

विद्यालय में स्वास्थ्य और कल्याण*

इस मॉड्यूल में हम विभिन्न तौर-तरीकों का पालन करके विद्यालयों में स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा तथा इसके महत्व के बारे में चर्चा करेंगे। मॉड्यूल शारीरिक विकास, तत्संबंधी मिथकों, शारीरिक योग्यता और इसके घटकों को सामने रखेगा। शारीरिक योग्यता के विकास में मदद करने वाली गतिविधियों के प्रकार भी इस मॉड्यूल में शामिल किए जाएँगे। योग न केवल शारीरिक बल्कि भावनात्मक और क्रियात्मक विकास के लिए और समग्र स्वास्थ्य के लिए भी बहुत महत्वपूर्ण है, इसे भी मॉड्यूल में शामिल किया गया है। स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता जैसे, महत्वपूर्ण कारकों को बच्चों के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले भी मॉड्यूल में शामिल किया गया है। भावनात्मक कल्याण, आत्म जागरूकता, सामाजिक जागरूकता, हिंसा और दुर्व्यवहार और शारीरिक तथा मानसिक आघात से संबंधित गतिविधियाँ भी मॉड्यूल का हिस्सा हैं। पूरे मॉड्यूल को जेंडर भेदभाव से मुक्त और समावेशी बनाने का ध्यान रखा गया है।

अधिगम के उद्देश्य

इस सत्र के अंत में आप सक्षम होंगे—

- स्वास्थ्य और कल्याण की अवधारणा को समझने में;
- विद्यालय में बच्चों के लिए स्वस्थ वातावरण के महत्व को समझने में;
- बच्चों के बीच स्वस्थ मनोभाव और व्यवहार को विकसित करने के लिए अपनायी जाने वाली शैक्षणिक प्रक्रियाओं के बारे में समझने में;
- उन्नत सीखने के प्रतिफल हासिल करने के लिए स्वास्थ्य और कल्याण से संबंधित;
- जीवन-कौशल विकसित करने में।

*निष्ठा—स्कूल प्रमुखों और शिक्षकों की समग्र उन्नति के लिए राष्ट्रीय पहल—प्रशिक्षण पैकेज, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद् द्वारा 2019 में प्रकाशित।

साझा करें कि अच्छा स्वास्थ्य केवल रोगों से मुक्ति नहीं है बल्कि यह शारीरिक, सामाजिक, भावनात्मक और मानसिक कल्याण की स्थिति को दर्शाता है। सभी एक ही निरंतरता में एक-दूसरे को प्रभावित करते हैं। आइए हम प्रत्येक पर चर्चा करें।

- शारीरिक स्वास्थ्य हमारे समग्र स्वास्थ्य का केवल एक पहलू है। यह बीमारी या चोट से मुक्त होने की अवस्था है। शारीरिक स्वास्थ्य की समझ के लिए शारीरिक विकास, शारीरिक योग्यता, स्वस्थ और स्वच्छ भोजन की आदतों आदि के बारे में जागरूकता की आवश्यकता होती है।
- सामाजिक स्वास्थ्य में दूसरों के साथ और पर्यावरण के साथ तालमेल करने, समूह में काम करने और व्यक्तिगत संबंधों की संतुष्टि की क्षमता शामिल है।
- भावनात्मक स्वास्थ्य को तब स्थिर कहा जाता है जब व्यक्ति आरामदायक महसूस करने के लिए भावनाओं को नियंत्रित और प्रबंधित कर सकता है। लोग भावनात्मक रूप से स्वस्थ हैं, यदि वे अपनी भावनाओं को सफलतापूर्वक व्यक्त करने में सक्षम हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण, “कल्याण की वह स्थिति है जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं का एहसास करता है, जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है, लाभदायक रूप से काम कर सकता है तथा अपने समुदाय में योगदान करने में सक्षम है” (डब्ल्यू. एच.ओ.)। मानसिक स्वास्थ्य दैनिक जीवन और संबंधों को प्रभावित कर सकता है। व्यक्ति के सोचने, महसूस करने, व्यवहार करने का तरीका शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। मानसिक स्वास्थ्य में मनोवैज्ञानिक लचीलापन प्राप्त करने के लिए जीवन गतिविधियों और प्रयासों के बीच संतुलन बनाकर जीवन का आनंद लेने की क्षमता भी शामिल है।
- तनाव में भय, अपराधबोध, घबराहट, शर्म, असहायता, स्वयं पर संदेह करना, भ्रम, अकेलापन, उदासी और क्रोध शामिल हैं। यह एक ऐसा समय होता है जिसमें व्यक्ति एक चुनौती का सामना करता है या तनाव में होता है, वह समाधान पा सकता है और सकारात्मक रूप से कार्य कर सकता है या उसे सहायता की आवश्यकता पड़ सकती है। व्यक्ति कई तरह से तनावपूर्ण परिस्थितियों में हो सकता है, जैसे—शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट, अत्यधिक क्रियाशीलता, क्रोध या दुर्व्यवहार आदि।
- बीमारी या विकार निरंतरता, वह दशा है जिसमें तनाव लंबे समय तक रहता है। इसमें व्यक्ति कुछ ऐसे लक्षण दिखाता है, जैसे नींद या खाने में कठिनाई, आत्महत्या की प्रवृत्ति, सामाजिक अलगाव, चिंता के शारीरिक लक्षण, पदार्थों का दुरुपयोग, आक्रामक व्यवहार आदि। मानसिक बीमारी या विकारों को एक पेशेवर द्वारा उपचार करने की आवश्यकता होती है।
- यह दशा निरंतरता के साथ बदल सकती है। एक व्यक्ति अपने जीवन में इन स्थितियों के आधार पर अलग-अलग समय पर निरंतरता के विभिन्न स्तरों पर हो सकता है। तनाव को प्रबंधित करने और दूर करने की उनकी क्षमता उनके शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और बौद्धिक स्वास्थ्य पर भी निर्भर करती है। आइए हम एक-एक करके इन पर चर्चा करें।

शारीरिक विकास

बच्चों का शारीरिक विकास स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण घटकों में से एक है। प्रतिभागियों को उन सभी परिवर्तनों के बारे में सोचने और लिखने के लिए कहें, जो उन्होंने अपने बचपन से देखे हैं (जब वे 6–8 साल के थे या अपने भाई-बहनों में देखे गए थे)। छह से आठ प्रतिभागियों से उनकी टिप्पणियों को साझा करने के लिए कहें। उन्हें चित्र 1 दिखाएँ।

- हमारे शरीर में परिवर्तन प्राकृतिक, सामान्य और स्वस्थ हैं। ये मानव वृद्धि और विकास के आवश्यक अंग हैं। इन परिवर्तनों को अनुभव करना बेहद दिलचस्प हो सकता है।
- सभी परिवर्तन एक ही समय में नहीं होते हैं। नतीजतन, यह संभव है कि एक ही व्यक्ति में शारीरिक परिवर्तन जल्दी हों, लेकिन मनोवैज्ञानिक-सामाजिक परिवर्तन बाद में हों।



चित्र 1— जीवन के विभिन्न चरण

श्यामपट्ट (ब्लैकबोर्ड) पर शीर्षकों के साथ पाँच स्तंभ (कॉलम) रेखित करें—

शैशवावस्था, बाल्यावस्था, किशोरावस्था, वयस्कता और वृद्धावस्था जैसा कि गतिविधि 1 में दिखाया गया है। इसमें कॉपी का उपयोग भी किया जा सकता है। उन्हें जीवन के प्रत्येक चरण में लगभग चार से पाँच बदलावों को सूचीबद्ध करने के लिए कहें। उन्हें 5 मिनट दें और फिर चर्चा करें।

चर्चा के बाद, आप संक्षेप में बता सकते हैं कि—

यह दूसरे तरीके से यानी ठीक इसके उलट भी हो सकता है। एक ही उम्र के दो बच्चों में परिपक्वता के अलग-अलग स्तर हो सकते हैं और उनके अनुभवों की गति भिन्न हो सकती हैं।

- कभी-कभी हम अपने जीवन में बदलावों को प्रभावित कर सकते हैं और कभी हम उन पर बहुत कम नियंत्रण रख पाते हैं।
- हमारे जीवन में कुछ बदलाव पर्वानुमान योग्य हैं। यदि हम उनके लिए तैयार हों, तो हम इनमें

गतिविधि 1— मानव के विभिन्न चरणों में होने वाले परिवर्तन

जीवन के विभिन्न चरणों में होने वाले परिवर्तन				
शैशवावस्था	बाल्यावस्था	किशोरावस्था	वयस्कता	वृद्धावस्था

से कुछ प्रक्रियाओं को प्रभावित करने और उन्हें बेहतर ढंग से प्रबंधित करने में सक्षम हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, विकास और परिपक्वता एक सतत प्रक्रिया है।

- कभी-कभी, बच्चों को अपने साथियों से अलग दिखाई देने पर तनाव हो जाता है। वे दूसरों की तुलना में तेज़ी से या धीमी गति से परिपक्व हो सकते हैं और यह अंतर साथियों के बीच चिढ़ाने तथा उपहास का विषय बन सकता है।
- वृद्धि और विकास की इस प्रक्रिया के साथ बहुत सारे पूर्वाग्रह और हानिकारक रूदियाँ जुड़ती जाती हैं, जिन पर चर्चा करने की आवश्यकता है।

ध्यान दें— आठवीं कक्षा के विज्ञान के अध्याय में इन परिवर्तनों के बारे में विस्तार से चर्चा की गई है।

चूँकि सभी बच्चे एक ही गति से नहीं बढ़ते (शारीरिक और बौद्धिक रूप से), इसलिए बड़े होने से संबंधित कुछ मिथक और गलत धारणाएँ हो सकती हैं।

गतिविधि— 2 बड़े होने से संबंधित मिथक और गलत धारणाएँ

बड़े होने से संबंधित मिथक और गलत धारणाएँ, सहकर्मी प्रभाव और जेंडरा।

निम्नलिखित केस अध्ययनों का उद्देश्य उन रूदिवादिताओं और मिथकों को स्पष्ट करना है जो वृद्धि, सहकर्मी प्रभाव और जेंडर रूदिबद्ध धारणाओं से संबंधित गलत धारणाएँ हैं।

केस अध्ययन 1—वृद्धि और विकास में विविधता

राकेश और मिहिर, विद्यालय से एक साथ घर जा रहे हैं। राकेश यह कहते हुए मिहिर को चिढ़ाने लगता है

कि वह एक लड़की की आवाज़ में बोलता है। वह इस बात पर भी हँसता है कि मिहिर के ऊपरी होंठ पर एक भी बाल नहीं है। राकेश कहता है, “मुझे देखो, मैं एक असली आदमी हूँ। मेरी आवाज़ मजबूत है और मेरा चेहरा मर्दाना है। मेरे चेहरे पर बहुत बाल हैं। मेरे पिता मुझे शेर कहते हैं।” यह सच में मिहिर को शर्मिदा करता है। वह याद करता है कि उसकी माँ अभी भी उसे ‘मेरा प्यारा लड़का’ कहती है। वह फैसला करता है कि घर जाकर अपनी माँ से पूछेगा कि वह राकेश से इतना अलग क्यों है और क्या उसमें कुछ कमी है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. हालाँकि वे एक ही उम्र के हैं, तो फिर राकेश और मिहिर इतने अलग क्यों दिखते हैं?
2. क्या आपको लगता है कि मिहिर में कुछ गड़बड़ है? क्यों?
3. आपको क्या लगता है कि मिहिर अपने बारे में कैसा महसूस करता है?
4. मिहिर की माँ उसे क्या बताएं?

