SALAAM MUMBAI FOUNDATION

सत्र क्र.१

“नाही म्हणा”

आरोग्याचा पहिला धडा, तंबाखूला नाही म्हणा

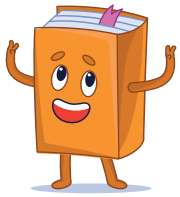
उद्दिष्टे -

- विद्यार्थ्यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिती करून देणे (उजळणी)
- विद्यार्थ्यांमध्ये व्यसनांना नाकारण्याचे कौशल्य निर्माण करणे
- विद्यार्थ्यांना आपली शाळा, घर आणि परिसर तंबाखूमुक्त राखण्यास प्रोत्साहित करणे.

साहित्य -

फळा, खडू, पोस्टर्स, क्रेऑन्स, सर्व विद्यार्थ्यांसाठी पूर्वचाचणी फॉर्म

कालावधी - १ तास



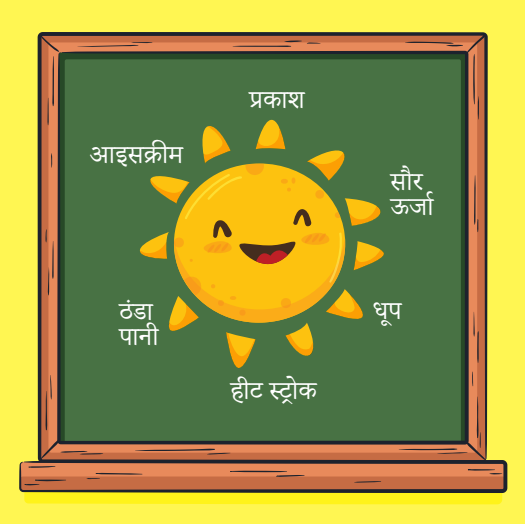
प्रक्रिया -

अ. सत्र-१ पूर्वी पार पाडावयाची प्रक्रिया----------चॅम्पियन ग्रुप्सची निर्मिती -

- पहिल्या सेशन पूर्वी फेलो नी चॅम्पियन ग्रुप तयार करावे. त्यासाठी मार्गदर्शकने मुलांना सांगावे की पुढील चार विषयांवर वर्षभर काम करण्यासाठी आपण आपले ४ गट करणार आहोत. विषय- १. तंबाखूमुक्ती २. वैयक्तिक स्वच्छता ३. घर-शाळा आणि परिसर स्वच्छता ४. संतुलित आहार.
- मुलांना चारही विषय समजावून सांगावेत. या विषयांबाबत आपण काय काम करणार आहोत याची थोडक्यात माहिती द्यावी. आणि मुलांची चार गटांमध्ये विभागणी करावी.
- मार्गदर्शकने विद्यार्थांच्या ग्रुपची माहिती व्हाट्स अँप द्वारे अपडेट करावी. मासिक बैठकीच्यावेळी माहिती देण्यासाठी या गटाचा वापर करता येऊ शकेल.

आ. सत्रा दरम्यान पार पाडावयाची प्रक्रिया -

- मार्गदर्शक सुरुवातीला आपला परिचय करून देईल; ह्यात तो/ती स्वतःचे नाव, संस्थांची नावे सांगेल आणि पुढील ३ -४ महिने आपण सातत्याने भेटणार आहोत हे सांगेल. यांनतर मार्गदर्शक विद्यार्थ्यांसोबत एक कृती खेळ घेईल.



- खेळ-माइंड मॅपिंग- मार्गदर्शक फळ्यावर 'सूर्य' हा शब्द लिहील आणि सूर्य हा शब्द पाहिल्यावर; विद्यार्थ्यांना काय काय आठवते ते विचारेल. मार्गदर्शक, विद्यार्थ्यांकडून येणारे शब्द फळ्यावर सूर्य ह्या शब्दाच्या आजूबाजूला लिहील; जसे सूर्यप्रकाश, सोलारऊर्जा, आईस्क्रीम, थंडपाणी, सरबत, दुष्काळ, उष्माघात, वगैरे. विद्यार्थ्यांकडून १०-१५ शब्द आल्यावर; 'फळ्यावर लिहिलेल्या शब्दांत' कोणती गोष्ट (बाब किंवा घटना)आपल्यासाठी चांगली आहे आणि का तसेच कोणती गोष्ट चांगली नाही आणि का हे

मार्गदर्शक विद्यार्थ्यांना विचारेल. चांगल्या वाटणाऱ्या गोष्टींवर टीक मार्क होईल आणि चांगल्या नसणाऱ्या गोष्टींवर फुली केली जाईल. ह्यातून मार्गदर्शक विद्यार्थ्यांना सांगेल की सूर्याशी निगडीत काही गोष्टी चांगल्या आहेत तर काही गोष्टी चांगल्या नाहीत.

- मार्गदर्शक दुसरा शब्द लिहील - 'तंबाखू'.मार्गदर्शक विद्यार्थ्यांना विचारेल - तंबाखू काय आहे?, तुमच्या घरी, गावात तो मिळतो का? तंबाखू हा शब्द पाहिल्यावर, ऐकल्यावर तुम्हाला काय आठवते? विद्यार्थ्यांकडून येणारी उत्तरे मार्गदर्शक फळ्यावर लिहील. विद्यार्थी तंबाखूजन्य पदार्थांची नावे सांगू शकतील जसे की विडी, सिगरेट, गुटखा, खर्रा, पान (विडा), तपकीर, नस (मशेरी), वगैरे, तंबाखूच्या सेवनामुळे होणारे आजार जसे की कॅन्सर, तोंड सडणे, तोंडातून घाणेरडा वास येणे, दमा, मृत्यू. काही विद्यार्थी तंबाखूमुक्त शाळा अभियान, रॅली, वडिलांना व्यसनविरोधी लिहिलेले पत्र, टेलिव्हिजनवर येणाऱ्या जाहिराती, इ. उत्तरे देतील.

- तंबाखूशी निगडीत फळ्यावर लिहिलेल्या चांगल्या वाटणाऱ्या गोष्टींवर टीक मार्क होईल आणि चांगल्या नसणाऱ्या गोष्टींवर फुली केली जाईल. मार्गदर्शक विद्यार्थ्यांना सांगेल की तंबाखूमध्ये कोणतीही चांगली गोष्ट नाही.;

★ "गोल्ड डस्ट" हि चित्रफीत मुलांना दाखविणे.

