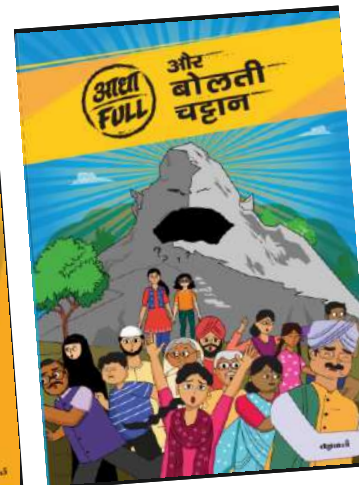


शिक्षकों के लिए मार्गदर्शिका

# “आधाफूल”

कॉमिक बुक्स





# स्वागत नोट

प्रिय शिक्षक,

बच्चों के सीखने और उनके कौशल विकास में निवेश करना – विशेष रूप से उन बच्चों के जो सबसे अधिक वंचित परिस्थितियों में हैं – भारत में शिक्षा कार्यक्रम का केन्द्रीय बिन्दु है। कार्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को एक उत्पादक जीवन जीने और समाज में भाग लेने के लिए आवश्यक कौशलों से लैस करना है। शिक्षा कार्यक्रम अब सभी जेन्डर के किशोरों में खुद के शरीर की छवि (बॉडी इमेज) और आत्मसम्मान में सुधार करने पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। "आधाफुल" नामक कॉमिक बुक्स की श्रृंखला बच्चों के बीच सकारात्मक शारीरिक छवि और आत्मसम्मान को बढ़ावा देने के लिए बनाई गई है। साथ ही यह बच्चों में हानिकारक जेन्डर आधारित मानदंडों/रूढ़ियों को बढ़ावा देती है। श्रृंखला को कार्यक्रम/प्रोजेक्ट क्षेत्रों के सरकारी स्कूलों में शिक्षकों द्वारा एक कार्यक्रम के रूप में लिया जाएगा। आपकी भूमिका महत्वपूर्ण है क्योंकि यह हानिकारक लिंग मानदंडों और शरीर की छवि के मुद्दों को समझने में छात्रों की मदद करेगा। साथ ही परिवर्तन पर बातचीत करने के लिए छात्रों में आत्मविश्वास और क्षमता का निर्माण करने में योगदान देगा।

आपके 'बॉडी कॉन्फिडेंट चैम्पियन' के रूप में इस प्रक्रिया का नेतृत्व करने पर हम बहुत उत्साहित हैं। क्योंकि आप छात्रों के साथ सत्र आयोजित करेंगे इसलिए युवाओं को सशक्त बनाने के एक बड़े वैश्विक आंदोलन में आपकी केन्द्रीय भूमिका होगी।

छात्रों को प्रभावित और प्रेरित करने के लिए यह महत्वपूर्ण है कि आप पूरे सत्र में एक सकारात्मक बॉडी इमेज रोल मॉडल की भूमिका निभाएँ। इस महत्वपूर्ण कार्य में आपकी सहायता करने के लिए, यह शिक्षक मार्गदर्शिका विकसित की गई है। यह आपको आपकी भूमिका के बारे में जानकारी प्रदान करेगी और आपको इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए जिन साधनों/सामग्रियों की आवश्यकता होगी, उन्हें आपको प्रदान करेगी।

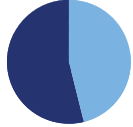
हम आपके साथ काम करने के लिये उत्साहित हैं!

शिक्षा विभाग

## लड़कियाँ और ब्यूटी कॉन्फिडेंस: एक ग्लोबल रिपोर्ट

डव ग्लोबल गर्ल्स ब्यूटी एण्ड कॉन्फिडेंस रिपोर्ट डव की सबसे बड़ी शैक्षणिक रिपोर्ट है। रिपोर्ट लड़कियों पर शरीर के बारे में आत्मविश्वास, दबाव और आत्मविश्वास के प्रभाव की जाँच करती है।

दुनिया भर में आधी  
से ज़्यादा लड़कियों



ने माना है कि उनमें अपने शरीर  
के बारे में आत्मविश्वास की कमी है।

जब लड़कियों को उनकी दिखावट अच्छी नहीं लगती...



10 में 8

लड़कियाँ अपने दोस्तों और परिवार को मिलने से,  
या किसी टीम या क्लब में भाग लेने से, बचती हैं



10 में 7

लड़कियाँ खुद को खाने से रोकती हैं  
या अपने स्वास्थ्य को खतरे में डालती हैं



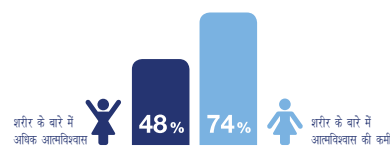
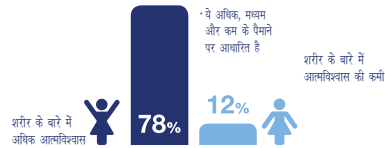
10 में 8

लड़कियाँ अपनी राय में मुखर नहीं होंगी  
या अपने निर्णय पर नहीं टिकेंगी

लेकिन जब एक लड़की में अपने शरीर के बारे में आत्मविश्वास होता है...

...वह सोचती है कि वह सुंदर है, भले ही वह मीडिया में  
छवियों से अलग दिखती हो

...और उसके सुंदर होने के दबाव को  
महसूस करने की संभावना कम है



10 में 7

लड़कियों को लगता है कि खुशी  
के स्रोत के रूप में सुंदरता पर बहुत  
अधिक महत्व दिया गया है



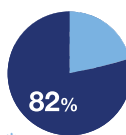
10 में 8

लड़कियों का कहना है कि जब वे ऐसा काम  
करने के लिए समय निकालती हैं जिससे  
उन्हें खुशी महसूस होती है, तो यह उन्हें और  
अधिक आत्मविश्वास महसूस कराता है



10 में 7

लड़कियों को लगता है कि  
मीडिया में छवियाँ डिजिटल रूप  
से एयर ब्रश या बदल दी जाती हैं



दुनिया भर में लगभग  
सभी लड़कियाँ

को लगता है कि हर लड़की के पास  
उनके बारे में कुछ है जो सुंदर है

किसी लड़की को मदद करने के लिए, जाएँ [dove.com/selfesteem](http://dove.com/selfesteem)

हस्तक्षेप करने की आवश्यकता क्यों है?

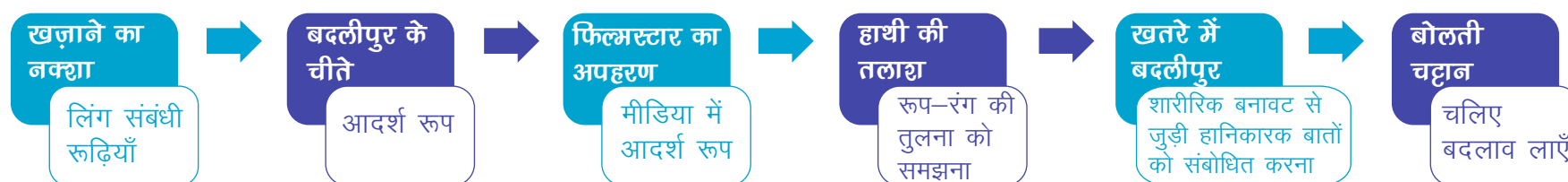
किशोरावस्था में शारीरिक बदलावों को स्वीकार करना मुश्किल हो सकता है, खासकर तब जब किशोरों पर लगातार बाहरी दबाव होता है और उन्हें अपनी पहचान ढूँढने की स्वतंत्रता नहीं होती है। यह शिक्षा कार्यक्रम युवाओं को जीवन के इस चरण में उनकी मदद करने की अपेक्षा करता है, ताकि वे खुद को स्वीकार कर सकें, अपने शरीर के साथ सहज रहें, सामान्य दबावों का सामना करने के लिए तैयार रहें और परिणामस्वरूप, अपने आत्मसम्मान का निर्माण करें।

कार्यक्रम का विजन (मकसद)

कार्यक्रम का उद्देश्य भारत के आठ राज्यों में किशोरों में उनके शरीर के प्रति आत्मविश्वास, आत्मसम्मान और हानिकारक जेन्डर नॉर्मस के बारे में उनकी समझ को बढ़ाना है। यह एक साक्ष्य आधारित मॉडल पर बनाया गया है। यह कार्यक्रम लिंग संबंधी रुद्धियों, आदर्श रूप, मीडिया में आदर्श रूप, रूप-रंग की तुलना को समझना और शारीरिक बनावट से जुड़ी हानिकारक बातों को समझने और उन्हें चुनौती देने पर केंद्रित है। यह प्रक्रिया आपको बॉडी कॉन्फिडेंस चैम्पियन बनने में मदद करेगी।

## ”आधाफुल“ कॉमिक बुक्स

”आधाफुल“ कॉमिक बुक्स को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मनोवैज्ञानिकों और शारीरिक छवि विशेषज्ञों के सहयोग से बनाया गया है। इन कॉमिक्स को बनाते हुए शरीर की छवि (बॉडी इमेज) से जुड़े शोधों का उपयोग किया गया है ताकि बच्चों में अपने शरीर के बारे में आत्मविश्वास और आत्मसम्मान को बढ़ावा दिया जा सके। इन संसाधनों का उपयोग आप जैसे शिक्षक राज्य सरकारों द्वारा लागू किए जा रहे मौजूदा जीवन कौशल पाठ्यक्रम में पूरक सामग्री के रूप में कर रहे हैं। ”आधाफुल“ कार्यक्रम में छह अलग-अलग विषयों के अंतर्गत छह कॉमिक बुक्स को शामिल किया गया है:



- हर विषय शरीर के बारे में कम आत्मविश्वास से जुड़े खतरों को संबोधित करता है। सत्रों में भाग लेने के कारण किशोरों में अपने शरीर के बारे में आत्मविश्वास बढ़ेगा, ऐसी अपेक्षा है।
- कॉमिक बुक्स को इस तरह से बनाया गया है कि हर सत्र में एक कॉमिक का अध्ययन किया जा सके। आप अपने स्कूल के टाइमटेबल के अनुसार सत्रों का संचालन कर सकते हैं, आपसे उम्मीद की जाती है कि आप 6 सत्रों में कॉमिक बुक्स को पूरा कर लेंगे।
- इन कॉमिक बुक्स में प्रस्तुत सामग्री सभी जेन्डरों के लिए उपयुक्त है। हम आपको प्रोत्साहित करेंगे कि आप सत्रों को सह-शैक्षिक कक्षाओं में लें।
- यह शिक्षक मार्गदर्शिका आपको अपने स्कूल के बच्चों के साथ कॉमिक बुक्स को प्रभावी ढंग से इस्तेमाल करने में मदद करेगी।

## कार्यशाला मॉड्यूल का अवलोकन

प्रत्येक विषय के तहत, शिक्षकों द्वारा "आधाफूल" के माध्यम से बच्चों को निम्नलिखित महत्वपूर्ण संदेश दिए जाएँगे:

### कॉमिक 1: जेन्डर आधारित रूढ़ियाँ

- जब समाज निश्चित करता है कि लड़के और लड़कियाँ क्या कर और कर नहीं सकते, उन्हें हम स्टीरियोटाइप कहते हैं। ये वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक होते हैं।
- ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। जैसे, इसकी वजह से जिन लड़कों को खाना बनाने का शौक होता है, वो यह सोच कर काम नहीं करते कि खाना तो बस लड़कियों को बनाना चाहिए। और जिन लड़कियों को क्रिकेट खेलने का शौक होता है, वो यह सोचकर यह खेल नहीं खेलतीं कि सिर्फ लड़के इस खेल में आगे बढ़ सकते हैं।
- यह ज़रूरी है कि लड़के और लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जायें।

### कॉमिक 2: आदर्श रूप

- टीवी और विज्ञापनों में जिसे आदर्श रूप बताया जाता है, उस आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं, जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। उदाहरण के तौर पर लड़कियाँ गोरी, पतली दिखने का दबाव महसूस करती हैं। लड़कों पर गठीला दिखने का दबाव होता है।
- जिसे आदर्श रूप कहा जाता है उसे पाने की कोशिश करना हानिकारक है। आदर्श रूप को पाने के लिए, हम पैसा, समय और मन की शांति व्यर्थ कर देते हैं। जिसको हम अपने पसंदीदा कामों को करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।
- हमें अपने आप को अपने गुणों के लिए सरहाना चाहिए। हमें अपने आपको यह याद दिलाना चाहिए कि हम लोगों को उनके गुणों के लिए पसंद करते हैं ना कि उनके लुक्स यानि रंग-रूप के लिए।

### कॉमिक 3: मीडिया में आदर्श रूप

- जिस तरह से लोग टीवी, फिल्मों और विज्ञापनों में दिखते हैं, वो असलियत नहीं है। जब उनकी तस्वीरें लेने के लिए उन्हें तैयार किया जाता है तो उस पर एक बड़ी टीम काम करती है। सबसे पहले उनका मेकप होता है, बाल बनाये जाते हैं और उन्हें अच्छे कपड़े पहनाये जाते हैं। उसके बाद उनकी फोटो खींची जाती है। उस फोटो में और बदलाव लाया जाता है। जैसे, लंबा किया जाता है और चेहरे के दाग-धब्बे हटाये जाते हैं, ताकि वो और सुंदर दिखें।
- जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं, वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुक्स के बारे में बुरा लगे और हम सारी चीज़ें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है।
- इसलिए, हम जो भी टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और ना ही उसे पाया जा सकता है। वो सिर्फ सामग्री बेचने की योजना है जो अंत में हमें सिर्फ दुःख पहुंचाती है।



## कार्यशाला मॉड्यूल का अवलोकन

### कॉमिक 4: रूप-रंग की तुलना को समझना

- अपने आपकी तुलना दूसरों या अभिनेताओं से करना स्वाभाविक है। हम सिर्फ उन लोगों से ही अपनी तुलना करते हैं जो हमारे हिसाब से हमें अपने से बेहतर लगते हैं।
- लुक्स की तुलना हानिकारक है। जब हम लुक्स की तुलना दूसरों से करते हैं तो हम एक ऐसे जाल में फंस जाते हैं जिसमें हम जितना भी दूसरे की तरह दिखने की कोशिश करते हैं, हम उस तरह नहीं लग पाते हैं। फिर हमें और भी बुरा लगता है। हमें देखकर हमारे दोस्त भी अपनी तुलना दूसरे लोगों से करना शुरू कर देते हैं। इससे यह होता है कि हम दूसरे लोगों की तरह के लुक्स यानि रंग-रूप पाने, उनकी तरह दिखने का दबाव महसूस करते हैं। इस तरह सभी लोग जो अपने लुक्स की तुलना किसी और से करते हैं, वो इस जाल में फंस जाते हैं।
- दूसरों से अपने लुक्स की तुलना करना बेकार है। सब लोग अपने आप में अलग हैं। हमें एक दूसरे की तरह दिखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें अपने अनोखेपन को अपनाना चाहिए।

### कॉमिक 5: शारीरिक बनावट से जुड़ी हानिकारक बातों को संबोधित करना

- लोग बिना सोचे समझे, शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें करते हैं क्योंकि ये हमारे समाज में आम हैं। इसका कारण ये है कि लोग टीवी और विज्ञापनों के कारण आदर्श रूप पाने का दबाव महसूस करते हैं। बॉडी टॉक शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को कहते हैं। ऐसी बातें दोनों सकारात्मक (तुम कितने अच्छे लग रहे हो। क्या तुमने अपना वजन गिराया है?) या नकारात्मक हो सकती है। (जैसे काश मेरा शरीर और गठीला होता। ऐसी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें आपके, आपके दोस्त या किसी फिल्म स्टार के बारे में की जा सकती है।)
- कई लोग शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अच्छे मन से करते हैं, लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बंटती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगों के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुक्स की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगों को भी नुकसान पहुंचाती है। जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है। जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुक्स की चिंता में बिता देते हैं।
- हालांकि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अक्सर की जाती हैं। इन्हें रोकना और जो लोग ऐसी बातें करते हैं उन्हें चुनौती देना जरूरी है। जब बॉडी टॉक हो हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि हम लोगों को समझाएं कि यह हानिकारक है और बातचीत का विषय बदलकर गुणों के बारे में बात करें।

### कॉमिक 6: चलिए बदलाव लाएँ!

- स्टीरियोटाइप्स वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक हाते हैं। ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। यह जरूरी है कि लड़के-लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जाएं।
- टीवी और विज्ञापनों में दिखाये गये आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुक्स के बारे में बुरा लगे ओर हम वो सारी चीजें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है इसलिए, हम जो भी टीवी और पत्रिकाओं में देखते हैं, उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और उसे पाया नहीं जा सकता है। उससे सिर्फ समय, पैसा और मन की शांति व्यर्थ होती है।
- रूप-रंग की तुलना और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हमारे समाज में आम है। लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बटांती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगो के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुक्स की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगों को भी नुकसान पहुंचाती हैं जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुक्स की चिंता में बिता देते हैं।