केस अध्ययन 2—सकारात्मक और नकारात्मक सहकर्मी प्रभाव

राजू विद्यालय और घर पर हर समय पढ़ाई करता था, वह हमेशा अच्छे अंक हासिल करता था। उसकी कोई अन्य रुचि या शौक नहीं थे। जब उसने 11वीं कक्षा में एक नये विद्यालय में दाखिला लिया तो ज़हीर और मोती के साथ उसकी दोस्ती हो गई। दोनों उत्साही क्रिकेट खिलाड़ी थे। राजू ने उनके साथ क्रिकेट खेलना शुरू किया और पाया कि वह एक अच्छा स्पिन गेंदबाज़ था। उसके माता-पिता अब चिंतित हैं कि वह खेल

के मैदान में बहुत अधिक समय बिता रहा है जिससे उसकी पढ़ाई प्रभावित हो सकती है।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. क्या आपको लगता है कि राजू पर ज़हीर और मोती का अच्छा प्रभाव है?
2. क्या आपको लगता है कि राजू के माता-पिता की उसके नये शौक के बारे में चिंता सही है?
3. राजू के शिक्षकों की उसके माता-पिता की चिंता को कम करने में क्या भूमिका हो सकती है?
4. क्या राजू को क्रिकेट खेलना जारी रखना चाहिए? क्यों?

केस अध्ययन 3— शारीरिक छवि के बारे में रूढ़िबद्ध धारणा

कक्षा 7 में शालिनी और उसके दोस्त विद्यालय के वार्षिक समारोह की तैयारी कर रहे थे। वे सभी बहुत उत्साहित थे। शालिनी शास्त्रीय नृत्य में हिस्सा ले रही थी, जबकि उसकी सहपाठी अनीता और फ़राह नाटक में थे। एक दिन अनीता ने उससे मज़ाक में कहा, “तुम बहुत काली हो। मंच पर तुमको देखने के लिए हमें अतिरिक्त प्रकाश की आवश्यकता होगी।” शालिनी ने उसे कोई जवाब नहीं दिया। फ़राह को शालिनी के लिए बुरा लगा और उसने कहा, “तुम इतनी अच्छी तरह से नृत्य करती हो। गोरी होने के लिए तुम गोरेपन वाली क्रीम का उपयोग क्यों नहीं करती? क्या तुम कल्पना कर सकती हो कि यदि तुम्हारा रंग गोरा होगा, तो तुम मंच पर कितनी अच्छी दिखोगी?”

शालिनी ने मुस्कुराते हुए कहा, “धन्यवाद, फ़राह। मैं तुम्हारी चिंता की सराहना करती हूँ, लेकिन मैं अपने रंग से खुश हूँ। मेरे शिक्षक और मैं अपने नृत्य

अभ्यास पर कड़ी मेहनत कर रहे हैं और मुझे विश्वास है कि हमारे प्रयासों और तुम्हारी शुभकामनाओं से अच्छा प्रदर्शन होगा।”

चर्चा के लिए प्रश्न

1. शालिनी के बारे में अनीता की टिप्पणी से आप क्या समझते हैं?
2. क्या आपको लगता है कि फ़राह की टिप्पणी एक गलत रूढ़िबद्ध धारणा (सुंदर होने के लिए गोरा रंग आवश्यक है) पर आधारित है या यह तथ्यों पर आधारित है? अपना जवाब समझाएँ।
3. क्या शालिनी की प्रतिक्रिया से संकेत मिलता है कि उसकी सकारात्मक या नकारात्मक छवि है? अपने जवाब के लिए कारण दें।
4. क्या आपको लगता है कि शालिनी एक परिपक्व लड़की है जिसके पास संवाद की सकारात्मक शैली है?

केस अध्ययन 4— दोस्ती और डराना-धमकाना

सुजीत और मनोज विद्यालय के गेट के ठीक बाहर एक दुकान पर संगीत की सी.डी. खरीद रहे थे। उन्होंने शरद को घर जाते हुए देखा। उन्होंने उसे पकड़ लिया और सी.डी. खरीदने के लिए पैसों के लिए तंग करने लगे। शरद ने इंकार कर दिया क्योंकि वह लगभग एक साल पहले कक्षा 9 में इस विद्यालय में दाखिल हुआ था और तभी से उसे अकसर पैसे उधार देने के लिए मज़बूर किया जा रहा था। दोनों लड़कों ने उधार लिए गए पैसे कभी नहीं लौटाए। जब शरद ने इंकार कर दिया, तो दोनों लड़कों ने उसे तब तक इधर-उधर धकेला, जब तक वह गिर नहीं गया और उसके पैसे छीनकर भाग गए। शरद की कक्षा के अध्यापक ने घर लौटते समय उसे ज़मीन पर पड़ा देखा और उन्होंने उसे उठने में मदद की। पूछे जाने के बावजूद, शरद ने

यह नहीं बताया कि उसको चोट कैसे पहुँची। अगले दिन, आबिद जो शरद का सहपाठी था और जिसने पूरी घटना देखी थी, उसने उसे शिक्षक से शिकायत करने के लिए कहा। शरद झिझका, लेकिन जब आबिद ने उसे शिक्षक के कमरे में साथ चलने की पेशकश की, तो वह मान गया।

चर्चा के लिए प्रश्न

1. आपको क्या लगता है कि शरद ने लड़कों के खिलाफ़ इतने लंबे समय तक शिकायत क्यों नहीं की?
2. आपको क्या लगता है कि वह इस बार शिकायत करने के लिए क्यों तैयार हो गया?
3. आबिद इस मामले में क्यों शामिल हुआ?

शिक्षक को समझाना चाहिए

- सहकर्मी संबंधों में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों आयाम हो सकते हैं।
- सकारात्मक संबंधों को बनाए रखने के लिए आत्मविश्वास और मुखरता आवश्यक है।
- किशोरों और उनके माता-पिता तथा शिक्षकों को आपस में अधिक बातचीत करनी चाहिए ताकि वे एक-दूसरे की चिंताओं एवं एक-दूसरे को बेहतर समझ सकें।
- ज्यादातर स्थितियों में, भावनाओं का दिखावा करने की बजाय उन्हें पहचाना जाना चाहिए, न कि उनकी गैर-मौजूदगी का ढोंग करना चाहिए।
- किशोरों को वयस्कों से बहुत कुछ सीखने को मिलता है। भावनाओं को व्यक्त करने के लिए वयस्कों के लिए स्वस्थ, ईमानदार और बुद्धिमान (परिपक्व) तरीके प्रदर्शित करना बहुत महत्वपूर्ण है।

● पूर्वाग्रहों और अज्ञानता के कारण बच्चे कभी-कभी हानिकारक या अप्रभावी वाणिज्यिक उत्पादों की तरफ आकर्षित होते हैं जो शारीरिक विकास की प्रक्रिया को तेज़ करने का दावा करते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ उत्पाद आहार और व्यायाम किए बिना बहुत तेज़ी से लंबाई और माँसपेशियों को बढ़ाने का दावा करते हैं।

- इसी तरह, सौंदर्य प्रसाधनों और ब्यूटी पार्लरों के विज्ञापनों में पूर्वाग्रहों तथा शारीरिक छवि एवं रंग-रूप को सुदृढ़ किया जाता है, जिससे चिंता, अपर्याप्तता और निम्न आत्मसम्मान की भावना पैदा होती है। ऐसे सभी पूर्वाग्रहों और दबावों का मुकाबला करना महत्वपूर्ण है, साथ ही आप कौन हैं और कैसे दिखते हैं, इसके बारे में आश्वस्त रहना भी।
- बच्चों को स्वयं या दूसरे व्यक्ति को नीचा दिखाए बिना स्पष्ट, ईमानदार और समानजनक तरीके से अपने विचारों तथा भावनाओं (संवाद) को पहचानना एवं सीखना चाहिए।

आकलन और चिंतन के लिए प्रश्न

- बड़े होने के दौरान लड़कियों और लड़कों को किस तरह के शारीरिक परिवर्तनों का अनुभव होता है?
- क्या सभी बच्चों में शारीरिक परिवर्तन एक ही समय में होते हैं?
- अगर हम अपने शरीर में किसी बदलाव से चिंतित हैं तो हमें क्या करना चाहिए?

