प्रजनन स्वास्थ्य संबंधी अध्याय:

युवाओं हेतु पूरक पाठ्यक्रम

भारत हेतु अनुकूलित

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

international youth foundation®

द इंटरनेशनल यूथ फाउंडेशन (IYF) युवा लोगों के असाधाराण सामर्थ्म में निवेश करता है. १९९० में स्थापित, IYF व्यवसायों, सरकारों, और सिविल सोसायटी संगठनों के विश्वव्यापी समाज का निर्माण और संभाल कर रहा है, जो स्वस्थ, उत्पादक, और प्रवृत्त नागरिकों बनने में युवा लोगों की मदद करने हेतु प्रतिबद्ध है. IYF प्रोग्राम्स बदलाव के उत्प्रेरक हैं जो युवाओं को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा पाने, रोजगार लायक कौशल हासिल करने, सही चुनाव करने और अपने समुदाय को बेहतर बनाने में मदद करते हैं. ज़्यादा जानने के लिए, पधारें www.iyfnet.org

International Youth Foundation
32 South Street
Baltimore, MD 21202, USA

Phone: +1 410 951 1500
Fax: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

पाठों की सूची

परिचय 3

संचालक की मार्गदर्शिका 7

पाठ

1.व्यक्तिगत मूल्य 11

2.किशोरावस्था 17

3.प्रजनन तंत्र 23

4.कम उम्र में गर्भधारण 33

5.गर्भनिरोधक 41

6.यौन संचारित संक्रमण 49

7.एच.आई.वी./एड्स 57

8.मादक द्रव्यों का प्रयोग 65

9.लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाएं 73

10.लिंग आधारित और यौन हिंसा 79

परिशिष्ट

परिशिष्ट एः किशोरावस्था – संचालक के संसाधन 87

परिशिष्ट बीः गर्भनिरोधक – शब्द पहेली हैंडआउट 89

परिशिष्ट सीः गर्भनिरोधक – वर्कशीट हैंडआउट 90

परिशिष्ट डीः गर्भनिरोधक – पद्धतियों का हैंडआउट 91

परिशिष्ट ईः गर्भनिरोधक रोल प्ले हैंडआउट 95

परिशिष्ट एफः यौन संचारित संक्रमण 96

परिशिष्ट जीः संचालक के संसाधन – जोखिम प्रश्नावली 101

परिशिष्ट एचः प्री–पोस्ट टेस्ट 102

पाठों की सूची

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

परिचय

व्यस्कों की तरह युवाओं को भी अपने प्रजनन व्यवहार के बारे में स्वस्थ निर्णय लेने के लिए प्रेरणा की आवश्यकता होती है। प्रमाण यह प्रदर्शित करते है कि युवा प्रजनन स्वास्थ्य के परिणाम बहुत ही घनिष्ठता से शैक्षणिक और आर्थिक अवसरों से जुडे होते है। विस्तृत युवाओं पर केंद्रित कार्यक्रम युवाओं को वह कौशल और प्रतिभा विकसित करने में सहायता करता है जो उन्हें उत्तम शैक्षणिक और रोजगार के अवसरों की तरफ बढाता है। जब प्रजनन स्वास्थ्य की जानकारी सेवाओं के साथ मिला दी जाती है तो कार्यक्रम युवाओं को यौन गतिविधियां टालने या सुरक्षित यौन व्यवहार अपनाने में सहायता करता है जिससे वह अपने निर्णयों के दीर्घकालिक प्रभाव और अपने भविष्य की योजना बनाने के महत्व को समझ सके।

इस पूरक प्रजनन स्वास्थ्य पाठ्यक्रम का उद्देश्य जीवन कौशल पर आधारित युवाओं के विकास के लिए कार्यरत संस्थाओं को अपने पाठ्यक्रम में शामिल करने के लिए प्रजनन स्वास्थय और परिवार नियोजन के पाठों का एक न्यूनतम समूह देना है। यह पूरक पाठ 14 वर्ष या उससे अधिक आयु के बच्चों के लिए बहुत उपयोगी है और स्कूल जाने वाले छात्रों व स्कूल नहीं जाने वाले बच्चों, दोनों के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है। पाठों का प्रस्तुतीकरण अध्यापक, उपदेशक, युवा नेता या सहकर्मी शिक्षक आदि में से किसी के द्वारा किया जा सकता है। इस पूरक सामग्री का प्रयोग करने वाले अंतर्राष्ट्रीय यूथ फाउंडेशन के अन्य दो प्रकाशनों को भी पढ सकते है, (1) युवा विकास कार्यक्रमों में प्रजनन स्वास्थ्य और परिवार नियोजन विषयों को सम्मिलित करके निर्मित 'प्लानिंग फॉर लाइफ फ्रेमवर्क' या (2) परिवार नियोजन, एच.आई.वी. /एडस, यौन संचारित संक्रमण और पृष्टभूमि और मार्गदर्शन के लिए लिंग मैट्रिक्स को देखें। (www.iyfnet.org देखें)।

इस प्रकाशन में सम्मिलित करने के लिए 10 विषयों का चुनाव किया गया है; व्यक्तिगत मूल्य, किशोरावस्था, प्रजनन, किशोरावस्था में गर्भधारण, गर्भनिरोधक, यौन संचारित संक्रमण, एच.आई.वी./एडस, लिंग, मादक द्रव्यों का सेवन और हिंसा। इन ध्यानपूर्वक चुने गए विषयों की रचना इस प्रकार की गई है कि इन्हें किसी भी जीवन कौशल कार्यक्रम में शामिल किया जा सके और न्यूनतम विषय सामग्री दी गई है जो जानकारी प्रदान करने और युवाओं में प्रजनन स्वास्थ्य और परिवार नियोजन के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए आवश्यक है। इस पूरक पाठ्यक्रम का पूर्णरूप से प्रयोग किया जाना चाहिए और पहले से प्रस्तुत जीवन कौशल के पाठों के बाद में इनका प्रयोग होना चाहिए।

इन पाठों को वैश्विक स्तर पर प्रयोग किया जा सकता है और उसे देश और सांस्कृतिक संदर्भ के अनुकूल बनाया जा सकता है। इस पूरक पाठ्यक्रम को प्रयोग करने वाले इसमें शामिल रोलप्ले, केस स्टडीज को अपने संदर्भ के अनुकूल बना सकते है या अन्य स्थानीय स्तर पर उपलब्ध उपयोगी विषय सामग्री को जोड़ सकते है जैसे बाल विवाह, एक से अधिक यौन साथी आदि। संवेदनशील समूहों जैसे कामकाजी युवा, स्ट्रीट चिल्ड्रन, शरणार्थी और प्रवासी कार्यकर्ताओं पर ज्यादा ध्यान देना चाहिए जिन्हें युवावस्था की शुरुआत में खतरे कम करने और बचाव के व्यवहारों से संबंधित अतिरिक्त जानकारी प्राप्त करने की आवश्यकता हो सकती है।

हम अंतराष्ट्रीय युवा फाउंडेशन, अफ्रीकन युवा गठबंधन, एडवोकेट फार यूथ, पीस क्राप्स, एफ.एच.आई. यूनीसेफ और काउंसिलों फाउंडेशन और आई.वाई.एफ.के. 'पासपोर्ट टू सक्सेस' कार्यक्रम जिसमें से अधिकतर सामग्री को अपनाया गया है, का आभार प्रकट करते है। हम आई.वाई.एफ. के फिलीपिंस, तंजानिया और भारत के सहयोगियों को विशेष रूप से धन्यवाद देना चाहेंगे, जिन्होंने इन पाठों के निर्माण में महत्वपूर्ण सुझाव दिए। इस पाठ्यक्रम को यू.एस.ए.आई.डी. की जेनी तुरांग और आई.वाई.एफ. में प्रोग्राम मैनेजर के पद पर कार्यरत सारावेका मूल्यन के अनुभवों का भी लाभ मिला है। इसका डिजाइन आई.वाई.एफ. के ग्राफिक डिजाइनर मैक कैलियन के द्वारा बनाया गया है। मूल रुप से इस पाठ्यक्रम का निर्माण सुसान ब्रॉक, एम.पी.एच., रीता क्लोबिया, एम.डी.एम.पी.ए., सारवेका मूल्यिन, एम.ए. और जूलिया फ्रीड, एम.एस.डब्लयू. द्वारा किया गया है।

इस पाठ्यक्रम को भारतीय संस्कृति के अनुरुप अपनाने के लिए सोसाइटी फॉर एवयरनेस हारमोनी और इक्वल राइटस (सहर) के रामाश्याम, मानसी सेंगकर, मारकस शियालक, इम्तियाज आलम, मसूद अख्तर और सैयद घियासुद्दीन का बहुत बहुत धन्यवाद करते हैं। इसके साथ साथ हम इम्रज ग्लोबल, श्रीलंका के ब्रायन गिर्कीसन, यूनीसेफ की प्रजनन स्वास्थ्य पर स्पर्श हैंडबुक ऐसी संस्थाएं जो लिंग और यौन स्वास्थय पर कार्य करती है जैसे ट्राशी, प्रवाह जो युवाओं व नागरिकता के मुद्दों पर कार्य करती है और समुदाय के युवा सहभागी जिन्होंने टेस्ट समूह कार्यशालाओं में भाग लिया, का भी धन्यवाद प्रकट करते हैं। इस पाठ्यक्रम को सफलतापूर्वक अपनाया गया और एक भारतीय युवाओं के समूह जो लीडरशिप कार्यक्रम में शामिल थे के साथ जांचा भी गया।

©2012 International Youth Foundation

सहर की तरफ से नोट

भारत में प्रजनन स्वास्थ्य पर आधारित अनुसंधान में सामान्यतः यह स्वीकार किया जाता है कि एक उपयोगी जानकारी का अभाव और युवा प्रजनन स्वास्थय सेवाओं तक पहुँच न होने के कारण युवा प्रतिकूल प्रजनन स्वास्थय के परिणामों का अनुभव करते है।

2/5 से अधिक 20 से 24 साल की विवाहित महिलाएं 18 साल की आयु से पहले विवाह कर लेती है और सभी 15 से 19 साल की लडकियों में से 16 प्रतिशत लडकियां युवा माताएं बन जाती है जिससे यह साबित होता है कि युवाओं को यौन और प्रजनन स्वास्थय के बारे में जानकारी दिए जाने की कितनी अधिक आवश्यकता है।

सोसाइटी फॉर एवयरनेस, हारमोनी और इक्वल राइटस (सहर) विस्तृत रूप से युवाओं के साथ उनकी पहचान और परंपरागत भूमिकाओं को समझने के लिए कार्य करती है जिसके अंतर्गत सामाजिक सता ढांचा और इसकी विभिन्न रूपों जैसे धर्म, जाति, लिंग, वर्ग और विभिन्न अवसरों तक पहुँच आदि शामिल है। क्योंकि हमारे लक्षित समूह में 60 प्रतिशत कालेज और समुदाय में रहने वाली महिलाएं और लडकियां है हम अक्सर समूह प्रक्रियाओं में लिंग संबंधी परंपरागत भूमिकाओं का परस्पर प्रभाव देखते हैं। अक्सर लडके व लडकियों दोनों में अपने शरीर, यौनिकता, लिंग और सता के आसपास के परिप्रेक्ष्य में पर्याप्त जानकारी की कमी होती है जिसके कारण दोनों लिंग के बीच अंहकार या सता के संबंध में गलत अर्थ समझे जाते है। लिंग भूमिकाओं से संबंधित सांस्कृतिक और धार्मिक अनुकूलन अक्सर युवा दिमागों को स्वतंत्रता और स्वयं की खोज के बारे में अपने गहरे विचारों को खुलकर व्यक्त करने के रास्ते में बाधा उत्पन्न करते हैं। वास्तव में सम्मान का पूरा विचार विशेष लिंग भेद पर आधारित और महिला शरीर से संबंधित धारणा अक्सर भारत में समुदाय के अंदर और समुदाय से बाहर हिंसा के एक उपकरण के रूप में स्थिर बनाए रखने के लिए प्रयोग किया जाता है।

समुदाय में युवाओं से बातचीत करते समय सहर को स्वप्नदोष, हस्तमैथुन और माहवारी चक्र से जुड़ी कई मिथ्या धारणाओं के बारे में पता चला। महिलाओं में पर्याप्त मात्रा में स्वास्थय जागरूकता नहीं है जिस कारण समाज उन्हें आज्ञा देता है कि शरीर और यौनिकता को दबाकर रखना चाहिए। विशेष रूप से झुग्गी झोपड़ी के समुदाय जहां हम कार्य करते हैं स्वास्थ्य और स्वच्छता की मूलभूत जागरूकता, जीवन के लिए कमाने की जद्दोजहद में पिछला स्थान ले लेती हैं जिसके परिणामस्वरूप उनके प्रजनन स्वास्थ्य में लगातार खतरे, परिवार नियोजन और महिलाओं के लिए पोषण की कमी जो उनकी मूल स्वास्थ्य और सेहत के लिए एक चुनौती उत्पन्न करता है।

सहर' यह अनुमान लगाता है कि युवाओं को सता और शांति बनाए रखने में अपने को खोजने में सक्षम बनाने के लिए, शरीर की पारस्परिक क्रिया, लिंग और यौनिकता के बारे में समझना बहुत आवश्यक है क्योंकि बहुत सी सामाजिक लिंगभेद आधारित परंपराएं आदि इनके कारण विकसित होती है और उनकी वजह से भेदभाव, क्रोध, निराशा, परिवर्तन और संघर्ष की दबी हुई भावनाओं को बढ़ावा मिलता है।

हमारे पहले दो टेस्ट समूहों में हमें कुछ चुनौतियों का सामना करना पड़ा जैसे प्रतिभागी के पूर्वाग्रह जो विभिन्न कारकों से प्रभावित है जैसे धर्म, समाजीकरण और शिक्षा आदि। इसके साथ साथ युवा यौन और यौनिकता जैसे मुद्दों पर खुलकर बात करने में आरामदायक अनुभव नहीं करते हैं।

इस प्रकाशन में शामिल करने के लिए 10 विषयों का चुनाव किया गया है। व्यक्तिगत मूल्य, किशोरावस्था, प्रजनन, कम उम्र में गर्भधारण, गर्भनिरोधक, यौन संचारित संक्रमण, एच.आई.वी./एड्स, लिंग द्रव्य प्रयोग और हिंसा। सावधानीपूर्वक चुने गए इन विषयों को जीवन कौशल पाठ्यक्रम के साथ प्रयोग किया जाएगा और युवाओं में प्रजनन स्वास्थ्य और परिवार नियोजन के बारे में जागरूकता उत्पन्न करने और आवश्यक जानकारी देने के लिए कम से कम विषय सामग्री को प्रस्तुत किया गया है। इस पूरक सामग्री का पूर्ण रूप में अकेले या पहले से पढ़ाए गए जीवन कौशल के पाठों के साथ प्रयोग किया जा सकता है। भारतीय संदर्भ में यह सभी सत्र 17 से 30 साल के लड़के व लड़कियों के अलग अलग समूहों में आयोजित किए जाएंगे। यह संभावना है कि शुरूआत में समूह इस में कुछ विरोध करें पर कुछ पाठों के बाद वह इस विरोध को छोड़कर और अधिक जानकारी प्राप्त करने की इच्छा कर सकते हैं।

सहर टीम निम्नलिखित संस्थाओं को इस पाठ्यक्रम में सहायता हेतू स्वीकार करता है: आई.वाय.एफ., सहर टीम, ब्रायन, तारशी, प्रवाह एवं स्वयंसेवक युवा

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

संचालक की मार्गदर्शिका

संचालक की मार्गदर्शिका

पाठ्यक्रम का प्रारूप

इस पाठ्यक्रम की रचना किसी भी प्रजनन स्वास्थय के पाठें सहित किसी भी जीवन कौशल कार्यक्रम में पूरक सामग्री के रूप में की गई है। यह कुछ पूर्व अवधारणों पर आधारित है जैसेः

* युवा लोग जीवन कौशल पाठें से परिचित है और प्रजनन स्वास्थय के पाठें को पढाने से पहले उन्हें इसके बारे में पढाया गया है।
* संचालक युवाओं को प्रजनन स्वास्थय से संबंधित संदेश देने में आरामदायक अनुभव करता है।
* प्रजनन स्वास्थय पाठ जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम का एक भाग है।

इस पाठ्यक्रम में 10 पाठ शामिल है। इन पाठों का ढांचा अंतर्राष्ट्रीय युवा फाउंडेशन द्वारा लागू किए जा रहे जी.ई. फाउंडेशन के रोजपरकता के लिए जीवन कौशल के पाठों के आधार पर अपनाया गया है।

प्रत्येक पाठ में 2 भाग है। पहले भाग में वह जानकारी है जिसकी संचालक को पाठ के संचालन से पहले तैयारी के लिए आवश्यकता हो सकती है जिसमें शामिल हैः

सीखने के उद्देश्यः वह सीखने के विशेष उद्देश्य जिसे पाठ के पूरा होने पर प्राप्त किए जाने की आशा की जाती है।

पाठ की रूपरेखाः पाठ की रूपरेखा पूरे पाठ में शामिल जानकारी और गतिविधियों की एक क्रम में सूची प्रस्तुत करती है।

आवश्यक सामग्रीः वह सब सामग्री जिसकी तैयारी संचालक को पाठ पढाने से पहले तैयार कर लेनी चाहिए।

पढाए जाने से पहले किए जाने वाले कार्यः इसमें उन कार्यों का वर्णन किया गया है जिन्हें एक संचालक को पाठ पढाने से पहले पूरा कर लेना चाहिए। पहले पूरा किए जाने वाले कार्य का एक उदाहरणः 'भयभीत करने या धमकाने के प्रति उत्तर के चार तरीकों की सूची बनाए।'

पाठ पूर्व कौशल या पाठः जीवन कौशल या प्रजनन स्वास्थय का पाठ जिसमें उस जानकारी या कौशल जिसका उल्लेख या आवश्यकता इस पाठ को पढाने के लिए हो सकती है। वर्तमान पाठ को पढाने से पहले आपको सूचीबद्ध पाठ को पढाना आवश्यक हैं।

पाठें की समय अवधिः पाठ को पूरा करने का यह अनुमानित समय है। आखिरी भाग में वह वास्तविक निर्देश शामिल है जिनकी आवश्यकता इस पाठ को पढाने के लिए हो सकती है। इसमें शामिल हैंः

विषय में रूचि उत्पन्न करनाः प्रदर्शन और चर्चा (10 मिनट)

पाठ का एक छोटा सा परिचय प्रस्तुत किया गया है। इस भाग का उद्देश्य प्रतिभागियों का विषय में रूचि उत्पन्न करना और/या जो वह पहले से जानते है या अनुभव करते हैं उससे अपने आपको जोड़ सकें। यह किसी उद्धरण, खेल, चर्चा, पहेली; एक छोटे कथन या ऐसे ही किसी तरीके से हो सकता है।

बाँटने योग्य जानकारीः अवधारणाएं, जानकारी या कौशल प्रस्तुत या प्रदर्शित किए गए हैं।

यह प्रस्तुतीकरण संचालक द्वारा स्वयं या विभिन्न तरीकों के द्वारा किया जा सकता है, जैसे छोटा लैक्चर (5–10 मिनट) बड़ा या छोटे समूह में गतिविधि, रोलप्ले, प्रदर्शन और/या चर्चा आदि।

समूह गतिविधि/अभ्यासः प्रतिभागी पाठ में प्रस्तुत की गई अवधारणाओं या कौशल को प्रयोग करने का अभ्यास करते हैं। इसे एक खेल, प्रतिभागियों के जोड़ों या छोटे समूहों में परिस्थिति के अभ्यास के द्वारा, एक रोल प्ले, एक नाटक, चर्चा या ऐसे ही किसी तरीके से किया जा सकता हैं।

व्यक्तिगत रूप से लागू करनाः प्रतिभागी यह जाँच सकेंगे कि जो उन्होंने क्या सीखा या उन्होंने क्या अभ्यास किया है और यह विचार कर सकते है कि उन्होंने जो सीखा है उसे वह अपने जीवन में किस प्रकार प्रयोग कर सकते हैं। यह पाठ का एक आलोचनात्मक पहलू है। उन्होंने जो कुछ सीखा उसे लागू करने के अवसर के बिना प्रतिभागी उस विषय की अपने जीवन में उपयोगिता के बारे में नहीं जांच सकेंगे।

संचालक के लिए नोट्सः कुछ पाठें में ऐसी टिप्पणियां सुझाव, जानकारी या सहायक संकेत दिए गए है जो संचालक की पाट के संचालन में सहायता कर सकते हैं। कुछ पाठों में संचालक के लिए संसाधन दिए गए है जो उन्हें विशेष विषय के बारे में अतिरिक्त जानकारी देते हैं। इस बात की सलाह दी जाती है कि संचालक पाठ पढ़ाने से पहले विषय के बारे में अच्छी तरह से परिचित हो जाए और विषय से संबंधित स्थानीय भाषा में उपलब्ध अतिरिक्त जानकारी को इक्ट्ठा करने की कोशिश करें। इस बात का सुझाव दिया जाता है कि पाठ उसी क्रम में पढ़ाए जाए जिस प्रकार इस कार्यक्रम में प्रस्तुत किए गए हैं। यदि संचालक इन पाठों के क्रम में कोई बदलाव करना चाहता है तो वह यह सुनिश्चित कर लें कि पाठ में पढ़ाए जाने के लिए आवश्यक जानकारी या कौशल युवाओं को उपलब्ध कराए जा चुके है, प्रत्येक पाठ के शुरू में दिए गए ''पूर्व कौशल या पाठ'' भाग में उन पाठों या कौशलों की सूची दी गई है जिसकी आवश्यकता वर्तमान पाठ को पढ़ते समय हो सकती है।

©2012 International Youth Foundation

1 *Adopted from the GE Foundation Life Skills for Employability Program*

प्रत्येक पाठ की रचना इस प्रकार की गई है कि वह 60 मिनट के समय में पूरा किया जा सके। यह भी संभव है कि संचालक पाठ को दो भागों में बाँट दें और एक पाठ को लगातार दो दिनों में पूरा करें।

कुछ पाठों में हैंडआॅउट शामिल किए गए है जिनका प्रयोग प्रतिभागियों द्वारा किया जाएगा। यह सभी हैंडआउट परिशिष्ट के रूप में जोड़े गए हैं।

नियमः

प्रजनन स्वास्थय से संबंधित पाठों से परिचित कराने से पहले यह महत्वपूर्ण है कि युवाओं के लिए एक सुरक्षित स्थान की रचना की जाए जहां वह संवेदनशील विषयों पर खुलकर अपने विचार प्रकट कर सके इसलिए आवश्यक है कि समूह में व्यवहार और चर्चा के लिए कुछ नियम स्थापित किए जाए। यदि इन नियमों को प्रजनन स्वास्थय के पाठों से पहले बनाया जा चुका है तो संचालक प्रतिभागियों के साथ अवश्य इन नियमों का निरीक्षण कर लें और इस बात को सुनिश्चित कर ले कि नीचे दिए गए मुद्दों का इनमें अवश्य ध्यान रखा गया है।

* गोपनीयताः समूह में बांटी गई जानकारी समूह में ही रहेगी और इसे समूह से बाहर दोहराया या इस पर चर्चा नहीं की जाएगी।
* आदरः प्रतिभागी एक दूसरे के विचारों और अनुभवों का आदर करेंगे तब भी जब उनके विचार एक दूसरे से मेल नहीं खाते हों।
* खुलापनः प्रतिभागी खुलकर ईमानदारी से अपने विचार प्रकट करेंगे परंतु कभी भी कहानी में दिए गए किसी अन्य व्यक्ति के नाम या पहचान बताकर किसी अन्य व्यक्ति के निजी जीवन के बारे में बात नहीं करेंगे।
* पूर्वाग्रह रहित धारणाः यह स्वीकार्य है कि प्रतिभागी दूसरे के विचारों से सहमत नहीं हो पर हम किसी के बारे में निर्णय करने वाले या अपना निर्णय दूसरों पर थोपने का अधिकार नहीं रखते हैं।
* 'पास' करने का अधिकारः वह प्रतिभागी जो अपनी भावनाओं और अनुभवों को प्रकट नहीं करना चाहते है उसे 'पास' करने का अधिकार है और यह आवश्यक नहीं कि वह चर्चा में भाग हों।

संचालक के लिए टिप्सः

पाठों को अधिक प्रभावी बनाने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि संचालक प्रतिभागियों की आवश्यकताओं को जाँचने के लिए समय निकालें ताकि वह इन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए सबसे उचित तरीका अपना सकें। नीचे कुछ टिप्स दिए जा रहे है जिनका प्रयोग संचालक प्रजनन स्वास्थय पर प्रभावी रूप से संचालन के लिए कर सकता है।

1. पूरा प्रजनन स्वास्थय का पाठ्यक्रम पढ़ेः

प्राथमिक रूप से पूरे प्रजनन स्वास्थय के पाठ पढने से आपको यह समझ स्थापित होगी कि आप क्या पढ़ाने जा रहे हैं, एक अंदाज लगा सकेंगे कि आपको क्या सामग्री इक्ठ्ठा करने की आवश्यकता है और आप किस प्रकार अपने आपको प्रजनन स्वास्थय संबंधी संदेश देने के लिए तैयार कर सकते हैं।

2. हमेशा तैयार रहेंः

प्रत्येक सत्र से पहले पाठ की सामग्री को विस्तार से पढ़े। संचालक के लिए नोट्स को विशेष ध्यान से पढ़े और इस बात के लिए तैयार रहे कि इस विषय से विशेष संबंधित कोई भी प्रश्न प्रतिभागियों के द्वारा पूछा जा सकता हैं। यदि आप कुछ नहीं जानते है तो इसे स्वीकार करने से नहीं डरें। इसे जाँचने की बात कहें और फिर दोबारा समूह को सही जानकारी दें।

3. संसाधन व्यक्ति को पहचानेः

यदि आप को किसी विषय विशेष की जानकारी देने में आरामदायक अनुभव न हो या आपको यह अनुभव हो कि लड़के व लड़कियों को अलग अलग समूहों में जानकारी देने के लिए आपको किसी अन्य व्यक्ति की आवश्यकता है (जैसे स्वास्थय विशेषज्ञ या सहकर्मी शिक्षक) जो आपको इस सत्र को लेने में सहायता कर सकता है तो इसके लिए ऐसे व्यक्तियों को पहले से पहचान कर रखें।

4. युवा प्रतिभागियों और अपने विश्वासों व मूल्यों को पहचाने और समझेंः

इस बारे में सोचें कि प्रतिभागी किशोरावस्था में बढ़ने के बारे में क्या सोचते होंगे। अपने स्वयं के मूल्यों और विश्वासों पर भी ध्यान दें। ऐसा करने से एक अधिक प्रभावी संचालक बन सकते हैं

5. एक पूर्वाग्रह रहित

वातावरण की स्थापना करे जहाँ प्रतिभागियों के मूल्यों का आदर किया जाए। सभी प्रतिभागियों के प्रश्नों व टिप्पणियों को स्वीकार करें व उनका आदर करें। उन्हें यह एहसास कराए कि उनकी चिंताएं उचित और ध्यान देने योग्य है।

2 Adopted from GE Foundation Life Skills for Employability Program

6. उत्साहित रहें:

बड़े होने की स्वस्थ प्रक्रिया के बारे में सकारात्मक धारणा बनाए रखें। आप जो भी जानकारी दे रहे है उसमें आपका स्वयं का निर्णय प्रदर्शित नहीं होना चाहिए। व्यस्क जितना भी विषय संबंधी हो ले युवा सदैव नकारात्मक भावनाओं और सोच पर ध्यान देते हैं। जो कुछ भी कहा गया इससे ज्यादा प्रभावशाली यह होता है कि उसे किस तरीके से कहा जाता है।

7. ईमानदार रहें:

शरीर के विभिन्न भागों और उनके कार्यों के बारे में सही भाषा का प्रयोग करें। अनुसंधान यह प्रदर्शित करते है कि जब एक बच्चे को अपने शरीर के भागों के बारे में सही भाषा पता चलती है इसकी बहुत अधिक संभावना है कि वह उन लोगों की अपेक्षा जिन्हें इसकी जानकारी नहीं है दुर्व्यवहार की स्थिति के बारे में सूचित करते हैं।

8. प्रतिभागियों को आरामदायक अनुभव कराएं:

किसी के लिए शर्म की स्थिति का कारण बनने से बचें। प्रतिभागियों को किसी भी ऐसे प्रश्न का उत्तर देने के लिए नहीं कहें जिसका उत्तर देने में उन्हें आरामदायक अनुभव नहीं हों। समूह के बीच गोपनीयता की आवश्यकता के बारे में बताएं। प्रतिभागियों को यह अनुभव कराना बहुत आवश्यक है कि वह जो भी इस समूह में कहेंगे उसे इस प्रशिक्षण सत्र के बाहर उनके विरूद्ध प्रयोग नहीं किया जाएगा।

9. प्रतिभागियों को अज्ञात रूप से प्रश्न पूछने के अवसर प्रदान करें:

एक 'प्रश्न पेटी' तैयार करें और इस पूरे प्रशिक्षण के दौरान उपलब्ध कराए ताकि प्रतिभागी बिना अपना नाम लिखें उस पेटी में अपना प्रश्न डाल सकें। कुछ ऐसे प्रश्न भी हो सकते हैं जिसे प्रतिभागियों को पूरे समूह के समक्ष पूछने में शर्म अनुभव हो सकती है। प्रतिभागियों को समय दें कि वह अपना प्रश्न लिखकर 'प्रश्न पेटी' में डाल दें। यह सुनिश्चित करें कि जो भी प्रश्न पूछें जाएं उनका उत्तर इस प्रशिक्षण के दौरान ही दिया जाए या उचित समय पर उनका उत्तर दिया जाए।

10. प्रतिभागियों की अपने नियम स्थापित करने में सहायता करें:

युवाओं की सहायता करें कि वह चर्चा के संचालन के लिए नियम बना सकें व उनका पालन कर सकें। इससे उन्हें अपने विचार और भावनाएं प्रकट करने में आरामदायक अनुभव होगा। नियमों में यह बात स्पष्ट होनी चाहिए कि किस प्रकार की भाषा और व्यवहार को स्वीकार्य और उचित माना जाना चाहिए। एक बार जब नियम बना लिए जाए उन्हें पूरे पाठों के दौरान और मुश्किल परिस्थितियों का सामना करने के लिए प्रयोग किया जाना चाहिए।

11. खुलकर विचार रखें:

आलोचना का खुलकर उत्तर दें और इस बात का हर प्रयास करें कि जो भी लोग चर्चा में शामिल है उनमें एक आम सहमति बनाई जा सकें। किसी भी चिंता को दूर करने के लिए अक्सर यह समझा देना ही पर्याप्त होता है कि कोई भी विशेष कार्य विशेष तरीके से क्यों किया गया है।

12. विभिन्न प्रशिक्षण साम्रगियों का प्रयोग करें:

संवेदनशील विषयों जैसे प्रजनन स्वास्थय के बारे में पढ़ाने के लिए खेल, रोलप्ले, ऑडियो-विडियो सामग्री अधिक प्रभावी हो सकती है। खेल के द्वारा युवाओं की यौन और प्रजनन स्वास्थय के बारे में जानकारी को ज्यादा सशक्त करे और उनमें स्वस्थ व्यवहारों के कौशल को विकसित करें।

13. मूल्यांकन:

प्रत्येक दिन, प्रत्येक पाठ और पूरे पाठ्यक्रम के अंत में मूल्यांकन किया जाना चाहिए। प्रशिक्षण की प्रगति और प्रभाव को जाँचने के लिए विभिन्न मूल्यांकन तकनीकों का प्रयोग किया जा सकता है। उदाहरण के लिए निम्न तकनीकों का प्रयोग किया जा सकता हैं:

* मूड मीटर: एक चार्ट जो प्रत्येक दिन प्रतिभागियों के मूड और समूह के वातावरण को मापता है।
* फ्लैश फीडबैक: दिन/पाठ के दौरान प्रतिभागियों के अनुभवों के बारे में फीडबैक और उन्होंने क्या नया सीखा।
* प्रश्नावली: प्रतिभागियों के ज्ञान और कौशल को मापने के साथ साथ उनकी प्रशिक्षण से संतुष्टि को जाँचने के लिए एक प्रश्नों की सूची का प्रयोग किया जा सकता है। मूल्यांकन के लिए प्री-पोस्ट प्रश्नावली का प्रयोग किया जा सकता है।

प्री-पोस्ट मूल्यांकन का प्रयोग युवाओं के ज्ञान में आए बदलाव को मापने के लिए किया जा सकता है। इस मूल्यांकन के नतीजों की चर्चा प्रतिभागियों से की जानी चाहिए ताकि वह अपने विकास और सुधार को देख सकें।

©2012 International Youth Foundation

1 व्यक्तिगत मूल्य

व्यक्तिगत मूल्य

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- अपने मुख्य मूल्य और प्राथमिकताएं पहचान सकेंगे।
- यह समझ विकसित कर सकेंगे कि किस प्रकार मूल्य बनते है और किस प्रकार अलग अलग लोगों के मूल्य उनके अनुभवों के आधार पर अलग अलग हो सकते है।
- रवैया अपनाने के महत्व को समझ सकेंगे और यह विश्लेषण कर सकेंगे कि कौन से कारक इन रवैयों को आकार देते हैं।

पाठ की रूपरेखाः

- मूल्य का अर्थ खोजना
- मूल्यों को बनाने वाले विभिन्न प्रभावों की व्याख्या करना
- यह प्रदर्शित करना कि अलग अलग लोगों के अलग अलग मूल्य होते हैं।
- यह चर्चा करना कि क्यों लोग अपने मूल्यो के अनुसार या अपने मूल्यों के विपरीत व्यवहार करते हैं।

आवश्यक सामग्रीः

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक)
- पोस्टर –मूल्य
- पात्रों के नामों की तालिका बनाए (रेखा की कहानी देखें)

पढ़ाए जाने से पूर्व किए जाने वाले कार्य

- यह सुनिश्चित करें कि लोग जहाँ तक संभव हो खुलकर चर्चा में भाग लें। यह भी घोषणा करें कि अपनी सुरक्षा में दिए गए तर्कों को चर्चा से बाहर रखा जाए।
- बाँटने योग्य जानकारीः मूल्य शब्द के अर्थ के साथ एक पोस्टर तैयार करें।
- मुख्य प्रश्न तैयार करेंः
  - क्या दोनों समूहों के एक समान मूल्य थे? क्या यह संभव है?
  - क्या छः मूल्यों का चुनाव करना आसान / मुश्किल था?
  - क्या एक मूल्य का चुनाव करना आसान / मुश्किल था?
  - वह कौन से विभिन्न कारक है जो हमारे मूल्यों को बनाते हैं?

