



पुणे जिल्हा परिषद, पुणे

स्वच्छ भारत मिशन



इयत्ता ८ वी, ९ वी, १० वी, ११ वी व १२ वी च्या तीन लाख मुलींच्या सक्षमीकरणासाठी आणि त्यांना सामाजिक आव्हानांना तोंड देण्यास तयार करण्यासाठी

आपले मित्र आणि मैत्री आपल्या आयुष्यात किती महत्वाची आहे, आपल्याला विविध प्रकारच्या धोक्यांना सामोरे जावे लागते तसेच काही प्रलोभनांना बळी पडण्याचीही शक्यता असते. आपण हे धोके कसे टाळू शकू

मित्र आणि मोह

आपण स्वतःला ओळखतो का, अधिक चांगले कसे ओळखू शकू व आपली बलस्थाने निर्माण करण्यासाठी, आपल्यामध्ये सुधारणा करण्यासाठी, कोणत्याही परिस्थितीचा सामना करण्यासाठी, कोणतीही निवड आणि योग्य निर्णय समजून उमजून घेण्यासाठी आपण सक्षम होऊ

आत्मजाणीव

आपण आपली निवड व निर्णयाबाबत अधिक सजग राहून आपण जबाबदार आहोत हे सिद्ध करू शकू

निवड व निर्णय

संवाद कसा आहे, आपण तो कसा सुधारू शकतो, त्याचा परिणाम नात्यांवर कसा होतो आणि त्यामुळे आपण आनंदी व सशक्त कसे होऊ शकू

संवाद आणि नातेसंबंध

आपला आत्मविश्वास आणि आत्मसन्मान कसा वाढवू शकू आणि विविध धोके जाणून घेऊन आपल्या सुरक्षिततेबाबत आपण जागरूक कसे राहू शकू

आत्मसन्मान आणि स्व संरक्षण

मासिक पाळी आणि काळजी

मासिक पाळी संदर्भात स्वच्छता आणि स्वतःची काळजी घेऊ शकू आणि मासिक पाळी मुळे होऊ शकणाऱ्या शारीरिक व मानसिक परिणामांसाठी जागरूक कसे राहू शकू

पालकांसोबत संवाद

मुलांच्या गरजांविषयी जाणीव निर्माण होण्यासाठी, मुलींबरोबर विश्वासाचे नाते निर्माण होण्यासाठी आणि मुली व पालकांमध्ये निरोगी संवाद प्रस्थापित होण्यासाठी

२०१६-१७ मध्ये महाराष्ट्र शासनासाठी अहमदनगर जिल्ह्यातील पथदर्शी प्रकल्पाद्वारे ८ वी ते १० वी च्या ७०९०५ मुलींना भारतीय जैन संघटनेच्या मदतीने सक्षम केल्यानंतर आता पुणे जिल्हा परिषदे मार्फत जिल्ह्यातील सर्व माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळांतील तीन लाख विद्यार्थिनींसाठी सप्टेंबर - डिसेंबर २०१७ दरम्यान स्मार्ट गर्ल कार्यक्रम राबविण्यास पुणे जिल्हा परिषद तत्पर



आत्मजाणीव

स्वतःला जाणून घेणे फार महत्वाचे आहे.

- क्षमता समजून घेऊन त्या वाढविण्यासाठी
- स्वतःच्या कमजोरी जाणून घेण्यासाठी
- आपल्या मधील कमतरता दूर करण्यासाठी
- सकारात्मक बदल व सुधारणा करण्यासाठी

स्वतःला ओळखून / आपल्या गरजा ओळखून चांगल्या प्रकारे निर्णय घेण्यासाठी

पण आपल्याला सगळ्यांनाच आपल्या स्वतःबद्दल खूप कमी माहिती असते. आणि आपण सगळेच ही आत्मजाणीव नक्कीच वाढवू शकतो - आपण आपल्याच बद्दल वेगवेगळे प्रश्न स्वतःला विचारायची सवय लावून.

कोणते प्रश्न?

- आपल्या शारीरिक, भावनिक आणि सामाजिक पैलूंबाबत
- आपल्या दैनंदिन भूमिका, अनुभव आणि निरीक्षणाबाबत

रोज आरश्यात स्वतःला पाहतोच आणि चेहरा नीटनेटका करतो... तसंच मनातही डोकावून बघत जाऊ आणि त्यावर विचार करत जाऊ....



संवाद आणि नातेसंबंध

चांगली संवादशैली व निरोगी संवाद आपल्या प्रगतीसाठी आणि चांगल्या नातेसंबंधांसाठी आवश्यक आहे.