लड़कों और लड़कियों में परिवर्तन

प्रतिभागियों को पृष्ठ 130 पर दिए गए अनुसार स्तंभ ओरेखित कागज प्रदान करें या उन्हें अपनी कॉपी या कागज पर नीचे दिखाए गए स्तंभों को खींचने के लिए कहें।

गतिविधि 3—बच्चों में परिवर्तन

परिवर्तन	लड़का	लड़की	लड़की और लड़का दोनों
<ul style="list-style-type: none"> दोस्तों की संगत का अधिक आनंद लेना स्वतंत्र रूप से सङ्क पार कर सकना लंबा होना भारी होना कंधों की चौड़ाई बढ़ना तेज़ी से दौड़ सकना अधिक पसीना आना तैलीय त्वचा अधिक कठिन सवालों को हल कर सकना लंबी अवधि के लिए ध्यान केंद्रित कर सकना शारीरिक छवि आवरण और रंग-रूप के बारे में अधिक सचेत होना चेहरे के बाल दिखाई देना स्तन विकसित होना अधिक बहादुर अधिक शर्मिला होना (अन्य बदलाव जोड़ें) 			

प्रतिभागियों से उम्र और अवलोकन के अनुसार उपरोक्त तालिका में उल्लिखित परिवर्तनों के लिए उपयुक्त कॉलम में सही विकल्प पर निशान (✓) लगाने के लिए कहें। प्रतिभागियों को कुछ और परिवर्तनों को जोड़ने तथा लड़कों एवं लड़कियों के लिए विशिष्ट परिवर्तनों की पहचान करने व सामान्य परिवर्तनों के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। सुगमकर्ता यह समझाकर इसका संक्षेपण कर सकते हैं कि कुछ परिवर्तन सामान्य हैं जबकि कुछ परिवर्तन लड़कों या लड़कियों के लिए विशिष्ट हैं। लड़कियों या लड़कों के समान आयु वर्ग के भीतर भी विविधताएँ देखी जाती हैं।

इस तरह की विविधता आनुवंशिकता, आहार और शारीरिक व्यायाम में अंतर के कारण हो सकती है। इस तरह की भिन्नता सामान्य है और इसे अपनी छवि पर प्रभाव डालने की अनुमति नहीं देनी चाहिए। बहादुरी, शर्म, कमज़ोरी और मज़बूती जैसे कुछ गुण ‘पुरुष’ या ‘महिला’ से संबंधित नहीं हैं। योग्यता जेंडर पर निर्भर नहीं करती।

गतिविधि 4—विद्यार्थियों के कद और वज़न से संबंधित

शिक्षक तालिका (पृष्ठ संख्या 131) के अनुसार छात्रों से विभिन्न बच्चों के कद की तुलना करने के लिए कहते हैं—

तालिका—विद्यार्थियों का कद और वज़न

क्र.स.	नाम	आयु (वर्ष में)	कद (सेमी.में)	वज़न (किलोग्राम में)
1				
2				
3				
4				
5				
एन (N)				
औसत				

विद्यार्थी अपनी वृद्धि को देखने और बदलाव के कारणों को खोजने की कोशिश करने के लिए एक तालिका की, छह महीने के बाद उसी तरह की दूसरी तालिका से, कद और वज़न में बदलाव की तुलना और अभिलेख कर सकते हैं। शिक्षक इस बात पर ज़ोर देता है कि इस तरह की भिन्नता सामान्य है। शिक्षक उन्हें आधार-सामग्री (डेटा) का लेखा चित्र (ग्राफ़) तैयार करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं और उन्हें लेखाचित्र से आधार-सामग्री की व्याख्या करने के लिए भी प्रोत्साहित कर सकते हैं। विश्लेषण के आधार पर शिक्षक वृद्धि और विकास में भिन्नताओं पर चर्चा कर सकते हैं और इसे शारीरिक योग्यता के महत्व से जोड़ सकते हैं।

शारीरिक रूप से स्वस्थ कैसे रहें?

बच्चों में उचित वृद्धि और विकास से स्वास्थ्य अच्छा होता है। सिर्फ़ कद और वज़न के बारे में जानना और इसमें वृद्धि एवं विकास ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने का सबसे अच्छा तरीका शारीरिक रूप से स्वस्थ, भावनात्मक रूप से मज़बूत और

मानसिक रूप से सतर्क रहना है। शारीरिक योग्यता गतिविधियाँ शरीर के आकार और माप तथा हृदय की कार्यक्षमता, रक्त परिसंचरण एवं शरीर के सभी अंतरिक अंगों व प्रणालियों में सुधार करती हैं। यह सीखने के कौशल को बेहतर बनाने में मदद करती हैं, स्वास्थ्य/तंदुरुस्ती को बढ़ावा देती हैं और खेल में प्रदर्शन को भी बेहतर बनाती हैं। बच्चों को स्वस्थ और तंदुरुस्ती रखने के लिए शिक्षकों द्वारा आयु उपयुक्त शारीरिक गतिविधियाँ आयोजित की जानी चाहिए। शारीरिक योग्यता के प्रमुख घटकों में शक्ति, गति, धैर्य, लचीलापन और चपलता हैं।

शारीरिक स्वास्थ्य को शारीरिक प्रयासों के अनुकूल प्रतिक्रिया देने की सामान्य क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है। इसका अर्थ जोश और सतर्कता के साथ दैनिक कार्य करने की क्षमता भी है। बिना किसी थकान के काम करना और खाली समय का आनंद लेने तथा अप्रत्याशित आपात स्थितियों से निपटने के लिए पर्याप्त ऊर्जा होना भी शारीरिक स्वास्थ्य का हिस्सा है। स्वस्थ रहने के लिए, किसी व्यक्ति को शारीरिक गतिविधियाँ करने की आवश्यकता होती है जिसमें खेल खेलना और योग करना, स्वस्थ भोजन, स्वास्थ्यकर आदतें आदि शामिल हैं। इन सभी गतिविधियों को उम्र और बच्चे की क्षमता के अनुसार संशोधित करने की आवश्यकता है।

शारीरिक स्वास्थ्य के घटक

- शारीरिक स्वास्थ्य के घटक क्या-क्या हैं?
- क्या आप उनका नाम बता सकते हैं?
- इनमें कैसे सुधार किया जा सकता है?
- शारीरिक स्वास्थ्य के विकास में किस प्रकार की गतिविधियाँ मदद करती हैं?

पाँच-छह मिनट के विचार-मंथन के बाद आप शारीरिक स्वास्थ्य के घटकों पर चर्चा कर सकते हैं। ये निम्नानुसार हैं—

शक्ति— इसे प्रतिरोध को दूर करने या प्रतिरोध के खिलाफ कार्य करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। पुश-अप और सैंडिंग बोर्ड जंप से शक्ति विकसित करने में मदद मिलती है।

गति— इसे चाल की दर से मापा जाता है। गति एक बच्चे की न्यूनतम संभव समय में एक निश्चित दूरी को तय करने की क्षमता है। उदाहरण के लिए, एक मैदान की सतह पर 20–50 मीटर पूरे वेग से दौड़ने (स्प्रिंट) के लिए बच्चे को कितना समय चाहिए?

धैर्य— इसे थकान की स्थिति में लंबे समय तक शारीरिक गति विधि करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया गया है।

लचीलापन— लचीलेपन को शारीरिक गतिविधियों को अति सरलता से करने की क्षमता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। या दूसरे शब्दों में हमारे अस्थियों के गति संचालन की सीमा के रूप में देखा जा सकता है। सिट एंड रीच अभ्यास लचीलापन विकसित करने में मदद करता है।

चपलता— यह तीव्रता से हिलने-डुलने और शारीरिक गतिविधियों करने की क्षमता से संबंधित है। विद्यार्थियों की फुर्ती को जाँचने के लिए 4×10 मीटर का शटल-रन टेस्ट आयोजित किया जा सकता है।

गतिविधि — 5

उन गतिविधियों के बारे में सोचें जो हम प्रतिदिन करते हैं। उन गतिविधियों की सूची तैयार करें जो शारीरिक स्वास्थ्य में मदद करती हैं। कुछ गतिविधियों के उदाहरण नीचे दिए गए हैं। सूची में और गतिविधियाँ जोड़ें।

भ्रीतरी गतिविधियाँ

- मेज के नीचे घुटनों के बल चलना
- संतुलन का अभ्यास करने के लिए किसी वस्तु का उपयोग
- कूदना
- नृत्य
- योग संबंधी गतिविधियाँ
- -----
- -----
- -----

बाहरी गतिविधियाँ

- सीढ़ी चढ़ना
- कूदना, घुटनों के बल चलना और एक जगह से दूसरी जगह चलना
- बाधाओं के बीच टेढ़ा-मेढ़ा भागना
- विभिन्न वस्तुओं पर कूदना
- चलना
- -----
- -----
- -----

कैलीस्थैनिक्स, जन शारीरिक स्वास्थ्य और लयबद्ध गतिविधियों में संगीत तालमेल के साथ समन्वित तरीके से बार-बार किए जाने वाली शारीरिक गतिविधियाँ हैं। इसमें मुक्त हाथों से किए जाने वाले व्यायाम (फ्री हैंड एक्सरसाइज़), हल्के उपकरण के साथ व्यायाम, कदमताल अभ्यास (मारचिंग ड्रिल्स), एरेबिक्स, एक्शन सांग एंड डांस शामिल हैं। इस तरह की गतिविधियों के लिए गेंद, डम्बल, हुप्स, छाता, वैंडस आदि उपकरणों का उपयोग किया जा सकता है।



चित्र 2.क—सावधान



चित्र 2.ख—मुँडने के कदम



चित्र 2.ग—कदमताल करना

अच्छे आसन का विकास

आपने देखा है कि कुछ बच्चों का चलने, खड़े होने, बैठने, दौड़ने का आसन सही नहीं होता। आइए हम कुछ आसन देखें। निम्नलिखित में से कौन-सा एक अच्छा आसन है? बैठने की स्थिति में आसन—पैर एक आरामदायक दूरी पर फर्श पर सपाट होने चाहिए। नीचे दिखाए अनुसार कुर्सी पर बैठें।

यदि हम ठीक से नहीं बैठते या खड़े होते या सोते हैं, तो हमें अपनी गर्दन और पीठ में लंबे समय तक दर्द हो सकता है। इसके लिए चिकित्सा विशेषज्ञ की मदद लेनी पड़ सकती है।

आसन सही करने के लिए निम्नलिखित अभ्यासों की संस्तुति की जाती है—

- भुजंग आसन

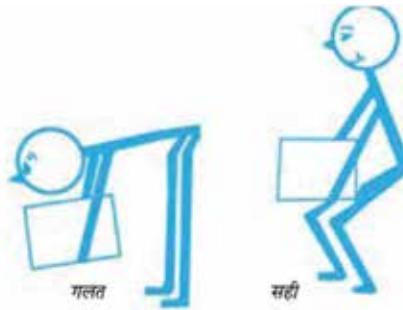
- चलते समय सिर को ऐसी स्थिति में रखें कि आँखें आगे की ओर देख रही हों।
- सिर पर किताब को संतुलित करते हुए चलें।

खेलों का महत्व

एक पल के लिए सोचो, बच्चों को खेलने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए आप वास्तव में क्या करते हैं? क्या उन्होंने कभी कोई राष्ट्रीय प्रतियोगिता देखी है? क्या वे भी उनकी तरह खेलने की इच्छा रखते हैं? आपके क्षेत्र में शारीरिक शिक्षा कक्षा की स्थिति क्या है? क्या हर कक्षा में शारीरिक शिक्षा के लिए एक नियमित अवधि है? क्या आपको लगता है कि प्राथमिक स्तर



