



# उमंग की बयान

जुलाई - दिसम्बर, 2020

उमंग : स्कूल शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश द्वारा UNFPA एवं BGMS के सहयोग से संचालित जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम

## संपादकीय...

मध्यप्रदेश जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' का सफल संचालन स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा यूएनएफपीए व बीजीएमएस के सहयोग से कक्ष 9 वीं से 12 वीं तक के विद्यार्थियों के साथ सक्रिय रूप से मध्यप्रदेश के समस्त शासकीय विद्यालयों में किया जा रहा है। वर्ष 2019 तक शिक्षकों द्वारा कक्षा में विद्यार्थियों के साथ 'उमंग' मॉड्यूल से संचालित सत्र विद्यार्थियों को सकारात्मक दिशा देने में कारगर रहे। वर्ही 2020 में स्कूल अधिकतर अवधि में कोविड-19 महामारी के कारण बंद रहने के उपरांत भी विद्यार्थी ऑनलाइन जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम से सतत जुड़े रहे, चाहे वह उन्हें मोबाइल पर प्राप्त लिंक के माध्यम से मिल रही हो या दूरदर्शन पर प्रसारण के माध्यम से। इस चुनौतीपूर्ण वर्ष में भी जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम ने उन्हें चुनौतियों का सामना सहजता से करने का संबल प्रदान किया।

जीवन कौशल शिक्षा के प्रभावों को विद्यार्थियों से प्राप्त सफलता की कहानियों में प्रत्यक्ष रूप से देखा जा सकता है। यह इस बात का भी सूचक है कि जीवन कौशल शिक्षा के माध्यम से आ रही यह बदलाव की लहर प्रत्येक किशोर-किशोरियों के लिए कितनी महत्वपूर्ण है। शिक्षकों की भूमिका भी इस बदलाव को लाने में अत्यंत ही साराहनीय रही है। फलस्वरूप मध्यप्रदेश स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा भी कार्यक्रम को विस्तृत स्वरूप प्रदान करने हेतु पहल की जा रही है ताकि अधिक से अधिक विद्यार्थियों को जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' से लाभान्वित किया जा सके। कार्यक्रम को अधिक प्रभावशाली बनाने के लिए शिक्षकों का क्षमता संवर्धन भी सतत किया जाना आवश्यक है। अधिक से अधिक शिक्षकों को कार्यक्रम से जोड़ने के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण के महत्व को देखते हुए कलासरुम सत्रों की रिकॉर्डिंग तथा वीडियो ट्रयटोरियल का निर्माण बीजीएमएस द्वारा किया गया है तथा टॉक शो जैसे नवीन कार्यक्रम भी निर्मित किए गए हैं जिनसे विद्यार्थियों एवं शिक्षकों की जिज्ञासाओं का समाधान किया जा सके। आशा है कि दूरदर्शन पर इस कार्यक्रम के प्रसारण व विभिन्न पोर्टल पर इसकी उपलब्धता से जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम से जुड़े सभी शिक्षक व विद्यार्थी जीवन कौशल की अधिक समझ विकसित कर इन कौशलों को अपने जीवन में आत्मसात कर सकेंगे।

अंजली अग्रवाल  
निदेशक, भारतीय ग्रामीण महिला संघ

## संदेश...

यह देखकर अत्यंत सुखद आश्चर्य की अनुभूति होती रही कि जब आकस्मिक एवं अनपेक्षित रूप से फैली कोविड-19 महामारी से पूरा विश्व सहमा हुआ था, ऐसे चुनौतीपूर्ण समय में भी 'जीवन कौशल शिक्षा उमंग कार्यक्रम' निर्बाध गति से अपनी राह पर बढ़ता रहा। विद्यालयीन छात्र-छात्राओं के लिए विषय संबन्धित ऑनलाइन वलासेस चल ही रही थीं। इस अवधि में अधिकांश समय स्कूल न आ पाने के कारण विद्यार्थी जीवन कौशल शिक्षा के वलासरुम सत्रों से भले ही वंचित रहें हो पर ऑनलाइन जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम से वे सतत जुड़े रहे। किशोर-किशोरियों के जीवन से जुड़े सभी मुद्दों पर कई प्रकार के रोचक कार्यक्रम जैसे- 'उमंग-तरंग, टॉक शो, वलासरुम सत्रों के विडियो, एनिमेटिव्स आदि निर्मित व प्रसारित किए गए व लिंक के माध्यम से विद्यार्थियों तक पहुँचते रहे। इस बहु-उपयोगी एवं ज्ञानवर्धक विडियो-शृंखला से अधिक से अधिक विद्यार्थी व शिक्षक लाभान्वित हो सकें, इस उद्देश्य से अब इन्हीं विडियों का प्रसारण दूर-दर्शन के माध्यम से भी प्रत्येक रविवार कुल 20 एपिसोड में किया जा रहा है।

विद्यार्थियों से निरन्तर संपर्क बनाए रखने एवं उनकी समस्याओं का निवारण करने, उनकी जानकारियों में वृद्धि करने तथा उनमें लॉकडाउन के दौरान उपजी चिंता व निराशा की भावना को दूर करने में जो सफलता हासिल की है, उसके लिए आप सभी धन्यवाद एवं बधाई के पात्र हैं। 'उमंग' कार्यक्रम के परिणाम स्वरूप विद्यार्थियों में जो सकारात्मक बदलाव परिलक्षित हो रहे हैं उनके बारे में जानकार प्रसन्नता होती है। यहाँ तक कि इस कार्यक्रम से जुड़े शिक्षक भी अपने आप में परिवर्तन अनुभव करते हैं एवं वे विद्यार्थियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो रहे हैं। विश्वास है कि सभी के सहयोग से भविष्य में भी 'उमंग' कार्यक्रम इसी तरह सफलतापूर्वक विद्यार्थियों के जीवन में बदलाव लाने में सार्थक सिद्ध होगा।

