जीवन कौशल शिक्षा

जीवन कौशल शिक्षा : एक परिचय

जीवन कौशल अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार की ऐसी क्षमताएँ हैं जो कि व्यक्ति को दैनिक जीवन की माँगों और चुनौतियों का प्रभावी रुप से सामना करने की सामर्थ्य प्रदान करती हैं। जीवन में असंख्य कौशल होते हैं, जिनकी प्रकृति व परिभाषा, वातावरण, संस्कृति और परिवेश के अनुसार अलग हो सकती है फिर भी जीवन कौशल शिक्षा निम्नलिखित दस प्रमुख कौशलों का एक समूह है –

- स्वजागरूकता – Self Awareness
- तदनुभूति – Empathy
- प्रभावी सम्प्रेषण – Effective Communication
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध – Inter Personal Relations
- विवेचनात्मक चिन्तन – Critical Thinking
- सृजनात्मक चिन्तन – Creative Thinking
- समस्या समाधान – Problem Solving
- निर्णय लेना – Decision Making
- तनावों से जूझना – Coping with Strees
- भावनाओं से जूझना – Dealing with Emotions

स्वजागरूकता – स्वयं में व्याप्त मजबूतियों और कमजोरियों को पहचानकर अपने आप को पूरी तरह अपनाना ही स्वजागरूकता है। इस कौशल से –

- व्यक्ति आत्मविश्वासी बनता है।
- अवसरों की पहचान एवं चुनौतियों का सामना करने के योग्य बनता है।
- अपनी रुचियों, खूबियों एवं भावी जीवन से अपेक्षाओं को अभिव्यक्ति प्रदान करता है।
- अपनी जिम्मेदारियों का निर्वहन करने के योग्य बनता है।

तदनुभूति – अन्य व्यक्तियों के विचारों एवं दृष्टिकोणों का आदर करते हुए जीवन को उनके नजरिये से देखना तद्नुभूति है। इससे –

- व्यक्ति दूसरों की पीड़ा और समस्याओं को समझ पाता है।
- दूसरों की भावनाओं का सम्मान करना सीखता है।
- दूसरों की विवेकसम्मत मदद करने के योग्य बनता है।
- अपने से विपरीत नजरिये से सोचना सीखता है।
- परस्पर सामंजस्य की कला का विकास करता है।

प्रभावी सम्प्रेषण – यह स्वयं को सफलतापूर्वक अभिव्यक्त करने की योग्यता है, प्रभावी सम्प्रेषण से –

- व्यक्ति सुनने के महत्त्व को जान पाता है।
- शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों तरीकों से सम्प्रेषण करना सीखता है।
- अन्य लोगों को चोट पहुँचाए बिना अपनी भावनाओं को व्यक्त कर सकने के योग्य बनता है।
- मानव के सामाजिक जीवन में सम्प्रेषण के महत्त्व को जान पाता है।

अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध – लोगों के साथ सकारात्मक सम्बन्धों को स्थापित करना तथा सामाजिक रिश्तों को मजबूती प्रदान करना अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध है। इससे –

- व्यक्ति अपनी भावनाओं को अन्य लोगों की अपेक्षाओं के अनुरूप संयमित करना सीखता है।
- दूसरे लोगों की आवश्यकताओं–विश्वासों और हितों का अनुमान लगाकर अभिव्यक्त करने के योग्य बनता है।
- भिन्न–भिन्न मूल्यों और विचारों के लोगों के साथ प्रसन्नतापूर्वक रहना सीखता है।

विवेचनात्मक चिन्तन – किसी भी निर्णय पर पहुँचने से पूर्व प्रत्येक पक्ष पर भली–भाँति विचार करना विवचेनात्मक चिन्तन है। यह आत्मावलोकन की प्रक्रिया है। जिससे –

- व्यक्ति निर्णय को पूरी तरह विस्तार से एवं व्यवस्थित रूप से जाँचना सीखता है।
- निर्णय के कारणों और परिणामों को विश्लेषित करने के योग्य बनता है।
- 'क्यों' और 'कैसे' प्रश्नों को पूछकर वास्तविकता का आकलन कर पाता है।

सृजनात्मक चिन्तन – यह व्यक्ति को संवेदनशील बनाता है एवं उसमें नवीन विचारों को जन्म देता है। इससे–

- व्यक्ति नवीन विकल्पों की तलाश की ओर अग्रसर होता है।
- कल्पनाशील बनता है।
- सृजनात्मकता के लाभ को समझता है।

समस्या–समाधान – समस्या को पहचान कर उसके समाधान के योग्य बनना ही समस्या समाधान है। इस कौशल से–

- व्यक्ति समस्या को परिभाषित करना सीखता है।
- समस्या के कारणों को विश्लेषित करने के योग्य बनता है।
- आवश्यक सूचनाओं एवं संसाधनों को एकत्र करता है।
- समस्या समाधान हेतु विकल्प ढूँढने के योग्य बनता है।

निर्णय लेना – समस्या के समाधान हेतु उपलब्ध विकल्पों में से सही विकल्प का चयन करना निर्णय लेना है। इसमें –

- व्यक्ति विकल्पों की पहचान करता है।
- कार्य करने की जिम्मेदारी लेता है।
- उत्तम चयन के महत्त्व को समझने के योग्य बनता है।

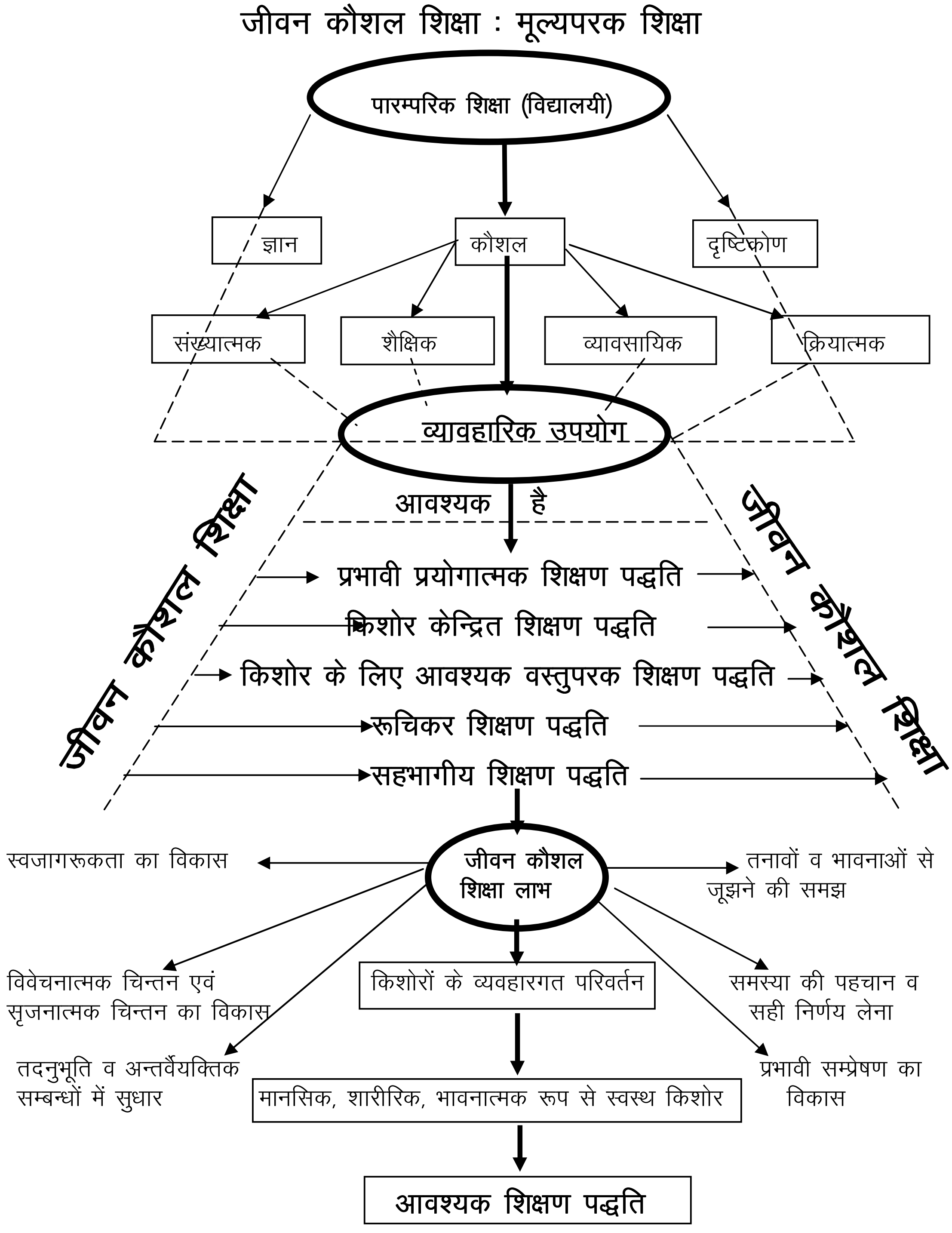
तनावों से जूझना – तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों को पहचानकर उन्हें समुचित रूप से अभिव्यक्त करना तनावों से जूझना है। इससे –

- व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाले कारणों की पहचान कर पाता है।
- तनाव के कारण व्यवहार एवं रिश्तों पर पड़ने वाले प्रभाव को समझ पाता है।
- तनाव और स्वास्थ्य के परस्पर सम्बन्ध को जान पाता है।
- तनाव से जूझने के वैकल्पिक तरीकों की पहचान कर पाता है।

भावनाओं से जूझना – अपनी भावनाओं को पहचान कर उन्हें बिना हिचकिचाहट अभिव्यक्त करना भावनाओं से जूझना है। इससे–

- व्यक्ति भावनाओं के जन्म के कारण समझने के योग्य बनता है।
- भावनाओं से व्यवहार और रिश्तों पर पड़ने वाले प्रभावों को समझ पाता है।
- भावनाओं को सहजता से स्वीकार करने के योग्य बनता है।
- भावनाओं और स्वास्थ्य के परस्पर सम्बन्धों को जान पाता है।

इस प्रकार जीवन कौशल शिक्षा वह शिक्षा है जो मानव जीवन को सरल, सकारात्मक और परिस्थितियों के अनुकूल ढालते हुए आनन्दपूर्वक जीवन जीने की कला प्रदान करती है। विद्यार्थियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा अत्यन्त आवश्यक है। विद्यालय में औपचारिक शिक्षा की व्यावहारिक जीवन में क्रियान्विति हेतु एक 'सेतु' की जरूरत होती है। विद्यार्थी अपने अन्दर विद्यमान कुशलताओं की पहचान कर उन्हें स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करने में सक्षम हो सकें, यही इस शिक्षा का प्रधान उद्देश्य है। इसे अग्रांकित रेखाचित्र के माध्यम से बखूबी समझा जा सकता है –



उपर्युक्त रेखाचित्र से स्पष्ट है कि जीवन कौशल शिक्षा से जीवन मूल्यों को आत्मसात करने में मदद मिलती है। परम्परागत शिक्षा से प्राप्त ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण के व्यावहारिक उपयोग के लिए जिन चीजों की आवश्यकता है वे सभी जीवन कौशल शिक्षा में निहित हैं। इससे किशोरों के व्यवहार में दायित्व बोध जाग्रत होगा और वे मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ्य किशोर बन सकेंगे। इन अर्थों में यह एक अनिवार्य शिक्षण पद्धति भी है।

किशोरों तक जीवन कौशल शिक्षा को हस्तान्तरित करने के लिए शिक्षक निर्देशिका एवं विद्यार्थियों हेतु पाठ्यपुस्तक का निर्माण किया गया है। ये दोनों एक–दूसरे की पूरक हैं। इनका समानान्तर अध्ययन विषय के बारे में स्पष्टता एवं जानकारी को बढ़ाता है। सहभागी प्रशिक्षण विधियों पर आधारित ये पुस्तकें विद्यार्थियों के साथ काम करने में अत्यन्त मददगार हैं।

(1) शिक्षक निर्देशिका – यह पुस्तिका अपनी विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से जीवन कौशलों को आत्मसात् करने और बढ़ाने के अवसर प्रदान करती है। इसके विभिन्न सत्रों के संचालन के माध्यम से शिक्षक न केवल विद्यार्थियों में जीवन कौशल शिक्षा का संचार करेंगे अपितु स्वयं भी अपने अन्दर विद्यमान कौशलों को पहचान कर तदनुसार आचरण करने में सक्षम हो सकेंगे। यह निर्देशिका तीन इकाइयों में विभक्त हैं, 'मेरी पहचान', 'स्वास्थ्य की समझ' और 'मेरा भावी जीवन'। इसमें कुल 29 पाठ हैं और प्रत्येक पाठ में दो से चार तक गतिविधियाँ हैं। इनके माध्यम से यह प्रयास किया गया है कि विद्यार्थियों में जीवन कौशलों का स्वतः विकास हो सके।

शिक्षक निर्देशिका प्रति सप्ताह कक्षा के दो कालांशों में करवायी जाने वाली गतिविधियों को संचालित करने हेतु दिशा निर्देश प्रदान करती है। शिक्षक इसमें दिये गये प्रत्येक पाठ का पूर्व अध्ययन कर उसकी गतिविधियों को भली–भाँति समझ लें। सामग्री की उपलब्धता को सुनिश्चित कर लें। गतिविधियों के दौरान दिए गए सहजकर्ता सम्बन्धी निर्देशों का अनुसरण करके तथा स्वयं की रचनात्मकता से गतिविधियों को संचालित करें। इससे अपेक्षित उद्देश्यों की प्राप्ति की जा सकती है। प्रत्येक पाठ के अन्त में उल्लिखित विभिन्न कौशलों के प्रति विद्यार्थी अपनी समझ बढ़ाते हुए इन्हें ग्रहण कर सकेंगे। इस पुस्तक की द्वितीय इकाई (स्वास्थ्य की समझ) के दौरान विषय की संवेदनशीलता को ध्यान में रखें। इसकी गतिविधियों के संचालन हेतु छात्र–छात्राओं के पृथक्–पृथक् बैठने की व्यवस्था करें जिससे वे बेझिझक होकर इनमें सहभागी बन सकें। गतिविधियों के संचालन के दौरान कक्षा में एक प्रश्न पेटी की व्यवस्था भी करें। विद्यार्थियों को प्रेरित करें कि वे अपनी किसी भी शंका या जिज्ञासा सम्बन्धी प्रश्नों को एक पर्ची पर लिख कर इस पेटी में डाल दें। उन्हें निर्देश दें कि वे पर्ची पर अपना नाम नहीं लिखें, इससे गोपनीयता बनी रहेगी।

निर्देशिका के अन्त में मूल्यांकन प्रक्रिया की जानकारी दी गई है।इसके आधार पर शिक्षक विद्यार्थियों का मूल्यांकन करेंगे। तीन स्तरों पर होने वाले इस मूल्यांकन कार्य में कक्षा में सहभागिता (गतिविधियों के दौरान), विद्यार्थियों की सृजनात्मकता (प्रोजेक्ट वर्क) तथा परम्परागत मूल्यांकन पद्धति (वार्षिक लिखित परीक्षा) तीनों को सम्मिलित किया गया है। इस मूल्यांकन में विद्यार्थियों के लिए तीन श्रेणियाँ निर्धारित की गई हैं। किसी भी विद्यार्थी को अनुत्तीर्ण नहीं माना गया है।

(2) विद्यार्थियों हेतु पाठ्यपुस्तक – यह पुस्तक विद्यार्थियों के लिए तैयार की गई है। इसका उद्देश्य विषय के बारे में विद्यार्थियों की समझ को बढ़ाना है। शिक्षक के द्वारा कक्षा में गतिविधि के संचालन के दौरान विद्यार्थी इस पुस्तक का स्वयं अध्ययन सामग्री के रूप में प्रयोग कर सकेंगे। इस पुस्तक के पाठ शिक्षक निर्देशिका के सत्रों के अनुरूप तैयार किये गए हैं जिससे विद्यार्थियों तक सही एवं स्पष्ट जानकारी सम्प्रेषित हो सके। प्रत्येक पाठ के अन्त में दिए गए हैण्डआउट – ''जाने, समझें और करें'' विद्यार्थियों के सतत मूल्याकंन हेतु हैं। इसकी पूर्ति हेतु शिक्षक विद्यार्थियों को प्रेरित करेंगे।

पाठ – 1

मेरी पहचान : स्वजागरूकता

परिचय :– किशोर स्वयं को पहचान सकें, इसके लिए यह आवश्यक है कि वे अपनी मजबूतियों एवं कमजोरियों को पहचानने के प्रति जागरूक बनें। सामान्यतः इस उम्र में किशोर अपनी कमजोरियों को परिवार एवं दोस्तों के सामने कहने से डरते हैं। इस स्थिति में उन्हें ऐसा लगता है कि कमजोरी मेरी व्यक्तिगत है। मैं अगर इसे अपने दोस्तों व परिवार के सदस्यों से कहूँगा तो सभी मुझ पर हँसेंगे।

इस पाठ से किशोर अपनी मजबूतियों और कमजोरियों को विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से पहचान सकेंगे और अपनी मजबूतियों को आधार बनाकर कमजोरियों को दूर करने का प्रयास करने में सक्षम हो सकेंगे। इससे वे अधिक आत्मविश्वासी बनेंगे तथा अपनी क्षमताओं के आधार पर सही निर्णय लेकर उपलब्ध अवसरों का समुचित उपयोग कर सकेंगे।

उद्देश्य :–

- स्वयं की मजबूतियों और कमजोरियों को पहचानने में सक्षम होना।
- परिवार, विद्यालय और विभिन्न स्थानों पर उपलब्ध अवसरों का अधिकतम उपयोग कर पाना।
- स्वयं की विभिन्न पहचानों और भूमिकाओं के प्रति जागरूक हो पाना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप खेल परिचर्चा	कागज़, पेन, आलपिन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण – I विद्यार्थियों से एक मिनट के लिए आँखे बन्द करने के लिए कहें। उनसे कहें कि वे उन लोगों को देखने का प्रयत्न करें जिन्हें वे अच्छी तरह जानते हैं।

चरण – II विद्यार्थियों से पूछें कि उन्होंने किन–किन व्यक्तियों को देखा ? बताये गए उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें। सम्भावित उत्तर इस प्रकार होंगे –

– भाई–बहिन,
– माता–पिता,
– शिक्षक,
– रिश्तेदार,
– दोस्त।

चरण – III विद्यार्थियों का ध्यान इस ओर दिलायें की इस गतिविधि में अधिकांश विद्यार्थियों ने दूसरों को ही देखा है, कुछ ने ही स्वयं को देखा है। विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– क्या हम अपने आप को जानते हैं ?
– अपने आप को जानना क्यों जरूरी है ?

चरण – IV विद्यार्थियों को बारी–बारी से अपना विस्तृत परिचय देने के लिए कहें। इसमें हर विद्यार्थी अपना नाम, अपनी रुचियाँ और अपना सपना बतायें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें**
>
> - सभी अपना स्पष्ट एवं पूर्ण परिचय दें।

गतिविधि – 2 : खेल

चरण – I कशोर में किस तरह की मजबूतियाँ हो सकती हैं, उन्हें श्यामपट्ट पर लिख दें। ये मजबूतियाँ कुछ इस प्रकार की हो सकती हैं।

– उत्साह।
– मेहनत करने का हौंसला।
– नया सीखने की ताकत।

– खतरे उठाने का हौंसला।
– सपने देख पाना।
– सूझबूझ, आत्मविश्वास आदि।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- अगर विद्यार्थी उत्तर न दे सकें तो उन्हें उदाहरण देकर स्पष्ट करें।
- उपर्युक्त मजबूतियों में कुछ और मजबूतियाँ जोड़ने के लिए विद्यार्थियों को प्रेरित करें।
- उपर्युक्त मजबूतियों के बारे में सभी विद्यार्थियों की समझ स्पष्ट कर दें।

चरण – II सभी विद्यार्थियों से एक–एक खाली कागज़ लेने को कहें। सभी विद्यार्थियों से कहें कि कागज़ पर दो–दो मजबूतियों को लिखें, जिन्हें वे स्वयं में महसूस करते हैं।

चरण – III इसके पश्चात् इस कागज़ को उल्टा करके सभी विद्यार्थियों को इसे अपनी पीठ पर आलपिन से लगाने के लिए कहें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- कागज इस तरह लगा हो कि लिखा हुआ हिस्सा नहीं दिखे।

चरण – IV सभी को कहें कि वे एक दूसरे को भली भाँति जानते हैं और एक दूसरे की मजबूतियों को भी समझते हैं। इसलिए जो भी आपके साथी की मजबूती है, वह पीठ पर लगे कागज़ पर लिख दें। ध्यान रहे, कागज़ के पीछे जो पहले से लिखा हुआ है, उसे नहीं देखें।

चरण – V सभी से अपनी पीठ पर लगा कागज उतरवाकर अपनी–अपनी जगह बैठने के लिए कहें। निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा करें।

– वे कौन लोग हैं, जिन्होंने स्वयं की वे ही मजबूतियाँ लिखीं जो उनके साथियों ने भी लिखी ? अर्थात् ये वे मजबूतियाँ हैं जिनके बारे में वे स्वयं भी जानते हैं और दूसरे भी।

– आपकी ऐसी कौनसी मजबूतियाँ हैं, जिनके बारे में आपने तो लिखा है किन्तु दूसरों ने नहीं लिखा है ? ये वे मजबूतियाँ हैं जिनके बारे में आप तो जानते हैं, लेकिन दूसरे नहीं जानते। इसी प्रकार कुछ मजबूतियाँ ऐसी भी हैं जिनके बारे में दूसरे तो जानते हैं लेकिन आप नहीं।

– ऐसी कौनसी मजबूतियाँ हैं, जिन्हें न आप जानते हैं और न ही दूसरे जानते हैं ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों से इन मजबूतियों की सूची को बढ़ाने के लिए कहें।
- विद्यार्थियों को इस बात के लिए प्रोत्साहित करें कि वे विद्यालयों में या विभिन्न मंचों पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में भाग लें। उपलब्ध अवसरों का अपनी योग्यता के अनुसार उपयोग करें।
- सहजकर्ता भी जहाँ–जहाँ सम्भव हो, विद्यार्थियों को अवसर उपलब्ध करायें।

चरण –VI चर्चा को इस बात से समेकित करें कि हमें अपनी मजबूतियों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। साथ ही अपनी मजबूतियों को बनाए रखना चाहिए।

गतिविधि – 3 : परिचर्चा

चरण –I विद्यार्थियों से कहें कि हमने अपनी मजबूतियों को जान लिया है, लेकिन हममें बहुत सी कमजोरियाँ भी हैं। विद्यार्थियों से पूछें कि क्या आप स्वयं में कोई कमी महसूस करते हैं ?

चरण –II विद्यार्थियों को अपने में महसूस होने वाली कमजोरियों को कागज पर लिखने के लिए कहें।

चरण –III कागज पर लिखी कमजोरियों को एकत्रित कर लें और उन्हें समेकित कर श्यामपट्ट पर लिखें। सम्भावित उत्तर इस प्रकार होंगे –

– ना नहीं कह पाना
– पहल नहीं कर पाना

– जानकारी प्राप्त करने में समर्थ नहीं होना
– स्वयं में विश्वास नहीं होना
– स्वयं से डर लगना
– गुस्सा बहुत आना
– दूसरों को नहीं सुनना
– धैर्य नहीं रख पाना

सहजकर्ता ध्यान दें –

- कमजोरियों पर बातचीत करते हुए किसी विद्यार्थी का नाम किसी कमजोरी से नहीं जोड़ें।

चरण –IV विद्यार्थियों से पूछें कि –

– क्या कमजोरियों को मजबूतियों में बदला जा सकता है ?
– कमजोरियों को मजबूतियों में बदलने के लिए हमें क्या करना चाहिए ?
– क्या आप कोई ऐसा उदाहरण दे सकते हैं, जिसमें किसी की शारीरिक या मानसिक कमजोरी मजबूती में परिवर्तित हुई हो ?

चरण –V विद्यार्थियों को नीचे लिखी हुए कहानी पढ़ कर सुनाएँ।

कहानी : भिखारी की

एक बार एक टाँग वाला भिखारी भीख मांगते हुए एक साईकिल की दुकान पर जा पहुँचा। दुकानदार ने भिखारी को समझाया कि उसे भीख मांगने के बजाय मेहनत करनी चाहिए, किन्तु भिखारी हाथ जोड़ कर भीख देने का आग्रह करता रहा। दुकानदार ने उसे अपने पास बुलाकर भीख ले जाने को कहा। ज्यों ही भिखारी दुकानदार के पास जाकर भीख लेने लगा तो उसकी नज़र दुकानदार के पैरों पर पड़ी। दुकानदार की दोनों ही टाँगें नहीं थीं। यह देखकर कि दोनों टाँगे नहीं होने पर भी वह अच्छा व्यवसाय कर रहा है, भिखारी में आत्मविश्वास पैदा हुआ और उसने भीख न लेते हुए दृढ़ निश्चय किया कि वह मेहनत करके आगे बढ़ेगा।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यर्थियों को स्पष्ट करें कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए स्वयं यह समझना आवश्यक है कि उसकी कमजोरियाँ कौन सी हैं और उन्हें कैसे मजबूतियों में बदला जा सकता है।

चरण –VI उपर्युक्त कहानी सुनाने के पश्चात् विद्यार्थियों से निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें –

– इस घटना में सबसे प्रभावी बात कौनसी लगी ?
– भिखारी की कमजोरी किस तरह मजबूती बनी ?
– इस कहानी में कौनसे जीवन कौशलों का प्रयोग हुआ है ?

चरण –VII विद्यार्थियों से जीवन कौशलों की चर्चा करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

हमें प्रयास करना होगा कि हम अपनी कमजोरियों को मजबूती में बदलें। वास्तविकता में हमारे व्यक्तित्त्व में कमजोरी जैसी कोई बात होती ही नहीं है, लेकिन लगातार अपने परिवार, शिक्षक, दोस्तों से सुनते–सुनते हम यह समझने लगते हैं कि हममें यह कमजोरी है। अगर हमें इन स्थितियों से बाहर निकलना है तो निम्नलिखित मूल्यों को जीवन का आधार बनाना ही होगा।

– दृढ़ निश्चय – अनुशासन – समर्पण – दिशा का सही ज्ञान

- ये बातें हमें हमारे लक्ष्यों को पाने, सवालों के सही जवाब ढूँढ़ने और समस्याओं के समाधान तक पहुंचाने में मदद करेंगी। हम स्वयं ही बहुत आसानी से अपनी मजबूतियों को पहचान सकेंगे।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता।
- निर्णय लेना।
- समस्या समाधान।

पाठ – 2
मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति

परिचय : किशोरावस्था में बहुत से शारीरिक व मानसिक परिवर्तन होते हैं। मानसिक परिवर्तनों में सोचने, तर्क–वितर्क करने की शक्ति क्षमता के साथ–साथ बहुत से भावनात्मक बदलाव भी आते हैं, जैसे गुस्सा आना, चिन्ता में पड़ जाना, डर लगना, शर्म आना, ग्लानि होना, निराशा होना आदि। अचानक आये इन परिवर्तनों को किशोर सही रूप से नहीं समझ पाते। वे इनको अभिव्यक्त करते समय कठिनाई महसूस करते हैं। कई बार किशोर अपनी भावनाओं पर नियन्त्रण नहीं रख पाते तथा अनजाने में ही किसी गलत राह पर चल पड़ते हैं। इस पाठ से किशोर भावनाओं के साथ सामंजस्य स्थापित करना सीख सकेंगे। वे विद्यालय, परिवार एवं समाज के साथ सही तालमेल बैठाने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- स्वयं की भावनाओं को पहचानना और उनके कारणों को जानना।
- भावनाओं को सही प्रकार से अभिव्यक्त करना।
- समय व परिस्थिति के अनुसार भावनाओं से जूझ पाना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप रोल प्ले एवं चर्चा विश्लेषण	कागज़, पेन, एक खाली डिब्बा	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे एक मिनट के लिए मौन होकर बैठें।

चरण –II प्रत्येक से पूछें कि जब वे मौन थे तब क्या–क्या सोच रहे थे ?

सम्भावित उत्तर
– कोई न कोई विचार चल रहा था।
– स्वयं के बारे में सोच रहे थे।
– मन भटक रहा था।
– मनपसन्द अभिनेता/अभिनेत्री के बारे में सोच रहे थे।

चरण –III विद्यार्थियों द्वारा दिए गए उत्तरों को श्यामपट्ट पर अंकित करें।

चरण –IV श्यामपट्ट पर अंकित बिन्दुओं पर चर्चा करते हुए गतिविधि को समेकित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- जब हम मौन होते हैं, तब हम बहुत गहराई से चिन्तन करते हैं। हमारे मन में अनेक प्रकार के विचार आते हैं। यह मुख्य रूप से दो प्रकार के होते हैं, सकारात्मक व नकारात्मक। जो विचार सकारात्मक होते हैं, वे खुशी देते हैं तथा नकारात्मक विचार दुःख का कारण बनते हैं।

गतिविधि – 2 : रोल प्ले एवं चर्चा

चरण –I प्रत्येक विद्यार्थी अपनी को एक–एक भावना के बारे में बताने के लिए कहें।

सम्भावित उत्तर –

गुस्सा, उदासी, घबराहट, आशा, सहानुभूति, चिड़चिड़ाहट, हीनता, शर्म, लज्जा, सन्देह, चिन्ता, उत्तेजना, प्रसन्नता, प्रेम, कुण्ठा, घमण्ड, साहस, डर, उलझन, निराशा आदि।

चरण –II विद्यार्थियों द्वारा बताई जा रही भावनाओं को श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –III विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

– भावनाओं से आप क्या समझते हैं ?
– क्या ये भावनाएँ हम सब में होती हैं ?
– इनके बारे में आप क्या जानते हैं ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- जीवन में सभी भावनाओं का अपना महत्त्व होता है, जिनमें तालमेल होना नितान्त आवश्यक है। कभी भी किसी एक भावना का हावी होना या भावनाओं को दबाना नुकसानदायक होता है।

चरण –IV दो विद्यार्थियों को निम्नलिखित स्थिति देकर रोल प्ले के लिए बुलाएँ।

स्थिति – यदि एक विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी को चलते हुए टाँग लगाकर गिरा देता है, तो दूसरा पहले के साथ कैसा व्यवहार करेगा?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को तैयारी के लिए पाँच मिनट का समय दें।

चरण –V विद्यार्थियों से रोल प्ले का प्रस्तुतीकरण करायें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को ट्रैफिक लाइट के आधार पर स्पष्ट करें कि जिस प्रकार लाल बत्ती होने पर रूकना पड़ता है, पीली बत्ती होने पर चलने को तैयार होना पड़ता है तथा हरी बत्ती होने पर चलना पड़ता है, उसी प्रकार किसी भी भावना को अभिव्यक्त करने से पहले स्थिति को समझें, फिर सोचें और उसके बाद कुछ बोलें।
- यह भी स्पष्ट करें कि ट्रैफिक लाइट को यहाँ केवल सांकेतिक रूप में इस्तेमाल किया गया है तथा किसी भी भावना को अभिव्यक्त करने से पहले अगर ट्रैफिक लाइट के नियमों के चरणों को ध्यान में रखें तो भावना को भली–भाँति अभिव्यक्त कर पायेंगे।

चरण –VI पुनः चरण चार के अन्तर्गत दी गई स्थिति पर किन्हीं अन्य दो विद्यार्थियों से ट्रैफिक बत्ती के आधार पर रोल प्ले करने के लिए कहें।

चरण –VII दोनों रोल प्ले की तुलना करके यह स्पष्ट करें कि हम भावनाओं से जूझकर ही तनावों से मुक्ति पा सकते हैं।

गतिविधि – 3 : विश्लेषण

चरण –I गतिविधि से पूर्व विद्यार्थियों को आश्वस्त करें कि वे गतिविधि के दौरान सभी बातों को साफ–साफ व स्पष्ट लिखें, क्योंकि यह कागज कोई भी दूसरा नहीं पढ़ेगा और यह उन्हीं के पास रहेगा।

चरण –II विद्यार्थियों को एक ऐसी घटना सोचने के लिए कहें, जिसमें उनके साथ कोई धोखा हुआ हो या उन्हें नुकसान हुआ हो। यह घटना उनके अभी तक के जीवन में सबसे बुरा अनुभव रही हो।

चरण –III सोचने का समय देने के बाद विद्यार्थियों से कहें कि अब वे घटना एवं उससे सम्बन्धित अन्य बातें सारणी में अंकित करें। श्यामपट्ट पर निम्नलिखित सारणी बनायें।

व्यक्ति का नाम जिसकी वजह से घटना हुई।	घटना क्या थी ?	आपको क्या नुकसान हुआ ?	उस समय आपको कैसा लगा ?	उस समय आपकी क्या प्रतिक्रिया हुई ?	जिसकी वजह से घटना हुई उसे अब क्या सजा देनी है ?

चरण –IV अन्त में विद्यार्थियों से कहें कि जिस भावना से वह सजा देना चाहते हैं उसी भावना से लिखे हुए कागज़ के टुकड़े करके डिब्बे में डाल दें।

चरण –V अब विद्यार्थियों को एक खुशी की बात सोचने के लिए कहें। श्यामपट्ट पर निम्नलिखित सारणी बनायें और विद्यार्थियों से उसे उतारने के लिए कहें –

व्यक्ति का नाम एवं सम्बन्ध जिसके कारण खुशी मिली।	खुशी का प्रसंग क्या था ?	उस समय आपको कैसा लगा ?	उस समय आपकी क्या प्रतिक्रिया हुई ?	उस व्यक्ति को आप क्या उपहार देना चाहेंगे ?

चरण –VI विद्यार्थियों से कहें कि वे कागज़ अपने पास रखें और जब कभी भी वह व्यक्ति मिले या सामने आ जाये तो सम्मान के साथ उसे यह उपहार दें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में दुःख और सुख आते हैं। दुःख के समय हताश या निराश होने के स्थान पर धैर्य के साथ परिस्थितियों का सामना करना चाहिए। दुःख व्यक्त करने से कम हो जाता है। अतः हम किसी विश्वसनीय साथी से अपनी समस्या पर चर्चा कर सकते हैं अथवा डायरी में इसके बारे में लिख सकते हैं।

सुख की घटनाएँ हमारे जीवन में खुशी को बढ़ाती हैं इसलिए ये हमें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करती हैं। सुख और दुःख सभी भावनाओं के आधार हैं और सापेक्ष हैं। इन्हें परिस्थितियाँ निर्धारित करती हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- भावनाओं से जूझना।
- तनावों से जूझना।
- स्वजागरूकता।

पाठ – 3

पारिवारिक सम्बन्ध : रिश्तों को समझना

परिचय :– परिवार में अनेक सम्बन्ध होते हैं जो हमारे विकास के लिए अत्यन्त महत्त्वपूर्ण होते हैं। कुछ सम्बन्ध हमें जन्म से प्राप्त होते हैं और कुछ हम स्वयं बनाते हैं। सम्बन्धों का सामान्य, अच्छा व बुरा स्वरूप हमारी पूरी जिन्दगी पर प्रभाव डालता है। हमारी भावनाएँ, अपेक्षाएँ, रीति–रिवाज सम्बन्धों को प्रभावित करने लगते हैं। उम्र के साथ बड़े होते किशोर इन सम्बन्धों में अपनी भूमिका को निर्धारित करते हैं। सम्बन्ध या रिश्ते कभी तो बहुत मददगार लगने लगते हैं और कभी बन्धन। किशोरों में सम्बन्धों की प्राथमिकताओं के अनुरूप व्यवहार करने की समझ होनी जरूरी है।

इस पाठ से किशोर रिश्तों की अहमियत समझ सकेंगे। उनमें अपने परिवार के प्रति दायित्वपूर्ण व्यक्तित्व का विकास होगा।

उद्देश्य :–

- परिवार के सदस्य के रूप में अपने दायित्वों को समझना।
- सम्बन्धों के प्रति संवेदनशील होने की आवश्यकता महसूस करना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप खेल समूह चर्चा	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि रिश्ते से आप क्या समझते हैं ?

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर अंकित करें।

चरण –III इस सम्बन्ध में विद्यार्थियों से चर्चा करते हुए समेकित करें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> हमारा एक दूसरे से जुड़ाव, तालमेल और व्यवहार ही रिश्ते या आपसी संबंध हैं। कुछ रिश्ते जन्म से ही तय हो जाते हैं तो कुछ रिश्ते बढ़ती उम्र के साथ बनते जाते हैं।

गतिविधि – 2 : खेल

चरण –I प्रत्येक विद्यार्थी से पूछें कि रिश्ते कौन–कौन से होते हैं?

सम्भावित उत्तर –

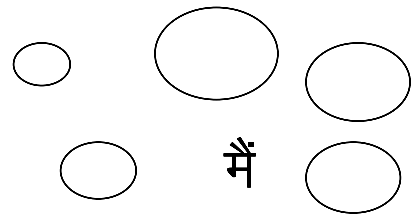
– भाई–बहिन।	– माता–पिता।	– गुरु–शिष्य।
– दादा–दादी।	– चाचा–चाची।	– पति–पत्नी।

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों के आधार पर श्यामपट्ट पर सूची तैयार करें। विद्यार्थियों से कहें कि वे भी इस सूची को एक कागज़ पर उतार लें।

चरण –III विद्यार्थियों को निर्देश दें कि एक कागज़ के मध्य में ''मैं'' लिखें तथा ''मैं'' के आस–पास चारों ओर अलग–अलग नाप के छोटे–बड़े पाँच गोले बनाएँ।

सहजकर्ता ध्यान दें –

श्यामपट्ट पर भी निम्नानुसार गोले बनाकर बताएँ।



चरण –IV गोले का नाप और नज़दीकी व दूरी 'मैं' के पास या दूर होने को दर्शाता है। विद्यार्थी श्यामपट्ट पर अंकित रिश्तों की सूची में से वह रिश्ता छाँट कर सबसे बड़े और करीब गोले में लिखें, जो उनके लिए सबसे घनिष्ठ हो अर्थात जिसे वे सबसे ज्यादा प्रिय मानते हैं।

चरण –V इसी प्रकार चार रिश्ते और छाँटकर अलग–अलग आकार के गोलों में लिखने के लिए कहें।

चरण –VI इसके बाद चर्चा करते हुए समेकित करें –

सहजकर्ता ध्यान दें –

विद्यार्थियों को बतायें कि जो रिश्ता हमारे लिए सबसे ज्यादा घनिष्ठ है वह ''मैं'' के नजदीक और बड़े गोले में है जबकि अन्य सभी दूर और छोटे गोलों में हैं। इस प्रकार हम देखते हैं कि कुछ रिश्ते हमारे बहुत नज़दीक होते हैं तो कुछ रिश्ते दूर होते हैं।

गतिविधि – 3 : समूह चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों को चार समूहों में विभक्त करें।

चरण –II प्रत्येक समूह को निम्नानुसार विषय वितरित करें।

– **समूह 1 और 3** – रिश्तों में घनिष्ठता के क्या कारण हो सकते हैं ?

