

मीठा की दुनिया

रेडियो कार्यक्रम

(कक्षा 6, 7 व 8 हेतु)



विषय वस्तु की रूपरेखा



मीना की दुनिया (रेडियो पर मीना का संसार)



मीना की दुनिया उच्च प्राथमिक विद्यालय के बच्चों पर केन्द्रित एक इंटरैक्टिव रेडियो कार्यक्रम है। 15 मिनट के इस रेडियो कार्यक्रम में एक कहानी, एक गीत और एक खेल है जो स्कूल में बच्चों और शिक्षकों से सीधे जुड़ा हुआ है। यह रेडियो कार्यक्रम 11 से 14 उम्र के युवा लोगों के लिए बनाया गया है जो कि अपनी पैनी सोच द्वारा निर्णय लेने के लिए आतुर हैं और वे स्कूल ना जाने का गलत निर्णय भी ले सकते हैं।

इस रेडियो कार्यक्रम की प्रत्येक कड़ी बच्चों का मनोरंजन करते हुए उन्हें सोचने के लिए प्रोत्साहित करती है। शिक्षा, पोषण, स्वच्छता, सफाई, स्वास्थ्य, बाल विवाह और बाल श्रम की कड़ी के प्रसारण के बाद छात्रों का विचार-विमर्श करना उन संदेशों को सुदृढ़ बनाता है। मीना के सकारात्मक व्यवहार से प्रस्तुत संदेश बच्चों, माता-पिता और शिक्षकों को आकर्षित करते हैं क्योंकि वे एक मजेदार और आकर्षक तरीके से प्रसारित किये जाते हैं। छात्र स्वयं को मीना, उसके मित्रों, गाँव और स्कूल जीवन जिसमें वह रहती है, मान लेते हैं, और नये सीखे हुए संदेशों से अपने जीवन को बेहतर बनाने की कोशिश करते हैं।

रेडियो कार्यक्रम की प्रत्येक कड़ी को हितधारकों, शिक्षकों, शिक्षाविदों, तकनीकी विशेषज्ञों, रचनात्मक कर्मियों और यहाँ तक कि बच्चों के साथ भागीदारी कार्यशाला के आधार पर विकसित किया गया है। विषय-वस्तु की रूपरेखा को रचनात्मक विकास की प्रक्रिया के मार्गदर्शक के रूप में विकसित किया गया है क्योंकि प्रत्येक कड़ी का एक मनोरंजक और एक शिक्षाप्रद अंश है।

सभी कड़ियों को तीन व्यापक लक्ष्यों — चाईल्ड फ्रेंडली स्कूल, बाल अधिकार और जीवन कौशल और लैंगिक समानता में बांटा गया है। प्रत्येक कड़ी के लिए उसके शैक्षणिक उद्देश्य और संदेशों की पहचान की गई है। कार्यक्रम के शैक्षिक उद्देश्य उस कड़ी द्वारा ज्ञान या आचरण संबंधित लक्ष्यों को संबोधित करते हैं, उदाहरण के लिए: 'हाथ धोते समय हमेशा साबुन का उपयोग करना'। संदेश वह हैं जो कि कड़ी सुनने के बाद बच्चों को याद रह जाते हैं, जिन्हें मापा जा सकता है और जो उद्देश्य में निहित हैं। उदाहरण के लिए, शौच के बाद साबुन से हाथ धोना चाहिए की कड़ी के लिए संदेश और विशेष संदेश है 'बच्चों को पता चल जायेगा कि मानव अपशिष्ट में रोगाणु होते हैं और रोगाणु हाथ से मुँह में पारित होते हैं।'।

इस पुस्तक में मीना की दुनिया की सभी कड़ियों/कहानियों की रूपरेखा का संकलन शामिल है। लक्ष्यों के अनुसार इस पुस्तिका को तीन भागों में विभाजित किया गया है। एक समान लक्ष्य वाली कड़ियों/कहानियों को उनके शैक्षिक उद्देश्य और संदेशों के साथ सूचीबद्ध किया गया है। कड़ी संख्या और कहानी का नाम संदर्भ के लिए दिया गया है।

मीना को सीखना पसंद है



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
		1. प्राथमिक विद्यालय अ. यह मानना कि प्राथमिक विद्यालय में भर्ती होना सभी बच्चों के लिये महत्वपूर्ण है। ¹	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों की पढ़ाई के लिये एक व्यवस्थित स्थान आवश्यक है। ❖ विद्यालय बच्चों को जीवन की महत्वपूर्ण कुशलताएँ सिखाते हैं। 				
		ब. विद्यालय में प्रतिदिन उपस्थित होने के महत्व को समझना	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय में प्रतिदिन उपस्थित होने से आवश्यक मानसिक एवं शारीरिक सक्रियता मिलती है। ❖ प्रतिदिन उपस्थित होने से विद्यालय में बच्चे के अधिगम बेहतर होते हैं। 				
		स. अनिवार्य शिक्षा (पूर्वाह्न से लेकर आठवीं) के लाभ जानना	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालयीन शिक्षा से बच्चे की समाज और दुनिया के प्रति समझ बनेगी। अधिक शिक्षा ग्रहण करने से बच्चे की जीवन कौशल संबंधी क्षमताएँ विकसित होती हैं, जैसे समस्याओं को हल करने की क्षमता, तार्किक चिंतन के द्वारा परिवार के सदस्यों की मदद करना आदि। 				
लैंगिक समानता	समान श्रेणी (विद्यालय)	1. बालिकाओं की शिक्षा अ. यह मानना कि बालिका और बालक को विद्यालय जाने का समान अधिकार प्राप्त है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बालिका और बालक समान रूप से बुद्धिमान होते हैं। ❖ इसलिये बालकों की तरह बालिकाओं को भी अपने कार्यों के लिये पढ़ना और लिखना सीखने की आवश्यकता होती है। 				
बाल अधिकार	विकास/प्री-स्कूल	1. प्री-स्कूल अ. छोटे बच्चों (3-5 वर्ष आयु) को बालवाड़ी/आंगनवाड़ी/प्री-स्कूल भेजने की महत्ता को समझना	<ul style="list-style-type: none"> ❖ छोटे बच्चों को मानसिक एवं शारीरिक सक्रियता तथा खेलने की आवश्यकता होती है। ❖ प्री-स्कूल बच्चों को मुख्यधारा के विद्यालय के लिये तैयार करते हैं। 				

¹ यह उद्देश्य "6 वर्ष की आयु" से संबद्ध है, जिसका वर्णन आगामी 130 कड़ियों में अलग से किया जाएगा।



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
विकास	प्री-स्कूल	यह पहचानना कि बालवाड़ी/आंगनवाड़ी में 6 वर्ष से कम आयु के बच्चों की अच्छी देखभाल होती है।	जब छोटे बच्चे बालवाड़ी/आंगनवाड़ी जाते हैं, तब उनके बड़े भाई-बहन उनकी देखभाल की जिम्मेदारी से मुक्त होते हैं और विद्यालय जा सकते हैं।				आंगनवाड़ी जाने वाले बच्चे विद्यालय जाने के लिये अच्छी तरह तैयार हो जाते हैं।
विकास	मुख्यधारा का विद्यालय	6 वर्ष की आयु में बच्चे को पहली कक्षा में भर्ती करने के महत्व समझना।	6 वर्ष की आयु में बच्चे प्राथमिक कक्षा में पढ़ने योग्य होते हैं (उन्हें व्यवस्थित दिनचर्या, अन्य बच्चों से संवाद, मूलभूत शिक्षा, आदि की आवश्यकता होती है)				बच्चे विद्यालय को पसंद करने लगते हैं और 14 वर्ष आयु तक आठवीं कक्षा उत्तीर्ण कर लेते हैं।
विकास	मुख्यधारा का विद्यालय	विद्यालय में प्रतिदिन उपस्थित होना	विद्यालय में अनुपस्थित रहने से बच्चे के अधिगम पर बुरा प्रभाव पड़ता है, वह विद्यालय को नापसंद करने लगता है और पढ़ाई छोड़ सकता है।				
लैंगिक समानता	समान अधिकार	यह मानना कि बालिकाओं को प्राथमिक से माध्यमिक विद्यालय तक पहुँचने के लिये प्रोत्साहित किया जाना चाहिये।	जीवनोपयोगी कुशलताएं सीखने और उच्च शिक्षा के लिये बालिकाओं को प्राथमिक विद्यालय की शिक्षा प्राप्त करने के बाद भी पढ़ाई जारी रखनी चाहिये।				पाँचवी-छठी कक्षा तक आते-आते बालिकाओं की पढ़ाई प्रायः छूट जाती है, इसलिये बालिकाएँ घरेलू काम में सहायता करती हैं। घर से विद्यालय की दूरी और सुरक्षा इसका मुख्य कारण है। लेखकों के लिये टिप्पणी: कथानक में भविष्य की आकांक्षाओं को लाना जल्दबाजी होगी। (यूनिसेफ द्वारा)
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	सीखने-सिखाने की प्रक्रियाएँ	यह मानना कि शिक्षकों को सभी विद्यार्थियों के साथ समान व्यवहार करना चाहिये।	शिक्षकों को जाति, लिंग या शारीरिक अक्षमता के आधार पर बच्चों में भेदभाव नहीं करना चाहिये।				कई शिक्षक ऊँची जाति के विद्यार्थियों, लड़कों, आदि को प्राथमिकता देते हैं।
अ 1. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	पढ़ने-पढ़ाने के तरीके	यह मानना कि शिक्षक को सभी बच्चों की चिंता होती है।	❖ सभी बच्चे सीख सकते हैं।			बाधाएं: ❖ (परिवर्तन) शिक्षक के व्यवहार में। ❖ शिक्षक केन्द्रित वातावरण। ❖ उपेक्षा/असंबद्धता/उदासीनता। ❖ खराब उदाहरण देना- इससे माहौल में	❖ योग्यता को पहचानना। ❖ सहपाठी से सीखना- सहपाठी नेतृत्व। ❖ स्वाध्याय- योग्यता के प्रत्येक स्तर हेतु सामग्री।

मीना को सीखना पसंद है



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<p>उत्साह नहीं रहता है</p> <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों के प्रति लगाव और उनकी आवश्यकताओं तथा भावनाओं के प्रति संवेदनशीलता ❖ सहानुभूति ❖ बच्चों के बीच शिक्षक रहने पर 'भय मुक्त वातावरण' <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों में भेदभाव के प्रति जागरूकता 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रत्येक बच्चे के सहयोग क्षेत्रों को जानना और शिक्षण-अधिगम प्रक्रिया द्वारा समानता प्रदान करना ❖ नई तकनीकों से सीखना ❖ कक्षा का वातावरण शिक्षक केन्द्रित नहीं, विद्यार्थी केन्द्रित होना ❖ कक्षा को ज्ञानवर्द्धक वस्तुओं से सजाना
अ. 2. लिंग	लैंगिक समानता	यह मानना कि बालकों और बालिकाओं को विद्यालय जाने का समान अधिकार है।	❖ परिस्थिति (आर्थिक या अन्य) के बावजूद बेटियों/बालिकाओं को विद्यालय भेजा जाना चाहिये			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ सबसे बड़ा दोष- मनोवृत्ति ❖ माता-पिता का भेदभाव वाला आचरण ❖ आर्थिक स्थिति ❖ शौचालय- निर्माणाधीन, वातावरण और बालिकाओं को ध्यान में रखकर नहीं बनाया गया ❖ सुरक्षा ❖ घरेलू काम-काज <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बालक ❖ शिक्षक ❖ जो भी हो, मैं अपनी बेटी को विद्यालय भेजूंगा (कोई समझौता नहीं) <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बालकों को बालिकाओं का यह अधिकार सुरक्षित/सुनिश्चित करने के लिये सचेत रहना चाहिये 	आर्थिक स्थिति- पहले बेटा फिर बेटी- बेटा (निजी विद्यालय) और बेटी (सरकारी विद्यालय)
अ. 3 चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	शिक्षण-प्रशिक्षण विधियाँ	यह मानना कि कक्षा में ऐसी शैक्षणिक सामग्री होनी चाहिये, जो बच्चों के लिये उपयोगी हो।	❖ शिक्षा पर्याप्त, आनंदमय और संपूर्ण होगी, यदि शैक्षणिक सामग्री (गिनती के लिये वस्तुएं, विज्ञान, खोज, आदि से संबंधित वस्तुएं) का उपयोग किया जाता है।			<p>"शिक्षक शिक्षा और प्रशिक्षण के लिये अपनी ओर से सामग्री खोज सकता है और बच्चों को उनमें संलग्न कर सकता है।" उपलब्धि: पुस्तकों के अतिरिक्त अन्य प्रशिक्षण सामग्री</p>	सीएफएस की निर्देशिकाओं से: कई पूर्वी और दक्षिण एशियाई देशों में शिक्षक पॉकेट बोर्ड, फ्लैश कार्ड, बड़ी किताबें, चार्ट और पाठ्य पुस्तकों के



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						पर निर्भर होने वाले बच्चों की संख्या में वृद्धि।	अध्याय प्रदर्शित करने वाले मॉडल बनाने के लिये पॉलीस्टीरीन पैकिंग मटेरियल, पैकिंग बॉक्स, टिन के डिब्बे, बोतलों के ढक्कन, कंकड़, फूल, पत्तियाँ और सरलता से प्राप्त होने वाली सामग्री का उपयोग करते हैं। इन प्रयोगों से शिक्षकों की छुपी प्रतिभा सामने आती है और अपने पेशे को लेकर उनमें नये आत्मविश्वास और गर्व का विकास होता है।
अ 4. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	शिक्षण-प्रशिक्षण विधियाँ	यह मानना कि पढ़ाई मज़ेदार हो सकती है।	❖ परस्पर और मनोरंजक पढ़ाई मज़ेदार होती है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रशिक्षण सामग्री का अनुचित और अपर्याप्त उपयोग ❖ पढ़ाने की शिक्षक केन्द्रित और एक जैसी विधि ❖ अपमान और डांट का डर ❖ प्रशिक्षण सामग्री की अनुपलब्धता (अप्राप्ति) उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षण-अधिगम सामग्री ❖ शिक्षकों द्वारा बच्चों की सहभागिता सुनिश्चित करने वाली मनोरंजक तकनीकों का उपयोग ❖ शिक्षक का प्रशिक्षण (एनपीआरसी) ❖ अभिभावक / पितामह 	शिक्षा व्यक्ति के विकास में सहायक होती है। बच्चों के ध्यान को केन्द्रित करने तथा उन्हें व्यस्त रखने में शिक्षा सहायक सिद्ध होती है। सीएफएस की निर्देशिकाओं से: शिक्षा की विद्यार्थी-केन्द्रित और इंटरैक्टिव विधियाँ उसे विद्यार्थियों के लिये मज़ेदार और रोमांचक बनाती है और उनकी याददाश्त, भागीदारी तथा अधिगम में सुधार करती हैं। यह विधियाँ सीखने के लिये एक खुले वातावरण का निर्माण करती हैं, जहाँ विद्यार्थियों के बीच सामूहिक सहकारिता और सकारात्मक प्रतिस्पर्धा होती है। यह नई शिक्षा पद्धति शिक्षक को “सर्वज्ञानी” और भय उत्पन्न करने वाले से बदलकर “शिक्षा को सरल बनाने वाला” और बच्चों की बात सुनने वाला बना देती है। शिक्षक विद्यार्थियों को अपनी शिक्षा का दायित्व स्वयं पर लेने के लिये प्रोत्साहित करते हैं, जिससे सीखने की प्रेरणा उनके भीतर जन्म लेती है, बाहर से थोपी नहीं जाती।

मीना को सीखना पसंद है



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ 5. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय का वातावरण	यह मानना कि विद्यालय महत्वपूर्ण सामुदायिक संस्थाएं हैं।	❖ विद्यालय अधिक व्यापक समुदाय को शिक्षा प्रदान कर सकते हैं (आयोजनों, प्रस्तुतियों, सामुदायिक सदस्यों के लिये कक्षाओं, आदि के द्वारा)			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ समुदाय को विद्यालय में अपने लिये कोई भूमिका दिखाई नहीं देती है ❖ विद्यालय और समुदाय के बीच खुले संवाद का अभाव ❖ परिवारों में शिक्षा और साक्षरता का अभाव ❖ सरकारी विद्यालयों के प्रति उदासीनता और अविश्वसनीयता उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ सरपंच/ ग्राम प्रधान ❖ गाँव के शिक्षित लोग ❖ इसका परिणाम विद्यालय में विद्यार्थियों की शिक्षा और अधिगम के रूप में मिलता है 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय प्रबंधन समिति (ललितपुर) की सुदृढ़ता पर जोर ❖ सीएफएस की निर्देशिकाओं से: विद्यालय में ऐसे आयोजन होते हैं, जिनमें बच्चों को परिवार सहित आमंत्रित किया जाता है, जैसे कि संगीत संस्था, नाटक या कविता पाठ, जिससे अभिभावकों को पता चलता है कि उनके बच्चे क्या सीख रहे हैं; • विद्यालय पर्यावरिक और सामुदायिक उद्यान के लिये स्थान मुहैया कराता है, जहाँ पीटीए सदस्य खाद्य सुरक्षा में सहयोग दे सकते हैं • विद्यालय प्रमुख शारीरिक विकलांगताओं के उदाहरण समझा सकते हैं: <ul style="list-style-type: none"> ▪ पैरों में ऐंठन ▪ कमजोर दृष्टि ▪ अंगभंग ▪ नेत्रहीनता ▪ बहरापन
अ 6. चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालय	विद्यालय का वातावरण	यह मानना कि विद्यालयों को ऐसा वातावरण प्रदान करना चाहिये, जो शारीरिक रूप से विकलांग बच्चों के सीखने के लिये अनुकूल हो (समावेशी वातावरण)।	❖ यदि हम शारीरिक विकलांगता को अलग रखें, तो प्रत्येक बच्चे में कोई न कोई प्रतिभा होती है			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ उपलब्ध बुनियादी सुविधाएँ (शौचालय, पेयजल) ❖ शिक्षकों का नकारात्मक रवैया ❖ प्रशासन से सुविधाओं संबंधी सूचना और जानकारी का अभाव तथा विद्यालय में बुनियादी ढांचे का अभाव उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षक ❖ सरपंच 	



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ 7. चाइलड फ्रेंडली स्कूल	शिक्षण—प्रशिक्षण विधियाँ	यह मानना कि विद्यालयों को ऐसा वातावरण प्रदान करना चाहिये, जिसमें विभिन्न क्षमताओं वाले बच्चे एक साथ सीख सकें (सम्मिलित शिक्षा)।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सभी बच्चे सीख सकते हैं। ❖ शिक्षक बच्चों की योग्यता के अनुसार शिक्षण विधि अपना सकते हैं (जैसे कि बच्चों की जोड़ियाँ बनाना, उन्हें अधिक समय देना, शिक्षण सामग्री का उपयोग करना, प्रोत्साहन/प्रशंसा)। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षक की जागरूकता। ❖ आयु वर्ग प्रणाली— शिक्षक पर पाठ्यक्रम पूरा करने का दबाव होता है। <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षक ❖ प्रधान अध्यापक ❖ एनपीआरसी <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षा निरीक्षक यह जांच करता है कि कितने विद्यार्थी शिक्षक का अनुसरण करते हैं न कि कितने अध्याय पढ़ाए जा चुके हैं— उदाहरण के लिये, कोई बच्चा गणित में कमजोर है, लेकिन संगीत में सबसे निपुण है। ❖ सीखने और सिखाने पर जोर। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विलंब से सीखने वाले बच्चों के लिये अतिरिक्त कक्षा। ❖ शिक्षा विस्तार योजना (लर्निंग एनहांसमेंट प्रोग्राम): <ul style="list-style-type: none"> • सीखने की विशेष योग्यता, शैली और चुनौतियों को पहचानना। • शैक्षणिक सहयोग के लिये विद्यार्थी विशेष को पढ़ाने का तरीका विकसित करना। • लक्ष्य निर्धारण और शैक्षणिक प्रगति का निरीक्षण। • स्वाध्याय को प्रोत्साहित करते हुए विद्यार्थी को जीवन भर के लिये आत्मनिर्भर प्रशिक्षणार्थी बनाना।
अ 8. चाइलड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय का वातावरण	यह मानना कि विद्यालय सर्वांगीण विकास को महत्व देते हैं, केवल शिक्षा को नहीं (जैसे कि जीवनोपयोगी कुशलताएं, स्वास्थ्य एवं पोषण संबंधी सेवाएं, सामाजिक गतिविधियाँ, आदि)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जीवनोपयोगी कुशलताएं बच्चे को गंभीर और तर्कपूर्ण चिंतन तथा समस्या को हल करने की योग्यता प्रदान करती हैं। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षकों को भी जीवनोपयोगी कुशलताओं की जानकारी नहीं होती है। ❖ गांवों में स्वास्थ्य, पोषण, आदि से जुड़े संस्थान, विद्यालय से ताल-मेल नहीं रखते हैं ❖ शिक्षकों और अभिभावकों के बीच संवाद का अभाव। <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ जानकारी अभिभावक ❖ ग्राम प्रधान <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों को साइकिल चलाना सिखाया जाता है और ऐसा अवसर आता है, जब कोई बालिका अपने पड़ोसी से साइकिल मांगती है और अपनी बीमार माँ को 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ एन.पी.ई.जी.ई.एल. (वितरण चक्र) बालिकाओं के लिये प्राथमिक शिक्षा हेतु राष्ट्रीय कार्यक्रम (एन.पी.ई.जी.ई.एल.); ❖ लैंगिक भिन्नता को दूर करने और प्रत्येक ब्लॉक के स्तर पर लड़कियों को शिक्षित करने के लिये <ul style="list-style-type: none"> • धीमे-धीमे सीखने वाली बालिकाओं के शैक्षणिक स्तर को ऊँचा उठाने के लिये शिक्षकों द्वारा उन्हें विद्यालय के समय से पहले और बाद में उपचारात्मक शिक्षा प्रदान की जाती है। • बालिकाओं को आत्मनिर्भर बनाने के लिये व्यावसायिक शिक्षा प्रदान करने हेतु अध्यापक नियुक्त किये

