

सन्मान · हक्क · जबाबदारी

सहज

मुलांच्या सुरक्षित, सुदृढ आणि
सन्मानपूर्ण वाढीसाठीचा कार्यक्रम

इयत्ता 1 ली ते 10 वी

10	80	257
इयत्ता	सत्रे	शिक्षण उद्दिष्टे

प्रयास आरोग्य गट (Prayas Health Group), पुणे
health.prayaspune.org

सहज बद्दल

काय आहे

इयत्ता 1 ली ते 10 वी साठीचा सर्वंकष, वयानुरूप आणि विषयांची पुनरावृत्ती करत टप्प्याटप्प्याने पुढे जाणारा (स्पायरल) लैंगिकता शिक्षण अभ्यासक्रम.

कोणी विकसित केला

प्रयास आरोग्य गट (Prayas Health Group), पुणे.

आधार

युनेस्को (UNESCO) आणि संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या इतर संस्थांनी विकसित केलेल्या इंटरनॅशनल टेक्निकल गायडन्स ऑन सेक्शुऍलिटी एज्युकेशन (ITGSE) मधील तत्त्वे आणि शैक्षणिक उद्दिष्टे.

रचना

प्रत्येक इयत्तेत 8 अशी एकूण 80 सत्रे, 257 शिक्षण उद्दिष्टे.

कसा राबवला जातो

सुरुवातीला प्रशिक्षित लैंगिकता शिक्षक सत्रे घेतात आणि त्याच वेळी शिक्षकांचे प्रशिक्षण सुरू होते, जेणेकरून पुढे शाळा तो स्वतः राबवू शकेल.

आतापर्यंतचा अनुभव

सहज पुणे, नाशिक, फलटण, कोल्हापूर, सांगली आणि अहिल्यानगर येथील खासगी, निवासी शाळा आणि वस्त्यांमध्ये 11000 हून अधिक विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालकांपर्यंत पोहोचला आहे.

अधिक माहिती

health.prayaspune.org · letstalksexuality.com

'सहज' काय आहे?

मुलांना सुरक्षित राहायला शिकवायला हवं. परंतु फक्त तेवढं पुरेसं नाही. त्यांना स्वतःला समजून घेता यावं, प्रश्न विचारता यावेत, स्वतःचे विचार आणि भावना व्यक्त करता याव्यात, सुदृढ नाती निर्माण करता यावीत आणि स्वतःच्या तसंच इतरांच्या हक्कांचा आदर करता यावा–यासाठीही त्यांना योग्य संधी आणि आधार मिळणं गरजेचं आहे.

सहज (सन्मान, हक्क, जबाबदारी) हा इयत्ता पहिली ते दहावीपर्यंतचा सर्वंकष, वयानुरूप आणि विषयांची पुनरावृत्ती करत टप्प्याटप्प्याने पुढे जाणारा लैंगिकता शिक्षण अभ्यासक्रम आहे.

लैंगिकता म्हणजे केवळ लैंगिक संबंध किंवा शरीरात होणारे बदल नव्हे. आपलं शरीर, भावना, ओळख, नाती, संमती, लिंगभाव, सुरक्षितता, हक्क आणि जबाबदारी यांविषयीची समज ही मुलांच्या सर्वांगीण विकासाचा भाग आहे.

सहजची काय खासियत आहे?

सहजमध्ये फक्त 'काय शिकवायचं' याचाच विचार नाही; तर 'कसं शिकवायचं' आणि मुलांच्या वाढीसाठी कसं वातावरण तयार करायचं यालाही तितकंच महत्त्व आहे. हा दृष्टिकोन पाच मूलभूत तत्त्वांवर आधारलेला आहे:

1

भीतीपेक्षा सकारात्मकता

धोके आणि "काय करू नये" यापलीकडे जाऊन स्व-जाणीव, आत्मविश्वास, सुदृढ नाती आणि विचारपूर्वक निर्णय घेण्याची क्षमता विकसित करणं.

2

हक्कांपासून सुरुवात

माहिती, सुरक्षितता, आरोग्य आणि समानता हे प्रत्येक मुलाचे हक्क आहेत. स्वतःच्या हक्कांची जाणीव ठेवतानाच इतरांच्या हक्कांचा आदर करण्यास शिकणं.

3

विषयांची पुनरावृत्ती करत

महत्त्वाच्या संकल्पना वेगवेगळ्या वयात पुन्हा येतात—प्रत्येक वेळी मुलांच्या वाढत्या समजुतीनुसार अधिक सखोलतेनं.

4

वयानुरूप आणि जीवनाशी जोडलेले

वयाबरोबरच मुलांचे अनुभव, सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भ आणि बदलतं वास्तव लक्षात घेऊन शिक्षण अधिक अर्थपूर्ण बनवणं.

5

वर्गाच्या पलीकडे

मुले, शिक्षक, पालक, शाळेतील इतर कर्मचारी यांच्यासोबत काम करून प्रश्न विचारता येतील, संवाद साधता येईल आणि गरज पडल्यास आधार मिळेल असं वातावरण निर्माण करणं.

ITGSE

पुराव्यावर आधारित. वास्तवाशी जोडलेलं.

सहजची रचना युनेस्को (UNESCO) आणि संयुक्त राष्ट्रसंघाच्या इतर संस्थांनी विकसित केलेल्या इंटरनॅशनल टेक्निकल गायडन्स ऑन सेक्शुॲलिटी एज्युकेशन (ITGSE) मधील तत्त्वं आणि शैक्षणिक उद्दिष्टांच्या आधारे करण्यात आली आहे.

ITGSE चे आठ विषय

नातेसंबंध Relationships	**मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता** Values, Rights, Culture and Sexuality	**लिंगभाव समजून घेणे** Understanding Gender	**हिंसा आणि सुरक्षित राहणे** Violence and Staying Safe
आरोग्य कौशल्ये Skills for Health and Well-being	**मानवी शरीर आणि विकास** The Human Body and Development	**लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन** Sexuality and Sexual Behaviour	**लैंगिक व प्रजनन आरोग्य** Sexual and Reproductive Health

आपल्याला याची गरज का आहे?

मुले आणि किशोरवयीन रोज स्वतःला आणि आपल्या भोवतालच्या जगाला समजून घेण्याचा प्रयत्न करतात. मोठे होताना त्यांना आपले शरीर, मैत्री, भावना, आकर्षण, नाती आणि वयानुसार होणारे बदल याबद्दल प्रश्न पडतात. आज इंटरनेट आणि सोशल मीडियामुळे हे प्रश्न आणखी लवकर पडतात; मिळणारी माहिती काही प्रमाणात बरोबर असते, पण बरीचशी गोंधळात टाकणारी असते.

पालक हे मुलांचे पहिले लैंगिकता शिक्षक असले तरी शाळेची भूमिकाही महत्त्वाची आहे. गणित, विज्ञान, भाषा आणि शारीरिक शिक्षण या बद्दल बोलले जाते; पण मोठे होणे, सुरक्षितता आणि लैंगिकता याविषयीचे संवाद अनेकदा अनुत्तरित राहतात किंवा टाळले जातात. याचे कारण त्याचे महत्त्व कळत नाही असे नाही, तर या विषयावर बोलताना वाटणारा अवघडलेपणा, आत्मविश्वासाचा अभाव, माहिती आणि कौशल्यांची कमतरता आणि सुसंगत अभ्यासक्रमाची अनुपलब्धता हे आहे. त्यामुळे कुठून आणि कसे सुरू करायचे हे अनेकांना कळत नाही.

लैंगिकता शिक्षण केवळ माहिती देत नाही; ते स्वतःला समजून घेणे, सहानुभूती, चिकित्सक विचार, संवाद, निर्णयक्षमता आणि समस्या सोडवणे यांसारखी जीवनकौशल्येही बळकट करते. ही कौशल्ये भावनिक स्वास्थ्य आणि सकारात्मक नात्यांना आधार देतात आणि शाळा अधिक सुरक्षित व सर्वसमावेशक बनवण्यास मदत करतात.

सुमारे दोन दशकांहून अधिक काळ किशोरवयीन मुलांसोबत काम करण्याच्या अनुभवातून प्रयास आरोग्य गट (PHG), पुणे यांनी सहज विकसित केला आहे. मुलांना आणि तरुणांना आत्मविश्वासाने आणि जबाबदारीने आपले आयुष्य जगता यावे, यासाठी आवश्यक ज्ञान, कौशल्ये, दृष्टिकोन आणि मूल्ये देणे हा त्याचा हेतू आहे.

सहज शाळांमध्ये

11000+
विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालक

6
ठिकाणे: पुणे, नाशिक, फलटण, सांगली, कोल्हापूर, अहिल्यानगर

3
संदर्भ: खासगी शाळा, निवासी शाळा आणि वस्त्या

सहज अभ्यासक्रम पुणे, नाशिक, फलटण, सांगली, कोल्हापूर आणि अहिल्यानगर येथे विविध प्रकारच्या शाळांमध्ये राबवला जात आहे: खासगी शाळा, निवासी शाळा आणि वस्त्या. 11000 हून अधिक विद्यार्थी, शिक्षक आणि पालकांपर्यंत तो पोहोचला आहे. प्रयासच्या निरीक्षणानुसार, मुले प्रश्न विचारण्यात आणि स्वतःला व्यक्त करण्यात अधिक आत्मविश्वासू होत आहेत; मुले, पालक, शिक्षक यांच्यातील संवाद अधिक खुला आणि रचनात्मक होतो; आणि तरुणांमध्ये स्व-जाणीव, सहानुभूती आणि स्वतःविषयी व इतरांविषयी जबाबदारीची भावना वाढताना दिसत आहे.

