हरियाणा राज्य बाल संरक्षण सोसाइटी
महिला एवं बाल विकास विभाग, हरियाणा द्वारा प्रस्तुत

मेरी सुरक्षा

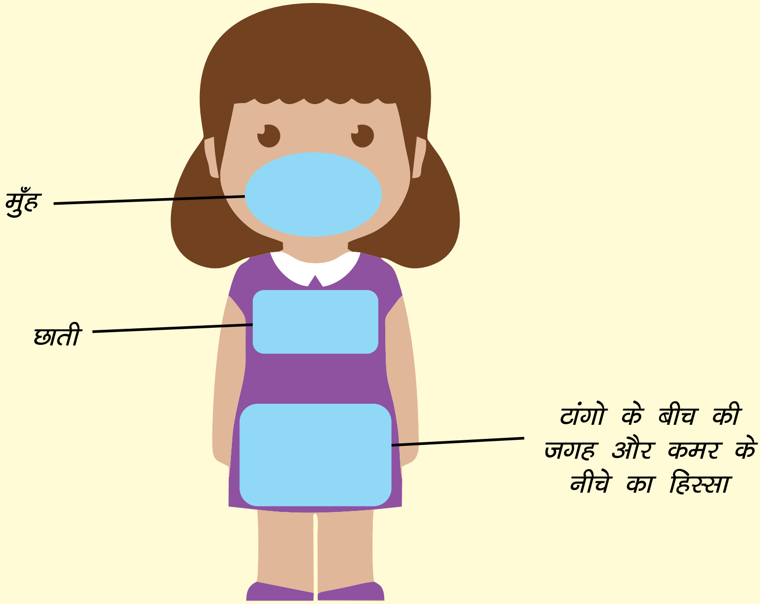
पुस्तिका

सूची

क्रमांक	अध्याय का नाम	पृष्ठ संख्या
1	मेरी सुरक्षा मेरी जिम्मेदारी	1–2
2	बाल अधिकार	3–4
3	मेरा शरीर मेरी सेफ्टी	5–7
4	मेरी स्लैम बुक	8–11

मेरी सुरक्षा मेरी जिम्मेदारी

प्यारे बच्चों, हमारे शरीर के निजी भाग (Private Parts) किसी भी व्यक्ति के देखने और छूने के लिए नहीं बने है। नीचे दी हुई फोटो में पहचाने वह भाग कौन से हैः



- हम अक्सर अपने निजी भागो को ढक कर रखते है.
- हमारा मुँह भी हमारे शरीर का निजी भाग है लेकिन अन्य निजी भागो की तरह, हम इसे छुप्पा कर नहीं रखते है. अपने अन्य निजी भागो कि तरह, अपने मुँह को भी किसी को ना छूने दे.
- आपका शरीर आपकी पहचान है. यह आपकी जिम्मेदारी है. किसी भी व्यक्ति को आपके निजी भागो को छूने का अधिकार नहीं है.

क्या आप जानते है सुरक्षित स्पर्श क्या होता है?

जो स्पर्श हमे सुरक्षा, प्यार और देखभाल का एहसास दिलाता है वह सुरक्षित स्पर्श है। जैसी की मम्मी का गले लगाना, पापा का थपकी देना, दादा दादी का प्यार करना आदि।

क्या आप जानते है असुरक्षित स्पर्श क्या होता है?

जब आपको किसी व्यक्ति का छूना गन्दा लगता है तो वह असुरक्षित स्पर्श है। जैसे की जबरदस्ती गोद में बिठाना, चूमना, प्राइवेट पार्ट्स को छूना, गन्दी निगाहो से देखना आदि। हमे इस स्पर्श को रोकने के लिए जोर से चिल्लाना चाहिए।

यदि आपको कोई असुरक्षित स्पर्श करे तो आप क्या करोगे?

STEP 1

मै जोर से चिलाऊँगी और ऐसे स्पर्श का विरोध करुँगी.

STEP 2

मै बहादुरी दिखाउंगी और ऐसी किसी भी घटना से नहीं घबराऊँगी.

STEP 3

मै उस स्थान को छोड़ कर किसी सुरक्षित (Safe) स्थान कि ओर भागूंगी।

STEP 4

मै अपने माता पिता को यह बात जरूर बताऊंगा. उनसे छुपाऊंगा नहीं.

