्धजन्य पदार्थ	
6. मांस, कुक्कुटादि मांस, मासे	
7. अंडी	
8. पालेभाज्या	संरक्षक अन्नपदार्थ – जीवनसत्त्वे व खनिजे
9. 'अ' जीवनसत्त्व असलेली इतर फळे व भाज्या	
10. इतर भाज्या	
11. इतर फळे	

- 'संतुलित आहार' या संकल्पनेचा काय बोध झाला? हे विद्यार्थ्यांना विचारा.
- संतुलित आहार म्हणजे शरीराच्या पोषणासंबंधीच्या गरजा पूर्ण करणारा असा आहार की, ज्यात प्रत्येक अन्नगटातील पदार्थांचा योग्य प्रमाणात समावेश असतो, हे विद्यार्थ्यांना स्पष्ट करून सांगा.
- संतुलित आहाराचा पिरॅमिड फळ्यावर काढून दाखवा किंवा महत्त्वाचे शब्द लिहून दाखवा व पुढील प्रश्न विचारा.



- पिरॅमिडच्या पायथ्याशी असलेले अन्नपदार्थ (तृणधान्ये) आपल्या शरीरासाठी कोणती कार्ये करतात? हाच प्रश्न पिरॅमिडवरील सर्व/प्रत्येक अन्न समूहासाठी/खाद्य समूहासाठी विचारावा.
- पिरॅमिडचा पाया रुंद तर टोकाकडील भाग अरुंद का आहे?

महत्त्वाचा संदेश

- पिरॅमिडचा पाया मोठा आहे कारण तो दैनंदिन आहारातील जे अन्नघटक अधिक प्रमाणात खायचे आहेत ते दर्शवितो.
- पिरॅमिडचे टोक मेदयुक्त अन्नपदार्थ दर्शविते. तेल आणि साखर यांचे आहारातील प्रमाण खूप कमी असावे.
- पोषणासंबंधीच्या सर्व गरजा पूर्ण करण्यासाठी प्रत्येक अन्नगटातील पदार्थांचा योग्य प्रमाणात आहारात समावेश असावा.
- माध्यान्ह भोजन योजना (Mid-day meal) ही केंद्र सरकार मार्फत राष्ट्रीय पातळीवर राबविली जाणारी योजना आहे. ही योजना सध्या देशातील सर्व शासकीय व अनुदानित शाळा, मदरसा व मकतबांमध्ये राबविली जात असून इयत्ता पहिली ते आठवीच्या सर्व विद्यार्थ्यांना माध्यान्ह भोजनाचा मोफत लाभ मिळत आहे.

- प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ हे स्वच्छ व पौष्टिक असतात असा गैरसमज लोकांमध्ये रूढ आहे. वास्तवात स्थानिक उपलब्ध पदार्थ व घरी बनविलेले अन्नपदार्थ हे वेष्टणबंद (Packaged) प्रक्रिया केलेल्या पदार्थांपेक्षा अधिक पौष्टिक व आरोग्यासाठी हितकारक असतात.
- वेष्टणबंद व निकस पदार्थ (Packaged and Junk food) जंक फूड म्हणजेच निकस पदार्थ. हे असे पदार्थ आहेत की, जे शरीराला उष्मांक देतात मात्र त्यांच्यात कोणतीही पोषक तत्त्वे नसतात. हे पदार्थ चवदार असू शकतात, मात्र त्यांच्या नियमित सेवनाने शरीरात सूक्ष्म पोषक तत्त्वांची (micronutrients) कमतरता निर्माण होते.
- माध्यमांकडून वेष्टणबंद (Packaged) आणि प्रक्रिया केलेल्या तयार पदार्थांच्या (fast food) सेवनाला नेहमी प्रोत्साहन दिले जाते. माध्यमांवरील जाहिरातींमध्ये हे पदार्थ खूप आकर्षक, स्वच्छ आणि पौष्टिक आहेत असे दाखवून आपल्याला प्रभावित केले जाते, मात्र या जाहिरातींचा चिकित्सक विचार करणे अत्यंत आवश्यक आहे.
- अन्नामुळे आपल्या शरीरात अनेक महत्त्वाची कार्ये होतात. अन्न आपल्या शरीराला कार्य करण्यासाठी ऊर्जा देते. या ऊर्जेमुळेच शरीराला स्वत:ची कार्ये करणे शक्य होते. ते स्नायू बळकट करते व शरीराचे संरक्षणही करते. त्यासोबतच आजारांविरुद्ध लढण्यास मदत करून ऊर्जेची साठवणूकही करते.
- संतुलित आहारात ऊर्जा देणारे पदार्थ जसे–पोळी/भात/ब्रेड, संरक्षक पदार्थ जसे – भाज्या व फळे, शरीराला धष्टपुष्ट करणारे पदार्थ जसे – दूध, दही, पनीर/चीज किंवा मांस/मासे व थोड्या प्रमाणात तेल व मेदयुक्त पदार्थांचा समावेश प्रत्येक जेवणात असतो.
- स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेले अनेक खाद्यपदार्थ शरीराच्या पोषणविषयक गरजा पूर्ण करू शकतात.

अतिरिक्त सूचित अध्ययन कृती

- विद्यार्थ्यांना ते एक आठवड्याच्या कालावधीत जे अन्नपदार्थ खातात, त्यांचा एक तक्ता तयार करायला सांगा. एका दिवसात खाण्यात आलेल्या पदार्थांमध्ये सर्व पोषक घटक (nutrients) आहेत का हे तपासा. त्यांना त्यांच्या आहारात संतुलित आहाराचे सर्व घटक होते का? त्यांचा आहार किती संतुलित होता याचे विश्लेषण करायला सांगा.

खाद्यपदार्थ/अन्नपदार्थ (Food items)	अन्नपदार्थातील पोषक घटक (Food components)	विश्लेषण (Analysis)

खाद्यपदार्थ/अन्नपदार्थ (Food items)	अन्नपदार्थातील पोषक घटक (Food components)	विश्लेषण (Analysis)

कृती 6.2 : वैयक्तिक स्वच्छता

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- वैयक्तिक स्वच्छतेचा आरोग्याशी असलेला सहसंबंध सांगतो/जोडतो.
- वैयक्तिक स्वच्छता राखण्याच्या पद्धती विशद करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- सर्जनशील विचार, स्व-भान

संसाधने

- वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी लिहिलेल्या 17 चिठ्ठ्या, चिठ्ठ्या ठेवण्यासाठी पुठ्ठ्याचे खोके किंवा तबक, चेंडू, फळा, खडू.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- एकूण 17 कागदी चिठ्ठ्या तयार करून त्यावर खाली दिलेल्या 17 वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी लिहा. (प्रत्येक चिठ्ठीवर एक वैयक्तिक स्वच्छतेची सवय याप्रमाणे 17 चिठ्ठ्यांवर 17 सवयी)
- आहाराशिवाय इतर कोणत्या गोष्टींचा व्यक्तीच्या आरोग्यावर परिणाम होतो यावर विद्यार्थ्यांना विचार करायला सांगा. विद्यार्थी शारीरिक व्यायाम, प्रदूषणमुक्त स्वच्छ पर्यावरण, वैयक्तिक स्वच्छता, मानसिक आरोग्य इ. बाबी सांगू शकतात.
- विद्यार्थ्यांना स्पष्ट करून सांगा की, आरोग्यासाठी संतुलित आहार घेणे अत्यंत आवश्यक आहे, तितकेच वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी पाळणे आवश्यक आहे, जेणेकरून आपण आजार संक्रमणापासून दूर राहू.
- यानंतर 'Passing the parcel' या नावाचा खेळ घ्यायचा आहे याची सूचना द्या.
- विद्यार्थ्यांना गोलाकार उभे राहायला सांगा. जर वर्गात खूप विद्यार्थी असतील तर 10-12 विद्यार्थ्यांना समोर बोलावून खेळ घेण्यासाठी गोलाकार उभे करा.

- विद्यार्थ्यांच्या गोलाच्या मध्यभागी 17 चिठ्ठ्यांचा bowl किंवा box ठेवा.
- विद्यार्थ्यांपैकी एका विद्यार्थ्याला स्वयंसेवक म्हणून खेळ घेण्यासाठी बोलवा व गटाकडे तोंड करून उभे रहायला सांगा. स्वयंसेवक विद्यार्थी टाळ्या वाजवणे सुरू करील.
- टाळ्या सुरू होताच विद्यार्थी आपल्या हातातील बॉल आपल्या शेजारच्या विद्यार्थ्याला देत राहतील. टाळ्या बंद करताच ज्या विद्यार्थ्याच्या हातात बॉल आहे त्याने बाऊलमधील एक चिठ्ठी उचलायची आहे. तो चिठ्ठीवरील आरोग्याच्या सवयीचे वाक्य मनातल्या मनात वाचेल व त्या सवयीबद्दल एकही शब्द न बोलता ती सवय मूकाभिनयाच्या माध्यमातून सर्वांना सांगेल.
- इतर विद्यार्थ्यांनी मूकाभिनयाच्या माध्यमातून सादर केलेली आरोग्याची सवय ओळखायची आहे.
- जर संबंधित विद्यार्थ्याला मूकाभिनयाच्या माध्यमातून ती सवय व्यवस्थितरीत्या सांगता आली नाही तर दुसऱ्या विद्यार्थ्याला बोलावून सादर करायला लावा. विद्यार्थ्यांना ती सवय ओळखता आली याची खात्री करा. अन्यथा ती स्वच्छतेची सवय तोंडी सांगावी.
- सर्व 17 वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी पूर्ण होईपर्यंत हा खेळ चालू ठेवावा. चिठ्ठ्यांवरील स्वच्छतेच्या सवयी पुढीलप्रमाणे असतील –

1. शौचालयास जाऊन आल्यानंतर साबण व पाण्याचा वापर करून दोन्ही हात स्वच्छ धुणे.
2. प्रत्येक वेळी जेवणापूर्वी साबण आणि पाण्याचा वापर करून दोन्ही हात स्वच्छ धुणे.
3. रोज दोन वेळा ब्रश करणे. (सकाळी व रात्री)
4. रोज स्नान करणे.
5. हाताची व पायाची नखे कापणे.
6. चेहरा धुताना डोळ्यांची स्वच्छता करणे.
7. कान स्वच्छ ठेवणे.
8. खोकताना तोंडावर रुमाल ठेवणे.
9. शिंकताना तोंडावर रुमाल ठेवणे किंवा तोंड वळवून शिंकणे.
10. स्वच्छ कपडे/स्वच्छ आंतरवस्त्रे घालणे.
11. प्रत्येक जेवणानंतर चूळ भरून/दात स्वच्छ करणे/धुणे.
12. स्वच्छतागृहाचा वापर केल्यानंतर पाणी टाकणे.
13. नखे न कुरतडणे.
14. सार्वजनिक ठिकाणी नाकात बोटं घालून नाक स्वच्छ न करणे.
15. रोज केस विंचरणे.
16. सार्वजनिक ठिकाणी न थुंकणे.
17. पुस्तक/वही यांची पाने उलटताना तसेच चलनी नोटा मोजताना बोटाला थुंकी लावू नये.

चिंतनशील प्रश्न

- वरील वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयींचा अंगीकार करताना कोणाला काही समस्यांचा सामना करावा लागेल काय?
- चांगल्या आरोग्यासाठी वैयक्तिक स्वच्छता का आवश्यक आहे?
- कोणत्या वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी प्रत्येकाने रोज किमान एक वेळा तरी अमलात आणल्या पाहिजेत?
- एखाद्या व्यक्तीने वैयक्तिक स्वच्छता पाळली नाही तर काय होऊ शकते?
  जास्तीत जास्त प्रतिसाद मिळवा, जेणेकरून अनेक प्रश्नांची उत्तरे मिळतील.

महत्त्वाचे संदेश

- वैयक्तिक स्वच्छता राखल्यामुळे आपण अनेक आजार व जीवाणू-विषाणूंच्या संक्रमणापासून मुक्त राहतो.
- वैयक्तिक स्वच्छता राखण्याच्या खूप साध्या सोप्या कृती आहेत. जसे – हात साबणाने स्वच्छ धुणे. (जेवणापूर्वी, स्वयंपाक करण्यापूर्वी, खेळून आल्यानंतर, स्वच्छतागृहातून आल्यानंतर) दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे, प्रत्येक जेवणानंतर चूळ भरणे, नखे वाढल्यानंतर कापणे, रोज स्नान करणे, नखे न कुरतडणे व नाकात बोटे घालायचे टाळणे, आंतरवस्त्रे रोज बदलणे, बाहेर जाताना चप्पल किंवा बूट घालणे, खोकताना किंवा शिंकताना रुमाल वापरणे; ते शक्य न झाल्यास त्वरित आपले तोंड बाजूला वळवून खोकणे किंवा शिंकणे.

अतिरिक्त सूचित केलेल्या कृती

- विद्यार्थ्यांना पुढील सूचना द्यावी.
- एक आठवडाभर स्वच्छतेच्या सवयी राखल्याबद्दल त्यासमोर ✓अशी खूण करा. स्वच्छता मित्र याचा आढावा घेऊन, एखाद्या स्वच्छता कृतीची सवय लागली का हे पाहील. सवय झाली नसल्यास पुढे प्रत्येक आठवड्याला आढावा घेत राहील.

वैयक्तिक स्वच्छतेची सवय	सोम	मंगळ	बुध	गुरु	शुक्र	शनि	रवि
दिवसातून दोन वेळा ब्रश करणे.							
नखे न कुरतडणे.							

कृती 6.3 : आरोग्यदायी सवयी प्रश्नमंजूषा (आरोग्यदायी खाणे आणि अन्न स्वच्छता)

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- आरोग्य अबाधित राखण्यासाठी आवश्यक असलेल्या खाण्याच्या चांगल्या सवयी कोणत्या आहेत ते स्पष्ट करतो.
- अन्नाच्या स्वच्छतेच्या बाबतीत seven Cs (सात 'C') स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- चिकित्सक विचार

संसाधने

- फळा, खडू, पुठ्ठा (घोषणाफलक तयार करण्यासाठी)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांना स्पष्ट करून सांगा की, या अध्ययन कृतीतून त्यांना आरोग्यदायी खाणे आणि चांगल्या आरोग्याच्या सवयी यांबाबतीत असलेल्या ज्ञानाचे मूल्यमापन ते स्वत: करू शकतील व सोबत अधिक ज्ञान मिळवू शकतील.
- खेळासंबंधीच्या पुढील सूचना स्पष्ट करून सांगा.
  - 15 वाक्ये एकानंतर एक वाचा. प्रत्येक विद्यार्थी हे ठरवेल की, त्या वाक्याच्या माध्यमातून सांगितलेली सवय आरोग्यदायी आहे की अनारोग्यदायी/आरोग्यास घातक आहे. विद्यार्थी आपल्या हातातील योग्य तो फलक वर करील.
  - जर उत्तर माहीत नसेल तर विद्यार्थी 'खात्री नाही/नक्की माहीत नाही' हा फलक वर करील.
- पहिल्या स्तंभामधील वाक्ये वाचा व विद्यार्थ्यांना उत्तरे द्यायला सांगा. त्यांना उत्तराच्या मागे असलेली कारणेही विचारा.
- प्रत्येक वाक्यानंतर पुढे दिलेल्या तालिकेमधील वास्तवदर्शी विधानांच्या मदतीने माहितीचे दृढीकरण करा.
- पुढील तालिकेचा वापर करून प्रश्नांच्या दोन-तीन फेऱ्या करता येतील.

विधान	आरोग्यदायी/ अनारोग्यदायी	वास्तव/तथ्य
मका, ज्वारी, नाचणी, बाजरी, गहू, जव इ. धान्य पूर्ण रूपात (whole grain) खाणे.	आरोग्यदायी	पूर्ण स्वरूपातील धान्य हे पोषक असते तसेच ते स्थानिक बाजारात उपलब्ध असते. बाजरी व नाचणी सारखे धान्य तर लोह व कॅल्शियमने समृद्ध असते. मात्र याच धान्यांपासून तयार केलेला मैदा (Refined flour) हा निकस व अल्प तंतुयुक्त (fiber) असतो.
पोळ्या तयार करण्यासाठी गव्हाच्या पिठातून कोंडा (तंतू) काढणे.	अनारोग्यदायी	पचनसंस्थेच्या आरोग्यासाठी तसेच आतड्यांच्या नियमित हालचालींसाठी आहारात तंतूयुक्त (fibers) पदार्थ असणे आवश्यक आहे.

विधान	आरोग्यदायी/ अनारोग्यदायी	वास्तव/तथ्य
ताक, लस्सी, बेलफळाचे सरबत, लिंबू पाणी, पन्हे पिणे.	आरोग्यदायी	ही स्थानिक उपलब्ध होणारी किंवा घरी तयार केली जाणारी पेये आरोग्यदायी व पौष्टिक आहेत. बाटलीबंद/वेष्टणबंद थंड पेयांमध्ये साखरेचे प्रमाण खूप असते तसेच त्यामध्ये कोणतेही पोषक घटक नसतात. शिवाय या थंड पेयांमध्ये आम्लांचे (Acids) प्रमाण खूप असते जे दात व हाडांसाठी हानिकारक असते.
रोज मैद्यापासून बनविलेले ब्रेड बन्स आणि नूडल्स् खाणे.	अनारोग्यदायी	हे पदार्थ मैद्यापासून तयार केलेले असल्यामुळे त्यात सूक्ष्म पोषणमूल्ये व तंतू नसतात. त्यामुळे या पदार्थांचे रोज सेवन करणे हे आरोग्यासाठी चांगले नाही.
जेवणापूर्वी किंवा जेवणानंतर लगेच चहा/कॉफी पिणे.	अनारोग्यदायी	जेवणापूर्वी किंवा जेवणानंतर लगेच चहा/कॉफी घेऊ नये कारण त्यामुळे शरीराला आहारातील लोह मिळत नाही. त्यामुळे जेवणापूर्वी व जेवणानंतर किमान एक तास चहा/कॉफी घेऊ नये.
लोखंडाच्या भांड्यांमध्ये स्वयंपाक करणे.	आरोग्यदायी	स्वयंपाक करताना लोखंडाच्या भांड्यांचा वापर केल्यास आहारातील लोहाचे प्रमाण वाढते. यामुळे लोहाच्या कमतरतेमुळे होणाऱ्या रक्तक्षयाला आळा बसतो.
सातूचे पीठ व गूळ खाणे.	आरोग्यदायी	गूळ आणि सातू स्थानिकरीत्या सहज मिळतात. गूळ हा लोहाचा उत्तम स्रोत आहे. तसेच सातूचे पीठ 'ब' जीवनसत्त्व, प्रथिने आणि लोह यांनी समृद्ध असते.
मोड आलेली कडधान्ये खाणे.	आरोग्यदायी	मोड आलेल्या कडधान्यांमध्ये सूक्ष्म पोषणद्रव्ये भरपूर प्रमाणात असतात तसेच ती प्रथिने आणि ऊर्जेचे उत्तम स्रोत आहेत. मुलांच्या रोजच्या आहारात मोड आलेल्या कडधान्यांचा समावेश केल्याने त्यांच्या शारीरिक वाढीसंबंधीच्या गरजा पूर्ण होतात.
रस्त्यांवरील खाद्यपदार्थ जसे सामोसा, कचोरी, भेळ, चाऊमिन, मोमोज नियमित खाणे.	अनारोग्यदायी	रस्त्यावर मिळणारे खाद्यपदार्थ जसे – सामोसा, कचोरी, चाऊमिन, भेळ इ. हे अनेकदा उघड्यावर तयार केले जातात. त्यावर धूळ, घाण आणि कीटक बसल्याने रोगसंसर्ग होऊ शकतो, जे आरोग्यासाठी घातक ठरू शकते. या पदार्थांमध्ये साखर, मेद जास्त असते. शिवाय तंतू (Fibers) खूपच कमी असतात. त्यामुळे त्यांचे अतिप्रमाणातील सेवन हे लठ्ठपणा आणि मधुमेहसारख्या आजारांना निमंत्रण देऊ शकते.

विधान	आरोग्यदायी/ अनारोग्यदायी	वास्तव/तथ्य
वेष्टणबंद खाद्यपदार्थ खरेदी करताना त्यांची निर्मिती दिनांक व कालबाह्यता दिनांक तपासणे.	आरोग्यदायी	कालबाह्यता दिनांक संपल्यानंतर कोणताही वेष्टणबंद पदार्थ खाऊ नये कारण तो खाण्यायोग्य नसतो.
हिरव्या पालेभाज्या/ फळभाज्या उघड्या भांड्यांमध्ये शिजविणे.	आरोग्यदायी	हिरव्या भाज्या उघड्या भांड्यांमध्ये शिजविल्याने त्यांच्यामधील लोहाचे पोषणमूल्य वाढते. सोबत भाजीमध्ये लिंबू पिळल्यास (यात भरपूर 'क' जीवनसत्त्व असते.) भाजीतील लोहाचे प्रमाण वाढून रक्तक्षय रोखली जाऊ शकते.
पिण्याचे पाणी उघड्या भांड्यात ठेवणे.	अनारोग्यदायी	अन्न आणि पिण्याचे पाणी झाकून ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. अन्न, पाणी कीटक व धूळ नसलेल्या ठिकाणी ठेवावे. फ्रीजमधील अन्न देखील झाकलेले असावे जेणेकरून त्याला वास लागणार नाही तसेच ते वाळणार नाही.
फळे न धुताच खाणे.	अनारोग्यदायी	बाजारातून आणलेली फळे खाण्यापूर्वी स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे कारण त्यावर अनेक जीवाणू तसेच कीटकनाशकेही असू शकतात. साठवणूक करण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी वेष्टणबंद अन्नाचे आवरण, डबे, बॉटल स्वच्छ पुसून घ्यावीत.
सामान्य तापमानात ठेवलेले, शिजवलेले अन्न दोन दिवसांनंतर खाणे.	अनारोग्यदायी	फ्रीजमध्ये न साठवता बाहेर सामान्य तापमानात ठेवलेल्या शिळ्या अन्नाचे सेवन केल्याने अन्न विषबाधा/पोटाचा संसर्ग होऊ शकतो कारण शिळ्या अन्नामध्ये हानिकारक विषाणू विकसित होतात. फ्रिजमध्ये ठेवलेल्या अन्नामध्येही 3 - 4 दिवसांनंतर घातक जीवाणू वाढीस लागू शकतात.
मांस, कुक्कुटादि मांस, अंडी व इतर नाशवंत पदार्थ घरी आणल्यावर लगेच फ्रीजमध्ये ठेवणे.	आरोग्यदायी	नाशवंत पदार्थ व मांस इत्यादींमध्ये जीवाणूंची वाढ फार झपाट्याने होते. त्यामुळे मांस, अंडी व इतर नाशवंत अन्नपदार्थ बाजारातून घरी आणताच फ्रीजमध्ये ठेवावेत.

सारांश

- आपण प्रश्नमंजूषेतून खाण्याच्या कोणकोणत्या आरोग्यदायी सवयी शिकलो? हे विद्यार्थ्यांना विचारा.
- आपल्या देशात खाद्यपदार्थांच्या/अन्न स्वच्छतेच्या अभावामुळे आजारी पडून मृत्यू होण्याचे प्रमाण लहान मुलांमध्ये अधिक आहे व हे प्रमाण वैयक्तिक व समाज पातळीवर स्वच्छतेची काळजी घेऊन सहज कमी करता येईल हे विद्यार्थ्यांना सांगा.

- यानंतर फळ्यावर सात वेळा 'C' लिहा आणि विद्यार्थ्यांना हे सांगा की, हे सात 'C' अन्न स्वच्छतेच्या किंवा व्यवस्थापन सवयी/रीती दर्शवितात. प्रत्येक 'C' चा काय अर्थ असावा याचा विद्यार्थ्यांना अंदाज घ्यायला सांगा.
- पहिले 'C' म्हणजे Cover फळ्यावर लिहून येथे 'Cover' चा काय अर्थ असावा, हे विचारा. खाली दिलेल्या माहितीचा उपयोग करून 'Cover' चे स्पष्टीकरण द्या.
- इतर सर्व 'C' च्या अर्थांचा अंदाज करायला सांगा व प्रत्येक 'C' चा अर्थ प्रकट करून त्याचे स्पष्टीकरण द्या.

अन्न दूषित होण्यापासून वाचवण्यासाठी अन्न स्वच्छतेचे (खाद्य स्वच्छतेचे) 7Cs

1. तपासणे (Check) : खरेदी करताना ताजे अन्नपदार्थ विकत घ्या. वेष्टणबंद पदार्थ घेताना ‘पूर्वी वापरास योग्य’ तपासून घेणे.
2. स्वच्छ करणे (Clean) : बाजारातून खरेदी केलेले हवाबंद/ वेष्टणबंद पदार्थांचे वेष्टण (packages), डबे (tins), कुप्या (bottles) स्वच्छ पुसून घेतल्यानंतरच फ्रीजमध्ये ठेवाव्यात. भाज्या, फळे शिजवण्यापूर्वी किंवा कच्ची खाण्यापूर्वी धुवून घ्यावीत.
3. झाकून ठेवणे (Cover) : सर्व अन्नपदार्थ व पिण्याचे पाणी धूळ व कीटक मुक्त जागी झाकून ठेवावे. फ्रीजमधील पदार्थ सुद्धा झाकून ठेवणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांच्यात शुष्कपणा येणार नाही व त्यांना वास लागणार नाही.
4. खाद्य पदार्थांना आपसातील संपर्कामुळे दूषित होण्यापासून (Cross contamination avoided) कच्चे व शिजविलेले अन्नपदार्थ वाचवणे : एकमेकांपासून दूर/वेगवेगळे ठेवा. कच्चे मांस ठेवण्यासाठी वापरलेल्या थाळीत शिजविलेले अन्न, ती थाळी धुण्यापूर्वी ठेवू नका.
5. शिजविणे (Cook) : अन्न व्यवस्थित शिजवावे. फ्रीज नसल्यास शिजविलेले अन्न ताजे असतानाच खावे.
6. थंड (Cool/Chill) : नाशवंत पदार्थ/कच्चे मांस इ. गोठवणे. बाजारातून आणल्यावर तात्काळ फ्रीजमध्ये साठविणे.
7. Consume : अन्न/खाद्यपदार्थ खाणे वाढताना स्वच्छता पाळणे आवश्यक आहे. भांडी, थाळ्या, चमचे इ. वस्तू प्रथम स्वच्छ असल्याची खात्री केल्यावर त्यांचा वापर अन्न वाढण्यासाठी करावा. वापर करून झाल्यानंतर सर्व भांडी स्वच्छ धुवून ठेवावीत.

संदर्भ : भारतीय खाद्य सुरक्षा व मानके प्राधिकरण – Food Safety and Standards Authority of India (*FSSAI*)

चिंतनशील प्रश्न

- लोखंडी भांड्यांमध्ये अन्न शिजविल्याने काय फायदा होतो?
- वेष्टणबंद प्रक्रिया केलेले पदार्थ, रस्त्यावरील खाद्यपदार्थ, थंड पेये यांचे सेवन कमी प्रमाणात का करावे?

- पूर्ण धान्याच्या पिठाचा वापर मैद्यापेक्षा अधिक आरोग्यदायी का आहे?
- वेष्टणबंद पदार्थांवरील 'पॅकिंग तारखेपूर्वी वापरण्यास योग्य' ही सूचना काय दर्शविते? ती तपासणे का आवश्यक आहे?

महत्त्वाचे संदेश

- आरोग्य चांगले राखण्यासाठी खाण्याच्या चांगल्या सवयी असणे तसेच अन्न स्वच्छता पाळणे खूप आवश्यक आहे. उदा. पूर्ण धान्य व मोड आलेले धान्य खाणे, बॉटलबंद थंड पेय न पिता घरी बनविलेले पेय पिणे, प्रक्रिया केलेले वेष्टणबंद व रस्त्यावरील पदार्थ कमी प्रमाणात खाणे, लोखंडी भांड्यात अन्न शिजविणे.
- सात C चा अवलंब करून अन्न स्वच्छता राखणे खूप आवश्यक आहे. सात C आहेत–Check : वेष्टणबंद खाद्यपदार्थ खरेदी करताना निर्मिती दिनांक तपासणे, Cleaning : साठवणूक करण्यापूर्वी डबे, वेष्टणे, कुप्या स्वच्छ धुणे, खाण्यापूर्वी फळे, भाज्या स्वच्छ धुणे, Cover : अन्न, पिण्याचे पाणी झाकून ठेवणे, avoid cross contamination : खाद्य पदार्थांना आपसातील संपर्कामुळे दूषित होण्यापासून वाचविणे, Cook : अन्न व्यवस्थित शिजविणे, ताजे अन्न खाणे. Cool/Chill : नाशवंत पदार्थ फ्रीजमध्ये ठेवणे. Consume : अन्नपदार्थ वाढताना व खाताना स्वच्छता पाळणे.

कृती 6.4 : स्वच्छता आणि आरोग्य

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- वैयक्तिक व अन्न स्वच्छता, परिसर स्वच्छता आणि चांगले आरोग्य यांच्यामधील सहसंबंध स्पष्ट करतो.
- मल–मौखिक संक्रमणाचे (Five Fs) पाच मार्ग स्पष्ट करतो.
- संसर्ग टाळण्यासाठी स्वच्छता, साफसफाई राखण्याचे मार्ग स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- चिकित्सक विचार, प्रभावी संवाद कौशल्य

संसाधने

- एका विद्यार्थी स्वयंसेवकाला हा व्यक्ती अभ्यास पाच कागदांवर लिहायला सांगा किंवा छायाप्रती वापरा.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या अध्ययन कृतीमध्ये वैयक्तिक व अन्न स्वच्छता, सार्वजनिक स्वच्छता व उघड्यावर शौचास जाण्याबद्दल माहिती दिलेली आहे.

- वैयक्तिक स्वच्छता म्हणजे शरीराची स्वच्छता, अन्न स्वच्छता म्हणजे अन्न सेवन करण्यास सुरक्षित व स्वच्छ ठेवण्यासंबंधीच्या सवयी आहेत तर सार्वजनिक स्वच्छतेचा (sanitation) अर्थ परिसर स्वच्छता आहे हे विद्यार्थ्यांना स्पष्ट करून सांगा.
- वर्गातील विद्यार्थ्यांचे सहा गट करा. त्यांना व्यक्ती अभ्यास (case study) व त्यावरील प्रश्न यांच्या छायाप्रती किंवा हस्तलिखित प्रती द्याव्यात.

हेमा तीन लहान मुलांची आई आहे. जी अनुक्रमे 8, 4 आणि 2 वर्ष वयाची आहेत. तिचा पती रोजंदारीवर काम करणारा एक मजूर आहे, जो रोज सकाळी लवकर कामावर जातो. तिला मदतीला कोणी नसल्यामुळे मुलांचा सांभाळ करणे, स्वयंपाक, साफसफाई, धुणीभांडी ही कामे करणे कठीण जाते. नेहमी ती दिवसातून एकदाच स्वयंपाक करू शकते. त्यांच्याकडे फ्रीज नाही आणि शिजविलेले सर्व अन्नपदार्थ बाहेर असतात.

हेमाच्या घरात आणि आसपास खूप माशा आहेत, ज्या अनेकदा अन्नपदार्थांवर येऊन बसतात. सर्व कामे करताना व मुलांचा सांभाळ करण्याच्या गडबडीत ती अन्नपदार्थ झाकून ठेवणे व मुलांना हाताला येणार नाहीत अशा ठिकाणी ठेवायचे विसरते, जी हात न धुता जेवण करतात. हेमा आणि तिचे कुटुंब जवळच्या शेतात शौचाला जातात. जेव्हा मुलांना शौचाला जायचे असते तेव्हा तिला त्यांच्यासोबत जाऊन त्यांची स्वच्छता करणे अवघड जाते. ही मुले त्याच शेतात अनवाणी पायाने खेळतात. हेमा आपल्या मुलांची स्वच्छता केल्यानंतर अनेकदा हात धुवायचे विसरते. लहान मुलांची स्वच्छता, त्यांना स्नान घालणे खूप कठीण जाते, त्यांची नखे अनेकदा वाढलेली व अस्वच्छ असतात. नळाला पाणी आले नाही, तर ती जवळच्या तलावाचे पाणी वापरते.

हेमा आणि तिच्या कुटुंबाला अनेकदा पोटदुखी व हगवणीचा त्रास होतो. अलीकडेच तिच्या लहान मुलाला मळमळ होण्याचा त्रास झाला आणि तिने त्याच्या शौचातून रक्त आलेले पाहिले. हेमा स्वत:ला खूप असहाय समजू लागली.

गट	चर्चेसाठी प्रश्न
गट क्र. 1 व 2 साठी प्रश्न	कुटुंबाच्या सततच्या आजारापणाला हेमा आणि तिच्या कुटुंबियांच्या वैयक्तिक स्वच्छतेच्या सवयी कारणीभूत आहेत, असे आपल्याला वाटते काय? कृपया आपल्या उत्तरांसोबत कारणेही द्या. हेमा आणि तिच्या मुलांना वैयक्तिक स्वच्छता राखण्यासाठी आपण काय सल्ला द्याल?
गट क्र. 3 व 4 साठी प्रश्न	हेमाच्या स्वयंपाक व अन्न, पाणी साठवणूक करण्याच्या सवयी तिच्या कुटुंबाला सततच्या आजारपणाकडे घेऊन गेल्या असे आपणांस वाटते काय? कृपया आपल्या उत्तरांसोबत कारणेही द्या. हेमा आणि तिच्या पतीला अन्न स्वच्छता राखण्यासाठी आपण काय सल्ला द्याल?

गट	चर्चेसाठी प्रश्न
गट क्र. 5 व 6 साठी प्रश्न	हेमा आणि तिच्या कुटुंबाच्या सततच्या आजारपणाला तिच्या घराच्या परिसरातील स्वच्छतेची स्थिती कारणीभूत आहे, असे आपणाला वाटते काय? कृपया आपल्या उत्तरांसोबत कारणेही द्या. चांगली परिसर स्वच्छता राखण्यासाठी आपण हेमा आणि तिच्या पतीला काय सल्ला द्याल?

प्रत्येक गटाच्या सादरीकरणानंतर वैयक्तिक स्वच्छतेच्या चांगल्या सवयी, अन्न स्वच्छता आणि परिसर स्वच्छतेच्या सवयी ज्यांयोगे आजार टाळता येतात, या गोष्टी वर्गातील इतर मुलांसाठी स्पष्ट करायला सांगा.

सारांश

- वैयक्तिक स्वच्छतेच्या अभावामुळे वातावरणातील घातक जीवाणूंचा आपल्या शरीरात शिरकाव होतो. आपले हात मानवी वा प्राण्यांच्या विष्ठेच्या संपर्कात आल्यास साबणाने हात स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे. तसेच जेवणापूर्वी साबण व पाण्याने हात धुतल्यास आपण संसर्गापासून आपला बचाव करू शकतो.
- दूषित अन्न, पाणी ही घातक जीवाणू मानवी शरीरात प्रविष्ट होण्याची सामान्य माध्यमे आहेत.
- वैयक्तिक व अन्न स्वच्छतेइतकीच परिसर स्वच्छता महत्त्वाची आहे. वातावरणात घातक जीवाणूंची वाढ व प्रसार रोखण्यासाठी सार्वजनिक ठिकाणांची स्वच्छता आवश्यक आहे. उघड्यावर शौचास बसण्याच्या पद्धतीमुळे रोगांचा प्रसार होऊ शकतो कारण आजारी/संसर्ग झालेली किंवा रोगग्रस्त व्यक्ती उघड्यावर शौचास बसल्यास तिच्या विष्ठेतील जीवाणू, अंडी, अळ्या मातीत मिसळतात व ते इतर निरोगी व्यक्तीच्या शरीरात घाण हात, अन्न, पाणी किंवा अनवाणी चालले तर पायाच्या त्वचेतून प्रवेश करतात. नंतर शरीरात प्रविष्ट हीच अंडी किंवा अळ्यांचे मोठ्या जंतांमध्ये रूपांतर होते.
- चांगली स्वच्छता राखण्यासाठी पुढील उपाय केले जाऊ शकतात.

शौचालये

- उघड्यावर शौचास न बसता चांगली मल नि:सारण योजना असलेल्या शौचालयाचा वापर करावा.
- शौचालये स्वच्छ ठेवावीत.
- शौचालयात पाण्याच्या उपलब्धतेची खात्री करावी.

वातावरण

- आपला परिसर डास, माशा आणि कीटकमुक्त ठेवा.
- कचरा जमा करण्यासाठी कचरापेटी (dustbins) ठेवून तिचा नियमित वापर करा.
- पिण्याचे पाणी शुद्ध असले पाहिजे. खात्रीच्या ठिकाणावरून पाणी भरा. उदा. नगरपालिका/ग्रामपंचायतीची नळ योजना ज्यातून शुद्ध केलेल्या पाण्याचा पुरवठा होतो. पाणी शुद्ध करण्यासाठी ते उकळणे, गाळून

घेणे, शासनामार्फत पुरविलेल्या पाणी शुद्ध करणाऱ्या औषधी गोळ्या वापरणे या चांगल्या सवयी आहेत. विशेषत: उन्हाळ्यात आणि पावसाळ्यात पाणी शुद्ध करून घेणे खूप आवश्यक असते.

- स्वयंपाकाची जागा ही बंदिस्त, स्वच्छ व शौचालयापासून दूर असावी.
- साबण/द्रव रूपातील साबण यांचा वापर करून सर्व भांडी स्वच्छ घासावी.

सदर अध्ययन कृती पाच 'F' चे स्पष्टीकरण देऊन पूर्ण करावी. वातावरणातून मानवी शरीरापर्यंत घातक रोगजंतू वाहून आणणारी माध्यमे पुढील प्रमाणे आहेत :

- विष्ठा (faeces), बोटे (fingers), माशा (flies), शेते (fields or soil) आणि अन्न/द्रव्ये (food/fluids)

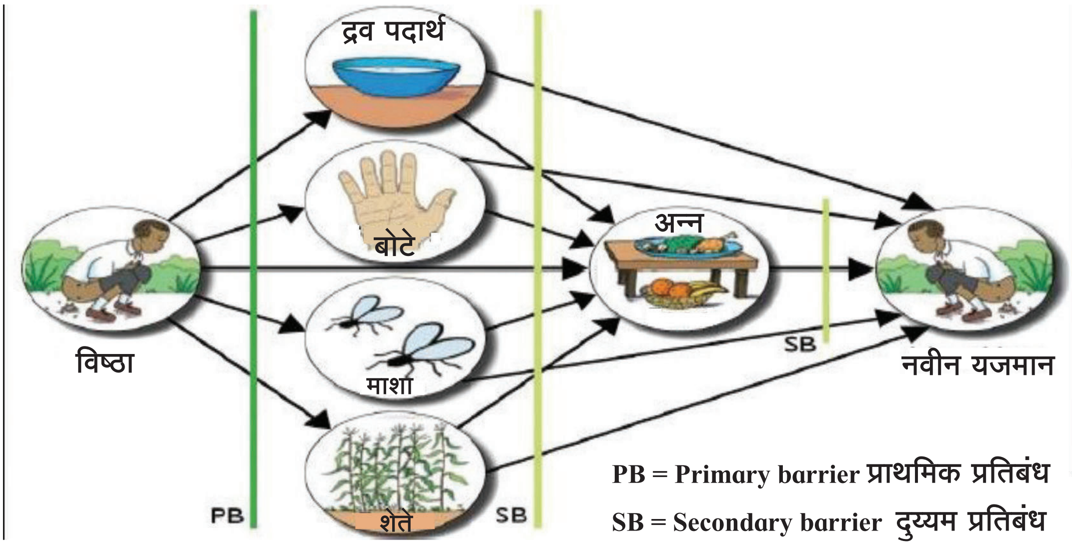
उदा. आजारी/रोगग्रस्त व्यक्तीच्या विष्ठेतील सूक्ष्मजीव पाण्याला दूषित करतात. विशेषत: उघड्यावर शौचाला बसले जाते अशा ठिकाणी हे सहज घडू शकते. जर असे दूषित पाणी पिण्यासाठी वा खाद्यपदार्थ धुण्यासाठी वापरले तर अन्न दूषित होऊ शकते. विष्ठा/दूषित मातीवर बसलेल्या माशा घरातील उघड्या अन्नपदार्थांवर बसल्यास अन्न दूषित होते. हाताची बोटे ही देखील आजार/रोग प्रसारासाठी कारणीभूत ठरू शकतात. जसे : जेथे उघड्यावर शौचास बसले जाते अशा ठिकाणी खेळून आल्यावर, शौचास जाऊन आल्यावर हात न धुतल्यास, आपली बोटे ही दूषित होतात. जर जेवणापूर्वी साबण, पुरेसे पाणी वापरून हात स्वच्छ धुतले नाहीत तर संसर्ग होण्याचा मोठा धोका निर्माण होतो.

- व्यक्तीच्या शरीरात सूक्ष्मजीवांनी प्रवेश केल्यावर त्यांची संख्या झपाट्याने कित्येक पट होते. हेच सूक्ष्मजीव विष्ठेद्वारे बाहेर पडून पुन्हा मातीत मिसळतात.
- जंतूसंसर्ग त्वचेतूनही होऊ शकतो. (दूषित जमिनीवरून/मातीवरून अनवाणी चालल्यास)
- वैयक्तिक व खाद्यपदार्थांच्या स्वच्छतेसह एकूणच योग्य परिसर स्वच्छता ही पाच 'F' मार्फत होणाऱ्या घातक जीवाणूंच्या वहनाची साखळी तोडू शकते. ही पाच 'F' म्हणजेच faeces (विष्ठा), fingers (बोटे), flies (माशा), fields or soil (शेते) आणि food/fluids (अन्न/द्रव्ये) आणि त्याद्वारे होणारा संसर्ग रोखते.
- ‘स्वच्छ भारत अभियान’ विषयीची माहिती सांगा.
- एखाद्या व्यक्तीला काही संसर्ग झाल्यास तिला काय काय करता येऊ शकेल हे विचारा आणि सांगा की, ती व्यक्ती शाळेतील वैद्यकीय समुपदेशकाकडे, जवळच्या सरकारी दवाखान्यात, पात्र डॉक्टरकडे, किंवा आशा कार्यकर्तीकडे जाऊ शकते.

चिंतनशील प्रश्न

- वैयक्तिक स्वच्छतेच्या अभावाने संसर्ग कसे होऊ शकतात?
- परिसर स्वच्छता राखण्यासाठी एखादी व्यक्ती कोणते उपाय करू शकते?

संक्रमणास कारणीभूत ठरणारी पाच 'F' ची साखळी



योजना : स्वच्छ भारत अभियान

स्वच्छ भारत अभियान (Clean India Mission/Clean India Campaign) ही एक राष्ट्रीय स्तरावरून केंद्र शासनामार्फत चालविली जाणारी योजना आहे. या योजनेत मागास असलेल्या सर्व संविधानिक शहरांचा स्वच्छता मोहीम राबविण्यासाठी समावेश करण्यात आला आहे. या अभियानात पुढील बाबींचा समावेश केलेला आहे.

- दारिद्र्य रेषेखालील कुटुंबियांसाठी शौचालये बांधणे किंवा शुष्क शौचालयांचे रूपांतर कमी खर्चिक स्वच्छ शौचालयांमध्ये करणे.
- ग्रामीण भागात स्वच्छता कार्यक्रमांना प्रोत्साहन देणे, पाण्यासाठी हातपंपाचा वापर, सुरक्षित स्नानगृहांची निर्मिती, स्वच्छता साहित्य भांडारे, सांडपाणी वाहिन्यांची योजना, घनरूप व द्रवरूप कचऱ्याचे व्यवस्थापन करणे.
- देश प्रगतीला चालना देण्यासाठी रस्ते, मार्ग यांची स्वच्छता व पायाभूत सुविधांमध्ये परिवर्तन
- आरोग्य आणि शिक्षण यांविषयी जागरूकता वाढविणे.

हे अभियान अधिकृतरीत्या मा. पंतप्रधान यांचे मार्फत 2 ऑक्टोबर 2014 रोजी राजघाट, नवी दिल्ली मध्ये महात्मा गांधी यांच्या 145 व्या जयंती दिनी सुरू केले गेले. या अभियानाने एखाद्या वृक्षाच्या फांदीप्रमाणे प्रत्येक भारतीयाला जोडण्याचे ध्येय ठेवलेले आहे.

परिसर स्वच्छतेच्या ध्येयाव्यतिरिक्त आरोग्यदायी स्वच्छता सवयींच्या माध्यमातून अतिसाराचा धोका कमी करण्याचा हेतू या अभियानाचा आहे. त्यासोबतच स्वच्छतागृहांची निर्मिती केल्याने शेते/उघड्या जागांवरील हगणदारीमुळे होणारा जंतू संसर्गाचा धोका कमी होणार आहे.

अधिक माहितीसाठी : http://swachhbharatmission.gov.in/SBMCMS/about-us.htm http://sbm.gov.in/sbmreport/home.aspx येथे भेट द्या.

महत्त्वाचे संदेश

- चांगली स्वच्छता आणि वैयक्तिक व खाद्यपदार्थांची स्वच्छता या पाच 'F' च्या म्हणजेच विष्ठा (faeces), बोटे (fingers), माशा (flies), शेते/माती (fields), अन्न व द्रव्ये (food/fluids) यांच्यामार्फत होणारी सूक्ष्मजीवांच्या प्रसाराची साखळी खंडित करते आणि त्यामुळे रोगप्रसाराला आळा बसतो.
- व्यक्तिगत व अन्न स्वच्छतेमध्ये शरीराची (हातांसह) स्वच्छता, अन्नाला सात 'C' मार्फत दूषित होण्यापासून संरक्षित करते.
- केवळ उघड्यावर शौचास न जाणे म्हणजे स्वच्छता नाही, तर वापर होत असलेल्या शौचालयांची स्वच्छता, संपूर्ण परिसर स्वच्छता, स्वच्छ व शुद्ध पिण्याच्या पाण्याचा वापर या गोष्टींचाही समावेश सर्वंकष स्वच्छतेत केला जातो.

अतिरिक्त सूचित अध्ययन कृती

- आपल्या घरातील चांगली व्यक्तिगत स्वच्छता व अन्न स्वच्छता आणि परिसर स्वच्छतेच्या सवयींची नोंद करून ही यादी आपल्या कुटुंबातील मोठ्या सदस्यांना दाखवा.

कृती 6.5 : रक्तक्षय : कारणे, प्रतिबंध आणि व्यवस्थापन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- मुलांमधील रक्तक्षयाची सामान्य कारणे, लक्षणे स्पष्ट करतो.
- लोहाच्या कमतरतेमुळे उद्भवणाऱ्या रक्तक्षयाच्या कारणांची यादी करतो.
- स्थानिक ठिकाणी उपलब्ध होणारे लोहयुक्त अन्नपदार्थ, फॉलिक ॲसिड व बी 12 जीवनसत्त्व ओळखतो.
- रक्तक्षयला प्रतिबंध व व्यवस्थापन कसे केले जाऊ शकते, हे स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- स्व–भान, चिकित्सक विचार, आंतरवैयक्तिक कौशल्ये, प्रभावी संवाद आणि निर्णय क्षमता.

संसाधने

- फळा, खडू, संबंधित प्रश्न लिहिलेले पाच गटांसाठी पाच कागद

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- वर्गातील विद्यार्थी पाच गटांत प्रत्येकी 4-6 मुले घेऊन विभागून बसवावे. प्रत्येक गटाला रक्तक्षयाविषयी

एक प्रश्न लिहिलेला कागद द्यावा. प्रत्येक गट दिलेल्या प्रश्नावर विचारमंथन करून उत्तर शोधेल आणि सादर करेल. प्रत्येक गटाला चर्चा करण्यासाठी पाच मिनिटे द्यावी.

- या तासिकेत रक्तक्षयाबद्दल अधिक माहिती जाणून घेणार आहोत, हे विद्यार्थ्यांना सांगा. विद्यार्थ्यांचे पाच गट करा.

योजना : आठवड्यातून एकदा लोह व फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्यांचा पुरवठा

- आरोग्य आणि कुटुंबकल्याण विभागाने किशोरवयीन मुलांमुलींमधील रक्तक्षयाचे प्रमाण (मुली 56% , मुले 30%) लक्षात घेऊन 2012 मध्ये आठवड्याला लोह व फॉलिक ॲसिडची पूरक मात्रा (Weekly Iron and Folic Acid Supplementaion - WIFS) ही योजना सुरू केली.
- रक्तक्षयाची अनेक कारणे आहेत. यात लोहाच्या कमतरतेमुळे अंदाजे 50% रक्तक्षयग्रस्त शालेय मुले व प्रजननक्षम महिला गट (15 ते 45) तर 80% प्रमाण 2 ते 5 वर्षे वयाच्या मुलांचे असते.
- या कार्यक्रमात पुरविण्यात येणाऱ्या लोहाच्या गोळ्या (गुलाबी/निळ्या गोळ्या) या पहिली ते बारावीच्या वर्गात शिक्षण घेणाऱ्या मुलांना दिल्या जातात. हे सेवाकार्य शाळेतील शिक्षकांकडून केले जाते.
- या गोळ्या दुपारच्या मुख्य जेवणानंतर घेतल्या पाहिजेत. त्यामुळे मळमळ किंवा इतर त्रास होत नाही.

गट क्र. 1 : रक्तक्षयाची कारणे

मुलांमधील रक्तक्षयाची तीन कारणे लिहा.

चर्चेसाठी मुद्दे

रक्तक्षय होण्याची अनेक कारणे आहेत. जसे –

- लोह आणि/किंवा फॉलिक ॲसिड किंवा बी 12 जीवनसत्त्वाचे अपुरे सेवन.
- अंकुशकृमी (hook worm) व गोलकृमी (round worm) यांचा संसर्ग होऊन रक्तस्राव, तसेच जेवणातून पोषणमूल्यांची कमतरता.
- मलेरिया आणि रक्तस्रावाचे आजार (हे आजार रक्तक्षयासाठी कारणीभूत ठरतात. त्यासोबतच जखम होऊन दीर्घकाळ खूप रक्तस्राव झाल्यामुळेही हा त्रास होऊ शकतो.)

गट क्र. 2 : एखाद्या व्यक्तीला रक्तक्षय आहे हे तुम्ही कसे ओळखाल?

रक्तक्षयाशी संबंधित 3 - 4 लक्षणे लिहा. आपल्यात किंवा आपल्या ओळखीच्या व्यक्तींमध्ये ही लक्षणे आढळल्यास आपण काय कराल?

चर्चेसाठी मुद्दे

- सर्व प्रकारच्या रक्तक्षयामध्ये थकवा व कार्यशक्ती कमी होणे हे मुख्य लक्षण असते. भूक मंदावणे व चिडचिड होणे ही देखील लक्षणे दिसू शकतात. संसर्ग होणे आणि काम केल्यास जसे – खेळणे, जिना चढणे किंवा इतर कष्ट करताना दम लागण्याची दाट शक्यता असते.

- इतर काही सामान्य लक्षणे :
  - चक्कर येणे, डोकेदुखी, निद्रानाश किंवा खूप झोप येणे.
  - निस्तेज त्वचा/नख श्लेष्मल पटल/नेत्र श्लेष्मल हे अनेकदा दुर्लक्षित राहते किंवा ओळखले जात नाही.
  - भूक मंदावणे.
  - मुलीं/महिलांमध्ये अनियमित पाळी.
- रक्तक्षयाकडे दुर्लक्ष करू नये. यासाठी आपल्या गावातील अंगणवाडी कार्यकर्ती किंवा सहायक परिचारिका, दाई किंवा प्रशिक्षित डॉक्टर यांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे.
- गर्भवती महिलांमधील तीव्र रक्तक्षय हा तिच्या होणाऱ्या बाळावरही परिणाम करतो. रक्तक्षयग्रस्त गर्भवतीच्या बाळाचे वजन (2.5 kg पेक्षा कमी) कमी भरते व अशाप्रकारे पुढील पिढीवरही वाईट परिणाम आढळून येतो.

गट क्र. 3 : लोहाचे स्रोत

आपल्या परिसरात खाण्यात येणाऱ्या अन्नपदार्थांमधील लोहाचा स्रोत असलेले चार घटक लिहा.

चर्चेसाठी मुद्दे

शरीराला आवश्यक असलेले लोह आहारातून मिळते. लोहाचे मुख्यत्वे खालील स्रोत आहेत.

- हिरव्या पालेभाज्या जसे – पालक, चंदनबटवा, घेवडावर्गीय शेंगा, दिलपसंद/ढेमसे, दुधी भोपळा, पुदिना, वाळलेली कमळ काकडी (dried lotus stem) , भोपळ्याची/काशीफळाची पाने, शेवग्याच्या शेंगा, बीट, मांस, मासे आणि पाळीव पक्ष्यांचे मांस, ज्वारी, नाचणी, सुकामेवा आणि गूळ
- सामान्यत: ताजी फळे व भाज्यांमध्ये जीवनसत्त्व 'क' असते, जे आपल्या शरीराला आहारातील लोह शोषून घ्यायला मदत करते, म्हणून ताजी फळे व भाज्या आपल्यासाठी मोलाची आहेत. जीवनसत्त्व 'क' युक्त फळे जसे– आवळा, चिकू, सीताफळ, टरबूज/कलिंगड, पेरू, संत्र, लिंबू आणि टोमॅटो सुद्धा लोह शोषून घेण्यास चालना देतात. जेवणासोबत चहा/कॉफी घेतल्यामुळे शरीराला आहारातील लोह मिळत नाही.

गट क्र. 4 : न्यून लोह रक्तक्षय रोखण्यासाठी (Iron deficiency anaemia) आपल्या समाजातील लोकांना आपण काय सल्ला द्याल?

चर्चेसाठी मुद्दे

- 'क' जीवनसत्त्वयुक्त अन्नपदार्थांसोबत हिरव्या पालेभाज्या व तृणधान्ये खावीत.
- शक्य असेल तेथे अंडी आणि मांस यांचे सेवन करावे कारण यात लोहाचे प्रमाण भरपूर असते.
- आपल्या देशातील रक्तक्षयाचे मोठे प्रमाण लक्षात घेता आपल्या शासनाने 'दर आठवड्याला लोहाच्या व फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्यांची पूरक मात्रा' हा उपक्रम सुरू केलेला आहे.

- अन्नातील लोहाची जपणूक करण्यासाठी जसे–हिरव्या पालेभाज्या, या उघड्या भांड्यात शिजवल्या पाहिजेत.
- शौचालयाचा वापर करताना पादत्राणांच्या वापराला चालना द्यावी जेणेकरून अंकुशकृमीचे संक्रमण होणार नाही.
- मलेरियासारख्या आजाराला नियंत्रित करण्यासाठी गटारामध्ये पाणी तुंबणे, रिकाम्या बाटल्या, रिकामे भांडे, टायर यांच्यामध्ये पाणी साचू देणे टाळले पाहिजे कारण अशा ठिकाणीच मलेरियाचे डास अंडी घालून प्रजनन करतात.
- वर्षातून दोन वेळा कृमिनाशक/जंतनाशक गोळी - Albendazole घ्यावी. यासाठी राष्ट्रीय स्तरावरून जंतनाशक कार्यक्रम राबविला जातो.

योजना : राष्ट्रीय जंतनाशक दिन (National Deworming Day -NDD)

जंतांचे शरीरात संक्रमण होऊन त्यातून रक्तक्षय, कुपोषण व यामुळे पुढे मानसिक व शारीरिक विकासावर विपरित परिणाम होण्याचा धोका टाळण्यासाठी आरोग्य व कुटुंबकल्याण मंत्रालयाने राष्ट्रीय जंतनाशक दिन मोहीम सुरू केली आहे.

दूषित मातीतून मानवाच्या आतड्यात जंत संक्रमित होण्याचे जगात सर्वाधिक प्रमाण भारतात आहे. या परोपजीवी जंतांमुळे लहान मुलांच्या आहारातून पोषणमूल्ये मिळण्याच्या प्रक्रियेला विस्कळीत करते आणि त्यामुळे आतड्यात जंत संक्रमित झालेल्या मुलांचे आरोग्य बिघडते, त्यांचे कुपोषण होते. अशाप्रकारे मृदा संक्रमित कृमींना Soil Transmitted Helminths (STH) नियंत्रित करण्यासाठी राष्ट्रीय जंतनाशक दिन (National Deworming Day - NDD) कार्यक्रम 10 फेब्रुवारी 2018 या दिवशी सुरू केला गेला.

