



ChIdFund
Because we need each other.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ

32 – 37

- ಪಾಠ 32 : ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಭ್ಯಾಸ
- ಪಾಠ 33 : ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತು
- ಪಾಠ 34 : ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ
- ಪಾಠ 35 : ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳು
- ಪಾಠ 36 : ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪಾಠ 37 : ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯುವಕರ ಗುರುತು

ChIdFund
Because we need each other.

**CAPUCHIN KRISHIK
SEVA KENDRA®**

Vimukti, Koyyur Cross
Laila Post-574 214

Belthangady Taluk, D.K District,
Karnataka, India

Email: capchildfund@yahoo.com
Website: www.capuchinksk.org



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಭ್ಯಾಸ

ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು



- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.



ಅವಧಿ: 95 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಭಜನೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು	20 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣು, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಟೆಪ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ಫೆವಿಕಾಲ್ ಅಥವಾ ಗಮ್, ಪಿನ್‌ಗಳು, ಸಣ್ಣ ಚೆಂಡುಗಳು, ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಚಿತ್ರಗಳು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಒಬ್ಬ ಬುದ್ಧಿವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ಹೀಗಿದೆ, "ಮನುಷ್ಯನು ಅವನು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಅವನು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾನೆ." ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ತಿನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದು ಉತ್ತಮ ರುಚಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ನೋಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದು ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜ್ಞಾನದ ಕೊರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳಿವೆ:

- ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರ
- ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ
- ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಹಾರ

ಈಗ ಈ ವರ್ಗಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ನೋಡೋಣ:

- ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಆಹಾರಗಳು: ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇತರ ರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು: ಬೇಳೆ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಕೋಳಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾದ ಪನೀರ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.
- ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರಗಳು: ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಂತಹ ಆಹಾರಗಳು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಹೇಗೆ:

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗ ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:



❖ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು:

- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

❖ ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುವುದು:

- ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಇರಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನುವುದು ಅಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆನಿಸುವುದು, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂರು ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರಗಳು ಇರಬೇಕು. ನೀವು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ರೊಟ್ಟಿ, ಹಸಿರು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಮೊಸರು. ಈ ಮೂರು ವಸ್ತುಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮೂರನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು. ರೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿವೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತರಕಾರಿಗಳು ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮೊಸರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿವೆ.
- ಯುವ ಜನತೆಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಗಳಾದ ಟಾಫಿ, ಸಮೋಸ, ವಡಾ, ಚಿಪ್ಸ್ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು ಕುದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ನಂತರ 2 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಷರಬತ್ತು, ಸತ್ತು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಷರಬತ್ತು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಶಾರ್ಖದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಗುರ್‌ನಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಭೋಜನವನ್ನು ಮಾಡಲು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬೇಳೆಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಗೋಧಿ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಕಾಳು ಬೇಳೆಯಂತಹ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸುವುದು ಇವು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಳವಾಗಿ ಕರಿದ ಆಹಾರವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಹೊರಗಡೆ ಆಟವಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರ ಉಪಹಾರ ಮತ್ತು ಊಟದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ನಾವು ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ಣ ಊಟ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಊಟದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಬೆಳಿಗಿನ ಉಪಹಾರ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರಾತ್ರಿಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಘನ ಆಹಾರ ಬೇಡ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಆವಿಯಾಗದಂತೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನಿ ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ತಿನ್ನುವಾಗ, ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಗಮನವನ್ನು ಇರಿಸಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಏನು ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡಿ.

ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ನೀವು ದಿನದಲ್ಲಿ ಆಚೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಕೇವಲ ರೊಟ್ಟಿಯಂತಹ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.



ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸಿಗುವುದು ಅದನ್ನು ನೋಡಿ.

ಆಹಾರವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಆಹಾರ ಏಷ್ಟು ರುಚಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದು ಏಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ಣಯಿಸಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಹಾರದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ದೇಹವು ಜಂಕ್ ಆಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಆರಾಮದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ, ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅವು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

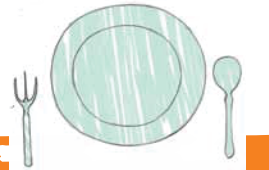


ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನಾ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

M E T H O D

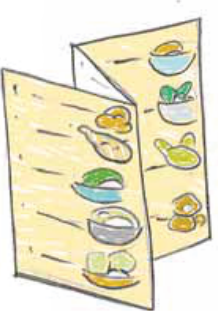
ವಿಧಾನ



ಆಯೋಜಕರು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವಾಗಿ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ನಡೆಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಕರ್ಷಕ ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಆಯೋಜಕರು ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು 4-5 ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಡಾಬಾವನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಹೇಳಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಬೇಕು. ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪುಗಳು ಅವರವರ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಹೆಸರಿಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೆನು ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಡಿಸುವ 'ಥಾಲಿಸ್' ಅಥವಾ 'ಕಾಂಬೋಸ್' ಅನ್ನು ಸಹ ಸೂಚಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ವರ್ಗಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಊಟ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಪ್ರತಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಆದ ಖರ್ಚನ್ನು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಬೇಕು ಮತ್ತು ಲಾಭವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿಗದಿಮಾಡಬೇಕು.

ಗುಂಪುಗಳು ಬಂದು ತಮ್ಮ ಮೆನುಗಳನ್ನು ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಹೆಸರಿನ್ನು ಇಡೀ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕು.



ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಈ ಡಾಬಾ ಹೆಸರುಗಳು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಬಂದವು?
- ಮನುವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೇ ಅಥವಾ ಸುಲಭವೇ?
- ಈ ಮನುವನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಏಕೆ ಆರಿಸಿದ್ದೀರಿ?
- ನಿಮ್ಮ ಡಾಬಾದ ಬಗ್ಗೆ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?
- ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಏಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ಆಯ್ಕೆಯು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.
- ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಯಾವುದು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಯಾವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಾನದಂಡವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದರೆ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಸುಲಭ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ
- ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷಕೂಟಕ್ಕೆ ಕುರ್ಚಿಯಂತಹ ಚಿಪ್ಸ್ ಅನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು. ಇದು ಕಂಪನಿಯು ಮಾರಾಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಇತರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ ಹಾಗೂ ಆ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಿರಿ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಯಾವುವು?

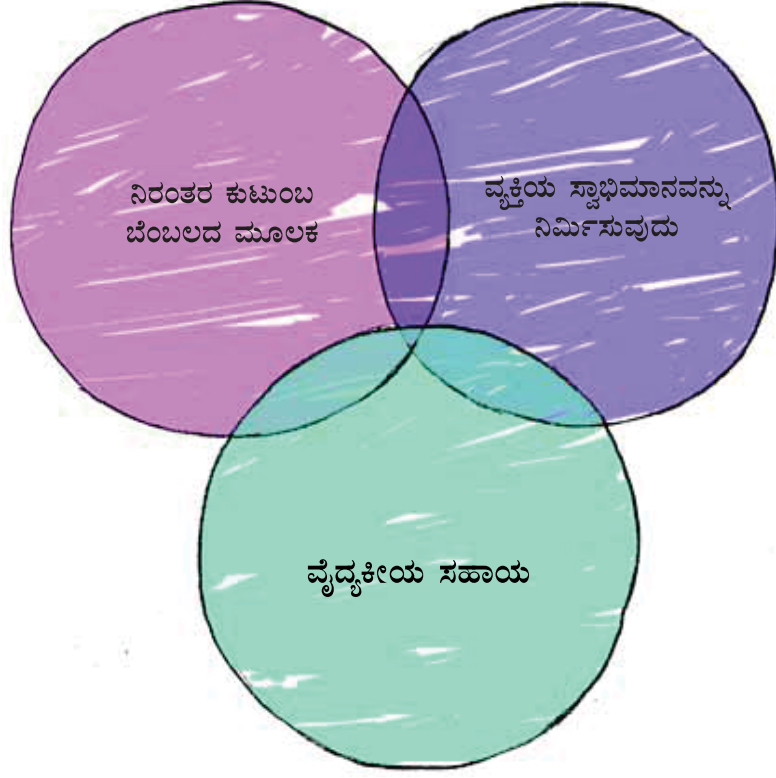
ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ಅಸಹಜ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಡಯಟ್ (Diet). ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿವೆ:

1. ಅನೋರೆಕ್ಸಿಯಾ ನರ್ವೋಸಾ (Anorexia Nervosa): ಇಲ್ಲಿ, ತೆಳ್ಳಗಾಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅವರನ್ನು ದಪ್ಪವೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡುವರು. ಇಂತಹವರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುವರು ಹಾಗೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರು. 18-30 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಇದು ತುಂಬಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ.

2. ಬುಲಿಮಿಯಾ (Bulimia): ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರು. ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ಊಟತಿನ್ನುವವರನ್ನು ನೋಡಿರುತ್ತೀರಿ ತಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಅವರು ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರವನ್ನು ವಾಂತಿ ಮಾಡುವರು. ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕ ವಾಂತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅವರ ಆಹಾರನಾಳ ನಾಶವಾಗಿ ಅವರು ಬಳಲುವರು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇಂತಹವರು ವಾಂತಿ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ವಿರೇಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

3. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು (Binge eating): ಈ ಜನರು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಅವರು ತಿನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥರೆಂದು ಭಾವಿಸುವರು.





