

'जीवन कौशल अनुकूलात्मक एवं सकारात्मक व्यवहार करने की दक्षताएँ हैं जो व्यक्ति को दैनिक जीवन की आवश्यकताओं एवं चुनौतियों का प्रभावी तरीकों से समाना करने में सक्षम / सशक्त बनाती है।'

-विश्व स्वास्थ्य संगठन

उमंगः मध्य प्रदेश के शासकीय विद्यालयों में कक्ष 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों हेतु जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम



उमंग की बिधान

जनवरी - जून, 2020

संपादकीय...

भारत की जनसंख्या में किशोर आयु का प्रतिशत लगभग 20.6 है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 10-19 वर्ष की अवस्था किशोरावस्था है जिसमें शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक व सामाजिक परिवर्तन बहुत तेजी से आते हैं। किशोरावस्था जीवन का एक ऐसा पड़ाव है जिसमें एक तरफ कुछ कर गुजरने की चाह है तो दूसरी तरफ बहुत सारी जिज्ञासाएँ भी हैं, लेकिन उत्तर किन से पूछें, यह द्विःशक्ति और जानकारी का आभाव किशोर/किशोरियों के आगे बढ़ने में रुकावट बन जाता है। इस उम्र में संभावनाएं असीम रहती हैं किन्तु साधन और अवसर सीमित। ऐसे में आवश्यकता है कि पढ़ाई के साथ-साथ उनमें ऐसे कौशल भी विकसित किए जाएं, जो उन्हें जीवन के हर कदम पर आने वाली चुनौतियों का सामना करने में सक्षम बनाए।

इसी उद्देश्य से स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा मध्यप्रदेश के समरत शासकीय स्कूलों में अध्यनरत कक्ष 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों के साथ जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' प्रारम्भ किया गया है। वर्ष 2015 में इंदौर संचार के 43 रमसा बालिका छात्राओं की 4200 बालिकाओं के साथ कार्यक्रम 'उमंग' की नीव रखी गई। वर्ष 2017 तक संचालित इस कार्यक्रम के माध्यम से बालिकाओं में अनेक सकारात्मक बदलाव आए। इनका अध्ययन भी किया गया और परिणाम इन्हें उत्साहजनक थे कि स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा निश्चय किया गया कि सभी शासकीय विद्यालयों में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम प्रारम्भ किया जाये क्योंकि यह कार्यक्रम न केवल बालिकाओं अपितु बालकों के लिए भी उन्हांने ही उपयोगी है।

रमसा, यूएनएफपीए और बीजीएमएस द्वारा कार्यक्रम के प्रभावी संचालन की रणनीति बनाई गई और वर्ष 2017 में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' हर जिले के विकासखंड मुख्यालय के विद्यालयों में प्रारम्भ किया गया। विशेष रूप से प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा कक्ष 9वीं के लिए निर्मित बुनियादी मार्गदर्शिकाएँ के आधार पर प्रति शनिवार सत्रों का संचालन 9वीं से 12वीं कक्ष के विद्यार्थियों के साथ प्रारम्भ किया गया। पहले वर्ष में 1886 विद्यालयों और तत्पश्चात 9228 विद्यालयों में कार्यक्रम का क्रियान्वयन हुआ। साथ ही साथ कक्ष 10वीं और 11वीं की मार्गदर्शिका तैयार कर प्रथम वर्ष के 1886 विद्यालयों में इसे लागू किया गया। 12वीं की मार्गदर्शिका भी इसी क्रम में तैयार की गई।

जैसे-जैसे विद्यार्थियों में जीवन कौशलों का विकास हुआ और उनकी द्विःशक्ति कम हुई वे अपनी समस्याएं साझा करने लगे तो परामर्श की आवश्यकता महसूस की गई और 'उमंग' हेल्पलाइन 14425 की शुरुआत की गई। यह पूरी यात्रा बहुत ही रोचक थी और अनुभवों से परिपूर्ण थी जिसके साथ कार्यक्रम बेहतरी की ओर बढ़ता गया। विद्यार्थियों से प्राप्त अनेकों सफलताओं की कहानियाँ इस बात की दोयोंतक हैं कि जीवन कौशल शिक्षा विद्यार्थियों के जीवन में नई ऊर्जा का संचार कर सकती हैं और जीवन के हर क्षेत्र में उन्हें मदद करती है।

शिक्षा के क्षेत्र में यह एक ऐसी क्रांति है जो हमारी युवा पीढ़ी को दिशा देने और स्वस्थ समाज की रचना करने में निश्चित ही मील का पत्थर साबित होगी।

अंजली अग्रवाल
निदेशक, भारतीय ग्रामीण महिला संघ

जीवन कौशल

सामाजिक कौशल

- स्वजागरकता
- समानुभूति
- संचाद कौशल
- अंतर्वैयिकिक संबंध

विश्वेषणात्मक कौशल

- समालोचनात्मक वित्तन
- रचनात्मक वित्तन
- समस्या समाधान
- निर्णय लेना

भावनात्मक कौशल

- भावनाओं का प्रबंधन
- तनाव का सामना

उमंग कार्यक्रम का क्रियान्वयन

- 'उमंग' मार्गदर्शिका के आधार पर जिला स्तरीय कुशल प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण
- प्राचार्यों का उन्मुखीकरण
- जिला स्तर पर विकासखण्ड स्तरीय कुशल प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण
- विकासखण्ड स्तर पर नोडल शिक्षकों का प्रशिक्षण
- नोडल शिक्षक द्वारा शाला के शिक्षकों का उन्मुखीकरण
- शालाओं में साप्ताहिक सत्र संचालन (कक्षावार)

जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम पर सॉफ्ट रिकल्स के कार्यक्रमों का दूरदर्शन पर प्रसारण।

यूएनएफपीए और बीजीएमएस की सहायता से शिक्षा विभाग द्वारा एक अन्य पहल में, जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम पर एनीमेशन वीडियो को दूरदर्शन पर प्रसारित किया जा रहा है।

ऑनलाइन जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम में ग्रामीण क्षेत्रों के छात्रों की भागीदारी कम है, क्योंकि सभी परिवारों के पास इंटरनेट तक पहुंच नहीं है और न ही सभी के पास स्मार्टफोन हैं। ऐसी स्थिति में, टेलीविजन पहुंच बढ़ाने में बहुत मददगार है।

दूरदर्शन के शिक्षा स्लॉट में लाइव टेलीकारार के लिए कुछ 8 लघु फिल्में 10-24 एनीमेशन वीडियो प्रदान किए गए हैं। यह आखिरकार डीडी मध्य प्रदेश टेलीविजन चैनल पर प्रसारित होने लगा। 10 जून, 2020 तक, दूरदर्शन मध्य प्रदेश पर कक्ष 9 वीं, 10 वीं, 11 वीं और 12 वीं के लिए 8 वीडियो प्रसारित किए गए हैं। इसलिए, जीवन कौशल पर कुल 32 वीडियो अब तक टेलीकारार हुए हैं।

टेलीकारार बड़ा प्रभाव डाल रहा है क्योंकि दर्शकों की संख्या बहुत अधिक है।

प्राति समाचार



शासकीय प्रौद्योगिक प्रशिक्षण संरथन के प्राचार्यों का उन्मुखीकरण सम्पन्न

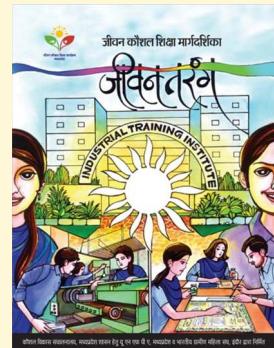
इंदौर ज्ञान के 35 शासकीय प्रौद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान (ITI) के प्राचार्यों का जीवन तरंग कार्यक्रम पर उन्मुखीकरण 13 एवं 14 फरवरी 2020 को सम्पन्न किया गया। कार्यक्रम भारतीय ग्रामीण महिला संघ द्वारा कौशल विकास संचालनालय, म.प्र. व यूएनएफपीए के सहयोग से इंदौर में आयोजित किया गया। दो दिवसीय प्राचार्य उन्मुखीकरण में, इंदौर ज्ञान के 35 आईटीआई के प्राचार्यों व प्रभारी प्राचार्यों ने भाग लिया। इस उन्मुखीकरण का उद्देश्य प्राचार्यों में जीवन तरंग कार्यक्रम की समझ विकसित करना था जिससे आईटीआई में इस कार्यक्रम को सफलतापूर्वक संचालित किया जा सके। इस अवसर पर इंदौर ज्ञान के संयुक्त संचालक श्री एम. जी. तिवारी जी ने भी मान्यकर्त्ता घोषित किया।

शासकीय प्रौद्योगिक प्रशिक्षण संस्थान के प्रशिक्षण अधिकारियों का 5 दिवसीय प्रशिक्षण सम्पन्न

मध्यप्रदेश के सभी शासकीय माध्यमिक व उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों में संचालित उमंग कार्यक्रम के बेहतर परिणामों को ध्यान में रखते हुए, मध्य प्रदेश के औदौषिगिक प्रशिक्षण संस्थानों में भी जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'जीवन तरंग' प्रारम्भ किया गया है। इसके अंतर्गत राज्य कौशल विकास एवं रोजगार निर्माण बोर्ड म. प्र. यूएनएफपीए एवं भारतीय ग्रामीण महिला संघ, इंदौर के संयुक्त तत्वावधान में मध्यप्रदेश के इंदौर ज़ोन के 8 जिलों के आईटीआई में जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने के उद्देश्य से पांच दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जिलों के आईटीआई में संचालित प्रत्येक ट्रेड में पदस्थ प्रशिक्षण अधिकारी को प्रशिक्षण दिया गया। इसमें 196 ट्रेड के प्रशिक्षण अधिकारियों का प्रशिक्षण 5 बैच में सम्पन्न किया गया। यह प्रशिक्षण इंदौर में आयोजित किया गया जिसमें अलीराजपुर, बड़वानी, बुरहानपुर, धार, झाबुआ, खंडवा, खरगोन व इंदौर के 174 प्रशिक्षण अधिकारियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया।

प्रशिक्षण जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित मार्गदर्शिका पर केन्द्रित रहा, जिसमें आईटीआई के विद्यार्थियों के लिए निर्मित मार्गदर्शिका में उनके व्यावसायिक प्रशिक्षण हेतु चयनित विषय के साथ साथ दैनिक जीवन से जुड़े मुहूर सत्र में सम्मिलित किए गए हैं।

आईटीआई में जीवन कौशल कार्यक्रम 'जीवन तरंग' की मॉनिटरिंग



२०२० के क्वार्टर में, जब स्कूल वार्षिक परीक्षाओं की तैयारी करते हैं और आईटीआई अपेक्षाकृत मुक्त होते हैं, ऐसे समय आईटीआई में एलएसई को लागू करने की दिशा में प्रयास किए गए हैं और इसके मुख्य रूप से आईटीआई में भारतीय ग्रामीण महिला संघ (बीजीएमएस) के कर्मचारियों द्वारा मॉनिटरिंग की गई। मॉनिटरिंग का प्रमुख उद्देश्य यह पता लगाना था कि 'जीवन तरंग' कार्यक्रम को ठीक से लागू किया जा रहा है या नहीं।

