२

प्रेरक व्यक्तीसाठी

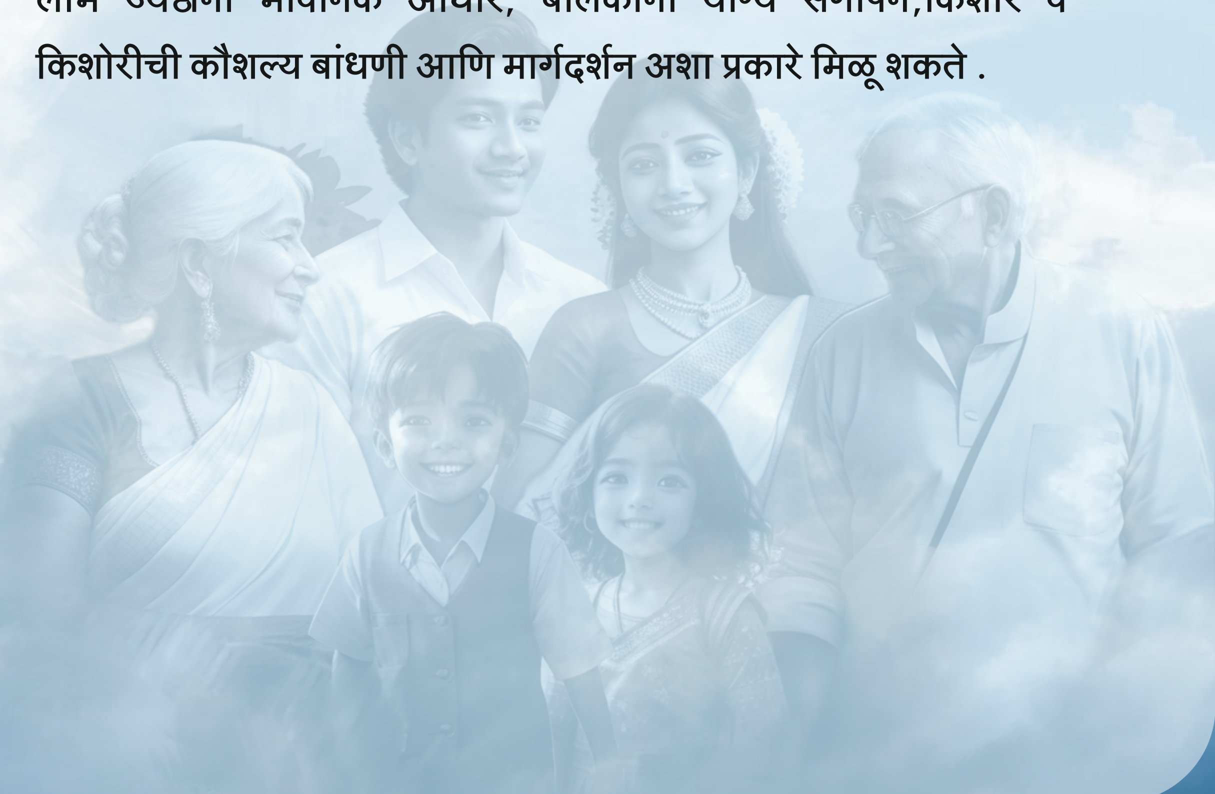
मार्गदर्शिका

सहजीवन: कुटुंबासाठी

प्रस्तावना

मागील काही दशकात भारतामध्ये लोकांचे आयुर्मान वाढले आहे. सोबतच बदलती अर्थव्यवस्था आणि औद्योगीकरणामुळे कुटुंबपद्धती मध्ये बदल झालेला आहे. त्यामुळे पिढ्यातील संबंध दुरावत चाललेले आहे. किंबहुना ज्ञान, संस्कृती, परंपरा, कौशल्ये आणि अनुभव वयोवृद्ध लोकांकडून पुढच्या पिढीपर्यंत पोहोचवण्याचे प्रमाण कमी होत आहे. समाजाची सद्यस्थिती प्रत्येक पिढीमध्ये अंतर दर्शवते. याचा परिणाम ज्येष्ठांवर जास्त होण्याची शक्यता असते. उच्चरक्तदाब, मधुमेह इत्यादी शारीरिक आजार वृध्द व्यक्तींना जास्त असते त्यात एकटेपणा आणि मानसिक स्वास्थ्य याची भर पडते. त्याकरिता जेष्ठ नागरिकांनीच नाही तर प्रत्येक पिढिने त्यामध्ये पुढाकार घेण्याची गरज आहे.

समाजाचा एक घटक म्हणजेच एक कुटुंब! कुटुंबातील अनेक वयोगट म्हणजेच ज्येष्ठ, किशोर, बालक आणि मध्यम वयीन यांनी एकमेकांची गरज ओळखून केलेल्या परस्पर सहकार्याने सर्व पिढ्या जवळ येवू शकतात याचा लाभ ज्येष्ठांना भावनिक आधार, बालकांना योग्य संगोपन,किशोर व किशोरीची कौशल्य बांधणी आणि मार्गदर्शन अशा प्रकारे मिळू शकते .



श्रेय निर्देश

महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था (एम. जी. आई. एम. एस.) सेवाग्राम आणि जागतिक आरोग्य संघटना यांच्या संयुक्त विद्यमानाने सहजीवन प्रशिक्षण साहित्य संग्रह सहजीवन प्रकल्प अंतर्गत प्रेरक व्यक्तींसाठी तयार करण्यात आलेले आहे.

हे साहित्य तयार करण्यासाठी महात्मा गांधी आयुर्विद्यान संस्था (एम जी आई एम एस सेवाग्राम) टीम आणि अंतर्गत सामाजिक कार्यकर्ते तसेच या अंतर्गत सुरु असलेला प्रकल्प 'आरंभ' टीम चे विशेष सहकार्य लाभलेले आहे. हे प्रशिक्षण साहित्य विकसित करण्यात आधारवड संस्थेचे सदस्य तसेच प्रकल्पातील गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्तीचे अतुलनीय योगदान आहे. या सर्वांचे आम्ही मन:पूर्वक आभार मानतो.