मीना को सीखना पसंद है



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<p>दिखाने के लिये चिकित्सक को लाती है। वह अपनी माँ की बीमारी को समझती है। चिकित्सक को लाने की आवश्यकता समझती है। माँ साइकिल से विद्यालय जाने का विरोध करती थी। लेकिन बेटी साइकिल मांगकर उसकी सहायता करती है।</p>	<p>जाते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • शिक्षकों को एनपीईजीईएल के अंतर्गत लैंगिक समानता के प्रति जागरूक करने के लिये प्रशिक्षण प्रदान किया जाता है। • समुदाय में लैंगिक समानता के प्रति जागरूकता लाने और विद्यालय न पहुँच पाने वाली बालिकाओं को मुख्यधारा में लाने वाले शिक्षकों को सर्वश्रेष्ठ शिक्षक का पुरस्कार प्रदान किया जाता है। • विद्यालय न पहुँच पाने वाली बालिकाओं को मुख्यधारा में लाने हेतु अभिभावकों के बीच जागरूकता लाने के लिये स्थानीय ग्राम पंचायतों और स्व-सहायता समूहों के माध्यम से सभा और जागरूकता अभियान। • छोटे भाई-बहनों की देखभाल के लिये क्लस्टर स्तर पर 82 ईसीसीई केन्द्र खोले गये हैं।
अ 9. लैंगिक समानता	समान अधिकार	यह मानना कि बालिकाओं और बालकों को विद्यालयीन कार्यक्रमों और गतिविधियों में समान रूप से भाग लेने का अधिकार प्राप्त है।	❖ बालिकाओं में विद्यालयीन कार्यक्रमों तथा गतिविधियों में भाग लेने और लाभान्वित होने की क्षमता बालकों के समान होती है।			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ अभिभावकों या शिक्षकों द्वारा पक्षपात ❖ उत्प्रेरक: ❖ यह देखना कि बालिकाएं कुछ गतिविधियों का आनंद लेती हैं और उनमें निपुण हैं ❖ यह देखना कि सभी बच्चे एक समान हैं और समान स्नेह तथा लाभ के अधिकारी हैं 	



मीना को सीखना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ 10. चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालय	विद्यालय का वातावरण	यह मानना कि बच्चा अपने सहपाठियों से सीख सकता है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षा केवल बड़ों से ही प्राप्त नहीं होती है। ❖ हमारे मित्र भी शिक्षा का अच्छा स्रोत हो सकते हैं। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ केवल अभिभावकों और शिक्षकों को ही ज्ञानी का स्रोत मानने की पारंपरिक मनोवृत्ति 	

मीना को सफ़ाई पसंद है



मीना को सफ़ाई
पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बाल अधिकार	जीविता / स्वच्छता	1. हाथ धोना अ. खाने की वस्तु छूने एवं / अथवा खाने से पहले हाथों को साबुन से धोना चाहिये।	❖ कीटाणुओं से बीमारी हो सकती है। ❖ स्वच्छ दिखने वाले हाथों में भी कीटाणु हो सकते हैं। ❖ साबुन कीटाणुओं को नष्ट कर देता है।				
		ब. शौच जाने के बाद हाथों को साबुन से धोना चाहिये।	❖ मानव अपशिष्ट में कीटाणु होते हैं। ❖ हाथों से कीटाणु मुंह, आंख, आदि में पहुंच सकते हैं।				
	जीविता / स्वच्छता	2. उत्सर्ग प्रशमन अ. विद्यालय या समुदाय में उपलब्ध शौचालयों का उपयोग करना ²	❖ खुली जगह में शौच करने से बीमारी फैल सकती है। ❖ शौचालय का उपयोग करना सुलभ और मर्यादित होता है।				
		ब. घर में उपलब्ध शौचालय का उपयोग कीजिये।	❖ घर के भीतर या पास में शौच करने से बीमारी फैल सकती है। ❖ शौचालय का उपयोग करना सुरक्षित, सुलभ और मर्यादित होता है।				
		स. छोटे बच्चों के मल-मूत्र त्याग करने का सही तरीका जानिये— भोजन, जल और आपके रहने के स्थान से दूर।	❖ बच्चों के मल-मूत्र में मौजूद कीटाणु जल या भोजन में पहुंचकर बीमारी का कारण बन सकते हैं। ❖ बच्चों के मल-मूत्र को शौचालय में बहा दीजिये या गड्ढा खोदकर मल-मूत्र गड्ढे में डालकर उसे राख से ढंक दीजिये।				
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	(सेवाएं पहुँचाना)	3. बुनियादी ढांचे— शौचालय अ. बालिकाओं के लिये स्वच्छ और सुरक्षित शौचालय चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल्स का अंग होते हैं।	❖ सभी विद्यार्थियों, और विशेषकर बालिकाओं के लिये सुरक्षित एवं स्वच्छ शौचालय उपलब्ध कराना विद्यालयों का दायित्व है। ❖ विद्यालय में पृथक शौचालय होने से बालिकाओं की उपस्थिति में वृद्धि हो सकती है।				

² उपलब्ध शौचालयों के उपयोग से संबद्ध इस उद्देश्य को विद्यालय/समुदाय एवं घर के लिये विभाजित किया गया है।



मीना को सफ़ाई पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
जीविता	स्वच्छता	हाथ धोते समय हमेशा साबुन का उपयोग करना	मिट्टी या राख से कीटाणु नष्ट नहीं होते हैं, साबुन को 20 सेकंड मलकर हाथ धोने से सभी कीटाणु नष्ट हो जाते हैं।				साबुन से झाग बनता है, जो गंदगी और कीटाणुओं को दूर कर देता है।
जीविता	स्वच्छता	विद्यालय में मध्याह्न भोजन करने से पूर्व हाथों को साबुन से धोना	कक्षा की गतिविधियों और खेल के दौरान हाथ गंदे हो जाते हैं। यदि विद्यालय में साबुन नहीं हो, तो बच्चों को इसकी मांग करनी चाहिये।				बच्चों को प्रधानाध्यापक, शिक्षक, आदि से साबुन की मांग करनी चाहिये।
जीविता	शौच प्रसाधन	यह मानना कि प्रत्येक घर में एक शौचालय होना चाहिये।	विद्यालय में अनुपस्थित रहने से बच्चे के अधिगम पर बुरा प्रभाव पड़ता है, वह विद्यालय को नापसंद करने लगता है और पढ़ाई छोड़ सकता है।				गरीबी रेखा से नीचे के परिवारों को शौचालय निर्माण के लिये सरकार से सहायता मिल सकती है। इसमें अन्य घरेलू सामान, जैसे टेलीविजन, रेडियो, आदि जितना खर्च होता है।
जीविता	स्वच्छता	विद्यालय के शौचालय को स्वच्छ रखने में सहायता करना।	शौचालय का उपयोग करने के बाद उसमें एक लीटर/एक मग्गा पानी बहाने से शौचालय स्वच्छ रहता है। शौचालय को स्वच्छ रखना शिक्षकों और विद्यार्थियों की जिम्मेदारी है।				
जीविता	स्वच्छता	हाथ धोने की 5 चरण वाली विधि को समझना	हाथ धोने के पाँच चरण				हैण्ड-वाशिंग डे के अभियान की सामग्री देखें।
ब 1. बाल अधिकार	जीविता	हैण्डपंपों के आस-पास की जगह स्वच्छ और ईंट-पत्थर के टुकड़ों से मुक्त रखना।	❖ यदि हैण्डपंप के आस-पास की जगह स्वच्छ नहीं है, तो उसके जल में गंदगी जा सकती है, जिसे पीने पर बीमारी हो सकती है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वच्छता की संस्कृति का अभाव। जो जैसा है, ठीक है, इससे कोई फर्क नहीं पड़ता। ❖ 'यह मेरी जिम्मेदारी नहीं है'— इसे कोई और साफ करेगा। उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ अभिभावक/ शिक्षक हैण्डपंप के आस-पास की जगह को साफ कर 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ एसएसएचई (विद्यालय में शौच प्रसाधन एवं स्वच्छता की शिक्षा) ❖ जून 2003 में भारत सरकार ने निर्मल ग्राम पुरस्कार के अंतर्गत एक अनूठी योजना प्रारंभ की थी, ताकि ग्राम पंचायतों को निम्नलिखित के लिये प्रेरित किया जा सके: <ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक घर में शौचालय की व्यवस्था

मीना को सफ़ाई पसंद है



मीना को सफ़ाई पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<p>बच्चों के लिये एक अच्छा उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं।</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ हैण्डपंप के आस-पास की जगह का सौंदर्यीकरण। ❖ गाँव/विद्यालय के अतिथियों को वहाँ का क्षेत्र गंदा नहीं दिखना चाहिये। <p>संदर्भ/उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ हम इस बात से अभ्यस्त हो चुके हैं कि स्वच्छता हमारे समाज का हिस्सा है। ❖ हम सामुदायिक संपत्तियों को अपना नहीं मानते हैं और सोचते हैं कि यह हमारी समस्या नहीं है। चाहे आस-पास की जगह गंदी हो, लेकिन "मुझे क्या, पानी तो साफ़ है"। 	<ul style="list-style-type: none"> • प्रत्येक विद्यालय में शौचालय की व्यवस्था • खुले में शौच करने की समस्या से मुक्ति • स्वच्छ वातावरण बनाये रखना
ब 2. बाल अधिकार	जीविता	अपने से छोटे भाई-बहन या बच्चों को खिलाने से पहले हाथ धोना।	❖ छोटे बच्चों को संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है (क्योंकि उनकी प्रतिरोधक क्षमता विकासशील होती है)।			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ अपने कपड़ों से धूल झाड़ना या हाथ पोंछ लेना ही काफी समझा जाता है। ❖ गोबर उठाने (या घरेलू काम करने) के तुरंत बाद छोटे बच्चों को खाना खिला दिया जाता है। ❖ पशु अपशिष्ट को अशुद्ध नहीं माना जाता है (गाय)। 	हाथ धोने से डायरिया होने की संभावना 30 प्रतिशत तक कम हो सकती है। भारत में किये गये एक अध्ययन के अनुसार केवल 9 प्रतिशत परिवारों के बच्चे खाने से पहले साबुन से हाथ धोते हैं।
ब 3. बाल अधिकार	जीविता	शौच जाने के बाद साबुन से हाथ धोना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कीटाणु आपके हाथों से आपके मुख और आँखों में पहुँच सकते हैं। ❖ मानव अपशिष्ट में कीटाणु होते हैं, जो कि बीमारी का कारण बनते हैं। 			<p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ बीमारी का उपचार करवाने की तुलना में साबुन खरीदना सस्ता होता है। ❖ साबुन से नहीं धोने से स्वास्थ्य खराब हो जाता है, जिससे आपका काम और पढ़ाई प्रभावित होती है। 	श्वास संबंधी तीव्र संक्रमण, जैसे निमोनिया बच्चों की मृत्यु का प्रमुख कारण हैं। हाथों को साबुन से धोने से श्वास संबंधी संक्रमण दो तरीकों से कम होता है: हाथों और शरीर की सतहों पर मौजूद श्वास संबंधी रोगाणुओं के हटने से और डायरिया तथा श्वास संबंधी रोग उत्पन्न करने वाले अन्य रोगाणुओं (विशेषकर आंत के वायरस) को हटाकर।



मीना को सफ़ाई पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ब 4. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय का वातावरण	विद्यालय के शौचालय को स्वच्छ रखना।	❖ यह विद्यालय के शौचालय का उपयोग करने वालों की जिम्मेदारी है कि वह उसे अन्य लोगों के लिये स्वच्छ रखने में मदद करें।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ यह मेरा जिम्मेदारी नहीं है ❖ स्वच्छता की संस्कृति का अभाव ❖ स्वच्छता सामग्री की अनुपलब्धता उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ गर्व ❖ सुरक्षा ❖ स्वास्थ्य ❖ बालिकाओं की उपस्थिति/ सुलभता और निजता ❖ अध्ययन में कोई बाधा नहीं संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ गर्व/ प्रतिस्पर्द्धा— मेरे विद्यालय का शौचालय सबसे साफ़ है। 	विद्यालयीन शौच प्रसाधन एवं स्वच्छता शिक्षा को आम तौर पर एसएसएचई नाम से जाना जाता है। यह विद्यालयों में बाल अनुकूल जल आपूर्ति, बच्चों के अनुकूल शौचालय तथा हाथ धोने की सुविधाओं का प्रावधान सुनिश्चित करने वाली और स्वच्छता शिक्षा के द्वारा व्यवहार में बदलाव लाने वाली एक व्यापक योजना है। एसएसएचई न केवल स्वस्थ और स्वच्छ वातावरण के बाल अधिकार को सुनिश्चित करती है, बल्कि प्रभावपूर्ण शिक्षा पर विशेषकर बालिकाओं के लिये जोर देती है और रोगों तथा कृमि पर्याक्रमण को कम करती है। एसएसएचई की शुरुआत वर्ष 1999 में आरसीआरएसपी योजना के अंतर्गत संपूर्ण स्वच्छता अभियान और आवंटन आधारित योजना, दोनों में हुई थी। देखिये: http://www.ddws.nic.in/ssheindex.htm
ब 5. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	सेवा आपूर्ति	यह मानना कि विद्यालय में हाथ धोने और पीने के लिये जल प्रदान किया जाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय में जल (पीने और हाथ धोने के लिये) उपलब्ध करवाना विद्यालय और पंचायत की जिम्मेदारी है। ❖ यदि प्रधानाध्यापक/वीईसी, सरपंच जल उपलब्ध नहीं करवा पाते हैं, तो तहसील स्तर पर एपीडी पंचायत से संपर्क कीजिये। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ज्ञान का अभाव ❖ पूछताछ करने वाले अधिकारियों से असुविधा का अनुभव ❖ मूलभूत सेवाओं की मांग करने की संस्कृति का अभाव उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ सुलभता ❖ स्वच्छता और सफ़ाई ❖ विद्यालय में नियमित उपस्थिति संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षक मीना मंच की बालिकाओं को 	

मीना को सफ़ाई पसंद है



मीना को सफ़ाई पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<p>आवेदन लिखने में सहायता कर सकते हैं</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ पता और फोन नंबर दे सकते हैं 	
ब 6. बाल अधिकार	जीविता	उंगलियों के नाखूनों को स्वच्छ रखना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ थोड़े से मैल में भी लाखों कीटाणु होते हैं, जो कि आपकी उंगलियों के नाखूनों में छिपे रहते हैं और गंभीर बीमारी का कारण बन सकते हैं। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ नाखूनों में छुपा हुआ मैल नहीं देखना ❖ लंबे नाखून फेंशनेबल होते हैं ❖ नेल कटर उपलब्ध नहीं हैं ❖ जागरूकता का अभाव ❖ कीटाणु दिखाई नहीं देते हैं <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ अच्छे स्वास्थ्य के लिये स्वास्थ्य और स्वच्छता पर ध्यान देना जरूरी है। ❖ सुंदरता अच्छे स्वास्थ्य से दिखाई देनी चाहिये। <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ लंबे नाखून बीमार होने की संभावना को बढ़ा देते हैं। ❖ शिक्षकों के नाखून भी लंबे होते हैं। ❖ बच्चे नाखून चबाते हैं, जिससे कीटाणु सीधे उनके मुख में पहुँच सकते हैं। 	
ब 7. बाल अधिकार	जीविता	सुरक्षित स्रोत, जैसे विद्यालय में उपलब्ध हैंडपंप, नल, पाइप अथवा अन्य स्रोत का जल पीना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वच्छ दिखने वाले जल में भी कई कीटाणु और अशुद्धियाँ होती हैं, जो कि नग्न आँखों से दिखाई नहीं देती हैं। 			<ul style="list-style-type: none"> ❖ अगर जल स्वच्छ दिखता है (क्योंकि कीटाणु दिखाई नहीं देते हैं), तो वह स्वच्छ है। ❖ जल की उपलब्धता कठिन होती है, इसलिये जो भी मिले वह ठीक है। ❖ हम अपने जल में अशुद्धि की मात्रा से अनजान हैं। 	यह कई शोधों एवं रिपोर्टों में स्पष्ट किया गया है।
ब 8. बाल अधिकार	जीविता	यह समझना कि मक्खियाँ द्वारा कीटाणु कैसे फैलते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मक्खियाँ स्वाभाविक रूप से मल की ओर आकर्षित होती हैं, जिसमें कीटाणु होते हैं, जो कि रोगों का कारण बनते हैं। ❖ मक्खियाँ कीटाणुओं को मानव अपशिष्ट 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ लापरवाही वाला रवैया ❖ मक्खियों पर कीटाणु दिखाई नहीं देते हैं ❖ मक्खियाँ केवल एक सेकंड के लिये 	मक्खियाँ प्रमुख रोगवाहक होती हैं, क्योंकि वह मानव और पशु अपशिष्ट से भोजन ग्रहण करती हैं। इन अपशिष्टों में मौजूद हानिकारक कीटाणु उनके मुख,



मीना को सफ़ाई पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
			से उठाकर खाद्य एवं पेय पदार्थों में पहुँचा देती हैं।			<p>गंदगी पर बैठती हैं, इसलिये कीटाणु लगने के लिये समय बहुत कम होता है।</p> <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ दुकानों और घरों में खाद्य पदार्थों को अक्सर ढंका नहीं जाता है। ❖ कई स्थानों पर कूड़ा और मक्खियाँ खुले में होती हैं, लेकिन इस पर ध्यान नहीं दिया जाता है। 	<p>पैरों और बालों में चिपक जाते हैं और फिर पशुओं के लिये रखे गये भोजन पर एकत्र हो सकते हैं। मक्खियों के मल से मनुष्यों का भोजन भी संदूषित हो सकता है। मक्खियाँ प्रत्येक चार से पाँच मिनट में उत्सर्जन करती हैं। चूँकि मक्खियों के दांत नहीं होते हैं, इसलिये वह तरल भोजन ग्रहण करने के लिये ठोस भोजन पर थूकती हैं और उसे गलाती हैं। मक्खियों का थूक या उल्टी कीटाणुओं से भरी होती है और भोजन तथा भोजन को रखने के स्थान को प्रदूषित कर देती है। उड़ती हुई मक्खी के भोजन पर उतरने भर से भोजन संक्रमित हो सकता है। मक्खियाँ ऐसे भवन में भी प्रवेश कर सकती हैं, जिसमें सुई की नोक के बराबर छेद हों।</p>
ब 9. बाल अधिकार	जीविता	यह समझना कि कीटाणु कैसे रोग का कारण बनते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कीटाणु नाक और मुख के माध्यम से शरीर में प्रवेश करते हैं। ❖ जब हमारा शरीर कीटाणुओं से लड़ने में असमर्थ होता है (कमजोरी या कीटाणुओं की अधिकता के कारण), तब हम बीमार हो जाते हैं। 				<p>http://kidshealth.org/kid/talk/qa/germs.html# से:</p> <p>कीटाणु वह सूक्ष्मजीव होते हैं, जो रोग उत्पन्न कर सकते हैं। कीटाणु इतने सूक्ष्म और गतिशील होते हैं कि हमें अपने शरीर में इनके प्रवेश का पता भी नहीं चलता है। वास्तव में कीटाणु इतने सूक्ष्म होते हैं कि इन्हें देखने के लिये माइक्रोस्कोप की आवश्यकता होती है। जब यह हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं, तो हमें तब तक इसका पता नहीं चलता है, जब तक कि हमें रोगों के लक्षण महसूस नहीं होते हैं, जो कहते हैं कि हमला हो चुका है!</p>

मीना को सफ़ाई पसंद है



मीना को सफ़ाई
पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ब 10. बाल अधिकार	जीविता	प्रातःचर्या को नियमित करना (जैसे कि दांतों पर ब्रश करना, नहाना, कंघी करना, वस्त्र पहनना, नाश्ता करना, आदि)।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ नियमित प्रातःचर्या शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होती है। ❖ स्वस्थ शरीर विद्यालय, घर आदि स्थानों पर आपके बेहतर कार्य संपादन में सहायक होता है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ आलस्य, अनुशासनहीनता ❖ स्वच्छता सामग्री की अनुपलब्धता ❖ देरी से उठना ❖ जल का उपयोग नहीं करना ❖ जानकारी, संवेदनशीलता का अभाव <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ अच्छा दिखो, स्वस्थ रहो <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ इससे कोई अतिरिक्त लाभ नहीं होगा, केवल आवश्यक कार्यों पर ध्यान देना चाहिये 	