व इस उद्देश्य को प्राप्त करने के लिए :

- आईटीआई में सत्र का निरीक्षण किया गया।
 - सत्र आयोजित किए गए यदि यह पाया गया कि सत्र ठीक से नहीं लिया जा रहा है।
 - छात्रों और/या आईटीआई का पता लगाने के लिए कार्यक्रम के परिणाम सकारात्मक रूप से प्रभावी थे।
 - जिले के लिए एक व्यापक स्थिति रिपोर्ट तैयार करना जिसका आधार पर सधारात्मक उपाय किए जा सकें।

कवरेज

इंदौर जोन के आईटीआई में लागू किया जा रहा है। इंदौर जोन के आईटीआई में निगरानी रखी गई है व 8 जीलों - अलीगढ़, बड़वानी, बुरहानपुर, धार, इंदौर, खण्डवा, खरगोन और झावुआ आईटीआई के अलावा भोपाल और नरसिंहपुर के कछ आईटीआई की भी मॉनिटरिंग की गई।

प्रथम तिमाही के दौरान, कुल 45 आईटीआई का दौरा किया गया। कुल 66 बार दौरा किया गया।

~~जीवन तरंग की मॉनिटरिंग की इलेक्ट्रो~~





प्रगति समाचार



एनीमैटिक्स के माध्यम से ऑनलाइन जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम की पहल

वर्तमान लॉकडाउन की स्थिति को देखत हुए, स्कूल शिक्षा विभाग के द्वारा एक विशेष पहल की गयी है जिसमें, 2-D एनीमेशन के रूप में विशेष ऑनलाइन सामग्री का उपयोग किया जा रहा है। इस श्रृंखला में माध्व और मुस्कान, पीयर एजुकेटर के रूप में किशोर-किशोरियों के जीवन से जुड़े मुद्दों से संबंधित सन्देश देते हैं। कार्यक्रम 2 मई, 2020 से प्रारम्भ किया गया है तथा सप्ताह में दो सत्रों के साथ, 21 महीने की अवधि में कुल 20 सत्रों को शामिल किया जायेगा। छात्र सुविधाजनक तरीके से मोबाइल हैंडसेट का उपयोग कर इन सत्रों को आसानी से सीख सकते हैं। ऑनलाइन वीडियो के अलावा, डाउनलोड- योग्य हैंडआउट (पाठन सामग्री) भी दी गयी है जो उन्हें सहज उपलब्ध रहेगी वे उपयोग या स्टोर कर सकते हैं।

ऑनलाइन कार्यक्रम की व्यवस्था:

मध्यप्रदेश शिक्षा विभाग ने, यूएनएफपीए और बीजीएमएस, इंदौर के विशेष सहयोग से उक्त शिक्षा ऑनलाइन प्रदान करने की पहल की है। प्रत्येक पाठ्यक्रम सत्र में निम्नलिखित पैकेज शामिल है:

- विषय आधारित एक एनीमेशन फिल्म, जो एनिमेटेक श्रृंखला का हिस्सा है। सीखने की इस प्रक्रिया में छात्रों की भी भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए वीडियो में बीच-बीच में प्रश्न भी दिए गए हैं।
- छात्रों को त्वरित संदर्भ करने के लिए लेख और चित्र के साथ एक हैंडआउट भी हर सत्र हेतु तैयार किया गया है।
- सत्र के अंत में एक ऑनलाइन फीडबैक फॉर्म का उपयोग छात्रों की सत्र की समझ का आकलन करने के साथ-साथ सत्रों के बारे में उनकी राय लेने के लिए किया जाता है।

संपूर्ण प्रसार प्रक्रिया विभिन्न चरणों में आयोजित की गई है जिसमें निम्नलिखित शामिल हैं:

- बीजीएमएस टीम द्वारा वांछित सामग्री का निर्माण और वेब अपलोडिंग,
- शिक्षा विभाग से एक निर्देश, संबंधित स्कूल के शिक्षकों को प्रेषित किया जाता है, जिसमें उक्त सत्र हेतु लिंक होता है,
- शिक्षक, स्थानीय छाट्सएप समूहों पर छात्रों के साथ इन घोषणाओं को साझा करते हैं, और
- छात्र मोबाइल हैंडसेट का उपयोग करते हुए ऑनलाइन सत्र का लाभ लेते हैं।

शिक्षक भी सामग्री को साझा करने व विद्यार्थियों के प्रश्नों के उत्तर देने में सहयोग प्रदान करते हैं।

दिनांक 2 मई, 2020 से 30 जून 2020 तक कुल 18 ऑनलाइन सत्र दिये गए, इनमें छात्रों के व्यूज का विवरण इस प्रकार रहा:

क्रमांक	एनीमेटिक के नाम	यूट्यूब व्यू
1	तिरंगा आहार	24807
2	पोषण स्वात	21158
3	आयर कर्मी	21950
4	गुणां और कमियां...	13455
5	बात से बनती है बात...	27879
6	समस्या समाधान	14481
7	अब ना होगी भूल...	35845
8	अपनी ताकत जाने हम...	18516
9	मुस्कान निशा और बबली...	38746
10	बड़े हो रहे हैं...	24762
11	कभी खुशी कभी तनाव...	34716
12	बदलो पहचान...	21625
13	खेले कुर्दे नाचें...	37948
14	हुनर के आगे तनाव भागे	19662
15	मन के हारे हार, मन...	31001
16	मन यालो तम्बाकू, गुटके...	18592
17	खुशी हो या गम नहीं पिएंगे...	31919
18	दृढ़ संकल्प निभाएंगे...	17393