राष्ट्रीय जंतनाशक दिन वर्षातून दोन वेळा 10 फेब्रुवारी व 10 ऑगस्ट या दिवशी दरवर्षी आयोजित केला जातो. या दिवशी 1 ते 19 वर्षे वयाच्या सर्व मुलांना Albendazole या जंतनाशक गोळ्या दिल्या जातात.

बालकांचे आरोग्य, पोषणस्थिती, शिक्षण व जीवन दर्जा सुधारण्यासाठी 'राष्ट्रीय जंतनाशक दिन' सर्व शाळा व अंगणवाड्यांमध्ये राबविला जातो.

गट क्र. 5 : मुलांना रक्तक्षय होण्याचा धोका – कारणे

लहान मुलांमध्ये रक्तक्षय मोठ्या प्रमाणात आढळण्याची चार कारणे स्पष्ट करा.

चर्चेसाठी मुद्दे

- मुलांमध्ये वाढ व विकासाचा वेग जास्त असल्याने त्यांना लोहासह इतर पोषण मूल्यांची अधिक गरज असते.
- मुलांच्या खाण्याच्या पद्धती : मुख्य जेवण न करता इतर आवडणारे पदार्थ खात राहणे ही खूप सामान्य बाब आहे.

- मित्र, सामाजिक माध्यमे यांचा प्रभाव व सडपातळ राहण्याची इच्छा यांमुळे आहारातील खाद्यपदार्थ निवडीचे विकल्प कमी होतात.
- प्रक्रिया केलेल्या तयार पदार्थांमध्ये (fast food) उष्मांक अधिक, मात्र पोषण मूल्ये कमी असतात. नेमके असे पदार्थ मुलांना अधिक आवडतात. यामुळे त्यांची मुख्य जेवणासाठीची भूक कमी होते आणि पुढे मुख्य जेवणाऐवजी या प्रकारचे चटपटीत पदार्थ खाऊनच भूक भागविण्याची सवय लागते.
- अनेकदा आहार निवडताना खाद्यपदार्थ पोषण मूल्यांच्या आधारे न निवडता पदार्थांची सहज उपलब्ध, शिजवण्यास सोपे आणि कमी वेळात तयार होणाऱ्या पदार्थांची निवड केली जाते.

महत्त्वाचे संदेश

- रक्तामधील लाल पेशीतील हिमोग्लोबिनची कमतरता निर्माण होण्याच्या स्थितीला रक्तक्षय (Anaemia) म्हणतात.
- किशोरावस्थेत शरीराची वाढ झपाट्याने होत असते त्यामुळे एकूण पोषण आणि लोह याची गरज वाढते.
- लोहाच्या कमतरतेमुळे व्यक्तीची कार्यक्षमता, खेळणे किंवा अभ्यास करण्याची गती मंदावते. यावर उपाययोजना न केल्यास दीर्घकालीन वाईट परिणाम संभवतात.
- महत्त्वाची बाब म्हणजे रक्तक्षय सहज नियंत्रणात आणला जाऊ शकतो आणि त्यावर उपचारही सहज सोपा आहे. आपल्याला आहारात लोहयुक्त पदार्थांचा समावेश करून स्वत:ला निरोगी व कार्यक्षम ठेवायचे आहे.
- आपल्यात काही रक्तक्षयाची लक्षणे आहेत काय यावर लक्ष ठेवून काही लक्षणे दिसल्यास तात्काळ उपचार घ्यावेत.
- मुलांनी दर आठवड्याला लोह व फॉलिक ॲसिडच्या गोळ्या पुरवण्याच्या शासकीय योजनेतून (Weekly Iron Folic Acid Supplementation - WIFS) मिळालेल्या गोळ्या घेतल्या पाहिजेत, जेणेकरून रक्तक्षय रोखला जाईल.

कृती 6.6 : पोषण आणि स्वच्छतेसाठी सुरू केलेल्या राष्ट्रीय योजना

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पुढील शासकीय योजनांमधील प्रमुख तरतुदी व लाभ स्पष्ट करतो.
  - दर आठवड्याला लोह, फॉलिक ॲसिडची पूरक मात्रा
  - राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
  - स्वच्छ भारत अभियान

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- सर्जनात्मक विचार, चिकित्सक विचार, आंतरव्यक्ती कौशल्ये, प्रभावी संवाद कौशल्य आणि निर्णय क्षमता

संसाधने

- तीनही योजनांचा आढावा असलेल्या प्रत्येकी दोन प्रती (प्रत्येक योजनेचा आढावा असलेल्या दोन प्रती)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या अध्ययनकृतीत विद्यार्थ्यांना उपरोक्त तीन शासकीय योजनांची माहिती वाचणे, त्यावर चर्चा करणे, माहितीचे विश्लेषण करणे व वर्गात त्याचे सादरीकरण करणे. या गोष्टी करावयाच्या आहेत. विद्यार्थ्यांना या योजनांचा चांगला परिचय करून घ्यायचा आहे, जेणेकरून त्यासंबंधीचा एखादा प्रश्न असल्यास त्याचे उत्तर मिळेल.
- सादरीकरण चालू असताना समोरील विद्यार्थी लक्षपूर्वक ऐकत आहेत की नाही, याकडे लक्ष द्यावे. या सादरीकरणातून सर्व विद्यार्थ्यांना या तीनही योजनांची माहिती मिळणार आहे.

अध्ययनकृतीचे संचलन

1. उजळणी : संक्रमण रोखू शकेल अशा स्वच्छता कार्यक्रमाच्या तीन बाजू कोणत्या हे विद्यार्थ्यांना विचारा. आजारांचे संक्रमण करणारे पाच 'F' कोणते? पाच 'F' च्या माध्यमातून घातक जीवाणूंच्या संक्रमणाची साखळी वैयक्तिक स्वच्छता राखून कशी खंडित करता येते? अन्नपदार्थांची स्वच्छता पाच 'F' च्या माध्यमातून कशा प्रकारे साखळी खंडित करते?
2. जर विद्यार्थ्यांनी आपली व्यक्तिगत स्वच्छता व परिसर स्वच्छतेचे विश्लेषण करून त्यासंबंधीच्या सवयींमध्ये काही बदल घडविला असल्यास त्याबद्दल विचारणा करावी.
3. यानंतर विद्यार्थ्यांना हे सांगून या अध्ययन कृतीचा प्रारंभ करा की, शासन लोकांच्या चांगल्या आरोग्यासाठी देशातील सर्व राज्यांमध्ये काही योजना चालवीत आहे. या योजनांची माहिती घेणे, त्यांचा लाभ घेणे, त्यांच्यात सहभागी होणे, त्यांच्या यशस्वितेसाठी अत्यंत आवश्यक आहे.
4. या अध्ययनकृतीत विद्यार्थ्यांना शासनाच्या तीन मुख्य योजनांची माहिती दिली जाणार आहे. प्रत्येक गट योजनांविषयी चर्चा करून नंतर सादरीकरण करेल.
5. यानंतर फळ्यावर तीन योजनांची नावे लिहा.
   - दर आठवड्याला लोह व फॉलिक ॲसिडची पूरक मात्रा
   - स्वच्छ भारत अभियान
   - राष्ट्रीय जंतनाशक दिन
6. एकावेळी एक योजना घेऊन विद्यार्थ्यांना त्याविषयी काय माहीत आहे हे विचारावे. त्यांना या योजनांची प्राथमिक माहिती द्यावी.

- सर्व शाळांमधून इयत्ता पहिली ते बारावीपर्यंतच्या विद्यार्थ्यांना लोहाच्या गोळ्यांचा (गुलाबी/निळ्या गोळ्या) पुरवठा करण्यासाठी 2012 मध्ये आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयाने 'साप्ताहिक लोह फॉलिक ॲसिड पूरक मात्रा' Weekly Iron Folic Acid Supplementation (WIFS) ही योजना सुरू केली होती. ही सेवा/योजना शालेय शिक्षकांच्या मदतीने राबविण्यात येते.

  (अधिक तपशील : http://nhm.gov.in/nrhm-components/reproductive-child-health/adolescent-health/wifs.html)
- स्वच्छ भारत अभियान, केंद्र शासनामार्फत राष्ट्रीय स्तरावर चालविले जाणारे हे अभियान 2014 मध्ये सुरू केले होते. याचा मुख्य उद्देश भारताला स्वच्छ करण्यासाठी या अभियानात नागरिकांना सहभागी करून घेणे हा आहे. या अभियानात शौचालयांचे बांधकाम, पेयजलाची स्वच्छता व मलनि:सारणासाठी आवश्यक बांधकाम, रस्ते/मार्ग यांची स्वच्छता, आरोग्य आणि शिक्षणाप्रती जागृती करणे इ. कामांचा समावेश केलेला आहे.
- राष्ट्रीय जंतनाशक दिन हा 10 फेब्रुवारी 2018 रोजी सुरू करण्यात आला. आरोग्य व कुटुंब कल्याण मंत्रालयामार्फत चालविला जाणारा हा उपक्रम मुलांमधील वाढत्या परजीवी जंतांच्या संक्रमणाला आळा घालण्यासाठी सुरू करण्यात आला. जंतांची समस्या एकट्या भारतातील 241 दशलक्ष मुलांमध्ये आढळते. जंतनाशक दिन वर्षातून दोन वेळा अर्थात 10 फेब्रुवारी व 10 ऑगस्ट या दोन दिवशी साजरा केला जातो. याप्रसंगी सर्व शालेय विद्यार्थ्यांना Albendazole नावाची, पांढऱ्या रंगाची चघळण्यास योग्य गोळी खाऊ घातली जाते. (अधिक तपशील : http://nhm.gov.in/nrhm-components/rmnch-a/child-health-immunization/national-deworming-day-2016/national-deworming-day-february-2018.html)

7. यानंतर वर्गातील सर्व विद्यार्थी सहा गटात विभाजित करा, जेणेकरून प्रत्येकी दोन गट एका शासकीय योजनेवर आपसात चर्चा करू शकतील. जर वर्गातील विद्यार्थी संख्या 20 - 25पेक्षा कमी असेल तर केवळ तीन गट करावेत.
8. प्रत्येक गटाला एका योजनेची माहिती असलेले पत्रक द्यावे.
9. प्रत्येक गटाला आपला गटनायक निवडायला सांगा, जो चर्चेच्या नोंदी करून गटाच्या वतीने सर्वांसमोर सादर करील.
10. पुढील प्रश्न फळ्यावर लिहा आणि प्रत्येक गटाने मिळालेले योजना माहितीपत्रक वाचावे व फळ्यावरील प्रश्नांचा आधार घेऊन त्यावर चर्चा करावी, अशी सर्वांना सूचना द्यावी.
    - ही योजना कोणत्या प्रमुख समस्येवर मात करण्याचा प्रयत्न करीत आहे? ही समस्या मुलांबद्दल प्रमुख चिंतेची बाब का आहे?
    - मुलांसाठी कोणत्या प्रमुख तरतुदी या योजनेत करण्यात आल्या आहेत?

- या योजनेमुळे मुलांचे आरोग्य व कल्याण कसे सुधारू शकते?
- या योजनेत सहभागी होण्यासाठी मुले काय भूमिका पार पाडू शकतात?

11. दिलेली माहिती वाचण्यासाठी त्यावर चर्चा करण्यासाठी व उत्तरे लिहिण्यासाठी 15 मिनिटांचा कालावधी द्यावा.
12. 15 मिनिटांनंतर दोन गटांना त्यांनी अभ्यासलेल्या योजनेवर सादरीकरण करण्यासाठी समोर बोलवावे.
13. इतर गटांना लक्ष द्यायला सांगावे कारण सादरीकरणानंतर त्यावर प्रश्न विचारण्यात येणार आहेत.
14. एका गटाला पहिल्या प्रश्नाचे उत्तर वाचायला सांगा. दुसऱ्या गटाला काही वेगळे मुद्दे असल्यास ते मांडण्याची संधी द्यावी. नंतर दुसऱ्या गटाला दुसऱ्या प्रश्नाचे उत्तर वाचायला सांगा. द्विरुक्ती टाळण्यासाठी वरील कार्यपद्धतींचा अवलंब करावा.
15. पुढील दोन गटाला पाचारण करावे. ज्यांनी दुसऱ्या योजनेचा अभ्यास केला आहे आणि नंतर तिसरा गट बोलवावा. वर सांगितलेली कार्यपद्धत वापरावी.
16. प्रत्येक सादरीकरणानंतर गरज असेल तर अधिक मुद्द्यांची भर घालावी किंवा सादर माहितीत दुरुस्ती करावी. सादरीकरणाबद्दल प्रत्येक गटाचे कौतुक करावे, त्याला दाद द्यावी.

चिंतनशील प्रश्न

- 'राष्ट्रीय जंतनाशक दिन' या योजनेतून कोणती समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न केला जातो?
- 'साप्ताहिक लोह व फॉलिक ॲसिडची पूरक मात्रा' या योजनेतील मुख्य तरतूद कोणती आहे? या योजनेतील लक्ष्य वयोगट (target age group) कोणता आहे?
- स्वच्छ भारत अभियान कोणत्या वर्षी सुरू करण्यात आले? या अभियानाचे कोणते ध्येय आहे?

महत्त्वाचे संदेश

- भारत सरकार लोकांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी व त्यांचे विविध आजारांपासून रक्षण करण्यासाठी अनेक योजना राबविते.
- साप्ताहिक लोह व फॉलिक ॲसिडची पूरक मात्रा, राष्ट्रीय जंतनाशक दिन आणि स्वच्छ भारत अभियान या योजना राष्ट्रीय स्तरावर राबविल्या जात असून, त्यातून अनुक्रमे रक्तक्षयाची वाढती समस्या, परोपजीव जंतांचे संक्रमण आणि स्वच्छतेचा अभाव या समस्या सोडविण्याचा प्रयत्न केला जातो.
- आपण स्वत:ला व समाजातील लोकांना या योजनांचा लाभ होण्यासाठी त्यांची माहिती घेऊन त्यात सहभाग घेणे महत्त्वाचे आहे.

अतिरिक्त सूचित अध्ययन कृती

- प्रत्येक विद्यार्थ्याने आपल्या परिसरात/शाळेत उपरोक्त तीन योजनांच्या संदर्भात कोणकोणते उपक्रम चालू आहेत हे जाणून घेण्यासाठी निर्वाचित लोकप्रतिनिधी व इतर शाळांमधील विद्यार्थी व शिक्षकांशी संवाद साधावा.

घटक 7 अमली पदार्थांच्या गैरवापरास प्रतिबंध व व्यवस्थापन

लहान मुले ही पदार्थांच्या किंवा मादक पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे सर्वाधिक बळी ठरण्याची शक्यता असते. मादक पदार्थ हे व्यक्तीच्या मानसिक अवस्थेत बदल करून त्याच्या मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकतात. पदार्थांचा वैद्यकीय उपचारांव्यतिरिक्त इतर वापर, जो व्यक्तीचे मानसिक आरोग्य बिघडवून एकूण आरोग्यावर प्रतिकूल परिणाम करतो, यालाच पदार्थांचा दुरुपयोग असे म्हणतात.

कृती 7.1 : (मादक) पदार्थांचे प्रकार व पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे संकेत आणि लक्षणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- सामान्यपणे दुरुपयोग केल्या जाणाऱ्या पदार्थांचे वर्णन करतो.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे संकेत आणि लक्षणे यांची यादी तयार करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- स्व–भान, चिकित्सक विचार

संसाधने

- फळा, खडू/मार्कर पेन

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांना अमली पदार्थ व पदार्थ या संकल्पनांचे काय आकलन झाले हे स्पष्ट करायला सांगून विचारमंथन सत्राची सुरुवात करावी. त्यांनी दिलेल्या उत्तरांची यादी तयार करावी.
- पदार्थांचा वापर व गैरवापर या संकल्पनांचे त्यांना काय आकलन झाले हे विचारावे.
- त्यांच्यासारख्या तरुण मुलांकडून सामान्यपणे गैरवापर होत असलेल्या पदार्थांची यादी तयार करायला सांगा.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे ज्ञात असलेले फायदे व तोटे विद्यार्थ्यांना विचारावे.
- विद्यार्थ्यांनी दिलेल्या उत्तरांचे फळ्यावर लिहिताना पुढील तीन शीर्षकांखाली वर्गीकरण करावे.

पदार्थांचे नाव	ज्ञात फायदे	तोटे
व्हाईटनर	तणावमुक्त वाटते.	मेंदूच्या कार्याची गती कमी करते. त्यासोबतच संमोहित केल्यासारखा परिणाम होतो.

- या मार्गदर्शिकेच्या शेवटी दिलेल्या ‘पदार्थांचे प्रकार व परिणाम’ असे शीर्षक असलेल्या वास्तवदर्शक पत्रकाच्या आधारे, ‘दुरुपयोग होत असलेल्या पदार्थांचे प्रकार’ यावर चर्चा करा.

  त्यानंतर पुढील अपूर्ण गोष्ट फळ्यावर लिहा :

‘अब्दुल आणि सोहन वर्गमित्र आहेत. अब्दुलच्या लक्षात येते की, सोहन काही दिवसांपासून शाळेत येत नाही. एक दिवस अब्दुल सोहनला अवेळी एका झाडाखाली पडलेला पाहतो,

....

....

वरील अपूर्ण गोष्ट वाचल्यानंतर विद्यार्थ्यांचे सहा ते आठ गट करावेत. प्रत्येक गटात पाच–सहापेक्षा अधिक विद्यार्थी नसावेत.

- प्रत्येक गटाला वरील गोष्ट 10 मिनिटांत पूर्ण करायला सांगा.
- गोष्टीत त्यांना माहिती असलेल्या काही पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे संकेत व लक्षणे यांचा उल्लेख असावा.
- प्रत्येक गटाला आपली गोष्ट सर्वांसमोर सादर करायला सांगा.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे सर्व संकेत व लक्षणांचा उल्लेख आला आहे याची खात्री करावी. विद्यार्थ्यांकडून राहून गेलेले मुद्दे त्यांना सांगा.

चर्चेसाठी मुद्दे

- सामान्यपणे दुरुपयोग केल्या जाणाऱ्या पदार्थांमध्ये तंबाखू, दारू, गांजा, भांग, चरस, अफीम, वेगवेगळे द्रव पदार्थ जसे – पेट्रोल, डिंक, व्हाईटनर आणि एरोसोल, इनहेलेंट्स (श्वासाच्या माध्यमातून केवळ वास घेऊन ज्या पदार्थांचा वापर होतो असे पदार्थ) खोकल्याची औषधे, कॅफेन, कोकीन यांचा समावेश होतो.
- प्रयोगकर्ते पदार्थांचा अगदी नव्याने वापर करणारे, या पदार्थांचा उपयोग हा एक प्रयोग म्हणून, मित्राच्या आग्रहामुळे किंवा जिज्ञासा म्हणून करतात.
- पुढच्या टप्प्यात प्रासंगिक उपयोगकर्ते येतात. या गटात नव्याने वापर करण्याचा टप्पा पार केलेला असतो व आता या व्यक्ती पदार्थांचा प्रासंगिक वापर करतात, जो सामाजिक कारणांमुळे किंवा ठरावीक कालखंडानंतर असतो.
- एखादा पदार्थांचा वापरकर्ता हा एक अनिवार्य वापरकर्ता बनतो, जेथे तो पदार्थांवर अवलंबून राहतो व त्या पदार्थांच्या सेवनाचे प्रमाण, पूर्वीचाच अनुभव घेण्यासाठी वाढवितो. हा टप्पा असा आहे की, जेथे वापरकर्ता पदार्थांचे नियमित व अनियंत्रित सेवन करतो व व्यसनी बनतो.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे संकेत व लक्षणे ही पदार्थाचा प्रकार, सेवनाचे प्रमाण आणि दुरुपयोगाच्या पद्धतीनुसार वेगवेगळी असतात. (उदा. पदार्थाचा वास घेणे, पदार्थ खाणे तसेच सुईद्वारे टोचून घेणे.)
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे संकेत व लक्षणे ही व्यक्तीच्या वयानुसार बदलू शकतात. त्यासोबत एकच पदार्थ

वेगवेगळ्या व्यक्तींवर वेगवेगळ्या स्वरूपात परिणाम करतो आणि या परिणामांचे पूर्वानुमान करणे कठीण असते म्हणून पदार्थांच्या दुरुपयोगांचे संकेत व लक्षणे यांत मोठ्या प्रमाणात वैविध्य असू शकते.

- एखाद्या पदार्थाचे व्यसन लागल्यानंतर व्यक्तीच्या वर्तनात काही निश्चित असे बदल जाणवतात. यात आत्यंतिक आक्रमकता वा लाचारी, चोरी करणे व गुप्तता पाळणे, दैनंदिन काम करण्यात असमर्थता. शाळेचा अभ्यास वेळेवर पूर्ण करण्यात असमर्थता आणि मित्र व कुटुंबापासून दूर राहणे या वर्तन बदलांचा समावेश होतो.

महत्त्वाचे संदेश

- पदार्थांशी संबंधित समस्यांचे चिकित्सक विश्लेषण करण्याची गरज आहे कारण अनेकदा सामाजिक-दृष्ट्या स्वीकारार्ह औषधांचा/पदार्थांचा दुरुपयोग होतो. इतकेच नव्हे तर, औषध म्हणून किंवा वैद्यकीय उपचारासाठी वापरल्या जाणाऱ्या पदार्थांचा दुरुपयोग केला जाऊ शकतो.
- अनेक पदार्थांचे उपयोग आणि दुरुपयोग यांतील सीमारेषा अस्पष्ट आहे.
- कोणीही व्यक्ती पदार्थांचे सेवन व्यसनी होण्यासाठी करीत नाही. तथापि फार कमी मुलांना पदार्थांचे प्रायोगिक सेवन हे त्यांना व्यसनाकडे घेऊन जाऊ शकते याची जाणीव असते.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

- स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असणाऱ्या विविध पदार्थांचा तक्ता तयार करा. त्यामध्ये या पदार्थांच्या दुरुपयोगाच्या परिणामांचा उल्लेख करा.

कृती 7.2 : मुले पदार्थांच्या दुरुपयोगाच्या बाबतीत सहज प्रभावित का होतात?

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- किशोरावस्थेतील वाढत्या असुरक्षिततेची कारणे समजून घेतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- स्व-भान, चिकित्सक विचार

संसाधने

- व्यक्ती अभ्यास (Case-Study), फळा, खडू/मार्कर पेन

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांची पाच गटांत विभागणी करून सत्राची सुरुवात करावी. प्रत्येक गटात पाच-सहा विद्यार्थी असावेत.

- गरज भासल्यास एक व्यक्ती अभ्यास (Case-study) एकापेक्षा अधिक गटांना दिला जाऊ शकतो. प्रत्येक गटाकडे किमान एक व्यक्ती अभ्यासाची प्रत आहे याची कृपया खात्री करावी.
- प्रत्येक गटाला देण्यात आलेल्या व्यक्ती अभ्यासावर चर्चा करण्यासाठी आणि प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी 15 मिनिटांचा कालावधी द्यावा.

व्यक्ती अभ्यास 1

सोहनने इयत्ता नववीच्या वार्षिक परीक्षेत चांगले यश मिळविले आहे. आता तो याची चिंता करतो आहे की, त्याला इयत्ता दहावीतही असेच चांगले गुण मिळवून यश संपादन करता येईल का? त्याचे आई-वडील त्याला नेहमी वर्गातील सर्वांत हुशार विद्यार्थ्यांच्या रूपात पाहण्याची इच्छा व्यक्त करतात. ते नाराज होतील, या भीतीने तो आपल्या अडचणी आपल्या पालकांना सांगत नाही. त्याला असे वाटते की, त्याचे काही मित्र अशाच परिस्थितीशी सामना करीत असणार आणि तो त्यांच्याशी आपल्या समस्येबाबत चर्चा करतो. त्याचे मित्र त्याला सल्ला देतात की, धूम्रपान केल्याने कदाचित त्याचा ताण कमी होऊन आराम वाटेल. सोहनलाही आपल्याला बरे वाटावे असे वाटते व तो त्याच्या मित्रांनी दिलेला सल्ला अमलात आणण्याचा निर्णय घेतो. तो रोज एक किंवा दोन सिगारेट ओढणे सुरू करतो. नकळतपणे सहा महिन्यांच्या कालावधीत तो रोज 6 ते 10 सिगारेट ओढायला लागतो. धूम्रपान करणे ही त्याची सवय झाली आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे

- सोहनच्या धूम्रपानाच्या सवयीला कोण जबाबदार आहे? आपल्याला काय वाटते? का?
- धूम्रपानामुळे सोहनला ताणतणाव कमी करण्यास मदत झाली, असे आपणांस वाटते काय? का?
- सोहनला आपला तणाव प्रभावीरीत्या कमी करण्यासाठी दुसरा कोणता उपाय करता आला असता?
- सोहनला धूम्रपान करण्यापासून रोखण्यासाठी त्याचे पालक कोणती भूमिका पार पाडू शकले असते?

व्यक्ती अभ्यास 2

मनी, अदिल आणि रॉनी हे तीन मित्र एका लग्न समारंभात भेटले. मनी आणि रॉनीला समारंभात दारू पिण्याची इच्छा होते. ते अदिललाही, ज्याने कधीही दारू पिण्याचा अनुभव घेतलेला नाही, त्यांच्या सोबत दारू पिण्याची सक्ती करतात. ते त्याला मैत्रीखातर त्यांच्यात सामील व्हायला सांगतात. अदिलची द्विधा मनःस्थिती होते. एकीकडे तो त्याचे मित्र गमावू इच्छित नाही, तर दुसरीकडे हा विचार करतो की, त्याच्या परिवारात कोणीही दारू पित नाही. दारू पिणे आरोग्यासाठी घातक आहे हे देखील त्याला त्याच्या आईवडिलांकडून माहीत झालेले आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे

- अदिलकडे कोणते पर्याय आहेत?
- तुम्ही अदिलच्या ठिकाणी असता, तर काय केले असते?
- अदिलचे मित्र इतर कोणत्या पद्धतीने समारंभ साजरा करू शकले असते?

व्यक्ती अभ्यास 3

गुडिया आपल्या आईला व आजीला नियमितपणे तंबाखू खाण्याचा आनंद लुटताना पहायची. ती जेव्हा १२ वर्षांची होते तेव्हा तिला वाटते की, आता ती गुटखा/तंबाखू आणि पान खाणे सुरू करण्यायोग्य वयाची झाली आहे. कोपऱ्यावरील दुकानदार गुटख्याचा साठा करतो हे गुडियाला माहिती असते आणि ती त्याच्याकडून गुटखा खरेदी करते.

चर्चेसाठी मुद्दे

- गुडिया आणि तिच्या आईची भूमिका असणारे दोन–तीन मिनिटांचे साभिनय संभाषण सादर करा. सदर संभाषणात गुडियाची आई गुडियाला आपल्या तंबाखू खाण्याच्या सवयीचे अनुकरण करण्यापासून रोखण्याचा प्रयत्न करते.
- मुलांकडून पदार्थांचा दुरुपयोग सुरू होण्यास कुटुंब कसे जबाबदार असते, हे वरील व्यक्ती अभ्यासातून स्पष्ट करा.
- गुडियाने आपल्या आईचे ऐकावे व पान/गुटखा/तंबाखू खाण्याचा मोह टाळावा, असे आपल्याला का वाटते?

व्यक्ती अभ्यास 4

अमृत, मनू आणि ऋषी यांनी इतरांनी आपल्याकडे लक्ष द्यावे व आपण मस्त दिसावे यासाठी धूम्रपान करणे सुरू केले आहे. त्यांना अशी खात्री होती की, ते आपले व्यसन नियंत्रणात ठेवून त्याच्या दीर्घकालीन वाईट परिणामांपासून मुक्ती मिळवतील.

चर्चेसाठी मुद्दे

- वरील व्यक्ती अभ्यासाचा उपयोग करून गोष्टीतील तीन मुलांनी पदार्थांचा दुरुपयोग कसा सुरू केला, हे स्पष्ट करा.
- अमृत, मनू आणि ऋषी यांच्या मताप्रमाणे आपल्यालाही असे वाटते काय की, त्यांना धूम्रपानाचे व्यसन लागणार नाही व ते त्याच्या वाईट परिणामांपासून स्वतःला दूर ठेवू शकतील?
- या तीन मुलांची इतरांचे लक्ष आपल्याकडे वेधून घेण्याची इच्छा आपल्याला योग्य वाटते का? कृपया आपल्या कारणांचे स्पष्टीकरण द्या.
- त्यांना इतर मार्गाने मस्त/आकर्षक दिसणे व इतरांचे लक्ष वेधून घेणे शक्य होते काय? कृपया उदाहरणासह स्पष्ट करा.

व्यक्ती अभ्यास 5

मुकेशच्या वडिलांना दारूचे व्यसन होते. तो कुटुंबात कोणाशीही बोलत नव्हता. त्याच्या आईवडिलांचे सतत भांडण होत असे. मुकेशला याचा कंटाळा येतो व तोही दारू पिणे सुरू करतो. त्याला असे वाटते की, दारू प्यायल्याने घरातील तणावापासून मुक्त होता येईल. तो काही काळ आपल्या समस्यांना व ताणतणावांना विसरला, मात्र समस्या कायम राहून काळाच्या ओघात अधिक गंभीर बनल्या.

चर्चेसाठी मुद्दे

- मुकेशच्या व्यसनाला कोण जबाबदार आहे?
- मुकेशकडे अन्य कोणते पर्याय होते?
- आपण जर मुकेशच्या जागी असतो तर काय केले असते?

महत्त्वपूर्ण संदेश

खालील कारणांमुळे तरुण मुले पदार्थांच्या दुरुपयोगाकडे सहज वळतात.

- समवयस्कांचा दबाव/आग्रह, दुबळा, आत्मसन्मान, शाळेतील कामगिरी खराब असणे, यश संपादनासाठीचा दबाव, पदार्थांच्या दुरुपयोगाचा पूर्वानुभव, पदार्थांच्या दुरुपयोगाचा कुटुंबातील पूर्वइतिहास, कौटुंबिक अस्थैर्य.
- कुटुंब, मित्र किंवा शाळेकडून सहज मिळू शकणाऱ्या आधाराचा अभाव. 'मोठे होण्याचे माध्यम' म्हणून मजा घेणे, गंमत अनुभवण्यासाठी मुले पदार्थांच्या दुरुपयोगाकडे सहज वळतात.
- मादक पदार्थ एकदा अनुभव म्हणून सहज घेऊन पाहण्यासाठी मित्रांकडून दबाव येणे, मित्रांमध्ये लोकप्रियता मिळविण्याची ऊर्मी, अनुभव घेण्याची इच्छा, नवीन काहीतरी करून पाहण्याची जिज्ञासा या गोष्टीही मुलांना पदार्थांच्या दुरुपयोगाकडे वळवतात.
- मादक पदार्थांच्या सेवनाचे परिणाम व धोके यांबाबत मूलभूत ज्ञानाचा अभाव.
- वेगवेगळ्या सामाजिक माध्यमांवरील छायाचित्रे/जाहिराती अनेकदा पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे आकर्षण वाढविणाऱ्या असतात. त्यामुळे मुलांचीही दिशाभूल होऊन ते चुकीच्या मार्गाला लागतात.
- कुटुंबातील कोणी मोठे सदस्य (आई-वडील किंवा आजी-आजोबा) व्यसनी असल्यास लहान मुलांनाही अनुकरणातून अशा सवयी लागण्याची दाट शक्यता असते.
- दुरुपयोग केला जात असलेली औषधे/पदार्थ यांची सहज उपलब्धता, सामाजिक नियम, कौटुंबिक वातावरणातील प्रतिकूलता यांमुळे मुले व्यसनाकडे वळू शकतात.
- किशोरावस्था-पूर्व – किशोरावस्थेच्या प्रारंभीच्या काळात धूम्रपान, मद्यपान आणि इतर पदार्थांच्या दुरुपयोगाबाबत एक दृष्टिकोन, वृत्ती तयार होते. याच वयात मुलांकडे विशेष लक्ष देऊन त्यांना व्यसनाधीनतेकडे जाण्यापासून रोखायचे आहे. समवयस्यक मित्र त्यांच्या गटाला पदार्थांचा दुरुपयोग टाळण्यासाठी प्रोत्साहित, प्रेरित करू शकतात.
- मुलांनी सामाजिक दृष्ट्या रचनात्मक कार्यात व्यस्त राहण्याची गरज आहे.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगामुळे व्यक्तीमध्ये त्यावरील शारीरिक व मानसिक अवलंबित्व निर्माण होते. काही पदार्थ केवळ शारीरिक तर काही शारीरिक व मानसिक दोन्ही प्रकारचे अवलंबित्व निर्माण करतात.
- पदार्थांच्या दीर्घकालीन उपयोगामुळे व्यक्तीचे भावनांवरील नियंत्रण हरपते. यात व्यक्ती रागीट, हिंसक, निराश किंवा चिंताग्रस्त होते.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगामुळे कुटुंबात अनेक समस्या निर्माण होतात. यात केवळ विश्वासच गमावला जात

नाही तर नात्यांमध्येही दुरावा येतो. व्यक्ती मित्र आणि कुटुंबाला गमावून बसते. व्यसनी व्यक्ती इतरांपासून दुरावते व एकटी पडते.

- पदार्थांच्या दुरुपयोग करणाऱ्यांची शाळा/महाविद्यालयातील कामगिरी, चांगले यश संपादन करण्याची ऊर्मी कमी होते. या व्यतिरिक्त स्मरणशक्ती व विचारातील सुस्पष्टताही प्रभावित होते. सुस्पष्ट विचार करण्याच्या क्षमतेवर वाईट परिणाम होतो.
- सर्वांत मोठा परिणाम हा आर्थिक आहे. पदार्थांचा दुरुपयोगकर्ता आपली नोकरी/कामधंदा गमावून बसू शकतो. कुटुंबाचा सांभाळ करण्यास तो असमर्थ ठरतो. त्यासोबतच घरून पैशांची चोरी करणेही सुरू करू शकतो.
- पदार्थांचा वापरकर्ता आरोग्याच्या गंभीर समस्यांनी ग्रासला जातो. व्यसन व्यक्तीला रोगांची लागण, विषाणू संक्रमणाला अनुकूल बनविते.
- काही औषधे ही पात्र वैद्यकीय व्यवसायींकडून लिहून दिली जातात. औषधाच्या दुकानातून ती थेट खरेदी करता येतात.
- अल्कोहोल, विद्रावके आणि इतर पदार्थ जसे : डिंक, व्हाईटनर हे पदार्थ विशिष्ट संदर्भाने कायदेशीर आहेत मात्र जेव्हा त्यांचा गैरवापर केला जातो, व्यक्तीला त्याचे व्यसन लागू शकते.
- सामाजिकदृष्ट्या स्वीकारार्ह पदार्थ जसे : चहा, कॉफी, तंबाखू, गुटखा यांचा अतिवापर ही व्यसनाधीनताच आहे व ती हानीकारक आहे.
- मुलांमध्ये सामान्यपणे दुरुपयोगित होणारे पदार्थ म्हणजे तंबाखू, दारू, इतर पदार्थांत गांजा, खोकल्याचे औषध जसे Corex आणि Phensydyl.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

आपल्या शेजारची मुले रिकाम्या वेळेत काय करतात याची माहिती गोळा करा. ते करीत असलेल्या कृतींचे विश्लेषण करून सकारात्मक कृती व नकारात्मक कृती असे वर्गीकरण करा. मुलांना अशा कृती सूचित/प्रस्थापित करा की, ज्या त्यांना गट तयार करून त्या लोकहितासाठी वापरता येतील.

कृती 7.3 : समवयस्कांच्या नकारात्मक दबावाचा सामना करणे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- समवयस्क सोबत्याचा नकारात्मक दबाव ओळखतो.
- नकारात्मक दबावाचा सामना करण्याचे मार्ग ओळखतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- आत्मभान, प्रभावी संवाद, चिकित्सक विचार.

संसाधने

- कृतिपत्रिका, फळा, खडू/मार्कर पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- पाच पात्रे असलेल्या भूमिका-अभिनय/नाटिकांबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती द्या. पाच भूमिका/पात्रांसाठी स्वयंस्फूर्तीने येणाऱ्या पाच विद्यार्थ्यांना समोर बोलवा.
- भूमिका वाटप करा. प्रत्येक स्वयंस्फूर्त विद्यार्थ्याला एक भूमिका द्यावी.
- भूमिका अभिनय (Role play) सादर करण्यासाठी पाच मिनिटे द्या.
- भूमिका अभिनयासाठीची पात्रे.

विजय धूम्रपान करतो. त्याच्या मित्रांकडून प्रभावित होऊन त्याने धूम्रपान सुरू केले. सिगारेट पिण्याने आपण तणावमुक्त राहतो असे त्यांनी विजयला सांगितले होते. आता त्याला त्याच्या मित्रांनीही धूम्रपान करावे असे वाटते. तो मुजीब आणि मंजूला म्हणतो, ''नमस्ते, माझ्याकडे सिगारेट आहेत. या जरा, आपण धूम्रपान करू.''

मुजीब धूम्रपानाच्या विरोधात नाही, उलट तो जिज्ञासू आहे आणि अनुभव घेण्यास उत्सुक आहे. तो म्हणतो, 'नक्कीच! धन्यवाद, खूपच छान. मलाही हा अनुभव घ्यायचा होता मात्र कधी संधी मिळाली नाही. जेव्हा जेव्हा मी मोठ्यांना धूम्रपान करताना पाहतो तेव्हा मला नेहमीच धूम्रपानाचे आकर्षण वाटले' तो असाही विचार करतो की, त्याने धूम्रपान केले नाही तर इतर लोक त्याची थट्टा करतील. तो धूम्रपान सुरू करतो व इतरांनाही सिगारेट देऊ करतो.

मंजूला याची जाणीव असते की, तिच्यासाठी धूम्रपान हानिकारक ठरू शकते. मात्र इतरांनी आपल्याला वेगळे, समूहा बाहेरील समजू नये यासाठी ती धूम्रपानास तयार होते. ती म्हणते, ''हो मी धूम्रपान करेन अन्यथा आपल्याला असे वाटू शकते की, आपल्या गटाची सदस्य होण्याएवढी मी धाडसी नाही.'' ती एक सिगारेट घेते व धूम्रपान करणे सुरू करते.

राजूचा धूम्रपानास ठाम विरोध आहे. तो म्हणतो, ''अजिबात नाही! मी मोठा आहे, धाडसी आहे हे सिद्ध करण्यासाठी मला सिगारेट ओढण्याची आवश्यकता नाही. मला हे माहीत आहे की, धूम्रपान हे माझ्या सोबतच इतरांच्याही आरोग्यास हानिकारक आहे. आरोग्याची किंमत मोजून मला माझे मोठेपण सिद्ध करायचे नाही.'

अशोकला असे वाटते की, एक सिगारेट ओढल्याने काही फरक पडत नाही. मात्र दुसरीकडे त्याला सिगारेट ओढायची नाही. त्याला आपण व्यसनी बनू अशी भीती वाटत आहे म्हणून तो विजयने देऊ केलेले सिगारेट स्पष्टपणे नाकारतो.

भूमिकाभिनय सादर झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांना पुढील प्रश्न विचारा व त्यांची उत्तरे फळ्यावर लिहा.

1. भूमिका अभिनयात कोणकोणत्या प्रसंगांचे निरीक्षण केले?
2. काही व्यक्ती मात्र सिगारेट ओढण्यास तयार होतात तर काही तयार होत नाहीत, असे का?

3. आपण मित्रांच्या नकारात्मक दबावाचा सामना करण्याचे अन्य काही मार्ग सुचवू शकता काय?
4. मित्रांकडून असलेला दबाव हा नेहमीच नकारात्मक असतो का? जर नाही, तर मित्रांच्या सकारात्मक दबावाचे उदाहरण देता येईल?

चर्चेसाठी मुद्दे

- तरुण मुले आपल्या मित्रांच्या वर्तनाने खूप प्रभावित होतात. असे निदर्शनास येते. ते त्यांचे अनुकरणही करतात म्हणून आई–वडिलांनी किंवा पालकांनी आपल्या मुलांच्या/पाल्यांच्या मित्रांची पूर्ण माहिती करून घेतली पाहिजे.
- अनेक उदाहरणांमध्ये लहान मुले ही आपल्या मित्रांकडून प्रभावित होऊन सिगारेट, दारू आणि इतर पदार्थांचे सेवन करण्याचा अनुभव घेतात.
- मित्रांकडून टाकला जाणारा दबाव हा मादक पदार्थांच्या सेवनाच्या वाईट परिणामांची माहिती देऊन व मित्रांच्या नकारात्मक दबाव व्यवस्थापनाची कौशल्ये विकसित करून कमी केला जाऊ शकतो.
- खरा मित्र हा सोबत्यांना वाईट सवयींकडे घेऊन न जाता त्यांच्या हिताची काळजी घेतो. त्यांचे रक्षण करतो, हे मुलांना ओळखायला शिकविले पाहिजे.

चिंतनशील प्रश्न

- एखाद्या तरुण मुलावर जसे : आपण स्वतः आहात, पदार्थांचा दुरुपयोग सुरू करण्यासाठी सर्वांत शक्तिशाली प्रभाव कोणाचा असतो? आपल्याला काय वाटते?
- तुम्ही स्वतःला वाईट प्रभावापासून कसे वाचवाल?

महत्त्वाचे संदेश

- इतरांच्या दबाव/प्रभावाला बळी न पडता आपण सामाजिक मापदंड, रूढी, परंपरा, सामाजिक माध्यमांवरील खोट्या जाहिराती आणि मित्रांचा दबाव यांचे विश्लेषण करणे शिकले पाहिजे. आपल्यासाठी काय हिताचे आहे हे आपल्याला समजले पाहिजे.
- स्वतःला एक प्रयोग किंवा अनुभव घ्यायचा म्हणून मादक पदार्थांचे सेवन करण्याच्या लालसेपासून वाचविण्यासाठी ठामपणे नाही म्हणणे महत्त्वाचे आहे.
- विश्वासू मोठ्या व्यक्तीचा आधार व मदत घेणे देखील महत्त्वाचे आहे.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

- आपले मित्र व कुटुंबाचा आपल्या वर्तनावर कसा प्रभाव पडतो? सकारात्मक व नकारात्मक दोन्हींबाबत विचार करा, दोन्हींपैकी एक नकारात्मक प्रभाव ओळखून त्याबाबतीत खंबीरपणाने आपला नकार दर्शविणारे संवाद कौशल्य वापरून, त्यातून बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करा. आपल्या अनुभवाची लेखी नोंद करून ती आपल्या कुटुंबाला व मित्रांना दाखवा.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगापासून परावृत्त करणारे भित्तिपत्रक (Poster पोस्टर) तयार करा.

कृती 7.4 : पदार्थांच्या दुरुपयोगाविषयीच्या भ्रामक व चुकीच्या संकल्पनांचे निराकरण

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पदार्थांच्या दुरुपयोगाबाबतच्या सामान्य भ्रामक व चुकीच्या संकल्पनांचा विरोध करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- चिकित्सक विचार, स्वभान.

संसाधने

- प्रत्येक गटासाठी एक पेन व वही.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- पदार्थांच्या दुरुपयोगाविषयी वास्तवाधारित योग्य माहितीची जाणीव करून देणे आणि त्या आधारे समजपूर्वक निर्णय घेणे हे या अध्ययन कृतीचे उद्दिष्ट आहे.
- विद्यार्थ्यांचे लहान गट तयार करा. प्रत्येक गटात 6 ते 8 विद्यार्थी असावेत.
- सुलभक पुढील विधाने एक एक करून वाचेल व विद्यार्थी गटाला एक मिनिट चर्चा करायला सांगून ते या विधानाशी सहमत आहेत की नाही हे विचारेल गटप्रतिनिधी आपल्या गटाच्या प्रतिसादाची लेखी नोंद व तसे उत्तर देण्याची (सहमती–असहमती) कारणेही लिहील.
- सुलभकाने यासाठी 2-3 मिनिटांचा कालावधी प्रत्येक विधानानंतर द्यावा.
- आता सुलभकाने प्रत्येक विधान पुन्हा वाचावे व त्यावरील प्रतिसाद – सहमती/असहमती व कारणे सादर करण्यासाठी गट प्रतिनिधीला समोर बोलवावे.
- इतर गटांना काही वेगळे मुद्दे मांडायचे असल्यास तशी संधी त्यांना द्यावी.
- सुलभकाने विद्यार्थ्यांना बरोबर उत्तरे सांगावीत आणि त्यांना अचूक माहितीची जोड देण्यासाठी विधानांखाली दिलेले स्पष्टीकरण वापरावे.

मादक पदार्थांच्या सेवनाचा केवळ एकदा अनुभव घेतल्याने काही नुकसान होत नाही कारण त्यानंतर त्याचे सेवन बंद करू शकते.

मादक पदार्थांचे व्यसन असणाऱ्यांनी केवळ एकदा अनुभव घेण्यासाठी म्हणून सुरुवात केलेली असते. एकदा का व्यक्तीने मादक पदार्थांचे सेवन केले की, नंतर तो त्याचे सेवन सहज करतो आणि काळाच्या ओघात ती त्याची सवय होते.

दिवसातून एक सिगारेट ओढणे हानिकारक नाही.

तुम्ही ओढता ती प्रत्येक सिगारेट तुम्हांला हानी पोहोचविते. तंबाखूच्या धूम्रपानाचे असे काही सुरक्षित प्रमाण नसते. तुलनेने अगदी अल्प प्रमाणातील सेवनही रक्त वाहिन्यांना इजा करून तुमचे रक्त गोठण्याची

अधिक शक्यता असते. अशा शारीरिक हानीमुळे हृदयविकाराचा झटका, आघात आणि इतकेच नव्हे तर अचानक मृत्यूही होऊ शकतो. दिवसातून एक ते चार सिगारेट ओढल्यामुळे हृदयविकाराच्या झटक्याने मृत्यू होण्याचा धोका दुप्पट होतो.

केवळ इच्छा शक्तीच अमली पदार्थांच्या व्यसनी व्यक्तीला व्यसनमुक्त होण्यास मदत करू शकते.
तीव्र इच्छाशक्ती व्यतिरिक्त कुटुंब व मित्र यांचे प्रेम व आधार तसेच वैद्यकीय व मानसोपचाराची गरज भासू शकते.

अमली पदार्थाच्या वापरामुळे खूप छान व तणावमुक्त वाटते.
तणाव व समस्यांच्या व्यवस्थापनाचे, त्याच्याशी सामना करण्याचे तंत्र शोधण्याची गरज प्रत्येकाला असते. काहींना अमली पदार्थ घेणे हा तणावमुक्त होण्याचा एक चांगला मार्ग वाटू शकतो. मात्र अमली पदार्थांचे दीर्घकाळ सेवन केल्याने शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर अत्यंत वाईट परिणाम होतो. ही आरोग्य व शारीरिक कार्य क्षमतेशी गंभीर तडजोड आहे.

श्वास्य (श्वासाद्वारे ओढण्याचे) पदार्थ हे मुळात हानिकारक नसतात, तरीही लोक त्याचा बाऊ करतात.
थीनर, डिंक, व्हाईटनर यांच्यासारखे श्वास्य पदार्थ हे यकृत, मेंदू, मूत्रपिंड व मज्जासंस्था यांना इजा पोहोचवू शकतात. ते ज्वलनशील असल्यामुळे आगीच्या संपर्कात आल्यास भाजले जाऊ शकते.

मादक पदार्थांच्या सेवनामुळे व्यक्ती आकर्षक दिसते व मित्रांवर चांगला प्रभावही पडतो.
सुरुवातीला मादक पदार्थांमुळे अधिक मित्र मिळतात असे वाटू शकते, मात्र हा भ्रम आहे. मादक पदार्थांमुळे जोडले जाणारे मित्र हे खरे मित्र किंवा शुभचिंतक नसतात. याशिवाय कालौघात अमली पदार्थांचे व्यसन व्यक्तीला समाजबाह्य बनवून एकटे पाडते.

भारतात मद्यपान करण्याचे कायदेशीर वय आहे, मात्र धूम्रपानाचे कायदेसंमत वय ठरलेले नाही.
भारतात धूम्रपान व मद्यपान करण्याचे किमान वय कायद्याद्वारे ठरविलेले आहे. 18 वर्षांखालील व्यक्तींना कायद्याने परवानगी नाही, इतकेच नव्हे तर 18 वर्षांपेक्षा कमी वय असलेल्या मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे हा गुन्हा ठरविण्यात आला आहे. मद्यपान करण्याचे किमान वय हे वेगवेगळ्या राज्यांमध्ये वेगवेगळे आहे. दिल्लीत ते वय 25 आहे, केरळ व मेघालयात वय 21, तर हिमाचल प्रदेशात ते वय 18 वर्षे आहे.

दारू इतर अमली पदार्थांइतकी घातक नाही.
मद्यपान केल्याने अनेक प्राणघातक आजारांचा धोका वाढतो. यामध्ये (हृदयविकाराचा झटका, रक्तदाब), यकृताच्या (मद्यपानाने होणारी कावीळ, यकृत लहान होऊन त्यात काठिण्य येणे) – सिरॉसिस (Cirrhosis), स्वादूपिंडाच्या आणि इतर अनेक आजारांचा समावेश होतो. मद्यपानामुळे तोंडाचा, घशाचा, यकृताचा व छातीचा कर्करोग होण्याचाही धोका वाढतो. कमी कालावधीत जास्त मद्यपानाचे विशेष असे धोके संभवतात. खूप जास्त मद्य वेगाने प्यायल्याने मद्याची विषबाधा होऊ शकते. यात आपला प्राणही जाऊ शकतो.

आत्मचिंतनात्मक प्रश्न

- ही अचूक माहिती आपल्यासाठी कशी लाभदायक ठरेल?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- मुलांमध्ये मादक पदार्थांबद्दल खूप चुकीच्या समजुती आहेत. यातील अनेक समजुती समाजमाध्यमातून किंवा मित्रांद्वारे पसरविल्या जातात. त्यांना चुकीची माहिती मिळालेली असते.
- मुलांकडे योग्य माहिती व मित्रांकडून मादक पदार्थ सेवनासाठी येणाऱ्या दबावाला रचनात्मक पद्धतीने व स्वतःला सुरक्षित ठेवून 'नाही' म्हणण्याचे कौशल्ये असायला हवे.
- इतर गटांना काही वेगळे मुद्दे मांडायचे असल्यास तशी संधी त्यांना द्यावी. योग्य वेळी मिळालेली अचूक व पुरेशी माहिती मुलांना पदार्थांच्या व मादक द्रव्यांच्या लालसेपासून स्वतःला दूर ठेवण्यास समर्थ बनविते.
- आपण केवळ माहिती आपल्यापुरती मर्यादित न ठेवता आपल्या मित्रांना व्यसनांपासून दूर ठेवण्यासाठी त्यांना सांगितली पाहिजे, जेणेकरून ते जागरूक होऊन मादक पदार्थांच्या व्यसनांपासून दूर राहतील.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

- आपल्या भोवतालच्या परिसराचे निरीक्षण करा. आपले समवयस्क, मित्र, कुटुंब, माध्यमे यांच्यात पदार्थांच्या दुरुपयोगांच्या संदर्भात काही भ्रामक कल्पना/समजुती असल्यास त्या ओळखून पुढच्या तासिकेमध्ये वर्गातील इतरांना सांगा.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगाविषयीच्या मुलांमधील चुकीच्या समजुती व त्या कशा दूर करायच्या यासाठी आपल्या मित्रांच्या मदतीने एक भूमिकाभिनय किंवा पथनाट्य तयार करा. हे नाट्य प्रार्थनेच्या वेळी शिक्षक-पालक सभेत किंवा इतर शालेय वा सामाजिक कार्यक्रमात सादर करा.

कृती 7.5 : प्रतिबंध आणि उपचारासाठी मदत मिळविणे – सुरक्षा जाळे.

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- पदार्थांचा दुरुपयोग होत असल्यास तो रोखण्यासाठी स्वतःला व इतरांना मदत करणाऱ्या यंत्रणा जाणतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

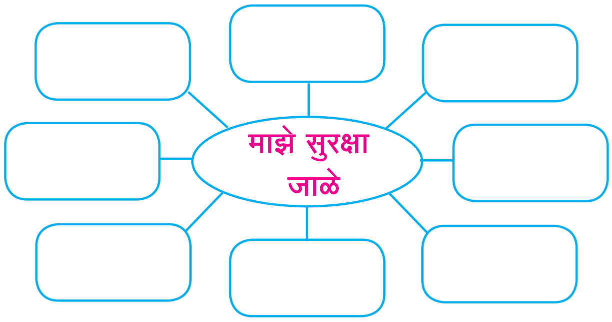
- स्वभान, सर्जनशील विचार.

संसाधने

- फळा, खडू/मार्करपेन, वही, पेन.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- पदार्थांच्या दुरुपयोगाच्या संदर्भाने 'सुरक्षा जाळे', यात व्यक्ती व संबंधित संस्थांचा समावेश होतो. ज्या घातक पदार्थांची उपलब्धता रोखणे आणि पदार्थांचा दुरुपयोग करणाऱ्यांसाठी गरज असल्यास उपचार व पुनर्वसन सेवांना प्रोत्साहन देतील.
- 'सुरक्षा जाळे' (Safety Net) ही संकल्पना फळ्यावर लिहून ती पदार्थांच्या दुरुपयोगापासून आपला व इतरांचा बचाव करण्याशी संबंधित आहे, हे स्पष्ट करा. आता हे सांगा की, 'सुरक्षा जाळे' म्हणजे असे मदतीचे जाळे किंवा मदत यंत्रणा, जी कठीण प्रसंगांचे प्रतिबंध व व्यवस्थापन करेल, येथे याचा अर्थ 'पदार्थांच्या दुरुपयोगाला प्रतिबंध व व्यवस्थापन असा आहे.
- खालील आकृती फळ्यावर काढा.



- विद्यार्थ्यांना अशा व्यक्तींची (उदा. पालक, भावंडे, चांगले मित्र, शिक्षक, वर्गमित्र, शेजारी, स्थानिक डॉक्टर, इ.) व संस्थांची नावे (उदा. पोलिस चौकी, दवाखाना, ग्रामपंचायत, शालेय व्यवस्थापन समिती, इ.) विचारा, जी त्यांना आपल्या सुरक्षा जाळ्यात समाविष्ट करावीशी वाटतात.
- चौकोनांमध्ये ही नावे लिहिण्यासाठी 10 मिनिटे द्या.
- आपले 'सुरक्षा जाळे' समोर येऊन सांगण्यासाठी 4 ते 5 स्वयंस्फूर्त विद्यार्थी पुढे बोलवा.

चर्चेसाठी मुद्दे

- तुम्हांला मदत करू शकतात अशा कोण व्यक्ती आहेत? त्यांना तुमच्या 'सुरक्षा जाळ्या'त समाविष्ट करा. तुमची मदत करू शकतील अशा कोणत्या संस्था आहेत?
- तुम्ही या व्यक्तींचा/संस्थांचा आपल्या 'सुरक्षा जाळ्या'त समावेश का केला आहे?

चिंतनशील प्रश्न

- पदार्थांच्या दुरुपयोगाव्यतीरिक्त आणखी कोणत्या प्रसंगी 'सुरक्षा जाळे' उपयोगाचे आहे?
- आपला एखादा वर्गमित्र तंबाखू/दारू यांचे सेवन करत असल्याचे तुम्हांला माहीत झाले तर एक चांगला मित्र या नात्याने आपण त्याची एखाद्या विश्वासू मोठ्या व्यक्तीसोबत त्याचे 'सुरक्षा जाळे' म्हणून कशा प्रकारे संबंध प्रस्थापित करून द्याल?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- सुरक्षा जाळे 'प्रतिबंध व व्यवस्थापन' दोन्हींसाठी उपयुक्त आहे.