– **समूह 2 और 4** – रिश्तों में दूरियाँ किन कारणों से होती हैं ?

चरण –III प्रत्येक समूह को चर्चा के लिए पन्द्रह मिनट का समय दें।

चरण –IV प्रत्येक समूह से उसके कार्य का प्रस्तुतीकरण करायें। प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के साथ महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर लिखें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें–

जो रिश्ते नज़दीक या घनिष्ठ हैं, उन्हें घनिष्ठ बनाए रखने के प्रयास किए जाएँ तथा जो दूर हैं उन्हें घनिष्ठ बनाने के लिए अधिक प्रयास किए जाएँ। हमारे जीवन में अनेक प्रकार के सम्बन्ध होते हैं। सम्बन्धों में घनिष्ठता हमारी सुरक्षा और आत्मविश्वास को बढ़ाती है। अविश्वास से दूरियाँ पनपती हैं, जो सम्बन्धों को समाप्त कर देती हैं। अतः हमें प्रभावी सम्प्रेषण से सम्बन्धों की गरिमा को बनाये रखने के प्रयास करने चाहिए।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- तदनुभूति।
- भावनाओं से जूझना।
- प्रभावी सम्प्रेषण।
- निर्णय लेना।
- समस्या समाधान।

पाठ – 4
सामाजिक सम्बन्ध : जिम्मेदारी निभाना

परिचय :– किशोरावस्था परिवर्तन की अवस्था है। इसमें किशोर अपने परिवार से बाहर निकल कर सम्बन्धों का दायरा बढ़ाने लगते हैं। उनका सम्पर्क विभिन्न वर्गों और जातियों के लोगों से होता है और वे अपने से भिन्न परिवेश के बारे में भी जान पाते हैं। परन्तु अनेक बार राजनीतिक वातावरण, सामाजिक संरचनाएँ और मीडिया का प्रभाव किशोरों को वर्ग भेद और जाति भेद जैसे महत्त्वपूर्ण पहलुओं से रूबरू करवाने लगते हैं। ऐसी स्थितियों में भावनाओं में बहकर वे गलत राह पर चल पड़ते हैं और हिंसा में लिप्त हो जाते हैं। इससे उनमें विभिन्न धर्मों और वर्गों के प्रति कटुता उत्पन्न होती है जो उनके भावी जीवन के लिए हानिकर है।

इस पाठ से किशोरों में सकारात्मक सोच का विकास होगा। वे स्वस्थ समाज के निर्माण में अपना योगदान करने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- समाज में अपनी भूमिका को समझना।
- समाज के सभी वर्गों, जातियों एवं धर्मों के प्रति सौहार्द के महत्त्व को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
रोल प्ले	कागज़, पेन, कार्डशीट के पाँच टुकड़े (जिन पर रोल प्ले की स्थिति लिखी हुई हो)।	दो कालांश

गतिविधि – 1 : रोल प्ले

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि रिश्ते बनाने में कौनसी बाधाएँ आती हैं।

सम्भावित उत्तर –

– जाति।
– धर्म।
– ऊँच–नीच।
– छुआछूत।
– भेदभाव।

चरण –II प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –III विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित स्थिति देकर रोल प्ले के नियम समझायें। तैयारी हेतु पाँच मिनट का समय दें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

विद्यार्थियों को रोल प्ले के निम्नलिखित नियमों के बारे में बतायें।

- रोल प्ले में प्रत्येक विद्यार्थी भाग ले।
- संवाद स्पष्ट एवं पात्र के अनुकूल हो।
- समूह में सभी मिलकर दी गई स्थिति को समझते हुए तैयारी करें।
- तैयारी निर्धारित समय सीमा में हो तथा प्रस्तुति भी निर्धारित समय में ही हो।

स्थिति–I

क और ख घनिष्ठ मित्र हैं। क के परिवार में होली का त्यौहार नहीं मनाया जाता है। होली के दिन क ख के साथ रंग खेलना चाहता है लेकिन वह अपने माता–पिता से कह नहीं पाता। अन्त में साहस करके वह अपने माता–पिता से बात करता है। वे उसे बेझिझक जाने के लिए कहते हैं। क की खुशी का ठिकाना नहीं रहता। वह खूब रंग खेलता है।

इस रोल प्ले के उपरान्त विद्यार्थियों से पूछें कि –

- क का व्यवहार आपको कैसा लगा ?
- क्या आप अपने मित्रों के उत्सवों में भाग लेते हैं ?
- क्या हमें दूसरे धर्म के त्यौहारों को मनाना चाहिये ? हाँ या नही ? हाँ तो क्यों और नहीं तो क्यों ?

स्थिति–II

एक गाँव में एक गरीब महिला रहती है। उसका पति बहुत बीमार है। घर में पीने का पानी नहीं है। उसे पानी लाने के लिए गाँव के बाहर तालाब पर जाना होता है। उसके पति को प्यास लगी है। उसे दवा भी लेनी है। पास ही एक कुँआ है, परन्तु वह गाँव के एक प्रभावशाली व्यक्ति का है। वह चुपचाप वहाँ जाकर पानी भरने लगती है। इतने में उस प्रभावशाली व्यक्ति के लोग आ जाते है। वह गरीब महिला डर जाती है और घड़ा छोड़कर भाग जाती है।

इस रोल प्ले के उपरान्त विद्यार्थियों से पूछें कि –

- वह महिला क्यों डर गई ?
- प्रभावशाली व्यक्ति के कुएँ से पानी लेना क्यों मना था ?
- यदि आप उस महिला की जगह होते तो क्या करते ?

स्थिति–III

कुछ दिन पहले शहर में झगड़े हुए थे। जिनके कारण सब लोग अब भी डरे हुए हैं। क और ख दो मित्र हैं जो कि अलग–अलग धर्मों को मानते हैं। दोनों के परिवार एक दूसरे के त्यौहारों पर आपस में मिलते हैं और मुबारकबाद देते हैं, यह देखकर आस–पास वालों को बहुत आश्चर्य होता है।

रोल प्ले के उपरान्त विद्यार्थियों से पूछें कि –

- आस–पास वालों को आश्चर्य क्यों हो रहा था ?
- झगडे क्यों होते है ?
- झगडों का सम्बन्धों पर क्या प्रभाव पड़ता है ?

स्थिति–IV

शहर में एक दम्पति के घर में घर के कामों को लेकर रोज़ झगड़ा होता है। पत्नी नौकरी करती है। वह घर और दफ्तर का काम करके बहुत थक जाती है। पति घर के कामों में हाथ नहीं बँटाना चाहता। पत्नी को समझ में नहीं आता कि वह अपने पति को कैसे समझाये ?

रोल प्ले के उपरान्त विद्यार्थियों से पूछें कि –

- क्या स्त्री और पुरुष बराबर हैं ? हाँ या नहीं ? यदि हाँ तो क्यों और नहीं तो क्यों ?
- क्या पुरुषों को घर के काम करने चाहिए ? यदि हाँ तो क्यों और नहीं तो क्यों ?
- आप अगर उस महिला की जगह होते तो क्या करते ?

स्थिति–V

एक बालिका की अपने दादाजी से रोज लड़ाई होती है। बालिका पढ़ाई कम करती है और खेलती ज्यादा है। दादाजी को यह नापसन्द है। टी.वी. के चैनलों को लेकर भी दोनों झगड़ते रहते हैं। दादाजी को न्यूज सुनना पसन्द है जबकि बालिका टी. वी. पर पाश्चात्य संगीत के कार्यक्रम देखना चाहती है। दोनों के झगड़ों से घर के लोग भी बहुत परेशान हैं।

रोल प्ले के उपरान्त विद्यार्थियों से पूछें कि –

- दोनों का व्यवहार आपको कैसा लगा ?
- क्या परिवार में बुजुर्ग बेवजह टोका–टाकी करते हैं ?
- हमें अपने बुजुर्गों के साथ कैसे सामंजस्य स्थापित करना चाहिए ?

चरण –IV प्रत्येक समूह बारी–बारी से प्रस्तुति करे। प्रस्तुति हेतु पाँच मिनट का समय दें। जब एक समूह अपनी प्रस्तुति करे तब शेष विद्यार्थी ध्यानपूर्वक अवलोकन करें।

चरण – V सभी समूहों की प्रस्तुतियों के पश्चात स्पष्ट करें कि रिश्ते बनने के बाद उनकी घनिष्ठता बनाने के लिए निरन्तर प्रयास करते रहना भी आवश्यक है।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें–

रिश्तों का अर्थ रक्त, जाति और धर्म से सम्बन्धित होना ही नहीं है। ये संवेदनशीलता और इन्सानियत से भी जुड़े हुए हैं। किशोरावस्था से ही अगर हम साथ रहने, मदद करने के महत्व को समझने लगें तो हमें न केवल एक स्वस्थ परिवेश मिलेगा अपितु हम में एक सकारात्मक दृष्टिकोण का भी विकास हो सकेगा। दूसरों के साथ रिश्ते स्थापित करते समय निम्नलिखित प्रश्नों को ध्यान में रखना आवश्यक है –

- **सम्मान** – हम एक दूसरे के प्रति सम्मान का नज़रिया विकसित कर पाये हैं या नही ं?
- **स्वीकृति** – स्वयं में सुधार के प्रयास के साथ–साथ एक दूसरे की कमियों व मजबूतियों को स्वीकारते हैं या नहीं ?
- **जेण्डर समता** – परिवार में महिला या पुरुष में किसी तरह का भेदभाव करते हैं या नहीं ?
- **विश्वसनीयता** – अपने कार्य व जिम्मेदारियों को पूरे कौशल व प्रतिबद्धता से करते हैं या नहीं ?
- **तदनुभूति** – हम दूसरों को उनके नज़रिये से समझ पाते हैं या नहीं ?

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- भावनाओं से जूझना।
- तदनुभूति।
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध।
- विवेचनात्मक चिन्तन।

पाठ – 5

सम्बन्ध : मजबूत बनाना

परिचय :– किसी व्यक्ति को बेहतर जीवन जीने के लिए अच्छे सम्बन्धों की आवश्यकता होती है। यूं तो पैदा होने के साथ ही हमें कुछ सम्बन्ध मिल जाते हैं, लेकिन किशोरावस्था तक आते–आते हम अपने पारिवारिक सम्बन्धों के अलावा भी कुछ नए सम्बन्ध बनाने लगते हैं। इन रिश्तों को मजबूती देने के लिए हमें मानसिक और भावनात्मक रूप से बहुत मजबूत होकर कुछ मूल्यों को अपनाने की आवश्यकता होती है। अच्छे रिश्तों का मतलब यह नहीं है कि जहाँ जरूरत हो वहाँ रिश्ता मजबूत बना लें और जहाँ काम निकल गया, वहाँ उस रिश्ते से मुँह फेर लें। रिश्तों में एक दूसरे की मदद करना बहुत आवश्यक है लेकिन सिर्फ मदद करना और मदद लेना ही रिश्ता नहीं है। रिश्ते एक दूसरे को भावनात्मक सहयोग भी देते हैं। किशोरावस्था वह उम्र है जब रिश्ते को एक मूल्य के रूप में समझने और जीवन में आत्मसात् करने की शुरूआत होती है। इस उम्र में भावनाएँ हावी रहती हैं इसलिए सही और गलत में फर्क कर पाना मुश्किल होता है।

इस पाठ से किशोर रिश्ते बनाने से पहले और बनने के बाद भी लगातार विश्लेषण की प्रक्रिया में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- सकारात्मक सम्बन्धों के महत्त्व को समझना।
- सम्बन्धों में गतिरोध के कारणों को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
खेल समूह चर्चा	कागज, पेन, गेंद	दो कालांश

गतिविधि – 1 : खेल

चरण –I विद्यार्थियों को पार्सल गेम के बारे में बताएँ। उन्हें कहें कि ताली बजने तक एक विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी को गेंद देता रहे।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> - किसी एक विद्यार्थी की आँखें बन्द कर, उससे ताली बजवाएँ।
> - गेंद उपलब्ध न होने पर कागज़ की गेंद बनवाई जा सकती है।

चरण –II ताली बजवाना प्रारम्भ करके गेंद एक से दूसरे को देते हुए आगे बढ़वाएँ। ताली बन्द होने पर गेंद जिस विद्यार्थी के हाथ में होगी, उससे निम्नलिखित विषय पर बोलने के लिए कहें –

– रिश्ते बनाने में मेरी भूमिका।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> - ताली बजना बंद होते ही गेंद जिस विद्यार्थी के पास होगी, वही बोलेगा। इस प्रकार खेल आगे बढ़ता जाएगा।
> - विद्यार्थियों को निर्देश दें कि एक बार कही गई बात को दोहराया नहीं जाए, नई बात कही जाए।

चरण –III खेल के अन्त में विद्यार्थियों से निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा करें –

– हमें अपने सम्बन्धों को बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए। हम जो रिश्ते बनाते हैं उनसे एक दूसरे पर निर्भर हो जाते हैं। हम कुछ अपेक्षाएँ करने लगते हैं। जब कभी ये अपेक्षाएँ पूरी नहीं होती हैं, तब रिश्तों में कड़वाहट आने लगती हैं अर्थात रिश्ते बनते व बिगड़ते रहते हैं।

गतिविधि – 2 : समूह चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों को छः छोटे समूहों में बाँटें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित विषय वितरित करें –

समूह 1 – माँ से हमारी अपेक्षा व हमसे माँ की अपेक्षा
समूह 2 – पिता से हमारी अपेक्षा व हमसे पिता की अपेक्षा
समूह 3 – भाई की बहन से अपेक्षा व बहन की भाई से अपेक्षा
समूह 4 – दोस्तों की हमसे अपेक्षा व हमारी दोस्तों से अपेक्षा
समूह 5 – शिक्षकों की छात्रों से अपेक्षा व छात्रों की शिक्षकों से अपेक्षा
समूह 6 – समुदाय की हमसे अपेक्षा व हमारी समुदाय से अपेक्षा
(समुदाय से तात्पर्य पास–पड़ौस, गाँव आदि)

चरण –II प्रत्येक समूह अपने विषय पर चर्चा करे तथा बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे। प्रत्येक प्रस्तुति के बारे में अन्य समूहों से पूछें। यदि अन्य अपेक्षाएँ हों, तो उन्हें भी सम्मिलित करें।

चरण –III सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –
– जब आप अपने समूह में चर्चा कर रहे थे, तो आपको कैसा लग रहा था ?
– जो अपेक्षाएँ आपने कीं, वे पूरी न हों तो आपको कैसा महसूस होता है ?
– इन अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए आपको क्या करना चाहिए ?

गतिविधि – 3 : खेल

चरण –I विद्यार्थियों को गोल घेरे में खड़ा करें।

चरण –II एक विद्यार्थी घेरे में से निकलकर अपने उस साथी के सामने जायेगा जिसको वह अच्छी तरह जानता है। उसके सामने जाकर वह उसकी तारीफ में एक–दो वाक्य कहे। इसके बाद वह वापस अपने स्थान पर आ जायेगा।

चरण –III अब वह विद्यार्थी घेरे से बाहर निकले, जिसकी अभी–अभी प्रशंसा हुई है। वह निकलकर अपने दूसरे साथी के सामने जाकर उसकी प्रशंसा में कुछ कहे। इसी प्रकार खेल आगे बढ़ता रहे। प्रत्येक विद्यार्थी की प्रशंसा के पश्चात सभी ताली बजाएँ।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- सभी विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित हो जाए।
- साथी के बारे में कोई नकारात्मक बात न कहें।

चरण –IV खेल की रोचकता को बनाए रखते हुए निर्देश दें कि गोले में एक साथ घूम–घूम कर अपने साथियों की प्रशंसा करें और आगे बढ़ें।

चरण –V अन्त में सभी पुनः गोल घेरे में खड़े हो जायें। निम्नलिखित प्रश्न पूछें –
– इस खेल में आपको क्या अच्छा लगा ?
– यह खेल क्यों खेला ?
– क्या ऐसा करने से व्यवहार में घनिष्ठता आ सकती है ?
– क्या हम दूसरों की प्रशंसा करते हैं ? यदि हाँ तो उदाहरण दीजिए, अगर नहीं तो कारण बताइये।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

सम्बन्धों में सकारात्मकता महत्त्वपूर्ण होती है। किसी भी व्यक्ति का आकलन पूरी ईमानदारी के साथ करना चाहिए। उसके गुणों को महत्त्व देना चाहिए क्योंकि अपनी वास्तविक प्रशंसा सुनकर व्यक्ति प्रशंसा करने वाले से प्रभावित होता है और घनिष्ठता बढ़ती है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध।
- तदनुभूति।
- निर्णय लेना।

पाठ – 6

सम्प्रेषण : प्रभावी अभिव्यक्ति

परिचय : अपनी बात को ठीक से अभिव्यक्त कर पाना एक बहुत बड़ी कला है। अधिकांशतः किशोर अपनी बात ठीक से सम्प्रेषित नहीं कर पाते। प्रभावी सम्प्रेषण का अर्थ है, सुनना, समझना और स्पष्ट रूप से अभिव्यक्त करना। सम्प्रेषण शाब्दिक और अशाब्दिक दोनों प्रकार का होता है।

अच्छा सम्प्रेषण रिश्तों को मजबूती प्रदान करता है, तो गलत सम्प्रेषण रिश्तों में तनाव और घुटन पैदा करता है। अपने भविष्य को बेहतर बनाने और रिश्तों में मजबूती लाने के लिये यह आवश्यक है कि अपनी बात को अच्छे ढंग से कहा जाये।

इस पाठ से किशोरों में प्रभावी सम्प्रेषण की समझ बनेगी। वे डर, झिझक, तनाव और गुस्से आदि से दूर रहकर लगातार सकारात्मक सम्प्रेषण करने पर विचार कर सकेंगे।

उद्देश्य :–

- प्रभावी ढंग से अपनी बात कह सकना।
- समय व परिस्थिति के अनुसार संवाद स्थापित कर सकना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
खेल प्रदर्शन विश्लेषण	कोई भी पाठ्य पुस्तक	दो कालांश

गतिविधि – 1 : खेल

चरण –I विद्यार्थियों को एक गोल घेरे में बैठने के लिए कहें। एक विद्यार्थी को कान में कोई रोचक संदेश बतायें। ये सन्देश निम्न प्रकार के हो सकते हैं–

– एक लड़की जो साइकिल चलाने से डरती थी, वह आज रेल का इंजन पटरियों पर दौड़ा रही है।

– लाल गाड़ी काली सड़क पर सरपट भागती हुई मुड़ रही है।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> - स्वयं भी कोई सन्देश बना सकते हैं।

चरण–II विद्यार्थी इस संदेश को अपने साथ बैठे हुए सहपाठी के कान में बोले। पूरे घेरे में यह प्रक्रिया चलती रहे। ध्यान रहे कि ये विद्यार्थी गोले में लगभग बराबर दूरी पर बैठे हों।

चरण–III अब घेरे में बैठे अन्तिम विद्यार्थी से पूछें कि उसने क्या संदेश सुना। इसी तरह बीच–बीच में से किन्हीं विद्यार्थियों से पूछें कि उन्होंने क्या सुना।

चरण–IV अब पहले विद्यार्थी को पूछें कि उसे क्या सन्देश मिला था ?

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> - पहले से आखिर तक संदेश दो–तीन बार बदल सकता है।

चरण–V विद्यार्थियों से निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा कर समेकित करें –

– संदेश अन्त में क्यों बदल गया ?
– संदेश सही तरह से सम्प्रेषित हो, इसके लिए क्या करना चाहिए ?
– क्या ऐसा हमारे जीवन में भी होता है ? कोई एक या दो उदाहरण बतायें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को बतायें कि जब हम किसी बात को ध्यान से नहीं सुनते या फिर लोगों की सुनी–सुनाई बातों पर विश्वास करते हैं तो सम्प्रेषण बिगड़ जाता है। हम ऐसे उदाहरण रोज अपनी जिन्दगी में देख सकते हैं। अतः हमें अपने दैनिक जीवन में सम्प्रेषण प्रभावी बनाने के लिए प्रयास करते रहना चाहिए।

गतिविधि – 2 : प्रदर्शन

चरण–I छः सम्भागियों को दो–दो के तीन जोड़ों में बाँटें। प्रत्येक जोड़े को निम्नलिखित एक–एक स्थिति के बारे में बतायें।

स्थिति–I

– पहला जोड़ा एक–दूसरे के तरफ मुँह करके बैठे।
– एक जोड़ीदार 1–2 मिनट तक बोले जबकि दूसरा सुने। फिर सुनने वाला बोले और पहला सुने।
– बोलने का विषय ''दोस्त की प्रशंसा'' हो सकता है।
(सहजकर्ता दूसरे किसी विषय का भी चयन कर सकते हैं।)

स्थिति–II

– दूसरे जोड़े में एक विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी की तरफ पीठ करके बैठे।
– पीछे वाला बोलेगा व आगे वाला सुनेगा। इसके बाद सुनने वाला बोले और बोलने वाला सुने।
– बोलने का समय 1–2 मिनट रहेगा।
– बोलने का विषय ''जो आप वास्तव में करना पसंद करते हैं'' हो सकता है।

स्थिति–III

– तीसरा जोड़ा एक–दूसरे की तरफ पीठ करके बैठे।
– बारी–बारी से दोनों 1–2 मिनट बोलें।
– बोलने का विषय ''बचपन की यादगार घटना'' हो सकता है।

चरण–II प्रदर्शन की तैयारी के लिए पाँच मिनट का समय दें।

चरण–III तीनों जोड़े दी गई स्थिति को बारी–बारी से प्रस्तुत करें। शेष विद्यार्थी गतिविधि की तीनों स्थितियों का अवलोकन करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- प्रत्येक जोड़ा विद्यार्थियों के सामने आकर प्रदर्शन करे।

चरण–IV तीनों स्थितियों का अवलोकन करने के पश्चात विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें। उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

– सम्प्रेषण के लिए कौनसी स्थिति सबसे अच्छी लगी और क्यों ?
– सुनते समय सबसे अच्छी स्थिति कौनसी लगी और क्यों ?
– तीनों स्थितियों में से कौन–कौन सी स्थिति में विद्यार्थी ने सबसे ज्यादा कठिनाई महसूस की ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- सर्वप्रथम अवलोकनकर्ता विद्यार्थियों से प्रश्न पूछें।
- विद्यार्थियों को बताएँ कि सुनने के लिए आमने–सामने होना आवश्यक है ताकि एक–दूसरे की शारीरिक मुद्राओं व क्रियाओं (नजर मिलाना, सिर हिलाना आदि) को देखा जा सके। इन संकेतों से ज्ञात होता है कि सुनने वाला ध्यान से सुन रहा है अथवा नहीं। ध्यान से सुनना सम्प्रेषण कौशल का महत्वपूर्ण हिस्सा है। एक अच्छा श्रोता बनने के लिए आवश्यक है कि हम अपने पूर्वाग्रहों को दूर रखते हुए अपने शरीर की मुद्राओं को भी सहज रखें।

- सही सम्प्रेषण में बातचीत को ध्यान से सुनना और उसके अर्थ को समझना महत्वपूर्ण है। सुनने के अभ्यास के लिए आवश्यक है कि हम बिना किसी तरह का व्यवधान डाले दूसरे को ध्यान से सुनें। बोलने वाले की अनुभूति, उसके हावभाव, शारीरिक मुद्राओं को समझें और तर्क, आलोचना, सलाह देने से बचे रहें।

गतिविधि – 3 : विश्लेषण

चरण–I किसी एक विद्यार्थी को पाठ्य पुस्तक में से कोई एक पृष्ठ पढ़ने के लिए कहें।

चरण–II कक्षा के कुछ विद्यार्थियों को नीचे लिखी स्थितियाँ दें और उन्हें यह निर्देश दें कि वे बीच–बीच में सुनते समय वैसा ही व्यवहार करें, जैसा उनकी पर्ची में लिखा हुआ है। निर्देश के रूप में नम्नलिखित पर्चियाँ तैयार कर लें।

– वह सुनने से ज्यादा बोलें।
– पहली बात पर ही असहमति प्रकट करें।
– हर वाक्य पर टोकते रहें।
– जो वाक्य बोला जा रहा है, उसे खुद ही पूरा करें।
– वे शरीर से तो मौजूद रहें, लेकिन दिमाग से नहीं।
– उन्होंने सुना तो सही, पर समझे नहीं।
– वे ऐसे सवाल पूछें जिनका विषय से कोई सम्बन्ध नहीं हो।
– वक्ता की तरफ ध्यान न दें।

चरण–III उपर्युक्त स्थितियों में बोलने वाले विद्यार्थी को बहुत कठिनाई महसूस होगी। उस विद्यार्थी से पूछे, कि –

– उसे इस दौरान कैसा लगा ?
– उसके मन में कैसे भाव आए ?

सम्भावित उत्तर

– उपेक्षित – नाराज – अस्वीकृत – निराश – बेवकूफ – हताश

– सभी विद्यार्थियों से पूछें कि उन्हें कैसा लगा ?

चरण–IV विद्यार्थी को पुनः पढ़ने के लिए कहें। नीचे लिखी स्थितियाँ कुछ विद्यार्थियों को दें। उनसे कहें कि वे उन्हीं के अनुरूप व्यवहार करें। निर्देश के रूप में निम्नलिखित पर्चियाँ कुछ विद्यार्थियों को दें।

– सारा ध्यान वक्ता की तरफ लगाएँ।

– बातों में दिलचस्पी लें।

– पाठ समाप्त होने के पश्चात जरूरी और विषय से जुड़े सवाल पूछें।

– वक्ता को महत्त्व देने के भाव प्रदर्शित करें।

चरण–Vपढ़ने वाले विद्यार्थी से पूछें कि अब उसे कैसा महसूस हुआ ?

सम्भावित उत्तर

– महत्वपूर्ण – अच्छा – आत्मविश्वास – सन्तुष्ट – प्रेरित

अन्य विद्यार्थियों से भी पूछें कि उन्हें कैसा लगा।

चरण–VI दोनों स्थितियों की तुलना करने के पश्चात विद्यार्थियों को सुनने के कौशलों का महत्त्व बताने के लिए प्रेरित करें। उनसे पूछें कि सुनने के कौशल के महत्त्वपूर्ण घटक कौनसे हैं।

<table>
<tr><td colspan="2">सहजकर्ता ध्यान दें –
निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –
सामान्यतः सुनने में दो तरह की रूकावटें होती है।</td></tr>
<tr><td>• बाहरी रुकावटें :–
▪ भौतिक बाधाएं
▪ शोर
▪ थकान</td><td>• आन्तरिक रुकावटें :–
▪ मन का भटकना या चित्त का स्थिर न होना।
▪ पहले से किसी के लिए मन में धारणा बना लेना।
▪ बोलने वाले की बातों में रुचि न होना।</td></tr>
<tr><td colspan="2">▪ कुछ बौद्धिक रुकावटें भी होती हैं जैसे भाषा या समझ के स्तर से जुड़ी हुई।</td></tr>
<tr><td colspan="2">उपर्युक्त अड़चनों के साथ सामंजस्य स्थापित करके ही प्रभावी सम्प्रेषण किया जा सकता है। प्रभावी सम्प्रेषण से सकारात्मक सम्बन्धों की स्थापना में मदद मिलती है। संदेश सफलतापूर्वक अभिव्यक्त होता है तथा सम्प्रेषक का प्रभाव बढ़ता हैं।</td></tr>
</table>

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- प्रभावी सम्प्रेषण।
- सृजनात्मक चिन्तन।
- विवेचनात्मक चिन्तन।
- स्वजागरूकता।

पाठ – 7
मित्रता : सही पहचान

परिचय : किशोरावस्था में माता–पिता एवं परिवार के सदस्यों के अलावा कुछ अन्य लोगों से भी रिश्ते बनने लगते हैं। इन रिश्तों का चयन किशोर स्वयं करते हैं। इनमें से मित्रता का रिश्ता अन्य रिश्तों से अधिक संवेदनशील व घनिष्ठ होता है और किशोरों को बहुत प्रभावित करता है। वे अपने हमउम्र साथियों के साथ अधिक सहज महसूस करते हैं।

किशोरावस्था में मित्रता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान रखती है। यह स्नेह और सम्बल प्रदान करती है तथा एक जुड़ाव की भावना को बनाये रखती है। ऐसे में मित्रता का रिश्ता किसी भी किशोर को सही राह पर ले जा सकता है और यही रिश्ता उन्हें गलत दिशा में भी ले जा सकता है। इस उम्र में परिवार के बन्धनों से मुक्त होकर स्वतन्त्रता की चाह रखने वाले किशोर कई बार जाने–अनजाने गलत रास्तों पर चल पड़ते हैं।

इस पाठ से किशोर मित्रता के वास्तविक अर्थ को समझ सकेंगे और एक अच्छे मित्र के गुणों को पहचानने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- मित्र और मित्रता के अर्थ को समझना।
- सच्चे मित्र के गुणों को जानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
विश्लेषण प्रश्नावली पूर्ति	कागज, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : विश्लेषण

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे अपने सबसे अच्छे मित्र का नाम एक कागज़ पर लिखें तथा उस मित्र का एक गुण भी लिखें।

चरण –II प्रत्येक विद्यार्थी से उसके द्वारा लिखे गये गुण को प्रस्तुत करने के लिए कहें। श्यामपट्ट पर गुणों की सूची बनायें।

चरण –III सूची पूरी बन जाने के बाद विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे इसमें से किन्हीं पाँच गुणों की सूची तैयार करें, जो वे अपने प्रिय मित्र में देखना चाहते हैं। वे उन पाँचों गुणों को महत्त्व के आधार पर ऐसे क्रम में लिखें कि जो सबसे महत्वपूर्ण गुण हो, वह सबसे पहले आए।

चरण –IV विद्यार्थियों को छः छोटे समूहों में बाँट दें। उन्हें कहें कि वे अपनी सूची को समूह में प्रस्तुत करें। समूह में चर्चा कर तय करें कि अच्छे मित्र में कौन से पाँच महत्वपूर्ण गुण होने चाहिए। महत्व के आधार पर गुणों को क्रम में लिखें।

चरण –V प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे।

चरण –VI प्रत्येक समूह की प्रस्तुति से प्राप्त गुणों से श्यामपट्ट की सूची को मिलायें। समान गुण होने पर सही का निशान लगायें। सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात सही के निशान वाले गुणों पर चर्चा करते हुए सबसे अधिक सही के निशान वाले गुण को प्रथम क्रम पर रखकर उभरकर आये पाँच–सात गुणों पर चर्चा करें।

चरण –VII निम्नलिखित प्रश्नों पर विद्यार्थियों से चर्चा करें –
– सबसे महत्त्वपूर्ण गुण को तय करना सरल था या कठिन ? यदि कठिन लगा तो क्यों ?
– सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण गुण को समूह में किस प्रकार तय किया गया ?
– आप भविष्य में स्वयं में कौनसी अच्छाइयाँ विकसित करना चाहेंगे ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

बातचीत के दौरान स्पष्ट करें कि भरोसा, संवेदनशीलता, स्नेह, सहायता जैसे गुणों को स्वयं में विकसित करना चाहिए तथा यह प्रयास करना चाहिए कि हम एक अच्छे मित्र बन सकें।

गतिविधि – 2 : प्रश्नावली पूर्ति (मित्रता मापन)

चरण –I निम्नांकित मित्रता–मापन प्रश्नावली का एक–एक प्रश्न बोलते हुए श्यामपट्ट पर अंकित करें। विद्यार्थियों को भी इन प्रश्नों को कागज़ पर लिखने के लिए कहें।

क्र. सं.	प्रश्न	हाँ	नहीं
1	क्या आपको ऐसा लगता है कि आप मित्र बनाने के लायक नहीं हैं ?		
2	क्या आप अपने मित्र से बहुत ज्यादा अपेक्षाएँ रखते हैं ?		
3	क्या आपने कभी किसी मित्र को धोखा दिया है ?		
4	क्या आप अन्य लोगों की आलोचना करते हैं ?		
5	क्या आप जिन लोगों से दोस्ती करना चाहते हैं, उनकी ओर से दोस्ती की पहल करने की प्रतीक्षा करते हैं ?		
6	किसी को आपकी मदद की आवश्यकता है। यद्यपि वह आपसे मदद माँग नहीं रहा, तब भी क्या आप उसे मदद करने का प्रस्ताव रखते हैं ?		
7	क्या आप कक्षा या स्कूल की गतिविधियों में सम्मिलित होने के लिए कहे जाने का इंतजार नहीं करके स्वयं हिस्सेदारी के लिए पहल करते हैं ?		
8	क्या आपने कभी ऐसे लोगों से बात करने की कोशिश की, जो शर्माते हैं या जिनके कम मित्र हैं ?		
9	बातचीत के समय क्या आप चीजों को अपने नज़रिए के अलावा दूसरों के नज़रिए से भी देखने और समझने की कोशिश करते हैं ?		
10	क्या आप दूसरों की बात ध्यान से सुनते हैं ?		
11	यदि कभी आपको कोई दुःखी दिखाई दे, तो क्या आप उससे उसके दुःख का कारण पूछते हैं और उसे प्रसन्न करने का प्रयास करते हैं ?		

चरण –II सभी प्रश्नों को लिखवाने के बाद निर्देश दें कि प्रत्येक प्रश्न का उत्तर उसी के सामने हाँ या नहीं में दें, यह भी निर्देश दें कि प्रत्येक प्रश्न पर विचार करके उत्तर दें।

चरण –III विद्यार्थियों द्वारा प्रश्नावली की पूर्ति के पश्चात प्रश्नावली में प्राप्तांक के लिए विद्यार्थियों को निम्नलिखित निर्देश दें –

– प्रश्न संख्या एक से पाँच तक में यदि आपने 'नहीं' लिखा हो तो प्रत्येक 'नहीं' वाले उत्तर को एक नम्बर दें। (ध्यान रहे प्रश्न संख्या एक से पांच तक में 'हाँ' उत्तर वालों को अभी अंक नहीं देने हैं)

– इसी प्रकार प्रश्न छः से ग्यारह तक के उत्तर में जिस–जिस प्रश्न का उत्तर 'हाँ' में दिया हो तो प्रत्येक 'हाँ' वाले उत्तर को एक–एक अंक दें। (ध्यान रहे प्रश्न संख्या छः से ग्यारह तक में 'नहीं' उत्तर वालों को अभी अंक नहीं देने हैं)

चरण –IV सभी से अपने द्वारा दिए गए प्राप्तांकों का योग कराकर निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें।

– छः तक प्राप्तांक वाले कौन हैं ?

– छः से अधिक प्राप्तांक वाले कौन हैं ?

