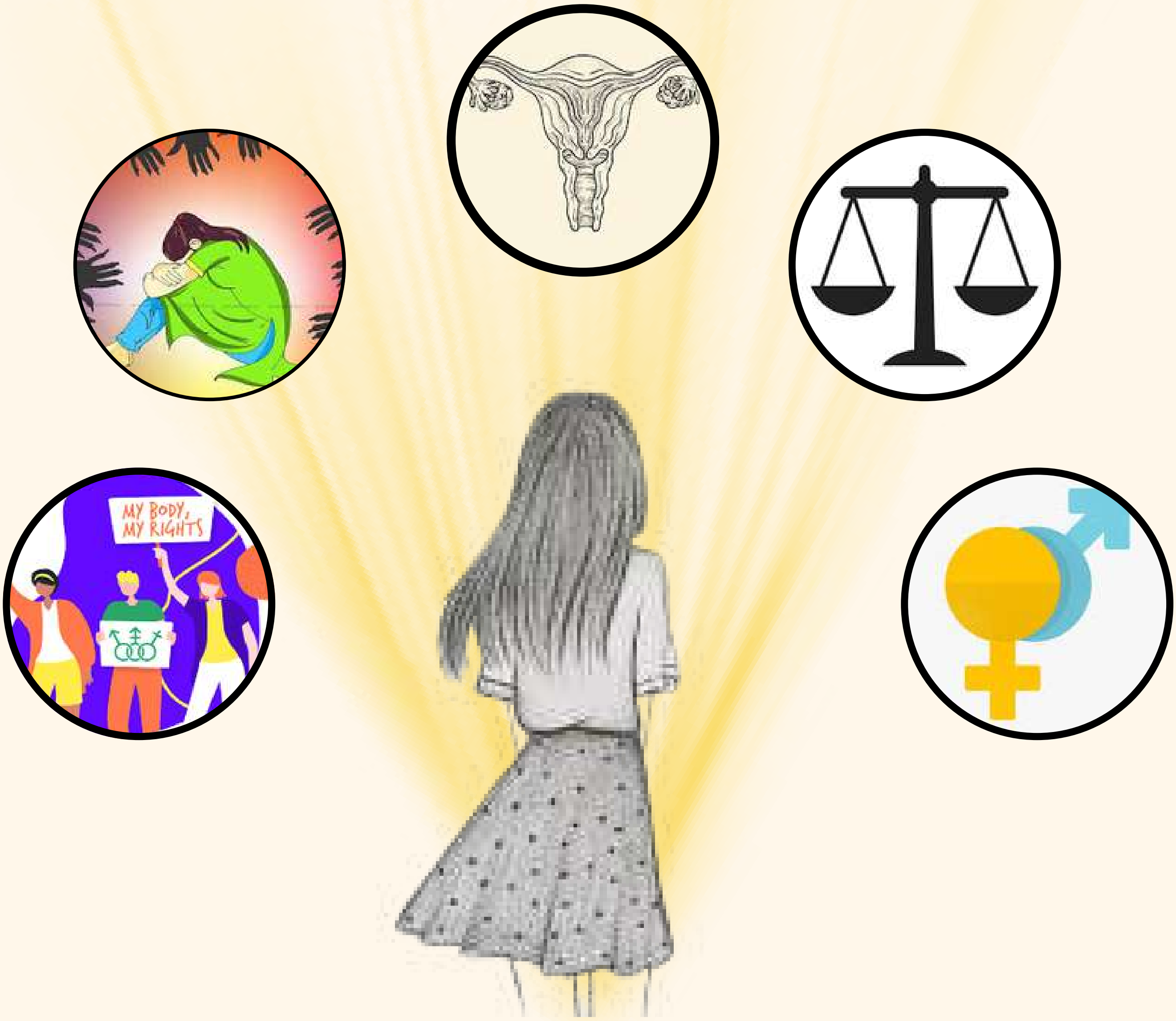
VIEWS
Empowering People

"ଚେଷ୍ଟା"

ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆରମ୍ଭ



A MANUAL FOR ADOLESCENT GIRLS EMPOWERMENT

ଚେଷ୍ଟା: ପରିବର୍ତ୍ତନର ଆରମ୍ଭ
A manual For Adolescent Girls Empowerment

Published date: 15th February 2026

Designing Team: Ms. Gulabsa Sahin, Ms. Sasmita Kumari Nayak and Mr. Bidyadhar Behuria

Session Designed By: Mr. Janmejaya Nayak

Message from the Founder & Executive Director

କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଗଠନମୂଳକ ସମୟ, ବିଶେଷ କରି କିଶୋରୀ କନ୍ୟାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସୁଯୋଗ ଅଟେ ନୂଆ ନୂଆ ଜିନିଷ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜକୁ ବୁଝିବା, ନିଜର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ବିଷୟରେ କଳ୍ପନା କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ, କିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ସାମାଜିକ ଚାପ, ଲିଙ୍ଗଗତ ଭେଦଭାବ ଏବଂ ସୀମିତ ସୁଯୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ଯାହା ସେମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । 'କିଶୋରୀ କ୍ଲବ' ଗୁଡ଼ିକ ଏକ ନିରାପଦ, ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତିକରଣ ଏବଂ ସହାୟକ ସ୍ଥାନ ଭାବରେ ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଠାରେ ସେମାନେ ଏକାଠି ହୋଇ ନିଜ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିପାରିବେ, କିଛି ଶିଖିପାରିବେ ଏବଂ ଆଗକୁ ବଢ଼ିପାରିବେ।

ଏହି ମଡ୍ୟୁଲ୍‌ଟି ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା, ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତା, ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନେତୃତ୍ୱ ଭଳି ଜୀବନ କୌଶଳକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ଭାବରେ ବିକଶିତ କରାଯାଇଛି। ବିଭିନ୍ନ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ଭିତ୍ତିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ, ଏହି ମଡ୍ୟୁଲ୍ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଚିହ୍ନିବା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ନିଜ ମତାମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା, ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମାଲୋଚନାମୂଳକ ଚିନ୍ତାଧାରା, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବା।

VIEWS ରେ ଆମେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁ ଯେ, ଯେତେବେଳେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ସୁଯୋଗ ଏବଂ ସହାୟକ ପରିବେଶ ମିଳିଥାଏ, ସେମାନେ ଜଣେ ଜଣେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନେତୃତ୍ୱ ଭାବରେ ଉଭା ହୁଅନ୍ତି। ସଶକ୍ତ କିଶୋରୀମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସଶକ୍ତ ମହିଳା ଭାବରେ ଗଢ଼ିଉଠନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ପରିବାର, ସମାଜ ଏବଂ ଦେଶ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବଦାନ ରଖିଥାନ୍ତି। ଆମେ ଆଶା କରୁଛୁ ଯେ ଏହି ମଡ୍ୟୁଲ୍ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟବହାରିକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ହେବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ କିଶୋରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିବା, ନିର୍ଭୟରେ କହିବା ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ନିଜ ପଥରେ ଆଗେଇ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପ୍ରେରଣାର ଉତ୍ସ ସାଜିବ।

ଏସ୍. ଭୀମା ରାଓ

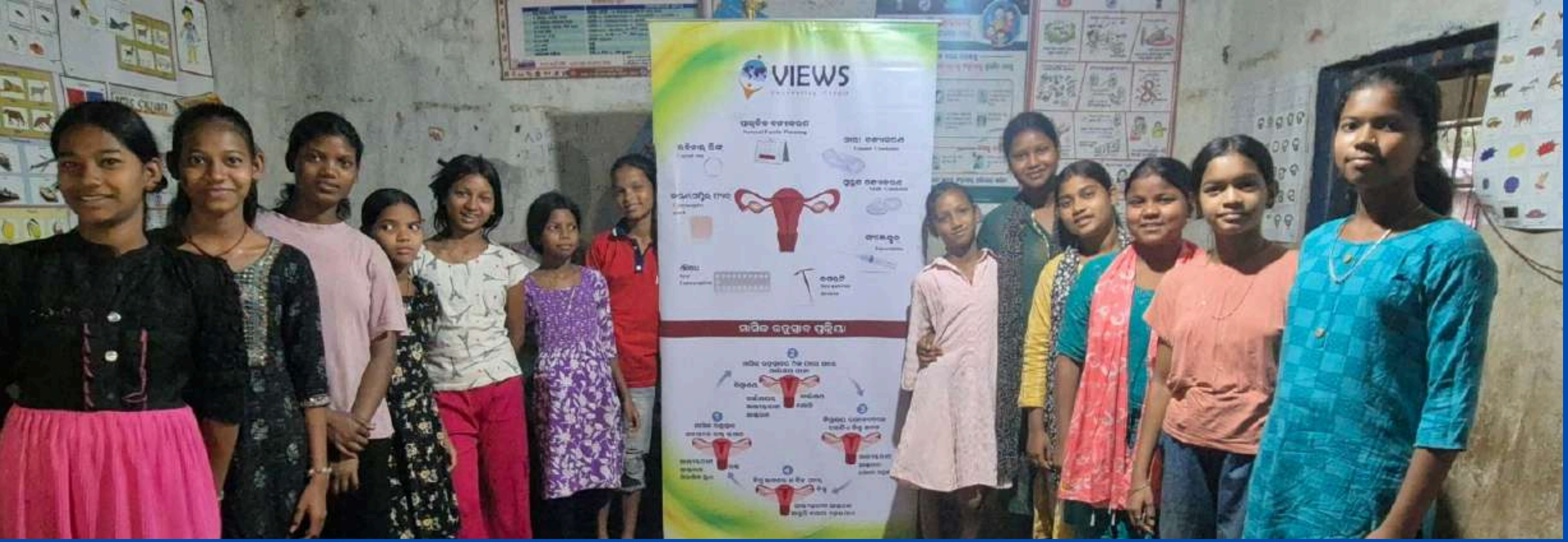
ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହୀ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, **VIEWS**

ସୂଚୀପତ୍ର

କ୍ରମି.ନଂ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
କ	**କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ**	**୧ ରୁ ୪**
ଖ	**ମୋଡ୍ୟୁଲ ୧: ଜୀବନ କୌଶଳ ଓ ନେତୃତ୍ୱ**	**୪ ରୁ ୪୮**
i	ଅଧିବେଶନ: ଆତ୍ମସମୀକ୍ଷା ଓ ପରିଚୟ	୬ ରୁ ୯
ii	ଅଧିବେଶନ: ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ	୧୦ ରୁ ୧୩
iii	ଅଧିବେଶନ: ମୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି ମୋର ପଥ	୧୪ ରୁ ୧୮
iv	ଅଧିବେଶନ: ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ	୧୯ ରୁ ୨୩
v	ଅଧିବେଶନ: ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତନ	୨୪ ରୁ ୨୭
vi	ଅଧିବେଶନ: ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତନ	୨୮ ରୁ ୩୦
vii	ଅଧିବେଶନ: ସମ୍ପର୍କର ମହତ୍ୱ	୩୧ ରୁ ୩୪
viii	ଅଧିବେଶନ: ନେତୃତ୍ୱ କୌଶଳ	୩୫ ରୁ ୩୮
ix	ଅଧିବେଶନ: ଦୃଢ଼ତା ଆଚରଣ	୩୯ ରୁ ୪୧
x	ଅଧିବେଶନ: ଚାପସହ ମୁକାବିଲା	୪୨ ରୁ ୪୫
xi	ଅଧିବେଶନ: ସମାନୁଭୂତି	୪୬ ରୁ ୪୮

କ୍ରମି.ନଂ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
ଗ	**ମୋଡ୍ୟୁଲ ୨: ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମସ୍ୟା, ଓ ତାର ନିବାରଣ (ଭାଗ-୧)**	**୪୯ ରୁ ୭୪**
i	ଅଧିବେଶନ: ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଓ ଅବଧାରଣା	୫୦ ରୁ ୫୫
ii	ଅଧିବେଶନ: ମୋ ଶରୀର ମୋ ବନ୍ଧୁ	୫୬ ରୁ ୫୯
iii	ଅଧିବେଶନ: ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଓ ଯତ୍ନ	୬୦ ରୁ ୬୪
iv	ଅଧିବେଶନ: ପୋଷଣ ଓ ମୋ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ	୬୫ ରୁ ୬୮
v	ଅଧିବେଶନ: ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସା	୬୯ ରୁ ୭୪
ଘ	**ମୋଡ୍ୟୁଲ ୨:ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମସ୍ୟା, ଓ ତାର ନିବାରଣ (ଭାଗ-୨)**	**୭୫ ରୁ ୧୦୧**
i	ଅଧିବେଶନ:ଶିଶୁ ଅଧିକାର: ମୋର ଅଧିକାର ମୋ ସୁରକ୍ଷା	୭୬ ରୁ ୭୯
ii	ଅଧିବେଶନ:ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ -୨୦୦୬	୮୦ ରୁ ୮୪
iii	ଅଧିବେଶନ:ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ-୨୦୧୨	୮୫ ରୁ ୮୭

କ୍ରମି.ନଂ	ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା
iii	ଅଧିବେଶନ: ଡିଜିଟାଲ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା	୮୮ ରୁ ୯୧
iv	ଅଧିବେଶନ: ଶିଶୁ ଶ୍ରମ(ନିଷେଧ ଓ ନିୟମ) ସଂଶୋଧନ ଆଇନ -୨୦୧୬	୯୨ ରୁ ୯୬
v	ଅଧିବେଶନ: ଶିଶୁ ନିଶୁଳ୍କ ଓ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ -୨୦୦୯	୯୭ ରୁ ୧୦୧
ଙ	**ମୋଡ୍ୟୁଲ ୩:ଯୁବ ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ (ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା)**	**୧୦୨ ରୁ ୧୦୯**
i	ଅଧିବେଶନ: ଲକ୍ଷ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ	୧୦୩ ରୁ ୧୦୬
ii	ଅଧିବେଶନ:ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା	୧୦୭ ରୁ ୧୦୯



କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍ କ'ଣ ?

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍ ଏକ ନିରାପଦ ଏବଂ ସହାୟକ ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନେ ଗୋଟିଏ ଛାତ ତଳେ ଏକାଠି ହୋଇ ଶିଖିବା, ବଢ଼ିବା ଏବଂ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବା ପାଇଁ ଆସନ୍ତି। ଏହି କ୍ଲବ୍ ଅଭିନବ ଏବଂ ପାରସ୍ପରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ସହକର୍ମୀ ଅଂଶୀଦାରୀ, କ୍ରୀଡା ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରେ। ଏହା ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଲୋଚନା କରିବା, ବନ୍ଧୁତା ଗଠନ କରିବା ଏବଂ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବିକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ।
ସହଯୋଗୀ, ବିଶେଷଜ୍ଞ ଏବଂ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ସହିତ ନିୟମିତ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ, କ୍ଲବ୍ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଜୀବନ କୌଶଳ, ନେତୃତ୍ୱ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପ୍ରସଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସଚେତନତା ଗଠନ କରିବାରେ ସମର୍ଥନ କରେ। କିଛି କ୍ଲବ୍ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଦକ୍ଷତା କ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ, ଯାହା ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ପ୍ରତିଭାକୁ ପୋଷଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ। ସାମଗ୍ରିକ ଭାବରେ, କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍ ଏକ ସ୍ପନ୍ଦନଶୀଳ ସାମାଜିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ପ୍ଲାଟଫର୍ମ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯେଉଁଠାରେ ଝିଅମାନେ ସହଯୋଗ କରନ୍ତି, ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି।

କିଶୋରୀ ବାଳିକାଙ୍କ ସମସ୍ୟା :

ପ୍ରକଳ୍ପ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଶୋରମାନେ ଶିକ୍ଷାଗତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ, ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ଏବଂ ସେବା, ଯୌନ ନିର୍ଯାତନାର ଦୁର୍ବଳତା, ଘରୋଇ ହିଂସା ଏବଂ ବାଲ୍ୟ/ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ସମେତ ଅନେକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି।

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍‌ର ଲକ୍ଷ୍ୟ:

ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ସଚେତନତା ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନେ ସ୍ୱୟଂ ସଶକ୍ତ ହେଇ ସଚେତନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା, ନିଜ ଅଧିକାରର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଓ ସୁସ୍ଥ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ ।

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍‌ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

- **ଗୁଣାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷା:** କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବାକୁ, ଶିକ୍ଷଣ ଦକ୍ଷତା ଉନ୍ନତ କରିବାକୁ ଏବଂ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଜାରି ରଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା।
- **ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ:** କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା।
- **ଅଧିକାର ସଚେତନତା:** କିଶୋରୀ ଅଧିକାର ଏବଂ ଆଇନ ବିଷୟରେ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ସମାଜରେ ହିଂସା, ନିର୍ଯାତନା ଏବଂ ଭେଦଭାବରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅଧିକାରକୁ ଉପକରଣ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା।

- **ପୁଷ୍ଟି ସଚେତନତା:** କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟିକର ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ପସନ୍ଦ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ ବୃଦ୍ଧି କରିବା।
- **ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳତା:** ଏକ ସ୍ୱାଧୀନ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଜୀବନ କୌଶଳ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରି କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଠିଆ ହେବାକୁ ସଶକ୍ତ କରିବା।

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍‌ର ପ୍ରମୁଖ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ:

- ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଶିକ୍ଷାରେ ସମର୍ଥନ କରିବା।
- ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନତା ପ୍ରଚାର ଅଭିଯାନ ପରିଚାଳନା କରିବା।
- ବୈଠକ, ରାଲି ଏବଂ ସୃଜନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ଏବଂ ଶିଶୁଶ୍ରମ ଉପରେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା।
- ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବୁଝିବା ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ କରିବା।
- ସୁରକ୍ଷା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସୂଚନାପ୍ରଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଏବଂ କିଶୋରୀ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା।

କିଶୋରୀ କ୍ଲବ୍‌ର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଭୂମିକା ଓ ଦାୟିତ୍ୱ

- ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଦିନ, ସମୟ ଓ ସ୍ଥାନରେ ହେଉଥିବା କ୍ଲବ୍ ବୈଠକରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବେ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାଗ ନେବେ।
- କିଶୋରୀ କ୍ଲବ୍ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପୋଷଣ ଓ ଅଧିକାର ସଚେତନତା ଭଳି ମୁଖ୍ୟ ବିଷୟରେ ସମୂହଭାବେ କାମ କରିବା ।
- କ୍ଲବ୍‌ର ସୁଚାଳନା ପାଇଁ ଦୁଇଜଣ ନେତୃତ୍ୱଦାତ୍ରୀ-ଏକ ସଭାପତି (President) ଓ ଏକ ସମ୍ପାଦିକା (Secretary)-ନିଯୁକ୍ତ ହେବେ।
- କ୍ଲବ୍‌ର ସମସ୍ତ ବୈଠକ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଉପସ୍ଥିତି ପଞ୍ଜିକା, ବୈଠକ ରେଜିଷ୍ଟର ଓ ରେକର୍ଡ ସଠିକ୍ ଭାବେ ରଖାଯିବ।
- ସଦସ୍ୟମାନେ କ୍ଲବ୍‌ଭିତରେ ଶିଷ୍ଟାଚାର, ସହଯୋଗ ଓ ପରସ୍ପର ସମ୍ମାନ ବଜାୟ ରଖିବେ।
- କିଶୋରୀ କ୍ଲବ୍ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସମଗ୍ର ବିକାଶ ପାଇଁ ସରକାରୀ ଓ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ସହ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ ଓ ରକ୍ଷା କରିବା।

କିଶୋରୀ ବାଳିକା କ୍ଲବ୍‌ର ନିୟମାବଳୀ:

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାଳିକା ସଙ୍ଘ ମହାସଂଘ ସହିତ ନିବନ୍ଧିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟ ମାନେ ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନ କରିବେ ଓ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ କାମ କରିବେ ।
- ମହାସଂଘରେ ନିର୍ବାଚିତ ନେତୃମଣ୍ଡଳୀ ରହିବେ ଯେମିତିକି ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ସଚିବ ଏବଂ କୋଷାଧ୍ୟକ୍ଷ ।
- ସଦସ୍ୟମାନେ ସଭା ଓ ସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକଳା ପରେ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ବାଳିକା ସଂଘମାନେ କ୍ରୀଡା, ଶିକ୍ଷା ଓ ସମୁଦାୟିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ସାଥିରେ ପରିକଳ୍ପନା କରିବେ ।
- ଅର୍ଥ କେବଳ ବାଳିକା ସଂଘ ଓ ମହାସଂଘର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ବ୍ୟୟ କରାଯିବ, ଅନ୍ୟ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନୁହେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂଘ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ, ସୁରକ୍ଷା ଓ ଦଳଗତ ଭାବନାର ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବ ।
- ଧର୍ମ, ଜାତି, କିମ୍ବା ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଅନୁସାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଭେଦଭାବ ସ୍ୱୀକୃତ ହେବ ନାହିଁ ।
- ଆର୍ଥିକ ରେକର୍ଡ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ରଖାଯିବ ଓ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ।
- ନିୟମାବଳୀରେ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ, ଅଧିକାଂଶ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଞ୍ଜୁରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହେବ ।

ମଡ୍ୟୁଲ୍ ୧:
ଜୀବନକୌଶଳ ଓ ନେତୃତ୍ୱ

ଆତ୍ମସମିକ୍ଷା ଓ ପରିଚୟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ନିଜର ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ମୁକ୍ତଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ।
- ନିଜର ଶକ୍ତି ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବୁଝିପାରିବେ ।
- ନିଜର ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ଆକାଂକ୍ଷା ଉପରେ ଚିନ୍ତନ କରିପାରିବେ, ସେମାନଙ୍କ ବର୍ତ୍ତମାନର ଦକ୍ଷତା ଓ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସହ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପରିଚୟ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ବାଟ ଖୋଜିପାରିବେ ।

Self-Reflection

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଆଇନା (ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ), କାଗଜ, ପେନ୍ସିଲ୍

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରୀବସ୍ଥା ହେଉଛି ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ କିଶୋରୀ କିଶୋର ମାନେ ନିଜର ଭାବନା, ପରିଚୟ, କ୍ଷମତା ଓ ଆକାଂକ୍ଷାକୁ ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି । ଏହି ସମୟ ନୂଆ ନୂଆ ବିଷୟ ଶିଖିବାର, ନୂଆ ନୂଆ ଅନୁଭୂତି ନେବାର ଖୁବ ସୁଯୋଗ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ ନିୟମ, ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଭେଦଭାବ ଓ ସୀମିତ ସୁଯୋଗ ଅନେକ ସମୟରେ ଝିଅମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ସୀମିତ କରିଦେଇଥାଏ।

ଏହି ଅଧିବେଶନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ଯେଉଁଠାରେ କିଶୋରୀମାନେ ନିଜେ କିଏ ତାହା ଉପରେ ଚିନ୍ତନ କରିପାରିବେ, ନିଜର ଭାବନାକୁ ବୁଝିପାରିବେ, ନିଜର ଶକ୍ତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ମୁକ୍ତଭାବେ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖିପାରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧. (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଶ୍ରେଣୀ ମଧ୍ୟରେ ତିନୋଟି କଣ ସ୍ଥିର କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଣକୁ ୧, ୨, ୩ ନାମ ଦେବେ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କହିବେ ଯେ, ଯେତେବେଳେ ସେ ୧ କହିବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଦୌଡ଼ିକି ୧ ନମ୍ବର କୋଣକୁ ଯିବେ, ୨ କହିଲେ ଦ୍ଵିତୀୟ କୋଣକୁ ଓ ୩ କହିଲେ ତୃତୀୟ କୋଣକୁ ଯିବେ । ବେଳେ ବେଳେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଭ୍ରମିତ କରିବା ପାଇଁ ପରିଚାଳକ ପ୍ରଥମ କୋଣ ଆଡକୁ ଦେଖାଇ ୩ କହିବେ ବା ୩ ଆଡକୁ ହାତ ଦେଖାଇ ୨ କହିବେ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ଏକ ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨. (୧୫ ମିନିଟ୍)

- ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ରଙ୍ଗର କାଗଜ ଦିଆଯିବ ।
- ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ତାଙ୍କୁ ଯାହା ଭଲ ଲାଗେ ସେହି ବିଷୟ ଲେଖିବେ ଓ ଅନ୍ୟ କାଗଜରେ ତାଙ୍କୁ ଯାହା କଷ୍ଟ ଲାଗେ ବା ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ସେ ବିଷୟ ଲେଖିବେ ।
- ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସେ ବିଷୟରେ ବିଚାର କରି ଲେଖିବାକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବେ । କୌଣସି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଲେଖିବାକୁ ଇଚ୍ଛା ନ ଥିଲେ, ସେମାନେ ଚିତ୍ର ମଧ୍ୟ ଆଙ୍କିପାରିବେ ।
- ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ସମୟକୁ ନଜରରେ ରଖି କିଛି ଇଚ୍ଛୁକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅନୁଭବ କହିବାକୁ କହିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- କେଉଁ କଥା ତୁମକୁ ଗର୍ବିତ ଅନୁଭବ କରାଏ ?
- କେଉଁ ସମୟରେ ତୁମେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ବା ଦୁର୍ବଳ ଅନୁଭବ କର?
- ତୁମେ ଦୁଃଖିତ ହେଲେ କିଏ ସହଯୋଗ କରେ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩. (୧ ଘଣ୍ଟା)

ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ନିଜ ନିଜ ସ୍ତରରେ ସମ୍ମାନ ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଫୋଟଚିତ୍ର ନେଇଥିବେ, ଯେପରିକି ସ୍ୱାଧୀନତା ସଂଗ୍ରାମୀ, ଅଭିନେତ୍ରୀ, ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ, ଖେଳାଳୀ, ଡାକ୍ତର, ଓକିଲ, ଇଞ୍ଜିନିଅର, ନାରୀନେତ୍ରୀ, ଶିକ୍ଷକ ଆଦି ଅନେକ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାରରେ ବସାଇ ନିଜ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଜ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ ବା ସ୍ୱପ୍ନ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ନିଜ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ସମୟରେ,ପରିଚାଳକ ଏହିସବୁ ଚିତ୍ର ଗୋଲାକାର ମଝିରେ ରଖିଦେବେ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଆଖି ଖୋଲି ଚିତ୍ର ଗୁଡିକୁ ଦେଖିବାକୁ କହିବେ । ଯେଉଁ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ପରି ସେମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହେବାପାଇଁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତାଙ୍କ ଚିତ୍ରକୁ ନେବାପାଇଁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଧଳା କାଗଜ ମଧ୍ୟ ରଖିବେ, ଯଦି କେହି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଚାହିଁବେ, ସେମାନେ ଧଳା କାଗଜକୁ ନେଇ ଯାହା ହେବାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁଛନ୍ତି, ତାର ଚିତ୍ର କରିପାରିବେ ବା ତା ବିଷୟରେ ଲେଖିପାରିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା: ପରିଚାଳକ ପିଲାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ଫୋଟଚିତ୍ର ନେବେ, ଯଦି ଗୋଟିଏରୁ ଅଧିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପରି ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିବେ, ତେବେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ, କାହାକୁ ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକରି କହିବେ)

୧. ସେମାନେ ସେ ଚିତ୍ରକୁ କାହିଁକି ବାଛିଲେ ?

୨. ସେ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଆଉ ସେ କିପରି ପରସ୍ପର ସହ ଜଡିତ ?

୩. ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପରି ସେ ଯଦି ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ନିଜର ଏହି ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଏବେ ସେ ଯାହା କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ କି ? ଯଦି ହଁ କାହିଁକି ଭାବୁଛନ୍ତି ?

୪.ଯଦି ନାହିଁ ତେବେ ତୁମେ ଆଉ କଣ କଲେ ବା କେଉଁ ପ୍ରକାର ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ କଲେ ତୁମେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ତାଙ୍କପରି ହେଇପାରିବ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪. (୪୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟପେପର ଦେବେ(ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟ ପେପରର ଦୁଇଖଣ୍ଡର ଗୋଟିଏ ଖଣ୍ଡ ଜଣକୁ ଦିଆଯିବ) । ପରିଚାଳକ ଦରକାର ପଡିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାଙ୍କୁ A4 size କାଗଜ ଆଉ ରଙ୍ଗପେନ୍ ବା ସ୍କେଚପେନ ଦେବେ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ତାଙ୍କ କାଗଜରେ ଗୋଟିଏ ଗଛର ଚିତ୍ର କରିବାକୁ କହିବେ । **ଏହାପରେ ପିଲାଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଗଛରେ ନିମ୍ନଅନୁସାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବାକୁ କହିବେ-**

୧. ଫଳ ବା ଫୁଲ ଭାବରେ ନିଜର ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଲେଖିବେ ।

୨.ଚେରରେ ତାଙ୍କର ବର୍ତ୍ତମାନର ଦକ୍ଷତା, ଗୁଣ ଆଦିକୁ ଲେଖିବେ ।

୩.ଶାଖା ଗୁଡିକରେ ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଯାହା କରୁଛନ୍ତି ତାକୁ ଲେଖିବେ ।

୪.ପତ୍ରରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ ପାଇବା ପାଇଁ କିଏ କିଏ ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ବା କରିବେ, ବା କେଉଁଠାରୁ ସେ ସୁଯୋଗ ପାଇ ପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଲେଖିବେ ।

ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ପରିଚାଳକ ୩0 ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବେ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନକୁ କହିବାକୁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ ସମୟକୁ ନଜରରେ ରଖି ସବୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମନଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫. (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କଣ ଶିଖିଲେ ଆଉ ନିଜ ଜୀବନରେ ଏହାର କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ କହିବେ ।

ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ମୌଖିକ ଓ ଅମୌଖିକ ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବା ସହ ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜର ଭାବନା ଓ ମତାମତକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ, ସମ୍ମାନଜନକ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲଭାବେ ବୁଝିପାରିବେ।

Communication Skills

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା, ଯେଉଁ ସମୟରେ କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଭାବନା, ଚିନ୍ତା, ଆତ୍ମପରିଚୟ ଓ ସମ୍ପର୍କକୁ ନେଇ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ମନର କଥା ସଠିକ୍ ଭାବରେ କହିପାରିବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନଦେଇ ଶୁଣିବା ଓ ସମ୍ମାନ ସହିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଅନେକ ସମୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳର ଅଭାବ ଓ ଖରାପ ଶୁଣିବା କାରଣରୁ, ଭୁଲ ବୁଝାମଣା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଅଭାବ, ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଓ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୂରତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ବିଶେଷକରି କିଶୋରୀମାନେ ସମାଜିକ ଚାପ, ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଆଶା–ଆକାଂକ୍ଷା ଓ ନିଜ ମତ ପ୍ରକାଶ କରିବାରେ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଚୁପ୍ ରହିଯାନ୍ତି। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିରେ, ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ ଉପରେ ଏହି ଅଧିବେଶନ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସହାୟକ ପରିବେଶରେ ନିଜ ଭାବନା, ମତାମତ ଓ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ, ସମ୍ମାନଜନକ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବ। ଏହି ଅଧିବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ମୌଖିକ ଓ ଅମୌଖିକ ଯୋଗାଯୋଗ, ସକ୍ରିୟ ଶ୍ରବଣ ଓ ସହାନୁଭୂତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝି ଦୈନିକ ଜୀବନରେ ଏହାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ, ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବିକାଶ କରିପାରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧. (୧୫ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ୫–୬ ଜଣଙ୍କ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରନ୍ତୁ।
- ଦଳର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ସରଳ ସନ୍ଦେଶ ଦିଅନ୍ତୁ (ଯେପରି: "ମୁଁ ମୋ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନେଇ ଖୁସି ଅଛି","ମତେ ପୁରୀ ବୁଲିଯିବାକୁ ଭଲଲାଗେ","ମତେ ରସଗୋଲା ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ " ଅନ୍ୟାନ୍ୟ)।
- ସେ ସଦସ୍ୟ କଥା ନ କହି, କେବଳ ଇଶାରା ଓ ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଦ୍ୱାରା ସନ୍ଦେଶ ପହଞ୍ଚାଇବେ।
- ଅନ୍ୟମାନେ ସନ୍ଦେଶଟି ଅନୁମାନ କରିବେ।

ସହଯୋଗୀ ପ୍ରଶ୍ନ:

- ସନ୍ଦେଶଟି ବୁଝିବା ସହଜ ଥିଲା କି କଠିନ?
- କ'ଣ ଆପଣଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କଲା?
- କ'ଣ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଲାଗିଲା?

