आओ पढ़ना-लिखना सीखें और सिखाएं

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग के पाठ्यक्रम पर आधारित प्रशिक्षण पुस्तक

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

आओ पढ़ना–लिखना सीखें और सिखाएं

ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए साक्षरता प्रषिक्षण पुस्तक

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

180 भमोरी, न्यू देवास रोड़, इंदौर 452010 मध्यप्रदेष (भारत)

आओ पढ़ना–लिखना सीखें और सिखाएं

ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए साक्षरता प्रषिक्षण पुस्तक

प्रस्तुतकर्ता

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान
180, भमोरी, न्यू देवास रोड़, इंदौर 452010 मध्यप्रदेष (भारत)
फोन न. +91 731 2554066
ई मेलः barli@bsnl.in
http://www.geocities.com/bvirw

प्रकाषनाधिकार © 2008 बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान इंदौर, मध्यप्रदेष, भारत

00 अप्रैल 2008

सर्वाधिकार सुरक्षित
इस साक्षरता प्रषिक्षण पुस्तिका का कोई भी अंष किसी भी रूप में पुनर्मुदित या रुपांतर करने के पूर्व प्रकाषनाधिकारी की अनुमति लेना अनिवार्य है।

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान के अन्य प्रकाषन

1. **आओ स्वास्थ्य पढ़ाना सीखें**
   ग्रामीण एवं आदिवासी महिलाओं के लिए स्वास्थ्य प्रषिक्षण पुस्तिका
   मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड, प्रथम संस्करण 2005

2. **आरोग्याची गुरूकिल्ली**
   आंगणवाडी सेविकांसाठी अरोग्यविषयक प्रषिक्षण
   मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड, पहिली आवृत्ति 2006

3. **आओ कटाई–सिलाई सीखें और सिखाएं**
   नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग के पाठ्यक्रम पर आधारित कटाई–सिलाई की प्रषिक्षण पुस्तक (सैद्धांतिक, प्रायोगिक एवं परीक्षा की तैयारी)
   मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड, प्रथम संस्करण 2007

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान, इन्दौर, मध्यप्रदेष, भारत 2008 सर्वाधिकार सुरक्षित

पूर्वानुमति के बगैर इस पुस्तक में किसी भी अंष को किसी भी कारण से या किसी भी रूप में पुनर्मुद्रित नहीं किया जा सकेगा। इस प्रकाषन के संदर्भ में अनाधिकृत कृति का पता चलते ही संबंधित व्यक्ति या संस्था पर हानि के संदर्भ में कानूनी कार्रवाई की जाएगी।

इस पुस्तक में व्यक्त विचार मात्र लेखक के है। लेखक ने इस बात का पूरा ध्यान रखा है कि इस पुस्तक में प्रकाषित सामग्री किसी और के प्रकाषन अधिकारों का किसी भी रूप में हनन नहीं करती है। यदि लेखक किसी प्रकाषन सामग्री का संदर्भ ढूंढ़ पाने में असफल रहा हो और इससे किसी के प्रकाषन अधिकारों का उल्लंघन होता है तो इस स्थिति में उचित कदम उठाने हेतु प्रकाषक को लिखित रूप में सूचित करें।

प्रथम संस्करण

मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड
पुणे, दिल्ली, चेन्नई, जयपुर, मुंबई, पटना, बंगलोर, भोपाल
चंडीगढ़, कोयम्बतूर, गुवाहाटी, हैदराबाद, हुबली, लखनऊ, मदुराई, कटक
नागपुर, तिरूअनंतपुरम, विषाखापट्टनम।

मॅकमिलन इंडिया लिमिटेड, 79, मालवीय नगर, टी.टी. नगर, भोपाल–462003 के लिए राजीव बेरी द्वारा प्रकाषित

मुद्रण स्थल : अबिन इन्टरप्राइजेस, जी–31, 244, जोन 1, एम.पी. नगर, भोपाल 462 011

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान : एक परिचय

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान की स्थापना राष्ट्रीय बहाई आध्यात्मिक सभा, नई दिल्ली द्वारा बहाई ग्रामीण महिला व्यावसायिक प्रषिक्षण संस्थान के नाम से 1985 में इन्दौर में की गई। 2001 से मध्यप्रदेष सोसायटी अधिनियम के तहत **''बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान''** के नाम से स्वषासी स्वयंसेवी संस्था बनी। 'बरली' षब्द का अर्थ है घर के ठीक बीच, वह आधार स्तम्भ (लकड़ी का खम्बा) जिस पर पूरा घर टिका रहता है। झाबुआ, धार जिले के आदिवासी समुदायों में ''बरली'' लड़कियों का जाना पहचाना नाम है। इस नाम को देने के पीछे यह अवधारणा है कि महिला ही समाज की 'बरली' है जिन पर पूरा समाज टिका हुआ है। महिला सषक्त होगी तो ही समाज सषक्त होगा।

संस्थान का उद्देष्य

संस्थान का मुख्य उद्देष्य ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं को प्रषिक्षित कर उनकी क्षमताओं और योग्यताओं को उजागर करना है, जिससे वे अपना, अपने परिवार, गाँव, समुदाय और देष का विकास कर सकें। अपने आध्यात्मिक, नैतिक, सामाजिक और आर्थिक जीवन में आगे बढ़ें व सषक्त बन सकें। अपने अधिकारों को पहचान सकें और उनमें अषिक्षा, गरीबी, अंधविष्वास व बीमारी कम हो सके। संस्थान ने इस बात को जरूरी समझा कि महिलाओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक बनाना बहुत जरूरी है ताकि उन्हें प्रषिक्षित कर अपने परिवार व समुदाय में रहने वाली गर्भवती महिलाओं, बच्चों व दूध पिलाने वाली माताओं की देखभाल ऐसे कर पाए कि माता की मृत्यु दर कम हो सके यानी मरने वाली महिलाओं व छोटे बच्चों की संख्या कम हो सके। संस्थान में प्रषिक्षण लेने आई बहनों का व्यक्तित्व विकास करना भी एक महत्वपूर्ण उद्देष्य है जिससे उनका आत्मविष्वास बढ़ सके, वे अपने पैरों पर खड़े हो सकें। व्यक्तित्व विकास व व्यावसायिक प्रषिक्षण से उन्हें अपना सामाजिक व आर्थिक विकास करने में मदद मिलती है। इससे बहनें अपने अन्दर मानवीय संस्कारों व नैतिक नेतृत्व के गुण विकसित कर अपने गाँव जाकर विकास के लिए काम कर सकती हैं।

प्रषिक्षण कार्यक्रम

बरली संस्थान में पिछले 23 वर्षों में मध्यप्रदेष के धार, झाबुआ, देवास, खरगोन, बड़वानी, हरदा, खंडवा, भोपाल के अतिरिक्त छत्तीसगढ़, बिहार, उड़ीसा, आंध्रप्रदेष, महाराष्ट्र, राजस्थान, उत्तरप्रदेष, सिक्कम व मणिपुर आदि राज्यों के ग्रामीण व आदिवासी क्षेत्रों के 450 गाँवों से 4000 महिलाएं प्रषिक्षण ले चुकी हैं। प्रषिक्षणार्थियों की उम्र 15 से 35 वर्ष के बीच की होती है।

प्रषिक्षण की प्राथमिकता ज्यादातर आदिवासी, अनुसूचित जाति, विकलांग, विधवा, परित्यक्त, समाज द्वारा उपेक्षित, आर्थिक रूप से पीड़ित महिलाओं को दी जाती है। ज्यादातर निरक्षर और कुछ वो जो स्कूल की पढ़ाई बीच में छोड़ चुकी होती हैं। यह प्रषिक्षण दो प्रकार के हैंः–

1. आवासीय प्रषिक्षण
2. गैर आवासीय प्रषिक्षण

1. आवासीय प्रषिक्षण

आवासीय प्रषिक्षण संस्थान परिसर इन्दौर में दिए जाते हैं, यह प्रषिक्षण निःषुल्क है।

