



सत्यमेव जयते

Government Of India

Ministry of Social Justice and Empowerment, and Ministry of Education



# नवचेतना

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

शिक्षक ट्रेनर संसाधन मॉड्यूल

उच्चतम: कक्षा 9, 10, 11





# नवचेतना

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

शिक्षक ट्रेनर संसाधन मॉड्यूल

उच्चतम: कक्षा 9, 10, 11

यसकी गैरी रीड और कल्याणी वी

इसकी क्वी-4 2023

विकास के लिए, नि: स्वतंत्र

डॉ. राजेश कुमार  
कार्यकारी निदेशक

लक्ष्मी क्वी-4, नई दिल्ली (SPYM):

SPYM केंद्र, 111/9, सेक्टर बी-4 के सामने, वसंत कुंज  
नई दिल्ली - 110 070

फोन: +91-11-2689 3872

ईमेल: [info@spym.org](mailto:info@spym.org)

वेबसाइट: [www.spym.org](http://www.spym.org)



Design By FACET Design

D-9, Defence Colony, New Delhi

[facet@facetdesign.in](mailto: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



75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव



**Ins'k**

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, फ़ैक्स: 011-23381902  
ई-मेल: min-sje@nic.in

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 व्याप्त 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 पडी है क्योंकि अधिकांश बच्चे सप्ताह के अधिकतर दिनों में स्कूल में काफी समय व्यतीत करते हैं। अधिकांश बच्चों, यद्यपि अन्नय 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 पक्का 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 मॉड्यूल के विकास, अध्यापकों तथा छात्रों को लेकर शैक्षिक-सामग्री के पूर्व-परीक्षण तथा प्रत्येक मॉड्यूल की सिखलाई सहायता वीडियो श्रृंखला निर्माण के लिए किए गए अथक प्रयासों के वास्ते एस पी वाई एम टीम हेतु समाज को बधाई देता हूं।

M. oijie dckj 1/2







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



**1 n's k**

राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020 के अंतर्गत छात्रों के मध्य समग्र स्वास्थ्य, 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 स्वस्थ 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 शुरुआत 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 वीडियो 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।

Anita Karwal

124 'सी' विंग, शास्त्री भवन, नई दिल्ली-110001  
124 'C' Wing, Shastri Bhawan, New Delhi-110001  
Telephone: +91-11-23382587, +91-11-23381104 Fax : +91-11-23387589  
E-mail: secy.sel@nic.in



# 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 पर आयोजित 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 उन्हें शामिल 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 स्वस्थ 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

Jaisankar

संयुक्त सचिव (एसडी)

सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय

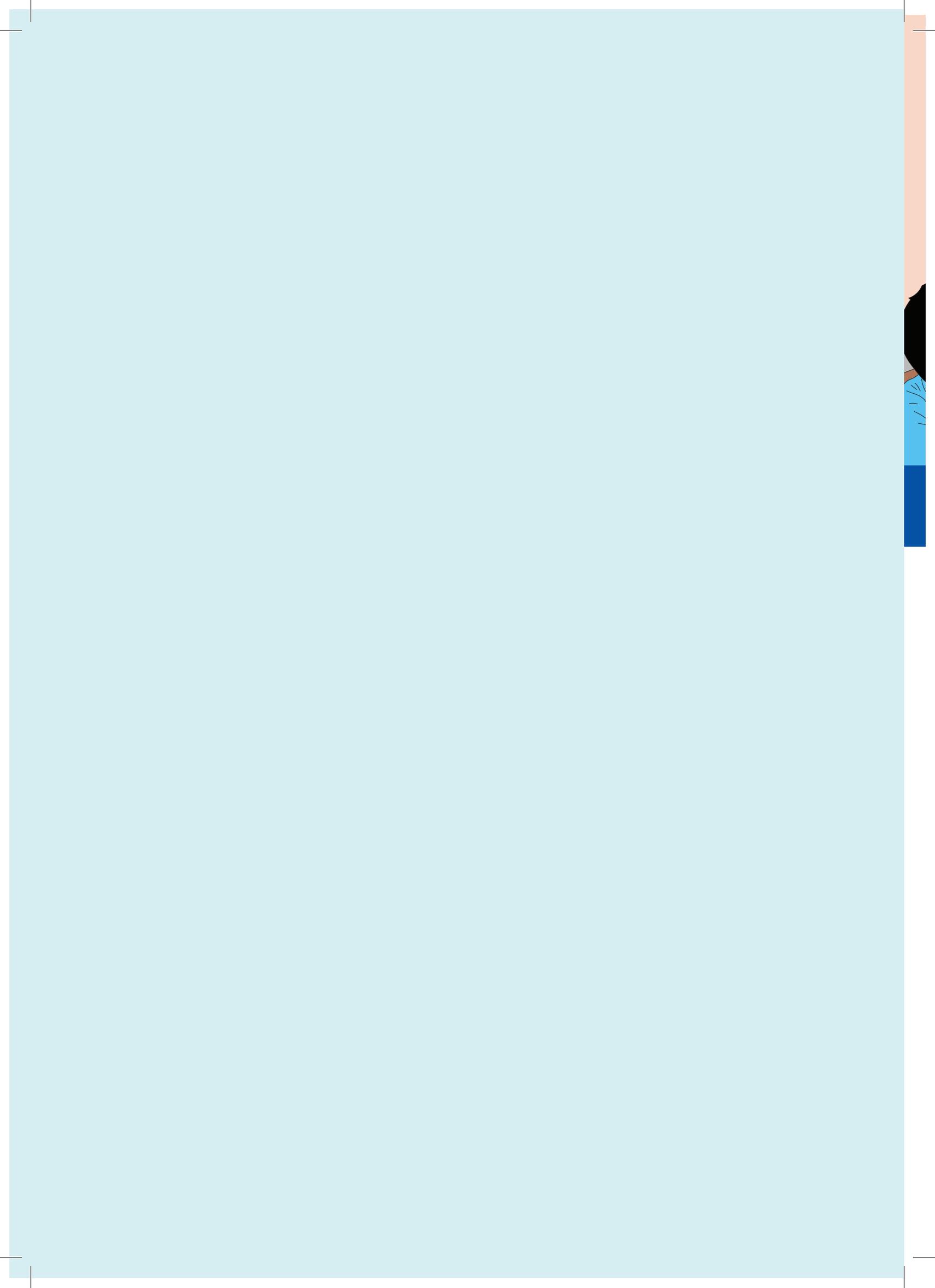


विषय	पृष्ठ संख्या	पृष्ठ संख्या
पृष्ठभूमि		17
परिचय		18
शिक्षकों के लिए पृष्ठभूमि की जानकारी		20
जीवन कौशल क्या हैं?		20
स्कूली ड्रग शिक्षा क्या है?		20
नशीली दवाओं की रोकथाम और जागरूकता में स्कूलों की क्या भूमिका है?		22
स्कूलों में नशीली दवाओं की शिक्षा के साथ 'काम' करने की क्या संभावना नहीं है?		23
स्कूल ड्रग शिक्षा के सिद्धांत क्या हैं?		25
स्कूल-आधारित ड्रग शिक्षा के दौरान निम्नलिखित शब्दों का प्रयोग ना करें		28
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 3 4 5 v s 6		i "B l d; k
माड्यूल एक: साथियों के दबाव का प्रबंधन		37
माँड्यूल दो: भावनाओं का प्रबंधन		47
माँड्यूल तीन: हिंसा को पहचानना और उससे निपटना		57
माँड्यूल चार: बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 1		65
माँड्यूल पांच: बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 2		81
माँड्यूल छह: माता-पिता और परिवार के लिए बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी सत्र		95

vuqak		i "B l d; k
अनुबंध 1: एस.एल.सी.ए. की सूची		109
अनुबंध 2: संभावित बाल यौन शोषण के संकेत: कानूनी प्रावधान, और संसाधन		112
अनुबंध 3: वाष्पशील पदार्थों के बारे में अधिक जानकारी		113
अनुबंध 4: वाष्पशील पदार्थ के उपयोग के कुछ लक्षण		115
अनुबंध 5: ड्रग क्विज़ (1) के उत्तर		116
अनुबंध 6: अनुलग्नक 6: ड्रग क्विज़ (2) के उत्तर		116
अनुबंध 7: संदर्भ सूचि		117

# शिक्षकों के लिए अवलोकन





## पृष्ठभूमि

**स**ा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 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 और किशोरों के नशीली दवाओं के उपयोग के बारे में अधिक जानकारी प्राप्त करना अच्छा होगा।)

<sup>1</sup> आंबेकर ए, अग्रवाल ए, राव आर, मिश्रा एके, खंडेलवाल एसके, चड्ढा आरके, जांचकर्ताओं के समूह की ओर से नेशनल सर्वे ऑन एक्सटेंट एंड पैटर्न ऑफ सबस्टेंस 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 मास (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

**प्र**शिक्षण 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 रोजमर्रा की ज़िंदगी की माँगों 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 स्वस्थ विकल्पों के साथ वयस्कता में कदम रख सकें। ये स्वस्थ विकल्प पोषण, स्वच्छता, विभिन्न सामाजिक मुद्दों और दवाओं 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।

<sup>2</sup> World Health Organization (WHO). 1997. Life skills education in schools (revised version). Geneva, Switzerland, WHO - Program on Mental Health

bl if kkk ekM; y ea 14&16 l ky ds fd'kj&fd'kfj; la ds fy, 5 l = gA  
 vfHkkodladsfy, Hh Mx ij , d l = gSt ks 60 l s 90 feuVlaeafd; k t k l drk  
 gA cldh l Hh l = 60 feuV ds gA

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 पांच व्यक्तिगत सत्र शामिल हैं, जिनमें से 3 विशेष रूप से जीवन कौशल के बारे में हैं और अंतिम सत्र समुदाय में व्यापक रूप से उपयोग की जाने वाली ड्रग के बारे में है – तंबाकू, शराब और वाष्पशील / इनहेलेंट पदार्थ, कैनेबिस, ओपीओईड्स, सीडेटिव एवं कफ मिक्सचर। इस मॉड्यूल में प्रत्येक सत्र को 60 मिनट से अधिक समय तक वितरित करने के लिए डिज़ाइन किया गया है। पहले जीवन कौशल सत्र सिखाने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है, उसके बाद ड्रग 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 ड्रग 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{k 6&11 ds Ldyh cPps ds fy, u'kjh nokvldh f'kk dls vle rj ij  
 nkgjk k t luk gA ; g bl l e> ij fd; k t krk gSfd t \$ &t \$ scPpsvls fd'kj  
 cMgkrgs t hu ds vuho Q ki d gkrst k xj vls , i sokroj. k l sl h'k l a dZ  
 gkxk ft l eaMx dk mi ; lx fd; k t krk gS'cluwv vls vosk/1 ho gA bl s/; ku  
 eaj [krsgq] u'kjh nokvldscjkseapy jgs l k; &vk/kjr f'kk ckr djus ds  
 ykHkij t kj çkl fxd jgsxk D; kd Ldyh cPps o; Ldrk eadne j [kxk

# शिक्षकों के लिए पृष्ठभूमि की जानकारी

; g cf'k'k e, Mi y iyh rjg l s Q kid t hou d'sky cf'k'k i'st v's Mx jk'df'ke dk D'e ughg' bl cf'k'k e, Mi y dk Q'kd l LokL; v's l g' (M) v's u' l'hyh nokv'k d'smi; k' d'seq'k d'sckj'seat k': drk c-<kuk g' bl e, Mi y d's l'k'k' : i l'st hou d'sky v's , d Mx jk'df'ke dk D'e 'l'q djus d's fy, i gys dne ds: i ean'k t'kuk p'fg, A

## t hou d'sky D; k g's

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 स्वस्थ 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'k'k D; k g's

स्कूली ड्रग शिक्षा न केवल छात्रों के ज्ञान और समझ को बढ़ाने के लिए सूचना के वितरण 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 स्वस्थ 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

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

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 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।

चक्र, मित्र, उपरुक्, एक, x, u'किय नोक्ला दस मि; लू दस एक्ला ध  
 त कुदिय 0 कि द विय ग्स वल्य फोर्नु लेक् दस लन; लू एक्लैरिक् चप्स दस  
 मि; ए इफोर्ज दस लन; लू 0 ओ क लूदसु'किय नोक्ला दस मि; लू दस एक्ला दस  
 एक्लैरिक्, द लूय फ'क्ल }किक <क क त क ल द्रक ग्स वल्य एक्लैरिक् उरक्ला दस  
 0; लू दस एक्ला दस ग्लैरिक्; लू दस कुदिय वल्य प्लैद : इ लस लू स  
 ल लैक्; द ग.य ; क एक्लैरिक् लू वल्य एक्लैरिक्; क वल्य प्लैद : इ लस लू दस  
 लू; क  
 फुक्ल दस वल्य वल्य क्लैरिक् ध त क ल द्रक ग्लै





# स्कूलों में नशीली दवाओं की शिखा के साथ 'काम' करने की क्या संभावना नहीं है?

निम्नलिखित 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 निम्नलिखित दृष्टिकोण युवाओं को उनके स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में स्वस्थ और सूचित विकल्प बनाने में मदद करने के शैक्षिक उद्देश्य को पूरा नहीं करते हैं।

## 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।

## 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।

## 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।

## XXI dksuk dgs

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 क्यों करते हैं। हम यह भी जानते हैं कि निर्धारित दवाओं का उपयोग फायदेमंद हो सकता है, और एक व्यक्ति की कानूनी उम्र तक पहुंचने के बाद शराब का उपयोग भारत के विभिन्न हिस्सों में आम हो सकता है।

## fo' kskKla dk mi ; ks dja & mnlgj. k dsfy, 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 k , d fFk Vj uWd dks ykxwdja vK 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।

## elfM; k vffk ku dk mi ; ks

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 [ kjk 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 वजह से एक व्यक्ति भेदभाव, कलंक एवं अकेलापन महसूस करता है।

इसलिए ऐसा 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 समझने 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:

1) कर्मचारियों को प्रभावी ड्रग शिक्षा कार्यक्रमों की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

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।

2) कर्मचारियों को प्रभावी ड्रग शिक्षा कार्यक्रमों की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

3) कर्मचारियों को प्रभावी ड्रग शिक्षा कार्यक्रमों की विशेषताएं इस प्रकार हैं:

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) क 3% Mx f' kkk ds, l sifj. ke LFfir djat kLdy dsl aHZeami; qä glavš u'kyh nokvka l sl aškr uql ku dks de djus dsl exzy; ea; šknku 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) क 4% u'kyh nokvka l sl aškr uql ku dks jkds; k de djus ds; kl dsfgll s ds: i ea, d l g{kr} l gk d vš l ekoš h Ldy i; kžj. k dks c<ok nska

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) क 5% Ldy Mx f' kkk dh; kt uk vš dk; kž; u ea Nk=dežk; k i fjokj avš Q ki d l eqk ds clp l g; škr ed l aškr dks c<ok nska

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 cPka ds fneš ea fofHku Mx ds dñ vYi dkfyd čHko 'lq ea vld' kZl yx l drsgš t ksof' kV Mx ds; šx vš mi; šx ea; šknku ns l drsgš f' kkd dks bl cr ij čdk k Myuk pfg, fd dñ vYi dkfyd čHko dh dškr vihy ds clot w l Hh Mx ds nš kZl fy d čHko vlerš ij fofHku udj kRed ifj. kela l s t šx gšrs gš t k LokF; ¼ kj l fjd vš ekul d ½ l kkt d ¼ fjokj nš k rka vš Ldyh f' kkk ij čHko dš čHko for djrs gš ½ v k FZl ¼ g Rbi vZQ fäxr vš ik fjokj d t: j rka ds ct k; Mš ij i š k [kpZ djuk ½ vš dHš dHh dkuwh ¼ nkyr ea i š k g k ut j can] t sy dh l t kA; g t kudkj h Mj kus dh j. kulfr ds : i eaughanh t kuh pfg, l cfyd bl cr dks mt kxj djus ds fy, fd l Hh Mx ea mu yš k dks uql ku i gpus dh šerk gš h gš t k mudk mi; šx djrs gš

fl) क 6% LFkult; t: j rka ev; k vš čHko fedr k vka dks l aškr djus okyh l k—frd : i l smi; qä] yf{kr vš mš jnk h Mx f' kkk čnku 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) क 7% Lohdkj djafd dbZčdkj dst k[le vš l g{kr ed dkj d LokF; vš f' kkk ds ifj. kela ij čHko Myrs gš vš u'kyh nokvka ds mi; šx ds ckj s ea fod Yi k dks čHko for djrs gš

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) 8% u'kyh nokvlal sl aækr ?Wukvkvš t k[lel ds ckjs eal fpr djus vls mudst okladkçækr djus ds fy, yxkrj ulfr vls vH kl dk mi; sx dj

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) 9%, d i kBi Øe < lps ds Hkrj dk Øek dk irk yxk j bl çdkj l e; ij fodkl 'khy : i l smi; ç vls py jgh Mx f'k[k çnku djuk

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) 10% l çuf' pr djafd f'k[kladk Mx f'k[k dk Øe çnku djuse amudh dæh Hæedk eal à leku vls l eFkZ fn; k t krk g

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) 11% Nk=ladk Kku] dlky] -f'Vdsk vls eV; l dks fodfl r djus ds fy, Nk=&dæar] bVjSDVo j. kulfr; l d k mi; sx dj

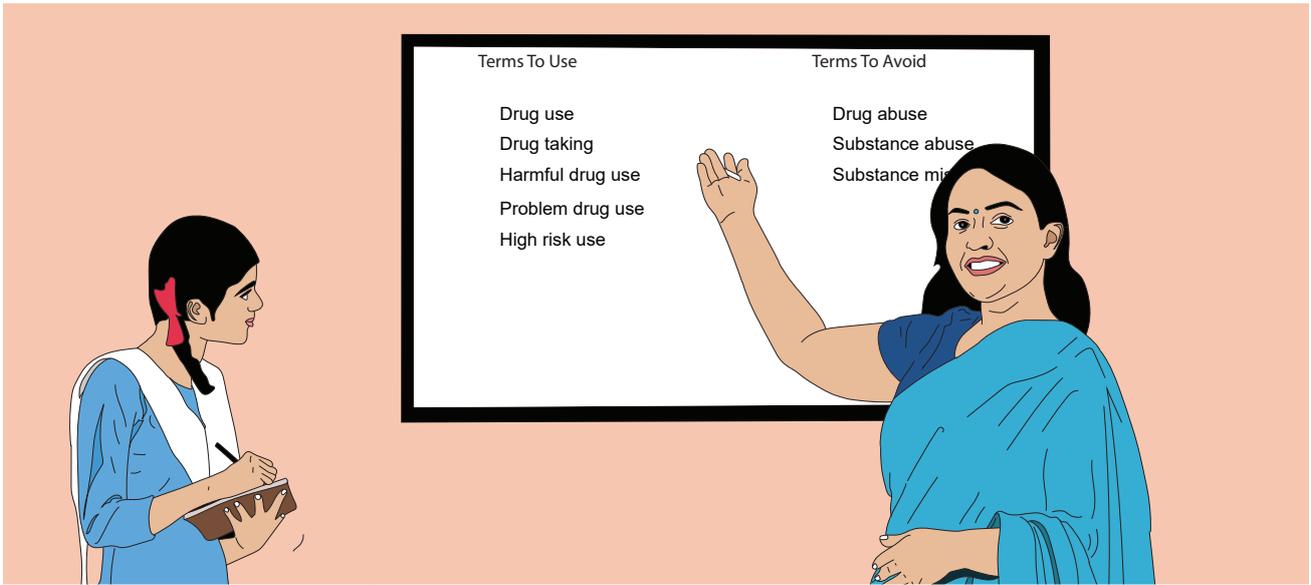
छात्रों के नशीली दवाओं से संबंधित ज्ञान, कौशल और दृष्टिकोण विकसित करने के लिए समावेशी और इंटरैक्टिव शिक्षण रणनीतियां सबसे प्रभावी तरीका हैं। छात्रों को उनकी समस्या को सुलझाने, निर्णय लेने और कौशल प्राप्त करने में मदद करने के लिए उनकी सहायता करने की आवश्यकता है। सुनिश्चित करें कि सभी छात्र रणनीतियों को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

fl) 12% u'kyh nokvladsmi; sx ds ckjs eafelk dks njv djus vls okRfod t hou dsl nHk vls pqkr; k i j è; ku dæar djus okyh l Vhd t kudkj vls vFlZ wZl h[ kus dh xfrfok k çnku dj

ड्रग के बारे में विश्वसनीय और प्रासंगिक जानकारी अत्यंत महत्वपूर्ण है। सार्थक गतिविधियों का उपयोग करें जो स्कूली बच्चों को नशीली दवाओं के उपयोग की वास्तविकताओं को बेहतर ढंग से समझने में सहायता करती हैं जो उनके जीवन और उनके पर्यावरण से मेल खाती हैं।

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

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



bu 'kɪnks dɪk mi ; ɪks dʒə	bu 'kɪnks dɪk mi ; ɪks uk dʒə	dlkj . 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 के उपयोग 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 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 मजेदार और उपयोग करने के लिए सुरक्षित है। इससे गलत संदेश जाता है।
मादक पदार्थों से संबंधित समस्या शराब 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

यह महत्वपूर्ण है कि शिक्षक और छात्र नशीली दवाओं और शराब के उपयोग का खुलासा करने वाली व्यक्तिगत कहानियां बताने से बचें। यह प्राथमिक रूप से लोगों की गोपनीयता की रक्षा करने के लिए है, क्योंकि 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 रक्षा करना जो अन्य छात्रों के बीच अपने नशीली दवाओं के उपयोग का खुलासा कर रहा है

यह 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

**श**ि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 और 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)।

Ldwh cPpks dclp u' klyh nokvks mi ; lx dh fparkvokys Ldwy vls f' kkd  
Hkr ljdkj ds l kkt d U k vls vfkdkjrk ea-ky; }kjk l pkyr jkVt  
Vky&Yh Mx Mh fMD' ku gviybu ij Hh d,y djds l ylg ysl drsg  
VylQku uaj %1800110031

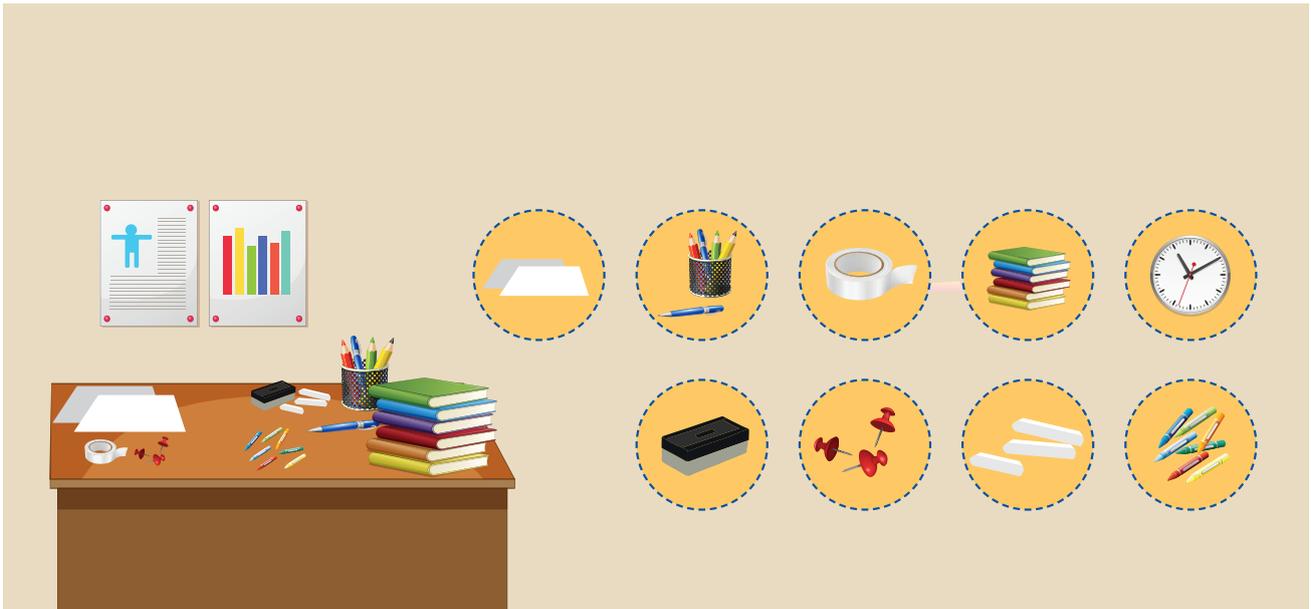
कोई फर्क नहीं पड़ता कि एक शिक्षक छात्रों की व्यक्तिगत चिंताओं की सहायता के लिए क्या रास्ता अपनाता है, यह महत्वपूर्ण रूप से महत्वपूर्ण है कि दी गई जानकारी के बारे में सख्त गोपनीयता सुनिश्चित की जाए। यदि छात्र द्वारा शिक्षक को साझा की गई जानकारी के लिए दूसरों को जानने की आवश्यकता होती है, तो यह महत्वपूर्ण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

