



જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન,  
વિશાળગર સામે, ઈટાળવા, નવસારી.  
ફોનનંબર:-૦૨૬૭-૨૨૭૭૭૮, ૨૨૭૮૮૦  
ઈ-મેઇલ [dietnavsari@yahoo.co.in](mailto:dietnavsari@yahoo.co.in),  
[www.dietnavsari.org](http://www.dietnavsari.org),  
blog:-navsaridiet.blogspot.in

તારીખ: ૨૨/૧૧/૨૦૧૪

પ્રાચાર્ય  
એમ.જી. શે.બ.

પ્રતિ,  
આચાર્યશ્રી,  
માધ્યમિક/ઉચ્ચતર યાદ્યાચા-તમામ  
જિલ્લા : નવસારી

વિષણુ : રાશોય શિક્ષણ અને જીવન કૌશલ્ય કાર્યક્રમ (HELP) અમલીકરણ બાબત

સંદર્ભ : પ્રાચાર્ય ટાયોફિસરશ્રી, જસીઈઆરટી-ગાંધીનગરના તા. ૧૩-૧૧-૧૪ ના પત્ર અન્વયે.

ઉપરોક્ત વિષય અને સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે જિલ્લામાં માધ્યમિક અને ઉ.માધ્યમિક કક્ષાએ આરોગ્ય શિક્ષણ અને જીવન કૌશલ્ય કાર્યક્રમ (HELP) અમલી છે. તે અંતર્ગત આરોગ્ય શિક્ષણ અને જીવન કૌશલ્ય કાર્યક્રમ (HELP)ની સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓના આયોજન માટે શાળાદીક વર્ષ: ૨૦૧૨-૧૩ માં રૂ.૫૦૦/- અને વર્ષ: ૨૦૧૩-૧૪ માં રૂ.૫૦૦/- કાંગવામાં આપેલ હતા.

ઝૂં વાં સંદર્ભ પત્ર-૧ ના અનુસંધાને હેલ્પ પ્રવૃત્તિઓના આયોજન માટે કુલ ૧૩૩ શાળાઓને રૂ.૫૦૦ - પ્રમાણે ગ્રાન્ટ ચૂક્યેલ છે. આ લાલાં પ્રવૃત્તિઓના આયોજન, ઈનામ, ફોટોગ્રાફી કે તે સંદર્ભે થતા બર્થ બાબતે કરવાનું રહેશે. શાળાદ્યક્ષાંને કરવાની થતી સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ માટેનું મોડ્યુલ આ સાથે સામેલ છે. જે મુજબ પ્રવૃત્તિઓ કરાવવાની રહેશે.

બિડાણ : સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓ માટેનું મોડ્યુલ

*anil jeevan*  
(અમ.જી.શે.બ.)

પ્રાચાર્ય  
જિલ્લા શિક્ષણ અને તાલીમ ભવન  
નવસારી

નકલ સંવિનય રવાના:

નિયામકશ્રી, જસીઈઆરટી-ગાંધીનગર  
પ્રાચાર્ય ટાયોફિસરશ્રી, વર્ષાતી શિક્ષણ એકમ-ગાંધીનગર

જી.સી.ઈ.આર.ટી.વસતિ શિક્ષણ એકમ, ગાંધીનગર અને ગુજરાત  
એઇડ્રસ કંદ્રોલ સોસાયટી, સમદાવાદના સંયુક્ત ઉપક્રમે યોજાયેલ  
શાળા આરોગ્ય અને જીવનકૌશલ્ય કાર્યક્રમ (હેલ્પ)

શાળા આરોગ્ય અને જીવનકૌશલ્ય કાર્યક્રમ (હેલ્પ)ની પ્રવૃત્તિઓ  
(માધ્યમિક શાળાઓ માટે)

વર્ષ: ૨૦૧૩



પ્રેરક

શ્રી એમ.ટી.શાહ

નિયામક

જી.સી.ઈ.આર.ટી.

ગાંધીનગર

માર્ગદર્શક

શ્રી પ્રકાશ સૌની  
સ્ટેટ પ્રોજેક્ટ કો.ઓર્ડિનેર  
વસતિ શિક્ષણ એકમ  
જુસીઇઆરટી  
ગાંધીનગર

શ્રી એચ.એન ચાવડા  
પ્રોજેક્ટ ઓર્ડિનેર  
વસતિ શિક્ષણ એકમ  
જુસીઇઆરટી  
ગાંધીનગર

સંકલન

ડૉ. બેલા શાહ, શ્રેયાન વ્યાખ્યાતા, ડી.આર.યુ. શાખા વડોદરા

## શાળા આરોગ્ય અને જીવનકૌશલ્ય કાર્યક્રમ (હેલ્પ)

### પ્રસ્તાવના:

શાળા આરોગ્ય અને જીવનકૌશલ્ય કાર્યક્રમ ડૉ.સી.ઈ.આર.ડી ગાંધીનગર અને ગુજરાત એન્ડડિસ કંદ્રોલ સોસાયટીના સહયોગથી વર્ષ -૨૦૦૮ થી ગુજરાતમાં માધ્યમિક શાળાઓમાં તબક્કાવાર જિલ્લાની માધ્યમિક શાળાઓમાં આરંભ કરવામાં આવ્યો. શાળા આરોગ્ય અને જીવનકૌશલ્ય કાર્યક્રમને હેલ્પ સંક્રિપ્ત નામ આપવામાં આવ્યું. કિશોરાવસ્થાના વિદ્યાર્થીઓના જીવનની ગુણવત્તા સુધારણાના એક ભાગ હૃપે કાર્યક્રમ પોજવામાં આવ્યો. માધ્યમિક શાળાના શારીરિક શિક્ષણ વિષય, વિજ્ઞાન વિષયના શિક્ષકોને હેલ્પ નાંદીમ આપીને તેની વિષયવસ્તુ અને વિવિધ પ્રવૃત્તિઓથી વાકેક કરવામાં આવ્યા.

શાળામાં દર વર્ષે વિદ્યાર્થીઓ વય અને કષા પ્રમાણે આગલા થોન્કામાં જાય છે. કે નવા વિદ્યાર્થીનું ધોરણ-૮ અને ધોરણ-૧૧માં અભ્યાસ કરે છે. શાળા કષાએ સહઅભ્યાસિક પ્રવૃત્તિઓમાં હેલ્પ વિષયવસ્તુનું અનુરૂપ વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ ધ્વારા શિક્ષકો ટ્યુકરાણ કરવી શકે તે હેતુસર જરૂરી આરોગ્યલક્ષી અને જીવનકૌશલ્યને લગતી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓની માહિતી આપવામાં આવેલ છે. આ પ્રવૃત્તિ વિદ્યાર્થીઓને શા માટે કરાવવી જોઈએ?

- ❖ તરુણ વિદ્યાર્થીઓને જ્યાલ આવશે કે જીવનકૌશલ્યો તેમના જીવનમાં પણ વિશ્વાસ સાથે સમસ્યાઓને ઉકેલ લાવવામાં મદદરૂપ થશે.
- ❖ વૈચારિક કૌશલ્યો જેવાં કે સ્લ-જાગૃતિ, સમસ્યાઉકેલ, નિર્ણયશક્તિ, વિવેચનાત્મક ચિંતન તરુણ વિદ્યાર્થીઓ માટે મહત્વના હોલાથી તેના પર વિશેષ ભાર મૂકવો.
- ❖ સામાજિક કૌશલ્યો જેવાં કે એક બીજાના સંપર્કમાં આવવું, એકબીજાને ઓળખવાના કૌશલ્યને પણ બનાવવા સૂચન કરવું.
- ❖ અનિશ્ચિન્નીય દનાદૂષોનો સામનો કરવો, લાગણીઓ અને આવેગો ઉપર નિયતપણ વગેરે કૌશલ્યને પ્રભળ બનાવવા સૂચન કરવું.

