ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೌಶಲಗಳು ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಶಾಲಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಾಗರಿಕರಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಅನುಭವ ಒದಗಿಸಲು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳು ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ನೂತನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀತಿ-2020 ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿದೆ. ಇದರನ್ವಯ ಮಕ್ಕಳಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ “ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರ”-ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನ-ವನ್ನು 2020-21 ನೇ ಸಾಲಿನಿಂದ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಶನಿವಾರದಂದು ಆಚರಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಮಹಾಮಾರಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು 1 ರಿಂದ 8 ನೇ ತರಗತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2021-2022 ಸಾಲಿನಿಂದ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರದಂದು ಯಾವುದೇ ಪುಸ್ತಕ, ನೋಟ್‌ಪುಸ್ತಕ, ಬ್ಯಾಗ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಸಂತಸದ ಕಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಚಟುವಟಿಕೆ ಆಧಾರಿತ ಕಲಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ನಾಗರಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಯಂತಹ 10 ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದಲೇ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಲು ಅರಿವು, ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಅವಲೋಕನ ಎಂಬ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಸ್ವಂತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಕೈಪಿಡಿಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಅಜೀಂ ಪ್ರೇಂ ಜೀ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಗ್ರ್ಯಾಮ್ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು, ಉದ್ಯಮ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಡ್ರೀಮ್ ಎ ಡ್ರೀಮ್ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಹಾಗೂ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯು ಆಭಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಡಿ.ಎಸ್.ಇ.ಆರ್.ಟಿ

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದುರುಪಯೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

			ಶೀರ್ಷಿಕೆ	ಪು.ಸಂಖ್ಯೆ
	ಪೀಠಿಕೆ			2–4
1 – 3	ಅರಿವು	:	ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳದೆ ನಾನು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ	5
1 – 3	ಅನುಭವ	:	ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟೋಣ	6–7
1 – 3	ಅವಲೋಕನ	:	ನಮಗೊಂದು ಸಂದೇಶ	8
4 – 5	ಅರಿವು	:	ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ	9
4 – 5	ಅನುಭವ	:	ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹೋಗಿ ಬರೋಣ	10
4 – 5	ಅವಲೋಕನ	:	ಅರಿವು ಮೂಡಿಸೋಣ	11
6 – 8	ಅರಿವು	:	ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೆರವು ಬೇಕೆ	12–13
6 – 8	ಅನುಭವ	:	ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?	14
6 – 8	ಅವಲೋಕನ	:	ಉತ್ತಮ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಮಾಡೋಣ	15
	ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ			16
	ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು			16

ಪೀಠಿಕೆ :

ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾ, ಗುಟ್ಕಾ, ಸಿಗರೇಟ್, ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭೀತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಪೂರ್ವದ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಂತಹ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಅದರಂತೆ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತನಾಡಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಭ್ರಮ ಶನಿವಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಮೂರು ಘಟಕಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1) ಅರಿವು

2) ಅನುಭವ

3) ಅವಲೋಕನ/ಪ್ರತಿಫಲನ

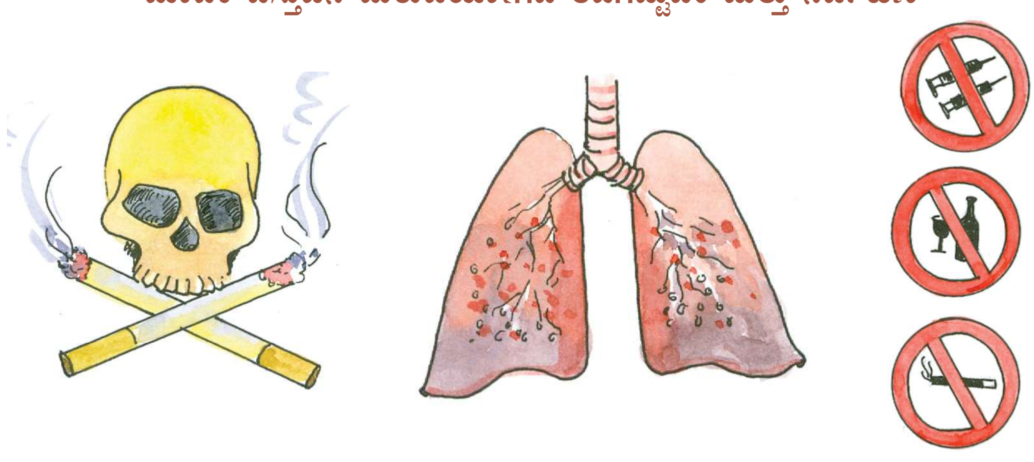
ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಘಟಕವನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರೊಡನೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳೇ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುವಂತೆ ಸಂರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಈ ಮಾಡ್ಯೂಲ್ ಅನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾಗಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಸೆ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು;

- ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಆಯಾ ಹಂತಗಳಿಗೆ ನೀಡಿರುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಹೊರ ಉಳಿಯದಂತೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಆಗದಂತೆ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ವಿವಿಧ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನೇತೃತ್ವ ವಹಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

- ಮಕ್ಕಳು ಚಟುವಟಿಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ನಿರೂಪಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವುದು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮದ್ಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು.
- ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕ/ನಿರೂಪಕರು ಚರ್ಚೆಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು.
- ಶಾಲೆ ಅಥವಾ ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಗತ್ಯ ಲೇಖನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆಯೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಬಾಲಕ ಮತ್ತು ಬಾಲಕಿಯರಿಗೆ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸುವುದು.
- ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಂಚವೂ ಉತ್ಸಾಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗದ ಹಾಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಸಂತಸವಾದ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ನಾಳಿನ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಗಳನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಂತಹ ಮಹತ್ತರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬ್ಯಾಗ್ ರಹಿತ ದಿನದ ಆಚರಣೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಕ್ಕಳು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ದುರುಪಯೋಗದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ



ಹಲೋ ಮಕ್ಕಳೇ! ಶಾಲೆಗಳು, ಚಿತ್ರಮಂದಿರಗಳು, ಕಚೇರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತಹ ಗೋಡೆ ಬರಹ ಅಥವಾ ಭಿತ್ತಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿವಿ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆಯ ಬದಿ, ಅಭಿಯಾನಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಂತಹ ಜಾಗೃತಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸಹ ನೋಡಿರಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದಂತೆ ಜನರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೆನಪಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ!

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜಾಗಿ 1.18 ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯವಲ್ಲದ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮದ್ಯ, ಸಿಗರೇಟ್, ಬೀಡಿ, ಗುಟ್ಕಾ, ಕೊಕೇನ್, ಗಾಂಜಾ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮತ್ತಿನ ಅಮಲು ತರುವ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೀಡಾದರೆ ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಕರಂತೆ ಕಾಣಲು ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅದು ಅವರ ಮೆದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಯು ಅವರನ್ನು ವ್ಯಸನಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳೊಂದಿಗೆ ಮೆದುಳು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ, ದೈಹಿಕ ಸಮನ್ವಯದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ, ತೊದಲು ಮಾತು, ಸದಾ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಸನಿಗಳು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಮಾದಕದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೇವಲ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಕಹಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ನಾವು ಸರಣಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸೋಣ :

- ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾದಕವಸ್ತು ಬಳಸುವಂತೆ ಸಹವರ್ತಿಗಳ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಅರಿವು :

ತರಗತಿ 1–3 : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕೇಳದೆ ನಾನಿದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ?

ಇಂಕ್ / ಶಾಯಿ	✓	✗
ಬ್ಲೀಚ್	✓	✗
ಡೆಟಾಲ್	✓	✗
ಸೋಪ್	✓	✗
ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ (ಚಾಕ್)	✓	✗
ಎಣ್ಣೆ	✓	✗
ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಿರಪ್	✓	✗
ಪೌಡರ್	✓	✗

