ALLIANCE FOR CHILD RIGHTS

పాఠశాల, ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (ఎస్.హెచ్.డబ్ల్యు.పి.) పటిష్టత తెలంగాణ

ఫెసిలిటేటర్ల మార్గదర్శిని

Disclaimer:

భారత ప్రభుత్వ విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ (ఇంతకుముందు మానవ వనరుల అభివృద్ధి మంత్రిత్వ శాఖ). కేంద్ర ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖల మార్గదర్శకత్వంలో, జాతీయ విద్యా పరిశోధనా, శిక్షణ మండలి (ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి) రూపొందించిన విభిన్న రకాల రిసోర్స్ మెటీరియల్ ఆధారంగా ఈ ఫెసిలిటేటర్ మార్గదర్శినిని అభివృద్ధి చేయడం జరిగింది. దీనికోసం, ఆయుష్మాన్ భారత్ పరిధిలో చేపట్టిన పాఠశాలల ఆరోగ్య కార్యక్రమం (స్కూల్ హెల్త్ ప్రోగ్రాం)లో భాగంగా, స్కూలుకు వెళ్ళే పిల్లల ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కోసం రూపొందించిన శిక్షణ, రిసోర్స్ మెటీరియల్, ఫెసిలిటేటర్ గైడ్ నుంచి కీలక విషయాలను సేకరించాం. దాంతోపాటు. రహదారి భద్రత (రోడ్ సేఫ్టీ), పాఠశాలల భద్రత (స్కూల్ సేఫ్టీ) వంటి మరికొన్ని అంశాలపై కూడా ఈ మార్గదర్శినిలో ఫెసిలిటేటర్లకు అవసరమైన సూచనలు పొందుపరచడం జరిగింది.

విషయ సేకరణ/కూర్పు:
అలయన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్, హైదరాబాద్

Under the Project “Empowering Youth for Sustainable Futures”, supported by UNICEF

విషయ సూచిక

క్ర.సం	సెక్షన్	పేజి
1	నేపథ్యం	1
2	కార్యక్రమ విజన్	3
3	కార్యక్రమ ఉద్దేశాలు	4
4	వ్యూహాత్మక సమన్వయం	5
5	ప్రతిపాదిత సమన్వయ కార్యాచరణ	6
6	ఆశించే ఫలితాలు	7
7	శిక్షణ & రిసోర్స్ మెటీరియల్	8
	7.1 శిక్షణ & రిసోర్స్ మెటీరియల్ గురించి	8
	7.2 ఫెసిలిటేటర్ ఎవరు?	9
	7.3 సూచించిన పద్ధతులు, యాక్టివిటీలు	10
	7.4 ఫెసిలిటేటర్లకు మార్గదర్శకాలు	12
	7.5 మెసెంజర్లు, అంబాసిడర్ల సంఖ్య	15
	7.6 సమావేశాల వ్యవధి & వాటి రూపం	15
	7.7 ఫెసిలిటేటర్లకు స్పష్టమైన ఫెసిలిటేటింగ్సూచనలు	16
8	“ఒక సందేశం – ఒక ఎక్సర్ సైజు’ తో కొన్ని కీలక విషయాంశాలు	17
	8.1 మాడ్యూల్ 1: ఆరోగ్యంగా పెరగడం	17
	8.2 మాడ్యూల్ 2: భావోద్వేగ శ్రేయస్సు & మానసిక ఆరోగ్యం	23
	8.3 మాడ్యూల్ 3: వ్యక్తిగత స్థాయిలో పరస్పర సంబంధాలు	27
	8.4 మాడ్యూల్ 4: విలువలు & భాధ్యతాయుతమైన పౌరసత్వం	33
	8.5 మాడ్యూల్ 5: లింగ సమానత్వం	37

క్ర.సం	సెక్షన్	పేజి
	8.6 మాడ్యూల్ 6: పోషకాహారం, ఆరోగ్యం & పారిశుద్ధ్యం	41
	8.7 మాడ్యూల్ 7: మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం నివారణ – వాటి యాజమాన్యం	48
	8.8 మాడ్యూల్ 8: ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలిని ప్రోత్సహించడం	52
	8.9 పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం & HIV నివారణ	56
	8.10 హింస, గాయాలు & రక్షణ	60
	8.11 మాడ్యూల్ 11: ఇంటర్ నెట్. ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు,మీడియా సురక్షిత ప్రోత్సహించడం	64
	8.12 మాడ్యూల్ 12: పాఠశాల భద్రత (స్కూల్ సేఫ్టీ)	68
	8.13 మాడ్యూల్ 13: రోడ్డు భద్రత (రోడ్ సేఫ్టీ): సురక్షిత రోడ్లు - సురక్షిత జీవితాలు	73
9	ఫెసిలిటేటర్ కోసం అమలు మార్గదర్శిని	79
	అనుబంధం II: రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్లు	83

క్ర.సం	సెక్షన్	పేజి
	11.1 రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్ – క్లాసు స్థాయి	83
	11.2 రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్ – స్కూలు స్థాయి	84
	11.3 రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్ – జిల్లా / రాష్ట్ర స్థాయి	84
	అనుబంధం III: ఫీడ్ బ్యాక్ & వ్యాఖ్యానాలు (కామెంట్స్)	86

ALLIANCE FOR CHILD RIGHTS

LIST OF ABBREVIATIONS

ABBREVIATION	FULL FORM
AFHC	Adolescent Friendly Health Clinic
BCC	Behaviour Change Communication
BMI	Body Mass Index
CBSE	Central Board of Secondary Education
CWSN	Children With Special Needs
DISE code	District Information System for Education Code
FSSAI	Food Safety and Standards Authority of India
Hb	Hemoglobin
HWA	Health and Wellness Ambassador
HWM	Health and Wellness Messenger
ICMR	Indian Council of Medical Research
IEC	Information, Education and Communication
IT	Information Technology
MIS	Management Information System
NCPCR	National Commission for Protection of Child Rights
NCERT	National Council of Educational Research and Training
NDMA	National Disaster Management Authority
NGO	Non-Governmental Organization
NHM	National Health Mission
NIN	National Institute of Nutrition
PHC	Primary Health Centre
POCSO	Protection of Children from Sexual Offences Act
RBSK	Rashtriya Bal Swasthya Karyakram

ABBREVIATION	FULL FORM
RKSK	Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
SCERT	State Council of Educational Research and Training
SERP	Society for Elimination of Rural Poverty
SHWP	School Health and Wellness Programme
SMC	School Management Committee
SNEHA	Social Need Education and Health Awareness Programme
STI	Sexually Transmitted Infection
SWOT	Strengths, Weaknesses, Opportunities, and Threats
Tele-MANAS	Tele Mental Health Assistance and Networking Across States
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
UNICEF	United Nations International Children's Fund
WASH	Water, Sanitation and Hygiene
WHO	World Health Organization

పాఠశాల ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు పటిష్టత కార్యక్రమము
ఫెసిలిటేటర్ల మార్గదర్శిని
1. నేపథ్యం

ఆయుష్మాన్ భారత్ పరిధిలో చేపట్టిన పాఠశాల ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు (స్కూల్ హెల్త్ & వెల్ నెస్ ప్రోగ్రాం – SHWP) కార్యక్రమాన్ని సమర్ధవంతంగా అమలు చేయడానికి ఈ ఫెసిలిటేటర్ గైడ్ సహాయపడుతుంది. ఇందులో జాతీయ విద్యా పరిశోధన, శిక్షణ మండలి (NCERT) రూపొందించిన శిక్షణ, రిసోర్స్ మెటీరియల్ లో భాగమైన 11 మాడ్యూల్స్ తో పాటుగా, విడిగా రోడ్ల భద్రత, స్కూళ్ళ భద్రత అంశాల మీద రూపొందించిన మాడ్యూల్స్ ను కూడా చేర్చడం జరిగింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం కోసం చేసిన SHW కార్యక్రమం ప్రతిపాదనల నుంచి సేకరించిన కీలక అంశాల ప్రాతిపదికగా, ఈ మొత్తం 13 మాడ్యూళ్ళను అమలు చేయడానికి ఒక సమగ్రమైన కార్యాచరణ నమూనాను ఈ మార్గదర్శిని అందిస్తుంది. అంతకుముందున్న 11 మాడ్యూల్స్ లో పొందుపరచిన యాక్టివిటీలకు తోడుగా, కొత్తగా చేర్చిన రోడ్ల భద్రత, స్కూళ్ళ భద్రత అంశాలకు సంబంధించిన ఎక్సర్ సైజులు కూడా ఇందులో ఉన్నాయి.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో బడులకు వెళ్ళే పిల్లల (6-18 ఏళ్ళ వయసు లోపు వాళ్ళు) సమగ్ర/సంపూర్ణ అభివృద్ధిని ప్రోత్సహించే లక్ష్యంతో పాఠశాల ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (SHWP) పనిచేస్తుంది. ఆ క్రమంలో, 13 థిమాటిక్ మాడ్యూళ్ళలో ప్రతి ఒక్క మాడ్యూల్ కు "ఒక కీలక సందేశం – ఒక యాక్టివిటీ" అనే పద్ధతి పాటిస్తూ, దానికి అనుబంధంగా కొన్ని అదనపు యాక్టివిటీలు కూడా చేపట్టేలా ప్రోత్సహిస్తూ, ఈ ఫెసిలిటేటర్ గైడ్ ఆ కార్యక్రమ అమలును సులభతరం చేస్తుంది; సంబంధిత అంశాలన్నింటిలోనూ భద్రత, సురక్ష సూత్రాలను జోడించి వాటిని సమగ్రపరుస్తుంది; ఆయా అంశాల సంపూర్ణ, సమగ్ర అవగాహనకు తోడ్పడుతుంది.

అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్ (ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ రాష్ట్రాలకు చెందిన స్వచ్ఛంద సంస్థల సమూహం) తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కొన్ని ఎంపిక చేసిన జిల్లాలలో, UNICEF సహకారంతో, తన భాగస్వామ్య సంస్థలలో కలిసి ఈ కార్యక్రమాన్ని అమలు చేస్తోంది; రాష్ట్ర ఆరోగ్య, విద్యా మంత్రిత్వ శాఖల నుంచి కార్యక్రమ అమలుకు కావాల్సిన సమన్వయ సహకారం అందుతోంది.

పిల్లల భౌతిక, మానసిక, సామాజిక శ్రేయస్సు మెరుగుపరచడానికి ఈ కార్యక్రమం అవసరమైన ప్రోత్సాహాన్ని అందిస్తుంది; దానికోసం ప్రతి వారం నిర్దిష్టమైన సెషన్లను నిర్వహిస్తారు; సుశిక్షితులైన ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు కార్యకర్తలు/అంబాసిడర్లు (HWA) ప్రతి వారం ఈ సెషన్లను ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు. విభిన్న రకాల భాగస్వామ్య ప్రక్రియలు, అందరినీ కలుపుకుపోయే పద్ధతులు, స్కూలు-కమ్యూనిటీ మధ్య అర్ధవంతమైన భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం వంటి అంశాలపై ఇందులో దృష్టి నిలుపుతారు.

SHWP విధానంలోని కీలక అంశాలు

- ప్రతి మాడ్యూల్ కు సంబంధించి స్పష్టమైన కీలక సందేశాలు; ఒక కీలక యాక్టివిటీ ద్వారా సులువైన రీతిలో విషయ సమాచారాన్ని చేరవేయడం
- NCERT నుంచి 13 అంశాలకు సంబంధించిన మాడ్యూల్స్ తీసుకోవడం; వాటితో పాటుగా స్కూల్ భద్రత, రోడ్ల భద్రత అంశాలను విడిగా చేర్చడం.
- ప్రతి మంగళవారం 45 నిమిషాల పాటు వారపు సెషన్ల నిర్వహణ; ఆ రోజును 'ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు దినం'గా నిర్వహించడం
- జీవన నైపుణ్యాలు, భద్రత, లింగ సమానత్వం, ఆరోగ్య కేంద్రీకృత ప్రవర్తన వంటి అంశాలపై దృష్టి పెట్టడం

2. కార్యక్రమ విజన్

బడికి వెళ్ళే పిల్లలు తమ స్వంత-అభివృద్ధితో పాటు, సమాజ అభివృద్ధికి తోడ్పడే రీతిలో వాళ్ళ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు దిశగా వాళ్ళకు అవసరమైన సాధికారత అందించాలని SHWP ఆశిస్తోంది; ఆ క్రమంలో, పిల్లలు తమ జీవన నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తన, అలవాట్లు పెంపొందించుకోవడం, ఆత్మ విశ్వాసంతో తమ కౌమార దశను అధిగమించడం వంటి లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా పాఠశాల వాతావరణాన్ని సురక్షితమైన, సమ్మిళితమైన రీతిలో తీర్చిదిద్దడంపై ఈ కార్యక్రమం దృష్టి పెడుతుంది.

ఆయుష్మాన్ భారత్ కార్యక్రమ స్ఫూర్తికి అనుగుణంగా, ఈ కార్యక్రమం ప్రమాదకరమైన సామాజిక నియమాలు/కట్టుబాట్లను సవాలు చేస్తుంది; సురక్షితమైన పద్ధతులను ప్రోత్సహిస్తుంది; స్కూల్ భద్రతకు సంబంధించిన అంశాలకు (ఉదా: బెదిరింపు చర్యలు నిరోధించడం, సురక్షితమైన ఫిర్యాదు వ్యవస్థలను తీర్చిదిద్దడం వంటివి), అలాగే రోడ్ల భద్రతకు సంబంధించిన అంశాలకు (ఉదా: పాదచారుల భద్రత, హెల్మెట్ వాడకం వంటివి) ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది; ఈ రీతిలో పిల్లలలో ప్రతి ఒక్కరూ మంచి విషయాలు నేర్చుకుంటూ, ఒక సురక్షితమైన వాతావరణంలో వాళ్ళు ఎదగడానికి ఈ కార్యక్రమం తోడ్పడుతుంది.

అమలు వ్యూహం

• ఈ కార్యక్రమాన్ని అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్ (స్వచ్ఛంద సంస్థల సమూహం) తెలంగాణ రాష్ట్రంలోని కొన్ని జిల్లాలలో అమలు చేస్తోంది; UNICEF దీనికి సహకారం అందిస్తోంది; రాష్ట్ర ఆరోగ్య, విద్యా మంత్రిత్వ శాఖల సమన్వయ సహకారంతో ఇది అమలవుతోంది.

• SHWP కార్యక్రమం 2025- 2027 మధ్య కాలంలో అమలవుతుంది. రాష్ట్ర స్థాయి ప్రభుత్వ విభాగాలతో సంప్రదింపుల మేరకు ఇది రాష్ట్ర స్థాయిలో ఎంపిక చేసిన జిల్లాలలో అమలవుతుంది. తొలుత 9 జిల్లాల పైన ప్రధానంగా దృష్టి ఉంటుంది.

• ప్రతి జిల్లాలోనూ – విభిన్న ప్రామాణిక అంశాల పరిధిలో ఎంపిక చేసిన 15 స్కూళ్ళను మోడల్ స్కూళ్ళుగా తీర్చిదిద్దుతారు; ఈ రీతిలో, రానున్న మూడేళ్ళ వ్యవధి (2025–2027)లో మొత్తం 270 స్కూళ్ళు, 27,000 మంది విద్యార్థులకు ఈ కార్యక్రమ ప్రయోజనాలు అందుతాయి.

3. ఎస్.హెచ్.డబ్ల్యూ.పి. కార్యక్రమ ఉద్దేశాలు

విద్యార్థుల భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక వికాసాన్ని మెరుగుపరుస్తూ వాళ్ళు గరిష్ట స్థాయిలో విషయాలు నేర్చుకునేలా చేయడం, అదే క్రమంలో వాళ్ళ అభివృద్ధికి తోడ్పడటం అనే లక్ష్యాలతో SHW కార్యక్రమం పని చేస్తుంది; నిర్దిష్టంగా ఈ కార్యక్రమ ఈ కింద తెలిపిన లక్ష్యాలను కలిగి ఉంది.

• **విద్యార్థుల సంపూర్ణ/సమగ్ర శ్రేయస్సును ప్రోత్సహించడం:** భౌతిక, మానసిక, భావోద్వేగ, సామాజిక వికాసాన్ని పెంచడం.

• **జీవన నైపుణ్యాలను పిల్లలలో పెంపొందించడం:** కౌమార వయసులో ఆయా అంశాలపై తగిన అవగాహనతో నిర్ణయాలు తీసుకునే రీతిలో – నిర్ణయాధికారం, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణి, సహానుభూతి (స్వీయ అవగాహన, కమ్యూనికేషన్) వంటి అంశాలలో నైపుణ్యాలు పెంచడం.

• **కీలక అంశాలపై అవగాహన పెంచడం:** పోషకాహారం, మానసిక ఆరోగ్యం, లింగ సమానత, వస్తువుల దుర్వినియోగం, పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం, భద్రతా (ఉదా: హింస, గాయాలు, డిజిటల్ రిస్కులు) వంటివాటిపై అవగాహన పెంచడం.

• అన్ని మాడ్యూళ్ళలోనూ భద్రత అంశాన్ని పొందుపరచడం: స్కూళ్ళలో సురక్షిత వాతావరణాన్ని అభివృద్ధి చేయడానికి గాను, స్కూల్ భద్రత (బెదిరింపుల నిరోధం, సురక్షితమైన ఫిర్యాదు POCSO వంటి అంశాల పరంగా), రోడ్డు భద్రత (ట్రాఫిక్ నియమాలు, హెల్మెట్ వాడకం, పాదచారుల భద్రత వంటి అంశాల) పై దృష్టి పెట్టడం.

• **స్కూలు-కమ్యూనిటీ మధ్య సమన్వయాన్ని పటిష్టపరచడం:** రోగాల నియంత్రణ, ఆరోగ్య భద్రతకు ప్రోత్సాహం వంటి అంశాల పరంగా ప్రభుత్వ ఆరోగ్య విభాగాలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు (ఉదా: అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్, మహిత), UNICEF, SMCలు, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు, పిల్లల పార్లమెంట్లు, రాష్ట్రీయ బాల స్వాస్థ్య కార్యక్రమం (RBSK), రాష్ట్రీయ కిషోర్ స్వాస్థ్య కార్యక్రమం (RKSK) వంటి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాల మధ్య సరైన సమన్వయం పెంచడం.

• **మెరుగైన ఫలితాలు రాబట్టుకోవడం:** నిర్దిష్టమైన, MIS.ఆధారిత పర్యవేక్షణ పద్ధతుల (ఉదా: BIM, రక్తహీనత, హాజరు పరిశీలన వంటివి) ద్వారా ఆశించిన లక్ష్యాలు సాధించడం.

• లింగపరమైన పాత్రలు, భాధ్యాతయుత పౌరసత్వం; సానుకూలమైన రీతిలో వీటిని ప్రోత్సహించడం

• **విజ్ఞానాన్ని పెంచడం:** కమ్యూనిటీ స్థాయిలో ఆరోగ్య పద్ధతులను మెరుగుపరచడానికి గాను, అవగాహన, సాధికారత పొందిన పిల్లలను ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు మెసెంజర్లుగా ఎంచుకుని, వాళ్ళ ద్వారా మిగతా వాళ్ళలో కూడా ప్రవర్తనాపరమైన మార్పులను, ఆరోగ్య ఫలితాలను గమనించదగిన రీతిలో మెరుగుపర్చడం.

4. వ్యూహాత్మక సమన్వయం

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇప్పటికే – రాష్ట్రీయ బాల స్వాస్థ్య కార్యక్రమం, స్నేహ (SNEHA), పాఠశాలల భద్రత కార్యక్రమం (స్కూల్ సేఫ్టీ ప్రోగ్రాం), సైబర్ భద్రత కార్యక్రమం (సైబర్ సేఫ్టీ ప్రోగ్రాం), అదనపు పోషకాహారంగా వారం వారం ఐరన్, ఫోలిక్ ఆసిడ్ అందించే కార్యక్రమం (వీక్లీ ఐరన్ అండ్ ఫోలిక్ ఆసిడ్ సప్లిమెంటేషన్ ప్రోగ్రాం), భవిత సెంటర్లు, కౌమార బాలికల సాధికారత, అభివృద్ధి – వంటి అనేక రకాల ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంస్థ (SERP) ద్వారా అమలవుతున్నాయి. అయితే ఇవన్నీ కూడా ఒకరకంగా దేనికవే అన్నట్టు విడివిడిగా అమలవుతున్నాయి; వీటి అమలు క్రమంలో కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యం, ఆయా ప్రభుత్వ విభాగాల మధ్య అంతర్గత సమన్వయ సహకారం ఆశించిన స్థాయిలో లేదు.

ప్రభుత్వ పథకాల సమన్వయం దిశగా:

బాలలు, కౌమార బాలలకు సంబంధించిన విభిన్న అంశాలు, పథకాల పరంగా ఆయా ప్రభుత్వ విభాగాల మధ్య చర్చ, సహకారం పెంచడానికి అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్, కొన్ని స్వచ్ఛంధ సంస్థలతో కలిసి పని చేస్తున్నది. ఈ దిశగా, ఇందిరా మహిళా శక్తి మిషన్ – 2025 లో భాగంగా కౌమార బాలికల సాధికారత కార్యక్రమానికి నేతృత్వం వహిస్తున్న సెర్ప్ సంస్థతో కలిసి సమన్వయ ప్రయత్నాలు చేస్తున్నది. కౌమార బాలల ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు కోసం విభిన్న భాగస్వామ్య పక్షాలతో జరిగే చర్చలలో జిల్లా స్థాయి మహిళా సమాఖ్యల సభ్యులు, కేత్ర స్థాయి మహిళా నాయకులను భాగస్వామ్యులను చేస్తున్నది.

5. కార్యక్రమంలో ప్రతిపాదిత సమన్వయ కార్యాచరణ పనులు

• **జిల్లా స్థాయి సమన్వయం:** ఆరోగ్య, విద్యా, మహిళా శిశు సంక్షేమ విభాగాల మధ్య సమన్వయం పెంచడం; SCERT, ఆరోగ్య విభాగ అధికారుల ద్వారా ఉమ్మడి సమీక్షలను ఫెసిలిటేట్ చేయడం.

• **ఆరోగ్య, శ్రేయస్సు కార్యకర్తల గుర్తింపు (HWA. మ్యాపింగ్) & శిక్షణ:** శిక్షణ అవసరాలు గుర్తించడం, ఫాస్ట్ ట్రాక్ అవగాహనా వర్క్ షాపుల నిర్వహణ, విశ్వాస లోపాలు, బదిలీలు వంటి సమస్యల పరిష్కారానికి గాను HWA లకు మళ్ళీ శిక్షణలు అందించడం.

• **MIS అభివృద్ధి:** ప్రవర్తనా పరమైన మార్పులు, ఆరోగ్య ఫలితాలపై (ఉదా: రక్తహీనత రిఫరల్స్, BMI. చెక్ అప్స్ వంటివి) ఫీడ్ బ్యాక్ కు గాను, ఒక పద్ధతి ప్రకారం డేటా సేకరణ, విశ్లేషణ జరగడానికి జిల్లాల స్థాయిలో అవసరమైన MIS వ్యవస్థలను రూపొందించి అమలు చేయడం.

• **మోడల్ స్కూల్స్ :** ప్రతి జిల్లాలోనూ ఎంచుకున్న 15 స్కూళ్ళలో కార్యక్రమం అమలయ్యే తీరును పర్యవేక్షిస్తూ, వాటిలో నుంచి 3-6 స్కూళ్ళను మోడల్ స్కూళ్ళుగా తీర్చిదిద్దడం; ముందు ముందు కార్యక్రమాన్ని విస్తృతం చేయడానికి వీటిని ఆదర్శ నమూనాలుగా తీర్చిదిద్దడం.

• **స్వచ్ఛంద సంస్థ (NGO)ల సహకారం:** కార్యక్రమ సక్రమ అమలుకు గాను సరైన సమన్వయం, సాంకేతిక మద్దతు, ఆరోగ్య, శ్రేయస్సు కార్యకర్తలుగా పనిచేసే హెల్త్ అండ్ వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA), హెల్త్ అండ్ వెల్ నెస్ మెసెంజర్ల (HWM) కు అవగాహన కల్పించడం కోసం అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్, మహిత, UNICEF వంటి సంస్థల మద్దతు తీసుకోవడం.

• **అవగాహన, రిజిస్ట్రేషన్:** SHW. కార్యక్రమంలో MIS. లో హెల్త్ అండ్ వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA) అందరినీ నమోదుచేయడం; కార్యక్రమం సజావుగా, సమర్ధవంతంగా జరిగేందుకు గాను వీళ్ళకు అవసరమైన అవగాహనా కార్యక్రమాలను జిల్లా స్థాయిలో చేపట్టడం.

• **డాక్యుమెంటేషన్:** బాలల పార్లమెంట్లు ఆసరాగా, కార్యక్రమ అమలులో మంచి అనుభవాలను, కేస్ స్టడీలను డాక్యుమెంట్ చేయడం

6. ఆశించే ఫలితాలు

• **అవగాహన, పరిజ్ఞానం పెరగడం:** ఆరోగ్యం, శ్రేయస్సు భావనల ప్రాధాన్యతను పిల్లలు అర్థం చేసుకుని, వాటిని అమలు చేస్తారు; దీనిని పోస్ట్- టెస్ట్ స్కోర్ల ద్వారా కొలవవచ్చు (ఉదా: 80%+ విజయం)

• **ప్రవర్తనాపరమైన మార్పులు:** ఆరోగ్య పద్ధతుల అమలు పరంగా గమనించదగిన రీతిలో సానుకూల మార్పులు (ఉదా: వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత); వీటిని MIS ద్వారా పర్యవేక్షించవచ్చు.

• **మెరుగైన ఆరోగ్య ఫలితాలు:** ఆరోగ్యపరమైన సమస్యలు తగ్గడం (ఉదా: రక్తహీనత, లావెక్కడం (ఒబేసిటీ) వంటివి); హీమోగ్లోబిన్ (Hb) పరీక్షలు, BMI చెక్ అప్స్ మళ్ళీ మళ్ళీ చేయించడం ద్వారా వీటిని పర్యవేక్షించవచ్చు.

• **విద్యార్థుల సాధికారత:** విద్యార్థులు పూర్తి విశ్వాసంతో హెల్త్ అండ్ వెల్ నెస్ మెసెంజర్లు (HWMలు)గా పనిచేస్తారు; ఆరోగ్యపరంగా తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు; కమ్యూనిటీ స్థాయిలో ఈ అంశాలపై అవగాహన పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తారు.

• **స్కూలు-కమ్యూనిటీ సంబంధాలు పటిష్టం:** ఆరోగ్య విభాగాలు, NGOలు, SMC మధ్య భాగస్వామ్యం, సమన్వయ సహకార సంబంధాలు పెరుగుతాయి.

• **కౌమార బాలల భాగస్వామ్యం:** టెలి-కౌన్సెలింగ్ (ఉదా: టెలి-మానస్) వంటి వ్యవస్థల అందుబాటు పెరుగుతుంది; ఇది కొలిచే సూచికలు (ఉదా; రిఫరల్స్ సంఖ్య, డౌన్ లోడ్ చేసుకున్న సర్టిఫికెట్స్ సంఖ్య వంటివి) కూడా అందుబాటులో ఉంటాయి.

• **సమన్వయ పటిష్టత:** పాఠశాలలు, ఆయా ప్రభుత్వ విభాగాల (ఆరోగ్య, విద్యా, మహిళా శిశు సంక్షేమ విభాగాల) మధ్య పరస్పర సహకారం పెరిగి, కార్యక్రమ పంపిణీ సమగ్ర రీతిలో జరుగుతుంది.

7. శిక్షణ & రిసోర్స్ మెటీరియల్

7.1 శిక్షణ &రిసోర్స్ మెటీరియల్ గురించి

ముందున్న 11 మాడ్యూల్స్ విషయంలో, NCERT రూపొందించిన శిక్షణ, రిసోర్స్ మెటీరియల్ ఫెసిలిటేటర్లకు సహాయపడుతుంది; ఇందులో భాగంగా, మాస్టర్ ట్రైనర్లు, ఆరోగ్య, శ్రేయస్సు కార్యకర్తలకు (HWAలకు) 5 రోజుల శిక్షణ ఉంటుంది; మాడ్యూల్స్ లోని ఆయా విషయాంశాలతో పాటుగా భాగస్వామ్య ప్రక్రియలు, భద్రత అంశాలను సమన్వయపర్చడం వంటి అంశాలను ఈ శిక్షణలో నేర్పిస్తారు. ఈ మెటీరియల్ లో కేస్ స్టడీలు, యాక్టివిటీలు, ఫీడ్ బ్యాక్ వ్యవస్థలు (అనుబంధం -2 & అనుబంధం- 3), తక్కువ స్థాయిలో వనరుల వాడకం (ఉదా: పేపర్, చాక్) వంటివి అందుబాటులో ఉన్నాయి. ఇక స్కూల్ భద్రత, రోడ్డు భద్రత మాడ్యూల్స్ కు సంబంధించి, జాతీయ భద్రతా మార్గదర్శకాల పరిధిలో ఇప్పటికే అందుబాటులో ఉన్న పద్ధతులు, మెటీరియల్ (ఉదా: రోల్ ప్లే లు, చర్చలు)ను ఫెసిలిటేటర్లు వినియోగిస్తారు.

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఈ కార్యక్రమం రాష్ట్రీయ బాల స్వాస్థ్య కార్యక్రమం (RBSK)తో అనుసంధానమవుతుంది; అలయెన్స్ ఫర్ చైల్డ్ రైట్స్, మహిత, UNICEF వంటి సంస్థలు ఈ కార్యక్రమ అమలుకు సహకారం అందిస్తాయి; MIS. ఆధారిత పర్యవేక్షణ, మంచి అనుభవాల కోసం మోడల్ స్కూళ్ళ అభివృద్ధి (ఒక్కో జిల్లాకు 3 నుంచి 6 లెక్కన) వంటి అంశాలపై ప్రధానంగా దృష్టి ఉంటుంది.

కీలక ఉద్దేశాలకు లోబడి, స్థానిక పరిస్థితులకు అనువుగా మార్చుకునే రీతిలో శిక్షణ, రిసోర్స్ మెటీరియల్ కు తగిన వెసులుబాటు ఉంటుంది. వీటి ప్రభావం సమర్ధవంతంగా ఉండేందుకు గాను, అవసరమైన IEC/ BCC యాక్టివిటీలు (ఉదా: పోస్టర్లు, అసెంబ్లీలు వంటివి) కూడా చేపట్టడం జరుగుతుంది.

7.2 ఫెసిలిటేటర్ ఎవరు?

ఫెసిలిటేటర్ అంటే సుశిక్షితులైన వ్యక్తి; ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు కార్యకర్తలుగా పని చేసే హెల్త్ వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA) లేదా మాస్టర్ ట్రైనర్లు ఈ ఫెసిలిటేటర్ పాత్ర పోషిస్తారు; విభిన్న రకాల భాగస్వామ్య ప్రక్రియలు, అందరినీ భాగస్వామ్యులను చేసే పద్ధతులు ఉపయోగిస్తూ శిక్షణ సెషన్లను నిర్వహిస్తారు.

ప్రతి స్కూలు లోనూ:

• శిక్షణ పొందిన ఇద్దరు హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA) ఉంటారు. వాళ్ళలో ఒక మహిళ, ఒక పురుషుడు ఉంటారు. వీళ్ళు ఒక విద్యా సంవత్సరంలో 24 ఆరోగ్య శిక్షణా సెషన్లు నిర్వహిస్తారు.

• HWA ఇతర స్కూలు టీచర్లకు సహకరిస్తారు; హెల్త్ & వెల్ నెస్ మెసెంజర్ల (HWM)కు మెంటర్లుగా వ్యవహరిస్తారు.

• హెల్త్ & వెల్ నెస్ మెసెంజర్లు (HWM) — తోటి విద్యార్థులు, కమ్యూనిటీ స్థాయిలో ఆరోగ్య, శ్రేయస్సు సందేశాలు ప్రోత్సహించే విద్యార్థి నాయకులు ఈ హెల్త్ & వెల్ నెస్ మెసెంజర్లు గా ఉంటారు.

• HWA శిక్షణ సెషన్లు నిర్వహిస్తారు; విద్యార్థులకు మెంటర్లుగా ఉంటారు; స్కూల్ భద్రత, రోడ్డు భద్రత తదితర అంశాలను శిక్షణ కార్యక్రమాలలో సమగ్రపరుస్తారు.

ఎంపిక ప్రమాణాలు:

• HWAలు: ఆరోగ్యం, ఫిజికల్ ఎడ్యుకేషన్, లేదా జీవన నైపుణ్యాలతో పాటు లింగ సమానత, సాంస్కృతిక అంశాలకు సంబంధించి అవసరమైన నైపుణ్యాలు కలిగి ఉండి, వాటిని శిక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా ఇతరులకు అందించే నిబద్ధత ఉన్న టీచర్లను HWA లు గా ఎంపికవుతారు. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో శిక్షణ లోపాలు గుర్తించి, వాటిని పరిష్కరించడానికి గాను శిక్షణ అవసరాల విశ్లేషణ జరపాలని ప్రతిపాదించడం జరిగింది.

• ఫెసిలిటేటర్లకు విభిన్న రకాల భాగస్వామ్య పద్ధతులు, ప్రక్రియల వాడకం, సున్నితమైన అంశాల పట్ల వ్యవహరించే తీరు, స్కూల్ భద్రత (ఉదా: సురక్షిత ఫిర్యాదు వ్యవస్థలు), రోడ్డు భద్రత (ఉదా: ట్రాఫిక్ నియమాల పాటింపు) వంటి అంశాలపై శిక్షణ అందిస్తారు; ప్రతి జిల్లాలోనూ 15 మోడల్ స్కూళ్ళను తీర్చిదిద్దడానికి అవసరమైన ప్రత్యేక పర్యవేక్షణపై కూడా అవగాహన కల్పిస్తారు.

