

"Students who are  
loved at home,  
come to school to  
learn, and students  
who aren't, come to  
school to be loved.

-Nicholas A. Ferroni



असुरक्षित व संवेदनशील बालकों, विशेष रूप से विधि का उल्लंघन करने वाले बालकों तथा देखरेख और संरक्षण की आवश्यकता वाले बालकों का समाज में पुनः मिलाने व मुख्य धारा में लाने हेतु:-

# स्कूल शिक्षा विभाग

---

- ❑ सामुदायिक सहायता केंद्र का सहयोग करेगा
  - ❑ सामुदायिक सहायता केंद्र का स्कूल में नियमित स्वाध्यायी अध्ययन की जानकारी उपलब्ध कराएगा
  - ❑ स्कूलों में बालकों की चाही गयी जानकारी उपलब्ध कराएगा
-

□ स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम, उमंग के अंतरगत प्रशिक्षण, उज्वल मार्गदर्शिका {श्रेष्ठ समाज के निर्माण में लड़कों की भागीदारी}, बदलाव हमसे कार्यक्रम में ऐसे बालकों पर कक्षा में शिक्षक विशेष ध्यान देंगे



जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका  
मध्यप्रदेश



अंतर्द्वैयिक  
संबंध



समालोचनात्मक  
चिंतन



रचनात्मक  
चिंतन



समस्या  
समाधान



संप्रेषण



निर्णय लेना



समानुभूति



भावनाओं का  
प्रबन्धन



स्वजागरूकता



तनाव प्रबंधन

# उमंग

जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका  
हैण्डआउट

कक्षा  
9  
वी  
के विद्यार्थियों के लिए



स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश शासन हेतु भारतीय ग्रामीण महिला संघ, इंदौर म.प्र. व यू एन एफ पी ए, म.प्र. द्वारा निर्मित

## अनुक्रमणिका

सत्र	जीवन कौशल शिक्षा	पृष्ठक्र.
		07
मॉड्यूल-1	स्वजागरूकता	
	सत्र 1 : मुझमें कुछ खास है	12
	सत्र 2 : मेरे मूल्य मेरी धरोहर	14
मॉड्यूल-2	सम्बोधन	
	सत्र 1 : संचार के माध्यम	15
	सत्र 2 : बातों-बातों में	17
	सत्र 3 : निश्चयात्मक संवाद	19
मॉड्यूल-3	हमारे सम्बन्ध	
	सत्र 1 : स्वस्थ और सकारात्मक रिश्ते	21
	सत्र 2 : अस्वस्थ रिश्ते	23
	सत्र 3 : मैं और मेरा समाज	25
	सत्र 4 : समूह भावना	28
मॉड्यूल-4	किशोरावस्था से परिचय	
	सत्र 1 : परिवर्तन से सामन्जस्य	30
	सत्र 2 : शारीरिक बदलाव की समझ	32

<b>मॉड्यूल-5</b>	<b>स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : स्वस्थ रहें, मस्त रहें	34
	सत्र 2 : तनाव प्रबंधन	39
	सत्र 3 : नशा बिगाड़े दशा	42
<b>मॉड्यूल-6</b>	<b>पोषण</b>	
	सत्र 1 : हमारा खाना : सेहत का खजाना	45
	सत्र 2 : एनीमिया : क्या और क्यों	47
<b>मॉड्यूल-7</b>	<b>जेण्डर</b>	
	सत्र 1 : लड़का-लड़की एक समान	50
	सत्र 2 : अब न होगा भेदभाव	52
<b>मॉड्यूल-8</b>	<b>हिंसा</b>	
	सत्र 1 : हिंसा की समझ	54
	सत्र 2 : यौन आधारित हिंसा	57
<b>मॉड्यूल-9</b>	<b>प्रजनन स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : प्रजनन अंगों की जानकारी किशोरियों के लिए	59
	सत्र 2 : प्रजनन अंगों की जानकारी किशोरों के लिए	64



जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम  
मध्यप्रदेश



अंतरैयत्तिक  
संबंध



समालोचनात्मक  
चिंतन



रचनात्मक  
चिंतन



समस्या  
समाधान



संप्रेषण



निर्णय लेना



समानुभूति



भावनाओं का  
प्रबंधन



स्वजागरूकता



तनाव प्रबंधन

# उम्मा

जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका  
हैण्डआउट

कक्षा  
10<sup>वीं</sup>

के विद्यार्थियों के लिए

स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश शासन हेतु भारतीय ग्रामीण महिला संघ, इंदौर म.प्र. व यू एन एफ पी ए, म.प्र. द्वारा निर्मित