ग्रामीण आणि निम-शहरी संदर्भातील दोन शाळांचे अनुभव दाखवणाऱ्या चित्रफिती:

ऊर्जा गुरुकुल स्कूल
चित्रफीत पाहा

कमलाबाई निमकर स्कूल
चित्रफीत पाहा

आठ विषय, दहा इयत्ता: अभ्यासक्रम पुढे कसा जातो

एकच विषय वेगवेगळ्या इयत्तांमध्ये पुन्हा येतो, प्रत्येक वेळी अधिक सखोलतेने. खालील तक्त्यात प्रत्येक विषयाशी जोडलेली सत्रे दाखवली आहेत.

ITGSE विषय	1 इयत्ता	2 इयत्ता	3 इयत्ता	4 इयत्ता	5 इयत्ता	6 इयत्ता	7 इयत्ता	8 इयत्ता	9 इयत्ता	10 इयत्ता
नातेसंबंध Relationships	1.2		3.4	4.2	5.4	6.3 6.6	7.3 7.7	8.3 8.4	9.4 9.5	10.3 10.7 10.8
मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता Values, Rights, Culture and Sexuality	1.1 1.8	2.1 2.8	3.6 3.8	4.8		6.4 6.5 6.8	7.8	8.1 8.8	9.7	10.1 10.4 10.6
लिंगभाव समजून घेणे Understanding Gender	1.7	2.7	3.7	4.7	5.7	6.7		8.7	9.6	
हिंसा आणि सुरक्षित राहणे Violence and Staying Safe	1.5 1.6	2.3 2.4 2.5	3.3 3.5	4.3 4.5	5.5		7.5	8.5 8.6		
आरोग्य कौशल्ये Skills for Health and Well-being		2.6	3.2	4.4	5.6 5.8		7.2 7.4		9.8	
मानवी शरीर आणि विकास The Human Body and Development	1.3 1.4	2.2	3.1	4.1 4.6	5.1	6.1 6.2				
लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन Sexuality and Sexual Behaviour							7.6	8.2	9.1	10.5
लैंगिक व प्रजनन आरोग्य Sexual and Reproductive Health					5.2 5.3		7.1		9.2 9.3	10.2

अभ्यासक्रम एका नजरेत: इयत्ता 1 ली ते 10 वी

1 इयत्ता 1ली

1.1 सर्वांचे स्वागत आहे!
1.2 मैत्री
1.3 आपले शरीर समजून घेऊया
1.4 जीवनाचे चक्र
1.5 मी आणि माझा खाजगीपणा
1.6 हे शरीर माझे आहे
1.7 माझे राणी बाळ
1.8 माझे घर माझे कुटुंब

2 इयत्ता 2री

2.1 चला एकत्र शिकूया
2.2 आपल्या शरीराचे भाग
2.3 दादागिरी म्हणजे काय
2.4 चिडवणे आणि दादागिरी आता बास
2.5 सुरक्षित राहूया
2.6 सगळ्यांसोबत आणि स्वतःला आवडेल तसे
2.7 सप्तरंगी मुलगे आणि सप्तरंगी मुली
2.8 आपण सगळे खास आहोत

3 इयत्ता 3री

3.1 माझी कालरेषा
3.2 जेव्हा शरीराला काळजीची गरज असते
3.3 चिडवाचिडवी, छळ आणि दादागिरी म्हणजे काय
3.4 स्पष्टपणे सांगा, लक्ष देऊन ऐका
3.5 मदत घ्यायला काहीच हरकत नाही
3.6 हो म्हणजे हो, नाही म्हणजे नाही
3.7 कोण काय करू शकते
3.8 आपल्या आसपासची माध्यमे

4 इयत्ता 4थी

4.1 बदल चांगला आहे की!
4.2 मैत्री कशी असावी
4.3 दादागिरीला विरोध करू
4.4 माझ्या मनाच्या लहरी
4.5 वैयक्तिक सुरक्षितता
4.6 उत्क्रांती समजून घेताना
4.7 लिंगभावाच्या चौकटीपलीकडे मी स्वतंत्र आहे
4.8 पूर्वग्रह आणि भेदभाव

5 इयत्ता 5वी

5.1 वाढीतील बदलांचा प्रवास
5.2 आपले शरीर - लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांची रचना
5.3 आपल्या जन्माची गोष्ट
5.4 मित्रांशी नेहमी प्रांजळ असावं - सुस्पष्ट संवाद
5.5 माझ्या शरीरावर माझा हक्क
5.6 आपल्या स्वतःशी बोला, अगदी जवळच्या मित्रासारखं
5.7 लिंगभावाच्या चौकटी मोडताना
5.8 थांबा, विचार करा, प्रश्न सोडवा

6
इयत्ता 6वी

6.1 मी आणि माझं शरीर प्रश्नमंजुषा
6.2 सौंदर्य आणि स्वप्रतिमेचा पुनर्विचार
6.3 शब्द आणि त्यांच्या - पल्याड सुस्पष्ट संवाद
6.4 संमती नेहमी घ्यायलाच हवी
6.5 एकमेकांच्या मर्यादांचा आदर
6.6 आकर्षणावर बोलू काही!
6.7 लिंगभाव - शारीरिक की सामाजिक
6.8 विविध प्रकारची कुटुंबं

7
इयत्ता 7वी

7.1 बाळ असे तयार होते तर!
7.2 लुक्स, लाईक्स आणि वास्तव स्वप्रतिमेचा विचार
7.3 प्रेम, मैत्री, आकर्षण
7.4 'स्मार्ट' निर्णयप्रक्रिया
7.5 लैंगिक छळ समजून घ्या आणि थांबवा
7.6 हस्तमैथुन आणि अपराधीपणाची भावना
7.7 प्रेम म्हणजे नक्की आहे तरी काय
7.8 लोक काय म्हणतील

8
इयत्ता 8वी

8.1 आपल्या निर्णयांवरचे प्रभाव
8.2 लिंगभाव ओळख आणि लैंगिक कल
8.3 नाते सुदृढ आहे का
8.4 ब्रेकअप अवघड पण अशक्य नाही
8.5 धोक्याची सूचना लैंगिक हिंसा
8.6 ऑनलाईन सुरक्षित कसे राहायचे
8.7 लिंगभावाधारित सत्ता
8.8 प्रत्येक शरीर महत्वाचे आहे

9
इयत्ता 9वी

9.1 मी कोण आहे लैंगिक कल, वर्तन आणि ओळख
9.2 एचआयव्ही
9.3 गर्भधारणा आणि गर्भनिरोधन
9.4 ग्रीन फ्लॅग रेड फ्लॅग
9.5 प्रेम आहे की नाही
9.6 पितृसत्तेचे परिणाम
9.7 सेक्स्टिंग (Sexting) आणि कायदा
9.8 लैंगिकतेबद्दल ऑनलाईन शोधताना

10
इयत्ता 10वी

10.1 लैंगिकता आणि मूल्ये खुली चर्चा
10.2 प्रजनन मार्गाचे आजार व लिंग सांसर्गिक आजार
10.3 नात्याचे विविध पैलू
10.4 लैंगिक हक्क हे मानवी हक्क आहेत
10.5 लैंगिक निर्णय आणि संमती
10.6 लग्न, समाज आणि निवड
10.7 कल्पना की वास्तव
10.8 आपल्याला बोलायला हवे

1 इयत्ता 1ली

8 सत्रे · 23 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

1.1 सर्वांचे स्वागत आहे!

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. पुढील सत्रांमध्ये आपल्या स्वतःबद्दल, आपल्या आरोग्याबद्दल, आपल्या नातेसंबंधांबद्दल आणि आपल्या शरीराचे संरक्षण कसे करावे याबद्दल शिकायला मिळणार आहे हे समजणे. ज्ञान
2. वर्गात पाळण्यासाठी ठरवलेल्या नियमांचा उद्देश समजणे आणि सुरक्षित, आदरयुक्त आणि सहज आनंदाने शिकण्याचे वातावरण तयार करण्यासाठी काय करायला हवे हे समजणे. ज्ञान
3. वर्गातील इतर मुलामुलींची भाषा, अन्न, क्षमता आणि अनुभव आपल्यापेक्षा वेगळे असू शकतात आणि प्रत्येक व्यक्तीला इथे स्थान आणि महत्त्वही आहे हे समजणे. ज्ञान दृष्टिकोन

1.2 मैत्री

नातेसंबंध

1. मित्राची/मैत्रिणीची किमान तीन वैशिष्ट्ये सांगू शकणे. ज्ञान
2. मैत्रीतील विविधता समजून घेणे (लिंगभाव, क्षमता, स्वास्थ्य). दृष्टिकोन
3. मित्रांनी एकमेकांप्रती भावना व्यक्त करण्याच्या किमान दोन चांगल्या पद्धती सांगणे. ज्ञान

1.3 आपले शरीर समजून घेऊया

मानवी शरीर आणि विकास

1. मुलींच्या शरीरातील निपल्स (स्तनांचा पुढचा भाग), योनी आणि शीची जागा (गुदद्वार) हे तीन अवयव आणि त्यांची नावे समजणे. ज्ञान
2. मुलग्यांच्या शरीरातील निपल्स (स्तनांचा पुढचा भाग), शिश्न व शीची जागा (गुदद्वार) हे तीन अवयव आणि त्यांची नावे समजणे. ज्ञान
3. आपल्या जननेंद्रियांची योग्य नावे माहीत असणे का महत्वाचे आहे ते समजणे. ज्ञान

1.4 जीवनाचे चक्र

मानवी शरीर आणि विकास

1. 'पुनरुत्पादन' या शब्दाचा अर्थ कळणे. ज्ञान
2. आसपासच्या जगातील पुनरुत्पादन करू शकणाऱ्या आणि पुनरुत्पादन करू न शकणाऱ्या गोष्टींमधला फरक नेमकेपणाने सांगणे. ज्ञान कौशल्य

