

नेहरु युवा केन्द्र संगठन  
युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय  
(भारत सरकार)



युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय, भारत सरकार की युवा और किशोर विकास पर राष्ट्रीय कार्यक्रम योजना के अंतर्गत जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविरों के आयोजन के लिए दिशानिर्देश

# 2019-20

1. प्रमुख महत्वपूर्ण बिंदुओं के कार्यान्वयन के लिए दिशानिर्देशों में उल्लेख किया गया है।

निम्नलिखित दस्तावेज़ आवश्यक कार्रवाई के लिए दिशानिर्देशों से जुड़े हैं :-

- चयनित केंद्र अनुलग्नक- I में दिये गए हैं।
- बजट विवरण अनुबंध II में दिया गया है।
- परिचालन दिशानिर्देश अनुबंध III पर दिये गए गए हैं
- रिपोर्टिंग प्रारूप अनुबंध- IV पर दिये गए हैं

2 अनुदानकर्ता संस्थान के खाते युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा और भारत के नियंत्रक और महालेखा परीक्षक द्वारा CAG (DPC) अधिनियम 1971, GFR 2005 की धारा 211 के तहत निरीक्षण के लिए खुले रहेंगे और आंतरिक लेखा परीक्षा के तहत युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय के वेतन और लेखा कार्यालय को जब भी अनुदानकर्ता द्वारा ऐसा करने के लिए कहा जाता है।

3. अनुदानकर्ता को अनुमोदित परियोजना के कार्यान्वयन में उचित अर्थव्यवस्था का प्रयोग करना चाहिए।

4. अनुदानकर्ता जीएफआर 19 के तहत निर्धारित प्रपत्र में परिसंपत्तियों के रजिस्टर को बना कर रखेंगे। सरकारी अनुदान से पूरी तरह से या काफी हद तक अर्जित की गई संपत्ति को छोड़कर, सामान्य वित्तीय नियमों में निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय की पूर्व स्वीकृति के बिना अप्रचलित घोषित नहीं किया जाएगा।

5. यह तथ्य कि युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा यह कार्यक्रम प्रायोजित किया गया है। इसलिए लोगों को आमंत्रित करने और कार्यों/कार्यक्रमों आदि को आयोजित करते हुए प्रमुखता से उजागर और प्रदर्शित किया जाना चाहिए।

6. आपसे अनुरोध है कि संबंधित जिला युवा समन्वयक को जीवन कौशल शिक्षा शिविरों के संगठन के दिशानिर्देशों का कड़ाई से पालन करने के लिए कहें।

7. एनएसएस और एनसीसी की स्थानीय जिला / राज्य इकाइयों को इस कार्यक्रम के लिए समन्वित किया जाना चाहिए।

8. सीबीएसई द्वारा प्रकाशित जीवन कौशल शिक्षा पर बुकलेट को जीवन कौशल शिक्षा शिविर आयोजित करते समय संदर्भ सामग्री के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। (अनुलग्नक- V के रूप में संलग्न प्रति)

9. भारत के सामाजिक और वित्तीय समावेशन के लिए और साथ ही साथ इन्द्रधनुष कार्यक्रम और स्वच्छता गतिविधियों से प्रतिभागियों को सरकार के राष्ट्रीय फ्लैगशिप कार्यक्रमों से भी अवगत कराया जाना चाहिए।

10. संस्थान और संदर्भ व्यक्तियों से समन्वय।

11. जीवन कौशल शिक्षा पाठ्यक्रम का अनुपालन।

12. लाभार्थियों का डेटा एकत्र किया जाना चाहिए और उसे रिपोर्ट के साथ भेजा जाना चाहिए।

13. प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया एकत्र की जाए और रिपोर्ट के साथ साझा की जाए।
14. कार्यक्रम और नियोजन विवरण की अनुसूची प्राथमिकता के साथ राष्ट्रीय कार्यक्रम युवा और किशोर विकास (एनपीवाईएडी) के साथ-साथ महानिदेशक के साथ सीधे उनके ईमेल पर साझा की जाएगी, अगर नहीं भेजा गया तो यह माना जाएगा कि जिला युवा समन्वयक द्वारा कार्यक्रम/जीवन कौशल शिक्षा कार्यक्रम का संचालन नहीं किया जा रहा है।
15. प्रतिभागी का चयन ठीक से किया जाना चाहिए (दिशानिर्देशों के अनुसार)
16. शिविरों की अनुसूची तर्कसंगत तरीके से योजना बनाई जानी चाहिए और निरीक्षण यात्राओं और औचक यात्राओं को कार्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए। सतर्कता अनुपालन सुनिश्चित किया जाना चाहिए।
17. कार्यक्रम शुरू होने से पहले संबन्धित जिला युवा समन्वयक को संलग्न प्रारूप (अनुलग्नक VI) में जीवन कौशल शिक्षा शिविर (LSE) के कार्यान्वयन की योजना नेयुकेस मुख्यालय, नई दिल्ली को @ project.nyks@gmail.com पर भेजने के लिए निर्देशित किया जाना चाहिए। यह कार्यक्रम का दौरा करने के लिए अधिकारियों और गणमान्य लोगों को निमंत्रण देने में सहायक होगा।
18. चयन / प्रतिभागियों को जीवन कौशल शिक्षा (एलएसई) शिविरों में आमंत्रित करना संबन्धित जिला युवा समन्वयक (डीवाईसी) की प्रमुख जिम्मेदारी होगी।
19. प्रतिभागियों को योजना के अंतिम रूप से लागू होने के तुरंत बाद चुना जाना चाहिए और इसे संबंधित राज्य निदेशकों के साथ साझा किया जाना चाहिए। सासंद आदर्श ग्राम के युवाओं को भी जीवन कौशल शिक्षा शिविरों में भाग लेने का अवसर दिया जा सकता है।
20. प्रतिभागी के साथ उनके आगमन पर कार्यक्रम से उनकी उम्मीदों के बारे में प्रतिभागी के साथ सहभागिता सत्र और उनके प्रस्थान के समय प्रतिक्रिया सत्र के बारे में कार्यक्रम से सकारात्मक रूप से आयोजित किया जाना चाहिए। दोनों सत्रों की वीडियो-क्लिपिंग अनिवार्य है जिसे रिपोर्ट के साथ नेयुकेस मुख्यालय, नई दिल्ली के साथ अनुलग्नक VII (ए) और (बी) के द्वारा साझा किया जाना चाहिए।
21. जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर की विस्तृत रिपोर्ट अनुबंध- VIII के अनुसार (3 प्रतियों )में आनी चाहिए।
22. इस कार्यक्रम के लिए एनसीसी की स्थानीय जिला इकाइयों का समर्थन और संसाधन जुटाने के लिए समन्वय स्थापित किया जाना चाहिए। उनकी उपयुक्तता के अनुसार शिविर के दौरान एनएसएस स्वयंसेवकों को भी शामिल किया जाना चाहिए।
23. भारत सरकार के राष्ट्रीय फ्लैगशिप वित्तीय और सामाजिक समावेशन के कार्यक्रम में जागरूकता सृजित की जानी चाहिए । अधिक जानकारी के लिए कृपया संलग्न दिशानिर्देश देखें।
24. कार्यक्रम को अधिक पारदर्शी, उत्तरदायी, सतर्क और प्रभावी बनाने के लिए, स्थानीय जनप्रतिनिधि, माननीय मंत्री, सांसद, विधायक, पीआरआई सदस्य; राज्य सरकार के विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिष्ठित व्यक्ति और जिला प्रशासन के अधिकारी; अध्यक्ष और एस ए सी वाई पी और डी ए सी वाई पी के सदस्य और अन्य जिनके साथ नेयुकेस का सहयोग कर रहा है, उन्हें शिविर के दौरान विभिन्न अवसरों पर आमंत्रित किया जाना चाहिए। शिविर के बारे में उनकी टिप्पणी आगंतुक पुस्तिका में ली जानी चाहिए।

25. कार्यक्रम के व्यापक कवरेज के लिए इलेक्ट्रॉनिक और प्रिंट मीडिया को आमंत्रित किया जाना चाहिए।

26. इस पत्र के साथ संलग्न बजट विवरण के अनुसार निधियों का सख्ती से उपयोग किया जाना चाहिए। कोई भी परिवर्तन नहीं होना चाहिए। यहां तक कि इंटर हेड परिवर्तन की भी अनुमति नहीं है। खातों का निपटान वास्तविक व्यय या शीर्ष के बिना अधिकतम स्वीकार्य राशि के आधार पर होगा, जो कभी भी कम किया जा सकता है। यदि प्रतिभागियों की संख्या कम होगी तो खाने और रहने की व्यवस्था व अन्य व्यय राशि के अनुसार कटौती की जाएगी।

27. सही और पूर्ण वास्तविक समय पर लेखांकन द्वारा समर्थित धन के उपयोग में पारदर्शिता सुनिश्चित की जानी चाहिए।

28. संबंधित जिला युवा समन्वयक को भी प्रतिभागियों से प्रतिक्रिया प्राप्त करना सुनिश्चित करना चाहिए। बैठकों के माध्यम से दैनिक आधार और यदि कोई हो, तो मुद्दों का समाधान सुनिश्चित करना चाहिए। इसी तरह, उन्हें महानिदेशक और ने.यु.के.सं. मुख्यालय, नई दिल्ली द्वारा अग्रेषित निर्देशों के बारे में भी सतर्क रहना चाहिए और उसी का अनुपालन सुनिश्चित करना चाहिए।

29. यहां यह उल्लेख करना महत्वपूर्ण है कि संबंधित जिला युवा समन्वयक, नेयुके को ऑडिट उपयोगिता प्रमाण पत्र के साथ कार्यक्रम के पूरा होने के 15 दिनों के भीतर संक्षिप्त रिपोर्ट प्रस्तुत करनी चाहिए।

30. कार्यक्रम के 07 दिनों के दौरान की गई गतिविधियों की विस्तृत रिपोर्ट के साथ दिशानिर्देशों में संलग्न निर्धारित प्रोफार्मा में ऑडिटेड उपयोगिता प्रमाण के साथ प्रगति रिपोर्ट को गुणवत्ता एक्शन तस्वीरों, प्रेस क्लिपिंग और वीडियो-क्लिपिंग के साथ भेजा जाना चाहिए।

31. रिपोर्ट में मूल्यांकन रिपोर्ट, प्रतिभागियों द्वारा दिए गए फीडबैक के विश्लेषण के साथ-साथ प्रतिक्रिया रिपोर्ट को भी शामिल किया जाना चाहिए।