जयश्री कियावत  
आयुक्त, लोक शिक्षण संचालनालय, मध्यप्रदेश

# उमंग क्षमाचाक



## 'उमंग' ऑनलाइन : एनिमेटिक एवं विडियो के माध्यम से

वर्ष 2019 में उमंग कार्यक्रम विद्यालयों में सफलतापूर्वक संचालित किया गया किन्तु वर्ष 2020 में कोविड19 महामारी के कारण विद्यालयों में कक्षाएं बहुत लंबी अवधि के लिए स्थगित कर दी गई थीं। 'उमंग' सत्रों का संचालन भी इस कारण कुछ समय प्रभावित हुआ था, परंतु सीधे ही विशेष तैयारियों के साथ इसे ऑनलाइन माध्यम से संचालित किए जाने की न सिर्फ व्यवस्था की गई बल्कि इन्हें सफलता के साथ आयोजित भी किया गया।

ऑनलाइन जीवन कौशल शिक्षा का प्रथम चरण माह मई से जुलाई, 2020 के मध्य संचालित किया गया था, जिसमें प्रति-सप्ताह जीवन कौशल शिक्षा पर आधारित दो-दो एनिमेटिक की लिंक्स भेजी गई थीं और विद्यार्थियों ने भी इसमें बढ़-चढ़कर भाग लिया। यह प्रयास अत्यंत सफल रहा था। यह भी ज्ञात हुआ था कि लॉकडाउन के कठिन समय में जब विद्यार्थी अनेक समस्याओं से जूझ रहे थे – जैसे घर में ही रहना, दोस्तों से ना मिल पाना, अकेलापन, महामारी का डर आदि, उसमें भी जीवन कौशल के सत्रों ने विद्यार्थियों को लाभान्वित किया और मनोबल व संबल प्रदान किया।

इस चरण के बेहतर परिणामों को देखते हुए एवं विद्यार्थियों व शिक्षकों से प्राप्त उत्साहवर्धक प्रतिक्रियाओं और फीडबैक के आधार पर, म. प्र. स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा इस सम्पूर्ण एनिमेटिक शृंखला को दोहराने का निर्णय लिया गया और इस प्रकार माह जुलाई से अक्टूबर के मध्य 20 सत्रों की लिंक्स दोबारा सप्ताहवार क्रम में भेजी गई। चूंकि इस दूसरे प्रयास में कुछ नए विद्यार्थियों तक ये लिंक्स पहुंची और कई विद्यार्थियों की इन्हें दोबारा देखने में भी विशेष रुचि रही, इसमें भागीदारी और विजिट्स में पिछले चरण से औसत लगभग 25% की वृद्धि हुई।

इन एनिमेटिक्स लिंक्स के पश्चात, माह अक्टूबर, 2020 में विद्यार्थियों को सॉफ्ट स्किल्स विडियो भी भेजने की व्यवस्था की गई और इस शृंखला में भी पूर्वानुसार वेब-पेज बनाकर, जिले एवं शिक्षकों के नेटवर्क के माध्यम से विद्यार्थियों को लिंक्स उपलब्ध कराई गई। उक्त सॉफ्ट स्किल्स विडियो अत्यंत रोचक व ज्ञानवर्धक हैं, जिनमें किशोरों को आपसी सामूहिक चर्चा व गतिविधियों के साथ विभिन्न जीवन कौशलों पर उपयोगी जानकारियाँ दी गई हैं। इन सॉफ्ट-स्किल्स विडियो शृंखला में छात्र-छात्राएं अत्यंत रुचि के साथ भाग ले रहे हैं व फीडबैक हेतु प्रदत्त गूगल फॉर्म के माध्यम से नियमित रिस्पॉन्स भी दे रहे हैं। माह दिसम्बर, 2020 तक जो विडियो एवं एनिमेटिक्स की लिंक्स दी गई, उनका विवरण निम्नानुसार है:

### सॉफ्टस्किल्स विडियो :

S. No	विडियो का शीर्षक	वेब विजिट्स	यू-ट्यूब व्यूज
1	सम्प्रेषण कौशल : बोलने-सुनने की कला	98,823	41,855
2	आओ सीखें नेतृत्व के गुण	81,229	29,600
3	बोलो, बोलो दृढ़ता से बोलो	89,727	49,790
4	सामुदायिक सहभागिता बढ़ाएंगे, हम बदलाव लाएंगे	73,025	32,805
5	प्लानिंग अगर सही होगी, कामयाबी मुहुरी में होगी	68,220	27,733

6	हर समस्या का निकलेगा हल, आज नहीं तो कल	70,623	50,871
7	जोड़कर संसाधनों को, सेतु हम बनाएंगे, सीखेंगे और सिखाएंगे	53,012	13,818
8	टीम बिल्डिंग का कमाल, हरियाली छाई बैमिसाल	37,919	10,071
	टोटल	5,72,578	2,56,543

लिंक्स: <https://lifeskillsumang.in/online2/ss1.php> से ss8.php

### एनिमेटिक्स शृंखला:-

No	एनिमेटिक का शीर्षक	यू-ट्यूब व्यूज	फीडबैक
1	माधव मुस्कान के साथ तिरंगा आहार की बात	77,229	2,671
2	माधव मुस्कान के साथ पोषण स्रोत की बात	54,293	1,140
3	माधव मुस्कान के साथ एनीमिया व कृमिनाशक गोलियों की बात	84,083	1,571
4	गुणों और कमियों को जान, करे खुद से खुद की पहचान	45,381	931
5	बातों से बनती है बात, जानें हम साथ-साथ	96,225	2,960
6	माधव मुस्कान के साथ मिलकर करते समस्या समाधान	56,263	1,370
7	अब ना होगी कोई भूल सरिता रोज आएगी स्कूल	85,200	15,678
8	अपनी ताकत जानें हम लड़कियाँ नहीं किसी से कम	65,512	8,255
9	मुस्कान, निशा और बबली लगती है बदली-बदली	1,13,664	18,234
10	बढ़े हो रहे हैं जाने बदलावों को पहचाने	66,549	11,285
11	कभी खुशी कभी तनाव हर दिन बदले मन का भाव	1,46,744	19,047
12	बदलाव पहचानें भावनाओं को जाने	85,847	11,188
13	खेलें, कूदें, नाचें, गाएं हंसकर गुस्से पर विजय पाएं	1,07,273	21,019
14	हुनर के आगे, तनाव भागे	66,878	13,818
15	मन के हारे हार, मन के जीते जीत	1,07,169	22,759
16	मत पालो तम्बाखू, गुटखे की लत, नहीं तो होगी बुरी गत	70,830	19,189
17	खुशी हो या गम, नहीं पियेंगे हम	97,889	25,569
18	दृढ़ संकल्प निभाएंगे, बुरी आदत पर काबू पाएंगे	63,054	18,603
19	माधव मुस्कान ने किया कमाल, बाल विवाह में मचाई धमाल	90,048	14,180
20	ब्याह की सही उमर, आसान जिन्दगी का सफर	57,401	9,916
	टोटल	16,37,532	2,39,203