1.5 मी आणि माझा खाजगीपणा

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. त्यांना जे स्पर्श ठीक वाटतात अशा स्पर्शांचे किमान दोन प्रकार सांगणे. ज्ञान
2. त्यांना आवडत नाहीत अशा स्पर्शांचे किमान दोन प्रकार सांगणे. ज्ञान
3. त्यांना स्पर्श केला जावा का आणि कसा केला जावा हे ठरवण्याचा अधिकार त्यांना आहे, हे स्पष्टपणे सांगणे. ज्ञान
4. त्यांना कोणी नको वाटेल अशा पद्धतीने स्पर्श केला तर काय करायचे आणि कशा पद्धतीने काय बोलायचे हे समजणे. कौशल्य

1.6 हे शरीर माझे आहे

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्शांची व्याख्या कळणे. ज्ञान
2. लैंगिक त्रास देताना कुणी व्यक्ती काय वागू शकते अशा वागणूकींची तीन उदाहरणे मुले सांगू शकतील आणि असे घडल्यास विश्वासातल्या मोठ्या व्यक्तीच्या कानावर ही घटना घालायलाच हवी हे त्यांना समजलेले असेल. ज्ञान
3. आपल्याला जर कुणी लैंगिक त्रास देऊ लागले तर आपण त्याबद्दल सांगू शकू अशी आपल्या विश्वासातील मोठी व्यक्ती कोण हे मुले ठरवू शकतील. कौशल्य

1.7 माझे राणी बाळ

लिंगभाव समजून घेणे

1. कुठल्याही ठराविक कृती, कपडे आणि कामे ही फक्त मुलांसाठी किंवा फक्त मुलींसाठी मर्यादित नसतात; प्रत्येकजण आपल्या आवडीनुसार निवड करू शकतो हे समजणे. ज्ञान दृष्टिकोन
2. जे लोक इतरांच्या अपेक्षेपेक्षा वेगळ्या गोष्टी करतात किंवा ज्यांच्या आवडी वेगळ्या असतात, त्यांच्याशी आदराने वागणे म्हणजे काय हे समजणे. दृष्टिकोन
3. इतरांना सामावून घेणे, आदरपूर्वक शब्द वापरणे किंवा कुणाला त्यांच्या लिंगभावानुसार रूढपणे अपेक्षित नसलेल्या गोष्टी करायच्या असल्यास त्या करण्यासाठी आपल्या मित्रमैत्रिणींना प्रोत्साहन देणे. कौशल्य

1.8 माझे घर माझे कुटुंब

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. एकत्रितपणे कमीत कमी तीन वेगवेगळ्या प्रकारच्या कुटुंबरचना व त्यांची नावे सांगणे. ज्ञान
2. कुटुंबरचना कोणतीही असो, आपण त्या लोकांशी सन्मानानेच वागावे हे समजणे. दृष्टिकोन

2 इयत्ता 2री

8 सत्रे · 25 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

2.1 चला एकत्र शिकूया

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. शरीर, सुरक्षितता आणि आरोग्य यांविषयी शिकताना वर्गातील नियम, सुरक्षित आणि आदरयुक्त वातावरण तयार करण्यात मदत करतात हे समजून घेणे. ज्ञान
2. वेगवेगळ्या व्यक्तींच्या सोयीची पातळी (comfort level) आणि निवडींचा आदर ठेवून स्वतःच्या आवडी, रस आणि भावना व्यक्त करणे. कौशल्य
3. वर्गातील मित्रमैत्रिणींशी प्रेमाने आणि आदराने कसे वागावे हे ओळखणे. जसे की लक्षपूर्वक ऐकणे, इतरांचे कौतुक करणे आणि कोणाच्या कल्पना, भावना किंवा निवडींची चेष्टा न करणे. कौशल्य

2.2 आपल्या शरीराचे भाग

मानवी शरीर आणि विकास

1. स्त्रियांच्या शरीरातील - मुख्यत्वे प्रजनन संस्थेशी निगडित - किमान चार अवयवांची माहिती होणे. ज्ञान
2. पुरुषांच्या शरीरातील - मुख्यत्वे प्रजनन संस्थेशी निगडित - किमान चार अवयवांची माहिती होणे. ज्ञान
3. आपल्या जननेंद्रियांची आणि प्रजनन संस्थेतील अवयवांची योग्य नावे माहीत असणे का महत्वाचे आहे हे समजणे. ज्ञान

2.3 दादागिरी म्हणजे काय

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. दादागिरी आणि चिडवणे या संकल्पनांचा अर्थ समजणे. ज्ञान
2. दादागिरी आणि चिडवणे या संकल्पनांमधले किमान दोन फरक सांगता येणे. ज्ञान
3. दादागिरी आणि चिडवणे या दोन्हीही गोष्टी चुकीच्या आहेत हे दाखवणारी दोन कारणे देणे. ज्ञान
4. इतरांबद्दलची संवेदना आणि सह-अनुभूती निर्माण होणे. दृष्टिकोन

2.4 चिडवणे आणि दादागिरी आता बास

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. 'दादागिरी' या शब्दाचा अर्थ समजून घेणे. ज्ञान
2. जर आपल्यावर कोणी दादागिरी करत असेल तर आपण काय केले पाहिजे हे समजणे. ज्ञान
3. आपल्यावर कोणी दादागिरी करत असल्यास आपण ज्यांच्याशी बोलू शकू अशा आपल्या विश्वासातल्या दोन मोठ्या व्यक्तींच्या नावांचा विचार करून ठेवणे. कौशल्य

2.5 सुरक्षित राहूया

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. 'संमती', 'शारीरिक स्वायत्तता' आणि 'वैयक्तिक मर्यादा' या संकल्पना स्पष्ट होणे. ज्ञान
2. सुरक्षित आणि असुरक्षित स्पर्श म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
3. एखाद्या असुरक्षित परिस्थितीत काय केले पाहिजे हे समजणे. ज्ञान कौशल्य
4. मुलांना जर कशाबद्दल अस्वस्थ वाटत असेल, त्यांना आवडणार नाही अशा पद्धतीनी कोणी त्यांना स्पर्श करत असेल तर त्याबद्दल विश्वासाने बोलता येईल अशा एका तरी मोठ्या व्यक्तीचे नाव त्यांना सांगता येणे. ज्ञान

2.6 सगळ्यांसोबत आणि स्वतःला आवडेल तसे

आरोग्य कौशल्ये

1. मित्र-मैत्रिणींमुळे आणि गटात असल्यामुळे आपल्या विचारांवर, भावनांवर आणि निवडींवर सकारात्मक तसेच नकारात्मक कसा प्रभाव पडतो हे ओळखणे. ज्ञान
2. गटामध्ये असताना गटाचा भाग असल्यासारखे वाटणे, दबाव वाटणे, अस्वस्थ वाटणे, आनंदी वाटणे किंवा बाजूला पडल्यासारखे वाटणे अशा भावना ओळखणे आणि व्यक्त करणे. ज्ञान
3. गटामध्ये असताना काहीतरी अस्वस्थ वाटल्यास आदरपूर्वक आणि सुरक्षित पद्धतीने ते व्यक्त करण्याचे वेगवेगळे मार्ग शोधणे. कौशल्य

2.7 सप्तरंगी मुलगे आणि सप्तरंगी मुली

लिंगभाव समजून घेणे

1. लिंगभाव, आपली स्वतःची ओळख आणि लिंगभावाबद्दलच्या साचेबद्ध कल्पना म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
2. मुलग्यांनी असेच वागायचे आणि मुलींनी असेच वागायचे असे म्हणून शिकवल्या गेलेल्या दोन तरी गोष्टी सांगणे आणि त्याचा मुलगे आणि मुली दोघांनाही कसा तोटा होतो ते समजणे. ज्ञान

2.8 आपण सगळे खास आहोत

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. त्यांच्यामध्ये खास (विशेष) असलेली वैशिष्ट्ये सांगणे. ज्ञान
2. त्यांच्या वर्गातिल्या मित्रांबद्दल आधी माहिती नसलेल्या गोष्टी समजणे. ज्ञान
3. विविधतेबद्दल आदर आणि कौतुक दाखवणे व समजणे की चांगुलपणा आणि मैत्रीसारख्या मूल्यांनी सगळ्यांना मदत होते. दृष्टिकोन

3 इयत्ता ३री

8 सत्रे · 25 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

3.1 माझी कालरेषा

मानवी शरीर आणि विकास

1. मानवी आयुष्यातल्या वाढ आणि विकासामध्ये आढळणारे किमान दोन टप्पे ओळखता येणे. ज्ञान
2. मानवी विकासाच्या सुरुवातीच्या टप्यातल्या किमान दोन महत्त्वाच्या घटना स्वतःच्या कालरेषेवरुन सांगता येणे. कौशल्य

3.2 जेव्हा शरीराला काळजीची गरज असते

आरोग्य कौशल्ये

1. लिंग, योनी, स्तनाग्रे आणि नितंब यांसारख्या खाजगी अवयवांसह शरीराचे विविध अवयव योग्यरित्या ओळखणे. ज्ञान
2. आरोग्याची काळजी घेणे म्हणजे शरीर, मन आणि भावनांची काळजी घेणे हे समजणे आणि आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या किमान तीन चांगल्या सवयी माहीत होणे. ज्ञान
3. एखादी व्यक्ती आजारी असताना त्यांना मदत करु शकतील अशा विश्वासू, प्रौढ व्यक्ती ओळखणे आणि

आपल्या आजारी मित्र/मैत्रिणीला किंवा वर्गमित्र/वर्गमैत्रिणीला मदत करण्याचे मार्ग ओळखणे. ज्ञान