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
लैंगिक समानता	समान अधिकार (घर, विद्यालय)	1. बालिका का पोषण अ. बालिकाओं और बालकों को समान मात्रा और गुणवत्ता का भोजन प्रदान करना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बालिकाएं भी बालकों के समान विकसित हो रही हैं। ❖ बच्चों को विकसित होने के लिये अच्छी गुणवत्ता वाला पर्याप्त भोजन आवश्यक है। 				
बाल अधिकार	जीविता / पोषण	2. शिशु और छोटे बच्चे का आहार अ. स्तनपान के महत्व को समझते हुए अपने शिशु को 6 माह तक स्तनपान कराएं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिशुओं के लिये पोषक एवं संपूर्ण आहार ❖ माँ का दूध बच्चों के लिये सर्वाधिक पोषक एवं संपूर्ण आहार होता है। ❖ जीवन के प्रथम छह माह में शिशुओं को केवल माँ का दूध मिलना चाहिये। इस अवधि में उन्हें जल भी मत दीजिये। छह माह के बाद शिशु तेजी से बढ़ते हैं और उन्हें माँ के दूध के साथ पूरक आहार की आवश्यकता होती है। 				
जीविता	पोषण	प्रतिदिन मिश्रित भोज्य पदार्थ ग्रहण करना।	भोजन के तीन प्रमुख कार्य होते हैं: ऊर्जा प्रदान करना, विकास में सहायता करना और रोगों से रक्षा करना। बढ़ते बच्चों को अधिक कैल्शियम, आयरन और विटामिन 'ए' की आवश्यकता होती है।				सफेद भोज्य पदार्थ, जैसे चावल और अन्य धान्य ऊर्जा प्रदान करते हैं; पीले/नारंगी भोज्य पदार्थ, जैसे दालें, शरीर का विकास करते हैं; और हरे खाद्य पदार्थ, जैसे पालक और अन्य सब्जियाँ, रोगों से सुरक्षा करते हैं।
जीविता	पोषण	यह जानना कि किशोरावस्था में कदम रखने वाले बच्चों के लिये कैल्शियम युक्त आहार लेना महत्वपूर्ण है।	कैल्शियम से हड्डियाँ मजबूत होती हैं। दूध और दूध के उत्पाद कैल्शियम के अच्छे स्रोत हैं।				बच्चों को प्रायः दूध पसंद नहीं होता है, यह कैल्शियम ग्रहण करने में एक बड़ी बाधा है।
जीविता	पोषण	यह जानना कि किशोरावस्था में कदम रखने वाले बच्चों के लिये विटामिन 'ए' युक्त आहार लेना महत्वपूर्ण है।	विटामिन 'ए' से दृष्टि स्पष्ट होती है। गाजर, पपीता, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, दूध, मक्खन, अंडा, कलेजी में विटामिन 'ए' होता है।				बच्चों को सब्जियाँ खिलाना अक्सर कठिन होता है।

इस खण्ड में तीन उद्देश्य दिये गये हैं, ताकि इन कड़ियों में निहित विशेष बिन्दुओं पर पोषण विशेषज्ञों से परामर्श लिया जा सके। उनका वर्णन आगामी 130 कड़ियों में किया जाएगा।

मीना को खाना पसंद है



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
जीविता	पोषण	यह जानना कि किशोरावस्था में कदम रखने वाले बच्चों के लिये लौहत्व युक्त आहार लेना महत्वपूर्ण है।	लौहत्व रक्त निर्माण में सहायक होता है लौहत्व पढ़ाई में ध्यान को एकाग्र रखने और खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने में सहायक होता है तथा त्वचा और बालों को चमक प्रदान करता है (एक अथवा अधिक लाभ बताइये)। अंडा, मांस, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, सूखे मेवे, अनाज, दालें और गुड़ लौहत्व के स्रोत हैं (कुछ का वर्णन कीजिये)। विटामिन 'सी' की प्रचुर मात्रा वाले आहार, जैसे नींबू का रस, आंवला, संतरा, आदि भी लेना चाहिये (ताकि शरीर लौहत्व का पर्याप्त उपयोग कर सके)।				बालिका और बालक दोनों को एनिमिया हो सकता है, लेकिन बालिकाओं में इसके लक्षण अधिक स्पष्ट होते हैं। टिप्पणी: इस कड़ी में जो लाभ व्यक्त नहीं किये गये हैं, उनका वर्णन आगामी कड़ियों में होगा।
जीविता	पोषण	यह मानना कि आयोडिन-युक्त नमक का सेवन करना महत्वपूर्ण है।	आयोडाइज्ड नमक में आयोडिन होता है। आयोडिन मस्तिष्क के लिये अच्छा होता है।				यह बात आप सूचना पटल पर लिख सकते हैं या विद्यालय में इस विषय पर परीक्षा आयोजित कर सकते हैं। कुछ लोग नमक को थोक में खरीदकर उसे साफ करने के लिये धोते हैं। (इससे लौहत्व निकल जाता है)।
स 1. बाल अधिकार	जीविता	स्वास्थ्यप्रद अल्पाहार (फल, मुरमुरा, चना, चिककी) चुनना।	❖ पोषक आहार भी स्वादिष्ट हो सकता है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ समय का अभाव/ माँ के बहुमूल्य समय की मांग ❖ अल्पाहार का वहन करने में असुलभता ❖ पोषक अल्पाहारों की जानकारी का अभाव ❖ चुनिंदा चीजें ही पसंद करना ❖ पोषक चीजों की अनुपलब्धता ❖ आसानी से उपलब्ध होने वाले आहार को महत्व नहीं दिया जाता है ❖ साथियों का दबाव 	अस्वास्थ्यकर चीजें— बिस्किट, मैदा रोल, तले हुए चावल, चूरण — विद्यालय के बाहर दुकानों और फेरीवालों के पास उपलब्ध। स्वास्थ्यकर चीजें— फल (केला, अमरुद, शरीफा, तरबूज, खरबूजा), सत्तू, मूंगफली, जीरा युक्त भूरा चना— इसमें नींबू, प्याज, काला नमक, किशमिश भी मिला सकते हैं।



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शक्ति ❖ बुद्धिमत्ता ❖ ऊर्जा ❖ सफलता / उपलब्धि / अच्छा प्रदर्शन संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों को अक्सर भूख लगती है ❖ जब बच्चे घर के बाहर होते हैं, तब वह आसानी से उपलब्ध होने वाले खाद्य पदार्थों की ओर आकर्षित होते हैं, जो कि प्रायः स्वास्थ्यकर नहीं होते हैं। ❖ बच्चों को विविधता पसंद है (खट्टा-मीठा) ❖ माताएं प्रायः सरल तरीका अपनाती हैं और स्वास्थ्यप्रद चीजें बनाने का कष्ट नहीं उठाती हैं; इसके बजाये वह बच्चों को पैसे देना ठीक समझती हैं। 	
स 2. बाल अधिकार	जीविता	यह मानना कि बालिकाओं (10 वर्ष से अधिक आयु) को प्रत्येक सप्ताह आयरन सप्लीमेंट की एक टेबलेट लेनी चाहिये।	❖ आयरन टेबलेट एक टॉनिक है, दवा नहीं।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शाकाहारी भोज्य पदार्थों में (अधिकांशतः) लौहत्व कम होता है। ❖ भोजन के बाद चाय पीने से शरीर में लौहत्व का अवशोषण और भी कम हो जाता है। ❖ मासिक धर्म से रक्त की कमी हो जाती है। ❖ भोजन के साथ आंवला, नींबू, अमरुद, संतरा खाने से लौहत्व मिलता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लौहत्व विद्यालयों / आशा / आंगनवाड़ी में मुफ्त मिलता है ❖ आयरन सप्लीमेंट लाल रंग के होते हैं और भूरे रंग की स्ट्रिप में आते हैं।
स 3. बाल अधिकार	जीविता	आयरन सप्लीमेंट टेबलेट भोजन के बाद ही लेना चाहिये	भरपेट भोजन के बाद आयरन टेबलेट लेने से बीमार महसूस करने की संभावना कम रहती है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे और परिवार यह भूल सकते हैं ❖ इसका पहले सेवन करने से बीमारी का अनुभव कर चुके हैं 	

मीना को खाना पसंद है



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
स 4. बाल अधिकार	जीविता	छोटे बच्चों (6 माह से 5 वर्ष की आयु तक) को खेल, संगीत, मनोरंजक गतिविधि, आदि द्वारा भोजन ग्रहण करने के लिये प्रोत्साहित करना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रेम और स्नेहपूर्वक खिलाने से बच्चे अधिक खाते हैं। ❖ भोजन का समय भी बच्चे में उत्साह जगाने के लिये कारगर हो सकता है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ खाने में बच्चों की रुचि न होना ❖ बच्चे के विरोध को माँ भोजन के प्रति अरुचि समझ लेती हैं <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रसन्न बच्चा (चिड़चिड़ा नहीं) <p>संदर्भ / उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ भोजन के समय माँ अक्सर बातचीत, आदि कार्यों में लिप्त रहती है और बच्चे पर पूरा ध्यान नहीं देती है, जिसके परिणामस्वरूप बच्चा खाने का विरोध करता है। माँ को यह लगता है कि बच्चे को खाने में रुचि नहीं है, जबकि वास्तव में बच्चा ध्यान चाहता है। ❖ बड़े बच्चे अपने छोटे भाई-बहन की देखभाल करते हैं। 	बड़े बच्चे छोटे बच्चे को प्रायः एक ही थाली में वही भोजन खिलाते हैं, जो वह स्वयं खाते हैं, इसलिये हो सकता है कि छोटे बच्चे को पर्याप्त भोजन और संतुलित आहार न मिले।
स 5. बाल अधिकार	जीविता	माता-पिता को यह याद दिलाना कि नौ माह से लेकर पाँच वर्ष तक के बच्चों को वर्ष में दो बार (जून और दिसंबर में) विटामिन 'ए' का पूरक मिलना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विटामिन 'ए' की कमी से दृष्टि कमजोर हो सकती है या रतौंधी हो सकता है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> • विटामिन 'ए' के महत्व की जानकारी न होना। • पूरक के महत्व की जानकारी का अभाव <p>❖ टीकाकरण प्रक्रिया की जानकारी न होना</p> <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वास्थ्य ❖ जीवटता ❖ सफलता 	विटामिन 'ए' खसरा रोग से बचाता है।
स 6. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि छह माह की आयु से ही शिशुओं को पूरक आहार (जैसे, मृदु अनाज, कुचले फल) मिलना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अर्द्धठोस भोज्य पदार्थ ग्रहण करना शिशुओं के लिये सरल होता है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ यह सोचना कि दिन में तीन बार भोजन देना पर्याप्त है। ❖ यह धारणा कि बच्चे को दूसरों के सामने खिलाने से नज़र लग जाती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पूरक आहार (4 से 6 बार) नियमित स्तनपान से अलग होना चाहिये ❖ बच्चे को एकांत में खिलाना माँ और बच्चे के प्रेम बंधन को विकसित करने में सहायक होता है।



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						❖ यह मानना कि अधिक खिलाने से डायरिया हो सकता है, हालांकि इसके अन्य कारण भी हो सकते हैं।	
स 7. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि छह माह से अधिक आयु के बच्चे को दिये जाने वाले पूरक आहार अच्छे गाढ़े होने चाहिये (पतले किये हुए नहीं)।	❖ अधिक पतला किया हुआ आहार कम पोषक होता है (यह बच्चे को आवश्यक आहार नहीं देता है)।			बड़े बच्चे छोटे बच्चे को प्रायः वही भोजन एक ही थाली में खिलाते हैं, जो वह स्वयं खाते हैं, इसलिये हो सकता है कि छोटे बच्चे को पर्याप्त भोजन और संतुलित आहार न मिले।	
स 8. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि छह माह से अधिक आयु के बच्चे को दिन में कम से कम 4 से 6 बार पूरक आहार दिया जाना चाहिये।	❖ शिशुओं का पेट छोटा होता है				❖ पूरक आहार (4 से 6 बार) नियमित स्तनपान से अलग होना चाहिये ❖ बच्चे को एकांत में खिलाना माँ और बच्चे के प्रेम बंधन को विकसित करने में सहायक होता है।
स 9. बाल अधिकार	जीविता	यह मानना कि रोटी और चावल के साथ फल और सब्जी खाने से आहार अधिक स्वास्थ्यप्रद हो जाता है।	❖ फलों और सब्जियों में विटामिन और खनिज होते हैं, जो कि शरीर को रोगों से बचाते हैं।			बाधाएं: ❖ बच्चों को मीठा, नमकीन और चटपटा खाना पसंद है ❖ साथियों का दबाव उत्प्रेरक: ❖ स्वास्थ्य ❖ जीवटता ❖ वृद्धि ❖ सफलता ❖ खेलने/पढ़ने में समर्थ होना (बीमारी के कारण गतिविधियों को नहीं छोड़ना)	फल और सब्जियाँ बीमारियों से बचाती हैं, रोटी और चावल ऊर्जा प्रदान करते हैं।
स 10. बाल अधिकार	जीविता	यह मानना कि रोटी और चावल के साथ दाल और दूध लेने से आहार अधिक स्वास्थ्यप्रद हो जाता है।	❖ दालें और दूध शरीर की वृद्धि के लिये महत्वपूर्ण हैं।			बाधाएं: ❖ उपलब्धता (लोग दूध पीने के बजाए बेचते हैं) ❖ स्वाद (बच्चों को स्वाद पसंद नहीं होता है) ❖ दालों के बढ़ते दाम	मट्ठा/दही दूध का विकल्प हो सकता है, परंतु सभी परिवार मट्ठा नहीं बनाते हैं और हमेशा दही भी नहीं जमाते हैं।

मीना को खाना पसंद है



मीना को खाना पसंद है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						उत्प्रेरक: ❖ अधिक लंबा, ताकतवर और बड़ा होना संदर्भ / उदाहरण: ❖ लोग दूध बेचते हैं और प्राप्त धन का उपयोग टेलीविजन, आदि साधन खरीदने के लिये करते हैं। दूध को रखना और यह समझना बेहतर है कि घर में इसके उपयोग से बच्चों को लाभ होगा।	
स 11. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि किशोर/ किशोरियों के लिये लौहत्व युक्त आहार लेना महत्वपूर्ण है।	❖ लौहत्व शक्ति और एकाग्रता प्रदान करता है (खेलने और पढ़ने की क्षमता में वृद्धि) ❖ मांस, अंडा, हरी पत्तेदार सब्जी, आदि में लौहत्व होता है।			बाधाएं: ❖ लौहत्व के महत्व की जानकारी का अभाव ❖ यह ज्ञात नहीं होना कि लौहत्व किन खाद्य पदार्थों में है उत्प्रेरक: ❖ स्वास्थ्य ❖ जीवटता ❖ सफलता	लौहत्व युक्त भोजन, जैसे कि दाले, गुड़, अंडा, कलेजी, सरसों, मेथी, नींबू और फल शरीर में लौहत्व के अवशोषण में सहायता करते हैं। अंकुरित दालें भी शरीर में लौहत्व के अवशोषण में सहायता करती हैं।
स 12. बाल अधिकार	जीविता	यह मानना कि घर पर नियमित रूप से भोजन करना महत्वपूर्ण है।	❖ घर पर बना भोजन बाहर के भोजन की तुलना में अधिक स्वास्थ्यकर होता है। ❖ स्वास्थ्यप्रद भोजन शरीर के विकास में सहायक होता है।			बाधाएं: ❖ बच्चे मीठे, नमकीन और चटपटे भोजन को प्राथमिकता देते हैं ❖ साथियों का दबाव उत्प्रेरक: ❖ स्वास्थ्य ❖ जीवटता ❖ सफलता	



मीना तंदुरुस्त हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बाल अधिकार	जीविता / पोषण	1. बालिका का पोषण अ. किशोरी बालिकाओं को एनिमिया से बचाने के लिये लौहत्व की पूर्ति और लौहत्व से भरपूर आहार का महत्व जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ रक्त में पर्याप्त लौहत्व न होने से बालिकाएं एनिमिक हो जाती हैं और उन्हें थकावट, कमजोरी, भूख में कमी हो जाती है तथा खुराक में कमी के कारण कक्षा में ध्यान नहीं दे पाती हैं और उनकी पढ़ाई में रुचि कम हो जाती है। ❖ वक्त निर्माण के लिये हमारे शरीर को लौहत्व की आवश्यकता होती है। ❖ हमारे शरीर में लौहत्व की आवश्यकता की पूर्ति लौहत्व से भरपूर आहार, जैसे अंडा, मांस, मछली, हरी पत्तेदार सब्जियां, सूखे मेवे, अनाज, दाल और गुड़ के साथ विटामिन 'सी' से प्रचुर आहार, जैसे नींबू का रस, आंवला, संतरा, आदि ग्रहण करने से हो सकती है। ❖ बालिकाओं को साप्ताहिक आधार पर लौहत्व से प्रचुर आहार और प्रति छह माह में डी-वर्मिंग टेबलेट लेनी चाहिये। 				
	जीविता / स्वास्थ्य एवं स्वच्छता	2. दस्त और निर्जलन अ. निर्जलन के लक्षण (उपचार योग्य लक्षणों समेत) पहचानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ दस्त से निर्जलन हो सकता है। ❖ यदि दस्त से पीड़ित कोई बच्चा प्यासा, चिड़चिड़ा, कमजोर और अस्वस्थ है, तो उसे हल्का निर्जलन होने की संभावना है। ❖ यदि किसी बच्चे में सुस्ती और चेतना का अभाव हो और वह भोजन नहीं ले रहा हो, तो उसे तत्काल चिकित्सक को दिखाना चाहिये। 				
		ब. उचित स्वच्छता रखकर दस्त और निर्जलन से बचिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ असुरक्षित पेयजल में कीटाणु होते हैं, जो प्रायः दस्त का कारण बनते हैं। ❖ शौच जाने के बाद और खाद्य पदार्थों को 				

मीना तंदुरुस्त हो रही है



मीना तंदुरुस्त
हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
			छूने से पहले हाथों को साबुन से धोकर दस्त से बचा जा सकता है। ❖ खाद्य पदार्थ ताजा, अच्छी तरह पके हुए और स्वच्छ होने चाहिये।				
		स. यह जानना कि उचित तरल, ओरल रीहाइड्रेशन साल्ट (ओआरएस) और जिंक टेबलेट द्वारा निर्जलन को कैसे कम किया जा सकता है।	❖ स्वच्छ/उबले हुए जल या अन्य तरल पदार्थों का अधिक मात्रा में नियमित सेवन करने से दस्त के दौरान निर्जलन को कम करने में सहायता मिलती है। ❖ ओरल रीहाइड्रेशन साल्ट (ओआरएस) घोल और जिंक टेबलेट का समयानुसार सेवन करने से निर्जलन नहीं होगा और दस्त भी दोबारा नहीं होगा।				
		3. टीकाकरण अ. नियमित टीकाकरण का महत्व जानना और यह सुनिश्चित करना कि आपका बच्चा उचित आयु में उन सभी रोगों से सुरक्षित है, जिनके लिये टीके लगाये जाते हैं।	❖ जिस बच्चे को सभी आवश्यक टीके लगा दिये जाते हैं, वह उन छह जानलेवा रोगों से सुरक्षित रहता है, जिनकी रोकथाम टीके से होती है। ❖ उचित स्वास्थ्यलाभ के लिये टीके निर्धारित समय के अनुसार लगाए जाने चाहिये।				
बाल अधिकार	स्वास्थ्य	स्वास्थ्य संबंधी परामर्श केवल योग्य चिकित्सक से ही लेना।	सहायक नर्स एवं मिडवाइफ (एएनएम) तथा डॉक्टर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के उपचार हेतु प्रशिक्षित होते हैं। अयोग्य स्वास्थ्यकर्मी को दिखाने से गलत उपचार हो सकता है, जिसके परिणाम गंभीर हो सकते हैं।				
बाल अधिकार	स्वास्थ्य	बीमार अनुभव होने पर योग्य चिकित्सक को दिखाना।	बीमार होने के बाद उपचार में विलंब करने से रोग जटिल हो सकता है। एएनएम, स्वास्थ्य केन्द्र, नर्स और डॉक्टर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के निदान हेतु प्रशिक्षित होते हैं।				