### WHO- દસ જીવનકૌશલ્યો

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| ૧. સ્વજાગૃતિ          | ૨. સમાનુભૂતિ          |
| ૩. સમસ્યા ઉકેલ        | ૪. સર્જનાત્મક ચિંતન   |
| ૫. આંતરમાનવીય વ્યવહાર | ૬. વિવેચનાત્મક ચિંતન  |
| ૭. તણાવ પર કાબૂ       | ૮. લાગણીઓ પર નિયંત્રણ |
| ૯. નિર્ણયશક્તિ        | ૧૦. અસરકારક પ્રત્યાયન |

### જીવનકૌશલ્યો

#### પ્રવૃત્તિ:૧

સમય: ૨૦ મિનિટ

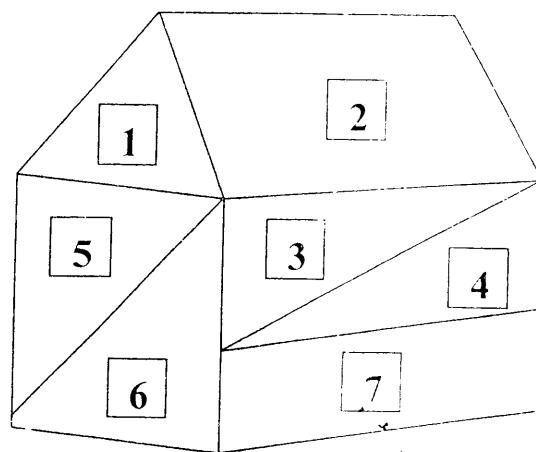
હેતુ:

- જીવનકૌશલ્યોની વાસ્તવિક જીવનમાં જરૂરિયાત અને અનિવાર્યતા અંગેની સમજ કેળવે.

સાધનો: રંગીનકાગળ, ખાલી ભાક્સ

પદ્ધતિ:

- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને સાત અલગ અલગ આકાર આપશે.
- પ્રશિક્ષક વિદ્યાર્થીઓને રંગીનકાગળ અને ખાલી બોક્સ આપીને ઘર બનાવવા કહેશે.
- સાત રંગીન કાગળનો ઉપયોગ કરવો.
- સાત આપેલ આકારમાં દરેક કાગળને કાપો અને એક ટીમાં મૂકો.
- ભાગ લેનાર કોઈ ચોક્કસ રંગ પસંદ કરે અને ઘર બનાવવા આકારને જોડશે.
- જે ટીમ ઘર બનાવવું પ્રથમ કાર્ય પૂર્ણ કરશે તે વિજેતા ગણાશે.



### ચિંતન પેરક મુદ્દા:

- રંગીન કાગળ પસંદ કરતી વેળાએ તમને શો વિચાર આયો?
- જૂથના દરેક સભ્યોની શી ભૂમિકા હતી?
- તમારી ટીમના વિજેતાનું કારણ શું હતું?
- ત્વારિત નિર્જિય માટે શું જરૂરી હતું?
- બધાં જ સભ્યોએ સંયુક્ત રીતે શું વિચાર્યુ?
- તમે ભેગાં મળીને શું કર્યુ?
- તમે કયા પ્રકારના કીશાલ્યોનો ઉપયોગ કર્યો?

### નિષ્કર્ષ:

કોઈપણ કાર્યની સફળતા ટીમવર્ક અને ત્વારિત નિર્જિયશક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

## જીવનકૌશલ્યનો વિકાસ

સામાજિક કૌશલ્યો સમોવડિયા અને વૃદ્ધો સાથેના પત્યાયન માટે જરૂરી છે. વૈચારિક કૌશલ્યો, સમસ્યાઓ ઉકેલવા અને યોગ્ય નિર્ણયો લેવા જરૂરી છે. વિશ્વઆરોગ્ય સંસ્થાઓ ભલામણ કરેલ હસ મંજુસ્તુતિ કૌશલ્યોને પબળ બનાવવા તાલીમ આપવી જોઈએ. તે પૈકી કેટલાક પારસ્પરિક બહિદાન અનિયજનીય રૂપોની અટકાવવા અને બીજા સાથે મિત્રતાભર્યો વ્યવહાર કરવો.

પ્રવૃત્તિ: ૨ જાળું બનાવવું

સમય: ૩૦ મિનિટ

હેતુ:

- જીવનકૌશલ્યોની વાસ્તવિક જીવનમાં જરૂરિયાત અને અનિવાર્યતા અંગેની સમજ કેળવો.

સાધનો: શાઢાનો કે ઉનનો દડો

પદ્ધતિ:

- ભાગ લેનાર પ્રતિસ્પદ્ધીઓને એક વિશાળ વર્તુળમાં ઉભા રાખો.
- શાઢાનો કે ઉનનો દડો લો. દડાના એક છેડાને આંગળીની આસપાસ વીટાળો અને જે તમને ગમ તેના ઉપર ફેંકો.
- દડો મેળવનાર તે જ રીતે દડાના એક છેડાને આંગળીની આસપાસ વીટાળી જે વ્યકિત ગમે તેના પર દડો ફેંકશો.
- આમ અથાં પ્રતિસ્પદ્ધી શાઢા કે ઉનનો દડો પકડશે ત્યારે એક સુંદર જાળ બનશે. જે કોળ ચૂંકી જો તો આખી જાળમાં ફૂસાઈ જશે.
- માનવીય સંબંધો પણ આવા જાટિલ અને કોમળ દોરાણાના અનેવા છે. જો એકવાર કોમળ દોરાણાની વૃદ્ધિ જાય તો અંધાધૂધી સર્જાય છે.

ચિંતન પેરક મુદ્દા:

- જાળ બનાવવાની પડિયા દરમિયાન કોઈ છૂટી ગયું હતું?
- જ્યારે કોઈ પ્રતિસ્પદ્ધી દોરેં પરની પકડ ગુમાવે છે ત્યારે શા માટે આખી જાળમાં સંકળાયેલા મંજુસ્તુતિ અનુભવે છે?
- તમે કોઈ આવી વાસ્તવિક જીવનની પરિસ્થિતિ વિશે કયારેક સાંભળ્યું છે?

નિષ્કર્ષ:

- સમાજમાં બીજા લોકોને ખલેલ ન પહોંચાડવાના હેતુથી બધાંને બેગાં મળીને કામ કરવું.
- વૈચારિક અને સામાજિક કૌશલ્યોને બીજા સાથે સારી રીતે જોડવા એ ખૂબ જ જરૂરી છે.

## તરુણોને સમજો

પ્રવૃત્તિ: ૩ તરુણોને ઓળખીએ.

સમય: ૬૦ મિનિટ

હેતુ:

- તરુણાવસ્થા દરમિયાન શારીરિક, માનસિક અને કાર્યમાં થતા પરિવર્તનો (બદલાવ)નો સામનો કરવા કે સ્વીકાર કરવા અમલ કરતાં શીખે.

સાધનો: કોરા કાગળ

પદ્ધતિ:

- પશિક્ષક કાગળની ટોપી બનાવવાની કણાનું નિર્દ્દશન કરશે.
- વિદ્યાર્થીઓ પશિક્ષકની સૂચનાને અનુસરશે અને કાગળની ટોપી બનાવશે.

ચિંતન પ્રેરક મુદ્દા:

- કોરા કાગળમાંથી ટોપી કેવી રીતે બનાવી?
- ટોપી બનાવતી વખતે થતા ફેરફારો સમયે તમને કેવી અનુભૂતિ થઈ?
- આપણા જીવનમાં થતા ફેરફારોનો આપણે સ્વીકાર કરીએ છીએ? અથવા તેની ઉપેક્ષા કરીએ છીએ?
- ટોપી બનાવતી વખતે અચાનક કેવા ફેરફારો થયા હતાં?