## गाइड का उपयोग करने के निर्देश

- यह मार्गदर्शिका आप शिक्षकों के लिए है न कि विद्यार्थियों के लिए। छात्रों को केवल कॉमिक्स प्रदान की जाएंगी और आप प्रत्येक सत्र के संचालन के लिए इस गाइड का उपयोग करेंगे।
- यह जरूरी है कि आप इस शिक्षक मार्गदर्शिका को पढ़ने से पहले कॉमिक्स पढ़ लें अन्यथा शिक्षक मार्गदर्शिका को समझना आपके लिए कठिन होगा।
- अभ्यास 2 से 7 में प्रत्येक कॉमिक बुक का सारांश और प्रत्येक सत्र को संचालित करने के निर्देश शामिल हैं।
- इस गाइड को पढ़ने में समय लगेगा लेकिन इसे पढ़ने से सत्रों का सर्वोत्तम संचालन सुनिश्चित होगा।
- कृपया निर्देशों का पालन करने का यथासंभव प्रयास करें। हालाँकि, आप निर्देशों को लागू करने और गतिविधियों का संचालन करने में आवश्यकता अनुसार लचीले हो सकते हैं।
- अलग-अलग अध्यायों में प्रत्येक कॉमिक पर चर्चा करते समय हमने शिक्षकों के लिए कुछ जानकारी और निर्देश भी दिए हैं। शिक्षक इनका उपयोग बच्चों द्वारा इन कॉमिक्स को पढ़ने के बाद कक्षा में चर्चा के लिए कर सकते हैं। इस जानकारी को बच्चों की प्रतिक्रियाओं के आधार पर अनुकूलित किया जा सकता है।
- हर अध्याय में कॉमिक से जुड़े कुछ निर्देश बोलड में दिए गए हैं, सत्र लेते समय छात्रों के लिए ये निर्देश जोर से पढ़ें।



# इस गाइड का उपयोग कैसे करें

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ (छात्रों द्वारा)



### कॉमिक पेज

ये कॉमिक बुक का पेज हैं जिन्हें आप कार्यशाला का संचालन करते समय देखेंगे।



### शिक्षक के कार्य

ये सत्र लेते समय आपके लिए निर्देश हैं। ये वे बातें हैं जो आप कार्यशाला के अनुकूल प्रभाव को सुनिश्चित करने के लिए छात्रों से कहते हैं। यदि ज़रूरत हो तो आप इन्हें संशोधित कर सकते हैं।

छात्रों द्वारा कॉमिक पढ़ने के बाद, कहानी के मुख्य संदेशों को साझा करने के लिए कुछ छात्रों को आमंत्रित करें।

एक बार जब छात्र मुख्य संदेशों को समझ लें, तब उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें। उन्हें गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

गतिविधि के अंतर्गत छात्रों को शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती देने के तरीकों का अभ्यास करने के लिए भूमिका नाटक तैयार करने होंगे।

- शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें (सकारात्मक और नकारात्मक दोनों) हानिकारक हैं।

- यह रूप रंग पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित कर सकती हैं और अन्य गुणों को नजरअदाज कर देती हैं।

### शिक्षक के नोट्स:

छात्रों को यह भी साझा करें की कभी-कभी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातचीत को किसी और दिशा में ले जाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह माहत्त्वपूर्ण है कि हम अपने रोजमर्रा के जीवन में ऐसा करने की कोशिश करें।

शिक्षक के नोट्स: ये कार्यशाला के दौरान आपकी सहायता करने के लिए विचार और सुझाव हैं।

### वांछित परिणाम

ये छात्रों से आने वाले संभावित उत्तर हैं। ये आपकी प्रतिक्रियाओं को निर्देशित करने में भी आपकी मदद करते हैं क्योंकि वे प्रमुख अवधारणाओं की अपनी समझ विकसित करते हैं।

## सत्रों के प्रभावी प्रतिपादन के लिए हम आपको प्रेरित करते हैं कि -

- सत्र से पहले सभी सामग्रियों से खुद को परिचित कराएँ।
- जाँचें कि क्या आप कक्षा में प्रोजेक्टर या टीवी आदि पर वीडियो दिखा सकते हैं।
- शिक्षक मार्गदर्शिका का यथासंभव अनुसरण करें।
- प्रत्येक सत्र के दौरान छात्रों की समझ की जाँच करें। कुछ अवधारणाएँ आपके छात्रों के लिए नई हो सकती हैं।
- अपनी कक्षा की आवश्यकताओं के अनुरूप भाषा को अनुकूलित करें। आप भाषा को सरल बना सकते हैं।
- इस गाइड में कुल 6 सत्र हैं, जिसमें 1 कॉमिक प्रति सत्र है।
- प्रत्येक सत्र के लिए 45 मिनट (एक पीरीयड) का समय लें।
- यदि समय हो तो कक्षा में वैकल्पिक गतिविधियों को पूरा करें, या छात्रों को घर पर करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- प्रत्येक सत्र शुरू करने से पहले कहानी के विषय या मुख्य संदेश साझा करें। यह छात्रों को कहानी के प्रमुख संदेशों को समझने में मदद करेगा।
- बुनियादी नियम बनाकर कक्षा में एक सुरक्षित वातावरण बनाएँ।
- यह सुनिश्चित करने की कोशिश करें कि छात्रों द्वारा लगातार पूरे सत्र में आदर्शों और दबावों को चुनौती दी जाए।

## बॉडी कॉन्फिडेंट रोल मॉडल (प्रेरणास्रोत) बनें

- याद रखें कि लोगों के वजन और रूप-रंग पर चर्चा करना (अपने खुद के और रोजमर्रा की जिंदगी और मीडिया में लोगों के) आदर्श रूप के दबाव को मजबूत करता है।
- व्यक्तिगत कहानियों को साझा करने से बचें।
- छात्रों के सामने अपने रूप-रंग के बारे में नकारात्मक बातें कहने से बचें।
- अपने प्रति, अपने शरीर के प्रति और दूसरों के प्रति सम्मानपूर्वक रहें और विनम्रता से बात करें।

## कक्षा में एक उपयुक्त वातावरण बनाएँ।

- गतिविधियों के दौरान छोटे एकल-लिंग समूह छात्रों को सहज महसूस करने में मदद कर सकती हैं।
- शारीरिक बनावट और उससे जुड़ा आत्मविश्वास एक संवेदनशील विषय हो सकता है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि सभी छात्र सत्र को गंभीरता से लें।
- यदि आप किसी छात्र के व्यवहार या प्रतिक्रिया के बारे में चिंतित हैं, तो कृपया स्कूल में परामर्शदाता/अन्य शिक्षक से बात करें।

## शिक्षक के रूप में आपकी भूमिका

- अपने विषय को जानना महत्वपूर्ण है। इस मामले में "आधाफुल" कॉमिक बुक्स आपकी सत्र सामग्री होंगी। यह कॉमिक्स बच्चों के साथ आपके सत्र का आधार हैं। उन्हें पहले से पढ़ें और सत्र लेने से पहले अवधारणाओं को समझें।
- छात्रों को उनकी स्थिति के बारे में सोचने और विश्लेषण करने के नए तरीके खोजने में मदद करें।
- छात्रों के बीच विश्वास और सम्मान का निर्माण सुनिश्चित करें और संवाद और सीखने को प्रोत्साहित करें, जिससे पूरे समूह को लाभ होगा।
- प्रशिक्षण अनुसूची और प्रशिक्षण मैनुअल में उल्लिखित सामग्री के अनुसार सत्र लें और यह सुनिश्चित करें कि आप समय पर गतिविधियों को पूरा करें।
- अपने छात्रों को बताएँ कि वे आपको किसी भी समय निर्देश दोहराने के लिए कह सकते हैं यदि उन्हें अधिक स्पष्टता की आवश्यकता हो। उन्हें सवाल पूछने के लिए प्रोत्साहित करें।
- हर गतिविधि को छात्रों के साथ जुड़ने के अवसर के रूप में देखें! चाहे वह कोई समाधान ढूँढ रहे हों, या मुख्य बिंदुओं को लिख रहे हों, या चार्ट-पेपर्स को चिपका रहे हों।
- अपने छात्रों को अपना साथी बनाएँ। उन्हें बताएँ कि एक प्रशिक्षण एक सहभागी गतिविधि है और केवल तभी सफल होता है जब हर कोई योगदान देता है और सीखता है।
- सुनिश्चित करें कि लड़के और लड़कियाँ समान रूप से भाग लें। समूहों में विभाजित करते समय या वक्ताओं/नेताओं को चुनते समय सुनिश्चित करें कि सभी लिंगों के छात्रों को बराबर के अवसर मिलें।

## आवश्यक सामग्री



आधाफुल कॉमिक पुस्तकें



एक व्हाइटबोर्ड या फ्लिपचार्ट  
या एक ब्लैकबोर्ड

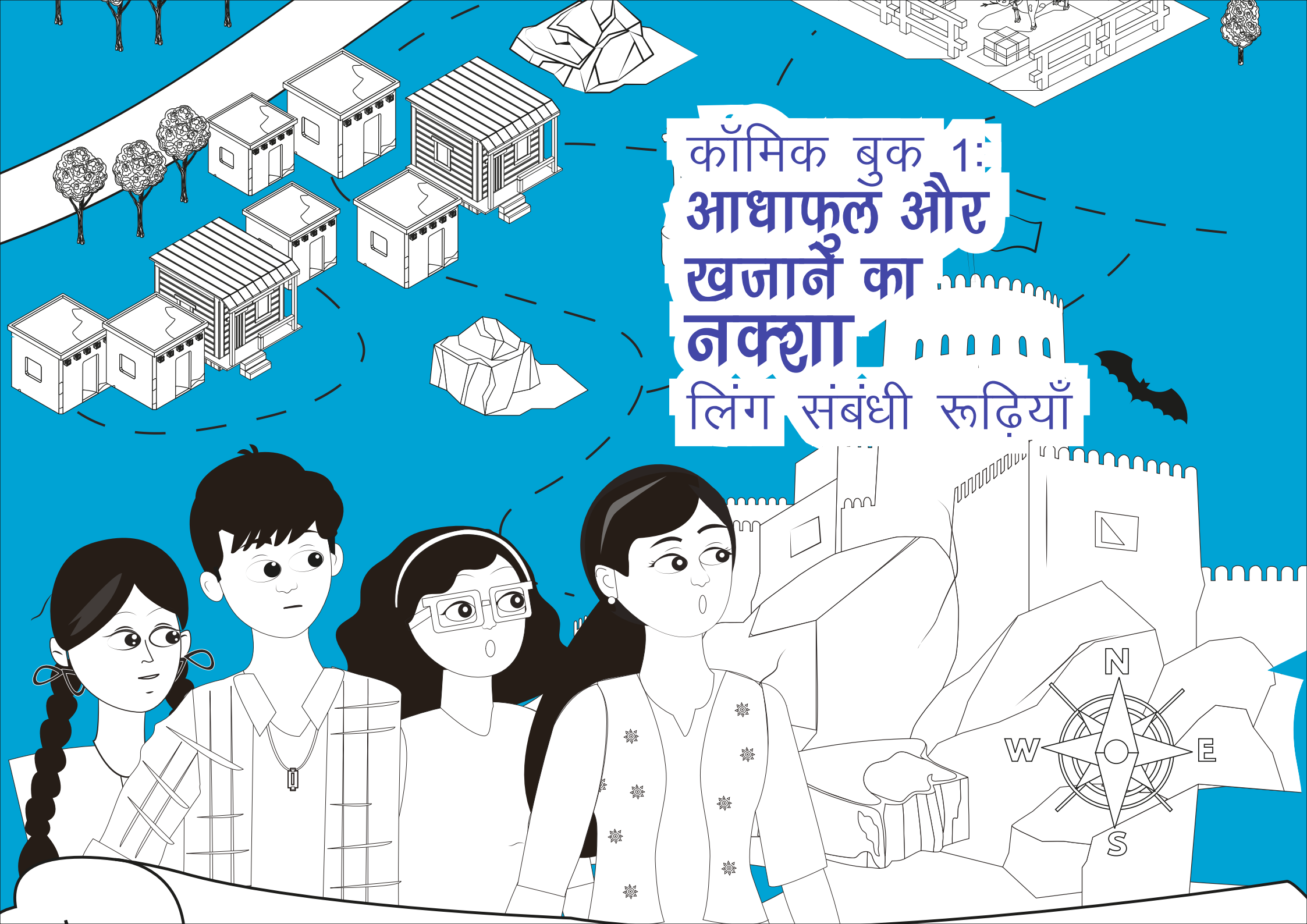


सभी प्रतिभागियों के लिए  
पर्याप्त स्टेशनरी जैसे  
कागज और कलम

## छात्रों से अपेक्षित कठिन सवालों के सुझाए गए जवाब-

छात्र	शिक्षक
जब मैं अपने आपकी तुलना खुद से कम अच्छे दिखने वाले व्यक्ति से करता हूँ तो मुझे अच्छा लगता है ... इससे क्या समस्या है?	<p>यह हानिकारक हो सकता है क्योंकि:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• आप लगातार ऐसे लोगों की तलाश में रहेंगे जिन्हें आप खुद से कम अच्छा दिखने वाला मानते हों। इसमें बहुत समय और मेहनत लगती है और इससे नकारात्मक और आलोचनात्मक दृष्टिकोण पैदा होगा।</li> <li>• लगातार दूसरों से अपनी तुलना करना भी खुद पर दबाव बना सकता है।</li> <li>• आप हमेशा अपने आपकी तुलना करने में व्यस्त रहेंगे</li> <li>• आप अपने अन्य गुणों और दूसरों की सराहना करने के बजाय रंग-रूप पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं</li> <li>• किसी और के रंग रूप के बारे में नकारात्मक सोचना भी अच्छा नहीं है।</li> </ul>
मेकप या हेयर जेल लगाने में क्या गलत है? ऐसा करने से मुझे और अधिक आत्मविश्वास महसूस करने में मदद मिलती है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• मेकप या हेयर जेल लगाने में कुछ भी गलत नहीं है। आपको बस याद रखने की ज़रूरत है कि यह आपके व्यक्तित्व का केवल एक पहलू है।</li> <li>• यह अपने रंग-रूप को संवारने का मजेदार और रचनात्मक तरीका हो सकता है, लेकिन आपको इनका इस्तेमाल करने के लिए किसी तरह का दबाव महसूस नहीं करना चाहिए। आपको यह सब सिर्फ अपनी पसंद के अनुसार करना चाहिए।</li> <li>• सबसे महत्वपूर्ण आप हैं, न की आपका रूप-रंग।</li> </ul>
मैं अपने रूप-रंग से खुश हूँ – यह मेरे लिए प्रासंगिक नहीं है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• यह बहुत अच्छा है कि आप अपने रूप-रंग के बारे में आश्वस्त महसूस करते हैं लेकिन ऐसा हो सकता है कि आपके आस-पास के लोग ऐसा महसूस नहीं करते हों।</li> <li>• ये सत्र आपको दूसरों का समर्थन करने में मदद करेगा जो अपने शरीर के बारे में आत्मविश्वास के साथ संघर्ष कर रहे हैं।</li> <li>• ये सत्र आपको यह जानने में मदद करेंगे कि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों में उलझने से कैसे बचें, जो दूसरों के (और आपके भी) विश्वास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।</li> </ul>
रूप-रंग के बारे में बात करने में क्या गलत है? मुझे लगता है कि किसी के रूप-रंग की तारीफ करना अच्छा है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• हम समझते हैं कि शुरुआत में रूप-रंग से संबंधित बातें करने से खुद को रोकना मुश्किल लग सकता है। लेकिन, हम अपने जीवन में और अपने साथियों के बीच शारीरिक बनावट से जुड़ी कम से कम बातें करने की कोशिश कर रहे हैं क्योंकि यह आदर्श रूप को अत्यधिक महत्व दे सकती हैं और आदर्श रूप संबंधी दबावों को सुदृढ़ कर सकती हैं।</li> <li>• रूप-रंग आधारित प्रशंसा करना और प्राप्त करना शुरू में अच्छा लग सकता है, लेकिन, दीर्घकालिक रूप से इसका नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को अपने बालों को स्टाइल करने के लिए बहुत समय और पैसा खर्च करने के बाद प्रशंसा मिले, तो वह अपने बालों को इस तरह से स्टाइल करना जारी रखने के लिए अतिरिक्त दबाव महसूस कर सकता है। वह महसूस कर सकता है कि उसके बाल अपने आप में अच्छे नहीं हैं और उन्हें हर समय स्टाइल करने की आवश्यकता है।</li> </ul>
मेरी माँ मेरी तुलना मेरी उम्र के अन्य लोगों से करती रहती है।	<ul style="list-style-type: none"> <li>• सत्रों में आपने जो कुछ भी सीखा है, उसके बारे में अपनी माँ से बात करें। रूप-रंग की तुलना हानिकारक है।</li> <li>• अपनी माँ से कहें कि वह आपकी तुलना दूसरों से ना करें।</li> <li>• भले ही आपकी माँ दूसरों के साथ आपकी तुलना करती है, लेकिन वह आपसे प्यार करती है। वह भी आदर्श रूप से जुड़े दबाव महसूस कर सकती है।</li> </ul>

कॉमिक बुक 1:  
आधाफल और  
खजाने का  
नक्शा  
लिंग संबंधी रूढ़ियाँ



## भाग 1: सत्र का अवलोकन

### मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- जब समाज निश्चित करता है कि लड़के और लड़कियां क्या कर और कर नहीं सकते, उन्हें हम स्टीरियोटाइप कहते हैं। ये वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक होते हैं।
- ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। जैसे, इसकी वजह से जिन लड़कों को खाना बनाने का शौक होता है, वो यह सोच कर काम नहीं करते कि खाना तो बस लड़कियों को बनाना चाहिए। और जिन लड़कियों को क्रिकेट खेलने का शौक होता है, वो यह सोचकर यह खेल नहीं खेलती कि सिर्फ लड़के इस खेल में आगे बढ़ सकते हैं।
- यह जरूरी है कि लड़के और लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जायें।