7.3 సూచించిన పద్ధతులు & యాక్టివిటీలు

SHWP కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్య పద్ధతులు, పిల్లలతో స్నేహ పూర్వక పద్ధతులు, ప్రక్రియలు పాటించడానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఉంటుంది; వారానికి (ప్రతి మంగళవారం – దీనిని ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు దినం లేదా హెల్త్ & వెల్ నెస్ డే గా పిలుస్తారు) ఒక గంట సెషన్ లెక్కన 24 వారాల పాటు శిక్షణ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి; శ్రేణుల (గ్రేడెడ్) వారీగా, పిల్లల వయసుకు అనుగుణంగా, నైపుణ్యాల పెంపు లక్ష్యంతో రూపొందించిన కరిక్యులం ప్రాతిపదికన ఈ శిక్షణ కార్యక్రమాలు జరుగుతాయి.

పద్ధతులు:

• **కామిక్స్, కథలు, పిక్చర్ బుక్స్:** ఆయా అంశాలను (ఉదా: సైబర్ భద్రత, రోడ్డు భద్రత) సులువుగా అర్థం చేసుకుని, గుర్తు పెట్టుకునే రీతిలో వివరించేవి.

• **కేస్ స్టడీలు & చర్చలు:** ఆయా అంశాలపై (ఉదా; బెదిరింపుల నిరోధం, పాదచారుల భద్రత వంటివి) వాస్తవిక జీవన సంఘటనలను ఆధారం చేసుకుని విమర్శనాత్మక ఆలోచన పెంచే రీతిలో తయారుచేసినవి.

•**రోల్ ప్లే లు:** విషయాన్ని స్పష్టంగా, ప్రభావవంతంగా చెప్పడం, సురక్షితమైన పద్ధతిలో క్రాసింగ్, సహానుభూతి పెంచడం, ఆత్మవిశ్వాసం పెంపొందించే అభ్యసన నైపుణ్యాలు.

• **ప్రదర్శన & అభ్యసనం (డిమాన్‌స్ట్రేషన్ & ప్రాక్టీస్):** ఆచరణ పూర్వకంగా నేర్చుకోవడం అనేదాన్ని ప్రోత్సహించడం (ఉదా: చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, సురక్షిత పద్ధతిలో సైకిల్ తొక్కడం వంటివి)

• **ప్రత్యేక దినాలను పాటించడం:** జాతీయ రోడ్డు భద్రతా వారం (నేషనల్ రోడ్ సేఫ్టీ వీక్), స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్, లేదా కౌమార బాలల ఆరోగ్య దినోత్సవం వంటి ఈవెంట్లను పెద్దఎత్తున జరుపుతూ, సంబంధిత అంశాలను నొక్కిచెప్పడం.

• **గ్రూపు వర్క్ & తోటివాళ్ళతో కలిసి నేర్చుకోవడం:** అందరితో సమన్వయాన్ని ప్రోత్సహించడం (ఉదా: స్కూలులో సురక్షిత ప్రదేశాలు గుర్తించడం, రోడ్డు భద్రతపై పోస్టర్లు రూపొందించడం)

• **స్వీయ పరిశీలన ప్రశ్నలు (రిఫ్లెక్టివ్ ప్రశ్నలు):** ఆయా అంశాలపై స్వీయ అవగాహన ప్రోత్సహించేవి (ఉదా: సురక్షిత ప్రవర్తనలపై స్వీయ పరిశీలన చేసుకోవడం)

• **IEC./ BCC. యాక్టివిటీలు:** ఆయా అంశాలపై విషయ సందేశాలను ప్రభావవంతంగా తెలియచేయడానికి గాను పోస్టర్లు, అసెంబ్లీలు, ఇతర ఇంటరాక్టివ్ సెషన్లు, పద్ధతులు ఉపయోగించడం.

• **భద్రత అంశంపై యాక్టివిటీలు:** శిక్షణకు సంబంధించిన అన్ని మాడ్యూళ్ళలోనూ, స్కూల్ భద్రత (ఉదా: బెదరింపుల నిరోధక వ్యూహాలు), రోడ్డు భద్రత (ఉదా: పాదచారుల నియమాలు పాటించడం, హెల్మెట్ వాడకం) అంశాలను చేర్చడం.

• **కౌమార బాలల భాగస్వామ్యం కోసం ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ (I.T.) వేదిక:** తెలంగాణ రాష్ట్రంలో కార్యక్రమ అమలుకు దీనిని ప్రతిపాదించడం జరిగింది. విద్యార్థుల భాగస్వామ్యం పెంచడం, ఫలితాల పర్యవేక్షణ (ఉదా: పోస్ట్ టెస్ట్ స్కోర్లు, రక్తహీనత (అనీమియా) రిఫరల్స్) వంటివాటితో పాటుగా బాలల పార్లమెంట్ల ద్వారా మంచి అనుభవాలు, కేస్ స్టడీల డాక్యుమెంటేషన్.

ఈ అన్ని యాక్టివిటీలలోనూ వనరుల వాడకం కనీస స్థాయిలో, పరిమితంగా ఉంటుంది; ఇవన్నీ కూడా అందరినీ కలుపుకుపోయే రీతిలో సమ్మిళితంగా ఉంటాయి; స్థానిక పరిస్థితులు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాలకు తగ్గట్టు ఉంటాయి; భద్రతకు సంబంధించి స్పష్టమైన సందేశాలు ఇస్తాయి. తోటివాళ్ళతో సంబంధాలు/లింకేజిల ద్వారా స్కూళ్ళకు బయట ఉండే పిల్లలకు కూడా సందేశాలు చేరే రీతిలో ఉంటాయి.

7.4 ఫెసిలిటేటర్లకు మార్గదర్శకాలు

ఈ మార్గదర్శకాల ఆసరాగా, ఫెసిలిటేటర్లు కార్యక్రమ అంశాలను సమర్ధవంతంగా, సున్నితంగా ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు.

• **సురక్షిత ప్రదేశాలు సృష్టించడం:** నైతిక, అహేతుక తీర్పులకు తావులేని రీతిలో స్వేచ్ఛాయుత పద్ధతిలో చర్చలు జరగడానికి అవసరమైన వాతావరణాన్ని ప్రోత్సహించాలి.

• **అందరినీ కలుపుకుపోవడం/ చోటు కల్పించడం:** CWSN కోసం అనువైన కార్యకలాపాలు చేపట్టాలి; లింగ సమానత పాటించాలి; తోటి పిల్లల ఆసరా తీసుకుంటూ స్కూళ్ళలో లేని పిల్లలు కూడా ఈ కార్యక్రమంలో భాగమయ్యేలా చూడాలి.

• **సరళమైన భాష వాడటం:** సంక్లిష్టమైన పదాలు మరియు భాష వాడకూడదు; విద్యార్థుల వయస్సు, అభివృద్ధి దశలు, సాంస్కృతిక నేపథ్యాలకు (ఉదా: తెలంగాణ లోని విభిన్న జిల్లాలకు) అనుగుణంగా విషయ బోధన జరగాలి.

• **భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం:** విద్యార్థులు చురుకుగా పాల్గొనే రీతిలో ఇంటరాక్టివ్ పద్ధతులు వాడాలి; అందరికీ సమాన అవకాశాలు అందించాలి.

• **సున్నితమైన అంశాల నిర్వహణ:** వేధింపులు లేదా మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలు వంటి అంశాలను సున్నితంగా పరిష్కరించాలి; ఇలాంటి వాటిని కౌన్సెలర్లు లేదా AFHCలకు రిఫర్ చేయాలి; ఇలాంటి సున్నిత అంశాలను పరిష్కరించే ఆత్మ విశ్వాసం లేని HWA లకు కొన్ని రకాల జాబ్ ఎయిడ్ ఉపకరణాలు వాడవచ్చు.

• **భద్రత అంశాలను చేర్చడం:** కార్యక్రమానికి సంబంధించిన అన్ని అంశాలలోనూ స్కూల్ భద్రత (ఉదా: బెదిరింపులపై ఫిర్యాదు చేయడం, పోక్సో చట్టం మీద అవగాహన వంటివి) మరియు రోడ్డు భద్రత (ఉదా: సురక్షితంగా రోడ్డు దాటడం, హెల్మెట్ వాడటం వంటివి) అంశాలను చేర్చాలి.

• **గోప్యనీయత పాటించడం:** వ్యక్తిగత వివరాల పట్ల గోప్యనీయత పాటించాలి; సున్నితమైన అంశాలను పై అధికారులకు తెలియచేయాలి (ఉదా: **టెలిమానస్ సేవలు – 14416 లేదా 1806-891-4416**)

• **పర్యవేక్షణ & ప్రతిస్పందన:** సెషన్ పర్యవేక్షణ కోసం అనుబంధం -2 లోని విషయాలు వాడాలి; ఫీడ్ బ్యాక్ కోసం అనుబంధం-3 లోని అంశాలను వాడాలి; ప్రవర్తనపరమైన మార్పులు, ఆరోగ్య ఫలితాల (ఉదా: రక్తహీనత, BMI. చెక్ అప్) పర్యవేక్షణకు గాను రెండు నెలలకు ఒకసారి చేసే డాక్యుమెంటేషన్ కోసం MIS. వ్యవస్థను వాడాలి. అవసరమైన మార్గదర్శకత్వం కోసం మాస్టర్ ట్రైనర్లను సంప్రదించాలి.

• **భద్రత/సురక్షత, ఆరోగ్య అంశాలపై ప్రచారం చేయడం:** సిగరెట్ తాగడం మానిపించడం (టొబాకో ఫ్రీ స్కూళ్ళు), సురక్షిత పారిశుద్ధ్యం, రోడ్డు భద్రత పాటించడం వంటి అంశాలకు విస్తృత ప్రోత్సాహం, ప్రచారం అందించాలి; వీటికోసం ప్రతి జిల్లాలోనూ 15 స్కూళ్ళలో ప్రత్యేక పర్యవేక్షణ జరపాలి.

• **భాగస్వామ్యులను కలుపుకుపోవడం:** కార్యక్రమ సుస్థిరత కోసం SMC, పిల్లల తల్లిదండ్రులు, ఆరోగ్య విభాగాలు, NGOల(ఉదా: మహిత, UNICEF)తో సమన్వయ ప్రయత్నాలు చేపట్టాలి; జిల్లా స్థాయిలో ఆరోగ్య, విద్యా, మహిళా శిశు సంక్షేమ విభాగాలు సమన్వయంతో కలిసి పని చేసేలా ఫెసిలిటేట్ చేయాలి.

• **సవాళ్ళను పరిష్కరించడం:** HWA బదిలీలు, హెల్త్ & వెల్ నెస్ మెసెంజర్ల (HWM) పాత్ర స్పష్టంగా లేకపోవడం, ఫాస్ట్ ట్రాకింగ్ వర్క్ షాపుల ద్వారా పర్యవేక్షణ సరిగ్గా జరగకపోవడం, MIS వ్యవస్థలో HWAల నమోదు, మోడల్ స్కూళ్ళ అభివృద్ధి వంటి అంశాల పరంగా ఎదురయ్యే సవాళ్ళను పరిష్కరిస్తూ ముందుకువెళ్ళాలి.

చేయాల్సిన పనులు	చేయకూడని పనులు
అందరినీ కలుపుకుపోవాలి; స్వేచ్ఛగా చర్చలు జరిగేలా చూడాలి.	అహేతుక , నైతిక పరమైన తీర్పులకు తావు ఇవ్వకూడదు.
పిల్లల వయసుకు అనుగుణమైన, వాళ్ళ సాంప్రదాయ పరిస్థితులకు సంబంధించిన ఉదాహరణలు వాడాలి.	సున్నితమైన అంశాలను అందరి ముందు పబ్లిక్ గా చర్చించకూడదు.
విమర్శనాత్మక ఆలోచన ధోరణిని, తోటివాళ్ళ పట్ల సహానుభూతిని ప్రోత్సహించాలి.	అర్థం కాని సంక్లిష్టమైన పదాలు, భాష వాడకూడదు.
సున్నితమైన విషయాలు ఉన్న సందర్భాలలో విద్యార్థులను కౌన్సెలర్లు/ AFHCలకు రిఫర్ చేయాలి.	భద్రతా అంశాలను మర్చిపోకూడదు.
పాఠశాల భద్రత, రోడ్డు భద్రత అంశాలను అన్ని అంశాలలోనూ చేర్చాలి.	ఒకరిపట్ల పక్షపాతం చూపకూడదు.
గోప్యనీయత పాటించాలి.	స్కూళ్ళకు బయట ఉన్న పిల్లలను పట్టించుకోకుండా ఉండవద్దు; HWAల శిక్షణలలో ఉండే లోపాలను తేలికగా చూడకూడదు.
ఒక పద్ధతి ప్రకారం చేసే వ్యవస్థాగత పర్యవేక్షణ కోసం MIS వాడాలి.	డాక్యుమెంటేషన్, ఫీడ్ బ్యాక్ ను మర్చిపోకూడదు.

7.5 HWAలు / HWMల సంఖ్య

• **హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA):** ఒక్కో స్కూలు లో ఇద్దరు టీచర్లు (ఒకరు మహిళ, ఒకరు పురుషుడు) ఉంటారు. లింగ సమానత్వం ప్రాతిపదికన ఫెసిలిటేషన్ జరుగుతుంది; తెలంగాణ రాష్ట్రంలో అన్ని స్కూళ్ళలో ఈ HWAలను గుర్తించలేదు; శిక్షణ పొందిన HWAలలో కూడా కొంతమంది బదిలీలు అయ్యారు; ఇటువంటి సందర్భాలలో మళ్ళీ శిక్షణలు నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో ఇలాంటి సమస్యలు కొన్ని ఉన్నాయి.

• **హెల్త్ & వెల్ నెస్ మెసెంజర్లు (HWM):** కమ్యూనిటీ స్థాయిలో ఆరోగ్య అంశాలపై సందేశాలు ప్రచారం చేసే కార్యకర్తలు వీళ్ళు. అయితే వీళ్ళ పాత్ర పరంగా స్పష్టత లేకపోవడం అన్నది ఒక సమస్య. ఇక స్కూళ్ళలో కూడా వ్యవస్థాగత ఏర్పాట్ల కొరత ఉంది; ఇలాంటి అంశాలతో పాటు, పిల్లల భాగస్వామ్యం పెంచే పిల్లల పార్లమెంట్ల మీద కూడా అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం ఉంది.

7.6 సమావేశాల వ్యవధి & వాటి రూపం

సెషన్ ప్రణాళిక రూపం

• ప్రతి వారం జరిగే సెషన్ 40-45 నిమిషాల కాలవ్యవధి ఉంటుంది; ప్రతి మంగళవారం ఈ సెషన్ జరుగుతుంది. సెషన్ రూపం ఈ కింద తెలిపిన రీతిలో ఉంటుంది.

సెషన్ అంశం	సమయం	వివరణ
కీలక సందేశం	5 నిమిషాలు	సెషన్ అంశాన్ని, కీలక సందేశాన్ని పరిచయం చేయాలి.
ప్రధాన కార్యక్రమం/ యాక్టివిటీ	20–25 నిమిషాలు	ఒక భాగస్వామ్య ప్రక్రియ: రోల్ ప్లే, క్విజ్, చర్చ వంటివి
ప్రతిస్పందన	10–15 నిమిషాలు	నేర్చుకునే వాళ్ళను ఆయా అంశాలపై ప్రతిస్పందించేలా, తాము నేర్చుకున్న అంశాలను చెప్పేలా ప్రోత్సహించాలి;
భద్రత అంశాలు చెప్పడం	5 నిమిషాలు	సెషన్ అంశాన్ని స్కూల్ భద్రత, రోడ్డు భద్రత అంశాలతో కలిపి వివరించాలి.

పర్యవేక్షణ:

MIS. ఆధారంగా ఫలితాలను డాక్యుమెంట్ చేయాలి; పోస్ట్ టెస్ట్ స్కోర్లు, రక్తహీనత (అనీమియా) రిఫరల్స్, BMI చెక్ అప్ ద్వారా సూచికలను పర్యవేక్షించాలి;

హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్ల (HWA ల) పాత్ర

మాస్టర్ ట్రైనర్ల ద్వారా శిక్షణలు పొందిన తరువాత హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు (HWA) క్లాస్ రూమ్ స్థాయిలో నిర్దిష్ట యాక్టివిటీలు చేపడతారు. ఇవి భాగస్వామ్య పద్ధతులలో ఉంటాయి. స్కూల్ స్థాయిలో ఇతర టీచర్ల కోసం శిక్షణా కార్యక్రమాలకు ప్రణాళిక చేయడం, వాటిని నిర్వహించడం వంటి అంశాల పరంగా వీళ్ళు చాలా కీలక పాత్ర పోషిస్తారు.

7.7 ఫెసిలిటేటర్లకు స్పష్టమైన ఫెసిలిటేషన్ సూచనలు

శిక్షణా కార్యక్రమాలు, క్లాస్ రూమ్ స్థాయిలో చేపట్టే కార్యక్రమాలు సజావుగా, సమర్ధవంతంగా నిర్వహించడానికి గాను ఫెసిలిటేటర్లు ఈ కింద తెలిపిన సూచనలు దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

సెషన్ కు ముందు:

• HWA లు ముందుగానే శిక్షణ మెటీరియల్ ను సమీక్షించుకోవాలి.

• ఇద్దరు ఫెసిలిటేటర్లు కలిసి శిక్షణ నిర్వహించాలి.

• ఫెసిలిటేటర్లు, శిక్షణార్ధులలో సరైన రీతిలో మహిళా ప్రాతినిధ్యం ఉండేలా చూసుకోవాలి.

• స్కూల్ టైం టేబుల్ లో, ఒక ఏడాది వ్యవధిలో. 24 వారాల పాటు, ప్రతి వారం రెండు పీరియడ్ల లెక్కన ఈ కార్యక్రమాలకు కేటాయించాలి.

• పిల్లల వయసుకు తగినట్టు యాక్టివిటీలు, శిక్షణ వనరులు (చార్టులు, ఆడియో విజువల్ క్లిప్పులు, యూ ట్యూబ్ ఉదాహరణలు వంటివి) సంసిద్ధం చేసుకోవాలి.

• శిక్షణా స్థలాలు అందరికీ సురక్షితంగా, సమ్మిళితంగా, అన్ని వనరులతో సంసిద్ధంగా ఉండాలి.

• శిక్షణల పంపిణీ సజావుగా జరగడానికి విద్యార్థులు, సహచరులతో మంచి సంబంధాలు ఏర్పర్చుకోవాలి.

సెషన్ జరిగే సమయంలో:

• ఆఫ్-టాపిక్ (బయటి) అంశాల కోసం ఫ్లిప్ చార్ట్ వాడాలి; రోజు చివర్లో ఆ రోజు జరిగిన ముఖ్య అంశాలను ఒకసారి సమీక్షించాలి.

• శిక్షణలో పాల్గొనే వాళ్ళకు సౌలభ్యంగా ఉండే భాష, మెటీరియల్ వాడాలి.

• సహాయం కోసం, సీనియర్/ టెక్నికల్ నిపుణుల కాంటాక్ట్ వివరాలు దగ్గర పెట్టుకోవాలి.

సెషన్ తరువాత:

• ఏదైనా అంశం / సెషన్ ఎక్కువమందికి అర్థం కాకపోతే, దానిని రిపీట్ చేయాలి.

• సెషన్లను సంక్షిప్తం చేయాలి; ఉద్దేశాలు నెరవేరేలా చూడాలి.

• శిక్షణార్ధుల నుంచి వచ్చే సలహాలు, సూచనలను పరిశీలించాలి; వీలున్న చోట. వాటిని కార్యక్రమ అంశాలలో భాగం చేయాలి.

8. 'ఒక కీలక సందేశం – ఒక ఎక్సర్ సైజు' తో థిమాటిక్ అంశాలు
మాడ్యూల్ 1: ఆరోగ్యంగా పెరగడం

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ కౌమార బాలలకు వాళ్ళ యుక్త వయసులో కలిగే భౌతిక, భావోద్వేగ, మానసిక, సామాజిక, ఆధ్యాత్మిక మార్పులపై మార్గ నిర్దేశనం చేస్తుంది. ఆరోగ్యవంతమైన రీతిలో ఎదగడానికి ఒక అవగాహనతో కూడిన ప్రయత్నం అవసరం అని తెలియచేస్తుంది; ఈ మార్పులు సహజమే అని పిల్లలు గుర్తించేలా చేస్తుంది; తమ ఎదుగుదల, అభివృద్ధి అవకాశాల పరంగా కౌమార దశ ఒక సానుకూల దశ అనే విషయం పిల్లలు గ్రహించడానికి తోడ్పడుతుంది. స్వీయ అవగాహన, విమర్శనాత్మక ఆలోచన, నిర్ణయాధికారం, సహానుభూతి వంటి జీవన నైపుణ్యాలను పిల్లలలో పెంపొందిస్తుంది; తద్వారా, తమ తోటివాళ్ళ నుంచి ఎదురయ్యే ఒత్తిళ్ళు, బాడీ ఇమేజి సమస్యలు, ఇతరత్రా ఉండే సామాజిక అంచనాల ఒత్తిళ్ళ ప్రభావాలను వాళ్ళు ఆత్మ విశ్వాసంతో ఎదుర్కునేలా సంసిద్ధులను చేస్తుంది;

శిక్షణ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఫెసిలిటేటర్లు - ఋతుస్రావం, స్వప్న స్కలనాలు వంటి సున్నితమైన అంశాల మీద కూడా అందరూ స్వేచ్ఛగా చర్చించేలా ప్రోత్సహించాలి; దానికి అనుగుణంగా సురక్షితమైన, అహేతుక తీర్పులకు తావులేని వాతావరణాన్ని కల్పించాలి.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే, దాదాపుగా 40-45 నిమిషాల సమయంలో) పూర్తి అయ్యే రీతిలో రూపొందించబడింది. మామూలు స్కూల్ షెడ్యూల్ లో దీన్ని సులువుగా చేర్చడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

యాక్టివిటీలు:

- **భౌతిక / శారీరక మార్పులపై కేస్ స్టడీ/ డ్రాయింగ్ ఎక్సర్ సైజు:** కౌమార దశలో పిల్లలలో కలిగే భౌతిక/ శారీరక మార్పులు, అంటే ఒక్కసారిగా ఎత్తు పెరగడం, గొంతు మారడం వంటి మార్పులను సూచించే కేస్ స్టడీలు లేదా బొమ్మలతో ఉండే కామిక్స్ ను ఫెసిలిటేటర్లు పిల్లలకు చూపిస్తారు. అలాంటి మార్పులు తమ శరీరంలో తాము ఏవైతే గమనించారో, ఆ మార్పులను ఒకచోట రాయమని లేదా బొమ్మల రూపంలో గీయమని పిల్లలకు చెప్పి, దానికోసం 10 నిమిషాల సమయం ఇస్తారు. ఈ ప్రక్రియ పిల్లలలో స్వీయ పరిశీలనకు తోడ్పడుతుంది. తరువాత తాము గమనించిన అంశాలను స్వచ్ఛందంగా పిల్లలు వివరించే సెషన్ మొదలవుతుంది; ఇందులో భాగంగా, 8-10 మంది పిల్లలు కలిసి గ్రూపు గా తాము గమనించిన అంశాలు చర్చిస్తారు. ఈ ప్రక్రియ పిల్లలలో అభిప్రాయాలూ పెంచుకునే స్వభావాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది; అదే క్రమంలో.

యుక్తవయసు మార్పులపై వాళ్ళలో ఉండే అపోహలు, అనుమానాలు తొలగిపోవడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ మొత్తం యాక్టివిటీ వల్ల పిల్లలు తమ వ్యక్తిగత మార్పులను ముందుగా వ్యక్తిగతంగా చెప్పగలుగుతారు; తరువాత వాటిని గ్రూపు లో మిగతావాళ్ళతో కూడా చర్చించి మాట్లాడుకోగలుగుతారు.
పైన చర్చించిన అంశాల ఆధారంగా, కౌమార వయసులో పిల్లలకు శక్తి, పోషకాహార అవసరాల ప్రాధాన్యతను ఫెసిలిటేటర్లు వివరించాలి; పిల్లల వృద్ధికి తోడ్పడే ఐరన్, కాల్షియం, ప్రోటీన్ సమృద్ధి ఆహారాల అవసరాలను పిల్లలకు తెలపాలి.

• **గ్రామ పరిశుభ్రతపై కేస్ స్టడీ:** తమ గ్రామంలో పరిశుభ్రతకు సంబంధించి యువతలో ఓ ముగ్గురు తీసుకునే చొరవ, ప్రతిఘటన ఎదురైనప్పటికీ వాళ్ళు ముందుకు నడిచిన తీరు ఈ కేస్ స్టడీలో ప్రధాన అంశం. ఇది ఒక రకమైన చర్చకు దారితీస్తుంది. ఈ యాక్టివిటీ ద్వారా నాయకత్వ లక్షణాలు, పట్టుదల, టీం వర్క్ వంటి అంశాలపై ఫెసిలిటేటర్లు పిల్లలకు మార్గనిర్దేశనం చేస్తారు. తాము చేసే మంచి ప్రయత్నాలకు ఏవైనా అడ్డంకులు/అవరోధాలు ఎదురైనప్పుడు పెద్దలు, తోటివాళ్ళ సహకారంతో పిల్లలు వాటిని ఎలా అధిగమించవచ్చు అనేదానిపై ఇక్కడ చర్చకు వీలుంటుంది. ఈ యాక్టివిటీ వ్యక్తిగత బాధ్యతకు, అది కమ్యూనిటీ మీద చూపే ప్రభావానికి మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని కనెక్ట్ చేసి పిల్లలకు వివరించే వీలు కల్పిస్తుంది. గ్రామ, సమాజాభివృద్ధి పనులలో పాల్గొనడానికి అవసరమైన ఆలోచనను ఇది పిల్లలలో రేకెత్తిస్తుంది.

• **బాల బాలికలలో భౌతిక/శారీరక మార్పులపై చర్చ:** కొన్ని సందర్భాల ఆసరాగా, ఫెసిలిటేటర్లు బాలబాలికలలో జరిగే కొన్ని భౌతిక/శారీరక మార్పులను వివరిస్తారు (ఉదా: అబ్బాయిలలో కండరాలు పెరగడం, అమ్మాయిలలో స్థనాలు పెరగడం వంటివి). అవి సహజ శారీరక మార్పులానే విషయం పిల్లలు గ్రహించేలా చేస్తారు. ఈ మార్పులు తమ మానసిక భావనలు లేదా సామాజిక సంబంధాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తున్నాయి అనే అంశాన్ని విద్యార్థులు ఇక్కడ చర్చిస్తారు (ఉదా; తమ మీద తమకు ఉండే స్పృహ, ఫీలింగ్ వంటివి). ఈ యాక్టివిటీ వల్ల ఆయా అంశాల విషయంలో పిల్లలు ఇబ్బంది పడటం తగ్గుతుంది; వాళ్ళు స్వేచ్ఛగా ఆ మార్పుల గురించి మాట్లాడుకోవడానికి ఈ యాక్టివిటీ వీలు కల్పిస్తుంది; తమకు సహాయం అందినట్టు పిల్లలు ఫీలవుతారు.

• **ఋతుస్రావం, స్వప్న స్కలనాలపై కథ, చర్చ:** తొలిసారి పీరియడ్ వచ్చిన ఒక అమ్మాయి (రీనా) అనుభవానికి సంబంధించిన ఒక కథ, నిద్రలో స్వప్న స్కలనాలు పొందే ఒక అబ్బాయి అనుభవంపై ఒక కామిక్ – ఈ రెండూ కలిసి ఉన్న యాక్టివిటీ ఇది. వీటి ఆధారంగా, ఫెసిలిటేటర్లు పిల్లలలో ఉండే కొన్ని అపోహలు (ఉదా: ఋతుస్రావం 'అపరిశుద్ధం అనే భావన లేదా స్వప్న స్కలనాలు హానికరం అనే అనుమానం వంటివి) తొలగించే ప్రయత్నం జరుగుతుంది; పీరియడ్ల సమయంలో పరిశుభ్రమైన బట్టను సానిటరీ న్యాప్ కిన్ గా వాడటం వంటి అంశాలపై కొన్ని ప్రాక్టికల్ సూచనలు తెలియచేస్తారు. కొన్ని విషయాలను పిల్లలు తమకు నమ్మకమున్న పెద్దల నుంచి

అనేది తెలుసుకుంటారు; తమ తమ నేపథ్యాలలో అలాంటి చొరవ తీసుకునేలా పిల్లలను ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **తల్లిదండ్రులు – కౌమార పిల్లల మధ్య సంఘర్షణలు:** తన స్వతంత్రత/ స్వేచ్ఛ (ఉదా: బయట నుంచి ఆలస్యంగా రావడం) కోసం తల్లిదండ్రులతో గొడవపడే ఒక టీనేజి బాలుడి ఉదంతాన్ని ఇక్కడ చర్చిస్తారు. ఇలాంటి సంఘర్షణలకు కారణాలు ఏమిటి అనేది పిల్లలు తెలుసుకునేలా చేయడానికి ఫెసిలిటేటర్లు ప్రయత్నం చేస్తారు. అంచనాల మధ్య తేడాలు, తరాల మధ్య అంతరాలు, ఆలోచనలలో తేడాలు అనేవి వీటికి కారణమని పిల్లలు గ్రహించేలా చూస్తారు. ఇలాంటి సమయాలలో వాళ్ళ మధ్య ఓపెన్ కమ్యూనికేషన్ లేదా ఒకరికొకరు రాజీపడటం అనే వాటిని పరిష్కారాలుగా ఎలా చూడవచ్చో తెలుసుకునేలా చేస్తారు.

• **భౌతిక/ శారీరక మార్పులపై చేసే వ్యాఖ్యల వల్ల కలిగే మానసిక ప్రభావం:** ఎత్తు పరంగా టీజింగ్ కు గురైన ఒక అబ్బాయి ఉదంతం ఆధారంగా జరిగే చర్చ ఇది. భౌతిక రూపంపై చేసే కామెంట్ల వల్ల ఆత్మ విశ్వాసం ఎలా దెబ్బ తింటుంది అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. అలాంటి పిల్లలలో ఉండే సానుకూలతలు, బలాల ఆధారంగా వాళ్లకు తోటి పిల్లల నుంచి ఎలాంటి సహాయ పూర్వక స్పందన అందాలి అనేదానిపై ఫెసిలిటేటర్లు కొన్ని సూచనలు అందిస్తారు. ఈ చర్చ పిల్లలలో మానసిక స్థైర్యాన్ని, తోటివాళ్లకు సహాయపడాలనే సంస్కృతిని పెంపొందిస్తుంది.

• **యుక్త వయసు మార్పులపై పిల్లలను సంసిద్ధులను చేయడం:** యుక్త వయసులో కలిగే మార్పులపై పిల్లలు అవగాహన పెంచుకుంటే (ఉదా: స్కూల్ స్థాయి కార్యక్రమాలు లేదా పెద్దల మార్గదర్శకత్వం ద్వారా), అనవసర భయాలు, సిగ్గు, బిడియం వంటి వాటి నుంచి వాళ్ళు ఎలా బయటపడవచ్చు అనేది ఫెసిలిటేటర్ ఇక్కడ చర్చకు పెడతారు. నమ్మకమైన వ్యక్తుల నుంచి ఖచ్చితమైన సహాయం పొందడం అనే అంశానికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను పిల్లలు ఇక్కడ తెలుసుకుంటారు; అది ఆసరాగా, వాళ్ళు తమకు అవసరమైన సహాయాన్ని ధైర్యంగా పొందే ప్రయత్నం చేస్తారు; యుక్త వయసు మార్పులు మనిషి ఎదుగుదలలో జరిగే సహజ మార్పులు అనేది గ్రహించి, తమ అనుభవాలను ఇతరులతో పంచుకోగలుగుతారు.

• **ఋతుస్రావం మీద అపోహలు, సాంప్రదాయాల ప్రభావం:** ఈ చర్చలో ఫెసిలిటేటర్లు కొన్ని సాంప్రదాయ అపోహలు తొలగించే ప్రయత్నం చేస్తారు. ఉదాహరణకు - రజస్వల అయిన అమ్మాయిలను మతపరమైన ప్రదేశాలు, గుడులకు దూరంగా ఉండాలని నియంత్రించడం. ఋతుస్రావం అనేది ఆడ పిల్లలలో జరిగే ఒక సహజమైన, ఆరోగ్యవంతమైన శారీరక ప్రక్రియ అనేది స్పష్టం చేస్తారు. ఇలాంటి మూఢ నమ్మకాలను ప్రశ్నించేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తారు; ఇలాంటి సమయాలలో అమ్మాయిలు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులు (ఉదా: పరిశుభ్రమైన సానిటరీ ఉత్పత్తులు వాడటం వంటివి) పాటించాల్సిన అవసరం తెలియచేస్తారు. ఈ చర్చ పిల్లలలో విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణిని ప్రోత్సహిస్తుంది; ఆరోగ్య అవగాహనను పెంచుతుంది.

• **కనబడే రూపానికి అతీతమైన లక్షణాలు:** ఇక్కడ బెలూన్ల పోలిక ద్వారా, నిజాయితీ లేదా పట్టుదల వంటి అంతర్గత లక్షణాలు వ్యక్తుల విలువని ఎలా పెంచుతాయి అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. ఈ అంశాలను వాస్తవిక జీవన సందర్భాలకు అన్వయిస్తూ ఫెసిలిటేటర్లు వాటిపై పిల్లలలో అవగాహన పెంచుతారు; సవాళ్ళను ఎదుర్కొని బయటపడిన తోటివాళ్ళ ఉదంతాలు ఇక్కడ వాళ్ళు ఉదాహరణలుగా చూపించే ప్రయత్నం చేస్తారు. దీనిద్వారా, పిల్లలలో కలుపుకుపోయే గుణాన్ని ప్రోత్సహిస్తారు. ముఖ్యంగా శారీరక వైకల్యాలు ఉన్న పిల్లలలో ఆత్మ విశ్వాసం పెరగడానికి ఈ చర్చ ఉపయోగపడుతుంది.