लिंक्स: <https://lifeskillsumang.in/links/1.php> से 20.php

### दूरदर्शन पर प्रसारण हेतु टॉक शो का निर्माण

वर्तमान के कोरोना संक्रमण अवधि में चूंकि जीवन कौशल कक्षाओं का संचालन नियमित रूप से विद्यार्थियों की पर्याप्त उपस्थिति के अभाव में नहीं हो पा रहा है, तथापि जीवन कौशल शिक्षा को मजबूत बनाने, इसकी पहुँच बढ़ाने एवं विद्यार्थियों तक यह शिक्षा सीधे उनके घरों में उपलब्ध कराने के उद्देश्य से एक अभिनव प्रयास किया जा रहा है। म. प्र. स्कूल शिक्षा विभाग के भोपाल दूरदर्शन के साथ हुए एक अनुबंध के अनुसार, इन सत्रों का प्रसारण दूरदर्शन के माध्यम से किया जाएगा।

# उमंग क्षमाचाक



यह प्रसारण कुल 20 एपिसोड में होना तय किया गया है। प्रत्येक एपिसोड की अवधि लगभग 1 घंटे होगी। प्रत्येक एपिसोड में जीवन कौशल की लाइव कक्षा का विडियो, एनिमेटिक और साथ ही एक अत्यंत ही ज्ञानवर्धक विशेष कार्यक्रम 'टॉक शो' का प्रदर्शन होगा।

जीवन कौशल शिक्षा के सत्रों का संचालन शिक्षकों द्वारा विद्यालय स्तर पर किया जाता है। इनमें कई विषय तकनीकी व अधिक जानकारी वाले होते हैं। अतएव ये टॉक शो इस उद्देश्य से तैयार किए गए हैं कि इनके माध्यम से अनुभवी प्रशिक्षक एवं विशेषज्ञ, विषय पर सम्पूर्ण जानकारी साझा करें एवं साथ ही किशोर-किशोरियों की आम समस्याओं व शंकाओं का समाधान भी करें। देश के जाने माने, अनुभवी विषय विशेषज्ञ इन टॉक शो में भाग लेंगे जो कि इस कार्यक्रम की विशेषता होगी।

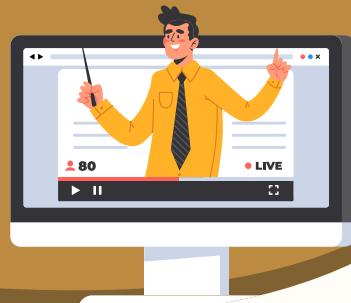
इस शृंखला में दिखाये जाने वाले कार्यक्रम की जानकारी निम्नानुसार है:

लाइव सत्र का नाम	टॉक शो का शीर्षक
जीवन कौशल शिक्षा	जीवन कौशल शिक्षा
मुझमें कुछ खास है	स्वजागरूकता
मेरे मूल्य मेरी धरोहर	जीवन मूल्य
संचार के माध्यम	संचार के माध्यम का उपयोग
बातों-बातों में	सम्प्रेषण कौशल
निश्चयात्मक संवाद	निश्चयात्मक संवाद
स्वरथ व सकारात्मक रिश्ते	अंतर्व्यवितक संबंध बेहतर बनाना
अस्वरथ रिश्ते	अस्वरथ रिश्तों को स्वरथ व सकारात्मक बनाना
मैं और मेरा समाज	परस्पर सहयोग और हर कार्य का महत्व
समूह भावना	समूह भावना और आपसी सम्मान
परिवर्तन से सामन्जस्य	किशोरावस्था में भावनात्मक परिवर्तन से सामन्जस्य
शारीरिक बदलाव की समझ	किशोरावस्था व शारीरिक बदलाव
स्वरथ रहें, मरते रहें	स्वास्थ्य, व्यक्तिगत स्वच्छता, सेनिटेशन
तनाव प्रबंधन	तनाव प्रबंधन
नशा बिंगाड़े दशा	मादक पदार्थों के दुष्परिणाम व बचाव
हमारा खाना : सेहत का खजाना	संतुलित आहार व पोषण
एनीमिया : क्या और क्यों	एनीमिया
लड़का-लड़की एक समान	जैंडर
अब न होगा भेदभाव	पितृसत्ता
हिंसा की समझ	हिंसा, प्रकार व बचाव



इस रोचक एवं ज्ञानवर्धक कार्यक्रम- 'उमंग तरंग' टॉक शो की संरचना इस तरह है कि - लाभार्थी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों के विषयवार प्रश्न विडियो पूर्व में मंगाए गए हैं और शो के दौरान इन्हें बारी-बारी से विशेषज्ञों द्वारा समस्या का समाधान किया गया है। इस टॉक शो का संचालन श्रीमति धरा पाण्डे एंकर द्वारा किया गया है जो स्वयं भी कई प्रश्नों को विशेषज्ञ के मार्गदर्शन हेतु उठाती है। ये टॉक शो किशोरों की मौलिक समस्याओं का समाधान करें, इस बात का विशेष ध्यान रखा गया है। ये टॉक शो लगभग 10 से 25 मिनिट अवधि के होंगे।

# उमंग क्षमाचाक



## 'उमंग' मार्गदर्शिका आधारित लाइव क्लासरुम सत्रों के विडियो :

पाठ्यक्रम के अनुसार जीवन कौशल शिक्षा के सत्र, विद्यालय के शिक्षकों द्वारा लिए जाते हैं जिनमें विद्यार्थी भाग लेते हैं। इसके अतिरिक्त, इन सत्रों को अनुभवी शिक्षकों/मास्टर ट्रेनर्स या विषय विशेषज्ञों द्वारा संचालित कर उनकी लाइव रिकार्डिंग विद्यार्थियों तक पहुंचाने के उद्देश्य से इनके विडियो निर्मित किए गए हैं। इस हेतु कक्ष 9वीं एवं 10वीं के लाइव सत्रों की रिकॉर्डिंग की गई है।

