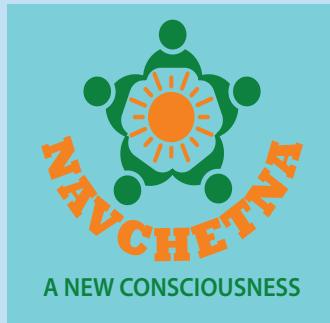




सत्यमेव जयते

Shr 1 jdg

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, शिक्षा मंत्रालय



## नवचेतना

स्कूली बच्चों के लिए जीवन कौशल  
और द्रग की शिक्षा पर एक नई चेतना

शिक्षक द्वेरा संसाधन मॉड्यूल

माध्यमिक: कक्षा 6, 7, 8





# नवचेतना

## स्कूली बच्चों के लिए जीवन कौशल और इग्नेर की शिक्षा पर एक नई चेतना

शिक्षक द्वेरा संसाधन माँझूल

माध्यमिक: कक्षा 6, 7, 8

यह गैरी रीड और कल्याणी वी

संस्कृत दिवस 2023

विषय: गैरी रीड और कल्याणी वी

डॉ. राजेश कुमार

कार्यकारी निदेशक

प्रकाशन: SPYM (एसपीयूएम)

SPYM केंद्र, 111/9, सेक्टर बी-4 के सामने, वसंत कुंज

नई दिल्ली - 110 070

फोन: +91-11-2689 3872

ईमेल: info@spym.org

वेबसाइट: www.spym.org



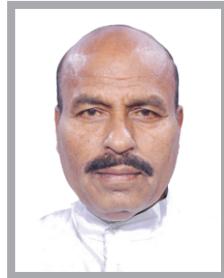
Design By FACET Design

D-9, Defence Colony, New Delhi

facet@facetdesign.in

इस मॉड्यूल का ड्रग शिक्षा घटक काफी हद तक निम्नलिखित स्रोत पर आधारित है, लेकिन विशेष रूप से नहीं: संयुक्त राष्ट्र ड्रग एंड क्राइम कार्यालय (यूएनओडीसी)। 2019 स्कूली बच्चों के लिए नशीली दवाओं की शिक्षा: ज्ञान बढ़ाना और सुरक्षित रखना। यूएनओडीसी, नाइजीरिया। (गैरी रीड इस प्रकाशन के प्रमुख लेखक हैं)

डॉ. वीरेन्द्र कुमार  
**DR. VIRENDRA KUMAR**  
सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्री  
भारत सरकार  
MINISTER OF  
SOCIAL JUSTICE AND EMPOWERMENT  
GOVERNMENT OF INDIA



कार्यालय : 202, सी विंग, शास्त्री भवन,

नई दिल्ली—110115

Office : 202, 'C' Wing, Shastri Bhawan,  
New Delhi-110115

Tel. : 011-23381001, 23381390, Fax : 011-23381902

E-mail : min-sje@nic.in

दूरभाष: 011-23381001, 23381390, फैक्स: 011-23381902

ई-मेल: min-sje@nic.in

## l a n d s k

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय को शिक्षा मंत्रालय के सहयोग से, "नवचेतना: विद्यालयी बच्चों के लिए जीवन कौशल तथा ड्रग शिक्षा संबंधी चेतना" नामक एक शिक्षक-प्रशिक्षक संसाधन मॉड्यूल, प्रस्तुत करते हुए अत्यधिक हर्ष हो रहा है। एक प्रशिक्षक माड्यूल के रूप में नवचेतना के अंतर्गत संगत तथा समुचित आयु-अनुकूल जीवन कौशल सीखने, ड्रग शिक्षा ज्ञान एवं कौशल में सुधार करने तथा ड्रग के दुरुपयोग से जुड़े जोखिम की पहचान करने और बेहतर स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित निर्णय लेने के लिए विद्यालयी बच्चों के लिए अवसर उपलब्ध हैं।

सामाजिक तानाबाना, जन-स्वास्थ्य तथा अर्थव्यवस्था की पहले से ही उच्च लागत के साथ-साथ हाल ही के कुछ वर्षों के दौरान शराब, तम्बाकू तथा अवैध ड्रग्स का दुरुपयोग से देश के समक्ष एक नया खतरा पैदा हो रहा है। युवाओं के मध्य ड्रग का दुरुपयोग भारत सहित पूरे विश्व में बढ़ रहा है। ड्रग के दुरुपयोग के प्रतिकूल परिणाम से ड्रग का दुरुपयोग करने वाले लोगों के शैक्षिक, सामाजिक, मानसिक, आर्थिक तथा शारीरिक विकास पर प्रभाव पड़ता है। ड्रग का दुरुपयोग करने वाले बच्चों के अनेक परिवारों में निराशा व्यापत है। इस बात के जबरदस्त साक्ष्य हैं कि युवाओं पर उनके साथी-संगति, जिज्ञासा, प्रयोग करके देखने की ईच्छा तथा समाज में ड्रग (वैध तथा अवैध दोनों) तक पहुंच तथा उपलब्धता होने का प्रभाव पड़ता है।

जीवन कौशल तथा विद्यालय आधारित ड्रग शिक्षा कार्यक्रम की जरूरत आन पड़ी है क्योंकि अधिकांश बच्चे सप्ताह के अधिकतर दिनों में स्कूल में काफी समय व्यतीत करते हैं। अधिकांश बच्चों, यद्यपि अन्य रूप से नहीं, जिन्हें सहायता की अत्यधिक आवश्यकता होती है को आमतौर पर उनकी गरीब सामाजिक आर्थिक पृष्ठभूमियों के चलते घर पर अपेक्षित सहायता व्यवस्था उपलब्ध नहीं हो पाती। इन परिस्थितियों के चलते, राज्य तथा विद्यालय के परिवेश जीवन कौशल तथा ड्रग-शिक्षा कार्यक्रम के लाभ प्रदान करने के लिए विश्वसनीय तथा वैज्ञानिक सूचना उपलब्ध कराने के लिए आदर्श स्थान हैं। विद्यालय परामर्शदाता (जब उपलब्ध हों), अध्यापक तथा सामान्य विद्यालय प्रशासन ड्रग के दुरुपयोग से पनपने वाले नुकसान को कम करने के लिए निर्णायक भूमिका अदा कर सकते हैं। विद्यालय सार्थक, साक्ष्य आधारित ड्रग-शिक्षा सूचना प्रदान करने के लिए बेहतर स्थान हैं जो कौशल तथा नजरिया के विकास की दिशा में बेहतर योगदान कर सकते हैं जो युवा लोगों को अपने जीवन में सुरक्षित विकल्प चुनने के लिए मदद कर सकते हैं।

मुझे पक्षा विश्वास है कि नवचेतना से युक्त माड्यूल बच्चों में नशीले पदार्थों के दुरुपयोग को न्यूनतम करने में तथा नशीले पदार्थों के प्रयोग की रोकथाम करने में सहायता करेगे। गत दो वर्षों के दौरान दस लाख अध्यापकों तथा पांच करोड़ से अधिक छात्रों से संपर्क करने के लिए यह विशालकाय किवायद शुरू करने के लिए सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय मेरी बधाई का पात्र है। इसके अलावा, इन माड्यूल के विकास, अध्यापकों तथा छात्रों को लेकर शैक्षिक-सामग्री के पूर्व-परीक्षण तथा प्रत्येक माड्यूल की सिखलाई सहायता वीडियो श्रृंखला निर्माण के लिए किए गए अथक प्रयासों के वास्ते एस पी वार्ड एम टीम हेतु समाज को बधाई देता हूं।

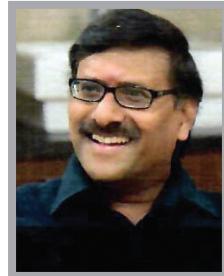
M- olj He dekj ½



vkj- l qñ. ; e] vlñ, , l  
l fpo



l kleft d U k vks vfekdkfj rk eaky;  
l kleft d U k vks vfekdkfj rk foHkx  
Hkj r l j dkj



## ckDdFku

नवचेतना मॉड्यूल नशीली दवाओं के दुरुपयोग के विरुद्ध लड़ाई में एक मील का पत्थर साबित होंगे। ये मॉड्यूल ड्रग के दुरुपयोग की पहचान करने तथा छात्रों को ड्रग पीड़ित बनने से बचाने के लिए समय रहते कार्रवाई करने हेतु अध्यापक को सुसज्जित करते हैं।

नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की समस्या ने विकराल रूप धारण कर लिया है और यह स्कूलों तथा कॉलेजों में तेजी से घुसपैठ करती जा रही है। शिक्षक और माता-पिता को एक जुट होकर इस समस्या से लड़ना जरूरी है अन्यथा बच्चों के भविष्य और देश पर इसका दीर्घकालिक प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

“नशा मुक्त भारत अभियान” के अंतर्गत शिक्षकों को नवचेतना प्रशिक्षण पैकेज वितरित किए जाएंगे जिन्हें भारत में स्कूली छात्रों में जीवन-कौशलों तथा ड्रग्स के संबंध में जागरूकता व शिक्षा में वृद्धि के उद्देश्य से शिक्षकों द्वारा कार्यान्वित किया जाएगा। इसके प्रमुख उद्देश्यों में स्कूली छात्रों में नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की शुरुआत को कुंद करना, ड्रग्स के पीड़ित बच्चों की भावी स्क्रीनिंग हेतु लिंकेज सहायता उपलब्ध कराना, परामर्शी सहायता और उपचार सहायता उपलब्ध कराना, बच्चों में ड्रग्स के दुरुपयोग के प्रारंभिक लक्षणों को जानने के संबंध में परिवारों और शिक्षकों को सहायता उपलब्ध कराना तथा उपलब्ध सहायता के संबंध में और अधिक जानकारी प्रदान कराना शामिल हैं। इसके अलावा, नवचेतना तक आसान पहुंच बनाने और प्रभाव को दमदार करने के लिए प्रशिक्षण सामग्री का भारत की 12 क्षेत्रीय भाषाओं में अनुवाद किया जाएगा। प्रत्येक मॉड्यूल शिक्षक सहायता सामग्री वीडियो के रूप में दीक्षा पोर्टल पर उपलब्ध होगा।

मैं, प्रत्येक मॉड्यूल के विकास, पूर्व परीक्षण, मार्गदर्शन तथा उत्पादन हेतु युवाओं तथा जनमानस को प्रोत्साहित करने के लिए समाज स्तर के दल को बधाई का पात्र मानता हूँ। मैं एसपीवाईएम के श्रीमान गैरी रीडेंड तथा सुश्री कल्याणी को नवचेतना प्रशिक्षण पैकेज के वास्तुकार के रूप में उनके सारभूत योगदान को ज्ञापित करता हूँ।

vkj- l qñ. ; e<sup>1/2</sup>



अनीता करवल, मा.प्र.से  
सचिव

Anita Karwal, IAS  
Secretary



स्कूल शिक्षा और साक्षरता विभाग  
शिक्षा मंत्रालय  
भारत सरकार  
Department of School Education & Literacy  
Ministry of Education  
Government of India

01<sup>st</sup> July, 2022



## l a n\$ k

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत छात्रों के मध्य समग्र स्वारथ्य, पोषण, शारीरिक शिक्षा, तंदुरुस्ती तथा बेहतर सेहत आदि को प्रोत्साहित करने के लिए पाठ्यक्रम तथा शिक्षाशास्त्र संबंधी पहल कार्य शुरू करने पर जोर दिया गया है। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के पैरा 8.1 में विशिष्ट उल्लेख है कि 'किशोरों की सुरक्षा एवं अधिकारों और उनके समक्ष आने वाले विभिन्न कठिन मुद्दों जैसे कि नशीले पदार्थ अथवा ड्रग दुरुपयोग के संबंध में सतर्कता से ध्यान देना होगा।' इसके लिए युवाओं के मध्य स्वरथ जीवन-शैली को प्रोत्साहित करने के वास्ते समन्वित प्रयास करने की जरूरत है तथा स्कूली बच्चों के मध्य नशीले पदार्थों के दुरुपयोग के विरुद्ध एक टिकाऊ अभियान चलाने की आवश्यकता है। स्कूल के अध्यापक राष्ट्रीय शिक्षा नीति के उपर्युक्त उद्देश्यों को मूर्त रूप प्रदान करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

बच्चों के मध्य नशीले पदार्थों के दुरुपयोग की शुरूआत में ही पहचान करने तथा समुचित परामर्शी एवं सुधारात्मक उपाय करने के संबंध में स्कूल के अध्यापकों को प्रशिक्षित करने के वास्ते नवचेतना मॉड्यूल डिजाइन किए गए हैं। सभी अध्यापकों के स्व-शिक्षण के वास्ते ये मॉड्यूल दीक्षा पोर्टल के माध्यम से वीडियों रूप में उपलब्ध होंगे।

मैं आशा करती हूँ कि सभी राज्यों/संघ राज्य क्षेत्रों के स्कूल शिक्षा विभाग, एससीईआरटी, डीआईईटी तथा अध्यापक इन मॉड्यूलों का सदुपयोग करेंगे तथा छात्रों की व्यापक भलाई के लिए इन्हें सभी स्कूलों में कार्यान्वित करेंगे।

1/4 uhrk djoy 1/2



## प्रस्तावना



विश्व की युवा आबादी में एक बड़े हिस्से के साथ, भारत को जनसांख्यिकीय लाभ प्राप्त है, जिसके वर्ष 2030 में शीर्ष पर पहुंचने की उम्मीद है, जब विश्व की 32% युवा आबादी भारत से होगी। युवाओं को ऐसे सर्वोत्तम अवसर प्रदान करना अनिवार्य हो जाता है, जो उनके विकास की गारंटी देते हैं और उन्हें ऐसी रचनात्मक गतिविधियों में व्यस्तकरते हैं, जो उनके लिए लाभप्रद होने के साथ-साथ राष्ट्र निर्माण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे।

मादक पदार्थों का उपयोग एक ऐसा क्षेत्र है, जिसमें देश की युवा पीढ़ी को शिक्षित और सूचित करना तथा उन्हें बेहतर जीवन विकल्प के लिए सक्षम बनाना आवश्यक है। भारत में मादक पदार्थों के उपयोग की सीमा और पैटर्न पर सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा राष्ट्रीय स्तर परआयोजित पहले व्यापक सर्वेक्षण, 'भारत में मादक पदार्थ के उपयोग की मात्रा', में बच्चों में मादक पदार्थों के उपयोग की व्यापकता पर प्रकाश डाला गया।

मादक पदार्थों के उपयोग से निपटने के लिए दुनिया भर में निवारण सबसे अच्छी कार्यनीति के रूप में लोकप्रिय हो रहा है। स्कूलों, जहां बच्चों ने अपनी वृद्धि के अधिकांश वर्ष व्यतीत किए हैं, को इस निवारण कार्यनीति में शामिल करना आवश्यक है। बच्चों में अधिकार की भावना पैदा करने और स्कूल-आधारित कार्यक्रमों के माध्यम से की जाने वाली सार्थक गतिविधियों में उन्हेंशामिल करने के लिए शिक्षकों, सहभागियों और माता-पिता की भागीदारीसमय की मांग है।

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय को नवचेतना मॉड्यूल प्रस्तुत करते हुए बेहद प्रसन्नता हो रही है। ये शिक्षक प्रशिक्षण मॉड्यूल 6वीं से 11वीं कक्षा में पढ़ने वाले बच्चों में जीवन कौशल प्रदान करने और उन्हें मादक पदार्थों के उपयोग, उन पर निर्भरता और उनसे मुकाबला करने की कार्यनीतियों से संबंधित विषयों पर शिक्षित करने के लिए तैयार किए गए हैं। बच्चों की शिक्षा में शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका को स्वीकार करते हुए, उन्हें इन मॉड्यूलों को बच्चों को प्रदान करने और उन्हें नकारात्मक प्रभावों से निपटने तथा स्कूल में सकारात्मक वातावरण बनाने के लिए तैयार करने की विशाल जिम्मेदारी सौंपी गई है।

मुझे विश्वास है कि तैयार किए गए मॉड्यूल बच्चों और युवा वयस्कों को मादक पदार्थों के उपयोग और इससे जुड़े हानिकारक प्रभावों के बारे में शिक्षित करने में सहायक होंगे। अगले दो वर्षों में, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय ने देश भर में 10 लाख से अधिक शिक्षकों और 2.4 करोड़ छात्रों तक पहुंचने का लक्ष्य निर्धारित किया है और मुझे उम्मीद है कि नवचेतना मॉड्यूल बच्चों को संतुलित निर्णय लेने और स्वरथ तथा उत्पादक व्यक्ति के रूप में विकसित होने के लिए आवश्यक जीवन कौशल में सक्षम बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएंगे। इन मॉड्यूलों को विकसित करने और मादक पदार्थों के उपयोग से निपटने के प्रयासों में मंत्रालय की सहायता करने के लिए सोसाइटी फॉर दि प्रमोशन ऑफ यूथ एंड मास (एसपीवाईएम) टीम को भी मेरी बधाई।

Radhika  
j kdk p0orE  
संयुक्त सचिव (एसडी)  
सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय



पृष्ठभूमि		17
परिचय		18
शिक्षकों के लिए पृष्ठभूमि की जानकारी		20
जीवन कौशल क्या हैं?		20
स्कूली ड्रग शिक्षा क्या है?		20
नशीली दवाओं की रोकथाम और जागरूकता में स्कूलों की क्या भूमिका है?		21
स्कूलों में नशीली दवाओं की शिक्षा के साथ 'काम' करने की क्या संभावना नहीं है?		22
स्कूल ड्रग शिक्षा के सिद्धांत क्या हैं?		24
स्कूल-आधारित ड्रग शिक्षा के दौरान निम्नलिखित शब्दों का प्रयोग ना करें		27
स्कूल सेटिंग में नशीली दवाओं के उपयोग के खुलासे से बचना चाहिए		29
एक स्कूल के छात्र को रोकना और उसकी रक्षा करना जो अन्य छात्रों के बीच अपने नशीली दवाओं के उपयोग का खुलासा कर रहा है		29
एक छात्र की व्यक्तिगत चिंताएं उठाए जाने पर उठाए जाने वाले कदम		30
आवश्यक सामग्री		31
समय का बुद्धिमानी से उपयोग करें		32
प्रशिक्षक संसाधन मॉड्यूल वितरित करना		33

## ekM; y 1]2 vñ 3

i "B l q; k

मॉड्यूल एक: स्वस्थ रहें स्वस्थ खाएं		37
मॉड्यूल दो: जोखिमों को पहचानना, सुरक्षित रहना और बाल यौन शोषण को रोकना		47
मॉड्यूल तीन: बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी		57

## vuqak

i "B l q; k

अनुबंध 1: एसएलसीए की सूची	73
अनुबंध 2: 'स्वच्छ भारत मिशन' के नारे	76
अनुबंध 3: गो, ग्रो, और ग्लो फूड्स विजुअल एड	76
अनुबंध 4: जोखिम भरी स्थिति शीट	77
अनुबंध 5: 'नहीं' कहने की तकनीक	78
अनुबंध 6: सुरक्षित और असुरक्षित स्पर्श की स्थितियों के सही उत्तर	79
अनुबंध 7: स्वयं को सुरक्षित रखने के स्मार्ट तरीके	80
अनुबंध 8: संभावित बाल यौन शोषण के संकेत: कानूनी प्रावधान, और संसाधन	81
अनुबंध 9: वाष्पशील पदार्थों के बारे में अधिक जानकारी	82
अनुबंध 10: ड्रग विवर के उत्तर	84
अनुबंध 11: संदर्भ सूचि	85

# शिक्षकों के लिए अवलोकन





## पृष्ठभूमि

**सा**माजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय (MSJE), भारत सरकार ने राष्ट्रीय औषधि निर्भरता उपचार केंद्र (NDDTC), (AIIMS), नई दिल्ली के सहयोग से, भारत में ड्रग के उपयोग का परिमाण और सीमा के पैटर्न पर राष्ट्रीय सर्वेक्षण के बाद रिपोर्ट जारी की। “भारत में ड्रग का उपयोग” (2019) रिपोर्ट में पाया गया कि भारत में 16 करोड़ शराब उपयोगकर्ता हैं, जिनमें से 5.7 करोड़ भारतीयों को शराब के सेवन विकारों के लिए मदद की आवश्यकता है। भांग के उपयोग के लिए इसके 3.1 करोड़ उपयोगकर्ता हैं, जिनमें से 72 लाख समस्या उपयोगकर्ता हैं और 25 लाख आश्रित उपयोगकर्ता हैं (जिन्हें उपचार की आवश्यकता है)। ओपिओइड के उपयोगकर्ताओं के लिए यह संख्या 2.3 करोड़ होने का अनुमान है, जिनमें से 77 लाख समस्या उपयोगकर्ता हैं और 28 लाख आश्रित उपयोगकर्ता हैं। रिपोर्ट की गई कुछ अन्य दवाओं में से अनुमानित 77 लाख वाष्पशील/इनहेलेंट पदार्थों के उपयोगकर्ता पाए जाते हैं, जिनमें से 8.5 लाख आश्रित उपयोगकर्ता हैं: इस संख्या के करीब 50 प्रतिशत वे बच्चे हैं जिन्हें वाष्पशील/इनहेलेंट उपयोग के लिए सहायता की आवश्यकता होती है। सामूहिक रूप से यह अनुमान लगाया गया है कि कम से कम 7.5 करोड़ लोगों को शराब, भांग और ओपिओइड उपयोग विकार के लिए सहायता की आवश्यकता है।<sup>1</sup>

हाल के दिनों में नशीली दवाओं के उपयोग में पर्याप्त वृद्धि के मूल कारण खर्च करने योग्य आय में वृद्धि, आंतरिक प्रवास, बढ़ते शहरीकरण और पारिवारिक संरचनाओं पर अधिक दबाव। एक विषय जिसने पूरे भारत में बढ़ती हुई प्रमुखता प्राप्त की है, वह है बच्चों और किशोरों में नशीली दवाओं के उपयोग का बढ़ना, और यह कि नशीली दवाओं के उपयोग की शुरुआत करने की उम्र कम हो रही है। (यहां AIIMS से भारत में बच्चों के नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना अच्छा होगा।)

<sup>1</sup> आंबेकर ए, अग्रवाल ए, राव आर, मिश्रा एक, खंडेलवाल एसके, चड्हा आरकै, जांचकर्ताओं के समूह की ओर से नेशनल सर्वे ऑन एक्सटेंट एंड पैटर्न ऑफ सब्स्ट्रेंस यूज इन इंडिया (2019) के लिए। भारत में पदार्थ के उपयोग का परिमाण। नई दिल्ली: सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार

नशीली दवाओं के उपयोग की रोकथाम और नशीली दवाओं के उपयोग से प्रभावित लोगों को सहायता और सहयोग प्रदान करना MSJE के प्रमुख अधिदेशों में से एक है, और 'भारत में पदार्थ के उपयोग का परिमाण' रिपोर्ट जारी होने के बाद प्रतिक्रियाओं की एक श्रृंखला लागू की जा रही है। वयस्कों के लिए प्रशिक्षण पैकेज विकसित किए गए हैं और उपयोग में हैं, लेकिन वे स्कूली बच्चों को नशीली दवाओं के उपयोग के मुद्दों पर समावेश के साथ जीवन कौशल को मजबूत करने के लिए शिक्षित करने के लिए शिक्षकों की विशिष्ट आवश्यकताओं से मेल खाने के लिए उपयुक्त नहीं हैं। इस समझ के साथ, इस शैक्षिक अंतर को दूर करने और नवचेतना नामक एक प्रशिक्षण मॉड्यूल विकसित करने की आवश्यकता है, जो 6वीं, 7वीं और 8वीं कक्षा के उच्च प्राथमिक विद्यालय के बच्चों, 11–13 वर्ष के आयु वर्ग के बच्चों के लिए लक्षित है। यह प्रशिक्षण मॉड्यूल सोसायटी फॉर प्रमोशन ऑफ यूथ एंड मासेस (SPYM) द्वारा परामर्श और MSJE द्वारा इनपुट के साथ विकसित किया गया है। यह प्रशिक्षण मॉड्यूल स्कूली बच्चों को प्रासंगिक और उचित आयु वर्ग के जीवन कौशल सीखने, ड्रग शिक्षा ज्ञान और कौशल में सुधार करने, नशीली दवाओं के उपयोग से जुड़े जोखिमों की पहचान करने और बेहतर स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित निर्णय लेने का अवसर प्रदान करता है।