चित्र 3 क—बैठने का आसन



चित्र 3 ख—सामान उठाने का आसन

पर विद्यालयों में शारीरिक योग्यता गतिविधियों का संचालन करना केवल शारीरिक शिक्षा शिक्षक की ज़िम्मेदारी है? प्रतिभागियों से उनके द्वारा खेले जाने वाले खेलों के बारे में चर्चा करें। उनसे स्थानीय खेलों के बारे में भी पूछें जो उनके क्षेत्र में लोकप्रिय हैं। उन्हें बताएँ कि व्यक्तिगत खेल और समूह खेल क्या होते हैं। व्यक्तिगत खेल ट्रैक और फील्ड इवेंट में जिमनास्टिक, तैराकी आदि हैं। ट्रैक और फील्ड इवेंट में दौड़ना, कूदना और फेंकना शामिल हैं। दौड़ में पूरे वेग से दौड़ना (स्प्रिंट), मध्यम दूरी और लंबी दूरी की दौड़ शामिल हैं, जबकि मैदानी खेलों में कूदना और फेंकना शामिल हैं। प्रत्येक कार्यक्रम में कुशल प्रदर्शन के लिए कुछ मूलभूत कौशलों की आवश्यकता होती है। समूह खेल में विशिष्ट स्थान/स्थिति में खेलने के लिए कई खिलाड़ियों की आवश्यकता होती है। ये खेल विभिन्न समूहों के प्रति सहयोग और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करते हैं। समूह खेल में फुटबॉल, कबड्डी, खो-खो, वॉलीबॉल, बास्केटबॉल, क्रिकेट आदि शामिल हैं। उपलब्ध सुविधाओं के आधार पर बच्चों को किसी भी खेल में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। जिसमें स्वदेशी खेल और योग का अभ्यास करना शामिल है।

विभिन्न विषयों में शारीरिक शिक्षा का समेकन

- प्रत्येक समूह में से 5–6 प्रतिभागियों के अलग-अलग समूह बनाएँ।
- समूहों का नाम विभिन्न विषयों के नाम पर रखें, जैसे— भाषा, ई.वी.एस., गणित, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान।
- उन्हें प्राथमिक और उच्च प्राथमिक स्तरों पर उस विषय को पढ़ाने के दौरान शारीरिक गतिविधियों को दर्शाने वाला चार्ट तैयार करने के लिए कहें।

- उन्हें 10 मिनट दें और फिर प्रत्येक समूह को प्रस्तुति देने के लिए कहें। जब एक समूह प्रस्तुति दे रहा हो तो अन्य समूहों को कोई भी सुझाव जोड़ने के लिए कहें। प्रस्तुति के बाद यह निष्कर्ष निकालें कि प्रत्येक व्यक्ति की ज़िम्मेदारी है कि वह स्वयं के विषय क्षेत्र में हस्तांतरण करते समय शारीरिक गतिविधियों को समाकलन करे।

यम और नियम ऐसे सिद्धांत हैं जो हमारे व्यक्तिगत और सामाजिक जीवन में निम्नलिखित मानकों की मदद करते हैं। यम के पांच सिद्धांत हैं — अहिंसा, सत्य, अस्तेय (ईमानदारी), ब्रह्मचर्य (संयम) और अपरिग्रह (समभाव)। नियम के पांच सिद्धांत हैं — शौच (स्वच्छता), संतोष (संतुष्टि), तपस (तपस्या), स्वाध्याय (अच्छे साहित्य का अध्ययन और ‘स्वयं’ के बारे में जानना) और ईश्वर प्रणिधान (सर्वोच्च पद के लिए समर्पण)।

समग्र स्वास्थ्य के लिए योग

यह जानने के लिए कि प्रतिभागियों को योग के बारे में कितना पता है, निम्नलिखित प्रश्न किए जा सकते हैं।

- योग से क्या समझते हैं?
- क्या योग को प्राथमिक स्तर पर शामिल किया जाना चाहिए?
- बच्चों में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में योग कैसे मदद कर सकता है?
- बच्चों के लिए योग के क्या लाभ हैं?
- योग करते समय किन बातों का ध्यान रखना चाहिए?

उनके साथ विचार-मंथन करें। चर्चा के बाद, निम्नलिखित प्रस्तुत किया जा सकता है—

आमतौर पर लोग सोचते हैं कि योग का अर्थ आसन और प्राणायाम ही है। योग में यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, क्रिया (कलींजिंग प्रैक्टिस), मुद्रा, बंध, धारणा और ध्यान जैसे कई अभ्यास शामिल हैं।

योग को अनौपचारिक तरीकों से प्राथमिक स्तर से शुरू किया जा सकता है, लेकिन योग अभ्यासों की औपचारिक शुरुआत केवल कक्षा 6 से शुरू होनी चाहिए। योग बच्चों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक तथा स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करता है। योग शारीरिक स्तर पर शक्ति, सहनशक्ति, धैर्य और उच्च ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह स्वयं को मानसिक, आंतरिक और बाहरी सद्भाव की ओर ले जाने वाली एकाग्रता, शांति तथा संतोष में वृद्धि

करता है। बच्चों के साथ योगाभ्यास का आयोजन करने की आवश्यकता है। कुछ आसनों, प्राणायाम और क्रियाओं के नाम आगे दिए गए हैं।

आसन

स्थायी आसन— ताइसन, वृक्षासन, त्रिकोणासन, गरुडासन

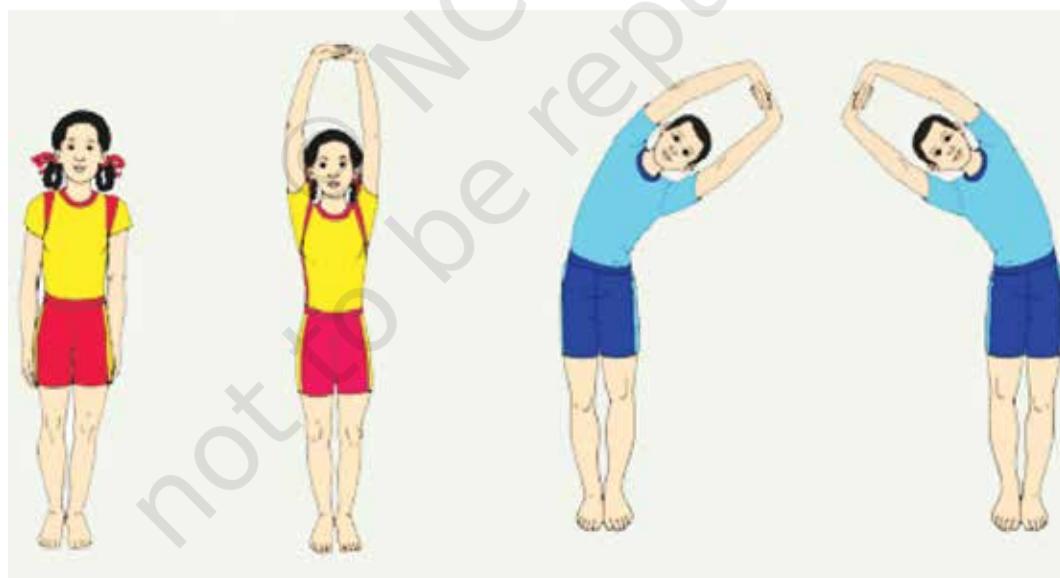
बैठने की मुद्रा— योगमुद्रासन, बाध, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन, सुप्त वज्रासन, गौमुखासन, अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

प्रवृत्त आसन— भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मकरासन

चित्त आसन— सेतुबंधासन, अर्द्धहलासन, मत्स्यासन, चक्रासन, पवन मुक्तासन

प्राणायाम— अनुलोम-विलोम, सितकारी, भ्रामरी

क्रिया— कपालभाति और अग्निसार





योगमुद्रासन



भुजंगासन



धनुरासन



अर्धमत्स्येन्द्रासन



भस्त्रिका प्राणायाम

योगाभ्यासों के लिए सामान्य दिशा-निर्देश

- अधिकांश आसन, प्राणायाम और क्रियाओं का अभ्यास खाली पेट या बहुत हल्के पेट करना चाहिए।
- सुबह का समय योग अभ्यास के लिए आदर्श समय है, लेकिन इसे शाम को खाली पेट या दोपहर के भोजन के तीन घंटे बाद भी किया जा सकता है।
- योग का अभ्यास जल्दबाज़ी में या जब आपको थकावट हो तो नहीं करना चाहिए।
- अपने अभ्यास के लिए हवादार, स्वच्छ और शांतिपूर्ण जगह का चयन करें।
- योगाभ्यास दरी या मैट पर किया जाना चाहिए।
- अभ्यास से पहले स्नान करना आदर्श है। व्यक्ति अपनी आवश्यकता और मौसम के अनुसार ठंडे या गर्म पानी का उपयोग करें।
- योगाभ्यास करते समय कपड़े ढीले और आरामदायक होने चाहिए।

- श्वास यथासंभव सामान्य/प्राकृतिक होना चाहिए।
- योगिक अभ्यासों की सीमाएँ हैं। यदि आप किसी समस्या या पुरानी बीमारी से पीड़ित हैं, तो योगाभ्यास शुरू करने से पहले अपने शिक्षक को सूचित करें।
- प्रारंभिक स्तर पर, आसान अभ्यासों को अपनाया जाना चाहिए। बाद में अधिक मुश्किल योगाभ्यासों का अभ्यास किया जा सकता है।
- स्कूल में ठीक से सीखने के बाद घर पर योगाभ्यास किया जा सकता है।
- योग का अर्थ व्यापक है। इसलिए व्यक्ति को आसन और प्राणायाम के अलावा, जीवन में नैतिक तथा नीतिशास्त्रीय मूल्यों का अभ्यास करना चाहिए।

विशेष आवश्यकता वाले बच्चों को अपनी क्षमता के अनुसार योग विशेषज्ञों/योग शिक्षक

के परामर्श के बाद ही इन गतिविधियों को करना चाहिए।

शारीरिक योग्यता, खेल और अन्य संबंधित जानकारी के लिए सुगमकर्ता निम्नलिखित संबंधित सामग्री को देख सकता है।

ध्यान दें— रा.शै.अ.प्र.प. ने प्राथमिक चरण के लिए स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के आकलन तथा कक्षा 6, 7 और 8 के लिए स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा में शिक्षक मार्ग दर्शिका पर संसाधन पुस्तकें विकसित की हैं।

स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता

शारीरिक गतिविधियों के साथ, स्वस्थ भोजन की आदतें और स्वच्छता भी आवश्यक हैं। शरीर तभी स्वस्थ रहता है, जब विभिन्न अंग प्रणालियाँ ठीक से काम करती हैं। जब पौष्टिक आहार नियमित रूप से लिया जाता है, स्वच्छ आदतें और नियमित शारीरिक व्यायाम किए जाते हैं तो अंग प्रणालियाँ तंदुरुस्त और स्वस्थ रहती हैं और स्वस्थ जीवन शैली देखी जाती है। एक स्वस्थ और तंदुरुस्त शरीर स्वयं और दसरों के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में मदद करता है।

