unicef
unite for children

UNFPA

RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

RKSK
Rashtriya Kishor
Swasthya Karyakram
राष्ट्रीय किशोर स्वास्थ्य कार्यक्रम

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

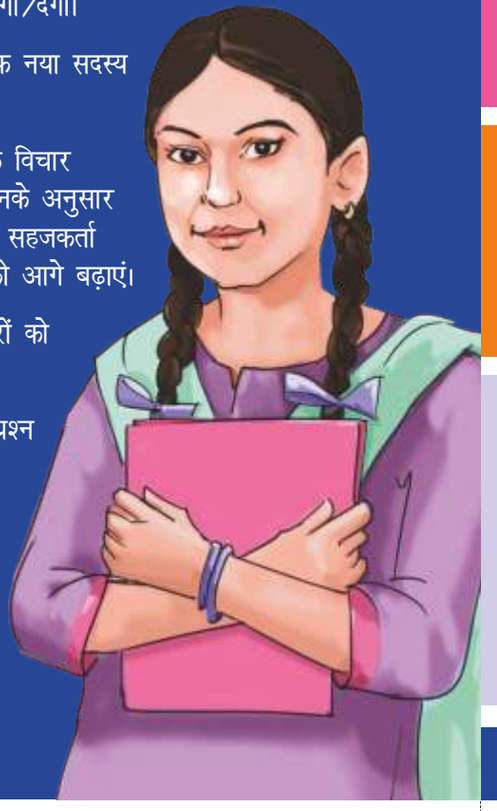
भ्रांति और क्रांति

खेल-खेल में किशोर स्वास्थ्य से परिचय

भ्रांति और क्रांति खेल-खेल में एक प्रकार की प्रश्न-उत्तर सभा है जिसका उद्देश्य किशोर स्वास्थ्य के बारे में जानकारी बढ़ाना तथा उससे जुड़े भ्रम एवं गलत धारणाओं को दूर करना है।

भ्रांति और क्रांति – खेल के नियम

1. समूह में से किसी एक सदस्य को भ्रांति का रोल करने के लिए चयन करें।
2. भ्रांति को बैठने के लिए एक कुर्सी/आसन दें ताकि सब उसे अच्छी तरह देख और सुन सकें।
3. भ्रांति के सामने एक और कुर्सी/आसन रखें जहाँ क्रांति बना सदस्य बैठकर अपना उत्तर देगा/देगी।
4. सभी रंगों के कार्ड पर अलग-अलग प्रश्न हैं। प्रश्न वाले कार्ड भ्रांति को दे दीजिए और शेष कार्ड समूह में उपस्थित अन्य सदस्यों में बांट दीजिए।
5. अब भ्रांति जिस रंग के कार्ड से प्रश्न पढ़ेगी/पढ़ेगा, सभा में से जिसके पास भी उस रंग का कार्ड होगा, वह सदस्य क्रांति बनकर उत्तर देगा/देगी।
6. हर नए प्रश्न का उत्तर देने के लिए समूह से एक नया सदस्य क्रांति बनकर सामने आएगा/आएगी।
7. क्रांति के उत्तर के बाद समूह के दूसरे सदस्यों के विचार पूछिए, उदाहरणः समूह के सदस्यों से पूछें कि उनके अनुसार क्रांति का उत्तर ठीक था या नहीं? इसके पश्चात् सहजकर्ता उस विषय के बारे में जानकारी देकर ही खेल को आगे बढ़ाएं।
8. खेल को दिलचस्प बनाने के लिए प्रश्नों एवं उत्तरों को नाटक के संवादों की तरह बोला जाए।
9. खेल के दौरान इस बात का ध्यान रखें कि हर प्रश्न का उत्तर सही दिया जा रहा हो तथा भ्रांति और क्रांति की आवाज सबको साफ और स्पष्ट सुनाई दे।
10. खेल समाप्त होने पर सभी सदस्यों को धन्यवाद दें तथा सभी रंगों के प्रश्नों एवं उत्तरों के कार्ड एकत्र करके अपने पास रख लें।