रिकॉर्डिंग हेतु सत्रों का लाइव संचालन दो स्थानों पर किया गया – धार के मॉडल स्कूल में विद्यार्थियों के साथ कक्ष 9वीं के कुल 23 सत्रों को संचालित कर विडियो रिकार्डिंग की गई। इसके उपरांत देवास में भी एक विद्यालय में कक्ष 10वीं के 16 सत्रों की रिकार्डिंग की गई। सत्रों का संचालन, शिक्षकों / विशेषज्ञों द्वारा उमंग मार्गदर्शिका के आधार पर किया गया। इन रिकार्डिंग को विशेषज्ञ संस्था द्वारा एडिट कर एक वीडियो शृंखला के रूप में तैयार किया जा रहा है। कक्ष 9वीं के सत्रों का प्रसारण विद्यार्थियों के लाभ हेतु दूरदर्शन के माध्यम से किया जाएगा।



## शिक्षक प्रशिक्षण हेतु विडियो निर्माण :

जीवन कौशल शिक्षा के सत्र विद्यालय के नोडल शिक्षकों द्वारा संचालित किए जाते हैं जिन्हें कार्यक्रम के अंतर्गत विशेष प्रशिक्षण दिया गया था। प्रत्येक सत्र के संचालन में उन्हें किशोर-किशोरियों के साथ ज्ञान व जानकारी साझा करना और उनके प्रश्नों के उत्तर देना जरूरी होता है। परंतु कई शिक्षकों से मिले फीडबैक के अनुसार तकनीकी विषय पर आधारित सत्र या कुछ अन्य में कई शिक्षक स्वयं कठिनाई महसूस करते हैं। इसके कारण सत्र संचालन उतना प्रभावी या अपेक्षित स्तर का नहीं हो पाता।

इस संबंध में शिक्षकों को सहायता उपलब्ध कराने हेतु एवं उनकी स्वयं की क्षमता विकास के उद्देश्य से चुनिन्दा तकनीकी विषयों पर सत्रों का संचालन, एक्सपर्ट एवं अनुभवी प्रशिक्षकों द्वारा करने के साथ, इनकी विडियो रिकार्डिंग की गई है। ऐसे लाइव सत्रों की रिकार्डिंग के उपरांत इन्हें एडिट कर विषयवार वीडियो निर्मित किए जा रहे हैं।

विषय विशेषज्ञों जैसे डॉक्टर, मनोचिकित्सक, परामर्शदाता आदि द्वारा प्रस्तुतियों की लाइव रिकार्डिंग करने के साथ ये विडियो तैयार किए जा रहे हैं, जिनका लाभ सभी शिक्षक, सत्र पूर्व तैयारी हेतु संदर्भ स्वरूप और सत्र संचालन के दौरान टीचिंग-एड के रूप में ले सकेंगे। इन्हें शिक्षकों के प्रशिक्षण हेतु भी उपयोग में लाया जाएगा। इस क्रम में कुल 20 वीडियो तैयार किए गए हैं।

निश्चित ही ये विडियो अपने आप में एकदम अनूठे और अत्यंत ही उपयोगी साबित होंगे व इनकी सहायता से शिक्षकों में सत्रों को लेने की क्षमता का विकास होगा। इससे जीवन कौशल शिक्षा में सभी जगह समानता आएगी एवं शिक्षा के स्तर में भी अधिक सुधार होगा।



# उमंग क्षमावाक

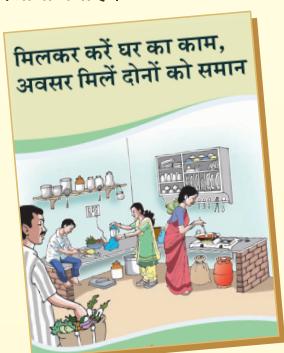


## जेंडर विषय पर पोस्टर एवं एनीमेशन फिल्मों की शृंखला :

जीवन कौशल कार्यक्रम, किशोरों को शिक्षा देने के साथ ही जागरूकता निर्माण में भी बहुत उपयोगी सिध्द हो रहा है। कई ऐसे मुद्दों व विषयों का समावेश जीवन कौशल शिक्षा के पाठ्यक्रम में किया गया है, जिन पर जानकारी के अभाव में समाज में अनेकों गलत प्रथाएं प्रचलित रही हैं एवं इनमें सुधार भी किया जाना अत्यंत आवश्यक है। परंतु यह शिक्षा जहाँ केवल छात्र-छात्राओं और उनसे जुड़े शिक्षकों तक ही सीधे पहुँचती है, वहीं किशोरों से जुड़ा हुआ अन्य वर्ग, जिसमें विशेषकर उनके पालक, परिवार, अन्य शिक्षक इत्यादि शामिल हैं, इनसे अछूता रह जाता है।

जेंडर आधारित भेदभाव भी समाज में एक कुरीति के रूप में व्याप्त हैं। इसी ज्वलंत समस्या पर जानकारी एवं जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से स्कूल शिक्षा विभाग द्वारा यह तथ्य किया गया कि जेंडर से संबंधित विषयों व उप-विषयों पर पोस्टर एवं एनीमेशन की एक IEC शृंखला तैयार कर इन्हें विद्यालयों को प्रदर्शन हेतु उपलब्ध कराया जाना चाहिए। यूएनएफ्रीपीए एवं बीजीएमएस ने घर, विद्यालय, कार्यस्थल जैसे हर स्थान पर लड़का-लड़की में भेदभाव को कम करने के उद्देश्य से एनीमेशन व पोस्टर तैयार किए हैं। इसमें इन मुद्दों को प्रमुख रूप में लिया गया है जैसे – खेल, शिक्षा, करियर व रोजगार के क्षेत्र में समान अवसर व समान व्यवहार, घर के या अन्य कामों में दोनों की बराबर की जिम्मेदारी, हिंसा पर रोक इत्यादि। इन शिक्षाप्रद व जानकारीपूर्ण पोस्टर्स में यह दर्शाया गया है कि लड़का-लड़की दोनों ही लगभग सभी क्षेत्रों में समान रूप से सक्षम होते हैं व उनकी रुचि व क्षमता के अनुसार इन्हें चुनने का उन दोनों को बराबर का अधिकार है।