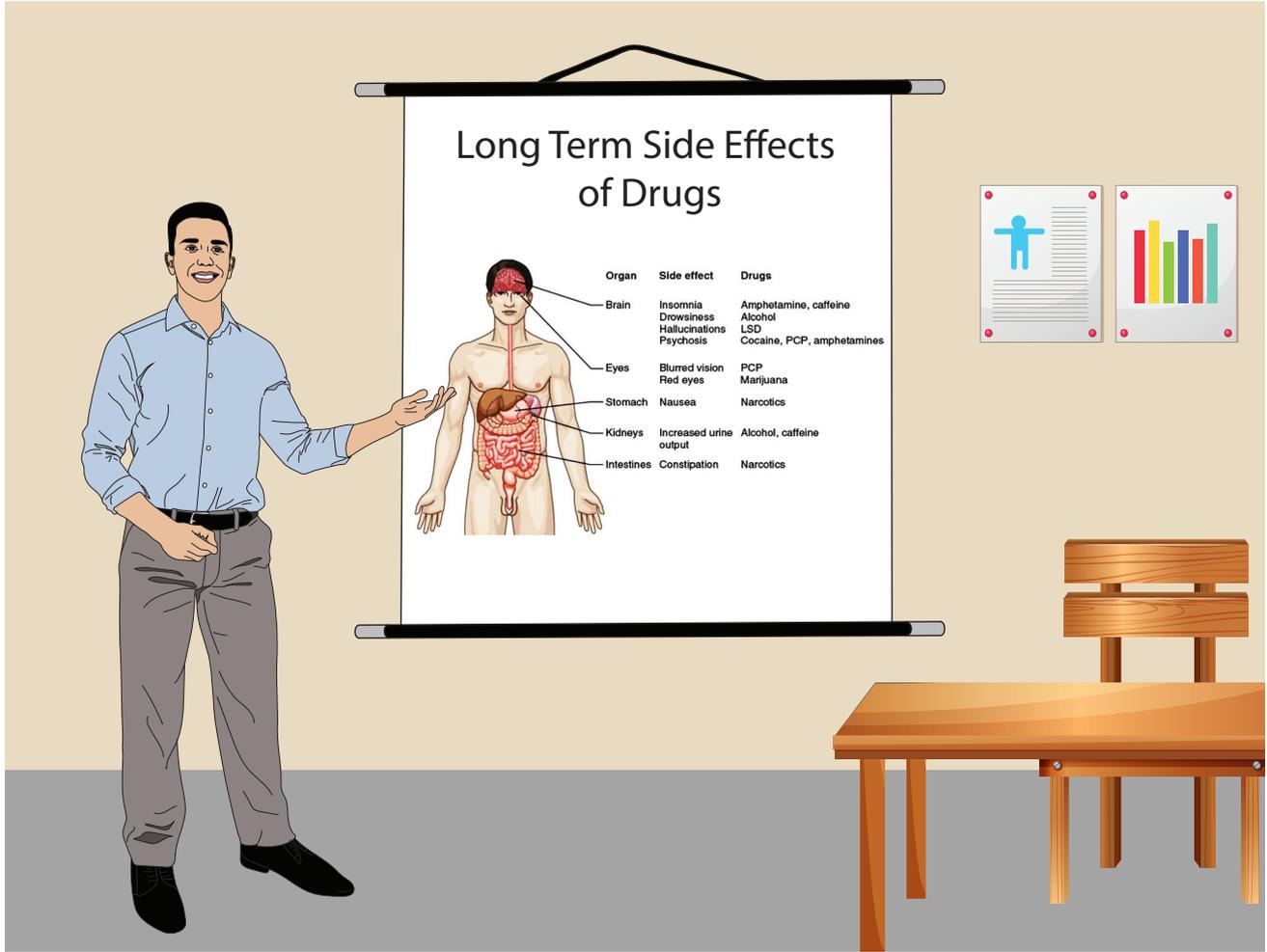
## आवश्यक सामग्री

- व्हाइटबोर्ड या ब्लैकबोर्ड (प्लस ब्लैकबोर्ड के लिए चाक या व्हाइटबोर्ड के लिए इरेज़ेबल 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 नोटबुक और पेन
- शिक्षक को घड़ी पहनना सुनिश्चित करना चाहिए या समय प्रबंधन के उद्देश्य से कक्षा में एक घड़ी दिखाई दे रही है।

### f kkd dsfy, ulk

- 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 मॉड्यूल का अभ्यास कीजिए।
- ऑनलाइन शिक्षण सामग्री का उपयोग करें ताकि नवचेतना मॉड्यूल में दिए गए विषयों पर एक मजबूत पकड़ बन सके।
- 1 q-ko %सत्र छः जो अभिभावकों के लिए है, साल में दो बार।
- 1 q-ko %प्रत्येक दो महीने में एक विषय को लिया जाए, बच्चों के लिए।





## 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 चार्टस बना सकते हैं। इन चार्टस 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 चार्टस को निकाला जा सकता है और उन्हें फिर से उपयोग में लाया जा सकता है।

शिक्षण सूचना किट के तहत पॉवर पॉइन्ट प्रस्तुती 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 पॉइन्ट प्रस्तुति पर निर्भर न होते हुए मॉड्यूल्स को ही अच्छी तरह से पढ़कर उपयोग करें।

## प्रशिक्षक संसाधन मॉड्यूल वितरित करना

भाग एक, दो, तीन, चार और पांच में निहित जानकारी को कवर करते हुए मॉड्यूल को पांच एकल स्टैंड-अलोन साठ मिनट के सत्रों के रूप में वितरित किया जा सकता है। एक और एकल स्टैंड-अलोन सत्र, भाग छह विशेष रूप से माता-पिता के लिए लक्षित है और बच्चे के उपयुक्त परिवार के सदस्यों को नब्बे मिनट में आयोजित किया जाना है। नीचे दी गई तालिका भाग एक, दो, तीन, चार, पांच और छह के लिए प्रमुख विषयों की रूपरेखा तैयार करती है।

विषय, दृष्टिकोण और लक्ष्य	विषय/कौशल/क्षमता	विषय/कौशल/क्षमता	विषय/कौशल/क्षमता	विषय/कौशल/क्षमता	विषय/कौशल/क्षमता
ना कहना सीखना	क्रोध को समझना और प्रबंधित करना	हिंसा की घटनाओं की रिपोर्टिंग	लाइसेंस (कानूनी) और अवैध (अवैध) ड्रग के बारे में जानना	ओपिओइड के बारे में सीखना	ड्रग क्या है?
			शराब के बारे में सीखना	शामक के बारे में सीखना	नशीली दवाओं की रोकथाम के लिए पारिवारिक कारक
			तंबाकू के बारे में सीखना	खांसी के मिश्रण के बारे में सीखना	लोग ड्रग्स का इस्तेमाल क्यों करते हैं?
			वाष्पशील पदार्थों (इनहेलेंट) के बारे में सीखना	ड्रग प्रश्नोत्तरी	मैं कैसे बता सकता हूँ कि कोई संभवतः ड्रग्स का उपयोग कर रहा है
			ड्रग प्रश्नोत्तरी		

### लेखक

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

### समय का

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



परिचय	37
पहला सत्र: साथियों के दबाव को समझना	38
दूसरा सत्र: ना कहना सीखना	41

## मॉड्यूल एक

# साथियों के दबाव का प्रबंधन



1



मॉड्यूल एक

## साथियों के दबाव का प्रबंधन



सत्र का समय  
60 मिनट

**ifjp;**

किशोरावस्था तेजी से शारीरिक, भावनात्मक, यौन और सामाजिक परिवर्तनों की अवधि है। किशोर अपने दोस्तों या साथियों के साथ मजबूत बंधन बनाते हैं और उनसे बहुत प्रभावित होते हैं। जबकि सहकर्मी प्रभाव किशोरों को उन गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रेरित कर सकता है जिनके सकारात्मक परिणाम हैं जैसे कि बेहतर अध्ययन करना या स्वयंसेवा करना। यह मादक द्रव्यों के सेवन या आपराधिक गतिविधियों जैसे नकारात्मक व्यवहारों में भी शामिल हो सकता है। किशोरों के लिए वफादार, देखभाल करने वाले, सहायक और भरोसेमंद दोस्त रखने से बेहतर सेवा होती है, न कि उन लोगों के साथ दोस्ती की तलाश करने के लिए जो लोकप्रिय हैं, फिर भी प्रतिबद्धता और भरोसेमंदता की कमी है। जैसे-जैसे किशोर उम्र में बढ़ते हैं, उन्हें नकारात्मक परिणामों वाली स्थितियों से निपटने के लिए, साथियों के दबाव के मुद्दों को संबोधित करते समय इनकार करने के कौशल से जुड़े जीवन कौशल सीखने की आवश्यकता होती है।

**mí's;**

इस सत्र के अंत तक छात्र सक्षम होंगे:

1. ^ 1 kFk; k ds vFkZ dks l e>us ds fy, vFk l lekft d fodkl dks çHkfor djus okys fofHku rjrlh dks i gpkus ea
2. ^v l yh fe=\* dsegRo vFk l dkj kRed çHko dh l jlguk djusea
3. dN fLFkr; k dh i gpk djus dh {kerk j [kus ds fy, ] t glal dkj kRed vFk udj kRed l kFk; k adk nco dk vuHto fd; k t k l drk gS
4. ^uk dgus vFk udj kRed l kFk; k adk nco dk foj kRed djus ds rjrls l h[kus ds fy,
5. jky l ys fLFkr; k ea budkj dks ky dk l pkyu vFk ykwdjus ds fy,



t lou dšky dk bLrøky fd; k

- आत्म-जागरूकता, आलोचनात्मक सोच, प्रभावी संचार, निर्णय लेना, समानुभूति और सकारात्मक संबंध बनाना



f' kkd dsfy, vlo'; d vfrfj ä l lexh

- कोई नहीं



Nk=ksdsfy, vlo'; d l lexh

- कोई नहीं



f' kkd dsfy, vlo'; d vfxæ rš kjh

- कक्षा सत्र शुरू होने से पहले बोर्ड या चार्ट पर 'ना कहने के तरीके' का चार्ट बनाएं और भरें।
- बोर्ड या चार्ट पर "साथियों के दबाव का विरोध करने के तरीके" लिखें।



**गतिविधि एक समय: 10 मिनट**

i gyk l =%l kfk, ks ds nco dsl l e>uk

cj) 'kyrk

- शिक्षक छात्रों का स्वागत करता है और उन्हें एक गतिविधि के बारे में सूचित करता है जो आयोजित की जाएगी कि साथियों के दबाव को कैसे प्रबंधित किया जाए
  - शिक्षक साथी शब्द की घोषणा करता है और फिर छात्रों से पूछता है कि इस शब्द का उनके लिए क्या अर्थ है।
  - शिक्षक बोर्ड पर छात्रों के उत्तरों को लिखता है।
  - कई छात्रों द्वारा साथी शब्द के अर्थ के बारे में अपनी समझ प्रदान करने के बाद, शिक्षक शब्द की परिभाषा को जोर से पढ़ता है।



**ज़ोर से पढ़ता है**

“

, d l kfh , d , d k Q fä gSt k ; k rks l eku  
vk q l kft d fLkfr ; k l eg eavü yksh dh  
{kerk l k>k djrk gš

”

- साथी शब्द को परिभाषित करने के बाद, शिक्षक छात्रों से कुछ उदाहरण देने के लिए कहता है कि कैसे किशोर अपने साथियों से प्रभावित होते हैं।
- शिक्षक बोर्ड पर छात्रों के कुछ उत्तरों को लिखता है।

### f' k{k d s fy, u kV

1. उत्तर लिखते समय, शिक्षक पूर्ण वाक्यों के बजाय मुख्य शब्दों का उपयोग कर सकता है
2. किशोर अपने साथियों से कई तरह से प्रभावित होते हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं:
  - कपड़े पहनने का तरीका – क्या फैशनेबल है और क्या नहीं
  - हेयर स्टाइल
  - खाने की आदतें
  - व्यवहार के तरीके
  - कैसे बात करें
  - सामाजिक गतिविधियों के प्रकार
  - पसंदीदा गायकों, फिल्म सितारों, संगीतकारों का चयन



**गतिविधि दो  
समय:  
10 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

### d d LVMh

समीर, अली, दीपक, अनीता और मोनू अच्छे दोस्त हैं। वे एक ही स्कूल में पढ़ते हैं। अनीता दीपक की बहन है। त्योहार का समय नजदीक आते ही एक दिन वे सब सामान खरीदने बाजार जाते हैं। बाजार में काफी भीड़ रहती है। जब अनीता पर्स देख रही होती है, समीर एक दुकान से एक जोड़ी धूप का चश्मा चुराने का फैसला करता है। वह दीपक और अली को अपने साथ शामिल होने के लिए मनाने की कोशिश करता है और चाहता है कि जब वह एक जोड़ी धूप का चश्मा चुराएँ तो वे दुकानदार का ध्यान भटकाएँ। वह मोनू को चोरी करते समय पहरा देने के लिए कहता है। मोनू सहमत हो जाता है लेकिन कहता है कि अगर समीर पकड़ा गया तो वह भाग जाएगा। अली समीर को अपनी योजना पर आगे बढ़ने से हतोत्साहित करने की कोशिश करता है और उसे बताता है कि इस तरह का व्यवहार वांछनीय नहीं है। यह उसे पुलिस हिरासत में भेज सकता है। अनीता बाजार में लगे सीसीटीवी कैमरों की ओर इशारा करती हैं। दीपक कहता है कि हमें अपने दोस्तों का साथ देना चाहिए, चाहे कुछ भी हो जाए। अली हताशा में चला जाता है। मोनू पहरा देता है। दीपक ने दुकानदार को बातों में लगाया। अनीता पास की दुकान पर पर्स खरीद रही है। समीर चोरी करने के लिए तैयार हो रहा है—



**ज़ोर से पढ़ता है**

f'k'kd ulpsfn, x, ç'uldsvlekj ij , d l f'kr ppkZdjrk g%

1. जिस केस स्टडी को पढ़ा गया, उसमें आपको क्या लगता है कि समीर के 'असली दोस्त' कौन हैं? क्यों?
2. इस केस स्टडी में आप 'असली दोस्त' की क्या विशेषताएं मानते हैं?
  - शिक्षक कुछ उत्तरों को बोर्ड पर लिख देता है।
  - शिक्षक 'असली मित्र' की विशेषताओं पर जोर देते हुए गतिविधि का समापन करता है, जैसा कि शिक्षक के लिए नोट में उल्लिखित है

f'k'kd dsfy, ulk

okrfod fe=kdh dñ fo'k'rk abl çdkj g%

- भरोसेमंद व आपको एक समान मानता है
- आपकी बात का सम्मान करता है
- सहायता प्रदान करता है, वफादार रहता है और कठिन समय में आपके साथ खड़ा रहता है
- अपनी गलतियों को स्वीकार करता है
- मित्र की सराहना करता है और निजी तौर पर और सार्वजनिक रूप से इस प्रशंसा के बारे में दूसरों को सूचित करता है
- ईमानदार व भरोसेमंद होता है



**गतिविधि तीन**  
**समय:**  
**10 मिनट**



l f'kr ppkZ

- शिक्षक यह पूछकर एक छोटी सी चर्चा शुरू करते हैं कि क्या विद्यार्थियों को अपने दोस्तों द्वारा दबाव महसूस करने का अनुभव हुआ है या नहीं।

f'k'kd dsfy, ulk

इस गतिविधि को करते समय, यह स्पष्ट करना महत्वपूर्ण है कि आप नहीं चाहते कि छात्र नशीली दवाओं के उपयोग, यौन दुराचार, या आपराधिक गतिविधियों सहित किसी भी विषय को साझा या चर्चा करें। यह छात्र के लिए आत्म-दोषपूर्ण हो सकता है, साथ ही साथ अन्य छात्रों की अवांछनीय रुचि भी बढ़ सकती है।

- शिक्षक संभावित स्थितियों के उदाहरण प्रदान करता है जहां छात्रों पर उनके साथियों द्वारा कुछ सकारात्मक करने के लिए दबाव डाला जा सकता है या एक अवांछनीय व्यवहार में लिप्त हो सकता है जिसे वे मना नहीं कर सकते।
- शिक्षक फिर बोर्ड पर एक लंबवत रेखा खींचता है और रेखा के बाईं ओर 'सकारात्मक दबाव

के उदाहरण' और रेखा के दाईं ओर 'नकारात्मक दबाव के उदाहरण' लिखता है। शिक्षक इन उदाहरणों के साथ नीचे दिए गए चार्ट को बोर्ड पर बनाएगा।

कारात्मक उदाहरण	नकारात्मक उदाहरण
<ul style="list-style-type: none"> <li>स्टडी कोचिंग सेंटर से जुड़ना</li> <li>जिम जाना</li> <li>सामाजिक सेवा संगठन में स्वयंसेवा करना</li> <li>सभी कचरे को डिब्बे में रखना</li> <li>बड़ों का सम्मान करना</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>अपने भाई-बहनों से लड़ना</li> <li>माता-पिता से झूठ बोलना</li> <li>स्कूल/कक्षा से गायब रहना</li> <li>उधार ली गई वस्तु को वापस नहीं करना</li> <li>निःशक्त व्यक्ति का मजाक बनाना</li> </ul>

- शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि सकारात्मक साथियों का दबाव व्यक्तियों को बेहतर व्यक्ति बनने के लिए प्रेरित और प्रोत्साहित करता है, जबकि नकारात्मक साथियों का दबाव तनाव, भ्रम और किशोरों के बीच सही निर्णय लेने में असमर्थता पैदा कर सकता है। यह व्यवहार के कुछ अवांछनीय और आपराधिक रूपों को आगे बढ़ा सकता है।
- शिक्षक छात्रों को सूचित करते हैं कि अगली कुछ गतिविधियाँ नकारात्मक साथियों के दबाव का विरोध करने के लिए इनकार कौशल सीखने पर ध्यान केंद्रित करेंगी।



**गतिविधि एक**  
**समय:**  
**10 मिनट**

## कारात्मक दबाव के उदाहरण

### नकारात्मक दबाव के उदाहरण

- शिक्षक बोर्ड पर पहले से लिखे चार्ट को संदर्भित करता है
- शिक्षक ना कहने की विभिन्न तकनीकों को जोर से पढ़ता है और उन्हें उपयुक्त उदाहरणों के साथ समझाता है।





ज़ोर से पढ़ता है

uk dgus dh fofek	fofek dk mngj . k
विनम्र इनकार	'जी नहीं, धन्यवाद।'
कोई कारण दें	'मुझे यह पसंद नहीं है (उदाहरण के लिए बीयर, धूम्रपान, ड्रग्स का उपयोग करना)'
दृढ़ हों	'जी नहीं, धन्यवाद।'
दूर जाना	'नहीं' कहो और कहने के बाद चले जाओ।
नज़र अंदाज़ करना	ऐसे चलते रहो जैसे तुमने उस व्यक्ति को नहीं सुना। हालांकि, दोस्तों के साथ उपयोग करने का यह सबसे अच्छा तरीका नहीं है।
एक विकल्प दें	'मैं यहां रहना और टीवी देखना पसंद करूंगा।'
दबाव को उल्टा करें	'मैंने अभी तुमसे क्या कहा? क्या आप सुन रहे थे'
स्थिति से बचें	अगर आप लोगों को जानते हैं या ऐसी स्थिति के बारे में जानते हैं जहां लोग आप पर उन चीजों को करने के लिए दबाव डालेंगे जो आप नहीं करना चाहते हैं, तो उनसे दूर रहें।
भीड़ की शक्ति	शामिल हों और ऐसे लोगों से दोस्ती करें जो आपके शराब न पीने, ड्रग्स आदि का उपयोग न करने के निर्णय का समर्थन करते हैं।
अपनी खुद की भावनाओं के मालिक बनें और नियंत्रण में रहें	'मैं ऐसा करने में सहज नहीं हूँ।' यह मुझे दुखी करता है।'



गतिविधि दो  
समय:  
15 मिनट

### Hfedk fuHkus dh fLFkr ¼ky ly½

इस गतिविधि में छात्र निम्नलिखित विभिन्न स्थितियों पर कार्य करेंगे और जांच करेंगे कि छात्र विभिन्न इनकार कौशल का प्रदर्शन कैसे करेंगे।

1. शिक्षक पहली भूमिका निभाने की स्थिति को लागू करने के लिए 3 स्वयंसेवकों का चयन करता है।  
ए. शिक्षक छात्रों को स्थिति के बारे में बताता है। रोल प्ले की तैयारी के लिए स्वयंसेवकों को 2-3 मिनट का समय दिया जाता है।

#### fLFkr 1

Ldy ds ?¼k ds n¼ku fcuk vuqfr ds c¼g t kus ds fy, v¼f-r fd; k t kuk ¼Mfd; k ds fy, bl fLFkr dk ç; kx dj½

सलमा अपने इलाके के एक लड़के के साथ मित्रवत है और उसके साथ कुछ समय अकेले बिताना चाहती है। इस बात की जानकारी उसके माता-पिता को नहीं है। वह अपने दोस्तों डॉली और रेशमा को स्कूल के घंटों के दौरान पिकनिक के लिए पास के संग्रहालय में ले जाने के लिए मनाती है जहां वह अपने खास दोस्त को आमंत्रित कर सकती है और उसके साथ कुछ समय बिता सकती है। डॉली जाना नहीं चाहती लेकिन सलमा उसकी सबसे अच्छी दोस्त है। वह अनिच्छा से सहमत है। रेशमा मना करना चाहती है लेकिन वह नहीं जानती कि 'ना' कैसे कहा जाए। वह ना कैसे करेगी।

yMfd; k ds Mj kus ds fy, nco Mkyuk ¼Mk ds fy, bl fLFkr dk ç; kx dj½

संदीप, राजू और रॉकी एक पार्क के पास खड़े हैं। लड़कियों का एक समूह आ रहा है जो टहलने के लिए पार्क में प्रवेश करना चाहते हैं। संदीप अपने दोस्तों को उनका रास्ता रोककर और कमेंट पास करके डराने-धमकाने के लिए मनाने की कोशिश करता है। राजू हिचकिचाता है लेकिन अनिच्छा से सहमत होता है क्योंकि संदीप उसका सबसे अच्छा दोस्त है। रॉकी जानता है कि यह व्यवहार गलत है, लेकिन यह नहीं जानता कि 'ना' कैसे कहा जाए। वह ना कैसे कहेगा।

2. शिक्षक मना करने के कौशल को प्रदर्शित करने के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीकों की ओर इशारा करेंगे
3. शिक्षक छात्रों को उनके प्रदर्शन के लिए सभी स्वयंसेवकों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।
4. अगर समय हो तो दूसरी स्थिति को ले सकते हैं। स्थिति 2 के लिए, शिक्षक प्रदर्शन करने के लिए 3 नए स्वयंसेवकों का चयन करेगा
  - ए. शिक्षक छात्रों को स्थिति के बारे में जानकारी देंगे, फिर स्वयंसेवकों के पास रोल प्ले की तैयारी के लिए 2-3 मिनट का समय होगा

## कृष्ण 2

आशु के बड़े भाई ने एक नई मोटरसाइकिल खरीदी है, जिसे वह ऑफिस जाने के उद्देश्य के लिए उपयोग करने की योजना बना रहा है। आशु मोटरसाइकिल चलाना जानता है लेकिन उसके पास लाइसेंस नहीं है क्योंकि वह केवल 16 साल का है। उनके गांव के ज्यादातर लोग आमतौर पर साइकिल चलाते हैं। आशु के दो दोस्त, जो एक ही उम्र के हैं, चाहते हैं कि आशु अपने भाई के कमरे से मोटरसाइकिल की चाबी ले आए। वे मोटरसाइकिल लेकर सड़क पर मस्ती करना चाहते हैं और पास के शहर में जाना चाहते हैं जहां भीड़भाड़ है। आशु हिचकिचाता है लेकिन 'ना' कहने में असमर्थ है। वह ना कैसे कहेगा।

रानी, सुनीता और डॉली दोस्त हैं। रानी की बहन की शादी जल्द ही होने वाली है जिसके लिए वह अपनी बहन को एक महंगी घड़ी गिफ्ट करना चाहती है। रानी के पास उपहार के लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं और वह अपने दोस्तों डॉली और सुनीता से उसे पैसे उधार देने के लिए कहती है। जब वे कहते हैं कि उनके पास इतने पैसे नहीं हैं, तो रानी अपने दोस्तों से उनके घर से पैसे चुराने और उसे देने के लिए कहती हैं। वह जल्द ही राशि वापस करने का वादा करती है। डॉली दुविधा में है क्योंकि रानी उसकी अच्छी दोस्त है और वह उसकी मदद करना चाहती है। सुनीता जानती है कि यह गलत है लेकिन 'ना' कहना नहीं जानती। वे ना कैसे करेंगे।

सत्र समाप्त करने के लिए, शिक्षक 'साथियों के दबाव का विरोध करने के तरीके' शीर्षक वाले चार्ट की व्याख्या और रूपरेखा तैयार करेंगे।

5. शिक्षक मना करने के कौशल को प्रदर्शित करने के लिए उपयोग की जाने वाली तकनीकों की ओर इशारा करेंगे
6. शिक्षक छात्रों को उनके प्रदर्शन के लिए सभी स्वयंसेवकों की सराहना करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।



**गतिविधि तीन**  
**समय:**  
**5 मिनट**



1 कृष्ण 2 के अंत में, शिक्षक 'साथियों के दबाव का विरोध करने के तरीके' शीर्षक वाले चार्ट की व्याख्या और रूपरेखा तैयार करेंगे।

सत्र समाप्त करने के लिए, शिक्षक 'साथियों के दबाव का विरोध करने के तरीके' शीर्षक वाले चार्ट की व्याख्या और रूपरेखा तैयार करेंगे।