32. कृपया ध्यान दें कि 3 प्रतियों में उपर्युक्त रिपोर्ट की हार्ड कॉपी के साथ-साथ सॉफ्ट कॉपी को मुख्यालय को भेजना आवश्यक है।

33. वास्तविक व्यय पर आधारित और स्वीकृत जारी राशि के भीतर अंकेक्षित उपयोगिता प्रमाणपत्र कार्यक्रम के पूरा होने के तुरंत बाद प्रस्तुत किया जाना चाहिए।

34. इसलिए, आपसे अनुरोध है कि आप अपने राज्य में जिला युवा समन्वयक को निर्देशित करें कि वे इस कार्यक्रम का आयोजन करें और निम्नलिखित जमा करें :-

(ए) संसाधन व्यक्तियों के कार्यान्वयन, स्थल, कार्यक्रम की अनुसूची और संदर्भ व्यक्तियों की सूची।

(बी) कार्यक्रम पूरा होने के तुरंत बाद रिपोर्ट और रिटर्न।

राज्य वार संख्या जो 2019-20 के लिए जीवन कौशल शिक्षा शिविरों के कार्यान्वयन के लिए चुनी जा सकती है

क्र. सं.	वेतन एवं लेखा कार्यालय	राज्य	राज्य में केन्द्रों की संख्या	आवंटित जीवन कौशल शिक्षा शिविरों की संख्या	कुल गणना राशि @ 39,710/-प्रति शिविर	वेतन एवं लेखा कार्यालय वार को जारी की गई कुल राशि
(ए)	(बी)	(सी)	(डी)	(ई)	(फ)	(जी)
1	बैंगलोर	आंध्र प्रदेश	13	4	1,58,840/-	13,10,430/-
2		तेलंगाना	10	3	1,19,130/-	
3		तमिलनाडू	30	10	3,97,100/-	
4		पुदुच्चेरी	4	1	39,710/-	
5		कर्नाटक	27	10	3,97,100/-	
6		केरल, लक्षद्वीप एवं माहे	15	5	1,98,550/-	
7	गांधीनगर	गुजरात, दादर नगर एवं हवेली, दमन एवं दीयू	29	14	5,55,940/-	22,63,470/-
8		मध्य प्रदेश	48	20	7,94,200/-	
9		छत्तीसगढ़	16	8	3,17,680/-	
10		महाराष्ट्र तथा गोवा	35	15	5,95,650/-	
11	अलीपुर	राजस्थान	32	12	4,76,520/-	19,06,080/-
12		दिल्ली	9	7	2,77,970/-	
13		हरियाणा	19	8	3,17,680/-	
14		पंजाब एवं चंडीगढ़	21	8	3,17,680/-	
15		हिमाचल प्रदेश	12	5	1,98,550/-	
16		जम्मू एवं कश्मीर	14	8	3,17,680/-	
17	गुवाहाटी	सिक्किम	4	2	79,420/-	13,89,850/-
18		आसाम	27	8	3,17,680/-	
19		अरुणाचल प्रदेश	15	12	4,76,520/-	
20		मेघालय	7	2	79,420/-	
21		त्रिपुरा	4	2	79,420/-	
22		नागालैंड	11	3	1,19,130/-	
23		मणिपुर	10	4	1,58,840/-	
24		मिजोरम	8	2	79,420/-	
25	भुवनेश्वर	ओडिशा	30	9	3,57,390/-	17,07,530/-
26		बिहार	38	12	4,76,520/-	
27		पश्चिम बंगाल तथा अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह	29	11	4,36,810/-	
28		झारखंड	22	11	4,36,810/-	
29	लखनऊ	उत्तराखंड	13	5	1,98,550/-	15,88,400/-
30		उत्तर प्रदेश	71	35	13,89,850/-	
		कुल	623	256	1,01,65,760/-	1,01,65,760/-

जीवन कौशल अभियान 2019-20 के लिए बजट विवरण

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय द्वारा एनपीवाईएडी योजना के तहत जीवन कौशल शिक्षा शिविरों को बढ़ावा देने के नेहरू युवा केंद्र संगठन मुख्यालय, नई दिल्ली को कौशल शिक्षा शिविरों के आयोजन के घटक के तहत 256 जीवन कौशल शिक्षा शिविरों को आयोजित करने के लिए रुपये 1,01,65,760/- रुपए (एक करोड़ एक लाख पैंसठ हजार सात सौ साठ केवल), अनुमोदन प्रदान किया गया है। बजट के अनुसार रुपये 39,710/- का प्रति शिविर विवरण निम्न प्रकार से हैं:

ए	कोर स्टाफ के लिए मानदेय	7 दिनों के लिए
1	प्रशिक्षक (एमएसडब्ल्यू या इसके समकक्ष की योग्यता होनी चाहिए) निष्पादन, समन्वय, अभिलेखों का रख-रखाव और शिविर प्रतिदिन 500 रुपये (500 X 7)	रुपये 3,500/-
2	परामर्शदाता (मनोविज्ञान), (ट्रेनर II) परामर्श, परीक्षण और प्रति दिन 500 रुपये (500 X 7) शिविर प्रदान करना	रुपये 3,500/-
बी	प्रति बैच गतिविधियों पर व्यय का विवरण:	7 दिनों के लिए
3	40 छात्रों के लिए मिड-डे मील और हल्के जलपान पर खर्च / 50/- प्रति व्यक्ति X 7 प्रति दिन (40 X 50 X 7 = 14,000 )	रुपये 14,000/-
4	विशिष्ट विषयों को कवर करने वाले अतिथि / विशेषज्ञ व्याख्यान (प्रति बैच 2 व्याख्यान, रुपये 800/- प्रति व्याख्यान)	रुपये 1,600/-
5	जन शिक्षण संस्थान, प्रतिष्ठित गैर सरकारी संगठनों, आदि के लिए क्षेत्र का दौरा (वास्तविक बस द्वारा)	रुपये 3,000/-
6	प्रतिभागियों को शिविर किट 45 किट / रुपये 100/-	रुपये 4,500/-
7	ओवरहेड प्रोजेक्टर (OHP) एक दिन के लिए किराए पर लेने की लागत आदि	रुपये 2,000/-
8	मुद्रित सामग्री (प्रश्न उत्तर पत्रक और पठन सामग्री)	रुपये 2,000/-
9	आकस्मिक व्यय	रुपये 2,000
	कुल परियोजना लागत	रुपये 36,100/-
	प्रशासनिक लागत (10:) परियोजना लागत	रुपये 3,610/-
	<b>कुल</b>	<b>रुपये 39,710/-</b>

इसलिए, 256 जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविरों के लिए कुल बजट = रुपये 1,01,65,760 /-

नेहरू युवा केंद्र संगठन  
7 दिवसीय गैर-आवासीय जीवन कौशल शिक्षा शिविरों के कार्यान्वयन हेतु  
संचालन संबंधी दिशा-निर्देश

विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जीवन कौशल को अनुकूल और सकारात्मक व्यवहार की क्षमताओं के रूप में परिभाषित किया गया है जो व्यक्तियों को रोजमर्रा की जिंदगी की मांग और परिवर्तनों से प्रभावी ढंग से निपटने में सक्षम बनाता है। जीवन कौशल के तीन व्यापक क्षेत्र हैं: विचार कौशल, सामाजिक कौशल और बातचीत कौशल।

- विचार कौशल: समस्या को हल करना, गंभीर रूप से सोचना, जानकारी को संसाधित करना और पसंद का अभ्यास करना, उचित निर्णय लेना और लक्ष्य निर्धारित करना शामिल हैं।।
- सामाजिक कौशल: दूसरों की सराहना/पुष्टि करना शामिल है; सहकर्मी समूहों और परिवार के साथ सकारात्मक संबंध बनाना; प्रभावी ढंग से सुनना और संवाद करना; जिम्मेदारी उठाना और तनाव से मुकाबला करना।
- बातचीत कौशल आत्म-बोध को शामिल करता है जो किसी व्यक्ति के मूल्यों, लक्ष्यों, शक्तियों और कमजोरियों को समझने में सक्षम बनाता है। इस प्रकार, बातचीत कौशल को दो स्तरों पर बढ़ाया जाना चाहिए- स्वयं के भीतर और दूसरों के साथ। किशोरों को मुखर होने के लिए सीखने की जरूरत है, जिसमें ड्रग के उपयोग और अन्य हानिकारक वस्तुओं को "नहीं" कहना सीखना शामिल है। आक्रामकता के बिना मुखरता किशोरों के लिए महत्वपूर्ण और अपार कौशल है।

### जीवन कौशल शिक्षा शिविरों का उद्देश्य

किशोर जीवन कौशल प्रशिक्षण (2019-20) का उद्देश्य है:

1. मौजूदा सकारात्मक व्यवहार के सुदृढीकरण और जीवन कौशल को मजबूत करने के अवसर प्रदान करें जो युवाओं को उनकी रक्षा करने और उनके जीवन में आने वाली जोखिम भरी परिस्थितियों से निपटने में सक्षम बनाते हैं।

उपरोक्त उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए, नेयुकेस व्यक्तिगत और सामुदायिक स्तर पर, यौन और प्रजनन स्वास्थ्य में क्षमता विकसित करने के लिए विशेष रूप से युवाओं और उनके सामाजिक नेटवर्क तक पहुँचने के लिए बहुत उत्सुक है।

उद्देश्य :

- जीवन कौशल विकास के लिए गतिविधियों का आयोजन करना।
- स्कूली किशोरों में एचआईवी / एड्स और मादक द्रव्यों के सेवन और सामाजिक मुद्दों सहित किशोर प्रजनन और यौन स्वास्थ्य (ARSH) के प्रति स्वस्थ व्यवहार और जिम्मेदार व्यवहार विकसित करने के लिए आवश्यक जीवन कौशल विकसित करना।

- पारंपरिक लिंग भूमिकाओं (हिंसा, वर्चस्व, भेदभाव) के हानिकारक पहलुओं की पहचान करना और रिश्तों में लैंगिक समानता की दिशा में काम करने के प्रभावी तरीके तैयार करना ।
- जीवन कौशल में वृद्धि जैसे माता-पिता और बच्चों, शिक्षकों और छात्रों के बीच यौन कौशल और प्रजनन स्वास्थ्य मुद्दों पर मुखरता, और संचार और बातचीत कौशल ।
- निर्णय लेने के कौशल को बढ़ाना, जिसमें नैतिक और स्थितिजन्य विश्लेषण कौशल शामिल हैं।
- कार्यक्रमों में नेतृत्व करने के लिए युवा वयस्कों की अपने लाभ के लिए की क्षमता में वृद्धि करना, विशेष रूप से समस्याओं का आकलन करना, प्रतिक्रियाओं को पहचानना, कार्यक्रमों को व्यवस्थित और प्रबंधित करना और उनका मूल्यांकन करना सीखना।