ମୁଖ୍ୟ ଶିକ୍ଷା:

ଯୋଗାଯୋଗ କେବଳ କଥା କହିବା ନୁହେଁ, ଶରୀର ଭାଷା, ମୁହଁର ଭାବଭଙ୍ଗୀ ଓ ଭାବଧାରା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨. (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜର ଜଣେ ଭଲ ବନ୍ଧୁ ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ କହିବେ, ସେ ବନ୍ଧୁ ବା ସମ୍ପର୍କୀୟଙ୍କ କେଉଁ ଗୁଣ ପାଇଁ ସେ ତାଙ୍କ ନିକଟତର ତାହା ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କିଛି ସମୟ ଭାବିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ଏହାକୁ ମନେ ରଖିଥିବା ଓ ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩. (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନକୁ ୪ ଟି ଦଳରେ ଭାଗକରି ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ ଓ ଅନ୍ୟ ଦୁଇ ଦଳକୁ ଖରାପ ଯୋଗାଯୋଗର ସ୍ଥିତି କାର୍ଡ ଦେଇ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟେ ଦଳ ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ନାଟକ କରିବେ । ଗୋଟିଏ ଦଳ ନାଟକ କରିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଦଳ ମାନଙ୍କୁ ଭଲଭାବରେ ଦେଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଗୋଟିଏ ନାଟକ ସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ତାକୁ ନେଇକି ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ-

- ନାଟକରେ କଣ ଦେଖିଲେ ?
- ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ନିଜ ବିଷୟରେ କହୁଥିଲେ ସେତିକିବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣ କିପରି କରୁଥିଲେ ?
- ସେ ତାଙ୍କ ଆଡକୁ ଦେଖୁଥିଲେ କି ?
- ସେ ତାଙ୍କ କଥା ଶୁଣୁଥିଲେ କି ? ଯଦି ନାହିଁ, ତାହାହେଲେ ସେ ଶୁଣୁନ ଥିଲେ ବୋଲି କିପରି ଜାଣିଲେ ?

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ : ପରିଚାଳକ ପିଲାଙ୍କ ଆଲୋଚନାର ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡିକୁ ଯୋଗାଯୋଗ ବା ଭଲ ଶ୍ରୋତାର ଭଲ ଗୁଣ ଓ ଖରାପ ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ଲେଖିବେ ।

ପରିସ୍ଥିତି-୧: ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା(ଖରାପ ଯୋଗାଯୋଗ)

ରାଜୁ ଶ୍ରେଣୀରେ ଗଣିତ ଅଭ୍ୟାସ ବୁଝିପାରୁନଥିଲା। ଶିକ୍ଷକ ପଚାରିଲେ ସେ ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ କରି ଚୁପ୍ ରହିଲା। ଶିକ୍ଷକ ଆଉଥରେ ପଚାରିବାରୁ ସେ ରୁଷ୍ଟ ସ୍ୱରରେ କହିଲା, "ମୋତେ କିଛି ଆସୁନାହିଁ।" ସେ ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ପର୍କ କଲାନି ଓ କଥାଟି ଅସମ୍ମାନଜନକ ଭାବରେ କହିଲା। ଫଳରେ ଶିକ୍ଷକ ତାଙ୍କ ଅସୁବିଧା ବୁଝିପାରିଲେନି ଓ ସେ ମଧ୍ୟ ତାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ନାହିଁ, ଯାହାଫଳରେ ରାଜୁର ଅସୁବିଧା ଆହୁରି ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା ।

ପରିସ୍ଥିତି-୨: ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗିବା(ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ)

ରାଜୁ ଗଣିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କଲା। ଶ୍ରେଣୀ ଶେଷରେ ସେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପାଖକୁ ଗଲା ଓ ନମ୍ର ଭାବରେ କହିଲା, "ସାର୍, ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟା ମୋତେ ବୁଝିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି। ଦୟାକରି ଆଉଥରେ ବୁଝାଇଦେବେ କି?" ସେ ଧ୍ୟାନଦେଇ ଶୁଣିଲା ଓ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେଲା। ଏଥିରେ ଶିକ୍ଷକ ଖୁସି ହୋଇ ସାହାଯ୍ୟ କଲେ।

ପରିସ୍ଥିତି-୩ : ଖରାପ ଯୋଗାଯୋଗ

ମିତାର ଘରଲୋକ ତାର ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମିତା ଏବେ ବିବାହ ନ କରି ପଢିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ସେ ତା ଘରେ କହି ପାରୁନାହିଁ । ସେ ତା ସାଙ୍ଗକୁ କହିବାକୁ ଯାଇଛି, ତା ସାଙ୍ଗ ରୀନା ଘରେ ନିଜ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି, ମିତା ନିଜ ମନ କଥା କହିଲାବେଳେ ସେ ତା କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନାହିଁ, ତାକୁ ଦେଖୁନାହିଁ, ନିଜ କାମ କରିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ପରିସ୍ଥିତି-୪: ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ

ମିତାର ଘରଲୋକ ତାର ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ମିତା ଏବେ ବିବାହ ନ କରି ପଢିବାକୁ ଚାହୁଁଛି । ସେ ତା ଘରେ କହି ପାରୁନାହିଁ । ସେ ତା ସାଙ୍ଗକୁ କହିବାକୁ ଯାଇଛି, ତା ସାଙ୍ଗ ରୀନା ଘରେ ନିଜ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛି, ମିତା ନିଜ ମନ କଥା କହିଲାବେଳେ ସେ ତା ଆଡକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛି, ତା କଥା ଶୁଣୁଛି, ତାକୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରୁଛି, ତାକୁ ଉପଦେଶ ଦେଉଛି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪. (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଉପର ସ୍ତରରେ ଭଲ ଶୁଣିବା ଓ ଖରାପ ଶୁଣିବା ଗୁଣକୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଜାଣିସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଶୁଣିବା ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଓ ଖରାପ ଶୁଣିବା ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା କଣ ପ୍ରଭାବ ପଡିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଚିନ୍ତା କରି ଲେଖିବେ/କହିବେ:

- ନିଜର ଗୋଟିଏ ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ ଗୁଣ ବା ଭଲ ଶୁଣିବା ଗୁଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଓ କଣ କଲେ ସେମାନେ ଜଣେ ଭଲ ଶ୍ରୋତା ହୋଇପାରିବେ ତା ଜାଣିପାରିବେ ।
- ୨–୩ଟି କାର୍ଯ୍ୟ ଯାହା ସେମାନେ ଆଗାମୀ ଦିନରେ କରିବେ (ଯେପରି: ମଧ୍ୟରେ କଥା ନ କାଟିବା, ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା, କଥା କହିବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବିବା)

“ମୋର ନିଷ୍ପତ୍ତି, ମୋର ପଥ”

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୁଝିବା ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ବିକଳ୍ପଗୁଡ଼ିକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରିପାରିବେ, ପରିଣାମକୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ନିରାପଦ, ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ଓ ଉପକାରୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବେ।

Decision making Skills

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଗଳ୍ପ କାର୍ଡ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଶିଶୁମାନେ ନିଜ ଚିନ୍ତାଧାରା, ଆଚରଣ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବ, ପରିବାରିକ ଆଶା, ସାମାଜିକ ଚାପ ଓ ମାଧ୍ୟମର ପ୍ରଭାବ ସହ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୁଅନ୍ତି, ଯାହାର ଫଳରେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଭାବନାଭିତ୍ତିକ କିମ୍ବା ହଠାତ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ତାଙ୍କର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କୌଶଳ ନଥିଲେ, ଏହି ଭୁଲ ନିଷ୍ପତ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସମ୍ପର୍କ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ, ଏହି ଅଧିବେଶନଟି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ, ବିକଳ୍ପ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ଓ ପରିଣାମ ବିଚାର କରି ସୁରକ୍ଷିତ, ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ଓ ଉପକାରୀ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ କରେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧. (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ହଲ୍/କକ୍ଷର ତିନୋଟି ଦିଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ -

- ହଁ
- ନା
- ଭାବିବି

ପରିଚାଳକ କହିବେ - "ମୁଁ କିଛି ପରିସ୍ଥିତି ପଢ଼ିବି। ଆପଣମାନେ ଯାହା ଭାବୁଛନ୍ତି, ସେହି ଦିଗକୁ ଯିବେ।" ପରିସ୍ଥିତି ପଢ଼ିବା ପରେ ସମସ୍ତେ ତୁରନ୍ତ ନିଜ ଚୟନ ଅନୁସାରେ ଦିଗ ବଦଳାଇବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ରାଉଣ୍ଡ ପରେ ପରିଚାଳକ ୧–୨ ଜଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ସେମାନେ କାହିଁକି ଚୟନ କଲେ ତାହା ପଚାରିବେ -

ମଜାଦାର ପରିସ୍ଥିତି (Examples):

- ସାଙ୍ଗ ଡାକିଲେ ମୁ ପଢୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତାସହ ଖେଳିବାକୁ ପଳେଇବି ।
- ମତେ ମୋବାଇଲ୍ ରେ reels ଦେଖିବାକୁ ଭଲ ଲାଗେ, ଏଣୁ ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବ ରାତିରେ ମଧ୍ୟ ମୁଁ ମୋବାଇଲ୍ ଦେଖିଥାଏ ।
- କେହି ଭୁଲ କାମ ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ କଲେ, ସେ ମୋର ଅତି ନିଜର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ନା କହିପାରେ ।
- ମୁଁ କୌଣସି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ପୂର୍ବରୁ ମା–ବାପାଙ୍କ ସହ କଥା ହୋଇଥାଏ ।
- ମୁ ହଠାତ୍ ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଭାବିଥାଏ ।
- ମୁ ନିଜ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଜେ ନେଇପାରେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨. (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଏକ ସମୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନେ କିଛି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥିଲେ । ସେହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ସହଜ ଥିଲା ନା କଠିନ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ । ଏହାକୁ ମନେ ରଖିଥିବେ ଓ ପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି ପରିଚାଳକ କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ୩ ରୁ ୪ ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ କାହାଣୀ କାର୍ଡ ଦେବେ । ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଦେବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଆଲୋଚନା କରି ସାରିବା ପରେ ସେମାନେ କାହାଣୀ ସହ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନକୁ ନେଇ ନିଜ ଦଳର ଉତ୍ତରକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ବେଳେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ ଚାର୍ଟ ପେପର୍ ବା ବୋର୍ଡରେ ଲେଖିବେ ।

ରାଜୁ ୧୬ ବର୍ଷର ଜଣେ ଛାତ୍ର । ତାର ସାଙ୍ଗମାନେ ତାକୁ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ି ମେଳାକୁ ଯିବାକୁ କହୁଛନ୍ତି। ପରଦିନ ତାଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା ଅଛି। ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଛି, ନା କହିଲେ ସାଙ୍ଗମାନେ ବନ୍ଧୁତା ଭାଙ୍ଗି ଦେଇପାରନ୍ତି , ଆଉ ହଁ କହିଲେ ପରୀକ୍ଷା ଖରାପ ହୋଇପାରେ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:
- ରାଜୁ ପାଖରେ କେଉଁ କେଉଁ ବିକଳ୍ପ ଅଛି?
- ସେ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ିଲେ କ'ଣ ହୋଇପାରେ?
- ସେ ନା କହିଲେ କ'ଣ ହୋଇପାରେ?
- ତୁମେ ରାଜୁ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ କଣ କରିଥାନ୍ତ ?

ମିତାର କିଛି ସାଙ୍ଗ ତାକୁ ଭୁଲ କାମ କରିବାକୁ କହିଲେ। ସେମାନେ କହିଲେ, “ସମସ୍ତେ କରୁଛନ୍ତି, ତୁ ମଧ୍ୟ କର।” ମିତାକୁ ଭୟ ଲାଗୁଥିଲା, ସାଙ୍ଗ ମାନେ ରୁଷ୍ଟ ହେବେ କି ? ସେ ଭାବିଲା, ଏହା ଭୁଲ କାମ, ଏଥିରେ ଧରା ପଡ଼ିଲେ ସମସ୍ୟା ହେବ। ଶେଷରେ ସେ ସାହସ କରି କହିଲା,“ନା, ମୁଁ ଏହା କରିବିନି।”

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:
- ମିତା କାହିଁକି ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲା?
- “ନା” କହିବା ସହଜ ଥିଲା କି କଠିନ? କାହିଁକି?
- ମିତାଙ୍କ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ଭଲ ପରିଣାମ କ'ଣ ହୋଇପାରେ?
- ଆପଣ କେବେ ଏପରି ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଛନ୍ତି କି?

ସୁନୀତା ଦଶମ ଶ୍ରେଣୀ ପରେ କ'ଣ ପଢ଼ିବି, ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଥିଲା। ଗୋଟିଏ ସାଙ୍ଗ କହୁଥିଲା, "ଏହି ବିଷୟ ନେ।" ଆଉ ଜଣେ କହୁଥିଲା, "ନା, ସେଟା ଭଲ ନୁହେଁ।" ସୁନୀତା କ'ଣ କରିବ କ'ଣ ନାହିଁ ବୁଝି ପାରୁନଥାଏ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ସୁନୀତାକୁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାପାଇଁ କ'ଣ ଅସୁବିଧା ହଉଥିଲା ?
- ସେ କ'ଣ କରିଲେ ଭଲ ହେବ ବୋଲି ଭାବୁଛ ?
- ତୁମେ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅ ?

ପିଙ୍କିଙ୍କୁ ହଠାତ୍ ଗୋଟିଏ ପ୍ରସ୍ତାବ ମିଳିଲା। ସାଙ୍ଗ କହିଲା, "ଏବେ ହଁ ଉତ୍ତର ଦେ।" ପିଙ୍କି ଭାବିଲା, ହଠାତ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ ଭୁଲ ହୋଇପାରେ। ସେ କହିଲା, "ମୋତେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ଦରକାର, ଭାବିକି କହିବି।" ସମୟ ନେଇ ଭାବିବା ପରେ ସେ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲା।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ପିଙ୍କି କାହିଁକି ସମୟ ନେଲା?
- ହଠାତ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଲେ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ?
- "ମୋତେ ଭାବିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦରକାର" କହିବା ଠିକ୍ କି ? କାହିଁକି?
- ଆପଣ ଏପରି ସମୟରେ କିପରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ସଠିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- **ପ୍ରକୃତ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ:** ବହୁ ସମୟରେ ଯାହା ଆମକୁ ସମସ୍ୟା ଲାଗେ ତାହା ପଛରେ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ରହିଥାଏ । ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ।
- **ବିକଳ୍ପ ଖୋଜିବା:** ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କଣ କଣ ବିକଳ୍ପ(Options) ଅଛି ତାକୁ ଖୋଜିବେ ।

- **ପରିଣାମ:** ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକଳ୍ପର ଭଲ ପରିଣାମ ଓ ଖରାପ ପରିଣାମକୁ ଦେଖି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବେ ।

ପରିଚାଳକ କହିବେ ଯେ, ଆମେ ଯେତେବେଳେ କିଛି କରିବାକୁ ଚାହୁଁ, ସେସମୟରେ ଅନେକ ଲୋକ ଅନେକ ବିଷୟ କହିଥାନ୍ତି । ଆମେ ସମସ୍ତଙ୍କର କଥାକୁ ଶୁଣିବା କିନ୍ତୁ ଆମ ପାଇଁ କଉଟା ଠିକ୍ କଉଟା ଭୁଲ ସେ ବିଷୟକୁ ଚିନ୍ତାକରି ସଠିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ।

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ୨ୟ ସ୍ତରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ମନେ ପକାଇଥିବା ଗୋଟିଏ ନିଷ୍ପତ୍ତି ବିଷୟରେ କହିବେ । ତାର ଫଳାଫଳ ଭଲ ହୋଇଥିଲା ନା ଖରାପ ସେ ବିଷୟରେ କହିବେ । ଯଦି ଭଲ ହୋଇଥିଲା କାହିଁକି ହୋଇଥିଲା ଓ ଯଦି ଖରାପ ହୋଇଥିଲା ତାର କାରଣ କଣ ବୋଲି ଭାବୁଛନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫:(୧୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେଶନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ କହିବେ ।

"ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ"

Critical Thinking

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଭାବି ବିଚାରି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା, ସୂଚନାକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଓ ଭଲ–ମନ୍ଦକୁ ଅଲଗା କରିବାର କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବା।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର୍, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, କାହାଣୀ କାର୍ଡ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା କିଶୋରୀ ଝିଅମାନଙ୍କ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂବେଦନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି। ଏହି ସମୟରେ ପରିବାର, ସମାଜ, ସହପାଠୀ ଚାପ, ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଓ ପାରମ୍ପରିକ ଲିଙ୍ଗ ଧାରଣା ତାଙ୍କ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ବିଶେଷକରି ଗ୍ରାମୀଣ ଓ ଆଦିବାସୀ ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ କିଶୋରୀମାନେ ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଭେଦଭାବ, ଶିକ୍ଷା ଛାଡ଼ିବା, ଶିଶୁ ବିବାହ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ସୂଚନାରେ ପଡ଼ି ନିଜ ଇଚ୍ଛାକୁ ପଛକୁ ରଖିଦିଅନ୍ତି।

ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କୌଶଳର ଅଭାବରେ ସେମାନେ ଭୁଲ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ "ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ" ଉପରେ ଆଧାରିତ ଅଧିବେଶନ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା, ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ନିଜ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କିତ ସଚେତନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧:(୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ, ଯାହାର ନାମ ହେଉଛି "ମାଛ ଓ କେଉଟ" । ଏହି ଖେଳରେ ୮ଜଣ କୁ ୨ ଜଣ ଅନୁସାରେ ୪ ଟି ଦଳରେ ଭାଗ ହେବ ପାଇଁ କହିବେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ପରସ୍ପରର ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହେବେ ଓ ପରସ୍ପରର ୨ ହାତକୁ ଧରି ଘର ପରି ହାତକୁ ଉଠାଇ ଠିଆ ହେବେ । ବାକି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଗୋଟିଏ line ରେ ପରସ୍ପରର କାନ୍ଧକୁ ଧରି ପଛକୁ ପଛ ଠିଆ ହେବେ । ଯେଉଁମାନେ ୨ଜଣ ଅନୁସାରେ ହାତ ଟେକି ଠିଆ ହେଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ହେବେ କେଉଟ ଓ ଜଉମାନେ line ରେ ପଛକୁ ପଛ ହୋଇ ଠିଆ ହେଇଛନ୍ତି ସେମାନେ ହେବେ ମାଛ । ପରିଚାଳକ ଯେତେବେଳେ music ଚଳେଇବେ ମାଛ ମାନେ ଘର ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବୁଲିବେ । music ବନ୍ଦ ହେଲେ କେଉଟମାନେ, ମାଛ ମାନେ ତାଙ୍କ ଘର ଦେଇ ଯାଉଥିବା ସମୟରେ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । କେଉଟ ମାନେ ଯାହାକୁ ଧରିବେ ସେ ଖେଳରୁ ବାହାରିଯିବ । ଏହାପରେ ପୁଣି ଖେଳ ଚାଲିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨:(୧୫ ମିନିଟ୍)

ଏହି ସ୍ତରରେ ପରିଚାଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ :

- ଏପରି ଏକ ସମୟ ମନେ ପକାନ୍ତୁ ଯେଉଁ ସମୟରେ ଆପଣ କିଛି ନ ଭାବି ବା ଚିନ୍ତା ନ କରି କିଛି କରିଛନ୍ତି ?
- ଏହାର ପରିଣାମ କ'ଣ ହୋଇଥିଲା ?
- ସେଥିରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ ?

ଆଲୋଚନା: କେବେ କେବେ ଆମେ ବିନା ଭାବି ବା ଚିନ୍ତା ନ କରି କୌଣସି ବିଷୟ କରିଥାଉ ବା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇଥାଉ, ତାହା ଦ୍ୱାରା ବେଳେ ବେଳେ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩:(୪୦ ମିନିଟ୍)

- ପରିଚାଳକ କାହାଣି ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କାହାଣୀ-୧ : ସାବିତ୍ରୀ ଓ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ିବା ନିଷ୍ପତ୍ତି

ସାବିତ୍ରୀ ୧୫ ବର୍ଷର ଜଣେ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରୀ। ସେ ସ୍କୁଲରେ ସବୁବେଳେ ଭଲ ମାର୍କ ଆଣେ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ଗାଁର କିଛି ଲୋକ କହୁଥିଲେ, "ଝିଅ ଅଧିକ ପଢ଼ିଲେ କଣ ହେବ? ବିବାହ ହେବ ହିଁ।" ଘରେ ମାଆ-ବାପା ମଧ୍ୟ ଏହି କଥା ଶୁଣି ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼ିଲେ । ସାବିତ୍ରୀକୁ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ି ଘରକାମ କରିବାକୁ କୁହାଗଲା। ସାବିତ୍ରୀ ରାତି ସାରା ଭାବିଲା-"ମୁଁ ସତରେ ପଢ଼ିଲେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ କି? ନା ଏହା ମୋର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ବଦଳାଇପାରିବ?"

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ:

- ଗାଁର ଲୋକଙ୍କ କଥା ଠିକ୍ କି?
- ସାବିତ୍ରୀ ପାଖରେ ଏହାର ବିକଳ୍ପ କ'ଣ ଥିଲା ?
- ତୁମେ ସାବିତ୍ରୀଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ ତେବେ ତୁମେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?

କାହାଣୀ-୨ : ମୋବାଇଲ୍ ଗୋସିପ୍ ଓ ଝରଣା

ଝରଣାଙ୍କ ଫୋନକୁ ହଠାତ୍ ଏକ ମେସେଜ୍ ଆସିଲା,"ଏହି ଝିଅ ଭଲ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଦେଖି ସାବଧାନ।" ସେ ଦେଖିଲା ମେସେଜ୍‌ଟି ତାଙ୍କ ସହପାଠିନୀ ମାନସୀଙ୍କ ବିଷୟରେ। ମେସେଜ୍‌ଟି ଅନେକ ଗ୍ରୁପରେ ଫର୍ୱାର୍ଡ ହୋଇଥିଲା। ଝରଣା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଲା, "ମୁଁ ଏହାକୁ ଆଗକୁ ପଠାଇବି କି? ନା ସତ୍ୟ ଜାଣିବି?"

ଆଲୋଚନା ପାଇଁପ୍ରଶ୍ନ:

- ଝରଣା ଯଦି ମେସେଜ୍ ଫର୍ୱାର୍ଡ କରିଦେଇଥାନ୍ତା, କ,ଣ ହେଇପାରିଥାନ୍ତା?
- ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆରେ ସବୁ କଥା ସତ୍ୟ କି?
- ତୁମେ କିପରି ସତ୍ୟ-ମିଥ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରିବ?

କାହାଣୀ-୩ : ମାସିକ ଧର୍ମ ଓ ଭ୍ରମ

ଲିପିକାକୁ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ମାସିକ ଧର୍ମ ଆସିଲା। ଘରେ କୁହାଗଲା, "ଏବେ ମନ୍ଦିରକୁ ଯିବୁ ନାହିଁ, ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଛୁଇଁବୁ ନାହିଁ।" ଲିପିକା ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା, ବେଳେ ବେଳେ ସେ ଚିନ୍ତାକଲା ଯେ, ବୋଧେ ତାକୁ କିଛି ଗୋଟେ ରୋଗ ହେଇଯାଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାକୁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ, ପୂଜା କରିବାକୁ ଓ ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଯିବାକୁ ବାରଣ କରୁଛନ୍ତି ଓ ବେଳେ ବେଳେ ତା ମନରେ ଅଙ୍ଗନୱାଡି ଦିଦି କହିଥିବା କଥା ମନେ ପଡିଲା ଯେ, ଏହା ଶରୀରର ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ତାହେଲେ ମୁଁ ଅଶୁଦ୍ଧ କାହିଁକି?"

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ:

- ପାରମ୍ପରିକ ଧାରଣା ସବୁବେଳେ ସଠିକ୍ କି?
- ଲିପିକା କିପରି ନିଜ ପକ୍ଷରେ ଯୁକ୍ତି ଦେଇପାରିବ?
- ସୂଚନା କେଉଁଠୁ ନେବା ଭଲ?

ପରିଚାଳକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କାହାଣୀ ଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପଢି ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଗୋଟିଏ କାହାଣୀ ଉପରେ ଆଲୋଚନା ହେଲାପରେ ଅନ୍ୟ କାହାଣୀକୁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ ଚାହିଁଲେ ଆଲୋଚନା ପରେ role play ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ - "ଯଦି ମୁଁ ସେଠାରେ ଥାଆନ୍ତି..."

ଏହାପରେ ଅଭିନୟକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ସହ ଯୋଡି ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ସ୍ତରରେ ପରିଚାଳକ ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ ସତ୍ୟାସତ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସଠିକ ପ୍ରଶ୍ନ କିପରି ବ୍ୟବହାର ହୋଇ ପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ସମାଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କ'ଣ?

୨୧

- ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା
- ସମସ୍ତ କଥାକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିବା
- ଫଳାଫଳ ବିଷୟରେ ଭାବିବା

THINK ପଦ୍ଧତି :

T -True (ସତ୍ୟ କି?)

- ଏହି କଥା ସତ୍ୟ କି?
- ପ୍ରମାଣ କ'ଣ?
- କିଏ କହିଛି?

H-Helpful (ଲାଭଦାୟକ କି?)

- ଏହା ମୋ ପାଇଁ ବା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ କି?
- କାହାକୁ କ୍ଷତି ହେବ କି?

I-Informed (ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଉପରେ ଆଧାରିତ କି?)

- ମୋ ପାଖରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୂଚନା ଅଛି କି?
- ମୁଁ ସବୁ ପକ୍ଷ ଶୁଣିଛି କି?

N-Necessary (ଆବଶ୍ୟକ କି?)

- ଏହା କହିବା/କରିବା ଏବେ ଆବଶ୍ୟକ କି?
- ଏହା ନ କଲେ କିଛି ହେବ କି?

K-Kind (ଦୟାଳୁ କି?)

- ଏହା କାହାର ମନକୁ ଆଘାତ ଦେବ କି?
- ମୁଁ ଏହାକୁ ଦୟାର ସହ କରୁଛି କି?