चरण –V विद्यार्थियों को स्पष्ट करें कि –

– जिन्हें छः से अधिक अंक प्राप्त हुए हैं, वे अच्छे मित्र बन भी सकते हैं और बना भी सकते हैं।

– जिनके प्राप्तांक छः से कम हैं, उन्हें चिन्ता नहीं करनी चाहिए क्योंकि वे अच्छी मित्रता के लिए स्वयं में परिवर्तन कर सकते हैं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

सभी अच्छी मित्रता के लिए निम्नलिखित प्रयास कर सकते हैं–

- जैसे हैं, वैसा ही स्वयं को प्रदर्शित करें।
- आपस में ईर्ष्या नहीं रखें।
- अपने मित्र का विश्वास बनाए रखें।
- संवाद/बातचीत जारी रखें।
- शर्माना छोड़ दें, दिल की बात बोल दें।
- समय आने पर अपने मित्र की मदद करें।
- अपनी कहें, परन्तु दूसरों की भी सुनें।
- अपनी रुचियाँ बनाए रखें और मित्र–मण्डली में शामिल रहें।
- जो आपसे दोस्ती करना चाहें, उन्हें प्राथमिकता दें।
- अपने दोस्तों को यह एहसास दिलाएँ कि आप उनकी कितनी परवाह करते हैं।
- सहज रहें, बनावटी नहीं/उदार व खुश रहें।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- तदनुभूति।
- स्वजागरूकता।
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध।

पाठ – 8

समूह दबाव : आत्मविश्वास

परिचय : समूह दबाव वैसे तो हर उम्र में होते हैं, परन्तु किशोरावस्था में अत्यन्त संवेदनशील होते हैं। ये दबाव ज्यादातर दोस्तों की तरफ से होते हैं। समूह दबाव नकारात्मक और सकारात्मक दोनों रूप में होते हैं, आमतौर पर नकारात्मक अर्थात गलत ज्यादा और सकारात्मक अर्थात अच्छे कम होते हैं। नकारात्मक रूप से ये दबाव रहन–सहन को प्रभावित करते हैं और कभी–कभी नशे, मारपीट, यौन हिंसा आदि के रूप में प्रकट होते हैं। कई बार किशोर अपने परिवार वालों के खिलाफ जाकर भी इन दबावों में काम करते हैं। इसके बहुत से उदाहरण हमें अपने आस–पास ही मिल जाते हैं। किशोरों के लिए यह जरूरी है कि वे गलत दबावों का दृढ़ता से विरोध करें। अपने दोस्तों के सामने तर्क रखें एवं जोखिम भरे व्यवहार के प्रति सचेत रहें। सकारात्मक दबावों का स्वागत करें ताकि जीवन में स्फूर्ति, उत्साह, कुछ करने की इच्छा, हमेशा बनी रहे।

इस पाठ में किशोर दबावों के प्रभाव को समझ सकेंगे। सही निर्णय लेने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- समूह दबाव के सकारात्मक व नकारात्मक पहलुओं को समझना।
- दृढ़ता से 'ना' कह सकने की क्षमता विकसित करना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप रोल प्ले	कागज़, पेन, कार्डशीट के छः टुकड़े (जिन पर रोल प्ले की स्थिति लिखी हुई हो।)	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे जो कार्य अपने मित्रों के साथ मिलकर करते हैं, उनकी सूची एक कागज़ पर बनाएँ।

चरण –II अब उनसे कहें कि उन्होंने जो कार्य लिखे हैं, उनमें से आप अपने स्तर पर जिन कार्यों को सही मानते हैं उनके आगे सही लिखें और जिन्हें गलत मानते हैं उनके आगे गलत लिखें।

चरण –III सभी के कागज़ इक्कट्ठे कर बिना किसी का नाम लिए एक दूसरे से पढ़वाएँ। चर्चा करें कि विद्यार्थी इन्हें अपने स्तर पर सही मानते हैं या गलत।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> विद्यार्थियों को बताएँ कि हम अपनी इच्छा के विरुद्ध मित्रों के दबाव में कई बार ऐसे कार्य कर जाते हैं जो हमें कभी नहीं करने चाहिएँ तथा कभी–कभी ऐसे कार्य भी कर जाते हैं जो सभी के लिए महत्त्वपूर्ण होते हैं।

गतिविधि – 2 : रोल प्ले

चरण –I विद्यार्थियों को पाँच छोटे समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित स्थितियों में से एक–एक स्थिति वितरित करें। तैयारी के लिए पाँच मिनट का समय दें। रोल प्ले के नियमों के बारे में चर्चा करें।

स्थिति – 1

जितेन्द्र के कुछ दोस्त सिगरेट पीते हैं। ये दोस्त जितेन्द्र पर भी सिगरेट पीने का दबाव डालते हैं, परन्तु जितेन्द्र उन्हें मना करता है।

स्थिति – 2

एक विद्यार्थी गत पाँच वर्षों से गुटखा खाता है। उसके दोस्त उस पर गुटखा न खाने का दवाब डालते हैं। उसके दोस्त गुटखा नहीं खाते हैं तथा गुटखा खाने की हानियाँ भी जानते हैं।

स्थिति – 3

एक विद्यार्थी की आदत है कि वह रास्ते चलते सभी राहगीरों को छेड़ता है। उसके दोस्त उसकी इस आदत से परेशान हैं। दोस्त उस पर ऐसा न करने का दबाव डालते हैं।

स्थिति – 4

एक विद्यार्थी के कुछ दोस्त ऐसे हैं जो उसे स्कूल समय में बाहर घूमने के लिए कहते हैं। वह विद्यार्थी उस गुट में शामिल नहीं होता। दोस्त उस पर गुट में शामिल होकर उनके जैसा कार्य करने के लिए बाध्य करते हैं।

स्थिति – 5

गाँव का एक लड़का अभी–अभी मुम्बई से आया है। वह कक्षा 10 के बाद स्कूल छोड़कर मुम्बई चला गया था। मुम्बई से आने पर वह अपने मित्रों को गाँव छोड़कर बाहर शहर में जाने की सलाह देता है और कुछ पर तो अपने साथ चलने का दबाव भी डालता है।

चरण –II प्रत्येक समूह अपनी–अपनी स्थिति का प्रस्तुतीकरण करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

प्रस्तुतकर्ता समूह के अलावा अन्य समूहों से अवलोकन करने एवं महत्वपूर्ण बातों पर ध्यान देने के लिए कहें।

चरण –III प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के पश्चात विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– कौन किस पर दबाव डाल रहा था ?
– दबाव किस तरह डाला गया ?
– यदि दबाव का प्रतिकार किया गया तो कैसे ?
– यदि इस स्थिति में आप होते तो और किस प्रकार प्रतिकार करते ?
– हम अपने मित्र पर दबाव डालने का प्रयास क्यों करते हैं ?
– यदि आप पर कोई ऐसा दबाव डाले, तो आपको कैसा लगेगा ?
– क्या आपने जीवन में अच्छे या बुरे दबाव महसूस किए हैं ? यदि हाँ, तो अपने अनुभव बताएँ।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- एक प्रस्तुति के तुरन्त बाद उस पर चर्चा करें। उसके पश्चात ही दूसरी प्रस्तुति करायें।

चरण –IV सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात् महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं पर चर्चा करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

जीवन में हमेशा दोस्तों की ओर से कई प्रकार के दबाव आते रहते हैं। वह नकारात्मक और सकारात्मक दोनों प्रकार के होते हैं। समूह दबाव से उबरने और नकारात्मक दबाव का सामना करने के लिए आवश्यक है कि किशोर 'ना' कहने का कौशल विकसित करें। सोच–समझकर एवं सभी स्थितियों पर विचार कर निर्णय लें।

- दोस्तों की संख्या बढ़ाएँ व दोस्तों का चुनाव सावधानी से करें।
- ध्यान से सुनना सीखें ताकि सही जानकारी मिले और समस्या की पहचान करने में समर्थ हो सकें।
- अपनी भावनाओं, इच्छाओं, आवेगों और आदतों को दबाएँ नहीं बल्कि लगातार नियन्त्रित–निर्देशित रखें।
- दैनिक जीवन में लोगों, घटनाओं, स्थितियों, आपदाओं आदि से प्रभावित हुए बिना दृढ़तापूर्वक निर्णय लें।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- भावनाओं से जूझना।
- तनावों से जूझना।
- प्रभावी सम्प्रेषण।
- निर्णय लेना।
- समस्या समाधान।

पाठ – 9

सामाजिक समस्याएँ : मिलकर निवारण करना

परिचय : हम सामाजिक प्राणी हैं। हमारे आर्थिक स्तर, जाति, लिंग, शिक्षा व स्वास्थ्य का हमारे जीवन पर प्रभाव पड़ता है। पारिवारिक क्रिया–कलापों के अतिरिक्त पास–पड़ौस, परिवार व परिवेश के कुछ खास रीति–रिवाज, तीज–त्यौहार, धार्मिक मान्यताएँ–प्रथाएँ भी हमारे दैनिक क्रियाकलापों को प्रभावित करती हैं। इस तरह हमारा परिवार व समाज एक ओर तो हमारी रुचियों, मान्यताओं व विचारों के लिए जिम्मेदार है, तथा दूसरी ओर हमारे कई प्रकार के द्वन्द्व, परेशानियाँ व समस्याएँ भी हमें पारिवारिक व सामाजिक वातावरण से ही मिलती हैं।

इस पाठ से विद्यार्थी सामाजिक समस्याओं के प्रति जागरूक हो सकेंगे। उनमें इनके निवारण के प्रति दायित्व बोध उत्पन्न हो सकेगा।

उद्देश्य –

- सामाजिक समस्याओं के कारणों को पहचानना।
- सामाजिक समस्याओं के समाधान के प्रति जागरूक होना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
विश्लेषण एवं केस स्टडी	कागज, पेन, कार्डशीट के चार टुकड़े जिन पर केस स्टडी लिखी हो)	दो कालांश

गतिविधि – 1 : विश्लेषण एवं केस स्टडी

चरण–I विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाँट दें। प्रत्येक को निम्नांकित समस्याओं में से एक–एक पर चर्चा के लिए निर्देश दें। चर्चा के लिए 15 मिनट का समय दें।

– समूह 1 मृत्युभोज – समूह 2 दहेज – समूह 3 लड़का–लड़की में भेदभाव

सहजकर्ता ध्यान दें –

- चर्चा के लिए निम्नलिखित बिन्दुओं को आधार बनायें –

– समस्या का अर्थ – समस्या के कारण – समस्या के प्रभाव

– समस्या का समाधान – समाधान में हमारी भूमिका

चरण–II चर्चा पूरी होने के पश्चात प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे। निम्नांकित में से समूह को विषय से सम्बन्धित केस स्टडी देकर समस्या विशेष पर उसके साथ दिए गए प्रश्नों पर चर्चा करवाकर बिन्दु लिखवायें।

केस स्टडी – 1 (मृत्युभोज)

एक गाँव में एक गरीब किसान की माता की मृत्यु हो गई। वह एक गरीब किसान था किन्तु रीति–रिवाज के मुताबिक मृत्युभोज में उसने काफी खर्चा किया। खर्चे के लिए उसने कर्जा लिया, खेत गिरवी रख दिया और कुछ पशुओं को बेच दिया। मृत्युभोज में खूब खाना बना। बहुत लोगों ने खाया और काफी खाना बर्बाद भी हुआ। कुछ दिन बाद उस गरीब किसान का बच्चा बहुत बीमार हो गया और पैसे के अभाव में उसका इलाज नहीं हो सका। उसको समझ में नहीं आया कि वह क्या करे, क्योंकि उस पर पहले से ही बहुत कर्जा था।समूह चर्चा कर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर ढूँढे।

– उस किसान ने मृत्युभोज में इतना खर्च क्यों किया ?
– अगर मृत्युभोज में खर्चा कम किया जाता तो क्या उसके बच्चे की बीमारी जल्दी ठीक हो सकती थी ?
– खर्चा कम करने के लिए वह और क्या कर सकता था ?
– क्या आपको मृत्युभोजों का आयोजन सही लगता है ?

केस स्टडी – 2 (दहेज)

एक लड़की बहुत खुश है। थोड़ी देर में उसकी बारात आने वाली है। शोर–शराबे के साथ उसकी बारात आयी। वह वरमाला के लिए जाने वाली थी कि उसे जोर–जोर से कुछ आवाजें सुनाई दीं। उसके ससुर ने दहेज में

50,000 /– नकद लेने की माँग कीं। उन्होंने धमकी दी कि यदि रकम नहीं दी गई तो बारात वापस चली जाएगी। उस लड़की का होने वाला पति चुपचाप सब कुछ सुनता रहा। लड़की के घर वाले बहुत परेशान हैं। उस लड़की को भी समझ में नहीं आ रहा है कि वह क्या करे ?

समूह चर्चा कर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर ढूँढें –

– वह लड़की क्यों परेशान थी ?
– उसके होने वाले पति को क्या करना चाहिए था ?
– अगर आप उस लड़की की जगह होते तो क्या करते ?

केस स्टडी – 3 (लिंग–भेद)

दो भाई–बहन हैं। दोनों एक ही स्कूल में पढ़ते हैं। स्कूल से आकर बहन घर के कामों में हाथ बँटाती है जबकि भाई अपने दोस्तों के साथ खेलने चला जाता है। बहन को यह अच्छा नहीं लगता मगर माँ उसे घर से बाहर जाने के लिए मना करती है। स्कूल की तरफ से सब बच्चों को एक पर्यटक स्थल पर ले जा रहे हैं। दोनों भाई बहन भी जाना चाहते हैं। उनके माता–पिता केवल भाई को भेजने के लिए राजी होते हैं। इससे बहन बहुत उदास है। वह बुरी तरह रो रही है।

समूह चर्चा कर निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर ढूँढें –

– भाई बहनों में अन्तर क्यों किया जा रहा है ?
– अगर आप लड़की के माता–पिता की जगह होते तो क्या करते ?
– लड़का–लड़की में भेदभाव कैसे होता है ? अपने आस–पास के कुछ उदाहरण दें।
– इस प्रकार का भेदभाव किस प्रकार कम किया जा सकता है ?

चरण –III प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे। महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करें। विद्यार्थियों से पूछें कि क्या उनके क्षेत्र में किसी व्यक्ति या समुदाय ने किसी समस्या का विरोध किया है ? अनुभव को पूरी कक्षा के सामने सुनाने के लिए प्रोत्साहित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

- ऐसे व्यक्तियों के उदाहरण देकर स्पष्ट करें जिन्होंने सामाजिक व निजी हित में ऐसी स्थितियों का विरोध कर मिसाल कायम की हो । जैसे – महात्मा गाँधी
- साथ ही यह भी बताएँ कि सभी समस्याओं के लिए कानून भी हैं, जो हमारी मदद कर सकते हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- समस्या समाधान।
- विवेचनात्मक चिन्तन।

पाठ – 10

स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, सामाजिक स्वास्थ्य

परिचय : स्वास्थ्य हमारे सम्पूर्ण जीवन का आधार हैं। यह पूरी तरह शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक सन्तुलन की स्थिति है। स्वास्थ्य का सीधा सम्बन्ध हमारे मस्तिष्क से होता है। स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है, जो हमारे व्यक्तिगत व्यवहार एवं कार्यशैली को प्रभावित करता है। स्वस्थ व्यक्ति ही समाज एवं राष्ट्र का आधार होता है।

इस पाठ से किशोर स्वास्थ्य के अर्थ को समझ सकेंगे और उनमें स्वस्थ रहने के कौशलों का विकास हो सकेगा।

उद्देश्य :–

- स्वास्थ्य की अवधारणा को समझना।
- स्वास्थ्य के लक्षण एवं महत्त्व को समझना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप केस स्टडी समूह चर्चा	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I श्यामपट्ट पर ''स्वास्थ्य'' शब्द लिखें। विद्यार्थियों से पूछें कि – ''स्वास्थ्य'' शब्द से आप क्या समझते हैं ?

सम्भावित उत्तर –

– शरीर से अच्छा दिखना।
– बीमार न होना।
– हँसमुख होना आदि।

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –III चर्चा करते हुए स्वास्थ्य की अवधारणा की व्याख्या करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार –

स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग व अपंगता का न होना ही नहीं है, बल्कि यह व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक व सामाजिक सामंजस्य की पूर्णता का प्रतीक है।

गतिविधि – 2 : केस स्टडी

चरण –I विद्यार्थियों को निम्नालिखित केस स्टडी – 1 पढ़कर सुनाएँ।

केस स्टडी – 1

एक 15 वर्ष का किशोर दसवीं कक्षा में पढ़ता है। वह एक सम्पन्न परिवार का है। उसकी खेल में बहुत रुचि है। वह फुटबॉल का अच्छा खिलाड़ी है। अपने दोस्तों के साथ मिलकर कभी–कभी वह शराब और सिगरेट पीता है। उसे गुस्सा बहुत आता है। वह अपने माता–पिता को मुँहतोड़ जवाब देता है और अपनी मनमानी करता है।

चरण –II विद्यार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें–

– क्या वह किशोर स्वस्थ है ? यदि हाँ, तो कैसे ?
– उस किशोर में अस्वस्थ व्यवहार के कौनसे लक्षण हैं ?
– क्या वह पूर्ण रूप से स्वस्थ हो सकता है ? यदि हाँ, तो कैसे ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को स्पष्ट करें कि वह किशोर शारीरिक रूप से स्वस्थ दिखता है, लेकिन वह पूर्ण रूप से स्वस्थ तभी हो सकता है, जब वह शारीरिक के साथ–साथ मानसिक व सामाजिक रूप से भी स्वस्थ हो जाए। अतः उसे सिगरेट व शराब नहीं पीनी चाहिए। उसके स्वभाव में चिड़चिड़ापन नहीं होना चाहिए। मुँहतोड़ जवाब नहीं देना चाहिए तथा मनमानी भी नहीं करनी चाहिए।

चरण –III विद्यार्थियों को केस स्टडी – 2 पढ़कर सुनाएँ।

केस स्टडी – 2

उषा 16 वर्ष की किशोरी है। उसे पोलियो की बीमारी है। उसने दसवीं तक शिक्षा प्राप्त की है। स्वयंपाठी छात्रा के रूप में वह आगे पढ़ना चाहती है। पास के एक कम्प्यूटर सेण्टर में उषा कम्प्यूटर सीखने जाती है। शाम के समय वह अपने घर पर कुछ लड़कियों को पढ़ाती भी है। उषा अपने मोहल्ले में बहुत प्रिय है। वह सबकी उषा दीदी है।

चरण –IV केस स्टडी के आधार पर निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

– उषा में कौन से गुण हैं ?
– क्या उषा पूरी तरह स्वस्थ है ?
– उषा के स्वास्थ्य के बारे में आप क्या जानते हैं ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को स्पष्ट करें कि उषा चाहे शारीरिक रूप से अपंग है, लेकिन उसका मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य उत्तम है, जिससे वह कम्प्यूटर भी सीख पा रही है तथा गाँव की कुछ लड़कियों को पढ़ा भी रही है। वह सभी की प्रिय भी है। इस कारण उषा एक स्वस्थ लड़की है।

चरण –V दोनों केस स्टडी की तुलना करते हुए निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करें –

– पहली केस स्टडी के किशोर व उषा में से आप किसे स्वस्थ मानेंगे ?
– शारीरिक रूप से दोनों में से कौन स्वस्थ दिखता है ?
– मानसिक रूप से दोनों में से कौन स्वस्थ है ?
– सामाजिक रूप से दोनों में से कौन स्वस्थ है ?
– उषा से हमें क्या सीख मिलती है ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को बताएँ कि केवल सुदृढ़ शरीर ही अच्छे स्वास्थ्य का लक्षण नहीं है, बल्कि मानसिक व सामाजिक स्वास्थ्य भी महत्त्वपूर्ण है, अर्थात् स्वास्थ्य के तीन घटक हैं –
- शारीरिक स्वास्थ्य – शरीर का निरोग रहना एवं सभी अंगों का सामान्य संचालन ही शारीरिक स्वास्थ्य है।
- मानसिक स्वास्थ्य – अपनी भावनाओं (मनःस्थिति) को समझना एवं दूसरों के साथ किए जाने वाले व्यवहार में सामंजस्य रखना मानसिक स्वास्थ्य है।
- सामाजिक स्वास्थ्य – दूसरों के साथ संवाद बनाये रखना एवं परिवार, समाज तथा देश के प्रति अपनी जिम्मेदारी को समझना ही सामाजिक स्वास्थ्य है।

गतिविधि – 3 : समूह चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों से आम बीमारियों की चर्चा करें। विद्यार्थियों से पूछें कि आम बीमारियाँ कौन–कौन सी हैं ?

चरण –II विद्यार्थियों को निम्नलिखित बीमारियों के बारे में बताएँ।

– दस्त – पीलिया – निमोनिया – मलेरिया।

सहजकर्ता ध्यान दें –

आम बीमारियों से सम्बन्धित जानकारी विद्यार्थी की पाठ्यपुस्तक के परिशिष्ट दो में दी गई है। विद्यार्थियों को उसे पढ़ने के लिए प्रेरित करें।

चरण –III विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित विषयों मे से एक–एक विषय वितरित करें।
समूह 1 – अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण।
समूह 2 – अच्छे स्वास्थ्य का महत्त्व।
समूह 3 – बीमारियों से बचाव के उपाय।

चरण –IV समूह को चर्चा के लिए 15 मिनट का समय दें। प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे।

चरण –V सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात आम बीमारियों पर सामान्य चर्चा करें। इनके लक्षण व बचाव के उपाय स्पष्ट करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

विद्यार्थियों के अच्छे स्वास्थ्य के प्रमुख लक्षण इस प्रकार हैं – सदैव सक्रिय एवं प्रसन्नचित्त रहना, शक्ति एवं स्फूर्ति का अनुभव करना, निरंतर एवं नियन्त्रित शारीरिक विकास, गुलाबी एवं चमकदार त्वचा व नाखून, नियमित एवं निश्चित अवधि तक नींद आना, चिंता–रहित रहना, भूख लगना, खाना–पीना हजम होना, रोग मुक्त रहना, दूसरों से मिलना–जुलना आदि अच्छे स्वास्थ्य के लक्षण हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचानात्मक चिन्तन

पाठ – 11

समग्र विकास : अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश

परिचय : हमें विकास के लिए एक स्वस्थ परिवेश की आवश्यकता होती है। स्वस्थ परिवेश वह है, जहाँ हम अपने को सुरक्षित महसूस करें और स्वतन्त्रता से अपना विकास कर सकें। हमारी मुसीबतों एवं परेशानियों को बाँटने वाले एवं हमें सही राह बताने वाले, हमारे माता–पिता, गुरुजन, सच्चे मित्र व अन्य स्वजन हमारे आस–पास हों। हमारे आस–पास के लोग हमें समझें व गंभीरता से लें, हम पर विश्वास करें और बदलते परिवेश में हमारी बदलती जरूरतों पर ध्यान देकर उनका आदर करें।

इस पाठ से किशोर स्वस्थ परिवेश के महत्त्व को समझ सकेंगे।

उद्देश्य :–

- स्वस्थ परिवेश की अवधारणा को समझना।
- स्वस्थ परिवेश के कारकों को जानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
रोल प्ले समूह कार्य	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 3 : रोल प्ले

चरण –I विद्यार्थियों को दो समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को रोल प्ले की एक–एक स्थिति वितरित करें।

चरण –II प्रत्येक समूह एक गोल घेरे में बैठ जायें और अपने–अपने रोल प्ले की तैयारी करे।

स्थिति – 1

ग्यारहवीं कक्षा का एक छात्र है। उसके परिवार में माता–पिता, छोटी बहन एवं छोटा भाई रहते हैं। उसके पिता किसी प्राइवेट संस्था में कार्यरत हैं। उनको वहाँ पर अधिक समय देना पड़ता है, इस कारण वह घर पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। माँ घर के कार्यों में अत्यधिक व्यस्त रहती हैं। उसके माता–पिता में छोटी–छोटी बातों पर झगड़ा हो जाता है। इससे घर में तनाव बना रहता है। बच्चे भी आपस में खुलकर बात नहीं कर पाते। वह अत्यन्त परेशान रहता है। उसे अपने मन में आने वाले सवालों का जबाव नहीं मिलता। वह अपना अधिकांश समय दोस्तों में व्यतीत करता है।

स्थिति – 2

विज्ञान की कक्षा में विद्यार्थी कुछ असंमजस में रहते हैं। कभी–कभी विषय को बार–बार विद्यार्थियों द्वारा पढ़ने के बाद भी उनकी समझ में नहीं आता जिसके कारण विद्यार्थियों की जिज्ञासा शान्त नहीं हो पाती। घर वालों के दबाव के कारण उन्होंने यह विषय ले तो लिया था, परन्तु विद्यार्थी समझ नहीं पा रहें हैं कि वे क्या करें।

चरण –III प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपनी प्रस्तुति दे। रोल प्ले के लिए पाँच मिनट का समय दें। जब एक समूह प्रस्तुति दे रहा हो, तो दूसरा समूह उसका अवलोकन करे।

चरण –IV प्रथम समूह की प्रस्तुति के पश्चात निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

– रोल प्ले में क्या दर्शाया गया है ?
– रोल प्ले में क्या–क्या अच्छाइयाँ थीं ?
– इस परिवार में किस प्रकार का वातावरण था ?
– परिवार में छोटी–छोटी बातों पर झगड़ा होने के क्या कारण हो सकते हैं ?
– इस परिवार के माहौल को आनन्दमय बनाने के लिए अपने सुझाव दीजिए।

चरण –V दूसरा समूह प्रस्तुति दे। निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा करते समय पहले समूह का अधिक सहयोग लें।

– इस रोल प्ले में क्या दर्शाया गया है ?
– रोल प्ले की अच्छाइयाँ क्या थीं ?
– शिक्षक का व्यवहार किस प्रकार का रहता है ?
– शिक्षक को अच्छा वातावरण तैयार करने के लिए क्या करना चाहिए ?
– शिक्षक कुछ प्रसंग विद्यार्थियों को स्वयं पढ़ने के लिए क्यों कहते थे ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

प्रस्तुति के पश्चात अच्छाइयों को उभारें।

चरण –VI दोनों समूहों की प्रस्तुति के पश्चात निम्नलिखित बिन्दु पर चर्चा करें।

– परिवेश को स्वच्छ बनाए रखने के लिए आप किस प्रकार अपनी भूमिका निभाएँगे ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

स्वस्थ एवं सुरक्षित परिवेश से सम्बन्धित चर्चा करते हुए उनके कारकों को प्रस्तुत करें कि – इसमें हमारी स्वयं की, परिवार, विद्यालय, समाज, मित्र आदि की अहम भूमिका रहती है।

गतिविधि – 2 : केस स्टडी

चरण –I समूह चर्चा के लिए विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित स्थितियों में से एक–एक स्थिति वितरित करें। चर्चा करने के लिए दस–पन्द्रह मिनट का समय दें। उल्लेखनीय बिन्दु लिखवाते हुए प्रस्तुति कराएँ।

स्थिति – 1

कैलाश कक्षा 11 का विद्यार्थी है। वह सदा प्रसन्न रहता है। उसके परिवार के सदस्य उसकी बात को महत्त्व देते हैं। वह घर के कार्यों में सभी की मदद करता है। कैलाश अपनी पढ़ाई पर भी पूरा ध्यान देता है। उसकी सबसे अच्छी बात यह है कि वह सदैव नई–नई जानकारियाँ प्राप्त कर अपने साथियों से चर्चा करता रहता है। कक्षा में लड़कों के साथ लड़कियाँ भी उस पर भरोसा करती हैं। सभी अपने लिए कोई भी जानकारी कैलाश से बेहिचक पूछते हैं।

स्थिति – 2

राजेश के पिताजी शहर से बाहर काम करते हैं। वह दो–तीन महीने बाद घर आते हैं। उसकी माँ घर को सम्भालती है और दिनभर व्यस्त रहती है। उसके परिवार में उसके चाचा–चाची भी रहते हैं। वे घर पर राजेश के मित्रों को आने से मना करते हैं। उनसे बात भी नहीं करने देते। उसे टी. वी. भी नहीं देखने देते और कहते हैं कि इससे वह बिगड़ जाएगा। राजेश को समझ में नहीं आता कि वह क्या करे?

स्थिति – 3

जगदीश कक्षा 11 का विद्यार्थी है। गाँव के विद्यालय में पढ़ता है। विद्यालय में लड़कों के साथ लड़कियों के बैठने और बात करने से शिक्षक नाराज होते हैं। वे आपस में बातचीत नहीं कर पाते हैं। ये सब बातें विद्यार्थियों को अच्छी नही लगतीं। वे क्या करें?

चरण –II प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के पश्चात् निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर चर्चा करें –

– केस स्टडी में क्या दर्शाया गया है ?
– इसमें दर्शाए गये परिवेश में क्या कमी है ?
– इस परिवेश में क्या अच्छाइयाँ हैं ?
– स्वस्थ, सुरक्षित और सहयोगात्मक परिवेश के लिए हमें किन–किन कारकों की मदद की जरूरत है ?

चरण –III सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात् अपने अनुभवों से विषय को स्पष्ट करते हुए विद्यार्थियों से पूछें कि वे स्वस्थ परिवेश बनाने में किस प्रकार योगदान कर सकते हैं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- चर्चा को समेकित करें – विद्यार्थियों को स्पष्ट करें कि स्वस्थ एवं अनुकूल परिवेश ऐसा पारिवारिक व सामाजिक परिवेश है, जहाँ किशोरों को सुरक्षित, सहायक व सौहार्दपूर्ण वातावरण मिलता है। वे बिना किसी झिझक, शर्म और ग्लानि के सीखने के नये से नये अवसर प्राप्त करते हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- विवेचनात्मक चिन्तन
- प्रभावी सम्प्रेषण
- स्वजागरूकता
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध

पाठ – 12
शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया

परिचय : हमारा शरीर जन्म से निरन्तर बढ़ता एवं बदलता रहता है। शरीर में सबसे अधिक परिवर्तन किशोरावस्था अर्थात 10 वर्ष से 19 वर्ष की उम्र के बीच होते हैं। किशोरावस्था हमारी बाल्यावस्था एवं युवावस्था को जोड़ने वाली कड़ी होती है। किशोरावस्था के शारीरिक परिवर्तन हमें अपनी युवावस्था में प्रवेश कराते हैं। किशोरावस्था के समय शारीरिक परिवर्तन के साथ–साथ मानसिक एवं भावनात्मक परिवर्तन भी आते हैं। ये परिवर्तन प्रारम्भिक अवस्था में कम एवं अस्पष्ट, परन्तु बाद में अधिक स्पष्ट होते हैं। लड़कियों में परिवर्तन 12 वर्ष की उम्र में ही तीव्रता से प्रारम्भ हो जाते हैं, परन्तु लड़कों में इनकी तीव्रता एवं स्पष्टता 14 वर्ष की आयु से प्रारम्भ होती है, अर्थात् लड़कियों में लड़कों की अपेक्षा जल्दी परिवर्तन प्रारम्भ होते हैं। अज्ञानता के कारण शरीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति अनेक भ्रान्तियाँ हमारे मस्तिष्क में पनपने लग कर जाती हैं। वास्तव में यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

इस पाठ से किशोर शारीरिक परिवर्तनों को समझ सकेंगे। वे इन परिवर्तनों के साथ सामंजस्य रखते हुए अनुकूल व्यवहार कर सकेंगे।

उद्देश्य :–

- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक विकास को जानना।
- अपने शरीर में हो रहे विकास से संबंधित भ्रान्तियों के बारे में सही तथ्यों को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप समूह चर्चा क्विज	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से कहें कि वे जन्म से मृत्यु तक की अवस्थाओं के बारें में बताएँ। जन्म से मृत्यु तक सभी अवस्थाएँ श्यामपट्ट पर लिखें।

सम्भावित उत्तर –

– शैशवावस्था
– बाल्यावस्था
– किशोरावस्था
– युवावस्था
– प्रौढ़ावस्था
– वृद्धावस्था

चरण –II सभी विद्यार्थियों से पूछें कि अभी आपकी कौनसी अवस्था है।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • श्यामपट्ट पर लिखी गई अवस्थाओं में से किशोरावस्था पर गोला लगाएँ।

चरण –III विद्यार्थियों से पूछें कि किशोरावस्था के बारे में आप क्या जानते हैं ?

चरण –IV विद्यार्थियों द्वारा प्रदत्त उत्तरों पर चर्चा करते हुए विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा निर्धारित अवधारणा स्पष्ट करें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार– 10 से 19 वर्ष की आयु को किशोरावस्था माना जाता है। इस अवस्था में शारीरिक परिवर्तनों का दौर तेजी से प्रारम्भ हो जाता है। इसी समय किशोरों/किशोरियों के जननांगों में भी बदलाव आते हैं।

गतिविधि – 2 : समूह कार्य

चरण –I विद्यार्थियों को पाँच समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नांकित कार्यों में से एक–एक कार्य वितरित करें। समूह इन पर चर्चा कर महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को कागज़ पर लिखें।

समूह 1 – किशोरों के शरीर में होने वाले परिवर्तनों की सूची बनाएँ।
समूह 2 – किशोरियों के शरीर में होने वाले परिवर्तनों की सूची बनाएँ।
समूह 3 – शारीरिक परिवर्तनों के कारण किशोरों को होने वाली कठिनाईयों की सूची बनायें।
समूह 4 – शारीरिक परिवर्तनों के कारण किशोरियों को अनुभव होने वाली कठिनाईयों की सूची बनायें।
समूह 5 – किशोर व किशोरियों के शरीर में समान रूप से होने वाले परिवर्तनों की सूची बनाएँ।

चरण –II प्रत्येक समूह अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे।

चरण –III सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों की चर्चा करें।

गतिविधि – 3 : क्विज (भ्रान्तियों का निवारण)

चरण –I विद्यार्थियों को दो अलग–अलग समूहों में आमने–सामने मुँह करके बैठने के लिए कहें। उन्हें क्विज के निम्नलिखित नियम समझाएँ।

– प्रत्येक समूह से बारी–बारी से एक प्रश्न पूछा जाएगा।
– प्रश्न का उत्तर 'हाँ' या 'नहीं' में देना है तथा कारणों पर चर्चा करनी है।
– जिस समूह से प्रश्न पूछा जाएगा, सही उत्तर देने पर उसे 10 अंक दिए जाएँगे।
– जिस समूह से प्रश्न पूछा जाता है, उसके द्वारा सही व पूरा उत्तर न देने पर कोई अंक नहीं दिया जाएगा। यदि उसी प्रश्न का उत्तर दूसरा समूह बता देता है, तो उस समूह को 5 अंक दिए जाएँगे।
– प्रत्येक समूह में प्रत्येक प्रश्न का उत्तर अलग–अलग विद्यार्थी देंगे। यदि एक ही विद्यार्थी द्वारा बार–बार उत्तर दिया जाता है, तो वह मान्य नहीं होगा। जिस विद्यार्थी को उत्तर आता हो, वह दूसरे को उत्तर बता सकता है।
– प्रत्येक प्रश्न के उत्तर का निर्धारित समय एक मिनट होगा, अतः समय का पूरा ध्यान रखें।

चरण –II नियमों के आधार पर क्विज प्रारम्भ करें। निम्नांकित प्रश्नों पर क्विज कराएँ व श्यामपट्ट पर प्राप्तांक लिखने के लिए स्कोर बोर्ड बना कर अंक दें।

– स्कोर बोर्ड इस प्रकार हो सकता है। (यदि गोपनीय रखना चाहें, तो अलग से कागज़ पर बनाएँ।)

प्रश्न संख्या	प्राप्तांक	
	प्रथम समूह	द्वितीय समूह

चरण –III क्विज निम्नलिखित बिन्दुओं पर होनी है। प्रत्येक समूह के उत्तर के बाद आवश्यक हो, तो अपेक्षित जानकारी अवश्य दें –

1. **चेहरे पर मुँहासे निकलना एक रोग है।**
नहीं, यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। यदि इनकी अधिकता हो और चेहरा बिगड़ने लगे, तो यह एक रोग है।

2. **बगलों में बाल आना परिपक्वता की निशानी है ।**
हाँ, क्योंकि बगल में बाल आना परिपक्वता का लक्षण है।

3. **चिड़चिड़ापन किशोरावस्था के परिवर्तन का लक्षण है।**
हाँ, इस अवस्था में परिवर्तन के दौरान ऐसा होता है।

4. **किशोरी के चेहरे पर, मूँछों के बाल आयें, तो वह लड़की से लड़का बन जाएगी।**
नहीं, क्योंकि दाढ़ी–मूँछ आना ही लड़के बनने की निशानी नहीं है, बल्कि और भी शारीरिक परिवर्तन हैं, जो लड़की को लड़की ही बनाए रखते हैं।

5. **मोटापा कम करने के लिए भोजन में कमी करना जरूरी है।**
नही, भोजन में कमी के स्थान पर सन्तुलित भोजन करना अधिक उपयोगी है।

6. **माहवारी एक रोग है।**

नहीं, यह किशोरियों में होने वाली एक स्वाभाविक प्रक्रिया है।

7. किशोरावस्था में शारीरिक वृद्धि समय पर न होना एक बहुत बड़ी समस्या है।

नहीं, किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तन मुख्यतः हार्मोन परिवर्तन पर आधारित होते है। इनकी कमी या अधिकता से शारीरिक वृद्धि में तीव्रता या विलम्ब हो सकता है।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

उक्त क्विज की चर्चा के बाद विद्यार्थियों को बताएँ कि यह सब जानकारी उनके लिए उपयोगी है। इसे अन्यथा नहीं लें। इस जानकारी का दुरुपयोग नहीं करें। संवेदनशीलता के साथ गम्भीरता बनाए रखें।

विद्यार्थियों के मन में अगर इस प्रकार की और भी जिज्ञासाएँ हों, तो उन्हें एक कागज़ पर लिखने के लिए प्रोत्साहित करें। इन प्रश्नों को एकत्रित कर लें। अगले सत्र में इनके उत्तर दें।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- विवेचनात्मक चिन्तन
- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध
- स्वजागरूकता

पाठ – 13

मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध

परिचय : किशोरावस्था में शारीरिक परिवर्तन के साथ–साथ मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तन भी होते हैं, जिनसे परिचित होना अति आवश्यक है। शारीरिक परिवर्तन के कारण किशोर थोड़े भयभीत रहते हैं। उनके मन में अनेक विचार आते हैं, जिन्हें लज्जा व संकोच के कारण अभिव्यक्त नहीं कर पाते हैं। वे शारीरिक परिवर्तन से अचंभित रहते हैं। इन परिवर्तनों के कारण परिवार तथा समाज का दृष्टिकोण तथा अपेक्षाएँ भी बदल जाती हैं। किशोरों के लिए इसे समझ पाना बहुत कठिन हो जाता है।

इस पाठ से किशोर अपने में होने वाले मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तनों को समझ सकेंगें। वे इन परिवर्तनों के साथ सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- किशोरावस्था में होने वाले मानसिक व सामाजिक परिवर्तनों को समझना।
- मानसिक व सामाजिक परिवर्तनों के प्रति सजग होना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप रोल प्ले चर्चा	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि किशोरावस्था में कौनसे मानसिक परिवर्तन आते हैं ? प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> - सभी विद्यार्थियों को सहभागिता के लिए प्रेरित करें।

चरण –II श्यामपट्ट पर लिखे गये उत्तरों को पढ़ें। विद्यार्थियों को मानसिक परिवर्तनों की जानकारी दें। जो परिवर्तन छूट गये हैं, उन्हें जोड़ कर समेकित करें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> - विद्यार्थियों को बताएँ कि शरीर के विकास के साथ मस्तिष्क का भी विकास होता है, जिससे अनेक नई बातों का जन्म होता है, जैसे– चिन्तन, मनन, तर्क, विश्लेषण, कल्पना, दिवास्वप्न आदि। इनकी जानकारी भी दें। हमें इन मानसिक परिवर्तनों को सहजता से लेना चाहिए।
> - मनुष्य एक सामाजिक प्राणी है। वह समाज में रहकर ही अपना पूर्ण विकास कर सकता है। समाज की कुछ मान्यताएँ होती हैं, उनका पालन करना कभी–कभी हमारे लिए पीड़ा–दायक बन जाता है। यदि इनसे संबंधित जानकारी पहले ही मिल जाए, तो कुछ हद तक सम्भला जा सकता है, जैसे– परिवार के सदस्यों का बार–बार टोकना, स्नेह न देना, स्वतंत्र कार्य न करने देना, उनके द्वारा विवाह का दबाव, पढ़ाई छोड़ने का दबाव व मित्रों से सम्पर्क के लिए आपत्ति करना आदि।

गतिविधि – 2 : रोल प्ले

चरण –I रोल प्ले के लिए विद्यार्थियों को दो समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित स्थितियों में से एक–एक स्थिति वितरित करें। दस से पन्द्रह मिनट का समय दें।

स्थिति – 1

नरेन्द्र ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ता है। उसे अपने मित्रों के साथ घूमना–फिरना बहुत पसन्द है। सभी दोस्त मिलकर अक्सर स्कूल के बाद पिक्चर जाते हैं और मौज–मस्ती करते हैं। अपने भविष्य को लेकर नरेन्द्र के पास कोई योजना नहीं है। उसे समझ में नहीं आता कि स्कूली शिक्षा के बाद वह कौन सा कैरियर चुने ? उसके माता–पिता उसके इस व्यवहार से अप्रसन्न रहते हैं। वे उसे अपनी पढ़ाई पर ध्यान केन्द्रित करने के लिए कहते

हैं। इससे नरेन्द्र अत्यन्त चिड़चिड़ा हो गया है। वह अपने परिवार का स्नेह पाना चाहता है, लेकिन उनके बर्ताव को समझ नहीं पाता।

स्थिति –2

शकुन्तला बारहवीं कक्षा में पढ़ती है। वह पढ़ाई में बहुत अच्छी है, पर उसे हमेशा यह लगता है कि उसे अपनी स्वतन्त्र पहचान बनानी है। वह आसपास के लोगों के बीच अपने आपको उपेक्षित महसूस करती है। उसे लगता है कि उसे स्वतन्त्र कार्य करने का अवसर नहीं मिल रहा है। परिवार वाले पढ़ाई उस पर छोड़ने के लिए दबाव डालते हैं और विवाह करने की जिद करते हैं। वे उसके मित्रों और सहपाठियों से मेलजोल रखने पर भी आपत्ति करते हैं।

चरण –II प्रथम समूह की प्रस्तुति के पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा करें।
– नरेन्द्र आजकल क्या करने लगा है ?
– माता–पिता नरेन्द्र से क्या चाहते हैं ?
– नरेन्द्र परिवार वालों के साथ कैसा व्यवहार करता है ? वह क्या इच्छा रखता है ?
– नरेन्द्र को क्या करना चाहिए ?