पूर्व कौशल या पाठ

- कोई नहीं

प्रतिभागियों का आयु समूह

- सभी आयु समूह

पाठ की अवधि

60 मिनट से 90 मिनट के बीच

©2012 International Youth Foundation

पाठ योजना

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन और चर्चा (10 मिनट)

1. प्रत्येक व्यक्ति को एक सादा कागज दें और फिर उन्हें नीचे दिए तीन कथन एक चार्ट पेपर या बोर्ड पर लिखकर दिखाए। प्रत्येक प्रतिभागी से कहें कि वह इन कथनों को अपने सादे कागज पर पूरा करके लिखें। इन वाक्यों को पूरा करने के लिए उन्हें 2 मिनट का समय दें।

- वह विशेषताएं जो मैं विकसित करना चाहता हूँ ..... है।
- यदि मेरे पास एक करोड़ रूपए होते तो मैं .....
- एक दोस्त में सबसे मुख्य विशेषता ..... हैं।

2. समूह को बताएं कि वह इन वाक्यों को पाठ के अंत में फिर से देखेंगे।
3. प्रतिभागियों को तीन चार समूहों में बांटे। उन्हें यह बताएं कि प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति और एक कार्य दिया जाएगा।
4. एक परिस्थिति का वर्णन करेः 'किसी एक जगह पर एक हवाई जहाज दुर्घटनाग्रस्त हो जाता हैः हिमालय पर्वत, अहमदाबाद शहर या बोरेवली राष्ट्रीय पार्क (जंगल)। हम सब लोग बच गए हैं। जब तक दूसरे लोगों को हमारे बारे में पता चलें हमें जीवित रहने के लिए क्या करने की आवश्यकता है?
5. प्रत्येक समूह को दुर्घटना की एक अलग जगह दें और उनसे कहें कि नीचे दी वस्तुओं की सूची में से 7 मूर्त या अमूर्त वस्तुओं की सूची बनाए जिनकी जीवित रहने के लिए आवश्यकता हैं।

- पैसा
- स्वास्थ्य
- कुल्हाड़ी
- रस्सी
- हिम्मत
- किताबें
- खाना
- कपड़े
- विश्वास
- ईमानदारी
- मित्रता
- पानी
- कार
- दयालुता
- आदर
- रोशनी
- घर
- आदर

6. प्रत्येक समूह से वह सूची बाँटने के लिए कहें जो उन्होंने अपनी परिस्थिति के लिए चुनी है।
7. फ्लिप चार्ट पर 'मूल्य' शब्द लिखें। उन्हें यह व्याख्या करें कि प्रत्येक वह वस्तु या गुण जिसका आपने चुनाव किया उसका एक 'मूल्य' है। समूह को यह बताएं कि यह पाठ उन्हें अपने स्वंय के मूल्य खोजने व उनके बारे में सीखने में सहायता करेगा।

बांटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास (10 मिनट)

1. यह व्याख्या करें कि 'मूल्य' के कई अर्थ हैं। एक तो किसी वस्तु (मूर्त मूल्य) का वास्तविक मुद्रा में कीमत और अन्य उस कीमत का व्यक्तिगत माप (अमूर्त मूल्य), जैसे कुछ वस्तुएं कितनी महत्वपूर्ण हैं या किसी व्यक्ति के विश्वास, सिद्धांत या विचार आदि।
2. उनसे कहे कि वह पिछली गतिविधि की तरफ वापस जाए और प्रतिभागियों से कहें कि वह उन मूर्त और अमूर्त

व्यक्तिगत मूल्य

मूल्यों के उदाहरण दें जिनका चुनाव उन्होंने दुर्घटना के स्थान पर जीवित रहने के लिए किया था।

3. उन्हें अमूर्त मूल्यों के कुछ और उदाहरण दें; जैसे

- अपने और दूसरों के साथ ईमानदार रहें।
- प्रत्येक के साथ इज्जत से व्यवहार करें।
- लड़कियों को अधिकार है कि उन्हें लड़कों के समान व्यवहार किया जाए और उनके साथ समान व्यवहार किया जाए।
- कोई नौकरी प्राप्त करने के लिए शिक्षा और कौशल का होना आवश्यक है।

4. उन्हें यह व्याख्या करें कि मूल्य

- वह गुण, विशेषताएं या विचार है जिनके बारे में हम बहुत कड़ाई से सोचते है और उन्हें सबसे अधिक महत्वपूर्ण समझते हैं।
- एक विश्वास कि कोई व्यक्ति या कोई वस्तु हमारे लिए बहुत उपयुक्त हैं।
- वह मानदंड जिनका प्रयोग आप चुनाव करने के लिए प्रयोग करते है या जीवन में आपके व्यवहार जो आपका मार्गदर्शन करते हैं।

5. कुछ छात्रों से ऐसी कुछ चीजें बांटने के लिए कहें जो उन्होंने पिछले एक सप्ताह के दौरान खाली समय में की है। उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें। इस बात की तरफ ध्यान दिलाएं कि हम जो भी अपने समय के साथ करने का चुनाव करते है उसका भी हमारे मूल्यों के साथ संबंध होता हैं।

6. इस बात की व्याख्या करें:

- मूल्य हमारे व्यवहार को मार्गदर्शन और अनुरूपता देते हैं।
- मूल्य यह जानने में सहायता करते है कि हमारा किस पर समय खर्च करना उचित है और किनके लिए समय खर्च करना उचित नहीं है।
- मूल्य आपके और संसार के बीच संबंध स्थापित करता है।
- मूल्य व्यक्ति के जीवन के लिए मार्गदर्शन निर्धारित करते हैं।

7. समूह को यह बताएं कि हमारे मूल्य कई कारकों से प्रभावित होते हैः हमारे परिवार, स्कूल, समाज, दोस्त, टी.वी., चर्च, संस्कृति और वातावरण। विभिन्न स्तरों पर विभिन्न लोगों और चीजों का अलग अलग स्तर का प्रभाव होता है।

8. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या और कौन उन्हें सबसे ज्यादा प्रभावित करता है। उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें।

9. चर्चा के मुख्य बिंदुओं पर जोर देते हुए संक्षेपण करें किः

- मूल्य वह चीजें है जिनमें हम विश्वास करते है या समर्थन करते हैं।
- हमारे मूल्य हमारे आसपास के प्रत्येक व्यक्ति या प्रत्येक वस्तु से प्रभावित होते हैं।
- मूल्य अक्सर हमारे द्वारा किए गए निर्णयों और चुनावों को प्रभावित करते हैं।
- हमारे जीवन के अनुभव हमारे मूल्यों को आकार देते है और इसलिए यह बहुत महत्वपूर्ण है कि हमारे आसपास के लोग हमारे समान ही मूल्य रखते हों।
- हम असहमत होते हुए भी एक दूसरे के दोस्त हो सकते हैं यदि हम एक दूसरे के मूल्यों और अनुभवों का आदर करते हैं।
- हम परिस्थितियों के आधार पर अपनी मूल्यों की प्राथमिकताएं निर्धारित करते हैं, पर कुछ ऐसे मूलभूत मूल्य होते है उनके साथ हम कभी समझौता नहीं करना चाहते है और कभी कभी इनके कारण संघर्ष भी हो सकता है।
- यह समझना बहुत महत्वपूर्ण है कि हमारे मूल्य बहुत कठोर नहीं होने चाहिए और दूसरों के लिए या दूसरों के मूलभूत मूल्यों के लिए असहनीय नहीं होने चाहिए।
- मूल्य जाने या अनजाने में हमारे कार्यों और चुनाव करने में हमारे कार्यों का मार्गदर्शन देने वाला मानदंड है इसलिए लोग जो चुनाव करते है उनकी इस सोच को प्रदर्शित करता है कि किसी विशेष समय में क्या सही या ध्यान देने योग्य है।
- अपने मूल्यों को जानने से लोगों को अधिक स्पष्टता से समझने में सहायता मलती है कि वह जो कर रहे है, क्यों कर रहे है और किस प्रकार अधिक अनुरूपता के साथ वह रह सकते है।
- अक्सर लोग अपने मूल्यों पर ज्यादा ध्यान नहीं देते हैं। यह अचेतन मूल्य सिर्फ तभी उभरकर सामने आते है जब व्यक्ति यह सोचने लगता है कि उसने विशेष परिस्थिति में एक विशेष तरीके से कार्य करने का चुनाव क्यों किया।

©2012 International Youth Foundation

- लोगों में कई स्पष्ट मूल्य होते है जैसे मित्रता, वफादारी, ईमानदारी आदि हालांकि उनके कार्य सामान्यतः उन मूल्य/मूल्यों से अधिक प्रभावित होते हैं जो उनको बहुत प्रिय होते है। उदाहरणतः एक व्यक्ति जिसके लिए ईमानदारी की अपेक्षा वफादारी एक प्रिय मूल्य है तो वह अपने मित्र की रक्षा के लिए झूठ भी बोल सकता है। पर यदि वह व्यक्ति जिसे ईमानदारी ज्यादा प्रिय है वह ऐसा नहीं करेगा। इस प्रकार लोग कार्य करते या व्यवहार का चुनाव करते समय अपने मूल्यों की प्राथमिकताएं निर्धारित करते है।
- कभी कभी हालांकि दो लोगों में सामान्य मूल्य कार्य कर रहे होते हैं पर उनके उस मुद्दे पर उद्देश्य अलग अलग हो सकते है। ऐसा मूल्यों की प्राथमिकता निर्धारित करने के कारण होता है।
- हालांकि लोग विभिन्न परिस्थितियों में अपने मूल्यों की प्राथमिकताएं निर्धारित करते है पर कुछ ऐसे मूल्य भी होते है जिन्हें हमेशा बहुत अधिक महत्व दिया जाता है वह उनके 'मूलभूत मूल्य' होते हैं।
- 'मूलभूत मूल्य' लोगों के लिए बहुत महत्वपूर्ण होते है। हालांकि वह उस बात की कल्पना भी नहीं कर सकते कि उनके मूलभूत मूल्य अन्य व्यक्ति के मूलभूत मूल्य भी हो सकते है और अन्य लोगों के मूल्यों व विचारों का आदर करना चाहिए।
- लोगों के कई मूल्य हो सकते हैं। कुछ विशेष परिस्थितियों में उनके अपने मूल्यों में मतभेद या संघर्ष हो सकता है उन्हें ऐसा भी लग सकता है कि कुछ विशेष परिस्थितियों में अपने मूल्यों को स्वीकारने से पहले यह आवश्यक है कि वह मूल्यों की फिर से जांच कर लें। यह भी संभव है कि व्यक्ति के कुछ ऐसे मूल्य हो जो एक दूसरे के अनुकूल नहीं है।
- कभी कभी लोग अपने स्वयं के मूल्यों को स्पष्ट रूप से समझने में असक्षम होते है। ऐसे मतभेद की स्थिति में अनिर्णय की स्थिति उत्पन्न हो जाती है।अनिर्णय फिर से निष्क्रियता को बा़वा देता है। इनका शिकार होने से बचने के लिए यह आवयश्यक है कि अपने मूल्यों को स्पष्ट करें, उनके आधार पर समझ व रवैया बनाए और अंत में इसे व्यवहार में परिवर्तित करें।

समूह गतिविधि/अभ्यास

समूह अभ्यास (30 मिनट)

रेखा की कहानी

रेखा एक गांव में रहने वाली लड़की है। उसका लड़का मित्र राहुल नदी के उस पार रहता है। एक दिन उसे यह पता चलता है कि राहुल बहुत ज्यादा बीमार है। उसने उससे मिलने के बारे में सोचा हालांकि वह अकेली थी। रेखा का दोस्त राज भी उसी गांव में रहता था। रेखा ने राज से कहा कि वह उसके साथ राहुल को देखने के लिए चलें। राज को रेखा पसंद थी और उसने रेखा के साथ जाने के लिए मना कर दिया। इस कारण उसने अकेले जाकर राहुल से मिलने का निर्णय किया। वह नदी किनारे गई और नौका चलाने वाले को नदी के पार ले चलने के लिए कहा। वह सहमत हो गया और उसने उसे अपनी नौका में बैठने के लिए कहा। पर जब वह नदी के बीच में पहुँचे नौका वाले ने परिस्थिति का लाभ उठाते हुए उसका बलात्कार किया। इसके बाद वह उसे नदी के पार ले जाकर छोड देता है। वह राहुल के घर जाती है और उसे अपनी कहानी सुनाती है। राहुल को बहुत बुरा लगता है और वह उसे घर छोड़कर जाने व फिर कभी वापस नहीं आने के लिए कहता है।

1. प्रतिभागियों से कहें कि वह उद्देश्य को ले और बताएं कि वह किसे सजा देना चाहते हैं। उनके उत्तरों के आधार पर उनके उपसमूह बना दें। प्रत्येक समूह को आपस में चर्चा करके दोषी को सजा देने के कारणों को प्रस्तुत करना है।

   संचालक के लिए नोटः यह सुनिश्चित करें कि सभी व्यक्ति खुलकर चर्चा में भाग लें। इस बात भी घोषणा कर दें कि अपने बचाव में किए गए तर्कों को चर्चा से बाहर रखा जाना चाहिए।

2. इस चर्चा और वाद विवाद को 25 मिनट तक चलने दें। प्रत्येक समूह से कहें कि वह उन मूल्यों की सूची बनाए जिन्होंने उनके उद्देश्यों का प्रेरित किया।
3. चर्चा के आधार पर उनके मूल्यों को सफेद बोर्ड पर लिखें।
4. इसके पश्चात वह किसी ऐसे एक मूल्य का चुनाव करे जो उनके लिए बहुत महत्वपूर्ण है।
5. प्रस्तुतीकरण के दौरान यदि कोई अपना समूह बदलना चाहता है तो अपने बदलाव का कारण बताने के बाद वह अपने मनपसंद समूह में जा सकता है।
6. प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से सामने आकर अपने चुनावों के बारे में समूह को बताने के लिए कहें। उन्हें यह स्पष्ट करने में सहायता करें कि उन्होंने इसका चुनाव क्यों किया। स्वैच्छिक रूप से प्रस्तुत करने आए प्रतिभागियों

को धन्यवाद दें।

7. प्रतिभागियों से पूछें:

- किस प्रकार यह गतिविधि आपके मूल्यों को प्रतिबिंबित करती है?
- क्या आपके विचार में लोग अपने जीवन भर में अपने मूल्यों का बदल सकते हैं?
- दूसरे व्यक्ति के मूल्यों का आदर करना क्यों महत्वपूर्ण हैं?
- क्या आपके व्यवहार (चुनाव और निर्णय) आपके मूल्यों के अनुरूप है? इस बात पर बल देते हुए संक्षेपण करें कि:
- मूल्य व्यक्तिगत होते है।
- जैसे जैसे अनुभव बदलते है मूल्य भी बदल सकते हैं।
- किसी अन्य व्यक्ति के मूल्यों का आदर करने से उसे आपके मूल्यों के लिए आदर को प्रोत्साहन मिलता है।

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (10 मिनट)

1. प्रतिभागियों से कहें कि वह उन वाक्यों की तरफ फिर से देखें जिन्हें उन्होंने इस सत्र की शुरुआत में पूरा किया था और उन्हें यह बताए कि यह वाक्य उन मूल्यों को प्रस्तुत करते है जो वर्तमान में प्रतिभागियों के मूल्य है। उनसे यह पूछें कि क्या वह अपने द्वारा पूरे किए गए वाक्यों में अब कोई बदलाव करना चाहते हैं।
2. उन प्रतिभागियों से हाथ ऊपर उठाने के लिए कहें यदि वह इसमें कोई बदलाव करना चाहते है। यदि कुछ ऐसे छात्र है जो कुछ बदलाव करना चाहते है तो उनसे यह व्याख्या करने के लिए कहें कि किस प्रकार वह अपने शुरुआती उत्तरों में बदलाव करेंगे।
3. यदि कोई भी प्रतिभागी किसी प्रकार का बदलाव नहीं चाहता तो उनसे कहें कि वह कुछ सप्ताह या एक महीने के बाद फिर से इन्हीं वाक्यों को देखें कि क्या अब भी वह उनके लिए उचित ठहरते हैं।
4. प्रतिभागियों से कहें कि आप उनके मूल्यों और उनके परिवार के मूल्यों की जांच करना चाहते है। उन्हें परिवारिक मूल्यों की एक सूची दें और उनसे कहें कि वह प्रत्येक मूल्य के सामने अपनी सोच लिखें और उनसे अपने परिवार के किसी एक व्यस्क के कम से कम तीन मूल्यों के बारे में बताने के लिए कहें।
   * स्कूल में अंक
   * अविवाहित लड़का लड़की का आपस में मिलना/एक साथ घूमना
   * शराब व नशीले पदार्थों का प्रयोग करना
   * स्कूली शिक्षा पूरी करना
   * शादी करना
   * नौकरी प्राप्त करना
   * विवाह पूर्व यौन संबंध बनाना
   * कॉलेज जाना
   * पैसा कमाना

5 प्रतिभागियों के लिए प्रश्न हैः 'क्या आपकी सोच आपके परिवार मित्रों और पड़ोसियों के मूल्यों से मेल खाती है?

©2012 International Youth Foundation

2 किशोरावस्था

किशोरावस्था

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- किशोरावस्था में होने वाले मुख्य बदलावो को पहचान सेकेंगें।
- किशोरावस्था के दौरान हाने वाले भावनात्मक बदलावो को पहचान सकेंगे।
- इस बारे में चर्चा कर सकेगें कि किशोरावस्था के दौरान होने वाली भावनाओ का सामना किस प्रकार किया जाए।
- किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावो का सामना करने के लिए जीवन कौशलों का प्रयोग कर सकेंगें!

पाठ की रूपरेखाः

- यह प्रदर्शित कर सकेंगे कि किशोरवस्था के दौरान लड़के व लड़कियों में क्या बदलाव आते हैं।
- यह व्याख्या कर सकेंगे कि किशोरावस्था का क्या अर्थ है, और इन बदलावों के क्या कारण हैं।
- किशोरवस्था के दौरान होने वाले विभिान्न शरीरिक व भावनात्मक बदलावों की खोज के साथ यह जान सकेंगे कि किस प्रकार इनका सामना किया जाए।

आवश्यक सामग्रीः

- विचारों को लिखित रूप से प्रदर्शित करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद! चौक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) कार्ड या कागज़ की पर्चिया।
- रोल प्ले परिदृश्य और वह चार्ट पेपर जिन पर शारीरिक छवि बनी हो।

पढ़ाए जाने से पूर्व किए जाने वाले कार्यः

- विशय में रूचि उत्पन्न करने के लिएः चार्ट पेपर का प्रयोग करने हुए लड़की की शारीरिक छवि का चित्र बनाए।
- ''संचालक के ससांधनः किशोरवास्था'' (परिशिष्ट–ए) को ध्यान पूर्वक पढ़े।
- समूह अभ्यास के लिएः प्रत्येक जोड़ी के लिए रोलप्ले तैयार करें!

पूर्व आवश्यक कौशल या पाठः

- व्यक्तिगत मूल्य
- समझौता कौशल
- सुनने का कौशल

प्रतिमागियों का आयुसमूह

- 12–15 वर्ष

पाठ की समय अवधि

55 मिनट

©2012 International Youth Foundation

पाठ योजना

विषय में कचि उत्पन्न करना

(प्रदर्शन 15 मिनट)

1. प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में बांटे। समूह को चार्ट पेपर दे जिसमें एक पर लड़के की शारीरिक छवि बनी हो और दूसरे समूह का एक चार्ट पेपर दे जिस पर लड़की की शारीरिक छवि बनी हो, समूहों से कहें कि वह लड़के के शरीर में 10 से 16 साल की आयु में होने वाले बदलावों को चिन्हित करे और इसी प्रकार दूसरा समूह लड़कियों के शरीर में होने वाले बदलावो को चिन्हित करेंगा। इस कार्य को करने के लिए उन्हे पांच मिनट का समय दें।

संचालक के लिए नोटसः यदि लड़के लड़कियां समूह में कार्य करने में आरामदायक अनुभव नहीं करे तो लडके व लड़कियों का अलग अलग समूह बना दें। यदि सभी प्रतिभागी लड़के या लड़कियां है तो प्रतिभागियों को अपने विपरीत लिंग के शरीर मे होने वाले बदलावो को भी चिन्हित करना होगा।

2. प्रतिभागियो से कहें कि वह लड़के व लड़कियो के शरीर में किशोरावस्था के दौरान होने वाले बदलावों के बारे में चर्चा करें।

- 10 से 16 साल की आयु में लड़को व लड़कियो के शरीर में कौन से ऐसे शरीरिक बदलाव होते है जो दिखाई देते हैं?
- 16 साल की आयु तक वह कौन से बदलाव होते है जिन्हे हम देख नही सकते है? (उदाहरण के लिए, आवाज, भावनाएं, स्वपनदोष, माहवारी आदि)

बांटने योग्य जानकारीः

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास (10 मिनट)।

1. इस बात की व्याख्या करे कि किशोशवस्था का क्या अर्थ हैं।

   किशोरावस्था वह समय है जब लड़के व लड़कियो का शरीर बदलता हैं, जब शरीर बदलता है, जब शरीर बड़ा व लम्बा होता है, गुप्त अंग विकसित होते हैं, और शरीर पर बाल दिखाई देते हैं। यह सब इस कारण होते है क्योंकि शरीर में एक नए कैमिकल (हारमोंस) विकसित हो रहे है जो युवाओं को व्यस्क के रूप में परिवर्तित कर रहा हैं। लड़कियों में किशोरावस्था 8 से 13 साल की आयु में शुरू होती हैं, हॉलाकि कुछ युवाओं मे यह पहले या बाद में भी शुरू हो सकती है। सामान्यतः पर हमेशा नहीं, लड़को की अपेक्षा लड़कियो की किशोरावस्था दो साल पहले शुरू हो जाती है। किशोरावस्था के दौरान एक लड़की शारीरिक रूप से गर्भधारण करने के योग्य हो जाती है और लड़के एक बच्चे का पिता बनने के सक्षम हो जाते है। यदि आप अपने क्किसित होते रारीर के बारे में चिन्तित है तो किसी विश्वसनीय व्यस्क या स्वास्थ्य कार्यकर्ता से पूछे या इस बारे में बात करें।

2. इस बारे में भी व्याख्या करे कि किशोरावस्था के दौरान वह किन भावनात्मक बदलावो को अनुभव कर सकते है। शरीरिक व भावनात्मक बदलाव सामान्य छे

3. किशोरास्था के दौरान किशोर बहुत अधिक संवेदनशील अनुभव कर सकते है। या बहुत आसानी से परेशान हो सकते है और जल्दी जल्दी उनका मूड बदल सकता है। जल्दी आपा खोना या मित्रों या परिवार के सदस्यो के साथ जल्दी गुस्सा होना बहुत सामान्य हैं। युवाओं को अवश्य अपने विश्वसनीय व्यस्को से अपनी क्रोध, दुख, उदासी या अन्य भावनाओ के बारे में बात करनी चाहिए।

4. यौन भावनाओ के बारे में व्याख्या करें। इस बात पर बल दे कि यौन भावनाएं होना सामान्य हैं।

- किशोरवस्था के अनुसार विपरीत लिंग के प्रति भावनाए अनुभव करना और उसके बारे में ज्यादा जानने की इच्छा रखना सामान्य हैं।
- लड़को मे यौन भावनाओ का मुख चिन्ह लिंग मे तनाव आना हैं।
- लड़कियो मे योनि मे गीलापन होना चिन्ह हैं।
- कोई भी रोमांटिक नॉवल पढ़ने या किसी अन्य लड़के या लड़की के बारे में सोचते हुए यौन भावनाएं आ सकती है।

- यौन भावनाएं आना सामान्य है और इसके बारे में कोई भी शर्म या ग्लति अनुभव नहीं करनी चाहिए। इन भावनाओ के अनुसार कार्य करना एक बहुत बड़ी जिम्मेदारी है। और यह अच्छा होगा कि व्यक्ति बड़े होने का इन्तज़ार करें।

समूह गतिविधि अभ्यास

जोड़े में गतिविधि (20 मिनट)

1. प्रतिभागियो को 4-4 के उपसमूहो में बांटे। प्रत्येक समूह में एक जोड़े को एक रोलप्ले दें।
2. प्रतिभागियो ने जो भी जानकारी प्राप्त की है उसका प्रयोग करते हुऐ वह दी हुई परिस्थिति के अनुसार अपने समूह में रोल प्ले करेगें। जब एक समूह अपना रोलप्ले प्रस्तुत करे दूसरा समूह इसे देखेगा और इस बारे में नोटस लिखेगा कि क्या दी गई जानकारी ठीक हैं। प्रतिभागियो को रचनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रतिभागियों को तैयारी के लिए पांच मिनट और प्रस्तुतीकरण के लिए तीन मिनट का समय दें।

संचालक के लिए नोट्सः लड़को को लड़कियो की और लड़कियों की भूमिका निभाने के लिए प्रोत्साहित करे।

रोल प्ले 1: एक प्रतिभागी मां (आंटी, दादी मां) की भूमिका निभाएगा और दूसरा प्रतिभागी 12 साल की एक लड़की की भूमिका निभाएगा। यह लड़की परेशान है कि उसके साथियो की वक्ष विकसित हो गई है जबकि उसका वक्ष अभी विकसित नहीं हुआ है। मां (आंटी दादी मां) लड़की को समझाती है और उसे किशोरावस्था में होने वाले शरीरिक बदलावो के बारे में बताती है।

रोल प्ले 2: एक प्रतिभागी 12 साल के एक लड़के की भूमिका और दूसरा प्रतिभागी उसके बड़े भाई की भूमिका निभाएगा लड़का इसलिए उदास है क्योंकि कक्षा में सभी उसकी फटी हुई अवाज़ का बहुत मज़ाक उड़ाते है। बड़ा भाई उसे समझाता है कि उसकी आवाज क्यों फट रही हैं और अपना मज़ाक उड़ाने वाले को क्या जवाब देना हैं।

रोल प्ले 3: दोनो लोग 10 साल की लड़कियो की भूमिका निभाएगी। एक लडकी दूसरी लडकी को छेडती है क्योंकि वह कक्षा की अन्य लडकियों की तुलना में ज्यादा लंबी है। वह लंबी लड़की यह बताती है कि किशोरावस्था में लड़के व लड़कियां अलग गति से अलग अलग लम्बाई तक बढ़ते है। वह यह भी बताती है कि उसे छेड़ा जाना क्यो पसन्द नहीं है और अन्य लड़कियों को उनके साथ अच्छा व्यवहार करना चाहिए।

रोल प्ले 4: एक प्रतिभागी 12 साल के लड़के की भूमिका और दूसरा प्रतिभागी उसके पिताजी (अंकल, दादाजी) की भूमिका निभाएगा लड़का इसलिए चिन्तित है कि उसकी बगल और चेहरे पर कुछ बाल आने शुरू हो रहे हैं। पिताजी (अंकल, दादा जी) उसे सान्तवना देते है और उसे किशोरावस्था में होने वाले परिवर्तनो के बारे में बताते हैं।

रोल प्ले 5: एक प्रतिभागी 14 साल की लड़की और दूसरा उसकी बड़ी बहन की भूमिका निभाएगा। लड़की दोस्तो के साथ अपने रिश्तो को लेकर चिन्तित है पर वह यह नही समझ नहीं पा रहीं है कि उसके मित्र क्यों उसके साथ नहीं रहना चाहते हैं। बड़ी बहन उसे यह समझाती है कि इसका कारण उसका मित्रो के प्रति रूखा व्यवहार हो सकता हे जो उसके अन्दर किशोरावस्था के दौरान होने वाले भावनात्मक बदलावो के कारण हो सकता हैं। और उसे यह भी सुझाव देती है कि किस प्रकार वह अपने गुस्से और नकारात्मक भावनाओं पर काबू पा सकती हैं।

रोल प्ले 6: एक प्रतिभागी 13 साल के एक लड़के व दूसरा उसके बड़े भाई की भूमिका निभाएगा। लड़के की एक लड़की के लिए कुछ भावनाए हैं पर वह यह नहीं जानता कि इन भावनाओ को किस प्रकार प्रकट किया जाए और वह हर समय उसे छेड़ता है। बड़े भाई लड़के व लड़की के बीच की घटना का गवाह था। बड़ा भाई लड़के व लडकी के रिश्तो और किस प्रकार अपनी भावनाबो को प्रकट किया जाए इस बारे में बात करता है।

3. जब प्रतिभागी जोड़ो में काम कर रहे हो संचालक उनके काम का निरीक्षण करे यदि आवश्यकता अनुभव हो तो अस्पष्ट परिस्थितियों को स्पष्ट करने में सहायता करें।
4. इस अभ्यास के अन्त में उनसे पूछेः

- क्या इन विषयों पर चर्चा करते समय उन्होने आरामदायक अनुभव किया।
- कौन सा विषय आपके लिए सबसे ज्यादा चुनौतीपूर्ण था?
- इन रोलप्ले को करने मे कौन से जीवन कौशाल आपकी सहायता कर सकते हैं?
- अपने मित्रो के किशोरावस्था से जुड़े प्रश्नों के उत्तर देने के लिए आपको किस जानकारी की आवश्यकता हो

©2012 International Youth Foundation

सकती हैं।

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

(चर्चा–10 मिनट)

1. प्रतिभागियों से पूछें कि कौन सी जानकारी और जीवन कौशल उन की किशोरावस्था में होने वाले भावनाओ और शारीरिक बदलावों को सामना करने में सहयता करेंगे।
2. निम्नलिखित बिन्दुओ पर बल दें।

- किशोरावस्था में होने वाले सभी शारीरिक और भावनात्मक बदलाव प्राकृतिक हैं।
- प्रत्येक व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत गति के अनुसार विकसित होता हैं। यह बहुत महत्वपुर्ण हैं कि जो व्यक्ति जल्दी या देर से विकसित होते है उनका मज़ाक नहीं उड़ाना चाहिए।
- युवा अक्सर अपने शरीर में तेजगति से होने वाले बदलावो के कारण बढंगा और असुविधाजनक अनुभव करते हैं।
- कशोरावस्था के दौरान एक लड़की शरीरिक रूप से गर्भधारण करने और एक लड़का बच्चे का पिता बनने में सक्षम हो जाता हैं।

3. प्रतिभागियो से पूछे कि किशोरावस्था से जुड़े प्रश्नो और चिन्ताओ को लेकर वह किसके पास जा सकते हैं। उन्हे विशवसनीय व्यस्को, परिवार, स्वास्थय कार्यकताओं और संचालक से बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

3 प्रजनन तन्त्र

प्रजनन तन्त्र

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- पुरूष और महिला की प्रजनन प्रणाली की रचना और कार्यप्रणाली के बारे में जान सकेंगे।
- प्रजनन अंगो व भागों के सही नाम और उनके बारे में जान सकेंगे।
- इस बारे में जागरूक हो सकेंगें कि माहवारी और स्वनिदोष किशोरावस्था के समान्य चिन्ह हैं।
- स्वस्थ आदतो के बारे में समझ सकेंगे।

पाठ की रूपरेखा

- पुरूष और महिला प्रजनन प्रणाली की रचना और कार्यपणाली के बारे में जान सकना।
- माहवारी और स्वप्नदोष की व्याख्या कर सकना।
- पुरूष व महिला के प्रजनन अंगो को पहचानने का अभ्यास कर सकना।
- हमारे शरीर में यौन बदलावो से सम्बन्धित मुद्दो का सामना करने का अभ्यास कर सकना।
- स्वस्थ आदतो के बारे में समझ सकना।
- प्रजनन से जुड़े मिथ्या/धारणाओं और तथ्यों के बारे में चर्चा कर सकना।

आवश्यक सामग्रीः

- विचारो को लिखित रूप से व्यक्त करने के लिए सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद (चॉक बोर्ड और मार्कर्स चॉक) टेप, रंगीन कार्ड।
- जिग्सॉ पहेली
- रोलप्ले परिदृश्य
- मिथ्या धारणाएं और तथ्य कार्ड
- प्रजनन प्रणालियो के चित्र

पढ़ाए जाने से पहले किए जाने वाले कार्यः

- विषय से रूचि उत्पन्न करनाः पुरूष व महिला प्रजनन अंगो का चित्र बनाए पर उसके विभिन्न अंगो के नाम मिटा दें।
- समूह अभ्यास के लिएः पुरूष व महिला प्रजनन प्रणालियो का एक जिग्सॉ पहेली और प्रजनन अंगो के नाम के साथ कार्ड तैयार करें।
- रोलप्लेः प्रत्येक जोड़े के लिए रोल-प्ले परिदृश्य तैयार करे। यदि संभव हो सामान्य परिस्थितियों या उदाहरणों को रोल-प्ले मे प्रयोग करें।
- जोड़े मे अभ्यास के लिएः लड़के व लड़कियो के लिए स्वस्थ आदतें व उनकी व्याख्या तैयार करें।
- पाठ मे दी गई महिला व पुरूष के प्रजनन तन्त्र से सम्बन्धित सामग्री को अच्छी तरह से निरीक्षण करें।
- व्यक्तिगत रूच से लागू करने के लिएः मिथ्या धारणाओं और तथ्यो के कार्ड तैयार करें।
- सत्र के अन्त मे प्रतिभागियो द्वारा चित्र में प्रजनन तन्त्र के अंगो पर लिखे गए नामो को प्रदर्शित करें।

पूर्व कौशल या पाठः

- व्यक्तिगत मूल्य
- किशोरावस्था

प्रतिभागियो का आयु समूहः

- 12 से 18 सालः स्थानीय मानदण्ड व प्रथाओ के अनुसार कुछ अभ्यासो के दौरान प्रतिभागियों को दो अलग समूहों (लड़के व लड़कियो) में बांट सकते हैं।

©2012 International Youth Foundation

पाठ की समय अवधिः

60 मिनठ

पाठ योजना

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रर्दशन (5 मिनट)

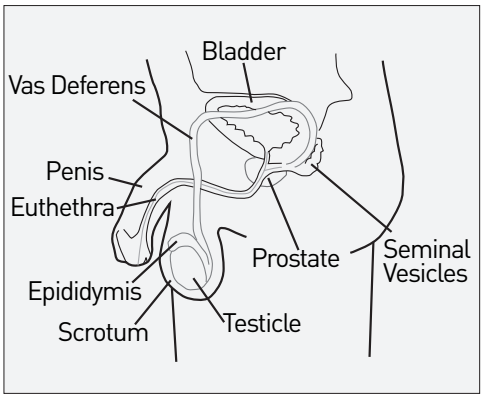
1. प्रतिभागियो से कहें कि वह एक लड़के व लड़की का चित्र बनाए।
2. प्रतिभागियो को 4–5 लोगो के उपसमूहो मे बांटे (उपसमूह) बनाते के लिए उचित तरीके का चुनाव करे जैसे लिंग के आधार पर या बिना किसी क्रम कें। यदि समूह में लड़के व लड़कियां दोनो है तो यह सुनिश्चित कर ले कि दोनो इस विषय पर एक साथ बात करने में आरामदायक हैं।
3. प्रत्येक समूह लड़के व लड़की के शरीर का एक चित्र बनाए (बिना किसी कपड़े के) और शरीर के अंगों के नाम लिखे जिन्हें वह जानते हैं।

   इस कार्य को पूरा करने के लिए समूहो को 5 मिनट का समय दें।
4. प्रत्येक समूह से अपने नतीजे प्रदर्शित करने के लिए कहें। अगले सत्र के लिए इन चित्रो को दीवार पर लगा रहने दे।

बांटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास (20 मिनट)

1. इस सत्र के लिए आप प्रतिभागियो को लिंग के आधार पर अलग अलग समूहो में बांटने के बारे में सोच सकते हैं। यदि आपके पास दो समूह हैं तो यह सुनिश्चित करे कि लड़कियो के समूह में एक लड़की नेता और लड़को के समूह का नेता एक लड़का हो।
2. छोटे समूह में की गई गतिविधि के नतीजो की तरफ वापस जाए। प्रतिभागियो को यह बताएं कि उन्हे जो जानकारी दी जाएगी उसके आधार पर वह अपने उतरो का निरीक्षण करे।
3. पहले पुरूष प्रजनन तन्त्र वर चर्चा करें। पहले अभ्यास के दौरान प्रतिभागियो के द्वारा बनाए पोस्टरों और अंगो के नाम के कार्ड का प्रंयोग करें।
4. पुरूष के बाहरी प्रजनन अंगो से शुरू करें पहले प्रतिभागियो द्वारा तैयार पोस्टर पर लिखे नामो को पढे और उस अंग के सामने सही नाम का कार्ड लगाए और उस नाम को उन्हें जोर से पढने के लिए कहें। जैसे ही वह उस नाम को पढ़े उन्हे उस भाग का संक्षिप्त विवरण दें।



- वृषण एक मांस की थैली है जो पुरूष को दोनो जांधो के बीच लट्की होती हैं वृषण में दो अण्डकोष होते है जो तापमान को नियन्त्रित करने और शुक्राणु को गतिमान करने में सहायता करता हैं। जब तापमान ठंडा होता है तो यह सख्त हो जाता है और गर्म तापमान में यह ढीला हो जाता हैं।
- अण्डकोष जो दो छोटे गेंद के आकार के होते है और वृषण में स्थित होते है और शुक्राणु और पुरूष हारमोन टेस्टीस्ट्रॉरन को उत्पन्न करते हैं।
- लिंग पुरूष का बाहरी यौन अंग हैं। लिंग स्पंच के समान मुलायम ऊतकों से बना होता है जिसमें बहुत सारी खून की नसे होती हैं। लिंग के अन्दर एक नली होती है जिसे पेशाब की नली कहा जाता है और यह अन्त में जा कर खुलती है, पेशाब की नली के दो मुख्य कार्य होते है। (1) यह पेशाब को शरीर के बाहर निकालता है और (2) यौन उतेजना के समय यह वीर्य को बाहर निकलता हैं।
- फोर स्किन (लिंग की बाहरी त्वचा) वह झिल्ली है जो लिंग के सिरे को ढकती हैं। यह वह झिल्ली है जिसे खतने

[4]*Adapted from "Life Planning Skills", African Youth Alliance, 2004*

के समय हटा दिया जाता है।

5. अन्दुरुनी प्रजनन अंगो के साथ जारी रखे।

- एपिडिउमिस (अधिर्वसण) शुक्राणु को तब तक एकत्र कर के रखता है जब तक वह परिपक्व नहीं हो जाते हैं। एक बार जब शक्राणु परियक्व हो जाते है तो शुक्र नलिका (वास डेफरेंस) में तैर कर जाते है।
- शुक्रतलिका (वास डेफरेंस) वह नली हैं जो शुक्राणु ग्रन्थि (सेमिनल बेसिकल) तक ले जाती है। यह शुक्राणु के लिए एक रास्ते के रूप में कार्य करती हैं।
- शुक्रीयग्रन्थि (सेमिनल वेसिकल) मे दो थैली होती है जिसमे कुछ तरल पदार्थ होते है जो शुक्राणु को पोषण देते हैं।
- प्रोसटेन्ट ग्रन्थि शुक्राणु के लिए कुछ चिकनाई वाला पदार्थ उत्पन्न करती हैं। वीर्य में शामिल हैं, शुक्राणु शुक्रीय ग्रन्थि से निकलने वाला पोषण देने वाला तरल पदार्थ और प्रोसटेन्ट ग्रन्थि से चिकनाई पैदा करने वाला तरल पदार्थ। वीर्य वह तरल पदार्थ है जो यौन उतेजना के समय पेशाब की नली से बाहर निकलता हैं।

6. किशोरावस्था के दौरान-लिंग का खड़ा होना, वीर्य स्खलन और स्वपन दोष के बारे में व्याख्या करें।

संचालक के लिए नोट्सः यदि मूल विषय के बारे में चर्चा कर ली गई है जो कि कुछ धर्मो में विवादास्पद मुद्दा हो सकता है (जैसे इस्लाम में हस्तमैथन)। संचालक को यह स्पष्ट कर देना चाहिए कि यहां जो भी जानकारी बांटी जाएगी उसे वैज्ञानिक नजरिए से समझा जाना चाहिए और यह किसी धार्मिक विचार से बराबरी करने के लिए नही है। मूल विश्वासो पर चर्चा करने से बचना चाहिए।

- <u>लिंग का खड़ा होना क्या है?</u>

लिंग का खड़े होने का आर्थ है जब लिंग खून से भर जाता है और यह सख्त और तना हुआ होता है। लिंग जब खड़ा होता है जब लड़के कल्पना करते है और यौन चीजो के बरे में सोचते है या कभी कभी बिना किसी कारण के भी ऐसा होता हैं। लड़को का अक्सर इस पर कोई नियन्त्रण नहीं होता कि कब ऐसा होता है। यह लड़को के लिए बहुत सामान्य है कि वह सुबह तने हुए लिंग के साथ उठे। रात को सोते समय एक लड़के का लिंग कम से कम 5 से 7 बार खड़ा होता है और फिर सामान्य हो जाता है। यह पुर्ण रूप से सामान्य और स्वस्थ है। लिंग के खड़े होने का अर्थ यह नहीं है कि लड़के को यौन सम्बन्ध बनाने की आवश्यकता है। जब लिंग तना हुआ होता है तो लड़का आसानी से पेशाब नहीं कर सकता है क्योंकि एक मांसपेशी पेशाब की थैली का रास्ता रोकती है। असे पेशाब करने का तब तक इन्तजार करना पड़ता है जब तक लिंग का तनाव कम नहीं हो जाता है।

- <u>वीर्य स्खलन क्या है?</u>

तीर्यपात 'वीर्यस्खलन' का अर्थ है जब यौन उतेचना के कारण लड़के या पुरूष के तने हुए लिंग मे से वीर्य निकलता हैं। एक पुरूष के लिंग में तनाव आए यह आवश्यक नहीं कि वह वीर्यपात करे। यदि वह इन्तजार करता है तो तनाव बिना किसी नुकसान के अपने आप ठीक हो जाता है। जब लड़को में किशोरावस्था शुरु होती है वीर्य थोड़ा साफ या हल्का सा पीला होता है। जैसे ही एक लड़का पुरूष के रूप में विकसित होने लगता है, अधिक मात्रा में परिपक्व शुक्राणु बनने लगते है और सम्भवत' उसका वीर्यपात अधिक सफेद होने लगता है। लड़को में जन्म के समय शुक्राणु नहीं होते है किशोरावस्था के दौरान शुक्राणु उत्पन्न होना शुरु होते है और जीवन भर यह उत्पादन चलता रहता है। यदि वीर्यपात द्वारा शुक्राणु महिला की योनि में छोड़े जाते है तो उसके गर्मधारण की सम्भावना होती बीमारी या संक्रमण भी हो सकता है।

- <u>स्वप्न दोष क्या है?</u>

स्वप्न दोष से अभिप्राय है कि जब एक लड़के का लिंग खड़ा हो जाता है और सोते समय वीर्यपात हो जाता है। इसके कारण जब लड़का उठता है तो उसे उसका जांघिया या बिस्तर थोड़ा सा गीला लगता है। यदि एक लड़के को स्वाप्नदोष के बारे में पता नहीं है तो वह चिन्तित, परेशान या असमंजस में पड़ सकता है, स्वप्न दोष पूर्ण रूप से सामान्य और स्वस्थ है। एक लड़का अपने आपको स्वप्नदोष से नहीं रोक सकता है।

7. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वह पुरूष प्रजन्न तन्त्र के बारे में कोई प्रश्न पूछना चाहते है। उनके प्रश्नो का उत्तर दें।

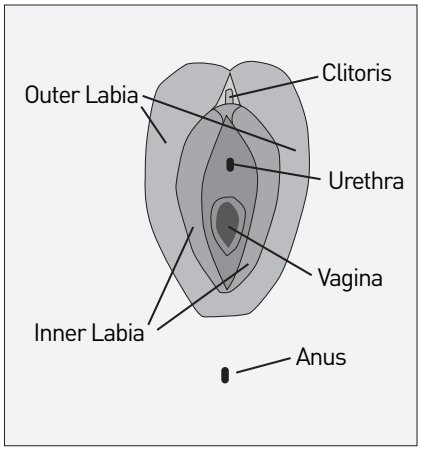
8. महिला प्रजनन प्रणाली के साथ आगे बढ़े। यह सुनिशिचत करे कि आप बाहरी अंगो के साथ शुरूआत करें। पहले प्रतिभागियो द्वारा तैयार पोस्टर पर दिए नामों को पढ़े और फिर उचित "सही नाम का कार्ड लगाए'' ज़ोर से पढ़े जैसे ही वह नाम पढ़ लें उन्हें उनके बारे में संक्षिप्त विवरण बताए।

