

वीरांगना रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण

समग्र शिक्षा, उत्तर प्रदेश



75
आज़ादी का
अमृत महोत्सव

महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन के सहयोग से निर्मित प्रशिक्षण पुस्तिका



वीरगंगा रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण

समग्र शिक्षा, उत्तर प्रदेश

आत्मरक्षा, आत्मसुरक्षा और आत्मबल का विकास

- ★ वित्त पोषण – समग्र शिक्षा, भारत सरकार एवं उत्तर प्रदेश
- ★ आयोजक : समग्र शिक्षा परियोजना, बेसिक शिक्षा विभाग, उत्तर प्रदेश
- ★ सहयोग : महिला सशक्तिकरण (महिला बाल सुरक्षा संगठन)





प्रस्तावना

बेसिक शिक्षा विभाग, उत्तर प्रदेश के अंतर्गत संचालित परिषदीय एवं कस्तूरबा गांधी बालिका विद्यालयों में नामांकित छात्राओं को मानसिक तथा शारीरिक रूप से शक्तिशाली बनाये जाने के उद्देश्य से भारत सरकार द्वारा रानी लक्ष्मीबाई आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का क्रियान्वयन सुनिश्चित कराया जा रहा है।

रानी लक्ष्मीबाई योजना के तहत 11 से 14 आयुवर्ग की छात्राओं को आत्मरक्षा प्रशिक्षण के साथ-साथ मानसिक रूप से संतुलित एवं किसी भी अप्रत्याशित घटना के विरुद्ध सशक्त होने का प्रशिक्षण विद्यालयों में दिये जाने का प्रावधान किया गया है।

विद्यालयों में तैनात शारीरिक व्यायाम शिक्षक/अनुदेशक द्वारा प्रत्येक कार्य दिवस में एक घंटे की अवधि का सत्र आयोजित किया जाएगा। इस सत्र में समान्यतः व्यायाम, योग साफ-सफाई के साथ-साथ आत्मरक्षा से संबंधित प्रशिक्षण कार्यक्रम को भी शामिल किया गया है।

प्रारम्भ में विद्यालयों में तैनात शारीरिक व्यायाम शिक्षकों/अनुदेशकों के लिए जनपद स्तर पर छह दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जायेगा। इस दौरान शिक्षकों को दक्ष प्रशिक्षकों द्वारा इस अभियान के अंतर्गत प्रदेश के 4500 विद्यालयों की बालिकाओं को प्रशिक्षण प्रदान करने का महत्वकांक्षी लक्ष्य रखा गया है। विभिन्न प्रशिक्षण माड्यूल जिसमें छात्राओं के मनोबल को मानसिक/व्यावहारिक रूप से सशक्त बनाये जाने के साथ-साथ उनको किसी अप्रत्याशित घटना के समय स्वयं की रक्षा कैसे की जाये, से सम्बंधित प्रशिक्षण दिया जाएगा।



विषय सूची

क्र० सं०	विषय	पेज नम्बर
1.	मॉड्यूल का परिचय	04
2.	उद्देश्य	05
3.	कार्ययोजना	06
4.	प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (TOT) का 06 दिवसीय शिड्यूल	07
5.	प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण (TOT) में शामिल किये जाने वाले विषय	09
	विषय-1: व्यायाम / योगाभ्यास	09
	विषय-2: आत्मरक्षा	10
	● आत्मरक्षा क्या है	11
	● आत्मरक्षा के गुण	11
	● बालिकाओं / महिलाओं के प्रति प्रमुख अपराध व दंड	13
	● बालिकाओं / महिलाओं हेतु आवश्यक हेल्पलाइन नम्बर	14
	विषय-3: आत्मरक्षा की विधियां (प्रैक्टिकल सेशन)	15
	● स्टॉन्स	17
	● ब्लॉक्स	20
	● मानव शरीर के नाजुक अंग	23
	● आत्मरक्षा किट	25
	● किक, स्ट्राइक व पंच	27
	विषय-4: जेंडर सशक्तिकरण सम्बंधी गतिविधियां	31
	● स्टीरियोटाइप का अभिनय करना	32
	● जेंडर आधारित हिंसा	33
	● बालिकाओं की सुरक्षा आधारित खेल	34
	● मीडिया व स्टीरियोटाइप	35
	● सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श	36
	विषय-5: थ्योरी व प्रैक्टिकल मूल्यांकन (टेस्ट)	38
	विषय-6: फीडबैक	39



क0 स0	विषय	पेज नम्बर
6.	संलग्नक	40
	7.1 आत्मरक्षा हेतु परिस्थितियां (सिच्युएशन्स)	40
	7.2 महिला व बालिकाओं की सुरक्षा के लिए कानून व दंड	42
	7.3 मूल्यांकन (टेस्ट) प्रपत्र	50
	7.4 जागरूकता सामग्री	51
	7.5 प्रशिक्षकों हेतु दिशा-निर्देश	



1. माड्यूल का परिचय

महिलाओं/बालिकाओं के साथ छेड़खानी/हिंसा की घटनाओं को प्रभावी ढंग से रोकने के लिए यह आवश्यक है कि महिलायें व बालिकायें भी अपनी सुरक्षा के प्रति स्वयं भी सक्षम हों। प्रायः देखने में आता है कि महिलाओं व बालिकाओं के प्रति मुख्य अपराधों में उनके साथ छेड़खानी, यौन शोषण अथवा लैंगिक अपराध, गहने या पर्स छीनना जैसी घटनायें होती हैं, जिनमें अपराधी की नजर में लड़की या महिला शारीरिक रूप से कमजोर होती है जिससे उसको शिकार बनाना आसान लगता है। यदि बालिकायें/महिलायें इतनी सक्षम हो जायें कि वे अपने साथ होने वाले अपराधों में कुछ आसान आत्मरक्षा के तरीकों से दुश्मन को चित कर दें तो अपराधी कभी उन्हें कमजोर समझने की गलती नहीं करेगा। आत्मरक्षा द्वारा न सिर्फ बालिकायें व महिलायें अपनी रक्षा कर सकती हैं बल्कि बच्चे भी प्रशिक्षण से सीख कर आत्मरक्षा की विधियों को अपना सकते हैं। इस प्रशिक्षण को प्राप्त करने के उपरांत असुरक्षा के कारण विद्यालय न जाने वाली बालिकाओं की शिक्षा में निरंतरता सुनिश्चित हो सकेगी।

यह प्रशिक्षण माड्यूल प्रशिक्षकों/खेल अनुदेशकों, विद्यालय की छात्राओं को आत्मरक्षा के लिए प्रशिक्षित करने हेतु विकसित किया गया है। माड्यूल को विभिन्न विशेषज्ञों जिसमें आत्मरक्षा प्रशिक्षक, विधिक परामर्शदाता, महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन, उ0प्र0 पुलिस, शिक्षा विभाग, यूपीडेस्को, यूनीसेफ एवं टेक्नोसिस एजेंसी के विशेषज्ञों से परामर्श कर तैयार किया गया है। माड्यूल में प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण हेतु आत्मरक्षा विषय से संबंधित आवश्यक गतिविधियों, चर्चाओं, ऑडियो-वीडियो, खेलकूद, महिला व बालिकाओं हेतु आवश्यक कानून व हेल्पलाइन नम्बर, प्रतिभागियों का मूल्यांकन एवं विभिन्न केस स्टडी को सम्मिलित करते हुए, छह दिन की विस्तृत कार्ययोजना दी गई है, जिस पर सभी खेल अनुदेशकों/प्रशिक्षकों को आवासीय प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा। उसके उपरांत सभी प्रशिक्षित प्रशिक्षक माड्यूल की सहायता से अपने-अपने विद्यालयों में जाकर बालिकाओं को आत्मरक्षा पर प्रशिक्षण प्रदान करेंगे। प्रशिक्षकों को माड्यूल उपयोग में लाने हेतु आवश्यक दिशा-निर्देश प्रत्येक सत्र के अंत में भी दिये गये हैं।

माड्यूल को विकसित करने में प्रयास किया गया है कि यह सरल भाषा एवं सजीव चित्रों के माध्यम से आसानी से समझा जा सके। प्रशिक्षक इस माड्यूल को विद्यालय में बालिकाओं को प्रशिक्षण देते समय आवश्यक संदर्भ हेतु अपने साथ रखें।



2. उद्देश्य

1. बालिकाओं को आत्मरक्षा में सक्षम व स्वयं के प्रति सशक्त बनाना ।
2. महिला एवं बालिकाओं के प्रति अपराधों से संबंधित कानूनों, प्रावधानों के बारे में बालिकाओं की समझ विकसित करना ।
3. महिला एवं बालिकाओं की सुरक्षा हेतु संचालित विभिन्न हेल्पलाइन की सेवाओं के बारे में जानकारी उपलब्ध कराना ।
4. बालिकायें आत्मरक्षा की विधियों को सीखने के उपरांत अन्य बालिकाओं को भी जागरूक करने में सक्षम हो सकें ।
5. बालिकाओं के प्रति होने वाली हिंसा की रोकथाम हेतु माहौल बनाना ।
6. असुरक्षा के कारण विद्यालयीय शिक्षा से वंचित होने वाली बालिका की शिक्षा में निरंतरता सुनिश्चित करना ।



3. प्रशिक्षण (टीओटी) की कार्ययोजना

1. प्रशिक्षण (टीओटी) हेतु 50-50 के बैच में 12000 प्रशिक्षकों को एक सप्ताह का आवासीय प्रशिक्षण प्रदान किया जायेगा। जिसकी अवधि 6 से 8 घंटे प्रतिदिन (सोमवार से शनिवार) की होगी।
2. प्राथमिक कवरेज (शैक्षणिक वर्ष 2022 - 23) के अंतर्गत सभी 75 जनपदों में संचालित 45000 सरकारी विद्यालयों में कक्षा 6, 7 व 8 (आयु समूह 11-14) की छात्राओं को प्रशिक्षित किया जायेगा।
3. प्रशिक्षण में बालिकाओं के लिए के०जी०बी०वी० योजना के आवासीय विद्यालयों को शामिल किया जायेगा।
4. परियोजना के लिए सलाहकार एजेंसी के रूप में महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन (WCSO) / 1090 का सहयोग लिया गया है।
5. तैयार की गई प्रशिक्षण सामग्री एवं पेशेवर प्रशिक्षक के माध्यम से प्रतिभागियों को प्रशिक्षित किया जायेगा। इसमें प्रशिक्षकों को नियुक्त करने की जिम्मेदारी कार्यदायी एजेंसी की होगी।
6. एक प्रशिक्षक और एक सहायक 50 प्रशिक्षणार्थियों के लिये नियुक्त किये जायेंगे।
7. प्रशिक्षण की कार्यप्रणाली
 - तकनीक आधारित
 - कक्षा आधारित
 - व्यावहारिक
 - ऑडियो-वीडियो (पाठ्य सामग्री में संकलित और विकसित की गई क्लिपिंग)
8. बाद में उपयोग करने के लिये वितरित की जाने वाली सामग्री :-
 - पेन ड्राइव में ऑडियो-वीडियो सामग्री
 - यूट्यूब चैनल निर्माण
 - मुद्रित सामग्री - ई - बुकलेट
9. उसके बाद मूल्यांकन और प्रमाणपत्र
10. प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण (टीओटी) के उपरान्त प्रतिभागियों को मूल्यांकन और प्रमाणपत्र प्रदान किया जायेगा।
11. प्रशिक्षण को प्रभावी बनाने हेतु वेब पोर्टल तथा ए.आई. एम. एल. फेशियल रिकॉग्निशन ऐप द्वारा निगरानी की सुविधा प्रदान की जायेगी।