चरण –III द्वितीय समूह की प्रस्तुति के पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा करें।
– शकुन्तला को हमेशा क्या लगता है ?
– शकुन्तला अपने आस–पास के लोगों के बीच कैसा महसूस करती है ?
– परिवार वाले शकुन्तला पर क्या–क्या दबाव डाल रहे हैं ?
– परिवार वाले शकुन्तला की किस बात पर आपत्ति करते हैं ?
– शकुन्तला को क्या करना चाहिए ?

गतिविधि – 3 : चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि ''किशोरों की अपेक्षाएँ'' क्या–क्या होती हैं ? कागज़ पर एक–एक वाक्य लिखें।

चरण –II प्रत्येक विद्यार्थी द्वारा लिखे गये वाक्य को पढ़कर सुनाएँ। उन्हें श्यामपट्ट पर भी लिखें।

सम्भावित उत्तर –
– मैत्रीपूर्ण व्यवहार – सहानुभूति – सुनने–समझने व स्वीकार करने का प्रयास
– खुलकर बोलने की स्वतंत्रता – तनाव से बचना।

चरण –III प्राप्त उत्तरों के आधार पर किशोरों की अपने वयस्कों तथा समाज से अपेक्षाओं को स्पष्ट करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

विद्यार्थियों को स्पष्ट करें कि परिवर्तन की अवस्था में किशोर को मैत्रीपूर्ण व्यवहार, सहानुभूति व सुनने–समझने और स्वीकार करने की कमी का अहसास होता है। उनके व्यवहार में रूखापन आ जाता है। सकारात्मक सोच का विकास एवं विश्वासपूर्ण वातावरण किशोरों को इससे उबरने में मदद कर सकता है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- विवेचनात्मक चिन्तन।
- स्वजागरूकता।
- तनावों से जूझना।

पाठ – 14

पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार

परिचय : किशोरावस्था में प्रवेश 10 वर्ष की उम्र में हो जाता है। तीव्र शारीरिक वृद्धि के परिणामस्वरूप शरीर रचना में अनेक बदलाव आते हैं। अतः इस अवस्था में पौष्टिक आहार की अधिक आवश्यकता होती है। आहार पौष्टिक पदार्थो का मिश्रण होता है, जिसमें मुख्य अवयव कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल होते हैं। अवयवों की निश्चित मात्रा को सन्तुलित आहार कहते हैं। आहार जीवन के लिए आवश्यक है। प्रत्येक प्रदेश का आहार वहाँ के परिवेश तथा जलवायु पर निर्भर करता है। हम सब आहार तो लेते हैं, किन्तु आहार लेना ही पर्याप्त नहीं है। आहार की पौष्टिकता को समझ कर उसे सही तरीके से लेना जरूरी है।

इस पाठ से विद्यार्थी आहार के बारे में जान सकेंगे। वे अपने दैनिक भोजन को व्यवस्थित करने में भी सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- पोषण का सही अभिप्राय समझना।
- पौष्टिक आहार की अवधारणा को समझना।
- भोजन के विभिन्न पौष्टिक तत्वों को पहचानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप समूह चर्चा सारणी भरवाना	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 3 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि आपने आज भोजन में क्या–क्या खाया है ?

चरण –II विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर सूचीबद्ध करें।

चरण –III श्यामपट्ट की सूची के आधार पर चर्चा करते हुए संतुलित आहार की अवधारणा को स्पष्ट करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों को पौष्टिक आहार की निम्नलिखित अवधारणा की जानकारी दें –
- आहार विभिन्न पौष्टिक पदार्थों का मिश्रण होता है। इसका मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना, शरीर का विकास करना, बीमारियों से बचाव करना तथा शरीर के सभी अंगों का सही तरीके से संचालन करना है।
- सन्तुलित आहार हमें पोषण एवं ऊर्जा प्रदान करता है।

गतिविधि – 2 : समूह चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों को चार समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नांकित में से एक–एक विषय वितरित करें। चर्चा हेतु दस मिनट का समय दें।

समूह 1 – पोषक आहार की आवश्यकता।
समूह 2 – पोषक आहार के आवश्यक अवयव।
समूह 3 – भोजन में पोषकता बढ़ाने के तरीके।
समूह 4 – पौष्टिक भोजन के अभाव से उत्पन्न विकृतियाँ।

चरण –II प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य की प्रस्तुति करे। प्रस्तुतीकरण के बाद निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करते हुए समेकित करें।

– हमें समुचित शारीरिक वृद्धि, दैनिक कार्यों में ऊर्जा, शरीर को ताकत व सुरक्षा प्रदान करने तथा शारीरिक

क्रियाओं को सही ढंग से करने के लिए पोषक आहार की आवश्यकता होती है।

– पोषक आहार के अन्तर्गत प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, लवण, वसा एवं जल आते हैं।

– भोजन में पोषकता बढ़ाने हेतु चावल, दालें, अनाज, सब्जियाँ, फल, मसाले, नमक, तेल, आटा, सलाद आदि का उचित उपयोग करना चाहिए।

– पौष्टिक भोजन के अभाव से उत्पन्न विकृतियों में अन्धापन, खून की कमी, गले पर सूजन जैसे रोगों के होने की संभावना रहती है।

गतिविधि – 3 : सारणी भरवाना

चरण –I सभी विद्यार्थियों को प्रतिदिन के भोजन की एक सूची बनाने के लिए कहें।

चरण –II प्रत्येक विद्यार्थी से एक–एक भोजन सामग्री का नाम सुनें।

चरण –III विद्यार्थियों द्वारा बताई सामग्री को सूचीबद्ध करें। श्यामपट्ट पर तीन कॉलम बनाकर प्रथम कॉलम में उक्त सामग्री अंकित करें। विद्यार्थियों को यह सूची एक कागज़ पर उतारने का निर्देश दें।

सामग्री का नाम	मात्रा	कैलोरी

चरण –IV विद्यार्थियों से चर्चा करते हुए दूसरे कॉलम में प्रत्येक सामग्री की मात्रा अंकित करें।

चरण –V निम्नांकित कैलोरी–सारणी के आधार पर दूसरे कॉलम में अंकित भोजन की मात्रा की गणना करके प्रत्येक सामग्री की कैलोरी तीसरे कॉलम में अंकित करें।

कैलोरी गणक / सारणी

भोजन	2200 कैलोरी के लिए मात्रा	2600 कैलोरी के लिए मात्रा
अनाज	300 ग्राम	400 ग्राम
दालें	50 ग्राम	75 ग्राम
दूध	आधा लीटर	आधा लीटर
फल	150 ग्राम	200 ग्राम
पत्तेदार सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
अन्य सब्जियाँ	100 ग्राम	100 ग्राम
कन्दमूल जैसे आलू, शकरकन्दी आदि	100 ग्राम	100 ग्राम
चीनी	30 ग्राम	30 ग्राम
तेल / घी	25 ग्राम	25 ग्राम

चरण –VI विद्यार्थियों को उनके द्वारा बताई गई भोजन–सामग्री की कैलोरी की कुल गणना कर सूची में अंकित करने के निर्देश दें। विद्यार्थियों को बताएँ कि वे अपनी पाठ्यपुस्तक से मदद ले सकते हैं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

पोषक तत्त्वों द्वारा प्राप्त ऊर्जा को हम ''कैलोरी'' द्वारा व्यक्त करते हैं। एक सामान्य वयस्क व्यक्ति को 2800 कैलोरी देने वाले भोजन की आवश्यकता होती है, अतः हमें जान लेना चाहिए कि प्रतिदिन जितनी ''कैलोरी'' भोजन लेना चाहिए, उतना लिया जा रहा है या नहीं।

सामान्य आहार–तालिका	
प्रातःकाल नाश्ता	• एक गिलास छाछ अथवा फीका दूध अथवा फल या उनका रस। • 20 ग्राम अंकुरित अनाज (मूँग, चना, मेथी, मोठ व मेवे)। • फल, चपाती/ एक पराँठा/ एक बड़ी कटोरी दलिया या राबड़ी
दोपहर का खाना	• रोटी दो या तीन (आटा चोकर सहित)। • चावल एक कटोरी। • हरी सब्जियाँ–100 ग्राम। • दही एक कटोरी। • दाल एक कटोरी।
अपराह्न	• फल, गाजर, केला, पपीता, टमाटर। • भुने चने, धाणी।
रात्रि का भोजन	• रोटी दो या तीन (चोकर सहित आटा)। • सब्जियाँ। • सलाद (मूली, टमाटर, ककड़ी, पत्तागोभी, प्याज। • गेहूँ का दलिया। • सूप एवं फल।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचनात्मक चिन्तन

पाठ – 15

योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व

परिचय : योग एक प्राचीन परम्परा, सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत पद्धति है, जो हजारों वर्षों से सतत रूप से चली आ रही है। पुरातन ऋषियों एवं योगियों के निजी अनुसंधान के कारण योग सदैव लोकप्रिय एवं जीवनोपयोगी रहा है। योग शरीर, मन और आत्मा को सुव्यवस्थित करने की प्राचीन विधि है। यह अपने देश की अमूल्य सांस्कृतिक परम्परा है जो आज पश्चिम में भी अतिलोकप्रिय है।

योग का उद्देश्य सम्पूर्ण स्वास्थ्य को प्राप्त करना है न कि रोग विशेष की अनुपस्थिति अर्थात् शारीरिक, मानसिक तथा अध्यात्मिक स्तर सभी स्तरों को सन्तुलित करना है। इससे आध्यात्मिक चेतना, मानसिक स्तर पर स्थिरता, पूर्ण विश्राम, मानसिक शान्ति, एकाग्रता के साथ शारीरिक स्तर पर स्वस्थ एवं निरोग रहने में मदद मिलती है

इस पाठ में योग के महत्त्व समझ सकेंगे। वे अपने जीवन में योग को आत्मसात करने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- जीवन में योग की उपयोगिता को समझना।
- योगाभ्यास करने के सही तरीके को जानना।
- अभ्यास के दौरान सावधानियों के बारे में जानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप योगाभ्यास एवं विभिन्न आसनों का अभ्यास	स्वच्छ मैदान, दरी या चटाई	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I – विद्यार्थियों से उनके स्वास्थ्य के बारे में पूछें। यदि किसी विद्यार्थी को कोई समस्या (दर्द) हो तो उससे अभ्यास में सावधानी रखने के लिए कहें।

चरण –II विद्यार्थियों से पूछे वे योग के बारे में क्या जानते हैं ?

सहजकर्ता ध्यान दें

– विद्यार्थियों को योग अभ्यास से पूर्व सावधानियों से अवगत करायें।

– निम्नलिखित आवश्यक दिशा–निर्देश पर विद्यार्थियों से चर्चा करें।

- योगाभ्यास का परिणाम कभी भी थकान देने वाला नहीं होना चाहिए।
- अभ्यास के बीच में थकावट होने पर विश्राम लेते रहे।
- योगाभ्यास को सावधानी पूर्वक तथा सीमाओं को ध्यान में ही रखकर करें व जल्दबाजी में अभ्यास नहीं करें।
- भोजन के 4 घण्टे बाद ही योगाभ्यास करें।
- प्रारम्भ में योगाभ्यास विशेषज्ञ की देख–रेख में ही करें। किताबों से अथवा कैसेट से अभ्यास नहीं करें।
- योगाभ्यास स्नान करने के बाद करें तो ज्यादा लाभप्रद होगा।
- कपालभाति, प्राणायाम का अभ्यास प्रातः काल स्नान के बाद ज्यादा प्रभावी एवं लाभादायक है। आसनों का अभ्यास प्रतिदिन एक निश्चित क्रम में करना चाहिए।
- आसन एवं व्यायाम दोनों को एक साथ करने में कोई हानि नहीं है। लेकिन दोनों को एक साथ नहीं करें। कम से कम 20 मिनट के बाद ही करें।
- सर्वप्रथम विद्यार्थियों को सरल योगाभ्यास करवाये, जिससे छात्रों में उत्साह बना रहे। इसे हम वार्म अप अभ्यास भी कह सकते है। 'तितली करना' इसका सामान्य उदाहरण हो सकता है।

चरण –III विद्यार्थियों को पाठ्यपुस्तक में दिये गये योगाभ्यास के विभिन्न तरीकों का अभ्यास एवं उन पर चर्चा के लिए प्रेरित करें।

गतिविधि – 3 : योगाभ्यास (विभिन्न आसनों का अभ्यास)

1. वज्रासन

विधि : सर्वप्रथम सीधा बैठ कर, दोनों पैरों को सीधा रखें। अब दोनों पैरों को घुटने से मोड़कर रखें। इसमें पैर के अंगूठे मिले रहेंगे। अब पैरों के ऊपर बैठ जायें। कमर तथा गर्दन सीधी रखें। यथाशक्ति इसका अभ्यास करें।

लाभ :

पैर, घुटने का अच्छा व्यायाम होता है, भोजन अच्छी तरह से पचता है। अभ्यास भोजन के बाद भी कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप तथा कमर दर्द में यह आसन अत्यन्त लाभदायक है।

सीमायें : गठिया, घुटने एवं टखने के दर्द में इसका अभ्यास न करें।

2. पर्वतासन

विधि : वज्रासन या सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को नमस्कार मुद्रा में लायें। अब हाथों को सामने से सिर के ऊपर ले जायें। ऊपर की तरफ खींचे। हथेलियां आपस में मिली रहेंगी। इसका अभ्यास 5–6 बार करें।

लाभ :

कमर से लेकर गर्दन तक मेरूदण्ड का व्यायाम होता है। कमर एवं गर्दन के दर्द में लाभ मिलता है। शरीर की थकावट दूर होती है। फेफड़ों पर भी अच्छा खिचाव आता है। हर व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है।

3. ब्रह्ममुद्रा

विधि : वज्रासन या सुखासन में बैठकर सिर को सीधा रखें। अब सिर को पहले दाई तरफ कंधे की तरफ ले जायें। इसके बाद बायीं तरफ इसके बाद ऊपर तथा अंत में नीचे की तरफ लायें। इस तरह पॉच से छः बार तक इसके अभ्यास को दोहरायें।

लाभ :

इससे मस्तिष्क में रक्त का बहाव बढ़ जाता है। गर्दन का दर्द एवं अकड़न दूर होती है। मस्तिष्क तरोताजा रहता है। हर व्यक्ति इसका अभ्यास कर सकता है।

सीमायें : गर्दन को सिर को आगे की तरफ नहीं झुकायें।

सहजकर्ता ध्यान दें

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

– योगाभ्यास यथासम्भव नियमित रूप से करना चाहिए।

– योगाभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है जो अध्ययन में मदद करती है।

– योग हमारी समस्त शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित करते हुए हमारे शरीर को स्थिरता एवं सम्पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करता है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता।
- तनावों से जूझना।

पाठ – 16

खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य

परिचय : वर्तमान परिस्थितियों में पर्याप्त अवसरों का अभाव व सामाजिक उपेक्षा ने किशोर वर्ग को खेलों से मिलने वाले लाभों से वंचित कर दिया है। खेल जहाँ एक ओर शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में सहयोग देते हैं, वहीं दूसरी ओर मन को प्रफुल्लित और आनन्दमय बनाते हुए स्वस्थ मानसिकता का भी मार्ग प्रशस्त करते हैं। इससे किशोरों में समूह भावना पनपती हैं और उनमें सामाजिकता का विकास होता है।

इस पाठ से किशोर खेल की उपयोगिता को समझ सकेंगे वे पढ़ाई तथा खेल के मध्य सन्तुलन स्थापित करने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य

- जीवन में खेलों के महत्व को जानना।
- बेहतर स्वास्थ्य के लिए खेलों की उपयोगिता को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप खेल	चयन किये गये खेल के अनुसार।	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्मअप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि वे अपने दैनिक जीवन में कौन–कौन से खेल खेलते हैं ?

चरण –II विद्यार्थियों को विभिन्न खेलों की सूची बनाने को कहें।

सम्भावित उत्तर

– कबड्डी
– क्रिकेट
– बालीबॉल
– रस्सी कूदना
– खो–खो
– लुका–छिपी

चरण –III श्यामपट्ट पर विभिन्न खेलों की सूची बनायें। विद्यार्थियों को खेलों के महत्व की जानकारी दें।

सहजकर्ता ध्यान दें

- विद्यार्थियों को पाठ्यपुस्तक में दिया गया खेलकूद से सम्बन्धित अध्याय को पढ़ने के लिये प्रेरित करें।

गतिविधि – 2 : खेल

चरण –I कक्षा के सभी विद्यार्थियों को एक खुले मैदान में एकत्र करें। उन्हें निर्देश देते हुए परिशिष्ट में दिये गये खेलों मे से कोई एक खेल खेलने के लिए प्रेरित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें।

- परिशिष्ट 16 में दिये गये खेलों में से किसी एक खेल को भली–भाँति समझ लें जिससे विद्यार्थियों को खेल खिलाने में परेशानी उत्पन्न न हों।
- ध्यान दें सभी विद्यार्थी खेलों मे बढ़–चढ़ कर भाग लें।
- खेलों के दौरान विद्यार्थियों के बीच सकारात्मक प्रतिस्पर्धा को प्रोत्साहित करें।

चरण –II खेल के उपरान्त विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछे :–

– खेलते हुए आपको कैसा लगा?

– आपके अनुसार ऐसे कौन से खेल है, जो किशोरों के मानसिक विकास में सहायक हो सकते है?

– आपने आज जो खेल खेला उसमें कौन–कौन से जीवन कौशल प्रयुक्त हुए हैं? दूसरे खेलों की भी ऐसी सूची बनायें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें।

– खेल सफल एवं सकारात्मक व्यक्तित्व के निर्माण में अत्यन्त महत्वपूर्ण है।
– खेल, खेल की भावना से खेलने चाहिए।
– खेल से चैतन्य बुद्धि व नेतृत्व क्षमता का विकास होता है।
– यह उत्तम स्वास्थ्य की कुंजी है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- तदनुभूति
- प्रभावी सम्प्रेषण
- अंतर्वैयक्तिक सम्बन्ध
- तनावों से जूझना
- सृजनात्मक चिन्तन
- विवेचनात्मक चिन्तन

परिशिष्ट

मनोवैज्ञानिक खेल

खेल 1 : राजमा दाना खेल

खेलने का स्थान	:	बाहर खुला मैदान अथवा कोई बड़ा हॉल।
खिलाड़ियों की संख्या	:	20 से 30 तक।
आवश्यक सामग्री	:	राजमा दाने
पूर्व तैयारी	:	कुछ नहीं।

खेलने का तरीका

प्रत्येक विद्यार्थी को राजमा दाना के 30–30 दाने वितरित करें। उन्हें बतायें कि इन दानों से उन्हें व्यापार करना है। खेल के अन्त में जिसके पास ज्यादा दाने होंगे, वही विद्यार्थी जीतेंगे। सभी विद्यार्थी अपने–अपने दानों को हाथों की मुट्ठियों में बन्द कर लें। विद्यार्थी अपनी इच्छानुसार अपने सारे दाने एक हाथ में रख सकते हैं अथवा दोनों हाथों में थोडे–थोड़े विभाजित कर सकते हैं। विद्यार्थी अपनी मुट्ठी बन्द करके दोनों हाथ पीछे लें। अब विद्यार्थी एक दूसरे के पास जाकर यह अनुमान लगाने का प्रयास करें कि किसके पास कितने दाने हैं ? अनुमान लगाने वाला विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी के जिस हाथ को छू लेगा, उसे अपना वह हाथ सामने लाकर खोलना होगा। विद्यार्थी यह पता करने की कोशिश करें कि उसके किस हाथ की मुट्ठी में कितने दाने हैं? अब दोनों विद्यार्थी अपने–अपने हाथों को खोलेंगे। जिसके हाथ में ज्यादा दाने होंगे वह विद्यार्थी दूसरे के हाथ से सारे दाने ले लेगा। जब तक व्यापार खत्म नहीं होगा, तब तक सभी परस्पर व्यापार करते रहेंगे। तकरीबन 15 मिनट तक खेल का क्रम जारी रखा जला सकता है।

विश्लेषण

इसके बाद विद्यार्थियों की स्थिति जानने का प्रयास करें। उनसे पूछें कि खेल के अन्त में उनके पास कितने दाने हैं ? धीरे–धीरे यह तथ्य सामने आ जाएगा कि थोड़े से ही विद्यार्थी है जिनके पास काफी सारे दाने आ गये हैं। (70 से अधिक) और बहुत सारे ऐसे हैं, जिनके पास कोई भी राजमा दाना नहीं है या 30 से भी कम दाने हैं, इसी प्रकार बीच के वर्ग के पास 30 से 70 तक दाने होंगे, जिनकी संख्या मध्यम है। खेल के विश्लेषण में यह बात उभारें कि कैसे समानता के आधार पर बांटे गये दाने भी, सिमट कर खेल के अन्त तक कुछ लोगों की मुट्ठी में आ जाते हैं। विजयी विद्यार्थियों से उनके द्वारा अपनाये गए कौशलों के बारे में चर्चा करें।

विद्यार्थियों को बतायें कि अपने अन्दर विद्यमान चार्तुय और कौशलों के प्रयोग से ही सफलता प्राप्त की जा सकती है।

खेल 2 : मेल–बेमेल

खेलने का स्थान	:	कक्षा कक्ष
खिलाड़ियों की संख्या	:	30 से 40 तक।
आवश्यक सामग्री	:	समूह के अनुसार प्रपत्रों की प्रतिलिपियाँ
पूर्व तैयारी	:	प्रपत्रों की प्रतिलिपियाँ तैयार करें

खेलने का तरीका

सभी विद्यार्थियों को चार समूहों में बांट दे। प्रत्येक समूह को एक–एक प्रपत्र दें। जिस पर कुछ शब्द लिखे हुए हों। समूह को बतायें कि उसे दिए गये शब्दों को उसी क्रम में याद रखना है। याद रखने के लिए एक मिनट का समय दें। जो समूह ज्यादा से ज्यादा शब्दों को याद रख सकेगा, वह विजयी घोषित हो जाएगा।

समूह 1 एवं 4 का प्रपत्र

– अंतरिक्ष	– शोर	– मोती
– गोला	– टायर	– पंचर
– गधा	– तोता	– पिचकारी
– डर	– कहानी	– नारियल
– दूध	– जब	– मोर

– हवा	– घण्टी	– चप्पल
– जीरो	– दीवार	

समूह 2 एवं 3 का प्रपत्र

– दर्जी	– सिलाई	– फीता
– धागा	– कैंची	– मशीन
– औरत	– नाप	– सुई
– स्केल	– कमीज	– चॉक
– काज	– इस्तरी	– रूमाल
– बटन	– हुक	– कलफ
– कॉलर	– बुकरम	– फॉल

विश्लेषण :

इस खेल में वे समूह जिन्हें व्यवस्थित क्रम में सूचियां दी गई है वे समूह, अव्यवस्थित क्रम में दी गई सूचियों की तुलना में अधिक वस्तुओं के नाम याद रख पाते हैं।

इस खेल से इस निष्कर्ष पर पहुंचते है कि जिनका क्रम व्यवस्थित होता है वे सभी बाते (चीजें) अव्यवस्थित क्रम की तुलना में अधिक याद रहती है।

खेल 3 : दिमागी हलचल – शब्दों का खेल

खेलने का स्थान	:	कक्षा कक्ष या इच्छानुसार।
खिलाड़ियों की संख्या	:	20 से 30 तक।
आवश्यक सामग्री	:	कुछ नहीं।
पूर्व तैयारी	:	कुछ नहीं।

चरण 1 : सभी विद्यार्थियों को निर्देश दें कि प्रत्येक विद्यार्थी श्यामपट्ट पर अपनी पसन्द का एक–एक शब्द लिखेगा। (अधिक से अधिक 20–25 विद्यार्थियों से ही लिखवाना है।)

चरण 2 : विद्यार्थियों द्वारा श्यामपट्ट पर शब्द लिख लेने के पश्चात शिक्षक एक–एक शब्द को उच्चारित करायें।

चरण 3 : सभी शब्दों का उच्चारण होने के बाद श्यामपट्ट को अखबार या किसी कपड़े से ढक कर विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे अपनी–अपनी ''अभ्यास पुस्तिका'' में याद रहे शब्दों को लिखें।

चरण 4 : विद्यार्थियों से पूछें कि किसने कितने अधिक शब्द लिखे हैं। अधिक से अधिक शब्द लिखने वाले विद्यार्थियों से शब्द सुनना तथा उन्हें प्रोत्साहित करना।

चरण 5 : पुनः सभी विद्यार्थियों को एक अवसर दें कि श्यामपट्ट से पर्दा हटाया जा रहा है। सभी ध्यान से शब्दों को देख लें। पर्दा हाटाएं व थोड़ा समय देकर पुनः ढक दें।

चरण 6 : अब निर्देश दें कि सभी विद्यार्थी अधिक से अधिक लिखें। समय दें व प्रत्येक से सुनें। कुछ विद्यार्थी सारे शब्द लिख सकेंगे तो कुछ विद्यार्थी कम शब्द लिख सकेंगे। यहां दिमाग लगाकर कैसे जीत सकते हैं को पुष्ट करना है। अब एक अन्तिम व महत्त्वपूर्ण अवसर प्रदान करें।

चरण 7 : विद्यार्थियों को निर्देश दें कि अब उन्हें ये ही शब्द उसी क्रम से लिखने हैं। जिस क्रम में श्यामपट्ट पर लिखे हैं, उसी क्रम में लिखने हैं ध्यान से देखने के निर्देश देते हुए श्यामपट्ट से पर्दा हटाएं, शब्दों पर ध्यान दिलाएँ कुछ समय दें व पर्दा ढक दें।

– कुछ समय पश्चात इच्छुक विद्यार्थियों से सुनें। अधिक सही लिखने वाले विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें।

– अन्त में समेकित करते हुए चर्चा करें कि किस प्रकार हम अपनी बौद्धिक क्षमता का विकास कर सकते हैं। कुछ बौद्धिक ''पजल्स'' दैनिक अखबारों, पत्र–पत्रिकाओं एवं अन्य पुस्तकों में बहुतया मिलते हैं।

शारीरिक खेल

खेल 1 : रूमाल झपट्टा

खेलने का स्थान	:	बाहर खुला मैदान अथवा कोई बड़ा हॉल।
खिलाड़ियों की संख्या	:	10 से 20 तक।
आवश्यक सामग्री	:	एक रूमाल और एक नुकीली टहनी।
पूर्व तैयारी	:	कुछ नहीं।

खेलने का तरीका :

किसी एक खिलाड़ी को खिलाने वाले के रूप में चुन लें। किसी एक अन्य खिलाड़ी को दोनों दलों के द्वारा प्राप्त किए गए अंकों की गणना करने के लिए चुने। बाकी सभी खिलाड़ियों को दो बराबर समूहों में विभक्त कर दें।

दो समूहों को एक दूसरे के आमने–सामने पांच मीटर दूरी पर खड़ा कर दिया जाता है। प्रत्येक समूह के खिलाड़ी बांए से दांई ओर गिनती गिनना प्रारम्भ करते हैं। वे गिनती गिनते समय अपने द्वारा बोले गए अंक को याद रखते हैं।

उन दोनों समूहों के बिल्कुल मध्य में एक गोल घेरा नुकीली टहनी से बना लिया जाता है। यह घेरा रूमाल का घर कहलाता है। रूमाल को उस घर में रख दिया जाता है।

अब वास्तविक खेल शुरू किया जाता है। खिलाने वाला कोई भी एक अंक जोर से पुकारता है। अंक पुकारे जाते ही दोनों समूहों के खिलाड़ी दौड़कर रूमाल के घर की ओर आते हैं। वे तेजी से चलते हुए रूमाल को वहां से उठा कर अपने समूहों में सुरक्षित पहुंचने की कोशिश करते हैं।

विरोधी खिलाड़ी एक दूसरे की रूमाल झपटने की प्रवृत्ति को असपफल करने की कोशिश करता है। इस कोशिश में अगर रूमाल हाथ में लिए जाने के बाद विरोधी खिलाड़ी उसे छू ले, तेा उस छूने वाले खिलाड़ी के समूह को एक अंक दिया जाता है। लेकिन अगर खिलाड़ी सुरक्षित अपने समूह में रूमाल सहित आ जाए तो रूमाल लाने वाले समूह को एक अंक मिल जाता है।

यही प्रक्रिया निरन्तर चलती रहती है। खिलाने वाला एक–एक करके अचानक रूमाल झपटने के लिए खिलाड़ियों को आमंत्रित करता है। दोनों समूहों में जो समूह अधिक अंक प्राप्त करता है वही विजयी माना जाता है।

खेल 2 : पेड़ और जानवर

खेलने का स्थान	:	बाहर खुला मैदान अथवा कोई बड़ा हॉल।
खिलाड़ियों की संख्या	:	21 से 31 तक, विषम संख्या में होनी चाहिए।
आवश्यक सामग्री	:	कोई नुकीली चीज चा चॉक।
पूर्व तैयारी	:	कुछ नहीं।

खेलने का तरीका :

सभी खिलाड़ियों के बराबर संख्या में दो समूह बना लिए जाते हैं। खेलने के स्थान के अनुसार ही 5 मीटर की दूरी पर दोनों समूहों के घर बना लिए जाते हैं। घर बनाने के बाद एक समूह अपना नाम पेड़ रख लेता है। दूसरा समूह अपना नाम जानवर रख लेता है। दोनों समूहों के खिलाड़ी अपने–अपने घरों में घुस जाते हैं। शेष बचा एक खिलाड़ी खिलाने वाला होता है।

प्रत्येक समूह अपना नेता चुन लेता है। दोनों नेता मिलकर 'टॉस' करते हैं। टॉस जीतने वाला समूह मिलकर कोई नाम सोचता है। माना कि जानवर समूह ने टॉस जीता। तब जानवर समूह मिलकर किसी भी जानवर का नाम मन में सोचते हैं। माना कि इसने मन में गाय का नाम सोचा। खिलाने वाले को जानवर दल 'गाय' जानवर का नाम बता देते हैं। वह इस नाम को मन में रखकर खेल पर नियंत्रण करता है। वह किसी विवाद के समय सही सोचे गए नाम को बताने के लिए अधिकृत व्यक्ति समझा जाता है।

अब दूसरे समूह (पेड़) के खिलाड़ी अपने घर से निकल कर इधर–उधर घूमते हैं। वे अंदाज लगाकर किसी एक जानवर का नाम लेते हैं। वे एक–एक करके जानवर का नाम बताते चले जाते हैं। अंदाज सही निकलने पर जानवर समूह के सभी खिलाड़ी अपने घर में से तेजी से बाहर निकलते हैं। वे पेड़ समूह के खिलाड़ियों को छूते हैं। पेड़ समूह के छुए गए सभी खिलाड़ी जानवर समूह में आ जाते हैं।

अब पेड़ समूह की बारी आती है। पेड़ समूह किसी पेड़ का नाम सोचते हैं। वे इस सोचे गए नाम को खिलाने वाले को बताते हैं। जानवर समूह अपने घरे से बाहर निकल कर पेड़ों के नाम अंदाज से बतलाते हैं। अंदाज सही निकलने पर पेड़ समूह घर से बाहर निकलकर जानवर समूह के खिलाड़ियों को पकड़ते हैं। छुए गए सभी जानवर पेड़ बन जाते हैं। अब बारी जानवर समूह की आती है। यह प्रक्रिया चलती रहती है। जो समूह अपने में सारे दूसरे समूह के साथियों को मिला ले तो उसकी जीत मानी जाती है।

खेल 3 : हाथी मेरे साथी

खेलने का स्थान	:	बाहर खुला मैदान जहां मिट्टी हो।
खिलाड़ियों की संख्या	:	15 से 25 तक।
आवश्यक सामग्री	:	कुछ नहीं।
पूर्व तैयारी	:	कुछ नहीं।

खेलने का तरीका :

किसी भी प्रक्रिया द्वारा डाम देने वाले खिलाड़ी का चुनाव किया जाता है। इस चुने गए खिलाड़ी को 'हाथी' कहते हैं। खिलाड़ियों की संख्या के आधर पर खेल मैदान का आकार तय किया जाता है। इसमें लम्बे चौड़े मैदान में भागदौड़ करनी पड़ती है।

किसी नुकीली टहनी से बड़ा गोल घेरा बना दिया जाता है। अथवा वस्तुओं की उपस्थिति या अन्य तरीके से मैदान में भागने का क्षेत्रा निर्धरित कर लिया जाता है।

एक डाम देने वाला हाथी की तरह बन जाता है। वह अपने बांए हाथ से नाक पकड़ लेता है। दाहिना हाथ बांए हाथ से निकाल कर उसे हाथी की सूंड को तरह लटका लेता है।

अब हाथी अपनी सूंड से प्रत्येक खिलाड़ी को पकड़ता है। खिलाड़ी उसकी पकड़ से बचने के लिए इधर–उधर दौड़ लगाते हैं। हाथी एकदम तेजी से पलटकर या उछलकर अपनी सूंड (लटका हुआ हाथ) उन खिलाड़ियों से छुआने की कोशिश करता है। जिस खिलाड़ी को हाथी ने छू लिया।वह भी हाथी बन जाता है। ऐसे करते हुए हाथियों की संख्या बढ़ने लगती है। सभी मिलकर अन्य खिलाडियों को भी हाथी बनाने लगते हैं अंत में एक खिलाड़ी विजयी घोषित होता है। जो हाथी न बन पाया हो। अगली बार सबसे पहले हाथी बनकर नए सिरे से खेल की शुरूआत करता है।

सावधानियाँ : सूंड से खिलाड़ी को हाथी बनाने की प्रक्रिया में बाएं हाथ से पकड़ा नाक न छूटना चाहिए। अगर नाक छोड़कर हाथी बनाए तो उसे नहीं माना जाता है। भाग–दौड़ में ध्यान पूर्वक अनुमान से दौड़ना ठीक रहता है।

खेल 4 : शेर मचाए शोर

खेलने का स्थान	:	बाहर खुले मैदान में इसे खेला जा सकता है जहां भाग दौड़ की जा सके।
खिलाड़ियों की संख्या	:	20 से 30 तक।
आवश्यक सामग्री	:	शेर का मुखौटा, अगर उपलब्ध हो सके।
पूर्व तैयारी	:	मैदान को चार बराबर भागों में बांट दें। बीच में एक वृत्त बना दीजिए।

खेलने का तरीका :

किसी भी मोटे तगड़े खिलाड़ी को शेर बना दिया जाए। यह गोल घेरा शेर का अपना क्षेत्र है। इस क्षेत्रा में से गुजरने वाले जानवरों का शेर शिकार कर सकता है।

खरगोश, हिरण, लोमड़ी और भेड़िया नामक चार जानवरों के समूह तैयार कर लिए जाएं। ये चारों समूह के खिलाड़ी चारों कोनों में अपने–अपने घरों में चलें जाएं। किसी एक खिलाड़ी को खिलाने वाले के रूप में चयनित कर लिया जाए। शेर व अन्य जानवर अपने–अपने घेरे (घर) में खड़े हो जाएं।

खिलाने वाला एक साथ किन्हीं दो समूहों का नाम पुकारता है। ये दो समूह विकर्ण में खड़े हुए होते हैं। नाम पुकारने के साथ ही वे दौड़कर एक दूसरे का घर बदलते हैं। घर बदलते समय वे शेर के घर से गुजरते हैं। रास्ते में शेर बना खिलाड़ी उन्हें पकड़ने के लिए दौड़ता है। शेर से बचते हुए सभी खिलाड़ी अपने सामने के घर में प्रविष्ट होते हैं। नाम पुकारते ही घर बदलने की तैयारी में शेर के क्षेत्र से गुजरते समय शेर उन पर हमला करता है।

शेर के द्वारा छू लिए जाने पर एक–एक करके जानवर बने खिलाड़ी आउट होते चले जाते हैं। अन्त में बचा एक खिलाड़ी विजयी घोषित कर दिया जाता है। जिसे बाद में शेर बना देते हैं। नए सिरे से खेल शुरू हो जाता है।

सावधानियाँ : नाम पुकारते समय दोनों ओर के जानवर शेर की मांद से बचकर भागते हुए सामने के घर में जाते हैं। सामने के घर में जाते समय में वे आपस में टकरा सकते हैं। अतः संभलकर, ध्यान पूर्वक चलना चाहिए। स्वयं को एक दूसरे साथी से बचाना चाहिए।

पाठ – 17

किशोर वय : मर्यादित व्यवहार

परिचय : जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हमारी सामाजिक एवं संवैधानिक मर्यादाऐं हैं। यदि हम इन मर्यादाओं का अतिक्रमण करते हैं तो हमारे व्यक्तिगत जीवन में दुख एवं अशान्ति पनपती हैं। किशोरावस्था में मर्यादित व्यवहार को अपनाया जाना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि यह अवस्था हमारे भविष्य की आधारभूमि हैं। ऐसे में अविवेकपूर्ण आचरण के दुष्परिणाम हमारे सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित कर सकते है।

इस पाठ से किशोर एक जिम्मेदार युवा के रूप में अपनी प्राथमिकताएँ निर्धारित कर सकेंगे। वे अपने परिवार व समाज के साथ सामन्जस्य स्थापित करते हुए समस्याओं के समाधान में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार की समझ विकसित होना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप निबन्ध लेखन	: कागज, पेन।	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण – I श्यामपट्ट पर 'किशोरावस्था में जोखिमपूर्ण व्यवहार' शीर्षक अंकित करें।

चरण – II विद्यार्थियों से पूछें कि वे इसके बारे में क्या जानते है।

सम्भावित उत्तर :

– धूम्रपान।
– नशीले पदार्थों का सेवन।
– आवारागर्दी करना।
– गलत आदतों में फंसना।

सहजकर्ता ध्यान दें :

विद्यार्थियों को बतायें कि अनेक बार किशोर अनजाने में इस प्रकार के व्यवहार को अपना लेते हैं जो उनके भावी जीवन में अनेक कठिनाइयों एवं खतरों को जन्म देते हैं। बिना सोचे–समझे तथा अपरिचित व्यक्तियों के साथ यौन व्यवहार स्थापित करने से एड्स जैसी बीमारियों के होने की संभावना प्रबल हो जाती है जिससे हमारा पूरा भविष्य अन्धकारमय हो सकता है।

गतिविधि – 2 : निबन्ध लेखन

चरण – I विद्यार्थियों को निम्नलिखित विषय पर एक संक्षिप्त निबन्ध लिखने हेतु कहें। निबन्ध दो पैराग्राफ से ज्यादा नहीं होना चाहिए।

''वर्तमान परिप्रेक्ष्य में किशोरों का आचरण''

चरण – II विद्यार्थियों में से कुछ विद्यार्थियों से उनके द्वारा लिखे गये निबन्ध के कुछ अंश पढ़कर सभी विद्यार्थियों को सुनाने को कहें।

चरण – III महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करें। विद्यार्थियों को उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार के बारे में बतायें –