• **అవమానాలు, మూస ధోరణుల నిర్వహణ:** అవమానాలు (ఉదా: శారీరక మార్పుల వల్ల టీజింగ్ కు గురైన ఒక అమ్మాయి) లేదా మూస ధోరణుల వల్ల ఇబ్బందులు పడేవాళ్ళకు ఎలాంటి సహాయ పూర్వక స్పందనలు అవసరం అవుతాయి అనేది రోల్ ప్లే ల ఆధారంగా విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. ఇలాంటి సమయాలలో సహానుభూతి, బలమైన సానుకూల స్పందన ఎంత అవసరం అనేది ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు. నెగెటివ్ ప్రవర్తన కనబడిన సందర్భాలు, పరిస్థితులను సవాలు చేసే నైపుణ్యాలను పెంచుకోవడానికి ఈ చర్చ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది; క్లాస్ రూమ్ స్థాయిలో ఒక సహాయపూర్వక వాతావరణం అభివృద్ధి చేయడానికి వీలు కల్పిస్తుంది.

• **సహాయ వ్యవస్థల అందుబాటు:** ఫెసిలిటేటర్లు ముందుగా స్కూల్ కౌన్సెలర్లు, కౌమార బాలల స్నేహపూర్వక ఆరోగ్య కేంద్రాలు(AFHCలు) వంటి సహాయ వ్యవస్థలను పరిచయం చేస్తారు. యుక్త వయసు పిల్లల సమస్యలు, ఆందోళనలకు విశ్వనీయమైన పరిష్కారాలు చూపే విషయంలో ఈ సహాయ వ్యవస్థల పాత్ర, ప్రాధాన్యతను వివరిస్తారు. చర్చలో భాగంగా, ఈ వ్యవస్థలు అందించే సేవలు ఎలా పొందాలి అనేది విద్యార్థులు తెలుసుకుంటారు; మరింత చురుకుగా ఆ సేవలు పొందే సాధికారత పొందుతారు; ఆ క్రమంలో ఆరోగ్య సహాయం పొందే క్రమంలో ఉండే అవరోధాలు తగ్గుతాయి.

కీలక ఫలితాలు:

• **కౌమార వయసులో జరిగే భౌతిక మార్పులను అర్థం చేసుకోవడం:** యుక్త వయసులో కలిగే మార్పులను (ఉదా: హార్మోనల్ మార్పులు, శారీరక ఎదుగుదల వంటివి) పిల్లలు స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోగలుగుతారు. అవి చాలా సహజ మార్పులు అని తెలుసుకుంటారు. దాంతో వాళ్ళలో అనవసర ఆందోళన తగ్గుతుంది. తమ శరీరాలపై సానుకూల దృక్పథం ఏర్పడుతుంది. విద్యార్థులు తమ శరీరాలలో జరిగే మార్పులను అంగీకరిస్తారు. ఆత్మన్యూనత, ఒంటరితనం భావనలు తగ్గుతాయి.

• **కౌమార దశను పాజిటివ్ దశగా గుర్తించడం:** కౌమార దశను ఎదిగే దశగా, ఎదుగుదలకు అవకాశమున్న సమయంగా చూడటం వల్ల విద్యార్థులలో ఒక పాజిటివ్ ధోరణి బలపడుతుంది; వాళ్ళలో

ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. తమ మీద తమకు నమ్మకం లేకపోవడం, తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి వంటి సమస్యలను ఆత్మ విశ్వాసంతో అధిగమించగలుగుతారు.

• **జీవన నైపుణ్యాల అభివృద్ధి:** స్వీయ అవగాహన (వ్యక్తిగత మార్పులకు ప్రతిస్పందించడం), విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణి (అపోహలను ప్రశ్నించడం), నిర్ణయాధికారం (ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో జవాబులు ఇవ్వగలగడం), సహానుభూతి (తోటివాళ్లకు మద్దతు, సహాయం అందించడం) వంటి నైపుణ్యాలు పిల్లలలో పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ కూడా వాళ్ళకు వాళ్ళ వ్యక్తిగత స్థాయిలోనూ, సామాజిక స్థాయిలోనూ ఆయా సవాళ్ళను ఎదుర్కునే శక్తిని ఇస్తాయి.

• **అభివృద్ధి తేడాల పట్ల సున్నితత్వంతో వ్యవహరించడం:** పిల్లలలో ఎదుగుదల/అభివృద్ధి పరంగా తేడాలు ఉంటాయన్న విషయాన్ని (ఉదా: కొంతమంది అమ్మాయిలు త్వరగా రజస్వల కావడం) విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో అందరినీ కలుపుకుపోయే స్వభావాన్ని పెంచుతుంది; అభివృద్ధిలో తేడాల పరంగా తోటివాళ్ళ పట్ల అహేతుక తీర్పులు ఇవ్వడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

• **సహాయం అడగడానికి ఉన్న ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవడం:** పిల్లలు తమకున్న యుక్త వయసు ఆందోళనలకు పరిష్కారాలు పొందడానికి గాను తాము నమ్మే పెద్దల నుంచి లేదా ఏ.ఎఫ్.హెచ్.సి. ల నుంచి సహాయం తీసుకోవడం నేర్చుకుంటారు. ఖచ్చితమైన సమాచారం, సహాయం పొందగలుగుతారు. ఇది వాళ్ళలో ఆరోగ్య అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

కీలక సందేశాలు:

• **కౌమార వయసు అనేది శరీరంలో సత్వర మార్పులు జరిగే ఒక సహజ దశ:** యుక్త వయసు అనేది అందరికీ ఉంటుందని, అదొక సహజ ప్రక్రియ అని స్పష్టంగా చెప్పడం వల్ల, దాన్ని గ్రహించడం వల్ల పిల్లల అనవసర చికాకులు తగ్గుతాయి; వాళ్లకు ఒక రకమైన భరోసా దొరుకుతుంది; స్వేచ్ఛగా ఆయా అంశాలను మాట్లాడుకునే సురక్షిత వాతావరణం వాళ్ళకు దొరుకుతుంది.

• **ఋతుస్రావం, స్వప్న స్కలనాల సహజ ప్రక్రియలు; ఖచ్చితమైన సమాచారం తెలుసుకోండి:** ఇవి కూడా సహజ ప్రక్రియలు అని స్పష్టంగా తెలిపి, వీటికి సంబంధించిన ఖచ్చితమైన సమాచారం విశ్వసనీయ వర్గాల (ఉదా: టీచర్లు, కౌన్సెలర్లు) నుంచి తీసుకోవాలని చెప్పడం వల్ల, అనవసర అపోహలు తొలిగిపోతాయి; ఇది ఆరోగ్యకరమైన ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **భౌతిక రూపానికి అతీతమైన లక్షణాలు మనిషి అసలు విలువను తెలుపుతాయి:** దయాగుణం లేదా సమస్యలు తట్టుకుని నిలబడే శక్తి, సామర్థ్యం వంటి అంతర్గత లక్షణాలకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా అందం వంటి అంశానికి ఉన్న సామాజిక ప్రమాణాలను సవాలు

చేయవచ్చు; ఇది పిల్లలలో ఆత్మ విశ్వాసం పెంచుతుంది; అందరినీ కలుపుకుపోయే వాతావరణాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **సున్నితత్వం, సహాయపూర్వక ధోరణి అవమానాలు, మూస ధోరణులకు పరిష్కారం చూపుతుంది:** అవమానాలకు గురైన వారి పట్ల అవసరమైన సహానుభూతి ప్రదర్శించడం, విశ్వాసభరిత స్పందనలు ఇవ్వడం ద్వారా క్లాస్ రూమ్ లో స్నేహపూర్వక సంస్కృతి బలపడుతుంది; విద్యార్థులు అందరూ తమకు కూడా సమాన విలువ ఉన్నదని భావించడం పెరుగుతుంది.

• కౌమార దశలో ఆరోగ్యకరమైన అభివృద్ధి అనేది పిల్లలు తీసుకునే పోషకాహారం, క్రమం తప్పని శారీరక వ్యాయామం, తగినంత నిద్ర, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అనే అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది; ఈ దశలో నేర్చుకున్న అలవాట్లు జీవితాంతం ఉంటాయి.

మాడ్యూల్ 2: భావోద్వేగ శ్రేయస్సు & మానసిక ఆరోగ్యం

పరిచయం:

కౌమార బాలలు తమ భావోద్వేగాలు గుర్తించి, ప్రదర్శించి, సరైన రీతిలో వాటిని నిర్వహించుకోవడానికి, తమ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని సంపూర్ణంగా (అంటే - ఆరోగ్యం నుంచి ఆందోళన నుంచి అనారోగ్యం వరకు) అర్థం చేసుకోవడానికి, సవాళ్ళను ఎదుర్కోవడానికి అవసరమైన సహాయ వ్యవస్థలను గుర్తించడానికి ఈ మాడ్యూల్ సహాయపడుతుంది. ఇది వాళ్ళలో స్వీయ అవగాహన, మానసిక నియంత్రణ, విమర్శనాత్మక ఆలోచనను బలోపేతం చేస్తుంది. ఒత్తిడి తట్టుకోవడం, తోటివాళ్ళ నుంచి ఎదురయ్యే సమస్యలనుంచి తప్పించుకోవడం, వ్యక్తిగత సవాళ్ళను ఆరోగ్యవంతమైన రీతిలో ఎదుర్కోవడానికి ఇది విద్యార్థులకు ఉపయోగపడుతుంది. ఈ దిశగా, పిల్లలు అన్ని విషయాలు ఓపెన్ గా చర్చించే రీతిలో అహేతుక తీర్పులు లేని వాతావరణాన్ని ఫెసిలిటేటర్లు అందించాలి; మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణ పరంగా అందుబాటులో ఉన్న వనరులపై పిల్లలకు అవసరమైన మార్గనిర్దేశనం చేయాలి.

శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక ఆరోగ్యం మధ్య దగ్గరి సంబంధం ఉన్నదనే విషయాన్ని ఈ మాడ్యూల్ నొక్కిచెబుతుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత నిద్ర, సమతుల్యమైన పోషకాహారం, ఆరోగ్యవంతమైన స్నేహ సంబంధాలు వంటివి మానసిక సంతులనాన్ని పెంచుతాయని వివరిస్తుంది. మానసిక ఆరోగ్య సమస్యలను ముందుగా నివారిస్తే, జీవితంలో అనేక సీరియస్ సమస్యలు రాకుండా చూసుకోవచ్చని తెలుపుతుంది.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40-50 నిమిషాల సమయంలో) పూర్తవుతుంది; ఇవి క్లాస్ రూమ్ లో అమలు చేయడానికి అనువైన రీతిలో ఉంటాయి.

యాక్టివిటీలు:

• **భావోద్వేగాల గుర్తింపు ఎక్సర్ సైజు:** ఫెసిలిటేటర్లు విభిన్న రకాల భావోద్వేగాలు (ఉదా: సంతోషం, కోపం వంటివి) చూపించే ఒక చార్ట్ వాడుతూ, ఆయా సందర్భాలపై (ఉదా; పుట్టిన రోజు వేడుక, పరీక్షలో ఫెయిలవడం వంటివి) చర్చను ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు. ఆయా సందర్భాలకు అనుగుణమైన భావోద్వేగాలు గుర్తించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలు ఆయా భావోద్వేగాలను చూపించే బొమ్మలు గీయవచ్చు; ఇది వాళ్ళలో సృజనాత్మకతను, భావోద్వేగ అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

• **ఇబ్బందికరమైన భావోద్వేగాల నిర్వహణ:** విద్యార్థులు ఇక్కడ ఆరోగ్యకరమైన, అనారోగ్యకరమైన (ఉదా: ప్రశాంతంగా మాట్లాడటం, కోపంతో అరవడం) భావోద్వేగాలపై చర్చిస్తారు; సందర్భాలకు అనుగుణమైన స్పందనలు ఆధారంగా (ఉదా: బెంచి విరగగొట్టాడని తప్పుడు ఆరోపణ చేయడం) ఈ చర్చ జరుగుతుంది. నిర్మాణాత్మక రీతిలో స్పందించడం, భావోద్వేగ నియంత్రణ నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం వంటి అంశాల పరంగా ఫెసిలిటేటర్లు విద్యార్థులకు అవసరమైన మార్గనిర్దేశనం చేస్తారు.

• **వ్యక్తిగత అభివృద్ధిపై బలాలు, బలహీనతల (SWOT) విశ్లేషణ:** విద్యార్థులు తమ వ్యక్తిగత లక్షణాలు, బయట ఉన్న సహాయ వ్యవస్థలపై ప్రతిస్పందించడానికి గాను 'స్వాట్' (బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు, అడ్డంకులపై) విశ్లేషణ జరుపుతారు. ఈ యాక్టివిటీ వాళ్ళలో స్వీయ అవగాహనను పెంచుతుంది. వృద్ధి చెందడానికి తమకున్న అవకాశాలు, అందుబాటులో ఉన్న వనరులు వాళ్ళు గుర్తించగలుగుతారు.

• **'ఐ యాం, ఐ హాప్, ఐ కెన్' ఎక్సర్ సైజ్:** విద్యార్థులు తమ బలాలు ('ఐ యాం'), వనరులు ('ఐ హాప్'), సామర్థ్యాలకు ('ఐ కెన్') సంబంధించి ఒక జాబితా తయారుచేసి, దాని ద్వారా తమకు అందుబాటులో ఉన్న సహాయ వ్యవస్థలు (ఉదా: కుటుంబ సభ్యులు, టీచర్లు) గుర్తించగలుగుతారు. ఈ యాక్టివిటీ పిల్లలలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుతుంది; కష్ట సమయాలలో తమకు సహాయపడే వనరులు/వ్యవస్థలపై అవగాహన పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

• **మానసిక ఆరోగ్య అంశాలపై సంపూర్ణ చర్చ:** ఫెసిలిటేటర్లు ఒక బోర్డు మీద మానసిక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి అన్ని అంశాలను (ఆరోగ్యం నుంచి ఆందోళన నుంచి అనారోగ్యం వరకు) సంపూర్ణంగా ఒక బొమ్మ రూపంలో గీస్తారు. నిరాశ సంకేతాలు (ఉదా: దీర్ఘకాలం పాటు విచారంగా ఉండటం), యోగా చేయడం లేదా కౌన్సెలర్ ను సంప్రదించడం వంటి పరిష్కార వ్యూహాలపై చర్చను ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు. ఈ యాక్టివిటీ ద్వారా విద్యార్థులు ఎప్పుడు తాము ఇతరుల నుంచి సహాయం కోరాలి అనేది తెలుసుకుంటారు; మానసిక ఆరోగ్యంపై అవగాహన పెరగడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

• అపోహలు Vs వాస్తవాలు: ఉదాహరణకు, 'కేవలం బలహీనులు మాత్రమే కౌన్సెలింగ్ కోరుకుంటారు' అనేది ఒక అపోహ. నిజం ఏమంటే – సహాయం కోరడం అనేది స్వీయ అవగాహనకు, బలానికి ఒక సంకేతం.

చర్చలు:

విభిన్న పరిస్థితులలో భావోద్వేగాలు: పుట్టిన రోజు వేడుక లేదా పరీక్షలో ఫెయిలవడం వంటి సందర్భాలను ఉదాహరణగా తీసుకుంటూ ఫెసిలిటేటర్లు విద్యార్థులను ఆయా భావోద్వేగాలు (ఉదా: సంతోషం, నిరుత్సాహం వంటివి) గుర్తించేలా ప్రోత్సహిస్తారు. అవి ఎలా బయటికి ప్రదర్శించబడతాయి అనేది చర్చిస్తారు (ఉదా: నవ్వడం, ఉపసంహరించుకోవడం లేదా వెళ్ళిపోవడం). ఈ యాక్టివిటీల వల్ల పిల్లలలో భావోద్వేగ అక్షరాస్యత పెరుగుతుంది; విద్యార్థులు తమ భావోద్వేగాలు ప్రదర్శించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

• **ఆరోగ్యకరమైన, అనారోగ్యకరమైన భావోద్వేగ స్పందనలు:** విద్యార్థులు ఆరోగ్యకరమైన భావోద్వేగ స్పందనలు (ఉదా: ప్రశాంతంగా వివరించడం), అనారోగ్య భావోద్వేగ స్పందనలు (ఉదా: అరవడం), ఆయా పరిస్థితులు (ఉదా: తప్పుడు ఆరోపణలకు గురవడం) అన్నీ చర్చిస్తారు. ఫెసిలిటేటర్లు తమ వంతుగా నిర్మాణాత్మక కమ్యూనికేషన్ ప్రాధాన్యతను వివరిస్తారు; తమ భావోద్వేగాలను సమర్థవంతంగా ఎలా నిర్వహించుకోవాలి అనేది పిల్లలకు బోధిస్తారు.

• **వ్యక్తిగత బలాలు, బలహీనతలు, అవకాశాలు మరియు అవరోధాలు:** SWOT విశ్లేషణ ద్వారా విద్యార్థులు తమ బలాలు (ఉదా: సృజనాత్మకత), బలహీనతలు (ఉదా: సిగ్గు), అవకాశాలు (ఉదా: స్కూలు క్లబ్ లు) వంటివి చర్చిస్తారు. వాళ్ళ మానసిక శ్రేయస్సును ఇవి ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయనేది ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు. పిల్లలలో ఇది స్వీయ అవగాహనను పెంచుతుంది.

• **సవాళ్లు ఎదుర్కోవడానికి సహాయ వ్యవస్థలు:** విద్యార్థులు 'ఐ యాం, ఐ హావ్, ఐ కెన్' ఎక్సర్ సైజ్ ద్వారా తమ సహాయ వ్యవస్థలు (ఉదా: స్నేహితులు, కౌన్సెలర్లు) గుర్తించగలుగుతారు. అవసరమైనప్పుడు సహాయం అడగాల్సిన ప్రాధాన్యతను ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు. విద్యార్థులకు సహాయం అందుతుంది అనే భావన కలిగిస్తారు. పిల్లలలో ఆత్మన్యూనత భావం తగ్గి మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగుపడటానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

• స్కూల్ స్థాయి కౌన్సెలర్లు లేదా కౌమార పిల్లల స్నేహపూర్వక ఆరోగ్య కేంద్రాలు (AFHC) నుంచి ప్రొఫెషనల్ సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి అనేది కూడా చర్చలో వివరిస్తే, వాటి విషయంలో పిల్లలకు విశ్వసనీయత, నమ్మకం పెరుగుతుంది.

• **మానసిక శ్రేయస్సు, నిరాశ, అనారోగ్యం మధ్య తేడాలు:** మానసిక ఆరోగ్యపు సంపూర్ణ చట్రాన్ని ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు. ఈ క్రమంలో తాత్కాలిక ఒత్తిడి (నిరాశ), తీవ్రమైన డిప్రెషన్ (అనారోగ్యం) వంటి అంశాలను ఉదాహరణలతో చెబుతారు. వీటి సంకేతాలు, పరిష్కార వ్యూహాలను విద్యార్థులు చర్చిస్తారు; ప్రొఫెషనల్ సహాయం ఎప్పుడు అవసరం అవుతుంది అనేది గుర్తించడం నేర్చుకుంటారు.

• శారీరక ఆరోగ్యం మాదిరిగానే, తగిన సంరక్షణతో మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరచుకోవచ్చని, మానసిక ఆనారోగ్యం పాలయినా కోలుకోవడం సాధ్యమేననే విషయాన్ని పిల్లలకు హైలైట్ చేసి చెప్పాలి.

కీలక ఫలితాలు:

• **ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో భావోద్వేగాలు గుర్తించడం, వాటిని వ్యక్తపరచడం:** విభిన్న సందర్భాలలో ఉండే భావోద్వేగాలను గుర్తించడాన్ని, వాటిని నిర్మాణాత్మక రీతిలో వ్యక్తపరచడాన్ని విద్యార్థులు నేర్చుకుంటారు (ఉదా: ఫీలింగ్స్ ను అణిచిపెట్టుకునే బదులుగా మాట్లాడటం); ఇది పిల్లలలో భావోద్వేగ తెలివితేటలను పెంచుతుంది.

• **వ్యక్తిగత బలాలు, సహాయ వ్యవస్థలు అర్థం చేసుకోవడం:** SWOT విశ్లేషణ ద్వారా విద్యార్థులు తమ సామర్థ్యాలు, వనరులపై అవగాహన పెంచుకుంటారు. ఇది వాళ్ళలో ఆత్మ విశ్వాసాన్ని, సమస్యలు తట్టుకుని నిలబడే శక్తిని పెంచుతుంది.

• **మానసిక ఆరోగ్యపు సంపూర్ణతను గుర్తించడం:** మానసిక ఆరోగ్యం అనేది బాగుండటం, నిరాశ, అనారోగ్యం అనే అంశాలతో కూడుకుని ఉంటుంది అనేది విద్యార్థులు నేర్చుకుంటారు. ఈ క్రమంలో, ప్రమాద సంకేతాలు గుర్తించి, సరైన సమయంలో సహాయం తీసుకోగలుగుతారు.

• రోజువారీ అలవాట్లు అంటే, క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడం, సమతుల్యమైన పోషకాహారం తీసుకోవడం, తగినంత నిద్ర పోవడం, సామాజిక సంబంధాల నిర్వహణ – వంటివి మానసిక ఆరోగ్యానికి చాలా అవసరం అనే విషయాన్ని పిల్లలు అర్థం చేసుకుంటారు.

• **భావోద్వేగాలు, ఒత్తిడి నిర్వహణకు తగిన నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం:** సృజనాత్మకంగా ఆలోచించడం (ఉదా: భావోద్వేగాలు చిత్రించడం), స్వీయ అవగాహన (ఉదా: సంకేతాలు గుర్తించడం) వంటి నైపుణ్యాలు విద్యార్థులు ఒత్తిడి తట్టుకోవడానికి సహాయపడుతాయి. ఈ క్రమంలో మెడిటేషన్ లేదా జర్నలింగ్ వంటి పద్ధతులు వాళ్ళకు ఉపయోగపడతాయి.

కీలక సందేశాలు:

• **భావోద్వేగాలను ఆరోగ్యకరమైన రీతిలోనూ, అనారోగ్యకరమైన రీతిలోనూ వ్యక్తపరచవచ్చు:** పిల్లలు తమ భావోద్వేగాలను వినాశకర రీతిలో కాకుండా (ఉదా: దుందుడుకు ధోరణి చూపడం) నిర్మాణాత్మక రీతిలో ప్రదర్శించేలా (ఉదా: ప్రశాంతంగా మాట్లాడటం) అవసరమైన నైపుణ్యాలను వాళ్ళకు నేర్పిస్తే, అవి ఆరోగ్యవంతమైన సంబంధాలని, భావోద్వేగ శ్రేయస్సును ప్రోత్సహిస్తాయి.

• **మానసిక ఆరోగ్యం అనేది నిరంతర ప్రవాహం వంటిది;** సహాయం కోరడం కీలకం: ప్రతి ఒక్కరూ ఏదో ఒక సమయంలో నిరాశ నిస్పృహలకు లోనవుతారని, సహాయం తీసుకుంటారని (ఉదా: కౌన్సెలర్ల నుంచి) గట్టిగ చెప్పగలిగితే అది మానసిక ఆరోగ్య సంరక్షణను సులభతరం చేస్తుంది. అవసరమైనప్పుడు మరింత చురుకుగా సహాయం కోరేలా ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **ఒత్తిడి తగ్గించడానికి మెడిటేషన్, ఎక్సర్ సైజులు వంటి యాక్టివిటీలు:** ఒత్తిడి తగ్గించుకోవడానికి గాను బాగా లోపలికి శ్వాస తీసుకుని వదలడం, నడవడం లేదా స్నేహితులతో మాట్లాడటం వంటి ప్రాక్టికల్ వ్యూహాలకుఉన్న ప్రాధాన్యత వివరిస్తే, తమ మానసిక ఆరోగ్యంపై తగిన నియంత్రణ తెచ్చుకోవడానికి పిల్లలకు అది బాగా తోడ్పడుతుంది.

• సమతుల్యమైన పోషకాహారం, శారీరక కదలికలు, విశ్రాంతి, ఆరోగ్యవంతమైన స్నేహ సంబంధాలు – వంటివి శరీరానికే కాకుండా మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా చాలా అవసరం.

మాడ్యూల్ 3: వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు

పరిచయం:

కసహానుభూతి, ప్రభావవంతమైన కమ్యూనికేషన్, ఒకరి ఆలోచనలను మరొకరు సరైన రీతిలో అర్థం చేసుకోవడం వంటి లక్షణాల ఆధారంగా వ్యక్తుల మధ్య పరస్పర సంబంధాలు బలోపేతం చేయడం, వాటిని సరైన రీతిలో నిర్వహించడం వంటి అంశాలపై ఈ మాడ్యూల్ దృష్టి నిలుపుతుంది. ఇది పాజిటివ్ సంబంధాలను (ఉదా: స్నేహితులు), అనారోగ్యకరమైన సంబంధాలను (ఉదా: భయం లేదా తప్పుడు పద్ధతులు చేసేవాళ్ళు) కవర్ చేస్తుంది. తోటివాళ్ళ ఒత్తిళ్ళు, ఘర్షణలు, మానసిక సంబంధాలు వంటి అంశాల్లో విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది. ఫెసిలిటేటర్ తనవంతుగా సున్నితమైన సంబంధాలు, వాటిని ప్రభావితం చేసే అంశాలను అన్నింటినీ స్వేచ్ఛగా చర్చించడానికి అనువైన సురక్షిత వాతావరణాన్ని కల్పించాలి. సహానుభూతి చూపడంతో పాటు తాము చెప్పాలనుకున్నది స్పష్టంగా చెప్పగలిగే రీతిలో విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలి.

పోషకాహార సంబంధాలు:

పిల్లల మధ్య ఉండే పటిష్ట సంబంధాలు వాళ్ళ ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లను కూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. సమతుల్యమైన ఆహారాన్ని, ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ ను తినాలని ప్రోత్సహించడం, విపరీతమైన జంక్ ఫుడ్ తినకూడదని చెప్పే మంచి స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నప్పుడు పిల్లల శ్రేయస్సు బాగుంటుంది.

జీవన శైలి అలవాట్లు:

పాజిటివ్ గా ఉండే స్నేహితులు తాము చురుకుగా ఉండటానికి, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడానికి ఒకరికొకరు ప్రేరణ, ప్రోత్సాహం అందించుకుంటారు; నెగెటివ్ ప్రభావం ఉంటే అది రిస్కులతో కూడిన అనారోగ్య ప్రవర్తనకు దారితీస్తుంది.

అపోహలు తగ్గించడం:

మానసిక ఆరోగ్యం, ఆహార అలవాట్లు లేదా భౌతిక మార్పులపై ఎలాంటి సంకోచం లేకుండా మాట్లాడటం, చర్చించడం ద్వారా పిల్లలు సురక్షితంగా ఫీలవుతారు; అవసరమైనప్పుడు సహాయం అడుగుతారు.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో పూర్తి చేసేటట్లు రూపొందించబడింది (అంటే దాదాపు 40-50 నిమిషాల వ్యవధి పడుతుంది). స్కూల్ షెడ్యూల్ లో వీటిని అమలుచేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

• **సంబంధాలలో భావోద్వేగాలు గుర్తించడం:** వ్యక్తిగత పరిస్థితులలో పరస్పర సంబంధాలలో (ఉదా: క్యూ లో నిలబడినప్పుడు పక్కకు తోసేయడం వంటి పరిస్థితిలో) భావోద్వేగాలను గుర్తించడానికి గాను విద్యార్థులను గ్రూపులుగా విభజిస్తారు. ఆయా అంశాలపై చర్చను ప్రోత్సహిస్తారు. ప్రతి గ్రూపులోనూ విద్యార్థులు ఆయా పాత్రల భావోద్వేగాలు గుర్తించగలుగుతారు. ఇలాంటి గ్రూపు చర్చ వల్ల వాళ్ళ మధ్యలో సహానుభూతి. మానసిక అవగాహన పెరుగుతాయి.

• **ప్రతికూలతలు తట్టుకునే ప్రాక్టికల్ నైపుణ్యాలు:** ఇబ్బందులు, సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు 'దీర్ఘ శ్వాస తీసుకోవడం', లేదా 'కొంతసేపు ఆగి, ఆలోచించి, స్పందించడం' వంటి పద్ధతులు పాటించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

• **సంబంధాలు గుర్తించే ఎక్సర్ సైజు:** ఒక పేజి మధ్యలో విద్యార్థులు 'నేను' అని రాస్తారు. దానిచుట్టూ తమ సంబంధాలను సర్కిల్స్ లో చూపుతారు (ఉదా: కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, టీచర్లు). ఈ యాక్టివిటీ వల్ల విద్యార్థులు తమకున్న సపోర్ట్ నెట్ వర్క్ కు దృశ్యరూపం ఇస్తారు. ఈ సంబంధాల ప్రాధాన్యతను వాళ్ళు గుర్తించగలుగుతారు.

• **పోషకాహార సంబంధం:** ఈ చర్చలో పిల్లలు ఆహార ప్రభావాలను కూడా చర్చించేలా ప్రోత్సహించాలి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు ఉన్నవాళ్ళతో తమ అనుభవాలు చెప్పించాలి.

• **అనారోగ్య సంబంధాలపై చర్చ:** అనారోగ్య సంబంధాలకు సంబందించి ఫెసిలిటేటర్లు కొన్ని ఉదాహరణలు చెబుతారు (ఉదా: ఒక విద్యార్థిని మరొకరు అభద్రతకు గురి చేయడం). ఈ ఉదాహరణలలో ఆయా పాత్రల స్వభావం, లక్షణాలు గుర్తించి, సమస్యలకు పరిష్కారం గుర్తించేలా ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు. హద్దులు ఏర్పాటుచేసుకోవడం లేదా మరొకరిని సహాయం అడగడం వంటి పరిష్కారాలను విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు వాటికి పరిష్కారాలు చురుకుగా ఆలోచించడానికి ఈ యాక్టివిటీ సహాయపడుతుంది.

• **అపోహలు – వాస్తవాలు:** 'ఎవరైనా నీ ఫ్రెండ్ అయితే, తను చెప్పినవన్నీ నువ్వు వినాలి, పాటించాలి' అనేది ఒక అపోహ. ఒక తప్పుడు అభిప్రాయం. నిజం ఏమంటే – నిజమైన స్నేహితులు తమ తోటివాళ్ళ ఇష్టాఇష్టాలకు విలువ ఇస్తారు', మంచి చెడు గుర్తిస్తారు.

• **స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్ పై రోల్ ప్లే:** విద్యార్థులు కొన్ని సందర్భాలపై (ఉదా: అరువు తెచ్చుకున్న పుస్తకాన్ని తన స్నేహితుడు పోగొట్టుకోవడం) రోల్ ప్లే చేస్తారు. కమ్యూనికేషన్ స్పష్టంగా ఉండటం ఎలా అనేది ప్రాక్టీస్ చేస్తారు (ఉదా: తన అవసరాన్ని ప్రశాంతంగా చెప్పడం).

అదే క్రమంలో, బిగ్గరగా అరవకుండా, సున్నితమైన రీతిలో స్పందించడం వంటివి కూడా తెలుసుకుంటారు. ఈ యాక్టివిటీ వల్ల పిల్లలలో స్పష్టమైన, గౌరవప్రదమైన కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

• **జీవనశైలి అలవాట్ల సంబంధాలు:** అనారోగ్యకరమైన సూచనలను, అభిప్రాయాలను తిరస్కరించడం కూడా అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉదా: జంక్ ఫుడ్ తినడం, ఆటలు మానేయడం వంటివి.

• **తోటివాళ్ళ తీర్పులపై కేస్ స్టడీ లు:** విద్యార్థులు గ్రూపులలో కొన్ని కేస్ స్టడీలు చర్చిస్తారు (ఉదా: డేటింగ్ కోసం అబ్బాయితో ఒత్తిడి ఎదుర్కొంటున్న ఒక అమ్మాయి ఉదంతం). ఇలాంటి సందర్భాలలో ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి, ఎవరి సహాయం కోరాలి అనే అంశాలు చర్చలో ఉంటాయి. ఈ యాక్టివిటీ పిల్లలలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన ధోరణిని పెంచుతుంది; తోటి పిల్లల మధ్య ఉండే డైనమిక్స్ అర్థం చేసుకుంటారు. తద్వారా పిల్లలలో ఆరోగ్యకరమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యం పెరుగుతుంది.

• **ఆపోహలు తగ్గించడం:** ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అలవాట్లు ఉన్న స్నేహితులకు మద్దతు ఇవ్వడం లేదా ఆరోగ్యపరమైన ఇబ్బందుల నుంచి బయటకు రావడానికి ప్రయత్నించే వాళ్ళను వెక్కిరించకుండా వాళ్ళ ప్రయత్నాలకు మద్దతు పలకడం వంటివి చేయడం దీనికి ఉదాహరణలు.

• **వివాదాల పరిష్కారంపై రోల్ ప్లే:** విద్యార్థులు కొన్ని సందర్భాలు ఎంచుకుని రోల్ ప్లే చేస్తారు (ఉదా: ఎలక్షన్స్ లో తన తోటి స్నేహితుడికి సహాయపడని విద్యార్థి). ఈ యాక్టివిటీ వల్ల పిల్లలలో వినే ఓపిక సామర్థ్యం, చర్చించే నైపుణ్యం పెరుగుతాయి. వివాదాల పరిష్కారానికి ఇలాంటి నైపుణ్యాలు అవసరం అవుతాయి. ఇది విద్యార్థుల మధ్య పరస్పర సంబంధ నైపుణ్యాలు పెంచుతుంది; సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొనే నైపుణ్యం వస్తుంది.

• **ప్రతికూలతలు తట్టుకునే ప్రాక్టికల్ నైపుణ్యాలు:** ఇతరులను నిందించకుండా ఉండే రీతిలో, మాట్లాడేప్పుడు 'నేను ఏమనుకుంటున్నాను అంటే... ఎందుకంటే' అంటూ మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

చర్చలు:

• **వ్యక్తిగత సందర్భాలలో భావోద్వేగాలు:** క్యూ లో ఉన్నప్పుడు పక్కకు తోసేయడం వంటి సందర్భాలను ఉదాహరణగా తీసుకుని విద్యార్థులు భావోద్వేగాలను (ఉదా: కోపం, చికాకు, ఇబ్బంది) చర్చిస్తారు. అవి తమమధ్య సంబంధాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి అనేది కూడా మాట్లాడుకుంటారు. ఇతరుల ప్రవర్తన, ఆలోచనలను ఎలా అర్థం చేసుకోవాలి, సహానుభూతి ఎలా చూపాలి అనే అంశాలపై ఫెసిలిటేటర్ మార్గనిర్దేశనం చేస్తారు.