सत्रातील चर्चेचे मुद्दे -

- तंबाखूच्या प्रत्यक्ष आणि अप्रत्यक्ष सेवनाचे प्रकार
- तंबाखूमधील विषारी रसायने
- तंबाखू सेवनाचे शारीरिक दुष्परिणाम

संदेश -

- आपण स्वतः तंबाखू सेवनापासून दूर रहायला हवे.
- तंबाखू सेवनाचा आग्रह करणा-या व्यक्ती आणि त्याला प्रोत्साहन देणा-या वातावरणापासून आपण दूर रहायला हवे .
- बळजबरीने तंबाखू सेवनास प्रवृत्त करणाऱ्या व्यक्तींना स्पष्टपणे, ठामपणे नाही म्हणायला हवे.
- एकदा का आपण तंबाखूच्या चक्रव्यूहात अडकलो की तिथून बाहेर पडणे खूप कठीण असते.

- कुटुंबातील सदस्यांना, ओळखीच्या व्यक्तींना तंबाखूमुळे होणाऱ्या दुष्परिणामांविषयी माहिती सांगायला हवी.
- तंबाखूयुक्त पदार्थांचे सेवन करणाऱ्या व्यक्तींचे व्यसन सोडवायचा प्रयत्न करायला हवा. शेवटी शाळेत कोणीही तंबाखू सेवन करू नये अशी पुढीलप्रमाणे शपथ घेऊन सत्राचा समारोप करावा.

तंबाखू विरोधी शपथ

तंबाखू, जर्दा, खर्रा, बिडी, सिगारेट, ईहुक्का, ईसिगारेट इ. तंबाखूयुक्त पदार्थांचे मी स्वतः कधीही सेवन करणार नाही.

माझ्या पालकांना, नातेवाईकांना याचे सेवन करू देणार नाही.

माझ्या मित्र-मैत्रिणींना याचे सेवन करू देणार नाही.

शाळेत कोणालाही याचे सेवन करू देणार नाही.

सार्वजनिक ठिकाणी थुंकल्यामुळे होणा-या आजारांची मला माहिती आहे त्यामुळे मी असे कधीही थुंकणार नाही.

माझी शाळा, घर आणि परीसर तंबाखूमुक्त करण्याचा मी नेहमीच प्रयत्न करेन.

किंवा

तंबाखूतील विविध रसायने आणि त्याचे परीणाम विषयक पुढील गाणे घेऊन सत्राचा समारोप करावा.

गाणे- तंबाखू सोडा (चाल- लकडी की काठी...)

तंबाखू वा गुटका, सिगरेट बिडी हुक्का, पान वा मशेरी, चिलीम आणि मावा,
सोडा, सोडा, सोडा, सोडा, यांची संगत सोडा.
या सगळ्या व्यसनांनी, तोंडाचे वाजले बारा,
दात झाले काळे नी घाण वासाचा मारा....
नको रे बाबा, नको रे बाबा... गालाला आले चट्टे,
आ वासता येई ना, थुंकीचे हे फवारे उडता कोणीही जवळ करी ना,
थोबाड झाले किळसवाणे तरीही व्यसन सुटेना.....१
पाय येती भरून, सारखी लागे धाप, फुंकर ती मारता येई ना,
छाती झाली कमजोर,..
नको रे बाबा, नको रे बाबा... तोंडाचा कॅन्सर होता गाल टाकती काढून,
तोंडाचे ते होता बोळके, रुप गेले बदलून
मरणाच्या या दारी जाती, तरीही व्यसन सुटे ना.....२

सत्र-१ चे कृती उपक्रम

तंबाखूमुक्त चॅम्पियन गटासाठी उपक्रम -

- आपल्या शाळेत तंबाखूमुक्त शाळेचे सर्व निकष पूर्ण आहेत काय ह्याचा आढावा घेणे व काही निकष पूर्ण नसतील तर ते पूर्ण करण्यासाठी शाळेच्या मुख्याध्यापकांना माहिती देणे.
- शाळेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री होत असल्यास त्याची माहिती शाळा व्यवस्थापन अथवा यंग लीडर्स यांना देणे
- शाळेत येणाऱ्या पाहुण्यांना, नवीन विद्यार्थ्यांना तंबाखूच्या धोक्यांबाबत जागरूक करणे.
- शाळेत आणि गावात तंबाखूविरोधी पोस्टर्स लावणे.
- ओळखीच्या तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तींना तंबाखू सेवन न करण्याचा आग्रह धरणे.
- व्हाट्स अँप ग्रुप मध्ये पोस्टर आणि व्हिडिओच्या माध्यमातून प्रसार करणे.
- जर गावातील कोणी तंबाखूसेवन सोडले असेल तर विद्यार्थी, शिक्षक यांच्या माध्यमातून त्यांचा पाठपुरावा करणे

तंबाखूमुक्ती चॅम्पियन ग्रुपमधील विद्यार्थ्यांसोबत उपक्रम -

- विद्यार्थी तंबाखूमुक्तीचे पोस्टर रंगवून ते शाळेत दर्शनी भागात लावतील.
- विद्यार्थी तंबाखूमुक्तीचे पोस्टर रंगवून ते ड्रॉप बॉक्स मध्ये टाकतील व त्याची माहिती फेलो आणि शिक्षकांना देतील.

गाव पातळीवर करावयाचे उपक्रम -

- मार्गदर्शक, मुख्याध्यापक आणि सरपंच ह्यांसोबत चर्चा करून गाव पातळीवर तंबाखूविरोधी रॅलीचे जानेवारी महिन्याच्या दुसऱ्या आठवड्यात आयोजन करील.
- रॅलीच्या नियोजनात आणि आयोजनात तंबाखूमुक्ती चॅम्पियन ग्रुपमधील विद्यार्थ्यांचा सक्रिय सहभाग राहील.
- रॅली अर्ध्या तासाची असावी व त्यात विद्यार्थी तंबाखूविरोधी घोषणा देतील.
- रॅलीत गावातील महिला मंडळ, युवक मंडळ, भजनी मंडळ आदींना सहभागी करावे.
- रॅली झाल्यावर गावात रस्त्यावर फेकलेले तंबाखूजन्य पदार्थांची वेष्टने एकत्र गोळा करून ती गाडून टाकावीत आणि तंबाखूमुक्त जीवनाचा संकल्प घ्यावा.

मार्गदर्शकांची जबाबदारी -

- मार्गदर्शकांनी याची माहिती व्हाट्स अँप च्या द्वारे समन्वयकांना वेळोवेळी देणे.
- चॅम्पियन ग्रुप मधील मुलांनी तंबाखू मुक्तीचे पोस्टर, पेंटिंग इत्यादी ड्रॉपबॉक्स मध्ये टाकल्याची खात्री करणे.

कृपया क्रियाकलाप पुस्तकातील पृष्ठ क्रमांक - ०१ पहा....