નિષ્કર્ષ:

કોરા કાગળ ને ટોપીનો આકાર આપવા ઘણાં ફેરફારો થયા તે જ રીતે તરુણાવસ્થા દરમિયાન એક ચોકકસ આકાર (સ્વરૂપ) ધારણ કરવા માનવશરીરમાં ઘણાં ફેરફારો થતા હોય છે. આ ફેરફારોનો આનંદપૂર્વક સ્વીકાર કરવો.

પ્રવૃત્તિ: ૪ સામ પણ બને છે?

સમય: ૪૫ મિનિટ

હેતુ:

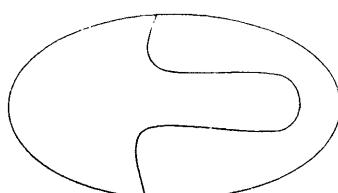
- તરુણાવસ્થા દરમિયાન તરુણોને તરુણી પ્રત્યે પ્રબળ લાગણી હોય છે. તે જ રીતે તરુણીઓને તરુણ પ્રત્યે પ્રબળ લાગણી હોય છે. વિજાતીય આકષરણ એ કુદરતી બાબત છે. આ કારણથી તરુણ કે તરુણીને હાનિ ન પહોંચવી જોઈએ. તરુણ કે તરુણીને ખીજવવું કે ચીડવવું યોગ્ય બાબત નથી.

સાધનો: ચાર સરખા કદના કોરા કાગળ, પાંઝસ કાર્ડ

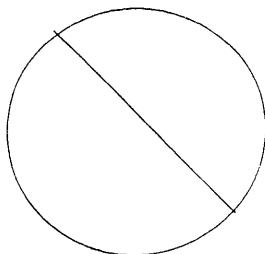
પદ્ધતિ:

- પશિક્ષકે ચાર સરખા કદના લંબચોરસ કાગળ લેવા. નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે કોયડા પહીનો કેમ કાપવા.

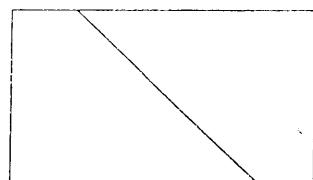
1



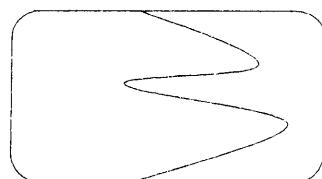
3



2



4



• નડું વસ્થા દરમિયાન તરુણીઓમાં થતાં શારીરિક ફેરફાર

ક્રમ	પરિવર્તન	સૂચક લક્ષણ
૧	અને વજન વૃદ્ધિ થવી.	
૨	બુંધું	વિસ્તારવિના
૩	બાળનું	કદમાં વૃદ્ધિ થવી.
૪	બાળ	ચીકાશનું પ્રમાણ વધે છે.
૫	બંદરો	ગંથિઓમાં થતાં ફેરફારોના કારણે ખીલ થાય છે.
૬	શરીર	વાળની વૃદ્ધિ
૭	પ્રજનન અંગ	વાળની વૃદ્ધિ તેમજ અંગોનો વિકાસ
૮	માસિક ધર્મ	શરૂઆત થવી.

• તરુણાવસ્થા દરમિયાન તરુણીઓમાં થતાં શારીરિક ફેરફાર

ક્રમ	પરિવર્તન	સૂચક લક્ષણ
૧	ઉંચાઈ અને વજન	વૃદ્ધિ થવી.
૨	અવાજ	ઘેરો થવો
૩	છાતા	ભરાવદાર
૪	ચામડી	ચીકાશનું પ્રમાણ વધે છે.
૫	ચહેરો	ગંથિઓમાં થતાં ફેરફારોના કારણે ખીલ થાય છે.
૬	શરીર	વાળની વૃદ્ધિ
૭	પ્રજનન અંગ	વાળની વૃદ્ધિ તેમજ અંગોનો વિકાસ
૮	વીર્યસ્ત્રાવ	શરૂઆત થવી.

- વર્ગખંડમાં પણલ્સ કાર્ડ મૂક્કેવામાં આવશે. જ્યારે શિક્ષક તાણી પાડે ત્યારે વિવાર્થીઓ વર્તુળમાં ઢોશે. જે ક્ષણે શિક્ષક તાણી પાડવાનું અંધ કરે ત્યારે ફરેક એક કાર્ડ લેશે. અને સંબંધિત જવાબ ચાર્ટ ના કાર્ડ સાથે મેચ કરશે. યોગ્ય રીતે મેચ થયેલ કાર્ડ ને ઉંચા અવાજથી વાંચવામાં આવશે. શિક્ષક તરુણાવસ્થા દરમિયાન તરુણીઓમાં થતાં શારીરિક ફેરફારો વિશે સ્પષ્ટીકરણ કરશે.

ચિંતન પેરક મુદ્દા:

- તમે આ પ્રવૃત્તિ દ્વારા શું સમજ્યા?
- શું તરુણાવસ્થા દરમિયાન થતાં શારીરિક ફેરફારો કુદરતી હોય છે? જો હા તો તરુણાવસ્થા દરમિયાન ક્યા ક્યા ફેરફારો થયા?
- છોડ, પણું, પક્ષીઓની જેમ માનવશરીરમાં પણ ફેરફારો થાય છે?
- સજીવસૂષિતમાં થતાં ફેરફારો કેવા હોય છે? કુદરતી કે કૂત્રિમ,

નિષ્કર્ષ:

- છોડ, પણું, પક્ષીઓની જેમ માનવશરીરમાં (સજીવસૂષિતમાં) પણ કુદરતી ફેરફારો થાય છે.
- આ કુદરતી થતાં ફેરફારો દરમિયાન મૂંગવણ અનુભવ્યા વિના તેનો સ્વીકાર કરવો, અને સભાનતા રાખવી.

- કોરા કાગળના જુદા જુદા આકારોને સમજવા અંતમાં બંને પરિપક્વ થયા બાદ એક નવા કાગળનું નિર્માણ થાય છે. આ ફેરફારો થાય પછી તરુણીઓ એ સભાનતા રાખવી.
- માનવજીવન એ હકારાત્મક અને નકારાત્મક ગુણોનું સંયોજન છે.
- નકારાત્મકતામાંથી હકારાત્મકતામાં પરિવર્તિત કરવા આપણી પાસે ખંત, સખત પરિશ્રમ અને આયોજન હોવા જોઈએ.
- સ્વજાગૃતિ અને વિવેચનાત્મક ચિંતન દ્વારા સ્વયં શિસ્ત હસ્તગત કરવી એ તંદુરસ્ત જાતીયતાનો માનાવશે.
- લાગણીઓ ઉપર કાબૂ, યોગ્ય પ્રત્યાયન જેવા કૌશલ્યો તરુણ - તરુણીઓમાં થતાં શારીરિક ફેરફારોના કારણે ઉદ્ભવેલી સમસ્યાઓ સહજ રીતે દૂર થશે.

### જાતીય સમાનતા

પ્રવૃત્તિ: ૫ ‘હું કે તું’

સમય: ૫૦ મિનિટ

હેતુ:

- સ્ત્રી અને પુરુષ એક બીજાને માન આપે.
- જાતિ અને લિંગભેદ વચ્ચેનો તફાવત વિદ્યાર્થીઓ સમાચે.
- જાતીય સમાનતાના વિકાસ માટે તરુણ તરુણીઓ એકબીજાને માન આપે તેમાં મદદરૂપ થવું.
- વિદ્યાર્થીઓ નરજાતિ અને નારીજાતિના લિંગભેદ(જાતિભેદ)ની અસરનો ઘ્યાલ મેળવે.