- **सामुदायिक स्वयं सेविका –** यह प्रषिक्षण कार्यक्रम 6 महीने का होता है। यह ग्रामीण व आदिवासी महिलाओं की जरूरत के अनुसार बनाया गया है। इस प्रषिक्षण में प्रषिक्षणार्थियों को साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास, बागवानी व पर्यावरण के साथ व्यावसायिक प्रषिक्षण जैसे कटाई–सिलाई, ब्लॉक प्रिंटिंग, कढ़ाई, हिन्दी व अंग्रेजी टाइपिंग और कम्प्यूटर का प्रषिक्षण दिया जाता है। प्रषिक्षणार्थी नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की कटाई–सिलाई की परीक्षा में बैठती हैं जहाँ से पास होने पर उन्हें प्रमाण पत्र दिया जाता है। इस प्रषिक्षण का उद्देष्य अपना जीवन, परिवार के सदस्यों का जीवन व अपने समुदाय को विकसित करना है। इस प्रषिक्षण को लेने के बाद प्रषिक्षणार्थी बहनें अपने–अपने गाँवों में जाकर अपने आसपास के लोगों को स्वास्थ्य षिक्षा, नैतिक षिक्षा, बच्चों को अच्छी षिक्षा देना आदि सिखाती हैं।
- **सामुदायिक प्रषिक्षिका प्रषिक्षण –** यह प्रषिक्षण कार्यक्रम एक वर्ष का होता है। इसमें प्रषिक्षणार्थी आठवीं पास या इससे ज्यादा पढ़ी–लिखी होती हैं। पहले छह महीने में वे सामुदायिक स्वयं सेविका प्रषिक्षण लेती हैं। दूसरे छह महीने में वह प्रषिक्षण देती हैं। इस पुस्तक में इन प्रषिक्षणार्थियों के लिए **सहयोगी** षब्द उपयोग किया गया है। ये **सहयोगी** ही आगे चलकर प्रषिक्षण देने योग्य हो जाते हैं। इन छह महीनों में साक्षरता, निरी क्षण, संचार, सभा आयोजन, परामर्ष, बच्चों की कक्षाओं का संचालन, महिला–पुरूष समानता, महिला के अधिकार, व्यक्तित्व विकास, टाइपिंग व कम्प्यूटर पर कार्य करना सीखती हैं। जो दसवीं पास होती हैं वे हिन्दी/अंग्रेजी टाइपिंग की नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की परीक्षा देती हैं।

आभार

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान अपने उन सभी स्टाफ का आभारी है जिन्होंने 'आओ पढ़ना–लिखना सीखें और सिखाएं'' पुस्तक के प्रकाषन में अपनी बहुमूल्य सेवाएं दी हैं। इस पुस्तक की विषय–वस्तु और सिखाने के तरीके के पीछे संस्थान के 23 सालों के सतत् अनुभव पर आधारित है।

सबसे प्रषंसनीय भूमिका साक्षरता की उन प्रषिक्षिकाओं की है जिन्होंने अपने प्रषिक्षण के दौरान पूरी संवेदनषीलता से प्रयोग कर हर दिन एक सत्र के परीक्षण के बाद संषोधन करने में इस पुस्तक के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। यह उल्लेखनीय है कि संस्थान में प्रषिक्षिकाएँ वही महिलाएं रही हैं जो यहाँ से प्रषिक्षित हुई हैं।

बरली संस्थान की उस टीम को विषेष धन्यवाद जिसने इस पुस्तक की योजना, संरचना, समीक्षा, दिषा निर्देषन, षोध ा कार्य, मूल्यांकन व संषोधन कर प्रमाणित करने में अपनी उत्कृष्ठ सेवाएं दी हैं।

संस्थान के उन सभी प्रषिक्षणार्थियों का आभार जिन्हें प्रषिक्षित करने के दौरान इस विषय में सीखने, सिखाने के बाद इस पुस्तक की प्रस्तुति हो पाई।

इस रचनात्मक प्रकाषन के विकास में कम्प्यूटर कार्य, फोटोग्राफी, रेखांकन, फोटो स्केनिंग एवं फार्मेटिंग करने वाले स्टाफ व स्वयंसेविकाओं की अत्यन्त सराहनीय सेवाओं के लिए विषेष आभार।

उन लेखकों, षिक्षाविदों, आलोचकों को साधुवाद जिन्होंने महत्त्वपूर्ण सुझाव देकर बहुमूल्य योगदान दिया। साक्षरता के विषय विषेषज्ञों ने जानकारियाँ प्रमाणित कर पुस्तक के प्रकाषन में सक्रिय भागीदारी निभाई।

धन्यवाद उन सभी कार्यकर्ताओं का जिनके कठिन परिश्रम से यह पुस्तक तैयार की गई है।

उल्लेखनीय है कि इस ''आओ पढ़ना–लिखना सीखें और सिखाएं'' प्रषिक्षण पुस्तक का प्रकाषन ''टू विंग्स'' आस्ट्रिया के आर्थिक सहयोग से हुआ है।

2. गैर आवासीय प्रषिक्षण

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान द्वारा सन् 2004 में तीन विस्तार केन्द्रों की षुरूआत हुई। अभी इनका संचालन छत्तीसगढ़ के काँकेर व इच्छापुर में किया जा रहा है। ये विस्तार केन्द्र उन महिलाओं के लिए है जो घर छोड़कर संस्थान आकर प्रषिक्षण ले पाने में असमर्थ हैं। इन केन्द्रों में संस्थान से प्रषिक्षित प्रषिक्षणार्थियों ने काम करना षुरू किया। आज वे सुदूर आदिवासी क्षेत्रों में सक्रिय हैं। यह प्रषिक्षण कार्यक्रम तीन माह का होता है। जिसमें मेरा अपना और अपने समुदाय का विकास, स्वास्थ्य षिक्षा व कटाई–सिलाई आदि का प्रषिक्षण हर रोज पाँच घंटे दिया जाता है। इस प्रषिक्षण के बाद उन्हें संस्थान से प्रमाणपत्र दिया जाता है। प्रषिक्षण में प्राप्त ज्ञान को, प्रषिक्षणार्थी महिला को अपनी सहेली, पड़ोस व परिवार के साथ बाँटने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है ताकि उनका परिवार व समुदाय उनके प्रषिक्षण का लाभ ले सकें। उन्हें यह समझाया जाता है कि अगर वे प्रषिक्षण से स्वयं को सषक्त कर लेंगी तो वे अपने परिवार को सषक्त करने और समाज के सषक्तिकरण में अपना योगदान दे सकती हैं।

संस्थान के अन्य प्रषिक्षण कार्यक्रम

- **माता–पिता की बैठक–** सामुदायिक स्वयं सेविका प्रषिक्षण में आई प्रषिक्षणार्थियों के माता–पिता के लिए संस्थान में बैठक आयोजित की जाती है। इस बैठक से वे यह जानते है कि उनकी बेटी प्रषिक्षण में क्या सीखती है? कैसे सीखती है? उन्हें सिखाने वाले लोग कौन है? उनके सिखाने का तरीका क्या हैं? व कहाँ रहती है? क्या खाती है आदि। जिससे समुदाय के अन्य लोगों को संस्थान के बारे में जानकारी मिलती है। यही माता–पिता जब वापस गाँव जाते हैं तथा दूसरों को संस्थान के प्रषिक्षण के बारे में बताते हैं तो दूसरे लोग भी अपनी बहू–बेटी को संस्थान में प्रषिक्षण के लिए भेज पाते हैं।
- **सौर ऊर्जा के उपयोग पर प्रषिक्षण–** संस्थान में प्रषिक्षण लेने आई सभी प्रषिक्षणार्थियों को सौर ऊर्जा का उपयोग कर खाना बनाने का प्रषिक्षण दिया जाता है। इस प्रषिक्षण हेतु संस्थान में एक बड़े सोलर किचन में तीन बड़े, एक मध्यम आकार का और 6 छोटे कुकर लगाए गए हैं। जिससे हर महीने में 900 किलो लकड़ी व 90 गैस सिलेण्डरों की बचत होती है। प्रषिक्षण के बाद अगर कोई प्रषिक्षणार्थी अपने घर सोलर कुकर ले जाना चाहती है तब संस्थान उस महिला को 10 दिन का प्रषिक्षण देता है। जिसमें सोलर कुकर को असेम्बल करना, उसका रखरखाव तथा उसका उपयोग करना सिखाया जाता है। इसके अलावा सोलर कुकर द्वारा कपड़ों पर प्रेस करना, रंगाई–छपाई के लिए काम में आने वाली मोम को गर्म करना, सोलर हीटर से पानी गर्म करना एवं सोलर ड्रायर से सब्जियाँ सुखाना आदि का प्रषिक्षण दिया जाता है और उपयोग करना सिखाया जाता है।
- **स्वयं सहायता समूह का प्रषिक्षण–** संस्थान में स्वयं सहायता समूहों के पदाधिकारियों को प्रषिक्षण दिया जाता है। इसमें सोलर कुकर का उपयोग खाद्य पदार्थ बनाने के लिए करना व सोयाबीन का उपयोग कर अलग–अलग तरह के खाने का सामान जैसे मिठाई, नमकीन बनाना और बेचना आदि। समूह के सफल संचालन पर विषेष ध्यान दिया जाता है।