योगदान

श्रीमती सविता दखणे
श्रीमती मेघाराणी लाखे
श्रीमती मंदा लोहत
श्रीमती सोनाली कांबळे
श्रीमती पूनम कावडे
श्री. अतुल कातरकर
श्री. सम्राट खंडार
डॉ. प्रणाली कोठेकर
डॉ. मनश्री भुयार

मार्गदर्शक

डॉ. अभिषेक राऊत
डॉ. चेतना मलिये
डॉ. सुबोध गुप्ता

मुद्रितशोधन

डॉ. हाशम शेख (अध्यक्ष आधारवड)
डॉ. ऋतुजा कोल्हे

मुखपृष्ठ, चित्रांकन व मांडणी

श्री. दिनेश गुडधे

अनुक्रमणिका

सत्र नियोजन ५

प्रशिक्षण संसाधने ७

दिवस पहिला

स्वागत आणि परिचय ८

माझ्या स्वप्नातील कुटुंब ९

आयुष्यातील एक आनंदाचा क्षण १०

सहजीवन खेळ

नात्यातील आपुलकीचे महत्व १३

चला भविष्य घडवू या! १८

दिवस दुसरा

आयुष्यावर बोलू काही १९

बालसंगोपन व किशोरांची जडणघडण दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून २१

प्रात्यक्षिक २४

सुक्ष्म नियोजन २७

कार्यशाळेचा आढावा कोणाकडून आणि कसा घ्यावा २८

सत्र नियोजन

दिवस पहिला

विषय	पद्धत	कालावधी	वेळ
नोंदणी		१० मिनिटे	९.00 ते ९.१0
परिचय (लहानपणातील एखादी खोडी)	खेळ	५0 मिनिटे	९.१0 ते १0.00
सत्रांची रूपरेषा	संभाषण	१५ मिनिटे	१0.00 ते १0.१५
तुमच्या आयुष्यातील बालकासोबतचा एखादा आनंदाचा क्षण स्वप्नपूर्ती तुमचे नवीन पिढीतील किंवा समाजातील बालकासोबतचे नाते कसे असावे ?	चर्चा	४५ मिनिटे	१0.१५ ते ११.00
सहजीवन खेळ		३0 मिनिटे	११:00 ते ११:३0
नात्यांतील आपुलकीचे महत्व • बालकाला • किशोरांना • वयस्करांना या तिन्ही गटाला काय फायदा होऊ शकते ?	भूमिका नाट्य आणि गट चर्चा	९0 मिनिटे	११.३0 ते १.00
जेवण		६0 मिनिटे	१.३0 ते २.३0
सत्र :- चला भविष्य घडवू या ! तुमच्यातील कोणते कौशल्य समोरच्या पिढीपर्यंत पोहचवाल. • कुटुंबाला • समाजाला	स्टिकी नोटस आणि गट चर्चा	६0 मिनिटे	२.३0 ते ३:३0
आयुष्यावर बोलू काही पिढ्यांमध्ये दुरावा निर्माण होण्याची नेमके कारण काय? व त्यावर उपाय	स्टिकी नोटस आणि गट चर्चा	६0 मिनिटे	३:३0 ते ४.३0

सत्र नियोजन

दिवस दुसरा

विषय	पद्धत	वेळ	
आढावा		३० मिनिटे	९.३० ते १०.३०
गीत		१० मिनिटे	१०.०० ते १०.१०
बालसंगोपन व किशोर/किशोरींची जडणघडण दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून	खेळ	५० मिनिटे	१०.१० ते ११.००
सत्रांचा सराव (फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी)	सत्राचे प्रत्याक्षित	६० मिनिटे	११.११ ते १२.००
सूक्ष्म नियोजन	गटचर्चा	६० मिनिटे	१२.०० ते १.००
जेवण		६० मिनिटे	१.०० ते २.००
कार्यशाळेचा आढावा कोणाकडून आणि कसा घ्यावा.			२.०० ते २.३०
समारोप	आभार	३० मिनिटे	२.३० ते ३.००

प्रशिक्षण संसाधने

प्रशिक्षणस्थळी साहित्य

- स्वच्छ हॉल, टेबल, खुर्ची, सतरंजी, इलेक्ट्रीसिटी, पंखा, जनरेटर, साउंड सिस्टीम, माईक व फळा
- सॅनिटायझर, मास्क
- पाण्याचे जार, ग्लास
- नाश्ता किंवा जेवणाची व्यवस्था

प्रशिक्षण साहित्य

- पुस्तकांची किट, नोटपॅड, पेन, फोल्डर, पिशवी, प्लेकिट
- खडू, पेन, डस्टर, स्केचपेन, मार्कर, मोठे चार्ट पेपर, प्लेन पेपर
- पेन्सिल, रबर, स्टेपलर, स्टेपलर पिन, फेविकोल, स्केल, सेलो टेप आणि ब्राऊन टेप
- बॅनर, दोरी

सत्राचे साहित्य

- चूक कि बरोबर हा खेळासाठी विधाने
- आरोग्य दायक आणि आरोग्यास हानिकारक असे चित्रे
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवीतांना लागणारे साहित्य
- चिठयांसाठी कागद, स्केचपेन
- भित्तीपत्रिका- वाढ व विकास, बालकाची कौशल्ये, मेंदूची वाढ विरुद्ध शारीरिक वाढ, दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून मेंदूची वाढ
- मार्कर, स्केचपेन, चार्ट पेपर
- दोरीचे दोन भेंडोळे
- रंगीत खडू व कात्री, खेळकृतीच्या चिठयासाठी कागद
- भूमिका प्रात्यक्षिक दाखवीतांना लागणारे साहित्य

मार्गदर्शिका वापरण्याविषयी सूचना- ही मार्गदर्शिका प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असून यात २ दिवसीय कार्य शिबिराचे सत्र नमूद करण्यात आलेले आहे.ही खास प्रेरक व्यक्तीसाठी बनविण्यात आलेली असल्याने यात प्रेरक व्यक्तीच्या कलागुणांना संधी आणि कौशल्यबांधणी यावरदेखील भर देण्यात आलेला आहे. परंतु हे सत्र गावस्तरावर घेतांना प्रेरक व्यक्तीसाठी असलेले सत्र वगळता येतील जसे प्रात्यक्षिक. अश्या सत्राच्या समोर 'फक्त प्रेरक व्यक्तीसाठी' असे नमूद केलेले आहे. हे सत्र वगळल्यास पूर्ण २ दिवसीय सत्र साधारणत: ४ तासात घेता येतील. गावस्तरावर घेतांना एका दिवसाचे पूर्ण सत्र हे २ तासात आणि दुसऱ्या दिवशीचे पूर्ण सत्र २ तासात असेही घेता येतील. सत्रांना अधिक आकर्षक पद्धतीने घेण्यासाठी आणखी पर्यायी सत्र देखील दिलेले आहेत. वेळ असल्यास पर्यायी सत्रांचा अवलंब करता येवू शकेल.

सत्र पहिले

स्वागत आणि परिचय

सत्राचे उद्देश – स्वागत आणि प्रशिक्षणार्थींचा परस्पर आणि प्रेरक व्यक्तींशी परिचय करून घेणे.

कालावधी - ५० मिनिटे

साहित्य – चिठ्ठ्या बनविण्यासाठी कोरे कागद आणि पेन

सत्र पद्धत

- प्रार्थना
- परिचय घेण्याची कुठलीही योग्य पद्धत प्रेरक व्यक्तीने वापरावी, शक्य असल्यास खेळाच्या माध्यमातून परिचय घेण्यात यावा. उदाहरणासाठी एक पद्धत इथे दिलेली आहे.
- विविध जोडीच्या प्रत्येक दोन चिठ्ठ्या बनवाव्यात, जसे की खडू– फळा, वाटी– चमचा इत्यादी. प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला एक चिठ्ठी घ्येण्यास सांगून आपल्या खेळातील जोडीदार शोधायला सांगावा. जोडीदार शोधल्यानंतर त्यांच्या विषयी जाणून घेण्यास सांगावे जसे की नाव, कामाचे स्वरूप, आवड इत्यादी नंतर गटातील सर्व व्यक्तींना आपल्या जोडीदाराचा परिचय करून घ्यावा. त्याच वेळी लहानपणी केलेली एखादी खोडी जी त्यांना बालकाला सांगताना मजा येईल, अशी विचारणे.