यह जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करने का एक अभिनव तरीका साबित हो रहा है और छात्रों से प्राप्त प्रतिक्रिया बहुत उत्साहजनक है। शिक्षकों ने भी फीडबैक दिया कि सत्र बहुत उपयोगी हैं।

• आवश्यक आपातकालीन टोल फ्री नंबर •

महिलाओं पर अत्याचार की शिकायत	-	1091
मुक्तांजलि एक्सप्रेस	-	1099
चाइल्ड लाइन हेल्प	-	1098
पुलिस कंट्रोल रूम	-	100
फायर ब्रिगेड	-	101
खाद्य एवं औषधि संबंधी शिकायत	-	104
महतारी एक्सप्रेस	-	102
संजीवनी एक्सप्रेस	-	108
मध्यान्ह भोजन संबंधी शिकायत	-	18001028690
आपातकालीन प्रक्रिया सहायता प्रणाली	-	121
किशोर-किशोरियों हेतु उमंग हेल्पलाइन	-	14425
राष्ट्रीय उपभोक्ता हेल्पलाइन	-	1800114000
आरोग्य स्वास्थ्य परामर्श सेवा	-	104
किसान काल सेंटर	-	1551
युनिवर्सल हेल्पलाइन	-	112

प्रगति समाचार

मास्टर ट्रेनर्स हेतु कोविड 19 व कोरोना विषयक सघन जानकारी सत्रों का आयोजन

कोविड 19 के खतरे और इससे सम्बंधित सावधानियों के विषय में जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम के मास्टर ट्रेनर्स की जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से, उन्मुखीकरण (Orientation) सत्रों का आयोजन BGMS एवं UNFPA ने सम्मिलित रूप से किया। दिनांक 26 एवं 27 मार्च को यह सघन जागरूकता कार्यक्रम, ऑनलाइन प्रशिक्षण के माध्यम से आयोजित हुआ, जिसमें मध्यप्रदेश के समस्त जिलों व विकास खंडों से लगभग 187 मास्टर ट्रेनर्स ने भाग लिया। कार्यक्रम में UNFPA के डॉ. निलेश देशपांडे, श्री तुकाराम एवं श्री जावेद शेख ने विशेष रूप से मास्टर ट्रेनर्स को सम्बोधित किया। इन सत्रों में कोविड 19 रोग, कोरोना वायरस, जिससे यह रोग फैलता है, इसके प्रभाव, इनसे बचने के लिए सावधानियां इत्यादि पर प्रमुख रूप से जानकारी दी गयी। ओरिएंटेशन सत्र में डॉ. देशपांडे ने एक विस्तृत प्रेजेंटेशन के माध्यम से अत्यंत ही उपयोगी जानकारियां दी जिसमें उन्होंने बताया कि रोग चीन से प्रारम्भ हुआ और कैसे महज 2 माह की अवधि में यह लगभग 200 देशों तक फैल चुका है। उन्होंने अद्यतन आंकड़े भी प्रस्तुत किये जिसमें दर्शाया गया था कि कितने लोग इस से प्रभावित हुए। उन्होंने आगाह किया कि इससे बहुत सतर्क रहने की आवश्यकता है। किन्तु यदि सभी सावधानी बरते तो इस संक्रमण से बचा जा सकता है।

ओरिएंटेशन में आगे उन्होंने बताया कि कोरोना का संक्रमण कैसे इंसान से इंसान तक फैलता है और चिंता का विषय – इसका कोई उपचार न होना, बन गया है। इसके वैक्सीन पर सभी जगह शोध जारी है। इसके साथ ही डॉ. देशपांडे ने मास्टर ट्रेनर्स को यह भी बताया कि किन सावधानियों की आवश्यकता है कि यह रोग फैले नहीं। सोशल डिस्टैंसिंग का उन्होंने विशेष जिक्र किया और कहा कि केवल इस बात को ध्यान में रखना व पालन करना सबसे जरुरी है। इससे रोग फैलने से रोकने में काफी मदद मिलेगी। बार-बार सैनिटाइजर से या साबुन से अच्छी तरह हाथ धोना भी अत्यंत आवश्यक है। मास्क के विषय में उन्होंने बताया कि यह सभी के लिए जरुरी है।

सत्र के अंत में उन्होंने मास्टर ट्रेनर्स की भूमिका के विषय में भी जानकारी दी। उन्होंने कहा कि केवल WHO, स्वास्थ्य मंत्रालय की साइट्स या शासन से सम्बंधित अधिकारियों की जानकारी पर विश्वास करें और इसके अलावा अन्य स्रोत की जानकारियाँ, मेसेज इत्यादि पर अधिक भरोसा ना करें क्योंकि यह सब प्रामाणिक नहीं होती और भ्रम पैदा कर सकती हैं। मास्टर ट्रेनर्स को अब इस गंभीर विषय पर अधिक से अधिक लोगों तक जागरूकता फैलानी चाहिए। क्योंकि जानकारी में ही सुरक्षा है।

ओरिएंटेशन देने के उपरान्त प्रश्न उत्तर सत्र लिया गया। मास्टर ट्रेनर्स ने कई तरह की जानकारिया मांगी व उनकी शंकाओं के समाधान हेतु अनेकों प्रश्न किये। डॉ. देशपांडे ने हर एक प्रश्न के सटीक व जानकारीपूर्ण उत्तर दिए।