ಮುಂಚಿನ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪ

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗರ ಐದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರಿಬ್ಬರ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಅವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಂಕಕೊಡಲು ಕೇಳುವುದು. ಎಲ್ಲಾ ಚಿತ್ರಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರದಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಸುಂದರರಿರುವವರೆಗೆ ಅಂಕ ನೀಡಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಏಕೆ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕಾರಣವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಇಡೀ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಇವರುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಕೂಡ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುವ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

ವಿಸ್ತರಣೆ: ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು, ಅವರು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವರು ಮತ್ತು ದೇವರು ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ವರವನ್ನು ನೀಡಿದರೆ, ಅವರು ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವರು ಮತ್ತು ಏಕೆ. ಅವರು ಮೇಲೆ ನೋಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ನೀವೇ ಅಂಕ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ಯಾವ ಅಂಕದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ? ಏಕೆ?
- ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕಿಂತ ಸುಂದರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ?
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸುಂದರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಸೌಂದರ್ಯದ ಈ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?
- ಈ ಸ್ವೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ನಾವು ಏಕೆ ಕಲಿಯಬೇಕು? ಈ ಸ್ವೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾರು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಏಕೆ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಯಾರು ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ನಡುವಿನ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಸೂಚಿಸುವುದು. ತೆಳ್ಳಗೆ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಏಕೆ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹೇಗೆ ರವಾನಿತವಾಗುವುದು ತಿಳಿಸಿ.
- ಲಾಭ ಗಳಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಕೆಲವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂಬಂತಹ ಸ್ವೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಉದಾ. ಫೇರ್ & ಲಘು ಅಥವಾ ಫೇರ್ & ಹ್ಯಾಂಡ್ಸ್‌ಮ್ ನಂತಹ ಕ್ರಿಮ್‌ಗಳು ಸೊಗಸು ಮಾತ್ರ ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದು ಎಂಬುವ ಅಂಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುಪ್ತಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನೀಡುವರು, ವಿವಿಧ ಚಲನಚಿತ್ರ ತಾರೆಯರು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ ಇದರಿಂದ ಯುವಕರು ಅವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಗೆಳೆಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಕುರೂಪಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವರು ಹೇಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವಯಂ, ದೇಹದ ಚಿತ್ರಣ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಗೌರವದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಯುವಕರು ಈ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿರುವರು ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ತಿನ್ನುವ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ದುರ್ಬಲರಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿರಿ.
- ಪ್ರಪಂಚವು ಎಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಇತರ ಮಾನವರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ನಾವು ವೈವಿಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಸೂಚಿಸಿರಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಭೌತಿಕತನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರ ನೈಜತೆಯನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಹಿಂದಿನ ಮಾಡ್ಯೂಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾದ ಅವರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರಿ.
- ಯಾರನ್ನಾದರೂ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ 'ಸಣ್ಣ' (ತೆಳ್ಳಗಿನ) ಎಂದು ಕರೆಯುವಂತಹ ಜನರು ಹೇಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂವೇದನಾರಹಿತ ಮತ್ತು ಅಸಭ್ಯ ಟೀಕೆಗಳು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗೌರವದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಚಲನಚಿತ್ರ ನಟರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅವರಂತೆಯೇ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಬಯಸುವರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇತರರು ನಮಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದು ಅಥವಾ ನಾವು ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಾವು ಪ್ರೋಟೀನ್-ಭರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅರೆಬರೆ ಮಾಹಿತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು, ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಸ್ವೀರಿಯೊಟೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವ ಸುಂದರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕೇಳಿರಿ. ಅವರ ಚಿತ್ರ ಹಾಗೂ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅವರು ಹಿಂದಿನ ಚಿತ್ರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು ಕೇಳಿರಿ.



ರಹೀಮಾ 18 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಅವಳು 12 ನೇ ತರಗತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆ ದಪ್ಪಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೀಟಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವಳು. ಅವಳು ಈಗ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಯಾರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳು 4 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತೂಕವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತಿದೆ. ಆಕೆಯ ಆಪ್ತ ಗೆಳತಿ ಗೀತಾ ಅವಳ ತೂಕ ಇಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ ಆದರೆ ರಹೀಮಾ ಯಾವತ್ತೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಉತ್ತರ ನೀಡಿಲ್ಲ.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

ರಹೀಮಾಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಗೀತಾ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ರಹೀಮಾ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೈಲೈಟ್ ಮಾಡಿ

ಹರಿಯವರ ಅನುಭವದಿಂದ ನೀವು ಏನು ನಡೆಸಬಹುದು ಕಲಿಯಬಹುದು?

ನೀವು ರಹೀಮಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಅವಳಿಗೆ ಏನು ಹೇಳಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?

ರಹೀಮಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸ್ವ-ರೂಪ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು?

ಹರಿ ತನ್ನ ಧಾಬಾವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಜನರು ಧಾಬಾವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).

ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರುಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರುಪಯೋಗದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಗೆಲೆಯರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.



ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು 15 ನಿಮಿಷಗಳು 15 ನಿಮಿಷಗಳು 20 ನಿಮಿಷಗಳು 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು
------------	-------------------	------------	-------------------	-------------------------------

ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣು, ೦4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸೈಜ್ ಪೆನ್ನುಗಳು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಸಕ್ಕರೆ, ಆಹಾರ ಬಣ್ಣ, ಬಾರ್ಡ್ ಪೇಪರ್
ಆಯೋಜಕರು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು



ಚಟುವಟಿಕೆ 1: ಐಸ್ ಬ್ರೇಕರ್

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ದೃಢತೆಯ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು



METHOD

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ತರಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಬಣ್ಣ ಹಾಕಿದ ನಿಂಬೆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವಿಶ್ವಾಸದಾರರಾಗಿ ನಟಿಸಲು ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೇಳುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವ ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಗುಟ್ಟಾಗಿಡುವುದು. ತರಗತಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಪಾಲ್ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ (1/4 ಗಾಜಿನಷ್ಟು) ಬಣ್ಣದ ನಿಂಬೆಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನೀಡಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಪಾನೀಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಸರು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬಾರದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬಹುದು, ಕೇಳಲು ತಿಳಿಸಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೇಡ ಎನ್ನಲಿ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಲಿ. ಈ ನಡುವೆ, ವಿಶ್ವಾಸದಾರರು ಈ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ ಏನನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಲಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಪಾನೀಯ ಪ್ರಮಾಣವು ಒಂದೇ ಆಗಿರಲಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಕರು ಕೆಲವು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಸಹ ಹಾಕಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಾರಿ, ನೀಡಿದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದಾಗ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ನಿಜವಾಗಿ ಪಾನೀಯ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕಳೆದ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಿದರು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕಲು ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ನೀವು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಪಾನೀಯದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವುವು?
- ನೀವು ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಲು ಏನು ಮಾಡಿದಿರಿ?
- ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ್ದಾರೆಯೇ?

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಆ ಪಾನೀಯ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯದೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕುಡಿದರು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಅವರು ಕೇವಲ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ಏನನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಆ ಪಾನೀಯ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಲ್ಲದೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರು, ನಾವು ಹೇಗೆ ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಇಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಚರ್ಚಿಸಿರಿ
- ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯೋಜಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳು ಹೇಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳದೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿದಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಸನಕಾರಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಪಾನೀಯವನ್ನು ಮೊದಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರು ಆದರೆ ಇತರರು ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಕಾರಣ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಡಿಯಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಕೇಳಿರಿ. ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿರಿ. ಈ ಕಾರಣಗಳು ಈ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗ ವ್ಯಸನಿಯಾಗುವಿರಿ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರುಪಯೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೈಲೈಟ್ ಮಾಡುವ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಹದಿಹರೆಯವು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಯುಗ. ಒಬ್ಬರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ವಂತಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಅವರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಈ ಪರಿಶೋಧನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು, ನೃತ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಕ್ರಿಕೆಟ್, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ಇತರರು ಮದ್ಯ, ಗುಟ್ಟಾ, ಡ್ರಗ್ಸ್‌ನಂತಹ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಬಲೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ಯಾದಿ



- ಹದಿಹರೆಯದವರು ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕೈಗೆಸಿಗುವಂತಹ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಬಳಿಕ ಆ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಥೆಯಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ,
- ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮತ್ತು ಬೇಡ/ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಅಸಮರ್ಥನೆ,
- ಕಡಿಮೆ ಸ್ವಾಭಿಮಾನ,
- ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಸುಲಭ,
- ಮೋಜಿಗಾಗಿ,
- ಒತ್ತಡದ ಜೀವನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಇದು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬ ಭಾವನೆ,
- ಸಮಾಜವು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಗುಟ್ಟಾದಂತಹ ಕೆಲವು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ನಟರು ಮತ್ತು ನಟಿಯರಿಂದ ಅಥವಾ ಬದುಕಿನ ಮಾದರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುವುದು.
- ದೊಡ್ಡವರಂತೆ ವರ್ತಿಸಲು ಬಯಸುವುದು.



ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನುಭವಿಸುವ ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. **ವಾಪಸಾತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು:** ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಾದಕವಸ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರೆ, ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ಪರಿಗಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀವು ಆ ಮಾದಕವಸ್ತುವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕೀಳಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಮತ್ತು ಆ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಪಡೆಯಲು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಾಗುವಿರಿ. ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವಾಪಸಾತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಹಣದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಸನಿಯು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.
2. **ವಿತಾಳೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಳ:** ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಅದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೀವು ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಅನಿಸಲು ನಾಲ್ಕು ಸಿಗರೇಟ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತವಾಗಿವೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

ಗಾಂಜಾ (ಉದಾ. ಹಶಿಶ್ ಮತ್ತು ಮರಿಜುಅನ) – ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಸಮನ್ವಯದ ನಷ್ಟ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೋಕೇನ್, ನಿಕೋಟಿನ್ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ) ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು – ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ನಿದ್ರಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ವಿಪರೀತ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಒತ್ತಾಯದ ಪುನರಾವರ್ತನೆ, ಮತಿವಿಕಲ್ಪ/ಆತಂಕ/ಖಿನ್ನತೆ/ಕಿರಿಕಿರಿ/ಅಶುಭತೆ, ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಪ್ಯಾನಿಕ್-ಹಾಟ್‌ಅಟ್ಯಾಕ್/ಸೀಸರ್ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳು, ಗಂಟಲು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು

ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು (ಉದಾ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಬಾರ್ಬಿಟುರೇಟ್) – ಆಯಾಸ, ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ತೀರ್ಪು, ಜ್ವರ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾತು, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಬೆದರಿಕೆಯ ವಾಪಸಾತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸ್ತಂಭನ ಮತ್ತು ಸಾವು

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವು ವಸ್ತುವಿನ ಸುತ್ತ ಸುತ್ತುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಗುರಿಯತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಂತೋಷದ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವ್ಯಸನದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾಗಿದ್ದಾನೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು, ನಾವು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವುದು:

- ವ್ಯಸನಿಯು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಡ್ರಗ್ಸ್/ಮದ್ಯ/ತಂಬಾಕು ಬಳಸುವುದು.
- ವ್ಯಸನಿಯ ದೈಹಿಕ ನೋಟದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿರುವುದು
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ದೇಹ ತೂಕ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.
- ವ್ಯಸನಿಯು ಊಟ ತಿನ್ನಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ವ್ಯಸನಿಯು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಯಮವಿಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಸನಿಯು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಕೋಪ, ಒಂಟಿತನ ಅಥವಾ ದುಃಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವನು.
- ವ್ಯಸನಿಯು ಇತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಮನೆಗೆಲಸ, ಅಥವಾ ಹವ್ಯಾಸಗಳಂತಹ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ
- ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ಹಾಜರಾತಿ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿರುವವು
- ವ್ಯಸನಿಯು ಹಣವನ್ನು ಕಡಿಯಲು ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರಿಂದ ಸಾಲವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು.
- ವ್ಯಸನಿಯು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವನು ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ತಿಳಿದಿರುವ ಬಳಕೆದಾರರೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವನು.

ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಉಲ್ಲೇಖಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದವರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ವ್ಯಸನಮುಕ್ತ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಜನರನ್ನು ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಅದು ನಮಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಿದೆ. ಅವರು ನಮ್ಮ ಮನೆಯವರು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಆ ರೀತಿ ನಮಗೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಾಸ್ತವವೆಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಷ್ಟು ನಮಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈಗ ನಿಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ನಂತರ ಇಲ್ಲ ಅನ್ನು ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಆತ್ಮ-ಗೌರವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂಬಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣತಿರವುಗಳಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು:

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಹವಾಸದಲ್ಲಿರಿ
- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತ ಸವಾಲುಗಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ,
- ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ವಿವಿಧ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನರಂಜನಾ ಆಟಪಾಠದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ 'nukkad' ನಾಟಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಸಂಗೀತ ವಾದ್ಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಕ್ರೀಡೆಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು,
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ,
- ನಿಮ್ಮ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆಯು ನಿಮಗೆ ಬೇಡ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಆಗಲಿ 'ಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯದಿರಿ. ನೆನಪಿಡಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೀವೇ ಪ್ರಶಂಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಯಾರಾದರೂ ಉಚಿತ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿರಾಕರಿಸಿ! ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾದಕ ವಸ್ತು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಶತ್ರುಗಳು ಮಾತ್ರ ನೀಡುವುದು.



- ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ದುರುಪಯೋಗದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ವ್ಯಸನಕಾರಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- ಗೆಲೆಯರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಸಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು,



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು 4-5 ಸದಸ್ಯರ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು 'ಭೋಂಡು' ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ. ಸದಸ್ಯರು ಬಯಸಿದರೆ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಿ. ಮದ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸದಸ್ಯರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ತೋರಿಸಲು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಭೋಂಡು ಕಥೆಯ ಆರಂಭ ಹೀಗೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

"ಭೋಂಡು 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ, ಅವನು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಓದುವುದನ್ನು ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದನು. ಅವನು ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದನು ಮತ್ತು ಅವನ ತಂದೆ ಕುಡುಕನಾಗಿದ್ದನು. ಅವನ ತಂದೆಯಿಂದ ನೋಡಿದ್ದ ಏಕೈಕ ವಿಷಯವೆಂದರೆ, ತಂದೆ ಕುಡಿದು ಬಂದು ಅವನ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅವನ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರನ್ನು ಹೊಡೆದು ಅವರು ಗಲಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಣವನ್ನು ಮದ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು. ಭೋಂಡು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕೆಲಸ ಸೇರಬೇಕಿತ್ತು. ಭೋಂಡು ಒಂದು ದಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾದನು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದನು, ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತನೊಬ್ಬನು ಭೋಂಡುವಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು. ಹಾಗೂ ಮದ್ಯವು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ನೇಹಿತರು ಹೇಳಿದರು. ಅವನು ಉತ್ಸುಕನಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸುವನು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವವನು ಮತ್ತು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರವರ ಚಿತ್ರ ಕಥೆಯನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

ಆಯೋಜಕರು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಮತ್ತು ಮದ್ಯದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಅವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಹಾಗೂ ಮಾಡಿದ ಚಿತ್ರಕಥೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ "ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರವರ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ" ಎಂಬ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ.



ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ವಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ ಐವರು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.



ಸೋಹನ್ 20 ವರ್ಷದ ಯುವಕನಾಗಿದ್ದು, 11ನೇ ತರಗತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವನು ಜಾರ್ಖಂಡ್‌ನ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಓಡುವ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಅವನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರವನ್ನು ಗಳಿಸಿದರೆ, ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಹೊಸ ನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಅವನು ಹೊಸ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅವನ ತೂಕ, ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸೈನ್ಯದ ಆಯ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವನು ಎಂದು ಅವನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅವನು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ನಂಬದಿದ್ದರೂ, ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅವನ ಭಯವು ಅವನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ಅವರ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಾದ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅವನಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಮಾದಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲ್ಲ, ಅವನು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವವರೆಗೆ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ, ಸೈನ್ಯಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ತನಕ ಅನಂತರ ಅವನು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬಹುದು ಎಂದು.

ನೀವು ಸೋಹನ್‌ನ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿದ್ದರೆ,
ನೀವು ಅವನಿಗೆ ಹೇಗೆ
ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಿರಿ?



ಸೋಹನ್ ಏನು
ಮಾಡಬೇಕು?



ಸೋಹನ್ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ
ಮಾಡಬಹುದು? ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಹಾಯ
ಮಾಡಲು ಅವನು ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು
ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು?

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು:

- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರು ವಿವಿಧ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಮಾಡುವಾಗ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ಅವಧಿ: 110 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

25 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	40 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಕ್ರಯೋನ್‌ಗಳು, ಪೆನ್ ಮತ್ತು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

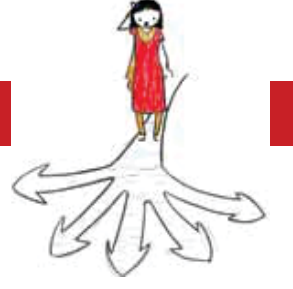
ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಾಗಿವೆ, ಮತ್ತು ಆ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಮಯ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾ: ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಈಗ ಓದೋಣವ ಅಥವಾ ನಂತರ ಓದೋಣವ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಣ್ಣ ನಿರ್ಧಾರಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳು ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಬಯಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಯಾವುದನ್ನು ಬಯಸಬೇಕು, ಕಾರ್ಮಿಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸಿಗುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು. ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿರ್ಧಾರವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಾವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಥವಾ ನಾವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಜೀವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಿಂದಲೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ, ನಿಜವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಲಿಯದಿದ್ದರೂ ಸಹ. ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಯಾರೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡದೆ ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ವಯಸ್ಕರಾಗಿ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಲಿತರೆ, ಮುಂದೆ ಎದುರಿಸಬಹುದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಆಯ್ಕೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ವಿವರಿಸಿರಿ.