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅନୁଭୂତି କହିବା ପାଇଁ କିଛି ସମୟ ଦେବେ । ଏହା ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋଲା ମଞ୍ଚ ହେବ, କିଛି ତର୍କ ବିତର୍କ ବା comment ବା ତାଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଉପରେ କିଛି ରାୟ ଦିଆଯିବନାହିଁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫:(୧୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଅଧିବେସନରୁ କଣ ଶିଖିଲେ ତାହା କହିବେ । ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଭାବି, ଚିନ୍ତାକରି କ'ଣ କରିବେ -୨ଟି ଉଦାହରଣ କହିବେ ।

"ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ" Problem Solving

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ସମାଧାନ ଖୋଜିବା ଓ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବା।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ମାନବ ଜୀବନର ଗୋଟିଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂବେଦନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଏହି ସମୟରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ମୁହଁମୁହିଁ ହୁଅନ୍ତି । ପଢ଼ାର ଚାପ, ପାରିବାରିକ ଆଶା, ସହପାଠୀ ଚାପ, ଲିଙ୍ଗ ଭେଦଭାବ, ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା, ମୋବାଇଲ୍ ଓ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆର ଅତିରିକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ପରି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ।

ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସଠିକ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଓ ଜୀବନ କୌଶଳ (Life Skills) ର ଅଭାବ ଥିଲେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଅସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ, ଭୟ, ଚାପ, ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଭୁଲ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଅଧିବେଶନଟି ଅନୁଭୂତିମୂଳକ, ମଜାଦାର ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣମୂଳକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଭୟ ନ କରି, ଶାନ୍ତ ମନରେ ମୁହଁମୁହିଁ ହେବାକୁ ଶିଖାଏ । ଖେଳ, ଗଳ୍ପ, ଗୋଷ୍ଠୀ କାମ, ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ ଓ ବାସ୍ତବ ଜୀବନ ଉଦାହରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନ ସହ ଏହି କୌଶଳକୁ ଯୋଡ଼ିପାରନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ କରାଇବେ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପରସ୍ପରର ହାତ ଧରି ଠିଆ ହେବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ଜଣକୁ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଲିଡର ହେବାକୁ କହିବେ । ଜଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଲିଡର ହେବା ପରେ ପରିଚାଳକ ଲିଡରକୁ ଟ୍ରେନିଙ୍ଗ କକ୍ଷରୁ ବାହାରକୁ ପଠାଇ ଦେବେ । ଏହାପରେ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ଛନ୍ଦି ହେବାକୁ କହିବେ । ସମସ୍ତେ ଛନ୍ଦି ହେଲାପରେ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିୟମ କହିବେ -

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିୟମ:

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ନିଜ ଅନୁସାରେ କିଛି କରିବେ ନାହିଁ ।
- ଲିଡର ଯାହାକୁ ଦଳରୁ ବାହାରିବାକୁ, ଆଗକୁ ଆସିବାକୁ, ପଛକୁ ଯିବାକୁ ବା ଯାହା କହିବେ କରିବେ, କିନ୍ତୁ କେହିବି ହାତ ଛାଡିକି ବାହାରିବେ ନାହିଁ । ଯଦି ହାତ ଛାଡି ବାହାରି ପାରୁନାହାନ୍ତି ତେବେ ସେ ସେହି ଜାଗାରେ ରହିବେ ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ପାଟି ନ କରି ଚୁପ ହୋଇ ରହିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିୟମ କହିସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ଲିଡ଼ରଙ୍କୁ ଭିତରକୁ ଡାକି ନିୟମ ବତାଇବେ । **ନିୟମ ହେଲା -**

- ଲିଡର ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, କିନ୍ତୁ ଲିଡ଼ର କାହାକୁ ଛୁଇଁପାରିବେ ନାହିଁ ।
- ବିନା ଛୁଇ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେଇ ଛନ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକାରକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଲିଡରଙ୍କୁ ୨ ମିନଟ ସମୟ ଦେବେ ଓ ଘଡିରେ ଟାଇମର୍ ଦେବେ । ଲିଡର ଛନ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବଡ ଗୋଲାକାରକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ଓ ମଝି ମଝିରେ ସମୟ ମଧ୍ୟ କହୁଥିବେ । ଲିଡର ୨ ମିନିଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜେ ଯେପରି ଛନ୍ଦି ହୋଇଥିଲେ ସେପରି ଗୋଟିଏ ଗୋଲାକାରକୁ ଆସିବାକୁ କହିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଲାକାରକୁ ଆସିଯିବେ, କୌଣସି କାରଣରୁ ନ ଆସି ପାରିଲେ ମଧ୍ୟ ପୁରା ଛନ୍ଦି ହୋଇଥିବା ଅସୁବିଧାରୁ ଟିକେ ହାଲୁକା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆସିଯିବେ ।

ଆଲୋଚନା:

- ଖେଳରେ କ'ଣ ହଉଥିଲା ?
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ସହଜ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲେ ନା ଅସୁବିଧାରେ ?
- ଯଉ ଲିଡର ଆସିଥିଲେ ସେ ଗଣ୍ଠି କାହିଁକି ଖୋଲିପାରିଲେ ନାହିଁ ?
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ କାହିଁକି ଖୋଲି ପାରିଲେ ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିଲାପରେ ଏହାର ଅନୁଭୂତିକୁ ପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ କଉ କଉ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ତାକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । କିଛି ସମୟ ଚିନ୍ତା କରିବା ପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କହିବା ସମୟରେ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକୁ ପରିଚାଳକ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ଲେଖିବେ । **କିଛି ଉଦାହରଣ:**

- ପଢ଼ାର ଚାପ
- ଘରେ ବୁଝିନପାରିବା
- ସହପାଠୀ ଚାପ
- ମୋବାଇଲ୍ ଆସକ୍ତି
- ଆର୍ଥିକ ସମସ୍ୟା
- ଲିଙ୍ଗ ଭେଦଭାବ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ମିନତି ପଢ଼ା ଓ ଘର କାମ ମଧ୍ୟରେ ସମୟ ମ୍ୟାନେଜ୍ କରିପାରୁନି। ସେ ଚିନ୍ତିତ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ କାମ:

- ସମସ୍ୟା କ'ଣ?
- ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସମାଧାନ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମାଧାନର ଫଳ

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା ପରେ, ପରିଚାଳକ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ପଦକ୍ଷେପ (IDEA):

I -Identify: ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ

D - Decide options: ବିକଳ୍ପ ଭାବନ୍ତୁ

E- Evaluate: ଭଲ–ମନ୍ଦ ବିଚାର

A - Act: ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମାଧାନ ବାଛନ୍ତୁ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ସ୍ତରରେ ପରିଚାଳକ ୨ୟ ସ୍ତରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୁହାଯାଇଥିବା ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଅତିକମ୍ ରେ ୨ ରୁ ୩ଟି ସମାଧାନ ଖୋଜିବାକୁ କହିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହାକୁ ୨ ରୁ ୩ ଦଳରେ ଭାଗ ହୋଇ କି ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ । ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ସରିଲାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ନିଜ ସମସ୍ୟା ର ସମଧାନକୁ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା ପରେ ପରିଚାଳକ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଥାଏ । କେବଳ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଶାନ୍ତ ମନରେ ସେହି ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ଅଧିବେସନରୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ କଣ ଶିଖିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସେମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାକୁ ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ task ନେଇପାରିବେ ।

"ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତନ"

Creative Thinking

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନୂତନ ଭାବରେ ଭାବିବା, ସମସ୍ୟାକୁ ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବା ଏବଂ ନୂଆ–ନୂଆ ସମାଧାନ ଖୋଜିବାର କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବା।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, କାହାଣୀ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସଂବେଦନଶୀଳ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନମୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତନ ଶକ୍ତି, କଳ୍ପନାଶକ୍ତି ଓ ଆତ୍ମପରିଚୟ ଧୀରେଧୀରେ ଗଢ଼ିଉଠେ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ ଜିଜ୍ଞାସା, ପ୍ରଶ୍ନ କରିବାର ଆଗ୍ରହ, ନୂଆ କିଛି ଭାବିବା ଓ ସୃଜନାତ୍ମକ ଭାବେ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସ୍ୱାଭାବିକତା ଥାଏ। କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ପଢ଼ାର ଅଧିକ ଚାପ, ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ, ସାମାଜିକ ଆଶା, "ଭୁଲ୍ ହେଲେ କଣ ହେବ" ଭୟ, ଲିଙ୍ଗ ଧାରଣା ଓ ନିଜ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନର ଅଭାବ ଫଳରେ ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ସୃଜନାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ଦବିଯାଏ।

ଆଜିର ସମୟରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ କେବଳ ପଢ଼ା ସହିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ସହପାଠୀ ଚାପ, ଭବିଷ୍ୟତ ନେଇ ଅନିଶ୍ଚିତତା, ଡିଜିଟାଲ୍ ଆସକ୍ତି, ସୋସିଆଲ ମିଡିଆର ପ୍ରଭାବ, ଲିଙ୍ଗ ଭିତ୍ତିକ ଆଶା ଓ ପରିବାରିକ ଦାୟିତ୍ୱ ପରି ଅନେକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଏମିତି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସୃଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଭିନ୍ନ–ଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିବା, ଏକାଧିକ ବିକଳ୍ପ ଭାବିବା, ଭୟରୁ ବାହାରି ନୂଆ ଉପାୟ ଖୋଜିବା ଓ ନିଜ ମତକୁ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ସାହସ ଦେଇଥାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ୩ ରୁ ୪ ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଯଉ ବସ୍ତୁ, ଜିନିଷ ବା ଜୀବର ନାମ କହିବେ ସେମାନେ ଦଳରେ ମିଶି ସେହି ଜିନିଷ ବା ବସ୍ତୁ ବା ଜୀବର ଆକୃତି କରିବେ । ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଏଥିରେ ସାମିଲ ହେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଏପରି ଏକ ସମୟ ବା ମୁହୂର୍ତ୍ତ ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନେ କୌଣସି କାମକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କରିଥିଲେ ? ତାହାର ଫଳାଫଳ କ'ଣ ହେଇଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୫ ମିନିଟ୍)

କାହାଣୀ:

"ଆଲୋକ ଜଣେ ଛାତ୍ର । ତାଙ୍କ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପାନୀୟ ଜଳର ସମସ୍ୟା ଥିଲା। ସମସ୍ତେ ଅଭିଯୋଗ କରୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ଆଲୋକ ପୁରୁଣା ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରି ଛୋଟ ରେନ୍‌ୱାଟର୍ ହାର୍ଭେଷ୍ଟିଂ ମଡେଲ୍ ତିଆରି କଲା ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନର ଏକ ନୂଆ ଉପାୟ ଦେଖାଇଲା।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା:

- ଆଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କ'ଣ ଭିନ୍ନ କଲା?
- ସେ କିପରି ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତନ ବ୍ୟବହାର କଲା?
- ଆମ ପାଖରେ ଏମିତି କେଉଁ ସମସ୍ୟା ଅଛି?

ଆଲୋଚନା : ବହୁ ସମୟରେ ସମାଜ ଆମ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛି ନିୟମ କରିଛି, ବା କିଛି ସୀମା ଧାର୍ଯ୍ୟ କରିଛି । ଆମେ ସବୁ ବେଳେ ସେହି ସୀମା ଭିତରେ ରହି କାମ କରୁ । କେବେ ମଧ୍ୟ ସେଥିରୁ ବାହାରି ନୂଆ କିଛି କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ନାହୁଁ । ଯାହା ଚାଲି ଆସିଛି ତାହା ହିଁ ସତ୍ୟ ଆଉ ତାହା କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇ ପାରିବ ନାହିଁ ଏହା ଚିନ୍ତା କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ନିଜ ସୀମାରୁ ବାହାରକୁ ଯାଇ Out of Box ଯାଇ ଚିନ୍ତା କରିବା ହେଉଛି creative thinking ବା ସୃଜନଶୀଳ ଚିନ୍ତନ । ଏହି ସୃଜନଶିଳ ଚିନ୍ତନ ପାଇଁ ବହୁ ଲୋକ ନୂଆ ଜିନିଷ ଉଦ୍ଭାବନ ଓ ଆବିଷ୍କାର କରି ଇତିହାସ ପୃଷ୍ଠାରେ ଅମର ହେଇଯାଇଛନ୍ତି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ସମସ୍ୟା ଦିଅନ୍ତୁ: ମୋବାଇଲ୍ ଆସକ୍ତି, ପାଣି ଅପଚୟ, ଡ୍ରପ୍ଆଉଟ୍, ଝିଅମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କହିବେ ଯେ ସେମାନେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାକୁ ଓ ତାର ସୃଜନଶୀଳ ସମାଧାନର ଚିତ୍ର, କବିତା, ଗପ, ପୋଷ୍ଟର ଆଦି ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଇ ପାରିବେ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଚାର୍ଟପେପର, ରଙ୍ଗ ପେନ, ଆଦି ଦେବେ । ଏହା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ୩0 ମିନିଟ ସମୟ ଦେଇଆଯିବ । ୩0 ମିନିଟ ପରେ ପିଲାମାନେ ତାଙ୍କ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେଶନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ/ ଘର/ ଗାଁ ର ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ବାଛିବେ ।
- ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଧାରଣା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହୋଇପାରେ ତାହା କହିବେ ।

"ସମ୍ପର୍କର ମହତ୍ତ୍ୱ"

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ପର୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା ସହ ପରିବାର, ସହପାଠୀ ଓ ସମୁଦାୟ ସହ ସମ୍ମାନଜନକ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବାର ଉପାୟ ଖୋଜିପାରିବେ ।
- ପରସ୍ପର ସହାନୁଭୂତି, ସହଯୋଗ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ଗଢ଼ିଉଠାଇବା, ଯାହା କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

Interpersonal Relationships

ସମୟ: ୧ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ବଲ୍, A4 size କାଗଜ, ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ, ଅଭିଭାବକ ସାକ୍ଷାତକାର ପ୍ରଶ୍ନ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଆନ୍ତରିକ ସମ୍ପର୍କ ମାନେ ହେଉଛି ଆମେ ଆମ ପରିବାର, ମିତ୍ର, ସହପାଠୀ, ଶିକ୍ଷକ ଓ ସମୁଦାୟର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଯେପରି ଭାବରେ ସମ୍ପର୍କ ଗଢୁଛୁ, ବୁଝାବୁଝି କରୁଛୁ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରୁଛୁ। କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ସଂବେଦନଶୀଳ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଭାବନାତ୍ମକ, ସାମାଜିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ବେଗରେ ଘଟେ। ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ନୂତନ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ନ୍ତି, ନିଜକୁ ଅନ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରନ୍ତି ଓ ଗ୍ରହଣୀୟତା ଆଶା କରନ୍ତି। ସେଥିପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା କ୍ଷମତା ତାଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ଦୀର୍ଘମିଆଦୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ।

ସୁସ୍ଥ ଆନ୍ତର୍ବ୍ୟକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କର ମୂଳ ଭିତ୍ତି ହେଉଛି ପରସ୍ପର ସମ୍ମାନ, ଭରସା, ସଠିକ୍ ଓ ସ୍ପଷ୍ଟ ଯୋଗାଯୋଗ, ସହାନୁଭୂତି ଓ ସୁସ୍ଥ ସୀମା (healthy boundaries)। ଯେତେବେଳେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଭାବନାକୁ ଭୟ ବିନା ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି, ଅନ୍ୟଙ୍କ କଥା ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଶୁଣନ୍ତି ଓ ଭୁଲ୍ କଥା ପାଇଁ "ନା" କହିବାର ସାହସ ରଖନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ସମ୍ପର୍କ ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ହୁଏ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ବଡ ଗୋଲାକାରରେ ଛିଡା ହେବେ। ପରିଚାଳକ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଜଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ପାସ୍ କରିବେ । ଯାହାଙ୍କ ପାଖକୁ ବଲ୍ ଯିବ, ସେ କହିବେ—

- ମୁଁ କାହା ସହିତ ରହିବା ପାଇଁ ବା ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଭଲ ପାଏ ଏବଂ କାହିଁକି?

ଜଣେ କହି ସାରିଲାପରେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ବଲ୍ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବ ଓ ସମସ୍ତେ ନିଜ କଥା ଯହିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ : ପରିଚାଳକ ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ପାଇଁ ନିଜ କଥା ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କହିଲା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କ କଥାକୁ ସମ୍ପର୍କ ଓ କାରଣ ଆଧାରରେ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ଲେଖୁଥିବେ । ଏହାକୁ ପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆରାମରେ ବସି ଦୁଇଟି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ ।

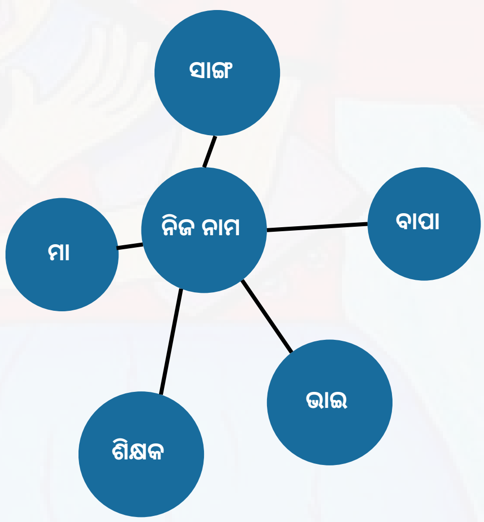
- ଆମ ଜୀବନରେ ସମ୍ପର୍କ କାହିଁକି ଦରକାର?
- ଏପରି କିଛି ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କ ଅଛି ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ ବା ଖରାପ ଲାଗେ ?
- ତାଙ୍କ କଉ ଗୁଣ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ସହ ଭଲ ଲାଗେ ବା ଖରାପ ଲାଗେ ତାହା ମନେ ପକାଇବେ ।

ପିଲାମାନେ ଚିନ୍ତାକରି ସାରିଲାପରେ ଏହାକୁ ମନେ ରଖିବା ପାଇଁ ଓ ପରେ ଆଲୋଚନା କରାହେବ ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

Relationship Map(ସମ୍ପର୍କ ମାନଚିତ୍ର)

ପରିଚାଳକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ A4 size କାଗଜ ଓ ରଙ୍ଗ ପେନ ଦେବେ । ଏହାପରେ ନିମ୍ନ ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ଗୋଟିଏ କାଗଜରେ ନିଜ ନାମ ମଧ୍ୟରେ ଲେଖିବେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ତାଙ୍କର ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଲେଖିବେ- ପରିବାର



ସଦସ୍ୟ, ମିତ୍ର, ଶିକ୍ଷକ / ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ । ଏମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କର ନିକଟତା ଅନୁଯାୟୀ ରେଖା ଅଙ୍କିବେ ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା:

- କେଉଁ ସମ୍ପର୍କ ସବୁଠାରୁ ନିକଟତର ଓ କାହିଁକି ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ mapକୁ ଉପସ୍ଥାପନ କରିସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ କହିବେ ଯେ, ସବୁ ସମ୍ପର୍କ ସମାନ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ map କୁ ଦେଖିଲା ପରେ ଏହା ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ କେବଳ ରକ୍ତ ସମ୍ପର୍କ ଯେ ଆମର ନିକଟତର ହେବ ତାହା ନୁହେଁ, ଯଉ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ନେହ, ସମ୍ମାନ, ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ, ସେହି ସମ୍ପର୍କ ମଧ୍ୟ ଆମର ନିକଟତର ହୋଇ ପାରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଏହି ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଦେଇଥିବେ ନିଜ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ । ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡିକ ହେଲା -

- ତୁମ ମତରେ ସମ୍ପର୍କର ମୂଲ୍ୟ କଣ ?
- ସେମାନେ ପିଲା ବୟସ ଥିଲାବେଳେ ନିଜ ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କକୁ କିପରି ପାଳନ କରୁଥିଲେ ।
- ସମ୍ପର୍କକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ହେଲେ କ'ଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଜଣେ ପରେ ଜଣେ ନିଜ ଅଭିଭାବକଙ୍କ ସହ ସାକ୍ଷାତକାରରେ ଯାହା ବାହାରିଲା ତାକୁ ସେୟାର କରିବେ ।

ନିୟମ: କୌଣସି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ କହିବା ସମୟରେ କେହି କମେଣ୍ଟ କରିବେ ନାହିଁ, କାରଣ ସେ ତାଙ୍କ ଅନୁଭୂତି କହୁଛନ୍ତି, ସମସ୍ତଙ୍କ ଅନୁଭୂତି ଅଲଗା ।

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପରେ ନୋଟ କରିଥିବା କାରଣ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ସଂଯୋଗ (communication), ସମ୍ମାନ ଓ ସୀମା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ। ଏହା ବିନା ସମ୍ପର୍କ ଯେତେ ନିକଟତର ହେଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିଲେ ଦୂରତା ଆସିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- Healthy boundaries କ'ଣ? (ନା କହିବା, ନିଜ ସୀମା ରକ୍ଷା)
- ଝିଅ ଓ ପୁଅ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ସମ୍ମାନ କିପରି ଦେବା?

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରତିଜ୍ଞା:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ କହିବେ—

- ମୁଁ ମୋର ଗୋଟିଏ ସମ୍ପର୍କକୁ ଆଉ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବି?

ସମାପନୀ ସନ୍ଦେଶ:

ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦିଏ, ଖରାପ ସମ୍ପର୍କ ଆମକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ।
ସମ୍ମାନ, ଭରସା ଓ ସୁସ୍ଥ ସୀମା ହେଉଛି ସମସ୍ତ ସମ୍ପର୍କର ଭିତ୍ତି।

"ନେତୃତ୍ୱ କୌଶଳ"

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ସ୍ୱ-ନେତୃତ୍ୱର ବିକାଶ କରିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଜେ ନେବା ଓ କାର୍ଯ୍ୟର ଦାୟିତ୍ୱ ନେବାର କ୍ଷମତା ଅର୍ଜନ କରିପାରିବେ।
- *Adolescent Club* ମଧ୍ୟରେ ନେତୃତ୍ୱ ଭୂମିକା ବୁଝିବା ଓ ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରେରଣା ଦେବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବା, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ନିଜ ସହପାଠୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଦିଗରେ ନେଇଯିବା ସହ ସମୁଦାୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ।

Leadership Skills

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ନେତୃତ୍ୱ ଚିତ୍ର କାର୍ଡ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ନେତୃତ୍ୱ କୌଶଳର ବିକାଶ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ, କାରଣ ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ ଓ ସ୍ୱ-ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର କ୍ଷମତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରେ। ନେତୃତ୍ୱ ମାନେ କେବଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଚାଲିବା ନୁହେଁ, ବରଂ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ, ବ୍ୟବହାର ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବା ମଧ୍ୟ।

ଏହି ଅଧିବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଭଲ ଓ ଖରାପ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣର ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିବେ, ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଓ Adolescent Club ସହିତ ସମୁଦାୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ନେତା ଭାବେ ଗଢ଼ିଉଠିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୨ଟି ଯୋଡି ଅନୁସାରେ ପରସ୍ପର ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହେବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ଜଣକୁ ଆଇନା ଓ ଆଉ ଜଣକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଯାହା କରିବ, ଆଇନା ତାଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ । କିଛି ସମୟପରେ ପରସ୍ପରର ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ କହିବେ, ଉଦାହରଣ -ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ସେ ଏବେ ଆଇନା ହେବେ ଓ ଯିଏ ଆଇନା ହୋଇଥିଲେ ସେ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଖେଳ ଆଗକୁ ବଢିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପଚାରିବେ -

- କେବେ ତୁମେ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଘରେ ବା ଗାଁରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇଥିଲ?
- ତାହା କ'ଣ ଥିଲା ?
- ତାର କ'ଣ ପରିଣାମ ହୋଇଥିଲା ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ବଡ ଗାଲରେ ବସିବାକୁ କହିବେ । ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଦେଖିଥିବା, ବା ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ଜଣେ leader ବା ନେତା ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇବେ । ଜଣେ ନେତା ଭାବରେ ସେ କ'ଣ କରନ୍ତି, ଯାହାପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ଜଣେ ଭଲ ନେତା ବୋଲି ଆମେ କହିପାରିବା ତାହା ମନେ ପକାଇବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ସବୁ ବିଷୟକୁ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ଚିନ୍ତା କରୁଥିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ କିଛି ନେତୃତ୍ୱ ଚିତ୍ର ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବେ (ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଚିତ୍ର ନେଇଥିବେ) । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ନିଜସ୍ୱ ଇଛାରେ ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ରକୁ ନେବାକୁ କହିବେ ଓ ସେହି ଚିତ୍ରକୁ ସେମାନେ କାହିଁକି ବାଛିଲେ ଓ ସେଥିରେ ନେତା କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ସେ ବିଷୟରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବେ ।

ଏହି ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ନେତାର ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ ଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟପେପରରେ ଲେଖିବେ ।
ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ କହି ସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ନେତାର ଗୁଣ ଗୁଡିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଭଲ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ ଓ ଖରାପ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣର ଉଦାହରଣ:

ଭଲ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ	ଖରାପ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ
• **ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ-** ନିଜ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଉପରେ ଭରସା ରଖି କାମ କରିବା । • **ସମ୍ମାନବୋଧ-** ଦଳର ମତାମତକୁ ମୂଲ୍ୟ ଦେଇ ଶୁଣିବା ଓ ସମ୍ମାନ ଦେବା । • **ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ-** ଭୁଲ୍ ହେଲେ ଦାୟିତ୍ୱ ନେଇ ସୁଧାର କରିବା । • **ସହାନୁଭୂତି-**ଅନ୍ୟଙ୍କ ଭାବନାକୁ ବୁଝିବା ଓ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ମନୋଭାବ ରଖିବା । • **ଭଲ ଯୋଗାଯୋଗ କୌଶଳ-** ସ୍ୱଷ୍ଟ ଓ ସମ୍ମାନଜନକ ଭାବରେ କଥା ହେବା । • **ଟିମ୍‌ୱର୍କକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ-** ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସହଯୋଗୀ ଭାବେ ନେଇ ଚାଲିବା । • **ସତ୍ୟନିଷ୍ଠା-**ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସତ୍ୟ ଓ ନ୍ୟାୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବା । • **ପ୍ରେରଣା ଦାୟକ-** ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା	• **ଅହଂକାର-** ନିଜକୁ ସବୁଠାରୁ ଉପରେ ଭାବିବା । • **ଅସମ୍ମାନଜନକ ବ୍ୟବହାର -** ଅନ୍ୟଙ୍କ କଥାକୁ ଅଣଦେଖା କରିବା । • **ଦାୟିତ୍ୱ ଏଡ଼ାଇବା-** ଭୁଲ୍ ହେଲେ ଅନ୍ୟଙ୍କୁ ଦୋଷ ଦେବା । • **ଭୟ ଦେଖାଇ ନେତୃତ୍ୱ -** ଚାପ ବା ଡର ଦେଇ କାମ କରାଇବା । • **ଭଲଭାବେ ଶୁଣିନଥିବା-** ସହଯୋଗୀଙ୍କ ମତାମତକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନ ଦେବା । • **ପକ୍ଷପାତ-** କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ନୁହେଁ। • **ନକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ-** ଭୁଲ ହେଲେ ସମାଲୋଚନା କରିବା, କିନ୍ତୁ ଭଲ କଲେ ପ୍ରଶଂସା କରିବା । • **ଟିମ୍‌କୁ ଦୁର୍ବଳ କରିବା -** ସମସ୍ତ କାମ ନିଜେ କରିବାକୁ ଚାହିଁବା ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ସ୍ତରରେ ପରିଚାଳକ ତୃତୀୟ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଚିତ ନେତାର ଭଲ ଗୁଣ ଓ ଖରାପ ଗୁଣକୁ ଆଧାର କରି ତାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସହ ଖୋଲା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଭଲ ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ (Impact of Good Qualities)

- ଲୋକମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା କରନ୍ତି।
- ପରିବାର, ମିତ୍ର ଓ ଟିମ୍‌ରେ ଭଲ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିଉଠେ।

- ସମସ୍ତେ ମିଶି କାମ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି।
- ନିଜ ଉପରେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ଗଢ଼େ।
- ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ତିଆରି ହୁଏ, ଶାନ୍ତି, ସହଯୋଗ ଓ ଆନନ୍ଦ ଥାଏ।
- ଲୋକେ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ନେତାକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି।
- ସହଯୋଗ ଥିବାରୁ ସମାଧାନ ଶୀଘ୍ର ମିଳେ।

ଖରାପ ଗୁଣର ପ୍ରଭାବ (Impact of Bad Qualities)

- ଭରସା ଭଙ୍ଗ ହୁଏ ।
- ସମ୍ପର୍କ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏ, ମିତ୍ରତା ଓ ପାରିବାରିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୂରତା ଆସେ।
- ଟିମ୍‌ଭିତରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ବଢ଼େ , ଝଗଡ଼ା, ଅସନ୍ତୋଷ ଓ ଅସହଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ।
- ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ, ନିଜର ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମନୋବଳ ଭାଙ୍ଗେ।
- ନକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ତିଆରି ହୁଏ, ଭୟ, ଚାପ ଓ ଦୁଃଖ ବଢ଼ିଯାଏ।
- ଲୋକେ ମନ ଖୁସିରେ କାମ କରନ୍ତି ନାହିଁ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ ହେବାରେ ବାଧା ଆସେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ କହିବେ ।
- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ତାଙ୍କର କଉ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣ ଅଛି ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଓ ଆଗାମୀ ଦିନରେ ଆହୁରି ଭଲ କରିବା ପାଇଁ କଉ ଗୁଣକୁ ବଢେଇବା ଦରକାର ତାହା କହିବେ ।

"ଦୃଢ଼ତା ଆଚରଣ"

Assertiveness

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ନିଜ ମତ ପ୍ରକାଶ, "ନା" କହିବା ଏବଂ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୀମା *(personal boundaries)* ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସମ୍ମାନଜନକ ଭାବରେ ରକ୍ଷା କରିବାର କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇବା।
- ନିଜକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝାଇ, ସ୍ୱସ୍ଥ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଆନ୍ତର୍ବ୍ୟକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ମନୋଭାବ ଓ ଜୀବନ କୌଶଳ ଉନ୍ନତ କରାଇବା।

ସମୟ: ୧ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସଂବେଦନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ। ଏହି ସମୟରେ ସହପାଠୀଙ୍କ ପ୍ରଭାବ,ଭୟ,ଲଜ୍ଜା,ସ୍ୱୀକୃତିର ଆଶା ଓ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷାର ଚାପ କାରଣରୁ ଅନେକ କିଶୋର–କିଶୋରୀ ନିଜ ମନକଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ। ଅନେକ ସମୟରେ ସେମାନେ ଚାହୁଁନଥିବା କାମ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୁଲ ଆଚରଣକୁ "ହଁ" କହିଦିଅନ୍ତି। ଅନ୍ୟପଟେ, କେତେକ କିଶୋର–କିଶୋରୀ ରାଗ, ଚିତ୍କାର ବା ଅସମ୍ମାନଜନକ ଭାବରେ ନିଜ ମତ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି, ଯାହାର ଫଳରେ ସମ୍ପର୍କରେ ଦୂରତା, ବିରୋଧ ଓ ଅସୁରକ୍ଷା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଆଚରଣ, Passive (ନିଜକଥା ନ କହିବା) ଓ Aggressive (ରାଗି କହିବା), ଦୁହେଁ ହି ସ୍ୱସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ହାନିକାରକ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଚରଣ (Assertiveness) ହେଉଛି ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଜୀବନ କୌଶଳ, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନ କରି ସହିତ ନିଜ ମତ, ଭାବନା ଓ ସୀମାକୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ପ୍ରକାଶ କରିପାରନ୍ତି।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ମୂର୍ତ୍ତିକାର :

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ମୂର୍ତ୍ତି ଓ ମୂର୍ତ୍ତିକାର ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୁଇ ଜଣିଆ ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ସେଥିରୁ ଜଣେ ମୂର୍ତ୍ତି ହେବେ ଆଉ ଜଣେ ମୂର୍ତ୍ତିକାର । ପ୍ରଥମେ ଯିଏ ମୂର୍ତ୍ତିକାର ହେଇଥିବେ ସେ ମୂର୍ତ୍ତିକୁ ଯାହା କରିବାକୁ କହିବେ ସେ ସେପରି ଆକୃତି ହେବ । କିଛି ସମୟ ଏପରି କରିବା ପରେ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବ । ଯିଏ ମୂର୍ତ୍ତିକାର ଥିଲେ ସେ ମୂର୍ତ୍ତି ହେବେ ଓ ଯିଏ ମୂର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିଲେ ସେ ମୂର୍ତ୍ତିକାର ହେବେ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ:

- ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ପଚାରିବେ ତାଙ୍କୁ ମୂର୍ତ୍ତି ହେବା ବେଶି ଭଲ ଲାଗିଲା ନା ମୂର୍ତ୍ତିକାର ହେବା ଓ କାହିଁକି ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଏପରି ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ ଯେଉଁ ସମୟରେ ସେମାନେ ଇଚ୍ଛା ନ ଥାଇ କିଛି କରିଥିବେ ।
- ସେତେବେଳେ ତାଙ୍କୁ କେମିତି ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା ?