- वेगवेगळे अनुभव किंवा पार्श्वभूमी
- आपल्यावर असलेले विविध प्रभाव, माहिती आणि ज्ञान
- विचार आणि दृष्टिकोन
- आवड / नावड, भावना किंवा पिढ्यांमधील अंतर
- चुकीच्या पद्धतींनी बोलणे, दुसऱ्याच्या बोलण्याचा चुकीचा अर्थ लावणे आणि निव्वळ गैरसमज

या सारख्या कारणांमुळे मत-मतांतरे झाली तरी कोणतेही मत पूर्णपणे बरोबर किंवा पूर्णपणे चुकीचे नसते हे समजून घेऊन आपण इतरांच्याही मतांचा आदर करू शकतो.

संवाद हे अतिशय महत्वाचे माध्यम आहे आणि संवादामधील महत्वाच्या बाबींवर जाणीवपूर्वक लक्ष देऊन आपण आपले संवाद कौशल्य सुधारू शकतो. गैरसमज होऊ न देता, नात्यांना तडा जाऊ न देता, निरोगी संवादामुळे आपण सुखी, आनंदी व यशस्वी जीवनाची वाटचाल करू शकतो.



आत्मसन्मान आणि स्वसंरक्षण

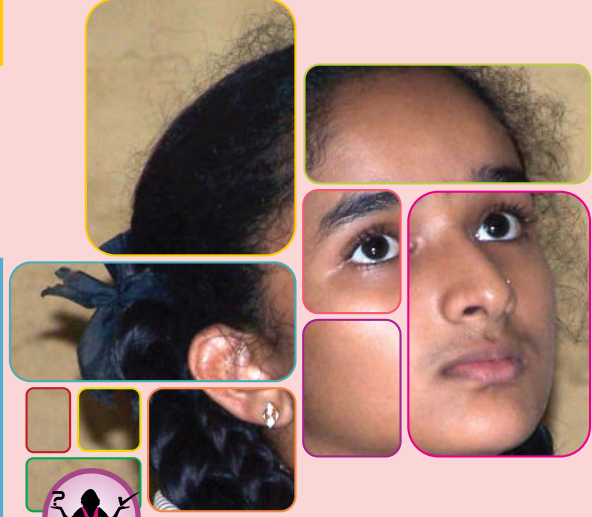
आपल्यापैकी प्रत्येकामध्ये काही ना काही क्षमता असते.

- बऱ्याचदा आपल्याला स्वतःच्या क्षमतांची जाणीव नसते. आत्मजाणीव वाढवताना आपणच आपल्यातले गुण, क्षमता, किंवा बलस्थान ओळखली तर आपला आत्मविश्वास वाढतो.
- आपल्याला स्वतःबद्दल आदर वाटतो.
- आपण आपल्यातल्या इतर सर्व गोष्टी हसतमुखानी स्वीकारतो.
- इतरांनी आपल्याला कमी लेखलं तरी आपल्या आत्मसन्मानाला ठेच पोचत नाही.

आपण स्वतःच आत्मसन्मानाचे रक्षण करू शकतो.

आत्मसन्मान कमी होण्याचे परिणाम हे छोटं मोठं नुकसान करून, गुणांची नासाडी होणं, कारण नसताना अपयशी होणं, सतत निराश-दुःखी राहणं, मनात कटुता राहणं, चिडचिड होणं, भांडणं होणं इथपासून एकटेपणा येणं, मोहाला बळी पडणे - मोहापायी कोणाकडून फसवले जाणे, व्यसनाधीन होणे, वा स्वतःच्या जीवाला धोका होईल या पायरीपर्यंत जाण्याकडे होतो.

जेव्हा आपल्याला आत्मविश्वास असतो, आत्मसन्मानाची योग्य जाणीव असते तेव्हाच आपण आपली योग्यप्रकारे काळजी घेऊ शकतो. आपण आपल्याला सुरक्षित ठेवण्यासाठी योग्य पाऊले उचलू शकतो. स्वसंरक्षणाचे ध्येय हे इतरांना धडा शिकवून जिंकणे हे नाही तर स्वतःला सुरक्षित ठेवणे हे आहे. रागावर नियंत्रण ठेवून किंवा भीती काबूत ठेवून आपण स्वसंरक्षणासाठी तात्काळ व योग्य निर्णय घेऊ शकतो. स्वसंरक्षणासाठी आपले मानसिक व भावनिक स्थैर्य आपल्या शारीरिक शक्तीपेक्षा अधिक बळ देते.



निवड आणि निर्णय

आपल्याला आयुष्यात अनेक महत्वाचे निर्णय घ्यावे लागतात.

- काय आणि किती शिकणे
- करिअर निवडणे
- रोजच्या वेळेचे व्यवस्थापन करणे
- मिडिया व टेक्नोलॉजीचा वापर करणे
- जवळचे मित्र-मैत्रीणी निवडणे
- आयुष्याचा जोडीदार निवडणे

या सारखे महत्वाचे निर्णय घेताना किंवा अगदी पावलो-पावली आपल्याला छोट्या-मोठ्या अनेक पर्यायातून योग्य पर्यायाची निवड करावी लागते.