- 'सुरक्षा जाळ्या'त पालक, शिक्षक, वडीलधाऱ्या व्यक्ती, नातेवाईक, मित्र, समुपदेशक आणि मार्गदर्शक, वैद्यकीय व्यवसायी, शासकीय सेवा जसे – पोलिस, मादक पदार्थ प्रतिबंधासाठी कार्यरत सेवाभावी संस्था यांचा समावेश होतो.
- प्रत्येक व्यक्तीला आपले 'सुरक्षा जाळे' कोणाचे बनलेले आहे, याची जाणीव असायला हवी.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

- तुमच्या मित्रांचे 'सुरक्षा जाळे' माहिती करून घेतल्यानंतर तुम्हांला तुमच्या 'सुरक्षा जाळ्या'त आणखी इतर काही व्यक्ती/संस्था यांना समाविष्ट करायचे आहे काय? उत्तर जर हो, असेल, तर आपले सध्याचे 'सुरक्षा जाळे' सुधारित करून लिहा.
- पदार्थांचा गैरवापर/दुर्वर्तन यासंबंधीच्या वेगवेगळ्या कायद्यांची माहिती गोळा करा व ती आपल्या वर्गातील सर्व मुलांना वाचून दाखवा.

कृती 7.6 : तंबाखूमुक्त शाळांना प्रोत्साहन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- तंबाखूमुक्त शाळेचे समर्थन करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वर्धित जीवन कौशल्ये

- सर्जनशील विचार, प्रभावी संभाषण.

संसाधने

- फळा, खडू.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

तथ्य पत्रिकेतील सिगारेट व इतर तंबाखूजन्य पदार्थ कायदा 2003 चा अभ्यास करा.

- तंबाखू नियंत्रण कायद्यातील पुढील तरतुदी विद्यार्थ्यांना सांगा.
  - सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपानास बंदी.
  - सर्व तंबाखूजन्य पदार्थांच्या प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष जाहिरातीस बंदी.
  - अल्पवयीन मुलांना (18 वर्षांपेक्षा कमी वय असलेली मुले) तंबाखूजन्य पदार्थ विकण्यास व विकत घेण्यास प्रतिबंध.
  - शैक्षणिक संस्थांच्या इमारतीच्या 100 फूट परिघात तंबाखूजन्य पदार्थ विकण्यास बंदी.
- पुढील मुद्दे फळ्यावर लिहा. विद्यार्थ्यांना एक प्रभावी अभियान तयार करण्यास हे मुद्दे लक्षात ठेवायची सूचना द्या. अभियानाचे उद्देश :
  - लहान मुलांनी तंबाखूपासून दूर का रहावे?
  - तंबाखूजन्य पदार्थ वापरणाऱ्यांना काय संदेश देता येईल?

- तंबाखूमुक्त शाळेसाठी कोणती प्रेरणा मुलांना देता येईल?
- अभियान विकसित करण्यासाठी कोणती संसाधने लागतील हे विद्यार्थ्यांना विचारा. जर काही संसाधने उपलब्ध करून द्यायची असतील तर याबाबत विचारणा करा. अभियान सादरीकरणासाठी त्यांना तारीख व वेळ ठरवून, त्यासोबतच मुख्याध्यापकांची परवानगी घ्यायला सांगा.

चिंतनात्मक प्रश्न

- तंबाखूमुक्त शाळेचे समर्थन करताना आपल्यासमोर कोणती आव्हाने येणे अपेक्षित आहे? या आव्हानांवर आपण कशी मात कराल?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- तंबाखूच्या वापरास प्रतिबंध करणाऱ्या वातावरणाची सहनिर्मिती करा.
- तंबाखूमुळे होणाऱ्या घातक परिणामांची व संबंधित कायद्यांची जाणीव यामुळे या पदार्थांचे सेवन करण्याच्या लालसेपासून व्यक्तीला दूर राहण्यास मदत होते.

सूचित केलेल्या अतिरिक्त अध्ययन कृती

- धोकादायक पदार्थांच्या वापराविरुद्धच्या एका याचिकेचा मसुदा तयार करा व त्यावर कुटुंबातील सदस्य, त्यांच्या मित्रांच्या कुटुंबातील सदस्य व त्यांच्या मित्रांच्या सह्या घेऊन ही याचिका मुख्याध्यापकांकडे सादर करा.

तथ्य पत्रिका

पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे प्रकार व परिणाम

मज्जासंस्थेवर होणाऱ्या परिणामांनुसार पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे वर्गीकरण करता येऊ शकते. पुढील काही गटांत त्यांचे वर्गीकरण करता येईल. मज्जासंस्थेवरील परिणाम लक्षात घेता गांजा/भांग या पदार्थाला स्वतंत्र गटात टाकण्यात आले आहे. मात्र गांजा/भांग हा एक विभ्रम उत्पन्न करणारा पदार्थ आहे आणि त्यास अशाप्रकारे मांडायला हवे.

पदार्थांचे प्रकार आणि त्यांचे परिणाम

गट	अमली पदार्थ	वापर कर्त्यावरील परिणाम
उत्तेजक	बेन्झिड्रिन, डेक्सीड्रिन आणि मेथेड्रिन, कोकेन, निकोटिन, तंबाखू, कॅफिन, गुटखा, पानमसाला यांसारखे ॲंफेटॅमिन.	मेंदूला (मध्यवर्ती चेता संस्था) उत्तेजित करते. वापरकर्त्यास सतर्क वाटू शकते, ऊर्जा किंवा आत्मविश्वास आणि मजबूत व परिपूर्ण असल्याचे वाटू शकते. अधिक मात्रा घेतल्यास उत्तेजना, चिंता किंवा घबराहट निर्माण करू शकते. वाढत्या वापरामुळे मानसिक आरोग्याच्या समस्या उद्‌भवू शकतात. याच्या जास्त मात्रेमुळे मृत्यू होऊ शकतो. तंबाखू देखील सर्वांत जास्त नशिल्या पदार्थांपैकी एक आहे आणि त्यात निकोटीन असते. जास्त काळ उपयोग केल्याने फुफ्फुसे, मुख, स्वरयंत्र, अन्ननलिका, मूत्राशय, मूत्रपिंड किंवा स्वादुपिंड यांचा कर्करोग होऊ शकतो.

गट	अमली पदार्थ	वापर कर्त्यावरील परिणाम
अवसादक	दारू, बार्बिच्युरेट, मनःशामक (झोपेच्या गोळ्या) श्वास्य जसे– सरस, पेट्रोल, दुरुस्तीशाई, हेरॉइन.	मेंदूची कार्यगती कमी होते. संमोहक परिणाम देखील होऊ शकतात. सुरुवातीला व्यक्तीस आराम आणि मनावर दडपण वाटत नाही. परंतु हळूहळू व्यक्तीची सजगता कमी होत जाते. ती त्याला कोणत्याही शारीरिक आणि मानसिक समन्वयासाठी काम करण्यास आणि कोणतीही गोष्ट करण्यामध्ये अडचणी येतील. नियमितपणे दारू प्यायल्यामुळे पोट किंवा स्वादुपिंडाचा दाह, यकृताचा सिरोसिस, जठर, आंत्र मार्गाचा कर्करोग, हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मस्तिष्क आणि तंत्रिका क्षती होऊ शकते.
वेदनाशामके	निद्राकारी औषधे जसे – मॅनड्रॅक्स, डोरीडेन.	अफूसारखा परिणाम व गुंगी निर्माण करतात. औषधांचा हा गट एक आरामदायक, शांतीपूर्ण आदी सुखी भावना निर्माण करतो. अधिक मात्रांमध्ये यामुळे सुस्तपणा, कमी एकाग्रता, मळमळ, उलटी आणि घाम येणे होऊ शकते. मात्रामध्ये आणखी जादा वाढ केल्यास गाढ झोप, शुद्ध हरपणे आणि मृत्यू देखील येऊ शकतो.
मादकपदार्थ/ वेदनाशामके	अफू, मॉफिन, कोडीन, हेरॉइन, खांडसरी साखर, संश्लेषित औषधी, जसे – मेथॅडोन, पेथिडीन आणि मेफ्रडिन	वेदना आणि चिंता कमी करतात. आनंद निर्माण करतात. जास्त मात्रेमुळे सुषुप्ति, मळमळ आणि बेशुद्धी येऊ शकते. अस्वस्थता, मळमळ, उलटी आणि तोंड कोरडे पडणे या गोष्टी होऊ शकतात. शरीरात गर्मी वाटू लागते आणि हात–पाय जड वाटू लागतात. वापरकर्ता एका अशा स्थितीत जाईल जेथे वापरकर्त्यास कधी शुद्धीत तर कधी शुद्धीबाहेर गेल्यासारखे वाटायला लागते. श्वासोच्छ्वास कमी अधिक होतो. डोळ्यांच्या बाहुल्या आखडून लहान होतात. त्वचा थंड, ओलसर आणि निळसर रंगाची होते. हृदयाचे अस्तर आणि झडप, एच. आय. व्ही. आणि एड्स, गळू, यकृतांचा रोग आणि मानसिक क्षती यासह निर्जंतुक न केलेल्या सुया यांच्यापासून संक्रमणाचा धोका, थांबविल्यावर माघार लक्षणे, अधिक मात्रेची क्षमता अधिक असते.
भांग	भांग (मारीजुआना) गांजा, चरस	शिथिलता, सुस्तपणा, बडबड वाढणे आणि नंतर बेशुद्धावस्थाकडे जाते. व्यक्तीचा नाडीचा वेग, हृदस्पंद आणि रक्तदाब यांच्यात वाढ होते. डोळे लाल होतात. भूक वाढते. थोड्या वेळानंतर व्यक्ती शांत होऊन झोपी जाऊ शकतो. अधिक जादा मात्रेत व्यक्ती गोंधळलेली, अस्वस्थ, उत्तेजित होऊ शकते किंवा

गट	अमली पदार्थ	वापर कर्त्यावरील परिणाम
		संवदेनभ्रम सुरू होऊ शकतो. उपक्रमांमध्ये आवड, नवीन माहिती शिकण्याची क्षमता कमी होत जाते. स्मृती संबंधित समस्या निर्माण होतात. प्रतिक्षम संस्था क्षतिग्रस्त होते. दीर्घकालीन श्वसनी शोथ, घशाचा कर्करोग आणि हृदय विकाराचा झटका, अर्धांगवायूचा झटका व रक्तदाब निर्माण होऊ शकतात.
संवेदना भ्रमजनक	एल. एस. डी. (लायसर्जिक ॲसिड डायथाइलॅमाइड) पी. सी. पी. (फेन्सीवलीडाइन), मेस्केलिन, साइलोसाईबीन, कॅनबिस	व्यक्तीच्या पाहणे, ऐकणे आणि जाणणे या पद्धतीस विकृत केले जाते. याचा अधिक उपयोग 'रेव' पार्टीत भाग घेणारे तरुण करतात. कमी ते मध्यम स्वरूपाच्या मात्रेमध्ये ही एक सौम्य नशा. आनंदाची प्रबळ भावना, उत्साहाची भावना निर्माण होते. इतरांबरोबरच्या सामाजिकतेच्या व जवळीकतेच्या भावनेत वाढ होते. संप्रेषण कौशल्यांची वृद्धी, ऊर्जा आणि आत्मविश्वासात वाढ होते. घामात वाढ, रक्तदाब आणि हृदय स्पंदनात वाढ, मळमळ, दात खाणे, जबड्यातील वेदना, चिंता आणि भीती आवेग, पुसट दृष्टी, उलटी, निद्रानाश, प्रणालित संभ्रम विकृती आणि झटके यांचा वापरकर्त्यास अनुभव येऊ शकतो. जास्त मात्र नकारात्मक प्रभाव वाढवू शकतात आणि समज, विचार किंवा स्मृती यांमध्ये विकृती निर्माण होऊ शकते. मजबूत नकारात्मक प्रभाव आणि मनोचिकित्सात्मक गुंतागुंत याची शक्यता असते जी काही दिवस किंवा आठवड्यांपर्यंत राहू शकते. हे कावीळ आणि यकृत क्षतीचे कारण बनू शकते.
श्वास्य	सामुदायिकपणे श्वास्य म्हणून संदर्भित दैनंदिन वापराचे अनेक पदार्थ आहेत. हे बाष्पनशील द्रावक असतात. काही पुढील प्रमाणे : रंग विस्तारक, डिग्रीसर्स, ड्रायक्लिनिंग फ्लुइड्स, आणि गमू, दुरुस्ती द्रावक, फेल्ट टीप मार्कर फ्लुइड, गॅसेस, बुटेन, लाईटर्स, व्हीपड क्रिम, सूक्ष्म – तुषारित्र (एरोसोल) आणि रेफ्रीजरन्ट गॅसेस स्प्रे पेन्टस, हेअर आणि डीओडरन्ट स्प्रे,	वापरकर्ता उत्साहाची भावना अनुभवत असतो. चक्कर येणे, आनंद आणि चैतन्यमय कल्पना तिच्या भावना निर्माण होत राहते. यामुळे शरीराची कार्ये मंदावतात. याच्या तीव्र प्रभावात सुस्तपणा, क्षीण संचालन, क्षीण निर्णय शक्ती आणि स्मृती, संवेदन–भ्रम यांचा समावेश होतो. एकदा वापर केल्यानंतरही मेंदूला नुकसान होऊ शकते. दीर्घकाळ वापर केल्यामुळे फुप्फुसाचे आजार आणि एवढेच नाही, तर मृत्यू देखील येऊ शकतो. शारीरिक प्रभाव जसे की, निस्तेजपणा, तहान लागणे, वजन कमी होणे, नाकातून रक्त येणे, लालभडक डोळे आणि नाक व तोंडावर व्रण येतात. मानसिक संभ्रम आणि थकवा येऊ शकतो. नैराश्य, चिडचिड, द्वेष, मानसिक उन्माद हेही होऊ शकते.

गट	अमली पदार्थ	वापर कर्त्यावरील परिणाम
	वैद्यकीय बधिरीकरण वायू, जसे : ईथर, क्लोरोफॉर्म आणि नायट्रस ऑक्साइड (हसवणारा वायू) नायट्राइटस ब्युटिक आणि ॲमिल नायट्राइटस सामान्यपणे 'पॉपर्स' म्हणून ओळखला जातो, व्हिडिओ हेड क्लिनर, रूम ओडोराइझर.	
तंबाखू	तंबाखूची वेगवेगळी रूपे जसे- चघळणे (खैनी, गुटखा, जर्दा, इ.) धूम्रपान (सिगारेटस, विडी, सिगार्स, हुक्का, हुंगून नशा करणे.)	याचा प्रभाव पाच मिनिटांपासून दोन तासांपर्यंत राहतो. निकोटीनच्या व्यसनी व्यक्तीस त्या प्रभावाचा कायम अनुभव येण्यासाठी ते वारंवार घेणे भाग पडते. धूम्रपान केल्यावर बोटे आणि तोंडाचा वाईट वास येत असतो. तंबाखू सेवनाने दात आणि तोंड यावर परिणाम करणारे, मुखाचा कर्करोग यांसारखे रोग होतात. तंबाखूच्या सततच्या वापरामुळे चव आणि वास घेण्याची क्षमता कमी होत जाते. तंबाखूचे धूम्रपान केल्यामुळे ऊर्ध्व श्वसनाचे आजार, फुप्फुसाचा कर्करोग आणि हृदयाच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. तंबाखूच्या धुरापासून देखील धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्तीचा त्या धुराशी संपर्क आल्यावर हे दुष्परिणाम होऊ शकतात. यालाच निष्क्रीय धूम्रपान म्हणून ओळखले जाते आणि यामुळे फुप्फुसाच्या श्वसनविषयक किंवा हृदयासंबंधी समस्या निर्माण होऊ शकतात.
दारू	तंबाखू आणि दारू यांना मादक द्रव्याच्या सेवनाचे प्रवेशद्वार म्हटले जाते. लोक या दोन्हीपासून सुरुवात करतात आणि हळूहळू इतर आणि अधिक घातक, मादक दृव्ये वापरण्यास सुरुवात करतात. दारू ही चेतासंस्थेचे कार्य मंदावते ज्यामुळे लोकांना वाटते की, ते आराम करीत आहेत.	अधिक सेवन केल्यामुळे बोलणे, शारीरिक हालचाली आणि दृष्टी यांवरील नियंत्रण कमी होते. दारूमुळे जागरूकता आणि प्रतिसाद कमी होतो ज्यामुळे अपघात आणि इतर दुर्घटना होऊ शकतात. यामुळे बोध आणि अवरोध कमी होतो आणि याने कधीकधी वापरकर्त्यास अधिक आक्रमक बनविले जाऊ शकते. खूप दिवसांपासून दारूचा वापर करणे यकृतासाठी अत्यंत हानिकारक असते. तरुण वयापासून दारू प्यायल्याने वाढत्या मनावर परिणाम होऊन व्यसनी बनण्याचा धोका वाढतो. दारूचे व्यसन असलेल्या लोकांना दारूच्या अभावामुळे अत्यंत शारीरिक तगमग, चीडचीड आणि राग येत असतो.

गट	अमली पदार्थ	वापर कर्त्यावरील परिणाम
ई–सिगारेट	ई–सिगारेट हे तंबाखू मुक्त असतात. परंतु यामध्ये एक सुगंधित मिश्रण असते, ज्यामध्ये स्वादिष्ट तरल पदार्थ आणि निकोटीन असते. जे उपयोगकर्त्यांच्या श्वासाद्वारे शरीरामध्ये जाते. ई–सिगारेटमध्ये निकोटीन असते. हा एक अत्यंत नशीला पदार्थ आहे ज्यामध्ये एखाद्या किशोर तरुणाच्या विकसित होणाऱ्या मेंदूला हानी पोहोचविण्याची क्षमता असते.	ई–सिगारेट ही ज्या मुलांनी कधीही धूम्रपान केलेले नाही अशांसाठी एक प्रवेशद्वारच्या रूपाने काम करते आणि अशाप्रकारे ते निकोटिनच्या व्यसनाच्या अधिन होऊ शकतात. त्यानंतर पारंपरिक सिगारेटकडे वळतात. किशोरावस्थेच्या काळात निकोटिनशी लवकर होणारा संपर्क हा हानिकारक असतो कारण हा मेंदूच्या परिपक्वतेच्या सामान्य मार्गात बिघाड निर्माण करू शकतो. त्याचा बोधात्मक क्षमता, मानसिक आरोग्य आणि व्यक्तीत्व यांवर देखील कायमचा परिणाम होऊ शकतो. ई–सिगारेटमध्ये इतर उत्सर्जन जसे की, फॉरमॅल डी हायड्रेटस असते ज्यास कर्ककारक म्हणून वर्गीकृत केले जाते.
शीशा (हुक्का) धूम्रपान	शीशा (हुक्का) धूम्रपान हा युवकांमध्ये लोकप्रिय होत आहे. शीशा एक सुगंधित तंबाखू असते. जी एका अलंकृत जल–नलिकेतून तोंडाने ओढली जाते. कधी कधी 'हुक्का' नार्गाईल किंवा हबल–बबल म्हणून देखील ओळखला जातो. याचा इतिहास 500 वर्षांपेक्षा अधिक जुना आहे आणि त्यांच्या उपयोगाची सुरुवात संपूर्ण भारत आणि मध्य पूर्व मध्ये झाली. शीशा हा विशेषतः सामाजिक वातावरणात (कॅफे आणि उपहारगृह) ओढला जातो, जेथे पाण्याच्या पाईपला एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे दिला जातो आणि सुगंधित तसेच तंबाखूयुक्त धुराचे श्वसन केले जाते.	शीशा (हुक्का) देखील विविध आरोग्य विषयक दुष्परिणामाशी संबंधित मानला जातो. ज्यात ग्रासनलीचा कर्करोग, फुप्फुसाची कार्यप्रणाली मंदावणे, वांझपणा, जन्माच्या वेळी कमी वजन (धूम्रपान करणाऱ्यांच्या मुलांमध्ये) उच्च रक्तदाब, हृदय गती आणि संसर्गजन्य रोग आणि शारीरिक अवलंबन यांचा समावेश होतो.

पदार्थांच्या दुरुपयोगाचे परिणाम

मादक पदार्थांच्या सेवनामुळे अनेक अल्पकालीन व दीर्घकालीन परिणाम होतात जे आरोग्यासाठी हानिकारक असतात.

अल्पकालीन परिणाम

हे असे परिणाम आहेत जे पदार्थाचे सेवन केल्यानंतर काही मिनिटांनी दिसू लागतात. वापरकर्त्यास आरामदायक आणि एक सुखद सुस्तावलेपणाची भ्रामक भावना निर्माण होते. काही अल्पकालीन परिणामांमध्ये विकृत दृष्टी, श्रवण आणि समन्वय, योग्य निर्णय घेण्याच्या क्षमतेत त्रुटी, खराब, तोंडाचा वास आणि नशेच्या परिणामात राहणे यांचा समावेश होतो.

दीर्घकालीन परिणाम

पदार्थांचा सतत आणि अधिकचा वापर केल्यामुळे गंभीर हानी होणारे दीर्घकालीन परिणाम होतात. हे परिणाम कालौघात दिसू लागतात आणि साधारणपणे शरीराच्या वेगवेगळ्या अवयवांना मोठ्या प्रमाणात हानी पोहोचवितात. मादक पदार्थांच्या सेवनाने शारीरिक व मानसिक या दोन्ही प्रकारच्या कार्यप्रणाली कमजोर होतात आणि त्यातून जीवनाच्या गुणवत्तेशी समझोता होतो. आरोग्यविषयक काही परिणामांत खाण्याच्या अनियमित सवयी, कमी स्वच्छतेमुळे निर्माण होणारे खराब आरोग्य आणि कमी होत जाणारी प्रतिक्षमता यांचा समावेश होतो. हे त्यांना रोग आणि संक्रमणासाठी अनुकूल बनवितात.

पदार्थांचा दुरुपयोग स्वतः एच. आय. व्ही./एड्स किंवा एस. टी. डी. याचे कारण नसतो परंतु अमली पदार्थाच्या प्रभावाने लोक धोकादायक व्यवहारात गुंततात आणि त्यामुळे ते या संक्रमणास चटकन बळी पडतात. इंजेक्शनमधून अमली पदार्थ घेणाऱ्या व्यक्तींना अशा स्थितीत एच. आय. व्ही. होण्याचा धोका अधिक असतो. जेथे वापरकर्ते हे अमली पदार्थ इंजेक्शनमधून घेण्यासाठी स्वच्छ सुयांचा वापर करीत नाहीत आणि त्या सुया एकमेकांना वापरतात. शरीर जेवढे सहन करू शकते त्यापेक्षा अधिकचा वापर केल्यानंतर अमली पदार्थ वापरकर्त्याचा एका तथाकथित अधिक मात्रेमुळे अचानक मृत्यू देखील होऊ शकतो. शरीरातील अवयवांना दीर्घकाळ हानी पोहोचल्यामुळे मृत्यू देखील होऊ शकतो.

जीवनाच्या कोणत्याही टप्प्यावर अमली पदार्थाचा वापर हा हानीकारक असला तरी गरोदपणाच्या काळात सेवन झाले, तर हे अमली पदार्थ विशेष करून हानिकारक ठरतात. हे पदार्थ रक्ताच्या माध्यमातून शोषले जातात आणि वाढत्या भ्रूणास आईच्या रक्तातून पोषण मिळत असल्यामुळे हे पदार्थ भ्रूणापर्यंत पोहोचून त्यास हानी निर्माण करू शकतात, शिवाय अमली पदार्थांच्या दुरुपयोगाचा केवळ व्यक्तीच नव्हे तर कुटुंब आणि समुदायावर देखील प्रभाव पडत असतो. ज्या व्यक्तीस याचे व्यसन जडलेले आहे त्याची इतर उपक्रमांतील रुची नाहीशी होते; मग ती शाळा असो, नोकरी असो किंवा इतर दुसरी जबाबदारी असो. परिणामस्वरूप ते आपल्या जबाबदारीवर ध्यान देऊ शकत नाहीत. आपले कुटुंब आणि शेवटी समाजावर तो, ती ओझे बनून राहू शकते. शिवाय नियमित पदार्थ/अमली पदार्थ खरेदी करणे हे महाग असते म्हणून हताश होऊन व्यसनी व्यक्तीला छोट्या गुन्ह्यात सामील होण्यासाठी भाग पाडले जाऊ शकते.

संरक्षणात्मक घटकांचे वर्गीकरण हे व्यक्ती, कुटुंब आणि पदार्थाच्या दुरुपयोगाचा प्रतिकार करण्यासाठी क्षमता समृद्ध करणारे वातावरण या स्वरूपात केले जाते. संरक्षणात्मक घटकांत खालील गोष्टींचा समावेश होतो.

- कठीण परिस्थितीला सामोरे जाण्यासाठी पूर्ण विकसित वैयक्तिक कौशल्ये. उदा. परिस्थितीचे विश्लेषण करण्याची क्षमता, त्वरीत निर्णय घेणे, संवाद करणे आणि वाटाघाटी करणे.
- सकारात्मक आत्मसन्मान, स्व संकल्पना, शैक्षणिक कामगिरी.
- कुटुंबातील सदस्य आणि मित्र यांसह लोकांबरोबर चांगले वैयक्तिक संबंध.
- आईवडिलांबरोबर मोकळा संवाद आणि पालकांचे सकारात्मक पाठबळ यांसह घरातील पालनपोषण.
- भौतिक आणि भावनात्मक गरजा पूर्ण करण्यासाठी पुरेशी संसाधने.
- अमली पदार्थाच्या वापरास मोडता घालणारे सांस्कृतिक मापदंड.
- पदार्थांच्या दुरुपयोगास नियंत्रित करणारे उत्तम प्रकारे लागू असणारे कायदे.

मादक पदार्थाच्या सेवनावरील उपचार

पदार्थाचे दुरुपयोग आणि अवलंबित्व यांवर वेगवेगळ्या दृष्टिकोनाचे संयोजन स्वीकारून उपचार केले जाऊ शकतात; ज्यात औषधोपचार, वर्तनातील बदल आणि भौतिक व मानसशास्त्रीय लक्षणासाठी आरोग्यविषयक देखभाल यांचा समावेश होतो. वापरकर्त्यास व्यसनापासून मुक्त होण्यास मदत करण्यासाठी व्यावसायिक समुपदेशन किंवा अमली पदार्थांपासून मुक्ती देणारी उपचार पद्धती यांची आवश्यकता असते. हा उपचार व्यक्तीच्या गरजेनुसार आणि समस्येच्या गंभीरतेनुसार योग्य वेळेसाठी घेणे आवश्यक असते.

जशी उपचारात प्रगती होत जाते, तशी उपचाराची तीव्रता कमी केली जाते आणि उपचाराचा अंतिम भाग, व्यक्तीला पदार्थाचा वापर पुन्हा करण्यास प्रतिबंध करण्यासाठी व्यक्तिगत आणि समूहाचा पाठिंबा हवा. पूर्ण पुनर्वसन आणि सुदृढीकरणासाठी समाजातील सर्व स्तरांवर प्रयत्न होणे गरजेचे आहे.

मादक पदार्थ सेवनाच्या प्रतिबंधात पालक शिक्षक आणि नागरिक यांची भूमिका

व्यक्ती स्वतःस मादक पदार्थांच्या सेवनापासून दूर ठेवू शकतो. आपल्या सामाजिक, सांस्कृतिक वातारणात हे मान्य नाही. धूम्रपान, मद्यपान आणि इतर अमली पदार्थांच्या दुरुपयोगासंबंधित दृष्टिकोन साधारणपणे पूर्व किशोरावस्था आणि प्रारंभिक किशोरावस्था या दरम्यान निर्माण होत असतो म्हणून प्रतिबंधासाठी हस्तक्षेप लवकर सुरू झाले पाहिजेत. आई–वडील आणि शिक्षक मुलांमध्ये मादक पदार्थांप्रति योग्य दृष्टिकोन ठेवणे आणि मादक पदार्थांच्या सेवनापासून दूर राहणे यात निर्णायक भूमिका निभावत असतात.

पालकांचा त्यांच्या मुलांवर एक महत्त्वपूर्ण प्रभाव असतो. आज मुले वेगवेगळ्या घटकांच्या संपर्कात आहेत यात तथ्य असूनही आईवडील बहुतांश मुलांसाठी प्रेरणास्रोत बनून आहेत. आपल्या मुलांसोबत नियमित बातचित या माध्यमातून मोकळा संवाद आणि एक जवळचे नाते आपल्या मुलांना समजण्यात आणि त्यांचा आत्मसन्मान आणि आत्मविश्वास निर्माण करण्यात एक लांबचा मार्ग ठरेल.

शिक्षक हे विद्यार्थ्यांच्या जीवनात अत्यंत प्रभावशाली वयस्क व्यक्ती असतात. शिक्षकांनी विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक आणि वैयक्तिक समस्या सामाजिक करण्याचा प्रयत्न करायला हवा आणि त्यांनी त्यांच्या समस्या कशा हाताळाव्यात याबाबत मार्गदर्शन करायला हवे. त्यांना सल्ला देत असताना सावधगिरी बाळगा आणि त्यांचा विचार आणि कार्ये यांबाबत कोणताही निर्णय न करण्याचा प्रयत्न करा.

❖❖❖

घटक 8

निरोगी जीवनशैलीला प्रोत्साहन

मुलांमध्ये आरोग्यदायक जीवनशैलीस प्रोत्साहन देणे आणि आरोग्यविषयक जोखमांतून तरुणांचे चांगल्या प्रकारे संरक्षण होण्यासाठी उपाययोजना करणे हे प्रौढत्वातील आरोग्यविषयक समस्यांचा प्रतिबंध करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण आहे. असंसर्गजन्य रोग (एन.सी.डी.) एकविसाव्या शतकातील सर्वांत मोठ्या सार्वजनिक आरोग्यविषयक आव्हानांपैकी एक आहे. असंसर्गजन्य रोगांसंबंधित मृत्यूंमध्ये वाढ होत आहे. विशेषतः कमी आणि मध्यम उत्पन्न असणाऱ्या देशांमध्ये आणि अर्ध्यापेक्षा अधिक मृत्यू अशा व्यवहारासंबंधित आहेत; जे किशोरावस्थे दरम्यान सुरू होतात किंवा त्या काळात अधिक दृढ होतात, ज्यामध्ये तंबाखू आणि दारूचा वापर, जेवणाच्या खराब सवयी आणि व्यायामाचा अभाव यांचा समावेश होतो. या घटकसंचात आरोग्यविषयक कौशल्यांचा विकास हा मुलांच्या विकासात्मक गरजेनुसार केलेला आहे.

विद्यार्थ्यांमध्ये 'स्व' ची जाणीव आणि चिकित्सक विचार विकसित होण्यावर लक्ष केंद्रित करण्यात आले आहे. हा घटकसंच विद्यार्थ्यांमध्ये, जीवनशैलीच्या निवडींचा दीर्घकालीन आरोग्य व कल्याण यांबाबतीत योगदान कसे आहे याबाबत जाणीव जागृती निर्माण करण्यास मदत करेल. यातून शारीरिक कृती आरोग्यदायक जीवनशैलीसाठी किती महत्त्वाच्या असतात आणि विद्यार्थी मदत कशी मागू शकतात व आरोग्यदायक राहण्यासाठी कशाप्रकारे सेवा मिळवू शकतात हे यातून दर्शविले जाणार आहे. यातून तणाव आणि इतर मानसिक आरोग्याच्या चिंता दूर करण्यासाठी प्रभावी मार्ग दाखविले जाणार आहेत.

कृती 8.1 : आपल्या आवाक्यातील आरोग्यदायक जीवन पर्याय

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- जीवनशैलीचे पर्याय दीर्घकालीन आरोग्य आणि कल्याण यांबाबतीत कोणत्या प्रकारचे योगदान देतात हे स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- 'स्व' ची जाणीव, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता.

संसाधने

- व्यक्ती अभ्यासांच्या प्रती.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- जीवनशैलीमध्ये वर्तन आणि कृती यांचा समावेश होतो, ज्या आपल्या दैनंदिन जीवनास सुलभ बनवितात. यामध्ये आपण खात असलेले पदार्थ, आपल्या फुरसतीच्या वेळात आपण जे काय करतो ते, आपण

करीत असलेले काम आणि आपल्या कुटुंबातील आणि समाजातील सदस्यांबरोबर असणारी आपली आंतरक्रिया यांचा समावेश होतो हे स्पष्ट करून सांगणे.

- जीवनशैलीतून निर्माण झालेले कित्येक रोग हे आपण आपल्या दैनंदिन जीवनातील निवडी आणि घेत असलेले निर्णय यांवर अवलंबून असतात. याबाबत त्यांना माहिती देणे, ज्यांना असंसर्गजन्य रोग (NCD's) सुद्धा म्हटले जाते कारण ते एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीमध्ये संक्रमित होऊ शकत नाहीत.
- जो घटक एखादा रोग किंवा दुखापत निर्माण करण्याची संभावना वाढवितो त्यास धोकादायक घटक असे म्हटले जाते. उदा.
  - व्यायाम किंवा शारीरिक हालचालींचा अभाव आणि निकृष्ट आहार यांमुळे स्थूलता निर्माण होऊ शकते.
  - अनियंत्रित ताणातून चिंता आणि नैराश्य येऊ शकते आणि धूम्रपान करण्यामुळे किंवा तंबाखू खाल्ल्यामुळे श्वसनविषयक आजार किंवा कर्करोग होऊ शकतो.
- विद्यार्थ्यांची प्रत्येकी 7-10 सदस्य असलेल्या चार गटांत विभागणी करा.
- प्रत्येक गटाला एक व्यक्ती अभ्यास देऊन त्यांना त्यावर चर्चा करण्यासाठी 10 मिनिटे द्या.
- फळ्यावर चर्चेसाठी असलेले खालील प्रश्न लिहा.
  - ही एक आरोग्यदायक पसंती/आरोग्यविषयक वर्तन आहे का? आपणास असे का वाटते?
  - या पसंतीचे संभाव्य परिणाम काय होऊ शकतात?
  - या पसंतीत/वर्तनात बदल होऊ शकतो का? तो बदल कशाप्रकारे केला जाऊ शकतो?
  - या प्रक्रियेमध्ये कोण मदत करू शकते?

व्यक्ती अभ्यास 1 :
रितास घरी बनविलेले जेवण मिळते परंतु बहुतांश वेळा ती तिचा जेवणाचा डबा खात नाही. एक तर ती जेवण सोडून देते किंवा जवळच्या दुकानातून समोसे, पकोडे, कचोरी, पुरी–भाजी खरेदी करते.

व्यक्ती अभ्यास 2 :
मनोजने नुकत्याच पाहिलेल्या चित्रपटातील नायकाच्या कृतीचा त्याच्यावर खूप प्रभाव पडतो. एक–दोन सिगारेट ओढल्यानंतर नायक कोणतेही प्रयत्न न करता काहीही करू शकतो. मनोजला वाटते की, सिगारेट पिणे हा यशस्वी होण्याचा सोपा मार्ग असू शकतो म्हणून तो नातेवाईकांकडून मिळालेल्या पैशांमधून सिगारेट खरेदी करीत असतो.

व्यक्ती अभ्यास 3 :
झाकीर आणि शमा ही भांवडे आहेत. गृहपाठ पूर्ण केल्यानंतर त्यांची आई त्यांना एक तास आराम करण्यास सांगते. शमा लगेच आपली सायकल बाहेर काढते आणि फिरायला जाते, तर झाकीर घरीच राहून व्हिडिओ गेम खेळत असतो.

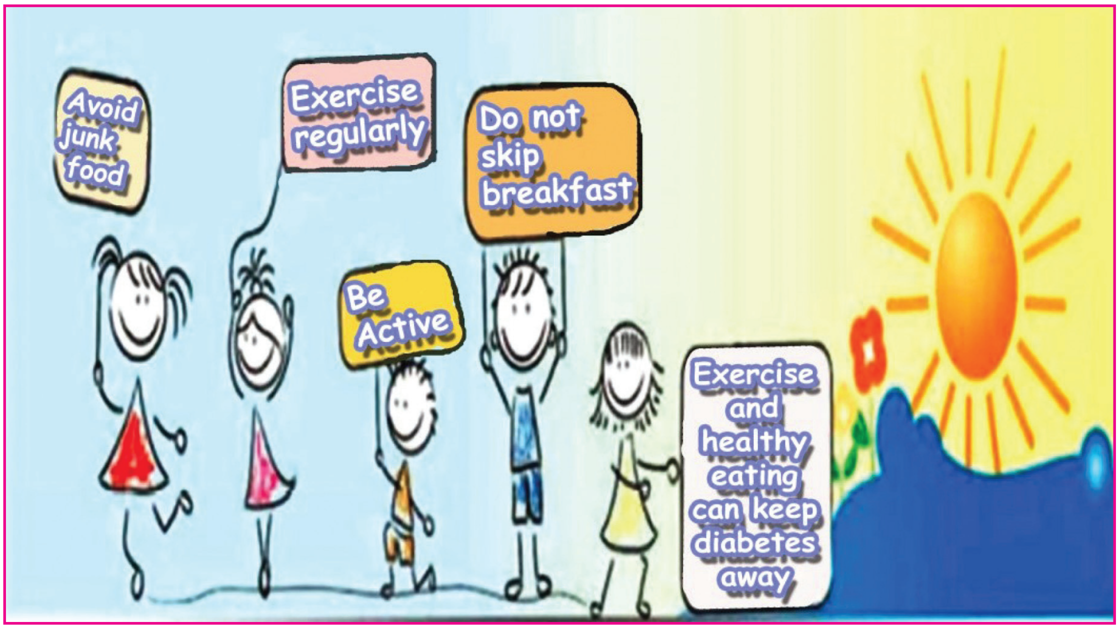
व्यक्ती अभ्यास 4 :

इयत्ता आठवीच्या वर्गातील जेनेट ही अभ्यासात खूप हुशार आहे आणि तिला आपल्या वर्गात होणाऱ्या प्रत्येक परीक्षेत अव्वल येण्याची इच्छा आहे. तिची अंतिम परीक्षा जवळ येऊन पोहोचली आहे. तिने केवळ तिच्या अभ्यासावर लक्ष केंद्रित केले आहे. अनेकदा ती आपले जेवण टाळते आणि विचार करत असते की, अभ्यासासाठीचा मौल्यवान वेळ तिच्याकडून वाया जाईल त्यासाठी. ती आपल्या मित्रांबरोबर खेळायलाही जाण्याचे टाळते.

- प्रत्येक गटाला संपूर्ण वर्गाबरोबर चर्चेच्या प्रश्नांबाबत आपले प्रतिसाद सांगण्यासाठी आमंत्रित करणे.
- फळ्यावर चर्चेचा मुख्यबिंदू लिहा.
- व्यक्ती अभ्यासात दिसून आल्याप्रमाणे विद्यार्थ्यांना सांगा, आपण वेगवेगळ्या कारणांमुळे निकोप विकल्प निवडू शकत नाही जसे की, आळस किंवा प्रलोभन योग्य माहितीचा अभाव, समाज माध्यमांचा प्रभाव, सोबत्यांचा दबाव, सादर करण्याचा दबाव, लोकप्रिय होणे इ. परंतु या अनारोग्य विकल्पांचे कमी व दीर्घकालीन नकारात्मक परिणाम असतात.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- आरोग्यदायी जीवनशैलीची निवड जसे – नियमित शारीरिक कृती, जास्त प्रमाणात साखर, जास्त मीठ आणि चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन न करणे, तंबाखूचा वापर न करणे तसे दारूचा गैरवापर न केल्यामुळे असंसर्गजन्य रोगाचे धोकादायक घटक कमी करण्यास मदत होत असते.
- जरी वय, लिंग आणि कुटुंबाचा इतिहास यांसारखे घटक आपल्या नियंत्रणाच्या बाहेर असले, तरी आरोग्यदायी जीवनशैलीच्या निवडीने असंसर्गजन्य रोगास (NCD's) प्रतिबंध करण्यास किंवा ते सुरू होण्यात विलंब करण्यास आणि त्यांची तीव्रता कमी करण्यास मदत होत असते.



- जीवनशैलीशी संबंधित रोग किंवा असंक्रमणशील रोग (NCD's) यांचा वर्तनाशी जवळचा संबंध आहे याकडे लक्ष देणे, म्हणजे आपण आपल्या जीवनशैलीचे विकल्प तपासल्याने एक आरोग्यदायी आणि अधिक उत्पादनक्षम असे प्रौढपण सुनिश्चित करता येईल.
- ही एक सर्वज्ञात वस्तुस्थिती आहे की, बालपणादरम्यान आरोग्यदायी वर्तन स्थापित करणे हे प्रौढपणादरम्यान असलेल्या अनारोग्य वर्तनात बदल करण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा अधिक सोपे आणि प्रभावी असते.
- एखाद्याकडे जितके जास्त धोकादायक घटक असतात तितकी एखादा रोग होण्याची संभावना अधिक असते.
- अन्न पदार्थांची निवड, शारीरिक कृतींचे विकल्प, ताणतणावाचे व्यवस्थापन अमली पदार्थांचा गैरवापर हे मध्यम जोखमीचे घटक आहेत म्हणून आपण आरोग्यदायी रहाण्यासाठी जागरूक निवडी करू शकतो परंतु वय, अनुवंशिकता यांसारखे घटक हे आपल्या नियंत्रणाबाहेरचे असतात आणि हे जोखमीचे अपरिवर्तशील घटक असतात.
- स्वतःच्या पसंतीबाबत जागरूक असणे आणि आरोग्यदायी व अनारोग्यदायी पसंतीमधील भेद ओळखणे ही आरोग्यदायक जीवनशैलीला चालना देण्यातील पहिली पायरी आहे.
- शिवाय जेव्हा गरज पडेल, तेव्हा मित्र, पालक, शिक्षक, विश्वस्त प्रौढ व्यक्ती यांच्याकडून अनारोग्य वर्तनात सुधारणा करण्यासाठी मदत मागण्यास त्यांना (विद्यार्थ्यांना) प्रोत्साहन देऊन इतरांनाही मदत करण्यासाठी तयार करण्यास प्रेरित करतात.

चिंतनपर प्रश्न

- किशोरवयात असताना आरोग्यदायी निवडी करणे का महत्त्वाचे आहे?

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम/कृती

- विद्यार्थ्यांना ज्यात सुधारणा करावी वाटते अशी एक अनारोग्यदायी सवय ओळखण्यास सांगून त्यात बदल करण्यासाठी एक योजना विकसित करण्यास सांगा.
- विद्यार्थ्यांना एखाद्या भावंडाची किंवा मित्राची अनारोग्यदायी सवय शोधून त्यांनी ती बदलण्यासाठी प्रेरणा देण्यास सांगा.

कृती 8.2 : पुढे उडी मारा आणि गतीने धावा

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- आरोग्यदायी जीवनशैलीसाठी शारीरिक कृती किती महत्त्वाच्या आहेत हे दाखवितात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवनकौशल्ये

- 'स्व' ची जाणीव, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता.

संसाधने

- खुली जागा/मैदान, दप्तर.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- शारीरिक कृती आणि हालचाल नसलेल्या सवयींच्या अनुषंगाने असलेल्या मार्गदर्शक सूचनांबाबत विद्यार्थ्यांना माहिती द्या.

बैठ्या व्यवहाराच्या जीवनशैलीसाठी मार्गदर्शक सूचना :

मनोरंजनाची स्क्रीन समोरची वेळ ही एका दिवसात दोन तासांपेक्षा अधिक असणारा नाही याची मर्यादा घालणे. यामध्ये वेळ कमी घालविणे हे अतिरिक्त आरोग्यविषयक फायद्यांशी संबंधित आहे.

आरोग्यविषयक फायद्यांसाठी मुलांनी दररोज बैठ्या कामातील वेळ कमी करायला पाहिजे.

शारीरिक हालचाली नसणाऱ्या बाबींस मर्यादा घालणे. जसे – बसून राहणे आणि दिवसभर घरामध्येच वेळ घालविणे.

विद्यार्थ्यांना उपक्रमांचा परिचय करून द्या आणि त्यावर चर्चा करा.

- शारीरिक दृष्ट्या सक्रिय असण्याचे फायदे.
- शारीरिक कृती/व्यायाम/खेळ आणि क्रिया यांची विविध रूपे, ज्यांचा विद्यार्थी विचार करू शकतात.
- विद्यार्थ्यांनी मैदानी खेळांसाठी घालविलेला एकूण वेळ.
- ते आपल्या दररोजच्या दिनक्रमामध्ये शारीरिक कृती/व्यायाम याचा अंतर्भाव का करू शकत नाहीत याची कारणे.
- आपल्या दररोजच्या दिनक्रमामध्ये शारीरिक कृतींचा अंतर्भाव करण्यासाठी कोणते उपाय योजले जाऊ शकतात.
- 8 ते 10 विद्यार्थ्यांचा प्रत्येकी एक गट होईल अशा प्रकारे वर्गाची विभागणी करा.
- विद्यार्थी आपल्या पाठीवर दप्तर घेऊन (पोत्याच्या शर्यतीप्रमाणे) शर्यतीत सहभागी होतील.
- सर्व गटांचे धावणे झाल्यानंतर विद्यार्थी 15 मिनिटे विश्रांती घेतील.
- आता विद्यार्थ्यांना उड्या मारायला सांगा, पण यावेळी त्यांच्या पाठीवर दप्तर असणार नाही.
- सर्व गटांनी शर्यत पूर्ण केल्यानंतर, सर्व गटांना एकत्रित करा आणि त्यांना दोन्ही शर्यतीत त्यांना आलेला वेगळा अनुभव व्यक्त करायला सांगा.
- पाठीवर ओझे नसल्यावर ती अधिक सोपी गेली हे स्पष्ट करा.
- जादा वजन असल्याने केवळ दैनंदिन कृती करतानाच अडथळा येत नाही, तर मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग यांसारख्या परिस्थितीसाठी जादा वजन एक धोकादायक घटक आहे हे स्पष्ट करून सांगा.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- व्यायामाचे अनेक फायदे आहेत जसे :

शारीरिक फायदे

- आपली हाडे आणि स्नायूंच्या वाढीच्या व विकासाला मदत होते.
- तंदुरुस्त आणि व्यवस्थित राहण्यासाठी (होण्यासाठी) मदत करते.

मानसिक फायदे

- आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान यांच्या निर्मितीसाठी मदत करते.
- हे अभ्यास आणि चांगले काम करण्यासाठी मदत करते.
- जेव्हा एखादा चिंताग्रस्त, दुःखी किंवा क्रोधित असेल, तर त्यास शांत होण्यास मदत मिळते.

सामाजिक फायदे

- यातून लोकांना भेटणे आणि बंधुभावाची जाणीव विकसित करण्यास मदत होते.
- यातून एखाद्यास संघामधील सदस्यांना सहकार्य करणे व जय आणि पराजय या दोन्हींना सामोरे जाण्यास मदत होते. अशा प्रकारे आपण आपल्या दैनंदिन जीवनात व्यायामाकरिता दिनक्रम बनविणे महत्त्वाचे आहे.
- एका चांगल्या आरोग्याचा अर्थ केवळ निरोगी असणे असे नाही तर एका आरोग्यदायी जीवनशैलीचा

अंगीकार करून तणावमुक्त व आरोग्यपूर्ण जीवन जगणे, असा देखील आहे. उत्तम आरोग्य आणि तंदुरुस्तपणा राखण्यासाठी चांगले भोजन आणि शारीरिक व्यायाम या दोन्ही गोष्टींना महत्त्व आहे.

- शारीरिक व्यायाम न करता जास्त खाणे किंवा अनारोग्यदायी खाणे यांमुळे अधिक वजन आणि लठ्ठपणा निर्माण होऊ शकतो.
- व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्ट्स, मैदानी खेळ जसे – क्रिकेट, बॅडमिंटन, खो–खो, फुटबॉल, बास्केट बॉल इत्यादी. शारीरिक कृतींमुळे नैसर्गिक शक्ती निर्माण होणे, थकवा आणि लठ्ठपणाशी लढणे आणि हाडे व स्नायू यांची वाढ होण्यास मदत मिळत असते.
- योग आणि ध्यानधारणा या दोन्ही गोष्टींना गेल्या काही वर्षांमध्ये खूप महत्त्व प्राप्त झाले आहे कारण ते एखाद्या व्यक्तीच्या सर्वांगीण कल्याणासाठी मन आणि शरीराच्या नियंत्रणात सुधारणा करून आरोग्यास चालना देत असते.

(इयत्ता सहावी ते आठवीसाठी आरोग्य आणि शारीरिक शिक्षण यांवरील शिक्षक मार्गदर्शिका पहा तर इयत्ता नववीसाठी पाठ्यपुस्तक पहा.)

चिंतनपर प्रश्न

- विद्यार्थ्यांना त्यांचे आजी–आजोबा आणि आई–वडील यांच्याशी चर्चा करून ते कोणते खेळ खेळत होते, शाळेत येण्यासाठी ते कसा प्रवास करीत होते ते शोधण्यास सांगा आणि याची त्यांच्या स्वतःशी (विद्यार्थ्यांशी) तुलना करण्यास सांगा.
- त्यांच्या जीवनशैलीत कोणते बदल झाले आहेत?
- उपक्रमाचा स्तर वाढविला होता किंवा कमी केला होता का? याचा आरोग्यावर कसा परिणाम झाला?

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- अशी एक शारीरिक कृती निवडा की, जिचा रोजच्या दिनक्रमात उपयोग असेल आणि त्याचा सराव करा. उदाहरणार्थ – शाळा, बाजार, मित्राचे घर इ. पर्यंत पायी चालत जाणे आणि घरी किंवा फुरसतीच्या वेळेत व्यायाम करणे.

कृती 8.3 : चांगल्या प्रकारे निवड करा : चांगल्या प्रकारे करा

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी मदतीची आणि सेवेची मागणी करतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवनकौशल्ये

- 'स्व' ची जाणीव, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता.

संसाधने

- उपक्रमांच्या यादीवर नमुन्याच्या प्रती.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या उपक्रमाचा उद्देश या गोष्टींवर भर देण्याचा आहे की, आपण आरोग्यदायी पर्यायांची निवड केल्यास कित्येक जीवनशैलीशी संबंधित रोगांना प्रतिबंध केला जाऊ शकतो.
- विद्यार्थ्यांना सांगा की, त्यांना सोमूच्या जीवनातील एका दिवसाचे वेळापत्रक देण्यात येईल आणि विद्यार्थ्यांनी व्यक्तिशः त्याच्या आरोग्यदायी व अनारोग्यदायी पसंतीचे विश्लेषण करायचे आहे.
- आता प्रत्येक विद्यार्थ्याला खालील दिलेल्या विधानांसह नमुन्याची एक प्रत दिली जाईल किंवा फळ्यावर नमुना लिहून दिला जाईल.

सोमूचा दिन

वेळ	कृती	आरोग्यदायी निवड (होय/नाही)
06.30 वा.	उठला, आळस वाटला, पुन्हा झोपला आणि आजीबरोबरचे योग सत्र चुकले.	
07.15 वा.	नाष्ट्याला मल्टीग्रेन, ब्रेड, दूध आणि केळी खाल्ली.	
07.30 वा.	आजीच्या खोलीतून काही सुपाऱ्या घेऊन शाळेत चालत गेला	
10.45 वा	मध्यंतराच्या वेळेत, शाळेच्या कॅन्टिनमधून एक बर्गर खरेदी केला.	
11.00 वा	वर्गात जाण्यापूर्वी सुपारी चघळली.	
12.00 वा	दुपारच्या सुट्टीत घरी बनविलेले जेवण घेतले.	
14.30 वा	घरी चालत आला.	
14.45 वा	दुपारचे जेवण आकर्षक नव्हते म्हणून दुपारच्या जेवणासाठी इन्स्टन्ट फूड (तात्काळ बनणारा पदार्थ) तयार केले.	
15.30 वा	गृहपाठ पूर्ण करण्यास सुरुवात केली (अर्धाच गृहपाठ केला)	
16.30 वा	मित्रांबरोबर खेळायला बाहेर गेला.	
17.30 वा	आईला सांगितले की, त्याचा मित्र राहुल बरोबर शाळेत त्याचा वादविवाद झाला आहे आणि त्याला वाईट वाटत होते. आईने त्याचे संयमाने ऐकून घेतले. सोमूला आपली चूक समजली. त्याने राहुलला बोलावले आणि माफी मागितली.	
18.00 वा	वडील आणि आजी सोबत बसला आणि टी.व्ही. पाहिला.	
19.00 वा	आपल्या खोलीत गेला आणि व्हिडिओ गेम खेळू लागला.	
20.00 वा	कुटुंबासोबत रात्रीचे जेवण घेतले.	
21.00 वा	सतत व्हिडिओ गेम खेळत राहिला.	
23.00 वा	गृहपाठ पूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला, पण खूप थकल्यासारखे वाटत होते आणि गृहपाठ पूर्ण करण्यापूर्वीच झोपी गेला.	

- फलकावर पुढील चर्चा प्रश्न लिहा :
  - नियोजित वेळ/कृती मध्ये कोणत्या आरोग्यदायी व अनारोग्यदायी वर्तनाचे वर्णन करण्यात आलेले आहे?
  - अनारोग्यदायी वर्तनाचे संभाव्य परिणाम कोणते असू शकतात?
  - सोमू अनारोग्यदायी निवडींचा आरोग्यदायी निवडींमध्ये कसा बदल करू शकतो आणि आरोग्यदायी निवडींचे सवयीमध्ये रूपांतर कसे करू शकतो?
  - अनारोग्यदायी निवडीमध्ये बदल करण्यासाठी सोमू कोणती मदत/आधार मागू शकतो?

महत्त्वपूर्ण संदेश

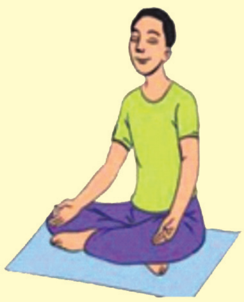
- आरोग्यास घातक सवयी सोडून देणे शक्य आहे.
- आपल्या प्रयत्नात सफल होण्यासाठी, तुम्ही जेव्हा एखाद्या सवयीमध्ये बदल करण्याचा प्रयत्न करीत असता, तेव्हा इतरांची मदत घेणे महत्त्वाचे असते.
- आपल्या भावी जीवनाच्या चांगल्या सवयी अंगी बाणत असताना किशोरावस्था हा एक प्रमुख टप्पा आहे.
- आरोग्यदायी निवडीचे पर्याय मनावर बिंबवून ते अमलात आणण्यासाठी जागरूकतेने प्रयत्न केले जाणे महत्त्वाचे आहे.

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- विद्यार्थ्यांना सोमूच्या नमुन्याप्रमाणेच नमुना वापरून एखाद्या विशिष्ट दिवसांच्या दरम्यान आपली दिनचर्या कागदावर लिहिण्यास सांगा. त्यांना प्रत्येक कृतीच्या समोर वेळ लिहायला सांगा. त्यांच्या निवडी आरोग्यदायी आहेत की, अनारोग्यदायी आहेत याचे विश्लेषण करा.

योग :

योगासन (शारीरिक स्थिती) श्वास घेण्याचे तंत्र आणि ध्यानधारणा यांवर आधारित शारीरिक व्यायामाचे एक लोकप्रिय रूप आहे.



योगाचे आरोग्यविषयक फायदे :

- संतुलन आणि लवचीकता यात सुधारणा होते.
- स्नायूंची शक्ती आणि रक्ताभिसरण यात वाढ होते.
- श्वासोच्छ्वासात सुधारणा होते.
- पाठी खालच्या भागातील वेदना कमी करते.
- नियमित औषधे घेण्याखेरीज योगामुळे मधुमेह, श्वसन/श्वासोच्छ्वास यांचे आजार आणि इतर जीवनशैली संबंधित आजारांचे व्यवस्थापन करण्यास मदत होते.
- याने औदासिन्य, थकवा, चिंता/घाबरटपणा यासंबंधित आजार आणि ताणतणाव कमी करण्यास मदत होते.

कृती 8.4 : असंक्रमणशील रोगांसाठी जोखमीचे घटक

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी जीवनशैली ही दीर्घकालीन आरोग्य आणि कल्याण यांमध्ये कोणत्या प्रकारचे योगदान करते हे स्पष्ट करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- 'स्व' ची जाणीव, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता.