4. छः दिवसीय आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का शिड्यूल

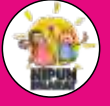
दिवस / समय	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
07.00 - 08.00 AM	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम	वार्मअप एक्सरसाइज / योग / प्राणायाम
08.00 - 09.00 AM	चर्चा विषय — आत्मरक्षा क्या है व उसके गुण, खतरों को पहचानना	चर्चा विषय— स्टॉन्स	चर्चा विषय— ब्लॉक्स	चर्चा विषय— मानव शरीर के कमजोर अंग	चर्चा विषय— किक, स्ट्राइक, पंच	चर्चा विषय— सेपटी टूल्स व प्रयोग
09.00 - 10.00 AM	नाश्ता	नाश्ता	नाश्ता	नाश्ता	नाश्ता	नाश्ता
10.00 - 12.30 PM	प्रेक्टिकल — पंच बांधना व स्टॉन्स	प्रेक्टिकल — स्टॉन्स	प्रेक्टिकल — ब्लॉक्स	प्रेक्टिकल — मानव शरीर के कमजोर अंग	प्रेक्टिकल — किक, स्ट्राइक, पंच	प्रेक्टिकल — सेपटी टूल्स व प्रयोग
12.30 - 12.40 PM	ब्रेक	ब्रेक	ब्रेक	ब्रेक	ब्रेक	ब्रेक
12.40 - 01.30 PM	चर्चा— महिलाओं व बालिकाओं हेतु प्रमुख कानून व हेल्पलाइन, 1090 वीडियो —छेड़छाड़	चर्चा— बाल यौन शोषण, गुड व बैड टच आधारित वीडियो फिल्म	चर्चा— साइबर बुलिंग व संबंधित 1090 वीडियो	चर्चा— एसिड अटैक व संबंधित 1090 वीडियो	चर्चा—मानव तस्करी व संबंधित 1090 वीडियो	चर्चा— स्कूलों में प्रशिक्षण की भावी कार्ययोजना
01.30 - 03.30 PM	भोजन व आराम	भोजन व आराम	भोजन व आराम	भोजन व आराम	भोजन व आराम	भोजन व आराम
03.30 - 05.00 PM	समूह गतिविधि— स्टीरियोटाइप का अभिनय करना व प्रैक्टिकल का रीकैप (Situation Based)	समूह गतिविधि— जेंडर व लिंग आधारित हिंसा व प्रैक्टिकल का रीकैप (Situation Based)	समूह गतिविधि— बालिकाओं की सुरक्षा पर आधारित खेल व प्रैक्टिकल का रीकैप (Situation Based)	समूह गतिविधि— मीडिया व स्टीरियोटाइप व प्रैक्टिकल का रीकैप (Situation Based)	समूह गतिविधि— प्रेक्टिकल का रीकैप (Situation Based)	मूल्यांकन व फीडबैक उपरांत समापन
05.00 - 06.00 PM	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि	खेलकूद — बालीबाल / खोखो / कबड्डी / फुटबाल आदि



विषय -1

व्यायाम/योग





प्रशिक्षकों के प्रशिक्षण (TOT) में शामिल किये जाने वाले विषय

उद्देश्य—

- प्रतिभागियों को स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण में प्रशिक्षण प्रदान करना ।
- प्रतिभागी सजगता के साथ प्रशिक्षण में रुचि लेंगे ।

सामग्री— फुटबाल, बालीबाल, गेंद या अन्य खेल सामग्री (यदि उपलब्ध है)

प्रक्रिया— प्रशिक्षकों के छः दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम में प्रातः काल विभिन्न व्यायाम, एक्सरसाइज, जागिंग, योग व प्राणायाम के माध्यम से प्रतिभागियों के सेशन की शुरुआत करना जिससे उनके अंदर स्फूर्ति व जोश बना रहे ।

उदाहरण— दौड़, तेज चाल, स्ट्रेच एक्सरसाइज, रस्सी कूद इत्यादि ।

प्रशिक्षक हेतु नोट—

प्रशिक्षक खेलकूद, व्यायाम, योग व प्राणायाम कराते समय प्रतिभागियों की उम्र को ध्यान में रखेंगे । कोई ऐसा खेल खेलने से बचें जिसमें चोट आदि लगने की आशंका हो । बालिकाओं के साथ खेलकूद की गतिविधियों में उनकी रुचि के अनुसार खेल का चयन करें ।



विषय -2
आत्म-रक्षा





गतिविधि-1 : आत्मरक्षा क्या है?

समय— 10 मिनट

प्रक्रिया— प्रशिक्षक द्वारा सभी प्रतिभागियों से आपसी परिचय के उपरांत इस सत्र की शुरुआत की जायेगी। प्रतिभागियों से आत्मरक्षा के बारे में पूछें कि उनकी राय में आत्मरक्षा क्या है। तदोपरांत नीचे दिये गये नोट की सहायता से प्रतिभागियों को आत्मरक्षा क्या है व यह क्यों आवश्यक है, इस पर चर्चा करें।

प्रशिक्षण हेतु नोट—

आत्मरक्षा क्या है?

आत्मरक्षा में केवल सीखने की तकनीक शामिल नहीं है। यह एक सकारात्मक मानसिक दृष्टिकोण और कुछ सरल सावधानियों के साथ शुरू होता है, जो आपको संभावित परेशानी का अनुमान लगाने और उससे बचने का ज्ञान देगा। यह ज्ञान आपको मुसीबत आने पर उससे निपटने में भी सक्षम बनाएगा।

खतरों को पहचानना (आत्मरक्षा की आवश्यकता कब-कब पड़ती है)

- आवागमन के समय बालिकाओं को सतर्क रहने की आवश्यकता है, अक्सर अपराधी यातायात के दौरान छेड़छाड़, चोरी, छीनाझपटी कर आपको नुकसान पहुंचाने का प्रयास करते हैं।
- शरीर को असुरक्षित अथवा गलत तरीके से छूने का प्रयास या छूना।
- महिलाओं/बालिकाओं को देखकर अभद्र इशारे करना।
- पीछा करना।
- कोई जबरदस्ती पकड़ कर ले जाने की कोशिश कर रहा हो।
- कोई अश्लील भाषा या गाना या अश्लील चित्र दिखा रहा हो।
- हिंसा या बलात्कार का प्रयास कर रहा हो।
- ऐसी कोई भी स्थिति जहां आप किसी व्यक्ति से असहज महसूस कर रही हों। महिलाओं या बालिकाओं के साथ शारीरिक हिंसा के साथ भावनात्मक या मानसिक रूप से की जाने वाली हिंसा भी वह स्थितियां हैं जहां महिलाओं व बालिकाओं को आत्मरक्षा की आवश्यकता पड़ती है।

गतिविधि-2 : आत्मरक्षा के गुण

समय—15 मिनट

प्रक्रिया— प्रशिक्षक द्वारा उपलब्ध नोट के आधार पर आत्मरक्षा के लिए आवश्यक गुणों को एक-एक कर बताना चाहिए व सभी पर चर्चा करनी चाहिए।

प्रशिक्षक हेतु नोट—



■ आत्मविश्वास—

सेल्फ—डिफेंस आपको ऐसे टूल और कौशल देता है जिनकी जरूरत आपको किसी खतरनाक स्थिति से निपटने में सहायक होगी। इससे ज्यादा सशक्त कुछ नहीं है। यह आपको आत्मविश्वास हासिल करने और अपने डर पर नियंत्रण करने में मदद करता है और आत्मविश्वास अपने आप में एक महाशक्ति की तरह है।

■ फोकस में सुधार—

आत्मरक्षा आपके ध्यान और एकाग्रता में सुधार करती है नतीजतन, यह आपको तनावपूर्ण स्थितियों में ध्यान केंद्रित करना सिखाता है।

■ शारीरिक स्वास्थ्य —

आत्मरक्षा शरीर को प्रशिक्षित करने, कैलोरी जलाने और शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करने का बेहतर और शक्तिशाली तरीका प्रदान करती है। व्यायाम आपके मूड को बेहतर बनाने में भी मदद करता है। यह उन लोगों की मदद करता है जो अवसाद और अन्य मुद्दों से जूझ रहे हैं।

■ बच्चों के लिये

यह बच्चों को अनुशासन सिखाता है, एक रोचक गतिविधि प्रदान करता है और उनमें आत्मविश्वास जगाने/बढ़ाने में मदद करता है। जो बच्चे आत्मरक्षा कौशल सीखते हैं वे अपने परिवेश के बारे में बेहतर जानते हैं और उन्हें हमलावरों, वयस्कों और उनकी उम्र के बच्चों, दोनों के खिलाफ खुद को बचाने के लिए प्रशिक्षित किया जाता है। यह उन्हें धमकाने वाली स्थितियों से निपटने में मदद करता है।

■ लड़कियों के लिये

अनेक प्रकार से युवा लड़कियां आत्मरक्षा से लाभान्वित हो सकती हैं। यह आत्मविश्वास में सुधार करता है इसके अलावा, यह उन्हें एक हमलावर के खिलाफ आत्मरक्षा करने में मदद करता है। यह किसी भी महिला के लिए भी फायदेमंद है।

■ जागरूकता

आत्मरक्षा आपके परिवेश के प्रति आपकी जागरूकता को बढ़ाएगी। आप कभी नहीं जानते हैं कि किस प्रकार की परिस्थितियाँ आ सकती हैं।

■ कौशल विकसित करें

यह आपको हमले के दौरान खुद को बचाने के लिए बुनियादी चालें और अधिक जटिल कौशल सीखने की क्षमता देता है, यह जानने के लिए कि अपना बचाव कैसे करना है, आपको सार्वजनिक रूप से कम चिंतित दर्शाने में मदद मिल सकती है, रात में अकेले चलने पर डर नहीं लग सकता है।

■ कुछ नया सीखना



जैसा कि कहा जाता है कि विकास के लिए सीखने की इच्छाशक्ति एवं ललक होना चाहिए तथा सीखने का मौका नहीं छोड़ना चाहिए। कुछ नया सीखने की इच्छा आप पर निर्भर करती है। नई चीजें सीखने से आप अपनी सफलताओं को प्रोत्साहित करने और अपनी हार को स्वीकार करने के लिए सक्षम बनते हैं जो कि एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए महात्वपूर्ण है।

■ सामाजिक कौशल

आत्मरक्षा आपके सामाजिक कौशल को विकसित करने में मदद करती है। आत्मरक्षा कुछ हद तक मार्शल आर्ट के समान है। यह अपने से बड़ों का सम्मान करने, सम्मान दिखाने और दूसरों की सहनशीलता का अनुशासन सिखाती है। इस प्रकार इन सामाजिक कौशलों को विकसित करके आप अपने जीवन में एक सकारात्मक दृष्टिकोण लाएंगी साथ ही यह आपके व्यावहार में शांति और संतुलन लाने में भी मदद करता है।

■ आत्म- अनुशासन

आत्म-अनुशासन विकसित करना और अभ्यास के प्रति समर्पित रहना आवश्यक है। आत्मरक्षा स्वयं के अनुशासन को विकसित करता है।

गतिविधि-3 : बालिकाओं/महिलाओं के प्रति प्रमुख अपराध व दंड

समय—1 घंटा

सामग्री—नोटस/पावर प्वाइंट प्रस्तुति

प्रक्रिया— प्रतिभागियों से पूछें कि बालिकाओं व महिलाओं के प्रति वे कौन से अपराध हैं जिनकी संख्या अत्यधिक रहती है। चर्चा करें कि क्या छेड़खानी, बलात्कार या यौन हमले ज्यादा होते हैं। प्रतिभागियों को आई0पी0सी0 व पॉक्सो अधिनियम की धाराओं के बारे में बतायें व उनके अंतर्गत सजा का क्या प्रावधान है, उस पर भी चर्चा करें।

प्रशिक्षक हेतु नोट— प्रशिक्षकों की सहायता हेतु।

संलग्नक— 2 में महिला एवं बालिकाओं से संबंधित कानूनी प्रावधान दिये गये हैं।

गतिविधि-4 : बालिकाओं / महिलाओं हेतु आवश्यक हेल्पलाइन नम्बर

समय—15 मिनट

प्रक्रिया— प्रतिभागियों को महिलाओं व बालिकाओं की सहायता हेतु चलाये जा रहे हेल्पलाइन नम्बरों के बारे में बतायें, इसके साथ ही किन परिस्थितियों में इन नम्बरों की सहायता ली जा सकती है, उस पर भी चर्चा करें।



प्रशिक्षक हेतु नोट-

- महिला हिंसा से सम्बन्धित शिकायतों के निवारण हेतु विभिन्न फोरम / हेल्पलाइन नम्बर
- महिला हेल्पलाइन— 1090 (Women Power Line)
- पुलिस आपातकालीन सेवा— 112
- सी0एम0 हेल्पलाइन नम्बर—1076
- www.jansunwai.up.nic.in पोर्टल
- वन स्टाप सेन्टर— 181
- चाइल्ड हेल्प लाइन— 1098
- साइबर हेल्प लाइन— 1930
- स्थानीय थाने की महिला हेल्प डेस्क
- बाल कल्याण समिति
- राष्ट्रीय / राज्य महिला आयोग
- जनपद न्यायालय में स्थित जिला विधिक सेवा प्राधिकरण
- प्रत्येक थाने पर वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों के सम्पर्क नम्बर उपलब्ध है

1090

वीमेन पॉवर
लाईन

112

पुलिस आपातकालीन
सेवा

1076

CM
हेल्पलाइन नंबर

181

वन स्टाप सेंटर

1098

चाइल्ड हेल्पलाइन

1930

साइबर हेल्पलाइन

विषय –3

आत्मरक्षा की विधियां (प्राैक्टिकल सेशन)