हे निर्णय घेण्याकरता प्रत्येकालाच स्वातंत्र्य हवे असते. पण हे स्वातंत्र्य मिळवण्यासाठी ते योग्य प्रकारे, जबाबदारीने वापरण्याची गरज असते.

आत्मविश्वासाने, जबाबदारीने, विचारपूर्वक योग्य ते निर्णय घेणे, आपण हा निर्णय का घेतला हे इतरांना योग्य प्रकारे पटवून देणे, आपले निर्णय किंवा कृती इतरांपासून लपवून न ठेवणे या मुळे आपल्या बद्दल इतरांना विशेषतः मोठ्यांना विश्वास वाटतो. आणि तेव्हाच ते आपल्याला निर्णय प्रक्रियेत सहभागी करून घेतात किंवा निर्णयासाठी स्वातंत्र्य सुद्धा देऊ शकतात.

जबाबदारीने आपले पर्याय निवडणे आणि विचारपूर्वक निर्णय घेणे ही सवय आपल्याला आयुष्यभर उपयोगी पडते.

मासिकपाळी आणि स्वच्छता

मासिकपाळी ही सर्व मुलींच्या/स्त्रियांच्या आयुष्यातली नैसर्गिक गोष्ट आहे. किशोरवयीन मुलींना अनेक शारीरिक, मानसिक, भावनिक बदलांना सामोरे जावे लागते. मासिकपाळीबाबतचे आरोग्य आणि स्वच्छता याबाबतही खूप जागरूक राहण्याची गरज असते. मासिकपाळी हा कोणताही आजार नाही. त्यामुळे मासिकपाळीला घाबरून जाण्याचे, त्याविषयी लाज वाटण्याचे किंवा गोंधळून जाण्याचे काहीच कारण नाही. उलट त्याविषयी मोकळेपणाने बोलण्याची गरज आहे.



मासिकपाळीबद्दल माहिती:

बहुतेक मुलींना साधारणतः वयाच्या ११-१४ वर्षा दरम्यान मासिकपाळी सुरु होते. काही मुलींच्या बाबतीत ती वयाच्या १५व्या किंवा १६व्या वर्षीही सुरु होते. साधारणतः मासिकपाळी ही दर महिन्याला म्हणजे २८-३० दिवसातून एकदा येते. सुरवातीला पाळी अनियमित असू शकते. काही मुलींना १५-२० दिवसांनी पाळी येते तर काहींना २ महिन्यांनी पाळी येऊ शकते. पाळी नियमित होण्याला काही महिने तर कधी कधी एखादे वर्षही लागू शकते. मासिक पाळी येणे व ती साधारण पणे वयाच्या ४५-५० व्या वर्षापर्यंत अथवा एखाद-दुसऱ्या वर्षांनी पुढे - मागे हळू हळू लांबत जाऊन बंद होणे या दोन्ही घटना नैसर्गिक आहेत. परंतु प्रत्येक मुलीला ती सुरु होतानाच माहिती मिळाली व तिला योग्य त्या सवयी लागल्या तर तिच्या आयुष्यातल्या ३०-३५ वर्षांच्या या मासिक चक्राला ती आनंदानी आणि निरोगी पद्धतीने हाताळू शकेल.

बरेचदा आपल्याकडे मुलींना मासिकपाळी दरम्यान बाहेर किंवा स्वयंपाकघरात जाऊ दिले जात नाही, देवळात जाऊ दिले जात नाही, व्यायाम करू दिला जात नाही किंवा खेळूही दिले जात नाही. या रूढींना शास्त्रोक्त पुरावा नाही. मासिकपाळी ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे आणि त्यामुळे ती कुठेच वर्ज्य नाही.

पाळी सुरु झाल्यापासून साधारणतः ३-७ दिवस रक्तस्राव होतो. मासिकपाळी दरम्यान हातपाय दुखणे, त्यावर सूज येणे, डोके दुखणे, चक्कर येणे, कंबर दुखणे, पोट दुखणे, अतिरक्तस्राव होणे, सारखे खावेसे वाटणे, न खावेसे वाटणे, अस्वस्थ वाटणे, चिडचिड होणे, उदास वाटणे, अकारण भीती वाटणे, गोंधळल्यासारखे वाटणे, भावनिक उद्वेग होणे, ताण येणे, इत्यादी त्रास होऊ शकतात. तसेच योग्य स्वच्छता न राखल्यास जंतू संसर्गही होतो.

या सर्व गोष्टींना तोंड देण्यासाठी काही मुद्दे लक्षात घेणे आवश्यक आहे.