संसाधने

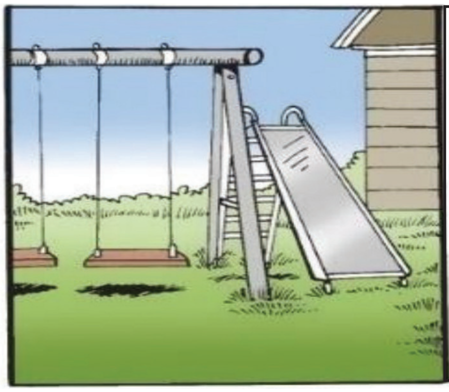
- व्यंगचित्र प्रतिमांच्या छापील प्रती.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना :

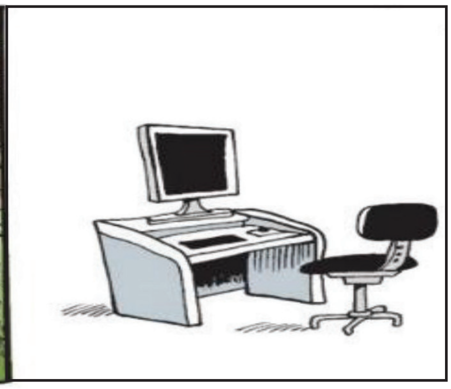
- बालपणापासून ते किशोरावस्थेपर्यंतच्या आरोग्यविषयक वर्तनास चालना देणे आणि प्रौढावस्थेतील आरोग्यविषयक समस्यांना प्रतिबंध करण्यासाठी चांगल्या प्रकारच्या उपाययोजना करणे आवश्यक आहे.
- असंसर्गजन्य रोग हे एकविसाव्या शतकातील सर्वांत मोठ्या सार्वजनिक आरोग्याच्या आव्हानांमधील एक आव्हान आहे.
- विद्यार्थ्यांना व्यंगचित्रांचा संच दाखवा. जेणेकरून ते यावर चर्चा सुरू करतील की, मागील काही वर्षांत जीवन किती बदलले आहे.

रात्रीचे जेवण – आधी

रात्रीचे जेवण – आता



खेळाचे मैदान – 1967



खेळाचे मैदान – 2011

Courtesy :
https://www.architecturendesign.net/funnyillustrations-provin-the-world-has-changed-for-the worse/

चर्चेसाठी मुद्दे

- या व्यंगचित्रात तुम्ही काय पाहत आहात?
- हे का घडत आहे असे तुम्हांला वाटते?
- तुम्ही यास तुमच्या आसपास पाहिले आहे का? उदहारण द्या.
- ही एक समस्या आहे असे तुम्हांला वाटते का?
- यास कोणत्या प्रकारे संबोधित केले जाईल?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- विद्यार्थ्यांकडून आलेल्या प्रतिसादाच्या आधारे, यांत्रिकीकरण, गतिशीलता, अमली पदार्थांचा वापर इत्यादींमुळे शारीरिक कृतींचा स्तर कसा कमी झालेला आहे, आपल्या जेवणाच्या सवयी आणि सामाजिकीकरणाचे स्वरूप कसे बदलले आहे याविषयी थोडक्यात सांगा.
- नियमित शारीरिक कृतींमध्ये सहभागी असणे, अमली पदार्थांच्या गैरवापरापासून दूर राहणे, ताणतणावांचे व्यवस्थापन करणे हे असे काही घटक आहेत की, जे हृदयरोग, अर्धांगवायूचा झटका आणि मधुमेह यांसारख्या असंसर्गजन्य रोगांचा (NCD's) प्रतिबंध करण्यास आणि व्यवस्थापन करण्यास मदत करू

शकतात. हे उच्च रक्तदाब, अधिक वजन आणि अतिस्थूलता यांस प्रतिबंध करण्यास मदत करतात आणि मानसिक आरोग्य आणि जीवनाची गुणवत्ता यांमध्ये सुधारणा करू शकतात.

- व्यायाम, योग, नृत्य, मार्शल आर्टस् यांसारख्या शारीरिक कृती, क्रिकेट, बॅडमिंटन, खो–खो, फुटबॉल, बास्केट बॉल इ. सारखे मैदानी खेळ नैसर्गिक शक्ती वाढविण्यास, थकवा, ताणतणाव आणि लठ्ठपणा या विरुद्ध लढण्यास मदत करतात. शारीरिक कृती हाडे व स्नायूंच्या वाढीसाठी मदत करतात.
- योग आणि ध्यानधारणा या दोन्हींचेही मागील वर्षात खूप महत्त्व निर्माण झालेले आहे कारण यामुळे व्यक्तीच्या सर्वांगीण विकासासाठी मन आणि शरीराच्या नियंत्रणात सुधारणा करून आरोग्यास चालना मिळते.

चिंतनपर प्रश्न

- मुलांद्वारे कोणते उपाय केले जाऊ शकतात.
  - वैयक्तिक पातळीवर आरोग्यदायी निवडी करणे.
  - यांत्रिकीकरणाचा प्रभाव कमी करून कुटुंबस्तरावरील आरोग्यात सुधारणा करणे.
  - अमली पदार्थांचा वापर करण्यास परावृत्त करणे.
  - ताणतणावाचे प्रभावीपणे व्यवस्थापन करणे.

सुचविलेले अतिरिक्त उपक्रम

- तुमचे मित्र आणि समाजातील इतर सदस्य यांच्या सोबत शर्यत, व्हॉलीबॉल, फुटबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट यांसारख्या साप्ताहिक क्रीडा कार्यक्रमांचे आयोजन करा.
- तुमच्या समुदायामध्ये एका आरोग्य शिबिराचे आयोजन करा. किशोर मैत्रीपूर्ण आरोग्य केंद्राचे (AFHC) सल्लागार किंवा राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य कार्यक्रमाचे डॉक्टर यांच्याशी चर्चा करा आणि त्याची योजना तयार करा.

कृती 8.5 : माझ्या सवयी–माझे आरोग्य

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- विद्यार्थी : स्वस्थ शरीर आणि मानसिक आरोग्यदायी जीवनशैली (आहार, योग, ताणतणावाचे व्यवस्थापन) स्वीकारतो.
- तपासणीसाठी लक्षणांची ओळख करतो आणि स्वतःसाठी व इतरांसाठी आरोग्य देखभाल सेवांचा शोध घेतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

वृद्धिंगत करावयाची जीवन कौशल्ये

- 'स्व' ची जाणीव, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- सुलभकाने व्यायामादरम्यान किंवा त्यानंतरही कोणत्याही प्रकारचे मत देऊ नये आणि कोणत्याही प्रकारच्या भावना व्यक्त करू नये. जर त्याचे मत तुम्ही व्यक्त केलेली प्रशंसा किंवा मत यांपेक्षा वेगळे असेल, तर विद्यार्थ्यांमध्ये अशा प्रकारच्या अभिव्यक्तीमुळे संकोच किंवा अडथळा निर्माण होतो.
- विद्यार्थ्यांना सांगा की, ते एक कथा ऐकतील. कथेचे वर्णन करा किंवा वर्गाला ती कथा वाचून दाखविण्यासाठी स्वयंसेवकाला बोलवा.

व्यक्ती अभ्यास 1

सुजोय हा चौदा वर्षांचा मुलगा आहे आणि त्याला चिप्स आणि थंड पेय, पॅकेज्ड स्नॅक्स यांची आवड आहे. त्याला मिठाई देखील आवडते. तो आपल्या अभ्यासाच्याबाबतीत खूप निष्काळजी आहे आणि बहुतांश वेळा टी.व्ही. पाहत असतो आणि रात्री उशीरापर्यंत आपल्या संगणकावर ऑनलाईन गेम्स खेळत असतो. उशिरापर्यंत जागण्याच्या या सवयीमुळे त्याची झोप व्यवस्थित होत नाही, ज्याचा त्याच्या आरोग्यावर आणि अभ्यासावर परिणाम होत आहे. त्याची परीक्षा जवळ येत असल्यामुळे तो आता चिंतित झाला आहे. त्याला चिंता वाटते की, त्याला निम्न श्रेणी मिळेल. त्याने शाळेत आणि घरी खेळ खेळणे बंद केले आहे. तो आपल्या मित्रांनाही भेटत नाही. तो अभ्यास करताना एकाग्र होण्याचा खूप प्रयत्न करतो, पण तो अनेकदा ऑनलाईन खेळ खेळतच असतो. त्याचा ताण कमी करण्यासाठी त्याने सिगारेट ओढायला सुरुवात केली आहे.

- **ही कथा ऐकल्यानंतर पुढील गोष्टींवर सविस्तरपणे चर्चा करा.**
  - सुजोयच्या समस्या काय होत्या?
  - सुजोयला कोण मदत करू शकतो आणि कशा प्रकारे?

(संभावित उत्तरे : सुजोय स्वतः, आई-वडील, शिक्षक, मित्र, शाळेतील समुदेशकांकडून मदत मागू शकतो आणि ए.एफ.एच.सी कडे परामर्श घेऊ शकतो.)

महत्त्वपूर्ण संदेश

- वर्गात मुलांना हे सांगा की, तुमच्यापैकी प्रत्येकात वेगवेगळ्या प्रमाणात एक सुजोय असू शकतो.
- उत्तम आरोग्य हे केवळ आपणांस रोगांपासून वाचविण्यासाठी नसून, ते एका चांगली जीवनशैली स्वीकारणे आणि एक तणावमुक्त आरोग्यदायी जीवन जगणे यांबद्दल आहे. चांगले आरोग्य आणि तंदुरुस्त राहण्यासाठी चांगले जेवण आणि शारीरिक व्यायाम या दोन्ही गोष्टी महत्त्वाच्या आहेत.
- उत्तम जीवनशैलीचे प्रकार ओळखणे आणि त्यांना आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये अमलात आणणे महत्त्वाचे आहे.
- आपण आपल्या काही अनारोग्यकारक सवयी ओळखून त्या बदलण्यासाठी प्रयत्न करण्यास देखील तयार असले पाहिजे.

- आपण गरजेनुसार आधार मागण्यास आणि आधार देण्यास देखील तयार असले पाहिजे.

चिंतनपर प्रश्न

- आरोग्यदायी वर्तन व्यवहाराची सदैव अंमलबजावणी करीत राहण्यासाठी आपणास कोणती गोष्ट प्रेरित करू शकते?

सुचविलेला अतिरिक्त उपक्रम

- स्वास्थ्यपूर्ण रविवार : घरी कोणत्याही जेवणासाठी आरोग्यदायी पाककृती करून पहा. तुम्ही अंकुरित डाळीबरोबर सॅलड देखील खाऊ शकता. एक हिरवी पालेभाजी किंवा पौष्टिक पराठा (हिरव्या पालेभाज्यांबरोबर कडधान्ये आणि बाजरी यांचे मिश्रण)

तथ्य पत्रिका

1. ***असंसर्गजन्य रोग (NCDs) कशास म्हणतात?***
   - तुम्ही तुमच्या कुटुंबात किंवा समुदायामध्ये असे ऐकलेले असावे की, लोक उच्च रक्तदाब किंवा ब्लड शुगर किंवा कॅन्सरने आजारी असल्याच्या तक्रारी करतात. अधिकाधिक लोक हे हृदय विकाराचा झटका, अंर्धागवायूचा झटका, कर्करोग, दमा आणि श्वास घेण्यास अडचणी, मानसिक आजाराच्या जखमा, मूत्रपिंड, यकृत आणि इतर समस्यांनी प्रभावित असतात. या रोगांस असंसर्गजन्य रोग (NCDs) असे म्हणतात.
2. **असंसर्गजन्य रोगास *(NCDs)* इतकी अधिक प्राथमिकता का देण्यात येत आहे?**
   - असंसर्गजन्य रोग हे दीर्घ कालावधीचे रोग असतात. या असंसर्गजन्य स्थिती असतात, ज्या अन्य व्यक्तीत संक्रमित होऊ शकत नाहीत. काही असंसर्गजन्य रोग (NCDs) हळूहळू वाढत असतात किंवा दीर्घकालीन लक्षणांमुळे त्यांना दीर्घकालीन देखभाल आणि नियंत्रणाची आवश्यकता असते, तर काही गतीने वाढतात. ते प्रौढ माणसे आणि स्त्रियांना अधिक प्रभावित करीत असतात परंतु कधी कधी मुले देखील याच्या प्रभावाखाली येत असतात. लोक स्वास्थ्यपूर्ण दिसतात, परंतु ते या स्थितीमध्ये ग्रासलेले असू शकतात. असंसर्गजन्य रोगांबद्दल सर्वांत गंभीर चिंतांमध्ये एक चिंता अशी आहे की, लोकांच्या जीवनातील उत्पादनक्षम वर्षात लोकांवर परिणाम करीत असते. ही अकाली मृत्यूचे कारण देखील बनत असते–म्हणजे जीवनाच्या सरासरी अपेक्षेच्या पूर्वी येणारा मृत्यू. हे आजार दीर्घकालीन असतात आणि हे झाल्यानंतर जीवनभर त्याची व्यवस्था करावी लागते. यामुळे आरोग्य प्रणाली आणि संबंधित व्यक्ती यांवर ओझे वाढत जाते.
3. ***असंसर्गजन्य रोग वाढत आहेत का? असतील तर, का?***

   गेल्या काही वर्षांत असंसर्गजन्य रोगांच्या कारणाने होणारे मृत्यू आणि आजार यांमधील वाढ ही लक्षात आलेली आहे. यासाठी काही कारणे जबाबदार आहेत.
   - ग्रामीण क्षेत्रांतून शहरी क्षेत्रात जाणारे लोकांच्या आहार, व्यायाम आणि इतर व्यवहारांशी संबंधित जीवनशैलीतील बदल.
   - यांत्रिकीकरण (वाहन, मशीन) यांमुळे शारीरिक हालचाली कमी.

- नियमित व्यायामासाठी पुरेशा, सुरक्षित जागेचा अभाव.
- सर्व वयोगटांसाठी तंबाखू आणि दारू यांची उपलब्धता आणि वापर.
- चरबी, मीठ, साखर यांचा अन्नपदार्थामध्ये अत्याधिक वाढता वापर. साखरमिश्रित गोड पेय पदार्थांत अत्याधिक खाद्य पदार्थांचा वापर.
- जास्त खर्च/कमी उपलब्धता यांमुळे फळे आणि भाजीपाल्याचा कमी वापर.
- परिष्कृत अन्नाचा (पॅकेजच्या स्वरूपात उपलब्ध असणारे अन्न) वाढता वापर.
- वाढते पर्यावरण प्रदूषण (हवा, अन्न, पाणी)

4. असंसर्गजन्य रोगास (NCDs) कशा प्रकारे प्रतिबंध केला जाऊ शकतो?

- आरोग्यसंपन्न जीवनशैली एक अशी जीवनशैली आहे, जी एखाद्या व्यक्तीचे आरोग्य आणि कल्याण यात सुधारणा करण्यात मदत करते. आरोग्यसंपन्न जीवनात आरोग्यपूर्ण जेवण, शारीरिक कृती, व्यक्तिगत स्वच्छता, वजन व्यवस्थापन, ताणतणावाचे व्यवस्थापन, तंबाखूपासून व अमली पदार्थांपासून दूर राहणे आणि दारूचा हानिकारक वापर टाळणे यांचा समावेश होतो.

5. निकोप जीवनशैलीशी संबंधित आहेत.

- आरोग्य जागरूकता.
- कामाच्या ठिकाणाची सुरक्षा.
- सुरक्षित वातावरणात राहणे.
- उत्तम पौष्टिक आहार.
- पुरेशी झोप.
- शारीरिक तंदुरुस्ती आणि नियमित व्यायाम.
- कोणत्याही प्रकारचे हानिकारक व्यसन नसणे.
- चांगली वैयक्तिक स्वच्छता.
- सकारात्मक समाजिक संबंध आणि संवाद.

6. असंसर्गजन्य रोग.

- अनेक असंसर्गजन्य रोग अशा वर्तनाशी संबंधित असतात, जे वर्तन किशोरावस्थेदरम्यान स्थापित होत असते. यामध्ये दारूचा हानिकारक वापर, तंबाखूचा वापर, बैठी जीवनशैली आणि अनारोग्यकारक आहार यांचा समावेश होतो. संशोधकांचा असा अंदाज आहे की, प्रौढांमधील अकाली 70% मृत्यूस किशोरावस्थेमध्ये सुरू झालेल्या वर्तनाशी जोडले जाऊ शकते म्हणून असंसर्गजन्य रोगांचे ओझे कमी करण्याच्या उद्देशाने असलेल्या हस्तक्षेपात किशोरावस्थेदरम्याम असलेल्या धोकादायक घटकांस संबोधित करणे याचा समावेश होतो.

किशोरावस्थेतील मुलांबाबत असंसर्गजन्य रोगावंर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी हस्तक्षेप

सुरू करण्यासाठी उत्तम कालावधी	प्रभावित करणारे घटक	आवश्यक हस्तक्षेप	धोरणे
किशोरावस्था ही सकारात्मक चांगल्या आरोग्यदायी सवयी निर्माण करण्याची आणि विघातक सवयींना मर्यादा घालण्याची शेवटची उत्तम संधी असते.	किशोरावस्था ही एक अशी वेळ आहे जेव्हा सोबत्यांचा प्रभाव हा अत्यंत महत्त्वाचा असतो.	तरुणांची धूम्रपान आणि तंबाखू सेवनाची संभावना कमी करण्यासाठी दारूचा उपयोग करणे टाळणे आणि आरोग्यवर्धक आहार आणि शारीरिक कृती यास पाठिंबा देणे.	तंबाखूचा वापर आणि दारूचा हानिकारक वापर यांविरुद्ध लढण्यासाठी सर्वांत जास्त प्रभावी कार्यनीतीमध्ये कर वाढविणे आणि किशोवयीन मुलांना लक्ष करून जाहिरातीवरील बंदीची अंमलबजावणी यांचा समावेश होतो. उदाहरणार्थ सिगारेट आणि इतर तंबाखू. उत्पादने (जाहिरात मनाई आणि व्यापार व वाणिज्य, उत्पादन, पुरवठा आणि वितरणाचे नियमन) अधिनियम 2003 किंवा सी.ओ.टी.पी.ए. 2003
किशोरावस्थेपासूनच माहिती असणे हा वाचण्याचा मुख्य मार्ग आहे. जर किशोरावस्थे पासून प्रतिबंधात्मक उपाय-योजना केल्या नाहीत, तर जीवनशैली म्हणून निर्माण झाल्यावर किशोरावस्थेत सवयीं-मध्ये बदल करणे अतिशय अवघड असते.	या काळात आरोग्य संपन्न आणि आरोग्य विघातक जीवनशैलीसाठी आदर्श म्हणून पालकांचा प्रभाव किशोरावस्थेमध्ये अधिक असतो.	समुदायांनी खास करून शाळेमध्ये शारीरिक कृती आणि खाण्याच्या आरोग्यदायी सवयींना चालना देण्यासाठी एकत्रित काम केले पाहिजे.	आरोग्यपूर्ण आहार आणि शारीरिक कृतींस योग्य प्रमाणास चालना. विशेषतः मुलांसाठी दिवसातून 30 मिनिटे महत्त्वाची आहेत. उदा. राहगिरी कार्यक्रम भारतातील अनेक भागांमध्ये सुरू झालेला आहे.
काही धोके जसे- खराब पोषण, बालपणी सुरू होते आणि नंतरच्या आरोग्य समस्यांसाठी एक स्पष्ट अग्रदूत सिद्ध होते.	माध्यमांचा कुप्रभाव आणि आरोग्यास घातक उत्पादनांची लक्षित खरेदी विक्री आणि किशोरांची जीवनशैली प्रभावित होत आहे.	आरोग्यदायी भोजनास पसंती, नियमित भोजनाच्या वेळा, शारीरिक कृतींचे वेळापत्रक या बाबतीत संवेदीकरण.	आपल्या समुदायांना आरोग्य संपन्न ठेवण्यासाठी राष्ट्रीय व स्थानिक सरकारे आरोग्यदायी खाद्य स्तरास प्रोत्साहित करून अधिक प्रेरित करू शकते. खाद्य कर आणि अर्थ साहाय्याचे व्यवस्थापन करणे. विद्यालय आणि कामाची ठिकाणे यांमध्ये आरोग्यदायी भोजनास चालना देणे.

सुरू करण्यासाठी उत्तम कालावधी	प्रभावित करणारे घटक	आवश्यक हस्तक्षेप	धोरणे
		तंबाखू, दारू आणि अमली पदार्थ यांच्या दुष्परिणामांसाठी उद्‌बोधन, आरोग्यदायी भोजन गृह.	मुलांना जंक फूड आणि साखरयुक्त पेय पदार्थांच्या खरेदी विक्रीस प्रतिबंध करणे. खाद्य उद्योगांना कमी सोडिअम ट्रांस-चरबी आणि संतृप्त चरबीचे पदार्थ तयार करण्यासाठी प्रोत्साहन देणे उदा.- केरळमध्ये शाळा आणि महाविद्यालयाच्या कँटिनमध्ये कार्बोनेटेड पेयांच्या विक्रीवर प्रतिबंध आहे.

शाळेच्या आहारगृहात किंवा खाजगी विक्रेत्यांकडून शाळेच्या परिसरात चरबी, मीठ आणि साखरेचे सर्वाधिक प्रमाण असलेले खाद्य पदार्थ आणि अप्रमाणिकृत किंवा खाजगी मालकीचे खाद्य पदार्थ यांच्या विक्रीबाबतीत मार्गदर्शक सूचना.

- शाळेच्या आहारगृहात सर्व एच.एफ.एस.एस. च्या खाद्यपदार्थांच्या विक्रीवर बंदी घालणे. खाजगी विक्रेता आणि फेरीवाले यांना 200 मीटरच्या परिसरात शाळेच्या वेळेत (सकाळी 7 ते संध्याकाळी 4.00) एच.एफ.एस.एस. ची खाद्यपदार्थ विक्री करण्यास परवानगी देण्यात येऊ नये.
- शाळेच्या 200 मीटर परिसरात खाजगी मालकीची खाद्यपदार्थ विकणारी दुकाने आणि भोजनालये यांना गणवेशातील शालेय मुलांनाही खाद्यपदार्थ विकण्याची परवानगी देऊ नये.
- शाळेच्या आहारगृहात अप्रमाणीकृत खाजगी मालकीच्या खाद्यपदार्थांचे, त्यांच्या पोषण मूल्यानुसार एक रंग सांकेतिक संकल्पनेवर आधारित खालीलप्रमाणे वर्गीकरण केले जाऊ शकते.

हिरवी श्रेणी (हिरवा ध्वज असलेली) जी खाद्य पदार्थांच्या यादीवर नेहमी असते. उदाहरणार्थ- पालेभाज्या आणि शेंगा, फळे, धान्याधारित (तृणधान्य) खाद्यपदार्थ, बहुतांशपणे संपूर्ण धान्याचे पदार्थ, चरबीरहित मांस, अंडी, मासे इ. अल्प किंवा कमी केलेले चरबीयुक्त दूध, साय - ड्रिंक्स आणि पाणी.

पिवळी श्रेणी (पिवळा ध्वज असलेली) उदाहरणार्थ : भाजलेले पदार्थ, पालेभाज्या आधारित स्नॅक्स, आईस्क्रिम, मिल्क बेस्ड आईस, डेअरी डेझर्टस् इत्यादी.

नारंगी श्रेणी - आहारगृहातील खाद्यपदार्थ यादीत सुचविलेले नसतात. उदाहरणार्थ सर्व मिठाईचे पदार्थ, ऊर्जा पेय, कार्बोनेटेड आणि गोड पेय, तळलेले डबा बंद आणि सुटे असलेले खाद्यपदार्थ, चॉकलेट्स, बटाटे फ्राईज इत्यादी हे पदार्थ शाळेच्या आहारगृहात विकले जाऊ नयेत.

- शाळेच्या आहारगृहात हायड्रोजनीकृत तेलाच्या वापरास पूर्णपणे प्रतिबंध लावला पाहिजे. शाळेमध्ये विद्यार्थ्यांना वाढण्यात येणारे कोणत्याही प्रकारचे खाद्य पदार्थ तयार करण्यासाठी संतृप्त चरबी जास्त असणाऱ्या तेलांचा वापर मर्यादित केला पाहिजे. मिश्रित तेल आणि त्या उच्च मोनोसनसॅचुरेटीड फॅटी ॲसिड/पॉली अनसॅचुरेटीड फॅटी ॲसिड तेल जसे मोहरीचे तेल, तांदळाच्या भूसाचे तेल, सोयाबीन तेल, सूर्यफूल तेल इत्यादींच्या वापरास प्रोत्साहन दिले गेले पाहिजे.
- शाळांमध्ये गुणवत्तापूर्ण आणि सुरक्षित भोजन उपलब्ध करून देण्यासाठी शाळा आहारगृह व्यवस्थापन समितीची स्थापना करणे आणि त्याठिकाणी विद्यार्थी/प्रमुख मुले/प्रमुख मुली/शाळा विद्यार्थी नायक/ विद्यार्थी प्रशासक यांनी मार्गदर्शक सूचनांची काटेकोर अंमलबजावणी सुनिश्चित करण्यासाठी सहभागी झाले पाहिजे.
- शाळा व्यवस्थापन समितीने वेगवेगळ्या महत्त्वाच्या ठिकाणी जसे– सूचना फलक, प्रथमोपचार कक्ष, प्रयोगशाळा, आहारगृह (कँटिन) इ. वर आरोग्यासंबंधित कोणत्याही आपत्कालीन स्थितीसाठी ज्या डॉक्टर्स/वैद्यकीय अधिकारी यांच्याशी संपर्क साधला जाऊ शकतो अशांचे संपर्क नंबर सर्वांना दिसतील याची उचित व्यवस्था करायला हवी.
- शााळेच्या आहारगृहामध्ये एच.एफ.एस.एस. च्या खाद्यपदार्थांच्या उपलब्धतेबरोबरच हे तणावपूर्ण वातावरण एक गंभीर संयोजन बनत असते, ज्याचे परिणामस्वरूप गंभीर मानसिक परिणाम होत असतात. ज्याचा मुलांच्या आरोग्य आणि जीवनावर दीर्घकालीन प्रभाव पडू शकतो कारण शाळेत जाणारी सर्व मुले ही दिवसातील 6 -7 तासांचा वेळ शिकण्याच्या वातावरणात घालवीत असतात.

धोरणे आणि विधिविधान

मुलांचे तंबाखू, दारू आणि असे खाद्यपदार्थ, ज्यात अधिक प्रमाणात संतृप्त चरबी, ट्रॅन्झ फॅटस, साखर आणि मीठ असते अशा हानिकारक पदार्थांपासून संरक्षण होण्यासाठी असलेली धोरणे आणि कायदे, मुलांच्या अधिकारांचा सन्मान करणे आणि असंसर्गजन्य रोगाचा (NCDs) धोका वाढविणाऱ्या वर्तनास निर्बंध घालणारे नियम राष्ट्रीय कार्यक्रमांचे आधार आहेत.

❖❖❖

घटक 9

प्रजनन आरोग्य व एचआयव्ही प्रतिबंध

हे मोड्यूल प्रजनन मार्गाचा संसर्ग (आरटीआय) रोखण्याच्या व वैयक्तिक स्वच्छता राखण्याच्या पद्धतींबाबत जागरूकता विकसित करण्यावर भर देते. तसेच विद्यार्थ्यांना प्रजनन आरोग्याबाबत नि:संकोचपणे आणि निरपराधीपणाने मत/समस्या मांडण्यावर भर देते. तसेच ते जोडीदारांमधील सन्मानाचे संबंध, किशोरवयीन मुलींच्या बाळंतपणाच्या समस्या, ते टाळण्याचे मार्ग व किशोरवयीन मुलामुलींच्या सकारात्मक प्रजनन आरोग्यासाठीच्या उपलब्ध सेवा यांबद्दलही माहिती देते. या मोड्यूलमध्ये HIV व AIDS यांचा अर्थ, त्यांचे संक्रमणाचे मार्ग, लक्षणे, प्रतिबंध व व्यवस्थापन यासंबंधीची माहिती देण्यात आली आहे. सदर मोड्यूल किशोरवयीन मुलामुलींना HIV व AIDS यांचे धोके व दुष्परिणाम, टेस्टिंग व समुपदेशनाची सुविधा, HIV व AIDS यांवर उपचार, HIV व AIDS पासून स्वतःचा व इतरांचा बचाव तसेच HIV व AIDS बद्दलचे भ्रम व गैरसमजुती दूर करणे यांवर अधिक भर देते. केस स्टडीजच्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांची निर्णयक्षमता, समानुभूती आणि प्रभावी संप्रेषण इ. कौशल्ये विकसित होणार आहेत.

कृती 9.1 : वैयक्तिक स्वच्छता आणि आर टी आय

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

1. आरटीआय (RTIs) ला रोखण्याचे मार्ग व लक्षणे सांगतो.
2. लैंगिक आरोग्य व्यवस्थित ठेवण्याचे मार्ग वर्णन करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकास

- चिकित्सक विचार, निर्णय क्षमता, प्रभावी संप्रेषण कौशल्य.

साधने/साहित्य

- व्यक्ती अभ्यासाच्या प्रती

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थी त्यांच्या प्रजनन आरोग्याशी संबंधित अडचणी इतरांना सांगण्यासाठी नेहमीच लाजतात. ही कृती (Activity) विद्यार्थ्यांना प्रजनन मार्गाच्या संसर्गाची लक्षणे ओळखणे व त्यांना मदत मिळविण्यासाठी प्रोत्साहन देते.

- विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वाढत्या वयासंबंधीचे अनुभव लिहिण्याची सक्ती करण्यात येऊ नये. त्यांचे संवेदनशील मन लक्षात घेता तुम्ही त्यांच्याशी वैयक्तिक चर्चाही करू शकता.
- हे मोड्यूल शिकविताना विद्यार्थ्यांना आत्मविश्वास वाढविण्यासाठी सतत प्रोत्साहन देणे गरजेचे आहे.
- फळ्यावर प्रजनन मार्गाचा संसर्ग असे लिहा आणि विद्यार्थ्यांना सांगा की,
  - प्रजनन मार्गाचा संसर्ग स्त्रिया तसेच पुरुष दोन्हींवर परिणाम करतो.
  - प्रजनन मार्गाचा संसर्ग होण्याची अनेक कारणे असू शकतात, ज्यामध्ये वैयक्तिक आरोग्याची देखभाल न करणे किंवा प्रजनन मार्गामध्ये सामान्य बॅक्टेरियाचा असमतोल किंवा धोकादायक लैंगिक वर्तन.
  - उपचार न केल्यास प्रजनन मार्गाचा संसर्ग (RTIs) धोकादायक बनू शकतो आणि गंभीर गुंतागुंत निर्माण करू शकतो.
- सामाजिक निषिद्धांमुळे किशोरवयीन मुलींना आणि मुलांना अशा प्रकारच्या इन्फेक्शन आणि उपचार यासंबंधी जागरूक केले जात नाही, हे विद्यार्थ्यांना सांगा. तुमचा वर्ग म्हणजे लैंगिक समस्यांसंबंधी मत मांडण्यासाठी व प्रश्न विचारण्यासाठी सर्वांत सुरक्षित जागा आहे यावर भर द्या.
- विद्यार्थ्यांना 5-6 विद्यार्थ्यांचा एक याप्रमाणे लहान गटांमध्ये बसवा.
- प्रत्येक गटाला व्यक्ती अभ्यासाची एक प्रत द्या आणि सांगा की, हा प्रजनन मार्गाचा संसर्ग (RTIs) संबंधीचा व्यक्ती अभ्यास आहे. त्यांना खालील प्रश्नांबद्दल चर्चा करण्यास सांगा. जर वर्गात विद्यार्थी अधिक असतील तर एकापेक्षा अधिक गटांना सारखा व्यक्ती अभ्यास देता येईल.
- 8-10 मिनिटांनंतर प्रत्येक गटाला वर्गासमोर बोलावून त्यांनी चर्चा केलेले मुद्दे सादर करण्यास सांगावे.

व्यक्ती अभ्यास 1

जॉन इयत्ता आठवीत शिकतो. मागील काही दिवसांपासून त्याच्या गुप्त अंगाला खाज सुटते आहे. तेथे काही फोडही आलेली आहेत. यामुळे तो खूप चिंतातूर आहे. जेव्हा जॉन आपल्या मोठ्या भावाला यासंबंधी मार्गदर्शन करण्याची विनंती करतो, तर मोठा भाऊ त्याची थट्टा करतो आणि त्याला बाजारात तंबू लावून बसलेल्या त्या भोंदू बाबाकडे जा असा सल्ला देतो.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

1) तुमच्या मते, जॉनसोबत काय घडत आहे?
2) तुम्हांला जॉनच्या मोठ्या भावाच्या प्रतिसादाबद्दल काय वाटते (जॉनची थट्टा करणे आणि भोंदू बाबाची भेट याबद्दलचा प्रतिसाद).
3) जॉन ने गुप्तांगामध्ये खाज येऊ नये यासाठी काय करायला हवे होते?
4) ही समस्या सोडविण्यासाठी आता जॉनने काय केले पाहिजे?

व्यक्ती अभ्यास 2

निशा वैयक्तिक स्वच्छतेकडे लक्ष देत नाही. यामुळेच तिच्या गुप्तांगांमध्ये पुरळ झाले आहेत आणि यामुळे तिच्या गुप्तांगामध्ये खूप खाज येत आहे. यामुळे तिला खूप अस्वस्थ वाटत आहे परंतु तिची समस्या ती कोणासोबतही शेअर करू शकत नाही. तिच्या समस्येबद्दल कोणाबरोबर बोलावे हे ठरविण्यास ती असमर्थ आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

1) तुमच्या मते, निशाबरोबर काय घडत आहे?
2) निशा तिची समस्या कोणाबरोबरही शेअर करण्यास तयार नाही याचे कारण काय असू शकते?
3) निशाने पुरळ व खाज रोखण्यासाठी काय करायला हवे होते?
4) निशा तिची समस्या सोडविण्यासाठी काय करू शकते?

व्यक्ती अभ्यास 3

कलाईला काही दिवसांपासून अस्वस्थ वाटत आहे. सुमारे दहा दिवसांपूर्वी त्याला त्याच्या शरीराच्या वेगवेगळ्या भागांवर वेदनादायी फोड आढळले होते. त्याने यासंबंधी कोणाशीही चर्चा केली नाही आणि त्याचा त्रास वाढत आहे आणि त्याचबरोबर त्याची अस्वस्थताही वाढत आहे. त्याला वाटते की, त्याने दवाखान्यात जाऊन चेकअप केले पाहिजे, परंतु कोठे जावे हेच त्याला कळत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

1) कलाईची समस्या काय आहे असे तुम्हांला वाटते?
2) कलाई आपली समस्या इतरांना शेअर करण्यास नाखूष असण्याचे काय कारण असू शकते?
3) वेदनादायी फोड येऊ नये यासाठी कलाईने काय करायला हवे होते?
4) ही समस्या सोडविण्यासाठी कलाई काय करू शकतो?

महत्त्वाचे संदेश

- शरीराच्या विविध भागांशी संबंधित अस्वस्थता किंवा अपसामान्यता याकडे दुर्लक्ष करू नका.
- लवकर निदान झाल्यास बहुतेक प्रजनन मार्गाच्या संसर्गावर (RTIs) सहजपणे उपचार केले जाऊ शकतात आणि ते बरेही होऊ शकतात.
- वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे, हा प्रजनन मार्गाच्या संसर्गाला (RTIs) प्रतिबंधित करण्याचा सर्वांत महत्त्वाचा मार्ग आहे. जर प्रजनन मार्गाच्या संसर्गाचे (RTIs) एखादे लक्षण आढळल्यास त्याबद्दल लाजण्याचे मुळीच कारण नाही, तर त्वरित योग्य अहर्ताप्राप्त डॉक्टरची वैद्यकीय मदत घेणे आवश्यक आहे.
- प्रजनन मार्गाच्या संसर्गाचा (RTIs) उपचार औषधांनी केला जाऊ शकतो. लक्षणांमध्ये सुधारणा दिसत असली तरी डॉक्टरांनी सांगितलेली सर्व औषधे (dosage) घेणे महत्त्वाचे आहे.

- अगोदरच उल्लेख केल्याप्रमाणे आरोग्यदायी वैयक्तिक स्वच्छता ठेवणे आवश्यक आहे.
- प्रजनन मार्ग संसर्गासंबंधी (RTIs) कोणकोणत्या सेवा/सुविधा उपलब्ध आहेत, हे विद्यार्थ्यांना पुन्हा एकदा लक्षात आणून द्या.
- सार्वजनिक आरोग्य सुविधा किंवा अहर्ता प्राप्त डॉक्टर. आशा (ASHA), ANM (नर्स, दीदी) किंवा अंगणवाडी दीदी यांच्याशी संपर्क साधता येईल. त्या तुम्हांला योग्य डॉक्टरांकडे पाठवतील.
- अधिक माहितीसाठी, विद्यार्थी 104 हा हेल्पलाईन नंबर डायल करू शकतात आणि समुपदेशकाशी बोलू शकतात. AFHC - किशोरवयीन आरोग्य केंद्र (मैत्री क्लिनिक) येथील समुपदेशक उपयुक्त माहिती देऊ शकतात आणि डॉक्टरकडे पाठवू शकतात.

महत्त्वाचे संदेश :

- प्रजनन मार्ग संसर्गाची (RTIs) सामान्य लक्षणे काय आहेत?
- प्रजनन मार्ग संसर्गाला (RTIs) कसे प्रतिबंधित केले जाऊ शकते?
- प्रजनन मार्ग संसर्गाची (RTIs) लक्षणे आढळल्यास कोणाकडे मदत मागावी?
- प्रजनन मार्ग संसर्गाच्या (RTIs) उपचारासाठी कोणकोणत्या वैद्यकीय सुविधा उपलब्ध आहेत?

अतिरिक्त सूचित केलेल्या कृती

- बोलकी भिंत/अध्ययन भिंत उपक्रमाची ओळख करून देणे. बोलकी भिंत/अध्ययन भिंतीवर लेख, पोस्टर, जाहिराती चिकटवतील. अध्ययनार्थ्यांना सुरुवातीलाच RTI ची लक्षणे, प्रतिबंधात्मक उपाय, सेवा यावर आधारित पोस्टर, हस्तपत्रक वा इन्फोग्राफिक तयार करण्यास सांगावे.

कृती 9.2 : एचआयव्ही विषयी चर्चा

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- एचआयव्ही चा अर्थ स्पष्ट करतो.
- प्रतिकारशक्तीवर एचआयव्ही चा होणारा परिणाम स्पष्ट करतो.
- एचआयव्ही आणि एड्स यांची तपासणी करण्याच्या पद्धती सांगतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- चिकित्सक विचार, सर्जनशील विचार.

साहित्य

- पेपर्स, टेप/पिन्स, पेन, खडू आणि फळा.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा उद्देश एचआयव्ही आणि एड्स विषयी मूलभूत आकलन वाढावे हा आहे.
- या आधी तुम्ही एचआयव्ही किंवा एड्स हे शब्द ऐकले आहेत का? असे विचारून सत्र सुरू करावे.
- या संसर्गाबद्दल माहितीचा अभाव असल्याने लोकांना त्याची अधिक भीती वाटते. नंतर H-I-V अशी अक्षरे फळ्यावर लिहा आणि विद्यार्थ्यांना विचारा की, त्यांच्यापैकी कोणाला याचे पूर्णरूप माहीत आहे का? फळ्यावर त्यांचे अर्थ स्पष्ट करा.
  - H- Human : कोणीही व्यक्ती
  - I- Immunodeficiency : संसर्ग आणि रोगांचा प्रतिकार करण्याची क्षमता कमी होणे.
  - V- Virus : रोग निर्माण करणारा विषाणू.
- आता फळ्यावर AIDs लिहा आणि या संज्ञेचे पूर्णरूप विचारा. यातील चारही अक्षरे स्पष्ट करून सांगा.
  - A- Acquired : अनुवंशिकरीत्या नाही तर संसर्ग झालेल्या व्यक्तीपासून पसरलेला.
  - I- Immuno : शरीराच्या प्रतिकार यंत्रणेच्या संदर्भात किंवा संसर्गाचा सामना करण्याची क्षमता.
  - D- Deficiency : कमी
  - S- Syndrome : सारख्या लक्षणांचा गट, जो नेहमी एकत्रित आढळतो.

स्पष्टीकरण :

एड्स ही शरीराची प्रतिकार क्षमतेची खालावलेली स्थिती होय. ही अवस्था एचआयव्ही या विषाणूमुळे होते.

- सर्व विद्यार्थ्यांना गोलाकार उभे राहण्यास सांगा. जर वर्गात विद्यार्थी संख्या खूप जास्त असेल तर 10-12 विद्यार्थ्यांना या खेळात सहभागी करून घ्या आणि इतरांना त्यांचे निरीक्षण करण्यास सांगा.
- त्यातील तीन विद्यार्थ्यांना वेगळे उभे करा. त्यांच्या हातात तीन पेपर द्या. एका पेपरवर 'शरीर' दुसऱ्यावर 'एचआयव्ही' आणि तिसऱ्या विद्यार्थ्याच्या हातातील पेपरवर 'न्युमोनिया' असे लिहिलेले असावे.
- 'शरीर' असा पेपर हातात असलेल्या विद्यार्थ्याला खोलीच्या मध्यभागी उभे राहण्यास सांगा. तो पेपर त्याच्या अंगावर चिकटवा.
- इतर विद्यार्थ्यांना या विद्यार्थ्यांभोवती गोल करायला सांगा. या विद्यार्थ्यांनी एकमेकांच्या अगदी जवळ खांद्याला खांदा लावून उभे रहावे. 'प्रतिकार शक्ती असे लिहिलेला पेपर एका विद्यार्थ्यावर चिकटवा. त्यानंतर सहभागी विद्यार्थ्यांसोबत खालीलप्रमाणे चर्चा करा.
- नंतर 'न्युमोनिया' असा पेपर चिकटविलेल्या विद्यार्थ्याला गोलाच्या आतमध्ये जाऊन 'शरीर' असा पेपर असलेल्या विद्यार्थ्याला स्पर्श करण्यास सांगा. आता गोल केलेल्या विद्यार्थ्यांतील 'प्रतिकार शक्ती' असे लिहिलेला विद्यार्थी 'न्युमोनिया' गोलात शिरून 'शरीराला' स्पर्श करू देणार नाही. येथे असे म्हणा की, 'न्युमोनिया विषाणू' गोलाला भेदून शरीरापर्यंत पोहोचवू शकणार नाही कारण या गोलाला 'प्रतिकारशक्ती'चे संरक्षण आहे.
- 'एचआयव्ही' असा पेपर असलेला विद्यार्थी पुढे येतो आणि 'प्रतिकार शक्ती'ला स्पर्श करतो. एचआयव्ही शरीराच्या प्रतिकार क्षमतेला कमजोर करतो. त्यामुळे शरीराला इतरही आजारांचे संसर्ग होतात.

एचआयव्ही संसर्गाचे विविध मार्ग

- एचआयव्ही बाधित व्यक्तीसोबत असुरक्षित शारीरिक संबंध प्रस्थापित केल्याने.
- एचआयव्ही बाधित व्यक्तीने वापरलेल्या दूषित सुई/इंजेक्शन/ब्लेड इ.चा वापर केल्याने
- एचआयव्ही बाधित रक्तामुळे.
- एचआयव्ही पॉझिटिव्ह गरोदर स्त्रीकडून तिच्या बाळाला होऊ शकतो.

एचआयव्ही ची तपासणी

- एचआयव्ही संसर्गाची दृश्य स्वरूपात कदाचित लक्षणं दिसून येणार नाहीत, त्यामुळे शरीरात एचआयव्ही विषाणू असल्याची खात्री केवळ चाचणी केल्यानंतरच होऊ शकते.
- एचआयव्ही ची खात्री करण्यासाठी साधारणतः ELISA आणि Western bolt या चाचण्या उपयोगात आणल्या जातात. या चाचण्यांमधून संसर्ग झाल्यानंतर 8 ते 12 आठवड्यानंतर एचआयव्ही ॲन्टीबॉडीज (प्रतिपिंडे) दिसून येतात. त्यामुळे एचआयव्ही संसर्ग झाल्यानंतर 8 ते 12 आठवड्याच्या आत (ज्याला window period असे म्हणतात) चाचणी केल्यास अचूक निष्कर्ष येणार नाही.

चिंतनशील प्रश्न

- प्रतिकार शक्तीवर एचआयव्ही चा कसा परिणाम होतो?
- एचआयव्ही संसर्ग होण्याचे चार मार्ग कोणते? त्यापासून आपला स्वतःचा बचाव कशाप्रकारे करू शकतो?

या कृतीतून घ्यावयाचा संदेश

- एचआयव्ही हा एक विषाणू आहे. तो शरीरातील प्रतिकार शक्तीला हानी पोहोचवितो.
- दुबळ्या प्रतिकार शक्तीमुळे शरीराचा विविध प्रकारच्या संसर्गापासून बचाव होऊ शकत नाही.
- एड्स ही दुबळ्या प्रतिकार शक्तीमुळे शरीराची झालेली स्थिती आहे. जी एचआयव्ही विषाणूंमुळे होते. त्यामुळे अशा संसर्गित व्यक्तीला इतरही संसर्ग होऊ शकतात.
- एचआयव्ही संसर्गित व्यक्तीशी झालेल्या शरीर संबंधाने होऊ शकतो. तसेच एचआयव्ही संसर्ग झालेले इंजेक्शन, एचआयव्ही बाधित रक्त किंवा एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आईकडून तिच्या अपत्याला या संसर्गाची बाधा होऊ शकते. हे टाळण्यासाठी एचआयव्ही चा संसर्ग रोखणे आवश्यक आहे.
- एचआयव्ही चा संसर्ग रोखता येऊ शकतो. एचआयव्ही पासून स्वतःचे संरक्षण करणे हा प्रत्येक व्यक्तीचा अधिकार आहे.
- एचआयव्ही भेदभाव करीत नाही. कोणत्याही पार्श्वभूमीतील, वयोगटातील वा लिंगाच्या व्यक्तीला एचआयव्ही ची बाधा होऊ शकते.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- भारतात एचआयव्ही आणि एड्स पसरण्यासंबंधात अधिक माहिती गोळा करा आणि तुम्ही शिकलेल्या बाबी सर्जनशील पद्धतीने सादर करा. या मुद्द्यावर आधारित वर्तमानपत्राची कात्रणे व जाहिरातीही गोळा करून तुम्ही त्या वर्गात अध्ययनाच्या भिंतीवर चिकटवू शकता.

कृती 9.3 : महिला आणि किशोरवयीन मुलांना एचआयव्ही ची अधिक संभावना

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- किशोरवयीन मुले आणि महिला यांना एचआयव्ही होण्याची अधिक संभावना स्पष्ट करतो.
- एचआयव्ही आणि एड्स यांची चाचणी, समुपदेशन आणि उपचार यांविषयी वर्णन करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- चिकित्सक विचार, स्व ची जाणीव, समानुभूती.

साहित्य

- प्रश्नपेटी, विद्यार्थी अभ्यास, फळा आणि खडू.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीमध्ये तरुण लोकांचे जोखमीचे वर्तन यांविषयी चर्चा करण्यात आलेली आहे. त्यांच्या अशा वर्तनामुळे ते असुरक्षित लैंगिक संबंधांमुळे होणाऱ्या रोगांना सहजतेने बळी जातात. त्यात एचआयव्ही चा समावेश होतो. त्यामुळे ही कृती सुरू करण्यापूर्वी लैंगिक संबंधातून होणारे संसर्ग आणि एचआयव्ही यांचा थोडक्यात आढावा घ्यावा.
- विद्यार्थ्यांना याची माहिती द्यावी की, या कृतीमधून धोकादायक वर्तनातून लैंगिक संबंधांमुळे होणारे संसर्ग जसे– एचआयव्ही कसा होऊ शकतो याविषयी चर्चा केली जाणार आहे.
- वर्गातील विद्यार्थ्यांचे गट करावेत. प्रत्येक गटात 5-6 पेक्षा अधिक विद्यार्थी असू नयेत. या कृतीमध्ये चार विद्यार्थी अभ्यास देण्यात आले आहेत.
- विद्यार्थी अभ्यास 1 व 2 यांतील संदेश स्पष्ट करावा. किशोरवयीन मुला/मुलींना एचआयव्ही होण्याची संभावना : यातील ठळक मुद्दे नमूद करावेत.
- केस स्टडी 3, 4 व 5 मधील संदेश स्पष्ट करावा. मुलींना आणि स्त्रियांना एचआयव्ही होण्याची संभावना.

व्यक्ती अभ्यास 1

सुमित्रा ही सतरा वर्षांची मुलगी आहे आणि ती इयत्ता अकरावीत शिकते. तिने दहावीच्या बोर्ड परीक्षेत चांगले यश संपादन केले आहे. तिला गेल्या वर्षी 'भावगर्भ गायना' साठीचा पुरस्कारही मिळाला आहे. ती शाळेतील खो खो संघाची एक चांगली खेळाडू आहे. तिला घरी आणि शाळेत सन्मानाची वागणूक दिली जाते. तिच्या वर्गमैत्रिणींच्या कौतुकामुळे सुमित्रा आनंदी आहे. मात्र, अलीकडे तिच्यावर प्रत्येकाच्या अपेक्षांचे ओझे वाढले आहे. ती ते नाकारण्याचा प्रयत्न करते कारण प्रत्येक वेळी तिच्याकडे पुरेसा वेळ नसतो किंवा तेवढी ऊर्जा नसते. तेव्हा कोणीतरी सहजच म्हणते की, 'सुमित्रा, तू हे करू शकतेस. आम्ही

तुझ्यावर अवलंबून आहोत.' तिच्या हे लक्षात येत नाही की, आपल्या भावना कोणाजवळ व्यक्त कराव्यात आणि त्यामुळे ती तणावात आहे. तिने एक जाहिरात पाहिली, ज्यात ऊर्जा आणि क्षमता वाढविण्यासाठी इंजेक्शनमधून घ्यायच्या जादूई औषधांचा उल्लेख होता. सुमित्राला प्रत्येकाच्या अपेक्षा पूर्ण करण्यासाठी असे इंजेक्शन घेण्याचा मोह होतो.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

- सुमित्रेला तिची समस्या दूर करण्यासाठी इंजेक्शनमधून घ्यायच्या जादूई औषधाचा फायदा होईल का?
- या केसमध्ये सुमित्रासाठी कोणत्या प्रकारची जोखीम होऊ शकते? विशेषतः एचआयव्ही च्या संदर्भात.
- एक मित्र या नात्याने तुम्ही सुमित्राला काय सल्ला द्याल?

व्यक्ती अभ्यास 2

पंधरा वर्षांचा रवी त्याच्या घरात आईवडिलांच्या भांडणांमुळे अडचणीत आहे. त्याचे पालक त्याच्याबरोबर जास्त वेळ घालवत नाहीत आणि त्यामुळे तो स्वतःला दुर्लक्षित आणि उपेक्षित समजतो म्हणून तो तासन्तास घराबाहेर राहतो. तो वयाने मोठ्या असणाऱ्या मुलांमध्ये वेळ घालवितो. ही मुले धोकादायक वर्तन करतात. रवीला त्यांचे वागणे फारसे आवडत नाही, पण त्याला वाटते की, त्याचे पालक त्याची काळजी करीत नाहीत आणि त्याला दुसरे मित्रही नाहीत. तो इतर मोठ्या मुलांबरोबर आपला वेळ घालवतो. एक दिवस, मुलांचा हा गट वेश्या व्यवसाय करणाऱ्यांकडे जाण्याचे ठरवितात. रवीला काहीसे अस्वस्थ वाटते, पण तो स्वतःबद्दल विचार करू शकत नाही, त्यामुळे तो त्यांच्याबरोबर जाण्याचे ठरवितो.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- रवीला मोठ्या मुलांबरोबर जावे असे का वाटले?
- रवीच्या वर्तनामुळे त्याचा प्रश्न मिटेल का? तुमच्या मताच्या समर्थनार्थ कारण द्या.
- या केसमध्ये रवीला कोणते धोके होऊ शकतात? विशेषतः एचआयव्हीच्या संदर्भात सांगा?
- एक मित्र म्हणून तुम्ही रवीला काय सल्ला द्याल?

सारांश 1 : किशोरवयीन मुलांना एचआयव्ही होण्याची संभावना.

- धोकादायक वर्तणूक, जसे की, धोकादायक औषधी घेणे किंवा लैंगिक वर्तणूक हे काही एखाद्या समस्येवरील उपाय होऊ शकत नाही. उलट अशा वर्तणुकीमुळे समस्यांमध्ये आणखी वाढ होऊ शकते.
- आपल्याला एचआयव्हीचा संसर्ग आहे की नाही याची तपासणी करण्यास किशोरवयीन तरुणांना भीती वाटते कारण त्यातून त्यांचे बेकायदेशीर/अस्वीकारांई वर्तन याची माहिती होते. अनेकदा अज्ञानातूनच एचआयव्ही चा प्रसार वाढतो.

व्यक्ती अभ्यास 3

रिता ही 25 वर्षांची आहे आणि ती लग्न करू इच्छिते. काही स्थळं बघितल्यानंतर तिने आणि तिच्या पालकांनी रोहितला तिचा पती म्हणून पसंत केले. तिच्या पालकांनी रोहितच्या पार्श्वभूमीची बरीच माहिती घेतली. त्याच्या कामाच्या ठिकाणचे सहकारी, शेजारी तसेच त्यांच्या कुटुंबीयांच्या इतर नातेवाईकांसंबंधीही माहिती त्यांनी मिळविली. यातून त्यांचे समाधान झाले. चर्चेच्या दरम्यान आपल्या शाळेत झालेल्या एचआयव्ही विषयक वर्गाची रिताला आठवण झाली. त्यामुळे ती रोहितला असा कोणता धोका तर नाही ना, हे जाणून घेऊ इच्छित होती. तिने आपल्या पालकांना सांगितले की, रोहितचा एचआयव्ही चाचणीचा अहवाल मागवायला हवा. तिच्या या असामान्य विनंतीमुळे तिच्या पालकांना काहीसे आश्चर्य वाटले.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न :

- रोहितचा एचआयव्ही चाचणी अहवाल मागितला या रिताच्या विनंतीविषयी तुम्हांला काय वाटते?
- रोहितने जर रिताचा एचआयव्ही चाचणी अहवाल मागितला तर रिता आणि तिच्या पालकांनी चिडायला हवे का?
- तुम्हांला काय वाटते संभाव्य जोडीदाराचा एचआयव्ही चाचणी अहवाल पाहणे उपयोगी ठरेल का? हो असल्यास का? नसल्यास का नाही?

सारांश 2 : महिलांना एचआयव्ही ची लागण होण्याची संभावना.

सादरीकरणानंतर मुली आणि महिलांना एचआयव्ही ची लागण होण्याची संभावना अधिक का असते, या संदर्भाने खालील मुद्दे अधोरेखित करावे.

- पुरुषांकडून स्त्रियांना एचआयव्ही चा संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असते कारण स्त्रियांचे खाजगी अवयव हे संसर्गाने लवकर प्रभावित होतात.
- सामाजिक आणि आर्थिक घटक (शिक्षणाचा अभाव, आत्मसन्मानाची कमतरता आणि आर्थिक परावलंबन) यामुळे स्त्रियांना संसर्ग होण्याची जास्त संभावना असते कारण शरीर संबंधाच्या निर्णयाविषयी ती आपल्या जोडीदारासोबत चर्चा करू शकेलच असे नाही.
- ज्या व्यक्तीसोबत तिला विवाह करायचा आहे, त्याचा एचआयव्ही चाचणी अहवाल पाहण्याचा स्त्रियांचा अधिकार आहे.

एचआयव्ही आणि एड्स चाचणी, समुपदेशन आणि उपचार यांच्या सेवांविषयी माहिती खालीलप्रमाणे :

एचआयव्ही चाचणी आणि समुपदेशन सेवा

- एकात्मिक समुपदेशन आणि चाचणी केंद्रामार्फत गोपनीय स्वरूपात मोफत एचआयव्ही चाचणी आणि समुपदेशन सेवा दिली जाते. या सेवा सार्वजनिक आरोग्य केंद्रात दिल्या जातात.
- या केंद्रांमध्ये पूर्वचाचणी आणि चाचण्योत्तर समुपदेशनाची सुविधा असते.