## परिचय

**प्रशिक्षण मॉड्यूल** नवचेतना का यह खंड शिक्षकों को स्कूली बच्चों तक पहुंचाने से पहले विशिष्ट जीवन कौशल और ड्रग के बारे में शिक्षा के मूल्य को बेहतर ढंग से समझने के लिए महत्वपूर्ण पृष्ठभूमि सामग्री प्रदान करता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन जीवन कौशल को 'अनुकूली (लचीला)' और सकारात्मक व्यवहार की क्षमता के रूप में परिभाषित करता है, जो व्यक्तियों को रोज़मर्रा की ज़िंदगी की माँगें और 'चुनौतियाँ' प्रभावी ढंग से व्यवहार करने में सक्षम बनाता है। विश्व स्तर पर बच्चों (18 वर्ष से कम उम्र के किसी भी बच्चे) और किशोरों (10 से 19 वर्ष की आयु के बीच) को जीवन कौशल के साथ शिक्षित करने की मांग बढ़ रही है ताकि उन्हें अपने दैनिक जीवन की चुनौतियों से निपटने में मदद मिल सके और सूचित स्वरूप विकल्पों के साथ वयस्कता में कदम रख सकें। ये स्वस्थ विकल्प पोषण, स्वच्छता, विभिन्न सामाजिक मुद्दों और दबावों के साथ—साथ धूम्रपान, शराब और अन्य नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में प्रभावी निर्णय लेने से संबंधित हो सकते हैं। किशोरावस्था के वर्ष रचनात्मक और प्रभावशाली होते हैं और यह एक ऐसा समय होता है जब पर्याप्त शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और व्यवहार परिवर्तन होते हैं। यह मॉड्यूल किशोरों और स्कूली बच्चों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए कुछ क्षेत्रों को संबोधित करता है।

यह प्रशिक्षण मॉड्यूल ड्रग के बारे में जागरूकता और रोकथाम के कुछ कारकों पर भी प्रकाश डालता है— स्कूल ड्रग शिक्षा कार्यक्रम के साक्ष्य-आधारित सिद्धांतों की शैक्षिक प्रक्रिया को बढ़ाने के लिए सार्थक दृष्टिकोण पर जोर दिया जाता है। इस प्रशिक्षण मॉड्यूल का उद्देश्य विभिन्न ड्रग के संभावित हानिकारक प्रभावों के बारे में छात्रों की जागरूकता विकसित करना, उन्हें सूचित निर्णय लेने में मदद करने के लिए आवश्यक कौशल हासिल करना और नशीली दवाओं से संबंधित स्थितियों का बेहतर प्रबंधन करना है।

bl ḍf' k̄k k e, M̄y eārhu Lo&fufgr l = ḡvls̄ bl s 11&13 o"Zds v̄k qoxZ  
ds fy, fMt k̄bu fd; k x; k ḡ c̄R s̄l l = dh l kexh 60 feuV eāforfjr djus  
ds fy, fMt k̄bu dh xbZḡ

इस मॉड्यूल की सामग्री का उद्देश्य छात्रों के अपने स्वास्थ्य, सुरक्षा और भलाई के संबंध में उनके ज्ञान, समझ और दृष्टिकोण का समर्थन और विस्तार करना है क्योंकि वे बढ़ते रहते हैं। यह समझ में आता है कि स्कूल और शिक्षक ज्ञान प्रदान करने की प्रक्रिया का पालन करते हुए बच्चों के बीच नशीली दवाओं के प्रयोग को रोकना चाहते हैं। हालांकि, सबूतों से पता चला है कि जोखिम कारक और बदलते व्यवहार काफी हद तक बच्चे के नियंत्रण से बाहर हैं, और आमतौर पर स्कूल के प्रभाव से परे कारकों द्वारा निर्धारित किए जाते हैं। उदाहरण के लिए, कोई भी बच्चा अपने माता-पिता द्वारा उपेक्षित होने या ऐसे क्षेत्र में रहने का चयन नहीं करता है जहां समुदाय व्यापक सामाजिक और आर्थिक असामंजस्य से पीड़ित हैं जो एक बच्चे को जोखिम में डाल सकता है या शराब और अन्य दवाओं के प्रति उनकी भेद्यता को बढ़ा सकता है। इसलिए, साक्ष्य-आधारित रोकथाम कार्यक्रमों को उन अंतर्निहित कारणों को संबोधित करना चाहिए जो बच्चों और किशोरों में नशीली दवाओं के उपयोग को जन्म दे सकते हैं।

इस प्रशिक्षण मॉड्यूल में तीन व्यक्तिगत सत्र शामिल हैं, जिनमें से दो विशेष रूप से जीवन कौशल के बारे में हैं और अंतिम सत्र समुदाय में व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली झग के बारे में है – तंबाकू शराब और वाष्पशील / इनहेलेंट पदार्थ। इस मॉड्यूल में प्रत्येक सत्र को 60 मिनट से अधिक समय तक वितरित करने के लिए डिजाइन किया गया है। पहले जीवन कौशल सत्र सिखाने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है, उसके बाद झग पर विषय पढ़ाया जाता है।

नशीली दवाओं के बारे में जानकारी स्कूली बच्चों को वार्षिक आधार पर केवल एक बार के सत्र के रूप में नहीं दी जानी चाहिए। स्कूली बच्चों के लिए इस प्रशिक्षण मॉड्यूल को जीवन-कौशल विकास के हिस्से के रूप में लागू करना और उनकी दुनिया के लिए प्रासंगिक विषय के रूप में लागू करना अधिक सार्थक होगा जिसमें वे रहते हैं, पढ़ते हैं और खेलते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि सत्र बच्चों के लिए आकर्षक और दिलचस्प हैं, गतिविधियों की एक श्रृंखला, खेल और एक झग प्रश्नोत्तरी इस प्रशिक्षण मॉड्यूल के भीतर पाए जाते हैं और शैक्षिक प्रक्रिया के हिस्से के रूप में उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किए जाते हैं। छात्रों के लिए विभिन्न विषयों के साथ सार्थक तरीके से सक्रिय रूप से जुड़ने के लिए प्रशिक्षण मॉड्यूल को यथासंभव इंटरैक्टिव बनाने के लिए संरचित किया गया है।

d{lk 6&11 ds Ldyh cPpk ds fy, u'khyh nokvl dh f'k̄lk dls vle rl̄ ij  
nkgjk k t kuk ḡ ; g bl l e> ij fd; k t krk ḡfd t l &t l scPpsvl̄ fd'k̄  
cM̄gkrs ḡ t hou ds vuH̄o Q k i d ḡrst k ā vls̄ , l sokrloj.k l s l lk l a dZ  
gsk ft l eaMx dk mi ; lk fd; k t krk ḡdkuwh vls̄ voSk̄l H̄o ḡ bl s/; lk  
ej [krsgq] u'khyh nokvl ds clj seapj jgs l k̄; &vk̄fjr f'k̄lk ckjr djus ds  
ykl̄aij t l̄ ck̄ fd jgs k D; lk̄ Ldyh cPps o; Ldrk eadne j [lk̄]

# रिटार्कों के लिए पृष्ठभूमि की जानकारी

; g cf' kkk e, M̄y ijh rjg lsQ kid t hou dlsky cf' kkk ist vls Mx jkdfle dk De ughagA bl cf' kkk e, M̄y dk Qkdl LohF; vls l g{M vls u' hyh nokvksds mi; lk dseqlads cljsat lk: drk c<lkuk gA bl e, M̄y dks l lekU : i ls t hou dlsky vls , d Mx jkdfle dk De 'kq djus ds fy, igys dne ds: i eanslk t luk plkg, A

## t hou dlsky D; k gS

जीवन कौशल शिक्षा व्यक्तियों को जोखिम लेने वाले व्यवहारों पर उचित ज्ञान प्राप्त करने में सहायता करती है और इस प्रक्रिया में विभिन्न मुख्य कौशल विकसित करने में मदद करती है: निर्णय लेना समस्या को सुलझाना, रचनात्मक सोच, विश्लेषणात्मक सोच, प्रभावी संचार, पारस्परिक संबंध कौशल आत्म-जागरूकता, समानुभूति, भावनाओं से मुकाबला करना और तनाव से मुकाबला करना।<sup>2</sup> जीवन कौशल कार्यक्रमों का उद्देश्य बच्चों और किशोरों की क्षमताओं और प्रेरणाओं को विकसित करना है ताकि वे विभिन्न रूपों के माध्यम से प्राप्त जानकारी का उपयोग कर सकें जो कि इंटरैक्टिव हैं, भूमिका नाटकों का उपयोग, खेल, समूह चर्चा और छात्रों को सत्रों से जोड़े रखने के लिए अन्य शिक्षण तकनीकें। स्कूलों को बच्चों को स्वरथ और सुरक्षित जीवन के लिए ज्ञान, दृष्टिकोण और कौशल से लैस करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने के लिए अच्छी तरह से रखा गया है।

## Ldyh Mx f' kkk D; k gS

स्कूली ड्रग शिक्षा न केवल छात्रों के ज्ञान और समझ को बढ़ाने के लिए सूचना के बारे में केंद्रित है, बल्कि कौशल और दृष्टिकोण के विकास में भी योगदान दे सकती है जो युवाओं को अपने जीवन में सुरक्षित विकल्प बनाने में मदद कर सकती है। सबसे प्रभावी स्कूली ड्रग शिक्षा कार्यक्रम वे हैं जो साक्ष्य-आधारित हैं और उन कारकों की स्पष्ट समझ रखते हैं जो प्रयोगात्मक और मनोरंजक उपयोग में योगदान करते हैं, जो समस्याग्रस्त नशीली दवाओं के उपयोग या नशीली दवाओं पर निर्भरता की ओर ले जा सकते हैं। स्कूली ड्रग शिक्षा ऐसी रणनीतियाँ अपनाती है जो व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली ड्रग के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद करती हैं। नशीली दवाओं का ज्ञान और नशीली दवाओं के उपयोग के परिणाम स्कूली बच्चों के व्यवहार को बदलने के लिए पर्याप्त नहीं हैं। लेकिन यह बच्चों को स्वरथ विकल्प चुनने और जरूरत पड़ने पर मदद लेने में, मदद करने के लिए एक उपयोगी पहला कदम हो सकता है।

स्कूली ड्रग शिक्षा ऐसी रणनीतियों को अपनाती है जो व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली ड्रग के बारे में जागरूकता बढ़ाने में मदद करती हैं ताकि उपयोग को रोका जा सके या कम से कम संबंधित नुकसान को कम किया जा सके जो अवैध (जैसे भांग) और / या कानूनी ड्रग (जैसे शराब और तंबाकू) के उपयोग से उत्पन्न हो सकते हैं। इस स्कूल शिक्षा मॉड्यूल में निहित

<sup>2</sup> राजपति, रवींद्र और शर्मा, बोस्की और शर्मा, धर्मेंद्र। (2016)। जीवन कौशल शिक्षा का महत्व। शिक्षा अनुसंधान में समकालीन मुद्रे (सीआईईआर)।

जानकारी का मूल्य जोड़ा जा सकता है क्योंकि इसे प्रशिक्षित शिक्षक द्वारा स्थानीय वयस्क समुदाय के अन्य सदस्यों के साथ भी साझा किया जा सकता है जहां सामान्य रूप से ड्रग के बारे में गलतफहमी या गलत जानकारी आम हो सकती है।

çf' kkk e,Mi y 'uoprulk\* ea i k x, u' hlyh nokvl ds mi ; lk ds eqk dh t kudjh Q k d vily gS vlg foftu l epk ds l nL; lk ekrl&fir lk cPps ds mi ; q ifjok ds l nL; lk Q ol k ldk u' hlyh nokvl ds mi ; lk ds eqk ds {le ea çf' lk , d Ldy f' lkld } lk i <k t k l drk gS vlg lkfeZl uskvla dks o; Ld f' lk k ckvkladsgll sds: i ea çf' lk k e,Mi y ea i k t kusokysu' hlyh nokvl ds mi ; lk ds eqk ds clj s earF; lkfeZl t kudjh vlg plkj d : i l s lk s l leplk; d g,y ; lkfeZl l Vax e lk; lk vlg plkj d : i l s l Melk dk lk; lk; lk fuokl ds vanj vlg kft r dh t k l drh g

## नशीली दवाओं की रोकथाम और जागरूकता में स्कूलों की क्या भूमिका है?

**भ**ले ही इस मॉड्यूल में नशीली दवाओं के उपयोग पर सत्र पूरी तरह से एक ड्रग रोकथाम कार्यक्रम नहीं है, फिर भी निम्न खंड स्कूल सेटिंग में नशीली दवाओं की रोकथाम और जागरूकता के पहलुओं की जांच करता है। जो स्कूल भविष्य में अपने स्कूली पाठ्यक्रम के लिए भविष्य के कार्यक्रमों को विकसित करने में इस दृष्टिकोण का उपयोग करना चाहते हैं, वे ऐसा कर सकते हैं।

नशीली दवाओं की रोकथाम के लिए वर्तमान ध्यान उन सुरक्षात्मक कारकों को बनाने या मजबूत करने पर केंद्रित किया गया है जो नशीली दवाओं के उपयोग या अन्य अस्वास्थ्यकर या नकारात्मक व्यवहारों की अधिक संभावना रखते हैं। स्कूल की प्रतिक्रिया निम्नलिखित के माध्यम से की जा सकती है:

- उन जोखिम कारकों को संबोधित करना जो उन व्यवहारों की ओर ले जा सकते हैं या योगदान दे सकते हैं
- युवा लोगों के सामने आने वाले दबावों और चुनौतियों का सामना करने के लिए उनके लचीलेपन का निर्माण करना
- युवा लोगों की व्यक्तिगत और सामाजिक क्षमता और उनके 'जीवन कौशल' का विकास करना
- युवा लोगों पर प्रभाव को समझना
- युवा लोगों के नजरिए और मूल्यों की खोज करना
- अवसरों और वैकल्पिक सकारात्मक व्यवहारों को बढ़ावा देना
- युवा लोगों के लिए प्रासंगिक ज्ञान और जानकारी का निर्माण करना।

इस तरह से रोकथाम को समझकर ही ड्रग की रोकथाम का प्राथमिक उद्देश्य 'रोकना' नहीं बल्कि स्वस्थ व्यवहार को बढ़ावा देने और स्वस्थ जीवन शैली के निर्माण पर केंद्रित है। युवाओं को उन चुनौतियों का उचित रूप से जवाब देने की क्षमता से लैस होने की आवश्यकता है, जिनका वे

संभवतः ड्रग के साथ सामना करेंगे, लेकिन साथ ही कई अन्य स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों को भी। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि नशीली दवाओं के उपयोग की रोकथाम एक बड़ी चुनौती बनी हुई है क्योंकि जैसा कि पहले बताया गया है कि कई कारकों पर बच्चे और स्कूल का कोई नियंत्रण नहीं है। इसे ध्यान में रखा जाना चाहिए ताकि अपेक्षाओं को प्रबंधित किया जा सके कि जानकारी प्रदान करते समय क्या हासिल किया जा सकता है।

## स्कूलों में नशीली दवाओं की शिक्षा के साथ ‘काम’ करने की क्या संभावना नहीं है?

**नि**

नशीलिखित दृष्टिकोण कुछ बच्चों के लिए काम कर सकते हैं लेकिन सबूत बताते हैं कि वे अधिकांश युवा लोगों के लिए प्रभावी होने की संभावना नहीं है। महत्वपूर्ण रूप से निश्चिलिखित दृष्टिकोण युवाओं को उनके स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में स्वरूप और सूचित विकल्प बनाने में मदद करने के शैक्षिक उद्देश्य को पूरा नहीं करते हैं।

### Mj kus dh j. kulf r dk c; kx

कुछ लोगों को लगता है कि स्कूली बच्चों को नशीली दवाओं के इस्तेमाल की डराने वाली रणनीति दिखाने से उनका इस्तेमाल बंद हो जाएगा। हालांकि, उपलब्ध शोध से पता चलता है कि यह दृष्टिकोण काम नहीं करता है। यह अल्पावधि में कुछ बच्चों और किशोरों के लिए काम कर सकता है लेकिन बहुमत के लिए एकल रणनीति के रूप में इसके विफल होने की संभावना है। युवा लोग आमतौर पर नशीली दवाओं के उपयोग के प्रतिकूल परिणामों के चित्रण को ‘अवास्तविक’ के रूप में देखते हैं— यह उनके अपने अनुभव या उनके साथियों के अनुभव से मेल नहीं खाता है। आमतौर पर वे कहेंगे ‘यह मेरे साथ कभी नहीं होगा’ या ‘मेरे दादाजी ने 70 साल तक सिगरेट पी और वह ठीक है’ प्रतिक्रिया। युवा आज के लिए जीते हैं और भविष्य के दीर्घकालिक परिणामों पर अक्सर विचार नहीं किया जाता है या उन्हें समझा नहीं जा सकता है। यह दिखाने के लिए पर्याप्त शोध है कि युवा लोगों में मस्तिष्क का विकास आनंद और उत्साह की तलाश में होता है जो कि बड़े होने का एक हिस्सा है। ज्यादातर मामलों में व्यवहार के नकारात्मक परिणामों पर विचार करने की क्षमता बाद में आएगी।

### i wZMx mi ; kxdrkVk dks muds vuHk ds cljs eacrkus ds fy, yk a

एक रणनीति के रूप में उपयोग किए जाने पर अधिकांश युवा लोगों के लिए दीर्घकालिक परिणामों में इस दृष्टिकोण को असफल दिखाया गया है। आमतौर पर यह डराने की रणनीति के समान प्रतिक्रिया है। यह एक भ्रमित करने वाला संदेश भी दे सकता है क्योंकि इसकी व्याख्या की जा सकती है कि व्यक्ति को नशीली दवाओं के अनुभव थे लेकिन अब ठीक है इसलिए एक युवा व्यक्ति या बच्चे के दिमाग में ड्रग के उपयोग के कोई वास्तविक प्रमुख दीर्घकालिक प्रभाव नहीं हैं।

### cl mlgarF; na

व्यवहार केवल हमें प्राप्त और प्राप्त जानकारी और ज्ञान पर आधारित नहीं है। बहुत से लोग धूम्रपान कर रहे हैं, अधिक शराब पी रहे हैं और अपने ज्ञान और उपलब्ध जानकारी के बावजूद विभिन्न अन्य ड्रग का

उपयोग कर रहे हैं कि इसके नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं। लोगों द्वारा विभिन्न पदार्थों का उपयोग करने का कारण कहीं अधिक जटिल है। यह जानने की आवश्यकता है कि जानकारी का उपयोग कैसे किया जाए और इसे उन परिस्थितियों की वास्तविकता में लागू किया जाए जो युवा अनुभव करते हैं। यदि किसी युवा व्यक्ति को पहली बार तम्बाकू धूम्रपान या शराब पीने के लिए आमंत्रित किया जाता है, तो यह संभावना नहीं है कि तम्बाकू के बारे में तथ्य और शराब उनकी प्रतिक्रिया की कुंजी होगी। आमतौर पर युवा सोच रहा होगा कि 'मैं इस स्थिति को कैसे संभालूँ?'; 'मैं अपने दोस्तों को कैसे शांत रखूँ और फिर भी मना करूँ?'; 'मैं इस स्थिति में खुद को कैसे मुखर करूँ?' और इसी तरह।

## **M& dk uk dg]**

अनुसंधान से पता चलता है कि समाज में पाए जाने वाले ड्रग्स के बारे में विकल्पों और निर्णयों का सामना करने पर युवा लोगों को इन विश्वासों को लागू करने के लिए अपने आप में एक हस्तक्षेप के रूप में कुछ और प्रदान करता है। साक्ष्य ने लगातार दिखाया है कि 'ड्रग्स को न कहें' जैसा सरल संदेश काफी हद तक अप्रभावी है क्योंकि यह जटिल कारणों को संबोधित नहीं करता है कि कुछ लोग ड्रग का उपयोग करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि निर्धारित दवाओं का उपयोग फायदेमंद हो सकता है, और एक व्यक्ति की कानूनी उप्र तक पहुंचने के बाद शराब का उपयोग भारत के विभिन्न हिस्सों में आम हो सकता है।

## **fo' kskKla dk mi ; kx dj& mnkgj.k ds fy, i fyl ] MDVj] Mx fo' kskK**

यह दृष्टिकोण अक्सर डराने वाली रणनीति या 'ड्रग्स को ना कहें' में बदल सकता है। ये सत्र वयस्कों या शिक्षकों के लिए बहुत दिलचस्प हो सकते हैं लेकिन स्कूली बच्चों के लिए इसके प्रभावी होने की संभावना कम है। आमतौर पर इसका अर्थ है निष्क्रिय रूप से बैठना और सुनना और यह दृष्टिकोण काम करने वाली सीखने की पद्धति नहीं है। जानकारी दी जाती है लेकिन अक्सर उन सवालों और जरूरतों का जवाब नहीं देती है जिन्हें युवा संबोधित करना चाहते हैं। बेहतर तरीका यह है कि शिक्षकों को नशीली दवाओं के विषय पर प्रशिक्षित किया जाए और फिर वे वह काम कर सकें जिसमें वे विशेषज्ञ हैं – युवा लोगों की समझ और सीखने को संप्रेषित और बढ़ावा देना। यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि एक बार शिक्षकों को प्रशिक्षित करने के बाद, वे हमेशा स्कूल में उपलब्ध रहते हैं और युवा लोगों की चिंताओं और जरूरतों को ध्यान में रखते हुए नियमित अंतराल पर नशीली दवाओं के उपयोग के मुद्दों पर चल रही शिक्षा प्रदान कर सकते हैं।

## **, d fQYe fn[ k; ], d ffk Vj ukWd dk ykxwdj&v k Ldy vl xyh eaQ k[; ku na**

यह संभावना नहीं है कि सूचना प्रसार के इन दृष्टिकोणों का अधिकांश युवा लोगों पर कोई दीर्घकालिक प्रभाव पड़ेगा क्योंकि यह आमतौर पर दवाओं को ना कहने की जानकारी और डराने वाली रणनीति के उपयोग का मिश्रण होता है। युवा लोगों को अपने स्वयं के कौशल विकसित करने में मदद करने का वांछित प्रभाव होने की संभावना नहीं है, जब वे एक दिन नशीली दवाओं के उपयोग के करीब होने की वास्तविक दुनिया का सामना करेंगे। आमतौर पर ये दृष्टिकोण एक 'एकमुश्त' होते हैं जो नियमित नहीं होते हैं और स्कूली बच्चों पर अपना दीर्घकालिक प्रभाव खो देते हैं।

## **ehM; k vfHk ku dk mi ; kx**

अनुसंधान से पता चलता है कि अपने आप पर, इसका व्यवहार पर दीर्घकालिक प्रभाव नहीं पड़ेगा। मीडिया जागरूकता बढ़ाता है और इस मुद्दे को सार्वजनिक एजेंडे पर रखता है लेकिन प्रभाव आमतौर

पर अल्पकालिक होते हैं, और उठाए गए मुद्दों को संबोधित करने के लिए कुछ भी नहीं होता है। डराने की रणनीति का उपयोग किया जा सकता है जिसके परिणामस्वरूप वांछित परिणाम नहीं मिलते हैं और यहां तक कि कुछ युवा लोगों की आंखों में ग्लैमराइजिंग ड्रग का प्रतिकूल प्रभाव भी हो सकता है।

## Mx [kjlk g§]

युवा लोगों के लिए ड्रग्स को 'लेबल' कैसे किया जाता है, इस पर ध्यान देने की आवश्यकता है। जब ड्रग्स को बुरा लेबल किया जाता है तो ये मुमकिन है कि जो लोग ड्रग्स का उपयोग करते हैं उन्हें भी बुरा लेबल कर दिया जाए। इसी बजह से एक व्यक्ति भेदभाव, कलंक एवं अकेलापन महसूस करता है। इसलिए संदेश देने की आवश्यकता है जो विश्वसनीय हो और जिससे युवा अपने अनुभवों से संबंधित हो सकें और आम हों। मिश्रित संदेशों को फैलाने से बचना महत्वपूर्ण है, सुसंगत रहें और जानकारी के प्रति ईमानदार रहना बेहतर है। यह समझाने की जरूरत है कि कुछ पदार्थ कानूनी और जिम्मेदारी से उपयोग किए जाते हैं, और यह कि कुछ पदार्थ मनुष्यों के लिए सकारात्मक परिणाम दे सकते हैं जैसे कि दवाएं। कुछ दवाएं ऐसी भी हैं जिनका उपयोग कई वर्षों तक बिना किसी बड़े नकारात्मक परिणाम के सामाजिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों में जश्न मनाने और आनंद के लिए किया जाता है। यह याद दिलाना महत्वपूर्ण है कि सभी दवाओं – कानूनी और अवैध – का उपयोग गैर-जिम्मेदार तरीके से किया जा सकता है और इसके नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं और इसके परिणामस्वरूप स्वास्थ्य और कल्याण को नुकसान और क्षति हो सकती है।

## स्कूल ड्रग शिक्षा के सिद्धांत क्या हैं?

प्रभावी ड्रग शिक्षा कार्यक्रमों की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

fl ) kr 1% fl ) kr vls orZku vuq alkij vlekkfjr Mx f' klk vls fu. lk ka dks l spr djus ds fy, eV; kdu dk mi ; kx djA

