

पीईईओ स्तर पर रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा शिविर आयोजन के संबन्ध में निर्देश :-

- गत रात्र 2021-22 में पीईईओ स्तर पर रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा दल का गठन किया जा चुका है। वर्तमान रात्र में बालिकाओं हेतु रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा शिविर का आयोजन किया जायेगा, जिसमें प्रत्येक कक्षा से चयनित छात्राएं भाग ले सकेंगी। इस 10 दिवसीय शिविर का आयोजन दिनांक 10 से 19 अक्टूबर के मध्य किया जायेगा।

दिनांक/संगयावधि	शिविर के घरण
15 सितम्बर तक	• जिला कार्यालय द्वारा सीबीईओ हेतु आदेश प्रसारित करना एवं बैठक के दौरान दिशा-निर्देश प्रदान करना।
20 सितम्बर तक	• सीबीईओ कार्यालय द्वारा पीईईओ हेतु आदेश प्रसारित करना एवं बैठक आयोजित कर दिशा-निर्देश प्रदान करना।
26-27 सितम्बर तक	• पीईईओ स्तर से शिविर संचालन के संबन्ध में समस्त तैयारियां सुनिश्चित करना एवं योजना का प्रचार-प्रसार करना।
10-19 अक्टूबर 2022 तक	• शिविर आयोजन।

- आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर आयोजन के संबन्ध में समस्त संस्थाप्रधान पूर्व कार्ययोजना तैयार करें। शिविर प्रभारी एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण का दायित्व महिला शारीरिक शिक्षक का होगा। उक्त विद्यालय में महिला शारीरिक शिक्षक पदस्थापित न होने की स्थिति में निकटस्थ विद्यालय जहां महिला पीईटी के कार्यादेश ब्लॉक शिक्षा अधिकारी द्वारा निर्देशित किये जा सकेंगे। सहयोग के रूप में विद्यालय से अन्य महिला शिक्षक को लगाया जा सकेगा।
- उक्त शिविर हेतु (25 - 30 छात्राओं) बालिकाओं के नाम, चयन करें एवं रिकार्ड संघारित करें। यह शिविर गैर आवासीय होगा एवं विद्यालय समय के दौरान आयोज्य होगा। प्रशिक्षण हेतु समय-सारणी विद्यालय समय के अनुरूप निर्धारित होगी।
नोट :- बैठ में प्रतिभागियों की संख्या आवश्यकतानुसार निर्धारित लक्ष्य से अधिक भी रखी जा सकती हैं।
- शिविर हेतु बालिकाओं की संख्या के अनुसार विद्यालय के कक्ष आरक्षित किये जायें एवं 10 दिवसीय शिविर सारणी अनुसार बालिकाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रदान किया जाये।
- पीईईओ स्तर पर प्रदान किये जा रहे बजट से बालिकाओं का प्रातःकालीन एवं सांयकालीन अल्पाहार एवं आवश्यकतानुसार आत्मरक्षा प्रशिक्षण हेतु आवश्यक संसाधन जैसे - अभ्यास हेतु गद्दों का किराया एवं प्रशिक्षण हेतु प्रचार-प्रसार की सामग्री (पोस्टर/बैनर) एवं अन्य सामग्री।
- प्रतिदिन अल्पाहार का मेन्यू निर्धारित किया जाये। मेन्यू निर्धारित करते समय वस्तुओं की पौष्टिकता एवं गुणवत्ता (सप्राउट, फल, पोहा, उपमा, दूध, विस्किट इत्यादि) को ध्यान में रखा जाये, अल्पाहार स्फूर्ति एवं उर्जा प्रदान करने वाला हो।

7. प्रशिक्षण में भाग लेने वाली बालिकाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर प्रमाण-पत्र प्रदान किया जाये।
8. प्रशिक्षण में भाग लेने वाली बालिकाओं को पूर्व सूचना प्रदान की जाये। वे इस हेतु मानसिक रूप से तैयार रहें एवं प्रशिक्षण हेतु निर्धारित ट्रैकसूट (व्हाइट टीशर्ट एवं ब्लू लोवर, स्पोर्ट्स शू ब्लू या व्हाइट कोई भी) आवश्यक पोशाक जूते इत्यादि साथ लेकर आवें।
9. आत्मरक्षा प्रशिक्षण हेतु आवश्यक सामग्री - मैट, फेन पैड, पंच पैड, चेस्ट गार्ड, हैड गार्ड, ढाल, तुर्रा, गुडन स्टिक, नान चाकू, ढोल।
नोट :- उपरोक्त सामग्री को विद्यालय में उपलब्धता के आधार पर प्रयोग में ली जाये। 10 दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण हेतु राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद द्वारा तैयार किये गये 10 दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण मॉड्यूल का प्रयोग किया जाये।
10. आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर के संदर्भ में मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी द्वारा पीईईओ स्तर की मीटिंग आयोजित की जाये एवं इसके संदर्भ में विशेष निर्देश प्रदान किये जायें।
11. सभी ब्लॉक शिक्षा अधिकारी आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर के दौरान शिविर केन्द्रों का गहन अवलोकन करें एवं बालिकाओं को संबलन प्रदान करें।
12. आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविरों की जिला स्तर, ब्लॉक स्तर एवं विद्यालय स्तर पर सघन मॉनीटरिंग की जाये।