सत्र दुसरे

माझ्या स्वप्नातील कुटुंब

सत्राचा उद्देश – सकारात्मक कुटुंब निर्माण करण्याकरिता स्वप्नाच्या माध्यमातून विचार करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे.
कालावधी– ३० मिनिटे
साहित्य – पेन आणि कागद

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थिला २ मिनिट डोळे बंद करायला सांगणे व त्यांच्या कल्पनेतील कुटुंबाचे स्वप्न पहायला लावावे.
- प्रेरक व्यक्तीने सर्वांना आपले स्वप्ने कागदावर चित्र काढण्यास प्रोत्साहित कारावे.
- चित्र काढल्यावर खालील प्रश्न विचारावेत.

उत्तरे ही प्रेरक व्यक्तीने सांगू नये. सहभार्गीना उस्त्फुर्तपणे देवू द्यावीत.

१. घरात लहान मुलासंसाठी कसे वातावरण असावे असे तुम्हाला वाटते?
नमुना उत्तर – मोकळे, सकारात्मक, भांडण नसलेले

२. घरात किशोर/ किशोरांसाठी कसे वातावरण असावे/ कसे नाते असावे असे तुम्हाला वाटते?

नमुना उत्तर – मोकळे, सकारात्मक, भांडण नसलेले, व्यसन नसलेले वातावरण, मैत्रीचे नाते
३. कुटुंबामध्ये एकमेकासोबत संबध कसे असावे असे तुम्हाला वाटते?

नमुना उत्तर– विश्वास असावा, सर्वांच्या मताला आदर असावा.

वरील प्रश्नांची वेगवेगळी उत्तरे मिळतील.

मुख्य संदेश

- प्रत्येक पिढीला एक दुसऱ्याकडून शिकायला मिळते.
- वयस्करांच्या अनुभवाच्या आधारे नवीन सकारात्मक पिढी निर्माण होण्यास मदत होईल.

सत्र दुसरे

आयुष्यातील एक आनंदाचा क्षण

सत्राचे उद्देश – वयस्कर आणि बालकांमध्ये जिव्हाळयाचे नाते निर्माण करण्यासाठी विचार करायला प्रोत्साहित करणे

कालावधी- ४५ मिनिटे

साहित्य-फळा आणि खडू / पेन

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीचे प्रशिक्षणार्थींना 'आयुष्यातील बाळासोबतचा एखादा आनंदाचा क्षण' विचारावा पण प्रत्येक प्रशिक्षणार्थींना क्षण विचारण्यासाठी अनिवार्य करू नये. ज्या प्रशिक्षणार्थीला सांगण्याची इच्छा असेल त्यांना प्रेरक व्यक्तीने प्रोत्साहन द्यावे.

- प्रेरक व्यक्तीने नवीन पिढीतील किंवा समाजातील बालकासोबतचे नाते कसे असावे. याबाबत प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला एक नंबर देणे व जेवढे सहभागी आहे त्यांचे चीटवर नंबर लिहिणे व एकाला चीट मधून नंबर काढायला लावणे ज्याचा नंबर येईल त्या सहभागीला स्वप्न पाहण्यासाठी प्रोत्साहित करणे. सांगितलेले स्वप्न प्रेरक व्यक्तीने फळ्यावर लिहिणे.

मुख्य संदेश

- आयुष्यात आनंदाचा क्षण निर्माण करण्यासाठी सकारात्मक विचार करणे गरजेचे आहे.
- वयस्करांची बालसंगोपनात महत्वाची भूमिका ठरू शकते.
- बालक आणि वयस्कर, दोघेही एकमेकांच्या मदतीतून आणि सहभागातून स्वतःचा आनंद निर्माण करू शकतात.

सहजीवन खेळ

सत्राचा उद्देश- कुटुंबातील सर्वांनी एकमेकांना समजून घेणे. एकमेकांची आवड निवड/विचार माहित असणे ही एक पायरी आहे.

कालावधी- ३० मिनिटे

कोणासाठी - हा खेळ कुटुंबातील प्रत्येकच जण खेळू शकेल. परंतु त्यांना विचारले जाणारे प्रश्न त्यांच्या वयाला अनुसरून असतील.

आजी/ आजोबा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या सुनेला आवडणारे तीन खाद्यपदार्थ सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या नातीला/ नातवाला आवडणाऱ्या तीन गोष्टींची माहिती सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
सुनेला आवडत नसलेल्या ३ गोष्टी सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुम्हाला आवडत असलेल्या ३ गोष्टी सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
पुढच्या पिढीला देता येणारे कोणतेही ३ कौशल्य सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या सुनेंचा आवडता रंग सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या मुलाचा/ मुलीचा आवडता रंग सांगा

मुले/ मुली किंवा सून / जावई
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या आजीला आवडत असलेल्या तीन गोष्टी सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुम्हाला आवडत असलेले ३ पदार्थ सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुम्हाला आवडत असलेले ३ थोर पुरुष सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुम्हीं एकाद्या ज्येष्ठ नागरिकांची मदत केली असेल तो प्रसंग सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या आजोबाला असलेले कोणतेही ३ आजार सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या आजीला आवडत असलेले कोणतेही भजन सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या घरातील ज्येष्ठ व्यक्तीला न आवडणाऱ्या गोष्टी सांगा
सांगा सांगा लवकर सांगा
तुमच्या घरातील ज्येष्ठ व्यक्तीचा आवडता रंग सांगा

सत्राची दुसरी पद्धत

सत्राचा उद्देश – कुटुंबातील सर्वांनी एकमेकांना समजून घेणे. एकमेकांची आवड निवड/विचार माहित असणे ही एक पायरी आहे.

कोणासाठी – हा खेळ कुटुंबातील प्रत्येकच जण खेळू शकेल. परंतु त्यांना विचारणारे प्रश्न त्यांच्या वयाला अनुसरून असेल:

कालावधी- : ३० मिनिटे

सत्र साहित्य –

सत्र पद्धत

सर्वांना खालील प्रमाणे कागद द्यावा. सहभागींमध्ये जर कुणाला नातू किंवा नात असेल त्यांना त्यांच्या आवड्त्या गोष्टी लिहिण्यास सांगाव्या. काही जण ज्यांना सर्वांना सांगायला आवडेल त्यांना त्यांनी समोर येवून सर्वांसमोर सादर करण्यास विनंती करावी.