सुरक्षित, संयमित, मर्यादित एवं सामाजिक रूप से स्वीकृत ऐसे संबंध जिनमें यौन संक्रमण और एचआईवी–एड्स होने अथवा अनचाहे गर्भधारण का खतरा न्यूनतम हो।

सहजकर्ता ध्यान दें

- निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर चर्चा को समेकित करें :–
  - किशोरावस्था में आकर्षण स्वाभाविक है किन्तु व्यवहार में संतुलन, संयम एवं मर्यादा आवश्यक है। अपने पारिवारिक व सामाजिक मूल्यों को ध्यान में रखकर जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार को समझना आवश्यक है।
  - असुरक्षित व अनुत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार के गम्भीर परिणाम होते हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचनात्मक चिन्तन।
- प्रभावी सम्प्रेषण

पाठ – 18

किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें

परिचय : किशोरी जब अपनी बाल्यावस्था से किशोरावस्था में प्रवेश करती है, तब उसमें अनेक शारीरिक बदलाव आते हैं। बदलाव के इस क्रम में किशोरी के शरीर में उसके आन्तरिक एवं बाह्य जननांगों में भी बदलाव आते हैं। किशोरियों के जननांग क्रियाशील हो जाते हैं तथा बाह्य जननांग (योनि) से प्रतिमाह रक्त स्राव होना प्रारम्भ हो जाता है, यही माहवारी है।

किशोरावस्था में किशोरियों की योनि से श्वेत तरल का स्राव होना श्वेतप्रदर कहलाता है। यह माहवारी से 2–3 दिन पहले व 2–3 दिन बाद तक होता रहता है तथा 10 से 14 वें दिन के आसपास जब अण्डाशय से अण्डा निकलता है, तब भी यह स्राव होता है।

इस पाठ से किशोरियों में माहवारी के प्रति समझ विकसित हो सकेगी। वे इससे सम्बन्धित भ्रान्तियों के निवारण में सक्षम हो सकेंगी।

उद्देश्य :–

- माहवारी की अवधारणा एवं प्रक्रिया को समझना।
- श्वेत प्रदर के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
परिचर्चा समूह कार्य	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 परिचर्चा

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि आप माहवारी के बारे में क्या जानते हैं ? उन्हें प्रेरित करें कि वे जितना भी जानते हैं, उतना एक कागज़ पर लिखकर दें। कागज पर अपना नाम नहीं लिखें।

चरण –II विद्यार्थियों द्वारा लिखे गए कागज़ एकत्रित करें। कुछ विद्यार्थियों से कागज़ पर लिखी सूचनाओं को एक–एक करके पढ़वाएँ। विद्यार्थी से प्राप्त उत्तरों पर चर्चा करते हुए माहवारी एवं इसकी प्रक्रिया को स्पष्ट करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- किशोरी में माहवारी 9 से 16 वर्ष के बीच प्रारम्भ होने वाली प्रक्रिया है।
- इस समय योनि से रक्त–स्राव होता है।
- माहवारी चक्र का अन्तराल 22 दिन से 35 दिनों तक का होता है।
- यह प्रक्रिया गर्भ–धारण करने से पूर्व तक नियमित बनी रहती है।
- माहवारी चक्र की अवधि 4 से 5 दिन की होती है।
- एक माहवारी चक्र में लगभग 30 से 60 मि.ली. रक्त की क्षति होती है।
- माहवारी के समय जननांग की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
- माहवारी के समय रक्त के साथ श्वेत स्राव भी होता है।

चरण –III विद्यार्थियों के साथ श्वेत प्रदर के बारे में वार्ता करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- किशोरावस्था में योनि से श्वेत तरल द्रव का स्राव श्वेत प्रदर कहलाता है।
- यह माहवारी से दो–तीन दिन पहले व दो–तीन दिन बाद तक निकलता है।
- यह पदार्थ श्वेत रंग का होता है।
- श्वेत प्रदर में हरा या नीले रंग का पदार्थ आना अथवा इसका बदबूदार हो जाना, खुजली होना संक्रमण की स्थिति है।
- इस समय जननांगों व उपयोग में लिए जाने वाले कपड़े की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

गतिविधि – 2 : समूह कार्य

नोट :– निम्न गतिविधियाँ किशोरियों के समूह में अवश्य करवायी जानी चाहिए ताकि उनको माहवारी के सम्बन्ध में विस्तृत जानकारी प्राप्त हो सके।

चरण –I विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित विषयों में से एक–एक पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।

समूह 1 – माहवारी के दौरान शारीरिक सफाई ।
समूह 2 – माहवारी की समस्याएँ।
समूह 3 – माहवारी के सम्बन्ध में प्रचलित भ्रान्तियाँ।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- चर्चा हेतु विद्यार्थियों को अपनी पाठ्यपुस्तक में उपलब्ध सामग्री से सहयोग लेने का भी निर्देश दें।

चरण –II प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे।

चरण –III प्रथम समूह की प्रस्तुति के पश्चात निम्नलिखित बिन्दुओं को स्पष्ट करें।

माहवारी के दौरान शारीरिक सफाई –

– प्रतिदिन गुनगुने पानी से स्नान करना चाहिए। दर्द से बचने के लिए शरीर के निचले हिस्से पर सेक कर सकते हैं।
– इस समय पैड या नैपकिन का उपयोग करना चाहिए। यह बाजार में तैयार मिलते हैं। स्वच्छ सूती मुलायम व असंक्रमित कपड़ा भी इसके लिए उपयोग में लिया जा सकता है।
– सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।
– लौहयुक्त खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए, जिससे रक्त की पूर्ति शरीर में हो सके।
– पैड या नेपकिन बदलने से पहले एवं बाद में हाथों को धोएँ।

चरण –IV दूसरे समूह की प्रस्तुति के पश्चात निम्नलिखित बिन्दुओं को स्पष्ट करें।

माहवारी की समस्याएँ एवं उनका निराकरण –

– माहवारी के समय किशोरी की कमर, जाँघों एवं उदर के निचले भाग में दर्द होना। माहवारी की अनियमितता।
– माहवारी के समय अधिक खून निकलना।
– माहवारी के समय, अधिक दिनों तक खून निकलना (सात दिनों से अधिक तक) वास्तव में चिन्ता का विषय है। इससे शरीर में हिमोग्लोबीन का स्तर कम हो जाता है। शरीर में रक्त की कमी के साथ ही एनिमिया रोग की सम्भावना बढ़ जाती है। इस स्थिति में डॉक्टरी परामर्श आवश्यक होता है। इसके अलावा भोजन में प्रोटीन एवं लौहयुक्त खाद्य सामग्री जैसे गुड़, मूँगफली, हरी पत्तियाँ, अनार, दालों आदि का अधिक सेवन करना चाहिए।
– माहवारी के दौरान हल्का दर्द होना सामान्य है। यदि दर्द ज्यादा हो या अत्यधिक रक्त निकल रहा हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें।

चरण –V तीसरे समूह की प्रस्तुति से प्राप्त प्रत्येक बिन्दु को लेकर उसकी भ्रान्तियों के निवारण हेतु चर्चा करें। अन्य प्रचलित भ्रान्तियाँ भी जोड़ें।

माहवारी से जुड़ी भ्रान्तियाँ –

– महावारी का खून गन्दा होता है। (नहीं),
– महावारी में नहाना व बाल धोना गलत है। (नहीं),
– अचार खाना वर्जित है। (नहीं),
– रसोई में प्रवेश निषिद्ध है। (नहीं),
– परिवार के अन्य सदस्यों को नहीं छू सकते। (नहीं),
– खेलकूद भागदौड़ आदि नहीं करनी चाहिए। (नहीं),
– पूजा–पाठ में हिस्सा नहीं ले सकते। (यह हमारी आस्था का मामला है)
– किशोरों या परिवार के अन्य पुरुष सदस्यों को इसकी जानकारी नहीं होनी चाहिए। (नहीं)

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

- माहवारी एक स्वाभाविक प्रक्रिया है। इसे सहज रूप में स्वीकार करना चाहिए।
- माहवारी के दौरान सभी कार्यों को सुचारू रूप से सम्पन्न किया जा सकता है।
- इसके बारे में कोई भ्रान्ति नहीं रखनी चाहिए।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- तदनुभूति
- स्वजागरूकता
- तनावों से जूझना

पाठ – 19

गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय

परिचय : स्त्री के अण्डाशय से प्रतिमाह एक अण्डा निकलता है। यह अण्डवाहिनी में होकर गर्भाशय की ओर बढ़ता है। यदि अण्डे के अण्डवाहिनी में रहते हुए, स्त्री–पुरूष के शारीरिक संबंध होते हैं और शुक्राणु अण्डवाहिनी तक पहुँच जाता है, तब दोनों के संयोजन को निषेचन कहते हैं। इसी समय गर्भाशय की भीतरी सतह में परिवर्तन आता है जो अण्डे को गर्भाशय में ठहराने में सहायक होता है। निषेचित अण्डा अण्डवाहिनी से गर्भाशय में प्रवेश करता है और भीतरी सतह पर चिपक जाता है। यही गर्भधारण है। निषेचित अण्डा या भ्रूण विकसित होकर शिशु में परिवर्तित हो जाता है। मनुष्यों में निषेचन से शिशु बनने की प्रक्रिया को लगभग 280 दिन (9 माह) लगते हैं। यह गर्भावस्था कहलाती है। मातृत्व प्रत्येक स्त्री का अधिकार है, जो उसे पूर्णता प्रदान करता है।

इस पाठ से किशोर सुरक्षित मातृत्व के महत्त्व को समझ सकेंगे।

उद्देश्य :–

- गर्भधारण एवं गर्भावस्था की समझ विकसित होना।
- गर्भधारण व गर्भावस्था से सम्बन्धित भ्रान्तियों/तथ्यों को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप समूह कार्य मूल्य स्पष्टीकरण खेल	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि दसवीं कक्षा में किए गए अध्ययन के आधार पर वे पुरुष व स्त्री प्रजनन अंगों का नामांकित चित्र कागज़ पर बनाएँ।

चरण –II विद्यार्थियों से पूछें कि गर्भधारण के बारे में आप क्या जानते हैं ?

चरण –III विद्यार्थियों को निर्देश दें कि गर्भधारण विषय पर उन्हें जितनी जानकारी है, उसके आधार पर गर्भधारण की परिभाषा तैयार करें।

चरण –IV प्रत्येक विद्यार्थी अपने–अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे। विद्यार्थियों को गर्भधारण के बारे में निम्नलिखित जानकारी दें–

गर्भधारण –स्त्री के अण्डाशय से प्रतिमाह एक अण्डा निकलता है। यह अण्डवाहिनी में होकर गर्भाशय की ओर बढ़ता है। यदि अण्डे के वाहिनी में रहते हुए स्त्री–पुरुष के शारीरिक संबंध के समय शुक्राणु प्राप्त हो जाता है, तब दोनों के संयोजन अर्थात निषेचन की क्रिया सम्पन्न होती है। इसी समय गर्भाशय की भीतरी सतह में परिवर्तन आता है, जो अण्डे को गर्भाशय में ठहराने में सहायक होता है। जब निषेचित अण्डा अण्डवाहिनी से गर्भाशय में प्रवेश करता है, तो भीतरी सतह पर चिपक जाता है। यही गर्भधारण की स्थिति है। क्रमशः वह शिशु के रूप में विकसित हो जाता है। मनुष्य में शिशु बनने की अवस्था को लगभग 280 दिन (9 माह) लग जाते हैं। यह गर्भकाल या गर्भावस्था कहलाती है।

चरण –V गर्भधारण पर चर्चा करते हुए विद्यार्थियों को गर्भावस्था के बारे में निम्नलिखित जानकारी प्रदान करें।

गर्भावस्था – मादा के गर्भाशय में निषेचित अण्डे का आरोपण गर्भधारण कहलाता है। गर्भावस्था की गणना मासिक चक्र के प्रथम दिन से प्रसव के दिन तक की जाती है। इस तरह गर्भावस्था 40 सप्ताह या 280 दिन अथवा 9 माह 7 दिन की मानी जाती है।

गतिविधि – 2 : समूह कार्य

चरण –I विद्यार्थियों के दो समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित में से एक–एक विषय पर चर्चा के निर्देश दें।

समूह 1 – गर्भावस्था के लक्षण।

समूह 2 – गर्भवती महिला की आवश्यकता एवं सुखद मातृत्व।

समूह 3 – गर्भावस्था के खतरे एवं बचाव।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • चर्चा हेतु विद्यार्थियों को उनकी पाठ्यपुस्तक में इस विषय से संबंधित उपलब्ध सामग्री का सहयोग लेने का भी निर्देश दें।

चरण –II प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करे।

चरण –III प्रथम समूह की प्रस्तुति से प्राप्त बिन्दुओं के आधार पर गर्भवती महिला की आवश्यकताओं एवं सुखद मातृत्व को स्पष्ट करें।

गर्भवती महिला की आवश्यकताएँ –

– पौष्टिक आहार एवं व्यायाम।
– पर्याप्त निद्रा एवं विश्राम।
– व्यक्तिगत स्वच्छता।
– आरामदायक कपड़े व जूते।
– परिवार के सदस्यों का भावनात्मक सहयोग।
– स्वास्थ्य केन्द्र पर जाँच के लिए नियमित जाना।
– आयरन की गोलियाँ।
– टिटनस के दो टीके।

चरण –IV द्वितीय समूह की प्रस्तुति से प्राप्त बिन्दुओं के आधार पर गर्भावस्था के खतरे एवं बचाव को स्पष्ट करें।

खतरे – रक्तस्राव होने लगना, सूजन आना, थकान होना, श्वेतस्राव होना, भ्रूण की सक्रियता का अहसास न होना।

बचाव – संतुलित एवं पौष्टिक आहार, आइरन गोलियाँ लेना, नियमित जाँच व चिकित्सक का परामर्श।

चरण –V सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात किशोर गर्भावस्था के प्रभावों के बारे में जानकारी दें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> **किशोर गर्भावस्था –** किशोरावस्था में गर्भधारण करना किशोर गर्भावस्था कहलाता है।
>
> **किशोरावस्था में गर्भावस्था की रोकथाम –** इसके लिए किशोर–किशोरी स्वयं को, उनके परिवार तथा समाज को विशेष सावधानियाँ बरतनी होंगी, जो इस प्रकार हैं–
>
> • बाल विवाह न करना।
>
> • गर्भनिरोधक साधनों का प्रयोग।
>
> • स्वजागरूकता।

गतिविधि – 3 : मूल्य स्पष्टीकरण खेल

चरण –I गर्भकाल से जुड़ी भ्रान्तियों के निवारण हेतु मूल्य स्पष्टीकरण खेल कराएँ। विद्यार्थियों को निर्देश दें कि प्रत्येक भ्रान्ति के सम्बन्ध में जो विद्यार्थी सहमत हों, वे "सहमत" के कोने में जाकर खड़े हों, असहमत हों, वे "असहमत" के कोने में व शेष सभी को "पता नहीं" कोने में खड़े होना है।

चरण –II प्रत्येक भ्रान्ति के बाद अलग–अलग कोने में खड़े विद्यार्थियों से निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें।

– 'सहमत' कोने के विद्यार्थियों से पूछें कि आप सहमत क्यों हैं ?
– 'असहमत' कोने के विद्यार्थियों से पूछें कि असहमत होने के क्या कारण हैं ?

चरण –III प्रत्येक भ्रान्ति पर चर्चा करें। दिए गए तथ्यों से परिचित कराते हुए स्पष्टीकरण करें।

गर्भकाल से जुड़ी भ्रान्तियाँ एवं तथ्य

भ्रान्ति – गर्भवती स्त्री को कुछ विशेष प्रकार के भोजन नहीं करने चाहिए, जैसे गहरे रंग की सब्जियाँ, बैंगन एवं गर्म तासीर वाला भोजन, अण्डे, मांस और मूँगफली आदि।

तथ्य – गर्भवती स्त्री को बच्चे के स्वस्थ विकास के लिए पौष्टिक खाना, खाना चाहिए। हरी सब्जियाँ, फल, अण्डे, मांस और मूँगफली आदि पोषण के बहुत अच्छे साधन हैं, जो बच्चे के लिए आवश्यक हैं और ये उसको कोई नुकसान नहीं पहुँचाते।

भ्रान्ति – एक गर्भवती स्त्री को भारी शारीरिक काम करते रहना चाहिए।

तथ्य – बहुत अधिक भारी काम, जैसे खेतों में काम करना या भारी वजन उठाना कई समस्याएँ पैदा कर सकता है, जैसे गर्भपात, समय से पहले प्रसव या कम वजन का बच्चा होना। इसलिए गर्भवती स्त्री को भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिए।

भ्रान्ति – गर्भवती स्त्री को किसी भी तरह का कोई काम नहीं करना चाहिए।

तथ्य – एक गर्भवती स्त्री को घर के सामान्य काम करते रहना चाहिए, जब तक कि डॉक्टर ही किसी कारण से मना न कर दे, क्योंकि यह नियमित व्यायाम का एक प्रकार है, जो उसे स्वस्थ व उसकी मांसपेशियों को ठीक रखता है।

भ्रान्ति – गर्भवती स्त्री को कोई शिकायत नहीं है, तो उसे प्रसव पूर्व जाँच के लिए नहीं जाना चाहिए।

तथ्य – यदि उसे कोई शिकायत नहीं भी है तो भी यह उसके लिए महत्त्वपूर्ण और फायदेमन्द है। अतः वह विशेष देखरेख व स्वस्थ रहने के लिए प्रसव पूर्व जाँच के लिए जाएँ।

भ्रान्ति – एक गर्भवती स्त्री को घर के अन्दर ही रहना चाहिए व घर से बाहर कदम भी नहीं निकालना चाहिए।

तथ्य – गर्भावस्था कोई बीमारी नहीं है। अन्य लोगों की तरह गर्भवती स्त्री समय–समय पर बाहर जा सकती है। वास्तव में घर में रहने से वह ताजी हवा, व्यायाम, मनोरंजन, प्रसव पूर्व आवश्यक जाँच आदि से वंचित रह सकती है। यदि वह किसी वाहन से यात्रा कर रही है, तो उसे झटकों और भारी दबाव से बचना चाहिए। कुछ दूरी तक चलना उसके लिए अच्छा व्यायाम हो सकता है।

भ्रान्ति – पति और परिवार के लोग गर्भवती स्त्री को कोई सहायता नहीं दे सकते।

तथ्य – वे उसे भावनात्मक सहयोग दे सकते हैं और उसे पौष्टिक आहार देकर, उसके काम का बोझ बाँटकर एवं नियमित जाँच के लिए ले जाकर उसकी आवश्यक देखभाल कर सकते हैं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

- विद्यार्थियों को विषयवस्तु की गम्भीरता को ध्यान में रखने के निर्देश देते हुए ऐसे मुद्दों के प्रति संवेदनशीलता रखने के लिए प्रेरित करें।
- यह भी जानकारी दें कि आज के किशोर–किशोरी आने वाले समय के माता–पिता हैं। ऐसी स्थिति में दोनों के लिए यह जानकारी उपयोगी है। इससे वे भ्रान्तियों से बचेंगे और जागरूक माता–पिता बन सकेंगे।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- तदनुभूति
- स्वजागरूकता
- तनावों से जूझना

पाठ – 20

परिवार कल्याण : सीमित परिवार

परिचय : परिवार कल्याण के अन्तर्गत सीमित परिवार हेतु गर्भनिरोधक वे साधन हैं, जो स्त्री को गर्भधारण से बचाते हैं। ये साधन स्त्री के अण्डे और पुरूष के शुक्राणु को मिलने से रोकते हैं। गर्भनिरोधक स्थायी एवं अस्थायी रूप से गर्भधारण रोकने के लिए आवश्यक हैं। गर्भनिरोधक साधन कंडोम के उपयोग से यौन संक्रमणों से बचा जा सकता है।

इस पाठ से किशोर गर्भनिरोधक साधनों के बारे में जान सकेंगे। वे अपने भावी जीवन में इनकी उपयोगिता को समझ सकेंगे।

उद्देश्य :–

- गर्भनिरोधकों की संकल्पना एवं साधनों की जानकारी प्राप्त करना।
- संक्रमण से बचाव के रूप में गर्भनिरोधकों की उपयोगिता को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप समूह कार्य वार्ता	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि गर्भनिरोधकों के बारे में वे क्या जानते हैं ? उन्हें निर्देश दें कि वे जो भी जानते हों, उसे कागज़ पर लिख कर दें। कागज पर अपना नाम नहीं लिखें।

चरण –II विद्यार्थियों द्वारा दी गई जानकारियों में से कुछ प्रमुख बिन्दु श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –III विद्यार्थियों द्वारा प्रस्तुत जानकारियों के आधार पर चर्चा करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- गर्भनिरोधक वह साधन है, जो स्त्री को पुरुष से शारीरिक सम्बन्ध होने पर भी गर्भधारण से बचाता है।
- गर्भनिरोधक व्यक्तिगत तौर पर शिशु जन्म के अन्तराल को बढ़ाने का भी उचित/उत्तम उपाय है।
- कंडोम यौन संचारित एवं प्रजनन तन्त्र संक्रमण व एचआईवी/एड्स से बचने का उत्तम साधन हैं।

चरण –IV विद्यार्थियों को निर्देशित करें कि वे गर्भनिरोधक साधनों की सूची बनाएँ।

चरण –V विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि वे अपने द्वारा तैयार सूची को कक्षा में पढ़कर सुनायें। सभी विद्यार्थियों से सूची एकत्रित करें। गर्भनिरोधक साधनों के नाम श्यामपट्ट पर लिखें। उनके बारे में चर्चा करें।

गतिविधि – 2 : समूह कार्य

चरण –I विद्यार्थियों को तीन समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नांकित विषयों में से एक–एक वितरित करें। प्रत्येक विषय पर चर्चा कर तैयारी के निर्देश दें, साथ ही इस विषय पर उनके पास उपलब्ध सामग्री का उपयोग करने का संकेत भी दे सकते हैं।

समूह 1 – पुरुष नसबन्दी
समूह 2 – महिला नसबन्दी
समूह 3 – कॉपर–टी

चरण –II श्यामपट्ट पर निम्नलिखित कॉलम बनाकर विद्यार्थियों को निर्देश दें कि प्रत्येक समूह इस कॉलम के अनुसार अपने कार्य की प्रस्तुति दें।

उपयोगकर्त्ता	लाभ	दुष्प्रभाव

चरण –III समूह इन विषयों पर चर्चा करें। वे अपनी पाठ्यपुस्तक में उपलब्ध सामग्री का भी उपयोग कर सकते हैं।

चरण –IV प्रत्येक समूह की प्रस्तुति कराते हुए सम्बन्धित आवश्यक जानकारी प्रदान कर स्पष्ट करें।

चरण –V तीनों समूहों की प्रस्तुति के पश्चात गर्भनिरोधकों के प्रयोग की सावधानियों की चर्चा करें।

गतिविधि – 3 : वार्ता

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे गर्भनिरोधकों से सम्बन्धित कोई और जानकारी चाहते हों, तो अपनी समस्या कागज़ पर लिखकर प्रस्तुत कर सकते हैं।

चरण –II विद्यार्थियों द्वारा चाही गई जानकारी के सम्बन्ध में पहले स्वयं जानकारी दें। उनके पास इस विषय पर उपलब्ध सामग्री की ओर भी संकेत कर सकते हैं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

गर्भनिरोधक साधन कंडोम का उपयोग आसान है। अन्य किसी भी गर्भनिरोधक साधन का उपयोग करने से पूर्व डॉक्टर अथवा स्वास्थ्य कार्यकर्त्ताओं (नर्स, जनमंगल जोड़े, आँगनबाड़ी कार्यकर्त्ता, स्वास्थ्य एनीमेटर, आशा एवं अन्य) से परामर्श करना जरूरी है।

किशारोवस्था में उत्तरदायित्वपूर्ण व्यवहार की पालना ही सर्वोत्तम है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- अन्तर्वैक्तिक सम्बन्ध

पाठ – 21

यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण : समय पर सावधानी

परिचय : ऐसे संक्रमण जो यौन सम्पर्क के माध्यम से फैलते हैं, यौन संचारित संक्रमण कहलाते हैं। इसी प्रकार स्त्री या पुरूष के प्रजनन अंगों के संक्रमण को प्रजनन तन्त्र संक्रमण कहते हैं। इन संक्रमणों का कारण विषाणु (वायरस), जीवाणु (बैक्टीरिया) परजीवी या फफूँद हो सकते हैं। विश्व भर में हर वर्ष 10 लाख से भी अधिक व्यक्तियों को मृत्यु इन संक्रमणों के कारण हो जाती है। इस संख्या में एचआईवी/एड्स से मरने वालों की संख्या सम्मिलित नहीं है। संक्रमित व्यक्तियों में 50 से 60 प्रतिशत लोग 20 वर्ष से कम उम्र के हैं। इन संक्रमणों के बारे में समाज में अनेक भ्रान्तियाँ हैं। संकोच एवं अनभिज्ञता के कारण झाड़–फूंक जैसे अन्धविश्वासों और नीम–हकीमों को बढ़ावा मिलता है। इस भयावह स्थिति से बचने के लिए यौन एवं प्रजनन संक्रमणों के बारे में पर्याप्त जानकारी होना आवश्यक है।

इस पाठ से किशोर प्रजनन तन्त्र संक्रमणों को समझ सकेंगे। वे इनसे सम्बन्धित भ्रान्तियों के निवारण में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- प्रजनन तन्त्र संक्रमण के प्रकार, लक्षण व बचावों को समझना।
- प्रजनन तन्त्र संक्रमण से जुड़ी भ्रान्तियों एवं तथ्यों को जानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
प्रदर्शन चर्चा क्विज़	कागज़, पेन, प्रश्न–पेटी हेतु खाली डिब्बा	दो कालांश

गतिविधि – 1 : प्रदर्शन

चरण –I विद्यार्थियों को निम्नांकित केस स्टडी पढ़कर सुनाएँ या दो–तीन विद्यार्थियों से प्रदर्शन कराएं –

– गांव की एक महिला बहुत बीमार है। उस महिला को उसकी एक पड़ोसन स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास ले जाती है। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पूछने पर वह उसे अपनी समस्या बताती है। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता उसे उसकी समस्या समाधान हेतु कुछ सुझाव देती है। स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता की सलाह मानने से कुछ समय बाद उस महिला की समस्या दूर हो जाती है।

चरण –II केस स्टडी के सम्बन्ध में निम्नलिखित प्रश्नों पर विद्यार्थियों से चर्चा करें।

– यदि वह महिला स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता के पास नहीं जाती तो क्या हो सकता था ?

– चर्चा के दौरान आने वाले बिन्दुओं को प्रजनन संक्रमण से जोड़ते हुए विद्यार्थियों से पूछें कि प्रजनन संक्रमण के बारे में आप क्या जानते हैं ?

चरण –III विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त उत्तरों के आधार पर प्रजनन तन्त्र संक्रमण के साथ–साथ यौन संक्रमण की निम्नलिखित अवधारणा को स्पष्ट करें –

प्रजनन तन्त्र संक्रमण (आर.टी.आई) – पुरूष या स्त्री के प्रजनन अंगों में होने वाले संक्रमण को प्रजनन तन्त्र संक्रमण कहते हैं। यह संक्रमण सूक्ष्म जीवाणुओं के कारण होता है जो प्रजनन तन्त्र में प्रवेश कर जाते हैं। प्रजनन तन्त्र में पाए जाने वाले जीवाणुओं की संख्या में बहुत ज्यादा वृद्धि हो जाने के कारण भी यह संक्रमण होता है। शारीरिक स्वच्छता न रखने पर इस संक्रमण के होने की सम्भावना अधिक रहती हैं। इसी प्रकार अगर स्त्री जननांगों में संक्रमित औजार उपयोग में लायें जाएं तो भी ये संक्रमण हो सकते हैं जैसे असुरक्षित तरीके से बच्चे का जन्म या अवैध गर्भपात।

यौन संचारित संक्रमण (एस.टी.आई.) – ऐसे संक्रमण जो यौन सम्बन्धों द्वारा एक व्यक्ति से दूसरे तक पहुँचते हैं। इन बीमारियों के कारण जीवाणु या बैक्टीरिया होते हैं।

गतिविधि – 2 : चर्चा

चरण –I विद्यार्थियों को निम्नलिखित घटना पढ़कर सुनाएँ। इससे जुड़े सवाल पूछें –

– रामलाल कक्षा 12 का छात्र है। दोस्तों की संगत में उसे बुरी लतें पड़ गई। नीम–हकीमों से खूब दवाई भी ली, पर कोई फायदा नहीं हुआ। वह बहुत परेशान रहने लगा। वह पढ़ाई भी नहीं कर पाता था जिसके कारण परीक्षा में भी फेल हो गया।

चरण –II इस घटना पर विद्यार्थियों से निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– रामलाल को क्या लत पड़ गई थी ?
– उसने क्या उपचार किया और उसका क्या परिणाम हुआ ?
– क्या आपके आस–पास कभी ऐसी धटनाएँ घटती हैं ? यदि हाँ, तो सुनाइए।
– ऐसी समस्या से जूझते अपने किसी मित्र की मदद आप कैसे करेंगे ?

चरण –III चर्चा के दौरान प्राप्त तथ्यों के आधार विषय के बारे में स्पष्ट करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- प्रजनन तन्त्र संक्रमण के लक्षण, प्रभाव व बचाव पर वार्ता प्रस्तुत करें। विद्यार्थियों से कहें कि वे अपनी पाठ्यपुस्तक में उपलब्ध सामग्री को पढ़ें।

गतिविधि – 3 : क्विज

चरण –I निम्नलिखित नियमों के आधार पर क्विज आयोजित करें –

– विद्यार्थियों को दो समूहों में बैठा दें। एक बार में एक समूह से प्रश्न पूछें। जिसका सही उत्तर देने पर समूह को पूरे अंक दें। सही उत्तर नहीं देने पर यही प्रश्न दूसरे समूह से पूछें। दूसरे समूह द्वारा सही उत्तर देने पर उसे आधे अंक दें।

– यदि दोनों समूहों को पता नहीं हो तो स्वयं उत्तर बतायें।
– अगला प्रश्न दूसरे समूह से पूछें। जिसका जवाब सही देने पर पूरे अंक दें। सही उत्तर नहीं देने पर पहले समूह से इसका उत्तर पूछें। सही उत्तर प्राप्त होने पर आधे अंक दें।
– इसी क्रम में अगले प्रश्न पूछें। ध्यान रहे कि प्रत्येक प्रश्न के उत्तर पर चर्चा– क्यों और क्यों नहीं भी करें।
– प्रत्येक प्रश्न के लिए दस अंक निर्धारित हैं।

चरण –II निम्नलिखित भ्रान्तियों पर क्विज आयोजित करें व आवश्यकता हो तो अपेक्षित जानकारी दें।

1. क्या नीम की पत्तियों के धुएँ से यौन संक्रमण समाप्त हो जाता है? **(नहीं)**
2. क्या चौराहा लाँघने से संक्रमण हो जाता है ? **(नहीं)**
3. क्या ओझा के पास जाने से इसका इलाज हो सकता है ? **(नहीं)**
4. क्या संक्रमण पिछले जन्मों की सजा है ? **(नहीं),**
5. क्या ये संक्रमण भूत–प्रेत के साये या ऊपरी हवा के कारण होते है ? **(नहीं)**

चरण –III विद्यार्थियों को प्रोत्साहित करें कि इस सम्बन्ध में उनकी अगर कोई और जिज्ञासा हो तो वे उसे एक पर्ची पर लिख कर दें। सभी पर्चियों को एकत्रित करके दूसरे सत्र में इनके उत्तर दें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- चर्चा को समेकित करें – बहुत सारे यौन संचारित संक्रमणों में प्रारम्भिक लक्षणों को पहचानना काफी मुश्किल होता है। अक्सर लोग तब तक इनकी उपेक्षा करते रहते हैं, जब तक ये गम्भीर नहीं हो जाते।इन संक्रमणों के बारे में संकोच या शर्म नहीं करनी चाहिए। समय न गँवाते हुए तुरन्त इलाज करवाने से ये संक्रमण ठीक हो सकते हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचनात्मक चिन्तन

पाठ – 22

एचआईवी / एड्स : जाँच एवं परामर्श

परिचय : एड्स (AIDS) का पूरा नाम 'एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिशियन्सी सिन्ड्रोम है। इसका अर्थ है, शरीर में प्रतिरोधक क्षमता की कमी हो जाना। यह संक्रामक रोग तो है, लेकिन छूत की बीमारी नहीं है। यह रोग विशेष विषाणु एचआईवी (हयूमन इम्यूनो डैफीशियन्सी) द्वारा उत्पन्न होता है। इस रोग के फैलने के कई कारण हैं। मुख्य रूप से यह यौन सम्पर्क के कारण फैलता है। इसे यौन रोगों की श्रेणी में भी रखा गया है। आज समस्त विश्व के समक्ष एचआईवी / एड्स रोग एक ज्वलंत समस्या बन चुका है। प्रतिदिन 600 युवा इसकी चपेट में आ रहे हैं। कई परिवार इसके प्रकोप से पीड़ित हैं। एचआईवी / एड्स के बारे में जागृति लाना अत्यन्त जरूरी है।

इस पाठ से किशोर एचआईवी / एड्स के दुष्परिणामों को समझ सकेंगें। वे इसके बचाव के उपायों को अपनाने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- एचआईवी / एड्स की अवधारणा को समझना।
- एचआईवी / एड्स के कारणों एवं लक्षणों से अवगत होना।
- एचआईवी / एड्स से जुड़े तथ्यों एवं भ्रान्तियों को जानना।
- एचआईवी पॉजीटिव के साथ व्यावहरिक समझ विकसित करना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप खेल क्विज	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I श्यामपट्ट पर निम्नलिखित शब्द लिखकर विद्यार्थियों से पूछें कि इसके बारे में आप क्या जानते हैं ?

– एचआईवी / एड्स

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों के आधार पर एच.आई.वी. / एड्स की आवधारणा को स्पष्ट करें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> विद्यार्थियों को बताएँ कि एड्स के लिए एचआईवी विषाणु जिम्मेदार होता है। यह विषाणु हमारे शरीर के सुरक्षा–तंत्र अर्थात श्वेत रक्त कणिकाओं (WBC) को नष्ट करता है। HIV संक्रमित व्यक्ति को एचआईवी पॉजिटिव कहते हैं। यह व्यक्ति 6 से 10 वर्षों तक सामान्य दिखता है तथा सामान्य जीवन व्यतीत करता है। इस समय तक रोग के लक्षण प्रकट नहीं होते हैं, परन्तु शरीर में पाई जाने वाली WBC कोशिकाएँ विषाणु के प्रभाव से नष्ट होती रहती हैं। जब ये WBC कोशिकाएँ संख्या में बहुत कम रह जाती है, तब ये शरीर को रोगों से सुरक्षित नहीं रख पाती हैं। इस कारण शरीर में बीमारी के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। व्यक्ति की इस अवस्था को एड्स कहते हैं।

एचआईवी		
H – ह्यूमन	Human	मनुष्य
I – इम्यूनो	Immuno Deficiency	प्रतिरक्षित
V – वाईरस	Virus	विषाणु
A – एक्वायर्ड	Acquired	प्राप्त
I – इम्यूनो	Immuno	प्रतिरक्षित
D – डैफीशियन्सी	Deficiency	कमी
S – सिंड्रोम	Syndrome	लक्षण समूह

गतिविधि – 2 : खेल

चरण –I विद्यार्थियों को खेल के निर्देश दें कि सभी विद्यार्थी एक दूसरे से मिलेंगे व हाथ मिलाकर आगे बढ़ेंगे। हाथ आपस में सभी से मिलाना है, जितना जल्दी हो, उतना जल्दी सभी से हाथ मिलाकर अपनी जगह आकर बैठते जाना है।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> **पूर्व तैयारी** – खेल प्रारम्भ होने से पहले चार पाँच विद्यार्थियों को अपने पास बुलाकर गोपनीय तरीके से समझाएँ कि वे हाथ मिलाते समय प्रत्येक की हथेली में अँगुली से खरोंचें। यह भी बताएँ कि वे अधिक से अधिक या लगभग सभी को खरोंचें।

चरण –II अब सभी विद्यार्थियों को एक साथ मिलाकर खेल प्रारम्भ करें। खेल तेज गति से चलाने का प्रयास करें।

चरण –III विद्यार्थियों से खेल के बारे में निम्नांकित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– यह खेल कैसा लगा ?
– इस खेल में विशेष बात क्या थी ?
– इस खेल में आपको जैसा कहा गया, आपने वही किया या और भी कुछ किया ?
– ऐसे कौन से विद्यार्थी हैं, जिनकी हथेली को किसी ने नहीं खरोंचा ?
– ऐसे कौन से विद्यार्थी हैं, जिनकी हथेली को खरोंचा गया ?