सत्र क्र. २

“कायद्याचे पालन करू, परिसर आपले तंबाखूमुक्त ठेवू”

तंबाखू नियंत्रण कायदा - २००३

उद्दिष्ट्ये

- तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ याविषयी माहिती देणे.
- तंबाखू नियंत्रण कायद्याची अंमलबजावणी गाव व शाळापातळीवर होते कि नाही हे पडताळून पाहण्यासाठी मुलांसोबत चर्चा करणे.
- शाळा वस्ती पातळीवर तंबाखू विरोधी कायद्याची माहिती देण्यासाठी आणि प्रभावी अंमलबजावणी व्हावी यासाठी त्यांनी काम करावे म्हणून त्यांना प्रोत्साहित करणे.

वेळ - १ तास

साहित्य -

वही आणि पेन, सलाम मुंबई फाऊंडेशन निर्मित 'तंबाखू मुक्त शाळा' चित्रफीत- (वेळ: ६ मि. २० से.)

कृती -

- मागील सत्राची उजळणी घ्यावी.
- यानंतर भारत सरकारने तयार केलेल्या तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ ची माहिती द्यावी.त्यासाठी पुढील कृती करावी.

- मुलांचे ७ गट करावेत. गट करण्यासाठी कोणताही एक खेळ वापरावा.
- मुलांना गटात बसायला सांगितल्यानंतर मुलांसोबत प्रथम कायदा म्हणजे काय? याबाबत पुढील प्रमाणे चर्चा करावी.
- कायदा म्हणजे काय? आपल्या शाळेत आपल्यासाठी काही नियम आहेत का? जसे किती वाजता यायचे, कोणी कोणत्या वर्गात बसायचे, सुट्टी कधी असेल, काय शिकवायचे इत्यादी. जर हे नियम नसतील तर काय होईल? मग तसेच देशातील लोकांसाठीही देश काही नियम करीत असतो. तुम्ही अश्या काही नियमांबाबत सांगू शकता का? हो, जसे कितव्या वर्षापासून वाहन चालवावे, कितव्या वर्षांनंतर लग्न करावे इत्यादी. हे नियम देशातील सर्वांच्या भल्याचा विचार करून केले जातात. यालाच कायदा म्हणतात. जसे शाळेचे नियम मोडले तर आपले नुकसान तर होतेच शिवाय आपल्याला शिक्षाही होऊ शकते, तसेच देशाने केलेला कोणताही कायदा मोडला तर आपल्याला शिक्षा होऊ शकते. देशाने केलेले कायदे सर्वांनी पाळायला हवे. देशाने केलेले कायदे पाळले जात आहेत की नाही, हे सर्वांनी पहायला हवे.
- त्यानंतर मुलांना सांगावे की - "आज आपण असाच एक कायदा अभ्यासणार आहोत त्याचे नाव आहे–सिगरेट आणि अन्य तंबाखूजन्य उत्पादने कायदा २००३" ज्याला कोटपा कायदा २००३ असेही म्हणतात.
- मुलांना सांगावे की त्यांच्या प्रत्येक गटाला कायद्यातील एक एक कलम (नियम) वाचावयास मिळेल. त्यांनी तो नियम वाचायचा आहे आणि समजून घ्यायचा आहे. त्यानंतर प्रत्येक गटाने त्यांना मिळालेल्या नियमाची माहिती छोटेसे चित्र काढून किंवा मूक अभिनयातून सादर करायची आहे.

- त्यानंतर प्रत्येक गटाला कायद्याचे कलम- ४, ५, ६, ७, ८, १०, ११ वाचावयास आणि सादर करावयास द्यावे. मुलांना कलम समजून घेण्यास आणि सादर करण्यास मदत करावी. त्यासाठी १० मिनिटे वेळ द्यावा. (परिशिष्ट मध्ये दिलेल्या माहिती अनुसार)
- प्रत्येक गटास सादरीकरण करावयास सांगावे. अतिरीक्त माहिती मार्गदर्शकने आवश्यक्यतेनुसार जोडावी.

- आता सर्व कलमांची माहिती घेतल्यावर परत एक वेळा मुलांना गटात काम करायला सांगावे. प्रत्येक गटाला एक प्रसंग द्यावा आणि असे झाले तर कायद्यातील कोणता नियम मोडला आणि त्याबाबत काय करायला हवे, ते सर्वांनी चर्चा करून सादर करावे असे सांगवे. गटांना पुढील सात प्रसंग एक एक करून द्यावे.

1. राम व सीताच्या शाळेच्या बाहेरच तंबाखू आणि सिगरेट विकणारे दुकान आहे.
2. करीम आणि गोपाळ ने शाळेत आलेल्या पालकांना तंबाखू खाताना पाहिले.
3. राजू आणि मीनाने एक पोस्टर पाहिले ज्यात हिरो तंबाखू खाताना दिसतो आहे.
4. माळु आणि श्यामने शाळेतील काही मुलांना तंबाखूयुक्त पदार्थ खाताना पाहिले.
5. गावातील लहान मुले तंबाखूयुक्त सुपारी खाताना राकेशने पाहिले.
6. प्रदीप आणि कविता एस टी बसने शाळेत येतात, त्यांच्या बसमध्ये एक व्यक्ती सिगरेट ओढतो आहे.
7. कोमलच्या गावातील तंबाखू, सिगरेट व पान मिळणा-या दुकानात एक १५ वर्षांचा मुलगा काम करतो आहे.

- यानंतर “तंबाखू मुक्त शाळा” ही चित्रफीत दाखवावी.
- तंबाखू मुक्त शाळेचे निकष याबाबतचे पोस्टर दाखवून मुलांना त्याबाबत माहिती देणे. निकष पूर्ण आहे, हे दाखविण्यासाठी काय पुरावा द्यावा लागेल हे मुलांना विचारावे व सांगावे. निकष पुढीलप्रमाणे

तंबाखूमुक्त शाळेचे ९ निकष :

निकष १ (अ): शाळेच्या आवारात ६० सें.मी. x ४५ सें.मी. आकाराचा “तंबाखूमुक्त परिसर” चा फलक असावा.

निकष १ (ब): त्यावर मुख्याध्यापक किंवा इतर अधिकृत व्यक्तीचे नाव / पदनाम / संपर्क क्रमांकाचा असावा.

निकष २ (अ): "तंबाखू मुक्त शैक्षणिक संस्था" असे शाळेच्या प्रवेशद्वाराच्या बाह्य भिंतीवर ६० से.मी. x ४५ से.मी. आकारात लिहिले जावे.

निकष २ (ब): त्यावर मुख्याध्यापक किंवा इतर अधिकृत व्यक्तीचे नाव / पदनाम / संपर्क क्रमांकाचा असावा.

निकष ३: शाळेच्या आवारात तंबाखूजन्य पदार्थ वापर होत असल्याचा कोणताही पुरावा- जसे बिडीचे तुकडे, गुटखा पाकीटे इ., भिंतीवर थुंकल्याचे डाग इत्यादी असू नये.