### कहानी का सार

यह कहानी सीमा और आधाफुल टीम द्वारा जेन्डर आधारित रूढ़ियों को तोड़ने के बारे में है। सीमा बदलीपुर नामक जगह में रहती थी। एक दिन उसे एक नक्शा मिलता है जिसमें किसी गड़े हुए खजाने तक पहुँचने के संकेत थे। सीमा नक्शे की मदद से खजाना ढूँढना चाहती थी, लेकिन उसकी माँ उसे ऐसा करने से रोकती है। सीमा की माँ को लगता है की लड़कियों को घर पर रह कर घर के कामों में हाथ बँटाना चाहिए ऐसे रोमांचक काम करने के बजाए।

सीमा जानती है कि इस तरह की जेन्डर आधारित रूढ़ियाँ लड़कियों को उनके सपने पूरे नहीं करने देती हैं। आधाफुल टीम की मदद से सीमा को खजाना मिलता है। उसके इस साहसिक खोज की खबर समाचार पत्र में प्रकाशित भी होती है और मीडिया द्वारा उसका साक्षात्कार किया जाता है।

सीमा को उसके साहस के लिए सभी सराहाते हैं और उसके परिवार को उस पर गर्व होता है। सीमा यह साबित करती है कि अगर लड़कियों को समान अवसर दिए जाएँ, तो वे समाज में प्रचलित जेन्डर आधारित रूढ़ियों को तोड़ सकती हैं।



## कहानी के पीछे के संदेशों पर अपनी समझ सुदृढ़ करने के लिए नीचे दिए गए जेन्डर आधारित रूढ़ियों के परिचय को देखें।

### जेन्डर और लिंग में क्या अंतर है?

हालाँकि यह अक्सर एक-दूसरे के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं, लेकिन जेन्डर और लिंग एक नहीं होते हैं। पुरुषों, महिलाओं, और इंटरसेक्स व्यक्तियों के बीच लिंग एक जैविक अंतर है। जन्म के समय, शिशुओं को गुणसूत्र (क्रोमोसोम), अंतःस्राव (हार्मोन), आंतरिक प्रजनन अंगों और जननांगों सहित शारीरिक विशेषताओं के संयोजन के आधार पर एक लिंग में वर्गीकृत किया जाता है। इंटरसेक्स व्यक्ति ऐसी प्रजनन रचना के साथ पैदा होते हैं जो पुरुष या महिला की विशिष्ट परिभाषाओं में फिट नहीं होते हैं। सामान्य तौर पर, लिंग समय के साथ या संस्कृति या भूगोल के अनुसार नहीं बदलता है। हालाँकि कुछ व्यक्तियों ने अपना लिंग शल्य चिकित्सा द्वारा बदला है।

लिंग के विपरीत, जेन्डर एक सामाजिक रचना है। यह सामाजिक अवधारणाओं से प्रभावित होता है ना कि जीवविज्ञान से। जेन्डर उन भूमिकाओं, व्यवहारों, गतिविधियों, विशेषताओं और अवसरों को संदर्भित करता है जिन्हें समाज लड़कियों और लड़कों और महिलाओं और पुरुषों के लिए उपयुक्त मानता है। लिंग के दो वर्ग और जेन्डर एक दूसरे पर परस्पर प्रभाव डालते हैं, लेकिन जेन्डर फिर भी लिंग से अलग होता है<sup>1</sup>। जेन्डर के अंतर्गत उन लोगों को भी परिभाषित किया जा सकता है जो पुरुष या महिला की लिंग श्रेणी में नहीं आते हैं और उन्हें तीसरे लिंग में वर्गीकृत किया जाता है। हालाँकि हमारे जेन्डर के सफर की शुरुआत हमारे लिंग से होती है लेकिन यह वहाँ खत्म नहीं होती है। किसी व्यक्ति का लिंग तीन आयामों के बीच एक जटिल संबंध से बनता है: शारीरिक पहचान, व्यक्तिगत पहचान और सामाजिक पहचान।

### जेन्डर आधारित रूढ़िवाद क्या है?

रूढ़िवाद एक विश्वास/प्रथा/मान्यता है जिसके अनुसार एक व्यक्ति से किसी निश्चित तरीके से व्यवहार या कुछ निश्चित कार्यों को करने या ना करने की अपेक्षा की जाती है। यह अपेक्षाएँ इस बात पर निर्भर करती है कि वह व्यक्ति समाज में किस समूह से है। हम सभी के अंदर लिंग, भूगोल, समुदाय और अन्य समूहों के आधार पर रूढ़ियाँ होती हैं। जेन्डर रूढ़िवाद एक विश्वास या अपेक्षा है कि लड़कियाँ और महिलाएँ कुछ ऐसी चीजें करेंगी जो लड़के या पुरुष नहीं कर सकते हैं और लड़के और पुरुष कुछ ऐसी चीजें करेंगे जो लड़कियाँ और महिलाएँ नहीं कर सकती हैं। यह इस संदेश को पुष्ट करता है कि समाज में अड़चनों के कारण महिलाएँ और पुरुष कुछ चीजें करने में सक्षम नहीं हैं। उदाहरण के लिए, एक महिला खाना बनाती है, और एक पुरुष की जगह रसोई में नहीं होती है।

<sup>1</sup><https://www-who-int/health&topics/gender>



कहानी के पीछे के संदेशों पर अपनी समझ बनाने में सहायता करने के लिए कृपया जेन्डर आधारित रूढ़ियों के परिचय के लिए नीचे देखें।

हम जेन्डर आधारित रूढ़ियों से कैसे बच सकते हैं?

जेन्डर आधारित रूढ़ियों के कारण ही आपका दिमाग किसी के लिंग, उम्र या जाति के आधार पर बिना सोचे तुरन्त निर्णय लेता है। ये निर्णय सांस्कृतिक और सामाजिक अनुकूलन से उपजी मान्यताओं और धारणाओं का परिणाम होते हैं। हालाँकि, लोगों को लगता है कि यह उन्हें जल्दी निर्णय लेने में मदद करता है, लेकिन यह आम तौर पर भेदभाव और लोगों के अनुचित निर्णय का कारण बनता है। जेन्डर एक व्यक्ति के जीवन के हर हिस्से को गहराई से प्रभावित करता है।

निम्नलिखित दिशा-निर्देशों को ध्यान में रखें ताकि आप अपने पूर्वाग्रहों को पहचान पाएँ और उन्हें खुद से दूर रख सकें:

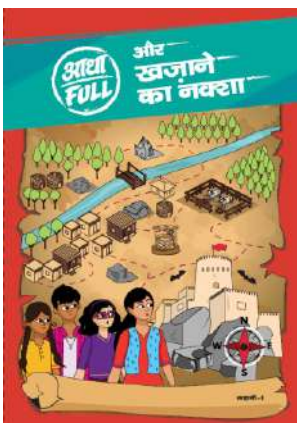
- पहला कदम यह स्वीकार करना है कि आप भी पूर्वाग्रहों से ग्रसित हैं। आखिरकार आप भी एक इंसान हैं।
- अपने पूर्वाग्रहों के बारे में जागरूक रहें और जिन स्थितियों में यह सामने आते हैं उनकी पहचान करें ताकि आप उन पूर्वाग्रहों का सामना कर सकें। उदाहरण के लिए, एक माता-पिता के रूप में क्या आप अपने बेटों और बेटियों के साथ अलग व्यवहार कर रहे हैं? या एक खेल शिक्षक के रूप में, क्या आप लड़कों और लड़कियों के बीच अंतर करते हैं? या उन छात्रों से जो किसी और जेन्डर से खुद की पहचान करते हैं?
- विविध अनुभवों से गुज़रना एक अच्छा तरीका है अपनी रूढ़ियों और पूर्वाग्रहों से निजात पाने का। यात्रा करें और नए अनुभव इकट्ठा करें। आप नए अनुभव के लिए किसी महिला चालक द्वारा संचालित टैक्सी में सफर करके देखें, या उस आदमी का सम्मान करें जो घर पर रह कर घर संभालता है ताकि उसकी पत्नी का करियर बन सके।
- केवल अपने पूर्वाग्रहों से अवगत होना ही पर्याप्त नहीं है। आपको दूसरों को उनके निहित पूर्वाग्रहों से अवगत कराने की भी आवश्यकता है। जब भी आप जेन्डर आधारित पूर्वाग्रह देखें तो परिवार वालों और दोस्तों से उसके बारे में बात करें।

## भाग 2: सत्र के दौरान

45 मिनट



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



अपना परिचय दें (आप कौन हैं और आपकी भूमिका क्या है)।

उन्हें बताएँ कि आज की कक्षा में हम कुछ नया और रोमांचक सीखने जा रहे हैं। आज छह कार्यशालाओं की एक श्रृंखला में पहली कार्यशाला है। आज हम यह जानेंगे कि हम अपने शरीर और हम जैसे दिखते हैं इसके बारे में और आत्मविश्वास कैसे विकसित कर सकते हैं। इन कार्यशालाओं को 'आधा फूल' कहा जाता है।

कहें कि – इससे पहले कि हम शुरूआत करें, हम कार्यशाला में सकारात्मक वातावरण बनाने में मदद करने के लिए कुछ बुनियादी नियम तय करेंगे। बुनियादी नियमों का मतलब है कि एक साथ काम करने और सीखने को सुनिश्चित करने के लिए समूह इन नियमों का पालन करेगा।

बुनियादी नियमों के एक या दो उदाहरण साझा करें। अधिक नियमों को साझा करने के लिए छात्रों को आमंत्रित करें।

अंत में पूछें – क्या किसी के पास कोई अन्य नियम है जिसे वे साझा करना चाहते हैं?

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



- विविधता का सम्मान करें
- खुल कर सवाल पूछें
- गोपनीयता बनाए रखें
- सहभागिता करें

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



कहें कि – "जेन्डर आधारित रूढ़ियों से आप क्या समझते हैं?"

छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें –

"बहुत बढ़िया! आज हम जेन्डर आधारित रूढ़ियों के बारे में जानेंगे और यह भी देखेंगे कि हमारे व्यवहार इन जेन्डर आधारित रूढ़ियों को कैसे प्रतिबिंबित कर सकते हैं। हम यह भी सीखेंगे कि हम कैसे रूढ़िवादियों और उनके हानिकारक प्रभावों को पहचान सकते हैं और इन्हें रोकने के लिए रणनीति विकसित कर सकते हैं।"

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



---

---

---

---

---

---

---

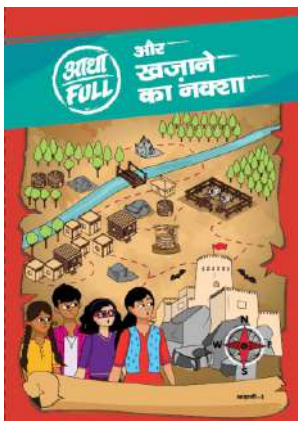
---

---

---

इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



- कॉमिक बुक के शीर्षक पेज को सभी बच्चों को दिखाएँ और उनसे पूछें कि "कहानी का नाम क्या है?" बच्चे जोर से कहानी का नाम कहेंगे।
- उन्हें धन्यवाद दें और फिर उन्हें बताएँ कि, "आज हम इस कहानी को पढ़ने जा रहे हैं जिसका नाम है 'खजाने का नक्शा'। यह कहानी उन बच्चों के समूह के बारे में है जो एक छिपे हुए खजाने को खोजने के लिए एक साहसिक यात्रा पर जाते हैं। आइये पहले इसे पढ़ते हैं और फिर हम इसके बारे में चर्चा करेंगे।"
- कहानी में जेन्डर आधारित रूढ़ियों और इन रूढ़ियों के हानिकारक प्रभावों पर चर्चा की गई है।
- छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।

छात्रों द्वारा कॉमिक बुक पढ़ने के बाद, निम्नलिखित साझा करने के लिए कुछ छात्रों को आमंत्रित करें

- आपने कैसा महसूस किया?
- आपको क्या लगता है कि कहानी किस बारे में है?
- आपको क्या लगता है कि कहानी के मुख्य संदेश क्या हैं?

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



ऐसा हो सकता है कि कुछ छात्र आपके सवालों का जवाब ना दें। यहाँ कुछ चर्चा बिंदु हैं जो चर्चा के संचालन में आपकी मदद कर सकते हैं –

- क्या आपने 'रूढ़िवाद/रूढ़ियाँ' शब्द पहले कभी सुने हैं? आपके विचार में इनका क्या मतलब है?
- क्या आपने 'जेन्डर' शब्द पहले कभी सुना है? आपके विचार से इसका क्या मतलब है?
- लड़कियों को क्या करना चाहिए और क्या नहीं इसके बारे में किटी की माँ की राय के बारे में आप क्या सोचते हैं?
- कहानी में उल्लिखित अन्य बिंदुओं का उपयोग करके चर्चा को संचालित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।

- जब समाज निश्चित करता है कि लड़के और लड़कियाँ क्या कर और क्या नहीं कर सकते, उन्हें स्टीरियोटाइप्स कहते हैं। ये वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक होते हैं।
- ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। जैसे, इसकी वजह से जिन लड़कों को खाना बनाने का शौक होता है, वो यह सोच कर काम नहीं करते कि खाना तो बस लड़कियों को बनाना चाहिए। और जिन लड़कियों को क्रिकेट खेलने का शौक होता है, वो यह सोचकर यह खेल नहीं खेलती कि सिर्फ लड़के इस खेल में आगे बढ़ सकते हैं।
- यह ज़रूरी है कि लड़के और लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जायें।

जब छात्र मुख्य संदेश को समझ लें, तब आप उन्हें बताएँ:

**"आपने देखा होगा कि कहानियों के अंतिम पृष्ठ पर दो गतिविधियाँ दी गई हैं। अब हम उन्हें करेंगे।"**

उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

थोड़ा समय निकालें और सोचें कि इस कहानी से आपने क्या सीखा। अब नीचे दिए गए कार्यों को ध्यान से पढ़ें। हर एक काम के आगे B पर गोला लगाएँ अगर आपको लगता है कि यह बॉयज (लड़के) करते हैं या G पर गोला लगाएँ अगर आपको लगता है कि यह गर्ल्स (लड़कियाँ) करती हैं। अगर आपको लगता है कि यह कार्य दोनों लड़के और लड़कियाँ कर सकते हैं तो दोनों B और G पर गोला लगाएँ।

सुनिश्चित करें कि छात्र 'रूढ़िवाद/रूढ़ियाँ' जैसे महत्वपूर्ण शब्दों के अर्थ को समझें।

कहानी में उल्लिखित अन्य बिंदुओं का उपयोग करके चर्चा को संचालित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

आप छात्रों को लिंग रूढ़िवादिता के निम्नलिखित अर्थ भी समझा सकते हैं—

“रूढ़िवाद एक विश्वास/प्रथा/मान्यता है जिसके अनुसार एक व्यक्ति से किसी निश्चित तरीके से व्यवहार या कुछ निश्चित कार्यों को करने या ना करने की अपेक्षा की जाती है। यह अपेक्षाएँ इस बात पर निर्भर करती हैं कि वह व्यक्ति समाज में किस समूह से है। हम सभी के अंदर लिंग, भूगोल, समुदाय और अन्य समूहों के आधार पर रूढ़ियाँ होती हैं। जेन्डर रूढ़िवाद एक विश्वास या अपेक्षा है कि लड़कियाँ और महिलाएँ कुछ ऐसी चीजें करेंगी जो लड़के या पुरुष नहीं कर सकते हैं और लड़के और पुरुष कुछ ऐसी चीजें करेंगे जो लड़कियाँ और महिलाएँ नहीं कर सकती हैं। यह इस संदेश को पुष्ट करता है कि समाज में अडचनों के कारण महिलाएँ और पुरुष कुछ चीजें करने में सक्षम नहीं हैं। उदाहरण के लिए, एक महिला खाना बनाती है, और एक पुरुष की जगह रसोई में नहीं होती है”।

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



इस चर्चा के बाद, छात्रों से पूछें:

1. समाज में लड़कों और लड़कियों को लिंग आधारित भूमिका देना अनुचित क्यों है?

- जेन्डर आधारित रूढ़ियाँ लड़कों और लड़कियों पर एक निश्चित तरीके से व्यवहार करने का अनुचित दबाव डालती हैं।
- जेन्डर आधारित रूढ़िवादिता करियर (पेशे) विकल्पों को प्रतिबंधित करती है।
- जेन्डर आधारित रूढ़िवादिता लड़कियों और महिलाओं पर अवैतनिक देखभाल के काम का बोझ डालती है।

2. अब जब हम जानते हैं कि जेन्डर भूमिकाएँ कितनी हानिकारक हैं, तो उनको रोकने के लिए क्या किया जाना चाहिए?

- अपनी रुचि, जुनून, प्रतिभा और क्षमता के अनुसार करियर (व्यवसाय) और जीवन विकल्प बनाएँ ना कि जेन्डर के आधार पर।
- परिवारों, समुदायों और सहकर्मी समूहों से बात करें।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



- जवाब ना दें। उन्हें उनके अनुभवों को याद करने और साझा करने में मदद करें।
- उन्हें अपने स्वयं के वातावरण और अनुभव से साझा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

- छात्रों को जेन्डर आधारित रूढ़ियों से लड़ने या उसके खिलाफ आवाज उठाने के लिए नवीन विचारों के साथ आगे आने में मदद करें।
- छात्रों को खुल कर बोलने के लिए प्रेरित करें, उनके साथ जो भेदभाव हुए हैं उन्हें उसके खिलाफ कार्रवाई करने के लिए प्रेरित करें।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



### वैकल्पिक गतिविधि 2:

कक्षा में पूरा करें यदि समय अनुमति दे अथवा छात्रों को घर पर पूरा करने के लिए कहें।

एक डॉक्टर, एक शिक्षक, एक दुकानदार और एक नर्स का चित्र बनाएँ।

- छात्रों को इस गतिविधि को व्यक्तिगत रूप से पूरा करने के लिए कहें।
- गतिविधि छात्रों को विभिन्न व्यवसायों के लोगों के बारे में सोचने का मौका देगी। उनसे पूछें कि क्या वे उन्हें उनकी विशेषज्ञता और ज्ञान के लिए अथवा उनके जेन्डर के लिए याद करते हैं।
- एक बार जब छात्रों ने कार्य पूरा कर लिया हो तब उन्हें अपने उत्तर साझा करने के लिए आमंत्रित करें, यदि वे ऐसा करने में सहज महसूस कर रहे हों।
- इसके बाद छात्रों से पूछें:

- क) क्या आप सभी ने प्रत्येक पेशे के लिए समान जेन्डर के व्यक्तियों का चित्र बनाया है?
- ख) क्या आपने पहले ही सोच लिया था कि आप हर पेशे के व्यक्ति को कौन से जेन्डर का बनाएँगे?
- ग) तो, क्या हम सभी इस बात से सहमत हैं कि जेन्डर रूढ़िवादिता हर समय काम करती रहती है और प्रतिबंधों की रचना करती है?

