

**सेल्फ एस्टीम एंड बॉडी कॉन्फिडेंस कार्यक्रम
दिशा-निर्देश सत्र 2024-25**

प्रस्तावना:-

समस्त टाइप 1 और टाइप 3 कस्तूरबा गाँधी और मेवात बालिका आवासीय विद्यालयों/ छात्रावासों में कक्षा 6 से 8 तक की बालिकाओं के साथ "सेल्फ एस्टीम एंड बॉडी कॉन्फिडेंस" कार्यक्रम का आयोजन किया जाएगा। किशोरावस्था व्यक्ति के जीवन में व्यक्तित्व निर्माण का महत्वपूर्ण समय होता है, जिसमें शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक तौर पर अनेक परिवर्तन होते हैं। शोध दर्शाते हैं कि 60 प्रतिशत से अधिक लड़के-लड़कियाँ अपने पसंदीदा गतिविधियों में शामिल नहीं हो पाते क्योंकि वे अपने व्यक्तित्व के प्रति असहज महसूस करते हैं। गतिविधियों में शामिल नहीं होने से उनका आत्मविश्वास कम होता है, जिससे वे कक्षा में सिखने-सिखाने की प्रक्रिया में शामिल नहीं हो पाते हैं। यह उनके समग्र विकास में बाधा डालता है। इस उम्र में विद्यार्थियों के साथ उनकी सेल्फ एस्टीम को मजबूत करने से उनमें आत्मविश्वास बढ़ेगा जिससे उनके नेतृत्व कौशल को मजबूती मिलेगी। यह उनके परिवार, समाज व कक्षा-कक्ष में उनकी भागीदारी को बढ़ायेगा। ऐसी स्थिति में हमारी शिक्षण प्रक्रिया में ऐसी गतिविधियाँ शामिल करना आवश्यक है, जो इस आयु वर्ग के किशोर-किशोरियों को उनकी पहचान बनाने और स्वयं का सही आकलन करने में मदद कर सके।

विद्यालय में ऐसे माहौल को उपलब्ध कराने और उस पर संवाद स्थापित करने के लिए आघाफुल की 6 मोशन कॉमिक RSCERT के तत्वाधान में UNICEF के साथ मिलकर तैयार की गई हैं।

कवरेज

राज्य के टाइप 1 एवं टाइप 3 के कस्तूरबा गाँधी आवासीय विद्यालय एवं मेवात बालिका आवासीय विद्यालय में कक्षा 6 से 8 में अध्ययनरत समस्त बालिकाएं इस गतिविधि में सम्मिलित की जायेंगी।

कार्यक्रम के उद्देश्य

- कक्षा 6 से 8 के विद्यार्थियों में अपने शरीर के प्रति आत्मविश्वास और सकारात्मक समझ बनाने के लिए प्रेरित करना।

RajKaj Ref
7761943



Signature valid

Digitally signed by Avinash
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 10:23:05 IST
Reason: Approved

- विद्यार्थियों में जेंडर संबंधी समझ, नकारात्मक बॉडी टॉक और मिडिया के ऋणात्मक प्रभावों को समझने के अवसर उपलब्ध कराना।
- विद्यार्थियों को अपने एवं दूसरों के प्रति सकारात्मक सोच रखते हुए बॉडी चीम्पियन बनने के लिए प्रेरित करना।

आघाफुल मोशन कॉमिक्स क्या है:-

“आघाफुल मोशन कॉमिक्स को राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय मनोवैज्ञानिकों और शारीरिक छवि विशेषज्ञों के सहयोग से बनाया गया है। इन कॉमिक बुक्स को बनाते समय शरीर की छवि (बॉडी इमेज) से जुड़े शोधों का उपयोग किया गया है ताकि किशोर अपने व्यक्तित्व के प्रति आत्मसम्मान महसूस कर सकें। “आघाफुल-आत्म सम्मान एवं बॉडी कॉन्फिडेंस” कार्यक्रम में छह अलग-अलग विषयों के अंतर्गत छह मोशन कॉमिक्स को शामिल किया गया है:-