सहभागी	आवडत्या गोष्टी
आजी- आजोबा	माझ्या नात किंवा नातवांना आवडते. (कोणत्याही ५ गोष्टी)
सासू सासरे	माझ्या सुनेला आवडते. (कोणत्याही ५ गोष्टी)
नात- नातू	माझ्या आजीला आवडते.(कोणत्याही ५ गोष्टी) माझ्या आजोबाला आवडते. (कोणत्याही ५ गोष्टी)
सून	माझ्या सासूला आवडते. (कोणत्याही ५ गोष्टी)

सत्र तिसरे

नात्यातील आपुलकीचे महत्व

सत्राचे उद्देश - तिन्ही पिढ्यांमध्ये आपुलकीची भावना निर्माण करण्यासाठी प्रत्येकाच्या विचारांचा आदर करण्याबाबत मार्गदर्शन करणे .

कालावधी- ९० मिनिटे

साहित्य - स्टिकी नोट्स, रंगीत पेन इ.

सत्र पद्धत

- प्रेरक व्यक्तीने सहभागींना अशा कुटुंबाची भूमिका सादर करून दाखवावी ज्यामध्ये ज्येष्ठांची चांगली काळजी घेतली जाते आणि कुटुंबासोबत प्रेमपूर्ण आणि आदराचे नाते जपले जाते. प्रशिक्षणार्थींना भूमिका नाट्य सुरू करण्यापूर्वी काळजीपूर्वक निरीक्षण करण्यास आणि संबंधांची तपशीलवार चर्चा करायला सांगावे .

- प्रशिक्षणार्थींच्या संख्येनुसार, तीन गट तयार करून प्रत्येक गटाला 'मुले', 'किशोरवयीन' आणि 'वृद्ध' अशी गट नावे द्यावीत. त्यानंतर, प्रत्येक गटाला एक मोठा कोरा कागद देऊन प्रत्येक पिढीला त्यांच्या गटामुळे काय फायदा झाला यावर चर्चा करून मुद्दे लिहिण्यास सांगावे.

- त्यानंतर तिन्ही गटांतील प्रशिक्षणार्थींना त्यांचे मुद्दे मांडण्यास सांगावे.

भूमिकानाट्य सादर करण्यापूर्वीच्या सूचना

- भूमिकानाट्याचे सूक्ष्म निरीक्षण करण्यास सांगणे.
  प्रत्येक पिढीतील भूमिकेबाबत विचार करणे.

- एक पिढी, दुसऱ्या पिढीसाठी, तर दुसरी पिढी तिसऱ्या पिढीसाठी कशी महत्वाची आहे याबाबत विचार करायला सांगणे.

- प्रत्येक पिढीचा दुसऱ्या पिढीला कसा फायदा होतो या दृष्टिकोनातून विचार करायला सांगणे.

(टीप – भूमिकानाट्य सादर करण्यापूर्वी सहभागी पात्रांनी आपला परिचय करून द्यावा. आई – सुरेखा, बाबा – प्रकाश, आजी – शांता, आजोबा – पुंडलिकराव, बालक – नेहा, किशोरवयीन बालक – मंदार)

(बाहेरून घरी येतात)

पुंडलिकराव:– (हळुवार चालत येऊन पाय दुखत असल्यासारखे खुर्चीवर बसतात)
आज काल जरा लवकर दमायला होते.
काय म्हणून काय विचारता हो म्हातारपण आले आहे दुसरं काय?
आता गुडघे सुद्धा दुखायला लागले आहेत
मग सांगा बर म्हातारपण आले म्हणजे मी थांबायचं का?
नाही ! बिल्कुल नाही. माझ्या कुटुंबासाठी तरी मला उभे रहावेच लागेल.
चला निघायला हवे, शांता वाट बघत असेल घरी.
(घरी येताच)

पुंडलिकराव :– शांता अग ये शांता(असे म्हणत आजी जवळ जाऊन बसतात.)

शांता :– काय हो काय म्हणता?

पुंडलिकराव :– अग काय चालू आहे तुझं हे कर हे तर तुझे काम आयुष्यभर चालायचंच अग आपल्या आजूबाजूच्या जगात काय चालू आहे याचीही माहिती करून घेत जा ग !

शांता :– म्हणजे काय करायचे हो ?

पुंडलिकराव :– अग तुझ्या नेहमीच्या कामांसोबतच पेपर पण वाचत जा घे हा पेपर वाच आणि तुझे ते काम माझ्याकडे दे .

शांता :– बर बर घ्या हे. (पेपर घेत वाचायला लागते)

प्रकाश :– सुरेखा अग, आज बाजाराचा दिवस आहे. काय, काय भाजीचे आणायचे आहे? ते सांग बर मला.

सुरेखा :– अहो! आपल्याकडे कांदे, बटाटे, संपले आहे आणि थोडी फार भाजी पण आणायची आहे.

प्रकाश :– ठिक आहे.

शांता :– अरे प्रकाश! माझे औषध संपले आहे, ते पण आणशील.

प्रकाश :– हो ! आणतो आई .

नेहा :– बाबा बाबा, मला पण तुमच्या सोबत यायचे आहे. मला उदयाला शाळेत पतंग तयार करुन न्यायची आहे. त्या करिता काही साहित्य घ्यायचे आहे.

पुंडलिकराव :– प्रकाश, घेऊन जा रे तिला सोबत.

प्रकाश :– हो बाळा, चल मग.(काही वेळेनंतर)

शांता :– अगबाई, सगळीकडे फक्त कोरोनाचेच लिहिले आहे.
पुंडलिकराव :– अग हो म्हणूनच तुला सांगतो न की, आजूबाजूचीही माहिती घेत जा.
शांता :– सुरेखा तुला काही मदत लागते का ग?
सुरेखा :– नाही आई! तुम्ही आराम करा.
पुंडलिकराव :– शांता अग प्रकाश आणि नेहा आले नाहीत का अजून?
प्रकाश :– आलो बाबा आम्ही.
नेहा :– आजोबाः आजी, हे बघा मी काय आणले.
पुंडलिकराव :– अरे वा! खुप छान. रंगेबीरंगी कागद आणले, पण हे कशासाठी आणलेत तू?
नेहा :– आजोबा, मला या रंगीत कागदाची पतंग बनवून शाळेत न्यायची आहे.
प्रकाश :– सुरेखा, हे घे पिशवी.
सुरेखा :– हो, आणा इकडे.
शांता :– सुरेखा मी भाजी काढते आणि निवडते. तू स्वयंपाकाची तयारी कर. मंदार बेटा, तू पण ये इकडे आपण सर्व भाज्या वेगळ्या करून निवडून घेऊ या.
सुरेखा :– बर, आई मी जाते आत.
पुंडलिकराव :– नेहा बेटा काय करतेस तू?
नेहा :– आजोबा मी यू टयूब वरून पतंग कशी तयार करायची हे बघत आहे, पण मला अजूनही पतंग बनवता येत नाही.
पुंडलिकराव :– नेहा, मी तुला मदत करतो.
नेहा :– हो आजोबा.
पुंडलिकराव:– अग लहानपणी आम्हाला विकतच्या पतंग मिळत नव्हत्या. मग आम्ही कागदाची पतंग तयार करत असू. असो. बर नेहा, आज आपण कुठल्या रंगाची पतंग बनवायची ग.
नेहा :– आजोबा, गुलाबी रंगाची.
पुंडलिकराव :– बर नेहा हा कागद घे व आतां मी जसे करीत आहे त्या प्रकारे तुही कर म्हणजे तुझी पतंग तयार होईल.
नेहा :– आजोबा बघा अशी झाली पतंग तयार. मी आई, बाबांना दाखवून आणते. आई, बाबा, आजी ही बघा आजोबांनी पतंग तयार करुन दिली.
(मंदार ला दाखवत) मंदार दादा, बघ माझी पतंग
मंदार :– मी नाही बघत जा !
शांता :– मंदार बाळा, काय झालं तुला? का रागात आहेस?
मंदार :– आजी आजोबांनी नेहाला पतंग बनवून दिली आणि मला सहलीला जाऊ देत नाही.
पुंडलिकराव :– मंदार, तू का शांत बसून आहेस बाळा?