## अनुक्रमणिका

		पृष्ठ क्र.
मॉड्यूल-1	स्वजागरूकता सत्र 1 : स्वयं का मूल्य	07
मॉड्यूल-2	किशोरावस्था सत्र 1 : हमारी भावनाएं सत्र 2 : क्रोध प्रबंधन	09 11
मॉड्यूल-3	अन्तर्व्यक्तिक संबंध सत्र 1 : प्रभावी रिश्ते बनाने के लिए उपयोगी तर्क संवाद	14
मॉड्यूल-4	लक्ष्य निर्धारण सत्र 1 : हमारे सपने, हमारी आकांक्षाएं सत्र 2 : करियर का चुनाव	16 18
मॉड्यूल-5	मानसिक स्वास्थ्य सत्र 1 : सफलता और असफलता सत्र 2 : शैक्षणिक दबाव सत्र 3 : अवसाद (डिप्रेशन)	21 24 27

<b>मॉड्यूल-6</b>	<b>पोषण</b>	
	सत्र 1 : स्वस्थ शरीर : हमारी आदतें	31
	सत्र 2 : स्वास्थ्य : मोटापा और कुपोषण	34
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-7</b>	<b>प्रजनन स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : नए जीवन का आगमन : जीवन की शुरुआत कैसे?	38
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-8</b>	<b>जेण्डर</b>	
	सत्र 1 : जेण्डर की समझ	42
	सत्र 2 : थर्ड जेण्डर की समझ	44
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-9</b>	<b>हिंसा</b>	
	सत्र 1 : ऐसे निपटे धौंस से	47



श्री. क. उ. मा. वि. राजेन्द्र नगर



जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका  
(कक्षा 11वीं के लिए)

स्वास्थ्य • पोषण • मानसिक स्वास्थ्य • लक्ष्य और करियर • जेण्डर



## अनुक्रमणिका

सत्र	जीवन कौशल शिक्षा	पृष्ठ क्रं.
		20
मॉड्यूल-1	स्वजागरूकता	
	सत्र 1 : आत्मछवि	30
	सत्र 2 : मिलें खुद से	36
मॉड्यूल-2	लक्ष्य और करियर	
	सत्र 1 : लक्ष्य निर्धारण	42
मॉड्यूल-3	अंतर्व्यक्तिक संबंध	
	सत्र 1 : टकराव	50
	सत्र 2 : संघर्ष समाधान	57
	सत्र 3 : प्रभावी संप्रेषण	63
मॉड्यूल-4	किशोरावस्था	
	सत्र 1 : किशोरावस्था में दोस्ती और आकर्षण	70
	सत्र 2 : कम उम्र में विवाह	77
	सत्र 3 : रिश्तों में नियंत्रण एवं एकाधिकार	83

<b>मॉड्यूल-5</b>	<b>हिंसा</b>	
	सत्र 1 : यौन उत्पीड़न और शोषण	91
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-6</b>	<b>स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : सावधानी हटी, दुर्घटना घटी	99
	सत्र 2 : संचारी और गैर संचारी रोग	106
	सत्र 3 : नशा बड़ा या हम	114
	सत्र 4 : सोशल मीडिया की लत	120
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-7</b>	<b>प्रजनन स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : प्रजनन तंत्र संक्रमण और यौन संचारित संक्रमण	127
	सत्र 2 : परिवार नियोजन	138
<hr/>		
<b>मॉड्यूल-8</b>	<b>जेण्डर</b>	
	सत्र 1 : पितृसत्ता: मुझ पर प्रभाव	145
	सत्र 2 : जेण्डर के बदलते प्रतिमान	151
	सत्र 3 : 'ना' का मतलब 'ना'	157
	सत्र 4 : जेंडर आधारित लिंग चयन को रोकना	164
<hr/>		
	<b>उत्साहवर्धक (वार्मअप) गतिविधियाँ</b>	171



जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम  
मध्यप्रदेश



अंतर्व्यक्तिक संबंध



समालोचनात्मक चिंतन



रचनात्मक चिंतन



समस्या समाधान



संप्रेषण



निर्णय लेना



समानभूति



भावनाओं का प्रबंधन



स्वजागरूकता



तनाव प्रबंधन

# उम्मीद

जीवन कौशल शिक्षा मार्गदर्शिका  
हैण्डआउट

कक्षा  
12<sup>वीं</sup>  
के विद्यार्थियों के लिए

स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश शासन हेतु भारतीय ग्रामीण महिला संघ, इंदौर म.प्र. व यू एन एफ पी ए, म.प्र. द्वारा निर्मित