- शिक्षार्थियों को छोटे समूहों में विभाजित करें, ताकि किसी भी समूह में पाँच या छह से अधिक प्रतिभागी न हों। प्रत्येक समूह को कार्य दें। एक से अधिक समूह को एक ही कार्य दिया जा सकता है।
- समूहों को उन्हें सौंपे गए कार्य को पूरा करने के लिए 15 मिनट का समय दिया जाना चाहिए।

समूह 1 के लिए कार्य

- किसी भी एक स्वस्थ भोजन (नाश्ते, दोपहर या रात के खाने) के लिए एक मैन्यू (व्यंजन सूची)

तैयार करें और यह बताएँ कि समूह इसे स्वस्थ क्यों मानता है।

समूह 2 के लिए कार्य

- खाने की स्वस्थ आदतों को बढ़ावा देने के लिए कम से कम छह नारे विकसित करें और समूह को क्यों लगता है कि ये नारे महत्वपूर्ण हैं।

समूह 3 के लिए कार्य

- स्वस्थ भोजन बेचने के लिए एक विज्ञापन बनाएँ और सुझाव दें कि आप अपने साथियों के बीच खाने की स्वस्थ आदतों के बारे में जागरूकता कैसे बढ़ा सकते हैं।

समूह 4 के लिए कार्य

- आपको क्या लगता है कि मीडिया युवाओं के खाने की आदतों को कैसे प्रभावित करता है? कृपया कम से कम तीन उदाहरण साझा करें।

समूह 5 के लिए कार्य

- ऐसे स्वस्थ खाद्य पदार्थों की एक सूची बनाएँ जिनकी जानकारी आपको अपने घरों/परिवारों/दोस्तों के परिवारों से मिली है। खाने की वस्तु के साथ, एक स्वास्थ्य लाभ लिखें। इनमें स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली सामग्री के साथ-साथ तैयार या पका हुआ भोजन शामिल हो सकता है। सभी समूहों द्वारा प्रस्तुति के बाद, शिक्षक को इस बात पर ज़ोर देना चाहिए कि—

- बच्चों को सावधानीपूर्वक नियोजित आहार की आवश्यकता होती है ताकि वे स्वस्थ रहें।
- संतुलित भोजन का अर्थहै—प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन को अपेक्षित अनुपात में शामिल करना, जैसा कि पृष्ठ 138 में दिए गए चित्र में दिखाया गया है।



- प्रत्येक क्षेत्र में स्थानीय रूप से उपलब्ध पौष्टिक खाद्य पदार्थ होते हैं। इन्हें दैनिक भोजन के रूप में पहचाना और सेवन किया जाना चाहिए। उदाहरण के लिए, बाजरा, रागी कैल्शियम के बहुत समृद्ध स्रोत हैं और भारत के कई हिस्सों में आसानी से उपलब्ध हैं।
- डिब्बा बंद और संरक्षित भोजन (जंक फूड) स्वादिष्ट हो सकता है, लेकिन इनसे कभी भी नियमित भोजन को प्रतिस्थापित नहीं करना चाहिए क्योंकि इनमें पर्याप्त पोषण मूल्य नहीं होता है।
- शीघ्रता से वज्रन कम करने के लिए बहुत कम भोजन लेना या दुबला होने की दवा लेना हानिकारक हो सकता है, जब तक कि यह स्वास्थ्य कारणों से किसी योग्य पेशेवर (पोषण विशेषज्ञ, चिकित्सक) द्वारा निर्धारित न किया गया हो। लड़कियों को दुबला होने तथा लड़कों को लंबा और मसल्स बनने के लिए प्रोत्साहित करने वाले विज्ञापन लोगों को अस्वास्थ्यकर खाने का विकल्प चुनने की दिशा में गुमराह कर सकते हैं। स्वस्थ खाने की आदतों में शामिल हैं—

- धीरे-धीरे भोजन करना, ठीक से चबाना
- भोजन करते समय टी.वी. देखने या पढ़ने से बचना
- संतुलित भोजन करना जिसमें अलग-अलग भोजन समूह पर्याप्त मात्रा में हों
- उचित अंतराल पर मध्यम अनुपात में भोजन करना
- भोजन के समय पर कभी भी भोजन न छोड़ना और न ही अधिक खाना
- पर्याप्त पानी पीना (प्रतिदिन 8 से 10 गिलास)

स्वच्छता की स्वस्थ आदतें

किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली खाद्य आदतों के अलावा अन्य कारकों के बारे में सोचने के लिए शिक्षार्थियों से पूछें। शिक्षार्थी शारीरिक व्यायाम, स्वच्छ वातावरण, व्यक्तिगत स्वच्छता आदि के बारे में बात कर सकते हैं।

क्या इन व्यक्तिगत स्वच्छता की आदतों का अभ्यास करने में कोई चुनौती है?

यदि कोई व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए नहीं रखता है तो क्या हो सकता है? कई प्रतिक्रियाएँ होंगी। घोषणा करें कि वे ‘पासिंग द पार्सल’ नामक खेल खेलने जा रहे हैं।

- सभी शिक्षार्थियों को एक घेरे में खड़े होने के लिए कहें। आकार बड़ा होने की स्थिति में, केवल 10–12 शिक्षार्थियों को सामने आने और उन्हें एक घेरा बनाने के लिए कहें। दूसरे अनुमान लगाएँ।
- घेरे के केंद्र में स्वस्थ स्वच्छता अभ्यासों पर 15 पर्चियाँ रखें।
- एक स्वयंसेवक ताली बजाएगा।
- जैसे ही ताली बजने लगेगी, बाकी शिक्षार्थी बगल में खड़े व्यक्ति को गेंद देना शुरू कर देंगे।
- जब ताली बजनी बंद हो जाएगी, उस समय जिस शिक्षार्थी के पास गेंद होगी, वह कटोरे से एक पर्ची उठा लेगा और अभिनय द्वारा अभ्यास को व्यक्त करने की कोशिश करेगा (शब्दों का उच्चारण करने की मनाही होगी)।
- समूह और कक्षा के अन्य शिक्षार्थियों को प्रदर्शित होने वाली गतिविधि का अनुमान लगाना होगा।
- यदि अभिनय सही ढंग से नहीं किया गया है, तो प्रदर्शन करने के लिए एक और स्वयंसेवक को बुलाएँ। सुनिश्चित करें कि शिक्षार्थी अभिनय का अनुमान लगाने में सक्षम हों, अन्यथा अभ्यास को प्रकट करें।
- सुनिश्चित करें कि हर कोई अभ्यास को समझता है, यदि आवश्यक हो तो समझाएँ। शिक्षार्थियों से पूछें कि क्या वे इस अभ्यास का पालन करते हैं? कितनी बार ऐसा करते हैं? इस अभ्यास का क्या लाभ है? इससे सुनिश्चित होगा कि वे खेल खेलते समय चिंतन-मनन करेंगे।

- अगला अभ्यास करने से पहले, सभी शिक्षार्थियों को एक बार इस गतिविधि को दोहराने के लिए कहें।
- जब तक सभी 15 पर्चियाँ पूरी नहीं हो जातीं, खेल जारी रखें।

पर्ची में लिखे संभावित अभ्यास

1. शौचालय जाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना
2. दाँतों को दिन में दो बार साफ़ करना
3. प्रतिदिन स्नान करना
4. हाथों और पैरों के नाखूनों को काटना
5. चेहरा धोते समय आँखों की सफाई करना
6. कान साफ़ रखना
7. खाँसते समय मुँह ढकना
8. छोंकते समय सिर धुमा लेना या मुँह ढकना
9. साफ़ कपड़े पहनना
10. भोजन के बाद कुल्ला करना
11. शौचालय उपयोग के बाद उसे साफ़ करना
12. नाखून न चबाना
13. नाक नहीं कुरेदाना
14. बालों में रोज़ कंधी करना
15. आस-पास की सफाई रखना

तस्वीर के आधार पर, विद्यार्थियों के साथ इस तरह की गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है। शिक्षक नामों के साथ एक चार्ट तैयार कर सकता है और इसे कक्षा की दीवार पर लगा सकता है।

- प्रत्येक विद्यार्थी को अपनी आदत को तारांकित करने के लिए कहें। यह प्रक्रिया चित्र (पृष्ठ संख्या 140) में दिखाए अनुसार एक सप्ताह तक जारी रह सकती है।
- उन्हें आगे या पीछे बैठे विद्यार्थी के साथ अपनी सूची साझा करने के लिए कहें।

- सप्ताह के अंत में, कागज पर लिखें और देखें कि क्या अभ्यास एक आदत बन रहा है। यदि ऐसा नहीं है तो वे इस अभ्यास को जारी रख सकते हैं।

सुगमकर्ता/शिक्षक बताते हैं कि

- तीनों प्रकार के खाद्य पदार्थों की सही मात्रा के साथ संतुलित आहार (सूक्ष्म पोषक तत्वों सहित ऊर्जा देने वाला, शरीर निर्माण करने वाला और सुरक्षा प्रदान करने वाला खाद्य पदार्थ) लेना स्वस्थ रहने के लिए महत्वपूर्ण है, साथ ही समान रूप से महत्वपूर्ण है— संक्रमण से बचने के लिए अच्छे स्वच्छता अभ्यासों का पालन करना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने से बैकटीरिया या वायरस से होने वाली बीमारियों और संक्रमण को रोका जाता है।
- व्यक्तिगत स्वच्छता बनाए रखने के लिए हाथ धोने (खाना खाने से पहले या खाना बनाने, शौचालय जाने या खाना खाने के बाद) जैसी व्यक्तिगत गतिविधियाँ की जा सकती हैं। दिन में कम से कम दो बार दाँतों को साफ़ करना, हर बार भोजन के बाद कुल्ला करना, लंबे नाखूनों को काटना, प्रतिदिन स्नान करना, नाखून न चबाना या नाक न कुरेदना, रोजाना अंदर के कपड़े बदलना, बाहर जाते समय जूते पहनना, खाँसते या छींकते समय सिर को घुमा लेना या मुँह ढकना।
- व्यक्तिगत स्वच्छता एक अच्छी आदत है जिसका अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सभी को अभ्यास करना चाहिए।

आकलन के लिए प्रश्न

1. स्वस्थ खाने की आदतों का वर्णन करें।
2. अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?