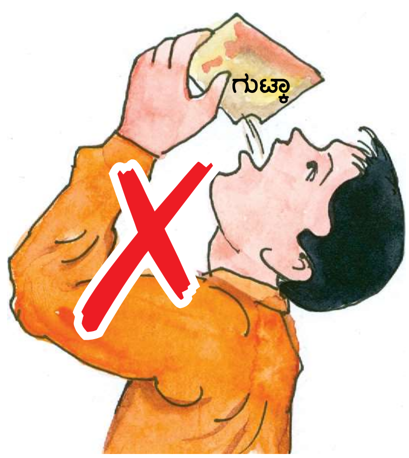
ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಮೇಲಿನ ಫ್ಲ್ಯಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೇ ಎಂದು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ. ನೀವು ಈ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- ಅವರ ಉತ್ತರಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿದ ನಂತರ, ಉತ್ಪನ್ನದ ನಿಜವಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಯಾವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿ. ಉದಾ : ಮೇಲ್ಮೈನಲ್ಲಿರುವ ಕಠಿಣವಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಬ್ಲೀಚ್‌ಅನ್ನು ದೊಡ್ಡವರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಏಕೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನವರು 15–20 ನಿಮಿಷಗಳ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಗೊಳಿಸಿ.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 1–3 : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಥೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟೋಣ



ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಫ್ಲ್ಯಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:

- ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತು ಯಾವುದು?
- ಇದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಯಾರಾದರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಾ?
- ನೀವು ನೋಡಿದಂತೆ ಯಾರಾದರೂ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀವು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?
- ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸರಿಯೆಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಾಗುವ ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಬಂದ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ನಿಲುವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಇದು ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು; ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಸಿಗರೇಟ್ ಮತ್ತು ಬೀಡಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ; ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜನರು ಅನುಚಿತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ; ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅವಲೋಕನ :

ತರಗತಿ 1–3 : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ನಮಗೊಂದು ಸಂದೇಶ !

ಫಾತಿಮಾ : ರಂಗ ನಾವು ಇಂದು ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಕಲಿತಿದ್ದೇವೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ರಂಗ : ಹೌದು ಫಾತಿಮಾ, ಇದು ಬಹಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನಾನು ಚಿಕ್ಕಪ್ಪನಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಫಾತಿಮಾ : ವಾಹ್ ! ಅದು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ. ಸಿಗರೇಟು ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಮನವೊಲಿಸಲು ನಾವು ಯಾಕೆ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದು?

ರಂಗ : ಅದು ಅದ್ಭುತ ಉಪಾಯ ! ಅದನ್ನು ಮಾಡೋಣ!

ವೀಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ರಸಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

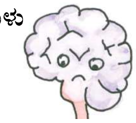
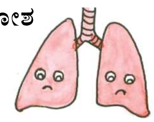
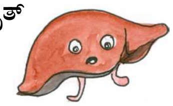
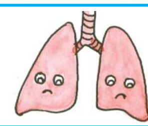
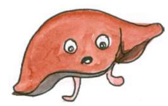
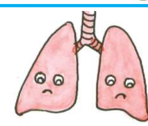
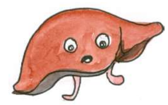
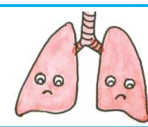
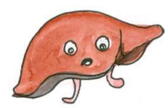
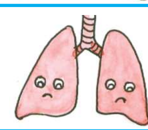
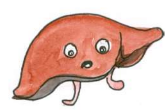
ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಹಾಳೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಸ್ಕೇಲ್, ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್‌ಗಳು, ನೀರಿನ ಬಣ್ಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯು ತಮ್ಮ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಿ.
- ಅವರು ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿ ಜೋಡಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವರ್ಣಚಿತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವರು ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿಸಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ.
- ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಮತ್ತು ಆತ್ಮೀಯರಿಗೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಗೊಳಿಸಿ.

ಅರಿವು :

ತರಗತಿ 4–5 : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ !

ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತು	ಇದರಿಂದ ಏನು ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ ?		
ಮದ್ಯ	ಮೆದುಳು 	ಶ್ವಾಸಕೋಶ 	ಯಕೃತ್ 
ಸಿಗರೇಟ್			
ಕೊಕೈನ್			
ಗುಟಕಾ			
ಅಫೀಮು			

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೆದುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಫ್ಲಾಶ್ ಕಾರ್ಡಿನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಮೂಲ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿ.
- ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವಿನ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದು ಯಾವ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವರು ಭಾವಿಸುವ ಅಂಗದ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಹೇಳಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬಹುದು.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುವಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಫೀಮ್ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಮದ್ಯ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 4–5 : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಹೋಗಿ ಬರೋಣ !