मंदार :- आजोबा, माझी सहल जात आहे. मी जाऊ का आजोबा? तुम्ही बाबांना सांगा ना.

पुंडलिकराव :-प्रकाश, सुनबाई, अरे इकडे या. हा मंदार काय म्हणतो.

प्रकाश :- बाबा, मंदारची सहल जात आहे पण ठिकाण जरा लांब असून तिन दिवसाकरिता जायचे आहे म्हणून मी नाही म्हणत होतो.

पुंडलिकराव :- ठीक आहे. आपण सगळे मिळून ठरवू या. सुरेखा तू सांग बर तुला काय वाटते. मंदार ला पाठवायचे का सहलीला?

सुरेखा :- बाबा, त्याचे सर्व मित्र जात आहेत तर त्यालाही जाऊ द्यावं आपण.

पुंडलिकराव :- तुझं काय मत आहे, शांता ?

शांता :- मलाही वाटते की मंदार ला पाठवू या आपण.

पुंडलिकराव :- आता सांग प्रकाश तुझं काय म्हणणं आहे?

प्रकाश :- ठीक आहे बाबा पाठवू या आपण मंदारला.

पुंडलिकराव :- चला तर ठरलं. आता चल मंदार, आपण बाहेर फिरून येऊ व नंतर तुझ्या सहलीची तयारी करू.

मंदार :- (हसतच) चला आजोबा आणि धन्यवाद! आजोबा व आजी तुम्ही नेहमीच आमच्या आणि आमच्या आई-बाबां मध्ये पुल बनून आम्हा लोकांना समजून घेत असता. तुमच्या सारखे आजोबा- आजी सगळ्यांनाच मिळो.

(गटचर्चा :- तीन गट तयार करून प्रत्येक गटाला बालक, किशोर व वृद्ध अशी नावे द्या. वरील भूमिका नाट्य बघून तुम्हाला काय वाटते, या नाटकात कुटुंबातील सदस्यांना म्हणजेच कुटुंबातील बालक, किशोर व वृद्धांना या प्रसंगातून काय काय फायदे झाले. हे गटात बसून चार्ट पेपर वर लिहा)

भूमिकानाट्य प्रात्यक्षिक दाखवल्यावर पुढील विषयावर सखोल चर्चा करावी.

- अशा प्रकारचे वातावरण कुटुंबामध्ये दिसते का? होय तर कसे? नाही तर काय कारणे असू शकते.
- असे वातावरण निर्माण करण्यासाठी काय करता येईल?

सत्राची दुसरी पद्धत

साहित्य - ४ चित्रकलेचे कागद, रंगीत पेन
कालावधी- ४५ मिनिटे

सत्र पद्धत

सहभागींचे ४ गट करावे. प्रत्येक गटाला एक –एक चित्रकलेचा कागद आणि रंगीत पेन द्यावेत. सर्वांना खालील दिलेल्या विषयावर चित्र काढायला लावावेत.
विषय– आपले कुटुंब कसे असावे याचे गोष्टीसहित सादरीकरण करावे. त्यात तिन्ही पिढ्यांचा समावेश असावा.
विशेषत: प्रत्येक गटातील सहभागींना चित्र काढण्यास प्रोत्साहित करावे. येथे प्रत्येक गटाचे मत जाणून घ्यावे.

मुख्य संदेश

- कुटुंबातील प्रत्येक व्यक्तीचा आदर करणे आवश्यक आहे.
- प्रत्येक पिढी ही एक दुसऱ्यावर अवलंबून आहे. त्यामुळे प्रत्येक पिढीने एक दुसऱ्याच्या भावनांचा सन्मान करावा.
- वयस्करांनी सकारात्मक संवाद घडवून आणला तर दोन्ही पिढ्यांमध्ये जवळीकतेचे नाते निर्माण होण्यास मदत होईल.

सत्र चौथे

चला भविष्य घडवू या !

सत्राचा उद्देश – वयस्करांनी स्वत:चे कौशल्य पुढील पिढीला देण्याबाबत मार्गदर्शन करणे.
कालावधी – ६० मिनिटे
साहित्य –पांढरे तक्ते, रंगीत पेन

सत्र पद्धत

- प्रशिक्षणार्थींच्या संख्येनुसार, त्यांना दोन गटांमध्ये विभागून घ्यावे. त्यानंतर, पहिल्या गटाला ते कौटुंबिक स्तरावर देऊ शकतील अशा कौशल्यांबद्दल विचारमंथन करायला आणि दुसऱ्या गटाला सामाजिक स्तरावर देऊ शकणाऱ्या कौशल्यांचा विचार करण्यास सांगावे आणि वयस्कर या नात्याने ते कोणते कौशल्य कौटुंबिक स्तरावर तसेच सामाजिक स्तरावर देऊ शकतील यावर चर्चा करून यादी तयार करण्यास सांगावे.
- त्यानंतर दोन्ही गटातील प्रशिक्षणार्थींना त्यांच्या यादीमध्ये नमूद केलेल्या कोणत्याही कौशल्यावर आधारित भूमिका नाट्य सादर करण्यासाठी प्रोत्साहित करावे.

उदाहरण

कौटुंबिक स्तरावर सामाजिक स्तरावर	नेतृत्व
• गाणी किंवा बडबड गीत म्हणणे.	• व्यापार कौशल्य.
• गोष्ट कशी सांगायची.	• सहलीचे नियोजन.
• कापडी किंवा कागदाची खेळणी बनविणे.	• स्वावलंबन शिकणे.
• स्वतःला व इतरांना आनंदी ठेवणे.	• संवेदनशीलता निर्माण करणे
• चांगल्या सवयीचा अवलंब करणे.	• शेती सुधारणा.
• मातीच्या वस्तू बनविणे.	• सहकार्य भावना.
• मोठ्यांचा आदर करणे.	• सहिष्णुता.
• स्वावलंबन शिकणे.	• शेजारधर्म.
• नवीन नवीन गोष्टी शिकणे.	• स्वच्छता अभियान.
• एकमेकाला मदत करणे.	