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



- कुछ छात्र अपने स्मरण से चित्र बना सकते हैं। कुछ छात्र चित्र अपनी महत्वाकांक्षा के आधार पर भी बना सकते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ छात्राएँ एक महिला सैनिक का चित्र बना सकती हैं, या कुछ छात्र पुरुष नर्स का चित्र भी बना सकते हैं। उन्हें प्रोत्साहित करें!

- क) नहीं
- ख) हाँ। इसके अलावा, क्या इन व्यवसायों के लिए कोई एक जेन्डर ही सही है?
- ब) हाँ!

शिक्षक के नोट्स/ सूचना





कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें कि “आप सभी अब कैसा महसूस कर रहे हैं?”

उनसे यह भी पूछें कि “अब, आप में से कितने लोग जेन्डर रूढ़ियों का अर्थ समझते हैं?”

फिर उन्हें बताएँ कि अगली बार हम एक और दिलचस्प कहानी के बारे में बात करेंगे – ‘बदलापुर के चीते’।

उन्हें अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख को साझा करने के लिए भी कहें।

सभी बच्चों का धन्यवाद करते हुए सत्र समाप्त करें।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



कॉमिक बुक 2:  
आधाफल और  
बदलीपूर के चीते  
आदर्श रूप

# भाग 1: सत्र का अवलोकन

## मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- टीवी और विज्ञापनों में जिसे आदर्श रूप बताया जाता है, उस आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं, जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। उदाहरण के तौर पर लड़कियां गोरी, पतली दिखने का दबाव महसूस करती हैं। लड़कों पर गठीला दिखने का दबाव होता है।
- जिसे आदर्श रूप कहा जाता है उसे पाने की कोशिश करना हानिकारक है। आदर्श रूप को पाने के लिए, हम पैसा, समय और मन की शान्ति व्यर्थ कर देते हैं। जिसको हम अपने पसंदीदा कामों को करने के लिए, इस्तेमाल कर सकते हैं।
- हमें अपने आप को अपने गुणों के लिए सराहना चाहिए। हमें अपने आपको यह याद दिलाना चाहिए, कि हम लोगों को उनके गुणों के लिए पसंद करते हैं ना कि उनके लुक्स यानि रंग-रूप के लिए।

## कहानी का सार



कहानी 'बदलीपुर के चीते' दो भाई-बहन, अभय और पायल के बारे में है, जो खेल प्रतियोगिता में भाग नहीं लेना चाहते क्योंकि वह आदर्श रूप बनाए रखने का दबाव महसूस कर रहे हैं।

अभय चिंतित था कि प्रतियोगिता में दौड़ने से उसके बाल खराब हो जाएंगे, और उसके बाल टीवी और विज्ञापनों में आने वाले मशहूर हस्तियों के बालों की तरह नहीं दिखेंगे। पायल को चिंता थी कि उसका रंग काला हो जाएगा।

आधाफुल टीम, अभय और पायल को आदर्श रूप हासिल करने की कोशिशों के कारण होने वाली हानियों के बारे में जागरूक कराती है। टीम उन्हें समझाती है कि कैसे उनकी इस कोशिश में शिक्षा, पैसा और दोस्ती का नुकसान हो रहा है, क्योंकि वह दोनों खुद को सँवारने में अत्यधिक समय व्यर्थ कर रहे हैं।

कहानी के पीछे के संदेशों पर अपनी समझ बनाने में सहायता करने के लिए कृपया आदर्श रूप के परिचय के लिए नीचे देखें।

आदर्श रूप क्या है?

‘रूप का अर्थ है जिस तरह हम दिखते हैं और ‘आदर्श’ का अर्थ सबसे अच्छा। इसलिए आदर्श रूप का मतलब हुआ सबसे बढ़िया दिखने के लिए हमें कैसा होना चाहिए। यह आमतौर पर हमारे आसपास के लोगों या समाज द्वारा निर्धारित किया जाता है। अधिकांशतः लोगों के लिए आदर्श रूप की परिभाषा के अनुसार खुद को ढालना एक अवास्तविक अभ्यास बन सकता है।

आदर्श रूप की परिभाषा समय के साथ बदलती है और अक्सर विभिन्न स्रोतों से प्रभावित और निर्धारित होती है। उन्हें जातिवाद, वर्गवाद, समर्थवाद और लिंगवाद जैसे समस्याग्रस्त सामाजिक मानदंडों द्वारा भी आकार दिया जाता है।

आदर्श रूप की परिभाषा कहाँ से आती है?

विज्ञापन, पत्रिकाओं, बॉलीवुड, फैशन उद्योग, आहार उद्योग, हमारे समाज (उदाहरण के लिए, माता-पिता, दोस्त), सोशल मीडिया, और हमारे अपने विचार आदर्श रूप को परिभाषित करते हैं।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि आदर्श रूप की परिभाषा कहाँ से आती है, ताकि हम उसके प्रति अपनी प्रतिक्रिया बदल सकें और यह भी बदल सकें की यह हमें कैसे प्रभावित करती है।

## कहानी के पीछे के संदेशों पर अपनी समझ बनाने में सहायता करने के लिए कृपया आदर्श रूप के परिचय के लिए नीचे देखें।

क्या आदर्श रूप लड़कियों और लड़कों के लिए एक समान हैं?

नहीं, आमतौर पर समाज में, लड़कों और लड़कियों के लिए आदर्श रूप की परिभाषाएँ अलग होती हैं।

लड़कियों के लिए आदर्श रूप में शामिल हैं; पतला शरीर, लंबे बाल, गोरी और बेदाग त्वचा, बालों रहित शरीर, लंबे सुंदर नाखून और भरे हुए होंठ। लड़कों के लिए आदर्श रूप में शामिल हैं: लंबा गठीला शरीर, सिक्स-पैक एब्स, स्टाइल किए हुए बाल, गोरा रंग और शरीर में कम वसा (फैट)।

भले ही आदर्श रूप की परिभाषा अलग-अलग हों, लेकिन वे लड़कों और लड़कियों पर समान रूप से दबाव डालते हैं कि वे कोशिश करें और खुद को उस परिभाषा के अनुरूप ढालें।

समय के साथ आदर्श रूप की परिभाषा कैसे बदली है?

भारत में, आदर्श रूप की कुछ परिभाषाएँ कई वर्षों तक एक समान ही रही हैं।

परंपरागत रूप से, भारतीय संस्कृति ने लंबे काले बालों और गोरी त्वचा को प्राथमिकता दी है, यह कई वर्षों में नहीं बदला है। हालाँकि, कुछ विशिष्ट स्वरूप विकसित और परिवर्तित हुए हैं। परंपरागत रूप से, हम एक समाज के रूप में वजन और आकार के बारे में अधिक लचीले थे, और पहले के वर्षों में मीडिया ने भी वजन और आकार को उसी तरह से प्रस्तुत किया। पहले थोड़े भारी शरीर वाले लोगों को अधिक सकारात्मक रूप से देखा जाता था और उन्हें अधिक स्वीकृति मिलती थी। नायक और नायिकाओं में विविधता थी, कुछ लंबे होते थे और कुछ छोटे, और कुछ दूसरों की तुलना में भारी थे।

हालाँकि आज सभी नायकों से लंबे होने की उम्मीद की जाती है। नायकों से यह भी अपेक्षित होता है कि उनके सिक्स-पैक एब्स हों और उनका शरीर एक बॉडी बिल्डर जैसा हो। नायिकाओं की आलोचना भी उनके रूप के इर्द गिर्द की जाती है, उनसे अपेक्षित होता है कि वे पतली, गोरी और लंबे बालों वाली हों।

समाज में आदर्श रूप की परिभाषा समय के साथ बदलती है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर अपनी समझ बनाने में सहायता करने के लिए कृपया आदर्श रूप के परिचय के लिए नीचे देखें।

आदर्श रूप पाने की कोशिश की कीमत क्या है?

यह समझना महत्वपूर्ण है कि एक आदर्श रूप प्राप्त करना कठिन और अवास्तविक है और समय, धन और भावनाओं के संबंध में इसके कई नकारात्मक परिणाम हो सकते हैं।

**समय:** एक आदर्श रूप को हासिल करने के लिए बहुत सारा वक्त बाल बनाने, मेकअप करने, त्वचा निखारने, आदि में व्यतीत होता है। इस वक्त का बेहतर उपयोग किया जा सकता है अध्ययन करने के लिए, परिवार के साथ समय बिताने के लिए या खेल और कला जैसी गतिविधियों में भाग लेने के लिए।

**धन:** बालों के उत्पादों, त्वचा के लिए उत्पादों, मेकप, जिम की सदस्यता आदि पर काफी पैसा खर्च किया जाता है।

**भावनाएँ:** आदर्श रूप हासिल करने की अत्यधिक कोशिश, क्रोध, निराशा, उदासी, ईर्ष्या, चिंता, शर्म जैसी नकारात्मक भावनाएँ पैदा कर सकती है।

## भाग 2: सत्र के दौरान

45 मिनट



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



- समूह को बुनियादी नियम याद दिलाते हुए सत्र शुरू करें।
- उनसे पिछले सत्र की कहानी का नाम पूछें।
- फिर, सभी बच्चों को कॉमिक बुक का शीर्षक पेज दिखाएँ और उनसे पूछिए कि कहानी का नाम क्या है? बच्चे कहानी का नाम जोर से बताएँगे।
- अब उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि आदर्श रूप क्या है

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।

सुनिश्चित करें कि सभी छात्र कहानी और मुख्य संदेशों को समझ लें। यदि ऐसा कुछ है जो वे समझ नहीं पाए तो उस पृष्ठ पर वापस जाएँ और समझाएँ।

कहें, "क्या आप जानते हैं कि आदर्श रूप का क्या मतलब होता है?"

छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें –

"बहुत बढ़िया! आज हम आदर्श रूप के बारे में जानने वाले हैं। हम यह भी पहचानेंगे कि वे हम पर किस तरह दबाव बना सकते हैं और हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित कर सकते हैं। और अंत में, हम इन आदर्श रूप की परिभाषाओं को चुनौती देने और उनका विरोध करने के तरीके विकसित करेंगे।"

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।



## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों द्वारा कॉमिक्स पढ़ना समाप्त करने के बाद, कुछ छात्रों को यह साझा करने के लिए आमंत्रित करें कि उनके अनुसार कहानी के मुख्य संदेश क्या थे।

**कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।**

- टीवी और विज्ञापनों में जिसे आदर्श रूप बताया जाता है, उस आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं, जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। उदाहरण के तौर पर लड़कियां गोरी, पतली दिखने का दबाव महसूस करती हैं। लड़कों पर गठीला दिखने का दबाव होता है।
- जिसे आदर्श रूप कहा जाता है उसे पाने की कोशिश करना हानिकारक है। आदर्श रूप को पाने के लिए हम पैसा, समय और मन की शांति व्यर्थ कर देते हैं। जिसको हम अपने पसंदीदा कामों को करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।
- हमें अपने आप को अपने गुणों के लिए सराहना चाहिए। हमें अपने आपको यह याद दिलाना चाहिए कि हम लोगों को उनके गुणों के लिए पसंद करते हैं ना कि उनके लुक्स यानि रंग-रूप के लिए।

जब आपको लगे कि छात्र मुख्य संदेशों को समझ गए हैं, तो उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें गतिविधि 1 को पूरा करने का निर्देश दें।

थोड़ा सा समय निकालें और सोचें कि इस कहानी से आपने क्या सीखा। नीचे दी गयी लिस्ट से उन वाक्यों को चुनें जो दर्शाते हैं कि आदर्श रूप को पाने का प्रयास करना हानिकारक है।

छात्रों के लिए कुछ उदाहरण:

- बहुत समय और पैसा खर्च करना।
- स्कूल के लिए देर करना।
- क्लास में प्रथम आना

ऊपर दिए गए पहले दो आदर्श रूप पाने के प्रयास के हानिकारक परिणाम पर प्रकाश डालते हैं जबकि तीसरा विकल्प नहीं। इस गतिविधि में छात्रों को उन वाक्यों की पहचान करनी है जो आदर्श रूप पाने के प्रयास के हानिकारक प्रभाव दिखाते हैं।

सुनिश्चित करें कि छात्र अपने शब्दों में अपनी राय दें और उनके उदाहरण विस्तृत करें और यथार्थवादी हों।

यह सुनिश्चित करें कि छात्र इस चर्चा का उपयोग आदर्श रूप को हासिल करने के नुस्खे बताने के लिए ना करें।

किसी को भी दोषी ना ठहराएँ (उदाहरण के लिए, माता-पिता या दोस्तों को दोषी ना ठहराएँ।) आदर्श रूप की परिभाषा हमारे दैनिक जीवन का हिस्सा है और इतनी आम है कि हम उनके बारे में सचेत रूप से जागरूक भी नहीं होते हैं।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



इस चर्चा के बाद, छात्रों से पूछें:

1. आप बेहतर तरीके से अपना समय, पैसा और ऊर्जा कैसे खर्च कर सकते हैं?
2. जो इस बात से सहमत हैं कि हमें अपना समय, धन और ऊर्जा एक आदर्श रूप पाने की कोशिश पर व्यर्थ नहीं करना चाहिए वह अपने हाथ उठाएँ।

इसके बाद कहें:

इन संसाधनों को अधिक सार्थक गतिविधियों में खर्चना बेहतर होगा।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



उदाहरणों में शामिल:

- दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना।
- कुछ ऐसा करें जिसमें आपको आनंद आए।
- एक नया कौशल सीखना।
- सभी छात्र हाथ उठाएँ!

छात्रों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि अभय और पायल ने कहानी में बेहतर तरीके से अपना समय कैसे बितया।

शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



वैकल्पिक गतिविधि 2:

यदि समय उपलब्ध हो तो कक्षा में पूरा करें या छात्रों को घर पर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

हम अपने रूप के अलावा अन्य गुणों को मूल्यवान मानना सीख सकते हैं।

गतिविधि 2 को व्यक्तिगत रूप से पूरा करना है।

गतिविधि छात्रों को उनके रूप रंग से अलग एक ऐसे गुण या रुचि के बारे में सोचने का मौका देगी जो उन्हें अद्वितीय बनाता है और उन्हें अपने बारे में अच्छा महसूस कराता है।

जब छात्र व्यक्तिगत रूप से इस कार्य को पूरा कर लें, तब एक या दो छात्रों को उनके विचार साझा करने के लिए आमंत्रित करें, यदि ऐसा करने में वह सहज महसूस करें।

गतिविधि के अंत में, छात्रों को एक दोस्त से यह कहने के लिए कहें:

तुम्हारे पास रूप रंग से बढ़ कर भी कई ऐसे गुण हैं जो तुम्हें विशेष और सबसे अलग बनाते हैं।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



उदाहरणों में शामिल:

- दौड़ लगाना (रनिंग), खाना बनाना (कुकिंग), चित्रकारी करना (पेंटिंग) जैसी गतिविधि में प्रतिभाशाली होना।
- ज़रूरतमंद लोगों की मदद करना।
- लोगों को हँसाना।

कहानी में रोशनी मैम के गुणों के बारे में सोचने के लिए छात्रों को प्रोत्साहित करें।

शिक्षक के नोट्स/ सूचना



## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें, “अब आप सब कैसा महसूस कर रहे हैं?”

अगली बार, हम एक कहानी पढ़ेंगे, जो हमें यह समझने में मदद करेगी कि मीडिया (उदाहरण के लिए टेलीविज़न, सोशल मीडिया, पत्रिकाएँ) नकारात्मक संदेशों को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं और हम पर आदर्श रूप को हासिल करने के लिए किस तरह दबाव डाल सकते हैं।

छात्रों से पूछें – “अब, क्या आप समझते हैं कि आदर्श रूप का क्या मतलब है?”