उमंग किशोर हेल्पलाइन
14425

देश की पहली उमंग किशोर हेल्पलाइन 14425 का शुभारंभ

प्रशासन अकादमी, भोपाल में सोमवार को उमंग किशोर हेल्पलाइन 14425 का शुभारंभ किया गया। 10 से 19 वर्ष के बच्चों में शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक बदलाव आते हैं, उनका समाधान वे खुद नहीं कर पाते हैं। कुछ प्रश्न ऐसे होते हैं जो वह न तो शिक्षक से कर पाते हैं न ही माता-पिता से। ऐसे किशोर अब हेल्पलाइन पर फोन कर अपनी पहचान गोपनीय रखते हुए अपने सवाल और समस्याओं को बता सकेंगे। मध्यप्रदेश स्कूल शिक्षा विभाग यूएनएफपीए के संयुक्त तत्वावधान में स्थापित किशोर हेल्पलाइन सोमवार से शनिवार तक सुबह आठ बजे से रात आठ बजे तक उपलब्ध रहेगी।

साथ ही जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित मार्गदर्शिका का विमोचन भी किया। यह मार्गदर्शिका 12वीं कक्षा के विद्यार्थियों में गतिविधियों के माध्यम से जीवन कौशल विकसित करने हेतु बनाई गई है। ये जीवन कौशल विद्यार्थियों को उनके जीवन में आने वाली चुनौतियों व समस्याओं से सामना करना सिखाएंगे।

इस अवसर पर विभाग की प्रमुख सचिव श्रीमती रशिम शमी, आयुक्त जयश्री कियावत, यूसूएनएफपीए की राष्ट्रीय प्रतिनिधि अर्जेन्टीना मार्टिनवेल हिकिकम, डॉ. निलेश देशपांडे एवं भारतीय ग्रामीण महिला संघ की निदेशक अंजलि अग्रवाल सहित प्रदेश भर से आए जिला शिक्षा अधिकारी एवं शिक्षा विभाग के अधिकारी उपस्थित थे।



प्रतिबिम्ब सफलता का

जीवन कौशल, राज्य की शालाओं में..... (वर्ष 2019)

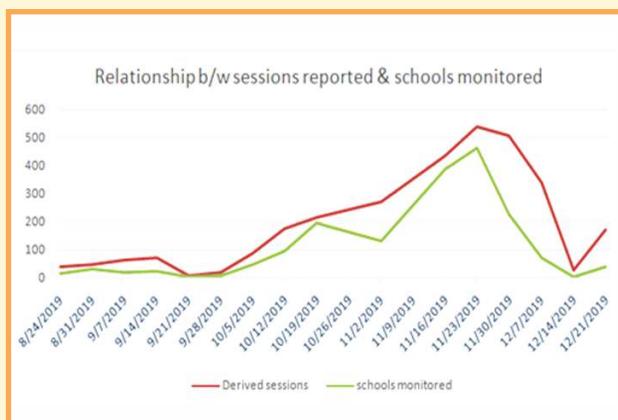
विद्यालयों में चल रहे जीवन कौशल के सत्रों की शिक्षकों द्वारा रिपोर्टिंग अथवा मॉनीटर्स द्वारा किये गए जीवन कौशल के अवलोकन की रिपोर्टिंग के लिए उमंग मोबाइल ऐप्लिकेशन एक नीव का पत्थर साबित हुआ। इस ऐप्लिकेशन की मदद से रियल टाइम रिपोर्टिंग संभव हो पाई, डेटा संग्रह भी आसानी से हो पाया।

वर्ष 2019 में राज्य के कुल 2706 विद्यालयों में 6899 शिक्षकों द्वारा 18884 जीवन कौशल सत्र लिए गए। यह सत्र कक्षा 9, 10, और 11 के लिए विकसित उमंग माइयूल से कक्षा 9, 10, 11, और 12 के छात्रों को दिए गए। जिला मुख्यालय विकासखंड में कक्षा 9, 10 और 11 के छात्रों के साथ संबंधित मॉइयूल्स से सत्र लिए गए। जिलों के अन्य विकासखंडों में कक्षा 9 की उमंग मॉइयूल के सत्र कक्षा 9 से 12 के छात्रों के साथ लिए गए।

इन सत्रों की अवधि 50 से 60 मिनट की रही और जहां तक बात उपस्थिति की हैं छात्रों की औसतन उपस्थिति 68 प्रतिशत रही और छात्रों की 64 प्रतिशत।

गत वर्ष में विद्यालयों में मॉनिटरिंग पर भी खूब जोर दिया गया, जिसके परिणाम हमें देखने को भी मिले। कुल 2086 मॉनिटरिंग विजिट्स की गयी और इनमें से 1650 विजिट्स में पाया गया कि जीवन कौशल के सत्र सुचारू रूप से चल रहे हैं।

इस दौरान जब प्रिंसिपल्स से बात की गयी तो पाया गया कि 84 प्रतिशत प्रिंसिपल्स छात्रों से नियमित रूप से फ़ीडबैक लेते हैं। जब मॉनीटर्स द्वारा छात्रों से जीवन कौशल सत्रों के प्रभाव के बारे में पूछा गया तो 99 प्रतिशत छात्रों ने सत्रों को लाभकारी बताया। इसके अलावा, 100 प्रतिशत शिक्षकों ने सत्रों को छात्रों के लिए आवश्यक बताया। जब यही सवाल प्रिंसिपल्स से पूछा गया तो 97 प्रतिशत प्रिंसिपल्स ने इन सत्रों को छात्रों के लिए महत्वपूर्ण समझा।