भावनात्मक कल्याण और मानसिक स्वास्थ्य
विभिन्न भावनाओं पर प्रतिभागियों के साथ विचार-मंथन करें। उन्हें अधिक से अधिक भावनाओं के साथ आने के लिए प्रोत्साहित करें। ब्लैकबोर्ड पर भावनाओं को लिखें। उन्हें भावनाओं की सूची वाली तालिका दिखाएँ।

भावनाएँ			
खुश	शर्म	आश्चर्यचकित	भयभीत
क्रोधित	हर्षित	दुःखी	उलझन में
संतुष्ट	दुख पहुँचना	उलझन में	आशावान
प्यारा	ईर्ष्यालु	हताश	दोषी
उत्साहित	चिंतित	चिढ़ा हुआ	मूर्ख
निराश	गर्वित	तनाव	शर्मिदा

- अब उनसे पूछें कि शरीर का क्या होता है जब—
 - हम गुस्से में हैं?
 - हम खुश महसूस करते हैं?
 - हम दुखी महसूस करते हैं?
 - हम उत्साहित महसूस करते हैं?
 - हम भयभीत हैं?

- शिक्षार्थियों से प्रतिक्रियाओं में जोड़ने के लिए नीचे दी गई जानकारी का उपयोग करें—
 - गुस्सा— हमें गर्मी लगने लगती है, पसीना आने लगता है या सिर दर्द होने लगता है।
 - खुश— हम ऊर्जावान महसूस कर सकते हैं, हमारा शरीर हल्का महसूस कर सकता है।
 - दुखी— हम सुस्त महसूस कर सकते हैं।
 - उत्साहित— हमारे दिल की धड़कन तेज़ हो सकती है।
 - डर— हमें पसीना आ सकता है, रोंगटे खड़े हो सकते हैं।
- हमारी भावनाओं से अवगत होना और उस पर लेबल लगाना, पहला कदम है और उन्हें बेहतर तरीके से प्रबंधित करना अच्छे निर्णय लेने में मदद करता है। भावनाएँ हर किसी के जीवन का एक हिस्सा हैं — वे न तो अच्छी हैं और न ही बुरी, लेकिन वे कैसे व्यक्त होती हैं, यह अधिक महत्वपूर्ण है।
- भावनाओं के बारे में जागरूकता विकसित करना एक कौशल है जो समय के साथ आता है और इसका अभ्यास करने की आवश्यकता है। एक व्यक्ति के साथ-साथ एक समूह के रूप में स्वयं के गुणों को जानना भी महत्वपूर्ण है।

मेरे मुख्य गुण— ‘मेरे पास है, मैं हूँ, मैं कर सकता हूँ, हमारे पास है, हम हैं, हम कर सकते हैं’

- हर किसी के पास अलग-अलग मुख्य गुण होते हैं, यह चाहे मूल्य, विलक्षणता, स्वभाव, विशेषता, दृष्टिकोण, विश्वास या संसाधन हो। मुख्य गुणों में से कुछ माझी, दयालुता, समूह कार्य, शारीरिक व्यायाम क्षमता, संगीत प्रतिभा, विनम्रता, रचनात्मकता, जिज्ञासा, साहस, दया, हास्य और भी कई अन्य हो सकते हैं। आइए

हम उन गुणों का पता लगाएँ। ब्लैकबोर्ड पर ‘मैं हूँ’, ‘मेरे पास है’, ‘मैं कर सकता हूँ’ शीर्षकों के साथ तीन कॉलम की एक तालिका बनाएँ, जो उदाहरण के रूप में नीचे दी गई है—

मैं हूँ	मेरे पास है	मैं कर सकता हूँ
(आंतरिक व्यक्तिगत गुण— भावनाएँ, दृष्टिकोण और विश्वास जो सहयोग से मजबूत हो सकती हैं)	(लचीलापन और कल्याण को बढ़ावा देने वाली बाहरी सहायता, संसाधन, मदद) जैसे— मेरी एक प्यारी चाची है जो मेरा समर्थन और मार्गदर्शन करती हैं। मेरे 2 करीबी दोस्त हैं जिनके साथ मैं सब कुछ साझा करता हूँ।	(सामाजिक और पारस्परिक कौशल— दूसरों के साथ बातचीत करके सीखे या प्राप्त किए गए) जैसे— मैं अपने आस-पास के लोगों के साथ अपनी भावनाओं और ज़रूरतों को व्यक्त करने में सक्षम हूँ मेरे ज्यादातर साथी मुझ पर भरोसा करते हैं।

पाँच-सात प्रतिभागियों के समूह बनाएँ और उनसे ऐसे गुणों को लिखने को कहें जिसे वे एक समूह में प्राप्त करते हैं और वे इसे अपनी कॉपी में ‘हम हैं’, ‘हमारे पास है’ और ‘हम कर सकते हैं’ के अंतर्गत कॉलम में भरें। बॉक्स में कुछ प्रश्न दिए गए हैं जो आपको व्यक्तिगत पहचान और समूह के गुणों, अवगुणों, अवसरों और खतरों की पहचान करने में मदद कर सकते हैं। समूहों को चर्चा के लिए 10 मिनट दें और बड़े समूह में प्रस्तुति देने को कहें। चर्चाओं के आधार पर आप मुख्य बिंदुओं को उजागर कर सकते हैं।

- अपने गुणों, अवगुणों, अवसरों और खतरों की पहचान करना और उनका उपयोग करना कल्याण को बढ़ावा दे सकता है। व्यक्तिगत चुनौतियों के प्रबंधन के साथ-साथ उपलब्ध अवसरों का अच्छा उपयोग करने के लिए गुणों का क्रियान्वयन किया जा सकता है।

- गुण—मेरे/हमारे गुण क्या हैं?
- मुझे/हमें किन उपलब्धियों पर गर्व है?
- वे कौन-सी चीजें हैं जो मैं/हम करते हैं और जो खुश रहने और चुनौतीपूर्ण स्थितियों से निपटने में मदद करती हैं?
- अवगुण—मुझमें किस कौशल या अधिगम का अभाव है या उनमें सुधार की आवश्यकता है?
- मेरे शिक्षक या सहपाठी/मित्र या माता-पिता किन चीजों को मेरा अवगुण बताते हैं?
- अवसर—मुझे नये कौशल सीखने के लिए कौन-से अवसर उपलब्ध हैं?
- कौन लोग हैं जो मेरा समर्थन कर सकते हैं?
- खतरे—मुझे/हमें कौन से बाहरी संसाधनों की कमी हैं (सहकर्मी समर्थन/अभिभावक समर्थन आदि) जो मेरी प्रगति को रोकते हैं?
- कौन-से बाहरी कारक (दोस्तों/शिक्षकों/माता-पिता द्वारा की गई माँगें, भयभीत करना, संघर्ष) मुझे कार्य करने और संबंधों में सफलता प्राप्त करने से रोकते हैं?

- सुधार या अवगुणों के क्षेत्रों की पहचान करना व्यक्तियों के विकास और उन्हें बेहतर बनने में मदद करता है ताकि वे व्यक्तिगत चुनौतियों से निपटने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हों।
- यह महत्वपूर्ण है कि व्यक्ति ऐसे लोगों की पहचान करे जो नये कौशल और क्षमताओं को सीखने के लिए उनका समर्थन कर सकते हैं, नये अधिगम और व्यक्तिगत विकास के अवसर बनाने में मदद कर सकते हैं।

गतिविधि 6—विभिन्न परिस्थितियों में कोई कैसे व्यवहार करता है, इस पर भूमिका निर्वहन

- प्रतिभागियों को 5–6 सदस्यों के समूहों में विभाजित करें।
- एक स्थिति को एक से अधिक समूहों को दिया जा सकता है।
- भूमिका निर्वहन के लिए 10 मिनट का समय दें।
- एक सहपाठी ने आपके खिलाफ़ एक सख्त कक्षा शिक्षक को झूठी शिकायत दर्ज कराई।
- घर पर कोई समस्या है और आपका सबसे अच्छा दोस्त आपसे मिलने आता है।
- आप विद्यालय में किसी विषय में अच्छा नहीं करते हैं।
- आपके पिता आपको बिना किसी कारण के डाँटते हैं।
- आपकी टीम एक अंतर-विद्यालयी खेल प्रतियोगिता जीतती है।

भूमिका निर्वहन और चर्चा के बाद शिक्षक सार प्रस्तुत करता है—

- हम विभिन्न स्थितियों में सकारात्मक से नकारात्मक भावनाओं की सीमा तक के विभिन्न अनुभव करते हैं, उदाहरण के लिए खुशी, संतुष्टि, उदासी, क्रोध, हताशा आदि।
- इनको हमारे आस-पास के लोगों द्वारा और अधिक बढ़ाया जाता है।
- इन भावनाओं को व्यक्त करना आवश्यक है, लेकिन अभिव्यक्ति सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीकों से की जा सकती है।
- यह पहचानना महत्वपूर्ण है कि तनाव और क्रोध ऐसी भावनाएँ हैं जिनसे निपटा जा सकता है और इन्हें नियंत्रित और कम किया जा सकता है।

- दूसरों से तुलना करने के बजाय, स्वयं के साथ प्रतिस्पर्धा करने और स्वयं के प्रदर्शन/व्यवहार में लगातार सुधार करना कहीं अधिक बेहतर है।
- जब वे चुनौतीपूर्ण भावनाओं का अनुभव करके बोर्ड पर लिखी सूची में जोड़ते हैं, तो वे अन्य स्वस्थ प्रतिक्रियाओं का क्या उपयोग कर सकते हैं, इस पर चर्चा करें। दी गई संदर्भ सूची से कुछ जोड़ें।
 - संगीत सुनना
 - बेचैन होने पर गहरी साँसें लेना
 - क्रोधित होने पर खेलना, सीढ़ियों से ऊपर और नीचे भागना
 - ध्यान या प्रार्थना करना
 - जगह को छोड़ना
 - किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं और जो संभवतः घटना में प्रत्यक्ष रूप से शामिल नहीं है
 - अपने पसंदीदा संगीत को सुनें
 - व्यायाम या कुछ शारीरिक गतिविधि करें
 - जिस व्यक्ति से आप नाराज हैं, उसे एक पत्र लिखें और फिर उसे नष्ट कर दें
 - एक मजेदार फ़िल्म देखें
 - अपने पसंदीदा शौक को समय दें
 - कुछ रचनात्मक करें
 - किसी और की मदद करें

पोषण, शारीरिक गतिविधि, तनाव का सामना करने के तरीके, अच्छे संबंध और एक स्वस्थ मस्तिष्क जैसे कारक हमारे कल्याण की अवस्था को प्रभावित करते हैं। जब हमें चुनौतियों का सामना करना पड़ता

है, तो कुछ लोग स्वयं ही कल्याण की स्थिति में लौट आते हैं, जबकि अन्य को मदद की आवश्यकता हो सकती है।