बाल अधिकार

प्यारे बच्चों, क्या आप जानते हो 'अधिकार' किसे कहते है? 'अधिकार' उन अधिकारों को कहा जाता है जो व्यक्ति के जीवन के लिये मौलिक (fundamental) होने के कारण संविधान द्वारा नागरिकों को प्रदान किये जाते हैं. यानि की, इस दुनिया में रह रहे हर एक व्यक्ति के पास कुछ अधिकार है. हर व्यक्ति की तरह, आपके भी कुछ अधिकार है. जी हां, बच्चों के अधिकारों को बाल अधिकार कहते है. आइये जानते है वह अधिकार क्या है!

क्या हैं अधिकार

यूनाइटेड नेशन द्वारा जारी चाइल्ड राइट्स कंवेनशन पर सभी देशों ने हस्ताक्षर किए हैं, भारत भी उनमें से एक है। इसके अलावा भारतीय संविधान और राइट टू एजुकेशन जैसे अधिकारों ने बच्चों के हितों और हकों की सुरक्षा के लिए बहुत-से दिशा- निर्देश जारी किए हैं।

1. उत्तरजीविता का अधिकार *(Right to Survival):*

- पैदा होने का अधिकार
- भोजन, आश्रय और कपड़ों का अधिकार
- गरिमा के साथ जीने का अधिकार
- स्वास्थय देखभाल का अधिकार, सुरक्षित पेयजल, पौष्टिक भोजन, एक स्वच्छ और सुरक्षित वातावरण, और स्वस्थ रहने में उनकी सहायता करने के लिए जानकारी लेने का अधिकार

2. सुरक्षा का अधिकार *(Right to Protection):*

- हिंसा के सभी प्रकार से संरक्षित होने का अधिकार
- उपेक्षा से संरक्षित होने का अधिकार
- शारीरिक और यौन शोषण से संरक्षित होने का अधिकार
- खतरनाक दवाओं से संरक्षित होने का अधिकार

3. भागीदारी का अधिकार *(Right to Participate):*

- राय (opinion) की आजादी का अधिकार
- अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार
- एसोसिएशन (association) की आजादी का अधिकार
- सूचना का अधिकार
- किसी भी निर्णय लेने में भाग लेने का अधिकार जिसमें उसे प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से शामिल किया गया हो

4. विकास का अधिकार *(Right to Development):*

- शिक्षा का अधिकार
- सीखने का अधिकार
- आराम करने और खेलने का अधिकार
- विकास के सभी रूपों का अधिकार – भावनात्मक, मानसिक और शारीरिक

मेरा शरीर मेरी सुरक्षा

(5 शारीरिक सुरक्षा नियम जो आपको ध्यान में रखने है)

प्यारे बच्चों, हमने आपको चौप्टर–1 में बताया था कि 'आपका शरीर आपकी जिम्मेदारी' है. क्या आप जानते है इस जिम्मेदारी के क्या मायने है ? आइये, आपको हम बताते है कि आपका शरीर कैसे आपकी जिम्मेदारी है और इसे सुरक्षित रखने के लिए आपको क्या–क्या करने की जरूरत है! अपने शरीर को सुरक्षित रखने के लिए आपको कुछ बातों पर ध्यान देना होगा. यदि आप इन सभी बातों का ध्यान रखते हो तो आप अपना शरीर सुरक्षित रखने में कामयाब हो जाओगे.

मेरा शरीर, मेरी सुरक्षा

आइये जानिये वह 5 बॉडी सेफ्टी रूल्स जो आपको ध्यान में रखने हैः

- *रूल नंबर 1ः अपना नाम, घर का पता, माता–पिता के टेलीफोन नंबर याद रखे*

यदि किसी भी वक्त आप कही गुम हो जाये या रास्ता भटक जाये या आपको असुरक्षित महसूस हो रहा हो, तो ऐसी इमरजेंसी की हालात में आप अपने माता–पिता को संपर्क कर सकते है. उन्हें संपर्क करने के लिए, आपको अपने घर का पता याद होना चाहिए. साथ ही में, उनके टेलीफोन नंबर भी याद कर लीजियेܒ