### जीवन कौशल शिक्षा शिविरों के घटक:

- किशोरों को जीवन कौशल प्रशिक्षण प्रदान करना
- विभिन्न सामाजिक मुद्दों पर संवेदनशीलता
- समुदाय आधारित गतिविधियाँ

इनके अलावा, जीवन कौशल शिक्षा शिविर के दौरान, प्रतिभागियों द्वारा हर रोज़ एक सफाई अभियान चलाया जाएगा और राष्ट्रीय महत्व के कार्यक्रमों पर विशेषज्ञों को शिक्षित और प्रेरित करने के लिए विशेषज्ञों और संदर्भ व्यक्तियों की मदद से विशेष सत्र भी आयोजित किए जाने चाहिए जैसे:

- ✓ प्रधानमंत्री जन धन योजना, (प्रधानमंत्री सुरक्षा बीमा योजना, प्रधानमंत्री जीवन ज्योति बीमा योजना, अटल पेंशन योजना)।
- ✓ मुद्रा बैंक (माइक्रो यूनिट्स डेवलपमेंट एंड री-फाइनेंस एजेंसी)।
- ✓ स्वच्छ भारत मिशन, निर्मल भारत अभियान- शौचालयों का निर्माण।
- ✓ डिजिटल इंडिया।
- ✓ मेक इन इंडिया।
- ✓ स्किल इंडिया।
- ✓ बेटी बचाओ - बेटी पढ़ाओ अभियान।
- ✓ सुशासन और नागरिक जिम्मेदारियों का अभ्यास और संवर्धन।
- ✓ सासंद आदर्श ग्राम योजना में भागीदारी।
- ✓ श्रमदान - युवाओं को अपने क्षेत्रों में एक वर्ष (2 घंटे एक सप्ताह) में स्वैच्छिक श्रम पर 100 घंटे समर्पित करने के लिए प्रेरित करना।
- ✓ युवाओं और जनता के लाभ के लिए अन्य योजनाएं।

### लाभार्थियों के चयन की विधि:

इस जीवन कौशल प्रशिक्षण में 40 प्रतिभागी भाग लेंगे। इसके लिए निम्नलिखित व्यापक मापदंड निर्धारित किए गए हैं:-

- प्रतिभागियों का आयु समूह 10-19 वर्ष होगी ।



• सभी प्रतिभागियों को अधिमानतः नेयुके से जुड़े किशोर मण्डल/ युवा मण्डल के सदस्य होंगे। प्रतिभागियों को नेयुके / युवा मण्डल द्वारा आयोजित युवा गतिविधियों में भाग लेना चाहिए था। महिलाओं, आ जा /अ ज जाति / अन्य पिछड़ा वर्ग को उचित प्रतिनिधित्व दिया जाएगा। अधिक संख्या में महिला प्रतिभागियों को प्रशिक्षण में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाएगा। **सासंद आदर्श ग्राम के युवाओं को भी जीवन कौशल शिक्षा शिविरों में भाग लेने का अवसर दिया जा सकता है।**

### शिविरों के चरण:

#### • प्रारंभिक चरण

तिथियों का अंतिम रूप, स्थल का चयन, प्रतिभागियों का चयन, संसाधन व्यक्ति की पहचान, सुविधा और प्रशिक्षक प्रतिभागियों और संदर्भ व्यक्तियों/सुविधादाता/प्रशिक्षकों को निमंत्रण। अन्य सामग्री उपकरणों और पढ़ने और सीखने की सामग्री की व्यवस्था।

#### • कार्यान्वयन चरण

योजना के अनुसार प्रशिक्षण का सुचारू रूप से संचालन।

#### • प्रलेखन चरण

तस्वीरों और प्रेस क्लिपिंग सहित विस्तृत वास्तविक और वित्तीय रिपोर्ट के साथ जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम के आयोजन के लिए उचित प्रलेखन किया जाना चाहिए।

### कार्यप्रणाली:

बीच की कार्यप्रणाली यानी एक ग्रामीण परिपेक्ष्य में किशोरों को जीवन कौशल शिक्षा प्रदान करना, इससे न केवल किशोरों बल्कि उनके माता-पिता और गांव को भी दिशा मिलेगी। यह पुनः समाजीकरण कार्यक्रम होगा और इसलिए यह किशोरों, उनके भाई-बहनों और माता-पिता के बीच नए व्यवहार पद्धति को स्थापित करने में सहायता करेगा। यह जीवन निर्माण, चरित्र निर्माण और समग्र विकास के लिए विचारों को आत्मसात करने में सहायता करेगा।

i. युवा कार्यों के लिए मार्गदर्शक सिद्धांतों का अनुपालन, प्रतिभागियों को न केवल अकादमी पद्धति से, भागीदारी और उनके लिए जीवन कौशल प्रदान करने के लिए उदाहरणात्मक तरीकों के माध्यम से अतिरिक्त समाजीकरण में संलग्न किया जाएगा, बल्कि खेल और साहसिक गतिविधियों में उनकी निरंतर भागीदारी के माध्यम से भी किया जाएगा। ।

ii 7 दिनों के जीवन कौशल शिक्षा शिविर के कार्यान्वयन के लिए जिला युवा समन्वयकों के लिए प्रस्तावित कर्तव्य निम्नानुसार हैं:

• चयनित जिले में 40 किशोर प्रतिभागी, लड़कियों और लड़कों दोनों का चयन करना, विशेषकर गैर प्रशिक्षित समकक्ष प्रतिभागियों का चयन करना।

• प्रशिक्षकों और काउंसलर का चयन: प्रशिक्षक काउंसलर प्रशिक्षक एवं काउंसलर दोनों का कार्य करेंगे। विश्वविद्यालयों के पीजी केंद्रों के सामाजिक विज्ञान संकाय में मास्टर डिग्री धारकों और अनुसंधान छात्रों से चयनित किए जाएंगे।

- जीवन कौशल शिक्षा और प्रतिभागियों को कुछ अन्य सामाजिक रूप से उपयोगी जानकारी देने के लिए शैक्षणिक, भागीदारी और प्रदर्शन पद्धति के माध्यम से गतिविधियों के एक पैकेज का प्रोग्रामिंग और वितरण उपरोक्त टीम द्वारा सुनिश्चित किया जाना चाहिए। जीवन कौशल, एआरएसएच, और एचआईवी / एड्स के क्षेत्र में परामर्शदाताओं/विशेषज्ञ प्रशिक्षण देने वाले और वकालत करने वाले संदर्भ व्यक्ति होंगे। इन संदर्भ व्यक्तियों और ट्रेनर के अलावा एक काउंसलर को प्रशिक्षण के दौरान परामर्श और प्रोग्राम और प्रबंधकीय मुद्दों को कवर करने के लिए प्रत्येक टीम के साथ संदर्भ व्यक्ति के रूप में प्रतिनियुक्त किया जाएगा। सभी दिनों के लिए शिक्षाविदों और पेशेवरों और अभिभावकों की सेवाएं ली जाएंगी। यह संदर्भ व्यक्ति अन्य शेष शिविरों के लिए कार्य कर सकते हैं। समग्र विकास के लिए जीवन निर्माण, मानव निर्माण, चरित्र निर्माण और विचारों को आत्मसात करने पर जोर दिया जाना चाहिए।

iii निम्नलिखित उपकरणों की निगरानी, मूल्यांकन और प्रभावी अध्ययन के लिए उपयोग किए जाने की योजना है:

- जिला युवा समन्वयक प्रशिक्षण कार्यक्रम की नियमित रूप से निगरानी करेगा। कार्यक्रम के दौरान राज्य निदेशक/उपनिदेशक को कम से कम एक बार कार्यक्रम का दौरा करना चाहिए और इस उद्देश्य के लिए विशेष रूप से बनाए गए फॉर्म में उसकी रिपोर्ट तैयार करनी चाहिए है।

- कार्यशालाओं, व्याख्यान, भागीदारी, वॉल पत्रिका, खेल और बाहरी गतिविधियों पर कार्रवाई की हर दिन के कार्यक्रम की तस्वीरें ली जाएंगी।

- उपनिदेशक और जिला युवा समन्वयक द्वारा प्रभाव अध्ययन, मूल्यांकन और नियमित निगरानी रिपोर्ट प्राप्त करने के बाद प्रशिक्षकों । और ॥ के द्वारा अंतिम रिपोर्ट तैयार की जाएगी। इस रिपोर्ट को ट्रेनर्स । एवं ॥ की दैनिक प्रगति रिपोर्ट, मूल्यांकन रिपोर्ट, निगरानी रिपोर्ट, प्रभाव अध्ययन रिपोर्ट और गाँव के लोगों, माता-पिता, प्रतिभागियों और प्रतिभागियों के बारे में जिला युवा समन्वयक की सामान्य सोच, कार्यक्रम के बारे में संदर्भ व्यक्ति और एक्शन तस्वीरों शामिल होंगे।

जीवन कौशल का प्रभावी अधिग्रहण एक तरह से अपने और दूसरों के बारे में महसूस कर सकता है और किसी की उत्पादकता, प्रभावकारिता, आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को बढ़ा सकता है। जीवन कौशल पारस्परिक संबंधों को बेहतर बनाने के लिए तरीका और तकनीक भी प्रदान कर सकते हैं। सामूहिक मोड में किशोरों से संबन्धित मुद्दों पर काम करते हुए । 7 दिवसीय गैर-आवासीय जीवन कौशल शिक्षा शिविर किशोरों के विभिन्न समूहों की सीखने की जरूरतों को पूरा कर सकते हैं।

दैनिक गतिविधियों में निम्नलिखित गतिविधियाँ, विषय और कार्यप्रणालियाँ शामिल होंगी:

**विषय:**

- सभी दस मुख्य जीवन कौशल;
- सामान्य स्वास्थ्य, प्रजनन और बाल स्वास्थ्य, एचआईवी, एड्स, एसटीडी और अन्य बीमारियों के बारे में जागरूकता और ज्ञान से संबंधित विषय;
- पोषण;
- मादक पदार्थ और शराब के दुष्परिणाम
- एक स्वस्थ परिवार के मानदंड और अनिवार्यताएं;
- स्वस्थ नैतिक जीवन;
- लिंग संबंधी मुद्दे और
- नियमित परामर्श आदि।
- भारत सरकार की फ्लैगशिप योजनाएं ।