प्रेक्टिकल सेशन

गतिविधि-1

मुद्रा/रुख



गतिविधि-2

ब्लॉक्स



गतिविधि-3

मानव शरीर के
नाजुक अंग



गतिविधि-4

आत्मरक्षा
किट स्वयं बनाये



गतिविधि-5

किक/स्ट्राईक/
पंच



गतिविधि-1

स्टॉन्स/पोजीशन

मार्शल आर्ट में विभिन्न गतिविधियों के लिए उपयोग किए जाने वाले कई स्टॉन्स हैं। प्रैक्टिशनर्स को अपने शरीर के वजन को प्रत्येक अलग-अलग स्टॉन्स के दौरान और फुटवर्क के दौरान सही ढंग से वितरित करना होता है। मार्शल आर्ट में संतुलन, सटीकता और अच्छी तकनीक के लिए स्टॉन्स महत्वपूर्ण हैं।

1.1 क्लोज स्टॉन्स

- पैर एक साथ
- पैर की उंगलियां सीधे आगे की ओर
- सावधान की स्थिति
- पैर सीधे



1.2 पैरलल स्टॉन्स

- दोनों पैरों के भीतरी किनारे से 1 पैर की दूरी होनी चाहिए
- पैर की उंगलियां सीधे आगे की ओर
- पैर सीधे



1.3 वाकिंग स्टॉन्स

- प्रस्थान स्थान से पैरों के बीच 3 फिट की लंबाई
- आगे का पैर सीधे आगे की ओर हो
- बैक फुट 30 डिग्री
- दोनों पैर सीधे – दोनों पैरों के अंदरूनी हिस्से एक सीध में होने चाहिए
- शरीर 45 डिग्री घूम गया (प्राकृतिक कोण)
- भार दोनों पैरों पर समान रूप से वितरित हो



1.4 राइडिंग स्टॉन्स

- पैरों के बीच की दूरी लगभग (2) पैर-लंबाई
- पैर की उंगलियां सीधे आगे की ओर
- वजन दोनों पैरों पर समान रूप से वितरित लेकिन अंदर की ओर केंद्रित घुटने मुड़े हुये





1.5 फॉरवर्ड स्टॉन्स

- प्रस्थान स्थान से (44.5) पैर—लंबाई
- आगे का पैर आगे की ओर हो
- पिछला पैर 30 डिग्री कोण पर हो
- वजन 70 प्रतिशत सामने, 30 प्रतिशत पीछे
- जब आप सामने वाले पैर की ओर नीचे की ओर देखते हैं तो आपको केवल अपने पैर की उंगलियों के सिरे दिखना चाहिए
- दोनों पैरों के अंदरूनी किनारों के बीच की दूरी एक (1) से दो (2) मुट्टियों के बीच होनी चाहिए
- सीधे खड़े होने पर, शरीर स्वाभाविक रूप से 30 डिग्री के कोण पर होता है



1.6 बैक स्टॉन्स

- प्रस्थान स्थान से 3 फिट की लंबाई
- आगे का पैर सीधे आगे की ओर हो
- 90 डिग्री पर बैक फुट (अक्षर एल की तरह)
- वजन: 30 प्रतिशत सामने, 70 प्रतिशत पीछे
- पिछले पैर का कंधा, नितम्ब, घुटना और टखना एक सीध में होना चाहिए



1.7 लेफ्ट स्टॉन्स

समानांतर रुख से, बाईं एड़ी को बाईं ओर मोड़ें

- दाहिना पैर सीधे आगे की ओर हो
- बायां पैर और दायां पैर 90 डिग्री का कोण बनाते हुए (अक्षर एल)



1.8 राइट स्टॉन्स

समानांतर रुख से, दायीं एड़ी को दाहिनी ओर मोड़ें

- बायां पैर सीधे आगे की ओर हो
- दायां पैर और बायां पैर 90 डिग्री का कोण बनाते हुए (अक्षर एल)





1.9 टाइगर स्टॉन्स

- पिछला पैर 30 डिग्री के कोण पर
- वजन: 90 प्रतिशत पीछे, 10 प्रतिशत सामने (पीछे 100 प्रतिशत जैसा लगता है)
- सामने के पैर को पैर की गेंद से सहारा देना चाहिए (जैसे हाई हील्स पहनना)
- आगे के पैर की एड़ी को पिछले पैर के पंजे के सिरे से मिलाना चाहिए
- घुटने मुड़े
- बट आउट, शरीर स्वाभाविक रूप से सीधा



1.10 फॉरवर्ड क्रॉस स्टॉन्स

- पैर की निचले हिस्से द्वारा समर्थित आगे का पैर
- पिछला पैर लगभग 30 डिग्री
- पिछले पैर की पिंडली सामने वाले पैर की पिंडली को छूती हुई
- पैरों के बीच की दूरी एक (1) मुट्ठी अलग है



1.11 बैक क्रॉस स्टॉन्स

- आगे वाला पैर 45 डिग्री के कोण पर
- पैर की गेंद द्वारा समर्थित पिछला पैर (जैसे ऊंची एड़ी पहनना)
- पिछले पैर की पिंडली सामने वाले पैर की पिंडली को छूती हुई
- पैरों के बीच की दूरी एक (1) मुट्ठी



1.12 क्रैन स्टॉन्स

- एक पैर पर सीधे आगे की ओर पैर को सहारा देकर खड़ा होना
- खड़े पैर के घुटने मुड़े हुए हैं
- दूसरा पैर मुड़ा हुआ है और पैर के चॉप को खड़े पैर के घुटने के किनारे से छूते हुए उठाया गया है
- उठा हुआ पैर आगे की ओर होना चाहिए।





गतिविधि-2

ब्लॉक्स

2.1 लोवर ब्लॉक तैयारी की स्थिति

- ब्लॉक करने वाला हाथ विपरीत कंधे से शुरू होता है
- (मुट्टी कंधे को छूता हुआ)
- मुट्टी को नीचे की ओर लाते हुए हाथ को बेल्ट के ऊपर खींचना

अंतिम स्थिति

- ब्लॉक करने वाला हाथ पैर (जांघ) से दो (2) मुट्टी दूर होना चाहिए
- हाथ सीधा होना चाहिए (कोहनी मुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए)
- भुजा को पैर के बगल में सीध में रखना चाहिए
- हाथ को खींचकर कमर के बगल में रखना



2.2 अपर ब्लॉक तैयारी की स्थिति

- ब्लॉक करने वाले हाथ को बेल्ट के ऊपर बांह को रोकना (मुट्टी ऊपर की ओर)
- खींचने वाले हाथ को छाती के पार कंधे के स्तर पर रखा जाता है जिसमें मुट्टी नीचे की ओर होती है

अंतिम स्थिति

- ब्लॉक करने वाले हाथ की कलाई माथे के केंद्र (कोहनी ऊपर की ओर) से एक (1) मुट्टी दूर होनी चाहिए
- हाथ को खींचकर कमर की तरफ रखा जाता है





2.3 मिडिल ब्लॉक

तैयारी की स्थिति

- ब्लॉक करने वाले हाथ की मुट्टी कंधे की ऊंचाई से थोड़ा ऊपर उठी हुई, हाथ 90 डिग्री के आसपास (कोहनी नीचे की ओर इशारा करते हुए)
- छाती खुली
- हाथ को शरीर की मध्य रेखा के साथ सामने की ओर खींचना

अंतिम स्थिति

- ब्लॉकिंग आर्म के हाथ और कलाई को शरीर के केंद्र (सोलर प्लेक्सस) से संरेखित किया जाता है जिसमें बांह का ब्लेड अंदर की ओर होता है
- मुट्टी का सिरा कंधे जितना ऊंचा हो
- रोकने वाले हाथ की कलाई मुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए
- ब्लॉकिंग आर्म को 90–120 डिग्री पर एंगल किया जाता है
- अवरुद्ध हाथ की कोहनी स्वाभाविक रूप से नीचे की ओर इशारा करती है
- हाथ को खींचकर कमर की तरफ रखा जाता है



2.4 आउटर मिडिल ब्लॉक

तैयारी की स्थिति

- मुट्टी को ऊपर की ओर रखते हुए खींचने वाले हाथ की कोहनी के पास ब्लॉकिंग आर्म की मुट्टी
- कंधे के स्तर पर मुट्टी के साथ सीने के आर-पार रखा हुआ हाथ खींचना, जिसमें मुट्टी नीचे की ओर हो

अंतिम स्थिति

- अवरुद्ध मुट्टी को शरीर की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए जिसमें हाथ का ब्लेड बाहर की ओर हो
- मुट्टी का सिरा कंधे जितना ऊंचा हो
- रोकने वाले हाथ की कलाई मुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए
- ब्लॉकिंग आर्म को 90–120 डिग्री पर एंगल किया जाता है
- अवरुद्ध हाथ की कोहनी स्वाभाविक रूप से नीचे की ओर इशारा करती है
- हाथ को खींचकर कमर की तरफ रखा जाता है





2.5 सिंगल नाइफ हैंड ब्लॉक

तैयारी की स्थिति

- हाथ को ऊपर की ओर रखते हुए हथेली के साथ चाकू के हाथ के रूप में खींचने वाले हाथ की कोहनी को हाथ में रखते हुए कान को अवरुद्ध करना
- कंधे के क्षेत्र में नीचे की ओर मुट्टी के साथ छाती के आर-पार रखा हुआ हाथ खींचना

अंतिम स्थिति

- ब्लॉकिंग हैंड-ब्लेड को शरीर की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए जिसमें बांह का ब्लेड बाहर की ओर हो
- उंगलियों का सिरा कंधे जितना ऊंचा हो
- रोकने वाले हाथ की कलाई मुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए
- ब्लॉकिंग आर्म को 90-120 डिग्री पर एंगल किया जाता है
- हाथ को खींचकर कमर की तरफ रखा जाता है



2.6 नाइफ हैंड मिडिल ब्लॉक

तैयारी की स्थिति

- अवरुद्ध हाथ को कमर के ऊपर चाकू के रूप में रखा जाता है जिसमें हथेली ऊपर की ओर होती है
- सहायक हाथ को चाकू के रूप में पीछे की ओर रखा जाता है और स्वाभाविक रूप से मुड़े हुए हाथ के साथ कंधे की ऊंचाई पर संरेखित किया जाता है

अंतिम स्थिति

- ब्लॉकिंग हैंड-ब्लेड को शरीर की ओर निर्देशित किया जाना चाहिए जिसमें बांह का ब्लेड बाहर की ओर हो
- मुट्टी का सिरा कंधे जितना ऊंचा हो
- रोकने वाले हाथ की कलाई मुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए
- ब्लॉकिंग आर्म को 90-120 डिग्री पर एंगल किया जाता है
- सहायता करने वाले हाथ के हाथ में एक मुट्टी सौर जाल के नीचे रखी और कलाई को शरीर के केंद्र से जोड़ दिया





गतिविधि-3

मानव शरीर के नाजुक अंग

3.1 आई अटैक

अंगूठा भेदना— सिर की सुरक्षा को पकड़ें। फिर अंगूठे से आंखों के अंदरूनी कोने में दबाएं।



3.2 नेक अटैक

अंगूठे और तर्जनी को एल शेप में करके गले को पकड़ें। उसकी श्वांसनली को दबायें ताकि वह सांस न ले सके



3.3 नोज अटैक

हाथ को पंजे जैसी स्थिति में रखते हुए, हथेली के निचले हिस्से से नाक पर प्रहार करें लेकिन सावधान रहें। इससे किसी की जान जा सकती है।



3.4 बॉटम फाइट स्ट्राइक

मुट्ठी को बंद कर नाक पर वार करें।



3.5 शिन स्क्रेप, स्टॉम्प

अगर हमलावर आपके पीछे है या आप घुटने तक नहीं पहुंच पा रहे हैं तो यह तरीका भी काम करेगा। अपने पैर को साइड में मोड़ें, अपने जूते के पिछले किनारे से उसकी पिंडली पर वार करें।



3.6 ग्रोइन किक

कमर में घुटना, मुक्का या लात मारना। नीचे से किक करने या हिट करने में अवरुद्ध होने की संभावना कम होती है।





3.7 हेडलॉक

यदि हमलावर ने सिर को हाथ और कमर के बीच दबा रखा है तो एक या दोनों पैरों को पकड़ें और हमलावर को गिराने के लिए ऊपर उठाएं, हमलावर को गिरने से पकड़ने के लिए आपको जाने देना चाहिए। आप ग्राउंड को हिट करने का भी प्रयास कर सकते हैं।



3.8 रियर बियर हग

यदि हमलावर ने आपको पीछे से पकड़ रखा है तो अपने सिर से उसकी नाक पर प्रहार करें। अपने पैर से हमलावर के ग्राउंड एरिया पर प्रहार करें क्योंकि हमलावर ने आपके दोनों हाथ को कब्जे में किया हुआ है और आप ब्लॉक करने के लिए अपने हाथ इस्तेमाल नहीं सकते।