मोबाइल एप उमंग एमपी



जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम
मध्यप्रदेश

मध्यप्रदेश के शासकीय विद्यालयों में
कक्षा 9वीं से 12वीं के विद्यार्थियों हेतु
जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम



प्ले स्टोर से
UmangMP
मोबाइल एप
डाउनलोड कर
सकते हैं।



कार्यक्रम की रिपोर्टिंग एवं
मॉनिटरिंग के लिए विकसित
मोबाइल ऐप्लीकेशन
UmangMP

कार्यक्रम की रिपोर्टिंग एवं मॉनिटरिंग हेतु विशेष ऐप

राज्य स्तर पर तैयार किए गए मोबाइल एप (उमंग एमपी) पर सभी स्कूलों के प्रशिक्षित शिक्षकों को जो जीवन कौशल शिक्षा के सत्र संचालित कर रहे हैं, मोबाइल एप से रिपोर्टिंग करना अनिवार्य कर दिया गया है। मोबाइल के Google Play Store में "UmangMP" टाइप कर ऐप डाउनलोड किया जा सकता है।

सफलता की कहानियाँ

शिखा के कदम आत्मनिर्भरता की ओर

यह कहानी है शिखा साहू की जो शासकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, गोपालगंज की कक्षा 11 वीं की विज्ञान की छात्रा है। शिखा के जीवन में ना कोई दिशा थी और न कोई उद्देश्य ही था। स्कूल जाना, पढ़ाई करना सिर्फ इसलिए था कि यह सबके लिए जरूरी माना जाता है। वह बेवजह, इधर-उधर गण्ड लगाते हुए या व्यर्थ के काम में अपना समय बिताती थी, कभी घंटों टीवी के सामने बैठी सीरियल देखती रहती थी।

सभी उसकी इस आदत से परेशान थे, पर कोई क्या करता जब उसे ही किसी चीज में बिलकुल रुचि ना थी। लक्ष्यहीन जीवन जीने वालों की यही दशा रहती है।

जब उसे स्कूल में जीवन कौशल शिक्षा की कक्षा में भाग लेने का अवसर मिला, 'स्वजागरूकता' एवं समलोचनात्मक चिंतन सत्र के दौरान जब स्वयं की गतिविधियों का विश्लेषण करने का कार्य उसे मिला तो उसने इसे गंभीरता से लिया। स्वयं के मूल्यांकन में उसे अपने में कई तरह की कमियाँ नज़र आने लगी। उसे लगा वो अब तक बिना किसी उद्देश्य से जो शिक्षा ग्रहण कर रही है और जैसा जीवन जी रही है, उससे उसे कुछ हासिल नहीं होगा। समझ आने से उसमें बड़ा परिवर्तन आया। वह समय का ज्यादा से ज्यादा सदुपयोग करने लगी, कुछ पाने की चाह उसमें जाग गयी। उसका पढ़ाई में मन लगने लगा और इसके साथ ही टी.वी.व अन्य समय गंवाने वाले साधनों से दूरी बना ली। शिखा कहती है कि अब जीवन में मेरा लक्ष्य है कि मुझे अच्छे नंबरों से पास होकर अपना करियर बनाना है ताकि अपने पैरों पर खड़े होकर आत्मनिर्भर बन सकूँ।

स्वस्थ शरीर से स्वस्थ मरिष्टष्ट

अंकिता चक्रवर्ती, कक्षा 11 वीं की छात्रा बड़े कठिन समय से गुजर रही थी। किशोरावस्था के मानसिक और शारीरिक परिवर्तन से उपजी स्थिति से वो अपने आप को सम्झाल ही नहीं पा रही थी। अस्वस्थ मन से उसकी इस महत्वपूर्ण कक्षा की पढ़ाई भी दिन पर दिन बहुत प्रभावित हो रही थी। कम नंबर आते, तो उसका मन और खराब हो जाता। इस सबने उसको अंदर से तोड़ कर रख दिया।

अंकिता के लिए ज्ञान और आशा की किरण बन कर आयी जीवन कौशल की 'उमंग' की कक्षाएं। इन सत्रों में इस उमंग की समस्याओं पर और उनके हल की जब चर्चा हुई, तो जैसे उसके सभी प्रश्नों का उत्तर उसे मिल गया। उसने यह भी जाना कि कैसे अपने आपको स्वस्थ रखा जाये, पौष्टिक भोजन का क्या महत्व होता है, इत्यादि। उसने इन सभी बातों को जीवन में अपनाना शुरू कर दिया।

उसने संतुलित भोजन लेना शुरू कर दिया जिसमें सभी खनिज-लवण, प्रोटीन, वसा व कार्बोहाइड्रेट इत्यादि का ध्यान रखती थी। उसे अब समझ आ गयी थी कि अच्छा खाना, शरीर पर अच्छे प्रभाव डालता है; परिणाम भी अच्छा ही हुआ। अंकिता का स्वास्थ्य सुधारा तो उसका पढ़ाई में भी मन लगने लगा। वह अब प्रसन्न रहने लगी। इस से उसके कक्षा में सभी साथियों के साथ व्यवहार भी बेहतर हो गया और वह खुल कर, आत्मविश्वास से पेश आने लगी। अंकिता ने सभी सहेलियों को भी टिफिन में पौष्टिक आहार लाने का सुझाव दिया। धीरे-धीरे उनके स्वास्थ्य में भी सुधार आया। सबने खून की कमी, कमजोरी जैसे अन्य विकार पर विजय हासिल की। नियमित व्यायाम और अन्य कार्यों में रुचि से हाथ बटाने के साथ उन्होंने अपना जीवन सुधार लिया।

