# राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम संबंधित संचार सामग्रियों के उपयोग हेतु मार्गदर्शिका

## सही जानकारी में ही है समझदारी

आपका भरोसा आपका साथी
युवा मैत्री केन्द्र!

RKSK
Rashtriya Kishor Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, झारखण्ड
स्वास्थ्य, चिकित्सा शिक्षा एवं परिवार कल्याण विभाग
झारखण्ड सरकार

झारखण्ड सरकार

# विषय-वस्तु


| | |
|---|---|
| फैसिलिटेटर के लिए नोट | 3 |
| पोस्टर | 3 |
| लीफलेट | 4 |
| होर्डिंग | 5 |
| वॉल पेंटिंग | 6 |
| सर्विस बोर्ड | 7 |
| फ्लिपबुक | 8 |
| सांप–सीढ़ी का खेलः स्वास्थ्य संबंधित और हिंसा व नशे से संबंधित | 9 |
| कार्ड खेल | 11 |
| नुक्कड़ नाटक | 13 |
| एनिमेटिक फिल्म | 14 |

# फैसिलिटेटर के लिए नोट

इस मार्गदर्शिका में युवा मैत्री केन्द्र व समुदाय के बीच इस्तेमाल की जाने वाली संचार सामग्रियों के बारे में जानकारी दी गई है, जैसे कि इनका इस्तेमाल कौन करेगा, कैसे करेगा, कहां करेगा, किसके लिए कौन–सी सामग्री है आदि।

# पोस्टर

## परिचय

इस कार्यक्रम में 6 पोस्टर बनाए गए हैं। ये सभी 6 पोस्टर प्रेरित और शिक्षा प्रदान करने वाले हैं। जहां भी युवा मैत्री केन्द्र हों, वहां पर पोस्टरों को लगाया जाएगा। पोस्टर काउंसलर के लिए बनाए गए हैं। जब भी वे अपने केन्द्र या केन्द्र से बाहर जैसे कि स्कूल में किशोर–किशोरियों के साथ चर्चा करेंगे, तब वे इनका इस्तेमाल करेंगे।

## उद्देश्य

इनका उद्देश्य यह है कि किशोर–किशोरी अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनें और अधिक से अधिक किशोर–किशोरियां अपने स्वास्थ्य से जुड़ी सही जानकारी प्राप्त करने के लिए युवा मैत्री केन्द्र आएं।

## पोस्टर लगाते समय ध्यान रखने वाली मुख्य बातें:

- ऐसे स्थानों पर लगाना चाहिए, जहां अधिक से अधिक लोग इसे देख सकें।
- इतनी ऊंचाई पर लगाएं कि इसे बच्चे फाड़ न सकें, ध्यान रहे कि ऊंचाई इतनी अधिक भी नहीं होनी चाहिए कि इसे देखने में दिक्कत हो।
- सीलन/गीली दीवार पर पोस्टर नहीं लगाना चाहिए।
- जहां कई पोस्टर पहले से ही लगे हों, वहां पोस्टर नहीं लगाना चाहिए।
- पोस्टर हमेशा सीधा लगाएं।

# लीफलेट

## उद्देश्य

इस लीफलेट का प्रयोग काउंसलर परामर्श देने के लिए अपने केन्द्र में या स्कूल में करेंगे। इसके अतिरिक्त काउंसलर इसको अपने साथ रखी जाने वाली सामग्री (Takeaway material) के रूप में अपने कार्य क्षेत्र में सत्र करते समय भी इस्तेमाल कर सकेंगे। साथ ही साथ वे इनको किशोर–किशोरी के बीच वितरित भी करेंगे। इसमें विषय से संबंधित चित्रों के साथ स्वास्थ्य से जुड़ी जानकारियां दी गई हैं, जैसे कि स्वस्थ आदत अपनाना, खून की कमी से बचना, बाल विवाह के नुकसान जानना आदि।