• అపోహలు, వాస్తవాలు: 'మగ పిల్లలు ఏడవకూడదు' అనేది ఒక అపోహ; భావోద్వేగాలను ప్రకటించడం అనేది ఒక ఆరోగ్యకరమైన అంశం అనేది అసలు నిజం.

• **సహాయం పరంగా సంబంధాల ప్రాధాన్యత:** సంబంధాలు ఎలాంటి భావోద్వేగ మద్దతును, ప్రాక్టికల్ సహాయాన్ని అందిస్తాయి (ఉదా: స్నేహితులు ఏదైనా విషయం మీద సలహా ఇవ్వడం) అనేది విద్యార్థులు మ్యాపింగ్ ఎక్సర్ సైజు లో భాగంగా చర్చిస్తారు. మనం బాగుండడంలో వాటి పాత్ర ఏమిటనేది ఫెసిలిటేటర్ వివరిస్తారు. పాజిటివ్ సంబంధాలు ఏర్పరచుకునేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తారు.

• పోషకాహార సంబంధం సహాయ, స్నేహపూర్వక సంబంధాలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవన అలవాట్లను పెంచుతాయి.

• **అనారోగ్యకరమైన సంబంధాల లక్షణాలు:** అనారోగ్యకరమైన సంబంధాల లక్షణాలు, సంకేతాలను (ఉదా: భయం, మర్యాద లేకపోవడం) విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు. అవసరమైన మేరకు హద్దులు గుర్తించడం, అవసరం మేరకు పెద్దల సహాయం కోరడం వంటి అంశాల పరంగా ఎలాంటి వ్యూహాలు ఎంచుకోవాలనేది తెలుసుకుంటారు. మనుషుల మధ్య ఉండే అనారోగ్య పోకడలను గుర్తించి, వాటికి తగినట్టు ప్రవర్తించడానికి ఈ యాక్టివిటీ విద్యార్థులకు ఉపయోగపడుతుంది.

• **అపోహలు తగ్గించడం:** ఎలాంటి భయ సంకోచాలు లేకుండా, అవసరమైనప్పుడు, నమ్మకమైన పెద్దల నుంచి సహాయం తీసుకొనేలా పిల్లలను ప్రోత్సహించాలి.

• **స్పష్టంగా చెప్పడం vs దుందుడుకు / లొంగిపోయినట్టు ఉండే కమ్యూనికేషన్:** రోల్ ప్లే లు ద్వారా విద్యార్థులు విభిన్న రకాల కమ్యూనికేషన్ పద్ధతులను (ఉదా: బుక్ పోగొట్టుకున్న విషయాన్ని ప్రశాంతంగా చెప్పడం లేదా కోపంతో అరవడం) పోల్చుకోగలుగుతారు. స్పష్టంగా, ప్రశాంతంగా చెప్పడం అనేది ఒక సమతుల్యమైన, మర్యాదపూర్వకమైన పద్ధతి అని ఫెసిలిటేటర్ వివరిస్తారు. తమ అవసరాలను స్పష్టంగా చెప్పాలని విద్యార్థులకు బోధిస్తారు.

• **తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి & నిర్ణయాధికారం:** తోటివాళ్ళ తీర్పులకు సంబంధించిన కేస్ స్టడీలు (ఉదా: డేటింగ్ చేయమని ఒత్తిడి పెట్టడం) ఆధారంగా చర్చ జరుగుతుంది. ఇలాంటి ఒత్తిళ్ళనుం ఎలా తట్టుకోవాలి, స్వతంత్రంగా ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి అనేది పిల్లలు గ్రహిస్తారు. ఇలాంటి విషయాలలో తమ వ్యక్తిగత విలువలకు, స్వతంత్రతకు ఎలాంటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలనేది ఫెసిలిటేటర్ వివరిస్తారు. వాటిని పాటించేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తారు.

• **జీవనశైలి అలవాట్ల సంబంధం:** ఉదాహరణకు, సిగరెట్ తాగడం, భోజనం మానేయడం లేదా లేట్ గా రావడం వంటి అంశాలలో తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి ఎలా ఉంటుంది అనేది వివరించాలి.

• వివాదాల పరిష్కారాలకు సమర్ధవంతమైన వ్యూహాలు: బాడీ లాంగ్వేజి గమనించడం. శ్రద్ధగా వినడం, వివాదాల పరిష్కారానికి తగిన సూచనలు చేయడం (ఉదా: స్నేహితుడి చేసిన మోసం) వంటి అంశాలను విద్యార్థులు నేర్చుకుంటారు. ఫెసిలిటేటర్ ఆయా అంశాలపై చర్చను ప్రోత్సహిస్తూ, పిల్లలలో వివాద పరిష్కార నైపుణ్యాలను పెంచే ప్రయత్నం చేస్తారు.

కీలక ఫలితాలు:

• **ఇతరుల ఆలోచనలను అర్థం చేసుకోవడం & సహానుభూతి చూపడం:** ఇతరుల కోణం/అభిప్రాయాల మేరకు పరిస్థితులను అర్థం చేసుకోవడం అనేది విద్యార్థులు నేర్చుకుంటారు. ఇతరులతో సహానుభూతి పూర్వక, పటిష్టమైన సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడానికి ఈ యాక్టివిటీ ఉపయోగపడుతుంది.

• **స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్ & వివాద పరిష్కార నైపుణ్యాలు:** రోల్ ప్లే ల ద్వారా, విద్యార్థులు తమ అవసరాలను స్పష్టంగా ఎలా చెప్పాలనేది తెలుసుకుంటారు. అదే రీతిలో గౌరవప్రదమైన రీతిలో వివాదాలు ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి అనేది అర్థం చేసుకుంటారు. పరస్పర సంబంధాల బలోపేతానికి ఈ యాక్టివిటీ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది.

• **అనారోగ్య సంబంధాలు గుర్తించడం, పరిష్కరించుకోవడం:** అనారోగ్య సంబంధాల సంకేతాలను విద్యార్థులు గుర్తించగలుగుతారు. వాటిని ఎలా పరిష్కరించుకోవాలి, ఎవరి సహాయం ఎలా తీసుకోవాలి అనే వ్యూహాలు తెలుసుకుంటారు. ఇది వ్యక్తిగత భద్రత, సంక్షేమానికి తోడ్పడుతుంది.

• మానసిక మద్దతు దిశలో సంబంధాల ప్రాధాన్యతను గుర్తించడం: సహాయపూర్వక సంబంధాల విలువను విద్యార్థులు అర్థం చేసుకుంటారు. దీనివల్ల వాళ్ళు ఇతరులతో పాజిటివ్ సంబంధాలు ఏర్పరచుకుని, వాటిని నిర్వహించుకోగలుగుతారు. ఈ యాక్టివిటీ పిల్లలలో మానసిక పటిష్టతను పెంపొందిస్తుంది.

కీలక సందేశాలు:

• **ఇతరుల అభిప్రాయాలను అర్థం చేసుకుంటూ పటిష్టమైన సంబంధాలు ఏర్పడుతాయి:** సహానుభూతి అనేది ఇతరులతో సంబంధాలకు పునాది అనే విషయానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం వల్ల, ఇతరులతో తమ సంబంధాల పరంగా పరస్పర గౌరవం, నమ్మకం పెంచుకునే దిశగా ఇది విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది.

• **స్పష్టమైన కమ్యూనికేషన్ ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలకు కీలకం:** తమ అవసరాలను స్పష్టంగా, గౌరవ ప్రదమైన రీతిలో చెప్పాలనేది విద్యార్థులకు నేర్పించడం వల్ల, వాళ్ళు ఇతరులతో ఆరోగ్యకరమైన, సమానతతో కూడిన సంబంధాలను నిర్వహించగలుగుతారు.

• **అనారోగ్యకరమైన సంబంధాలను చర్చ, ఇతరుల సహాయం తీసుకోవడం ద్వారా పరిష్కరించుకోవచ్చు:** అనారోగ్యకరమైన సంబంధాలను ఎలా పరిష్కరించుకోవచ్చు అనేది తెలుసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులు అవసరమైనప్పుడు పెద్దల సహాయం తీసుకోగలుగుతారు. తమ వ్యక్తిగత శ్రేయస్సును కాపాడుకునే సాధికారత పొందడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

• **వివాదాల పరిష్కారానికి శ్రద్ధగా వినడం, పరిష్కారాలు ఆలోచించడం అవసరం:** శ్రద్ధగా, చురుకుగా వినడం, ఇతరులతో కలిసి సమన్వయంతో సమస్యలు పరిష్కరించుకోవడం వంటి అంశాలు అర్థం చేసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులకు సమర్థవంతంగా వివాదాలు పరిష్కరించుకునే నైపుణ్యాలు అలవడుతాయి.

• **ఆరోగ్యకరమైన సంబంధాలు ఆరోగ్యవంతమైన జీవనశైలికి సహాయం చేస్తాయి:** మంచి ఆహారం తీసుకోవడం, రెగ్యులర్ గా వ్యాయామం చేయడం, తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవడం వంటి అంశాలను ప్రోత్సహించే స్నేహితులు, కుటుంబ సభ్యులు ఉన్నప్పుడు జీవితకాలపు ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పెరుగుతాయి.

• **అపోహలు హాని చేస్తాయి, నిజాలు మేలు చేస్తాయి:** భావోద్వేగాలు, ఆరోగ్యం, సామాజిక కట్టుబాట్ల పరంగా చెలామణిలో ఉన్న హానికర అపోహలను సవాలు చేయడం ద్వారా విద్యార్థులు విజ్ఞానవంతులవుతారు; సంకోచాలు లేకుండా హేతుబద్ధమైన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.

మాడ్యూల్ 4: విలువలు & బాధ్యతాయుతమైన పౌరసత్వం

పరిచయం:

వ్యక్తిగత, రాజ్యాంగ విలువలు (ఉదా: నిజాయితీ, సమానత) వంటి అంశాలపై ప్రతిస్పందిస్తూ, భాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా తమ ప్రవర్తనను మలుచుకోవడానికి ఈ మాడ్యూల్ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది. దానికి అవసరమైన ప్రోత్సాహం అందిస్తుంది. బాధ్యతతో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, చురుకైన పౌరులుగా తమ పాత్ర నిర్వర్తించడం అనే అంశాలపై ఇది దృష్టి పెడుతుంది. విలువల ఘర్షణ వంటి అంశాన్ని పరిష్కరించుకుని, అందరితో , ముఖ్యంగా వైకల్యం బారిన పడిన వ్యక్తులతో కలిసి సహానుభూతితో పని చేసేలా ఇది విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహం ఇస్తుంది. విద్యార్థుల వ్యక్తిగతంగా చేసే పనులు, సామాజికంగా అవి చూపే ప్రభావం మధ్య సంబంధాలను విద్యార్థులు అర్థం చేసుకునేలా ఫెసిలిటేటర్ వాళ్లకు అవసరమైన మార్గనిర్దేశనం చేస్తారు. సందర్భానికి అనుగుణమైన వాస్తవిక సంఘటనలను ఉదాహరణలుగా తీసుకుని, చర్చకు వాటిని అన్వయిస్తారు. ఆయా అంశాలపై చర్చ జరిగేలా చూస్తారు.

గౌరవం, సహానుభూతి, పర్యావరణ బాధ్యత, డిజిటల్ సిటిజన్ షిప్ అనేవి ఇవ్వాల్టి ప్రపంచంలో చాల ముఖ్యమైన అంశాలని, రోజువారీ జీవితంలో ఈ విలువలు పాటించడం అవసరం అనేది విద్యార్థులు గుర్తించేలా చూస్తారు.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో పూర్తవుతుంది (దాదాపు 40-50 నిమిషాల సమయం పడుతుంది). విలువల మీద చర్చను ప్రోత్సహించే ఈ యాక్టివిటీలు వాటిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోవడానికి సహకరిస్తాయి.

యాక్టివిటీలు:

• **స్నేహితుల మధ్య విలువల సంఘర్షణ:** కొన్ని కేస్ స్టడీల (ఉదా: ఒకరిని రక్షించడానికి ఒక స్నేహితుడు అబద్ధం చెప్పడం) ఆధారంగా విద్యార్థులు వ్యక్తిగత విలువలు (ఉదా: నిజాయితీ), నిబద్ధత మధ్య ఉండే ఘర్షణలను అర్థం చేసుకుంటారు. పిల్లలలో నైతిక విలువల సంఘర్షణ పరంగా విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణిని ఈ యాక్టివిటీ పెంచుతుంది.

• **నిర్ణయాధికార చట్రపు ఎక్సర్ సైజు:** విద్యార్థులు ఒక నిర్ణయాధికార చట్రాన్ని వినియోగిస్తూ, ఆయా సందర్భాలలో తమకున్న నిర్ణయ అవకాశాలను బేరీజు వేసుకుంటారు (ఉదా: దొంగతనాన్ని చూడటం); ఆ సందర్భాలలో తగిన నిర్ణయం పరంగా తమకున్న అవకాశాలను, దాని పరిణామాలను చర్చిస్తారు. ఈ యాక్టివిటీ పిల్లలలో బాధ్యాతాయుతమైన రీతిలో నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యాలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **విలువలు, ప్రవర్తన పై చర్చ:** ఒక విద్యార్థికి మరొకరు సిగరెట్ ఆఫర్ చేయడం అనే సందర్భం ఆధారంగా, విలువలు (ఉదా: ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం) వ్యక్తుల ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి అనే అంశాన్ని విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. మరికొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలను పిల్లలు ప్రతిపాదించేలా ఫెసిలిటేటర్లు వాళ్ళను ప్రోత్సహిస్తారు. విలువల ఆధారిత నిర్ణయాల ప్రాధాన్యతను పిల్లలకు వివరిస్తారు.

• **వ్యక్తిగత అలవాట్లపై ప్రతిస్పందన:** విద్యార్థులు ఐదు వ్యక్తిగత అలవాట్లను (ఉదా: నీటిని సంరక్షించడం) గుర్తిస్తారు. అవి సమాజం మీద చూపే ప్రభావాన్ని చర్చిస్తారు. వ్యక్తిగత పనులు, పౌర బాధ్యత మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

• **వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయపడటం:** వైకల్యం ఉన్న తమ తోటి పిల్లలను ఉదాహరణలుగా తీసుకుని దానివల్ల వాళ్ళు ఎలాంటి ఇబ్బందులు పడుతున్నారు అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. వాళ్ళను అందరితో సమానంగా చూడటం, అందరిలో కలుపుకుపోవడం కోసం ఏమేం చేయాలి అనేది మాట్లాడుకుంటారు. ఇది పిల్లలలో సహానుభూతిని, అడ్వకసీ నైపుణ్యాలను పెంచుతుంది.

• **టెక్నాలజీని బాధ్యతాయుతంగా వాడటం:** సైబర్ బెదిరింపులు, ఆన్ లైన్ లో పుకార్లు వ్యాప్తి చేయడం లేదా వ్యక్తిగత సమాచారం షేర్ చేయడం వల్ల కలిగే పరిణామాలను పిల్లలు చర్చిస్తారు. ఈ డిజిటల్ ప్రపంచంలో దయాగుణం, బాధ్యత, గౌరవం వంటి విలువలకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను తెలుసుకుంటారు.

చర్చలు:

• **స్నేహితుల మధ్య విలువల సంఘర్షణ:** నిజాయితీ వంటి ఒక విలువ, నిబద్ధత వంటి మరో విలువతో ఘర్షణ పడే సందర్భాలను విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. వాటి పరిణామాలను ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు. నైతిక విలువల సంఘర్షణ ఉన్నపుడు ఎలా బయటికీ రావాలి, ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవచ్చు అనే అంశాలలో ఈ యాక్టివిటీ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది.

• **బాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు తీసుకునే ప్రక్రియలు:** ఒక నిర్ణయాధికార చట్రాన్ని వినియోగిస్తూ, విద్యార్థులు నిర్ణయాల దశల ప్రక్రియలను చర్చిస్తారు (ఉదా: అవకాశాలు గుర్తించడం, ఫలితాలు బేరీజు వేసుకోవడం). తద్వారా దొంగతనం చేయడాన్ని చూడటం వంటి సందర్భాలలో తాము ఏం చేయాలనేదానిపై తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోగాలుతారు. ఇది పిల్లలలో విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించే తీరును ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **విలువల మీద ప్రవర్తనల ప్రభావం;** సిగరెట్ తాగడం వంటి దురలవాట్లు ఆరోగ్యం, బాధ్యత మీద చూపే ప్రతికూల ప్రభావాన్ని విద్యార్థులు విశ్లేషిస్తారు. ఇలాంటి చెడు ప్రవర్తన, అలవాట్లు మానుకునే తీరుని (ఉదా: సున్నితంగా తిరస్కరించడం) ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు; విలువల ఆధారంగా మంచి నిర్ణయాలు ఎలా తీసుకోవాలి అనేది చెబుతారు.

• **వనరులు వ్యర్థం చేయడాన్ని తగ్గించడం;** నీటిని, ఆహారాన్ని వృధా చేయడం వంటి చెడు అలవాట్ల వల్ల కలిగే సామాజిక ప్రభావాలను (ఉదా: వనరుల కొరతకు దారితీయడం) విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. వనరుల సుస్థిర వినియోగం కోసం చేపట్టవలసిన చిన్న చిన్న చర్యలను (ఉదా: నీరు వృధా కాకుండా కుళాయి కట్టేయడం) ఫెసిలిటేటర్లు సూచిస్తారు.

• **వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయపడటం, సమానత పాటించడం:** ఒక కేస్ స్టడీ ఆధారంగా, వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులు, తోటి పిల్లలు ఎదుర్కునే సమస్యలను విద్యార్థులు చర్చిస్తారు; అలాంటి వాళ్ళకు ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండే చర్యలు (ఉదా: అందుబాటు సౌకర్యాలు) సూచిస్తారు. సమానత అనేది రాజ్యాంగబద్ధమైన విలువ అని ఫెసిలిటేటర్లు పిల్లలకు వివరిస్తారు.

• **ఆన్ లైన్ ప్రవర్తనలో విలువలు పాటించడం:** విద్యార్థులు కొన్ని రకాల ఆన్ లైన్ అనుభవాలను పంచుకుంటారు. నిజాయితీ, గౌరవం, సహానుభూతి చూపడం వంటి విలువల పరంగా ఆ అనుభవాలు ఎలా ఉన్నాయనేది చర్చిస్తారు. డిజిటల్ చర్యలు నిజజీవితంలో చూపే ప్రభావాన్ని కూడా విశ్లేషిస్తారు.

కీలక ఫలితాలు:

• **వ్యక్తిగత విలువలు, పౌర విలువలపై ప్రతిస్పందిస్తారు:** పిల్లలు తాము పాటించాల్సిన వ్యక్తిగత విలువలను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకుంటారు. న్యాయం, నైతికత వంటి విలువలు పౌర విలువలతో ఎలా మమేకం అవుతాయి అనేది తెలుసుకుంటారు.

• **తెలివైన రీతిలో, బాధ్యతాయుతంగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు:** నిర్దిష్టమైన ఎక్సర్ సైజుల ద్వారా, విద్యార్థులు మంచి నిర్ణయాలు తీసుకునే నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు. వాటి దీర్ఘకాలిక పరిణామాలపై వాళ్ళకు అవగాహన ఉంటుంది. వాళ్ళలో బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన పెరుగుతుంది.

• **సమానత, అందరినీ కలుపుకోవడం వంటి విలువలు పాటించే ప్రవర్తన ప్రదర్శిస్తారు:** అందరినీ, ముఖ్యంగా వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులను, కలుపుకుపోయే స్వభావాన్ని పిల్లలు పెంచుకుంటారు; సమానతతో కూడిన సమాజ రూపకల్పనకు ఇది సహాయం చేస్తుంది.

• **విమర్శనాత్మకఆలోచనా ధోరణి, సమస్యలు పరిస్కరించుకునే నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు:** విలువల మధ్య సంఘర్షణ, సామాజిక అంశాలను విశ్లేషించడం ఆసరాగా, విద్యార్థులలో విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణి పెరుగుతుంది; సమస్యలకు పరిష్కారాలు చూపడం

అలవాటవుతుంది. చురుకైన, భాధ్యతాయుతమైన పౌరులుగా ఎదగడానికి సంసిద్ధులవుతారు.

• **డిజిటల్ బాధ్యత ప్రదర్శిస్తారు:** ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో విలువలను ఎలా పాటించాలి అనేది విద్యార్థులు అర్థం చేసుకుంటారు. డిజిటల్ ప్రదేశంలో సురక్షితమైన, భాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన చూపుతారు.

కీలక సందేశాలు:

• **వ్యక్తిగత విలువలు, పౌర బాధ్యతలతో కలిసిపోవడం వల్ల సౌభ్రాతృత్వం పెరుగుతుంది:** వ్యక్తిగత స్థాయిలో చేసే పనులను సామాజిక ప్రయోజనాలకు ముడిపెట్టి చూడటం అనేది విద్యార్థులలో భాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తుంది; ఇది సామాజిక సౌభ్రాతృత్వం పెరగడానికి సహాయపడుతుంది.

• **భాధ్యతాయుతమైన నిర్ణయాలు దీర్ఘకాలిక సామాజిక మార్పులకు బాటలు వేస్తాయి:** తాము తీసుకునే నిర్ణయాల పరిణామాలపై అవగాహన పెరగడం వల్ల పిల్లలు తమ వ్యక్తిగత ప్రయోజనాలతో పాటు సామాజిక ప్రయోజనాలు ఉండేలా తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు.

• **వైకల్యం ఉన్న వ్యక్తులకు సహాయం సామాజిక వికాసాన్ని బలోపేతం చేస్తుంది:** అందరినీ కలుపుకుపోవడం అనేది సమానతను పెంచుతుంది; సామాజిక శ్రేయస్సుకు అది తోడ్పడుతుంది; హేతుబద్ధంగా ఉండేలా పిల్లలను అది ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో గౌరవం, బాధ్యత వంటివి ఆచరించడం వల్ల నమ్మకం పెరుగుతుంది:** వ్యక్తులుగా ఎదురెదురుగా ఉన్నప్పుడు ఎలాంటి విలువలు పాటిస్తామో అవే విలువలను డిజిటల్ చర్యలలోనూ చూపడం వల్ల పరస్పర నమ్మకం మరింత పెరుగుతుంది.

మాడ్యూల్ 5: లింగ సమానత్వం

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ విద్యార్థులను లింగ (జెండర్) ఆధారిత మూస ఆలోచనా ధోరణులు, వివక్ష, హింస వంటి వాటిని సవాలు చేసేలా చేస్తుంది; లింగ పరమైన పాత్రలను సానుకూల రీతిలో అర్థం చేసుకోవడంలోనూ, సామాజిక నియమాలను విమర్శనాత్మక దృష్టికోణంలో చూడటంలోనూ విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది. లింగం ఆధారంగా కుటుంబ స్థాయిలో ఉండే అసమాన పాత్రలు, సంబంధిత హింస వంటి అంశాలకు పరిష్కారాలు చూపుతుంది. విద్యార్థులను సమానత కోసం పాటుపడేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. ఫెసిలిటేటర్లు తమ వంతుగా అందరినీ కలుపుకుపోయే భాష వాడాలి; విద్యార్థుల అనుభవాలను సున్నితంగా చూడాలి; చర్చలు గౌరవప్రదంగా, సాధికారిత అందించే దిశగా జరిగేలా చూడాలి.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (దాదాపు 40-50 నిమిషాల సమయంలో) పూర్తయ్యేలా రూపొందించబడింది. లింగ సంబంధిత అంశాలను సవివరంగా చర్చించడానికి యాక్టివిటీలు వీలు కల్పిస్తాయి.

యాక్టివిటీలు:

• **సెక్స్ & లింగం చర్చ:** పుట్టుక/జీవ సంబంధిత (బయోలాజికల్) సెక్స్, సామాజికంగా నిర్మితమైన లింగ భావన (జెండర్) మధ్య ఉండే తేడాలను వివరించే ఒక పట్టిక ను ఉపయోగిస్తూ, ఫెసిలిటేటర్లు లింగ ఆధారిత మూస ఆలోచన ధోరణులపై (ఉదా: మహిళలు పిల్లల సంరక్షకులు అనేది) చర్చను ఫెసిలిటేట్ చేస్తారు. విద్యార్థులు చర్చలో భాగంగా లింగ ఆధారిత లక్షణాలను గుర్తిస్తారు. వాటికీ సంబంధించి చెలామణిలో ఉన్న అపోహలను సవాలు చేసేలా అవగాహన పెంచుకుంటారు.

• **వాస్తవిక జీవితంలో ఉండే ఉదాహరణలు ఈ చర్చ కోసం వాడాలి;** ఉదాహరణకు ఆడ పిల్లలు ఆటలలో ప్రతిభ చూపడం, మగ పిల్లలు వంట చేయడం నేర్చుకోవడం వంటివి. ఇలాంటి ఉదాహరణల వల్ల చర్చను అర్థం చేసుకోవడం, ఆయా అంశాలకు కనెక్ట్ కావడం పిల్లలకు సులువవుతుంది.

• **లింగ ఆధారిత పాత్రలు & వివక్ష – విశ్లేషణ:** పని, విశ్రాంతికి సంబంధించిన లింగ ఆధారిత పాత్రలను పోలుస్తూ విద్యార్థులు ఒక పట్టిక తయారుచేస్తారు. (ఉదా: వంట అనేది 'ఆడవాళ్ళ పని' x ఆటలు 'మగవాళ్ళవి). ఇందులోని అంశాల ఆధారంగా వివక్ష ఎలా కొనసాగుతుంది అనేదానిపై చర్చిస్తారు. ఈ క్రమంలో పిల్లలకు ఆయా స్థాయిలలో ఉండే అసమాన పాత్రలపై అవగాహన పెరుగుతుంది.

తమ కుటుంబాలు, తమ కమ్యూనిటీ స్థాయిలో అలాంటి వివక్ష ఎలా కొనసాగుతుంది అనేదానికి సంబంధించి పిల్లలు తమ అనుభవాలు పంచుకునేలా వాళ్ళను ప్రోత్సహించాలి.

• **మీడియా ప్రచార రూపాలను సృష్టించడం:** లింగ ఆధారిత మూస ఆలోచనా ధోరణులను సవాలు చేయడానికి పనికి వచ్చే (ఉదా: మగవాళ్ళు వంట చేయడం, ఆడవాళ్ళు నాయకులుగా మారడం వంటి సందేశాలతో) విభిన్న రకాల పోస్టర్లు లేదా స్కిట్స్ వంటి మీడియా రూపాలను విద్యార్థులు గ్రూపులలో తయారుచేస్తారు. లింగ సమానత పరంగా ఈ యాక్టివిటీ పిల్లలలో సృజనాత్మక అడ్వకేసీని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆయా అంశాలపై అవగాహన పెంచడానికి ఈ పోస్టర్లను స్కూల్ స్థాయిలోనూ, కమ్యూనిటీ స్థాయిలోనూ ప్రదర్శించవచ్చు.

• **గౌరవ ప్రదమైన హోదా & వివక్షపై రోల్ ప్లే:** లింగ ఆధారిత గౌరవ హోదాలకు సంబంధించి (ఉదా: బయటికి వెళ్ళే స్వేచ్ఛ) చేసే 'అడుగు ముందుకు/ అడుగు వెనక్కు (స్టెప్ ఫార్వార్డ్/ స్టెప్ బ్యాక్)' అనే యాక్టివిటీని విద్యార్థులు చేస్తారు. లింగ వివక్ష అసమానతలను ఈ యాక్టివిటీ ఎత్తిచూపుతుంది. ఇలాంటి వివక్షకు గురయ్యే వాళ్ళ పట్ల సహానుభూతిని పెంచుతుంది.

• ఈ యాక్టివిటీ చేసే సమయంలో గ్రామీణ, పట్టణ సందర్భాలను ఉదాహరణలుగా తీసుకోవాలి. ఇలా చేయడం వల్ల లింగ వివక్ష ఎక్కడైనా ఉండే అవకాశం ఉన్నదని విద్యార్థులు అర్థం చేసుకుంటారు.

• **లింగ ఆధారిత వివక్ష, హింస పై కేస్ స్టడీలు:** విద్యార్థులు గ్రూపులలో కొన్ని సందర్భాలను (ఉదా: డ్యాన్స్ చేయాలని ఒక అబ్బాయిని ఏడిపించడం) చర్చిస్తారు; లింగ వివక్ష, హింస వంటి సమస్యలు ఎదుర్కొన్నప్పుడు ఏం చేయాలనేది పరిష్కారాలు సూచిస్తారు; తల్లిదండ్రులు, అధికారుల దృష్టికి వాటిని తీసుకెళ్ళాల్సిన అవసరం పిల్లలకు అర్థమవుతుంది.

• బాధితులకు ఇరుగుపొరుగు వాళ్ళు సహాయం చేసే ఉదంతాలను ఈ యాక్టివిటీ కోసం ఉదాహరణలుగా తీసుకోవాలి. దీనివల్ల భద్రత, సురక్షత అందించే విషయంలో ప్రతి ఒక్కరికీ పాత్ర/బాధ్యత ఉంటుందనే విషయం విద్యార్థులకు అర్థమవుతుంది.

చర్చ:

• **సెక్స్ & లింగం మధ్య తేడాలు:** జీవ సంబంధిత (బయోలాజికల్) సెక్స్, సామాజికంగా నిర్మితమైన లింగ భావన (జెండర్) మధ్య ఉండే తేడాలను విద్యార్థులు గుర్తించగలుగుతారు. 'మగవాళ్ళు బలవంతులు'. 'ఆడవాళ్లకు సహాయం అవసరం' వంటి మూస ఆలోచన ధోరణులు తప్పని తెలుసుకుంటారు. ఇలాంటి ఆలోచనలు తప్పని పిల్లలు గుర్తించేలా ఫెసిలిటేటర్లు చేస్తారు; పిల్లలలో విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణిని ప్రోత్సహిస్తారు. లింగ ఆధారిత అంచనాలు కాలాన్ని బట్టి, సంస్కృతులను బట్టి మారుతూ ఉంటాయని పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చేస్తారు.

• **ఇంటి పనులు, విశ్రాంతి సమయాలలో లింగపరమైన పాత్రలు:** లింగపరమైన పాత్రల వల్ల (ఉదా: ఆడవాళ్ళు వంట పని చేయడం, మగవాళ్ళు ఉద్యోగాలు చేయడం వంటివి) అసమానతలు ఎలా కొనసాగుతాయి అనేది విద్యార్థులు విశ్లేషిస్తారు. సమాన భాగస్వామ్యం (ఉదా: పనులు, బాధ్యతలు పంచుకోవడం) వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు చర్చిస్తారు. అందరినీ సమానంగా చూడాలన్న అవగాహన పెరగడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. సమాన పాత్ర ఉంటే పనులలో ఒత్తిడి తగ్గే తీరు, కుటుంబ సభ్యుల మధ్య సంబంధాలు మెరుగయ్యే తీరు వంటి అంశాలపై చర్చను ప్రోత్సహించాలి.

• **మూస ఆలోచనా ధోరణులలో మీడియా పాత్ర:** మూస ఆలోచన ధోరణులను (ఉదా: మహిళలు హోం మేకర్స్ వంటివి) మీడియా ఎలా బలోపేతం చేస్తుంది అనేదాన్ని విద్యార్థులు చర్చిస్తారు; లింగ సమానతతో కూడిన ఉదాహరణలు (ఉదా; మగవాళ్ళు పిల్లల బాగోగులు చూసుకోవడం వంటివి) గుర్తిస్తారు. మీడియాలో ప్రసారమయ్యే వాటిని విమర్శనాత్మకంగా ఎలా చూడాలి అనేది ఫెసిలిటేటర్లు వివరించాలి. వీటికి సంబంధించి చిన్న చిన్న వీడియో క్లిప్స్ లేదా బొమ్మలు చూపాలి.

• **లింగ ఆధారిత గౌరవ హోదా & వివక్ష:** 'అడుగు ముందుకు/ అడుగు వెనక్కు (స్టెప్ ఫార్వార్డ్/ స్టెప్ బ్యాక్)' అనే యాక్టివిటీ కొన్ని రకాల గౌరవ మర్యాదలు (ఉదా: అబ్బాయిలు ముందుకు పోవడం), కొన్ని రకాల వివక్ష (అమ్మాయిలపై నియంత్రణలు)ను హైలైట్ చేస్తుంది. వీటికి పరిష్కారాలు, సమానత అవసరంపై చర్చను ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ చర్చలోని అంశాలను బాలల హక్కులు, రాజ్యాంగ, చట్టపర అంశాలకు ముడిపెట్టి ఫెసిలిటేటర్లు విద్యార్థులకు వాటిని వివరిస్తారు.

• **లింగ ఆధారిత హింస నివారణకు పరిష్కారాలు:** ఆయా రకాల హింస నివారణకు పరిష్కారాలను (ఉదా: పోలీసులకు ఫిర్యాదు చేయడం, కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవడం వంటివి) విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు. హెల్ప్ లైన్, చట్టబద్ధ రక్షణలు వంటి సహాయ వ్యవస్థలు/ ఏర్పాట్లను, సాధికారతతో కూడిన చర్యలను చర్చిస్తారు. జాతీయ స్థాయి హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు అయిన **1098 (చైల్డ్ లైన్), 181 (మహిళల హెల్ప్ లైన్)** వంటి సహాయ ఏర్పాట్లను ఫెసిలిటేటర్లు పిల్లలకు తెలియచేస్తారు.