उन्हें अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख साझा करने के लिए कहें।

सभी बच्चों को धन्यवाद देते हुए सत्र समाप्त करें।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

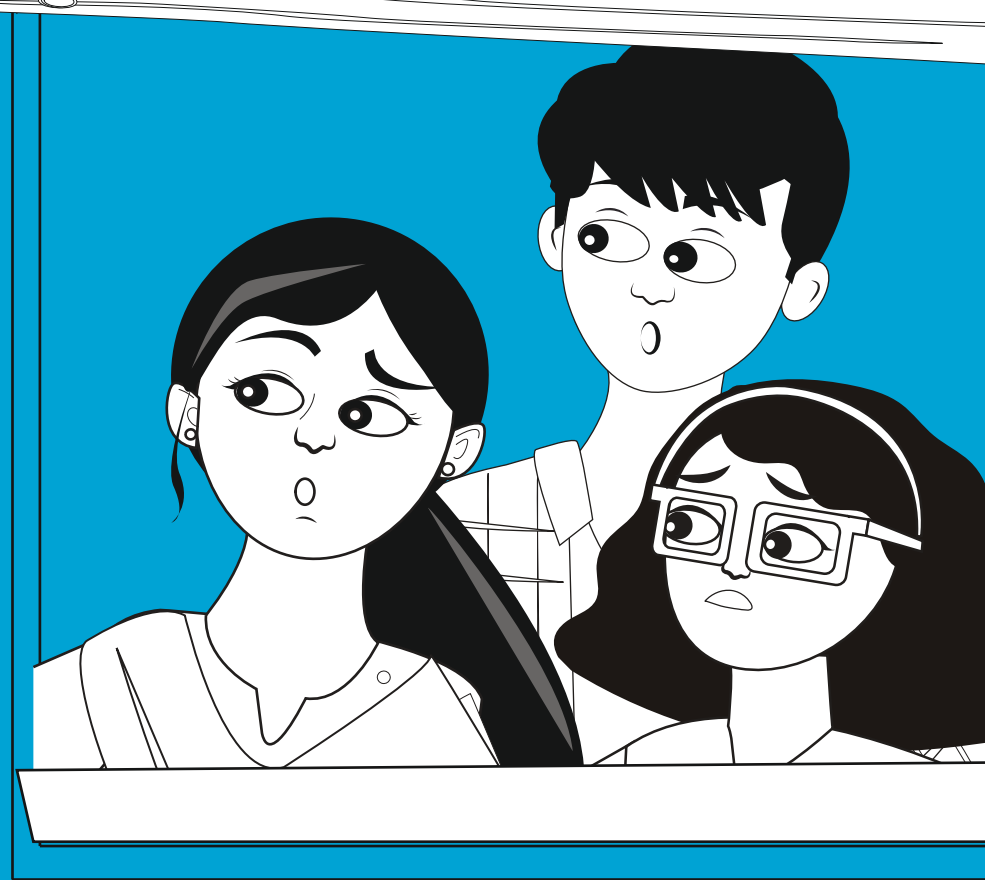
-----

-----

-----

काॅमिक बुक 3:  
आधाफुल और  
फिल्मस्टार का  
अपहरण

मीडिया में आदर्श रूप



## भाग 1: सत्र का अवलोकन

### मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- जिस तरह से लोग टीवी, फिल्मों और विज्ञापनों में दिखते हैं, वो असलियत नहीं है। जब उनकी तस्वीरें लेने के लिए उन्हें तैयार किया जाता है तो उस पर एक बड़ी टीम काम करती है। सबसे पहले उनका मेकअप होता है, बाल बनाये जाते हैं और उन्हें अच्छे कपड़े पहनाये जाते हैं। उसके बाद उनकी फोटो खींची जाती है। उस फोटो में और बदलाव लाया जाता है। जैसे, लंबा किया जाता है और चेहरे के दाग-धब्बे हटाये जाते हैं, ताकि वो और सुंदर दिखें।
- जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं, वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुक्स के बारे में बुरा लगे और हम सारी चीजें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है।
- इसलिए हम जो भी टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और ना ही उसे पाया जा सकता है। वो सिर्फ सामग्री बेचने की योजना है जो अंत में हमें सिर्फ दुःख पहुंचाती है।

### कहानी का सार



यह कहानी रानू की है, जो अपनी हर चीज में रुचि खो चुकी थी और उदास हो गई थी। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि वह फिल्म अभिनेत्री समीरा कपूर की तरह दिखना चाहती थी, क्योंकि वह सोचती है कि अगर वह समीरा की तरह दिखेगी तो उसका जीवन भी समीरा जैसा ही उत्तम हो जाएगा।

आधाफुल टीम ने उसे समीरा से मिलवाया। समीरा ने रानू को यह समझने में मदद की कि वह मीडिया में जैसी दिखती है, वह इसलिए है क्योंकि फिल्म या विज्ञापन बनाने में बहुत समय, प्रयास और पैसा खर्च होता है। रानू समझती है कि मीडिया में छवियाँ कई अलग-अलग लोगों के काम के माध्यम से बनाई जाती हैं (जैसे— रूप सज्जा और केश सज्जा कलाकार) और छवि लेने के बाद भी उसमें हेरफेर किया जाता है जिसे एयरब्रशिंग कहा जाता है।

रानू समझ जाती है की मीडिया द्वारा दिखाई गई छवियों से खुद की तुलना करना उचित नहीं है। अब वह खुद से खुश है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और मीडिया में आदर्श रूप से परिचय के लिए नीचे देखें।

### मीडिया का अर्थ क्या है?

मीडिया का तात्पर्य टेलीविज़न, समाचार पत्रों, पत्रिकाओं, फिल्मों के साथ-साथ सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म जैसे इंस्टाग्राम, फेसबुक यूट्यूब से है। हम मीडिया को व्यक्तिगत और व्यावसायिक मीडिया में वर्गीकृत कर सकते हैं।

व्यक्तिगत मीडिया उन छवियों, संदेशों और फिल्मों को संदर्भित करता है जो स्वयं, आपके मित्रों और अन्य छात्रों द्वारा निर्मित की जाती हैं। उदाहरण के लिए::

- फेसबुक, इंस्टाग्राम जैसे सोशल मीडिया चैनलों पर सेल्फी
- यूट्यूब
- खुद का म्यूजिक वीडियो बनाना

व्यावसायिक मीडिया कंपनियों या व्यवसायों के संचार विशेषज्ञों द्वारा निर्मित छवियों, संदेशों और फिल्मों को संदर्भित करता है। उदाहरणों में शामिल हैं:

- बॉलीवुड फिल्में
- टीवी कार्यक्रम
- सोशल मीडिया चैनलों और बड़े-बड़े बिल बोर्डों पर विज्ञापन
- यूट्यूब पर किसी प्रसिद्ध कलाकार का संगीत वीडियो
- पत्रिकाएँ

\*कृपया ध्यान में रखें कि व्यक्तिगत मीडिया के बारे में ऊपर दी गयी जानकारी बच्चों के लिए उपयुक्त ना हो। अगर ऐसा है तो ये ज्ञान सिर्फ आपकी जानकारी के लिए है।



## मीडिया में आदर्श रूप की प्रस्तुति से अवगत होने के लिए कृपया नीचे दी गई जानकारी देखें।

### मीडिया में व्यक्तियों की छवियों से खुद की तुलना करना उचित क्यों नहीं है?

मीडिया में हम जो चित्र देखते हैं, वह व्यापक तैयारी, हेरफेर और परिवर्तन का परिणाम होते हैं। इन चित्रों में दर्शाए व्यक्तियों की तरह दिखना यथार्थवादी या संभव नहीं है।

इसके अलावा, इन चित्रों में जिन लोगों को दर्शाया जाता है उनके पास व्यापक संसाधन जैसे मेकप कलाकार, हेयर स्टाइलिस्ट, और पेशेवर फोटो लेने वाले और कंप्यूटर पर छवि को सुंदर बनाने वाले होते हैं। इन सभी लोगों के कारण यह छवियाँ उस तरह दिखती हैं। यह भी सच है कि जिस तरह मशहूर हस्तियाँ छवियों में दिखाई देते हैं, वह उनके वास्तविक जीवन में वैसे नहीं दिखते हैं। इसलिए, इन छवियों में दर्शाए व्यक्तियों से खुद की तुलना करना उचित नहीं है। एक व्यक्ति जो मॉडल या अमीर जाने-माने लोग नहीं है वह अपने रूप रंग पर इतना समय, धन और संसाधनों का निवेश नहीं कर सकता है।

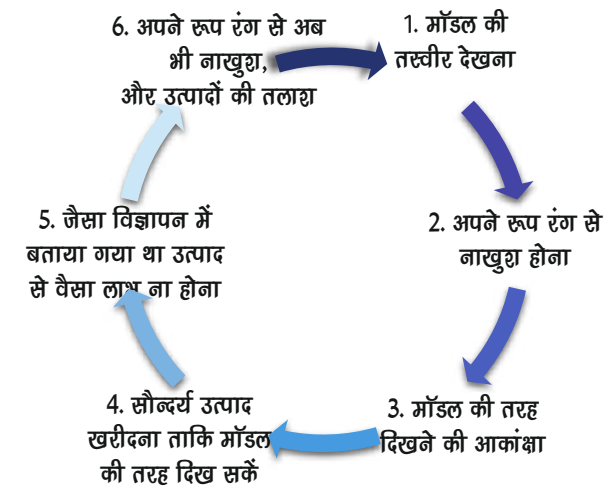
### व्यावसायिक मीडिया को इस तरह क्यों बनाया गया है?

व्यावसायिक मीडिया का उपयोग अक्सर किसी विज्ञापन में उत्पाद बेचने के लिए किया जाता है। विज्ञापनदाता एक आकर्षक व्यक्ति का उपयोग करते हैं, जैसे कि एक अभिनेत्री/हीरो-हीरोइन, ताकि उपभोक्ता खुद की तुलना उनसे करें और अपने स्वयं के रूप या जीवन में किसी तरह की कमी महसूस करें। विज्ञापन यह संदेश देना चाहते हैं कि उस उत्पाद का प्रयोग कर के हम और आप अपने जीवन की उस कमी को पूरा कर सकेंगे और अपना जीवन बेहतर बना सकेंगे। हम विज्ञापन को सच मान कर उत्पाद खरीद लेते हैं।

मीडिया में आदर्श रूप की प्रस्तुति से अवगत होने के लिए कृपया नीचे दी गई जानकारी देखें।

मीडिया संदेश व्यक्तियों को कैसे प्रभावित करते हैं?

मीडिया संदेश एक दुष्चक्र का निर्माण करते हैं, जहाँ व्यक्ति अपने रूप रंग से लगातार नाखुश महसूस करता है, और एक आदर्श रूप पाने की उम्मीद में और अधिक उत्पाद खरीदना जारी रखता है। (चित्र देखें)



कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और मीडिया में आदर्श रूप से परिचय के लिए नीचे देखें।

हम आदर्श रूप से जुड़े मीडिया संदेशों को चुनौती कैसे दे सकते हैं?

व्यावसायिक मीडिया और व्यक्तिगत मीडिया दोनों द्वारा चित्रित किए गए एक आदर्श रूप की परिभाषा को चुनौती देने की पहल हम व्यक्तिगत रूप से इस तरह कर सकते हैं:

- हमारे स्वयं के व्यक्तिगत मीडिया पर फोटो को संपादित करने से बचें।
- पत्रिकाओं, ब्रांडों और विज्ञापनदाताओं को फोटो में हेरफेर करने के खिलाफ लिखें।
- किसी भी एक मित्र को बताएँ कि आप उसकी वास्तविक (बिना हेरफेर वाली) तस्वीर अधिक पसंद करते हैं और फिर उसकी ऐसी ही किसी फोटो को सोशल मीडिया पर लाइक करें!
- सोशल मीडिया अकाउंट्स जो आदर्श रूप की परिभाषा को और पुष्ट करते हैं और जिन्हें देख कर आप अपने बारे में बुरा महसूस करते हैं उन्हें अनफॉलो करें।
- आदर्श रूप के संदेश पोस्ट करें जो सकारात्मक रूप की परिभाषा को और पुष्ट करते हों।
- दूसरों की फोटो पर उनके रूप रंग से संबंधित कमेंट न करें। हमेशा सकारात्मक कमेंट (टिप्पणी) करें। उदाहरण के लिए जिस जगह फोटो ली गई है।
- उस जगह के बारे में कमेंट करें, या फोटो में जो वह कर रहे हैं उसके बारे में कमेंट (टिप्पणी) करें।

## भाग 2: सत्र के दौरान

45 मिनट



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



- समूह को बुनियादी नियम याद दिलाते हुए सत्र शुरू करें।
- उनसे पिछले सत्र की कहानी का नाम पूछें।
- फिर, सभी बच्चों को कॉमिक बुक का शीर्षक पेज दिखाएँ और उनसे पूछें कि कहानी का नाम क्या है? बच्चे कहानी का नाम जोर से बताएँगे।
- अब उनसे पूछें कि क्या उन्हें मीडिया द्वारा किए जाने वाले हेर-फेर के बारे में पता है।

कहें – “क्या आप जानते हैं कि मीडिया के संबंध में आदर्श रूप का क्या मतलब है?”

छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें –

“बहुत बढ़िया! आज हम मीडिया में छवियों और संदेशों के बारे में जानेंगे, जैसे कि विज्ञापन, जो अक्सर सच्चाई से छेड़छाड़ करते हैं। हम यह भी समझेंगे कि इन छवियों से खुद की तुलना करना व्यर्थ और अनुचित है। अंत में, हम इन मीडिया संदेशों को चुनौती देने और अस्वीकार करने के लिए रणनीति विकसित करेंगे।”

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।

इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों द्वारा कॉमिक पढ़ना समाप्त करने के बाद, कुछ छात्रों को कहानी के मुख्य संदेश साझा करने के लिए आमंत्रित करें।

**कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।**

- जिस तरह से लोग टीवी, फिल्मों और विज्ञापनों में दिखते हैं, वो असलियत नहीं है। जब उनकी तस्वीरें लेने के लिए उन्हें तैयार किया जाता है तो उस पर एक बड़ी टीम काम करती है। सबसे पहले उनका मेकअप होता है, बाल बनाये जाते हैं और उन्हें अच्छे कपड़े पहनाये जाते हैं। उसके बाद उनकी फोटो खींची जाती है। उस फोटो में और बदलाव लाया जाता है। जैसे, लंबा किया जाता है और चेहरे के दाग-धब्बे हटाये जाते हैं, ताकि वो और सुंदर दिखें।
- जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं, वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुक्स के बारे में बुरा लगे और हम सारी चीज़ें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है।
- इसलिए हम जो भी टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और ना ही उसे पाया जा सकता है। वो सिर्फ सामग्री बेचने की योजना है जो अंत में हमें सिर्फ दुःख पहुंचाती है।

एक बार जब छात्र मुख्य संदेशों को समझ लें, तब उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें और उन्हें गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

इस गतिविधि में छात्रों को कॉलम ए में दिए गए कथनों के साथ कॉलम बी में दिए गए कथनों को मिलाना है। कॉलम ए के प्रत्येक कथन का कॉलम बी में सही कथन से मेल होने पर यह स्पष्ट होता है कि हमें लुक्स की तुलना में क्यों शामिल नहीं होना चाहिए।

छात्रों के सूची बना लेने के बाद उन्हें अपने विचारों को कक्षा के साथ साझा करने के लिए कहें और उसके बाद एक चर्चा का संचालन करें।

तस्वीर खींचने के बाद उनमें बदलाव लाया जाता है।	ये श्रृंगार सामग्री बेचने के लिए किया जाता है।
विज्ञापनों में जो सुंदरता दर्शायी जाती है वह सच्चाई नहीं होती।	ये दिखावट को बदलने के लिए किया जाता है, जैसे कि रूप को और गोरा बनाने के लिए।
जिस प्रकार की सुंदरता हम तस्वीरों में देखते हैं वो पाना नामुमकिन है।	उन्हें तैयार करने के लिए पूरी टीम काम करती है।
विज्ञापनों में जिन अभिनेताओं को हम देखते हैं उनसे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए।	क्योंकि वो सच्चाई नहीं है और ऐसी सुंदरता पाना नामुमकिन है।

सुनिश्चित करें कि छात्र हेराफेरी, रणनीति और तुलना जैसे महत्वपूर्ण शब्दों के अर्थ को समझते हों।

सुनिश्चित करें कि आप गतिविधि का वर्णन करते समय उत्तरों का खुलासा ना करें – उन्हें संकेत देने के लिए केवल कुछ उदाहरण काफी होंगे।

छात्रों को रचनात्मक होने के लिए कहें और उन कार्यों का उल्लेख करने के लिए कहें जो पहले से ही उदाहरण के रूप में सूचीबद्ध नहीं हैं।

छात्रों से पूछें कि क्या वे उन सभी कार्यों/वस्तुओं का अर्थ जानते हैं, जिन्हें अन्य छात्रों द्वारा सूचीबद्ध किया गया है? यदि कुछ छात्र कुछ कार्यों/वस्तुओं का अर्थ ना जानते हों, तो आप उन्हें समझाएँ।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



**वैकल्पिक गतिविधि 2:**

यदि समय हो तो कक्षा में करें अथवा छात्रों को घर पर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि हम अपने जीवन में रूप रंग से अलग बाकी गुणों के कारण लोगों को महत्व देते हैं।

गतिविधि 2 को व्यक्तिगत रूप से पूरा करने के लिए छात्रों से कहें।

गतिविधि पूरी करने के लिए छात्रों को अपने किसी प्रिय मित्र के बारे में सोचना होगा (जैसे, परिवार का कोई एक सदस्य, एक दोस्त, आदि), और यह सोचना होगा कि वह उस व्यक्ति को महत्वपूर्ण क्यों मानते हैं।

छात्रों के कार्य पूरा कर लेने के बाद उन्हें अपने उत्तर साझा करने के लिए आमंत्रित करें। (यदि वे सहज महसूस करें)

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ:

छात्र इस तरह के गुणों का वर्णन कर सकते हैं: दयालु, विचारशील, हँसमुख, बुद्धिमान, खेलने में अच्छा आदि





## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें, "अब आप सब कैसा महसूस कर रहे हैं?"