## इसका प्रयोग करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें:

- प्रत्येक संदेश पर जोर दें।
- संदेशों को फिर से दोहराएं।
- समस्याओं को हल करने के लिए प्रयोग करें।
- कमरे में, या अन्य किसी और स्थान पर, जहां भी आप इसका प्रयोग कर रहे हैं, सभी को चित्रों की सहायता से पूरी जानकारी दें।

# होर्डिंग

## उद्देश्य

होर्डिंग का उद्देश्य अधिक से अधिक लोगों तक जानकारी का प्रचार–प्रसार करना है। इस कार्यक्रम में 6 होर्डिंग बनाए गए हैं, जो स्वास्थ्य संबंधित 6 विषयों पर आधारित हैं। इन होर्डिंग को सरकारी अस्पतालों या जहां पर भी अधिक लोगों का आना–जाना हो, पर लगाए जाएंगे, ताकि जानकारी अधिकांश लोगों तक पहुंचाई जा सके।

## होर्डिंग लगाते समय ध्यान रखने वाली मुख्य बातें:

- ऐसे स्थानों पर लगाना चाहिए, जहां अधिक से अधिक लोग इसे देख सकें।
- इतनी ऊंचाई पर लगाएं कि देखने में दिक्कत न हो।
- साफ व स्वच्छ स्थान पर ही लगाएं।
- जहां कई होर्डिंग पहले से ही लगे हों, वहां नहीं लगाना चाहिए।
- हमेशा सीधा लगाएं।

# वॉल पेंटिंग

## उद्देश्य

इस कार्यक्रम में कुल 9 वॉल पेंटिंग हैं, जो 9 विषयों पर आधारित हैं। ये सभी 9 वॉल पेंटिंग किशोर–किशोरियों को उनके स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं के बारे में जानकारी प्रदान करने के लिए हैं।

## वॉल पेंटिंग बनाते समय ध्यान रखने वाली मुख्य बातें:

- ऐसी दीवारों पर बनाना चाहिए, जहां अधिक से अधिक लोग इसे देख सकें।
- इतनी ऊंचाई पर बनाएं कि इसे बच्चे खराब/मिटा न सकें। ध्यान रहे कि ऊंचाई इतनी अधिक भी नहीं होनी चाहिए कि इसे देखने में दिक्कत हो।
- सीलन/गीली दीवार पर नहीं बनाना चाहिए।
- जहां अन्य वॉल पेंटिंग बनी हों, वहां इन्हें न बनाएं।
- ऐसी दीवारों पर न बनाएं, जहां इसे देखने में कोई बाधा या रुकावट हो।

# सर्विस बोर्ड

आर.के.एस.के. संबंधित सभी सेवाओं के नाम सर्विस बोर्ड पर लिखे गए हैं। किशोर–किशोरी आसानी से इस बोर्ड पर लिखी सेवाओं को पढ़ने के बाद युवा मैत्री केन्द्र में काउंसलर द्वारा दी जाने वाली मुफ्त सेवाओं के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे। इसको केवल युवा मैत्री केन्द्र के कक्ष के बाहर लगाया जाएगा।

## सर्विस बोर्ड लगाते समय ध्यान रखने वाली मुख्य बातें:

- परामर्शदाता के कक्ष के बाहर ही लगाएं, जहां से इसे सभी लोग आसानी से देख सकें।
- इतनी ऊंचाई पर लगाएं कि इसे बच्चे नुकसान न पहुंचा सकें।
- सीलन/गीली जगहों पर न लगाएं।

# फ्लिपबुक

## उद्देश्य

फ्लिपबुक का उद्देश्य चर्चा को कहानी व चित्रों के माध्यम से बेहतर तरीके से संचालित करना है। इसका इस्तेमाल काउंसलर युवा मैत्री केन्द्र के अपने कक्ष में, गांव में या स्कूल में जाकर किशोर–किशोरियों को परामर्श देते समय करेंगे। इसके अतिरिक्त इसका इस्तेमाल किशोर–किशोरियों के अभिभावक तथा समुदाय के सदस्य के साथ भी किया जा सकता है।