**ज़ोर से पढ़ता है**

l kfk lads nckl dk fojkk djus ds rjhd i <a

- उच्च आत्म-सम्मान (अपने आप में दृढ़ विश्वास) रखें
- अपने साथियों के साथ एक नकारात्मक गतिविधि में शामिल होने से पहले परिणामों के बारे में सोचें
- सकारात्मक लोगों के साथ मेलजोल रखना सबसे अच्छा होता है
- संकट पैदा करने वाले दोस्तों के साथ मेलजोल न करें
- अलग होने से डरो मत
- अपने मूल्यों और विश्वासों के खिलाफ कभी मत जाएं (अच्छे व्यवहार के बारे में विश्वास और जिन चीजों को महत्वपूर्ण माना जाता है)
- उन चीजों को न करें जिन्हें करने में आप सहज महसूस नहीं करते हैं
- स्वयं पर विश्वास करें



**ज़ोर से पढ़ता है**

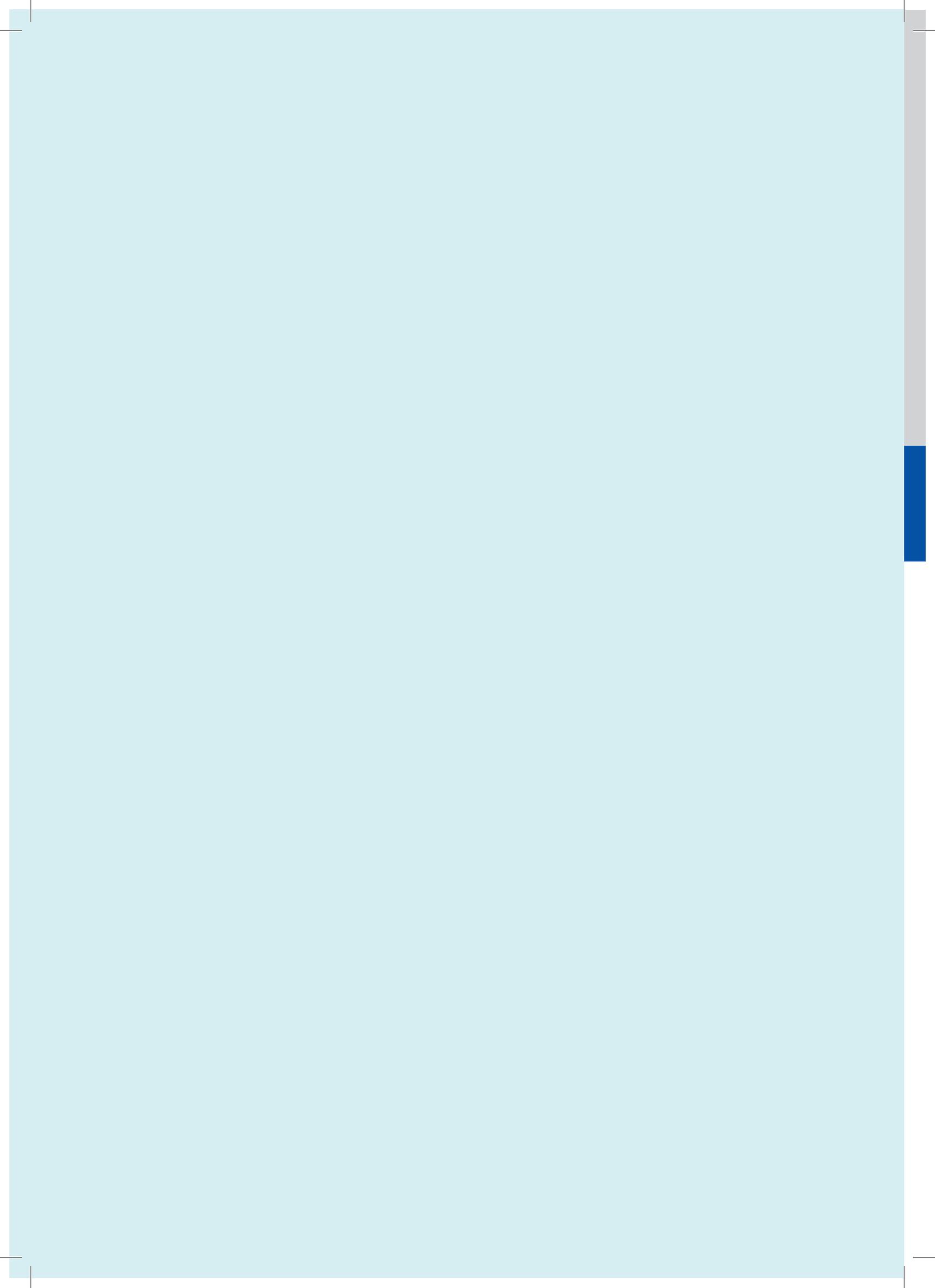
HM ds l kfk xyr fn'kk eat kus l scgrj gSfd vdsypya  
ogh djat ksvki dks l gh yxa

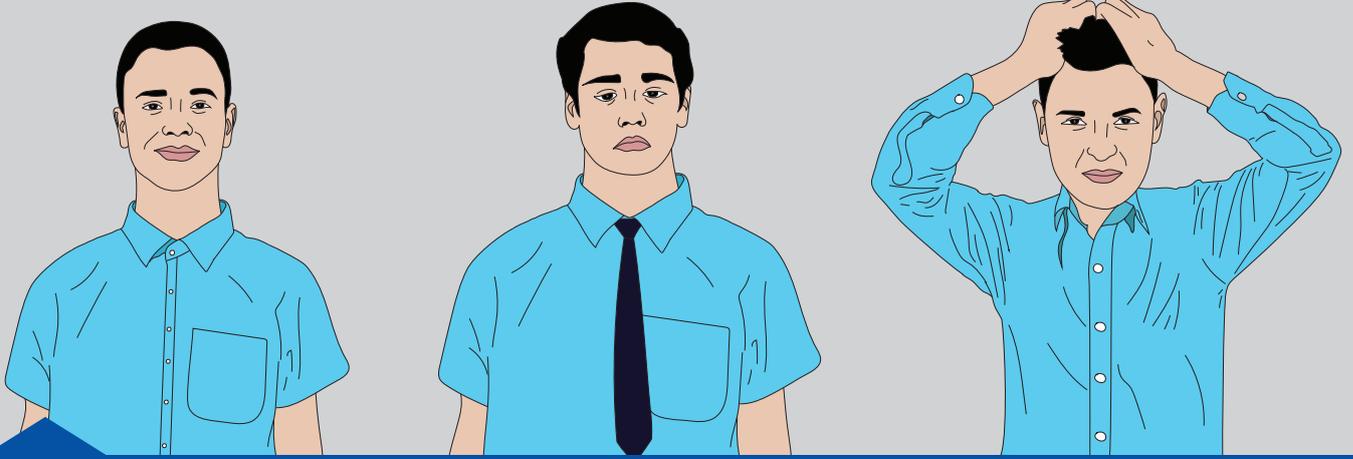
- शिक्षक विद्यार्थियों को याद दिलाते हैं कि अपना काम खुद करना ठीक है, और यह कि उन्हें वह काम नहीं करना है जो वे दोस्त बनाने के लिए, नहीं करना चाहते हैं।
- शिक्षक छात्रों को इस बात पर जोर देकर सत्र का समापन करते हैं कि इससे पहले कि वे संभावित रूप से जोखिम भरा कुछ करें, उन्हें परिणामों के बारे में सोचना चाहिए।

## मॉड्यूल दो

# भावनाओं का प्रबंधन

परिचय	47
पहला सत्र: भावनाओं को समझना	49
दूसरा सत्र: क्रोध को समझना और उसका प्रबंधन करना	51





## मॉड्यूल दो भावनाओं का प्रबंधन



कुल सत्र का  
समय  
60 मिनट

### i fjp;

किशोर अपने शरीर में होने वाले हार्मोनल परिवर्तनों के कारण बार-बार भावनाओं का उतार-चढ़ाव का अनुभव करते हैं। किशोर अपनी भावनाओं को छिपा लेते हैं या एक साथ कई भावनाओं का अनुभव करते हैं जिससे उनके लिए यह व्यक्त करना मुश्किल हो जाता है कि वे वास्तव में क्या महसूस कर रहे हैं। नतीजतन, उनके आसपास के अन्य लोग (माता-पिता, परिवार के अन्य सदस्य, दोस्त) वास्तव में यह समझने के लिए संघर्ष कर सकते हैं कि वे क्या महसूस कर रहे हैं या व्यक्त करने की कोशिश कर रहे हैं। यह मॉड्यूल भावनाओं से संबंधित मुद्दों को समझने, विभिन्न भावनाओं को व्यक्त करने के साथ-साथ विशेष रूप से क्रोध को प्रबंधित करना सीखने पर केंद्रित है।



### mí's;

इस सत्र के अंत तक छात्र सक्षम होंगे:

1. Hkoukvlædh igpku djuseavlš mlgadš s0 ä fd; k t k l drk gš
2. Hkoukvlædksfvxj djusokysfoffklu dlj. Hkoukvlædksfvxj djusokysfoffklu Hkoukvlædksfvxj djusokysfoffklu
3. Øk k l s gkus okyh Hkoukvlæd {kfr ds fufgrkfkZdks l e>us ds fy,
4. Øk k dks de djus vlš cgrj rjlds l sççkkr djus ds rjlds l h[kus ds fy,



### t lou dlšky dk bLræky fd; k

- आत्म-जागरूकता, प्रभावी संचार, आलोचनात्मक सोच और भावनाओं से निपटना



## f'kld dsfy, vko'; d vfrfjä l lexh

- एक बॉक्स/बैग जिसमें कागज के मुड़े हुए टुकड़े होते हैं
- 'बाड़' शीर्षक वाली कहानी की कॉपी
- 'क्रोध से छुटकारा' शीर्षक वाला चार्ट
- संगीत प्रदान करने के लिए मोबाइल फोन (वैकल्पिक)



## Nk=ksdfy, vko'; d l lexh

- कोई नहीं



## f'kld dsfy, vko'; d vfxæ r\$ kjh

- कागज की एक शीट लें और उसे मोड़कर और काटकर उसके 6 छोटे टुकड़े कर लें।
- शिक्षक के लिए नोट (नीचे दिए गए) में दिखाई देने वाली विभिन्न भावनाओं के नाम जैसे कि खुशी, उदासी, घृणा, भय, आश्चर्य और क्रोध को कागज के छोटे टुकड़ों पर लिखें। फिर कागजों को मोड़कर किसी डिब्बे या बैग में रख दें।
- क्रोध से छुटकारा पाने के तरीकों पर चार्ट बनाएं।

### f'kld dsfy, ulv

हालांकि भावना की एक परिभाषा पर वर्तमान में कोई वैज्ञानिक सहमति नहीं है, लेकिन कई लोग मानते हैं कि यह भावना की एक जटिल स्थिति है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक और मनोवैज्ञानिक परिवर्तन होते हैं जो विचार और व्यवहार को प्रभावित करते हैं। मनुष्य कई अलग-अलग प्रकार की भावनाओं का अनुभव करता है और इनका प्रभाव इस बात पर पड़ता है कि हम कैसे रहते हैं और दूसरों के साथ कैसे बातचीत करते हैं। भावनाओं का हमारे द्वारा किए गए विकल्पों, हमारे द्वारा किए जाने वाले कार्यों और हमारी धारणाओं पर एक बड़ा प्रभाव हो सकता है, और इन्हें किसी भी क्षण अनुभव किया जा सकता है। कई वर्षों से यह माना जाता था कि केवल छह प्रकार की मूल भावनाएँ होती हैं: सुख, दुख, घृणा, भय, आश्चर्य और क्रोध। हाल के वर्षों में और शोध में पाया गया है कि भावनाओं के प्रकारों की संख्या में विस्तार हुआ है और इसमें निम्नलिखित में से कुछ शामिल हो सकते हैं: गर्व, शर्म, अपराधबोध, शर्मिंदगी, उत्तेजना, खुशी, मनोरंजन और अवमानना। कुछ शोधकर्ताओं का दावा है कि वर्तमान में 27 विभिन्न भावनाएँ हैं। विभिन्न भावनाओं का परिणाम अन्य मानवीय स्थितियों से जुड़ा हो सकता है। उदाहरण के लिए, डर की मूल भावना चिंता का कारण बन सकती है।



**गतिविधि एक  
समय:  
15 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

**igyk l =%Hkouk\k dks l e>uk**

**[ky%ikl ŷ ikl djuk**

शिक्षक छात्रों का अभिवादन करते हैं और छात्रों से यह पूछकर सत्र की शुरुआत करते हैं कि सुबह उठने पर उन्होंने किस तरह की भावनाओं का अनुभव किया। शिक्षक बोर्ड पर कुछ प्रतिक्रियाएँ लिखता है। शिक्षक तब छात्रों को सूचित करता है कि सत्र भावनाओं को समझने और प्रबंधित करने पर होगा।

- शिक्षक 'पासिंग द पार्सल' नामक खेल खेलने के लिए 12 से 15 छात्र स्वयंसेवकों का चयन करता है। छात्र स्वयंसेवक आगे आएंगे और उन्हें एक सर्कल बनाने या एक लाइन बनाने के लिए कहा जाएगा। शेष छात्रों को छात्र स्वयंसेवकों का निरीक्षण करना चाहिए और ऐसा करने का निर्देश मिलने पर जवाब देना चाहिए। शिक्षक खेल समझाता है।

**ikl ŷ xē ikl djus ds funŷk**

1. सर्कल या लाइन में छात्र बॉक्स या बैग को एक दिशा में एक व्यक्ति से दूसरे तक पहुंचाएंगे जब संगीत बजता है। जब संगीत बंद हो जाता है, तो छात्र बॉक्स को खोलेगा, कागज का एक टुकड़ा उठाएगा, और कागज में उल्लिखित भावना का नाम देखेगा।
2. छात्र केवल हाव-भाव का उपयोग करके भावना को व्यक्त करेगा। प्रशिक्षक छात्रों को यह सुझाव दे सकते हैं कि वे किसी अभिनेता या अभिनेत्री को याद करके उनके हाव-भाव का प्रयोग करते हुए भावनाओं को प्रदर्शित कर सकते हैं।
3. खेल को देखने वाले छात्र भावना का अनुमान लगाएंगे।
4. खेल तब तक जारी रहेगा जब तक छात्र सभी भावनाओं की सही पहचान नहीं कर लेते।

**f'kld dsfy, uW**

1. खेल केवल 6 भावनाओं को उजागर करेगा। 12-15 छात्रों का चयन खेल को रोमांचक बना देगा, हालांकि केवल 6 बच्चों को ही अभिनय करने का मौका मिलेगा
2. कभी-कभी कुछ छात्र स्वयंसेवकों को कागज के टुकड़े पर उल्लिखित भावनाओं को पढ़ने और समझने के लिए थोड़ी मदद की आवश्यकता हो सकती है। शिक्षक छात्र स्वयंसेवक की मदद कर सकता है, लेकिन इस तरह से कि अन्य छात्र विचलित न हों
3. शिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि खेल हर बार शुरू होने पर उसी दिशा में आगे बढ़े
4. संगीत के स्रोत के रूप में मोबाइल फोन उपलब्ध न होने पर शिक्षक संगीत बनाने के लिए ताली बजा सकते हैं



**गतिविधि दो  
समय:  
5 मिनट**



[ky ij l {kr pplZ

शिक्षक सभी छात्रों से खेल के बाद बैठने का अनुरोध करता है। शिक्षक निम्नलिखित प्रश्नों पर छात्रों के बीच एक संक्षिप्त चर्चा की सुविधा प्रदान करेंगे—

1. क्या यह अनुमान लगाना आसान था कि किस भावना का अभिनय किया जा रहा है? क्यों?
2. भावनाओं को निभाना आसान था या मुश्किल? क्यों?
3. क्या इनमें से कुछ भावनाओं को अलग तरीके से व्यक्त किया जा सकता है?



**ज़ोर से पढ़ता है**

- भावनाओं को महसूस करना और व्यक्त करना सामान्य है।
- हालांकि, लंबे समय तक या अधिक आवृत्ति में केवल एक ही प्रकार की भावना को महसूस करना या व्यक्त करना भावनात्मक अशांति और मदद के लिए कॉल का संकेत हो सकता है। उदाहरण के लिए, लंबे समय तक उदासी की स्थिति या अत्यधिक और बार-बार गुस्सा आना किसी प्रकार के अनसुलझे मानसिक स्वास्थ्य मुद्दों या घर पर दीर्घकालिक समस्या का संकेत दे सकता है जिसके लिए उपचार या हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है।



**गतिविधि तीन  
समय:  
15 मिनट**

cMk l eg xfrfof/l% Hkoukvdks l e>uk

शिक्षक बोर्ड पर 7 पंक्तियों और 4 स्तंभों वाली एक तालिका बनाता है, फिर पंक्तियों और स्तंभों को नीचे दिए अनुसार लेबल करता है—

Hkouk dk uke	bl dk D; k dkj .k gS	D; k vl j gqk	vkI dh D; k çfrfØ; k Fkh
खुशी			
उदासी			
डर			
घृणा			
आश्चर्य			
गुस्सा			

- शिक्षक फिर 6 छात्र स्वयंसेवकों का चयन करता है और प्रत्येक छात्र स्वयंसेवकों को ऊपर दी गई तालिका में दिखाए गए अनुसार एक भावना प्रदान करेगा।
- शिक्षक प्रत्येक छात्र स्वयंसेवक से उस घटना के बारे में सोचने के लिए कहेगा जिससे वह विशेष भावना उत्पन्न हुई। शिक्षक प्रत्येक कॉलम से संबंधित उनके जवाब मांगता है और उन्हें उपयुक्त कॉलम में लिख देगा। दो उदाहरण नीचे दिए गए हैं:
  - अनीता को खुशी हुई जब उसने अच्छे अंकों के साथ परीक्षा पास की। वह उत्साहित थी और उसने अपने सभी दोस्तों के साथ खुशखबरी साझा की। वह फिर शाम को भगवान को धन्यवाद देने के लिए मंदिर गई।

- सोनू अपनी अंतिम परीक्षा से एक रात पहले चिंतित था। वह पूरे साल कैजुअल रहा था और नियमित रूप से कक्षाओं में नहीं जाता था। वह न तो ठीक से सो पा रहा था और न ही ठीक से खा पा रहा था। वह परीक्षा से चूक गया।

शिक्षक बोर्ड पर लिखी गई सामग्री को जल्दी से सारांशित करता है।



ज़ोर से पढ़ता है

- भावनाएँ हमारे मन और शरीर को विभिन्न तरीकों से प्रभावित करती हैं। वे हमारे कार्यों और व्यवहार को भी निर्देशित करते हैं।
- हमें इन भावनाओं का इस तरह से जवाब देना सीखना होगा जो हमारे स्वयं या दूसरों के लिए हानिकारक(नुकसान पहुंचाने वाला) न हो।
- जेंडर मानदंड हमारे जीवन में कुछ घटनाओं या स्थितियों के प्रति हमारे प्रतिक्रिया करने के तरीके पर भी प्रभाव डालते हैं। उदाहरण के लिए, लड़कियों में रोने और अपना दुख व्यक्त करने की प्रवृत्ति होती है जबकि लड़के खुद को पीछे हटाकर या दूसरों के साथ अपने दुख के बारे में संवाद न करके एक दुखद स्थिति का जवाब देंगे।



गतिविधि एक

समय:

5 मिनट

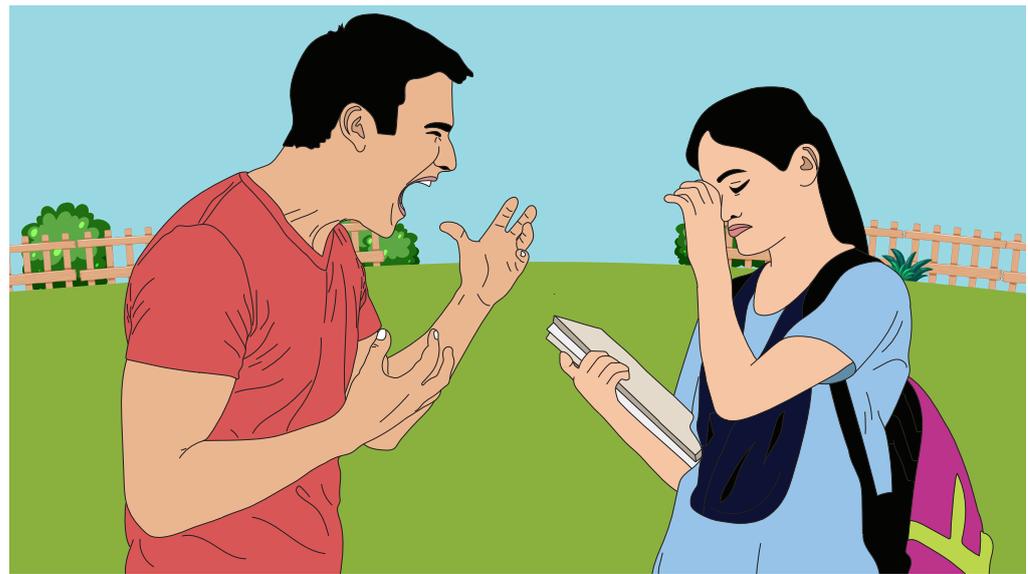
शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि सत्र का ध्यान उस भावना पर होगा जो किशोरावस्था या किशोरावस्था के दौरान बहुत तीव्रता से महसूस और व्यक्त की जाती है। यह भावना 'क्रोध' है। शिक्षक छात्रों से निम्नलिखित प्रश्न पूछेगा:

1. जब आप गुस्से में होते हैं तो आपके शरीर में क्या होता है?

2. जब आप क्रोधित होते हैं तो आपको क्या करने का मन करता है?

शिक्षक छात्रों के सभी उत्तरों को बोर्ड पर लिखता है। शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि अगली गतिविधि क्रोध के प्रभाव को उजागर करेगी।

शिक्षक छात्रों को सूचित करता है कि अगली गतिविधि क्रोध के प्रभाव को उजागर करेगी।





**गतिविधि दो  
समय:  
10 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

**कहानी का सारांश**

एक छोटा लड़का था जिसका मिज़ाज खराब था।

उसके पिता ने उसे कीलों का एक थैला दिया और उससे कहा कि हर बार जब वह अपना आपा खो दे, तो उसे पीछे वाली बाड़ में एक कील ठोकनी चाहिए।

पहले दिन लड़के ने बाड़ में 37 कील ठोक दी।

फिर कीलों की संख्या धीरे-धीरे कम होती गई। उसने पाया कि बाड़ में कील ठोकने की तुलना में अपना गुस्सा रोकना आसान है।

अंत में, वह दिन आ गया जब लड़के ने अपना आपा बिल्कुल नहीं खोया। उसने अपने पिता को इसके बारे में बताया और पिता ने सुझाव दिया कि लड़का अब हर दिन बाड़ में से एक कील निकाले, जब वह अपना आपा काबू में रखता है।

दिन बीतते गए और लड़का आखिरकार अपने पिता को बता पाया कि सभी कील निकल गए हैं।

पिता अपने पुत्र का हाथ पकड़ कर बाड़े में ले गया।

उसने कहा, “बेटा, तुमने अच्छा किया है, लेकिन बाड़ में छेदों को देखो। बाड़ कभी भी पुरानी जैसी नहीं होगी।”

जब आप गुस्से में कुछ कहते हैं, तो वे इस तरह एक निशान छोड़ जाते हैं। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी बार कहते हैं, ‘आई एम सॉरी’। घाव अभी भी है।

एक मौखिक घाव उतना ही बुरा है जितना कि एक शारीरिक घाव।

1. गुस्से में बोलने के लिए संघर्ष वार्ता कौशल, संयुक्त राष्ट्र-न्यूयॉर्क-2003

कहानी पढ़ने के बाद शिक्षक छात्रों से निम्नलिखित प्रश्न पूछते हुए एक संक्षिप्त चर्चा करेंगे:

1. पिता ने अपने बेटे को कीलें क्यों दीं?
2. बेटे का अनुभव क्या था?
3. पिता अपने बेटे को क्या सबक सिखाना चाहता था?