కీలక ఫలితాలు:

• **లింగపరమైన మూస ఆలోచనలు అర్థం చేసుకుని, సవాలు చేయడం:** లింగపరమైన పాత్రలు సామాజికంగా నిర్మించబడ్డాయనే విషయాన్ని పిల్లలు తెలుసుకుంటారు. మూస ఆలోచనా ధోరణులను ప్రశ్నిస్తూ, సమానతతో కూడిన ఆలోచనా ధోరణులను ప్రోత్సహించే తీరును నేర్చుకుంటారు.

• **వివక్షలో లింగపరమైన పాత్రల ప్రభావాన్ని విశ్లేషించడం;** లింగపరమైన పాత్రలు ఏ రీతిలో అసమానతలు పెంచుతాయి అనేది అర్థం చేసుకున్న విద్యార్థులు తమ కమ్యూనిటీ స్థాయిలో సమానతను పెంచే ఆలోచనలు, ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

• **లింగపరమైన హింసను ఎదుర్కునే వ్యూహాలు రూపొందించడం:** హింసను ఎదుర్కోవడానికి గాను ఫిర్యాదులు చేయడం, సహాయం తీసుకోవడం, అడ్వకసీ వంటి నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు నేర్చుకుంటారు. ఇది వాళ్ళలో భద్రత, సాధికారతను పెంచుతుంది.

• **లింగ సమానతతో కూడిన ప్రవర్తనలు ప్రోత్సహించడం:** సృజనాత్మక కార్యక్రమాల ద్వారా విద్యార్థులు సమానత ధోరణి కలిగిన రీతిలో ప్రవర్తిస్తారు; అందరినీ కలుపుకుపోయే ఆలోచనలతో ఉంటారు. అదే రీతిలో, రోజువారీ జీవన అలవాట్లలో గౌరవప్రదమైన భాష వాడటం, సానుకూలంగా ప్రవర్తించడం వంటివి చేస్తారు.

కీలక సందేశాలు:

• **లింగం (జెండర్) అనేది సామాజిక నిర్మితం:** మూస ఆలోచనా ధోరణులను ఎదుర్కోవడం సాధ్యం: లింగపరమైన పాత్రలు స్థిరమైనవి కావని స్పష్టంగా అర్థమయ్యేలా చెప్పడం వల్ల, అసమానతలను ప్రశ్నించడానికి, తగిన మార్పులు తీసుకురావడానికి విద్యార్థులకు అవసరమైన ప్రోత్సాహం అందుతుంది. "రోజువారీ అలవాట్లలో చిన్న చిన్న మార్పులతోనే ఒక పెద్ద మార్పుకు అడుగుపడుతుంది"

• **సమాన భాగస్వామ్యం - లింగపరమైన తేడా లేకుండా అది అందరికీ ప్రయోజనం:** పాత్ర, బాధ్యతలు పంచుకునే ఆలోచన ధోరణి వల్ల (ఉదా: మగవాళ్ళు కూడా ఇంటి పనులు చేయడం వంటివి) అందరి జీవనం మెరుగుపడేలా చేస్తాయి. సమానతను పెంచుతాయి; "సమానత వల్ల కుటుంబానికి, కమ్యూనిటీకి, దేశానికి ప్రయోజనం".

• **లింగపరమైన హింసకు లేదు ఎలాంటి అంగీకారం – అందరికీ అందుబాటులో అవసరమైన సహాయం:** లింగపరమైన హింసకు ఏ మాత్రం తావులేదని, దానిని ఎదుర్కోవడానికి (హెల్ప్ లైన్ వంటి) సహాయ వ్యవస్థలు అందుబాటులో ఉన్నాయని బలంగా చెప్పడం విద్యార్థులకు ఒక రకమైన బలాన్ని అందిస్తుంది; వాళ్ళు అవసరమైనప్పుడు సహాయం ఆడగగలుగుతారు; భద్రత, సురక్షత కోసం అడ్వకసీ ప్రయత్నాలు చేస్తారు. "ఎలాంటి భయం, హాని లేకుండా ప్రతి ఒక్కరికీ స్వేచ్ఛగా జీవించే హక్కు ఉన్నది"

మాడ్యూల్ 6: పోషకాహారం, ఆరోగ్యం & పారిశుద్ధ్యం

పరిచయం:

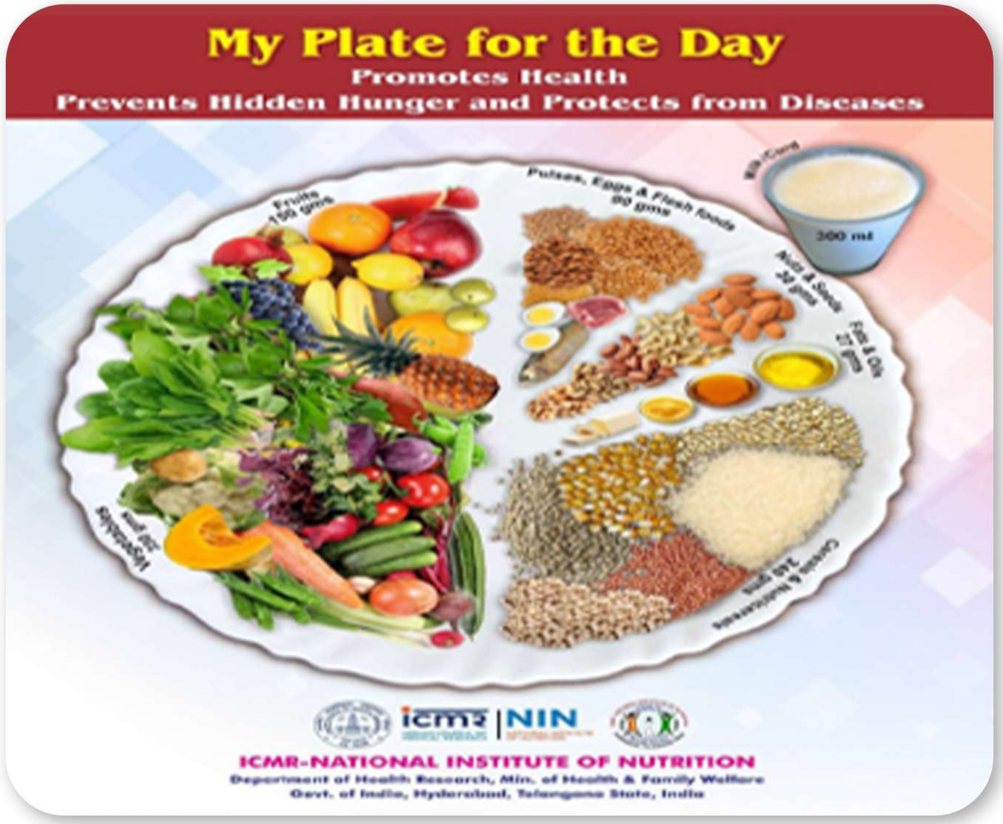
కౌమార బాలల ఎదుగుదల, అభివృద్ధి పరంగా పోషకాహారం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పారిశుద్ధ్యం ప్రాధాన్యతను ఈ మాడ్యూల్ వివరిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఎదుగుదల ఎక్కువగా ఉండే యుక్త వయసులో ఇవి ఎంత అవసరం అనేది తెలియచేస్తుంది. సమతుల్య ఆహారం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులు, సంబంధిత ప్రభుత్వ పథకాలు (ఉదా: స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్) వంటి అంశాలను విద్యార్థులకు పరిచయం చేస్తుంది. ఆయా అంశాలపై వాళ్ళలో స్వీయ అవగాహనను, విమర్శనాత్మక ఆలోచనను పెంచుతుంది. ఈ అంశాలను పిల్లలు తమకు అన్వయించుకునే రీతిలో ఫెసిలిటేటర్లు కొన్ని ప్రాక్టికల్ ఉదాహరణలు (ఉదా: స్థానిక ఆహారం) ఆధారంగా వాటిని వివరిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆహార అలవాట్లు పాటించేలా పిల్లలను ప్రోత్సహిస్తారు.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీని కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ లో (40-45 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసేలా రూపొందించడం జరిగింది; స్కూల్ షెడ్యూల్ లోనే వీటిని పూర్తి చేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

• **సమతుల్య ఆహారంపై చర్చ:** విభిన్న రకాల ఆహార కేటగిరీలను (ఉదా: తృణ ధాన్యాలు, ప్రోటీన్లు), వాటి పాత్రని వివరించడానికి ఫెసిలిటేటర్లు 'ఆహార పిరమిడ్' బొమ్మ వాడుతారు. విద్యార్థులు సమతుల్య ఆహార ప్రాధాన్యతను చర్చిస్తారు. వృద్ధి, శక్తి అవసరాలకు, పోషకాహారానికి మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రీసర్చి (ICMR.) రూపొందించిన 'నా రోజువారీ ఆహారం" అనే బొమ్మ మనుషులకు ప్రతిరోజు ఎంత శక్తి అవసరం అవుతుంది, దానికోసం ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి అనేది వివరిస్తుంది. వయసులో ఉన్న ఒక వ్యక్తికి సగటున 2000 కిలో కేలరీల శక్తి అవసరం అవుతుంది. వయసు, చేసే పనులు, ఆరోగ్య పరిస్థితి బట్టి – తగినంత శక్తిని – రకరకాల తృణ ధాన్యాలు, పప్పు ధాన్యాలు, కూరగాయలు, పండ్లు, పాలు, నట్స్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు పదార్థాలు – సరైన పాళ్ళలో కలిపి ప్రతి రోజు తీసుకుంటే అంత శక్తి శరీరానికి అందుతుంది. (దయచేసి, ICMR – NIN రూపొందించిన 'నా రోజువారీ ఆహారం" అనే బొమ్మ చూడండి)



• **వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై సంజ్ఞలతో కూడిన ఆటలు:** విద్యార్థులు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (ఉదా: చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వంటివి)కు సంబంధించి సంజ్ఞలతో కూడిన కొన్ని ఆటలు ఆడుతారు. ఎవరు ఏం చేయాలనేదానికోసం చిట్టీలు వేసుకుంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఎదుటివాళ్ళ చర్యలు ఏమిటనేది ఊహిస్తారు. వినోదభరితమైన ఈ ఆట ద్వారా పిల్లలకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్ల ప్రాధాన్యత ఏమిటనేది తెలుస్తుంది. ఒకరిని చూసి ఒకరు నేర్చుకునే తత్వానికి ప్రోత్సాహం అందుతుంది.

• **ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం Vs అనారోగ్యకరమైన ఆహారంపై క్విజ్:** ఈ క్విజ్ ఆటలో ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం (ఉదా: తృణ/చిరు ధాన్యాలు), అనారోగ్యకరమైన ఆహారం (స్ట్రీట్ ఫుడ్) మధ్య ఉండే తేడాలను వివరించే వాస్తవాల పట్టికను ఉపయోగిస్తారు. విద్యార్థులు తమకున్న ఆహార అవకాశాలను చర్చిస్తారు; ఇది ఆరోగ్య అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

లేబుల్స్ చదివే ఎక్సర్ సైజు – ఫెసిలిటేటర్లకు సత్వర సూచనల మార్గదర్శిని

ఉద్దేశం: ఆహార పదార్థాల మీద ఉండే లేబుల్స్ లో విషయాలు చదువుతూ, తద్వారా మంచి ఆహారం ఎంచుకునేలా చేయడం
మెటీరియల్: ఖాళీ ఆహార ప్యాకెట్లు (ఆరోగ్యకరమైనవి, కొద్దిగా తక్కువ ఆరోగ్యకరమైనవి), ప్రింటెడ్ సాంపిల్ లేబుల్, మార్కర్లు.
ప్రక్రియలు:

1. వార్మ్ అప్ (5 నిమిషాలు): ఏవైనా స్నాక్స్ కొంటున్నప్పుడు ముందుగా వాళ్ళు ఏం గమనిస్తారు అనేది పిల్లలను అడగాలి; లేబుల్స్ ప్రాధాన్యతను వివరించాలి.

2. లేబుల్ అంశాలను వివరించడం: (5–7 నిమిషాలు): పేరు, ఎప్పటిలోగా వాడాలి (ఎక్స్పైరీ డేట్), ఆ ఆహారంలో ఏమేం ఉన్నాయి, పోషకాహార సమాచారం, FSSAI లోగో, ఎంతమందికి సరిపోతుంది వంటి వివరాలు.

3. గ్రూపు యాక్టివిటీ (10 నిమిషాలు): ఎప్పటిలోగా వాడాలి (ఎక్స్పైరీ డేట్) తెలుసుకోవడం, ఆ ఆహారంలో ఉన్న తొలి మూడు కీలక మూలకాలు, చక్కెర మోతాదు, ఆది అప్పుడప్పుడు తినేదా, ట్రీట్ గా తినేదా అనే అంశాలపై గ్రూపులలో చర్చించేలా చేయాలి.

4. చర్చ (5 నిమిషాలు): గ్రూపులలో తెలుసుకున్న అంశాలను పంచుకునేలా చేయాలి. ఆ ఆహారం తీసుకుంటే కలిగే లాభ నష్టాలను వివరించాలి. మూలకాలు తక్కువగా ఉండటం, ఉప్పు, చక్కెర, కొవ్వు వంటివి తక్కువగా ఉండటం వంటి అంశాలు మంచి ఆహారమని వివరించాలి.

5. **క్విజ్ & ప్రమాణం (3 నిమిషాలు):** ఇది నిజం/అబద్ధం అనేది చెప్పే ఒక సింపుల్ ఆట. తరువాత 'నేను ఏదైనా స్నాక్ కొనాలనుకున్నప్పుడు ముందుగా దాని లేబుల్ చెక్ చేస్తాను' అనే ప్రమాణం చేయించాలి.
సూచన: ఈ ప్రక్రియలను పిల్లలు ఆనందించే రీతిలో నిర్వహించాలి. ఎవరినీ ఏ రీతిలోనూ తప్పుపట్టకూడదు. వీటిని 'ఈ రోజుకు నా ఆహారం" అనే సందేశమున్న బొమ్మలోని అంశాలకు కలిపి వివరించే ప్రయత్నం చేయాలి.

FSSAI ఏం చెబుతుంది అంటే –

స్కూళ్ళ దగ్గర జంక్ ఫుడ్ వద్దు
జంక్ ఫుడ్ అంటే..
కొవ్వు, ఉప్పు, చక్కెర ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు – ఉదా: చిప్స్, ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్, కోల్డ్ డ్రింక్స్, కేకులు/పేస్ట్రీలు వంటివి
సూత్రం ఏమంటే....
స్కూల్ గేటుకు 50 మీటర్ల దూరంలో ఎలాంటి జంక్ ఫుడ్ అమ్మకుండా చూడాలి; వాటి ప్రచారం లేకుండా చేయాలి.
ఎందుకు?
పిల్లలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి; చెడు ఆహార అలవాట్లు దూరం చేయడానికి

మనం ఏం చేయవచ్చు?

• స్కూలులో పోస్టర్లు పెట్టాలి

• అమ్మేవాళ్లకు, తల్లిదండ్రులకు, క్యాంటీన్ వాళ్ళకు పై సూత్రం పాటించమని చెప్పాలి

ఆరోగ్యకరమైన పరిసరాలు – ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు

పారిశుద్ధ్యంపై క్విజ్: ఇందులో భాగంగా విద్యార్థులు గ్రూపులుగా కొన్ని కేస్ స్టడీలని చర్చిస్తారు (ఉదా: సరైన రీతిలో పారిశుద్ధ్యం పాటించని ఒక కుటుంబం); వ్యాధుల వ్యాప్తిని నివారించడానికి పాటించాల్సిన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులను సూచిస్తారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పద్ధతులు, సామాజిక ఆరోగ్యానికి మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

రక్తహీనత (అనీమియా)కు కారణాలు- వాటి నివారణ పై చర్చ: ఈ చర్చలో విద్యార్థులు రక్తహీనతకు కారణాలు ఆలోచిస్తారు (ఉదా: ఐరన్ లోపం). నివారణ చర్యలు ఏమిటి అనేది మాట్లాడుతారు (ఉదా: ఐరన్ బాగా ఉన్న ఆహారం, అదనపు పోషకాలు తీసుకోవడం వంటివి). కౌమార/ యుక్త వయసులో అభివృద్ధి పరంగా దీనికి ప్రాధాన్యత ఉందనేది తెలుసుకుంటారు.

ప్రభుత్వ పథకాలు – ప్రజెంటేషన్: వారం వారం అందించే ఐరన్ - ఫోలిక్ ఆసిడ్ సప్లిమెంట్లు లేదా జాతీయ నులి పురుగుల నియంత్రణ దినోత్సవం (నేషనల్ డీ వార్మింగ్ డే) వంటి ప్రభుత్వ పథకాలు/ కార్యక్రమాల గురించి గ్రూపులలో చర్చించి, కీలక అంశాలను ప్రజెంట్ చేస్తారు. ఈ పథకాలు/కార్యక్రమాల ప్రయోజనాలను, వాటిలో విద్యార్థుల భాగస్వామ్య ప్రాధాన్యతపై మాట్లాడుతారు.

చర్చలు:

సమతుల్య ఆహారంలో ఆయా ఆహార కేటగిరీల పాత్ర: చిరుధాన్యాలు శక్తినిచ్చే తీరు, ప్రోటీన్లు ఎదుగుదలకు తోడ్పడే తీరు, పండ్ల ద్వారా విటమిన్లు అందే తీరు వంటి అంశాలను విద్యార్థులు ఆహార పిరమిడ్ ఆధారంగా చర్చిస్తారు. కౌమార వయసు పిల్లలకు పోషకాలు, సమతుల్య పోషకాహారం ఎంత అవసరం అనేది ఫెసిలిటేటర్లు వివరిస్తారు.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్ల ప్రాధాన్యత: సంజ్ఞలతో కూడిన ఆటల ద్వారా చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం వంటి అలవాట్లు, వ్యాధుల నివారణలో వాటి పాత్రను విద్యార్థులు తెలుసుకుంటారు. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ఆరోగ్యం మధ్య ఉండే సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం Vs అనారోగ్యకరమైన ఆహారం అవకాశాలు: ఈ క్విజ్ ఆటలో తృణ/చిరు ధాన్యాలు వంటివి జంక్ ఫుడ్ కంటే ఎందుకు మంచిది అనే అంశాలపై చర్చను ఈ క్విజ్ ప్రోత్సహిస్తుంది. ఆహార అలవాట్లపై మీడియా ప్రభావం ఎలా ఉంటుంది అనేది పిల్లలు తెలుసుకోగలుగుతారు. మంచి ఆహారం తీసుకునేలా వాళ్లకు తగిన ప్రేరణ అందుతుంది.

వ్యాధుల వ్యాప్తి నియంత్రణకు పారిశుద్ధ్య పద్ధతులు: ఒక కేస్ స్టడీ ఆధారంగా, విద్యార్థులు పారిశుద్ధ్య నిర్వహణకు సంబంధించి మంచి పరిష్కారాలు (ఉదా: నీటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం) సూచిస్తారు. ఆరోగ్యంపై అవి చూపే ప్రభావాలను చర్చిస్తారు. వ్యక్తిగత అలవాట్లు, సామాజిక శ్రేయస్సుకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

రక్తహీనతకు కారణాలు, నివారణ: రక్తహీనతకు కారణమయ్యే ఆహార లోపాలు (ఉదా: ఐరన్ ఉన్న ఆహారం తక్కువగా తీసుకోవడం), పర్యావరణ పారిశుద్ధ్య లోపాలు (ఉదా: పురుగుల వ్యాప్తి) వంటివి విద్యార్థులు వివరంగా తెలుసుకుంటారు. అదనంగా ఐరన్ ఉండే పోషకాలు తీసుకోవడం, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినడం దీనికి పరిష్కారం అని గ్రహిస్తారు. మంచి ఆరోగ్యానికి అనువైన చర్యలు చేపట్టడానికి ఉత్సాహం చూపుతారు.

ప్రభుత్వ ఆరోగ్య పథకాల ప్రయోజనాలు: పారిశుద్ధ్యం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ప్రజల ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడంలో స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ వంటి కార్యక్రమాలు ఎలా తోడ్పడుతాయనేదానిపై విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. ఇలాంటి కార్యక్రమాలలో (ఉదా: స్కూలు శుభ్రపరిచే కార్యక్రమాలు) తాము పాల్గొనే అవకాశాలు తెలుసుకుంటారు. ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలలో పౌరుల భాగస్వామ్యం పెరగడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

కీలక ఫలితాలు:

సమతుల్య ఆహారం అనే భావనను అర్థం చేసుకోవడం: తమ ఎదుగుదల, అభివృద్ధిలో విభిన్న రకాల ఆహారం నిర్వహించే పాత్రను విద్యార్థులు అర్థం చేసుకుంటారు. మంచి ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడంలో అది వాళ్లకు సహాయపడుతుంది.

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, పారిశుద్ధ్య అంశాలకు మంచి ఆరోగ్యానికి మధ్య సంబంధం అర్థం చేసుకోవడం: వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లు (ఉదా: చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం), పారిశుద్ధ్యం (ఉదా: పరిశుభ్రమైన నీరు) తమ ఆరోగ్యాన్ని రక్షించే సాధనాలని తెలుసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులు ఆ అలవాట్లను పాటించడానికి ఆసక్తి చూపుతారు.

రక్తహీనత కారణాలు, దాని నిరోధక వ్యూహాల గుర్తింపు: రక్తహీనత వల్ల కలిగే నష్టాలను, వాటిని నివారించే మార్గాలను విద్యార్థులు తెలుసుకుంటారు. పోషకాహారం తీసుకుంటూ ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవడానికి ఇది వాళ్లకు సహాయపడుతుంది.

మెరుగైన ఆరోగ్య నిర్వహణ పరంగా ప్రభుత్వ పథకాల పాత్రను గుర్తించడం: జాతీయ నులిపురుగుల నివారణ దినోత్సవం వంటి కార్యక్రమాలతో అవగాహన పెరగడం వల్ల కమ్యూనిటీ స్థాయిలో చేపట్టే ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో విద్యార్థులు ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు.

కీలక సందేశాలు:

సమతుల్య ఆహారం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ఆరోగ్యానికి అత్యవసరం: కౌమార బాలల ఎదుగుదల, వృద్ధికి కీలక పునాదులు - సమతుల్యమైన పోషకాహారం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత. వీటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం ద్వారా జీవితాంతం ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించవచ్చు.

ప్రాసెస్డ్ ఆహారంతో ఆరోగ్యానికి చేటు - స్థానికంగా, సీజనల్ గా దొరికే పండ్లు, కూరగాయలతో మేలు: స్థానికంగా దొరికే తాజా పండ్లు, కూరగాయలు, చేపలు ఎంచుకోవాలి. ఇవి ప్యాకేజ్డ్, ప్రాసెస్డ్ ఆహారం కన్నా చాలా ఆరోగ్యవంతమైనవి. అయితే ఇక్కడ ఒకటి గుర్తుంచుకోవాలి – స్థానికంగా దొరికేవి అన్నీ ఆరోగ్యకరం అని చెప్పలేం. చిన్న చిన్న దుకాణాలలో అమ్మే స్నాక్స్ లో ఉప్పు, చక్కెర శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే - తక్కువగా ప్రాసెస్ చేసిన తాజా ఆహార పదార్థాలు. ప్రాసెస్డ్ ఆహార ఉత్పత్తులు తమ సహజత్వాన్ని కోల్పోతాయి. వాటిని నిల్వ చేయడానికి లేదా రుచి బాగుండడానికి వాటిలో ఇతర పదార్థాలు కలుపుతారు. జంక్ ఫుడ్స్ లో ఎక్కువ పరిమాణంలో కొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు వంటివి ఉంటాయి. వీటిలో పోషకాలు తక్కువగానే ఉంటాయి.

ప్రాసెస్ చేసిన ఆహార ఉత్పత్తులకు బదులుగా, స్థానికంగా, ఇండ్లలో తయారు చేసే ఆహార ఉత్పత్తులకు ప్రోత్సాహం అందించడం మేలు. దీనివల్ల విద్యార్థులకు స్థానికమైన, ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అందే అవకాశం ఉంటుంది.

పారిశుద్ధ్యం బాగుంటే "ఫైవ్ ఎఫ్' ల ద్వారా వ్యాప్తి చెందే వ్యాధులు దూరం: 'ఫైవ్ ఎఫ్'లు అంటే – ఫేసెస్ (మలం), ఫింగర్స్ (వేళ్ళు), ఫ్లైస్ (ఈగలు), ఫీల్డ్స్ (పొలాలు), ఫుడ్/ఫ్లూయిడ్స్ (ఆహారం/ద్రవాలు). వ్యాధుల వ్యాప్తికి ఇవే కారణం. ఇవి సరిగ్గా ఉంటే ఆ వ్యాధులు దూరం. అందుకే పారిశుద్ధ్యం, పరిశుభ్రతకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి.

బాలల ఆరోగ్యానికి ప్రభుత్వ పథకాల బాసట: స్వచ్ఛ భారత్ అభియాన్ వంటి ప్రభుత్వ కార్యక్రమాలు విద్యార్థులను పారిశుద్ధ్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేలా ప్రోత్సహిస్తాయి. వాటిలో పాల్గొంటూ వాళ్ళు స్వయంగా ప్రయోజనం పొందడంతో పాటు కమ్యూనిటీ స్థాయి ఆరోగ్యం మెరుగుపరచడానికి తోడ్పడతారు.

మాడ్యూల్ 7: మాదక ద్రవ్యాల దుర్వినియోగం – నివారణ - యాజమాన్యం

పరిచయం:

పొగాకు ఉత్పత్తులు, ఆల్కహాల్ వంటి హానికర ఉత్పత్తుల వినియోగంలో ఉండే రిస్కులు, వాటిని వినియోగించకుండా నిరోధించడం అనే అంశాలపై ఈ మాడ్యూల్ దృష్టి పెడుతుంది. ముఖ్యంగా ఆయా అంశాలపై అవగాహన, తోటివాళ్ళ ఒత్తిడిని తట్టుకోవడం, పొగాకు లేని స్కూళ్ళ కోసం అడ్వకసీ వంటి అంశాలను ఇందులో చర్చిస్తారు. హానిచేసే పదార్థాల జోలికి పోకుండా వుండటం, ఆరోగ్యవంతమైన వాతావరణాన్ని తీర్చిదిద్దడం వంటి అంశాల పరంగా ఈ మాడ్యూల్ పిల్లలలో స్వీయ అవగాహనను, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణిని పెంపొందిస్తుంది. ఫెసిలిటేటర్లు ఈ అంశాలపై చర్చలు సున్నితంగా జరిగేలా చూడాలి. ఎలాంటి తీర్పులు ఇవ్వకూడదు. కౌన్సెలింగ్ వంటి సహాయ వ్యవస్థల ప్రాధాన్యతను వివరించాలి.

స్థానికంగా దొరికే గుట్కా, ఖైనీ, బీడీలు వంటి వాటి మీద కూడా చర్చించాలి. ఇవి కొన్ని కమ్యూనిటీలలో చాలా సాధారణంగా వాడుతూ ఉంటారు. అందుకని, విద్యార్థులు తమ చుట్టుపక్కల జరిగే వాస్తవిక జీవన పరిస్థితులను పరిగణనలోకి తీసుకుంటూ ఆయా విషయాలను చర్చించేలా చేయాలి.

అవసరమైన సమయం: ప్రతి యాక్టివిటీని కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే 40-50 నిమిషాల సమయంలో) పూర్తి చేసేలా రూపొందించడం జరిగింది. స్కూల్ షెడ్యూల్ కు అనుగుణంగా వీటిని అమలు చేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

• **మాదక పదార్థాలతో ఆశించే ప్రయోజనాలు, కలిగే దుష్ప్రయోజనాలపై చర్చ:** విద్యార్థులు సిగరెట్, ఆల్కహాల్ వంటి పదార్థాలతో ఆశించే ప్రయోజనాల జాబితా (ఉదా: రిలాక్స్ కావడం) తయారుచేస్తారు. అలాగే వాటివల్ల కలిగే దుష్ప్రయోజనాల జాబితా (ఉదా: ఆరోగ్యపరమైన రిస్కులు) కూడా తయారుచేస్తారు. ఈ యాక్టివిటీ ఆయా పదార్థాల మీద ఉన్న కొన్ని అపోహలు తొలగిస్తుంది. పిల్లలలో విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణిని ప్రోత్సహిస్తుంది. ఇలాంటి పదార్థాలు వాడటం వల్ల కలిగే తాత్కాలిక 'ప్రయోజనాల' కన్నా, దీర్ఘకాలంలో వీటివల్ల కలిగే శారీరక, మానసిక, సామాజిక నష్టాలే ఎక్కువ అనే విషయాన్ని ఫెసిలిటేటర్లు విద్యార్థులకు స్పష్టంగా చెప్పాలి.

• **మాదక పదార్థాల దుర్వినియోగంపై కేస్ స్టడీలు:** గ్రూపులలో విద్యార్థులు మాదక పదార్థాల దుర్వినియోగానికి సంబంధించి ఆయా సందర్భాలను (ఉదా: ఒక పార్టీలో మందు తాగాలని ఒక విద్యార్థిపై ఒత్తిడి తేవడం) చర్చిస్తారు; అలాంటి వాటిని ఎలా ఎదుర్కోవాలో, వాటిని ఎలా తిరస్కరించాలో ప్రత్యామ్నాయాలు సూచిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో మంచి నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాలు పెంచుతుంది. ఒత్తిడి పెట్టినా లొంగకుండా ఉండే నైపుణ్యాలు అవసరమని చెబుతుంది. ఒత్తిడికి లోనయినప్పుడు ఇలాంటి పదార్థాల బారిన పడకుండా, ఆటలు, సంగీతం లేదా స్నేహితులతో గడపడం వంటివాటిలో నిమగ్నం కావాలని విద్యార్థులను ఫెసిలిటేటర్లు ప్రోత్సహించాలి.

• **మాదక పదార్థాలను తిరస్కరించే రోల్ ప్లే లు:** ఐదుగురు విద్యార్థులు వాలంటీర్లుగా విభిన్న పాత్రలు పోషిస్తూ ఈ రోల్ ప్లే లు చేస్తారు. మాదక పదార్థాలను వాడాలని తోటివాళ్లు / స్నేహితులు ఒత్తిడి పెట్టినప్పుడు దానిని తిరస్కరించే పద్ధతులు (ఉదా: సిగరెట్ ఆఫర్ చేస్తే వద్దనడం) వంటివి ఈ రోల్ ప్లే లలో ప్రదర్శిస్తారు. ఇలా తిరస్కరించేటప్పుడు, నేరుగా ఎదుటివాళ్ళ కళ్ళలోకి చూడటం, గట్టిగా వద్దని చెప్పడం, అవసరమైతే అక్కడి నుంచి వెళ్ళిపోవడం వంటి అంశాలను ఈ రోల్ ప్లేలలో స్పష్టంగా చూపేలా ఫెసిలిటేటర్లు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

• **మాదక పదార్థాలపై అపోహలు, వాస్తవాలు:** చర్చ కొన్ని రకాల అపోహలు (ఉదా: ఇన్ హేలేంట్స్ హానికరం కావు) తొలగిస్తుంది; నిజాలు (ఉదా: గ్లూ పీల్చడం ద్వారా కాలేయం దెబ్బతింటుంది) ఆరోగ్య అక్షరాస్యతను పెంచుతాయి. చర్చలో స్థానికంగా ఉన్న అపోహలను (ఉదా: పొగాకు నమలడం జీర్ణ ప్రక్రియకు సహాయపడుతుంది) తీసుకుని, అవి ఎందుకు నిజం కాదనేది వివరించాలి.

• **సహాయక వ్యవస్థల గుర్తింపు:** మాదక పదార్థాల వినియోగాన్ని అడ్డుకునే క్రమంలో తమకు తెలిసిన సహాయక వ్యవస్థల (ఉదా: తల్లిదండ్రులు, కౌన్సెలర్లు)తో విద్యార్థులు ఒక బొమ్మ గీస్తారు; ఈ ప్రక్రియ అవసరమైనప్పుడు సహాయం తీసుకోవాలనే అంశాన్ని నొక్కిచెబుతుంది. సత్వర సహాయం కోరడానికి అందుబాటులో ఉన్న హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు, స్థానిక ఎన్.జి.ఓ.ల నెంబర్లు విద్యార్థులకు తెలియచేయాలి.

• **టొబాకో ఫ్రీ స్కూల్స్ కోసం అడ్వకసి:** స్కూళ్ళలో పొగాకు లేని వాతావరణం తీర్చిదిద్దడానికి అవసరమైన వ్యూహాలను విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. అవగాహన కార్యక్రమాలు, అడ్వకసి నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం వంటివి ఈ వ్యూహాలలో భాగంగా ఉంటాయి. స్కూల్ అసెంబ్లీ సమయాలలో వాడటానికి వీలుగా అనువైన సందేశాలతో కూడిన పోస్టర్లు, స్లోగన్లు లేదా స్కిట్స్ రూపొందించేలా ఫెసిలిటేటర్లు విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలి.

చర్చలు:

• **మాదక పదార్థాలతో ఊహించే ప్రయోజనాలు Vs వాస్తవిక దుష్ప్రయోజనాలు:** కొన్ని రకాల పదార్థాలు వాడటానికి కొంతమంది ఎందుకు ఎక్కువ ఇష్టం చూపుతారు అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు (ఉదా: ఒత్తిడి తగ్గిస్తాయనే అంచనా). అయితే అవే పదార్థాలు హాని చేస్తాయని (ఉదా: వ్యసనం గా మారడం) తెలుసుకుంటారు. ఊహాజనిత అంచనాలు, వాస్తవాలతో ఒక పట్టిక తయారు చేస్తారు. విద్యార్థులు సరైన/మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడానికి ఈ చర్చ సహాయపడుతుంది.

• సామాజిక సందర్భాలలో మాదక దార్థాలకు బదులు ప్రత్యామ్నాయాలు వాడటం; ఏదైనా ఒక పార్టీ/వేడుక ను ఉదాహరణగా తీసుకుని విద్యార్థులు కొన్ని ప్రత్యామ్నాయాలు సూచిస్తారు

(ఉదా: డ్రింకింగ్ కు బదులుగా డ్యాన్ చేయడం). ఆరోగ్యకరమైన సామాజిక ప్రవర్తనను ఇది ప్రోత్సహిస్తుంది. తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి తట్టుకునే నైపుణ్యం అందిస్తుంది.