ವಿಷಕಾರಿ ಅಲ್ಲದ ವಸ್ತು

ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತು

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ತರಗತಿಯ ಅಥವಾ ಆಟದ ಮೈದಾನದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೇಲಿನಂತಹ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ವಲಯಗಳನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ.
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ (ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಚಾಕ್, ಶಾಯಿ, ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಗಳು, ನೆಲ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು, ಅಂಟುಗಳು, ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್ನುಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು. ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಂತಹ 5–6 ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.)
- ತಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ವಿಷಕಾರಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಇಡಲು ತಿಳಿಸಿ.
- ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳು ವಿಷಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರು ಏಕೆ ಭಾವಿಸಿದರು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ.
- ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಷಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.
- ಕೆಲವು ಜನರು ದಿನನಿತ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಹೇಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿ.

ಅವಲೋಕನ :

ತರಗತಿ 4–5 : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ಅರಿವು ಮೂಡಿಸೋಣ !

ಮಾದಕಗಳು(ಡ್ರಗ್ಸ್)
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸಲು
ಬಿಡಬೇಡಿ!

ಧೂಮಪಾನ ರೋಚಕ !
ಆದರೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕ !

ಕುಡಿಯುವ ಮೊದಲು
ಯೋಚಿಸಿ!

ತಂಬಾಕು ನಿಮ್ಮನ್ನು
ಕೊಲ್ಲುವ ಮೊದಲು
ನೀವು ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಿ.

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಹಾಳೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಸ್ಕೇಲ್, ಅಳಿಸುವ ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್‌ಗಳು, ವಾಟರ್ ಕಲರ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಕಲಿತ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ಘೋಷಣೆಗಳ ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ.
- ಶಿಕ್ಷಕ/ನಿರೂಪಕರು ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆ ನೀಡಿ.
- ಹೀಗೆ ಮಕ್ಕಳು ರಚಿಸಿದ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಅರಿವು :

ತರಗತಿ 6–8 : **(60 ನಿಮಿಷಗಳು)**

ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ನೆರವು ಬೇಕೆ ?

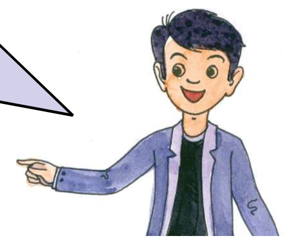
ವಸಂತಜ್ಜಿಗೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಿನ್ನುವುದು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ತಂದು ದಿನಕ್ಕೆ 5–6 ಬಾರಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ದಿನವೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಷ್ಣು 16 ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಳೀಯ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅವನು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರವಿ 13 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ. ಅವನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಕೆಲವು ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಹೊಸ ಟ್ರಿಕ್ ಕಲಿತಿದ್ದಾನೆ. ಪಾರ್ಲೆ–ಜಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅಮೃತಾಂಜನ್ ಮುಲಾಮು ಹಚ್ಚಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದೇ ಈ ಟ್ರಿಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ರವಿ ಇದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ, ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆಯಾಗಿ ಬಿದ್ದನು. ಅವನಿಗೆ ತಾನು ಮಾಡಿರುವುದು ಅಪರಾಧವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ.

‘ಆಶಾವಾದಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಠಿಣತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾನೆ’

ಜೋಸೆಫ್ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ನಗರದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಒತ್ತಡದ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಜೋಸೆಫ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.



ಹೀನಾಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಲು ತೊಂದರೆ ಇದೆ. ಅವಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ನೀಡಿದರು. ಅದು ಅವಳ ನಿದ್ರೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೀನಾ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇದು ವೇಗವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅವಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾಳೆ.

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ಫ್ಲ್ಯಾಷ್ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ:
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯಸನ/ಚಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವೇ?
- ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು?
- ವ್ಯಸನ/ಚಟ ಮತ್ತು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಕ್ಷಕರು ಚರ್ಚೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.
- ಒಂದೇ ಸಲ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಚಟ ಎರಡರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವಗಳು ಇದ್ದರೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಅನುಭವ :

ತರಗತಿ 6–8 : (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

ಮುಂದೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

ರಾಮನು ಶಾಲೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಉಳಿದಿರುವ ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ಕಂಡನು. ಅವನನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ನೋಡುತ್ತಿರುವರೇ ಎಂದು ಸುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ ಬಾಟಲ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು.......