1. आपको क्यों लगता है कि मीडिया में आने वाली हीरो/हीरोइन की छवियों से आपने दोस्तों की तुलना करना अनुचित है।
2. छात्रों से कहें कि यदि वह समझ गए हैं की मीडिया छवियों में किस तरह बदलाव या हेरफेर करती है तो अपने हाथ ऊपर उठाएँ।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



- मॉडल आम लोगों का प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं। एक आम व्यक्ति के पास खुद के स्टाइलिस्ट और पेशेवर मेकप कलाकार आदि नहीं होते हैं। इसलिए एक आम आदमी का मॉडल जैसा आदर्श रूप पाना बहुत ही मुश्किल होता है।
- ऐसा करने के लिए बहुत समय, प्रयास और धन की आवश्यकता होती है, जो आम लोगों के पास नहीं होता है।

## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



सुनिश्चित करें कि तुलना और अनुचित जैसे महत्वपूर्ण शब्दों के अर्थ को छात्र जानें।

मॉडल की छवि से खुद की छवि की तुलना करना दो विभिन्न स्तरों पर चीजों की तुलना करने जैसा है जो अनुचित होगा।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें, "अब आप सब कैसा महसूस कर रहे हैं?"

अगली बार, हम एक कहानी पढ़ेंगे जो हमें अन्य लोगों के साथ रूप की तुलना करने के नकारात्मक प्रभावों को समझने में मदद करेगी।

छात्रों से कहें कि यदि वह समझ गए हैं की मीडिया छवियों में किस तरह बदलाव या हेरफेर करती है तो अपने हाथ ऊपर उठाएँ।

उन्हें यह भी बताएँ कि वे अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख साझा करें।

सभी बच्चों को धन्यवाद देकर सत्र का समापन करें।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



▶ सभी छात्र हाथ ऊपर उठाएँ।

शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



कॉमिक बुक 4:  
आधाफुल और  
गायब हाथी

रूप रंग की तुलना  
को समझना



## भाग 1: सत्र का अवलोकन

### मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- अपने आपकी तुलना दूसरों या अभिनेताओं से करना स्वाभाविक है। हम सिर्फ उन लोगों से ही अपनी तुलना करते हैं जो हमारे हिसाब से हमें अपने से बेहतर लगते हैं।
- लुक्स की तुलना हानिकारक है। जब हम लुक्स की तुलना दूसरों से करते हैं तो हम एक ऐसे जाल में फंस जाते हैं जिसमें हम जितना भी दूसरे की तरह दिखने की कोशिश करते हैं, हम उस तरह नहीं लग पाते हैं। फिर हमें और भी बुरा लगता है। हमें देखकर हमारे दोस्त भी अपनी तुलना दूसरे लोगों से करना शुरू कर देते हैं। इससे यह होता है कि हम दूसरे लोगों की तरह के लुक्स यानि रंग-रूप पाने, उनकी तरह दिखने का दबाव महसूस करते हैं। इस तरह सभी लोग जो अपने लुक्स की तुलना किसी और से करते हैं, वो इस जाल में फंस जाते हैं।
- दूसरों से अपने लुक्स की तुलना करना बेकार है। सब लोग अपने आप में अलग हैं। हमें एक दूसरे की तरह दिखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें अपने अनोखेपन को अपनाना चाहिए।

### कहानी का सार



इस कहानी में, विवेक अपनी तुलना खूबिलाल से निरंतर करता रहता है। खूबिलाल पेशे से एक महावत है और उसके पास एक हाथी भी है। विवेक खूबिलाल के गठीले (मसल्स वाले) शरीर और काले घने बालों से खुद की तुलना करता रहता है। एक दिन विवेक खूबिलाल की तरह ना दिखने पर बहुत परेशान हो जाता है और उसे इतना गुस्सा आता है कि वह खूबिलाल का हाथी चुरा लेता है।

आधाफुल टीम विवेक को यह एहसास दिलाने में मदद करती है कि खुद की तुलना दूसरों से करना बंद कर देना चाहिए, क्योंकि यह केवल उसे परेशान करेगा और उसे खुद के बारे में बुरा महसूस कराएगा।

वह उसे यह समझने में भी मदद करते हैं कि उसे किसी और की तरह दिखने की चिंता नहीं करनी चाहिए, क्योंकि हर कोई अद्वितीय/अलग होता है और वह जैसा है वैसा ही अच्छा है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और तुलना करने की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

रूप रंग की तुलना से हमारा क्या मतलब है?

पिछली कहानी में, हमने सीखा कि कैसे लोग अक्सर खुद की तुलना सेलिब्रिटी से करते हैं। हालाँकि, लोगों के लिए अपने आसपास के लोगों के रूप रंग से अपनी तुलना करना भी आम बात है। यह अनजाने में और कई पहलुओं (जैसे, नौकरी, रिश्ते) के संबंध में हो सकता है। लेकिन जब भी हम तुलना करते हैं तो यह समस्या पैदा करता है, क्योंकि इससे हम बुरा महसूस करते हैं।

हम अपने रूप रंग की तुलना दूसरों से कैसे करते हैं?

हम आमतौर पर अपने रूप रंग की तुलना उन लोगों से करते हैं जिन्हें हम खुद से अच्छा दिखने वाला मानते हैं। अक्सर अपने रूप रंग के जिन पहलुओं से हम नाखुश होते हैं उनकी तुलना दूसरों से करते हैं, जैसे कि घने बाल, गोरापन आदि। इस तरह की तुलना हमें दुखी और क्रोधित कर सकती है और यह हमें ईर्ष्या जैसे नकारात्मक भावनाओं की ओर ले जाती है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और तुलना करने की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

रूप रंग की तुलना करने से क्या समस्याएँ होती हैं?

रूप रंग की तुलना करना हानिकारक होता है और हमारे और हमारे दोस्तों पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। जब हम अपने रूप रंग की तुलना दूसरों से करते हैं, तो एक चक्र में फँस सकते हैं जो हमें इस समस्या में और भी गहरा खींच सकता है।

तुलना आमतौर पर लोगों को असंतुष्ट महसूस कराती है, वह खुद के रूपरंग का आंकलन करने लगते हैं और उसे बदलना चाहते हैं। जितना हम खुद की दूसरों से तुलना करते हैं, उतना ही बुरा महसूस करते हैं। तुलना करने वाले व्यक्ति उन लोगों के प्रति ज़्यादा जागरूक होते हैं जिन्हें वह आदर्श रूप वाला मानते हैं। इस तरह का व्यवहार सिर्फ तुलना करने वाले व्यक्ति को ही प्रभावित नहीं करता है, बल्कि उसके आसपास के लोगों को भी प्रभावित करता है। उसके आसपास के लोग भी अपनी तुलना दूसरों के साथ करना शुरू कर देते हैं। और यह चक्र इस तरह बढ़ता जाता है।

इसलिए, दूसरों से अपनी तुलना करना, या खुद से अलग दिखने की चाह एक नकारात्मक माहौल बनाता है।



कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और तुलना करने की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

हम तुलना के चक्र को कैसे तोड़ सकते हैं?

रूप रंग की तुलना के चक्र को तोड़ना संभव है, और इसका पहला कदम इसके नकारात्मक प्रभाव को पहचानना है। इसका अर्थ यह भी है कि अपनी तुलना उन लोगों से न करें जिनके बारे में आप सोचते हैं कि वह आपसे बेहतर या सुंदर हैं।

इसमें गैर रूप रंग संबंधी गुणों के बारे में दूसरों की प्रशंसा करना और अपने और दूसरों के बारे में अच्छी चीजों पर ध्यान केंद्रित करना शामिल हो सकता है। हम अपने सभी अलग-अलग कार्यों के लिए हमारे शरीर की सराहना करने पर भी विचार कर सकते हैं, जैसे कि दौड़ना, साँस लेना, खाना और यहाँ तक कि नृत्य भी!



## भाग 2: सत्र के दौरान

45 मिनट



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



- समूह को बुनियादी नियम याद दिलाते हुए सत्र शुरू करें।
- उनसे पिछले सत्र की कहानी का नाम पूछें।
- फिर, सभी बच्चों को कॉमिक बुक का शीर्षक पेज दिखाएँ और उनसे पूछें कि कहानी का नाम क्या है? बच्चे कहानी का नाम जोर से बताएँगे।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें—

“बहुत बढ़िया! आज हम रूप रंग तुलना के बारे में जानने जा रहे हैं। हम यह भी जानेंगे कि कैसे मीडिया में दिखाई गई छवियों और हमारे आसपास के लोगों के साथ खुद के रूप रंग की तुलना करना मानव स्वभाव का हिस्सा है। हम यह भी समझेंगे कि तुलना करना हमारे और हमारे आसपास के लोगों के लिए नकारात्मक परिणाम ला सकता है। हम तुलना करने से बचने के तरीकों का अभ्यास भी करेंगे।”

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।

अब उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि रूप रंग की तुलना क्या है।

इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों द्वारा कॉमिक पढ़ने के बाद, कहानी के मुख्य संदेशों को साझा करने के लिए कुछ छात्रों को आमंत्रित करें। कृपया छात्रों के साथ निम्नलिखित महत्वपूर्ण संदेश साझा करें।

कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।

- अपने आपकी तुलना दूसरों या अभिनेताओं से करना स्वाभाविक है। हम सिर्फ उन लोगों से ही अपनी तुलना करते हैं जो हमारे हिसाब से हमें अपने से बेहतर लगते हैं।
- लुक्स की तुलना हानिकारक है। जब हम लुक्स की तुलना दूसरों से करते हैं तो हम एक ऐसे जाल में फंस जाते हैं जिसमें हम जितना भी दूसरे की तरह दिखने की कोशिश करते हैं, हम उस तरह नहीं लग पाते हैं। फिर हमें और भी बुरा लगता है। हमें देखकर हमारे दोस्त भी अपनी तुलना दूसरे लोगों से करना शुरू कर देते हैं। इससे यह होता है कि हम दूसरे लोगों की तरह के लुक्स यानि रंग-रूप पाने, उनकी तरह दिखने का दबाव महसूस करते हैं। इस तरह सभी लोग जो अपने लुक्स की तुलना किसी और से करते हैं, वो इस जाल में फंस जाते हैं।
- दूसरों से अपने लुक्स की तुलना करना बेकार है। सब लोग अपने आप में अलग हैं। हमें एक दूसरे की तरह दिखने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। हमें अपने अनोखपन को अपनाना चाहिए।

जब छात्र मुख्य संदेशों को समझ लें, तो उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें। उन्हें नीचे दी गई गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

नीचे दिए गए वाक्य पढ़ें। आप देखेंगे कॉलम ए और बी में कुछ वाक्य दिये गये हैं। कॉलम ए के वाक्य पढ़ें और ये बतायें कि कॉलम बी में ऐसा कौन सा है जो कॉलम ए के वाक्य से मिलता है।

A

B

आप और आपके दोस्त साथ में कहीं जा रहे हैं। आपका दोस्त आप से कहता है, काश मैं तुम्हारी तरह गोरा होता।	यह इसलिए है क्योंकि मैं रूप को साफ और गोरा करने वाली एक नयी क्रीम लगा रहा/ रही हूँ। इसे मैं एक विज्ञापन में देखता था।
आप और आपका दोस्त एक बॉलीवुड फिल्म के पोस्टर के पास से गुजरते हैं। आपका दोस्त कहता है, काश मैं भी इस पोस्टर में अभिनेता जितना अच्छा लगता।	खुश रहने के लए यह जरूरी नहीं है कि आप गोरे हों। आप अपने रंग-रूप से बड़ कर हैं।
आपका दोस्त आपकी एक तस्वीर देखते हुए कहता है, तुम्हारे बाल कितने घने हैं... काश मेरे भी होते।	सोचो अगर हमारे एक जैसे बाल होते, तो कितना बोरिंग होता। यह तो अच्छी बात है कि हम दोनों अलग लगते हैं और ये हमें अनोखा बनाता है।
आपकी दोस्त क्लास में बैठी हुई एक लड़की को देख कर आपसे कहती है, देखो, उसके हाथों पर कितने कम बाल हैं। मेरे हाथ पे तो कितने सारे बाल हैं।	हां, मेरा भाग्य बहुत अच्छा है कि मेरे बाल इतने घने हैं। पर तुम परेशान मत हो। कम से कम तुम्हारे मुंहासे तो नहीं हैं।
	लेकिन असल में ये ऐसा नहीं दिखता। यह अभिनेता अच्छा तो लग रहा है, लेकिन यह तस्वीर असलियत नहीं है।
	हां, हम अगर इस अभिनेता की तरह अच्छे लगते तो हमारे भी बहुत दोस्त होते।
	ऐसा मत सोचो। हां, विज्ञापनों में ऐसी बहुत सारे शरीर से बाल हटाने वाली सामग्री दिखायी जाती है। लेकिन यह सब सामान बेचने के तरीके हैं।
	हां और वो इतनी पतली भी है। काश मैं भी उसकी तरह दिखती।

सुनिश्चित करें कि छात्रों को सभी मुख्य शब्द जैसे कि तुलना, मीडिया, दैनिक जीवन, परिणाम और मानव स्वभाव का अर्थ पता हो।

सुनिश्चित करें कि सभी छात्र कहानी और मुख्य संदेशों को समझ लें। यदि ऐसा कुछ है जो वे समझ नहीं पाए तो उस पृष्ठ पर वापस जाएँ और समझाएँ।

यह सुनिश्चित करें कि छात्रों की प्रतिक्रियाओं में यह बात जरूर शामिल हो कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, और उन्हें किसी और की तरह दिखने की आवश्यकता नहीं है। उन्हें खुश रहना चाहिए और दूसरों से अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए।

छात्रों को बताएँ कि कक्षा के बाहर वास्तविक जीवन में इस तरह के विभिन्न परिदृश्यों का अभ्यास करना मददगार होगा।

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



इस चर्चा के बाद, छात्रों से पूछें:

आपको क्यों लगता है कि हमें अपने रूप रंग की तुलना दूसरों से नहीं करनी चाहिए?

इसके बाद कहें:

“तो, क्या हम सभी सहमत हैं कि किसी और से तुलना करने से हमें खुद के बारे में बुरा महसूस होता है, और यह हमारे आसपास के लोगों पर भी आदर्श रूप की परिभाषा का पालन करने के लिए दबाव डाल सकता है?

इसके बजाय, हमें एहसास होना चाहिए कि हम सभी अद्वितीय हैं और हमें किसी और की तरह दिखने की जरूरत नहीं है।”

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



यह हमें खुद से असंतुष्ट महसूस कराता है।

यह हमें एक नकारात्मक चक्र की ओर ले जाता है, जहाँ हम जितनी अधिक तुलना करते हैं, उतना ही ज़्यादा हमें बुरा लगता है।

हाँ!

## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



**वैकल्पिक गतिविधि 2:**

यदि समय उपलब्ध हो तो कक्षा में पूरा कराएँ अथवा छात्रों को घर पर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

अपने रूप रंग की दूसरों से तुलना करने के, हम पर और हमारे आसपास लोगों पर, नकारात्मक प्रभावों को समझना भी महत्वपूर्ण है।

वैकल्पिक गतिविधि को व्यक्तिगत रूप से पूरा करने के लिए छात्रों से कहें।

इस गतिविधि में प्रतिभागियों को लुक्स की तुलना के हानिकारक प्रभावों के बारे में जानने में मदद करने के लिए वाक्यों को पूरा करने के लिए कहा गया है।

इस चर्चा के बाद, छात्रों से पूछें:

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



दूसरों के रंग रूप से अपनी तुलना करना स्वाभाविक है क्योंकि..... ये हमारी प्रकृति में है कि हम अपनी तुलना उन लोगों से करते हैं जो हमें लगता है कि हमसे बेहतर हैं।

जब मैं अपने रंग रूप की तुलना अभिनेताओं से करता/ करती हूँ, मुझे लगता है कि... मैं उनके जैसा कभी नहीं दिख पाऊँगा/ पाऊँगी और मेरा जीवन व्यर्थ है।

अपनी तुलना अपने दोस्तों से करना हानिकारक है क्योंकि ... फिर हम ऐसे जाल में फँस जाते हैं जिसमें हम जितना भी दूसरे कि तरह दिखने कि कोशिश करते हैं हम उस तरह नहीं लग पाते और हमें फिर और भी बुरा लगता है।

हमें दूसरों से अपने रंग रूप की तुलना नहीं करनी चाहिए क्योंकि .... हमें देख कर हमारे दोस्त भी अपनी तुलना दूसरे लोगों से शुरू कर देते हैं और आदर्श रूप को पाने का दबाव

शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

छात्रों को यह समझने में मदद करें कि तुलना के चक्र को समाप्त करने के लिए उन्हें दूसरों के साथ अपनी तुलना नहीं करनी है।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



तो, क्या हमें अपने आसपास के लोगों से अपनी तुलना करनी चाहिए? नहीं!

इसके बाद कहें:

याद रखें, जब आप किसी और से अपनी तुलना करते हैं, तो यह आपको परेशान और दुखी करता है। फिर, जब आप दूसरों की तरह अपने व्यवहार और स्वरूप को बदलते हैं, तो आप अपने बारे में बुरा महसूस करते हैं और यह जारी रहता है।

इस चक्र को समाप्त करने का एकमात्र तरीका दूसरों के साथ अपनी तुलना करना बंद करना है और यह स्वीकार करना है की हम सभी अद्वितीय हैं।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

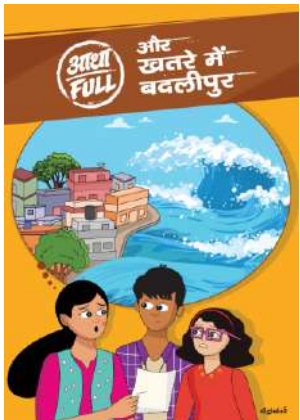
-----

-----

-----

-----

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें अब वह कैसा महसूस कर रहे हैं?

