

सारांश तालिका

क्र स	शीर्षक	उद्देश्य	परिचय	विधा	सामग्री	समय	अभिवृद्ध जीवन कौशल
1	मेरी पहचान : स्वजागरूकता	- स्वयं की मजबूतियों और कमजोरियों को पहचानने में सक्षम होना। - परिवार, विद्यालय और विभिन्न स्थानों पर उपलब्ध अवसरों का अधिकतम उपयोग कर पाना। - स्वयं की विभिन्न पहचानों और भूमिकाओं के प्रति जागरूक हो पाना।	स्वयं की मजबूतियों एवं कमजोरियों को समझना।	- वार्म अप - खेल - परिचर्चा	- कागज - पेन - आलपिन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - निर्णय लेना - समस्या समाधान
2	मेरी भावनाएँ : अभिव्यक्ति	- स्वयं की भावनाओं को पहचानना और उनके कारणों को जानना। - भावनाओं को सही प्रकार से अभिव्यक्त करना। - समय व परिस्थिति के अनुसार भावनाओं से जूझ पाना।	- भावनाओं की पहचान करना। - भावनाओं को नियंत्रित करने के उपाय।	- वार्म अप - रोल प्ले एवं चर्चा - विश्लेषण	- कागज - पेन - खाली डिब्बा	दो कालांश	- भावनाओं से जूझना - तनावों से जूझना - स्वजागरूकता
3	पारिवारिक सम्बन्ध : रिश्तों को समझना	- परिवार के सदस्य के रूप में अपने दायित्वों को समझना। - सम्बन्धों के प्रति संवेदनशील होने की आवश्यकता महसूस करना।	रिश्तों के महत्त्व को समझना।	- वार्म अप - खेल - समूह चर्चा	- कागज - पेन	दो कालांश	- तदनुभूति - भावनाओं से जूझना - प्रभावी सम्प्रेषण - निर्णय लेना - समस्या समाधान
4	सामाजिक सम्बन्ध : जिम्मेदारी निभाना	- समाज में अपनी भूमिका को समझना। - समाज के सभी वर्गों, जातियों एवं धर्मों के प्रति सौहार्द के महत्त्व को समझना।	समाज की विभिन्नताओं को जानना।	रोल प्ले	- कागज - पेन - कार्डशीट के पाँच टुकड़े	दो कालांश	- भावनाओं से जूझना - तदनुभूति - अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध - विवेचनात्मक चिन्तन
5	सम्बन्ध : मजबूत बनाना	- सकारात्मक सम्बन्धों के महत्त्व को समझना। - सम्बन्धों में गतिरोध के कारणों को समझना।	सम्बन्धों में घनिष्टता एवं स्थायित्व की समझ।	- खेल - समूह चर्चा	- कागज - पेन - गेंद	दो कालांश	- अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध - तदनुभूति - निर्णय लेना
6	सम्प्रेषण : प्रभावी अभिव्यक्ति	- प्रभावी ढंग से अपनी बात कह सकना। - समय व परिस्थिति के अनुसार संवाद स्थापित कर सकना।	प्रभावी सम्प्रेषण का अर्थ, महत्त्व एवं प्रकार।	- खेल - प्रदर्शन - विश्लेषण	कोई भी पाठ्यपुस्तक	दो कालांश	- प्रभावी सम्प्रेषण - सृजनात्मक चिन्तन - विवेचनात्मक चिन्तन - स्वजागरूकता
7	मित्रता : सही पहचान	- मित्र और मित्रता के अर्थ को समझना। - सच्चे मित्र के गुणों को जानना।	मित्रता का अर्थ एवं महत्त्व।	- विश्लेषण - प्रश्नावलीपूर्ति	- कागज - पेन	दो कालांश	- तदनुभूति - स्वजागरूकता - अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध
8	समूह दबाव : आत्मविश्वास	- समूह दबाव के सकारात्मक व नकारात्मक पहलुओं को समझना। - दृढ़ता से 'ना' कह सकने की क्षमता विकसित करना।	- समूह दबावों को पहचानना - समूह दबाव के प्रभावों को समझना।	- वार्म अप - रोल प्ले	- कागज - पेन - कार्डशीट के छः टुकड़े	दो कालांश	- भावनाओं से जूझना - तनावों से जूझना - प्रभावी सम्प्रेषण - निर्णय लेना - समस्या समाधान
9	सामाजिक समस्याएँ : मिलकर निवारण करना	- सामाजिक समस्याओं के कारणों को पहचानना। - सामाजिक समस्याओं के प्रति जागरूक होना।	विभिन्न सामाजिक समस्याएँ एवं उनके दुष्परिणाम।	विश्लेषण एवं केसस्टडी	- कागज - पेन - कार्डशीट के चार टुकड़े	दो कालांश	- समस्या समाधान - विवेचनात्मक चिन्तन

क्र.स.	शीर्षक	उद्देश्य	परिचय	विधा	सामग्री	समय	अभिवृद्ध जीवन कौशल
10	स्वास्थ्य : शारीरिक, मानसिक, एवं सामाजिक स्वास्थ्य	- स्वास्थ्य की अवधारणा को समझना। - स्वास्थ्य के लक्षण एवं महत्व को समझना।	- स्वास्थ्य का अर्थ एवं प्रकार। - विभिन्न बीमारियों की जानकारी।	- वार्म अप - केस स्टडी - समूह चर्चा	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन
11	समग्र विकास : अनुकूल एवं सुरक्षित परिवेश	- स्वस्थ परिवेश की अवधारणा को समझना। - स्वस्थ परिवेश के कारकों को जानना।	स्वस्थ और सुरक्षित परिवेश के अर्थ एवं आवश्यकता को समझना।	- रोल प्ले - समूह कार्य	- कागज - पेन	दो कालांश	- विवेचनात्मक चिन्तन - प्रभावी सम्प्रेषण - स्वजागरूकता
12	शारीरिक परिवर्तन : स्वाभाविक प्रक्रिया	- किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक विकास को जानना। - अपने शरीर में हो रहे विकास से संबंधित भ्रान्तियों के बारे में सही तथ्यों को समझना।	किशोरावस्था के दौरान होने वाले विभिन्न शारीरिक परिवर्तनों की जानकारी।	- वार्म अप - समूह चर्चा - विज	- कागज - पेन	दो कालांश	- विवेचनात्मक चिन्तन - अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्ध - स्वजागरूकता
13	मानसिक परिवर्तन : सामाजिक प्रक्रिया के साथ अन्तर्सम्बन्ध	- किशोरावस्था में होने वाले मानसिक व सामाजिक परिवर्तनों को समझना। - मानसिक व सामाजिक परिवर्तनों के प्रति सजग होना।	किशोरावस्था के दौरान होने वाले विभिन्न मानसिक एवं सामाजिक परिवर्तनों की जानकारी।	- वार्म अप - रोल प्ले - चर्चा	- कागज - पेन	दो कालांश	- विवेचनात्मक चिन्तन - स्वजागरूकता - तनावों से जूझना
14	पौष्टिक आहार : अच्छे स्वास्थ्य का आधार	- पोषण का सही अभिप्राय समझना। - पौष्टिक आहार की अवधारणा को समझना। - भोजन के विभिन्न पौष्टिक तत्वों को पहचानना।	- पोषण का अर्थ, महत्व एवं प्रभाव। - पौष्टिक आहार की आवश्यकता को समझना।	- वार्म अप - समूह चर्चा - सारणी भरवाना	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन
15	योग अभ्यास : सकारात्मक व्यक्तित्व	- जीवन में योग की उपयोगिता को समझना। - योगाभ्यास करने के सही तरीके को जानना। - अभ्यास के दौरान विभिन्न सावधानियों के बारे में जानना।	- विद्यार्थी जीवन में योग का महत्व एवं उपयोगिता। - योगाभ्यास के विभिन्न तरीकों की जानकारी।	- वार्म अप - योगाभ्यास विभिन्न आसनों का अभ्यास	- मैदान - दरी या चटाई	दो कालांश	- स्वजागरूकता - तनावों से जूझना।