• **తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి తట్టుకునే వ్యూహాలు:** రోల్ ప్లేల ద్వారా, విద్యార్థులు ఒత్తిడి నుంచి తప్పించుకోవడం, తిరస్కరించే పద్ధతులు (ఉదా: బలంగా 'ఇది నాకు ఇష్టం లేదు' అని చెప్పడం) చర్చిస్తారు. సురక్షితమైన పద్ధతులలో ఒత్తిడి తట్టుకునే నైపుణ్యాలని ఇది పెంచుతుంది.

• **పదార్థాల గురించి అపోహలు Vs వాస్తవాలు:** విద్యార్థులు కొన్ని రకాల అపోహలు (ఉదా: మందు తాగితే ఆత్మ విశ్వాసం వస్తుంది) నిజం కావని, అసలు నిజాలు హానికరంగా ఉంటాయని (ఉదా: విచక్షణ కోల్పోయేలా చేయడం) తెలుసుకుంటారు. ఈ చర్చ విద్యార్థులలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన ధోరణిని పెంచుతుంది; మత్తు పదార్థాల వల్ల కలిగే రిస్కులపై వాళ్లకు అవగాహన పెరుగుతుంది.

• **టొబాకో ఫ్రీ స్కూల్స్ రూపొందించడంలో సవాళ్లు:** విద్యార్థులు ఈ లక్ష్యసాధనలో ఉండే అవరోధాలు (ఉదా: తోటివాళ్లు అడ్డుకోవడం), వాటికి పరిష్కారాలను (ఉదా: పోస్టర్లు, స్కూలు విధానాలు వంటివి) చర్చిస్తారు. ఈ దిశగా మరింత చురుకైన అడ్వకసీ ప్రయత్నాలు చేపట్టడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

కీలక ఫలితాలు:

• **మాదక పదార్థాల వాడకంతో కలిగే నష్టాలను అర్థం చేసుకోవడం:** విద్యార్థులు కొన్ని రకాల మాదక పదార్థాలను వాడటం వల్ల కలిగే స్వల్ప, దీర్ఘ కాలిక నష్టాలను అర్థం చేసుకుంటారు. వాటి వినియోగాన్ని నిరోదించే క్రమంలో తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకోగులుగుతారు.

• **తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి తట్టుకునే నైపుణ్యాలు పెరగడం:** రోల్ ప్లే ల ద్వారా విద్యార్థులు హాని చేసే పదార్థాలకు నో అని చెప్పే ఆత్మ విశ్వాసం పొందుతారు. దీనివల్ల వాళ్ళకు వ్యక్తిగత స్వతంత్రత, భద్రత పెరుగుతుంది.

• **టొబాకో ఫ్రీ స్కూల్స్ రూపొందించడానికి ప్రయత్నించడం:** తమ స్కూల్ వాతావరణాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా మార్చేందుకు అవసరమైన నైపుణ్యాలు విద్యార్థులలో పెరుగుతాయి. ఇది సామాజిక శ్రేయస్సుకు సహాయపడుతుంది.

• **మాదక పదార్థాలు వాడకుండా నిరోధించడానికి సహాయ వ్యవస్థల గుర్తింపు:** కౌన్సెలర్లు, హెల్ప్ లైన్ వంటి సహాయ వ్యవస్థలు, వనరులను గుర్తించడం వల్ల తమకు అవసరమైనప్పుడు సహాయం కోరే సాధికారతను విద్యార్థులు పొందుతారు. చెడు పదార్థాల వినియోగం బారిన పడే రిస్కులు తగ్గించుకుంటారు.

కీలక సందేశాలు:

• **చెడు పదార్థాల వినియోగం – ఆరోగ్య, ఆర్థిక నష్టాలకు మూలం:** ఆయా వ్యసనాలు, వాటి వల్ల కలిగే ఆర్థిక, ఆరోగ్య నష్టాలపై పెరిగే అవగాహనతో విద్యార్థులు వ్యసనాల బారిన పడకుండా ఉంటారు. ఆరోగ్యానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తారు.

• **అవగాహన, నైపుణ్యం ఉంటే తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి తట్టుకోవడం అసాధ్యమేమీ కాదు:** చెడు అలవాటుకి సంబంధించి తోటివాళ్లు ఒత్తిడి పెడితే వాటిని తిరస్కరించే పద్ధతులు, వ్యసనాలతో కలిగే నష్టాలపై అవగాహన ఉన్న విద్యార్థులు అలాంటి సామాజిక ఒత్తిళ్లను తట్టుకోగలుగుతారు.

• **టొబాకో ఫ్రీ స్కూల్స్ లో ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం:** స్కూళ్ళలో పొగాకు లేని వాతావరణం కల్పించడానికి దోహదపడే విధానాల కోసం ప్రయత్నించే విద్యార్థులలో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందుతాయి. స్కూళ్ళను మరింత సురక్షితంగా తీర్చిదిద్దడంలో వాళ్ళు సహాయపడతారు.

మాడ్యూల్ 8: ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలికి ప్రోత్సాహం

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ డయాబెటిస్ (చక్కెర వ్యాధి) వంటివి రాకుండా ఉండటానికి అవసరమైన ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలిని ప్రోత్సహిస్తుంది; తీసుకునే ఆహారం, వ్యాయామం, ఒత్తిడి యాజమాన్యం వంటి అంశాలపై దృష్టి పెడుతుంది. జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే కౌమార దశలో పాటించాల్సిన ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల ప్రాధాన్యతను తెలియచేస్తుంది. ముందు నుంచే అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలిని విద్యార్థులు పాటించేలా చేయడానికి గాను, ఉత్సాహమిచ్చే గేమ్స్, యాక్టివిటీస్, ఉదాహరణలతో ఫెసిలిటేటర్లు వాళ్ళను ప్రోత్సహించాలి.

అవసరమైన సమయం: ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40–50 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది. స్కూల్ షెడ్యూల్ లో భాగంగా వీటిని అమలు చేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

• **జీవన శైలి (లైఫ్ స్టైల్) కేస్ స్టడీలు:** ఆరోగ్యకరమైన, బద్ధకంతో కూడిన అలవాట్లకు సంబంధించి విద్యార్థులు కొన్ని సందర్భాలను (ఉదా: బైకింగ్ Vs వీడియో గేమ్స్ ఆడటం) చర్చిస్తారు. వాటిని పోలుస్తూ ఆయా అలవాట్లు ఆరోగ్యం మీద చూపే ప్రభావాన్ని విశ్లేషిస్తారు.

• **ఫిజికల్ యాక్టివిటీ రేసు:** విద్యార్థులు తమ స్కూల్ బ్యాగులను మోస్తూ రేసులో పాల్గొంటారు. ఆ తరువాత ఫిజికల్ యాక్టివిటీ వల్ల కలిగే లాభాలపై చర్చిస్తారు. మొత్తంగా ఈ యాక్టివిటీ/ఎక్సర్ సైజు అంతా వినోదభరితంగా, ఉల్లాసంగా సాగుతూ విషయ పరిజ్ఞానం పెంచుతుంది.

• **రోజువారీ రొటీన్స్ (దిన చర్యలు) విశ్లేషణ (సోమూ దినచర్య):** విద్యార్థులు ఒక సాంపిల్ దినచర్యను విశ్లేషిస్తారు. అందులో ఉండే ఆయా అంశాలను 'ఆరోగ్యకరం' (ఉదా; స్కూలుకు నడిచి రావడం), 'అనారోగ్యకరం' (ఉదా: భోజనం తినకుండా ఉండటం) అని వర్గీకరిస్తారు. తరువాత తమ వ్యక్తిగత దినచర్యలపై ప్రతిస్పందిస్తారు.

• **కాలానుగుణంగా జీవన శైలి మార్పులు – చర్చ:** కాలానుగుణంగా, 1967 (బయట చురుకుగా ఆడుకోవడం) నుంచి 2011 (ఎక్కువగా స్క్రీన్ టైం) వరకు వచ్చిన జీవన శైలి మార్పులను కొన్ని కార్టూన్ చిత్రాల ద్వారా విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. జీవన అలవాట్లు ఎలా మారాయి, వాటి వల్ల ఆరోగ్యం మీద పడిన ప్రభావం ఏమిటి అనే అంశాలను విశ్లేషిస్తారు.

• **అలవాట్లు – ఆరోగ్యం – ప్రతిస్పందన:** విద్యార్థులు తమ వ్యక్తిగత అలవాట్లను పంచుకుంటూ ప్రతిస్పందిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించడానికి మార్గాలు చర్చిస్తారు. వ్యక్తిగత అలవాట్లకు, అంటువ్యాధులు కాని కొన్ని వ్యాధుల నివారణకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

చర్చలు:

• **ఆరోగ్యంపై జీవన శైలి (లైఫ్ స్టైల్) ప్రభావం:** ఆరోగ్యకరమైన (ఉదా: బైకింగ్), బద్ధకంతో కూడిన (ఉదా: వీడియో గేమ్స్) అలవాట్లను విద్యార్థులు పోల్చుకుంటారు. ఆయా అలవాట్లు శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం మీద చూపే ప్రభావాన్ని చర్చిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అలవాట్లపై అవగాహన పెంచుకుంటారు.

• **ఫిజికల్ యాక్టివిటీ వల్ల లాభాలు:** రేసు తరువాత, విద్యార్థులు ఎక్సర్ సైజు వల్ల శక్తి, ఆలోచనలు, ఆరోగ్యం ఎలా మెరుగుపడతాయి అనేది చర్చిస్తారు. తమ రోజువారీ దినచర్యలలో నడక లేదా ఆటలను భాగం చేసుకోవడానికి ప్రేరణ పొందుతారు.

• ఆరోగ్యకరమైన Vs ఆనారోగ్యకరమైన దినచర్యలు: సోమూ దినచర్య ఆధారంగా విద్యార్థులు ఈ కింద తెలిపిన అంశాలను గుర్తించి, చర్చిస్తారు.

1. **ఆహార ఎంపిక:** 'ఆరోగ్యకరమైనవి' (ఉదా; పండ్లు తినడం, తగినన్ని నీళ్ళు తాగడం), 'అనారోగ్యకరమైనవి (ఉదా: జంక్ ఫుడ్ తినడం, ఉదయం అల్పాహారం మానేయడం) అని వర్గీకరిస్తారు. తరువాత తమ వ్యక్తిగత దినచర్యలపై ప్రతిస్పందిస్తారు.

2. **యాక్టివిటీ అలవాట్లు:** చురుకైన జీవన శైలి (ఉదా: బయట ఆడుకోవడం, నడక) Vs బద్ధకపు జీవనశైలి (ఉదా: ఎక్కువ స్థాయిలో స్క్రీన్ టైం, ఎక్కువ గంటలు కూర్చొని ఉండటం); అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లనుంచి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లకు మారడానికి విద్యార్థులు కొన్ని చిన్న చిన్న సూచనలు చేస్తారు. ఈ ప్రక్రియ వాళ్ళలో స్వీయ అవగాహనను పెంచుతుంది; మంచి నిర్ణయాలు తీసుకునే సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి.

• **దశాబ్దాలుగా ఆటలు, జీవన శైలిలో మార్పులు:** గత కొన్ని దశాబ్దాలుగా, బయట ఆడుకునే స్థాయి నుంచి ఎక్కువ సమయం స్క్రీన్స్ కు అతుక్కుపోవడం వరకు జీవనశైలిలో ఎలాంటి మార్పులు వచ్చాయి అనేది విద్యార్థులు కార్టూన్ బొమ్మల ఆధారంగా చర్చిస్తారు. ఈ మార్పులకు కారణాలు (ఉదా: టెక్నాలజీ). వాటివల్ల ఆరోగ్యం మీద పడిన ప్రభావాన్ని (ఉదా: స్థూల కాయం) విశ్లేషిస్తారు.

• **ఒత్తిడి నిర్వహణ – అంటురోగాలు కాని వ్యాధులు (NCD) వచ్చే రిస్కు అంశాలు:** ఒత్తిడిని నిర్వహించడం, ఎన్.సి.డి వ్యాధుల నిరోధానికి యోగా లేదా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవడం వంటి అంశాలను విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. వ్యక్తిగత అలవాట్లకు, దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు మధ్య ఉన్న సంబంధాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు.

కీలక ఫలితాలు:

• **ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అలవాట్లు పాటించడం:** విద్యార్థులు యోగా, సమతుల్య ఆహార పద్ధతులు పాటించడం వంటివి అవసరమని గుర్తిస్తారు. ఆరోగ్య నిర్వహణ, ఎన్.సి.డి. వ్యాధుల నివారణ పరంగా వాటి పాత్రను అర్థం చేసుకుంటారు.

• **ఎస్.సి.డి. వ్యాధుల రిస్కులను, నిరోధక వ్యూహాలను గుర్తించడం:** చురుకుదనం కోల్పోవడం వంటి రిస్కులను గమనిస్తారు; ఎక్సర్ సైజ్ చేయడం వంటివి కీలకమని గుర్తిస్తారు; దీనివల్ల ఆరోగ్యం పరంగా సానుకూల నిర్ణయాలు తీసుకునే సాధికారత విద్యార్థులలో వస్తుంది.

• **ఫిజికల్ యాక్టివిటీ, సమతుల్య దినచర్యల ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవడం:** ఫిజికల్ యాక్టివిటీలు, క్రమబద్ధమైన జీవన అలవాట్లు తమ ఆరోగ్య శ్రేయస్సుకు కీలకమని విద్యార్థులు గుర్తిస్తారు; అలాంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు పాటించే ప్రేరణ పొందుతారు.

కీలక సందేశాలు:

• **ఆరోగ్యకరమైన జీవన శైలి అలవాట్లు – అనారోగ్య నివారణకు బాటలు:** కౌమార వయసులో నేర్చుకుని పాటించే అలవాట్లు అనేక రకాల వ్యాధులను అడ్డుకుంటాయి. చిన్న వయసులోనే ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడానికి కావాల్సిన ప్రేరణ విద్యార్థులకు అందుతుంది.

• **ఫిజికల్ యాక్టివిటీ, ఒత్తిడి యాజమాన్యం – ఆరోగ్య శ్రేయస్సుకు అవే కీలకం:** వ్యాయామం, రిలాక్సేషన్ పద్ధతులు ప్రాధాన్యత అర్థం చేసుకున్న విద్యార్థులు వాటిని తమ దినచర్యలలో భాగం చేసుకుంటారు.

• **జంక్ ఫుడ్ నియంత్రణ విధానం – పిల్లల ఆరోగ్యానికి అత్యంత అవసరం:** అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే ఆహారం నియంత్రించే (ఉదా: స్కూల్ దగ్గర జంక్ ఫుడ్ నిషేధించడం) విధానాలపై అవగాహన ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్య కార్యక్రమాలకు విద్యార్థుల సహకారం అందుతుంది; వాటివల్ల వాళ్ళు ప్రయోజనాలు పొందుతారు.

FSSAI. ఆదేశాలపై అవగాహన - స్కూల్స్ దగ్గర HFSS. ఫుడ్స్ పై నియంత్రణ

ALLIANCE FOR CHILD RIGHTS

HFSS ఫుడ్స్ అంటే ఏమిటి?

HFSS = హై ఇన్ ఫ్యాట్, సాల్ట్ అండ్ షుగర్ (కొవ్వు, ఉప్పు, చక్కెర వంటివి ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు; ఉదా: చిప్స్, ఫ్రై చేసిన స్నాక్స్, షుగర్ ఎక్కువగా ఉండే డ్రింక్స్, కేకులు/పేస్ట్రీలు వంటివి)

- **FSSAI. నియమాలు:**
స్కూల్ గేటుకు 50 మీటర్ల దూరంలో HFSS ఫుడ్స్ అమ్మకం లేదా ప్రచారాన్ని అనుమతించకూడదు.

- **ఉద్దేశం:**
పిల్లలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి; చెడు ఆహార అలవాట్లు దూరం చేయడానికి; స్కూళ్ళ దగ్గర సురక్షితమైన, పోషకాలతో కూడిన ఆహార పదార్థాలు అందే వాతావరణం రూపొందించడం.

- **స్కూల్స్, విద్యార్థులు పాత్ర :**
FSSAI నియమంపై స్కూలులో పోస్టర్లు/నోటీసులు పెట్టాలి. అమ్మేవాళ్లకు, తల్లిదండ్రులకు, క్యాంటీన్ వాళ్ళకు పై సూత్రం పాటించమని చెప్పాలి. ఇంటి నుంచి కానీ, స్కూల్ క్యాంటీన్ నుంచి కానీ ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్ మాత్రమే తెచ్చుకోవాలి.

- **కీలక సందేశం:** ఆరోగ్యకరమైన స్కూల్ పరిసరాలు – ఆరోగ్యవంతమైన పిల్లలు

మాడ్యూల్ 9: పునరుత్పత్తి ఆరోగ్యం & HIV నివారణ

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ పునరుత్పత్తి వాహికలలో వచ్చే వ్యాధులు (RTI), HIV. నిరోధించడం, వీటికి సంబంధించి కౌమార వయసు పిల్లలు, మహిళలకు ఉన్న రిస్కులు వంటి అంశాలపై అవగాహన పెంచుతుంది. ఇది విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణి, నిర్ణయ సామర్థ్యాలు, సహానుభూతి వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంది; బాల్య వివాహాలు, HIV వ్యాధి పట్ల ఉండే అపోహలు వంటి సున్నిత అంశాలను కూడా చర్చిస్తుంది. ఈ అంశాలపై చర్చ సున్నితంగా జరిగేలా ఫెసిలిటేటర్లు చూడాలి; విశ్వసనీయత కాపాడాలి. అవసరమైన వాళ్ళను AFHC వంటి సహాయ సంస్థల సేవలు అందుకునేలా మార్గదర్శనం చేయాలి.

పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య అంశాలపై అవగాహన పెంచుకుంటే యువత సరైన నిర్ణయాలు తీసుకునే అవకాశం ఉంటుందని, రిస్కుతో కూడిన ప్రవర్తనలకు వాళ్ళు దూరంగా ఉండగలరని, తమతో పాటు ఇతరుల హద్దులకు కూడా గౌరవం ఇవ్వగలరనే విషయాలను ఫెసిలిటేటర్లు స్పష్టంగా వివరించాలి.

అవసరమైన సమయం: ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40–50 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది. పునరుత్పత్తి ఆరోగ్య అంశాలను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

యాక్టివిటీలు:

• **RTI కేస్ స్టడీలు:** విద్యార్థులు విభిన్న సందర్భాలను (ఉదా: వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత సరిగ్గా పాటించని ఒక విద్యార్థి దురదతో బాధపడటం) చర్చిస్తారు; పునరుత్పత్తి వాహికలలో వచ్చే వ్యాధులను (RTI) చాలామట్టుకు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ద్వారా నిరోధించవచ్చని తెలుసుకుంటారు. అవసరమైనప్పుడు ఆరోగ్య నిపుణుల నుంచి సహాయం అందుకోవాల్సిన ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకుంటారు.

• **HIV వ్యాప్తి - చర్చ:** ఫెసిలిటేటర్లు HIV వ్యాప్తి చెందే మార్గాలను వివరిస్తారు (ఉదా: అరక్షిత సెక్స్, కలుషితమైన నీడిల్స్). ఇందులో భాగంగా వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతినే చట్రాన్ని విద్యార్థులకు చెబుతారు. HIV వ్యాప్తి పట్ల ఉండే అపోహలను తొలగిస్తారు.

• **HIV బారిన పడే రిస్క్ విశ్లేషణ:** కౌమార వయసు పిల్లలు, మహిళలు ఎందుకు HIV బారిన పడే రిస్కు ఎదుర్కొంటారనే అంశాలను (ఉదా: సామాజిక ఒత్తిళ్ళు, స్వతంత్రత లేకపోవడం వంటివి) విద్యార్థులు గ్రూపులలో చర్చిస్తారు. వీటి నిరోధానికి తీసుకోవలసిన చర్యలను సూచిస్తారు.

• **HIV పై అపోహలు – అసలు నిజాలు – క్విజ్:** తప్పు, ఒప్పులు సూచించే పద్ధతిలో ఈ క్విజ్ ఉంటుంది. HIV కి సంబంధించి అపోహలు ఏమిటి (ఉదా: తాకితే HIV సోకుతుంది), అసలు నిజాలు ఏమిటి (ఉదా: ART సేవల అందుబాటు) వంటి అంశాలు ఇందులో ఉంటాయి. ఇది HIV కి సంబంధించి ఖచ్చితమైన విషయ పరిజ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది.

• **HIV భయాందోళనలు – చర్చ:** HIV. పాజిటివ్ అయిన ఒక వ్యక్తి ఎదుర్కునే సామాజిక వివక్షకు సంబంధించిన కేస్ స్టడీని విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. ఇలాంటి వాళ్ళ పట్ల సహానుభూతి చూపడం, మద్దతు అందించడం వంటి అంశాలపై పరిష్కార మార్గాలు ఆలోచిస్తారు. భయాందోళనలు తొలగించే ప్రయత్నాలకు పరిష్కారాలు వెతుకుతారు.

• **బాల్య వివాహాల కేస్ స్టడీలు:** బాల్య వివాహాలలో ఉండే ఆరోగ్య రిస్కులను (ఉదా: కౌమార వయసులో గర్భం దాల్చడం) విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. చట్టపరమైన సంరక్షణ మార్గాలు, ఆమోదం తెలపడం వంటి అంశాల ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకుంటారు. ఈ అంశాలకు సంబంధించి అడ్వకసీ నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు.

చర్చలు:

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత ద్వారా RTIలను నిరోధించడం: వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత (ఉదా: పరిశుభ్రమైన లో దుస్తులు ధరించడం) అనేది పునరుత్పత్తి వాహికలలో వచ్చే వ్యాధులను (RTI) ఎలా నిరోధిస్తుంది అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. దురద వంటి లక్షణాలు కనబడినప్పుడు, ప్రజా ఆరోగ్య కేంద్రాలు లేదా ఆశా కార్యకర్తల నుంచి సహాయం ఎలా తీసుకోవాలనేది నేర్చుకుంటారు.

• **HIV వ్యాప్తి చెందే మార్గాలు:** ఫెసిలిటేటర్లు HIV వ్యాప్తి చెందే మార్గాలను వివరిస్తారు (ఉదా: రక్త మార్పిడిలో కలుషితమైన నీడిల్స్ వాడకం, అరక్షిత సెక్స్,). ఎలా వ్యాప్తి చెందదు అనేడి కూడా చెబుతారు (ఉదా: కౌగిలింత). ఈ క్రమంలో HIV వ్యాప్తి పట్ల ఉండే అపోహలను తొలగిస్తారు. సురక్షిత పద్ధతులను పాటించాల్సిన ప్రాధాన్యత వివరిస్తారు.

• **సామాజిక అంశాల వల్ల పెరిగే HIV రిస్కులు:** కౌమార వయసు పిల్లలు, మహిళలకు HIV రిస్కు ఏ కారణాల వల్ల (ఉదా: తోటివాళ్ళ ఒత్తిడి, లింగపరమైన నియమాలు) ఎక్కువగా ఉంటుందనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. విద్య, సాధికారత వంటివి వాటికి ఎలా పరిష్కారం చూపుతాయి అనేది విశ్లేషిస్తారు.

• **HIV. వ్యాప్తిపై అపోహలు:** క్విజ్లో భాగంగా, HIV మీద ఉన్న సాధారణ అపోహలు (ఉదా: HIV దోమ కాటు వల్ల వస్తుంది), కొన్ని నిజాలు (ఉదా: ART ల అందుబాటు) వంటివి చర్చలోకి వస్తాయి. ఇవి ఆరోగ్య అక్షరాస్యత పెరగడానికి సహాయపడతాయి.

• **HIV. పై భయాందోళనలు – HIV**

• **పాజిటివ్ వ్యక్తులకు ఉన్న హక్కులు:** HIV పాజిటివ్ వ్యక్తులు ఎదుర్కునే సామాజిక వివక్షను, వాళ్ళకున్న చట్టబద్ధ హక్కులను (ఉదా:ఉచిత ART సేవలు) విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. ఇది వాళ్ళ పట్ల సహానుభూతి పెంచుతుంది. వాళ్ళను కూడా గౌరవంగా చూడటానికి కావలసిన ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

• **బాల్య వివాహాలతో ఆరోగ్యపరమైన రిస్కులు:** బాల్య వివాహాలు ఏ రీతిలో ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బ తీస్తాయి (ఉదా: చిన్న వయసులో మాతృత్వం వల్ల కలిగే దుష్పరిణామాలు) అనేది తెలుసుకుంటారు. పెళ్ళికి చట్టబద్ధ వయసు అంశాలను చర్చిస్తారు. బాలల హక్కులపై అవగాహన పెంచుకుంటారు.

• **స్వచ్ఛందంగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం, కౌన్సెలింగ్ ప్రాధాన్యత (వయసు బట్టి):** HIV

• పరీక్షలు గోప్యనీయమని, ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో ఆ సేవలు అందుబాటులో ఉంటాయనే విషయాన్ని విద్యార్థులు తెలుసుకుంటారు. దీనివల్ల ప్రారంభ దశలోనే రోగనిర్ధారణకు, మెరుగున చికిత్స ఫలితాలకు అవకాశం ఉంటుంది.

కీలక ఫలితాలు:

• **RTI.లను, HIV.ని నిరోధించే తీరు అర్థం చేసుకోవడం:** RTI, HIV. నిరోధక వ్యూహాలపై విద్యార్థులకు పరిజ్ఞానం పెరుగుతుంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, సురక్షిత పద్ధతులు పాటించడం ద్వారా వాళ్ళు తమ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకునే సాధికారత పొందుతారు.

• **HIV వ్యాప్తి చెందే మార్గాలు:** HIV వ్యాప్తికి సంబంధించి సామాజిక, లింగ ఆధారిత రిస్కులు అర్థం చేసుకోవడం ద్వారా విద్యార్థులు సమానతతో కూడిన ఆరోగ్య అవకాశాలు, సహాయ వ్యవస్థల కోసం ప్రయత్నాలు చేస్తారు.

• **HIV పై భయాందోళనలను సవాలు చేయడం - HIV పాజిటివ్ వ్యక్తుల పట్ల సహానుభూతి చూపడం:** HIV పాజిటివ్ వ్యక్తుల పట్ల ఉండే సామాజిక వివక్షను ఎదిరిస్తూ, విద్యార్థులు వాళ్ళ పట్ల సహానుభూతి చూపుతారు. అందరినీ కలుపుకుపోయే కమ్యూనిటీలకు మద్దతు ఇస్తారు.

• **బాల్య వివాహాలతో కలిగే రిస్కులు అర్థం చేసుకోవడం:** బాల్య వివాహాలతో కలిగే ఆరోగ్య, సామాజిక రిస్కులను గుర్తించడం వల్ల వాటికి వ్యతిరేకంగా పని చేయడానికి విద్యార్థులు ఆసక్తి చూపుతారు. అంగీకారం విలువను అర్థం చేసుకుంటారు.

• **ఆరోగ్య సేవల పాత్ర, అందుబాటుని అర్థం చేసుకోవడం:** పునరుత్పత్తి సంబంధిత ఆరోగ్య సమస్యలకు పరిష్కారం కోసం ఎలాంటి భయం, సిగ్గు లేకుండా AFHCలు, PHCలు లేదా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులకు వెళ్ళవచ్చనే విషయాన్ని విద్యార్థులు అర్థం చేసుకుంటారు.

కీలక సందేశాలు:

• **వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతతో RTI లను నిరోదిద్దాం – అవసరమైన ఆరోగ్య సహాయం అందుకుందాం:** RTI ల వ్యాప్తిని నిరోధించడంలో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, ప్రొఫెషనల్ సహాయం ప్రాధాన్యతపై అవగాహన పెరగడం వల్ల మరింత చురుకుగా ఆరోగ్య పద్ధతులు పాటిస్తారు. భయాందోళనలు తగ్గుతాయి.

• **అవగాహన, సురక్షిత పద్ధతులతో HIV వ్యాప్తిని అడ్డుకోవచ్చు:** HIV వ్యాప్తి చెందే తీరు, నిరోధించే పద్ధతులపై స్పష్టత రావడం వల్ల విద్యార్థులు తెలివితో కూడిన నిర్ణయాలు తీసుకోగలుగుతారు. రిస్కులు తగ్గించుకుంటారు.

• **HIV పాజిటివ్ వ్యక్తుల పట్ల చిన్నచూపు చట్టవిరుద్ధం:** HIV పాజిటివ్ వ్యక్తులకు ఉన్న చట్టబద్ధ రక్షణ, వాళ్లకు సహాయం అందించాల్సిన అవసరంపై అవగాహన పెరగడం వల్ల విద్యార్థులలో వాళ్ళ పట్ల సహానుభూతి పెరుగుతుంది. వివక్ష ధోరణులను వాళ్ళు సవాలు చేస్తారు.

• **బాల్య వివాహాలతో ఆరోగ్యానికి హాని – అది పిల్లల హక్కుల ఉల్లంఘన:** బాల్య వివాహాలతో ఉన్న రిస్కులు, పిల్లలకు ఉన్న చట్టబద్ధ రక్షణపై అవగాహన పెరగడం వల్ల విద్యార్థులు బాలికల హక్కులు కాపాడటానికి ప్రయత్నిస్తారు.

• **విశ్వసనీయ HIV పరీక్షలు – జీవన ప్రదాతలు:** ఉచితంగా, ప్రైవేట్ గా HIV రోగ నిర్ధారణ చేసుకుంటే, ప్రారంభ దశలోనే చికిత్స మొదలుపెట్టవచ్చు; ఆరోగ్యవంతంగా జీవించవచ్చు.

మాడ్యూల్ 10: హింస, గాయాలు & రక్షణ

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ విద్యార్థులకు హింస, గాయాల బారి నుంచి తమను కాపాడుకునేందుకు అవసరమైన విషయ పరిజ్ఞానాన్ని, నైపుణ్యాలను అందిస్తుంది; శారీరక, మానసిక, లైంగిక హింస రూపాలను వాళ్ళు గుర్తించగలుగుతారు.అవసరమైనప్పుడు చట్టబద్ధ రక్షణ, కమ్యూనిటీ స్థాయి సహాయం పొందగలుగుతారు. ఇది సహానుభూతి, ఉమ్మడి కార్యాచరణ, పోక్సో వంటి చట్టాలతో ఉన్న చట్టబద్ధ రక్షణ వంటి అంశాలను విద్యార్థులకు వివరిస్తుంది. ఫెసిలిటేటర్లు ఆయా అంశాలపై చర్చలు సున్నితంగా జరిగేలా చూడాలి. సున్నిత అంశాల పట్ల గోప్యనీయత పాటించాలి. అవసరమైతే విద్యార్థులను కౌన్సెలింగ్ తీసుకోవాలని సూచించాలి. బెదిరింపులు, వేధింపులు, దూషణలు, అంగీకారం వంటి పదాలకు, పిల్లల వయసుకు అనుగుణంగా వాటి అర్థాలను వివరించాలి. వాళ్ళు ఎలాంటి అస్పష్టతకు గురికాకుండా విషయాలను తెలియచేయాలి.

అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40–50 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది. భద్రత, సురక్షత వంటి అంశాలను స్పష్టంగా అర్థం చేసుకోవడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

యాక్టివిటీలు:

• హింసకు సంబంధించిన కథనాలు- చర్చ: హింస రూపాలు, వాటి ప్రభావం గుర్తించడానికి గాను విద్యార్థులు హింసకు సంబందించిన కొన్ని కథనాలు (ఉదా: బెదిరింపులు, వేధింపులు) చర్చిస్తారు. ఇది వాళ్ళకు హింస రూపాలపై అవసరమైన అవగాహనను కల్పిస్తుంది. బాధితుల పట్ల సహానుభూతిని పెంచుతుంది. స్కూలు లేదా కమ్యూనిటీ స్థాయిలో జరిగే వాస్తవిక ఘటనలను చర్చకు ఉదాహరణలుగా తీసుకునేలా విద్యార్థులను ఫెసిలిటేటర్లు ప్రోత్సహించాలి. చర్చలను గౌరవప్రదమైన రీతిలో జరిగేలా చూడాలి. ఎలాంటి తీర్పులు ఇవ్వకూడదు.

• **సురక్షిత, అరక్షిత ప్రదేశాలు గుర్తించడం:** విద్యార్థులు తమ స్కూలు లేదా కమ్యూనిటీ స్థాయిలో సురక్షితమైన ప్రదేశాలు, రక్షణ లేని ప్రదేశాలను గుర్తిస్తారు. హింస జరిగే ప్రదేశాలకు గుర్తులు పెడతారు. ఇది భద్రత, సురక్షత అంశాలపై వాళ్ళు ప్రతిస్పందించేలా చేస్తుంది. రక్షణ లేని ప్రదేశాలను తగ్గించడానికి పర్యావరణ ఆధారిత డిజైన్ (ఉదా: ప్రదేశాలలో వెలుతురు బాగా రావడం, కనబడేలా ఉండటం) వంటివి ఎలా ఉపయోగపడతాయి అనే అంశాలను కూడా చర్చించేలా చేయాలి.

• **హింసకు ప్రతిస్పందించే తీరుపై బొమ్మలు గీయడం:** హింస జరిగినప్పుడు ప్రతిస్పందించే తీరుపై (ఉదా: ఫిర్యాదు చేయడం, సహాయం కోరడం) విద్యార్థులు గ్రూపుల వారీగా బొమ్మలు గీస్తారు. ఇది చురుకైన వ్యూహాలను ప్రోత్సహిస్తుంది. హింసను ఎదుర్కునే సందర్భాలలో సహాయం కోరడానికి విశ్వసనీయమైన వ్యక్తుల/వ్యవస్థల వివరాలను విద్యార్థులకు తెలియచేయాలి.