## अनुक्रमणिका

		पृष्ठ क्र.
मॉड्यूल-1	<b>लक्ष्य एवं करियर</b>	
	सत्र 1 : करियर का चयन	07
	सत्र 2 : योजना	11
	सत्र 3 : समय प्रबंधन	14
<hr/>		
मॉड्यूल-2	<b>मानसिक स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : मानसिक स्वास्थ्य को जानें	16
	सत्र 2 : भावनाओं का उतार-चढ़ाव	20
<hr/>		
मॉड्यूल-3	<b>हिंसा</b>	
	सत्र 1 : साइबर सेफ्टी	23
	सत्र 2 : घरेलू हिंसा	27
	सत्र 3 : लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण	35

<b>मॉड्यूल-4</b>	<b>स्वास्थ्य व प्रजनन स्वास्थ्य</b>	
	सत्र 1 : हाई ब्लड प्रेशर	38
	सत्र 2 : एचआईवी/एड्स	41
	सत्र 3 : किशोर आयु में गर्भावस्था	45

---

<b>मॉड्यूल-5</b>	<b>नागरिकता</b>	
	सत्र 1 : अपने संसाधनों को जानें	48
	सत्र 2 : विविधता और समावेश	52



# तेजस्वी

कविता

पाठ्यक्रम एवं शिक्षक संदर्शिका- कक्षा 9



लोक शिक्षण संचालनालय, मध्य प्रदेश

## विषयसूची

### इकाई 1: आजमाएँ खुद को

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	1
सत्र 1: स्वागत	2
सत्र 2: कागज की इमारत	6
सत्र 3: लक्ष्य पहुँचने का सफ़र	11
सत्र 4: नया सदस्य	18
सत्र 5: मेरे एकान्त, मेरा खज़ाना	21

### इकाई 3 : जहाँ चाह, वहाँ राह..

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	42
सत्र 10: समस्या पहचानें	43
सत्र 11: मेरा विद्यालय	47
सत्र 12: अपने आस-पास को जानें	51
सत्र 13: स्वयं से मिलें - 2	54

### इकाई 5: आओ खोजें समाधान

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	76
सत्र 18: अलग-अलग आइडिया	77
सत्र 19: आइडिया चुनो	80
सत्र 20: हरा सपना	84
सत्र 21: स्वयं से मिलें-4	88

### इकाई 2: कुछ नया करें

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	26
सत्र 6: कुछ नया हो जाए- 1	27
सत्र 7: कुछ नया हो जाए- 2	31
सत्र 8: सफलता की कहानी- ट्राइ करके किया आविष्कार	34
सत्र 9: स्वयं से मिलें- 1	38

### इकाई 4: समस्या में अवसर

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	58
सत्र 14 : सफलता की कहानी-हमारा निर्णय	59
सत्र 15: साथी हाथ बढ़ाना	64
सत्र 16: समस्या समझें	68
सत्र 17: स्वयं से मिलें- 3	72

### इकाई 6: आइडिया और प्रोटोटाइप

शिक्षकों हेतु- इकाई का परिचय	91
सत्र 22: आइडिया को आकार दें	92
सत्र 23: करें प्रोटोटाइप की कल्पना	96
सत्र 24: आओ योजना बनाएँ	101
सत्र 25: आओ प्रोटोटाइप बनाएँ	105
सत्र 26: स्वयं से मिलें -5	108



सत्र एक दूसरे से जुड़े हैं। अतः विषय सूची के अनुसार ही सत्र लें।

## विषयसूची

### इकाई 7: कुछ तुम कहो, कुछ हम करें

शिक्षकों हेतु: इकाई का परिचय	111
सत्र 27: फीडबैक का महत्व	112
सत्र 28 : उपयोगी फीडबैक	116
सत्र 29: सीखें एक दूसरे से-1	120
सत्र 30: सीखें एक दूसरे से-2	124
सत्र 31: स्वयं से मिलें-6	128

### इकाई 9 - पहचान खुद से

शिक्षकों हेतु: इकाई का परिचय	147
सत्र 36: हमारी यात्रा	148
सत्र 37: एक अनुभव मेरा भी	151
सत्र 38: मेरा सफ़र मेरी जुबानी	153

### इकाई 8: आजमाकर देखो

शिक्षकों हेतु: इकाई का परिचय	131
सत्र 32 : समाधान आजमाने की योजना	132
सत्र 33: समाधान आजमाएँ	137
सत्र 34: आजमाने के अनुभव	141
सत्र 35 - स्वयं से मिलें-7	144