3.9 चोक होल्ड

यदि हमलावर ने पीछे से आपकी गर्दन को चोक किया हो तब आप अपने हाथों को उसकी बांह और गर्दन के बीच ले जाएं और अपनी सांस को रुकने से बचाने के लिए दूर धकेलें। यह शिन स्क्रेप स्टॉम्प का उपयोग करने का एक अच्छा मौका भी हो सकता है।



3.10 सिंगल हैंड ग्राइप डिफेंस

यदि हमलावर आपकी कलाई को एक हाथ से पकड़ता है, तो पहले अपनी कलाई को अंगूठे की ओर रोल करें। अंगूठे को पीछे की ओर झुकाएं इससे हमलावर की पकड़ छूट जाएगी।



3.11 डबल हैंड ग्राइप डिफेंस

यदि हमलावर आपकी कलाई को दोनों हाथों से पकड़ता है तो अपने मुक्त हाथ से पकड़ी गई मुट्ठी को पकड़ें और अपने हाथ को ऊपर और बाहर खींचें।



आत्मरक्षा किट स्वयं बनाइये

बाहर जाते समय सावधानियों के साथ-साथ बालिकाओं/महिलाओं को अपने बैग में या अपने पास कुछ ऐसी वस्तुओं को जरूर रखना चाहिए जिसका वह आत्मरक्षा में प्रयोग कर सकें। इसके लिये आप आत्मरक्षा किट स्वयं बना सकती हैं। आइये देखें किट में क्या-क्या हो सकता है :-

- 4.1 पेन / पेंसिल
- 4.2 हेयर पिन / जूड़ा पिन / सेपटी पिन / क्लचर
- 4.3 चप्पल / सैंडल
- 4.4 कंधा (बड़े दांत वाला)
- 4.5 नेल कटर
- 4.6 कड़ा / अंगूठी / कैट की चेन / पंच फाइटिंग रिंग
इयर रिंग
- 4.7 बेल्ट
- 4.8 दुपट्टा / स्टोल फीता / आईकार्ड रिबन
- 4.9 पर्स / बैग / वाटर बाटल / मोबाइल फोन
- 4.10 ज्योमेट्री बॉक्स
- 4.11 ब्लेड / पेपर कटर / छोटा चाकू
- 4.12 दांत काटना
- 4.13 कोड वर्ड



किट का प्रयोग कैसे करें-

4.1 पेन / पेंसिल

इसका प्रयोग शरीर के किसी भी भाग पर मुख्यतः चेहरे / गर्दन / कान / नाक / आंख पर प्रहार करने के लिए किया जा सकता है।



4.2 हेयरपिन / जूड़ा पिन / क्लचर

इसके द्वारा मुख्यतः चेहरा / गर्दन / हाथ / पैर माथा आदि पर प्रहार करके अपना बचाव किया जा सकता है।



4.3 चप्पल / सैंडल

शरीर के किसी भी भाग पर प्रहार कर अपना बचाव कर सकते हैं। मुख्यतः पैर का पंजा एवं नाजुक अंगों पर।





4.4 कंघा

इसका प्रयोग कलाई पर गर्दन/माथे/चेहरे आदि पर किया जा सकता है। टेल काम्ब का नुकीला हिस्सा प्रयोग में लाया जा सकता है तथा नाइफ काम्ब को शरीर के किसी भी भाग पर प्रयोग किया जा सकता है।



4.5 नेल कटर

नेल कटर की नाइफ/फाइवर का प्रयोग चाकू की तरह किया जा सकता है।



4.6 कड़ा/अंगूठी/कैट की चेन/पंच फाइटिंग रिंग/इयर रिंग

इनका प्रयोग चेहरे व पसलियों पर करके अपना बचाव किया जा सकता है।



4.7 बेल्ट

बेल्ट को विरोधी के हाथों, पैरों को बांधने व फंसाने के साथ-साथ उसमें लगे बक्कल को शरीर के किसी भी भाग पर प्रहार करके बचाव किया जा सकता है।



4.8 दुपट्टा/स्टोल/आईकार्ड रिबन

इनका इस्तेमाल विरोधी की गर्दन में फंसाकर उसे मूर्छित करने के लिए किया जा सकता है तथा हाथ/पैर में फंसाकर गिरा भी सकते हैं। दुपट्टा में ईंट/पत्थर बांधकर विरोधी को चोट पहुंचाने में किया जा सकता है।



4.9 पर्स/बैग/वाटर बाटल/मोबाइल फोन

इनका प्रयोग विरोधी के सिर/चेहरे व नाजुक अंगों पर किया जा सकता है।



4.10 ज्योमेट्री बॉक्स

इसमें रखे हुये प्रकार/डिवाइडर/त्रिकोण आदि से विरोधी को चोट पहुंचायी जा सकती है।

4.11 ब्लेड/पेपर कटर/छोटा चाकू

इनका प्रयोग विरोधी को क्षति पहुंचाने में किया जा सकता है।



4.12 दांत काटना

विषम परिस्थितियों में दांत से काटकर विरोधी को असहाय किया जा सकता है।

4.13 कोड वर्ड

अभिभावक के साथ चर्चा कर कोड वर्ड बनायें जिससे यदि कोई अजनबी आपको फुसलाकर ले जाना चाहे तो उससे कोड वर्ड पूछ सकते हैं और अजनबी के न बता पाने की दशा में उसके साथ जाने से मना कर सकते हैं।



क्रियाएं (किक/स्ट्राइक/पंच)

5.1 लोवर पंच

तैयारी की स्थिति

- पंचिंग आर्म कमर से ऊपर की ओर मुट्टी के साथ शुरू होती है।
- पुलिंग आर्म को सोलर प्लेक्सस की ओर आगे बढ़ाया जाता है।

अंतिम स्थिति

- पंचिंग आर्म को आगे बढ़ाया जाता है। मुट्टी को केवल अंतिम क्षण में दो बड़े पोर के साथ सोलर प्लेक्सस से टकराते हुए घुमाएं। कलाई सीधी और हथेली नीचे की ओर होनी चाहिए।
- हाथ को खींचकर कमर के बगल में रखना।



5.2 मिडिल पंच

तैयारी की स्थिति

- पंचिंग आर्म कमर से शुरू होती है और हथेली ऊपर की ओर होती है।
- पुलिंग आर्म को फिल्ड्रम (नाक के आधार) की ओर आगे बढ़ाया जाता है।

अंतिम स्थिति

- पंचिंग आर्म को आगे बढ़ाया जाता है। अंतिम क्षण में ही मुट्ठी को दो बड़े पोर से चेहरे पर मारें। कलाई सीधी और हथेली नीचे की ओर होनी चाहिए।
- हाथ को खींचकर कमर के बगल में रखना।



5.3 अपर पंच

तैयारी की स्थिति

- पंचिंग आर्म कमर से शुरू होती है और हथेली ऊपर की ओर होती है।
- पुलिंग आर्म को सोलर प्लेक्सस की ओर आगे बढ़ाया जाता है।

अंतिम स्थिति

- पंचिंग आर्म को आगे बढ़ाया जाता है। मुट्टी को केवल अंतिम क्षण में दो बड़े पोर के साथ सोलर प्लेक्सस से टकराते हुए घुमाएं। कलाई सीधी और हथेली नीचे की ओर होनी चाहिए।
- पुलिंग आर्म को कमर की तरफ रखा जाता है, साइड पंच को आमतौर पर राइडिंग स्टॉन्स के साथ एक साथ निष्पादित किया जाता है।
- मुक्का मारने की दिशा में चेहरा होना चाहिए।





5.4 साइड पंच

तैयारी की स्थिति

- पंचिंग आर्म कमर से शुरू होती है और हथेली ऊपर की ओर होती है।
- पुलिंग आर्म को सोलर प्लेक्सस की ओर आगे बढ़ाया जाता है।

अंतिम स्थिति

- पंचिंग आर्म को आगे बढ़ाया जाता है। मुट्ठी को केवल अंतिम क्षण में दो बड़े पोर के साथ सोलर प्लेक्सस से टकराते हुए घुमाएं। कलाई सीधी और हथेली नीचे की ओर होनी चाहिए।
- पुलिंग आर्म को कमर की तरफ रखा जाता है, साइड पंच को आमतौर पर राइडिंग स्टॉन्स के साथ एक साथ निष्पादित किया जाता है।
- मुक्का मारने की दिशा में चेहरा होना चाहिए।



5.5 डबल मिडिल अपरकट

तैयारी की स्थिति

- पंचिंग आर्म कमर से ऊपर की ओर मुट्ठी के साथ शुरू होती है।

अंतिम स्थिति

- पंचिंग आर्म मुट्ठी को घुमाते हुए आगे बढ़ते हैं, केवल अंतिम क्षण में प्रहार करके पसलियों को दोनों मुट्ठी से मारते हैं।
- भुजाओं का अंतिम कोण लगभग 120 डिग्री होना चाहिए।
- कलाई सीधी और मुट्ठी ऊपर की ओर होनी चाहिए।



5.6 बैकफिस्ट फ्रंट स्ट्राइक

तैयारी की स्थिति

- खींचने वाली भुजा की कांख के नीचे मुट्ठी मारना शुरू होता है।
- पुलिंग आर्म स्वाभाविक रूप से मुड़ा हुआ है और हथेली नीचे की ओर है।

अंतिम स्थिति

- तर्जनी और मध्यमा के क्षेत्र में मुट्ठी के पिछले हिस्से का उपयोग करके लक्ष्य को हिट करें। लक्षित क्षेत्र फिल्ड्रम (नाक का आधार) है।
- हाथ को ऊपर की ओर रखते हुए खींचने वाले हाथ को कमर की ओर खींचा जाता है।
- हाथ से टकराने का कोण लगभग 100 डिग्री होना चाहिए।





5.7 हाई आउटर स्ट्राइक

तैयारी की स्थिति

- मुट्टी मारना कंधे के क्षेत्र से शुरू होता है, मुट्टी नीचे की ओर होती है।
- खींचने वाला हाथ स्ट्राइक हाथ के नीचे शुरू होता है, स्वाभाविक रूप से नीचे की तरफ मुट्टी के साथ मुड़ा हुआ होता है।

अंतिम स्थिति

- तर्जनी और मध्यमा के क्षेत्र में मुट्टी के पिछले हिस्से का उपयोग करके लक्ष्य को एक तरफ मारें।
- हाथ को ऊपर की ओर रखते हुए खींचने वाले हाथ को कमर की ओर खींचा जाता है।
- यह प्रहार आमतौर पर पीछे की ओर रुख करके किया जाता है।



5.8 एल्बो हुक

तैयारी की स्थिति

- हड़ताली हाथ कमर से शुरू होता है, खींचने वाला हाथ स्वाभाविक रूप से मुड़ा हुआ होता है और छाती के सामने स्थित होता है।

अंतिम स्थिति

- कोहनी को आगे की ओर फेंकते हुए कमर को मोड़कर लक्ष्य (जबड़े) पर प्रहार करें। हथेली को छाती की ओर लाएं, मुट्टी नीचे की ओर।
- खींचने वाले हाथ को ऊपर की ओर मुट्टी के साथ कमर तक खींचा जाता है।
- यह स्ट्राइक आमतौर पर फॉरवर्ड स्टॉन्स के साथ की जाती है।



5.9 एल्बो स्ट्राइक

तैयारी की स्थिति

- स्ट्राइकिंग आर्म को कमर के आर-पार रखा जाता है (मुट्टी शरीर के सामने होती है) और मुट्टी की पोरों को सहारा देने वाले हाथ की हथेली पर रखा जाता है

अंतिम स्थिति-

- लक्ष्य की ओर सहायक हाथ के साथ स्ट्राइक भुजा को घुमाकर बगल में हमला करें। नीचे की ओर मुड़ी हुई भुजा की मुट्ठी और सहायक हाथ की अंगुलियाँ स्वाभाविक रूप से तिरछी होती हैं।
- ऊपर की ओर (उंगलियां एक साथ)।
- आमतौर पर राइडिंग स्टॉन्स के साथ किया जाता है।





5.10 फ्रंट किक

- किकिंग लेग को ऊपर उठाएं, घुटने को छाती की ऊंचाई तक मोड़ें और पैर को पूरी तरह से फैलाते हुए पैर को आगे की ओर धकेलें।
- किकिंग लेग का मार्ग लक्ष्य की ओर एक सीधी रेखा पर होना चाहिए।
- लक्ष्य को पैर के निचले हिस्से के गेंद से मारा जाना चाहिए, पैर की उंगलियों को पीछे की ओर सीधा रखते हुए।
- किक के दौरान पैर की गेंद का उपयोग करके सहायक पैर को स्वाभाविक रूप से धुरी पर केन्द्रित करना चाहिए।
- ठीक होने के लिए, किकिंग पैर को मुड़े हुए घुटने की स्थिति में वापस खींच लिया जाता है, जबकि घुटने अभी भी छाती के स्तर पर होते हैं, फिर पैर को संतुलन के साथ आसानी से नीचे लाते हैं।