• **వ్యక్తిగత భద్రత మార్గదర్శకాలు – చర్చ:** ఆయా భద్రత మార్గదర్శకాలపై (ఉదా: ఎలా పడితే అలా తాకడం ఆమోదయోగ్యం కాదు), చట్టబద్ధ రక్షణ అంశాలపై (ఉదా: POCSO చట్టం) చర్చించేలా ఫెసిలిటేటర్లు చూస్తారు. ఇది భద్రత పరంగా విద్యార్థులకు అవసరమైన సాధికారత అందిస్తుంది. భౌతిక ప్రదేశాలు, ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో (ఉదా: సైబర్ బెదిరింపులు, వ్యక్తిగత సమాచారం ఇతరులకు షేర్ చేయడం వంటివి) కూడా ఈ మార్గదర్శకాలు వర్తిస్తాయని విద్యార్థులకు స్పష్టంగా తెలియచేయాలి.

• **వేధింపులు, సహాయం కోరడంపై కేస్ స్టడీలు:** వేధింపులకు సంబంధించిన అంశాలను (ఉదా: లైంగిక వేధింపులకు గురవుతున్న ఒక అమ్మాయి), అలాంటి సందర్భాలలో సహాయం తీసుకునే వ్యూహాలను విద్యార్థులు గ్రూపులలోచర్చిస్తారు. సహాయం కోరడానికి విశ్వసనీయమైన వ్యక్తులు, హెల్ప్ లైన్ల వివరాలను విద్యార్థులకు తెలియచేయాలి. చైల్డ్ లైన్ నెంబర్ (1098) వంటి హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లను క్లాస్ రూమ్ లలో అందరికీ కనబడేలా పెట్టాలని తెలపాలి.

• **హింసకు వ్యతిరేకంగా ఉమ్మడి కార్యాచరణ – రోల్ ప్లే:** హింసకు వ్యతిరేకంగా ఉమ్మడి కార్యాచరణ చేసిన సందర్భాలను (ఉదా: బెదిరింపులు ఆపడం) విద్యార్థులు రోల్ ప్లే రూపంలో ప్రదర్శిస్తారు. ఇది కమ్యూనిటీ బాధ్యతను, సమస్యలకు పరిష్కారాలు వెతికే సామర్థ్యాలను పెంపొందిస్తుంది.

చర్చలు:

• **హింసకు సంబంధించిన కథనాలు- చర్చ:** విద్యార్థులు హింసకు సంబందించిన కొన్ని సందర్భాలు (ఉదా: బెదిరింపులు, వేధింపులు) చర్చిస్తారు. అది ఏ రీతిలో హింస అనేది గుర్తిస్తారు. దానివల్ల కలిగే మానసిక ప్రభావాన్ని అర్థం చేసుకుంటారు. ఇది విద్యార్థులకు విభిన్న రకాల హింసపై అవగాహనను కల్పిస్తుంది. ఆ సందర్భాలలో పక్కన ఉండేవాళ్ళు ఆ హింసను ఎలా ఆపవచ్చు అనే అంశాన్ని కూడా చర్చించాలి.

• **సురక్షిత Vs అరక్షిత ప్రదేశాలు:** ఈ ప్రక్రియలో కొన్ని ప్రదేశాలు ఎందుకు సురక్షితం కాదు (ఉదా: ఎవరూ తిరగని మూల ప్రదేశాలు) అనేది విద్యార్థులు తెలుసుకుంటారు. అలాంటి ప్రదేశాలలో భద్రత ఎలా పెంచాలి అనేది (ఉదా: లైటింగ్ బాగా ఉండేలా చేయడం) ఆలోచిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో చురుకైన ఆలోచనను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **హింసకు ప్రతిస్పందించే వ్యూహాలు:** హింస జరిగినప్పుడు ప్రతిస్పందించే తీరుపై (ఉదా: టీచర్ కు చెప్పడం) గీసిన బొమ్మల ఆధారంగా విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. సురక్షితంగా, సమర్ధవంతంగా హింసను ఎదుర్కునే ప్రాక్టికల్ ప్రక్రియలను ఆలోచించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. సహాయం కోరినప్పుడు ప్రశాంతంగా, సురక్షితంగా ఉండాల్సిన అవసరాన్ని విద్యార్థులకు తెలియచేయాలి.

• **వ్యక్తిగత భద్రత & చట్టబద్ధ సంరక్షణ:** ఆయా భద్రత మార్గదర్శకాలపై (ఉదా: ఎలా పడితే అలా తాకడం ఆమోదయోగ్యం కాదు), POCSO వంటి చట్టబద్ధ రక్షణ అంశాలపై చర్చించేలా ఫెసిలిటేటర్లు చూస్తారు. ఇది విద్యార్థులు తమను తాము రక్షించుకోవడానికి, న్యాయం కోరడానికి అవసరమైన సాధికారతను వాళ్ళకు అందిస్తుంది.

• **వేధింపుల బాధితులు సహాయం కోరడం:** వేధింపుల బాధితులకు సహాయం చేసే తీరుపై ఉన్న కేస్ స్టడీలు (ఉదా: నిందించకుండా వినడం, హెల్ప్ లైన్ ను సంప్రదించడం వంటివి) ఆయా అంశాలపై చర్చను ప్రోత్సహిస్తాయి. ఇది సహానుభూతిని, కార్యాచరణను పెంచుతుంది. తప్పు ఎప్పుడు కూడా బాదితులది కాదనే విషయాన్ని విద్యార్థులకు గుర్తు చేయాలి.

• **హింసను నియంత్రించడానికి ఉమ్మడి కార్యాచరణ:** రోల్ ప్లే లు గ్రూపులలో విద్యార్థుల ప్రతిస్పందనను (ఉదా: బెదిరింపులకు వ్యతిరేకంగా విద్యార్థులు ఏకమవడం) ప్రోత్సహిస్తాయి. హింసను అడ్డుకోవడంలో కమ్యూనిటీ పాత్రను ఇలాంటివి నొక్కి చెబుతాయి.

కీలక ఫలితాలు:

• **హింస రూపాలను గుర్తించి, ప్రశ్నించడం:** శారీరక, మానసిక, లైంగిక హింసా రూపాలను విద్యార్థులు గుర్తించగలుగుతారు. వాటిని ఎదిరించే నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు; వాటిపై ఫిర్యాదు చేయగలుగుతారు. ఇది వాళ్ళలో భద్రతా అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

• **సురక్షితంగా ఉండే నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం, సహాయం కోరడం:** భద్రతా మార్గదర్శకాలను అర్థం చేసుకోవడం, హెల్ప్ లైన్ వంటి సహాయ వ్యవస్థలను తెలుసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులు తమను తాము రక్షించుకునేలా సంసిద్ధులవుతారు; ఇతరులకు కూడా రక్షణ ఇవ్వగలుగుతారు.

• **పోక్సో వంటి చట్టపర సంరక్షణలను అర్థం చేసుకోవడం:** సంరక్షణ చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకున్న విద్యార్థులు న్యాయం కోసం పోరాడుతారు. హింసకు వ్యతిరేకంగా తమకున్న హక్కులను వినియోగించుకుంటారు.

• **హింసకు వ్యతిరేకంగా ఉమ్మడి కార్యాచరణను ప్రోత్సహించడం:** హింస రూపాలను ఎదిరించడానికి గాను ఉమ్మడి కార్యాచరణకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు పెంచుకుంటారు. ఇది కమ్యూనిటీ బాధ్యతపై అవగాహన పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. భద్రతకు సంబంధించిన మార్గదర్శక సూత్రాలు స్కూల్, ఇల్లు, కమ్యూనిటీ, ఆన్ లైన్ ప్రదేశాలు అన్నింటా అమలవుతాయనే విషయం విద్యార్థులకు అర్థం అవుతుంది.

కీలక సందేశాలు:

• **ఏ రకమైన హింసకు ఆమోదం లేదు; ఏదైనా అది హక్కుల ఉల్లంఘనే:** హింసను ఏ రీతిలోనూ సహించకూడదనే విషయాన్ని గట్టిగా చెప్పడం వల్ల విద్యార్థులకు తమ హక్కులపై అవగాహన పెరుగుతుంది. హింస జరిగినప్పుడు ఫిర్యాదు చేసేలా అది ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **చట్టపరమైన సంరక్షణలు, హెల్ప్ లైన్స్ అందుబాటులో ఉన్నాయి:** పోక్సో చట్టం, హెల్ప్ లైన్స్ వంటి వనరుల అందుబాటు వల్ల విద్యార్థులు తమకు అవసరమైనప్పుడు గోప్యనీయంగా,సురక్షితంగా సహాయం అడుగుతారు.

• **ఉమ్మడి కార్యాచరణ, సహానుభూతి హింసను అడ్డుకోగలవు:** గ్రూపు ప్రయత్నాలను ప్రోత్సహించడం, సహానుభూతితో స్పందించడం వంటి అంశాలు కమ్యూనిటీ వాతావరణాన్ని సహాయపూర్వకంగా, సురక్షితంగా మారుస్తాయి.

కీలక ఫలితాలు:

• **హింస రూపాలను గుర్తించి, ప్రశ్నించడం:** శారీరక, మానసిక, లైంగిక హింసా రూపాలను విద్యార్థులు గుర్తించగలుగుతారు. వాటిని ఎదిరించే నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు; వాటిపై ఫిర్యాదు చేయగలుగుతారు. ఇది వాళ్ళలో భద్రతా అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

• **సురక్షితంగా ఉండే నైపుణ్యాలు పెంచుకోవడం, సహాయం కోరడం:** భద్రతా మార్గదర్శకాలను అర్థం చేసుకోవడం, హెల్ప్ లైన్ వంటి సహాయ వ్యవస్థలను తెలుసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులు తమను తాము రక్షించుకునేలా సంసిద్ధులవుతారు; ఇతరులకు కూడా రక్షణ ఇవ్వగలుగుతారు.

• **పోక్సో వంటి చట్టపర సంరక్షణలను అర్థం చేసుకోవడం:** సంరక్షణ చట్టాలపై అవగాహన పెంచుకున్న విద్యార్థులు న్యాయం కోసం పోరాడుతారు. హింసకు వ్యతిరేకంగా తమకున్న హక్కులను వినియోగించుకుంటారు.

• **హింసకు వ్యతిరేకంగా ఉమ్మడి కార్యాచరణను ప్రోత్సహించడం:** హింస రూపాలను ఎదిరించడానికి గాను ఉమ్మడి కార్యాచరణకు అవసరమైన నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు పెంచుకుంటారు. ఇది కమ్యూనిటీ బాధ్యతపై అవగాహన పెరగడానికి తోడ్పడుతుంది. భద్రతకు సంబంధించిన మార్గదర్శక సూత్రాలు స్కూల్, ఇల్లు, కమ్యూనిటీ, ఆన్ లైన్ ప్రదేశాలు అన్నింటా అమలవుతాయనే విషయం విద్యార్థులకు అర్థం అవుతుంది.

మాడ్యూల్ 11: ఇంటర్నెట్, ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు, మీడియాను సురక్షితంగా వాడటం

పరిచయం:

ఈ మాడ్యూల్ ఇంటర్నెట్, ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాలు, మీడియాను బాధ్యతతో వాడేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. అబద్ధాలు, నిజమైన సమాచారం ఏమిటి అనేది తెలుసుకోవడానికి విద్యార్థులకు సహాయపడుతుంది; సైబర్ బెదిరింపులు వంటి ఆన్ లైన్ రిస్కుల పట్ల అవగాహనను పెంచుతుంది; మీడియాను పాజిటివ్ గా ఎలా వాడుకోవాలి అనేది తెలుపుతుంది; విద్యార్థులలో నిర్ణయాధికారం, విమర్శనాత్మక ఆలోచనా ధోరణి, సమస్యలకు పరిష్కారం కనుగొనే నైపుణ్యాలను పెంచుతుంది. ఫెసిలిటేటర్లు వాస్తవిక సంఘటనలను (ఉదా: సోషల్ మీడియా తీరు) ఉదాహరణలుగా తీసుకుని ఆయా విషయాలు వివరించాలి. విద్యార్థులను తమ మీడియా అలవాట్లపై ప్రతిస్పందించేలా ప్రోత్సహించాలి.

అదే క్రమంలో, వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని రక్షించుకోవడం, ఆన్ లైన్ లో ఏది పడితే అది షేర్ చేయకుండా ఉండటం వంటి అంశాలకు ఉన్న ప్రాధాన్యతను, తమ డిజిటల్ ఫుట్ ప్రింట్స్ వల్ల ఉండే దీర్ఘకాలిక ప్రభావాలను విద్యార్థులు అర్థం చేసుకునేలా చూడాలి.

అవసరమైన సమయం: ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40–50 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది. స్కూల్ షెడ్యూల్ లోనే వీటిని అమలుచేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

• **సమాచార పంపిణీలో మీడియా పాత్ర – చర్చ:** విద్యార్థులు విభిన్న రకాల మీడియా వేదికలు (ఉదా: వార్తా పత్రికలు, సోషల్ మీడియా) గురించి చర్చిస్తారు. చిట్స్ ద్వారా ఎవరేం చేయాలో నిర్ణయించుకుంటారు (ఉదా: వార్తలు వ్యాప్తి చేయడం). వాటి ప్రభావాన్ని, విశ్వసనీయతను విశ్లేషిస్తారు.

• **పక్షపాత ధోరణిని అర్థం చేసుకోవడానికి అడ్వర్టైజ్మెంట్స్ విశ్లేషణ:** గ్రూపులలో విద్యార్థులు కొన్ని యాడ్స్ ని (ఉదా: ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని ప్రోత్సహించడం) విశ్లేషిస్తారు. వాటిలోని అవాస్తవాలను గుర్తించి, అవి ప్రజల ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి అనేది చర్చిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో మీడియాకు సంబంధించి విమర్శనాత్మక అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

• **మీడియాలో పాజిటివ్ సందేశాలు సృష్టించడం:** లింగ సమానత, ఆరోగ్యం వంటి అంశాలపై విద్యార్థులు పాజిటివ్ సందేశాలతో కూడిన ప్రచారం (ఉదా: పోస్టర్లు, స్కిట్స్) రూపొందిస్తారు. పాజిటివ్ మీడియాను ప్రోత్సహిస్తూ, అడ్వకసీ నైపుణ్యాలు పెంచుకుంటారు.

• **అబద్ధపు వార్తలు Vs నిజమైన వార్తలు – క్విజ్:** విద్యార్థులు ఆయా వార్తలను విశ్లేషిస్తారు (ఉదా: ఎక్కువ చేసి చెప్పడం); వార్తల మూలం బట్టి వాటిలో ఏది నిజం, ఏది అబద్ధం అనేది పోల్చుకుంటారు. ఇది పిల్లలలో విమర్శనాత్మక ఆలోచన ధోరణిని పెంచుతుంది.

• **సురక్షితం కాని ఆన్ లైన్ ప్రవర్తన – చర్చ:** కొన్ని కేస్ స్టడీలు (ఉదా: సోషల్ మీడియా ద్వారా సైబర్ బెదిరింపులు) ద్వారా ఆన్ లైన్ రిస్కులనుంచి ఎలా కాపాడుకోవాలి అనేది చర్చిస్తారు. హానిచేసే కాంటాక్టులను బ్లాక్ చేయడం వంటి వ్యూహాలను ఆలోచిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో సురక్షితమైన ఆన్ లైన్ ప్రవర్తనను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల వినియోగాన్ని పర్యవేక్షించడం:** విద్యార్థులు తాము వాడే విభిన్న రకాల ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల వినియోగాన్ని పర్యవేకక్షిస్తారు. ఆరోగ్యకరమైన Vs అనారోగ్యకరమైన అలవాట్లపై ప్రతిస్పందిస్తారు. ఇది వాళ్ళలో స్వీయ అవగాహనను, సమతుల్యతను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **పటిష్టమైన పాస్ వర్డ్ ల చాలెంజ్:** విద్యార్థులు ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో పటిష్టమైన పాస్ వర్డ్ లు ఎలా సృష్టించాలి అనేది తెలుసుకుంటారు. బలహీనమైన పాస్ వర్డ్ లను గుర్తించగలుగుతారు. పాస్ వర్డ్ రక్షణ ఎందుకు ముఖ్యం అనేది అర్థం చేసుకుంటారు.

చర్చలు:

• **కమ్యూనికేషన్ లో మీడియా పాత్ర:** విభిన్న రకాల సమాచారాన్ని మీడియా ఎలా అందిస్తుంది (ఉదా: రేడియో, వార్తాపత్రికలు) అనేది చర్చిస్తారు. వాటి ప్రభావాలను పోలుస్తారు (ఉదా: వార్తాపత్రికలలో లోతైన విశ్లేషణ, వేగానికి సోషల్ మీడియా). ఇది విద్యార్థులలో మీడియా అక్షరాస్యతను పెంచుతుంది.

• **తప్పుదోవ పట్టించే అడ్వర్టైజ్మెంట్ల వల్ల కలిగే ప్రభావం:** కొన్ని యాడ్స్ ను విశ్లేషిస్తూ, అలాంటివి పిల్లల ప్రవర్తనను ఎలా ప్రభావితం చేస్తాయి (ఉదా: జంక్ ఫుడ్ ని తినేలా ప్రోత్సహించడం) అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. అలంటి వాటి పట్ల ఎలా జాగ్రతగా ఉండాలి అనేది తెలుసుకుంటారు. ఇది ఆయా అలవాట్ల పరంగా పిల్లలు తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా చేస్తుంది.

• **పాజిటివ్ Vs పక్షపాతమైన మీడియా సందేశాలు:** విద్యార్థులు పాజిటివ్ మీడియా (ఉదా: సమానతను ప్రోత్సహించే ప్రచారాలు), పక్షపాత ధోరణి చూపే మీడియాను గుర్తిస్తారు. సమాజం మీద వాటి ప్రభావాన్ని చర్చిస్తారు. సమానత ప్రభోదించే సందేశాలు ప్రోత్సహించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

• **తప్పుడు వార్తలను గుర్తించడం:** కొన్ని వార్తలను ఉదాహరణగా తీసుకుని, తప్పుడు వార్తలను గుర్తించే ప్రమాణాలు ఏమిటి (ఉదా: విశ్వసనీయ మూలాలు, హేతుబద్ధత) అనేది విద్యార్థులు చర్చిస్తారు. తప్పుడు సమాచారం నుంచి రక్షించుకుంటారు.

• **సైబర్ బెదిరింపులు & సురక్షితం కాని ప్రవర్తనను ఎదుర్కోవడం:** సైబర్ బెదిరింపులను ఎలా ఎదుర్కునే తీరును (ఉదా: బ్లాక్ చేయడం, ఫిర్యాదు చేయడం వంటివి) కొన్ని కేస్ స్టడీల ఆధారంగా చర్చిస్తారు. ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో పిల్లలు సురక్షితంగా ఉండటానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

• **ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల వినియోగ సమయాన్ని తగ్గించడం:** విద్యార్థులు తాము వాడే ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల వినియోగం తీరు (ఉదా: ఎక్కువగా గేమ్స్ ఆడటం)పై ప్రతిస్పందిస్తారు. స్క్రీన్ టైం, మిగతా యాక్టివిటీలు ఎలా బ్యాలెన్స్ చేసుకోవాలి అనేది చర్చిస్తారు. ఇది పిల్లలలో ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లను ప్రోత్సహిస్తుంది.

• **డిజిటల్ ఫుట్ ప్రింట్ పై అవగాహన:** ఆన్ లైన్ పోస్టులు కొన్నేళ్ళ పాటు అలాగే అందరికీ కనబడే తీరును విద్యార్థులు కొన్ని ఉదాహరణల ఆధారంగా తెలుసుకుంటారు. అది ఒక్కోసారి అవకాశాలను ఎలా దెబ్బ తీస్తుంది అనేది అర్థం చేసుకుంటారు. ఏదైనా ఆన్ లైన్ లో షేర్ చేసే ముందు ఆలోచించి పోస్ట్ చేయడం నేర్చుకుంటారు.

కీలక ఫలితాలు:

• **మీడియా వినియోగంపై తెలివైన నిర్ణయాలు:** విశ్వసనీయమైన మీడియాను ఎంచుకునే నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు పొందుతారు. తెలిసిన సమాచారాన్ని విమర్శనాత్మకంగా చూసే సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి.

• **తప్పుడు వార్తలు, నిజమైన వార్తల మధ్య తేడాలు చూడటం:** వార్తలలో నిజానిజాలు తెలుసుకునే ప్రమాణాలు అర్థం చేసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులు తప్పుడు సమాచారం నుంచి తమను తాము రక్షించుకుంటారు. మీడియాను బాధ్యతాయుతంగా వాడుకోగలుగుతారు.

• **ఆన్ లైన్ లో సురక్షితం కాని ప్రవర్తనను గుర్తించి, పరిష్కరించడం:** సైబర్ బెదిరింపులు వంటి ఆన్ లైన్ రిస్కుల నుంచి కాపాడుకునే నైపుణ్యాలు విద్యార్థులకు అందుతాయి. సురక్షితమైన రీతిలో ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలు చేపట్టడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

• **సురక్షితంగా ఇంటర్నెట్ వినియోగం కోసం తగిన నిర్ణయాలు తీసుకోవడం – విమర్శనాత్మకంగా ఆలోచించడం:** ఆన్ లైన్ సమాచార మూలాలు విశ్లేషించడం, ఎలక్ట్రానిక్ ఉపకరణాల వినియోగాన్ని సమతుల్యం చేసుకోవడం వంటి నైపుణ్యాలు విద్యార్థులకు టెక్నాలజీని బాధ్యతాయుతంగా వాడుకునే సాధికారతను అందిస్తాయి.

• **డిజిటల్ ప్రైవసీ ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకోవడం:** వ్యక్తిగత సమాచారాన్ని పరిరక్షించుకోవడం ద్వారా ఆన్ లైన్ వ్యవహారాలలో ఐడెంటిటీ దొంగతనాలు, స్కామ్స్, అపరిచితులతో కాంటాక్టులు ఏర్పడడం వల్ల కలిగే రిస్కుల నుంచి విద్యార్థులు తమను తాము రక్షించుకోగలుగుతారు.

కీలక సందేశాలు:

• **ప్రవర్తనను శాసించే మీడియా ప్రభావం – సందేశాలను ప్రశ్నించడమే సరైన మార్గం:** మీడియాలో వచ్చే సమాచారాన్ని విమర్శనాత్మకంగా విశ్లేషించేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించడం అనేది ఆ సమాచారం పట్ల తెలివైన నిర్ణయాలు తీసుకునేలా చేస్తుంది; తప్పుదోవ పట్టకుండా చూస్తుంది.

• **తప్పుడు సమాచారాన్ని ఆపాలంటే సమాచారాన్ని ధృవీకరించుకోవాలి:** సమాచారం మూలాలు చెక్ చేయడం ద్వారా తప్పుడు సమాచారం వ్యాప్తిని అడ్డుకోవచ్చనే విషయం పిల్లలకు నేర్పించడం వల్ల బాధ్యతాయుతమైన డిజిటల్ పౌరసత్వాన్ని ప్రోత్సహించవచ్చు.

• **సురక్షితమైన ఇంటర్నెట్ వినియోగం అర్థం – హానికర కాంటాక్టులు బ్లాక్ చేయడం, అవసరమైన సహాయం తీసుకోవడం:** హాని చేసే కాంటాక్ట్ లను బ్లాక్ చేయడం, అవసరమైనప్పుడు పెద్దల సహాయం తీసుకోవడం వంటి వ్యూహాల ప్రాధాన్యత తెలిస్తే, విద్యార్థులు ఆన్ లైన్ రిస్కుల బారిన పడకుండా ఉంటారు.

• **క్లిక్ లేదా షేర్ చేసే ముందు, ఒకసారి ఆలోచించండి:** ఆన్ లైన్ లో చేసే ప్రతి పనికి ఒక దీర్ఘకాలిక ముద్ర ఉంటుంది అనేద విషయం పిల్లలకు గుర్తు చేస్తే, వాళ్ళు బాధ్యతాయుతమైన రీతిలో ఆన్ లైన్ అలవాట్లు పెంచుకుంటారు.

మాడ్యూల్ 12: స్కూల్ భద్రత

పరిచయం:

సురక్షితమైన, సహాయపూర్వకమైన స్కూల్ వాతావరణాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి ఈ మాడ్యూల్ ఉపయోగపడుతుంది. స్కూల్ స్థాయిలో భౌతిక సదుపాయాల భద్రత, పిల్లల మానసిక శ్రేయస్సు, విపత్తులకు సంసిద్ధత, ఆరోగ్యం & వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, సైబర్ భద్రత, లింగ & వ్యక్తిగత పరిరక్షణ, రవాణా / ప్రయాణ భద్రత వంటి అంశాలపై ఈ మాడ్యూల్ దృష్టి పెడుతుంది. ఆయా అంశాలపై చర్చలు, ప్రతిస్పందన, ఆచరణాత్మక ఎక్సర్ సైజులు ఆసరాగా ఆయా రిస్కులను ఎదుర్కునే ప్రాక్టికల్ వ్యూహాలను విద్యార్థులు ఈ మాడ్యూల్ లో భాగంగా నేర్చుకుంటారు.

స్కూల్ భద్రత మాడ్యూల్ లో చట్టబద్ధ అంశాలు, చురుకైన రీతిలో నేర్చుకోవడం, కమ్యూనిటీ భాగస్వామ్యం వంటి అంశాలు కూడా ఇమిడిఉన్నాయి. ఇది విద్యార్థులకు 7 విభాగాలలో భద్రత సంబందిత సాధికారతను అందిస్తుంది. అవి – భౌతిక/శారీరక భద్రత, మానసిక/ భావోద్వేగ శ్రేయస్సు, విపత్తులు/రిస్కుల తగ్గింపు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, సైబర్ భద్రత, లింగ/శారీరక స్వయం ప్రతిపత్తి, రవాణా వంటివి. మాడ్యూల్ లో పొందుపరచిన అంశాలన్నీ కూడా జాతీయ విధానాలకు తగ్గట్టుగా ఉంటాయి; విద్యార్థులలో విషయ పరిజ్ఞానం పెంచడం, మంచి అలవాట్లు ప్రోత్సహించడం, బాధ్యతల పంపిణీ వంటివి పెంచడానికి తోడ్పడుతూ, ఇవి స్కూళ్ళలో సురక్షితమైన నేర్చుకునే వాతావరణం కల్పించడానికి సహకరిస్తాయి.

నేపథ్యం & చట్టబద్ధ విధాన నమూనా:

స్కూల్ భద్రత అనేది విద్యా హక్కు చట్టం, 2009 ప్రకారం విద్యార్థుల ప్రాథమిక హక్కు. పిల్లలను కఠినంగా శిక్షించడం, వాళ్ళను మానసికంగా వేధించడాన్ని ఈ చట్టం నిషేధించింది. భద్రత, సురక్షిత అంశాలపై NCPCR మాన్యువల్, NDMA స్కూల్ సేఫ్టీ పాలసీ (2016)లు స్కూలులో సురక్షితమైన మౌలిక సదుపాయాలు, విపత్తుల సంసిద్ధత, బాలల పరిరక్షణకు సంబంధించి సమగ్రమైన మార్గదర్శకాలు ఇచ్చాయి. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు, విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ కూడా స్కూల్ భద్రత, సురక్షతపై మార్గదర్శకాలు (2021) జారీ చేసింది. విద్యార్థుల భద్రతకు సంబంధించి స్కూల్ యాజమాన్యాలదే బాధ్యత అని ఇవి పేర్కొంటున్నాయి.

ఇటీవల CBSE జారీ చేసిన నియమాల ప్రకారం స్కూళ్ళలో భద్రత, బాధ్యత పటిష్టం చేయడానికి HD CCTV ల ఏర్పాటు తప్పనిసరి చేసారు. వీటిలో కనీసం 15 రోజుల డేటా బ్యాక్ అప్ చేయాలి. ప్రభుత్వం కూడా అన్ని విద్యా సంస్థలలో భద్రత ఆడిట్, వ్యవస్థాగత ఏర్పాట్ల పరిశీలన, అత్యవసర శిక్షణ, మానసిక-సామాజిక మద్దతు అందించే ఏర్పాట్లకు సంబంధించి అత్యవసర ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వీటి మేరకు అన్ని స్కూళ్ళు కూడా అందరికీ తెలిసేలా, స్పష్టంగా కనబడేలా భద్రతా సంకేతాలు (ఉదా: అత్యవసరంగా బయటికి వెళ్ళే మార్గాలు, 'బెదరింపులకు తావు లేదు' అని చెప్పే బోర్డులు, ప్రథమ చికిత్స ఏర్పాట్లు) ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ సంకేతాలు

ఇంగ్లీష్ లోనూ, స్థానిక భాషలోనూ, అన్ని వయసుల పిల్లలు అర్థం చేసుకునే రీతిలో ఉండాలి.
అవసరమైన సమయం:

ప్రతి యాక్టివిటీ కూడా ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 40–50 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది. స్కూల్ షెడ్యూల్ లోనే వీటిని అమలుచేయవచ్చు.

యాక్టివిటీలు:

ఫిజికల్ సేఫ్టీ వాక్ (ఉదా: మౌలిక సదుపాయాల ఆడిట్): విద్యార్థులు చిన్న చిన్న గ్రూపుల వారీగా స్కూలులో మెట్లు, టాయిలెట్లు, ఆట స్థలాలు, కారిడార్లు ఎలా ఉన్నాయో చెక్ చేస్తారు. ఒక మామూలు చెక్ లిస్టు ఆధారంగా వీటిని పరిశీలిస్తారు.

గౌరవ మర్యాదలు & మానసిక హద్దులు – రోల్ ప్లే: బెదిరించడం, మర్యాద పూర్వకంగా వ్యవహరించడం వంటి అంశాలపై పప్పెట్ షో లేదా రోల్ ప్లే చేస్తారు.

విపత్తు సంసిద్ధత – డ్రిల్: అగ్ని ప్రమాదాలు, భూకంపాలు వంటి విపత్తులు వచ్చినప్పుడు వ్యవహరించాల్సిన తీరుపై 'డ్రాప్, కవర్, హోల్డ్' ప్రోటోకాల్ ప్రకారం మాక్ డ్రిల్ చేస్తారు.

ఆరోగ్యం & వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత – పోస్టర్ల తయారీ: చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, టాయిలెట్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, రుతుస్రావ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత వంటి అంశాలపై విద్యార్థులు పోస్టర్లు తయారుచేస్తారు.

సైబర్ &డిజిటల్ సేఫ్టీ – ప్రమాణం: విద్యార్థులు సైబర్ భద్రత నియమాలు (ఉదా: బలమైన పాస్ వర్డ్ లు పెట్టుకోవడం, సురక్షితమైన బ్రౌజింగ్ వంటివి) కార్డుల మీద రాస్తారు. వాటిని 'ప్రమాణ గోడ (ప్లెడ్జ్ వాల్)' మీద అంటిస్తారు.

ట్రాన్స్ పోర్ట్ సేఫ్టీ గేమ్ (హ్యూమన్ జీబ్రా క్రాసింగ్): ఒక జీబ్రా క్రాసింగ్ నమూనాను రూపొందించాలి; విద్యార్థులు వాహనాలు నడిపించడం/ పాదచారులుగా నడవడం వంటివి చేస్తారు. 'గో' అనే సంకేతం వచ్చినప్పుడు మాత్రమే వాళ్ళు దాన్ని దాటుతారు.

"సేఫ్టీ చాంపియన్ ఆఫ్ వీక్" : భద్రత సూత్రాలను, నియమాలను ఖచ్చితంగా పాటించే విద్యార్థిని నామినేట్ చేయాలి. తోటివాళ్ళ పట్ల బాధ్యత పెంచడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

చర్చలు:

ఫిజికల్ సేఫ్టీ వాక్ (ఉదా: మౌలిక సదుపాయాల ఆడిట్): మూసిపోయిన ద్వారాలు, బయటికి వచ్చిన కరెంట్ వైర్లు వంటివి పిల్లలు గుర్తించి, వాటికి పరిష్కారాలు చర్చిస్తారు.

గౌరవ మర్యాదలు & మానసిక హద్దులు: ఎప్పుడు ఎలా ప్రవర్తించాలి, ఏవైనా ఫిర్యాదులు ఉంటే ఎలా చేయాలి అనేది చర్చిస్తారు.

విపత్తు సంసిద్ధత – డ్రిల్: విపత్తుల నియంత్రణకు సంబంధించిన ఏర్పాట్లు ఎంత సమర్ధవంతంగా పని చేస్తున్నాయి, వాటిని ఇంకా ఎలా మెరుగుపరచవచ్చు అనే అంశాలు చర్చిస్తారు. భద్రత చట్టాలు, డ్రిల్ నియమాలు, ప్రతిస్పందించే వ్యూహాలకు సంబంధించి ప్రశ్నలు అడగవచ్చు.

ఆరోగ్యం & వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత: చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవడం, టాయిలెట్లు శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, రుతుస్రావ సమయంలో పాటించాల్సిన పరిశుభ్రత వంటి అంశాలను ఎలా ప్రోత్సహించాలి అనేది చర్చిస్తారు.

సైబర్ &డిజిటల్ సేఫ్టీ – ప్రమాణం: భద్రత నియమాల సూచనలు, ఫిర్యాదు వ్యవస్థల విధానాలు వంటివి చర్చిస్తారు.

ట్రాన్స్ పోర్ట్ సేఫ్టీ: నిర్ధారిత క్రాసింగ్ పాయింట్లలోనే రోడ్డు దాటడానికి ఉన్న ప్రాధాన్యత , సురక్షితమైన రీతిలో ప్రయాణించే అలవాట్లపై చర్చిస్తారు. నేర్చుకున్న భద్రత చర్యలు లేదా తాము చూసిన రిస్కుతో కూడిన సందర్భాలపై విద్యార్థులు ప్రతిస్పందిస్తారు లేదా వాటి బొమ్మలు గీస్తారు.

ప్రతి రోజు కూడా ఉదయం అసెంబ్లీలో ఒక 'సేఫ్టీ టిప్' చెప్పేలా విద్యార్థులను ప్రోత్సహించాలి. ఏడాది పొడవునా భద్రతపై అవగాహనను కొనసాగించడానికి ఇది సహాయపడుతుంది.