कॉमिक बुक संख्या	कॉमिक बुक का टाइटल	कॉमिक बुक की मुख्य थीम
1	खजाने का नक्शा	जेंडर आधारित रूढ़ियों (Gender Stereotypes)
2	बदलीपुर के चीते	आदर्श रूप (Appearance Ideals)
3	फिल्म स्टार का अपहरण	मीडिया में आदर्श रूप (Appearance Ideals in Media)
4	गायब हाथी	रूप-रंग की तुलना को समझना (Comparing looks)
5	खतरे में बदलीपुर	शारीरिक बातों से जुड़ी हानिकारक बातों पर संवाद (Dialogue on managing negative body talks)
6	बोलती घट्टान	चलिए बदलाय लार् (Becoming body confident)

- प्रत्येक मोशन कॉमिक बुक आत्मसम्मान और सकारात्मक बॉडी इमेज से जुड़े किसी एक मुद्दे पर आधारित है।
- प्रत्येक मोशन कॉमिक बुक पर लगभग 60 मिनट का एक सत्र है।
- एक सप्ताह में एक कॉमिक बुक पर कार्य किया जाना अपेक्षित है।
- विद्यालय/छात्रावासों में शिक्षकों की उपलब्धता एवं प्रशिक्षण में भागीदारी के आधार पर कक्षा 6 से 8 के साथ अलग-अलग कार्य किया जाना है।
- मोशन कॉमिक पर सत्रों का आयोजन शनिवार को किया जा सकता है।

कार्यक्रम के अंतर्गत निम्नलिखित गतिविधिया प्रस्तावित हैं:

- कक्षा 6 से 8 को पढ़ाने वाले शिक्षकों/ वार्डन का राज्य स्तर पर एक दिवसीय प्रशिक्षण।
- प्रशिक्षण के पश्चात् प्रत्येक वार्डन एवं शिक्षिका को RSCERT द्वारा दिक्षा पोर्टल/ UniLearn पर “आत्म सम्मान एवं बॉडी कॉन्फिडेंस” कोर्स पर बनाये गए ऑनलाइन कोर्स को पूर्ण करना अनिवार्य है व कोर्स सम्बन्धित सर्टिफिकेट प्राप्त कर राज्य स्तर पर उपलब्ध करवाना है।

RajKaj Ref
7761943

2

Signature valid

Digitally signed by Anishal
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 10:23:05 IST
Reason: Approved

- प्रशिक्षण को पश्चात् कस्तूरबा गौड़ी विद्यालयों में नो बैंग छे पर कक्षा 6 से 8 की छात्राओं के साथ 6 मोशन कॉमिक पर सत्र संबालित करना।
- सत्र संबालन के पश्चात् प्रत्येक बालिका शिक्षा पोर्टल से सैल्फ एस्टीम एवं बॉडी कॉन्फिडेंस कार्यक्रम का सैल्फ असेसमेंट कर स्वयं के हेतु बॉडी कॉन्फिडेंस वर्कशॉप सर्टिफिकेट प्राप्त करेंगे। यह सर्टिफिकेट भी बाद में ऑनलाइन फोल्डर के माध्यम से राज्य स्तर पर साझा किया जावेगा।