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು

M E T H O D ವಿಧಾನ



ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅವರ ಜೀವನದ 'ನಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಬರೆಯಲು ಕೇಳಿರಿ, ಅವರು ಹುಟ್ಟಿದ ಸಮಯದಿಂದ ಇಂದಿನ ಹಂತದವರೆಗೆ. ಯಾವಾಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು, ಯಾವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡರು, ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು ಅಥವಾ ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಅಥವಾ ಯಾವಾಗ ಮದ್ಯ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ಸೇವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಯವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯವರು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ ಆಯ್ಕೆಗಳೇನು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಇದ್ದಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಯಾವುವು ಮತ್ತು ಈ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಆಯೋಜಕರು, ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯವರಿಗೆ ಸುಮಾರು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರ 'ಜೀವನ-ನಕ್ಷೆ'ಯನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.



ವಿಸ್ತರಣೆ - ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಅನಿಸಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ಣಾಯಕ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೊಂದಿದ್ದ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ಆ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವರ ಜೀವನವು ಹೇಗೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿವರಿಸಲಿ.

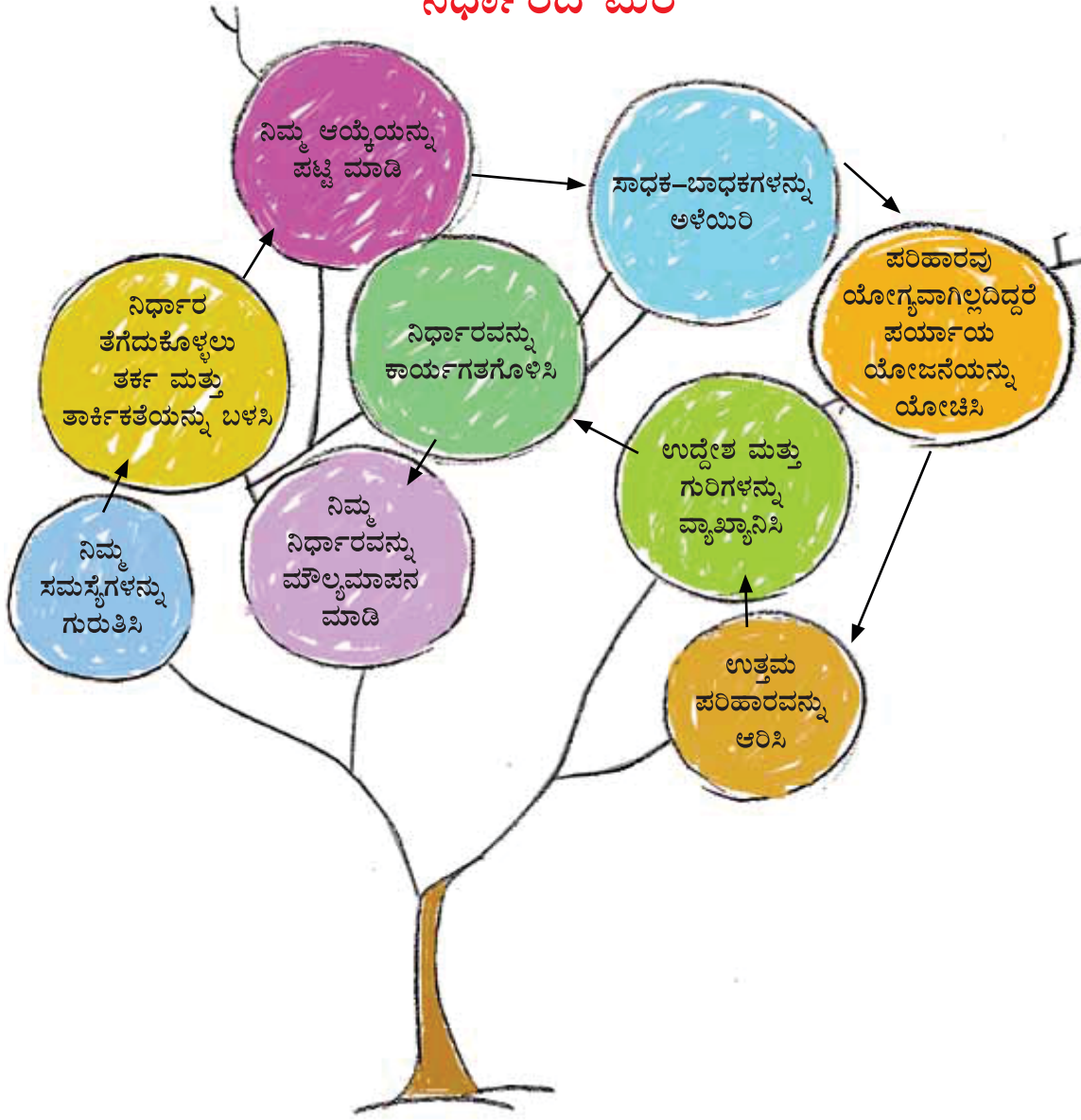
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ಈ ಹಿಂದೆ ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮೆಲುಕು ಹಾಕಿ ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ,
- ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳು (ಕೋಪ, ದುಃಖ, ಹತಾಶೆ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು
- ಈ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೀವು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಪ್ರಯೋಜನ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಲಾಭಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿತ್ತ ಅಥವಾ ಅದು ನಿಮಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೀರಾ?

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ನಮಗೆ ಆಯ್ಕೆಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಪೂರ್ವನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಾವು ಭಾವಿಸುವೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಆದರೆ, ನಾವು ಆಳವಾಗಿ ಅಥವಾ ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಭೋಗದಿಂದಾಗಿ ಬೇಕಿಲ್ಲದ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಯುವ ದಂಪತಿಗಳು ಸಂರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಹಾಗೂ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಜೀವನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಜಾಗರೂಕತೆ ಬೇಕು.

ನಿರ್ಧಾರದ ಮರ



- ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ - ನಾವು ನಿಜವಾಗಿ ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಗುವು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಲಾಭವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಆದರೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿ - ನಾವು ದೊಡ್ಡ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಗುರಿಯನ್ನು ನೀವು ಸಣ್ಣ ಉದ್ದೇಶಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.
- ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಥವಾ ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು, ಎರಡೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದರೆ, ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ನಾವು ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚೋದನೆಯ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.
- ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೃದಯಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಳಸಿ. ನೆರೆಯವರು ನನ್ನನ್ನು ನಿಂದಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ತಕ್ಷಣದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳವಾಡುವುದು. ಇದು ಹಠಾತ್ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಿರ್ಧಾರ, ಇದು ನಿಮಗೆ/ನಿಮ್ಮ ನೆರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಿ.
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಮುದಾಯ, ಗೆಳೆಯರು, ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಪ್ರಭಾವದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವರವರ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಗೆಲುವು/ಗೆಲುವು ಇದ್ದರೆ, ನನಗೂ ಒಬ್ಬನು/ಳು ಬೇಕು. ವಿವಿಧ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಮತ್ತು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ.

- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಅಳೆಯಿರಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಪ್ರತಿ ಆಯ್ಕೆಯ ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಅದು ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.
- ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡುವುದು: ಅಭ್ಯಾಸತನದಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಕು. ಕ್ರಿಯೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಇದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ನೀವು ಮಾಡಿದ ಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕ್ರಮ ವಿಫಲವಾದರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲಾ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದು ಎರಡನೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮರು ಆದರೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆನಂದಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅಪಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ನಾನು ಚಲನಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೇ - ನಾನು ಖರೀದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೇ?)

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಲಾಭಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ-ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಸಂಭವಿಸದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಅನುಪಯುಕ್ತ ಭಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಉದಾ. ಲೇವಾದೇವಿಗಾರರಿಂದ ಸಾಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಆ ಸಾಲ ತೀರಿಸುವ ಬಲೆಗೆ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಪಾಯ, ಅಂತಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಣವನ್ನು ಸಾಲ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ನನ್ನ ಮಗಳು ಓದಲು ಹೋದರೆ, ಅವಳು ನನ್ನ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಓಡಿಹೋಗುತ್ತಾಳೆ ಎಂಬ ಭಯವು ಅತಾರ್ಕಿಕವಾದದ್ದು, ಇದರಬದಲು ಅವಳ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅವಳ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವಿರಿ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಆಕೆನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಳ ನಿರ್ಧಾರಗಳು ಕುಟುಂಬದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾಳೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವೆಂದರೆ ಅನೇಕ ವಯಸ್ಕರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ನಾವು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಭಾವಿಸಬಹುದು. ನೀವು ಸರಿಯಾದ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಏಕೆಂದರೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಮತ್ತು ಬಹಳಷ್ಟು ಋಣಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಕುಡಿಯುವವನಿಗೆ ಅಪಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಸಾಧಕ-ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಆದರೆ ವಾಸ್ತವಿಕವಾಗಿ. ಭರವಸೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ಔಷಧವಾಗಿದ್ದು, ಇದು ನಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರತಿಕೂಲವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಭರವಸೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಾದ ಗುರಿಯತ್ತ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.



ಉದ್ದೇಶ

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ತರ್ಕಬದ್ಧ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.



METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು 4-5 ಸದಸ್ಯರ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಅವರು ಅಥವಾ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ, ಉದಾ: ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೇ, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧ, ವೃತ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನದ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ, ಗುಂಪಿಗೆ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ. ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ಗುಂಪು	
ನೀವು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ	
ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ	
ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆ 1	
ಅನುಕೂಲಗಳು	ಅನಾನುಕೂಲಗಳು

ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆ 1	ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು
ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆ 2	
ಅನುಕೂಲಗಳು	ಅನಾನುಕೂಲಗಳು
ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆ 2	ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಅಪಾಯಗಳು
ಕಾರಣದ ಜೊತೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ನಿರ್ಧಾರ	

ಆಯೋಜಕರು ಎಲ್ಲಾ ನೆಡೆಯುವಂತಹ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಗುಂಪನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಹ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಬೇಡ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ. ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಗುಂಪಿಗೆ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಒಬ್ಬರು ಬಂದು ಇತರ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಅವರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅವರು ಹೊಂದಿರುವ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಹಾಗೂ ಅವರು ಆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕಾರಣದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಿರ್ಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಲಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಇತರ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಕೇಳಿರಿ, ಅವರ ನಿರ್ಧಾರ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇತರ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಿತ್ತೆ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ. ಚರ್ಚೆಯು ಗುಂಪಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಅಲ್ಲ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಕ್ಷಣದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಸಾರ್ವ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಚನಾಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಆಯೋಜಕರು

- ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವರ್ಕ್‌ಶೀಟ್ ಇಲ್ಲದೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಇತರ ಸಂದರ್ಭಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಇತರ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಕೇಳುವುದು.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಅವರು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕಾದ ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು ಕೇಳುವುದು.
- ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರವು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಂಶದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ನಿಜ ಜೀವನದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರ ಜೀವನದಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ಆಯೋಜಕರು ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಜುಗರಪಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದಾದ ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.
- ಈ ಕಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವಾಗ ಆಯೋಜಕರು ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಮತ್ತು ಅವರು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಯೇ ಅಥವಾ ಇದು ವಿಧಿಯ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ಅವರ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕೇಳಲು ಹೇಳುವುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡಲು ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಪೋಷಕರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವುದು ಹಾಗೂ ಮರುದಿನ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.



ಮಧುರ್ 11ನೇ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದು, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜು ಹಂತದ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಹಳ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ, ಅವನ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ ಇವರದು. ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಧುರ್ ಶಾಲೆಯ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವನು, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಓದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ಮಧುರ್ ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಪರ್ಯಾಯ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ

ಮಧುರ್ ನಿರ್ಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

ಮಧುರ್ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವನು ತನ್ನ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ನೀವು ಮಧುರ್‌ನ ಜಾಗದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಯಾವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಹುದಿತ್ತು?



ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

ನನ್ನ ಕಲಿಕೆಗಳು: (ಈ ತರಗತಿಯಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಏನು ಕಲಿತರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಬರೆಯಿರಿ).



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು



- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು,
- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದವರ ಸಂಬಂಧದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.



ಅವಧಿ: 120 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು 20 ನಿಮಿಷಗಳು 25 ನಿಮಿಷಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳು 30 ನಿಮಿಷಗಳು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಚರ್ಚೆ
------------	-------------------	------------	-------------------	--------------------------------



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣು, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸೈಜ್ ಪೆನ್‌ಗಳು, ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ, ಫೆವಿಕಾಲ್ ಅಥವಾ ಗಮ್, ಗ್ಲಿಟರ್‌ಗಳಂತಹ ಯಾವುದೇ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ನೀಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಡುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ, ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧದ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿಸಲಿದ್ದೇವೆ, ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಯಾವುವು ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಯಾವುವು ಒಡೆಯುವುವು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದಂತಹ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ನಾವು ವಿವಿಧ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಮೋಹ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಹ ಚರ್ಚಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಸಂಚಾಲಕನು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನೈತಿಕಗೊಳಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಧೋರಣೆಯಾಗಿ ನಂಬುವವರನ್ನು ದೂರವಿಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಳಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ನೈತಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸರಿ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಗುರಿಯಲ್ಲ, ಅವರದೇ ಆದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವರಿಗೆ ಸಶಕ್ತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಏಕೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿರಿ. ಸಂಬಂಧಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯು ಕೇವಲ ಮಾನವ ಬದುಕುಳಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿಸಿ.



- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು,
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧದ ಅಡಿಪಾಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಿಗೆ

ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ನೇಹಿತ

ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳಿರಿ.

ಅವರು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಶ್ಚಿತತೆಯಿರಲಿ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ನೇಹಿತ, ಪೋಷಕರು, ಗೆಳೆಯ, ಪತಿ ಅಥವಾ ಸಹೋದರ ಯಾರಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನು ಅವರು ಯೋಚಿಸಿದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿರಿ.

ವಿಷಯ ಹಂಚುವಿಕೆ ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ಆಯೋಜಕರು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಿಗೆ ಆರಾಮಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು

ಚರ್ಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಗವನ್ನು ನೀಡಿರುವಿರಿ

ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಂತರ ಆಯೋಜಕರು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು

ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು

ತುಂಬಾ ವಿಶೇಷ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವ

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು

ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ,

ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ, ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ,

ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ

ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮುಳುಗಿರುವ

ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ,

ಈ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಮತ್ತಷ್ಟು

ಮುಂದಕ್ಕೆ ನಡೆಸಿ. ಮಾತಿನ ಮಧ್ಯೆ ಕಳೆದುಹೋದ ವಿಷಯಗಳ

ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಮಾತನಾಡಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಹಾಗೂ

ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಲು ಬಯಸುವರು. ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು, ಈ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ

ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಯೋಚಿಸಲು ಗುಂಪನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಯಾವುದೇ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು, ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ

ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳವನ್ನು ಅನುಮತಿಸಬಾರದು, ಇಬ್ಬರೂ

ಪರಸ್ಪರ ಕೇಳಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವ ಮುಕ್ತ ಸಂವಹನ ಇರಬೇಕು

ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತಗಳ ಮೇಲೆ

ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತು ನೀಡಿರಿ.

ಆಯೋಜಕರು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೂ ಅಡಿಪಾಯ ರೂಪಿಸುವುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಪೋಷಿಸುವ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಆ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಚರ್ಚಿಸಿ
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಕೆಲವು ಆತ್ಮಾವಲೋಕನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ದೂಷಿಸುವ ಆಟ, ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ; ಅಗೌರವ ತೋರಿಕೆ, ಇವು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಸಾಬೀತುಪಡಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಇಂತಹವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವಲ್ಲ, ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಅಥವಾ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಹ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಹಾಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಲ್ಲಿ ನಿಂದನೆಯಾಗಿದೆ ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ನೋಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆದರಿಂದ ಹೊಸ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಗೆಳೆಯನನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ, ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೊದಲು ನೀವು ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಚರ್ಚಿಸಿರಿ

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಆಯೋಜಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಮುರಿಯಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇವಲ ಭಾವನೆಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಗೌರವದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯಿಗೆ ೦4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯನ್ನು ವಿತರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಕಾಗದದಿಂದ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಪತ್ರವನ್ನು ಅವರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ, ಅವರು ಸುಂದರವಾದ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಯೋಜಕರಿಂದ ಒದಗಿಸಬಹುದಾದ ಅಥವಾ ಅವರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಇತರ ಅಲಂಕಾರಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಪತ್ರವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಅವರು ಮಾಡಿದ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಲಕೋಟೆಯು ಅವರು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಗೌರವಿಸುವ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಏನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿರಿ. ಈ ಹರಿದುಹಾಕುವಿಕೆಯು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾಗಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಎಲ್ಲರೂ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಹರಿದ ನಂತರ, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸಿರುವರು, ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕುವುದು ಸುಲಭವೇ? ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುರಿಯುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವೇ? ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಕೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಮೇಲಿನ ಲಿಖಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ, ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪಿಗೆ ಗಮ್‌ಟೇಪ್ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಹರಿದ ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಅಂಟಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅಂಟಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಲಕೋಟೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಮೊದಲು ನೋಡಿದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯೇ? ಈ ರೀತಿ ಅಂಟಿಸುವ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗಿದೆಯೇ? ಲಕೋಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿವೆಯೇ? ಎಂದು ಕೇಳಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಈ ನಿದರ್ಶನದ ಮುಖಾಂತರ ವಿವರಿಸುವುದು, ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಹರಿದುಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಹೋಲುತ್ತದೆ, ಒಮ್ಮೆ ಸಂಬಂಧವು ಮುರಿದುಹೋದರೆ, ನೀವು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಹಾಕಿದರೂ, ಅದು ಎಂದಿಗೂ ಹಿಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

□ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಇತರ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧವು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಪೋಷಿಸಬೇಕಾದರೆ, ನಾವು ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೀವಿ.