बीजीएमएस ने इस कार्य को निष्पादित करने के लिए क्रमबद्ध तरीके से, जेंडर संबंधी विषयों का चयन किया, इन पर प्लान तैयार किया – जिसमें एनीमेशन के स्क्रिप्ट एवं पोस्टर के डिजाइन प्लॉट बनाए गए। इसके उपरांत तकनीकी संस्थाओं एवं अनुभवी विशेषज्ञों की सहायता से इनका खाका तैयार किया। कुल 5 एनीमेशन एवं 20 पोस्टर तैयार किए गए हैं। निश्चित ही इन जानकारियों से परिपूर्ण एवं रोचक पोस्टर और एनीमेशन के प्रभाव से जहाँ किशोरों में जेंडर भेदभाव कम करने की भावना पैदा होगी, वहीं समाज व विद्यालय स्तर पर भी बराबरी का वातावरण निर्मित होगा जिसमें लड़का-लड़की को समान नज़रिये से देखा जाएगा एवं उनके लिए समान अवसरों की उपलब्धता को बढ़ावा मिलेगा। जेंडर समानता लाने में किशोरों की भूमिका को भी पोस्टर्स में प्रमुखता से दर्शाया गया है।



## जीवन कौशल शिक्षा के प्रभाव के आकलन पर सर्व एवं शोध :

जीवन कौशल शिक्षा, मध्यप्रदेश में सर्वप्रथम वर्ष 2015 में इंदौर संभाग के 43 कस्तूरबा गांधी बालिका छात्रावास की 4200 बालिकाओं के साथ प्रारम्भ की गई थी। 2017 तक संचालित इस कार्यक्रम के फलस्वरूप इन किशोरियों के जीवन में क्या दूरगामी प्रभाव आए हैं, इसका विस्तृत आकलन किए जाने के उद्देश्य से यूएनएफ्रीपीए ने शोध संस्था 'सूत्रा कंसलटिंग' को कार्य सौंपा है। पूर्व तैयारियों के पश्चात्, यह शोध कार्य माह नवम्बर, 2020 से प्रारम्भ किया गया है।

छात्रावास से उत्तीर्ण होने के उपरांत, बीते वर्ष में जीवन कौशल शिक्षा का क्या प्रभाव उन्होंने व्यक्तिगत जीवन में और अपने परिवार व समाज में अनुभव किया तथा तब से आज तक जीवन कौशल की सहायता से वे किस तरह अपना जीवन बेहतर बना पा रही हैं, ऐसे ही बिन्दुओं पर अध्ययन किया जा रहा है। बीजीएमएस इस शोध कार्य में समन्वयक संस्था के रूप में कार्य कर रही है। इस हेतु सूत्रा द्वारा चयनित छात्रावासों से बीजीएमएस द्वारा त्वरित संपर्क कर, बालिकाओं की पूर्ण की उपलब्ध जानकारियों के आधार पर उनके आधारभूत एवं परिचयात्मक आंकड़े एकत्रित किए गए और सबसे पहले उन लड़कियों का वर्तमान में संपर्क का ब्यौरा निकाला जिससे कि सर्व टीम को उनका व्यक्तिगत सर्व करने में सुविधा हो सके। सर्व हेतु बीजीएमएस द्वारा सूत्रा की टीम को कुल 83 लड़कियों के संपर्क संबंधी विवरण सौंपे गये हैं जो सर्व हेतु उपलब्ध रहेंगी। उनकी व उनके परिवार की सहमति सर्व हेतु प्राप्त हो चुकी है।

'सूत्रा' द्वारा सर्व टीम का चयन कर उनके उन्मुखीकरण एवं बीजीएमएस द्वारा जीवन कौशल पर प्रशिक्षण के उपरांत दोनों संस्थाओं ने सर्व टूल्स का पायलट जिला धार के तिरला छात्रावास में पूर्ण किया। ततपश्चात् सूत्रा द्वारा सर्व कार्य पूर्ण किया गया है। सर्व एवं आंकड़ों के आकलन व निष्कर्ष के उपरांत, शोधकार्य की विस्तृत रिपोर्ट उपलब्ध कराई जाएगी।

## मीडिया वर्कशॉप का आयोजन : अब मीडिया भी 'उमंग' के साथ :

जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग' किशोर-किशोरियों को दिशा प्रदान करने में सक्रिय रहा है व इनके लिए इसकी उपयोगिता निरंतर साबित होती जा रही है। किशोरावस्था में जीवन कौशल की महत्ता व इनसे होने वाले लाभ संबंधी जानकारी अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाना अत्यंत आवश्यक है। वर्तमान समय में जीवन कौशल किशोर-किशोरियों के लिए प्रासंगिक एवं अधिक आवश्यक भी है।

इस विषय में जागरूकता बढ़ाने में मीडिया एक अहम भूमिका निभा सकता है। इसी उद्देश्य से बीजीएमएस ने यूएनएफ्रीपीए के सहयोग से एक विशेष मीडिया कार्यशाला का आयोजन दिनांक 18 दिसंबर को इंदौर में किया।

इस महत्वपूर्ण कार्यक्रम में प्रदेश के लगभग सभी प्रतिष्ठित अखबार व टेलिविजन एजेंसियों के प्रतिनिधि एवं फ्रीलांस मीडिया कर्मियों ने भाग लिया।

# ਤਮਾਂਗ ਫਰਮੈਟ



इस एक दिवसीय कार्यशाला में जहाँ जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम के बारे में विस्तृत जानकारी साझा की गई, वर्ही कार्यक्रम के सकारात्मक प्रभावों को सफलता की कहानियों के माध्यम से बताया गया। 'उमंग' कार्यक्रम की उपलब्धियों की सभी मीडिया प्रतिनिधियों ने अत्यंत सराहना की और आश्वासन दिया कि भविष्य में कार्यक्रम की उपलब्धियों एवं सफलताओं की जानकारी प्रकाशित व टेलीकास्ट करने हेतु वे अवश्य सहयोग करेंगे। कार्यक्रम में बीजीएमएस संस्था की अध्यक्षा श्री मति सुमन झानी, निदेशक श्री मति अंजली अग्रवाल, एवं परियोजना समन्वयक सुश्री डॉ. ज्योति शिपणकर ने मीडिया प्रतिनिधियों को कार्यक्रम की विस्तृत जानकारी प्रस्तुत की व सफलता की कहानियाँ साझा की। यूएनएफ़पीए के राज्य सलाहकार श्री जावेद शेख ने भी कार्यक्रम की प्रगति पर अपने विचार प्रस्तुत किए।