ड्रग शिक्षा सबसे प्रभावी तब होती है जब यह इस बात पर आधारित होती है कि क्या काम करता है। एक स्कूल के भीतर साक्ष्य आधारित अभ्यास को यह सुनिश्चित करने की आवश्यकता है कि कर्मचारी अपने छात्रों के लिए उपयुक्त शिक्षा कार्यक्रमों का मार्गदर्शन करने के लिए प्रासंगिक और वर्तमान सिद्धांत और अनुसंधान का उपयोग कर रहे हैं। शिक्षकों को स्कूली बच्चों पर प्रभाव को निर्धारित करने के लिए दी गई जानकारी की निगरानी और मूल्यांकन करने का प्रयास करना चाहिए क्योंकि यह भविष्य के स्कूल अभ्यास को सूचित करने में मदद करेगा।

f' kldks ds fy, ; g vR r egRoiwZgSfd os fdl h fo"k ds forj.k ea u' lyh nokvks ds ckjs ea vius Q fäxr fopkjks ds 'ksey u djus nA l k; & vlekkfjr f' klk ds : i e bl e,Mly ea mfYyf[kr rF; kEd t kudkjh dk ikyu djuk vR r egRoiwZgA f' kldks ds u' lys in kds l su l s ny jgus ds fy, Q fäxr mi ns k nsis ; k Nkks ds clp ek[ld okns djus dk vuqk djus l s grk kgr fd; k t ukp klg, A bl rjg dk -f' Vdks Ldyk ea u' lyh nokvks dh f' klk ds l kfk dks djus okys ceqk 'kkskd l ns kks s fopfyr gks t krk g§

fl ) kr 2% LolkF; vks HykbZ dks c<lok nsus ds fy, , d Q ki d Ldy -f'Vdks k ds Hkrj u'khyh nokvks dh f'kk dks 'kkey djA

नशीली दवाओं से संबंधित मुद्दों को अलगाव में और केवल कक्षा में संबोधित करने से सकारात्मक परिणामों की संभावना कम होती है। ड्रग शिक्षा सभी छात्रों के लिए स्वास्थ्य और भलाई को बढ़ावा देने के लिए एक व्यापक और समग्र दृष्टिकोण के हिस्से के रूप में सबसे अच्छा काम करती है।

fl ) kr 3% Mx f'kk dks , s ifj. ke LFfir djat k Ldy ds l nHz ea mi ; q glavks u'khyh nokvks l s l fekr uqll ku dks de djus ds l exz y{; ea; knku djA

स्कूलों को ड्रग शिक्षा के लिए स्पष्ट लक्ष्यों और परिणामों पर सहमत होना चाहिए क्योंकि इससे सूचना के वितरण के दौरान सुसंगत और समन्वित अभ्यास प्राप्त करने में सहायता मिलेगी।

fl ) kr 4% u'khyh nokvks l s l fekr uqll ku dks jkds ; k de djus ds ; k dks fgLl s ds : i ea, d l gf{kr] l gk d vks l ekos kh Ldy i ; k j.k dks c<lok nsukA

स्कूल की कक्षा के भीतर और बाहर सकारात्मक माहौल स्कूली बच्चों के साथ—साथ कर्मचारियों में सीखने, लचीलापन और भलाई को बढ़ावा देता है। जब स्कूल समावेशी होता है तो छात्र, कर्मचारी, परिवार और व्यापक समुदाय अक्सर बेहतर तरीके से जुड़ते हैं और अधिक सार्थक सकारात्मक संबंधों में संलग्न होते हैं।

fl ) kr 5% Ldy Mx f'kk dh ; kt uk vks dk kb; u ea Nk= deplj; k ifjokvks Q ki d l eplk dks clp l g; kksed l rakk dks c<lok nsukA

जब स्कूल छात्रों, कर्मचारियों, परिवारों और व्यापक समुदाय के साथ परामर्श करते हैं, तो ड्रग शिक्षा कार्यक्रम उनकी आवश्यकताओं के साथ—साथ प्रासंगिक सेवाओं तक पहुंच का समर्थन करने के लिए अधिक प्रासंगिक और उत्तरदायी होने की संभावना है।



Ldyh cPpk ds fnekx eafofHlu Mx ds dN vYi dkfyd çHlo 'kq eavkd"kl  
 yx l drsgat ksfof kV Mx dsç; lk vks mi ; lk ea; knku ns1 drsga f kld  
 dksbl ckr ij çdk k Myuk plfg, fd dN vYi dkfyd çHlo dffkr vihy  
 dsclot w] l Hh Mx ds nlkZlkyd çHlo vkerlk ij fofofHlu udk kred ifj. kela  
 l s t Mx gkrs gSt k LokLF; ¼kjkfjd vks ekuf dVl lekt d ¼fjokj nkrka  
 vks Ldyh f kkk ij çHlo dksçHfor djrsga ¼vlfZl ¼egBoiwZQ fäxr vks  
 i kjkfjd t: jrk ds ct k Mx ij iS k [kpZ djukk vks dH&dHh dkuwh  
 ¼nkryr eaik gkik ut jcahl t y dh l t kA ; g t kudkj h Mjku dhj. kulf ds  
 : i eaughanh t kuh plfg,] cfYd bl ckr dksmt kxj djus dsfy, fd l Hh Mx  
 eamu yksk dks uql ku igpkus dh {erk gkrh gSt k mudk mi ; lk djrsga

**fl ) kr 6% LFkuh t : jrk ew; kavks ckfedrkvks l akfekr djusokyh  
 l kl-frd : i lsmi ; q] yf{kr vks mÙkjnk h Mx f kkk cnku djA**

नशीली दवाओं की शिक्षा सभी छात्रों के लिए प्रासंगिक होनी चाहिए और इसके परिणामस्वरूप प्रदान की जाने वाली कोई भी जानकारी छात्रों की सांस्कृतिक पृष्ठभूमि और अनुभव के प्रति संवेदनशील होनी चाहिए। लिंग, संस्कृति, भाषा, धर्म, सामाजिक-आर्थिक स्थिति और बच्चे के विकास के चरण के मुद्दों को ध्यान में रखा जाना चाहिए।

**fl ) kr 7% Lohdkj dj fd dbZ cdkj ds t kf[le vks l g{kred dkkj d  
 LokLF; vks f kkk ds ifj. kela ij çHlo Myrs gS vks u'khyh nokvks ds  
 mi ; lk dsckjs eafofYi kdkçHfor djrsga**

एक बार जब वे विभिन्न मुद्दों की जटिलता को पहचान लेते हैं जो छात्रों के नशीली दवाओं के उपयोग को प्रभावित और प्रभावित कर सकते हैं, तो स्कूल बेहतर स्थिति में होंगे और प्रासंगिक ड्रग शिक्षा प्रदान करेंगे।

**fl ) kr 8% u'khyh nokvks sl akfekr ?Wukvks vks t kf[lek dsckjs eal spr  
 djus vks muds t okckdksccfekr djus dsfy, yxrkj ulfr vks vH k  
 dk mi ; lk djA**

सभी छात्रों और कर्मचारियों की सुरक्षा और भलाई की रक्षा करना एक उच्च प्राथमिकता है। नशीली दवाओं से संबंधित घटनाओं को प्रबंधित करने और जोखिम में छात्रों का समर्थन करने के लिए नीतियों और प्रक्रियाओं को अच्छी तरह से परिभाषित किया जाना चाहिए। नशीली दवाओं से संबंधित घटना में या नशीली दवाओं के उपयोग के जोखिम में पाए जाने वाले किसी भी छात्र के लिए शैक्षिक मार्ग में छात्रों को बनाए रखना बेहतर विकल्प है।

**fl ) kr 9%, d i kB1Øe <kps ds Hrj dk Øek dk i rk yxk j bl cdkj  
 le; ij] fodk 'khy : i lsmi ; q] vks py jgh Mx f kkk cnku djukA**

छात्रों की चिंताओं और विकास के चरण के लिए प्रासंगिक व्यापक स्वास्थ्य संदर्भ में नशीली दवाओं के मुद्दों को सबसे अच्छा संबोधित किया जाता है। छात्रों की स्कूली शिक्षा में नशीली दवाओं की शिक्षा की निरंतरता महत्वपूर्ण है।

fl ) kr 10% l quf' pr djafld f' k'kdlakls Mx f' k'kk dk; Øe çnku djus ea  
mudh dæh Hfedk eal å k'ku vls l eFlz fn; k t krk gA

शोध से पता चलता है कि चल रहे स्कूल कार्यक्रम के हिस्से के रूप में शिक्षकों को नशीली दवाओं की शिक्षा प्रदान करने के लिए सबसे अच्छी स्थिति में रखा गया है। शिक्षकों को नशीली दवाओं के उपयोग के मुद्दों के बारे में वर्तमान और सटीक जानकारी और संसाधन प्रदान किए जाने चाहिए। नशीली दवाओं के उपयोग के मुद्दों पर विशेषज्ञता वाले गैर-सरकारी संगठन के प्रस्तुतकर्ता जैसे कि एक शिक्षक की भूमिका को पूरक कर सकते हैं। हालांकि, अपने आप में एक प्रतिक्रिया के रूप में यह प्रभावी साबित नहीं होगा क्योंकि ऐसे कार्यक्रम बच्चे पर स्थायी प्रभाव डालने के लिए बहुत अनियमित हैं। शिक्षक नियमित रूप से कक्षा में होते हैं और ड्रग के बारे में नियमित जानकारी देने और आवश्यकतानुसार बच्चों के लिए सहायता शुरू करने के लिए किसी भी समय उपलब्ध हो सकते हैं।

fl ) kr 11% Nk=k ds Klu] dk sky] -f'Vdk vls ev; k ds fodfl r djus  
ds fy, Nk=&dfer] bVj SDVo j.kulfr; k dk mi ; kx djA

छात्रों के नशीली दवाओं से संबंधित ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण विकसित करने के लिए समावेशी और इंटरैक्टिव शिक्षण रणनीतियां सबसे प्रभावी तरीका हैं। छात्रों को उनकी समस्या को सुलझाने, निर्णय लेने और कौशल प्राप्त करने में मदद करने के लिए उनकी सहायता करने की आवश्यकता है। सुनिश्चित करें कि सभी छात्र रणनीतियों को सबसे प्रभावी बनाने के लिए सक्रिय रूप से लगे हुए हैं।

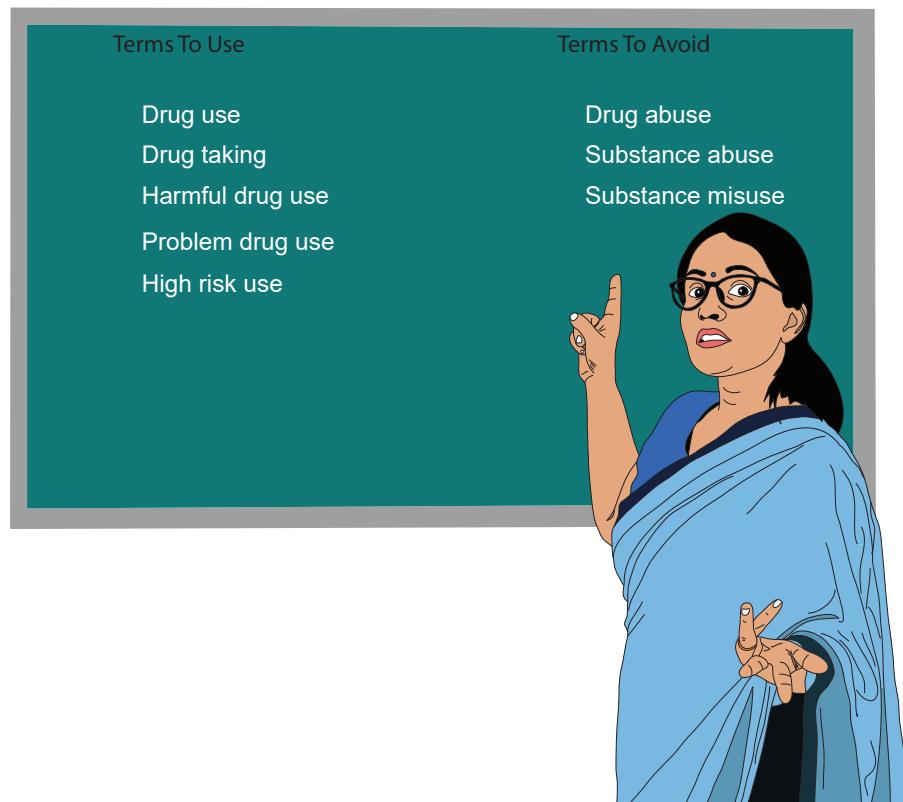
fl ) kr 12% u' hlyh nokv k ds mi ; kx ds cljs ea feFlk dk ny djus vls  
okLrfod t hou ds l nHk vls ptkfr; kaij è; ku dfer djus okyh l Vhd  
t kudkh vls vFlzwzl h[ kus dh xfrfotek k çnku djA

नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में मिथकों को दूर करने और वास्तविक जीवन के संदर्भों और चुनौतियों पर ध्यान केंद्रित करने वाली सटीक जानकारी और अर्थपूर्ण सीखने की गतिविधियाँ प्रदान करें।

## स्कूल-आधारित ड्रग शिक्षा के दौरान निम्नलिखित शब्दों का प्रयोग ना करें

**द**वाओं और नशीली दवाओं के उपयोग का वर्णन करने के लिए उपयोग किए जाने वाले कई शब्द नकारात्मक और अनुचित हैं क्योंकि वे मिथकों और रुद्धियों को बना सकते हैं या बनाए रख सकते हैं, कुछ छात्रों या उनके परिवारों द्वारा अनुभव किए जा रहे मुद्दों के प्रति असंवेदनशील।

bu 'kṇks dk mi ; kṣ dja	bu 'kṇks dk mi ; kṣ uk dja	dkj . k
नशीली दवाओं के प्रयोग दवा लेना हानिकारक दवा का प्रयोग समस्या नशीली दवाओं के प्रयोग उच्च जोखिम उपयोग	दवाई का दुरुपयोग मादक द्रव्यों का सेवन पदार्थ का दुरुपयोग	सभी नशीली दवाओं की क्षमता है नुकसान पहुंचाना— नशीली दवाओं के उपयोग और नशीली दवाओं के सेवन जैसे शब्द गैर निर्णयात्मक और कम कलंकित करने वाले हैं।
अवसाद की दवाएं उत्तेजक दवाएं हैलुसिनोजन कानूनी या अवैध ड्रग्स वैध या अवैध दवाएं	नरम या कठोर दवाएं मनोरंजनात्मक ड्रग्स <sup>1</sup> पार्टी ड्रग्स अच्छी या बुरी दवाएं	किसी दवा को नरम बताने का तात्पर्य है कि इसका उपयोग करना सुरक्षित है। लोग सोच सकते हैं कि नरम या कठोर के रूप में वर्णित दवा कानूनी स्थिति या नुकसान के स्तर की बात कर रही है। मनोरंजक या पार्टी ड्रग शब्द का अर्थ है कि दवा मज़ेदार और उपयोग करने के लिए सुरक्षित है। इससे गलत संदेश जाता है।
मादक पदार्थों से संबंधित समस्या शाराब संबंधित समस्या निर्भरता	लत लगना नशेड़ी शराबी	निर्भरता का वर्णन करता है। किसी व्यक्ति की शारीरिक या मनोवैज्ञानिक स्थिति का वर्णन करता है। स्टीरियोटाइप और न्यायिक स्वर लागू किये बिना।
कोई है जो उपयोग करता है ड्रग	नशे का आदी नशेड़ी	पूरे भारत में आम तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले 'नशेड़ी' या ऐसे शब्दों से बचना सबसे अच्छा है, क्योंकि वे नशीली दवाओं का उपयोग करने वालों के प्रति निर्णयात्मक, कलंकित, भेदभावपूर्ण और नकारात्मक होने के लिए जाने जाते हैं। किसी को 'आदी' कहना एक अपमानजनक शब्द है और इससे बचना चाहिए।



## स्कूल सेटिंग में नशीली दवाओं के उपयोग के खुलासे से बचना चाहिए

**य**ह महत्वपूर्ण है कि शिक्षक और छात्र नशीली दवाओं और शराब के उपयोग का खुलासा करने करने के लिए है, वयोंकि कक्षा का वातावरण प्रकटीकरण के लिए उपयुक्त स्थान नहीं है। यह जोखिम भरी, सम्मोहक कहानियों के माध्यम से साथियों के बीच स्थिति की जीत को भी रोकता है जो नशीली दवाओं के उपयोग को ग्लैमराइज कर सकता है और ड्रग के प्रयोग और उपयोग के लिए सहकर्मी दबाव का एक गुप्त रूप बन सकता है।



## एक स्कूल के छात्र को रोकना और उसकी रदा करना जो अन्य छात्रों के बीच अपने नशीली दवाओं के उपयोग का खुलासा कर रहा है

**य**ह महत्वपूर्ण है कि प्रत्येक शिक्षक को पता हो कि कक्षा के दौरान अन्य छात्रों के बीच अपने व्यक्तिगत नशीली दवाओं के उपयोग का खुलासा करते समय एक छात्र को कब बाधित करना और उसकी रक्षा करना है। यदि कोई छात्र कक्षा के दौरान या सार्वजनिक मंच पर व्यक्तिगत

या निजी जानकारी का खुलासा करता है, तो शिक्षक को शांति से लेकिन दृढ़ता से किसी भी अन्य प्रकटीकरण को रोकना चाहिए। यह शिक्षण रणनीति छात्र को कहानी सुनाने और आगे के खुलासे से बचने के लिए तैयार की गई है। यह एक विशिष्ट छात्रों की प्रतिष्ठा, या अन्य छात्रों की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने से भी बचाता है जिन्हें कहानी में शामिल किया जा सकता है। शिक्षक के हस्तक्षेप से अन्य छात्रों को एक प्रकटीकरण सुनने पर संभावित संकट से बचने में मदद मिलती है, या असामाजिक गतिविधियों में शामिल होने या जोखिम भरे व्यवहार में वृद्धि के लिए साथियों के दबाव से बचने में मदद मिलती है। इस प्रतिक्रिया को लागू करने से ड्रग शिक्षा पाठ्यक्रम और शिक्षक को चर्चा गतिविधि से अलग होने से, या इस आरोप से बचाया जाता है कि कक्षा गपशप या दूसरों की गोपनीयता को उजागर करने का एक क्षेत्र है।

## एक छात्र की व्यक्तिगत चिंताएं उठाए जाने पर उठाए जाने वाले कदम

**शि**क्षक को छात्रों को यह सूचित करने की आवश्यकता है कि यदि उन्हें कक्षाओं के दौरान कही जाने वाली किसी भी चीज़ के बारे में कोई चिंता है, तो वे कक्षा के बाद शिक्षक से संपर्क करके उन्हें बता सकते हैं कि एक मुद्दे पर निजी तौर पर चर्चा की जा सकती है। वैकल्पिक रूप से, शिक्षक इस बात पर भी प्रकाश डाल सकते हैं कि वे किसी छात्र को किसी चिंता के बारे में बात करने के लिए एक स्कूल परामर्शदाता (जो ऐसे मुद्दों पर फोकल व्यक्ति हो सकते हैं) की ओर मार्गदर्शन करके मदद कर सकते हैं। बच्चे के विशिष्ट मुद्दे के आधार पर, शिक्षक और स्कूल काउंसलर (यदि ऐसा व्यक्ति स्कूल के भीतर उपलब्ध है) को चिंता को दूर करने के लिए स्थानीय चिकित्सा सेवा की ओर सलाह लेने की आवश्यकता हो सकती है। वैकल्पिक रूप से, स्कूल और शिक्षक एसएलसीए से सलाह और परिप्रेक्ष्य लेना चाह सकते हैं जो भारत के दक्षिण, पूर्व, पश्चिम, उत्तर और उत्तर-पूर्वी क्षेत्र में पाए जाते हैं, जो सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों को कवर करते हैं। अतिरिक्त ड्रग शिक्षा जानकारी, तकनीकी सलाह और मार्गदर्शन के लिए। एसएलसीए स्थानीय परामर्श सेवाओं की आवश्यकता वाले लोगों को निर्देशित मार्गदर्शन करने में भी सक्षम हो सकता है। इसके अतिरिक्त, एसएलसीए स्थानीय गैर-सरकारी संगठनों (ड्रग उपयोग के मुद्दों पर केंद्रित) की जानकारी प्रदान कर सकता है जो नशीली दवाओं के उपयोग की समस्याओं वाले बच्चों और किशोरों की व्यक्तिगत चिंताओं को दूर कर सकते हैं (अनुलग्नक 1 देखें)।

Ldyh cPplads clp u' khyh nokvksds mi ; lk dh fparkvksokys Ldy vks f kld  
Hkj r l jdkj ds l kleft d U k vks vfeckfjrk eaky; } jk l plfyr jkVlt  
Vky&Yh Mx Mh fMD'ku gVi ylbu ij Hh d,y djds l ylg ysl drs g  
VsylQku ucy %1800110031

कोई फर्क नहीं पड़ता कि एक शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत चिंताओं की सहायता के लिए क्या रास्ता अपनाता है, यह महत्वपूर्ण रूप से महत्वपूर्ण है कि दी गई जानकारी के बारे में सख्त गोपनीयता सुनिश्चित की जाए। यदि छात्र द्वारा शिक्षक को साझा की गई जानकारी के लिए दूसरों को जानने की आवश्यकता होती है, तो यह महत्वपूर्ण है कि छात्र इस जानकारी को किसी अन्य व्यक्ति या एजेंसी के

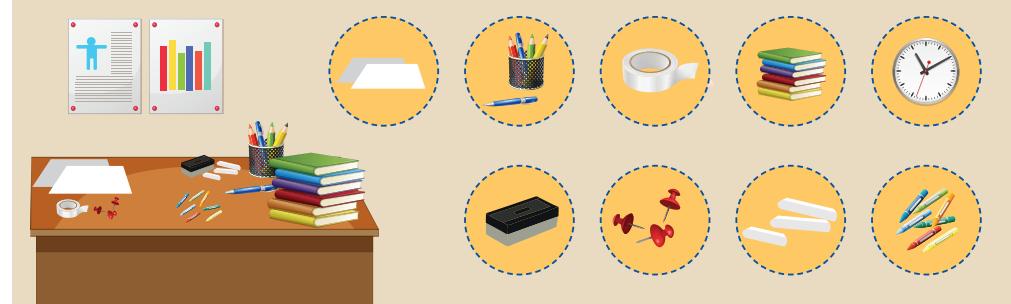
साथ साझा करने के लिए सहमति प्रदान करें। जब शिक्षक द्वारा गोपनीयता भंग की जाती है, तो अन्य छात्रों को अपनी व्यक्तिगत चिंताओं के बारे में शिक्षक से बात करने में कोई भरोसा नहीं होगा। इसके अतिरिक्त, यदि गोपनीयता भंग की जाती है, तो छात्र की शिक्षा क्षमता बर्बाद हो सकती है यदि स्कूल प्रशासन नशीली दवाओं के उपयोग के कारण छात्र को स्कूल से निकालने का निर्णय लेता है।