- क्लाइटोरिस या मग शिशन-छोटा सा चने के आकार का दाना जो मूत्र मार्ग के ऊपर बाहरी भागों के ऊपर स्थित

©2012 International Youth Foundation

होता है और उत्तेजना लाने मे सहायक होता हैं। लीबिया मेजोरा (बाहरी भगोएठ) मांस की दो परते जो बाहरी

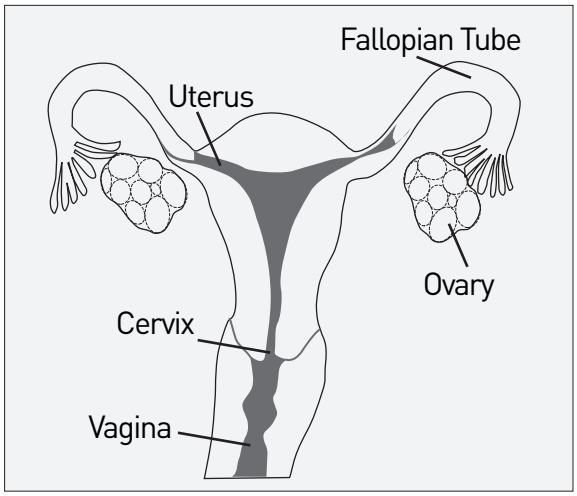
भगोएठ के अन्दर होती है जो भग शिशन, मूत्र मार्ग और योनि मुख के दोनों तरफ तक बढ़ा हुआ होता है।



- लीबिया मेजोरा (बाहरी भगोएठ) मांस की दो परते जो बाहरी भगोएठ के अन्दर होती है जो भग शिशन, मूत्र मार्ग और योनि मुख के दोनों तरफ तक बढ़ा हुआ होता है।
- त्रमूत्र नलीः– छोटी सी नली जो मूत्र की थैली (जहां शरीर मे मूत्र इक्ठ्ठा होता है) से मूत्र को शरीर से बाहर निकालती है।
- मूत्र मार्गः– वह जगह जहां से महिला पेशाब करती है।
- योनि द्वाराः– वह मार्ग जहां से माहवारी के समय खून बाहर निकलता है।
- योनि मुखः– महिला का वह बाहरी जननांग जिसमें बाहरी और अन्दरूनी भगोएठ, मग शिशन आदि शामिल है।

9. महिला के अन्दरूनी प्रजनन अंगो की व्याख्या के साथ सत्र जारी रखे उन्हे गर्भाधारण और माहवारी प्रक्रिया के बारे मे बताए।

- सर्विक्सः– गर्भाश्य का निचला भाग जो योनि तक फैला होता है। फेलोपियन ट्यूब्स बीजवाहिनी नलिका वह



नलिकाएं जो अण्डे को अण्डाश्य से गर्भाश्य तक ले जाती है।

- गर्भधारणः– अण्डे का शुक्राणु से मिलना।
- माहवारीः– प्रतिमाह खून और गर्भाश्य की परत के साथ ऊतकों बाहर आना।
- अण्डाश्यः– वह दो ग्रन्थियां जिसमें हजारो की संख्या में अपरिपक्व अण्डे होते हैं।
- ओण्योलैशन, (अण्डोत्सर्ग) अण्डाश्य से समयबद्ध तरीके से परिपक्व अण्डे का निकालना।
- स्रावः– वह प्रक्रिया जिसके द्वारा ग्रंन्थियां खून मे प्रवाह या शरीर से बाहर कुछ पदार्थ निकालती है।
- गर्भाश्यः– छोटा, खाली, मांसपेशी के आकार का महिला का अंग जहां गर्भ ठहरता है और जन्म तक पोषण प्राप्त करता है।
- योनिः– योनिद्वार से शुरु होकर गर्माश्य के मुख तक जाने वाला मार्ग।

पुरूष एवं महिला जननांगों का शब्दकोश

पुरुष प्रजननतन्त्र (Male reproductive organ)

वृषण	Scrotum
अण्डकोष	Testicle
लिंग	Penis
फोरस्किन(लिंग कीबाहरी त्वचा)	Foreskin
अधिर्वसण	Epididymis
शुक्रतलिका	Vas deferens
शुकीयग्रन्थि	Seminal vesicles
वीर्य	Sperms
प्रोसटेन्ट्यग्रन्थि	Prostate gland

महिला प्रजननप्रणाली (Female reproductive organ)

क्लाइटोरिस या मग शिशन	Clitoris
लीबियामेजोरा (बाहरी भगोएठ)	Labia majora (Outer labia)
मूत्र नली	Urethra
मूत्र मार्ग	Urethral opening
योनि द्वारा	Vaginal opening
योनिमुख	Vulva
सर्विक्स	Cervix
बीजवाहिनीनलिका	Fallopian tubes
गर्भधारण	Fertilisation
माहवारी	Menstruation
अण्डाश्य	Ovaries
अण्डोत्सर्ग	Ovulation
स्राव	Secretion
गर्भाश्य	Uterus
योनि	Vagina

10. माहवारी की प्रक्रिया की व्याख्या करें।

माहवारी सामान्य और स्वस्थ प्रक्रिया है
जिसमें खून की परत गर्भाश्य की परत ऊतकों के साथ बाहर आती है। इसे महिला के 'पीरियड' के नाम से भी जाना जाता है। यह प्रक्रिया सामान्यतः तीन से सात दिनों तक चलती है। माहवारी के समय खून के स्राव को सोखने के लिए सेनेटरी पैड या टैम्पून आदि का प्रयोग किया जा सकता है। अधिकतर महिलाओं को महीने में एक बार माहवारी होती है। कुछ लड़कियों को 9 से 10 साल की आयु में माहवारी शुरू हो जाती है पर अन्य लड़कियो को कुछ सालो बाद माहवारी शुरू हो सकती है। माहवारी इस बात का संकेत है कि यदि वह यौन सम्बन्ध बनाए तो उसके गर्मशरण की सम्भावना हैं। गर्मधारण के दौरान माहवारी का आना रूक जाता हैं और जैसे ही बच्चा नौ से दस महीने की आयु का होता है उनकी माहवारी फिर से शुरू हो जाती है पर कुछ अन्य महिलाओ को बच्चे के जन्म के कई सालो बाद फिर से माहवारी शुरू होती है। इस बात की भी व्याख्या करे कि जब माहवारी आना बिल्कुल बन्द हो जाता है। उसे मीनोपॉज कहा जाता है।

संचालक के लिए नोट्सः संचालक इस बात की व्याख्या करे कि यदि यह माना जाता है कि माहवारी का खून अशुद्ध है इसका यह अभिप्राय बिल्कुल नहीं हैं कि माहवारी के समय महिला अस्वस्थ है। (वैज्ञानिक स्वास्थ के नजरिए से)। प्रतिभागी वैज्ञानिक नजरिए को धार्मिक विचार, कि माहवारी का खून अशुद्ध है को विकल्प के रूप में समझने का प्रयास करें। प्रतिभागियो को एक दोनो मे से कोई अन्तिम सत्य खोजने की अपेक्षा यह समझना चाहिए कि दोनों के अलग अलग प्रभाव हो सकते हैं।

समूह गतिविधि/अभ्यास

रोल प्लेः (10 मिनट)

1. प्रतिभागियों को चार–चार के उपसमूहो में बांटे। प्रत्येक समूह में से एक जोडै को एक रोलप्ले करने के लिए दें। यदि बहुत सारे जोड़े हे तो एक से अधिक जोड़े एक ही रोलप्ले कर सकते है यदि वह अलग अलग उप समूहो में हैं।
2. प्रतिभागियो ने जो भी जानकारी प्राप्त की है उसका प्रयोग करते हुए दी गई परिस्थिति पर अपने समूह मे प्रदर्शन करेगें। जब एक समूह रोलप्ले कर रहा है तो दूसरा समय ध्यानपूर्वक देखेगा और यह नोट लिखेगा कि क्या दी गई जानकारी ठीक है। प्रतिभागियो को तैयार होने के लिए प्रोत्साहित करें। प्रतिभागियो को तैयार के लिए 3 मिनट और प्रस्तुतीकरण के लिए 5 मिनट का समय दें।

5 Adapted from "My Changing Body: Fertility Awareness for Young People", FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003

©2012 International Youth Foundation

रोल प्ले 1: एक प्रतिभागी 10 साल की एक लड़की और दूसरा प्रतिभागी उसकी बड़ी बहन की भूमिका निभाएगा वह लड़की डरी हुई है क्योकि उसे माहवारी शुरु हो गई है और उसे यह समझ नहीं आ रहा है कि यह क्या हो रहा है बड़ी बहन उसके समझाती है कि माहवारी चक्र क्या है और यह क्यों होता हैं।

रोल प्ले 2 : एक व्यक्ति मां और दूसरा व्यक्ति 12 साल की एक लड़की की भूमिका निभाएगा। वह लड़की इस कारण परेशान है कि उसकी सहेलियों को माहवारी शुरु हो गई पर उसे अभी तक माहवारी शुरु नहीं हुई है। मां उसके सान्तवना देती है और उसे यह समझाती है कि उसे अभी तक माहवारी शुरु क्यों नहीं हुई हैं।

रोल प्ले 3 : एब व्यक्ति पिता और दूसरा व्यक्ति एक 13 साल के लड़के की भूमिका निभाएगा। बेटे को चिन्ता है कि रात को सोते सोते जाग जाता है और उसका बिस्तर भी थोड़ा सा गीला होता है। उसने अपने पिता से पूछा कि उसके साथ क्या गलत है। पिता उसको विस्तार से समझाते है कि स्वपनदोष क्या है और यह एक सामान्य प्रक्रिया है।

रोल प्ले 4 : एक प्रतिभागी 17 साल के एक लड़के की भूमिका करेगा। वह यह सोचकर डरा हुआ है कि बहुत अधिक हस्तमैथुन नपुसंकता का और उसकी कम आयु का कारण हो सकता है। वह यह भी सोचता है कि शुक्राणु हडिडयों और शरीर के जोड़ो में बनते हैं और अधिक मात्रा मे यौन सम्बन्ध बनाने से या अधिक हस्त मैथुन करने से उसका शरीर और हड्डियां कमजोर हो जाएगी। वह इन सबके बारे में अपने बड़े भाई से चर्चा करता है जिसकी आयु 25 वर्ष है उसका भाई उसे समझाता है कि शुक्राणु किस प्रकार बनते है और वह उस की इस विषय से जुड़ी मिथ्या धारणाओ को भी तोड़ता है।

रोल प्ले 5 : एक व्यक्ति 17 साल के एक लड़के की भूमिका निभाएगा। वह एक दोस्त से अपने डर के बारे में बात कर रहा है कि उसे अक्सर यौन सम्बन्ध बनाने की अवावश्यकता होती है क्योंकि अक्सर उसके लिंग में तनाव आता हे और यदि वह ऐसा नहीं करेगा तो उस का लिंग फट सकता है। उसका मित्र उसे यह समझाता है कि यह केवल एक मिथ्या धारणा हैं और यह उसकी आयु के सभी लड़को व पुरुषो में सामन्य है।

जोड़ों में अभ्यास (10 मिनट)।

1. समान लिंग के कुछ छोटे उप समूह बनाए।
2. लड़कियों का समूहः एक फिलप चार्ट (या हैण्ड ऑउट बांट कर) पर 6 स्वस्थ आदतो और उनके प्रभावों को बिना किसी मेल के लिख कर प्रदर्शित कर के या हैण्डआउट के रूप से बांटे

1. डिओडरन्ट (गन्ध हारक) का प्रयोग करने।	ए. शरीर को दुर्गन्ध मुक्त रखता है।
2. साफ जाधियां पहनना।	बी. शरीर की दुर्गन्ध दूर करने में सहायता करता है।
3. मुह की क्रीम द्वारा सफाई करना।	सी. बीमारी फैलने से बचाव करता है।
4. शौचालय के प्रयोग के बाद साबुन से हाथ धोना	डी. जनानंगो को कीटाणु से सुरक्षित रखता है और दुर्गन्ध से बचाता है।
5. निर्यात रूप से सैनेटरी पैड और टैम्पून को बदलना।	ई. कील-मुहांसे होने से बचाता है।
6. अक्सर नहाना।	एफ. संक्रमण से बचाता है और जनानंगो को साफ रखता है।

उत्तरः 1-बी, 2डी, 3ई, 4सी, 5एफ, 6ए।

3. लड़कों का समूहः एक फ्लिप चार्ट पर 6 स्वस्थ आदतों और उनके प्रभाव को बिना किसी मेल के लिख कर प्रदर्शित करे या हैण्डआउट के रूप में बांटे।

1. डियो डरेन्ट (गन्ध हारक) का प्रयोग करना।	ए. संक्रमण से बचाता है और जनानगो को साफ रखता है।
2. साफ जाधियां पहनना।	बी. शरीर की दुर्गन्ध दूर करने में सहायता करता है।
3. जनानगो को रोज साफ रखना।	सी. शरीर को दुर्गन्ध मुक्त रखता है।
4. मुंह की क्रीम द्वारा सफाई करना।	डी. बीमारियां फैलने से बचाव करता हैं।
5. शौचालय के बाद अपने हाथों को साबुन से धोना।	ई. कील मुंहासे होने से बचाता हैं।
6. अक्सर नहाना।	एफ. जनांनगो को कीटाणु से सुरक्षित रखता है और दुर्गन्ध से बचाता हैं।

उत्तरः-1-बी, 2-एफ, 3-ए,4-ई, 5-डी,6-सी.

प्रतिभागियो को सही स्वस्थ आदत और उसके प्रभाव को एक दूसरे से मिलाना हैं। इस बारे में चर्चा करने के लिए उन्हे 5 मिनट को समय दें।

5. जब प्रतिभागी इस अभ्यास को पूरा कर लो तो उन्हे सही उत्तर बनाए और यदि आवश्यकता अनुभव हो तो स्वस्थ आदतो के बारे मे व्याख्या करें।

1.डियोडरेन्ट का प्रयोग करना।	1. शरीर की दुर्गन्ध दूर करने में सहायता करता है। नियमित रूप से स्नान करने और साफ कपड़े पहनने से सामान्यतः व्यक्ति से साफ और ताजा गन्ध आती है। डियोडरेन्ट की रचना इस प्रकार की गई है कि शरीर से आने वाली अप्रिय दुर्गन्ध को ढ़का जा सके। इनकी रचना बगल मे पसीना सोखने और बगल में गीलापन कम करने के लिए की गई है। प्रत्येक व्यक्ति को यह निर्णय करने की आवश्यकता है कि क्या उनके शरीर को दुर्गन्ध दूर करने या पसीना कम करने के लिए किसी ऐसे उत्पाद के प्रयोग की आवश्कता हैं।
2.साफ जाघियां।	2. संक्रमण से बचाता है और जनांनगो को साफ रखता है। साफ जांघिया जनांनगों को कीटाणुओं से सुरक्षित रखता है और दुर्गन्ध से बचाव करता है।
3.क्रीम द्वारा मुंह साफ करना।	3. क्रीम द्वारा मुंह साफ करना। कील मुहांसे होने से बचाता है। मुंह साफ करने वाली क्रीम से मुंह साफ करने से अधिक तेल व ब्लैड हैड दूर किए जाते है जो कील मुहाँसों का कारण होते हैं। नियमित रूप से मुंह पर साबुन का प्रयोग करने से त्वचा रूखी हो सकती है और कील मुहांसो की समस्या को बढा सकती है।
4.शौचालय के प्रयोग के बाद साबुन से हाथ धोना।	4. संक्रामक बीमारियों से बचाता है। कीटाणुओ को फैलने से बचाने के लिए साबुन से हाथ धोना सबसे अच्छा तरीका है। यह बहुत आसान है कि एक कीटाणु आपके हाथ से मुंह में पहुंच जाए और विभिन्न बीमारियों जैसे दस्त, हैपिटाइटिज ए का कारण बन सकता है।
5.नियमित रूप से सैनेटरी पैड या टैम्पून को बदलना।	5. संक्रमण से बचाता है। सैनेटरी पैड तथा टैम्पून का प्रयोग माहवारी के समय खून सोखने के लिए किया जाता है। नियमित रूप से सैनेटरी पैड या टैम्पून को बदलने से दुर्गन्ध कम होती है। जनांनगों को साफ रखने से कीटाणुओ से होने वाले सांक्रमण के खतरे से बचाव होता है।
6.अक्सर नहाना।	6. शरीर को दुर्गन्ध मुक्त रखत हैं। किशोरावस्था के दौरान तैलीय और पसीने की ग्रन्थियां सक्रिय हो जाती है, इसलिए शरीर को ताजा व साफ रखने के लिए अक्सर नहाना आवश्यक है।
7.प्रतिदिन अपने जनांनगों को धोना।	7. संक्रमण से बचाता है। रात को सोने से पहले लड़के व लड़कियो दोनों के लिए अपने जनानंगो को धोना आवश्क है। जनांनगो की सही सफाई संक्रमण से और प्रजनन अंगो में सूजन /जलन से बचाती है।

6. इस गतिविधि के अन्त में छोटे उप समूह अपने आपको स्वयं अंक देगे। जिन्होने ज्यादा सही मेल किए होंगे वह विजेता होगा।

©2012 International Youth Foundation

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (10 मिनट)

1. पुरूष व महिला प्रजनन प्रणाली से जुडी मिथ्या धारणाओं और तथ्यो के बारे में चर्चा करें। प्रत्येक प्रतिभागी को एक कार्ड दे जिसके एक तरफ मिथ्या धारणा और दूसरी तरफ 'तथ्य' लिखा हों। प्रतिभागागियों के लिए निम्नलिखित वाक्य पढे और उनसे पूछे कि उनके विचार मे यह ''मिथ्या धारणा' है या यह 'तथ्य'' है'। उसी के अनुसार प्रतिभागी अपना कार्ड दिखाएगें। उन्हे प्रश्न के बारे में सोचने के लिए एक मिनट का समय दें। जब प्रतिभागी अपने विचार प्रकट कर चुके उन्हे सही फीड बैक दे और यदि आवश्यक हो तो सही उत्तर बताए।

1.माहवारी के समय महिला के शरीर से खून आने का अर्थ है कि वह बीमार है।	मिथ्या धारण
2.यदि एक लड़की को बीच में माहवारी आना बन्द हो जाए तो इसका अर्थ है कि वह गर्भवती है।	तथ्य
3.यदि पुरूष अपने शुक्राणु को बाहर नहीं निकालता है तो वह इकट्ठा हो जाएगे और उनका लिंग या अण्डकोष फट सकते है।	मिथ्या धारण
4.जब एक लड़के को स्वप्नदोष होता है अर्थात सोते समय वीर्यपात होता है तो इसका अर्थ है कि उसे यौन सम्बन्ध बनाने की आवश्यकता है।	मिथ्या धारण
5.किशोरावस्था के दौरान अधिकतर लड़को को स्वप्न दोष होता है।	तथ्य
6.यदि लिंग को बहुत बार धुआ जाए तो अण्डकोष हमेशा के लिए बड़े हो जाते हैं।	मिथ्या धारण
7.माहवारी, वीर्यथात, लिंग का खड़ा होना और स्वप्नदोष किशोरावस्था के सामान्य संकेत है।	तथ्य
8.यदि कोई महिला लड़की माहवारी के दौरान पौधो को छूती है या पौधो को पानी देती है तो यह पक्का है कि पौधा या तो मुरझा जाएगा या सड़ जाएगा।	मिथ्या धारणा
9.अपनी शरीरिक क्षमता की जांच करने के लिए एक लड़के " पूरूष को महीने में एक बार अवश्य हस्तमैथुन करना चाहिए।	मिथ्या धारणा
10.कण्डोम का प्रयोग करने से वीर्य कहीं दूसरी जगह चला जाएगा क्योंकि कण्डोम का अन्तिम सिरा बहुत तंग होता है।	मिथ्या धारणा
11.शुक्राणु जोड़ो या हड्यिो में उत्पन्न होते हैं।	मिथ्या धारणा
12.यदि आप खड़े होकर पानी पीते है तो आपके अण्डकोष बड़े हो जाएगे।	मिथ्या धारणा
13.एक बार हस्तमैथुन करने से 40 दिन की उर्जा नष्ट हो जाती है।	मिथ्या धारणा

2. प्रतिभागियो से कहे कि यदि वह अतिरिक्त जानकारी चाहते है तो वह आपके साथ या अपने ही लिंग के किसी अन्य संचालक के साथ स्कूल के समय के बाद निजी रूप से चर्चा कर सकते हैं।

संचालक के लिए नोट्सः प्रतिभागियो को एक उत्साही समूह होने के लिए धन्यवाद करें। उन्हे यह बताए कि अपने शरीर के बारे में बात करना कठिन होता है और आप को इस सत्र में भाग लेने के लिए और एक दूसरे के साथ जानकारी बॉटने के लिए गर्व अनुभव होना चाहिए।

[6] Adapted from "Life Planning Education: A Youth Development Program," Advocates for Youth, 1995

7 For more information refer to Trashi, resource book

4. कम उम्र में गर्भधारण

कम उम्र में गर्भधारण

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- कम उम्र में गर्भधारण के परिणामों को पहचान सकेंगे।
- गर्भधारण की प्रक्रिया को समझ सकेंगे।
- यह समझ सकेंगे कि यौन व्यवहार को क्या मिलकर जोखिमपूर्ण बनाता हैं।
- निर्णय लेने और मना करने के कौशल का अभ्यास कर सकेंगे।

पाठ की रूपरेखा

- कम उम्र में गर्भधारण के परिणामों के बारे में चर्चा कर सकना।
- यह व्याख्या कर सकना कि किस प्रकार गर्भधारण होता है।
- जोखिमपूर्ण व्यवहार और उनसे बचाव के कौशल के बारे में चर्चा कर सकना।
- यौन व्यवहार के बारे में निर्णय लेने के कौशल के बारे में अभ्यास कर सकना।

आवश्यक सामग्री

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद /चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक)
- पुरूष और महिला प्रजनन प्रणाली के पोस्टर
- छोटे समूह में अभ्यास के लिए परिस्थितियां

पढ़ाए जाने से पूर्व किए जाने वाले कार्य

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिएः कथन तैयार करें।
- बांटने योग्य जानकारी के लिएः पुरूष व महिला प्रजनन प्रणाली के पोस्टर तैयार करें (प्रजनन तंत्र पाठ के दौरान तैयार फ्लिप चार्ट का प्रयोग भी कर सकते हैं) और यदि संभव हो तो गर्भधारण की प्रक्रिया का वर्णन करने के लिए वीडियो का प्रयोग भी कर सकते हैं।
- छोटे समूह में अभ्यास के लिएः प्रतिभागियों की आयु और संस्कृति के अनुरूप परिस्थितियों का चुनाव सुनिश्चित करें।

पूर्व कौशल या पाठः

- व्यक्तिगत मूल्ये
- किशोरावस्था
- प्रजनन तंत्र
- मना करने का कौशल

प्रतिभागियों का आयु समूहः

15–19 साल

पाठ की समय अवधिः

60 मिनट

©2012 International Youth Foundation

पाठ योजनाः

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन (15 मिनट)

1. नीचे दिए गए कथनों को दो अलग अलग कागज के टुकड़ों पर लिखें और कागज को आधा मोड़ दें।

- अभी आपको पता चला कि आपकी गर्लफ्रेंड/पत्नी गर्भवती है।
- अभी आपको पता चला कि आप गर्भवती हैं।

संचालक के लिए नोट्सः यदि प्रतिभागी 15 साल से कम आयु के हैं तो कथनों को निम्न कथनों से बदल दें।

- आप 15 साल के है और अभी अभी आपको पता चला है कि आपकी गर्लफ्रेंड गर्भवती हैं।
- आप अभी 15 साल की है और अभी आपको पता चला है कि आप गर्भवती हैं।

2. दोनों मुड़े हुए कागज पर महिला के लिए 'म' और पुरूषों के लिए 'प' लिखें। 'म' अक्षर लिखा हुआ कागज केवल महिलाओं को और 'प' अक्षर लिखा हुआ कागज केवल पुरूषों को दें।
3. प्रतिभागियों को जोड़ों में बाँट दें और सभी को एक मुड़ा हुआ कागज दें। उनसे कहें कि वह मुड़े हुए कागज को खोले नहीं। यह सुनिश्चित करे कि प्रतिभागियों को उनके लिंग के अनुरूप सही कथन दिया गया है।
4. प्रतिभागियों से कहें कि वह अपने 2-3 भविष्य के लक्ष्यों के बारे में सोचें। उनसे कहें कि वह अपने लक्ष्य अपने साथी के साथ बांटे। यह विचार बांटने के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
5. उनसे कहें कि वह मुड़ा हुआ कागज खोलें और उस पर लिखा हुआ कथन पढ़े।
6. प्रतिभागियों से कहें कि वह इस कथन का अपनी आशाओं, सपनों, योजनाओं पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में चर्चा अपने साथी से करें। इस चर्चा के लिए उन्हें 5 मिनट का समय दें।
7. सभी को एक बड़े समूह में इक्ठ्ठा होने के लिए कहें और सामान्य चर्चा के लिए प्रोत्साहित करें कि इस अनचाहे गर्भ का उनकी योजनाओं पर क्या प्रभाव पड़ेगा। (5 मिनट) इस बात को बलपूर्वक समझाए कि गर्भधारण एक जोड़े के लिए बहुत ही खुशी/उत्साह का पल होता है जब वह पहले से सोचकर गर्भधारण करते है और बच्चे के पालन पोषण के लिए तैयार होते हैं।

- क्या आपकी योजनाएं सफल होना संभव है यदि आप या आपकी गर्लफ्रेंड अनचाहा गर्भधारण करती हैं?
- यह आपको कैसा अनुभव कराता है?

बाँटने योग्य जानकारी

प्रशिक्षक का योगदान और बड़े समूह में चर्चा (25 मिनट)

1. प्रतिभागियों से कहें कि वह इस बारे में चर्चा करने जा रहे है कि गर्भधारण किस प्रकार होता है।
2. छात्रों को पुरुष व महिला प्रजनन अंगों के चित्र दिखाएं और किन्हीं दो प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से इन अंगों का संक्षिप्त विवरण बताने के लिए कहें।
3. गर्भ विकास के विभिन्न चरणों की व्याख्या करें।

संचालक के लिए नोट्सः आप गर्भधारण और अंड निषेचन की प्रक्रिया समझाने के लिए शैक्षिणक वीडियो जैसे 'अंडे और शुक्राणु की यात्रा', का प्रयोग कर सकते हैः स्रोत (PBS: http://www.pbs.org/wgbh/mova/miracle/program.html)

- लगभग एक महीने के अंदर एक अंडाश्य से एक अंडा पककर निकलता है। इसे अंडोत्सर्ग (ओव्योलेशन) कहा जाता है। यह वह समय

[8] *Adapted from "Life Planning Skills," African Youth Alliance, 2004*

है जब महिला प्रजनन योग्य है और वह गर्भवती हो सकती है। जैसे ही अंडा अंडाश्य से निकलता है, यह बीजवाहिनी नलिका के द्वारा गर्भाश्य तक जाने का रास्ता ढूंढता है। जब महिला व पुरुष यौन संबंध बनाते है तो पुरुष का वीर्य महिला के शरीर में प्रवेश करता है। वीर्य में शुक्राणु होते हैं। शुक्राणु बहुत छोटा होता है। यदि संभोग के समय पुरुष वीर्य स्खलन करता है तो शुक्राणु योनि में रह जाते हैं। हालांकि वह वीर्य स्खलन नहीं करता फिर भी योनि में वीर्य से पहले वाले स्राव के द्वारा भी कुछ शुक्राणु योनि में रह जाते हैं। शुक्राणु अपने आप आगे बढ़ना शुरु करते है यह महिला अंडे की तलाश में तैरते हुए सर्विक्स के रास्ते गर्भाश्य में व फिर बीजवाहिनी नलिका की तरफ बढ़ते हैं। यदि इस समय बीजवाहिनी नलिका में महिला का अंडा है तो वह शुक्राणु शायद उसे ढूंढ लें। जब शुक्राणु और अंडा आपस में मिलते है तो उसे अंडनिषेचन कहा जाता है। निषेचित अंडा गर्भाश्य की दीवार में नरम परत में कहीं धंस जाता है। इसे इंप्लाटेंशन (रोपण) कहा जाता है। यह निषेचित अंडा भ्रूण के रूप में विकसित होने लगता हैं, इसे ही गर्भधारण कहते हैं।

4. इस बात की व्याख्या करें कि कोई भी लडकी किशोरावस्था में गर्भधारण कर सकती है।

5. समूह से पूछें कि एक महिला किस प्रकार यह बता सकती है कि वह गर्भवती है? संभावित उत्तर इस प्रकार हो सकते हैः

- माहवारी नहीं आई
- शरीर में बदलाव, भारी और सख्त छा ती, सूजन सुबह सुबह बीमार अनुभव करना
- गर्भ की जाँच का परिणाम सकारात्मक होना
- अल्ट्रासाउंड जाँच

6. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या वह कोई प्रश्न पूछना चाहते हैं और जो जानकारी उन्होंने प्राप्त की है उस पर चर्चा करें। प्रश्न पूछने के लिए 10 मिनट का समय दें। कुछ प्रश्न व उत्तरों के उदाहरण इस प्रकार हैः

- कब एक महिला गर्भवती होने के योग्य होती हैं?

- एक महिला गर्भवती हो सकती है जब उसका अंडोत्सर्ग (औव्योलैशन) होता है अर्थात् अंडा पककर बाहर आता है और ऐसा सिर्फ माहवारी चक्र के कुछ विशेष दिनों के दौरान होता है, सामान्यतः माहवारी चक्र के बीच में।

- क्या कोई लड़की माहवारी के समय गर्भधारण कर सकती है?

- हां, यह संभव है हालांकि प्रायः ऐसा नहीं होता है। यह उसके माहवारी चक्र की लंबाई पर निर्भर करता है, कितने दिन में उसका माहवारी चक्र समाप्त होता है और कब उसने संभोग किया क्योंकि एक शुक्राणु पांच दिन तक शरीर में जीवित रह सकता है।

- क्या लडकी अपने पहले माहवारी चक्र से पहले भी गर्भवती हो सकती है?

- इससे पहले कि लडकी की माहवारी पहली बार शुरु हो, अंडाश्य से अंडा पककर बाहर निकलता है। वह यदि पहली बार अंडा बाहर निकलने के समय अर्थात् पहली बार माहवारी शुरु होने से पहले किसी पुरुष के साथ संभोग करती है तो गर्भधारण कर सकती है।

- एक बच्चे का लिंग कैसे निर्धारित होता है?

- (क्रोमोसोम) गुणसूत्र बच्चे का लिंग निर्धारित करते हैं। यह गुण सूत्र दो प्रकार के होते है 'X' और 'Y'। यदि शुक्राणु में 'Y' गुणसूत्र है तो बच्चा एक लडका होगा और यदि 'X' गुणसूत्र है तो बच्चा एक लडकी होगी। इन गुणसूत्रों को भी दो भागों में बाँटा जा सकता है – 1. ऑटोसमस और सेक्स गुणसूत्र कुछ जीन संबंधी विशेषताएं जो व्यक्ति के लिंग से जुडे होती है वह सेक्स गुणसूत्र के द्वारा आगे जाते हैं और ऑटोसमस गुणसूत्र अन्य अनुवांशिक जानकारी को अपने अंदर समेटे रहते है। कोशिका बंटने के समय यह सभी एक तरीके से कार्य करते हैं। मानव शरीर में 23 जोडे गुणसूत्र पाए जाते हैं (22 जोडे ऑटोसम और एक जोडा सेक्स गुणसूत्र अर्थात् कुल 46 गुणसूत्र होते हैं।

- यदि एक लडका वीर्यपात से पहले लिंग बाहर निकाल लेता है तो क्या तब भी एक लडकी गर्भवती हो सकती है?

- बाह्य वीर्यपात एक विश्वसीय साधन नहीं है और इसके कई कारण हैं। जब एक पुरुष उत्तेजित हो जाता है तो वीर्य से पहले उसके लिंग से कुछ तरल पदार्थ निकलता है उसमें भी कम से कम 30000 शुक्राणु होते है (और अंडे से मिलने के लिए केवल एक शुक्राणु की आवश्यकता होती है। एक खतरा यह भी है कि यदि सही समय पर लिंग बाहर नहीं निकाल पाए या उत्तेजना की स्थिति में अपने ऊपर नियंत्रण नहीं रख पाए। यदि योनि या योनि के आसपास भी वीर्यपात होता है तो गर्भधारण हो सकता है।

7. इस बात को बलपूर्वक समझाए कि वह लडकियां जिनकी आयु 20 साल से कम है गर्भधारण उनके स्वास्थय पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है क्योंकि अभी उनका शरीर बच्चे के बोझ को उठाने के लिए पूरी तरह से तैयार नहीं है।

- कम उम्र में गर्भधारण से बच्चे व मां दोनों के जीवन को खतरा हो सकता है।
- 17 साल से कम आयु की लडकियों में मातृ मृत्यु का खतरा अधिकहोता है क्योंकि उनका शरीर अभी बच्चे का वजन उठाने के लिए पूरी तरह से परिपक्व नहीं हुआ है।

[9] *International Youth Foundation, Maisha Bora: A Peer Education Manual. Baltimore:IYF 2008*
[10] *http://en.wikipedia.org/wiki/Chromosome*

©2012 International Youth Foundation

- युवा माताओं को गर्भधारण से जुड़ी अन्य समस्याओं जैसे एनीमिया, टॉक्समियां, गर्भपात और समय पूर्व बच्चे का जन्म भी सामना करना पड सकता है।

- किशोर माताओं के प्रसव अक्सर पीड़ा में रुकावट और खून जाने की समस्या हो सकती है जिसके कारण माता व बच्चे की मृत्यु या मां में अस्वस्थता की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।
- युवा माताओं के बच्चों के लिए यह संभावना होती है कि वह समय से पूर्व जन्म लें, उनका वजन कम हो या वह मंदबुद्धि के हों।
- मातृ मृत्यु दरः विश्व स्वास्थय संगठन के अनुसार मातृ मृत्य दर महिलाओं की गर्भकाल के दौरान या बच्चे के जन्म के 42 दिन के बाद मृत्यु जिसका कारण प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से गर्भधारण से जुडा है। 2004–2006 की सैंपल रजिस्ट्रेशन सिस्टम (एस.आर.एस.) के अनुसार भारत में मातृ मृत्यु अनुपात (एम.एम.आर.) 100000 जीवित जन्म के अनुपात में 254 हैं।

8. भारत में विवाह के लिए लडकियों की 18 साल और लडकों के लिए 21 साल की आयु कानूनी रूप से निर्धारित की गई है। इससे पहले विवाह करने के परिणामों के बारे में भी चर्चा करें।

- यूनिसेफ की विश्व के बच्चों की स्थिति, 2009, रिपोर्ट के अनुसार भारत की 20 से 24 साल की 47 प्रतिशत महिलाओं का विवाह 18 साल की कानूनी आयु से पहले हो गया और ग्रामीण क्षेत्रों में यह 56 प्रतिशत है। इस रिपोर्ट के अनुसार विश्व में होने वाले बाल विवाहों में 40 प्रतिशत बाल विवाह भारत में होते हैं।
- 18 साल से कम आयु में विवाह करने के ऊपर बताए गए शारीरिक व भावनात्मक प्रभावों के साथ साथ कानूनी प्रभाव भी पडता है। कानून के अनुसार कोई भी व्यस्क (21 साल से अधिक आयु का पुरुष) यदि 18 साल से कम आयु की लडकी से विवाह करता है तो वह सजा का हकदार है। यह सजा जेल या जुर्माना हो सकता है और इसके साथ वह माता पिता/अभिभावक वह व्यक्ति जो विवाह की प्रथाएं करवा रहा है वह भी सजा का हकदार है।

9. इससे पहले कि गर्म दिखाई देने लगे गर्भ का अंत करवाना गर्भपात है। एक गर्भ जो अपने आप नष्ट हो जाता है उसे गर्भपात कहते हैं। एक गर्भपात अपनी इच्छा से भी करवाया जा सकता है – अर्थात् एक महिला या लडकी अपनी इच्छा से अपने गर्भ का अंत करना चाहती है। बहुत से देशों में, जिनमें भारत भी शामिल है, कुछ या सभी परिस्थितियों में गर्भपात कानूनी है। यदि किसी ऐसे वातावरण में गर्भपात किया जाए जो मेडिकल के न्यूनतम मानदंडों को पूरा नहीं करता है तो यह गर्भपात स्वास्थय के लिए बहुत बडा खतरा हो सकता है। विश्व स्तर में जितने भी गर्भपात होते है उसमें से लगभग आधे असुरक्षित होते है और लगभग सभी (95 प्रतिशत) विकासशील देशों में होते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में यह खतरा बहुत अधिक होता है। परिणामस्वरूप लगभग 70000 महिलाओं और लडकियों की प्रत्येक वर्ष असुरक्षित गर्भपात की समस्याओं के कारण मृत्यु हो जाती है। इन मृत्यु से बचा जा सकता है।

   1994 में भारतीय सरकार ने लिंग जांच के लिए किए गए अल्ट्रसाउंड पर प्रतिबंध लगाया ताकि लडकियों को बचाया जा सके। अब बच्चे के लिंग को पहचान कर उसका गर्भपात करवाना दंडनीय अपराध है। फिर भी 2011 के जनगणना के अस्थायी आंकडों के अनुसार 0 से 6 साल की आयु की महिलाओं की गिनती 1000 पुरुषों की संख्या के अनुपात में भारत की स्वतंत्रता के बाद से सबसे कम स्तर पर पहुँच गई है– 1000 पुरुष और 914 महिलाएं।

   संचालक के लिए नोट्सः गर्भधारण के बारे में यह भी चर्चा करे कि बिना विवाह गर्भधारण में बहुत अधिक खतरा है क्योंकि हमारे समुदाय में इस बारे में बात नहीं की जाती है। युवाओं को यह बताए कि आप एक संवेदनशील विषय पर बात करने जा रहे है क्योंकि आप बिना विवाह एक अनचाहे गर्भ के सामाजिक परिणामों के बारे में बात करने जा रहे है।

10. प्रतिभागियों से पूछें कि युवा माताओं और पिताओं पर क्या सामाजिक प्रभाव हो सकता है। उनके उत्तरों को बोर्ड पर लिखें। यदि नीचे दी गई जानकारी प्रतिभागियों द्वारा नहीं दी गई है तो इन्हें भी जोड़ें।

- एक युवा माता और पिता को शायद स्कूल/कॉलेज की पढ़ाई बीच में छोड़नी पड़ जाए।
- एक युवा माता शायद समुदाय द्वारा अलग या अस्वीकार्य अनुभव करें।
- समाज शायद एक युवा लड़की पर गर्भवती होने का आरोप लगाए।
- युवा माताओं पर परिवार की जिम्मेदारियां अधिक बढ़ सकती है और उन्हें शिक्षा और हम उम्र साथियों के साथ बिताने के लिए कम समय मिलेगा।
- शिक्षा और व्यवसायिक कौशल के अभाव में युवा माताओं के लिए गरीबी का खतरा भी बढ़ जाता है।
- युवा माता को अपने परिवार या ससुराल में घरेलू हिंसा का भी सामना करना पड़ सकता है।

11. प्रतिभागियों से पूछें कि क्या अब वह कम उम्र में गर्भधारण के परिणामों को समझ चुके होंगे। उन व्यवहारों को भी समझना महत्वपूर्ण है जो अनचाहे गर्भ का कारण हो सकते हैं।

12. प्रतिभागियों से उन कारणों और परिस्थितियों के बारे में मतिमंथन करने के लिए कहें जो ऐसे जोखिमपूर्ण व्यवहारों को बढ़ावा देते है जिनके कारण अनचाहे गर्भ का खतरा बढ़ जाता है। उनके विचार फ्लिप चार्ट या बोर्ड पर लिखें। उदाहरण के लिएः

- यौन संबंध बनाने के लिए साथी दबाव
- यौन संबंधों को लेकर जिज्ञासा
- शराब पीना और नशीले पदार्थों का सेवन करना असुरक्षित यौन संबंध बनाने के ख़तरों से परिचित नहीं होना।
- पैसे या उपहार के लिए यौन संबंध बनाना।

13. चर्चा को इस प्रश्न के साथ जारी रखें कि कम उम्र में गर्भधारण से बचाव के लिए क्या किया जा सकता है। उनका ध्यान उन जोखिमपूर्ण व्यवहारों की तरफ दिलाए जिनकी सूची ऊपर बनाई गई है। इन मुद्दों पर बात करने के लिए प्रतिभागियों को 5 मिनट का समय दें। संभावित उत्तरों में शामिल हो सकते हैं।

- जब तक आप परिवार आगे बढ़ाने के लिए तैयार नहीं है। तब तक यौन संबंध बनाने से दूर रहें।
- सुरक्षित यौन संबंध बनाए (कंडोम या अन्य गर्भनिरोधक साधनों का प्रयोग करें)
- शराब पीने या नशीले पदार्थों के सेवन के लिए साथी दबाव का सामना करे क्योंकि इनके कारण गलत निर्णय जैसे असुरक्षित यौन संबंध बनाना आदि लिए जाते हैं।

14. इस संदेश के साथ बात जारी रखे कि यौन संबंध बनाने से दूर रहना ही युवाओं की पहली पसंद होनी चाहिए। यदि युवा पहले से ही यौन संबंधों में जुडे है तो उन्हें अपने आप को अनचाहे गर्भ, यौन संचारित संक्रमण और एच.आई.वी. एड्स आदि से बचाकर रखना चाहिए।

15. समूह को यह बताए कि अनचाहे गर्भ से बचाव के तरीकों के बारे में उन्हें अगले सत्र में बताया जाएगा।

समूह गतिविधि /अभ्यास

छोटे समूह में अभ्यास (15 मिनट)

1. प्रतिभागियों को छोटे समूहों में बाँटे, प्रत्येक समूह में चार सदस्य होने चाहिए।

   प्रत्येक छोटे समूह को एक परिस्थिति दी जाएगी। प्रतिभागी परिस्थिति पर चर्चा करेंगे और निम्न प्रश्नों का उत्तर देंगे।

- मुख्य चरित्र/पात्र को किस चुनौती का सामना करना पडा?
- उसके पास क्या विकल्प थे? उनकी सूची बनाए।
- प्रत्येक विकल्प के क्या परिणाम थे?
- क्या निर्णय था?