**ज़ोर से पढ़ता है**



**गतिविधि तीन  
समय:  
10 मिनट**

**क्रोध को कम करने के लिए कुछ तकनीकों पर प्रकाश डालते हुए सत्र का समापन करेंगे। शिक्षक छात्रों को प्रत्येक चरण समझाता है और क्रोध को कम करने की तकनीकों को पढ़कर उदाहरण प्रदान करता है।**

शिक्षक क्रोध को कम करने की कुछ तकनीकों पर प्रकाश डालते हुए सत्र का समापन करेंगे। शिक्षक छात्रों को प्रत्येक चरण समझाता है और क्रोध को कम करने की तकनीकों को पढ़कर उदाहरण प्रदान करता है।



ज़ोर से पढ़ता है

## Øk l s Nj djk

**R** vi us Øk ds l ds r ds i gpk u v l s Lohdkj djaf d vki x d l se ag s

- उदाहरणों में शामिल हो सकते हैं:
  - पसीने से तर हथेलियाँ
  - दाँत पीसना
  - हाथ हिलना
  - अधीरता की भावनाएँ
  - पेट खराब होना
  - प्लावित चेहरा
  - तंग मांसपेशियाँ
  - सिरदर्द

**I** , d l djk Red rj h ds dh i gpk u djuk f l f k r dk fo ' y s k k djus ds fy,

- स्थिति के आधार पर, आप खुद से कह सकते हैं:
  - 'मैं इसे गंभीरता से नहीं लेने जा रहा हूँ'
  - 'मेरे दोस्त जानते हैं कि मैं ऐसा नहीं करूँगा'
  - 'मैं इससे परेशान नहीं होने वाला हूँ।'
  - 'मुझे पता है कि मैं परेशान हुए बिना इसे हल कर सकता हूँ'
  - 'मैं इस स्थिति में शांत रह सकता हूँ'
  - 'मैं इसे व्यक्तिगत रूप से नहीं लूँगा'

**D** ' k r djus ds fy, d n j p u k e d d j a

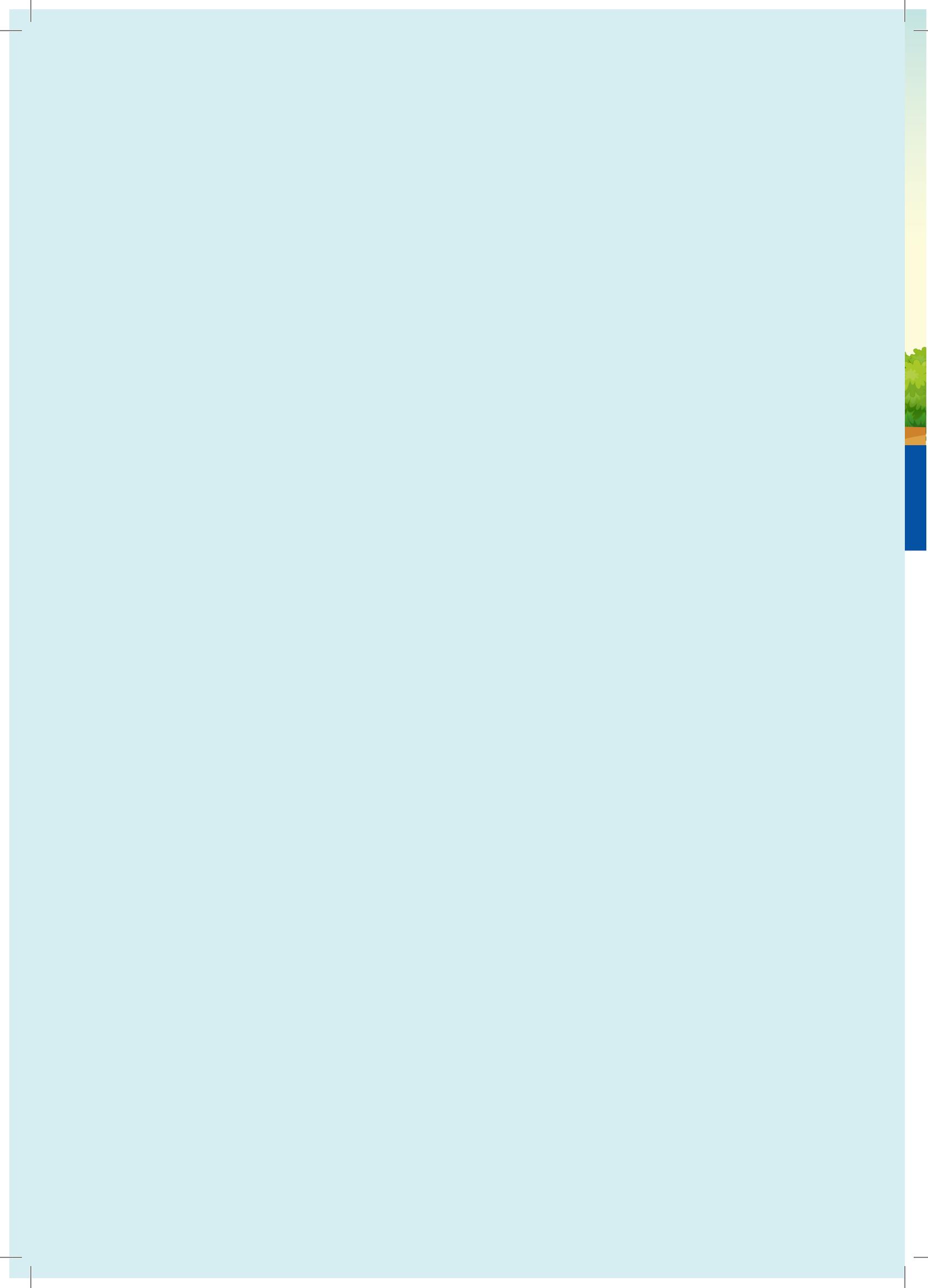
- उदाहरणों में शामिल हो सकते हैं:
  - गिनती करना 10 तक
  - गहरी सांस लेना
  - शांत होने के लिए समय मांगना
  - दृश्य छोड़ना
  - किसी ऐसे व्यक्ति के साथ अपनी भावनाओं के बारे में बात करना जो शामिल नहीं है
  - संगीत सुनना
  - व्यायाम करना या कुछ और शारीरिक क्रिया करना
  - व्यक्ति को एक पत्र लिखना और फिर उसे नष्ट करना
  - समझाना आप कितने गुस्से में हैं
  - किसी और की मदद करना
  - कॉमेडी शो देखना
  - अपने पसंदीदा शौक पर समय बिताना
  - कुछ रचनात्मक करना
  - पालतू जानवर के साथ कुछ समय बिताना।

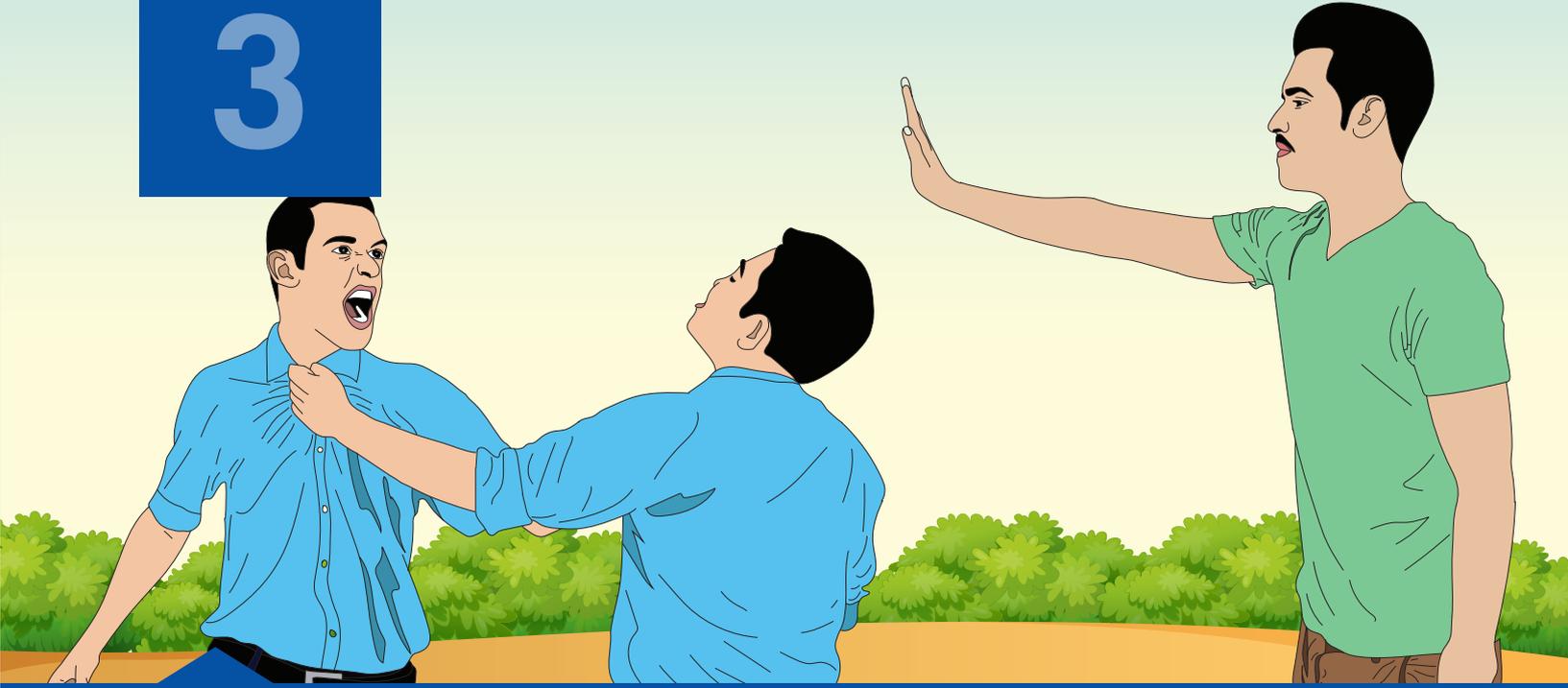


## मॉड्यूल तीन

e.Mi y rhu	i "B l d; k
परिचय	 57
पहला सत्र: हिंसा को समझना	 58
दूसरा सत्र: हिंसा की घटनाओं की रिपोर्टिंग	 61

# हिंसा को पहचानना और उससे निपटना





मॉड्यूल तीन

## हिंसा को पहचानना और उससे निपटना



कुल सत्र का  
समय  
60 मिनट

ifjp;

बाल अधिकारों के महत्वपूर्ण घटकों में से एक, बच्चों को उनके स्वस्थ विकास को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न प्रकार के दुर्व्यवहार/हिंसा से बचाना है। इस प्रक्रिया में पहला कदम उन्हें स्कूल, घर और समुदाय में दुर्व्यवहार के विभिन्न रूपों से अवगत कराना है। हिंसा से शारीरिक और भावनात्मक क्षति हो सकती है, साथ ही बच्चों पर जीवन भर के निशान पड़ सकते हैं। वे लोगों पर भरोसा करने या स्वस्थ संबंध बनाने में असमर्थ हो जाते हैं। इस प्रकार, यह आवश्यक है कि वे दुर्व्यवहार/हिंसा के बारे में रिपोर्ट करना सीखें और आवश्यक सहायता और परामर्श प्राप्त करें।



mís;

इस सत्र के अंत तक छात्र निम्न में सक्षम होंगे:

1. fgà k dsfofHku : i k dks i gpkus dsfy, vls os yMels  
vls yMfd; k ds cp dS s fHku gk l drsgà

2. ; qk yk l i j fgà k ds çHk l dks l e>usea

3. , d Hjk em o; Ld ds y{k kadh l jguk djusea

4. fgà k dh ?Wuk l adh fj i WZdjus dk rjhdk t kuus dsfy,



t hou dksky dk bLrøky fd; k

- आत्म-जागरूकता, आलोचनात्मक सोच, प्रभावी संचार, तनाव और भावनाओं से मुकाबला, समस्या समाधान और सकारात्मक संबंध बनाना



f' k'kd dsfy, vlo'; d vfrfjä l lexh

- कानूनी प्रावधान और संसाधन (अनुबंध 2)



Nk=ksdsfy, vlo'; d l lexh

- कोई नहीं



f' k'kd dsfy, vlo'; d vfxæ r\$ kjh

- प्रशिक्षक, पहले से "हिंसा के प्रकार" पर एक चार्ट तैयार कर लें।

i gyk l =%fgà k dks l e>uk



गतिविधि एक  
समय:  
5 मिनट



cq) 'kryrk

- शिक्षक छात्रों का अभिवादन करता है और उन्हें सूचित करते हैं कि आज वे हिंसा और लड़कियों और लड़कों के बीच हिंसा में अंतर को पहचानने के बारे में जानेंगे।
  - 'हिंसा' शब्द का परिचय दें और विद्यार्थियों से पूछें कि उनके लिए इसका क्या अर्थ है। यह भी पूछें कि वे किस तरह की हिंसा के बारे में जानते हैं।
  - शिक्षक बोर्ड पर प्रतिक्रियाएँ लिखता है।
  - कुछ छात्रों द्वारा उत्तर दिए जाने के बाद शिक्षक इस शब्द की परिभाषा को जोर से पढ़ता है:



ज़ोर से पढ़ता है

“

fgà k dksZHh dk ZgSft l ds i fj. keLo: i  
fdl h dsf[kykQ 'kjlfjd] eukSkfud %eu ; k  
Hkoukvdks çHfor djuk½; k ; kù uql ku ; k  
i hMk gkrh gS bl dk i fj. ke ekuokfekdkj kdk  
mYyàku %dkjZkbZt k guu djrh gS; k ml ds  
fo#) dk Zdjrh gS½ds: i eagkrh gS

”

- इसके बाद, शिक्षक विद्यार्थियों को सूचित करते हैं कि वे विभिन्न प्रकार की हिंसा के बारे में सोचने के लिए कुछ केस स्टडीज देखेंगे।



गतिविधि दो  
समय:  
20 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

## दो LVMh vky pphZ

- शिक्षक केस स्टडी का परिचय देता है और छात्रों को बताता है कि चर्चा प्रश्नों की एक श्रृंखला होगी जो प्रत्येक कहानी का अनुसरण करेगी
- जोर से पढ़ें केस स्टडी 1: माला की कहानी फिर केस स्टडी 2: कपिल की कहानी

### दो LVMh 1%ekyk dh dgkuh

मेरा नाम माला है और मेरी उम्र 11 साल है। मैं रोज इसी रास्ते से स्कूल जाती हूँ। यह एकमात्र रास्ता है जिससे मैं सुरक्षित रूप से स्कूल जा सकती हूँ, क्योंकि खेतों में कुछ डाकू हैं और मुझे अकेले खेतों में चलने से डर लगता है, खासकर जब फसलें अधिक होती हैं। इसलिए, हर दिन मैं स्कूल जाने के लिए बस डिपो और एक शराब की दुकान से चलती हूँ, और हर दिन एक बूढ़ा आदमी मुझे ड्रिंक खरीदने की पेशकश करता है। वह कहता है कि मैं जो चाँहूँगी वह मुझे देगा, और कहता है कि एक स्कूली छात्रा को समय-समय पर उपहारों की आवश्यकता होती है। एक दिन उसने मुझे एक सुंदर इत्र की बोतल दी, और मैंने उसे ले लिया। पिछले हफ्ते, उसने मुझे स्कूल के बाद अपने साथ टहलने के लिए जाने के लिए कहा। मैंने कहा नहीं, लेकिन हर दिन वह मुझसे एक ही बात पूछता है, और वह अधिक से अधिक दृढ़ होता जा रहा है। कभी-कभी वह मेरे करीब आ जाता है, और ट्रैफिक में कदम रखे बिना मेरे लिए उससे दूर जाना मुश्किल होता है। डाकूओं से डरने के बावजूद कल मैं खेतों से होते हुए स्कूल जा रही हूँ, क्योंकि मुझे उस आदमी से बहुत डर लगता है जो मुझे परेशान कर रहा है।

1. डोरवेज 1: स्कूल संबंधित लिंग आधारित हिंसा, रोकथाम और प्रतिक्रिया पर छात्र प्रशिक्षण मैनुअल, यूएसएआईडी मार्च 2009

### दो LVMh 2%dfi y dh dgkuh

मेरा नाम कपिल है। मैं बहुत बड़े परिवार से आता हूँ। पिछले साल मेरी मां का निधन हो गया और मेरे पिता घर पर अकेले हैं। मेरे पिता अक्सर बाहर रहते हैं क्योंकि वह बाजार में सामान बेचते हैं। मैं सबसे बड़ा लड़का हूँ और मुझे अपने परिवार की देखभाल करने के लिए अपने पिता की मदद करनी है। मैं अपने खेत की देखभाल करने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि मेरे सभी भाइयों और बहनों को ठीक से भोजन मिले, मैं बहुत सुबह जल्दी उठता हूँ। यह सुनिश्चित करने के बाद कि सभी का ध्यान रखा गया है, मैं स्कूल के लिए तैयार हो जाता हूँ, जो मेरे घर से बहुत दूर है। मुझे पैदल स्कूल जाने में लगभग एक घंटा लग जाता है।

कभी-कभी जब मैं स्कूल पहुंचता हूँ, तो मैं पहले से ही बहुत थक जाता हूँ क्योंकि मैं सुबह होने से पहले से काम कर रहा हूँ। मेरे शिक्षक मुझसे कहते हैं कि मैं एक बहुत मजबूत लड़का हूँ, और वह अक्सर मुझे स्कूल में बगीचे में काम करने के लिए कहते हैं, जिससे मेरे कुछ पाठ छूट जाते हैं। जब मैं कक्षा में उपस्थित होता हूँ, तो मुझे एहसास होता है कि मैं पिछड़ा गया हूँ क्योंकि मैं पिछला पाठ चूक गया हूँ। मैं और काम करने के लिए स्कूल नहीं जाना चाहता; मैं सीखने के लिए स्कूल जाना चाहता हूँ। मैं अपने शिक्षक से कैसे कह सकता हूँ कि मैं बगीचे में काम करके पाठ को याद नहीं करना चाहता? मैं कक्षा में रहना और सीखना चाहता हूँ।

1. डोरवेज 1: स्कूल संबंधित लिंग आधारित हिंसा, रोकथाम और प्रतिक्रिया पर छात्र प्रशिक्षण मैनुअल, यूएसएआईडी मार्च 2009

शिक्षक द्वारा केस स्टडी को जोर से पढ़ने के बाद, वे चर्चा के प्रश्न पूछने के लिए आगे बढ़ेंगे

1. परिदृश्य में दोनों युवा किस प्रकार की हिंसा का अनुभव कर रहे हैं?
2. अगर कपिल और माला की भूमिका को अदला-बदली कर दिया जाए तो क्या वे उसी तरह की हिंसा का शिकार होंगे?
3. परिदृश्यों में छात्रों पर इस प्रकार की हिंसा का क्या प्रभाव पड़ रहा है?
4. अगर यह हिंसा अनियंत्रित रहा तो इसके कुछ संभावित परिणाम क्या हो सकते हैं?



**गतिविधि तीन**  
**समय:**  
**10 मिनट**



**जोर से पढ़ता है**



**गतिविधि चार**  
**समय:**  
**8 मिनट**

## fgà k ds çdkj k dks mt kxj djds i < kùk

छात्रों के साथ विभिन्न प्रकार की हिंसा को शिक्षक पढ़ कर बताएं

### 1- eukKkfud

लड़कियां और लड़के दोनों निम्नलिखित के माध्यम से मनो-सामाजिक शोषण का अनुभव करते हैं:

- धमकी देना
- मौखिक उत्पीड़न या अपमान
- डराना
- धमकाना, चिढ़ाना
- बदज़बानी
- भावनात्मक हेरफेर और शोषण
- छात्रों को आलसी या बेवकूफ जैसे शब्दों से लेबल करना
- अनदेखा करना

### 2- 'kjlfj d

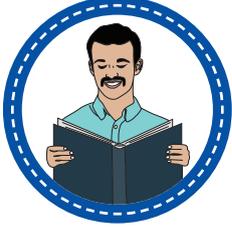
- मारना, थप्पड़ मारना, मुक्का मारना या लात मारना
- जोर से हिलाना
- गला दबाना
- दर्दनाक शारीरिक मुद्राएं या अत्यधिक व्यायाम अभ्यास
- शौचालय के उपयोग को रोकना
- शोषक श्रम

### 3- ; kù

- बलात्कार
- शरीर के अंगों को काटना, जलाना, क्षति पहुंचाना
- टटोलना, छूना आदि।
- बच्चे पर अश्लील भाषा का उपयोग
- अभद्र स्पर्श और एक्सपोजर
- बच्चों को अश्लील सामग्री दिखाना

## ppk% ; ÷k ykùk i j fgà k ds çHko

शिक्षक युवा लोगों पर हिंसा के विभिन्न प्रभावों को बताते हुए बातचीत शुरू करता है। जोर से पढ़ें



ज़ोर से पढ़ता है



गतिविधि पांच  
समय-  
10 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

“

fgà k ykà dks vvx&vyx rjhdkal sçHkfor dj  
l drh g\$ ”

fgà k fdl çdkj ; qkvlà dks çHkfor dj l drh g\$  
bl ds mngj. k bl çdkj g\$

- स्कूल में या अपने दैनिक जीवन में ध्यान केंद्रित करने में परेशानी होना
- दोषी महसूस करना या सोचना कि उन्होंने जिस हिंसा का अनुभव किया वह उनकी गलती थी
- खाना छोड़ना या सोने में परेशानी होना
- अब स्कूल नहीं जाना चाहना
- जब कोई वयस्क उनके साथ दुर्व्यवहार करता है, तो भ्रमित या ठगा हुआ महसूस करना, खासकर यदि वह शिक्षक या कोई व्यक्ति हो, जिस पर उन्होंने भरोसा किया हो
- कुछ वयस्कों के साथ अकेले रहने में डर लगना

nwj k l =%fgà k dh ?Wukvlà dh fj i kVz

eFlu%, d foüol ur; o; Ld dkà g\$

- शिक्षक माला के केस स्टडी का दूसरा भाग ज़ोर से पढ़ता है।

dk LVMh 1%ekyk dh dgkuh ½ kj h½

जब मैं खेतों से स्कूल जाने के लिए मुड़ रही थी, मैंने अपने गांव के एक बुजुर्ग को देखा। उन्होंने मुझसे पूछा कि मैं खेतों में क्यों चल रही थी जबकि सभी छात्रों को मुख्य सड़क पर रहने के लिए कहा गया था, क्योंकि खेत असुरक्षित थे। मैं उसे कारण बताने से डरती थी, लेकिन फैसला किया कि उसे सच बताना बेहतर होगा। इस सम्मानित बुजुर्ग से अपनी समस्या के बारे में बात करना मेरे लिए मुश्किल था, लेकिन मैंने उनसे कहा कि एक आदमी मेरे पास आया था जब मैं बस डिपो से गुज़र रही थी। मैंने गांव के बड़े से कहा कि मैं डर गयी थी और उस आदमी से बचना चाहती थी, और इसलिए मैं खेतों से गुज़र रही थी। गाँव के बड़े ने मुझसे पूछा कि क्या मैंने उस आदमी से कोई उपहार लिया है। मैंने स्वीकार किया। उसने मुझसे कहा कि मुझे अजनबियों से उपहार नहीं लेना चाहिए क्योंकि कभी-कभी लोग उपहार पाने के लिए या युवा लड़कियों को बरगलाने के लिए उपहारों का उपयोग करते हैं। उसने मुझसे यह भी कहा कि सुबह वह अपने बड़े पोते को मेरे साथ स्कूल ले जाने के लिए भेजेगा। हालाँकि मैं डरी हुई थी, मुझे खुशी थी कि मैंने अपनी समस्या के बारे में गाँव के एक बुजुर्ग को बताया था क्योंकि उसने मेरी बात सुनी और मेरी मदद की पेशकश की। मैं अब बहुत राहत महसूस कर रही हूँ कि स्थिति ठीक हो गई है और मैं सुरक्षित रूप से स्कूल चल सकती हूँ।

1. द्वार 1: स्कूल संबंधित लिंग आधारित हिंसा, रोकथाम और प्रतिक्रिया पर छात्र प्रशिक्षण मैनुअल, यूएसएआईडी मार्च 2009

- छात्रों से पूछें कि कहानी में विश्वसनीय वयस्क कौन था। फिर उनसे पूछें कि कौन से गुण किसी को एक भरोसेमंद वयस्क बनाता है।
- छात्रों द्वारा अपने उत्तर साझा करने के बाद, शिक्षक इन लक्षणों को जोर से पढ़ता है यदि उन्हें नहीं बताया गया है।



**जोर से पढ़ता है**

, d fo'ol uh; o;Ld dsy{k k bl çdlj gā

- कोई ऐसा व्यक्ति जो उन्हें पता हो कि अगर उन्हें मदद की ज़रूरत होगी तो वह उनकी मदद करेगा।
- जिस से वे किसी भी चीज़ के बारे में बात कर सकते हैं, विशेष रूप से उनकी समस्याओं के बारे में, या यदि वे डरे हुए, भ्रमित या असहज महसूस कर रहे हैं।
- कोई ऐसा व्यक्ति जिसके आस-पास रहकर, वे सुरक्षित व खुश महसूस करते हैं।
- कोई है जो उनकी बात सुनता है और उनकी समस्याओं की परवाह करता है।
- कोई है जिसने पहले उनकी मदद की है।
- कोई है जो उन्हें किसी समस्या को हल करने में मदद करेगा, समझेगा, सहायता प्राप्त करेगा, और उन्हें सुरक्षित रखने के लिए काम करेगा

- शिक्षक छात्रों से अपने जीवन में एक भरोसेमंद वयस्क के बारे में सोचने के लिए कहता है या यदि वे कभी भी ऐसी स्थिति का सामना करते हैं जहां वे हिंसा का अनुभव करते हैं तो वे किसके पास जाएंगे?
- यदि छात्र सहज हैं, तो उन्हें कक्षा में यह बताना चाहिए कि उनका विश्वसनीय वयस्क कौन है



**गतिविधि छः**  
**समयः**  
**7 मिनट**

fgā k dh fj i k/WZdš s dja

- यदि वे कभी भी हिंसा का अनुभव करते हैं तो शिक्षक छात्रों को रिपोर्टिंग के लिए उपयोगी टिप्स देकर सत्र का समापन करेंगे। निम्नलिखित को जोर से पढ़ें:

Nk=kdšfy, fgā k dh fj i k/WZdjus dsfy, fVII

1. घटनाओं का रिकॉर्ड रखें— घटनाएं कहां और कब हुईं
2. एक विश्वसनीय वयस्क के साथ साझा करें। इसे गुप्त न रखें या इसे बर्दाश्त न करें