मीना तंदुरुस्त हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बाल अधिकार	स्वास्थ्य	हमेशा जूते अथवा चप्पल पहनना, विशेषकर शौचालय के समीप।	शौचालय क्षेत्र में कीटाणु होते हैं, जो पैरों में दरारें पड़ने के कारण अवशोषित हो सकते हैं।				
बाल अधिकार	स्वास्थ्य	रात में सोने से पहले ब्रश करना।	प्रतिदिन दो बार ब्रश करना चाहिये। सोते समय दांतों में लगे भोजन के कण उन्हें खोखला कर सकते हैं।				टूथब्रश या दातून का उपयोग किया जा सकता है। टूथपेस्ट सभी के लिये उपलब्ध है।
बाल अधिकार	स्वास्थ्य	यह मानना कि परिवार के सभी सदस्यों को घर में उपलब्ध शौचालय का उपयोग करना चाहिये।	घर में शौचालय होना सुलभ और सुरक्षित होता है, विशेषकर महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों के लिये				
द 1. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि शिशुओं को खसरे का टीका कब लगाया जाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खसरे का टीका 9-12 माह के बीच लगाया जाना चाहिये। ❖ खसरे के टीके के साथ विटामिन 'ए' का पूरक भी दिया जाना चाहिये। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ अनभिज्ञता— 'मुझे/हमें/हमारे किसी भी परिचित, विशेषकर बुजुर्गों को यह नहीं हुआ ❖ यह बातें समझाने की आवश्यकता होती है ❖ कई बार मृत्यु भी हो जाती है (जैसे कि अत्यधिक शराब पीने से) उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ महिला शिक्षा मित्र ❖ विद्यालय के शिक्षक ❖ महिला वक्ता ❖ एडव्ल्यूडब्ल्यू/आशा ❖ सरपंच/ग्राम प्रधान संदर्भ/ उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ सेवा आपूर्ति की वास्तविकता ❖ एएनएम निर्धारित दिन नहीं पहुंचती है ❖ बच्चे अच्छे वक्ता होते हैं, जैसे संवाद के लिये कवाली का आयोजन किया जा सकता है (उदाहरण— रामचौरा गांव) 	खसरा एक विषाणुजनित संक्रामक रोग है। बच्चे मुख्य रूप से इसका शिकार होते हैं, अधिकांशतः 2 वर्षीय या इससे कम आयु के बच्चे। खसरा बच्चों में व्यापक रूप से फैलता है, क्योंकि यह एक विषाणुजनित रोग है। खसरा इतना संक्रामक रोग है कि एक स्वस्थ बच्चे को ऐसे बच्चे के साथ खेलने से भी हो सकता है, जो खसरे से पूरी तरह से मुक्त नहीं हो पाया है। कई मामलों में लार की बूंदें संक्रमण फैलाती हैं। यद्यपि चिकित्सक इससे पीड़ित व्यक्ति को एकांत में रहने की सलाह देते हैं, फिर भी यह रोग एक कमरे से दूसरे कमरे में भी फैलता है। ऊष्मायन अवधि यानि संक्रमण और विस्फोट के बीच का समय आमतौर पर एक से दो सप्ताह का होता है। इसका रोगी इसके लक्षण दिखाई देने के चार दिन पहले से इससे संक्रमित होता है और छोटे-छोटे लाल दाने अगले पाँच दिन तक रहते हैं। खांसी, नेत्र-शोथ (कंजक्टिवाइटिस) और तेज बुखार इसके लक्षण हैं।

मीना तंदुरुस्त हो रही है



मीना तंदुरुस्त
हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
द 2. बाल अधिकार	जीविता	नवजात शिशुओं के लिये बीसीजी के जीरो डोज और ओरल पोलियो वैक्सिन के जीरो डोज का महत्व जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बीसीजी टीबी की रोकथाम करता है। ❖ ओरल पोलियो वैक्सिन पोलियो से बचाता है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ जागरूकता का अभाव ❖ प्राथमिकता नहीं देना ❖ घर पर आपूर्ति ❖ अनभिज्ञता— 'मुझे/हमें/हमारे किसी भी परिचित, विशेषकर बुजुर्गों को यह नहीं हुआ ❖ यह बातें समझाने की आवश्यकता होती है ❖ कई बार मृत्यु भी हो जाती है (जैसे कि अत्यधिक शराब पीने से) <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ महिला शिक्षा मित्र ❖ विद्यालय के शिक्षक ❖ महिला वक्ता ❖ एडब्ल्यूडब्ल्यू/ आशा ❖ सरपंच/ ग्राम प्रधान <p>संदर्भ/ उदाहरण:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रत्येक संस्थागत प्रसूति में बीसीजी टीकाकरण की गारंटी नहीं होती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय में इसका अध्ययन किया जाता है (कक्षा 7 की विज्ञान की पुस्तक में) ❖ बीसीजी + जीरो पोलियो एक साथ देना चाहिये— क्योंकि जन्म के 11 दिनों के बाद जीरो पोलियो नहीं दिया जा सकता है। ❖ यदि बीसीजी जन्म के समय नहीं दिया गया है, तो 1 वर्ष की अवधि के भीतर दिया जा सकता है। ❖ बीसीजी बचपन में हो सकने वाली टीबी और वयस्क आयु में टीबी के संभावित गंभीर रूपों की रोकथाम करता है। <p>बीसीजी का टीका नवजात शिशु और बच्चों को टयूबरक्यूलोसिस (टीबी) और टीबी मैनिफेस्टेशन तथा मिलिटरी टीबी से बचाने के लिये लगाया जाता है।</p> <p>बीसीजी का टीका लगने के 3-4 सप्ताह के बाद एक गांठ दिखाई देती है। यह 2-4 सप्ताह में सामान्य हो जाती है। इस पर कोई औषधी लगाना या इस पर सेक करना आवश्यक नहीं है।</p>
द 3. बाल अधिकार	जीविता	डीपीटी टीका और ओपीवी का नियत समय जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ डीपीटी टीका और ओपीवी की बूंदें 1.5, 2.5 और 3.5 माह में दी जानी चाहिये (इन्हें डीपीटी 1,2,3 और ओपीवी 1,2,3 कहा जाता है)। ❖ डीपीटी टीका डिप्थेरिया, काली खांसी और टिटनेस की रोकथाम करता है और पोलियो की बूंद पोलियो से बचाती हैं। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ डीपीटी के अन्य प्रभावों, जैसे ज्वर, शरीर पर लाली, आदि के कारण माताएं इसे दोहराने से डरती हैं। ❖ दूसरी और तीसरी खुराक महत्वपूर्ण है। <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ महिला शिक्षा मित्र 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ डीपीटी + ओपीवी को डीपीटी 1,2,3 और ओपीवी 1,2,3 कहा जाता है। ❖ उचित आयु (1.5, 2.5 और 3.5 माह) में देने पर सर्वाधिक प्रभावोत्पादक। ❖ डीपीटी का टीका बच्चों और शिशुओं को 3 रोगों से बचाता है— डिप्थेरिया, काली खांसी और टिटनेस।



मीना तंदुरुस्त हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय के शिक्षक ❖ महिला वक्ता ❖ एडब्ल्यूडब्ल्यू/आशा के कर्मचारी ❖ सरपंच/ग्राम प्रधान/ चिकित्सक संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ सेवा आपूर्ति की समस्या। कई बार टीका लगाते समय स्वच्छता का ध्यान नहीं रखा जाता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ओपीवी की बूंदें पोलियो से सुरक्षा के लिये पिलाई जाती हैं।
द 4. बाल अधिकार	जीविता	निर्जलन के उपचार को जानना।	❖ निर्जलन का उपचार ओआरएस है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ दवाओं/चिकित्सक पर अत्यधिक विश्वास, लेकिन ओआरएस पर नहीं। ❖ देखभाल के दौरान भोजन देना बंद कर दिया जाता है (विशेषकर दूध) उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ आशा संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ निर्जलन से पीड़ित रोगी प्रायः निजी चिकित्सक के पास जाता है, जिससे उसकी गलत जाँच या उपचार हो सकता है ❖ गांवों (आंगनवाड़ी, स्कूल, आशा) में ओआरएस मुफ्त मिलता है 	लक्षण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्यास, बेचैनी/चिड़चिड़ापन, कमजोरी और अस्वस्थता, सुस्ती, चेतना का अभाव (अत्यधिक गंभीर परिस्थिति में) ❖ प्यासा बच्चा = बेचैन, चिड़चिड़ा
द 5. बाल अधिकार	जीविता	जन्म के बाद 28 दिनों के भीतर खतरनाक लक्षण पहचानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खतरनाक लक्षणों में स्तनपान में कमी, अक्रियता या आलस्य, ज्वर या हाइपोथर्मिया, श्वास लेने में तकलीफ, दौरा पड़ना, ऐंठनउल्टी, आदि शामिल हैं। ❖ इन लक्षणों वाले बच्चे को तत्काल योग्य चिकित्सक को दिखाना चाहिये। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ खतरनाक लक्षणों पर ध्यान न देना ❖ घरेलू उपचार पर ही विश्वास करना (प्रतीक्षा करना) ❖ घरेलू औषधियाँ देना, उम्मीद में रहना ❖ अच्छे चिकित्सक तत्काल नहीं मिलते हैं उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ आप जितनी जल्दी योग्य चिकित्सक के पास जाएंगे, आपके बच्चे के जीने की संभावनाएं उतनी ही अधिक होंगी। 	हाइपोथर्मिया, जन्म के समय कम वजन

मीना तंदुरुस्त हो रही है



मीना तंदुरुस्त
हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<ul style="list-style-type: none"> ❖ आशा / नर्स / शिक्षक संदर्भ / उदाहरण: ❖ लैंगिक पक्षपात ❖ अंधविश्वास (जैसे कि, नज़र लग गयी, झाड़-फूंक करवाना) 	
द 6. बाल अधिकार	जीविता	अपने हाथ / रुमाल / टॉवेल में खांसना और छींकना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अपने हाथ / रुमाल / कुहनी की आड़ में खांसने / छींकने से कीटाणु कम फैलते हैं। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ रुमाल रखने की आदत न होना ❖ विद्यालय में उपलब्ध टॉवेल का उपयोग हाथ पोंछने के लिये करना उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय के शिक्षक ❖ विद्यालय न जाने पर अच्छा नहीं लगना ❖ स्वास्थ्यरक्षा के सामान्य उपाय 	बच्चों में संक्रमण का सबसे आम स्रोत है माँ का पल्लू
द 7. बाल अधिकार	जीवनोपयोगी कुशलताएं	बच्चे को माँ का पहला दूध देने का महत्व जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ माँ का पहला दूध शिशुओं के लिये प्रथम प्रतिरक्षक होता है। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ परंपरा के अनुसार यह समझा जाता है कि माँ का पहला दूध अशुद्ध होता है। ❖ यह सोचा जाता है कि शिशु इसे पचा नहीं सकता उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे की बेहतर सुरक्षा होती है संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रथम आहार की 'भविष्यवाणी' की प्रतीक्षा 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विटामिन, लघु पोषकों से प्रचुर ❖ बच्चे के लिये रक्षात्मक ❖ इसमें माँ के प्रतिरक्षी (एंटीबॉडीज) होती हैं
द 8. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि नवजात शिशु को जन्म के तुरंत बाद नहीं नहलाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ देरी से नहलाने से निमोनिया और हाइपोथर्मिया से बचा जा सकता है। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ परंपरा—3 दिनों के भीतर नहलाना चाहिये ❖ शुद्ध / अशुद्ध मानने की भ्रांतियाँ उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वास्थ्यकर्मी / आशा संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ स्नान के बाद शिशुओं की मालिश की जाती है, मालिश का तेल उनकी नाक / कान, नाभि में नहीं डाला जाता है... 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सामान्य से कम तापमान के लिये हिन्दी / स्थानीय भाषा ('ठंडा पड़ जाना') ❖ जन्म के समय कम वजन वाले / अपरिपक्व शिशुओं के लिये विशेष रूप से महत्वपूर्ण।



मीना तंदुरुस्त हो रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
द 9. बाल अधिकार	जीविता	यह जानना कि जन्म के तुरंत बाद बच्चों को गर्मी वातावरण में रखना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिशुओं को गर्म रखने से निमोनिया और हाइपोथर्मिया नहीं होगा। ❖ उन्हें गर्म रखने के लिये कंगारू जैसी पद्धति भी अपनाई जा सकती है। 			<p>बाधाएं:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ लकड़ी/चारकोल की आग हानिकारक होती है, क्योंकि उसमें धुंआ होता है, बच्चे को ढकने के लिये सासू माँ की शॉल ली जा सकती है। ❖ माँ/शिशु को भूतों से बचाने के लिये आग जलाना, आदि। <p>उत्प्रेरक:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ हाइपोथर्मिया/ बीमारी की सामान्य रोकथाम ❖ बच्चे को गर्म रखना और स्तनपान कराना ❖ माँ-बच्चे का लगाव (यह जन्म के दिन तो बहुत गहरा होता है) 	कंगारू पद्धति की सर्वोचित परिभाषा (त्वचा की त्वचा से देखभाल)

मीना तंदुरुस्त हो रही है



मीना तंदुरुस्त
हो रही है

टीकाकरण का समय निर्धारण (उदाहरण के लिये)

टीका	आयु				
	जन्म	6 सप्ताह	10 सप्ताह	14 सप्ताह	9—12 माह
प्रारंभिक टीकाकरण					
बीसीजी	X				
ओरल पोलियो	X	X	X	X	
डीपीटी		X	X	X	
हैपेटाइटिस बी*		X	X	X	
खसरा					X
बूस्टर डोजेज					
डीपीटी+ ओरल पोलियो	16 से 24 माह				
डीटी	5 वर्ष				
टिटनेस टॉक्साइड (टीटी)	10 वर्ष की आयु में और फिर 16 वर्ष की आयु में				
विटामिन 'ए'	9ए 18ए 24ए 30 और 36 माह की आयु में				
गर्भवती महिलाएं					
टिटनेस टॉक्साइड (प्रति सप्ताह): पहली खुराक दूसरी खुराक बूस्टर	गर्भावस्था के दौरान जितनी जल्दी संभव हो सके (प्रथम संपर्क) पहली खुराक के एक महीने बाद यदि पहले टीका लगाया गया हो, तो तीन वर्ष के भीतर				

* केवल परियोजना क्षेत्र में



मीना एक मित्र है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बाल अधिकार	सुरक्षा	1. विवाह एवं मातृत्व अ. 18 वर्ष की आयु होने के बाद विवाह करने के लाभ को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 18 वर्ष की आयु पूर्ण होने के बाद बालिका विवाह के उत्तरदायित्वों के लिये शारीरिक और मानसिक रूप से अधिक परिपक्व होती है। ❖ बाल विवाह (18 वर्ष से कम आयु की बालिका और 21 वर्ष से कम आयु के बालक का विवाह) भारत में अवैधानिक है। 				
		ब. पहले बच्चे का जन्म 21 वर्ष की आयु पूर्ण करने के बाद होने के लाभ को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ इस आयु में महिला का शरीर गर्भधारण करने के लिये पूर्णतया विकसित और परिपक्व होता है। ❖ देरी से गर्भधारण होने पर दंपति के पास अपने बच्चे के लिये अधिक संसाधन उपलब्ध होंगे। 				
		2. शोषक बालश्रम अ. यह मानना कि बच्चों से शोषक और हानिकारक श्रम नहीं करवाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों को विद्यालय जाने का अधिकार है। ❖ 18 वर्ष से कम आयु के बच्चों को सुरक्षा का अधिकार है। 				
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल्स	विद्यालय / कक्षा का माहौल (सुरक्षित, मर्यादित)	3. भय-मुक्त अ. विद्यालय की कक्षा को सुरक्षित स्थान समझना, जहाँ बदमाशी और भेदभाव के लिये कोई जगह नहीं है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ डराना-धमकाना शारीरिक एवं/अथवा मौखिक हो सकता है। ❖ सभी बच्चों का सम्मान, स्वाभिमान और सामर्थ्य होता है। ❖ डराना-धमकाना रोकने में बड़ों/शिक्षकों की भूमिका महत्वपूर्ण होती है। 				
लैंगिक समानता	बराबर का अधिकार (विद्यालय)	4. बालिकाओं को विद्यालय भेजना और उनकी शिक्षा पूर्ण होना अ. बालिकाओं की विद्यालयी शिक्षा पूर्ण होने का महत्व समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बालिकाएं जितनी अधिक शिक्षा/ज्ञान ग्रहण करेंगी, अपनी और परिवार की देखभाल के लिये उतनी ही योग्य और आत्मनिर्भर बनेंगी। 				

मीना एक मित्र है



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बाल अधिकार	सुरक्षा	यह मानना कि लड़कों का विवाह 21 वर्ष या इससे अधिक आयु में होना चाहिये।	21 वर्ष की आयु में लड़के विवाह के लिये आर्थिक तौर पर ज़्यादा तैयार होते हैं।				लड़के भावनात्मक रूप से भी अधिक परिपक्व होते हैं।
बाल अधिकार	सुरक्षा	यह समझना कि अन्य जातियों के लोगों से भेदभाव नहीं किया जाना चाहिये।	सभी लोग एक समान हैं और सभी के साथ एक जैसा व्यवहार किया जाना चाहिये।				
बाल अधिकार	विकास	भावनाओं को समझने और उनका आदान-प्रदान करने का महत्व जानना।	भावना को समझना (मैं दुखी/तनावग्रस्त/चिंतित/आदि हूँ) भावनाओं को नियंत्रित रखने में सहायक होता है।				
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	पढ़ने-पढ़ाने के तरीके	ध्यान से सुनने की आदत डालना।	ध्यान से सुनने में वक्ता के बोलते समय रुकावट नहीं पैदा करना, जो सुना है उसे मन में दोहराना, प्रश्न पूछना और सुनी गई बातों का सार ग्रहण करना निहित है।				ध्यान से सुनना अन्य लोगों द्वारा कही गई बातों को समझने और याद रखने में सहायक होता है।
बाल अधिकार	विकास	मना करने का तरीका सीखना।	किशोरों को तंबाकू का सेवन करने, भद्दे कपड़े पहनने, बड़ों की अवज्ञा करने, आदि से रोकना चाहिये। किशोरों को समझना चाहिये कि मना करने का अर्थ बुरा नहीं होता है। किशोर बात को मजाकिया लहजे में बदलकर, किसी बात का पालन न करने के पीछे उचित कारण देकर, या वैकल्पिक कार्य की सलाह देकर किसी बात को नकार सकते हैं (कम से कम एक का वर्णन कीजिये)।				
ई 1. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि निशुल्क शिक्षा प्रत्येक बच्चे का अधिकार है।	❖ शिक्षा के अधिकार से अधिक महत्वपूर्ण कुछ नहीं है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ आधारभूत संरचना का अभाव ❖ विद्यालय न जाने की परंपरा उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ कुछ बेहतर पाने की इच्छा ❖ विद्यालय सुखद है 	भारत में शिक्षा का अधिकार वर्ष 2006 में पारित हुआ था। इसके अंतर्गत सभी विद्यालयों द्वारा निशुल्क एवं अनिवार्य शिक्षा प्रदान करना आवश्यक है।



मीना एक मित्र है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 2. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि पारिवारिक निर्णयों में भागीदारी बच्चे का अधिकार है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चा कार्यक्रमों के समय निर्धारण, संसाधनों के उपयोग, आदि के बारे में परिवार के निर्णयों में योगदान दे सकता है। ❖ पारिवारिक जीवन वह है, जिसमें बच्चे सुरक्षित वातावरण में निर्णय लेना सीखते हैं। 			संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय पहुँचने और न पहुँचने वाले बच्चों में तुलना 	
ई 3. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि विद्यालयीन निर्णयों में भागीदारी बच्चे का अधिकार है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय एक सुखद वातावरण निर्मित कर सकते हैं, जहाँ विद्यार्थी क्रियाकलापों, मंगाई गई सामग्री, आयोजनों और गतिविधियों, आदि के विषय में अपनी राय रख सकते हैं। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ साथियों के दबाव का अभाव ❖ पैतृक निर्धनता— कर्जदारी ❖ माता—पिता की अस्वस्थता ❖ परिवार में शराब पीने वाले सदस्य ❖ छोटे भाई—बहन ❖ पशुओं की देखभाल ❖ मौसमी खेती / खेत जोतना ❖ सामाजिक हानियाँ उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ भविष्य के लिये सर्वाधिक महत्वपूर्ण द्वार। संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ नवाडा कहानी 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ प्रोत्साहन ❖ शिक्षा के अधिकार का लागूकरण ❖ छात्रवृत्ति ❖ यूनिफॉर्म, साइकिल ❖ सूचना का अधिकार (यथासंभव उपचार) ❖ ग्रामीण सूचना केन्द्र ❖ पारिस्थिति के आधार पर नगद राशि का हस्तांतरण ❖ कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय
						बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ पूछा नहीं जाता है ❖ भयप्रद वातावरण उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ महिला शिक्षक ❖ परामर्शदाता ❖ दीदी संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ विवाह ❖ शिक्षा ❖ विद्यालयीन मंच— मीना मंच ❖ मीना मंच ❖ बाल सभा ❖ बाल अधिकार ❖ बड़े लोग ❖ पंचायत 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मीना मंच ❖ महिला समख्या ❖ स्व-सहायता समूह ❖ बाल सभा, बाल पंचायत ❖ बच्चों के समाचार—पत्र ❖ पंचायत