मुख्य संदेश

- आयुष्यात आनंदाचा क्षण निर्माण करण्यासाठी सकारात्मक विचार करणे गरजेचे आहे.
- ज्येष्ठ नागरिकांची बालसंगोपनात महत्वाची भूमिका ठरू शकते.
- बालक आणि ज्येष्ठ नागरिक या दोन्ही पिढ्या एक दुसऱ्याच्या सहभागातून स्वत:साठी आनंद निर्माण करू शकतात.
- वयस्करांकडे अनुभवांचे समृद्ध भंडार असते,या अनुभवाचा वापर पुढील पिढी घडविण्यासाठी प्रभावीपणे करता येईल.
- पिढ्यांमधील कौशल्यांच्या देवानघेवाणीतून भावनिक देवानघेवाणीला प्रोत्साहन देते, त्यामुळे नातेसंबंध मजबूत होण्यास मदत होते.

सत्र पाचवे

आयुष्यावर बोलू काही

सत्राचा उद्देश – सध्याच्या स्थितीमध्ये असलेले कुटुंबातील सहसंबंधाबद्दल जाणून घेणे. कौटुंबिक दुरावा निर्माण होण्यास कारणीभूत घटकांबद्दल जाणून घेऊन ते दूर करण्यासाठी उपाययोजनांवर चर्चा करणे.

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य –चार्ट पेपर, रंगीत कागदी चिठ्ठ्या, फेविकॉल

सत्र पद्धत

सध्याच्या काळात आपल्या समाजात तसेच कुटुंबात नातेसंबंधांमध्ये एक दुरावा दिसून येतो. प्रेम, आपुलकी किंवा कौटुंबिक नात्यात दुरावा निर्माण करणारे घटक कोणते हे जाणून घेण्यासाठी आणि समजून घेण्यासाठी, प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षण हॉल मधील भिंतीवर मोठे कागद चिकटवावे.

मग कागदाचे दोन भाग करून त्यावर दुसऱ्या पिढीला देणारे घटक एका बाजूने तर दुसऱ्या बाजूने पिढीला न देणारे घटक लिहून, सर्व प्रशिक्षणार्थींना खालील प्रश्न
विचारावा :

१) पिढ्यांमध्ये दुरावा निर्माण होण्याचे नेमके कारण काय?

२) त्यावर काय उपाययोजना करावी?

या चर्चे दरम्यान आलेले मुख्य मुद्दे भिंतीवरील मोठ्या कागदावर लिहायला सांगावे.
(ज्या प्रशिक्षणार्थीला लिहिता येत नसेल त्यांना विचारावे व प्रेरक व्यक्तीने लिहून घ्यावे)

कृती – १

दुसऱ्या पिढीला देणारे गुण आणि न देणारे गुण लिहून घेणे

दुसऱ्या पिढीला देणारे घटक	दुसऱ्या पिढीला न देणारे
• प्रेमळ संवाद	• व्यसन
• वादविवाद न करणे	• राग व उद्धटपणे बोलणे
• कुटुंबाला सुखसोई देणे	• मारणे
• निर्णय घेऊ देणे	• महिलांशी गैरवर्तणूक
• इतरांसोबत नातेसंबंध टिकविण्यास	• भेदभाव करणे
• मदत करणे	• आर्थिक अपव्यय
• आदर करणे	• निर्णय लादणे
• सर्वांचे म्हणणे ऐकून घेणे	

कृती – २

दुरावा निर्माण होण्याची कारणे आणि उपाययोजना

कारणे	उपाय
• कौटुंबिक वाद • सासू-सून तसेच मुलगा-वडील वाद • आर्थिक वाद • वैचारिक मतभेद • एकमेकांवर निर्णय थोपविणे • अपमानास्पद वागणूक • राहणीमान व खानपिण्याच्या • बाबतीत असलेला वाद • मोकळीक नसणे • बंधने लादणे • स्वार्थी वृत्ती	• एकमेकांसोबत चर्चा करून कौटुंबिक वाद सोडविणे • सगळ्यांचे मत/ विचार जाणून घेणे • समान वागणूक देणे • जबाबदारी योग्यपणे पार पाडणे • एकमेकांच्या विचारांना महत्व देणे • निर्णय घेण्यामध्ये महिलांचा सहभाग घेणे

मुख्य संदेश

- बालके गोष्टी जितक्या लवकर विसरतात तितक्याच त्या गोष्टींचे दूरगामी परिणाम त्यांच्या मनावर होतं असतात.
- प्रत्येक पिढीतील व्यक्तीने मनातील भावना दाबून न ठेवता दुसऱ्या जवळ व्यक्त कराव्या.
- नात्यातील दुरावा हा मानसिक तानावाचे कारण ठरू शकते.

सत्र पहिले

बालसंगोपन व किशोर/किशोरींची जडणघडण दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगणे.

सत्राचा उद्देश – बालविकास व किशोरवस्थेतील जडणघडण ही संकल्पना दोरीच्या खेळाच्या माध्यमातून समजावून सांगणे.

कालावधी – ५० मिनिटे

साहित्य – भित्तीपत्रिका, फळा आणि खडू / पेन, दोरीचे दोन भेंडोळे

सत्र पद्धत

प्रेरक व्यक्तीने पुढील दिलेल्या खेळाच्या सूचना सांगून प्रशिक्षणार्थींकडून हा खेळ खेळून घ्यावा आणि दिलेल्या माहितीनुसार चर्चा करावी.

कृती क्र. १ – दाट जाळे

प्रथम प्रशिक्षणार्थींना गोलात उभे करा व त्यातील एका जवळ दोरीचा बिंडाळा द्या. त्यानंतर दोरीचे एक टोक स्वत:जवळ पकडायला लावून बिंडाळा दुसऱ्याकडे फेकायला सांगा. कुठल्याही सूचना न देता प्रत्येक प्रशिक्षणार्थीला खेळामध्ये सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहित करा. बिंडाळा खाली पडल्यास न रागावता प्रेमाने समजावून सांगा, खेळ झाल्यानंतर सर्वांना हातातील दोरी खाली ठेवायला सांगा

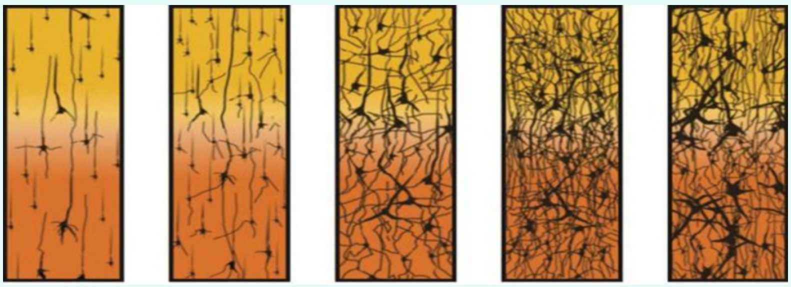
कृती क्र. २ – विरळ जाळे

प्रशिक्षणार्थींना परत गोल करायला सांगा. दोरीचा दुसरा भेंडाळा त्यांना खेळण्यास द्या व त्यांना खेळाचे नियम सांगा. जसे भेंडाळा खाली पडला तर प्रशिक्षणार्थी खेळातून बाद होईल, बरोबर भेंडाळा फेकता आला नाही तर रागावण्यात, ओरडण्यात येईल, शिक्षा केली जाईल, वेळेचे बंधन राहील तसेच खेळतांना कोणीही टाळ्या वाजवणार नाही, प्रोत्साहित करणार नाही, असे सांगावे. नियम सांगितल्यानंतर दोरीचा खेळ प्रशिक्षणार्थींकडून खेळून घ्यावा. खेळ झाल्यानंतर खेळातून तयार झालेली आकृती खाली ठेवायला सांगावी व सर्व प्रशिक्षणार्थींना दोन्ही आकृतींचे निरीक्षण करायला सांगावे.