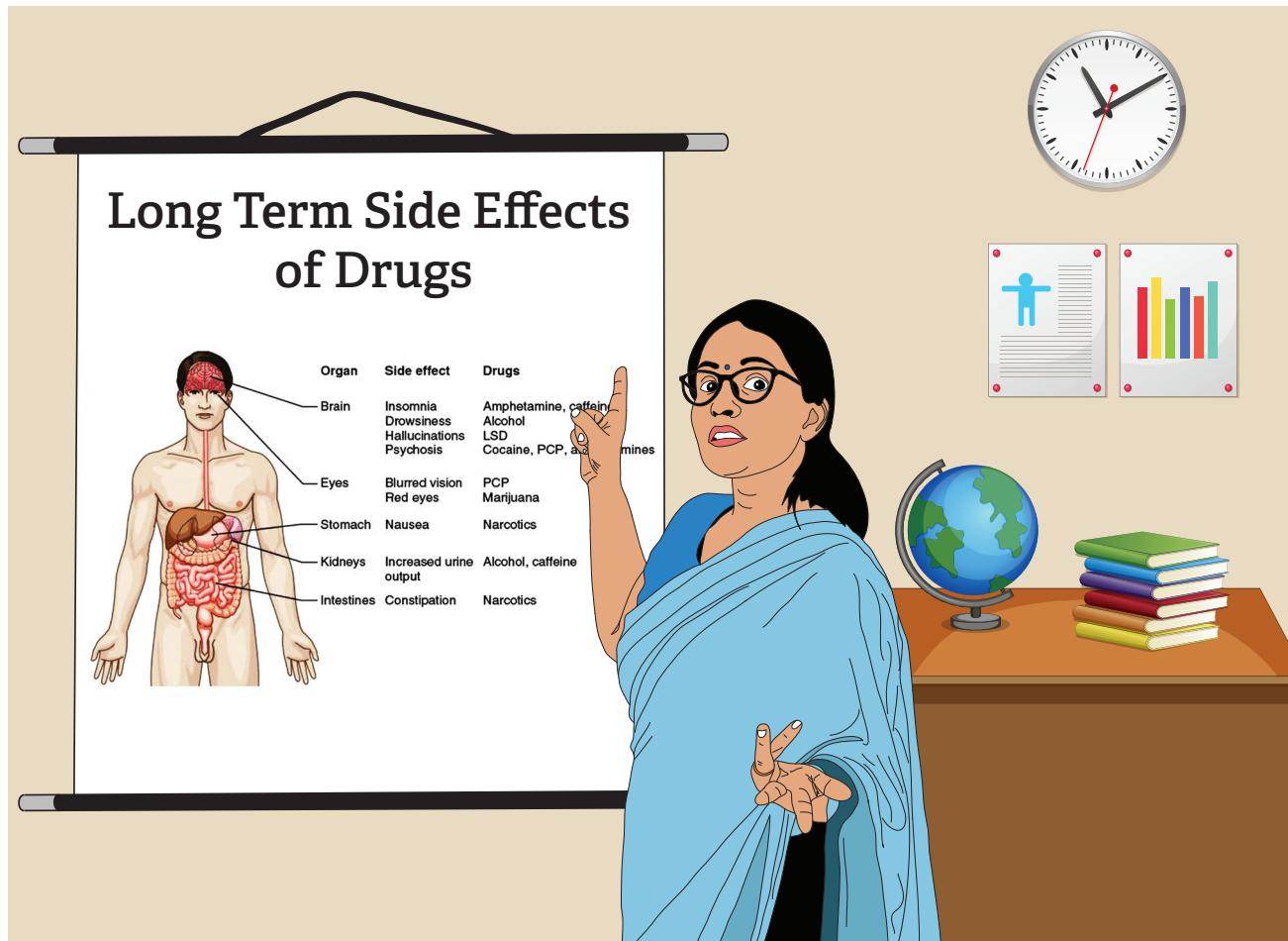
## आवश्यक सामग्री

- व्हाइटबोर्ड या ब्लैकबोर्ड (प्लस्स ब्लैकबोर्ड के लिए चाक या व्हाइटबोर्ड के लिए इरेजेबल मार्कर)
- कागज के टुकड़े (छोटे और बड़े), पेन या पेंसिल, क्रेयॉन, मार्किंग पेन
- कागज की सफेद शीट्स
- आवश्यक होने पर प्रतिभागियों की समूह प्रस्तुतियों को प्रदर्शित करने के लिए टेप और पिन
- शिक्षक द्वारा साझा की गई जानकारी पर नोट्स लेने के लिए स्कूली बच्चों के लिए एक नोट्बुक और पेन
- शिक्षक को घड़ी पहनना सुनिश्चित करना चाहिए या समय प्रबंधन के उद्देश्य से कक्षा में एक घड़ी दिखाई दे रही है।

### f' kld dsfy, ukv

- कक्षा में प्रवेश करने से पहले इस शिक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल की सामग्री से खुद को परिचित करा लें।
- आत्मविश्वास बढ़ाने के लिए अपने दोस्तों एवं सहकर्मियों के साथ शिक्षण मोड्यूल का अभ्यास कीजिए।
- ऑनलाइन शिक्षण सामग्री का उपयोग करें ताकि नवचेतना मोड्यूल में दिए गए विषयों पर एक मजबूत पकड़ बन सके।
- सुझाव : प्रत्येक तीन महीने में एक विषय को लिया जाए।





## समय का बुद्धिमानी से उपयोग करें

**क**क्षा के सत्र के दौरान बोर्ड पर पाठ लिखने के समय को कम करने के लिए, एक शिक्षक को उचित होने पर बोर्ड पर एक विषय के कुछ खंड लिखना चाहिए और पूरे सत्र में पाई जाने वाली कुछ गतिविधियों के उत्तर नहीं देना चाहिए। उदाहरण के लिए, कक्षा शुरू होने से पहले ड्रग के कुछ छोटे और दीर्घकालिक दुष्प्रभाव बोर्ड पर लिखे जा सकते हैं। यदि कक्षा बोर्ड उदार आकार का है, तो दो खंडों में विभाजित करें। एक खंड तत्काल शिक्षक आवश्यकताओं को लिखने के लिए और दूसरा खंड किसी भी पाठ को बाद में संदर्भित करने के लिए।

समय का सही प्रबंधन करने के लिए शिक्षक पहले से ही कुछ विषयों पर चार्ट्स बना सकते हैं। इन चार्ट्स को दीवारों या बोर्ड पर चिपकाया जा सकता है। कुछ परिभाषाओं को ब्लैक-बोर्ड में पहले से ही लिखा जा सकता है। सत्र के अंत में इन चार्ट्स को निकाला जा सकता है और उन्हें फिर से उपयोग में लाया जा सकता है।

शिक्षण सूचना किट के तहत पॉवर पॉईंट प्रस्तुति हिन्दी और अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध है पर हमारे देश में तकनीकी शिक्षा का अभाव है तथा नियमित रूप से बिजली उपलब्ध नहीं है। इसलिए हम ये सूझाव देते हैं कि शिक्षक पॉवर पॉईंट प्रस्तुति पर निर्भर न होते हुए मॉड्यूल्स को ही अच्छी तरह से पढ़कर उपयोग करें।

# प्रशिक्षक संसाधन मॉड्यूल वितरित करना

भाग एक, दो और तीन में निहित जानकारी को कवर करते हुए मॉड्यूल को तीन एकल स्टैंड-अलोन साठ मिनट के सत्रों के रूप में वितरित किया जा सकता है। नीचे दी गई तालिका भाग एक, दो और तीन में शामिल किए गए प्रमुख विषयों की रूपरेखा तैयार करती है।



सत्र का समय  
60 मिनट

e,Mi y , d% LoLFk jga vls LoLFk [ lk, a	e,Mi y nk% t kf[ keka dks i gplkuuk l gjf{kr jguk vls cky ; ksl ' ksk k dks j kduk	e,Mi y rhu% cqu; knh Mx f' k{kk t kudkjh
स्वरथ रहना	जोखिम भरी स्थितियों को संभालना	झग क्या है?
खाने के समूह	सुरक्षित स्पर्श बनाम असुरक्षित स्पर्श	लाइसेंस (कानूनी) और अवैध (अवैध) झग के बारे में जानना
स्वास्थ्यवर्धक भोजन खाना	सुरक्षित रहने के स्मार्ट तरीकों की समीक्षा करना	शाराब के बारे में सीखना
		तंबाकू के बारे में सीखना
		वाष्पशील पदार्थों (इनहेलेंट) के बारे में सीखना
		झग प्रश्नोत्तरी

## l e; çcaku

प्रमुख संदेशों की संक्षिप्त, तीक्ष्ण और बिंदु तक डिलीवरी आवश्यक है। जानकारी देते समय बहुत अधिक दोहराव से बचें। हालांकि, सुनिश्चित करें कि छात्र प्रत्येक मॉड्यूल के मुख्य संदेशों को समझें।

## ?kMh ns[ ka

शिक्षकों को नियमित रूप से कक्षा की घड़ी या उनकी घड़ी की जाँच करके मॉड्यूल के सत्र समय की निगरानी करनी चाहिए।





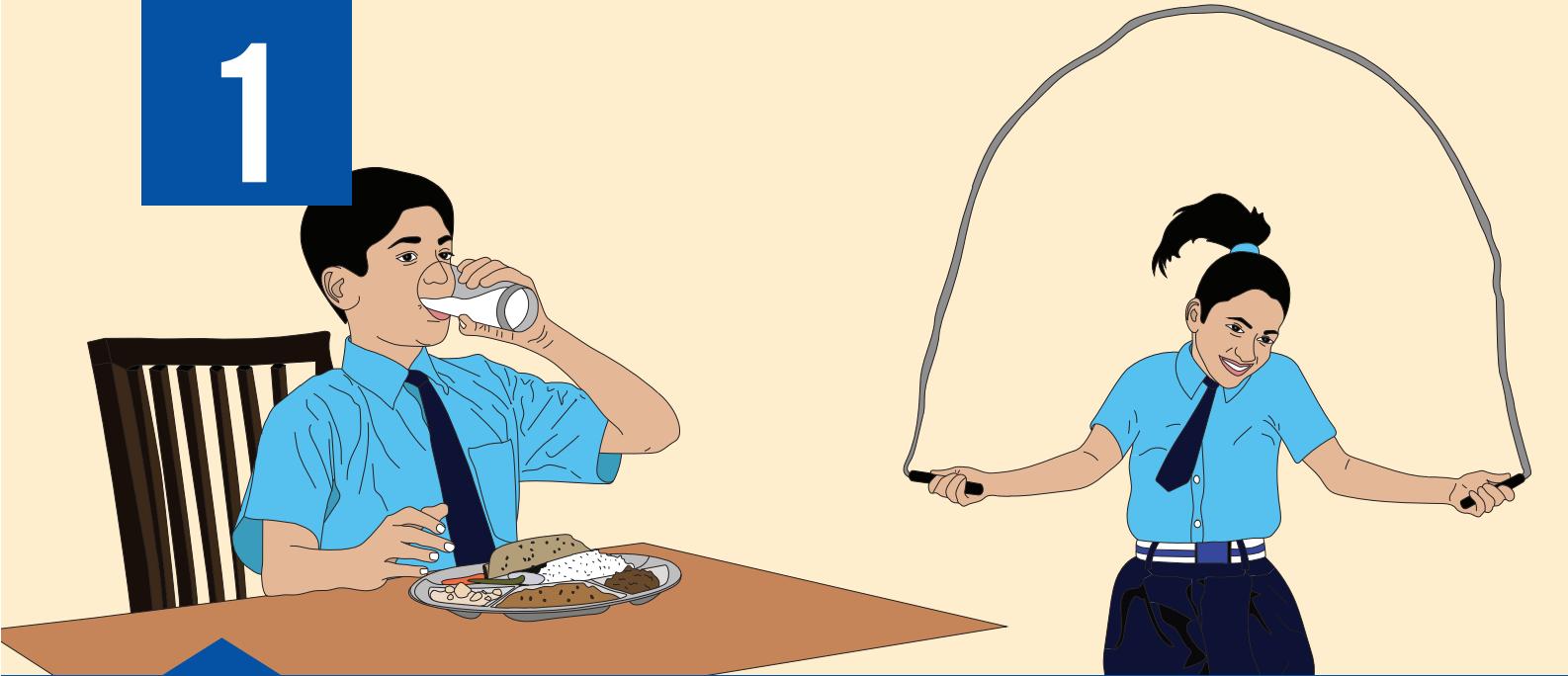
## मॉड्यूल एक

e,Mīy , d	i "B l q; k
परिचय	 37
पहला सत्र: स्वस्थ रहें	 38
दूसरा सत्र: स्वस्थ खाएं	 40

# स्वस्थ रहें और स्वस्थ खाएं



# 1



**मॉड्यूल एक**

## स्वस्थ रहें 3 और स्वस्थ रखाएं



**सत्र का समय  
60 मिनट**

**i fjp;**

किशोरावस्था शारीरिक और मानसिक विकास दोनों के लिए एक महत्वपूर्ण समय है। जीवन के इस चरण के दौरान, अच्छा पोषण शरीर और मस्तिष्क के समुचित विकास को बढ़ावा देता है, प्रतिरक्षा प्रणाली को स्वस्थ रखता है और इस प्रकार बच्चों को स्कूल में सफल होने में मदद करता है। किशोरों को भी आसानी से मीडिया और लोकप्रिय संस्कृति द्वारा यह सोचने के लिए प्रेरित किया जा सकता है कि स्वस्थ चीजें आकर्षक नहीं होती हैं या जंक फूड अच्छे होते हैं। इस मॉड्यूल का फोकस छात्रों को उनके भोजन विकल्पों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करना है और साथ ही उन्हें उन प्रथाओं पर शिक्षित करना है जो उनकी भलाई के लिए कारगर होंगे।



इस सत्र के अंत तक छात्र सक्षम होंगे:

1. dN vPNs LoLF; vls LoPNrk çFlkvadks l e>us ds fy,
2. gFk èkkas dh çFk vls LoPN Hkj r fe'ku\* ls l afekr dN uljk@l akska dks; kn djus ds fy,
3. LoLFk Hkk u ds egRb dh 1 jkguk djus vls t kx: d gks e;a
4. foHkk [k] 1 egkadks l e>us vls t kx: d gks e;a
5. nSud vlgkj eafof'KV [k] 1 egkadks 'kkey djus dh ckl fxdrk dks l e>us e;a
6. LoLFk vls vLoLF; dj ¼ ad½ [k] inFk ds clp vrj t kus ds fy,



**t hou dk bLreky fd; k**

आलोचनात्मक सोच, निर्णय लेना, मूल्य स्पष्टीकरण और आत्म जागरूकता



### f' kld dsfy, vlo'; d vfrfjä l kexh

- गो, ग्लो और ग्रो फूड्स की रूपरेखा
- 4 पैपर प्लेट



### f' kld dsfy, vlo'; d vfxe r\$ kjh

- हाथ धोने और 'स्वच्छ भारत मिशन' से संबंधित नारों की एक सूची संकलित करें (कुछ अनुबंध 2 में दिए गए हैं)
- चलो फूड्स (खाद्य पदार्थ), बढ़ो फूड्स, तथा चमको फूड्स, पर एक चार्ट तैयार करें।

## i gyk l =%LoLFk jguk

इस सत्र का फोकस छात्रों को स्वस्थ जीवन शैली विकल्पों के बारे में सोचने और इन प्रथाओं को याद रखने के अच्छे तरीकों पर शिक्षित करना है।



**गतिविधि एक  
समयः  
5 मिनट**

### [ky dk 'Hkld%vi us i\$kdks iVda; k vi us gFka l s rkyh ct k a

- शिक्षक छात्रों का स्वागत करता है, सुनिश्चित करता है कि कक्षा व्यवस्थित है और छात्रों को सूचित करता है कि विषय का नाम है, 'स्वस्थ रहें और स्वस्थ खाएं'।
- खेल की व्याख्या करें:
  - शिक्षक कक्षा के चारों ओर घूमता है और एक कथन कहता है, फिर शिक्षक एक छात्र को उस कथन का जवाब देने के लिए चुनता है। उनकी प्रतिक्रिया गैर-मौखिक प्रकृति की होनी चाहिए। शिक्षक छात्रों को जोर से कहते हैं:

“

vxj e\$vki dks cYkrk gYrk\$ vi us  
i\$kdks iVda; fn dFku , d vLoLFk  
0 ogkj@vknr dks l afHz djrk gS  
; k vi us gFka l s rkyh ct k a; fn ; g  
, d LoLFk 0 ogkj@vknr dks l afHz  
djrk gS ”

”

- कुछ उदाहरण हैं, खाने से पहले हाथ धोना, अपने कमरे में कूड़ा डालना, सड़क पर थूकना, अपने दाँत साफ न करना आदि। इससे उन्हें ध्यान केंद्रित करने और सत्र को दिलचस्प बनाने में मदद मिलेगी।
- शिक्षक इसे जारी रखता है और लगभग 4 – 6 कथन कहता है।



**समय:  
15 मिनट**

### Nk=ksfy, ç' uklkj%fDot +

- शिक्षक कक्षा को समान रूप से, दो समूहों में विभाजित करता है: दाईं ओर 'समूह ए' और बाईं ओर 'समूह बी'।
- इसके बाद शिक्षक प्रत्येक समूह को एक स्वस्थ और एक अस्वस्थ व्यवहार/आदत का नाम बताने के लिए कहता है। शिक्षक स्कोर को बोर्ड या कागज पर रखता है। इसे लगभग 3–4 राउंड तक ऐसे ही चलने दें।
- शिक्षक प्रत्येक समूह को हाथ धोने से संबंधित एक नारा या कहावत याद करने के लिए कहेंगे। इसे एक बार खेलें और स्कोर बनाए रखना जारी रखें।
- शिक्षक प्रत्येक समूह को 'स्वच्छ भारत मिशन' से संबंधित किसी भी नारे को याद करने के लिए कहेंगे। इसे दो राउंड तक खेलें और शिक्षक बोर्ड या पेपर पर स्कोर बनाए रखता है।
- शिक्षक समूह ए और समूह बी के अंकों का मिलान करें, और फिर विजेता समूह की घोषणा करें।

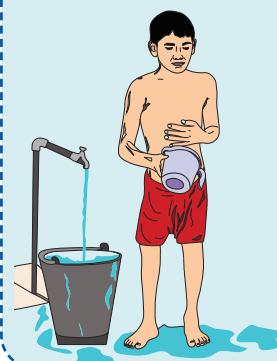
### f' kld dsfy, ulV



- सत्र लेने से पहले, कृपया हाथ धोने से संबंधित नारों की एक सूची और 'स्वच्छ भारत मिशन' से संबंधित आपके स्कूल में प्रदर्शित, समुदाय, या पड़ोस में प्रदर्शित नारों को संकलित करें। कुछ नारों के लिए अनुलग्नक 2 देखें।
- अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली आदतों और प्रथाओं की सूची के उदाहरण इस प्रकार है:



	बाथरूम जाने के बाद, छींकने, बाहर खेलने, और खाने से पहले उसने हाथ धोना		कम जंक फूड खाना
	रोजाना नहाना		साफ पानी पीना
	कोहनी में खांसना और छींकना		दिन में कम से कम एक घंटा व्यायाम करना
	संतुलित आहार खाना		कोई खेल खेलना (स्पोर्ट)
	सही मात्रा में खाना		रात में 8 और 10 घंटे की नींद लेना



- शिक्षक को कोई चर्चा नहीं करनी है बल्कि यह सुनिश्चित करना है कि गतिविधि कम समय ले।



## गतिविधि दो समयः 5 मिनट

### nWjk l=%LoLFk Hkt u djuk

यह सत्र छात्रों को उचित पोषण, विभिन्न प्रकार के खाद्य समूहों और स्वस्थ आहार के बारे में शिक्षित करने के लिए है। इस सत्र में अच्छे पोषण के लिए दिशानिर्देश के रूप में 'गो, ग्रो एंड ग्लो फूड्स' के मॉडल (अनुलग्नक 3 देखें) को रेखांकित किया जाएगा।

### I f'kr pplzge [kuk D; k [krs g]

- शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि सत्र का दूसरा भाग भोजन पर है, और पोषण कैसे अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।
- शिक्षक छात्रों से खाना खाने के कुछ कारण बताने को कहते हैं।

### f' kld dsfy, uk

- चर्चा को संक्षिप्त और स्पष्ट रखें।
- इस बात पर जोर दें कि भोजन लोगों, परिवार और समुदाय के सदस्यों के बीच संबंध बनाने का काम भी करता है।
- परिवार में त्योहारों और अन्य अवसरों पर विशेष खाद्य पदार्थ बनाए जाते हैं।



## गतिविधि तीन समयः 15 मिनट

### e&viuh lyV i j D; k i l a d: &k [k| ley vks mudh ckxdrk

- शिक्षक, एक बार फिर, छात्रों को दो समूहों में विभाजित करता है: दाईं ओर 'समूह ए' और बाईं ओर 'समूह बी'। समूह ए 'दैनिक भोजन' पर ध्यान केंद्रित करेगा और समूह बी 'विशेष अवसर भोजन' पर ध्यान केंद्रित करेगा।
- शिक्षक छात्रों को उन खाद्य पदार्थों की सूची बनाने का निर्देश देते हैं जिनका वे अपने निर्धारित समूह (दैनिक और विशेष खाद्य पदार्थ) में उपभोग करना चाहते हैं।
- शिक्षक प्रत्येक समूह में दो छात्रों को एक पेपर प्लेट वितरित करता है।
- शिक्षक अच्छे छात्रों को उन छात्रों के चारों ओर छोटे समूह बनाने का निर्देश देता है जिनके पास समूह में प्लेट हैं। (नोट: कुल चार समूह होने चाहिए) दो समूह दैनिक भोजन के और दो समूह विशेष अवसर भोजन के।
- शिक्षक प्रत्येक समूह में एक छात्र को कागज की एक शीट और एक स्केच पेन देता है। शिक्षक समूहों को दिए गए कागज की शीट पर खाद्य पदार्थों पर चर्चा करने और लिखने के लिए पाँच मिनट का समय देता है।
- इसके बाद शिक्षक छात्रों को निर्देश देता है कि वे कागज की शीट (जिस पर खाद्य पदार्थ लिखे हैं) को पेपर प्लेट पर रखें और अपनी प्रस्तुति दें।
- प्रत्येक समूह अपनी प्रस्तुति देता है। शिक्षक सभी छात्रों को उनके प्रयास के लिए प्रशंसा प्रदान करता है।



**गतिविधि चार  
समयः  
10 मिनट**

## 1 फूल पूळे का खाद्य पदार्थों का सामिल करना चाहिए?

- शिक्षक सभी छात्रों को इकट्ठा करता है और निम्नलिखित प्रश्नों पर संक्षिप्त चर्चा करता है:
- आप सभी को किस तरह का खाना पसंद है? क्यों?
  - क्या आपको रोजाना जंक फूड (तला हुआ, मसालेदार, मैदा से बना हुआ) का सेवन करना चाहिए? क्यों?
  - आपको अपने आहार में प्रतिदिन किस प्रकार के खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए?
  - प्रत्येक खाद्य समूह का क्या महत्व है?
  - क्या लड़कियों को लड़कों के जैसा और समान मात्रा में भोजन करना चाहिए?

## फूल फूल का खाद्य उचित दृष्टि

सत्र शुरू होने से पहले शिक्षक को बोर्ड पर पहले से 'गो फूड्स, ग्रो फूड्स एंड ग्लो फूड्स' को लिखना होगा। शिक्षक छात्रों को 'गो फूड्स, ग्लो फूड्स और ग्रो फूड्स' के प्रमुख संदेश पढ़कर सुनायेंगे। चलो फूड्स (खाद्य पदार्थ), बढ़ो फूड्स, तथा चमको फूड्स, पर एक चार्ट तैयार कर सकते हैं।



**रिक्षण सत्र  
समयः  
10 मिनट**

## प्राक्ति का खाद्य उचित दृष्टि

शिक्षक छात्रों का ध्यान बोर्ड की ओर आकर्षित करता है जिसमें अधिक जानकारी के लिए 'चलो फूड्स, बढ़ो फूड्स एवं चमको फूड्स' प्रदर्शित हैं। शिक्षक निम्नलिखित जानकारी साझा करता है—



## xks QM1 ] xks QM1 ] vks Xyks QM1



### xks QM1 1/2

ग्रो खाद्य पदार्थ लोगों को ऊर्जा देते हैं। सक्रिय रहने, काम करने, और हमें रोज़ाना ईंधन देते हैं गतिविधियों को करने के लिए। इसमें शामिल हैं:

#### dkckgbMV

- अनाज
- चावल
- रोटी
- आलू
- पास्ता

#### ol k

- तेल
- मक्किन
- घी



### xks QM1 1/2

ग्रो खाद्य पदार्थ से शरीर को मदद मिलती है बढ़ने व स्वस्थ रहने में। वे दांतों, हड्डियों, और मांसपेशियों को मजबूत बनाते हैं! उनमें शामिल हैं:

#### i klu

- मुर्गी
- मछली
- सोया
- अंडे
- दूध
- पनीर
- दही
- दाल
- काष्ठफल



### Xyks QM1 1/2

ग्लो खाद्य पदार्थ विटामिन और खनिज से भरपूर होते हैं जो बीमारी को रोकने में मदद करते हैं। हमारी त्वचा, आँखें, और बाल चमकते हैं। उनमें शामिल हैं:

#### Qy

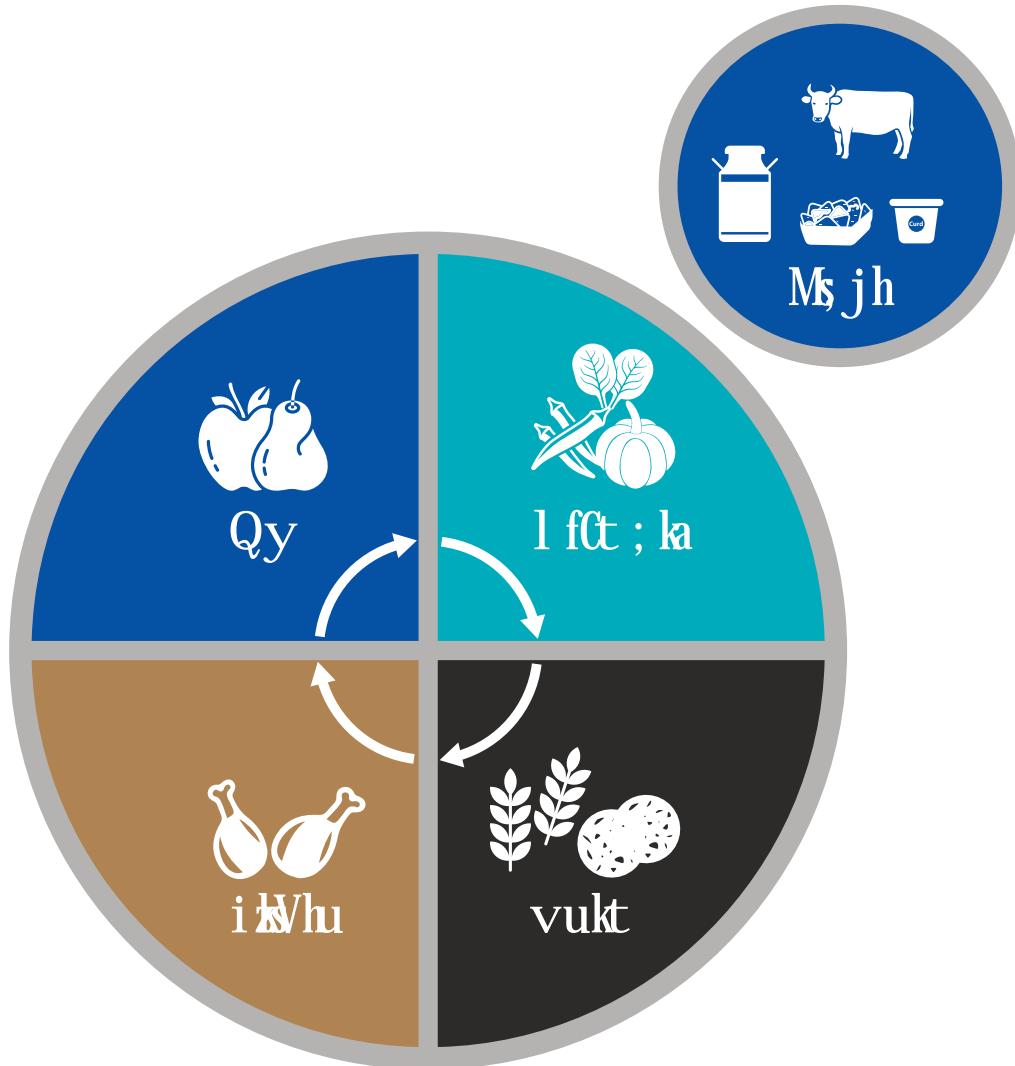
- केले
- संतरे
- आम
- पपीता

#### l fct ; ka

- पत्तेदार साग
- कट्टू
- गोभी
- भिंडी

#### dkkBQy

## f' k'kd ckMij fuEufyf[kr fp= cukrs g§



ज्ञान से पढ़ता है

चित्र उपयोगी है क्योंकि आप देख सकते हैं कि आपको प्रत्येक प्रकार के भोजन की कितनी आवश्यकता है! आप देख सकते हैं कि आधी प्लेट फलों और सब्जियों से बनी है। अन्य आधे में अनाज (जैसे चावल, गेहूं या बाजरा) और प्रोटीन (जैसे मांस या दाल) हैं। दूध, दही, पनीर और पनीर जैसे डेयरी विटामिन और खनिज जैसे कैल्शियम से भरपूर होते हैं जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं!