पाठ्यक्रम

संस्थान में नीचे लिखे विषयों पर पाठ्यक्रम विकसित किए गए हैं।

- **साक्षरता** – साक्षरता के बिना सषक्तिकरण संभव नहीं है। इसलिए संस्थान में साक्षरता के अंतर्गत पढ़ना–लिखना सिखाया जाता है। प्रषिक्षण की षुरूआत में ज्यादातर प्रषिक्षणार्थी निरक्षर या अर्द्धसाक्षर होते हैं। छह माह के प्रषिक्षण में वे पुस्तक पढ़ना, पत्र, संदेष, सूचना, चिन्ह तथा सरल गणित, वजन, भार, नाप, समय देखना व बताना सीखती हैं।
- **स्वास्थ्य षिक्षा –** स्वास्थ्य पुस्तक में स्वस्थ पारंपरिक रीतिरिवाजों को बढ़ावा दिया है। गलत और नुकसानदायक मान्यताओं को कम करने की कोषिष की है। प्रषिक्षणार्थी स्वयं की, घर की तथा समुदाय के साफ–सफाई के बारे में सीखती हैं। सामान्य बीमारी और रोकथाम, पोषण, पीने का पानी, स्वस्थ जीवन के बारे में ज्ञान पाती हैं। गर्भवती महिला की देखभाल, सुरक्षित प्रसव, प्रसव के बाद महिला की देखभाल, बच्चों का टीकाकरण, बच्चों के जन्म में अंतर, बच्चों का पालन–पोषण, किषोरावस्था, लिंग जागरूकता, जन्म–मृत्यु का पंजीकरण आदि विषयों को सीखती हैं।
- **मेरा अपना और अपने समुदाय का विकास –** इस प्रषिक्षण में अपना और अपने समुदाय का विकास, समाज में योगदान देने के लिए महिला को ज्ञान, अनुभव, क्षमता तथा आत्मविष्वास व आत्मसम्मान का विकास करना जरूरी है। इस प्रषिक्षण में प्रषिक्षणार्थी सभी मानवीय मूल्य व अच्छे संस्कार सीखती हैं। आत्मविष्वास, योग्यता, परामर्ष से निर्णय लेना, पहल करना, नेतृत्व करना, स्त्री–पुरूष समानता, महिलाओं के अधिकार व कानून आदि विकास के लिए गतिविधियाँ करवाई जाती हैं।
- **पर्यावरण संरक्षण –** ज्यादातर महिलाएं ऐसे परिवारों से होती हैं जिनके घर में खेती का कार्य होता है। इस प्रषिक्षण के माध्यम

से प्रषिक्षणार्थियों से खेती करने के नए–नए आसान तरीके सिखाए जाते हैंः जैसेः– सब्जी लगाना, पानी का सही उपयोग, केंचुए से खाद बनाना, सौर ऊर्जा का उपयोग, सोलर कुकर से खाना बनाना, कचरे का निपटारा आदि पर प्रषिक्षण दिया जाता है। यहाँ पर रद्दी पेपर व खेत के बारीक कचरे और सूखे पत्ते से धुँआरहित कंडों का निर्माण किया जाता है। निर्मल ग्राम योजना के अंतर्गत संस्थान में महिलाओं ने राजमिस्त्री का प्रषिक्षण लिया और वे अब अपने गाँवों में षौचालय बना रही हैं।

- **व्यावसायिक कौषल –** इस प्रषिक्षण में कटाई–सिलाई, कढ़ाई, कपड़े की रंगाई, छपाई, टाइपिंग, कम्प्यूटर पर हिन्दी/अंग्रेजी की टाइपिंग और सोलर कुकर का उपयोग करना सिखाया जाता है। कटाई–सिलाई में सभी बहनें ज्यादा उत्सुक होती हैं यह विषय संस्थान का प्रमुख आकर्षण भी है। हिन्दी व अंग्रेजी टाइपिंग में जो प्रषिक्षणार्थी 10वीं पास होती हैं वे टाइपिंग व कम्प्यूटर सीखकर परीक्षा देकर प्रमाण पत्र हासिल करती हैं। कपड़े की रंगाई, छपाई में प्रषिक्षणार्थी कपड़े रंगना, डिजाइन बनाना सीखती हैं और अपनी कला कौषल का विकास करती हैं।

साक्षरता से नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की कटाई–सिलाई की परीक्षा तक

संस्थान में प्रथम तीन माह साक्षरता का पाठ्यक्रम पढ़ाया जाता है। जिसमें कटाई–सिलाई से संबंधित षब्दों को षामिल किया गया है। इससे उन्हें सिलाई से संबंधित तकनीकी षब्द व जानकारी को याद रखने में सुविधा होती है। सिलाई पाठ्यक्रम महिलाओं में साक्षरता के प्रति रुचि को बढ़ाता है जो हर इंसान के विकास के लिए जरूरी है। तीन महीने के साक्षरता प्रषिक्षण के बाद प्रषिक्षणार्थी नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग द्वारा आयोजित कटाई–सिलाई की परीक्षा में बैठने योग्य हो जाते हैं। उन्हें कटाई–सिलाई में पूछने वाले प्रष्न–उत्तर याद करवाए जाते हैं व लिखने का अभ्यास करवाते हैं। परीक्षा षुरू होने के पंद्रह दिन पहले रोज उनकी परीक्षा ली जाती है जिससे परीक्षा के समय उन्हें कोई डर या परेषानी नहीं आए। नीचे लिखा कथन महिलाओं के विकास में षिक्षा के महत्व को स्पष्ट करता है ''उन्हें हर तरह से लड़कियों के प्रषिक्षण में संलग्न हो जाना चाहिए, उन्हें ज्ञान की षिक्षा देना, सद्व्यवहार, सही जीवनयापन, सुन्दर चरित्र निर्माण, षुद्धता, एकनिष्ठा, अर्ध व्यवसाय, दृढ़ता, घर की व्यवस्था, बच्चों की षिक्षा और लड़कियों को आवष्यकतानुसार जो भी जरूरी हो, वह सब कुछ महिला को देना है।''

साक्षरता की सीढ़ी से स्वरोजगार तक का सफर

झाबुआ जिले के ग्राम आलीराजपुर की श्रीमती लीला भाटी सन् 1990 में संस्थान प्रषिक्षण लेने आई। उस समय वह निरक्षर थी। उसे पढ़ना–लिखना, हिसाब–किताब कुछ भी नहीं आता था। संस्थान में तीन महीने का सामुदायिक स्वयं सेविका का प्रषिक्षण लिया। प्रषिक्षण में साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास और कटाई–सिलाई विषय सीखें। प्रषिक्षण के बाद संस्थान ने उन्हें काम पर रख लिया व काम के दौरान संस्थान ने उनकी प्रतिभाओं को तरसने का काम किया। षुरूआत में वह पढ़ने–लिखने से बहुत डरती थी,, पढ़ाई में बहुत तकलीफ महसूस करती थी। पर संस्थान के मार्गदर्षन, प्रोत्साहन व लगातार कोषिष से वह निरक्षर से साक्षर हो गई। इसी दौरान लीला ने पाँचवी की परीक्षा भी पास की। समय के अनुसार उन्होंने अपनी योग्यता को बढ़ाया व साक्षरता व कटाई–सिलाई की प्रषिक्षिका के पद पर काम किया। वह आत्मविष्वास के साथ संस्थान के बहुत से महत्वपूर्ण कामों को जिम्मेदारी से करती थी जैसे साक्षरता, कटाई–सिलाई के पाठ्यक्रम बनाने में मदद करना, साक्षरता व कटाई–सिलाई के लिए बाजार से सही और उचित भाव से सामान खरीदकर लाना, सामान का विवरण रजिस्टर में लिखना, सामान का लेखा–जोखा रखना, संस्थान की निदेषिका की मांग के अनुसार बैंक से पैसा लाना, कार्यक्रमों के अवसर पर स्लाइड षो दिखाना, विडियो षूटिंग करना, फोटो ग्राफी करना, बिजली और टेलीफोन के बिल भरना आदि। इसके बाद लीला किसी से भी बात करने में झिझकती नहीं थी क्योंकि पढ़ाई–लिखाई से उसमें आत्मविष्वास बढ़ता और आगे बढ़ता ही गया।

लीला अब झाबुआ जिले के पारा गाँव में अपने पति के साथ सिलाई की दुकान चला रही है। सिलाई के काम से उसकी अच्छी आमदनी हो जाती है। वह अपनी दोनों बेटियों को अच्छी षिक्षा देने के लिए स्कूल भेजती है। उनका भविष्य अच्छा बनाने के लिए वह दिन रात प्रयास कर रही हैं।

संस्थान में प्रषिक्षण देने का तरीका

परिचय

साक्षरता पाठ्यक्रम का हर सत्र और प्रषिक्षण का तरीका संस्थान में लगातार प्रयोग, परीक्षण और संषोधन करते हुए विकसित किया गया है। इस पूरी प्रक्रिया में प्रषिक्षणार्थियों की समझ, उनकी संस्कृति और आवष्यकताओं का खासतौर से ध्यान रखा गया है। प्रयास किया गया है कि यह पाठ्यक्रम सिर्फ ज्ञान का ही नहीं बल्कि प्रेरणा का भी स्रोत बने। इससे नैतिक मूल्यों का विकास होता है और मन की षक्ति एवं ऊर्जा को नई दिषा मिलती है। न्यायप्रिय और विकासषील बने रहने के लिए व्यक्ति विषेष और सामाजिक संस्थानों की मौलिक क्षमता को बढ़ाना आवष्यक है।

प्रषिक्षण के दौरान जो पढ़ाया और सिखाया जाता है, उन नैतिक मूल्यों को संस्थान में रहकर व्यवहार में भी लाया जाता है। ज्यादातर पाठों में व्यावहारिक उदाहरण दिए गए हैं, जिससे कठिन विषयों को भी आसानी से समझा जा सके।