સાધનો: ચોરસ ફલેશ કાર્ડમાં વિવિધ વ્યવસાયકારોના શબ્દો

ફલેશ કાર્ડમાં લખેલા શબ્દો

ક્રમ	વ્યવસાય	ક્રમ	વ્યવસાય
1	નિર્ણય કરનાર	15	ડેક્ટર
2	ખડતલ વ્યક્તિ	16	નિર્બધ વ્યક્તિ
3	પોલીસ	17	નર્સ
4	શિક્ષક	18	કલાર્ક
5	ઇઝનેર	19	સૈનિક
6	પાઈલોટ	20	કવિ
7	સ્નેહાળ વ્યક્તિ	21	રસોઈ બનાવનાર
8	જવાબદાર વ્યક્તિ	22	આજકેની સંભાળ રાખનાર
9	માયાળુ વ્યક્તિ	23	ગુરુસાવાન વ્યક્તિ
10	સમસ્યા ઉકેલનાર	24	ઉદ્ધત વ્યક્તિ
11	ઘરસંભાળ રાખનાર	25	બસ કંડકર
12	ભાવનાશીલ	26	સફાઈકરનાર
13	કમાનાર વ્યક્તિ	27	કપડાં સીવનાર
14	કપડાં ધોનાર	28	વૈજ્ઞાનિક

- કાર્યક્રમની અને વર્તુળમાં ઉભા રહેવા કહેશે. ઉપર દર્શાવેલ ર૮ શાખા ધરાવતા કાર્ડ ની એક પૂર્ણ કોઈ કાર્યક્રમ ઉચ્ચેથી વાંચશે અને વિદ્યાર્થીઓને સબંધિત ક્ષેત્રની સામે ઉભા રહેવા કહેશે.

સ્ત્રી

સ્ત્રી અને પુરુષ

પુરુષ

## સ્ત્રીને પુરુષની વાતાવરણ કરું

- સ્ત્રી અને પુરુખના કામની અલગ અલગ ભૂમિકાને કોણ વહેચે છે?
- સમાજનું ઘડતર કોણ કરે છે?
- છોકરા એ છોકરી વચ્ચે એક માત્ર તફાવત છે શારીરિક લક્ષણો અને બાકી બધું સર્વ સામાન્ય છે, શું આ દલીલ સાચી છે?
- સ્ત્રીના વિકાસને કઈ બાબતો અવરોધરૂપ બને છે?
- સ્ત્રીના વિકાસને કઈ બાબતો ખર્ચાદિત કરે છે?
- તમારી દસ્તિએ જાતિ અને લિંગમેદનો શો અર્થ છે?
- આપણે સામાજિક જાતીય અસમાનતાને મૂળમાંથી ઉખાડી શકીશું?

પ્રવૃત્તિ: ૬ શોધ કરો!

સમય: ૫૦ મિનિટ

હું સ્ત્રી પાયલોટ છું.

હું એક પુરુષ છું, હું શાકભાજી કાપું છું, અને ભોજન અનાવું છું.

હું એક સ્ત્રી છું હું જરૂરી બાઈફની સવારી કરું છું.

હું એક પુરુષ છું, હું દર્ધણ સામે મારી મૂણોની સુંદરતાને માણું છું.

હું એક સ્ત્રી છું હું જાબજાર વાયું છું.

હું એક પુરુષ છું, હું બેબીને સ્નાન કરાવું છું.

હું એક પુરુષ છું, હું ધરમાં સકાઈ કરું છું.

હું એક સ્ત્રી છું હું કાર રેસમાં ભાગ લાઉ છું.

પ્રવૃત્તિ: ૭ માઈન

સમય: ૨૦ મિનિટ

સાધનો: એક બોક્સ (પેટી), નાની નાની પણીઓ

પદ્ધતિ:

- એક પેટીમાં પેપરની નાની નાની પણીઓ મૂકવી.
- દરેક પણીમાં કોઈ વિપયને લગતી માહિતી કે સંદેશો લખવો.
- ૨ થી ૭ સલ્ફોની ટીમો બનાવવી.

- નરેક ટીમના એક સત્યને પેપરની પછીમાંના વિષયવસ્તુને શબ્દોના ઉપયોગ વગર હાવભાવ અભિવ્યક્ત કરાવવો.
- બીજા સત્યો પ્રશ્નો પૂછીને સંદેશાનું અર્થઘટન કરશે.

#### ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- જ્યારે પુરુષે ભોજન બનાવવાનો હાવભાવ કર્યો ત્યારે વિદ્યાર્થીઓનો શું પ્રતિભાવ હતો?
- શું સ્ત્રીઓ વિમાન ચલાવી શકે છે?
- ફાઈઝલાર હોટલોમાં રસોઈ બનાવવામાં કોણી બહુમતી હોય છે? સ્ત્રીઓ કે પુરુષોની?

#### આટલું ધ્યાનમાં રાખો:

- જાતિ (લિંગભેદ) જૈવિક છે.તે ફક્ત પ્રજનન અંગોમાં , આંતરિક અંગોની રચનામાં અને તેના કાર્યમાં વિવિધતા સૂચવે છે.
- સામાજિક જાતીય સમાનતા સામાજિક ધારાધોરણ પર આધારિત છે.સ્ત્રીઓ અને પુરુષોની ભૂમિકા સમેયે સમેયે બદલાતી રહે છે.હવે છોકરીઓને બીબાઢાળ ભૂમિકામાં રહેવાની જરૂર નથી.( આ બાબત ઉપર શિક્ષકે ખાસ ભાર મૂકવો.)સ્ત્રીઓ સમાજમાં મહાન ભૂમિકા ભજવી શકે છે.
- વિચારોનું વિસ્તરાણ એ જાતીયતાનું મૂળ લક્ષણ છે.જાતીયતા અંગેના વિચારો, ઠિંકાઓ,વિશ્વાસ, વલણ, મૂલ્યો, ગુણો ટેવો અને સંબંધો દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે.
- જૈવિક પરિબળો,માનસિક પરિબળો, સામાજિક, રાજકીય,નૈતિક અને આર્થિક પરિબળો અને સંબંધો જાતીયતા સમજવામાં અને અભિવ્યક્ત કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

#### પ્રજનનતંત્ર

પ્રવૃત્તિ: ૮ ચાલો આપણે જાણીએ.

સમય: ૬૦ મિનિટ

હેતુ:

- સ્ત્રી અને પુરુષના પ્રજનન અંગો અને તેના કાર્યોને સમજે.
- પ્રજનનની પ્રક્રિયા વિશે જાણકારી મેળવે.
- વિજાતીય વ્યક્તિ સાથે જ્વાબદારીપૂર્ણ વર્તન વ્યવહાર,પારસ્પરિક માન સંભાન, અન્ય વ્યક્તિને ઓળખવા વિવેચનાત્મક ચિંતન.

સાધનો: પ્રજનનતંત્રની આકૃતિના કાર્ડબોર્ડ, શરીરના અંગોના નામ લખેલા ફ્લેશકાર્ડ, વેલ્કો પછી પદ્ધતિ:

- સ્ત્રી અને પુરુષના પ્રજનનતંત્રની આકૃતિના કાર્ડ બોર્ડ લો.
- શરીરના અંગોના નામ લખેલા ફ્લેશકાર્ડ લો.
- છોકરાઓ અને છોકરીઓને એક વિશાળ વર્તુળમાં ગોઠવો.
- વિદ્યાર્થીઓને સ્ત્રી અને પુરુષના પ્રજનનતંત્રની આકૃતિ બતાવીને અંગો અને તેના કાર્યોની સમજ આપવી.
- પેટીમાં શરીરના અંગોના નામ લખેલ કાર્ડ નાખો.
- પેટી વર્તુળમાં પસાર કરવી.