ସମୟକୁ ନଜରରେ ରଖି କିଛି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ନିଜର ଅନୁଭୂତି କହିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ ଓ ଦଳକୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି କାର୍ଡ ଦିଆଯିବ।

ପରିସ୍ଥିତି ଉଦାହରଣ:

- ସାଙ୍ଗ ତୁମକୁ ନକଲ୍ କରିବାକୁ କହୁଛି ।
- କେହି ଜଣେ ତୁମକୁ ଏପରି କାମ କରିବାକୁ କହୁଛି, ଯାହା କରିବାକୁ ତୁମର ଇଛା ନାହିଁ ।
- ସାଙ୍ଗ ତୁମ ମୋବାଇଲ୍ ଜୋରଜବରଦସ୍ତି କରି ନେଉଛି ।

ଗୋଷ୍ଠୀ ଆଲୋଚନା:

- ଏଥିରେ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ଅଛି?
- ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?

ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ୧୫ ମିନିଟ ସମୟ ଦିଆଯିବ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଦଳଗତ ଭାବରେ ନିଜ କଥା ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଦଳଗତ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କ ମତକୁ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ଲେଖିବେ, ଯେପରିକି -

- **Passive:** ନିଜ କଥା ନ କହିବା
- **Aggressive:** ଚିତ୍କାର / ଅସମ୍ମାନ
- **Assertive:** ସମ୍ମାନ ସହିତ ସ୍ପଷ୍ଟ କଥା

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ କଉ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା କଣ ପ୍ରଭାବ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ପରିଚାଳକ ନିଜେ ନ କହି ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ପରିଣାମ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ନିଜେ କହନ୍ତୁ । କେତୋଟି ଉଦାହରଣ -

- ନିଜକଥା ନ କହିବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଜଣେ ଆମ କଥା, ଆମ ପରିସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବ ନାହିଁ ।
- ଚିତ୍କାର କରିବା, ରାଗିବା ବା ଅସମ୍ମାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କରେ ଫାଟ ଆସିପାରେ
- ସମ୍ମାନ ସହ କଥା ଲାଗିଲେ, ନିଜ ମନ କଥା ଖୋଲି କି କହିବା ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କ ଦୃଢ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ: "ମୋତେ ନକଲ୍ କରିବା ଭଲ ଲାଗେନି। ଏହା ମୋ ପାଇଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ। ମୁଁ ଏହା କରିବି ନାହିଁ।"

ପରିଚାଳକ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଘଟୁଥିବା କିଛି ସମସ୍ୟାର ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟ କହିପାରିବେ, ଯେପରିକି ଝିଅ ମାନଙ୍କ ଫୋଟୋ viral ହେବା, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଆଜି ତୁମେ କ'ଣ ଶିଖିଲ?
- କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବ?

ଚାପ ସହ ମୁକାବିଲା

Stress and Resilience

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଚାପ *(Stress)* କ'ଣ, ଏହାର କାରଣ ଓ ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରି, ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଚାପକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରାଇବା।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ସମସ୍ୟା, ବିଫଳତା ଓ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ସମ୍ମୁଖୀନ କରିବା ପାଇଁ ସକାରାତ୍ମକ ମୁକାବିଲା କୌଶଳ *(coping skills)* ଓ *Resilience* ବା ସହନଶୀଳତା ଗଢ଼ିତୋଳିବା।

ସମୟ: ୧ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, କାହାଣୀ କାର୍ଡ, ଖବର କାଗଜ କଟିଂ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଆଜିର ସମୟରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚାପ (Stress) ସହ ମୁହାଁମୁହିଁ ହେଉଛନ୍ତି। ପାଠପଢ଼ା ଓ ପରୀକ୍ଷାର ଚାପ, ପରିବାରର ଆଶା, ସହପାଠୀଙ୍କ ସହ ତୁଳନା, ସମ୍ପର୍କ ସମସ୍ୟା, ମୋବାଇଲ୍ ଓ ସୋସିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆ, ଭବିଷ୍ୟତ ଚିନ୍ତା, ଏସବୁ କାରଣରୁ ସେମାନେ ମାନସିକ ଭାବେ ଅସ୍ଥିର, ଦୁଃଖୀ, ଭୟଭୀତ ବା ହତାଶ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ଚାପକୁ ସେମାନେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା କାହା ସହ କଥା ହେବାକୁ ଲଜ୍ଜା ବା ଭୟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।

ଯଦି ସମୟରେ Stressକୁ ବୁଝି ତାହାର ସଠିକ୍ ମୁକାବିଲା ନ କରାଯାଏ, ତେବେ ଏହା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯିବା, ଅବସାଦ, ରାଗ, ଏକାକୀପନା ଓ କେତେକ ଗୁରୁତର ମାନସିକ ସମସ୍ୟାକୁ ନେଇଯାଇପାରେ। ଏହି କାରଣରୁ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ Stress ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ଓ ତାହା ସହ ମୁକାବିଲା କରିବାର କୌଶଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ।

ଏହି ଅଧିବେଶନରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଚାପ/Stressକୁ ଭୟ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ସଚେତନ ଓ ସକାରାତ୍ମକ ଭାବରେ ମୁକାବିଲା କରିବା, ଏବଂ ଜୀବନର ଉତ୍ଥାନ ଓ ପତନକୁ ସହନଶୀଳତା ସହ ଗ୍ରହଣ କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଠିଆ ହେବାକୁ କହିବେ ଓ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ । ପରିଚାଳକ କହିବେ ଯେ ସମସ୍ତେ ବଡ ଗୋଲ ମଧ୍ୟରେ ବୁଲିବେ । ପରିଚାଳକ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଗୋଟିଏ emotion ବା ଭାବନାର ନା ଧରିବେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ସେହିପରି ଅଭିନୟ କରିବେ । ଉଦାହରଣ - ଖୁସି, ଦୁଃଖ, ଚିନ୍ତା, ଭୟ, ରାଗ, ଶାନ୍ତି

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କହିବେ ଯେ,

- ତୁମେ କେବେ ଅଧିକ ଚାପ (Stress) ଅନୁଭବ କର?
- ପଢ଼ା, ପରୀକ୍ଷା, ପରିବାର, ସାଙ୍ଗ, ମୋବାଇଲ୍, ଭବିଷ୍ୟତ, ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ଅଧିକ ଚାପ ଦିଏ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଅନୁଭବ ସେୟାର କରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

କାହାଣୀ:

ରାଜୁ ୧୬ ବର୍ଷର କିଶୋର। ପରୀକ୍ଷା, ଘରର ଆଶା ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହ ତୁଳନା କରାଯିବାରୁ ସେ ଅଧିକ ଚାପରେ ରହୁଛି। ସେ ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଅଛି, କାହା ସହ କଥା ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁନାହିଁ। ଦିନେ ସେ ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହ କଥା ହେଲା ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ଚାପକୁ ବୁଝିବା ଓ ମୁକାବିଲା କରିବା ଶିଖିଲା।

ଚର୍ଚ୍ଚା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ରାଜୁ କେଉଁ କାରଣରୁ Stress /ଚାପରେ ଥିଲା?
- ସେ କଣ ଭୁଲ କରୁଥିଲା?
- କାହା ସହ କଥା ହେବା ତାଙ୍କୁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କଲା?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ-୨ : Newspaper Discussion

ପରିଚାଳକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ପରୀକ୍ଷା ଚାପ କିମ୍ବା କିଶୋରମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ସଂପର୍କିତ ଗୋଟିଏ ଖବର ପଢ଼ିବେ।

ଚର୍ଚ୍ଚା:

- ଏହି ଘଟଣା କାହିଁକି ଘଟିଲା?
- ଯଦି ସମୟରେ ସହାୟତା ମିଳିଥାନ୍ତା, କଣ ଅଲଗା ହୋଇଥାନ୍ତା ?
- ତୁମେ ତା ଜାଗାରେ କଣ କରିଥାନ୍ତ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ୩ ରୁ ୪ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା ମାଧ୍ୟମରେ ଚାପକୁ ଖାପଖୁଆଇବା ବା କମ କରିବାର ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପାଇଁ ଦଳଗୁଡିକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବେ । ସମସ୍ତ ଦଳ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିସାରିବା ପରେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କିଛି ଉଦାହରଣ:

- ଭରସାଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ କଥା ହେବା
- ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଅଭ୍ୟାସ
- ଖେଳ, ଗୀତ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ
- ନିଜ ପାଇଁ ସମୟ ଦେବା
- ବ୍ୟାୟାମ କରିବା
- ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ ଅତିବାହିତ କରିବା
- ଫିଲ୍ମ ଦେଖିବା, ବୁଲିଯିବା

ପରିଚାଳକଙ୍କ ମତ:

Resilience ଅର୍ଥ ହେଉଛି,ପଡ଼ିଲେ ପୁଣି ଉଠିବା, ସମସ୍ୟା ଆସିଲେ ହାର ନ ମାନି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା। ମନେକର ଆମେ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରଥମ କରି ଚାଲିବା ଶିଖିଲେ କି ପ୍ରଥମ କରି ସାଇକେଲ ଶିଖିଲେ କେତେଥର ପଡିଥିବା, କେତେଥର ଆଣ୍ଠୁ ଫାଟିଥିବ, କିନ୍ତୁ ସେହି ସମୟରେ ଯଦି ଆମେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରି ସେହି ସମୟରେ ପଛ ଘୁଞ୍ଚା ଦେଇଥାନ୍ତେ, ଆମେ ଯାହା ଆଜି ଅଛେ କଣ ଥାନ୍ତେ । ଆମ ଜୀବନରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଚାପ ଅନୁଭବ ହୁଏ, ସେହି ସମୟରେ ଜୀବନକୁ ହାରି ନ ଯାଇ ତାର ମୁକାବିଲା କରିବାର ଉପାୟ ଖୋଜିବା ଉଚିତ୍ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଆଜିର ଅଧିବେଶନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ?
- ନିଜ ଜୀବନରେ ଆସିବାକୁ ଥିବା ଚାପ ବା ଏବେ ଥିବା ଚାପର ମୁକାବିଲା କରିବାର ଅତିକମରେ ୩ ରୁ ୪ ଟି ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରିବେ ।

ସମାନୁଭୂତି

Empathy

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନା, ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଓ ଅନୁଭବକୁ ବୁଝିବାର କ୍ଷମତା ବିକାଶ କରିବା, ଏବଂ ଦୟା, ସମ୍ମାନ ଓ ଯତ୍ନ ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରିବା ।

ସମୟ: ୧ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଆଇସବର୍ଗ ଚିତ୍ର, କାହାଣୀ କାର୍ଡ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥା ହେଉଛି ଜୀବନର ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଭାବନା, ସମ୍ପର୍କ ଓ ସ୍ୱ-ପରିଚୟରେ ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ। ଏହି ସମୟରେ ସହପାଠୀ, ପରିବାର ଓ ସମାଜ ସହ ସୁସ୍ଥ ସମ୍ପର୍କ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ସମାନୁଭୂତି ଏକ ମୂଳ ଜୀବନ ଦକ୍ଷତା। ସମାନୁଭୂତି ମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନା, ଅନୁଭବ ଓ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବୁଝିବା ସହ ସେମାନଙ୍କ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ମାନ ଓ ଯତ୍ନ ସହ ଅନୁଭବ କରିବାର କ୍ଷମତା।

ଏହି ଅଧିବେଶନଟି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଭାବନା ସହ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା, ଭୁଲ ଧାରଣାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ଏବଂ ସହଯୋଗ, ଦୟା ଓ ସମ୍ମାନ ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପ୍ରେରିତ କରେ। ଖେଳ, କାହାଣୀ, ଅନୁଭବ ସେୟାର ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଚର୍ଚ୍ଚା ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ "ଅନ୍ୟଙ୍କ ଜାଗାରେ ନିଜକୁ ରଖି" ଭାବିବା ଶିଖନ୍ତି। ଏହା ଦ୍ୱାରା ସକାରାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ, ସଂଘର୍ଷ ସମାଧାନ କ୍ଷମତା ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ସୁସ୍ଥତା ଉନ୍ନତ ହୁଏ, ଯାହା ତାଙ୍କର ଦୈନିକ ଜୀବନ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଭିତ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

"ଜୁତା ପରିବର୍ତ୍ତନ ଖେଳ

ସମସ୍ତେ ଗୋଲାକାରରେ ପରସ୍ପରର ହାତ ଧରି ଠିଆ ହେବେ । ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜର ଜୁତା ବା ଚପଲ ଖୋଲିବାକୁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ ମୋବାଇଲରେ ଗୀତ ଲଗାଇବେ ଓ ସମସ୍ତେ ନିଜ ଗୋଲାକାରରେ ଭିତର ଆଡକୁ ମୁହଁ କରି, ହାତ ଧରି ବୁଲିବେ । ଗୀତ ବନ୍ଦ ହେଲାପରେ ଯିଏ ଯଉ ଚପଲ ବା ଜୁତା ସମୂଖରେ ଥିବେ ତାହାକୁ ପିନ୍ଧିବେ ଓ ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ କହିବେ । ଏହିପରି ତିନି ଚାରି ଥର ଚାଲିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବେ-

- କେବେ ତୁମେ ଦୁଃଖିତ ଥିଲ ଓ କେହି ତୁମକୁ ବୁଝିଲା ନାହିଁ?
- ସେ ସମୟରେ ତୁମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ?
- ଇଚ୍ଛୁକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ନିଜ ଅନୁଭବ ସେୟାର କରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କାହାଣୀ କହିବେ -

କାହାଣୀ:

ମୀନା ଏକ ନୂଆ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଛି। ସେ ଶାନ୍ତ ସ୍ୱଭାବର ଓ କମ୍ କଥା କହେ। କିଛି ସାଙ୍ଗ ତାଙ୍କୁ ଅହଂକାରୀ ଭାବି ମଜା କରନ୍ତି। ଏକ ଦିନ ଗୋଟିଏ ଛାତ୍ରୀ ଜାଣିଲା ଯେ ମୀନା ଘରେ ସମସ୍ୟା ଥିବାରୁ ଚୁପ୍ ରହୁଥିଲା। ସେ ନିଜକୁ ମୀନା ସ୍ଥାନରେ ରଖିକି ଦେଖିଲା ପରେ ତା ପରିସ୍ଥିତି ବୁଝିପାରିଲା । ସେ ଦିନରୁ ସେ ମୀନାକୁ ବୁଝିବା ଓ ସହଯୋଗ କରିବା ଆରମ୍ଭ କଲା।

ପରିଚାଳକ କାହାଣୀ କହି ସାରିବେ ତାପରେ ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଅନୁସାରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ -

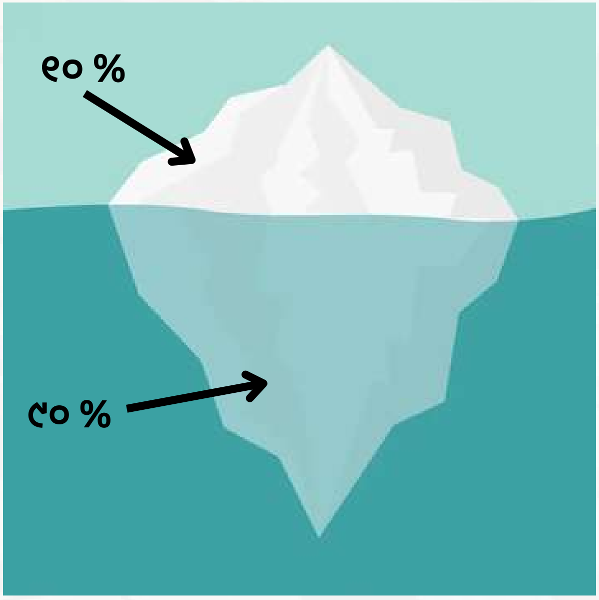
ଚର୍ଚ୍ଚା:

- ସାଙ୍ଗମାନେ କେଉଁ ଭୁଲ ଧାରଣା ରଖିଥିଲେ ?
- ସମାନୁଭୂତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପର୍କରେ କଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ଆଇସବର୍ଗ ମଡେଲ:

ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଆଇସବର୍ଗ ଚିତ୍ର କରିକି ନେଇଥିବେ । ତାହା ଦେଖାଇ ସେ ଆଲୋଚନା କରିବେ : ସମୁଦ୍ରରେ ଯଉ ଆଇସବର୍ଗ ବା ବରଫ ପହଡପହଡ଼ ଥାଏ, ତାହାର କେବଳ ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ହିଁ ପାଣି ଉପରକୁ ଦେଖାଯାଉଥାଏ । ବାକି ୯୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ପାଣି ଭିତରେ ବୁଡିରହିଥାଏ ଯାହା ଉପରକୁ ଦେଖା ଯାଇନଥାଏ ।



ସେହିପରି ଆମେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାର କୁ ଦେଖି ତାହା ଉପରେ ଧାରଣା କରିନେଇଥାଉ ସେ ତ ସେମିତି ହିଁ, କିନ୍ତୁ ତାହା କେବଳ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିର ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାଗ ହିଁ ଅଟେ , ସେ କାହିଁକି ସେପରି ବ୍ୟବହାର କରେ , ତାହାର କାରଣ କ'ଣ ଆମେ କେବେ ଚିନ୍ତା କରୁନାହୁଁ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ କିଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନେବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେଶନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ କହିବେ ।

ମଡ୍ୟୁଲ୍ ୨:
ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ନିବାରଣ

(ଭାଗ ୧)

ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଓ ଅବଧାରଣ

Gender & Steriotypes

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ (Sex) ଓ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ (Gender) ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ବୁଝିପାରିବେ ।
- ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ଅବଧାରଣ (Gender Stereotype) ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଓ ଏହା କିପରି ଅସମାନତା ସୃଷ୍ଟି କରେ ଜାଣିପାରିବେ ।
- ସମାନତାମୂଳକ ଆଚରଣକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପ୍ରତିବଦ୍ଧ ହେବେ ।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଟ୍ୟାର, ମନ୍ତବ୍ୟ କାଗଜ, ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ ମନ୍ତବ୍ୟ ଚିଟ୍

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଆମ ସମାଜରେ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ନେବା ସହିତ ହିଁ ଭିନ୍ନ–ଭିନ୍ନ ଆଶା, ଭୂମିକା ଓ ଆଚରଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ଦିଆଯାଏ। ଏହି ଭୂମିକା ଓ ଆଶାଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାକୃତିକ ନୁହେଁ, ବରଂ ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ଗଢ଼ାଯାଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ (Gender) ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଅନ୍ୟପଟେ, ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ (Sex) ହେଉଛି ଜନ୍ମଜାତ ଶାରୀରିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ଯାହା ବଦଳିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ।

ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ଅବଧାରଣ (Gender Stereotypes) ଦ୍ୱାରା ପୁଅ ଓ ଝିଅ ଉଭୟଙ୍କ ଜୀବନ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ। ଝିଅମାନଙ୍କୁ ଘରକାମ, ନମ୍ରତା, ଆଜ୍ଞାପାଳନ ସହ ଯୋଡି ଦେଖାଯାଏ ଓ ପୁଅମାନଙ୍କୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସାହସୀ, ଭାବନା ଲୁଚାଇ ରଖିବା ଭଳି ଆଶା ଥୋପାଯାଏ। ଏହି ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ ଅନେକ ସମୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା କ୍ଷମତା ଓ ସମ୍ଭାବନାକୁ ସୀମିତ କରି ଦେଇଥାଏ।

କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି Gender Stereotypes ବିଷୟରେ ସଚେତନତା ସେମାନଙ୍କୁ ଅସମାନତାକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା ଓ ସମାନତାମୂଳକ ଆଚରଣ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଏହି ଅଧିବେଶନଟି ଆଲୋଚନା ଓ ଅନୁଭୂତିମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ସମ୍ମାନଜନକ ଓ ସମାନ ସମାଜ ଗଢ଼ିବାର ବୁଝାମଣା ବିକାଶ କରେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ମିନିଟ୍)

ମ୍ୟୁଜିକ ଚ୍ୟାର:

ପରିଚାଳକ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ କିଛି ଚେୟାର୍ ରଖିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଯେପରି ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଚେୟାର୍ ଖେଳା ଯାଏ ସେଥିରୁ ଟିକେ ଅଲଗା ରହିବ । ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଜନିତ ମନ୍ତବ୍ୟ ଲେଖି କି ନେଇଥିବେ । **ଉଦାହରଣ: "ମୁ ଏକୁଟିଆ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବା ରାତିରେ ବାହାରକୁ ଯାଇପାରେ", "ମୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କପଡା ପିନ୍ଧିପରେ" "ମୁ ଚାହିଁଲେ ଘରୁ ବାହାରେ ଅନ୍ୟ ଜିଲ୍ଲାରେ ବା ରାଜ୍ୟରେ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଯାଇପାରିବି", "ମୁଁ bike ଚଳାଇ ପାରିବି",** ପରିଚାଳକ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳ ଅନୁସାରେ ଆହୁରି କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ ନେଇଥିବେ । ପ୍ରଥମେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଚେୟାର୍ କରାଯିବ, ୨ୟ ରାଉଣ୍ଡରେ ୨ ରୁ ୩ ଚେୟାରରେ ମନ୍ତବ୍ୟ ଲେଖାଥିବା କାଗଜ ଲଗାଇବେ । ମ୍ୟୁଜିକ୍ ବନ୍ଦ ହେଲାପରେ ଯଉ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କାଗଜରେ ଲେଖାଥିବା ମନ୍ତବ୍ୟକୁ କରିପାରିବେ ବା କରୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସେଠାରେ ବସିବେ । ଯିଏ କରିପାରିବେ ନାହିଁ ସେ ସ୍ଥାନ ଖାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ବସିବେ ନାହିଁ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଖେଳ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବ, ପ୍ରତି ରାଉଣ୍ଡରେ ପରିଚାଳକ ଚେୟାର୍ ଉପରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ କାଗଜ ଲଗାଇ ଯିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ: ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଚେୟାର ନ ମିଳିଲେ, ପରିଚାଳକ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ଖଡ଼ି ସହାୟତାରେ ଗୋଲ ବୁଲାଇ ମଧ୍ୟ ଏହି ଖେଳ କରିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଧିବେଶନ ସହ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଯୋଡିବା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ କେବେ କୁହାଯାଇଛି କି –

- "ତୁମେ ଝିଅ, ଏହା କରନି"
- "ତୁମେ ପୁଅ, କାନ୍ଦନି"
- ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ କିପରି ଲାଗିଥିଲା?
- ଏହି କଥା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନ କିମ୍ବା ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କଲା ?

ଏହି ସ୍ତରରେ ପରିଚାଳକ କିଛି ଆଲୋଚନା କରିବେ ନାହିଁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ତାଙ୍କ ଅନୁଭୂତିକୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯିବ ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗର କିଛି ଉଦାହରଣ ଚିଟ୍ ଲେଖି କି ନେଇଥିବେ । ଚିଟ୍ ଗୁଡିକ ଗୋଟିଏ ପୁଟୁଳି ମଧ୍ୟରେ ରଖିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଚିଟ୍ ନେବେ । ପରିଚାଳକ ଗୋଟିଏ ଚାର୍ଟପେପରରେ ମହିଳା, ପୁରୁଷ, ଉଭୟର ସାରଣୀ କରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଉଠାଇ ଥିବା ଚିଟ୍ ରେ କ'ଣ ଲେଖା ହେଇଛି ତାହା ପଢିବା ସହ ତାହା ପୁରୁଷର କାମ ବା ମହିଳା ବା ଉଭୟ କହି, ଚାର୍ଟପେପରରେ ଲଗାଇବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଚିଟ୍ ରେ ଲେଖାଥିବା ମନ୍ତବ୍ୟ ପୁରୁଷ, ମହିଳା କିମ୍ବା ଉଭୟ କହିବାବେଳେ ପରିଚାଳକ କାହିଁକି ସେମାନେ ଏହା ଭାବୁଛନ୍ତି ତାହା ସମ୍ୟକ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ କହି ସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ଲେଖା ହେଇଥିବା ମନ୍ତବ୍ୟ ଗୁଡିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- କାହିଁକି ଏସବୁ ମନ୍ତବ୍ୟକୁ ଆମେ ତିନୋଟି ଭାଗରେ ଲେଖିଛେ ?
- ଏହା ଭିତରୁ କୌଣସି ମନ୍ତବ୍ୟ ଏମିତି ଅଛି ଯାହା କେବଳ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳା ହିଁ କରିପାରିବେ ? ତାହାର କାରଣ କ'ଣ ?
- କଉ କଉ ମନ୍ତବ୍ୟ ଅଛି ଯାହା ଉଭୟ କରିପାରିବେ ଓ କାହିଁକି ?
- ଯେଉଁ ମନ୍ତବ୍ୟ ବା କାମ ଉଭୟ କରିପାରିବେ ତାହା କଉଠୁ ଆସିଲା ?
- ଯାହା କେବଳ ମହିଳା କିମ୍ବା ପୁରୁଷ କରିପାରିବେ ତାହା କଉଠୁ ଆସିଛି ?

ପରିଚାଳକ ଏହାପରେ କହିବେ- ଯାହା ବଦଳେ ନାହିଁ ବା କେବେଳ ପୁରୁଷ ବା ମହିଳା ହିଁ କରିପାରିବେ, ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଲିଙ୍ଗ(sex) ଓ ଯାହା ବଦଳି ପାରେ ବା ସମାଜ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦତ୍ତ ତାହା ହେଉଛି ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ(Gender) ।

ଉଦାହରଣ:

- **କେବଳ ପୁରୁଷ କରିପାରିବେ:** ଦାଢ଼ି, ନିଶ, ବୀର୍ଯ୍ୟ, ପୁରୁଷ ଯୌନାଙ୍ଗ (ଲିଙ୍ଗ)
- **କେବଳ ମହିଳା କରିପାରିବେ:** ଗର୍ଭଧାରଣ, ସ୍ତନ ପାନ, ଋତୁସ୍ରାବ, ସ୍ତନ, ଯୋନି
- **ଉଭୟ କରିପାରିବେ:** ଘରୋଇ କାମ, ସାହସୀ, ଲାଜ, ସୁନ୍ଦର, ସବଳ, ଲମ୍ବା ଚୁଟି, ରାନ୍ଧିବା, କାନ୍ଦିବା, କାମ, ଗାଡି ଚଲେଇବା, ରୋଜଗାର, ପରିବାର ପଲକ, ନମ୍ର, ରାଗି, ବଡ ପାଟିରେ କଥା ହେବା, ପରିଶ୍ରମୀ, ଲାଳନ ପାଳନ, ସଜେଇ ହେବା, ମାରପିଟ, ବଜାର ଯିବା, ପଡିଆରେ ଖେଳିବା, ଶିଶୁ ଯତ୍ନ, ଘର ମୁଖିଆ, କଠୋର, ଜୋରରେ ହସିବା

ଖୋଲା ଆଲୋଚନା:

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଘରେ ବା ସମାଜରେ କଉ କଉ ପ୍ରକାର ମନ୍ତବ୍ୟ ବା ଭୂମିକା କରିବା ପାଇଁ କୁହନ୍ତି ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ନିଜ ଅନୁଭୂତି କହିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ସେଥିରେ କିଛି ଯୋଡି ପାରିବେ –

କିଶୋରୀ (Girls) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ଧାରଣା	କିଶୋର (Boys) ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସାଧାରଣ ଧାରଣା
• ଝିଅମାନେ ଘରକାମ ପାଇଁ ହିଁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି। • ଝିଅମାନେ ଗଣିତ, ବିଜ୍ଞାନ କିମ୍ବା ଟେକ୍ନୋଲୋଜିରେ ଭଲ ନୁହେଁ। • ଝିଅମାନେ ଅଧିକ କଥା କହନ୍ତି ଓ ଭାବୁକ ହୁଅନ୍ତି। • ଝିଅମାନେ ରାତିରେ ବାହାରେ ଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। • ଝିଅମାନେ ନେତୃତ୍ୱ ଦେଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ। • ଝିଅମାନେ ଖେଳକୁଦ କଲେ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ।	• ପୁଅମାନେ କେବେ କାନ୍ଦିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ। • ପୁଅମାନେ ସବୁବେଳେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସାହସୀ ହେବା ଦରକାର। • ଘରକାମ କରିବା ପୁଅମାନଙ୍କ କାମ ନୁହେଁ। • ପୁଅମାନେ ରାନ୍ଧଣା କଲେ ସେ ଭଲ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ। • ପୁଅମାନେ ଭାବନା ବ୍ୟକ୍ତ କରିଲେ ଦୁର୍ବଳ ମାନାଯାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ ।

- **ପ୍ରଥମ ଦଳ :** ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ବା ଜେଣ୍ଡରର୍ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- **ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ :** ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ବା ଜେଣ୍ଡରର୍ ପୁଅ ମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- **ତୃତୀୟ: ଦଳ :** ଏହାକୁ ନିଜ ସ୍ତରରେ କିପରି ରୋକ ଯାଇପାରିବ ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କିଛି ଚାର୍ଟ ପେପର ଓ ରଙ୍ଗ ପେନ ଦେବେ । ଏହା ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ ୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଦିଆ ଯିବ । ଆଲୋଚନା ପରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଭାବ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା ଦଳ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ଓ ଶେଷରେ ସମାଧାନ ଚିନ୍ତା କରିଥିବା ଦଳ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ : ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ମିଳିନାହିଁ, ବୟସ ବଢିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମକୁ ସମାଜରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଉଭୟ ପୁଅ ଓ ଝିଅଙ୍କ ଉପରେ ପଡେ । ସବୁ ବେଳେ ଆମେ ଶୁଣି ଆସିଛେ କି ପୁଅ ତୁଳନାରେ ଝିଅମାନେ ଦୁର୍ବଳ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସତ୍ୟ ନୁହେ, ଯଦି ଆମେ ଦେଖିବା ପିଲାଦିନର ପିଲାମାନେ ବାହାରେ ଦୌଡିବା ପରି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ତାଙ୍କ ଶରୀରର କସରତ୍ ହୁଏ ଓ ମଜବୁତ ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଯଦି ଦେଖିବା ଝିଅମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସିଲାପରି ଖେଳ ଖେଳନ୍ତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଶରୀର କସରତ ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଦେଖିଥିବ, ଯଉ ମହିଳାମାନେ କସରତ୍ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଦେଶ ବିଦେଶରେ ଓଜନ ଉଠାଇବା ପ୍ରତିଯୋଗୀତା, boxing, bodybuilding ଆଦି ପ୍ରତିଯୋଗିତରେ ଭାଗ ନେଇ ଦେଶର ନାଁ ରଖିଛନ୍ତି ।

ଏହି ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ପରିବର୍ତ୍ତିତ, ଆମେ ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବା ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଆଲୋଚନା:

- ଆଜିର ଏହି ଅଧିବେଶନରୁ କ'ଣ ଶିଖିପାରିଲେ ?
- ଘରେ Gender stereotype/ ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗଗତ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଗୁଡିକୁ କିପରି ଭାଙ୍ଗିପାରିବ ?
- ସ୍କୁଲ୍ / ଗାଁରେ ଆସନ୍ତା ୬ ମାସ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବ ?