सफलता की कहानियाँ

जुटी हिम्मत - खिली प्रतिभा

कक्षा 9वीं की छात्रा पप्पी परेरा का कला व सांस्कृतिक कार्यक्रमों की ओर विशेष आकर्षण था। उसे लगता था कि वो भी इसमें भाग ले, अपनी कला का प्रदर्शन करे। परन्तु कभी थी तो आत्म विश्वास की, कि इस की शुरुआत कैसे हो, किसे बोले और कैसे उसे भी अवसर मिले व अपनी छिपी कला का प्रदर्शन करे।

फिर एक दिन उसके विद्यालय में जीवन कौशल शिक्षा के सत्र प्रारम्भ हुए, जिसमें उसने बड़ी रुचि से भाग लिया। इन सत्रों में एक - 'मुझमे है कुछ खास', ने तो जैसे उसके लिए नए रास्ते खोल दिए। इसमें उसने सीखा कि हर व्यक्ति में कुछ न कुछ विशेष गुण होता है, जरूरत है तो इसे पहचानने की व इसकी अभिव्यक्ति करने की। उसका सारा डर, सारा संकोच, हवा हो गया था।

बस फिर क्या था, पप्पी को अपनी नृत्य कला पर पहले ही विश्वास था और एक दिन जैसे ही उसे अवसर मिला, उसने हिम्मत जुटा कर विद्यालय के सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लेने हेतु इच्छुक बच्चों की सूची में अपना भी नाम लिखवा दिया। कार्यक्रम के निर्धारण के उद्देश्य से, प्रभारी शिक्षक ने पप्पी को बुलाया व उसे नृत्य की प्रस्तुति हेतु कहा। उसकी प्रतिभा देख कर उन्होंने न सिर्फ उसे सराहा बल्कि इसमें भाग लेने की बाकायदा अनुमति भी दे दी। इसके उपरांत उसने खूब प्रैक्टिस की.. और फिर जो पप्पी, पहले दर्शक दीर्घ में बैठी मंच पर प्रदर्शन का सपना देखती रहती थी, उसी मंच पर विद्यालय के मुख्य आयोजन में अपनी नृत्य कला कार्यक्रम प्रस्तुत करने लगी। अब वह अपने को आत्म विश्वास से भरपूर महसूस करती थी और उसे लगता था, कि वह कोई भी मुकाम हासिल करने में सक्षम है।

सरोज की आपबीती

सरोज (परिवर्तित नाम) आज सामान्य लड़कियों की तरह जीवन जी रही है, खुश है और अपनी शिक्षा पर ध्यान दे रही है। सरोज को यह दिन उसकी अपनी ही हिम्मत से देखने को मिल रहे हैं, जो उसने जुटायी इस छोटे से, प्रभावी प्रशिक्षण की वजह से। सरोज की जिंदगी जिस रास्ते से होकर गुजरी उसने उसे अंदर से तोड़ रखा था। उसके परिवार में घट गई घटना ने उस पर ऐसी छाप छोड़ दी थी कि उसमें जीने का कोई उद्देश्य ही नहीं दिखता था। वह गुमसुम सी बस अपने आप में ही घुटी जा रही थी, समाज की अवहेलना ने उसे ऐसा बना दिया था।

सरोज के पिता अचानक ही पत्नी व दो बच्चियों को छोड़ कर कई वर्ष पहले चले गए थे। रह गयी थी तो पत्नी के सामने दो मासूम जिंदगियाँ और वो भी लड़कियां जिनके आगे तमाम जिंदगी पड़ी थी। तब सहारा बन कर आया एक व्यक्ति जो रिसर्व में लड़कियों का मामा था। मामा उनके साथ रहने लगा, जो उन पर सर्वथा यार व स्नेह बरसाता था और जिस पर सरोज ज्यादा विश्वास करती थी। मामा भी पूरी जिम्मेदारी से सबका साथ निभा रहा था। पर फिर कुछ बदलने लगा, और इसी मामा का वो धिनौना रूप सामने आया जिसकी कोई लड़की कल्पना भी नहीं कर सकती। मामा की गंदी नज़रें थी सरोज की बड़ी बहन पर जो धीरे-धीरे उसकी दरिद्रगी का शिकार होने लगी। सरोज को पता चला तो उसके पैरों तले जमीन खिसक गयी। पर बहन थी कि डर से कुछ बोलती ही न थी। सरोज ने जैसे-तैसे एक दिन मामा को समझाने की कोशिश की और यहाँ तक कि उसकी माँ को भी बताया पर, पर सब बेकार हुआ। माँ ने एक बार जब सब आँखों से देखा तो आस-पास के लोगों को बताया। नतीजा यह निकला कि मामा से तो पीछा छूटा पर इस परिवार की बदनामी शुरू हो गयी। यह परिवार अब इस कलंक के तले दबने को बाध्य हो गया कि लड़कियों में ही दोष होगा। इस बात का प्रभाव सरोज के कोमल मन पर ऐसा पड़ा कि वो सदमे में रहने लगी। दोस्तों के साथ किसी तरह स्कूल भी जाती, पर वो तो जैसे किसी और ही दुनिया में रहती थी।