चूंकि अधिकतर महिलाएं निरक्षर, थोड़ी साक्षर या स्कूल छोड़ चुकी होती हैं, इसलिए इस प्रषिक्षण पुस्तिका को सरल भाषा में बनाया गया है। इस पाठ्यक्रम में बोलचाल की भाषा का उपयोग किया गया है और तकनीकी षब्दों का प्रयोग कम किया गया है। इस पाठ्यक्रम को इस तरह से बनाया है कि प्रषिक्षण केवल प्रषिक्षिका या सहयोगी पर ही केन्द्रित नहीं रहे यानी सिर्फ पढ़ाने वाले ही बोलते नहीं रहें बल्कि प्रषिक्षणार्थी पूरी तरह से भागीदार रहें। हर प्रषिक्षणार्थी की सक्रिय भागीदारी पर जोर दिया गया है। इस पाठ्यक्रम को व्यावहारिक बनाने का पूरा प्रयास किया है।

हर सत्र का परिचय संस्थान की प्रषिक्षिका देती है। परिचय में प्रषिक्षिका पिछले सत्र का दोहराव करवाती है और पढाए जाने वाले विषय की जानकारी देती है। जिन प्रषिक्षणार्थियों को पढने, लिखने और समझने में कठिनाई होती है उन पर खास ध्यान और ज्यादा समय दिया जाता है।

समूह में सीखना–सिखाना : संस्थान की सभी प्रषिक्षणार्थियों को आठ–दस समूहों में बाँट दिया जाता है। जो बहनें एक साल का क्षेत्रीय स्वयं सेविका का प्रषिक्षण लेने आती हैं उन्हें हर समूह की सहायक प्रषिक्षिका बनाया जाता है। वे अपने समूह की बहनों को स्वास्थ्य, साक्षरता, आध्यात्मिक, सिलाई का प्रषिक्षण देने में प्रषिक्षिका की सहायता करती हैं। संस्थान की प्रषिक्षिका इन्हें एक दिन पहले, अगले दिन प्रषिक्षणार्थियों को पढ़ाने का प्रषिक्षण देती हैं और फिर अगले दिन सहायक प्रषिक्षिकाएँ अपने–अपने समूहों को उन्हीं विषयों को पढ़ाती हैं। इस समय प्रषिक्षिकाएँ वहीं रहती हैं। अगर सहायक प्रषिक्षिकाओं को कोई कठिनाई होती है तो वे मदद कर देती हैं। वे कुछ पढ़ाना भूल जाएं तो प्रषिक्षिकाएँ बताती हैं और अगर किसी के समूह के सदस्यों को कुछ समझ में नहीं आ रहा हो तो वे समझाती हैं। इस तरह से उन्हें प्रषिक्षण देने का अनुभव होता है और प्रषिक्षणार्थी उनसे अपनी समस्याओं को अच्छी तरह से समझते हैं। समूह में बढ़कर हिस्सा लेते हैं। वे सहायक प्रषिक्षिकाओं के सामने खुलकर बात करते हैं क्योंकि वे उनके साथ ही रहती हैं। इसका एक कारण समूह का आकार छोटा होना भी है जिससे प्रत्येक प्रषिक्षणार्थी पर विषेष ध्यान रखा जाता है।

ये समूह पूरे छह महीने तक रहते हैं। ऐसा करने से उनमें स्वयं सेवा की भावना का विकास होता है और उन्हें अपने गाँव में जाकर औरों को भी प्रषिक्षित करने योग्य का व्यावहारिक प्रषिक्षण दिया जाता है। इस तरह से उनमें आत्मविष्वास बढ़ता है, वे अपने परिवार, पास–पड़ोस व गाँव के विकास के लिए काम करती हैं और उन्हें गाँव व समाज में अपनी पहचान बनाने का मौका मिलता है।

साक्षरता पाठ्यक्रम

साक्षरता पुस्तक का विकास

साक्षरता प्रषिक्षण संस्थान के प्रषिक्षण कार्यक्रम का एक अभिन्न अंग है। साक्षरता प्रषिक्षण पद्धति जीवन के हर पहलू के साथ जुड़ी हुई है। यहाँ की प्रषिक्षण पद्धति और पाठ्यक्रम 'बहाई' दर्षन से प्रेरित है। पवित्र लेखों के अनुसार ''अज्ञान और षिक्षा का अभाव मानवजाति को विभाजित करने वाले अवरोधक हैं,अतः सबको प्रषिक्षण व षिक्षा मिलनी चाहिए''।

पढ़ाने के मुख्य तरीकों में सहभागिता, सीखना–सिखाना और हम उम्र षिक्षण प्रणाली षामिल है। संस्थान का प्रेरणात्मक वातावरण सीखने को और भी सहज तथा आसान बना देता है। इस प्रषिक्षण से प्रषिक्षणार्थियों में 'सामाजिक परिवर्तन कार्यकर्ता' के रूप में सेवा देने की क्षमताओं का विकास होता है। यह पाठ्यक्रम अपनी निष्क्रियता छोड़कर सक्रिय सामाजिक सेवा करने के लिए प्रेरित करता है।

साक्षरता की पुस्तक खासतौर से उन ग्रामीण और आदिवासी महिलाओं के लिए बनाई गई है जिन्हें कभी पढने लिखने का मौका नही मिला या फिर बीच में ही पढाई छोड़ दी हो। यह पाठ्यक्रम प्रषिक्षणार्थियों को गाँवों के सामुदायिक विकास में भागीदार बनाने में सहयोगी है। इस प्रषिक्षण पुस्तक को लिखने में सहयोग देकर उन लोगों ने स्वयं के भविष्य को लिखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जो निरक्षर होने के कारण सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं। वैसे, ये पाठ्यक्रम समाज के सभी वर्ग उपयोग कर सकते हैं क्योंकि इसमें षामिल सभी विषय हर इंसान के जीवन के लिए जरूरी है। सामाजिक प्राणी होने के नाते ये पाठ्यक्रम समाज में सेवा देने की क्षमता का विकास करता है। इस पुस्तक में संस्थान में पढ़ाए जाने वाले सभी विषयों व्यक्तित्व विकास,स्वास्थ्य और कटाई सिलाई को एक–दूसरे के साथ जोड़कर पढ़ाया जाता हैं।

संस्थान में ''आओ पढ़ना लिखना सीखे और सिखाएं'' पुस्तक लगभग दो दषकों तक प्रषिक्षणार्थियों, प्रषिक्षिकाओं, संस्थान के स्टाफ, स्वयंसेविकाओं, व्यावसायिक एवं अनुभवी सामाजिक कार्यकर्ताओं, षिक्षा और महिलाओं के क्षेत्र में सेवा दे रहे विषेषज्ञों के साथ समय–समय पर परामर्ष करके विकसित किया गया है। इस पाठ्यक्रम में बोलचाल की भाषा का प्रयोग किया गया ताकि सभी इसे आसानी से समझ सकें।

पाठ्यक्रम के उद्देष्य

भारत के संविधान में पढ़ने–लिखने का मौलिक अधिकार सभी को दिया गया है। साक्षरता पाठ्यक्रम का उद्देष्य प्रषिक्षणार्थियों को पढने लिखने की क्षमता के विकास के साथ साथ उनके जीवन में सामाजिक, नैतिक और आध्यात्मिक बदलाव लाना भी है। जब वे अपनी पूरी इच्छा से खुद को तन–मन से इस पाठ्यक्रम के अनुसार ढालेंगे तभी यह पाठ्यक्रम सफल होगा।

इस पाठ्यक्रम के सभी पाठ और सत्र निम्नलिखित उद्देष्य प्राप्त करने के लिए बनाए गए हैं :

- साक्षरता पाठ्यक्रम का मुख्य उद्देष्य प्रषिक्षणार्थी बहनों को सामाजिक और आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर बनाना है।
- प्रषिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाना और उन्हें सक्षम करना, जिससे वे अपने समुदायों में स्थानीय मानव संसाधन के रूप में विकसित हो सके।
- प्रषिक्षणार्थियों को इस तरह से सक्षम कर देना, जिससे वे अपने परिवार और गाँव के विकास में मदद कर सकें, अंधविष्वास, छुआछूत जैसी सामाजिक बुराइयां दूर कर सके तथा उन्हें जागरूक करने की अपनी जिम्मेदारी समझ सकें और अपना योगदान दे सकें।
- वे इस योग्य बन सकें कि ईष्वर के पवित्र लेखों को पढ़कर समझे कि उनके जीवन का क्या उद्देष्य है तथा अपने जीवन में आत्मनिर्भर बन सकें।
- ग्रामीण और आदिवासी महिलाएं साक्षरता प्रषिक्षण के बाद इस योग्य हो जाएं कि नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की कटाई सिलाई की परीक्षा में बैठ सकें।
- अपने समुदाय के लोगों को अपनी इच्छा से साक्षरता पाठ्यक्रम में षामिल होने के लिए प्रोत्साहित कर सकें।

साक्षरता पाठ्यक्रम की संरचना

प्रषिक्षण के पहले दिन 'स्वागत एवं संस्थान का परिचय, प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल' सत्र होता है। इस सत्र में प्रषिक्षणार्थियों का संस्थान में स्वागत किया जाता है और उन्हें संस्थान और पाठ्यक्रम का परिचय दिया जाता है। इसके बाद ही पाठ्यक्रम का पहला पाठ षुरू होता है।