- रूल नंबर 2: मेरा शरीर सिर्फ मेरा शरीर है

प्यारे बच्चों, आपको किसी को भी गले लगाने या चुंबन करने की जरूरत नहीं है जिसे आप नहीं चाहते हो। यहां तक कि दादी या चाची या किसी भी उस व्यक्ति को जिसका स्पर्श आपको असहज महसूस करवाता हो उसे भी नहीं।

- रूल नंबर 3: अपने सेफ्टी नेटवर्क को पहचाने

प्यारे बच्चों, क्या आप जानते हो आपका सेफ्टी नेटवर्क क्या है? हमारे सेफ्टी नेटवर्क में वह लोग आते है जिनके साथ रह कर या समय व्यतीत कर हमको सुरक्षित महसूस होता है. जैसे कि हमारे माता पिता, भाई बहन, करीबी दोस्त, टीचर, आदि. हमारा सेफ्टी नेटवर्क हमे सुरक्षा का एहसास दिलाता है, और साथ में वह हमें किसी भी परेशानी से दूर कर सकता है. अपने सेफ्टी नेटवर्क को पहचानिए!

- *रूल नंबर 4: किसी भी बात को रहस्य रखने की जरूरत नहीं है*

हमसे दुर्व्यवहार करने वाले अक्सर हमें बातें गोपनीय रखने को कहते है. वह हमें यह कह कर डराते है कि यदि हम यह सीक्रेट किसी से शेयर करेंगे वह हमपर कोई यकीनधविश्वास नहीं करेंगे, या हमको बहुत डांट पड़ेगी. ऐसा बिलकुल भी नहीं है! आपको आपके हर सीक्रेट को अपने सुरक्षित नेटवर्क के साथ साँझा करना चाहिए!

- *रूल नंबर 5ः अपने शरीर के अंगों के नाम जानना*

आपके शरीर के हर अंग का एक उचित नाम है और यह आपकी जिम्मेदारी है कि आप उस नाम को पहचाने. अपने निजी अंगो के बारे में जागरूक रहे तथा किसी भी व्यक्ति को अपने निजी अंगो को छूने न दे. याद रखिये कि आपका मुँह भी आपके निजी अंगो का हिस्सा है. ना किसी के निजी भाग छुए और ना किसी को अपने निजी भाग छूने दे!

My Slam Book
(मेरी स्लैम बुक)

My Name *(मेरा नाम):* ____________________

Address *(पता):* ____________________

____

Father's Name *(पिता का नाम):* ____________________

Father's Contact No *(पिता का फोन नंबर):* ____________________

Mother's Name *(माता का नाम):* ____________________

Mother's Contact No *(माता का फोन नंबर):* ____________________

नीचे दिए पेड़ में 5 ऐसे व्यक्तियों का फोटो लगाए और नाम लिखिए जो आपका सेफ्टी नेटवर्क है

मेरा सेफ्टी नेटवर्क

नाम	यह आपके सेफ्टी नेटवर्क का हिस्सा क्यों है?
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

व्यक्तिगत जानकारी (Personal Information)

आपका जन्मदिन है ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐

मेरा मनपसंद रंग ____________________________

मेरा मनपसंद खाना ____________________________

मेरा बेस्ट फ्रेंड ____________________________

मेरे बेस्ट फ्रेंड की सबसे अच्छी खूबियाँ ____________________

____

मेरे माता पिता की सबसे अच्छी खूबियाँ ____________________

____

जब भी मुझे कोई परेशानी होती है तोह मैं किसे बताता हु? ऐसा मैं क्यों करता हु?

____

क्या ऐसे कोई सीक्रेटस (secrets) *है जो मैंने किसी के साथ बांटे*(share) *नहीं है? यदि हां, तो वह सीक्रेट कौनसे है?* ___________________________

____

____

आप भविष्य में क्या बनना चाहते हो और क्यों? ____________________

____

____

क्या कभी किसी ने आपको परेशान किया है? अगर हां, तो उसके जवाब में आपने क्या किया?

____

____

____

आपके अनुसार, आपके पास क्या क्या अधिकार है? __________________

____

____

____

निचे दिए हुए चित्र में आपके निजी भाग कौन-कौन से है?अपने निजी भागो को हाईलाइट कीजिये और उनका नाम बनाये!

address
and contact details

Design & Printed at **Three Arrows**, Chd.
Tel.: +91-172-5034154, 84370 24514