सरोज की जिंदगी में दर्द की दवा बन कर आयी जीवन कौशल की विशेष कक्षाएं जिसने उसे भाग लेने का अवसर मिला; जहाँ उसने सीखी हिम्मत और जाना अपने आप को सम्भालने का तरीका इक ऐसी सकारात्मक सोच जो इंसान को वापिस जीने का उत्साह दे जाती है। सरोज ने हर कक्षा के बाद अपने आप को बदलता हुआ महसूस किया और उसकी ग्लानि व कुंठा की भावना धीरे-धीरे समाप्त: होने लगी। इस जीवन कौशल शिक्षा से उसने यह जाना कि जिस बात के लिए वो स्वयं व उसके परिवार को दोषी मानती थी, इसमें उसकी तो कोई गलती ही नहीं थी। गलत तो वो हैवान था और वो समाज के लाग थे जो इन पर दोष लगाते थे। फिर एक दिन सभी दोस्तों व शिक्षकों के बीच उसने उस घटना को ऐसे बोल कर सुनाया जिससे सब दंग रह गए। पर सबने उसकी हिम्मत की भी दाद दी जो इतने समय से दबी इस बात को आखिर उसने सब के सामने उजागर कर ही दिया और यह तब संभव हुआ जब उसमें सच बोलने और अन्याय का सामना करने की हिम्मत जगी। सरोज बहुत कृतज्ञ है कि उसे इस उपयोगी शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिला।

सफलता की कहानियाँ

तहरीन का सफल प्रयास

शासकीय उच्च माध्यमिक विद्यालय गोपालगंज की छात्रा तहरीन ने जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से जब से यह जाना कि कम उम्र में होने वाले विवाह से किशोरी-किशोरों के जीवन पर सामाजिक, आर्थिक, मानसिक एवं शैक्षणिक रूप से क्या प्रभाव पड़ते हैं, तब से उसने यह निर्णय ले लिया कि वह न तो स्वयं कम उम्र में विवाह करेंगी और यदि किसी और के साथ भी ऐसा होता देखेगी तो उसका विरोध अवश्य करेगी।

तहरीन ने अपना यह संकल्प बखूबी निभाया।

एक दिन तहरीन को उसकी अम्मी ने बताया कि उनके मोहल्ले की एक लड़की की शादी तय कर दी गई है। तहरीन ने उसका विरोध करते हुए अपनी अम्मी को कम उम्र में शादी से होने वाले नुकसानों के बारे में समझाया। देर से ही सही, पर अम्मी को उसकी बात समझा आ गई। दोनों ने आपस में तय किया और उस लड़की के घर जाकर घरवालों को इस बारे में विस्तार से समझाया। आखिर तहरीन के प्रयास सफल हुए और घरवालों ने निर्णय लिया की वे अपनी बेटी की शादी सही उम्र आने पर ही करेंगे। इस तरह तहरीन कि जागरूकता से कम उम्र में शादी से होने वाले दुष्प्रभावों से एक जिंदगी प्रभावित होने से बच गई।

जीवन कौशल शिक्षा ने किशोरी-किशोरों के मन में अपने जीवन से जुड़े अहम फैसले लेने में जागरूकता की ज्योति जगाई है।

दो शब्द... फीट रहे...

शिक्षकों की कलम से...

जीवन कौशल : सुनने में केवल ये कुछ अच्छे शब्द लगे लेकिन इन्हें समझकर दैनिक जीवन में इनका अनुसरण करना एक चमत्कारिक अनुभव देता है। ये बात मैंने सीखी भी और अनुभव भी की – जीवन कौशल प्रशिक्षण एवं प्रिंसिपल ओरिएंटेशन कार्यक्रम में।

कैसे हम कुछ सकारात्मक सोच के साथ अपने दैनिक जीवन में प्रभावी परिवर्तन ला सकते हैं। यह कौशल प्रत्येक विद्यार्थी व शिक्षक के पास होना चाहिए। मुझे इस प्रशिक्षण से जीवन को देखने का नया नज़रिया मिला है। इसके लिए जीवन तरंग टीम को सहदय धन्यवाद।



भावना मुघल,
TO, ITI, करहनी (खरगोन), म.प्र.

विद्यार्थियों की कलम से...

मेरा मान चेतना पटेल है और मैं धार मॉडल स्कूल की 10 वीं कक्षा की छात्रा हूँ। कोविड-19 के कारण हमारे स्कूल बंद हो गए जिसका हमारी पढ़ाई पर तो असर पड़ा ही साथ ही साथ जीवन कौशल शिक्षा के सत्र भी नहीं हो पा रहे हैं। मुझे लगा कि इस साल हम जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम का लाभ नहीं उठा पाएंगे, लेकिन तभी हमें क्लास एप के माध्यम से जीवन कौशल की लिंक मिलने लगी यह एक बहुत मजेदार अनुभव रहा। हर शनिवार को हमें एक लिंक मिलती है जिसके माध्यम से माधव-मुक्तान की कहानी देखते हैं। फिर लिंक के साथ हैंडआउट के साथ रोचक जानकारी सीखने को मिलती और फाईडबैक फॉर्म भर कर प्रश्नों के उत्तर देना बहुत रोचक है। जीवन कौशल शिक्षा हमारे जीवन के लिए बहुत उपयोगी है। इससे हम न केवल अपने व्यक्तित्व विकास के बारे में समझ पाये अपितु हम जीवन में आने वाली समस्याओं का कैसे सामना करना है यह समझ आया।



चेतना पटेल
विद्यार्थी, धार मॉडल स्कूल

झरीखा



नीचे दी गई लिंक पर लिंक कर
जानिए उमंग के सफर को हमारे साथ।



<https://m.youtube.com/watch?v=LQv3VDjlIn4>

<https://m.youtube.com/watch?v=bdJJCoMs4>