इसमें एक तरफ चित्र तथा दूसरी तरफ कहानी दी गई है। यह फ्लिप बुक चर्चा को रुचिकर बनाएगी और श्रोताओं की जिज्ञासा बढ़ाकर, उन्हें प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करेगी, जिससे अनेक संदेह दूर होंगे तथा जानकारी बढ़ेगी।

कोशिश करनी चाहिए कि काउंसलर चर्चा के दौरान फ्लिपबुक में दी गई कहानी अनुसार चर्चा करें। यदि समय कम हो या समस्या अलग हो तो समस्या अनुसार चर्चा को आगे बढ़ानी चाहिए।

## इस फ्लिप बुक का प्रयोग करते समय निम्न बातों का ध्यान रखें:

- महत्वपूर्ण संदेश पर जोर दें।
- ज्ञान को बढ़ाएं।
- संदेशों को फिर से दोहराएं।
- दर्शकों का ध्यान और भागीदारी बढ़ाएं।
- एक सही समय की योजना बनाएं।
- यदि समूह में चर्चा हो तो 7 या 8 लोगों से ज्यादा का न हो।

# सांप-सीढ़ी का खेल: स्वास्थ्य संबंधित और हिंसा व नशे से संबंधित

## उद्देश्य

इस खेल के द्वारा किशोर/किशोरी को स्वास्थ्य से जुड़ी जरूरी बातों का ज्ञान प्राप्त हो जाएगा। खेल का उद्देश्य किसी भी प्रतिभागी के लिए जीतना या हारना नहीं है, बल्कि खेलने के दौरान, प्रतिभागियों का स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना है। स्वास्थ्य, हिंसा व नशे से संबंधित संदेशों को खेल के माध्यम से बताया गया है, जिसमें साकारात्मक व नाकारात्मक दोनों प्रकार के संदेश दिए गए हैं। साकारात्मक संदेश को सीढ़ी के रूप में दर्शाया गया है और नाकारात्मक संदेश को सांप के रुप में। यह खेल काउंसलर या स्कूल में टीचर द्वारा किशोर–किशोरी के साथ खेला जाएगा। इस खेल में लगभग 30 मिनट का समय लगेगा।

## कुल खिलाड़ी

4–5

## सामग्री:

खेल बोर्ड, 1 पासा, खिलाड़ी के अनुसार गतिविधि के लिए गोटी।

## खेलने का तरीका

- बोर्ड को समतल स्थान पर रखें।
- खेल के दौरान प्रत्येक खिलाड़ी स्वयं का प्रतिनिधित्व करने के लिए एक टोकन चुनें।
- सभी गोटियां 'आरंभ' पर '1' न. डिब्बे के बाहर रखें।
- जब खिलाड़ी का पासा फेंकने पर 6 आएगा, तभी वह खिलाड़ी खेल को बोर्ड पर दिए गए 1 नम्बर से खेल की शुरूआत कर पाएगा। अंक 6 आने के बाद, वह फिर से पासा फेंकेगा और अपनी पारी चलेगा।
- पासा फेंकने पर जितने अंक आएं उतने कदम गोटी को आगे बढ़ाएं।
- गोटी सीढ़ी वाले डिब्बे में पहुंचने पर, लिखे हुए संदेश को समझें एवं गोटी को सीढ़ी के ऊपरी छोर तक ले जाएं। अगली बार गोटी यही से आगे बढ़ाएं।
- सांप के मुंह पर गोटी आने से लिखे हुए संदेश को समझें। गोटी को सांप की पूंछ तक नीचे लाएं। अगली बार गोटी यहीं से आगे बढ़ाएं।
- इसी तरह से खेल–खेल में सीखने की प्रक्रिया को जारी रखें।
- डिब्बा न. 50 पार करने वाला खिलाड़ी विजेता होगा।