चरण –IV अधिकांश विद्यार्थियों की हथेलियों को खरोंचने से उक्त रोग के फैलने की गति को स्पष्ट करें कि यह इस प्रकार एक दूसरे में तीव्र गति से फैलता है।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • स्पष्ट करें कि एड्स रोग हाथ मिलाने से नहीं फैलता है। उक्त खेल में हाथ मिलाना केवल उदाहरण के लिए लिया गया है।

चरण –V विद्यार्थियों के पास अपनी पाठ्य पुस्तक में उपलब्ध सामग्री के आधार पर वार्ता प्रस्तुत करें।

गतिविधि – 3 : क्विज

चरण –I निम्नलिखित नियमों के आधार पर क्विज को आयोजित करें –

– विद्यार्थियों को दो समूहों में बैठा दें। एक समूह से प्रश्न पूछें। उसका सही उत्तर देने पर समूह को पूरे अंक दें। सही उत्तर नहीं देने पर यही प्रश्न दूसरे समूह से पूछें। दूसरे समूह द्वारा उसका सही उत्तर देने पर उसे आधे अंक दें। यदि समूह उत्तर नहीं दे सके तो स्वयं विद्यार्थियों को स्पष्ट करें।

– अगला प्रश्न दूसरे समूह से पूछें। जवाब सही देने पर समूह को पूरे अंक दें। सही जवाब नहीं देने पर पहले समूह से इसका उत्तर पूछें। सही उत्तर प्राप्त होने पर उसे आधे अंक दें।

– प्रत्येक प्रश्न के लिए दस अंक निर्धारित हैं।

चरण –II निम्नांकित बिन्दुओं पर क्विज प्रारम्भ करें। हाँ/नहीं में उत्तर लें। प्रत्येक प्रश्न की स्पष्टता के लिए 'हाँ' है तो क्यों और 'नहीं' है तो कारण के लिए चर्चा करें।

– क्या संक्रमित व्यक्ति द्वारा प्रयोग की गई वस्तुओं के उपयोग करने से एड्स हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या हाथ मिलाने, साथ रहने या केवल स्पर्श करने से भी हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या साथ खाने–पीने से एड्स हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या एक साथ एक ही तालाब में स्नान करने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या कार्यालय आदि में एक ही स्थान पर रहकर कार्य करने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या सार्वजनिक गुसलखाना अथवा स्नानघर उपयोग करने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या गले लगाने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या खाँसने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या छींकने से हो सकता है ? **(नहीं)**
– क्या मच्छर, मक्खी, जूँ आदि के काटने से हो सकता है ? **(नहीं)**

चरण –III विद्यार्थियों को एचआईवी/एड्स के बारे में और अधिक प्रश्न पूछनें के लिए प्रोत्साहित करें।

– उनके प्रश्नों को कागज़ की एक पर्ची पर लिखवा लें।
– अगले सत्र में इन प्रश्नों के उत्तर दें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें।

एचआईवी/एड्स एक भयानक रोग है। यह असुरक्षित यौन सम्पर्क, संक्रमित रक्त लेने, संक्रमित माँ से नवजात शिशु को या संक्रमित सिरिंज अथवा चिकित्सकीय औजारों के प्रयोग से फैलता है।

एड्स का अभी तक कोई उपचार नहीं है। हांलाकि ऐसी दवाईयाँ उपलब्ध है जिससे एड्स पीड़ित व्यक्ति की जीवन अवधि बढ़ जाती है। सावधानी और इससे बचाव ही एकमात्र उपाय है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- सृजनात्मक चिन्तन
- विवेचनात्मक चिन्तन

पाठ – 23

दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव

परिचय : अनेक बार हम क्षणिक आनन्द के लिए दुर्व्यसनों को अपना लेते हैं। जो हमारे सम्पूर्ण जीवन को खोखला कर देते हैं। किशोरावस्था में नशे का दुर्व्यसन बहुत अधिक पाया जाता है। मित्रों के दबाव में अथवा मौज–मस्ती के लिए बहुत से किशोर नशीली वस्तुओं का सेवन करने लगते हैं। नशे की लत से व्यक्ति गलत आदतों का शिकार हो जाता है। उसमें यौन संचारित संक्रमण या एड्स जैसे रोग होने की सम्भावना भी बहुत अधिक बढ़ जाती है। नशे से दूरी ही हमें अनेक खतरों से बचा सकती है।

इस पाठ से किशोर दुर्व्यसनों के दुष्परिणामों को समझ सकेंगे। उनमें 'ना' कहने के कौशलों का विकास हो सकेगा।

उद्देश्य :–

- दुर्व्यसन की अवधारणा को समझना।
- व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार पर दुर्व्यसन के प्रभावों की जानकारी होना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप विश्लेषण केस स्टडी	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि ''दुर्व्यसन'' से आप क्या समझते हैं ?

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों के आधार पर चर्चा करते हुए दुर्व्यसन के निम्नलिखित अर्थ को स्पष्ट करें –

जब कोई औषधि चिकित्सा के कारणों के लिए नहीं, बल्कि आनंद की अनुभूति के लिए अधिक मात्रा में व लम्बे समय तक प्रयोग में ली जाती है, जिससे शरीर पर बुरे प्रभाव पड़ते हैं, तो इसे दुर्व्यसन कहते हैं।

चरण –III विद्यार्थियों से पूछें कि दुर्व्यसन या नशे कौन–कौन से होते हैं ?

चरण –IV विद्यार्थियों द्वारा प्राप्त उत्तरों की सूची श्यामपट्ट पर बनायें।

सम्भावित उत्तर –

– बीड़ी या सिगरेट पीना।   – हुक्का गुड़गुड़ाना।   – अफीम खाना।
– तम्बाकू या गुटखा खाना।   – शराब पीना।

चरण –V विद्यार्थियों से कहें कि यदि दुर्व्यसन या नशे से जीवन की बर्बादी से सम्बन्धित कोई घटना उनकी जानकारी में है, तो सुनाएँ।

गतिविधि – 2 : विश्लेषण

चरण –I विद्यार्थियों से किसी एक प्रचलित नशे के बारे में चर्चा करें। नशे पर खर्च की जाने वाली राशि का अन्दाज लगाने के लिए कहें। प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –II एक उदाहरण प्रस्तुत करें कि यदि कोई व्यक्ति नशीले पदार्थ का सेवन करता है, तो इसके सेवन पर कितना खर्चा होता है ? आर्थिक प्रभाव को समझाने के लिए निम्नलिखित उदाहरण प्रस्तुत करें।

– यदि एक किशोर गुटखे का प्रयोग करता है, तो वह पूरे दिन में गुटखे के कितने पाउच खरीदता है।

विश्लेषण –

– एक दिन में किशोर गुटखे के 10 पाउच खाता है।
– एक पाउच 2 रूपये का आता है, तो 10 X 2 = 20 रूपये रोज का खर्च।
– एक महीने में 300 पाउच खरीदेंगे।

– 300 X 2 = 600 रूपये महीना।

– 12 महीने में 12 X 600 = 7200 रूपये। यदि वह किशोर 20 साल तक लगातार गुटखा लें, तो गुटखे की मात्रा भी बढ़ेगी।

– सामान्य हिसाब से 7200 X 20 = 1,44,000 रूपये हुए। यदि हर साल गुटखे पर खर्च होने वाले पैसे को डाकघर में जमा करते जाएँ तो 20 साल में इस धन में ब्याज सहित कितनी बढ़ोतरी होगी ? साथ ही गुटखे के कारण बीमार होने पर इलाज व दवाओं के खर्च को भी इसमें जोड़ा जा सकता है।

चरण –III विश्लेषण के पश्चात विद्यार्थियों से पूछें कि गुटखे पर खर्च होने वाले पैसों का उचित उपयोग किस–किस प्रकार से किया जा सकता है ? प्राप्त उत्तरों के आधार पर चर्चा को समेकित करें।

सम्भावित उत्तर –

– स्वयं की पढ़ाई।

– अपने शौक (संगीत, खेल, घूमना इत्यादि) पूरे करना।

– परिवार की जरूरतें पूरी करना।

– व्यवसाय।

– घर बनाना।

गतिविधि – 3 : केस स्टडी

चरण –I निम्नलिखित केस स्टडी को विद्यार्थियों के सामने पढ़ें।

केस स्टडी – रमेश और सुरेश हॉस्टल (छात्रावास) में रहते हैं। आज नए साल की पार्टी है। सभी दोस्त मिलकर एक होटल में नये साल की पार्टी में शामिल होते हैं। रमेश ने कभी इस तरह की पार्टी नहीं देखी है। सुरेश उसका अच्छा मित्र है और उसे पार्टी में चलने के लिए राजी कर लेता है।

दोनों पार्टी में जाते हैं, जहाँ दोस्त उसे जबरदस्ती शराब पिलाते हैं और कहते हैं कि कभी–कभी एक दो बार पीने से कुछ नहीं होता है। रमेश ने दोस्तों की बात मान कर शराब पी ली और फिर अपने कमरे में जाकर सो गया। सुबह सुरेश ने पूछा कि कैसी नींद आई तो रमेश कुछ नहीं बोल सका। थोड़े दिनों बाद सभी छात्र किसी दोस्त के यहाँ शादी में गए, वहाँ भी बारात में नाचते–नाचते सुरेश ने थोड़ी सी शराब पी ली और खूब नाच–गाना किया। इस तरह रमेश अब थोड़ी–थोड़ी शराब पीने लगा।

इस तरह अब रमेश को शराब पीने की आदत हो गई। कक्षा में उसके नम्बर काफी कम आने लगे। वह घर से झूठा बहाना करके जेब खर्च माँगने लगा और दोस्तों से भी कर्जा लेना शुरू कर दिया।

चरण –II निम्नांकित प्रश्नों पर विद्यार्थियों से चर्चा करें।

– क्या दोस्तों की खुशी के लिए शराब पी लेना चाहिए ?

– रमेश को सुरेश से 'ना' कैसे कहना चाहिए था ?

– यदि आप वहाँ होते, तो क्या करते ?

– नशे के क्या–क्या दुष्परिणाम हो सकते हैं ?

– यदि आपके सामने आपका मित्र या कोई निकट सम्बन्धी नशा करता है, तो आप क्या करेंगे ?

चरण –III प्रत्येक बिन्दु पर चर्चा करते हुए अधिक से अधिक विद्यार्थियों की भागीदारी सुनिश्चित करें। विद्यार्थियों को नशा करने के बारे में बताने के लिए प्रेरित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखते हुए समेकित करें –

- नशा एक दुर्व्यसन है। इससे शरीर एवं मस्तिष्क पर दुष्प्रभाव पड़ता है। कई प्रकार के रोग एवं पारिवारिक, सामाजिक व आर्थिक समस्याएँ उत्पन्न होती है।
- 'ना' कहने के कौशल द्वारा नशा करने से बचा जा सकता हैं।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचनात्मक चिन्तन

पाठ – 24

लक्ष्य की ओर : दूरदर्शिता

परिचय : प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में कुछ बनना चाहता है, कुछ करना चाहता है। यदि हम कुछ प्राप्त करना चाहते हैं तो उसके लिए हमें लक्ष्य निर्धारित करना होगा। लक्ष्य निर्धारित करने से पूर्व आवश्यकता है स्वयं को जानने की, स्वयं की रुचियों, रुझान व क्षमताओं को पहचानने की। लक्ष्य की प्राप्ति के लिए योजना भी पूर्व से बनाकर उसकी क्रियान्विति सुनिश्चित करना आवश्यक है। हमारे कुछ किशोर सोचते हैं कि अभी हम बहुत छोटे हैं, भविष्य के बारे में सोचने की अभी से क्या आवश्यकता है ? जब समय आयेगा तो सोच लेंगे। यह सोच सही नहीं है क्योंकि लक्ष्य निर्धारण के पश्चात ही आपके कार्य की दिशा नियत होगी। अतः आवश्यकता इस बात की है कि विद्यार्थी लक्ष्य निर्धारित करने की ओर अग्रसर हों।

इस पाठ से किशोरों को लक्ष्य प्राप्ति हेतु योजना के महत्त्व की जानकारी प्राप्त हो सकेगी। वे अपने लक्ष्य का निर्धारण करने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- अपनी क्षमताओं एवं रुचियों को पहचाना।
- अपना लक्ष्य निर्धारित करना।
- लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रसर होना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप समूह कार्य योजना बनाना	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर अपने सपने को साकार करने की विधि लिखें।

– आपका सपना (जो आप बनना चाहते हैं)।
– वैसा बनने के लिए आप क्या–क्या करेंगे ?
– वैसा बन जाने के पश्चात उस कार्य को कैसे निभाएंगे ?

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> सोचने व लिखने का समय दें। कक्षा में घूमते हुए विद्यार्थियों को प्रेरित करें।

चरण –II विद्यार्थियों में से दो–चार विद्यार्थियों को स्वेच्छा से अपने सपने को पढ़ने के लिए प्रेरित करें। सभी को ध्यान से सुनने के निर्देश दें।

चरण –III कुछ विद्यार्थियों से पढ़वाने के पश्चात निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें।

– आपके लिए सपने के बारे में सोचना सरल था या कठिन ?
– सपने क्यों जरूरी हैं ?
– आपके सपने को साकार करने में कौन लोग आपकी मदद कर सकते हैं ?
– क्या आपने कोई योजना बनाई है ?

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> - सरल व कठिन बोलने वाले विद्यार्थियों की अलग–अलग पहचान करें तथा सरल वालों से पूछें कि सरल क्यों था और कठिन वालों से पूछें कि कठिन क्यों था ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- जिन विद्यार्थियों ने योजना बनाई हो, उनमें से कुछ की योजना सुनें।

गतिविधि – 2 : समूह कार्य

चरण –I विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्न पर चर्चा करें।

– क्या कुछ ऐसे कार्य हैं जिन्हें हम योजना बनाकर करते हैं ?

सम्भावित उत्तर –

– पिकनिक – मेहमान का आना – परीक्षा – रोजगार – शादी, आदि।

चरण –II विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह से निम्नांकित में से एक–एक विषय पर योजना बनवायें–

समूह 1 – पिकनिक
समूह 2 – मेहमान का आना
समूह 3 – परीक्षा
समूह 4 – रोजगार

सहजकर्ता ध्यान दें –

योजना निर्माण के लिए समय दें व प्रत्येक समूह को गम्भीरता से काम करने के लिए प्रेरित करें।

चरण –III प्रत्येक समूह की योजना की प्रस्तुति कराते हुए चर्चा करें।

– इस योजना में कौन–कौन सी अच्छाइयाँ हैं ?
– कौनसी बातें और जोड़ी जा सकती हैं ?
– योजना कितने समय की बनानी चाहिए ?

चरण –IV सभी समूहों की प्रस्तुति के पश्चात निम्नांकित बिन्दुओं के आधार पर विश्लेषण करें –

उक्त चारों योजनाओं में भिन्नता देखी गई –

– पिकनिक कुछ दिनों पूर्व बनाई जाने वाली योजना है।
– मेहमान का आना आकस्मिक है इसलिए यह ऐसी योजना है जो बहुत कम समय में और तुरन्त बनाई जाने वाली है।
– परीक्षा कुछ महीनों पूर्व बनाई जाने वाली योजना है।
– रोजगार अधिक दूर की योजना है।

इस प्रकार प्रत्येक योजना के अलग–अलग चरण हैं।

चरण –V विद्यार्थियों को बताएँ कि योजनाओं के निर्माण में पाँच ''क'' नाम के मित्र हमारी मदद करते हैं। निम्नलिखित 'मित्रों' को श्यामपट्ट पर अंकित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- **क्यों ?** हमारी लक्ष्य प्राप्ति का प्रत्येक चरण स्पष्ट हो कि हम योजना क्यों बना रहे हैं ?
- **कौन ?** इस योजना में कौन–कौन लोग/संसाधन हमारे सहयोगी होंगे ?
- **कैसे ?** उक्त योजना की क्रियान्वित कैसे होगी ? सम्बन्धित व्यक्ति व संसाधन कैसे मदद करेंगे ?
- **कब ?** योजना के अन्तर्गत कब–कब, किस–किस चरण की क्रियान्विति होनी है ?
- **क्या ?** योजना की क्रियान्विति के लिए क्या–क्या करना है ?

गतिविधि – 3 : योजना बनाना

चरण –I विद्यार्थियों को निर्देश दें कि उन्होंने अपने सपने को साकार करने की जो योजना पहले तैयार की, अब उक्त पाँचों 'क' मित्रों के सहयोग से वह योजना को संशोधित करें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • योजना बनाने का समय निर्धारित करें। प्रत्येक विद्यार्थी के पास जाकर उसे प्रेरित/ प्रोत्साहित करें।

चरण –II कुछ समय पश्चात निर्देश दें कि एक ही प्रकार के रोजगार वाले विद्यार्थी आपस में चर्चा कर अपनी योजना को पुख्ता करें।

चरण –III एक प्रकार के रोजगार की एक प्रस्तुति कराएँ। इसी प्रकार रोजगारों से सम्बन्धित प्रस्तुतियाँ क्रम से कराएँ। प्रत्येक प्रकार की प्रस्तुति के बाद चर्चा करें –

– योजना में कौन–कौनसी अच्छाइयाँ हैं ?
– योजना में क्या–क्या नहीं है, जो होना चाहिए था ?
– योजना की सफलता के लिए इसमें और क्या जोड़ना आवश्यक है ?

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> • निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –
>
> योजना की अनिवार्यता
>
> • योजनाबद्ध ढंग से किए गए कार्य सफलता प्राप्त करने में मददगार होते हैं।
> • योजना से लक्ष्य एवं प्राथमिकताओं का निर्धारण करने में मदद मिलती है।
> • योजना से कार्य की क्रियान्विति में आसानी रहती है।
> • योजनाओं से की गई क्रियान्विति में सृजनात्मक चिन्तन व विवेचनात्मक चिन्तन के साथ स्वजागरूकता बनी रहती है। तनावों व भावनाओं से जूझते हुए निर्णय की क्षमता बनती है व समस्याओं का समाधान आसान हो जाता है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- समस्या समाधान
- निर्णय लेना

पाठ – 25

आत्मनिर्भरता : रोजगार के अवसर

परिचय : आत्मनिर्भर होने का अर्थ है– अपनी क्षमताओं को जानकर भविष्य को निर्धारित करना। आर्थिक स्वावलम्बन आत्मनिर्भरता की प्रथम शर्त है। भारतीय परिवेश में अगर हम देखें तो बेरोजगारी एक बहुत बड़ी चुनौती है। हमारी जनसंख्या का एक बहुत बड़ा भाग किशोरों का हैं। ये हमारे देश का भविष्य एवं ऊर्जा स्रोत हैं। किशोरों के सामने मुख्य समस्या रोजगार के अवसरों की उपलब्धता की रहती है। शिक्षा के साथ व्यावसायिक प्रशिक्षण एवं उद्यमिता विकास आसानी से किया जा सकता है। प्रशिक्षण एवं उद्यमिता उन्हें स्वरोजगार प्रदान करने में अत्यन्त मददगार हैं।

इस पाठ से किशोरों में व्यावसायिक कौशलों का विकास हो सकेगा। वे अपने लिए उपयुक्त कैरियर के चयन में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- आत्मनिर्भरता के लिए प्रेरित होना।
- स्वरोजगार के लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त करना।
- स्वरोजगार से सम्बन्धित चुनौतियों को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप साक्षात्कार क्षेत्र–भ्रमण	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि वे भविष्य में क्या बनना चाहते हैं ? अपने लिए एक सपना सोचें।

चरण –II उनके द्वारा सोचे गए सपने प्रत्येक विद्यार्थी से पूछते हुए श्यामपट्ट पर एक सूची तैयार करें।

चरण –III विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे अपना सपना या भविष्य में जो बनना चाहते हैं वो बन सकते हैं, लेकिन उससे पहले आपको अपना जीवन–वृत्त (बायो–डाटा) तैयार करना है। सभी विद्यार्थियों को अपना–अपना जीवन–वृत्त तैयार करने के लिए कहें।

चरण –IV जब विद्यार्थी जीवन–वृत्त बना रहे हों, तब अगर कुछ जानकारी चाहते हों, तो अवश्य दें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- विद्यार्थियों के पास जाकर देखें कि वे किस प्रकार कार्य कर रहे हैं। जो सही क्रम में हों, उन्हें प्रोत्साहित करें तथा जो नहीं कर पा रहे हों, उन्हें प्रेरित करें।

चरण –V जब विद्यार्थी अपना–अपना जीवन–वृत बना चुके हों, तब सभी से चर्चा करते हुए निम्नलिखित बायो–डाटा का एक प्रारूप श्यामपट्ट पर बनाएँ। प्रत्येक बिन्दु में विद्यार्थियों की सहभागिता रखें। विद्यार्थियों से कहें कि जिस किसी ने कोई बिन्दु नहीं लिया हो, तो वह उसे अपने जीवन–वृत्त में सम्मिलित करे लें।

जीवन–वृत्त (बायो–डाटा)

नाम	–	पिता का नाम व व्यवसाय	–
माता का नाम	–	जन्मतिथि	–
पता	–	दूरभाष नम्बर	–
शैक्षणिक योग्यता	–	रुचियाँ	–
उपलब्धियाँ	–		

यदि मुझे अवसर मिला तो मैं . . . . क्षेत्र में अधिक सफल हो सकता हूँ।

चरण –VI पूरा जीवन–वृत्त बन जाने के बाद निम्नलिखित बिन्दु।

– यह केवल प्रारूप है जिसमें अपेक्षित परिवर्तन किया जा सकता है। भविष्य में जगह–जगह इसकी आवश्यकता रहेगी।

गतिविधि – 2 : साक्षात्कार

चरण –I सभी विद्यार्थियों को निर्देश दें कि अभी उन्होंने जो जीवन–वृत्त का प्रारूप बनाया है, उसमें अपनी पूरी जानकारी अंकित कर दें। कुछ समय पश्चात उनसे यह कागज़ प्राप्त कर प्रत्येक को अलग–अलग पर्ची के रूप में अपने सामने रख लें।

चरण –II विद्यार्थियों को बताएँ कि अब साक्षात्कार देने हेतु तैयार हो जायें। इनमें से एक–एक पर्ची निकालकर आवाज लगाई जाएगी। जिसका भी नाम आए, वह साक्षात्कार के लिए यहाँ उपस्थित हो।

सहजकर्ता ध्यान दें –

अपनी बैठक व्यवस्था इस प्रकार बनाएँ कि स्वयं के बैठने व साक्षात्कार देने वाले विद्यार्थी के सामने बैठने की व्यवस्था हो।

चरण –III साक्षात्कार प्रारम्भ करने से पूर्व विद्यार्थियों को तैयारी व आपस में चर्चा का समय दें। साक्षात्कार के समय ऐसे प्रश्न पूछें, जो किसी भी साक्षात्कार में पूछे जा सकते हैं। प्रश्न पूछते समय विद्यार्थी का अवलोकन करें कि वह साक्षात्कार देने में ध्यान रखने योग्य बातों का पालन कर रहा है या नहीं।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- साक्षात्कार के समय विद्यार्थियों से अलग–अलग प्रकार के प्रश्न पूछें –

परिचय सम्बन्धी प्रश्न ।

अध्ययन/अध्यापन सम्बन्धी प्रश्न।

परिवार के सदस्यों से सम्बन्धित प्रश्न।

आवेदित पद के बारे में जानकारी रखने वाले प्रश्न।

सामान्य ज्ञान की जानकारी से सम्बन्धित प्रश्न।

रुचियों से सम्बन्धित प्रश्न।

उपलब्धियों से सम्बन्धित प्रश्न।

अपने आस–पास उपलब्ध साधनों/संसाधनों से सम्बन्धित प्रश्न।

समसामयिक घटनाओं की जानकारी से सम्बन्धित प्रश्न।

अपने विद्यालय के बारे में जानकारी से सम्बन्धित प्रश्न।

अन्य प्रश्न स्वयं तैयार करें।

चरण –IV प्रत्येक साक्षात्कार के पश्चात चर्चा करें –

– साक्षात्कार देने वाले विद्यार्थी ने किन बातों का ध्यान रखा ?
– कौन सी ऐसी बातें हैं, जो ध्यान में नहीं रखी गईं ?
– इस जगह आप होते, तो और क्या ध्यान रख सकते थे ?
– कितने प्रश्नों के उत्तर सही थे ?

चरण –V समयावधि को ध्यान में रखते हुए अधिकांश विद्यार्थियों के साक्षात्कार लें। सक्षात्कार–समाप्ति के पश्चात निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें –

– हमें साक्षात्कार से पहले क्या–क्या तैयारी करनी चाहिए ?
– साक्षात्कार देते समय क्या–क्या सावधानी रखनी चाहिए ?
– साक्षात्कार से पहले एवं साक्षात्कार के बाद आपको स्वयं में क्या अन्तर महसूस हुआ ?

विद्यार्थियों को साक्षात्कार के निम्नलिखित महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं के बारे में बतायें –

– साक्षात्कार के लिए हमें अच्छी तरह तैयारी करनी चाहिए।

– आत्मविश्वास के साथ प्रभावी संप्रेषण करना आवश्यक है।
– पूछे गए प्रश्नों का सही–सही जवाब देने का प्रयास करें। यदि उत्तर नहीं आता हो, तो स्पष्ट मना करें।
– परिधान साक्षात्कार के अनुकूल हों।
– सही एवं सहज मुद्रा में बैठें
– साक्षात्कारकर्ता की ओर देखते हुए प्रश्नों के उत्तर दें।
– चेहरे पर तनाव या विषाद न रखें।

गतिविधि – 3 : क्षेत्र–भ्रमण

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि हमारे आस–पास किस–किस प्रकार के व्यवसाय उपलब्ध हैं। प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

सम्भावित उत्तर –

– खेती	– दर्जी की दुकान	– पान की दुकान
– चाय की दुकान	– मिठाई की दुकान	– परचूनी की दुकान, आदि।

चरण –II विद्यार्थियों को निर्देशित करें कि प्रत्येक व्यवसाय की स्थापना व उसके संचालन के बारे में पहले रूपरेखा बनानी होती है, जिसके आधार पर हम सम्बन्धित व्यवसायी से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। संबंधित व्यवसायी से जानकारी के लिए निम्नलिखित में से एक–एक बिन्दु को बोलते हुए श्यामपट्ट पर अंकित करें। विद्यार्थियों को भी इन्हें एक कागज़ पर लिखने के लिए कहें।

– आपको यह व्यवसाय आरम्भ करने का विचार कैसे आया ?
– आपने इस व्यवसाय के लिए कितनी पूंजी लगाई ?
– यह पूँजी अपने कहाँ से प्राप्त की ? (ऋण/ सरकारी स्कीम की मदद आदि की जानकारी।)
– व्यवसाय स्थापित करने में क्या परेशानियाँ आईं ?
– व्यवसाय के चुनाव के पीछे क्या कारण रहे ?
– व्यवसाय की स्थापना के लिए किन व्यक्तियों/संसाधनों से मदद ली ? उसके बाद विकास व विस्तार के लिए किन व्यक्तियों/संसाधनों से मदद ली ?
– व्यवसाय की लागत व प्रतिदिन/मासिक आमदनी क्या है ?
– व्यवसाय की वृद्धि के लिए भावी योजनाएँ कौन–कौनसी हैं ?

चरण –III विद्यार्थियों को प्रेरित करें कि वे अपनी पसन्द के किसी एक व्यवसाय के बारे में समुचित जानकारी एकत्रित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

– विद्यार्थियों को ज्ञात करायें कि वे जब भी किसी व्यवसाय को प्रारम्भ करना चाहें तो सबसे पहले एक से अधिक व्यवसायियों से उक्त बिन्दुओं के आधार पर जानकारी प्राप्त करें।

– रूपरेखा के लिए दिये गये बिन्दु सिर्फ मार्गदर्शन के लिए हैं। व्यवसाय का चुनाव उपलब्धता के अनुसार बदला जा सकता है। साथ ही रूपरेखा बिन्दुओं को विस्तृत किया जा सकता हैं। उद्देश्य यह है कि स्वरोजगार व उद्यमिता की अवधारणा, उसकी स्थापना, स्थान, नियोजन प्रणाली, वित्त और उसकी उपलब्धता आदि से सम्बन्धित समस्याओं को समझा जा सके।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- समस्या समाधान
- निर्णय लेना

पाठ – 26

परिवर्तनशील समाज : सक्रिय भागीदारी

परिचय : हम सभी सामाजिक प्राणी हैं। समाज में होने वाले सभी परिवर्तनों का प्रभाव हम पर पड़ता हैं। इन परिवर्तनों से हम स्वयं बदलते हैं, हमारे सम्बन्ध बदलते हैं और वातावरण भी बदलता है। अनेक बार किशोरों को यह अनुभव होता है कि समाज उनके अनुसार नहीं बदल रहा है। वे इसे लेकर तनावग्रस्त हो जाते हैं। परिवार एवं समाज के प्रति आलोचनात्मक दृष्टिकोण अपनाने लगते हैं। समाज की परिवर्तनशीलता को समझ कर ही किशोर उसके साथ सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं।

इस पाठ से किशोर सामाजिक परिवर्तनों को समझ सकेंगे। वे समाज के प्रति अपने दायित्वों की पहचान कर सकेंगे।

उद्देश्य :–

- सामाजिक लक्ष्यों में बाधक तत्त्वों के प्रति संवेदनशीलता उत्पन्न करना।
- सामाजिक बदलाव की प्रक्रियाओं को समझना।
- बेहतर समाज के निर्माण के लिए अपनी भूमिका को समझना।

विधा :–	**सामग्री :–**	**समय :–**
वार्म अप वाद–विवाद केस स्टडी	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि उनके सपनों का समाज कैसा होना चाहिए।

चरण –II प्रत्येक विद्यार्थी से पूछते हुए श्यामपट्ट पर एक सूची तैयार करें।

सम्भावित उत्तर

– जहाँ सभी में स्नेह हो।।
– लड़ाई–झगड़ा न हो।
– उन्नति के समान अवसर प्राप्त हों।
– आपसी भेदभाव न हो।
– सब तरफ खुशहाली हो।

चरण –III किसी एक विद्यार्थी को प्रेरित करें कि वह यह सूची पढ़ कर सभी को सुनायें।

गतिविधि – 2 : वाद–विवाद

चरण –I विद्यार्थियों को दो समूहों में बाँट दें। उन्हें निम्नलिखित विषय पर वाद–विवाद की तैयारी करने हेतु पाँच मिनट का समय दें।

– ''किशोर समाज को बदल सकते हैं।''

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> - दोनों समूहों में से एक समूह को विषय के पक्ष में तथा दूसरे को विपक्ष में तैयारी का निर्देश दें।

चरण –II वाद–विवाद प्रतियोगिता के निम्नलिखित नियमों की जानकारी दें –

– प्रत्येक समूह बारी–बारी से अपने विचार प्रस्तुत करें।
– सर्वप्रथम विषय के पक्ष में और तत्पश्चात विपक्ष में विचार प्रस्तुत किये जायेंगे।
– समूह अपने सभी सदस्यों की भागीदारी से विषय को तैयार करें।
– समूह में से एक सदस्य मंच पर आकर विषय को प्रस्तुत करे।

– प्रत्येक समूह की प्रस्तुति के लिए पाँच मिनट का समय निर्धारित है।
– तीन मिनट बाद ध्यानाकर्षण घंटी बजेगी तथा पाँच मिनट के बाद समूह की प्रस्तुति स्वतः समाप्त हो जायेगी।

चरण –III दोनों समूह अपने कार्य का प्रस्तुतीकरण करें। महत्त्वपूर्ण बिन्दुओं को श्यामपट्ट पर अंकित करें। इनके अधार पर चर्चा को समेकित करें।

गतिविधि – 3 : केस स्टडी

चरण –I निम्नलिखित केस स्टडी विद्यार्थियों को पढ़कर सुनायें। उनके साथ इन पर विचार विमर्श करें।

केस स्टडी – 1

रेणु एक मेधावी छात्रा है। हाल ही में उसने प्रथम श्रेणी में स्नातक की उपाधि प्राप्त की है। वह अभी आगे और पढ़ना चाहती है। उसकी इच्छा विमान परिचारिका (एयर होस्टेस) बनने की है। वह इससे सम्बन्धित डिप्लोमा कोर्स में प्रवेश लेना चाहती है। रेणु के माता–पिता इससे सहमत नहीं हैं। वे विमान परिचारिका के कॅरियर को अपने परिवार की परम्पराओं के अनुकूल नहीं मानते हैं। रेणु के माता–पिता एक अमीर परिवार में उसकी शादी की बात चला रहे हैं। रेणु की उनसे अक्सर बहस होती रहती है।

विद्यार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– रेणु के माता–पिता उसके द्वारा चुने गये कॅरियर से असहमत क्यों हैं।
– रेणु को क्या करना चाहिए।
– समाज में पहले की तुलना में आज क्या–क्या बदलाव आये हैं।

केस स्टडी – 2

अमन बारहवीं कक्षा में पढ़ता है। उसे अपने दोस्तों के साथ देर रात तक घर से बाहर घूमना बहुत पसन्द है। उसके माता–पिता कई बार उसे डाँटते हैं, लेकिन अमन इसे आधुनिकता मानता है। वह अपने माता–पिता की बातों को अनसुना कर देता है। कल अमन किसी को भी बताये बिना एक पार्टी में गया। उसने स्कूल से भाग कर इस पार्टी में भाग लिया था। वहाँ उसने किसी नशीले पेय का सेवन किया और अपने दोस्तों के साथ खूब मौज–मस्ती की। पार्टी से लौटते हुए तेज रफ्तार से मोटर साइकिल चलाते हए अमन अपना सन्तुलन खो बैठा और एक दीवार से टकरा गया। उसकी मोटर साइकिल पूरी तरह टूट गयी। वह स्वयं भी बुरी तरह ज़ख्मी हो गया। अमन काफी डर गया है। उसे समझ नहीं आ रहा कि वह अपने माता–पिता को इस दुर्घटना के बारे में कैसे बताये।

विद्यार्थियों के साथ निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– अमन के अनुसार आधुनिक बनने के क्या–क्या तरीके हैं ?
– क्या समाज में होने वाले सभी बदलाव सही होते हैं ?
– हमें समाज के परिवर्तनों के साथ किस प्रकार सामंजस्य स्थापित करना चाहिए ?

चरण –III विद्यार्थियों को समाज के परिवर्तनों में उनकी भूमिका पर चर्चा करने के लिए प्रेरित करें।

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

– समाज के परिवर्तनों में किशोरों की महत्त्वपूर्ण भूमिका है। उन्हें इन परिवर्तनों को समझ कर इनके साथ सामंजस्य स्थापित करना आना चाहिए।

– परिवर्तनों के नकारात्मक एवं सकारात्मक परिणामों पर भली–भाँति विचार करने से सही व्यवहार को अपनाने में मदद मिलती है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- सृजनात्मक चिन्तन
- तनावों से जूझना
- प्रभावी सम्प्रेषण
- विवेचनात्मक चिन्तन

पाठ – 27

जीवनसाथी : भावनात्मक बन्धन

परिचय : विवाह जीवन का आधार है। वैवाहिक जीवन की सफलता के लिए उपयुक्त जीवनसाथी का चुनाव आवश्यक है। जीवनसाथी के चयन में व्यावहारिक पक्षों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। विवाह सम्बन्धी जानकारी किशारों के भावी जीवन की बेहतरी के लिए आवश्यक है। विवाह के महत्त्व को समझ कर ही भविष्य की चुनौतियों का सामना किया जा सकता है।

इस पाठ से किशोर उपयुक्त एवं मनपंसद जीवन साथी के चयन के महत्त्व को समझ सकेंगे। वे विवाह और जीवनसाथी के चयन में स्वयं की भूमिका की पहचान कर सकेंगे।

उद्देश्य :–

- जीवन में विवाह के महत्त्व को समझना।
- जीवनसाथी के चुनाव में परिवार, समाज एवं स्वयं की भूमिका को जानना।
- विवाह की उचित आयु के प्रति संवेदनशील होना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप केस स्टडी संवाद	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से विवाह के बारे में चर्चा करें। उनसे पूछें कि यदि उन्हें विवाह के लिए कोई विज्ञापन देना पड़े, तो किस प्रकार का देंगे ? प्रत्येक विद्यार्थी को एक वैवाहिक विज्ञापन बनाने का निर्देश दें।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
> विद्यार्थियों को विज्ञापन बनाने में कठिनाई अनुभव हो तो समाचार पत्रों में छपने वाले वैवाहिक विज्ञापनों का उदाहरण दें।

चरण –II यदि कोई विद्यार्थी स्वेच्छा से अपने द्वारा तैयार विज्ञापन पढ़कर सुनाना चाहे, तो अवश्य सुनें। सभी से कागज़ एकत्र कर उनमें से अच्छे विज्ञापनों को उदाहरण के तौर पर कक्षा में सुनाएँ। विज्ञापन में दी गई अच्छाइयों को उभारें।

चरण –III वैवाहिक विज्ञापनों पर बातचीत करते हुए चर्चा के माध्यम से विषय–वस्तु स्पष्ट करें। निम्नलिखित बिन्दुओं में से प्रत्येक को पढ़ते हुए श्यामपट्ट पर लिखें। विद्यार्थियों को भी इन्हें कागज़ पर लिखने के निर्देश दें।

– प्रत्येक व्यक्ति को विवाह करना चाहिए।
– विवाह करने से उत्तरदायित्व की भावना का विकास होता है।
– विवाह एक पारस्परिक आदान–प्रदान की प्रक्रिया है।
– आपसी सामंजस्य विवाह में बहुत जरूरी है।
– दोनों पक्षों को अपने अहं को एक दूसरे पर थोपने से बचना चाहिए।
– विवाह फूलों की सेज है।
– सभी प्रेम विवाह असफल हो जाते हैं।
– विवाह सामंजस्य की एक निरन्तर प्रक्रिया है।
– विवाह भावी जीवन की आधारशिला है।
– इससे उत्तरदायित्व की भावना बढ़ती है।
– सामाजिक स्वीकार्यता प्राप्त होती है।

चरण –IV विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे उपर्युक्त कथनों में प्रत्येक कथन पर विचार करें। अपने विचारानुसार प्रत्येक कथन के सामने ''सहमत/असहमत/पता नहीं'' लिखें।

चरण –V एक–एक कथन पर चर्चा करते हुए जानें कि सहमत व असहमत कौन–कौन हैं ? सहमत वाले जो भी विद्यार्थी हों उनसे कारण जानें। असहमत वालों से भी उनके असहमत होने के कारण जानें।

चरण –VI अन्त में निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर चर्चा को समेकित करें।
– लोग विवाह क्यों करते हैं ?
– विवाह के लिए क्या सामाजिक दबाव होता है ?
– विवाह सफल एवं सामंजस्यपूर्ण कैसे हो सकता है ?
– विवाह में पुरुष एवं स्त्री की क्या जिम्मेदारियाँ हैं ?

गतिविधि – 2 : केस स्टडी

चरण –I विद्यार्थियों को निम्नलिखित केस स्टडी पढ़कर सुनाएँ –

केस स्टडी –

राजेन्द्र इस वर्ष नवीं कक्षा से पास होकर दसवीं कक्षा में आया है। उसकी उम्र लगभग 15 वर्ष है, वह पढ़ाई में होशियार है और हमेशा सभी कक्षाओं में प्रथम श्रेणी में पास होता आया है। वह पढ़–लिखकर भविष्य में बड़ा अफसर बनना चाहता है। राजेन्द्र के माता–पिता गाँव में रहकर खेती करते हैं। माता–पिता इसी वर्ष राजेन्द्र का विवाह करने पर जोर दे रहे हैं। उनका कहना है कि उसके दादा–दादी वृद्ध हैं व बीमार रहते हैं। वे अपनी आँखों के सामने ही उसका विवाह कर अपने पड़पोते का मुँह देखना चाहते हैं। दादा–दादी ने एक लड़की भी देख ली है, जो आठवीं कक्षा में पढ़ रही है। लड़की 14 वर्ष की है और पास के गाँव के स्वजातीय की बेटी है। वह घर और खेती का काम अच्छी तरह कर लेती है।

चरण –II विद्यार्थियों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करें –
– राजेन्द्र को क्या करना चाहिए और क्यों ?
– राजेन्द्र को भविष्य के लिए किस तरह के लक्ष्य तय करने चाहिए ?
– राजेन्द्र निर्णय कैसे ले ?
– यदि आप राजेन्द्र की जगह होते तो क्या निर्णय लेते ?