- કાર્ડ લઈને જીતની વગાડે ત્યારે જેની પાસે પેટી હશે તે તેને ખોલશે, અને તેમાંથી કાર્ડ લઈને જીતની વિશે સહાધ્યાધીઓને સમજાવશે. પછી તે કાર્ડને કાર્ડબોર્ડ પર દર્શાવેલ નાચ વેલો સ્ટ્રીપ પર ચોટાડશે.
- કાર્ડ વિદ્યાર્થીઓના મંતવ્યોને સુદેઢ કરશે, અને સમગ્ર જૂથને વ્યાપક અર્થમાં સમજાવશે.

#### ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- જીતા અને પુરુષના પજનનતંત્રના અંગો ક્યા ક્યા છે? તેઓનું કાર્ય શું છે?
- બાળકની લિંગ જાતિ ક્યું પરિબળ નિશ્ચિત કરે છે?

પ્રકૃતિ: દ મણકાની રમત.

સમય: ૨૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓ બાળકની જાતિમાં રંગસૂત્રોની શી ભૂમિકા છે, તેના વિશે માહિતી મેળવે.
- વિદ્યાર્થીઓ બાળકની જાતિ(લિંગ) કઈ રીતે નક્કી થાય છે તેના વિશે જાણો.

સાધનો: બે પારદર્શક થેલી, ૫૦ નાના લાલ મણકા, ૨૫ લાલ મણકા, ૨૫ સફેદ મણકા

#### પદ્ધતિ:

બે થેલી લો.પ્રથમ થેલીમાં ૫૦ નાના લાલ મણકા મૂકો.બીજી થેલીમાં ૨૫ લાલ અને ૨૫ સફેદ મણકાઓ બેગાં મૂકો. લાલ મણકાઓ 'X' રંગસૂત્ર સૂચવે છે. દરેક વિદ્યાર્થી પ્રથમ થેલીમાંથી એક લાલ મણકો લેશે, અને બીજી થેલીમાંથી અન્ય ગમે તે મણકો લેશે. હવે વિદ્યાર્થીઓ પાસે કાંતો બંને લાલ મણકા હશે. અથવા એક લાલ અને અંક સફેદ એમ એ મણકા હશે. પ્રથમ જેની પાસે બે લાલ હશે તે દીકરી (નારી) શિશુને સૂચિત કરે છે. જ્યારે જેની પાસે એક લાલ અને એક સફેદ હશે તે દીકરો(નર) શિશુને સૂચિત કરે છે. લિંગજાતિ એ તકની બાબત છે. એક માન્યતાના વિદુદમાં સ્ત્રીના રંગસૂત્ર બાળકની જાતિ સુનિશ્ચિત નથી કરતા. પણ X કે Y બીજી કે X આંક સાથે સંયોજીત થાય છે તે બાળકની જાતિ નક્કી કરે છે. લિંગ જાતિ સ્ત્રી અને પુરુષના રંગસૂત્રોના (બીજાણુના) ના સંયોજનના આધારે નક્કી થાય છે.

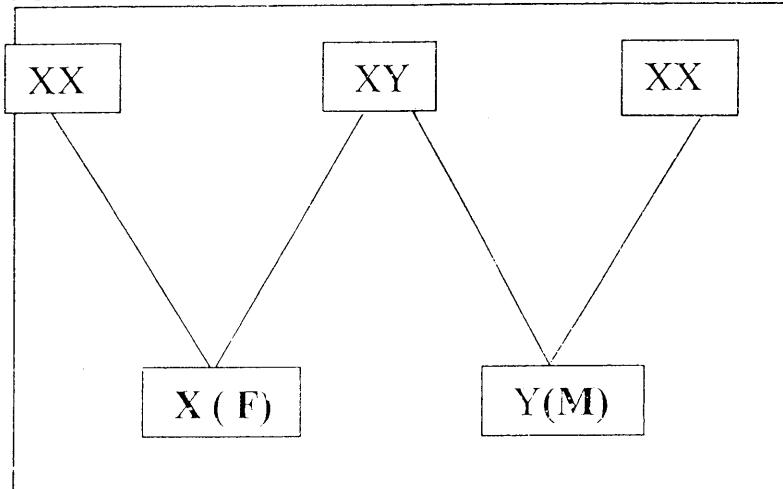
#### ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- ક્યા પકારના રંગસૂત્રો નરી શિશુની જાતિ નિશ્ચિત કરવા સંયોજીત થવું જોઈએ?
- ક્યા પકારના રંગસૂત્રો નારી શિશુની જાતિ નિશ્ચિત કરવા સંયોજીત થવું જોઈએ?
- બાળકની જાતિ નીચેનામાંથી ક્યું પરિબળ નિશ્ચિત કરે છે? શુક્કોષ કે અંડકોષ?
- ફાઈચરસ્ટાર હોટલોમાં રસોઈ બનાવવામાં ડોની બહુમતી હોય છે? સ્ત્રીઓ કે પુરુષોની?

#### આટલું ધ્યાનમાં રાખો:

- સમાગમ એ ફક્ત શારીરિક સંબંધ નથી, તે માનવસંબંધનો એક ભાગ છે. વિશ્વાસ, પારસ્પરિક માન-સન્માન, વ્યક્તિત્વાત્મક પ્રત્યાયન પર આધારિત છે.
- તરુણ યુવક કે યુવતીઓને બિનજરૂરી જન્મને અટકાવવાનો સમાન હક્ક છે.
- X કે Y બીજી હોય છે તેમાં જે Y બીજ સાથે સંયોજીત થાય છે તે બાળકની જાતિ નક્કી કરે છે.
- નાનીવ્યે ગર્ભવતી બનવું એ ભાતા માટે જોખમકારક બની શકે છે.
- અપરિણિત ભાતા હાસ્યનજ્ઞક, શરમજનક અને સામાજિક પતિબંધનો ભોગ બને છે. કુટુંબ કે સમાજ તેનો સ્વીકાર કરતા નથી.

- યુવાન અપરિણિત માતાઓની શૈક્ષણિક તકો અને રોજગારીની તકો ઘટી જાય છે. તેઓનું ભાગોકક્ષ અને દિશાહીન બની જાય છે. આજકના ઉદ્ધેરની જવાબદારી માટે દબાણ કરવામાં આવે છે.



### માનસિક આરોગ્ય અને કેફી પદાર્થનો દુરૂપયોગ (વ્યસન)

પ્રવૃત્તિ: ૧૦ ગુમાવો અને મેળવો (નશો અને ખોટ)

સમય: ૩૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓ કેફી પદાર્થો અને વ્યસનથી થતી અનિષ્ટ અસરોથી વાકેફ થાય.
- વિદ્યાર્થીઓ નિવ્યર્સની રહેવા માટે સક્રમ બને.

સાધનો: બે બાલટી અને બે ખાલી બોટલ

પદ્ધતિ:

- વિદ્યાર્થીઓને બે ચુપમાં વહેંચો અને બે હરોળમાં એકની પાછળ બીજાને ઉભા રાખો. દરેક હરોળની વિરુધ્યમાં એક પાણી ભરેલી બાલટી અને ખાલી બોટલ મૂકો. બે હરોળમાં એકની નંબરની ચબરખી વિદ્યાર્થીઓને આપો. એકવાર પરિશક્ત નંબર જાહેર કરે ત્યારે સંબંધિત નંબર ધરાવતા વિદ્યાર્થીઓ આગળ આવશે.
- દરેક વિદ્યાર્થી પોતાની હથેળીમાં પાણી લેવાનો પ્રયત્ન કરશે, અને ઝડપથી બોટલમાં પાણી ભરવાનો પ્રયત્ન કરશે. સમય મર્યાદા પાંચ મિનિટની રાખવી. જે વિદ્યાર્થી બોટલમાં પાણી વધારે ભરશે તે વિજેતા જાહેર થશે.
- આ પ્રવૃત્તિને રસપ્રદ બનાવવા વિદ્યાર્થીઓની ઓછામાં ઓછી ત્રણ જોડને તક આપવી.

ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- રમત દરમિયાન તમને શો ઘ્યાલ આવ્યો?
- શું તમે સમયમર્યાદામાં પૂરેપૂરી બોટલ ભરી શક્યા? પાણીનો બગાડ થયો?
- મોટા ભાગનું પાણી કયાં ગયું?
- જ્યારે તમને વિજેતા જાહેર કરવામાં આવ્યા ત્યારે શું તમે ખુશ હતા?
- શું તમને પૂરેપૂરી બોટલ ભરી ન શક્યા તેનું હુંમ છે?

- તમને પાણીના બગડ વિશે ચિંતિત છો કે નહીં?

દારુનું યુક્ત રાખો.

- તમે તમે આ પવૃત્તિને કેફી પદાર્થ અને દારુના વ્યરાન સાથે સરખામણી કરો તો તમને ઘ્યાલ આવશે કે કેફી પદાર્થ શરૂઆતમાં આનંદ આપે છે, પણ આનંદ પછી નિરાશામાં ફેરવાઈ જશે.

દારુનું: ૧૧ જૂઓ અને સમજો.

સમય: ૧૫ મિનિટ

ચક્રવિતિ:

- પ્રશિક્ષક એક દરથ્ય શ્રાવણી કલીપ બતાવશે,
- વિદ્યાર્થીઓને ઘ્યાલ આપશે કે કેવી રીતે ધૂમપાનથી ફેફસાં પર પ્રતિકૂળ અસર થાય છે, અને કેવી રીતે દારુના વ્યસનથી વ્યક્તિત્વનું આરોગ્ય બગડી જાય છે. જો કોઈ ધૂમપાનથી કે ચાવીને કે સૂંધીને તમાકુનું સેવન કરે તો તેની પાચનકિયામાં એસિડનું પ્રમાણ વધે છે, બ્લડપ્રેશર ઊંચુ જાય છે, મગજના જ્ઞાનતંત્રો ઝડપથી સક્રિય થશે અને ધીમે ધીમે મગજની કાર્યક્ષમતા ઘટી જશે અને ભૂખ ઘટી જાય છે.

ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- શું તમારા વરના સભ્યો કે મિત્રો સિગારેટ, દારુ કે કોઈ કેફી પદાર્થના વ્યસની છે.
- ખોટી ટેવો અને નશાથી મુક્ત થવાની કોઈ યુક્તિ છે?
- આપણે આવી ખરાબ આદતો(વ્યસનો)ને સમજપૂર્વક સંપૂર્ણપણે મુક્ત ન કરી શકીએ?

આટલું યાદ રાખો.

- કેફી પદાર્થના વ્યસન અને દારુની લતથી ફક્ત આરોગ્યનું પતન નથી થતું, પણ વરનું વાતાવરણ પણ બગડે છે. માતા-પિતા અને તરુણો વચ્ચે અનિશ્ચિન્હનીય ખાલીપો (ખાઈ) સર્જાય છે.
- કેફી પદાર્થના વ્યસન અને દારુના વ્યસનથી વ્યસની ખરાબ ટેવો તરફ દોરાય છે. જુદુ બોલવાની ટેવ પડે છે., અદ્ભુત રૂસે ચડી જાય છે. જીવનનો અમૂલ્ય સમય વેફી નાંખે છે. વ્યક્તિ માનસિક તણાવ અનુકૂલન સાધવું. (તણાવનો સામનો કરવો.)
- અસરકારક પ્રત્યાયન કૌશલ્યનો વિકાસ કરવો.
- તમારી નિર્જયશક્તિના કૌશલ્યને સતેજ કરવું. ‘ના’ કહેતાં શીખો.
- જ્યારે સહાધ્યાયી મિત્રો નિર્જય મિત્રો ખરાબ પવૃત્તિમાં સામેલ કરવા દબાણ કરે તો ‘ના’ કહેવું તે ઉત્તમ માર્ગ છે. સંબંધોને તોડ્યા વિના કેવી રીતે ‘ના’ કહેવું તે માટેની યુક્તિઓ.

૧. ના તમારો આભાર.

૨. હું દિલગીર છું, હું તેનાથી ટેવાયેલો નથી. મારું આરોગ્ય આવી વસ્તુ સાથે સહમત નથી.

૩. ‘ના’ કહો અને તુરંત સ્થળ છોડો.

૪. સ્થળ છોડો જાણો કે તમે કઈ જ સાંભળ્યું જ નથી.
૫. તમારા ઈન્કારને વારંવાર ભારપૂર્વક કહેવું.
૬. મને આ ગમતું નથી, જો તમે મને દબાજા કરશો તો હું તેના માટે ટિલગીર છું.
૭. હું ટિલગીર છું. મારે અગત્યનું કામ છે. જો હું પૂર્ણ નહિ કરું તો મારે મોટી સમસ્યાનો સામનો કરવો પડશે.
૮. સમવયસ્ક કે પુખ્તવયના વ્યક્તિત્વોને વૈકલ્પિક યોગ્ય સૂચનો આપવા.

દરેકને ના કહેવાનો હક્ક છે. જ્યારે આપણે 'ના' કહીએ છીએ ત્યારે એક શબ્દ અને બીજું શરીર એમ બંને પર ભાર મૂકવો જોઈએ.

## આંતરમાનવીય વ્યવહાર

પ્રવૃત્તિ: ૧૨ તમારા મનને સાંભળો

સમય: ૬૦ મિનિટ

હતું:

- વિદ્યાર્થીઓ રોજીદા જીવનમાં સાંભળવું, નિરીક્ષણ કરવું અને વિશ્વાસનું મહત્વ સમજે.
- વિદ્યાર્થીઓ જીવનકૌશલ્યનો અમલ કરી તંદુરસ્ત આંતરમાનવીય સંબંધો કેળવે.

સાધનો: આંખ બાંધવા પાટો, પંચ પેનના ટાંકણા

પદ્ધતિ:

- A અને B એમ બે જૂથોમાં વિદ્યાર્થીઓને વહેંચો.
- દરેક જૂથમાંના એક વિદ્યાર્થીએ આ પ્રવૃત્તિમાં ભાગ લેવો.
- A ગૃહના વિદ્યાર્થીને આંખે પાટો બાંધશે.
- આંખે પાટા બાંધેલ વિદ્યાર્થી ટાંકણા લેશે અને યોગ્ય પેન સાથે જોડશે. તેના જૂથના સભ્યો ટાંકણને શોધવા માર્ગદર્શન આપશે.
- અન્ય જૂથના સભ્યો ખોટું માર્ગદર્શન આપી ગેરમાર્ગ ઢોરશે. તે ઓછા સમયમાં બધાં ટાંકણો મેળવશે તે વિજેતા જાહેર થશે. તે જ રીતે B જૂથનો વારો આવશે.

ચિંતનપેરક પ્રશ્નો:

- રમતની જાહેરાતથી તમને શું અનુભૂતિ થઈ?
- કોણે સાચું માર્ગદર્શન આયું? શા માટે?
- કોણે ખોટું માર્ગદર્શન આયું? શા માટે?
- રમતને જીતવા તમે કઈ રણનીતિ અપનાવી?
- તમે શા માટે નિષ્ણળ થયા?

## જાતીય ગુનાઓ—જાગૃતિ અને નવચેતના

સ્કૂલ નામ: કાર્યક્રમના વાંચીએ.