संचालक के लिए नोटः प्रतिभागियों की आयु और संस्कृति के अनुसार परिस्थितियों को अपनाया व अनुकूल बनाया जा सकता है।

परिस्थिति 1: शारदा १२ साल की है और शादी के बारे में रुमानी सपने देखने लगी है. वह लड़कों को आकर्षित करने लायक कपड़े पहनने लगी. उसकी माँ ने उस पर गौर किया और शारदा से कहा कि वह बहुत जल्द शारदा की शादी कराएगी. कॉलेज से लौटने पर शारदा की बहन ने बताया कि १३ साल की उम्र में गर्भवती होने पर उसके स्वास्थ्य पर बुरे प्रभाव पड़ेंगे और किसी की पत्नी बनने के लिए उसे पढ़ाई भी छोड़नी पड़ेगी. शारदा क्या करे?

परिस्थिति 2: शहर में पुनित अकेला रहता है और अपने ग्रेजुएशन की पढ़ाई कर रहा है. वह प्रथम वर्ष में है. उसी बिल्डिंग में राशि भी रहती है, जो १२वी कक्षा (एच.एस.सी.) में पढ़ती है. राशि और पुनित दोस्त हैं और एक-दूसरे के बहुत करीब हैं. वह बहुत सारा वक़्त साथ में बिताते हैं. राशि अपनी बोर्ड की परीक्षा कर रही है और पुनित उसे गणित सीखने में मदद भी करता है. एक दिन वह अपने बेडरूम में गए और असुरक्षित संभोग किया. अब दोनों बहुत डरे हुए हैं कि, राशि गर्भवती हो सकती है. अब वह दोनों क्या करें?

परिस्थिति 3: राज और सबा ११वी कक्षा में पढ़ते हैं. दोनों ही की उम्र १६ साल है. वह छह महीनों से डेटिंग कर रहे हैं. हाल ही में अपना प्यार साबित करने के लिए राज ने सेक्स करने की जिद की. सबा बायफ्रेंड के रूप में अपने इस राजकुमार को खोना नहीं चाहती थी. इसलिए वह राज़ी हो गई, लेकिन उसे यक़ीन नहीं था कि इसके लिए वह तैयार है, और गर्भवती हो जाने का का उसे डर था. उन्हें क्या करना चाहिए?

परिस्थिति 4: लता और राधा बेस्ट फ्रेंड्स हैं और उन दोनों के बीच कोई राज़ नहीं है. बाद में, लता ने देखा कि राधा नर्वस और बुझी-बुझी से दिख रही है. लता ने उससे पूछा कि क्या चल रहा है. राधा ने लता को बताया कि उसने अपने मंगेतर के साथ संभोग किया है, और अब उसे डर है कि वह शायद गर्भवती हो सकती है. लता अपनी सहेली राधा को क्या सलाह दे?

©2012 International Youth Foundation

2. छोटे समूहों में इन परिस्थितियों के बारे में लगभग 10 मिनट चर्चा के बाद प्रतिभागियों से अपने चर्चा के परिणाम सभी के साथ बांटने के लिए कहें।

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (5 मिनट)

1. प्रतिभागियों से इस बारे में चर्चा करें कि गर्भधारण करने से पहले व्यक्ति को किन चीजों के बारे में सोचना चाहिए।

उत्तरों में निम्न बिंदु शामिल हो सकते हैं:

- भावनात्मक रूप से तैयार होना
- शारीरिक रूप से तैयार होना
- आर्थिक रूप से तैयार होना

कम उम्र में गर्भधारण

©2012 International Youth Foundation

5. गर्भनिरोधक

गर्भनिरोधक

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- परिवार नियोजन के बारे में सीख सकेंगे।
- गर्भनिरोधक के तरीके के बारे में विस्तार में बता सकेंगे।
- यह चर्चा कर सकेंगे कि गर्भनिरोधक तरीको के प्रयोग के बारे में किस प्रकार बताया जाए।

पाठ की रूप रेखा

- परिवार नियोजन के अर्थ की व्याख्या करना।
- गर्भ निरोधक के विभिन्न तरीकों के बारे में चर्चा करना।
- यौनिक बर्ताव और गर्भ निरोधक के बारे में सूचित निर्णयों के लिए व्यवहार योग्य में लाना।
- अपने साथी के साथ उचित समय पर गर्भ निरोधक तरीकों के बारे में चर्चा करना।
- परिवार नियोजन के सन्दर्भ में व्यवितगत मूल्यों को समझना।

आवश्यक सामग्री

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने के लिए सामग्री (पेपर, चार्ट, पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) कार्ड या कागज़ की पर्चियाँ।
- हैंडआउट ''शब्द पहेली खेल'' (परिशिष्ट बी)
- हैंडआउट ''गर्भनिरोधक वर्कशीट'' (परिशिष्ट–सी)
- हैंडआउट ''गर्भनिरोधक तरीकों के बारे में जानकारी'' (परिशिष्ट–डी)
- रोलप्ले परिदृश्य हैंडआउट (परिशिष्ट–ई)

पढ़ाए जाने के पहले किए जाने वाले कार्यः

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिएः– शब्द पहेली खेल बनाना (स्थानीय भाषा में)
- बाँटने योग्य जानकारीः 'गर्भनिरोधक' के विषय में हैन्डआउट, वर्कशीट हैन्डआउट (परिशिष्ट सी) और गर्भनिरोधक तरीकों के विषय में हैंडआउट (परिशिष्ट डी): समुदाय/देश में गर्भनिरोधक विषय में उपलब्ध उदाहरण इक्ठ्ठा करेः आई.यू.डी. को दिखाने के लिए दृश्य सामग्री
- समूह चर्चा के लिएः 'गर्भनिरोधक' के विषय में रोलप्ले हैंडआउट बनाना (परिशिष्ट)।
- रोल प्ले को प्रतिभागियों की आयु और संस्कृति के अनूकल बनाए।
- व्यक्तिगत रूप से लागू करनाः सफेद बोर्ड, फ्लिप चार्ट पर प्रश्न तैयार करे।
- बॉटने योग्य जानकारीः समुदाय में चल रहे चिकित्सालयों और संस्थाओं को चिन्हित करना जहाँ पर युवक गर्भनिरोधक/जानकारी सेवाएं एवं यौन संचारित संक्रमण और एड्स के विषय में जांच और परामर्श कर सकें।

पूर्व आवश्यक कौशल या पाठ

- व्यक्तिगत मूल्य
- किशोरावस्था
- प्रजन्न तन्त्र
- कय आयु में गर्भधारण
- निर्णय लेने का कौशल

उपयुक्त आयु

- 15–19 वर्ष

©2012 International Youth Foundation

पाठ की समय अवधि

60 मिनट

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन–5 मिनट

1. **यदी आपको निम्नलिखित शब्दों का अर्थ मालूम है तो उन्हें आपको दिए गये पेपर पर लिखें:**

दूर रहना	गोली	कन्डोम	गर्भनिरोधक
शुक्राणु नष्ट करने वाला	नसबन्दी	प्यार	बातचीत
उर्वरक	योजना	जागरूकता	इंतजार

2. समूह से पूछे, कि यह शब्द उन्हें इस पाठ के बारे में क्या बताते हैं। अपने अनुमान बाँटने के लिए कहें। उन्हें यह बताए कि यह पाठ परिवार नियोजन के बारे में है और इस पाठ में हम इस पाठ में गर्भ निरोधक तरीकों व दूर रहना क्या होता है इस बारे में जानेगें और परिवार नियोजन के बारे में निर्णय लेना क्या होता है।

बाँटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान/और बड़े समूह में अभ्यास (30 मिनट)

1. उन्हें यह बताए कि परिवार नियोजन का अर्थ, यह निर्णय लेना हैं कि वह बच्चा कब चाहते है और अपने निर्णय को लागू करने के लिए अन्य तरीकों का इस्तेमाल करना। अन्य तरीके जिनमें यौनशिक्षा, यौन संक्रमण से बचाव और रोकथाम जैसे एच.आई.वी./एड्स, परामर्श और बांझपन का इलाज शामिल है।

2. युवकों को समझाएए कि अपने परिवार के आकार के बारे में सबके अपने अलग मूल्य और विचार है। कुछ लोग बड़ा परिवार चाहते है, कुछ लोग बच्चे ही नहीं चाहले है। अपने परिवार के आकार के बारे में चुनाव करना सबका अपना अधिकार है, और यह उनका अपना निर्णय है कि वह बच्चा कब चाहते हैं। नियोजन का मुख्य निर्णय बच्चो के बीच अन्तर करवाना है। बच्चे के जन्म के बाद, यह बहुत जरूरी है 18 महीने के बाद ही गर्भवती हो जिससे माँ व नवजपत शिशु दोनों स्वस्थ रह सकें। एक बच्चे का जन्म दोनों माँ-बाप की जिम्मेदारी हैं। और दोनों साथी ही अनचाहे गर्भ के लिए भी जिम्मेदार हैं।

3. सभी प्रतिभागियो को गर्भ निरोधक तरीकों के नाम बताने के लिए कहें। उनके उत्तरों को सूचीबद्ध करे और जो तरीका छूट गया है उसे जोड़ें। अपने देश व क्षेत्र में उपलब्ध गर्भनिरोधकों के बारे में बलपूर्वक समझाए।

- यौन सम्बन्ध से दूर रहना
- गोली
- कन्डोम (पुरूष व स्त्री)
- इंजैक्टेबलस
- बाह्र वीर्यपात
- मानक दिन विधि
- शुक्राणु नष्ट करने वाले दवाई (क्रीम, जैल, फिल्म)
- आई यू डी (कॉपर टी)
- डायाफ्राम
- नसबन्दी स्त्री एवं पुरुष

4. सभी प्रतिभागियो को यह बताया जाए कि गर्भनिरोधक स्थायी और अस्थायी दोनों ही तरीको से हो सकते है। स्थायी तरीके जिसमे नसबन्दी स्त्री और पुरुष नसबन्दी अस्थायी तरीको में वे सभी शामिल है जो लम्बे समय तक चलने वाले जैसे आई.यू.डी. और इम्पलान्ट या थोडे समय तक चलने वाले जैसे गोली, सुई या शुक्राणु नाश्क शामिल है।

5. समूह का यह बताए कि उन्हे कुछ विशिष्ट तरीको के बारे में बताया जाएगा।

6. प्रतिभामियो को छः उपसमूहों में बाँटें। प्रत्येक समूह को एक तरीके का गर्भनिरोधक दें। कुछ गर्भनिरोधकों जो छोटे समूहों को दी जा सकती है जिसमे शामिल हैः

- पुरुष कन्डोम
- शुक्राणु नाश्क
- गोली
- आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली
- मानक दिन विधि
- एक कार्ड जिस पर 'दूर रहना' लिखा हो।

7. सभी समूह को गर्भनिरोधक-वर्कशीट हैन्ड आउट (परिशिष्ट सी) और गर्भनिरोधक-तरीकों का हैन्ड आउट (परिशिष्ट डी) दें। सभी समूहो को बताए कि उन्हे जो तरीका दिया गया उससे सम्बन्धित प्रश्नो का उत्तर 10 मिनट मे वकर्शीट से ढूंढना है। युवकों को बताए कि वह अपने उत्तरो को पूरी कक्षा के समक्ष प्रस्तुत करें और वह अपने प्रदर्शन की तैयारी के लिए किसी भी सामान का जैसे फ्लिप चार्ट, पेपर, मार्कर, हैन्डआउटस, इस्तेमाल स्ततन्त्रता पूर्वक कर सकते है।

8. 10 मिनट के पश्चात् समूहों को एक-एक करके प्रर्दशन करने के लिए कहें। (2 मिनट प्रति समूह)। संचालक सभी समूहों के उत्तर ध्यान से सुनें और जानकारी को हर तरीके के क्रम के अनुसार पुरा करते रहें। प्रदर्शन के बाद सभी प्रतिभागियों का धन्यवाद करें।

9. सभी समूहों को यह भी बताए कि गर्भनिरोधक न सिर्फ गर्भवती होने से रोकते है बल्कि एच.आई.वी./एड्स, यौन संचारित संक्रमण आदि से भी सुरक्षा करते है। दोनो से बचाव के लिए, यह जरूरी हैं कि दोहरी सुरक्षा का इस्तेमाल करें। दोहरी

©2012 International Youth Foundation

सुरक्षा अर्थात अनचाहे गर्भ से सुरक्षा एवं यौन संचारित संक्रमण जैसे एच.आई.वी./एड्स आदि से सुरक्षा निम्नलिखित के द्वारा है।

- कन्डोम स्त्री एवं पुरूष का लगातार एवं सही तरीके से प्रयोग
- कन्डोम एवं अन्य गर्भनिरोधक तरीके का इस्तेमाल
- दूर रहना
- सभी एसे यौन संबंधों से दूर रहना जिसमें लिंग का प्रवेश किया जाता है।

10. प्रदर्शन के बाद युवको को उन चिकित्सालयों एवं संस्थओं के बारे में बताए जहाँ पर वह परिवार नियोजन की जानकारी एवं सुविधा प्राप्त कर सकें।

संचालक के लिए नोटः यह बल पूर्वक समझाए कि यौन सम्बन्धो से दूरी ही गर्भवती होने से बचने के लिए 100 प्रतिशत सही तरीका है और यौन सम्बन्ध नहीं बनाना ही एक ऐसा गर्भनिरोधक तरीका है जो कुछ धर्म स्वीकार करते हैं। कुछ धर्म ऐसे हो सकते है जिन्हे धर्म नहीं स्वीकारता, सभी प्रतिभागियों को स्वंय ही अपने विश्वास के अनुसार सही चुनाव करने के लिए कहें।

समूह कार्य

अभ्यास (20 मिनट)

1. दो छात्रों को स्वैच्छिक रूप से आगे आने के लिए कहें (लडका एवं लड़की) उन्हें गर्भनिरोधक रोल प्ले हैन्डआउट (परिशिष्ट ई) दें और कुछ मिनट पढ़ने एवं तैयार होने के लिए दें। रोलप्ले जिसका समय 5-7 मिनट होना चाहिए।

संचालक के लिए नोटः यदि कोई भी प्रतिभागी स्वैच्छिक रूप से सामने नहीं आता तो उस स्थिति में हैन्डआऊट का इस्तेमाल पढने के लिए करें, और सभी प्रतिभागियो के साथ चर्चा करें।

2. जब तक प्रतिभागी तैयार होते हैं, सभी प्रतिभागियो को बताए कि उनके सामने एक स्थिति का प्रदर्शन होगा और समूह में उसके बारे में चर्चा करेगें।

रोल प्लेः आशीष और गीता

आशीषः तुम 25 साल के हो तुम्हारी अभी गीता के साथ शादी हुई है। तुम गीता से प्यार करते हो और परिवार को जल्दी से जल्दी बढ़ाना चाहते हो। तुमने अभी तक यौन संचारित संक्रमण की जांच नहीं करवाई है।

गीताः तुम 20 वर्ष की कामकाजी महिला हो। तुम अपने पति से प्यार करती हो और अभी परिवार को बढ़ाने की अपेक्षा अपने कैरियर की तरफ ध्यान देना चाहती हो। तुम यौन सम्बन्ध बनाना चाहती हो पर गर्भवती नहीं होना चाहती और परिवार नियोजन के बारे में ज्यादा नहीं जानती हो। तुम अपनी दोस्त रीटा से गर्भनिरोधक के बारे में पूछती हो तो वह कहती है गर्भनिरोधक गोलियां खाने से लड़कियाँ मोटी हो जाती है और उनसे कैन्सर होता है और लगातार कन्डोम का इस्तेमाल करने से आदमी नामर्द हो जाता है। वह यह भी बताती है कि आदमी अगर बाह्य वीर्यपात करता है तो औरतें गर्भवती भी नहीं हो पाती है। तुम आशीष को इस बारे में बताना और उससे बात करना। क्या आपके विचार में है कि यौन सम्बन्ध बनाने के बाद परिवार नियोजन किया जा सकता है।

दृश्यः दृश्य में आशीष और गीता सोफे पर बैठे और आशीष गीता से पूछता है क्या वह उससे प्यार करती है। गीता यौनिक सम्बन्ध बनाने के लिए तैयार हैं पर बचाव के लिए हमें क्या करना चाहिए और रीटा की दी हुई जानकारी को दोहराती है। आशीष कन्डोम इस्तेमाल करने के लिए तैयार हैं लेकिन कभी-कभी। उसने यह सुन रखा था कि बिना बचाव के यौन सम्बन्ध बनाना खतरनाक नहीं होता और मानता है कि वह बाह्य वीर्यपात करने के आदत बनाए रखेगा।

3. निम्नलिखित प्रश्नों को प्रदर्शन के बाद समूह से पूछें।

- इस दृश्य में क्या हो रहा था? (अपने शब्दों में बताएं)
- आशीष और गीता किन खतरों को उठाने को तैयार हैं? यदि वह यौन सम्बन्ध बनाते हैं तो क्या परिणाम हो सकते हैं?

सम्भावित उत्तर हो सकते हैंः

(-)	(+)
गर्भावस्था	अच्छा महसूस करना
यौन संक्रमण	अपने रिश्ते को मजबूत बनाना
भावनात्मक पछतावा	उत्सुकता को शान्त करना
रिश्ते पर दबाव	
माता–पिता के साथ समस्या	

- आशीष और गीता किस प्रकार खतरे और अनचाहे गर्भ के परिणामों को कम कर सकते हैं।

सम्भावित उत्तर हो सकते हैं :

- यौन सम्बन्ध बनाने से बचें।
- लगातार व सही तरीके से गर्भ निरोधकों का प्रयोग करें।
- यौन संचारित संक्रमणों/एच.आई.वी./एड्स की जांच कराएं।

- गीता को अपनी सहेली से क्या गलत जानकारी प्राप्त हुई और गर्भनिरोधक के बारे में क्या गलत धारणाएँ आपने सुन रखी है।

सम्भावित उत्तर हो सकते हैंः

- गर्भनिरोधक गोली औरतों को मोटा करती है और कैन्सर भी हो सकता है। (बाह्य वीर्यपात) गर्भनिरोधक का असरदार तरीका है और कन्डोम के लगातार इस्तेमाल से आदमी नपुसंक हो सकता है।
- अन्य धारणाएँः कन्डोम औरत की योनि में छूट सकता है और वहाँ से होते हुए शरीर में घुस सकता है और ऑपरेशन करवाना पड़ सकता है। महिला नलबन्दी से मीनोपॉस हो सकता है। पुरुष नसबन्दी के कारण नपुंसकता हो सकती है और हॉरमोनल गर्भनिरोधकों से महिलाओं में कैंसर की सम्भावना है।

- आप आशीष और गीता को क्या सलाह देना चाहेंगे ?

सम्भावित उत्तर हो सकते हैंः

- अपनी आवश्यकताओं और अपेक्षाओं के बारे में आपस में बात करें।
- दूर रहना और अच्छा समय बिताने के लिए अन्य तरीके खोजें।
- गर्भनिरोधक के बारे में विश्वसनीस सूत्रों से और जानकारी प्राप्त करना।
- लगातार एंव सही तरीके से गर्भनिरोधकों का इस्तेमाल करना (बाह्य वीर्यपात नहीं)।

- गर्भावस्था से बचाव की पहली जिम्मेदारी किसकी होनी चाहिए ?

सम्भावित उत्तर हो सकते हैं ?

- आशीष और गीता दोनों की।

संचालक के लिए नोट्सःजब प्रतिभागी उचित विकल्पों पर चर्चा करें, उन्हें सही सलाहें दें। गलत जानकारी को सही करें।

4. प्रतिभागियों से पूछें कि उनके अनुसार वह कौन सा उचित समय होना चाहिए जब आप अपने साथी के साथ अपनी आशाओं और अपने रिश्ते के बारे में बात करे सकते हैं। प्रतिभागियों की अपने विचार व्यक्त करने के लिए कहें, इस बात पर जोर दें कि यौन क्रिया करने से पहले वह इस बारे में बात करें। यह चर्चाएं रिश्ते में परिपक्वता और जिम्मेदारी दिखाते है।

©2012 International Youth Foundation

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (5 मिनट)

1. निम्नलिखित प्रश्नों को सफेद बोर्ड या फिल्प चार्ट पर दर्शाएँः

- एक आदर्श परिवार का आकार क्या होना चाहिए?
- यदि कोई जोड़ा बच्चे नहीं चाहता है, तो क्या वह एक परिवार है?
- पहले बच्चे के लिए सही आयु क्या होनी चाहिए?
- बच्चे के लिए जिम्मेदार कौन है?
- यदि एक जोड़ा बच्चे नहीं चाहता है, क्या गर्भनिरोधक को इस्तेमाल करना उचित है?
- परिवार नियोजन किसकी ज़िम्मेदारी है, एक आदमी या एक औरत की?
- बच्चे का लिंग कौण निर्धारित करता है, आदमी या औरत?

2. सभी प्रतिभागियों को यह कहें कि वह इन प्रश्नों का उत्तर लिखने के लिए कहें? सभी प्रतिभागी यह कार्य व्यक्तिगत रूप से करेंगे।

3. जब सब कार्य पूरा कर लें, तब प्रतिभागी 4–5 का समूह बनाए और इन बिन्दुओं पर चर्चा करें।

   यदि आवश्यकता हो और समय हो तो समूह को इन विषयों पर चर्चा करने के लिए कहें और सभी प्रतिभागी अपने परिवार के साथ इन प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए स्वतंत्र है।

गर्भनिरोधक

©2012 International Youth Foundation

6. यौन संचारित संक्रमण

यौन संचारित संक्रमण

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- यौन संचारित संक्रमणों के संपर्क में आने के जोखिम को समझ सकेंगे।
- सामान्य यौन संचारित संक्रमणों और उनके लक्षणों के बारे में जान सकेंगे।
- यह जान सकेंगे कि किस प्रकार यौन संचारित संक्रमणों से बचाव किया जा सकता है।
- यह जान सकेंगे कि यौन संचारित संक्रमणों से संबंधित सेवाएं कहां से प्राप्त की जा सकती है।

पाठ की रूपरेखा

- यौन संचारित संक्रमणों के संपर्क में आने के लिए जिम्मेदार जोखिमपूर्ण व्यवहारों को पहचान सकेंगे।
- यह व्याख्या कर सकेंगे कि यौन संचारित संक्रमण किस प्रकार फैलते है।
- यौन संचारित संक्रमणों और उनके सामान्य लक्षणों के बारे में सूचित कर सकेंगे।
- युवाओं के लिए उपलब्ध यौन संचारित संक्रमणों से संबंधित सेवाओं के बारे में सूचित कर सकेंगे।

आवश्यक सामग्री

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने के लिए सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद /चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) कार्ड या कागज की पर्चियां।
- पोस्टर, पेपर, मार्कर्स, टेप, गोंद।
- यौन संचारित संक्रमण का अनुवादित हैंडआउट (परिशिष्ट एफ) या युवाओं के लिए यौन संचारित संक्रमणों से
- संबंधित वर्तमान में उपलब्ध पुस्तिकाएं।
- क्विज के लिए प्रश्न
- स्थानीय यौन संचारित क्लीनिकों के बारे में जानकारी
- फ्लिप चार्ट पर 'लक्षण होने की स्थिति' के बारे में जानकारी
- सभी यौन संचारित संक्रमणों के बारे में जानकारी का विवरण तैयार रखें। युवाओं को प्रोत्साहित करे कि वह इसके बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए आपके पास आए। इसे मुख्य बोर्ड पर भी लगा दें।

पढाए जाने से पूर्व किए जाने वाले कार्य

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिएः सभी प्रतिभागियों के लिए पर्याप्त संख्या में कार्ड तैयार करें। तीन कार्ड पर इस प्रकार का संदेश लिखें। 'इसे पढने के बाद आप मेरे किसी भी निर्देश का पालन नहीं करेंगे जब तक मैं आपसे वापस अपनी जगह पर बैठने के लिए नहीं कहूं।' तीन कार्डो पर छोटा 'सी' एक कार्ड पर छोटा 'ओ', एक कार्ड पर छोटा 'जेड' और एक कार्ड पर छोटा 'एक्स' लिखें। सभी 'सी' 'ओ' 'जेड' और 'एक्स' वाले कार्ड पर यह संदेश लिखें 'मेरे सभी निर्देशों का पालन करें'।
- बांटने योग्य जानकारीः यौन संचारित पर हैंडआउट का अनुवाद करे (परिशिष्ट एफ) या स्थानीय भाषा में उपलब्ध यौन संचारित संक्रमणों से संबंधित पुस्तिकाओं की खोज करें। यौन संचारित संक्रमणों की जानकारी के बारे में फ्लिप चार्ट तैयार करें।
- समूह अभ्यास के लिएः क्विज के लिए 'प्रश्नों की सूची' और लक्षणों होने की स्थिति में' जानकारी का फ्लिप चार्ट तैयार करें।
- व्यक्तिगत रूप से लागू करनाः फ्लिप चार्ट पर कथनों की एक सूची तैयार करे या प्रत्येक प्रतिभागी के लिए व्यक्तिगत प्रतियां बनाएः

पूर्व आवश्यक कौशल या पाठ

- व्यक्तिगत मूल्य
- किशोरावस्था
- प्रजनन – संक्षिप्त विवरण

©2012 International Youth Foundation

- कम आयु में गर्भधारण
- गर्भनिरोधक
- मना करने का कौशल

प्रतिभागियों का आयु समूह

14–18 साल

पाठ की अवधि

60 मिनट

पाठ योजना

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन (10 मिनट)

1. प्रत्येक प्रतिभागी को एक कार्ड दें। उनसे कहें कि वह अपने कार्ड पर दिए गए विशेष निर्देशों को गुप्त रखें और निर्देशों का पालन करें। समूह से कहें कि वह खड़े हो जाए और तीन लोगों के साथ हाथ मिलाएं और प्रत्येक हाथ मिलाने वाले से कहें कि वह कार्ड पर हस्ताक्षर करें। यह सुनिश्चित करें कि सभी प्रतिभागी कमरे में घूम रहे हैं।
2. जब सभी प्रतिभागी तीन हस्ताक्षर प्राप्त कर चुके तो उनसे कहें कि वह अपने स्थान पर बैठ जाए। प्रतिभागियों से कहें कि जिनके कार्ड पर '0' 'जैड' और 'एक्स' लिखा है वह खडे हजाए। अब समूह से कहें कि वह यह कल्पना करें कि जिस प्रतिभागी के कार्ड पर 'जेड' लिखा है वह गनोरिया नामक बीमारी से संक्रमित है और हाथ मिलाने की अपेक्षा उन तीन व्यक्तियों ने उस संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाए है जिनके हस्ताक्षर उस कार्ड पर हैं। ऐसा ही 'ओ' कार्ड पर 'क्लेमाइडिया' और 'एक्स कार्ड को 'जननांगों के हरपीज' नाम देकर कल्पना करने के लिए कहें।
3. सभी प्रतिभागियों को कहें कि वह प्रत्येक व्यक्ति जिन्होंने इन लोगों से हाथ मिलाया है, खडे हो जाए। फिर उनसे कहें कि जिन लोगों ने इन खड़े हुए लोगों के साथ हाथ मिलाया है वह भी खडे हो जाए और इसी तरह सिर्फ उस प्रतिभागी को छोड़कर, जिसके कार्ड पर यह संदेश लिखा है कि किसी भी निर्देश का पालन नहीं करना, जब तक बाकी सब प्रतिभागी खड़े नहीं हो जाते ऐसा करते रहे।
4. प्रतिभागियों से कहें कि वह प्रतिभागी जिनके कार्ड पर 'सी' लिखा है वह अपना हाथ ऊपर उठाएं। इस बात की व्याख्या करें कि सौभाग्यवश इन लोगों ने कंडोम का प्रयोग किया और इन्हें समूह के अन्य सदस्यों की अपेक्षा यौन संचारित संक्रमण होने का खतरा नहीं था।
5. सभी प्रतिभागियों को बैठने के लिए कहें और उनसे कहें कि जिनके पास वह कार्ड है जिस पर यह संदेश लिखा है कि 'मेरे निर्देशों का पालन नहीं करना', वह प्रतिभागी खडे हो जाए। इस बात की व्याख्या करे कि यह लोग यौन संबंध बनाने से दूर रहे और यौन संचारित संक्रमण से सुरक्षित रहें।

संचालक के लिए नोटः इस खेल को विभिन्न प्रकारों से खेला जाता है। उदाहरण के लिए, इसे खेलने के लिए चुपके से कुछ प्रतिभागियों के हाथों पर गिल्टर लगा दिया जाता है जो एक अनजान समूह में घुस जाते है जिन्हें आपस में मिलने और हाथ मिलाने का निर्देश मिला है। एक अन्य प्रकार से इस खेल को खेलने के लिए विभिन्न रंगों की टफियां एक छोटे कप में अनजान लोगों को दे दी जाती है जो अभिवादन के रुप में आगे पीछे डाल देता है वह खिलाड़ी जिनके कप में अंत में लाल एम.एंड.एम. होता है वह संक्रमित होते हैं। संचालक कुछ खिलाडियों को दो कप का ढेर देगा और अंत में यह व्याख्या करेगा कि यह कंडोम और बचाव को प्रदर्शित करता है।

बांटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान और बडा समूह में अभ्यास (40 मिनट)

1. प्रतिभागियों को यौन संचारित संक्रमण का हैंडआउट (परिशिष्ट एफ) वितरित करें। इस बात की व्याख्या करे कि यौन संचारित संक्रमण वह संक्रमण है जो यौन संपर्क द्वारा फैलते हैं। किसी भी प्रकार का यौनसंबंध – योनिद्वार से, गुदा मार्ग से या मुख द्वारा किया गया यौन संबंध यौन संचारित संक्रमण फैला सकता है। कोई भी व्यक्ति जो असुरक्षित

[15]*Adapted from "Life Planning Skills," African Youth Alliance, 2004*

यौन संचारित संक्रमण

यौन संबंध बनाता है यौन संचारित संक्रमण से संक्रमित हो सकता है।

2. उन्हें यह बताए कि लगभग 30 प्रकार के यौन संचारित संक्रमण होते है पर सामान्य संक्रमण निम्न प्रकार से है।

1. क्लेमाइडिया
2. गनोरिया
3. जननांगों का हरपीज
4. जननांगों के मस्से (वार्ट्स)
5. मानव पैपीलोमा विषाणु संक्रमण
6. सिफलिस
7. एच.आई.वी./एड्स

3. इस बात की व्याख्या करे कि यौन संचारित संक्रमण के कुछ विशिष्ट लक्षण होते है पर इनमें कुछ सामान्य चिन्ह भी होते है जैसे

- जननांगों के आसपास घाव या दर्दयुक्त घाव।
- पेशाब करते समय या यौन संबंध के समय दर्द होना।
- लिंग या योनि से असामान्य स्राव का होना।
- जननांगों या गुदा मार्ग पर या उस के आसपास जख्म या घाव होना।
- बहुत ज्यादा खुजली या फुंसी होना
- पेट के निचले हिस्से में दर्द या ऐंठन होना।
- संपूर्ण रूप से बीमार अनुभव करना।

4. इस बात को बलपूर्वक समझाएं कि महिला व पुरुष दोनों को बिना किसी शारीरिक लक्षण के यौन संचारित संक्रमण हो सकते है।

5. समूह को इस बात की व्याख्या करें कि पुरुषों की अपेक्षा युवा महिलाओं को यौन संचारित संक्रमण होने का अधिक खतरा है। इसमें कई कारण शामिल है जैसे महिलाओं की शारीरिक बनावट, समाज में महिलाओं का निम्न दर्जा और लिंग संबंधी परंपराएं जो उन्हें यौन संबंध बनाने के बारे में कम अधिकार देती है और इस संक्रमण से जुड़ा कलंक आदि।

6. इस बात की व्याख्या करे कि बहुत से यौन संचारित संक्रमणों का यदि समय पर इलाज नहीं किया जाए तो यह महिला व पुरुष की नपुसंकता, पुरुषों में पेशाब संबंधी और महिलाओं में पेडु में सूजन आदि का कारण बन सकते है। बहुत से यौन संचारित संक्रमण (विषाणु से फैलने वाले संक्रमण जैसे हरपीज और एच.आई.वी./एडस को छोड़कर) इलाज द्वारा ठीक किये जा सकते है।

7. प्रतिभागियों को निर्देश दे कि वह गिनती करके चार चार प्रतिभागियों के उपसमूह बनाए।

संचालक के लिए नोटः यह सुनिश्चित करे कि कम से कम चार समूह हो पर 6 समूहों से अधिक उपसमूह नहीं हो।

8. प्रत्येक छोटे उपसमूह के अंदर समूह को उनकी भूमिकाएं सौंप दें।

- वह व्यक्ति जिसका पहला नाम सबसे छोटा है वह उपसमूह का नेता होगा। नेता इस बात का ध्यान रखेगा कि सभी सदस्य दिए गए कार्य को करें।
- वह व्यक्ति जिसका पहला नाम सबसे लंबा है वह उपसमूह का प्रवक्ता होगा और वह उपसमूह के विचार बड़े समूह के समक्ष प्रस्तुत करेगा।

9. प्रत्येक समूह को एक प्रकार के यौन संचारित संक्रमण का चुनाव करने के लिए कहें और उनसे कहे कि वह अपने द्वारा चुने गए यौन संचारित संक्रमण का एक पोस्टर तैयार करे जिसमें नीचे दी गई जानकारी हो।

- नाम और लक्षण
- फैलने के तरीके
- उपचार
- बचाव

10. प्रतिभागियों को फ्लिप चार्ट पेपर, मार्कर और चुने गए यौन संचारित संक्रमण का तथ्य सूची पत्र भी दें। समूह से कहें

©2012 International Youth Foundation

कि वह पोस्टर बनाने के लिए किसी भी रूपरेखा का प्रयोग कर सकते हैं।

11. प्रत्येक उपसमूह को इस गतिविधि के लिए अपना नेता, रिपोर्टर, टाइमकीपर का चुनाव करने के बारे में याद दिलाए।

12. प्रतिभागियों को पोस्टर तैयार करने के लिए 15 मिनट का समय दें। 15 मिनट के बाद प्रत्येक समूह से कहें कि वह अपना पोस्टर प्रस्तुत करें। प्रत्येक समूह को प्रस्तुतीकरण के लिए 2 मिनट का समय दिया जाएगा।

13. प्रत्येक प्रस्तुतीकरण के बाद प्रतिभागियों को प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करें। चर्चा के अंत में इस बात पर बल दें कि यौन संबंध नहीं बनाना या यौन संबंध बनाते समय प्रत्येक बार कंडोम का सही प्रयोग ही यौन संचारित संक्रमण से बचाव कर सकता है।

14. सभी प्रस्तुतीकरण के बाद गतिविधि का संक्षेपण करे और इस बात पर बल दें कि एक यौन संचारित संक्रमण के बारे में विस्तृत जानकारी प्राप्त करना आवश्यक नहीं है जैसे कौन सा लक्षण गनोरिया का संकेत देता है या कौन सा सिफलिस की तरफ इशारा करता है या क्लेमाइडिया के इलाज के लिए कौन सी दवाई का प्रयोग किया जाएगा। यह सब कार्य डॉक्टर का है। छात्रों को बताए कि अपना बचाव करने के लिए उन्हें पांच मुख्य बिंदुओं का ध्यान रखना आवश्यक है:

- किसी भी संक्रमित व्यक्ति से असुरक्षित यौन संबंध बनाने के परिणामस्वरूप यौन संचारित संक्रमण हो सकते है और यदि व्यक्ति को यौन संचारित संक्रमण है तो हमेशा यह जानना संभव नहीं है।
- इस बारे में जागरूक रहें कि कुछ यौन संचारित संक्रमणों के लक्षण नहीं होते है और वह लोग जो यौन क्रियाओं में सक्रिय रूप से लिप्त रहते है उन्हें नियमित रूप से अपनी जांच करवाते रहना चाहिए।
- यदि किसी व्यक्ति को कोई ऐसा बदलाव दिखाई देता है जो यौन संचारित संक्रमण की तरफ इशारा करता है तो उसे क्लीनिक या डॉक्टर के पास इलाज के लिए जाना चाहिए। यौन संचारित संक्रमण अपने आप ठीक नहीं होते हालांकि वह सिर्फ अधिक फैलते रहते है।
- यौन संचारित संक्रमण से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है कि यौन संबंध नहीं बनाए जाएं और कंडोम का प्रयोग या प्रत्येक समय दोहरा बचाव बहुत हद तक यौन संचारित संक्रमण के खतरे को कम कर सकता है।
- यदि किसी व्यक्ति में यौन संचारित संक्रमण का कोई भी लक्षण दिखाई दे तो उसे (फ्लिप चार्ट पर यह जानकारी दें) अवश्य ध्यान रखना चाहिए।