16	खेलकूद : मनोरंजन एवं बेहतर स्वास्थ्य	- जीवन में खेलों के महत्व को जानना। - बेहतर स्वास्थ्य के लिए खेलों की उपयोगिता को समझना।	खेलों की उपयोगिता एवं विभिन्न खेलों की जानकारी।	- वार्म अप - खेल	चयन किये गये खेल के अनुसार।	दो कालांश	- स्वजागरूकता - तदनुभूति - प्रभावी सम्प्रेषण - अन्तर्व्यक्तिक सम्बन्ध - तनावों से जूझना - सृजनात्मक चिन्तन - विवेचनात्मक चिन्तन
17	किशोर वय : मर्यादित व्यवहार	उत्तरदायित्वपूर्ण मर्यादित किशोर व्यवहार के प्रति समझ विकसित होना।	मर्यादित किशोर व्यवहार के अर्थ को समझना।	- वार्म अप - समूह कार्य	- कागज - पेन - कार्डशीट के चार टुकड़े	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन - प्रभावी सम्प्रेषण
18	किशोरावस्था : कुछ अनकही बातें	- माहवारी की अवधारणा एवं प्रक्रिया को समझना। - श्वेत प्रदर के बारे में जानकारी प्राप्त करना।	- माहवारी एवं श्वेत प्रदर का अर्थ एवं प्रक्रिया की जानकारी। - विभिन्न भ्रान्तियों का निवारण।	- परिचर्चा - समूह कार्य	कागज	दो कालांश	- तदनुभूति - स्वजागरूकता - तनावों से जूझना

क्र स	शीर्षक	उद्देश्य	परिचय	विधा	सामग्री	समय	अभिवृद्ध जीवन कौशल
19	गर्भधारण और गर्भावस्था : सही उम्र में निश्चय	- गर्भधारण एवं गर्भावस्था की समझ विकसित होना। - गर्भधारण व गर्भावस्था से सम्बन्धित भ्रान्तियों/तथ्यों को समझना।	गर्भधारण की प्रक्रिया एवं गर्भावस्था के दौरान रखी जाने वाली सावधानियों की जानकारी।	- वार्म अप - समूह कार्य - मूल्यास्पष्टीकरण खेल	- कागज - पेन	दो कालांश	- तदनुभूति - स्वजागरूकता - तनावों से जूझना
20	परिवार कल्याण : सीमित परिवार	- सीमित परिवार के लिए गर्भनिरोधक की संकल्पना एवं साधनों की जानकारी प्राप्त करना। - यौन संक्रमण से बचाव के रूप में गर्भ निरोधकों की उपयोगिता समझना।	विभिन्न गर्भ निरोधक साधनों की जानकारी।	- वार्म अप - समूह कार्य - वार्ता	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - अन्तर्वैयक्तिक सम्बन्ध
21	यौन संचारित संक्रमण एवं प्रजनन संक्रमण : समय पर सावधानी	- यौन एवं प्रजनन तन्त्र संक्रमण के प्रकार, लक्षण व बचावों को समझना। - यौन एवं प्रजनन तन्त्र संक्रमण से जुड़ी भ्रान्तियों एवं तथ्यों को समझना।	यौन एवं प्रजनन तन्त्र संक्रमणों के प्रकार, लक्षण एवं प्रभाव।	- प्रदर्शन - चर्चा - क्विज	- कागज - पेन - प्रश्नपेटी हेतु खाली डिब्बा	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन
22	एचआईवी/ एड्स : जाँच एवं परामर्श	- एचआईवी / एड्स की अवधारणा को समझना। - एचआईवी/एड्स के कारणों एवं लक्षणों से अवगत होना। - एचआईवी/एड्स से जुड़े तथ्यों एवं भ्रान्तियों को जानना। - एचआईवी पॉजीटिव के साथ व्यावहारिक समझ विकसित करना।	एचआईवी/ एड्स की अवधारणा, कारणों तथा भ्रान्तियों की जानकारी।	- वार्म अप - खेल - क्विज	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन - सृजनात्मक चिन्तन