विद्यालयों में अध्ययनरत बालिकाओं को चाईल्ड हैल्पलाइन नं० की जानकारी के साथ-साथ उसका उपयोग किये जाने हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश एवं डेमोस्ट्रेशन दिया जाये ताकि बालिका अपने साथ ही रहे हिंसा/अपराध की शिकायत दर्ज कर सके।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण हेतु प्रतिवर्ष राज्य स्तरीय/जिला स्तरीय एवं ब्लॉक स्तरीय प्रशिक्षण आयोजित किये जाते रहे हैं। अतः विद्यालयों में बालिकाओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण प्रदान करने के संबंध में अतिरिक्त दिशा-निर्देशों के जारी होने की प्रतीक्षा न करते हुए शिविरा कैलेंडर के अनुसार सभी बालिकाओं हेतु एक नियमित गतिविधि के रूप में इसे जारी रखा जाये।

प्रथम दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

कराटे एवं मुद्राओं की आधारभूत ज्ञान

इन्डोर गतिविधि:-

आत्मरक्षा क्या है?

इसकी हमें आवश्यकता क्यों है?

सामूहिक परिचर्चा

द्वितीय दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

पंच/मुक्का के तरीके एवं प्रकार

इन्डोर गतिविधि:-

➤ व्यावहारिक शारीरिक विज्ञान एवं किशोरावस्था में स्वास्थ्य संबंधी जानकारीयां (बालिकाओं की 10 से 15 वर्ष की आयु)

➤ शारीरिक एवं मानसिक क्षमता के परिप्रेक्ष्य में शारीरिक क्रियाएं (सरंचना एवं क्रिया)

➤ इस अवस्था की सामान्य समस्याएं एवं बीमारियाँ

➤ शरीर के मजबूत एवं संवेदनशील अंग

➤ किशोरावस्था में परिवर्तन

➤ पुरुष एवं महिला में शारीरिक एवं क्रियात्मक भेद

➤ छात्राओं के साथ संवाद का तरीका

➤ छात्राओं को सलाह

तृतीय दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

पछाड़/गिराने के तरीके

इन्डोर गतिविधि:-

अ). शारीरिक और मानसिक क्षमता के लिए योग ।

ब). पोषण एवं स्वास्थ्य ।

चतुर्थ दिवस:

आउट डोर गतिविधि :-

थो/फेंकने के प्रकार एवं तरीके।

इन्डोर गतिविधि:-

पोषण एवं स्वास्थ्य (लगातार....)

अ). सावधानियां, रोकथाम एवं प्रतिरक्षा।

ब). स्वास्थ्य एवं स्वच्छता।

अ). आहार एवं व्यायाम द्वारा शरीर को शक्तिशाली बनाना।

स). किशोरावस्था के परिवर्तन एवं पोषण।

द). मासिक धर्म और स्वच्छता।

य). मानसिक दृढ़ता एवं मुश्किल परिस्थितियों में व्यवहार।

र). बालिकाओं के साथ संवाद कैसे स्थापित किया जाये?

पाँचवा दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

अ). ब्लॉक।

ब). पंच के तरीके।

इन्डोर गतिविधि :-

1. 10-15 वर्ष की आयु की बालिकाओं की शारीरिक, मनोवैज्ञानिक एवं सामाजिक संवेदनाओं को पता लगाना।

2. सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थाओं के द्वारा बाल संरक्षण से संबंधित योजनाएँ/कार्यक्रम का उद्देश्य एवं प्रचार-प्रसार।

अ). बाल अधिकार एवं बाल संरक्षण।

ब). बाल अधिकार एवं बाल संरक्षण से सम्बंधित अधिकारी एवं व्यक्ति।

स). योजनाएँ।

छठवाँ दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

किक/पैर से प्रहार करने के तरीके।

इन्डोर गतिविधि

क्रमशः/लगातार....

सातवाँ दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

लुढ़कने का व्यायाम।

इन्डोर गतिविधि :-

अ). बाल अधिकार - प्रावधान, निहित प्रक्रियाएँ, सम्बंधित अधिकारी, व्यवस्था।

ब). महिला अधिकार।

आठवाँ दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

कराटे के बारे में सूचना एवं अभ्यास।

इन्डोर गतिविधि :-

- अ). लैंगिकता संबंधित जानकारियां एवं निदान।
- ब). लिंग एवं बाल संरक्षण के दृष्टिकोण को ध्यान में रखते हुए प्रतिभागियों के साथ चर्चा के बाद आत्मरक्षा के लिये एक कार्य योजना को विकसित करना।

नौवा दिवस :

आउट डोर गतिविधि :-

स्थानीय संसाधनों का प्रयोग करके आत्मरक्षा करना।

इन्डोर गतिविधि :-

विद्यालय स्तर पर बालकों को लैंगिक समानता के कार्यक्रमों में शामिल करना एवं सुरक्षित वातावरण के लिये संवाद कायम करना।

i. दसवाँ दिन :

आउट डोर गतिविधि :-

नवें दिन की क्रियाओं को दोहराना।

इन्डोर गतिविधि :-

विद्यालय स्तर के लिये कार्य योजना की तैयार करना।