- ಅವರ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವು ಪ್ರೀತಿ, ಕಾಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಮೋಹವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಇದಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ವ್ಯಾಮೋಹ (ನೀವು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಭಾವನೆ), ಕಾಮ (ನೀವು ಆಕರ್ಷಿತರಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಭಾವನೆ) ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ (ನಂಬಿಕೆ, ಗೌರವ ಮತ್ತು ಭಾವನೆ, ಇದು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಈ ಸಂಬಂಧದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ನೀವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಗೌರವವನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ)
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ವಿರುದ್ಧ ಲಿಂಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಸ್ನೇಹಿತರು ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಮವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಹೇಗೆ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ, ಆದರೆ ಈ ಸಂಬಂಧಗಳು ಬೇರಾವುದೇ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಕಾರಣ ಅವು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿ ಹಾಗೂ ಹುಡುಗ ಇಬ್ಬರೂ ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧರಿಲ್ಲದ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅವನು/ಅವಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿಹೋಗುವುದು ಮತ್ತು ಮದುವೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಮದುವೆಯೊಂದಿಗೆ ಬರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಸಿದ್ಧರಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದರೆ ಹಿಂತಿರುಗಲು ಯಾವುದೇ ದಾರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧರಾಗದೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದರೆ ಅವರು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬಹು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಥವಾ ಊಸಗಿ/ಉಪಶಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರೂ ವಿಚಲಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವೆವು. ಚರ್ಚಿಸಿ

- ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಬೇರ್ಪಡಿಕೆಗಳು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯತೆ ಕುರಿತು ಸಹ ಮಾತನಾಡಬಹುದು. ಅವರ ಲಕೋಟೆಯಂತೆಯೇ ಅದನ್ನು ಹರಿದು ಹಾಕಿದಾಗ, ಅದು ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರ್ಪಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಅವರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.
- ಲಕೋಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ ಗುರುತುಗಳಂತೆಯೇ, ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಂಬಿಕೆ ಮುರಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮರುನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಬಯಸುವರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಮುಂಬರುವ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ. ಆ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಗುಂಪನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.



ರೋಹಿತ್ 20 ವರ್ಷ, ಬಿಕಾಂ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವನು ಜಾರ್ಜಿಯಾ ಪಲಮು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸತ್ಯವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ನ ಹಲಮಾರ್ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವನು. 7ನೇ ತರಗತಿಯವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ಗಣಿತ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಬಯಸಿದ್ದನು ಆದರೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಅಡಚಣೆಗಳಿಂದ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರಾಶೆಗೊಂಡನು. ಅವನು ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಅವನು ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬವು ಬಡತನವನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಅವನು ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗಿನ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಂಬಂಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯನ್ನು ಬಯಸದ ಕಾರಣ ಅವನು ಗೆಳತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರು ಸಹ ಹುಡುಗಿಯರ ಸ್ನೇಹವನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಹುಡುಗರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರು ಓಡಿಹೋಗಿ ಬೇರೆ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಯಪಡುತ್ತಾರೆ.



ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

- ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಹಿತ್ ಅವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?
- ನೀವು ಅವನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? ಹೌದು ಎಂದಾದರೆ, ಏಕೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಏಕೆ ಅಲ್ಲ?
- ಕೇವಲ ಗೆಳತಿಯಾಗಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಹುಡುಗಿಯರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಧನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ರೋಹಿತ್‌ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದೇ?
- ಅಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿವೆ? ನೀವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? ಯಾವ ಪೀಳಿಗೆಯ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?



ರೋಹಿಣಿ 15 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದು, 10ನೇ ತರಗತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆ ಜಾರ್ಜಿಯಾ ಪಲಮು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸತ್ಯವಾ ಬ್ಲಾಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ದುಲ್ಲುಮಾ ಗ್ರಾಮದ ನಿವಾಸಿ. ಆಕೆಯ ತಂದೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ಪತ್ನಿಯಿದ್ದು, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಯ ಮಲತಂಗಿ ಬಿ.ಎ., 1ನೇ ವರ್ಷ ಓದುತ್ತಿರುವಳು, ಆಕೆ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಮನೆಗೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದ ಕಾರಣ ತನ್ನ ತಾಯಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಹೊಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಆಕೆಯ ಜೀವನದ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯು ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಗೆ ಸೇರಬೇಕೆನ್ನುವುದು, ಆದರೆ ಅವಳು ಅದಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಕನಸುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅವಳು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಪೊಲೀಸ್ ಪಡೆಗೆ ಸೇರಲು ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ತನ್ನ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಭಯ್ಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ಅವಳು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾಳೆ.



ಮುರ್ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ನಂತರವೂ 10 ನೇ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾಗದ ಗೆಳೆಯನೂ ಅವಳಿಗೂ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮಾಡಲು ಆತ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಾರಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆಕೆಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಮನವೊಲಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದನು.

ಚರ್ಚಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

- ರೋಹಿಣಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಬೇರೆಬೇರೆ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣೆಯಾಗಿರುವ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವು?
- ರೋಹಿಣಿ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಅವಳು ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?
- ನೀವು ರೋಹಿಣಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಲು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal dashed lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು



- ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಖ್ಯಾತ ಬಾವನೆಗಳನ್ನು ಸವಾಲು ಮಾಡುವುದು,



ಅವಧಿ: 105 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷಗಳು	30 ನಿಮಿಷಗಳು	30 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು	15 ನಿಮಿಷಗಳು
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 2ರ ಚರ್ಚೆ	ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಗಳು



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣು, 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸ್ಟೆಚ್ ಪೆನ್ನುಗಳು

ಪರಿಕಲ್ಪನ ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕುರಿತು ಈ ತರಗತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಯೋಜಕರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕಥೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಲೋಚನೆಯು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಮಾನವೀಯಗೊಳಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಅನುಭವಿಸಿದ ಆಘಾತವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.



ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಬಾಲಿವುಡ್ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಬಂಧಗಳಂತೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ, ಆ ರೀತಿ ನಿಜ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ಅಂತವರು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕಾರದ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಈ ವಿಷಯಗಳೂ ಕಾಣೆಯಾಗಿವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ಇದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಗೌರವ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಯ ಕೊರತೆಯು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸೆಗೆ ಅನುವಾದಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಭಾಗವೆಂದರೆ ಅದು ಕೆಲವು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿರೇಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಮೌಖಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೆಕ್ಕಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಯೋಜಕರು ಹಿಂಸೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಚಟುವಟಿಕೆ 1:

ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಖ್ಯಾತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಲು, ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹೇಗೆ ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪುರುಷರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮೇಲೆ ಆತ್ಮಾಚಾರ ಅಥವಾ ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಗೆ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ 04 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನಡೆದ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಹುಡುಗಿಯರ ಮೇಲಿನ ದೌರ್ಜನ್ಯದ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಹೇಳುವುದು, ನೀಡಿದ ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಕಾರ ಆ ಘಟನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ -



- ಹಿಂಸಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿವರಣೆ
- ಯಾರು ಮಾಡಿದರು? (ಸಂಬಂಧ, ವಯಸ್ಸು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಯಾರ ವಿರುದ್ಧ? (ಸಂಬಂಧ, ವಯಸ್ಸು, ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಅರ್ಹತೆ, ಜಾತಿ, ವರ್ಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರ್ಥಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ)
- ಈ ಕೃತ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿರುವ ಜನರು ನೀಡಿದ ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮರ್ಥನೆ.

ಅವರ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರ ವಿರುದ್ಧದ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕು. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಬರೆಯಲು ಕನಿಷ್ಠ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅವರು ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೂ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು, ಆಯೋಜಕರು ಇಚ್ಛಾಪಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ವಿಷಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಾಗ ಅವರು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಪೂರ್ಣ ವಿವಿಧ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಚಾಬೀಜದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

ಹಿಂಸಾಚಾರವು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಲೈಂಗಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು, ಹಿಂದೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದಿರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಇರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕೃತ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಈಗ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ಯಾರಿಗೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದವರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಿದ ವಿವಿಧ ಅಸ್ಥಿರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ. ಈ ಅಸ್ಥಿರಗಳು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅದು ಕೆಳಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗಂಡಂದಿರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯರಿಗೆ ಶೋಷಿಸುವುದು. ವಯಸ್ಸು, ವರ್ಗ, ಜಾತಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಎಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹಂಚಿಕೊಂಡ ಹಿಂಸೆಯ ಕೃತ್ಯಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮರ್ಥನೆಯನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳುವುದು. ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ಕಾರಣವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕೇಳಿ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಪುರುಷನಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹೊಡೆಯುವುದು ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಅದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ, ಆಯೋಜಕರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಸವಾಲು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಯಾವುದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮರ್ಥನೆಯು ಯಾರ ವಿರುದ್ಧದ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಏಕೆ ಸಮರ್ಥಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ನೀತಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಕುಟುಂಬವು ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ, ಮುಂತಾದ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವಿಧ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ ಅವರು ಸಂತ್ರಸ್ತರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವಳನ್ನು ನೋಯಿಸಲು ಬಿಡಬಾರದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಮಾತನಾಡಿ.

ಸಮಯ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಆಯೋಜಕರು ಮಾತನಾಡಿ. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ತಮ್ಮ ಹಣೆಬರಹವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರೇ ಅವರ ಹಣೆಬರಹದ ನಿರ್ಧಾರಕರು.

ಪುರುಷನ ನಿಜವಾದ "ಗಂಡಸತನ" ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಸೋಲಿಸುವುದು ಅಲ್ಲ, ಮಹಿಳೆಯ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಗುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ನಡೆಯುವ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲಲು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಚಿಂತನಮಂಥನ ಮಾಡುವುದು.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಹಿಂಸೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಹಲ್ಲೆ ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕ ಅಥವಾ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ, ಅದು ಯಾವುದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಯಿಸುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂಸೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- 1. ದೈಹಿಕ ಹಿಂಸೆ:** ತಳ್ಳುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದು, ಬಡಿಯುವುದು, ದೈಹಿಕ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ, ಕೈಗಳಿಂದ ಶೋಷಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ, ಕೊಲೆ, ಮರ್ಯಾದಾ ಹತ್ಯೆಗಳು,
- 2. ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆ:** ಕಿಚಾಯಿಸುವಿಕೆ, ಕಿರುಚಾಡುವಿಕೆ, ಅವಹೇಳನಕಾರಿ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೈಯುವುದು, ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ನಿಂದನೀಯ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು, ಯಾವುದೇ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನೀಡದಿರುವುದು, ರೇಗಿಸುವುದು, ಹಿಂಬಾಲಿಸುವುದು, ಈ ಮೂಲಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ವಾಭಿಮಾನವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು.
- 3. ಲೈಂಗಿಕ ಹಿಂಸೆ:** ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಸ್ಪರ್ಶ, ಕಿರುಕುಳ, ಲೈಂಗಿಕದ ಆಶ್ಲೀಲ ಬೈಗುಳ ಮಾತುಗಳು, ಸಂಭೋಗ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಾಚಾರದಂತಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯಿಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು.
- 4. ಹಣಕಾಸಿನ ಹಿಂಸಾಚಾರ:** ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಲು ಬಿಡದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಹಣಕಾಸನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗಾತಿಗೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಹಣಕಾಸಿನ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಿಗೂ ಸೇರಿಸದೆ ಇರುವುದು.



ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳು ಹಿಂಸೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿವೆ

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಆಕೆ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಅವಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಒಂದೇ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ಗಂಡ ಕುಡಿದಿದ್ದ ಅವನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.
- ಸರಿ, ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಭವಿಸಿತು.

- ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಡುಗೆ ತೊಡಬೇಕು.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪುರುಷರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವರು.
- ಅವರು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವರ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದರೆ 'ಹೌದು' ಎಂದರ್ಥ.
- ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು
- ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಅವಳು ಅದನ್ನು ಸರಿಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ಇದು ಕೆಳವರ್ಗದ ಜನರ ನಡುವೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಅವಳ ಗ್ರಹಚಾರವೇ ಅವಳಿಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಕಟ ತಂದಿದೆ
- ನೈತಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಇಂತಹ ಕಿರುಕುಳ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ
- ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ, ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಅವರ ಮನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂದಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಕಿರುಕುಳ ಮಾಡಬಹುದು

ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇತರ ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರಲು ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿ, ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಸ್ವೀಕಾರಾರ್ಹತೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳು

ಎಲ್ಲಾ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಹಿಂಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲುವುದು ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ಶೂನ್ಯ ಸಹಿಷ್ಣುತೆಯ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಹಿಂಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಈ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೈವತ್ತಿಕೊಳ್ಳಲು ದೃಢತೆ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗೌರವಿಸುವ ಹಕ್ಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬ ಅಂಶವು ಹಿಂಸೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ.

1. ಹಿಂಸೆಯ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದ ನಾಯಕರಿಗೆ, ಪೊಲೀಸರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ. ಹಿಂಸೆಯ ಕೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಸುಮ್ಮನಿರಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಬಲಿಪಶು ರೀತಿ ಆಡಬೇಡಿ.
2. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ: ಸ್ನೇಹಿತರು, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು, ಅವರವರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ನಿಲ್ಲಲು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಿರಿ.
3. ಮಹಿಳೆಯರ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಲಾಟಿ ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಾನೂನು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಭಾಗವಾಗಿರಬಾರದು.
5. ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಪುನರ್ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದು: ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೊಡೆಯುವವನಿಗಿಂತ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳಾ ಸಬಲೀಕರಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನು ಮರು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಯಾಕಂದರೆ ಒಂದು ಮಗು ಕೂಡ ತನಗಿಂತ ದುರ್ಬಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೋಪವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಹಿಂಸಾಚಾರವು ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ಆಯೋಜಕರು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ.

- ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು, ತಮಗೆ ತಾವು ನಿಲ್ಲಲು, ಇತರರ ಜೊತೆ ನಿಲ್ಲಲು ಹಾಗೂ ಹಿಂಸಾಚಾರ ವಿರುದ್ಧದ ಪರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವುದು
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ದೃಢವಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು



M E T H O D

ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ. ಅವರು ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅವರು ಹಿಂಸಾಚಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಾಗಿರುವ ಘಟನೆಯನ್ನು, ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹೇರಿದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಅವರು ಮನದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯೀಕರಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಘಟನೆಯನ್ನು ಮರುಕಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಬಲಿಪಶು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಹೇಗೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂಬುದನ್ನು ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ದೃಶ್ಯೀಕರಣವನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಮತ್ತು 3-4 ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳಿರಿ. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ಆ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು, ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕಿಂತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳೇನು ಎಂದು ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಕೇಳಿರಿ. ಅವರು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಇಡೀ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರಿ.



ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು

ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬದಲಿಗೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇತರ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಒತ್ತಿಹೇಳಿರಿ. ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಹಠಾತ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಹಿಂಸಾಚಾರ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಾವು ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತನಶೀಲ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಯೋಜಕರು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ವಿವಿಧ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಲು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿರಿ. ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಹಿಂಸಾಚಾರವು ಹೇಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಸಮುದಾಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಕಾರ್ಯ

- ಘೋಷವಾಕ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಿಂಸಾಚಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ.
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಹಿಂಸಾಚಾರದ ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಹ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿ.



ಸುಭದ್ರಾ ನಾಯಕ್ 18 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಧಂಕನಲ್ ಸ್ವಾಯತ್ತ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಆಕೆ ಕಿಯೋಂಜಾರ್ ಜಿಲ್ಲೆಯ ನಿವಾಸಿ. ಹಾಸ್ಟೆಲ್ ನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪೋಷಕರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಕೆಗೆ ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರು ಹಾಗೂ ಒಬ್ಬ ಸಹೋದರ ಇದ್ದಾನೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ಸಹೋದರನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಟುಂಬದ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಅವಳ ತಂದೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು ತನ್ನ ತಂಗಿಗೆ ಆಕೆಯ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳು +2 ನಲ್ಲಿ 55% ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಳು. ಅವಳು ತನ್ನ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಮತ್ತು ತನ್ನ ಒಬ್ಬ ಅನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಬಯಸುವಳು. ಅವಳಿಗೂ ಶಿಕ್ಷಕಿಯಾಗುವ ಆಸೆಯಿದೆ. ಅವಳು ತನ್ನನ್ನು ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮಿ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಹುಡುಗಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವಳು. ಈ ವೇಳೆ ಆಕೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಸ್ನೇಹಿತೆ ಚುಮ್ಮಿ ಶಾಲೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಪೋಷಕರು ಅವಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವಳ ಸ್ನೇಹಿತೆಗೆ ಕೇವಲ 16 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರಿಂದ ಅವಳು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದಳು. ಸುಭದ್ರಾ ಚುಮ್ಮಿಯ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸಿದ್ದಳು ಆದರೆ ಅವರು ಕುಡಿದಿದ್ದರು ಎಂದು ಅವಳು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು ಹಾಗೂ ಅವನು ಕೋಪಗೊಂಡರೆ, ಅವನು ಹೋಗಿ ಚುಮ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಾಯಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಚರ್ಚೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (ದೃಷ್ಟಾಂತ ಕಲಿಕೆ ಓದಿದ ನಂತರ)

- ಸುಭದ್ರಾ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
- ಸುಭದ್ರೆಯು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದವಳಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಆಕೆಗಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬಹುದೇ?
- ಚುಮ್ಮಿ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಾಯಿ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದೇ?
- ಸಮುದಾಯವು ಚುಮ್ಮಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?



[illegible][illegible]



ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯುವಕರ ಗುರುತು



ಪಾಠದ ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರುತನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಗುರುತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಮತ್ತು
- ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯುವಕರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.



ಅವಧಿ: 90 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಮಯ ವಿಂಗಡಣೆ

15 ನಿಮಿಷ	20 ನಿಮಿಷ	40 ನಿಮಿಷ	15 ನಿಮಿಷ
ಚಟುವಟಿಕೆ 1	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ	ಚಟುವಟಿಕೆ 2	ಚಟುವಟಿಕೆ 1ರ ಚರ್ಚೆ



ತರಬೇತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ, A4 ಕಾಗದದ ಹಾಳೆಗಳು, ಬಣ್ಣದ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು/ಸೈಜ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್‌ಗಳು, ಚಾರ್ಟ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳು.