एचआयव्ही उपचार सेवा

- Anti-retroviral therapy (ART) ही एचआयव्ही/एड्स, रुग्णांसाठी कायदेशीर सेवा आहे.

- ART ही शासकीय दवाखान्यामध्ये आणि ART केंद्रांमध्ये मोफत स्वरूपात उपलब्ध असते.
- ART केंद्र हे वैद्यकीय महाविद्यालयांमध्ये, जिल्हा रुग्णालयांमध्ये आणि ना नफा ना तोटा चालणाऱ्या धर्मदाय संस्थांमध्येही उपलब्ध असते.

  या केंद्रांमध्ये रुग्णांची देखभाल, त्यांना मदतीसाठी समुपदेशन आणि उपचार सेवा उपलब्ध असतात.

चिंतनात्मक प्रश्न

- एचआयव्ही संसर्ग रोखण्यासाठी काय काळजी घेतली पाहिजे?
- ICTC म्हणजे काय? ART केंद्र कशासाठी असते आणि ही केंद्रे कोठे असतात?

घ्यावयाचा संदेश

- तरुण व्यक्तीच्या वर्तणुकीतून त्यांना एचआयव्ही चा धोका संभवू शकतो. उदा. अनेक व्यक्तींसोबत शारीरिक संबंध, नवीन प्रयोग करायचा म्हणून धोकादायक औषधी इंजेक्शनच्या स्वरूपात घेणे, तणावपूर्ण परिस्थितीला दूर करण्यासाठी वा सोबत्यांच्या दडपणाखाली असे वर्तन करणे यांमुळे ते धोकादायक वर्तणूक करतात.
- आपल्याला जर एचआयव्ही चा संसर्ग टाळायचा असेल, तर आपल्याला त्याविषयी योग्य माहिती असणे गरजेचे असते. धोकादायक वर्तन टाळणे आणि त्याबाबत ठाम असणे महत्त्वाचे असते.
- एचआयव्ही तपासणी, समुपदेशन आणि उपचार यांसाठी विविध प्रकारच्या सेवा उपलब्ध आहेत, त्यात ICTC, ART केंद्र, 1097 हा हेल्पलाईन नंबर आणि इतर मदत करणाऱ्या यंत्रणांचा समावेश करता येईल. या सेवांद्वारे वैद्यकीय सुविधा पुरविल्या जातात व समुपदेशन केले जाते आणि गोपनीयताही बाळगली जाते.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस :

- प्रत्येकाला स्वतःची प्रतिज्ञा तयार करण्यास सांगा. त्यात अशा तीन कृतींचा समावेश करण्यास सुचवा की, ज्यामुळे त्यांचे आणि त्यांच्या सोबत्यांचे एचआयव्ही पासून संरक्षण होऊ शकेल.
- विद्यार्थ्यांना त्यांच्या परिसरातील ICTC आणि ART केंद्राची माहिती गोळा करण्यास सांगा.

कृती 9.4 : एचआयव्ही वरील प्रश्नमंजूषा

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- स्वतःला आणि इतरांना एचआयव्ही पासून संरक्षण होण्यासाठीच्या विविध पद्धती स्पष्ट करतो.
- एचआयव्ही आणि एड्स यांच्या संदर्भातील भ्रामक कल्पना आणि चुकीच्या धारणांबद्दल बोलतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- स्व ची जाणीव, चिकित्सक विचार.

साहित्य

- फळा आणि खडू, प्रश्नांचा डबा, जिंकणाऱ्या संघासाठी काहीतरी गोड पदार्थ (वैकल्पिक).

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- विद्यार्थ्यांना सांगा की, आतापर्यंत त्यानी एचआयव्ही आणि एड्स बद्दल बरीच माहिती घेतली आणि या कृतीमध्ये त्यांना या विषयावरील आपले ज्ञान तपासायचे आहे.
- 4 ते 6 विद्यार्थ्यांचा एक गट याप्रमाणे गट पाडा.
- प्रश्नमंजूषा सुरू असताना फळ्यावर गटांचे अंक नोंदवा.
- पहिल्या चौकेनातील विधान वाचा आणि विद्यार्थ्यांना त्याचे अचूक उत्तर विचारा. अचूक उत्तरासाठी त्यांना गुण द्या. त्यांनी दिलेल्या उत्तराचे कारणही त्यांना विचारा.
- प्रत्येक अचूक उत्तरासाठी 10 गुण द्या. उत्तर बहुतांशी बरोबर असेल तर 5 किंवा त्यापेक्षा जास्त गुण द्या. चुकीच्या उत्तरासाठी शून्य गुण द्या. खालील तक्त्याचा उपयोग करून प्रश्नांच्या 2/3 फेऱ्या घ्या. प्रश्नांची दुसरी फेरी पूर्ण झाल्यावर गुणांची बेरीज करून पहा. विजेत्या संघाला पराभूत करण्यासाठी विद्यार्थ्यांना संधी द्या.
- एकूण प्राप्त गुणांची बेरीज करा आणि त्यानुसार विजेत्या, उपविजेत्या इ. संघाची घोषणा करा. सर्व खेळाडूंचे अभिनंदन करा. तुम्ही विजेत्याला मिठाई देऊ शकता.

अ.क्र.	विधाने	उत्तर	अचूक प्रतिसाद
1.	एचआयव्ही असणाऱ्या सर्व लोकांना एड्स असतो.	नाही	एखाद्या व्यक्तीला एचआयव्ही असल्याचे निदान झाले म्हणजे त्यात एड्स झाल्याचेही निदान झाले आहे असे म्हणता येणार नाही. आरोग्यसेवेतील तज्ज्ञ एड्स असल्याचे निदान तेव्हाच करतात, जेव्हा एचआयव्ही संसर्ग झालेल्या व्यक्तीतील प्रतिकारशक्ती एका निश्चित स्तराच्या खाली जाते किंवा प्रतिकारशक्ती कमी झाल्यामुळे अशा स्वरूपाचे संसर्ग होतात.
2	एचआयव्ही चा संसर्ग स्पर्श केल्याने, मिठी मारल्याने किंवा अन्नपदार्थ यांमधून होतो.	नाही	एचआयव्ही व्यक्तीला स्पर्श केल्याने, मिठी मारल्याने, अन्नपदार्थांतून, स्वच्छतागृहांतून आणि खोकला/शिंकेतून पसरत नाही कारण एचआयव्ही हा लाळ, घाम, सर्दी किंवा विष्ठेमध्ये अस्तित्वात नसतो.
3	एचआयव्ही चा संसर्ग डास चावल्यामुळे किंवा इतर कीटकांमुळे होतो.	नाही	एचआयव्ही चे विषाणू केवळ मानवी शरीरात जिवंत राहू शकतात. प्राणी किंवा कीटकांत नाही.

अ.क्र.	विधाने	उत्तर	अचूक प्रतिसाद
4	एखाद्या व्यक्तीला रक्त देण्याने एचआयव्ही होऊ शकतो.	नाही	एचआयव्ही विषाणू हा रक्तामध्ये असतो आणि सुईचा संपर्क अशा बाधित रक्तासोबत झाल्यास सुईद्वारे त्याचे संक्रमण होते. त्यामुळे वापरलेल्या सुईचा पुनर्वापर करणे टाळावे. नोंदणीकृत रक्तपेढ्या सुईचा पुनर्वापर टाळतात. त्यामुळे नोंदणीकृत रक्तपेढीमध्ये रक्तदान केल्यास एच आय व्ही विषाणूचे संक्रमण होत नाही. आपण दर तीन महिन्यानंतर रक्तदान करू शकतो. त्यापासून कोणताही धोका संभवत नाही.
5	एचआयव्ही संक्रमित व्यक्तीने वापरलेली सुई, दुसऱ्या व्यक्तीने वापरली तर एचआयव्ही ची लागण होऊ शकते?	होय	वर सांगितल्याप्रमाणे एचआयव्ही विषाणू रक्तामध्ये असतो आणि त्याचे संक्रमण सुईद्वारे होऊ शकते.
6	एचआयव्ही ची लागण होण्यापासून स्वत:चे संरक्षण करणे अशक्य आहे.	नाही	एचआयव्ही संक्रमण चार प्रकारे होऊ शकते, मात्र त्यास प्रतिबंध घातल्यास एचआयव्ही संक्रमणापासून बचाव होऊ शकतो. यामध्ये – असुरक्षित लैंगिक संबंध टाळणे, सुईचा सामूहिक वापर किंवा पुनर्वापर टाळणे, नोंदणीकृत रक्तपेढ्या मध्येच रक्तदान करणे, गर्भावस्थेतील बाळाला एचआयव्ही चे संक्रमण टाळण्यासाठी सातत्याने योग्य प्रकारची वैद्यकिय मदत घेणे.
7	एखाद्या व्यक्तीकडे पाहून एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आहे की नाही ते आपण सांगू शकता.	नाही	सुरुवातीच्या टप्प्यात एचआयव्ही विषाणूची दृश्य स्वरूपात लक्षणे दिसत नाही. काही विशिष्ट प्रकारच्या रक्त चाचण्या करूनच एच आय व्ही चे संक्रमण कळते.
8	एचआयव्ही आणि एड्सचा एक इलाज आहे.	नाही	एचआयव्ही/एड्स वर उपाय नाहीत. या आजाराचे लवकर निदान व ART चा वापर करूनच माणसाचे आयुष्यमान वाढविता येते. ART ही शासकीय दवाखाने व ART केंद्रावर मोफत स्वरूपात उपलब्ध होते.
9	एचआयव्हीचा संसर्ग झालेला असणे म्हणजेच एड्स असणे होय.	नाही	Human Immunodeficiency Virus (HIV) या विषाणूमुळे शरीरातील प्रतिकार शक्तीवर वाईट परिणाम होतो. एड्स ही शरीराच्या खालावलेल्या प्रतिकारशक्ती यंत्रणेची स्थिती आहे, जिचे कारण एच आय व्ही विषाणू असते.
10	अनेक लोक ज्यांना एचआयव्ही संसर्ग असतो, ते एड्समुळे आजारी नसतात.	होय	जर एखाद्या व्यक्तीने सांगितलेली औषधे नियमितपणे घेतली, कार्यक्षम दैनंदिन जीवन आणि आरोग्यदायी आणि पौष्टिक अन्न यांमुळे आपली प्रतिकार शक्ती टिकवून ठेवली तर एड्स होणे लांबविता येऊ शकते. एचआयव्ही चा संसर्ग झालेली एखादी व्यक्ती 10 वर्षांपेक्षा अधिक काळ आरोग्यदायी राहू शकते.

अ.क्र.	विधाने	उत्तर	अचूक प्रतिसाद
11	जर कुटुंबातील एखाद्या व्यक्तीला एचआयव्ही झाला, तर कुटुंबातील सर्व सदस्यांना एच आय व्ही संसर्ग होतोच.	नाही	एकत्र राहणे, एकत्र काम करते यामुळे एचआयव्ही संसर्ग होत नाही. कुटुंबातील सर्व सदस्यांनी एचआयव्ही चा संसर्ग झालेल्या व्यक्तीची चांगल्याप्रकारे काळजी घेतली पाहिजे.
12	एचआयव्ही चे गरोदर स्त्रीपासून अपत्याला संक्रमण होऊ शकते.	होय	एचआयव्ही चा संसर्ग झालेल्या स्त्री कडून तिच्या अपत्यामध्ये त्याचे संक्रमण होण्याची शक्यता साधारण 15-45% असते. हे संक्रमण गरोदरपणात, बाळाच्या जन्माच्या वेळी आणि स्तनपान करताना होऊ शकते. हे संक्रमण योग्य प्रकारच्या वैद्यकीय सल्ल्याने नियंत्रणात येऊ शकतो.
13	HIV positive students should be expelled from school as they may prove dangerous to other students and teachers sitting in the same classrooms.	नाही	एचआयव्ही/एड्स रुग्णासोबत भेदभाव करू नये. एचआयव्ही हा विषाणू एकत्र बसल्याने, काम केल्याने, एकत्र खेळल्याने, खोकल्याने किंवा एकाच स्वच्छतागृहाचा वापर केल्याने प्रसारित होत नाही.
14	भारतामध्ये कायद्याने एचआयव्ही पॉझिटीव्ह व्यक्तींच्या हक्कांचे संरक्षण केलेले आहे.	होय	एचआयव्ही एड्स प्रतिबंध आणि नियंत्रण अधिनियम 2017 या अधिनियमानुसार एचआयव्ही झालेल्या व्यक्तीसोबत भेदभाव करण्यास प्रतिबंध करण्यात आला आहे.
15	एचआयव्ही आणि इतर संबंधित सेवांच्या बाबतीत माहिती मिळविण्यासाठी हेल्प-लाईन उपलब्ध आहे.	होय	1097 हा टोल फ्री हेल्पलाईन नंबर आहे. या ठिकाणी आपल्याला एचआयव्ही/एड्स विषयी सर्व प्रकारची माहिती मिळू शकते.
16	एखाद्या व्यक्तीच्या धोकादायक वर्तणुकीनंतर चार आठवड्यांच्या आत एचआयव्ही चाचणी करता येऊ शकते.जेणेकरून ती व्यक्ती एचआयव्ही संक्रमित आहे की नाही हे कळू शकेल.	नाही	एचआयव्ही संक्रमणाची निश्चिती करण्यासाठी सामान्य रक्त चाचणीत (ELISA आणि Western blot) एचआयव्ही अँटीबॉडीज काढतात, ज्या संक्रमण झाल्यानंतर 8-12 आठवड्यात विकसित होतात. जर ही रक्त चाचणी पहिल्या 8-12 आठवड्यात करण्यात आली, तर ती नकारात्मक येऊ शकते, पण व्यक्तीला एचआयव्ही संक्रमण होऊन तो ते इतर व्यक्तीला संक्रमित करू शकतो. याला 'विंडो पिरियड' असे संबोधतात. त्यामुळे संक्रमणाचा निश्चित निष्कर्ष काढण्यासाठी संदिग्ध संक्रमणाच्या 12 आठवड्याने दुसरी चाचणी करून निष्कर्ष काढता येऊ शकतात. काही नव्या प्रकारच्या चाचण्या आहेत. ज्यातून रक्तात अँटीबॉडीज

अ.क्र.	विधाने	उत्तर	अचूक प्रतिसाद
			निर्माण होण्याअगोदरच विषाणूचा शोध घेतात. मात्र या चाचण्या सर्वत्र उपलब्ध नाहीत आणि फार खर्चिक आहेत.
17	एचआयव्ही चा संसर्ग झालेली व्यक्ती सामान्य आयुष्य जगू शकते.	होय	दैनंदिन आयुष्य जगण्यामध्ये एड्स संसर्गाचा अडथळा येऊ शकत नाही. त्यासाठी एचआयव्ही संसर्ग झालेल्या व्यक्तीने नियमितपणे डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आणि आरोग्यदायी जीवनक्रम ठेवणे आवश्यक असते.

पुन्हा विचारात घ्यावयाचे मुद्दे

- अनेक लोकांनी एचआयव्ही/एड्स विषयी मोठ्या प्रमाणावर गोष्टी एकलेल्या असतात, मात्र अनेक जण त्याच्या संक्रमणाविषयी चुकीच्या माहितीमुळे गोंधळून जातात.
- अनेक लोकांचा विश्वास नसतो की, त्यांना एचआयव्ही संसर्ग होऊ शकतो, तर काहींना वाटते की, ते एचआयव्ही संसर्ग रोखू शकत नाहीत या दोन्ही प्रकारच्या विचार प्रक्रिया धोकादायक वर्तनाकडे घेऊन जातात.

या कृतीतील संदेश

- शारीरिक संबंध टाळणे, वापरलेल्या सुया न वापरणे. नोंदणीकृत रक्तपेढीतच जाणे आणि गरोदरपणात वैद्यकीय मदत घेणे, जेणेकरून एचआयव्ही संसर्ग झालेल्या आईकडून तिच्या बाळाला संसर्ग होणार नाही.
- या संदर्भातील चुकीच्या धारणा खोडून काढणे गरजेचे आहे. तसेच एचआयव्ही आणि एड्स यांविषयी जागृती होणे आवश्यक आहे, त्यामुळे लोकांमध्ये एचआयव्ही चा होणारा संसर्ग टळू शकेल तसेच चुकीच्या धारणांमुळे होणारा भेदभाव थांबविता येईल.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- तुमच्या सभोवताली एचआयव्ही विषयी सामान्यपणे आढळणारे गैरसमज (3-4) कोणते आणि हे गैरसमज कसे चुकीचे आहेत, ते तुमच्या वहीत लिहून काढा.
- तुमच्या कुटुंबातील किंवा मित्र परिवारातील किमान तीन ज्येष्ठांशी किंवा सोबत्यांशी बोला आणि तुम्ही नमूद केलेल्या गैरसमजांवर ते विश्वास ठेवतात का ते विचारा. त्यानंतर एचआयव्ही चे संक्रमण आणि त्याचा प्रतिबंध यांविषयी अचूक माहिती द्या.

कृती 9.5 : सकारात्मक आयुष्याकडे वाटचाल

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- एचआयव्ही आणि एड्स झालेल्या लोकांसोबत भेदभाव करू नये हे शिकतात.
- आरोग्यदायी जीवनशैली आणि एचआयव्ही पॉझिटिव्ह व्यक्तींना परिपूर्ण आयुष्य जगण्यातील मदतीची भूमिका स्पष्ट करतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- समानुभूती

साहित्य

- कोणतेही नाही

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- एचआयव्ही/एड्स असणाऱ्या लोकांना चांगल्या रीतीने वागणूक दिली जात नाही. त्यांच्या मानवी हक्कांचे उल्लंघन होते. लोक त्यांना भेटायला टाळतात, तर डॉक्टर्स आणि नर्स त्यांच्यावर उपचार करताना संकोचतात. एचआयव्ही पॉझिटिव्ह व्यक्ती आणि त्यांच्या नातेवाईकांसोबतही लोक भेदभाव करतात. त्यातून एचआयव्ही पॉझिटिव्ह लोकांमध्ये भीती, असुरक्षितता, तणाव आणि एचआयव्ही संक्रमित करण्याचा धोका निर्माण होतो.
- अशा सामाजिक वागणुकीतून एचआयव्ही पॉझिटिव्ह व्यक्ती आपल्या संसर्गाला लपवून ठेवते व वैद्यकीय उपचारही घेत नाही. हे सर्वांसाठी धोकादायक आहे.
- अध्ययनार्थींना विचारा की एचआयव्ही पॉझिटिव्ह व्यक्तीशी भेदभाव झाल्याची एखादी केस त्यांना माहीत आहे का?

राहुलने आपले वडील गमावले तेव्हा तो अगदी लहान होता. आता तो एक तरुण मनुष्य आहे आणि तो आपल्या आईसोबत राहतो. तो एका कारखान्यात वरच्या पदावर कार्यरत आहे. सोबतच एक हुशार तरुणी वैज्ञानिक संशोधन प्रयोगशाळेत काम करते. राहुलच्या घराशेजारीच ती एका वसतिगृहात राहते. ते चांगले मित्र झाले आणि त्यांनी लग्न करायचे ठरविले, पण त्यात अडचणी आहेत.

राहुल हा एचआयव्ही पॉझिटिव्ह आहे. ज्या कारखान्यात तो काम करतो, तिथे झालेल्या वैद्यकीय तपासणीमध्ये ही बाब लक्षात आली. कारखान्याच्या मॅनेजिंग डायरेक्टरने तो एचआयव्ही पॉझिटिव्ह असल्यामुळे राहुलला कामावरून काढून टाकण्याचा निर्णय घेतला.

सोनललाही एक समस्या आहे. ती विक्रमच्या प्रेमात होती. तो तिच्यासोबतच काम करीत असे आणि सोनल गरोदरही राहिली. काही महिन्यांपूर्वी विक्रम परदेशात गेला आणि त्याने तिला पत्र लिहून कळविले की, आता त्यांचे संबंध संपले आहेत. त्यामुळे सोनल नैराश्यात गेली. त्याचवेळी तिची राहुलसोबत मैत्री झाली. राहुलला हे माहीत नाही की सोनल गरोदर आहे आणि सोनलला राहुल एचआयव्ही पॉझिटिव्ह असल्याची कल्पना नाही.

जेव्हा दोघेही डॉ. खुराना यांना उपचारासाठी भेटले तेव्हा डॉक्टरांना त्यांचे सत्य समजले. मात्र त्यांनी नैतिकदृष्ट्या एकमेकांना ते सत्य सांगितले नाही. राहुलची आई तो सोनलसोबत लग्न करीत आहे हे

माहीत झाल्यावर उत्साहित झाली. राहुल एचआयव्ही पॉझिटिव्ह असल्याबद्दल माहीत असूनही तिने लवकरात लवकर सोनलशी त्याने लग्न करावे असा आग्रह धरला कारण त्यांना लवकर बाळ व्हावे अशी तिची इच्छा होती.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- तुम्हांला राहुलच्या आईच्या भूमिकेबाबत काय वाटते?
- मॅनेजिंग डायरेक्टरच्या कृतीचे समर्थन करता येईल का?
- डॉ. खुराना यांनी योग्य निर्णय घेतला का?
- राहुल, सोनल आणि विक्रम कशा प्रकारच्या व्यक्ती आहेत?

चिंतनशील प्रश्न

- एचआयव्ही पॉझिटिव्ह असणारे लोक दीर्घकाळ आणि आरोग्यदायी आयुष्य जगू शकतात या वाक्याचे स्पष्टीकरण कसे करावे?

कृतीतून घ्यावयाचा संदेश

- संमतीशिवाय एचआयव्ही चाचणी बेकायदेशीर आहे.
- एखाद्या व्यक्तीच्या संमतीशिवाय ती एचआयव्ही असल्याचे बाहेर जाहीर करता येणार नाही.
- एचआयव्ही पॉझिटिव्ह असल्याच्या कारणावरून एखाद्याला कामावरून वा शाळेतून काढून टाकता येणार नाही.
- एचआयव्ही आणि एड्स असणाऱ्या व्यक्तींना कोणताही कलंक वा भेदभावाशिवाय जगण्याचा अधिकार आहे. आपल्या सगळ्यांची ही जबाबदारी आहे की अशा व्यक्तींना सन्मानपूर्वक वागविले पाहिजे.
- आरोग्यदायी जीवनशैली, पौष्टिक अन्न, समुपदेशन डॉक्टरांच्या सल्ल्याचे पालन, सकारात्मक दृष्टिकोन काळजी आणि मदत, जी कुटुंब आणि समाजाकडून मिळायला हवी. तसेच योग्य उपचारांची उपलब्धता यामुळे एचआयव्ही पॉझिटिव्ह व्यक्ती दीर्घकाळ आणि कार्यक्षम आयुष्य जगू शकते.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- एचआयव्ही शी संघर्ष करणाऱ्या लोकांना प्रोत्साहित करण्यासाठी घोषवाक्ये आणि कविता तयार करा. हेच एचआयव्ही संक्रमित नसणाऱ्यांसाठीही करा. यातील काहींचे वाचन परिपाठात किंवा वर्गात करा.

कृती 9.6 : जबाबदारपूर्ण लैंगिक वर्तन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- जोडीदारासोबत बरोबरीचे आणि आदराच्या नात्याचे महत्त्व स्पष्ट करतो.
- किशोरवयातील गर्भधारणेचे परिणाम आणि ते टाळण्याचे मार्ग स्पष्ट करतो.
- एखाद्या किशोरवयीनाला चांगल्या प्रजोत्पादकीय आरोग्यासाठी उपलब्ध होऊ शकतील अशा सेवांचे वर्णन करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- निर्णयक्षमता, चिकित्सक विचार, समस्या निराकरण, समानुभूती, प्रभावी संप्रेषण

साहित्य/साधने

- विद्यार्थी अभ्यासाच्या प्रती

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- कृतीमधून काही संवेदनशील मात्र खूप गंभीर संदेश देण्यात आला आहे. त्यामुळे तुम्ही ठरविले की, ही कृती मित्र गटात घ्यावी किंवा मुले आणि मुली यांच्यासाठी स्वतंत्रपणे घ्यावी. हे आपण संदर्भानुसार आणि विद्यार्थ्यांच्या सोयीनुसार ठरवावे.
- विशेष गरजा असणारी मुले अनेक गोष्टी कदाचित समजू शकणार नाहीत. त्यामुळे त्यांना स्वतंत्रपणे व सविस्तर रीतीने समजावून सांगणे आवश्यक आहे. (जर गरज भासल्यास)
- विद्यार्थ्यांना याची माहिती द्या की, एखाद्या व्यक्तीचे आणि तिच्या जोडीदाराचे टाळता येण्यासारख्या आरोग्यविषयक समस्येपासून संरक्षण ही 'जबाबदारपूर्ण लैंगिक वर्तणूक' आहे. उदा. आरोग्याविषयी अचूक ज्ञान मिळविणे, आरोग्याच्या काही समस्या असल्यास आरोग्यविषयक सुविधा मिळविणे, नियमित आरोग्य तपासणी इ.

व्यक्ती अभ्यास 1

मालविका सतरा वर्षांची झाली आणि तिचे लवकरच लग्न होणार आहे. तिच्या मैत्रिणींनी तिला विनोदाने म्हटले की, तू लग्न झाल्याबरोबर गरोदर होशील. मालविका या माहितीमुळे निराश झाली. तिला याबाबत खात्री वाटत नाही की, ती या क्षणी अपत्य प्राप्तीसाठी तयार आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- मालविका लग्न करावे इतकी मोठी झाली आहे का?
- या वयात अपत्य होण्याचे कोणते परिणाम होऊ शकतात?

व्यक्ती अभ्यास 2

रिना आणि तेजस यांचे अलीकडेच लग्न झाले आणि लग्नानंतर ते आनंदी आहेत. रिना एका सामाजिक सेवा संघटनेत काम करते, तर तेजस एक दुकान चालवितो. काही काळ अपत्य होऊ नये अशी त्यांची इच्छा आहे. त्यांनी काही जोडप्यांना पाहिले आहे की, जिथे अनैच्छिक गर्भधारणा दिसून आली आहे आणि ते अशा प्रकारची परिस्थिती टाळू इच्छितात.

चर्चेसाठी मुद्दे/प्रश्न

- रिना आणि तेजस यांनी घेतलेल्या निर्णयासाठी त्यांच्याकडे कोणते पर्याय आहेत?
- अनैच्छिक गरोदरपणा टाळण्यासाठी ते कोणत्या सेवांचा लाभ घेऊ शकतात?

चर्चा

व्यक्ती अभ्यास 1 : बालविवाह

- किशोरवयीन गर्भधारणा हा बालविवाहाचा परिणाम आहे. (वयाच्या अठरा वर्षांपूर्वी)
- लवकर गरोदर राहण्याचे आरोग्यावर आणि आयुष्यावर अनेक वाईट परिणाम होतात. त्याचा विपरीत परिणाम आई आणि तिच्या अपत्याच्या आरोग्यावर होतो कारण ती मोठी होईपर्यंत तिचे स्वत:चेच शरीर अपत्याचे पोषण करण्यास तयार नसते.
- याशिवाय बालविवाह कृतीत चर्चा केल्याप्रमाणे बालविवाह आणि लवकर गर्भधारणा याचा नकारात्मक परिणाम किशोरवयीनांचे शिक्षण, करिअर, आर्थिक उत्पादकता, सामाजिक, आर्थिक स्वातंत्र्य आणि मानसिक आरोग्य यांवर होऊ शकतो.

व्यक्ती अभ्यास 2 : गर्भधारण काळातील सेवा

- गर्भधारणा टाळण्यासाठी आरोग्य सेवा पुरविणारे (नर्स किंवा डॉक्टर) यांच्याशी संपर्क साधावा. जे अनेक पर्याय सुचवू शकतात आणि अचूक व जबाबदारपूर्ण निर्णय घेण्यास सक्षम बनवितात. विविध गर्भनिरोधक सेवा या आशा, अंगणवाडी सेविका, औषध विक्रेते आणि सर्व प्रमुख आरोग्य केंद्रांवर उपलब्ध असतात.

चिंतनशील प्रश्न :

- कोणत्या प्रकारचे जबाबदारपूर्ण वर्तन अनैच्छिक गर्भधारणा रोखू शकते?
- किशोरवयीन मुलींमध्ये गर्भधारणेचे कोणते परिणाम होऊ शकतात?
- प्रजोत्पादनाशी संबंधित एखादी आरोग्य समस्या किंवा चिंता उद्भवल्यास (एखाद्यास) कोणकोणत्या सेवा मिळू शकतात?

महत्त्वाचे संदेश :

चांगले आरोग्य प्राप्त करण्यासाठी सुरक्षित/जबाबदारपूर्ण वर्तन आवश्यक असते.

- आपल्या जोडीदारासोबत बरोबरीचे आणि आदराचे नाते निर्माण करणे. स्वत:ची निवड आणि शरीर यांबाबत ठाम असणे आणि जोडीदाराच्या निवडीचा आदर करणे.
- लवकर झालेल्या गरोदरपणाचा आई आणि बालकाच्या आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम होऊ शकतो. यावर उपाय म्हणजे –
- बालविवाह टाळणे (लग्नाआधी मुलीचे वय १८ वर्षे आणि मुलाचे वय २१ वर्षे)
- लवकर आणि अनपेक्षितपणे गरोदरपणा टाळण्यासाठी गर्भनिरोधक वापरणे.
- प्रजोत्पादकीय आरोग्य सेवा संबंधींचे अचूक ज्ञान आणि सेवा मिळविणे.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस :

- आदरपूर्ण आणि समान नाते संबंधांमध्ये संमतीचे महत्त्व यावर चिंतन करा आणि याबद्दल तुम्हांला काय वाटते, त्यावर कथा किंवा कविता तयार करा.

❖❖❖

घटक 10

हिंसा आणि जखमांपासून बचाव व सुरक्षा

या घटकसंचामधून प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला हिंसा आणि जखमांपासून स्वतःची सुरक्षा करण्यासाठी तसेच सुरक्षित वातावरण निर्माण करण्यासाठी योग्य ते ज्ञान आणि कौशल्ये विकसित करण्यास मदत होईल. त्यांना हिंसा, गैरवर्तन आणि असुरक्षित परिस्थिती तसेच स्वतःला आणि इतरांना सुरक्षित ठेवण्यासाठी करावयाचे प्रभावी उपाय व त्यासाठी मदत मिळविणे व हे करीत असताना प्रभावी संभाषणाचा फायदा याची माहिती मिळेल. माध्यमिक स्तरावर प्रशिक्षणार्थीचे विविध प्रकारच्या हिंसा, धोकादायक वागणूक आणि जबाबदारीने वर्तन अशा मुद्द्यांसंदर्भातील आकलन वाढेल. हिंसा आणि गैरवर्तन यांना सामूहिक स्वरूपात प्रतिसाद देत असतानाच सर्वांसाठी सुरक्षित वातावरण अणि सन्मानजनक वागणूक यांविषयी त्यांची समज आणखी वाढेल.

कृती 10.1 : हिंसा म्हणजे काय?

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- हिंसा म्हणजे काय हे ओळखतो आणि त्याचे स्पष्टीकरण करतो.
- हिंसेचे विविध प्रकार ओळखतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- चिकित्सक विचार, समानुभूती

साहित्य

- गोष्टी आणि कॉमिक स्ट्रीप्स यांच्या प्रती (वैकल्पिक)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीमधून प्रशिक्षणार्थी विविध प्रकारच्या हिंसेची ओळख होईल, तसेच ते हिंसेच्या ठळकपणे न दिसणाऱ्या प्रकारांबद्दल जागरूक होतील.
- सुलभकाने काही मुद्दे संवेदनशीलपणे हाताळले पाहिजेत, कारण काही प्रशिक्षणार्थींना त्यामुळे भावनिकदृष्ट्या त्रास होऊ शकतो, याची दखल घ्यावी. अशा प्रशिक्षणार्थींची योग्य त्या समुपदेशनासाठी शिफारस करता येईल.
- गटामध्ये प्रशिक्षणार्थी चर्चा करताना काही संवेदनशील मुद्दे विस्ताराने वर्णन करण्याची परवानगी देऊ नये.

- प्रशिक्षणार्थींना हे स्पष्ट करा की, आजची कृती ही त्यांना हिंसेची ओळख होण्यास मदत करणारी आहे. त्यातून त्यांना हिंसेच्या विविध प्रकारांचा परिचयही होऊ शकेल.
- त्यांना हे स्पष्ट करा की, हिंसा ही अशी कृती आहे. जिच्यामुळे एखाद्या व्यक्तीला त्रास होऊ शकतो. आपण नेहमी जातो अशा कोणत्याही जागी हिंसा होऊ शकते, त्यात घर, शाळा किंवा कोणत्याही सार्वजनिक ठिकाणाचा समावेश होऊ शकतो.

विद्यार्थ्यांना खालील कॉमिक स्ट्रिप्स वाचून दाखवा.

गोष्टी

गोष्ट 1

चर्चेसाठी मुद्दे

- ही हिंसा आहे का? तुम्हांला असे का वाटते?
- उषाला अशा प्रसंगी काय वाटले असेल असे तुम्हांला वाटते?
- शिक्षिकेची कृती यापेक्षा वेगळी असायला हवी होती का? कशी असायला हवी होती?

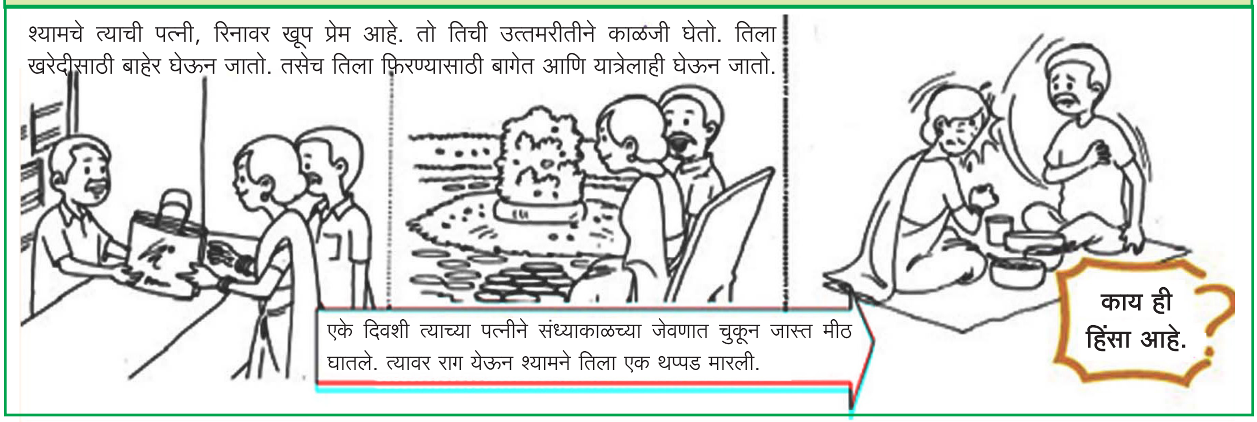
गोष्ट 2

चर्चेसाठी मुद्दे

- ही हिंसा आहे का? तुम्हांला असे का वाटते?
- अशा प्रसंगी त्या मुलीला काय वाटले असेल?
- स्त्रिया आणि मुलींच्या संदर्भात असे प्रसंग नेहमी घडताना दिसतात का?

- असे प्रसंग थांबविण्यासाठी काय करता येऊ शकते?
- अशा प्रकारचा छळ थांबविण्यासाठी त्या मुलीने कशारीतीने मदत मागायला हवी होती?

गोष्ट 3



चर्चेसाठी मुद्दे

- ही हिंसा आहे का? तुम्हांला असे का वाटते?
- अशा प्रसंगी रिनाला काय वाटले असेल?
- अशा प्रसंगात शामला आणखी इतर पद्धतीने वागता आले असते का?
- नात्यामध्ये एखाद्या व्यक्तीवर प्रेम करतो म्हणून तिच्यावरील हिंसेचे समर्थन करता येईल का? का येणार नाही?

गोष्ट 4

आझाद हा तेरा वर्षांचा मुलगा इयत्ता आठवीमध्ये शिकतो. एक दिवस आझाद आपला गृहपाठ पूर्ण करू शकला नाही. त्यामुळे त्याचे शिक्षक खूप रागावले आणि म्हणाले की, 'तू एक आळशी मुलगा आहेस आणि तुला अभ्यासात कसलीही गोडी नाही. तू तुझ्या वडिलांचा पैसा आणि माझा वेळ कशाला वाया घालवीत आहेस?' त्यांनी छडीने आझादच्या तळहातावर मारले. त्यामुळे त्याचा तळहात लाल झाला आणि त्याला खूप वेदना झाल्या.

चर्चेसाठी मुद्दे

- ही हिंसा आहे का? तुम्ही असा विचार का करता?
- आझादला अशा प्रसंगी कसे वाटले असेल, असे तुम्हांला वाटते?
- अशा प्रसंगात शिक्षक आणखी वेगळ्या प्रकारे कसे वागू शकले असते?

गोष्ट 5

रिझवान आणि गौरव हे मित्र आहेत आणि ते इयत्ता आठवीत शिकतात. गेल्या दोन महिन्यांपासून त्यांच्या शाळेतील वरच्या वर्गातील काही विद्यार्थी त्यांना आपले अतिशय जड असे दप्तर घरून शाळेत आणायला आणि परत घरी न्यायला लावतात. जेव्हा रिझवान आणि गौरव याबद्दल त्यांना म्हणाले, तेव्हा त्या विद्यार्थ्यांनी अपशब्द वापरले आणि त्यांना धक्काबुक्कीही केली.

चर्चेसाठी मुद्दे

- ही हिंसा आहे का? तुम्हांला असे का वाटते?
- अशा प्रसंगी गौरव आणि रिझवानला काय वाटले असेल?
- हे थांबविण्यासाठी गौरव आणि रिझवान काय करू शकतात?

  या कृतीच्या दरम्यान प्रशिक्षणार्थींना खालील मुद्द्यांच्या अनुषंगाने माहिती द्या.

- आपल्यापेक्षा कमजोर लोकांवर आपले वर्चस्व ठेवण्यासाठी काही लोक हिंसेचा उपयोग करतात.
- आयुष्यात कोणालाही हिंसेचा सामना करावा लागू शकतो. समाजामध्ये लिंग, वय, जात, वर्ग, इ. घटकांमुळे फारसे शक्तिशाली नसणाऱ्यांना हिंसेचा जास्त प्रमाणात सामना करावा लागतो.
- या कृतीत दिलेल्या गोष्टींमधून हिंसेचे व शक्तीच्या गैरवापराचे विविध प्रकार पहायला मिळतात. ते पुढीलप्रमाणे –
  - **भावनिक हिंसा** : पहिल्या गोष्टीमध्ये शिक्षिकेने उषासोबत केलेले वर्तन हे भावनिक हिंसेचे उदाहरण होय. भावनिक हिंसेमध्ये एखादी व्यक्ती इतर व्यक्तींबरोबर वागताना हेतुपुरस्सररीत्या अशाप्रकारे वागते की, त्यामुळे ती व्यक्ती भावनिकदृष्ट्या दुखावते. उदा. एखाद्याचे हास्यास्पद टोपण नाव ठेवणे, दमदाटी करणे, गैरशब्द, शिव्या देणे इ.
  - **लैंगिक शोषण** : दुसऱ्या गोष्टींमध्ये रस्त्यावरून जाणाऱ्या मुलींची, मुलांचा एक गट छेडछाड करतो. हाही लैंगिक हिंसाचाराचाच एक प्रकार आहे. यामध्ये कोणत्याही प्रकारचे लैंगिक कृत्य किंवा त्या व्यक्तीच्या लिंगाच्या संदर्भाने केलेली टीका, मुलगा किंवा मुलगी यांच्यासोबत झालेला लैंगिक दुर्व्यवहार, छेडछाड किंवा बलात्कार यांचा समावेश होतो.
  - **शारीरिक हिंसा** : तिसऱ्या गोष्टीमध्ये शाम हा पुरुषप्रधान संस्कृतीचा एक प्रतिनिधी म्हणावा लागेल. तो आपली ताकद वापरून आपल्या पत्नीचा छळ करताना दिसतो. ही एक प्रकारची हिंसाच आहे. हेतुपुरस्सरपणे कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेचा वापर करून इतर व्यक्तीला शारीरिक इजा करणे चुकीचेच आहे. उदाहरणार्थ : पत्नीला मारहाण करणे, शाळेतील विद्यार्थ्यांना केल्या जाणाऱ्या शिक्षा, आपल्या मुलांना शिस्त लागावी म्हणून पालकांकडून केली जाणारी मारहाण, भावडांमध्ये होणारी शारीरिक हाणामारी.
  - रिनाच्या उदाहरणामध्ये तिचा नवरा तिच्याशी नेहमी चांगल्याप्रकारे वागतो, पण त्यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेचे समर्थन होऊ शकत नाही. श्यामची कृती ही घरगुती हिंसेचे उदाहरण आहे. कुटुंबामध्ये हिंसक वा आक्रमक वर्तन आढळते. असे उदाहरण हे केवळ शारीरिक हिंसेपुरते मर्यादित नसून त्यात भावनिक आणि लैंगिक हिंसेचाही समावेश होऊ शकतो.

    रिनाच्या उदाहरणामध्ये तिचा नवरा तिच्याशी नेहमी चांगल्याप्रकारे वागतो, पण त्यामुळे कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेचे समर्थन होऊ शकत नाही. श्यामची कृती ही घरगुती हिंसेचे उदाहरण आहे. कुटुंबामध्ये हिंसक वा आक्रमक वर्तन आढळते. असे उदाहरण हे केवळ शारीरिक हिंसेपुरते मर्यादित नसून त्यात भावनिक आणि लैंगिक हिंसेचाही समावेश होऊ शकतो.

- **शारीरिक शिक्षा** : चौथ्या गोष्टीमध्ये शारीरिक शिक्षेचे उदाहरण देण्यात आलेले आहे. त्यात शिस्तीच्या नावावर विद्यार्थ्याला शारीरिक शिक्षा केली गेली आहे. ही शारीरिक हिंसा आहे, ज्यामुळे त्या विद्यार्थ्याला वेदना झाल्या आहेत. शिक्षणाचा हक्क अधिनियम 2009 नुसार विद्यार्थ्याला कोणत्याही प्रकारची शारीरिक शिक्षा आणि मानसिक छळ करणे यांना प्रतिबंध घालण्यात आला आहे.
- **दादागिरी** : पाचव्या गोष्टीमध्ये शाळेतील वरच्या वर्गातील विद्यार्थी रिझवान आणि गौरव यांच्यावर दादागिरी करताना दिसून येतात. यामध्ये आपल्यापेक्षा कमी ताकदीच्या व्यक्तीला मानसिकदृष्ट्या त्रास देण्याचा प्रकार घडतो. याचा त्या व्यक्तीवर दीर्घकालीन परिणाम होताना दिसतो. ही एक प्रकारची भावनिक हिंसाच आहे. यामध्ये शारीरिक स्वरूपाची हिंसाही आढळून येते.

प्रश्नमंजूषेवर आधारित चिंतनशील प्रश्न

खाली दिलेले प्रश्न फळ्यावर लिहा. फळ्यावर नोंदविलेल्या काही वर्तन पद्धतीचे प्रशिक्षणार्थींना वाचन करण्यास सांगा. त्यातील हिंसेचा प्रकार कोणता ते ओळखायला सांगा. त्यातील जो प्रकार हिंसेचा वाटतो, त्याच्यापुढे 'Y' असे नोंदवा, तर ज्या कृती किंवा वर्तन हिंसक वाटत नाही त्यापुढे 'N' असे लिहा. ते या बाबी आपल्या वहीतही लिहू शकतात. हे लिहिल्यानंतर प्रत्येक विधानासाठी त्यांनी नोंदविलेले उत्तर वाचायला सांगा. त्यामुळे अधिकाधिक विद्यार्थ्यांना यात सहभागी होण्याची संधी मिळेल. खाली दिलेली उत्तरे तुमच्या संदर्भासाठी आहेत. यानंतर प्रशिक्षणार्थींशी चर्चा करा की, कोणती एखादी कृती किंवा वर्तन हे हिंसक आहे आणि इतर कृती किंवा वर्तन हिंसक का नाही. आता फळ्यावर लिहिलेल्या विधानापुढे 'Y' किंवा 'N' असे नोंदवा.

1) एक पिता त्याच्या मुलाला/मुलीला अभ्यासात मदत करतो.
2) जेव्हा राधा तिच्या गृहपाठात चूक करते, तेव्हा शिक्षक तिला मूर्ख असे संबोधतात.
3) एक मोठा मुलगा लहान मुलाला खेळताना ढकलतो.
4) कोमलचे केस लहान असल्याने वर्गातील इतर मुली तिची थट्टा करतात.
5) आई तिच्या मुलीला तयार होण्यासाठी मदत करते.
6) मुलींना पाहताच मुले शिट्ट्या वाजवायला सुरुवात करतात.
7) पुस्तक फाटल्यावर सोनूची आई त्याला मारते.
8) शेजाऱ्याने ज्या पद्धतीने स्पर्श केला ते त्या बालकाला (मुलगा/मुलगी) आवडत नाही.
9) अलीचे मित्र त्याची थट्टा करतात कारण तो मुलींना कसलेही टोमणे मारत नाही.
10) एक व्यक्ती बालकाला अश्लील फोटो दाखविते.
11) रूपेश घरकामात मदत करतो म्हणून त्याचे शेजारी त्याला चिडवतात.
12) शिक्षक जेम्सला योग्यरीतीने स्पर्श करतात.
13) रॉबर्ट आणि मीना एकत्र खो-खो खेळतात.

तुमचे उत्तर तपासा.

1 - No	2 - Yes	3 - Yes	4 - Yes	5 - No	6 - Yes	7 - Yes	8 - Yes
9 - Yes	10 - Yes	11 - Yes	12 - Yes	13 - No			

यातून घेण्यायोग्य संदेश

- हिंसेने एखाद्याला शारीरिक वा मानसिकदृष्ट्या हानी पोहोचू शकते. सार्वजनिकरीत्या वा व्यक्तिगतरीत्या अशा प्रकाराची धमकीही त्या व्यक्तीला त्रासदायक ठरू शकते.
- हिंसा ही मुलगी किंवा मुलगा या दोघांच्या बाबतीतही होऊ शकते, मग ते कोणत्याही वर्गातील, जातीतील, शैक्षणिक पार्श्वभूमी असलेले तसेच ग्रामीण वा शहरी भागातील असू शकतात.
- कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेचे समर्थन होऊ शकत नाही किंवा तशा कृतीचा स्वीकार करता येणार नाही. प्रत्येकाने हिंसेचा व्यक्तिगतरीत्या आणि सामूहिकरीत्या विरोध केला पाहिजे.

अतिरिक्त उपक्रमांची शिफारस

- तुमच्या आजूबाजूच्या परिसराचे निरीक्षण करा. शाळा, घर, समाज या ठिकाणी तुम्हांला काही हिंसक कृती आढळतात का? असल्यास त्या कोणत्या प्रकारच्या आहेत? तुमचे मित्र किंवा पालक यांच्याशी चर्चा करा की, अशा घटना कशाप्रकारे थांबविता येतील?
- गेल्या दोन आठवड्याचे वर्तमानपत्र वाचा. त्यातील हिंसक बातम्यांची कात्रणे काढा. अशा घटना थांबविण्यासाठी काय करायला हवे याविषयी तुमचे मित्र किंवा पालक यांच्याशी चर्चा करा.

कृती 10.2 : हिंसा होऊ शकते अशी ठिकाणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- त्यांची शाळा आणि सार्वजनिक ठिकाणी आढळून येणारे हिंसेचे विविध प्रकार ओळखतात.
- विद्यार्थ्यांवर हिंसेचा होणारा परिणाम ओळखतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- प्रभावी संप्रेषण, समस्या निराकरण, चिकित्सक विचार.

साहित्य

- चार्ट पेपर, तीन वेगवेगळ्या रंगांचे पेन/क्रेऑन्स/पेन्सिल, सेलो टेप.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

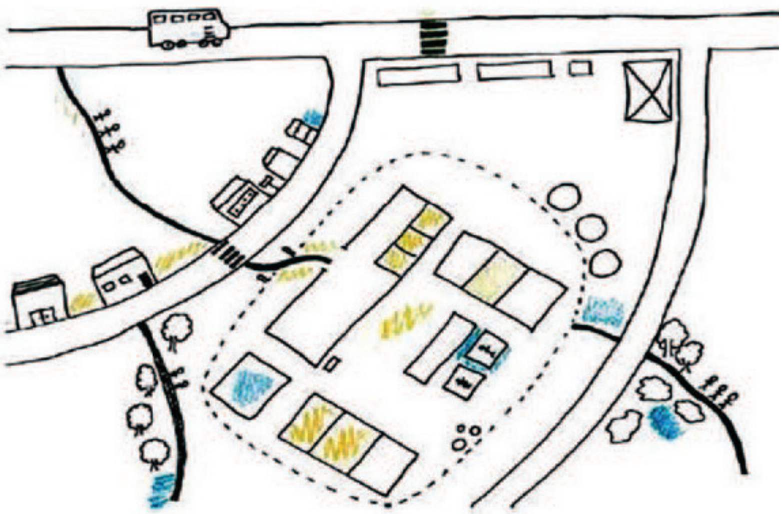
- शाळा आणि शाळेचा परिसर हे सर्वांसाठी एक सुरक्षित आणि मैत्रीपूर्ण स्थान असावे यासाठी सर्वांमध्ये तशी जबाबदारीची भावना निर्माण करणे.
- याच प्रक्रियेचा एक भाग म्हणून शाळा आणि इतर सार्वजनिक ठिकाणी घडणारे हिंसक प्रकार ओळखणे.

- या बाबींवर लक्ष केंद्रित करणे जसे– हिंसा कुठे आणि केव्हा होऊ शकते, त्याचा बालकांवर काय परिणाम होऊ शकतो आणि असे हिंसक प्रकार थांबविण्यासाठी धोरण तयार करणे.
- प्रशिक्षणार्थींना अशा जागांचा विचार करायला सांगणे. (शाळा आणि सार्वजनिक ठिकाणच्या) ज्या असुरक्षित असल्याचे ते ऐकून आहेत किंवा ज्या जागी त्यांना सुरक्षित वाटते.
- यानंतर ते ज्या ठिकाणी आहेत त्याविषयीच विचार करतील. अशा ठिकाणी त्यांनी एखाद्या हिंसक प्रकाराचा अनुभव घेतला का किंवा ते तशा अनुभवाचे साक्षीदार होते का याचे चिंतन करतील.
- या दरम्यान विद्यार्थी इतर विद्यार्थ्यांचे नाव घेणार नाहीत किंवा कोणावर आरोप करणार नाहीत, याची काळजी घ्यावी तसेच अशा प्रकारचा प्रसंग निर्माण झाला तर संबंधित विद्यार्थ्याला नंतर वर्गाबाहेर भेटण्यास सांगावे.

वर्गातील विद्यार्थ्यांचे चार गट करा. त्यांना चार्ट पेपर आणि मार्कर पुरवा.

1. गट क्र. 1 व 2 ला त्यांच्या शाळेचा एक साधा नकाशा काढायला सांगा. त्यात रस्ते, इमारत किंवा शाळेच्या आजूबाजूची रिकामी जागा, असल्यास शेती आणि ज्या विविध वाहनांनी विद्यार्थी शाळेत येतात ते रेखाटायला सांगा. (त्यात बस, सायकल, रिक्षा, खाजगी वाहन किंवा पायी येताना दाखवा.) विविध जागांना नावे देण्यास सांगा.
2. गट क्र. 3 व 4 ला बाजाराचे चित्र रेखाटायला सांगा, ज्यात विद्यार्थी आणि त्यांचे कुटुंबीय नेहमी खरेदीसाठी जातात. हे गावातील बाजाराचे किंवा शहरातील मंडईचे चित्र असू शकेल. त्यातील विविध जागांना नावे देण्यास सांगा.

(शाळेचा एक सर्वसाधारण नकाशा दिला आहे. हा फक्त तुमच्या संदर्भासाठी आहे. तो विद्यार्थ्यांना दाखवू नका. असाच बाजाराचाही नकाशा काढता येईल.)



विद्यार्थ्यांनी नकाशा रेखाटल्यानंतर त्यांना विचारा की, सर्व विद्यार्थ्यांसाठी कोणत्या जागा सुरक्षित आहेत. अशा जागा त्यांना एका रंगाने रंगवायला सांगा. त्यानंतर असुरक्षित वाटणाऱ्या जागांबद्दल विचारा. यातील कोणत्या ठिकाणाबद्दल त्यांनी हिंसेसंदर्भात ऐकले आहे, पाहिले आहे किंवा त्याचा स्वतः अनुभव घेतला आहे? अशी ठिकाणे दुसऱ्या रंगाने रंगवा.

गटांना आपले नकाशे वर्गासमोर सादर करण्यास सांगा.

चर्चेसाठी मुद्दे

- कोणत्या ठिकाणी हिंसा घडून येते?
- मुलगा आणि मुलीला हिंसेचा अनुभव एकाच ठिकाणी येतो की, वेगवेगळ्या ठिकाणी?
- कोणत्या ठिकाणी हिंसा अधिक प्रमाणात दिसून येते?
- असे हिंसक प्रकार कसे थांबविता येतील?

यातून घ्यावयाचे संदेश

- हिंसा ही शाळेत, शाळेच्या परिसरात आणि इतर सार्वजनिक ठिकाणी होऊ शकते.
- त्यासाठी हे महत्त्वाचे आहे की, आपल्या शाळेतील आणि शाळेच्या परिसरातील जागा आणि सार्वजनिक ठिकाणे हिंसेच्या घटना लक्षात येण्यासाठी आपल्याला माहीत असाव्यात.
- कोणत्याही प्रकारची हिंसा स्वीकारार्ह नाही. आपल्याला अशा प्रकारच्या घटना थांबविण्यासाठी व्यक्तिगतरीत्या किंवा सामूहिकरीत्या प्रयत्न केले पाहिजेत.
- काही निश्चित प्रकारचे हिंसेचे प्रकार कुठे आणि केव्हा घडून येतात हे आपण लक्षात घेतले पाहिजे.
- त्यामुळे हिंसा थांबविण्यासाठी निश्चित प्रकारच्या धोरणांचा अवलंब करता येईल, जेणेकरून आपली शाळा, त्याचा परिसर आणि इतर सार्वजनिक जागा या सुरक्षित बनतील.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- तुमच्या परिसराचा नकाशा तयार करा आणि त्यातील कोणत्या जागा या मुलांसाठी सुरक्षित आहेत आणि कोणत्या नाहीत हे नमूद करा. हा नकाशा घेऊन तुम्ही गटाने तुमच्या पंचायतीकडे किंवा स्थानिक स्वराज्य संस्थेकडे जा. या कामाकरिता तुम्ही ज्येष्ठ व्यक्तींची मदत घेऊ शकता.

कृती 10.3 : शाळेतील हिंसा आणि त्याचे परिणाम

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- मुले आणि मुली त्यांना शाळेत अनुभवाला येणारे विविध हिंसेचे प्रकार ओळखतात.
- हिंसा आणि गैरवर्तन यांचा शारीरिक आणि मानसिक परिणाम ओळखतात.
- हिंसा आणि गैरवर्तनाच्या विविध प्रकारांविषयी प्रश्न विचारतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- स्व ची जाणीव, प्रभावी संप्रेषण, समानुभूती, चिकित्सक विचार.