5.11 राउंडहाउस किक

- धुरी वाले पैर पर वजन डालते हुए घुटने को मोड़कर किकिंग लेग को उठाएं और तुरंत शरीर को मोड़कर कूल्हे को ऊपर की ओर उठाएं।
- चेहरे के लक्ष्य की ओर एक कोण पर। जैसे-जैसे घुटने में खिंचाव होता है, किकिंग फुट सर्कल को क्षैतिज रूप से चेहरे के लक्ष्य की ओर पैर के ऊपरी हिस्से से मारें।
- सपोर्टिंग लेग को किक के दौरान सपोर्टिंग फुट को ठीक से घुमाते हुए सीधा रखना चाहिए। किकिंग लेग के अंतिम विस्तार पर सहायक पैर की उंगलियां पीछे की ओर होती हैं।
- ठीक होने के लिए, लात मारने वाले पैर को मुड़े हुए घुटने की स्थिति में वापस खींच लिया जाता है, जबकि घुटने अभी भी छाती के स्तर पर होते हैं, फिर पैर को संतुलन के साथ आसानी से नीचे लाते हैं।



5.12 साइड किक

- किकिंग लेग को ऊपर उठाएं, घुटने को मोड़ें, पैर को स्ट्रेच करके आगे की ओर किक करें और साथ ही कूल्हे को आगे की ओर मोड़ें।
- शरीर को लक्ष्य की विपरीत दिशा में मोड़ें और ब्लेड या चाकू से पैर से लक्ष्य पर वार करें।
- सपोर्टिंग लेग को किक के दौरान सपोर्टिंग फुट को ठीक से घुमाते हुए सीधा रखना चाहिए। किकिंग लेग के अंतिम विस्तार पर सहायक पैर की उंगलियां पीछे की ओर होती हैं।
- ठीक होने के लिए, किकिंग लेग को वापस उसकी मूल मुड़ी हुई स्थिति में खींचा जाता है और सुचारू रूप से नीचे लाया जाता है।
- किक के दौरान, शरीर के ऊपरी हिस्से को आदर्श रूप से वाई अक्षर बनाने के लिए जितना संभव हो उतना ऊंचा रखा जाना चाहिए।





विषय -4

जेंडर सशक्तकरण सम्बन्धित गतिविधियां



महिला सशक्तकरण



गतिविधि-1 : स्टीरियोटाइप का अभिनय करना

उद्देश्य:

- मर्द और औरत से जिस तरह की भावनात्मक प्रतिक्रियाओं की समाज उम्मीद करता है, उन्हें नाटकीय रूप देकर सामने रखना।
- जिस प्रतिक्रिया की उम्मीद की जाती है, उसकी प्रामाणिकता पर सवाल उठाना।
- इस पर विचार करना कि इस संबंध में सवाल उठाना मर्द और औरत, दोनों का शक्तिकरण करता है।

समय: एक घंटा

प्रक्रिया— नीचे दी गयी स्थितियों में प्रतिक्रिया का बच्चे समान अपने लिंग वालों के प्रतिनिधि के रूप में अभिनय करें और फिर विपरीत लिंगवालों के प्रतिनिधि के रूप में:

- किसी ने तुम्हारे पैसे चुरा लिए हैं।
- तुम्हें किसी से प्यार हो गया है।
- तुम जंगल में जा रहे हो और शेर सामने आ जाता है।
- तुम्हें अभी-अभी अपनी मां की मौत की खबर मिली है।

चर्चा:

- इस अभ्यास को करते हुए तुम्हें कैसा अनुभव हुआ।
- तुमने स्त्री के रूप में अलग और पुरुष के रूप में अलग तरीके से अभिनय क्यों किया।
- ग्रुप से पूछें कि वास्तव में मर्द और औरत का प्रतिनिधित्व हो भी पाया था या नहीं।
- निजी तौर पर अपने साथ जुड़े विभिन्न मर्दों (औरतों) का ध्यान करो पति, भाई, पत्नियां, बहनें या बेटियां? क्या वे सब भावनात्मक रूप से एक तरह से ही प्रतिक्रिया करते हैं। उनकी प्रतिक्रियाओं के कुछ अंतर बताएं ?
- क्या आपको किसी ने बताया या पढ़ाया है कि भावनात्मक प्रतिक्रियाएं किस प्रकार की होनी चाहिए?
- क्या कभी तुम्हें यह सुनने को मिला है कि, 'लड़की की तरह मत रोओ? मिसाल के तौर पर लड़कियों से कहा जाता है कि उन्हें पेड़ पर नहीं चढ़ना चाहिए। तुम्हारे ख्याल में लड़कों और लड़कियों के लिए अलग-अलग कायदे क्यों हैं ?

प्रशिक्षण के नोट—

प्रशिक्षक को इन चर्चाओं के दौरान बहुत ही बारीकी से हर चीज पर निगाह रखनी चाहिए। बालिकायें जो अभिनय करती हैं वह कहीं न कहीं उनके मन में लिंग की स्टीरियोटाइप छवि रहने के कारण होती हैं, कई बार बालिकायें खुद को पूर्वाग्रह के अंतर्गत लड़कों से कमजोर समझती हैं।

स्टीरियोटाइप का कृप्रभाव किस प्रकार लड़कों पर पड़ता है और यह कैसे पूरे समाज को प्रभावित करना है।



गतिविधि-2 : जेंडर आधारित हिंसा (हिंसा व लिंग)

समय— 1 घंटा

सामग्री: ढोल या कोई और वाद्य यंत्र

(ढोल, वातावरण निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। प्रतिभागियों के बीच से जब क्रिया के जवाब में प्रतिक्रिया आनी होती है, तो उसके लिए वातावरण का निर्माण करने में भी ढोल महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। ढोल, परिस्थिति से जुड़ी क्रिया और प्रतिक्रिया के बीच के शून्य को भरने का काम करते हैं।)

प्रक्रिया— ग्रुप से जोड़ियों में बंट जाने के लिए कहा जाता है। जोड़ी में एक पुरुष और एक स्त्री। हॉल में सभी बिखर जाते हैं और ढोल की थाप पड़ते ही चलना शुरू कर देते हैं। निर्देश यह है कि पुरुष की भूमिका लेने वाला बच्चा स्त्री की भूमिका लेने वाले बच्चे का पीछा करेगा। शुरू में सभी चलते-फिरते रहते हैं और पुरुष जोड़ीदार ही अपने स्त्री जोड़ीदार पर नजर गड़ाए रखते हैं। फिर ढोल बजना बंद हो जाता है और प्रतिभागी चलते रहते हैं। अब कहीं जाकर लड़की बनने वाले प्रतिभागियों के ध्यान में आता है कि उनका पीछा किया जा रहा है। अब वे क्या करते हैं।

क्या वे तेजी से भागने लगते हैं? या वे पीछा करने वालों का सामना करते हैं? वे क्या करते हैं?

चर्चा के प्रश्न:

- पीछा की जाती हुई लड़की बनकर कैसा लगता है?
- क्या ऐसा महसूस होता है कि पलटकर खड़े हो जाओ और पीछा करने वाले का सामना करो कि तुम्हारा पीछा क्यों कर रहा है। अगर तुम पलटकर उसका सामना करते हो तो क्यों और नहीं करते हो तो क्यों?
- तुमने एक लड़की की तरह महसूस क्यों किया, इसलिए कि तुम्हारा पीछा किया जा रहा था या इसलिए कि सहयोगकर्ता ने तुम्हें बताया था कि तुम्हें लड़की बनकर दिखाना है?
- पीछा करने वाले/मर्द को पीछा करते हुए कैसा लगा, तुम्हारे ख्याल में वह पीछा क्यों कर रहा था?
- अगर उसका सामना किया जाता तो उसने क्या किया होता?
- यौन प्रताणना के संबंध में सवाल उठाओ। पीछे जो अभ्यास कराया गया, वैसी घटनाएं क्या कभी-कभी ही होती हैं, लिंग पर आधारित यौन प्रताणना के मुद्दों को उठाओ। अगर बलात्कार का जिक्र आता है तो यही उपयुक्त मौका है हिंसा, लिंग तथा हिंसा में सैक्स की भूमिका पर चर्चा करने का।



गतिविधि-3 : बालिकाओं की सुरक्षा पर आधारित खेल

सत्र का उद्देश्य —

सत्र के अंत तक प्रतिभागी :

- बालिकाओं एवं बच्चों से सम्बन्धित प्रमुख अपराध / समस्याओं को जान सकेंगे।
- विभिन्न अपराध / समस्याओं के पहलुओं को जान सकेंगे।

समय: 30 मिनट

चरण — 1: आओ खेल खेलें

- सहभागियों को बतायें कि हम लोग एक खेल खेलेंगे जिससे बच्चों के मुद्दों को बेहतर तरीके से समझा जा सके।
- प्रतिभागियों से कुछ सदस्यों लगभग 15 बच्चों को आमंत्रित करें। जो एक घरे में खड़े होंगे।
- उनके से एक बालिका को बंदर बनने को कहें तथा उनकी भूमिका समझायें।
- एक बालिका को एक तरफ ले जाकर भालू बनने को कहें तथा उनकी भूमिका समझायें कि उन्हें गोले के बीच में बैठे बंदर को पकड़ने का प्रयास करना है।
- बाकी बचे सहभागियों को निर्देश दें कि वे किसी भी तरह बंदर को बचाने का प्रयास करें।
- भालू को कम से कम दो मौके दें कि वो बंदर को पकड़ने के लिए अलग अलग तरीके से प्रयास करें।

चर्चा के बिन्दु—

1. हमला और बचाव की प्रक्रिया चलने के उपरांत प्रतिभागियों से विचार विमर्श करें कि क्या भालू बंदर को पकड़ने में सफल रहा, अगर हां तो क्यों और अगर बंदर बच गया तो कैसे?
2. खेल को बालिकाओं के मुद्दों से जोड़ें व ऐसे मामलों की लिस्ट बनायें जहां बालिकाओं को जोखिम से बचाने की आवश्यकता है।

प्रशिक्षक के नोट्स : प्रतिभागियों से चर्चा करें कि बालिकाओं व महिलाओं के प्रति कौन-कौन सी व किस प्रकार की हिंसा होती है। उदाहरण के लिए निम्नलिखित हिंसा के प्रकारों पर बारी-बारी से चर्चा करें।

- बलात्कार / यौन हमला / यौन शोषण
- घरेलू हिंसा व मारपीट
- एसिड अटैक
- साइबर क्राइम (फेसबुक, व्हाटसअप, टिवीटर)
- उत्पीड़न व शोषण (कार्यस्थल व अन्य)
- मानव तस्करी
- बाल विवाह
- छेड़खानी
- घूरना व पीछा करना
- भेदभाव

हिंसा की पहचान—

- हिंसा पर चर्चा करना सरल नहीं है एवं क्योंकि लोग अपने परिवार की इज्जत बनाए और बचाए रखने के लिए अपने पिता, पति, पुत्र, भाई, चाचा, ताऊ आदि द्वारा की जाने वाली हिंसा का जिक्र नहीं करते।
- अगर लड़कियां, बच्चें और औरतें बात उठाना चाहें तो घर के चाचा / ताऊ / दादा / दादी / सास / ससुर उनका मुंह बंद कर देते हैं।
- इस झूठे दिखावे की वजह से घर की चारदीवारी के पीछे स्त्रियों तथा बच्चों के प्रति हिंसा होती रहती है क्योंकि हिंसा करने वाला जानता है कि पीड़ित चुप रहेगा।
- चुप्पी तोड़ें ! हिंसा को पहचानें ! आवाज़ उठाएं! हिंसा रोकें !



हिंसा क्या है ?

- क्या केवल मारपीट करना, लाठी—डंडों से पीटना, घूसा लात मारना ही हिंसा है ?
- क्या गाली देना, ताने देना, अपमान करना, हर समय दिल दुखाना हिंसा नहीं है ?
- क्या हर समय रोक टोक करना, कम खाना देना, भूखा रखना हिंसा नहीं है ?
- क्या पढ़ाई छुड़ा देना, किसी से मिलने—जुलने न देना, घर में कैद रखना हिंसा नहीं ?
- क्या रिश्तेदारों, चाचा, ताउओ तथा उनके बेटों द्वारा घर में रहने वाली बच्चियों, किशोरियों का मज़ाक़ करने के नाम पर यौन शोषण हिंसा नहीं ?
- क्या समाज के दबाव में आ कर किशोर/किशोरियों की मर्जी के विरुद्ध उनका कम उम्र में विवाह करना हिंसा नहीं है?