मासिकपाळी दरम्यान स्वच्छते बद्दल काळजी:

- मासिकपाळीत गरम पाण्याने अंधोळ करावी. अंधोळ करताना जननेंद्रिये व त्या आजूबाजूचा भाग गरम पाण्याने आणि साबणाने स्वच्छ धुवावा.
- रक्तस्राव शोषण्यासाठी स्वच्छ आणि सुती कापडाच्या घड्या किंवा सॅनिटरी पॅडचा वापर करावा. हे सॅनिटरी पॅड किंवा कापडाची घडी दर ४-६ तासांनी बदलावी.
- सुती कपडा वापरावा लागत असल्यास, ३-७ दिवसांसाठी आवश्यक तेवढ्या कापडांच्या पट्ट्या तयार ठेवाव्या. कपडा पहिल्यांदा वापरण्यापूर्वी आणि त्या पुढील प्रत्येक वापरापूर्वी साबणाने व पाण्याने स्वच्छ धुवून उन्हात वाळवून ठेवावा. प्रत्येक कपडा जास्तीत जास्त ३ महिने वापरावा नंतर तो जाळून टाकावा.
- वापरून झालेले सॅनिटरी पॅड लगेचच मोठ्या कागदात पूर्णपणे गुंडाळून कुंडीत टाकण्यासाठी साठवलेल्या कचरा टोपलीत टाकून द्यावे.
- कपडा, सॅनिटरी पॅड बदलल्यावर आणि प्रत्येक वेळेस शौचास जाऊन आल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.

मासिकपाळी बदल इतर काळजी:

- या आधी काही कारणांनी नियमित व वेळच्यावेळी आवश्यक तो आहार घेण्याची सवय नसेल तर इथून पुढे कायम रोजच्या आहाराबाबत कोणतीही टाळाटाळ करू नये.
- या वयात होणाऱ्या बदलांमुळे भूक नसणे, मूड नसणे, किंवा पोट दुखत आहे या कारणासाठी जेवण टाळल्यामुळे व तशी विनाकारण सवय लागल्यामुळे पाळीचा त्रास तर वाढतोच पण आरोग्यावर कायम स्वरूपी परिणाम होतात.
- रोजचे घरचे गरम व ताजे अन्न सर्वांबरोबर आनंदाने घेण्याची सवय कायम ठेवावी.
- प्रत्येक मुलीने/स्त्रीने समतोल आणि पोषक आहार घेणे अतिशय महत्त्वाचे असते.
- या वयात नियमित सूर्य प्रकाश आणि घराबाहेरील शुद्ध हवेत रोजचा काही वेळ व्यायाम करावा किंवा मैदानी खेळ खेळावे. निरोगी आयुष्यासाठी आहारा प्रमाणेच ही सवयसुद्धा कायमची लावून घ्यावी.
- मासिकपाळी दरम्यान पोट दुखत आहे किंवा रक्तस्राव होत आहे म्हणून रोजचा खेळ किंवा व्यायाम टाळण्याची गरज नसते. एका जागी बसणे, संपूर्ण विश्रांती घेणे किंवा झोपून राहणे हे अजिबात जरूरी नसते. रोजची दिनचर्या, रोजची कामे, शाळा-कॉलेज ला जाणे हे न टाळता नेहमी प्रमाणे करणे आपल्यासाठी चांगले आहे.
- अतिरक्तस्राव होत असेल आणि पोटात खूप दुखत असेल तर विश्रांतीची गरज असते आणि अश्या वेळी मोठ्या व्यक्तींना न लाजता, न भिता सांगून डॉक्टरांना दाखवणे आवश्यक आहे.
- या विषयावरील कुठल्याही शंका, प्रश्न या बाबत जवळच्या मोठ्या आणि विश्वासू माणसांशी मोकळेपणाने बोलले पाहिजे. त्यामुळे अनेक प्रश्न सुटायला मदत होईल.

शाळांकडून करावयाच्या गोष्टी

- शाळेतील मुलींसाठी पुरेशी वेगळी शौचालये असावीत आणि तिथे वापरण्यासाठी साबण आणि भरपूर पाणी असावे.
- अचानक वापरासाठी लागणारे सॅनिटरी पॅड शाळेत उपलब्ध करून द्यावेत.
- शालेय पोषण आहार योजनेद्वारे दिल्या जाणाऱ्या आहारात मोड आलेल्या चांगल्या प्रतीच्या कडधान्यांचे प्रमाण जास्त असावे
- शाळेकडून दिल्या जाणाऱ्या लोह आणि कॅल्शियमच्या गोळ्या नियमित देण्यात येत आहेत ना आणि दिल्या जाणाऱ्या गोळ्यांची एक्सपायरी डेट तपासून त्या दिल्या जात आहेत ना याकडे लक्ष द्यावे.
- मुलींच्या मासिकपाळी व वाढत्या वयाच्या संदर्भात मोकळेपणाने बोलण्यासाठी, त्यासंदर्भात जर त्यांना समस्या असतील तर त्या सोडविण्यासाठी व समुपदेशनासाठी अनुभवी, मुलामुलींशी मैत्रीपूर्ण नाते ठेवू शकणाऱ्या आणि ज्यांना लैंगिक आणि प्रजनन आरोग्याचे प्रशिक्षण आहे अशा शिक्षिकेची नेमणूक करावी. मुलामुलींना या शिक्षिकांच्या उपलब्धतेविषयी माहिती असावी, जेणेकरून ते त्यांच्या अडचणीच्या वेळी मोकळेपणाने शिक्षिकांचा सल्ला घेतील
- नियमित पणे या विषयीची माहिती वर्गातून द्यावी. शाळेत या साठी संदर्भ पुस्तके, फिल्मस आणि प्रबोधनाचे कार्यक्रम ठेवावे