निकष ४: तंबाखूच्या दुष्परिणामांवर आधारीत पोस्टर किंवा इतर साहित्य शाळेत प्रदर्शित केलेले असावे.

निकष ५: शाळेत दर सहा महिन्यांतून एक 'तंबाखू नियंत्रणावर' आधारीत उपक्रम राबववणे. जसे नाटक, प्रभातफेरी इ.

निकष ६: शाळेत तंबाखू मॉनिटर्स असायला हवे, जे कर्मचारी, अधिकारी किंवा शिक्षक, विद्यार्थी यामधून निवडले पाहिजेत. शाळेत फलकावर तंबाखू मॉनिटर्सची नावे, पद/हुद्दा आणि संपर्क नंबर नमूद करायला हवे.

निकष ७: "तंबाखूचा वापर शाळेच्या परिसरात केला जाणार नाही. " हा नियम शैक्षणिक संस्थेच्या आचार संहितेमध्ये समाविष्ट केला गेला पाहिजे.

निकष ८: शैक्षणिक संस्थेच्या बाह्य भिंतीपासून १०० यार्ड क्षेत्र "तंबाखू प्रतिबंधित क्षेत्र" म्हणून रेखांकीत केले गेले पाहिजे. (पिवळी रेषा अभियान) त्यासाठी शाळेचा 100 यार्ड पर्यंत परिसर दिसेल असा पिवळा पट्टा (६ इंच जाड) पिवळ्या ऑईलपेंट रंगाने रेखांकित करून तेथे "तंबाखू प्रतिबंधित क्षेत्र" असे नाव लिहायला हवे.

निकष ९: तंबाखूजन्य पदार्थांची विक्री करणारे कोणतेही दुकान शाळेच्या १०० यार्ड परीसरात नसावे.

- **पुढील गाण्याच्या आधारे तंबाखू मुक्त शाळेचा संकल्प करून मार्गदर्शकने सत्र समाप्त करावे.**

गाणे- आमची तंबाखू मुक्त शाळा (चाल- रमया वत्सावया...)

शाळा आमची स्वच्छ आहे, तंबाखू मुक्त आहे (२)
आम्ही आण घेतली आहे, आम्ही आण घेतली आहे -धृ
कोण्या गावात आणि कोण्या शाळेत
सिगरेट, तंबाखू लोकं खात-२
आमची शाळा तशी नाही, आमचा गाव तसा नाही (२)...
आम्ही आण घेतली आहे
या शाळेत आणि या गावात
तंबाखू खाण्याचे त्रास माहित (२)
तंबाखू सेवनाचे किती किती त्रास आहेत (२),
आम्ही हे जाणले आहे (२)

सत्र-२ चे कृती उपक्रम

- **१ ला आठवडा-** बालपंचायत स्थापन करणे.(प्रत्येक वर्गातील मंत्रिमंडळ तंबाखू मुक्ती साठी कार्य करेल.) शाळेत फाईल मध्ये तंबाखू नियंत्रण कायद्याची एक प्रत ठेवणे.
- **२ रा आठवडा-** ६०x४५ सें. मी. आकाराचा तंबाखूमुक्त परिसर चा फलक शाळेत लावणे.
- **३ रा आठवडा-** शाळेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखू विकणे कायद्याने बंदी असा फलक लावणे.
- **४ था आठवडा-** ०२ ऑक्टोबर, गांधी जयंतीला गावात ग्रामसभा असते. त्यादिवशी ग्रामपंचायतीमध्ये तंबाखूमुक्त ग्रामपंचायत करण्यासाठी ठराव मंजूर करून घेणे.

परीशिष्ट-१ कोटपा कायदा २००३ (महत्वाची कलमे)

कलम ४ - सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान करण्यास बंदी - जसे शाळा, सभागृह, दवाखाना, रेल्वे स्थानक, लायब्ररी, वाहने इ.

कलम ५ - सिगारेटच्या किंवा इतर तंबाखूजन्य उत्पादनांच्या प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष जाहिरातींवर बंद

कलम ६ - अठरा वर्षापेक्षा कमी वयाच्या व्यक्तीस आणि विशिष्ट क्षेत्रात सिगारेट किंवा इतर तंबाखू उत्पादने यांची विक्री करण्यास बंदी:

A) अठरा वर्षपेक्षा कमी वयाच्या व्यक्तीला तंबाखू विकणे व तंबाखू विकायला बसवणे. कायद्याने गुन्हा आहे.

B) शैक्षणिक संस्थेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री करण्यास बंदी.

कलम ७ - तंबाखूजन्य पदार्थ असलेल्या वस्तूच्या पाकिटावर तसा खुलासा करणे गरजेचे आहे.

कलम ८ - तंबाखूजन्य पदार्थांच्या पाकिटावरील वैधानिक सूचना ह्या इंग्रजी व स्थानिक अश्या दोन्ही भाषेत असाव्यात.

कलम १० - निकोटीन व टार यांचे प्रमाण परवानगी देण्याजोगे असावे. आणि तंबाखूजन्य पदार्थ याविषयी नियम पाकिटावर असावे. खेळ व सांस्कृतिक कार्यक्रमाचे आरंभक/ हमी देणारा हा सिगरेट व तंबाखूजन्य पदार्थांचे उत्पादन कर्ता असल्यास त्यावर बंदी आणणे.

कलम ११ - वरिष्ठ पोलीस निरीक्षक व अन्न-औषध प्रशासन अधिकारी यांना सरकारने याबाबत दंड वसूल करण्याचे अधिकार दिले आहेत.