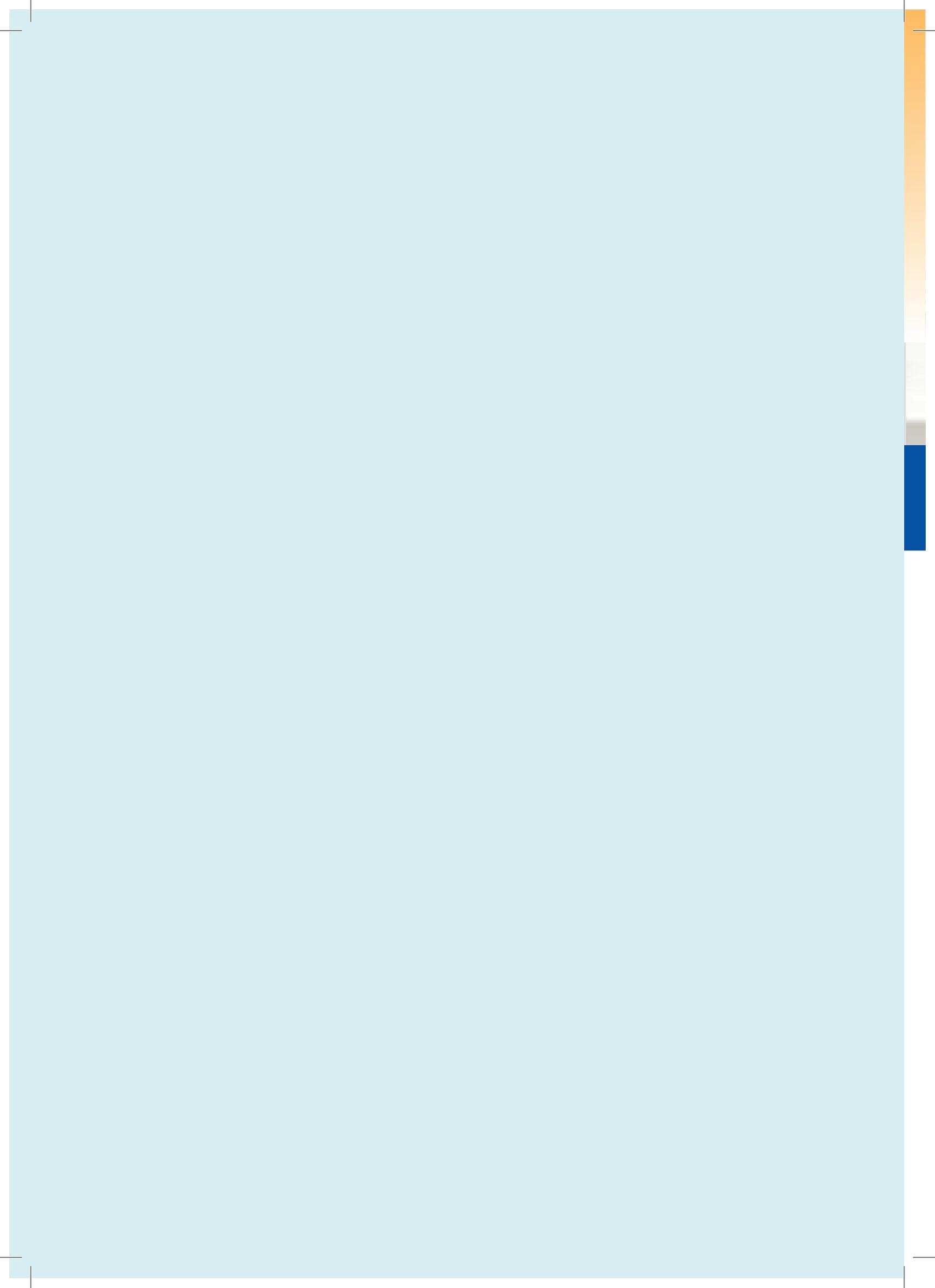
nq žgkj@fgā k l s cpus dsfy, fVII

1. वयस्कों से उपहार या एहसान स्वीकार न करें
2. ना कह कर अपराधियों (नुकसान पहुँचाने वाला) का सामना करें
3. अपने माता-पिता/परिवार को अपनी व्यस्तताओं और दिनचर्या के बारे में सूचित रखें
4. अपने माता-पिता, कक्षा के दोस्तों या शिक्षकों को सूचित करें कि क्या आपके साथ स्कूल में किसी ने दुर्व्यवहार किया है
5. अगर आप हिंसा का अनुभव करते हैं तो कभी भी खुद को दोष न दें। स्कूल काउंसलर या भरोसेमंद वयस्क से बात करें और कुछ मदद लें

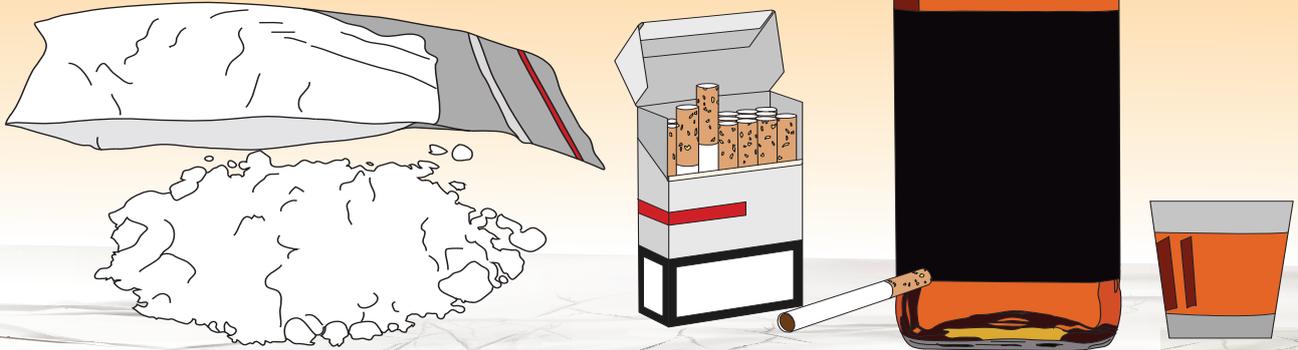
e.Mī y plj	i "B l d; k
पहला सत्र: ड्रग्स क्या हैं?	 66
दूसरा सत्र: वैध और अवैध ड्रग्स	 68
तीसरा सत्र: शराब के बारे में सीखना	 70
चौथा सत्र : तम्बाकू के बारे में सीखना	 72
पांचवां सत्र: वाष्पशील पदार्थों (इनहेलेंट) के बारे में सीखना	 75
छठा सत्र: ड्रग प्रश्नोत्तरी – आपने ड्रग के बारे में क्या सीखा	 77

## मॉड्यूल चार

# बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 1



# 4



मॉड्यूल चार

## बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 1



सत्र का समय  
60 मिनट



मींस;

इस सत्र के अंत तक छात्र निम्न में सक्षम होंगे:

1. ; g l e>usdsfy, fd MxI D; k g\$ ykl d v\$ vo\$knokvadsclp varj] v\$ l bdk\$ fDVo MxI dh rhu eq; J.f.k kal svoxr glass
2. 'kjk ds vYi dkfyd v\$ nlpkZkfyd çHk dscjkseal lekI; l e> j [kus dsfy,
3. rækwds vYi dkfyd v\$ nlpkZkfyd çHk dscjkseal lekI; l e> j [kus dsfy,
4. ok'i 'ky in kFk %bugy v\$ ds vYi dkfyd v\$ nlpkZkfyd çHk dscjkseal lekI; l e> j [kus dsfy,



f' kkd dsfy, vlo'; d vfrfj ä l kexh

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



## f' kkd dsfy, vko'; d vfxæ r\$ kjh

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

# “

Lk= dsvr eaMx lsl a/kr ft u l okykdks i Nk  
x; k gSmu ij [kk /; ku na

# ”

## igyk l =%Mx D; k g\$

जीवन कौशल पर सत्रों के बाद, स्कूली बच्चों को स्वस्थ 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 अस्वस्थ हो जाते हैं और कभी-कभी व्यक्ति को बेहतर होने, ठीक होने और एक बार फिर स्वस्थ 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।



**गतिविधि एक:**  
**समय:**  
**1 मिनट**

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\$



**गतिविधि दो:**  
**समय:**  
**3 मिनट**

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 (डब्ल्यूएचओ) द्वारा ड्रग की परिभाषा लिखता है। यह इस प्रकार है:

“

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 को डब्ल्यूएचओ की परिभाषा और छात्रों द्वारा व्यक्त की गई किसी भी समानता को उजागर करना चाहिए।

सत्र शुरू होने से पहले शिक्षक को छात्रों से शरीर के उस हिस्से पर धीरे से टैप करने के लिए कहना चाहिए जहां उन्हें लगाता 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 साइकोएक्टिव ड्रग्स कहा जाता है।

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



**शिक्षण सत्र  
समय  
10 मिनट**



### 1. मनो-सक्रिय दवाएं

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 साइकोएक्टिव दवाओं को तीन मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है। शिक्षक बोर्ड पर साइकोएक्टिव ड्रग्स की निम्नलिखित तीन मुख्य श्रेणियां लिखता है:

1. **मनो-सक्रिय दवाएं ; केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने वाली दवाएं**

2. **मनो-सक्रिय दवाएं ; केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने वाली दवाएं**

3. **मनो-सक्रिय दवाएं ; केंद्रीय तंत्रिका तंत्र पर प्रभाव डालने वाली दवाएं**

## 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।



### वोल कन@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।



### मुक्त 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)।



### गस्युल उक्त u ; k Hkfed

ड्रग्स 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

## नवjk l =%o8k vkj vo8k MxI

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

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



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

लाइसेंस वाली ड्रग 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 कॉम्बिपलेम और बिना डॉक्टर के पर्चे के खरीदी गई) या खांसी की दवा सभी को लाइसेंस वाली ड्रग माना जाता है।



ज़ोर से पढ़ता है

f'k'kd fuBifyf[kr l n'sk dks t kj l si <rk gS

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। 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 है।

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।



ज़ोर से पढ़ता है

, d vo'sk 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 गांजा, 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'kd cM'Zij cPp'hd'sfy, , d eg'Bi w'Zl n'sk fy[krk gS



गतिविधि चार  
समय:  
3 मिनट

l Hh nokv'aeuql ku i g'p'kus dh {lerk g'rh gS



ज़ोर से पढ़ता है

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।





**ज़ोर से पढ़ता है**

f'k'kd 'k'jk ds vU; nH?kZkfyd çHkoka dks t kj l si <rk gS

- पैसा, 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



**ज़ोर से पढ़ता है**

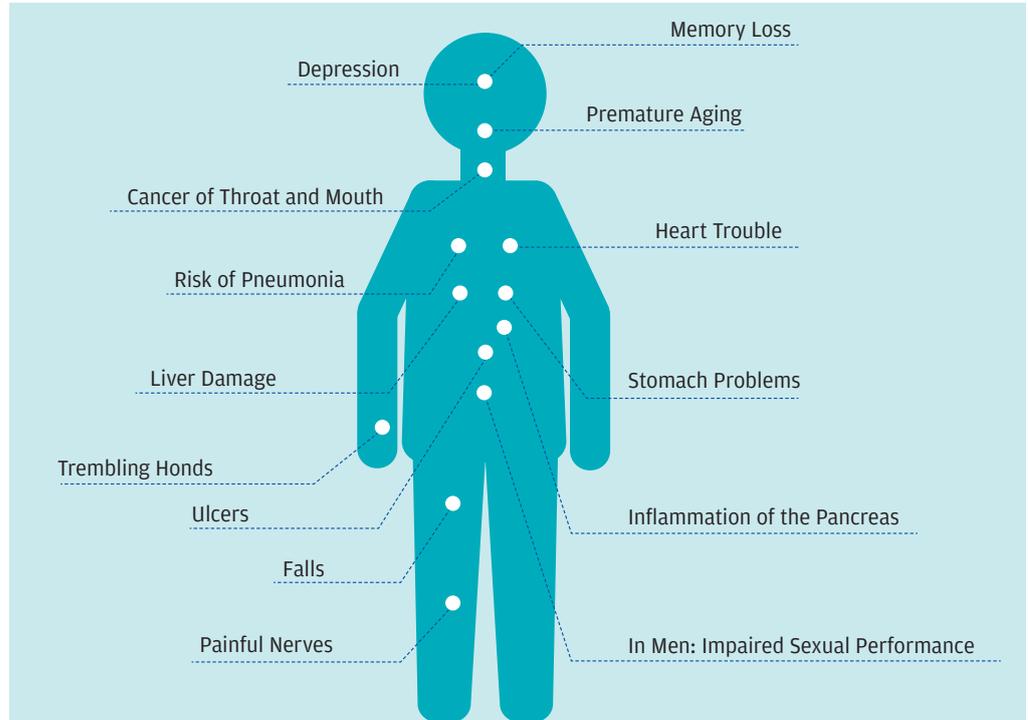
f'k'kd 'k'jk ds vU; ud'kj kRed çHkoka dks t kj l si <rk gS

- 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 मस्तिष्क 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



**गतिविधि पांच  
समय:  
5 मिनट**

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

'kj h ds v x	v k k r
दिमाग	स्मृति हानि, भ्रम, मस्तिष्क की चोट
जिगर, मुंह, गला, होंठ	कैंसर
फेफड़े	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), सिरোসिस (यकृत ठीक से काम नहीं कर रहा है)



समय:  
7 मिनट

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

f' k k d h k j r ds f o f h k u h k x l e a r f e k d w d s d n  
l k e k u; u k e t k j l i < \$

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' k k d n k = k a l s i w r s g s f d d; k o s d k b z v u; u k e t k u r s g s

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



ज़ोर से पढ़ता है

f' k k d t k j l s i < r k g s f d r e k d w d s k f n [ k r k g s

सूखे पीले और भूरे और घुंघराले पत्ते

f' k k d t k j l s i < r k g s f d r e k d w d; k g s

तंबाकू के पौधे की पत्तियों में निकोटिन होता है (तंबाकू में पाई जाने वाली यह मुख्य ड्रग है जिस पर निर्भर होना सबसे आसान है। इस संदेश को पूरा करना जरूरी है, टार (लोगों के दांतों और उंगलियों में कैंसर और दाग पैदा करता है) और कार्बन मोनोऑक्साइड (गैस) जो एक जलती हुई सिगरेट से आता है और दिल को रोक सकता है। तंबाकू एक उत्तेजक है: मस्तिष्क और शरीर के बीच संदेशों को गति देता है।

f' k k d n k = k a l s i w r s g s f d r e k d w y s i s d s  
l k e k u; r j h d s d; k g s

m u k j % धुंआ खींचना, चबाया या सूंघा जाता है

f'kld cMij rkdwds dN vYidkyd cHko fy[krsg%

### dN y?lq; k rRdly vofek cHko

अधिक सचेत रहना और आराम महसूस करना

सांस में बदबू

सूँघने की शक्ति और स्वाद का कम होना



ज़ोर से पढ़ता है

### vU y?kkyd cHko

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

f'kld cMij rkdwds dN nHkkyd iHko fy[krk g%

### dN nHkkyd cHko

साँसों की कमी

खाँसना

विभिन्न कैंसर: गले, फेफड़े, पेट, मूत्राशय



ज़ोर से पढ़ता है

### f'kld rkdwds vU nHkkyd cHko dkt kj l si<rk gS

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



ज़ोर से पढ़ता है

### f'kld rkdwds vU ceqkudkjRed igykdkt kj 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 ड्रग 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-  
समय:  
5 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

f'k'kd fu'ufyf[kr ç'uk'adks i<rk gSvkj Nk= vi usm'kj vi uh uk'vcpl eafy[krs gS

gka; k uk eam'kj 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?

è; ku nafd Hkjr ea r'kdwks èkzi ku fd; k t k l drk g\$ pck; k t k l drk g\$; k l èk t k l drk g\$

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।

f'k'kd dsfy, uk'

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 fu'ufyf[kr l m'sk'adks t'kj l si<rk gS ; k p'k'Zdk mi ; èx 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 आजमाकर 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 घिरा 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'k'jh nok'kaij fuH'rk dk vFk'

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 fu'ufyf[kr l ns'k'cdk t'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।

i'k'p'kal =%ok'i 'k'hy i n'k'k'bugy'1/2ds ckjs eal h'k'uk



समय:  
7 मिनट

f'k'kd dsfy, uk'

वाष्पशील पदार्थ (इन्हेलेंट और सॉल्वेंट्स 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'k'kd t'kj l si<rk gSfd ok'i 'k'hy i n'k'k'bugy'1/2D; k g'

ok'i 'k'hy i n'k'k'cdk rhu ce'q'k l egl'aeck'k x; k g'

l ,Yo'1 %ग्लू, पेट्रोल, पेंट थिनर, नेल पॉलिश रिमूवर, पेंट रिमूवर (कुछ उदाहरण)

,j'k'ky%कीट स्प्रे, शरीर और कमरे के दुर्गन्ध हटाने वाले स्प्रे, स्प्रे पेंट।

x'1 %घरेलू या वाणिज्यिक उत्पाद जैसे सिगरेट लाइटर ईंधन



ज़ोर से पढ़ता है

f'kʌd Hkjr dsfofHku Hkxleao'ki 'kɪ in'kʌk 1/2  
dsfy, dʌ l kɛ; ukɛ dks t kɪ l si <rk gʌ

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

Nk=ka l si Nrk gSfd D; k os dks vU; uk t kurs gʌ

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

f'kʌd t kɪ l si <rk gSfd o'ki 'kɪ in'kʌk yus  
dk l cl svk rjhd k l kʌk gʌ

f'kʌd cl'Vij bugy'W ds dʌ v'Yidkfyd çHko fy[lrk gʌ

dʌ y?k; k rRky vofek çHko

समन्वय की हानि

धुंधली दृष्टि

चक्कर आना और अस्पष्ट भाषण

f'kʌd o'ki 'kɪ in'kʌk ds vU; v'Yidkfyd  
çHko dks t kɪ l si <rk gʌ

- उल्टी
- मतिभ्रम
- बहती नाक

f'kʌd cl'Vij bugy'W ds dʌ n'kʌkfyd çHko fy[lrk gʌ

dʌ n'kʌkfyd çHko

नाक से खून आना

स्मरण शक्ति की क्षति

दुर्बलता



ज़ोर से पढ़ता है

f'k'kd ok'i 'ky ink'f'kd svU n'h'k'f'yd ç'Hok'ads  
t'kj l si<rk gS

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

f'k'kd ç'p'k'ads l f'p' djrk gSfd fny dk n'h'k' i' M'as l s'vp'kud ek' g'k t'krh  
gS; k'Q' fä dh l k' #d t'krh gS d'h'k' d'h' ok'i 'ky ink'f'kd smi; s'x ds dkj.k  
, d' k'g'k'g' ; g', d' ç'e'q'k' dkj.k gSfd bl' M'x ds mi; s'x l sc'puk; k'ca' djuk  
l cl s'v'PNk' D; k'g'

NBk l =%M'x ç'uk'k'jh & vki us M'x ds ç'k'js eaD; k l h'k'

i "BH'fe

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



ज़ोर से पढ़ता है

1. ड्रग की तीन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी का नाम बताइए? 1/2
  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 1/2
  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 1/2
  4. वह कौन सी ड्रग है जो लोगों को तंबाकू पर निर्भर बनाती है? 1/2
  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 1/2
- ड्रग प्रश्नोत्तरी के सही उत्तर इस मॉड्यूल के अनुबंध 10 में पाए जा सकते हैं।



गतिविधि  
समय:  
5 मिनट

f'kld dskdxt dk, d VqmK çnku djuk plfg, ; k Nk= Mx  
ç'ukljh esHkx yus dsfy, viuh ul/cq l sdxst +dk, d  
VqmK yrk gA

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

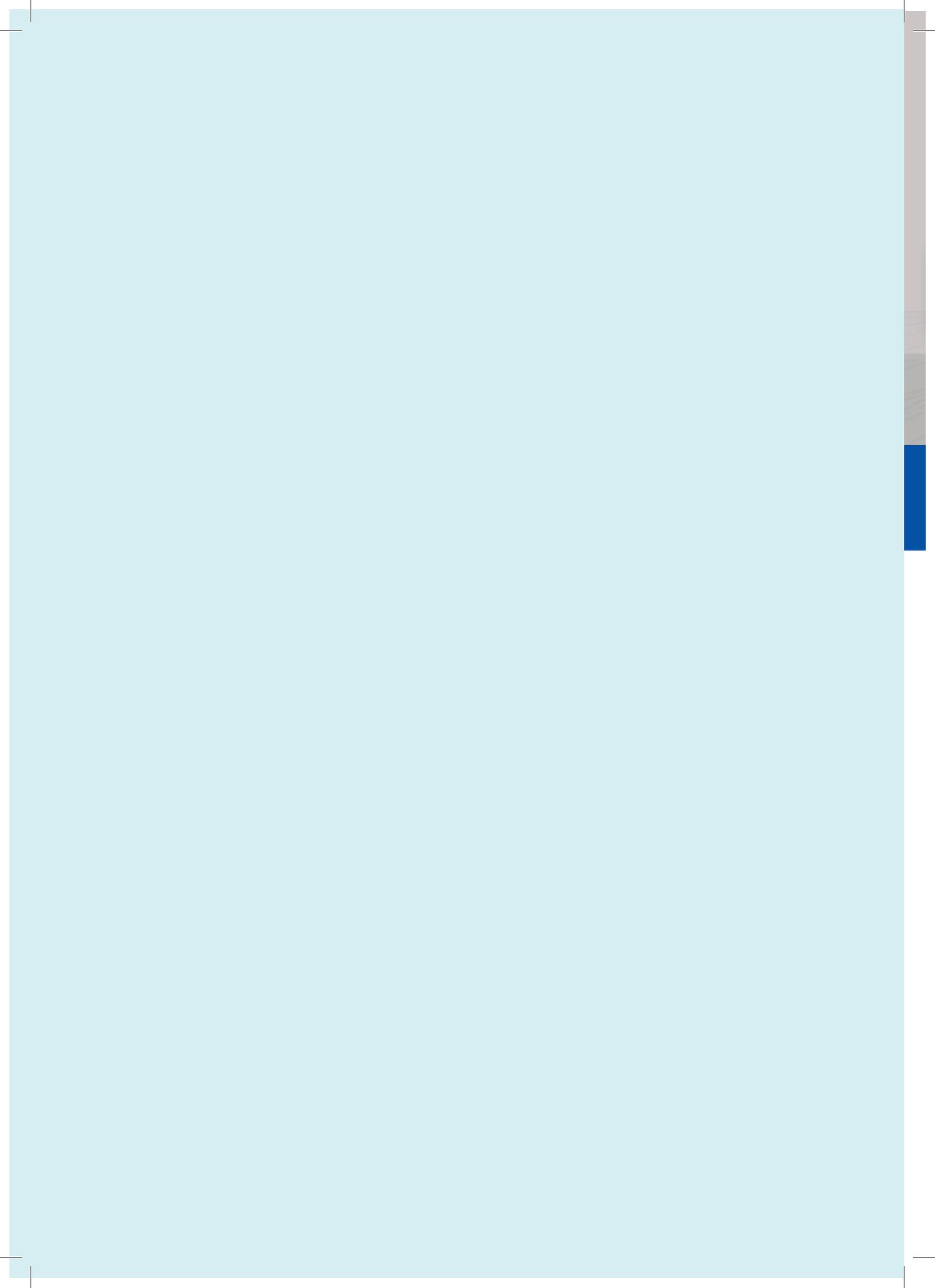
शिक्षक छात्रों से कागज़ के टुकड़े एकत्र करता है। एक बार यह पूरा हो जाने के बाद शिक्षक मौखिक रूप से प्रत्येक प्रश्न का सही उत्तर देगा। प्रत्येक सही उत्तर के साथ, शिक्षक छात्रों से हाथ दिखाकर पूछ सकता है कि क्या छात्रों ने सही उत्तर दिया है। यह संभव है कि कुछ उत्तरों के लिए कुछ चर्चा की आवश्यकता हो। सही 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 मतलब होगा 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 रीफ़ेसिंग पर विचार करने की आवश्यकता होगी।

सत्र	विषय	पृष्ठ संख्या
पहला सत्र:	कैनबिस के बारे में समझना	82
दूसरा सत्र:	ओपिओइड के बारे में सीखना	85
तीसरा सत्र:	मंदायक ड्रग (सीडेटिव्स) के बारे में समझना	87
चौथा सत्र:	खांसी के मिश्रण के बारे में सीखना	88
पांचवा सत्र:	ड्रग की परिस्थितियों का सामना करना	90
छठा सत्र:	ड्रग प्रश्नावली—आपने ड्रग के बारे में क्या सीखा?	92

## मॉड्यूल पांच

# बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 2





मॉड्यूल पांच

## बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी भाग 2



सत्र का समय  
60 मिनट



मींस;

इस सत्र के अंत तक विद्यार्थी यह सब कर पाएंगे:

1. दसिे | bl dh rhu eq; fdLeh vls bl dsy?kdkyd , oæ nlpkdkyd çHkoldscjseal leku; t kudkj iMr dj ik xA
2. vki; kM rFk mudsy?k, oæ nlpkdkyd çHkoldscjseal leku; l e> iMr dj ik xA
3. fl MVO ; kenk; d inkFk rFk mudsy?k, oæ nlpkdkyd çHkoldscjseal leku; l e> iMr dj ik xA
4. dQ feDl pj@ [kd h dh nok rFk mudsy?k, oæ nlpkdkyd çHkoldscjseal leku; l e> iMr dj ik xA
5. MxI l sgsl dusokysl hfor uqll kuldks de djus dsjklrs <wuk vls MxI dsckjseat ksl h[kk ml ij fopkj dj ik xA



f'kkd dsfy, vlo'; d vfrj ä l lexh

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



## f' kkd dsfy, vko'; d vfxe r\$ kjh

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

Lk= dsvar eaMx lsl a/kr ft u l oky l adks iWk x; k g\$mu  
ij [kl /; ku na



समय:  
10 मिनट

## igyk l =%d\$ifcl dsckjseal e>uk

Hjr dsfofHku Hkxlaeai pfy r d\$ifcl ds vke ule l adks  
f' kkd Åph vko t eai <rk g\$