ମୋ ଶରୀର ମୋ ବନ୍ଧୁ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବିଷୟରେ ବୁଝିପାରିବେ ।
- ଯୌନ ଓ ପୁନଃଉତ୍ପାଦନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ମୂଳ ଧାରଣା ଅର୍ଜନ କରିବେ ।
- ଦୈନିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ହାଇଜିନ୍ ପ୍ରଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଝିବା ସହିତ ନିଜ ଦେହକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିପାରିବେ ।

Physical Changes

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର / ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଫ୍ଲିପ୍ ଚାର୍ଟ, ମାନବ ଦେହର ଚିତ୍ର (ପୁରୁଷ ଓ ନାରୀ), ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସାମଗ୍ରୀ (ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍, ଛୋଟ କାର୍ଡ / ସ୍ଲିପ୍, ପରିବର୍ତ୍ତନର ଚାର୍ଟ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ହେଉଛି ମାନବ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ଭାବନାରେ ଦ୍ରୁତ ଓ ବହୁମୁଖୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେବେ କେବେ ଭୟ, ଅସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ, ଲଜ୍ଜା ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ନିଜ ଦେହକୁ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରଥା ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି।

ବିଶେଷକରି ମାସିକ ଧର୍ମ, ଦେହ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଯୌନ ଓ ପୁନଃଉତ୍ପାଦନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (SRH) ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା, ନିଷେଧ ଓ ନିରବତା ରହିଛି। ଏହାର ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଦେହ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଗଢ଼ିନେବା, ନିଜ ସମସ୍ୟା କାହାକୁ କହିନପାରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରୁ ଦୂରେ ରହିବା ଦେଖାଯାଏ।

ଏହି ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ“ମୋ ଶରୀର, ମୋ ବନ୍ଧୁ” ଅଧିବେଶନଟି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଦେହକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ, ସମ୍ମାନନୀୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସହାୟତା କରିବ । ଏହି ସେସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ସହିତ ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ସମସ୍ତେ ଗୋଲାକାରରେ ଚାଲିବେ । ପରିଚାଳକ କହିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ ତାଳି ମାରିବେ, ସେତେବେଳେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ହସିବେ ।

- ପରିଚାଳକ ଥରେ ତାଳି ମାରିଲେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଥରେ ହସିବେ ।
- ଦୁଇଥର ତାଳି ମାରିଲେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଦୁଇଥର ହସିବେ ।
- ତିନି ଥର ତାଳି ମାରିଲେ ତିନିଥର ହସିବେ ।
- ଏହିପରି ଯେତେଥର ତାଳି ମରିବେ ସେତେଥର ହସିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସାହ ଓ ମଜାଦାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମନଙ୍କୁ ସେମାନେ ପ୍ରଥମ କରି କେବେ ଓ କଉ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜ ଶରୀରରେ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ । ସେ ସମୟରେ ସେ କଣ କରିଥିଲେ, ସେ ସମୟକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଏହା ମନେ ରଖିବାକୁ ଓ ପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତିନୋଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଚାର୍ଟପେପର ଓ ରଙ୍ଗ ପେନ ଦେବେ ଓ ଆଲୋଚନା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଦେବେ -

ପ୍ରଶ୍ନ : କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ସେମାନେ କଣସବୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ବା କରିଛନ୍ତି ତାହାର ଏକ ସୂଚି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କହିବେ । ଏଥିପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଦେବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିସାରିଲାପରେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ : ହେଇପାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ହିଁ ସୂଚି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବେ । ଏଣୁ ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ ଚାର୍ଟପେପରରେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହଉଥିବା ଶାରୀରିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଓ ସାମାଜିକ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନର ସୂଚି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନେଇଥିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନ ପରେ ପରିଚାଳକ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବେ ।

ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Physical Changes)	ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Emotional & Mental Changes)	ସାମାଜିକ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ (Social & Behavioural Changes)
ଉଚ୍ଚତା ଓ ଓଜନ ଦ୍ରୁତ ଭାବେ ବଢ଼ିବା, ହାଡ଼ ଓ ମାଂସପେଶୀର ବୃଦ୍ଧି, ଶରୀର ଆକୃତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ମୁଖରେ ବ୍ରଣ ହେବା **ଝିଅମାନଙ୍କରେ:** ସ୍ତନ ବିକାଶ ଆରମ୍ଭ ହେବା, ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ (Menstruation), ଅଣ୍ଟା ଚୌଡ଼ା ହେବା, ବାହୁ, ପାଦ ଓ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ଅଞ୍ଚଳରେ ଲୋମ ବଢ଼ିବା **ପୁଅମାନଙ୍କରେ:** ସ୍ୱର ଭାରୀ ହେବା, ଦାଢ଼ି–ମୁଛ ଆସିବା, କାନ୍ଧ ଚୌଡ଼ା ହେବା,ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗର ବିକାଶ, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ ଘଟିବା	ମନୋଭାବ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହେବା ରାଗ, ଦୁଃଖ, ଆନନ୍ଦ ଭଳି ଭାବନା ତୀବ୍ର ହେବା, ଅସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦ ଓ ଆତ୍ମସନ୍ଦେହ, ନିଜ ଶରୀରକୁ ନେଇ ଲଜ୍ଜା ବା ଚିନ୍ତା, ନିଜ ପରିଚୟ ଖୋଜିବା, ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ଆଗ୍ରହ, ଗୋପନୀୟତା ଚାହିଦା ବଢ଼ିବା, ଚାପ (Stress) ଓ ଚିନ୍ତା ବଢ଼ିବା, ଆତ୍ମସମ୍ମାନ କେବେ ବଢ଼ିବା, କେବେ କମିବା	ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହ ଅଧିକ ସମୟ କଟାଇବା, ପିତାମାତାଠାରୁ ଅଧିକ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ କଥା ଶୁଣିବା, ଗୋଷ୍ଠୀର ଅଂଶ ହେବାର ଇଚ୍ଛା, ସ୍ନେହପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ପ୍ରତି ଆକର୍ଷଣ, ନିୟମକୁ ପ୍ରଶ୍ନ କରିବା, ଆଦର୍ଶ/ରୋଲ୍ ମଡେଲ୍ ବାଛ, ସମ୍ପର୍କର ମହତ୍ତ୍ୱ ବୁଝିବା, ଲିଙ୍ଗ ଭୂମିକା ଓ ସମାଜିକ ଆଶା ନେଇ ସଚେତନତା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା:

ଏହି ସ୍ତରରେ କିଶୋରାବସ୍ଥାକୁ ନେଇକି କିଛି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ପରିଚାଳକ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ତାହା ଭ୍ରାନ୍ତ ନା ସତ୍ୟ କହିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ: ପରିଚାଳକ ଏହି ସ୍ତରକୁ quiz ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରି ଦଳଗତ ଭାବରେ କରିପାରିବେ । ଯଉ ଦଳ ଯେତେ ବେଶି ପ୍ରଶ୍ନର ସଠିକ ଉତ୍ତର ଦେବ ସେ ଜିତିବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଉତ୍ସାହ ବଢିବ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ:

୧. "ମାସିକ ଧର୍ମ ଅଶୁଦ୍ଧ, ଏଣୁ ମାସିକ ସମୟରେ ରାନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ"

ସତ୍ୟ:

- ମାସିକ ଧର୍ମ ଜୀବବୈଜ୍ଞାନିକ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା
- ଏହା ଅଶୁଦ୍ଧ ନୁହେଁ
- ଠିକ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରଖିଲେ ସମସ୍ତ କାମ କରିପାରିବା

୨. "ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଦରକାର ନାହିଁ, ଦେହ ଆପେ ଠିକ୍ ରହିଯାଏ"

ସତ୍ୟ: ସ୍ୱଚ୍ଛତା ନ ରଖିଲେ:

- ଚର୍ମ ରୋଗ
- ଦେହରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ
- ମୂତ୍ର ଓ ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ସଂକ୍ରମଣ

- ଦୈନିକ ସ୍ନାନ, ସଫା କପଡ଼ା, ଗୁପ୍ତାଙ୍ଗ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ

୩. "STIs କେବଳ ବୟସ୍କଙ୍କୁ ହୁଏ", "ସଫା ଲୋକଙ୍କୁ STI ହୁଏ ନାହିଁ"

ସତ୍ୟ: STIs ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ହୁଏ

- ଯେକୌଣସି ଲୋକଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ
- ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ହୁଏ
- ଲକ୍ଷଣ ଦେଖିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଦରକାର

୪. ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର ହଉଥିବା କପଡା ଘର ମଧ୍ୟରେ ଛାଇରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ, ବାହାରେ ସର୍ବ ସମ୍ମୁଖରେ ଶୁଖାଇବା ଲଜ୍ଜାଜନକ ଅଟେ ।

ସତ୍ୟ: ଖରାରେ ନ ଶୁଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଇନଫେକ୍ସନ ହୋଇପାରେ, ଏଣୁ କାପଡ଼ାକୁ ସବୁବେଳେ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଖୋଲା ଆଲୋଚନା:

- ଆଜି କ'ଣ ଶିଖିଲେ?
- ଏହି ଜ୍ଞାନକୁ ଘରେ / ସ୍କୁଲ୍‌ରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ?

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା:

ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ସ୍ଥାନୀୟ ଆଙ୍ଗନୱାଡ଼ି କର୍ମୀ, ASHA / ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯିବ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ସହଜରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ସହ ଯୋଡ଼ିହେବେ।

ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ଓ ଯତ୍ନ

Menstruation and care

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ମାସିକ ଧର୍ମ କ'ଣ ଓ କାହିଁକି ହୁଏ ବୁଝିବା ସହିତ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ମାସିକ ସମୟରେ ସଠିକ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ ଜାଣିବେ ଓ ଭ୍ରାନ୍ତି ଓ ଭୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଅର୍ଜନ କରିବେ ।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର / ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଫ୍ଲିପ୍ ଚାର୍ଟ, ଋତୁସ୍ରାବ ଚକ୍ର ଚିତ୍ର, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ସାମଗ୍ରୀ, ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍,

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ହେଉଛି ମାନବ ଜୀବନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ଭାବନାରେ ଦ୍ରୁତ ଓ ବହୁମୁଖୀ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ଏହି ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କେବେ କେବେ ଭୟ, ଅସ୍ୱସ୍ତିଵୀସ, ଲଜ୍ଜା ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଓ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଅଭାବରୁ ସେମାନେ ନିଜ ଦେହକୁ ଭୁଲ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରଥା ଅନୁସରଣ କରିପାରନ୍ତି।

ବିଶେଷକରି ମାସିକ ଧର୍ମ, ଦେହ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ଯୌନ ଓ ପୁନଃଉତ୍ପାଦନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ (SRH) ସମ୍ପର୍କିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ସମାଜରେ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା, ନିଷେଧ ଓ ନିରବତା ରହିଛି। ଏହାର ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ନିଜ ଦେହ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଗଢ଼ିନେବା, ନିଜ ସମସ୍ୟା କାହାକୁ କହିନପାରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାରୁ ଦୂରେ ରହିବା ଦେଖାଯାଏ।

ଏହି ପୃଷ୍ଠଭୂମିରେ"ମୋ ଶରୀର, ମୋ ବନ୍ଧୁ" ଅଧିବେଶନଟି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଦେହକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ, ସମ୍ମାନନୀୟ ଓ ମୂଲ୍ୟବାନ ବୋଲି ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ସହାୟତା କରିବ । ଏହି ସେସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ବୁଝିବା ସହିତ ନିଜ ଅନୁଭୂତିକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ସମସ୍ତେ ଗୋଲାକାରରେ ଚାଲିବେ । ପରିଚାଳକ କହିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ ତାଳି ମାରିବେ, ସେତେବେଳେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ହସିବେ ।

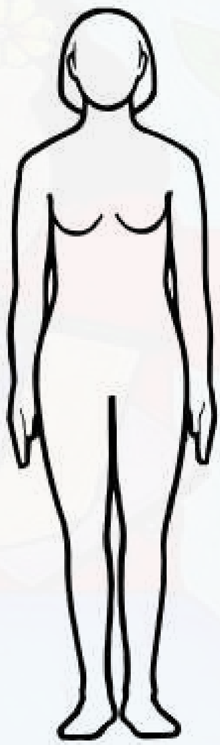
- ପରିଚାଳକ ଥରେ ତାଳି ମାରିଲେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଥରେ ହସିବେ ।
- ଦୁଇଥର ତାଳି ମାରିଲେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଦୁଇଥର ହସିବେ ।
- ତିନି ଥର ତାଳି ମାରିଲେ ତିନିଥର ହସିବେ ।
- ଏହିପରି ଯେତେଥର ତାଳି ମାରିବେ ସେତେଥର ହସିବେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସାହ ଓ ମଜାଦାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମକରି କେବେ ସେମାନେ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିଥିଲେ, କେଉଁଠାରୁ ବା କ'ଣ ଜାଣିଥିଲେ ମନେପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଯେବେ ପ୍ରଥମକରି ହେଲା ସେ ସମୟର ଅନୁଭୂତି କ'ଣ ଥିଲା ମନେପକାଇବାକୁ କହିବେ । ସମୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କିଛି ଜଣଙ୍କୁ କହିବାକୁ କହିବେ । ସଂକ୍ଷେପରେ ସମସ୍ତେ କହିପାରିଲେ ଭଲ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୨ ରୁ ୩ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଦଳକୁ ୨ଟି ଚାର୍ଟପେପର ଆଉ ରଙ୍ଗ ପେନ ଦେବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଦୁଇ ଚାର୍ଟପେପରକୁ ଯୋଡିବା ପରେ ସେଥିରେ ଗୋଟିଏ ଝିଅର ରେଖାଚିତ୍ର କରିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ତାର ବିଭିନ୍ନ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗ ଗୁଡିକ ଯାହା ଯେଉ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ଚିତ୍ର କରିବାକୁ କହିବେ । ସମସ୍ତ ଦଳକୁ ଏଥିପାଇଁ ୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଦେବେ ।



ସମସ୍ତ ଦଳ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରି ସାରିବା ପରେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ସବୁ ଅଙ୍ଗର ଚିତ୍ର କରିବେ କିନ୍ତୁ ଲାଜ କାରଣରୁ ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗର ଚିତ୍ର କରିବେ ନାହିଁ ।

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ -

- ଆମେ କାହିଁକି ପ୍ରଜନନ ଅଙ୍ଗ ବିଷୟରେ ଚିତ୍ର କଲେ ନାହିଁ ?
- ଆମେ ଏହାକୁ ନେଇ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ କଥା କାହିଁକି ହଉନାହିଁ ?
- ତୁମକୁ ଲାଗୁଛି ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବାର ଦରକାର ଅଛି ?
- ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ କିଏ କଣ ଜାଣିଛ କହିପାରିବ କି ?
- ଏହା କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ ?
- ଯଦି ତୁମକୁ ପୂର୍ବରୁ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଥାନ୍ତା ତେବେ, ଯେବେ ପ୍ରଥମକରି ତୁମର ହେଲା ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଲାଜ ବା ଭୟ ର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇନଥାନ୍ତା ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

- ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବେ -

ଋତୁସ୍ରାବ କଣ? (What is Menstruation?)

ମାସିକ ଧର୍ମ ହେଉଛି ଝିଅମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ସ୍ୱସ୍ଥ ପ୍ରକ୍ରିୟା। ପ୍ରତି ମାସରେ ଗର୍ଭାଶୟ (uterus) ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ। ଯଦି ଗର୍ଭଧାରଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଗର୍ଭାଶୟର ଭିତର ଆବରଣ ରକ୍ତ ସହିତ ବାହାରି ଆସେ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମାସିକ ଧର୍ମ କୁହାଯାଏ।

କେବେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ?

- ସାଧାରଣତଃ ୧୦–୧୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।
- କାହାର ଆଗରୁ ହୁଏ ତ କାହାର ପରେ ମଧ୍ୟ ହୁଏ, ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ଅଟେ ।
- ଏହା ଆରମ୍ଭ ହେବାକୁ ମେନାର୍କେ (Menarche) କୁହାଯାଏ ।

କେତେ ଦିନ ଚାଲେ?

- ସାଧାରଣତଃ ୩–୭ ଦିନ ହୋଇଥାଏ
- ପ୍ରତି ୨୮–୩୦ ଦିନ ପରେ ଆସେ (ଏହା କମ୍ ବା ବେଶି ହୋଇପାରେ) ।

ମାସିକ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ

- ପେଟ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଟାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା
- ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ ହେବା
- ମନ ଖରାପ / ରାଗ/ ଚିଡିଚିଡା ଅନୁଭବ ହେବା
- ମୁଡ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେବା
- ଏସବୁ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା କାହିଁକି ଜରୁରୀ?

ଏହି ସମୟରେ ସଠିକ୍ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭାବରୁ:

- ସଂକ୍ରମଣ (Infection) ହୋଇପାରେ।
- କୁଣ୍ଡେଇ ହେବା ବା ଦାଗ ହେବା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ।
- ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯେମିତି କି Cervical Cancer ର ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ।

ସ୍ୱଚ୍ଛତା ରକ୍ଷା ପାଇଁ କିଛି ଜରୁରୀ ପଦକ୍ଷେପ

- **ସଠିକ୍ ସାମଗ୍ରୀର ବ୍ୟବହାର:** ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ସୂତା କପଡ଼ା କିମ୍ବା ସାନିଟାରୀ ପ୍ୟାଡ୍ (Sanitary Pad) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଯଦି କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତାକୁ ଭଲରେ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ।
- **ସମୟାନୁସାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ:** ପ୍ରତି ୪ ରୁ ୬ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ୟାଡ୍ ବଦଳାନ୍ତୁ, ରକ୍ତସ୍ରାବ କମ୍ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଜରୁରୀ।
- **ଶରୀରର ସଫେଇ:** ପ୍ରତିଦିନ ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଯୌନାଙ୍ଗକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ। କୌଣସି କଡ଼ା ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- **ସଠିକ୍ ନିଷ୍କାସନ (Disposal):** ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ୟାଡ୍‌କୁ କାଗଜରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଡଷ୍ଟବିନରେ ପକାନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଫ୍ଲଶ୍ (Flush) କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।

ଖାଦ୍ୟପେୟ ଓ ବିଶ୍ରାମ

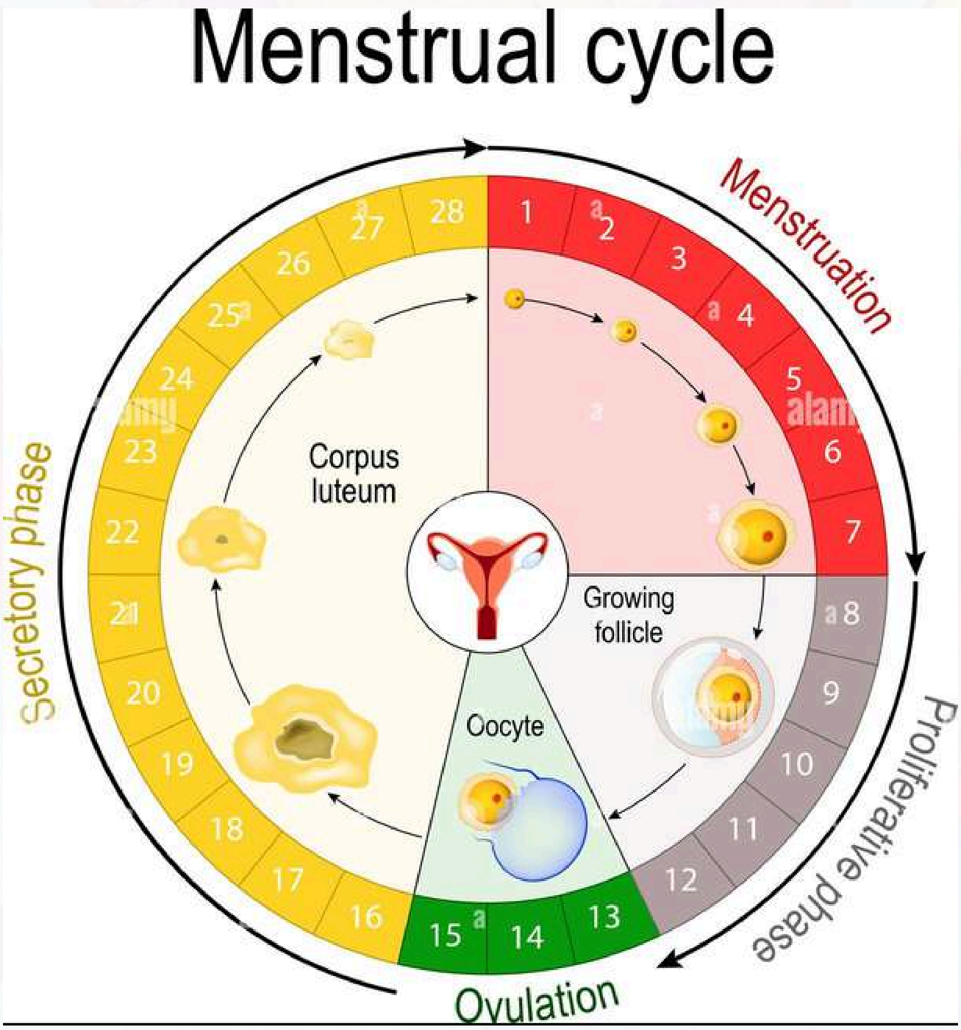
- **ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ**: ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରରୁ ରକ୍ତ କ୍ଷୟ ହେଉଥିବାରୁ ଆଇରନ୍ (Iron) ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଶାଗ, କଦଳୀ, ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତୁ।
- **ପ୍ରଚୁର ପାଣି:** ଦିନକୁ ଅତିକମରେ ୮-୧୦ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ।
- **ବିଶ୍ରାମ:** ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ବା ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ।

କିଛି ଜାଣିବା କଥା (Important Notes):

ଭ୍ରମ ଧାରଣା ଦୂର କରନ୍ତୁ: ମାସିକ ଧର୍ମ ସମୟରେ ଆଚାର ଛୁଇଁଲେ ଖରାପ ହୁଏ ବା ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଯିବା ଅଶୁଭ - ଏହି ସବୁ କେବଳ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ। ଏହି ସମୟରେ ଆପଣ ସବୁ କାମ କରିପାରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେଶନରୁ ଶିଖିଥିବା ୨ରୁ ୩ ଟି ଶିକ୍ଷା ଯାହା ସେମାନେ ନିଜ ଜୀବନରେ ଲଗାଇବେ କହିବେ ।
- ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ବା ନିଜ ଛୋଟ ଭଉଣୀକୁ କିପରି ଜଣାଇବେ ତାହା କହିବେ ।



ପୋଷଣ ଓ ମୋ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ସୁସ୍ଥ ବୃଦ୍ଧି, ଶକ୍ତି ଓ ଭଲ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସମତୁଳିତ ଓ ପୋଷକ ଆହାରର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିପାରିବେ।
- ପୋଷଣରେ ସମତାର ଧାରଣା ଅର୍ଜନ କରି, ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଭେଦଭାବକୁ ଅସ୍ୱୀକାର କରିବେ।
- କ୍ରୀଡା ଓ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କିପରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ତାହା ବୁଝିପାରିବେ।

Nutrition & My Health

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର / ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଚିତ୍ର କାର୍ଡ, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, କେସ୍ ଷ୍ଟଡି କାର୍ଡ, ଫ୍ଲିପ୍ ଚାର୍ଟ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ମାନବ ଜୀବନର ଏକ ସଂବେଦନଶୀଳ ଓ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁ ସମୟରେ ଶରୀର, ମନ ଓ ଭାବନାର ଦ୍ରୁତ ବିକାଶ ଘଟେ। ଏହି ସମୟରେ ସଠିକ୍ ଓ ସମତୁଳିତ ପୋଷଣ ନ ମିଳିଲେ କୁପୋଷଣ, ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କମିବା ସହ ଶିକ୍ଷା ଓ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସରେ ମନ୍ଦ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ। ବର୍ତ୍ତମାନ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ଓ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକର୍ଷିତ ହେଉଥିବାରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଆହାରକୁ ଅନଦେଖା କରୁଛନ୍ତି।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ "ପୋଷଣ ଓ ମୋ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ" ଅଧିବେଶନଟି ସେମାନଙ୍କୁ ପୋଷଣର ମୂଳ ଧାରଣା, ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ ଓ ସଚେତନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସକ୍ଷମ କରିବା ପାଇଁ ତିଆରି କରାଯାଇଛି।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ କିଛି ଅଭ୍ୟାସ/ଖାଦ୍ୟର ନାମ କହିବେ। ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଯଦି ତାହା -

- ସୁସ୍ଥ ମନେକରନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜ ଦୁଇ ହାତ ଉଠାଇ ହାତ ମାଂସପେଶୀ ଦେଖାଇବା ପରି କରିବେ ।
- ଅସୁସ୍ଥ ମନେ କରନ୍ତି ତେବେ ତଳେ ମୁଣ୍ଡରେ ହାତଦେଇ ହାଏ .....କହି ବସିଯିବେ ।

ଉଦାହରଣ:

- ଦିନକୁ ଗୋଟିଏ ଫଳ ଖାଇବା
- ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇବା
- ସଫା ପାଣି ପିଇବା
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ନ ଧୋଇବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- ଖାଇନଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର କ'ଣ ଅନୁଭବ କରେ?

ଉତ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ଲେଖନ୍ତୁ:

- ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେବ
- ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବ
- ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ଅନୁଭବ ଲାଗିବ
- ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି କାଗଜ ଖଣ୍ଡ ଦେବେ(ଦୁଇଟି ଅଲଗା ଅଲଗା ରଙ୍ଗ କାଗଜ ହେଲେ ଭଲ) । ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କହିବେ ଯେ, -

- **ପ୍ରଥମ କାଗଜ:** ଯଉ ଖାଦ୍ୟ/ପନିପରିବା/ ଫଳ ଖାଇବାକୁ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ତାହା ଲେଖିବେ ।
- **ଦ୍ୱିତୀୟ କାଗଜ:** ଯଉ ଖାଦ୍ୟ ବା ପନିପରିବା ଭଲ ଲାଗେ ତାହା ଲେଖିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଲେଖିସାରିବା ପରେ ବଡ ଦଳରେ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କହିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ ଚାର୍ଟପେପରରେ ଲେଖିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ: ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କ ରୁଚି କହିବେ ସେତେବେଳେ ସୂଚି ପସନ୍ଦ ବଦଳରେ ନା ପସନ୍ଦର ବେଶି ହେବ । ପରିଚାଳକ ଏହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ -

- ସେମାନେ ଏହା କାହିଁକି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ?
- ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର କଣ କ୍ଷତି ହୁଏ ସେମାନେ ଜାଣିଛନ୍ତି କି ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ ଭିଟାମିନ ଚାର୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ନେଇଥିବେ । ତାହାକୁ ଦେଖାଇ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ଯଉ ଯଉ ପନିପରିବା, ଫଳ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଉନାହାନ୍ତି, ତାହାଦ୍ୱାରା କଉ କଉ ଭିଟାମିନ ଅଭାବ ଆସିପାରେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ପନିପରିବା	ମୁଖ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍	ଉପକାର
ଗାଜର	ଭିଟାମିନ୍ A	ଚକ୍ଷୁ ଭଲ କରେ
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	ଭିଟାମିନ୍ A, ଆୟରନ୍	ରକ୍ତ ବଢ଼ାଏ
କଦଳି	ଭିଟାମିନ୍ A, C	ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ
ଟମାଟୋ	ଭିଟାମିନ୍ C	ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବଢ଼ାଏ
କୋବି	ଭିଟାମିନ୍ C	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ କରେ
ଭେଣ୍ଡି	ଭିଟାମିନ୍ B	ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ

ଫଳ	ମୁଖ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍	ଉପକାର
ଆମ୍ବ	ଭିଟାମିନ୍ A	ଚକ୍ଷୁ ଓ ଚର୍ମ ପାଇଁ
କମଳା	ଭିଟାମିନ୍ C	ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ
ପପିତା	ଭିଟାମିନ୍ A, C	ପାଚନ ସହାୟକ
କଦଳି	ଭିଟାମିନ୍ B6	ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ
ସେଓ	ଭିଟାମିନ୍ C	ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ କରେ
ଡାଳିମ୍ବ	ଆୟରନ୍	ରକ୍ତ ବଢ଼ାଏ
ଅଙ୍ଗୁର	ଭିଟାମିନ୍ C	ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ

ଖାଦ୍ୟ	ମୁଖ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍/ପୋଷକ	ଉପକାର
ଭାତ / ରୁଟି	କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍	ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ
ଡାଲି	ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆୟରନ୍	ଦେହ ଗଠନ
ଅଣ୍ଡା	ଭିଟାମିନ୍ A, D, B12	ଶକ୍ତି ଓ ବିକାଶ
ଦୁଧ	କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଭିଟାମିନ୍ D	ହାଡ଼ ଶକ୍ତିଶାଳୀ
ମାଛ	ଭିଟାମିନ୍ D, ପ୍ରୋଟିନ୍	ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ହାଡ଼
ମାଂସ	ପ୍ରୋଟିନ୍, ଆୟରନ୍	ରକ୍ତ ବଢ଼ାଏ
ଚିନାବାଦାମ	ଭିଟାମିନ୍ E	ଶକ୍ତି ଓ ଚର୍ମ
ଗୁଡ଼	ଆୟରନ୍	ରକ୍ତହୀନତା ସମସ୍ୟା ଦୂର କରେ

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଖୋଲା ଆଲୋଚନା:

- ଆଜି କ'ଣ ଶିଖିଲେ?
- ଘରେ ତୁମେ କ'ଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ?