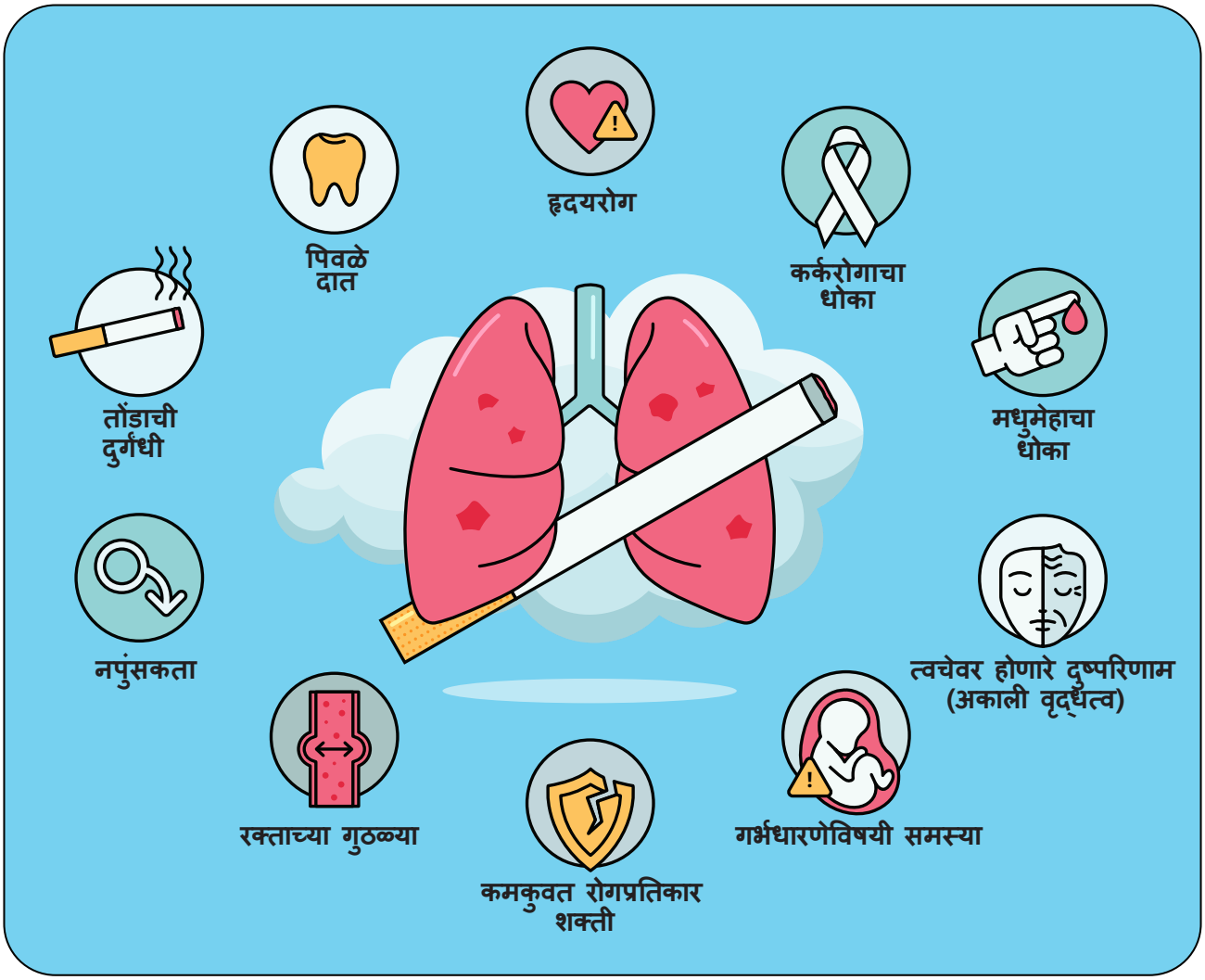
कृपया क्रियाकलाप पुस्तकातील पृष्ठ क्रमांक - ०७ पहा....

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

सत्र क्र.१
आरोग्याचा पहिला धडा, तंबाखूला नाही म्हणा.

तंबाखूचे दुष्परिणाम

तंबाखूचे आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम

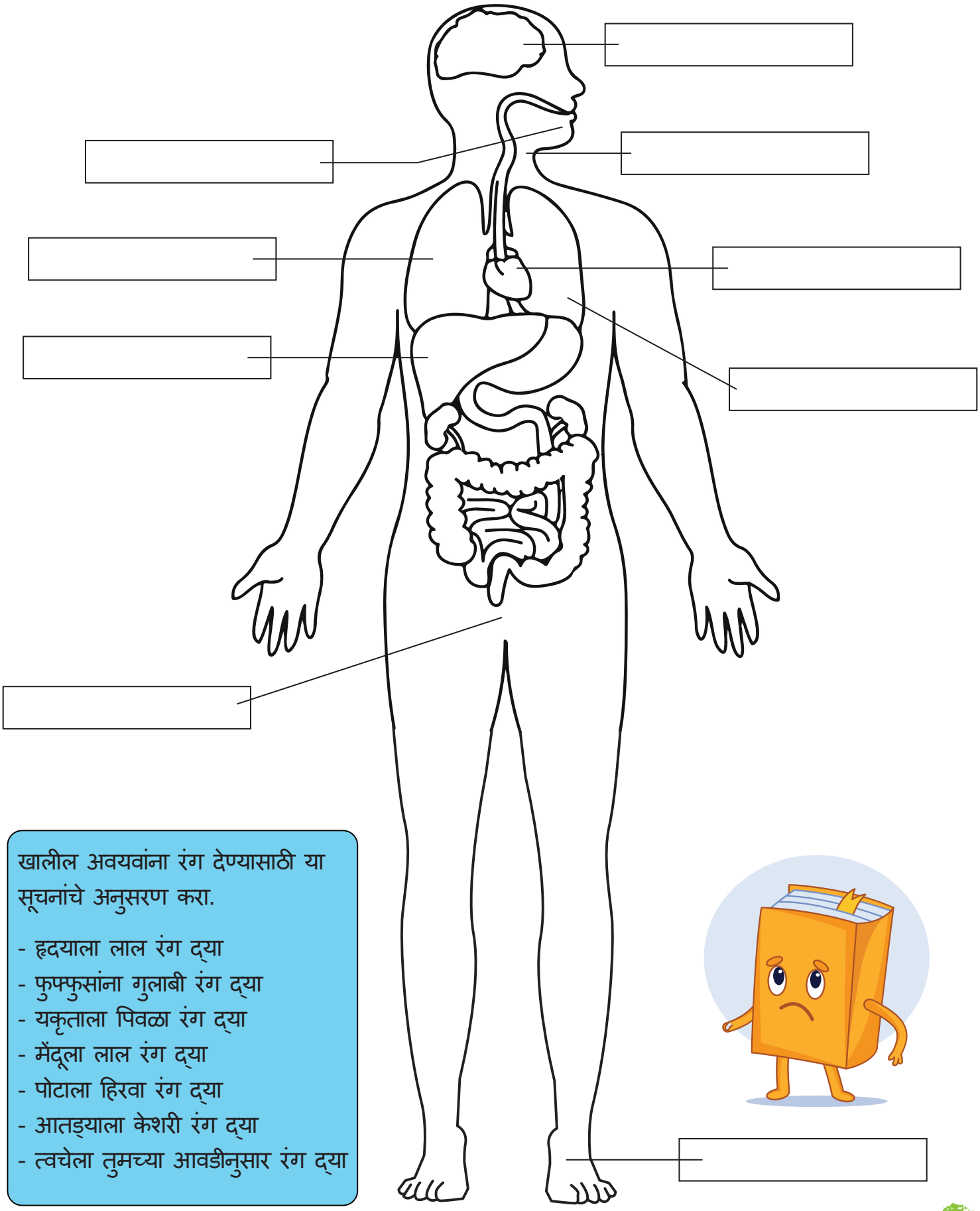


धूम्रपान थांबवण्याची हीच योग्य वेळ आहे!