मैत्री आणि मोह

जीवनामध्ये मित्र-मैत्रीणी आणि मैत्री खूप महत्वाची आहे. मैत्री म्हणजे मजा, आपलेपणा, आधार, समजूतदारपणा, भांडणं, रुसवे – फुगवे, हट्ट, मदत, निखळ आनंद! मैत्री सहज होते पण जवळचे मित्र-मैत्रीणी जाणीवपूर्वक जोडावे लागतात.

जवळचे मित्र-मैत्रीणी ठरवण्याचे काही निकष असतात. ज्यांच्याशी आपला संवाद होऊ शकतो, जे आपल्याला समजू शकतात, ज्यांचे स्वभाव चांगले असतात, जे आपल्याला चुकीच्या निवडी व निर्णय करायला आग्रह करत नाहीत, जे आपल्याला चांगला सल्ला देतात..... हे आणि असे काही.. आपण ज्यांना खूप चांगले ओळखतो अशा मुलींमध्ये किंवा मुलांमध्येही आपण हे सर्व पारखतो व आपण त्यांना आपले चांगले मित्र-मैत्रीणी बनवू शकतो.

चांगली/ योग्य मैत्री पालकांपासून लपवण्याची गरज नसते. पालक, मोठी माणसे, किंवा शिक्षक सुद्धा आपण आपल्या मित्र-मैत्रीणींची ओळख करून दिल्यास बरे-वाईट गुण बघून आपल्याला योग्य सल्ला देऊ शकतात. कारण काही वेळा मित्र-मैत्रीणी आपल्याला वाईट सवयी लावू शकतात. अगदी एखादी मैत्रीणसुद्धा आपल्याला नको त्या सवयी लावू शकते किंवा नको त्या मार्गावर नेऊ शकते. फेसबुक, whats app, सिनेमा, जाहिराती, इंटरनेट यातील चांगल्या गोष्टी सोडून नकोश्या गोष्टींसाठी अवाजवी आकर्षण आणि सवयी आपल्याला मित्र-मैत्रीणीमुळे लागू शकतात, **मोह, प्रलोभन यांना बळी न पडता थोड्याश्या मजे साठी होऊ शकणाऱ्या दुष्परिणामांची जाणीव ठेवणं फार गरजेचं असतं.**

काही चुकांसाठी फार मोठी किंमत मोजावी लागते आणि त्यातून पुन्हा उभं राहायला फार काळ जावा लागतो. **आजूबाजूंच्या नजरांबद्दल, स्पर्शांबद्दल आणि अगदी ओळखीच्या लोकांच्यासुद्धा हेतूबद्दल सतर्क राहूनच आपण जीवनात निर्दोष आनंद घेऊ शकतो.**



पालकांसाठी - किशोरवयीन मुला-मुलींना समजून घेऊन वाढवताना

आजची आपली किशोरवयीन आणि तरुण मुले त्यांचा आयुष्याच्या अत्यंत महत्वाच्या टप्प्यातून जात आहेत. त्यांच्यामध्ये क्षमता आहेत, आपल्यापेक्षा खूप पटकन ते नव्या गोष्टी शिकतात, तंत्रज्ञानात होत असलेली प्रगती, नव्या-नव्या गोष्टींची उपलब्धता, जगभरातील माहिती-घटना त्या- त्या मिनिटाला त्यांना माहिती होऊ शकते. स्पर्धेच्या या काळात उत्तम कामगिरी, प्रवेश-प्रक्रिया आणि यशस्वी होण्यासाठी त्यांना जास्त धडपड करावी लागते. त्यांना गरजेपेक्षा जास्त पर्यायांची उपलब्धता आहे. तसेच आजूबाजूला असणाऱ्या वेगवेगळ्या गोष्टींची वेगवेगळ्या प्रमाणात भुरळ पडू शकते / मोह होतो, मित्र-मैत्रीणींचा आग्रह असतो. **त्यातून लवकर/ कमी वयात येणारी शारीरिक परिपक्वता आणि वाढलेली भावनिक उलथापालथ या सर्वांमुळे मुला-मुलींना पालक म्हणून आपली जास्त गरज आहे.**