मीना एक मित्र है



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 4. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि शारीरिक दण्ड अनुचित है।	❖ बच्चों को अनुशासन सिखाने के लिये अहिंसक तरीके भी हैं (उदाहरण, तत्पर रहना, वृत्ति देना, आदि)			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ उच्च विद्यार्थी—शिक्षक अनुपात ❖ शिक्षकों का अमित्रवत व्यवहार ❖ लैंगिक पक्षपात ❖ विश्वास जीतने की सीमित विधियाँ ❖ संवाद कौशल का अभाव ❖ शहरी (क्षेत्रों/मलिन बस्तियों) में सरकारी विद्यालयों की सीमित संख्या उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ सुकारक ❖ बाल कैबिनेट ❖ सहपाठी ❖ शिक्षक ❖ पंचायत संदर्भ/ उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ प्राथमिक से उच्च स्तर के सभी विद्यालयों में मीना मंच सक्रिय है ❖ गणित की कक्षा में बच्चा चित्रकारी कर रहा है ❖ मीना मंच पुस्तकालय के प्रबंधन और साइकिलों के वितरण में सक्रिय है 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बाल कैबिनेट ❖ मीना मंच
ई 5. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह मानना कि बच्चे श्रमिक नहीं बनने चाहिये।	❖ बालश्रम एक अपराध है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ पुरुष प्रधानता— पक्षपात ❖ जाति/ समुदाय ❖ सर्वांगीण स्वीकार्यता ❖ शिकायत के लिये कोई स्थान नहीं— कोई सहानुभूति नहीं ❖ पीड़ितों को और पीड़ित किया जाना उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बाल संगठन ❖ बाल समाचार ❖ परामर्श निर्देश 	



मीना एक मित्र है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						<ul style="list-style-type: none"> ❖ शारीरिक दण्ड (अधिनियम 5) एनसीपीसीआर / राज्य के समकक्ष संदर्भ / उदाहरण: ❖ अनुशासन की अवधारणा को सम्मान से जोड़कर समझाना (सकारात्मक अनुशासन एवं शारीरिक दण्ड अधिनियम) ❖ चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालय और शिक्षक ❖ अभिभावकों / शिक्षकों द्वारा ध्यान से सुना जाना ❖ सार्वजनिक सुनवाई 	
ई 6. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि बाल विवाह एक अपराध है।	❖ विवाह की कानूनन आयु महिला के लिये 18 और पुरुष के लिये 21 वर्ष है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ वह अपने निर्धन परिवार के लिये आय के स्रोत हैं। ❖ विद्यालयीन अनुशासन ❖ सामाजिक स्वीकार्यता उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षक ❖ विद्यालय स्तर पर प्रोत्साहन ❖ मीना मंच ❖ राष्ट्रीय बालश्रम परियोजना ❖ लागूकरण का कानून ❖ इस क्षेत्र में कार्यरत गैर-सरकारी संगठन संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ राष्ट्रीय बालश्रम परियोजना और आईएनपीयूएस परियोजना ने कई श्रमिक बच्चों को शिक्षा की ओर खींचा है। ❖ कूड़ा उठाने वाले राजा ने वैकल्पिक प्रशिक्षण केन्द्र और विद्यालय के माध्यम से शिक्षा पूर्ण की और अब वह आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ श्रमिक बच्चों के पुनर्वास और उन्हें मुख्यधारा में लाने के लिये राष्ट्रीय बालश्रम परियोजना समूचे देश में पहुँच रही है। ❖ श्रमिक कानून

मीना एक मित्र है



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 7. बाल अधिकार	विकास	यह मानना कि बच्चों द्वारा प्रश्न पूछना उचित है।	❖ अपने संसार के विषय में जानने के लिये बच्चों द्वारा प्रश्न पूछना महत्वपूर्ण है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ परंपरा ❖ संकोच ❖ असुरक्षा ❖ इज्जत का सवाल ❖ कन्यादान उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षा ❖ अवकाशकालीन कार्य— अवसर ❖ मीना मंच ❖ महिला समख्या ❖ बालकों को 'ना' कहने में समर्थ बनाना ❖ शिक्षित पुरुषों को अपरिपक्व आयु में विवाह नहीं करना चाहिये संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ संतोष यादव का उदाहरण ❖ मीना मंच— उन्नाव ❖ राय बरेली ❖ कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालय ❖ महिला समख्या 	अपरिपक्व आयु में गर्भधारण के खतरे, भविष्य
ई 8. बाल अधिकार	सुरक्षा	लैंगिक रुढ़िबद्धता से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अपने जीवन में सभी को अपनी पसंद के काम करने/ न करने और अपनी इच्छानुसार जीने की स्वतंत्रता होनी चाहिये। ❖ लैंगिक रुढ़िबद्धता का अर्थ यह कहना है कि बालिकाओं को केवल घरेलू कार्य करने चाहिये, जैसे भोजन बनाना, साफ-सफाई, बच्चों की देखभाल करना, आदि जबकि बालकों को खेलना, घर के बाहर जाना और बाहरी काम संभालना चाहिये। 			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बड़ों द्वारा अनुचित उदाहरण प्रस्तुत करना ❖ साथियों का प्रभाव उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे की मासूमियत/खुलापन ❖ बचपन में निष्पक्षता का बोध संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ऐसे उदाहरण जहाँ बच्चों की स्वाभाविक प्रतिभा होती है, जो उन्हें किसी क्षेत्र में निपुण बनाती है, यह लैंगिक रुढ़िवादिता नहीं है। 	चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालयों के दिशा-निर्देशों से: पक्षपात विरोधी शिक्षा में बच्चे रुढ़िबद्धताओं से मुकाबला करते हैं, क्योंकि वह संस्कृति, श्रेणी, लैंगिक भिन्नता और योग्यता को समझना, स्वीकार करना और सराहना सीखते हैं। वह पुस्तकों, मीडिया, बड़ों और अन्य बच्चों से प्राप्त जानकारी पर प्रश्न पूछना सीखते हैं। उदाहरण के लिये, यदि विज्ञान या गणित की पुस्तक में अधिकांश चित्र पुरुषों के हों, तो बच्चे स्वाभाविक रूप से यह पूछेंगे कि,



मीना एक मित्र है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
							‘महिलाएं कहाँ हैं?’ वह इस गलत धारणा को चुनौती देना सीखेंगे कि बालिकाएं और महिलाएं गणित और विज्ञान में कमजोर होती हैं या कि बालक हस्तशिल्प नहीं कर सकते। अंततः शिक्षक और विद्यार्थी भेदभाव संबंधी मुद्दों और समाज में असमानता उत्पन्न करने वाले कारकों के संदर्भ में मानव अधिकारों की अवहेलना पर खुली चर्चा करते हैं।
ई. 9 लैंगिक समानता	समान अवसर	सहपाठियों के बीच समस्या को हल करने के लिये अहिंसक समाधानों को पहचानना।	❖ बातचीत से हल निकालना क्रोध और हिंसा से बेहतर है।			बाधाएं: <ul style="list-style-type: none"> ❖ अन्य लोगों द्वारा अनुचित उदाहरण प्रस्तुत करना ❖ मीडिया का प्रभाव, यदि कोई हो ❖ परंपरा, इज्जत... उत्प्रेरक: <ul style="list-style-type: none"> ❖ ठेस पहुँचने का डर ❖ अन्य लोगों के प्रति आदर और चिंता ❖ दीर्घकालिक समाधान संदर्भ / उदाहरण: <ul style="list-style-type: none"> ❖ यह दिखाना कि हाथापाई के बजाए अहिंसक व्यवहार किस तरह प्रशंसनीय होता है। 	चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालयों के दिशा-निर्देशों से: <p>शांति की शिक्षा में बालिकाएं और बालक समस्या से बचना और मध्यस्थता द्वारा समस्याओं को हल करना सीखते हैं। वह पुस्तकों, टेलीविजन और अन्य माध्यमों में प्रस्तुत ‘शत्रु’ की छवि को समझना और चुनौती देना सीखते हैं। विद्यार्थी समस्या के कारणों, सहभागिता एवं प्रतिस्पर्धा के लाभों और सकारात्मक संबंधों में निहित विश्वास को समझना शुरू करते हैं। शांति की शिक्षा का पाठ्यक्रम व्यक्तिगत हिंसा, जैसे कि बच्चों को छेड़ना, तंग करना, आदि पर केन्द्रित होता है, जिसमें मनोवैज्ञानिक हिंसा समेत प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष, दोनों प्रकार की हिंसा को समझा जाता है।</p>

मीना अपनी पहचान बना रही है



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
पर्यावरण की सुरक्षा	स्वच्छ वातावरण	1. स्वच्छ वातावरण अ. घर, विद्यालय और सामुदायिक क्षेत्रों को स्वच्छ रखने में सहायता करना।	❖ घर, विद्यालय और समुदाय को स्वच्छ रखने से कीटाणुओं और रोगों का फैलना कम होता है और वातावरण सुंदर होता है। ❖ अपने घर, विद्यालय और समुदाय को स्वच्छ रखना हमारा कर्तव्य है।				
किशोर अवस्था से संबंधित समस्याएं	शारीरिक एवं भावनात्मक परिवर्तन	2. विकसित होना / किशोरावस्था अ. यह जानना कि 9 से 14 वर्ष की आयु में बालकों के शरीर और मस्तिष्क में परिवर्तन होता है।	❖ किशोरावस्था में बालकों के शरीर और मस्तिष्क में परिवर्तन होना सामान्य है। ❖ बच्चों को अपने शारीरिक बदलावों के बारे में अपने अभिभावक या किसी विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति से बात करनी चाहिये।				
		ब. यह जानना कि 9 से 14 वर्ष की आयु में बालिकाओं के शरीर और मस्तिष्क में परिवर्तन होता है।	❖ किशोरावस्था में बालिकाओं के शरीर और मस्तिष्क में परिवर्तन होना सामान्य है। ❖ बच्चों को अपने शारीरिक बदलावों के बारे में अपने अभिभावक या किसी विश्वसनीय वयस्क व्यक्ति से बात करनी चाहिये।				
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	सीखने-सिखाने की प्रक्रिया और कक्षा (आनंदपूर्ण और बच्चों की योग्यता बढ़ाने वाला)	3. आनंदमय कक्षा अ. यह मानना कि कक्षाएं आनंदमयी हो सकती हैं, जहाँ शिक्षकों को विद्यार्थियों की चिंता रहती है।	❖ कक्षा में बच्चों पर ध्यान केन्द्रित रखना चाहिये। ❖ शिक्षक अध्याय को बच्चों के लिये मजेदार बनाकर उन्हें अधिक पढ़ा सकते हैं। ❖ एक शिक्षक को अपने विद्यार्थियों की चिंता रहती है।				
		ब. समालोचनात्मक और रचनात्मक सोच का विकास।	❖ प्रत्येक बच्चे में समालोचनात्मक और रचनात्मक तरीके से सोचने की क्षमता होती है।				



मीना अपनी पहचान बना रही है

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
			❖ बच्चों को फैसले लेने के लिये प्रोत्साहित किया जाना चाहिये।				
	सेवाएं पहुँचाना (शिक्षकों की उपलब्धता)	4. विद्यालयों में शिक्षकों की उपलब्धता अ. शिक्षकों की उपलब्धता को एक चाइल्ड फ्रेंडली विद्यालय का हिस्सा मानना।	❖ शिक्षकों की पर्याप्त संख्या बनाये रखने का दायित्व राज्य शासन का होता है। ❖ बच्चों की शिक्षा के लिये विद्यालय में शिक्षकों की नियमित उपस्थिति होनी चाहिये।				
लैंगिक समानता	समान अवसर (घर, विद्यालय, समाज)	5. खेलों में बालिकाओं की भागीदारी अ. यह समझना कि बालिकाएं भी बालकों की तरह खेलों का आनंद ले सकती हैं और खेल सकती हैं।	❖ बालिकाओं को अच्छे स्वास्थ्य के लिये खेलना आवश्यक है। ❖ बालिकाएं भी बालकों की तरह खेलने योग्य होती हैं।				
लैंगिक समानता	समान अवसर	यह मानना कि बालिकाएं नेतृत्व कुशलताएं विकसित और प्रदर्शित कर सकती हैं।	नेतृत्व कुशलता विकसित और प्रदर्शित करने के तरीकों में कक्षा में प्रश्न पूछना, सामुदायिक मामलों की पड़ताल करना, मुद्दों पर बोलना, आदि शामिल है।				नेतृत्वकर्ता की भूमिका निभाना बालिकाओं के सर्वांगीण विकास में सहायक होता है।
बाल अधिकार	स्वनियोजन की कुशलताएं	समय-प्रबंधन की कुशलताओं का उपयोग करना।	समय मूल्यवान है। समय प्रबंधन की कुशलताओं में पढ़ाई के समय का निर्धारण, दिये गये कार्यों के लिये नियत तिथि का निर्धारण और आवश्यक कार्यों की पूर्ति हेतु सूची बनाना शामिल है।				
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय/कक्षा का वातावरण	यह मानना कि विद्यालय में सभी बच्चों और परिवारों का स्वागत है।	अभिभावकों का विद्यालय आना और विद्यालय की गतिविधियों में उपस्थित रहना बच्चे के आत्मविश्वास को बढ़ाता है।				

मीना अपनी पहचान बना रही है



मीना अपनी पहचान
बना रही है

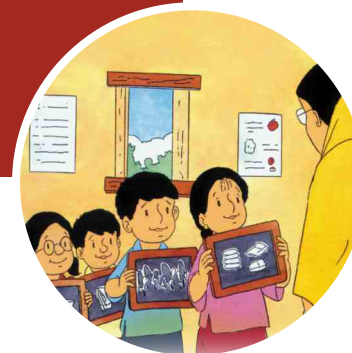
लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	पढ़ने-पढ़ाने के तरीके	यह मानना कि विद्यालय में अभिभावकों की भूमिका बच्चे और विद्यालय के लिये महत्वपूर्ण है।	अभिभावकों की संलग्नता विद्यालयों के लिये लाभदायक होती है (जैसे कि यदि अभिभावक विद्यालय की प्रबंधन समिति में शामिल हों)।				कुछ विद्यालयों में माँ-बेटी मेला आयोजित होते हैं, जिसमें माताओं को अपनी बेटियों के साथ विद्यालय आने के लिये आमंत्रित किया जाता है।
चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय/कक्षा का वातावरण	विद्यालय में मध्याह्न भोजन ग्रहण करने का महत्व समझना।	मध्याह्न भोजन विद्यालय में रहने के दौरान पोषण प्रदान करता है। मध्याह्न भोजन उसे बनाने या परोसने वालों की जाति/स्तर को ध्यान में रखे बिना ग्रहण किया जाना चाहिये।				कुछ विद्यार्थी अन्य जाति के लोगों द्वारा बनाया गया भोजन ग्रहण नहीं करते



शिक्षा

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ 1. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय का परिवेश	यह मान्यता कि विद्यालयों को बच्चों में रचनात्मक सोच के विकास को बढ़ावा देना चाहिए।	रचनात्मक सोच में निम्नलिखित बातें शामिल हैं, जैसे—चीजों को अलग नजरिये से देखना या किसी समस्या के समाधान के लिए अलग-अलग तरीकों के बारे में सोचना।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ रचनात्मक सोच से खोजपरक मस्तिष्क का विकास हो सकता है, जिनमें खोजपरक समाधान आकार ले सकते हैं। ❖ किसी निर्धारित समस्या के लिए अलग-अलग तरीकों (समाधानों) को बढ़ावा देने से बच्चे में बाद में रुचि/दिलचस्पी पैदा हो सकती है। 	आजमाये और परखे जा चुके—जड़त्व से चिपके रहने की सुविधा।	मीना मंच रचनात्मक परियोजनाओं को प्रोत्साहन देता है, जैसे: <ul style="list-style-type: none"> • बाल अखबार... (गांव से कहानियों का संग्रह)। • मोबाइल लाइब्रेरी... (थैलों में/ उदाहरणार्थ)।
अ 2. चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	विद्यालय का परिवेश	विद्यालयों को चाहिये कि वे बच्चों के अंतर्वैयक्तिक कौशल के प्रभावी विकास के लिए अवसर प्रदान करें।	बच्चों के अंतर्वैयक्तिक कौशल के अभ्यास के लिए, शिक्षक उन्हें सामूहिक परियोजनाएं दे सकते हैं।	शिक्षक/मीना मंच/सभी वयस्क/युवक ...	<ul style="list-style-type: none"> ❖ उनमें आत्मविश्वास की भावना जगाएं, जिससे कि वे बिना किसी भय व हिचकिचाहट के अपने विचार प्रकट कर सकें। ❖ दूसरे व्यक्ति के अलग दृष्टिकोण को स्वीकार करने और उसे सुनने की क्षमता विकसित करें। ❖ स्वस्थ संवाद-प्रतिरोध को कम करते हुए। ❖ नेतृत्व कौशल भी विकसित करें ❖ सापेक्षिक दृष्टि से कम आत्मविश्वास वाले प्रतिस्पर्द्धियों के मन में भी नये विचार भरें। ❖ बच्चे एक-दूसरे का सहयोग करना सीखते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अध्यापन के पुराने तरीकों से चिपके रहने की सुविधा—जड़त्व ❖ कुछ बच्चों की स्वार्थी प्रवृत्ति ❖ दबंगों की आक्रामकता ❖ कुछ बच्चे 	शनिवार की सामूहिक चर्चा (बाल सभा)। मीना स्टोरीज पर चर्चा करें। समूह के सामने अपनी प्रतिभा को प्रस्तुत करने/प्रदर्शित करने के लिए हर बच्चे को अवसर।
अ 3. समान लैंगिक समानता	समान अधिकार/उपाधि	यह जानना कि कक्षा में लड़कियों पर शिक्षकों द्वारा समान रूप से ध्यान दिया जाये और कक्षा में शिक्षकों का समान रूप से ध्यान आकृष्ट करने के	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कक्षा में बालक और बालिकाएं, दोनों ही समान व्यवहार की हकदार हैं। ❖ लड़कियों को चाहिये कि वे विनम्रतापूर्वक इस बात कि मांग करें कि शिक्षक उन पर ध्यान दें। 	बच्चे, शिक्षक	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लड़कियां भी कैरियर बना सकती हैं। व हिचकिचाहट के अपने विचार प्रकट कर सकें। ❖ लड़कियां निम्न कार्यों में हाथ बंट सकती हैं. <ul style="list-style-type: none"> • हिसाब रखना। 	यह धारणा कि लड़कियां काबिल नहीं हैं।	आम तौर पर किया जाने वाला भेद-भाव (लिंग रुढ़िवादित)। ❖ ऐसा महसूस किया जाता है कि लड़कियों को विज्ञान/गणित आदि पढ़ने की कोई जरूरत नहीं होती।

शिक्षा



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
		लिए वे मांग कर सकती हैं।			<ul style="list-style-type: none"> छोटे भाई-बहनों को पढ़ाना। बाद में, अपने बच्चों को पढ़ाना। 		<ul style="list-style-type: none"> आम तौर पर, लड़कियों से कक्षा की सफाई करवाई जाती है/उनसे झाड़ू लगवाया जाता है। प्रायः लड़कियों को गृहविज्ञान और लड़कों को कृषि विज्ञान की पढ़ाई करने के लिए कहा जाता है और उन्हें दूसरा कोई भी विकल्प नहीं दिया जाता। वैज्ञानिक कैरियर में बालिकाओं की सफल घटनाएं गांव तक पूरी तरह से नहीं पहुंच पाती हैं।
अ 4. लैंगिक समानता	समान अधिकार/उपाधि	जानना कि सभी लड़कियों को चाहिये कि वे प्राथमिक शिक्षा से आगे VI-VIII तक अपनी पढ़ाई जारी रखें।	<ul style="list-style-type: none"> कक्षा VI – VIII तक की पढ़ाई से जीवन-संबंधी कुशलताएं (अर्थात: सक्रिय श्रवण, समय प्रबंधन, विवाद निपटारा) सीखने को मिलती हैं, जो भविष्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। VI-VIII तक की माध्यमिक कक्षाएं भी उपयोगी ज्ञान देती हैं। <p>लेखकों के ध्यानार्थ: बच्चों को यह नहीं सोचना चाहिये कि कक्षा VIII तक की पढ़ाई पूरी कर लेना पर्याप्त है।</p>	शिक्षक, बड़ी लड़की, मीना मंच, कोई भी वयस्क	6/7/8वीं कक्षा समूहों में जीवन-संबंधी कुशलताओं पर बल दिया जाता है, जैसे मीना मंच 6/7/8 कक्षा के बच्चों के लिए मौजूद है।	<ul style="list-style-type: none"> बच्चों को घर या खेत में काम करना पड़ता है। बाल विवाह। शौचालय (खासकर लड़कियों के लिए) क्योंकि लोग लड़कियों को छेड़ते हैं। महिला शिक्षकों के अभाव में बालिकाएं अपनी बात कहने में संकोच करती हैं। 	जीवन संबंधी कुशलताएं संवाद करने की क्षमता का विकास/निर्णय लेने की क्षमता का विकास/मित्रता/परिवार/अहिंसा/स्वास्थ्य/स्वच्छता संबंधी समस्याओं के निवारण हेतु गर्मी की छुट्टी के दौरान 5-दिवसीय आवासीय शिविर (लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग) शिविरों का आयोजन किया जाता है।
अ 5. सीखने-सीखाने का इच्छा फ्रेंडली स्कूल	सीखने-सीखाने की प्रक्रियाएं	यह जानना कि कक्षा का समय व्यक्तिगत एवं सामूहिक कार्यों में संतुलित रूप से बंटा होना चाहिए।	<ul style="list-style-type: none"> व्यक्तिगत गतिविधियां कुशलताओं के विकास के लिए अवसर प्रदान करती हैं सामूहिक गतिविधियां सहकर्मी अधिगम को बढ़ावा देती हैं। 	मां-बाप/शिक्षक/बच्चे/सरपंच	<ul style="list-style-type: none"> सामूहिक कार्यों के द्वारा सहकर्मी अधिगम को बढ़ावा मिलता है। तेजी से सीखने वाले छात्र कमजोर छात्रों की मदद कर सकते हैं (मिश्रित सारणी)। लर्निंग लेवल गुप्स धीमे सीखने वाले छात्रों पर विशेष ध्यान देने में मदद दे सकते हैं...जिससे कि वो स्वयं को 	<ul style="list-style-type: none"> सुविधाजनक तरीके (शिक्षकों के लिए बाधक)। नये तरीके अपनाने की प्रेरणा का अभाव है। 	