गतिविधि – 3 : संवाद

चरण –I दो विद्यार्थियों को बुलाएँ जो कक्षा को निम्नलिखित संवाद/वार्तालाप को पढ़कर सुनाएँ। उन्हें निम्नलिखित वार्तालाप से परिचित कराएँ। दोनों विद्यार्थियों को स्थिति को पढ़कर तैयारी करने के लिए कुछ समय दें।

चरण –II दोनों विद्यार्थियों का परिचय अनिल व सुरेश के रूप में देते हुए पढ़वाना शुरू करें। सभी विद्यार्थियों को ध्यानपूर्वक सुनने का निर्देश दें।

स्थिति : संवाद

अनिल – यार अब तो मेरी नौकरी भी लग गई है और घर भी व्यवस्थित हो गया है, सोचता हूँ अब शादी कर ही लूं ।
सुरेश – तो दिक्कत क्या है ? लड़की देखना शुरू कर दे।
अनिल – यही तो बात है। लड़की तो देख रखी है। वह मेरे साथ ऑफिस में नौकरी करती है।
सुरेश – तो दिक्कत क्या है ?
अनिल – माँ तैयार नहीं होगी।
सुरेश – माँ क्यों तैयार नहीं होगी ?
अनिल – अरे यार, वह दूसरी जाति की है, और शहरी है।
सुरेश – तो क्या लड़की के माता–पिता तैयार हैं ?
अनिल – हाँ यार वे लोग जात–पात को नहीं मानते। वे आधुनिक विचारों के है।
सुरेश – देख, माँ की बात छोड़। पहले ये बता कि वह लड़की तेरे घर में सामंजस्य स्थापित कर पाएगी।
अनिल – हमने इस पर खूब बातचीत की है। वह पढ़ी–लिखी और समझदार है।
सुरेश – यह तो ठीक है, पर अभी उसने गाँव का माहौल नहीं देखा है। शहर और गाँव के खान–पान, रहन–सहन सभी अलग होता है। सोच ले तू . . .

अनिल – गाँव कोई समस्या नहीं है। वह घर का कामकाज व बड़ों का सम्मान करना जानती है। बस आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर रहना चाहती है। इसीलिए नौकरी करना चाहती है।

सुरेश – यह तो अच्छी बात है। क्या माँ को तूने यह सब बताया ?

अनिल – अरे, माँ तो कहती है कि लड़की बस अपनी जाति की होनी चाहिए क्योंकि उसे बिरादरी में रहना है। अगर लड़की दूसरी जाति की होगी, तो बहनों की शादी में दिक्कत आएगी।

चरण –III उपर्युक्त वार्तालाप को पढ़ लेने के बाद विद्यार्थियों से निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा करें –

– अनिल के स्थान पर आप होते तो आप क्या निर्णय लेते ?
– सुरेश को क्या करना चाहिए ?
– आपने जो भी निर्णय लिया, क्यों लिया ?
– आप अपने निर्णय की क्रियान्विति कैसे करेंगे ?
– अनिल अपनी माँ को कैसे मना सकता है ?
– अनिल की परेशानी का कारण क्या है ?
– अनिल की माँ क्या चाहती है ?
– क्या अनिल ने कोई लक्ष्य तय किया है ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

– किसी भी व्यक्ति के जीवन में विवाह तथा उपयुक्त जीवन साथी की अहम भूमिका होती है।

– विवाह शारीरिक सम्बन्ध होने के साथ–साथ भावनात्मक बन्धन भी है।

– विवाह का आधार प्रेम, विश्वास और सहयोग है।

– विवाह के लिए उचित आयु युवकों के लिए 21 वर्ष और युवतियों के लिए 18 वर्ष निर्धारित की गई है।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- सृजनात्मक चिन्तन
- विवेचनात्मक चिन्तन
- निर्णय लेना

पाठ – 28
अभिभावकत्व : जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार

परिचय : माता–पिता की सकारात्मक एवं जिम्मेदारीपूर्ण भूमिका से बच्चों का चहुँमुखी विकास सम्भव हो पाता है। घर का शान्तिप्रिय एवं सुरक्षात्मक वातावरण बच्चों के लिए सुदृढ़ आधार का निर्माण करता है। किशोरावस्था में अभिभावक अपने बच्चों को स्वयं द्वारा निर्धारित नियमों के अनुरूप ढालना चाहते हैं। इससे तनाव उत्पन्न होता है। आज के किशोर ही भविष्य के माता–पिता हैं। अभिभावक के रूप में जिम्मेदारियों का बोध उन्हें अपने माता–पिता के साथ प्रभावी संवाद स्थापित करने में सहायक होगा।

इस पाठ से किशोर अभिभावकत्व का अर्थ समझ सकेंगे।

उद्देश्य :–

- माता–पिता के रूप में दायित्वपूर्ण व्यवहार को समझना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप केस स्टडी	कागज़, पेन, कार्डशीट के पाँच टुकड़े (जिन पर केस स्टडी लिखी हो।	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि जिम्मेदार माता–पिता से आप क्या समझते हैं ?

सम्भावित उत्तर –

– माता–पिता द्वारा बच्चों की पढ़ाई में मदद करना।
– बच्चों की देखभाल करना।
– एक दूसरे के कामों में मदद करना।
– बच्चों का विकास करना।
– बच्चों का पालन–पोषण करना।

चरण –II विद्यार्थियों को दो समूहों में बाँट दें। उन्हें निम्नांकित स्थिति सुनाएँ।

स्थिति –

– सुनील व रानी पति–पत्नी हैं। वे दोनों अच्छे माता–पिता बन सकें इसके लिए आप क्या सुझाव देंगे ?

चरण –III दोनों समूहों से निम्नलिखित प्रश्नों के आधार पर अपने विचार प्रस्तुत करने के लिए कहें।

– सुनील एक पति के रूप में क्या करे कि वह अच्छा पिता बन सके ?
– रानी एक पत्नी के रूप में क्या करे कि वह एक अच्छी माता बन सके ?

चरण –IV श्यामपट्ट पर दो कॉलम वाली एक सूची तैयार करें। इसमें पहले व दूसरे समूह द्वारा प्राप्त सुझावों को अंकित करें।

कॉलम 'अ'	कॉलम 'ब'
सुनील एक पति के रूप में क्या करे कि वह अच्छा पिता बन सके ?	रानी एक पत्नी के रूप में क्या करे कि वह एक अच्छी माता बन सके ?

चरण –V दोनों समूहों के सुझावों को अंकित करने के पश्चात उन पर निम्नलिखित बिन्दुओं के आधार पर चर्चा करें –

जिम्मेदार माता–पिता होने का अर्थ –

- घर का वातावरण ऐसा बनाए रखना, जिससे बच्चों में डर व असुरक्षा का भाव पैदा न हो।
- एक दूसरे की जिम्मेदारियों को बाँटना और सम्मान करना।

- बच्चों का पूरा पालन–पोषण करना।
- पिता द्वारा गर्भावस्था के दौरान व बाद में माँ व बच्चे की देखभाल करना।
- पहला बच्चा होने का सही समय तय करना।

गतिविधि – 2 : केस स्टडी

चरण –I वद्यार्थियों को चार समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नलिखित में से एक–एक केस स्टडी वितरित करें। समूहों को इन पर चर्चा करने के निर्देश दें।

केस स्टडी – 1

दीपेश की माता अचानक बीमार हो गई। उसके स्कूल में वार्षिकोत्सव है। दीपेश को उसकी तैयारी करनी है और स्कूल जाना है। पिताजी उस की तैयारी में मदद भी कर रहे है व नाश्ता भी बना रहे हैं। यह देखकर दीपेश को आश्चर्य हो रहा है, क्योंकि पहले उसने कभी पिताजी को इस प्रकार कार्य करते हुए नहीं देखा था।

समूह निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– दीपेश के आश्चर्य का कारण क्या है ?
– इस स्थिति में यदि अच्छाई है, तो कौन सी ?
– यदि इस स्थिति को और अच्छी बना सकते हैं, तो कैसे ?

केस स्टडी –2

दीपिका ग्यारहवीं कक्षा में पढ़ती है। उसके अभिभावक उसकी शादी की बात चला रहे हैं। उसकी इच्छा है कि वह आगे पढ़े और अपने पैरों पर खड़ी हो, तभी शादी करें। उसके माता–पिता उसकी नहीं सुनते और निश्चय करते हैं कि वे शादी में देर नहीं करेंगे। जैसे ही अच्छा रिश्ता मिल जाएगा, उसकी शादी कर देंगे।

समूह निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– दीपिका की परेशानी का कारण क्या है ?
– दीपिका की परेशानी कैसे दूर हो सकती है ?

केस स्टडी –3

मनीषा ग्यारहवी कक्षा में पढ़ती है। मनीषा को आश्चर्य हुआ कि उसके पिता ने दसवीं उत्तीर्ण करने के बाद, उसे आगे पढ़ने के विषयों के बारे में स्वयं निर्णय लेने को कहा। उसकी माता उसे घर में रसोई, सिलाई आदि के कार्य सिखाती है और ये काम करने के लिए प्रोत्साहित करती है। यह देखकर मनीषा बहुत प्रसन्न है।

समूह निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– मनीषा की प्रसन्नता का कारण क्या है ?
– इस स्थिति में आपको कौनसी बात प्रभावित करती है ?
– मनीषा को निर्णय लेने में क्या–क्या ध्यान रखना होगा ?

केस स्टडी –4

अंकिता ने दसवीं की परीक्षा उत्तीर्ण की है। उसको अब ग्यारहवीं कक्षा में प्रवेश लेना है। वह विज्ञान संकाय लेना चाहती है, लेकिन पिताजी उस पर कला संकाय लेने के लिए दबाव डाल रहे हैं।

समूह निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें –

– अंकिता की परेशानी क्या है ?
– यह परेशानी कैसे दूर हो सकती है ?

चरण –II प्रत्येक समूह की प्रस्तुति कराएँ। प्रत्येक प्रस्तुति के पश्चात विद्यार्थियों से चर्चा करें।

– इस केस स्टडी में क्या दर्शाया गया है ?
– क्या दी गई स्थिति उचित है, 'हाँ' तो क्यों ?
– क्या उचित नहीं है, 'नहीं' तो क्यों ?

चरण –III विद्यार्थियों से निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

– आदर्श अभिभावकत्व से आप क्या समझते हैं ?
– आदर्श माता–पिता बनने के लिए क्या करना चाहिए ?

– आप भविष्य में माता–पिता बनने से पूर्व स्वयं में किन गुणों का विकास करना चाहेंगे ?

सहजकर्ता ध्यान दें –

- निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –

आदर्श अभिभावकत्व का अर्थ –
– बच्चों की प्रत्येक क्रिया–प्रतिक्रिया को समझने की सामर्थ्य।
– बच्चों को बच्चों की तरह समझने का प्रयास।
– बच्चों के विकास के प्रति सचेत रहें।
– वृद्धों और बच्चों के साथ सम्बन्धों में सन्तुलन रखें।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- भावनाओं से जूझना
- निर्णय लेना।
- विवेचनात्मक चिन्तन।

पाठ – 29

संचार माध्यम : प्रभाव

परिचय : संचार माध्यम हमारी दुनिया का एक अहम हिस्सा है। हम उठते–बैठते, सोते–जागते और सपनों में भी संचार माध्यम के द्वारा बसायी रंगीन दुनिया में स्वयं को ढूँढ़ते रहते हैं। सच भी यही है कि हमारे संवाद, केश–विन्यास, लिबास, खान–पान इत्यादि संचार माध्यम के रंग में रंगे होते हैं। इसी कारण से वर्तमान संस्कृति को संचार माध्यम संस्कृति भी कहा जाता है। हमें यह देखना है कि संचार माध्यम की बहुत सी बातें, फिल्में, धारावाहिक, लेख, चित्र, संवाद इत्यादि हमारे सामान्य व्यवहार के लिए उपयोगी हैं अथवा नहीं।

इस पाठ से किशोर संचार माध्यम के प्रभावों को समझने में सक्षम हो सकेंगे।

उद्देश्य :–

- संचार माध्यम की अवधारणा को समझना।
- संचार माध्यम के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों को जानना।

विधा :–	सामग्री :–	समय :–
वार्म अप रोल प्ले	कागज़, पेन	दो कालांश

गतिविधि – 1 : वार्म अप

चरण –I विद्यार्थियों से पूछें कि ऐसे कौन–कौन से विज्ञापन हैं, जो हमारे लिए खतरनाक हैं और लुभावने वाक्यों में प्रस्तुत किए गए हैं। उन्हें कुछ ऐसे लुभावने वाक्यों वाले विज्ञापन बताने के लिए प्रेरित करें, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं।

सम्भावित उत्तर –

– पान लबों की शान है।
– ऊंचे लोगों की ऊँची पसन्द. . . गुटखा. . .।
– सिगरेट पीने वालों की बात ही कुछ और है।

चरण –II विद्यार्थियों से प्राप्त उत्तरों को श्यामपट्ट पर लिखें।

चरण –III विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे इन लुभावने वाक्यों वाले विज्ञापनों के विरोध में इस प्रकार के नारे तैयार करें, जिनको पढ़ते ही लोग सोचने के लिए बाध्य हो जाएँ।

सम्भावित उत्तर –

– तम्बाकू का पान, खतरे में जान।
– जिसने गुटखा खाया, उसने मौत को बुलाया।
– जिसने बीड़ी–सिगरेट सुलगाई वह फेंफडों का कैंसर का मरीज हो गया, भाई!

चरण –III विद्यार्थियों को निर्देश दें कि वे इन नारों के अच्छे चार्ट बनाकर विद्यालय की दीवारों पर लगाएँ। हो सके तो सड़कों और चौराहों पर लगाएँ।

सहजकर्ता ध्यान दें –
विज्ञापनों के दुष्प्रभाव के बारे में बताएँ कि किस प्रकार विज्ञापनों में बढ़ा–चढ़ा कर बताया जाता है।

गतिविधि – 2 : रोल प्ले

चरण –I विद्यार्थियों को चार छोटे समूहों में बाँट दें। प्रत्येक समूह को निम्नांकित में से एक–एक विषय पर रोल प्ले की तैयारी के निर्देश दें। प्रत्येक समूह अपने समूह नाम के अनुरूप एक विज्ञापन प्रस्तुत करे।

समूह 1 – क्रीम
समूह 2 – साबुन
समूह 3 – शैम्पू
समूह 4 – पौष्टिक पदार्थ (टॉनिक)

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> - समूहों को तैयारी के लिए पाँच मिनट का समय दें।

चरण –II प्रत्येक समूह से प्रस्तुति कराते हुए निम्नांकित बिन्दुओं पर चर्चा करें –

– प्रस्तुति में क्या–क्या अच्छाइयाँ रहीं।

– प्रस्तुति में और क्या–क्या जोड़ा जा सकता है ?

– विज्ञापन का प्रभाव कैसा रहा ?

चरण –III विद्यार्थियों से चर्चा करें कि विज्ञापनों से सचेत रहने के लिए कौन–कौन सी सावधानियाँ रखनी चाहिए।

> **सहजकर्ता ध्यान दें –**
>
> निम्नलिखित बातों के आधार पर चर्चा को समेकित करें –
>
> - विज्ञापन के प्रभाव में न आकर प्रत्येक उत्पादन की सही–सही जानकारी प्राप्त करना उपयुक्त रहता है।
> - विज्ञापन हमें आकर्षित कर हमारे क्रियाकलापों को प्रभावित करते हैं, अतः सचेत रहने की आवश्यकता है।
> - हमें आकर्षक विज्ञापन के जाल में नहीं फँसना चाहिए।

अभिवृद्ध जीवन कौशल

- स्वजागरूकता
- विवेचनात्मक चिन्तन
- निर्णय लेना।

मूल्यांकन

जीवन कौशल शिक्षा हेतु विद्यार्थियों के मूल्यांकन का प्रारूप निम्नांकित प्रकार का होगा –

मूल्यांकन	**कुल अंक – 100**
गतिविधि के दौरान मूल्यांकन	**30**
विद्यार्थियों द्वारा सम्पादित कार्यों का मूल्यांकन	**30**
लिखित प्रश्न–पत्र आधारित मूल्यांकन	**40**
	100

नोट – विद्यार्थियों द्वारा कुल प्राप्तांकों के आधार पर सहजकर्ता उन्हें श्रेणी प्रदान करेंगे।

श्रेणी	कुल प्राप्तांक
A	60 व ऊपर
B	45 व ऊपर
C	45 से नीचे

गतिविधियों के दौरान मूल्यांकन – कुल अंक – 30

निर्देश – सहजकर्ता प्रत्येक पाठ की गतिविधि के दौरान विद्यार्थियों का ध्यान से निरीक्षण करें। सहजकर्त्ता इस हेतु रजिस्टर रख सकते हैं। सत्र के अंत में निम्नलिखित आधार पर मूल्यांकन करें।

1.	भागीदारी	–	कुल अंक	–	5
2.	समूह भावना	–	कुल अंक	–	5
3.	दृष्टिकोण	–	कुल अंक	–	5
4.	सम्प्रेषण	–	कुल अंक	–	5
5.	रचनात्मकता	–	कुल अंक	–	5
6.	जिज्ञासा	–	कुल अंक	–	5
			कुल योग	–	30

नोट – सहजकर्ता की सुविधा के लिए उक्त मूल्यांकन का प्रारूप यहाँ दिया गया है। सहजकर्ता अपनी सुविधानुसार उसका प्रयोग कर सकते हैं।

जीवन कौशल शिक्षा – गतिविधि आधारित मूल्यांकन का प्रारूप

विद्यालय – ———————————————————————— दिनांक – ——————————

क्र. सं.	नाम	भागीदारी	समूह भावना	दृष्टिकोण	सम्प्रेषण	रचनात्मकता	जिज्ञासा	कुल योग

हस्ताक्षर

विद्यार्थियों द्वारा सम्पादित कार्यों का मूल्यांकन – कुल अंक – 30

निर्देश

सहजकर्ता सत्र के दौरान प्रत्येक इकाई पर आधारित कुछ व्यावहारिक तथा प्रायोगिक कार्य विद्यार्थियों से करवाएँ, जैसे – प्रोजेक्ट कार्य, स्क्रेप बुक, सूचना–संकलन, फील्डवर्क, रिपोर्ट–लेखन, चार्ट/पोस्टर निर्माण आदि।

उक्त व्यावहारिक कार्य विद्यार्थियों द्वारा व्यक्तिगत और सामूहिक, दोनों स्तर पर किये जा सकते हैं। सामूहिक स्तर के प्रोजेक्ट कार्य के लिए सहजकर्ता सात या आठ विद्यार्थियों के छोटे–छोटे समूह बनाकर विषयानुसार गतिविधियाँ संचालित करवाएँ। इस संदर्भ में उदाहरणस्वरूप कुछ गतिविधियाँ दी गई हैं। इन गतिविधियों के अतिरिक्त सहजकर्ता चाहें, तो स्वविवेक से अन्य गतिविधियों का भी प्रयोग कर सकते हैं। परिस्थितियों के अनुसार गतिविधियों में आवश्यक संशोधन या परिवर्तन भी किये जा सकते हैं।

प्रत्येक इकाई की समाप्ति पर उक्त कार्यों का प्रस्तुतीकरण विद्यार्थियों द्वारा किया जायेगा। प्रत्येक इकाई के लिये अंकों का वितरण निम्नांकित प्रकार से होगा –

– इकाई	प्रथम	10
– इकाई	द्वितीय	10
– इकाई	तृतीय	10
कुल योग		30

नोट – इस आधार पर प्रत्येक विद्यार्थी को दिये गये अंकों का रिकॉर्ड सहजकर्ता रखें। इस रिकॉर्ड को सहजकर्ता अगले पृष्ठ पर दिये गये प्रारूप के आधार पर बना सकते हैं –

जीवन कौशल शिक्षा – प्रोजेक्ट आधारित मूल्यांकन का प्रारूप

विद्यालय – ———————————————————————— दिनांक – ——————————

क्र. सं.	नाम	इकाई – प्रथम	इकाई – द्वितीय	इकाई – तृतीय	कुल योग
		10	10	10	30

हस्ताक्षर

व्यावहारिक कार्य निम्नांकित प्रकार से हो सकते हैं –

इकाई – प्रथम

मेरी पहचान और रिश्ते

(1) विद्यार्थी प्रथम इकाई के अध्याय और गतिविधियों का स्मरण करें कि किस प्रकार उन्हें अपनी कमजोरियों और मजबूतियों का आभास करवाया गया था। अपनी उस एक मजबूती या ताकत के बारे में विचार करें, जिसे आपने पिछले दिनों ही महसूस किया हो और उसका उपयोग करने के बाद आपको सुखद अनुभूति हुई हो। इसे एक पृष्ठ पर लिखें।

शिक्षक खाली समय में उपर्युक्त अनुभवों में से कुछ को अन्य विद्यार्थियों के सम्मुख प्रस्तुत करवाएँ।

(2) अपने गाँव/समुदाय/मोहल्ले के किसी सामुदायिक केन्द्र, धार्मिक केन्द्र या सांस्कृतिक केन्द्र का अवलोकन कर ज्ञात करें कि यहाँ किस–किस प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है ? क्या आपने भी किसी ऐसे कार्यक्रम में भाग लिया है ? यदि हाँ, तो अपने संस्मरण लिखें और उसे संकलन में सम्मिलित करें।

शिक्षक गाँव/मोहल्लेवार विद्यार्थियों के अलग–अलग समूह बनाकर उनके द्वारा अवलोकन के दौरान नोट किये गये विभिन्न अनुभवों को अन्य विद्यार्थियों के साथ सुनें।

(3) प्रथम इकाई के अध्याय तीन – 'मेरी भावनाएँ' में आपने उदासी, समर्पण, संकोच, साहस, सुरक्षा, ईर्ष्या, स्नेह, प्रेम आदि कई भावनाओं के बारे में जाना। क्या आप विभिन्न पत्र–पत्रिकाओं में प्रकाशित चित्रों में इन भावनाओं की पहचान कर सकते हैं ? पुरानी पत्र–पत्रिकाओं में से ऐसे ही चित्रों को काटकर (या स्वयं चित्र बनाकर) उन्हें एक बड़े कागज़ पर चिपका कर सुन्दर कोलाज बनाएँ। कोलाज बनाते समय विद्यार्थी ध्यान रखें कि वे पिछले तीन–चार महीनों में कौन सी भावनाओं से अधिक जूझे हैं। इसे कोलाज की विषयवस्तु बनाते हुए चित्रों का चयन करें।

शिक्षक द्वारा इस कार्य के लिए विद्यार्थियों को अलग–अलग भावनाएँ, जैसे – प्रेम, क्रोध, भय, ईर्ष्या इत्यादि विषय देकर भी कोलाज तैयार करवाया जा सकता है। तैयार कोलाज को विभिन्न अवसरों पर कक्षा–कक्ष में प्रदर्शित कर सकते हैं।

(4) आपके माता–पिता, भाई–बहन एवं मित्र आपसे क्या अपेक्षाएँ रखते हैं ? क्या कभी आपने इन्हें जानने का प्रयास किया है ? इन्हें जानने का प्रयास करें, सूचीबद्ध करें और स्व–मूल्यांकन द्वारा ज्ञात करें कि इनमें से किन अपेक्षाओं को आप पूरा कर पाते हैं और किन्हें नहीं। साथ ही यह भी लिखें कि अधिकांश अपेक्षाओं को पूरा करने के लिए आप किस प्रकार की सहायता लेना चाहेंगे एवं किनसे मार्गदर्शन प्राप्त करेंगे ?

(5) उन कहानियों को याद करें, जो मित्रता का आदर्श उदाहरण बन गईं हैं, जैसे – कृष्ण–सुदामा, राम–सुग्रीव, आदि। क्या आप अपने गाँव या मोहल्ले में भी ऐसी दोस्ती वाले व्यक्तियों को जानते हैं। यदि हाँ, तो उनके अनुभवों के आधार पर दो कहानियाँ लिखें।

इकाई – द्वितीय

स्वास्थ्य की समझ

(1) अपने गाँव के उन व्यक्तियों की सूची बनायें जिन्हें आप स्वस्थ और सक्रिय मानते हैं या जिनके स्वास्थ्य से आप प्रभावित हैं। (ये फिल्म कलाकार, खिलाड़ी या लोकप्रिय नेता भी हो सकते हैं।) इनके स्वस्थ रहने के कारणों का पता लगाइए, जैसे – इनकी दिनचर्या, कार्य करने का तरीका एवं भोजन–सम्बन्धी आदतें आदि। यह भी ज्ञात करें कि आपकी कौनसी आदतें उनसे मेल खाती हैं ? शिक्षक विद्यार्थियों के साथा चर्चा करें कि स्वस्थ व्यक्ति की क्या पहचान है।

(2) अपने गाँव/मोहल्ले में स्थित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र या सामुदायिक केन्द्र का अवलोकन करें। पता लगाएँ कि केन्द्र द्वारा किस प्रकार की सेवाएँ प्रदान की जाती हैं ? इन्हीं केन्द्रों से विभिन्न बीमारियों से बचाव सम्बन्धी सन्दर्भ सामग्री (पैम्फलेट्स, फोल्डर्स आदि) एकत्रित करें और अपनी कक्षा में इनकी जानकारियों के प्रचार हेतु एक कोना (स्वास्थ्य कोना) बनाएँ।

(3) पूरक पोषाहार क्या होता है ? क्या आप जानते हैं ?

अपने आस–पास के किसी प्राथमिक विद्यालय, आँगनबाड़ी केन्द्र या बालबाड़ी का अवलोकन करें और ज्ञात करें कि पूरक पोषाहार के रूप में बच्चों को क्या–क्या सामग्री उपलब्ध करवायी जा रही है। साथ ही यह भी ज्ञात करें कि उनकी पौष्टिकता की मात्रा क्या है ? उन्हें पकाते समय स्वच्छता का कितना ध्यान रखा जाता है, आदि।

(4) आप इसे और बेहतर बनाने के लिए क्या सुझाव देंगे ? इसे चार्ट पर सूचीबद्ध करें।

अपने आस–पास के पच्चीस–तीस घरों का सर्वे करने के लिए एक प्रश्नावली का निर्माण करें। सर्वे का मुख्य उद्देश्य दुर्व्यसनों की आदत एवं इसके दुष्परिणामों की जानकारी प्राप्त करना है। इसके लिए आपस में चर्चा कर सम्बन्धित प्रश्नों का निर्माण करें। सर्वे

करने के बाद विश्लेषण करके पता लगाएँ कि कितने लोग दुर्व्यसनों के आदी और इससे हमारी सामाजिक व आर्थिक व्यवस्था किस प्रकार प्रभावित हो रही है ? सर्वे के परिणामों को कक्षा में प्रदर्शित करें।

(5) विभिन्न समुदायों के पाँच–पाँच घरों का सर्वे करें और पता लगाएँ उनके घर में यदि गर्भवती स्त्री है तो उसका एवं पाँच साल तक के बच्चों का टीकाकरण हुआ है अथवा नहीं ? साथ ही यह भी पता लगाएँ कि किन समुदायों में टीकाकरण के प्रति अधिक जागरूकता पाई गई।

इकाई – तृतीय

मेरा भावी जीवन

(1) क्या आप ऐसे प्रसिद्ध व्यक्तियों को जानते हैं, जिनका विवाह/दाम्पत्य जीवन सफल रहा है और वे अन्य दम्पत्तियों के लिए आदर्श के रूप में स्थापित हो गये हैं। ये कोई प्रसिद्ध व्यक्तित्व, जैसे – अभिनेता, अभिनेत्री, नेता, खिलाड़ी, सामाजिक कार्यकर्ता आदि भी हो सकते हैं और आपके आस–पास रहने वाले व्यक्ति भी। विचार करें कि कौन से दम्पती इनमें से आपको प्रभावित करते हैं। आपके विचार से ऐसे कौन–कौन से कारण हैं, जिनकी वजह से आप इस विवाह को सफल मानते हैं। इन्हें बिन्दुवार चार्ट पर लिखें।

यदि आपकी जानकारी में किसी व्यक्ति का विवाह–विच्छेद हो चुका है तो पता लगाएँ कि इसके पीछे क्या कारण रहे हैं ?

अध्यापक इन कारणों को सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक और धार्मिक आदि शीर्षकों में बाँटकर तालिकाबद्ध करें।

(2) अपने विद्यालय के उन वरिष्ठ विद्यार्थियों का पता लगाएँ, जो सात–आठ वर्ष पूर्व विद्यालय से बारहवीं कक्षा उत्तीर्ण करके निकले थे। इनमें से कितने विद्यार्थी रोजगार से जुड़ चुके हैं ? वे कौन–कौन से रोजगारों से जुड़े हुए हैं ? इन्हें चार्ट पर प्रदर्शित करें। इनमें से आप सर्वाधिक सफल व्यक्ति किसे मानते हैं और क्यों ? ज्ञात करें। यह भी पता लगाएँ कि इस ऊँचाई पर पहुँचने के लिए उनके द्वारा कौन–कौनसे प्रयास किये गए ?

3 लिखित प्रश्न–पत्र आधारित – कुल अंक – 40

सत्र के अंत में सहजकर्ता पीछे दिये गये प्रश्नों में से कुल 40 प्रश्नों का चयन करें। इन प्रश्नों के चयन का आधार व अंक–प्रणाली निम्न प्रकार से होगी –

इकाई – प्रथम	10 प्रश्न	10 अंक
इकाई – द्वितीय	20 प्रश्न	20 अंक
इकाई – तृतीय	10 प्रश्न	10 अंक
कुल	40 प्रश्न	40 अंक

नोट – इस प्रकार प्रत्येक सही उत्तर के लिये 1 अंक दिया जायेगा। यहाँ पर कुछ प्रश्नोत्तर दिये गये हैं। सहजकर्ता इन्हें ध्यानपूर्वक पढ़कर, इसी प्रकार के प्रश्न बना सकते हैं। मूल्यांकन करते समय सहजकर्ता इस बात का विशेष ध्यान रखें कि कुछ प्रश्नों के उत्तर विद्यार्थी स्वविवेक से भी दे सकते हैं।

पाठ 1 –

प्रश्न 1 – आदर्श व्यक्तित्व के निर्माण के कौन–कौनसे महत्वपूर्ण चरण हैं ?

उत्तर – आत्म अवधारणा, आत्म सम्मान, आत्म विश्वास।

प्रश्न 2 – अपनी सामर्थ्य में वृद्धि करके हम क्या कर सकते हैं ?

उत्तर – अपनी सामर्थ्य में वृद्धि करके अपनी कमजोरियों को दूर कर सकते हैं।

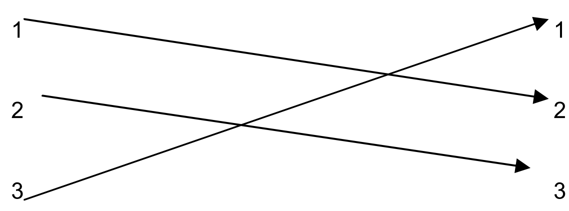
प्रश्न 3 – स्वयं की सही पहचान होने के पश्चात हम किस–किस के विकास में अधिकतम योगदान कर सकते हैं ?

उत्तर – स्वयं की सही पहचान होने के पश्चात् हम अपने या स्वयं के, परिवार के एवं समाज के विकास में अधिकतम योगदान कर सकते हैं।

प्रश्न 4 – स्तम्भ 'ए' और 'बी' का सही मिलान करें।

ए	**बी**
1 गुरू गोविन्द दोऊ खड़े, काके लागूँ पाँय, बलिहारी गुरू आपने, गोविन्द दियो बताय	1. सकारात्मक सोच बनावें तथा दूसरों में कमियाँ ढूढ़ने की अपेक्षा, अच्छाइयाँ ढूँढें।
2 काल करे सो आज कर, आज करे सो अब पल में परलय होएगी, बहुरि करेगा कब	2. जिन लोगों से हम कुछ सीख रहे हैं, उनके प्रति कृतज्ञ रहें।
3 बुरा जो देखन मैं चला, बुरा न मिलया कोय जो दिल खोजा आपणा, मुझसा बुरा न कोय।।	3. हर कार्य को समय पर करने की आदत डालें, उसे टाले नहीं।

उत्तर – 'ए' 'बी'



पाठ 2

प्रश्न 5 – भावनाएँ कितने प्रकार की होती हैं ? प्रत्येक के तीन–तीन उदाहरण लिखिए।

उत्तर – भावनाएँ दो प्रकार की होती हैं

1 सकारात्मक भावना जैसे – खुशी, आनन्द, उत्साह।

2 नकारात्मक भावना जैसे – ईर्ष्या, द्वेष, चिन्ता।

प्रश्न 6 – रिक्त स्थानों की पूर्ति करिए।

उत्तर – (1) प्रफुल्लता एक ऐसी तीव्र सकारात्मक भावना है, जिसमें हम अत्यधिक ऊर्जा और उत्साह के साथ अपने कार्य में संलग्न होते हैं।

(2) भावनाओं की तीव्रता को आत्ममूल्यांकन द्वारा व्यवस्थित किया जा सकता है।

(3) किसी भी अच्छी व बुरी भावना पर नियंत्रण रखना अभ्यास के द्वारा सीखा जा सकता है।

पाठ 3

प्रश्न 7 – परिवार में तनाव व अशान्ति का वातावरण बनने से रोकने के लिए हमें क्या करना चाहिए ? उत्तर सीमा 10 शब्द।

उत्तर – परिवार के सदस्यों की इच्छाओं, आवश्यकताओं व अपेक्षाओं के प्रति लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए।

प्रश्न 8 – (1) परिवार में एक दूसरे के प्रति सकारात्मक व सहयोगात्मक दृष्टिकोण अपनाने से कई लाभ होते हैं। हाँ/नहीं। (हाँ)

उत्तर – (a) प्रेम से परिवार बनता है व परिवारों से समाज का निर्माण होता है। हाँ/नहीं (हाँ)

(b) माता–पिता से संवादहीनता की स्थिति बनाए रखना उचित है। हाँ/नहीं (नहीं)

प्रश्न 9 – माता–पिता द्वारा हमारी नवीन जीवन शैली को नापसन्द करने की स्थिति में हमें क्या करना चाहिए ?

उत्तर – माता–पिता द्वारा हमारी नवीन जीवन शैली को नापसन्द करने की स्थिति में हमें माता–पिता व अन्य बड़ों का पक्ष भी समझना चाहिए तथा प्रत्यक्ष विरोध करने की बजाए शान्ति से अपनी बात कहनी चाहिए। (हाँ)

पाठ 4

प्रश्न 10 – समाज से आप क्या समझते हैं तथा इसका निर्माण कौन करता है ?

उत्तर – व्यक्तियों के समूह को समाज कहते हैं। इसका निर्माण हम सब मिलकर करते हैं।

प्रश्न 11 – सामाजिक रिश्ते कभी बाधक तो कभी मददगार लगते हैं, इस कथन के समर्थन में एक–एक उदाहरण लिखें।

उत्तर – (1) कभी–कभी सामाजिक रिश्तों की प्राथमिकताएँ दुविधा में डाल देती हैं।

(2) कभी–कभी समाज की मदद से असम्भव सा प्रतीत होने वाला कार्य सरलता से हो जाता है।

नोट – उपर्युक्त कथनों को विद्यार्थी सीधे उदाहरण द्वारा भी बतला सकते हैं अतः शिक्षक स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 12 – सही विकल्प छाँटिए –

(1) किशोरावस्था में समाज में पाये जाने वाले विभिन्न रिश्ते पारिवारिक रिश्तों की तुलना में होते हैं।

(अ) संवेदनशील (ब) सामान्य (स) असामान्य (द) सभी

उत्तर – (अ)

प्रश्न 13 – किशोरो के निर्णय लेने की प्रक्रिया को प्रभावित करता है।

(अ) जाति (ब) सम्प्रदाय (स) धर्म (द) उक्त सभी

उत्तर – (द)

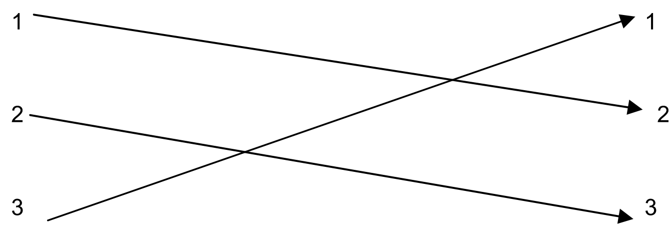
पाठ 5

प्रश्न 14 – ए व बी के सामने सही उत्तर का मिलान करें

क्या होता है जब –

	ए	बी
(1)	हम अपने जान–पहचान वालों के सुख–दुःख में सहभागिता रखते हैं।	दूसरों की कमियों के बावजूद भी उन्हें स्वीकार करते हैं।
(2)	जब हम किसी से नकारात्मक सम्बन्ध बनाते हैं	रिश्ते प्रगाढ़ होते जाते हैं
(3)	हम रिश्तों को मजबूती का आधार देते हैं।	रिश्तों के संवेगों को आघात पहुँचता है।

उत्तर – 'ए' 'बी'



प्रश्न 15 – रिश्तों को कायम रखने में तीन साधक तथा तीन बाधक तत्व बताएँ।

उत्तर – प्रस्तुत पाठ के आधार पर स्वविवेक से मूल्याकन करें

प्रश्न 16 – हाँ/नहीं पर उपयुक्त चिन्ह लगाएँ।

(1) रिश्तों के प्रति सकारात्मक सोच घनिष्ठता/जुड़ाव और एक नई स्फूर्ति का संचार करती है। हाँ/नहीं

उत्तर – हाँ

(2) रिश्तों में अनावश्यक भावनात्मक तीव्रता आनी चाहिए। हाँ/नहीं

उत्तर – नहीं

(3) दूसरों की भावनाओं को सही परिप्रेक्ष्य में समझने पर रिश्ते बेहतर बन सकेंगे तथा जीवन सुगम व सरल हो जायेगा। हाँ/नहीं

उत्तर – हाँ

पाठ 6

प्रश्न 17 – सम्प्रेषण के तीन मूल तत्व संचारक, संदेश तथा प्राप्तकर्ता से आप क्या समझते हैं ? एक–एक वाक्य में उत्तर लिखें।

उत्तर – संचारक – सूचना, या संदेश भेजने वाला।

संदेश – विचार अथवा सूचना जो सम्प्रेषित करनी है।

प्राप्तकर्ता– विचार अथवा सूचना ग्रहण करने वाला।

प्रश्न 18 – शाब्दिक सम्प्रेषण तथा गैरशाब्दिक सम्प्रेषण में क्या अन्तर है ?

उत्तर	शाब्दिक सम्प्रेषण	गैरशाब्दिक सम्प्रेषण
	बोलकर या लिखकर अपने विचार अथवा सूचना सम्प्रेषित करना।	बिना बोले या लिखे, चेहरे के हाव–भाव, हाथ पैरों की मुद्राओं तथा उठने बैठने या चलने के तरीके से अपने विचार अथवा सूचना सम्प्रेषित करना।

प्रश्न 19 – गलत कथन को सही करके लिखें।

(1) उद्देश्य की पूर्ति के लिए सम्प्रेषण एक तरफा ही होना चाहिए।

(2) सम्प्रेषण में प्राप्तकर्ता की मनःस्थिति व भावनाओं का कोई स्थान नहीं होना चाहिए।

(3) चेहरे के हाव–भाव, हाथ–पैरों की मुद्राओं तथा उठने–बैठने या चलने के तरीके से कोई बात सम्प्रेषित नहीं की जा सकती।

उत्तर – स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

पाठ 7

प्रश्न 20 – दोस्ती किन आधारों पर होती है ?