मीडिया द्वारा इस कार्यशाला व 'उमंग' कार्यक्रम के विषय में विस्तृत कवरेज शहर के लगभग सभी बड़े अखबारों एवं न्यूज चैनलों ने प्रस्तुत किया। म. प्र. जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम का इस प्रकार मीडिया के साथ जुड़ाव एक बड़ी उपलब्धि माना जा सकता है।

अखबार व चैनल जिनके द्वारा कार्यशाला पर समाचार

## प्रकाशित व प्रस्तुत किए गए:

नई दुनिया	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Naiduniya%2019-12-2020%20Page8.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Naiduniya%2019-12-2020%20Page8.png</a>
नवभारत	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Navbharat%21-12-2020 Page3.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Navbharat%21-12-2020 Page3.png</a>
प्रजातन्त्र	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Prajatantr%19-12-2020 Bhopal Page3.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Prajatantr%19-12-2020 Bhopal Page3.png</a>
देशबंधु	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Deshbandhu%19-12-2020.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Deshbandhu%19-12-2020.png</a>
दी टेलीप्रिंटर	<a href="https://www.theteleprinter.com/2020/12/19/%E0%A4%95%E0%A4%BF%E0%A4%B6%E0%A5%8B%E0%A4%80-%E0%A4%95%E0%A4%BF%E0%A4%86%E0%A5%8B%E0%A4%80-%E0%A4%BF%E0%A4%AF%E0%A4%82-%E0%A4%95%E0%A5%8B-%E0%A4%A6%E0%A4%BF%E0%A4%86%E0%A4%BE-%E0%A4%A6/">https://www.theteleprinter.com/2020/12/19/%E0%A4%95%E0%A4%BF%E0%A4%B6%E0%A5%8B%E0%A4%80-%E0%A4%95%E0%A4%BF%E0%A4%86%E0%A5%8B%E0%A4%80-%E0%A4%BF%E0%A4%AF%E0%A4%82-%E0%A4%95%E0%A5%8B-%E0%A4%A6%E0%A4%BF%E0%A4%86%E0%A4%BE-%E0%A4%A6/</a>
फ़ोर्थ आई न्यूज़	<a href="http://www.4theyenews.com/media-workshop-was-organized-on-jivan-kaushal-karyakram-umang/">http://www.4theyenews.com/media-workshop-was-organized-on-jivan-kaushal-karyakram-umang/</a>
समयगति	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Samaygati%19-12-2020.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Samaygati%19-12-2020.png</a>
दैनिक दोपहर	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Dainik%20Dopahar%2021-12-2020%20Page7.jpg">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Dainik%20Dopahar%2021-12-2020%20Page7.jpg</a>
सद्भावना पाती	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/SadbhavanaPati.jpg">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/SadbhavanaPati.jpg</a>
फर्स्ट प्रिंट	<a href="https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Prajatantr%19-12-2020 Bhopal Page3.png">https://lifeskillsumang.in/pressworkshop/Prajatantr%19-12-2020 Bhopal Page3.png</a>
टी वी / यू-ट्यूब चैनल	
ACN भारत	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A6z17Ppa_5I&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=A6z17Ppa_5I&amp;feature=youtu.be</a>
सद्भावना पाती	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ioE5hAb6nG4&amp;feature=youtu.be">https://www.youtube.com/watch?v=ioE5hAb6nG4&amp;feature=youtu.be</a>



जीवन कौशल शिक्षा से विद्यार्थियों में  
आती है चुनौतियों से लड़ने की क्षमता

‘उमंग’ पर आधारित मीडिया कार्यशाला में दी जानकारी  
इंटर्व्यू (वर्षांनुसार वर्णितर्थी)। उमंग



**पढ़ाई के साथ कौशल विकास भी जरूरी**  
उमंग कार्यक्रम विद्यार्थियों

इंडियर स्कूल शिक्षा विभाग, म.प्र. द्वारा यूनिफॉर्मेट, योगीजीवनकार्य के सहयोग से मध्य प्रक्षेत्र

**फील्ड से प्राप्त अनुभवों और प्रतिक्रियाओं की डिजिटल रिकॉर्डिंग**

'उमंग' कार्यक्रम के किशोर-किशोरियों पर सकारात्मक प्रभाव की जानकारी विभिन्न माध्यमों द्वारा या फीडबैक के रूप में मिलने से यह स्पष्ट होता है कि विद्यार्थी जीवन कौशल की महत्ता व उपयोगिता समझते हैं व इसे उहाँने जीवन में आत्मसात किया है और लाभान्वित भी हुए हैं। विद्यार्थियों द्वारा उनके ही शब्दों में उन पर जीवन कौशल शिक्षा के प्रभाव को दर्ज कराने के उद्देश्य से, दिसंबर 2020 में 12 जिलों का दौरा किया गया।

यात्राओं के दौरान, एडीपीसी, स्कूल प्रिंसिपल, मास्टर ट्रेनर, नोडल शिक्षक और छात्रों के साक्षात्कार दर्ज किए गए थे। उद्देश्य जीवन कौशल शिक्षा (LSE) के कार्यान्वयन पहलू पर वीडियो सामग्री बनाना था। मुख्य रूप से निम्नलिखित मुद्दों पर जोर दिया गया:

1. जीवन कौशल शिक्षा में शामिल व्यक्तियों के विचार।
  2. जिले में उमंग कार्यक्रम के संचालन की स्थिति।
  3. शिक्षकों और छात्रों के जीवन में जीवन कौशल शिक्षा का प्रभाव।

इस कार्य के लिए बीजीएमएस एवं वीडियोग्राफी टीम द्वारा कई जिलों के सुदूरवर्ती स्थानों का भ्रमण किया गया एवं शिक्षकों की सहायता से विद्यार्थियों को लेकर विडियो रिकॉर्डिंग की गई। विभिन्न जिलों से प्राप्त सफलता की कहानियाँ पर 7 लघु फिल्मों का निर्माण किया गया।



# उमंग इम्पैट

‘उमंग’ कार्यक्रम किशोर-किशोरियों के जीवन में सकारात्मक परिवर्तन का माध्यम बनता जा रहा है।

उनके जीवन के विभिन्न पहलुओं में इसके उत्साहवर्धक प्रभाव परिलक्षित हो रहे हैं, जिसे वे निरंतर साझा करते रहते हैं।