- तुरंत डाक्टरी इलाज प्राप्त करे।
- अपने यौन साथियों को इस बारे में सूचित करे।
- इस बात के लिए प्रोत्साहित करे कि उनके यौन साथी भी जांच करवाए
- इलाज के दौरान यौन संबंध बनाने से बचें।

15. युवा लोगों को अपने क्षेत्र में उपलब्ध यौन संचारित संक्रमणों से बचाव /इलाज आदि से संबंधित सेवाओं के बारे में बताएं।

समूह गतिविधि/अभ्यास

समूह अभ्यास (5 मिनट)

1. प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में बांटे और क्विज के नियमों की व्याख्या करें। आप एक प्रश्न का सही उत्तर देंगे और आपके समूह को एक अंक मिलेगा। वह समूह जिसे ज्यादा अंक मिलेंगे वह समूह विजेता होगा।

2. प्रश्न और उत्तर

1.	यौन संचारित संक्रमण किस प्रकार फैलते है?	त्वचा से त्वचा के संपर्क से, मुख द्वारा, योनि द्वारा, गुदा द्वारा यौन संपर्क बनाने से।
2.	एक पुरूष की अपेक्षा एक महिला की यौन संचारित संक्रमण से संक्रमित होने की संभावना अधिक क्यों है?	शारीरिक संरचना और लिंग संबंधी मानदंड

3.	किस व्यवहार से अधिक खतरनाक यौन संचारित संक्रमणों को प्राप्त करने का खतरा सबसे अधिक है ?	असुरक्षित यौन संबंध (गुदा या योनि द्वार से)
4.	क्या यह सत्य है कि वह लोग जिन्हें यौन संचारित संक्रमण है उसमें से दो तिहाई लोग 25 वर्ष की आयु से पहले इस संक्रमण से पीड़ित होते हैं।	हां
5.	यौन संचारित संक्रमणों से बचाव के लिए कौन सी एक चीज है जो 100 प्रतिशत सुरक्षित है।	यौन संबंध नहीं बनाना
6.	दोहरा बचाव क्या है ?	अनचाहे गर्भ और यौन संचारित संक्रमण/एच.आई.वी. से बचाव –निम्न तरीकों से संभव है लगातार और सही तरीके से महिला या पुरूष कंडोम का प्रयोग करें। कंडोम और अन्य गर्भ निरोधक तरीके का प्रयोग यौन संबंध नहीं बनाना सभी प्रकार के गहराई से अंदर तक जाने वाले यौन संबंध से बचें।
7.	किस प्रकार के यौन संचारित संक्रमण का इलाज नहीं किया जा सकता हैं।	विषाणुजनित संक्रमण जैसे एच.आई.वी., हरपीज, हैपेटाइटिस बी
8.	कौन सा व्यवहार/कौशल युवा व्यक्ति को यौन संचारित संक्रमण को कम करने में सहायता कर सकता है।	यौन संबंध बनाने से दूर रहे; असुरक्षित यौन संबंध के लिए न कहें; लगातार कंडोम प्रयोग के बारे में बातचीत करें; सूचित निर्णय करें; एक ही साथी के प्रति वफादार रहें; नियमित रूप से यौन संचारित संक्रमणों की जांच करवाते रहे।

3. जीतने वाले समूह को बधाई दें। इस अभ्यास का संक्षेपण यह समझाते हुए करें कि यौन संबंध नहीं बनाना या सुरक्षित यौन व्यवहार ही युवा लोगों को यौन संचारित संक्रमणों से बचा सकता है।

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (5 मिनट)

1. प्रतिभागियों को यौन संचारित संक्रमणों के संपर्क में आने के खतरों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें। उनकी सहायता के लिए प्रतिभागियों को कथनों की सूची (या फ्लिप चार्ट पर प्रदर्शित करे) दें कि वह व्यक्तिगत रूप से अपनी जांच कर सकें। उनसे कहें कि वह प्रत्येक कथन के सामने अपने विश्वास के अनुसार 'खतरनाक' 'खतरनाक नहीं' या 'पक्का नहीं' लिखें। प्रत्येक निर्देश के लिए अलग अलग आवाजें होगी।

- मेरे एक से अधिक यौन साथी है।
- मैं यौन संबंध बनाते समय हमेशा कंडोम का प्रयोग नहीं करता।
- मैं यौन संबंध नहीं बनाता।
- हम एक दूसरे के प्रति वफादार है।
- मैं बीयर या अन्य किसी प्रकार की शराब पीता हूँ।
- मैं नशीले द्रव्यों का प्रयोग कर सकता हूँ।
- मैं हमेशा कंडोम का प्रयोग करता हूँ।

©2012 International Youth Foundation

2. कुछ मिनटों के बाद प्रतिभागियों को यह व्याख्या करें कि सबसे खतरनाक व्यवहारों में शामिल है, असुरक्षित यौन संबंध, एक से अधिक यौन साथी, शराब या नशीले द्रव्यों का प्रयोग करना। इस बात पर बल दें कि कभी कभी यह बताना कठिन हो जाता है कि हम कितने खतरे में है। सभी व्यवहार स्पष्ट नहीं है इस कारण कुछ भी ऐसा कार्य करते है जो हमें अनजाने में यौन संचारित संक्रमण के खतरे की तरफ बढ़ा देता है।

यौन संचारित संक्रमण

©2012 International Youth Foundation

7. एच.आई.वी./एड्स

एच.आई.वी./एड्स

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागी

- एच.आई.वी. संक्रमण के सम्पर्क में आने के खतरे को समझ सकेंगे।
- एच.आई.वी. फैलने के तरीकों के बारे में समझ सकेंगे।
- यह सीख सकेंगे कि यह बीमारी किस प्रकार फैलती हैं।
- यह सीख सकेंगे कि किस प्रकार एच.आई.वी. से बचा जा सकता है।
- अपने निर्णयों के बारे में निश्चयात्मक होने और समझौता कौशल का अभ्यास कर सकेंगे।

पाठ की रूपरेखाः

- यह व्याख्या कर सकना कि एच.आई.वी. किस प्रकार फैलता है।
- एच०आई०वी० के बचाव के बारे में चर्चा कर सकना।
- यह चर्चा करना कि एच.आई.वी. संक्रमण के सम्पर्क में आने के कौन से जोखिमपूर्ण व्यवहार है।
- मना करने और समझौता कौशल का अभ्यास करना।
- एच.आई.वी. संक्रमण के लिए व्यक्तिगत खतरे की जांच कर सकना।

आवश्यक सामग्रीः

- प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक थैला जिसमें 30 रंगीन टॉफियों हो। टाफियाँ के स्थान पर आप किसी अन्य चीज जैसे मूँगफली या सूखे मेवे या एच.आई.वी. और एच.आई.वी. – लिखे मुड़े हुए कागज का प्रयोग भी कर सकते हैं। प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एक छोटा कार्ड और पेन्सिल।
- विचारों को लिखित रूप से प्रकट करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद / चॉक बोर्ड और मार्कर्स / चॉक) कार्ड या कागज की पर्चियाँ। युवाओं के लिए वर्तमान में उपलब्ध छोटी पुस्तिकाएं।
- प्रोजेक्टर (ट्रॉंसपेरेंसी) यदि उपलब्ध हो।
- फ्लिप चार्ट पेपर
- स्थानीय परामर्श और जाँच केन्द्रों के बारे में जानकारी।
- एच.आई.वी. जोखिम प्रश्नावली (परिशिष्ट जी)

पढ़ाए जाने से पहले किए जाने वाले कार्यः

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिए। विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) कार्ड या कागज की पर्चियाँ। युवाओं के लिए वर्तमान में यौन संचारित संक्रमण और एच.आई.वी. पर उपलब्ध पुस्तिकाएं, प्रोजेक्टर (ट्रॉंसपेरेंसी) यदि उपलब्ध हो।
- बाँटने योग्य जानकारी, स्थानीय एच.आई.वी. और यौन संचारित संक्रमणों के बारे में परामर्श और जांच केन्द्रों के बारे में जानकारी एकत्र करें।
- समूह अभ्यास के लिएः दो परिस्थितियों के कार्ड तैयार करें उसमें प्रत्येक रोल प्ले के लिए दो पात्रों का वर्णन किया हो। इन रोल प्ले को प्रतिभागियों की आयु और संस्कृति के अनुरूप बनाए। क्विज़ खेल के लिए कथनों की सूची तैयार करें।
- व्यक्तिगत प्रयोग के लिएः प्रत्येक प्रतिभागी के लिए एच.आई.वी. जोखिम की प्रश्नावली तैयार करें। (परिशिष्ट जी)

©2012 International Youth Foundation

पूर्व कौशल या पाठः

- व्यक्तिगत मूल्य
- किशोरावस्था
- प्रजनन तन्त्र
- किशोरावस्था में गर्भधारण
- गर्भनिरोधक
- यौन संचारित संक्रमण
- मना करने का कौशल
- निर्णय क्षमता

प्रतिभागियों का आयु समूहः

12–18 वर्ष

पाठ की अवधिः

60 मिनट

पाठ योजनाः

विषय में रुचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन – 15 मिनट

1. बैग तैयार करें पर समूहों को यह नहीं बताए कि इसमें उनके लिए क्या हैं।
2. प्रत्येक प्रतिभागी को एक बैग, एक छोटा कार्ड और एक पेन्सिल दें।
3. प्रतिभागियों से कहें कि वह कमरे में घूमे और यदि वह पसन्द करे तो एक दूसरे से टॉफियाँ बदले। उन्हें यह व्याख्या करें कि यदि वह यह टाफियाँ नहीं बदलना चाहते तो वह नहीं बदले। पर यदि वह बदलना चाहते है तो अवश्य उस व्यक्ति के हस्ताक्षर कार्ड पर ले जिसके साथ उन्होंने टॉफी बदली है। उनसे कहें कि वह अपनी टॉफियाँ अभी खाए नहीं।
4. 5 मिनट के बाद सभी प्रतिभागियों को फिर से बैठने के लिए कहें। यह खोजे कि किस व्यक्ति के कार्ड पर सबसे ज़्यादा हस्ताक्षर हैं। यह व्याख्या करें कि इस खेल में टाफियाँ बदलने का अर्थ किसी दूसरे व्यक्ति के साथ यौन सम्बन्ध बनाना है। वह प्रतिभागी जिन्होंने टाफियाँ नहीं बदलने का निर्णय लिया और जिनके कार्ड पर कोई हस्ताक्षर नहीं है उसका अथ है कि उन्होंने यौन सम्बन्ध बनाने से दूर रहने का निर्णय किया है।
5. समूहों को यह बताएं कि दो लोगों के बैग के निचले हिस्से पर '**X**' का निशान होगा। उन दोनों प्रतिभागियों को खड़ा होने के लिए कहें। इस बात की व्याख्या करें कि सिर्फ वह दो लोग के पास ही हरें रंग की टाफियाँ (या पेपर की बाल) थी जो कि एच.आई.वी. संक्रमित हैं।
6. अब उनसे कहें कि क्या कोई ऐसा अन्य प्रतिभागी हैं जिसके बैग में हरे रंग की टॉफी (या पेपर की बॉल) हैं वह प्रतिभागी खड़े हो जाएं। यह समझाएं कि यह दो व्यक्ति ही एच.आई.वी. संक्रमित थे और क्योंकि उन्होंने किसी अन्य के साथ टाफियाँ बदली–इस कारण वह भी एच०आई०वी० के संक्रमण के शिकार हो गए।
7. अब फिर से प्रतिभागियो से पूछें कि क्या बैठे हुए प्रतिभागियों में से किसी अन्य व्यक्ति के कार्ड पर खड़े हुए किसी व्यक्ति का हस्ताक्षर हैं वह भी खड़ा हो जाए। वह भी इस बार एच.आई.वी. संक्रमित हो गए।
8. यदि कोई ऐसा प्रतिभागी है जिसके कार्ड पर 'सी' लिखा है वह बैठ जाएं। इस खेल में 'सी' का अर्थ है कि उन्होंने कण्डोम का प्रयोग किया और वह संक्रमण से सुरक्षित है।
9. खेल अब समाप्त होता है। प्रत्येक व्यक्ति को यह याद दिलाए कि यह सिर्फ एक खेल था और जो संक्रमण था अब हटा दिया गया है। प्रत्येक प्रतिभागी से कहें कि वह इस खेल के बारे में कैसा अनुभव कर रहे हैं इसके बारे में कुछ शब्दों में व्यक्त करें।

10. चर्चा के प्रश्नों में शामिल हो सकते हैं।

- इस खेल के अन्त में कितने लोग एच.आई.वी. संक्रमण से संक्रमित हुए और उन्हें कैसा अनुभव हुआ?
- क्या कोई ऐसा प्रतिभागी भी है जिसने अपनी टाफियाँ नहीं बदलने का निर्णय किया, यदि ऐसा है तो उन्हें कैसा अनुभव हुआ था? अन्य लोगों ने उनके टॉफी नहीं बदलने के विचार पर किस तरह प्रतिक्रिया की?
- खेल के अन्त में वह लोग जिन्होंने कण्डोम का प्रयोग किया वह कैसा अनुभव कर रहे हैं?

संचालक के लिए नोटः इस खेल को विभिन्न प्रकारों से खेला जाता है। उदाहरण के लिए, इसे खेलने के लिए चुपके से कुछ प्रतिभागियों के हाथों पर गिल्टर लगा दिया जाता है जो एक अनजान समूह में घुस जाते है जिन्हें आपस में मिलने और हाथ मिलाने का निर्देश मिला है। एक अन्य प्रकार से इस खेल को खेलने के लिए विभिन्न रंगों की टाफियां एक छोटे कप में अनजान लोगों को दे दी जाती है जो अभि. ावादन के रूप में आगे पीछे डाल देता है वह खिलाड़ी जिनके कप में अंत में लाल एम.एंड.एम. होता है वह संक्रमित होते हैं। संचालक कुछ खिलाडियों को दो कप का ढेर देगा और अंत में यह व्याख्या करेगा कि यह कंडोम और बचाव को प्रदर्शित करता है।

बांटने योग्य जानकारीः

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास। (20 मिनट)

1. समूह को यह बताएं कि आज वह एच.आई.वी./एड्स के बारे में सीखेंगे।
2. एच.आई.वी/एड्स पर प्रस्तुतीकरण करें।

(क) एच.आई.वी. का अर्थ है ह्यूमन (मानव) इम्यूनोडिफेशियंसी (प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट करने वाले वायरस
(विषाणु)। यह एक विषाणु है जो मानव शरीर में रहता है और उसकी प्रतिरोधक क्षमता पर हमला करता है। एड्स का अर्थ है एक्यावर्ड (अर्जित किया हुआ) इम्यून (प्रतिरोधक क्षमता) डिफेशियंसी (नष्ट करने वाला) सिन्ड्रोम (समूह) एड्स बीमारियों का एक समूह है जो किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति को हो सकता है। यह स्थिति तब आती है जब शरीर की प्रतिरोधक क्षमता (शरीर की संक्रमण और बीमारी से सुरक्षा व्यवस्था) एच.आई.वी. द्वारा इतनी कमजोर कर दी जाती हैं कि वह उन अवसरवादी संक्रमणों से भी नहीं लड़ पाता है, जो किसी स्वस्थ प्रतिरोधक व्यवस्था में सामान्यता बीमारी नहीं फैलाते हैं।

(ख) एच.आई.वी. यौन स्रावों, खून, और माँ के दूध में अधिक मात्रा में पाए जाते हैं।

(ग) एच.आई.वी. तीन तरीकों से फैलता है।

- एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाने से। यौन संचारित संक्रमण एच.आई.वी. संक्रमण को प्राप्त करने और इसे फैलने में बहुत अधिक सहायक होते हैं।
- एच.आई.वी. संक्रमित खून के सम्पर्क में अर्थात सुइयों और ब्लेड के साझा प्रयोग से संक्रमित खून चढ़वाने से, यह संक्रमण हो सकता है। इस बात का ध्यान रखें कि भारत में कुछ राज्यों और मुख्य शहरों में सुइयों द्वारा नशा प्रयोग करने वालों में यह दर सामान्यतः अधिक होती है जैसे दिल्ली में (14.4:) कर्नाटक में (2.8:) मुम्बई (24.8:) मिजोरम (6.4:) पश्चिम बंगाल (2.7:) और चेन्नई में यह दर (63.3:) हैं।
- एक माँ से उसके अजन्मे बच्चे को।

(घ) जब यह विषाणु शरीर में प्रवेश करता है तो यह शरीर के ''टी सेल्स'' पर हमला करके उन्हें नष्ट कर देता है। नष्ट किए गए ''टी सेल्स'' नए एच.आई.वी. विषाणु को जन्म देते हैं जब तक यह विषाणु ''टी सैल्स'' को मार नहीं देता है। जैसे ही अधिक से अधिक ''टी सैल्स'' मरते जाते हैं शरीर की प्रतिरोधक क्षमता शरीर की अन्य संक्रमणों से रक्षा नहीं कर सकता है। जब एच.आई.वी. अधिकतर प्रतिरोधक क्षमता को नष्ट कर देता है तब एक एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति अन्य अवसरवादी संक्रमणों जैसे निमोनिया, टी.बी., हरपीज़ सिम्पलैक्स आदि से संक्रमित हो जाता है। हालाँकि ऐसा होने में कई साल का समय भी लग सकता है।

(ड) इस बीमारी के फैलने के कई समय है (चित्र देखें) एच.आई.वी. जांच के समय पर्याप्त संख्या में रोग प्रतिकारकों का दिखाई देना आवश्यक है। इसमें सामान्यतः 2 सप्ताह से 6 महीने का समय लगता है। इस समय व्यक्ति के खून में बहुत अधिक मात्रा में विषाणु पाए जाते हैं और वह बहुत अधिक सक्रांमक हो सकता है। उस व्यक्ति की जांच में यह अभी भी नेगेटिव हो सकता है क्योंकि जांच के द्वारा निर्धारित किए जाने वाले प्रतिकारक अभी विकसित नहीं हुए हैं।

©2012 International Youth Foundation

- इन्क्यूबेशन पीरियड – यह संक्रमण और एड्स से सम्बन्धित लक्षणों के विकास के बीच का समय है। ऐसा होने में 10–15 साल तक का समय लग सकता है।
- हनीमून पीरियड – यह विंडो पीरियड समाप्त होने और इन्क्यूबेशन पीरियड समाप्त होने के बीच का समय है। इसे हनीमून पीरियड कहा जाता है क्योंकि इस समय व्यक्ति विषाणु के साथ सौहार्दपूर्ण तरीके से रह रहा है। इस समय में व्यक्ति के शरीर में प्रतिरोधक कारकों की मात्रा अधिक है और विषाणु बहुत कम मात्रा में है। संक्रमित व्यक्ति अभी भी असुरक्षित यौन सम्बन्धों द्वारा यह संक्रमण फैला सकता है पर यह कम संक्रामक होते हैं।
- जब विषाणुओं की संख्या बढ़ जाती हैं और प्रतिरोधक कारक पर्याप्त मात्रा में नहीं होते तो संक्रमित व्यक्ति में अवसरवादी बीमारियों के लक्षण विकसित होने लगते हैं जो एड्स का प्रतीक हैं।

(च) महिलाएं एच.आई.वी. संक्रमण के प्रति अधिक संवेदनशील होती हैं क्योंकि उनकी शरीरिक संरचना ऐसी हैं जैसे अधिक बड़े आकार की श्लेरमा झिल्ली, मांसपेशी के फटने का अधिक खतरा – विशेषकर युवा लड़कियों में। सास्कृंतिक और सामाजिक कारक भी महिलाओं में एच.आई.वी. संक्रमण के खतरे को बढ़ा देते हैं।

(छ) एच.आई.वी. का एक विशेष जांच के द्वारा पता चलता है। अपना एच.आई.वी. की स्थिति को जानने के लिए स्वैच्छिक परामर्श और जांच केंद्र (वी.सी.टी. सेन्टर) सबसे अच्छा तरीका है।

संचालक के लिए नोटः उन स्थानीय सुविधाओं के बारे में जानकारी प्रदान करे जो यह सुविधाएं देती हैं।

(ज) एच.आई.वी./एड्स का कोई इलाज नहीं है पर दवाईयाँ उपलब्ध है जो एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्तियों को स्वस्थ रहने में सहायता करती है, उन्हें काम करने शक्ति देती है और अपने जीवन को लम्बा करने का अवसर देती हैं।

3. प्रस्तुतीकरण के बाद प्रतिभागियों से पूछें कि किस प्रकार एच.आई.वी. संक्रमण से बचा जा सकता है। उनके उत्तर फ्लिप चार्ट पर लिखें। अगर कुछ छूट गया हो तो उसे नीचे दी गई सूची को सहायता से पूरा करें।

- यौन सम्बन्ध बनाते समय प्रत्येक बार कण्डोम का सही ढंग से प्रयोग करें।
- नसों में दिए जाने वाले नशे का प्रयोग नहीं करना।
- नशे के प्रयोग के लिए, सुईयों का साझा प्रयोग नहीं करना।
- किसी भी नुकीली असंक्रमित वस्तु से शरीर छिदवाने, टैटू गुदवाने या रेजर से कटने से बचें।
- दस्ताने का प्रयोग करते हुए खून के सीधे सम्पर्क से बचना।
- एच.आई.वी. संक्रमित गर्मवती महिला को अपने बच्चे को संक्रमण से बचाने के लिए विशेष दवाईयाँ लेनी चाहिए।

समूह गतिविधि/अभ्यास

रोलप्ले – 10 मिनट

1. प्रतिभागियों को जोड़ों में बाँटें। सभी जोड़ों को चर्चा के लिए एक ही परिदृश्य दें। दो समूह स्वैच्छिक रूप से इसे प्रस्तुत करें।
2. इस बात की व्याख्या करें कि इस गतिविधि का उद्देश्य सुरक्षित यौन के लिए समझौता खोजने की है पर यह उन पर निर्भर करता है कि वह उनके रोल–प्ले का परिणाम है या नहीं।
3. प्रत्येक समूह को परिस्थिति दी जाएगी। परिस्थिति इस प्रकार है, श्याम और रीता की सगाई हो चुकी है श्याम ने स्कूल में एच.आई.वी. के बारे में एक पाठ पढ़ा और वह कण्डोम का प्रयोग शुरू करना चाहता है पर रीता इसके लिए इच्छुक नहीं है।

4. जब चर्चा एक निष्कर्ष पर पहुंचे आप निम्नलिखित बिन्दुओं पर चर्चा कर सकते हैं।
- पात्रों को सुरक्षित यौन सम्बन्धों के बारे में बात करने में कितना समय लगा।
- पात्रों को सुरक्षित यौन सम्बन्धों के बारे में बात करना क्या मुश्किल बनाता हैं।
- आपके विचार में सुरक्षित यौन सम्बन्ध के बारे में बात करना क्या लाभ व हानियां हैं?
- क्या यह लड़कों व लड़कियों के लिए अलग था?

संचालक के लिए नोटः यदि आपके पास मिश्रित समूह है तो इस बात की कोशिश करें कि एक लड़का लड़की की भूमिका व लड़की लड़के की भूमिका निभाएँ और उन सब वाक्यों के बारे में सोचे जो उन्होंने लोगों को किसी को यौन सम्बन्धों के लिए प्रेरित करते समय प्रयोग करते समय सुना है। मैं तुम्हारा

पूरा ध्यान रखूँगा... यदि तुम वास्तव में मुझसे प्यार करते हो/करती हो तुम... मैं तुम्हें छोड़ दूँगा यदि तुम नहीं... आप जैसे लोगों के नाम होते हैं जो पुरुषों को आगे बढ़ाती हैं...

छोटे समूह में अभ्यास (10 मिनट)

6. प्रतिभागियों को दो समूहों में बाँटे और क्विज़ के नियमों को विस्तार से समझाएं। आप एक विशेष व्यवहार की व्याख्या करेंगे और समूहों को यह बताने के लिए कहें कि यह व्यवहार पूर्ण रूप से जोखिमपूर्ण है, जोखिमपूर्ण होने की सम्भावना है, जोखिमपूर्ण होने की कोई सम्भावना नहीं है या पूर्ण रूप से इसकी एच.आई.वी./एड्स के सम्पर्क में आने की कोई सम्भावना नहीं है। समूहों को बारी बारी कथनों का उत्तर देने के लिए कहें। प्रत्येक समूह को अपना निर्णय लेने के लिए 30 सैकेण्ड का समय दें वह समूह जो अधिक सही उत्तर देगा वह जीत जाएगा।.

7 एक समूह से शुरू करे और अन्य समूह के साथ जारी रखें।

प्रश्न उत्तर

1.	नशे के प्रयोग के लिए सुईयों का साझा प्रयोग करना	1. पूर्ण रूप से जोखिमपूर्ण है
2.	चुम्बन लेना	2 जोखिमपूर्ण होने की सम्भावना नहीं है
3.	खून चढ़वाना	3. जोखिमपूर्ण होने की सम्भावना है
4.	बिना कण्डोम के प्रयोग के असुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाना	4 पूर्ण रूप से जोखिमपूर्ण हैं
5.	यौन सम्बन्ध से दूर रहना	5 कोई जोखिम नहीं
6.	एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से हाथ मिलाना	6 कोई जोखिम नहीं
7.	एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति से गले मिलना	7 कोई जोखिम नहीं
8.	कान छिदवाने के लिए सुइयों का साझा प्रयोग	8.पूर्ण रूप से जोखिम
9.	कण्डोम का सही प्रयोग करके यौन सम्बन्ध बनाना	9 जोखिमपूर्ण होने की सम्भावना नहीं है
10.	किसी एच.आई.वी. संक्रमित व्यक्ति के साथ स्कूल जाना	10 जोखिमपूर्ण होने की सम्भावना नहीं है

8. विजेता समूह को बधाई दें। इस बात को बल देते हुए अभ्यास का समापन करें कि यौन सम्बन्ध से दूर रहना सुरक्षित यौन सम्बन्ध बनाना और नशे के प्रयोग से दूर रहना ही युवा लोगों को यौन संचारित संक्रमणों व एच.आई.वी./एड्स से बचा जा सकता है।

©2012 International Youth Foundation

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (10 मिनट)

1 एच.आई.वी. के जोखिम से सम्बन्धित प्रश्नावली (परिशिष्ट–जी) प्रतिभागियों को दे और उनसे कहें कि वह व्यक्तिगत रूप से इस प्रश्नावली को पढ़े। प्रतिभागियों को बताएं कि जैसा कि प्रश्नावली में दिया गया है उन्हें प्रश्नों का उत्तर हाँ/नहीं/कभी नहीं/हमेशा आदि में देना है और उसके उत्तरों को अंक दें। अंत में वह स्वयं सभी अंकों का कुल योग करें। उन्हें यह करने के लिए दो मिनट का समय दें।

2 परिणामों के फ्लिप चार्ट या सफेद बोर्ड पर लिखे और प्रतिभागियों से कहे कि वह अपना स्वंय का मूल्यांकन करें।

- अंक त्र 0–20 – कोई नहीं या कम जोखिम
- अंक त्र 20–50 – कुछ खतरा, वह खतरा जिसका स्तर बढ़ने की सम्भावना है।
- अंक त्र 50 से अधिक – यह बहुत ही जोखिमपूर्ण व्यवहार है। अपने स्वास्थ्य और अपने भविष्य को बचाएं। धीमे चलें।

3 प्रतिभागियों को अपने परिवारों और दोस्तों से एच०आई०वी० बचाव के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित करें।

एच.आई.वी./एड्स

©2012 International Youth Foundation

8. मादक द्रव्यों का प्रयोग

मादक द्रव्यों का प्रयोग

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागीः

- यह समझ सकेंगें कि मादक द्रव्यों का प्रयोग किस प्रकार व्यवहारों को प्रभावित करता हैं।
- शराब और मादक द्रव्यों के प्रयोग के दुष्परिणामों को समझ सकेंगे।
- मादक द्रव्यों से जुडी मिथ्या धारणाओ और तथ्यों को समझ सकेंगे।
- ऐसे कौशल विकसित कर सकेंगे कि वह साथी दबाव को मना कर सकें और मादक दव्यो के प्रयोग से सम्बन्धित निर्णय ले सकें।

पाठ की रूपरेखाः

- यह चर्चा कर सकना कि किस प्रकार मादक द्रव्यों का प्रयोग व्यवहारों को प्रभावित कर सकता हैं।
- यह व्याख्या कर सकना कि मादक द्रव्यों के प्रयोग का क्या अर्थ हैं।
- शराब और मादक द्रव्यों के प्रयोग के परिणामो के बारे मे समझ सकेंगे।
- यह खोज सकना कि लोग क्यों शराब, नशा या तम्बाकू का प्रयोग करते हैं।
- इस बारे में चर्चा कर सकना कि किस प्रकार युवा लोग नशीले पदार्थो, शराब या तम्बाकू के प्रयोग के लिए इन्कार कर सकते हैं।
- मादक द्रव्यों के प्रयोग से जुड़े मिथ्या धारणाओं और तथ्यो के बारे में चर्चा कर सकना।
- मना करने और निर्णय लेने के कौशल का अभ्यास कर सकना।

आवश्यक सामग्रीः

- विचारों को लिखित रूप से प्रकट करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) कार्ड या कागज़ की पर्चियाँ।
- देश में उपलब्ध मादक द्रव्यों के प्रयोग से सम्बन्धित जानकारी।
- मादक द्रव्यों के प्रयोग पर सही/गलत कथन
- समूह चर्चा के लिए परिदृश्य

पढ़ाए जाने से पहले किए जाने वाले कार्यः

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिएः कहानी को अपने देश के सन्दर्भ के अनुकूल बनाए।
- समूह में अभ्यास के लिएः मिथ्या धारणाओं और तथ्यों को अनुकूल बनाए/ तैयार करे, छोटे समूह में चर्चा के लिए रोलप्ले तैयार करे या अनुकूल बनाए।
- मादक द्रव्यों के प्रयोग पर उपलब्ध स्थानीय संसाधनो वैब साइट और हॉट लाइन नम्बर को इक्ट्ठा करें।

पूर्व कौशल या पाठः

- कम उम्र मे गर्भधारण
- एच.आई.वी./एड्स
- निर्णय करने का कौशल
- यौन संचारित संक्रमण
- मना करने का कौशल
- सशक्त भावनाओं के प्रबन्धन का कौशल
- तनावपूर्व सामाजिक परिस्थितियो का सामना करने का कौशल

प्रतिभागियो का आयु समूह

सभी आयु समूह

समय अवधि

60 मिनट

©2012 International Youth Foundation

पाठ योजना

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन (10 मिनट)

1.प्रतिभागियों से पूछे कि क्या उन्होंने कभी इस प्रकार की परिस्थितियों को सामना किया।

परिस्थिति 1:

आप की बोर्ड परीक्षा बहुत नजदीक है और आपको अपने विषयों को अन्तिम रूप से दोहराने मे ध्यान लगाना बहुत कठिन लग रहा हैं। आपको यह याद करना बहुत कठिन लग रहा है कि आप पहले क्या पढ चुके हैं और इस कारण आपको यह अनुभव हो रहा है कि शायद आप अपनी परीक्षा मे बहुत बुरा करने वाले हैं। आपने अपने सबसे अच्छे मित्र को फोन किया पर वह कहीं बाहर गया हुआ था इसलिए आपने अपने बड़े चचेरे भाई से मिलने जाने का निर्णय किया। वह अपने घर में एक पार्टी कर रहा था उसने आपको भी इस पार्टी में शामिल होने का न्यौता दिया। आप उसे अपनी चिन्ताओ के बारे में बताते है और वह आपको बताता है कि उसके पास आपकी सब समस्याओं का हल हैं। वह और उसके मित्र कुछ पी रहे हैं वह आपको भी कुछ पीने के लिए कहते है और बताते हैं कि इसे पीने से आपकी अपनी सभी समस्याओ को भूलने मे सहायता मिलेगी और अच्छा अनुभव होगा। आपको इस बारे में कुछ पक्का पता नही है पर उसके मित्रो के जोर देने पर आप पीना शुरू कर देते हैं।

परिस्थिति 2:

आप और आपके मित्र इक्ठ्ठे मिलकर पार्टी कर रहे हैं। आप संगीत खेल और हंसी मजाक के साथ मौज मस्ती कर रहे हैं। तभी आपको पीने के लिए बीयर दी जाती हैं। आप उसे पीने से मना करते हैं पर मित्र यह कहते है कि इसमें ज्यादा नशा नहीं है और एक गिलास पीने से कोई नुकसान नहीं होगा। आप यह सोचते है कि कहीं आपके मित्र यह नहीं सोचे कि आपकी वजह से मजा खराब हो गया हैं आप वह बीयर पी लेते हैं।

2. प्रतिभागियो को चार उप समूहों में विभाजित करें और उन्हे निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने दें:

- आपके विचार में क्या इन परिस्थितियो में क्या वह पीना उचित था?
- क्या कभी कभी शराब पीने से कोई नुकसान नहीं होता?
- क्या बीयर में कोई नशा नही होता है?
- आपके विचार में क्या नशा आराम करने और मौच मस्ती में सहायता करती हैं?
- यदि आपके परिवार में नियमित रूप से शराब का सेवन किया जाता है और कुछ अवसरों पर आपके थोड़ा नशा करने के लिए कहा जाता हैं?
- क्या शराब पीना फैशन का प्रतीक है?

3. इन प्रश्नों के प्रतिभागियो द्वारा दिए गए उत्तरों को चार्ट पेपर पर लिखे और चार्ट पेपर को दीवार पर चिपका दें।

4. यह बताए कि शराब एक नशा है जो पूरे शरीर विशेष रूप से दिमाग को प्रभावित करता है। समूह को यह बताए कि आप इन नशे के बारे में विस्तार से बात करने वाले हैं।

बाँटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास (25 मिनट)

1. प्रतिभागियो को यह व्याख्या करें कि ड्रग्स और मादक द्रव्यों से आपका क्या अर्थ हैं:

- नशीले पदार्थ वह रासयनिक या प्राकृतिक पदार्थ होते है जो लोगो के द्वारा विभिन्न तरीको से प्रयोग किए जाते है। कई ऐसे नियमित (वैधानिक) ड्रग्स होते है जिन्हें आप फार्मेसी से है या डॉक्टर से प्राप्त कर सकते हैं और अवैध ड्रग्स जैसे हीरोइन, गांजा, अफीम कोकीन आदि।
- मादक द्रव्यों का प्रयोग का अर्थ हैं रासयनिक, वैधानिक या अवैधानिक पदार्थो का प्रयोग जिसके कारण शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक कार्यो को क्षति पहुंच सकती हैं।
- इस बारे में बताए कि शराब व्यक्तियों के व्यवहारों पर विभिन्न तरह से प्रभावित कर सकता है और इसके कारण एक व्यक्ति खुश व आरामदायक अनुभव कर सकता है और अन्य आक्रामक बैरी और हिंसात्मक हो सकते हैं।
- इससे हृदय की गति बढ जाती है, खून की नसों में फैलाव ला सकता है और ब्लड प्रेशर में कमी आ जाती है।
- यह निर्णय क्षमता और मोटर संभालने की क्षमता को भी प्रभावित करता है।

- अधिक मात्रा में इसका सेवन मृत्यु का कारण भी हो सकता है।
- शराब पीना एक बीमारी है और यह व्यक्तिगत अनुशासन और नैतिकता की कमी का परिणाम नहीं हैं।

2. प्रतिभागियो से पूछें कि वह कहानी से वह शराब और मादक द्रव्यों के सेवन के क्या चिन्ह, लक्षण और स्वास्थ्य के परिणाम पहचानते हैं। उनके उत्तरो को चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड पर लिखें। मादक द्रव्यों के प्रयोग के चिन्ह और लक्षणों में शामिल हो सकते हैं।

- जल्दी जल्दी मूड बदलना
- अवसाद
- आक्रामक
- खाना पचाने में समस्या
- चलने में कठिनाई
- धुँधला दिखाई देना
- आवाज लड़खड़ाना
- कभी कभी धीमी प्रतिक्रिया
- याददाशत में कमी
- ध्यान लगाने में कमी
- विवेक में कमी

स्वस्थाय परिणामों के उदाहरणः

- चोट लगने और सदमे में जाने का खतरा जिसमे कार एक्सीडेन्ट भी शामिल हैं।
- असुरक्षित यौन व्यवहार का खतरा जिसमें यौन संचारित संक्रमण, एच.आई.वी. से संक्रमित होने या गर्भधारण करने की सम्भावना होती है।
- आत्महत्या या अवसाद/निराशा का खतरा
- मानसिक विकार का खतरा
- लीवर में खराबी/विकार का खतरा
- हृदय की बीमारियों और रक्तचाप बढ़ने का खतरा

3. कहानी का प्रयोग एक उदाहरण के रूप में करे और इस बात को बलपूर्वक समझाए कि मादक द्रव्यों का प्रयोग शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक समस्याओं का कारण हो सकता हैं। मादक द्रव्य जैसे शराब और ड्रग्स में आदी होने की प्रवृतियां होती है और वह निम्न तरह से योगदान दे सकते हैं।

- टूटे परिवार और रिश्तो में तनाव
- स्कूल की पढ़ाई छोड़ देना
- बेराजगारी
- अपराध
- खतरनाक यौन व्यवहार जिसके परिणास्वरूप, एच.आई.वी. यौन संचारित संक्रमण और अनचाहे गर्भधारण का खतरा बढ़ जाता है।

4. इस बात की व्याख्या करें कि बहुत कम आयु में शराब का सेवन दिमाग के विकास पर नुकसानदायक प्रभाव डाल सकता हैं। अनुसन्धान यह बताते है कि मानव दिमाग का विकास 21 या 22 साल की आयु तक विकसित होता रहता है और शराब का प्रयोग इस विकास के मार्ग मे बाधा उत्पन्न कर सकता हैं जिसमें याददाश्त और जांच लेने की क्षमता शामिल है। इस बात पर बल दें कि व्यस्कों की अपेक्षा युवाओं पर नशे का प्रयोग जल्दी व ज्यादा होता हैं।

5. प्रतिभागियो को बताए कि अब आप उनसे सिगरेट पीने के बारे में बात करें। उनसे पूछे कि क्या तम्बाकू को एक ड्रग्स के रूप में वर्गीकृत किया जा सकता हैं। उन्हे उत्तर देने के लिए कुछ समय दे और फिर उन्हे व्याख्या करे किः

- निकोटिन, एक शक्तिशाली पदार्थ जो एक ड्रग के रूप में वर्गीकृत किया गया है, यह तम्बाकू के पते में प्राकृतिक रूप से पाया जाता हैं और नाड़ी तन्त्र में उत्तेजना लाती हैं। निकोटिन तम्बाकू में पाया जाने वाला मुख्य पदार्थ हैं। निकोटिन की अधिक मात्रा बहुत अधिक जहरीली हो सकती है, सामान्यतः इस का प्रयोग कीड़े मारने के लिए किया जाता हैं।
- तम्बाकू के पतों को जला कर सूंघा जाता हैं (सिगरेट, सिगार, पाईप या धुंए आदि के रूप में) या मुंह के

12 *Adapted from "Life Planning Skills: African Youth Alliance, 2004*

©2012 International Youth Foundation

द्वारा चबाया भी जाता हैं। (थूकने वाला/चबाने वाला तम्बाकू या सौंफ) नाक की झिल्ली, मुंह और फेंफड़े उसे खून और दिमाग में ले जाने का कार्य करते हैं।

- हीरोइन बहुत ही लत लगने वाली वस्तु है यदि एक बार इसकी लत लग जाए तो उसे छोड़ पाना मुश्किल हो जाता हैं।