तंबाखूजन्य पदार्थ (धूम्रपान व धूम्रपान विरहित) सेवन केल्याने 95% व्यक्तींना तोंडाचा कर्करोग होऊ शकतो. त्याच बरोबर तंबाखूच्या वापरामुळे शरीराच्या कोणत्याही अवयवाचा कर्करोग होऊ शकतो, ज्यामध्ये-

- मूत्राशय.
- रक्ताचा कर्करोग (तीव्र मायलोइड ल्युकेमिया)
- गर्भाक्षयाचा कर्करोग
- गुदाशय
- अन्ननलिका.
- मूत्रपिंडाचा कर्करोग
- यकृत
- फुफ्फुसे
- श्वासनलिका
- तोंड आणि घसा.
- पोट
- स्वरयंत्र

मानवी शरीराची आणि अवयवांची आकृती पहा. तंबाखूचे दुष्परिणाम आणि त्याचा मानवी शरीरावर कसा परिणाम होतो याबद्दल तुम्हाला काय माहिती आहे याचा विचार करा आणि ते लिहा.



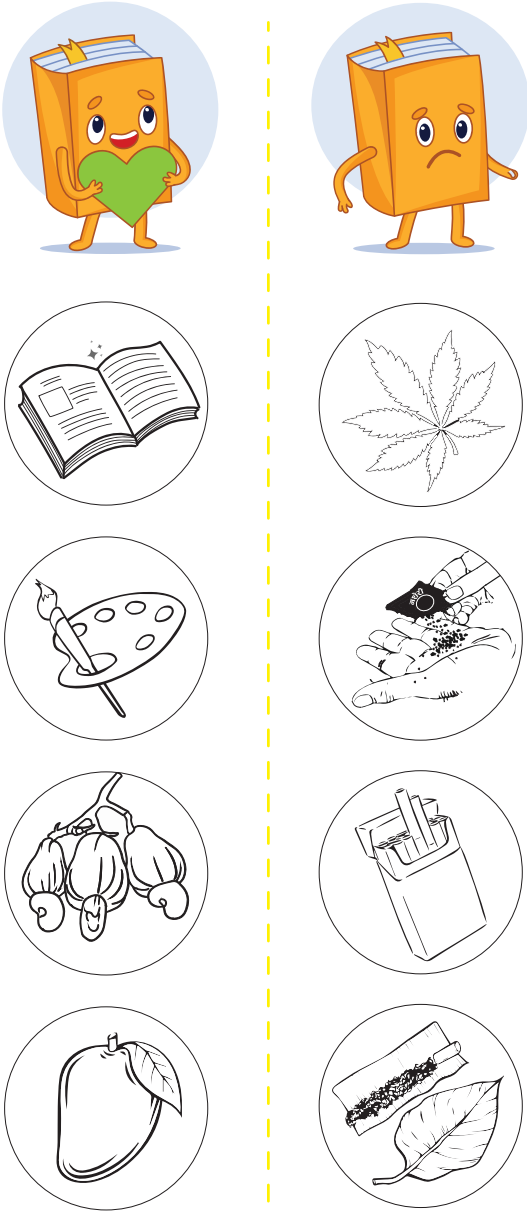
खालील अवयवांना रंग देण्यासाठी या सूचनांचे अनुसरण करा.

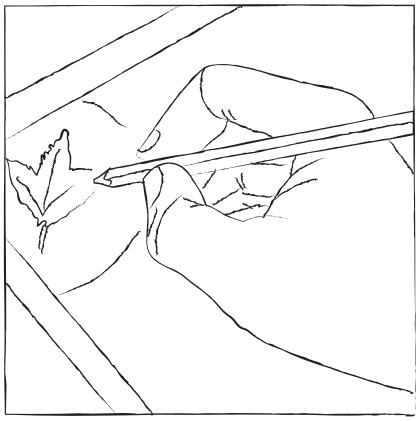
- हृदयाला लाल रंग द्या
- फुफ्फुसांना गुलाबी रंग द्या
- यकृताला पिवळा रंग द्या
- मेंदूला लाल रंग द्या
- पोटाला हिरवा रंग द्या
- आतड्याला केशरी रंग द्या
- त्वचेला तुमच्या आवडीनुसार रंग द्या

तंबाखुमुक्तीसाठी गावपातळीवरील उपक्रम

तुम्ही खालील घटकांचा वापर करून प्लेकार्ड तयार करू शकतो. अशा प्रकारे टाकाऊ वस्तू पासून आपण महिती फलक बनवू शकता.

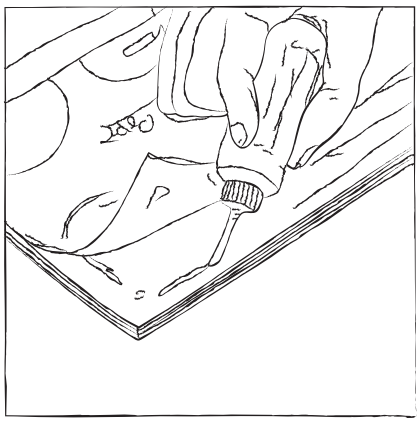
तुम्ही खालील घटकांचा वापर करून प्लेकार्ड तयार करू शकतो.





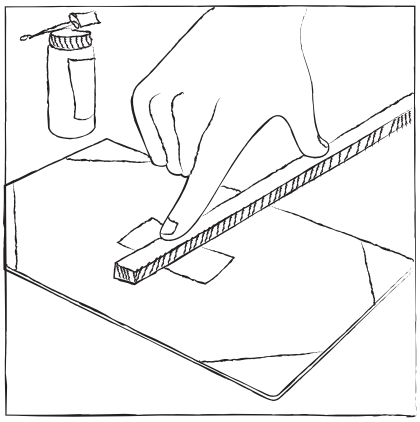
१

विद्यार्थ्यांना दिलेल्या चार्टपेपरवर, विद्यार्थी रेखांकन करून त्यावर घोषणा लिहितील.



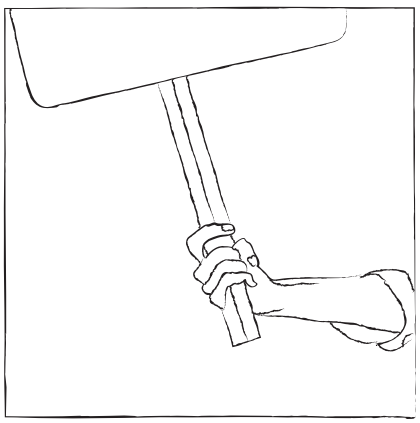
२

चार्टपेपर वरती रंग दिल्यानंतर ते पेपर टाकाऊ पुठ्ठयावर चिकटवतील.