प्रस्तुत है इनमें से कुछ प्रेरणास्पद कहानियाँ, जो उनके द्वारा साझा किए गए उनके व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित हैं:



## जीवन कौशल शिक्षा से पाया सपने देखने का हौसला

किशोर अवस्था में ही अपने सिर से माता-पिता का साया उठ जाना कितना तकलीफदेह और दुखद होता है, यह जावद की निधि (बदला हुआ नाम) अच्छी तरह जानती है। 12वीं कक्षा में पढ़ रही 16 वर्षीय निधि पर घर के पूरे काम का बोझ आ गया था। जब वह 14 वर्ष की थी, तभी उसके पिता का देहांत हो गया और उसके एक वर्ष बाद ही निधि की माता का भी देहांत हो गया। ऐसी परिस्थिति में जहाँ खुद को संभालना ही बहुत कठिन हो जाता है। वहीं निधि बताती है, “परिवार की सारी जिम्मेदारी मेरे सिर पर आ जाने से मैं तनाव में रहने लगी। ऐसा लगता था कि पूरी दुनिया मेरे किसी काम की नहीं है। ऐसे समय में कोई मेरी मदद के लिए आगे नहीं आया, तो मन बहुत दुखी हो जाता।”

इसी तनाव ने निधि के स्वभाव और स्वास्थ्य को बुरी तरह प्रभावित किया और वह निराशा भरा जीवन जी रही थी। फिर उसे अवसर मिला जीवन कौशल शिक्षा ‘‘उमंग’’ के सत्रों में भाग लेने का। इससे उसे बहुत लाभ पहुँचा व उसे निराशा के चक्रवृहू से बाहर आने में भी मदद मिली। वह कहती है, “जीवन कौशल शिक्षा के जरिये मुझे मानसिक तनाव प्रबंधन की जानकारी मिली और इस सत्र में मुझे कई गतिविधियों के साथ इसका उपयोग भी सीखने को मिला। तब मुझे शिक्षकों और दोस्तों से खुलकर चर्चा करने व अपनी समस्या साझा करने की हिम्मत मिली। इन सब से मेरा तनाव काफी हट तक कम हुआ।”

निधि ने इस तरह जीवन कौशल शिक्षा से तनाव को दूर करने का कौशल हासिल किया और उसके मन का डर, तनाव और निराशा दूर हुई व उसके नज़रिये में बड़ा बदलाव हुआ। वह कहती है, “उस निराशा भरी जिन्दगी में मैं खुद के और अपने भविष्य के सपने देखना ही भूल गई थी। सिर्फ किसी तरह जीवन जी रही थी और किसी से बात भी नहीं करती थी।” परंतु जीवन कौशल शिक्षा ने उसे एक बार फिर जिंदगी जीने के लिए मज़बूत बना दिया। अब वह सबसे खूब उमंग व उत्साह से मिलती-जुलती है और खुलकर बातें करने लगी है। वह जीवन में बहुत कुछ करने के बारे में सोच रही है और इसके लिए मेहनत करने में जुट गई है।

## चमेली नहीं घबराई, समस्या खुद सुलझाई

लड़कियों का स्कूल तक पहुँचना भी एक हिम्मत का काम है, खास कर तब, जब स्कूल घर से दूर हो। 16 वर्षीय चमेली (बदला हुआ नाम) की भी यही कहानी है। स्कूल आते-जाते समय रास्ते में उसे एक लड़का अकसर छेड़ा करता था। चमेली इस बात से बहुत परेशान थी और तनाव में रहती थी। उसे डर था कि यदि घर में इस बारे में बताया तो माता-पिता उसकी पढ़ाई छुड़वा देंगे। वह समझ नहीं पा रही थी कि आखिर वह इस समस्या को कैसे हल करे? कई महीनों से वह इस सवाल का उत्तर तलाश रही थी, लेकिन उसे कोई हल नज़र नहीं आ रहा था।

एक दिन ‘जीवन कौशल शिक्षा’ के एक सत्र में उसे इस समस्या को हल करने की राह दिखाई दी। वह बताती है कि ‘मेरे लिए जीवन कौशल की सबसे बड़ी शिक्षा यह है कि अपनी समस्या को देखकर कभी घबराओ नहीं, भागो नहीं बल्कि उसका हल ढूँढ़ने का प्रयास करो। यदि हल बहुत कठिन हो तो दोस्तों की व किसी विश्वसनीय व्यक्ति की मदद लो! बस अब मुझे मिल गया था अपनी जिन्दगी की सबसे बड़ी समस्या को हल करने का मंत्र।’

चमेली ने अपने साथ होने वाली छेड़छाड़ की घटना के बारे में सबसे पहले अपनी सहेलियों को बताया। सहेलियों ने बताया कि वे खुद भी इसी समस्या से परेशान हैं। चमेली ने यह स्पष्ट किया कि चूंकि हम ऐसे लोगों के खिलाफ कोई कार्यवाही नहीं करतीं इसलिए इस तरह की घटनाएं होती हैं। यह निर्णय करके चमेली ऐसे लोगों के खिलाफ कार्यवाही करने के लिए तैयार हो गई।

चमेली ने अब अपने शिक्षकों से इस बारे में बात करने की योजना बनाई। वह अपनी सहेलियों के साथ शिक्षकों के पास पहुँची और इस समस्या के बारे में चर्चा की। शिक्षकों ने कहा कि तुम सभी लड़कियाँ मिलकर उससे बात करो, हम तुम्हारे माता-पिता से भी इस बारे में बात करेंगे। आवश्यक हो तो पुलिस को भी सूचना देंगे।

फिर सभी लड़कियाँ इकट्ठी होकर उस लड़के के सामने जा खड़ी हुईं और उससे उसके इस अभद्र व्यवहार के बारे में विरोध जताया। एक साथ कई लड़कियाँ को देखकर वह लड़का सकपका गया, डर गया। उसने सभी से माफी मांगी और भविष्य में कभी इस तरह की घटना न दोहराने का वायदा किया।

इस घटना से चमेली की समस्या तो हल हुई ही, साथ ही लड़कियाँ को अपनी सामूहिक ताकत का अहसास भी हुआ।

उन्होंने दृढ़ निश्चय कर लिया कि वे इस तरह की किसी भी समस्या का एकजुट होकर मुकाबला करेंगी।