शिक्षक पूछता है कि—आप इस प्लेट पर क्या नहीं देखते हैं?

उत्तर: जंक फूड नहीं! याद रखें कि बहुत अधिक वसा, नमक या चीनी न खाएं!

## f lkld dsfy, ukv

1. कृपया साझा करें कि हमारे दैनिक आहार में सभी खाद्य समूहों के खाद्य पदार्थों को शामिल करना महत्वपूर्ण है।
2. इस बात पर जोर दें कि भोजन के मामले में लड़कियों के साथ भेदभाव नहीं किया जाना चाहिए क्योंकि कुछ परिवार इस गलत प्रथा का पालन कर सकते हैं। वास्तव में, लड़के और लड़कियों दोनों को उचित पोषण की आवश्यकता होती है, क्योंकि युवावस्था शरीर में तेजी से शारीरिक, मानसिक और यौन परिवर्तनों का चरण है।
3. निम्नलिखित निष्कर्ष निकालें: जंक फूड का सेवन कभी—कभार किया जा सकता है, लेकिन दैनिक आधार पर नहीं, क्योंकि यह खराब स्वास्थ्य, वजन बढ़ाने और अन्य बीमारियों को जन्म देता है।

## मॉड्यूल दो

e, Mif w nks	i "B l d; k	
परिचय		47
पहला सत्र: जोखिम और जोखिम भरी स्थितियों को संभालना		48
दूसरा सत्र: सुरक्षित स्पर्श बनाम असुरक्षित स्पर्श		50
तीसरा सत्र: सुरक्षित रहने के स्मार्ट तरीकों पर समीक्षा		53

# जोखिमों को पहचानना, सुरक्षित रहना और बाल यौन शोषण को रोकना





### मॉड्यूल दो

## जोखिमों को पहचानना, सुरक्षित रहना और बाल पौन शोषण को रोकना



**सत्र का समय  
60 मिनट**

### i fjp;

किशोरावस्था एक ऐसा चरण है जब लड़के और लड़कियां अलग—अलग चीजों के साथ प्रयोग करना पसंद करते हैं—उनका लुक, स्टाइल, दोस्त, ड्रग्स, गैजेट्स आदि। यह एक ऐसा समय है जब वे ऐसी गतिविधियों और व्यवहारों में लिप्त होना पसंद करते हैं जिनमें जोखिम शामिल हो सकते हैं क्योंकि यह उन्हें रोमांच और एड्रेनालाईन की बढ़ोतरी देता है। वे कमज़ोर होते हैं क्योंकि उनके पास उचित निर्णय लेने के लिए जानकारी और परिपक्वता की कमी होती है। मॉड्यूल का फोकस छात्रों को कुछ जोखिम भरी स्थितियों से परिचित कराना है जो प्रचलित हैं, ताकि वे उन्हें ठीक से संभाल सकें और अपनी रक्षा कर सकें।

### mís;

इस सत्र के अंत तक छात्र सक्षम होंगे:

1. ?kj vlg vius iMk eadN fLFfr; k eat k[lekdh igpku djus ea
2. l pkj dlsky] fo'kk : i lsbudkj dlsky dk ç; lk djus ds fy,
3. mfpr fu.k yus ds dlsky dk cn'k djus ds fy,
4. l jf{kr Li 'kZvlg vl jf{kr Li 'kZavarj dks l e>u\$ igpkuus vlg t kius ds fy,
5. l 'kä egl w djus vlg vius Lo; ads 'kjij ij LokfeRo LFkfir djus ea
6. [k dks l jf{kr j[kus ds dN LeVZrjhdkdks; k djus vlg l e>u\$ l lfk gh ; g Hht kuuseafd vxj os [k dks [krjukd fLFfr eakrs gark D; k djuk plg,



t hou dk&ky dk bLrkey fd; k

आलोचनात्मक सोच, मूल्य स्पष्टीकरण, प्रभावी संचार, निर्णय लेने और आत्म-जागरूकता



f' kld dsfy, vlo'; d vfrfjä l kexh

- ‘जोखिम भरी स्थिति’ कागज के टुकड़ों को रखने के लिए एक बॉक्स या बैग
- जोखिम भरी स्थितियों वाली मुद्रित शीट
- संगीत के लिए मोबाइल फोन (वैकल्पिक)
- सुरक्षित स्पर्श और असुरक्षित स्पर्श के बारे में जानकारी



f' kld dsfy, vlo'; d vfxe r\$ kjh

- शिक्षक को कागज की एक शीट को चीर कर वर्गों में काटना है। ‘जोखिम भरी स्थितियों’ की सूची के लिए अनुलग्नक 4 देखें और प्रत्येक स्थिति के लिए एक चौकोर कागज का टुकड़ा तैयार करें। गतिविधि शुरू होने से पहले कागज के प्रत्येक चौकोर टुकड़े को आधा मोड़ें और उन्हें एक बॉक्स या बैग में रखें।
- “खुद को सुरक्षित रखने के स्मार्ट तरीके” पर शिक्षक एक चार्ट तैयार करें।



**गतिविधि एक  
समयः  
5 मिनट**

i gyk l =% t k[ le vks t k[ le Hjh fLFkr; kdk l Hkyuk  
c@ ' khyrk

शिक्षक छात्रों का स्वागत करता है और उन्हें एक गतिविधि के बारे में सूचित करता है जिसे जोखिम और जोखिम भरी स्थितियों से निपटने के लिए आयोजित किया जाएगा।

- शिक्षक जोखिम शब्द का परिचय देते हैं और उनसे पूछते हैं कि जब वे इस शब्द को सुनते या पढ़ते हैं तो उनके लिए इसका क्या अर्थ है?
- बोर्ड पर सभी प्रतिक्रियाओं को नोट करें। छात्रों के साथ बातचीत शुरू करने के लिए शिक्षक जोखिम लेने से संबंधित टीवी पर लोकप्रिय विज्ञापनों का भी उल्लेख कर सकते हैं। शिक्षक जोखिम की परिभाषा प्रदान करता है।

“

t k[ le dN [krjukd ; k vfç; gkis  
dh l Hkouk gS

”

## t k[ke dN [krjukd ; k vfç; gkis dh l Hkou gS

शिक्षक इस बात पर ज़ोर देते हुए आगे बढ़ते हैं कि जहां जोखिम रोमांच और रोमांच की भावना प्रदान करते हैं, वहीं वे बच्चों और युवा वयस्कों को भी एक कमज़ोर स्थिति में डालते हैं, कभी—कभी शरीर की क्षति या चोट अपरिवर्तनीय हो सकती है। उदाहरण के लिए, दोपहिया वाहन पर बिना हेलमेट के तेज गति से और कई अन्य कारों और ट्रकों के साथ व्यस्त सड़क पर सवारी करना।

2. शिक्षक छात्रों को यह बताते हुए निष्कर्ष निकालते हैं कि अगली गतिविधि में, वे अपने आस—पास हो रही कुछ अवांछनीय या जोखिम भरी स्थितियों से परिचित हो जाएंगे और उन्हें उचित तरीके से संभालने के कुछ तरीके सीखेंगे।



शिक्षण सत्र  
समय:  
**5 मिनट**

### budkj dkky dk l e>uk

शिक्षक को समझाना चाहिए कि साथियों या अन्य व्यक्तियों के दबाव से निपटना अक्सर मुश्किल होता है और यह याद रखने का एक तरीका है कि चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में 'नहीं' कैसे कहा जाए। शिक्षक बोर्ड पर लिखता है और निम्नलिखित को ज़ोर से पढ़ता है:

- ए. एन: नहीं—'नहीं' कहें, 'शायद' या 'बाद में' नहीं (N)
- बी. आई: 'I' कथनों का उपयोग करें, जैसे 'मुझे कोई दिलचस्पी नहीं है।' या 'मुझे वह पसंद नहीं है।' (I)
- सी. सी: यदि आप अभी भी दबाव महसूस कर रहे हैं तो विषय या स्थान बदलें (C)
- डी. ई: बाहर निकलें, अगर आपको यह पसंद नहीं है तो क्षेत्र/स्थिति छोड़ दें (E)

### f' kld ds fy, uk

सत्र शुरू होने से पहले शिक्षक को अनुबंध 4 – जोखिम भरी स्थिति – का संदर्भ लेना चाहिए और प्रत्येक स्थिति को कागज के एक चौकोर टुकड़े पर लिखना चाहिए। सुनिश्चित करें कि लिखावट स्पष्ट है और छात्रों को पढ़ने के लिए, समझने में आसान है। एक बार यह हो जाने के बाद, कागज के प्रत्येक टुकड़े को आधा मोड़ें, और उन्हें एक बॉक्स या बैग में रखें। कागज के इन टुकड़ों को छात्रों द्वारा 'पासिंग द पार्सल' नामक खेल के रूप में चुना जाएगा। जोखिम भरी स्थितियों वाले कागज के टुकड़े शिक्षक द्वारा रखे जा सकते हैं और जब यह खेल अन्य छात्रों के साथ खेला जाता है तो फिर से उपयोग किया जा सकता है।



गतिविधि दो  
समय:  
**20 मिनट**

### [ky dk 'Hkld%ik y ik djuk

1. शिक्षक छात्रों को एक घेरे में बैठने या खड़े होने का निर्देश देता है। शिक्षक छात्रों को यह कहकर खेल समझाता है कि जब संगीत चालू हो (या शिक्षक द्वारा धीमी ताली बजाते हुए), तो बॉक्स या बैग को एक छात्र से दूसरे छात्र को एक दिशा में ले जाना चाहिए।
2. जब संगीत बंद हो जाता है (या शिक्षक द्वारा ताली बजाना बंद कर दिया जाता है), जो छात्र बॉक्स या बैग को पकड़े हुए है, वह बॉक्स या बैग के अंदर से एक टुकड़े को चुनता है, सभी को सुनने के लिए जोर से पढ़ता है और फिर उस स्थिति पर प्रतिक्रिया देने के लिए आगे बढ़ता है। छात्र द्वारा

स्थिति पर अपनी प्रतिक्रिया कहने के बाद अन्य छात्र और शिक्षक जानकारी जोड़ सकते हैं या एक अलग दृष्टिकोण दे सकते हैं। छात्रों को इंकार कौशल (एनआईसीई) का प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

3. शिक्षक फिर छात्र से कागज के चौकोर टुकड़े एकत्र करता है और उसे सुरक्षित रखता है। फिर अगले छात्र को बॉक्स या बैग सौंपकर फिर से उसी दिशा में खेल शुरू होता है।
4. इस खेल को तब तक जारी रखें जब तक कि कागज के सभी चौकोर टुकड़ों का उत्तर न दे दिया जाए।
5. शिक्षक इस बात पर बल देते हुए सत्र का समापन करते हैं कि यह खेल छात्रों को रोजमर्रा की स्थितियों में शामिल कुछ जोखिमों को पहचानने का अवसर प्रदान करता है।
6. शिक्षक छात्रों को सूचित करते हैं कि सोच और अच्छे संचार कौशल का उपयोग करके प्रत्येक छात्र में आत्मविश्वास के साथ इन स्थितियों को संभालने के साथ-साथ व्यक्तिगत खतरों का शिकार होने से खुद को बचाने का कौशल हो सकता है।

### f kld dsfy, ukv

1. यदि किसी छात्र में कागज के चौकोर टुकड़े पर लिखे विषय को पढ़ने के कौशल की कमी है, तो शिक्षक को छात्र को इस तरह से सहायता करने के लिए हस्तक्षेप करना चाहिए जिससे छात्र को शर्मिदगी न हो।
2. प्रत्येक स्थिति में शामिल जोखिमों को पहचानने के लिए छात्रों का मार्गदर्शन करें।
3. संगीत के अन्य स्रोत उपलब्ध नहीं होने पर शिक्षक ताली बजाने के लिए अपने हाथों का उपयोग कर सकते हैं।
4. यदि कमरा एक सर्कल बनाने के लिए पर्याप्त बड़ा नहीं है, तो छात्रों को बैठने या खड़े होने दें जैसा कि वे आम तौर पर करते हैं और बॉक्स या बैग को एक पंक्ति से दूसरी पंक्ति में ले जाने देते हैं।
5. कागज के चौकोर टुकड़े पर पाए जाने वाले प्रत्येक लिखित विषय पर लंबी चर्चा न करें — केवल छोटे और स्पष्ट उत्तर।
6. शिक्षक को मदद करनी पड़ सकती है 'नहीं कहने' की तकनीक को लेकर। कृपया इन तकनीकों के लिए अनुबंध 5 देखें।

### nwkjkl=%l jf{kr Li 'kzcuke vl jf{kr Li 'kz

यह सत्र छात्रों को इस बात पर शिक्षित करने के लिए है कि स्पर्श के बीच के अंतर को कैसे पहचाना जाए जो स्वीकार्य है और स्पर्श जो अस्वीकार्य है ताकि छात्रों को खुद को पहचानने और नुकसान से बचाने के लिए एक आधार मिल सके।



## गतिविधि तीन

### समयः 3 मिनट

- शिक्षक छात्रों से पूछता है कि क्या किसी दूसरे इंसान का स्पर्श सुरक्षित या असुरक्षित या दोनों हो सकता है? शिक्षक तब छात्रों से अपना उत्तर लिखने के लिए कहता है और अपनी नोटबुक में सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श के प्रति उनके उदाहरण लिखने को कहता है।
- शिक्षक छात्रों से अनुरोध करता है कि वे किसी अन्य इंसान द्वारा स्पर्श पर अपने विचार समझा करें—सुरक्षित, असुरक्षित या दोनों।
- शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम लिखता है। एक का शीर्षक सुरक्षित और दूसरे का शीर्षक असुरक्षित। शीर्षकों के तहत प्रत्येक कॉलम में छात्रों द्वारा प्रदान किए गए उदाहरणों की सूची को संक्षेप में रेखांकित करें।

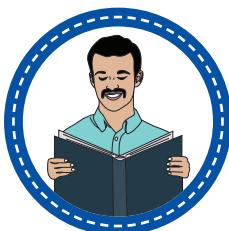
### f' kld dsfy, ukv

छात्रों को ध्यान दिलाना चाहिए कि कभी—कभी पारंपरिक रूप से सामान्य या सुरक्षित हावभाव भी खराब हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि किसी कारण से हाथ मिलाना लंबा हो जाता है या पकड़ बहुत मजबूत हो तो यह असुरक्षित है। फिर, अगर गले लगाना बहुत ज़ोरदार हो जाता है या उनके हाथ टटोल रहे हैं (दुलार कर रहे हैं), तो यह असुरक्षित है। एक अन्य उदाहरण यह है कि यदि चुंबन लंबे समय तक किया जाता है या इसमें काटना शामिल है तो यह असुरक्षित हो जाता है। स्पर्श जो सामान्य होते हैं, वे हल्के और संक्षिप्त होते हैं। जो लंबे समय तक, जोरदार या चोटिल होते हैं वे असुरक्षित हो जाते हैं।



## शिक्षण सत्र

### समयः 7 मिनट



### ज़ोर से पढ़ता है

जब गतिविधि पूरी हो जाए, तो शिक्षक को यह समझाने में स्पष्ट होना चाहिए कि स्पर्श सुरक्षित और असुरक्षित हो सकता है।

### vl jgf{kr Li 'kZdsy{k k

- यह आपको दर्द देता है
- यह आपको महसूस कराता है:—
  - असहज
  - नर्वस
  - डरा हुआ
- यह उस क्षेत्र में है जो आपके अंडरवियर से ढका हुआ है (लड़कियों के लिए छाती और जननांग क्षेत्र और आमतौर पर लड़कों के लिए जननांग क्षेत्र)।
- कोई आपको छूता है जहां आप पसन्द नहीं करते
- कोई आपको उसके शरीर को छूने के लिए मजबूर करता है
- आपको इसे गुप्त रखने के लिए बाध्य करते हैं या कोई आपको चोट पहुंचाने की धमकी देता है
- अगर कोई आपको धोखा देने के लिए उपहार की पेशकश करता है या आपको कुछ अनुचित करने के लिए प्रेरित करता है या सहमति देता है

### l jgf{kr Li 'kZdsy{k k

- आप इसके साथ सहज हैं
- स्पर्श एक उपयुक्त क्षेत्र में है
- स्पर्श हल्का और संक्षिप्त है

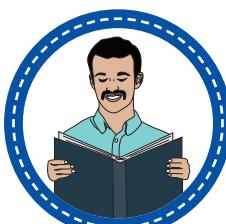
Nk=kads l kfkl k>k djus ds fy, f' k'kd ds fy,  
vfrfjä t k'kdj h%

असुरक्षित स्पर्श अक्सर उन लोगों द्वारा किया जाता है जिन्हें हम जानते हैं। असुरक्षित स्पर्श के कृत्यों में शामिल लोग व्यापक उम्र के हो सकते हैं। कोई भी वयस्क (अजनबी या परिवार के सदस्यों सहित जिन्हें आप जानते हैं) जो आपको अनुचित तरीके से छूते हैं, ठीक नहीं है, भले ही वे सत्ता की स्थिति में हों, अच्छी तरह से पसंद किए गए हों, परिवार के सदस्य हों, और कई अन्य लोगों द्वारा जाने जाते हों।

शिक्षक को छात्रों को यह भी समझाना चाहिए कि लड़कियों को यौन शोषण का अधिक खतरा होता है। हालांकि, लड़कियों और लड़कों दोनों को जोखिम है, और वे उस उम्र में हैं जिसमें जोखिम का अनुभव अधिक है।



### गतिविधि चार समय: 5 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

शिक्षक संभावित स्थितियों की एक श्रृंखला को ज़ोर से पढ़ता है। शिक्षक छात्रों से इस बात पर चर्चा करने का अनुरोध करता है कि वे सुरक्षित हैं या असुरक्षित। यदि वे असुरक्षित स्थितियाँ हैं तो छात्रों को सोचना चाहिए और सुझाव देना चाहिए कि उन्हें क्या करना चाहिए।

फ्रैंक, दूसरे जब आपका मित्र लंच के समय आपको देखता है, तो वह आपको हाई फाइव देता है। 'सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?'

फ्रैंक नहीं आप स्कूल में एक नए छात्र से मिलते हैं और आप दोनों हाथ मिलाते हैं। 'सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?'

फ्रैंक रहुं एक स्कूल का कोई कर्मचारी आपको एक सुनसान जगह पर लाता है और कहता है कि आप उसे छूए। 'सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?'

फ्रैंक प्लज़ आपके माता और पिता आपको प्यार और स्नेह से गले लगाते हैं। (सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?)

फ्रैंक इकूप एक वयस्क जो आपका नाम जानता है, वह आपको अपने वाहन में लाने के लिए आपका हाथ पकड़ने की कोशिश करता है, यह कहते हुए कि वे आज आपको घर ले जाने आए हैं। (सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?)

फ्रैंक नें आपका शिक्षक आपको पीठ पर थपथपाता है और आपकी सुरक्षित यात्रा की कामना करता है। (सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?)

फ्रैंक कोई ऐसा व्यक्ति जिसे आप पार्क में नहीं जानते हैं, आपको इस तरह से छूने का प्रयास करता है जिससे आप असहज हो जाते हैं। (सुरक्षित या असुरक्षित स्पर्श?)