# कार्ड खेल

## कार्ड खेल के निर्देश

यह खेल 4–5 किशोर–किशोरियों के समूह के बीच खेला जा सकता है। खेल का उद्देश्य किशोर स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर, किशोर–किशोरियों के बीच चर्चा को सुविधाजनक बनाना और युवा मैत्री केन्द्र में उपलब्ध सेवाओं के बारे में उनके बीच जागरूकता बढ़ाना है।

## कार्ड के ढेर में चार अलग-अलग अंकों के साथ चार प्रकार के कार्ड हैं।

- सकारात्मक व्यवहार को अपनाने और काउंसलिंग के लिए युवा मैत्री केन्द्र पर जाने के सर्वोत्तम अभ्यास को दर्शाने वाले संदेशों के कार्ड में 5 अंक हैं और एक खुश, मुस्कुराते हुए चेहरे द्वारा चिन्हित हैं।
- अच्छे व्यवहार/सकारात्मक आदत को दर्शाने वाले संदेशों के कार्ड में 2 अंक हैं और मुस्कुराते हुए चेहरे द्वारा चिन्हित हैं।
- तटस्थ व्यवहार/आदतों को दर्शाने वाले संदेशों के कार्ड में 1 अंक है और एक तटस्थ चेहरे द्वारा चिन्हित हैं।
- बुरे अभ्यास/नकारात्मक आदत को दर्शाने वाले संदेशों के कार्ड में 0 अंक है और एक उदास चेहरे द्वारा चिन्हित है।

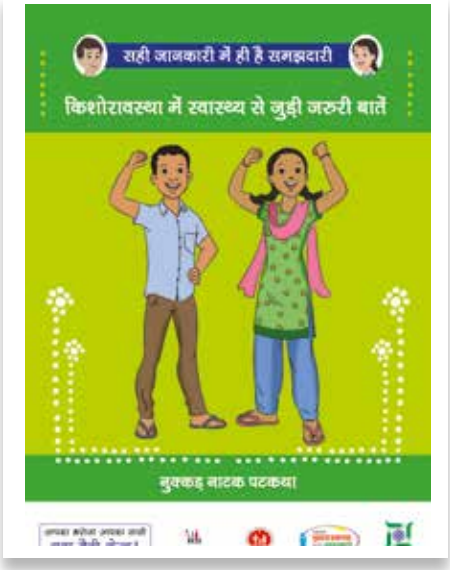
## कैसे खेलें

- सुगमकर्ता किशोर–किशोरियों को एक गोल घेरे में बैठने के लिए कहेंगे।
- सुगमकर्ता कार्ड के ढेर को अच्छी तरह से फेरबदल करेंगे ताकि बिंदु कार्ड अच्छी तरह मिश्रित हो जाएं।
- कार्ड के ढेर को, नीचे की ओर मुंह करके, गोले के बीच में रखा जाएगा।
- सुगमकर्ता किशोर–किशोरियों को एक–एक करके कार्ड उठाने के लिए कहेंगे।
- प्रत्येक किशोर/किशोरी कार्ड पर संदेश और उनके द्वारा प्राप्त अंकों को पढ़ेगा/पढ़ेगी।
- पहले से उठाये हुए कार्ड मुख्य ढेर से अलग रखे जाएंगे।
- प्रत्येक किशोर/किशोरी द्वारा प्रत्येक दौर में प्राप्त अंकों को सुगमकर्ता एक कागज टुकड़े पर लिखकर जोड़ेगा।
- सुगमकर्ता किशोर–किशोरियों को कार्ड के अलग अंकों का कारण समझाएंगे और बच्चों को उनकी शंकाओं को स्पष्ट करने या अन्य प्रश्न पूछने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।
- किशोर/किशोरी तब तक कार्ड उठाते रहेंगे जब तक कि ढेर में कोई कार्ड न बचा हो।
- खेल के अंत में, हर खिलाड़ी के कुल अंक को जोड़ा जाएगा और उच्चतम अंकों वाले किशोर–किशोरियों को विजेता घोषित किया जाएगा।
- सुगमकर्ता यह कहकर सत्र समाप्त कर देगी कि सभी किशोर–किशोरियों ने अच्छा खेला और प्रत्येक बच्चे को यह बताने के लिए बोलेंगे कि वे कार्ड पर लगाए गए संदेशों से क्या समझते हैं और फिर युवा मैत्री केन्द्र में जाने के महत्व पर चर्चा करेंगे।