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ଘରବାରି ବା ଆଖପାଖରେ କଉ ସବୁ ପୁଷ୍ଟିକର ଫଳ ବା ପନିପରିବା ମିଳେ ତାର ସୂଚି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଆଣିବାକୁ କହିବେ ।

ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସାର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଓ ସେଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ସମୁଦାୟ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ପ୍ରଭାବକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ।
- GBV ପ୍ରତିରୋଧ, ସହାୟତା ଓ ଆଇନଗତ ଅଧିକାରର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିପାରିବେ।

Gender-Based Violence – GBV

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ସମ୍ବାଦପତ୍ର କଟିଂ (ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ), ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର / ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ହିଂସା କାର୍ଡ, Helpline number

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସା (Gender-Based Violence – GBV) ହେଉଛି ସେହି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ହିଂସା, ଯାହା ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗ ପରିଚୟ ବା ସମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ ଭୂମିକାର ଆଧାରରେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଏ। ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ଝିଅ, ମହିଳା ଓ କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ, ପୁଅ ଓ ପୁରୁଷମାନେ ମଧ୍ୟ କେତେକ ସମୟରେ ଏହାର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି।

ଲିଙ୍ଗ ଆଧାରିତ ହିଂସା କେବଳ ଶାରୀରିକ ମାରପିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୀମିତ ନୁହେଁ; ଏହା ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ, ଯୌନଗତ, ଆର୍ଥିକ ଓ ଡିଜିଟାଲ/ସାଇବର ରୂପରେ ମଧ୍ୟ ଘଟେ। ଅନେକ ସମୟରେ ଏହି ପ୍ରକାର ହିଂସାକୁ "ସାଧାରଣ କଥା", "ଘରୋଇ ମାମଲା" ବା "ମଜା" ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ, ଯାହା ଫଳରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଚୁପ୍ ରହିଯାଆନ୍ତି ଓ ସହାୟତା ମାଗିପାରନ୍ତି ନାହିଁ।

କିଶୋରାବସ୍ଥା ହେଉଛି ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଓ ଗଢ଼ନାତ୍ମକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ । ଏହି ସମୟରେ ଯଦି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ହିଂସା, ଭେଦଭାବ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବା ଅପମାନର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ତାହାର ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ ସେମାନଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଶିକ୍ଷା ଓ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଉପରେ ପଡ଼େ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ଏଣେ ତେଣେ ବୁଲିବାକୁ କହିବେ । ପରିଚାଳକ କହିବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ତାର ଓଲଟା କରିବେ ବୋଲି କହିବେ । ଯେପରି - ଚାଲିବା, ଦୌଡିବା, ବସିବା, ହସିବା, କାନ୍ଦିବା, ସୁଇବା ଓ ଉଠିବା ଇତ୍ୟାଦି, ପରିଚାଳକ ଯାହା କହିବେ ତାଙ୍କୁ ଓଲଟା କରିବାକୁ କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବା କଉ ସ୍ଥାନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ହିଂସା ଦେଖିଛନ୍ତି ବା ତା ବାବଦରେ ଶୁଣିଛନ୍ତି କି ? ଯଦି ହଁ କ'ଣ ତାହା ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ମନେ ପକାଇ ସରିବାପରେ ପରିଚାଳକ ତାହା ନିଜ ମନରେ ରଖିବା ଓ ପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ତାଙ୍କୁ ୩ ରୁ ୪ ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ଏହାପରେ ତାଙ୍କୁ ଖବର କାଗଜରେ ବାହାରିଥିବା କିଛି ହିଂସା ଜନିତ ଖବରର କଟିଂ ବଣ୍ଟନ କରି ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କହିବେ -

- କେଉଁ ଧରଣର ହିଂସା?
- କାହା ଉପରେ ହେଇଛି ?
- କେଉଁଠି ହେଇଛି ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଦଳଗତ ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାକୁ ହିଂସାର ଆଧାର ଅନୁସାରେ ତାକୁ ଲେଖିବେ - ଶାରୀରିକ ହିଂସା, ମାନସିକ ହିଂସା, ଯୌନଗତ ହିଂସା, ଆର୍ଥିକ ହିଂସା

ଶାରୀରିକ ହିଂସା	ମାନସିକ ହିଂସା	ଯୌନଗତ ହିଂସା	ଡିଜିଟାଲ / ସାଇବର ହିଂସା
ହାତରେ ମାରିବା, ଲାତ ମାରିବା, ଚାପୁଡ଼ା ମାରିବା, ଚୁଲ ଟାଣିବା, ଧକ୍କା ଦେବା, ଧରି ଟାଣିବା, ପଥର, ଲାଠି କିମ୍ବା କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଦେଇ ମାରିବା, ଗଳା ଧରିବା / ଶ୍ୱାସ ଅଟକାଇବା, ବାନ୍ଧି ରଖିବା, ଜଳାଇବା / ଗରମ ଜିନିଷ ଦେଇ ଜଳାଇବା, ଧାର ଜିନିଷ (ଛୁରୀ, କଞ୍ଚା) ଦେଖାଇ ଭୟ ଦେଖାଇବା, ଅସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରି ଆକ୍ରମଣ କରିବା, ଜୋର କରି ଶାରୀରିକ କାମ କରାଇବା	ବାରମ୍ବାର ଗାଳି ଦେବା, ଅପମାନଜନକ କଥା କହିବା, ଭୟ ଦେଖାଇବା / ଧମକ ଦେବା, "ତୁମେ କିଛି କରିପାରିବ ନାହିଁ" ବୋଲି କହିବା, ସମସ୍ତଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଲଜ୍ଜା କରାଇବା, ଚିତ୍କାର କରି କଥାହେବା, ଚୁପ୍ ରହିବାକୁ ବାଧ କରିବା, ମିତ୍ରମାନଙ୍କୁ ଦୂରେ ରଖିବା, ଭାବନାକୁ ଅବହେଳା କରିବା, ତୁଳନା କରି ମନ ଭାଙ୍ଗିବା	ଇଛା ନ ଥାଇ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା, ଅଶ୍ଳୀଳ କଥା କହିବା, ଦେହ ବିଷୟରେ ଅସଭ୍ୟ ଟିପ୍ପଣୀ, ଜୋର କରି ଛୁଇଁବା, ଯୌନ ସମ୍ପର୍କ ପାଇଁ ବାଧ କରିବା, ଅଶ୍ଳୀଳ ଚିତ୍ର/ଭିଡିଓ ଦେଖାଇବା, ଶରୀରକୁ ଘୁରି ଘୁରି ଦେଖିବା, ବିରୋଧ କଲେ ଧମକ ଦେବା, ସହମତି ବିନା ଯେକୌଣସି ଯୌନ ବ୍ୟବହାର	ଅପମାନଜନକ ମେସେଜ୍ ପଠାଇବା, ଅଶ୍ଳୀଳ ଫଟୋ/ଭିଡିଓ ପଠାଇବା, ଫେକ୍ ଆକାଉଣ୍ଟ କରି ହେରାସ୍ କରିବା, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଫଟୋ ଛଡ଼ାଇବା, ଅନଲାଇନ୍ ଧମକ ଦେବା, ପାସୱାର୍ଡ ଚୋରି କରିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ମଜା କରି ଲଜ୍ଜା କରାଇବା, ମୋବାଇଲ୍ ଦ୍ୱାରା ନିରନ୍ତର ନଜର ରଖିବା

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ହିଂସାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କ ସହ ଖୋଲା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- **ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ:** ଭୟ ଓ ଅସୁରକ୍ଷା ଅନୁଭବ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯିବା, ଉଦାସିନତା (ଡିପ୍ରେସନ୍), ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତା ଓ ମନ ଅସ୍ଥିରତା, ନିଜକୁ ଦୋଷୀ ଭାବିବା, କ୍ରୋଧ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ଭାବ, ଏକାକୀପନା ଓ ନିରବତା

- **ଶାରୀରିକ ପ୍ରଭାବ:** କ୍ଷତ, ଘା, ଶରୀର ବ୍ୟଥା, ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା, ନିଦ୍ରା ନ ହେବା, ଦୁର୍ବଳତା ଓ କ୍ଲାନ୍ତି, ଯୌନ ହିଂସା ଫଳରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କିମ୍ବା ରୋଗ, ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ଅନିୟମିତତା
- **ଶିକ୍ଷା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ:** ପଢ଼ାରେ ମନ ନ ଲାଗିବା, ପରିଣାମ ଖରାପ ହେବା, ସ୍କୁଲ୍/କଲେଜ୍ ଛାଡ଼ିବା, ଶିକ୍ଷକ ଓ ସହପାଠୀଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇବା, ଭବିଷ୍ୟତ ସୁଯୋଗ ହରାଇବା
- **ସାମାଜିକ ପ୍ରଭାବ:** ସମାଜରୁ ଅଲଗା ହୋଇଯିବା, ମିତ୍ରମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ ଭାଙ୍ଗିବା, ଲଜ୍ଜା ଓ ଅପମାନର ଭୟ, ଘରେ ଓ ସମାଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କମିଯିବା, ସାମାଜିକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କମିଯିବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କାରୀମାନଙ୍କୁ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପାଇଁ କିଛି କ୍ୟାସ୍ଷ୍ଟଡି ଦେବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଦଳରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ବଡ ଦଳରେ ତାକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି - ୧: "ଚୁପ୍ ରହିବି କି କଥା କହିବି?"

ପରିସ୍ଥିତି:

ରାଧା (୧୫ ବର୍ଷ) ଗୋଟିଏ ଗାଁର ଛାତ୍ରୀ। ସେ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା-ଆସିବା ସମୟରେ ଗାଁର ଗୋଟିଏ ଯୁବକ ଦ୍ୱାରା ବାରମ୍ବାର ଅସୁଭିତ୍ତିକ କଥା (ମାନସିକ ଓ ଯୌନ ହିଂସା) ସହିବାକୁ ପଡୁଛି। ସେ ଭୟରେ କାହାକୁ କିଛି କହୁନାହିଁ। ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ଛାଡୁଛି ଏବଂ ଚୁପ୍ ରହୁଛି।

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ

- ରାଧା କେଉଁ ପ୍ରକାରର ହିଂସା ସହ ମୁକାବିଲା କରୁଛି ?
- ସେ କାହିଁକି କାହାକୁ କହୁନାହିଁ ?
- ଚୁପ୍ ରହିଲେ କଣ ପରିଣାମ ହୋଇପାରେ?
- ତୁମେ ରାଧାର ସାଙ୍ଗ ଭାବରେ ତାକୁ କ'ଣ ମତାମତ ଦେବା ବା ସହଯୋଗ କରିପାରିବ ।

କେସ୍ ଷ୍ଟଡି - ୨: "ମୋ ଫୋନ୍, ମୋ ଇଚ୍ଛା ନୁହେଁ?"

ପରିସ୍ଥିତି:

ସୁମି (୧୬ ବର୍ଷ) ନିଜ ସ୍କୁଲ୍ ସହପାଠୀଙ୍କ ଠାରୁ WhatsApp ରେ ଅସୁଭିତ୍ତିକ ମେସେଜ୍ ଓ ଫଟୋ ଅନୁରୋଧ ପାଉଛି। ମନା କଲେ ସେ ତାକୁ ଧମକ ଦେଉଛି - "ତୋ ଫଟୋ ସବୁଙ୍କୁ ପଠାଇଦେବି।" ସୁମି ଭୟରେ ଡିଲିଟ୍ କରିଦେଉଛି କିନ୍ତୁ କାହାକୁ କହୁନାହିଁ।

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ

- ଏହା କେଉଁ ପ୍ରକାରର ହିଂସା?
- ସୁମି କ'ଣ ଭୁଲ କରିଛି କି?
- ଏମିତି ସ୍ଥିତିରେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ?

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିସାରିବା ପରେ କିଛି HELP LINE ନମ୍ବର ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ହେଲ୍ପଲାଇନ ନମ୍ବର	ଅପରାଧ
112/100	ପୋଲିସ ସହାୟତା
181	ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ (ଓଡ଼ିଶାରେ ଶକ୍ତି ହେଲ୍ପଲାଇନ୍)
1091	ମହିଳା ପୋଲିସ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍
1098 (Child helpline)	ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା, ଯୌନ ହିଂସା, ବାଳଶ୍ରମ, ବାଳବିବାହ ମାମଲାରେ
1930	ସାଇବର କ୍ରାଇମ୍ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍- ଅନଲାଇନ୍ ହେରାସମେଣ୍ଟ, ଫେକ୍ ID, ଫଟୋ/ଭିଡିଓ ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର
108	ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ / ଚିକିତ୍ସା ସେବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଖୋଲା ଆଲୋଚନା:

- ଆଜି କ'ଣ ଶିଖିଲେ?
- ହିଂସା ଦେଖିଲେ / ଅନୁଭବ କଲେ କ'ଣ କରିବେ?

ମଡ୍ୟୁଲ୍ ୨:
ସାମାଜିକ ଲିଙ୍ଗ, ଲିଙ୍ଗଗତ ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ନିବାରଣ

(ଭାଗ ୨)

ଶିଶୁ ଅଧିକାର: ମୋର ଅଧିକାର, ମୋର ସୁରକ୍ଷା”

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ –

- ଶିଶୁ ଅଧିକାରର ଅର୍ଥ ଓ ପ୍ରକାର ବୁଝିପାରିବେ ।
- ଶିଶୁ ଅଧିକାର ଉଲ୍ଲଂଘନ କ’ଣ ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ।
- ନିଜ ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କେଉଁଠି ଓ କିପରି ସହାୟତା ମିଳିବ ଜାଣିପାରିବେ ।

Child Rights

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ରଙ୍ଗିନ ପେନ୍, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଫ୍ଲିପ୍ ଚାର୍ଟ, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ (Case Studies)

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଶିଶୁମାନେ ଯେକୌଣସି ସମାଜର ଭବିଷ୍ୟତ। ଏକ ସୁସ୍ଥ, ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସମାନ ସମାଜ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଶିଶୁଙ୍କ ଅଧିକାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଭାରତ ସରକାର ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ଜାତିସଂଘର Child Rights Convention (UNCRC) ଅନୁଯାୟୀ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ବଞ୍ଚିବା, ସୁରକ୍ଷା, ବିକାଶ ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣର ମୌଳିକ ଅଧିକାର ମିଳିବା ଦରକାର।

ତଥାପି ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଅନେକ ଶିଶୁ ଏହି ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅଜ୍ଞାତ ଥାଆନ୍ତି। ଶିଶୁ ଶ୍ରମ, ଶିଶୁ ବିବାହ, ଶାରୀରିକ ଓ ଯୌନ ହିଂସା, ଅବହେଳା, ଡିଜିଟାଲ୍ ଅପମାନ, ଶିକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବା ପରି ଅନେକ ସମସ୍ୟା ଆଜି ମଧ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି। ଏହାର ଏକ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି, ନିଜ ଅଧିକାର ଓ ସୁରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ସଚେତନତାର ଅଭାବ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ, “ଶିଶୁ ଅଧିକାର: ମୋର ଅଧିକାର, ମୋର ସୁରକ୍ଷା” ନାମକ ଅଧିବେଶନଟି ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା, ଅଧିକାର ଉଲ୍ଲଂଘନକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଓ ସହାୟତା ପାଇଁ କେଉଁଠି, କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ସକ୍ଷମ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଖେଳ: ଅସମାନତା ବୁଝିବା

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ କିଛି ଭୂମିକା ଦେବେ । ପରିଚାଳକ କିଛି ଚିଟ୍ ରେ କିଛି ଭୂମିକା ଲେଖିକି ନେଇଥିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ଚିଟ୍ ଉଠାଇବେ ଓ ଯିଏ ଯାହା ଭୂମିକା ପାଇବେ ତାହା ଅନୁସାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ସେ କାହାକୁ କହିପାରିବେ ନାହିଁ, ଗୁପ୍ତ ରଖିବେ । **ଉଦାହରଣ-**

- ସ୍କୁଲ୍ ପଢୁଥିବା ଝିଅ
- ପଢ଼ା ଛାଡ଼ିଥିବା ଝିଅ
- କାମ କରୁଥିବା ଶିଶୁ
- ସହଯୋଗୀ ପରିବାରର ଝିଅ
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କରିଥିବା ଝିଅ
- ସବୁ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଥିବା ଝିଅ
- ଆହୁରି ଅନେକ ଭୂମିକା କରିପାରିବେ

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ କିଛି କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ କହିବେ, ତାହା ଯିଏ କରିପାରିବେ ବୋଲି ଭାବିବେ, ସେହି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢିବେ । ଅନ୍ୟ ମାନେ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ରହିବେ । ଏହପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମନ୍ତବ୍ୟ ପରେ କିଏ ବହୁତ ଆଗକୁ ଥିବେ ତ କିଏ ବହୁତ ପଛରେ, କିଏ କିଏ ମଝାମଝି ଥିବେ । ଏହାପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ନିଜ ଭୂମିକା କହିବାକୁ କହିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ:

- କିଏ ଆଗରେ? କାହିଁକି?
- ଏହା ସମାନତା କି ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଏହି ସ୍ତରରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- ତୁମ ଆଖପାଖରେ ଶିଶୁ ବା ତୁମ ବୟସର ପିଲାଙ୍କ ସହ କିଛି ହିଂସା ହେବାର ଶୁଣିଛ କି ?
- ଯଦି ହଁ ତାହା କ'ଣ ?
- ତାହାର ପରିଣାମ କ'ଣ ହୋଇଥିଲା ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୪ ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଅଧିକାରର ଅନ୍ତତଃ ଚାରିଟି ଅଧିକାରକୁ ବାଣ୍ଟି ଦେବେ । ଉଦାହରଣ-

ଦଳ ୧: ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର(Right to Survival)
ଦଳ ୨: ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର (Right to Protection)
ଦଳ ୩: ବିକାଶର ଅଧିକାର (Right to Development)
ଦଳ ୪: ଅଂଶଗ୍ରହଣର ଅଧିକାର (Right to Participation)

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ନିଜ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଅଧିକାର ଗୁଡିକୁ ପଢି ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ଅଧିକାରର ମୁଖ୍ୟ ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡିକୁ ଚାର୍ଟପେପରରେ ନୋଟ୍ କରିବେ । ଏହାପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ବଡ ଦଳରେ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା ପରେ ପରିଚାଳକ ନିଜ input ଦେବେ ଓ ସମସ୍ତ ଅଧିକାର ଗୁଡିକ ଉପରେ ବିସ୍ତାର ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର (Right to Survival):

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ରଖେ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଜନ୍ମ ପଞ୍ଜିକରଣ, ନାମ ଓ ନାଗରିକ ପରିଚୟ ମିଳିବା ଦରକାର ।
- ପୋଷଣ (ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ) ପାଇବାର ଅଧିକାର ।
- ଟୀକାକରଣ, ଚିକିତ୍ସା, ମାତୃ–ଶିଶୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇବା ଶିଶୁଙ୍କ ମୂଳ ଅଧିକାର ।

- ସୁରକ୍ଷିତ ଆଶ୍ରୟ, ନିରାପଦ, ସୁଚିତ୍ର ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଘରେ ବସବାସ କରିବାର ଅଧିକାର ।
- ସୁରକ୍ଷିତ ପାଣି, ଶୌଚାଳୟ ଓ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ।
- ଭେଦଭାବ ବିନା ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର ।

ସୁରକ୍ଷା ଅଧିକାର (Right to Protection)

- ଶିଶୁଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଯୌନ ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ରାଜ୍ୟ ଓ ସମାଜର ଦାୟିତ୍ୱ ।
- ଅବହେଳା ଓ ନିର୍ଯାତନାରୁ ସୁରକ୍ଷା ।
- କୌଣସି ରୂପର ଯୌନ ନିର୍ଯାତନା, ଅଶ୍ଳୀଳତା, ଯୌନ ଶୋଷଣରୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ଅଧିକାର ।
- ୧୪ ବର୍ଷ ତଳେ ଶିଶୁଙ୍କୁ କାମ କରାଇବା ଅପରାଧ ଓ ୧୪ ବର୍ଷ ଉପର ଶିଶୁଙ୍କ ବିପଦଜନକ ପରିବେଶରେ କାମ କରାଇବା ଅପରାଧ ।
- ୧୮ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଝିଅ ଓ ୨୧ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ପୁଅଙ୍କ ବିବାହ ଅବୈଧ ଅଟେ ଓ ଏହା ଶିଶୁର ଅଧିକାରକୁ ଉଲ୍ଲଂଘନ କରେ ।
- କାମ, ବିବାହ, ଭିକ୍ଷା କିମ୍ବା ଯୌନ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ କରାଯିବ ନାହିଁ ।
- ଭିକ୍ଷାବୃତ୍ତି ଓ ଶୋଷଣମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ସୁରକ୍ଷା ।
- ଶିଶୁଙ୍କୁ ମଦ, ତମାକୁ, ଡ୍ରଗ୍ସ ପ୍ରଭୃତି ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥରୁ ଦୂରେ ରଖିବା, ଅପରାଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବ୍ୟବହାରରୁ ସୁରକ୍ଷା ।
- ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦ, ଦଙ୍ଗା କିମ୍ବା ସଂଘର୍ଷ ସମୟରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ ସୁରକ୍ଷା ।
- ଆଇନ ସହ ସଂପୃକ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଭୟ ଓ ନିର୍ଯାତନା ବିନା child-friendly ପ୍ରକ୍ରିୟା ।
- ଅନଲାଇନ ଅପମାନ, ଯୌନ ଶୋଷଣ, ସାଇବର ଅପରାଧରୁ ସୁରକ୍ଷା ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ କହିବେ ।
- ଏହା ସହ ନିଜ ଗାଁ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କୁ ଶିଶୁ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

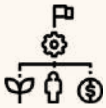
ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ–୨୦୦୬

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ବାଲ୍ୟବିବାହର ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ସହିତ ଗୋଟିଏ ଶିଶୁର ଜୀବନରେ ପଡୁଥିବା ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ବୁଝି କହିପାରୁଥିବେ ।
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ- ୨୦୦୬ ରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ନିୟମ, ଦଣ୍ଡ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ବିଷୟରେ ଜାଣିବାର ମାଧ୍ୟମ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହୋଇପାରିବେ ।
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଯୋଗ କରିପାରିବା ଭଳି ୩ ଜଣଙ୍କୁ ନିଜ ଗ୍ରାମ ତଥା ପଞ୍ଚାୟତ ସ୍ତରରେ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିଥିବେ ।

Prohibition of Child Marriage Act, 2006

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ପେପର, ମାର୍କର, ଷ୍ଟିକି ନୋଟ୍, ଫ୍ଲିପ୍ଚାର୍ଟ, ପରିସ୍ଥିତି ଗଳ୍ପ (Case study),ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ ୨୦୦୬

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଭାରତରେ ଓ ବିଶେଷକରି ଓଡ଼ିଶାର କେତେକ ଗ୍ରାମୀଣ ଓ ସାମାଜିକ–ଆର୍ଥିକ ଭାବେ ପଛପଡ଼ା ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଗଭୀର ସମସ୍ୟା ରୂପେ ରହିଛି। ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଅଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ ଚାପ, ଲିଙ୍ଗ ଭେଦଭାବ, ସୁରକ୍ଷା ଭୟ ଓ ପୁରୁଣା ପ୍ରଥା–ପରମ୍ପରା ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ପିଲା, ବିଶେଷକରି ଝିଅମାନେ, ନିଜ ଇଚ୍ଛା ବିରୋଧରେ ଛୋଟ ବୟସରେ ହିଁ ବାଲ୍ୟ ବିବାହର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଶିଶୁଙ୍କର ବଞ୍ଚିବାର ଅଧିକାର, ସୁରକ୍ଷାର ଅଧିକାର, ବିକାଶର ଅଧିକାର ଓ ଅଂଶଗ୍ରହଣର ଅଧିକାରକୁ ସିଧାସଳଖ ଭାବେ ଉଲ୍ଲଂଘନ କରେ। ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାରୁ ବଞ୍ଚିତ କରେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପକାଇଦିଏ, ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ହିଂସାକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଭବିଷ୍ୟତ ସ୍ୱପ୍ନକୁ ଭଙ୍ଗ କରିଦିଏ।

ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଭାରତ ସରକାର "ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ–୨୦୦୬" (The Prohibition of Child Marriage Act, 2006) ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି। ଏହି ଆଇନ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ଅପରାଧ ଘୋଷଣା କରାଯାଇଛି, ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କରୁଥିବା, କରାଉଥିବା ଓ ସହଯୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଠୋର ଦଣ୍ଡର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଏବଂ ପୀଡ଼ିତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଓ ନ୍ୟାୟ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ । ଏହି ଖେଳରେ ପରିଚାଳକ ଗୋଟିଏ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଶରୀରର ଏକ ଅଂଶର ନାମ ଧରିବେ, ଉଦାହରଣ "ଲାଲ ନାକ", "କଳା ଚୁଟି" । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କୋଠରୀ ମଧ୍ୟରେ ସେହି ରଙ୍ଗର ଏକ ବସ୍ତୁ ଖୋଜିବେ ଓ ପରିଚାଳକ କହିଥିବା ଅଙ୍ଗ ସହ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେଶନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ପରିଚାଳକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ତୁମେ କେବେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଦେଖିଛ କି?
- ବିବାହ ପରେ ସେହି ପୁଅ /ଝିଅଙ୍କ ଜୀବନ କେମିତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିଲା?
- ସେହି ସମୟରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ନେଇ ତୁମ ଅନୁଭବ କଣ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ବାଲ୍ୟବିବାହ ଓ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସେ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରି ତାଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ କାହାଣୀ ଆଲୋଚନା କରିବାକୁ ଦେବେ ।

ଦଳ୧: କାହାଣୀ: "ସ୍ୱପ୍ନ ଓ ସଂଘର୍ଷ, ସୁକନ୍ୟାର କଥା"

ସୁକନ୍ୟା ଓଡ଼ିଶାର ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଗ୍ରାମର ଜଣେ ୧୫ ବର୍ଷୀୟା କିଶୋରୀ। ସକାଳେ ସେ ମାଟିର ଘର ଆଗରେ ଠିଆ ହୋଇ ଆକାଶକୁ ଦେଖୁଥିଲା। ଆକାଶରେ ଉଡ଼ୁଥିବା ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଦେଖି ସେ ଭାବୁଥିଲା, "ମୁଁ ମଧ ଏମିତି ଉଡ଼ିପାରିଲେ କେତେ ଭଲ ହୋଇଥାନ୍ତା !" ସୁକନ୍ୟା ନବମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିଲା। ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ଥିଲା, ଶିକ୍ଷକ ହେବା। ସେ ଭାବୁଥିଲା, "ମୁଁ ପଢ଼ିଲେ ଆମ ଗ୍ରାମର ଝିଅମାନେ ମଧ ପଢ଼ିବେ।" କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ସ୍ୱପ୍ନ ସହଜ ନଥିଲା।

ସୁକନ୍ୟାଙ୍କ ବାପା ଦିନମଜୁର ଥିଲେ। ମା' ଘରେ ଥାଇ କାମ କରୁଥିଲେ। ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଋଣ ଓ ସମାଜର ଚାପ ତାଙ୍କ ପରିବାରକୁ ଚାପି ରଖିଥିଲା। ଏକ ଦିନ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସୁକନ୍ୟା ଘରର ଆଡ଼ରେ ଶୁଣିଲା, "ଝିଅ ଏବେ ବଡ଼ ହେଉଛି। ଆଉ ଦେରି କଲେ ସମାଜ କ'ଣ କହିବ?" ସେହି ଦିନ ତାଙ୍କ ଜୀବନରେ ଅନ୍ଧାର ଆସିଗଲା।, ତାଙ୍କ ବିବାହ ଠିକ୍ ହୋଇଗଲା, ୨୪ ବର୍ଷର ଜଣେ ପୁଅ ସହ।

ସୁକନ୍ୟା ରାତିରେ କାନ୍ଦୁଥିଲା। ପୁସ୍ତକକୁ ଆଞ୍ଚଲରେ ଲୁଚେଇ କହିଲା, "ମୋତେ ପଢ଼ିବାକୁ ଦିଅ... ମୁଁ ଶିକ୍ଷକ ହେବି।" କିନ୍ତୁ କେହି ଶୁଣିଲେ ନାହିଁ। ବିବାହ ପରେ ସୁକନ୍ୟାର ଜୀବନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବଦଳିଗଲା। ସକାଳୁ ଉଠି ଘରକାମ, ପାଣି ଆଣିବା, ରନ୍ଧା, ଏହି ସବୁ ମଧ୍ୟରେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁବୟସ ହଜିଗଲା । ତାଙ୍କର ପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକ ଘରର କୋଣାରେ ଧୂଳି ଧରି ରହିଗଲା। ୧୬ ବର୍ଷରେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲା। ଶରୀର ପ୍ରସ୍ତୁତ ନଥିବାରୁ ସେ ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ହେଲା। ଡାକ୍ତର କହିଲେ, "ଏତେ ଛୋଟ ବୟସରେ ମା' ହେବା ଜଣେ ଝିଅ ପାଇଁ ଭୟାନକ ଅଟେ ।"

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ :

- କାହାଣୀରେ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ଥିଲା ?
- ସୁକନ୍ୟାର ବାଲ୍ୟକାଳରେ ବିବାହ କାହିଁକି କରାଗଲା ?
- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଯୋଗୁ ସୁକନ୍ୟାର କ'ଣ କ୍ଷତି ହେଲା ?
- ତୁମେ ସୁକନ୍ୟା ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଆଇନ ୨୦୦୬ କୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆଇନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ-

୧. ଏହି ଆଇନର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି-

- ବାଲ୍ୟବିବାହକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ରୋକିବା
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଶୋଷଣ ଓ ହିଂସାରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା
- ଶିଶୁଙ୍କର ଶିକ୍ଷା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଭବିଷ୍ୟତକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା

୨.ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କ'ଣ?

ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିଷେଧ ଅଧିନିୟମ- ୨୦୦୬ (The Prohibition of Child Marriage Act - 2006) ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ପୁଅକୁ ୨୧ ବର୍ଷ ନ ହେବା ପଯ୍ୟନ୍ତ ଓ ଝିଅକୁ ୧୮ ବର୍ଷ ନ ହେବା ପଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଶିଶୁ ଭାବରେ ବିବେଚିତ ହେବେ । ଏଣୁ କୌଣସି ବିବାହରେ ପୁଅ ବା ଝିଅ ଭିତରୁ ଯଦି ଜଣେ ମଧ ଶିଶୁ ହୁଅନ୍ତି ତବେ ତାହାକୁ ବାଲ୍ୟ ବିବାହ କୁହାଯିବ ।

୩.ଏହି ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ କେଉଁମାନେ ଦଣ୍ଡ ପାଇବେ ?

ଯିଏ ବାଲ୍ୟବିବାହ କରୁଛି, ଯେଉଁମାନେ କରାଉଛନ୍ତି ଓ ଯେଉଁମାନେ ବିବାହରେ ଯୋଗଦେଇଛନ୍ତି, ସମସ୍ତେ ଏହି ଆଇନ ଅନୁଯାଇ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜେଲଦଣ୍ଡ ଏବଂ ଏକ ଲକ୍ଷ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୋରିମାନା ଅଥବା ଉଭୟ ଦଣ୍ଡରେ ଦଣ୍ଡିତ ହେବେ ।

ଉଦାହରଣ:

ବାଜାବାଲା / ଡିଜେ ସାଉଣ୍ଡ, ପଣ୍ଡିତ, ବାରିକ, ବାହାଘର ଭୋଜି ଖାଇଥିବା ତଥା ରୋଷେଇ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ବାହାଘରରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା ଉଭୟ ପକ୍ଷର ବ୍ୟକ୍ତି, ଟେଂଟହାଉସ, କ୍ୟାମେରା ବାଲା ଓ ବିୟୁଟି ପାର୍ଲର ମାଲିକ ଇତ୍ୟାଦି ।

୪. ବାଲ୍ୟବିବାହ ହେଉଥିଲେ କାହାକୁ ଜଣାଇବେ ?

- ସମସ୍ତ ଶିଶୁ ବିକାଶ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିକାରୀ (Child Development Project Officer) "ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ନିରୋଧ ଅଧିକାରୀ" ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛନ୍ତି ।

- ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ବାବଦରେ ଆମେ ପୋଲିସ କିମ୍ବା ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ ନ୍ୟାୟିକ ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟଙ୍କୁ ଜଣାଇପାରିବା ।
- ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟି କିମ୍ବା ଶିଶୁ କଲ୍ୟାଣ କମିଟିର ସଦସ୍ୟ କିମ୍ବା ଜିଲ୍ଲା ମାଜିଷ୍ଟ୍ରେଟଙ୍କୁ ମଧ ଜଣାଇପାରିବା ।

୫. ବାଲ୍ୟ ବିବାହ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି/ ପିତା/ ମାତା/ ଅଭିଭାବକ

- ସୂଚନା ରଖିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି
- ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ସଂସ୍ଥା
- ପଞ୍ଚାୟତ ପ୍ରତିନିଧି
- ଗ୍ରାମ ସ୍ତରରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ
- ଡାକ୍ତର / ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ(ASHA, AWW,ANM)
- ପଞ୍ଚାୟତ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି /ଗ୍ରାମ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି
- ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଦଳର ସଭ୍ୟ / ଗାଁର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି / ପଡୋଶୀ
- ଯୁବ ଦଳ ଇତ୍ୟାଦି ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୪୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ।
- ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବେ ।

ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ୍, ୨୦୧୨

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଯୌନ ଅପରାଧ କ'ଣ ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ସହ କିପରି ଘଟେ ବୁଝିପାରିବେ ।
- POCSO ଆଇନ–2012 ର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜାଣିପାରିବେ ।
- ଭଲ ସ୍ପର୍ଶ ଓ ଖରାପ ସ୍ପର୍ଶ ମଧ୍ୟରେ ଫରକ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଅପରାଧ ଘଟିଲେ କାହାକୁ, କେଉଁଠାରେ ଓ କିପରି ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ଜାଣିପାରିବେ ।

Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act, 2012

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର , ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ପରିସ୍ଥିତି କାହାଣୀ, ହଁ-ନା କାର୍ଡ, ରଙ୍ଗିନ କାଗଜ,ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା ଆଇନ, ୨୦୧୨

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଭାରତରେ ଶିଶୁମାନେ ନୀତିଦିନ ଘର, ପଡ଼ୋଶି, ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଅନଲାଇନ୍ ମାଧ୍ୟମ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ସ୍ଥାନରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଯୌନ ଶୋଷଣ ଓ ହିଂସାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି। ଏହି ଅପରାଧ ପ୍ରାୟତଃ ପରିଚିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଘଟୁଥିବାରୁ, ଶିଶୁମାନେ ଭୟ, ଲଜ୍ଜା ଓ ଧମକ ଯୋଗୁଁ ଏହାକୁ କାହାକୁ କହିପାରନ୍ତିନାହିଁ । ଶିଶୁଙ୍କ ସହ ହେଉଥିବା ଯୌନ ଅପରାଧ କେବଳ ଶରୀରିକ ନୁହେଁ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ସାମାଜିକ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ଗଭୀର କ୍ଷତି କରେ। ଏହା ଶିଶୁଙ୍କ ଶିକ୍ଷା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସମ୍ପର୍କ ଓ ଭବିଷ୍ୟତ ଜୀବନକୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି, ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯୌନ ଅପରାଧରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ୨୦୧୨ ମସିହାରେ "Protection of Children from Sexual Offences (POCSO) Act, 2012" ପ୍ରଣୟନ କରିଛନ୍ତି।

ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁମାନେ, "ଭଲ ସ୍ପର୍ଶ" ଓ "ଖରାପ ସ୍ପର୍ଶ" ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ଯୌନ ହିଂସା ଘଟିଲେ ଏହା ଅପରାଧ ବୋଲି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ, କାହାକୁ କହିବେ, କେଉଁଠି ଯିବେ-ସେଥିରେ ଅସ୍ପଷ୍ଟତା ରହିଥାଏ । ସେହିପରି, କେବଳ ଆଇନ ଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ; ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆଇନ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା, ସାହସ ଦେବା ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଆବାଜ ଉଠାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ। ଏହି ଅଧିବେଶନ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅନୁଭବ ସହ ବିଷୟଟିକୁ ଯୋଡ଼ିବା, ଆଇନକୁ ସରଳ ଭାଷାରେ ବୁଝିବା ଓ ପ୍ରାୟୋଗିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଉଛି।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ । ଏହି ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ଏଣେତେଣେ ବୁଲୁଥିବେ । ପରିଚାଳକ କିଛି ମନ୍ତବ୍ୟ କହିବେ, ଉଦାହରଣ : ତୁମର ପସନ୍ଦିତା ଖେଳ/ ଖାଦ୍ୟ/hobby ଇତ୍ୟାଦି । ପରିଚାଳକ ଯାହା କହିବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ନିଜ ପସନ୍ଦ ଅନୁସାରେ ସେହି ଜିନିଷର ଅଭିନୟ କରିବେ । ଏହିପରିଭାବରେ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳଟି ଆଗକୁ ବଢିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ତୁମେ "ଭଲ ସ୍ପର୍ଶ" ଓ "ଖରାପ ସ୍ପର୍ଶ" ବିଷୟରେ କ'ଣ ବୁଝୁଛ?
- ଯଦି କେହି ତୁମକୁ ଅସୁବିଧା ଲାଗୁଥିବା ଭାବରେ ଛୁଅନ୍ତି, ତୁମେ କ'ଣ କରିବ?
- ପିଲାମାନେ କାହିଁକି ଏମିତି ଘଟଣା କାହାକୁ କହିବାରେ ଡରନ୍ତି?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ବସିବାକୁ କହିବେ । ତାଙ୍କୁ ନିଜ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କହିବେ ଓ ସେମାନେ କେବେ ଏପରି କିଛି ହିଂସା ଦେଖିଛନ୍ତି ବା ଜାଣିଛନ୍ତି ତାକୁ ମନେପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ମନେ ପକାଇବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ଶିଶୁଙ୍କ ଉପରେ ହଉଥିବା କିଛି ହିଂସା ଓ ଯୌନ ହିଂସାର ଚିତ୍ର(Animated/drawing) ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ରଖିବେ ।

ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ନିଜ ଇଛାରେ ଗୋଟିଏ ଚିତ୍ର ନେବେ ଆଉ ସେଥିରେ ସେମାନେ କଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି କହିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ କହିଲା ବେଳେ ପରିଚାଳକ ତାକୁ ନୋଟ କରିବେ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ: ହେଇପାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଚିତ୍ରରେ ଯାହା ହଉଛି ତାକୁ କହିପାରିବେ ନାହିଁ , ପରିଚାଳକ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧମରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ,

- ସେଥିରେ କଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ?
- ଚିତ୍ରରେ ଶିଶୁଟି ବା ଝିଅଟିର ଅବସ୍ଥା କିପରି ଅଛି ?
- କିଛି ଭୟଭୀତ ହେଲାପରି ଦିଶୁଛି କି ?
- ତାହାର କ'ଣ ପ୍ରଭାବ ହେବ ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୩ ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ I ତାଙ୍କୁ POCSO Act -2012 ଦିଆଯିବ I ସମସ୍ତ ଦଳ act କୁ ଭଲ ଭାବରେ ପଢିବେ ଓ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବେ I

- **୧ମ ଦଳ**: POCSO Act -2012 କ'ଣ ଓ ଏଥିରେ କଉ କଉ ଅପରାଧ ଆସୁଛି ?
- **୨ୟ ଦଳ:** କୌଣସି ଶିଶୁ ସହ ଯୌନ ହିଂସା ହେଲେ କଉଠି ରିପୋର୍ଟ କରିହେବ ?
- **୩ୟ ଦଳ:** POCSO Act -2012 ଅନୁସାରେ କ'ଣ ଦଣ୍ଡ ବିଧାନ ରହିଛି ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିସାରିଲା ପରେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବେ I ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ତାହା ଉପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଆଲୋଚନା କରିବେ I (ପରିଚାଳକ ଚାର୍ଟପେପର ରେ POCSO Act -2012 ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ନେଇଥିବେ) ଯାହା ସେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିପାରିବେ I

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କ'ଣ ଶିଖିଲେ କହିବେ ଓ ତାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ କହିବେ I

ଡିଜିଟାଲ୍ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଡିଜିଟାଲ ସୁରକ୍ଷା କ'ଣ ବୁଝିପାରିବେ
- ଅନଲାଇନ୍ ବିପଦ (Cyber Risks) ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ, Cyberbullying, Online Abuse, Fake Profile ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ
- ନିଜ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବେ ଶିଖିବେ
- ଅନଲାଇନ୍ ଅସୁରକ୍ଷା ଘଟିଲେ କେଉଁଠି ଅଭିଯୋଗ କରିବେ ଜାଣିବେ

Digital Safety & Cybersecurity

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ଖବର କାଗଜ କଟିଙ୍ଗ, cyber ସମସ୍ୟା ଲିଷ୍ଟ, ମୋବାଇଲ ଇଣ୍ଟରନେଟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚିତ୍ର

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଆଜିର ଡିଜିଟାଲ ଯୁଗରେ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍, ସୋସିଆଲ୍ ମିଡିଆ, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଓ ଅନଲାଇନ୍ ପ୍ଲାଟଫର୍ମକୁ ଶିକ୍ଷା, ମନୋରଞ୍ଜନ ଓ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନର ଉପକରଣ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି। କିନ୍ତୁ ଡିଜିଟାଲ ଜଗତର ସହଜତା ସହିତ ସାଇବର ବୁଲିଂ, ଅନଲାଇନ୍ ଠକେଇ, ଅଜଣାଙ୍କ ସହ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୋଗାଯୋଗ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନାର ଅପବ୍ୟବହାର ଓ ଡିଜିଟାଲ ଆସକ୍ତି ପରି ଜୋଖିମ ମଧ୍ୟ ଜଡିତ। ଯଥେଷ୍ଟ ସଚେତନତା ଓ ଜ୍ଞାନ ନଥିବାରୁ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଏହି ଝୁମ୍ପିକୁ ସହଜରେ ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ "ଡିଜିଟାଲ ସୁରକ୍ଷା ଓ ସାଇବର ସୁରକ୍ଷା" ଅଧିବେଶନଟି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ବ୍ୟବହାର, ପାସୱାର୍ଡ ସୁରକ୍ଷା, ପ୍ରାଇଭେସି ସେଟିଂସ୍, ଅନଲାଇନ୍ ବ୍ୟବହାର ନୀତି ଓ ବିପଦ ଥିବା ପରିସ୍ଥିତିରେ ସଠିକ୍ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବା ପାଇଁ ଡିଜାଇନ୍ କରାଯାଇଛି। ଏହି ସେସନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନେ ଡିଜିଟାଲ ଜଗତରେ ଦାୟିତ୍ୱଶୀଳ, ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ସଚେତନ ନାଗରିକ ଭାବେ ନିଜକୁ ସ୍ଥାପିତ କରିପାରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଗୋଟେ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ, ଯାହାର ନାମ "ମୋବାଇଲ୍ ଫୋବାଇଲ୍"। ଏଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବଡ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ଏଣେତେଣେ ବୁଲୁଥିବେ । ପରିଚାଳକ ତାଳି ମାରିବା ସମୟରେ ସମସ୍ତେ ବୁଲିବେ, ତାଳି ବନ୍ଦ ହେଲାପରେ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରହି ମୋବାଇଲ୍ ର ଯାହା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ତାର ଅଭିନୟ କରିବେ । ଉଦାହରଣ- କଲ୍ କରିବା, ଚାଟ୍ କରିବା, ସେଲ୍ଫି ନେବା , ଫୋଟୋ କରିବା , reels କରିବା, ଏହିପରି ଭାବରେ ଖେଳ ଆଗକୁ ଚାଲିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ମୋବାଇଲରେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ମେସେଜ୍ ଆସେ ଓ କେବେ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ମେସେଜ୍ ଦେଖି ଭୟ ଲାଗିଛି କି ? ଯଦି ହଁ କାହିଁକି ତାହା ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ କହିବାକୁ କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୩ ରୁ ୪ ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ ଓ ତାଙ୍କୁ କିଛି cyber ସମସ୍ୟା ର ଖବର କାଗଜ କଟିଙ୍ଗ୍ ଦେବେ । ପରିଚାଳକ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ଖବର କାଗଜରେ ବାହାରିଥିବା ଖବରର କଟିଙ୍ଗ୍ ପିଲାଙ୍କୁ ଦେବା ପାଇଁ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଖବର କାଗଜରେ ଖବରକୁ ପଢି ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

- ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା କ'ଣ ଅଛି ?
- କିଏ କଲା ?
- ଯାହା ସହିତ ହେଇଛି ସେ କ'ଣ ଭୁଲ କଲେ ?
- ତୁମେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାଙ୍କର ପଏଣ୍ଟ କୁ ସମସ୍ୟା ଓ ତାର ଦୁରୀକରଣର ଉପାୟ ଅନୁସାରେ ଦୁଇଟି ଭାଗରେ ଲେଖିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ୪ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ୧ମ ଓ ୩ୟ ଦଳ ONLINE ରେ ହଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଓ ୨ୟ ଓ ୪ଥ ଦଳ ସମସ୍ୟା ଦୁରୀକରଣର ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ୩0 ମିନିଟ୍ ର ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ପରେ ଦଳଗୁଡିକ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଦଳଗତ ଆଲୋଚନା ପରେ ପରିଚାଳକ ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ଯାହା ସେ ପୂର୍ବରୁ କରିକି ନେଇଥିବେ ।

ସମସ୍ୟା:

- **Cyberbullying (ଅନଲାଇନ୍ ଅତ୍ୟାଚାର):** ଖରାପ ମେସେଜ୍, Comment, Troll, Online ମଜାକ, ଧମକ
- **Online Grooming:** ଅଜଣା ଲୋକ ଭରସା ଜିତି ଯୌନ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ କରିବା
- **Fake Profile / Impersonation:** ମିଥ୍ୟା ନାମ ଓ ଫଟୋରେ Account ତିଆରି କରି ଠକାମି
- **Phishing & Online Fraud (ଅନଲାଇନ୍ ଠକାମି):** OTP, Password ମାଗି ଠକାମି, Fake Link / Message
- **Sextortion:** Personal Photo / Video ଦେଖାଇ ଧମକ ଓ ଟଙ୍କା ମାଗିବା
- **Hacking / Account Takeover:** Social Media, Email, Game Account ହ୍ୟାକ୍ ହେବା
- **Identity Theft:** ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା ଚୋରି କରି ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର
- **Online Sexual Abuse / CSAM:** ଶିଶୁଙ୍କ ଯୌନ ଫଟୋ/ଭିଡିଓ ତିଆରି ବା ଶେୟାର
- **Digital Addiction (ଡିଜିଟାଲ ଆସକ୍ତି):** Mobile, Game, Social Media ରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳତା
- **Cyber Stalking:** ନିରନ୍ତର Follow, Message, Monitoring
- **Online Hate Speech:** ଧର୍ମ, ଲିଙ୍ଗ, ଆକୃତି ଉପରେ ଅପମାନ
- **Privacy Violation:** Photo, Video, Chat Screenshot ଅନୁମତି ବିନା ଶେୟାର
- **Online Gaming Scams:** ମୋବାଇଲ୍ ଖେଳ ମଧ୍ୟରେ ଟଙ୍କା ଠକାମି, Fake Rewards
- **Malware / Virus Attack:** Mobile ରେ ଖରାପ App / Link ଦ୍ୱାରା Virus ଆସିବା
- **Misinformation / Fake News:** ଭୁଲ ଖବର ଶେୟାର କରିବା

ସମସ୍ୟା ଦୁରୀକରଣର ଉପାୟ:

- **ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନା କେବେ ଶେୟାର କରନି :** OTP, Password, Bank / UPI ତଥ୍ୟ, ଠିକଣା, ସ୍କୁଲ ନାମ, ଫୋନ୍ ନମ୍ବର
- **ଅଜଣା Link ଉପରେ Click କରନି:** "Prize ଜିତିଛ", "Account Block ହେବ","Free Recharge / Gift", ଏମିତି Link ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ Phishing ହୋଇଥାଏ।
- **Strong Password ବ୍ୟବହାର କର:** ନାମ, DOB ବ୍ୟବହାର କରନି, Capital+ Small letter + Number + Symbol ରଖ, ଏକେ Password ସବୁ App ରେ ଦେବା ନୁହେଁ
- **Social Media Privacy Setting ON ରଖ:** Profile Private କର, Unknown Friend Request Accept କରନି, Location Sharing OFF ରଖ
- **ଅନଲାଇନ୍ ମିଥ୍ୟା ପ୍ରଲୋଭନରେ ପଡ଼ନି:** Easy money, Online job offer, Scholarship / Prize
- **ଭିଡିଓ କଲ୍ / ଫଟୋ ଫାନ୍ଦରୁ ସାବଧାନ:** Unknown ଲୋକଙ୍କ ସହ Video Call କରନି, Personal Photo / Video Share କରନି, ଏହା Sextortion ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ।
- **Mobile & App Security ବ୍ୟବହାର କର:** App Download କେବଳ Play Store / App Store ରୁ, Unknown App Install କରନି, Mobile Lock (PIN / Pattern) ବ୍ୟବହାର କର
- **କିଛି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ ତୁରନ୍ତ କହ:** ପିତା–ମାତା, ଶିକ୍ଷକ, ଭରସାଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି, ଡରିବା ନୁହେଁ- କହିବା ହିଁ ସୁରକ୍ଷା।
- **ଅନଲାଇନ୍ ଠକାମି ଘଟିଲେ କେଉଁଠି ଅଭିଯୋଗ?**
- 📞 Childline 1098
- 🌐 cybercrime.gov.in
- 🚓 ନିକଟସ୍ଥ Police Station

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ଅଧିବେସନରୁ କଣ ଶିଖିଲେ । ନିଜକୁ CYBER ସମସ୍ୟାରୁ ସୁରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବେ ତାହାର ଯୋଜନା କରିବେ । ସମୟକୁ ନଜରରେ ରଖି ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ତାଙ୍କ ଯୋଜନା କହିପାରିଲେ ଭଲ ।

ଶିଶୁ ଶ୍ରମ (ନିଷେଧ ଓ ନିୟମ) ସଂଶୋଧନ ଆଇନ, ୨୦୧୬

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଶିଶୁ ଶ୍ରମ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ତାହା ବୁଝିପାରିବେ ।
- ୨୦୧୬ ଆଇନର ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜାଣିପାରିବେ ।
- ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟ ଶିଶୁଙ୍କ ଅଧିକାରକୁ ଚିହ୍ନିପାରିବେ ।
- ଶିଶୁ ଶ୍ରମ ବିରୋଧରେ କିପରି ସ୍ୱର ଉତ୍ତଳନ କରିପାରିବେ, ତାହା ଜାଣିପାରିବେ ।

The Child Labour (Prohibition and Regulation) Amendment Act, 2016

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ଶିଶୁ ଶ୍ରମ (ନିଷେଧ ଓ ନିୟମନ) ସଂଶୋଧନ ଆଇନ, ୨୦୧୬,ରୋଲ ପ୍ଲେ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ଭାରତରେ ଏଯାବତ୍ ଅନେକ ପିଲା ଓ କିଶୋର–କିଶୋରୀ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ପାରିବାରିକ ଚାପ, ଅଶିକ୍ଷା ଓ ସାମାଜିକ ପ୍ରଥା କାରଣରୁ ଛୋଟ ବୟସରୁ କାମ କରିବାକୁ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି । ବାଲ୍ୟକାଳରେ କାମ କରିବା ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷାର ଅଧିକାରକୁ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଶାରୀରିକ–ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଆନନ୍ଦମୟ ଶୈଶବକୁ ଗୁରୁତର ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅସୁରକ୍ଷିତ କାମ ପରିସ୍ଥିତି, ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଶ୍ରମ ଓ ଶୋଷଣ ପିଲାଙ୍କ ସମଗ୍ର ବିକାଶକୁ ଅଟକାଇଦିଏ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ ପିଲାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଓ ଅଧିକାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ Child Labour (Prohibition and Regulation) Act, 1986 ପ୍ରଣୟନ କରାଯାଇଛି, ଯାହାକୁ ୨୦୧୬ ରେ ସଂଶୋଧନ କରି ୧୪ ବର୍ଷ ତଳେ ପିଲାଙ୍କୁ କାମରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ନିଷେଧ କରାଯାଇଛି ଏବଂ ୧୪– ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସର କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ବିପଦଜନକ କାମରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ଅଧିବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଏହି act ବାବଦରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଧାରଣା ପାଇବା ସହ ସେଥିରୁ କିପରି ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ ତାହାର ଯୋଜନା କରିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଏବେ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ । ଏଥିରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଛିଡା ହେବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ମନ ଭିତରେ ଗୋଟିଏ ଶ୍ରମ ବିଷୟରେ ଭାବିବାକୁ କହିବେ, ତାହା କିଛି ଭି ହୋଇପାରେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଗୋଲାକାର ମଧ୍ୟରେ ବୁଲିବାକୁ କହିବେ ଓ ଯେତେବେଳେ ପରିଚାଳକ ଜୋର ରେ ଓ.......................yes କହିବେ , ସେତେବେଳେ ସମସ୍ତେ ସେହି ଶ୍ରମ କରୁଥିବାର ଅଭିନୟ କରିକି ମୂର୍ତ୍ତି ହୋଇ ରହିଯିବେ । ପରିଚାଳକ କିଛିଜଣଙ୍କୁ କ'ଣ ବନିଛନ୍ତି ପଚାରି ଖେଳକୁ ଆଗକୁ ନେବେ । ଏହିପରି ଭାବରେ ଖେଳ ଆଗକୁ ବଢିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ତୁମ ଗାଁ/ସହରରେ କିଏ ପଢ଼ିବା ଛାଡ଼ି କାମ କରୁଛି ?
- ସେମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାର କାମ କରୁଛନ୍ତି ?
- ସେମାନେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ?

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଗୋଟେ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ, ଖେଳର ନାମ "ଜୋ ଜିତା ବୋହି ସିକନ୍ଦର" । ଏହି ଖେଳରେ ପରିଚାଳକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଶିଶୁ ଶ୍ରମିକ ଓ ଶିଶୁ ଅଧିକାରକୁ ନେଇ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଅନ୍ୟ ଦଳକୁ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବେ । ଯଉ ଦଳ ଯେତେ ବେଶି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବେ ସେ ଜିତିବ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ଲେଖିବେ ।

ପରିଚାଳକ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ଶ୍ରମ (ନିଷେଧ ଓ ନିୟମନ) ସଂଶୋଧନ ଆଇନ୍, ୨୦୧୬ ବାବଦରେ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିକି ନେଇଥିବେ, ସେ ତାହା ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୪୦ ମିନିଟ୍)

ରୋଲ୍ ପ୍ଲେ ଶୀର୍ଷକ : "ମୋ ହାତରେ ବହି, ଝାଡୁ ନୁହେଁ"

ଚରିତ୍ର (Roles)

- ଲକ୍ଷ୍ମୀ -୧୩ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ (ଘରୋଇ କାମ/ଦୋକାନରେ କାମ କରୁଛି)
- ମାଲକିନୀ-ଘର/ଦୋକାନ ମାଲକିନୀ
- ମା'- ଲକ୍ଷ୍ମୀଙ୍କ ମା
- ସାଙ୍ଗ (ସୁନୀତା) -ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ସାଙ୍ଗ
- ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ / ପୋଲିସ ମହିଳା
- ବର୍ଣ୍ଣନାକାର (Narrator)

ଦୃଶ୍ୟ–୧ : "ଝିଅର ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା"

(ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଘରେ ଝାଡୁ କରୁଛି, ପାଣି ଆଣୁଛି)

ବର୍ଣ୍ଣନାକାର:

ଲକ୍ଷ୍ମୀ ଗୋଟିଏ ୧୩ ବର୍ଷର କିଶୋରୀ । ତାଙ୍କ ହାତରେ ପୁସ୍ତକ ଥିବା କଥା, ହେଲେ ସେହି ହାତରେ ଝାଡୁ ଧରି ସେ ଅନ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଘରେ କାମ କରୁଛି ।

ମାଲକିନୀ: ଲକ୍ଷ୍ମୀ! ଶୀଘ୍ର କାମ ସରା । ଆଜି ଅଧିକ କାମ ଅଛି ।

ଲକ୍ଷ୍ମୀ: (ନମ୍ର ସ୍ୱରରେ) ହଁ ଦିଦି... କିନ୍ତୁ ଆଜି ସ୍କୁଲ୍ ରେ ପରୀକ୍ଷା ଅଛି ।

ମାଲକିନୀ: ସ୍କୁଲ୍? ଝିଅମାନେ ଏତେ ପଢ଼ିଲେ କଣ ହେବ? ପ୍ରଥମେ କାମ ।

ଦୃଶ୍ୟ–୨ : "ସାଙ୍ଗୀର ସାହସ"

(ସୁନୀତା ପ୍ରବେଶ କରେ)

ସୁନୀତା: ଲକ୍ଷ୍ମୀ, ତୁ ଆଜି ସ୍କୁଲ୍ ଆସିଲୁ ନାହିଁ କାହିଁକି?

ଲକ୍ଷ୍ମୀ: ମୋତେ କାମ କରିବାକୁ ପଡୁଛି । ଘରେ ଟଙ୍କା ନାହିଁ ।

ସୁନୀତା: କିନ୍ତୁ ତୋ ବୟସ ୧୪ ବର୍ଷରୁ କମ୍ , ଶ୍ରମ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ଅପରାଧ ।

ଦୃଶ୍ୟ–୩ : “ମା’ର ନିର୍ବଳତା”

(ମା’ ଆସନ୍ତି)

ମା’: ମୋ ଝିଅକୁ କାମକୁ ପଠାଇବାକୁ ମୋର ମନ ମାନେନି… କିନ୍ତୁ ଲୋକେ କହନ୍ତି– ‘ଝିଅ ତ ଘର କାମ ପାଇଁ’ ।

ସୁନୀତା: ମାଁ, ଆଇନ ଝିଅ–ପୁଅ ଭେଦ କରେ ନାହିଁ । ୧୪ ବର୍ଷ ତଳେ କାମକରିବା ଅପରାଧ ଅଟେ । ଝିଅର ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଅଛି ।

ମା’: (ଭାବୁକ) ତାହେଲେ ମୁଁ ଭୁଲ କରୁଥିଲି…

ଦୃଶ୍ୟ–୪ : “ଆଇନ ଝିଅ ପକ୍ଷରେ”

(ମହିଳା ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ ପ୍ରବେଶ କରନ୍ତି)

ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ: ଆମେ ଅଭିଯୋଗ ପାଇଛୁ ଯେ ଏଠାରେ ଏକ କିଶୋରୀ କାମ କରୁଛି ।

ମାଲକିନୀ: ସେ ନିଜେ କାମ କରିବାକୁ ଆସିଛି ।

ଶ୍ରମ ଅଧିକାରୀ: ଆଇନ କହେ—

- ୧୪ ବର୍ଷ ତଳେ କିଶୋରୀକୁ କାମରେ ରଖିବା ଅପରାଧ
- ଘରୋଇ କାମ ମଧ୍ୟ ଶ୍ରମ ଭିତରେ ପଡ଼େ
- ଦଣ୍ଡ ଓ ଜେଲ୍ ହୋଇପାରେ

ନାଟକ ପରେ ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

୧. କେଉଁ ଆଇନ ଏଠାରେ ଲାଗୁ ହେଉଛି?

- ଶିଶୁ ଶ୍ରମ (ନିଷେଧ ଓ ବିନିୟମ) ସଂଶୋଧନ ଆଇନ, ୨୦୧୬
- ଶିକ୍ଷାର ଅଧିକାର (RTE) ଆଇନ, ୨୦୦୯

୨. ରାନୀକୁ କିଏ କିଏ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ?

- ଚାଇଲ୍ଡଲାଇନ୍ – ୧୦୯୮
- ଶିକ୍ଷକ / ମୁଖିଆ / ୱାର୍ଡ ମେମ୍ବର
- ଆଙ୍ଗନବାଡ଼ି କର୍ମୀ
- ପୋଲିସ୍ / CWC

୩. ଯଦି ତୁମେ ରାନୀ ହେଉଥାନ୍ତ, କଣ କରିଥାନ୍ତ?