साक्षरता पाठ्यक्रम में कुल 26 पाठ हैं और इन्हें 86 सत्रों में बाँटा गया है। हर पाठ में एक–एक घंटे के कई सत्र होते हैं। हर सत्र में सत्र योजना दी गई है जिसमें क्या पढ़ाया जाएगा और कैसे पढ़ाया जाएगा उसके दिषा–निर्देष दिए गए हैं। हर दिन एक सत्र पूरा किया जाता है और हर सत्र में कुछ चरण दिए गए हैं।

पाठ को षुरू करने से पहले प्रषिक्षिका पाठ के परिचय और उद्देष्य पर चर्चा करती है। उद्देष्य के मापदंड होते हैं जिनसे यह पता चलता है कि प्रषिक्षणार्थियों को पाठ के अंत तक किस योग्य हो जाना चाहिए। इससे प्रषिक्षणार्थियों के साथ साथ प्रषिक्षिका को भी मदद मिलती है। इनसे वे पाठ के अंत में प्रषिक्षणार्थियों का मूल्यांकन कर पाती है और जान पाती है कि पाठ के षुरूआत में जो उद्देष्य बनाए गए थे वो पूरे हुए या नही। सत्र के षुरूआत में सत्र का परिचय और समापन प्रषिक्षिका करती है।

पुस्तक में सबसे पहले साक्षरता का महत्व बताते हैं कि पढना लिखना क्यों जरूरी है और इसके क्या क्या फायदे हैं। फिर वे अपना,अपने माता–पिता,अपने गाँवो, जिलों और प्रदेषों के नाम लिखना सीखती हैं। साथ ही दिनों,हफ्तों,महीनों के नाम और समय बताना सीखती हैं। 1 से 100 तक गिनती पढ़ना, लिखना, बोलना और साधारण गणित जैसे जोड़, घटाव, गुणा और भाग करना सीखती हैं। हर पाठ में मुख्य षब्दों के अक्षरों और मात्राओं को तोड़कर पढ़ना सीखती हैं और पढ़े गए अक्षरों और मात्राओं से नए षब्द बनाने की योग्यता विकसित करती जाती हैं।

साक्षरता पुस्तक की विषेषताएं –

बरली गामीण महिला विकास संस्थान की पुस्तक ''आओ पढ़ना लिखना सीखें और सिखाएं'' में निम्नलिखित विषेषताएं हैं।

1. साक्षरता की पुस्तक मुक्ष्यतः आदिवासी और ग्रामीण महिलाओं के लिए बनाई गई हैं।
2. इस पुस्तक के माध्यम से प्रषिक्षणार्थी को पढ़ना, लिखना और बोलना सिखाया जाता है।
3. पुस्तक में साधारण बोलचाल की भाषा का प्रयोग किया गया है ताकि सभी इसे आसानी से समझ सकें।

4. पाठ्यक्रम के माध्यम से प्रषिक्षणार्थी दिनों,हफ्तों और महीनों के नाम तथा समय बताना सीखती हैं। 1 से 100 तक गिनती,,साधारण गणित जैसे :– जोड़, घटाव, गुणा व भाग करना सीखती हैं।

5. इस पुस्तक में पढाने का तरीका बिल्कुल सीधा और सरल है।

6. हर पाठ में एक मुख्य षब्द होता है। प्रषिक्षणार्थी मुख्य षब्द के अक्षरों और मात्राओं तोड़कर अलग–अलग पढ़ना, लिखना और बोलना सीखती है। इस तरह हर पाठ में उन्हें नए अक्षरों और मात्राओं को सिखाया जाता है। साथ ही सीखे गए अक्षरों और मात्राओं का प्रयोग कर नए षब्दों को बनाना सीखती जाती हैं। जैसेः– नाम – न + ा + म अक्षरों से नए षब्द बनाते हैं, उदाहरण के लिए नम, नमन, मना, मनाना, मान, मामा, नाना आदि। इस तरह उनमें धीरे धीरे सरल षब्दों और वाक्यों को बनाने की क्षमता विकसित होती जाती है।

7. हर पाठ में मुख्य षब्द से संबंधित एक चित्र दिया गया है। चित्रों के माध्यम से प्रषिक्षणार्थी षब्दों को पहचानती हैं और मुख्य षब्द पर चर्चा करती हैं।

8. हर प्रषिक्षणार्थी समूह चर्चा में भाग लेती है जिसमें सभी सभी को बोलने का अवसर दिया जाता है। चर्चा के विषय सामाजिक, आर्थिक, आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक मुद्दों से जुड़े होते हैं। चर्चा के दौरान वे दूसरों के सामने अपनी बातें रखना सीखती है जिससे उनका आत्मविष्वास बढ़ता है, मन का डर और हिचक खत्म होता है। इस तरह वे सामाजिक बुराइयों जैसेः– अंधविष्वास, छुआछूत आदि के बारे में जानती हैं और उन्हें दूर करने का प्रयास करती है।

9. साक्षरता पाठ्यक्रम की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें समूह की सभी प्रषिक्षणार्थी को चर्चा के बाद अपनी क्षमता के अनुसार कोई निर्णय लेना होता है। इस तरह उनको इतना सक्षम बनाने का प्रयास किया जाता है कि वे अपनी समुदाय की विचारधारा में बदलाव ला सकें।

10. हर रोज षाम को पढ़ाए गए पाठ का दोहराव करवाया जाता है ताकि प्रषिक्षणार्थी सही तरीकें से सीख सकें।

11. पुस्तक में मौखिक और लिखित परीक्षा के प्रष्न दिए गए हैं। परीक्षा की जाँच के बाद पता चलता है कि प्रषिक्षणार्थी को कितना समझ में आया है।

12. हर पाठ में प्रार्थनाएं और पवित्र लेखों से लिया गया अंष दिया गया है जिससे वे अपने अंदर एकता, प्रेम, भाईचारा जैसे सद्गुणों का विकास कर सकें। प्रार्थनाएं और कथन याद करना भी इस पाठ्यक्रम का हिस्सा है।

13. साक्षरता पुस्तक में कटाई सिलाई से संबंधित षब्दों को षामिल किया गया है ताकि प्रषिक्षणार्थी सिलाई से संबंधित जानकारी याद रख सकें और इस योग्य हो जाएं कि नेषनल इंस्टीट्यूट ऑफ ओपन स्कूलिंग की परीक्षा में बैठ सकें और सफल होकर प्रमाण पत्र हासिल कर सकें जो उन्हें गैर सरकारी संस्था या आंगनवाड़ी में काम करने या स्वरोजगार चलाने के लिए बैंक से लोन लेने में सहायक होता है।

14. पुस्तक पढ़कर प्रषिक्षणार्थी खुद सीखकर अपने में दूसरों को सिखाने की योग्यता का विकास करती हैं।

15. पुस्तक में पढ़ाने के कई तरीकों को षामिल किया गया है जिससे पढ़ने वालों की रूचि बनी रहती है व उन्हें पढ़ाई का माहौल उबाऊ नही होता।

सत्र क्रमांक और षीर्षक

उद्देष्य

हर सत्र का उद्देष्य भी संस्थान की प्रषिक्षिका बताती है। उद्देष्य वे मापदंड होते हैं, जिससे यह पता चलता है कि प्रषिक्षणार्थियों को सत्र के अंत तक किस योग्य हो जाना चाहिए। इससे प्रषिक्षणार्थियों के साथ–साथ प्रषिक्षिका को भी मदद मिलती है। वे पाठ और सत्र के अंत में प्रषिक्षणार्थियों तथा सहयोगियों का मूल्यांकन कर पाती है और जान पाती है कि सत्र के षुरूआत में हमने जो उद्देष्य बनाए थे, वे पूरे हुए है या नहीं।

प्रषिक्षण सामग्री

प्रषिक्षण सामग्री, वह सामग्री होती है जिसका उपयोग पढ़ाने के लिए किया जाता है। प्रषिक्षिका प्रषिक्षण देने से पहले सामग्री तैयार करके रखती है। सामग्री में ब्लैक बोर्ड, चॉक, किताब, पट्टी, पेम, पेन, पेंसिल, कॉपी, इंच टेप, स्केल व रबर दिया जाता है।

सत्र योजना

साक्षरता पाठ्यक्रम में कुल 26 पाठ हैं जिन्हें 86 सत्रों में बांटा गया है। हर पाठ में एक–एक घंटे के तीन या चार सत्र होते हैं। हर सत्र में सत्र योजना होती है जिसमें क्या पढाया जाएगा उसकी जानकारी दी जाती है। हर दिन एक सत्र कक्षा में पढाया जाता है। सत्र योजना में कुछ चरण होते हैं।

चरण

चरण में प्रषिक्षणार्थियों को समझाने के लिए जानकारी और गतिविधियाँ होती हैं। चरण में सभी प्रषिक्षणार्थी भाग लेते हैं। हर चरण में बताया जाता है कि चरण को कौन संचालित करेगा। चरण संचालित करने के लिए चरण में दिषा–निर्देष दिए जाते हैं।