इन परिदृश्यों के सही उत्तर इस मॉड्यूल के अनुबंध 6 में पाए जा सकते हैं।

f' k'kd ds fy, uk

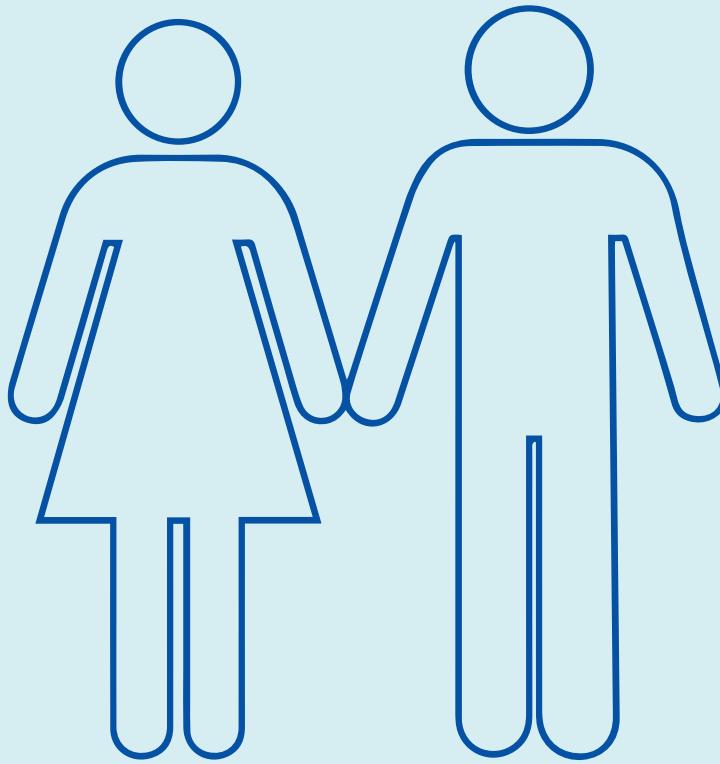
छात्रों को यह ध्यान दिलाना चाहिए कि पारंपरिक रूप से सामान्य या सुरक्षित हावभाव भी कभी-कभी असुरक्षित हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, यदि हाथ मिलाना अनावश्यक रूप से लंबा हो जाता है, तो कोई व्यक्ति आपके शरीर पर अपनी पकड़ मजबूत कर लेता है, एक आलिंगन बहुत अधिक मजबूत हो जाता है, या किसी व्यक्ति के हाथ आपके शरीर के ऊपर या उसके आस-पास फेरने लगते हैं। ये सभी कार्य अनुचित और असुरक्षित माने जाने वाले हैं।



**गतिविधि पांच  
समय:  
5 मिनट**

- शिक्षक बोर्ड पर लड़के या लड़की की रूपरेखा तैयार करता है (इस पर निर्भर करता है कि वे किस तरह की कक्षा में पढ़ा रहे हैं)। जरुरत पड़ने पर इस गतिविधि को लड़कों और लड़कियों के साथ अलग-अलग भी किया जा सकता है।
- इसके बाद शिक्षक के पास छात्र खेच्छा से आते हैं और एक एक्स के निशान द्वारा चिह्नित करते हैं जहां दूसरों को उन्हें छूना नहीं चाहिए।
- एक्स वाले स्थानों के उदाहरण छाती क्षेत्र, जनन अंग, बाहों के नीचे, ऊपरी जांघों, पीछे, साथ ही मुँह और चेहरे जैसे क्षेत्र होने चाहिए।

**OUTLINE OF A GIRL AND A BOY**



**रिक्षण सत्र  
समय:  
10 मिनट**

रह जूलूलू = % 1 जूफूरू जूगू द्स लेव्वर्जू हूद्दू आजू लैहूक्क

यह सत्र छात्रों को यह सोचने में संलग्न करने के लिए है कि उनकी अपनी सुरक्षा के लिए कौन सी जानकारी जानना महत्वपूर्ण है। यह सत्र पहले की गई सामग्री की समीक्षा करेगा और छात्रों को यह सोचने का अवसर देगा कि यदि वे इनमें से किसी एक स्थिति में खुद को पाते हैं तो वे क्या करेंगे।

- शिक्षक को स्वयं को सुरक्षित रखने के स्मार्ट तरीके के अनुबंध 7 का संदर्भ लेना चाहिए और सामग्री की समीक्षा करनी चाहिए।
- शिक्षक को नीचे दिए गए बॉक्स में दिए गए प्रमुख बिंदुओं को हाइलाइट करना चाहिए और सूचीबद्ध सामग्री को जोर से पढ़ना चाहिए।



**ज़ोर से पढ़ता है**

## [k̪ dks l g̪fkr j [kus ds LekZrjhds

'kj h%आपने शरीर के मालिक हैं। किसी को भी आपको चोट पहुँचाने की अनुमति नहीं है fut h 'kj hj ds v%किसी के लिए भी आपके निजी अंगों को छूना या देखना या बात करना कभी भी ठीक नहीं है

xysyxul%गले लगना और चूमना उन लोगों से अच्छा लगता है जिन्हें आप पसंद करते हैं। कोमल और सक्षिप्त होना चाहिए

mi gkj%किसी ऐसी चीज के बदले में उपहार (मिठाई, पैसा और अन्य) लेने से मना करें जो आपको असहज करती है

xIr j [kul%छूने के बारे में रहस्य ठीक नहीं हैं। किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं

uk dgul%जब कोई व्यक्ति स्पर्श करने के नियमों को तोड़ता है या आपसे कुछ ऐसा करने के लिए कहता है जो आपको असहज करता है, तो इनकार करने के कौशल का ज़ोर से उपयोग करें

fpYykvls vls njv gk t kv%चिल्लाने का अभ्यास करें जब कोई आपको चोट पहुँचाने की कोशिश करता है या इस तरह से छूता है जिससे आप भ्रमित, डरे हुए या असहज महसूस करते हैं

crkv%विश्वसनीय वयस्कों जैसे माता-पिता, शिक्षकों या दादा-दादी को बताएं कि क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति से चिंतित, भ्रमित या डरे हुए हैं जो आपको छूने या छूने की कोशिश करता है

; g dHh Hh vki dk nk sk ughag%जब कोई आपको चोट पहुँचाने के लिए छूने के नियम को तोड़ता है तो यह आपकी गलती नहीं है। यहां तक कि जब आप ना नहीं कह सकते हैं या दूर हो जाते हैं या किसी वयस्क को बताने से डरते हैं, आपकी गलती नहीं है।

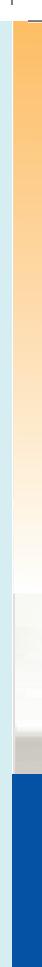
## f' kld ds fy, uk

- अंतिम तीन बॉक्स / बिंदुओं ('चिल्लाओ और दूर हो जाओ', 'बताओ', और 'यह कभी आपकी गलती नहीं है') पर ज़ोर देना सुनिश्चित करें।
- 'बताओ' समीक्षा के दौरान, छात्रों को अपने जीवन में एक या दो वयस्कों के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करना सुनिश्चित करें कि अगर उन्हें कुछ हुआ तो वे उनसे बात करेंगे।
- शिक्षक को भरोसेमंद वयस्कों से बात करने और बात करने के महत्व पर ज़ोर देना चाहिए। ऐसी चीजों के बारे में बोलने के लिए बहादुरी की आवश्यकता होती है, लेकिन छात्रों को इस बारे में सोचना चाहिए कि यह खुद को और दूसरों को शिकार बनने से कैसे मदद करता है।
- पहले बॉक्स / बिंदु 'बॉडी' पर भी ज़ोर दें और छात्रों को याद दिलाएं कि उन्हें अपने शरीर के प्रभारी महसूस करना चाहिए

e, M y rhu	i "B l q; k	
पहला सत्रः झग्स क्या हैं?		58
दूसरा सत्रः वैध (कानूनी) और अवैध (गेरकानूनी) झग्स		60
तीसरा सत्रः शाराब के बारे में सीखना		62
चौथा सत्रः तम्बाकू के बारे में सीखना		64
पांचवां सत्रः वाष्पशील पदार्थों (इनहेलेंट) के बारे में सीखना		68
छठा सत्रः झग प्रश्नोत्तरी – आपने झग के बारे में क्या सीखा		69

### मॉड्यूल तीन

# बुनियादी झग शिक्षा जानकारी



# 3



## मॉड्यूल तीन बुनियादी झग शिक्षा जानकारी



**सत्र का समय  
60 मिनट**



इस सत्र के अंत तक छात्र निम्न में सक्षम होंगे:

1. ;g l e>us dsfy, fd M& D; k g\$ yklbl d vls vo\$k nokvlads clp vrjl vls l kbdks fDVo M& dh rhu eq; Jf. k kls voxr gks

2. 'kjlc ds vYi dkfyd vls nlPZlkyd çHko ds cljs seal lekU 1e> j [kus dsfy,

3. rkldwds vYi dkfyd vls nlPZlkyd çHko ds cljs seal lekU 1e> j [kus dsfy,

4. ok'i 'kly i nkFw%bugyV½ds vYi dkfyd vls nlPZlkyd çHko ds cljs seal lekU 1e> j [kus dsfy,



**f'kld dsfy, vlo'; d vfrfjä l lexh**

- चार्ट पेपर, पेंसिल, मार्कर, स्कैप चैन इत्यादि।
- सफेद कागज।
- पिन एवं टेप।



**f'kld dsfy, vlo'; d vfxe r\$ kjh**

- जहाँ शिक्षक को लगता है कि बोर्ड पर बहुत सारी जानकारी लिखनी है, वहां पहले से ही कुछ जानकारी चार्ट पेपर पर लिखी जा सकती हैं। इन चार्ट्स को फिर से उपयोग में लाया जा सकता है।

f' kld ds fy, ukv

सत्र के अंत में ड्रग से संबंधित जिन सवालों को पूछा गया है उन पर खास ध्यान दें।

## i gyk l =%Mx D; k g§

जीवन कौशल पर सत्रों के बाद, स्कूली बच्चों को स्वरथ होने का क्या मतलब है, साथियों के दबाव, लचीलापन, इनकार करने के कौशल और सुरक्षित स्पर्श और असुरक्षित स्पर्श की अंतर्दृष्टि की बेहतर समझ होगी। शिक्षक को स्कूली बच्चों को सूचित करने की आवश्यकता है कि कभी—कभी बच्चे और वयस्क अस्वरथ हो जाते हैं और कभी—कभी व्यक्ति को बेहतर होने, ठीक होने और एक बार फिर स्वरथ होने के लिए दवा देकर हस्तक्षेप करने की आवश्यकता होती है। नशीली दवाओं के विषय को पूरी तरह से समझने के लिए स्कूली बच्चों को, ड्रग्स क्या हैं, वे शरीर को कैसे प्रभावित कर सकते हैं, वर्गीकरण के आधार पर विभिन्न प्रकार के ड्रग्स, और लाइसेंस (कानूनी) और (अवैध दवाएं) के बीच बुनियादी अंतर को समझने की आवश्यकता के बारे में शिक्षित करने की आवश्यकता है। इस मॉड्यूल में तंबाकू शराब और वाष्पशील विलायकों के बारे में जानकारी भी शामिल होगी।

शिक्षक छात्रों से अनुरोध करते हैं कि वे अपनी कॉपी में यह लिखें कि वे किसी अन्य व्यक्ति (दोस्त या परिवार का सदस्य) को कैसे परिभाषित करेंगे या समझाएंगे कि एक ड्रग क्या है।

## Mx D; k g§

शिक्षक छात्रों से अपने कुछ विचारों को साझा करने का अनुरोध करता है कि उन्होंने कैसे परिभाषित किया या समझाया कि एक ड्रग क्या है। शिक्षक बोर्ड पर छात्रों द्वारा बताए गए कई उत्तर तब तक लिखता है जब तक कि कोई नया विषय या अन्य उत्तरों की पुनरावृत्ति न हो।

जब गतिविधि पूरी हो जाती है, तो शिक्षक बोर्ड पर विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू एच ओ) द्वारा ड्रग की परिभाषा लिखता है। यह इस प्रकार है:

“**Mx Hkt u vkj i kuh dks NkMedj dkZHh i nkFkZ g§ t ks 'kjhj eays t kus ij 'kjhj ds dke djus ds rjhds dks cny nrk g§vjk gekjs eM ; k l kpus dh cfØ; k dks cny l drk g§**

— (WHO) 77

शिक्षक को डब्ल्यू एच ओ की परिभाषा और छात्रों द्वारा व्यक्त की गई किसी भी समानता को उजागर करना चाहिए।



**शिक्षण सत्र  
समय  
10 मिनट**

सत्र शुरू होने से पहले शिक्षक को छात्रों से शरीर के उस हिस्से पर धीरे से टैप करने के लिए कहना चाहिए जहां उन्हें लगता है कि मस्तिष्क पाया जा सकता है (आपका या आपके बगल वाला व्यक्ति), फिर छात्रों से यह इंगित करने के लिए कहें कि शरीर में कहां है मेरुदण्ड।

शिक्षक इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि शरीर के इन अंगों को जानना महत्वपूर्ण है क्योंकि यह उन क्षेत्रों में होता है जहां ड्रग का शरीर, मनोदशा और सोच पर प्रभाव पड़ता है।

शिक्षक को उन ड्रग के वर्गीकरण की व्याख्या करनी चाहिए जो किसी व्यक्ति को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक रूप से (मन और भावनाओं) प्रभावित करती हैं, उन्हें साइकोएकिट्व ड्रग्स कहा जाता है।

शिक्षक बोर्ड पर निम्नलिखित संदेश लिखता है या चार्ट का प्रयोग करता है:



1. l bdlk fDVo Ml

मनो-सक्रिय दवाएं किसी व्यक्ति के केंद्रीय तंत्रिका तंत्र (मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी) को प्रभावित करती हैं जो शरीर की अधिकांश गतिविधियों और सोच को नियंत्रित करती हैं। ड्रग मस्तिष्क पर कार्य करती हैं और किसी व्यक्ति के मूड, विचार प्रक्रियाओं या व्यवहार को बदल सकती हैं।

शिक्षक बताते हैं कि केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर ड्रग के प्राथमिक प्रभाव के अनुसार साइकोएकिट्व दवाओं को तीन मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है। शिक्षक बोर्ड पर साइकोएकिट्व ड्रग्स की निम्नलिखित तीन मुख्य श्रेणियां लिखता है:

1. vol hn ; k enk d& eflr" d dh xfrfotek clks eltek dj nsrk gS
2. mlkt d i nfkZ& eflr" d dh xfrfotek eaoof) ykrk gS
3. gyq ukt u ; k Hmed& plt k adks vt hc rj hds l s ns[kuk l quk ; k l uk

f' k'ld Nk=ks l keus t kj l s i<rk gSfd Mx dh çR sl Js kh  
dks dks s ifjHkf'kr fd; k t krk gS



### vol kn@enk d

दवाएं जो मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा कर देती हैं और सतर्कता कम कर देती हैं। (उदाहरण के लिए, आपका भाषण धीमा हो सकता है, या आप चलते-चलते अपना संतुलन खो देते हैं)। कुछ अवसाद हैं, उदाहरण के लिए, शराब (कानूनी), हेरोइन (अवैध), भांग (अवैध), या कोई दर्दनाशक (कानूनी) जो दर्द या परेशानी से राहत देता है या कोडीन (जैसे कि खांसी की दवा में पाया जाता है)। लोग सोच सकते हैं कि डिप्रेसेंट शब्द का अर्थ उदासीनता है, लेकिन इस संदर्भ में, यह मस्तिष्क की गतिविधि को धीमा करने के बारे में है।



### mÙkt d

दवाएं जो मस्तिष्क की गतिविधि को बढ़ाकर अवसाद पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। उदाहरण के लिए, कैफीन (कॉफी, चाय, कोला या एनर्जी ड्रिंक-में पाया जाता है), निकोटीन (तंबाकू में पाया जाता है— (कानूनी), कोकीन (अवैध)।



### gSyq ulk u ; k Hfed

झग्स के कारण उपयोगकर्ता अजीब तरह से चीजों को देख, सुन और सूंघ सकता है। बड़ी मात्रा में भांग भी भ्रामिक हो सकता है।



### गतिविधि तीन

**समय:**  
**5 मिनट**



### ज़ोर से पढ़ता है

nWjk l =%oSk %dkuwl/vkj voSk %skdkuwl/Mx

इस सत्र में, शिक्षक स्कूली बच्चों के साथ इस बात का पता लगाएंगे कि वे जिन झग के बारे में जानते हैं, उनके आधार पर वे क्या वैध झग्स और अवैध झग्स मानते हैं, और यह उजागर करने के लिए किंवदन्ति लाइसेंस दवाएं हैं जो मनुष्यों के लिए फायदेमंद हैं।

शिक्षक ज़ोर से पढ़ता है लाइसेंस वाली और अवैध दवाओं के बीच का अंतर



### , d yklbl d Mx D; k gS

लाइसेंस वाली झग एक निश्चित उम्र के लोगों के लिए और प्रासंगिक चिकित्सा नुस्खे वाले लोगों के लिए कानूनी हैं। उदाहरण के लिए, शराब, तंबाकू, कैफीन या प्रिस्क्रिप्शन/गैर-पर्चे वाली दवाएं (उदाहरण के लिए दर्द से राहत के लिए कॉम्प्लेम और बिना डॉक्टर के पर्चे के खरीदी गई) या खांसी की दवा सभी को लाइसेंस वाली झग माना जाता है।



**ज़ोर से पढ़ता है**



**ज़ोर से पढ़ता है**



**गतिविधि चार  
समय:-  
3 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

f' k|ld fuEufyf[ kr l nsk dks t k| l s i <rk gS

ybl d nok & खांसी, पीठ दर्द, दांत दर्द इत्यादि जैसी स्वास्थ्य स्थिति के इलाज के लिए प्रयोग की जाती है। आदर्श रूप से डॉक्टर की सलाह पर खरीदा और इस्तेमाल किया जाना चाहिए। Lo&fpfdR k u djA लाइसेंस दवा का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है लेकिन बिना डॉक्टर की सलाह या सलाह के दुरुपयोग करने पर इसके नकारात्मक स्वास्थ्य परिणाम हो सकते हैं। लाइसेंस की ड्रग से नशे की लत हो सकती हैं।

'kjc@rckd%शराब का दुरुपयोग होने पर हानिकारक हो सकता है और तंबाकू शरीर के लिए बेहद हानिकारक है। दोनों का उपयोग व्यक्तिगत आनंद के लिए अधिक किया जाता है और इसके लिए किसी व्यक्ति को डॉक्टर के पास जाने की आवश्यकता नहीं होती है। उनका विज्ञापन किया जाता है और उन्हें ग्लैमरस और कूल दिखने के लिए बनाया जाता है। हालांकि, बच्चों को उनके नशे की लत और नकारात्मक स्वास्थ्य परिणामों के बारे में पता होना चाहिए।



, d vsk Mx D; k gS

अवैध ड्रग सभी परिस्थितियों में अवैध हैं, और इस वजह से उनके उपयोग को भारत में आधिकारिक तौर पर एक अपराध के रूप में वर्गीकृत किया गया है जिसे दंड या हिरासत या दोनों से जोड़ा जा सकता है। उदाहरण के लिए अवैध रूप में वर्गीकृत दवाओं में भांग, हेरोइन और कोकीन शामिल हैं।

शिक्षक अनुरोध करता है कि छात्र आधिकारिक शर्तों और स्ट्रीट भाषा का उपयोग करके उन सभी वैध और अवैध दवाओं का नाम दें जो उनके समुदाय में सबसे अधिक उपयोग की जाती हैं (जिन्हें वे जानते हैं)। शिक्षक बोर्ड पर दो कॉलम (लाइसेंस और अवैध) में पहचानी गई सभी ड्रग की सूची लिखता है।

शिक्षक के लिए यह महत्वपूर्ण है कि छात्रों द्वारा नामित किसी भी पहचान की गई ड्रग (लाइसेंस या अवैध) के आगे एक प्रश्न चिह्न लगाया जाए, जब उन्हें स्पष्ट रूप से गलत माना जाता है। उदाहरण के लिए यदि कोई छात्र शराब को अवैध बताता है, तो यह समझाना महत्वपूर्ण है कि कुछ समुदायों में धार्मिक कारणों से शराब को सांस्कृतिक रूप से स्वीकार नहीं किया जा सकता है, लेकिन भारत में शराब को अवैध पदार्थ के रूप में वर्गीकृत नहीं किया गया है, और यह कानून के खिलाफ नहीं है। भारत के कई राज्यों में शराब अवैध है पर बहुत से राज्यों में वैध है।

f' k|ld ckMij cPpl dsfy, , d egRoi wZl nsk fy[ krk gS

l Hh nokvkaeaqll ku igoplus dh {lerk gkrh gS

बहुत से लोग सोचते हैं कि निर्धारित दवाएं या किसी फार्मसी में खरीदी गई काउंटर पर दवाएं हमेशा सुरक्षित होती हैं क्योंकि वे कानूनी हैं या डॉक्टर ने निर्धारित किया है। यह गलत है।



**समय:**  
**10 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

## rhl jk l =% 'kjlc ds cjkseal h[uk

f' k[kd Hkj r ds fofHku Hkkiae 'kjlc ds fy, dN  
l lekU; ukekdkst kj l si<rk g%

दारु, शराब, लालपरी, छिस्की, माल्टा, खंबा, संतरा, गुडकी, हवलदार, जुगनी, रसीला, पाववा, वाइन। नाम कई हैं

Nk=kal s i Nafcl D; k os fdl h vU; ukekdkst kurs g%

\*दिल्ली, उत्तर प्रदेश, चंडीगढ़, पंजाब और हरियाणा के नाम

## f' k[kd t kj l si<rk gSfd 'kjlc D; k gS

शराब बीयर, वाइन और स्प्रिट में पाया जाने वाला एक घटक है। अल्कोहल विभिन्न खाद्य पदार्थों के शर्करा में पाया जाता है। उदाहरण के लिए, अंगूर में चीनी से वाइन बनाई जाती है, माल्टेड जौ (एक प्रकार का अनाज) में चीनी से बीयर, उदाहरण के रूप में वोदका आलू या अन्य पौधों में चीनी से बनाई जाती है। शराब एक मन्दायक है: मस्तिष्क और शरीर के बीच संदेशों को धीमा कर देता है।

f' k[kd us Nk=kal s 'kjlc yus dkl cl sl lekU; rjhdki Nk  
mUkj%निगल लेना/पीना

## f' k[kd ckMij 'kjlc ds dN vYi dkfyd çHko fy[krk g%

dN y?kj; k rRdky çHko

आराम

खुश/दुख, मूँड पर निर्भर  
करता है

बढ़ा हुआ आत्मविश्वास

## f' k[kd 'kjlc ds vU vYi dkfyd çHko dks t kj l si<rk g%

- कम समन्वय
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- अस्पष्ट बोलना



**ज़ोर से पढ़ता है**

f' k[kd bl ckr ij t kj nrk gSfd 'kjlc ds vYi dkfyd iHko l dkjRkd ugkgra

f' k[kd ckMij 'kjlc ds dN nl?kjfyd çHko fy[krk g%

dN nl?kjfyd çHko

स्मृति हानि/भ्रम

अवसाद और उदासी

कैंसर: पेट, जिगर, मुंह



**ज्ञान से पढ़ता है**



**ज्ञान से पढ़ता है**



**गतिविधि पांच  
समयः  
5 मिनट**

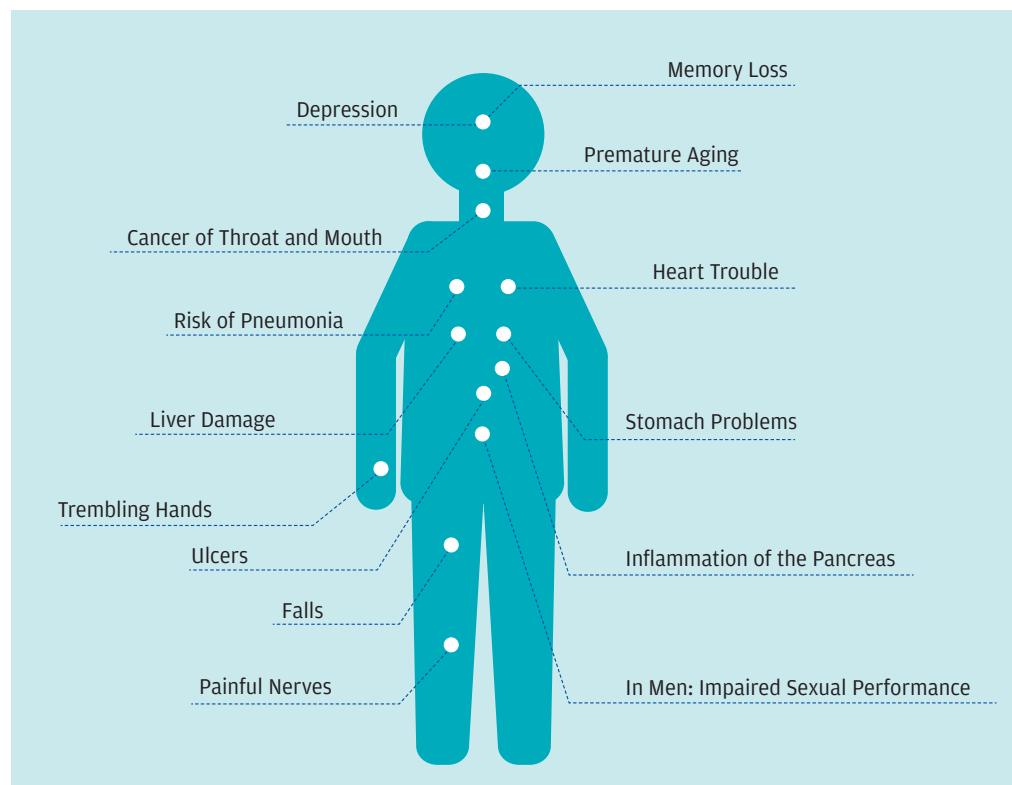
### f' kld 'kjlc ds vU udkj Red chHok dks t k j ls i <rk gS

- पेसा, काम, परिवार, सामाजिक समस्याएं
- फेफड़ों में संक्रमण और हृदय रोग का अधिक खतरा
- प्रजनन में कठिनाई (बच्चे पैदा करने में असमर्थता)
- वजन बढ़ना और मांसपेशियों में कमजोरी

### f' kld 'kjlc ds vU udkj Red chHok dks t k j ls i <rk gS

- अन्य दवाओं (जैसे निर्धारित दवाएं) के साथ मिलाना अप्रत्याशित और खतरनाक हो सकता है जिससे कभी-कभी मृत्यु हो सकती है।
- समान प्रभाव प्राप्त करने के लिए अधिक पीने की आवश्यकता है – जिससे नशीली दवाओं पर निर्भरता बढ़ जाती है।
- 18 साल से कम उम्र के लोगों के लिए शराब का सेवन मरिंस्टिष्क के विकास को प्रभावित कर सकता है। शराब पीते समय व्यक्ति जितना छोटा होता है, उसके बड़े होने पर उसके ऐसा करने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।
- शराब पीने और गाड़ी चलाने से चोट लग सकती है या घातक दुर्घटना (मृत्यु) हो सकती है।

शिक्षक बोर्ड पर मानव शरीर की एक खुरदरी रूपरेखा बनाता है। शिक्षक पूछता है छात्र शरीर के उन हिस्सों को मोटे तौर पर हाइलाइट करें जिनमें अल्कोहल आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाता है, विशेष रूप से समय के साथ भारी शराब पीने से।



शिक्षक के संदर्भ के लिए, निम्नलिखित में से कुछ को एक गाइड के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है