मोशन कॉमिक पर सत्र संबालन के दिशा निर्देश-

सत्र पूर्व तैयारी-

- मोशन कॉमिक पर सत्रों के आयोजन से पूर्व सॉफ्ट में दी गई शिक्षक मार्गदर्शिका (जो केवल शिक्षिकाओं के लिए है) को आवश्यक रूप से पढ़ें और तैयारी करें।
- इस मार्गदर्शिका को पढ़ने से पूर्व आप मोशन कॉमिक देख लें। इससे आपको शिक्षक मार्गदर्शिका को समझने में मदद होगी।
- बच्चों के साथ मोशन कॉमिक पर सत्र लेने के दौरान शिक्षक मार्गदर्शिका में दिए गए क्रम का आवश्यक रूप से पालन करें।
- सत्र से पूर्व प्रशिक्षण से संबंधित सामग्री से स्वयं परिचित हो जायें।
- जांचें कि कक्षा में प्रोजेक्टर या स्मार्ट टीवी आदि सही से कार्य कर रहा हो।
- सत्र के दौरान अपनी भाषा को अनुकूलित रखें।
- प्रत्येक सत्र पर लगभग 45 मिनट का समय रखें।

सत्र के दौरान

- सत्र की शुरुआत में प्रत्येक कॉमिक बुक की थीम पर आवश्यक रूप से बच्चों के साथ चर्चा करें।
- कॉमिक बुक पर काम करने के दौरान बच्चों को थीम सम्बन्धित अनुभवों को साझा करने का अवसर उपलब्ध कराएं।
- शिक्षक साथी अध्यापक की कॉमिक बुक्स के अंत में दी गई गतिविधियां को (जिसे 'अवश्य खेलें' और 'इच्छा हो तो यह भी खेलें' के शीर्षक से है) सत्र लेने के दौरान या पश्चात इन गतिविधियों को आवश्यक रूप से करवाएं।
- कॉमिक के अंत में दिए गए प्रमुख संदेश पर बच्चों के साथ आवश्यक रूप से चर्चा करें।
- कॉमिक पर बच्चों को समूह में काम करने के अवसर दें। बच्चों से प्रत्येक कॉमिक पर चार्ट, पोस्टर तैयार करवाएँ और कक्षा- कक्षों में चर्या करें। बच्चों द्वारा तैयार किए गए चार्ट पोस्टर को क्लास अप समूह में साझा करें।

RajKaj Rai
7761943

Signature valid

Digitally signed by Anshul
Chaturvedi
Designation: Project Director
Date: 2024.08.14 10:23:05 IST
Reason: Approved

- प्रत्येक कॉमिक पर सत्र होने के बाद विद्यार्थियों से कहे कि वे इन कॉमिक की कहानियों, मुद्दों और सीख को अपने अभिभावकों एवं दोस्तों के साथ साझा करें। अगले दिन प्रार्थना में या कक्षा-कक्ष में उनके अनुभवों को जानें।
- गतिविधियों से संबंधित दस्तावेजों को संधारित करें।
- प्रत्येक कॉमिक बुक पर काम करने के पश्चात बच्चों से अनुभव लिखवाएँ और बच्चों के लिखित अनुभवों को फाइल में संधारित करें।

सत्र पश्चात्-

- प्रत्येक कॉमिक पर बच्चों के साथ सत्र आयोजन के तुरंत पश्चात डेटा संकलन के लिए बनाए गए टूल को आवश्यक रूप से ऑफलाइन एवं ऑनलाइन करें।
- कॉमिक पर आयोजित किए गए सत्रों के फोटोज और वीडियो सेल्फ एस्टीम व्हाट्स ग्रुप में आवश्यक रूप से शेयर करें।
- इन 6 मोशन कॉमिक को विद्यालय की गतिविधियों में संसाधन के रूप में उपयोग करना जैसे कक्षा-कक्ष की प्रक्रियाओं में डिजिटल कॉमिक को शामिल करना, पुस्तकालय व मीना-राजू मंच की गतिविधियों में शामिल करना।
- विद्यालय स्तर पर मनाये जाने वाले दिवस (15 अगस्त, 26 जनवरी,) व प्रार्थना सभा, बाल संसद, अभिभावक बैठक, एस.एम.सी. बैठक आदि पर भी बच्चों को कॉमिक की थीम पर नाटक तैयार कर प्रस्तुतीकरण के अवसर उपलब्ध कराएं।
- कॉमिक से संबंधित तैयार किए गए नाटकों को प्रार्थना सत्रों के दौरान भी सामुहिक रूप से प्रस्तुत करवाया जा सकता है।
- कॉमिक को आप कक्षा-कक्ष में पाठों के साथ काम करने के दौरान भी उपयोग करें। अपने विषयों के उन पाठों को छाँटे जो कॉमिक की थीम से मिलते जुलते हैं। इसके लिए आप आरएससीईआरटी द्वारा बनाए गए नोट कॉमिक और सेलेबस को आवश्यक रूप से पढ़ें।