3.3 चिडवाचिडवी, छळ आणि दादागिरी म्हणजे काय

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. चिडवाचिडवी, छळ आणि इतरांवर दादागिरी करणे म्हणजे काय आणि ते का चुकीचे आहे ते सांगणे. ज्ञान
2. एखाद्या व्यक्तीशी कसे वागले जात आहे आणि त्या वर्तनाला दादागिरी, छळ किंवा चिडवणे यापैकी काय म्हणता येईल हे ओळखता येणे. ज्ञान
3. जर त्यांच्यासोबत दादागिरी, छळ, किंवा चिडवणे होत असेल, तर त्याविरुद्ध प्रभावीपणे कसे बोलायचे आणि ते कसे व्यक्त करायचे याच्या पद्धती त्यांना ओळखता येणे आणि त्याचा सराव करणे. कौशल्य
4. कुणी जर आपल्याला चिडवत, छळत किंवा आपल्यावर दादागिरी करत असतील तर ते त्यांना जाऊन सांगता येईल अशी विश्वासातली दोन मोठी माणसे कोण हे ठरवणे. ज्ञान

3.4 स्पष्टपणे सांगा, लक्ष देऊन ऐका

नातेसंबंध

1. संवाद म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
2. बोलणे, ऐकणे, लिहिणे, देहबोली आणि अशा अनेकविध प्रकारांनी मानवी संवाद घडतो हे समजणे. ज्ञान
3. स्पष्टपणे बोलणे व सक्रियतेने ऐकणे ह्याचा सराव करणे. आपल्या समजुतीसाठी प्रश्न विचारणे. कौशल्य

3.5 मदत घ्यायला काहीच हरकत नाही

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. बालकांना कुणी असुरक्षितपणे स्पर्श केला किंवा बळजबरीने वा बळजबरी न करताही इतरांना स्पर्श करायला लावला तर त्यामध्ये बालकाची कधीही चूक नसते, हे समजणे ज्ञान
2. मुलांना कधी कुणाच्या स्पर्शाने अस्वस्थ वाटले किंवा कुणी त्यांना त्रास दिला किंवा त्यांच्यावर दादागिरी केली तर ज्यांना हे न घाबरता सांगता येईल अशा त्यांच्या विश्वासातील किमान तीन मोठ्या लोकांना शोधून ठेवणे. ज्ञान
3. शरीराकडून मिळणाऱ्या संकेतांना ओळखणे आणि काहीतरी बरोबर नाही याचा पहिला संकेत म्हणून आपल्या भावना समजून घेणे. ज्ञान
4. असुरक्षित स्पर्श, दादागिरी किंवा चिडवण्याचे अनुभव यांसारखे अवघड अनुभव विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडे कशा प्रकारे व्यक्त करावेत याच्या पद्धती समजणे. कौशल्य

3.6 हो म्हणजे हो, नाही म्हणजे नाही

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. आपल्या वैयक्तिक अवकाशाचा आणि खाजगीपणाचा आदर करणे आणि वेगवेगळ्या प्रसंगात बाउंड्रीज/सीमारेषा पाळणे म्हणजे काय हे समजून घेणे. ज्ञान
2. वैयक्तिक मर्यादा, शारीरिक स्वायत्तता आणि संमती अशा महत्त्वाच्या संकल्पना समजून घेणे. ज्ञान
3. आपल्या बाउंड्रीज स्पष्टपणे दुसऱ्यापर्यंत कशा पोहोचवायच्या याचा प्रत्यक्ष अनुभव घेणे. कौशल्य
4. इतरांच्या बाउंड्रीजचा योग्य सन्मान कसा राखायचा हे समजून घेणे. कौशल्य

3.7 कोण काय करू शकते

लिंगभाव समजून घेणे

1. लिंगभाव म्हणजे काय आणि लिंगभावाच्या साचेबद्ध भूमिका म्हणजे काय हे मुले सांगू शकतील. ज्ञान
2. त्यांना समजलेल्या लिंगभावाच्या साचेबद्ध भूमिकांची किमान दोन उदाहरणे मुले देऊ शकतील आणि अशा प्रकारचे साचे सर्वच लिंगभावाच्या व्यक्तींसाठी कशाप्रकारे बंधनकारक ठरतात हे मुले सांगू शकतील. ज्ञान

3.8 आपल्या आसपासची माध्यमे

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. दैनंदिन जीवनात वापरल्या जाणाऱ्या विविध प्रकारच्या माध्यमांची आणि डिजिटल उपकरणांची ओळख होणे, तसेच लोक माध्यमांचा वापर शिक्षण, संवाद, सर्जनशीलता आणि मनोरंजनासाठी कसा करतात हे समजणे. ज्ञान
2. माध्यमे लोकांनी तयार केलेली असतात हे ओळखणे आणि काही माध्यमांतील मजकूर खरा, काल्पनिक, संपादित केलेला, अतिशयोक्तीपूर्ण किंवा फक्त मजा आणि गोष्टी सांगण्यासाठी तयार केलेला असू शकतो हे समजणे. ज्ञान

3. माध्यमांमुळे वेगवेगळ्या भावना निर्माण होऊ शकतात हे ओळखणे आणि माध्यमांमध्ये पाहिलेली किंवा ऐकलेली एखादी गोष्ट गोंधळात टाकणारी, अस्वस्थ करणारी किंवा त्रासदायक वाटणारी असल्यास विश्वासू प्रौढ व्यक्तीकडून सुरक्षित पद्धतीने मदत कशी घ्यावी हे समजणे. ज्ञान

4 इयत्ता 4थी

8 सत्रे · 28 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

4.1 बदल चांगला आहे की!

मानवी शरीर आणि विकास

1. वाढीच्या वयात येताना होणारे किमान तीन बदल सांगणे. ज्ञान
2. या वयात होणारे कोणते बदल शारीरिक आहेत, कोणते भावनिक आहेत आणि कोणते बदल सामाजिक आहेत हा फरक कळणे. ज्ञान कौशल्य
3. वयात येताना आपली स्वतःची काळजी कशी घ्यायची आणि आपल्या शरीराची स्वच्छता कशी ठेवायची यासाठीचा विचार करून ठेवणे. ज्ञान कौशल्य
4. या वयात होणारे बदल वाढ व विकासाचा नैसर्गिक भाग आहेत हे समजणे. ज्ञान

4.2 मैत्री कशी असावी

नातेसंबंध

1. मित्र-मैत्रिणींमधील हेल्दी आणि अनहेल्दी (योग्य आणि अयोग्य) वागणूकीच्या पद्धती कोणत्या ते समजणे. ज्ञान
2. प्र.भा.व. पद्धतीने आपल्या भावना व्यक्त करणे आणि मैत्रीमधील अडचणी दूर करणे. कौशल्य
3. मैत्रीमध्ये आपल्याला असुरक्षित वाटले किंवा त्रास झाला तर जाऊन बोलता येईल अशी आपल्या विश्वासाची मोठी व्यक्ती निवडणे. ज्ञान

4.3 दादागिरीला विरोध करू

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. दादागिरीचा परिणाम किती तीव्र असू शकतो हे समजणे. ज्ञान
2. बघी व्यक्ती आणि सक्रीय मदत करणारी व्यक्ती या शब्दांमधील आणि अर्थामधील फरक स्पष्टपणे समजणे. ज्ञान कौशल्य
3. दादागिरी घडत असताना सक्रीय मदत करणारी व्यक्ती होण्यासाठी कोणत्या चार गोष्टी आवश्यक आहेत त्यांची माहिती होणे. ज्ञान
4. नाटुकल्यांच्या माध्यमातून त्या चार गोष्टींचा वापर करण्याचा सराव करणे. ज्ञान कौशल्य

4.4 माझ्या मनाच्या लहरी

आरोग्य कौशल्ये

1. वेगवेगळ्या भावना व्यक्त करणे आणि त्यासाठी कोणकोणते शब्द वापरता येतील हे सांगणे. ज्ञान
2. भावना महत्त्वाच्या असतात, त्यांच्यामुळे आपल्या गरजा आणि इच्छा समजू शकतात आणि भावनांना आपल्या वागणुकीद्वारे चांगल्या प्रकारे व्यक्तही करता येते हे समजणे. ज्ञान
3. भावना, संप्रेरके आणि शरीरातील बदल यांमधील संबंध दाखवणे. ज्ञान
4. या विविध भावनांना अधिक चांगल्या प्रकारे समजून घेणे व प्रतिसाद देणे. कौशल्य

4.5 वैयक्तिक सुरक्षितता

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. एखादा स्पर्श सुरक्षित आहे की असुरक्षित, हे सुरक्षेच्या स्पष्ट व नेमक्या नियमांच्या आधारे सांगणे. ज्ञान
2. स्वतःच्या वैयक्तिक मर्यादा ओळखता येणे आणि व्यक्त करता येणे तसेच इतरांच्या मर्यादांचा आदर करण्याचे महत्त्व जाणणे. ज्ञान
3. थांबवणे, दूर जाणे, विश्वासातील व्यक्ती शोधणे, काय घडले ते सांगणे - ह्या टप्प्यांचा (SAFE) एखाद्या असुरक्षित परिस्थितीत कसा वापर करायचा ते सांगणे. ज्ञान कौशल्य
4. विश्वासाची/च्या मोठी/ठ्या व्यक्ती कोण असू शकतील याचा विचार करणे. ज्ञान

4.6 उत्क्रांती समजून घेताना

मानवी शरीर आणि विकास

1. मानवप्राणी हा निसर्गाचा एक भाग आहे हे समजून घेणे. ज्ञान
2. 'मासा पणजीआज्जी' ह्या गोष्टीमधील उदाहरणांचा वापर करून उत्क्रांतीद्वारे निसर्गात कालांतराने विविधता कशी निर्माण होते आणि बदल कसे घडतात हे माहिती करून घेणे. ज्ञान