बालविकासाबाबत स्पष्टीकरण (आलेखाच्या सहाय्याने)

- एका आकृती हे जाळे दाट तर दुसऱ्या आकृतीत विरळ दिसत आहे.
- बालकाच्या मेंदूला चालना मिळतील अशा कृती केल्याने, संवाद व खेळाच्या कृती केल्याने, प्रोत्साहन दिल्याने, संधी उपलब्ध करून दिल्याने बालकाच्या मेंदूचे जाळे दाट होते.
- याच्या विपरीत मेंदूला चालना न मिळणे, खेळ व संवादाचा अभाव असणे, रागावणे किंवा मारणे, भीती दाखविणे इत्यादी वागणुकीमुळे मेंदूचे जाळे विरळ होते.
- वयाच्या दोन वर्षापर्यंत मेंदूचे जाळे दाट होण्याचा दर हा सर्वात जास्त असतो. या चित्रात आपल्याला असे दिसते की दोन वर्षाच्या बालकाचे मेंदूचे जाळे आणि मोठ्या माणसाचे मेंदूचे जाळे यात फार कमी फरक दिसून येतो. त्यामुळे सुरुवातीचे दोन वर्ष अतिशय महत्वाचे असतात.

मेंदूच्या अंतर्गोलातील जाळ्याचे टप्पे आणि मेंदूचा विकास



किशोरावस्थेबाबत स्पष्टीकरण

- किशोरावस्थेत येणाऱ्या अडचणी आणि संभाव्य धोके व त्याचे होणारे दीर्घकालीन परिणाम या गोष्टींविषयी प्रेमाने आणि किशोर मुलामुलींना विश्वासात घेऊन समुपदेशन केले तर त्याचे महत्त्व वाढते.
- किशोरावस्थेतील वर्तणुकीची परिस्थिती, मानसिकता या गोष्टी समजून घेऊन, त्यांच्याशी चर्चा करून प्रेमाने सांगितल्या तर ज्याप्रमाणे आनंदी वातावरणात खेळ अगदी मनोरंजनात्मकरीत्या खेळला गेला त्याचप्रमाणे किशोरावस्थेत आवश्यक आणि महत्वाच्या असणाऱ्या गोष्टींबद्दल किशोर मुले व मुली सकारात्मक विचार करून आनंदाने त्या गोष्टी दैनंदीन आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करतील.
- घरातील तसेच समुदायातील जेष्ठ व्यक्तींचे किशोर मुले आणि मुली यांच्यासोबतचे नाते अधिक घट्ट आणि समजदार बनेल व किशोर मुले आणि मुलींना समजून घेणारा संवेदनशील समाज तयार होईल.

सत्र पद्धत

कुटुंब आणि समुदायाकडून किशोरावस्थेत मिळणाऱ्या सकारात्मक आणि नकारात्मक वर्तणुकीचे होणारे परिणाम :

सकारात्मक वर्तणुक	नकारात्मक वर्तणुक
• किशोरावस्थेत होणारे बदल समजून घेऊन मैत्रीपूर्ण नाते निर्माण केल्यामुळे मन मोकळेपनाने संवाद करण्याची सवय लागते आणि त्यामुळे निराश न होता चर्चेद्वारे समस्या सोडवण्याचे कौशल्य विकसित होते. • नाते घट्ट होण्यास मदत होते. • प्रेमळ शब्दात समजून सांगितल्यामुळे सकारात्मक दृष्टीकोन विकसीत होतो. • आत्मविश्वास वाढीस लागतो. • चांगल्या कामाची प्रशंसा आणि प्रोत्साहन मिळाले तर स्वत:चे कौशल्य सिद्ध करण्याची संधी मिळते. • व्यसनाधीन होण्याचे प्रमाण कमी होते. • एकामेकांप्रती विश्वास आणि नात्यांबद्दल आदर निर्माण होतो. • जीवनावरील प्रेम वाढते.	• किशोरवयीन मुलांचे किंवा मुलीचे म्हणणे कोणी ऐकून घेत नाही असे जाणवल्यास त्यांना एकटे पडण्याची भीती वाटते आणि त्यातून त्यांच्यामध्ये नैराश्याची भावना विकसित होते. एकटेपणाची भावना विकसित होते. • नात्यांमध्ये दुरावा निर्माण होतो. • मोठ्यांच्या सतत चिडचीड करण्यामुळे नकारात्मक दृष्टीकोन विकसीत होतो. • न्युनगंड विकसित व्हायला लागतो. • चांगल्या कामाची प्रशंसा आणि प्रोत्साहन न मिळाल्यामुळे कुठल्याच कामात उत्साह वाटत नाही. • व्यसनाधीन होण्याचे प्रमाण वाढते • जीवनाबद्दल अनासिकता निर्माण वाटते

मुख्य संदेश

- भविष्यात चांगला माणूस घडविण्यासाठी आपल्या बालकाला हुशार बनविण्यासाठी बालकाशी खेळणे, संवाद करणे त्यांना प्रेमाने स्पर्श करणे हे फार महत्वाचे असते आणि यातून त्यांचे मेंदूचे जाळे दाट होण्यास मदत होते.
- किशोरावस्थेत येणाऱ्या अडचणी आणि संभाव्य धोके व त्याचे होणारे दीर्घकालीन परिणाम या गोष्टींविषयी प्रेमाने किशोर मुलामुलींना विश्वासात घेऊन समुपदेशन केले तर महत्त्व वाढते.
- किशोरावस्थेतील मुला मुलींच्या भावनिक गरज लक्षात घेवून त्यांच्याशी चर्चा करून, हळुवारपणे समजावून सांगितल्या तर भावना व्यक्त करण्यास संधी मिळते.

सत्र दुसरे

प्रात्यक्षिक (फक्त प्रेरक व्यक्तींसाठी)

सत्राचा उद्देश – सुविधा देणाऱ्यांची क्षमता निर्माण करणे
कालावधी – ६० मिनिटे.
साहित्य – मार्गदर्शिकेची प्रत

सत्र पद्धत

सर्व प्रेरक व्यक्तींचे ४–५ गट तयार करावे. प्रत्येक गटाला दोन विषय द्यावेत. प्रत्येक गटास दिलेल्या सत्राचे प्रात्यक्षिक करून दाखवावे ज्यात आता सहभागी प्रेरक व्यक्ती हे प्रेरक व्यक्ती झाल्यावर सत्र कसे घेणार हे (पूर्ण किवा काही भाग)करून दाखवावेत.