शिक्षा

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ 6. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि विद्यालय में बच्चों को शारीरिक दंड देना स्वीकार्य नहीं है।	यह जानना कि डर (शारीरिक दंड से पैदा होने वाले) के चलते प्रदर्शन संबंधी गंभीर समस्याएं पैदा हो सकती हैं (जैसे-अनियमित ध्यान/ड्रॉप-आउट / शिक्षा अधिगम में गिरावट/ आत्मविश्वास और आत्मसम्मान में कमी।	मां-बाप / शिक्षक / बच्चे / ग्राम शिक्षा समिति	<ul style="list-style-type: none"> ❖ हीन न समझें। ❖ विषयवार समूह सहकर्मी नेताओं का चयन कर सकते हैं। ❖ बच्चे की सहभागिता स्तर को वापस लाना। ❖ ग्राम शिक्षा समिति/विद्यालय प्रबंधन समिति के जरिए शिकायत को दर्ज करना। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ डर का दुष्प्रक्र ❖ हिंसा (अस्वीकार्य स्तर की) को स्वीकार करने की प्रवृत्ति... "यहीं तरीका चलता आ रहा है" की प्रवृत्ति को तार्किक आधार पर सिद्ध करना 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शारीरिक दंड में शारीरिक हिंसा / भाषिक हिंसा.. उपेक्षा ..अलगाव... भेद-भाव (जाति/लिंग) ❖ विद्यालयों में शारीरिक दंड पर प्रतिबंध लगाने के लिए सरकारी शासनादेश हैं ❖ वीईसी (बाद में एसएमसी) शारीरिक दंड संबंधित शिकायतों के लिए चैनल हो सकते हैं <p>ध्यान दें: ये शिकायतें बच्चों की संवेदनाओं से संबंधित भी हो सकती हैं, जैसे बच्चों को उत्तर देने की अनुमति न देना, आदि।</p>

शिक्षा



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
अ. 7 चाइल्ड फ्रेंडली स्कूल	सीखने-सीखाने की प्रक्रियाएं	यह मानना कि कक्षाओं में ऐसी सामग्रियां जैसे कि मॉडल्स, सारणी आदि होनी चाहिये, जिन्हें बच्चे लेकर इस्तेमाल कर सकते हैं (टीचिंग-लर्निंग मैटेरियल्स-टीएलएम)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ टीएलएम बच्चों को सीखने-सीखाने की प्रक्रिया से जुड़े रहने के लिए प्रेरित करता है। ❖ जो बच्चे सीखने-सीखाने की प्रक्रिया से जुड़े रहते हैं, वो अधिक आसानी से सीखते हैं। 	शिक्षक / बीआरसी / सीआरसी / एबीएसए / ग्राम प्रधान	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों को पाठ रोचक लगेगा... इससे सीखने के लिए अधिक प्रेरित होंगे और उनका लर्निंग लेवल बढ़ेगा। ❖ विज्ञान: मॉडल्स से अवधारणाओं को सीखने में मदद मिलती है, जैसे <ul style="list-style-type: none"> • मानव शरीर • दिन और रात का चक्कर और पृथ्वी व सूर्य का परिक्रमण • ज्यामितीय आकार एवं अवधारणाएं जैसे-त्रिज्या, व्यास आदि। 	शिक्षकों को सामग्री के नुकसान (टूटने/फाड़ने) का भय होता है... और यहीं कारण है कि वे जिम्मेवारी लेना नहीं चाहते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ हर शिक्षक को शिक्षण/अध्यापन सामग्रियों के लिए 500 रु. मिलते हैं ❖ शिक्षक भी बच्चों और समुदाय के सदस्यों के साथ मिलकर टीएलएम बना सकते हैं... ताकि रचनात्मकता और संलग्नता (स्थानीय शिल्प/प्रतिभाओं के द्वारा बढ़ाई जा सके) ❖ कभी-कभी शिक्षकों के चलते टीएलएम का असरदार ढंग से इस्तेमाल नहीं हो पाता है। यह भी याद रखें कि ग्रामीण परिवेशों के मां-बाप स्कूल की गतिविधियों में न तो बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेते हैं और न ही उन्हें इसकी खबर होती है।
अ. 8. बाल अधिकार	सहभागिता	यह जानना कि शिक्षा के अधिकार अधिनियम के तहत मां-बाप की विद्यालयों में महत्वपूर्ण भूमिका होती है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षा के अधिकार अधिनियम के तहत अभिभावकों के लिए आवश्यक होता है कि वे विद्यालय प्रबंधन समितियों के जरिए शिक्षा की गुणवत्ता में योगदान दें। ❖ यह जानना कि विद्यालय प्रबंधन समिति के जरिए अभिभावकों के विचार/सुझाव/योगदान को अमल में लाया जा सकता है। 	शिक्षक / बीआरसी / सीआरसी / सरपंच / एबीएसए	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मां-बाप अपने बच्चे के बारे में निम्न वास्तविक जानकारी हासिल कर सकते हैं: <ul style="list-style-type: none"> • हाजिरी • लर्निंग लेवल • शिक्षक की संलग्नता ❖ शिक्षक जवाबदेह होंगे और वे अधिक जिम्मेवारियों का निर्वाह करेंगे ❖ योजनाओं के बारे में जान सकेंगे जैसे-मुफ्त पोशाक/स्कूल बैग/मिड डे मिल तथा उसकी गुणवत्ता को भी आंक सकेंगे। ❖ बच्चे का विकास देखकर मां-बाप प्रेरित होंगे ❖ विद्यालय के प्रति सकारात्मक सोच रखेंगे। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ चूंकि विद्यालय संबंधी निर्णय लेते समय अभिभावकों की राय नहीं ली जाती, अतः वे स्वयं को अलग-थलग महसूस करते हैं ❖ “मेरी जिम्मेवारी नहीं” की प्रवृत्ति ❖ मां-बाप स्वयं स्कूल नहीं जा सकते हैं...(इससे अनभिज्ञ हैं) ❖ उन्हें कोई फायदा नहीं दिखता है ❖ उन्हें पता नहीं होता कि किस तरह से अपने विचार/ योगदान दें 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मां-बाप को सदस्य के रूप में लेकर विद्यालय प्रबंधन समिति बनाई जाएगी...जो योजनाएं बनाने में सहायता पहुंचायेगी...(ग्राम प्रधान और कुछ दूसरे लोगों के साथ) ❖ विद्यालय विकास योजनाओं में निम्न शामिल हैं: मिडडे मिल, स्कूल बैग- यूनिफॉर्म, मरम्मत... गुणवत्तापरक शिक्षा (शिक्षक की हाजिरी, लर्निंग लेवल्स...)



स्वच्छता और सफ़ाई

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बी 1. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	समझना कि भले ही जलीय स्रोत स्वच्छ हो, ऐसा पानी पीना महत्वपूर्ण है, जिसे सुरक्षित तरीके से रखा गया हो, तथा सुरक्षित तरीके से पीने वाले बर्तन में निकाला जाये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पानी के बरतन को हमेशा ढंक कर और ऊँचाई पर (जमीन से) रखें। ❖ पानी के बरतन में हाथ डुबाने के बजाये करछूल या नल का इस्तेमाल करें। 	संपूर्ण स्वच्छता अभियान ग्राम संचालक (टोटल सैनिटेशन कैंपेन विलेज मोटिवेटर)/ सरपंच	<ul style="list-style-type: none"> ❖ हमारी अंगुलियों/नाखूनों के जर्म्स /संक्रमण पानी को दूषित नहीं कर सकेंगे। ❖ स्वस्थ और दूषणरहित रह सकेंगे। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लोगों की यह प्रवृत्ति होती है कि वे पानी को सीधे छू देते हैं। ❖ जर्म्स पानी के भीतर चले जाते हैं। ❖ बच्चे पानी लेने के लिए दौड़ते हैं—वे पानी निकालने के लिए बरतन का इस्तेमाल नहीं करते। ❖ पानी निकालने के लिए बरतनों का इस्तेमाल कभी भी नहीं किया। ❖ असावधानी। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ घर पर साफ पानी लेने के लिए आदर्श व्यवहार नहीं अपनाया जाता है। ❖ घर में पानी रखने के लिए सबसे अधिक बालटियों और बरतनों का इस्तेमाल किया जाता है। ❖ साफ—सुथरे बर्तन
बी 2. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	बाढ़ के समय बरती जाने वाली सावधानियों को जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बाढ़ की स्थिति में, पानी साफ करने के लिए क्लोरीन की गोलियों का इस्तेमाल करें, फिर पानी को उबालें और इसे छानें। 	एएनएम प्रतिनिधि	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बचाव के उपाय—दूषित पानी से होने वाले नुकसान को जानना। ❖ महामारी से दूर रहना। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पानी साफ करने के लिए फिल्टर की जगह केवल कपड़े का इस्तेमाल। ❖ ऐसी स्थितियों में पानी की उपलब्धता का अभाव होता है। ❖ हैंडपंप जैसे स्रोत भलीभांति काम नहीं करते हैं। ❖ पानी के स्रोत तक की पहुंच सीमित होती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ क्लोरीन की गोली आदि उपलब्ध हैं: ❖ क्लोरीन की खुराक (1 गोली/ 20 लीटर) ❖ 24 घंटे के भीतर एएनएम से संपर्क किया जाना चाहिए। ❖ पानी से होने वाली बिमारियों के प्रकार
बी 3. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जानना कि जल एक बहुमूल्य संसाधन है और स्कूल और घर में इसका संरक्षण किया जाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जानना कि जो पानी पीने लायक नहीं है, आप उसे दूसरे कामों जैसे—पेड़-पौधों, खेत की सिंचाई, फ्लशिंग टॉयलेट में इस्तेमाल लाने के लिए बचा कर रख सकते हैं। ❖ पानी का संरक्षण महत्वपूर्ण है, चूंकि यह सीमित है। 	शिक्षक/प्रधान	जो पानी पीने लायक नहीं है, उसका इस्तेमाल आप किचन गार्डन या खेतों में कर सकते हैं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पानी एक सीमित संसाधन है, इसके बारे में जानकारी न होना। ❖ पानी को यूँ ही बहते छोड़ देने के बजाये, इसमें नल लगवाना, जिसमें कुल 8/10 रु. लगते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ रेन वाटर हार्वेस्टिंग धुलाई के काम के लिए बेहतर विकल्प है। ❖ जल तालिका में गिरावट। ❖ स्प्रिंकलर्स में पानी का इस्तेमाल प्रभावी तरीके से होता है। ❖ जब पानी का काम न हो, तो नल बंद रखें। ❖ स्कूल, घर में उपलब्ध जलीय—स्रोत, आप सभी जगह पानी बचा सकते हैं।

स्वच्छता और सफाई



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बी 4. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	पशुओं के मल को निपटाने के उपयुक्त तरीकों की जानकारी होना, जिससे कि जलीय स्रोतों को दूषित होने से बचाया जा सके।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पशु मल के चलते पानी दूषित हो सकता है और इसके चलते संक्रमण का खतरा पैदा हो सकता है। ❖ पशु मल को निपटाने का उपयुक्त तरीका यह है कि जलीय स्रोतों से दूर गड़ढा खोदकर उसमें इसे डाल दिया जाये। 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ जलीय स्रोत दूषित नहीं होगा। ❖ पानी सुरक्षित है। ❖ बेहतर स्वास्थ्य। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लोगों द्वारा जलीय पिंडों/हैंड पंप के स्रोतों का इस्तेमाल जानवरों को नहलाने में किया जाता है, चूंकि यह सुविधाजनक होता है। ❖ पशु का गोबर हानिकारक नहीं होता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अनेक जलीय स्रोत दूषित हैं (90 प्रतिशत तक) ❖ यह खाद के लिए अच्छी सामग्री है (बायोगैस आदि) ❖ पशु मल परोक्ष रूप से न केवल पानी को दूषित कर सकता है, बल्कि इसे संक्रमित भी कर सकता है।
बी 5. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	रोगाणुओं का फैलना रोकने के लिए पूरे गांव द्वारा स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतें अपनाने के महत्व को समझना	शौचालय का इस्तेमाल न करने वाले एक व्यक्ति का भी अपशिष्ट पदार्थ रोगाणुओं को फैला सकता है और रोग पैदा कर सकता है।	श्रीमती खान/आशा/प्रधान/सरपंच	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सामुदायिक भलाई। ❖ किसी भी व्यक्ति की यह जिम्मेवारी होती है कि वह पूरे समुदाय का अच्छा स्वास्थ्य सुनिश्चित करे। 	शौचालय का इस्तेमाल न करने वाले एक व्यक्ति (जो खुले में शौच करते हों) के चलते वातावरण दूषित हो सकता है/रोगाणु फैल सकते हैं।	किसी स्थान पर एक मक्खी भी रोगाणु फैलाने के लिए पर्याप्त है।
बी 6. चाइल्ड-फ्रेंडली स्कूल्स	विद्यालय का परिवेश	जानना कि विद्यालय के कर्मचारियों के लिए विद्यालय में भोजन तैयार करने और उसे परोसने से पहले साबुन से हाथ धोना महत्वपूर्ण है।	विद्यालय के कर्मचारियों से विनम्रतापूर्वक इस बात की पड़ताल करें कि उन्होंने भोजन तैयार करने और उसे परोसने से पहले हाथ धोये हैं या नहीं।	मीना और उसकी सहेलियां	<ul style="list-style-type: none"> ❖ भोजन दूषित होने की गुंजाइश कम हो जाती है। ❖ रोगाणु संबंधी बीमारियों से बचाव 	खाना पकाते समय स्थितियों पर पर्याप्त ध्यान न दिया जाना—पसीना आना आदि। चपातियों को पकाने के बाद बर्तन के अभाव के चलते उन्हें लकड़ी और कंडो पर रख दिया जाता है। फिर, उन्हें सीधे बच्चों को परोस दिया जाता है।	खाना पकाने के पहले ही नहीं, बल्कि खाना पकाने के दौरान भी, इस बात पर ध्यान दें कि आपके हाथ से किस चीज का स्पर्श होता है—उसके बाद भी हाथ धोयें।
बी 7. चाइल्ड-फ्रेंडली स्कूल्स	विद्यालय का परिवेश	विद्यालय की साफ-सुथरी पोशाकों के महत्व को जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों को चाहिये कि वो स्कूल से आने के बाद कपड़े बदल लें, जिससे कि पोशाक धोई जा सके। ❖ साफ-सुथरी पोशाकों में बच्चा स्मार्ट दिखता है। 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ पोशाक को धोया और सुखाया जा सकता है। ❖ स्वच्छता। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ फंड की कमी के कारण मात्र एक गुणवत्ताविहीन यूनiform उपलब्ध करायी जाती है। ❖ साफ-सुथरी पोशाकों के महत्व को लेकर जागरूकता का अभाव। 	



स्वच्छता और सफ़ाई

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
बी 8. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	खाने से पहले साग-सब्जियों के धोने के महत्व को जानना	भोजन तैयार करने और खाना खाने से पहले साग-सब्जियों को साफ़ पानी में धो लेने से रोगाणु दूर हो जाते हैं।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ साग-सब्जियों को धोने से रोगाणु पानी के साथ धुल जाते हैं और बीमारियों (फूड प्वायजनिंग) से बचा जा सकता है। ❖ भोजन को दूषित होने से रोकना। ❖ अच्छा स्वास्थ्य। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ आलसीपन। ❖ हो सकता है कि हर समय पानी उपलब्ध न हो। ❖ सब्जियों को धोना अच्छा है। 	ऐसा जरूरी नहीं है कि पेड़ से तोड़े गये फल/सब्जियां साफ़ ही हों।

पोषण



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
सी 1. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	यह विश्वास कि आयोडीनयुक्त नमक का इस्तेमाल महत्वपूर्ण है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ केवल आयोडीनयुक्त नमक ही खरीदने पर जोर देना चाहिये। ❖ आयोडीनयुक्त नमक को रोजाना इस्तेमाल में लाना मस्तिष्क और शरीर के विकास के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। 		<ul style="list-style-type: none"> ❖ आईक्यू को बढ़ाता है, शारीरिक और मानसिक क्षमता को बढ़ाता है और बच्चों को स्मार्ट बनाता है (स्वस्थ शरीर तेज दिमाग)। ❖ आसानी से उपलब्ध। ❖ गर्भवती औरत के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ आयोडीनयुक्त नमक अधिक महंगा होता है। ❖ लोगों का मानना है कि खड़ा नमक जो घर में धोया जाता है, वह शुद्ध/बेहतर होता है। ❖ पीढ़ियों से चला आ रहा तरीका (मसाले पिसवाना)—खड़ा शुद्ध है (ढेला)। ❖ नमक तो नमक ही होता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ इसका रोजाना इस्तेमाल किया जाना आवश्यक है। ❖ एएनएम/आशा (स्वास्थ्यकर्मी) साल्ट टेस्टिंग किट का इस्तेमाल कर नमक में आयोडीन की मौजूदगी की जांच कर सकती है। ❖ आयोडीनयुक्त नमक को बंद डिब्बे में—नमी से दूर रखा जाना आवश्यक है।
सी 2. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	यह जानना कि जिन खाद्य पदार्थों में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जैसे (आंवला, निंबू, टमाटर, अमरुद), उनसे शरीर में लोहे के अवशोषण में मदद मिलती है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ आपके दैनिक आहार में स्थानीय रूप से उपलब्ध ऐसे खाद्य पदार्थों, जिनमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जैसे—आंवला, निंबू, अमरुद के शामिल किये जाने से, लौह अवशोषण में मदद मिलती है। ❖ लौह अवशोषण का मतलब आपके शरीर में लोहे की मात्रा को बनाये रखने से है। 	किशोर लड़कियां / शिक्षिक / मां / एएनएम फायदों के बारे में गर्भवती और स्तनपान कराने वाली औरतों को परामर्श दे सकें।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ एनीमिया से बचाव। ❖ संक्रमण से रक्षा। 	उपलब्धता (सभी मौसमों में) और खरीदने का सामर्थ्य।	लोहे की कमी (एनीमिया) सभी आयु समूह के लोगों—छोटे बच्चों, औरतों खासकर गर्भवती महिलाओं और किशोरों को प्रभावित कर सकती है।
सी 3. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	यह जानना कि 2 साल से कम आयु के बच्चों के आहार में अतिरिक्त वसा (जैसे घी) दिया जाना चाहिये।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ किसी भी बच्चे के विकास के लिए शुरुआती 2 साल अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं। ❖ बच्चे के भोजन में अतिरिक्त वसा जैसे घी, मक्खन देने से, उसे अधिक ऊर्जा मिलती है और भोजन का स्वाद बढ़ जाता है। 	मां/आंगनबाड़ी कार्यकर्ता	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वाद। ❖ अतिरिक्त ऊर्जा, जिससे तेजी से विकास होता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सामर्थ्य। ❖ जानकारी का अभाव। ❖ लिंग विभेद। ❖ लड़कियों को वसा/तेल नहीं दिया जाना चाहिये, ताकि उनका वजन न बढ़े। 	अतिरिक्त ऊर्जा के अलावा इनसे स्वाद बढ़ जाता है। इनसे विकास में मदद मिलती है।