6. इस बात की व्याख्या करें कि तम्बाकू शरीर को नुकसान पहुंचाता हैं यह सभी शरीर के अंगों में खून के प्रवाह को कम कर देता है। सिगरेट पीना युवा व्यक्ति की दिखावट/रुप रंग और स्वास्थ्या पर बहुत कम समय में प्रभाव डालता हैं।

अन्य प्रभावो में शामिल हैं

- सांसो में बदबू, कपड़ों से बदबू आना, ऊँगलियों और दांतों पर निशान।
- बहुत जल्दी बीमार पड़ना जिसमे जल्दी गला खराब होना, जुकाम होना और अस्थमा की समस्या भी हो सकती है।
- सांस लेने में कठिनाई और शारीरिक सहनशक्ति में कमी
- दीर्घकालीन परिणामों में कई गम्भीर बीमारियां जैसे विभिन्न प्रकार के कैंसर, दिल और हृदय वाहिनी बीमारियाँ, त्वचा बिगड़ जाना शमिल हैं।

7. इस बात को बलपूर्वक समझाएं कि पहले लोग सिगरेट पीना शुरु करते है और जैसे जैसे वह बड़े होते उनके लिए इण्से छोडना मुश्किल हो जाता हैं।

8. प्रतिभागियों से पूछें कि उनके विचार में लोग ड्रग्स का प्रयोग क्यों करते है, शराब क्यों पीते हैं या तम्बाकू का सेवन क्यों करते हैं। उन्हें उत्तर देने के लिए पांच मिनट का समय दे और उनके उत्तर फ्लिपचार्ट पर लिखें।

9. यह बताते हुए संक्षेपण करें कि सामान्यतः जो लोग माादक पदार्थों का सेवन करते है उसके बहुत से कारण हो सकते है। जैसेः

- सामाजिक अन्तः क्रिया
- हम उम्र साथी दबाव
- तनाव
- स्वंय, दवाई लेना
- अक्खड़पन
- विश्वास का बढ्ना
- जिज्ञासा

10. प्रतिभागियों से पूछें कि एक युवा व्यक्ति क्या कर सकता है जो ड्रग्स का प्रयोग नहीं करना चाहता। शराब या तम्बाकू का सेवन करना नहीं चाहता वह साथी दबाव को सहन कर सकता है और फिर भी साथियों द्वारा स्वीकार किए जा सकते हैं। उन्हे इस बारे में मतिमन्थन करने के लिए कुछ मिनट का समय दें।

11. सत्र का समापन यह बताते हुए करे कि आत्म सम्मान, निश्चयात्मक कौशल और हम उम्र साथी का दबाव का सामना करने, निर्णय करने के कौशल और तनाव का सामना करने की क्षमता युवाओं को मादक द्रव्यों के प्रयोग को कम कर सकने, स्वस्थ रहने और अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त करने मे सहयता कर सकता हैं।

समूह गतिविधि/अभ्यास

छोटे उपसमूह में अभ्यास (10 मिनट)

प्रतिभागियो को दो छोटे समूहों मे विभाजित करें। उन्हें बताएं कि दोनों मे एक प्रतियोगिता होगी। प्रत्येक उपसमूह को एक कथन दिया जाएगा और प्रतिभागियों को यह निर्णय करना हैं कि यह कथन सत्य या असत्य हैं। जैसे ही समूह आप को एक कथन का उतर दे उन्हें उसके सत्य के बारे में स्पष्टता दें। वह समूह जो अधिक सही उतर देगा वह विजेता होगा।

1. शराब एक ड्रग नहीं है।

   (असत्य-शराब एक ड्रग है क्योंकि इसमें वह ड्रग है जो उनके दिमाग और शरीर को प्रभावित कर सकता हैं)

2. सिगरेट पीने से व्यक्ति को इसकी लत लग सकती हैं।

   (सत्य-सिगरेट में निकोटिन होता है जिसकी लत लग सकती हैं।)

3. ड्रग लोगो की मुश्किल परिस्थितियों का अच्छी तरह से सामना करने में सहायता करती है।

(असत्य–ड्रग्स लोगो को उनकी समस्याओ को भूलने या इन समस्याओं के कारण होने वाले दर्द को कम करने में सहयता नहीं करते। वह कुछ समय के लिए उनका ध्यान समस्याओं से बंटा सकता हैं।)

4. एक कॉपी का कप और ठण्डा स्नान नशे में व्यक्ति को सचेत कर सकता हैं।

(असत्यः व्यक्ति को सचेत करने में समय ही सहायता करता हैं। लीवर को दस ग्राम शुद्ध शराब को पचाने में 10 घण्टे का समय लगता है। दस ग्राम शुद्ध शराब एक कैन (300 मिली ग्राम) बीयर, एक गिलास (100 मिली ग्राम) वाइन या 30 ग्राम वोडमा/व्हिसकी के बराबर हैं।)

5. युवाओं को अक्सर ड्रग्स का प्रयोग उनके मित्रो के द्वारा शुरु करवाए जाते हैं।

(सत्य –लगभग आधे युवा अपने साथियो के दबाव में मादक द्रव्यों का प्रयोग शुरु करते हैं।)

6. कभी कभार सिगरेट पीना नुकसानदायक नहीं होता हैं।

(असत्यः जैसे ही लोग सिगरेट पीना शुरु करते हैं उनके दांतो पर पीले धब्बे, दिखाई देते है, सांसो में बदबू और सांस लेने में कठिनाई और शारीरिक दिखावट पर प्रभाव पड़ सकता है और तुरन्त फेफड़े प्रभावित होना शुरु हो जाते हैं। निकोटिन की लत बहुत जल्दी लगती हैं।)

7. शराब यौन उतेजना लाता हैं।

(असत्यः मद्य–पदार्थ जैसे कोकिन या अन्य ऐसे ड्रग वास्तव में व्यक्ति की यौन उतेजना को दबा देते हैं। इसके कारण कई समस्याएं हो सकती है जैसे लिंग में तनाव लाने में अक्षमता और यौन भावनाओं में कमी या आन्नद अनुभव करने में अक्षमता।)

8. किसी भी किशोर के लिए शराबी होने की सम्भावना बहुत कम हैं।

(असत्य– बहुत से किशोर शराब पीने के आदी होते हैं।)

9. यदि आप ड्राइव करना चाहते है तो आप शराब या वाइन पीने की अपेक्षा केवल बीयर पिए।

(असत्य–बीयर में इथायल पदार्थ पाया जाता है जो पीने वाले को प्रभावित करता है और इसके कारण स्वास्थ्य और व्यवहारात्मक विकार उत्पन्न हो जाते हैं।)

10. कोरेक्स (खांसी की दवा) पीने से आत्म सम्मान प्राप्त करने में सहायता मिलती हैं।

(असत्य– इससे मोटर चलाने के कौशल और उसमें सामंजस्य बैठाने में कठिनाई होती है। इसे प्रयोग करने वाले हक्का बक्का हो संकते है या उन्हें चक्कर आ सकते हैं और शायद वह अपने पैरो पर खड़े भी न हो पाए।)

11. कोरेक्स को पीने से आत्म विश्वास प्राप्र करने में भी सहायता मिलती हैं।

(असत्य– इससे प्रतिक्रिया करने में देरी होती है और नाड़ी तन्त्र भी प्रभावित होता हैं।)

©2012 International Youth Foundation

उप समूह में अभ्यास(15 मिनट)

1. प्रतियोगियो को चार उपसमूहों में विभाजित करें। उन्हे यह बताए कि प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति दी जाएगी और उन्हें उसके समाधान के साथ आगे आकर प्रस्तुतीकरण करना है।
2. समूहो को परिस्थिति दे और यह अभ्यास पूरा करने के लिए पांच मिनट का समय दें।

परिदृश्य–1

आज रात विकास पहली बार एक लड़की के साथ घूमने जा रहा है और उसे बहुत घबराहट हो रही हैं। उसके दोस्त उसे बीयर पीने के बारे में कहते है जिससे उसे आरामदायक अनुभव करने में सहायता मिलें। विकास शराब पसन्द नहीं करता पर उसके मित्र उसे यह समझाने की कोशिश करते है कि बीयर शराब नहीं है और इससे उसे थोड़ा आराम मिलेगा। इसके अलावा कह उसे यह भी बताते है कि लड़कियो को ऐसे लड़के पसन्द आते है जो बीयर पीते हैं।

- यदि विकास बीयर पीता है या बीयर नहीं पीता है तो उसके क्या परिणाम हो सकते हैं?
- उसे क्या करना चाहिए?
- वह किस प्रकार 'न' कह सकता हैं?

परिदृश्य–2

नेहा स्कूल में एक नई छात्रा हैं। वह स्कूल को पसन्द करती है और वहाँ दोस्त बनाना चाहती हैं। एक दिन उसकी क्लास की कुछ लड़कियां उसके पास आती है और नेहा से पूछती है कि क्या वह उनके साथ पार्टी में जाना पसन्द करेगी। नेहा बहुत उत्साहित अनुभव करती हैं और स्कूल के बाद उनसे मिलने के लिए सहमत हो जाती हैं। जब वह उन लड़कियों से मिलती हैं तो वह देखती है कि वह लड़कियां सिगरेट और शराब पी रही है। वह चाहती है कि उससे पहले कि वह पार्टी मे जाए नेहा उनके साथ सिगरेट और शराब पिएं। वह उससे कहती है कि यदि वह उनके साथ मित्रता करना चाहती है तो उसे उनके जैसा बनना होगा और एक सिगरेट या शराब का गिलास पीने से वह मर नहीं जाएगी।

- यदि वह लड़कियों के समूह मे शामिल हो जाती हैं तो उसके क्या परिणाम हो सकते हैं?
- उसे क्या करना चाहिए?
- वह किस प्रकार 'न' कह सकती हैं?

परिदृश्य–3

लीना और प्रशान्त बचपन के मित्र हैं। अब वह दोनो कक्षा 9 में पढते हैं। और अभी भी स्कूल के बाद इक्ठे समय बिताते हैं। हाल ही मे लीना ने यह अनुभव किया कि प्रशान्त बहुत मूडी और रूखा हो गया हैं। जब उसने इसके बारे में बात करनी चाही और यह जानना चाहा कि उसके जीवन मे क्या चल रहा है वह बहुत आक्रामक और रूखा सा व्यवहार करता हैं। लीना को बहुत बुरा लगता है पर वह अपने मित्र को छोड़ना भी नहीं चाहती है। उसने यह सुना था कि प्रशान्त ने अभी हाल ही में एक नया मित्र बनाया है जिसके बारे में लोगो की ठीक राय नहीं हैं और इस बात का शक किया जाता है कि वह ड्रग का प्रयोग करता हैं। लीना की चिन्ता है कि प्रशान्त भी ड्रग्स का प्रयोग करता हैं। वह अपने मित्र की सहायता करना चाहती हैं।

- लीना को क्या करना चाहिए?
- प्रशान्त को ड्रग्स के प्रयोग करने से रोकने के लिए लीना क्या कर सकती हैं?
- प्रशान्त की सहायता के लिए वह कहां जा सकती है?

परिदृश्य–4

आज रात अमित अपनी गर्लफ्रेन्ड के साथ पार्टी के लिए जा रहा है। वह यह जानता है कि वह चाहती है कि वह कुछ अफीम का सेवन करें। पर उसने यह निर्णय किया ड्रग्स उसके लिए बहुत ज्यादा है। वह इस बात के लिए तैयार नहीं है कि वह स्कूल या कार्यस्थल में समस्याओ का सामना करे; या स्वास्थय पर इन ड्रग्स की वजह से प्रभाव पड़े। इसके साथ साथ वह यह भी नहीं चाहता कि ड्रग्स के प्रयोग करने से उसकी बचत खत्म हो जाएं। पर वह अपनी गर्लफ्रेन्ड से बहुत प्यार करता है और उससे रिश्ता भी नहीं तोड़ना चाहता हैं। पर वह तब तक खुश नहीं होगी जब तक वह थोड़ा सा ड्रग्स नहीं ले लेता हैं।

- उसे क्या करना चाहिए?
- अपनी मित्र से अपनी बात मनवाने के लिए वह क्या कर सकता है?
- वह सहायता के लिए कहां जाएं?

3. समूहो से अपनी परिस्थितियां सबके साथ बांटने के लिए कहें।

- क्या इसका समाधान खोज पाना आसान था?
- क्या उन्होंने/मना करने के चार तरीकों का प्रयोग किया?
- क्या आपको ऐसा अनुभव हुआ कि इस अभ्यास को करते समय आपको मादक द्रव्यों के प्रयोग से सम्बन्धित अधिक जानकारी की आवश्यकता थी?

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (5 मिनट)

1. प्रतिभागियो से कहें कि वह जोड़ों में निम्नलिखित प्रश्नो की चर्चा करें:

- किस प्रकार मादक द्रव्य लेने या शराब पीने से आपके शिक्षा लेने या एक नौकरी करने की योजनाएं प्रभावित हो सकती हैं ?
- किस प्रकार मादक द्रव्यों का सेवन आपके परिवार, मित्रो और समुदाय से आपके रिश्तों को प्रभावित कर सकता हैं ?

2. प्रतिभागियो को यह बताएं कि वह कौन से स्थानीय संसाधन है जहां से वह मादक द्रव्यों के प्रयोग के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकते हैं और उन्हें स्थानीय हॉटलाइन का नम्बर दे जहां वह सहायता के लिए फोन कर सकते हैं।

©2012 International Youth Foundation

9. लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाऐं

लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाऐं

सीखने के उद्देश्यः

प्रतिभागी

- अपने लिंग सम्बन्धी मूल्यों और सोच को समझ सकेंगे।
- लिंग व यौन के बीच अन्तर समझ सकेंगे।
- लिंग आधारित भूमिकाओं को समझ सकेंगे।
- लिंग आधारित परम्परागत धारणाओं और सता असन्तुलन के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
- यह समझ सकेंगे कि किस प्रकार लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाएं व्यक्ति के व्यवहार, जिसमें यौन व्यवहार भी शामिल हैं, को प्रभावित करती है।

पाठ की रूपरेखाः

- प्रतिभागियों के लिंग भेद संबंधित मूल्यों और सोच को खोज पाना।
- ''यौन'' और ''लिंग'' के अर्थ की व्याख्या कर सकना।
- लिंग भेद आधारित भूमिकाओं की व्याख्या कर सकना।
- लोगों के यौन व्यवहार और प्रजनन स्वास्थ्य पर लिंग भेद आधारित भूमिकाओं के प्रभाव की चर्चा कर सकना।
- पुरुष और महिला के बीच सता के असन्तुलन के बारे में चर्चा करना।
- समाज में पाई जाने वाली लिंग भेद पर आधारित परम्परागत धारणाओं को खोज सकना।
- पुरुष और महिला के जीवन के चुनावों और रिश्तों पर लिंग भेद आधारित परम्परागत धारणाओं के प्रभाव की चर्चा करना।

आवश्यक सामग्रीः

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने की सामग्री (पेपर, चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक) और फ्लिप चार्ट पेपर।

पढ़ाए जाने से पहले किए जाने वाले कार्यः

- वषय में रुचि उत्पन्न करने के लिए। 'पूर्ण रूप से सहमत' 'सहमत', 'असहमत' और 'पूर्ण रूप से असहमत' लिखे हुए कार्ड तैयार करें। इन कार्डों को दीवार पर चिपका दे पर इन सबके बीच में इतनी जगह अवश्य छोड़ दें कि प्रत्येक के सामने प्रतिभागियों का एक समूह खड़ा हो सकें। सामग्री में दिए गए कथनों को अपने अनुरूप बनाए या उन्हें तैयार करें और तीन या चार कथनों का चुनाव करें जो समाज में सामान्य लिंग भेद आधारित धारणाओं को प्रदर्शित करती है।
- समूह में अभ्यास के लिए। चार चार्ट पेपर तैयार करे जिसमें लिखा हो ''पुरुषों के बारे में पांच अच्छी बातें'', ''पुरुषों के बारे में पांच बुरी बातें'', ''महिलाओं के बारे में पांच अच्छी बातें'' और ''महिलाओं के बारे में पांच बुरी बातें''।
- छोटे समूह में चर्चा के लिए। रोल प्ले तैयार करे ताकि उसे संस्कृति और आयु के अनुरूप बनाया जा सके।

पूर्व कौशल या पाठः

- व्यक्तिगत मूल्य
- किशोरावस्था
- प्रजनन तन्त्र
- कम उम्र में गर्भधारण
- गर्भनिरोधक, यौन संचारित संक्रमण, एच०आई०वी०/एड्स
- नशीले दृव्यों का प्रयोग

प्रतिभागियों का आयु समूहः

- 12–18 वर्ष

©2012 International Youth Foundation

पाठ की समय अवधिः

60 मिनट

पाठ योजनाः

विषय में रुचि उत्पन्न करनाः

प्रदर्शन (10 मिनट)

संचालक के लिए नोटः जिस समूह को प्रशिक्षित कर रहे हैं उसकी संस्कृति को ध्यान रखते हुए कुछ गतिविधियो के लिए प्रतिभागियों को लिंग के आधार पर विभाजित करें। यदि लड़कियों को लड़कों के सामने बात करने में कम सुविधाजनक अनुभव होता है तो लिंग पर आधारित समूह बनाने से चर्चा को गति मिल सकती हैं।

1. प्रतिभागियों को इस बारे में बताएं कि इस गतिविधि की रचना उन्हें उनके अपने और एक दूसरे के लिंग पर आधारित मुल्यों और सोच के बारे में एक सामान्य समझ बनाने के लिए की गई हैं। प्रतिभागियों को यह याद दिलाए कि प्रत्येक व्यक्ति को अपनी सोच प्रकट करने का अधिकार है और कोई भी उत्तर ठीक या गलत नहीं है।
2. नीचे दिए गए कथनों को जोर से पढ़े और प्रतिभागियों से कहें कि वह दीवार पर लगे उस कार्ड (पूर्ण रूप से सहमत, सहमत, असहमत या पूर्ण रूप से असहमत) के नीचे खड़े हो जाए जो आपके विचार के सबसे अधिक नजदीक हैं। प्रतिभागियों द्वारा अपना निर्णय किए जाने के बाद प्रत्येक समूह में से एक या दो प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से यह समझाने के लिए कहें कि वह इस तरीके से क्यों अनुभव करते हैं। प्रत्येक कथन के लिए जारी रखे। (दो या तीन)

- एक लड़की/महिला होने की अपेक्षा एक लड़का/पुरुष होना आसान हैं।
- महिलाएं पुरुषों की अपेक्षा अच्छी अभिभावक होती हैं।
- गर्भनिरोधकों का प्रयोग महिलाओं की ज़िम्मेदारी हैं।

  एक पुरुष जब एक बच्चे का पिता बनता है तब वह अधिक 'पुरुष' होता है।
- महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों को अधिक यौन इच्छा होती हैं।
- एक पुरुष के लिए शादी से बाहर यौन सम्बन्ध बनाना उचित है यदि उसकी पत्नी को इसके बारे में पता नहीं चलता है।
- महिलाओं की अपेक्षा पुरुष ज़्यादा स्मार्ट होते हैं।
- लड़कियों की अपेक्षा लड़कों का गणित ज़्यादा अच्छा होता है।

3. प्रतिभागियों से कहें कि क्या कोई कथन, यदि कोई हैं, ऐसा था जिसके बारे में राय बनाना उनके लिए चुनौतीपूर्ण था? क्यों?

संचालक के लिए नोटः यदि सभी प्रतिभागी किसी कथन के बारे में एकमत होकर एक ही राय प्रकट करते हैं तो सबसे अलग अपनी राय प्रकट करके चर्चा को आगे बढ़ाए।

बांटने योग्य जानकारीः

संचालक का योगदान और बड़े समूह में अभ्यास (25 मिनट)

1. सफेद बोर्ड या फ्लिप चार्ट पर "यौन" शब्द लिखे और प्रतिभागियों से कहें कि आपको बताएं कि इसका क्या

लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाऐं

अर्थ है वह महिला और पुरुष के बीच यौन आधारित अन्तर की व्याख्या करने के लिए क्या उदाहरण दे सकते हैं। उनके उत्तरों को लिखते जाए।

2. उन्हें यह बताए कि यौन का एक से अधिक अर्थ हैं। यह यौन सम्बन्धों की व्याख्या करने के लिए भी प्रयोग किया जाता है और इसे महिला व पुरुष के बीच के जैविक अन्तर को स्पष्ट करने के लिए प्रयोग किया जाता है। यौन सम्बन्धी अन्तर महिला व पुरुष की शारीरिक रचना से सम्बन्धित हैं। उन्हें अतिरिक्त उदाहरण दे जैसेः

- महिलाएं मर्भधारण कर सकती हैं।
- महिलाएं बच्चे को स्तनपान करा सकती हैं।
- पुरुषों के मुंह पर अधिक बाल होते हैं।

3. इसके साथ 'लिंग' शब्द लिखें और प्रतिभागियों से पूछें कि वह इससे क्या समझते हैं और वह लिंग पर आधारित महिला और पुरुष के बीच के अन्तर को स्पष्ट करने के लिए क्या उदाहरण दे सकते हैं। एक पुरुष और महिला के सम्बन्ध में सामाजिक परिमाण विभिन्न संस्कृतियों में अलग अलग हो सकती है और समय के साथ साथ बदलते रहते हैं। उन्हें अतिरिक्त उदाहरण दें जैसेः

- लड़के रोते नहीं हैं।
- सफ़ाई करने और खाना बनाने में लड़कियां अच्छी होती हैं।

5. यह व्याख्या करें, कि समाज में महिलाएं और पुरुष जो भूमिकाएं निभाते हैं उन्हें लिंग आधारित भूमिकाएं कहते हैं। कुछ भूमिकाएं महिलाएं व पुरुष की शरीरिक रचना पर आधारित होती हैं। उदाहरण के लिए, केवल महिलाएं गर्भधारण कर सकती हैं। अन्य लिंग भेद आधारित भूमिकाएं इस बात पर आधारित होती हैं कि समाज क्या सोचता है कि महिला और पुरुष क्या कर सकते हैं या क्या नहीं कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यह विचार कि महिलाएं अधिक देखभाल करने वाली होती हैं और इसी कारण वह पुरुषों की अपेक्षा कुछ कार्यों के लिए ज़्यादा उपयुक्त है जैसे नर्सिंग आदि।

6. प्रतिभागियों से कहें कि क्या उन्हें कभी अपने लिंग के आधार पर ''एक पुरुष की तरह'' या ''एक महिला की तरह'' कार्य करने के लिए कहा गया है। उनसे कहें कि वह इसे खोजने की कोशिश करेंगे कि इन सबका क्या अर्थ हैं?

7. प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में विभाजित करें। प्रत्येक उपसमूह नीचे दिए गए प्रश्नों में से किसी एक प्रश्न का उत्तर देगा।

- एक पुरुष की तरह कार्य करने का क्या अर्थ है?
- एक महिला की तरह कार्य करने का क्या अर्थ है?

8. प्रतिभागियों को गतिमन्थन के लिए 5 मिनट का समय दें और उनके विचारों को चार्ट पेपर पर लिखें।

9. सम्भावित उत्तरों में शामिल हो सकते हैं।

एक पुरुष / लड़के की तरह कार्य करना	एक लड़की / महिला की तरह कार्य करना
सख्त होना	निष्पक्ष/निरेपक्ष होना
रोना नहीं	परिवार की देखभाल करना
लोगों पर चिल्लाना	सैक्सी लगना पर बहुत अधिक सैक्सी नहीं होना
कोई भावनाएं नहीं प्रकट करना	स्मार्ट बनना, पर बहुत अधिक स्मार्ट नहीं होना
दूसरे लोगों की देखभाल करना	शान्त रहना
अपनी बात से पीछे नहीं हटना	दूसरों की सुनना
अपने परिवार को आर्थिक सहायता देना	घर सम्भालना

10. प्रतिभागियों से पूछें:

- क्या इससे एक महिला और पुरुष से एक विशेष तरीके में व्यवहार करने की आशा की जाती है? क्यों?
- किस प्रकार सामाजिक मानदण्ड और आशाएं कि ''एक पुरुष की तरह कार्य करें'' और ''एक महिला की तरह कार्य करें'', महिला या पुरुष के यौन व्यवहार और प्रजनन स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है?

सम्भावित उत्तर

- एक पुरुष का अधिक आक्रामक और सतावादी व्यवहार एक महिला और विनम्र व्यवहार।
- यौन हिंसा का जोखिम (बलात्कार, मार पीट, उत्पीड़न)
- अनचाहे गर्भ का खतरा।
- यौन संचारित संक्रमण और एच.आई.वी. संक्रमण का खतरा।

©2012 International Youth Foundation

- क्या वर्तमान में प्रचलित लिंग आधारित भूमिकाओं को बदलना या चुनौती देना सम्भव हैं।
- क्या पुरुष और महिला के बीच सता का अन्तर है? किसके पास अधिक सता है?
- यह समाज को किस प्रकार प्रभावित करता है? इन सबका यौन व्यवहार पर क्या प्रभाव पडता है?

संचालक के लिए नोटः इनमें से किसी एक समूह अभ्यास या चर्चा को शुरू करने के लिए उन परिदृश्यों की फोटो का प्रयोग करने का प्रयास करें जो लिंग आधारित विभिन्न भूमिकाओं और परम्परागत धारणाओं को प्रस्तुत करती हो, इस निश्चित छवि के बारे में सबके विभिन्न विचारों के बारे में अलग अलग विचारों को सुनना बहुत मज़ेदार हो सकता है। आप इसे किसी भी प्रमाणित लिंग आधारित प्रशिक्षण मैन्युल से प्राप्त कर सकते हैं या अपनी स्वंय की कुछ फोटो का प्रयोग भी कर सकते हैं पर इस सबके लिए आम्फेम का जैन्डर मैन्युल बहुत अच्छा है।

समूह गतिविधि/अभ्यास

(10 मिनट)

1. प्रतिभागियों को एक गोल घेरा बनाकर घूमने के लिए कहें। संचालक निर्देश पढेगा और प्रतिभागी उस पर अभिनय करेंगे। उदाहरणतः एक दक्षिण भारतीय लड़के/लड़की की भूमिका करें, एक पंजाबी लड़के/लड़की की भूमिका करें।
2. प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को चार्ट पेपर के दो कागज़ दें। पहले समूह को एक चार्ट पेपर दें जिस पर कि ''पुरुषों के बारे में 5 बुरी चीज़ें और दूसरे चार्ट पर ''पुरुषों के बारे में 5 अच्छी चीज़ें'' नामक शीर्षक लिखा हो। दूसरे समूह को दो चार्ट पेपर दे जिसमें पहले चार्ट पर शीर्षक ''महिलाओं के बारे में पांच बुरी चीज़ें'' और दूसरे चार्ट पर ''महिलाओं के बारे में पांच अच्छी चीज़ें'' लिखा हो।
3. प्रत्येक समूह से दिए गए कथनों को पूरा करने के लिए कहें और उन्हें अपने चार्ट पेपर पर मांगी गई जानकारी लिखने के लिए कहें।
4. छोटे समूह में तीन मिनट के कार्य के बाद प्रतिभागियों से अपने कार्यों का प्रस्तुतीकरण करने के लिए कहें।
5. प्रतिभागियों के साथ प्रत्येक कथन पर संक्षेप में चर्चा करें और संक्षेपण करें कि कभी कभी हम समाज में महिलाओं और पुरुषों की रुढिबद्ध भूमिकाएं देखते हैं।
6. एक चार्ट पेपर पर बडे आकार शब्दों से 'परम्परागत' लिखें। प्रतिभागियों को याद दिलाए कि परम्परागत का अर्थ है ''एक मानकीकृत रुढ़िगत विचार या चरित्र''। प्रतिभागियों द्वारा तैयार सूची को देखे और निम्न प्रश्न पर चर्चा करें।

- महिलाओं और पुरुषों के लिए सूचीबद्ध की गई कौन सी विशेषताएं परम्परागत हैं?

7. परम्परागत को पहचानने के पश्चात पूछें।

- किस प्रकार यह परम्परागत धारणाएं इस बात पर नकारात्मक प्रभाव डालती है कि हम पुरुष और महिला को किस प्रकार जोड़ते हैं? उदाहरणतः उन पुरुषों को कम आदर देना जो महिलाओं का काम करते हैं; या एक महिला टैक्सी ड्राईवर पर विश्वास नहीं होना।
- किस प्रकार परिवार, मित्र, सांस्कृतिक मानदण्ड या अभ्यास इन परम्परागत धारणाओं को स्थायी करने या सहारा देने का कार्य करते हैं?

छोटे समूह में अभ्यास (10 मिनट)

1. प्रतिभागियों को दो उपसमूहों में विभाजित करे और प्रत्येक समूह को रोल प्ले के लिए एक स्थिति दें।
2. प्रतिभागियों से कहें कि वह इस परिदृश्य पर चर्चा करें और इस परिदृश्य में दी गई स्थिति या समस्या का हल खोजें। प्रतिभागियों को यह भी याद दिलाएं कि इल गतिविधि के अन्त में उन्हें इस गतिविधि को समस्या के हल के साथ अभिनय करके प्रस्तुत करना हैं।

परिदृश्य-1 नीता को एक पोलीटेकनीक स्कूल में इन्जीनियरिंग की पढाई करने का अवसर मिला। पूरी कक्षा में वह अकेली लड़की थी और कक्षा के लड़के हमेशा उसे छेड़ते रहते थे कि एक लड़की होकर वह लड़कों के काम करने की कोशिश कर रही हैं। जब वह अपने कक्षा में प्रथम आई तो लड़कों ने उससे बात करना बन्द कर दिया। वह बहुत दुखी अनुभव कर रही है क्योंकि उसका कक्षा में कोई मित्र नहीं हैं।

- उसको क्या करना चाहिए?

परिदृश्य-2 सुनीता और सुनील एक दूसरे को एक साल से जानते हैं पर अपने स्कूलों के कारण वह अलग अलग कस्बों में रहते

हैं। गर्मी की छुट्टियों में सुनील सुनीता से मिलने आ रहा है और इस बात की सम्भावना है कि वह यौन सम्बन्ध बनाएंगे। सुनीता जानती है कि असुरक्षित यौन सम्बन्ध खतरनाक है और इसलिए वह पास की दुकान से कण्डोम खरीदने जाती हैं। दुकानदार उससे कहता है कि लड़कियों का कण्डोम से कोई सम्बन्ध नहीं और वह उसे कण्डोम बेचने से इन्कार कर देता है।

- सुनीता को क्या करना चाहिए।

3. संक्षेपण करें और निम्नलिखित बिन्दुओं पर ध्यान दिलाएं।

- बहुत से रिश्तों पर इन परम्परागत धारणाओं का प्रभाव पड़ता है और इस बात का प्रभाव पड़ता है कि लिंग के आधार पर उनसे किस भूमिका की आशा की जाती है।
- लिंग आधारित परम्परागत धारणाओं में फंसना बहुत आसान है, पर लोग विशेषतः वह लोग जो महिला और पुरुषों के रिश्तों में है अवश्य इस बारे में बात करते हैं कि वह एक दूसरे से क्या आशा करते हैं और वह इस बात के लिए बाध्य नहीं हैं कि अन्य लोग उनसे क्या आशा करते हैं।
- प्रान्तीय परम्परागत धारणाओं के बारे में भी चर्चा करें।

व्यक्तिगत रूप से लागू करना

चर्चा (5 मिनट)

1. प्रतिभागियों से कहें कि वह जोड़ों में निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करें।

- यदि आपके एक बेटी है तो आप उसे क्या एक सलाह देंगे जिससे जैसे जैसे वह बड़ी हो एक महिला होने के नाते वह अपने साथ हुए अनुचित व्यवहार का खिलाफ़ लड़ सकें।
- यदि आपके एक बेटा है तो आप उसे लिंग आधारित समानता के बारे में क्या एक सलाह देना चाहेंगे?
- लिंग आधारित परम्परागत धारणाओं से निपटने के लिए आप अपने परिवार और मित्रों के साथ रिश्तों में क्या कर सकते हैं?

3. प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से अपने उत्तर समूह के साथ बांटने के लिए कहें।

©2012 International Youth Foundation

10. लिंग आधारित और यौन हिंसा

लिंग आधारित भूमिकाएं

और परम्परागत धारणाऐं

लिंग आधारित और यौन हिंसा

सीखने के उद्देश्यः

- विभिन्न प्रकार के हिंसा के रूपों से अवगत हो सकेंगे।
- लिंग आधारित हिंसा और यौन हिंसा को समझ सकेंगे।
- हिंसा के परिणामों को समझ सकेंगे।
- हिंसा के कारणों को समझ सकेंगे।
- हिंसा को रोकने के तरीकों को समझ सकेंगे।

पाठ की रूपरेखा

- विभिन्न प्रकार के हिंसा के रूपों के बारे में चर्चा कर सकना।
- विभिन्न प्रकार के लिंग आधारित हिंसा के रूपों को समझ सकना।
- युवकों के स्वास्थय, शिक्षा और रोजगार अवसरों पर हिंसा के प्रभाव पर चर्चा करना।
- हिंसा के कारणों को समझ सकना।
- हिंसा को रोकने के तरीकों और किस प्रकार से युवक, हिंसा के मामलों में सहायता ले सकने के बारे में चर्चा कर सकना।
- हिंसा के विभिन्न परिदृश्य पर चर्चा करना।
- उन तरीकों के बारे में समझ सकना जिससे युवा यौन हिंसा को रोक सकते हैं (लडका लडकी का अकेले घूमने जाना/बलात्कार)

आवश्यक सामग्री

- विचारों को लिखित रूप से व्यक्त करने के लिए सामग्री (कागज, चार्ट पेपर या सफेद/चॉक बोर्ड और मार्कर्स/चॉक)
- विभिन्न पहलू/विभिन्न प्रकार की हिंसाओं का चार्ट
- पेड को बनाना
- परिदृश्य

पढाए जाने से पूर्व किए जाने वाले कार्य

- विषय में रूचि उत्पन्न करने के लिए कार्य एवं समूह गतिविधिः लिंग आधारित हिंसा की परिभाषा और प्रारूपों की परिभाषा तैयार करें। फ्लिप चार्ट पर एक पेड बनाए। चार्ट पेपर पर जीवन चक्र/हिंसा चार्ट बनाए।
- बांटने योग्य जानकारीः उपसमूह चर्चा के लिए विषय तैयार करना।
- स्थानीय संकट हॉटलाइन और हमला होने पर मदद देने वाले सेंटरों के बारे में जानकारी एकत्र करें।
- उपसमूह अभ्यास के लिएः चर्चा के लिए परिदृश्य तैयार करें।

पूर्व कौशल या पाठ

- लिंग आधारित भूमिका और परंपरागत धारणाएं
- तनाव प्रबंधन
- सशक्त भावनाओं का प्रबंधन का कौशल
- तनावपर्ण सामाजिक परिस्थितियों से निपटने का कौशल

प्रतिभागियों का आयु समूह

12–18 वर्ष

पाठ की अवधि

60 मिनट

©2012 International Youth Foundation

पाठ योजना

विषय में रूचि उत्पन्न करना

प्रदर्शन (10 मिनट)

1. प्रतिभागियों को तीन उपसमूहों में बांटिए। यह व्याख्या करें कि आज हम हिंसा के बारे में चर्चा करेंगे।
2. यह बताएं कि लडाई करते समय आप किस प्रकार का मौखिक दुर्व्यवहार करेंगे।
3. हर समूह को तीन प्रकार में से एक हिंसा (शारीरिक, मानसिक और यौनिक) को चुनने को कहें और उन्हें उस हिंसा का एक उदाहरण देने को कहें जिसे उन्होंने देखा हो या अनुभव किया हो। हर समूह को चार्ट पेपर पर अपना उत्तर लिखने के लिए कहें।

उदाहरण में निम्न चीजें आनी चाहिएः

1. मानसिक हिंसाः

- छेडछाड करना
- धमकाना
- किसी को नीचे गिराना
- डराना धमकाना
- अपमान
- अवहेलना

2. शारीरिक हिंसाः

- पकडना
- मुक्का मारना
- रोकना
- धक्का देना
- मारना
- दुत्कारना
- आपके ऊपर कुछ दे मारना
- कुछ भी ऐसा जो कि शारीरिक या अन्य रूप से नुकसान पहुँचाएं।

3. यौनिक हिंसाः

- यह शारीरिक या मानसिक हो सकती है
- किसी के साथ उसकी सहमति के बिना या बेबस अवस्था में यौन संबंध बनाना।
- लडकियों द्वारा सहमति देने की उम्र
- यौनिक गतिविधि आदि के लिए बल या किसी अन्य प्रकार के धमकी का प्रयोग करना।
- किसी अनचाहे प्रकार से छूना
- यौनिक दुराचार या बुरा बर्ताव
- लिंग के आधार पर पहने हुए कपडों या अपने आपको किस प्रकार से प्रदर्शित किया गया है इसके आधार पर दूसरे का ध्यान आकर्षित करना।
- किसी को वस्तु के रूप में प्रयोग करना।

4. पाँच मिनट के बाद समूह को अपने मुख्य बिंदुओं के बारे में बताने के लिए कहें और चर्चा करेंः

- क्या कोई ऐसे हिंसा के उदाहरण थे जिन पर आपके छोटे उपसमूह ने अपनी असहमति प्रकट की हो। उदाहरण के तौर पर क्या कोई ऐसी परिस्थिति आई जो कि आपको मानसिक हिंसा लगी हो और आपके साथी को वो 'स्वाभाविक' लगा हो।
- कहां पर सबसे ज्यादा हिंसा होती है?