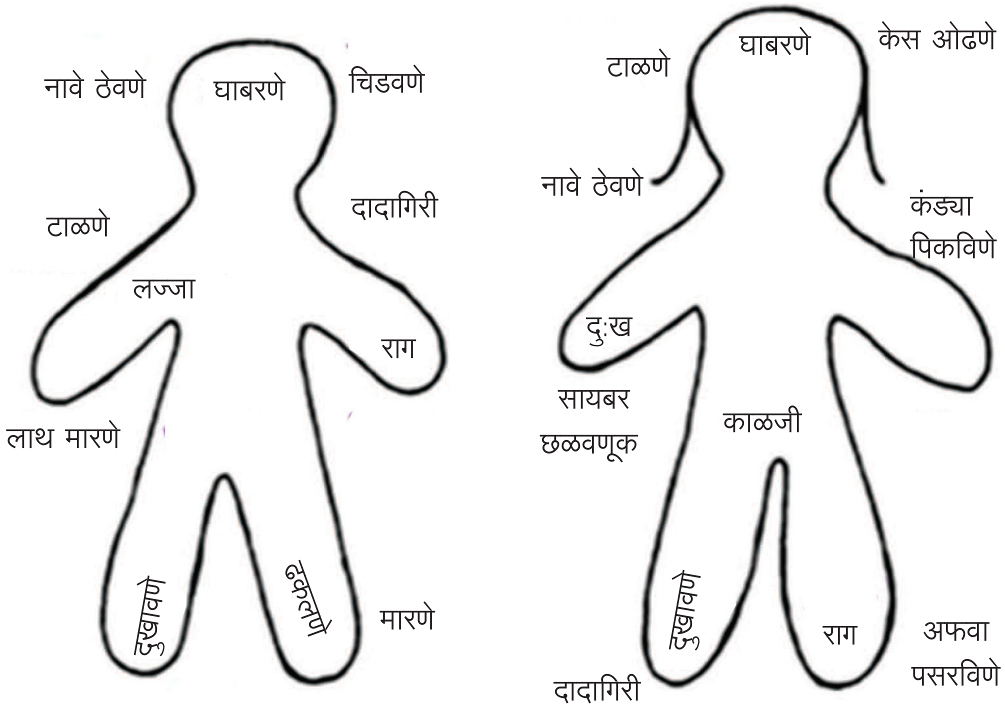
साहित्य

- चार्ट पेपर, पेन, फळा, खडू.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- हे गटकार्य शाळेतील हिंसा आणि त्याचे परिणाम समजून घेण्यासाठी आहे.
- सुलभकांनी संवेदनशीलपणे विद्यार्थ्यांचे अनुभव आणि भावना समजून घेतल्या पाहिजेत.
- विद्यार्थ्यांना याबाबतची जाणीव करून द्यावी की, ही एक संवेदनशील कृती आहे आणि त्यांनी इतरांचे म्हणणे काळजीपूर्वक ऐकावे आणि इतरांच्या भावनांचा आदर करावा.
- एखादा अतिशय संवेदनशील प्रश्न/मुद्दा उपस्थित झाला, तर सुलभकांनी त्या संबंधित विद्यार्थ्याला/विद्यार्थ्यांना वर्गाच्या बाहेर भेटून त्यांच्याशी चर्चा करावी.
- 6 ते 8 विद्यार्थ्यांचा एक गट करावा.
- या कृतीमध्ये असे स्पष्ट करावे की, विद्यार्थी त्यांना शाळेत वा परिसरात अनुभवाला येऊ शकणाऱ्या अशा हिंसेच्या विविध प्रकारांविषयी बोलणार आहेत.
- प्रत्येक गटाला एक चार्ट पेपर द्या. त्याचे दोन भाग करायला सांगा. एका भागात महिलेची तर दुसऱ्या भागात पुरुषाची रेखाकृती काढा.
- रेखाकृतीच्या बाहेरच्या बाजूला शाळा आणि शाळेच्या परिसरात घडू शकणाऱ्या हिंसेच्या विविध प्रकारांची नोंद करायला सांगा. अशी यादी ही महिला आणि पुरुषांची स्वतंत्र असावी.
- विद्यार्थ्यांना शारीरिक हिंसेचे प्रकार (मारहाण, शारीरिक शिक्षा, लाथ मारणे) शाब्दिक आणि मानसिक हिंसा (धमकी, अफवा, नाव ठेवणे) आणि लैंगिक गैरवर्तन (चुकीचा स्पर्श, पॉर्नोग्राफी, चुकीच्या पद्धतीने बोलेणे इ.) यांचा समावेश करण्यास सांगा.
- रेखाचित्राच्या आतील भागात हिंसेचा अनुभव घेतलेल्या व्यक्तीच्या काय भावना असू शकतील त्या विद्यार्थ्यांना नोंदवायला सांगा.
- सुलभकांनी याची काळजी घ्यावी की, या कृतीमध्ये गटातील सर्व विद्यार्थी सक्रियपणे सहभागी झाले, तरच ही कृती त्यांच्या दृष्टीने अधिक अर्थपूर्ण होईल.
- फळ्यावर मोठी आकृती काढा. त्यात मुलगा आणि मुलगी यांना अनुभवायला लागणारे हिंसेचे विविध प्रकार नोंदवा आणि विद्यार्थ्यांनी या हिंसेचे होणारे परिणाम सांगितल्यास तेही नमूद करा.

- ही आकृती कशी असावी याचे एक उदाहरण खाली दिले आहे. ही आकृती त्यांना पुरवू नका. त्यांना स्वतः रेखाटू द्या व गरज भासल्यास तुम्ही मदत करा.



चिंतनशील काही प्रश्न

- शाळेत आणि शाळेच्या परिसरात विद्यार्थ्यांना अनुभवायला येऊ शकणारे हिंसेचे विविध प्रकार कोणते?
- कोणत्या निरनिराळ्या हिंसक मार्गांचा विद्यार्थ्यांवर परिणाम होऊ शकतो?
- हिंसेचा अनुभव घेणाऱ्या व्यक्तीच्या भावनिक आणि मानसिक आरोग्यावर हिंसेच्या विविध प्रकारांचा कसा प्रभाव पडू शकतो?

यातून घ्यायचा संदेश

- हिंसा आणि गैरवर्तन यांचा व्यक्तीच्या मानसिक आणि शारीरिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो आणि हा विपरीत परिणाम त्याच्या अध्ययनावरही दिसू शकतो, तसेच ती व्यक्ती एकाकी पडू शकते.
- बालकांच्या शिक्षणाचा अधिनियम 2009 कलम 17(1) नुसार शारीरिक शिक्षा आणि मानसिक छळवणूक यांना प्रतिबंध घालण्यात आला आहे, तसेच कलम 17(2) नुसार याला दंडनीय गुन्हा मानण्यात आले आहे.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- तुम्ही शाळेत होणाऱ्या हिंसेविषयी ऐकले आहे का? किंवा प्रसार माध्यमातून वाचले किंवा पाहिले आहे का? याचा मुलांवर कसा परिणाम होतो? या वर्तमानपत्रातील बातम्यांतील हिंसेविरुद्ध कोणी आवाज उठवल्याचे तुम्हांला माहीत आहे का? याविषयी तुमच्या मित्रांशी चर्चा करा आणि त्या संदर्भात वहीत नोंदी घ्या.

कृती 10.4 : सुरक्षिततेसाठी मदत मागणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- हिंसा आणि जखमांपासून एखाद्याचा बचाव होण्यासाठी आवश्यक ते ज्ञान आणि कौशल्ये दाखविणे.
- मदत मिळविण्याचे विविध मार्ग शोधणे.
- हिंसा आणि गैरवर्तनाच्या विविध प्रकारांविषयी प्रश्न विचारतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- प्रभावी संप्रेषण, समानुभूती, निर्णय क्षमता, समस्या निराकरण.

साहित्य

- फळा, खडू, व्यक्ती अभ्यासाच्या प्रती (किंवा शिक्षक व्यक्ती अभ्यास फळ्यावरही लिहू शकतात.)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- मुले आणि मुली दोघांबाबतीतही गैरवर्तन होऊ शकते.
- विद्यार्थी आपल्या भावना व्यक्त करीत असताना त्यात तुम्ही काही दुरुस्ती करू नका. उदा. जर विद्यार्थी म्हणत असेल की, 'माझे काका मला मिठी मारतात तेव्हा मला ते आवडत नाही.' कृपया त्याच्या बोलण्याचा स्वीकार करा, त्याची आणखी चौकशी करू नका. जर त्या विद्यार्थ्याला आणखी मदतीची गरज आहे, असे तुम्हांला वाटले, तर वर्गाच्या बाहेर जाऊन त्याच्याशी चर्चा करा. विद्यार्थी त्याच्या/तिच्यासोबत झालेल्या गैरवर्तनाच्या अनुभवाबद्दल बोलू शकतो. शांतपणे त्यांचे/तिचे म्हणणे ऐकून घ्या. त्या बालकावर विश्वास ठेवा, त्याला मदत करा किंवा योग्य ती मदत मिळवून देऊन पुढे त्याच्यासोबत असे गैरवर्तन होणार नाही यासाठी प्रयत्न करा.
- विद्यार्थ्यांना याची जाणीव करून द्या की, नेहमी लज्जा, नाकारण्याची भीती, आरोप अशा गोष्टींमुळे मदत मागण्याचेच टाळले जाते. यातून त्यांच्यात मदत मागण्याचे धैर्य निर्माण होईल.
- ही कृती घेण्यापूर्वी काही नियम तयार करा. गरज वाटल्यास त्याची उजळणी करा.

काही नियम : उदाहरणार्थ

- मित्रांच्या वा इतरांच्या व्यक्तिगत बाबी कोणाला सांगू नका.
- वर्गात सांगण्यात आलेल्या माहितीवरून कोणालाही चिडवू नका.

कृतीची अंमलबजावणी

1. विद्यार्थ्यांशी याची चर्चा करा की, सुरुवातीला आपण शारीरिक, मानसिक आणि लैंगिक हिंसा आणि गैरवर्तन याबाबत काय समजून घेतले आहे.

थोडक्यात –

- कोणतीही अशी कृती, ज्या कृतीमुळे एखाद्या व्यक्तीला शारीरिक, मानसिक, भावनिक किंवा लैंगिक हानी पोहोचू शकते, त्याला हिंसा किंवा गैरवर्तन म्हणता येईल.
- शारीरिक हिंसा ही अशी हेतुपुरस्सर कृती आहे, ज्यामुळे एखाद्या व्यक्तीला जखम होऊ शकते.
- धमक्या, शिव्या, मानहानी वा लज्जास्पद बाबी करून एखाद्याच्या भावनांना ठेच पोहोचविणे ही भावनिक हिंसा होय.
- एखाद्या व्यक्तीची संमती नसताना त्या व्यक्तीशी लैंगिक संबंध प्रस्थापित करणे याला लैंगिक गैरवर्तन म्हणतात. केवळ स्पर्श केल्यानेच लैंगिक गैरवर्तन होते असे नाही, तर बघितल्याने वा बोलल्यानेही ते होत असते.
- कोणत्याही प्रकारची हिंसा, मग ती कोणत्याही परिस्थितीत असो, ती स्वीकारार्ह वा समर्थनीय नाही.

2. विद्यार्थ्यांसोबत काही केस स्टडीजची चर्चा करा. हिंसा आणि गैरवर्तन यांना आपण कसा प्रतिसाद देऊ शकतो याचा विचार करा.
3. विद्यार्थ्यांना सांगा की, आपण एका केस स्टडीपासून सुरुवात करू आणि सर्वजण मिळून त्यावर आधारित प्रश्नांची उत्तरे द्या.
4. खाली दिलेला गट्टूचा व्यक्ती अभ्यास वाचा.

केस स्टडी – 1

गट्टू इयत्ता सातवीत आहे. गट्टूचे काका त्याला दररोज गृहपाठ करण्यात मदत करतात तसेच त्याला मिठाई आणि टॉफी देतात. गट्टूचे काका त्याला गृहपाठात मदत करीत असताना अयोग्य रीतीने स्पर्श करतात. ते असेही म्हणतात की, हे आपल्या दोघांतील गुपित आहे आणि गट्टूने ते इतर कोणालाही सांगू नये. ते पुढे असेही म्हणतात की, जर गट्टूने हे कोणाला सांगितले, तर ते त्याला गृहपाठ करण्यात मदत करणार नाही आणि तो शाळेत नापास होईल.

5. पुढे खाली दिलेले प्रश्न एकावेळी एक याप्रमाणे फळ्यावर लिहा. विद्यार्थ्यांना त्यांची उत्तरे देण्यास सांगा. विद्यार्थ्यांना खालील मुद्द्यांच्या मदतीने मदत आणि सहकार्य करण्याच्या दृष्टीने विविध स्तरावर काय करता येईल याबाबत विचार करायला सांगा.

- या व्यक्ती अभ्यासात तो/ती स्वतः काय करू शकतो?
- व्यक्तिगतरीत्या इतरांकडून कशाप्रकारे मदत मिळविता येऊ शकेल?
- इतर व्यक्ती, जसे– मित्र, कुटुंबीय आणि समाज कशाप्रकारे मदत करू शकतात?
- अशा समस्यांची सोडवणूक करताना पोलीस किंवा कायदा यांची मदत कशी होऊ शकेल?
- या प्रश्नांवर चर्चा करा.

व्यक्ती अभ्यासासंदर्भात चर्चेसाठी प्रश्न :

- गट्टूसाठी तो स्पर्श सुरक्षित किंवा असुरक्षित आहे?

  सहभागींकडून असे उत्तर येऊ शकते : हा स्पर्श गट्टूसाठी असुरक्षित आहे.

- तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन आणि हिंसा दिसते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?

  असे उत्तर येऊ शकते : हो, हे लैंगिक गैरवर्तन आहे. इतर कोणी आपल्या व्यक्तिगत शारीरिक अवयवांना स्पर्श करणे, त्याकडे पाहणे वा त्याविषयी बोलणे योग्य नाही. खालील बाबतीत मदत घेणे योग्य. स्वच्छ राहणे आणि आरोग्याची काळजी घेणे. ही व्यक्तिगत सुरक्षेचे मार्गदर्शक सूचना 1 आहे. गट्टूला काकांनी चुकीच्या पद्धतीने स्पर्श केला. त्यांचा स्पर्श त्याला स्वच्छ राहण्यासाठी वा आरोग्याची निगा राखण्यासाठी मदत करणारा नव्हता.

  सुलभक विद्यार्थ्यांना इतर उदाहरणे देऊ शकतात, ज्यात ज्येष्ठ व्यक्ती मुलांच्या शारीरिक अवयवांना स्वच्छ करण्यासाठी व निरोगी ठेवण्यासाठी स्पर्श करीत असतात. (संदर्भ पत्रिका)

- तुम्ही यासारख्या घटना ऐकल्या आहेत का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता उदाहरणे द्या. सहभागींकडून असे उत्तर येऊ शकते : सुलभक विद्यार्थ्यांना सांगतात की, त्यांनी यासारखे त्यांना समाजात दिसणारे उदाहरण सांगावे.

- सुलभक सांगतात की, लैंगिक गैरवर्तन हे स्पर्श करणे, पाहणे आणि व्यक्तिगत शारीरिक अवयवांविषयी बोलण्यातून होऊ शकते. त्यामुळे, जर एखादी व्यक्ती तुम्हांला मासिकातील किंवा इंटरनेटवरील अश्लील चित्रे पाहण्यास सांगत असेल, तर तेही लैंगिक गैरवर्तन आहे.

- सुलभक या बाबींवर भर देतात की, या गोष्टीत ज्येष्ठ अशा काकांचा उल्लेख करण्यात आलेला आहे, मात्र ही बाब एखादा मोठ्या वयाचा मित्र, सोबती, शेजारी, कुटुंबातील सदस्य किंवा इतर कोणाच्या बाबतीतही होऊ शकते.

- ते हेही स्पष्टपणे नमूद करतात की, लैंगिक गैरवर्तनाचा प्रकार मुलगा किंवा मुलगी अशा दोन्हींच्याही बाबतीत होऊ शकतो.

- यावर कोणते उपाय शक्य आहेत? कोण मदत करू शकतो? (गट्टू स्वतः काय करू शकतो?) तो कोणाची मदत मिळवू शकतो?

  सहभागींकडून असे उत्तर येऊ शकते :

- गट्टू ठामपणे त्याच्या काकांना नाही म्हणू शकतो आणि त्या जागेवरून दुसरीकडे जाऊ शकतो. सुलभक गट्टूची भूमिका वर्गात करून दाखवू शकतात. (डोळ्यांत पाहून स्पष्टपणे नाकारणे.)

- गट्टू एखाद्या विश्वासू ज्येष्ठ व्यक्तीला हा प्रकार सांगून त्यांची मदत घेऊ शकतो. हे व्यक्तिगत

सुरक्षेचे तत्व. अशी विश्वासू व्यक्ती म्हणजे जे तुमच्या जवळ राहतात, जे तुमचे ऐकतात आणि तुम्हांला मदत करू शकतात. या अशा व्यक्ती आहेत, ज्यांना तुम्ही आपल्या समस्या सांगू शकता.

- असे गैरवर्तन थांबविण्यासाठी त्याचे पालक पुढाकार घेऊ शकतात आणि त्यासाठी त्याचे शिक्षक पालकांशी बोलू शकतात.
- त्याचे शिक्षक आणि प्राचार्य व्यक्तिगत सुरक्षेवर सत्राचे आयोजन करू शकतात.
- जर एखाद्या व्यक्तीने गट्टूच्या म्हणण्याकडे लक्ष दिले नाही, तर गट्टू इतर व्यक्तीला आपले म्हणणे सांगेल आणि मदत मिळविण्याचा प्रयत्न करेल.
- गट्टूला अशा गैरवर्तनाचा अनुभव घ्यावा लागला, ही त्याची चूक आहे का?

  सहभागींकडून उत्तर येऊ शकते नाही : गट्टूसोबत गैरवर्तन झाले ही त्याची चूक नाही. ही त्या व्यक्तीची चूक आहे, जिने व्यक्तिगत सुरक्षितता तत्त्व 1 चे उल्लंघन केलेले आहे.
- या संदर्भातील कायदे आणि हक्क कोणते आहेत?

  सहभागींकडून उत्तर येऊ शकते : POCSO Act, 2012, Articles 19, 12 and 34 of UNCRC यांमधील बालसंरक्षणा संदर्भातील तरतुदी.

पुढील केस स्टडीजसाठी

- विद्यार्थ्यांची प्रत्येकी 8 ते 10 च्या गटात विभागणी करा.
- प्रत्येक गटाला एक व्यक्ती अभ्यास द्या आणि त्यावर आधारित प्रश्नांचा संच द्या.
- खाली दिलेल्या व्यक्ती अभ्यास उपयोगात आणा. विद्यार्थ्यांचे चार पेक्षा अधिक गट होत असतील, तर दोन गटांना सारखे व्यक्ती अभ्यास द्यावेत.
- आता विद्यार्थ्यांना सांगा की, आपण गटकार्य सुरू करणार आहोत.
- विद्यार्थ्यांना व्यक्ती अभ्यासाचे वाचन करण्यास सांगा आणि गटामध्ये त्यांनी चर्चा करून दिलेल्या प्रश्नांची उत्तरे लिहिण्यास सांगा.
- उत्तरे देण्यासाठी विद्यार्थ्यांना 10 मिनिटांचा वेळ द्या. त्यानंतर कोणत्याही गटाला समोर येऊन आपला व्यक्ती अभ्यास व त्यावर आधारित प्रश्नांची उत्तरे सादर करण्याच्या सूचना द्या.
- असाच व्यक्ती अभ्यास असणारा दुसरा गट असल्यास ते ही यात आपल्या प्रतिक्रिया देऊ शकतील.

  याच प्रकारची प्रक्रिया इतर तीन व्यक्ती अभ्यासाच्या संदर्भात उपयोगात आणा.

व्यक्ती अभ्यास 1 :

पिंकी ही इयत्ता आठवीत आहे. वेगवेगळ्या जातीच्या आपल्या मैत्रिणींबरोबर माध्यान्ह भोजन घेत होती. काही मुलांचा गट तिथून जात होता, तेव्हा त्यांनी पाहिले की, पिंकी आपल्या मैत्रिणीला पाणी देत होती. ते जोरात ओरडून पिंकीला म्हणाले की, त्या मुलीच्या जातीतील लोक उच्च जातीतील लोकांबरोबर बसून जेवण करू देत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. पिंकीला कसे वाटले असेल असे तुम्हांला वाटते?
2. तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन आणि हिंसा दिसून येते का? असल्यास का/नसल्यास का नाही?
3. अशा प्रकारच्या घटनांविषयी तुम्ही ऐकले आहे का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता आपले अनुभव सांगा?
4. अशा केस स्टडीमध्ये कशा प्रकारे उपाय करता येतील? कोण मदत करेल? पिंकीने स्वतः काय करायला हवे? ती कोणाकडे मदत मागू शकते?

व्यक्ती अभ्यास 2 :

इंग्रजीच्या वर्गात निमा वारंवार हसत होता हे शिक्षकांच्या लक्षात आले. शिक्षकांनी त्याला एक चापट मारली आणि त्याचा कान धरून त्याला सगळ्या वर्गासमोर उभे केले. मग वर्गाकडे वळून शिक्षक जोराने ओरडले की, ''मी वर्गात कोणत्याही प्रकारची गैरशिस्त सहन करणार नाही'' नंतर त्यांनी त्या मुलाला सर्वांसमोर गुडघ्यावर उभे केले आणि नंतर वर्गाबाहेर काढले.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन आणि हिंसा दिसून येते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?
2. तुम्ही अशा प्रकारच्या घटनेबद्दल ऐकले आहे का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता अनुभव सांगा?
3. यावर काय उपाय करता येईल? कोणाची मदत घेता येईल? निमाने स्वतः काय करायला हवे? त्याला कोणाची मदत मिळू शकेल?

व्यक्ती अभ्यास 3 :

विम्मी इयत्ता सहावीत आहे. ती आपल्याच इमारतीतील तिकली या मुलीकडे नेहमी खेळण्यासाठी जाते. तिकलीला दुक्कू नावाचा एक मोठा भाऊ आहे. एक दिवस जेव्हा विम्मी तिकलीच्या घरी गेली, तेव्हा दुक्कूने तिला एकटीला एका खोलीत नेले आणि तिला नग्न व्यक्तींचे फोटो दाखविले. विम्मीला ते पाहून धक्का बसला. ही परिस्थिती विम्मीसाठी सुरक्षित आहे की असुरक्षित?

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन आणि हिंसा दिसून येते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?
2. तुम्ही अशा प्रकारच्या घटनेबद्दल ऐकले आहे का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता अनुभव सांगा?
3. यावर काय उपाय करता येईल? कोणाची मदत घेता येईल? विम्मीने स्वतः काय करायला हवे? तिला कोणाची मदत मिळू शकेल?
4. मुलांना जेव्हा लैंगिक छळाचा सामना करावा लागेल, त्यावेळी त्यांना उपयोगी ठरणारे कायदे कोणते आणि त्यांना कशा प्रकारचे हक्क असतात?

व्यक्ती अभ्यास 4 :
गोपाल इयत्ता आठवीत आहे. त्याच्या वर्गातील अनेक मुलांना मिशी यायला लागली आहे. गोपालचे वर्गमित्र त्याला चिडवत आहेत की, तो बऱ्याच प्रमाणात मुलीसारखाच दिसतो. तो जेव्हा खेळण्यासाठी मैदानावर जातो, तेव्हा त्याच्या संघातील इतर मुले म्हणाली की, त्यांना तो संघामध्ये नको आहे.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन आणि हिंसा दिसून येते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?
2. तुम्ही अशा प्रकारच्या घटनेबद्दल ऐकले आहे का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता अनुभव सांगा?
3. यावर काय उपाय करता येईल? कोणाची मदत घेता येईल? गोपालने स्वतः काय करायला हवे? त्याला कोणाची मदत मिळू शकेल?
4. मुलांना लैंगिक छळाचा सामना करावा लागेल, तेव्हा त्यांना उपयोगी ठरणारे कायदे कोणते आणि मुलांना कोणते हक्क असतात?

सिंहावलोकन :

खालील मुद्द्यांच्या आधारे या सत्रामध्ये चर्चा केलेल्या संदेशाची उजळणी केली आहे.

- हिंसा आणि गैरवर्तन यांमुळे बालकांच्या हक्कांची पायमल्ली होते.
- कोणत्याही प्रकारची हिंसा आणि गैरवर्तन (शारीरिक, लैंगिक आणि भावनिक अस्वीकारार्ह आहे.)
- लिंगाधारित हिंसेमुळे मुलगा आणि मुलगी अशा दोघांनाही शारीरिक, भावनिक आणि लैंगिक दृष्ट्या हानी पोहोचू शकते. (विद्यार्थी अभ्यास क्र. 4 मध्ये गोपालला त्याच्या मित्रांकडून लक्ष्य केले जाते कारण इतरांप्रमाणे त्याच्या मिशांची वाढ झालेली नसते.)
- जर तुमच्या व्यक्तिगत शारीरिक अवयवांना कोणी ते स्वच्छ करण्याव्यतिरिक्त स्पर्श करीत असेल, तर ते चुकीचे आहे आणि अशा वेळी तुम्ही त्यांना तसे करण्यास नकार द्यावा आणि तिथून दूर व्हावे.
- तुम्हांला जर असुरक्षित परिस्थितीचा सामना करावा लागला, तर पुढील तीन टप्प्यांचा वापर करा. 'नाही, जाणे, सांगणे'
  - ठामपणे 'नाही' म्हणा. जर तुम्हांला नाही म्हणणे अवघड जात असेल, तर नाही म्हणण्याचे मनात ठरवा, मनाची तयारी झाली की, तुमच्याशी वारंवार गैरवर्तन होणार नाही.
  - संधी मिळाल्याबरोबर अशा व्यक्तीपासून दूर जा. अशा सुरक्षित ठिकाणी जा, जिथे अनेक लोक असतील किंवा तुमचा इंटरनेटवरून छळ होत असेल, तर लगेच ऑफलाईन व्हा.
  - विश्वासू आणि ज्येष्ठ व्यक्तीला याबद्दल सांगा आणि मदत मिळेपर्यंत सांगत रहा.
- बालकांना हक्क आहेत आणि कोणत्याही गैरवर्तनाविरुद्ध तक्रार करण्यासाठी कायदे आहेत.
- कोणी तुमच्याशी गैरवर्तन करीत असेल, तर ती तुमची चुकी नाही. जो मुलांसोबत असा प्रकार करतो, त्याची ती चुकी आहे. तुम्ही नकार देऊ शकला नाहीत किंवा ज्येष्ठांना त्याबद्दल सांगण्यास तुमची

हिंमत झाली नाही, यात पण तुमची चुक नाही. मात्र तुम्हांला तसे करण्याचा आत्मविश्वास निर्माण झाला की, लगेच तुम्ही नकार द्यावा किंवा ज्येष्ठांची मदत घ्यावी.

- बालकांचे गैरवर्तन थांबविण्यासाठी खालील कायदे आहेत.
- United Nations Covention of the Rights of Child यानुसार बालकाचा कोणत्याही प्रकारचा छळ करण्यास प्रतिबंध आहे.
- भारत सरकारने बालकांचा लैंगिक गैरवर्तनापासून बचाव व्हावा, यासाठी Protection of Children from Sexual Offences Act (POCSO) तयार केला आहे. या कायद्यानुसार कोणत्याही व्यक्तीने बालकांशी गैरवर्तन केले, तर कलम 34 नुसार व इतर तरतुदींनुसार त्याच्यावर कडक कारवाई होऊ शकते.

कृती 10.5 : हिंसा, जखम आणि मदत मिळविणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- हिंसा आणि जखमांपासून एखाद्याची सुरक्षा करण्यासाठी आवश्यक ते ज्ञान आणि कौशल्ये दाखवितो.
- हिंसक प्रकारादरम्यान इतरांना मदत करण्याचे कौशल्य दाखवितो.
- कोणत्याही प्रकारची अपराधी भावना किंवा लज्जेशिवाय तो इतरांची मदत मिळविण्याचा प्रयत्न करतो.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता, चिकित्सक विचार, समानुभूती

साहित्य

- फळा, खडू, विद्यार्थी अभ्यासाच्या प्रती

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- लक्षात असू द्या की, कोणासोबतही गैरवर्तन होऊ शकते. (तृतीय पुरुषी, मुलगी आणि मुलगा)
- विद्यार्थी त्याच्या व्यक्तिगत गैरवर्तनाच्या अनुभवांविषयी सांगू शकतो. अशा वेळी शांतपणे ऐकून घ्या, विद्यार्थ्यांवर विश्वास दाखवा आणि असे गैरवर्तन थांबविण्यासाठी मदत करा.
- विद्यार्थ्यांना याची जाणीव करून द्या की, नेहमी लज्जा, नाकारण्याची भीती, आरोप किंवा सहमती नसणे या बाबी मदत मिळविताना अडथळा ठरतात. मदत मिळविण्यासाठी धैर्य फार आवश्यक असते.
  - काही मूलभूत नियम तयार करता येऊ शकतात. जसे –
  - तुमच्या मित्रांच्या वा इतरांच्या व्यक्तिगत बाबी कोणाला सांगू नका.

- वर्गात सांगण्यात आलेल्या माहितीवरून एकमेकांना चिडवू नका.

- आता विद्यार्थ्यांना सांगा की, आपण विद्यार्थी अभ्यास करण्यास सुरुवात करणार आहोत. हिंसा आणि गैरवर्तन यांना आपण कसा प्रतिसाद देऊ शकतो हे समजून घ्या. त्यासाठी सर्वजण मिळून प्रश्नांची उत्तरे देण्याचा प्रयत्न करा.

पुढील विद्यार्थी अभ्यासाची चर्चा करा.

अनू इयत्ता दहावीमध्ये आहे. इतर कोणी जवळपास नसताना तिचे काका तिला चुकीच्या पद्धतीने स्पर्श करतात. हे गेल्या एक वर्षापासून सुरू आहे. ती आपल्या वडिलांना हे सांगू शकत नाही कारण ते आपल्या म्हणण्यावर विश्वास ठेवणार नाहीत, असे तिला वाटते आणि हे आपल्या आईला सांगितले, तरी ती आपल्या पाठीशी उभी राहू शकेल असे तिला वाटत नाही.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला या केसमध्ये काही गैरवर्तन वा हिंसा दिसून येते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?
   अपेक्षित उत्तर – हो, हा लैंगिक छळ आहे.
2. तुम्हांला अशा प्रकारची उदाहरणे माहीत आहेत का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता उदाहरण सांगा?
   अपेक्षित उत्तर –
   या ठिकाणी विद्यार्थ्यांना समाजात त्यांनी ऐकलेल्या अशाच प्रकारच्या उदाहरणांविषयी कथन करायला सांगा. हे ही स्पष्ट करा की, लैंगिक गैरवर्तन हे चुकीच्या पद्धतीने स्पर्श केल्याने, बघितल्याने आणि व्यक्तिगत शारीरिक अवयवांविषयी बोलल्याने होते. तसेच विद्यार्थ्यांशी बोलताना यावर भर द्या की, लैंगिक गैरवर्तन मुलगा किंवा मुलगी अशा दोघांशीही होऊ शकते. तसेच ज्येष्ठ व्यक्ती वा समवयस्क असे दोन्हीही ते करू शकतात. बहुतांशी प्रकरणांमध्ये अशी गैरवर्तणूक करणारी व्यक्ती अनोळखी नसते, उलट ती मित्र, सोबती, शेजारी वा कुटुंबातील सदस्य अशांपैकी असते.
3. यावर काय उपाय करता येईल? कोण मदत करू शकेल? (ती स्वतः काय करू शकेल? ती कोणाची मदत घेऊ शकेल?)
   अपेक्षित उत्तर :

- अनू ठामपणे नकार देऊ शकते आणि अशा ठिकाणाहून दूर जाऊ शकते.
- जर ती नाही म्हणू शकत नसेल, तर ती आधी स्वतःच्या मनाची तशी तयारी करू शकते.
- अनू तिला मदत करू शकेल अशा ज्येष्ठ व्यक्तीला सांगू शकते आणि त्यांची मदत मिळवू शकते.
- असा छळ थांबविण्यामध्ये तिचे पालक तिला मदत करू शकतात. जर ते योग्य प्रतिसाद देत नसतील, तर ती तिचे म्हणणे गांभीर्याने ऐकतील अशा ज्येष्ठ व्यक्तीची मदत घेऊ शकते. तिचे शिक्षक अशा वेळी तिच्या पालकांशी बोलू शकतात.

- अनू एखाद्या मैत्रिणीला हे सांगू शकते. जे अनूला मदत करू शकतील अशा ज्येष्ठ व्यक्तीपर्यंत अनूचे म्हणणे पोहोचवू शकेल.
- अनू अशा विषयांवर काम करणाऱ्या समूह वा संघटनांची मदत घेऊ शकेल आणि 1098 या हेल्पलाईनवर संपर्क करू शकेल.
- अनूने एखाद्या ज्येष्ठ व्यक्तीला आपले म्हणणे सांगितल्यानंतर जर त्यांनी मदत केली नाही, तर तिने निराश न होता, जोपर्यंत तिला ठोसपणे मदत मिळत नाही, तोपर्यंत ज्येष्ठ व्यक्तींना सांगत राहिले पाहिजे.
- हे प्रयत्न करूनही तिचा छळ होतच राहिला, तर तिने POCSO कायद्यांतर्गत तक्रार करायला हवी व त्यासाठी एखाद्या विश्वासू ज्येष्ठ व्यक्तीची मदत घ्यायला हवी.

4. अनुसोबत जे गैरवर्तन झाले यात तिचा काय दोष आहे?

   अपेक्षित उत्तर – नाही, यात तिचा काहीच दोष नाही.

5. मदत मागताना अनूच्या मनात काय विचार येऊ शकतात? तिला कशाची भीती वाटू शकते? किंवा तिच्या काय अपेक्षा असू शकतात?

   अपेक्षित उत्तर : तिला कदाचित असे वाटेल की, कोणीही तिच्या बोलण्यावर विश्वास ठेवणार नाही. ते रागावतील आणि तिच्यावरच आरोप करतील. छळ करणारा आणखी जास्त छळ करेल.

6. एक मित्र म्हणून तुम्ही अनूची कशी मदत कराल? किंवा तिच्याशी कसा संवाद साधाल?

   अपेक्षित उत्तर –

- तिचे म्हणणे शांतपणे ऐकून घ्यावे. तिला दोषी ठरवू नये. ज्येष्ठ व्यक्तीशी संवाद साधण्यास तिला प्रोत्साहन द्यावे.
- विद्यार्थ्यांना 8 ते 10 च्या गटामध्ये, विभागाखाली दिलेल्या चार विद्यार्थी अभ्यासांपैकी प्रत्येकी एक विद्यार्थी अभ्यास गटाला द्या. त्यांना त्याचे वाचन करायला सांगा. गटामध्ये विद्यार्थी अभ्यासासोबत दिलेल्या प्रश्नांची उत्तरे लिहिण्यास सांगा. विद्यार्थ्यांना उत्तर देण्यासाठी 10 मिनिटांचा वेळ द्या.
- सर्व सादरीकरण आणि चर्चा झाल्यानंतर एकत्रित संदेश सर्वांसमोर मांडा.

विद्यार्थी अभ्यास 1 :

सिरो आपल्या वडिलांच्या कारने मित्राच्या वाढदिवसाच्या पार्टीला गेला. तो 17 वर्षांचा आहे आणि त्याच्याकडे ड्रायव्हिंग लायसेन्स नाही. त्याने आणि त्याच्या मित्रांनी गाडीत सिट बेल्ट लावले नव्हते. त्यांनी मोठ्या आवाजात गाणी लावली व ते त्याचा आनंद घेत होते. सिरो अतिशय वेगाने गाडी चालवीत होता. त्याची गाडी रस्त्याच्या कडेला असलेल्या खडीच्या मोठ्या ढिगावर जाऊन आदळली. त्यामुळे सिरो आणि त्याचे मित्र जखमी झाले.

चर्चेसाठी मुद्दे

1. कशाप्रकारे जखम होण्यापासून वाचता येऊ शकते? यादी करा.
2. आपत्कालीन परिस्थिती कशाप्रकारे हाताळायला हवी.
3. त्यांना कोणत्या परिणामांना तोंड द्यावे लागले?
4. भविष्यात अशा प्रकारचे प्रसंग टाळण्यासाठी काय करायला हवे असे वाटते?

विद्यार्थी अभ्यास 2 :

डिम्पीचा मित्र तिची खूप काळजी घेतो, मात्र तो तिचा कधी कधी अपमानही करतो. तो तिला 'मूर्खासारखं वागू नकोस'. असे म्हणतो. एकदा असाच वाद झाल्यावर त्याने डिम्पीच्या तोंडात मारले आणि नंतर तिची माफी मागून, 'मी तुझ्यावर प्रेम करतो' असे तो म्हणाला. तिने घरी काही वेळा हे पाहिले आहे की, तिच्या वडिलांनीही आईला असेच मारले होते. डिम्पीला हे समजेना की, तिने या मुद्द्यावर कोणाशी चर्चा करावी.

विद्यार्थी अभ्यास 3 :

अमरीन रात्री झोपू शकत नाही कारण ती तिच्या वर्ग मैत्रिणींच्या टोमण्यांमुळे अस्वस्थ झाली आहे. ते तिच्या बेढब शरीरयष्टीमुळे तिला चिडवतात आणि तिला हसतात. तिने कोणाची मदत घ्यायला हवी.

विद्यार्थी अभ्यास 4 :

पल्लव हा तृतीयपंथी आहे. त्याचे काही मित्र त्याला चिडवतात, त्रास देतात आणि काही वेळा मारतातही. त्यांच्या भीतीमुळे त्याला शाळेत जावे असे वाटत नाही. त्याने कोणाची मदत घ्यायला हवी असे तुम्हांला वाटते?

विद्यार्थी अभ्यास 2, 3 व 4 वर आधारित चर्चेसाठी मुद्दे

1. तुम्हांला यात काही गैरवर्तन आणि हिंसा आढळून येते का? असल्यास का? नसल्यास का नाही?
2. तुम्ही अशा प्रकारच्या प्रसंगांविषयी ऐकले आहे का? कोणाच्याही नावाचा उल्लेख न करता कथन करा.
3. अशा घटनांच्या संदर्भाने काय उपाय करता येतील?

या विद्यार्थी अभ्यासामधून काय लक्षात आले?

- तुम्हांला गैरवर्तन आणि हिंसेपासून सुरक्षित राहण्याचा अधिकार आहे.
- कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेविषयी तुम्हांला मदत करू शकतील अशा ज्येष्ठ व्यक्तीला माहिती द्या. जर कोणी तुमच्याशी गैरवर्तन करीत असेल, तर पुढील तीन बाबी लक्षात ठेवा. 'नकार, जाणे व सांगणे.'
- बालकांना हक्क आहेत आणि त्यांचे संरक्षण करण्यासाठी कायदेशीर तरतुदी आहेत.
- काही वेळा मदत मिळविणे अवघड असू शकते.
- लक्षात असू द्या की, गैरवर्तन होणे ही तुमची चुकी नाही.

- सुरक्षिततेच्या संदर्भाने पोस्टर तयार करा आणि ते वर्गात लावा. त्यामध्ये हिंसा आणि जखमा यांचा सामना करण्याचे विविध उपाय नमूद करा. तसेच कोणाकडून आणि कशी मदत मिळविता येऊ शकते याचाही त्यात उल्लेख करा.

कृती 10.6 : धोकादायक वागणूक, जबाबदारीने पावले उचलणे यांचे आकलन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- जबाबदारीची वागणूक दर्शविणे.
- धोके कमी करण्याची खबरदारी समजून घेणे.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- निर्णय क्षमता, समस्या निराकरण

साहित्य

- विधाने लिहिलेली पत्रके किंवा विधाने फळ्यावर लिहून काढणे.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- आपल्यापेक्षा विद्यार्थ्यांची मते भिन्न असतील, तर त्यावरून त्यांचे मूल्यमापन करू नका. धोकादायक वागणूक कशी असुरक्षित असते हे विद्यार्थ्यांना समजण्यास मदत करणे.
- सगळ्या प्रकारची धोकादायक वाटणारी वागणूक ही असुरक्षित असते, हे सगळे विद्यार्थी मान्य करतील याची अपेक्षा करू नका. त्यांना यावर विचार करण्यास वेळ द्या.
- वर्गातील एकूण विद्यार्थ्यांचे 10 गट करा.
- या 10 गटांना खालील पाच विधाने द्या. प्रत्येक विधान दोन गटांत देता येईल.

विधाने :

- लहान मुलांनी बाईक चालविणे असुरक्षित आहे.
- कोणाच्याही परवानगीशिवाय त्यांचे फोटो घेणे योग्य नाही.
- जेव्हा माझ्या वर्गमित्राचा/वर्गमैत्रिणीचा लैंगिक छळ होतो; तेव्हा मला काही पावले उचलायलाच हवीत.
- आपल्या प्रिय व्यक्तींना मारहाण करून आपला राग व्यक्त करणे योग्य नाही.
- कोणत्याही व्यक्तीला तिच्या संमतीशिवाय स्पर्श करणे योग्य नाही, जरी आपण त्या व्यक्तीवर प्रेम करीत असलो, तरी ते योग्य नाही.
    - विद्यार्थ्यांना सांगा की, प्रत्येक वाक्यावर एक गट त्या वाक्याचे समर्थन करेल आणि दुसरा त्याला विरोध करेल. विद्यार्थ्यांना या मुद्द्यांवर गटात चर्चा करण्यास सांगा. त्यासाठी त्यांना 7–8 मिनिटे द्या.

- गटातील प्रत्येक सदस्याला चर्चेत सक्रियपणे सहभागी होण्यास सुचवा.
- प्रत्येक गटाला 2–3 मिनिटांचा कालावधी देऊन आपले सादरीकरण करण्यास सांगा. गट क्र. 1 व 2 ने पहिल्या विधानावर आपले सादरीकरण केल्यानंतर गटांना त्यावर प्रश्न उपस्थित करण्यास सांगा.
- याप्रकारे इतर विधानांच्या बाबतीत चर्चा घडवून आणा.
- लक्षात घ्या की, या चर्चेमध्ये कोणी जिंकला किंवा हरला असे होणार नाही. अगदी नैसर्गिकपणे हा वादविवाद होऊ द्या आणि सुरक्षिततेसंदर्भात विद्यार्थ्यांना त्यातून काही ठळक बाबी शिकण्यास मदत करा.

या चर्चेवर आधारित काही प्रश्न

खालील वर्तनप्रकार धोकादायक आणि असुरक्षित आहेत का ते ओळखा.

विधान	वर्तन धोकादायक व असुरक्षित असल्यास 'होय' व तसे नसल्यास 'नाही'
जेव्हा तुम्ही एखाद्याची थट्टा करून वा त्याला नावे ठेवून दुखावता.	होय
जेव्हा तुम्ही एखाद्याचा पाठलाग करता.	होय
जेव्हा तुम्ही एखाद्याला बेकायदेशीर कृत्य करण्यापासून परावृत्त करता.	नाही
जेव्हा तुम्ही एखाद्याला भावनिक व शारीरिकदृष्ट्या दुखावता.	होय
जेव्हा तुम्ही एखाद्यावर अश्लील व्हिडिओ पाहण्याची जबरदस्ती करता.	होय
जेव्हा एखाद्या छळ झालेल्या मित्राला तुम्ही ज्येष्ठांची मदत मिळवून देता.	नाही
तुम्ही इतरांविषयी अपप्रचार किंवा अफवा पसरवता.	होय
जेव्हा तुम्ही एखाद्या मित्राला त्याचा छंद जोपासण्यासाठी प्रोत्साहित करता.	नाही
जेव्हा तुम्ही केवळ गंमत म्हणून तुमच्या वर्गमित्राला/वर्गमैत्रिणीला धक्का देता.	होय
जेव्हा तुम्ही नियम आणि कायद्याचे पालन करता.	नाही

या कृतीतून आपण काय शिकतो?

- जबाबदार असणे म्हणजे स्वतःची आणि इतरांची काळजी घेणे, दिलेला शब्द पाळणे, इतरांना मदत करणे होय.

- केवळ इतरांना खुश करण्याचा प्रयत्न करण्यापेक्षा नेहमी ज्या योग्य गोष्टी आहेत, त्याच कराव्यात.
- कृती करण्याआधी विचार करा. निर्णय घेण्यापूर्वी पुढील काही प्रश्नांवर विचार करणे योग्य ठरेल.
  - हे माझ्यासाठी सुरक्षित आहे का?
  - हे इतरांसाठी सुरक्षित आहे का?
  - माझ्या या निर्णयाचे (अल्पकालीन आणि दीर्घकालीन) परिणाम काय असू शकतात?
  - काही धोकादायक निर्णय हे केवळ माझ्यासाठीच असुरक्षित नाहीत तर इतरांसाठीही ते असुरक्षित ठरू शकतात.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- शाळेतील इतर विद्यार्थ्यांना जबाबदारीने वागण्यासंदर्भात आणि धोकादायक आणि असुरक्षित वर्तणूक टाळण्यासंदर्भात, एखाद्या नाट्यीकरणातून उद्बोधन करता येईल. अशा नाटकाचे शाळेच्या स्नेहसंमेलनात सादरीकरण करता येईल.

कृती 10.7 : हिंसेला सामूहिकरीत्या प्रतिसाद देणे

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- हिंसक परिस्थितीला सामूहिकरीतीने सामोरे जाण्याची गरज लक्षात येते.
- हिंसेला नियंत्रित करण्यासाठी सामूहिक प्रयत्न कसे फायद्याचे ठरू शकतात हे ओळखतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- समस्या निराकरण, निर्णय क्षमता, परस्पर सहसंबंध, प्रभावी संप्रेषण.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीमधून विद्यार्थ्यांच्या हे लक्षात येईल की, हिंसेच्या एखाद्या अनुभवाला एकत्रितरीत्या कसा प्रतिसाद द्यावा.
- सर्जनशील विचारांना प्रोत्साहन द्यावे आणि हिंसक परिस्थितीला कसे सामोरे जावे याचे वेगवेगळे मार्ग शोधावे.
- एकमेकांचा भूमिकाभिनय पाहत असताना विद्यार्थ्यांनी परस्परांचा सन्मान करावा.
- वर्गातील विद्यार्थ्यांचे तीन गट करावेत. भूमिकाभिनयासाठी त्यांना प्रत्येकी 4-5 मिनिटे वेळ द्यावा. पहिल्या गटाने शारीरिक हिंसेच्या प्रसंगावर अभिनय सादर करावा. दुसऱ्या गटाने भावनिक व मानसिक हिंसेवर तर तिसऱ्या गटाने लैंगिक हिंसेवर सादरीकरण करावे.
- या सादरीकरणांमधून गटांनी हे स्पष्टपणे दाखवावे की, सामूहिक प्रयत्नांमधून हिंसेला कसा आळा

घालता येऊ शकतो. विद्यार्थ्यांनी वेगवेगळ्या पात्रांच्या आधारे परिस्थितीचा परिचय करून द्यावा. हिंसा करणारा, ज्याच्यावर ती हिंसा झाली तो, हिंसेचा साक्षीदार, मदत करणारा अशी पात्रांची निवड करावी.

- विद्यार्थ्यांना हे स्पष्ट करावे की, भूमिका अभिनय करताना त्यांनी केवळ हावभाव करावे. इतरांना इजा होईल अशी कृती करू नये.
- याशिवाय या नाट्यात विश्वासू मित्र आणि भावंडं, पालक, शिक्षक, मुख्याध्यापक, विश्वासू नातेवाईक, पोलीस, स्थानिक प्रतिनिधी, आरोग्य सेवक, आरोग्य केंद्र, ग्रामपंचायत, ग्रामसभा, ग्रामस्तरीय बालसुरक्षा समिती (VLCPCs), चाईल्ड लाईन (1098) इत्यादींचाही संदर्भ घ्यावा.
- प्रत्येक गटाला तयारीसाठी 10 ते 12 मिनिटांचा वेळ द्यावा.
- सादरीकरण झाल्यानंतर खालील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा घडवून आणावी.
  - या भूमिका अभिनयामधून एकत्रितरीत्या हिंसक परिस्थितीला तोंड देण्यासाठी आवश्यक त्या बाबींची चर्चा झाली का?
  - या भूमिका अभिनयामध्ये आणखी काही बाबींचा समावेश व्हायला हवा होता का?

चिंतनशील प्रश्न

- तुम्ही किंवा तुमचे मित्र यांना कोणत्याही प्रकारच्या हिंसेला तोंड द्यावे लागले, तर तुम्ही कोणकोणत्या व्यक्तींशी संपर्क साधाल?
- वर्गामध्ये या संदर्भात चर्चा करण्यात आलेल्या माहितीत एखाद्या हेल्पलाईन क्रमांकाचा संदर्भ आला होता का? कोणत्या?

या कृतीतून घ्यावयाचा संदेश

- एखाद्यासोबत हिंसा झाली तर त्याच व्यक्तीला दोषी ठरवू नये. तुम्हांला हिंसक परिस्थितीला तोंड द्यावे लागले तर तुम्ही दोषी नसता.
- आपण हिंसेला नेहमी आवाहन दिले पाहिजे आणि जिथे गरज भासेल तिथे मदत मागितली पाहिजे.
- हिंसेचा एकत्रितपणे सामना करणे हा सर्वांत चांगला उपाय आहे. त्यामुळे एखाद्याला व्यक्तिगतरीत्या हानी पोहोचू शकणार नाही. अनेक व्यक्ती हिंसेचा सामना करण्याची जबाबदारी उचलतील.
- एकत्रित वा सामूहिक कृतींमध्ये अनेक व्यक्ती आणि सेवांचा समावेश होतो, त्यामध्ये विश्वासू ज्येष्ठ व्यक्ती, सोबती, पोलीस व कायदा यांचा समावेश होतो. मुलांना याबाबतची माहिती द्यायला हवी.

अतिरिक्त कृतींची शिफारस

- विद्यार्थ्यांना सांगता येईल की, त्यांनी शाळेत किंवा परिसरात दिव्यांग विद्यार्थ्यांविरुद्ध होणाऱ्या सर्व प्रकारच्या हिंसक कृतींविरुद्ध मोहीम सुरू करावी. त्यांच्यावर होणारे हिंसेचे प्रकार हे आपण विविध वर्तमानपत्रांतून वाचत असतो, त्यात लैंगिक गैरवर्तनाच्या केसेसही आढळून येतात.

घटक 11

इंटरनेट आणि समाज माध्यमांच्या सुरक्षित वापराचा प्रसार करणे.

अगदी प्राचीन काळापासून, मानवाने संप्रेषणासाठी/संपर्कासाठी विविध माध्यमांचा वापर करण्याचा प्रयत्न केलेला आहे. ढोल वाजविण्याच्या वापरापासून, बातम्यांची घोषणा करणे आणि सध्याच्या डिजिटल प्रणालीच्या वापरापर्यंत, संपर्कासाठी एक दूरपर्यंतचा प्रवास पूर्ण केला आहे.

कधी कधी लोकांचा गोंधळ उडतो की, माहिती नेमकी कोठून प्राप्त करावी. आजच्या युगात झटपट माहिती प्राप्त करण्यासाठी माणसे विविध माध्यमांचा वापर करीत आहेत. उदा. इंटरनेट सोबतच वर्तमानपत्रे, रेडिओ किंवा दूरदर्शन यांसारख्या माध्यमांवर माणसे भरपूर वेळ घालवीत आहेत. काही विशिष्ट विषय अथवा मुद्द्यांची तंतोतंत माहिती मिळविण्यासाठी केलेला प्रयत्न, उपयुक्त माध्यमांपर्यंत पोहोचण्याच्या कौशल्य विकासात मदत करू शकतो. याशिवाय जनसंपर्क माध्यमे ही लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करतात आणि जागतिक ज्ञान व देवाणघेवाणीतून शिकण्यासाठीचा मार्ग बनतात. जरी माध्यमे ही माहितीचे समृद्ध स्रोत असले तरी देखील ही सर्व माहिती सत्य अथवा विश्वसनीय असू शकत नाही. जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेट यांचा व्यापक प्रभाव आमच्या जीवनावर पडू शकतो. जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेटचा वापर करतेवेळी एखाद्या माहीतगाराचे मार्गदर्शन घेण्याचा सल्ला दिला जातो.

या भागामध्ये/संचामध्ये जनसंपर्क माध्यमे कशी काम करतात, वास्तविक आणि आभासी जीवन, योग्य बातम्या शोधणे इत्यादींशी संबंधित मुद्द्यांवर चर्चा केली गेली आहे. संपर्क विश्व, विशेषत: डिजिटल संपर्क माध्यमांचा विस्तार हा कल्पनेपलीकडे झालेला आहे आणि आपण आजही एका क्लिकद्वारे आपणास हव्या असलेल्या माहितीपर्यंत क्षणार्धात पोहोचू शकतो. माहिती मिळविण्याव्यतिरिक्त आपणांस एकमेकांच्या संपर्कात राहण्यासाठी देखील याची मदत होते. अशातच तंत्रज्ञानाचा वापर हा योग्य त्या खबरदारीसह काळजीपूर्वक केला जाणे गरजेचे आहे. या भागामध्ये/संचामध्ये विद्यार्थी, जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेट यांचा प्रभावी व सुरक्षितरीत्या वापर करण्यासाठीचे ज्ञान आणि कौशल्ये विकसित करू शकणार आहे. या संचाद्वारे सुलभकांना, जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेटचा परिचय करून दिला जात आहे आणि माहितीच्या स्पष्टीकरणासोबत माहिती चुकीची अथवा बरोबर ठरविण्यासंदर्भात विस्तृत मार्गदर्शन केले जात आहे.

कृती 11.1 : माध्यमे आणि इंटरनेट : माहितीचे भांडार

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- जनसंपर्क माध्यमे आणि त्यांच्याद्वारे दिली जाणारी माहिती यांच्यामध्ये संबंध प्रस्थापित करतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्ये विकसन

- निर्णय घेणे, प्रभावी संपर्क आणि समस्यांचे निराकरण

साहित्य

- कागदी चिठ्ठ्या

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या कृतीचा उद्देश जनसंपर्क माध्यमे ही माहितीचे भांडार आहेत याविषयी जागरूकता निर्माण करणे हा होय. प्रत्येक जण हा वर्तमानपत्र वाचून, रेडिओ ऐकून, टी.व्ही. पाहून आणि इंटरनेट अथवा इतर साधनांचा वापर करून जनसंपर्क माध्यमांद्वारे नवीनतम बातम्या अथवा इतर माहिती घेत असतो.
- फळ्यावर लिहा,'मी काय करीन? जर....'
- चिठ्ठीची निवड करण्यासाठी एकेका प्रशिक्षणार्थीला आमंत्रित करा.
- प्रत्येक चिठ्ठीवर खाली लिहिल्या गेलेल्या वाक्यांपैकी एक वाक्य लिहिले जाईल :

क)	मला माझ्या शहरातील लोडशेडिंगची वेळ जाणून घ्यायची आहे.
ख)	मला हे माहीत करून घ्यावयाचे आहे की, मी माझ्या इतर मित्रांसारखा उंच का होत नाही.
ग)	मला शाळा संपल्यानंतर माझ्या सर्व सहकारी विद्यार्थ्यांना शिक्षकांचा संदेश द्यावयाचा आहे.
घ)	मला आज संसदेत आयोजित केलेल्या 'दिव्यांगता' या विषयावर झालेल्या वादविवादाची माहिती करून घ्यावयाची आहे.
ङ)	मला या आठवड्यातील सर्वांत लोकप्रिय गाणी ऐकायची आहेत.
च)	माझ्या परिसरात उद्या पाऊस पडेल का? याची मला माहिती मिळवायची आहे.
छ)	मी स्थानिक बस/रेल्वेची येण्याची वेळ जाणून घेऊ इच्छितो.
ज)	माझी ओळख जाहीर न करता विद्यालयात झालेल्या दादागिरीची माहिती इतरांना देऊ पाहत आहे.
झ)	मी माझी ओळख जाहीर न करता शेजारी होणाऱ्या कौटुंबिक हिंसाचाराची तक्रार करू इच्छित आहे.
ञ)	माझा मित्र जत्रेत/यात्रेत हरवला आहे.
त)	मी आंतरराज्यीय स्पर्धा जिंकत आहे, तो क्षण मी माझ्या कुटुंबासोबत आणि मित्रांसमवेत शेअर करू इच्छित आहे.
थ)	मला सामान्यज्ञानाच्या एका प्रश्नाचे उत्तर शोधावयाचे आहे.
द)	मी भारतीय इतिहासाबाबत पाठ्यपुस्तकापेक्षा अधिक माहिती घेऊ इच्छित आहे.
ध)	माझे विद्यालय उद्या उघडणार आहे का, याविषयी मला माहिती हवी आहे.