उत्तर – दोस्ती आपसी विश्वास और समझदारी पर आधारित होती है।

प्रश्न 21 – दोस्त का चयन करते समय हमें किन–किन बातों का ध्यान रखना चाहिए ?

उत्तर – स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 22 – निम्नलिखित कथन सही हैं अथवा गलत ?

(1) अपनी समस्या का समाधान विश्वास योग्य दोस्त के सहयोग से किया जा सकता है।

(2) एक दोस्त द्वारा दूसरे दोस्त की विशेषताओं व भावनाओं को नहीं समझने से दोस्ती में घनिष्ठता बढ़ती है।

(3) दोस्त हमारे विकास में बाधक हैं। अतः हमें दोस्त नहीं बनाने चाहिए।

उत्तर – (1) सही, (2) गलत, (3) गलत

प्रश्न 23 – किशोरावस्था में दोस्तों का महत्व अत्यधिक क्यों हो जाता है ?

उत्तर – स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

पाठ 8

प्रश्न 24 – समूह दबाव कितने प्रकार के होते हैं ? प्रत्येक के दो–दो उदाहरण दीजिए।

उत्तर – समूह दबाव दो प्रकार के होते हैं।

(1) सकारात्मक (2) नकारात्मक।

प्रश्न 25 – किशोरावस्था में सही मित्रों की पहचान करके व बिना दबाव में आये व्यवहार करना चाहिए। आप इस कथन से सहमत हैं अथवा नहीं ? चार पंक्तियों में उत्तर लिखें।

उत्तर – सही मित्रों की पहचान करना व बिना दबाव में आये व्यवहार करना आवश्यक है। सही मित्र हमारे व्यक्तित्व और आत्मविश्वास को बढ़ाते हैं। जबकि अनुचित दबाव हमें असामाजिक व्यवहार तथा जोखिमपूर्ण व्यवहार के लिए भी उकसा सकता है। (उपर्युक्त उत्तर के अतिरिक्त भी विद्यार्थी इस प्रश्न का उत्तर दे सकता है अतः उपर्युक्त उत्तर के आधार पर तथा स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 26 – व्यवहार को सकारात्मक बनाने के लिए क्या–क्या करना चाहिए ?

उत्तर – व्यवहार को सकारात्मक बनाने के लिए पाठशाला, परिवार तथा किशोरों के सम्पर्क में आने वाले व्यक्तियों में रुचि लेनी चाहिए। उनके प्रश्नों व जिज्ञासाओं के प्रति आत्मीयता होनी चाहिए तथा सही मित्र की पहचान करके अनावश्यक दबाव में कार्य नहीं करना चाहिए।

प्रश्न 27 – अनुचित व अव्यावहारिक कार्यों के लिए 'ना' कहने के कोई तीन तरीके लिखें।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक व स्वविवेक के आधार पर मूल्यांकन करें।

पाठ 9

प्रश्न 28 – जेण्डर का अर्थ है ?

उत्तर – (1) स्त्री और पुरूष की शारीरिक संरचना में अन्तर।

(2) स्त्री एवं पुरूष की समाज द्वारा निर्धारित भूमिकाएँ।

(3) महिला सशक्तिकरण।

(4) उपरोक्त सभी।

प्रश्न 29 – निम्नलिखित कथनों के लिए सही व गलत लिखें –

(1) अल्ट्रासाउण्ड मशीनों द्वारा जन्म से पूर्व लिंग निर्धारण अवैध है।

(2) कम उम्र में बालक और बालिकाओं की शादी होने से वे शादी का अर्थ और महत्व भली–भाँति समझते हैं।

(3) यौन हिंसा महिला के शारीरिक व मानसिक विकास को कोई ठेस नहीं पहुँचाती है।

उत्तर – (1) सही, (2) गलत, (3) गलत

प्रश्न 30 – भ्रूण हत्या से क्या–क्या हानियाँ होती हैं ? कोई तीन लिखिए।

उत्तर – (1) लिंग असन्तुलन।

(2) स्वास्थ्य समस्या।

(3) यौन हिंसा।

प्रश्न 31 – गरीब परिवारों में आय बढ़ाने के लिए बाल–श्रम उचित है अथवा अनुचित ? कारण सहित दो पंक्तियों में लिखें।

उत्तर – गरीब परिवारों में आय बढ़ाने के लिए बाल–श्रम अनुचित है। इससे बच्चों का शोषण होता है एवं उनका शारीरिक व मानसिक विकास अवरूद्ध हो जाता है।

पाठ 10

प्रश्न 32 – स्वस्थ रहने के कोई पाँच कारक लिखिये।

उत्तर – (1) व्यायाम (2) सन्तुलित भोजन (3) स्वच्छता (4) मनोरंजन (5) शिक्षा

उपर्युक्त उत्तर के अतिरिक्त पाठ्यपुस्तक की सहायता से भी मूल्यांकन करें।

प्रश्न 33 – धन खोया तो कुछ नहीं खोया।

स्वास्थ्य खोया तो सब कुछ खोया।।

इस कथन के समर्थन में कोई तीन वाक्य लिखिये।

उत्तर – खोये हुए धन की प्राप्ति पुनः भी हो सकती है किन्तु खोये हुए स्वास्थ्य की प्राप्ति दुबारा नहीं हो पाती।

स्वास्थ्य के खोने पर प्रत्येक चीज नीरस लगने लगती है। परिवार में तनाव रहता है।

व्यक्ति के आत्मविश्वास में कमी आ जाती है।

उपर्युक्त उत्तर के अतिरिक्त स्वविवेक से भी मूल्यांकन करें।

प्रश्न 34 – अच्छे स्वास्थ्य के कोई तीन लक्षण लिखिए।

उत्तर – (1) चिन्ता मुक्त रहना।

(2) रोग मुक्त रहना।

(3) भूख लगना एवं खाया–पिया हजम होना।

प्रश्न 35 – निम्नलिखित कथन के सामने हाँ/नहीं लिखें।

(1) किशोरावस्था शारीरिक, मानसिक एवं सामाजिक विकास की अवस्था है।

(2) किशोर समाज की आधारशिला नहीं हैं।

(3) स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज की स्थापना करता है।

उत्तर – (1) सही, (2) गलत, (3) सही

प्रश्न 36 – पाँच सामान्य रोगों के नाम लिखिए।

उत्तर – (1) मलेरिया, (2) दस्त, (3) टी.बी., (4) हैज़ा, (5) निमोनिया।

पाठ 11

प्रश्न 37 – निम्नलिखित कथन गलत हैं। इन्हें सही कर पुनः लिखें।

(1) सर्वांगीण विकास का अर्थ, उपलब्ध संसाधनों, अवसरों आदि का भरपूर उपयोग न करके अपनी योग्यताओं व क्षमताओं के साथ–साथ अपनी सीमाओं को पहचानना है।

(2) सम्पूर्ण स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से अस्वस्थ होना है।

(3) किशोर के सम्पूर्ण स्वास्थ्य व सर्वागींण विकास की सम्पूर्ण प्रक्रिया में माता–पिता, शिक्षकों की तुलना में समाज की भूमिका महत्त्वपूर्ण होती है

उत्तर – (1) सर्वागीण विकास का अर्थ, उपलब्ध संसाधनों, अवसरों आदि का भरपूर उपयोग करके अपनी योग्यताओं व क्षमताओं के साथ–साथ अपनी सीमाओं को पहचानना है।

(2) सम्पूर्ण स्वास्थ्य से तात्पर्य शारीरिक, मानसिक, सामाजिक व भावनात्मक रूप से स्वस्थ होने से है।

(3) किशोर के सम्पूर्ण स्वास्थ्य व सर्वागींण विकास की सम्पूर्ण प्रक्रिया में माता–पिता, शिक्षकों और समाज की भूमिका महत्त्वपूर्ण होती है।

प्रश्न 38 – सुरक्षित परिवेश में अपने विकास में किशोर की भूमिका के कोई तीन बिन्दु लिखिए।

उत्तर – (1) नियमित दिनचर्या अपनाना।

(2) नियमित व्यायाम व खेलकूद में भाग लेना।

(3) संतुलित भोजन करना।

प्रश्न 39 – निम्नलिखित कथनों के सामने सही एवं गलत लिखें।

(1) किशोर के साथ होने वाला दुर्व्यवहार, असुरक्षित वातावरण का परिणाम है।

(2) पूर्ण किशोर व परिपक्व बनाने के लिए माता–पिता व शिक्षकों के द्वारा उत्साहवर्धन भी एक कारक है।

(3) परिवार व विद्यालय द्वारा इस समय सही वातावरण देना किशोरों के लिए विपरीत परिस्थितियों में दृढ़ रहने में, बुरी आदतों से बचने में सहायक नहीं होता है।

उत्तर – (1) सही (2) सही (3) गलत

पाठ – 12

प्रश्न 40 – सही विकल्प छाँटिये।

(1) किशोरावस्था जोड़ने वाली कड़ी होती है।

(अ) युवावस्था व वृद्धावस्था (ब) युवावस्था व बाल्यावस्था

(स) बाल्यावस्था व वृद्धावस्था (द) उपर्युक्त सभी

(2) शरीर में सबसे अधिक बदलाव उम्र के बीच होते हैं।

(अ) 25 वर्ष से 35 वर्ष (ब) 10 वर्ष से 25 वर्ष

(स) 10 वर्ष से 19 वर्ष (द) 35 वर्ष से 50 वर्ष

(3) किशोर–किशोरियों के शरीर में होने वाले एक जैसे बदलाव होते हैं।

(अ) वजन एवं लम्बाई (ब) जननांगों का विकास

(स) बाह्य जननांगों पर एवं बगलों में बालों का उगना (द) उपर्युक्त सभी

उत्तर – (1) ब, (2) स, (3) द

प्रश्न 41 – किशोर–किशोरियों के शरीर में होने वाले कोई दो–दो परिवर्तन लिखें।

उत्तर – किशोर के शरीर में होने वाले परिवर्तन

(1) कँधों की चौड़ाई बढ़ना।

(2) आवाज का भारी होना।

किशोरियों के शरीर में होने वाले परिर्वतन

(1) माहवारी प्रारंभ होना

(2) शारीरिक विकास

प्रश्न 42 – निम्नलिखित कथनों में सही (√) चिह्न लगायें।

उत्तर – (1) एस्ट्रोजन हार्मोन के कारण शरीर में बदलाव आता है। किशोर /किशोरी

(2) टेस्टोस्टरॉन हार्मोन के कारण शरीर में बदलाव आता है। किशोर /किशोरियाँ

(3) प्रोस्टेट ग्रन्थि अन्दरूनी अंग है। महिलाओं /पुरूषों का

(4) माहवारी प्रारम्भ होना शरीर में होने वाला बदलाव है। स्त्री /पुरूष

उत्तर – (1) किशोरी, (2) किशोर (3) पुरूष (4) स्त्री

पाठ – 13

प्रश्न 43 – किशोरावस्था में शारीरिक विकास के साथ होने वाले चार मानसिक बदलाव लिखें।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक में दिये गये बदलावों के आधार पर मूल्यांकन करें।

प्रश्न 44 – किशोरावस्था के संदर्भ में समाज में हो रहे कोई चार बदलाव लिखें।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक में दिये गये बदलावों के आधार पर मूल्यांकन करें।

प्रश्न 45 – निम्नलिखित कथनों का हाँ/नहीं में उत्तर दें।

(1) यदि परिवार के प्रौढ़ व्यक्ति, माता–पिता एवं शिक्षक किशोरों के प्रति मैत्रीपूर्ण व्यवहार करते हैं तो वे खुलकर अपनी जिज्ञासाएँ व समस्याएँ उनके सम्मुख रख सकेगें।

(2) शिक्षक एवं विद्यार्थियों के बीच दूरी बढ़ने से उनके सम्बन्ध मित्रवत होंगे।

(3) किशोरावस्था में मानसिक बदलाव के दौरान चिन्तन एवं जिज्ञासा बढ़ जाती है।

उत्तर – (1) हाँ, (2) नहीं (3) हाँ

पाठ – 14

प्रश्न 46 – पौष्टिक पदार्थ मुख्यतः किन तत्वों के मिश्रण होते हैं ?

उत्तर – पौष्टिक पदार्थ मुख्यतः कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, विटामिन, लवण एवं जल के मिश्रण होते हैं।

प्रश्न 47 – एक शब्द में उत्तर दें।

(1) ऊर्जा का मापक क्या है ?

(2) किशोरों को प्रतिदिन कितनी ऊर्जा की आवश्यकता होती है ?

(3) पपीता, पत्तागोभी, पीले फल, हरी सब्जी, अण्डे आदि में क्या पाया जाता है ?

उत्तर – (1) कैलोरी

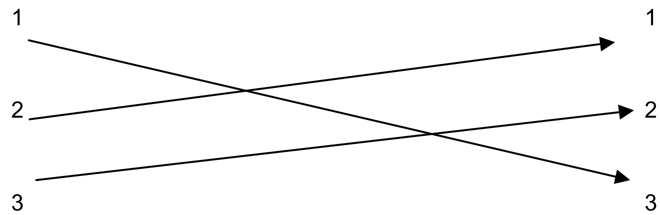
(2) 2000 से 2600 कैलोरी

(3) विटामिन्स

प्रश्न 48 – स्तम्भ ए व बी का मिलान करें।

ए	बी
1. पौष्टिक आहार आवश्यक है	1. सन्तरा, मौसमी, नींबू
2. विटामिन सी का स्त्रोत है	2. शरीर का निर्माण व कोशिकाओं की मरम्मत
3. प्रोटीन शरीर के लिए आवश्यक है	3. शारीरिक एवं मानसिक वृद्धि के लिए

उत्तर – **'ए'** **'बी'**



प्रश्न 49 – क्या होगा जब –

(1) हमारे भोजन में लौह तत्व की कमी होगी

(2) यदि हम आयोडीन रहित भोजन लेंगे

(3) हमारे भोजन में विटामिन 'ए' की कमी होगी

उत्तर – (1) रक्त की कमी हो जायेगी

(2) गले पर सूजन (घेंघा) रोग से ग्रसित होंगे

(3) अन्धापन आ जायेगा

प्रश्न 50 – भोजन पकाते समय पौष्टिकता को बढ़ाने के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिये ? कोई तीन लिखें।

उत्तर – (1) प्रेशर कुकर का उपयोग करना चाहिये।

(2) सब्जियों को अधिक देर तक नहीं पकाना चाहिये।

(3) अधिक मिर्च, मसालों से परहेज करना चाहिये।

पाठ – 15

प्रश्न 51 – योग क्या है ?

उत्तर – योग एक प्राचीन परम्परा, सुव्यवस्थित एवं परिष्कृत जीवन पद्धति है जिससे शरीर, मन एवं आत्मा को सुव्यवस्थित किया जा सकता है।

प्रश्न 52 – योग शब्द की उत्पत्ति के बारे में बताइये ?

उत्तर – योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के ''युज'' धातु से हुई है। जिसका अर्थ है जोड़ना, संयुक्त होना, मिलना।

प्रश्न 53 – हमारा शरीर किन पंचभूतों से बना है ?

उत्तर – हमारा शरीर पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल एवं आकाश इन पंचभूतों से बना है।

प्रश्न 54 – योग के अनुसार शरीर को ऊर्जा देने वाले पांच प्राणों के नाम बताइये ?

उत्तर – योग के अनुसार शरीर को ऊर्जा प्राण, अपान, समान, उदान एवं व्यान से मिलती है।

पाठ – 16

प्रश्न 55 – खेल से क्या तात्पर्य है ?

उत्तर – खेल वह क्रिया है जिसे करने वाला व्यक्ति उसे तब तक करता है जब वह मन के अनुकूल कार्य करने के लिए स्वतन्त्र. होता है। यह क्रिया बिना फल की आशा किये मात्र आनन्द प्राप्ति के लिए की जाती है।

प्रश्न 56 – निम्नलिखित कथनों का हाँ / नहीं में उत्तर दें।

1) क्या खेल केवल खेल की भावना से ही खेलने चाहिये ? (हाँ / नहीं)

2) क्या खेल से चैतन्य बुद्धि एवं नेतृत्व क्षमता का विकास होता है ? (हाँ / नहीं)

3) क्या खेलों से व्यक्ति का सामाजीकरण सम्भव है ? (हाँ / नहीं)

4) क्या खेलों से शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं रचनात्मक विकास सम्भव है ? (हाँ / नहीं)

उत्तर – (1) हाँ(2) हाँ (3) हाँ (4) हाँ

प्रश्न 57 – खेलों का जीवन में क्या महत्व है ?

उत्तर – खेलों का महत्व निर्विवाद है, आवश्यकता है कि छवि से सतत् अभ्यास किया जावे। खेलों से एक व्यक्ति का शारीरिक, मानसिक, सामाजिक एवं रचनात्मक विकास होता है। खेलों से किशोर नेतृत्वशीलता, भाईचारा, आपसी सौहार्द्र, सहयोग रचनात्मकता के गुण ग्रहण करते हैं।

पाठ – 17

प्रश्न 58 – उत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार का अर्थ क्या है ?

उत्तर – उत्तरदायित्वपूर्ण यौन व्यवहार का अर्थ है सुरक्षित, संयमित, मर्यादित एवं सामाजिक रूप से स्वीकृत यौन सम्बन्ध जिनमें यौन संक्रमण एवं एचआईवी / एड्स एवं अनचाहे गर्भधारण का खतरा न्यूनतम हो।

प्रश्न 59 – भारतीय जीवन में आश्रम कौन–कौनसे हैं ?

उत्तर – भारतीय ऋषि मुनियों ने जीवन को चार भागों में विभक्त किया है जिन्हे चार आश्रम कहते हैं। ये आश्रम ब्रह्मचर्य, गृहस्थ, वानप्रस्थ एवं सन्यास हैं।

पाठ – 18

प्रश्न 60 – सही विकल्प चुनकर लिखें –

(1) एक माहवारी चक्र में लगभग रक्त की क्षति होती है।

(अ) 10 – 20 मि.लि. (ब) 20 से 29 मि.लि.

(स) 30 – 60 मि.लि. (द) कोई रक्त क्षति नहीं

(2) मासिक धर्म के समय किशोरियों की कमर, जाँघों एवं उदर के निचले भाग में कभी–कभी दर्द का कारण है।

(अ) रक्त की कमी (ब) प्रोटीन की कमी

(स) मांसपेशियों का संकुचन (द) विटामिन 'ए' की कमी

(3) माहवारी आरम्भ होने के बाद से ही किशोरी का शरीर तैयार हो जाता है।

(अ) गर्भधारण के लिए (ब) गर्भधारण नहीं करने के लिए (स) शादी नहीं करने के लिए

उत्तर – (1) स, (2) स, (3) अ

प्रश्न 61 – माहवारी के सम्बन्ध में प्रचलित कोई तीन भ्रान्तियाँ लिखिए।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 17 के 'माहवारी के प्रचलित भ्रान्तियों' में से किन्हीं तीन बिन्दुओं को लिखें तथा इसके अतिरिक्त स्वविवेक से भी मूल्यांकन करें।

प्रश्न 62 – निम्नलिखित कथनों के लिए हाँ / नहीं लिखें।

(1) माहवारी से 2–3 दिन पहले व बाद में स्रवित श्वेत स्राव का हरा, पीला एवं दुर्गन्धपूर्ण होना संक्रमण का संकेत है।

(2) स्वप्नदोष का शरीर पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता।

उत्तर – (1) हाँ, (2) हाँ

पाठ – 19

प्रश्न 63 – गर्भवती महिला की कोई तीन आवश्यकताएँ लिखिये।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 19 के 'गर्भवती महिला की आवश्यकता' के आधार पर तथा स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 64 – किशोरावस्था में गर्भधारण के कोई तीन खतरे लिखें।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 19 के 'किशोरावस्था में गर्भधारण के खतरे के आधार पर तथा स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 65 – निम्नलिखित कथनों के सामने हाँ/नहीं लिखें।

(1) गर्भवती स्त्री को किसी भी तरह का कोई काम नहीं करना चाहिए।

(2) एक गर्भवती स्त्री को घर के अन्दर ही रहना चाहिए।

(3) गर्भवती स्त्री को कुछ विशेष प्रकार का भोजन करना चाहिए।

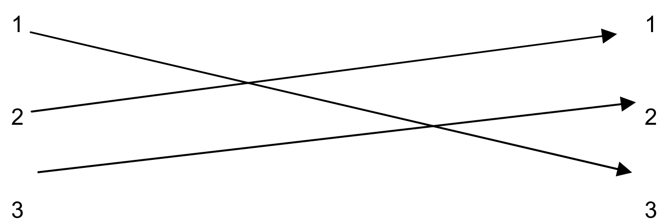
उत्तर – (1) नहीं, (2) नहीं, (3) हाँ

पाठ – 20

प्रश्न 66 – स्तम्भ ए एवं बी का मिलान करें।

ए	**बी**
1. वे साधन, जो स्त्री के अण्डे और पुरूष के शुक्राणु को परस्पर मिलने से रोकते है	1. अस्थायी
2. गर्भनिरोधक साधन होते हैं	2. पुरूषों के लिए
3. कंडोम अस्थायी गर्भनिरोधक साधन है	3. गर्भनिरोधक

उत्तर – **'ए'** **'बी'**



प्रश्न 67 – निम्नलिखित गर्भनिरोधक साधनों में से स्त्री गर्भनिरोधक साधनों को अलग कीजिए।

कापर टी, कंडोम, गर्भनिरोधक इन्जेक्शन, शुक्राणुनाशक गोलियाँ।

उत्तर – स्त्री–गर्भनिरोधक साधन –

कापर टी, गर्भनिरोधक इन्जेक्शन, शुक्राणुनाशक गोलियाँ।

प्रश्न 68 – गर्भनिरोधक साधनों के महत्त्व पर प्रकाश डालिए।

उत्तर – गर्भधारण को अस्थायी रूप से रोकने के लिए गर्भनिरोधक साधन बहुत महत्त्वपूर्ण हैं।

पाठ – 21

प्रश्न 69 – निम्नलिखित कथनों के सम्मुख हाँ/नहीं लिखें –

(1) यौन संचारित संक्रमण, यौन सम्पर्क के माध्यम से फैलते हैं।

(2) प्रजनन अंगों के संक्रमण को प्रजनन तंत्र संक्रमण नहीं कहते हैं।

उत्तर – (1) हाँ, (2) नहीं

प्रश्न 70 – प्रजनन तंत्र संक्रमण की रोकथाम के कोई दो उपाय लिखिए –

उत्तर – (1) संक्रमित व्यक्ति के साथ सुरक्षित संभोग करना चाहिए।

(2) अपनी स्वच्छता एवं साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

प्रश्न 71 – निम्नलिखित कथनों को सही कर पुनः लिखें।–

(1) हमें निजी स्वच्छता एवं साफ–सफाई का कोई विशेष ध्यान नहीं रखना चाहिए।

(2) संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित संभोग करना चाहिए।

(3) प्रजनन तंत्र संक्रमण का कोई भी लक्षण दिखने पर भी डाक्टर के पास नहीं जाना चाहिए।

उत्तर – (1) हमें निजी स्वच्छता एवं साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

(2) संक्रमित व्यक्ति के साथ सुरक्षित संभोग करना चाहिए।

(3) प्रजनन तंत्र संक्रमण का कोई भी लक्षण दिखने पर डाक्टर के पास जाना चाहिए।

पाठ – 22

प्रश्न 72 – एड्स क्या है?

उत्तर – एचआईवी संक्रमण की अन्तिम अवस्था को एड्स कहते हैं।

प्रश्न 73 – एचआईवी संक्रमण फैलने के कोई चार कारण लिखिए।

उत्तर – (1) एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध स्थापित करना।

(2) संक्रमित रक्त चढ़ाना।

(3) संक्रमित सुई का उपयोग करना।

(4) संक्रमित औजारों का उपयोग करना।

प्रश्न 74 – एचआईवी/एड्स रोग के कोई चार लक्षण लिखिए।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 21 के 'एड्स के लक्षण' के आधार पर लिखें।

प्रश्न 75 – एड्स फैलने के निम्नलिखित कारणों में से सही कारण अलग करिए।

– एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ रहने से

– एचआईवी संक्रमित व्यक्ति के साथ खाना खाने से

– मक्खी–मच्छर के काटने से

– तरण–ताल में नहाने से

– असुरक्षित यौन संबंधों से

– संक्रमित खून मिलने से

– संक्रमित माँ से (जन्मे शिशु को)

– खाँसने व छींकने से

– एक साथ खेलने से

– संक्रमित इंजेक्शन के उपयोग से

उत्तर – (1) असुरक्षित यौन संबंधों से

(2) खून के मिलने से

(3) संक्रमित इंजेक्शन के उपयोग से

(4) संक्रमित माँ से (जन्मे शिशु)

प्रश्न 76 – एचआईवी/एड्स से बचाव के कोई चार उपाय लिखिए।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 21 में 'एड्स से बचाव' के आधार पर लिखें।

प्रश्न 77 – एड्स से ग्रसित रोगी के प्रति हमारे क्या कर्त्तव्य होने चाहिए ?

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 21 के 'एड्स रोगी एवं हमारा कर्त्तव्य' के आधार पर लिखें।

प्रश्न 78 – एचआईवी पॉज़िटिव से क्या समझते हैं ?

उत्तर – एचआईवी संक्रमित व्यक्ति को ही एचआईवी पॉज़िटिव कहते हैं।

पाठ – 23

प्रश्न 79 – नशे के कोई तीन लक्षण लिखिए।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 22 के 'नशे के लक्षण' के आधार पर लिखें।

प्रश्न 80 – नशे के कोई चार दुष्प्रभाव बताइए।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 22 के 'दुष्प्रभाव' के आधार पर लिखें।

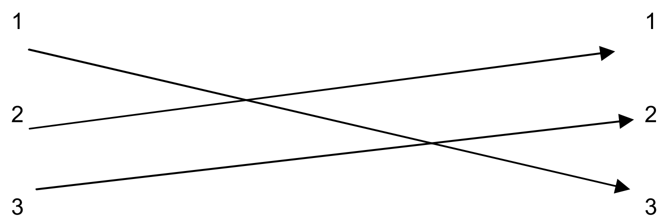
प्रश्न 81 – नशे से परहेज किस प्रकार करना चाहिए ?

उत्तर – पाठ्यपुस्तक के पाठ 22 के 'नशे से परहेज कैसे करें' के आधार पर लिखें।

प्रश्न 82 – स्तम्भ ए व बी का मिलान करिए।

ए	**बी**
1. चरस, गाँजा, अफीम	1. कानूनी रूप से प्रतिबन्धित
2. कैफीन, शराब, गुटखा	2. डॉक्टर द्वारा लिखे गए
3. खाँसी की दवाइयाँ, नींद की गोली, नारकोटिक	3. कानूनी रूप से प्रतिबन्धित

उत्तर – **'ए'** **'बी'**



प्रश्न 83 – निम्नलिखित कथनों के सामने दो विकल्प दिये गये है। उनमें से सही उत्तर पर (√) चिन्ह लगाएँ।

(1) तम्बाकू में मादक पदार्थ होता है। (निकोटीन / कैफीन)

(2) ऑपिएट औषधि है। (दर्द निवारक / मुँह का स्वाद बेहतर करने के लिए)

(3) मदिरा सेवन से परिवार होता है। (आर्थिक रूप से मजबूत / तनावग्रस्त)

उत्तर – स्वयं सोच कर लिखें।

पाठ – 24

प्रश्न 84 – स्वयं को जानने के लिए क्या करना चाहिए ?

उत्तर – स्वयं को जानने के लिए हम खुद से कुछ प्रश्न करेंगे –

(1) मेरी रूचि व रूझान किस ओर है ?

(2) मुझमें कौन सी विशेषताएँ तथा कमियाँ हैं?

(3) मेरे आदर्श कौन हैं ?

(4) मैं अपने बारे में क्या सोचता हूँ ?

प्रश्न 85 – निम्नलिखित कथनों के संदर्भ में सही/गलत लिखें।

(1) एक बड़े लक्ष्य की प्राप्ति के लिए छोटे–छोटे लक्ष्यों को चिन्हित कर उन्हें प्राप्त करना आवश्यक है।

(2) हमारा भविष्य हमारे हाथ में नहीं है। हमें दूसरों पर ही निर्भर रहना होगा।

(3) मैं क्या हूँ ? मुझे क्या करना चाहिए ? अपना लक्ष्य मैं कैसे प्राप्त करूँ ? यह सब मुझे ही सोचना है।

उत्तर – (1) सही, (2) गलत (3) सही

प्रश्न 86 – किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए (किसी पाठ्यक्रम को प्राप्त करने के लिए) योजनाबद्ध चरण कौन–कौनसे हैं ?

उत्तर – किसी लक्ष्य/पाठ्यक्रम की प्राप्ति के लिए पहले यह निश्चित करना होगा कि हमें कहाँ जाना है ? फिर यह देखना होगा कि उसके लिए कौन सा रास्ता/संस्था लक्ष्य की ओर ले जाएगा ? उसके पश्चात लक्ष्य/पाठ्यक्रम की प्राप्ति के लिए कौशल परीक्षाएँ देनी होंगी।

पाठ – 25

प्रश्न 87 – आत्मनिर्भर होने से क्या तात्पर्य है ?

उत्तर – अपनी क्षमताओं को जानकर अपने भविष्य को स्थापित करना आत्मनिर्भरता है।

प्रश्न 88 – निर्भरता कौन–कौन सी होती है ?

उत्तर – निर्भरता अनेक प्रकार की होती हैं, जैसे – शारीरिक, मानसिक, आर्थिक, पारिवारिक व सामाजिक इत्यादि।

प्रश्न 89 – निम्नलिखित कथनों के संदर्भ में सही/गलत लिखें।

(1) अपनी क्षमताओं और संसाधनों का आकलन करके लक्ष्य की ओर बढ़ना आत्मनिर्भरता का पहला चरण है।

(2) स्वस्थ मस्तिष्क, स्वस्थ चेतना तथा आत्मशक्ति आत्मनिर्भरता के लिए आवश्यक बिन्दु हैं।

(3) स्वावलम्बन व आत्मनिर्भरता के मध्य कोई संबंध नहीं होता है।

(4) उद्देश्यों की पूर्ति के लिए समय–प्रबन्धन के साथ तार्किक एवं सकारात्मक ढंग से सोचते हुए सतत प्रयास करना चाहिए।

उत्तर – (1) सही, (2) सही, (3) गलत, (4) सही

प्रश्न 90 – स्वरोजगार संबंधी पाठ से स्वरोजगार के किन्हीं पाँच साधनों के नाम लिखें।

उत्तर – पाठ्यपुस्तक में दी गई सूची व स्वविवेक से उत्तर लिखें।

पाठ – 26

प्रश्न 91 – सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति क्यों नहीं हो पा रही है?

उत्तर – हमारा समाज धर्म, जाति, वर्ग, लिंग के आधार पर विभाजित है, जिससे हमारे प्रयासों में एकजुटता नहीं रहती और हमारे सामाजिक लक्ष्यों की प्राप्ति नहीं हो पाती हैं।

प्रश्न 92 – समाज में व्याप्त कुरीतियाँ, अन्धविश्वास तथा गलत मान्यताएँ किसका परिणाम हैं ?

उत्तर – समाज में व्याप्त कुरीतियाँ, अन्धविश्वास तथा गलत मान्यताएँ अशिक्षा का परिणाम हैं।

प्रश्न 93 – समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए हम क्या करें ?

उत्तर – समाज में सकारात्मक बदलाव के लिए हमें सबसे पहले समाज के प्रति सजग होना होगा। हमें अपने में आत्मविश्वास व सामाजिक दायित्व की भावना को विकसित करना होगा।

प्रश्न 94 – किन्हीं दो व्यक्तियों के नाम व कार्य बताइए, जिनसे समाज में परिवर्तन आया हो।

उत्तर – स्वविवेक से उत्तर का मूल्यांकन करें।

पाठ – 27

प्रश्न 95 – युवक व युवती के लिए भारतीय संविधान द्वारा निर्धारित विवाह की उचित आयु क्या है?

उत्तर – युवक के लिए 21 वर्ष व युवती के लिए 18 वर्ष।

प्रश्न 96 – उचित आयु में विवाह करने के कोई तीन लाभ लिखें।

उत्तर – (1) युवक व युवती मानसिक व शारीरिक रूप से परिपक्व हो जाते हैं।

(2) विवाह के पश्चात आने वाली चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।

(3) विवाह के पूर्व अपनी शिक्षा पूर्ण कर सकते हैं।

– शिक्षक स्वविवेक से अन्य लाभों का मूल्यांकन करें।

प्रश्न 97 – आप अपने जीवन साथी के चुनाव के समय किन–किन बातों का ध्यान रखेंगे? कोई दो बातें लिखें।

उत्तर – स्वयं की सहमति

(1) आपसी संवाद द्वारा एक–दूसरे को जानने व समझने का प्रयास।

(2) परिजनों के साथ बैठकर स्वस्थ विचार–विमर्श द्वारा निर्णय लेने का प्रयास।

– इनके अतिरिक्त भी बिन्दु हो सकते हैं। अतः स्वविवेक से भी मूल्याकंन करें।

प्रश्न 98 – विवाह के पश्चात परिवार व समाज के प्रति हमारा क्या दृष्टिकोण होना चाहिए?

उत्तर – विवाह के पश्चात परिजनों के प्रति हमारे जो कर्त्तव्य व दायित्व होते हैं, उन्हें निभाना चाहिए। हममें बुजुर्गों के प्रति आदर व छोटों के प्रति स्नेह की भावना होनी चाहिए। इसी प्रकार समाज की हमसे जो अपेक्षाएँ हैं, उन्हें यथासम्भव पूरी करनी चाहिए।

पाठ – 28

प्रश्न 99 – अभिभावक के रूप में आपका अपने बच्चों के प्रति कैसा व्यवहार होगा? संक्षिप्त उत्तर दें।

प्रश्न 100 – यदि आपके बच्चे आपके आदेशों की अनुपालना नहीं करते, तो आप क्या करेंगे ? चार पंक्तियों में उत्तर दें।

प्रश्न 101 – संयुक्त परिवार के क्या फायदे हैं ? कोई तीन फायदे लिखें।

प्रश्न 102 – पति/पत्नी के रूप में एक–दूसरे के प्रति आपका व्यवहार कैसा होना चाहिए?

उत्तर 103 – चारों प्रश्नों के उत्तर निश्चित शब्दों में नहीं बाँधे जा सकते, अतः स्वविवेक से मूल्यांकन करें परन्तु यह ध्यान रखें कि उत्तर सकारात्मकता लिए हुए हों।

पाठ – 29

प्रश्न 104 – संचार माध्यम क्या हैं ? इनके उदाहरण दें।

उत्तर – पाठ्य पुस्तक सामग्री व स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 105 – संचार माध्यम किशोरों को किस प्रकार प्रभावित करते हैं ?

उत्तर – संचार साधनों की विभिन्न विधाएँ जो व्यक्ति, समाज, देश व विश्व की विभिन्न जानकारियाँ देती है, संचार माध्यम कहलाती हैं, जैसे – पत्र–पत्रिकाएँ, टेलीविजन, सिनेमा, रेडियो, कम्प्यूटर इत्यादि।

प्रश्न 106 – संचार माध्यम के सकारात्मक प्रभाव को एक उदाहरण देकर बताएँ।

उत्तर – पाठ्य पुस्तक सामग्री व स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

प्रश्न 107 – संचार माध्यम के नकारात्मक प्रभाव को एक उदाहरण देकर बताएँ।

उत्तर – पाठ्य पुस्तक सामग्री व स्वविवेक से मूल्यांकन करें।

जीवन कौशल शिक्षा – मूल्यांकन प्रपत्र का प्रारूप

विद्यालय – ———————————————————————————— दिनांक – —————————

क्र. सं.	नाम	गतिविधि आधारित	प्रोजेक्ट आधारित	लिखित मूल्यांकन	कुल योग	श्रेणी
		30	30	40	100	

हस्ताक्षर

परिशिष्ट –

स्वास्थ्य सूचकांक एवं सामान्य जानकारी – भारत व राजस्थान

क्र.सं.	मद	भारत	राजस्थान
1	कुल जनसंख्या 2001 (लाखों में)	10270.15	565.07
2	पुरूष	5312.77	294.20
3	महिला	4957.38	270.87
4	ग्रामीण जनसंख्या प्रतिशत (2001)	72.22	76.61
5	शहरी जनसंख्या प्रतिशन (2001)	27.78	23.39
6	साक्षरता दर प्रतिशत 2001	65.38	61.03
7	पुरूष साक्षरता दर प्रतिशत	75.85	76.46
8	महिला साक्षरता दर प्रतिशत	54.16	44.34
9	दशकीय जनसंख्या वृद्धि दर 1991–2001 (प्रतिशत)	+ 21.34	+ 28.33
10	क्षेत्रफल (लाख वर्ग कि.मी.)	32.87	3.42
11	जनसंख्या घनत्व (प्रति वर्ग कि.मी.)	324	165
12	लिंग अनुपात	933	922
13	जन्म दर	25.0	30.6
14	मृत्यु दर	8.1	7.7
15	शिशु मृत्यु दर वर्ष 2002	63	78
16	मातृ–मृत्यु दर (1997)	4.08	6.77
17	कुल प्रजनन दर (एस.आर.एस.–2000)	3.2	4.1
18	दम्पत्ति संरक्षण दर (भारत वर्ष 2000, राजस्थान वर्ष 2004)	46.2	43.0

Source - Sample Registration Survey (SRS) – 2002
भारत की जनगणना 2001
प्रगति प्रतिवेदन 2004–2005, परिवार कल्याण विभाग, राजस्थान सरकार

शिशु मृत्यु–दर : प्रति हजार जीवित जन्म में होने वाले एक वर्ष तक के शिशुओं की मृत्यु की संख्या।
मातृ मृत्यु–दर : प्रति हजार जीवित जन्म में होने वाली माताओं की मृत्यु की संख्या
कुल प्रजनन–दर : किसी भी महिला अथवा महिला समूह के प्रजनन काल के दौरान जीवित शिशुओं की औसत संख्या।

विचारणीय तथ्य –

- प्रदेश में किशोर–किशोरियों की आबादी कुल जनसंख्या का 23 प्रतिशत है।
- प्रदेश में किशोर साक्षरता दर 69 प्रतिशत है।
- लड़कों की तुलना में लड़कियाँ कम शिक्षित हैं।
- 25 प्रतिशत लड़कियों का विवाह 15 वर्ष की आयु तक हो जाता है।
- लगभग 61 प्रतिशत लड़कियों का विवाह 18 वर्ष से पहले हो जाता है।