- हिंसा ने किस प्रकार से आपके स्कूल के अनुभवों को प्रभावित किया?
- हिंसा ने आपके समझने की क्षमता को किस तरह से प्रभावित किया? मजा आया? एक युवक बनिए?
- किस प्रकार के लोग हिंसा का अनुभव करते हैं?
- हमारे घरों में, पडोस में और स्कूल में हिंसा होने पर हम क्या करते हैं?
- लडकों के साथ होने वाली हिंसा, लडकियों के साथ होने वाली हिंसा से कैसे अलग हैं।

बांटने योग्य जानकारी

संचालक का योगदान और बडा समूह अभ्यास (10 मिनट)

1. यह बलपूर्वक समझाना कि हिंसा कहीं भी हो सकती हैः परिवार, स्कूल, जन यातायात सुविधा, रेस्तरां, घर, दफ्तर आदि और किसी के साथ (लडकों या लडकियों) के साथ हो सकती है। किसी भी उम्र के व्यस्कों के मुकाबले किशारों में हिंसा के मामले ज्यादा होते हैं। 50 प्रतिशत मामलों में हिंसा एक दूसरे को जानने वाले लोगों में होती है।

2. यौनिक शोषण एक अनचाहा व्यवहार है जिसमें यौन संबंध बनाने के लिए बिनती और अन्य प्रकार का मौखिक या शारीरिक यौनिक व्यवहार है जो कि दूसरे व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध हो।

3. यह समझाए कि लिंग आधारित हिंसा क्या हैः लिंग आधारित हिंसा एक प्रकार का शारीरिक, मानसिक या यौनिक दुराचार है जो कि किसी दूसरे व्यक्ति के समय उसकी इच्छा के विरुद्ध किया जाए।

4. प्रतिभागियों को लिंग पर आधारित हिंसा के प्रकारों को पहचानने के लिए कहें। पूर्व में की गई गतिविधि को चार्ट पर प्रदर्शित करने के लिए कहें।

- यौनिक हमला
- बलात्कार और बलात्कार का प्रयास
- गैर कानूनी व्यापार
- देह व्यापार
- यौन दुराचार
- घर, कार्यस्थल या स्कूल में होने वाला धोखेबाजी/चालाकी
- घरेलू हिंसा
- बंदीकरण
- भावनात्मक अत्याचार
- नग्न चित्र दिखाना
- घातक परंपरागत व्यवहार
- जल्दी/जबरन शादी/बहु को जलाना
- दहेज के लिए अत्याचार
- विधवाओं के साथ होने वाले रिवाज
- सभ्यताओं को न मानने पर महिलाओं को दी जाने वाली सजाएं/लिंग के आधार पर लडकियों/ महिलाओं को शिक्षा और कपडों से वंचित रखना

संचालक के लिए नोटः सभी विचारों और उदाहरणों को प्रोत्साहित करें। प्रतिभागियों को जितने ज्यादा हो सकें लिंग आधारित हिंसा के प्रकारों को सम्मिलित करने में मदद करें। यह समझाना अति आवश्यक है कि लडका और लडकी दोनों में से कोई भी यौनिक हिंसा का शिकार हो सकता है जो कि किसी और आदमी द्वारा की जाती है लेकिन महिलाओं और लडकियों पर इसका प्रभाव अलग अलग होता है।

©2012 International Youth Foundation

5. प्रतिभागियों से नीचे दिए चार्ट का प्रयोग करके यह बताने के लिए कहें कि व्यक्ति के जीवन काल में किस प्रकार की लिंग आधारित हिंसा होती है।

चरण	हिंसा के प्रकार
जन्मपूर्व	जन्मपूर्व लिंग चुनाव, गर्भावस्था के दौरान पीटना, जबरन गर्भधारण (जंग के दौरान बलात्कार)
बालपन	कन्याबाल हत्या, भावनात्मक और शारीरिक उत्पीड़न, खानपान और चिकित्सीय देखभाल में भेदभाव
बचपन	जनन अंगों को काटना, यौन उत्पीडन, खानपान, चिकित्सीय देखभाल, शिक्षा में भेदभाव, बाल वैश्यावृत्ति
किशोरावस्था	लडका लडकी के मेलजोल /रिश्ते में हिंसा, बलपूर्वक आर्थिक यौन संबंध, कार्यस्थल पर यौन शोषण, बलात्कार, यौन शोषण, जबरन वैश्यावृत्ति
प्रजनन	नजदीकी संबंधियों द्वारा उत्पीडन, वैवाहिक बलात्कार, दहेज उत्पीडन और हत्या, संबंधी द्वारा हत्या, मानसिक उत्पीडन, कार्यस्थल पर यौन शोषण, यौनिक उत्पीडन, बलात्कार, विकलांग महिलाओं का उत्पीडन
वृद्धावस्था	विधवाओं का उत्पीडन, बडों के साथ उत्पीडन (जो कि महिलाओं को ज्यादा प्रभावित करता है।

Source: Heise, L. 1994. Violence Against Women: The Hidden Health Burden. World Bank Discussion Paper. Washington. D.C. The World Bank

बडे समूह में अभ्यास (15 मिनट)

1. प्रतिभागियों को तीन उपसमूहों में बांटे। प्रतिभागियों को मतिमंथन करने के लिए कहें कि किस प्रकार से हिंसा युवाओं के स्वास्थय (शारीरिक और मानसिक) शिक्षा और रोजगार के अवसरों को प्रभावित करती है। हर उपसमूह को एक विषय दें। विषयः

- अगर आप हिंसा का अनुभव करते है तो वह किस प्रकार से आपके स्वास्थाय को प्रभावित करते है तो वह किस प्रकार से आपके स्वास्थय को प्रभावित करेंगी?
- अगर आपके साथ स्कूल में हिंसा होती है तो वह किसी प्रकार से आपकी शिक्षा को प्रभावित करेगी?
- अगर आपके साथ कार्यस्थल पर हिंसा, होती है तो वह किस प्रकार से आपकी नौकरी को प्रभावित करेगा? प्रतिभागियों को याद दिलाएं कि उन्हें हर समूह के लिए एक उदघोषक, एक अभिलेखक और एक समय उदघोषक चुनना है।

2. पांच मिनट के बाद हर उपसमूह को अपने विचार प्रस्तुत करने के लिए कहें। प्रस्तुत विचारों पर चर्चा और संक्षेपण करें।

- अगर आप हिंसा का अनुभव करते हैं तो वह
- किस प्रकार से आपके स्वास्थय पर असर करेगा?
- क्षति, विकलांगता या मौत
- प्रजनन तंत्र को क्षति जिसमें की माहवारी में विकार, बच्चा पैदा करने में परेशानी और संक्रमण शामिल है।
- गर्भपात, अनचाहा गर्भ, असुरक्षित गर्भपात
- उदासी, गुस्सा, डर, पछतावा और खुद से नफरत
- शर्म, असुरक्षा, कार्य करने और रोजमर्रा की गतिविधियां करने की क्षमता में कमी
- सोने और खाने में परेशानी
- मानसिक बीमारी और नाउम्मीदी और आत्महत्या करने के ख्याल
- अगर आप स्कूल में हिंसा को अनुभव करते है तो वह किस प्रकार से आपकी शिक्षा को प्रभावित करेगी?
- स्कूल को छोडना
- खराब नंबर और उपस्थिति
- आत्मसम्मान में कमी और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के आत्मविश्वास में कमी
- डर, शर्म और एकाकीपन
- अगर आप हिंसा का अनुभव करते है तो यह किस प्रकार से आपकी नौकरी को प्रभावित करेगा?
- अनुपस्थिति और निम्न उत्पादकता

- नौकरी छूटने या निकाल दिए जाने का डर
- स्वाभिमान और आत्मसम्मान में कमी

3. यह कहते समझाते हुए गतिविधि का समापन करें कि हिंसा हर प्रकार से जीवन के पहलुओं को प्रभावित कर और इसका प्रभाव लंबे समय तक रहता है।
4. प्रतिभागियों को उन कारकों के बारे में मतिमंथन करने के लिए कहे जो हिंसा करते है और इसमें लिंग आधारित हिंसा और यौनिक हिंसा भी शामिल है। प्रतिभागियों के उत्तरों को चार्ट पेपर या सफेद। चॉक बोर्ड पर लिखें। हर बिंदु पर चर्चा को प्रोत्साहित करें।

प्रतिभागियों को समाज, देश और संसार में चल रहे कारकों के उदाहरण देने को कहें। अगर निम्न दिए गए कारण उभर कर नहीं आते हैं तो सूची में लिखें।

- शक्तिशाली महसूस करने की इच्छा
- अनियंत्रित गुस्सा
- झगडे को सुलझाने में असक्षमता
- शराब और अन्य मादक पदार्थों का सेवन
- लिंग आधारित भूमिका और रूढिवादिता

5. यह व्याख्या करें कि प्रतिभागियों को हिंसा के कारणों, उसको रोकने और कैसे इसका सामना किया जाए आदि के बारे में समझना जरूरी है। प्रतिभागियों से यह पूछें कि वह हिंसा को रोकने के लिए किस प्रकार के कौशल का उपयोग कर सकते है। सूची में यह बातें शामिल होनी चाहिएः सशक्त भावनाओं का प्रबंधन, झगडों को सुलझाना, सकारात्मक अतः वैयक्तिक व्यवहार, तनाव प्रबंधन करना, लिंग समता और समानता को समझना।
6. प्रतिभागियों से हिंसा से बचने के उपायों के बारे में पूछें। प्रतिभागियों को संकट के समय काम आने वाली हैल्पलाइन (अगर मौजूद है तो) के बारे में जानकारी दें। उन संबंधीं को न बोलें जो आरामदायक नहीं है, किसी विश्वसनीय व्यसक को परिस्थिति के बारे में बताएं, आपातकालीन स्थिति में मदद करने वाले केंद्रों से मदद लें, सशक्त भावनाओं का प्रबंधन करने वाले कौशल का इस्तेमाल करें। झगडों को निपटाएं, साथी के दबाव का सामना करें।

समूह गतिविधि/अभ्यास

छोटे समूह में अभ्यास (20 मिनट)

1. प्रतिभागियों को तीन समूहों में बांटे। प्रत्येक समूह को एक परिस्थिति दें और उसे अभिनीत करने के लिए कहें।

परिस्थिति 1: अर्पिता की नई नई शादी हुई है। वह एक संयुक्त परिवार में अपनी सास और ससुर के साथ रहती है। शादी के एक महीने के अंदर ही अर्पिता के पिता ने उसके पति को एक कार उपहार में दी। अब अर्पिता के ससुराल वाले, अर्पिता के ससुर के लिए दूसरी कार की मांग कर रहे है। वह अब हर रोज उसे उसकी हर छोटी गलती के लिए मौखिक रूप से उत्पीड़ित कर रहे है और उसे यह याद दिलाते है कि अभी तक वह दूसरी कार नहीं लाई है। अर्पिता काफी अवसाद और उलझन में है कि क्या वह दूसरी कार के लिए मांग करे या फिर अपने ससुराल वालों को कह दे कि उसके पिता दूसरी कार नहीं दे पाएंगे।

- अर्पिता अपने ससुराल में किस प्रकार की हिंसा का सामना कर रही है?
- उसे क्या करना चाहिए?
- उसे भविष्य में हिंसा को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

परिस्थिति 2: मुगधा ने अपनी आंटी के यहां रात बिताई। जब वह बिस्तर पर सोने जा रही थी, तब उसके अंकल उसे शुभ रात्रि बोलने के लिए आए। वह उसके बिस्तर पर बैठकर उसे यह बताने लगे कि वह बहुत सुंदर है। अचानक से उन्होंने उसे आंलिगन किया। मुगधा को यह काफी असहज लगा क्योंकि उसके अंकल उसकी छाती को छू रहे थे। उसने अपने आप को अंकल से दूर ६ ाकेला। उसके अंकल ने कुंठित होकर कहा कि वह इतनी बडी हो चुकी है जिससे उसे पता रहे कि एक आदमी के साथ मजा लेने के लिए उसे क्या करना चाहिए। मुगधा रोने लगी और उसके अंकल यह कहकर कमरे से बाहर चले गए कि वह अगले दिन दोबारा आएंगे।

- मुगधा के साथ किस प्रकार की हिंसा हुई है?
- उसे क्या करना चाहिए?
- उसे भविष्य में हिंसा को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

परिस्थिति 3: किशोर बिंदिया का लडका मित्र है। दोनों कई महीनों से एक दूसरे के साथ घूम रहे है पर उन दोनों ने यह निर्णय किया कि जब तक वह दोनों राजी नहीं होंगे यौन संबंध नहीं बनाएंगे। एक दिन किशोर, बिंदिया को अपने दोस्त के यहां पार्टी में ले गया। हालांकि, वहां पर दोनों ने काफी अच्छा वक्त गुजारा, लेकिन बिंदिया किशोर के शराब पीने पर काफी चिंतित थी। घर आते

©2012 International Youth Foundation

वक्त बिंदिया के बार बार मना करने पर भी, किशोर ने उसे मुख द्वारा यौन संबंध करने के लिए कहा पर वह यह करना नहीं चाहती थी उसने कहा कि उसे उत्तेजित करने के पीछे बिंदिया का उसे चूमना और छूना है। उसने यह भी कहा कि वह भी यही चाहती है और अगर वह उसे प्यार करती है तो उसे उसके साथ अच्छे से पेश आना होगा।

- बिंदिया के साथ किस प्रकार की हिंसा हुई है?
- उसे क्या करना चाहिए?
- उसे भविष्य में हिंसा को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?

परिस्थिति 4: रफीक ने घर आते ही सबसे पहले यह पाया कि उसके पिता उसकी मां पर चिल्ला रहे थे। यह पहली बार नहीं था जब उसके पिता ने अपना संतुलन खोया हो और उसकी मां पर चिल्ला रहे हों। लेकिन इस बार यह अलग था क्योंकि उसके पिता, उसकी मां को धमका और मार रहे थे। रफीक दौडकर अपनी मां की मदद करने पहुंचा। उसके पिता ने जब यह देखा तो उनका गुस्सा रफीक की तरफ हो गया। वह उस पर चिल्लाए और थप्पड मारा। रफीक रोने लगा लेकिन उसे यह पता नहीं था कि उसे क्या करना चाहिए।

- रफीक के साथ किस प्रकार की हिंसा हुई है?
- उसे क्या करना चाहिए?
- उसे भविष्य में क्या करना चाहिए?

परिस्थिति 5: निलोफर एक छात्रा है और इसके साथ साथ वह एक स्वास्थाय केंद्र में ग्राहक सेवा प्रतिनिधि का काम भी करती है। अशोक ग्राहक सेवा का नया निरीक्षक है। यह उसकी पहली निरीक्षक की नौकरी है।

एक दिन निलोफर को अशोक की तरफ से चिठ्ठी मिली। उसमें यह लिखा था कि 'निलोफर मैं तुम्हारे साथ एक पेशेवर संबंध से ज्यादा कुछ चाहता हूँ। क्या जल्द ही हम कहीं बाहर जाकर एक दूसरे को समझ सकते है'। निलोफर को इसमें कोई रूचि नहीं थी इसलिए उसने अशोक की चिठ्ठी का जवाब नहीं दिया। अशोक ने निलोफर के साथ उसकी होने वाली सभी व्यक्तिगत वार्ता को बंद कर दिया। वह सहकर्मियों के माध्यम से निलोफर के साथ मौखिक वार्ता करता और उसके काम में कमियां निकाल उसे परेशान करने लगा। निलोफर को माइग्रेन का सिरदर्द होने लगा और इसके चलते उसकी उपस्थिति और प्रदर्शन संबंधी दिक्कतों के कारण उसे 30 दिन का समय प्रमाणित करने के लिए दिया गया।

- नीलोफर के साथ किस प्रकार की हिंसा हुई है?
- उसे क्या करना चाहिए?

2. 10 मिनट की चर्चा के बाद प्रतिभागियों से पूछें:

- इन सब कहानियों में क्या चीजें सामान्य है? (संकेतः हिंसा और दुरूपयोग, डर, इल्जाम, यह न जान पाना की ऐसी परिस्थिति को रोकने के लिए क्या करना चाहिए?)
- इन परिस्थितियों में किस को आप लिंग संबंधी हिंसा की श्रेणी में रख सकते है? (संकेतः परिस्थिति 2, परिस्थिति 3 और परिस्थिति 4 में मां के साथ होने वाली हिंसा)
- आप इन परिस्थितियों के बारे में क्या सोचते हैं?
- क्या ये परिस्थितियां जहां आप रहते है या समुदाय में काफी सामान्य है?
- क्या आप अपने दोस्तों के साथ हिंसा को रोकने या निपटने के मुद्दों पर बातचीत करते हुए सहज महसूस करते हैं?

व्यक्तिगत रूप से लागू करना चर्चा (5 मिनट)

1. प्रतिभागियों को एक कागज पर निम्न दिए गए प्रश्नों के उत्तर लिखने को कहें:

- जब आप किसी के साथ अकेले घूमने जाए तो आप किस प्रकार से यौनिक हिंसा को रोक सकते है?

2. कुछ प्रतिभागियों को स्वैच्छिक रूप से अपने उत्तरों पर चर्चा करने के लिए कहें और निम्न दिए गए बिंदुओं पर प्रकाश डालने को कहें: – एकांत जगहों पर न जाए।

- आप अपनी शाम के कार्यक्रमों के बारे में दूसरों को अवश्य बताएं।
- खर्चों को बांटे (रात का खाना, पिक्चर, कार्यक्रम आदि।)
- अपनी यौनिक सीमाओं को निर्धारित करें। (बाहर जाने से पहले)
- अकेले घूमने जाने से जुडी हुई अपनी सीमाओं और अपेक्षाओं के बारे में साफ साफ बताएं।
- अगर जरूरी हो तो छोड दें।
- अपने भावनाओं को नियंत्रित करें।
- किसी भी व्यक्ति को कुछ ऐसा करने पर मजबूर न करें जो कि वह न चाहता हो।

परिशिष्ट

परिशिष्ट एः किशोरावस्था – संचालक के संसाधन

लड़के व लड़कियों में विकास

		लड़के	लड़कियां
10 – 14	शारीरिक बदलाव	– लंबाई बढ़ती है – मांसपेशियां विकसित होती है। – आवाज बदलने लगती है – कील मुहांसे निकलते है – शुक्राणु परिपक्व होने लगते है। – स्वप्नदोष शुरू होने लगता है।	– लंबी और बड़ी होने लगती है। (अक्सर लड़कों से पहले) – स्तन विकसित होने लगते हैं। – कूल्हे चौड़े होने लगते है। – कील मुहांसे निकलते है। – बगल और गुप्त अंगों के आसपास बाल आने लगते हैं। – अंडाश्य विकसित होने लगते हैं, माहवारी शुरू हो जाती है, गर्भधारण करने के योग्य हो जाती है।
	भावनात्मक बदलाव	– परिवार द्वारा प्राथमिक रूप से मूल्य और विश्वास निर्धारित होते हैं। – मूड जल्दी जल्दी बदलने लगते हैं, व्यवहार भावनाओं से प्रेरित होता है। – भावनात्मक और शारीरिक बदलावों को लेकर परेशानी – यौन भावनाएं और जिज्ञासाएं शुरू हो जाती है। – प्रतियोगिता और उपलब्धियों के द्वारा वह हमउम्र साथियों से स्वीकार्यता प्राप्त करना शुरू करते हैं।	– परिवार द्वारा प्राथमिक रूप से मूल्य और विश्वास निर्धारित होते हैं। – मूड जल्दी जल्दी बदलने लगते है, व्यवहार भावनाओं से प्रेरित होता है। – भावनात्मक बदलाव जिसमें शारीरिक छवि भी शामिल है, को लेकर चिंतित रहते है। – आत्मसम्मान दूसरों के द्वारा निर्धारित होता है। – साथियों के साथ संबंधों को बढ़ावा देने के लिए स्वीकृति की खोज।
15 – 19	शारीरिक बदलाव	– विकास जारी रहता है। – गुप्त अंग विकसित होने लगते हैं। – चेहरे गुप्त अंगों के आसपास, बगल के नीचे और छाती पर बाल आने लगते है।	– विकास जारी रहता है। – स्तन विकसित होने लगते है – कूल्हे चौड़े होने लगते है। – गुप्त अंगों के आसपास व बगल के नीचे बाल आने लगते है।
	भावनात्मक बदलाव	– नियमों को चुनौती और सीमाओं को जांचते है। – भावनाएं व्यवहार में योगदान देती है पर वह भावनाओं पर नियंत्रण नहीं कर पाते है, वह संभावित परिणामों का विश्लेषण कर पाते है। – यौन विषयों में रूचि बढ़ जाती है, अपनी स्वयं की यौनिकता के बारे में जागरूक होने लगते हैं। – मनोरंजन की गतिविधियों, अपनी छवि, नशीले द्रव्यों के प्रयोग और शुरूआती यौन व्यवहार पर हमउम्र साथियों का प्रभाव बढ़ने लगता है।	– अपनी स्वयं की छवि निर्धारित करते है, अपने विकास को दूसरे हमउम्र साथियों से तुलना करते है। – नियमों को चुनौती देते है और लिंगभेद आधारित मानदंडों की सीमा जांचती है और अपने जीवन पर स्वयं के अधिक नियंत्रण की इच्छा करने लगती है। – यौन विषयों में रूचि बढ़ जाती है, अपनी स्वयं की यौनि. कता के बारे में जागरूक होने लगती है। – प्यार करने की इच्छा होने लगती है और यौन रिश्तों में निर्णय लेने पर प्रभाव डाल सकती है। – मनोरंजन की गतिविधियों अपनी छवि, नशीले द्रव्यों के प्रयोग और शुरूआती यौन व्यवहार पर हमउम्र साथियों का प्रभाव बढ़ने लगता है।

©2012 International Youth Foundation

लड़के व लड़कियों में विकास

20 – 24

	लड़के	लड़कियां
शारीरिक बदलाव	– विकास पूरा हो जाता है।	– विकास पूरा हो जाता है।
भावनात्मक बदलाव	– अधिक गंभीर रिश्ते विकसित होने लगते हैं किसी के प्रति वचनबद्ध या शादी कर सकते है। – अपने व्यवहारों के परिणाम समझ सकते हैं। – व्यस्क भूमिकाओं और जिम्मेदारियों, आधुनिक और परंपरागत मूल्यों के बीच जूझने लगते हैं। – अपने निर्णय स्वयं कर सकते हैं और हम उम्र साथियों का कम प्रभाव होता है। – अपने स्कूल, परिवार, जीवनसाथी, समुदाय, जीवनयापन और अपने प्रति जिम्मेदारियों की बढ़ती मांग का सामना कर सकते है।	– अधिक स्थायी रिश्ते विकसित होने लगते हैं और शादी हो सकती है। – अपने व्यवहारों के परिणाम समझ सकती है और अभिभावकत्व के लिए तैयार होने लगती है। – अपने साथी के साथ और दूसरों के साथ अपने रिश्तों के बारे में स्पष्टता आने लगती है। – अपने स्कूल, परिवार, जीवनसाथी, समुदाय, जीवनयापन और अपने प्रति जिम्मेदारियों के प्रति बढ़ती मांग का सामना कर सकती है। – आवश्यकता अनुभव होने पर समस्या पहचानने और सहायता प्राप्त करने में सक्षम हो सकती है।

Adapted from ***My Changing Body: Fertility Awareness for Young People****, FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003*

परिशिष्ट बीः गर्भनिरोधक – शब्द पहेली हैंडआउट

संयम	गर्भनिरोधक गोली	कंडोम	गर्भनिरोधक
शुक्राण नष्ट करने वाली	नसबंदी	प्यार	बात
उर्वरकता	योजना	जागरूकता	इंतजार

©2012 International Youth Foundation

परिशिष्ट सीः गर्भनिरोधक – वर्कशीट हैंडआउट

इस तरीके का क्या नाम हैं ?
यह किस तरीके से काम करता है ?
आप इसका प्रयोग किस प्रकार कर सकते हैं ?
आप इस तरीके में क्या लाभ और हानियां देखते हैं ?
इस तरीके का क्या प्रभाव है ?

13 Adapted from ReCAPP-ETR Associates Resource Center for Adolescent Pregnancy Prevention

परिशिष्ट डीः गर्भनिरोधक – पद्धतियों का हैंडआउट

तरीका	यह किस प्रकार कार्य करता है	इसका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है	लाभ	हानियां	अतिरिक्त जानकारी
संयम (पूर्ण रूप से/किसी भी प्रकार के यौन संबंध से बचना)	– यौन संपर्क से बचाव करता है और साथियों के बीच किसी भी प्रकार के शारीरिक द्रव्य अदला बदली को रोकता है लगभग 100 प्रतिशत सुरक्षित है।	– दोनो साथियों की आपसी सहमति या किसी भी एक साथी द्वारा किया गया स्वतंत्र निर्णय	– इसका कोई भी मेडिकल प्रभाव या हारमोनल प्रभाव नहीं होता है। – यह मुफ्त होता है।	– लोगों को बहुत अधिक समय तक यौन संबंध से दूर रहना कठिन लगता है। बहुत से महिला और पुरुष अपने संयम को इस प्रकार समाप्त करते हैं कि वह अपने आपको संक्रमण व गर्भधारण से बचाव के लिए भी तैयार नहीं कर पाते हैं।	– संयम यौन संचारित संक्रमण, प्रजनन अंगों के संक्रमण और एच आई.वी./एड्स के खतरे को कम करके स्वास्थ्य और प्रजनन क्षमता का बचाव करता है।
गर्भनिरोधक गोली	– हारमोन्स अंडाश्य से अंडा छोड़ने से रोकते है और निषेचित अंडे को गर्भाश्य की दीवार में धंसने से रोकता है। – यदि सामान्य रूप से गर्भनिरोधक गोली का प्रयोग किया जाए तो यह लगभग 92 प्रतिशत प्रभावी होती हैं।	– कुछ गोलियां रोजाना 21 दिन तक ली जाती है और उससे पहले कि नया पैकेट शुरू किया जाए 7 दिनों तक छोड़ दी जाती है। – दूसरी प्रकार की गोलियों को लगातार 28 दिन के लिए लिया जाता है और इसे प्रतिदिन एक ही समय पर लिया जाता है।	- माहवारी के समय होने वाले दर्द को कम करता है, माहवारी के समय खून कम आता है। - पेडू में होने वाली सूजन संबंधी उन बीमारियों से बचाव करती है जिनका अगर समय रहते इलाज नहीं किया जाए तो बांझपन की संभावना हो सकती है। गर्भनिरोधक गोली निम्न से भी कुछ हद तक बचाव करती है। - कील मुहांसे - स्तन के विकास जो कैंसर नहीं है। - अस्थानिक गर्भधारण - गर्भाश्य ग्रीवा और अंडाश्य में होने वाले कैंसर से बचाव करता है और यह बचाव प्रत्येक साल के प्रयोग से बढ़ता है। - एनीमिया की स्थिति में खून की कमी से बचाव - अंडाश्य की गांठें - माहवारी से पहले होने वाले लक्षण जिनमें सिरदर्द और अवसाद आदि शामिल हैं। - योनि में सूखापन और दर्दसहित यौन संबंध जो मीनोपॉज से जुड़ी है।	– दो माहवारी के बीच खून का आना। – स्तन में कड़ापन, जी मिचलाना और उल्टी आना।	– गर्भनिरोधक गोली महिला को यौन संचारित संक्रमणों और एच.आई.वी. से नहीं बचाती है। एच.आई.वी. और यौन संचारित संक्रमणों से बचाव के लिए गर्भनिरोधक गोली के साथ साथ कंडोम का भी प्रयोग किया जाना चाहिए।

©2012 International Youth Foundation

	यह किस प्रकार कार्य करता है	इसका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है	लाभ	हानियां	अतिरिक्त जानकारी
गर्भनिरोधक टीका	– प्रोजेस्ट्रोन हारमोन अंडाश्य को अंडा छोड़ने से रोकता है और योनि स्राव को गाढ़ा कर देता है जो शुक्राणु को योनि में प्रवेश करने से रोकता हैं। – यदि उसका सही तरीके से प्रयोग किया जाए तो यह लगभग 97 प्रतिशत तक सुरक्षित है।	– किसी भी प्रशिक्षित डॉक्टर के द्वारा मांसपेशी में दिया जाता है। यह सुनिश्चित करने के लिए महिला गर्भवती नहीं है। – पहला टीका माहवारी के पहले पांच दिनों के दौरान दिया जाता है। – इसे अवश्य ही प्रत्येक 12 हफ्ते में दोबारा ले लेना चाहिए।	– सुरक्षित सरल और आसान – प्रभावकारी और लंबे समय तक गर्भधारण से बचाती है। – रोजाना याद करके लेने वाली कोई गोली नहीं यौन संबंध बनाने से पहले कुछ भी करने की आवश्यकता नहीं है। – सहज तरीके से सुधार करती है। – निजी कुछ भी ऐसा नहीं जिससे शर्म का अनुभव हों। – उसमें इस्ट्रोजन नहीं है जैसा कि गर्भनिरोधक गोली में होता है और यह उन महिलाओं के लिए अच्छा है जो इस्ट्रोजन नहीं लेती या जो स्तनपान करवा रही है। – गर्भाश्य की दीवार में होने वाले कैंसर से बचाती है।	– कुछ महिलाओं को लंबे समय तक या भारी मात्रा में खून जा सकता है। – कुछ महिलाओं में दो माहवारी के बीच बीच में भी हल्के खून के धब्बे आ सकते हैं।	– गर्भनिरोधक टीका एच. आई.वी./एड्स और यौन संचारित संक्रमणों से नहीं बचाता है।
पुरुष कंडोम	– वीर्य को साथी की योनि में प्रवेश करने से रोकता है। यदि सामान्य रूप से प्रयोग किया जाए तो यह लगभग 85 प्रतिशत तक प्रभावी है।	– यौन संबंध शुरु करने से पहले कंडोम को तने हुए लिंग पर चढ़ाया जाता है। अंत में कुछ स्थान छोड़ा जाना चाहिए जहां वीर्य इक्ठ्ठा हो सकें। – वीर्यपात के बाद कंडोम को सावधानी पूर्वक बाहर निकालना चाहिए जिससे वीर्य साथी के शरीर में नहीं छूट जाए। प्रयोग किए गए कंडोम को सही तरीके से नष्ट किया जाना चाहिए और उसका दोबारा प्रयोग नहीं किया जा सकता है।	– व्यक्ति को गर्भधारण और यौन संचारित संक्रमणों से बचाव करता है। – बहुत कम खर्च और आसानी से उपलब्ध होने वाले – हल्का वजन और आसानी से नष्ट होने वाले – किसी डाक्टरी पर्ची की आवश्यकता नहीं। – समयपूर्व होने वाले वीर्यपात को भी रोकने में सहायता करता है। – लिंग में ज्यादा समय तक तनाव रखने में सहायता करता है। – यौन क्रिया के एक भाग के रूप में इसे प्रयोग किया जा सकता है। – अन्य गर्भनिरोधक तरीकों के साथ भी प्रयोग किया जा सके ताकि गर्भधारण से प्रभावी ढंग से बचा जा सके और यौन संचारित रोगों के खतरे से बचा जा सके।	– कंडोम का कोई अन्य प्रभाव नहीं है। केवल उन लोगों को छोड़कर जिन्हें लैटेक्स से एलर्जी है। 100 में से केवल एक या दो लोगों को इस प्रकार की एलर्जी होती है।	– लैटेक्स कंडोम एच.आई.वी. और यौन संचारित रोगों से बचाव करता है। कंडोम का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। यदि उसका पैकेजिंग खराब हो गई है या उसके प्रयोग की आखिरी तिथि गुजर गई है वैसलीन या गर्म कंडोम को खराब कर सकती है।

	यह किस प्रकार कार्य करता है	इसका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है	लाभ	हानियां	अतिरिक्त जानकारी
शुक्राणु नाश्क	– शुक्राणु की झिल्ली को तोड़कर शुक्राणु को नष्ट करता है। यह शुक्राणु को अंडे से मिलने रोकती है। यदि सामान्य रूप से प्रयोग किया जाए तो लगभग 70 प्रतिशत तक प्रभावी होती है।	– यह विभिन्न प्रकारों में उपलब्ध होते हैं जैसे झाग उत्पन्न करने वाली गोलियां, झाग, घुलने वाली फिल्म, जैली और क्रीम आदि। शुक्राणुनाशक को यौन संभोग से पहले अपनी योनि में रखा जाता है। विभिन्न प्रकार के शुक्राणु नाशक को योनि में रखने और यौन संभोग करने के समय में अलग अलग समय अंतराल होता है।	– इसे अपनी जेब या पर्स में रख सकते हैं। – इसे यौन क्रिया के रूप में साथी द्वारा भी योनि में रखा जा सकता है। – इसका महिला के प्राकृतिक हारमोंस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। – इसे किसी भी दवाइयों की दुकान और सुपरमार्केट से आसानी से प्राप्त किया जा सकता है। – इसके लिए डॉक्टर की किसी पर्ची की आवश्यकता नहीं है। – स्तनपान करवाते समय भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।	– यदि इसे निर्देशों के अनुसार सही तरीके से प्रयोग नहीं किया जाए तो यह योनि मार्ग पर अच्छी रूकावट नहीं बन सकता है। इस कारण शुक्राणुनाश्क बहुत कम प्रभावी हो सकता है। – कुछ औरतों को यह शिकायत होती है कि यह बहुत गंदा है और यह उनकी योनि से बहकर निकल सकता है। – शुक्राणु नाशक से लिंग या योनि में परेशानी हो सकती है अलग अलग ब्रांड बदलकर इस समस्या को सुलझाया जा सकता है।	– शुक्राणुनाशक यौन संचारित संक्रमणों और एच.आई.वी. एड्स से बचाव नहीं करती है।
आपातकालीन गर्भनिरोधक	– यह अंडाश्य को अंडा छोड़ने से रोकती है या इसे छोड़ने में 5–7 दिन की देरी कर सकती है। तब तक कोई भी शुक्राणु महिला की प्रजनन प्रणाली में मर जाता है क्योंकि कोई शुक्राणु सिर्फ 5 दिनों तक जीवित रह सकता है। इसका प्रभाव 99 प्रतिशत से 98 प्रतिशत तक रहता है।	– यह गर्भनिरोधक गोली की विशेष खुराक होती है जो असुरक्षित यौन संबंध के बाद पाँच दिनों के अंदर कभी भी ली जा सकती है।	– असुरक्षित यौन संबंध के बाद जितनी जल्दी यह आपातकालीन गर्भनिरोधक गोली की खुराक ली जाए उतनी ही अधिक यह प्रभावी होती है।	– छाती में पीड़ा, अनियमित खून जाना, सुस्ती, सिरदर्द और जी मिचलाना बीमार अनुभव करना।	– यह गोली माहवारी चक्र में अनियमितता ला सकती हैं। भविष्य में या अगले दिन होने वाले यौन संबंधों के लिए यह किसी भी प्र कार से गर्भधारण से बचाव नहीं करती है। इसे एक नियमित परिवार नियोजन के तरीके के रूप में प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।

©2012 International Youth Foundation

	यह किस प्रकार कार्य करता है	इसका प्रयोग किस प्रकार किया जाता है	लाभ	हानियां	अतिरिक्त जानकारी
महिला कंडोम	– महिला कंडोम चिकना प्लास्टिक का कवर है जिसमें दो रिंग होते हैं एक रिंग–योनि के बाहर बाहरी भगोष्ठ को ढकता है और दूसरा रिंग योनि के अंदर रखा जाता है और यह सर्विक्स को ढकता है जिससे यह थैली के रूप में शुक्राणु को अपने अंदर इक्ठ्ठा करती है।	– यौन संबंध शुरु करने से पहले कंडोम के रिंग को बंद सिरे से पकड़कर खींचे ताकि यह लंबा और पतला बन सकें। अंदरूनी रिंग को योनि में वहां तक धकेले जहां तक वह जा सकता है। लगभग 2–3 सेंटीमीटर कंडोम अंदर जाएगा और बाकी योनि के बाहर रहेगा। संभोग के समय पुरुष के लिंग को निश्चित रुप से कंडोम के अंदर डालें। संभोग के बाद कंडोम के बाहरी सिरे को पकड़े और इस प्रकार मोड़े कि लिंग से निकले सभी स्राव उसमें बंद हो जाए और ध्यानपूर्वक उसे योनि से बाहर निकाले। प्रयोग किए गए कंडोम को सही ढंग से नष्ट करें और किसी भी एक बार प्रयोग किए गए कंडोम का दोबारा प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए।	– महिलाओं के लिए महिलाओं इनके प्रयोग की पहल कर सकती है। इसका नरम और नम संरचना के कारण यह पुरुष लैटेक्स कंडोम की अपेक्षा अधिक प्राकृतिक लगता है। – यह गर्भधारण, यौन संचारित संक्रमण जिसमें एच.आई.वी. शामिल है, दोनों से बचाव करता है। – बाहरी रिंग कुछ महिलाओं को अधिक उत्तेजना प्राप्त करने में सहायता करता है। – किसी भी स्वास्थ्य सुविधादाता की सलाह के बिना इसका प्रयोग किया जा सकता है। पुरुषों के लिए: – पुरुष कंडोम की तरह ज्यादा कसा हुआ या संकुचित नहीं है। – पुरुष कंडोम की तरह यौन जोश को कम नहीं करता है। – वीर्यपात के बाद तुरंत उसे हटाने की आवश्यकता नहीं है।	– महिलाएं अपने साथी को महिला कंडोम के प्रयोग करने के लिए प्रेरित करना चुनौतीपूर्ण हो सकता है या प्रत्येक बार इसे प्रयोग करने में कठिनाई हो सकती है। – कुछ महिलाओं के लिए अंदरूनी रिंग असुविधाजनक या दर्द युक्त हो सकता है। – कंडोम सिकुड़ता है या यौन संबंध के समय आवाज कर सकता है। – दोनों प्रयोगकर्ताओं को योनि के अंदर या बाहर या लिंग में कुछ परेशानी अनुभव हो सकती है। (जैसे खुजली, लाल होना, या निशान पड़ना) – महिलाएं महिला कंडोम को योनि में डालने में कुछ कठिनाई अनुभव कर सकती है।	– इसे यौन गतिविधि शुरु करने से 8 घंटे पहले लगाना पड़ता है। यह महिलाओं और लड़कियों को अपने आपको और अपने साथी के बचाव में सक्षम बनाता है। यौन संबंध के दौरान इसका पता चलता है और इसे लगाने के लिए अभ्यास की आवश्यकता भी हो सकती है।

परिशिष्ट ईः गर्भनिरोधक रोल प्ले हैंडआउट

आशीष और गीता

आशीषः आपकी आयु 25 वर्ष है और अभी हाल ही में आपकी शादी गीता से हुई है। आप गीता से प्यार करते है और जल्दी से जल्दी अपना परिवार शुरू करना चाहते हैं।

गीताः आप 20 साल की है और नौकरी भी करती है। आप अपने पति आशीष से प्यार करती है। आप जल्दी ही अपना परिवार शुरू नहीं करना चाहती क्योंकि आप पहले अपनी नौकरी में तरक्की करना चाहती हैं। आप यौन संबंध बनाना चाहती है पर गर्भधारण का खतरा भी नहीं उठाना चाहती है। आप परिवार नियोजन के तरीकों के बारे में नहीं जानती है। आप अपनी दोस्त रीता से गर्भनिरोधक साधनों के बारे में पूछती है जो आपको यह बताती है कि गर्भनिरोधक गोली से लड़कियां मोटी हो सकती है और इसके कारण कैंसर भी हो सकता है और लगातार कंडोम का प्रयोग पुरूष को नपुसंक बना सकता है। वह उसे यह भी बताती है कि कोई महिला गर्भवती नहीं हो सकती यदि पुरूष बाह्य वीर्यपात का प्रयोग करें। तुम्हें इस बारे में आशीष से बात करनी चाहिए। आप पहले यौन संबंध बना सकती है और परिवार नियोजन के बारे में बाद में सोचना।

परिदृश्यः सीन शुरू होता है कि आशीष और गीता एक सोफे पर बैठे है और आशीष गीता से पूछता है कि क्या वह उससे प्यार करती है। गीता यौन संबंध बनाने के लिए तैयार है पर वह आशीष से पूछती है कि वह अपने बचाव के लिए क्या कर सकते हैं और वह रीता से प्राप्त जानकारी को भी दो. हराती है। आशीष कंडोम का प्रयोग करने के लिए तैयार है पर कभी कभी। उसने यह सुन रखा है कि हमेशा असुरक्षित यौन संबंध बनाना खतरनाक नहीं है और वह इस बात के लिए सहमत हो जाता है कि वह बाह्य वीर्यपात का प्रयोग करेगा।

©2012 International Youth Foundation

परिशिष्ट एफः यौन संचारित संक्रमण

क्लाइमेडिया लिंग, योनि, योनि ग्रीवा गुदा, पेशाब की थैली आंखे या गले को संक्रमित कर सकता है। यदि इसका सही समय पर इलाज नहीं किया जाए तो पुरुष और महिलाओं दोनों में नपुसंकता या बांझपन हो सकता है।

लक्षण

सामान्यतः इसके कोई लक्षण नहीं होते। बहुत से लोग विशेष रूप से महिलाएं इस बारे में जागरुक नहीं होती कि उन्हें कोई संक्रमण है। यदि एक व्यक्ति में क्लाइमेडिया के लक्षण है तो व्यक्ति को संक्रमण होने के 5–10 दिन बाद बहुत थोड़ा दिखाई देने लगते है।