मुख्य प्रेरक व्यक्तीने प्रात्यक्षिक निरखून बघून प्रात्यक्षिकामध्ये योग्य झालेल्या गोष्टी आणि अधिक सुधारण्यास वाव असेल तर त्या सूचना विनम्रतेने द्याव्यात.

ती वेगळ्या पद्धतीने करावयाची असल्यास त्याला प्रोत्साहन द्यावे परंतु त्यापद्धतीमध्ये सहभागी व्यक्तींना सहभागी होण्यासाठी वाव असावा. अधिक उपक्रम किवा नाविन्यपूर्ण पद्धत असेल ज्यात सहभागी कदाचित अधिक चांगल्या पद्धतीने भाग घेतील अश्या पद्धतीस प्रोत्साहन द्यावे.

मुख्य संदेश

- प्रेरक व्यक्तीने विषयाचा अभ्यास करणे आवश्यक आहे.
- सत्र घेण्यापूर्वी प्रेरक व्यक्तीने मुख्य सूचना लक्षात घेणे आवश्यक आहे.
- नवीन पद्धत असल्यास ती सर्वसमावेशक असावी.
  सत्र सुरु करण्यापूर्वी आधी थोडेसे पद्धत वाचून आल्यास प्रेरक व्यक्ती अधिक आत्मविश्वासाने सत्र घेवू शकेल.

सत्र तिसरे

सुक्ष्म नियोजन

सत्राचा उद्देश –गावस्तरावर कार्यशाळा घेण्यासाठी सूक्ष्म नियोजनाबाबत मार्गदर्शन करणे. प्रेरक व्यक्तींकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन करणे.

कालावधी – ६० मिनिटे

साहित्य – भिंती पत्रिका, रंगीत पेन, चार्ट पेपर

- प्रेरक व्यक्तीने सर्व प्रशिक्षणार्थी सोबत पुढील मुद्याच्या आधारे सविस्तर चर्चा करावी.
- प्रेरक व्यक्तींकडून कडून आलेले मुद्दे फळ्यावर लिहून घ्यावे.
- प्रेरक व्यक्तीने प्रशिक्षणार्थीचे तीन गट करून त्यांच्याकडून कार्यक्षेत्रामधील पुढील प्रशिक्षणाचे नियोजन करून घ्यावे.

- **कार्यशाळेचे सूक्ष्म नियोजन:१**
- कार्यशाळेची पूर्वतयारी
- कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येतील ?
- अडचणी कश्या सोडवाल ?

१ कार्यशाळेची पूर्व तयारी

- जागा निश्चित करणे.
- सहभागींना पूर्व कल्पना देणे. जागा, वेळ, दिवस सांगणे
- गावातील प्रमुख व्यक्तीला पूर्वकल्पना देणे.
- सत्र वाटून देणे व सत्राची तयारी करणे.
- अपेक्षित सहभागींना सत्रासाठी लागणारे साहित्याची जुळवाजुळव करणे.
- भूमिका नाट्यासाठीची नाट्यलेखन.
- कार्य शाळेची रूपरे.

२ कार्यशाळा घेतांना काय अडचणी येतील ?

- साहित्य नसणे.
- सहभागी वेळेवर न येणे.
- सत्र वेळेवर सुरु न होणे.
- लोक सहभाग कमी असणे.

३ अडचणी कशा सोडवाल?

- जागा, वेळ, दिवस याची पूर्व कल्पना सहभागींना देणे.
- प्रसिद्धी करणे.
- प्रसिद्धीसाठी गावातील प्रतिष्ठीत व्यक्तीचा सहभाग मिळविणे
- शक्य असेल तर बाजाराच्या दिवशी कार्यशाळेचे आयोजन करणे.

कार्यशिबिराचा नमुना

तारीख, महिना	स्थळ	प्रेरक व्यक्तीचे नाव
उदा. २६/01/२०२४	ग्रामपंचायत चे सभागृह	नाव आडनाव

सत्राच्या नियोजनाचा नमुना

सत्राचे नाव	पद्धत	वेळ	प्रेरक व्यक्ती

सूक्ष्म नियोजन २– सहयोगी गटासाठी

प्रेरक व्यक्तीने खालील प्रश्न विचारून गावस्तरावरील सहभागींना नियोजन करण्यास प्रोत्साहित करावे.

- प्रश्न – यात शिकलेल्या गोष्टी या कोणासाठी महत्वाच्या आहेत?
- अपेक्षित उत्तर – घरातील प्रत्येकासाठी विशेषत: ज्येष्ठांसाठी.

सहयोगी गटाने माहिती आपल्या आजूबाजूच्या घरी पोहोचविण्याचा तसेच उपक्रम घेण्याचा आराखडा

कृती आराखडा नमुना ३

माहिती / उपक्रम पूर्ण माहिती	किती घरी/ मोहल्ला एक गल्लीत	कश्याप्रकारे दोरीचा खेळ घेवून सहजीवनाचा खेळ घेवून
पोषक आहार	आजूबाजूच्या १० घर एक महिन्यात	६ महिन्यातून एकदा आनंद मेळावा घेवून
ज्येष्ठ मंडळी मुलांसोबत झाडे लावा आणि झाडे जगवा हा उपक्रम. यात ज्येष्ठ मंडळी मुलांना झाडांचे महत्व, ते कसे जगवावे हे सांगतील.	आमच्या गल्लीत	उपक्रमाद्वारे
आपल्याला येत असलेल्या गोष्टी पुढील पिढीला शिकवणार जसे एखादी पाक कला		

सत्र चौथे

कार्यशाळेचा आढावा कोणाकडून आणि कसा घ्यावा

सत्राचे उद्देश – कार्यशाळा दरम्यान दिलेली माहिती किती प्रमाणात गावस्तरावर पोहचली हे जाणून घेणे.

कालावधी –३० मिनिट

साहित्य – पांढरे कागद , रंगीत पेन

सत्र पद्धत

कार्यशाळेचा आढावा कोणाकडून घ्यावा?

- गावस्तरावरील प्रेरक व्यक्ती
- कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या व्यक्ती
- कार्यशाळेत सहभागी झालेल्या कुटुंबातील सदस्य

कसा घ्यावा ?

- गावपातळीवर कश्याप्रकारे वातावरण तयार झाले?
- कार्यशाळा गावपातळीवरील वयस्करांना कशी वाटली?
- कार्यशाळेमुळे गाव पातळीवर काय बदल दिसतो?
- वयस्करांना या कार्यशाळेचा काय फायदा झाला?
- कौटुंबिक पातळीवर काही फायदा झाला काय ?

This manual was initially developed under the Sahjeevan project supported by the World Health Organization (WHO). The manuals are pre tested, validated and will be used in the ELITE project supported by ICMR.