### ध्यान देने की प्रक्रिया

माइंडफुलनेस चेक-इन	156
--------------------	-----

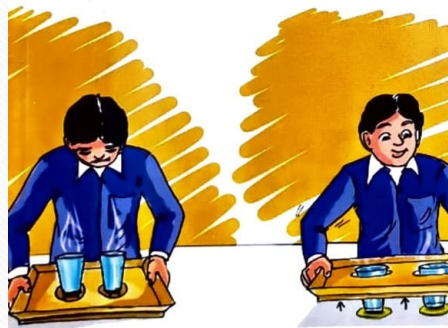


नोट: सत्र एक दूसरे से जुड़े हैं। इसलिए, विषय सूची के अनुसार ही सत्र लें।

# सोसाइटल एंड बिज़नस इनोवेशन चैलेंज (SBIC)



पाठ्यक्रम एवं शिक्षक  
संदर्शिका, कक्षा 11



लोक शिक्षण संचालनालय,  
मध्य प्रदेश

Image Source: The Better India



जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम  
संस्थापित



जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' के अंतर्गत  
प्रशिक्षण मार्गदर्शिका

# उज्ज्वल

श्रेष्ठ समाज के निर्माण में लड़कों की भागीदारी  
बदलाव हम से...



## विषय सूची

संक्र	विषय	पृष्ठ संख्या
1.	उज्ज्वल भविष्य की ओर	14
2.	जेण्डर आधारित प्रतिमान (जेण्डर नॉर्मर्स) बदलने में लड़कों की भूमिका	20
3.	लड़कों द्वारा भेदभाव को चुनौती	30
4.	भूमिकाएं बदलकर तो देखें	38
5.	घर के कामों में लड़कों की भागीदारी	45
6.	क्या है मर्दानगी?	53
7.	सकारात्मक मर्दानगी	61
8.	हिंसा में कोई मर्दानगी नहीं	69
9.	'ना' को स्वीकार करना	78
10.	लैंगिक अपराधों से कानूनी सुरक्षा	83
11.	जेण्डर आधारित लिंग चयन को रोकना	101
12.	दहेज से परहेज	110
13.	घरेलू हिंसा को रोकने में लड़कों/पुरुषों की भूमिका	119
14.	आओ बनाएं सुरक्षित स्थान - घर, स्कूल और समुदाय	129
15.	टकराव को रोकने में लड़कों की भूमिका	138
16.	साइबर की दुनिया	145
17.	जिम्मेदारी में भागीदारी	157
18.	हम हैं नरो, हमारा अंदाज़ नया	164



□ ऐसे बालकों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्रदान करें, उन्हें आवश्यक ज्ञान और कौशल से लैस करें जो उन्हें समाज के उत्पादक सदस्य बनने में सक्षम बनाएगा।

शिक्षा न केवल ऐसे बालकों को सशक्त बनाती है बल्कि बेरोजगारी और अपराध के चक्र को तोड़ने में भी मदद करती है।

□ शिक्षक ऐसे बालकों का नैतिक मूल्यों का विकसित करने और दूसरों के साथ स्वस्थ संबंध बनाने के लिए मार्गदर्शन करेंगे।

□ शिक्षक अपने बालकों में आत्मविश्वास और आत्म-सम्मान पैदा कर पिछले आघातों या नकारात्मक अनुभवों से उबरने हेतु प्रेरित करेंगे।

□ गतिविधियाँ बच्चों में दूसरों के प्रति सहानुभूति का बढ़ावा देते हुए अपने पनपनती भावना पैदा करती हैं।

□ शिक्षक ऐसे बालकों का सामूहिक गतिविधि में संमिलित होने हेतु प्रेरित करेंगे सामाजिक कौशल विकसित करने में मदद कर सकते हैं जो टीम वर्क और सहयोग का प्रसाहित करते हैं।



□ शिक्षक ऐसे बालकों को सच बताने और स्वस्थ बातचीत को प्रोत्साहित करने के लिए प्रेरित करेंगे

यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है कि बातचीत से किसी के दिमाग और दिल से दबाव कम हो जाता है।

□ इनाम प्रणाली लागू करें

महिला बाल विकास या अन्य के द्वारा ऐसे बालकों को इनाम प्रणाली लागू करें।

ऐसे बालकों के विकास की निगरानी की जानी चाहिए और उनकी प्रगति की सराहना करने के लिए छोटे पुरस्कार या कुछ और उनका आत्मविश्वास बढ़ाएंगे, उनकी रुचि बढ़ाएंगे। विभाग चाहेगा कि वे बेहतर बनें और अपने अंदर सर्वश्रेष्ठ लाएँ।

□ ऐसे बालकों को यह महसूस कराएं कि विद्यालय में आना सार्थक है।

□ एक पक्षणकारी वातावरण को बढ़ावा देना।

शिक्षक इन बच्चों में सहानुभूति, दूसरों के प्रति सम्मान और जिम्मेदारी जैसे मूल्य पैदा करने के लिए प्रेरित करेंगे।





“YOU'RE ALWAYS ONE  
*decision* AWAY  
FROM A *totally*  
DIFFERENT LIFE”