छात्र से पूछें – क्या आप अब रंग रूप की तुलना का अर्थ समझ गए हैं?

क्या आप अपने दैनिक जीवन में तुलनाओं को चुनौती देने के लिए तैयार हैं?

अगली बार हम एक कहानी पढ़ेंगे जो हमें हमारी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के नकारात्मक प्रभावों को समझने में मदद करेगी। यह तब होता है जब हम अपने या दूसरों की शारीरिक बनावट के बारे में सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरीकों से बात करते हैं।

उन्हें यह भी बताएँ कि वे अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख साझा करें।

सभी बच्चों को धन्यवाद देकर सत्र का समापन करें।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



▶ हाँ!

▶ हाँ!

## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों को यह समझने में मदद करें कि तुलना के चक्र को समाप्त करने के लिए उन्हें दूसरों के साथ अपनी तुलना नहीं करनी है।

कॉमिक बुक 5:  
आधाफल और  
खतरे में बदलीपूर

शरीर से जुड़ी हानिकारक  
बातों को संबोधित करना





## भाग 1: सत्र का अवलोकन

### मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- लोग बिना सोचे समझे, शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें करते हैं क्योंकि ये हमारे समाज में आम हैं। इसका कारण ये है कि लोग टीवी और विज्ञापनों के कारण आदर्श रूप पाने का दबाव महसूस करते हैं। बॉडी टॉक शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को कहते हैं। ऐसी बातें दोनों सकारात्मक (तुम कितने अच्छे लग रहे हो। क्या तुमने अपना वजन गिराया है?) या नकारात्मक हो सकती है। (जैसे काश मेरा शरीर और गठीला होता। ऐसी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें आपके, आपके दोस्त या किसी फिल्म स्टार के बारे में की जा सकती है।)
- कई लोग शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अच्छे मन से करते हैं, लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बंटती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगों के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुक्स की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगों को भी नुकसान पहुंचाती है। जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है। जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुक्स की चिंता में बिता देते हैं।
- हालांकि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अक्सर की जाती हैं। इन्हें रोकना और जो लोग ऐसी बातें करते हैं उन्हें चुनौती देना जरूरी है। जब बॉडी टॉक हो हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि हम लोगों को समझाएं कि यह हानिकारक है और बातचीत का विशय बदलकर गुणों के बारे में बात करें।

### कहानी का सार



यह कहानी अदरक और खूबीलाल और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के नकारात्मक प्रभाव के बारे में है। खूबीलाल के चाचा, अदरक के सामने खूबीलाल के गठीले शरीर की प्रशंसा करते रहते हैं। इससे अदरक अपने स्वयं के रूप के बारे में चिंतित महसूस करता है और आदर्श रूप पाने के लिए दबाव महसूस करता है। यदि चाचा ने उसकी प्रशंसा नहीं की, तो अदरक को लगता है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि उसका शरीर खूबीलाल की तरह गंठा हुआ नहीं है?

एक बार उनके शहर में एक संकट आता है और अदरक सभी को बचाने के लिए तत्परता से आगे आता है। यह खूबीलाल को एहसास दिलाता है कि उसे अदरक की मदद करनी चाहिए थी। इसके बजाय, उसका सारा समय अपने रूप की देखभाल करने में गवां दिया। चाचा की बातों ने खूबीलाल पर अपने शरीर को गंठीला बनाए रखने का दबाव डाला।

अदरक और खूबीलाल दोनों को पता चल गया कि शारीरिक बनावट पर टिप्पणी करना (सकारात्मक या नकारात्मक तरीके से) नकारात्मक प्रभाव डालता है और यह लोगों पर आदर्श रूप पाने और अपने स्वरूप पर अत्यधिक ध्यान केंद्रित करने के लिए दबाव डालता है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के कुछ उदाहरण क्या हैं?

दूसरों की शारीरिक बनावट पर नकारात्मक टिप्पणी:

'तुम उस गेंद को नहीं मार सकते क्योंकि तुम्हारे मसल्स (पसलियों में शक्ति) ही नहीं हैं। ये जानबूझकर की गई हानिकारक टिप्पणी है।

स्वयं के बारे में नकारात्मक टिप्पणी:

'मेरा पेट इतना मोटा दिखता है।' लोग अक्सर अपने और दूसरों पर पड़ने वाले नकारात्मक प्रभावों को महसूस किए बिना, उनके स्वरूप के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करते हैं। जैसे उनके आसपास के लोग अपने पेट के आकार पर ध्यान देना शुरू कर सकते हैं।

दूसरों की शारीरिक बनावट के बारे में सकारात्मक टिप्पणी:

'आप उस पोशाक में बहुत पतले और अच्छे दिखते हैं। मेरी इच्छा है कि मैं आपकी तरह दिखूं।' जबकि यह टिप्पणी पूरी तरह से सार्थक है, यह लोगों को उनके वजन के बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करता है कि क्या उनका वजन पर्याप्त है? यह शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के दबाव को बढ़ाता है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

### शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों का क्या मतलब है?

शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें, हमारे या दूसरों के शारीरिक रूप से जुड़ी बातचीत या टिप्पणी हो सकती है। यह सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती है। इस तरह की बातचीत या टिप्पणी आदर्श रूप की परिभाषा को और मजबूत करती है। इसमें किसी के द्वारा अपने शरीर के बारे में, किसी मित्र के शरीर के बारे में या किसी सेलिविटी के शरीर के बारे में टिप्पणियाँ शामिल हो सकती हैं।

इन टिप्पणियों में सकारात्मक टिप्पणियां शामिल हो सकती हैं जैसे 'आप अच्छे दिख रहे हैं – क्या आपने वजन कम किया है?' या 'मेरा पेट कितना मोटा है', जैसी नकारात्मक टिप्पणियां भी हो सकती हैं। हर तरह की शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप पाने के लिए दबाव बना सकती हैं।

### लोग शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें क्यों करते हैं?

हमारे समाज में, लोग कई कारणों से शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें करते हैं:

- यह बातचीत का एक सामान्य रूप है।
- वह भी दूसरों की तरह होना चाहते हैं ताकि सबके साथ सम्मिलित हो सकें।
- वह किसी को उसके रूप रंग के बारे में आश्चर्य करना चाहते हैं।
- वह खुद को आश्चर्य करना चाहते हैं।
- वह नम्र प्रतीत होना चाहते हैं।
- उन्हें लोगों के रूप रंग पर टिप्पणी करने की आदत है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

### शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों का क्या प्रभाव होता है?

शारीरिक बनावट से जुड़ी टिप्पणियों को प्राप्त करने वाले व्यक्ति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, साथ ही आसपास के उन लोगों पर भी इसका बुरा असर होता है जो इन बातों को सुनते हैं। शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें आदर्श रूप की अवधारणा को प्रोत्साहित करने का कार्य भी करती हैं। इसके अलावा, चाहे वह एक सकारात्मक या नकारात्मक टिप्पणी हो, शारीरिक बनावट संबंधी टिप्पणी प्राप्त करने वाले व्यक्ति को बुरा महसूस करा सकती है और उन्हें आदर्श रूप पाने के लिए अस्वस्थ व्यवहार के लिए प्रोत्साहित कर सकती हैं। उदाहरण के लिए, कहानी में, खूबीलाल अपने शरीर को गंठीला बनाए रखने के लिए बाकी चीजों पर समझौता करना शुरू कर देता है। वह चिंता करता है कि अगर वह व्यायाम करना बंद कर देगा तो वह आकर्षक नहीं लगेगा।

शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों का उन पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जिन्हें उनके रूप रंग के बारे में सकारात्मक टिप्पणी नहीं मिलती है। उन्हें लगता है कि उनका रूप रंग अच्छा नहीं है क्योंकि उन्हें कोई प्रशंसा नहीं मिली है। परिणामस्वरूप वह अपने रूप रंग को सुधारने के लिए बहुत समय और पैसा खर्च करने के लिए तैयार हो जाते हैं। कहानी में, अदरक ने अपने रूप रंग पर सवाल उठाना शुरू कर दिया, क्योंकि खूबीलाल के चाचा ने उसकी प्रशंसा नहीं की। उसे चिंता थी कि वह आकर्षक नहीं है।

इसलिए, शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों में शामिल होने से आदर्श रूप की अवधारणा हमारे अंदर और मजबूत हो जाती है जो कि हानिकारक हो सकता है।

कहानी के पीछे के संदेशों पर आपकी समझ में सहायता करने के लिए और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों की अवधारणा से परिचय के लिए कृपया नीचे देखें।

शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती देने और रोकने के लिए हम क्या कर सकते हैं?

शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अक्सर आदत का एक परिणाम होती हैं। यह एक ऐसा वार्तालाप का विषय है जो लोग सामाजिक परिस्थितियों में करते हुए सहज महसूस करते हैं। इसलिए, इसे चुनौती देना मुश्किल हो सकता है। हालाँकि, इस तरह की बातों को चुनौती देना महत्वपूर्ण है। हमें बातचीत के दौरान लोगों के आंतरिक गुणों पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

आगे की गतिविधियों से छात्रों को शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती देने का अभ्यास करने में मदद मिलेगी।

## भाग 2: सत्र के दौरान

45 मिनट



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



- समूह को बुनियादी नियम याद दिलाते हुए सत्र शुरू करें।
- उनसे पिछले सत्र की कहानी का नाम पूछें।
- फिर, सभी बच्चों को कॉमिक बुक का शीर्षक पेज दिखाएँ और उनसे पूछें कि कहानी का नाम क्या है? बच्चे कहानी का नाम जोर से बताएँगे।
- अब उनसे पूछें कि क्या उन्हें पता है कि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें क्या हैं।

छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें –

"अपने हाथ उठाएँ यदि आपको पता है कि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें क्या हैं?"

"बहुत बढ़िया! हम आज शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के बारे में जानने जा रहे हैं और कैसे यह समाज में आदर्श रूप को पाने के लिए दबाव बना सकती हैं। हम यह भी समझने जा रहे हैं कि कैसे शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हानिकारक हो सकती हैं और व्यक्तियों को खुद के बारे में बुरा महसूस करा सकती हैं। हम सीखेंगे कि कैसे एक दूसरे को गैर रूप रंग संबंधित प्रशंसा देकर हम शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती देने का अभ्यास कर सकते हैं।"

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों द्वारा कॉमिक पढ़ने के बाद, कहानी के मुख्य संदेशों को साझा करने के लिए कुछ छात्रों को आमंत्रित करें।

कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।

- लोग बिना सोचे समझे, शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें करते हैं क्योंकि ये हमारे समाज में आम हैं। इसका कारण ये है कि लोग टीवी और विज्ञापनों के कारण आदर्श रूप पाने का दबाव महसूस करते हैं। बॉडी टॉक शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को कहते हैं। ऐसी बातें दोनों सकारात्मक (तुम कितने अच्छे लग रहे हो। क्या तुमने अपना वजन गिराया है?) या नकारात्मक हो सकती है। (जैसे काश मेरा शरीर और गठीला होता। ऐसी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें आपके, आपके दोस्त या किसी फिल्म स्टार के बारे में की जा सकती है।)
- कई लोग शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अच्छे मन से करते हैं, लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बंटती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगों के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुक्स की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगों को भी नुकसान पहुंचाती है। जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है। जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुक्स की चिंता में बिता देते हैं।
- हालांकि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें अक्सर की जाती हैं। इन्हें रोकना और जो लोग ऐसी बातें करते हैं उन्हें चुनौती देना जरूरी है। जब बॉडी टॉक हो हमें यह कोशिश करनी चाहिए कि हम लोगों को समझाएं कि यह हानिकारक है और बातचीत का विषय बदलकर गुणों के बारे में बात करें।

एक बार जब छात्र मुख्य संदेशों को समझ लें, तब उन्हें छोटे समूहों में विभाजित करें।

उन्हें गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

छात्रों को एक संदर्भ दिया गया है जिसे गतिविधि करने के लिए ध्यान में रखा जाना चाहिए। दिये गये संदर्भ को पढ़ें और बतायें कि इसमें से कौनसा वाक्य उपर दिये गये संदर्भ के लिए उपयुक्त जवाब हो सकता है। उपयुक्त जवाब के सामने यस (हां) लिखें और गलत संवाद के सामने नो (नहीं) लिखें।

इस गतिविधि को करने से छात्र शारीरिक बनावट से जुड़ी बातचीत में शामिल न होने के महत्व को जानेंगे और वे समझेंगे कि वे बॉडी टॉक को कैसे चुनौती दे सकते हैं।

गतिविधि 1 के लिए विद्यार्थियों को निम्नलिखित उत्तर देने होंगे:

- आदर्श रूप का दबाव ना महसूस करो। याद रखो, कि जो तसवीरें हम पत्रिकाओं में देखते हैं, वो उन अभिनेताओं की सच्चाई नहीं है।
- लुक्स के बारे में बात करना बुरा है और उससे कितना समय बर्बाद होता है। चलो इस बारे में बात करते हैं कि स्कूल के बाद क्या करना है!
- ऐसा ना कहो। तुम्हारे कितने गुण हैं जो तुम्हें शारीरिक दिखावट से ज्यादा अनोखा और सुन्दर बनाते हैं!

छात्रों को सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि अपने शरीर की बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती देने के लिए आधाफुल ने अदरक से क्या कहा।

सुनिश्चित करें कि सभी छात्र कहानी और मुख्य संदेशों को समझ गए हों। यदि कुछ ऐसा है जो वह समझ नहीं पाए, तो वापस जाएँ और समझाएँ।

सुनिश्चित करें कि छात्र यह समझें कि शारीरिक बनावट से जुड़ी बात करना एक आदत बन सकती है। छात्रों को यह समझने में मदद करें कि यदि वह खुद शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें करने से बचेंगे, तो वह अपने साथियों के व्यवहार को भी बदल पाएँगे।

छात्रों को यह भी साझा करें कि कभी-कभी शारीरिक बनावट से जुड़ी बातचीत को किसी और दिशा में ले जाना मुश्किल हो सकता है, लेकिन यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने रोजमर्रा के जीवन में ऐसा करने की कोशिश करें।



कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



इस चर्चा के बाद, छात्रों से पूछें:

“आपको क्या लगता है कि हमें शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें क्यों नहीं करनी चाहिए?”

इसके बाद कहें:

भतो, क्या हम सभी सहमत हो सकते हैं कि शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हानिकारक हैं, और आदर्श रूप को बनाए रखने के लिए लोगों पर दबाव डाल सकती हैं?

इसके बजाय, हमें लोगों के साथ रूप रंग के अलावा वार्तालाप करना चाहिए और उनके दूसरे गुणों पर ध्यान देना चाहिए।”

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



▶ शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें (सकारात्मक और नकारात्मक दोनों) हानिकारक हैं।

- यह रूप रंग पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित कर सकती हैं और अन्य गुणों को नजरअंदाज कर देती हैं।

▶ हाँ!

छात्रों को यह सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि कैसे शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों ने अदरक को अपने स्वरूप के बारे में असुरक्षित महसूस कराया था।

शिक्षक के नोट्स/ सूचना




---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



वैकल्पिक गतिविधि 2:

यदि समय हो तो कक्षा में कराएँ अथवा छात्रों को घर पर करने के लिए प्रोत्साहित करें।

लोगों की प्रशंसा करने का अभ्यास करना भी महत्वपूर्ण है। लेकिन यह तारीफ उनके रूप रंग या उनकी शारीरिक बनावट से जुड़ी हुई नहीं होनी चाहिए।

छात्रों को कुछ सामान्य गुणों की सूची दी गई है जो लोगों को परिभाषित करते हैं। उनसे कहें कि वे अपने बगल में बैठे छात्र की ओर मुड़ें और किसी ऐसे गुण के बारे में सोचें जो उनका सबसे अच्छा वर्णन करता हो। अब छात्रों से एक-दूसरे से चर्चा करने के लिए कहें कि उन्होंने वह गुण क्यों चुना।

इस गतिविधि के बाद, छात्रों से कहें:

याद रखें, हमें रूप रंग की बजाय लोगों के आंतरिक गुणों के लिए उन्हें महत्व देना चाहिए। रूप रंग या उनकी शारीरिक बनावट से जुड़े वार्तालाप या प्रशंशा आदर्श रूप को बनाए रखने के लिए व्यक्तियों पर दबाव बढ़ाती है। शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के इस चक्र को समाप्त करने का एकमात्र तरीका इसे चुनौती देना है, और इसमें भाग लेने से इंकार करना है।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



- ▶ तुम सचमुच मज़ाकिये हो।
- मैं तुम पर विश्वास कर सकता हूँ।
- तुम एक अच्छे मित्र हो।
- तुम दूसरों की हमेशा मदद करते हो।
- मुझे लगता है कि तुम वास्तव में बुद्धिमान हो।
- तुम मुझे खुश कर देते हो।

छात्रों को इस बारे में सोचने के लिए प्रोत्साहित करें कि कैसे बदलिपुर में सभी ने उन्हें बचाने के लिए अदरक को एक नायक कहा, और किसी ने उसके रूप रंग पर ध्यान केंद्रित नहीं किया।

शिक्षक के नोट्स/ सूचना




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

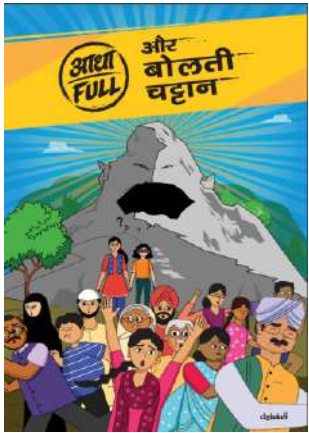
---

---

---

---

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



उनसे पूछें की अब वह कैसा महसूस कर रहे हैं?