पोषण

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
सी 4. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जानना कि बच्चे के भोजन को कैसे स्वास्थ्यवर्द्धक और पोषणयुक्त/ऊर्जायुक्त बनाएं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ यह समझना कि किसी बढ़ते बच्चे (6 महीने-2 साल) के सर्वोत्तम विकास के लिए मां के दूध के अलावा अतिरिक्त भोजन की आवश्यकता पड़ती है। ❖ अनाज, प्रोटीन (दाल और दुग्ध उत्पाद) और फलों को मिला देने से भोजन स्वास्थ्यवर्द्धक बन जाता है। 	संपूर्ण स्वच्छता अभियान ग्राम संचालक (टोटल सैनिटेशन कैंपेन विलेज मोटिवेटर)/सरपंच	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वाद के चलते भोजन की खपत बढ़ जाती है और इसके परिणामस्वरूप बेहतर विकास होता है। ❖ आसानी से उपलब्ध ऊर्जायुक्त जैसे -शक्कर, गुड़,। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ समय का अभाव। ❖ निम्न में जानकारी का अभाव <ul style="list-style-type: none"> • भोजन तैयार करने में। • भोजन देने की मात्रा और बारंबारता। ❖ गलत धारणाएं—बच्चे के दांत नहीं निकले हैं, इसलिए वह भोजन कैसे कर सकता/सकती है, इससे डायरिया हो सकता है। 	ध्यान दें: “चाइल्ड” एज और “एनर्जी—डेन्स” को परिभाषित करें। वे बच्चे को तभी खिलाते हैं, जब वह रोता है।
सी 5. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जन्म होने के एक घंटे के भीतर स्तनपान शुरू करने के महत्व को जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जल्द शुरुआत करने से जन्म के बाद बच्चा सजग स्थिति में पहुंच जाता है। ❖ (द्वितीयक) जल्द शुरुआत से दूसरे तरह की फीडिंग की गुंजाइश घट जाती है। ❖ द्वितीयक जल्द शुरुआत जच्चा और बच्चा दोनों के लिए ही अच्छा होता है। 	डॉक्टर (अस्पताल में) या आशा (घर में)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सफल स्तनपान की गुंजाइश अधिक होती है। ❖ परिणामस्वरूप बच्चे को संतुष्टि मिलती है। ❖ मां को आराम ❖ बच्चा तेजी से प्रक्रिया को सीखता है। 	मिथक: पहला दूध साफ नहीं होता है और इसलिए, यह बच्चे को नहीं पिलाया जाना चाहिये। <ul style="list-style-type: none"> • 3 दिन का मिथक • शुरुआती कुछ दिनों तक दूध नहीं पिलाया जाना चाहिये। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मधु। ❖ बच्चे के जन्म के पहले दिन आशा घर पर जाती है। ❖ शुरुआत करने में हुई देरी से प्री-लैक्टियल्स (घुट्टी, जानवर का दुध, चाय, पानी) देने की संभावना बढ़ जाती है। ❖ नवजात शिशु जन्म के पहले आधे घंटे में अत्यंत सक्रिय होता है।
सी 6. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	छोटे बच्चों (6 महीने-2 साल) को अलग कटोरी में खिलाने के महत्व को समझना	अलग कटोरी में भोजन खिलाने से बच्चे के द्वारा ग्रहण किये जाने वाले भोजन की मात्रा का पता लगाने में मदद मिलती है, जिससे ये सुनिश्चित किया जा सकता है कि बच्चे को सही मात्रा में भोजन खिलाया गया है।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे ने कितना खाना खाया है, उसकी सही-सही मात्रा को जानने में मदद मिलती है। ❖ पर्याप्त भोजन पर्याप्त विकास को सुनिश्चित करता है। ❖ कुपोषण से बचाव। ❖ बीमारी से रक्षा। 	रुचि, समझदारी (पर्याप्त रूप से), समय का अभाव।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लोरी, कटोरी और स्टोरी। ❖ यदि मां अपनी ही प्लेट से बच्चे को खिला रही है और यदि बच्चा खाना खाना बंद कर देता है, तब मां को यह लगेगा कि बच्चे ने पर्याप्त मात्रा में भोजन कर लिया है, जबकि यदि बच्चा अलग कटोरी में खाना खा रहा है, तो मां इस बात को सुनिश्चित कर सकती है कि बच्चा पूरा भोजन खा ले।

पोषण



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
सी 7. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	5 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए भरपूर विटामिन ए वाले खाद्य पदार्थ देने के महत्व को समझना	ऐसे खाद्य पदार्थों, को ग्रहण करने से, जिनमें विटामिन ए भरपूर मात्रा में है, से संक्रमणों जैसे मेजल्स और डायरिया की गंभीरता को कम करने में मदद मिलती है।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वास्थ्य। ❖ भलाई। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जानकारी का अभाव। ❖ सामर्थ्य। 	भरपूर विटामिन ए वाले खाद्य पदार्थों में लाल, पीली और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं, जैसे—गाजर, पपीता, आदि। चूंकि, खाद्य उत्पाद की उपलब्धता और उन्हें खरीद पाने का सामर्थ्य एक बाधा है, अतः सरकार द्वारा बच्चों को विटामिन ए की खुराक बाल स्वास्थ्य पोषण माह के तहत जून और दिसंबर के दो विशेष महीनों में दी जाती है।



स्वास्थ्य

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
डी 1. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जानना कि डायरिया से पीड़ित बच्चों को नियमित रूप से खिलाया/पिलाया जाना चाहिये (भोजन/आहार)।	❖ डायरिया के दौरान (किसी भी बच्चे के लिए) यह आवश्यक है कि उम्र के अनुसार आहार दिया जाता रहे।	एएनएम/आशा /एडव्यूडव्यू	❖ जब बच्चा नियमित रूप से भोजन करेगा, तो वह जल्दी ठीक होगा।	❖ पाचन—इस बात का डर कि भोजन देने पर बच्चा अधिक बीमार हो सकता है। ❖ दूध—यदि इसे बाहर से खरीदा जाता है, तो यह सुरक्षित नहीं है। ❖ सब्जियां/दाल—उन्हें लगता है कि बाहर की कोई भी चीज दूषित हो सकती है। ❖ यदि डायरिया या कोई और बीमारी है, तो उसकी पहचान करने में असमर्थ।	❖ बार-बार अंतराल (2-3 घंटे) ❖ छोटे भाग (उम्र पर निर्भर) ❖ केवल घर में पकाया गया खाना ❖ ओआरएस/तरल पदार्थ
डी 2. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	श्वास संबंधी परेशानियों से बचने के लिए शिशुओं को रसोईघर से दूर रखने के महत्व को जानना।	ऐसे शिशु, जिन्हें पहले से ही सांस लेने संबंधी परेशानी है, उनके शरीर में यदि धूआं प्रवेश करता है, तो सांस लेने संबंधी परेशानी को बढ़ा सकता है।	आशा/शिक्षक /डॉक्टर/नर्स बहनजी	❖ चूल्हे का मुंह खिड़की की तरफ/वायु परिसंचरण की जगह से दूर रखें। ❖ उसे अपने आप संक्रमण नहीं होगा। ❖ चूल्हा को मुख्य बाउंड्री से बाहर रखा जाता है (खुली जगह)।	❖ चूल्हा/लकड़ी का इस्तेमाल किया जाता है। ❖ इस बात से बेखबर होना कि धूआं के चलते संक्रमण हो सकता है। ❖ शिशु की देख-भाल करने के लिए अन्य व्यक्ति मौजूद नहीं हैं। ❖ मां स्वयं को साफ-सुथरी नहीं रखती/आस-पास की जगह गंदी है। ❖ भारी भीड़, जहां शिशु को संक्रमण होने का खतरा होता है।	❖ शिशु को ऐसी जगह लिटायें जहां उसकी मां उसे देख सके। ❖ धुएं से भरा घर—पृष्ठभूमि में बच्चे का रोना—नहीं देख सकती है—लोगों/मां को खांसी (रसोईघर में खिड़की)। ❖ धूआरहित चुल्हा।

स्वास्थ्य



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
डी 3. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जानना कि प्रतिरक्षा के मामूली दुष्प्रभाव सामान्य बात है और आम तौर पर उन पर काबू पाया जा सकता है।	हल्का बुखार, जो उन बच्चों के लिए आम बात है, जिनका प्रतिरक्षण किया गया है, का उपचार बुखार उतारने वाली दवा से किया जा सकता है।	एएनएम	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बुखार के चलते ड्रॉप आउट्स। ❖ बच्चों के बीमार पड़ने पर मां-बाप घबरा जाते हैं। ❖ धारणा यह है कि यदि बच्चे को बुखार है तो वह बीमार है। ❖ डॉक्टरों द्वारा टीकाकरण के विषय में विस्तार से नहीं बताया जाता है, इसलिए देख-भाल करने वाले अभिभावक अधिक चिंतित हो जाते हैं। ❖ प्रतिरक्षण के चलते होने वाले बुखार को लेकर जागरूकता। 		प्रभाव हेल्थ डे-बुधवार <ul style="list-style-type: none"> • बुखार 2-3 दिनों तक रहता है और फिर सामान्य हो जाता है। • अन्य टीका की अपेक्षा डीपीटी द्वारा बुखार आने की अधिक गुंजाइश होती है, हालांकि सबकी समान रूप से चिकित्सा किये जाने की आवश्यकता होती है।
डी 4. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	बच्चों को 5 साल की आयु तक नियमित रूप से पोलियो खुराक देने के महत्व को जानना	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 5 साल से कम उम्र के सभी बच्चों को आवश्यक रूप से पोलियो से प्रतिरोधन कराया जाना चाहिये। ❖ 5 साल से कम उम्र के बच्चों को जब भी मौका मिले (पोलियो शिविर, एएनएम या डॉक्टर से मुलाकात आदि) पर आवश्यक रूप से प्रतिरोधन कराया जाना चाहिये। 	सरपंच	बारंबारता मायने नहीं रखती	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पहले ही प्रतिरोधन कराया जा चुका है। ❖ यदि हम इतनी बार में एक बार प्रतिरोधन से चूक गये हैं, तो उससे कोई फर्क नहीं पड़ता। ❖ हमारे आस-पास पोलियो नहीं है। फिर, हमें किस बात की चिंता? इससे हम प्रभावित नहीं होंगे। ❖ यदि बच्चे को सामान्य बुखार हो जाता है, तो मां-बाप इसे पोलियो मान बैठते हैं। ❖ सामुदायिक प्रभाव के चलते लोग पोलियो बूथ पर नहीं जाते, आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/एएनएम के आने का इंतजार करते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ यह आवश्यक है कि बच्चे को हर बार पोलियो की खुराक दी जाये। ❖ अभियान प्रणाली + जब आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री/एएनएम दौरा करती है।



स्वास्थ्य

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
डी 5. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	बच्चे के एक साल का होने से पहले प्रतिरोधन शिड्यूल पूरा करने के महत्व को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सभी बच्चों को एक साल तक छः टीकारोधी बीमारियों से पूरी तरह से प्रतिरक्षण किया जाना आवश्यक है। ❖ यदि एक साल तक बच्चे का पूरी तरह से प्रतिरक्षण किया जाता है, तभी बच्चा सुरक्षित रहेगा। 	एएनएम (नर्स बहनजी)/ डॉक्टर (एमओ)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ छः प्रमुख टीकारोधी बीमारियां। ❖ यथासंभव शीघ्र बच्चे की रक्षा करता है, चूंकि बच्चे को इस अवधि के दौरान अधिक खतरा होता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ डीपीटी/पोलियो की सभी खुराकें (3) नहीं दी जाती हैं। ❖ हमारे खानदान ने कभी भी प्रतिरक्षण नहीं कराया—तो फिर आपको कराने की क्या आवश्यकता है? ❖ अधूरी जानकारी—एएनएम द्वारा माँ-बाप को संपूर्ण प्रतिरक्षण की आवश्यकता की जानकारी नहीं दी जाती है। 	<p>बीसीजी—जन्म के समय 1 खुराक डीपीटी—3 खुराक—छठवें हफ्ते, दसवें हफ्ते, चौदहवें हफ्ते पर पोलियो—जन्म के समय 3 खुराक, छठवें हफ्ते, दसवें हफ्ते, चौदहवें हफ्ते पर मेजल्स (खसरा)—1 खुराक—नौवें महीने विटामिन ए—1 खुराक—नौवें महीने जिन अभिभावकों के द्वारा किसी कारण से बच्चों के टीकाकरण की एक खुराक छूट गई हो, तो वे पूरी तरह से टीकाकरण का परित्याग न करें।</p>
डी 6. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	छत पर खेलते समय सावधान रहने और छोटे बच्चों/भाई-बहनों की निगरानी करने के महत्व को जानना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बिना निगरानी वाले बच्चों को छत पर खेलते हुए गंभीर रूप से चोट पहुंच सकती है। ❖ बड़ों को चाहिये कि वे छत पर खेल रहे बच्चों पर नजर रखें, ताकि उन्हें गिरने या जख्मी होने से बचाया जा सके। 	शिक्षक/बड़े भाई-बहन/मां		<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे खेलते-खेलते ऊपर चले जाते हैं (सभी एक साथ) और उन्हें रोकना मुश्किल होता है। ❖ बच्चे इन कारणों से छत पर जाते हैं: पलाई नेट्स पकड़ने के लिए, पतंग उड़ाने के लिए, सामान्य रूप से खेलने, हवाई जहाज देखने (कभी-कभी), सिर की चोट/टूटना/घाव। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चों के लिए सुरक्षित क्षेत्रों की पहचान करें। ❖ पैरापेट्स (रेलिंग्स) बनवाएं।
डी 7. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	छोटे बच्चों को गर्म वस्तुओं/आग से दूर रखने की आवश्यकता को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ गर्म वस्तुओं और आग के संपर्क में आना/निकटता गंभीर रूप से जला सकती है। ❖ छोटे बच्चों पर हमेशा निगरानी रखी जानी चाहिये, ताकि वे गर्म वस्तुओं जैसे—बरतन, लकड़ी आदि के संपर्क में न आ सकें। 	शिक्षक बहनजी/माँ-बाप	<ul style="list-style-type: none"> ❖ भोजन बनाने के सुरक्षित तरीके। ❖ आग के चलते होने वाली रुग्णता और मृत्यु दर ऊँची है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खाना पकाने वाले चुल्हे के लिए अलग जगह का अभाव या दिक्कत। ❖ ये देखने की जिज्ञासा कि कौन-सा भोजन तैयार किया गया है, दुर्घटना का कारण बन सकता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खेलते समय, बच्चे यह नहीं देख पाते हैं कि उनके आस-पास गर्म बरतन हैं और अचानक, उसे छू देते हैं। ❖ खेलते-खेलते/अपनी माँ को दूँढते हुए, बच्चे रसोईघर में घुस जाते हैं और वे रसोई की आग से जल सकते हैं।

स्वास्थ्य



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
						❖ अधजली लकड़ी को अलग रख दिया जाता है—जिसे बच्चे खेलने के लिए निकाल ले जाते हैं	
डी 8. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	संस्थागत डिलिवरी और देख-भाल के महत्व को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वास्थ्य संगठनों के कुशल स्वास्थ्यकर्मियों द्वारा समस्याओं/जटिलताओं (बच्चे का गलत स्थिति में होना, सांस लेने में बच्चे को तकलीफ होना आदि) को सुलझा लिया जा सकता है। ❖ गर्भवती औरत और उसके परिवार के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे संस्थाओं के एएनसी और प्लान डिलिवरी में उपस्थित हों। 	एएनएम, नर्स, डॉक्टर	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मां और बच्चा सुरक्षित हो। ❖ वातावरण साफ—सुथरा/रोगाणुमुक्त हो। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ परंपरागत रूप से महिलाओं की डिलीवरी घर पर होती है। ❖ संस्थागत डिलिवरी के महत्व की दृष्टि से जागरूकता की कमी। ❖ निजी अस्पतालों में ले जाने के लिए आर्थिक दृष्टि से असमर्थ। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अस्पतालों/संस्थानों ने अपने कर्मचारियों को किसी भी तरह की डिलिवरी कराने के लिए प्रशिक्षण दिया है, उन्हें कुशल बनाया है। ❖ लागत की क्षति-पूर्ति के लिए भत्ते दिये जाते हैं।
डी 9. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	समयानुसार कुशल स्वास्थ्य सेवा के महत्व को समझना	यह कहानी पहले के बैच से ली गई है।				



सुरक्षा

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 1. बाल अधिकार	सुरक्षा	बच्चों पर लंबे समय तक भावनात्मक दुर्व्यवहार (भेद-भाव करना, डांटना-फटकारना, दंड देना)	स्नेहपूर्ण, जिम्मेवार और सुरक्षात्मक परिवेश में बच्चे के स्वस्थ भावनात्मक विकास की संभावना होती है और उसके भीतर आत्म-विश्वास और आत्म-सम्मान की भावना पनपती है।	शिक्षक (2 शिक्षक)/ मां-बाप/ दादा-दादी	<ul style="list-style-type: none"> डांट-फटकार के जरिए जो कुछ भी हासिल किया जा सकता है, उसे प्यार व स्नेह के जरिए भी हासिल किया जा सकता है। सकारात्मक अनुशासन के जरिए बच्चे के भीतर आत्म-विश्वास की भावना को भरें। भावनात्मक दुर्व्यवहार के चलते बाधा पैदा होती है, जिससे पढ़ाई-लिखाई/विकास बाधित होता है (सीखने की प्रक्रिया को प्रभावित करती है), अतः, भावनात्मक दुर्व्यवहार का त्याग कर तथा स्नेह और प्यार का सहारा लेकर सीखने की प्रक्रिया को आसान बनाया जा सकता है। 	<ul style="list-style-type: none"> शिक्षक/मां-बाप का मानना है कि अनुशासन का बस यहीं एक तरीका है शिक्षकों/मां-बाप अत्यधिक चिंतित और तनावग्रस्त हो ते हैं, उन्हें धैर्य रखना मुश्किल हो जाता है। शिक्षक संवेदनशील / जागरूक ही होते 	सांस्कृतिक मान्यता/मिथक यह है—“बिना दंड के बच्चे बिगड़ जाते हैं”। इसके प्रभाव निम्नलिखित हैं: आत्मविश्वास की कमी, आत्म-सम्मान और आत्माभिव्यक्ति की कमी।
ई 2. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि सभी जातियों के बच्चों को खेल-कूद और मनोरंजन का अधिकार प्राप्त है। (बाल सहभागिता)	<ul style="list-style-type: none"> खेल-कूद से बच्चे के शारीरिक एवं भावनात्मक विकास में मदद मिलती है। एक साथ (सभी जातियों के साथ) खेलने-कूदने से सामाजिक समानता की भावना को बढ़ावा मिलता है। 	शिक्षक, मां-बाप, मित्र/प्रतिस्पर्द्धी, सामुदायिक नेतृत्वकर्ता	<ul style="list-style-type: none"> एक साथ खेलने-कूदने से बच्चों के बीच एकता बढ़ती है और रिश्ता प्रगाढ़ होता है। बच्चे जातिगत भेदभाव के खिलाफ समाज को सकारात्मक संदेश दे सकते हैं। खेल-कूद से बच्चों के विकास (शारीरिक और भावनात्मक-स्वास्थ्य संबंधी) में मदद मिलती है। सामाजिक विकास में मदद मिलती है और बातचीत और सहभाग की भावना को प्रोत्साहन मिलता है। 	<ul style="list-style-type: none"> उन पर घर में काम की जिम्मेवारियां होती हैं (छोटे बच्चों के देख-भाल, घरेलू काम)। काफी होमवर्क/खेलने के लिए समय का अभाव। विद्यालय में पाठ्यचर्या अतिरिक्त गतिविधियों का अभाव। लड़कियों की पढ़ने में कोई दिलचस्पी नहीं होती है। 	

सुरक्षा



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 3. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि बच्चे भरोसेमंद बड़े लोगों से अपनी भावनाएं बांट सकते हैं और उनसे सहयोग हासिल कर सकते हैं।	भरोसेमंद बड़े व्यक्तियों के साथ समस्या को बताने से उसे और अधिक गंभीर और हानिकारक बनने से रोका जा सकता है।	यह मां-बाप की जिम्मेवारी होती है कि भरोसेमंद और खुला वातावरण बनाएं।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बच्चे सुरक्षित महसूस करते हैं। ❖ संभावित रूप से गंभीर समस्या का शुरु में ही निपटारा। 	मां-बाप विश्वासपूर्ण माहौल नहीं बना पाते हैं।	
ई 4. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि सभी बच्चों को पंजीकरण कराने (जन्म के समय) और जन्म प्रमाण-पत्र प्राप्त करने का अधिकार होता है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जन्म प्रमाण-पत्र होने के फायदे निम्नलिखित हैं—विद्यालय में नामांकन, मूलभूत सामाजिक सेवाओं की सुलभता, बाल विवाह पर रोक, मताधिकार। ❖ यदि आपने जन्म के समय जन्म प्रमाण-पत्र नहीं बनवाया, तो भी आप इसे किसी भी उम्र में बनवा सकते हैं। 	एएनएम/आशा /सरपंच	<ul style="list-style-type: none"> ❖ विद्यालय में नामांकन के लिए जन्म प्रमाण-पत्र की आवश्यकता होती है। ❖ मूलभूत (सरकारी) सेवाएं हासिल करने के लिए पहचान की आवश्यकता। ❖ बाल विवाह को रोकने में मदद मिलती है। ❖ इससे एएनएम, आशा को स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आयु अनुसार बच्चों का पता लगाने में मदद मिलती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ घर में पैदा होने वाले बच्चों के लिए, उपयुक्त रेकॉर्ड्स का रख-रखाव नहीं किया जाता है। ❖ पता नहीं, जन्म प्रमाण-पत्र की क्यों आवश्यकता होती है जागरूकता की कमी। ❖ अधिक दूरी के कारण जन्म प्रमाण-पत्र मिलने में कठिनाई होती है। 	
ई 5. लैंगिक समानता	समान उपाधि	यह जानना कि घर में लड़कियां लड़कों के जैसे बराबर व्यवहार (खेलने के लिए समय मिलना, पर्याप्त मात्रा में अच्छा भोजन, नये कपड़ों की हकदार	लड़कियों से बराबरी का व्यवहार एक अच्छा निवेश है, क्योंकि वे परिवार को सहयोग देने/उसमें अपना योगदान देने में समान रूप से सक्षम हैं (सामाजिक और आर्थिक दोनों ही रूपों में)	मां-बाप	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खेल-कूद से लड़कियों के विकास में मदद मिलती है और इससे उनके स्वास्थ्य में भी सुधार आता है। ❖ लड़कियां परिवार में भी योगदान दे सकती हैं। ❖ एक साथ खेलने-कूदने के क्रम में लड़कियों और लड़कों के बीच एक स्वस्थ संवाद होता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लड़कियों को चाहिये कि वो घर के काम में हाथ बंटाये, चूंकि उनकी शादी होने पर उन्हें इसकी जरूरत पड़ती है। ❖ लड़कियों में निवेश का कोई मतलब नहीं है, चूंकि उन्हें दूसरे के घर में जाना है। 	उदाहरण: लड़कियों को चाहिये कि वो खाना पकाएं, फर्श साफ करें और बर्तन धोएं, जबकि लड़कों को चाहिये कि वे किराना का सामान लाएं, खेत में काम करें।