સ્કૂલ નામ: કાર્યક્રમ

સ્કૂલ

- દ્વિકાર્યોનો જાતીય ગુનાઓના પકારો વિશે સમજો.
- દ્વિકાર્યોનો જાતીય ગુનાઓને નિયંત્રિત કરવાના રસ્તાઓ વિશે સમજો.

કાર્યક્રમના નવચેતના કાર્યક્રમ

કાર્યક્રમ:

- દ્વિકાર્યોનો જાતીય ગુનાઓ સંબંધિત પેપર કાર્ટિંગ એક્ટિવિટી કરવા.
- વિદ્યાર્થીઓને જાત ગૃહોમાં વહેંચો.
- ગુનાઓ સંબંધિત પેપર કાર્ટિંગ વિદ્યાર્થીઓને વાંચવા આપવા.
- જ્યારે એક ગૃહ વાંચશે ત્યારે બીજા સાંભળશે અને છેવટે બધાં વિદ્યાર્થીઓ ચર્ચા વિચારણા કરશે.

ચિંતનપેરક પ્રશ્નો:

- જ્યારે તમે પેપરમાં આવેલ જાતીય ગુનાઓ વિશે વાંચ્યું ત્યારે તમને શેની અનુભૂતિ થઈ?
- જાતીય ગુનાઓ પાઠ્ય કોણ જવાબદાર છે?
- જાતીય ગુનાઓને અટકાવવા અપણો શું કરવું જોઈએ?

સમાંજમાં ભાગકો સાથે બનતી જાતિય પ્રવૃત્તિઓ એ જાતિય ગુનો છે. જાતિય પ્રવૃત્તિ કે જાતિય સત્તામણી કુટુંબના સભ્યો, સગાસંબંધીઓ, મિત્ર વર્તુળ, પાડોશીઓ પુખ્ત વયસ્ક અને અજાણી વ્યક્તિઓ દ્વારા થતી હોય છે.

પ્રવૃત્તિ: ૧૪ કઠપૂતળી

સમય: ૩૦ મિનિટ

છેતું:

- જાતીય ગુનાઓ યુવતીઓ કરી રીતે મુક્ત થઈ શકે તે વિશે સમજ મેળવો.
- યુવક/યુવતીઓ જાતીયશોષણથી ભયવા માટે સખમ બનો.

સાધનો: કઠપૂતળી

પદ્ધતિ:

કઠપૂતળીનો ખેલ ટશ્ય - શ્રાવ્ય છે, તેના માધ્યમથી જાતીય શોષણથી યુવતીઓ મુક્ત થઈ શકે, તેના વિવિધ યુક્તિ(રસ્તા)ઓ વિશે વિદ્યાર્થીઓને સમજ આપવી.

ચિંતનપેરક પ્રશ્નો:

- આ પકારની પરિસ્થિતિમાં તમે કેવી રીતે સામનો કરશો?
- ખરાબ ઠિરાડાને ઓળખીને તમે જાતીય શોષણને કેવી રીતે અટકાવો શકશો?

## આટલું યાદ રાખો:

- જ્યારે કોઈ જાતીય સત્તામણીના ઈરાદાથી સ્પર્શ કરવાનો પ્રયત્ન કરે ત્યારે 'ના' કહેવા વિદ્યાર્થીઓને હિંમત આપવી.
- દરેક લંઘણા/તરુણીએ તેમના હક્કો અને તેની મર્યાદા સમજાવવી.
- વિદ્યાર્થીઓને એ બાબતથી ચેતવા કે પુષ્ટવયની વ્યક્તિત્વ ઉપરાંત ભાગકે પણ જાતીય ગુનાઓનો નોંધ બને છે.
- \* વિદ્યાર્થીઓની અલગ અલગ પ્રકારના જાતીય ગુનાઓ વિશે માહિતગાર કરવા.
- જાતીય સત્તામણી કે ગુનાઓની વદનાઓમાં ઘરોસા પાત્ર વ્યક્તિત્વ પર જ વિશ્વાસ મૂકવો. વિદ્યાર્થીઓને ભારપૂર્વક સમજાવવું આવી પરિસ્થિતિમાં એ જ તેમને રક્ષણ આપશે. મદદરૂપ થશે.

એચ.આઈ.વી/એઈડ્સ

પ્રવૃત્તિ: ૧૫ ચાલો પસાર કરીએ.

સમય: ૩૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓ HIV/AIDS વિશે મૂળભૂત માહિતીથી વાકેફ થાય.
- કઈ રીતે HIV/AIDS નો ફેલાવો થાય છે? અને કઈ રીતે થતો નથી તે બાબતોને સમજે.

સાધનો: એક બોલ, એક સોય

પદ્ધતિ :

- વિદ્યાર્થીઓને એક વર્તુળમાં ગોઠવવા.
- ૩૦ સેકન્ડમાં એક બોલ વર્તુળમાં પસાર કરવાનું કહેવું.
- તે જ રીતે ૩૦ સેકન્ડમાં એક સોય વર્તુળમાં પસાર કરવાનું કહેવું.

ચિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

- બોલને વર્તુળમાં પસાર કરવું સહેલું છે, પરંતુ સોયને વર્તુળમાં પસાર કરવી એટલું સહેલું નથી, એવું શા માટે?

સરળ ખ્યાલોનો સ્વીકાર કરવો, અને સરળ કાર્યોને ઝડપથી પૂર્ણ કરવાં તે આપણો સ્વભાવ છે. સોયની બાબતમાં આપણે ધીમા અને સાવધ બનીએ છીએ. કોઈપણ ખ્યાલનો સ્વીકાર કરતા પહેલાં ખૂબ જ વિચાર કરવો જોઈએ.

પ્રવૃત્તિ: ૧૬ 'જાગૃતિ એ જ ઈલાજ'

સમય: ૩૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓ HIV/AIDS વચ્ચેના તફાવતનો સમજે.
- HIV/AIDS ના લક્ષણોથી વાકેફ બને.

સાધનો: કાર્ડ, કાગળ

પદ્ધતિ :

- હૈન્પાયિડીસિન્સનાં HIV/AIDS પર તેમો જાગતા હોય તેવી બે બાબતો લખવાની કહેશે.
- હૈન્પાયિડીસિન્સનાં નાતા જૂથમાં ચર્ચા કરવા કહેશે.
- હૈન્પાયિડીસિન્સનાં રાજીવિદ્ય પ્રશ્નોના કાર્ડ ચૂપને આપશે. શિક્ષક તેમની સાથે ચર્ચા વિચારણા કરશે અને રાજીવિદ્ય સમજ આપશે.

### ચેતનપૂર્વક પ્રશ્નો:

- HIV શું છે?
- AIDS શું છે?
- HIV અને AIDS વચ્ચે શું તફાવત છે?
- રોગ પ્રતિકારકતાનો શો અર્થ છે?
- HIV માનવીના શરીરને કેવી રીતે રોગ પ્રતિકારકને અસર કરે છે?
- HIV શાનાથી ફેલાય છે?
- HIV શાનાથી ફેલાતો નથી?
- HIV ની બાહ્ય ઓળખ કે કોઈ લક્ષણની જાણ ન થવા પાછળનું શું કારણ છે?
- વિન્ડોપીરિયુનો શો અર્થ છે?
- HIV નો કોઈ ઠિકાજ કે રસી શા માટે નથી?
- શરીરમાં HIV છે કે નહિ, તેની તપાસ ક્યાં કેવી રીતે થાય છે?
- HIV ના એપને અટકાવવા ક્યાં સૂચનો છે?
- HIV અસરગ્રસ્ત વ્યક્તિને આપણો ગમીઓ છીએ? સાચું/ખોટું

### આટલું યાદ રાખો:

- HIV એક વાઈરસ /જિવાણુ છે. તે લોહીમાં રહેલ શેતકણોને સીધી અસર કરે છે. શેતકણોને નાર કરીને પોતાનું વર્ચસ્વ જમાવે છે. ધીમે ધીમે વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ નાન થઈ જાય છે, અને વ્યક્તિ મૃત્યુ તરફ ધક્કેલાય છે.
- HIV ની પરાકાષ્ઠા એ AIDS છે. વ્યક્તિની રોગપ્રતિકારક શક્તિ હજાઈ જતા અનેક રોગોનો ભોગ બને છે. આ અનેક રોગોના લક્ષણોના સમૂહને AIDS કહે છે.