ವರದ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಳು. ಅವಳ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಸಿಗರೇಟ್ ಬೇಕೆಂದು ಕೇಳಿದಳು....

ಅಂಜನಾಳು ಅವಳ ಅಮ್ಮ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಅವರ ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ ಸಂಚಿಯನ್ನು (ಚೀಲವನ್ನು) ತೆರೆದು ಅಡಿಕೆ ಕದಿಯುತ್ತಾಳೆ.....

ಮಂಜುನಾಥ ಸಂಜೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ನ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಿಟಿಕಿಯಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ಅವನ ಮಗನೇ ತನ್ನ ಬೀಡಿಯನ್ನು ಸೇದುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ.....

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಕಥೆಯ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ನೀಡಿ.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕಥೆಗಳು ಹೇಗೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅದು ಹೇಗೆ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು ಸೂಚಿಸಿ.
- ಅರ್ಧ ಘಂಟೆಯ ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು ಅವರು ರಚಿಸಿದ ಕಥೆಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರಗಳ ನಂತರ, ಶಿಕ್ಷಕ ಮತ್ತು ನಿರೂಪಕ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಅಥವಾ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿ.
- ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ.

'ಕೆಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಬುದ್ಧಿ ಬಂತು, ಅಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಒಲೆ ಉರಿಯಿತು'

ಅವಲೋಕನ :

ತರಗತಿ 6–8 : ಉತ್ತಮ ಹೋರಾಟವನ್ನು ಮಾಡೋಣ ! (60 ನಿಮಿಷಗಳು)

'One in five students doing drugs'

India's dangerous new relationship with opioids

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯು ಕಳೆದ 7 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 38 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ : ಅಧ್ಯಯನ

ಮೇಲೆ ನೀಡಲಾದ ವೃತ್ತಪತ್ರಿಕೆ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯುವ ನಾಗರಿಕರಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮಾದಕದ್ರವ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಗೃತಿ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪೋಸ್ಟರ್ ತಯಾರಿಕೆ, ಭಾಷಣಗಳು, ಬೀದಿ ನಾಟಕ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಿರೂಪಕರಿಗೆ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ನಾಯಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು :

- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ 5–6 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪು 6–8 ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಚಾರ್ಟ್ ಹಾಳೆ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಸ್ಕೇಲ್, ಅಳಿಸುವ ರಬ್ಬರ್, ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ಗಳು, ವಾಟರ್ ಕಲರ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ನಿರೂಪಕರು ತಮ್ಮ ಅಭಿಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ಆಯೋಜನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೀದಿ ನಾಟಕವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಕವಿತೆ ಅಥವಾ ಹಾಡಿನ ಪೋಸ್ಟರ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು
- ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದಲೇ ಅವರ ಕಲಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸೃಜನಶೀಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿಗೆ 05 ನಿಮಿಷಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತಿ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿ ತಂಡದ ಮಂಡನೆಯ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಕರು/ನಿರೂಪಕರು ವಿಷಯ ಮತ್ತು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಾರಾಂಶಗೊಳಿಸಿ.

ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ

ದೇಶದ ಯುವಕರಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿರುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರಲು ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತರಾಗುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ :

1. ನಾನು ಎಂದಿಗೂ ಸಿಗರೇಟು, ಡ್ರಗ್ಸ್, ಮದ್ಯದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟುಮಾಡಿ ಅವರು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಮುಕ್ತ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ನನ್ನನು ನಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಸಲಹಾತ್ಮಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವೆಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೇಳಿರುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನೋಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾಗರೀಕ ಪ್ರಜೆಗಳಾದ ನಾವು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿ ಭಾರತ ದೇಶದ ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಜೆಯಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

1. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿರಿ.
3. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬರಹಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿರಿ.
4. ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ "ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರ" ಎಂದು ಜಾಹೀರಾತನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ?
5. ತಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಕಾಂಪೌಂಡ್ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆಯೇ? ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.