4.7 लिंगभावाच्या चौकटीपलीकडे मी स्वतंत्र आहे

लिंगभाव समजून घेणे

1. लिंगभावाची ओळख म्हणजे काय आणि जन्माच्या वेळी केवळ बाह्य शरीरावरून लिंगभाव कसा ठरवला जातो हे समजणे. ज्ञान
2. लिंगभावाशी संबंधित सामाजिक प्रथा आणि अपेक्षा कोणत्या ते समजणे तसेच त्यांचा आपल्या वर्तनावर आणि निर्णयांवर कसा परिणाम होतो ते समजणे. ज्ञान
3. लिंगभावाबद्दलचा साचेबद्ध विचार कसा बदलायचा ते समजणे तसेच समाजाने ठरवून दिलेल्या प्रथा बदलण्याचे काही परिणाम होतात का हेही समजणे. ज्ञान कौशल्य
4. लिंगभावाच्या ओळखीबद्दलचे मुलांचे अनुभव आणि निरीक्षणे यावर चर्चा करणे आणि समाजाच्या अपेक्षांमुळे वैयक्तिक निवडींवर काय-काय परिणाम होऊ शकतात हेही बघणे. (परिणाम)

4.8 पूर्वग्रह आणि भेदभाव

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. पूर्वग्रह आणि भेदभाव या संकल्पनांचा अर्थ समजून घेणे. ज्ञान
2. इतरांशी सन्मानाने आणि प्रतिष्ठेने वागण्याची किमान तीन उदाहरणे सांगू शकणे. ज्ञान
3. सर्वांशी सन्मान आणि प्रतिष्ठेने वागण्याचे महत्व आपल्याला कसे समजेल, त्या गोष्टी आपल्या वागण्यात वाढीला कशा लागतील याबद्दलचे किमान एक उदाहरण दाखवण्यासाठी एकत्र मिळून काम करणे. कौशल्य

5 इयत्ता 5वी

8 सत्रे · 23 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

5.1 वाढीतील बदलांचा प्रवास

मानवी शरीर आणि विकास

1. किशोरवयात आपल्या शरीरात अनेक बदल होत असतात. त्यांपैकी किमान एक-एक शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक/मानसिक बदल सांगणे. ज्ञान
2. किशोरवयामध्ये हे शारीरिक, सामाजिक आणि भावनिक/मानसिक बदल होणे नैसर्गिक आहे. मात्र प्रत्येक व्यक्तीमध्ये ते कधी सुरू होतील आणि काय प्रकारे सुरू होतील हे वेगवेगळे असते हे समजणे. ज्ञान

5.2 आपले शरीर - लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांची रचना

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. मानवी नर आणि मादीच्या शरीरातील लैंगिक व प्रजनन संस्थेमधल्या किमान दोन अवयवांची योग्य नावे सांगणे. ज्ञान
2. तसेच लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांपैकी दोन अवयवांची कामे सविस्तरपणे सांगणे. ज्ञान

5.3 आपल्या जन्माची गोष्ट

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. वयात येताना शरीरात असे काही बदल होतात की त्यामुळे पुरुष शरीर नवीन जीव तयार करण्यासाठी सक्षम होते हे समजणे. ज्ञान
2. वयात येताना शरीरात असे काही बदल होतात की त्यामुळे स्त्री शरीर नवीन जीव तयार करण्यासाठी सक्षम होते हे समजणे. ज्ञान
3. मासिक पाळीमध्ये शरीरात होणारी प्रक्रिया आणि पाळीच्या वेळी स्वच्छतेची काळजी कशी घ्यावी हेही समजणे. ज्ञान

5.4 मित्रांशी नेहमी प्रांजळ असावं - सुस्पष्ट संवाद

नातेसंबंध

1. आक्रमक, सहनशील आणि सुस्पष्ट संवाद यातील फरक समजणे. ज्ञान
2. दुसऱ्या व्यक्तीशी मतभेद असतानाही यशस्वी सुस्पष्ट संवाद करणे. कौशल्य
3. मित्रांच्या दबावाचा जोर असतानाही नकार द्यायचा असल्यास त्यासाठीचे किमान एक कौशल्य प्रभावीपणे वापरता येणे. कौशल्य

5.5 माझ्या शरीरावर माझा हक्क

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. लैंगिक अत्याचार आणि लैंगिक छळ या शब्दांचा अर्थ माहीत असणे. ज्ञान
2. स्वतः किंवा कुणावर लैंगिक अत्याचार झाला असल्यास ते जाऊन सांगू शकतील अशी किमान एक विश्वासाची प्रौढ व्यक्ती त्यांना माहीत असणे. ज्ञान
3. जर कुणाच्या बाबतीत लैंगिक अत्याचार घडत असतील किंवा झाले असतील तर त्या व्यक्तीने काय-काय करायला हवे याबद्दलची माहिती सांगू शकणे. ज्ञान

5.6 आपल्या स्वतःशी बोला, अगदी जवळच्या मित्रासारखं

आरोग्य कौशल्ये

1. स्व-संवादाचे सकारात्मक आणि नकारात्मक प्रकार समजणे. ज्ञान
2. सकारात्मक स्व-संवादामुळे आपल्याला चांगले वाटायला आणि चांगले जगायलाही मदत होते हे समजणे. ज्ञान
3. सकारात्मक आणि नकारात्मक स्व-संवादांशी जोडलेल्या भावना आणि वागणुकीच्या पद्धती कोणत्या हे समजणे. ज्ञान
4. स्व-संवादाचा सूर कसा बदलायचा आणि स्वत:बद्दलची जाणीव कशी सुधारायची, आपला आतला आवाज नकारात्मक असेल तर तो सकारात्मक कसा करायचा आणि अवघड भावनांना सामोरे जाताना त्याचा उपयोग कसा करायचा हे शिकणे. कौशल्य

5.7 लिंगभावाच्या चौकटी मोडताना

लिंगभाव समजून घेणे

1. जन्माच्या वेळी बाळाचा लिंगभाव ठरवला जातो, परंतु व्यक्ती मोठी होत असता समाज आणि अनुभवांमुळेही तो आकार घेत असतो हे समजून घेणे. ज्ञान
2. लिंगाभावाधारित प्रचलित रूढ समजुती ओळखणे आणि त्या सर्वांच्या बाबतीत लागू होत नाहीत हे समजणे. ज्ञान
3. मुलगे आणि मुलींसाठी असलेल्या अपेक्षा कशा वेगवेगळ्या आणि कधी कधी अन्यायकारक असू शकतात याचे विश्लेषण करणे. ज्ञान
4. लिंगभावाधारित भूमिकांमुळे वर्तन, निवडी आणि संधींवर कसा परिणाम होतो यावर विचार करणे. ज्ञान

5.8 थांबा, विचार करा, प्रश्न सोडवा

आरोग्य कौशल्ये

1. मुलांना जगण्यासाठी आवश्यक कौशल्ये जसे की; स्वतःबद्दल जागरूक असणे, चिकित्सक विचारशक्ती आणि समस्या सोडवण्याचे कौशल्य यांची ओळख होणे. ज्ञान
2. समस्या सोडवण्याचे कौशल्य प्रत्यक्ष आयुष्यातील प्रसंगांमध्ये वापरण्याचा सराव नाटुकल्यांच्या मदतीने करणे कौशल्य

6 इयत्ता 6वी

8 सत्रे · 25 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

6.1 मी आणि माझं शरीर प्रश्नमंजुषा

मानवी शरीर आणि विकास

1. किशोरावस्थेदरम्यान मुलांमध्ये आणि मुलींमध्ये होणारे काही शारीरिक, भावनिक आणि सामाजिक बदल ओळखणे आणि त्यांचे वर्णन करणे. ज्ञान
2. किशोरावस्थेदरम्यान मासिक पाळीतील स्वच्छता व भावनिक स्वास्थ्य यासोबतच स्वतःची काळजी, एकंदरीत स्वच्छता आणि निरोगी सवयींचे महत्त्व समजून घेणे. दृष्टिकोन
3. किशोरावस्थेदरम्यान होणाऱ्या वेगवेगळ्या शारीरिक बदलांबद्दल आणि अनुभवांबद्दल आदरयुक्त आणि सह-अनुभूतीपूर्ण दृष्टिकोन व वागणूक दाखवणे, तसेच मोठे होण्याशी संबंधित असलेले सर्वसाधारण गैरसमज आणि चेष्टेचा दृष्टिकोन यांना आव्हान देणे. कौशल्य

6.2 सौंदर्य आणि स्वप्रतिमेचा पुनर्विचार

मानवी शरीर आणि विकास

1. सर्वांच्या शरीरांमध्ये विविधता असते, प्रत्येकाचे शरीर दुसऱ्याहून वेगळे असते, ही विविधता ओळखता येणे. ज्ञान
2. सौंदर्याचे निकष वेगवेगळे असू शकतात. ते समाजाने ठरवलेले असतात आणि ते वेगवेगळ्या संस्कृतीत, देशात, काळात वेगवेगळे असल्याचे दिसते हे समजणे. ज्ञान
3. दुसऱ्याच्या शरीराबद्दल अपशब्द वापरल्याने त्या व्यक्तीला खूप त्रास होऊ शकतो, राग येऊ शकतो व तसे म्हणल्याने त्या व्यक्तीचा अपमानही होतो, त्यामुळे तसे कधीही करू नये हे समजणे. ज्ञान

6.3 शब्द आणि त्यांच्या - पल्याड सुस्पष्ट संवाद

नातेसंबंध

1. आक्रमक, सहनशील आणि सुस्पष्ट हे संवादाचे तीन प्रकार स्पष्ट समजणे. ज्ञान
2. आपल्याला नको असलेल्या गोष्टीला सुस्पष्ट आणि ठाम संवादाने नकार देणे ही एखादी गोष्ट नाकारण्याची सर्वात प्रभावी पद्धत आहे हे दाखवणे. ज्ञान कौशल्य
3. आपला निर्णय ठामपणे कसा व्यक्त करावा हे माहीत असणे. ज्ञान कौशल्य