### HIV

H-Human

I -Immuno deficiency

V-Virus

### AIDS

A- Acquired ( મેળવેલ એપ ધારા)

I- Immuno (રોગપ્રતિકારક શક્તિ)

D- Deficiency ( ઉણપ/ખામી)

S- Syndrome ( લક્ષણોનો સમૂહ)

HIV કેવી રીતે ફેલાય છે?	HIV કેવી રીતે ફેલાતો નથી?
અસુરક્ષિત શારીરિક સંબંધ	સાથે ભોજન લેવાથી કે જાહેર શૌચાલયનો ઉપયોગ કરવાથી
અસરગ્રસ્ત ગર્ભવતી સ્ત્રીથી તેના ગર્ભમાં રહેલા બાળકને HIV નો એપ લાગે છે.	એકબીજાના કપડાં પહેરવાથી કે મણીર કરડવાથી
સોય સીરીજ કે અન્ય સાધન સામગ્રી જંતુમુક્ત કરી ના હોય,	ધાય મિલાવવાથી, ચુંબન કરવાથી, બેટવાથી

## જાતીયરોગનો ફેલાવો

પ્રવૃત્તિ: ૧૭ રોગ નો ભોગ ના બનીએ.

સમય: ૬૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓ જાતીયરોગના ફેલાવા વિશે મૂળભૂત માહિતી મેળવે.
- HIV/AIDS અને જાતીયરોગનો ફેલાવો બંને વચ્ચેનો સબંધ સમજે.

સાધનો: પ્રશ્ન લખેલા કાર્ડ

પદ્ધતિ :

- ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓને સાત જૂથમાં વહેચવા.
- દરેક જૂથને એક એક કાર્ડ આપવું છેમાં જાતીયરોગ વિશે પ્રશ્ન લખેલો હશે.
- જૂથના વિદ્યાર્થીઓને આપેલ પ્રશ્નના જવાબ મેળવવા જૂથચર્ચમાં ભાગ લેવા પ્રોત્સાહિત કરવા.
- દરેક જૂથમાંથી એક વિદ્યાર્થી પાસે જવાબ રજૂ કરાવશે. શિક્ષક તેમાં મદદરૂપ થશે.

ચિંતનપેરક પ્રશ્નો:

૧. જાતીય રોગોનો ચેપ એટલે શું ?
૨. એક જાતીયરોગનું નામ આપો.
૩. જાતીય રીતે ફેલાતા રોગના મુખ્ય લક્ષણો કયા કયા છે?
૪. જો કોઈ સ્ત્રી કે પુરુષને જાતીયરોગના લક્ષણ વિશે જાણ થાય તો તેને શું કરતું જોઈએ?
૫. જો કોઈ તેના જાતીય રોગ માટે તબીબી સારવાર ન લે તો તેની પરિસ્થિતિ શું હશે?
૬. જાતીય રીતે ફેલાતા ચેપ અને HIV વચ્ચેનો સબંધ શો છે?
૭. જાતીય રીતે ફેલાતા ચેપ HIV માં પરિવર્તિત થઈ શકે છે?

આટલું યાદ રાખો.

- ગોનોરિયા, સિફિલિસ, હર્પીસ, એચ.આઈ.વી
- જાતીયરોગ પ્રત્યે બેદરકારી રાખવાથી ગંભીર પરિસ્થિતિ ઊભી થાય છે, અને જો યોગ્ય સમયે તબીબી સારવાર આપવામાં આવે તો જાતીયરોગનો ઠિલાજ સંપૂર્ણ રીતે થઈ શકે છે.
- જીવનકૌશલ્યો હસ્તગત કરી તેમના જીવનને ઉજાવજ બનાવવું.
- જીવનકૌશલ્યો જાતીયરોગ, HIV અને ગંભીર પ્રવૃત્તિઓ સામે રક્ષણ કરવાની શક્તિ આપે છે.

જાતીયરોગનો ફેલાવો અને HIV/AIDS વિશેની ખોટી માન્યતાઓ

પ્રવૃત્તિ: ૧૮ રોગ નો ભોગ ના બનીએ.

સમય: ૨૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓમાં જાતીય ચેપ અને HIV/AIDS વિશે પર્વતતી ખોટીમાન્યતા/ગેરસમજને દૂર કરવી.

સાધનો: સ્ટ્રો, સાબુનું પાણી

પદ્ધતિ :

- સાધુના માન્યતા અને જૂથમાં મહિનો પરંપોતા બનાવો. ભાગ લેનાર વિદ્યાર્થીઓને સાત જૂથમાં

### શૈક્ષણિક રૂપોત્તમાં

- a. કાલ્પનિક માન્યતા કાયમો છે?
- b. કાલ્પનિક માન્યતા આપણને આપણે માની શકીએ?
- c. કાલ્પનિક જ્ઞાનો માહિતી ક્યાંથી મેળવી શકીએ?
- d. કોણી પાસેથી આપણે સાચો માહિતી મેળવી શકીશું?

આટલું યાદ રાખો.

સાખુના પરંપોતા સુંદર દેખાતા હોવા છતાં તે થોડી કાજા માટે જ હોય છે. તેવી જ રીતે આપણે સમજજું જોઈએ કે ખરાબ બાબતો આકર્ષિત હોય છે, પરંતુ તેઓ ફક્ત બ્રમ ફેલાવનાર જ હોય છે.

પ્રવૃત્તિ: ૧૮ કાલ્પનિક માન્યતા શું છે?

સમય: ૪૦ મિનિટ

હેતુ:

- વિદ્યાર્થીઓમાં જાતીય ચેપ અને HIV/AIDS વિશે પવર્તતી ખોટીમાન્યતા/ગેરસમજને દૂર કરવી.

સાધનો: કાલ્પનિક માન્યતાઓના કાર્ડ

પદ્ધતિ :

- વિદ્યાર્થીઓને જૂથમાં વહેંચો.
- જૂથમાં ખોટી માન્યતાઓ કે કાલ્પનિક માન્યતાઓની યાદીના કાર્ડ વહેંચો
- જૂથમાં માન્યતાઓની ચર્ચા કરવા કહો.
- વિદ્યાર્થીઓ જૂથમાં ચર્ચા કરશે.
- જો વિધાન ખોટું હોય તો તેનું કારણ શોધવું જરૂરી છે. જો કારણ ખોટું હોય તો પ્રશિક્ષકે તેની સમજ આપવી.

શિંતનપ્રેરક પ્રશ્નો:

1. જો કોઈ યુવતીને ૧૫ વર્ષની ઉંમર યુધીમાં માસિકની શરૂઆત ન થાય તો શું કરવું?
2. માસિકસ્ત્રાવના સમયે રસોઈ અનાવી શકાય કે નહિ?
3. લગ્ન પહેલાંના જાતીયસમાગમનો ત્યાગ એ સૌથી સલામત છે. જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક રીતે તંદુરસ્ત રાખે છે.

આટલું યાદ રાખો.

- લગ્ન પહેલાંના જાતીયસમાગમનો ત્યાગ એ સૌથી સલામત છે. જે શારીરિક, માનસિક, સામાજિક રીતે તંદુરસ્ત રાખે છે.
- ૧૦ થી ૨૦ વર્ષની ઉંમર કારક્રિદી ઘડતર માટેનો ઉત્તમ સમય ગાળો છે.