ಪರಿಕಲ್ಪನಾ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸು - ಸಂಘರ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರ ಜೀವನದ ಗುರಿಯನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವಯಸ್ಸು, ಪ್ರಯೋಗದ ವಯಸ್ಸು, ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ವಯಸ್ಸು, "ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸು, ಗುರುತಿನ ರಚನೆಯ ವಯಸ್ಸು.

"ನಾನು ಯಾರು?" ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಗುರುತು ಉತ್ತರವಾಗಿದೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸಮಾಜದ ಉತ್ತಮ ಉತ್ಪಾದಕ ಸದಸ್ಯರಾಗುವುದು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹದಿಹರೆಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರುತಿನ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಇತರರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಗುರುತನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



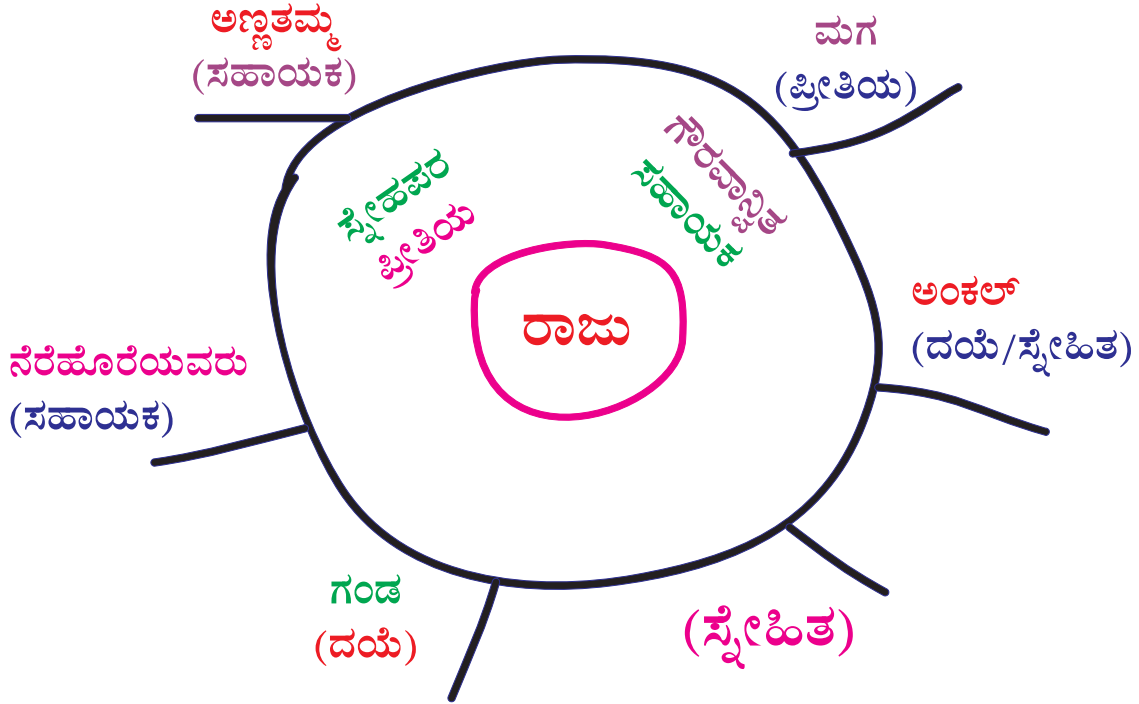
- ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುರುತನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು,
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಗುರುತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು.



METHOD ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ A4 ಹಾಳೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು. ಆಯೋಜಕರು ಕಪ್ಪುಹಲಗೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ವೃತ್ತವನ್ನು ಬರೆಯುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೂ ಅವರ ಹಾಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೇ ರೀತಿ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿರಿ. ನಂತರ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರಿಗೆ ಇದು ಅವರ ಜೀವನದ ವೃತ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಅವರ ಸ್ವಂತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಉದಾ: ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು, ಇತರೆ, ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅದನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ, ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಷ್ಟು ರೇಖಾಕಿರಣಗಳನ್ನು ಈ ವೃತ್ತದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಲು ಹೇಳಿ. ಪ್ರತಿ ರೇಖಾಕಿರಣದಲ್ಲಿ, ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. (ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿ



ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೃತ್ತವು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯ ಗುರುತಿನ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಅವರ ವೃತ್ತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಿರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರನ್ನ ಹೇಗೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

- ನೀವು ಇಷ್ಟು ಪಾತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂದು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ವೃತ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರ್ಪಡೆಗೊಳ್ಳುವ ಹೊಸ ಪಾತ್ರಗಳು ಯಾವುವು?
- ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಈ ವೃತ್ತವು ಈಗಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಬದಲಾಗಿದೆಯೇ?
- ಸಮಾಜ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಡೆಗೆ ನೀವು ವೃತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿಸಬಹುದೇ?
- ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ನೀವು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ?

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಅರ್ಥ:

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಗುರುತಿನ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ, ವರ್ಷವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತನ್ನು ಹೇಗೆ ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಯೋಜಕರು ವಿವರಿಸಿ. ಮಗು "ನಾನು" ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಗುರುತಿನ ರಚನೆಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಅವನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುರುತನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ. ಅವನು ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅವನು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಅನುಭವಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಅಥವಾ ಯೋಚಿಸುವ ರೀತಿ ಅವನ ಗುರುತನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಯುವಕರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಗುರುತು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರು ಸ್ವಂತ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲೂ ಸಂಭವಿಸುವ ವಿವಿಧ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತಿಹಾಸದ ದಿಕ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯುವಕರು ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರು ತಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾರತಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿದರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು. ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರು ಯುವಕರಿಂದ ಆಸಿಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದ ಯುವತಿ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಈಗ ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಓಉಔ ಮುಖಾಂತರ ಇಂತಹ ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಿಡ್ ಮಾರಾಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೋರಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇತರ ಆಸಿಡ್ ದಾಳಿಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವಳು ಬಲವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜ್ವಾಲಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮುನ್ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ನಿಜ ಜೀವನದ ಕಥೆಗಳಿವೆ. ಅವರ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೇ ಅವರ ಶಕ್ತಿ. ಬೇರೆ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವ ಮತ್ತು ಗಮನಹರಿಸದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳತ್ತ ಯೋಚಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೆಲೆಯರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಾಗದ ಅಥವಾ ಮಾದಕ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳದ ಹದಿಹರೆಯದವರು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಆಯೋಜಕರು, ಅವರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ ಮತ್ತು ಅವರ ಸ್ವಂತ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯ ಅಥವಾ ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ.

ಚಟುವಟಿಕೆ 2

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅವರ ಗುರುತನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,
- ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪಾತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಯುವಜನರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು, ಮತ್ತು
- ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.



ವಿಧಾನ

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನೀಡಿರಿ, ಅವರು ಆ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಲು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.



ಪರಿಸ್ಥಿತಿ 1: ನೀವು 18 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಕುಡುಕ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಮರಳುತ್ತಾರೆ. ಅವನು ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ತಂದೆ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಮದ್ಯದ ಪೂರೈಕೆಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಹಣ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ನಿನ್ನ ಅಮ್ಮನನ್ನೂ ಹೊಡೆಯುವರು. ನೀನೇನು ಮಾಡುವೆ?



ಸನ್ನಿವೇಶ 2: ನೀನು 20 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರರು ಅವರು ಗಳಿಸುವ ದೈನಂದಿನ ಕೂಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಓದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಆದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಿಡಲು ಒತ್ತಡ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?

ಸನ್ನಿವೇಶ 3: ನೀನು 21 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಲು ಓದಿರುವಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ನೀವು ಅಶಿಕ್ಷಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ನೀವು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಪೋಷಕರನ್ನು ಗೌರವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ದೂರುತ್ತಿರುವರು. ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ.



ಪರಿಸ್ಥಿತಿ 4: ನೀನು 19 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಅದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ, ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೀಟಲೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು "ಹುಡುಗಿ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಅಸಮಾಧಾನಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ. ದಯವಿಟ್ಟು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಲು 20 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನೀಡಿರಿ, ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಇಡೀ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಕೇಳಿರಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ಆಯೋಜಕರು ಗುಂಪನ್ನು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ಒಂದೇಚೌಕದಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುವ ಬದಲು ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ.

ಚರ್ಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

ಆಯೋಜಕರು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿರಿ. ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಬದಲು, ಐದು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನೋಡುವ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಯೋಚಿಸಲಿ ಅಥವಾ ಅವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲಿ. ಅವರ ಮುಂದಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಬಲಿಪಶುವಾಗಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅವರ ಗುರುತನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಆಯೋಜಕರು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯ

ಮುಂದಿನ 10 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವನದ ಸೂರ್ಯ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುವರು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಯನ್ನು ಕೇಳಿರಿ.

ಪ್ರತಿಫಲಗಳು : (ಆಯೋಜಕರು ಈ ತರಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ.)

This image shows a full page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

[illegible]