పాలసీ తో అనుసంధానం & భాగస్వామ్యుల భాగస్వామ్యం

• **స్కూల్ సేఫ్టీ పాలసీ & జవాబుదారీతనం:** స్కూళ్ళు తప్పనిసరిగా CBSE. NCPCR., NDMA. ప్రమాణాలను పాటించాలి. విపత్తుల నుంచి రక్షణ కోసం నియమించబడి వ్యక్తులకు బాధ్యతలు అప్పగించాలి.

• **సైబర్ అంశాలపై అవగాహన & పోక్సోపై శిక్షణ:** టీచర్లు POCSO చట్టంపై ఆన్ లైన్ శిక్షణ పొందాలి. స్కూళ్ళు డిజిటల్ సేఫ్టీకి సంబంధించిన ఫిర్యాదు వ్యవస్థలను తప్పనిసరిగా ఏర్పాటు చేయాలి.

• **సి.సి.టి.వి. & మౌలిక సదుపాయాల ఆడిట్:** స్కూళ్ళు సేఫ్టీ ఆడిట్ ప్రక్రియలను పూర్తిచేయాలి. నిర్దేషనలకు అనుగుణంగా అవకతవకలకు వీలులేని రీతిలో CCTV ఏర్పాట్లు చేయాలి.

• **స్కూల్ సేఫ్టీ వీక్ ను వేడుకలా నిర్వహించడం:** విద్యాసంవత్సరంలో తొలివారాన్ని భద్రత అంశాలపై ఆడిట్, శిక్షణ తో పాటు సంబంధిత భాగస్వామ్యులకు అందరికీ ఆయా అంశాలపై అవగాహన కల్పించే వారంగా నిర్వహించాలి.

• ఇండ్ల దగ్గర పాటించాల్సిన భద్రత, రవాణా సమయంలో జాగ్రత్తలు, ఆన్ లైన్ వ్యవహారాల పర్యవేక్షణ వంటి అంశాలపై అవగాహన కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తూ వాటిలో పిల్లల తల్లిదండ్రులను భాగస్వామ్యులను చేయాలి. ఈ విధంగా భద్రత అంశాలను కేవలం స్కూల్ వరకు అన్నట్టు పరిమితం చేయకుండా పిల్లల ఇండ్ల దగ్గరికి కూడా తీసుకెళ్ళాలి.

కీలక ఫలితాలు:

• ప్రమాదాలు గుర్తించడం: స్కూలు మౌలిక సదుపాయాల లోపాలతో కలిగే ప్రమాదాలు, ఆరోగ్యం, సైబర్ అంశాలు, మానసిక భావోద్వేగ భద్రత పరంగా రిస్కులను గుర్తించగలిగే నైపుణ్యాలు అందుకోవడం.

• **స్కూల్ స్థాయి చట్టబద్ధ విధానాలు అర్థం చేసుకోవడం:** విద్యా హక్కు చట్టం, POCSO చట్టం, CBSE సేఫ్టీ నియమాలు వంటివి.

• **సురక్షిత పద్ధతులను ప్రవర్తనలో భాగం చేసుకోవడం:** సమస్యలు ఉన్నపుడు ఫిర్యాదులు చేయడం, డ్రిల్స్ లో పాల్గొనడం వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించడం, ఇతరుల పట్ల గౌరవంతో వ్యవహరించడం, డిజిటల్ సేఫ్టీ విధానాలు పాటించడం వంటివి.

• బాధ్యతాయుతమైన ప్రవర్తన, తోటివాళ్ళను భాగస్వామ్యులను చేయడం ఆసరాగా సురక్షితమైన స్కూల్ సంస్కృతి తీర్చిదిద్దడంలో తమ వంతు పాత్ర పోషించడం.

• అత్యవసర సమయాలలో, ఒకవేళ పెద్దలు లేకున్నా, అప్పటికప్పుడు, సురక్షితమైన చర్యలు చేపట్టే విశ్వాసాన్ని విద్యార్థులకు కల్పించాలి.

కీలక సందేశాలు:

• స్కూలు లోపల, చుట్టుపక్కల సురక్షితంగా ఉండే హక్కు ప్రతి విద్యార్థికి ఉంది.

• నిర్లక్ష్యాన్ని ఏ రీతిలోనూ సహించకూడదు – భాగస్వామ్యులందరికీ బాధ్యత ఉంటుంది.

• భద్రత అన్నది 'నలుగురు పంచుకునే బాధ్యత" – విద్యార్థులు, టీచర్లు, మేనేజ్మెంట్, తల్లిదండ్రులు అందరి భాగస్వామ్యంతోనే అది సాధ్యం.

• ఫిర్యాదు చేయడం, నిరోధించడం – తమ సమస్యలను సురక్షితంగా ఎలా బయటికి చెప్పాలనేది విద్యార్థులు తెలుసుకోవాలి.

• సంసిద్ధత & ప్రశాంతంగా ఆలోచించడం – ఇవి ఉంటే అత్యవసర సమయాలలో ప్రాణాలు కాపాడవచ్చు.

.

• భద్రత అన్నది ఎప్పుడో ఒకసారి చూసుకునే అంశం కాదు - అది ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతిరోజు పాటించాల్సిన అలవాటు.

మాడ్యూల్ 13: రోడ్డు భద్రత - సురక్షితమైన రోడ్లు – సురక్షితమైన జీవితాలు!

పరిచయం:

పాదచారులు కావచ్చు; ప్రయాణీకులు కావచ్చు; లేదా, సైక్లిస్టులు కావచ్చు. ఎవరైనా సరే, రోడ్లమీద సురక్షితంగా ఉండేందుకు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలకు సంబంధించిన విషయ పరిజ్ఞానం, నైపుణ్యాలు, అలవాట్లపై ఈ మాడ్యూల్ విద్యార్థులకు అవగాహన అందిస్తుంది. దేశంలో పిల్లలు గాయాలు లేదా మరణాల బారిన పడటానికి ఒక ప్రధాన కారణం – రోడ్డు ప్రమాదాలే. ఈ నేపథ్యంలో రోడ్డు భద్రతపై విద్యార్థులకు అవగాహన కల్పించడం అనేది చాలా ప్రాధాన్యత కలిగిన అంశం. ఇది వాళ్ళ జీవన శ్రేయస్సుకు ఉపయోగపడుతుంది.

ఇంటరాక్టివ్ పద్ధతులు, పిల్లల వయసుకు అనుగుణమైన యాక్టివిటీల ద్వారా ఈ మాడ్యూల్ వాళ్ళలో రోడ్డు భద్రతపై అవగాహనను, బాధ్యతను పెంచుతుంది. రోజువారీ ప్రయాణ సమయాలలో పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు నేర్పుతుంది. ఇది హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లకు, శిక్షణ పొందిన టీచర్లకు సహాయపడుతుంది. ప్రైమరీ, సెకండరీ స్థాయి విద్యార్థులలో రోడ్డు భద్రత అంశాలపై అవగాహన, విశ్వాసాన్ని పెంచి, వాళ్ళలో ప్రవర్తనాపరమైన మార్పులు తీసుకురావడానికి ఇది తోడ్పడుతుంది.

రోడ్ల మీద పాటించే సురక్షిత అలవాట్లు పిల్లల ఆరోగ్య శ్రేయస్సుకు తోడ్పడే తీరును, ప్రయాణ సమయాలలో ఒత్తిడిని తగ్గించే తీరును, గాయాల బారిన పడకుండా చేసే తీరున కూడా ఈ మాడ్యూల్ లో వివరిస్తారు. ఎటువంటి భయం లేని చురుకైన జీవన శైలిని ఎంజాయ్ చేయడంలో పిల్లలకు ఇది సహాయం చేస్తుంది.

నేపథ్యం & చట్టబద్ధ అంశాల విధాన నమూనా:

రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన అనే అంశాన్ని NCERT. హెల్త్ & వెల్ నెస్ కరిక్యులంలో మాడ్యూల్ 10లో చేర్చారు. తాజాగా ప్రభుత్వం I–XII తరగతులలో (2025–26 నుంచి) ఈ సబ్జెక్ట్ ను విడిగా ఒక ఎలక్టివ్ మాడ్యూల్ గా చేర్చి ఈ ప్రయత్నాలను మరింత పటిష్టం చేసింది.
ఈ అంశంపై ప్రభుత్వ కీలక ప్రయత్నాలు:

- **విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ (ఏప్రిల్ 2025):** తరగతి వారీగా రోడ్డు భద్రత మాడ్యూల్స్ రూపొందించాలని NCERTకి ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

- **సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు:** రోడ్డు భద్రత నియమాల పాటించాలని స్కూళ్ళకు ఆదేశాలు ఇచ్చింది (రవాణా భద్రతతో సహా)

- **రోడ్డు, రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ, UNESCO సహాయంతో ప్రచార కార్యక్రమాలు:** చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలలో సురక్షితమైన అలవాట్లు పెంపొందించడం.

• FSSAI & రోడ్డు, రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా ఉమ్మడి సలహా ప్రకటనలు- సురక్షితమైన ప్రయాణ పద్ధతులను స్కూల్ సంస్కృతిలో భాగం చేయడం - చిన్న చిన్న దూరాలు సురక్షితం అయితే నడక లేదా సైకిలింగ్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల ద్వారా స్కూలుకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించడం

నేపథ్యం & చట్టబద్ధ అంశాల విధాన నమూనా:

రోడ్డు భద్రతపై అవగాహన అనే అంశాన్ని NCERT. హెల్త్ & వెల్ నెస్ కరిక్యులంలో మాడ్యూల్ 10లో చేర్చారు. తాజాగా ప్రభుత్వం I–XII తరగతులలో (2025–26 నుంచి) ఈ సబ్జెక్ట్ ను విడిగా ఒక ఎలక్టివ్ మాడ్యూల్ గా చేర్చి ఈ ప్రయత్నాలను మరింత పటిష్టం చేసింది.
ఈ అంశంపై ప్రభుత్వ కీలక ప్రయత్నాలు:

• **విద్యా మంత్రిత్వ శాఖ (ఏప్రిల్ 2025):** తరగతి వారీగా రోడ్డు భద్రత మాడ్యూల్స్ రూపొందించాలని NCERTకి ఆదేశాలు జారీ చేసింది.

• **సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాలు:** రోడ్డు భద్రత నియమాల పాటించాలని స్కూళ్ళకు ఆదేశాలు ఇచ్చింది (రవాణా భద్రతతో సహా)

• **రోడ్డు, రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ, UNESCO సహాయంతో ప్రచార కార్యక్రమాలు:** చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలలో సురక్షితమైన అలవాట్లు పెంపొందించడం.

• FSSAI & రోడ్డు, రవాణా మంత్రిత్వ శాఖ ద్వారా ఉమ్మడి సలహా ప్రకటనలు- సురక్షితమైన ప్రయాణ పద్ధతులను స్కూల్ సంస్కృతిలో భాగం చేయడం - చిన్న చిన్న దూరాలు సురక్షితం అయితే నడక లేదా సైకిలింగ్ వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్ల ద్వారా స్కూలుకు వచ్చేలా ప్రోత్సహించడం

ఇవన్నీ కూడా 'ఆయుష్మాన్ భారత్ స్కూల్ హెల్త్ ప్రోగ్రాం' కార్యక్రమ లక్ష్యాలకు అనుగుణంగా ఉన్నాయి. సమగ్ర ఆరోగ్య విద్యలో భద్రత ఒక కీలక అంశం అనే విషయాన్ని ఇవి స్పష్టంగా చెబుతున్నాయి.

అవసరమైన సమయం: ప్రతి సెషన్ ను ఒక క్లాస్ పీరియడ్ వ్యవధిలో (అంటే దాదాపు 60 నిమిషాలలో) పూర్తి చేసే రీతిలో రూపొందించబడింది.

యాక్టివిటీలు:

ఐస్ బ్రేకర్ – రోడ్డుపై వచ్చిపోయే వాటిని గుర్తించడం: రోడ్డు మీద మీకేం కనబడుతుంది? – రోజువారీ అనుభవాల ఆధారంగా రోడ్డు భద్రతపై అవగాహనను ప్రారంభించాలి.

వాస్తవిక – జీవిత కథ - కథలు చెప్పడం (ఉదా: రోడ్డు మీద సురక్షిత ప్రవర్తన లేని ఒక విద్యార్థికి జరిగిన పరిణామాలపై ప్రతిస్పందించడం)

పాదచారులు & సైక్లిస్టులకు నియమాలు – కీలకమైన భద్రతా నియమాలు, రోడ్లకు సంబంధించిన సంకేతాలను విద్యార్థులకు వివరించాలి.

రోల్ ప్లే: సురక్షితమైన Vs సురక్షితం కాని ప్రవర్తనలు: స్కిట్ / పప్పెట్రీ - ఏది సరైన ప్రవర్తన, ఏ ప్రవర్తన సరికాదు అనేది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.

రోడ్ సంకేతాలను మ్యాచ్ చేయడం: ఫ్లాష్ కార్డులతో ఆడే ఆట ఇది – ముఖ్యమైన రోడ్డు సంకేతాలను గుర్తించడంలో పిల్లలకు ఇది సహాయపడుతుంది.

సేఫ్టీ ప్రమాణం - గ్రూపుగా విద్యార్థులు ప్రమాణం చేయడం, వాల్ యాక్టివిటీ - ప్రయాణ సమయంలో బాధ్యాతయుతంగా ప్రవర్తించే అలవాట్లకు కట్టుబడి ఉండేలా చేస్తుంది.

పోస్టర్ల తయారీ / క్విజ్ – రోడ్డు భద్రత అంశాలపై పిల్లలలో సృజనాత్మకతను బయటకు తెస్తుంది; ఆ అంశాలు గుర్తుండిపోయేలా చేస్తుంది.

సురక్షిత దారులు (సేఫ్ రూట్) డ్రాయింగ్ - వ్యక్తిగత డ్రాయింగ్ – స్కూలుకు సురక్షిత దారులు ఏవి అనేది చర్చించి గుర్తిస్తారు.

"సేఫ్టీ రిలే" – వినోదాత్మక టీం గేమ్ ఇది. సేఫ్టీ నియమాలు పాటిస్తూ, పిల్లలు ఒక కర్రను ఒకరి నుంచి ఒకరికి అందిస్తూ ఆడే ఆట. ఇది పిల్లలను చురుకుగా, కలిసి పని చేసేలా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.

చర్చలు:

• స్కూళ్ళ దగ్గర ప్రమాదాలు ఎందుకు జరుగుతాయి? - స్పీడ్, ఫుట్ పాత్ లు లేకపోవడం, దృష్టి మళ్లడం.

• సురక్షితంగా దాటడం అంటే ఏమిటి? – జీబ్రా క్రాసింగ్ లు, సిగ్నల్స్, పాదచారుల నియమాల పాత్ర.

• హెల్మెట్ వాడటం & ప్రయాణీకుల భద్రత – చిన్న చిన్న పర్యటనలలో కూడా జాగ్రత్తలు ఎందుకు అవసరం అనే అంశం.

• డిజిటల్ పరికరాల వాడకంతో దృష్టి మళ్లడం: నడుస్తున్నప్పుడు మొబైల్ ఫోన్, హెడ్ ఫోన్ వాడితే కలిగే ప్రమాదాలు.

• వ్యక్తిగత అనుభవాలు: పిల్లలు తాము చూసిన లేదా విన్న రోడ్డు ప్రమాదాల వివరాలు చెప్పడం.

• ప్రతిస్పందన: ఈ రోజు నుంచి నేను పాటించే ఒక రోడ్డు నియమం గురించి ఇతరులతో పంచుకోవడం

• నడక, సైక్లింగ్ (సురక్షితం అయితే) వంటి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు శరీరం ఫిట్ గా ఉండటానికి, కాలుష్యం తగ్గడానికి, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉండటానికి తోడ్పడే తీరును విద్యార్థులు చర్చించేలా చేయాలి.

పాలసీతో అనుసంధానం & భాగస్వామ్యులతో భాగస్వామ్యం:

• **హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు:** క్లాస్ లోపల, ఉదయం అసెంబ్లీ సమయంలో లేదా కమ్యూనిటీ సెషన్లలో రోడ్డు భద్రతకు సంబంధించిన సందేశాలు ఇవ్వాలి.

• **ట్రాఫిక్ పోలీసు/ వాలంటీర్ల సహాయం తీసుకోవడం:** స్కూల్ స్థాయిలో జరిగే ప్రదర్శనల కోసం

• **కమ్యూనిటీ సేఫ్టీ వాక్స్ నిర్వహించడం:** తల్లిదండ్రులు, టీచర్లు కలిసి ఇవి చేయాలి

• **రోడ్ సేఫ్టీ వీక్ (జనవరిలో) నిర్వహించడం:** ర్యాలీలు, స్లోగన్ పోటీలు, ప్రమాణం చేసే ప్రచార కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి.

• **స్కూల్ ట్రాన్స్ పోర్ట్ కమిటీ భాగస్వామ్యం:** వాహనాల భద్రత, డ్రైవర్ ప్రవర్తన, రూట్లను చెక్ చేయడం వంటి అంశాలలో కమిటీ చురుకైన పాత్ర పోషించాలి.

• రోడ్డు భద్రత, ప్రమాదాల నివారణ ప్రచార కార్యకమాలలో స్థానిక ఆరోగ్య విభాగాలను కూడా కలుపుకుపోవాలి.

కీలక ఫలితాలు:

• పాదచారులు, సైక్లిస్ట్, ఇతర ప్రయాణీకులకు సంబంధించిన భద్రత నియమాలు గుర్తించి పాటిస్తారు.

• స్కూల్ పరిసర ప్రాంతాలలో రోడ్డు భద్రత పరంగా ప్రమాద అవకాశాలు గుర్తిస్తారు.

• ఆచరించడం, రోల్ ప్లే, తోటివాళ్ళను ప్రోత్సహిస్తూ, సురక్షిత ప్రవర్తన/అలవాట్లను ప్రదర్శిస్తారు.

• స్కూల్ దగ్గర, ఇంటి దగ్గర రోడ్డు భద్రత నియమాలను ఆచరిస్తారు; ఇతరులను ప్రోత్సహిస్తారు. అప్రమత్తంగా ఉండటం, రక్షణ పరికరాలు (హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ వంటివి) వాడటం వంటి అంశాల ప్రాధాన్యతను అర్థం చేసుకుంటారు.

• సురక్షితంగా ప్రయాణించడానికి, శారీరక, మానసిక, పర్యావరణ ఆరోగ్యానికి మధ్య ఉన్న సంబంధానికి విలువ ఇస్తారు.

కీలక సందేశాలు:

• రోడ్డు భద్రత అందరి బాధ్యత – అప్రమత్తంగా ఉండాలి, నియమాలు పాటించాలి.

• ఫుట్ పాత్ లు, జీబ్రా క్రాసింగ్ లు, ట్రాఫిక్ సిగ్నల్స్ ను సరిగ్గా పాటించాలి.

• దూరం తక్కువైనా సరే... హెల్మెట్, సీట్ బెల్ట్ మాత్రం ఎప్పుడూ ధరించాలి.

• రోడ్డు మీద లేదా రోడ్డు పక్కన ఉన్నప్పుడు మొబైల్ ఫోన్లు లేదా హెడ్ ఫోన్లు వాడకూడదు.

• స్కూల్ జోన్ల దగ్గర మరింత అప్రమత్తత అవసరం – నిదానం, సురక్షితం, బాధ్యతాయుత ప్రవర్తన చాలా కీలకం

• ప్రమాద నివారణతో ప్రాణాలకు రక్షణ – అటూ ఇటూ చూసి నడవడం అనే చిన్న ప్రయత్నమే పెద్ద ప్రయోజనం అందిస్తుంది.

• భద్రత, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ హిత ప్రయాణం – మీకు, మీ కమ్యూనిటీ శ్రేయస్సుకి అవి ఆధారం.

9. ఫెసిలిటేటర్ కు అమలు మార్గదర్శిని

తెలంగాణ రాష్ట్రంలో స్కూళ్ళ ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (స్కూల్ హెల్త్ & వెల్ నెస్ ప్రోగ్రాం – SHWP) సమర్ధవంతంగా అమలయ్యే తీరు, దాని పర్యవేక్షణ అంశాలను ఈ సెక్షన్ వివరిస్తుంది. కార్యక్రమం సజావుగా అమలవడం, ఆశించిన ఫలితాలు అందుకోవడం దిశగా ఫెసిలిటేటర్లు, స్కూళ్ళు, ఆయా విభాగాలు తగిన సమన్వయంతో ఎలా పని చేయాలో ఇది వివరిస్తుంది.

1. శిక్షణ – అవగాహన

• మాస్టర్ ట్రైనర్లు జిల్లా స్థాయిలో ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు కార్యకర్తలకు (హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లు – HWA) శిక్షణ ఇస్తారు.

• ఒక్కో స్కూలుకు ఇద్దరు ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు కార్యకర్తలు (HWA) లెక్కన శిక్షణ ఇస్తారు. ఇద్దరిలో - ఒకరు మహిళ, ఒక పురుషుడు ఉంటారు. భాగస్వామ్య పద్ధతులలో యాక్టివిటీ ఆధారిత శిక్షణలు ఉంటాయి.

• సున్నితమైన అంశాల నిర్వహణ, MIS వినియోగం, స్కూల్ & రోడ్ సేఫ్టీ అంశాలను అనుసంధానం చేయడం వంటి అంశాలను శిక్షణలో కవర్ చేస్తారు.

• శిక్షణలో జాబ్ ఎయిడ్స్, రోల్ ప్లే ఉదాహరణలు వాడటంతో పాటు ఫెసిలిటేటర్లకు సూచనలు కూడా ఇస్తారు.

2. వీక్లీ సెషన్ల నిర్వహణ

• ప్రతి మంగళవారాన్ని 'ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు దినం (హెల్త్ & వెల్ నెస్ డే)' గా జరుపుతారు.

• ప్రతి సెషన్ ను కూడా 'ఒక కీలక సందేశం – ఒక యాక్టివిటీ' ఫార్మాట్ లో నిర్వహిస్తారు. ఇది 40-45 నిమిషాలలో పూర్తవుతుంది.

• ఒక విద్యా సంవత్సరంలో 13 మాడ్యూళ్ళకు సంబందించిన 24 సెషన్లు నిర్వహిస్తారు (కొన్ని మాడ్యూళ్ళకు రెండు సెషన్లు అవసరమవుతాయి).

3. పర్యవేక్షణ & డాక్యుమెంటేషన్

సమర్ధవంతమైన పర్యవేక్షణ కార్యక్రమంలో జవాబుదారీతనం పెంచుతుంది; నేర్చుకునే ఫలితాలు అందిస్తుంది; నిరంతరం కార్యక్రమాన్ని మెరుగుపరిచే అవకాశం ఇస్తుంది.
పర్యవేక్షణకు వాడే సాధనాలు:

• **అనుబంధం 2:** ప్రామాణిక రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్లు (క్లాస్, స్కూల్, జిల్లా స్థాయిలో)

• **ఎం.ఐ.ఎస్. ప్లాట్ ఫార్మ్ :** సెషన్ల పర్యవేక్షణకు డిజిటల్ డేటా ఎంట్రీ.

• **సెషన్ రిజిస్టర్లు:** హాజరు, పూర్తి చేసిన యాక్టివిటీలు, గమనించిన అంశాలు

పర్యవేక్షణ సూచికలు:

• నిర్వహించిన సెషన్ల సంఖ్య

• విద్యార్థులు పాల్గొన్న తీరు

• ఆరోగ్య సూచికలు – ఉదా; BMI, అనీమియా స్క్రీనింగ్, ఫాలో అప్

• ప్రవర్తనలో మెరుగుదల: ఉదా: బెదిరింపులపై ఫిర్యాదు చేయడం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లు పాటించడం

• సేఫ్టీ రిపోర్టింగ్ సహాయ వ్యవస్థల వినియోగం(POCSO, AFHC)

4. భాగస్వామ్యులను కలుపుకుపోవడం

• స్కూళ్ళు తప్పనిసరిగా స్కూల్ మేనేజ్ మెంట్ కమిటీ (SMC), విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు, స్థానిక స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఆరోగ్య విభాగాలను ఈ కార్యక్రమంలో భాగస్వామ్యులను చేయాలి.

• చైల్డ్ పార్లమెంట్ లు తోటి పిల్లలను చేరడానికి, ఫీడ్ బ్యాక్ తీసుకోవడానికి సహాయపడతాయి.

• బాలికల భద్రత, సాధికారిత పెంచేందుకు మహిళా సమాఖ్య గ్రూపులు, కౌమార బాలల ఆరోగ్య వేదికలను ఉపయోగించుకోవాలి.

5. కమ్యూనికేషన్ & సందేశాల పునరావృతం

స్కూళ్ళ ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (SHWP) సందేశాలను మళ్ళీ మళ్ళీ విద్యార్థులకు చేరేలా చేయడానికి స్కూలులో జరిగే ఈ కింది కార్యక్రమాలను ఉపయోగించుకోవాలి.

• స్కూల్ అసెంబ్లీలు (ఉదా: రోడ్డు భద్రత ప్రమాణం)

• పోస్టర్లు & గోడల మీద బొమ్మలు (వాల్ ఆర్ట్) (ఉదా: బెదిరింపులు లేని ప్రదేశం, పోషకాహార పిరమిడ్)

• ముఖ్యమైన రోజులు (ఉదా: జాతీయ రోడ్డు భద్రతా వారం, మానసిక ఆరోగ్య దినం)

• విద్యార్థుల మధ్య పోటీలు (ఉదా: పోస్టర్ల తయారీ, చర్చలు-ప్రసంగాలు)

6. ఫీడ్ బ్యాక్ & ప్రతిస్పందన

• ప్రతి సెషన్ తరువాత, ఆరోగ్య & శ్రేయస్సు అంబాసిడర్లు (HWA) ఆ సెషన్ నుంచి నేర్చుకున్న విషయాలను, సవాళ్లను డాక్యుమెంట్ చెయాలి.

• ఫెసిలిటేటర్, విద్యార్థుల ఫీడ్ బ్యాక్ తీసుకోవడానికి అనుబంధం 3 ఉపయోగించాలి.

• మంచి పద్ధతులను ఇతరులకు తెలియచేయడం, కార్యక్రమ అంశాలను మరింత మెరుగ్గా అమలు చేయడం కోసం క్లస్టర్ / జిల్లా స్థాయిలో క్రమం తప్పకుండా సమీక్షా సమావేశాలు జరపాలి.

7. మోడల్ స్కూళ్ళ అభివృద్ధి

• ప్రతి జిల్లాలోనూ, 3-6 స్కూళ్ళను మోడల్ స్కూల్స్ గా అభివృద్ధి చేయాలి; విద్యార్థుల ఆరోగ్యం, భద్రత, భాగస్వామ్యులతో సమన్వయం వంటి అంశాలలో ఇవి మిగతా స్కూళ్ళకు నమూనాలుగా తయారుకావాలి.

• ఈ మోడల్ స్కూళ్ళ శిక్షణా కేంద్రాలుగా పని చేస్తాయి. జిల్లాలోని ఇతర స్కూళ్ళు కూడా వీటిని చూసి నేర్చుకునేలా ఇవి వాటికి ఆదర్శంగా ఉంటాయి.

కార్యక్రమంలో అందరినీ కలుపుకుపోతూ, భద్రత మీద దృష్టిపెడుతూ స్కూళ్ళ ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (SHWP)ను సమర్ధవంతంగా అమలు చేయడానికి ఈ సమగ్ర మార్గదర్శిని ఫెసిలిటేటర్లకు ఉపయోగపడుతుంది. సంబందిత అంశాల మాడ్యూల్స్ కు చెందిన శిక్షణ & రిసోర్స్ మెటీరియల్ యాక్టివిటీలను ఇందులో చేర్చడం వల్ల ఇవి ఫెసిలిటేటర్లకు సహాయపడుతాయి. అదనంగా స్కూల్ భద్రత (స్కూల్ సేఫ్టీ) & రోడ్డు భద్రత (రోడ్ సేఫ్టీ) అంశాలను కూడా విడి మాడ్యూల్స్ గా చేర్చడం జరిగింది. ఆరోగ్యకరమైన, సాధికారత, భద్రత పొందిన స్కూళ్ళను తీర్చిదిద్దడానికి ఈ మార్గదర్శిని ఉపయోగపడుతుంది.

అనుబంధం - 1 హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్ల శిక్షణ ఎజెండా – నమూనా		
హెల్త్ & వెల్ నెస్ అంబాసిడర్లకు సూచించిన 3 రోజుల శిక్షణ ప్రణాళిక		
రోజు	టాపిక్/థీమ్/యాక్టివిటీ	శిక్షణ అంశాలు
1వ రోజు	అవగాహన & జీవన నైపుణ్యాలు	SHWP పరిచయం, జీవన నైపుణ్యాలు, కౌమార దశ అభివృద్ధి
2వ రోజు	థిమాటిక్ మాడ్యూల్స్ ప్రాక్టీస్	మాడ్యూల్స్ 1–6 (ప్రతిదానికి ఒక సందేశం – ఒక యాక్టివిటీ)
3వ రోజు	భద్రత & ప్రణాళిక	మాడ్యూల్స్ 7–13 + భద్రత అంశాలు, MIS పై అవగాహన, ప్రణాళిక

కావాల్సిన వనరులు: ఫ్లిప్ చార్టులు, ప్రింటెడ్ మాడ్యూల్స్, సాంపిల్ రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్లు, కేస్ స్టడీలు, వీడియోలు (అందుబాటులో ఉంటే)

అనుబంధం – 2
రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్లు

క్లాస్, స్కూల్, జిల్లా స్థాయిల్లో – ప్రతి స్థాయిలోనూ సెషన్ల ప్రగతిని డాక్యుమెంట్ చేయడనికి ఈ సింపుల్ రిపోర్టింగ్ ఫార్మాట్లు వాడాలి.

ఏ. క్లాస్ స్థాయి సెషన్ నివేదిక

స్కూల్ పేరు:
DISE CODE:
క్లాస్:
తేది:
కవర్ చేసిన మాడ్యూల్ :
హాజరైన విద్యార్థుల సంఖ్య:
నిర్వహించిన ప్రధాన యాక్టివిటీ:
విద్యార్థులు నేర్చుకున్నట్టు చెప్పిన కీలక అంశాలు::
చర్చించిన భద్రత అంశం:
రిమార్కులు/ సవాళ్ళు:

బి. స్కూల్ స్థాయి నెలవారీ నివేదిక

స్కూల్ పేరు:
DISE CODE:
శిక్షణ పొందిన టీచర్ల సంఖ్య:
ఈ నెలలో నిర్వహించిన మొత్తం సెషన్లు:
కవర్ చేసిన మాడ్యూల్స్ :
విద్యార్థుల రెఫరల్ వివరాలు (AFHC):
ఎదుర్కొన్న ఇబ్బందులు:
కావాల్సిన సహాయం:

సి. జిల్లా/రాష్ట్ర స్థాయి సమగ్ర నివేదిక

జిల్లా/ రాష్ట్రం పేరు:
రిపోర్ట్ చేసే నెల / సంవత్సరం:
రిపోర్ట్ చేసిన మొత్తం స్కూళ్ళు:
రిపోర్ట్ చేసిన మొత్తం సెషన్లు:
కవర్ చేసిన ప్రధానమైన 3 మాడ్యూళ్లు
కీలక అంశాలు/ మంచి అనుభవాలు
లోపాలు / అవసరమైన సహాయం:

రాష్ట్రంలో నమోదైన పిల్లల సంఖ్య			
ప్రైమరీ	అప్పర్ ప్రైమరీ	సెకండరీ	సీనియర్ సెకండరీ

అనుబంధం -3
ఫీడ్ బ్యాక్ & కామెంట్స్

ప్రతి నెల తరువాత ఫెసిలిటేటర్లు ఇది నింపాలి.	విద్యార్థుల నుంచి సేకరించాలి (ఆప్షనల్, వ్యక్తిగత గోప్యనీయత):
1. ఏ మాడ్యూల్ (మాడ్యూల్స్) ను సులువుగా అమలు చేయగలిగారు? ఎందుకు?	1. సెషన్ లో ఏది మీరు బాగా ఎంజాయ్ చేసారు?
2. ఏ టాపిక్ (లు) సున్నితంగా లేదా నిర్వహణ పరంగా సవాలుగా అనిపించాయి?	2. టాపిక్ స్పష్టంగా ఉన్నదా? సులువుగా అర్థమయ్యేలా ఉన్నదా?
3. విద్యార్థులు చురుకుగా భాగాస్వామ్యులయ్యారా? పరిగణనలోకి తీసుకునే స్పందనలు ఏమైనా ఉన్నాయా?	3. ఏదైనా కొత్త అంశం లేదా ప్రయోజనకరమైన అంశమా మీరు నేర్చుకున్నారా?
4. విద్యార్థుల ప్రవర్తన లేదా అవగాహనలో ఎలాంటి మార్పులు మీరు గమనించారు?	4. మాట్లాడగలగడం (స్పీకింగ్ అప్), ఫిర్యాదు నమోదు అంశం పట్ల మీరు పూర్తి నమ్మకంతో ఉన్నారా?
5. ఇంకా సమర్థవంతంగా ఈ మాడ్యూళ్లు అమల చేయాలంటే, ఎలాంటి సహాయం/ శిక్షణలు దానికి సహాయపడతాయి?	5. సెషన్లను ఇంకా వినోదభరితంగా, ఇంకా సహాయ పూర్వకంగా మలచడానికి మీరు ఇచ్చే సూచనలు ఏమిటి?

పాఠశాల, ఆరోగ్యం & శ్రేయస్సు కార్యక్రమం (ఎస్.హెచ్.డబ్ల్యు.పి.) పటిష్టత తెలంగాణ

ఫెసిలిటేటర్ల మార్గదర్శిని

Alliance for Child Rights (A Consortium of NGOs) Secretariat,
C/o. Mahita, # 12-13, 484/21, Street No 1, Tarnaka,
Secunderabad, Telangana – 500017, India.

Ph: 040-27151858, Web: www.mahita.org

Email: mahitahyd2002@yahoo.com, mahitahyd2002@gmail.com

ALLIANCE FOR CHILD RIGHTS

DESIGNED BY
V VIBE PRODUCTIONS
VIBE IN EVERY PIXEL