गांजा, भांग, धतूरा, चरस, सुट्टा, सुक्खा, गोली, जोईट, सुटा, सुल्फा, मल, भोला बत्ती, गोला, भोला, हश, मैरीजुआना, जै भोले, झाज, धतूरा, गोली, रगड़ा, पुड़िया। अनेक नाम हैं

f' kkd fo | kfkZ l sl siWrk g\$fd D; k oks dkZvU; ule t kurs g\$

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



ज़ोर से पढ़ता है

f' kkd d\$ifcl dh rhu eq; fdLe l v\$5 mudh fn [koV  
dsckjseal Åph vko t eai <rk g\$

मैरीजुआना (भांग के पौधे के फूलों का उपरी भाग), हशीश (भांग के पौधे की सूखी हुई गूंद जो छोटे हिस्सों में आती है) और हैश ओएल (गाढ़ा तैलीय तरल)

f' kkd Åph vko t eai <rk g\$fd d\$ifcl D; k g\$

कैनबिस, कैनबिस सटिवा नामक पौधे की सूखी पत्तियां होती हैं। भारत में, यह प्राकृतिक रूप से उगता है। यह सारे संसार में आमतौर पर सबसे अधिक प्रयोग की जाने वाली अवैध ड्रग है।

भांग पौधे की पत्तियां होती हैं और यह भारत में अवैध नहीं हैं।

पूरे विश्व में अवैध रूप से इस्तेमाल करने वाला ड्रग कैनबिस है।

f' kkd fo | kfkZ l sl siWrk g\$ Hjr ead\$ifcl l su'kk  
djus dsl cl si pfy r j l ds D; k g\$

ÅÜj%धुँए के द्वारा पिया जाना (धूम्रपान) या खाया जाना या पेय पदार्थ के साथ मिलाकर पीना।

f' k'kd d'sifcl l sg'kusokysulpsfy [ksd' vYi dkyhu i H'koladsckjseafy [krk g%

**d'N vYi dkyhu ; k rRdky i H'ko**

रिलैक्स हो जाना और बहुत अधिक बात करना	भूख का बढ़ जाना, आँखों का लाल होना, गले और मुँह का सूखना	ध्यान केन्द्रित करने में परेशानी
---------------------------------------	--	----------------------------------



**ज़ोर से पढ़ता है**

**f' k'kd d'sifcl dsvU vYi dkyhu ; k rjar g'kusokys i H'koladsckjseafy v'okt eai <rk g%**

- कभी परेशान होना, कभी डर जाना, ऐसी चीजें सुनना या देखना जो वहां है ही नहीं
- ताल-मेल में कमी
- उलझन

f' k'kd d'sifcl dsulpsfy [ksn'k'klyhu i H'ko d'sifcl fy [krk g%

**d'N n'k'klyhu i H'ko**

फेफड़ों, छाती की समस्याओं और कैंसर होने की अधिक आशंका, खासकर जब सिगरेट में मिलाकर धूम्रपान किया जाए।	अल्पकाल के लिए याददाश्त का खोना और समझने में परेशानी	प्रोत्साहन और एकाग्रता में कमी
दूसरों पर शक करना	बहुत अधिक प्रयोग करने से स्कूल पूरा करने की बहुत कम संभावना होती है	<b>¼ e; c'kus dsfy, bl c'k' d'si &lt;k t k l drk g%</b> यदि आपको या आपके परिवारिक सदस्य को दिमागी स्वास्थ्य संबंधी समस्या है तो कैम्बिस का प्रयोग करने से शिजोफ्रेनिया* की बीमारी पैदा हो सकती है। कुछ कैम्बिस उपभोगता दिमागी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित होते हैं परन्तु ज्यादातर को यह समस्या नहीं होती।

\*f' k'kd d'sifcl, ul' शिजोफ्रेनिया – दिमागी समस्या जिसमें मनुष्य के विचारों, भावों और व्यवहार के बीच के संबंध में खराबी पैदा हो जाती है।



**ज़ोर से पढ़ता है**

**f' k'kd d'sifcl dsvU n'k'klyhu i H'ko v'okt eai <rk g%**

- पढ़ने या दोस्तों से मिलने की इच्छा में संभावित कमी
- सिर्फ 'सामान्य' महसूस करने के लिए अधिक प्रयोग करने की आवश्यकता होना और कैम्बिस पर आश्रित हो जाना
- बहुत अधिक प्रयोग करने से ऐसी चीजें देखना या सुनना जो हैं ही नहीं या विकृत हैं, इसके साथ-साथ अशांत विचार एवम् भाषा।

**f' k'kd d'sifcl l st' v'okt eai; ud'k'k'ed i {k'ad h e'k [kd : i l s'Q k'; k d'jrk g%**

- व्यस्कता की अपेक्षा किशोरावस्था में किए गए कैम्बिस के लगातार और बहुत अधिक प्रयोग को गंभीर नकारात्मक परिणामों से जोड़ा जाता है।
- जितनी छोटी आयु में कोई व्यक्ति कैम्बिस का प्रयोग करना शुरू करता है, इसकी उतनी ही अधिक संभावना है कि वो वृद्ध होने तक इसका प्रयोग करता रहेगा।



**गतिविधि एकः**  
**समयः**  
**10-15 मिनट**

f' kkd fo | kfkz lal sdsfcl dsckjseaulpsfy [ks dñ izu iWrk g%

### 1- dsfcl dsckjseavki dks l h , d ubzckr t kursg%

(यह प्रक्रिया शिक्षक को यह जानने में मदद करती है कि विद्यार्थियों को पहले से इसके बारे में क्या पता है और उनके बीच इसके तथ्यों तथा संभावित भ्रांतियों के बारे में क्या मुद्दे हैं। कैनबिस के बारे में कुछ भ्रांतियां: यह पूर्णतया हानिरहित है (गलत); कैनबिस पर आश्रित हो जाना संभव नहीं है (गलत – कुछ लोग इस पर आश्रित हो जाते हैं); इसके कोई भी दीर्घकालिक परिणाम नहीं हैं (गलत – जैसे की दीर्घकालिक प्रभावों में दर्शाया गया है); कैनबिस का प्रयोग स्वयं ही दिमागी स्वास्थ्य संबंधी बीमारियां पैदा कर देता है जैसे कि शिजोफ्रेनिया (गलत)। इस बात की पुष्टि नहीं की जा सकती कि शिजोफ्रेनिया (दिमागी समस्या जिसमें मनुष्य के विचारों, भावों और व्यवहार के बीच के संबंध में खराबी पैदा हो जाती है) नामक बीमारी का सीधा कारण कैनबिस है। हालांकि यदि आपको या आपके परिवारिक सदस्य को दिमागी स्वास्थ्य संबंधी समस्या है तो कैनबिस का प्रयोग करने से शिजोफ्रेनिया की बीमारी पैदा हो सकती है। कुछ कैनबिस उपभोगता दिमागी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से पीड़ित होते हैं परन्तु ज्यादातर को यह समस्या नहीं होती। सारे संसार में लाखों लोग कैनबिस का प्रयोग करते हैं, परन्तु कैनबिस का प्रयोग करने के परिणाम स्वरूप दिमागी स्वास्थ्य संबंधी बीमारियों की वजह से हस्पताल में भर्ती होने वाले लोगों की संख्या में महत्वपूर्ण वृद्धि नहीं हुई है।

### 2- vf/ldrj ukf oku dks dsfcl vj v; Mx ds ckjs ea t kudjh muds fe= lal s feyrh g% vki , d k D; lal kprsgfd ukf oku ylx viusfe= lal s Mx dh t kudjh dsckjseai Wrs g%

(यह शिक्षक को इस बारे में पता लगाने का मौका देता है कि कैसे कानून, परिवार, और संभव दोषारोपण का डर जैसे कुछ कारक हैं जिनके कारण नौजवान लोग ऐसी जानकारी प्राप्त कर लेते हैं जो कि हमेशा सही भी नहीं हो सकती और व्यक्ति को फायदे से ज्यादा नुकसान पहुंचा सकती है)

### 3- D; k vki l kprsgfd fe= geskk t kudjh dk , d l gh l k gkrs g% D; k

(ड्रग उपयोग करने का फैसला लेते समय शिक्षक को वास्तविक, तथ्यात्मक और विश्वसनीय जानकारी प्राप्त करने की महत्वता के बारे में बातचीत करनी चाहिए। इस बात पर जोर देना महत्वपूर्ण है कि शायद मित्रों के पास हमेशा सही जवाब नहीं हो सकते और समाज में ड्रग्स के बारे में काफी गलत जानकारियां और गलतफहमियां हैं।

### 4- vki , d k D; lal kprsgfd vf/ldrj ukf oku ylx dsfcl dks mi ; kx ughadjr%

(यदि विद्यार्थियों द्वारा उल्लेख न किया गया हो तो शिक्षक को कुछ उदाहरण देने चाहिए: क्योंकि उनके अधिकतर मित्र कैनबिस का उपयोग नहीं करते; वैधानिक परिणाम; भविष्य की शिक्षा और रोजगार के अवसरों पर प्रभाव; भ्रमण के लक्ष्यों पर प्रभाव: क्योंकि शायद एक अपराधिक रिकॉर्ड वाला व्यक्ति भारत से बाहर भ्रमण करने के योग्य न हो पाए; मानसिक और शारीरिक सेहत को संभावित जोखिम; मित्रता और रिश्तेदारी पर प्रभाव; धन संबंधी लागतें और; डर)

### 5- vki , d k D; lal kprsgfd ylx fQj Hh dsfcl dk mi ; kx D; kdjrs g% t cfd oks t kursgfd ; g gkfudkj d gk l drh g%

(यदि विद्यार्थियों द्वारा न बताए गए हों तो गौर करने लायक कुछ मुद्दे: जो अक्सर कैनबिस को उपयोग करते हैं वे इसके दीर्घकालिक प्रभावों जैसे कि कैंसर को ध्यान में नहीं रखते। कुछ अल्पकालिक प्रभाव जैसे कि खुश, आरामदायक महसूस करना, या किसी टोली का भाग बन कर रहना किसी व्यक्ति के लिए ज्यादा जरूरी हो सकता है। वे कैनबिस पर आश्रित भी हो सकते हैं और इसका उपयोग बंद करना उनके लिए मुश्किल हो सकता है)।



**समय:  
7 मिनट**

## नवजल =%वकी वकम दसकिस एल हकुक

### f'kld dsfy, ukv

भारत में उपयोग की जाने वाली ओपिओइड की तीन श्रेणियां हैं: (1) अफीम (डोडा/फुक्की/पोस्ता भूसी सहित); (2) हेरोइन (ब्राउन शुगर/स्मैक सहित) और (3) फार्मास्युटिकल ओपिओइड (ओपिओइड समूह की विभिन्न दवाएं जैसे ट्रामाडोल)। हेरोइन भारत में सबसे अधिक इस्तेमाल किया जाने वाला ओपिओइड है।



**ज़ोर से पढ़ता है**

### f'kld usHkj r dsfofHku fgLl kaeavQhe ds dN l kkl; ukeladk t kj l si<k\*

अफीम, डोडा, खाटू, बुग्गी, स्मैक, हीरोइन, पुरिया, चित्त, डोडा, अफीम, भुक्की, समन, अफीम, काला माल, नागनी, काली माई, सेट, काला माल, नागिनी, पोस्ट, ब्राउन शुगर। नाम असंख्य हैं

f'kld Nk=kal siNrs gSfd D; k os dkbZvU; uke t kurs gS

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

### f'kld t kj l si<rk gSfd vki; kM D; k gS

ओपिओइड एक अवसादरोधी दवा है (मस्तिष्क और शरीर के बीच संदेशों को धीमा कर देती है)।

अफीम के पौधे से निकला कठोर रस ओपियम कहलाता है।

रासायनिक प्रक्रिया के बाद अफीम के पौधे से हेरोइन निकलता है।

फार्मास्युटिकल ओपिओइड कृत्रिम पदार्थ है, जो अक्सर एक प्राकृतिक उत्पाद की नकल करते हैं

### f'kld t kj l si<rk gSfd vki; kM gjkbu dh rjg D; k fn[krk gS

- gjkbu%सफेद या ऑफ-व्हाइट पाउडर, ग्रेन्यूल्स (चीनी की तरह) या छोटी चट्टानें
- vQhe%किसी भी रूप या आकार में चिपचिपा या कठोर, गहरा भूरा पदार्थ
- QkeZ; fVdy vki; kM %आमतौर पर तरल या पाउडर

### f'kld t kj l si<rk gSfd vki; kM dksfdl rjg l s mi; ks fd; k t krk gS

इंजेक्शन द्वारा या सूंघ कर या धुंआ अंदर खींच कर

f'k'kd c'k'Zij v'k'iv'k'M ds fu'ufyf[k' v'Yi d'kfyd ç'k'o fy[k'rk g%

d'N y?k; k r'Rd'ky ç'k'o

धीमा और अस्पष्ट बोली

कम भूख और उल्टी

आराम और तंद्रा



ज़ोर से पढ़ता है

f'k'kd v'U; v'Yi d'kfyd ; k r'Rd'ky ç'k'o l'k'ad'st k'j l'si <rk g%

- गहन आनंद, खुशी
- ध्यान केंद्रित करने में परेशानी
- धीमी श्वास

f'k'kd c'k'Zij v'k'iv'k'M ds fu'ufyf[k' n'l'k'Zkfyd ç'k'o fy[k'rk g%

d'N n'l'k'Zkfyd ç'k'o

उदासी

कब्ज

निर्भरता



ज़ोर से पढ़ता है

f'k'kd v'U; n'l'k'Zkfyd ç'k'o l'k'ad'st k'j l'si <rk g%

- क्षतिग्रस्त हृदय, फेफड़े, यकृत और मस्तिष्क
- दवा के इंजेक्शन के कारण नसें काम नहीं कर रही हैं
- एचआईवी और हेपेटाइटिस (यकृत की सूजन) का जोखिम, सुईया इंजेक्शन उपकरण साझा करने के कारण

f'k'kd e'k'k' : i l's v'k'iv'k'M ds, d' ç'e'k'ud'k'j'k'ed  
i gywdh Q k'; k djrk g%

अन्य दवाओं के साथ ओपिओइड मिलाने जैसे कि अत्यधिक शराब पीने से ओवरडोज का खतरा बहुत बढ़ जाता है, जिससे सांस रुकने के परिणामस्वरूप मृत्यु हो सकती है।

f'k'kd ds fy, u'k'

जब हेरोइन (या अन्य फार्मास्यूटिकल ओपिओइड) को एक नस में इंजेक्ट किया जाता है, तो यह उत्साह का एक उछाल पैदा करता है। जब इसे सूंघा जाता है या धूम्रपान किया जाता है तो यह भावना उतनी तीव्र नहीं होती है। समय के साथ कई हेरोइन उपयोगकर्ता धूम्रपान या सूंघने से लेकर दवा के इंजेक्शन लगाने तक पारगमन करते हैं क्योंकि वे यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि उन्हें दवा की अधिकतम मात्रा प्राप्त हो, न्यूनतम नुकसान के साथ (दोनों आर्थिक रूप से और दवा के नजरिये से), जो तब हो सकता है जब हेरोइन का धूम्रपान किया जाता है या सूंघा जाता है।

## रहित जल = एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

### रहित दसक, एक

भारत में जो मुख्य मंदायक ड्रग (सीडेटिवस) उपयोग की जाती हैं उन्हें बेंजोडायजेपीन कहते हैं और यह दवाइयों के रूप में प्रयोग करने के लिए बनाई जाती हैं। वह अपनी शक्ति और असर करने की अवधि के आधार पर काफी अलग-अलग हो सकती हैं: दीर्घ, मध्यम और अल्पकालिक समय में असर करने वाली। बेंजोडायजेपींस उनके रासायन (जैनेरिक - जी) के नाम या उनके ब्रांड (बी) के नाम से जानी जाती हैं। हर स्थिति में ड्रग बिल्कुल वैसी ही होती है - सिर्फ यह अलग कंपनी के द्वारा बनाई गई होती है। उदाहरणतया: डायजेपाम (जी) और वैलियम (बी); लोराजेपाम (जी) और ऐटीवान (बी); एल्प्राज़ोलम (जी) और जानेक्स (बी); क्लोनाजेपाम (जी) और क्लोनोपिन (बी)। भारत में उपयोग की जाने वाली अन्य मंदायक ड्रग (सीडेटिवस) हैं एंटीटिस्टेमाइंस (क्लोरफेनीरामिन, प्रोमेथाज़िन) के साथ नॉन-बेंजोडायजेपीनहाइपनोटिक्स (शरीर पर समान प्रकार के असर, परन्तु आणविक स्तर पर अलग होते हुए प्रकृति में बेंजोडायजेपीन के समान होती है)



समय:  
7 मिनट

### रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

फेनारगन, डाइज़ापाम, एविल, फोर्टविन, गोली, खाकी, 10 नंबरी, एलप्रेक्स, नींद की दवाई, टिड्डे, बदनाम गोली, गोली, सामान, तोड़ा, छोबा, बूटा, ल्यूपीजैसिक, सिपला, फीड, काजू (अनेक नाम हैं)

रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

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



ज़ोर से पढ़ता है

### रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

गोलियां, कैप्सूल, और कुछ कैप्सूलों के अंदर तरल पदार्थ के रूप में होती हैं

### रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

मंदायक ड्रग (सीडेटिवस) शिथिल करने वाली ड्रग्स होती हैं। वे दिमाग और शरीर के बीच आने-जाने वाले संदेशों को धीमा कर देती हैं। आमतौर पर यह दवाएं डॉक्टर द्वारा लोगों को तनाव और चिंता मुक्त करने और सोने में मदद करने लिए दी जाती हैं।

### रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

मुंह से निगली जाती हैं या इंजेक्ट की जाती हैं।

रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक

रहित दसक से एक द म 1/4 हफ्ट 1/2 दसक से एक		
तनाव और परेशानी से राहत	अवसाद और उलझन	नींद आना
अकेला महसूस करना	सिर दर्द	चक्कर आना



ज़ोर से पढ़ता है

f' kkd enk d Mx ¼ hMFVol ½ds vU; vYi dkyhu i Hkoka  
ds ckjs ea Aph vlok ea i <rk gS

- सोच स्पष्ट न होना
- धुंधला दिखाई देना
- शक्ति में कमी

f' kkd ckMzij enk d Mx ¼ hMFVol ½ds ulpsfy [k dN nHkZkyhu i Hko fy [krk gS

dN nHkZkyd cHko

निर्भरता

स्पष्ट न सोच पाना

व्यक्तित्व में बदलाव – चिड़चिड़ापन

f' kkd ds fy, ukV

यदि हम मंदायक ड्रग को इंजेक्ट करते हैं तो इससे नसों को नुकसान, संक्रमण, जिसमें हेपेटाइटिस बी, हेपेटाइटिस सी, एच.आइ.वी., और शारीरिक अंगों को नुकसान भी हो सकता है



ज़ोर से पढ़ता है

f' kkd enk d Mx ¼ hMFVol ½ds vU; nHkZkyhu i Hko  
Aph vlok ea i <rk gS

- याददाश्त में कमी
- चिंता (चिंतित महसूस करना) और अवसाद (डिप्रेशन)
- सोने में मुश्किल होना



समय:  
7 मिनट

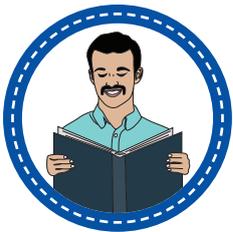
pkk l =% [k h ds feJ. k ds ckjs ea l h[ kuk

f' kkd Hkj r ea [k h ds feJ. k ds fy, vle uke  
dk t kj l si <rk gS

फेन्सी, कोरेक्स, टोरेक्स, सिरप, टॉनिक, फेंसी, सीसी, शिशी, आरसी, फेंसी, सोनपरी (नाम कई हैं)

f' kkd Nk=kal si Nrs gSfd D; k os dkZvU; uke t kurs gS

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



ज़ोर से पढ़ता है

f' kkd t kj l si <rk gSfd [k h dk feJ. k ds k fn [krk gS

ये एक तरल पदार्थ है जो कई रंगों में उपलब्ध है

### f' kkd t k j l s i < r k g s f d [ k h d k f e J . k D ; k g S

खांसी और संबंधित स्थिति के इलाज के लिए दवा। भारत में कई खांसी की दवाओं में पाए जाने वाले सामान्य घटक कोरेक्स-टी हैं जिनमें कोडीन और ट्रिप्रोलिडाइन होते हैं। कई ब्रांड कफ सिरप के रूप में कोडीन का उपयोग करते हैं। कुछ खांसी और दवाएं सुझाई गई खुराक से अधिक मात्रा में लेने पर दिमागी संतुलन बिगाड़ देती हैं। कोडीन एक अफीम है और खांसी के लिए प्रभावी है लेकिन अगर इसका दुरुपयोग किया जाए तो यह निर्भरता पैदा कर सकता है।

### [ k h d s f e J . k d k s f u x y u s d s l k e k l j r j h d k d k s f ' k k d t k j l s i < r k g S

कुछ लोग कफ सिरप को प्लेवर्ड ड्रिंक्स या अल्कोहल के साथ मिलाते हैं

### f' kkd c k W i j [ k h d s f e J . k d s f u f u y f [ k r v Y i d k f y d c H k o f y [ k r k g S

#### d n y ? k ; k r R d k y v o f e k c H k o

पेट खराब होना, उल्टी	चक्कर	दस्त
----------------------	-------	------



ज़ोर से पढ़ता है

### f' kkd v l j ' k V & V e Z ; k r R d k y c H k o d k s t k j l s i < r k g S

- एलर्जी होना
- धुंधली दृष्टि और अस्पष्ट बोली
- आराम मिलना और शांति महसूस होना

### f' kkd c k W i j [ k h d s f e J . k d s f u f u y f [ k r n h ? k k f y d c H k o f y [ k r k g S

#### d n n h ? k k f y d c H k o

मनोविकृति – उन चीजों को देखना या सुनना जो मौजूद नहीं हैं	अवसाद	शारीरिक और मनोवैज्ञानिक निर्भरता – आवश्यकता न होने पर अधिक की आवश्यकता
--	-------	--



ज़ोर से पढ़ता है

### f' kkd v l j n h ? k k f y d c H k o d k s t k j l s i < r k g S

- हृदय और श्वास का रुकना
- मस्तिष्क क्षति

### f' kkd e k S [ k d : i l s f u f u y f [ k r e q ; l n s k d h Q k ; k d j r k g S

- खांसी को कम करने के लिए निर्धारित और अल्पावधि में कोडीन के साथ खांसी का मिश्रण बहुत प्रभावी और स्वीकार्य है।
- जब कोई दवा जैसे कोडीन के साथ खांसी के मिश्रण का उपयोग डॉक्टर के पर्चे के बिना किया जाता है, तो नकारात्मक प्रभाव उत्पन्न होते हैं और निर्भरता पैदा कर सकते हैं



**गतिविधि दो:**

**समय:  
10 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

## 1. मित्र के लिए नुकसान को कम करने का तरीका

शिक्षक विद्यार्थियों को कुछ प्रश्नों के साथ एक परिस्थिति पढ़ कर सुनाता है। शिक्षक के लिए इस गतिविधि का उद्देश्य यह है कि विद्यार्थी ड्रग्स से हो सकने वाले नुकसान को कम करने वाले रास्तों को पहचानें, और उनके द्वारा ड्रग्स के बारे में सीखी गई जानकारी पर विचार किया जा सके।

### 1. मित्र के लिए नुकसान को कम करने का तरीका

आप और आपके मित्र एक अन्य मित्र के लिए फिक्रमंद हैं जिसने लगता है हर सप्ताहांत पर कैनबिस पीना शुरू कर दिया है, और वो सप्ताह में भी कौडीन वाली खॉंसी की दवा (कोफ सिरप) ले रहा है। आप सब जानते हैं कि आपका मित्र स्कूल से गैरहाज़िर हो रहा है, पैसे उधार ले रहा है और कई गतिविधियां छोड़ चुका है (स्कूल में और स्कूल के बाहर होने वाली दोनों तरह की) जो कि वो आपके साथ किया करता था।

- आप क्या सोचते हैं कि इस परिस्थिति में आप के मित्र को संभवत कौन-कौन से नुकसान हो सकते हैं?
- ऐसे तीन विकल्पों के बारे में सोचिए जो इस परिस्थिति को संभालने में आपकी मदद करें और आप के मित्र को होने वाले संभव नुकसानों को कम कर सकें।

(फ' क्ल' द्स फ़, उ' क्ल' नुकसानों के बारे में कुछ संभव जबाब यह हो सकते हैं: कैनबिस का प्रयोग करने से संबंधित विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी जोखिम – अल्प और दीर्घकालिक प्रभाव; निर्भरता; पढ़ाई का नुकसान और स्कूल छोड़ने वाला विद्यार्थी बनना, धन का नुकसान; मित्रों को खो देना और अकेला रह जाना; घर पर समस्याएं आदि।

समाधान विकल्प हो सकते हैं: अपने मित्र को ड्रग्स लेने के जोखिम और इसके नकारात्मक प्रभावों के बारे में सावधान करें; ड्रग्स लेने के परिणामों के बारे में अपने मित्र से अकेले में बात करने की जरूरत महसूस करना; अपने मित्र को सहयोग प्रदान करना; मित्र से पूछना कि क्या वो मदद लेने के लिए तैयार है; मित्र को अस्वीकार्य न करें क्योंकि यह उसे और ज़्यादा ड्रग्स लेने के लिए प्रोत्साहित करेगा; इस बात की संभावना को तलाशें कि यदि आपका मित्र ड्रग्स लेना कम कर सकता है आदि)