# ਤਮਾਂਗ ਇੰਡੀਆਈ

सलिल ने समझी युक्ति, बुराइयों से मिली मुक्ति

किशोर अवस्था में कई बार नासमझी के कारण कई लड़के-लड़कियाँ गलत आदतों की गिरफ्त में आ जाते हैं। जावद के 11वीं कक्षा में पढ़ने वाले 16 वर्षीय सलिल (परिवर्तित नाम) के साथ भी ऐसा ही कुछ हुआ। वह अपने गाँव के लड़कों के साथ इधर-उधर घूमता रहता था। उनके साथ रहकर उसे तम्बाकू की लत भी लग गई। उसे यह अहसास तो था कि तंबाकू का सेवन और उसकी दूसरी गलत आदतें उसके जीवन के लिए बहुत नुकसानदायक हैं, परंतु वह यह नहीं जानता था कि उनसे मुक्त कैसे हुआ जाए? इस दशा में जीवन कौशल शिक्षा ने उसे इन बुराइयों की जकड़न से मुक्त होने की राह दिखाई।

कहा जाता है कि किसी भी बीमारी को दूर करने के लिए सबसे पहले जरुरी है कि बीमारी और उसके कारणों की पहचान की जाए। जीवन कौशल शिक्षा के एक सत्र में एक गतिविधि 'प्रश्न पेटी' कराई गई। इस गतिविधि में किशोर-किशोरियों को अपनी बुराइयों या कमियों के बारे में सोचकर उन्हें एक कागज पर लिखने के लिए कहा जाता है। विद्यार्थियों के लिए यह पहला अवसर होता है जब वे अपनी कमियों या बुराइयों को स्वयं पहचानने का प्रयास करते हैं। वे जब कागज पर अपनी कोई कमी या बुराई लिखते हैं, तो इससे उन्हें इसका गहराई से अहसास होने लगता है। इस गतिविधि के माध्यम से सलिल को अपनी गलत आदतों को पहचानने का अवसर मिला। सत्रों में उसने इन्हें छोड़ने के तरीके भी सीखे, साथ ही किशोर उम्र में होने वाले शारीरिक और भावनात्मक बदलावों को भी समझा। इससे उसे खुद पर नियंत्रण करना आसान हो गया।

सलिल कहता है, 'मैं किशोर अवस्था में होने वाले बदलावों के कारण उत्पन्न हुई समस्याओं से परिचित हुआ। इनसे मुझे अपनी बुराइयों को दूर करने में भी मदद मिली। आज मैं अन्य दोस्तों को भी बुराइयों से बचाने की कोशिश करता हूँ।'

राजीव ने जानी, अपनी खासियत पहचानी

आमतौर पर किसी भी व्यक्ति के लिए खुद को पहचानना आसान नहीं होता है क्योंकि समाज हमें अपने आप को पहचानने से भ्रमित करता है। लोग जो हमारे बारे में कहते हैं, हम उसे ही सही मानकर खद के बारे में अपनी छवि बना लेते हैं।

15 वर्षीय राजीव जाटव के साथ भी यही हुआ। राजीव बचपन में तो लोगों की ऐसी बातों से प्रभावित नहीं होता था, लेकिन जैसे-जैसे वह किशोर अवस्था की ओर बढ़ने लगा, उसके मन में लोगों द्वारा कही गई ये बातें घर कर गई कि उसे कुछ नहीं आता। वही ठीक से किसी बात को समझ नहीं सकता और उसे किसी से ठीक से बात भी करना नहीं आता!

राजीव बताता है, 'ऐसी ही बातों के कारण मैं हमेशा लोगों से कठरता था। मुझे किसी से भी बात करने की हिम्मत नहीं होती थी। रिश्तेदार और शिक्षकों के सामने अपनी बात नहीं कह पाता था। मैं डरता था कि कहीं लोग मेरी बात का मजाक न बनाएँ। इस कारण मैंने लोगों से ज्यादा बात करना ही बंद कर दिया था।'

राजीव सोच भी नहीं सकता था कि वह कभी ऐसी मानसिकता से उबर पाएगा । परंतु अनायास ही जीवन कौशल शिक्षा के सत्र 'मुझमें कुछ खास है' से उसे एक राह मिल गई । इस सत्र में खुद के बारे में सोचने और खुद की खासियत पहचानने का अवसर दिया जाता है । राजीव जो अब तब अपने बारे नकारात्मक बातें ही सोचता था, उसे इस सत्र में खुद के बारे में सकारात्मक बातें तलाशनी थीं । वह बताता है, ''मैंने सोचना शुरू किया कि मुझमें अच्छी बात क्या है?'' थोड़ी देर तक तो वह कुछ सोच नहीं पाया, क्योंकि शुरू से अब तक तो वह अपनी कमियों के बारे में ही सोचता रहता था । लेकिन फिर उसे ध्यान आया कि मौका मिलने पर वह अपने विचार अच्छी तरह प्रस्तुत कर लेता है और कई बार लोग उसकी ऐसी बातों की प्रशंसा भी करते हैं । राजीव ने इस तरह अपने व्यक्तित्व का यह पक्ष कभी देखा ही नहीं था । पर जब गौर किया तो उसे अपनी इस खासियत पर गर्व हआ ।

खुद को तलाशने की इस प्रक्रिया का यह परिणाम हुआ कि राजीव स्कूल की सभी गतिविधियों में भाग लेने लगा। स्वतंत्रता दिवस और गणतंत्र दिवस पर वह विभिन्न विषयों पर भाषण देने लगा। उसके भाषणों की प्रशंसा की जाने लगी। इसके अलावा वह शिक्षकों, अपने दोस्तों एवं अन्य सभी लोगों से भी अच्छी तरह बातचीत करने लगा। इस तरह 'मुझ में कुछ खास है' सत्र ने राजीव का खुद के बारे में नज़रिया ही बदल दिया और उसके अंदर एक नए व्यक्तित्व का विकास हुआ, जिसके सहारे अब वह आगे बढ़ सकेगा।

जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम 'उमंग', मध्यप्रदेश हेतु UNFPA एवं BGMS द्वारा निर्मित न्यूज़ लेटर सम्पादन- अंजलि अग्रवाल ● रचनात्मक सहयोग- डॉ. ज्योति शिपणकर, सोमेश उपाध्याय, विवेक सराफ, निलेश शिंदे

यहाँ दी गई लिंक पर क्लिक कर  
जानिए 'उमंग' के सफर को हमारे साथ।