- प्रशिक्षणार्थींना विचार करण्यासाठी पुरेसा वेळ द्या आणि त्यांना निवडलेल्या चिठ्ठीवरील कार्याच्या संदर्भात उपयोगात आणल्या जाऊ शकणाऱ्या जनसंपर्क माध्यमाची निवड सकारण स्पष्ट करावयास सांगा.
- इतरांना सहभागी करून अन्य माध्यमांचा उपयोग या कार्यात केला जाऊ शकतो का? हे सकारण मांडण्याची संधी द्या. यानंतरच दुसऱ्या चिठ्ठीचा विषय वरीलप्रमाणे चर्चेत घ्या.

चर्चा

- अगोदरच्या काळापासून संपर्काच्या विभिन्न प्रकारांचा उपयोग करण्याचा प्रयत्न मानव करीत आलेला आहे. ढोल वाजवून बातम्यांच्या उद्घोषणेपासून आजच्या डिजिटल प्रणालीपर्यंत एक मोठा प्रवास पूर्ण केला आहे.
- लोक खूप वेळा बुचकळ्यात पडतात की, माहिती कोठून प्राप्त केली पाहिजे.
- खूप लोक झटपट माहिती मिळविण्यासाठी नवीन माध्यमांचा वापर करतात. जसे की, इंटरनेट, वर्तमानपत्र, रेडिओ, टी.व्ही. इत्यादींवर आपला जास्तीत जास्त वेळ घालवितात.
- विविध माध्यमांसंदर्भातील ज्ञान, हे एखादा विशिष्ट विषय अथवा मुद्द्यासंदर्भात अचूक माहिती प्राप्तीसाठी योग्य माध्यमांपर्यंत पोहोचण्याच्या कौशल्याचा विकास करण्यात मदतगार सिद्ध होतात. हे यासाठी आहे कारण जनसंपर्क माध्यमे ही जागरूकता निर्माण करतात तसेच वैश्विक ज्ञान व देवाणघेवाणीच्या शिक्षणाला चालना देतात.
- जनसंपर्क माध्यमे ही माहितीचा एक समृद्ध स्रोत आहे परंतु ही संपूर्ण माहिती सत्य अथवा विश्वासार्ह नसते. जनसंपर्क माध्यमांचा वापर करताना माहीतगार/व्यक्तीचे मार्गदर्शन घेण्याचा सल्ला दिला जात आहे.

सारांश

- जाहिरातीमध्ये जे दाखविले जाते, त्यावर पूर्णपणे विश्वास ठेवू नका. जाहिरातीतील माहितीची सत्यता पडताळणे महत्त्वाचे आहे. चुकीच्या/खोट्या माहितीचा आपल्या दृष्टिकोनावर आणि वर्तनावर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.
- आम्ही कित्येक वेळा अनावश्यक वस्तूंच्या खरेदीमध्ये गुंतवणूक करीत असतो. माध्यमांद्वारे होणारे प्रसारण आम्हांस असे करण्यास भाग पडते. त्यामुळे वेळ, श्रम आणि धनाचा अपव्यय होतो.
- कित्येक वेळा आमच्या परंपरावादी होण्यामुळे आमच्या अंगी चुकीच्या धारणा काही मुद्द्यांप्रती विकसित केल्या जातात. जसे – लिंगभेद संदर्भिय भूमिका, पदार्थांचा चुकीचा वापर, विना प्रशिक्षण अथवा निगराणी नसताना खतरनाक कसरती दाखविणे इत्यादी.
- एक जागरूक नागरिक म्हणून आम्हांला सत्यतेची उकल इंटरनेट तसेच इतर उपलब्ध माध्यमांद्वारे करता आली पाहिजेत.

चिंतनशील प्रश्न

- तुम्ही निश्चितपणे अवास्तव, फसव्या जाहिरातींशी सहमत असणार. याचा तुमच्यावर नकारात्मक प्रभाव जाणवला का?
- आपल्याला असे वाटते का की, माध्यमांद्वारे केला जाणारा प्रचार नेहमी योग्य असतो? कोणत्याही चुकीच्या संदेशाविरुद्ध आपण कशी भूमिका घेता?
- आपल्याला असे वाटते का की, जर उत्पादनांची वास्तविकता दाखविल्यास त्याची विक्री होईल?
- कोणते जनसंपर्क माध्यम कोणत्या कार्यासाठी उत्तम आहे? याची निवड आम्ही कशी करतो?
- आम्हांला वेगवेगळ्या उद्देशांसाठी कोणत्या माध्यमांचा उपयोग केला पाहिजे? हे कार्य करण्यासाठी आम्ही ज्येष्ठांची मदत कशा प्रकारे घेऊ शकतो? अशी कोणती ज्येष्ठ मंडळी आहेत, जी आपली मदत करू शकतात?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेट हे प्रासंगिक माहिती सहजतेने प्राप्त करण्यासाठीची प्रभावी माध्यमे आहेत. हे समजणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की, प्रत्येक माध्यम हे एकमेवाद्वितीय असून ते इतरांपेक्षा वेगळे आहे. प्रत्येकाचा आपला एक उद्देश आहे आणि त्यानुसार त्याचा वापर केला जातो.
- विविध माध्यमांचा वापर करून एखाद्या मुद्द्यासंदर्भात विस्तृत माहिती प्राप्त करता येते. इंटरनेटवर सहजासहजी खूप प्रकारची उपयोगी सर्वंकष माहिती उपलब्ध आहे.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

- शिक्षक प्रशिक्षणार्थी हे त्यांच्या आसपासच्या विविध माध्यमांना बघून त्यांच्या विविध उद्देशांची ओळख करून घेण्याचा प्रयत्न करू शकतात, सोबतच त्यांच्या उपयोगाची माहिती देखील घेऊ शकतात. उदाहरणार्थ – रेडिओवरील कार्यक्रम, टी.व्ही., सामाजिक माध्यमे, भित्तिचित्रे, पत्रके, वर्तमानपत्रे इत्यादी. आपली निरीक्षणे कुटुंबातील सदस्यांशी अथवा एकमेकांशी शेअर करा. ही निरीक्षणे पुढच्या दिवशी देखील शेअर केली जाऊ शकतात.

कृती 11.2 : वास्तविक आणि आभासी जीवन

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- लोकप्रिय जनसंपर्क माध्यमांद्वारे प्रसारित माहितीची पडताळणी करतात.
- चुकीची माहिती आणि योग्य माहिती यांतील फरक समजतात.
- सुचविलेले पर्याय निवडण्यासाठी आपल्यातील कौशल्यांचा वापर/प्रदर्शन करतात.

आवश्यक वेळ :

- एक तासिका

जीवन कौशल्ये विकसन

- निर्णय घेणे, चिकित्सक विचार, प्रभावी संवाद/संपर्क, स्व-जाणिवा

साहित्य :

- फळा, खडू, केस स्टडी (व्यक्ती अभ्यास), पेन आणि वही.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- काल्पनिकता आणि प्रत्यक्ष जीवन यातील अंतर स्पष्ट करा. काल्पनिक जीवन जे आम्ही पडद्यावर बघतो आणि ते निर्माण केले जाते, याउलट वास्तविक जीवन हे आम्ही प्रत्यक्षात जगतो.

व्यक्ती अभ्यास 1

एक जाहिरात, ज्यामध्ये प्लॅस्टिकची प्लेट, चमचा आणि ग्लासचा वापर करण्याचा प्रचार केला जातो. ज्याची किंमत अत्यंत कमी असून ते सहजासहजी उपलब्ध होते. याचा एकदा वापर करून त्यानंतर ते टाकून देता येते.

चर्चेसाठी प्रश्न

1. या जाहिरातीवर विश्वास ठेवण्याचे परिणाम कोणते/काय आहेत?
2. स्वस्त प्लॅस्टिकची प्लेट, चमचा व ग्लासची खरी किंमत कोणास मोजावी लागणार?
3. कृपया प्लॅस्टिकचे चमचे, प्लेट्स व ग्लास यांसाठी किफायतशीर पर्याय सुचवा, जो वापरात आणणे सोपा असेल.

व्यक्ती अभ्यास 2

एक जाहिरात एका आरोग्यविषयक पेयाचा प्रसार करीत आहे. ही जाहिरात असा दावा करते की, या पेयाचे सेवन केल्यास सहा महिन्याच्या आत एका व्यक्तीची उंची सहा इंचाने वाढेल/वाढू शकेल.

चर्चेसाठी प्रश्न

1. आम्ही जे खातो अथवा पितो, त्याचा आपल्या शरीरावर अल्पावधीत आश्चर्यकारक प्रभाव पडू शकतो का?
2. सहा महिने आरोग्यदायी पेयाचे सेवन केल्यानंतर सहा इंच उंची वाढणे शक्य आहे का?
3. एखाद्या व्यक्तीची उंची वाढविण्यासाठी कोणते घटक महत्त्वाची भूमिका पार पाडतात?

व्यक्ती अभ्यास 3

एक जाहिरात मुलांसाठीच्या वेगवान (High speed) सायकलीचा प्रसार करीत आहे, जी मुले आयुष्यात पुढे जाण्याची प्रबळ इच्छा बाळगून आहेत.

चर्चेसाठी प्रश्न

1. ही जाहिरात कोणाला/कोणास लक्ष्य बनवीत आहे? कृपया आपल्या प्रतिक्रियेसाठी कारण द्या.
2. ही जाहिरात लिंगभेदाच्या रूढीचे सशक्तीकरण करीत आहे याचे योग्य ते स्पष्टीकरण द्या.
3. आपल्या समजुतीनुसार मुलांची कोणती विशिष्ट लक्षणे आहेत?

व्यक्ती अभ्यास 4

एका लोकप्रिय जाहिरातीमध्ये असे आश्वासन दिले जात आहे की, जर 'आमच्या कोचिंग क्लासमध्ये प्रवेश घेतला तर त्या विद्यार्थ्यांना 95% गुण मिळविण्याची हमी दिली जाते?'

चर्चेसाठी प्रश्न

1. ही हमी विचित्र आहे का?
2. जर एक विद्यार्थी आणि त्याचे/तिचे पालक यांनी या जाहिरातीवर विश्वास ठेवला तर त्याचे काय परिणाम होऊ शकतात?
3. अभ्यास करून चांगले गुण मिळविण्यासाठी कशाची आवश्यकता आहे?

कृतींचा प्रत्यक्षात अवलंब

1. वर्गाचे चार गटांत विभाजन करा आणि प्रत्येक गटास व्यक्ती अभ्यास 1, 2, 3 व 4 चे वाटप करून प्रत्येक गटास एक याप्रमाणे चार पेपर द्या. गटामध्ये आपसात व्यक्ती अभ्यासावर चर्चा करण्यासाठी पाच मिनिटांचा वेळ द्या.
2. सहभागासाठी प्रोत्साहित करा आणि जर आवश्यकता असेल तर चर्चा सुरू करण्यासाठी लोकप्रिय जनसंपर्क माध्यमाची उदाहरणे द्या. वर्गात फिरत राहून चर्चेला मदत करा.
3. गटांना क्रमाक्रमाने त्यांचे विचार इतर प्रशिक्षणार्थींसमोर मांडावयास सांगा.
4. उर्वरित वर्गाला प्रश्न विचारायची संधी द्या आणि त्यांना त्यांची मते मांडण्यास सांगा.
5. इतर गटांसाठी याच प्रक्रियेचा अवलंब करा.

प्रश्न

1. खालील प्रश्नांवर चर्चा करण्यासाठी पूर्ण वर्गाला सूचित करा.
   - आपण कधी टी.व्ही. वर किंवा वर्तमानपत्रात अशा काही जाहिराती पाहिलेल्या आहेत का? उदाहरणे द्या.
   - आपण अशा जाहिरातीतून केलेल्या/दिलेल्या आश्वासनांवर (हमींवर) विश्वास ठेवता का?
   - आपण कधी जाहिरातींच्या प्रभावाने वस्तू खरेदी केल्या आहेत का? अशा वस्तूंचा दर्जा/वैशिष्ट्ये ही जाहिरातीप्रमाणे आढळली का?

2. वर्गातील प्रशिक्षणार्थींना पुन्हा पूर्वीच्या गटात बसावयास सांगून 5 मिनिटांच्या आत 30 सेकंद ते 1 मिनिटांची जाहिरात तयार करावयास सांगा.
3. प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, जाहिरातींमध्ये गीत, संवाद इत्यादींचा समावेश करू शकता आणि खोट्या आश्वासनांशिवाय आपल्या सर्जनशीलतेचा वापर करू शकता.

चिंतनशील प्रश्न

- आपण अशा काही जाहिराती बघितलेल्या असतील ज्यामध्ये अवास्तव आश्वासने दिली असतील. आपण अशा जाहिरातींनी प्रभावित झालात का?
- जर वस्तूंची वास्तविक स्थिती दाखविली तर त्या विकल्या जातील का?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- जाहिराती या मूलतः लोकांना उत्पादने अथवा प्रकल्पांकडे आकर्षित करण्यासाठी असतात.
- जाहिरातींकडे अत्यंत जागरूकतेने पाहणे गरजेचे आहे कारण जे सांगितले जाते ते सर्व सत्य नसते.
- प्रश्न विचारणे, जागरूकता दाखविणे आणि योग्य निवड करणे ही ग्राहकांची/वापरकर्त्यांची जबाबदारी आहे.
- एक जागरूक नागरिक या नात्याने आम्हांस विश्वासपूर्ण स्रोतांद्वारे, इंटरनेटद्वारे आणि जनसंपर्क माध्यमांद्वारे देखील जे दिसते, त्यास स्पष्ट करण्याची आवश्यकता आहे.

सुचविलेल्या अतिरिक्त कृती

- बदल घडविणारे बना : पूर्वग्रहांना दृढ करणाऱ्या कमीतकमी तीन जनसंपर्क माध्यमांतून प्रत्येकी एका गोष्टीची निवड करा. आपल्या स्वत:ला काही प्रश्न विचारा – ''हे सत्य आहे का? हे आवश्यक आहे का? याच्यामुळे कोणाच्या भावना दुखावतात का? हे पक्षपाती आहे का?'' जर असे असेल तर आपली नाराजी व्यक्त करण्यासाठी स्थानिक वर्तमानपत्रास एक प्रभावी पत्र लिहा. हे पत्र सामूहिक अथवा वैयक्तिक लिहू शकता.

कृती 11.3 : जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेटमधील अंतर्दृष्टी

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- पोहोच आणि फायद्याच्या आधारे विविध जनसंपर्क माध्यमांमधील फरक जाणतो.
- प्रत्येक माध्यम हे अद्वितीय आहे आणि त्याचा उपयोग विविध उद्देशांसाठी केला जातो याचे विश्लेषण करतो.
- जनसंपर्क माध्यमांना एका अशा व्यासपीठाच्या रूपात ओळखतो की, जे सकारात्मक आणि उपयोगी माहितीला प्रोत्साहन देतात.

आवश्यक वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्ये विकसन

- निर्णय घेणे, चिकित्सक विचार करणे, प्रभावी संपर्क आणि स्व–जाणिवा.

साहित्य :

- फळा, खडू, वही आणि पेन, स्थानिक वर्तमानपत्रातील लेख, प्रोजेक्टर/कॉम्प्युटर/स्मार्ट फोन (वैकल्पिक/ऐच्छिक)

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- संपर्काच्या सर्व वाहिन्या माहितीचे प्रसारण करीत असतात, ही माहिती उपयोगी असू शकते, ही माहिती खूप वेळा सुसंगत नसते अथवा ही माहिती हानिकारक असू शकते.
- या संचाच्या शेवटी दिलेले 'वास्तव पत्रक' वाचा. आपल्या मदतीसाठी चर्चेचे मुद्दे आणि उदाहरणे दिलेली आहेत. यांपैकी बहुतांश मुद्द्यांची इंटरनेट लिंक दिलेली आहे. चांगल्या तयारीसाठी कॉम्प्युटर अथवा स्मार्ट फोनवरील उदाहरणे पाहण्याचा प्रयत्न करा.
- जर यांपैकी काही उपलब्ध झाल्यास काही बाबी या कॉम्प्युटर अथवा स्मार्ट फोनवर डाऊनलोड करा, यामुळे तुम्हांला या बाबी प्रशिक्षणार्थींसोबत शेअर करता येतील.
  - प्रशिक्षणार्थींना सूचित करा की, ते माध्यमांद्वारे रंगविले जाणारे सकारात्मक संदेश व त्याची शक्ती याविषयी चर्चा करणार आहेत. सकारात्मक संदेश हे जी माहिती पुरवितात, प्रेरणा देतात, तंतोतंत माहिती पुरवितात आणि प्रेक्षकांना महत्त्वपूर्ण संदेश देतात.
- चार गट तयार करा, त्यांना टी.व्ही., रेडिओ, इंटरनेट व वर्तमानपत्र अशी नावे द्या.
- प्रशिक्षणार्थींना त्यांना हव्या त्या गटात सहभागी होऊ द्या. सर्व गट समतोल राहतील यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करा.
- खाली दिलेले विशिष्ट कार्य त्या त्या गटांना 10 मिनिटांमध्ये पूर्ण करावयास सांगा.
- शेवटी प्रत्येक गटाला वर्गासमोर निमंत्रित करून 2 ते 3 मिनिटांमध्ये त्यांचे गटकार्य सांगावयास सांगा.

गट

टी.व्ही. गट : शिक्षणावर एका जाहिरातीचे नाट्यीकरण करा. हे करताना शिक्षणामुळे लिंगभेदाच्या परंपरा कशा तोडल्या जाऊ शकतात आणि योग्य पर्याय निवडीसाठी प्रेरणा कशी मिळते यावर भर द्या.

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- या गटाने सादर केलेली जाहिरात व त्यातील संदेश कशामुळे सकारात्मक वाटतो?

- आपल्याला बहुधा टी. व्ही. वर असे कार्यक्रम पहावयास मिळतात, ज्यातून सकारात्मक आणि प्रासंगिक संदेश दिला जातो. उदाहरणे द्या.
- नेहमी टी.व्ही. वर तुम्हांला कोणते संदेश मिळतात?

रेडिओ गट : मुलांना धूम्रपान न करण्याविषयी प्रोत्साहित करणारी 30 सेकंदाची संगितासह जाहिरात तयार करा. सर्व गटसदस्यांनी कथेचा विषय निवडण्यासाठीच्या विचार प्रक्रियेत आणि जाहिरात बनविण्यासाठी सहभागी व्हा. हे वर्गासमोर सादर करा.

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- समूहाद्वारे सादर केलेला संदेश, एक सकारात्मक संदेश कसा बनतो?
- आपल्याला रेडिओवर बहुधा अशा प्रकारचे सकारात्मक व प्रासंगिक संदेश ऐकावयास मिळतात? उदाहरणे द्या.
- नेहमी रेडिओवर तुम्हांला कोणते संदेश मिळतात?

वर्तमानपत्र गट : बातम्यांच्या मथळ्यांचा वाचकांच्या मतावर प्रभाव होत असतो. मुलांच्या जीवनाशी संबंधित खालील विषयांवर प्रत्येकी एक सकारात्मक बातमीचा मथळा तयार करा. उदा. भारताला एक युवा राष्ट्राच्या रूपाने सादर केले जाऊ शकते. विकासासाठी युवा भारत/तरुण भारत तयार आहे (सकारात्मक).

विषय :

- नाती
- लैंगिक समानता
- फॅशन
- पोषण आणि आरोग्य
- सहकाऱ्यांचा दबाव
- चित्रपट

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- गटाद्वारे सादर केलेले कोणते मथळे सकारात्मक आहेत?
- तुम्हांला बहुतेक वेळा वर्तमानपत्रातील लेखन हे सकारात्मक अथवा सुसंगत वाटते का? कृपया उदाहरणे द्या.
- वर्तमानपत्रातून तुम्हांला नेहमी कोणते संदेश मिळतात?

इंटरनेट गट :

एका सामाजिक बदलाचे निर्माते बना. तुमच्या मित्रांना 50 शब्दांचे ऑनलाइन, आठवडाभर प्लॅस्टिक न वापरण्याचे आव्हान लिहा/द्या. (प्लॅस्टिक पिशव्या, डबे, बाटल्या, कप वेगैरे) जे आव्हान स्वीकारतील त्यांनी देखील त्यांच्या मित्रांना हेच आव्हान करावयाचे आहे. अशारीतीने जाणिवांची एक साखळी तयार होईल. या आव्हानाला तुम्ही पुढीलप्रमाणे नाव देऊ शकता – #प्लॅस्टिकशिवाय आठवडा, #प्लॅस्टिक टाळा.

आपल्याला माहीत आहे का? # या चिन्हाला हॅशटॅग म्हटले जाते. # हे चिन्ह एक शब्द अथवा एका वाक्यांशाअगोदर लिहिले जाते आणि त्याचा सोशल मीडियावर विशेष संदेशाच्या ओळखीसाठी वापर केला जातो.

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- आपल्याला वाटते की, या गटाद्वारे सादर केलेला संदेश हा सकारात्मक आहे?
- नेहमी आपणास इंटरनेटवर सकारात्मक आणि सुसंगत संदेश अथवा माहिती मिळते का? कृपया उदाहरणे द्या.
- इंटरनेटवरून तुम्हांला कोणत्या प्रकारचे संदेश खूपदा मिळतात.
- प्रशिक्षणार्थींना 10 मिनिटे चर्चेला व त्यानंतर प्रत्येक गटास 2 ते 3 मिनिटे सादरीकरणासाठी द्या. शेवटी चर्चा होऊ द्या.

चर्चा

- जनसंपर्क माध्यमे ही केवळ मनोरंजनाचा स्रोत नाहीत, तर ती नवीन आणि उपयोगी माहितीचा महत्त्वपूर्ण स्रोत आहेत.
- प्रत्येक जनसंपर्क माध्यम हे वेगवेगळ्या प्रकारचे आणि अद्‌वितीय आहे. त्यांचा वापर हा विविध उद्‌देशांसाठी केला जातो. आपण गटचर्चा केलेली आहे. विविध स्रोतांपासून माहिती प्राप्त करताना आपण सावधानता बाळगली पाहिजे आणि माहितीवर प्रश्न उपस्थित करावयास हवेत.
- इंटरनेट हे एक नवीन जनसंपर्क माध्यम आहे, ज्याने आज संपूर्ण विश्वात क्रांती केलेली आहे. इंटरनेटचा वापर आम्ही कधीही आमच्या सोयीनुसार, कोठेही नवीन माहिती प्राप्त करण्यासाठी, माहितीची निवड आणि निश्चिती करण्यासाठी करू शकतो.
- माध्यमे ही आम्हांला सर्जनशीलतेने आमच्या समस्यांचे समाधान शोधण्याची अनुमती देतात. उदाहरणार्थ– नागरिक आपल्या शेजारी अथवा शहारामध्ये घडणाऱ्या अप्रिय घटनांचे छायाचित्र अथवा व्हिडिओ काढू शकतात. भ्रष्टाचार अथवा साधारण समस्यांवर चर्चा करू शकतात आणि त्या जनसंपर्क माध्यमांना पुरवू शकतात. जनमानसात जागृती निर्माण करण्यासाठी सामान्य समस्या अधिकाऱ्यांपर्यंत पोहोचवू शकतात. या समस्यांच्या निराकरणासाठी स्थानिक वर्तमानपत्रात लिहिले जाऊ शकते. ॲप्स, फेसबुक, ट्विटर अथवा ई–मेल चा वापर करून समस्या/लेख पाठवू शकता. याला जनतेची पत्रकारिता या नावाने ओळखले जाते, ज्यामध्ये नागरिकांना सहभागी होण्याची परवानगी दिली जाते.

चिंतनशील प्रश्न

- अशा युगात राहण्याचे काही फायदे अथवा तोटे आहेत की, जिथे विविध जनसंपर्क माध्यम स्रोतांद्वारे प्रत्येक वेळी विविध विषयांच्या अपरिमित माहितीवर सक्षमपणे चर्वण केले जाते.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- जनसंपर्क माध्यमे ही माहिती आणि मनोरंजनाचे स्रोत आहेत.
- इंटरनेट विशेषत: आमच्या सोयीनुसार आम्हांस हव्या असलेल्या माहितीपर्यंत पोहोचविण्यास परवानगी देते.
- जनतेची पत्रकारिता ही नागरिकांना सुशासन चालविण्यात योगदान देण्यास आणि स्थानिक समस्यांचे निराकरण करण्यासाठी विधायक कृती करण्यासाठी मदत करते.

सुचविलेल्या अतिरिक्त कृती

- एक आरोग्यदूत बना : बदलत्या जीवनशैली संबंधित होणाऱ्या आजारांना प्रतिबंध करणाऱ्या उपायांबाबत वर्तमानपत्रात आलेल्या लेखांचा संग्रह करा. यापैकी कोणतेही दोन उपाय निवडा, जे तुम्हांला निरोगी जीवन जगण्यासाठी मदतनीस होतील.

कृती 11.4 : खरे अथवा खोटे : योग्य ते शोधणे

अध्ययन निष्पत्ती :

प्रशिक्षणार्थी

- संदेशांच्या विश्वासार्हतेचा/सातत्येचा शोध घेण्याच्या कौशल्याचे प्रदर्शन करतात.
- सकारात्मक आणि नकारात्मक संदेशामधील फरक करण्याच्या कौशल्यांचे प्रदर्शन करतात.
- जनसंपर्क माध्यमांद्वारे पाठविलेल्या विविध संदेशांमधून काय उपयोगी पडू शकते, ते ठरवितात.

वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्ये विकसन

- निर्णय घेणे, चिकित्सक विचार करणे, समस्यांची सोडवणूक.

साहित्य

- चार्ट पेपर, पेन, जनसंपर्क माध्यमांद्वारे दिल्या जाणाऱ्या तीन खऱ्या व तीन खोट्या बातम्यांच्या छायांकित प्रती. बातम्यांची विश्वासार्हता तपासणाऱ्या प्रमाणकांची छायांकित प्रत.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- या सत्राचा उद्देश हा एक प्रशिक्षणार्थींना वास्तविक बातम्या व खोट्या/चुकीच्या बातम्या यांमध्ये फरक करण्यास सक्षम करणे हा होय.
- घटक संचात दिलेल्या बातम्या या हेतुपुरस्सरपणे खऱ्या आणि खोट्या अशा संमिश्र आहेत.
- सर्व विषम क्रमांकाच्या बातम्या (1, 3) या खऱ्या तर सम संख्यांच्या बातम्या (2, 4) या चुकीच्या/फसव्या आहेत.

- वर्तमानपत्रातील लेख, हा विस्तृत असल्याकारणाने त्याला कृतीच्या शेवटी स्थान दिलेले आहे.
- या लेखांना छोटी कार्ड्स, चार्ट पेपर यांवर चिकटवून त्याची पत्रके तयार करून त्यांचा वापर या सत्राच्या प्रभावी अंमलबजावणीस उपयुक्त ठरेल.

कृती प्रक्रिया/कृतीचा प्रत्यक्ष अवलंब

- प्रशिक्षणार्थींना सहा गटात विभाजित करा.
- सर्व प्रशिक्षणार्थींना सांगा की, वास्तविक आणि आभासी/चुकीच्या बातम्या ओळखण्याचे कौशल्य या सत्रात विकसित केले जाणार आहे.
- प्रत्येक गटास एक लेख देऊन त्या लेखाचे लक्षपूर्वक वाचन करण्यास सांगा.
- यानंतर गटात चर्चा करून हा लेख वास्तविक आहे की काल्पनिक आहे, यावर 5 ते 6 मिनिटे चर्चा करून निश्चित करा.
- गटनिहाय घेतलेले निर्णय एक एक करून सादरीकरण करावयास सांगा. सोबतच आपल्या निर्णयाचे विश्लेषण करावयास सांगा.
- प्रत्येक गटाच्या विश्लेषणानंतर त्या त्या गटास हे विचारा की, ते 'त्या' निर्णयापर्यंत कसे पोहोचले.
- त्यांना खालील निर्देशांक/मापदंड शेअर करा.

- बातमीचा स्रोत कोणता आहे? हा स्रोत प्रमाणिक पत्रकारितेशी जोडलेला आहे का? प्रेस ट्रस्ट ऑफ इंडिया (PTI), एशियन न्यूज इंटरनॅशनल (ANI) या संस्था प्रमाणित बातम्यांचे विश्वासार्ह स्रोत आहेत. सर्वाधिक नकली बातम्या या कधीही न ऐकलेल्या बातम्यांच्या स्रोतांचा उल्लेख करतात अथवा कुठल्याही स्रोताचा उल्लेख करीत नाहीत.
- पडताळणी करा की, तीच बातमी अन्य प्रतिष्ठित वर्तमानपत्रात अथवा बातम्यांच्या वेबसाईटवर दाखविली आहे का.
- जर तुमच्या लक्षात आले की, बातमीमध्ये शब्दांच्या चुका आहेत, जाड ठशांचा वापर अथवा नाटकी विरामचिन्हांचा वापर केला असेल तर ती बातमी ही अवास्तव आहे. अधिकृत स्रोतांकडे ही बातमी अचूक व व्याकरणीय चुका टाळण्यासाठी मुद्रित शोधक/प्रुफ रिडर्स असतात.
- लक्षात ठेवा की, एकाच प्रकारची माहिती ही आपापल्या सोयीप्रमाणे विविध प्रकारे सादर केली जाऊ शकते म्हणून काही माहिती ही विशिष्ट समाजाच्या लोकांच्या भावनांना ठेच पोहोचविणारी असेल, तर त्याची पडताळणी करणे महत्त्वाचे आहे.
- खूपदा अशा प्रकारची माहिती/लेख हे अविश्वसनीय असतात, जे कधीही ऐकलेले नसतात, खूप अतिरंजित असतात वा विज्ञानाला अनुसरून नसतात.

- बातम्या/माहिती/जाहिराती या शक्यतो भ्रामक असतात, जर त्या गंभीर आजारांना बरे करण्याची शाश्वती देत असतील तर उदाहरणार्थ : कर्करोग बरा करणे, अनुवंशिक विशेषता बदलणे, जसे की, उंची वाढविणे, त्वचेचा रंग बदलणे इत्यादी.
- एखाद्या क्षेत्रातील वेगळ्या नावाच्या वेबसाईट्स या अविश्वसनीय असू शकतात.
- जर एखादी कथा एखाद्या संवेदनशील अथवा विवादास्पद विषयावर एकांगी भूमिका वा दृष्टिकोन दाखवीत असेल, तर तिची विश्वसनीयता अथवा नि:पक्षपातीपणावर प्रश्नचिन्ह निर्माण होण्याची संभावना असते.
- एखादी कथा बहुधा काल्पनिक/खोटी असू शकते, जर ती सोशल मिडिया प्लॅटफॉर्मवर गमतीदार अथवा अतिरंजित दाखविली जात असेल आणि तीच कथा जर गंभीर बातम्यांच्या व्यासपीठावरून दाखविली जात नसेल तर.
- जर एखादी वेबसाईट अस्वीकृती देत असेल तर ती बातमी खोटी आहे असे समजावे. (खोट्या बातम्या)

प्रशिक्षणार्थींना आपापल्या गटात 5 ते 6 मिनिटांचा वेळ देऊन वर दिलेले मापदंड विचारात घेऊन बातम्यांचे मूल्यमापन करावयास सांगा.

- गटाला त्यांनी निवडलेली बातमी ही खोटी अथवा खरी आहे ते मापदंडाची मदत घेऊन स्पष्ट करावयास लावा.
- सर्व गटांनी आपले अंतिम म्हणणे/निष्कर्ष मांडल्यानंतर, शेवटी सुलभक सांगतील की, कोणत्या बातम्या खऱ्या व कोणत्या खोट्या होत्या.
- चर्चेच्या शेवटी सुलभक खऱ्या बातमीची ओळख करण्यास असमर्थ असलेली उदाहरणे व त्याचे टोकाचे परिणाम शेअर करतील जसे –
  - निष्पाप मुलाची चोर समजून हत्या केली गेली.
  - अशा खाद्य पदार्थांचा प्रचार करणे जे वजन कमी करतात व आजार पळवून लावतात.

थोडक्यात सादर करा.

- आजच्या माहिती व तंत्रज्ञानाच्या युगात बातम्या वेगाने पसरतात. आपल्यासाठी खरी बातमी आणि खोटी/फसवी बातमी यातील फरक समजणे गरजेचे आहे.
- खोट्या बातम्यांची ओळख करण्याची असमर्थता, धोकादायक परिस्थिती निर्माण करू शकते. उदाहरणादाखल एक खोटी बातमी, मोबाईलद्वारे पसरली गेली की, काही लोक/अज्ञात लोक लहान मुलांना पळवून घेऊन जातात, यामुळे स्थानिक लोक संशयित निरपराध लोकांना मरेपर्यंत मारहाण करतात. (फेब्रुवारी 2018, उत्तर प्रदेश)

- दुसरीकडे, तथ्य असलेल्या सत्य बातम्यांमुळे समाजाचा फायदा होतो. उदाहरणार्थ : बिहारच्या आश्रित स्थळी काही मुली व महिलांच्या शोषणासंबंधी माध्यमांनी दिलेल्या बातम्यांचा आधार घेऊन न्यायालयाने हे मुद्दे उचलून धरले.
- कोणत्याही माहितीवर प्रतिक्रिया देण्यापूर्वी अथवा सोशल मीडियावर टाकण्यापूर्वी त्याची सत्यता जाणून घेणे महत्त्वाचे आहे. यामुळे भ्रामक माहिती पसरविण्याच्या अपराधापासून आपण वाचू शकतो.

चिंतनशील प्रश्न

- बातमी खरी किंवा खोटी याचा शोध तुम्ही कसा घ्याल?
- कोणतीही बातमी पाहिल्यावर तिची सत्यता जाणून घेण्यासाठी कोणत्या दोन महत्त्वपूर्ण बाबी आपण लक्षात ठेवाल?
- जर आपणाकडून एखादी बातमी पुढे पाठविली गेली आणि नंतर तुम्हांला समजले की ती खोटी/फसवी आहे, तेव्हा तुम्ही काय कराल?

महत्त्वपूर्ण संदेश

- जनसंपर्क माध्यमाच्या विविध माध्यमांतून मिळालेली बातमी अथवा संदेश हा योग्य अथवा फसवा असू शकतो.
- योग्य/खरा संदेश हा सकारात्मक बदल घडविण्यासाठी मदत करतो, तर नकली/चुकीचा संदेश भयानक परिस्थिती निर्माण करू शकतो आणि सोबतच मुख्य मुद्द्यांवरून लक्ष विचलित करू शकतो.
- विश्वास ठेवण्याअगोदर तो सत्य/योग्य वा फसवा/चुकीचा आहे हे समजणे महत्त्वाचे आहे.
- कोणतीही बातमी पुढे पाठविण्याअगोदर अथवा त्यावर प्रतिक्रिया देण्याअगोदर, तिला प्रमाणित करून घेणे गरजेचे आहे, विशेषत: जेव्हा आपणास त्यात काही अयोग्य आहे असे वाटते तेव्हा.

अतिरिक्त सुचविलेल्या कृती

- आपल्या कुटुंबातील सदस्यांना आणि शेजारच्या कमीतकमी दोन जणांना खोट्या/चुकीच्या बातमीविषयी जे आपण देखील शिकला असाल, त्याविषयी माहिती द्या. बातमी/माहिती खरी किंवा खोटी आहे हे समजण्याचे कौशल्य त्यांना शिकवा.
- कोणत्याही बातमीवर विश्वास ठेवण्यापूर्वी त्याची सत्यता पडताळा.

बातमी क्रमांक 1

डोंगर फोडणाऱ्या दशरथ मांझी या व्यक्तीविषयी माहिती द्या.

aajtak.in [Edited By - ऋचा मिश्रा]

नवी दिल्ली, 17 ऑगस्ट 2016, वेळ 12:35 भारतीय प्रमाणवेळ

दशरथ मांझी एक असे नाव, जे मानवाची प्रखर इच्छाशक्ती आणि अव्याहत प्रयत्नांचे एक बोलके

उदाहरण आहे. हे एक असे वेड आहे ज्याने प्रेमाला जिद्दीत रूपांतरित केले आणि विशेष म्हणजे डोंगर फोडून रस्ता तयार करेपर्यंत त्यांनी विश्रांती घेतली नाही.

ज्याने रस्ता अडविला, त्याला फोडून टाकले :

बिहारमधील गया जवळील गहलौर गावात दशरथ मांझी यांचा 'माउन्टन मॅन' बनण्याचा प्रयत्न सुरू होतो, त्यामध्ये त्यांच्या पत्नीचा उल्लेख केला नाही, तर तो प्रवास अपूर्ण ठरेल. गहलौर गाव आणि दवाखाना यांच्यामध्ये उभ्या असलेल्या डोंगरामुळे 1959 साली त्यांची प्रिय पत्नी फाल्गुनी देवी हिला वेळीच वैद्यकीय मदत न मिळाल्यामुळे आपला जीव गमवावा लागला. येथूनच सुरू झाला दशरथ मांझी यांचा बदलाचा प्रवास.

एकटा माणूस डोंगर सुद्धा फोडू शकतो :

वर्ष 1960 ते 1982 या दरम्यान दशरथ मांझी यांच्या मनात एकच लक्ष्य होते. दिवसरात्र डोंगर फोडून आपल्या पत्नीच्या मृत्यूचा बदला घेणे. 22 वर्षे चाललेल्या खडतर परिश्रमाने फळ दिले आणि डोंगरात निर्माण केला 360 फूट लांब, 25 फूट खोल आणि 30 फूट रुंद रस्ता.

सौजन्य : NEWSFLICKS

बातमी क्रमांक 2

सचिन यांच्या BMW चे सहा गिअर खराब, गर्दी आणि खड्ड्यांमुळे दोन वर्षांत केवळ दोनच गिअर वापरले गेले.

02, 2018 By बगुला भगत

मुंबई : मास्टर ब्लास्टर म्हणून ख्याती असलेल्या क्रिकेटपटू सचिन तेंडुलकर यांनी स्वप्नवत अशा BMW 760Li या अलिशान गाडीची 2 कोटी रुपयांना खरेदी केली होती. कार कंपनीने आपल्या जाहिरातीत असा दावा केला होता की, ही कार फक्त पाच सेकंदात ताशी 100 किमी. एवढा वेग घेते. परंतु आज दोन वर्षे झालेली आहेत, सचिन यांची कार ताशी 20 किमी. पेक्षा जास्त वेगात धावलेली नाही. याचे कारण आहे मुंबईच्या रस्त्यावरील वर्दळ आणि खड्डे यांमुळे सचिन यांना आपली कार फक्त पहिल्या दोन गिअर्सवरच चालवावी लागते आणि वरील सहा गिअर्स न वापरल्यामुळे खराब झालेले आहेत. सचिन यांनी रात्रीच्या वेळी रस्ता रिकामा असताना कारचा वेग वाढविण्याचा प्रयत्न केला तेव्हा त्यांच्या लक्षात ही बाब आली की, त्यांची कार तिसऱ्या गिअरमध्ये जाऊ शकली नाही. आज सकाळी जेव्हा ते मेकॅनिक हनीफ यांच्याकडे गेले, तेव्हा त्यांना सांगण्यात आले की, जी बाब वापरात येत नाही ती खराब होते. या संदर्भात सचिन यांचे असे म्हणणे आहे की, ते पुण्याला स्थलांतर करू इच्छितात, जिथे ते कारच्या वेगाचा आनंद घेऊ शकतात. या कारचा अधिकतम वेग हा ताशी 250 किमी आहे आणि याचा अनुभव मी फक्त स्वप्नातच घेतला आहे.

बातमी क्रमांक 3

किशोरवयीनांचे पोषण

सुयोग्य मार्गदर्शन

किशोरावस्थेत पोषक आहार आणि नियमित व्यायाम केल्याने उर्वरित आरोग्यदायी आयुष्याची हमी निर्माण होते. या कालावधीत आरोग्याची काळजी घेण्याच्या साध्या पद्धती आहेत.

त्वचा उजळण्यासाठी या वयात 2 ते 3 वेळा फळांचे सेवन करा आणि सोबतच बद्धकोष्ठता दूर सारा.

दिवसातून एकदा नारळाचे पाणी आणि ताज्या फळांचा रस हे तुमची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवून तुम्हांला महत्त्वाची जीवनसत्त्वे देईल.

कमीतकमी दोन ग्लास मलईसह दूध हा मध्यरात्रीचा उत्तम नाष्टा आहे. विशेषत: परीक्षा चालू असताना किंवा प्रकल्पांची तयारी चालू असताना.

बाजारातील इतर पेयांपेक्षा मिल्क शेक हे उत्तम पेय आहे.

नाष्टा हा एक महत्त्वाचा जेवणाचा टप्पा आहे, यामुळे रात्रभर उपवासाने होणाऱ्या मेंदूच्या हानीची शक्यता जवळजवळ नाहीशी करतो.

दिवसभरात 3 ते 4 लीटर पाणी पिण्यामुळे शरीरातील विषारी द्रव्ये नष्ट होतात आणि त्वचेचे आरोग्य चांगले राहून त्वचेची चमक वाढते.

जेवण नेहमी शांतपणे करावे कारण चिंतेचे आणि तणावाचे नगण्य प्रमाण असताना आपले शरीर त्यातील पोषक द्रव्यांचे शोषण चांगल्या प्रकारे करते.

बातमी क्रमांक 4

अद्याप देखील इंजिनिअरिंग ही विद्यार्थ्यांची क्रमांक एकची निवड आहे, ज्यांना हे माहीत सुद्धा नाही की त्यांना काय बनायचे आहे.

5 जानेवारी, 2018 By संदीप कडीयन

नवी दिल्ली : अगदी अलीकडील सर्वेक्षणात असे दिसून आलेले आहे की, विद्यार्थ्यांचा कल हा प्राधान्याने इंजिनिअरिंग शाखेकडे आहे, ज्यांना हे देखील माहीत नाही की, त्यांना त्यांच्या जीवनात नक्की काय बनायचे आहे. अलीकडील काही वर्षांत, काही राज्यांमधील भरपूर इंजिनिअरिंग कॉलेजेस बंद पडलेली आहेत. तिथे काही चढउतार आहेत. पुढे काय करायचे याची कल्पना नसणारे किशोरवयीन विद्यार्थी आता इंजिनिअरिंग करण्यामध्ये रस दाखवीत नाहीत. आता ते शोध घेत आहेत की, आपल्याला आता जीवनात काय करायचे आहे. तथापि या सर्वेक्षणाने त्यांना सर्वांना चुकीचे ठरविले आहे आणि हे दाखविले आहे की, इंजिनिअरिंगने त्याचे वैभव कायम ठेवले आहे.

कृती 11.5 : ऑनलाइन सुरक्षितता : माझी जबाबदारी

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- काल्पनिक जगतातील सुरक्षित व असुरक्षित सामान्य स्थितींची ओळख करून घेतो.
- असुरक्षित परिस्थिती ओळखून सुरक्षितपणे माध्यमांचा वापर करतो.
- असुरक्षित परिस्थितीमध्ये कशी प्रतिक्रिया दिली पाहिजे याची योजना आखतो.

वेळ

- एक तासिका

साहित्य

- फळा, खडू, वही, पेन आणि फळा अथवा कागदी चिठ्ठ्यांवर लिहिलेल्या परिस्थिती.

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- परिस्थितीला समजून घेण्यासाठी तथ्यपत्रक वाचा, इंटरनेटच्या वेगाने वाढणाऱ्या विश्वासोबतच उपकरणे, मोबाईल्स, खेळ, ॲप्स् इ. विषय शिकण्यासाठी असुरक्षित होऊ शकतात.
- प्रशिक्षणार्थींना ते इंटरनेट आणि मोबाईल्स कोणकोणत्या उद्‌देशांसाठी/कारणांसाठी वापरतात हे विचारा.
- प्रशिक्षणार्थींना विचारा की, तुम्ही कधी कोणाची चेष्टा करण्यासाठी किंवा खोडी काढण्यासाठी कॉल केला होता का? त्यांना सांगा की, हे सर्व असुरक्षित ऑनलाइन व्यवहाराच्या अखत्यारित येते.
- त्यांना हे सांगा की, विविध प्रकारच्या माध्यमांचा वापर हा एकाच उद्‌देशासाठी केला जाऊ शकतो, परंतु माध्यमांच्या सर्व प्रकारचा वापर हा सर्व उद्‌देशांसाठी केला जाऊ शकत नाही. उदाहरणार्थ : वर्तमानपत्र हे लोकांच्या छोट्या समूहाला माहिती पाठविण्याचे योग्य जनसंपर्क माध्यम नाही.
- वर्गाचे आठ गटात विभाजन करा. प्रत्येक गटास एक याप्रमाणे आठ परिस्थितींचे वाटप करा.
- चर्चेच्या प्रश्नांचे वाचन करा, प्रत्येक गटास ते लिहावयास सांगा. आपण फळ्यावर देखील हे प्रश्न लिहू शकता.
- परिस्थितीवर चर्चा करण्यास सर्व गटांस 8 ते 10 मिनिटांचा कालावधी द्या.
- तद्नंतर गटांना सादरीकरणासाठी पुढे बोलवा. प्रत्येक समूहाला त्यांना निर्धारित केलेल्या परिस्थितीचे वाचन करायला सांगा आणि त्यानंतर सादरीकरण करावयास सांगा.
- इतर गटांना चर्चेत सहभागी होण्यास सांगा. प्रत्येक परिस्थितीवर आपली मते नोंदविताना आपली सहमती वा असहमती स्पष्टीकरणासह स्पष्टपणे सांगा.

परिस्थिती क्र. 1

रियाला, लॅन्डलाईन क्रमांकावर कॉल येतो. कॉल करणारा रियाला माहिती देतो की, एका कंपनीने आपल्या संपर्क क्रमांकाची निवड भेट/बक्षीस देण्यासाठी केलेली आहे. त्यामुळे आपल्या राहण्याच्या पत्त्याची खात्री करावयाची आहे. ती व्यक्ती हे देखील विचारते की, आपणास बक्षीस/भेट वस्तू देण्यासाठी दिवसाची कोणती वेळ योग्य राहील, जेव्हा घरी कोणीतरी असेल.

परिस्थिती क्र. 2

देव, एक अशा व्यक्तीशी ऑनलाइन बोलत आहे, ज्याला तो कधीही भेटलेला नाही. वस्तुतः देवचे काही सामान्य मित्र आहेत, जे सर्व संगीतात एकसमान रुची ठेवतात. यामुळे देवला त्या व्यक्तीसोबत मोबाईल क्रमांक/व्हॉट्सअ‍ॅप क्रमांक शेअर करायला काहीही वेगळे वाटत नाही कारण त्याला असे वाटते की, आपल्याला कदाचित त्या व्यक्तीकडून दुर्लभ गीतांची एखादी आवृत्ती मिळू शकेल.

परिस्थिती क्र. 3

गेल्या काही महिन्यांपासून ललित प्रियासोबत फोनवर गप्पा मारत होता. ललित असे म्हणतो की, ते दोघे एकाच वयाचे व आसपास शेजारी राहणारे आहेत. ललित प्रियाला भेटू इच्छित आहे व खरेदी करण्यासाठी बाहेर नेऊ इच्छित आहे.

परिस्थिती क्र. 4

शिक्षकांनी वर्गासाठी एक काम दिले, ज्यासाठी मयंकला इंटरनेट आणि मासिकांमधून माहिती मिळवायची होती. मयंकने या कामासाठी खूप मेहनत घेतली. शिक्षकांकडून काम तपासल्यानंतर मयंकला अत्यंत कमी गुण प्राप्त झाले होते. खूप ठिकाणी शिक्षकांनी लिहिले होते की, स्रोतांचा उल्लेख किंवा आभाराचा उल्लेख नाही व कॉपी केलेली नव्हती.

परिस्थिती क्र. 5

नरेशला त्याचा मित्र रोहनकडून सोशल मीडियावर संदेशाची एक मालिका मिळते, जी निंदनीय, अपमानजनक आणि धमकी देणारी आहे.

परिस्थिती क्र. 6

आस्थाला सोशल नेटवर्किंग साईटवर आपले लोकेशन/ठिकाण टाकणे आवडते. आस्था जेथे जाते तेथे उदा. भोजनालयात, प्रवासाला, मित्र अथवा कुटुंबाच्या भेटीला गेल्यावर तिला आपले लोकेशन/ठिकाण पाठविण्याची सवय आहे. एके दिवशी तिचा कोणीतरी पाठलाग करीत होते. सहाऱ्यासाठी ती एका दुकानात घुसली. काही दिवसांनंतर पुन्हा असे घडले.

परिस्थिती क्र. 7

रेहानाला एका जवळच्या मित्राचा कॉल येतो. तो म्हणतो की, विदेशामध्ये त्याचे सर्व सामान हरवले आहे. तो काही पैशांची मागणी करीत आहे त्यासाठी तो त्याचे बँक खाते पाठवितो आणि सांगतो की, भारतात आल्यानंतर तो पैसे परत करेल.

परिस्थिती क्र. 8

तारा वेंडीच्या मोबाईलवर एक अयोग्य क्लिप बघते. वेंडी तिला सांगते की, गावाकडे दुकानात अशा प्रकारचे व्हिडिओज कमी किमतीमध्ये अपलोड करून मिळतात. तारावर त्याचा प्रभाव झाला.

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- आपणास दिलेली परिस्थिती ही सुरक्षित आहे अथवा असुरक्षित आहे?
- जर आपण या परिस्थितीमध्ये सापडलात तर आपण काय कराल?

प्रत्येक गटाने आपले सादरीकरण केल्यानंतर, सुलभक खालील परिस्थितींची उत्तरे सांगून निष्कर्ष/अनुमान काढू शकतात.

परिस्थिती क्र. 1 व 2 : इंटरनेट अथवा मोबाईलवरून वैयक्तिक माहिती/पत्ता एखाद्या अपरिचित व्यक्तीला देणे असुरक्षित असून, समस्या निर्माण होऊ शकतात. तेव्हा अशी माहिती पुरविण्याअगोदर आपल्याला त्याच्या संभाव्य परिणामांचा विचार करणे गरजेचे आहे. आपण आपली माहिती कोणासोबत, किती प्रमाणात शेअर करतो याविषयी सावधानता बाळगली पाहिजे. आपल्या माहितीचा आपले नुकसान करण्यासाठी अथवा आपणास त्रास देण्यासाठी गैरवापर करू शकतात.

परिस्थिती क्र. 3 : चॅटिंग दरम्यान एखाद्याचे वय जाणून घेणे हा योग्य मार्ग नाही कारण माणसे फोनवर सहजतेने खोटे बोलू शकतात. याला 'ट्रिकिंग' असे म्हटले जाते. जी माणसे इंटरनेटवर 'ट्रिक' करतात अथवा फोनवर ट्रिक करतात ते चापलुसी करून, सहानुभूती दाखवून किंवा खोटी आश्वासने देऊन असे करू शकतात. एखाद्याला व्हिडिओ कॉलवर अन्यथा समोरासमोर भेटणे संभवत: धोक्याचे ठरू शकते.

परिस्थिती क्र. 4 : आपण नेहमी मिळविलेल्या माहितीच्या स्रोताचा संदर्भ द्या. बौद्धिक संपदा हक्क (आय.पी.आर) कायद्यानुसार कोणालाही पूर्ण माहिती जशीच्या तशी वापरण्याची परवानगी दिली जात नाही. याला फसविणे असे समजले जाते आणि त्यामुळे आपणास शिक्षा देखील होऊ शकते. अशा माहितीला तुमच्या शब्दांत आणि तुमच्या दृष्टिकोनातून पुन्हा लिहा.

परिस्थिती क्र. 5 : सर्वांत प्रथम आपण अशा व्यक्तीला संपर्क क्रमांकातून काढून टाकून संदेश टाकणाऱ्याला ब्लॉक करावे. नरेशला हे समजले पाहिजे की, ही सायबर गुन्हेगारी आहे. नरेश, रोहनसोबत चर्चा करून मैत्री संपुष्टात आणू शकतो. नरेश एखाद्या अनुभवी व्यक्तीला याची माहिती देऊन सल्ला घेऊ शकतो.

परिस्थिती क्र. 6 : सोशल मीडियावर आपले निश्चित ठिकाण शेअर करून आपण कुटुंबीयांना निश्चिंत करू शकता, परंतु आपली हीच कृती आपल्याला असुरक्षिततेत टाकू शकते. उदा. नेहमी आपल्या प्रोफाईलवर आपले ठिकाण व इतर वैयक्तिक माहिती टाकणे ही चांगली कृती नाही. जर आस्थाला असे करायचे असेल तर तिने पहिले ठिकाण सोडल्यानंतरच त्या ठिकाणचे लोकेशन शेअर केले पाहिजे तसेच आस्थाला अशा ठिकाणांना टाळता आले पाहिजे जेथे ती जास्त वेळ घालवते. जसे – घर, शाळा, ट्युशन इत्यादी.

परिस्थिती क्र. 7 : जर आपणास अशा प्रकारचे कॉल्स आले तर त्याची माहिती प्रथमत: आपल्या आई–वडिलांना द्या. मग मित्राच्या कुटुंबाशी संपर्क करा. असे केल्याने आपणांस हे निश्चित करता येईल की, तो खरे बोलत आहे वा खोटे. लक्षात ठेवा कॉल ऐवजी आपणास ई–मेल अथवा ऑनलाइन संदेश देखील येऊ शकतो.

परिस्थिती क्र. 8 : ऑनलाइन खूप काही साहित्य उपलब्ध आहे आणि हे सर्व वयोगटासाठी उपयुक्त आहे असे नाही. ताराला हे समजले पाहिजे की, अयोग्य बाबी ऑनलाईन पाहण्यापेक्षा आपण आपणांस उपयोगी पडतील त्याच बाबी पाहिल्या पाहिजेत.

सूचना : इंटरनेट आणि जनसंपर्क माध्यमांनी आमचे जीवन काही प्रमाणात सुकर केलेले आहे परंतु हे सर्व कधी कधी आपले नुकसान देखील करू शकते.

- सुरक्षित परिस्थितीचा अर्थ आपल्याला कुठलाही शारीरिक अथवा भावनिक धोका नसणे, म्हणजेच आनंद आणि सहजता अनुभवत असतो. असुरक्षित परिस्थितीपासून आपणास जेव्हा शारीरिक अथवा भावनिक धोका असतो तेव्हा ती परिस्थिती आपल्याला भीती, निराशा, राग, गोंधळ व असहजता यांची अनुभूती देते.
- प्रत्यक्ष/वास्तविक जीवनात ज्या प्रकारे लोक अपराध करतात त्याचप्रमाणे काल्पनिक/आभासी विश्वात देखील लोक वेगवेगळ्या प्रकारचे अपराध करू शकतात. हे इतके सोपे असू शकते की, एखादा फसवा कॉल (Prank call), स्मार्टफोन वापरून एखाद्याच्या नकळत त्याचा फोटो काढणे. हे जाणून घेण्यासाठी आपण पूर्णत: तयार असावयास हवे की, जर आपण अशा असुरक्षित परिस्थितीत सापडलो तर त्यातून बाहेर कसे पडता येईल.
- सायबर गुन्ह्यांमुळे एखाद्यास असुविधा निर्माण होऊ शकते, आर्थिक तोटा होऊ शकतो अथवा वैयक्तिक सुरक्षेस धोका पोहोचू शकतो.
- आपण नेहमी ही खात्री केली पाहिजे की, आपण या प्रकारच्या गुन्ह्यात सहभागी होता कामा नये.

चिंतनशील प्रश्न

- इंटरनेटसंबंधित आणखी कोणत्या असुरक्षित परिस्थिती आहेत, ज्या तुम्ही अनुभवल्या असतील वा ज्यांच्याविषयी ऐकले असेल?

- आपण अशा असुरक्षित परिस्थितीमधून कसे बाहेर पडू शकतो?
- जर आपण यांपैकी एखाद्या परिस्थितीतून गेला असाल तर तेव्हा आपल्याला कसे वाटले?