कार्यप्रणाली (भाग- 1): सभी तीन यानी शैक्षणिक, भागीदारी और प्रदर्शन पद्धति का उपयोग 7 दिनों के दौरान किया जाएगा। विभिन्न श्रेणियों और तकनीकों का उपयोग इन श्रेणियों में किया जाएगा, विशेष रूप से सूचना और ज्ञान के शिक्षण और संचार के लिए निम्नानुसार हैं:

**शैक्षणिक पद्धति:**

क्र.सं.	विधि	तकनीक
1	व्याख्यान और कक्षा में चर्चा	दैनिक चर्चा के लिए सूचीबद्ध मुद्दों पर विषय-विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यान दिया जाएगा। व्याख्यान के बाद चर्चा, पार्श्व विचार, प्रश्न और उत्तर आदि होंगे।
2	कक्षा में कहानी कहना या कहानी पढ़ना	पंचतंत्र, मान सरोवर, जीवन कौशल शिक्षा आदि की कहानियों को नियमित रूप से पढ़ना/बताना एक प्रतिष्ठित ग्रामीण, या नेयुके के कर्मचारियों या एक संदर्भ व्यक्तियों द्वारा सत्रों में आयोजित किया जाएगा। प्रतिभागियों द्वारा कहानी का विश्लेषण किया जाएगा। विश्लेषण और चर्चा के आधार पर सीखने के बिंदुओं को निर्धारित किया जाएगा।

**प्रतिभागिता पद्धति:**

क्र.सं.	विधि	तकनीक
1	चर्चा	प्रत्यक्ष विषयगत चर्चा या विचार मंथन या/और प्रश्न बॉक्स तकनीक, या/और कोई भी अन्य जो शिक्षक द्वारा निर्धारित किए जाएँ।
2	वाद-विवाद	प्रशिक्षकों और किशोरों द्वारा विशेष रूप से प्रस्तुत समस्या या मुद्दे पर बहस कर सकते हैं।

**प्रदर्शन विधि:**

क्र.सं.	विधि	तकनीक
1	प्रोजेक्टर, स्लाइड शो, ऑडियो और विजुअल	प्रोजेक्टर और स्लाइड शो स्पष्टीकरण और चर्चा के साथ।
2	चार्ट तैयार करना	प्रतिभागियों द्वारा समूहों और प्रस्तुतियों में चार्ट बनाना
3	शैक्षिक और मनोरंजक प्रकृति के स्थानों का दौरा	क्षेत्र का दौरा
4	दीवार पत्रिका पर काम करें	किशोर, कला, लेखन, कहानी, फोटोग्राफ आदि जैसे रचनात्मक लेख जैसे किशोरों के मुद्दों पर जीवन कौशल, पोषण, सशक्तिकरण आदि।
5	मॉडल और फ्लिप चार्ट, चित्र आदि का प्रदर्शन	मॉडल और फ्लिप चार्ट, चित्र आदि का प्रदर्शन और चर्चा के बाद प्रदर्शन और स्पष्टीकरण और सीखने के बिंदुओं को नोट करना।
6	फिल्में	प्रेरक और प्रेरणादायक फिल्में।
7	केस स्टडीज	स्थिति विश्लेषण गतिविधियों को प्रशिक्षणार्थियों द्वारा शुरू किया जा सकता है।

कार्यप्रणाली (भाग II): प्रतिभागियों को व्यवस्थित करने के लिए और इस कार्यक्रम को सफलतापूर्वक निष्पादित करने के लिए गांव या पंचायत के भीतर पर्यावरण के निर्माण के लिए निम्नलिखित विधियों का उपयोग किया जाएगा: -

- ग्राम सभा / सभाओं की बैठक;
- माता-पिता के साथ कार्यशाला;
- शिक्षा शास्त्र सत्र में शामिल होने के लिए माता-पिता को मुखर निमंत्रण;
- परिवार, समुदाय और किशोर मण्डल के साथ जीवन कौशल शिक्षा के संपूर्ण कार्यक्रम को संबद्ध करने के लिए शिक्षाशास्त्र का उपयोग करके प्रतिभागियों के मूल और नवजात समाजीकरण को मजबूत करने की दिशा में व्यक्तिगत और परिवार के उदाहरणों और तकनीकों का उपयोग ।
- नियमित (दैनिक) खेल, साहसिक गतिविधियाँ और योग सत्र।
- भूमिका निर्वहन ।

यदि कोई अन्य विधि, जो ऊपर नहीं दी गई है, लेकिन आवश्यक महसूस किया जाता है तो ट्रेनर I और II, काउंसलर, संदर्भ व्यक्ति या अन्य प्रशिक्षकों और शिक्षकों द्वारा प्रशिक्षण टीम की आम सहमति से इस्तेमाल किया जा सकता है,

इनके अलावा, चालू वर्ष के दौरान एक दिन शिविर में प्रतिभागियों द्वारा स्वच्छता अभियान चलाया जाएगा और राष्ट्रीय फ्लैगशिप कार्यक्रमों पर प्रतिभागियों को शिक्षित और प्रेरित करने के लिए विशेषज्ञों और संदर्भ व्यक्तियों की मदद से विशेष सत्र भी आयोजित किए जाएंगे।

- ✓ प्रधानमंत्री जन धन योजना,
- ✓ स्वच्छ भारत मिशन
- ✓ निर्मल भारत अभियान के तहत शौचालय निर्माण के लिए प्रेरणा और सुविधा
- ✓ श्रमदान के लिए प्रति वर्ष 100 घंटे समर्पित करना

7 दिनों के लिए दिन-प्रतिदिन का कार्यक्रम:

जबकि सभी 7 दिनों के लिए दिन के काम का समय दिया जा रहा है, जिला युवा समन्वयक सांस्कृतिक गतिविधियों के क्षेत्र की स्थितियों के कारण यदि संशोधित किए जाने की आवश्यकता है, तो कुछ गतिविधियों के अलावा या पुनर्गठन का फैसला कर सकते हैं। गतिविधियों का दिनवार कार्यक्रम निम्नानुसार है:

समन्वय एजेंसियां:

जिला / ब्लॉक प्रशासन, शैक्षिक संस्थान, पंचायती राज संस्थान, एन एस एस, एन सी सी और जिले में विकास में काम करने वाली अन्य एजेंसियों को कार्यक्रम के सफल कार्यान्वयन के लिए चयनित किया जा सकता है।

## कार्यक्रम अनुसूची

प्रथम दिन	आइस ब्रेकर, परिचय, उद्देश्य, "देना और प्राप्त करना", ग्राउंड रूल्स, प्रश्न बॉक्स, प्रतिभागियों द्वारा योगदान किए गए प्रशिक्षण अवधि के दौरान 4 पेज न्यूज़लेटर के लिए समिति का गठन आदि।	चाय का समय	शिक्षकों, अभिभावकों और किशोरों के साथ बातचीत।  चर्चा के बिंदु: हम इस परियोजना को क्यों चाहते हैं, किशोर के अभिभावकों को प्रशिक्षण और प्रशिक्षण से संबंधित अन्य मुद्दों से क्या मिलता है।	दोपहर का भोजन	जीवन कौशल का परिचय  1. कौशल और जीवन कौशल  2. जीवन कौशल क्या हैं? प्रकार और वर्गीकरण  3. जीवन कौशल कैसे कार्य करता है?  4. जीवन कौशल हासिल करना: माता-पिता, समाज, मीडिया की भूमिका	चाय का समय	आउटडोर और इंडोर गेम्स, एक पैर वाली रेस, ब्रेन टीज़र, केस स्टडी, एक्सरसाइज़  संक्रमण के लिए अखबार और मीडिया का उपयोग करना
दूसरा दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिन के काम की चर्चा	चाय का समय	जीवन कौशल को समझना  समूह कार्य (पंचतंत्र की कहानियाँ, अन्य विधियाँ)  2. "जीवन कौशल और उनकी बातचीत को समझना"  2. जीवन कौशल का अभ्यास – प्रासंगिक स्थितियाँ  किशोरों के लिए ज्ञान और कौशल का स्थानांतरण ग्रामीण परिदृश्य पर ध्यान केंद्रित करें कहानी विश्लेषण: पंचतंत्र	दोपहर का भोजन	किशोरों की कमजोरियाँ : कोलाज, ब्रेन स्टॉर्मिंग,  1. किशोरावस्था और किशोरों को समझना:  2. किशोरावस्था: विकासात्मक मुद्दे और उनका प्रभाव	चाय का समय	आउटडोर और इंडोर गेम्स, एक पैर वाली रेस, ब्रेन टीज़र, केस स्टडी, एक्सरसाइज़  संक्रमण के लिए अखबार और मीडिया का उपयोग करना
तीसरा दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिन के काम की चर्चा	चाय का समय	किशोर यौन और प्रजनन स्वास्थ्य समूह गतिविधि, बढ़ते हुए  गर्भाधान और गर्भनिरोधक  लिंग और सेक्स चयनात्मक गर्भपात की अवधारणा। किशोर गर्भावस्था के परिणाम	दोपहर का भोजन	1. किशोरों और आरटीआई, एसटीआई  2. किशोरों और एचआईवी  जीवन कौशल शिक्षा और अर्थ को जोड़ना	चाय का समय	आउटडोर और इंडोर गेम्स, एक पैर वाली रेस, ब्रेन टीज़र, केस स्टडी, अभ्यास अखबार और मीडिया का उपयोग करना