कहें कि— "अगर आप शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों का अर्थ समझ गए हों तो हाथ उठाएँ।"

अगली बार हम अपने आखिरी कॉमिक को पढ़ेंगे जिसमें उन सभी चीजों को संक्षेप में प्रस्तुत किया जाएगा जिन्हें हमने अब तक आदर्श रूप से जुड़ी बातों को चुनौती देने के लिए सीखा है। हम सीखी गई बातों को फैलाने की योजना भी बनाएँगे और दूसरों को भी आदर्श रूप के दबाव को चुनौती देने के लिए प्रोत्साहित करेंगे।

उन्हें अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख साझा करने के लिए कहें।

सभी बच्चों को धन्यवाद देकर सत्र का समापन करें।


## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना





कॉमिक बुक 6:  
आधाफल और  
बोलती चट्टान  
चलिए बदलाव लाएँ

## भाग 1: सत्र का अवलोकन

### मुख्य संदेश



सत्र के अंत तक, छात्र समझने में सक्षम होंगे कि:

- स्टीरियोटाइप्स वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक हाते हैं। ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। यह जरूरी है कि लड़के-लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जाएं।
- टीवी और विज्ञापनों में दिखाये गये आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुक्स के बारे में बुरा लगे और हम वो सारी चीजें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है इसलिए, हम जो भी टीवी और पत्रिकाओं में देखते हैं, उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और उसे पाया नहीं जा सकता है। उससे सिर्फ समय, पैसा और मन की शांति व्यर्थ होती है।
- रूप-रंग की तुलना और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हमारे समाज में आम है। लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बटांती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगो के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुक्स की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगो को भी नुकसान पहुंचाती हैं जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुक्स की चिंता में बिता देते हैं।

### कहानी का सार



इस कहानी में, गाँव में हर किसी की मदद करने के लिए आधाफुल टीम ने एक योजना तैयार की। उन्होंने आदर्श रूप के दबावों को चुनौती देने के बारे में जो कुछ भी सीखा है, वह सब वह अपने गाँव वालों को भी सिखाना चाहते हैं।

कहानी इस बात पर केंद्रित है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय कैसे है और उसे टीवी पर अभिनेताओं और अभिनेत्रियों की तरह दिखने की आकांक्षा नहीं करनी चाहिए क्योंकि उनके पास एक बड़ी टीम होती है जिसमें बालों के स्टाइलिस्ट, मेकप कलाकार और पेशेवर फोटोग्राफर शामिल होते हैं। यही नहीं फोटो लेने के बाद भी उसका संपादन किया जाता है और फोटो में कई हेरफेर किए जाते हैं।

कहानी इस बात पर भी प्रकाश डालती है कि मीडिया की छवियों से तुलनाओं और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों के हानिकारक प्रभाव क्या हो सकते हैं। कॉमिक उन सभी विषयों को संक्षेप में प्रस्तुत करती है जिन्हें हमने कहानियों में शामिल किया है।

इस कहानी से छात्रों को कॉमिक्स से अब तक सीखी गई हर चीज को सुदृढ़ करने का मौका मिलेगा।

**उन्हें अपने दैनिक जीवन और अपने समुदाय में आदर्श रूप पाने के दबाव को चुनौती देने के लिए, संबंधित कौशल का अभ्यास करने में मदद करेंगी और अपनी शारीरिक बनावट में आत्मविश्वास रखने का संदेश फैलाएँगी।**

कॉमिक्स के अंत तक, छात्र आदर्श रूप के दबाव से संबंधित प्रमुख अवधारणाओं को समझ सकेंगे।

### आदर्श रूप –

आदर्श रूप का अर्थ है हमारे आसपास के लोगों और समाज के अनुसार दिखने में सबसे सुंदर (पतला शरीर, लंबे बाल, गोरा रंग आदि)। ये आदर्श समय के साथ बदलते हैं, इसलिए इनके पीछे भागना व्यर्थ है।

### मीडिया संदेश –

मीडिया में हमें दिखाई देने वाली छवियाँ काफी हेरफेर के बाद हम तक पहुँचती हैं और वास्तविकता को प्रतिबिंबित नहीं करती हैं। वह कई चरणों और प्रक्रियाओं का परिणाम होती हैं। यह उत्पादों और सेवाओं को बेचने के लिए अक्सर आदर्श रूप को बढ़ावा देती हैं। इसलिए इन छवियों के साथ खुद की तुलना करना व्यर्थ है क्योंकि वह अवास्तविक और अप्राप्य हैं।

### रूप रंग की तुलना –

हमारे रूप रंग की दूसरों से तुलना करने की प्रक्रिया दूसरों और खुद के लिए नकारात्मक परिणाम ला सकती है। इसके बजाय, हमें अपने आप को स्वीकार करने और अपनी सराहना करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है।

### शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें –

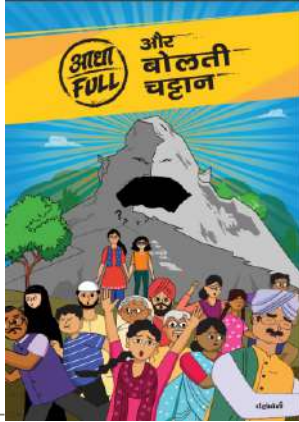
किसी भी सकारात्मक या नकारात्मक टिप्पणी को संदर्भित करती हैं जो आदर्श रूप की अवधारणा को मजबूत करती है और अंततः समाज में आदर्श रूप पाने के दबाव को बनाए रखती हैं। यह रूप रंग और शारीरिक बनावट को वास्तविकता से अधिक माहत्वपूर्ण प्रतीत करवाती हैं। इसके बजाय, हमें अपने व्यक्तित्व, कार्यों या रुचियों जैसे गैर-रूप रंग संबंधी गुणों का मूल्यांकन करने पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

45 मिनट



## भाग 2: सत्र के दौरान

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



- समूह को बुनियादी नियम याद दिलाते हुए सत्र शुरू करें।
- उनसे पिछले सत्र की कहानी का नाम पूछें।
- फिर, सभी बच्चों को कॉमिक बुक का शीर्षक पेज दिखाएँ और उनसे पूछें कि कहानी का नाम क्या है? बच्चे कहानी का नाम जोर से बताएँगे।

छात्रों से प्रतिक्रिया लें और फिर कहें –

"अपने हाथ उठाएँ यदि आपको पता है कि आदर्श रूप और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातों को चुनौती कैसे देना चाहिए?"

छात्रों से प्रतिक्रियाएँ लें और फिर उनसे कहें:

"बहुत बढ़िया! आज के अंतिम सत्र में, हमने अब तक आदर्श रूप से जुड़े दबावों के बारे में जो कुछ भी सीखा है उसे संक्षेप में फिर से देखेंगे। हम एक प्रतिज्ञा भी लेंगे और हमारे समुदाय में इन दबावों को चुनौती देने के लिए एक योजना भी विकसित करेंगे।"

छात्रों को कहानी पढ़ने का निर्देश दें (यह छोटे समूहों में, या व्यक्तिगत रूप से हो सकता है)।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ  
(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

इन प्रश्नों से हम छात्रों की वर्तमान में विषय पर समझ की जाँच कर रहे हैं। इन प्रश्नों पर छात्रों का मूल्यांकन ना करें।



## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



इसके बाद, छात्रों को 4 छोटे समूहों में विभाजित करें। प्रत्येक समूह को एक प्रतिज्ञा दें। उन्हें गतिविधि को पूरा करने का निर्देश दें।

कृपया कहानी के मुख्य संदेश विद्यार्थियों के साथ साझा करें।

- स्टीरियोटाइप्स वर्षों से चले आ रहे हैं और सामाजिक हाते हैं। ये लड़के-लड़कियों दोनों के लिए हानिकारक होते हैं और उन्हें जीवन में आगे बढ़ने से रोकते हैं। यह जरूरी है कि लड़के-लड़कियों दोनों को आगे बढ़ने के समान अवसर दिये जाएं।
- टीवी और विज्ञापनों में दिखाये गये आदर्श रूप के कारण हम उनकी तरह दिखने की कोशिश करते हैं जिससे हम दबाव महसूस करते हैं। जो हम टीवी और विज्ञापनों में देखते हैं वो इसलिए दर्शाये जाते हैं ताकि हमें अपने और अपने लुकस के बारे में बुरा लगे और हम वो सारी चीजें खरीदें जिससे हमें लगता है कि आदर्श रूप को प्राप्त किया जा सकता है इसलिए, हम जो भी टीवी और पत्रिकाओं में देखते हैं, उससे हमें अपनी तुलना नहीं करनी चाहिए। क्योंकि जो भी हम देखते हैं वो सच नहीं होता है और उसे पाया नहीं जा सकता है। उससे सिर्फ समय, पैसा और मन की शांति व्यर्थ होती है।
- रूप-रंग की तुलना और शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें हमारे समाज में आम है। लेकिन ऐसी बातें सब के लिए हानिकारक होती हैं और आदर्श रूप के दबाव को बढ़ावा देती हैं। ऐसी बातें लोगों के गुणों और रुचियों से उनका ध्यान बटांती है। बॉडी टॉक सिर्फ उन लोगो के लिए हानिकारक नहीं होती जिनके लुकस की प्रशंसा की जाती है, पर उनके आस-पास के लोगो को भी नुकसान पहुंचाती है जैसे उनको लगने लगता है कि उनमें कुछ कमी है जिसकी वजह से वो अपना सारा समय लुकस की धिता में बिता देते हैं।

छात्रों को 4 अधूरे कथन दिए गए हैं जिन्हें उन्हें सभी 6 कॉमिक्स में सीखी गई बातों के आधार पर पूरा करना है। इस गतिविधि को पूरा करके वे शरीर की छवि (बॉडी इमेज) और शारीरिक छवि में आत्मविश्वास (बॉडी कॉन्फिडेंस) के क्षेत्र में सीखी गई विभिन्न अवधारणाओं की पुनरावृत्ति करेंगे।

प्रत्येक समूह द्वारा अपने विचार साझा करने के बाद, छात्रों से योजना को और बेहतर बनाने के सुझाव देने के लिए कहें।

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



विचारों में शामिल हो सकते हैं:

- हम लड़के लड़कियों से जुड़े हुए स्टीरियोटाइप नहीं मानेंगे क्योंकि .... हम समझते हैं कि लड़के लड़कियां दोनों बराबर होते हैं और सब कुछ कर सकते हैं।
- हम फिल्म स्टार्स और मॉडल्स की तरह दिखने की कोशिश नहीं करेंगे क्योंकि.... यह लुकस बनावटी होती है और इन्हें पाने की कोशिश से सिर्फ समय, पैसा और मन की शान्ति बर्बाद होती है।
- हम अपने लुकस की तुलना किसी दूसरे से नहीं करेंगे क्योंकि... सब लोग अपने में खास और अनोखे होते हैं और लुकस की तुलना करना हानिकारक होता है।
- हम लुकस के बारे में ना अच्छे ना बुरे कमेंट करें क्योंकि...

## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



छात्रों को अपने समुदाय में इस योजना को लागू करने के लिए वास्तविक उदाहरण देने के लिए कहें।

यदि छात्र संघर्ष कर रहे हों, तो उन्हें उन अभियानों के बारे में सोचने के लिए कहें जो आदर्श रूप के दबावों और मानसिक स्वास्थ्य से निपटते हैं (उदाहरण के लिए, मशहूर हस्तियों का हैशटैग अभियान, सामाजिक मुद्दों पर रैली, पोस्टर अभियान)।

## कॉमिक



## शिक्षक के लिए निर्देश



कुछ मिनटों के बाद, छात्रों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें—

आपने किन प्रमुख पहलुओं को सीखा है जो अपने साथ ले जाएंगे।

और हम अपने दैनिक जीवन में इन संदेशों और शारीरिक चैम्पियन के आत्मविश्वास को याद रखने जा रहे हैं।

उनसे पूछें की अब वह कैसा महसूस कर रहे हैं?

उन्हें अपने परिवार के सदस्यों और दोस्तों के साथ अपनी सीख साझा करने के लिए कहें।

सभी बच्चों को धन्यवाद देकर सत्र का समापन करें

## अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



## शिक्षक के नोट्स/ सूचना



याद रखें कि छात्रों की प्रतिक्रियाएँ व्यक्तिगत और समान रूप से मान्य हैं, भले ही उनके विचार दूसरों से भिन्न हों।

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

कॉमिक



शिक्षक के लिए निर्देश



इस चर्चा के बाद, निम्नलिखित कहें:

तो, क्या हम सभी इस बात से सहमत हो सकते हैं कि हम आदर्श रूप के दबावों में नहीं आएँगे और यह सुनिश्चित करने की दिशा में काम करेंगे कि यह संदेश हमारे समुदाय में दूसरों तक भी पहुँचे?

वैकल्पिक गतिविधि 2:

यदि समय उपलब्ध हो तो कक्षा में कराएँ अथवा छात्रों को घर पर पूरा करने के लिए प्रोत्साहित करें।

वैकल्पिक गतिविधि के लिए छात्रों को एक गोला में बैठने के लिए कहें।

गतिविधि छात्रों को यह सोचने और प्रतिबिंबित करने का मौका देती है कि उन्होंने 6 कहानियों से क्या सीखा है, और वे अपने जीवन में इन पाठों को कैसे लागू करेंगे।

छात्रों से पूछें कि इन कॉमिक्स से जो सीखा है उसकी चर्चा वे अपने दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ कैसे करेंगे जैसे क्या आप अपने चाचा को चिट्ठी लिख कर इन विषयों के बारे में बताएंगे।

अपेक्षित प्रतिक्रियाएँ

(छात्रों द्वारा)



शिक्षक के नोट्स/ सूचना




---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

छात्रों की समझ की जांच करने के लिए यह एक सरल पूर्व मूल्यांकन है। इसका मूल्यांकन नहीं किया जाना है।

# शरीर की छवि अवधारणाओं की शब्दावली

शरीर की छवि (बॉडी इमेज)	जिस तरह से हम अपने शरीर और रूप रंग के संबंध में सोचते हैं, महसूस करते हैं और व्यवहार करते हैं, उसे शारीरिक छवि कहा जाता है ।
शारीरिक छवि में आत्मविश्वास (बॉडी कॉन्फिडेंस)	शरीर का आत्मविश्वास या शारीरिक छवि में आत्मविश्वास तब होता है जब हम स्वीकार करते हैं, और इससे खुश होते हैं कि हम कैसे दिखते हैं और हमारा शरीर क्या कर सकता है।
जेंडर	पुरुषों, महिलाओं और इंटरसेक्स व्यक्तियों के बीच लिंग एक जैविक अंतर है। लेकिन जेंडर सामाजिक अवधारणाओं से प्रभावित होता है न कि जीविज्ञान से। जेंडर उन भूमिकाओं, व्यवहारों, गतिविधियों, विशेषताओं और अवसरों को संदर्भित करता है जिन्हे समाज लड़कियों और लड़कों और महिलाओं और पुरुषों के लिए उपयुक्त मानता है।
जेन्डर आधारित रूढ़ियां (जेंडर स्टीरियोटाइप)	रूढ़िवाद एक विश्वासध्रथाध्मान्यता है जिसके अनुसार एक व्यक्ति से किसी निश्चित तरीके से व्यवहार या कुछ निश्चित कार्यों को करने या ना करने की अपेक्षा की जाती है। यह अपेक्षाएँ इस बात पर निर्भर करती है कि वह व्यक्ति किस जेन्डर का है।
आदर्श रूप (अपीयरेंस आइडियल)	रूप का अर्थ है जिस तरह हम दिखते हैं और 'आदर्श' का अर्थ सबसे अच्छा। इसलिए आदर्श रूप का मतलब हुआ सबसे बढ़िया दिखने के लिए हमें कैसा होना चाहिए। यह आमतौर पर हमारे आस-पास के लोगों या समाज द्वारा निर्धारित किया जाता है।
मीडिया में आदर्श रूप	मीडिया में हम जो चित्र देखते हैं, वह व्यापक तैयारी, हेरफेर और परिवर्तन का परिणाम होते हैं। इन चित्रों में दर्शाएँ व्यक्तियों की तरह दिखना यथार्थवादी या संभव नहीं है। इसके अलावा, इन चित्रों में जिन लोगों को दर्शाया जाता है उनके पास व्यापक संसाधन जैसे मेकअप कलाकार, हेयर स्टाइलिस्ट, और पेशेवर छवि संपादक होते हैं। इन सभी लोगों के कारण यह छवि उतस तरह दिखती हैं।
रूप रंग की तुलना (अपीयरेंस कपरिसेंस)	लोगों के लिए अपने आसपास के लोगों के रूप रंग से अपनी तुलना करना आम बात है। यह अनजाने में और कई पहलुओं (जैसे नौकरी, रिश्ते) के संबंध में हो सकता है। लेकिन जब भी हम तुलना करते हैं तो यह समस्या पैदा करता है, क्योंकि इससे हम बुरा महसूस करते हैं।
शारीरिक बनावट से जुड़ी बात (बॉडी टॉक)	शारीरिक बनावट से जुड़ी बातें, हमारे या दूसरों के शारीरिक रूप से जुड़ी बातचीत या टिप्पणी हो सकती है। यह सकारात्मक या नकारात्मक को सकती है।

# अतिरिक्त नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# अतिरिक्त नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# अतिरिक्त नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# अतिरिक्त नोट्स

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