'kjbj ds vax	vklkr
दिमाग	स्मृति हानि, भ्रम, मस्तिष्क की चोट
जिगर, मुँह, गला, होंठ	कैंसर
फैफड़े	संक्रमण, क्षय रोग की अधिक संभावना
दिल	उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा, कमजोर नाड़ी
यौन अंग	बांझ (बच्चे पैदा करने में असमर्थता)
यकृत	सूजन और दर्द, हेपेटाइटिस (यकृत की सूजन), सिरोसिस (यकृत ठीक से काम नहीं कर रहा है)

pkkk l = % rEckdwds ckjs eal h[uk



समय:  
7 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

f' kld Hkj r ds foHku HkxearEckdwds dN l kekU  
uke t kj l si<\*

बीड़ी, तंबाकू, जर्दा, सिगरेट, खैनी, हुक्का, जर्दा, येंगो, गुटका, चाईनी, कुबेर, चिलम, कूललिप, उड़ता पांची, पाट, ताली सुधार, रगड़ा, सोनपट्टी, पीला पट्टी। नाम कई हैं

f' kld Nk=kal si Wrs gfd D; k os ckZvU, uke t kur s g%

\*दिल्ली, उत्तर प्रदेश, चंडीगढ़, पंजाब और हरियाणा के नाम

f' kld Nk=kal si Wrs gfd rEckdwys ds  
l kekU, rjhds D; k g%

mUj %धुंआ खींचना, चबाया या सूंघा जाता है

f' kld ckMij rEckdwds dN vYi dkfyd cHlo fy[krs g%

dN y?lq, k rRdky vofek cHlo

अधिक सचेत रहना और  
आराम महसूस करना

सांस में बदबू

सूंघने की शक्ति और स्वाद का कम होना



### vU y?kpfydy çHko

- चक्कर आना
- दिल की धड़कन बढ़ जाना और उच्च रक्तचाप
- भूख न लगना

f' kld ckMij rkdwds dN nl?kpfydy iHko fy[krk g%

### dN nl?kpfydy çHko

साँसों की कमी

खाँसना

विभिन्न कैंसर: गले, फेफड़े, पेट, मूत्राशय



**ज़ोर से पढ़ता है**

### f' kld rkdwds vU nl?kpfydy çHko dks t ksj l si<rk gS

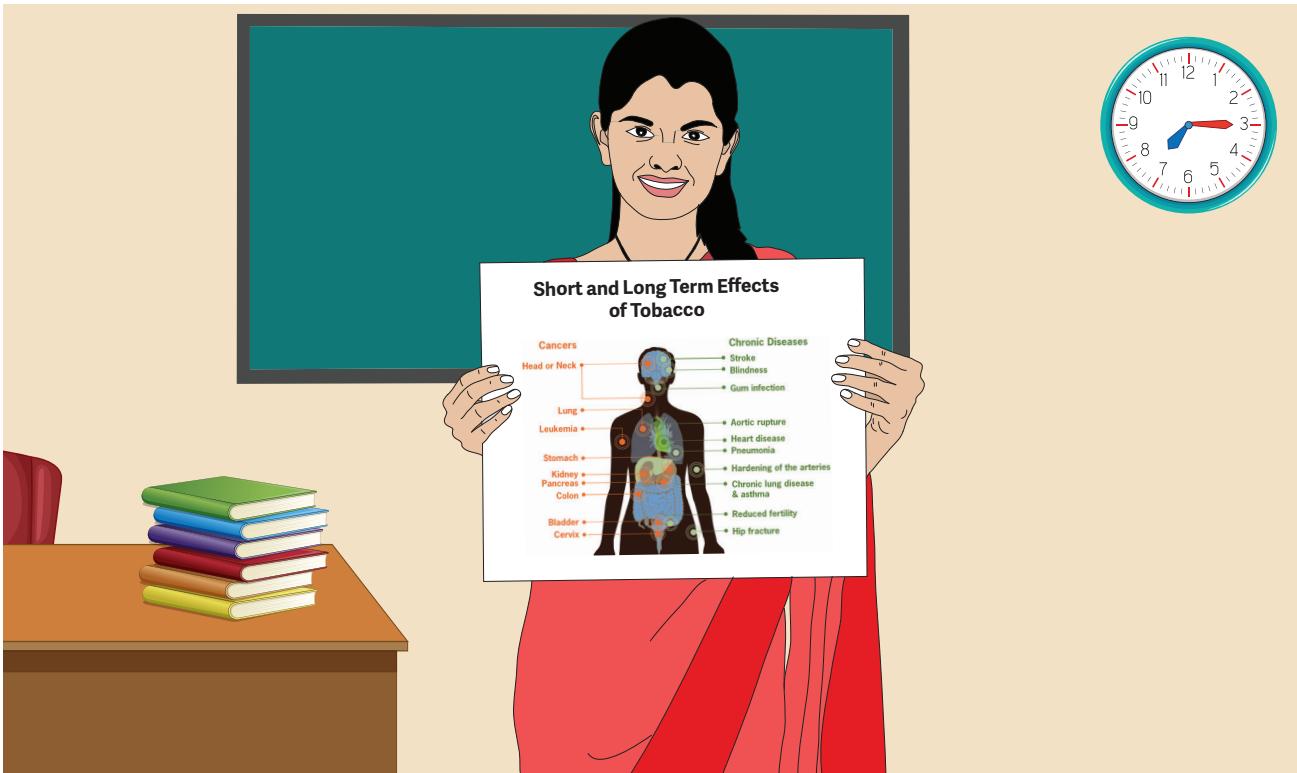
- चेहरे की झुर्रियाँ
- पीले और सड़ते दांत
- मिजाज – खुश फिर गुस्सा, उदास
- नियमित सर्दी और पलू
- दिल काम करना बंद कर देता है
- समान प्रभाव प्राप्त करने के लिए और अधिक की आवश्यकता है



**ज़ोर से पढ़ता है**

### f' kld rkdwds vU çeqk udkjRed i gyqkadks t ksj l si<rk gS

- तंबाकू आपके जीवन के कई वर्षों को कम कर सकता है।
- जीवित रहने के वर्षों के लिए, कई वर्षों को विभिन्न गंभीर बीमारियों से पीड़ित किया जा सकता है जिन्हें रोका जा सकता था।
- तंबाकू में निकोटीन वह झग है जो अत्यधिक निर्भरता का कारण बनती है। यह एक अत्यधिक विषैला रसायन है और एक बार साँस (धूम्रपान) के बाद शरीर को बहुत जल्दी प्रभावित करता है। कुछ ही सेकेंड में निकोटीन दिमाग में पहुंच जाता है।
- निष्क्रिय तम्बाकू का सेवन तब होता है जब एक व्यक्ति बिना अपनी इच्छा के दूसरों के सिगरेट, बीड़ी इत्यादि का धुआँ अपने भीतर ग्रहण करता है।
- यदि कोई व्यक्ति किसी ऐसी जगह, वाहन, घर इत्यादि पर किसी धूम्रपान करने वाले व्यक्ति के संपर्क में आता है तो वह भी निष्क्रिय रूप से प्रभावित हो जाता है।



## गतिविधि छह समयः 5 मिनट

f' k[kd fuEufyf[ kr c'uksdks i<rk gSvkj Nk= vi us  
mÙkj vi uh ukVcd eafy[krs g§ )

gla; k uk eamÙkj na

1. क्या आपके परिवार में कोई तंबाकू का सेवन करता है?
2. क्या आपका कोई मित्र तंबाकू का सेवन करता है?
3. क्या आप अक्सर ऐसी जगहों पर होते हैं जहां दूसरे लोग तंबाकू का इस्तेमाल करते हैं?
4. क्या आप मानते हैं कि अगर आपके दोस्त तंबाकू का इस्तेमाल करते हैं तो आप भी ऐसा ही करेंगे?
5. क्या कभी—कभी आपको लगता है कि दूसरे लोग चाहेंगे कि आप तंबाकू का इस्तेमाल करें?



ज़ोर से पढ़ता है

शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि प्रश्नों को न लिखें। इसका उत्तर हां या नहीं है। छात्रों की प्रतिक्रियाएं गोपनीय हैं और दूसरों के साथ साझा करने की कोई आवश्यकता नहीं है।

जब छात्रों ने प्रश्नों को पूरा कर लिया है, तो शिक्षक को कक्षा को सूचित करना है कि यदि उन्होंने अधिकतर नहीं का उत्तर दिया है, तो उन्हें तंबाकू का उपयोग करने का कम जोखिम है। यदि छात्रों का उत्तर अधिकतर हां में होता है, तो उनमें तंबाकू के साथ प्रयोग करने या तंबाकू के नियमित उपयोगकर्ता बनने की संभावना हो सकती है।

शिक्षक को छात्रों को यह स्पष्ट करना चाहिए कि यदि किसी छात्र ने पूछे गए किसी भी प्रश्न का उत्तर हाँ में दिया है, तो उन्हें इस मुद्दे पर आगे चर्चा करने के लिए किसी स्तर पर शिक्षक या स्कूल काउंसलर (यदि उपलब्ध हो) से संपर्क करने के लिए स्वतंत्र महसूस करना चाहिए।



**ज़ोर से पढ़ता है**

f' k'kd fuEufyf[ kr l nskadkst kj l si<rk gS; k  
pkWZdk mi ; kx djrk gS

- तंबाकू का उपयोग करने वाले अधिकांश लोगों का वास्तव में ऐसा करने का इरादा कभी नहीं था।
- तंबाकू उपयोगकर्ता आमतौर पर बस इसे आज़माकर शुरू करते हैं, लेकिन क्योंकि निकोटीन में अत्यधिक नशे की लत है, वे जल्दी से इस पर निर्भर हो जाते हैं।
- तंबाकू का उपयोग न करने की दृढ़ प्रतिबद्धता बनाना भविष्य के उपयोग से सुरक्षा है।
- कोई व्यक्ति जितना अधिक तंबाकू उपयोगकर्ताओं से धिरा होता है, उतनी ही अधिक संभावना है कि वे तंबाकू का उपयोग करने की कोशिश करेंगे।



**ज़ोर से पढ़ता है**

f' k'kd t kj l si<rk gSu' khyh nokvka ij fuHrk dk vFkZ

नशीली दवाओं पर निर्भरता तब होती है जब किसी व्यक्ति को दिन-प्रतिदिन के जीवन के साथ सामान्य महसूस करने के लिए लगातार और नियमित रूप से पदार्थ लेने की आवश्यकता होती है। यदि कोई व्यक्ति ड्रग लेना बंद कर देता है या कम कर देता है, तो वे कई असहज वापसी के लक्षणों का अनुभव करना शुरू कर देते हैं जो शारीरिक (जैसे पेट में ऐंठन, पसीना, बीमार महसूस करना) और मनोवैज्ञानिक (जैसे घबराहट, गुस्सा, एकाग्रता की कमी) हैं। वापसी के लक्षणों को आमतौर पर ड्रग के उपयोग को फिर से शुरू करने से राहत मिलती है। व्यक्ति एक बार फिर वही महसूस करने लगता है जिसे वे 'सामान्य' और कम उत्तेजित समझते हैं।



**ज़ोर से पढ़ता है**

f' k'kd fuEufyf[ kr l nskadkst kj l si<rk gS

- यदि एक छात्र के रूप में आप तम्बाकू के साथ प्रयोग करने जा रहे हैं, तो धूम्रपान के निर्णयों के लघु और दीर्घकालिक प्रभावों के बारे में जानना और जागरूक होना आवश्यक है।
- एक व्यक्ति जितनी छोटी उम्र से तंबाकू का उपयोग करना शुरू करता है, उसके आजीवन, नियमित रूप से तंबाकू का सेवन करने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।



**समयः**  
**7 मिनट**

## i kpolal =%ok'i 'ky i nkFk%bugyV½dsckjs eal h[uk

### f' kld ds fy, uk

वाष्पशील पदार्थ (इन्हेलेंट और सॉल्वैंट्स भी कहा जा सकता है) जैसे पेंट, पेट्रोल, एरोसोल स्प्रे, सफाई द्रव, गैस और गोंद अवसाद की श्रेणी में आते हैं। उपयोग में आसानी और ऐसे ड्रग का सस्ता होने के कारण स्कूली बच्चों के लिए सामान्य ड्रग शिक्षा पाठ्यक्रम के हिस्से के रूप में इनहेलेंट शामिल करने पर सावधानी बरतने की आवश्यकता है, जिससे प्रयोग के उच्च जोखिम हो सकते हैं। हालांकि, ऐसी परिस्थितियों में जहां छात्रों का एक समूह विशेष रूप से इनहेलेंट के उपयोग से जोखिम में है, या जहां इनहेलेंट का उपयोग व्यापक है, एक विशिष्ट कक्षा या समूह प्रतिक्रिया उपयुक्त हो सकती है। यदि स्कूली बच्चे इस पदार्थ का उपयोग कर रहे हैं तो इनहेलेंट के बारे में बेहतर ढंग से समझने के लिए शिक्षक या परामर्शदाता की सहायता के लिए कृपया अधिक जानकारी के लिए अनुबंध 9 देखें।



**ज़ोर से पढ़ता है**

## f' kld t k j l si<rk gSfd ok'i 'ky i nkFk%bugyV½D; k g%

### ok'i 'ky i nkFk%dkslru ceqk leglaeaklk x; k g%

l ,Yo%& %ग्लू पेट्रोल, पेंट थिनर, नेल पॉलिश रिमूवर, पेंट रिमूवर (कुछ उदाहरण)

,jk ly%कीट स्प्रे, शरीर और कमरे के दुर्गन्ध हटाने वाले स्प्रे, स्प्रे पेंट।

x% घरेलू या वाणिज्यिक उत्पाद जैसे सिगरेट लाइटर ईंधन



**ज़ोर से पढ़ता है**

## f' kld Hkj r dsfofHku Hkxkaeok'i 'ky i nkFk% %bugyV½ds fy, dN l kek j ukekdks t k j l si<rk g%

द्रव, पतला, नेल पॉलिश, घोल, गोंद, ट्यूब, सॉल्वैंट, व्हिटनर, स्निफर, सुलोचन, सफेदा, पेट्रोल, आयोडेक्स। नाम अनगिनत हैं।

### NkelsiNrkgSfd D; k osdkZvU; ule t kurs g%

\*दिल्ली, उत्तर प्रदेश, चंडीगढ़, पंजाब और हरियाणा के नाम

## f' kld t k j l si<rk gSfd ok'i 'ky i nkFk%ysdk l cl svle rjhdk l pluk g%

f' kld ckMij bugyV ds dN vYi dkfyd çHlo fy[krk g%

dN y?k; k rRdky vofek çHlo



ज़ोर से पढ़ता है

समन्वय की हानि

धुंधली दृष्टि

चक्कर आना और अस्पष्ट भाषण

f' kld ok'i 'ky i nkW ds vU vYi dkfyd çHlo  
dkst ksj lsi <rk gS

• उल्टी

• मतिभ्रम

• बहती नाक

f' kld ckMij bugyV ds dN nlkZkfyd çHlo fy[krk g%

dN nlkZkfyd çHlo

नाक से खून आना

स्मरण शक्ति की क्षति

दुर्बलता



ज़ोर से पढ़ता है

f' kld ok'i 'ky i nkW ds vU nlkZkfyd çHlo  
dkst ksj lsi <rk gS

- शराब ध्यान अवधि
- खून से लथपथ आंखें और संभावित अंधापन
- वजन घटना
- मुंह और नाक के आसपास घाव
- आक्रामकता
- मस्तिष्क क्षति

f' kld cPpladksl fpr djrk gSfd fny dk nlkj i Msl s vplud elr gkst krh gS ; k Q fä dh lk #d t krh g\$ dH&dH ok'i 'ky i nkW ds mi ; lk ds dkj.k , lk gkrk gA ; g , d ceqk dkj.k gSfd bl Mx ds mi ; lk l s cpuk ; k ca djuk l cl s vPNk D; kgA

NBk l =%Mx ç' uklkj h & vki us Mx ds ckjs eaD; k l h[ kk

i "BHfe

मॉड्यूल तीन के पूरा होने पर शिक्षक एक लघु झग विवर आयोजित करेंगे। प्रश्नोत्तरी शिक्षक और छात्रों को यह पता लगाने में मदद करने के लिए है कि झग्स के बारे में क्या सीखा गया था। शराब, तंबाकू, वाष्पशील पदार्थों और संबंधित दुष्प्रभावों के बारे में समझना, और कानूनी (लाइसेंस) और अवैध झग के बीच अंतर।



## ज्ञान से पढ़ता है

f' kld dks dkxt dk , d VqMk cnku djuk plfg, ; k Nk= Mx ç'ukkjh ea  
Hkx yus dsfy, viuh ukvcd lsdkxt dk , d VqMk ysk gA

छात्र प्रश्नों को नहीं बल्कि केवल प्रश्नों की संख्या लिखते हैं। छात्र अपने उत्तर कागज के टुकड़े पर लिखते हैं, लेकिन कागज के इस टुकड़े पर अपना नाम नहीं लिखते हैं।

1. ड्रग की तीन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी का नाम बताइए? 4pà%1 vd½
2. सभी प्रकार की दवाओं (कानूनी और अवैध) से किसी व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने की संभावना होती है। निम्नलिखित में से किसी एक पर गोला बनाइए:  

सच	असत्य	पता नहीं
----	-------	----------

4pà%1 vd½
3. एक व्यक्ति जितना कम उम्र में तंबाकू का उपयोग करना शुरू करता है, उसके आजीवन, नियमित रूप से तंबाकू का सेवन करने वाले बनने की संभावना उतनी ही अधिक होती है। निम्नलिखित में से किसी एक पर गोला बनाइए:  

सच	असत्य	पता नहीं
----	-------	----------

4pà%1 vd½
4. वह कौन सी ड्रग है जो लोगों को तंबाकू पर निर्भर बनाती है? 4pà%1 vd½
5. 18 साल से कम उम्र के लोगों के लिए शराब का सेवन मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकता है।  

सच	असत्य	पता नहीं
----	-------	----------

4pà%1 vd½

ड्रग प्रश्नोत्तरी के सही उत्तर इस मॉड्यूल के अनुबंध 10 में पाए जा सकते हैं।



## गतिविधि समय: 5 मिनट

शिक्षक छात्रों से कागज के टुकड़े एकत्र करता है। एक बार यह पूरा हो जाने के बाद शिक्षक मौखिक रूप से प्रत्येक प्रश्न का सही उत्तर देगा। प्रत्येक सही उत्तर के साथ, शिक्षक छात्रों से हाथ दिखाकर पूछ सकता है कि क्या छात्रों ने सही उत्तर दिया है। यह संभव है कि कुछ उत्तरों के लिए कुछ चर्चा की आवश्यकता हो। सही उत्तरों या उत्तरों के पीछे की व्याख्या को उजागर करने के लिए शिक्षक को इस प्रशिक्षण मॉड्यूल को देखने की आवश्यकता हो सकती है।

यदि कई छात्रों को सही उत्तर नहीं मिलते हैं तो यह सुझाव देगा कि जानकारी की कुछ गलतफहमियों से अवगत कराया गया था। स्कूल या शिक्षक के लिए सुविधाजनक समय पर विषय/विषयों की आगे की व्याख्या या रीफ्रेशिंग पर विचार करने की आवश्यकता होगी।

# उपभवन



## mi Hou

### vuqak 1%, l , yl h dh l ph

S.No.	State Name	District Name	Name Of NGO	Project Name	Project Location Address	Name of Contact person	Number of contact person
1	Assam	Kamrup Metropolitan	Committee on Socio economic Health Development Assam	SLCA	House no 2, 2nd, NECHA Building, Opposite Om Shree residency, Six mile, Bholababa Path, Guwahati Opposite Om Shree Residency 781022	Anamriya Baruah	9706076864
2	Karnataka	Davangere	Sri Shakthi Association	SLCA	302, 4, Tapovana Building, Tapovana Medical College, Tapovana Doddabathi, Shugar Factory Road, Davanagere Tapovana Medical College 577566	Shaila Shree	9986408102
3	Manipur	Imphal West	The Galaxy Club	SLCA	SLCA, 1st & 3rd Floor, Building, Royal Enfield Shoe Room, Singjamei, Indo-Myanmar Road, Imphal Royal Enfield Shoe Room 795001	A. Basanta Kumar	9774271415
5	Orissa	Khordha	Association for Voluntary Action AVA	SLCA	16, Ground and 1st Floor, Building, Sisupalgarh, Gangotri Nagar Road No-1, Sisupalgarh, Bhubaneswar Sisupalgarh 751002	Sumitra Sahoo	7077268267
6	Tamil Nadu	Chennai	TT Ranganathan Clinical Research Foundation	SLCA	17, Ground Floor, TTK Hospital, Near Adayar Bus Depot, IINDIRA Nagar, 4th Main Road, Chennai Near Adayar Bus Depot 600020	Solomon	9840821627
6	Andhra Pradesh	Visakhapatnam	Green Valley Foundation	SLCA	HIG 732, First floor, Green Valley Foundation, Kushi Shopping mall, Midhilapuri Vuda Colony, Revenue Layout, Visakhapatnam Kushi Shopping mall 530041	SL Raju	9247251126

S.No.	State Name	District Name	Name Of NGO	Project Name	Project Location Address	Name of Contact person	Number of contact person
7	Gujarat	Ahmadabad	Nasha bandhi mandal, Gujarat	SLCA	1, Frist, Nira Utkarsh Mandalsankul, Apnabazar Road, Opp. Jillapanchayat, Lal Darvaza, Ahmedabad Apnabazar Road 380001	Swami	9408420516
8	Haryana	Hisar	Ankush foundation	SLCA	Behind WW, Gangwa, Water Works Gangwa, Rajgarh Road Hisar, Hisar Water Works Gangwa 125001	Pardeep Dahiya	8572891960
9	Himachal Pradesh	Kangra	Gunjan	SLCA	Gunjan, Whole Building, Building, Tapovan Road, Sidhbari, Tapovan Road, Dharamshala Tapovan Road 176057	Sandeep Parmar	9736201105
10	Kerala	Kottayam	Chaganacherry Social Service Society	SLCA	601, First Floor, Charls Levinju Centre, Near Archbishops House, Atmata Kendram, Changanacherry, Changanacherry Near Archbishops House 686101	Giju Varghese	9455211827
11	Nagaland	Kohima	Kripa Foundation	SLCA	14-20, 2nd floor, Red cross complex Kohima, Indoor stadium, Officers Hill Colony, Raj Bhavan Road, Kohima Indoor stadium 797001	Abou Mere	9436011066
12	Chattisgarh	Raipur	Sankalp Sanskritik Samiti	SLCA	18, 1st Floor, Building, Bottle House, Colony, Meera Datar Road, Raipur Bottle House 492007	Manisha Sharma	9827179103
13	Delhi	South West	SPYM	SLCA	SPYM Centre, Ground floor, SPYM Centre, Near CNG Station, 111/9 opposite Sector B-4, Vasant Kunj, New Delhi Near CNG Station 110070	Raushan Kumar	9891908889

S.No.	State Name	District Name	Name Of NGO	Project Name	Project Location Address	Name of Contact person	Number of contact person
14	Madhya Pradesh	Bhopal	Jila Nasha Mukti Abhiyan Sangthan Balaghat	SLCA	C-15, First Floor, Building, Narayan Bus Stand, Narayan Nagar, Hoshangabad Road, Bhopal Narayan Bus Stand 462039	Sawan Singh Hanwat	9406767188
15	Maharashtra	Palghar	Kripa Foundation	SLCA	3182, Building, Kripa Foundation, Near Urdu High School, Papdy, Papdy, Vasai West Near Urdu High School 401207	Mr Bruno Coelho	9822292588
16	Mizoram	Aizawl	Mizoram Social Defence Rehabilitation Board	SLCA	YD-24, 3rd Floor, Building, Tourist Lodge Road, Chaltlang, Chaltlang, Aizawl Tourist Lodge Road 796012	Lalhlupuii Sailo	9436154348
17	Telangana	Hyderabad	New Hope Association	SLCA	16-11-20, Ground Floor, Building, Near Ganesh Temple, Saleem Nagar Colony, Dilsukhnagar, Hyderabad Near Ganesh Temple 500036	Mrs. Komali Krishna Reddy	9052033993
18	Uttarakhand	Udham Singh Nagar	Samagra Grameen Vikas Samiti	SLCA	MIG 143, Ground Floor, MIG 143, Near MRF Showroom, Avas Vikas Colony, Avas Vikas Road, Rudrapur Near MRF Showroom 263153	Prakash Chandra	8218228200
19	West Bengal	Kolkata	The Calcutta Samaritans	SLCA	40-B , Ground floor, 40-B Garfa Main Road, SD 8 Bus Terminus , Kasba- Haltu, Garfa Main Road, Kolkata SD 8 Bus Terminus 700078	Suchandrima Bhattacharjee	8981190929
20	Bihar	Patna	Sister Nivedita memorial trust	SLCA	25 &27, Ground & 1st floor, Mirdula Bhawan, Laxmi Market, New Jakkanpur, Indira Lane, Patna Laxmi Market 800001	Nita Singh	7979711186
21	Jammu and Kashmir	Jammu	JK Society for the Promotion of Youth and Masses	SLCA	JKSPYM, 1st Floor, Near Purkhoo Migrant Camp, JKSPYM Centre Village Purkhoo, Jammu Near Purkhoo Migrant Camp 181206	Pallavi Singh	9596750390

## vuqak 2 % LoPN Hkj r fe'ku\* dsukjs

1. , d dne LoPNrk dh vlsj
2. LoPN Hkj r] l qj Hkj r
3. ; g geljk xg g§ bl scckh uk djaa
4. Hkj r dks LoPN j [kus ds fy, mR qj jga
5. Hkj r dks LoPN cukus ds fy, gfjr cu
6. LoPNrk ns'k Hj eagskh yfdu igysvk viuh rjQ ls'k#vkr djaa
7. LoPNrk jkV a dh vlsk g§ D; k vki ns'k ds fy, viuh Hfedk fuHk jgs g§

## vuqak 3% xl xk vls Xyls QMl fot qy , M

l arfyr vlgkj dk l sou

### [kus ds l ey]

[k] inkFZt ks  
At kNrs g§

dkckbMV vls ol k

mnkgj. % चावल, गेहूं चीनी (इसे सीमित करें), मकई, बीन्स, ब्रेड, आलू, मछली, पनीर, नट्स, नारियल, दही



[k] inkFZt ks vki dks  
et cw cukrs g§

xlk QMl

mnkgj. % दूध, दही, अंडे, पनीर, मांस, दाल, चमकीले रंग के फल और सब्जियां जैसे गाजर, कद्दू, शकरकंद, टमाटर और पपीता



[k] inkFZt ks j{kk  
djrs g§

foVfeu vls [kfut

mnkgj. % हरी सब्जियां, पालक, पत्ता गोभी, फूलगोभी, गाजर, मूँग दाल, फल — सभी प्रकार, अंडे, चिकन, दूध



## vuçak 4 % t kf[ ke Hjh fLFkfr 'khV

### t kf[ ke Hjh fLFkfr 'khV

1. आप एक दिन स्कूल से लौट रहे हैं और बाजार में किसी से मिलते हैं। वह आपसे कुछ दूरी पर रहने वाले अपने मित्र को एक पैकेट देने का अनुरोध करता है। उनका कहना है कि उन्हें कोई और जरुरी काम निपटाना है। वह आपको कार्य के लिए कुछ रुपये देने की कोशिश करता है। आप क्या करेंगे?
2. आप बस या ट्रेन से दूसरे शहर की यात्रा कर रहे हैं। एक सह-यात्री, जिससे आप अभी-अभी मिले हैं, आपको खाने के लिए कुछ प्रदान करता है। आप क्या करेंगे?
3. आप बस स्टैंड पर बस का इंतजार कर रहे हैं। आपके पड़ोस का एक व्यक्ति सवारी करता है और आपको वहाँ देखता है। वह आपका दोस्त नहीं है लेकिन आपको लिफ्ट प्रदान करता है। आप क्या करेंगे?
4. आपकी कक्षा के छात्रों का एक समूह चाहता है कि आप स्कूल के घंटों के दौरान कक्षाएं छोड़ दें और उनके साथ फिल्म देखने जाएं और उसके बाद बाहर जाएं। आप क्या करेंगे?
5. आप और आपका करीबी दोस्त बाजार में हैं। त्योहार का समय है और बाजार में काफी भीड़ है। अचानक आपका दोस्त एक दुकान से कुछ सामान चुराने का फैसला करता है और चाहता है कि आप इसमें उसकी मदद करें। आप क्या करेंगे?
6. आप हाल ही में एक अलग राज्य से स्थानांतरित हुए हैं और नए दोस्त बनाने की सोच रहे हैं। आप एसे समूह के साथ बातचीत करना शुरू करते हैं जो पार्क के चारों ओर घूमता है। धीरे-धीरे आपको पता चलता है कि उनमें से कुछ मादक द्रव्यों के सेवन में लिप्त हैं। आप क्या करेंगे?