आत्म-निरीक्षण के लिए प्रश्न

- प्रत्येक प्रतिभागी को दो प्रश्नों में से प्रत्येक के जवाब में कम से कम तीन लक्षणों/गुणों को दर्ज करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए।
- मैं मूल्यवान और महत्वपूर्ण हूँ क्योंकि _____
 - मेरा परिवार, दोस्त और शिक्षक मूल्यवान और महत्वपूर्ण हैं क्योंकि _____
 - सुगमकर्ता को निम्नलिखित पर ज़ोर देना चाहिए—
 - सकारात्मक लक्षणों/गुणों के बारे में जागरूकता, व्यक्ति को अच्छा महसूस कराती है और आत्मसम्मान को बढ़ाती है।
 - हमारे जीवन में महत्वपूर्ण लोगों (उदाहरण के लिए, मित्र, परिवार, शिक्षक) से मिलने वाली सकारात्मक प्रतिक्रिया भी हमें अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करती है।
 - दूसरों की प्रशंसा करना भी हमें अच्छा लगता है।
 - जब हम अच्छा महसूस करते हैं, तो हम दिन-प्रतिदिन की स्थितियों का सकारात्मक रूप से जवाब देते हैं।
 - सकारात्मक दृष्टिकोण हमें अपनी असफलताओं और कमियों को पहचानने और उन पर काम करने में मदद करता है और स्वयं के प्रति कठोर न होकर लगातार अपने आप को बेहतर बनाता है।

विद्यालयों में सुरक्षा और निर्भयता

‘विद्यालय सुरक्षा’ को बच्चों के लिए अपने घरों से विद्यालय तक सुरक्षित जाने और फिर सुरक्षित वापस आने तक, सुरक्षित वातावरण के निर्माण के रूप में

परिभाषित किया गया है। इसमें भू-विज्ञान/जलवायु जनित बड़े 'प्राकृतिक' खतरों, मानव निर्मित जोखिम, महामारी, हिंसा के साथ-साथ छोटे पैमाने पर बार-बार आग लगना, परिवहन तथा अन्य संबंधित आपात स्थितियाँ शामिल हैं, जो बच्चों के जीवन को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर सकती हैं। विद्यालय सुरक्षा प्रयासों के अंतर्गत बाढ़ और भूकंप, जर्जर इमारतें, शिथिल रूप से रखी भारी वस्तुएँ जैसे अलमारियाँ, परिसर में साँपों या कीटों द्वारा आक्रमण, फर्श या विद्यालय की चारदीवारी का ऊँचा-नीचा, टूटा या अनुपस्थित होना, संकरा निकासी मार्ग, गलत तरीके से डिज़ाइन और अव्यस्थित ढंग से रखे गए फर्नीचर, अपर्याप्त स्वच्छता सुविधाएँ और सड़क सुरक्षा आदि सभी प्रकार के खतरों को ध्यान में रखने की आवश्यकता है। बच्चों की सुरक्षा को समग्रता के साथ देखने और उनके शिक्षकों और माता-पिता को दृश्य और अदृश्य जोखिमों को भी इनमें शामिल करने की आवश्यकता है।

- सड़क सुरक्षा के लिए, बच्चों को चाहिए कि वे
- संकेतों को जानें
 - रुको, देखो, और फिर पार करो ...
 - ध्यान दें और सुनें
 - सड़कों पर दौड़ें नहीं...
 - हमेशा पैदल यात्री पथ का उपयोग करें ...
 - चौराहे और पैदल यात्री पथ से सड़क को पार करें...
 - कभी भी वाहन के बाहर हाथ न निकालें ...
 - मोड़ पर कभी भी सड़क पार न करें

स्कूल प्रशासन

- साप्ताहिक ज्ञान और जीवन-कौशल निर्माण गतिविधियों के लिए समय निर्धारित करें।

- विद्यालय विकास योजना में विद्यालय सुरक्षा मद्दों को शामिल करें।
- सुनिश्चित करें कि शिक्षकों और गैर-शिक्षण कर्मचारियों को आपदा जोखिम कम करने का उचित प्रशिक्षण मिले।
- सुरक्षा नियोजन अभ्यास में पी.आर.आई./ शहरी स्थानीय निकायों और लाइन विभागों को शामिल करें।
- सुनिश्चित करें कि विद्यालय की सुरक्षा के लिए प्रासंगिक मानदंड और मानक, अपने विद्यालय भवन और गतिविधियों में लागू किए जाएँ।
- एस.डी.पी. को तैयार करने और लागू करने के लिए बच्चों और निर्वाचित प्रतिनिधियों सहित विद्यालय समुदाय की सक्रिय और न्यायसंगत भागीदारी सुनिश्चित करें।
- आपदा जोखिम में कमी करने की शिक्षा और इसके प्रसार में भाग लेने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करने तथा समर्थन करने के लिए परिवारों और समुदायों में उपयुक्त रणनीतियों को अपनाएँ।

गतिविधि 7

आपदा प्रबंधन के बारे में विभिन्न हितधारकों की भूमिका और ज़िम्मेदारियों पर एक चार्ट तैयार करें।

- राज्य आपदा प्रबंधन प्राधिकरण
- ज़िला आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डी.डी.ए.ए.)
- राष्ट्रीय स्तर का शिक्षा प्राधिकरण
- राज्य स्तरीय शिक्षा प्राधिकरण
- ज़िला और ब्लॉक स्तर के शिक्षा प्राधिकरण
- एस.सी.ई.आर.टी. और डायट

- विद्यालय प्रशासन
- विद्यालयों के लिए प्रत्यायन और पंजीकरण प्राधिकरण
- पी.आर.आई./शहरी स्थानीय निकाय और लाइन विभाग
- विद्यालयों के बच्चे

विद्यालय के बच्चों का एक सुरक्षित शिक्षण वातावरण का अधिकार किसी एक संस्था की ज़िम्मेदारी नहीं हो सकती है। आपदा प्रबंधन पर राष्ट्रीय नीति इस बात की पुष्टि करती है कि आपदा प्रबंधन हर किसी की ज़िम्मेदारी है।

गतिविधि 8—हिंसा और उत्पीड़न

शिक्षार्थियों को कार्टून स्ट्रिप्स दिखाते हुए धीरे-धीरे नीचे दी गई प्रत्येक कहानी पढ़ें।

यदि संभव हो, तो कार्टून स्ट्रिप्स की फोटोकॉपी बनाएँ और प्रतिभागियों के साथ साझा करें।

प्रत्येक कहानी को पढ़ने के बाद, चर्चा को सुविधाजनक बनाने के लिए प्रत्येक कहानी के नीचे दिए गए चर्चा प्रश्नों का उपयोग करें।

चर्चा के लिए प्रश्न क्या कहानी में हिसा है? आप ऐसा क्यों सोचते हैं?

- आपको क्या लगता है कि उषा को इस स्थिति में कैसा लगा होगा?
- क्या विद्यालय आधारित कहानी में शिक्षक अलग तरह से व्यवहार कर सकता था? यदि हाँ, तो कैसे?
- दूसरी कहानी में दी गई इस स्थिति में लड़की कैसा महसूस करेगी?
- क्या ऐसी घटनाएँ अक्सर महिलाओं और लड़कियों के साथ होती हैं?

विद्यालय आधारित कहानी

एक दिन उषा ने अपनी गणित की कॉपी शिक्षिका को दिखाई।



पड़ोस आधारित कहानी

एक लड़की स्थानीय बाजार में चल रही है। लड़कों का एक समूह उसे देखकर किलमी गाना गुनगुनाने और फ़त्तियाँ कसने लगता है।



तुम विद्यालय आने का कष्ट क्यों उठाती हो? तुम पढ़कर क्या करोगी, तुम्हें क्या मिलेगा? तुम इसका सामना नहीं कर सकती।

क्या यह हिसा है?

लड़की बापस मुड़कर उनकी ओर देखती है और फिर चुपचाप बहाँ से चली जाती है।



क्या यह हिसा है?

- ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- लड़की इस उत्पीड़न को रोकने और मदद लेने के लिए क्या कर सकती है?
- शिक्षक नीचे दिए गए कथन का उपयोग करके एक प्रश्नोत्तरी भी आयोजित कर सकते हैं।

गतिविधि 9—प्रश्नोत्तरी आयोजित करें

- एक पिता अपने बच्चे की पढ़ाई में मदद करता है।
- जब राधा अपने गृहकार्य में गलती करती है, तो शिक्षक उसे 'बेवकूफ' कहते हैं।
- बड़ा लड़का खेलते समय एक छोटे लड़के को धक्का देता है।
- कोमल की कक्षा की लड़कियाँ उसका मजाक उड़ाती हैं, क्योंकि उसके बाल छोटे हैं।
- माँ अपनी बेटी को तैयार होने में मदद करती है।
- लड़के, लड़कियों को देखते हीं सीटी बजाने लगते हैं।
- सोनू की माँ ने एक पुस्तक फटने पर उसकी पिटाई की।
- बच्चा पड़ोसी के छूने के तरीके को पसंद नहीं करता।
- अली के दोस्त उसका मजाक उड़ाते हैं क्योंकि वह लड़कियों पर टिप्पणी नहीं करता है।
- वयस्क व्यक्ति एक बच्चे को अश्लील तस्वीरें दिखाता है।
- पड़ोसी रूपेश को चिढ़ाते हैं क्योंकि वह घर के कामों में मदद करता है।
- ट्यूटर जेम्स को अनुचित तरीके से छूता है।
- रॉबर्ट और मीना साथ खो-खो खेलते हैं।

गतिविधि 10—विद्यार्थियों के लिए

विद्यार्थियों को परिवेश (विद्यालय, घर और समुदाय) का अवलोकन करके विचार करने के लिए कहें—

- क्या वे अपने आस-पास हिंसा होते देखते हैं? वे हिंसा के किन रूपों को देखते हैं? उनको दोस्तों और/या माता-पिता के साथ चर्चा करने को कहें कि ऐसी घटनाओं को रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- पिछले दो सप्ताह के समाचार-पत्रों को पढ़ें और उन लेखों को काठें जिन में हिंसा किसी भी रूप में है। अपने दोस्तों और/या माता-पिता के साथ चर्चा करें कि इन्हें रोकने के लिए क्या किया जा सकता है?
- क्या आपने अकेले या किसी की मदद से, अपने आस-पास हिंसा को रोकने या उसमें हस्तक्षेप करने के लिए कुछ भी किया है? ऐसे अनुभवों के बारे में लिखें या चित्र बनाएँ और अपने दोस्तों अथवा शिक्षक के साथ चर्चा करें।
- बच्चों को उन विश्वसनीय वयस्कों की सूची बनाने के लिए प्रोत्साहित करें जिनसे वे किसी भी असुरक्षित स्थिति में मदद ले सकते हैं।
- हिंसा और दर्व्यवहार के मामले में प्रतिक्रिया और मदद माँगने वाले महत्वपूर्ण संदेशों के साथ अपने विद्यालय के लिए एक पोस्टर बनाएँ।