6.4 संमती नेहमी घ्यायलाच हवी

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. संमती म्हणजे काय त्याचा अर्थ सांगणे. ज्ञान
2. कुठपर्यंत मागणी किंवा आग्रह असतो आणि कुठे बळजबरी सुरू होते त्यामधली मर्यादा ओळखणे. ज्ञान कौशल्य
3. समाजाच्या अपेक्षा, दडपणे ह्याचा संमती मागण्याशी नेमका कसा संबंध असतो ते सांगू शकणे. ज्ञान

6.5 एकमेकांच्या मर्यादांचा आदर

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. सीमा/बाउंड्री म्हणजे काय हे स्पष्ट असणे; त्यामध्ये स्वतःच्या बाउंड्रीज कोणत्या आहेत याकडे विशेष लक्ष दिलेले असणे. ज्ञान
2. स्वतःच्या बाउंड्रीज/ सीमांबाबत इतरांशी स्पष्टपणे कसे बोलायचे आणि इतरांच्या मर्यादांचा आदर कसा करायचा हे सांगणे. ज्ञान
3. कुणालाही इतरांच्या सीमा उल्लंघण्याचा हक्क नाही, तसे वागण्याने कायद्याचाही भंग होऊ शकतो, हे समजणे. ज्ञान
4. लैंगिक अत्याचार म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
5. लैंगिक त्रास किंवा अत्याचार झाला असेल तर त्याबद्दल तक्रार करता येईल अशी एकतरी व्यक्ती, जागा किंवा व्यवस्था माहीत असणे. ज्ञान

6.6 आकर्षणावर बोलू काही!

नातेसंबंध

1. प्रेम आणि आकर्षण ह्या संकल्पना समजणे. ज्ञान

2. आकर्षण कुणाहीबद्दल वाटू शकते तसेच आकर्षण कुणाचबद्दल न वाटू शकणेही शक्य आहे, तसेच लिंगभाव, धर्म, जात, वर्ग किंवा क्षमता यांचा आकर्षण वाटण्याशी कोणताही संबंध नसू शकतो हे समजणे. ज्ञान
3. एखाद्या व्यक्तीमध्ये आपल्याला रस किंवा आकर्षण असल्यास ते सन्मानपूर्वक व्यक्त करणे व नकार आल्यास त्याचा स्वीकार करता येणे याबद्दल समजून घेणे. ज्ञान

6.7 लिंगभाव - शारीरिक की सामाजिक

लिंगभाव समजून घेणे

1. लिंग आणि लिंगभाव यातील फरक समजणे. ज्ञान
2. पुरुषप्रधान/ पितृसत्ताक समाजव्यवस्था म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
3. लिंगभावाशी जोडलेल्या गैरसमजूती आणि त्यामागे वर्षानुवर्षांमध्ये तयार झालेल्या सामाजिक प्रथा कोणत्या आहेत ते समजणे आणि त्यांना प्रश्न करू शकणे. ज्ञान

6.8 विविध प्रकारची कुटुंबं

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. कुटुंब या संकल्पनेबद्दल पूर्वापार चालत आलेल्या साचेबद्ध कल्पनांना आव्हान देणे आणि विविध प्रकारच्या कौटुंबिक रचना स्वीकारणे. दृष्टिकोन कौशल्य
2. कुटुंबसंस्थेशी जोडलेल्या सामाजिक समजुती समजून घेणे आणि या धारणा कशाप्रकारे तरुण व्यक्तीच्या मूलभूत हक्कांवरती गदा आणतात हेही समजून घेणे. ज्ञान दृष्टिकोन

7 इयत्ता 7वी

8 सत्रे · 26 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

7.1 बाळ असे तयार होते तर!

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. शरीराच्या अंतर्भागात असलेल्या आणि बाह्यभागात असलेल्या किमान चार लैंगिक आणि प्रजनन अवयवांची नावे सांगणे. ज्ञान
2. मानवी प्रजननाची प्रक्रिया सांगणे. गर्भपेशी तयार होण्याच्या प्रक्रियेतील टप्पे सांगणे. ज्ञान
3. लैंगिक प्रजनन सोडून गर्भधारणा होण्याच्या इतर किमान दोन पद्धती सांगणे. ज्ञान
4. गर्भधारणेसाठी या इतर पद्धतींचा उपयोग करण्यामागे असलेली किमान दोन कारणे सांगणे. ज्ञान
5. कशाप्रकारे आर्थिक कारणामुळे काही लोकांना लैंगिक आणि प्रजननाच्या आरोग्यसुविधा उपलब्ध होत नाहीत यामागची किमान दोन कारणे सांगणे. ज्ञान

7.2 लुक्स, लाईक्स आणि वास्तव स्वप्रतिमेचा विचार

आरोग्य कौशल्ये

1. आपली शरीर-प्रतिमा म्हणजे काय आणि तिचे आत्मसन्मानाशी असलेले नाते सांगणे. ज्ञान
2. आपल्या शरीर-प्रतिमेवर परिणाम करणाऱ्या किमान दोन गोष्टी सांगणे. ज्ञान
3. माध्यमांतील एकसारख्या लैंगिक दृष्यप्रतिमांमुळे आपल्या मनातील शरीर-प्रतिमेवर आणि आत्मसन्मानावर काय परिणाम होतो हे सांगणे. ज्ञान
4. शरीरांमधील विविधता समजून घेणे, त्या विविधतांबद्दल आदर विकसित करणे आणि स्वतःच्या शरीराचा अधिक स्वीकार करणे. ज्ञान

7.3 प्रेम, मैत्री, आकर्षण

नातेसंबंध

1. 'मैत्री' म्हणजे काय याचे दोन गुणविशेष सांगणे तसेच रोमँटिक नातेसंबंध म्हणजे काय याचेही दोन गुणविशेष सांगणे. ज्ञान

2. मैत्री आणि रोमँटिक नातेसंबंध यांच्यामधील निदान दोन साम्ये आणि दोन फरक सांगणे. ज्ञान

7.4 'स्मार्ट' निर्णयप्रक्रिया

आरोग्य कौशल्ये

1. महत्त्वाचे निर्णय घेताना निर्णयप्रक्रियेचा वापर करण्याचे महत्त्व समजून घेणे. ज्ञान
2. प्रत्यक्ष आयुष्यातील घटनांमध्ये निर्णय घेताना 'स्मार्ट' मॉडेल कसे वापरायचे याचा सराव करणे. ज्ञान कौशल्य

7.5 लैंगिक छळ समजून घ्या आणि थांबवा

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. लैंगिक छळ म्हणजे काय हे समजणे. ज्ञान
2. आपल्या स्वतःबाबतीत लैंगिक छळ घडत असता तो थांबवण्यासाठी आणि सुरक्षित राहण्यासाठी आपण करू शकू अशा किमान एका कृतीचे वर्णन करणे. ज्ञान
3. कोणाबाबतीत लैंगिक छळ होत असता आपण सुरक्षितपणे त्यामध्ये हस्तक्षेप करू शकू अशा किमान एका कृतीचे वर्णन करणे. ज्ञान
4. आपल्या परिचयाची व्यक्ती इतर कुणाचा लैंगिक छळ करत असेल तर आपण सुरक्षितपणे त्यामध्ये हस्तक्षेप करू शकू अशा किमान एका कृतीचे वर्णन करणे. ज्ञान

7.6 हस्तमैथुन आणि अपराधीपणाची भावना

लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन

1. आनंद, अपराधीपणाची भावना आणि लाज या भावना समजून घेणे आणि त्या कशा विकसित होतात, त्यामध्ये सामाजिक आणि सांस्कृतिक प्रभाव कशाप्रकारे भूमिका बजावतात, हे समजून घेणे ज्ञान
2. हस्तमैथुन आणि स्वप्नावस्था या नैसर्गिक शारीरिक प्रक्रिया आहेत हे समजून घेणे, तसेच त्यांच्याशी संबंधित गैरसमज आणि मिथके ओळखणे व वैज्ञानिक तथ्य जाणणे ज्ञान दृष्टिकोन
3. पॉर्नोग्राफी म्हणजे काय हे समजून घेणे आणि तो शरीर, नातेसंबंध किंवा वर्तनाबद्दलचा वास्तवदर्शी किंवा विश्वासार्ह माहितीचा स्रोत नाही, हे ओळखणे. ज्ञान

7.7 प्रेम म्हणजे नक्की आहे तरी काय

नातेसंबंध

1. 'आवडणे' आणि 'प्रेम करणे' यांमधील फरक समजणे. ज्ञान
2. 'लैंगिक कल' ही संकल्पना आणि वेगवेगळ्या प्रकारचे लैंगिक कल समजून घेणे. ज्ञान दृष्टिकोन
3. लैंगिक कल आणि लिंगभाव ओळख यांमधील फरक समजणे. ज्ञान
4. आपल्या भावना पूर्णपणे समजून घेण्यापूर्वी त्यांना एखादे नाव किंवा लेबल देण्याच्या दबावामुळे ताण निर्माण होऊ शकतो त्यामुळे आपल्या भावना समजून घेण्यासाठी वेळ घेणे स्वाभाविक आहे हे समजणे. ज्ञान कौशल्य

7.8 लोक काय म्हणतील

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. कुटुंबरचना कशा विविध पद्धतींच्या असू शकतात आणि त्याच्याशी जोडलेल्या पारंपरिक समजूती कोणत्या आहेत हे समजणे. ज्ञान
2. सामाजिक आणि सांस्कृतिक व्यवस्थांचे विविध लिंगभावांच्या लोकांवर होणारे परिणाम समजणे. ज्ञान