बजट विवरण:-

Special project for equity

S. No.	Activity	Ele			Total	
		Phy	Unit cost	Financial	Physical	Financial
1	Self esteem and body confidence	210	0.015	3.15	210	3.15

RajKaj Ref
7761943

4

Signature valid

Digitally signed by Avinash
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 10:23:05 IST
Reason: Approved

वार्षिक गतिविधि कैलेंडर

क्र.सं.	गतिविधि	समय सीमा														
		2024										2025				
		April	May	June	July	Aug.	Sep	Oct	Nov	Dec	Jan	Feb	Mar			
1	गतिविधि सम्बन्धित गाइडलाइन															
2	सेल्फ एस्टीम एवं बॉडी कॉन्फिडेंस कार्यक्रम पर एक दिवसीय प्रशिक्षण															
3	सेल्फ एस्टीम एवं बॉडी कॉन्फिडेंस सर्टिफिकेट को पूर्ण कर सर्टिफिकेट को स्टेट पर साझा/जमा करना।															
4	नोडल प्रिंसिपल, च्. व्छ. व्छ का ऑनलाइन प्रशिक्षण															
5	कक्षा/ छात्रावास में गतिविधियों को छात्राओं के साथ करना															
6	सफलता की कहानियां राज्य पर साझा करना															

प्रशिक्षण मानक एवं अन्य मापदंड

1. प्रशिक्षण में उन्ही का चयन करे जो आगे जाकर पूरे अकादमीक सत्र में विद्यार्थियों के साथ स्वयं सत्र संचालित कर रही हों ।
2. सभी प्रशिक्षु अपनी सम्पूर्ण व्यवस्थाओं के साथ प्रशिक्षण आरम्भ होने से पूर्व अपनी उपस्थिति दर्ज करायेंगे।
3. प्रशिक्षण समय-सीमा के अनुसार प्रत्येक कस्तूरबा गाँधी बालिका आवासीय विद्यालय व मेवात बालिका आवासीय विद्यालय से प्रशिक्षुओं को प्रशिक्षण में भाग लेना अनिवार्य होगा।
4. प्रशिक्षण में उन अध्यापिकाओं को शामिल नहीं करे, जिनकी प्रतिनियुक्त समाप्त होने में 6 माह से कम समय शेष है।
5. इसकी समस्त जिम्मेदारी मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी समग्र शिक्षा की होगी।

मॉनीटरिंग एवं अभिलेख संभारण -

1. प्रशिक्षण से पूर्व एवं पश्चात् समस्त संभागियों को गूगल फार्म लिंक के माध्यम से प्री-टेस्ट एवं पोस्ट टेस्ट देना होगा। फीडबैक गूगल फॉर्म के माध्यम से लिया जायेगा। सभी प्रशिक्षणार्थियों को गूगल फॉर्म को भरना अनिवार्य होगा।
2. राज्य स्तरीय प्रशिक्षकों के प्रशिक्षणों की मॉनीटरिंग राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद के सक्षम अधिकारियों एवं संबंधित प्रकोष्ठ प्रभारियों के माध्यम से की जायेगी।
3. गतिविधि सम्पन्न होने के पश्चात् रेण्डम सेम्पलिंग मूल्यांकन पद्धति से चयनित विद्यालयों में मूल्यांकन मुख्य जिला शिक्षा अधिकारी, कार्यक्रम अधिकार, सी.बी.ओ, ऐ.सी.बी.ओ आदि द्वारा की जाएगी।