चौथा दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिवस के कार्य पर चर्चा	चाय का समय	उच्च जोखिम व्यवहार को समझना  मादक द्रव्यों का सेवन  अर्श और मादक द्रव्यों के सेवन पर भूमिका समस्या का समाधान आधारित प्रतिक्रिया और प्रश्नोत्तर	दोपहर का भोजन	कैसे और प्रभावी अधिवक्ता हों।  वकालत करना  चर्चा, ब्रेन स्टॉर्मिंग  भूमिका निभाना  प्रश्नोत्तर सत्र	चाय का समय	आउटडोर और इंडोर गेम्स, एक पैर वाली रेस, ब्रेन टीज़र, केस स्टडी, अभ्यास अखबार और मीडिया का उपयोग करना
पांचवां दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिन के काम की चर्चा	चाय का समय	किशोरों के साथ परामर्श और परामर्श: कौशल और संचार में बाधाएं  किशोरों के लिए विशिष्ट संचार बाधाएं— कौशल निर्माण काउंसलिंग चर्चा की मूल बातें, ब्रेन स्टॉर्मिंग भूमिका निभाना	दोपहर का भोजन	पास के जन शिक्षण संस्थान में एनजीओ, वीटीएस आदि का दौरा	चाय का समय	भारत सरकार के प्लैगशिप कार्यक्रम
छठा दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिन के काम की चर्चा आदि  फील्ड के दौरा का संक्षिप्त विवरण	चाय का समय	कैरियर मार्गदर्शन और परामर्श	दोपहर का भोजन	बुद्धिशीलता, समूह कार्य स्वास्थ्य क्षेत्र में पहुँचना और "मांग पैदा करना"  रेफरल की व्यवस्था, "डिपो होल्डिंग" शिक्षा क्षेत्र के पीयर टू पीयर दृष्टिकोण, शिक्षा के अवसर, ट्यूशन	चाय का समय	आउटडोर और इंडोर गेम, एक पैर वाली दौड़, ब्रेन टीज़र, केस स्टडी, अभ्यास के लिए अखबार और मीडिया का उपयोग करना
सातवां दिन	समाचार पत्र आदि पर पिछले दिन के काम की चर्चा	चाय का समय	शिक्षकों, अभिभावकों और किशोरों के साथ सहभागिता प्रस्तुति कारण और बातचीत सत्र	दोपहर का भोजन	समापन धन्यवाद ज्ञापन	चाय का समय	-----

### 7 दिनों के जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम का परिणाम:

- प्रतिभागियों को प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान कवर किए जाने वाले कुछ क्रॉस-कटिंग मुद्दों पर अद्यतन जानकारी मिलेगी, उदाहरण के लिए, जीवन कौशल शिक्षा, लिंग, मादक द्रव्यों के सेवन और उच्च जोखिम वाले व्यवहार, आदि।
- प्रतिभागी एक-दूसरे से परिचित होंगे और सहकर्मी के रूप में अपनी व्यक्तिगत भूमिकाओं की पहचान करने में सक्षम बनेंगे।
- प्रतिभागी अपने जीवन को आकार देने के लिए 10 मुख्य जीवन कौशल तकनीकों को प्राप्त करने के तौर-तरीकों को समझेंगे।

## परियोजना के बारे में:

युवा कार्यक्रम और खेल मंत्रालय ने पत्र संख्या G-12011/14/2018-NPYAD दिनांक 23.08.2017 के द्वारा रुपये 1,01,65,760 / - (रुपये एक करोड़ एक लाख पैंसठ हजार सात सौ साठ केवल) 39,710 / @ प्रति शिविर की दर से वर्ष 2019-20 के लिए 256 जीवन कौशल शिक्षा शिविरों के आयोजन के लिए अनुमोदन प्रदान किया गया है।

नोट: IX और X के लिए CBSE के जीवन कौशल शिक्षा और अंग्रजी सी गार्डडलाइन पर पठन सामग्री को भी जीवन कौशल प्रशिक्षण प्रदान करते समय संदर्भित किया जा सकता है। (उक्त प्रति अनुलग्नक IV के रूप में संलग्न है)।

प्रारूप- आवेदन पत्र, क्षतिपूर्ति बांड और मेडिकल फिटनेस प्रमाणपत्र के लिए प्रारूप नीचे दिया गया है जिसे आवेदक द्वारा कार्यक्रम में भाग लेने के लिए आवेदन के समय भरा जाना चाहिए।

नेहरू युवा केंद्र संगठन  
युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार  
जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर, 2019-20

आवेदन पत्र  
(मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट और क्षतिपूर्ति बॉन्ड के साथ जमा किया जाना है)

नाम: —.....  
पिता का नाम/पति या पत्नी का नाम: —.....  
जन्म तिथि: —..... आयु 1 जून 2019 को .....  
लिंग: —.....  
शैक्षिक योग्यता:—.....  
जनजाति का नाम: —.....  
पूरा पता, पिन कोड के साथ : —.....

प्रतिभागियों के विधिवत  
पासपोर्ट आकार के  
फोटोग्राफ को चिपकाने  
के लिए जगह

.....  
(स्वयं और अभिभावक दोनों) एसटीडी कोड के साथ फोन नंबर/मोबाइल नंबर पर  
संपर्क करें: —.....  
जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर में पहले भाग लिया या नहीं .....  
क्या युवा मंडल/महिला मंडल के सदस्य .....  
युवा कार्य या सामुदायिक सेवा में अनुभव .....  
इस कार्यक्रम से आपकी क्या उम्मीदें हैं.....

बैंक खाते के विवरण: —  
बैंक खाता संख्या: — आधार संख्या:—  
बैंक का नाम: —  
MICR कोड: — IFSC कोड:—

नाम और पता दो संदर्भों के टेलीफोन नंबर

संदर्भ 1 का विवरण: —  
नाम: \_\_\_\_\_  
पता: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

संदर्भ 2 का विवरण: —  
नाम: \_\_\_\_\_  
पता: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

टेलीफोन/मोबाइल नंबर \_\_\_\_\_

टेलीफोन/मोबाइल नंबर \_\_\_\_\_

मैं घोषणा करता हूँ/करती हूँ कि मेरे द्वारा दी गई जानकारी मेरे ज्ञान और विश्वास के अनुसार सही है। मैं यह भी वचन दे रहा हूँ/रही हूँ कि मैंने अपने माता-पिता/अभिभावक को जीवन कौशल शिक्षा शिविरों में भाग लेने के लिए सूचित कर दिया है।

आवेदक का हस्ताक्षर  
(नाम .....)  
स्थान:  
दिनांक:



**नेहरू युवा केंद्र संगठन**  
**क्षतिपूर्ति बांड**  
**(आवेदन फार्म के साथ प्रस्तुत करने के लिए)**  
**जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर, 2019-20**

मैं, \_\_\_\_\_ का सुपुत्र/सुपुत्री, \_\_\_\_\_ गांव का निवासी  
\_\_\_\_\_ जिला

\_\_\_\_\_ यह घोषणा करता हूँ/करती हूँ कि जीवन कौशल शिक्षा शिविर (एलएसई), 2019-20 के प्रतिभागी के रूप में, मैं स्वेच्छा से जीवन कौशल शिक्षा के कार्यक्रमों और गतिविधियों में भाग लेता/लेती हूँ। और मुझे जीवन कौशल शिक्षा (एलएसई) (लाइफ स्किल एजुकेशन एजुकेशन (एलएसई) और कार्यक्रम स्थल तक ले जाने और वापसी के लिए यात्रा सहित) की विस्तृत जानकारी दी गई है चोट या कोई दुर्घटना जो मुझे जीवन कौशल शिक्षा 2019-20 के कार्यक्रम और गतिविधियों के दौरान हो सकती है और किसी भी परिस्थिति में मैं किसी के लिए कोई दावा नहीं करूंगा/करुंगी। चोट या कोई दुर्घटना जो मुझे एलएसई 2019-20 के कार्यक्रम और गतिविधियों के दौरान हो सकती है।

मैं पूरी तरह से समझता/ समझती हूँ कि नेयुकेसं और युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, भारत सरकार इस कार्यक्रम और गतिविधि के दौरान मेरे द्वारा किसी भी दुर्घटना/हानि/चोट के परिणामस्वरूप किसी भी प्रकार का मुआवजा देने के लिए जिम्मेदार नहीं होंगे।

\_\_\_\_\_  
(प्रतिभागी का हस्ताक्षर)

नाम \_\_\_\_\_

दिनांक \_\_\_\_\_

स्थान  
\_\_\_\_\_

गवाह 1 का हस्ताक्षर:

नाम \_\_\_\_\_

दिनांक \_\_\_\_\_

स्थान  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(माता-पिता का हस्ताक्षर)

नाम \_\_\_\_\_

दिनांक \_\_\_\_\_

स्थान  
\_\_\_\_\_

गवाह 2 का हस्ताक्षर:

नाम \_\_\_\_\_

दिनांक \_\_\_\_\_

स्थान  
\_\_\_\_\_

मेडिकल फिटनेस सर्टिफिकेट  
(एमबीबीएस डिग्री रखने वाले पंजीकृत चिकित्सक द्वारा हस्ताक्षरित होना)  
(आवेदन फार्म के साथ प्रस्तुत करने के लिए)

नाम (स्पष्ट अक्षरों में) नाम:-----

आयु -----लिंग :-----

पूरा पता: -- -----

पिता का नाम:- -----

ऊंचाई -----वजन:-----

रक्त समूह और आरएच फैक्टर : ----- छाती: -----

दिल और फेफड़े: -----

दृष्टि बायां : ----- दायां -----

रंग दृष्टि: -----

सुनवाई: -----

हर्निया / हाईड्रोसील / बवासीर: -----

टिप्पणी:-----

मैं प्रमाणित करता हूं कि मैंने श्री/कुमारी/श्रीमती की सावधानी पूर्वक जांच की है।  
----- पुत्र/पुत्री की -----, जिन्होंने मेरी  
उपस्थिति में हस्ताक्षर किए हैं। उसे कोई मानसिक और शारीरिक बीमारी नहीं है और वह कार्यक्रम में भाग लेने के  
लिए फिट है।

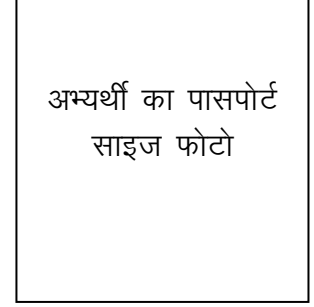
उम्मीदवार के हस्ताक्षर

नाम, मोहर और पंजीकरण संख्या के साथ चिकित्सा अधिकारी के हस्ताक्षर

नाम: -----

स्थान:-----

दिनांक:-----



नेहरू युवा केंद्र संगठन  
जीवन कौशल शिक्षा शिविर (गैर-आवासीय शिविर), 2019-20  
(संक्षिप्त रिपोर्टिंग प्रारूप)

जिले का नाम: \_\_\_\_\_ राज्य का नाम: \_\_\_\_\_

दिनांक: \_\_\_\_\_ स्थान: \_\_\_\_\_

1. शिविरों में कितने प्रतिभागियों ने भाग लिया? .....
2. प्रतिभागी कितने गाँवों से आए थे? .....
3. शिविर धारकों की श्रेणीवार संख्या ' जिन्होंने शिविर कार्यक्रम में भाग लिया:

पीआरआई सदस्य	शिक्षक	अभिभावक	गैर-सरकारी संस्था	सामाजिक कार्यकर्ता	अन्य	कुल

इस कार्यक्रम में हितधारक हैं: माता-पिता, किशोरों के बड़े भाई और बहनें; ग्राम ग्राम सभा के सदस्य; पंचायत के सदस्य, स्कूल शिक्षक, लोक सेवक जैसे बी.डी.ओ. पंचायत अधिकारी, जिला और खंड शिक्षा अधिकारी, उपायुक्त, विकास कार्यक्रम से संबंधित सभी अधिकारी, खेल अधिकारी, खेल कोच, सामाजिक कार्यकर्ता, गैर सरकारी संगठन आदि।

4. काम को 2 प्रशिक्षकों के बीच कैसे विभाजित किया गया था (तालिका में विस्तार से लिखें)

प्रशिक्षक-I (परामर्शदाता)	प्रशिक्षक-II (परामर्शदाता)

5. शिविरों में कितने प्रतिभागियों को परामर्श मिला? .....
6. क्या परामर्शदाता ने परामर्श के दौरान किसी समस्या का सामना कर रहा था? हाँ/ नहीं

यदि हाँ, तो किस क्षेत्र में: अर्थ ARSH  एचआईवी/एड्स  देखभाल मार्गदर्शन   
जीवन कौशल

**कवर किए गए विषय**

7. प्रशिक्षण में किन क्षेत्रों को शामिल किया गया: -

जीवन कौशल  ARSH  एचआईवी/एड्स  पोषण लिंग  मुद्दा   
अन्य लोग

दूसरों के लिए विषय का विषय लिखें: \_\_\_\_\_

8. प्रशिक्षण के लिए उपयोग की जाने वाली विधियाँ:

व्याख्यान विधि  भूमिका निर्वहन  कहानी कहना  चर्चा

पावर प्वाइंट प्रदर्शन  पाई चार्ट

9. जीवन कौशल प्रशिक्षण कार्यक्रम में शामिल हुए संदर्भ व्यक्ति :

क्र.सं.	संदर्भ व्यक्तियों का नाम	संगठन/विभाग	उनकी योग्यता	शामिल विषय
1				
2				
3				
4				

10. जीवन कौशल प्रशिक्षण में अध्ययन के परिणाम -----

11. खेल हाँ  नहीं

यदि हाँ, तो कृपया खेलों/खेलों के नाम का उल्लेख करें: -----

यदि नहीं, तो क्यों नहीं? .....

12. क्या सप्ताहों में कोई खेल प्रतियोगिता आयोजित की गई थी? : हाँ नहीं

यदि हाँ, तो प्रतियोगिता का नाम बताएं -----

13. मनोरंजन:

योग  सांस्कृतिक कार्यक्रम  स्थान का नाम

योग, सांस्कृतिक कार्यक्रम और यात्रा-कार्यक्रम पर सीखने के परिणाम -----

14. दीवार पत्रिका:

क्या इसे ठीक से बनाए रखा गया है: हाँ नहीं

दीवार पत्रिका की सामग्री -----

• प्रतिभागियों की श्रेणीवार संख्या

क्र. सं.	प्रतिभागी		प्रतिभागियों की श्रेणीवार संख्या															
	राज्य	जिला	अ.जा.		अ.ज.जा.		अन्य पिछड़ा वर्ग		अल्प संख्यक		शारीरिक रूप से दिव्यांग		सामान्य		योग		कुल योग	
			पु.	म	पु.	म	पु.	म	पु.	म	पु.	म	पु.	म	पु.	म		
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7	सांसद आदर्श ग्राम से श्रेणीवार प्रतिभागियों की संख्या																	
कुल योग																		

राज्य निदेशक के हस्ताक्षर

जिला युवा समन्वयक के हस्ताक्षर

जीवन कौशल शिक्षा  
एवं  
सीसीई  
सतत एवं समग्र मूल्यांकन  
कक्षा IX एवं X



केंद्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड

प्रीत विहार

## LIFESKILLS EDUCATION

Adolescence, a vital stage of growth and development, marks the period of transition from childhood to adulthood. It is characterized by rapid physiological changes and psychosocial maturation. Adolescence is also the stage when young people extend their relationships beyond parents and family and are intensely influenced by their peers and the outside world in general. As adolescents mature cognitively, their mental process becomes more analytical. They are now capable of abstract thinking, better articulation and of developing an independent ideology. These are truly the years of creativity, idealism, buoyancy and a spirit of adventure. But these are also the years of experimentation and risk-taking, of giving in to negative peer pressure, of taking uninformed decisions on crucial issues, especially relating to their bodies and their sexuality. Adolescence is thus a turning point in one's life, a period of increased potential but also one of greater vulnerability.

### KEY ISSUES & CONCERNS OF ADOLESCENT STUDENTS

#### ***Developing an Identity***

- ✂ Self – awareness helps adolescents understand themselves and establish their personal identity. Lack of information and skills prevent them from effectively exploring their potential and establishing a positive image and sound career perspective.

#### ***Managing Emotions***

- ✂ Adolescents have frequent mood changes reflecting feelings of anger, sadness, happiness, fear, shame, guilt, and love. Very often, they are unable to understand the emotional turmoil.
- ✂ They do not have a supportive environment in order to share their concerns with others. Counseling facilities are not available.

#### ***Building Relationships***

- ✂ As a part of growing up, adolescents redefine their relationships with parents, peers and members of the opposite sex. Adults have high expectations from them and do not understand their feelings.

- ✂ Adolescents need social skills for building positive and healthy relationships with others including peer of opposite sex. They need to understand the importance of mutual respect and socially defined boundaries of every relationship.

### ***Resisting Peer Pressure***

- ✂ Adolescents find it difficult to resist peer pressure. Some of them may yield to these pressures and engage in experimentation.
- ✂ Aggressive self conduct; irresponsible behaviour and substance abuse involve greater risks with regard to physical and mental health.
- ✂ The experiment with smoking and milder drugs can lead to switching over to hard drugs and addiction at a later stage.

### ***Acquiring Information, Education and Services on issues of Adolescence***

- ✂ Exposure to media and mixed messages from the fast changing world have left adolescents with many unanswered questions
- ✂ The widening gap in communication between adolescents and parents is a matter of great concern.
- ✂ Teachers still feel inhibited to discuss issues frankly and sensitively.
- ✂ Adolescents seek information from their peer group who are also ill informed and some may fall prey to quacks.
- ✂ Fear and hesitation prevents them from seeking knowledge on preventive methods and medical help if suffering from RTIs and STIs.

### ***Communicating and Negotiating safer life situations***

- ✂ Sexually active adolescents face greater health risks.
- ✂ Girls may also face mental and emotional problems related to early sexual initiation.<sup>2</sup>

✂ Resisting the vulnerability to drug abuse, violence and conflict with law or society.

## ***Understanding Life Skills – A Teacher’s prospective***

Life skills have been defined as *“the abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life”* (WHO). **‘Adaptive’** means that a person is flexible in approach and is able to adjust in different circumstances. **‘Positive behaviour’** implies that a person is forward looking and even in difficult situations, can find a ray of hope and opportunities to find solutions.

The terms **‘Livelihood skills’** or occupational/vocational skills refer to capabilities, resources and opportunities to pursue individual and household economic goals and relate to income generation. Thus, Life skills are distinct from livelihood skills.

### ***Key Life Skills***

Life skills include psychosocial competencies and interpersonal skills that help people make informed decisions, solve problems, think critically and creatively, communicate effectively, build healthy relationships, empathize with others, and cope with managing their lives in a healthy and productive manner. Essentially, there are two kinds of skills - those related to thinking termed as *“thinking skills”*; and skills related to dealing with others termed as *“social skills”*. While thinking skills relate to reflection at a personal level, social skills include interpersonal skills and do not necessarily depend on logical thinking. It is the combination of these two types of skills that are needed for achieving assertive behavior and negotiating effectively. **“Emotional”** can be perceived as a skill not only in making rational decisions but also in being able to make others agree to one's point of view. To do that, coming to terms first with oneself is important. Thus, self-management is an important skill including managing/coping with feelings, emotions, stress and resisting peer and family pressure. Young people as advocates need both thinking and social skills for consensus building and advocacy on issues of concern.



The Ten core Life Skills as laid down by WHO are:

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| 1. Self-awareness          | 2. Empathy                    |
| 3. Critical thinking       | 4. Creative thinking          |
| 5. Decision making         | 6. Problem Solving            |
| 7. Effective communication | 8. Interpersonal relationship |
| 9. Coping with stress      | 10. Coping with emotion       |

◆ **Self-awareness** includes recognition of ‘self’, our character, our strengths and weaknesses, desires and dislikes. Developing self-awareness can help us to recognize when we are stressed or feel under pressure. It is often a prerequisite to effective communication and interpersonal relations, as well as for developing empathy with others.

◆ **Empathy** - To have a successful relationship with our loved ones and society at large, we need to understand and care about other peoples’ needs, desires and feelings. Empathy is the ability to imagine what life is like for another person. Without empathy, our communication with others will amount to one-way traffic. Worst, we will be acting and behaving according to our self-interest and are bound to run into problems. No man is an island, no woman either! We grow up in relationships with many people – parents, brothers and sisters, cousins, uncles and aunts, classmates, friends and neighbours.

When we understand ourselves as well as others, we are better prepared to communicate our needs and desires. We will be more equipped to say what we want people to know, present our thoughts and ideas and tackle delicate issues without offending other people. At the same time, we will be able to elicit support from others, and win their understanding.

Empathy can help us to accept others, who may be very different from ourselves. This can improve social interactions, especially, in situations of ethnic or cultural diversity.<sup>4</sup>

Empathy can also help to encourage nurturing behaviour towards people in need of care and assistance, or tolerance, as is the case with AIDS sufferers, or people with mental disorders, who may be stigmatized and ostracized by the very people they depend upon for support.

- ◆ **Critical thinking** is an ability to analyze information and experiences in an objective manner. Critical thinking can contribute to health by helping us to recognize and assess the factors that influence attitudes and behavior, such as values, peer pressure and the media.
- ◆ **Creative thinking** is a novel way of seeing or doing things that is characteristic of four components – fluency (generating new ideas), flexibility (shifting perspective easily), originality (conceiving of something new), and elaboration (building on other ideas).
- ◆ **Decision making** helps us to deal constructively with decisions about our lives. This can have consequences for health. It can teach people how to actively make decisions about their actions in relation to healthy assessment of different options and, what effects these different decisions are likely to have.
- ◆ **Problem solving** helps us to deal constructively with problems in our lives. Significant problems that are left unresolved can cause mental stress and give rise to accompanying physical strain.
- ◆ **Interpersonal relationship** skills help us to relate in positive ways with the people we interact with. This may mean being able to make and keep friendly relationships, which can be of great importance to our mental and social well-being. It may mean keeping, good relations with family members, which are an important source of social support. It may also mean being able to end relationships constructively.