३

फलकाच्या मागील बाजूस लाकडी काठी किंवा टाकाऊ पुठ्ठा चिकटवा जेणेकरून ते हातात धरता येईल.



४

फलक तयार झाल्यावर, रॅलीत घोषणा देताना करताना त्याचा वापर करा.

सूचना: चित्र काढा आणि तंबाखूमुक्त शाळेसाठी तुमच्या कल्पना लिहा.

SALAAM MUMBAI FOUNDATION

ज्याला नशेची सवय लागली ,
त्याने मृत्यची दारे उघडली.

Example

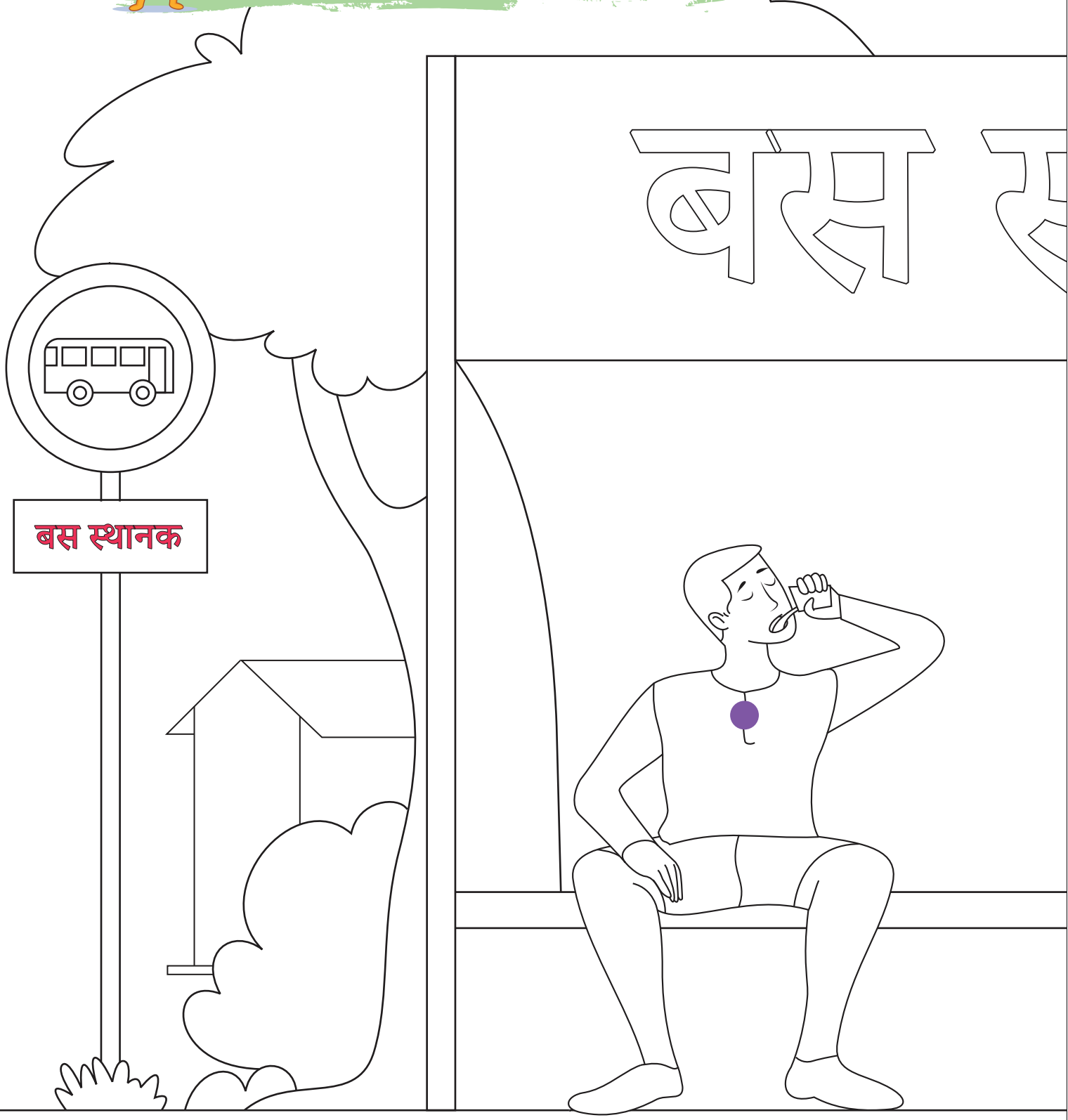
नाव: - - -

Tear this paper to Design the Poster

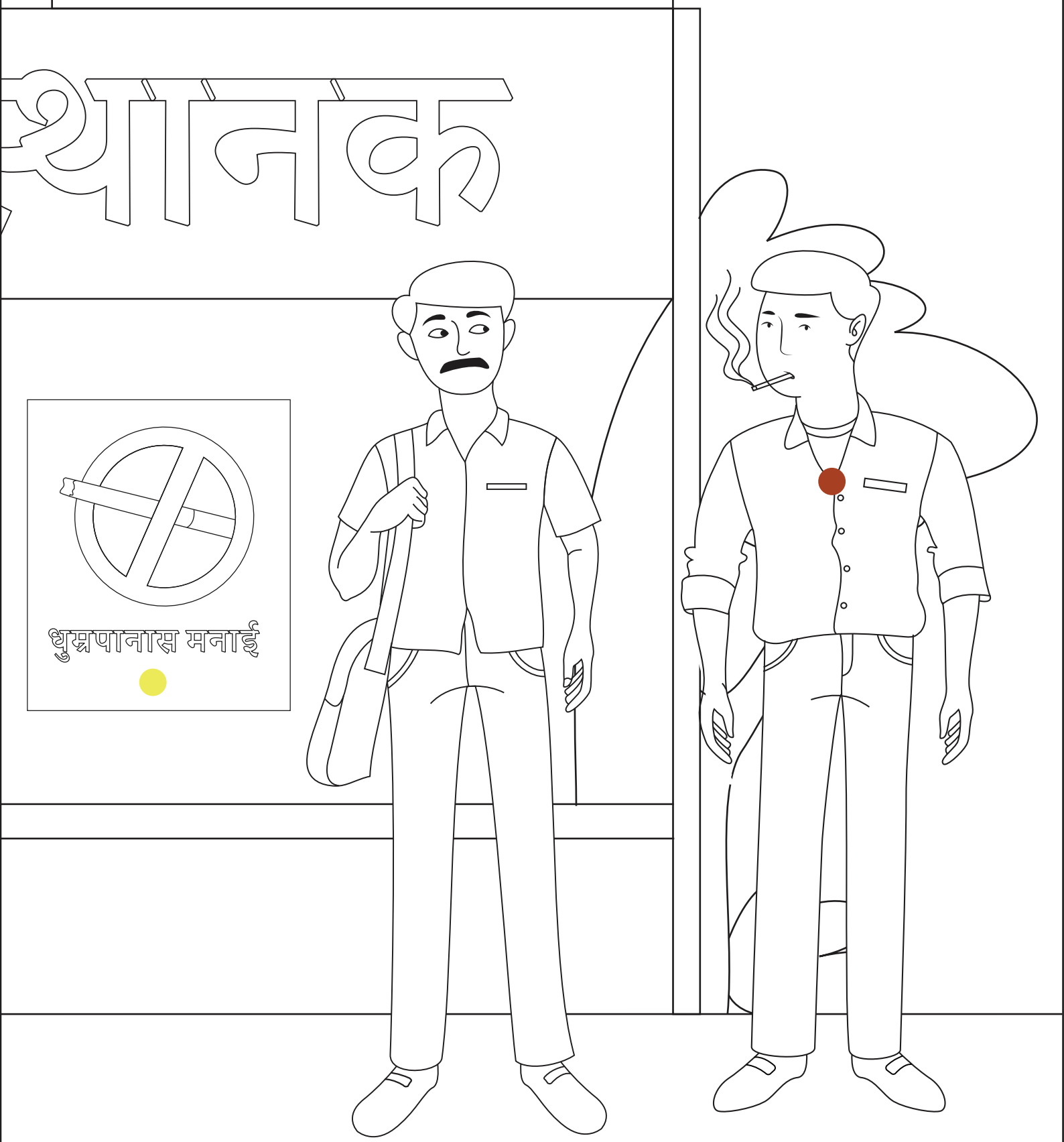
सत्र क्र. २

कायद्याचे पालन करू, परिसर आपले तंबाखूमुक्त ठेऊ.