गतिविधि-4 : मीडिया व स्टीरियोटाइप

उद्देश्य:

- मीडिया में लिंग की घिसी—पिटी छवियों की पहचान।
- लिंग संकेतक छवियां।

सामग्री:

टेलीविजन के साथ डी.वी.डी. प्लेयर या एल.सी.डी. प्रोजेक्टर के साथ कंप्यूटर, ऑडियो—विजुअल सामग्री।

प्रक्रिया:

बच्चों को नियमानुसार लिंग संकेतक के खेल में इस प्रकार भागीदार बनाएं। सहायताकर्ता विभिन्न उत्पादों के नाम पुकारे। हरेक उत्पाद का नाम आने के बाद बच्चे यह बताएं कि उत्पाद का नाम सुनते ही उनके मन में क्या छवि आती है— मर्द या स्त्री।

चर्चा:

इस पर संक्षिप्त चर्चा कि हमारा दिमाग किस तरह काम करता है और किस तरह फौरन कुछ उत्पादों और एक खास लिंग को कुछ घिसी—पिटी छवियों के जरिए जोड़ दिया जाता है।

मीडिया क्लिपिंग दिखाएं और बच्चों से निम्नलिखित नुक्तों पर नोट्स लेने के लिए कहें। अगर बड़े ग्रुप को पहले ही विभाजित किया जा चुका हो, तो यह अभ्यास छोटे ग्रुपों में किया जाए।

- वीडियो क्लिपिंग में लिंग की किस तरह की छवियां प्रस्तुत की गयी हैं?
- वीडियो में मर्दों और औरतों की काम से जुड़ी भूमिकाएं क्या हैं?
- इन क्लिपों में मर्दों और औरतों के लिए सुंदरता तथा सम्मोहक चेहरे को किस तरह प्रस्तुत किया जाता है। उनके लिए किस तरह के मानक निर्धारित किए जाते हैं?
- प्रतिभागी या किसी ग्रुप से कहें कि इनमें से हरेक नुक्ते को पेश करे और इस प्रस्तुति को चर्चा के निम्नलिखित प्रश्नों के साथ जोड़े।
- क्या आप पर्दे पर दिखाई देने वाली छवि के साथ खुद को जोड़ पाते हो?
- क्या वास्तविक जिंदगी में चीजें ऐसी ही होती हैं?
- क्या आप ऐसा ही बनना चाहते हैं? क्यों या क्यों नहीं?
- आपको क्यों लगता है कि ऐसी छवियों को बढ़ावा दिया जा रहा है और इन छवियों के निहितार्थ क्या हैं?
- लिंग के इस तरह के चित्रण का औरतों के दर्जे पर क्या असर पड़ता है, उनके अधिकारों पर, हिंसा/यौन प्रतारणा की संभावनाओं पर और अगर कोई और नुक्ता जोड़ना चाहें तो उस पर, विचार करें।
- लैंगिक समानता को दिखाने वाली सकारात्मक वीडियो छवियां भी दिखाई जाएं जिससे यह बताया जा सके कि मीडिया क्लिपिंग के माध्यम से एक भिन्न सच्चाई भी दिखाई जा सकती है।



गतिविधि- 5 : सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श

समय: 30 मिनट

उद्देश्य—

सत्र के अंत तक सहभागी:

- बालिकायें सुरक्षित व असुरक्षित स्पर्श के बारे में जान सकेंगी।
- अपनी सुरक्षा हेतु आवाज उठा सकेंगी।

सामग्री— वीडियो फिल्म, ब्लैक बोर्ड / चार्ट पेपर

प्रशिक्षक हेतु नोट

- प्रतिभागियों को बतायें कि सुरक्षित एवं असुरक्षित स्पर्श क्या होता है, इसके अंतर को भली-भांति बतायें।
- प्रतिभागियों से पूछें कि कौन-कौन से स्पर्श उन्हें सुरक्षित या अच्छे लगते हैं। यदि ब्लैक बोर्ड अथवा चार्ट पेपर है तो उस पर लिखें अन्यथा एक-एक कर चर्चा करें।
- प्रतिभागियों को इस विषय पर बोलने के लिए प्रोत्साहित करें।
- असुरक्षित स्पर्श से होने वाले दुष्प्रभावों से अवगत कराएं व चर्चा करें कि क्या हमारे आस-पास ही ऐसे लोग होते हैं जो असुरक्षित स्पर्श करते हैं।
- कोमल वीडियो, चाइल्डलाइन अथवा अन्य मीडिया माध्यमों का उपयोग भी किया जा सकता है।

चुप्पी तोड़ना व आवाज उठाना

स्वयं को सुरक्षित रखने के तरीके

- बालिकाओं को बतायें कि असुरक्षित स्पर्श अथवा उनके प्रति किसी भी प्रकार की हिंसा में वे आवाज उठायें एवं निडर होकर अपनी बात रखें।
- अपने मित्र बनायें व स्कूल या खेलने के स्थानों पर गुप बनाकर रहें।
- बालिकाओं को बतायें कि आपका शरीर आपका अपना है, उसे कोई छुए और आपको बुरा लगे तो चिल्लायें और अपने विश्वासपात्र को बतायें।
- विश्वासपात्र में कोई भी हो सकता है, माता-पिता, मित्र या अध्यापक से बतायें।
- जोर से चिल्लाने व न बोलने का अभ्यास करें।
- बालिकाओं को बतायें कि वे ग्लानि का अनुभव न करें, इसमें उनका कोई दोष नहीं है। बल्कि उनका दोष है जो बच्चों को असुरक्षित ढंग से स्पर्श करते हैं।
- स्टीरियोटाइप अच्छी लड़की न बनें, जो शर्माती है, बात कहने में संकोच करती है। इसको रोल प्ले से भी बताया जा सकता है।
- असुरक्षित स्पर्श अथवा किसी भी प्रकार की हिंसा की आप और कहां रिपोर्ट कर सकते हैं, जैसे 1098 चाइल्ड लाइन, इत्यादि।
- बच्चों के प्रति असुरक्षित स्पर्श एक अपराध है, इस हेतु संलग्नक में दिये गये पाक्सो अधिनियम 2012 के प्रावधानों को देखें।
- बालिकाओं को बोलने व अपनी बात रखने का मौका दें, प्रश्न लें व उन पर चर्चा कर समझ विकसित करें।
- बालिकाओं से उनके वातावरण के बारे में बात करें कि क्या वे सुरक्षित महसूस करती हैं कि नहीं।
- बालिकाओं को खेल के माध्यम से बतायें कि हिंसा के अन्य प्रकार क्या हैं। सत्र-3 में दिये गये बंदर-भालू खेल को भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

विषय –5

थ्योरी व प्रैक्टिकल मूल्यांकन (टेस्ट)





थ्योरी व प्रैक्टिकल मूल्यांकन (टेस्ट)

समय—1 घंटा सामग्री—मूल्यांकन प्रपत्र व सिचुएशन्स की लिस्ट

प्रक्रिया— प्रतिभागियों को सर्वप्रथम संलग्न मूल्यांकन प्रपत्र/प्रश्नपत्र (संलग्नक) की प्रतियां देकर उसको भरने के लिए कहें व दी गई सिचुएशन्स/परिस्थिति (संलग्नक) में सीखे गये आत्मरक्षा प्रशिक्षण के अनुसार प्रतिक्रिया देने के लिए कहें।

प्रशिक्षक हेतु नोट—

प्रशिक्षक को चाहिए कि सभी प्रतिभागियों को मूल्यांकन शीट वितरित करें व अपना व्यक्तिगत मत या रेस्पांस देने के लिए कहें। मूल्यांकन शीट को भरने के लिए पर्याप्त समय दें। आप इस सत्र में थ्योरी व प्रैक्टिकल दोनों टेस्ट ले रहे हैं, थ्योरी के मूल्यांकन को 10 से 20 मिनट का समय दें व प्रैक्टिकल को अधिक समय लगभग 40 से 45 मिनट दें। प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार समय कम या ज्यादा किया जा सकता है।



विषय – 6 फीडबैक





फीडबैक

समय—30 मिनट

सामग्री— फीडबैक शीट अथवा ब्लैंक शीट (प्रतिभागियों की संख्या अनुसार)

प्रक्रिया— सभी प्रतिभागियों को अलग-अलग फीडबैक शीट दें अथवा ब्लैंक शीट उपलब्ध करायें। ब्लैंक शीट पर प्रशिक्षक के नोट में दिये गये प्रश्नों को बारी बारी पूछें व शीट पर उसका उत्तर लिखने के लिए कहें। निम्नलिखित प्रश्नों को अलग से शीट पर लिखकर भी दिया जा सकता है।

प्रशिक्षक के नोट— प्रशिक्षक द्वारा प्रशिक्षण समाप्त होने के उपरांत फीडबैक लेना चाहिए। प्रतिभागियों को कहें कि वे चाहें तो अपनी पहचान गोपनीय भी रख सकते हैं।

1. प्रशिक्षण में आपको सबसे उपयोगी बात क्या लगी ?
2. आपने क्या सीखा ?
3. प्रशिक्षण में जो सीखा उसका उपयोग जीवन में कैसे करेंगे ?
4. प्रशिक्षण को प्रभावी बनाने हेतु क्या आपका कोई सुझाव है तो बतायें ?

नाम—

पता —

मोबाइल न.—

संलग्नक

संलग्नक—1: आत्मरक्षा हेतु परिस्थितियां (सिचुएशन्स)

1. आप रास्ते से अकेली जा रही हैं व एक लड़का आपका हाथ पकड़कर कार में बिटाने की कोशिश कर रहा है। आप ऐसी स्थिति में क्या करेंगी ?
2. आप नाइट ड्यूटी से लौट रही हैं व कोई कैब ड्राइवर आपको गलत इरादे से दूसरे रास्ते पर ले जा रहा है व गाड़ी के सारे दरवाजे बंद कर लिए हैं, आप ऐसी स्थिति में क्या करेंगी ?
3. किसी व्यक्ति द्वारा बाल पकड़कर खींचा जा रहा है, आपको बचने के लिए क्या तरीके इस्तेमाल करने हैं?
4. आपको तीन लड़के छेड़ने के इरादे से घर लेते हैं आप ऐसी स्थिति में क्या करेंगी ?
5. यदि दो लड़के आपका दुपट्टा खींचकर आपको पकड़ने का प्रयास कर रहे हैं तो आप कैसे आत्मरक्षा कर सकती हैं ?

नोट— प्रशिक्षक को चाहिए कि उपरोक्त सिचुएशन्स के अतिरिक्त अन्य सिचुएशन्स को भी जोड़े व बालिकाओं/प्रतिभागियों से आत्मरक्षा की विधियों का इस्तेमाल करने के लिए कहे। प्रशिक्षक द्वारा प्रैक्टिकल कराते समय आवश्यकतानुसार सिचुएशन बनाकर प्रतिभागियों से अभिनय करायें व उसका निराकरण बतायें। जैसे कोई लड़का जब आपका हाथ या बाल पकड़कर खींच रहा है तो क्या विधि अपनानी है इत्यादि।



अन्य स्थितियां जहां अतिरिक्त सहायता की आवश्यकता है-

समस्या

- कुछ लड़के रोजाना आपको घूरते हुए कमेंट करते हैं, सीटी बजाते हैं, आप उनकी इस हरकत को रोकने के लिए क्या कर सकती हैं?
- कोई व्यक्ति आपको मना करने के बावजूद फोन से अश्लील फोटो/वीडियो व कमेंट भेजता है, आप उसको रोकने के लिए क्या कदम उठाएंगी ?
- किसी लड़के से आपका ब्रेकअप हो गया है वह आपके ऊपर एसिड से हमला करता है जिससे आपके कई अंग जल जाते हैं, ऐसे अपराध की शिकायत व निस्तारण हेतु क्या प्रक्रिया है एवं पीड़िता को मुआवजा मिलने का क्या प्रावधान है ?
- कोई लड़का/व्यक्ति आपको शहर में माडलिंग नौकरी लगवाने का वादा करता है व उसके लिए एडवांस पैसे भी देता है व शहर लाकर एक घर में कैद कर आपको वैश्यावृत्ति के धंधे में जाने को मजबूर करता है?
- मोती कक्षा 7 की छात्रा है। उसके रिलेटिव अक्सर उसके घर आते हैं। उनका मोती को देखने का तरीका मोती को असहज करता है एक दिन घर में मोती अकेली थी। रिलेटिव उसी समय घर आ गया और मोती को गलत तरीके से लगे।