- ◆ Effective communication means that we are able to express ourselves, both verbally and non-verbally, in ways that are appropriate to our cultures and situations. This means being able to express opinions and desires, and also needs and fears. And it may mean being able to ask for advice and help in a time of need.
- ◆ Coping with stress means recognizing the sources of stress in our lives, recognizing how this affects us, and acting in ways that help us control our levels of stress, by changing our environment or lifestyle and learning how to relax.
- ◆ Coping with emotions means involving recognizing emotions within us and others, being aware of how emotions influence behavior and being able to respond to emotions appropriately. Intense emotions like anger or sadness can have negative effects on our health if we do not respond appropriately.

## 🔹 Important FAQs:

(a) [How are Life Skills important for growing minds?](#)

We find that behaviour does not always follow the mind. This is when incidents of **“I know but I can’t help it”** occur. What we need is the ability to act responsibly. Life skills enable us to translate knowledge, attitudes and values into actual abilities.

(b) **Why is there a need for Life Skills Education?**

The host of factors that promote high risk behaviour such as alcoholism, drug abuse and casual relationships are boredom, rebellion, disorientation, peer pressure and curiosity. The psychological push factors such as the inability to tackle emotional pain, conflicts, frustrations and anxieties about the future are often the driving force for high risk behaviour. Life skills training is an efficacious tool for empowering the youth to act responsibly, take initiative and take control. It is based on the assumption that when young people are able to rise above emotional impasses arising from daily conflicts, entangled relationships and peer pressure, they are less likely to resort to anti social or high risk behaviours.

(c) **Who needs Life Skills?**

The Life Skills programme is a school based programme where Life Skills are imparted in a supportive learning environment. They are applicable for all ages of children and adolescents in school. However, the age group targeted is mainly 10-18, adolescent years, since young people of this age

group seem to be most vulnerable to behaviour related health problems. The programme is for the promotion of health and well being and targeted group is all children.

**(d) How are they imparted?**

The method used in teaching of Life Skills builds upon the social learning theory and on what we know of how young people learn from their environment; from observing how others behave and what consequences arise from behaviour.

It involves the process of Participatory learning using 4 basic components:

1. Practical activities
2. Feedback and reflections
3. Consolidation and reinforcement
4. Practical application to day to day life challenges

**(e) Peer Educators Approach?**

The peer training approach, involves one teacher and 3-4 student representatives from each school (forming the core life skills team) at the school. They learn these skills through active learning and participation in a 6 session inter school training workshop programme. They further train their peers at school in these skills through the same process. They follow up with the main resource team for feedback, discussions, training material etc.

- (f) Different methods that can be used to enhance Life Skills in students?** Each workshop is specially designed to impart a particular skill and involves all or some of the following techniques:

- Class discussions
- Brainstorming
- Demonstration and guided practice
- Role plays
- Audio and visual activities, e.g., arts, music, theatre, dance
- Decision mapping or problem trees
- Small groups
- Educational games and simulations
- Case studies
- Story telling
- Debates

## **KEY STEPS IN LIFE SKILLS APPLICATION**

### **Defining and Promoting Life Skills**

- Defining the skills: What skills are most relevant to influencing a targeted behaviour or condition; what will the student be able to do if the skill-building exercises are successful?
- Generating positive and negative examples of how the skills might be applied
- Encouraging verbal rehearsal and action
- Correcting misperceptions about what the skill is and how to do it.

### **Promoting Skills Acquisition and Performance**

- Providing opportunities to observe Life skills being applied effectively
- Providing opportunities for practice with coaching and feedback.
- Evaluating performance.
- Providing feedback and recommendations for corrective action.

### **Fostering Skill Maintenance/Generalisation**

- Providing opportunities

## MATRIX OF LIFE SKILLS IN A CLASSROOM

TEACHING METHOD	DESCRIPTION	BENEFITS	PROCESS
<b>CLASS DISCUSSION</b> (In small or large groups)	The class examines a problem or topic of interest with the goal of better understanding an issue or skill, reaching the best solution, or developing new ideas and directions for the group.	Provides opportunities for students to learn from one another and practice turning to one another in solving problems. Enables students to deepen their understanding of the topic and personalize their connection to it. Helps develop skills in listening, assertiveness, and empathy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Decide how to arrange seating for discussion</li> <li>• Identify the goal of the discussion and communicate it clearly</li> <li>• Pose meaningful, open-ended questions.</li> <li>• Keep track of discussion progress</li> </ul>
<b>BRAIN STORMING</b>	Students actively generate a broad variety of ideas about a particular topic or question in a given, often brief period of time. Quantity of ideas is the main objective of brain storming. Evaluating or debating the ideas occurs later.	Allows students to generate ideas quickly and spontaneously. Helps students use their imagination and break loose from fixed patterns of response. Good discussion starter because the class can creatively generate ideas. It is essential to evaluate the pros and cons of each idea or rank ideas according to certain criteria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Designate a leader and a recorder</li> <li>• State the issue or problem and ask for ideas</li> <li>• Students may suggest any idea that comes to mind</li> <li>• Do not discuss the ideas when they are first suggested</li> <li>• Record ideas in a place where everyone can see them</li> <li>• After brainstorming, review the ideas and add, delete, categorise</li> </ul>



<b>ROLE PLAYS</b>	Role play is an informal dramatization in which people act out a suggested situation.	Provides an excellent strategy for practicing skills; experiencing how one might handle a potential situation in real life; increasing empathy for others and their point of view; and increasing insight into one's own feelings.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe the situation to be role played</li> <li>• Select role players</li> <li>• Give instructions to role players</li> <li>• Start the role play</li> <li>• Discuss what happened</li> </ul>
-------------------	---	--	--

<b>TEACHING METHOD</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>BENEFITS</b>	<b>PROCESS</b>
<b>SMALL GROUP/BUZZ GROUP</b>	For small group work, a large class is divided into smaller groups of six or less and given a short time to accomplish a task, carry out an action, or discuss a specific topic, problem or question.	Useful when groups are large and time is limited. Maximises student input. Lets students get to know one another better and increases the likelihood that they will consider how another person thinks. Helps students hear and learn from their peers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• State the purpose of discussion and the amount of time available</li> <li>• Form small groups</li> <li>• Position seating so that members can hear each other easily</li> <li>• Ask group to appoint recorder</li> <li>• At the end have recorder describe the group's discussion</li> </ul>

<p><b>GAMES AND SIMULATIONS</b></p>	<p>Students play games as activities that can be used for teaching content, critical thinking, problem solving and decision making and for review and reinforcement. Simulations are activities structured to feel like the real experience.</p>	<p>Games and simulations promote fun, active learning, and rich discussion in the classroom as participants work hard to prove their points or earn points. They require the combined use of knowledge, attitudes, and skills and allow students to test out assumptions and abilities in relatively safe environment.</p>	<p><b>Games:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Remind students that the activity is meant to be enjoyable and that it does not matter who wins</li> </ul> <p><b>Simulations:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Work best when they are brief and discussed immediately</li> <li>• Students should be asked to imagine themselves in a situation or should play a structured game of activity to experience a feeling that might occur in another setting</li> </ul>
-------------------------------------	--	--	---

<p><b>SITUATION ANALYSIS AND CASE STUDIES</b></p>	<p>Situation analysis activities allow students to think about, analyse, and discuss situations they might encounter. Case studies are real life stories that describe in detail what happened to a community, family school, or individual.</p>	<p>Situation analysis allows students to explore problems and dilemmas and safely test solutions; it provides opportunities to work together, share ideas, and learn that people sometimes see things differently. Case studies are powerful catalysts for thought and discussion. Students consider the forces that converge to make an individual or group act in one way or another, and then evaluate the consequences. By engaging in this thinking process, students can improve their own decision making skills. Case studies can be tied to specific activities to help students practice healthy responses before they find themselves confronted with a health risk.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guiding questions are useful to spur thinking and discussion</li> <li>• Facilitator must be adept at teasing out the key points and step back and pose some ‘bigger’ overarching questions</li> <li>• Situation analyses and case studies need adequate time for processing and creative thinking</li> <li>• Teacher must act as the facilitator and coach rather than the sole source of ‘answer’ and knowledge.</li> </ul>
---	--	---	---

<b>TEACHING METHOD</b>	<b>DESCRIPTION</b>	<b>BENEFITS</b>	<b>PROCESS</b>
<b>DEBATES</b>	In a debate, a particular problem or issue is presented to the class, and students must take a position on resolving the problem or issue. The class can debate as a whole or in small groups.	Provides opportunity to address a particular issue in depth and creatively. Health issues lend themselves well: students can debate, for instance, whether smoking should be banned in public places in a community. Allows students to defend a position that may mean a lot to them. Offers a chance to practice higher thinking skills.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allow students to take positions of their choosing if too many students take the same position, ask for volunteers to take the opposing point of view</li> <li>• Provide students with time to research their topic.</li> <li>• Do not allow students to dominate at the expenses of other speakers.</li> <li>• Make certain that students show request for the opinions and thoughts of other debates.</li> <li>• Maintain control in the classroom and keep the debate on topic.</li> </ul>
<b>STORY TELLING</b>	The instructor or students tell or read a story to a group. Pictures, comics and photo novels, filmstrips and slides can supplement. Students are encouraged to think about and discuss important (health related) points or methods raised by the story after it is told.	Can help students think about local problems and develop critical thinking skills. Students can engage their creative skills in helping to write stories, or a group can work interactively to tell stories. Story telling lends itself to drawing analogies or making comparisons, helping people to discover healthy solutions.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keep the story simple and clear. Make one or two main points.</li> <li>• Be sure the story (and pictures, if included) relate to the lives of the students.</li> <li>• Make the story dramatic enough to be interesting. Try to include situations of happiness, sadness, excitement, courage, serious thought, decisions, and problem solving behaviours.</li> </ul>

## **Life skills-Commandments to Remember**

*I read, I forget, I discuss, I remember, I do, I inculcate.*

1. Life skills are essentially those abilities that help promote overall wellbeing and competence in young people as they face the realities of life.
2. Life skills are the beginning of wisdom which focuses on behaviour change or developmental approach designed to address a balance of three areas- knowledge, attitude and skills.
3. Life skills enable individuals to translate knowledge, attitude and values into actual abilities-  
i.e. what to do and how to do it, given the scope and opportunity to do so.
4. Life skills however are not a panacea of “**how to do abilities**” as they are not the only factors that affect behaviour. There are many factors such as social support, culture and environment that affect motivation and ability to behave in positive ways.
5. Effective acquisition and application of Life Skills can influence the way one feels about others, ourselves and will equally influence the way we are perceived by others. It contributes to perception of self confidence and self esteem.
6. Life skills for psychosocial competence needs to be distinguished from other important skills that young people will acquire as they grow up such as reading, numbers, technical and livelihood skills.
7. Life skills education involves a dynamic teaching process. The methods used to facilitate this active involvement includes working in small groups and pairs, brainstorming, role plays, games and debates.