जब महिला को क्लाइमेडिया के लक्षण होते है तो वह अनुभव कर सकती हैः

- पेडू में दर्द
- योनि से असामान्य स्राव
- दो माहवारी चक्र के बीच में खून आना
- हल्का ज्वर
- दर्दयुक्त संभोग
- पेशाब करते समय दर्द या जलन का होना
- योनि के अंदर या मल द्वार के आसपास सूजन
- सामान्य से अधिक पेशाब की इच्छा
- संभोग के बाद योनि से खून जाना
- योनि के रास्ते से गहरे पीले रंग का स्राव जिसमें बहुत अधिक दुर्गंध होती है।

जब पुरुषों में यह संक्रमण होता है तो वह अनुभव कर सकते है।

- पेशाब करते समय दर्द या जलन होना
- लिंग से मवाद या पानी या दूध जैसा स्राव होना
- अंडकोष में सूजन या कड़ापन होना
- मलद्वार के आसपास सूजन होना

महिला व पुरुष दोनों में क्लाइमेडिया के कारण मलद्वार में खुजली या खून जा सकता है। इसके कारण स्राव और दस्त हो सकते हैं। यदि क्लाइमेडिया के कारण आंखों में संक्रमण होता है तो परिणामस्वरुप आंखे लाल हो सकती है या खुजली और कुछ स्राव बह सकता है। यदि यह संक्रमण गले में हो तो गले में घाव हो सकते हैं।

विशेष रूप से पुरुषों में क्लाइमेडिया के लक्षण केवल सुबह दिखाई देते है और शायद बहुत हल्के होते हैं। इस कारण बहुत से लोगों को यह अनुभव ही नहीं होता कि उन्हें किसी प्रकार का संक्रमण है।

उपचार

क्लाइमेडिया का इलाज आसानी से किया जा सकता है और प्रतिरोधक दवाइयों से इससे छुटकारा पाया जा सकता है।

ऐजीथ्रोमाइसिन की एक खुराक या सप्ताहों के लिए डॉक्सीस्लाइन (सप्ताह में दो बार) की खुराक सामान्य रूप से प्रयोग किया जाने वाला उपचार है। स्वास्थ्य सुविधादाता यह निर्णय लेने में सहायता कर सकता है कि उसके लिए सबसे अच्छा उपचार कौन सा है।

सभी यौन साथियों की जांच व इलाज किया जाना चाहिए। वह व्यक्ति जो क्लाइमेडिया से संक्रमित है उसे तब तक यौन संबंधों से दूर रहना चाहिए जब तक उसका व उसके यौन साथियों का अच्छी तरह से उपचार नहीं हो जाता है नहीं तो इसके दोबारा संक्रमण होने की संभावना है।

बचाव

योनि, गुदा और मुख द्वारा यौन संबंध बनाने से दूर रहें। यदि आप योनि या गुदा संभोग करने का निर्णय करते है तो प्रत्येक बार कंडोम का प्रयोग करें।

मुख द्वारा यौन संबंध के दौरान क्लाइमेडिया संक्रमण देने या प्राप्त करने की संभावना बहुत कम है पर कंडोम या लेटेक्स या प्लास्टिक के गर्भनिरोधक साधन प्रयोग करने से इस खतरे को और कम किया जा सकता है।

गनोरिया

यह एक सामान्य यौन संचारित संक्रमण है जो नैस्सीरिया गनोरिया नामक जीवाणु से होता है जो आसानी से गर्भ और प्रजनन प्रणाली के गीले क्षेत्रों में विकसित होता है और आसानी से बढ़ता रहता है। महिला प्रजनन प्रणाली के विभिन्न भागों में शामिल हैः योनि मुख, गर्भाश्य और बीजवाहिनी नलिका और पुरुषों व महिला दोनों में पेशाब मार्ग शामिल है। यह जीवाणु मुख, गले, आंखों और गुदा मार्ग में भी हो सकता है।

गनोरिया लिंग, योनि मुख या गुदा के संपर्क के द्वारा फैल सकता है। वीर्यपात गनोरिया फैलाने या प्राप्त करने का कारण नहीं होता है। गनोरिया गर्भवती मां से उसके अजन्मे बच्चे को भी प्रसव के दौरान हो सकता है। वह व्यक्ति जिन्हें एक बार गनोरिया हो चुका है और उन्होंने उसका उपचार भी करवाया है पर यदि वह किसी गनोरिया से संक्रमित व्यक्ति से यौन संपर्क करता है तो उसे यह संक्रमण फिर से हो सकता है।

लक्षण

अक्सर गनोरिया के कोई लक्षण नहीं होते हैं। महिलाओं में गनोरिया के लक्षण बहुत हल्के होते हैं पर बहुत सी महिलाएं जो इससे संक्रमित होती है उनमें कोई भी लक्षण नहीं होता है। कुछ पुरुषों से जो गनोरिया से संक्रमित होते है उनमें कोई भी लक्षण नहीं होता। पर कुछ पुरुष जो इस संक्रमण से संक्रमित होते हैं उनमें यह संक्रमण प्राप्त होने के 2 से 5 दिन के अंदर लक्षण व चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। इन लक्षणों को प्रकट होने में 30 दिन तक समय लग सकता है।

जब महिलाओं में यह लक्षण होते है वह सामान्यतः अनुभव करते हैः

- पेडु में दर्द
- दो माहवारी चक्र के बीच में खून जाना
- बुखार
- माहवारी में अनियमितता
- दर्दयुक्त संभोग
- पेशाब करते समय दर्द का अनुभव करना
- योनि मुख पर सूजन या हल्का दर्द अनुभव करना
- सामान्य से अधिक मात्रा में पेशाब करने की इच्छा
- उल्टी होना
- योनि से पीले या पीले हरे रंग का स्राव

जब पुरुषों में यह लक्षण होते है तो सामान्यतः वह अनुभव करते हैंः

- योनि से मवाद जैसा स्राव आना
- पेशाब करते समय दर्द या जलन का होना
- सामान्य से ज्यादा पेशाब आना

महिला व पुरुष दोनों में गनोरिया के कारण गुदा मार्ग में खुजली हो सकती है। इसके परिणामस्वरूप एक स्राव सा होता है और अंतड़ी के घूमने में समस्या, गले में खुजली और घाव हो सकते हैं जिसमें कुछ भी निगलने में समस्या हो सकती है जो कि एक मुख संक्रमण का लक्षण हो सकता है। 10 में से 9 मौखिक संक्रमण के कोई चिन्ह दिखाई नहीं देते हैं।

उपचार

गनोरिया का उपचार बहुत आसान है। प्रतिरोधक दवाइयों के द्वारा इसका इलाज किया जाता है। स्वास्थ्य सुविधादाता सामान्यतः प्रतिरोधक दवाई केवल एक खुराक देते हैं। बहुत से गनोरिया संक्रमणों में कुछ विशेष प्रतिरोधक दवाइयाँ प्रभावहीन होती है। इस कारण एक से अधिक खुराक लेने की आवश्यकता हो सकती है। दोबारा यौन संबंध बनाने से पहले दोनों यौन साथियों का अवश्य इलाज होना चाहिए। इस तरीके से उपचार कराने से वह दोबारा संक्रमित होने से बच सकते है।

बचाव

- योनि गुदा संभोग या मुख द्वारा यौन संबंध बनाने से बचें।
- जब योनि या गुदा संभोग करने के बारे में सोचें, प्रत्येक बार कंडोम का प्रयोग करें।
- मौखिक यौन द्वारा गनोरिया प्राप्त करने की बहुत कम संभावना है, पर आप कंडोम या लैटेक्स कवर का प्रयोग करके इस खतरे को और अधिक कम कर सकते हैं।

©2012 International Youth Foundation

जननांगों का हरपीज

जननांगों का हरपीज एक यौन संचारित संक्रमण है जो हरपीज सिंपलेक्स विषाणु टाइप 1 या टाइप 2 (एच.एस.वी. -1 या एच.एस.वी. -2) के द्वारा फैलता है। अधिकतर जननांगों का हरपीज एच.एस.वी. -2 के कारण होता हैं। बहुत से व्यक्तियों में एच.एस.वी. -1 या एच.एस.वी. -2 संक्रमण के बहुत कम या कोई भी लक्षण नहीं होते हैं। जब यह चिन्ह प्रकट होते है तो साधारणतः यह जननांगों या गुदा मार्ग के पास एक या अधिक छालों के रूप में प्रकट होते हैं। जब यह छाले फटते है तो एक घाव जैसा छोड़ जाते है और पहली बार जिसे भरने में दो या चार हफ्ते लग सकते हैं। सामान्यतः इसके पहली बार प्रकट होने के कुछ हफ्तों या महीनों के बाद यह फिर से होता है पर यह पहली बार की अपेक्षा कम गंभीर और कम समय के लिए होता है क्योंकि यह संक्रमण शरीर में अनिश्चित समय के लिए रह सकता है इस कारण यह कितनी बार होगा इसकी संख्या सालों में घटती रहती है।

एक व्यक्ति एच.एस.वी.-2 संक्रमण तभी प्राप्त कर सकता है जब वह एच.एस.वी.-2 संक्रमण से संक्रमित व्यक्ति के साथ यौन संबंध बनाता हैं। यह संक्रमण एक संक्रमित साथी से तब भी फैल सकता है। जब उसमें कोई दिखाई देने वाला घाव नहीं है और उसे शायद यह पता भी नहीं हो कि उसे ऐसा कोई संक्रमण है।

लक्षण

बहुत से लोगों में जननांगों के हरपीज का कोई लक्षण नहीं होता या बहुत कम लक्षण होते है जिनकी तरफ ध्यान ही नहीं जाता है या लक्षण तो है पर इसे संक्रमण के चिन्ह के रूप में पहचाना नहीं जाता है। बहुत सामान्य हरपीज के लक्षणों में छालों के घावों का समूह होता है जो योनि, सर्विक्स लिंग कूल्हे या गुदा पर होते हैं। यह लक्षण कई हफ्तों के बाद ठीक होते हैं। वह कुछ हफ्तों, महीनों या सालों बाद वापस भी आ सकते हैं।

जब पहली बार जनांनगों के लक्षण प्रकट होते हैं तो इसे 'पहला एपिसोड' या 'शुरूआती हरपीज' कहा जाता है। बाद में होने वाले हरपीज के लक्षणों की अपेक्षा शुरुआती हरपीज के लक्षणों की और सामान्यतः अधिक ध्यान जाता हैं।

जनानांगों के हरपीज के लक्षणों में शामिल हैः

- छाले
- यदि घावों पर पेशाब जाता है तो जलन का अनुभव होना।
- यदि बहुत अधिक सूजन मूत्र की थैली का रास्ता रोकती है तो पेशाब करने में असमर्थ होना।
- खुजली
- खुले घाव
- संक्रमित भाग में दर्द
- शुरूआती हरपीज के लक्षणों में शामिल हो सकता है
- पेड़ू, गले और बगल में सूजन या ग्रंथियों में दर्द होना
- बुखार
- ठंड लगना
- सिरदर्द
- सामान्य काम बंद होने की भावनाएं
- दर्द, फ्लू जैसी भावनाएं

जब सामान्य शुरूआती हरपीज के लक्षण है तो यह संक्रमण के बाद सामान्यतः 2-20 दिन के बाद दिखाई देते हैं। पर पहले लक्षण प्रकट होने में सालों भी लग सकते हैं। शुरुआती हरपीज 2-4 हफ्तों में ठीक हो जाता है। पर विषाणु शरीर में रहता है। यह फिर से प्रकट हो कर घाव बना सकता हैं। यह लक्षण जो फिर से प्रकट होते है सामान्यतः 10-14 दिन के अंदर ठीक हो जाते हैं।

उपचार

कोई भी ऐसा उपचार नहीं है जो हरपीज से बचाव कर सके पर वायरसरोधी दवाइयों के प्रयोग से इसके प्रभाव को कम किया जा सकता है और जिस समय व्यक्ति दवाइयां लेता है इसके प्रकोप से बचा जा सकता हैं। इसके अतिरिक्त प्रतिदिन दमनात्मक इलाज से हरपीज का दूसरे साथियों तक फैलने की संभावना को कम किया जाता है।

बचाव

तीन मुख्य तरीकों से आप जननांगों के हरपीज के फैलने से बचाव कर सकते हैं।

जैसे ही आप प्रकोप के कोई चिन्ह देखें यौन संबंध बचाने से बचें। चेतावनी के चिन्हों में शामिल हो सकते है जैसे जलन, खुजली या सिहरन का अनुभव होना। योनि, गुदा या मुख द्वार यौन संबंध - कंडोम के साथ भी नहीं बनाए। सात दिनों तक प्रतीक्षा करे जब तक घाव पूरी तरह भर नहीं जाते हैं। यह विषाणु उन घावों से भी फैल सकते है जो कंडोम के द्वारा ढके नहीं हुए है। यह पसीने या योनि स्राव के द्वारा भी फैल सकते हैं।

उपचार

ट्रिचोमोनासिस को सामान्यतः डॉक्टर की दवाइयों द्वारा इलाज किया जा सकता है इसके लिए मुख के द्वारा मेट्रोनाइडाजोल या टिंडीयाजोल की एक ही खुराक दी जाती है। इसके लक्षण संक्रमित व्यक्ति में से बिना किसी इलाज के कुछ ही हफ्तों में दिखाई देना बंद हो जाते हैं।हालांकि कोई भी संक्रमित पुरूष, कोई ऐसा पुरूष जिसमें ऐसा कोई भी लक्षण कभी भी नहीं था या जिसके लक्षण दिखाई देना बंद हो गए, वह भी जब तक अपना पूरा इलाज नहीं करवाते अपनी महिला साथी को संक्रमित या फिर से संक्रमित कर सकते हैं। इसलिए इस परजीवी को नष्ट करने के लिए दोनों साथियों का एक ही समय इलाज किया जाना चाहिए जो व्यक्ति इस संक्रमण का इलाज करवा रहे हैं उन्हें तब तक यौन संबंध नहीं बनाना चाहिए जब तक इलाज पूरा नहीं हो जाए या कोई भी लक्षण दिखाई न दें। मेट्रोनाइडजोल का प्रयोग गर्भवती स्त्री के द्वारा भी किया जा सकता है। एक बार इसके होने के बाद यह व्यक्ति का इसे दोबारा होने से कोई बचाव नहीं करती है। सफल इलाज के बाद भी लोग फिर से इसके द्वारा संक्रमित होने के लिए अतिसंवेदनशील हैं।

बचाव

इसके बचाव या इसे दूसरे लोगों तक फैलाने के बचाने के लिए कई तरीके है आप योनि या गुदा यौन संबंध बनाने से बचें।

यदि आप योनि या गुदा यौन संबंध बनाने का निर्णय करती है तो प्रत्येक बार महिला कंडोम का प्रयोग करें।

यदि आपको पहले से ही ट्रिच संक्रमण है तो

अपने यौन साथी (साथियों) को इस संक्रमण के बारे में सूचित करें।

तब तक यौन संबंध नहीं बनाए जब तक इलाज पूरा नहीं हो जाता है।

इसके द्वारा दोबारा संक्रमित होने से बचने के लिए यह सुनिश्चित कर ले कि आपके यौन साथी (साथियों) की जांच व इलाज पूरा हो चुका है।

एक बार जब आपका इलाज पूरा हो जाए और फिर से यौन संबंध बनाना शुरू करें जब भी आप योनि संभोग करे प्रत्येक बार महिला कंडोम का प्रयोग करें।

सिफलिस

सिफलिस एक यौन संचारित संक्रमण है जो ट्रिपोनिमा पालीडुम बैक्टीरिया से होता है इसे अक्सर 'सबसे बडा नकलची' भी कहा जाता है क्योंकि इसके बहुत सारे लक्षण और चिन्ह ऐसी अन्य बीमारियों से बहुत अलग नहीं होते है। सिफलिस व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक सिफलिस के घाव के सीधे संपर्क में आने के द्वारा फैलता है। यह घाव बाहरी जननांगों जैसे योनि, गुदा या गुदा मार्ग पर होते हैं। यह घाव होठों या मुंह में भी हो सकते हैं। यह संक्रमण योनि, गुदा या मुख द्वारा यौन संबंध से हो सकता है। गर्भवती महिलाएं इसे अपने अजन्मे बच्चे को दे सकती है। सिफलिस शौचालयों, दरवाजों के हैंडल, तरूणताल, गर्म टब, नहाने के टब, कपड़े साझा करने या एक साथ बर्तनों का प्रयोग से नहीं फैलता है।

लक्षण

बहुत से लोग जो सिफलिस से संक्रमित है उनमें कई सालों तक कोई लक्षण नहीं होते है पर यदि वह पूरा इलाज नहीं करवाए तो उन्हें बाद में होने वाली परेशानियों का खतरा रहता है।

हालांकि यह संक्रमण व्यक्ति को उन घावों से होता है जो प्राथमिक या सैकेंडरी स्तर के घाव हैं। इनमें से बहुत से घाव ऐसे होते है जिन्हें पहचाना नहीं जा सकता है। इस कारण यह संक्रमण उन व्यक्तियों से भी हो सकता है जो अपने संक्रमण से अनजान है। प्रत्येक स्तर पर यह लक्षण अलग अलग होते हैं। पर सिफलिस के लक्षण हमेशा एक ही क्रम में नहीं होते है।

प्राथमिक स्तरः एक दर्दरहित घाव या खुला गीला छाला जिसे एक रजित व्रण (शेंगकर) कहा जाता है। आपको एक या कुछ रजित व्रण भी हो सकते हैं। यह संक्रमण के तीन हफ्तों के बाद प्रकट होते हैं, पर प्रकट होने में 90 दिन तक का समय ले सकते हैं। बिना उपचार के यह 3-6 सप्ताह के अंदर ठीक हो जाते हैं। यह रजित व्रण जनांनगों, योनि के अंदर, सर्विक्स के ऊपर, होठों, मुंह, स्तनों या गुदा मार्ग पर हो सकते हैं। प्राथमिक स्तर पर सूजी हुई ग्रंथियां भी हो सकती है।

सैकेंडरी स्तरः यह घाव उभरकर आने के बाद अक्सर 3-6 सप्ताह के बाद अन्य लक्षण भी प्रकट होने लगते हैं। सिफलिस के यह लक्षण दो साल तक आते व जाते रहते हैं। इसमें शामिल है शरीर पर फुंसी होना जिन्हें ठीक होने में 2-6 सप्ताह का समय लगता है। अक्सर हाथों की हथेलियों और पैर के तलवे में यह फुंसियां होती है। इसके अतिरिक्त कई अन्य लक्षण भी है जिनमें हल्का ज्वर, थकान, गले में घाव, बालों का गिरना, वजन का कम होना, ग्रंथियों में सूजन, सिरदर्द और मांसपेशियां में दर्द शामिल है।

आखिरी स्तरः तीन में से एक व्यक्ति जिसे सिफलिस है और जिसका इलाज नहीं किया गया है उसकी नसों, दिल, दिमाग या अन्य अंगों पर गंभीर प्रभाव पड़ सकता है जिसके परिणामस्वरूप मृत्यु भी हो सकती है। यह संक्रमण शुरू होने के 1-20 साल के बाद कभी भी हो सकता है।

©2012 International Youth Foundation

उपचार

आरंभिक स्थिति में सिफलिस का इलाज आसान है। मांसपेशियों में एक पेंसलिन टीका पर्याप्त हैं। एक व्यक्ति जिसे एक साल से कम समय से सिफलिस है उसका इलाज रोग प्रतिरोधक दवाइयों से किया जा सकता हैं। वह व्यक्ति जिसे एक साल से अधिक समय से सिफलिस है उसे अतिरिक्त खुराक दिए जाने की आवश्यकता है। वह व्यक्ति जिन्हें पेंसलिन से एलर्जी है उनके लिए अन्य दवाइयां उपलब्ध है। सिफलिस के इलाज के लिए कोई भी घरेलू दवाइयां या अन्य इलाज उपलब्ध नहीं है। उपचार सिफलिस के बैक्टीरिया को मार देगा और आगे नुकसान होने से बचाएगा पर पहले से जो नुकसान हो चुका है उसकी क्षतिपूर्ति नहीं करेगा।

क्योंकि सिफलिस का प्रभावी इलाज उपलब्ध है वह लोग जिनके यौन व्यवहार उन्हें यौन संचारित रोगों के खतरे को बढ़ाते है उन्हें समय समय पर अपनी जांच करवाते रहना चाहिए।

वह व्यक्ति जो सिफलिस का इलाज करवा रहा है उसे अपने नए साथी से यौन संबंध बनाने से तब तक बचना चाहिए जब तक उसके सिफलिस के घाव पूरी तरह से भर नहीं जाएं। वह व्यक्ति जिन्हें सिफलिस है उन्हें हमेशा अपने यौन साथियों को इस बारे में सूचित कर देना चाहिए ताकि यदि आवश्यक हो तो उनकी जांच व समय रहते इलाज करवाया जा सकें।

सिफलिस एक बार होने का अर्थ यह नहीं है कि वह व्यक्ति दोबारा इसका शिकार नहीं हो सकता है। लोग इसके दुबारा संक्रमित होने के लिए अत्यंत संवेदनशील है। सिर्फ लैबोरेटरी जांच यह सुनिश्चित कर सकती है कि व्यक्ति को सिफलिस है या नहीं क्योंकि सिफलिस के घाव योनि, गुदा मार्ग या मुख में छिपे हो सकते है। इस कारण यह प्रकट नहीं होता है कि एक यौन साथी को सिफलिस है।

बचाव

यौन संचारित संक्रमणों जिसमें सिफलिस भी शामिल है, से बचाव का सबसे सुरक्षित तरीका है कि संयम रखा जाए या किसी एक साथी से यौन संबंध बनाए जाए जिसकी जांच हो चुकी है और पहचाना जा चुका है कि उसे पक्के तौर पर कोई संक्रमण नहीं है।

शराब और अन्य नशीले पदार्थों के सेवन से दूर रहना भी सिफलिस के फैलने से बचाव करता है क्योंकि इन सबके कारण जोखिमपूर्ण यौन व्यवहार को बढावा मिलता है। यह बहुत महत्वपूर्ण है कि यौन साथी एक दूसरे से अपने एच.आई.वी. स्तर और अन्य यौन संचारित रोगों के इतिहास के बारे में बात करें ताकि बचाव के उपाय किए जा सके।

जनानांगों में छाले जैसे सिफलिस महिला व पुरुष दोनों के गुप्त अंगों में कहीं भी जो ढके हुए या कंडोम से सुरक्षित है या वह भाग जो ढके हुए नहीं है। कंडोम का सही व लगातार प्रयोग सिफलिस, जनानांगों के हरपीज और केनोराइड से ग्रसित होने के खतरे से बचा सकता है। सिर्फ जब संक्रमित भाग या हिस्से के संभावित खुले रहने से बचा कर रखा जा सकें।

परिशिष्ट जीः संचालक के संसाधन – जोखिम प्रश्नावली

प्रश्न	उत्तर	नंबर (उत्तर के अनुसार चुनाव करें)	अंक
क्या आप शारीरिक रूप से परिपक्व हैं ?	हां	10	
	नहीं	20	
क्या आपने यौन संभोग करना शुरू कर दिया है ?	नहीं	0	
	हां, लेकिन अक्सर नहीं	20	
	हां, अक्सर	40	
क्या आपके एक से अधिक यौन साथी है ?	कोई भी नहीं	0	
	सिर्फ एक	20	
	एक से अधिक	40	
जब आप संभोग करते है तो क्या आप कंडोम का प्रयोग करते हैं ?	हमेशा	25	
	कभी कभी	50	
	कभी नहीं	100	
जब आपने बहुत शराब पी होती है या अन्य किसी नशीले द्रव्य का प्रयोग किया होता है तो क्या आप संभोग करते हैं ?	नहीं	0	
	हां	40	
क्या कभी आपको कोई यौन संचारित संक्रमण हुआ है ?	नहीं	0	
	हां	40	
क्या आपको यौन संबंध बनाने के परिणाम पता है ?	हां	5	
	नहीं	20	
कुल अंक			

©2012 International Youth Foundation

परिशिष्ट एचः प्री–पोस्ट टेस्ट

प्री टेस्ट प्रश्नावली

पहला नाम_____ उपनामः _____ लिंगः _____

आयुः : _____

निर्देशः केवल सही उत्तर पर गोल घेरा बनाए जब तक कुछ अन्य करने का वर्णन न हों।

1. शरीर का कौन सा तरल पदार्थ एच.आई.वी. नहीं फैलाता है?
अ. खून
ब. पसीना
स. वीर्य
ड. योनि स्राव

2. अपने आपको यौन संचारित संक्रमण, जिसमें एच.आई.वी. भी शामिल है, से बचाने का सबसे अच्छा तरीका कौन सा है?
अ. यौन संबंध बनाने में संयम का प्रयोग करें
ब. लगातार और सही तरीके से कंडोम का प्रयोग करें
स. सिर्फ एक यौन साथी से यौन संबंध बनाए
ड. विटामिन सी लें

3. इनमें से कौन सा यौन संचारित संक्रमण है?
अ. त्वचा शोध
ब. क्लाइमेडिया
स. अस्थमा
ड. एमनोरिया

4. महिला प्रजनन अंगों में से कौन सा अंग जो अंडा पैदा करने के लिए जिम्मेदार होता है?
अ. फैलोपियन ट्यूब्स (बीजवाहिनी नलिका)
ब. अंडाश्य
स. गर्भाश्य
ड. योनि

5. प्रजनन अंगों में से कौन सा प्रजनन अंग जो शुक्राणु उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार होता है?
अ. वृषण थैली
ब. लिंग
स. अंडकोप
ड. मूत्रमार्ग

6. नीचे में से कौन सा लिंग भूमिका का एक उदाहरण नहीं है?
अ. महिलाएं पुरूषों की अपेक्षा अधिक देखभाल करने वाली होती है
ब. महिलाएं गर्भवती हो सकती है
स. पुरूष रोते नहीं है
ड. महिलाएं पुरूषों की अपेक्षा खाना बनाने में अच्छी होती है

7. इनमें से कौन सा गर्भनिरोधक साधन गर्भधारण से बचाव में सबसे कम प्रभावी होता है?
अ. आई.यू.डी.
ब. गर्भनिरोधक गोली
स. बाह्य वीर्यपात
ड. जैसे डैपोप्रवोरा

8. लड़की या महिला के गर्भवती होने के लिए संभावित समय क्या है?
अ. माहवारी के दौरान
ब. माहवारी से तुरंत पहले
स. अगली माहवारी शुरु होने से लगभग 14 दिन पहले
ड. माहवारी के तुरंत बाद

9. यदि कोई लड़की पहली बार संभोग करती है तो क्या वह गर्भवती हो सकती है?
अ. हां
ब. नहीं
स. निश्चित नहीं

10. कौन सा व्यवहार यौन खतरों और उत्पीड़न से बचाव की रणनीति नहीं है?

अ. उपहार स्वीकार नहीं करना

ब. अपने साथी से यौन सीमाओं के बारे में चर्चा करना

स. एकांत स्थान पर जाने से बचें

ड. रोना

11. कौनसी दवाई नुकसानदायक ड्रग नहीं है?

अ. निकोटिन (तंबाकू)

ब. गांजा

स. एल्कोहल

ड. सभी नुकसानदायक है

12. यह सुनिश्चित करने के लिए कि मां और बच्चा स्वस्थ है मां को अपने पिछले बच्चे के जन्म के बाद फिर से गर्भधारण करने के लिए कितना समय इंतजार करना चाहिए?

अ. इंतजार करने की कोई आवश्यकता नहीं

ब. 6 महीने

स. 10 महीने

ड. 18 महीने

13. नीचे दिए गए व्यवहारों में से कौन सा व्यवहार अपमानजनक नहीं हैः

अ. किसी का अनादर करना

ब. किसी व्यक्ति की इच्छा के विरुद्ध यौन संबंध बनाना

स. अपने पति या पत्नी को धक्का देना

ड. सभी अपमानजनक व्यवहार है

14. क्या आपको मालूम है कि आप और आपका मित्र गर्भनिरोधकों के लिए कहां जा सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

15. क्या आपको मालूम है कि एक नशे या ड्रग की समस्या के संबंध में सहायता प्राप्त करने के लिए आप कहां जा सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

©2012 International Youth Foundation

16. आपके विचार में क्या एक आदमी को अपनी पत्नी को पीटना चाहिए यदि वह गुस्सा दिलाती है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

ब. नहीं

17. आपके विचार में क्या महिला और पुरूष दोनों को यह अधिकार है कि वह यह चुनाव करे कि उन्हें कब यौन संबंध बनाने हैं?

अ. हां

ब. नहीं

18. निम्नलिखित में से कौन सी योजना आपकी आपको एच.आई.वी./एड्स आदि के संपर्क में आने के बारे में सबसे अच्छी तरह से व्याख्या करती है। (जो लागू होती है उन सभी पर गोल घेरा बनाए)

अ. मैं कुछ भी करने की योजना नहीं बनाता/बनाती

ब. जब तक मुझे जीवन साथी नहीं मिलता मैं संयम का प्रयोग करूंगा/करूंगी।

स. मैं एक साथी के प्रति वफादार रहूँगा/रहूँगी

ड. जब भी मैं यौन संबंध बनाउंगा प्रत्येक बार कंडोम का प्रयोग करूंगा।

ई. निश्चित नहीं

19. आपके विचार में क्या आप विश्वासपूर्ण तरीके से अनचाहे यौन संबंध से इंकार कर सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

20. यदि आपके कार्यस्थल पर एक महिला/पुरूष द्वारा आपका यौन उत्पीड़न किया जाता है तो आप क्या करेंगे? (जो लागू होते है उन सब पर गोल घेरा बनाए)

अ. कुछ नहीं

ब. अपने सुपरवाइजर को इस बारे में सूचित करेंगे

स. उस महिला या पुरूष को यह करने से मना करेंगे

ड. निश्चित नहीं

21. आपके विचार में किशोरों के लिए कितनी बार एल्कोहल का प्रयोग करना उचित है?

अ. प्रतिदिन

ब. सप्ताह में एक बार

स. महीने में एक बार

ड. कभी नहीं

इ. निश्चित नहीं

22. परिवार नियोजन के लिए कौन जिम्मेदार है?

अ. लड़का या पुरूष

ब. लड़की या महिला

स. दोनों

23. क्या किसी स्वास्थ्य सुविधादाता से गर्भनिरोधक प्राप्त करने में आप सुविधाजनक अनुभव करेंगे।

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

परिशिष्ट एचः प्री /पोस्ट टेस्ट

प्री टेस्ट प्रश्नावली

पहला नामः .....उपनामः ..... लिंगः .....

आयुः .....

निर्देशः केवल सही उत्तर पर गोल घेरा बनाए जब तक कुछ अन्य करने का वर्णन न हों।

1. शरीर का कौन सा तरल पदार्थ एच.आई.वी. नहीं फैलाता है?

अ. खून

ब. पसीना

स. वीर्य

ड. योनि स्राव

2. अपने आपको यौन संचारित संक्रमण, जिसमें एच.आई.वी. भी शामिल है, से बचाने का सबसे अच्छा तरीका कौन सा है?

अ. यौन संबंध बनाने में संयम का प्रयोग करें

ब. लगातार और सही तरीके से कंडोम का प्रयोग करें

स. सिर्फ एक यौन साथी से यौन संबंध बनाए

ड. विटामिन सी लें

3. इनमें से कौन सा यौन संचारित संक्रमण है?

अ. त्वचा शोध

ब. क्लाइमेडिया

स. अस्थमा

ड. एमनोरिया

4. महिला प्रजनन अंगों में से कौन सा अंग जो अंडा पैदा करने के लिए जिम्मेदार होता है?

अ. फैलोपियन ट्यूब्स (बीजवाहिनी नलिका)

ब. अंडाश्य

स. गर्भाश्य

ड. योनि

5. प्रजनन अंगों में से कौन सा प्रजनन अंग जो शुक्राणु उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार होता है?

अ. वृषण थैली

ब. लिंग

स. अंडकोप

ड. मूत्रमार्ग

6. नीचे में से कौन सा लिंग भूमिका का एक उदाहरण नहीं है?

अ. महिलाएं पुरूषों की अपेक्षा अधिक देखभाल करने वाली होती है

ब. महिलाएं गर्भवती हो सकती है

स. पुरूष रोते नहीं है

ड. महिलाएं पुरूषों की अपेक्षा खाना बनाने में अच्छी होती है

©2012 International Youth Foundation

परिशिष्ट एचः प्री /पोस्ट टेस्ट

7. इनमें से कौन सा गर्भनिरोधक साधन गर्भधारण से बचाव में सबसे कम प्रभावी होता है?

अ. आई.यू.डी.

ब. गर्भनिरोधक गोली

स. बाह्य वीर्यपात

ड. जैसे डैपोप्रवोरा

8. लड़की या महिला के गर्भवती होने के लिए संभावित समय क्या है?

अ. माहवारी के दौरान

ब. माहवारी से तुरंत पहले

स. अगली माहवारी शुरू होने से लगभग 14 दिन पहले

ड. माहवारी के तुरंत बाद

9. यदि कोई लड़की पहली बार संभोग करती है तो क्या वह गर्भवती हो सकती है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

10. कौन सा व्यवहार यौन खतरों और उत्पीड़न से बचाव की रणनीति नहीं है?

अ. उपहार स्वीकार नहीं करना

ब. अपने साथी से यौन सीमाओं के बारे में चर्चा करना

स. एकांत स्थान पर जाने से बचें

ड. रोना

11. कौनसी दवाई नुकसानदायक ड्रग नहीं है?

अ. निकोटिन (तंबाकू)

ब. गांजा

स. एल्कोहल

ड. सभी नुकसानदायक है

12. यह सुनिश्चित करने के लिए कि मां और बच्चा स्वस्थ है मां को अपने पिछले बच्चे के जन्म के बाद फिर से गर्भधारण करने के लिए कितना समय इंतजार करना चाहिए?

अ. इंतजार करने की कोई आवश्यकता नहीं

ब. 6 महीने

स. 10 महीने

ड. 18 महीने

13. नीचे दिए गए व्यवहारों में से कौन सा व्यवहार अपमानजनक नहीं हैः

अ. किसी का अनादर करना

ब. किसी व्यक्ति की इच्छा के विरूद्ध यौन संबंध बनाना

स. अपने पति या पत्नी को धक्का देना

ड. सभी अपमानजनक व्यवहार है

14. क्या आपको मालूम है कि आप और आपका मित्र गर्भनिरोधकों के लिए कहां जा सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

15. क्या आपको मालूम है कि एक नशे या ड्रग की समस्या के संबंध में सहायता प्राप्त करने के लिए आप कहां जा सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

16. आपके विचार में क्या एक आदमी को अपनी पत्नी को पीटना चाहिए यदि वह गुस्सा दिलाती है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

17. आपके विचार में क्या महिला और पुरूष दोनों को यह अधिकार है कि वह यह चुनाव करे कि उन्हें कब यौन संबंध बनाने हैं?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नही

18. निम्नलिखित में से कौन सी योजना आपकी आपको एच.आई.वी./एड्स आदि के संपर्क में आने के बारे में सबसे अच्छी तरह से व्याख्या करती है। (जो लागू होती है उन सभी पर गोल घेरा बनाए)

अ. मैं कुछ भी करने की योजना नहीं बनाता/बनाती

ब. जब तक मुझे जीवन साथी नहीं मिलता मैं संयम का प्रयोग करूंगा/करूंगी।

स. मैं एक साथी के प्रति वफादार रहूँगा/रहूँगी

ड. जब भी मैं यौन संबंध बनाउंगा प्रत्येक बार कंडोम का प्रयोग करूंगा।

ई. निश्चित नहीं

19. आपके विचार में क्या आप विश्वासपूर्ण तरीके से अनचाहे यौन संबंध से इंकार कर सकते है?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

20. यदि आपके कार्यस्थल पर एक महिला/पुरूष द्वारा आपका यौन उत्पीड़न किया जाता है तो आप क्या करेंगे? (जो लागू होते है उन सब पर गोल घेरा बनाए)

अ. कुछ नहीं

ब. अपने सुपरवाइजर को इस बारे में सूचित करेंगे

स. उस महिला या पुरूष को यह करने से मना करेंगे

ड. निश्चित नहीं

21. आपके विचार में किशोरों के लिए कितनी बार एल्कोहल का प्रयोग करना उचित है?

अ. प्रतिदिन

ब. सप्ताह में एक बार

स. महीने में एक बार

ड. कभी नहीं

इ. निश्चित नहीं

22. परिवार नियोजन के लिए कौन जिम्मेदार है?

अ. लड़का या पुरूष

ब. लड़की या महिला

स. दोनों

©2012 International Youth Foundation

परिशिष्ट एचः प्री /पोस्ट टेस्ट

23. क्या किसी स्वास्थ्य सुविधादाता से गर्भनिरोधक प्राप्त करने में आप सुविधाजनक अनुभव करेंगे।

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

इस प्रशिक्षण से अपना अनुभव कृपया निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दें:

24. क्या आपको प्रजनन स्वास्थ्य प्रशिक्षण पसंद आए ?

अ. हां

ब. नहीं

स. निश्चित नहीं

25. आपको प्रजनन स्वास्थ्य पढाने में यह प्रशिक्षण किस प्रकार सहायक था ?

अ. बहुत अधिक सहायक

ब. सहायक

स. कुछ हद तक सहायक

ड. सहायक नहीं

26. आपके तीन मनपसंद पाठ कौन से है ?

अ. व्यक्तिगत मूल्य

ब. किशोरावस्था

स. प्रजनन तंत्र

ड. कम उम्र में गर्भधारण

इ. गर्भनिरोधक

फ. यौन संचारित संक्रमण

ज. एच.आई.वी./एड्स

च. मादक द्रव्यों का प्रयोग

ए. लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाएं

जे. लिंग आधारित और यौन हिंसा

27. कौन से तीन सबसे महत्वपूर्ण पाठ है जो युवा लोगों को अवश्य सीखने चाहिए ?

अ. व्यक्तिगत मूल्य

ब. किशोरावस्था

स. प्रजनन तंत्र

ड. कम उम्र में गर्भधारण

इ. गर्भनिरोधक

फ. यौन संचारित संक्रमण

ज. एच.आई.वी./एड्स

च. मादक द्रव्यों का प्रयोग

ए. लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाएं

जे. लिंग आधारित और यौन हिंसा

28. कौन सा सत्र आपको सबसे कम पसंद आया ?

अ. व्यक्तिगत मूल्य

ब. किशोरावस्था

स. प्रजनन तंत्र

ड. कम उम्र में गर्भधारण

इ. गर्भनिरोधक

फ. यौन संचारित संक्रमण

ज. एच.आई.वी./एड्स

च. मादक द्रव्यों का प्रयोग

ए. लिंग आधारित भूमिकाएं और परम्परागत धारणाएं

जे. लिंग आधारित और यौन हिंसा

29. इस प्रशिक्षण में किस प्रकार सुधार किया जा सकता है?

अ. यदि यह प्रशिक्षण अधिक दिनों के लिए होता

ब. यदि यह प्रशिक्षण कम दिनों के लिए होता

स. यदि इसमें अलग अलग गतिविधियां होती

ड. यदि इसमें प्रजनन स्वास्थ्य पर अधिक जानकारी होती

इ. अन्य (कृपया वर्णन करें)

©2012 International Youth Foundation

The Planning for Life Curriculum was adapted for the Indian context by SAHER (Society for Awareness, Harmony and Equal Rights), an India based non-profit organisation working to enable young leaders from diverse religions to build their perspective on education, health, governance and livelihood so that they are well equipped to facilitate sustainable community development.

To know more about SAHER's work, log on to:
www.saherindia.org

SAHER
Society
for Awareness,
Harmony
& Equal Rights

G/4/64. Prem Nagar, Jogeshwari (E)
Mumbai, Maharastra, India, 400060
022 28244386, saher.org@gmail.com

This project was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under grant agreement no. GSM-027.