सुरक्षा

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
ई 6. लिंग	समान अवसर	यह जानना कि लड़कियों के पास लड़कों के बराबर ही निर्णय लेने का अधिकार है।	लड़कियों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे अपना निर्णय लें जिससे उनके आत्मविश्वास और निर्णय लेने की क्षमता का विकास हो।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ लड़कियां जिंदगी में आगे बढ़ सकती हैं और अधिक आत्मविश्वासी बन सकती हैं। ❖ वे अपनी पढ़ाई-लिखाई से जुड़े निर्णय लेने में हिस्सा ले सकती हैं। ❖ विवाह के बाद, वह अपने खुद के परिवार में सक्रिय भूमिका निभायेंगी और अपने बच्चों के लिए सही काम करेंगी। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लिंग भेद-भाव। ❖ सामाजिक कायदे-कानून ❖ यदि लड़कियां पढ़ी-लिखी नहीं हैं, तो उनमें निर्णय लेने की क्षमता नहीं होगी। ❖ घर के बड़े-बुजुर्ग बच्चों के निर्णय लेने की क्षमता को नहीं पहचान पाते। 	
ई 7. चाइल्ड-फ्रेंडली स्कूल्स	विद्यालय का परिवेश	यह जानना कि विद्यालय बच्चों के लिए, खासकर लड़कियों के लिए सुरक्षित जगह होनी चाहिये।	विद्यालयों में लड़कियों की सहायता के लिए महिला शिक्षक होनी चाहिये। शिक्षक ऐसे हों, जो मित्रवत् व्यवहार करें और साथ-ही-साथ दृढ़ भी हों।	आशा/शिक्षक /डॉक्टर/ नर्स बहनजी	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सुरक्षा और सहजता की भावना के अनुभव से पढ़ाई-लिखाई और विकास में मदद मिलती है। ❖ सही ढंग से सोचने का आत्मविश्वास। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षकों में संवेदनशीलता और मित्रवत् रूप में पढ़ाने के तरीकों का अभाव। ❖ कुछ पुरुष शिक्षकों के चलते लड़कियां असहज महसूस करती हैं (लिंग संतुलन का अभाव-अनुपात)। 	यह भी बताया जाना चाहिये कि सभी शिक्षकों को बच्चों को परामर्श देने/सहायता करने हेतु प्रशिक्षण प्राप्त होना चाहिए।
ई 8. बाल अधिकार	सुरक्षा	यह जानना कि तंबाकू चबाना बुरी आदत है।	तंबाकू चबाना एक लत है और इससे छुटकारा मुश्किल से होता है।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्वास्थ्य में सुधार आता है। ❖ पैसे की बचत होती है और दांतों का क्षय कम होता है। 	पुरानी पीढ़ी द्वारा स्थापित बुरे उदाहरण।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ पुरानी पीढ़ियां उदाहरण कायम करती हैं। ❖ आसानीपूर्वक उपलब्ध। ❖ साथियों का दबाव। ❖ मुंह का स्वास्थ्य, फेफड़े का कैंसर, चबाने में मुश्किल। ❖ आजमाने की उत्सुकता/झुकाव से पहली बार ट्रायल शुरू होता है।

जीवन संबंधी कुशलताएँ



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएँ	जानकारी
एफ 1. बाल अधिकार	जीवन कौशल	दबाव से जूझ रही लड़कियों के लिए व्यावहारिक एवं सकारात्मक तरीके को समझना (कक्षा 6, 7 और 8)	नकारात्मक दबाव में 'नहीं' कहना सही है।	शिक्षक, मित्र, भाभी (मां-बाप को छोड़कर अन्य)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अधिकारों के प्रति जागरूकता आती है। ❖ आत्म-विश्वास बढ़ता है। ❖ जानकारी / जागरूकता बढ़ती है। ❖ निर्णय लेने की क्षमता बढ़ती है। ❖ सही और गलत के बीच के अंतर को जान पाते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ घरेलू काम। ❖ लड़कों की छेड़-छाड़ के चलते स्कूल छोड़ देना-सुरक्षा का अभाव-स्कूल जाने से भयग्रस्त। ❖ उम्र-अभिभावक की बात सुनना। ❖ दोस्तों को खोना नहीं चाहते। ❖ आत्म-विश्वास का अभाव। ❖ नई चीजों को आजमाने (नई जगहों को देखने) की उत्सुकता। ❖ सही और गलत का ज्ञान न होना। ❖ नहीं कह पाने की क्षमता रखना। ❖ मां-बाप में जागरूकता / जानकारी का अभाव। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ साथियों का दबाव-उन्हें गलत दिशा में धकेलना-टीवी देखना, स्कूल न जाना, अच्छे-अच्छे कपड़े पहनना, साजो-श्रृंगार करने में धकेलना। ❖ दबाव के सामने हार मान लेना ❖ मुझे बैकवार्ड समझा जायेगा / आधुनिक नहीं समझा जायेगा। ❖ रेडियो / पुस्तक। ❖ मूल्य प्रणाली-अपनी स्वयं मूल्य प्रणाली विकसित करें।
एफ 1. बाल अधिकार	जीवन कौशल	यह समझना कि लक्ष्यों को तय करने से कार्यों को पूरा करने में मदद मिल सकती है।	लक्ष्यों को तय कर लेने से बच्चे को अपना काम पूरा करने के लिए समर्पित रहने में मदद मिलती है।	शिक्षक, मां-बाप	<ul style="list-style-type: none"> ❖ समय प्रबंधन / समय की बचत। ❖ एकाग्रता और प्रेरणा बढ़ती है। ❖ यह पता लगाने में सक्षम कि आपने जो चाहा उसे हासिल कर पा रहे हैं या नहीं। ❖ एकाग्रता बढ़ती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ फायदों की जानकारी का अभाव। ❖ मार्गदर्शन का अभाव। ❖ लक्ष्य हासिल करने के लिए आत्म-विश्वास का अभाव। ❖ महत्वाकांक्षा का अभाव। ❖ दूरदर्शिता का अभाव। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ स्व-मूल्यांकन के कारक। ❖ शिक्षा संबंधी लक्ष्य-छात्रवृत्ति / ईनाम / प्रथम स्थान पाना। ❖ खेल-स्पोर्ट्स डे में जीतना (न्याय पंचायत रिसोर्स सेंटर / ब्लॉक रिसोर्स सेंटर)। ❖ कबड्डी, खो-खो, एथलेटिक्स, तैराकी, बास्केटबॉल, डिस्क थ्रोइंग। ❖ वाद-विवाद, लेखन। ❖ स्वास्थ्य / बुद्धिमानी / पैसा। ❖ किसी बुरी आदत को बदलना। ❖ किसी बुरी आदत को बदलना ❖ व्यक्तिगत विकास (अधिक संवेदनशील होना) <p>(उदाहरण-कहानी-जिंद द्वारा इच्छाओं की पूर्ति)</p>



जीवन संबंधी कुशलताएँ

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएँ	जानकारी
एफ 3. बाल अधिकार	जीवन संबंधी कौशल	पैसा बचाने के महत्व को समझना	<ul style="list-style-type: none"> ❖ आपकी आय चाहे जो हो, उसमें से आंशिक बचत करें (मां-बाप पर ध्यान दें)। ❖ अप्रत्याशित खर्चों के लिए बचत एक उपयोगी संसाधन है। 	मां-बाप	<ul style="list-style-type: none"> ❖ बुरे समय में काम आता है। ❖ सही चीजों के लिए इस्तेमाल (पैसे का प्रभावी इस्तेमाल)। ❖ परिवार को लाभ मिलता है। ❖ बच्चे अपने जीवन में भविष्य के लिए अर्थ प्रबंधन कौशल सीख सकेंगे। ❖ बड़े लक्ष्यों / संपत्ति के लिए (बेटी की शादी / संपत्ति खरीदने) के लिए पैसे बचायें। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ कम आय। ❖ ज्ञान का अभाव। ❖ अधिक खर्च करने की बुरी आदतें। ❖ प्राथमिकता का तय न होना। ❖ खपत की आदत। ❖ पुरुष शराब पीने, दूसरी बुरी आदतों में पैसा खर्च करते हैं। ❖ परिवार की प्राथमिकता नहीं होती। ❖ अप्रत्याशित नुकसान। ❖ सामाजिक दबाव (रिश्तेदारों / दोस्तों द्वारा कंजूस कहा जाना) —दिखावा के लिए अधिक खर्चा (तड़क-भड़क वाली शादी)। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ अधिकतर अनियमित आय। ❖ महिलाएँ स्थानीय रूप से हर महीने—इंटर लोनिंग—से मिलजुल कर पैसा बचाती हैं—वे सेविंग्स बॉक्स में पैसे बचाती हैं—जब यह पैसा अच्छी रकम बन जाता है, तो वे बैंक में खाता खोल सकती हैं और बैंक से ऋण ले सकती हैं (स्वयं सहायता समूह आंदोलन)।
एफ 4. बाल अधिकार	जीवन कौशल	यह जानना कि कक्षा में सवाल पूछना सामान्य और स्वीकार्य है।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ सवाल पूछने से बच्चों को सीखने में मदद मिलती है। ❖ शिक्षकों को चाहिये कि वे बच्चों को सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें और सभी बच्चों की जिज्ञासाओं को उचित तरीके से शांत करें। 	शिक्षक	<ul style="list-style-type: none"> ❖ संवाद कौशल का विकास होता है। ❖ जिज्ञासा शांत होती है। ❖ केवल सुनकर ही अधिक चीजें सीख लेते हैं। ❖ नेतृत्व कौशल विकसित होता है। ❖ समस्याओं को सुलझाने में मदद मिलती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ आत्म-विश्वास की कमी। ❖ शिक्षक का भय। ❖ हिचकिचाहट। ❖ विषयों का स्पष्ट न होना / विषयों में रुचि न होना। ❖ उच्च प्राथमिक विद्यालय में जाने पर नये शिक्षकों का होना। ❖ सहभागी व्यक्तित्व का अभाव। ❖ बच्चे मजाक बनाते हैं / चिढ़ाते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> छोटे बच्चे की कहानी (कक्षा 1-5) ❖ शिक्षकों के साथ अच्छा संबंध। ❖ बच्चे की व्यक्तिगत समस्या।

जीवन संबंधी कुशलताएँ



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएँ	जानकारी
एफ 5. बाल अधिकार	जीवन कौशल	मां-बाप के साथ बातचीत करने के लिए संवाद कौशल को जानना। (उच्च प्राथमिक/उच्च विद्यालय के बच्चे)	<ul style="list-style-type: none"> ❖ संवाद कौशल में निम्न शामिल हैं—विकल्प देना, दूसरे के प्रति आक्रामक न होना, परिणामस्वरूप, दोनों पक्षों को विजय की स्थिति का अनुभव करना। ❖ मां-बाप के साथ बात-चीत /निगोशिएट करना ठीक है। 	शिक्षक, पुराने दोस्त, जिन्होंने बात-चीत /निगोशिएट किया हो।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ यह दोनों पक्षों के लिए विजय की स्थिति है। ❖ लड़ाई का विकल्प। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ मां-बाप का भय (प्यार खोने का डर, मां-बाप गुस्सा हो जाएंगे, डांटेंगे—फटकारेंगे/पीटेंगे)। ❖ आत्म-विश्वास की कमी। ❖ सामाजिक नियम/कायदे—कानून। ❖ संवाद कौशल का अभाव। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ घरेलू काम, आर्थिक दबाव के बावजूद स्कूल जाने के लिए बात-चीत करना (खासकर लड़कियों के द्वारा)। ❖ बाल विवाह (लड़के और लड़कियाँ)। ❖ यदि लड़कियाँ अधिक पढ़ती हैं, तो उनके लिए उनसे अधिक पढ़ा-लिखा पति ढूँढना होगा। वे अधिकारों को और अधिक जानेंगी। ❖ यह अंतर्व्यक्तिक संवाद कौशल से अलग है। आप बिना आक्रामक हुए विकल्प देते हैं। ❖ कैरियर संबंधी विकल्पों पर बातचीत
एफ 6. बाल अधिकार	जीवन संबंधी कौशल	कुछ प्रभावी अंतर्व्यक्तिक संवाद कौशल (आंख का संपर्क, सुनना, स्पष्ट और संक्षिप्त रूप में बोलना)।	अच्छे अंतर्व्यक्ति संवाद कौशल में निम्न शामिल हैं—आंख का संपर्क, सुनना और साफ-साफ बोलना।		<ul style="list-style-type: none"> ❖ अपने विचारों को स्पष्ट रूप से प्रकट कर सकते हैं। ❖ सुनने वाले हमारी बातों पर ध्यान देते हैं। ❖ हम दूसरों को प्रभावित कर सकते हैं ❖ हम दूसरों को बेहतर तरीके से समझ सकते हैं। ❖ गलतफहमी से बचते हैं। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ उपयुक्त कौशल से अनभिज्ञ होना ❖ आत्मविश्वास की कमी। ❖ शुरू की बुरी आदतें। ❖ दूसरे को महत्व न देना/दूसरों के प्रति असंवेदनशील होना। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ समुदाय और दोस्तों (पड़ोसियों) से बात-चीत/संवाद। ❖ आगंतुकों/अतिथियों से बातचीत।



जीवन संबंधी कुशलताएँ

लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएँ	जानकारी
एफ 7. बाल अधिकार	जीवन कौशल	आत्मविश्वासी होने के महत्व/फायदों को जानना (विशेष रूप से लड़कियों को)।	आत्मविश्वास से लड़कियों को जिंदगी से जुड़ी परिस्थितियों को संभालने में मदद मिल सकती है।	किसी लड़की की सफलता की कहानी/एक ऐसी लड़की, जिसने आत्मविश्वास के साथ विषम परिस्थितियों का मुकाबला किया हो।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ जिंदगी की किसी भी परिस्थिति में अपने आपको समायोजित कर सकती है। ❖ अपना लक्ष्य हासिल करने में उनकी मदद कर सकती है। ❖ उनकी हार को स्वीकार करने में सक्षम हो सकती है। ❖ आपको यथावत् स्वीकार करती है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शिक्षा का अभाव। ❖ सुरक्षा संबंधी समस्याएँ। ❖ घर का दकियानूसी/भय का वातावरण। ❖ परंपराएँ/पुरानी सोच। ❖ सामाजिक कायदे-कानून। ❖ घर और समाज का दबाव। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ लड़कियों में इतना आत्मविश्वास होना चाहिए कि वे काफी दूरी पर स्थित विद्यालय भी जा सकें। ❖ साइकिल चलाने से आत्मविश्वास बढ़ता है।
एफ 8. बाल अधिकार	जीवन संबंधी कौशल	रिश्तों के प्रबंधन कौशल के महत्व को समझना।	<ul style="list-style-type: none"> ❖ संबंध प्रबंधन कौशल में निम्न शामिल हैं—समानुभूति, समायोजन और सहनशीलता। ❖ संबंध प्रबंधन कौशल से एक टीम के रूप में प्रभावी तरीके से काम करने में मदद मिलती है। 	बड़े भाई—बहन, मित्र, शिक्षक	<ul style="list-style-type: none"> ❖ काम तेजी से खत्म होता है ❖ आत्मविश्वास बढ़ता है। ❖ दूसरों के साथ काम कैसे करें यह सीखने को मिलता है, विश्वास और संबंध कौशल विकसित होता है। ❖ काम बंट जाता है, एक व्यक्ति पर कम दबाव पड़ता है। ❖ सहनशक्ति बढ़ती है। ❖ सामाजिक कौशल का विकास होता है। ❖ समस्याओं के साथ समायोजन करना/उनका हल निकालना सीखने को मिलता है। ❖ साथियों से सीखने को मिलता है। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ शर्मिलापन/आत्मविश्वास का अभाव (अंतर्मुखी)। ❖ अहंकार संबंधित समस्या। 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ खेल। ❖ ग्राउंडवर्क/प्रोजेक्ट। ❖ दूसरे स्कूलों/पिकनिक/मेला में जाना। ❖ फिल्डवर्क। ❖ स्कूल में प्रदर्शनी। ❖ स्कूल में कार्यक्रमों का आयोजन (पुस्तकों, हस्तशिल्प, खिलौना बनाने, आभूषण बनाने, मेहंदी की दुकानें)। ❖ सांस्कृतिक गतिविधियाँ/टैलेंट शोज।

आपात स्थितियाँ



लक्ष्य	उपलक्ष्य	उद्देश्य	संदेश	मुख्य पात्र	फायदे	बाधाएं	जानकारी
जी 1. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	जानना कि बाढ़ की स्थिति में "सुरक्षित जगह" कौन-सी है।	❖ बाढ़ की स्थिति में, सुरक्षित, ऊँची और सूखी जगह (अर्थात सामुदायिक आवास) की पहचान कर वहां चले जाना।		यदि बच्चे किसी सुरक्षित जगह पर अपने परिवार के साथ ठहरते हैं, तो इससे वे डूबने से बच सकेंगे।	❖ जानकारी का अभाव कि डूबा हुआ हैंड पंप सुरक्षित नहीं है। ❖ साफ दिखने वाले पानी में भी हानिकारक रोगाणु होते हैं।	❖ घर के आस-पास, ब्लिचिंग पावडर का आवश्यक रूप से छिड़काव किया जाना चाहिये—एएनएम द्वारा यह उपलब्ध कराया जाता है। ❖ ब्लिचिंग पावडर जलीय स्रोतों में मौजूद रोगाणुओं को नष्ट कर देता है।
जी 2. बाल अधिकार	उत्तरजीविता	फैमिली प्लड किट के घटकों को जानना।	बच्चों को चाहिये कि वे उपयोगी फैमिली प्लड किट पैक करने और इसे रखने में अभिभावकों की मदद करें। फैमिली प्लड किट में निम्न वस्तुएं शामिल हैं—टॉर्च, पेय जल, रेडियो, साबुन, क्लोरीन की गोली, कपड़ा/धोती/साड़ी, सूखा खाद्य पदार्थ और एक पॉलीथिन में महत्वपूर्ण कागजात।		❖ आप बच जायेंगे और बाढ़ से निपटने के लिए तैयार रहेंगे। ❖ आगे की सहायता हासिल करने के लिए तैयार रहेंगे।	लोगों को इस तरह के किट की तैयारी के बारे में जानकारी नहीं होती है।	टॉर्च, पेय जल, रेडियो साबुन, क्लोरीन की गोली, कपड़ा/धोती/साड़ी, सूखा खाद्य-पदार्थ (चना, भुजिया और दूसरे सूखे स्नैक्स को एक पैकेट में तैयार रखें), एक पॉलीथिन में महत्वपूर्ण कागजात तैयार रखें। ❖ मग, रस्सी। ❖ नवजात शिशु (छोटे-छोटे बच्चों) के लिए भोजन। ❖ कुछ क्षेत्रों में, बाढ़ बार-बार आती है। ऐसे स्थानों में, सीढ़ियां भी बहुत ही उपयोगी साबित होती हैं।

अधिक जानकारी के लिए:

मीना की दुनिया

कार्यक्रम अधिकारी

संयुक्त राष्ट्र बाल कोष

उत्तर प्रदेश का युनिसेफ कार्यालय

3/194, विशाल खण्ड, गोमती नगर,

लखनऊ-226010, उत्तर प्रदेश

टेलीफोन: +91 522 4093333, 2303151-52

युनिसेफ

भारत देश कार्यालय

73, लोधी एस्टेट, नई दिल्ली - 110 003, भारत



unicef 
unite for children