- आपण आपल्या मुला-मुलींना जास्तीत जास्त ओळखणे आवश्यक आहे – त्यांचे गुण, त्यांच्या आवडी-नावडी, त्यांचे छंद, मित्र-मैत्रीणी, त्यांच्या गरजा, भावना.
- हे सगळं आपल्याला कळण्यासाठी, आपण आपल्या मुला-मुलींबरोबर चांगल्या प्रकारे वेळ घालवत आहोत याची खात्री केली पाहिजे.
- मुला-मुलींना मोकळीक देणे आवश्यक आहे. त्यांच्यावर विश्वास ठेवणे आवश्यक आहे. त्यांचा आत्मसन्मान आपण जपला पाहिजे.
- ते आपल्या पासून गोष्टी लपवणार नाहीत, आपल्याशी खोट बोलणार नाहीत असं वातावरण घरात आपण त्यांच्यासाठी तयार केलं पाहिजे.
- अतिशय गंभीर / गुंतागुंतीच्या विषयांवर गरज पडल्यास कौशल्याने हाताळण्यास / चर्चा करण्यास आपण तयार असायला हवे.

मुला-मुलींच्या पाठीमागे आपण उभे राहिल्यास ते करामत करू शकतील.

विशेषतः मुलगी वयात आल्यावर तिच्यात होणाऱ्या बदलांमुळे बरेचदा तिच्यात आणि आपल्यात अंतर वाढताना दिसते शिवाय तिच्या

भविष्याबद्दल आपली काळजीही वाढत असते. आणि ह्यावेळी नेमके काय करावे याविषयी आपलाही गोंधळ उडालेला असतो.

मुलींच्या मासिक पाळीशी निगडीत आरोग्याबाबत पालक म्हणून आपल्याला ही काही मुद्दे लक्षात घेणे जरीचे आहे:

- मुलीची मासिकपाळी सुरु झाल्यावर तिला त्याविषयी योग्य माहिती देणे आवश्यक असते. मासिकपाळी दरम्यान ठेवायची स्वच्छता, घ्यायची काळजी, नियमित व्यायाम, पोषक आहार, होणारे मानसिक, भावनिक आणि शारीरिक बदल याबद्दल तिला आपण योग्य सल्ला देऊ, तेवढी माहिती आपणही मिळवू किंवा गरजे प्रमाणे योग्य व्यक्तीशी तिला बोलायला, सल्ला घ्यायला घेऊन जाऊ या कडे लक्ष देणे आवश्यक आहे. मुलीला आपल्याकडून भावनिक आणि मानसिक आधार मिळेल असा विश्वास तर आपल्यालाच तिला नक्की देता आला पाहिजे.
- मुलींच्या सुदृढ आरोग्यासाठी, विशेषतः मासिकपाळी सुरु झाल्यावर तिच्या पोषक आहाराकडे लक्ष द्यावे. या पोषक आहारात आपल्या आजूबाजूला सहज मिळणारे हिरव्या पालेभाज्या (पालक आणि लालमाठाची भाजी), फळे, कच्च्या भाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, बीट, गुळ, खजूर, दुध, दही, ताक, डाळी, चपाती, भाकरी, इत्यादी पदार्थ असावेत.
- बरेचदा सणवाराच्या वेळी जर पाळी येणार असेल तर ती पुढे ढकलण्यासाठी मुलींना गोळ्या घेण्याचा सल्ला दिला जातो. पण अशा गोळ्यांनी उलट जास्त त्रास होण्याची शक्यता असते आणि जर अशा गोळ्या नेहमी नेहमी घेण्यात आल्या तर त्यांचे शरीरावर दुष्परिणामही होतात. त्यामुळे अशा गोळ्या घेणे टाळावे.

मुलींच्या बाबत जर मुलींनी, शाळांनी आणि पालकांनी एकत्रितरित्या काम केले तर मुलींच्या या सर्वांगीण बदलाच्या/विकासाच्या वयात त्यांना मोठा आधार मिळेल, त्या अधिक निरोगी, आनंदी आणि भविष्याच्या दृष्टीने सक्षम होतील.



आत्मजाणीव

“स्वतःला ओळखू – सक्षम होऊ”



संवाद आणि नातेसंबंध

“निरोगी संवाद - निरोगी नाती”



मासिकपाळी आणि स्वच्छता

“स्वच्छता मासिक पाळीची किल्ली निरोगी जीवनाची”



आत्मसन्मान

“माझे गुण – माझी ताकद”



स्वसंरक्षण

“स्वतःला जपू – निर्भय होऊ”



निवड आणि निर्णय

“जबाबदारीने वागू – स्वातंत्र्य मिळवू.... स्वतंत्र होऊ –जबाबदार होऊ”



मैत्री आणि मोह

“मैत्रीमध्ये मस्ती/मजा....पण.... परिणामांची बाळगू तमा”



कार्यक्रमाची व्यापक ध्येय्ये:

- मुलींमध्ये स्वतःच्या क्षमतांबद्दल विश्वास निर्माण करणे
- मुलींना भोवतालची परिस्थिती स्वीकारायला मदत करून सकारात्मक दृष्टीने प्रगती करण्यासाठी प्रोत्साहित करणे
- खऱ्या वा काल्पनिक धोक्यांना घाबरून राहण्यापासून परावृत्त करणे
- मुलींमध्ये आयुष्यातील महत्वाचे निर्णय तर्कसंगत पद्धतीने घेण्यासाठी आत्मविश्वास निर्माण करणे

कार्यशाळेची वैशिष्ट्ये:

- रंजक सादरीकरण
- अनेक खेळ व कृतीयुक्त लहान लहान सत्रांचे आयोजन
- ऑडियो विज्युअलच्या माध्यमाचा सुयोग्य वापर
- गप्पा आणि गट चर्चावर आधारित सत्र
- मैत्रीपूर्ण वातावरण निर्मिती
- व्याख्यान, प्रवचन, वा एकतर्फी संवाद न करता

बहुतांश समाज व संस्कृतीमध्ये मासिकपाळी हा अत्यंत संवेदनशील विषय आहे. ग्रामीण भागात हा विषय विशेषतः वर्ज्य मानता गेला आहे. पूर्वीपासून मासिकपाळीविषयी अनेक गैरसमज व प्रथा आपल्या समाजात असलेल्या दिसतात. जसे पाळीच्या काळात एका कोप-यात बसून रहावे, विशेषतः सणवाराला बाजूला बसावे, देवळात जाऊ नये, घरातल्या कोणत्याही वस्तूला, व्यक्तीला स्पर्श करू नये, पुजा करू नये, कारण याकाळात ती मुलगी/स्त्री अशुद्ध मानली जाते. जोपर्यंत रक्तस्राव थांबत नाही तोपर्यंत मुलींनी शाळेत जाऊ नये, खेळू नये, कारण पाळीमुळे त्यांना अशक्तपणा आलेला असतो, अशा अनेक गैरसमजुती आहेत. अशा गैरसमजुतीमुळे, प्रथांमुळे आपल्या मुलीच्या मनात लज्जेची भावना, संकोच निर्माण होऊ शकतो, त्यांचा आत्मविश्वास कमी होऊ शकतो. असे झाल्यास मुलींच्या मनावर व भावी आयुष्यावर याचा दीर्घकालीन परिणाम होऊ शकतो. त्यामुळे मासिक पाळीकडे पाहण्याचा दृष्टीकोन बदलणे आवश्यक आहे आणि तो जास्तीत जास्त शास्त्रोक्त करण्याची गरज आज आहे. मासिकपाळी ही नैसर्गिक प्रक्रिया आहे हे आता आपण सर्वांनी स्विकारायला हवे. आयुष्याच्या या टप्प्यावर जर मुलींनी स्वतः, शाळांनी आणि पालकांनी एकत्रितरित्या काम केले तर मुलींच्या सर्वांगीण विकासाच्या या वयात त्यांना मोठा आधार मिळेल, त्या अधिक निरोगी, आनंदी आणि भविष्याच्या दृष्टीने सक्षम होतील.

पुणे जिल्हा परिषदेची स्मार्ट गर्ल कार्यक्रमाबाबतची भूमिका

मुलींचे प्रश्न समजून घेऊन, भारतीय जैन संघटनेने 'स्मार्ट गर्ल' या कार्यक्रमाचा आराखडा केला आहे. 'स्मार्ट गर्ल' या युवती सक्षमीकरणाच्या कार्यशाळेतून मुलींचा मानसिक व भावनिक विकास होणार आहे. भविष्यात उद्भवणाऱ्या बऱ्या-वाईट गोष्टींसाठी, योग्य वयात त्यांना मार्गदर्शन मिळाल्याने आनंदी जीवन जगण्यासाठी त्यांना मदत होईल. शाळेच्या नियमित अभ्यासक्रमाबरोबरच मुलींच्या सबलीकरणासाठी उचललेले हे पाउल अतिशय उपयुक्त ठरेल. या कार्यक्रमाद्वारे शिक्षक, मुली व पालक यांच्यामध्ये सुसंवाद साधला गेल्याने मुलींचा सर्वांगीण विकास होण्याच्या दृष्टीने निश्चितपणे उपयोग होईल. 'स्मार्ट गर्ल' या कार्यक्रमाचे आत्ताच्या काळातले महत्त्व अनन्यसाधारण राहिल असा विश्वास आम्हाला वाटतो.