23	दुर्व्यसन : स्वास्थ्य पर प्रभाव	- दुर्व्यसन की अवधारणा को समझना। - व्यक्तिगत और सामाजिक व्यवहार पर दुर्व्यसन के प्रभावों की जानकारी होना।	- दुर्व्यसनों का अर्थ एवं प्रभाव। - दुर्व्यसनों से बचाव के तरीके।	- वार्म अप - विश्लेषण - केस स्टडी	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन
24	लक्ष्य की ओर : दूरदर्शिता	- अपनी क्षमताओं एवं रुचियों को पहचानना। - अपना लक्ष्य निर्धारित करना। - लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रसर होना।	स्वयं के लिए लक्ष्य-निर्धारण हेतु विभिन्न तरीकों की पहचान।	- वार्म अप - समूह कार्य - योजना बनाना	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - समस्या समाधान - निर्णय लेना
25	आत्मनिर्भरता : रोजगार के अवसर	- आत्मनिर्भरता के लिए प्रेरित होना। - स्वरोजगार के लिए आवश्यक जानकारी प्राप्त करना। - स्वरोजगार से सम्बन्धित चुनौतियों को समझना।	- विभिन्न व्यवसायों की पहचान एवं संसाधन। - साक्षात्कार की तैयारी।	- वार्म अप - साक्षात्कार - क्षेत्र भ्रमण	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - समस्या समाधान - निर्णय लेना
26	परिवर्तनशील समाज: सक्रिय भागीदारी	- सामाजिक लक्ष्यों में बाधक तत्वों के प्रति संवेदनशीलता उत्पन्न करना। - सामाजिक बदलाव की प्रक्रियाओं को समझना। - बेहतर समाज के निर्माण के लिए अपनी भूमिका को समझना।	समाज में होने वाले विभिन्न परिवर्तनों की पहचान।	- वार्म अप - वाद विवाद - केस स्टडी	- कागज - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - निर्णय लेना - सृजनात्मकता - तनावों से जूझना - प्रभावी सम्प्रेषण - विवेचनात्मक – चिन्तन

क्र स	शीर्षक	उद्देश्य	परिचय	विधा	सामग्री	समय	अभिवृद्ध जीवन कौशल
27	जीवनसाथी : भावनात्मक बन्धन	- जीवन में विवाह के महत्त्व को समझना। - जीवन साथी के चुनाव में परिवार, समाज एवं स्वयं की भूमिका को जानना। - विवाह की उचित आयु के प्रति संवेदनशीलता होना।	- विवाह का अर्थ एवं महत्त्व। - उपयुक्त जीवन साथी का चयन।	- वार्म अप - केस स्टडी - संवाद प्रस्तुति	- कागज़ - पेन	दो कालांश	- विवेचनात्मक चिन्तन - सृजनात्मक चिन्तन - निर्णय लेना
28	अभिभावकत्व : जिम्मेदारीपूर्ण व्यवहार	माता-पिता के रूप में दायित्वपूर्ण व्यवहार को समझना।	आदर्श अभिभावकत्व की अवधारणा की जानकारी।	- वार्म अप - केस स्टडी	- कागज़ - पेन - कार्डशीट के पाँच टुकड़े	दो कालांश	- स्वजागरूकता - भावनाओं से जुझना - निर्णय लेना - विवेचनात्मक चिन्तन
29	संचार माध्यम : प्रभाव	- संचार माध्यम की अवधारणा को समझना। - संचार माध्यम के सकारात्मक एवं नकारात्मक प्रभावों को जानना।	संचार माध्यमों के दुष्परिणामों की जानकारी।	- वार्म अप - रोल प्ले	- कागज़ - पेन	दो कालांश	- स्वजागरूकता - विवेचनात्मक चिन्तन - निर्णय लेना