2. मित्र के लिए नुकसान को कम करने का तरीका



**ज़ोर से पढ़ता है**

### 2. मित्र के लिए नुकसान को कम करने का तरीका

आप उसी बस में स्कूल जाते हैं जिस में आपके भाई का मित्र जाता है जो कि बाहरवीं कक्षा में है। वह मित्र आपको, आपके भाई के लिए कुछ कैनबिस घर ले जाने के लिए कहता है। वह आपको बस के पीछे आने के लिए कहता है ताकि बस ड्राइवर के देखे बिना वो आपको यह दे सके।

- आप क्या सोचते हैं कि इस परिस्थिति में संभवत कौन-कौन से नुकसान हो सकते हैं?
- ऐसे तीन विकल्पों के बारे में सोचिए जो इस परिस्थिति को संभालने में आपकी मदद करें और आप के भाई को होने वाले संभव नुकसानों को कम कर सकें।

(फ' क्ल' द्स फ़, उ' क्ल' हो सकने वाले कुछ संभव नुकसान: पुलिस का मामला होने के कारण आप गैरकानूनी अपराध में लिप्त हो सकते हैं (कैनबिस आपके पास पाया जाना भारत में एक अपराध है),



संभवतः आपको खुद कैनबिस का प्रयोग करने की जिज्ञासा हो सकती है; भाई के साथ आपके रिश्ते बदल सकते हैं; नियमित आधार पर अपने भाई या हो सकता है अन्य लोगों के लिए भी यह काम करने के लिए बाध्य होना आदि।

समाधान विकल्प हो सकते हैं: इसमें शामिल होने और दबाव सहने से मना कर देना; भाई के मित्र को बताना कि यह गतिविधि गैरकानूनी है; भाई के मित्र को कैनबिस के नकारात्मक प्रभावों के बारे में सूचित करना; सबसे बढ़िया है कि सीधा अपने भाई से बात करना और किसी दूसरे को ऐसा काम करने में शामिल न करना आदि।



**ज़ोर से पढ़ता है**

### M& ifjLFkr 3%

आप अपनी बड़ी बहन के साथ स्कूल से घर जा रहे हैं। उसका कोई मित्र अपने दुपहिया वाहन पर आपके पास आता है और आप दोनों को उसके दुपहिया वाहन पर घर छोड़ देने का प्रस्ताव देता है। आपको अल्कोहॉल की दुर्गंध आती है और आपको लगता है कि आपकी बहन का मित्र अल्कोहॉल पीया हुआ है। आप जानते हैं कि उस व्यक्ति को वाहन नहीं चलाना चाहिए और आप उस दुपहिया वाहन पर बैठने को लेकर चिंतित हैं।

- आप क्या सोचते हैं कि इस परिस्थिति में संभवतः कौन-कौन से नुकसान हो सकते हैं?
- ऐसे तीन विकल्पों के बारे में सोचिए जो इस परिस्थिति को संभालने में आपकी मदद करें और आपको और आपकी बहन को होने वाले संभव नुकसानों को कम कर सकें।

(f' kld ds fy, ul% हो सकने वाले कुछ संभव नुकसान: कोई दुर्घटना हो सकती है और कोई चोटिल हो सकता है; यह भी संभव है कि किसी ने भी हैलमेटस नहीं पहनी होगी जो कि खतरनाक हो सकता है और यह गैरकानूनी भी है; वाहन चालक को जुर्माना हो जाएगा।

समाधान विकल्प हो सकते हैं: उस व्यक्ति को सूचित किया जा सकता है कि आप और आपकी बहन चलना पसंद करेंगे क्योंकि चलना एक अच्छा व्यायाम है; यह मुमकिन है कि सबके लिए हेल्मेट की व्यवस्था नहीं होगी। इस वजह से अपनी सुरक्षा का ध्यान रखते हुए उस व्यक्ति के प्रस्ताव को मना किया जा सकता है; दृढ़ होकर बोलें कि आपको दुपहिया वाहन में जाना पसंद नहीं है और प्रस्ताव को मना किया जा सकता है; उस व्यक्ति को सूचित किया जा सकता है कि आपके माँ-बाप ने आपको और आपकी बहन को दुपहिया वाहन में जाने से मना किया है और इसलिए आप माँ-बाप के खिलाफ नहीं जाना चाहते।)



गतिविधि तीन:  
समय:  
5 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

## नबक 1 =%Mx ižukoyh& vki usMx ds ckjs eaD; k l h[ kK

### i "BHfe

मॉड्यूल पांच के पूरा होने पर शिक्षक एक लघु ड्रग क्विज़ आयोजित करेंगे। प्रश्नोत्तरी शिक्षक और छात्र को यह पता लगाने में मदद करने के लिए है कि कैनबिस, ओपीओईड्स, सिडेटीव तथा खांसी की दवा के बारे में क्या सीखा तथा उनके दुष्प्रभावों के बारे में समझना।

bl ižukoyh dsfy, if' kkd Nk=kdks, d dkxt+dk VqdMk  
nrk gSvks fl QZmRrj nsus dk funZk nrk gS

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

- ओपीओईड्स के साथ अन्य ड्रग को मिलाने से मृत्यु एवं ओवरडोज का खतरा बढ़ता है।  
सच असत्य पता नहीं  $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$
- दुनिया में सबसे अधिक अवैध रूप से प्रयोग किए गए जाने वाला ड्रग कौन सा है?  
 $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$
- सिडेटीव किस श्रेणी का ड्रग है: किसी एक पर निशान लगाएं।  
मंदायक उत्तेजक भ्रामिक  $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$
- कैनबिस के तीन प्रकार हैं— किसी एक का नाम लिखें।  $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$
- डॉक्टर की पर्ची के बिना अगर कोडीन युक्त खांसी की दवा का उपयोग किया जाए तो इसके नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं और निर्भरता बढ़ सकती है।  
सच असत्य पता नहीं  $\frac{1}{2}$   $\frac{1}{2}$

इन प्रश्नों के उत्तर अनुलग्नक पांच में दिए गए हैं।

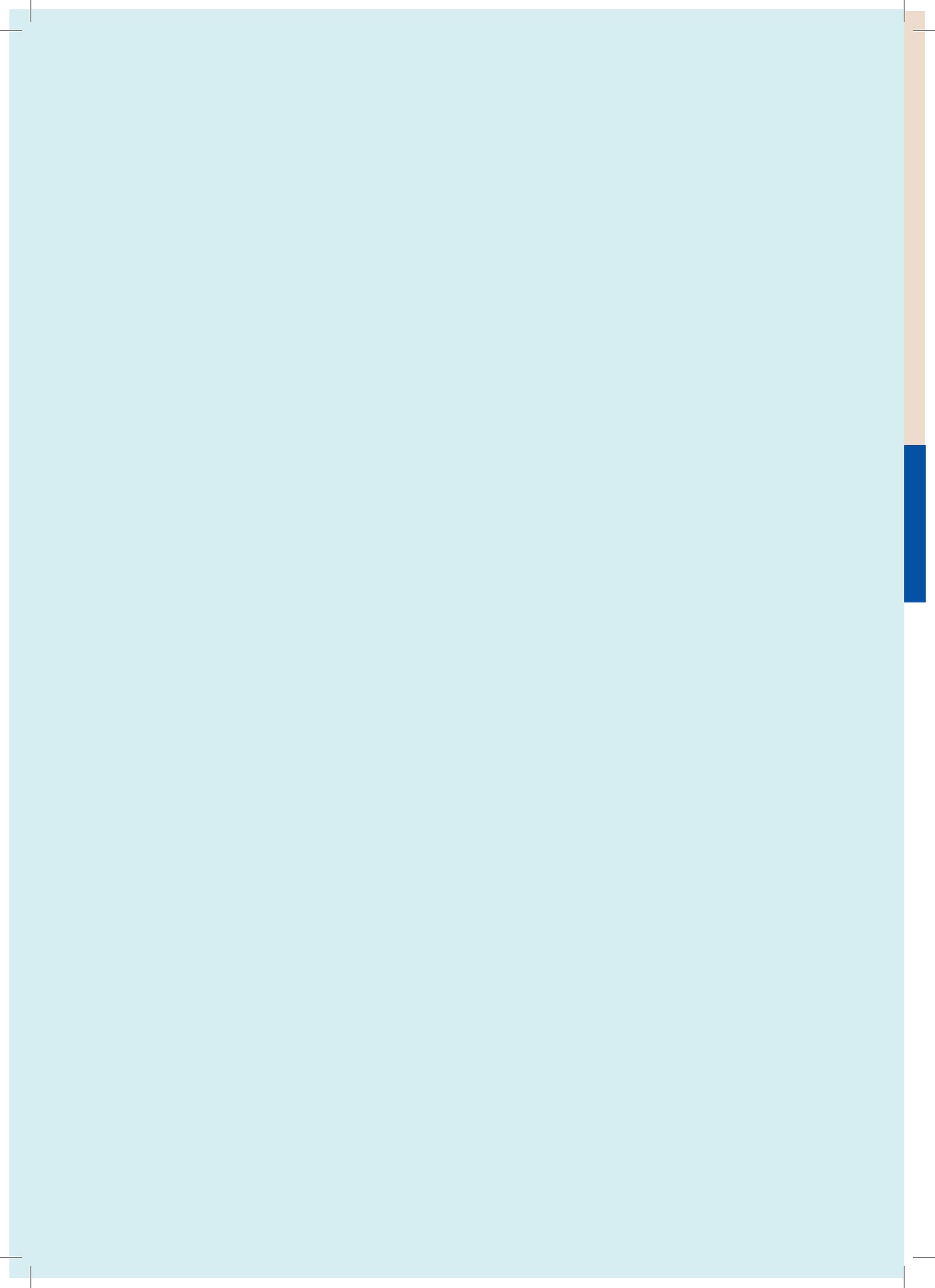
शिक्षक छात्रों से कागज़ के टुकड़े एकत्र करता है। एक बार यह पूरा हो जाने के बाद शिक्षक मौखिक रूप से प्रत्येक प्रश्न का सही उत्तर देगा। प्रत्येक सही उत्तर के साथ, शिक्षक छात्रों से हाथ दिखाकर पूछ सकता है कि क्या छात्रों ने सही उत्तर दिया है। यह संभव है कि कुछ उत्तरों के लिए कुछ चर्चा की आवश्यकता हो। सही 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 मतलब होगा 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 रीफ़ेसिंग पर विचार करने की आवश्यकता होगी।

e, Mī y Ng		i "B l d; k
पहला सत्र: भारतीय ड्रग संदर्भ		97
दूसरा सत्र: ड्रग क्या है?		97
तीसरा सत्र: वैध (कानूनी) और अवैध (गैरकानूनी) ड्रग्स		98
चौथा सत्र : ड्रग्स की रोकथाम के लिए परिवारिक कारक		100
पांचवां सत्र: लोग ड्रग्स का प्रयोग क्यों करते हैं?		101
छठा सत्र: मैं यह कैसे बता सकता हूँ कि संभवतः कोई ड्रग्स ले रहा है		101
सातवां सत्र: आपको शक है कि आपका बच्चा ड्रग्स का इस्तेमाल कर रहा है, परन्तु आप को नहीं पता कि क्या कहना या करना चाहिए		102
आठवां सत्र: सहायता प्राप्त करना		103

## मॉड्यूल छह

# माता-पिता और परिवार के लिए बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी सत्र





### मॉड्यूल छह

## माता-पिता और परिवार के लिए बुनियादी ड्रग शिक्षा जानकारी सत्र



सत्र समय:  
90 मिनट

यह सत्र 90 मिनट का है। इसमें 11 भागों में जानकारी दी जाएगी।

### सत्र का उद्देश्य

भारत में ड्रग्स लेने की आदत बहुत फैली हुई है, और शोध दर्शाती है कि बच्चों में इसे इस्तेमाल करने की आदत बढ़ रही है, और वो भी छोटी उम्र में। कई माता-पिता या परिवारिक सदस्यों को सामान्यता ड्रग्स के बारे में पता नहीं है या वे पूरी तरह से इसे अस्वीकार कर देते हैं। इसके परिणामस्वरूप, सलाह या इलाज करवाने के लिए ड्रग्स प्रयोग की समस्या वाले कुछ ही बच्चे सामने आ पाते हैं, बावजूद इसके कि वो बच्चें स्कूल नहीं आते, आमतौर पर छोटी-छोटी चोरियां करने में लिप्त पाए जाते हैं, और धीरे-धीरे समाज से निकलते जाते हैं।

इस मॉड्यूल में दी गई जानकारी, माता-पिता या परिवारिक सदस्यों के साथ, ड्रग्स प्रयोग के मुद्दों पर बातचीत करने की शुरुआत है। इस विषय की गहराई पर प्रशिक्षित शिक्षकों को बच्चों के माता-पिता और परिवारिक सदस्यों को इसके बारे में सिखाने और अपनी जानकारी उनके साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, और जरूरत पड़ने पर शिक्षक यह सब पारंपरिक कक्षा व्यवस्था के बाहर भी कर सकते हैं। बच्चों के माता-पिता या परिवारिक सदस्यों को इस प्रक्रिया में लगाने से, भारत में ड्रग्स प्रयोग के मुद्दों के बारे में उनकी प्रतिक्रिया सही करने में मदद मिलेगी: इससे बच्चों को व्यस्क के रूप में बड़े होने पर अच्छी सेहत प्राप्त

करने की जरूरतों को पूरा करने में भी सहायता होगी और ड्रग्स के साथ संबंधित खतरों में भी कमी आएगी।

bl l kjs l = ds nls ku dbZekr&firk vls ifjokjd lnL; k dsikl dbZizu vls dgkfu; k gkch bl fy, f'kkl dk le; &izku ds ckjs ea ltx jguk vfuok ZgA f'kkl dk bl l = ea crk, t kus okys fo"k kals/; ku vf/kl gVuk ; k HVduk ughapkg, A , d k djus l s bl l = ea fgll k yus okys dbZyls nh t kus okyh t kudkj h ea vi uh fnypLi h [ks nksA

### मीस;

इस सत्र के अन्त तक माता-पिता तथा परिजन निम्न में सक्षम होंगे:

1. Hkj r eaMx ds ç; ks dsl nHZdh, d l kU; l e> cukusea
2. Mx D; k gsrFlk oSk rFlk voSk Mx ds vj dks l e>usea
3. Mx l scplo ds ifjokjd dk dladks l e>usea
4. yls fdu dkj. kals Mx dk ç; ks dj rsgsrFlk mu fpUgks dks igpkauseh vxj dbZl Hor%Mx dk ç; ks dj jgk gA
5. vxj dbZcPpk Mx dk ç; ks dj jgk gsrks ml l s dS sckrphr dh tk j bl fo"k dks l e>usea
6. t c dbZifojj eaMx dk ç; ks dj jgk gsrks fdl rjg l g; rk fey l drh gA bl fo"k ij l e> cukusea

### f'kkl ds fy, vko'; d vfrjDr l kexh

- नोट बुक एवं पेन: माता-पिता/परिवारजनों के उत्तर लिखने के लिए





ज़ोर से पढ़ता है



समय:  
5 मिनट

l = , d% Hkj rh; Mx l nHZ

f' kkd ulps fy [kk gyk ijk Åph vlok t eai <rk gS

ड्रग लेने की समस्या सभी तरह के परिवारों में हो सकती है। भारत समेत, सारे संसार में, यह पाया गया है कि अमीर हो या गरीब, कोई भी परिवार ड्रग्स प्रयोग से पूर्णतया सुरक्षित नहीं है। भारत में ड्रग्स प्रयोग प्रत्येक राज्य और केंद्र शासित प्रदेश, सभी जातिय, धार्मिक और सामाजिक समूहों में पाया जाता है। 2019 में, भारतीय सरकार ने शराब, कैनबिस, नशीले पदार्थों, वाष्पशील पदार्थों (इन्हेलेंट्स) और डाक्टर द्वारा लिखी गई दवाओं के गलत प्रयोग आदि के सब जगह बहुत ज्यादा प्रयोग किए जाने के बारे में एक रिपोर्ट पेश की है। विभिन्न ड्रग्स पर निर्भर होने वाले भारतीयों की संख्या सावधान करने वाली तथा गिनती में बहुत बड़ी है।<sup>4</sup>

जब किसी परिवार के बच्चे द्वारा ड्रग्स इस्तेमाल किए जाने के बारे में पता चलता है तो इससे तनाव, वाद-विवाद, चिंता और असहाय होने की भावना पैदा हो सकती है। किसी भी माता-पिता या परिवार के सदस्य का इन भावनाओं से गुजरना सामान्य बात है और जब ड्रग्स लिए जाने के बारे में बताने के साथ शर्म जुड़ी हो तो परिवार या ड्रग्स प्रयोग करने वाले के द्वारा इन्कार भी किया जा सकता है, कि वो ड्रग्स नहीं लेता। कोई बच्चा (या कोई व्यक्ति) जो ड्रग्स लेता है उसका व्यवहार काफी अप्रत्याशित हो सकता है, और यह समझना भी मुश्किल हो सकता है कि उनके आस-पास कैसे रहा जाए। कोई ड्रग्स लेने वाला बच्चा (या कोई व्यक्ति) आक्रामक, गुस्सैल और हिंसक भी हो सकता है, या अपने आप को बाहर रखने वाला और अलग-थलग (भावनात्मक रूप से अपने आस-पास तथा घर से कटा हुआ)। इन समस्याओं के कोई आसान समाधान नहीं हैं।

l = nk% Mx D; k gS

शिक्षक माता-पिता (या किसी और पारिवारिक सदस्य) को इसका उत्तर देने के लिए प्रोत्साहित करता है कि वे नीचे दिए प्रश्न को किसी दूसरे व्यक्ति को कैसे परिभाषित करके या वर्णन करके समझाएंगे:

Mx D; k gS

माता-पिता या पारिवारिक सदस्यों द्वारा दिए गए सभी उत्तरों को शिक्षक नोट करता है।

शिक्षक विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) द्वारा दी गई ड्रग्स की परिभाषा ऊँची आवाज में पढ़ता है। जो इस प्रकार है:



गतिविधि एक  
समय:  
7 मिनट



ज़ोर से पढ़ता है

“

Mx , d inkFZg\$ Hkt u vky i kuh ds bykok  
t c 'kj hj eafy; k t krk gS rks 'kj hj ds dke  
djus ds rjhd\$ vky gekjh eukLFkr ; k l kpus  
dh i fØ; k dks cny l drk gS

”

<sup>4</sup>भारत में नशीले पदार्थों के प्रयोग की सीमा और स्वरूप (पैटर्न) राष्ट्रीय सर्वेक्षण (2019) के जांचकर्ता समूह के अंबेकर ए. अग्रवाल ए. रॉव आर. मिश्रा ए. के., खंडेलवाल एस.के., चडड़ा आर.के. के आधार पर। भारत में नशीले पदार्थों के प्रयोग की विशालता नई दिल्ली: सामाजिक न्याय और सशक्तिकरण मंत्रालय (एम.एस.जे.ई.), भारत सरकार।

डब्लू.एच.ओ.द्वारा दी गई परिभाषा और माता-पिता या परिवार के सदस्य द्वारा व्यक्त की गई परिभाषाओं में यदि कोई समान्यताएं मिलती हैं तो शिक्षक को उन्हें उभारना चाहिए।

### f'kld dsfy, ukV

इस सत्र में, शिक्षक माता-पिता या पारिवारिक सदस्यों से यह पता करने की कोशिश करेगा कि उनको जिन ड्रग्स की जानकारी है उसके आधार पर वे वैध और अवैध ड्रग्स किस को मानते हैं, और वह यह भी उजागर करने का प्रयास करेगा कि कई ड्रग्स इस तरह की भी हैं जो मनुष्यों के लिए लाभदायक हैं।

;g Hh l hlo gSfd bl ijs l = ds nls ku i fr Hh xh oSk vS voSk Mx ds uke ds chj seacr k x bl ds Lohdkj djuk egRo i wZgA gkykld f'kld dsfy, Mx LVVl ds chp ea varj ds t kuuk Hh vko'; d g% dQ Mx ds oSk ekuk t krk gS t cfd vl y ea os voSk vS i fr cf/kr gA

(कोडीन पर आधारित कुछ खांसी की दवा के मिश्रण भारतीय सरकार द्वारा 2016 से प्रतिबंधित हैं परन्तु इसके अवयवों में थोड़े बहुत बदलाव के साथ यह अभी भी बाजार में उपलब्ध हैं)।

dbZMx ft Uga voSk ekuk t krk gS vl y ea oSk gA

सारी ड्रग्स जो डॉक्टर द्वारा आधिकारिक रूप से लिखी जाती हैं (भारतीय सरकार द्वारा स्वीकृत) वे सब वैध हैं, (उदाहरण के लिए दर्द निवारण के लिए मोर्फिन)। जबकि, कुछ लोग डॉक्टर के परामर्श बिना सड़क से खरीद कर मोर्फिन का प्रयोग कर सकते हैं, लेकिन यह कानून के द्वारा मान्य नहीं है।



**गतिविधि दो  
समय:  
10 मिनट**

### l = rhu%oSk %dkuwh%vS voSk %xS dkuwh%Mx

शिक्षक वैध और अवैध ड्रग्स के बीच के अंतर को ऊँची आवाज में पढ़ता है:



oSk %dkuwh%Mx D; k gS

वैध ड्रग एक निश्चित उम्र और एक योग्य चिकित्सक द्वारा दिए गए पर्ची वाले लोगों के लिए जायज़ है। उदाहरणतया, अल्कोहॉल, तम्बाकू, कैफीन या दवा पर्ची/बिना दवा पर्ची ड्रग्स (उदाहरणतया, दर्द निवारण के लिए बिना पर्ची खरीदी गई पैनाडोल या कोई खाँसी की दवा, ये सभी वैध ड्रग्स माने जाते हैं)।



**ज़ोर से पढ़ता है**





ज़ोर से पढ़ता है

### f' kkd ulps fy [kk l ns'k Åph vlok' ei <+dj l qkrk gS

oSk nol& ख़ाँसी, पीठ दर्द, दाँत के दर्द इतियादि जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निवारण करने के लिए प्रयोग की जाती हैं। आदर्श रूप से एक डॉक्टर की सलाह पर खरीदी और प्रयोग की जानी चाहिए। स्वयं चिकित्सा न करें। इसके सकारात्मक प्रभाव होते हैं परन्तु यदि डॉक्टर की सलाह या चिकित्सा दवा पर्ची के बिना गलत इस्तेमाल की जाए तो इसके विपरीत स्वास्थ्य परिणाम भी हो सकते हैं। वैध दवाएं नशे की लत में भी बदल सकती हैं।

vYdlgkly@rEcdw% यदि गलत प्रयोग किया जाए तो अल्कोहॉल हानिकारक हो सकती है और तम्बाकू शरीर के लिए बहुत ही हानिकारक होता है। यह दोनों व्यक्तिगत आनंद के लिए प्रयोग किए जाते हैं, व्यक्ति को इन के सेवन के लिए डॉक्टर के पास जाने की जरूरत नहीं है। इनके विज्ञापन दिए जाते हैं और जिनमें इन्हें आकर्षक और बढ़िया बना कर दिखाया जाता है। मगर, बच्चों को इनके नशे की लत में तबदील होने और विपरीत स्वास्थ्य परिणामों के बारे में जागरूक होना चाहिए।



ज़ोर से पढ़ता है



### voSk %\$dkuwlh% M& D; k gS

अवैध ड्रग सभी परिस्थितियों में नाजायज़ हैं, और इस कारण इन ड्रग्स का इस्तेमाल भारत में आधिकारिक रूप से अपराध की श्रेणी में आता है जिसमें की जुर्माना या कैद या दोनों हो सकते हैं। जिन ड्रग्स को अवैध घोषित किया गया है, उनके उदाहरण हैं गांजा, हीरोइन और कोकीन।

### f' kkd ds fy, ul&

माता—पिता/परिवारजन द्वारा पहचाने गए पुर्णतया गलत दिखने वाले किसी भी ड्रग के नाम (वैध और अवैध) के आगे शिक्षक द्वारा प्रश्नवाचक चिन्ह लगाया जाना आवश्यक है। उदाहरण के तौर पर एक विद्यार्थी कहता है कि अल्कोहॉल अवैध है, तो इसकी व्याख्या करना आवश्यक है कि चाहे अल्कोहॉल कुछ समुदायों में धार्मिक रिवाजों के कारण उनकी संस्कृति में मान्य नहीं है, परन्तु भारत में अल्कोहॉल को एक अवैध पदार्थ की श्रेणी में नहीं रखा गया है, और यह कानून के खिलाफ भी नहीं है। भारत के कुछ राज्यों में शराब अवैध है बाकि राज्यों में वैध रूप से उपलब्ध है।

f' kkd ekrk&fi rk vls i fjokfjd l nL; k ds fy, eq; l ns'k dh Q k[; k djrk g%

### l Hh M&l ea uql ku i gplu s dh {terk gkrh gS



ज़ोर से पढ़ता है

कई लोग सोचते हैं कि पर्ची या एक फार्मैसी के काउंटर से खरीदी गई ड्रग्स, अन्य किसी ड्रग्स से, अधिक सुरक्षित होती हैं क्योंकि वे वैध हैं या उन्हें डॉक्टर के द्वारा लिखा गया है। यह गलत है।



**गतिविधि तीन  
समय:  
15 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**



**ज़ोर से पढ़ता है**

**1 = pkj%MX dh jkdFke dsfy, ikfjokjd dkjd**

**Hlx 1%** शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों से पूछता है कि ऐसे कौन से पारिवारिक साधन या रास्ते हैं जो बच्चे को ड्रग्स का प्रयोग करने से बचाते तथा इसका प्रयोग रोकने में मदद करते हैं, जो उनकी सेहत के लिए हानिकारक हैं।

शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा दिए गए सारे सुझाव बाद में विचार करने के लिए नोट कर लेता है।

शिक्षक कुछ और उत्तर ऊँची आवाज में पढ़ता है जो कि बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा नहीं बताए गए हों:

- अच्छी परवरिश – बच्चे को सुरक्षा और प्यार देकर उसमें आसक्ति बढ़ाना
- मान्य व्यवहार के लिए नियम तय करना
- माता-पिता द्वारा निगरानी, बच्चे के खाली समय तथा मित्रताओं पर नजर रखना
- प्रभावी अनुशासन जो कि वाजिब हो और हिंसक न हो (मौखिक और शारीरिक हिंसा से बचना)
- बच्चे के साथ अच्छे से बात करना तथा सकारात्मक सामाजिक परिवार मूल्यों को बढ़ावा देना
- बच्चे के जीवन में माता-पिता की भागीदारी और रुचि होना
- माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों का भावनात्मक, सामाजिक तथा आर्थिक तौर पर सहाई बनना।

**; g l Hh dkjd iek kvk/r gsvf c pacsfy, vPnsifj. ke ykusokysl kcr gkrsg&**

**Hlx 2%** शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों से पूछता है कि परिवार में ऐसे कौन से कारक होते हैं जो बच्चों और युवाओं को ड्रग्स का प्रयोग करने के खतरे में डालते हैं, जो उनकी सेहत के लिए हानिकारक हैं।

शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा दिए गए सारे सुझाव बाद में विचार करने के लिए नोट कर लेता है।

शिक्षक कुछ और उत्तर ऊँची आवाज में पढ़ता है जो कि बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा नहीं बताए गए हों:

- माता-पिता के साथ जुड़ाव में कमी और असुरक्षित संबंध
- किसी ध्यान रखने वाले व्यस्क के साथ महत्वपूर्ण संबंध की कमी
- बेअसर परवरिश और बच्चे या युवा के साथ अनुशासन की कमी
- घर का वातावरण अस्तव्यस्त तथा अव्यवस्थित होना
- माता-पिता या अन्य पारिवारिक सदस्य जो कि सेहत के लिए हानिकारक ड्रग्स का इस्तेमाल करते हों, मानसिक बीमारी से पीड़ित हों, या किसी अपराधिक व्यवहार में शामिल हों।
- बच्चा या युवा समुदाय से सामाजिक रूप से अलग-थलग हो, इसमें स्कूल से कम लगाव भी शामिल है

f'kld }jk ; g Hh l e>kusdh t : jr gSfd cPplaeM iz lx dh vkr ds l Hh t k[le] ekr&fi rk ; k i kfjokjd l nL; ka fu; æ. k eaughagr vU; t k[le djdlæa' kfey g%

- बच्चे की व्यक्तिगत लक्षण क्या हैं – सनसनी दूढ़ना, आक्रामक, अपराधिक प्रवृति (सामान्य दुर्व्यवहार), आवेगी व्यवहार (विचारहीन तथा लापरवाह)
- मानसिक सेहत (या भावनात्मक), बच्चों के विकार (अवसाद, चिंता, आत्महत्या करने के विचार)
- किसी वंचित समुदाय में पले-बढ़े हों जिसमें सामाजिक कुरीतियां और व्यापक अपराध शामिल हो



**गतिविधि चार**  
**समय:**  
**10 मिनट**



**ज़ोर से पढ़ता है**

**l = i k p % y l x M X l dk iz l x D; k d j r s g %**

शिक्षक बच्चों के माता-पिता या पारिवारिक सदस्यों से यह प्रश्न पूछता है:

**y l x % c P p l e r % M X l dk iz l x D; k d j r s g %**

शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा दिए गए सारे सुझाव बाद में विचार करने के लिए नोट कर लेता है।

f'kld dN vS ÅÜkj Åph vlok eai <rk gSt ksf d cPplædsekr&fi rk vS i kfjokjd l nL; ka }jk ughacr k, x, g%

foJke	vkun	l kft d vS vkfkl ncho
मज़ा	उदासी	शारीरिक या मानसिक पीड़ा को टालना या कम करना
उत्साह	जिज्ञासा	आश्रित
साथियों का दबाव	प्रयोग	विश्वास बढ़ाना
विद्रोह	मानसिक सेहत	विश्राम

f'kld }jk cPps ds ekr&fi rk ; k i kfjokjd l nL; ka dks ulps fy [kh t kudjh nh t kuh pfg,

- किसी व्यक्ति के ड्रग्स लेने का कोई एक कारण नहीं होता क्योंकि इसके कारण व्यक्ति से व्यक्ति अलग-अलग हो सकते हैं।



**समय:**  
**15 मिनट**

**l = Ng%eS; g dS scrk l drk gwfd l Hor dkbZM Xl ysjgk gS**

जैसे कि हम जानते हैं कि ड्रग्स के प्रभाव एक व्यक्ति से अगले पर अलग-अलग होते हैं, इसलिए यह हमेशा यकीन के साथ नहीं कहा जा सकता कि कोई व्यक्ति (या आपका बच्चा) ड्रग्स ले रहा है। जबकि, यह कहना आसान हो सकता है कि किसी व्यक्ति के व्यवहार या मूड में बदलाव ड्रग्स लेने से संबंधित हो सकता है, पर यह भी संभव है कि इसका कारण उसकी कोई व्यक्तिगत समस्या हो, जिसका ड्रग्स प्रयोग के साथ कोई संबंध न हो। यद्यपि, कुछ तरह के व्यवहार के चिन्ह यह बताते हैं कि इनको ठीक करने के लिए माता-पिता या परिवार के सदस्यों का ध्यान देना आवश्यक है, चाहे यह चिन्ह ड्रग्स लेने से न भी जुड़े हों। कुछ चिन्ह ऐसे हैं, जिनके बारे में जागरूक होना चाहिए:



## ज़ोर से पढ़ता है

- मनोदशा में उतार-चढ़ाव (भावनाओं में अचानक और अप्रत्याशित बदलाव)
- थकान
- अचानक भावनात्मक विस्फोट
- परिवार के साथ कम से कम बातचीत
- पुलिस से परेशानी
- खाने के पैटर्न में बदलाव
- स्कूल/काम से अक्सर अनुपस्थित होना
- अचानक दोस्त बदल जाना
- धन की अस्पष्टीकृत जरूरत; स्कूल/काम पर गिरता हुआ प्रदर्शन
- पैसे और कीमती सामान का गायब होना
- यादाश्त पर प्रभाव
- अन्य गतिविधियों में कमी, जो उस व्यक्ति की पहले काफी महत्वपूर्ण रहीं हों
- ध्यान और फोकस का कम होना
- सामाजिक रूप से पीछे हटना



## गतिविधि पांच समय:- 20 मिनट

1 = 1 kr%vki dks 'kd gSfd vki dk cPpk MxL dk bLrøky dj  
jgk g\$ i jUrqvki dksugħ i rk fd D; k dguk ; k djuk pfg,

शिक्षक बच्चे के माता-पिता या पारिवारिक सदस्यों को नीचे दिए गए प्रश्न का उत्तर देने के लिए कहता है:

; fn vki dks 'kd gSfd vki dk cPpk MxL ys jgk g\$; k MxL ij fuH\$  
gkrk t k jgk g\$Rks vki ml l s d\$ s l økn djksà

शिक्षक बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों द्वारा दिए गए सारे सुझाव बाद में विचार करने के लिए नोट कर लेता है। शिक्षक के लिए यह जरूरी है कि वो आलोचनात्मक न बने और बच्चों के माता-पिता और पारिवारिक सदस्यों को उनके विचार ईमानदारी से रखने दे (चाहे वो विचार चरम सीमा के भी हों और अच्छे नतीजे न दें)।



## ज़ोर से पढ़ता है

आपको इसके बारे में जागरूक होना चाहिए कि क्या चल रहा है और यह बताना भी आवश्यक है कि उसके ड्रग्स लेने की आदत आपको (माता-पिता या पारिवारिक सदस्य के रूप में) कैसे प्रभावित कर रही है। आपको अपनी उम्मीदें काबू में रखनी चाहिए क्योंकि ड्रग्स लेने वाले बच्चे को खुद बदलने के लिए तैयार होना पड़ेगा, इससे पहले कि वो ड्रग्स लेने की आदत छोड़े। सिर्फ एक बार बात करने से तुरन्त परिणाम आने की उम्मीद नहीं है, परन्तु यह भविष्य में संवाद स्थापित करने की प्रक्रिया के लिए उठाए गए पहले कदम का काम करता है। बातचीत को आसान बनाने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- व्यक्ति को यह अहसास दिलवाएं कि आप उसकी परवाह करते हैं और उन्हें उनके अच्छे गुणों के बारे में याद दिलाएं। यदि किसी व्यक्ति को महसूस हो कि उसका आदर किया जा रहा है तो वो आपको सुनेगा और सलाह लेने के लिए तैयार होगा। उनको उनके विचार, भावनाएं और राय के बारे में बताने के लिए प्रोत्साहित करें क्योंकि इससे आपको पता चलेगा कि वो क्या सोचते हैं।

- आपको उसका विश्वासनीय, सहायक बनना है, और गोपनीयता का प्रयास करना चाहिए (यह जानकारी आगे किसी से सांझा करने के लिए नहीं है)
- ड्रग्स के बारे में जानकारी और तथ्य प्राप्त करें ताकि आप हमेशा सही जानकारी ही प्रदान करें, कोई मिथक नहीं (ऐसी कोई गलत जानकारी जिसे लोग सच मानते हैं)
- बात करने के लिए किसी उपयुक्त समय की व्यवस्था करें ताकि आपको कोई बाधित न करे
- उस समय बात करने से बचें जिस समय व्यक्ति ड्रग्स के नशे में हो
- उनसे ड्रग्स पर उनके विचारों के बारे में पूछिए और क्या वो इसे इस्तेमाल कर रहे हैं। वह क्या कर रहे हैं, इसके बारे में अपनी तरफ से कोई कल्पना मत कीजिए।
- नकारात्मक प्रतिक्रिया के लिए तैयार रहें तथा शांत और तर्कशील बने रहें। किसी भी बहस में पड़ने से इन्कार कर दें।
- आलोचनात्मक मत बनिए या उन्हें यह मत बताएं कि उन्हें क्या करना चाहिए, क्योंकि फिर जो आप कहना चाहते हैं वो उसको सुनना बंद कर देंगे।
- उन्हें यह बताएं कि बदलना संभव है, लेकिन इस में समय लग सकता है और आप उनका समर्थन करेंगे।
- “मैं” वाले वाक्यों का इस्तेमाल करके आप उस व्यक्ति से उसको अपनी भावनाओं के लिए आरोपित करने वाला दिखे बिना बात कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, यह कहने की बजाए, “जब तुम ड्रग्स लेते हो तो मुझे चिंतित करते हो”, यह कहीए, “मैं तुम्हारे ड्रग्स लेने से चिंतित हूँ”।



**समय:  
10 मिनट**

## 1- वक्रणित जानकारी देना

f'kld dsfy, ulW

जब परिवार में कोई (जैसे कि कोई बच्चा) ड्रग्स का इस्तेमाल कर रहा है, इस पर निर्भर हो चुका है और अपना व्यवहार बदलना नहीं चाहता, तो यह उसके माता-पिता तथा अन्य पारिवारिक सदस्यों के लिए काफी मुश्किल समय हो सकता है। इसी समय के दौरान, दूसरों के द्वारा मिलने वाली सहायता जरूरी हो जाती है, और यहां शिक्षक को कुछ सुझाव देने चाहिए, और यदि संभव हो, तो जब बच्चे के माता-पिता या पारिवारिक सदस्य सहायता के लिए आए तो उनके लिए संभावित साइट्स का पता लगाना चाहिए। यदि किसी बच्चे के माता-पिता या कोई पारिवारिक सदस्य परिवार में ड्रग्स प्रयोग किए जाने के बारे में बात करने के लिए आता है, तो शिक्षक को उनके द्वारा सांझा की जाने वाली जानकारी को एक गोपनीय बनाए रखना बहुत ही ज्यादा जरूरी है। यदि गोपनीयता भंग की जाती है तो भविष्य में बच्चे के माता-पिता या पारिवारिक सदस्य शिक्षक के पास दुबारा नहीं आएंगे, क्योंकि वो व्यक्तिगत जानकारी सांझा करने के लिए उस पर विश्वास नहीं करेंगे।



**ज़ोर से पढ़ता है**

## 1- फिलहाल नकारात्मक जानकारी देना

किसी दोस्त के साथ अपनी समस्या के बारे में बात करने से मदद मिल सकती है। इस बारे में बात करना कि आप कैसा महसूस करते हैं, आपके विचारों को स्पष्ट करने और पता लगाने में मदद कर सकता है कि आप क्या करने वाले हैं। यदि आप असहाय महसूस करते हैं तो अंदर की भावनाओं को बताना आपको भावनात्मक रूप से काफी आराम दे सकता है। आप जिस पर विश्वास करते हैं और

जिसके साथ आप आराम महसूस करते हैं, उससे बात करना आसान होता है। आपके मित्र को पहले से पता हो सकता है कि कुछ न कुछ गलत है और उसने आप की पहले ऐसी स्थिति देखी होगी, क्योंकि आज कल ड्रग्स लेने की समस्या हमारे समाज में काफी आम होती जा रही है। लोग अक्सर किसी दोस्त की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं। हालांकि, मदद करने की पेशकश करने से पहले अक्सर उन्हें पूछा जाना चाहिए।

## 2- fdl h i k s u y 1/2 s c r d j u k

आपके रोजाना जीवन और परिवार और मित्रों की जान-पहचान के बाहर के किसी व्यक्ति से बात करना, जैसे कि पेशेवर परामर्शदाता से बात करना एक मददगार विकल्प हो सकता है। एक पेशेवर व्यक्ति ने ऐसी परिस्थितियों से गुजरे कई लोगों से पहले भी बात होगी, और वो आपको इस समस्या से निपटने के लिए रास्ते बता सकता है। ड्रग्स समस्याओं के साथ निपटने के क्षेत्र में अनुभव रखने वाले लोग कई जगह पाए जाते हैं, उदाहरण के लिए स्कूल में, एक एन.जी.ओ. जो ड्रग्स लेने वालों के मुद्दों पर फोकस करती है (इलाज और पुनर्वास), एक स्थानीय हस्पताल में और किसी सामुदायिक केंद्र में जो ड्रग्स के बारे में विषयों को समझते हैं।

### f' k' k d dsfy, u k v

माता-पिता या पारिवारिक सदस्य कुछ और स्थानों के बारे में जानना चाहेंगे जहां से सहायता प्राप्त की जा सकती हो। इस बारे में नीचे लिखी जानकारी सांझा की जा सकती है:

; qk v l v s c p p l e a M X l y u s d h l e L; k l s t v s e d l e i j v i u h f p r k v l a d s f y, e k r k & f i r k i k f j o k j d l n L; | L d w v l s f' k' k d l k e k t d u; k; v l s v f/ k d f j r k e a- k y; | H k j r l j d k j } k j k M k i z k x e f D r d s f y, p y k b Z t k u s o k y h j k' V h; V l y & Y h g y i y k b Z i j H h l a d Z d j l d r s g a

V S y l Q k u u a 1800110031

शिक्षक बच्चों के माता-पिता तथा अन्य पारिवारिक सदस्यों को बताना चाहिए कि वे सलाह और परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने के लिए एसएलसीए से भी संपर्क कर सकते हैं, यह ड्रग शिक्षा पर अधिक जानकारी, तकनीकी सलाह और मार्गदर्शन के लिए भारत के सभी राज्यों और केन्द्र शासित प्रदेशों में भी सेवाएं प्रदान करता है। जो लोग स्थानीय परामर्श सेवाएं लेना चाहते हैं एसएलसीए उनको भी निर्देशित और पथप्रदर्शित कर सकता है। इसके इलावा, एसएलसीए स्थानीय गैर-सरकारी संस्थाओं (ड्रग प्रयोग के मुद्दों पर केन्द्रीत) के बारे में भी जानकारी प्रदान कर सकता है, जो कि ड्रग प्रयोग करने वाले बच्चों और किशोरों की व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान करती हैं। (अनुबंध 1 देखें)

## 3- v k j e @ r u k o e p r g k u s d s f y, v l i o s l f y i d r j h d s

- किसी धार्मिक गुरु से बात करने से भी आध्यात्मिक शांति प्रदान कर सकता है। धार्मिक गुरुओं का उन लोगों के साथ भी संपर्क हो सकता है जो पेशेवर सहायता देते हैं।
- कई स्थानीय समुदाय तथा आस-पड़ौस ध्यान और योग की कक्षाएं भी प्रदान करते हैं, जिनसे भावनात्मक और शारीरिक तनाव से मुक्ति मिल सकती है।

- रेकी का प्रयोग (भारत के कुछ भागों में आमतौर पर प्रचलित है), जब ठीक करने वाली तरंगें रेकी करने वाले विशेषज्ञ के हाथों से होकर किसी दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश करती है, तो यह एक आराम देने वाली चिकित्सा बनती है। रेकी चिकित्सा के स्वस्थ लाभों में से तनाव कम करना और आराम प्रदान करना सबसे बढ़िया लाभ है।

### f'kld dsfy, ulW

बच्चे के माता-पिता या पारिवारिक सदस्यों से मिली प्रतिक्रिया के आधार पर, संभवतः ड्रग्स इस्तेमाल के मुद्दों के साथ जुड़ी और जानकारी को जानने के बारे में दिलचस्पी हो सकती है। यदि ऐसी बात है तो ड्रग शिक्षा मॉड्यूल के भाग 4 और 5 में दी गई जानकारी सांझा करना संभव है, जिसमें निम्न विषय शामिल हैं:

- साईकोएक्टिव ड्रग्स की तीन मुख्य किस्मों के बारे में समझना
- आल्कोहॉल के बारे में समझना
- तम्बाकू के बारे में समझना
- वाष्पशील पदार्थों (इन्हेलेंट्स) के बारे में समझना
- कैनबिस के बारे में समझना
- ओपिओड्स के बारे में समझना
- सेडेटिव्स के बारे में समझना
- खांसी के मिश्रणों के बारे में समझना

शिक्षक इस बात के बारे में फैसला कर सकता है कि क्या वो माता-पिता और अन्य पारिवारिक सदस्यों के लिए दी जाने वाली व्यस्क शिक्षा के एक भाग रूप में इस मॉड्यूल की गतिविधियों और विषय को शामिल करना चाहते हैं।



# अनुबंध





S.No.	State name	District name	Name of NGO	Project Name	Project Location Address	Name of Contact person	Number of contact person
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
14	Madhya Pradesh	Bhopal	Jila Nasha Mukti Abhiyan Sangthan Balaghat	SLCA	C-15, First Floor, Buiding, Narayan Bus Stand, Narayan Nagar, Hoshangabad Road, Bhopal Narayan Bus Stand 462039	Sawan Singh Han-wat	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

S.No.	State name	District name	Name of NGO	Project Name	Project Location Address	Name of Contact person	Number of contact person
17	Telangana	Hyderabad	New Hope Association	SLCA	16-11-20, Ground Floor, Building, Near Ganesh Temple, SALEEM NAGAR COLONY, DILSUKH NAGAR, 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	Suchandri- ma Bhat- tucharjee	8981190929
20	Bihar	Patna	Sister Nivedita memorial trust	SLCA	25 & 27, Ground & 1st floor, Mirdula Bhawan, Laxmi Market, New Jakkampur, 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

## वृत्त 2% लक्ष्य ; कि 'क' क दस लक्ष्य कुव चोक्कु वृत्त 1 लक्ष्य

### लक्ष्य : 1 लक्ष्य 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

- 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
- अचानक क्रोध का प्रकोप
- खास जगहों या लोगों का बेहिसाब डर
- खास लोगों के साथ अकेले नहीं रहना चाहते
- शारीरिक लक्षण, जैसे, जननांग या मुंह 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।

### कुव चोक्कु

POSCO 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। POSCO अधिनियम भी इन स्थितियों की रिपोर्ट करना अनिवार्य बनाता है, रिपोर्ट करने में विफलता के कारण जेल या जुर्माना हो सकता है।

### 1 लक्ष्य

**प्लेन यलु:** 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।

### 1 लक्ष्य

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

### efgyk , oacky fodkl ea=ky; 'MAY; w h m i @, ul h i h l h v k j

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।

### क्वैड ह 1/2 फ्ले 1 पुक फि क्वैड

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/>

## वृद्धि 3% की 'नियमित' की आवश्यकता है

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 मूड-परिवर्तन प्रभाव प्रदान करने की क्षमता के कारण उपयोग का पहला पदार्थ होता है।

आमतौर पर बच्चों द्वारा उपयोग किए जाने वाले वाष्पशील पदार्थों को तीन प्रमुख समूहों में विभाजित किया जाता है: सॉल्वेंट्स, एरोसोल और गैस एक आगे का समूह है – नाइट्राइट्स जैसे एमाइल नाइट्राइट, लेकिन बच्चों के बीच उपयोग आम नहीं है,

## व्यापक 1/4 को 1/2

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 रिमूवर, डीग्रीज़र और करेक्शन फ्लुइड।

## , जिनमें 1/4 को 1/2 ; क 1, 1/2 ; 1/2

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

## खतरा

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 रेफ्रिजरेट, सिगरेट लाइटर ईंधन, सिलेंडर प्रोपेन गैस या अग्निशामक शामिल हो सकते हैं।

## की 'नियमित' की आवश्यकता है

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 vls y?k VeZLokLF; çHko	Q ogkj çHko	yæh vofek LokLF; ij i Mas okys çHko
<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 सूंघने 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 हंसी</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 उकार</li> <li>• नेत्रश्लेष्मलाशोथ, और खून से लथपथ आँखें, अंधापन</li> <li>• सीने में दर्द और लगातार खँसी</li> <li>• टिनिटस (कान में बजना)</li> <li>• अवसाद की चिंता, व्यामोह</li> <li>• कमजोरी और वजन घटना</li> </ul>

### ok'i 'ky i nFZds mi ; ks ds dN y{k k

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

## वृत्त 4% की 'हृय' इनक्रेडेंसि; लक्ष्य के दृष्टिकोण

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

## वृत्त 5% Mx fDot + 1/4 1/2 ds mUkj

1. ड्रग की तीन श्रेणियों में से किसी एक श्रेणी का नाम बताइए?  
mUkj% अवसाद, उत्तेजक या भ्रामिक।
2. सभी प्रकार की दवाओं (कानूनी और अवैध) से किसी व्यक्ति को नुकसान पहुंचाने की संभावना होती है।  
mUkj% 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।  
mUkj% सत्य
4. वह कौन सी दवा है जो लोगों को तंबाकू पर निर्भर बनाती है?  
mUkj% निकोटीन
5. 18 साल से कम उम्र के लोगों के लिए शराब का सेवन मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकता है।  
mUkj% सत्य

## वृत्त 6% Mx fDot + 1/2 1/2 ds mUkj

1. ओपीओईड्स के साथ अन्य ड्रग को मिलाने से मृत्यु एवं ओवरडोज का खतरा बढ़ता है।  
mUkj% सत्य
2. दुनिया में सबसे अधिक अवैध रूप से प्रयोग किए गए जाने वाला ड्रग कौन सा है?  
mUkj% कैनिबिस
3. सिडेटिव किस श्रेणी का ड्रग है: किसी एक पर निशान लगाएं?  
mUkj% मंदायक
4. कैनिबिस के तीन प्रकार हैं— किसी एक का नाम लिखें?  
mUkj% मारीजुआना, हर्षिश, हैश ऑयल
5. डॉक्टर की पर्ची के बिना अगर कोडीन युक्त खांसी की दवा का उपयोग किया जाए तो इसके नकारात्मक प्रभाव हो सकते हैं और निर्भरता बढ़ सकती है?  
mUkj% सच

## वृत्त 7%1 अहल व

### Life skills

“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

United States Agency for International Development. 2009. Doorways 1: Student Training Manual on School Related Gender Based Violence, Prevention and Response. Office of Women in Development USAID. United States.

UNESCAP. 2003. Conflict Negotiation Skills for Youth. United Nations. New York. United States.

Nemours Foundation – Kids Health. 2017. Peer pressure. Grades 9 to 12/ Personal Health Series [https://classroom.kidshealth.org/classroom/9to12/personal/growing/peer\\_pressure.pdf](https://classroom.kidshealth.org/classroom/9to12/personal/growing/peer_pressure.pdf) Accessed 8 April 2022

Nemours Foundation, Teens Health. 2022. Peer Pressure. <https://teenshealth.org/en/teens/peer-pressure.html> Accessed 8 April 2022

World Health Organization (WHO). 2013. Adolescent Mental Health Promotion-Trainers' Guide on Dealing with Emotions. Health and Behaviour Unit, Department of Sustainable Development and Healthy Environments/ WHO-Regional Office for South-East Asia, New Delhi. India

WHO. 2003. Adolescent Mental Health Promotion-Trainers' Guide on Handling Peer Pressure. Health and Behaviour Unit, Department of Sustainable Development and Healthy Environments/ WHO-Regional Office for South-East Asia, New Delhi. India

### 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, 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 (SDERA). 2016. A RESILIENCE APPROACH TO DRUG EDUCATION: Challenges and Choices Year 9. Mental Health Commission, Government of Western Australia.

School Drug Education and Road Aware 2016. Challenges and Choices: A Resilience Approach to Drug Education Year 8 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.





सत्यमेव जयते

Ministry of Social Justice & Empowerment  
Government of India

# NASHA MUKT BHARAT ABHIYAAN

IN 272 DISTRICTS