RajKaj Ref
7761943

Signature valid

Digitally signed by Avinash
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 10:23:05 IST
Reason: Approved

केस स्टोरी/सक्सेज स्टोरी प्रपत्र
रोल्फ एस्टीम और बॉडी कॉन्फिडेंस प्रोजेक्ट
केस स्टडी-बच्चे/शिक्षिका/चार्जम का नाम

शीर्षक : आपकी स्टोरी का टिटल जैसे " रंग-रूप नहीं काम से बनाओ पहचान"

प्रणाली (Strategies)	प्रसंग विषय (Comic Book Theme)	जनसंख्या समूह (Population Group)
विद्यार्थियों/शिक्षक/चार्जम द्वारा की गई पहल		विद्यार्थी/शिक्षक/चार्जम

- सार संक्षेप आपकी पूरी केस स्टडी का सार फोटो के साथ।
- प्रसंग व पृष्ठभूमि जिसकी भी केस स्टडी उसकी पृष्ठभूमि के बारे में जैसे परिवार, समाज, गाँव आदि की जानकारी।
- क्या किसी प्रकार का मूल्यांकन किया ? इसकी सफलता के बारे में लिखें- (जो उसने किया उससे उसे क्या सफलता मिली)।
- किसी प्रकार की और कोई सूचना जिसकी केस स्टोरी है (उसके स्वयं के कथन/वक्तव्य)।

सम्पर्क सूत्र-

नाम:

कक्षा:

राज्य: राजस्थान

जिला:

केजीबीवी का पूरा नाम:

मोबाइल नम्बर:

(अविचल चतुर्वेदी)
राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

क्रमांक : 76/राज्यपरिप/जय/शिक्षिका शिक्षा/रोल्फ एस्टीम एण्ड बॉडी कॉन्फिडेंस/2024-25/

दिनांक : / / 2024

प्रतिलिपि : सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु -

1. निजी सचिव, शासन सचिव, स्कूल एवं संस्कृत शिक्षा, राजस्थान सरकार, जयपुर।
2. निजी सचिव, निदेशक प्राथमिक/माध्यमिक शिक्षा, बीकानेर, राजस्थान।
3. निजी सचिव, निदेशक, आरएससीआईआरटी।

RajKaj Ref
7761943

Signature valid

Digitally signed by Anishal Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 10:23:05 IST
Reason: Approved

4. निजी सचिव, राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
5. निजी सहायक, अतिरिक्त राज्य परियोजना निदेशक-प्रथम/द्वितीय, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद जयपुर।
6. वित्त नियंत्रक, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर।
7. उपनिदेशक, आई.टी, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद, जयपुर को पोर्टल पर पब्लिक डोमेन में अपलोड कराने हेतु।
8. अतिरिक्त जिला परियोजना समन्वयक, समग्र शिक्षा अभियान, समस्त जिलों को प्रेषित कर लेख ई कि पत्र की प्रति सभी संबंधित सी.ई.ई.ओ एवं प्रधानाध्यापिका केजीबीवी को भिजवाना सुनिश्चित करें।
9. समस्त, जिला प्रभारी अधिकारी, राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद जयपुर।
10. संबंधित ब्लॉक के सीबीईईओ एवं पीईईओ।
11. सम्बन्धित केजीबीवी नोडल संस्थाप्रधान।
12. प्रधानाध्यापिका/वार्डन समस्त केजीबीवी।
13. रक्षित पत्रावली।

RajKaj Ref
7761943

7

Signature valid

Digitally signed by Anjana
Chaturvedi
Designation : State Project Director
Date: 2024.06.19 00:23:05 IST
Reason: Approved