8 इयत्ता 8वी

8 सत्रे · 28 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

8.1 आपल्या निर्णयांवरचे प्रभाव

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. नातेसंबंध आणि लैंगिकतेबद्दल निर्णय घेताना आपल्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या वेगवेगळ्या व्यक्ती आणि माध्यमे कोणती हे ओळखणे. ज्ञान
2. या व्यक्ती आणि माध्यमांकडून आपल्याला नातेसंबंध आणि लैंगिकतेबद्दल कोणते संदेश मिळतात, हे ओळखणे. ज्ञान
3. समाजाच्या अपेक्षा, मित्रमैत्रिणींचा दबाव आणि इतर लोक आपल्याबद्दल काय विचार करतील याची भीती यांमुळे नातेसंबंध आणि लैंगिकतेबद्दलच्या आपल्या निर्णयांवर कसा परिणाम होऊ शकतो, हे स्पष्ट करणे. ज्ञान कौशल्य
4. व्यक्ती आणि माध्यमांच्या प्रभावांमुळे आपल्या भावना आणि आत्मविश्वास यांवर कसा परिणाम होऊ शकतो, हे सांगणे. ज्ञान
5. नातेसंबंध आणि लैंगिकतेबद्दल निर्णय घेताना इतरांचे सल्ले आणि मते यांचा काळजीपूर्वक आणि चिकित्सक दृष्टिकोनातून विचार करणे का महत्त्वाचे आहे, हे समजून घेणे. ज्ञान कौशल्य

8.2 लिंगभाव ओळख आणि लैंगिक कल

लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन

1. लिंग (sex), लिंगभाव (gender), लिंगभाव अभिव्यक्ती (gender expression) आणि लैंगिक कल (sexual orientation) या संज्ञा समजणे. ज्ञान
2. प्रत्येक संज्ञा इतरांपेक्षा कशी वेगळी आहे याचे वर्णन करणे. ज्ञान
3. लोक अनेकदा या संज्ञा एकमेकींच्या जागी आलटून पालटून वापरत असले तरी त्या लैंगिक ओळखीचे वेगवेगळे पैलू दाखवतात हे समजणे. ज्ञान

8.3 नाते सुदृढ आहे का

नातेसंबंध

1. निरोगी/आरोग्यपूर्ण नातेसंबंधांची काही गुणवैशिष्ट्ये सांगणे. ज्ञान
2. धोकादायक नातेसंबंध कसे ओळखावेत हे माहिती होणे. ज्ञान
3. एखादे नाते धोकादायक होण्याची शक्यता दर्शविणारी सुरवातीची लक्षणे कोणती असतात हे माहीत होणे. ज्ञान
4. त्यांच्या इतरांशी नातेसंबंधात अडचणी येऊ नयेत म्हणून त्यांच्या वागणूकीत कोणते बदल करता येऊ शकतील हे माहीत होणे. कौशल्य
5. नातेसंबंधातील दुरावा कसा हाताळावा ह्याबद्दल बोलणे. कौशल्य

8.4 ब्रेकअप अवघड पण अशक्य नाही

नातेसंबंध

1. एखाद्या व्यक्तीच्या नातेसंबंधांबद्दलच्या दृष्टिकोनांवर, समजुतींवर आणि अपेक्षांवर परिणाम करणाऱ्या किमान दोन बाह्य गोष्टींचे विश्लेषण करणे. कौशल्य
2. नाते थांबवण्याची किमान एक विधायक पद्धत शोधणे. ज्ञान
3. त्रासदायक नातेसंबंध थांबवताना मदत होऊ शकेल अशा किमान दोन स्रोतांची माहिती देणे. ज्ञान

8.5 धोक्याची सूचना लैंगिक हिंसा

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. लैंगिक छळ केला जाण्याच्या किमान दोन पद्धती कोणत्या असू शकतात हे सांगणे. ज्ञान
2. खालील मुद्द्यांचे किमान प्रत्येकी एक उदाहरण देणे : दोन्ही बाजूंनी असलेली संमती, अन्यायी दडपण, धमक्या, आक्रमकता. ज्ञान
3. हानिकारक किंवा हिंसा असलेल्या नातेसंबंधांची किमान तीन चिन्हे ओळखणे आणि अत्याचार व सत्ता यातील संबंध समजून घेणे. ज्ञान

8.6 ऑनलाईन सुरक्षित कसे राहायचे

हिंसा आणि सुरक्षित राहणे

1. ऑनलाईन बोलण्याचे आणि मेसेजेसचे फायदे कोणते आहेत हे सांगणे. ज्ञान
2. अयोग्य आणि धोकादायक फ्लर्टिंग किंवा चॅटिंग कोणते हे ओळखणे. ज्ञान
3. ऑनलाईन संवाद करत असताना अस्वस्थ करणाऱ्या परिस्थितीला न गडबडता मार्ग कसा काढावा हे माहीत असणे. ज्ञान कौशल्य

8.7 लिंगभावाधारित सत्ता

लिंगभाव समजून घेणे

1. समाजामध्ये वेगवेगळ्या लिंगभावाच्या लोकांना वेगवेगळे हक्क, विशेषाधिकार आणि निर्बंध कसे अनुभवायला मिळतात हे ओळखणे. ज्ञान

2. कुटुंब, शाळा आणि समुदायांमध्ये सत्ता कशाप्रकारे विभागली जाते आणि तिचा व्यक्तींच्या निवडींवर व त्यांना मिळणाऱ्या संधींवर कसा परिणाम होतो हे समजणे. ज्ञान
3. लिंगभावाधारित अन्यायकारक नियमांना आव्हान देण्याचे आणि लिंगभाव ओळख कोणतीही असली तरी सर्वांसाठी समान संधी निर्माण करण्याचे मार्ग शोधणे. ज्ञान कौशल्य

8.8 प्रत्येक शरीर महत्वाचे आहे

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. शरीरांमध्ये खूप वैविध्य असते हे जाणणे. ज्ञान
2. आदर्श शरीराच्या कल्पनांमुळे व्यक्तीच्या आत्मविश्वास आणि अभिव्यक्तीवर परिणाम होतो हे समजणे. ज्ञान
3. शारीरिक अक्षमता असलेल्या व्यक्तींच्या रोजच्या जीवनात येणारी आव्हाने आणि अडचणी ओळखणे व त्याचे उत्तर शोधण्यासाठी आवश्यक ते साहाय्य करणे. ज्ञान कौशल्य

9 इयत्ता 9वी

8 सत्रे · 30 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

9.1 मी कोण आहे लैंगिक कल, वर्तन आणि ओळख

लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन

1. किमान तीन प्रकारच्या लैंगिक कलांची नावे सांगणे. ज्ञान
2. लैंगिक कलांचे तीन घटक (कल, वर्तन आणि स्वत्व) माहिती असणे. हे तीन घटक एकमेकांपेक्षा वेगळे कसे आहेत आणि त्यांच्यामध्ये एकमेकांशी संबंधही कशाप्रकारचा आहे हे समजणे. ज्ञान

9.2 एचआयव्ही

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. एचआयव्ही आणि एड्स यांच्यातला फरक सांगणे. ज्ञान
2. एचआयव्ही कसा पसरतो आणि तो रोखण्यासाठी काय काय करता येते हे सांगणे. ज्ञान
3. एचआयव्हीसाठी काय उपचार करता येतात याबद्दलची (एआरटी औषधांविषयीची) माहिती असेल आणि यासाठी उपचार तसेच साहाय्यासाठी कोठे जावे हेही सांगणे. ज्ञान

9.3 गर्भधारणा आणि गर्भनिरोधन

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. मानवी प्रजननाची प्रक्रिया आणि मानवी प्रजननातील टप्पे क्रमवारीने सांगणे. ज्ञान
2. शिश्न-योनी संबंध म्हणजे काय हे माहिती असणे. ज्ञान
3. लैंगिक संबंधांव्यतिरिक्त गरोदरपण राहण्याच्या आणखी दोन पद्धती सांगणे. ज्ञान
4. या पद्धतींचा वापर करण्यामागे असू शकणारी किमान दोन कारणे सांगणे. ज्ञान
5. गरोदरपणात घडणारे काही बदल आणि काही लक्षणे सांगणे. ज्ञान
6. गर्भनिरोधनाच्या विविध पर्यायांबद्दल सांगणे. ज्ञान

9.4 ग्रीन फ्लॅग रेड फ्लॅग

नातेसंबंध

1. नात्यामधील सशक्तपणाची आणि आजारीपणाची 'स्वभाव वैशिष्ट्ये' ओळखणे : सन्मान, विश्वास, मोकळेपणा, हक्कनियंत्रण इत्यादी गोष्टींचा नात्यावर काय परिणाम होतो हे समजणे. ज्ञान
2. काळजी करणे आणि नियंत्रण करणे यातला नेमका फरक करणे. मत्सर, मालकीहक्काची भावना आणि अतिसंरक्षक वागणे ही आजारी नात्यातली स्वभाववैशिष्ट्ये आहेत हे समजणे. ज्ञान
3. संमतीचा अर्थ समजणे तसेच त्यासाठी माहितीची आणि इच्छेची गरज असते हे समजणे. ज्ञान
4. नात्यांच्या पटाची ओळख असणे, त्यामध्ये काळानुसार होणारे बदल आणि नाते आजारी पडण्याच्या दिशेने जाऊ लागल्यास त्याची लक्षणे काय असतात, हे समजणे. ज्ञान

5. प्रत्यक्ष किंवा कथेमधली परिस्थिती समजल्यावर त्यातील नाते सशक्त आरोग्यपूर्ण आहे की आजारी ते ओळखणे. कौशल्य