ଆଲୋଚନା ପରେ ପରିଚାଳକ ନାଟକରେ ଅଭିନୟ କରିଥିବା ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ତାଳି ମାରି ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ଅଧିବେସନରୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ କଣ ଶିଖିଲେ ଓ ଆଜିର ଶିକ୍ଷାକୁ ନିଜ ଜୀବନରେ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତାହାର ଯୋଜନା କରିବେ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ନିଶୁଳ୍କ ଓ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ- ୨୦୦୯

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଶିକ୍ଷାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ଶିକ୍ଷା ଛାଡ଼ିବାର କୁପ୍ରଭାବ ବୁଝିପାରିବେ।
- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ RTE Act–2009 ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ ହୋଇ ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ।
- କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନେ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ସୁରକ୍ଷାରେ ଭୂମିକା ନେବା ସହ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ିଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିବେ।

Right to Education Act-2009

ସମୟ: ୧ ଘଣ୍ଟା ୪୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ପରିସ୍ଥିତି କାହାଣୀ (Case Study), ମୋବାଇଲ ଇଣ୍ଟରନେଟ ସମ୍ପର୍କିତ ଚିତ୍ର, ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ- ୨୦୦୯

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କିଶୋରାବସ୍ଥା ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଯେଉଁଥିରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ। ଏହି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷା, ସଚେତନତା ଓ ଅଧିକାର ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଓ ନେତୃତ୍ୱ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରେ। କିନ୍ତୁ ଦାରିଦ୍ର୍ୟ, ଲିଙ୍ଗ ବିଭେଦ, ଶିଶୁ ବିବାହ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ତାଙ୍କର ଶିକ୍ଷା ଓ ସମଗ୍ର ଉନ୍ନତିରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ। ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ ଆୟୋଜିତ ଏହି ଅଧିବେଶନ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ଆଲୋଚନାମୂଳକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରି କିଶୋର–କିଶୋରୀମାନଙ୍କୁ ତାଙ୍କର ଅଧିକାର, ଦାୟିତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱପ୍ନ ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନ କରିବ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ପ୍ରତି ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ହେବ, ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ, ଲିଙ୍ଗ ସମତା ପ୍ରତି ସକାରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଗଢ଼ିଉଠିବ ଏବଂ ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଓ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାର ଜୀବନ କୌଶଳ ବିକଶିତ ହୋଇ ସେମାନେ ସମୁଦାୟରେ ସକ୍ରିୟ ଭାଗୀଦାର ଭାବେ ପରିବର୍ତ୍ତନର ନେତୃତ୍ୱ ନେବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଗୋଟିଏ ଖେଳ ଖେଳିବା ବୋଲି କହିବେ, ଯାହାର ନାମ ହଉଛି ସେଓ, କମଳା, ଏବଂ କଦଳୀ! । ଏହି ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ପରସ୍ପରର କାନ୍ଧରେ ହାତଦେଇ ଗୋଲାକାରରେ ଠିଆ ହେବେ । ଯେତେବେଳେ ପରିଚାଳକ "ସେଓ" କହିବେ ସେମାନେ ଆଗକୁ ଡେଇଁପଡିବେ, "କମଳା," କହିଲେ ପଛକୁ ଡେଇବେ ଓ "କଦଳୀ," କହିଲେ ସେମାନେ କାନ୍ଧ ଛାଡି 180 ଡିଗ୍ରୀ ଘୁରିବୁଲିବେ ଓ ପୁଣି କାନ୍ଧ ଧରି ଠିଆ ହେବେ । ପରିଚାଳକ ଉତ୍ସାହ ଓ ଭ୍ରମିତ କରିବା ପାଇଁ ଶିଘ୍ର ଶିଘ୍ର ଓ ଭୁଲ କହିବେ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ହସଖୁସିର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

"ମୋ ସ୍କୁଲ୍ କାହାଣୀ"

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଅଧିବେସନ ସହ ଯୋଡିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବା ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ସେଠି କ'ଣ ଭଲ ଲାଗେ, କ'ଣ ଭଲ ଲାଗେ ନାହିଁ , ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ମନେ ପକାଇବା ସରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପ୍ରଶ୍ନ:

- ତୁମେ କେବେ ସ୍କୁଲ୍ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଭାବିଛ? କାହିଁକି?
- ସ୍କୁଲ୍‌ରେ କ'ଣ କ'ଣ ସମସ୍ୟା ହୁଏ?
- କାହା ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଲେ ପଢ଼ିବା ସହଜ ହେବ?

୨–୩ ଜଣଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଆଖି ବନ୍ଦ କରି ଧିରସ୍ଥିର ଭାବରେ ବସିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ନିଜ ବିଦ୍ୟାଳୟ ବା ଶିକ୍ଷା ଅନୁଷ୍ଠାନ ବାବଦରେ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ବାବଦରେ ତାଙ୍କୁ କଉ ଜିନିଷ ବହୁତ ଭଲ ଲାଗେ, କଉ ଜିନିଷ ଭଲ ଲାଗେନାହିଁ ଓ କ'ଣ ହୋଇଥିଲେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତା, ତାଙ୍କୁ ଯଦି power ଦିଆଯାଏ ତେବେ ସେମାନେ ନିଜ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ତାହା ମନେ ପକାଇବେ । ଏହାପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇଥିବା ବିଷୟକୁ ନିଜ ଖାତାରେ ଲେଖିବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ୩ ରୁ ୪ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ୪ ଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରୁ ୨ ଟି ଦଳ ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ କଣ ଭଲ ଲାଗେ ତାହା ଲେଖିବେ ଓ ୨ ଟି ଦଳ କଣ ହୋଇଥିଲେ ତାଙ୍କ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ତାଙ୍କ ସ୍ୱପ୍ନର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ହୋଇପାରିବ ତାହା ଲେଖିବେ । ୩୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ପରେ ସେମାନେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ।

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ ଚାର୍ଟ ପେପର୍ ରେ ଲେଖୁଥିବେ । ଏହାପରେ ସେ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ -୨୦୦୯ ବାବଦରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ, 2009 ର ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ

- ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ, ୨୦୦୯ (RTE Act 2009) ଭାରତର ସଂସଦ ଦ୍ୱାରା ଅଗଷ୍ଟ ୪, ୨୦୦୯ ରେ ଲାଗୁ ହୋଇଥିଲା, ଯାହା ୧ ଏପ୍ରିଲ ୨୦୧୦ ରୁ ଓଡ଼ିଶା ସମେତ ସାରା ଦେଶରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ୬ ରୁ ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସର ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା (୧ମ ରୁ ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ) ଏକ ମୌଳିକ ଅଧିକାର ଭାବେ ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ଦିଆଯାଇଛି ।

RTE ଆଇନ-୨୦୦୯ ର ମୁଖ୍ୟ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ (Key Features in Odia):

- ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା: ୬-୧୪ ବର୍ଷର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ମାଗଣା, ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଶୁଳ୍କ କିମ୍ବା ଖର୍ଚ୍ଚ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ।

- **ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଶିକ୍ଷା (Neighboring School):** ପିଲାମାନଙ୍କ ବାସସ୍ଥାନର ନିକଟସ୍ଥ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନାମଲେଖା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇଛି।
- **ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ନାମଲେଖା:** ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ୬ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରଥମଥର ପାଇଁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଯୋଗ ଦିଏ, ତେବେ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ବୟସ ଅନୁଯାୟୀ ଶ୍ରେଣୀରେ ନାମଲେଖା ଯିବ।
- **ବେସରକାରୀ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସଂରକ୍ଷଣ:** ଘରୋଇ ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକରେ ୨୫% ସିଟ୍ ଗରିବ ତଥା ଦୁର୍ବଳ ଶ୍ରେଣୀର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ରହିବ।
- **ଫେଲ୍ ନ କରିବା ନୀତି (No-Detention Policy):** ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା ଶେଷ ନହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ପିଲାଙ୍କୁ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଟକାଇବା (Fail) ବା ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ ବାହାର କରିଦେବା (Expel) ମନା।
- **ଶିକ୍ଷକ ଓ ଭିତ୍ତିଭୂମି:** ଶିକ୍ଷକ ଓ ଛାତ୍ର ଅନୁପାତ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଭିତ୍ତିଭୂମିର ସୁବିଧା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା।
- **ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଚାଳନା କମିଟି (SMC):** ବିଦ୍ୟାଳୟର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ସ୍କୁଲ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ କମିଟି ଗଠନ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ: ଏଠାରେ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନକୁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଦିଆଯାଇଛି । ପରିଚାଳକ ପିଲାଙ୍କୁ ବିସ୍ତାରରେ ବୁଝାଇବା ପାଇଁ ଆଇନକୁ ପଢି ତାର ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଚାର୍ଟ ପେପର ରେ କରିକି ନେଇଥିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ ମିନିଟ୍)

- ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି କହିବେ । ଯାହାକୁ ଆସିବ ସେ ହାତ ଟେକିବ ବୋଲି କହିବେ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ :

ପରିସ୍ଥିତି 1: ରାମୁଙ୍କ ବୟସ ୯ ବର୍ଷ, କିନ୍ତୁ ସ୍କୁଲ୍ ତାକୁ ନାମ ଲେଖାଇବାକୁ ମନା କରୁଛି ।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଏହା ଠିକ୍ କି?

ଉତ୍ତର: ନୁହେଁ। RTE Act 2009 ଅନୁଯାୟୀ ୬–୧୪ ବର୍ଷ ପିଲାଙ୍କୁ ନିଶୁଳ୍କ ଓ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ମିଳିବା ଅଧିକାର ଅଛି।

ପରିସ୍ଥିତି 2: ସ୍କୁଲ୍ ରେ ଭର୍ତ୍ତି ପାଇଁ ଫିସ୍ ଦେବାକୁ କୁହାଯାଉଛି।

ପ୍ରଶ୍ନ: RTE ଏଥିପାଇଁ କଣ କହେ?

ଉତ୍ତର: RTE ଅନୁସାରେ ଶିକ୍ଷା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଶୁଳ୍କ- ଫିସ୍, ବହି, ଡ୍ରେସ୍ କିଛି ପାଇଁ ଟଙ୍କା ନେବା ଅବୈଧ।

ପରିସ୍ଥିତି 3: ଶିକ୍ଷକ ଭୁଲ୍ କଲେ ପିଲାକୁ ମାଡ଼ ମାରୁଛନ୍ତି।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଏହା ଆଇନ ସମ୍ମତ କି ?

ଉତ୍ତର: ନୁହେଁ। RTE Act ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଦଣ୍ଡକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ କରେ।

ପରିସ୍ଥିତି 4: ଦଳିତ ପିଲାକୁ ଅଲଗା ବସାଯାଉଛି।

ପ୍ରଶ୍ନ: ଏହା ଠିକ୍ କି ?

ଉତ୍ତର: ନୁହେଁ। RTE Act ସମସ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ସମାନ ବ୍ୟବହାରର ଅଧିକାର ଦେଇଛି।

ପରିସ୍ଥିତି 5: ପରୀକ୍ଷାରେ ଫେଲ୍ ହେଲେ ପିଲାକୁ ସେହି ଶ୍ରେଣୀରେ ରଖାଯାଉଛି।

ପ୍ରଶ୍ନ: RTE ଏ ବିଷୟରେ କଣ କହେ?

ଉତ୍ତର: ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ପିଲାକୁ ଫେଲ୍ କରାଯାଏ ନାହିଁ (No Detention Policy)।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଅଧିବେସନରୁ କଣ ଶିଖିଲେ ତାହା କହିବେ । (ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।)
- ଏହାପରେ ନିଜ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ବା ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର ଆଇନ ସ୍ଥିତି ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାର ଯୋଜନା କରିବେ ।

କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ କାହାକୁ ଜଣାଇବେ ତାର ଏକ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

ମଡ୍ୟୁଲ୍ ୩:

ଯୁବ ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ
(ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା)

ଲକ୍ଷ୍ୟଗୋଷ୍ଠି ବିଶ୍ଳେଷଣ

Target Group Analysis

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷନର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବା ସହିତ, ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାର ୩ଟି ଉପାୟ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ।
- ନିଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିଥିବେ ।

ସମୟ: ୧ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର, ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, ପରିସ୍ଥିତି କାହାଣୀ (Case Study)

ବିଷୟବସ୍ତୁ

କୌଣସି Action Campaign ସଫଳ ହେବା ପାଇଁ କେବଳ ଭଲ ବାର୍ତ୍ତା ଓ ଉତ୍ସାହ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ନୁହେଁ; ସେହି ବାର୍ତ୍ତା କାହା ପାଇଁ, କେଉଁ ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତରେ ଓ କେଉଁ ଭାଷା ଓ ମାଧ୍ୟମରେ ପହଞ୍ଚିବ, ଏହା ବୁଝିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଲକ୍ଷଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ କ୍ୟାମ୍ପେନ୍‌ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଶିକ୍ଷା, ସାମାଜିକ–ଆର୍ଥିକ ପରିସ୍ଥିତି, ସଂସ୍କୃତି, ଆସ୍ଥା, ମନୋଭାବ ଓ ଆଚରଣକୁ ବୁଝାଯାଏ । ଲକ୍ଷ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ବିନା ପ୍ରକଳ୍ପ ଡିଜାଇନ୍ କଲେ ବାର୍ତ୍ତା ଭୁଲ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚିପାରେ କିମ୍ବା ସଠିକ୍ ଲୋକଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଭିନ୍ନ–ଭିନ୍ନ ଲୋକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା, ଭାବନା ଓ ଧାରଣା ଭିନ୍ନ ଥିବାରୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମେସେଜ୍ କାମ କରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ପ୍ରକଳ୍ପ ବାର୍ତ୍ତାକୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନ ଓ ଅନୁଭବ ସହ ଜଡ଼ିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ଅଧିବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ ର ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ତାର ମାଧ୍ୟମ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପରିଚିତ କିଛି ଖେଳ ଖେଳାଇବେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସାହର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ସେମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଗଦେଇଥିବା କୌଣସି ପ୍ରକଳ୍ପ ବିଷୟରେ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ସେଠି କ'ଣ କ'ଣ କରିଥିଲେ ଓ କାହା ସହିତ କରିଥିଲେ ସେ ବିଷୟ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ତାହାକୁ ମନେ ରଖିବା ଓ ଆଲୋଚନା କରିବା ବୋଲି କହିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ସ୍ଥିତି ୧:

ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ତୁମ ଗାଁର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଯୋଜନା କରୁଛନ୍ତି । ସେ ତୁମ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଜନା ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କରି ସକାଳ ୧୦ଟାରେ ଗାଁକୁ ଆସି ପହଞ୍ଚିଲେ । ଆସି ଗାଁ ବୁଲି ଦେଖିଲେ ଯେ ଗାଁରେ କେବଳ ଶିଶୁମାନେ ଅଛନ୍ତି, ବଡ ଲୋକମାନେ କାମ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଇଛନ୍ତି । ସେହି ସମୟରେ ଫସଲ କଟା ଚାଲିଥିବାରୁ ଗାଁ ଲୋକ ସକାଳୁ ବିଲକୁ ଯାଇ ଦୁଇପହର ସମୟରେ ଘରକୁ ଆସନ୍ତି । ଗାଁରେ କାହାକୁ ଦେଖା ନ କରିପାରିବାରୁ ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ଯାହା ଯୋଜନା କରିକି ଆସିଥିଲେ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାନାହିଁ ଓ ସେ ମନ ଦୁଃଖ କରି ଫେରିଗଲେ ।

ଆଲୋଚନା ପାଇଁ ପ୍ରଶ୍ନ :

- ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ଗାଁ କୁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ କ'ଣ କରିବାର ଥିଲା ?
- ତୁମେ ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନରେ ଥିଲେ କ'ଣ କରିଥାନ୍ତ ?
- କୌଣସି ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କ'ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକଥା ।

ସ୍ଥିତି -୨

ତୁମ ସଂସ୍ଥା ସହ ମିଶି ତୁମେ ପାଖ ଗାଁରେ ବାଲ୍ୟ ବିବାହକୁ ନେଇ ଏକ ନାଟକ ମାଧ୍ୟମରେ ସଚେତନ କରିବାକୁ ଯୋଜନା କଲ । ଯୋଜନା ମୁତାବକ ତୁମେ ନିଜ ଦଳ ସହ ସେହି ଗାଁକୁ ଗଲ । ଗାଁ ମଝିରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ରୁଣ୍ଡ ହୋଇ ନାଟକ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ଥିର କଲ । କିଛି ଜଣ ଯାଇ ଅନ୍ୟ ସାହିରୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଡାକି କି ଆସିଲେ । କିଛି ସମୟ ଅପେକ୍ଷା କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ ତୁମେ ଯେତେ ଲୋକଙ୍କ ଯୋଜନା କରୁଥିଲ ତାଠାରୁ ଖୁବ କମ ଆସିଲେ । କାରଣ ଖୋଜିବା ବେଳେକୁ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲା ଯେ ଯାଉ ସ୍ଥାନରେ ତୁମେ ନାଟକ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଜନା କରିଥିଲ, ସେଠି ଉପର ଜାତି ଲୋକ ରହନ୍ତି ଓ ତଳ ସାହିରେ ସାମାଜ ଅନୁସାରେ ତଳ ଜାତି ଲୋକ ରୁହନ୍ତି । ଏଣୁ ଜାତିଗତ ଭେଦ ଭାବ ପାଇଁ ସେମାନେ ଉପର ସାହିକୁ ଆସନ୍ତି ନାହିଁ ।

ପରିଚାଳକଙ୍କ ପାଇଁ :

କୌଣସି ଯୋଜନା ଯେତେବେଳେ ଆମେ କରୁ ସେତିକି ବେଳେ କାହାପାଇଁ କରୁଛେ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି । କାରଣ ଆମର ଲକ୍ଷ ଗୋଷ୍ଠୀ କିଏ ଜାଣିଲେ ଆମେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ ଯୋଜନା କରିପାରିବା । ଜିଲ୍ଲା କଲେକ୍ଟର ଗାଁ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଗାଁ ଲୋକଙ୍କ ବିଷୟରେ କିଛି ସୂଚନା ନେବା ଥିଲା, ଯେପରିକି-

- ସେମାନେ କଉ ସମୟରେ ଗାଁ ରେ ରହନ୍ତି ।
- କେତେବେଳେ କାମ କରିବାକୁ ଯାନ୍ତି ?
- କେତେବେଳେ ଆସନ୍ତି ?
- ଗାଁରେ ଏମିତି କଉ ସ୍ଥାନ ଅଛି ଯଉଠି ସମସ୍ତେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇପାରନ୍ତି ?
- ଗାଁରେ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମସ୍ୟା ଅଛି କି ଯାହା ଆମ ଯୋଜନା କୁ ଖରାପ କରିପାରେ ।

ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ବିଶ୍ଳେଷଣ କଲେ ଆମେ ଯୋଜନା ସଠିକ ଭାବରେ କରିପାରିବା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ୪ ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ କିଛି ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ କିଏ ? ତାଙ୍କ ବିଷୟରେ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପାଇଁ କଉ କଉ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା କଥା ବା ସୂଚନା ଏକତ୍ରିତ କରିବା ଦରକାର ? ଓ ସେସବୁ ସୂଚନା କଉଠୁ ପାଇବା ତାହାର ଏକ ସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ।

- ପ୍ରଥମ ଦଳ: ବାଲ୍ୟ ବିବାହ
- ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳ: ମହିଳା ହିଂସା
- ତୃତୀୟଦଳ: ଶିକ୍ଷା ଅଧିକାର
- ଚତୁର୍ଥ ଦଳ: ପରିବେଶ ସୁରକ୍ଷା

ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଦିଆଯିବ । ଏହାପରେ ସେମାନେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

- ଅଧିବେଶନରୁ ମୁଖ୍ୟ ୨ ରୁ ୩ ଟି ଶିକ୍ଷା ବିଷୟରେ କହିବେ ।
- ଆଗକୁ କୌଣସି ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ, ସେବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା

Social Action Campaign

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ: ଅଧିବେଶନ ଶେଷରେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ –

- ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କର ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।
- ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ସେମାନଙ୍କ ନେତୃତ୍ୱ ଗୁଣର ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ:

ଚାର୍ଟ ପେପର, ମାର୍କର / ସ୍କେଚ୍ ପେନ୍, A4 ପେପର,ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା format, A4 size କାଗଜ

ବିଷୟବସ୍ତୁ

ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ହେଉଛି କୌଣସି ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଯୋଜନା କରିବାର ଏକ ଗଠନାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ୟାକୁ ବୁଝି, ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି, କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ଭାବେ ରୂପରେଖା କରାଯାଏ । ଏକ ଭଲ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପ୍ରକଳ୍ପର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗୋଷ୍ଠୀ, ପରିପ୍ରେକ୍ଷିତ, ସମ୍ପଦ ଓ ସମୟକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ସ୍ପଷ୍ଟ ଫଳାଫଳ ଦିଗରେ କାମ କରିବାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଠିକ୍ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ନଥିଲେ ପ୍ରକଳ୍ପର କାର୍ଯ୍ୟ ଅସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ଓ ଆଶା କରିଥିବା ଫଳାଫଳ ମିଳିନପାରେ । ତେଣୁ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପ୍ରକଳ୍ପକୁ କେବଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ସଫଳ, ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ ସୁସ୍ଥାୟୀ କରିବାର ମୂଳ ଆଧାର ଭାବେ କାମ କରେ । ଏହି ଅଧିବେଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ସଠିକ ଓ ଫଳପ୍ରଦ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ର ମାଧ୍ୟମ ଜାଣିପାରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୧: (୩୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଧିବେଶନ ପୂର୍ବରୁ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ପରିଚିତ କିଛି ଖେଳ ଖେଳାଇବେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ ଉତ୍ସାହର ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୨: (୧୦ ମିନିଟ୍)

ଏହି ଅଧିବେଶନରେ ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର କିଛି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳର ସମସ୍ୟା କହିବା ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ note କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୩: (୪୫ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ପୂର୍ବରୁ କିଛି ପ୍ରକଳ୍ପ, ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟ , ପର୍ବପର୍ବାଣୀ, picnic ଆଦିର ଆୟୋଜନ ନିଜେ କରିଛନ୍ତି ବା ସେଥିରେ ସାମିଲ ହୋଇଛନ୍ତି ତାହାକୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ କହିବେ । ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ୪ ଟି ଦଳରେ ଭାଗ କରି ତାହା କିପରି କଲେ, କଣ କଣ କଲେ , କଣ ପରିଣାମ ହେଲା, ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ process କୁ ଲେଖିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ୩୦ ମିନିଟ ସମୟ ଦେବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ ଓ ସେହି ସମୟରେ ପରିଚାଳକ ତାହାକୁ ନିମ୍ନ ଅନୁସାରେ ଚାର୍ଟ ପେପରରେ ଲେଖିବେ -

- କଣ କଣ କରିଥିଲେ ?
- କାହା ସହିତ କରିଥିଲେ ?
- କିପରି କରିଥିଲେ ?
- କେବେ କରିଥିଲେ ?
- ପ୍ରକଳ୍ପ ଶେଷ ହେବାପରେ କଣ କରିଥିଲେ ?

ଏହାପରେ ପରିଚାଳକ ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରି ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପାଇଁ କଣ କଣ ଦରକାର ତାହା ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୪: (୬୦ ମିନିଟ୍)

ପରିଚାଳକ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାନେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ତରରେ ଆଲୋଚନା କରିଥିବା ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟରୁ ତାଙ୍କର ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପାଇଁ ଗୋଟେ ସମସ୍ୟା ବାଛିବାକୁ କହିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ସମସ୍ୟା ଚିହ୍ନଟ କରିସାରିବା ପରେ ପରିଚାଳକ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା ପାଇଁ ଗୋଟେ format ଦେଇ ସେଥିରେ ନିଜ ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା କରିବାକୁ କହିବେ । (ପରିଚାଳକ ଏହାକୁ ଦଳଗତ task ଅନୁସାରେ ମଧ୍ୟ କରିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି)

ସମସ୍ୟାର ପୃଷ୍ଠଭୂମି	ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ	ପ୍ରକ୍ରିୟା	କେବେ କରିବେ	କାହା ସହିତ କରିବେ	ସଂସାଧନା/ resource

ପ୍ରକଳ୍ପ ରଚନା କରିସାରିବା ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ବଡ ଦଳରେ ଉପସ୍ଥାପନା କରିବେ । ଅନ୍ୟମାନେ ମତାମତ ଦେଇ ତାଙ୍କୁ ତାଙ୍କ ପ୍ରକଳ୍ପକୁ ଆହୁରି ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିବେ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ୫: (୧୦ ମିନିଟ୍)

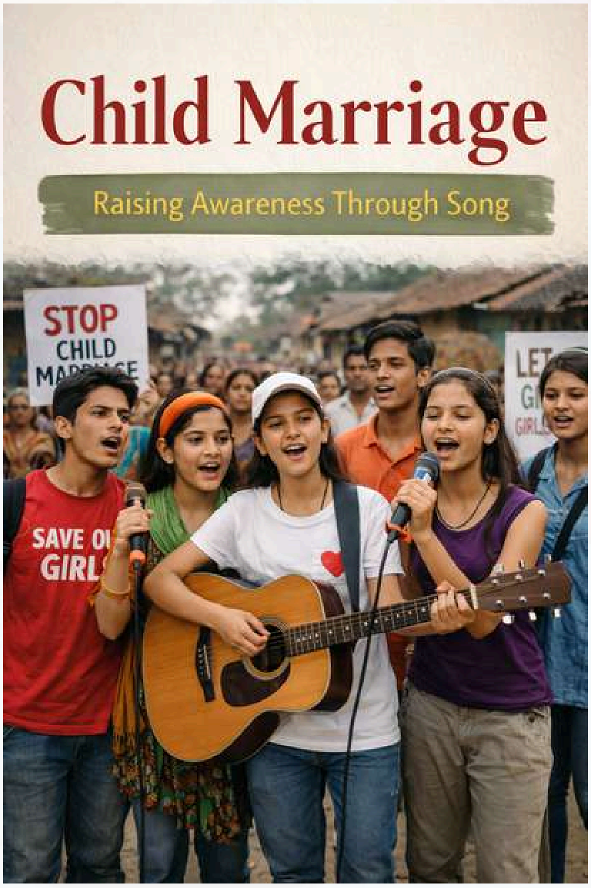
ପ୍ରକଳ୍ପ ର କେତେକ ଉପାୟ: ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା, ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଏକ ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଭିଯାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ।

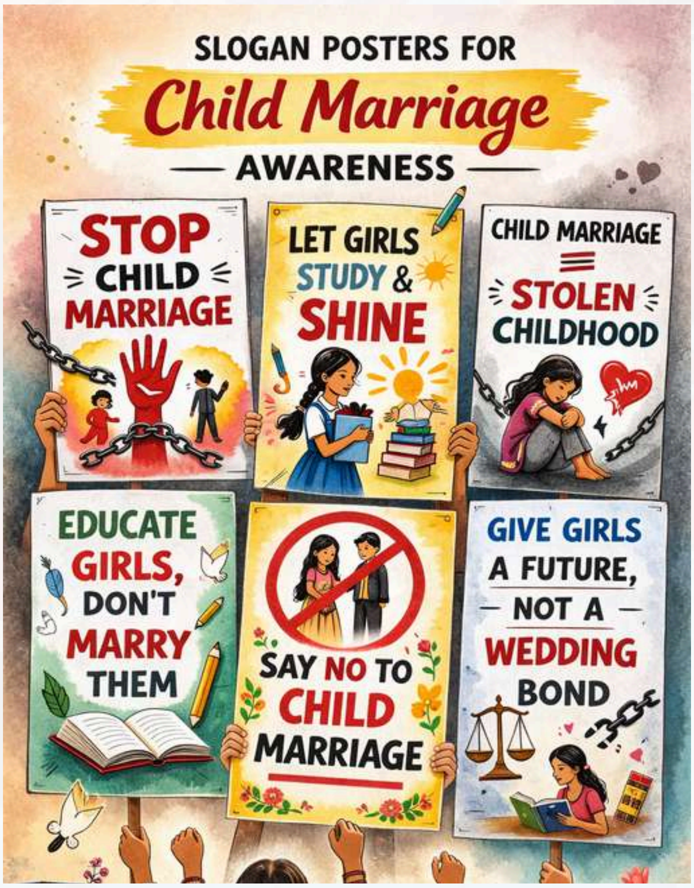
ସାମାଜିକ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଭିଯାନର କିଛି ଉଦାହରଣ-

- ମୋହଲ୍ଲା ସଭା: ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସହିତ ଆଲୋଚନା
- ଏକ ସଚେତନତା ଗୀତ/ଗୋଷ୍ଠୀ ଗୀତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା
- ବିଷୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ ସମ୍ପ୍ରଦାୟରେ ପୋଷ୍ଟର ପ୍ରଦର୍ଶନୀ
- ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ସମସ୍ୟା ମ୍ୟାପିଂ ଏବଂ ପିତାମାତା, ନେତା ଏବଂ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା
- ଝିଅମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ଉପରେ ସାମାଜିକ ନାଟକ

NO MORE CHILD MARRIAGE
EDUCATE GIRLS, NOT MARRY THEM
LET GIRLS BE GIRLS, NOT
STOP CHILD MARRIAGE
LET GIRLS CHOOSE THEIR FUTURE
END CHILD MARRIAGE NOW!

PREVENTION IS THE ONLY CURE
Knowledge is the best Prevention from the HIV INFECTION
AIDS


Child Marriage
Raising Awareness Through Song
STOP CHILD


SLOGAN POSTERS FOR
Child Marriage
AWARENESS
STOP CHILD MARRIAGE
LET GIRLS STUDY & SHINE
CHILD MARRIAGE = STOLEN CHILDHOOD
EDUCATE GIRLS, DON'T MARRY THEM
SAY NO TO CHILD MARRIAGE
GIVE GIRLS A FUTURE, NOT A WEDDING BOND

VIEWS
Empowering People

Keep Connected With Us

Regd. Office Address:

At/po: Venkatraipur, Via- Gopalpur on Sea,
Dist.- Ganjam-761002

Head. Office Address:

House No 279, MIG-II,
Kanan Vihar Phase-II,Lane-4,Patia,
P.S Info City,, Bhubaneswar
Pin-751031

Website: www.viewsindia.org.in
Contact: +91 99373 81255