भ्रांतिः किशोर किशोरियों तथा वयस्क व्यक्तियों की स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें समान होती हैं।

क्रांतिः नहीं ऐसा नहीं है। किशोर-किशोरियां जीवन के बहुत ही बदलावपूर्ण दौर से गुजर रहे होते हैं जिससे उनकी स्वास्थ्य संबंधी जरूरतें बच्चों तथा वयस्कों की तुलना में अलग होती हैं।

भ्रांतिः हमने सुना है कि लड़कियों को माहवारी के दौरान खाना बनाने, अचार बनाने तथा धार्मिक गतिविधियों में भाग नहीं लेना चाहिए।

क्रांतिः यह आपने गलत सुना है। लड़कियाँ माहवारी के दौरान स्वच्छता का ध्यान रखते हुए पूरे आराम तथा सम्मान के साथ खाना बनाने, अचार बनाने, स्कूल जाने, खेलकूद तथा धार्मिक गतिविधियों में भाग लेने सहित सभी काम कर सकती हैं।

भ्रांतिः लड़के अधिक कठिन परिश्रम करते हैं इसलिए उन्हें लड़कियों की तुलना में बेहतर खाना खाने की जरूरत होती है।

क्रांतिः अरे यह तो लोगों का भ्रम मात्र है। लड़कियाँ भी कठिन परिश्रम करती हैं। वास्तव में तो लड़कियों को लड़कों की तुलना में बेहतर भोजन की जरूरत होती है क्योंकि उनको माहवारी होती है तथा आगे जाकर वे बच्चे-बच्ची को भी जन्म देती हैं।

भ्रांतिः हमें किसी ने बताया है कि खान-पान की आदतों का स्वास्थ्य समस्याओं से कोई संबंध नहीं होता है।

क्रांतिः नहीं। यह आपको किसी ने गलत बताया है। कई बीमारियाँ ऐसी होती है जो अस्वास्थ्यकर खान-पान की आदतों के कारण पैदा होती है जैसे कि कुपोषण, रक्ताल्पता (एनीमिया) आदि।

भ्रांतिः अपने मित्रों तथा अपने से बड़ों को (परिवार में बड़ों सहित) किसी भी स्थिति में तथा किसी तरह से ना कहना हमारी संस्कृति में स्वीकार्य नहीं है।

क्रांतिः ना कहना आसान नहीं होता है। विशेषतः अपने मित्रों तथा बड़ों को, क्योंकि हम उन्हें ठेस नहीं पहुँचाना चाहते हैं। लेकिन वे यदि आप पर किसी ऐसी बात के लिए दबाव डाल रहे हैं जिससे आप सहज महसूस नहीं करते हैं या आपको लगता है कि वह सामाजिक रूप से स्वीकार्य नहीं है या आपके लिए हानिकारक है तो ऐसी स्थिति में आपको ना जरूर कहना चाहिए।

भ्रांतिः हमने सुना है कि तनाव तथा झगड़े हमें किसी भी तरह से प्रभावित नहीं करते हैं।

क्रांतिः नहीं ऐसा नहीं है। अनावश्यक तनाव तथा झगड़े हमारी ऊर्जा तथा समय बर्बाद करते हैं जिसका उपयोग हम सकारात्मक कार्यों के लिए कर सकते हैं।

भ्रांतिः केवल लड़कियों के साथ हिंसा का खतरा होता है।

क्रांतिः लड़कियों तथा लड़कों दोनों के साथ हिंसा का खतरा होता है। हालांकि लड़कियाँ हिंसा से अधिक पीड़ित होती हैं।

भ्रांतिः शराब या नशीले पदार्थों के उपयोग का जोखिमपूर्ण व्यवहार से कोई संबंध नहीं होता है।