9.5 प्रेम आहे की नाही

नातेसंबंध

1. नात्यामधली खरी प्रेमाची वागणूक आणि नियंत्रण करणाऱ्या व्यक्तीची वागणूक यातील फरक समजणे. ज्ञान
2. प्रेम, आस्था आणि नियंत्रण यामध्ये फरक आहे; तो वेगळेपणा दिसतो आणि जाणवतोसुद्धा हे समजणे. ज्ञान
3. नात्यांमध्ये सन्मान आणि समानता निर्माण करत जाण्याच्या मार्गांबद्दल विचार करणे. ज्ञान

9.6 पितृसत्तेचे परिणाम

लिंगभाव समजून घेणे

1. पितृसत्ता म्हणजे काय आणि आपल्या रोजच्या जीवनात तिचा काय आणि कसा अंतर्भाव असतो हे समजणे. ज्ञान
2. कुटुंबातील, शाळेतील, समाजमाध्यमांतील आणि समाजातील पितृसत्तेची उदाहरणे ओळखणे. ज्ञान कौशल्य
3. मुलगे आणि मुली दोहोंवर पितृसत्ताक पद्धतीचा परिणाम होतो याबद्दल चर्चा करणे. ज्ञान
4. पितृसत्ताक पद्धतीपेक्षा अधिक समतेचे आणि सन्मानाचे वातावरण कसे निर्माण होऊ शकेल आणि त्यामध्ये आपल्यापैकी प्रत्येकजण कसा सहभागी होऊ शकेल याबद्दल विचार आणि कृती करणे. कौशल्य दृष्टिकोन

9.7 सेक्स्टिंग (Sexting) आणि कायदा

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. सेक्स्टिंग म्हणजे काय हे कळणे आणि त्याचे मानसिक, सामाजिक आणि कायदेशीर कोणते परिणाम होऊ शकतात हे समजणे. ज्ञान
2. भारतीय कायद्यामध्ये (विशेषतः लहान मुलांसंदर्भात) सेक्स्टिंगबद्दल काय म्हटलेले आहे ते समजणे. ज्ञान
3. प्रत्यक्ष आयुष्यातल्या प्रसंगांमध्ये सेक्स्टिंगऐवजी सुरक्षित आणि सन्माननीय पर्यायांचा विचार करणे. ज्ञान कौशल्य
4. समजा कुणासमोर यापैकी काही परिस्थिती आलीच तर कुठे मदत मिळू शकेल हे माहीत असणे. ज्ञान

9.8 लैंगिकतेबद्दल ऑनलाईन शोधताना

आरोग्य कौशल्ये

1. लैंगिकताविषयक माहितीच्या निष्क्रिय आणि सक्रिय स्त्रोतांमधील फरक स्पष्ट करणे आणि 'साचा (SACHA)' ह्या अक्षरसमूहातील घटकांचे (Source - स्रोत, Agenda - उद्देश, Check facts - तथ्य तपासणे, How it makes me feel - यामुळे मला कसे वाटते आहे, Another source - अतिरिक्त स्रोत) वर्णन करणे. ज्ञान
2. 'साचा' रचना वापरून लैंगिकतेशी संबंधित ऑनलाईन सामग्रीचे (उदाहरणार्थ : व्हिडिओ, संकेतस्थळे किंवा सोशल मीडियावरील पोस्ट) विश्लेषण करण्याची क्षमता दाखवणे आणि त्या सामग्रीच्या विश्वासार्हतेबद्दल तर्कसंगत निर्णय घेणे. कौशल्य
3. ऑनलाईन स्रोतांमधले पूर्वग्रह किंवा हानिकारक संदेश ओळखून आणि पडताळणी न केलेल्या ऑनलाईन सामग्रीवर आंधळेपणाने विश्वास न ठेवता किंवा ती इतरांना न पाठवता त्या माहितीवर प्रश्न उपस्थित करण्याची तयारी दाखवून चिकित्सक विचार करणे. दृष्टिकोन कौशल्य

10 इयत्ता 10वी

8 सत्रे · 24 शिक्षण उद्दिष्टे

उद्दिष्टाचा प्रकार
ज्ञान दृष्टिकोन कौशल्य

10.1 लैंगिकता आणि मूल्ये खुली चर्चा

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. लैंगिकतेशी संबंधित विविध परिस्थितींवर विचार करून स्वतःचे मत व्यक्त करणे, तसेच इतरांच्या मतांचा आदर ठेवून ते ऐकणे. कौशल्य दृष्टिकोन
2. संमती आणि मूल्ये (निवड, प्रतिष्ठा, विविधता, समता आणि सन्मान) या मूलभूत संकल्पना समजून घेणे आणि त्या प्रत्यक्ष जीवनातील परिस्थितींचे विश्लेषण करण्यासाठी आणि प्रत्यक्षात वापरण्यासाठी त्यांबद्दल विचार करणे. ज्ञान कौशल्य
3. गृहितके, सामाजिक नियम आणि पूर्वग्रह यांना प्रश्न विचारून, माहितीपूर्ण आणि आदरपूर्ण निर्णय घेण्याचे महत्त्व ओळखणे व चिकित्सक विचार-कौशल्य विकसित करणे. कौशल्य दृष्टिकोन

10.2 प्रजनन मार्गाचे आजार व लिंग सांसर्गिक आजार

लैंगिक व प्रजनन आरोग्य

1. प्रजनन मार्गाचे आजार आणि लिंगसांसर्गिक आजार यांची व्याख्या, लक्षणे आणि त्यांचे परिणाम सांगणे ज्ञान
2. प्रजनन मार्गाचे आजार आणि लिंगसांसर्गिक आजार कसे टाळता येतील हे समजणे ज्ञान
3. लिंगसांसर्गिक आजार टाळण्याचा एकमेव 100% प्रभावी मार्ग सांगणे. ज्ञान

10.3 नात्याचे विविध पैलू

नातेसंबंध

1. नात्याच्या किमान एका वैशिष्ट्याबद्दल, ते सुदृढ का आहे किंवा ते सुदृढ का नाही याबद्दल मत व्यक्त करणे. ज्ञान कौशल्य दृष्टिकोन
2. नातेसंबंधांमधील सत्तेच्या तफावतीचे किमान दोन प्रकार आणि त्यांचा नात्यावर होणारा परिणाम सांगणे. ज्ञान
3. सुदृढ नसलेले नाते सुदृढ कसे होऊ शकते याचे किमान दोन मार्ग सांगणे. ज्ञान

10.4 लैंगिक हक्क हे मानवी हक्क आहेत

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. मानवी हक्कांची संकल्पना स्पष्ट करणे. ज्ञान
2. लैंगिक हक्क हे मानवी हक्कांचा भाग आहेत हे समजणे. ज्ञान
3. किमान पाच मूलभूत मानवी हक्क सांगता येणे. ज्ञान

10.5 लैंगिक निर्णय आणि संमती

लैंगिकता आणि लैंगिक वर्तन

1. स्वतःची निवड आणि जबरदस्ती यांतील फरक समजणे. ज्ञान
2. संमती या संकल्पनेमध्ये सत्तेची भूमिका ओळखणे. दृष्टिकोन
3. लैंगिक कृतींना 'नाही' म्हणण्याचा अधिकार समजणे. ज्ञान

10.6 लग्न, समाज आणि निवड

मूल्ये, हक्क, संस्कृती आणि लैंगिकता

1. लग्न ही एक सामाजिक व्यवस्था आहे आणि ती कशी सामाजिक अपेक्षा, नियम आणि निकषांद्वारे घडवली जाते ह्याबद्दल (लिंगभाव आणि विविधता ह्या गोष्टींचा संदर्भ मनात ठेवून) विचार करणे. ज्ञान
2. निर्णय घेण्याचा अधिकार कोणाकडे असतो ह्याबद्दल विचार करणे (लग्न करायचे की नाही, कोणाशी आणि कधी करायचे) आणि त्यावर परिणाम करणारे घटक ओळखणे. ज्ञान
3. नातेसंबंध, लग्न आणि शारीरिक जवळीक याबाबत निर्णय घेण्यापूर्वी कोणत्या महत्त्वाच्या प्रश्नांचा विचार करायला हवा त्याबद्दल बोलणे. कौशल्य

10.7 कल्पना की वास्तव

नातेसंबंध

1. माध्यमांमध्ये लैंगिक प्रतिमांचा अतिरंजित वापर कशा प्रकारे केला जातो, हे समजून घेणे आणि आपल्याला तो रोज टीव्ही आणि जाहिरातींमध्ये कशाप्रकारे बघायला मिळतो तेही सांगणे. ज्ञान
2. माध्यमांमधील लैंगिक प्रतिमा आणि लैंगिक आशयाचा व्यक्तीच्या स्वतःबद्दलच्या विचारांवर, शरीरप्रतिमेवर आणि प्रेमसंबंधांबद्दलच्या अपेक्षांवर कसा परिणाम होऊ शकतो, याची किमान चार उदाहरणे सांगणे. ज्ञान
3. माध्यमांमध्ये दाखवले जाणारे चित्रण आणि वास्तव जीवनातील नाती यांमधील फरक ओळखणे. ज्ञान

10.8 आपल्याला बोलायला हवे

नातेसंबंध

1. प्रभावीपणे ऐकण्याची किमान दोन वैशिष्ट्ये सांगणे. ज्ञान
2. प्रभावी संवादाची किमान दोन वैशिष्ट्ये सांगणे. ज्ञान
3. लैंगिकतेशी संबंधित निर्णय घेताना ऐकण्याची आणि स्पष्टपणे बोलण्याची कौशल्ये वापरू शकणे. ज्ञान कौशल्य

अधिक माहिती आणि संपर्क

डॉ तृप्ती दरक

trupti@prayaspune.org

प्रयास आरोग्य गट: health.prayaspune.org

Let's Talk Sexuality: letstalksexuality.com