महत्त्वाचे संदेश

- सत्राचा समारोप करताना आपण काल्पनिक विश्वात देखील असुरक्षित असू शकतो, हे सांगा. वापरकर्त्यांच्या रूपात आम्हांला संभावणाऱ्या असुरक्षित परिस्थितीपासून सावध राहिले पाहिजे आणि याचा सामना बुद्धी वापरून करता आला पाहिजे.
- तसे पाहिले तर फोन (लॅन्डलाईन अथवा मोबाईल), वस्तू, ॲप्स हे आमच्या जीवनाला सोपे बनवितात, तरी देखील आपल्या व इतरांच्या सुरक्षेविषयी सतर्क रहा. कुठल्याही हानिकारक कृतींमध्ये सहभागी होऊ नका, जरी त्या केवळ मनोरंजनासाठी असल्या तरी.
- आपणाकडून जर असुरक्षित असे काही शेअर झाले असेल तर चिंता करू नका, त्यास लपवू अथवा एकट्याने सोडवीत बसू नका. एखाद्या अनुभवी व्यक्तीला त्याची कल्पना देऊन मार्गदर्शन घ्या.

सुचविलेल्या अतिरिक्त कृती

- आपल्या सर्व सोशल मीडिया, अकाउंटस, ई-मेल आणि प्रोफाईल यांची पडताळणी करा. कोणत्याही प्रकारची वैयक्तिक माहिती, जी आपल्याला संकटात टाकू शकते ती शोधा आणि काढून टाका.
- आपण शिकलेल्या सुरक्षेसंदर्भातील माहिती ही आपल्या परिवारातील कमीत कमी पाच व्यक्ती अथवा मित्रांसोबत शेअर करा, जे स्मार्ट फोन अथवा इंटरनेटचे उत्साही वापरकर्ते आहेत.

कृती 11.6 : वेळेची नोंदवही/डायरी – माझे आभासी जीवन

अध्ययन निष्पत्ती

प्रशिक्षणार्थी

- ऑनलाइन व इतर साधनांवर किती वेळ घालवितो याची नोंद करतात.
- ऑनलाइन व इतर साधनांवर जाणाऱ्या वेळेचे नियोजन करतो.
- ऑनलाइन आणि ऑफलाइन साधन सामग्रीतील फरक ओळखून उपयुक्त सामग्रीची निवड करतो.

वेळ

- एक तासिका

जीवन कौशल्य विकसन

- निर्णय घेणे, सखोल विचार करणे आणि समस्यांची सोडवणूक करणे.

साहित्य

- फळा, वही, पेन

सुलभकांसाठी मार्गदर्शक सूचना

- आपल्या वेळेचा वापर करण्याकरिता आपल्याला हे माहीत होणे अत्यंत गरजेचे आहे की, आपण आपल्या दिवसाचा प्रत्येक मिनिट, प्रत्येक तास कसा व्यतीत करतो. यासाठी आपण सर्वजण वेळेची नोंद अशी डायरी तयार करणार आहोत.
- आपणांस आठवते का की, या अगोदर आपण कधी वेळेच्या नोंद डायरीची कृती केली होती? आपण काय पाहिले? आपण पुन्हा एक एकसमान कृती करणार आहोत. यामध्ये आपण आपला वेळ आणि सोबतच इंटरनेट आणि इतर साधन सामग्रीवर घालविला जाणारा वेळ पाहणार आहोत.

- खालील तक्ता फळ्यावर लिहा.

(1) वेळ	(2) कृती	(3) माध्यमे/ साधने या वेळेत बघितली जातात.	(4) माध्यमे/साधने वर आपण घालवलेला वेळ	(5) आपल्याद्वारे पाहिलेले अथवा वाचलेले वर्तमानपत्र/ साधनाचा प्रकार
सकाळी 6 ते 7	झोपेतून उठा व तयार व्हा.	वर्तमानपत्र	15 मिनिटे	वर्तमानपत्राचे पहिले पान आणि खेळासंबंधी बातम्या

- प्रशिक्षणार्थींना आपापल्या वहीमध्ये वरील तक्ता लिहावयास सांगा. त्यांना दिवसभरातील त्यांच्या कृती आठवण्यास सांगून लिहावयास सांगा.
- प्रशिक्षणार्थींना दररोजच्या जीवनाविषयी विचार करण्यास सांगा. दिवसातील कृती/दिनचर्या अगदी सकाळी उठल्यापासून ते झोपेपर्यंत त्यांना वेळेची नोंदवहीत नोंद करावयास सांगा. आवश्यकता असेल तर त्याच्या कच्च्या नोंदी इतर पानावर करू शकता व शेवटी तक्त्यातील पाचही रकाने भरा.

रकाना क्र. 1 वेळ : कृपया हा रकाना आपल्या दिनचर्येनुसार भरा. वेळेची विभागणी ही वेगवेगळी असू शकते आणि इतरांपेक्षा भिन्न असू शकते.

रकाना क्र. 2 कृती : या रकान्यात केल्या जाणाऱ्या कृती लिहा. उदा. टी.व्ही. पाहणे, प्रवास करणे, वाचणे इत्यादी.

रकाना क्र. 3 माध्यमे/साधने : या वेळेच्या दरम्यान आपल्याकडून पाहिले/वाचले जाणारे माध्यम/साधन, सर्व प्रकारची साधने फोन, टी.व्ही., वर्तमानपत्र इ. चा समावेश करा.

रकाना क्र. 4 वापरलेला वेळ : यामध्ये वेळ हा मिनिटांमध्ये अथवा तासांमध्ये समाविष्ट करा आणि साधनांचा वापर करून आपण काय केले. उदा. 10 मिनिटे–एका चित्रपटाचे ट्रेलर (झलक) बघितले आणि एक जुने हिंदी गीत ऐकले, अशारीतीने समाविष्ट करा.

रकाना क्र. 5 वर्तमानपत्र बातमी/साधनाचा वापर : बघितलेल्या अथवा वाचलेल्या सामग्रीचा प्रकार निर्दिष्ट करा.

- 10 मिनिटांच्या चर्चेची सुरुवात करा ज्यामध्ये प्रशिक्षणार्थी कोणत्या प्रकारचे आशय (content) या कालावधीमध्ये वापरतात.
- त्यांना हे विचारा की, जेव्हा ते ऑनलाइन असतात तेव्हा येणाऱ्या छोट्या, डोकावणाऱ्या जाहिरातींशी (Pop-up ads) ते काय करतात.
- तुम्ही ऑनलाइन घालविलेल्या वेळेमुळे तुमची दिनचर्या अथवा नात्यांवर त्याचा विपरीत परिणाम होतो का, हे विचारा. प्रशिक्षणार्थींना सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा.
- त्यांना सांगा की, अधिकतम वेळ ऑनलाइन राहणे, ऑनलाइन गेम्स खेळणे हे व्यसनात रूपांतरित होऊ शकते. याचा झोपेच्या वेळेवर, आरोग्यावर, अभ्यासावर आणि नातेसंबंधांवर विपरीत परिणाम होऊ शकतो.
- हे सांगून सत्राचा समारोप करा की, इंटरनेट आणि जनसंपर्क माध्यमांचा प्रामाणिकपणे केलेला वापर फलदायी ठरतो, त्यामुळे ती प्रभावी साधने/उपकरणे आहेत. इंटरनेट हे लोकांना व्यक्त होण्यासाठी भरपूर स्वातंत्र्य देते. काही लोक गैरसमज व अफवा पसरविण्यासाठी इंटरनेटचा बेजबाबदारपणे वापर करतात.

चर्चेसाठी प्रश्न/मुद्दे

- आपल्याला असे वाटते की, आपल्याद्वारे वाचलेली/पाहिलेली सामग्री, इंटरनेट अथवा इतर उपकरणांवर खर्च केलेल्या वेळेच्या किमतीएवढी होती?
- ही सामग्री कशाप्रकारे आपले विचार आणि जीवनाला प्रभावित करेल?
- आपण कधी आशय पुढे पाठविताना त्याच्या अधिकृत असण्याची खात्री केलेली नाही, असे घडले का? हो असल्यास उदाहरणे द्या.

समारोप

- वेळ ही मौल्यवान गोष्ट आहे हे माहीत करून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे की, आपण आपला वेळ कसा व्यतीत करतो. घरामध्ये बसून टी.व्ही. बघत बसण्यापेक्षा बाहेर जाणे, खेळणे, व्यायाम करणे, आपल्या आवडी/छंद जोपासणे या आरोग्यदायी पद्धती आहेत.
- जनसंपर्क माध्यमांतून आपण जे पाहतो/वाचतो, त्याच्यावर देखरेख ठेवणे गरजेचे आहे. हे नेहमी निश्चित करा की, ही माहिती आपल्या वयानुरूप आहे. जर आपल्याला एखाद्या अयोग्य संदेशाला सामोरे जावे लागले आणि त्याविषयी आपणास शाश्वती नसेल तर आपल्या सहकाऱ्यांसोबत चर्चा करण्याअगोदर एखाद्या अनुभवी माहीतगाराशी संपर्क करा.

- आपली माहिती एखाद्याला चुकीचा मार्ग दाखवू शकणारी असू शकते, तेव्हा ती टाकण्याअगोदर तिला प्रमाणित करून घ्या.
- जर आपल्याला असे वाटले की, आपण घालवलेला ऑनलाइन वेळ जर आपल्या झोपेला क्षती पोहोचवीत असेल, आपल्याला इतरांपासून वेगळे करीत असेल किंवा एखाद्या धोकादायक आव्हानाला स्वीकारावयास लावत असेल, तर त्वरित विश्वासपात्र, ज्ञानी, अनुभवसंपन्न व्यक्तींशी संपर्क साधा.

चिंतनशील प्रश्न

- आपल्याला असे वाटते की, प्रौढांनी तरुणांच्या जनसंपर्क माध्यमांच्या 'पोहोच' वर नजर ठेवावी?
- आपल्या विचारानुसार जनसंपर्क माध्यमांतील उपलब्ध सामग्रीच्या विविध प्रकारांपर्यंत पोहोचविण्याची जबाबदारी कोण घेऊ/उचलू शकते?
- आपल्या मतानुसार युवा वर्गाला आपली कौशल्ये विकसित करण्यासाठी, आपल्या वयायोग्य उपयुक्त सामग्रीचा उपयोग करण्यासाठी कोणत्या प्रकारचे सहकार्य उपलब्ध करून दिले पाहिजे.

महत्त्वपूर्ण संदेश

- लोकांनी जनसंपर्क माध्यमे आणि इंटरनेटचा वापर नियंत्रित करणे आवश्यक आहे. जनसंपर्क माध्यमांच्या वापराचा अतिरेक आमच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम करू शकतो.
- जनसंपर्क माध्यमांचे व इंटरनेटच्या अतिवापराचे रूपांतर व्यसनात देखील होऊ शकते आणि त्याचे हानिकारक परिणाम होऊ शकतात.
- आम्हांस सुरक्षित, जाबाबदारीने आणि स्व-नियंत्रण ठेवून जनसंपर्क माध्यमांचा उपयोग करण्याची आवश्यकता आहे.

सुचविलेल्या अतिरिक्त कृती

- घरातील विश्वासपात्र व्यक्तीला आपली डायरी वेळोवेळी दाखवा आणि वेळेचे नियोजन करण्यासाठी त्यांची मदत घ्या. आपण ऑनलाइन घालविलेल्या वेळेवर फक्त लक्ष न ठेवता, आपण वापरलेल्या सामग्रीचे समीक्षण देखील करा. सकारात्मक संदेशासोबत सामग्री ठेवण्याचा प्रयत्न करा.
- एक आठवडाभर नियोजन पाळण्याचा प्रयत्न करा. विद्यालयातील आपल्या अध्ययनातील आणि कामगिरीतील बदलांची नोंद घ्या. तुमच्या आवडीनिवडी, कौशल्यांसोबतच तुमच्या शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यातील सुधारणा पडताळून पहा आणि आपल्यातील झालेला बदल सहकाऱ्यांना सांगा.

तथ्य पत्रक

कृतींची अंमलबजावणी करण्याआगोदर सुलभकांनी तथ्य पत्रकाची पाहणी/अवलोकन केल्यास सत्र प्रभावी होऊ शकते/हितकारक होऊ शकते. खाली दिलेली माहिती ही कृती क्रमांक 1 साठी आहे आणि चर्चेचा विस्तार करण्यासाठी त्याचा वापर होऊ शकतो.

टेलिव्हिजन गटासाठी चर्चेचे मुद्दे

चला माहिती करून घेऊ या की, एकच विषय वेगवेगळ्या प्रकारे कसा रंगविता येतो/सादर करता येतो.

दिव्यांगतेवर सकारात्मक संदेश – तारे जमीन पर, बर्फी, कोई मिल गया, इक्बाल यांसारख्या चित्रपटात संवेदनशीलतेसोबत दिव्यांग व्यक्तींच्या जीवनावर देखील प्रकाश टाकला आहे.

दिव्यांगतेवर नकारात्मक संदेश – गोलमाल, हाऊसफुल्ल, टॉम डीक और हॅरी अशा चित्रपटात असंवेदनशीलतेने चित्रण केलेले आहे.

सकारात्मक संदेशाची इतर उदाहरणे

टी.व्ही. जाहिरातीची सकारात्मक उदाहरणे	शिक्षणाचा अधिकार https://www.youtube.com/watch?v=bz2_XJbKVDO&list=PLYB95NCpY207DfiPpbM2ricxlilfs-Ybtq&index=1 काय आपण हुंडा घेणारे खोटे नाणे आहात? https://www.youtube.com/watch?v=zCxypxlyKrs
टी.व्ही. शोचे सकारात्मक उदाहरण	मी काही सुद्धा करू शकते, *सत्यमेव जयते*
सकारात्मक चित्रपटाची उदाहरणे	*थ्री इडियट्स, तारे जमीन पर*

रेडिओ गटासाठी चर्चेचे मुद्दे

शेतीविषयक आणि घरगुती सर्व कार्यक्रम ऑल इंडिया रेडिओ (AIR) च्या सर्व केंद्रावरून प्रसारित होतात. हे कार्यक्रम शेतकऱ्यांच्या स्थानिक दैनंदिन गरजांच्या आधारे तयार केले जातात, ज्यामध्ये सर्वोत्तम शेतकी उत्पादने, हवामानाचा अंदाज, खते, संरक्षण इ. विषयी आधुनिक माहिती दिली जाते. सोबतच औद्योगिक माहिती दिली जाते. कार्यक्रम दररोज सकाळी, दुपारी व संध्याकाळी नियमितपणे स्त्रिया, लहान मुले व तरुणांसाठी प्रत्येक दिवशी साधारणपणे 60 ते 100 मिनिटे या प्रमाणात प्रसारित केले जातात. आकाशवाणी सर्वसमावेशक कार्यक्रमासह ग्रामीण विकास योजना आणि पशुपालन, मत्स्यपालन, कोरडवाहू शेती व नापीक जमीन, शेतीविषयी महत्त्वपूर्ण कृषिकार्यक्रम आणि रोजगार योजना, कर्ज आणि प्रशिक्षण सुविधा, स्वच्छता, आरोग्य आणि पोषण इत्यादी क्षेत्रांतील कार्यक्रम प्रसारित करते.

पर्यावरण – सर्व आकाशवाणी केंद्रांवर पर्यावरण आणि वनक्षेत्रे संदर्भातील/संबंधित कायदे व नियमांची व्यापक माहिती, प्रसारित केली जाते.

आरोग्य आणि कुटुंब कल्याण कार्यक्रम, ऑल इंडिया रेडिओचे नियमित प्रसारण आहे. सर्व विभाग आणि स्थानिक रेडिओ केंद्रे तेथील स्थानिक भाषेत यासंबंधी कार्यक्रमांची निर्मिती आणि प्रक्षेपण करतात. या कार्यक्रमात पुढील विषयांचा समावेश केला जातो – रक्तक्षय, कुष्ठरोग, प्रजनन मार्ग संक्रमण, लैंगिक संक्रमित रोग, एड्स, अमली पदार्थांचे दुष्परिणाम आणि इतर काही. काही कार्यक्रम/प्रसारण हे माता आणि बाळाची देखभाल, स्तनपान, बाळांच्या लिंग प्रमाणातील विषमता/गर्भजल चाचणी या संदर्भातील नकारात्मक मानसिकता बदलण्यावर लक्ष केंद्रित करीत असतात. दिव्यांगता, लसीकरण, रक्ताचे विकार जसे : थॅलसेमिया, नेत्रदान, आरोग्य अभियानासंबंधी व्यापक कार्यक्रमांचे प्रसारण केले जाते.

शालेय विद्यार्थ्यांसाठी व मुलांसाठी त्या त्या विभागात त्यांच्या स्थानिक भाषेमध्ये प्रत्येक आठवड्यात स्थानिक केंद्राद्वारे कार्यक्रम प्रसारित केले जातात. हे कार्यक्रम 5 ते 7 वर्षे आणि 8 ते 14 वर्षे वयोगटातील मुलांसाठी असतात. 14 नोव्हेंबर, बालदिनी विशेष गरजा असलेल्या विद्यार्थ्यांचे कार्यक्रम, व्यासपीठावरील कार्यक्रम हे निमंत्रित प्रेक्षकांसमोर सादर केले जातात.

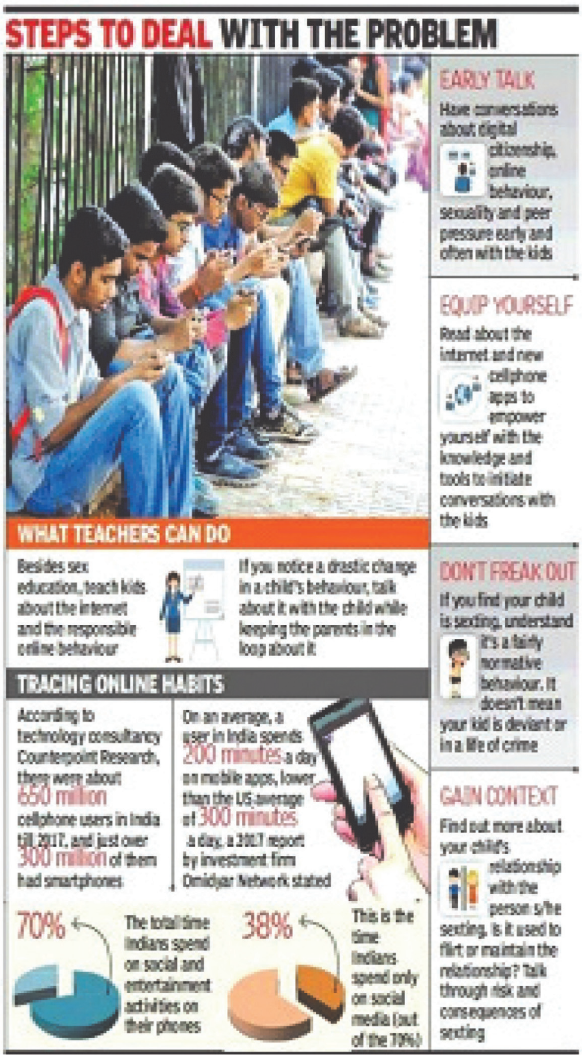
स्त्रियांचा सामाजिक व आर्थिक विकास, आरोग्य, कुटुंब कल्याण, आहार व पोषण, वैज्ञानिकदृष्ट्या घराचे व्यवस्थापन, महिला उद्योग, प्रौढ साक्षर शिक्षण, महिला सबलीकरण, लिंगभेद या विषयांना संबोधित आकाशवाणीवर कार्यक्रम सादर केले जातात. विशेष कार्यक्रमांतर्गत मुलींच्या जन्मानंतरचे स्वागत हे सामाजिक जागरूकता निर्माण करून मुलींचे महत्त्व विशद करणारे कार्यक्रम प्रसारित केले जातात. हे कार्यक्रम कायद्याच्या व साक्षरतेच्या प्रसार माध्यमातून स्त्रियांचे अधिकार आणि विशेषाधिकारांविषयी समाजात जागरूकता निर्माण करतात. ग्रामीण स्त्रियांचे श्रोत्यांसोबत संवाद होण्यासाठी विविध पारंपरिक लोककलांचा वापर केला जातो.

वर्तमानपत्र गटासाठी चर्चेचे मुद्दे

वर्तमानपत्रातील मथळे :

1) समस्या निपटण्यासाठीच्या पायऱ्या/टप्पे.
2) तरुणांनी जाणून घेतले आरोग्य केंद्राचे कामकाज.
3) शिक्षक काय करू शकतात.
4) ऑनलाइन शिकविण्याच्या सवयी.
5) अमली पदार्थांना फक्त नाकारणे पुरेसे नाही.

(वरील बातम्यांच्या अक्षराचे असे वाचन शक्य नाही. सुलभक किशोरवयीन विषयासंदर्भातील स्थानिक वर्तमानपत्रातून बातम्यांची कात्रणे वापरू शकतात).



STEPS TO DEAL WITH THE PROBLEM

EARLY TALK
Have conversations about digital citizenship, online behaviour, sexuality and peer pressure early and often with the kids

EQUIP YOURSELF
Read about the internet and new cellphone apps to empower yourself with the knowledge and tools to initiate conversations with the kids

DON'T FREAK OUT
If you find your child is sexting, understand it's a fairly normative behaviour. It doesn't mean your kid is deviant or in a life of crime

GAIN CONTEXT
Find out more about your child's relationship with the person s/he sexting. Is it used to flirt or maintain the relationship? Talk through risk and consequences of sexting

WHAT TEACHERS CAN DO
Besides sex education, teach kids about the internet and the responsible online behaviour

If you notice a drastic change in a child's behaviour, talk about it with the child while keeping the parents in the loop about it

TRACING ONLINE HABITS
According to technology consultancy Counterpoint Research, there were about 650 million cellphone users in India till 2017, and just over 300 million of them had smartphones

On an average, a user in India spends 200 minutes a day on mobile apps, lower than the US average of 300 minutes a day, a 2017 report by investment firm Omidyar Network stated

70% The total time Indians spend on social and entertainment activities on their phones

38% This is the time Indians spend only on social media (out of the 70%)

सात दिवसीय प्रशिक्षण

युवाओं ने जाना स्वास्थ्य केन्द्र का काम-काज

IT'S NOT ENOUGH TO SAY NO TO DRUGS

Addiction should be viewed as a disease, rehabilitation as treatment and addicts as patients.

इंटरनेट गटासाठी चर्चेचे मुद्दे

सकारात्मक वेबसाईट्सची उदाहरणे

सकारात्मक वेबसाईट्सची उदाहरणे
http://hi.vikaspedia.in https://swayam.gov.in
सकारात्मक वेबसाईट्सची उदाहरणे : • https://www.microsoft.com/en-us/p/e-pathshala/3nblgghs5×1×w ? activetab=pivot% 3Aoveriewtab • www.nhp.gov.in/healthyliving/adolescent-health-10-19-years

सकारात्मक ॲप्स (Applications) ची उदाहरणे :

NACO चे HELP ॲप, Saathiya, Anaemia Mukt Bharat, eMitra etc, Umang

सकारात्मक ऑनलाइन सोशल मीडिया मोहिमा/कँपेन्स

राईस बकेट चॅलेंजची संकल्पना हैदराबादस्थित एक पत्रकार मंजुलता कालनिधी यांनी प्रत्यक्षात आणली. यामध्ये जर एखाद्या व्यक्तीने हे आव्हान स्वीकारले, तर त्याला एक वाटीभर तांदूळ दान करावे लागतात. (जर एखादी व्यक्ती अधिक दान देऊ इच्छित असेल तर तसे करू शकते.) या मोहिमेअंतर्गत कोणत्याही एका व्यक्तीस अथवा एका परिवारास दान दिले जाते. दान देणाऱ्यांना याचा एक फोटो सोशल मीडियावर टाकावा लागतो. या आव्हानाच्या फेसबुक पेजवर आपल्या कुटुंबाला अथवा मित्रांना देखील टॅग करू शकता. यासाठी घेतलेल्या पुढाकारामुळे मंजुलता यांना 'कर्मवीर चक्र' पुरस्काराने सन्मानित करण्यात आले.

'डार्क इज ब्युटिफूल' भारतामध्ये गोऱ्या त्वचेला पसंती दिली जाते आणि याचा प्रचंड मानसिक तणाव भारतीय स्त्रियांवर पडतो. जाहिरात विश्वातून गोरे बनविणाऱ्या क्रिम्सचा मोठ्या प्रमाणात ऊहापोह केला जातो. नोकरीतील पदोन्नती, रोजगार, विवाह बंधन यांना त्वचेच्या आधारे दर्शविले जाते. या मानसिकतेच्या दुष्परिणामांविरुद्ध लढा उभा केला 'वुमेन ऑफ वर्थ मुव्हमेंट' च्या संस्थापिका कविता इमॅन्युएल यांनी. त्यांनी 'डार्क इज ब्युटिफूल' या मोहिमेची सुरुवात केली. या मोहिमेचा उद्देश त्वचेच्या रंगाआधारे होणाऱ्या भेदभावाच्या दुष्परिणामांविरुद्ध आवाज उठवून लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे हा आहे. या अभियानाची सर्वत्र स्तुती होऊन ॲडव्हर्टायझिंग स्टॅन्डर्स कौन्सिल ऑफ इंडिया (ASCI) यांनी गोरे बनविण्याचा दावा करणाऱ्या क्रीम कंपन्यांना जाहिराती बनविण्यासाठी कठोर नियमावली तयार करून दिली.

ऑनलाइन घडामोडींवर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि मदत घेण्यासाठी, सुलभक हे प्रशिक्षणार्थींना 'शट क्लिनिक' (सर्व्हिस फॉर हेल्दी युज ऑफ टेक्नॉलॉजी), एन.आय.एम.एच.ए.एन.एस. सेंटर फॉर वेलबीईंग, एन.आय.एम.एच.ए.एन.एस., बेंगलुरू, कर्नाटकचा संदर्भ/मदत घेऊ शकतात.

यासाठी ई-मेल : shutclinic@gmail.com

इंटरनेट आणि ऑनलाइन व्यासपीठाचे व्यसन जडल्याचे उघडकीस आल्यास/लक्षात आल्यास, अधिकचे उपयोगी मुद्दे आणि इंटरनेट व ऑनलाइन व्यासपीठाच्या सुरक्षित वापरासाठी उपयुक्त क्लृप्ती/युक्त्या या घटकसंचाच्या/संचाच्या शेवट 'तथ्य पत्रकात' दिल्या आहेत. सुलभकांनी याची पूर्ण माहिती घ्यावयास हवी आणि याचा अधिकतम वापर हा वर्गातील देवाणघेवाणीत केला पाहिजे.

सुलभकांनी इंटरनेटचे व्यसन लागल्याची ओळख करून घ्यावी, हे उपयोगाचे आहे आणि प्रशिक्षणार्थींना देखील असे करण्यात मदत करावी. काही लक्षणांची माहिती थोडक्यात खाली दिलेली आहे :

- लालसा/लालच (ऑनलाइन व्यासपीठाचा वापर करण्याची कायम इच्छा)
- नियंत्रणाची कमतरता (कुठलाही विशेष हेतू नसताना इंटरनेटचा वापर चालू ठेवणे.)
- आराम करण्यासाठी अथवा चांगले वाटण्यासाठी जनसंपर्क-माध्यमांचा उपयोग करीत राहणे.

- नाईलाज/विवर्षता (माध्यमाचा उपयोग करण्याची नियमांना डावलून लागलेली सवय)
- माध्यमांच्या उपयोगामुळे डोळे/मान यांना वेदना होणे आणि माध्यमांच्या वापराची परवानगी नाकारल्यास अस्वस्थ वाटणे.
- माध्यमांवर खूप वेळ घालविणे आणि खेळ व ऑफलाइन कृती कमी करणे (कुटुंबासोबत कमी बोलणे, गुण कमी मिळविणे इ.)
- इंटरनेट आणि ऑनलाईन व्यासपीठांच्या सुरक्षित वापरासंदर्भातील उपयुक्त युक्त्या खाली थोडक्यात दिलेल्या आहेत. सुलभक खालील माहिती प्रशिक्षणार्थींच्या कामी येईल या दृष्टीने शेअर करतील.
- इंटरनेट व्यासपीठांवर आपली वैयक्तिक माहिती देणे टाळा. (जसे : नाव, पत्ता, विद्यालयाचे नाव इ.)
- जर माध्यमांवर आपण ३० मिनिटे घालविली असतील, तर थोडा आराम घ्या. विश्रामाच्या दरम्यान हळूहळू
  - आपल्या डोळ्यांची १० वेळा उघडझाप करा. (यामुळे आपल्या डोळ्यांतील थकवा व तणाव दूर होईल.)
  - आपल्या डोक्यास पाठीमागे आणि पुढे हलवा (पाच वेळा) मग डावीकडे आणि उजवीकडे वळवा (पाच वेळा) (यामुळे मानेतील तणाव दूर होण्यास मदत होईल.)
  - आपल्या मनगटाला पाच वेळा घड्याळाच्या काट्यांच्या दिशेने आणि विरुद्ध दिशेने फिरवा (त्यामुळे हातातील तणाव दूर करण्यास मदत होईल.)
- झोपण्याआगोदर ३० ते ४० मिनिटे, कोणत्याही प्रकारच्या इंटरनेट/ऑनलाइन व्यासपीठांच्या वापरापासून स्वत:ला दूर ठेवा.
- आपल्या दैनंदिन कृती जसे : जेवणाची वेळ, पेपर वाचणे, विद्यालय/कॉलेज मधील दिवसाचे विश्लेषण करताना, मित्र/परिवारासोबत वेळ घालविताना, इंटरनेट अथवा ऑनलाइन व्यासपीठाचा वापर टाळा.
- दररोज ३० ते ४० मिनिटे शारीरिक व्यायाम अवश्य करा.
- विविध ऑनलाइन माध्यमांचा उपयोग करतेवेळी खालील नियम पाळा.
  - संगणकापासून किमान ५० सेमी अंतर ठेवा.
  - टॅबलेटपासून किमान ४० सेमी अंतर ठेवा.
  - स्मार्ट फोनपासून किमान ३० सेमी अंतर ठेवा.

मुले आणि किशोरवयीनांच्या हितासाठी व सुरक्षिततेसाठीचे कायदे आणि योजना

मुलांसाठी अवघड परिस्थिती	उपलब्ध समर्थन तंत्र (कायदा/धोरणे/प्रमुख कार्यक्रम/योजना)	लोक/संस्था, जे मदत करू शकतात
शिक्षण बंद करणे/थांबविणे.	शिक्षणाच्या हक्कानुसार जवळच्या शाळेत मोफत आणि सक्तीचे शिक्षण मिळते, मुख्यमंत्री लाडकी लक्ष्मी योजना, चाईल्ड हेल्पलाईन 1098, अंगणवाडी आणि आय.सी.डी.एस. केंद्र, कस्तुरबा गांधी बालिका विद्यालय योजना (के.जी.बी.व्ही. योजना)	महिला हेल्पलाईन 1091, चाईल्ड हेल्पलाईन 1098, आई-वडील, कुटुंब, शाळा/विद्यालय (शिक्षक, शालेय व्यवस्थापन समिती, ग्राम शिक्षण समिती), मदतनीस, आशा कार्यकर्त्या, शेजारी, समाज,

मुलांसाठी अवघड परिस्थिती	उपलब्ध समर्थन तंत्र (कायदा/धोरणे/प्रमुख कार्यक्रम/योजना)	लोक/संस्था, जे मदत करू शकतात
उपजीविकेचा अभाव	शासनेतर संघटनांद्वारे संचलित व्यावसायिक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम, पंतप्रधान कौशल्य विकास योजना (PMKVY), कौशल्य विकास आणि औद्योगिक मंत्रालय (MSDE) यांचे गठन, कौशल्य विकासाच्या माध्यमातून तरुणांच्या रोजगार क्षमता वाढविण्यावर लक्ष केंद्रित करण्यासाठी केलेले आहे. 'कौशल भारत', हे तरुण भारतीयांसाठी भरपूर फायदे आणि संधी निर्माण करण्यासाठी केले गेले आहे.	ग्रामपंचायत सदस्य, धार्मिक संस्थान (पुजारी), पोलीस ठाणे. (ठाणे प्रमुख, बाल संरक्षण अधिकारी) आमदार, खासदार, स्थानिक अशासकीय संघटना, प्रशासकीय अधिकारी (बीडीओ) स्थानिक माध्यम समूह.
बालविवाह	बालविवाह निषेध अधिनियम, 2006 (PCMA), मुख्यमंत्री कन्यादान योजना, मुख्यमंत्री कन्या विवाह योजना.	–
हुंडा आणि कौटुंबिक हिंसाचार/लैंगिक हिंसा/शारीरिक शोषण जबरदस्तीने गर्भधारणा मुलांची जबरदस्तीने लिंग निवड	कौटुंबिक हिंसा अधिनियम, 2005 (PWDVA) च्या विरोधात महिलांना संरक्षण भारतीय दंड संहिता, बलात्काराची शिक्षा (कलम 376), किशोर न्याय अधिनियम – 2000, 2006 मध्ये संशोधन केले गेले. ज्यामध्ये पीडितांसाठी समस्या निवारण तंत्र आणि सुरक्षा उपायांचा समावेश आहे. लैंगिक अपराधांपासून मुलांच्या संरक्षणासाठी अधिनियम (POCSO), 2012 हा लैंगिक शोषणाचे प्रकार आणि त्याची व्याप्ती वाढविणारा सर्वंकष कायदा आहे. तो बालस्नेही पोलिस आणि बालस्नेही न्यायालयांच्या मार्गदर्शक सूचनांचा परिभाषित करतो. गर्भधारणापूर्व आणि प्रसूतीपूर्व गर्भजल चाचणी तंत्र (लिंग निवडीवरील प्रतिबंध) अधिनियम 1994. अस्तित्वाचा अधिकार : भारत सरकारनुसार, गर्भधारणेच्या वीस आठवड्यानंतर मुलाचे जीवन सुरू होते. यामुळे जिवंत राहण्याचा अधिकार, अन्न, वस्त्र, निवाऱ्याचा अधिकार आणि सन्मानासह जगण्याचा अधिकार यांचा समावेश होतो. गर्भनिरोधक उपाय.	–
विकास आणि वाढ	विकासाचा अधिकार	कुटुंब, समाज आणि प्रणाली
बालकामगार/बालमजूर	भारताचा बालमजुरी (निषेध आणि नियमन) संशोधन अधिनियम 2016.	पोलीस, स्थानिक अशासकीय संघटना, प्रशासकीय अधिकारी (BDOs), स्थानिक माध्यमे.

मुलांसाठी अवघड परिस्थिती	उपलब्ध समर्थन तंत्र (कायदा/धोरणे/प्रमुख कार्यक्रम/योजना)	लोक/संस्था, जे मदत करू शकतात
अमली पदार्थांचा गैरवापर	1987 : नारकोटिक ड्रग्ज आणि सायको-ट्रॉपिक अधिनियमामध्ये अमली पदार्थ बाळगणे अथवा वाहतूक करण्यास प्रतिबंध COTPA : सिगारेट आणि इतर तंबाखू अधिनियम-2003 ॲक्टनुसार सार्वजनिक ठिकाणी तंबाखू सेवनास प्रतिबंधित केले आहे. सिगारेटसह तंबाखूजन्य पदार्थांच्या जाहिराती निषिद्ध (Prohibited) आहेत. ज्या ठिकाणी तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री होते तेथे 18 वर्षांखालील व्यक्तीला ती विकता येत नाही. शाळा, कॉलेजेस, उच्च शिक्षण संस्था यांच्या 100 मीटर परिसरामध्ये अशा वस्तू विकण्यास मज्जाव केलेला आहे.	पोलीस, स्थानिक अशासकीय संघटना, प्रशासकीय अधिकारी (BDOs), स्थानिक माध्यमे आणि शाळा
मुलांचे संरक्षण (ऑनलाइन)	माहिती आणि तंत्रज्ञान अधिनियम 2000. भारतीय माहिती आणि तंत्रज्ञान अधिनियम 2000 (2008 मध्ये संशोधित) सायबर गुन्हे आणि तंत्रज्ञानाशी संबंधित मुद्द्यांचा निपटारा करणारा प्रमुख कायदा आहे आणि त्यातील कलमांचा क्रमबद्ध विचार यात केलेला आहे. यातील काही अपराध हे भारतीय दंड संहितेसारख्या इतर कायद्यानुसार दंडनीय आहेत.	परिवार, समाज, प्रणाली
एचआयव्ही/एड्स	ह्युमन इम्युनोडीफीशीएन्सी वायरस आणि ॲक्वायर्ड इम्युन डेफीशीएन्सी सिंड्रोम (प्रतिबंध आणि नियंत्रण) अधिनियम 2017 हा 10 सप्टेंबर 2018 पासून अमलात आणण्यात आला. हा अधिनियम एचआयव्ही संक्रमित लोकांच्या अधिकाराची सुरक्षा करतो. यामध्ये अशा व्यक्तींविषयी भेदभाव न करण्याचे प्रावधान आहे. कायदेशीर उत्तरदायित्व आणून अस्तित्वात असलेल्या कार्यक्रमाला मजबूत करीत आहे आणि तक्रार, चौकशी आणि तक्रार निवारण करण्यासाठी औपचारिक व्यवस्था स्थापन करतो. 18 वर्षांखालील प्रत्येक संक्रमित वा बाधितांना आपल्या घरात इतरांसोबत राहण्याचा व घरातील सुविधा उपभोगण्याचा अधिकार आहे. हा नियम HIV बाधित व्यक्तींविषयी द्वेष अथवा त्यांच्यासोबत राहणाऱ्यांविषयी भडकावू प्रचार करण्यापासून थांबवितो.	

शब्दावली

किशोरावस्था	जीवनातील तो कालावधी ज्यात शरीरात पुष्कळसे बदल होत जातात. शरीर प्रजनन परिपक्वतेसाठी तयार होते. किशोरावस्था वयाच्या 10 च्या आसपास सुरू होते आणि वयाच्या 19 वर्षांपर्यंत टिकते. तथापि किशोरावस्थेचे वय वेगवेगळ्या संदर्भात एका देशातून दुसऱ्या देशात वेगवेगळे असू शकते. ते याआधीही सुरू होऊ शकते.
किशोरावस्थेतील गर्भधारणा	आपल्याला माहीतच आहे की, आपल्या देशात कायद्यानुसार विवाहासाठी मुलीचे वय 18 व मुलाचे वय 21 वर्ष आहे. याचे कारण किशोरवयीन माता मातृत्वासाठी शारीरिक व मानसिक रूपाने तयार नसते. अल्पवयातील लग्न व मातृत्व यामुळे आई व मुलाच्या आरोग्याचे प्रश्न उद्‌भवतात त्यामुळे तरुण मुलींना रोजगाराची संधी कमी होते व त्यामुळे मानसिक ताण निर्माण होतो कारण ती मातृत्व पेलण्यासाठी तयार नसते.
संतुलित आहार	सर्वसामान्यपणे आपण एका दिवसात जे जे खातो तो आपला आहार असतो. चांगल्या आरोग्याच्या वाढ व विकासासाठी आपल्या आहारात सर्व पोषक घटक असावेत जे शरीराला योग्य प्रमाणात मिळाले पाहिजेत. एक किंवा दुसरा एखादा घटक आहारात कमी किंवा जास्त नसावा. आहारामध्ये योग्य प्रमाणात हिरव्या भाज्या व पाणी असायला हवे. अशा प्रकारच्या आहाराला संतुलित आहार असे म्हटले जाते.
संसर्गजन्य रोग	असे रोग जे एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीकडे अनेक मार्गाने संक्रमित होतात. जसे की, अन्न, पाणी, हवा इ. च्या माध्यमातून.
समुदाय	एक साधारण शब्द–कोणताही विशिष्ट गट ज्याचे सदस्य हे जागृतपणे मान्यता प्राप्त सामान्य गोष्टी आणि नातेसंबंध, भाषा, संस्कृती आणि इतर गोष्टींची बंधने याद्वारे एकमेकांशी संबंधित असतात. या सामान्य गोष्टीतील विश्वास हा त्याच्या अस्तित्वाच्या वास्तविक पुराव्यापेक्षा अधिक महत्त्वाचा असतो.
भेदभाव	एखाद्या विशिष्ट गटाच्या सदस्यांचा माल, सेवा, नोकरी, संसाधने इ. जे साधारणपणे इतरांना सहज उपलब्ध होतात. त्याचा व्यवहार, कार्य आणि कृतींची परिणीती अनुचित बहिष्कृती मध्ये होणे. भेदभाव व पूर्वग्रह हे एकमेकांशी अतिशय संबंधित असले तरी भेदभावास पूर्वग्रहापासून वेगळे करणे गरजेचे आहे. आपण जेव्हा लोकांशी समानतेने आणि सन्मानाने वागत नाही तेव्हा आपण भेदभाव करीत असतो. जेव्हा लोक किंवा संघटना या पूर्वग्रहाने वागतात तेव्हा हे घडते. भेदभाव हा साधारणपणे तेव्हा होतो, जेव्हा आपण एखाद्याबरोबर वेगळेपणाने वागतो किंवा भेद करीत असतो.
विविधता (सांस्कृतिक विविधता)	भाषा, धर्म, प्रांत, वंश इ. द्वारा निश्चित केलेले विभिन्न प्रकारच्या सांस्कृतिक समुदायातील मोठे राष्ट्रीय, प्रांतीय किंवा इतर बाबतीतील उपस्थिती ओळखीची बहुलता आणि अनेकता.
परिवार/कुटुंब	नातेसंबंधातून थेट जोडल्या गेलेल्या व्यक्तींचा गट ज्यातील प्रौढ व्यक्ती लहान मुलांच्या देखभालीची जबाबदारी स्वीकारतात.

प्रजनन क्षमता	मानवी लोकसंख्येच्या संदर्भात, हे मानवी प्रजनन क्षमतेला संदर्भित करते कारण प्रजनन ही मुख्य रूपाने स्त्री केंद्रित प्रक्रिया आहे. त्यामुळे प्रजननाची गणती स्त्री लोकसंख्येच्या संदर्भात केली जाते. जे की बालकांना जन्म देणाऱ्या समूहात येते.
लिंगभाव	सामाजिक सिद्धांतानुसार, सामाजिक आणि सांस्कृतिक रूपाने पुरुष आणि स्त्रियांमध्ये फरक करणे. निसर्ग लिंग ठरवतो. समाज लिंगभाव ठरवतो.
जीवनशैली	लोकांच्या राहणीमान, जीवनमानाला उल्लेखित करते. ज्यात त्याच्या द्वारे उत्पादित, त्याच्या द्वारे परिधान केलेले पोशाख, खाण्यापिण्याच्या जागा आणि त्यांच्या द्वारे अवलंबविलेली अभ्यास पद्धती इ. द्वारे ओळखली जाते.
विवाह	समाजाने स्वीकृत केलेले आणि मान्यता दिलेले दोन प्रौढ व्यक्तीतील लैंगिक संबंध जेव्हा दोन लोक विवाह करतात आणि एक दुसऱ्यांचे नातेसंबंधी बनतात.
मासिक पाळी	जर फलन झाले नाही तर मुक्त झालेले अंडे आणि गर्भाशयाचे जाड अस्तर याबरोबर त्याच्या रक्तवाहिन्याही गळून पडतात. यामध्ये महिलांना रक्तस्राव होतो. त्यास मासिक पाळी असे म्हणतात.
पूर्वग्रह	काही व्यक्ती वा समूहाच्या बाबतीत पूर्वकल्पित अशा विचारांची पकड की, जे नवीन माहिती समोर येऊनही ते विचार बदलण्यास विरोध करतात. पूर्वग्रह हे सकारात्मक किंवा नकारात्मक असू शकतत, परंतु सामान्यत: ते नकारात्मक वा अपमानजनक पूर्व धारणांसाठीच असते.
तारुण्य	किशोरावस्थेत मानवी शरीरात बरेचसे बदल होत जातात. हे बदल तारुण्य अवस्थेचे चिन्ह दर्शवितात. हे बदल तारुण्य अवस्थेची सुरुवात असते.
लैंगिक शोषण	हे शारीरिक व मौखिक वागणुकीच्या संदर्भातील आहे. जो लैंगिक प्रवृत्तीचा आहे आणि स्त्री च्या इच्छेविरुद्ध आहे.
मुलांचा अट्टाहास	सामाजिक घटना जेथे एका समुदायातील सदस्य मुलींऐवजी मुलांना पसंत करतात. म्हणजेच ते मुलांना मुलींपेक्षा जास्त महत्त्व देतात. मुलगा आणि मुलगी यांच्याप्रति समाजव्यवहार बघून तसेच लोकांना सरळ त्यांची पसंती आणि समज बघून मुलांसाठी प्राधान्याने अस्तित्व स्थापित केले जाऊ शकते.
रूढीबद्ध धारणा	जेव्हा आपण मानतो की, धर्म, संपत्ती, भाषा यांच्या आधारावर विशिष्ट समूहाशी जोडलेले लोक काही निश्चित विशेषतांसाठी बांधले गेलेले आहेत. तेव्हा आपण एक रूढिबद्ध व्यक्ती तयार होतो. उदा. मुलगा आणि मुलींकरता विशिष्ट विषय निवडण्यास सांगितले जाते. यासाठी नाही की, त्यांच्यात शिकण्याची क्षमता आहे. केवळ यामुळे की ते मुलगा किंवा मुलगी आहे.
उल्लंघन	जेव्हा एखादी व्यक्ती कायदा किंवा नियम जबरदस्तीने तोडत असेल किंवा सर्रासपणे त्याचा अनादर करीत असेल तर आपण त्याला म्हणू शकतो की त्याने कायद्याचे उल्लंघन केले आहे.

आवश्यकता वाटली तर आपण या शब्दावलीमध्ये आणखी शब्दांची भर घालू शकता. दिलेले शब्दार्थ रा. शै. सं व. प्र. प. च्या पाठ्यपुस्तकावर आधारित आहे.

References

An Assessment of Adolescence Education Programme in India. 2016–17. NCERT, Regional and Country Offices of UNFPA and UNESCO.

Convention of the Rights of Child. 1989. General Assembly, UN.

Cyber Safety and Security. Guideline for School. 2019. Central Institute of Educational Technology (CIET), NCERT, New Delhi.

Health and Physical Education, Textbook for Class IX, 2017. NCERT, New Delhi.

Indian Society. 2015. TextBook for Class-XII, Department of Education in Social Sciences (DESS), NCERT, New Delhi.

International Institute for Population Sciences (IIPS) & ORC MACRO. 2016. *National Family Health Survey (NFHS 4)*. 2016–17.: India: Volume I. IIPS Mumbai.

——2007. National Family Health Survey (NFHS -3), 2005–06: India: Volume I,IIPS, Mumbai

International Institute for Population Sciences (IIPS) & Population Council .2007. *Youth in India: Situation and Needs,* (2006–07), IIPS, Mumbai.

Ministry of Women and Child Development of India. 2007. Study on *Child Abuse in India*, New Delhi.

National Curriculum Framework-2005. NCERT, New Delhi.

National Report on Role Play and Folkdance Competitions. 2018. *National Population Education Project(NPEP)*, DESS, NCERT, New Delhi.

National Sample Survey Office (NSSO), 66th Round, 2013. Ministry of Statistics and Programme Implementation, Government of India.

Office of the Registrar General and Census Commissioner, India. 2001. Census of India, Primary Census Abstract, India, Series–1, New Delhi.

——2011. Census of India, Provisional Data, New Delhi.

Science, Textbook for Class-VI. 2012. Department of Education in Science and Mathematics, NCERT, New Delhi.

Science, TextBook for Class-VIII. 2008. Department of Education in Science and Mathematics, NCERT, New Delhi.

Social and Political Life-II. 2018. Textbook for Class-VII, Department of Education in Social Sciences (DESS), NCERT, New Delhi.

Training and Resource Material: *Adolescence Education Programme for Secondary and Senior Secondary Stage*. 2012. National Population Education Project (NPEP), DESS, NCERT, New Delhi.

Training and Resource Material: *Adolescence Education Programme for Upper Primary Stage*. 2012. National Population Education Project (NPEP), DESS, NCERT, New Delhi.

Training and Resource Materials: *Population Education*. 2018. National Population Education Project (NPEP), DESS, NCERT, New Delhi.

United Nation's Population Fund and NCERT. 2011. *Concurrent evaluation of the adolescence education programme*, 2010-11, NCERT, New Delhi.

Yoga: A Healthy Way of Living (Secondary Stage).2017. NCERT, New Delhi.

Yoga: A Healthy Way of Living (Upper Primary stage). 2017. NCERT, New Delhi.

List of Participants

The training and resource material for School Health and Wellness Programme under Ayushman Bharat have been prepared in workshop mode after numerous discussions and consultations with the Ministry of Health and Family Welfare, Ministry of Human Resource Development, NCERT, PHFI, UN agencies namely UNFPA, UNICEF, UNESCO and other civil society organisations.

Ministry of Human Resource and Development

- V. Shashank Shekhar, *Joint Secretary (EE-I)*, Department of School Education and Literacy
- G. Vijaya Bhaskar, *Director*, MDM, MHRD
- Meenkashi Jolly, *Director (E-II)*, Department of School Education and Literacy
- Anindita Shukla, *Senior Consultant–Food and Nutrition*, MDM
- Sohela Bakshi, *Consultant-Inclusive Education*, SSA

Ministry of Health and Family Welfare

- Ajay Khera, Deputy Commissioner *(I/C) Child and Adolescent Health Division*
- Sushma Dureja, *Deputy Commissioner, Adolescent Health Division*
- Zoya Ali Rizvi, *Assistant Commissioner, Adolescent Health Division*
- Risha, *Senior Consultant, Adolescent Health Division*
- Prairna Koul, *Consultant, Adolescent Health Division*
- Deepak Kumar, *Consultant, Adolescent Health Division*

National Council of Educational Research and Training (NCERT) DESS-NPEP Team

- Saroj Bala Yadav, *Dean (Academics), Coordinator*
- Bijaya Kumar Malik, *Associate Professor, Member*
- Harish Kumar Meena, *Assistant Professor, Member*

NIE Departments

- Mona Yadav, *Head, DGS*
- Bharti, *Associate Professor*
- Deepmala, *Assistant Professor*

PSSCIVE

- Abhijeet Nayak, Head, Health and Paramedical Sciences

Kendriya Vidyalaya Sangathan

- Sona Seth, *Assistant Commissioner, KVS*
- Teachers and Students participated in various workshops

Navodaya Vidyalaya Samiti

- A. N. Ramachandra, *Joint Commissioner*
- Kusum Singh, *Asst. Commissioner*
- Teachers and Students participated in various workshops

National Institute of Health and Family Welfare

- Poonam Khattar, Prof. and Head, Dept. of Communication

National AIDS Control Organisation

- Sonal Walia

University of Delhi

- Ashtha Saxena, *Assistant Professor, Lady Irwin College*
- Charu Sharma, *Assistant Professor*

Tata Institute of Social Sciences

- Chetna Duggal, Asst. Professor

Technical Support Unit (TSU) to Adolescent Health Division, USAID, Jhpiego

- Atul Mittal, *Team Leader*
- Vandana Nair, *Advisor, Adolescent Health*
- Sahil Chopra, *Program Officer*

United Nations Population Fund (UNFPA)

- Venkatesh Srinivasan, *Assistant Representative*
- Jaya, *Programme Specialist*
- Geeta Narayan, *Programme Officer*
- Asheema Singh, *Senior Consultant*
- Nalini Srivastava, *Programme Associate*
- Trisha Pareek, *State Consultant*

United Nations Children's Fund (UNICEF)

- Suman Sachdeva, *Education Specialist*

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO)

- Sarita Jadhav, *UNESCO*

Arpan

- Aditi Ray
- Juanita Kakoty
- Manjeer Mukherjee
- Neha Sharma

Art of Play foundation

- Hemant Kumar

Bharti Foundation

- Shashi Prakash, *Project Head*
- Rajesh Das, *Manager*

Centre for Catalyzing Change

- Tanisha Chadha, *Programme Officer, Strategic Partnerships*
- Mohammed Ziauddin, *Manager Youth*
- Saumya Vaishnav, *Programme Officer Youth*

Dream A Dream

- Vikram Bhat

Expressions India

- Jitendra Nagpal, *Director*
- Usha Anand
- Sheema Hafeez, *Child and Adolescent Psychologist*
- Ankita Sharma, *Forensic Counselling Psychologist*

Kaivalya Education Foundation

- Manmohan Singh
- Pratishtha Ingale
- Monal Jayaram
- Ajay Kaushal
- Anshu

Life Skills 360

- Suraj Vittal Rao Meiyur

Population and Health Foundation of India (PHFI)

- Monika Arora
- Shalini Bassi
- Tina Rawal

Pratham Education Foundation

- Usama Mehmood
- Vidya Viswanathan
- Sukhada Ghusalkar
- Manisha Date

World Brain Center Hospital

- Tanisha Singh
- Apranta Somaya

Division of Epidemiology and Population Health SJRI

- Maryann Washington, *Professor*

International Centre for Research on Women (ICRW)

- Shobha Bhattacharya
- Hemlata Verma, *Technical Specialist*

Corstone

- Gracy Andrew, *Country Director*

Breakthrough

- Barsha Chakraborty, *Sr. Manager*

Other Participants

- Nandita Bhatia
- N.P. Giri Bausha
- Ishanee Bhattacharya, *PARVAH*
- K.K. Sharma, Retired. Principal
- Daman Ahuja, *CAH*
- Shrestha Ganguly
- Deepti Mahrotra, *Associate Professor, Dayalbagh Education Institute, Agra*
- Shreya Tiwari
- Pauline Gomes
- Mannu Priya, Vasudev, *The YP Foundation*
- Monika, *SME*
- Sunita Menon
- Anshu Dubey

Review Committee Members

- A. K. Srivastava, *Professor and Head, DEPFE , Dean (Research)*
- Gouri Srivastava, *Professor and Head, DESS*
- Anjum Sibia, *Professor and Head, DER*
- Ranjana Arora, *Professor and Head, DTE*
- Anup Rajput, *Professor and Head Publication Division*
- Sunith Farkya, *Professor and Head DESM*
- Dinesh Kumar, *Professor, DESM*
- Anita Julka, *Professor, DEGSN*

परिशिष्ट - 1

आरोग्यवर्धिनी यावरील प्रशिक्षण आणि संसाधन साहित्यासाठी अभिप्राय/भाष्य/सूचना

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषदेने आयुष्मान भारतच्या शालेय आरोग्य कार्यक्रमांतर्गत शाळेत जाणाऱ्या विद्यार्थ्यांचे आरोग्य वर्धन विषयीचे प्रशिक्षण व संसाधन साहित्य विकसित केले आहे. मुलांच्या चिंता आणि गरजा यास प्रभावीपणे प्रतिसाद देण्यासाठी सदर साहित्यात आम्हास आणखी सुधारणा करण्यासाठी आपले अभिप्राय/भाष्य/सूचना याची गरज आहे.

आपल्या सूचना/भाष्य/अभिप्राय या आमच्यासाठी अत्यंत मूल्यवान आहेत आणि या साहित्याला अंतिम रूप देण्याचे वेळी त्या विचारात घेतल्या जातील. या साहित्याची शेवटची आवृत्ती एप्रिल 2019 च्या अखेरीस उपलब्ध करून देण्यात येईल.

कृपया आम्हास आपले अभिप्राय/भाष्य/सूचना पाठवा.

ई–मेल : schoolsayushmanbharat@gmail.com

पत्रव्यवहाराचा पत्ता :

प्रो. सरोज यादव
अधिष्ठाता (शैक्षणिक) आणि प्रकल्प समन्वयक,
एन.पी.इ.पी/ए.इ.पी,
राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद,
श्री. अरबिंदो मार्ग, हौज खास, नवी दिल्ली–110016.

अभिप्राय - प्रपत्र

नाव :	
संस्था :	
संपर्क तपशील :	
अभिप्राय/भाष्य/सूचना	
विषय :	
पृष्ठ क्र. :	
अभिप्राय/भाष्य/सूचना :	
विषय :	
पृष्ठ क्र. :	
अभिप्राय/भाष्य/सूचना :	
विषय :	
पृष्ठ क्र. :	
अभिप्राय/भाष्य/सूचना :	
विषय :	
पृष्ठ क्र. :	

ज्ञानसेवा तु सातत्यम्

राज्य शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, महाराष्ट्र

७०८, सदाशिव पेठ, कुमठेकर मार्ग, पुणे - ४११०३०

विद्ययाऽमृतमश्नुते

राष्ट्रीय शैक्षणिक संशोधन व प्रशिक्षण परिषद, नवी दिल्ली

श्री अरबिंदो मार्ग, नवी दिल्ली - ११० ०१६