शिक्षक इन विचारों की पुष्टि करता है—

- कोई भी ऐसा कार्य जो किसी अन्य व्यक्ति के खिलाफ किया जाता है और जिससे उसे चोट (शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक या यौन) पहुँचती है, वह हिंसा है।
- शक्तिशाली लोग कम शक्तिशाली लोगों को नियंत्रित करने के लिए हिंसा का उपयोग करते हैं।
- व्यक्ति अपने जीवन में किसी भी समय पर हिंसा का सामना कर सकता है। ऐसे व्यक्ति, जो समाज में लिंग, आयु, जाति, वर्ग आदि के लिहाज से

- कम शक्तिशाली हैं, उनके हिंसा का सामना करने की अधिक आंशका है।
- हिंसा और दुर्व्यवहार; भावनात्मक हिंसा, यौन उत्पीड़न, शारीरिक हिंसा, शारीरिक दंड, धमकाना आदि किसी भी रूप में हो सकता है।
- हिंसा की कई अन्य स्थितियाँ हो सकती हैं। हिंसा किसी भी रूप में या किसी भी स्थिति में, कभी भी स्वीकार्य नहीं है। जीवन को अपने साथ-साथ दूसरों के लिए भी सुरक्षित बनाने में मदद करने के लिए रोज़मर्रा की जिंदगी में हिंसा को चुनौती देने की ज़रूरत है।
- हिंसा का सामना करने पर हमेशा मदद लेने की कोशिश करनी चाहिए। चुप रहना और हिंसा की रिपोर्ट दर्जन करना स्थितिको और बिगड़ा सकता है।
- ऐसे विभिन्न लोग, सेवाएँ और संस्थाएँ हैं जिन्हें ऐसी स्थितियों में हमारी मदद करनी चाहिए। हिंसा की स्थितियों पर सामूहिक रूप से प्रतिक्रिया देना महत्वपूर्ण है।
- दृढ़ता के साथ ‘नहीं’ कहो। अगर आपको ‘नहीं’ कहना मुश्किल हो रहा है तो सोचना शुरू करो ‘नहीं’ के बारे में, सोचो नहीं’।
- मौका मिलने पर उस व्यक्ति से दूर चले जाएँ। एक सुरक्षित जगह पर पहुँचें जहाँ अधिक लोग हों। यदि आपको ऑनलाइन तंग किया जा रहा है, तो ऑफलाइन हो जाएँ।
- बच्चों को दुर्व्यवहार से बचाने के लिए कानून हैं।
- बाल अधिकारों पर संयुक्त राष्ट्र कन्वेशन के अनुसार कोई भी व्यक्ति किसी भी तरह से बच्चों को चोट नहीं पहुँचा सकता है।
- बच्चों का यौन शोषण होने की स्थिति में उनका समर्थन करने के लिए भारत सरकार ने उनकी

सुरक्षा के लिए यौन अपराध अधिनियम (पॉक्सो) कानून बनाया है। कोई भी व्यक्ति (चाहे वह वयस्क हो या बच्चा), जो बच्चों का यौन शोषण करता है या अनुच्छेद 34 को तोड़ता है, उसे इस कानून के तहत दंड भुगतने होंगे।

इंटरनेट, गैजेट्स और मीडिया के सुरक्षित उपयोग को बढ़ावा

आजकल बहुत से लोग शीघ्रता से जानकारी हासिल करने के लिए इंटरनेट जैसे नये मीडिया का उपयोग करते हैं; साथ ही, वे काफी समय मीडिया पर भी व्यतीत करते हैं। यद्यपि मीडिया जानकारी का एक समृद्ध स्रोत है, लेकिन मीडिया के माध्यम से मिलने वाले सभी जानकारियाँ सच या विश्वसनीय नहीं हो सकती हैं। हमें विज्ञापनों में दिखाई गई हर चीज़ पर विश्वास नहीं करना चाहिए। सूचनाओं को स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है। गलत सूचनाएँ हमारी मनोदृष्टि और व्यवहार को प्रभावित करती है। मीडिया और इंटरनेट का उपयोग करते समय एक विश्वसनीय वयस्क से मार्गदर्शन लेना चाहिए।

गतिविधि 11—मीडिया के उचित उपयोग के लिए दैनंदिनी (डायरी)

सुगमकर्ताओं के लिए मार्गदर्शन

- प्रतिभागी को बताएँ कि इस गतिविधि के माध्यम से हम सकारात्मक और नकारात्मक संदेशों के बीच भेदभाव करने की क्षमता विकसित करने का प्रयास करेंगे। हमने यह भी सीखा कि ‘वास्तविक’ और ‘आभासी’ के बीच बहुत बड़ा अंतर है, इसलिए हमें लुभावने विज्ञापनों से प्रभावित नहीं होना चाहिए। या मीडिया पर दिखाई देने वाली हर चीज़ पर विश्वास नहीं करना चाहिए।

- शिक्षार्थियों को बताएँ कि हम सभी के पास प्रतिदिन केवल सीमित घंटे होते हैं, जिसके भीतर हमें वह सब करना है जो हम करना चाहते हैं — काम, आगाम, माता-पिता के साथ समय व्यतीत करना और इसी तरह के अन्य कार्य।
- इसके लिए, हम एक समय दैनिकी बना रहे हैं।
- ब्लैकबोर्ड पर निम्न तालिका बनाएँ—

समय	गतिविधि	मीडिया/गैजेट जिसका आप इस दौरान उपयोग करते हैं।	मीडिया/ गैजेट पर आप जो भी समय बिताते हैं और किस कारण से
प्रातः 6:00–7:00 तक	उठना और तैयार होना	समाचार-पत्र	15 मिनट, पहला पृष्ठ और खेल समाचार पढ़ना
प्रातः 7:00–7:30 तक	नाश्ता करना और विद्यालय के लिए जाना	रेडियो	5 मिनट, संगीत सुनना

- प्रतिभागियों से उनकी कॉपियों में तालिका बनाने के लिए कहें। बच्चों के लिए भी इसी तरह की गतिविधियों का आयोजन किया जा सकता है।
- उन्हें अपने दिन के बारे में सोचने और उनकी सभी गतिविधियों को याद करने के लिए कहें और उन गतिविधियों को समय तालिका में लिखें।
- मीडिया पर बिताए समय पर एक चर्चा करें। चर्चा में सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए सभी को प्रोत्साहित करें।

- अब उन्हें विभिन्न गतिविधियों पर बिताए गए समय को समायोजित करने के लिए कहें, ताकि वे अपने दिन का बेहतर उपयोग कर सकें।

इन बिंदुओं पर चिंतन करें

- कुल समय में से आप कितना समय विभिन्न मीडिया पर बिता रहे हैं?
- क्या आपको लगता है कि आप शारीरिक गतिविधियों, शौक और नये कौशल सीखने के लिए पर्याप्त समय दे रहे हैं?
- मीडिया पर अधिक समय बिताने का हमारे स्वास्थ्य और संबंधों पर क्या प्रभाव पड़ता है?

समय सीमित है, इसलिए उत्पादकता बढ़ाने के लिए इसका सदुपयोग करना बहुत महत्वपूर्ण है। प्रत्येक गतिविधि, जैसे—घर में बैठकर टी.वी. देखने/इंटरनेट आदि पर समय बिताने के बजाय खेलने, व्यायाम करने, अपने पसंदीदा शौक की कोई चीज़ करने आदि जैसी प्रत्येक गतिविधि के लिए उचित समय निर्धारित करना बेहतर है।

एक सप्ताह के लिए योजना का पालन करने का प्रयास करें। अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में किसी भी अंतर को दर्ज़ करें। अन्य शिक्षकों के साथ परिवर्तन साझा करें।

इस मॉड्यूल को पढ़ने के बाद, प्रतिभागी/शिक्षार्थी वास्तविक जीवन में अपने समग्र विकास को बढ़ाने में सक्षम होंगे। इस मॉड्यूल के कार्य-व्यवहार के दौरान अपनाई गई सहभागिता उनमुख प्रक्रिया और गैर-निर्णयात्मक दृष्टि कोण से गंभीर रूप से सोचने, विभिन्न मुद्दों और चिंताओं का विश्लेषण करने और स्वास्थ्य तथा कल्याण से संबंधित प्रभावों पर ध्यान आकर्षित करने का अवसर प्रदान होगा।

संदर्भ

- राष्ट्रीय आपदा प्रबंधन प्राधिकरण. 2016. नेशनल डिजास्टर मैनेजमेंट गाइडलाइंस स्कूल सेफ्टी पॉलिसी. भारत सरकार, नयी दिल्ली.
- रा.शै.अ.प्र.प. 2015. योग—स्वस्थ रहने का तरीका—उच्च प्राथमिक स्तर, रा.शै.अ.प्र.प., नयी दिल्ली.
- . 2015. योग—ए हेल्थी वे ऑफ लिविंग. सेकेंडरी स्टेज. नयी दिल्ली.
- . 2016. टीचर्स गाइड ऑन हेल्थ एंड फ़िजिकल एजुकेशन (कक्षा 6). नयी दिल्ली.
- . 2017. टीचर्स गाइड ऑन हेल्थ एंड फ़िजिकल एजुकेशन (कक्षा 7). नयी दिल्ली.
- . 2017. सिमीज जर्नी ट्रूवडर्स क्लीनली, सेनिटेशन एंड हाइजीन (प्राइमरी स्टेज). नयी दिल्ली.
- . 2017. सेनिटेशन एंड हाइजीन—अपर प्राइमरी स्टेज. नयी दिल्ली.
- . 2018. हेल्थ एंड वेलनेस. करिकुलम फ्रेमवर्क. नयी दिल्ली.
- . 2019. टीचर्स गाइड ऑन हेल्थ एंड फ़िजिकल एजुकेशन. (कक्षा 8). नयी दिल्ली.
- . 2019. प्रशिक्षण और संसाधन सामग्री (संशोधित). नयी दिल्ली.
- . 2019. हेल्थ एंड वेलनेस ट्रेनिंग मैटेरियल. नयी दिल्ली.
- . 2019. हेल्थ एंड वेलनेस. फैसिलिटेटर गाइड. नयी दिल्ली.

खेल-समन्वयक एक और क्रॉस-करिकुलर शैक्षणिक दृष्टिकोण है जिसके तहत स्थानीय खेलों सहित विविध शारिरिक गतिविधियों का शिक्षण प्रक्रियाओं में उपयोग किया जाता है, ताकि परस्पर सहयोग, स्वतः पहल करना, स्वयं निर्देशित होकर कार्य करना, स्व-अनुशासन, टीम भावना, ज़िम्मेदारी, नागरिकता, आदि जैसे कौशल विकसित करने में सहायता हो सके।

राष्ट्रीय शिक्षा नीति, 2020