## vuçak 5% ^ughi dgus dh rduhd

बच्चों और किशोरावस्था में साधियों के दबाव से निपटना अक्सर मुश्किल होता है। यहां कुछ रणनीतियों की सूची दी गई है जिनका उपयोग छात्र चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में ना कहने के लिए कर सकते हैं।

### uk dgus dh dN j .kulfr; k

- आप इसका बहाना बना सकते हैं कि आप ऐसा क्यों नहीं करना चाहते हैं या नहीं कर सकते हैं
- आप भाग लेने के सुझाव को अनदेखा कर सकते हैं
- कोई भिन्न गतिविधि सुझाएं
- एक कारण बताएं कि यह एक बुरा विचार क्यों है
- आपको दोहराव होना चाहिए। नहीं कहने से डरो मत।
- जो भी कार्रवाई करने के लिए कहा जा रहा है, उसके परिणामों के बारे में सोचने के लिए एक मिनट का समय निकालें
- यदि आप कुछ ऐसा करने के लिए दबाव महसूस कर रहे हैं जो आप नहीं करना चाहते हैं, तो उस जगह को छोड़ दें
- अलग होने से डरो मत
- केवल फिट होने के लिए ऐसे काम न करें जिन्हें करने में आप सहज महसूस नहीं करते हैं
- वास्तविक बने रहें

## **vuçak 6% l jf{kr vñj vñl jf{kr Li 'kZdh fLFkr; kads l gh mñkj**

### **fLFkr , d%**

**t c vñki dk fe= vñki dk yñp dsl e; nñkrk gSrk vñki dk gñbZQñbZ! High Five½nñrk gñ**

- यह सुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।

### **fLFkr nk%**

**vñki Ldy ea, d u, Nk= l sfeyrsgñvñj vñki nkñkagñk feykrsgñ**

- यह सुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।

### **fLFkr rhu%**

**Ldy dk dkñZdeñkjh vñki dks , d l qñl ku t xg ij ykrk gñvñj dgrk gñfd vñki ml s Nwñ**

- यह असुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।
- आप गार्ड से पूछ सकते हैं कि आप कहाँ जा रहे हैं और उसके पीछे चलने की जरूरत नहीं है। अगर वह ज़ोर देता है, तो आप मदद के लिए चिल्ला सकते हैं और भाग सकते हैं।

### **fLFkr pkj%**

**vñki dh ek vñj fi rkt h vñki dks I; kj vñj Lug l s xys yxkrsgñ**

- यह सुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।

### **fLFkr ikp%**

**, d vt uch t k vñki dk uke t kurk gñ og vñki dks vi usolgu eaykusdsfy, vñki dk gñk i dñmas dh dkñ' k k djrk gñ ; g dgrs gq fd os vñt vñki dks ?kj yk jgs gñ**

- यह असुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।

यदि आप उस व्यक्ति को नहीं जानते हैं, और आपके माता-पिता या अभिभावक ने आपको यह नहीं बताया है कि कोई आपको स्कूल से लेने आएगा; उनके साथ मत जाओ। एक विश्वसनीय वयस्क खोजें और अपने माता-पिता को फोन करने के लिए कहें। यदि वे आपका अनुसरण करते हैं, तो मदद के लिए चिल्लाएं ‘यह व्यक्ति मेरे माता-पिता या अभिभावक नहीं है’ या ‘यह व्यक्ति मुझे दूर ले जाने की कोशिश कर रहा है’।

### **fLFkr Ng%**

**vñki dñk f' kld vñki dks i lB ij Fki Fki krk gñvñj vñki dh l jf{kr ; kñk dh dñek djrk gñ**

- यह सुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।

### **fLFkr l kr%**

**i kñZedñkñZ, d kñfä ft l svñki ught kursgñ vñki dñksbl rjg l s Nwsdk ç; kñ dñjrk gñft l l svñki vl gt gñt krsgñ**

- यह असुरक्षित स्पर्श का उदाहरण है।
- एकांत क्षेत्र में अकेले न रहें। यदि वे आपको छूने का प्रयास करते हैं, तो चिल्लाओं ‘यह व्यक्ति मुझे अनुचित तरीके से छूने की कोशिश कर रहा है’ या चिल्लाओं और उनसे दूर भाग जाओ।

## vuqāk 7%Lo; a dks l jf{kr j [kus ds LekVZrjhds

ru	आप अपने शरीर के मालिक हैं। किसी को भी आपके शरीर को किसी भी तरह से चोट पहुँचाने की अनुमति नहीं है।
fut h 'kjhj ds vax	आपके अंडरगारमेंट्स से ढके आपके शरीर के हिस्से आपके अपने निजी हिस्से हैं। स्वास्थ्य कारणों को छोड़कर किसी के लिए छूना, उसके बारे में बात करना या अपने निजी अंगों को देखना कभी भी ठीक नहीं है।
xys	गले लगना और चुम्बन करना उन लोगों से विशेष रूप से अच्छा है जिन्हें आप पसंद करते हैं। लेकिन अगर कोई आपसे इसे गुप्त रखने के लिए कहता है, तो सुनिश्चित करें कि आप किसी बड़े व्यक्ति को बताएं कि आप उस पर भरोसा करते हैं।
mi gkj	कभी—कभी लोग आपको कुछ ऐसा करने के लिए बदले में मिठाई, पैसा या उपहार देकर आपको बरगलाने की कोशिश करते हैं जिससे आप असहज, भ्रमित या असुरक्षित महसूस करते हैं। वे जो मांगते हैं उसे करने से इनकार करें और जो उपहार वे आपको देते हैं उसे न लें।
xtr	छूने के बारे में रहस्य ठीक नहीं हैं। अगर कोई छूने वाले नियमों को तोड़ने की कोशिश करता है और आपसे इसे गुप्त रखने के लिए कहता है, तो हमेशा किसी विश्वसनीय वयस्क को बताएं।
ugha	यदि कोई स्पर्श करने के नियम को तोड़ने का प्रयास करता है तो यह महत्वपूर्ण है कि नहीं शब्द का और जोर से प्रयोग किया जाए!
fpYykvlks vks ny gks t kvlks	जब कोई आपको चोट पहुँचाने की कोशिश कर रहा हो या आपको इस तरह से छूरहा हो कि आपको पसंद नहीं है या आपको भ्रमित, डरा हुआ या असहज महसूस करता है, तो उसी तरह चिल्लाने का अभ्यास करें जो आपको करना चाहिए।
dguk	यदि आप किसी के द्वारा आपको छूने के तरीके से चिंतित, भ्रमित और डरे हुए हैं, तो एक बड़े व्यक्ति को बताएं जिस पर कि आप भरोसा करते हैं। यदि आप जिस व्यक्ति को बताते हैं वह आपकी मदद नहीं करता है, तो किसी और को बताएं और तब तक बताते रहें जब तक आपको अपनी जरूरत की मदद न मिल जाए। माता—पिता, दादा—दादी, शिक्षक उनमें से कुछ उदाहरण हैं जिन्हें आप बताना चाहेंगे।
; g vki dh xyrh dHh ugla gS	यदि कोई आपको चोट पहुँचाने के लिए छूने वाले नियमों को तोड़ता है तो यह आपकी गलती नहीं है। कभी—कभी जब आप ना कह सकते हैं या दूर हो जाते हैं या कहने से डरते हैं, तो हमेशा 'नहीं' सोचने के लिए याद रखें, कि आपने आहत होने के लिए नहीं कहा और यह आपकी गलती नहीं है। ना सोचें और जब हो सके तो किसी को बताएं।

1 का%तुलिर – बाल यौन शोषण की रोकथाम और उपचार केंद्र, चेन्नई, तमिलनाडु

## **vuçak 8% l Hfor cky ; k̄l ' k̄k k dsl alr% dkuwh çloèkk] vks l à k̄ku**

### **l Hfor : i l s nq Zgkj fd, tk jgs cPps ds l alrkaea ' Hkey g%**

- अनुचित, यौन तरीके से कार्य करना
- पीछे हट जाना या बहुत चिपकना/करीब रहना ।
- असामान्य रूप से रहस्यमयी होना
- सोने में कठिनाई या बिस्तर गीला करने की समस्या
- अचानक, अस्पष्ट व्यवहार या मनोदशा में बदलाव
- नए, पुराने दोस्त और अस्पष्ट उपहार या पैसे की बात करें
- शारीरिक लक्षण, जैसे, जननांग या मुँह के आसपास अस्पष्टीकृत दर्द या चोट के निशान
- बिना स्पष्ट हुए दुर्व्यवहार के बारे में सुराग देना
- खुद को नुकसान पहुंचाने के संकेत

\*\*बच्चों में संभावित यौन शोषण के कई लक्षण हैं। किसी एक संकेत का मतलब यह नहीं है कि एक बच्चे का यौन शोषण किया गया है या किया गया था, लेकिन कई मार्करों की उपस्थिति से आपको प्रश्न पूछने या मदद लेने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

### **dkuwh çloèkk]**

POCSO अधिनियम 2012 (यौन अपराधों के खिलाफ बच्चों का संरक्षण) एक ऐसा कानून है जो 18 वर्ष से कम उम्र के बच्चों के यौन अपराधों से संबंधित है। बलात्कार के मामले में न्यूनतम सजा अब 10 वर्ष है और इसे आजीवन कारावास तक बढ़ाया जा सकता है। 12 साल से कम उम्र के बच्चों के साथ बलात्कार करने पर मौत की सजा दी जाती है। यह अधिनियम बच्चों को पेनेट्रेटिव से लेकर नॉन-पेनेट्रेटिव हमले के साथ-साथ यौन उत्पीड़न और पोर्नोग्राफी जैसी स्थितियों में सुरक्षा प्रदान करता है। POCSO अधिनियम भी इन स्थितियों की रिपोर्ट करना अनिवार्य बनाता है, रिपोर्ट करने में विफलता के कारण जेल या जुर्माना हो सकता है।

### **l k̄ku**

**pkbYM ykbu%1098 डायल करें। यह एक टोल-फ्री नंबर है**

यदि आपको संदेह है कि किसी बच्चे को देखभाल या सुरक्षा की आवश्यकता है तो चाइल्डलाइन की 24/7 लाइन पर कॉल करें।

**i fyl %**आप अपराध या दुर्व्यवहार की रिपोर्ट दर्ज करने के लिए पुलिस स्टेशन जा सकते हैं।

**eфgyk , oacky fodkl eaky; 1MCY; WhM@, ul hi h lvkj%**अनुचित स्पर्श या छेड़छाड़ की किसी भी घटना के लिए आप WCD को उनके ऑनलाइन रिपोर्टिंग सिस्टम में प्रवेश करने के लिए एक ईमेल भेज सकते हैं। ये रिपोर्ट तब राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग द्वारा प्राप्त की जाती हैं।

<http://ncpcr.gov.in> पर जाएं। और पॉस्को ई-बॉक्स शीर्षक वाले बटन को पुश करें।

### **çlfedh ¼fle l puk fj i kV%**

आप इस बारे में अधिक जान सकते हैं कि प्रथम सूचना रिपोर्ट कैसे दर्ज की जाती है

<https://safecity.in/filing-of-a-first-information-report-fir/>

## वुचाक 9% ओकी 'ही इनफ्रार्ड्स क्लियर्स एवं फेंडर्स कूदक्षि

अस्थिर पदार्थ आमतौर पर युवाओं के बीच उनकी आसान उपलब्धता, पहुंच, (आमतौर पर दुकानों की एक श्रृंखला में कानूनी रूप से खरीदे गए) न्यूनतम लागत और तेजी से मूँड-परिवर्तन प्रभाव प्रदान करने की क्षमता के कारण उपयोग का पहला पदार्थ होता है।

व्हेर्क्स इज़ क्लियर्स मी; लेक्स फैंडर, ट्यूनर्स ओकी 'ही इनफ्रार्ड्स र्हु चेक्ल एग्लेस फॉर्म र फैंडर; क्लियर्स ग्लॉसॉल्वेंट्स, एरोसोल और गैस एक आगे का समूह है – नाइट्रोइट्स जैसे एमाइल नाइट्रोइट, लेकिन बच्चों के बीच उपयोग आम नहीं है,

### फोकल डायलॉव्सी ½

ये तरल पदार्थ या अर्ध-ठोस जैसे गोंद हैं जो कमरे के तापमान पर वाष्पीकृत हो जाते हैं। टोल्यूनि और जाइलीन रसायन इन उत्पादों के सामान्य घटक हैं। कुछ उदाहरण उत्पादों में शामिल हैं: ग्लू, पेट्रोल, पेंट थिनर, नेल पॉलिश रिमूवर, पेंट रिमूवल, डीग्रीज़र और करेक्शन फ्लुइड।

### ,ज्क्ली एंड व्हीज़ेट; क्लियर्सी ; फैंडर

इनमें अक्सर हाइड्रोकार्बन होते हैं। कुछ उदाहरण उत्पादों में शामिल हैं: कीट स्प्रे, हेयर स्प्रे, बॉडी और रूम डिओडोरेंट स्प्रे, स्प्रे पेंट।

### एसी क्ली

इनमें मेडिकल एनेस्थेटिक्स और घरेलू या वाणिज्यिक उत्पाद शामिल हैं। चिकित्सा गैसों में अक्सर ईथर, क्लोरोफॉर्म और नाइट्रस ऑक्साइड शामिल होते हैं। घरेलू या वाणिज्यिक उत्पादों में रेफ्रिजरेंट, सिगरेट लाइटर ईंधन, सिलेंडर प्रोपेन गैस या अग्निशामक शामिल हो सकते हैं।

### ओकी 'ही इनफ्रार्ड्स च्लो

वाष्पशील पदार्थों का प्रभाव होता है और उपयोग करने के एक से पांच मिनट के भीतर जल्दी से फीका पड़ जाता है। यदि कोई व्यक्ति साँस लेना बंद कर देता है, तो वह कुछ ही मिनटों में ठीक होने लगता है। नशा की भावना को बनाए रखने के लिए बार-बार उपयोग की आवश्यकता होती है। वाष्पशील पदार्थों का उपयोग करने वाले लोग ऐसा महसूस कर सकते हैं और ऐसा लग सकता है कि वे शराब के प्रभाव में हैं। वे मतिभ्रम का भी अनुभव कर सकते हैं, जो विशेष रूप से ज्वलंत हो सकता है और कुछ मामलों में, लंबे समय तक चलने वाला हो सकता है।

rRdky vks y?kq VeZLokF; ckHko	Q ogkj ckHko	yek vofek LokF; ij i Mas okys ckHko
<ul style="list-style-type: none"> <li>उत्साह और ठहाके</li> <li>बहती नाक</li> <li>मतिभ्रम</li> <li>निशेध का नुकसान</li> <li>पेशीय समन्वय का नुकसान</li> <li>तिरस्कारपूर्ण भाषण</li> <li>धुंधली दृष्टि</li> <li>अजेय महसूस कर रहा है</li> <li>बेहोशी की हालत</li> <li>उनींदापन, चक्कर आना</li> <li>भ्रम और असंगति</li> <li>उल्टी</li> <li>अचानक सूंधने से मौत</li> <li>दम घुटने से मौत</li> <li>दुर्घटना से मृत्यु</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अस्थिर चलना</li> <li>आक्रामकता</li> <li>अनुपयुक्त और अनियंत्रित हँसी</li> <li>धीमी प्रतिक्रिया</li> <li>स्कूल से मुक्ति</li> <li>तर्कहीन और विचित्र व्यवहार</li> <li>जोखिम उठाना और दुर्घटनाएं</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>बार—बार नाक से खून आना</li> <li>मुंह और नाक में छाले/घाव</li> <li>साइनसाइटिस</li> <li>कम संज्ञानात्मक कार्य, और स्मरण शक्ति की क्षति</li> <li>खराब ध्यान अवधि</li> <li>सुस्ती</li> <li>झटके</li> <li>खट्टी डकार</li> <li>नेत्रश्लेष्मलाशोथ, और खून से लथपथ आँखें, अंधापन</li> <li>सीने में दर्द और लगातार खाँसी</li> <li>टिनिटस (कान में बजना)</li> <li>अवसाद की चिंता, व्यामोह</li> <li>कमजोरी और वजन घटना</li> </ul>

## ok'i 'ky i nkFZds mi ; kx ds dN y{k k

- फलू जैसे लक्षण, जैसे बहती नाक और आंखें
- भूख में कमी
- चिंता, उत्तेजना और चिड़चिड़ापन
- अक्सर भारी इनहेलेट उपयोग और असामाजिक व्यवहार, स्कूल में विघटन और सामाजिक समूहों/ गतिविधियों जहां सूँधना शामिल नहीं है, और सामान्य उदासीनता के बीच एक संबंध होता है
- मुंह और नाक के आसपास घाव
- संदेहास्पद, गुप्त व्यवहार
- मिजाज में बदलाव

## vuçak 10% Mx fDot +ds mÙkj

1. ड्रग की तीन श्रेणियों में से किसी एकश्रेणी का नाम बताइए?  
mÙkj % अवसाद, उत्तेजक या भ्रामिक।
2. सभी प्रकार की दवाओं (कानूनी और अवैध) से किसी व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने की संभावना होती है।  
mÙkj % सत्य
3. एक व्यक्ति जितना कम उम्र में तंबाकू का उपयोग करना शुरू करता है, उसके आजीवन, नियमित रूप से तंबाकू का सेवन करने वाले बनने की संभावना उतनी ही अधिक होती है।  
mÙkj % सत्य
4. वह कौन सी दवा है जो लोगों को तंबाकू पर निर्भर बनाती है?  
mÙkj % निकोटीन
5. 18 साल से कम उम्र के लोगों के लिए शराब का सेवन मरिटिष्क के विकास को प्रभावित कर सकता है।  
mÙkj % सत्य

## vuçak 11% l aHzl fp

### Life skills

Burban Media. 2022. BRANDYUVA--CREATIVE HINDI SLOGANS FOR HANDWASH-2018/92+ Hindi Advertising Slogans for Handwash brand

<https://brandyuva.in/2018/12/hindi-advertising-slogans-for-handwash.html/>  
Accessed 4 April 2022

Boothroyd J. 2016. What's on My Plate? Lerner Publications Company

CHILDREN FOR HEALTH. 2021. Balanced Diet Information Sheet by Clare Hanbury Cambridge, CB24 4QG, United Kingdom.  
<https://www.childrenforhealth.org/the-collection/nutrition/balanced-diet/>  
Accessed 4 April 2022

IAS PAPER. 2022. 51+ Swachh Bharat Abhiyan Slogan in Hindi and English  
<https://www.iaspaper.net/swachh-bharat-abhiyan-slogan/> Accessed 4 April 2022

“Padhai ka mazaa” 2015. For Today and Tomorrow: Life Skills Training Manual for Drug Dependent Adolescents. Project (SPYM) and Department of Development Communication (LADY IRWIN COLLEGE), Delhi University. India

TULIR-CENTRE FOR THE PREVENTION & HEALING OF CHILD SEXUAL ABUSE, Chennai, India  
<https://www.tulir.org/images/pdf/ENGLISH-SMART-WAYS-COMIC-STYLE-POSTER-PDF.pdf> Accessed April 4 April 2022

TULIR-CENTRE FOR THE PREVENTION & HEALING OF CHILD SEXUAL ABUSE, Chennai, India  
[https://www.tulir.org/images/pdf/smart\\_ways\\_to\\_keep\\_yourself\\_safe.pdf](https://www.tulir.org/images/pdf/smart_ways_to_keep_yourself_safe.pdf)  
Accessed April 4 2022

VICHAROO. 2022. -Health and Wellness, Slogans and Quotes. 64+ Best & Catchy Hand Washing / Hygiene Slogans & Quotes <https://vicharoo.com/hand-washing-hygiene-handwashing-slogans-quotes/> Accessed 4 April 2022

### Drug education

Ambekar A, Agrawal A, Rao R, Mishra AK et al. 2019. National Survey on Extent and Pattern of Substance Use in India -Magnitude of Substance Use in India. New Delhi: Ministry of Social Justice and Empowerment (MSJE), Government of India.

Department of Education and Early Childhood Development. 2013. Get Ready: Research based education addressing drugs and youth, Year 9 Teacher Manual. Melbourne, Australia

Meyer L, Cahill H 2004. Principles for school drug education. Australian Government Department of Education, Science and Training

School Drug Education and Road Aware (SDERA). 2010. Getting it Together: A Whole-School Approach to Drug Education, Government of Western Australia.

School Drug Education and Road Aware 2016. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education Year 7 Teacher Resource. Mental Health Commission, Government of Western Australia.

The Centre for Adolescent Health. 2006. In Tune – Students Participating in Drug Education: A resource to assist students and teachers to work together towards a common solution to address drug issues within schools. Commonwealth of Australia.

United Nations Office of Drug and Crime (UNODC). 2004. SCHOOLS school-based education for drug abuse prevention. UNODC, Vienna, Austria

United Nations Office of Drug and Crime (UNODC). 2019. *Drug Education for School Children: Increasing Knowledge and Keeping Safe*. UNODC, Nigeria

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). International standards on drug use prevention United Nations. Vienna; 2015.

UNODC 2016. Terminology and Information on Drugs Third edition. NEW YORK, United States

World Health Organization (WHO). 2006. Prevention of drug use in Schools. Department of Non-communicable Diseases and Mental Health WHO, Regional Office for South-East Asia New Delhi, India





Ministry of Social Justice & Empowerment  
Government of India

# NASHA MUKT BHARAT ABHIYAAN

IN 272 DISTRICTS