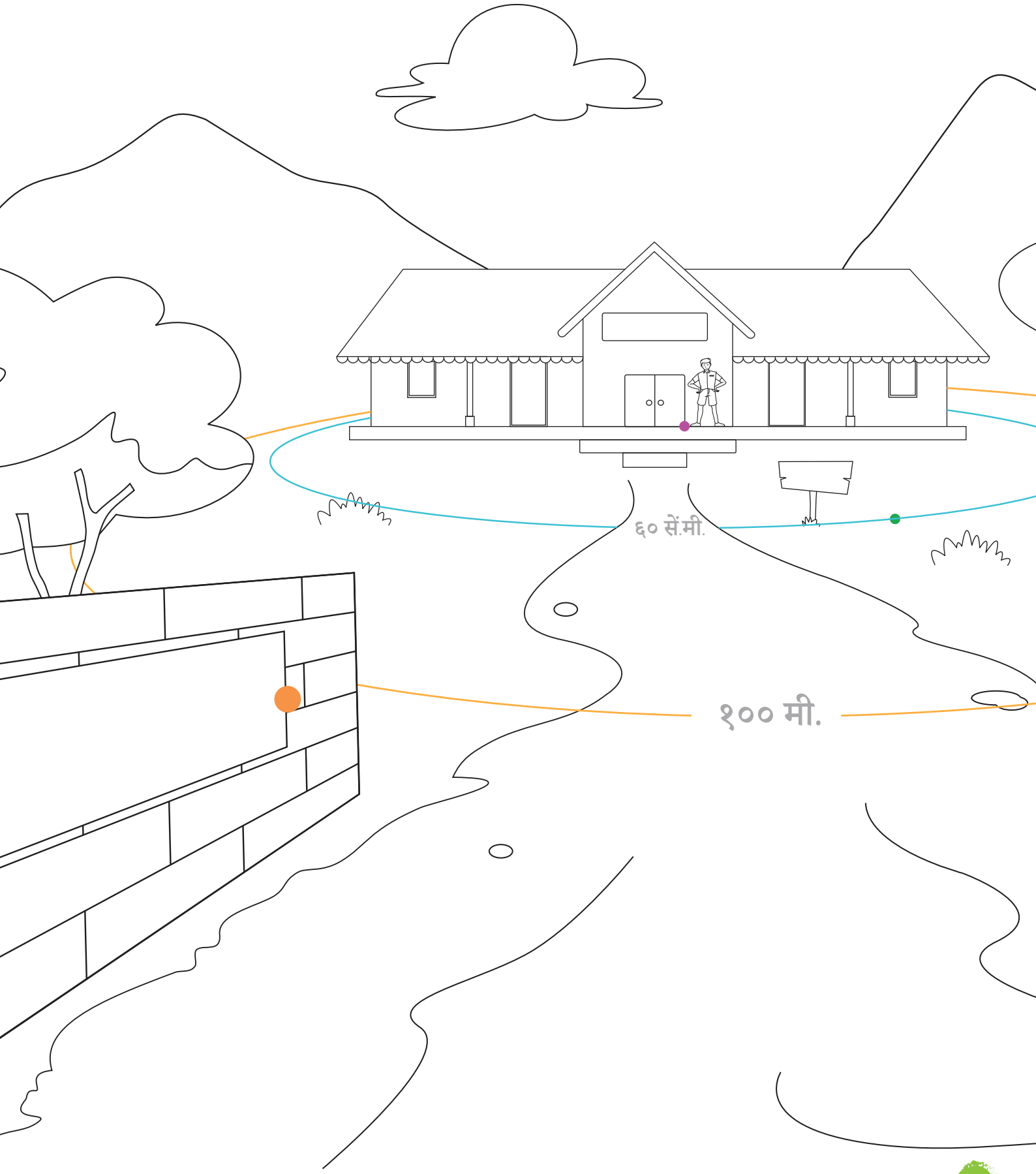
तंबाखू नियंत्रण कायदा (COTPA 2003)
महत्त्वाची कलमे- बस स्थानक



तंबाखू जाहिरात



तंबाखू मुक्त शाळा आणि निकष



तंबाखू

मागील पानावर दिलेले चित्र रंगविणे आणि त्या चित्रामधील दिलेले रंगीबेरंगी बिंदू ज्या ज्या ठिकाणी आहेत, त्या त्या ठिकाणा बद्दल असलेले कलम तुमच्या शब्दात लिहिणे.

मागील पानावर दिलेले चित्र रंगविणे आणि त्या चित्रामधील दिलेले रंगीबेरंगी बिंदू ज्या ज्या ठिकाणी आहेत, त्या त्या ठिकाणा बद्दल असलेले निकष तुमच्या शब्दात लिहिणे.