समाधान

- महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन की वूमन पावर लाइन 1090 इकाई पर काल करके शिकायत दर्ज करा सकती हैं।
- जहां आपकी शिकायत को महिला कर्मचारी द्वारा रिकार्ड किया जायेगा व आपकी पहचान गोपनीय रखते हुए आपकी समस्या का निराकरण किया जायेगा।
- पुलिस हेल्पलाइन 112 पर घटना की सूचना दी जा सकती है।
- परिवार के सदस्यों अथवा पीड़िता द्वारा स्वयं नजदीकी थाने में शिकायत दर्ज कराई जा सकती है।
- थाने द्वारा आई0पी0सी0 की धाराओं में प्रथम सूचना रिपोर्ट (एफ0 आई0 आर0) दर्ज कर अग्रिम कार्यवाही की जायेगी।
- एसिड अटैक के अपराध में उ0प्र0 रानी लक्ष्मीबाई महिला सम्मान कोष के अंतर्गत मुआवजे का प्रावधान है जिसे संबंधित स्टेक होल्डर द्वारा सबमिट किया जायेगा। इसके लिए संबंधित जिले के जिला प्रोबेशन अधिकारी के कार्यालय में संपर्क किया जा सकता है।
- पुलिस हेल्पलाइन 112 अथवा वूमन पावर लाइन 1090 पर सूचना दी जा सकती है।
- नजदीकी थाने पर सूचित करें।
- थाने द्वारा आईपीसी की धारा 370 व आई0टी0पी0ए एक्ट का इस्तेमाल कर एफ0आई0आर0 दर्ज कर कार्यवाही की जायेगी।
- परिवार के सदस्य स्थानीय पुलिस थाने में प्रथम सूचना रिपोर्ट दर्ज करा सकते हैं। पीड़ित की पहचान गुप्त/गोपनीय रखी जाएगी।
- परिवार वाले 112 एवं 1098 पर घटना की जानकारी दे सकते हैं।
- मामला पाक्सो की विशेष अदालत में चलाया जायेगा।
- पीड़ित के पुनर्वासन हेतु मुआवजा राशि के लिए भी सम्बंधित अधिकारियों/विभाग को आवेदन दिया जा सकती है।
- निःशुल्क कानूनी सहायता हेतु जिला विधिक सेवा प्राधिकरण से वकील हेतु भी सम्पर्क किया जा सकता है।
- अगर आपको किसी भी बाल यौन हिंसा की घटना की जानकारी है तो आप भी सम्बंधित थाने में इसकी सूचना देने के लिए बाध्य हैं।



संलग्नक-2

महिला व बालिकाओं की सुरक्षा के लिए कानून व दंड लैंगिक अपराधों से बालकों का संरक्षण अधिनियम 2012

धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
4	धारा 3 के अन्तर्गत प्रवेशन लैंगिक हमला; बच्ची / बच्चे की योनि, मुँह, मूत्रमार्ग या गुदा में लिंग का किसी वस्तु एवं शरीर के किसी अन्य हिस्से का प्रवेश या मुँह लगाना – व्यक्ति द्वारा बच्ची / बच्चे के साथ किया जाए या बच्ची / बच्चे को खुद या अन्य किसी व्यक्ति के साथ करने को मजबूर किया जाए।	7 वर्ष का आजीवन कारावास और जुर्माना
6	धारा 5 के अंतर्गत गंभीर प्रवेशन लैंगिक हमला; जब प्रवेशन लैंगिक हमला पुलिस अधिकारी, लोक सेवक, सशस्त्र बलों के सदस्य, जेल के प्रबंधक या कर्मचारी, कई बार धार्मिक स्थल के गुरु, रिमांड होम का कर्मचारी, प्रबंधन पर या अस्पताल के कर्मचारी, रिश्तेदार, अभिभावक या शिक्षक द्वारा की गयी हो या सांप्रदायिक हिंसा के दौरान लैंगिक हिंसा होने पर, लैंगिक हिंसा से स्थायी या अस्थायी क्षति, गर्भ धारण होने पर, संक्रामक बीमारी का शिकार होने पर, पीड़ित 12 वर्ष से कम उम्र का नाबालिग / बालिका एवं घटना अगर जानलेवा हथियार से डराकर की गयी हो।	10 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना
8	धारा 7 के अंतर्गत लैंगिक हमला; लैंगिक मंशा से योनि / गुदा / लिंग / स्तनों में से किसी / सभी अंगों को स्पर्श करता है। बच्चे से स्वयं के अंगों को स्पर्श कराता है। नाबालिग से अपना या अन्य से करवाया जिसमें प्रवेशन किए बिना शारीरिक सम्पर्क हो।	3 वर्ष से 5 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना
10	धारा 9 के अंतर्गत गम्भीर लैंगिक हमला; जब लैंगिक हमला पुलिस अधिकारी, लोक सेवक, सशस्त्र बलों के सदस्य, जेल के प्रबंधक या कर्मचारी, कई बार, धार्मिक स्थल के गुरु, रिमांड होम का कर्मचारी, प्रबंधन पर या अस्पताल के कर्मचारी, रिश्तेदार अभिभावक या शिक्षक द्वारा की गयी हो या सांप्रदायिक हिंसा के दौरान लैंगिक हिंसा होने पर, लैंगिक हिंसा से स्थायी या अस्थायी क्षति, पीड़ित 12 वर्ष के कम उम्र का नाबालिग / बालिका एवं घटना अगर जानलेवा हथियार से डराकर की गयी हो।	5 वर्ष से 7 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना
12	धारा 11 के अंतर्गत लैंगिक मंशा के साथ इशारा / ध्वनि, शरीर या शरीर के किसी हिस्से को प्रदर्शित करना, अश्लील विडियो या फोटो दिखाना, स्वयं / इलेक्ट्रानिक / डिजिटल माध्यम से पीछा कराना। शरीर / शरीर के किसी अंग या यौन कृत्य को मीडिया में प्रयोग करने की धमकी देता है।	3 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना



धारा

अपराध / परिभाषा

सजा

- | | |
|---|---|
| <p>12 धारा के अंतर्गत लैंगिक मंशा के साथ इशारा ध्वनि, शरीर के किसी हिस्से को प्रदर्शित करना, अश्लील विडियो या फोटो दिखाना, स्वयं/इलेक्ट्रॉनिक/डिजिटल माध्यम से पीछा करना। शरीर/शरीर के किसी अंग या यौन कृत्य को मीडिया में प्रयोग करने की धमकी देना है। अश्लील साहित्य में प्रयोग के उद्देश्य से बच्चे को बहलाना/फुसलाना/प्रलोभन देना।</p> | <p>3 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना</p> |
| <p>14 धारा 13 के अंतर्गत मीडिया के माध्यम से (टी0वी0, इलेक्ट्रॉनिक, प्रिंट, इन्टरनेट-निजी या सार्वजनिक उपयोग के लिए) बच्चे का प्रयोग यौन के लिए करे-</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ बच्चे के लैंगिक अंगों का प्रदर्शन करना। ■ वास्तविक या बनावटी यौन कृत्यों के लिए बच्चे का प्रयोग करना। ■ बच्चे का अश्लील प्रदर्शन करना। | <p>पहली बार : 5 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना</p> <p>दो या दो से अधिक बार : 7 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना</p> |
| <p>15 व्यवसाय हेतु किसी भी तरह से अश्लील सामग्री जिसमें नाबालिग का उपयोग है, इक्कठा करना या रखना</p> | <p>3 वर्ष तक का कारावास या जुर्माना या दोनों</p> |
| <p>17 धारा 16 के अंतर्गत अधिनियम में दिए गए किसी अपराध के लिए:- किसी व्यक्ति को उकसाना है, या एक या अधिक व्यक्तियों को शामिल करना, या जानबूझकर किसी व्यक्ति को अपराध करने में मदद करना</p> | <p>जो अपराध कारित हुआ, उस अपराध की सजा से दंडित किया जाएगा</p> |
| <p>18 इस अधिनियम के अंतर्गत परिभाषित अपराध को करने की कोशिश किए जाने पर।</p> | <p>कारित किए जाने वाले अपराध की सजा का आधा दंड</p> |



भारतीय दंड संहिता के अंतर्गत यौनिक हिंसा से सम्बंधित कानूनी प्रावधान :

धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
326 A	एसिड से हमला करना जिससे व्यक्ति को स्थायी या आंशिक रूप से क्षति या विकृति हो जाए	कम से कम 10 साल के आजीवन कारावास की सजा और जुर्माना
326 B	एसिड फेंकने का प्रयास करना	कम से कम 5 साल या 7 साल तक का कारावास और जुर्माना
509	एक महिला की गरिमा को ठेस पहुंचाने के इरादे से कोई शब्द कहना या इशारा करना	3 वर्ष का कारावास और जुर्माना
354	किसी भी महिला की लज्जा भंग करने के आशय से आपराधिक बल का प्रयोग	1 से 5 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना
354 A	यौन उत्पीड़न: अनचाहा लैंगिक व्यवहार या शारीरिक संपर्क करना या किसी भी प्रकार से यौन की मांग या अनुरोध करना या इच्छा के विरुद्ध महिला को अश्लील चित्र एवं विडियो दिखाना या यौन से सम्बंधित टिप्पणी करना	3 वर्ष तक का कारावास या जुर्माना या दोनो 1 साल तक का कारावास या जुर्माना या दोनो
354 B	आपराधिक बल का प्रयोग कर निर्वस्त्र करना या निर्वस्त्र होने पर मजबूर करना	कम से कम 3 साल से 7 साल तक का कारावास और जुर्माना
354 C (Voyeurism)	निजी कार्य (private act) कर रही महिला को चोरी छुपे देखना या उसकी फोटो लेना या ऐसी फोटो को बांटना	पहली बार: 1 से 3 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना दूसरी बार: 3 से 7 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना



धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
354 D	पीछा करना: व्यक्तिगत रूप से या इलेक्ट्रानिक या इंटरनेट के माध्यम से	पहली बार: 3 साल तक का कारावास और जुर्माना दूसरी बार: 5 साल का कारावास और जुर्माना
293	कोई व्यक्ति किसी 20 वर्ष से कम आयु के व्यक्ति को कोई अश्लील वस्तु बेचेगा, भाड़े पर देगा, बांटेगा, दिखएगा, या ऐसा करने का प्रस्ताव रखेगा या कोशिश करेगा	पहली बार दोषी पाए जाने पर: 3 वर्ष का कारावास और रुपया 2,000 /- जुर्माना दूसरी बार दोषी पाए जाने पर: 7 वर्ष का कारावास और रुपया 5,000 /- जुर्माना
294	कोई व्यक्ति अगर किसी सार्वजनिक स्थल पर या उसके पास कोई अश्लील कार्य करेगा, गाने गायेगा, कविताएं सुनाएगा, ऐसे शब्द कहेगा	3 महीने का कारावास या जुर्माना या दोनों
228A	कुछ अपराधों में पीड़िता की पहचान का खुलासा करना न्यायालय की पूर्व अनुमति के बिना किसी कार्यवाही का प्रकाशन	2 वर्ष के लिए कारावास और जुर्माना
375 (Rape)	बलात्कार की परिभाषा	
376	किसी पुलिस अधिकारी या किसी लोक सेवक या सशस्त्र बल के सदस्य या किसी कारावास सुधार गृह या अभिरक्षा के अन्य स्थान या स्त्री या बाल संस्था के प्रबंध में किसी व्यक्ति या कर्मचारी द्वारा बलात्कार और बलात्कार पीड़िता की ओर से भरोसे या पराधिकार के पद पर किसी व्यक्ति द्वारा या बलात्कार पीड़िता की किसी निकट नातेदार द्वारा	10 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास एवं जुर्माना



धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
	बलात्कार किया गया हो तो 16 वर्ष से कम उम्र की महिला के साथ बलात्कार किया गया हो तो	20 वर्ष के आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना
376A	बलात्कार की घटना के बाद महिला की मृत्यु हो जाए या निष्क्रिय अवस्था हो जाए	20 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास या मृत्युदंड
376AB	बलात्कार की घटना 12 वर्ष से कम उम्र की महिला के साथ	20 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना या मृत्युदंड
376B	न्यायिक अलगाव की स्थिति में पति द्वारा पत्नी के साथ ज़बरदस्ती सम्बन्ध	2 वर्ष से 7 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना
376C	बलात्कार का अपराध किसी अधिकारी (अथॉरिटी) द्वारा किए जाने पर	5 वर्ष से 10 वर्ष तक का कठोर कारावास और जुर्माना
376D	सामूहिक बलात्कार	20 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना (जो कि पीड़िता को देय होगा)
376DA	16 वर्ष से कम उम्र की महिला के साथ सामूहिक बलात्कार	आजीवन कारावास और जुर्माना
376DB	12 वर्ष से कम उम्र की महिला के साथ सामूहिक बलात्कार	आजीवन कारावास और जुर्माना या मृत्यु
376E	बलात्कार का अपराध किसी दोषी व्यक्ति द्वारा दुबारा किए जाने पर	आजीवन कारावास या मृत्यु दंड



धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
370	व्यक्ति का दुर्व्यवहार— कोई व्यक्ति शोषण के लिए किसी व्यक्ति को धमकी के प्रयोग से या बल के प्रयोग से या अपहरण करके या कपट करके या शक्ति का दुरुपयोग या उत्प्रेरणा द्वारा भर्ती या परिवहन या स्थानांतरित या प्राप्त करता है या संश्रय देता है तो वह व्यक्ति दुर्व्यवहार / ट्रैफिकिंग का अपराध करेगा।	(2) एक व्यक्ति से दुर्व्यवहार— 7 वर्ष से 10 वर्ष तक का कठोर कारावास और जुर्माना (3) एक से अधिक व्यक्ति से दुर्व्यवहार— कम से कम 10 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना (4) अवयस्क व्यक्ति का दुर्व्यवहार— कम से कम 10 वर्ष से आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना (5) एक से अधिक अवयस्क व्यक्ति से दुर्व्यवहार— कम से कम 14 वर्ष का आजीवन कठोर कारावास और जुर्माना। (6) एक से अधिक बार अवस्यक व्यक्ति से दुर्व्यवहार का दोषी पाए जाने पर— आजीवन कारावास और जुर्माना। (7) कोई लोक सेवक दुर्व्यवहार का दोषी पाया जाता है तो— आजीवन कारावास और जुर्माना
370A(1)	यह जानते हुए या उसे ये विश्वास है कि नाबालिग के साथ दुर्व्यवहार किया गया है, नाबालिग के साथ किसी ढंग का लैंगिक शोषण करेगा।	5 से 7 वर्ष तक का कठोर कारावास और जुर्माना।



धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
370A(2)	यह जानते हुए या उसे ये विश्वास है कि व्यक्ति (पीड़ित) से दुर्यवहार किया गया है, उसके साथ किसी ढंग का लैंगिक शोषण करेगा।	3 से 5 वर्ष तक का कठोर कारावास और जुर्माना।
371	जब कोई आदतन किसी व्यक्ति का – <ul style="list-style-type: none">■ आयात,■ निर्यात,■ खरीद,■ बेचना,■ तस्करी या■ दासों का सौदा करे	आजीवन कारावास या 10 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना।
372	यदि कोई किसी नाबालिग व्यक्ति को बेचता है, भाड़े पर देता है या एक जगह से दूसरी जगह निम्न मंशा से हटाता है: <ul style="list-style-type: none">■ ऐसे व्यक्ति को वेश्यावृत्ति में डालने के लिए■ किसी अवैधानिक या अनैतिक शारीरिक सम्बंध में डालने के लिए	10 वर्ष तक का कारावास और जुर्माना।
373	<ul style="list-style-type: none">■ किसी नाबालिग को अगर खरीदता है या भाड़े पर लेता है निम्न आशय के साथ:■ वेश्यावृत्ति के लिए इस्तमाल हेतु■ या ऐसे काम में लगाने के उद्देश्य से■ किसी अन्य व्यक्ति के साथ अनैतिक एवं असंवैधानिक रूप से सम्बन्ध बनाने के उद्देश्य से, या■ यह जानते हुए कि वह व्यक्ति किसी भी उम्र में वेश्यावृत्ति के काम में लगाया जा	10 वर्ष का कारावास और जुर्माना।



धारा	अपराध / परिभाषा	सजा
373	सकता है । ■ या इस तरह के किसी अन्य काम के लिए उसका इस्तेमाल हो सकता है	
363	अपहरण	7 वर्ष के लिए कारावास और जुर्माना
364	हत्या करने के आशय से अपहरण एवं व्यपहरण	आजीवन कारावास या 10 वर्ष का कठोर कारावास और जुर्माना ।
366	विवाह आदि के लिए किसी महिला का अपहरण या व्यपहरण किया गया हो या उसे उत्प्रेरित किया गया हो	10 वर्ष का कारावास और जुर्माना
366A	किसी नाबालिग लड़की का उपार्जन	10 वर्ष का कारावास और जुर्माना ।



संलग्नक-3: थ्योरी व प्रैक्टिकल मूल्यांकन (टेस्ट) प्रपत्र

थ्योरी मूल्यांकन

निम्नलिखित प्रश्नों के विकल्पों में सही विकल्प पर (P) का चिन्ह लगायें।—

- आत्मरक्षा निम्न में से क्या है ?
 - आत्मरक्षा वह कौशल है जिससे आप विभिन्न माध्यमों से स्वयं व दूसरों की आवश्यकता पड़ने पर रक्षा कर सकते हैं।
 - आत्मरक्षा केवल हमें लड़ना सिखाती है।
 - आत्मरक्षा केवल बचाव है, पलटकर वार करना आत्मरक्षा नहीं है।
 - किसी आपसी झगड़े से खुद को बचाना ही आत्मरक्षा है।
- आत्मरक्षा के मुख्य गुण कौन से हैं ?
 - आत्मविश्वास
 - फोकस में सुधार
 - स्वस्थ शरीर व मन
 - उपरोक्त सभी।
- क्या किसी 12 वर्ष की बालिका का नग्न चित्र / फोटो खींचना (बिना उसकी जानकारी के) अपराध है ?
 - अपराध है यदि उसको किसी से शेयर किया जाये, अन्यथा नहीं।
 - अपराध नहीं है।
 - अपराध है।
 - यदि लड़की की सहमति है तो यह अपराध नहीं है।
- पाक्सो (लैंगिक शोषण से बालकों का संरक्षण अधिनियम, 2012) एक्ट के अंतर्गत केवल बालिकाओं को ही सुरक्षा देने का प्रावधान है।
हां / नहीं
- महिला एवं बाल सुरक्षा संगठन की 1090 हेल्पलाइन है—
 - महिलाओं व बालिकाओं दोनों के लिए
 - केवल महिलाओं के लिए
 - केवल बालिकाओं के लिए
 - केवल विवाहित महिलाओं के लिए
- आत्मरक्षा प्रशिक्षण में सिखाई गई विधियां (स्टॉन्स, ब्लॉक्स, किक व पंच) लड़के ज्यादा फुर्ती व ताकत के साथ कर सकते हैं।

सहमत / असहमत

- मानव शरीर में पेट सबसे कमजोर हिस्सा है जहां आसानी से पंच मारकर अगले को बेहोश किया जा सकता है।

सहमत / असहमत

- मानव शरीर में सीने के बीच का हिस्सा जो सोलर प्लेक्सस (Solar Plexus) कहलाता है, कमजोर अंग है।

सहमत / असहमत

- आत्मरक्षा किट का प्रयोग मुख्यतः चेहरे, गर्दन, कान, नाक व आंख पर प्रहार करने के लिए किया जाता है।



सहमत / असहमत

5. बालिकाओं के साथ छेड़खानी होना कहीं न कहीं उनके पहनावे पर निर्भर करता है।

सहमत / असहमत

प्रैक्टिकल मूल्यांकन

निम्नलिखित प्रश्नों के विकल्पों में सही विकल्प पर (P) का चिन्ह लगायें।—

- सभी मुद्रा / रुख का उपयोग
वाकिंग स्टॉन्स राइट स्टॉन्स
राइडिंग स्टॉन्स टाइगर स्टॉन्स
फॉरवर्ड स्टॉन्स फॉरवर्ड क्रॉस स्टॉन्स
बैक स्टॉन्स बैक क्रॉस स्टॉन्स
लेफ्ट स्टॉन्स क्रेन स्टॉन्स
- सभी ब्लाक्स का उपयोग
लोवर ब्लॉक आउटर मिडिल ब्लॉक
अपर ब्लॉक सिंगल नाइफ हैंड ब्लॉक
मिडिल नाइफ हैंड मिडिल ब्लॉक
- मानव शरीर के नाजुक अंगों की जानकारी तथा आत्मरक्षा में अंगों पर प्रहार की विधि
- आत्मरक्षा किट के उपयोग की विधियां
- किक / स्ट्राइक / पंच के उपयोग की विधि
- पंच कैसे बनाते हैं ?
- किक का उपयोग

संलग्नक-4: जागरूकता सामग्री का उपयोग

प्रशिक्षक हेतु नोट—

प्रशिक्षक को प्रशिक्षण को प्रभावी बनाने के लिए विभिन्न माध्यमों का उपयोग करना चाहिए जिसके अंतर्गत ऑडियो, वीडियो, चित्र, अभिनय व अन्य मनोरंजक गतिविधियों का उपयोग करें। आत्मरक्षा प्रशिक्षण में बालिकाओं को प्रशिक्षण देने हेतु नीचे दी गई जागरूकता सामग्री का इस्तेमाल करें।

वीडियो

- 1090 वीडियो— सार्वजनिक स्थानों पर बालिकाओं के साथ छेड़छाड़
- 1090 वीडियो— एसिड अटैक
- 1090 वीडियो— साइबर बुलिंग
- 1090 वीडियो— मानव तस्करी
- चाइल्ड लाइन वीडियो— कोमल (गुड टच व बैड टच)
- आत्मरक्षा वीडियो— संस्कार फाइट क्लब

ई—बुकलेट— महिलाओं एवं बच्चों के प्रति अपराधों के विषय में महत्वपूर्ण कानून संबंधी बुकलेट को प्रतिभागियों को सत्रों के संचालन के पूर्व वितरित किया जायेगा जिससे वे प्रशिक्षण के दौरान बुकलेट का संदर्भ ले सकें।



संलग्नक-4: स्कूलों में सत्र के संचालन हेतु शिड्यूल

1. प्रशिक्षकों का प्रशिक्षण पूर्ण होने के उपरांत तैयार प्रशिक्षक (खेल अनुदेशक) अपने संबंधित विद्यालयों में छात्राओं को आत्मरक्षा पर प्रशिक्षण प्रदान करेंगे।
2. प्रशिक्षण माड्यूल में दिये गये सत्रों को अपनी क्लास के समयानुसार विभाजित कर प्रशिक्षक द्वारा कार्ययोजना तैयार की जाये, जिससे प्रतिदिन बालिकाओं को 01 घंटा या क्लास के टाइमिंग के हिसाब से आत्मरक्षा पर प्रशिक्षण दिया जा सके।
3. बालिकाओं को माड्यूल में दिये गये आत्मरक्षा की विधियों के अलावा बाकी के विषय— जेंडर हिंसा, यौन हिंसा, छेड़छाड़, स्टिरियोटाइप सहित उनके लिए उपयोगी कानून व हेल्पलाइन नम्बर भी अवश्य बतायें।
4. बालिकाओं के साथ प्रशिक्षण कराते समय ध्यान रखें कि अधिक से अधिक खेलकूद, वीडियो या माड्यूल में दी गई सामूहिक गतिविधियों, प्रैक्टिकल के साथ—साथ अन्य मनोरंजक गतिविधियों का इस्तेमाल करें, एवं लेक्चर सत्र को कम से कम रखें।
5. बालिकाओं के साथ प्रशिक्षण में यदि कोई बालिका अपने या किसी परिचित के साथ कोई घटना या शोषण की बात बताती है तो प्रशिक्षक का यह कर्तव्य है कि तत्काल उसकी सूचना पुलिस, बाल कल्याण समिति अथवा चाइल्ड लाइन को दें।
6. प्रशिक्षक की यह भी जिम्मेदारी है कि बालिकाओं के साथ किसी प्रकार से अनुचित तरीके या आचरण से न पेश आयें। ऐसा पाये जाने पर विधिक कार्यवाही की जायेगी।
7. बालिकाओं के साथ प्रैक्टिकल सत्र की योजना बनाते समय निम्नलिखित तालिका की सहायता अवश्य लें। जिससे प्रशिक्षक को ज्ञात हो सकेगा कि एक विषय कितने दिन जारी रखना है।

क्र०स०	गतिविधि / विषय	अधिकतम समय (प्रतिदिन 1 घंटे के सत्र के अनुसार)
1	स्टॉन्स	03 दिन
2	ब्लॉक्स	05 दिन
3	पंच	03 दिन
4	किक	05 दिन
5	मानव शरीर के नाजुक अंग	04 दिन
6	प्रैक्टिस (उपयोग विधियों को सम्मिलित रूप से)	02 सप्ताह*

* प्रशिक्षक अपनी सुविधानुसार सत्रों को 02 सप्ताह तक लगातार न कराकर बीच में एक सप्ताह का अंतर दे सकते हैं, उस दौरान बालिकाओं के स्वयं के अभ्यास की मानीटरिंग कर सकते हैं।

छेड़खानी से परेशान होने पर

तुरन्त कॉल करें

1090

वीमेन पावर लाइन

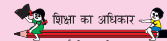
उत्तर प्रदेश पुलिस



सब पढ़ें सब बढ़ें



आत्मरक्षा, आत्मसुरक्षा और आत्मबल का विकास



सर्वे शिक्षा अभियान
सब पढ़ें सब बढ़ें