चरणों को पढ़ाने के लिए जो तरीके अपनाए जाते हैं, वे इस प्रकार हैं:

समूह चर्चा

उदाहरण

चित्र/उदाहरण पर चर्चा

प्रष्न और उत्तर

कहानी

जानकारी देना

जाँच

व्यक्तिगत भागीदारी

***नोट**: नोट में जानकारी देने वाले के लिए निर्देष दिए गए हैं।*

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

सत्र का समापन संस्थान की प्रषिक्षिका करती है। सत्र के अंत में पूरे सत्र में दी गई मुख्य जानकारियों का दोहराव करवाती है और इस सत्र की जानकारी को अगले सत्र के साथ जोड़ती है। समापन में प्रषिक्षिका के लिए नोट होता है जिससे उसे पता चलता है कि हर प्रषिक्षणार्थी को सत्र में दी गई जानकारी अच्छी तरह समझ में आ गई है या नहीं। अगर प्रषिक्षिका या सहयोगी में से किसी को भी यह लगे कि सत्र में दी गई जानकारी प्रषिक्षणार्थियों को अच्छी तरह से समझ में नहीं आई है तो प्रषिक्षिका उस जानकारी का दोहराव करवाती है।

षिक्षा का स्तर

हर समूह में निरक्षर, साक्षर और थोड़ी पढ़ी–लिखी प्रषिक्षणार्थी होती हैं या वे जो स्कूल छोड़ चुकी होती हैं।

अपनी बोली

सहयोगी को अपने समूह के प्रषिक्षणार्थियों की बोली आती है जिससे वे नई और कठिन जानकारियों को प्रषिक्षणार्थियों की बोली में समझा सकें। प्रषिक्षण के पहले कुछ हफ्तों तक प्रषिक्षणार्थियों को ज्यादा से ज्यादा उनकी बोली में समझाया जाता है क्योंकि षुरूआत में उन्हें हिन्दी अच्छी तरह से समझ में नहीं आती।

प्रषिक्षण के माध्यम

प्रषिक्षणार्थियों को प्रषिक्षण नीचे लिखे माध्यमों से दिया जाता है :

- **सक्रिय सहभागिता**

  प्रषिक्षण में उन्हें सक्रिय सहभागीदार बनाने के लिए नीचे लिखे तरीके अपनाए जाते हैं। इन तरीकों से प्रषिक्षणार्थी कक्षा में ज्यादा से ज्यादा भाग लेती हैं जिससे सीखने में आसानी होती है और रूचि बढ़ने के साथ–साथ विशय की समझ भी बढ़ती है।

- **अक्षर कार्डों से सीखना**

  अक्षर कार्ड पुष्टे के छोटे–छोटे चौकोर टुकड़े होते हैं जिन पर अक्षर व मात्राएं लिखी होती हैं। इनकी सहायता से बहनें अक्षर व पाठ में दिए षब्दों को बनाना सीखती हैं व बार–बार अभ्यास करती हैं।

- **खेल–खेल में सिखाना**

  खेल का प्रषिक्षण में बहुत महत्व है। मौखिक और लिखित खेलों के माध्यम से विषय को समझाया गया है। पढाने के साथ प्रषिक्षणाथियों को चुनौती खेल,सुनकर लिखने का खेल, अंक कड़ी खेल खिलाए जाते है। खेल से प्रषिक्षणार्थियों में जोष आ जाता है और ज्यादा अंक लेने की इच्छा से वे सीखते हैं और खेल–खेल में सब याद कर लेते हैं। खेल के माध्यम से नए अक्षरों से षब्द बनाने और पाठ का अभ्यास करने में मदद मिलती है। प्रषिक्षिका खेल को षुरू करने से पहले खेल के नियम सभी प्रषिक्षणार्थियों को बताती है। प्रषिक्षिका इस बात पर विषेष ध्यान देती है कि सभी प्रषिक्षणार्थियों को खेल में भाग लेने का मौका मिले।

- **कहानियाँ और कथन** : इस पाठ्यक्रम में कहानियों और कथनों का उपयोग किया गया है। ये कहानियाँ व्यावहारिक हैं और आध्यात्मिक मार्गदर्षन देती हैं।

- **व्यावहारिक उदाहरण** : पाठ्यक्रम में व्यावहारिक उदाहरण के द्वारा प्रषिक्षणार्थियों के सामने एक विचार रखा जाता है।

- **समूह चर्चा** : सभी पाठों में सहयोगी और प्रषिक्षणार्थी आपस में कई विषयों पर चर्चा करते हैं। चर्चा करने से मन में नए–नए विचार आते हैं और अपनी बात दूसरों के सामने बिना किसी झिझक या डर के रख पाते हैं।

- **चित्र** : चित्रों के माध्यम से जानकारी जल्दी, आसान और प्रभावषाली तरीके से समझ में आती है। पूरे पाठ्यक्रम में हमने उन्हीं चित्रों का उपयोग करने की कोषिष की है, जिनमें गाँव के जीवन की और गाँव के रहन–सहन की झलक मिलती है।

दोहराव और परीक्षा

- **दोहराव** : पाठों और सत्रों में दी गई जानकारी का दोहराव कई तरीकों से होता है, जैसेः

  हर पाठ की षुरूआत में, प्रषिक्षिका पिछले पाठों में पढ़ाए गए सभी विषयों का संक्षेप में दोहराव करवाती है।

  हर सत्र की षुरूआत में, प्रषिक्षिका पिछले सत्र की जानकारीं का दोहराव संक्षेप में करवाती है।

  हर सत्र के अंत में, प्रषिक्षिका सत्र की मुख्य जानकारीं का दोहराव करवाती है।

  पाठ पूरा होने पर, प्रषिक्षिका पाठ का संक्षेप में दोहराव करवाती है।

- **परीक्षा** : हर पाठ के अंत में प्रषिक्षणार्थियों और सहयोगियों की परीक्षा ली जाती है। सबसे पहले, पाठ में प्रषिक्षणार्थियों की मौखिक परीक्षा ली जाती है क्योंकि इस समय उन्हें लिखना नहीं आता। मौखिक परीक्षा सहयोगी लेते हैं। मौखिक परीक्षा लेने की पूर्व संध्या को सहयोगी स्वयं लिखित परीक्षा देती है। पाठ 2 से हर पाठ के अंत में सहयोगी और प्रषिक्षणार्थी लिखित परीक्षा देती है। सभी लिखित परीक्षाएँ संस्थान में ली जाती हैं और निम्न बातों पर ध्यान दिया जाता है कि प्रषिक्षणार्थी :

  1. प्रष्नों को समझ पा रही हैं या नहीं।
  2. उत्तर पूरा लिख पा रही हैं या नहीं।
  3. उत्तर लिखते समय प्रष्न नं. लिख रही हैं या नहीं।
  4. खाली स्थान और सही गलत को हल करने पर ध्यान दे रही हैं या नहीं।
  5. अंतर स्पष्ट करने वाले प्रष्न की समझ है या नहीं।

उत्तर पुस्तिकाओं का मूल्यांकन करते समय प्रत्येक प्रषिक्षणार्थी के ऊपर खास ध्यान दिया जाता है। हर प्रषिक्षणार्थी के अंदर परीक्षा के लिए जो झिझक और डर होता है उसे परीक्षाओं के माध्यम से खत्म करने की कोषिष की जाती है।

ागत एवं प्रषिक्षण का परिचय, सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण व कौषल और कक्षा के नियम

प्रषिक्षिका द्वारा परिचय

संस्थान में आप सबका स्वागत है। ये संस्थान एक बड़ा परिवार है। आज से आप सब इस परिवार के सदस्य हैं। यह हमारे छह महीने के प्रषिक्षण का पहला दिन है। इसलिए आज हम पहले यह जानेंगे कि इन छह महीनों में हम क्या–क्या सीखेंगे और फिर समझेंगे कि अगर हमें सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनना है तो हममें कौन–कौन से गुण होने चाहिए?

उद्देष्य : इस सत्र के पूरा होने तक प्रषिक्षणार्थी इस योग्य हो जाएं कि वे

- समझ सकें कि प्रषिक्षण के दौरान वे कौन–कौन से विषय सीखेंगे?
- समझ सकें कि एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए उनमें कौन–कौन से गुण होने चाहिए?
- अनुषासन के महत्व को समझ सकें।
- साक्षरता की किताब, इंच टेप, पट्टी व पेन के महत्व को समझ सकें।
- साक्षरता की किताब में दिये गए चिन्हों को देखकर पहचान सकें।

सत्र योजना

चरण 1: प्रषिक्षिका द्वारा प्रषिक्षणार्थियों का स्वागत और प्रषिक्षण का परिचय

प्रषिक्षणार्थियों को एक गोले में बैठाकर कहें हम छह महीने तक पूरे समय आपस में बहनों की तरह प्रेम से रहेंगे। हमेषा एक–दूसरे की मदद करेंगे। हमें बहुत खुषी है कि देष के कई प्रांतों से आप इतनी दूर आई हैं।

– *नीचे लिखे प्रष्न प्रषिक्षणार्थियों से एक–एक करके पूछें और उनके उत्तर सुनें*

''आप कैसे हैं?''