8. We all use Life Skills in different situations such as:

- a) To negotiate effectively at home, school or work place, we need to have thinking skills as well as social skills
- b) When faced with difficult situations we tend to think critically , to analyze all the pros and cons of the situation to think out of box to find a solution to seemingly difficult problems.

9. Many life skills are required to manage a particular situation effectively. In a way, various Life Skills work best in conjunction. In fact, the appropriate combination of Life Skills in a given moment is an art.

10. Children learn their Life Skills from parents, teachers and significant others who act as their role model. They gradually learn to use a particular skill effectively in diverse situation to cope with challenges of life.

***“We are guilty of many errors and many faults, but our worst crime is abandoning the children, neglecting the foundation of life. Many of the things we need, can wait. The children cannot. Right now is the time his bones are being formed, his blood is being made and his senses are being developed to him we cannot answer “Tomorrow”. His name is “Today”.***

**Gabriela Mistral, 1948**



## **CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION**

Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi - 110092, India

Tel.: 91-11-22509252-59 Fax : 91-11-22515826

E-mail : [cbse- @nda.vsnl.net.in](mailto:cbse<li>@nda.vsnl.net.in) website : [www.cbse.nic.in](http://www.cbse.nic.in)

नेहरू युवा केंद्र संगठन  
जीवन कौशल शिक्षा शिविर  
की तारीख \_\_\_\_\_  
स्थान:- \_\_\_\_\_

प्रतिभागियों से अपेक्षा  
(आने पर प्रतिभागियों द्वारा दायर की जाने वाली प्रश्नावली)

1. आप जीवन कौशल शिक्षा शिविर (LSE) में भाग लेना क्यों चाहते थे?

---

---

---

2. क्या आपने कभी अपने जिले के बाहर किसी जगह का दौरा किया है? यदि हाँ, तो आपका अनुभव क्या था?

---

---

---

3. इस कार्यक्रम से आपकी क्या उम्मीदें हैं?

---

---

---

4. क्या आपके जिले के बाहर आपके मित्र / रिश्तेदार हैं \_\_\_\_\_ हां / नहीं

---

यदि हाँ, तो उस स्थान का नाम दें \_\_\_\_\_

5. दोस्ती, अच्छे भोजन, अच्छे स्वास्थ्य और भातृत्व के बारे में आपकी क्या राय है और इनको मजबूत करने के लिए आप क्या उपाय करेंगे?

---

---

---

6. क्या आप अपने जिले में नेहरू युवा केंद्र या सरकार के अन्य विभाग द्वारा संचालित कार्यक्रमों के बारे में जानते हैं। यदि हाँ, कृपया विस्तार से बताएं।

---

---



7. आप किन कार्यक्रमों में रुचि रखते हैं। (ग्रुप डिस्कशन, कल्चरल प्रोग्राम, डिबेट, एलोक्यूशन, फील्ड विजिट, इंटरएक्टिव मीटिंग, योगा, एक्सरसाइज, स्पोर्ट्स एंड गेम्स आदि कृपया बताएं?)

8. आपके शौक क्या हैं? कृपया निर्दिष्ट करें

9. समाज में किशोरों को मुख्यधारा में लाने के लिए क्या उपाय किए जाने चाहिए?

10. इस कार्यक्रम से आप क्या विशेष रूप से सीखना और अनुभव प्राप्त करना चाहेंगे?

11. किसी भी अन्य बिंदु का आप उल्लेख करना चाहेंगे

नेहरू युवा केंद्र संगठन  
जीवन कौशल शिक्षा शिविर (LSE)  
की तारीख \_\_\_\_\_  
स्थान:- \_\_\_\_\_

प्रतिभागियों के लिए फीडबैक फार्म  
(कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों द्वारा दायर की जाने वाली प्रश्नावली)

1. प्रतिभागी का नाम (वैकल्पिक) \_\_\_\_\_

2. शिविर के पहले दिन आने पर आपकी पहली भावना क्या थी और अब आपके विचार और प्रभाव क्या हैं?

---

---

---

3. क्या आपने इस कार्यक्रम के दौरान कोई दोस्त बनाया है यदि हाँ, तो ब्याज के कितने और सामान्य क्षेत्र हैं?

---

---

---

4. आपने इस कार्यक्रम के बारे में क्या कहा

कार्यक्रम के विषय \_\_\_\_\_

कक्षा कक्ष सत्र \_\_\_\_\_

संस्कृति \_\_\_\_\_

अन्य शिविर गतिविधि \_\_\_\_\_

संदर्भ व्यक्ति की बातचीत का तरीका

---

5. क्या इस कार्यक्रम ने किशोरों के मुद्दे के बारे में आपके ज्ञान को समृद्ध किया?

---

---

---

6. किस तरह से आपको लगता है कि आप समाज में जिम्मेदार और उत्पादक युवाओं की परवरिश में योगदान दे सकते हैं?

---

---

---

7. अपने इलाके में किशोरों को मुख्यधारा में लाने के लिए LSE में भाग लेने के बाद आप क्या भूमिका निभाएंगे?

---

---

---

8. आप अपने लाभ के लिए अपने साथियों के लिए जीवन कौशल शिक्षा (LSE) में प्राप्त की गई जानकारी का प्रसार कैसे करेंगे?

---

---

---

9. जीवन कौशल शिक्षा (LSE) के संगठन में आप क्या सुधार सुझाएंगे? जिन गतिविधियों को आप जोड़ना चाहते हैं / कार्यक्रम से बाहर रखा गया है।

---

---

---

10. आपका समग्र प्रभाव:

• भोजन और आवास:- \_\_\_\_\_

---

---

• कार्यक्रम और गतिविधियाँ: - \_\_\_\_\_

---

---

• संदर्भ व्यक्ति के साथ बातचीत: - \_\_\_\_\_

---

---

• युवाओं के साथ बातचीत: - \_\_\_\_\_

---

---

11. कोई भी अन्य टिप्पणी जो आप उपरोक्त बिंदुओं से अलग दर्ज करना चाहते हैं।

---

---

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर की विस्तृत रिपोर्ट निम्नलिखित तरीके से (3 प्रतियों में) आनी चाहिए।

जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर रिपोर्ट की सामग्री में निम्नलिखित शामिल होने चाहिए: -

1. फ्रंट और बैक कवर पेज (नमूना संलग्न)
2. फोटो कोलाज फ्रंट और बैक पेज के आंतरिक आवरण में दिया जा सकता है
3. युवाओं पर माननीय प्रधान मंत्री का उद्धरण
4. राज्य में युवाओं की स्थिति
5. नेयुकेस की साख
6. पृष्ठभूमि और संदर्भ
7. उद्देश्य (जीवन कौशल शिक्षा प्रशिक्षण शिविर के दिशा निर्देशों के अनुसार)
8. जीवन कौशल शिक्षा शिविर में भाग लेने वाले युवाओं की संक्षिप्त पृष्ठभूमि
9. रणनीति कार्यान्वयन
10. किट में दी गई सामग्री जैसे आईईसी सामग्री, पुस्तिकाएं आदि।
11. रिपोर्टिंग प्रोफार्मा (अनुलग्नक- IV) के साथ कार्यक्रम और गतिविधियों का विवरण विधिवत रूप से प्रासंगिक कार्रवाई तस्वीरों की अधिकतम संख्या द्वारा समर्थित है जिनमें शामिल हैं: -
  - जीवन कौशल शिक्षा शिविर के व्याख्यान / प्रश्न उत्तर सत्र (दिशानिर्देशों में उल्लिखित मूल मुद्दों पर) पर कार्रवाई की गई।
  - चर्चा, बहस, कहानी, प्रदर्शन पद्धति,

जीवन कौशल शिक्षा शिविर में किए गए प्रत्येक गतिविधि पर लिखें	उस गतिविधि के फोटो दिए जाने चाहिए
जीवन कौशल शिक्षा शिविर में की गई अन्य गतिविधि पर लिखें	उस गतिविधि के फोटो दिए जाने चाहिए

12. वित्तीय निहितार्थ (अंकेक्षित उपयोगिता प्रमाण पत्र प्रस्तुत करना)
13. अनुलग्नक VII (ए और बी) से प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया
14. परिणाम और निष्कर्ष

15. रिपोर्ट में, नमूना निमंत्रण कार्ड, प्रेस क्लिपिंग और ऑडियो वीडियो सीडी आदि को संलग्न किया जाना चाहिए।
- 16 कार्यक्रम में शामिल हुए वीआईपी, राज्य / जिला स्तर के अधिकारियों और अन्य गणमान्य व्यक्तियों की सूची
17. प्रेस क्लिपिंग का कोलाज

नेहरू युवा केंद्र संगठन  
एनपीवाईएडी अनुभाग  
जीवन कौशल शिक्षा 2019-20 के लिए कार्यान्वयन योजना प्रस्तुत करने के लिए प्रोफार्मा

राज्य का नाम.....

केंद्र के आयोजन का नाम और संपर्क विवरण	संबंधित जिला युवा समन्वयक और लेखालिपिक-सह-टंकक का नाम और संपर्क विवरण	जीवन कौशल शिक्षा के लिए सूचीबद्ध किए गए संस्थान	तारीख और / से कार्यक्रम की अवधि	लाभार्थियों की संख्या	संदर्भ व्यक्तियों और संस्थान/संगठन/विभाग से नंबर की उपलब्धता					संसाधन सामग्री (प्रोत) का जुटाना	कार्यक्रम की दैनिक अनुसूची अनुबंध- II के रूप में संलग्न की जानी चाहिए
					एनसीसी	एनएसएस	विश्वविद्यालयों	कालेजों	गैर सरकारी संगठनों		
				नाम, आयु, लिंग, पता, मोबाइल नंबर आधार कार्ड के साथ लाभार्थियों की सूची संलग्न करें। अनुलग्नक- I							कार्यक्रम की दैनिक अनुसूची संलग्न की जानी चाहिए अनुबंध- II