क्रांतिः शराब या नशीले पदार्थों के उपयोग से असुरक्षित वाहन चालन, शारीरिक हिंसा तथा असुरक्षित यौन संबंध (जिसके परिणामस्वरूप अवांछित गर्भधारण या यौन संचारित रोग हो सकते हैं) की संभावना को बढ़ा देता है जिसके कई गंभीर परिणाम हो सकते हैं।

भ्रांतिः किसी को अपने साथ हुई हिंसा या छेड़छाड़ की घटना को गुप्त रखना चाहिए जिससे कि उसके साथ और हिंसा या छेड़छाड़ से बचा जा सके।

क्रांतिः किसी के साथ हुई हिंसा या छेड़छाड़ को गुप्त रखने से उसका हिंसा या छेड़छाड़ से बचाव नहीं होता है। ऐसा करने से तो उसके साथ हिंसा या छेड़छाड़ जारी रहने की संभावना बढ़ जाती है।

भ्रांतिः मैने सुना है कि बाल विवाह का कोई प्रतिकूल प्रभाव नहीं होता है।

क्रांतिः नहीं, आपने यह गलत सुना है। बाल विवाह के कारण लड़के-लड़कियों की पढ़ाई छूट जाती है। बाल विवाह किशोरों तथा उनके परिवारों के स्वास्थ्य तथा आर्थिक स्थिति पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालता है। बाल विवाह से कुपोषण तथा जल्दी गर्भधारण के कारण मातृ मृत्यु तथा शिशु मृत्यु का खतरा भी बढ़ जाता है।

भ्रांतिः किसी लड़के या लड़की के साथ उसके धर्म, जाति, क्षेत्र, विकलांगता या लैंगिक-रूझान के कारण भेदभाव या हिंसा होती है तो उससे उसके अधिकारों का हनन नहीं होता है।

क्रांतिः नहीं यह गलत है। किसी भी लड़के-लड़की के साथ उसके धर्म, जाति, क्षेत्र, विकलांगता या लैंगिक-रूझान के कारण किसी भी प्रकार की हिंसा या भेदभाव होता है तो यह उसके अधिकारों का हनन है।

भ्रांतिः पहली बार यौन संबंध बनाने पर गर्भधारण नहीं होता है।

क्रांतिः नहीं, यह सही नहीं है। गर्भनिरोधक साधनों (जैसे कि कण्डोम/गर्भनिरोधक गोलियाँ) का उपयोग किये बिना असुरक्षित यौन संबंध बनाने पर पहली बार बनाये गए यौन संबंध से भी गर्भधारण हो सकता है।

भ्रांतिः घर के अन्दर शौचालय का होना हमारी परम्परा के खिलाफ है।

क्रांतिः घर के अन्दर शौचालय का होना तथा उसका उपयोग करना न केवल घर के अन्दर स्वच्छता व साफ-सफाई रखने में मददगार होता है बल्कि यह घर के आसपास के परिवेश को भी साफ रखते हुए बीमारियों से बचाव में मदद करता है।

भ्रांतिः अरे मैने तो सुना है कि किसी से हाथ मिलाने, बात करने, साथ चलने या साथ नृत्य करने से भी यौन संचरित संक्रमण हो सकते हैं।

क्रांतिः नहीं, ऐसा नहीं है। यौन संचरित संक्रमण किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाने से होते हैं न कि किसी से हाथ मिलाने, बात करने, साथ चलने या साथ नृत्य करने से।

भ्रांतिः पीयर एजुकेटर (मित्र सलाहकार) के लिए यह जरूरी नहीं है कि वह अपने से कम उम्र के किशोर-किशोरियों की भावनाओं का सम्मान करे।

क्रांतिः नहीं। पीयर एजुकेटर (मित्र सलाहकार) के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह अपने से कम उम्र के किशोर-किशोरियों की भावनाओं का सम्मान करे।

नोट :

नोट :