आणि म्हणूनच अहमदनगर जिल्ह्यातील पथदर्शी प्रकल्पाच्या यशस्वी अंमलबजावणी नंतर पुणे जिल्हा परिषदेच्या वतीने युवती सक्षमीकरणाचा स्मार्ट गर्ल हा प्रकल्प जिल्ह्यातील इयत्ता ८ वी ते १२ वी च्या विद्यार्थिनींसाठी माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळांमार्फत शैक्षणिक वर्ष २०१७-१८ पासून दर वर्षी राबविण्याचा निर्णय घेतला आहे.

दौलत देसाई, भा. प्र. से.
मुख्य कार्यकारी अधिकारी,
पुणे जिल्हा परिषद, पुणे

विवेक वळसेपाटील
उपाध्यक्ष,
पुणे जिल्हा परिषद, पुणे

विश्वासराव देवकाते
अध्यक्ष,
पुणे जिल्हा परिषद, पुणे

पुणे जिल्हा परिषदेच्या पुणे जिल्ह्यातील सर्व माध्यमिक व उच्च माध्यमिक शाळांसाठी कार्यक्रम २०१७-१८

- २५-२६ सप्टे. १४० मास्टर ट्रेनर चे वाघोली पुणे येथे पहिले २-दिवशीय निवासी ट्रेनिंग
- २८-२९ सप्टे. मास्टर ट्रेनर द्वारे त्यांच्या स्वतःच्या शाळेत मुलींसाठी पहिली कार्यशाळा
- २-३ नोव्हें. मास्टर ट्रेनर द्वारे त्यांच्या जवळच्या शाळेत मुलींसाठी दुसरी कार्यशाळा
- १५-१६ नोव्हें. मास्टर ट्रेनर चे वाघोली पुणे येथे दुसरे २-दिवशीय निवासी ट्रेनिंग
- २१-२२ नोव्हें. मास्टर ट्रेनरद्वारे शिक्षकांसाठी २ दिवसांचे तालुकास्तरीय प्रशिक्षण वर्ग
- २८-२९ नोव्हें. प्रशिक्षित शिक्षकांद्वारे त्यांच्या स्वतःच्या शाळेत मुलींसाठी पहिली कार्यशाळा
- डिसेंबर मध्यापर्यंत तीन लाख विद्यार्थिनींसाठी आवश्यक तेवढ्या संख्येने कार्यशाळा
- आगामी प्रत्येक वर्षी ८ वी मध्ये येणाऱ्या सर्व मुलींसाठी व ९ वी ते १२ वी तील राहिलेल्या सर्व मुलींसाठी कार्यक्रम देण्याचा निर्णय

कार्यक्रमाचा पूर्वेतिहास व भारतीय जैन संघटने बद्दल थोडेसे भारतीय जैन संघटनेने "युवती सक्षमीकरण" कार्यक्रमाच्या माध्यमातून देशपातळीवर काम केले आहे. भारतीय जैन संघटनेच्यावतीने तयार करण्यात आलेला "स्मार्ट गर्ल (Smart Girl)" हा एक आगळावेगळा बहुआयामी कार्यक्रम सन २००८ पासून महाराष्ट्र आणि देशात प्रभावीपणे राबविण्यात येत आहे. संपूर्ण देशात भारतीय जैन संघटनेचे कार्यकर्ते, विविध सामाजिक संघटना व खाजगी / शासकीय शाळा महाविद्यालये यांच्या सहकार्याने आजपर्यंत घेण्यात आलेल्या कार्यशाळेत हजारो मुली सहभागी झालेल्या आहेत. आज किशोरवयीन मुली आणि युवतींना कौटुंबिक व सामाजिक स्तरावर भेडसावत असलेल्या अनेक प्रश्नांची यशस्वी उत्तरे शोधण्याकरिता हा कार्यक्रम मार्गदर्शक ठरत आहे.



आवाहन



"स्मार्ट गर्ल" हा उपक्रम यशस्वी होण्यासाठी शासकीय अधिकारी, शिक्षक, यांबरोबर पालक आणि समाजातील इतर घटक या सर्वांच्या सहयोगाची गरज आहे आणि तो नक्की मिळेल अशी खात्री आहे. या सहकार्यामुळे हा कार्यक्रम महाराष्ट्राच्या सर्व जिल्ह्यांत शासकीय कार्यक्रम म्हणून दरवर्षी राबविण्याचा निर्णय घेण्यास मदत होईल.



पुणे जिल्हा परिषद, पुणे स्वच्छ भारत मिशन शिक्षण विभाग (माध्यमिक)



सोमवार पेठ,
बंड गार्डन पोलिस चौकी च्या समोर,
पुणे, महाराष्ट्र 411 001
फोन : 020 2613 4313

यांच्या सहाय्याने:

BJS
Bharatiya Jain Sanghatana

भारतीय जैन संघटना

मुथ्था चेम्बर्स २, सेनापती बापट मार्ग, पुणे ४११०१६

☎ : 020 6605 0220

✉ : info@bjsindia.org

🌐 : www.bjsindia.org

📘 : www.facebook.com/BJSIndia