''आपको यहाँ कैसा लग रहा है?'

''यहाँ आने से पहले आपने संस्थान और प्रषिक्षण के बारे में क्या सोचा था और यहाँ आकर आपको कैसा लग रहा है?''

हो सकता है कि कुछ प्रषिक्षणार्थी घर से पहली बार इतनी दूर आई हों और इसलिए उदास हों या किसी का मन नहीं लग रहा हो।

– *ऐसे में उन्हें प्रेम से प्रोत्साहित करें फिर उन्हें प्रषिक्षण का परिचय दें।*

साक्षरता हमारे जीवन का महत्वपूर्ण अंग है। साक्षर होकर हम नैतिक, सामाजिक और आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होकर हम अपने, परिवार और समुदाय के विकास में अहम भूमिका निभा सकते हैं।

– *चर्चा आगे बढ़ाते हुए कहें*

भारत में महिलाओं की स्थिति बहुत ही खराब है। इसका मुख्य कारण साक्षरता का अभाव है। साक्षरता के अभाव का मुख्य कारण महिला–पुरूष में असमानता है। गाँव में लोग अपने बेटों को भूखे रहकर भी पढ़ाते हैं, परंतु अपनी बेटियों को पढ़ने नहीं भेजते हैं। उन्हें यह बोला जाता है कि तू लड़की जात पढ़–लिख कर क्या करेगी? उसे बचपन से ही चारदीवारी में रखा जाता है तथा घर का पूरा काम करवाया जाता है। पढ़ाई–लिखाई में ही नहीं खान–पान में भी भेदभाव किया जाता है। इस तरह उनकी षुरूआत ही कमजोर होती है। बचपन में उसके माता–पिता तथा षादी के बाद उसका पति और ससुराल वाले उस पर दबाव बनाए रखते हैं।

ज्ञान के अभाव के कारण वे पूरी जिंदगी दूसरों पर निर्भर रहती हैं। उन्हें अपने स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं समझ में नहीं आती हैं, अगर समझ भी जाए तो उन्हें इतना अधिकार नहीं होता कि वे कोई निर्णय ले सकें। जब महिलाएं साक्षर होंगी तो उन्हें जीवन के हर एक पहलू की जानकारी प्राप्त होगी। साक्षर होने से महिला में आत्मविष्वास आता है तथा वे अपने जीवन के निर्णय स्वयं ले सकेंगी।

चरण 2: प्रषिक्षिका द्वारा प्रषिक्षण संबंधी जानकारी

– *प्रषिक्षणार्थियों को पढ़कर समझाएँ*

छह महीने के 'सामुदायिक स्वयं सेविका' प्रषिक्षण में आप साक्षरता, स्वास्थ्य, व्यक्तित्व विकास,कटाई–सिलाई, पर्यावरण और बागवानी का प्रषिक्षण दिया जाता है। प्रषिक्षण से महिलाएं आत्मनिर्भर बनेंगी और किसी भी प्रषिक्षण को व्यवसाय या काम धंधा में बदलकर अपनी आय का साधन बना सकती हैं। संस्थान में हिन्दी साक्षरता सिखाई जाती है जिसके द्वारा महिलाएं अपनी समस्या और जिम्मेदारी को समझती है। अपने अधिकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करके, खुद अपनी समस्याएं दूर करना सीखती हैं। अपने आस–पास के दुनिया को समझती

है। साधारण हिसाब किताब करना सीखती है। साधारण पत्र लिख पढ़ सकती है। साक्षरता के दो प्रषिक्षण होते हैं एक प्रषिक्षण में निरक्षर बहनों को साक्षर किया जाता है और दूसरा प्रषिक्षण साक्षर बहनों को दिया जाता है जिसमें दूसरों को साक्षर करना सिखाया जाता है। हर रोज तीन घंटे साक्षरता की कक्षा लगती है। एक घंटा साक्षर करने की,, एक घंटा साक्षरों का प्रषिक्षण और एक घंटा सभी का अभ्यास। प्रषिक्षण के षुरू में सभी प्रषिक्षणार्थियों को कापी,, पेन, पट्टी,, किताबें, इंच टेप दे दी जाती हैं। इसके साथ ही साक्षरता के लिए उपयोग में आने वाली सामग्रियां जैसे बोर्ड, डस्टर, चॉक, कापी,, किताब, अक्षर कार्ड, इंच टेप कैसे काम में लाते हैं, यह अच्छे से बताया जाता है। पढ़ाई के लिए कक्षा को छोटे–छोटे समूह में बाँटते हैं। छोटे समूहों में पढ़ाना सरल होता है तथा हर एक प्रषिक्षणार्थी पर अच्छे से ध्यान दिया जाता है। हर समूह में आठ सदस्य होते हैं। हर समूह में एक थोड़ी षिक्षित प्रषिक्षणार्थी होती है जो बीच में ही पढ़ाई छोड़ चुकी होती है उसे सहयोगी कहते हैं। सहयोगी पूरे प्रषिक्षण में प्रषिक्षिका की मदद करती है। प्रषिक्षण से विषय का ज्ञान बढ़ता है और आत्मविष्वास बढ़ता है। प्रषिक्षण और अभ्यास से हम अपना काम ओर अच्छी तरह से कर सकते हैं। साक्षर होकर कला, ज्ञान सीख सकते हैं। साक्षर होने के बाद हम स्वयं को आगे बढ़ाते ही हैं साथ में अपने परिवार और अपने गाँव के लोगों को प्रषिक्षित कर सकते हैं। प्रषिक्षण का उद्देष्य है कि आप स्वयं अपना विकास कर सकें और वापस जाकर अपने परिवार व समुदाय में सेवा दे सकें।

चरण 3: प्रषिक्षिका द्वारा पाठ्यक्रम की जानकारी

– *नीचे लिखी जानकारी प्रषिक्षणार्थियों को पढ़कर सुनाएं।*

चरण एक में हमने जाना कि संस्थान में छह महीने रहकर हम पढ़ना–लिखना सीखेंगे जिससे हम अपने और अपने परिवार के जीवन को बेहतर बना सकेंगे। हम आने वाले तीन महीने के साक्षरता प्रषिक्षण में नीचे लिखे पाठों को पढ़ेंगे।

पाठ एक : साक्षरता का महत्व
पाठ दो : नाम
पाठ तीन : सेवा
पाठ चार : बैठक
पाठ पाँच : महिला
पाठ छह : सहयोग
पाठ सात : नौकरी
पाठ आठ : न्याय
पाठ नौ : अवतार
पाठ दस : भाईचारा
पाठ ग्यारह : खोज
पाठ बारह : एकता
पाठ तेरह : परामर्ष
पाठ चौदह : प्रार्थना और उपवास
पाठ पँद्रह : दुनिया
पाठ सोलह : छुआछूत
पाठ सत्रह : औषधि
पाठ अठारह : सृष्टि
पाठ उन्नीस : साफ वातावरण
पाठ बीस : सच झूठ
पाठ इक्कीस : घमंड
पाठ बाइस : बढ़ावा देना
पाठ तेइस : विज्ञान
पाठ चौबीस: षिक्षा
पाठ पच्चीस : मैत्री
पाठ छब्बीस: ऋषि

इन 26 पाठों को हम 86 सत्रों में पूरा करेंगे।

साक्षरता की कक्षा में हम जो विषय सीखेंगे, संस्थान में रहते हुए उन गुणों को व्यवहार में भी लाएंगे।

चरण 4: प्रषिक्षिका द्वारा सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण और कौषल पर चर्चा

- *प्रषिक्षणार्थियों से पूछें*

  ''एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी में कौन–कौन से गुण होने चाहिए?''
- *प्रषिक्षणार्थियों के उत्तर सुनें और उनके उत्तर पट्टी पर लिखें।*
- *पहले उन्हें पट्टी पर लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और उसके बाद नीचे लिखे गुण पढ़कर सुनाएं और समझाएं।*
- *अगर वे किसी बात पर सहमत नहीं हैं, तो उनसे चर्चा करें।*

एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी बनने के लिए सबमें कुछ खास गुण और कौषल होना जरूरी है। हो सकता है खास गुण और कौषल न हों, इसलिए हम सब अपने व्यवहार और जीवन में इन्हें उतारेंगे और इन छह महीनों में अपने आपको एक सफल सहयोगी साबित करेंगे।

प्रषिक्षिका/सहयोगी के गुण

- प्रषिक्षिका/सहयोगी को नम्र तथा मीठी वाणी बोलने वाली,, हिम्मतवाली व धैर्यपूर्ण होना चाहिए।
- पढ़ाने की इच्छा व सेवा की भावना होनी चाहिए।।
- कक्षा में मित्रतापूर्ण वातावरण बनाने वाला होना चाहिए।
- संयमी होना जरूरी है क्योंकि वह खुद भी दूसरों के लिए एक उदाहरण होता है।
- पढ़ाने के विषय रोचक बनाकर प्रस्तुत करना चाहिए।
- समय–समय पर सीखने वालों को पढ़ाने के लिए प्रषंसा, बढ़ावा व प्रसन्नता बढ़ाने वाले तरीकों से प्रेरित करें जिससे पढ़ने वाले उत्साहपूर्वक पढ़ें।
- स्वयं की गलतियों को स्वीकारने वाली होनी चाहिए।
- प्रषिक्षणार्थियों की गलती को माफ कर उन्हें आगे बढ़ाने वाली हो।