# नुक्कड़ नाटक

## परिचय

इस कार्यक्रम में कुल 3 नुक्कड़ नाटक किए जाएंगे, जिसमें अलग–अलग पात्रों की सहायता से कहानी को प्रस्तुत किया जाएगा। नाटक के दौरान कुछ गीत भी दर्शकों को नाटक में सुनने को मिलेंगे। पात्रों के चुनाव के बाद नाटक को प्रदर्शित किया जाएगा। प्रत्येक नाटक को समाप्त करने की समय सीमा लगभग 1 घंटे की होगी।




### नुक्कड़ नाटक 1

पात्रों के नाम

- मुनिया
- किशोर
- काउंसलर दीदी
- भोलू
- सोनी

### नुक्कड़ नाटक 2

पात्रों के नाम

- मुनिया
- किशोर
- काउंसलर दीदी
- सोनी
- मुखिया जी
- हीरा चाचा जी
- लखन
- सोनी की मां

### नुक्कड़ नाटक 3

- किशोर
- जोसेफ
- मुनिया
- मुखिया जी
- भोलू
- सोनी
- मुखिया चाचा

# एनिमेटिक फिल्म

## परिचय

कुल मिलाकर 5 एनिमेटिक फिल्म बनाई गई हैं। ये एक प्रकार की डिजिटल सामग्री है, जिसे टी.वी. और स्मार्ट फोन द्वारा देखा जा सकता है। साथ ही इसकी कोई प्रोडक्शन कोस्ट भी नहीं है। इन फिल्मों को पीयर एजुकेटर/काउंसलर स्मार्ट फोन की मदद से अपने कार्यक्षेत्र में दिखा पाएंगे। साथ ही ये अधिकांशतः उन्हीं स्थानों पर दिखाई जा सकेंगी, जहां पर भी सार्वजनिक टी.वी. उपलब्ध हों, जैसे कि सी.एच.सी., जिला अस्पताल, रेलवे स्टेशन आदि ताकि अधिक से अधिक लोग इसे देख सकें। ये फिल्में पोस्टर, लीफलेट, होर्डिंग, वॉल पेटिंग और फ्लिपबुक सामग्रियों पर आधारित होंगी।

फ्लिपबुक पर आधारित फिल्म को 8 से 10 लोगों के बीच चर्चा के दौरान काउंसलर द्वारा दिखाई जा सकती है। साथ ही इनका उपयोग आशा, ए.एन.एम., आंगवाड़ी कार्यकर्ता, पीयर एजुकेटर, टीचर आदि अपने–अपने कार्य क्षेत्र में चर्चा को बेहतर करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

यह फिल्म व्यक्तिगत रुप से या दो–तीन लोगों में स्मार्ट फोन से 8–10 के समूह में लैपटॉप से 25–30 के समूह में टी.वी. से तथा अत्यधिक बड़े समूह में एल.सी.डी. प्रोजेक्टर द्वारा दिखा सकते हैं। चर्चा करते समय मुख्य संदेशों पर बल देना चाहिए। सुनिश्चित करें कि दिखाए जाने वाले माध्यम जैसे कि टी.वी., स्मार्ट फोन आदि की आवाज इतनी तेज़ होनी चाहिए ताकि दर्शक आसानी से सुन सकें। साथ ही देखने में भी सुविधाजनक हो।

जानिए खून की कमी से बचाव!
जानिए बाल विवाह के नुकसान