प्रषिक्षिका/सहयोगी के कौषल

- प्रषिक्षिका को विषय की पूरी समझ होनी चाहिए।
- कक्षा में पूरी तैयारी के साथ जाना चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों से प्रष्न पूछकर और उनके साथ मिलकर पढ़ाने के नए–नए तरीके ढूँढ़कर, उन तरीकों से पढ़ाना चाहिए। कक्षा में प्रषिक्षणार्थियों की सक्रिय भागीदारी सुनिष्चित करनी चाहिए। इससे प्रषिक्षणार्थी विषय पर सोचने के लिए मजबूर होंगे, जिससे उनकी विषय की समझ बढ़ेगी। इससे सीखने–सिखाने का अच्छा वातावरण बनेगा।
- ज्यादा से ज्यादा उदाहरण सीखने वालों की संस्कृति और परिवेष से होने चाहिए।
- इस प्रषिक्षण पुस्तिका में और इसमें बताई गई कार्यप्रणाली के अनुसार ही पढ़ाना चाहिए। हाँ, प्रषिक्षणार्थियों की समझ के अनुसार और उनकी रूचि बढ़ाने के लिए कार्यप्रणाली में जरूरत के अनुसार थोड़ा बहुत संषोधन किया जा सकता है।
- समूह में अपनेपन की भावना का विकास करना चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों की झिझक को खत्म करने के लिए उन्हें सबके सामने विचार रखने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- प्रषिक्षणार्थियों की समझ बढ़ाने के लिए, उनकी समझ के हिसाब से कक्षा में लचीलापन लाना चाहिए।

प्रषिक्षिका/सहयोगी के व्यवहार की जानकारी

- अपना व्यवहार ऐसा रखना चाहिए, जिससे हम प्रषिक्षणार्थियों के लिए एक उदाहरण बन सकें तथा ऐसे उदाहरण दें, जो उनके जीवन के साथ जुड़े हों।
- स्वयं अनुषासित व्यवहार रखना चाहिए, उदाहरण के तौर पर यदि षिक्षक स्वयं समय पर नहीं आयेगें, नियमित रूप से नहीं पढ़ायेंगे तो सीखने वालों को कुछ नहीं सिखा सकेंगे।

- अपनी बात पूरे विष्वास के साथ कहनी चाहिए। इस बात का डर नहीं होना चाहिए कि प्रषिक्षणार्थी हमारी बात से सहमत होंगे या नहीं। अगर हमें किसी प्रष्न का उत्तर नहीं पता है तो यह बात प्रषिक्षणार्थियों से कहने में झिझक या षर्म महसूस नहीं होनी चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों से बहुत सहजता से यह कहना चाहिए, ''मुझे अभी इसका उत्तर पता नहीं है, लेकिन सही उत्तर पता करके आपको बताऊँगी।'' बाद में याद से उत्तर बता देना चाहिए।
- कक्षा में जाते ही हमें उनका हालचाल पूछना चाहिए और प्रेम से बात करनी चाहिए। ऐसी कोषिष करनी चाहिए कि प्रषिक्षणार्थी समूह में अपनी बात कहने में डर, घबराहट या झिझक महसूस न करे और न ही षर्माए।
- यह पता होना चाहिए कि कब बोलना है, कब सुनना है, प्रषिक्षणार्थियों से कब चर्चा करवानी है, उन्हें कक्षा में ध्यान देने के लिए कब और कैसे कहना है, उनके साथ कब और कैसा मजाक करना है और कब गंभीर रहना है।
- हमेषा कक्षा को ज्यादा से ज्यादा मजेदार बनाने, प्रषिक्षणार्थियों की रूचि बढ़ाने, उनके साथ खुषी और मित्रता का वातावरण बनाए रखने की कोषिष करनी चाहिए। सिखाने वाले को चिड़चिड़ा नहीं होना चाहिए और न ही किसी प्रषिक्षणार्थी का अपमान करना चाहिए।
- प्रषिक्षणार्थियों के साथ सहेलियों जैसा व्यवहार करना चाहिए।
- प्रषिक्षिका को न्यायप्रिय होना चाहिए। प्रषिक्षणार्थियों के साथ किसी भी तरह का पक्षपात नहीं करना चाहिए।

ये सब गुण होने से प्रषिक्षणार्थी कक्षा में मन लगाकर सीखेंगे, सिखाने वाले पर विष्वास करेंगे, कक्षा में उन्हें बहुत मजा आएगा, विषय के प्रति उनकी रूचि और लगन बढ़ेगी और कक्षा में सीखने–सिखाने के लिए एक सहज वातावरण बनेगा।

चरण 6: प्रषिक्षिका द्वारा कक्षा के नियम पर चर्चा

– *प्रषिक्षणार्थियों को यह बताएं कि कक्षा को अच्छी तरह और अनुषासित ढ़ंग से चलाने के लिए कुछ नियम होना जरूरी है।*
– *हम सभी को इन नियमों का पालन करना होगा।*
– *नीचे लिखे तरीके के अनुसार चर्चा करते हुए कक्षा के नियम बनाएं।*

नियम –

1. कक्षा में ठीक समय पर पहुँचना।
2. चर्चा के दौरान सभी प्रषिक्षणार्थियों को बोलने का मौका मिलना चाहिए। हर एक को दो मिनिट में अपने विचारों को सबके सामने रखना होगा।
3. जब कोई बोल रहा होगा तो दूसरे सभी प्रषिक्षणार्थी ध्यान से उसकी बातें सुनेंगे और बीच में नहीं बोलेंगे।

कक्षा के नियम बनाने के बाद प्रषिक्षणार्थियों से पूछें :–

1. क्या आप सभी इन नियमों से सहमत हैं?
2. क्या आप सभी इन नियमों को मानेगें?

चरण 7: प्रषिक्षिका द्वारा हाजरी रजिस्टर

– *सभी प्रषिक्षणार्थियों के नाम हाजरी रजिस्टर में लिखें ताकि रोज उनकी उपस्थित और अनुपस्थित को दर्ज किया जा सके।*

चरण 8: प्रषिक्षिका द्वारा पट्टी, कॉपी, इंच टेप, पेम, पेन, पेंसिल, स्केल और रबर देना

– *सभी प्रषिक्षणार्थियों को एक–एक करके पट्टी, कॉपी, इंच टेप, पेम, पेसिल और रबर दें।*
– *सहयोगियों और प्रषिक्षणार्थियों को पट्टी, कॉपी, इंच टेप, पेम, पेंसिल और रबर का उपयोग व उसका महत्व समझाएँ।*

पट्टी : इसका उपयोग अक्षर, षब्द और वाक्य आदि लिखना सीखने के लिए किया जाता है।

कापी : जब अक्षर, षब्द, वाक्य, आदि लिखने का अभ्यास पट्टी पर कर लें तो उन्हें कॉपी में लिखे। कॉपी का उपयोग पढ़ी गई जानकारी को लिखने के लिए किया जाता है।

इंच टेप : इंच टेप की मदद से षुरू में प्रषिक्षणार्थियों को गिनती सिखाई जाती है। इसकी मदद से प्रषिक्षणार्थियों को गिनती, जोड़, घटाव और भाग देना सिखाया जाता है।

पेम : पेम का उपयोग पट्टी पर लिखने के लिए किया जाता है।

पेन, पेंसिल : पेन और पेंसिल का उपयोग कापी में लिखने के लिए और पेंसिल का उपयोग ड्राफ्ट बनाने के लिए किया जाता है।

स्केल : स्केल का उपयोग लाईन खींचने के लिए किया जाता है।

रबर : पेंसिल से लिखी गई जानकारी को मिटाने के लिए रबर का उपयोग किया जाता है।

प्रषिक्षिका द्वारा समापन

इस सत्र में हमने जाना कि साक्षर होना क्यों जरूरी है और छह महीने के प्रषिक्षण के दौरान हम साक्षरता में कौन से विषय सीखेंगे? हमने यह भी जाना और समझा कि एक सफल प्रषिक्षिका/सहयोगी में कौन से गुण होने चाहिए? कक्षा अनुषासन के नियम बनाए। हाजरी रजिस्टर बनाया व पट्टी, कापी, इंच टेप, पेन, पेंसिल का महत्व बताया तथा प्रषिक्षणार्थियों को दिया गया।

नोट : प्रषिक्षणार्थियों के सभी प्रष्नों का उत्तर दें। जब सभी प्रषिक्षणार्थी संतुष्ट हो जाए तो कहें,

अगले सत्र में हम पहला पाठ साक्षरता का महत्व षुरू करेंगे।

बरली ग्रामीण महिला विकास संस्थान

[illegible]