



मैं  
कुछ भी  
कर सकती हूँ



## विषय-सूची

1. बच्चों में अंतर, जीवन का मंतर

3



2. नियोजित परिवार, खुशहाल घर-बार

6



3. अंतर बढ़ाओ और राहत पाओ

9



4. मैं कुछ भी कर सकती हूँ – थीम प्ले

11



5. कण्डोम, कण्डोम, कण्डोम...

13



6. खेल-खेल में मेल

16





# 1 बच्चों में अंतर, जीवन का अंतर

## खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

### सुगमकर्ता:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

### प्रतिभागी:

18 से 25 आयु वर्ग  
के पुरुष/स्त्री तथा  
किशोर-किशोरियां

### प्रतिभागियों

की संख्या:  
10-20

### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

### आयोजन के अवसर:

- ➔ महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- ➔ सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- ➔ महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान तथा
- ➔ आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान

### खेल का उद्देश्य:

खेल-खेल में बच्चों  
में अंतर रखने पर  
ज़ोर देना

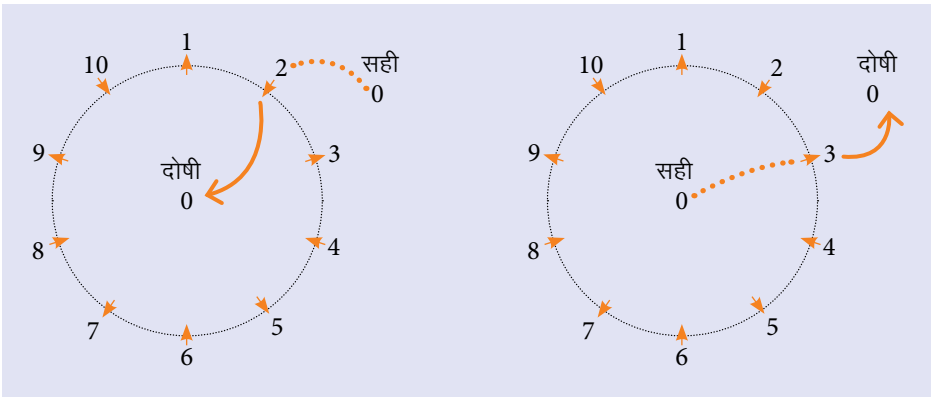
### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

एक सीटी

### खेलने की तैयारी

- ➔ सुगमकर्ता दो प्रतिभागियों को छोड़ कर बाकी सभी प्रतिभागियों को एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर गोलाई बनाने को कहेंगे/कहेंगी।
- ➔ सुगमकर्ता गोलाई में खड़े किसी भी प्रतिभागी से एक से शुरु करते हुए संख्या पुकारने को कहेंगे/कहेंगी।
- ➔ गोलाई के भीतर संख्या पुकारने की प्रक्रिया घड़ी की सूई की दिशा में सिलसिलेवार तरीके से तब तक बढ़ती चली जायेगी जब तक कि सभी प्रतिभागियों को संख्या न मिल जाये।
- ➔ सुगमकर्ता सम संख्या, जैसे 2, 4, 6, 8... वालों को गोलाई के भीतर मुंह करके ही खड़े रहने को कहेंगे/कहेंगी।

- विषम संख्या जैसे 1, 3, 5, 7.. वालों को पीछे घूमते हुए गोलाई के बाहर मुंह करके खड़ा हो जाना है।
- गोलाई के बाहर बाकी बचे दो प्रतिभागियों में से एक को सुगमकर्ता गोलाई के अंदर बीच में खड़ा कर देंगे/देंगी। वहीं दूसरे प्रतिभागी को गोलाई के बाहर ही रहना होगा।
- गोलाई के अंदर खड़ा प्रतिभागी दोषी है। बच्चों में अंतर न रखने का दोषी। वहीं गोलाई में खड़े बाकी सभी लोग तथा गोलाई के बाहर वाला प्रतिभागी अपने जगह पर सही है। क्योंकि इन लोगों ने बच्चों को बीच अंतर बनाये रखा है।



### अब होगी खेल की शुरुआत...

- सुगमकर्ता जैसे ही सीटी बजायेंगे/बजायेंगी या कहेंगे/कहेंगी – शुरु, वैसे ही बाहर खड़ा सही प्रतिभागी गोलाई के भीतर मुंह करके खड़े होने वाले किसी भी प्रतिभागी को बच्चों में अंतर कहते हुए पास देंगे/देंगी और पास लेने वाला प्रतिभागी जीवन का मंतर कहते हुए दोषी प्रतिभागी को छूने के लिये दौड़ जायेंगे/जायेंगी।
- गोलाई के भीतर मुंह करके खड़ा रहने वाला प्रतिभागी दोषी प्रतिभागी को तब तक ही छूकर आउट करने के लिये दौड़ा सकता है, जब तक कि दोषी प्रतिभागी गोलाई के भीतर ही भाग रहा हो।

#### नोट:

*“बच्चों में अंतर,  
जीवन का मंतर”*

ज़ोर से कहना, दोनों प्रतिभागियों के लिये बेहद ज़रूरी है।

- दोषी प्रतिभागी जैसे ही गोलाई के बाहर निकल कर भागने लगेगा/लगेगी, वैसे ही गोलाई के भीतर दोषी प्रतिभागी को दौड़ाने वाला गोलाई के बाहर मुंह करके खड़े किसी भी प्रतिभागी को बच्चों में अंतर कह कर पास देगा और वह जीवन का मंतर कहते हुए पास लेगा। पहला प्रतिभागी दोषी को छूने के लिये भागने वाले दूसरे प्रतिभागी के स्थान पर खड़ा हो जायेगा।
- इस तरह से दोषी के भागने और सही खिलाड़ियों द्वारा उसे भगाने की प्रक्रिया तब तक चलती रहेगी, जब तक कि दोषी किसी सही खिलाड़ी द्वारा छूकर आउट न कर दिया जाये।
- दोषी खिलाड़ी के आउट होते ही वह सही खिलाड़ी हो जायेगा तथा उस वक्त उसे गोलाई के भीतर या बाहर, जो भी दौड़ा रहा होगा वह दोषी खिलाड़ी हो जायेगा।
- फिर पहले की तरह ही, उपरोक्त प्रक्रिया चलती रहेगी और प्रतिभागियों का मनोरंजन होता रहेगा।

सभी प्रतिभागियों को खेल में शामिल होने का सही प्रकार से पूरा अवसर मिल जायेगा। तब खेल के समापन की घोषणा करते हुए सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को लेकर गोलाई में ही बैठेंगे/बैठेंगी। इसके बाद सुगमकर्ता तमाम प्रतिभागियों के साथ चर्चा और सामूहिक बातचीत की शुरुआत करेंगे।

### अंतिम संदेश

सुगमकर्ता खेल के अंत में बच्चों में अंतर रखने के महत्व के संदेश को प्रतिभागियों के साथ चर्चा के माध्यम से साझा करेंगे।

## खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

### सुगमकर्ता:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

### प्रतिभागी:

18 से 30 आयुवर्ग  
की स्त्री तथा  
किशोरियां

### प्रतिभागियों

की संख्या:  
10-15

### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

### आयोजन के अवसर:

- ➔ महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- ➔ सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- ➔ महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान
- ➔ आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान तथा
- ➔ स्तनपान सप्ताह, धात्री-मात्री दिवस के अवसर पर।

### खेल का उद्देश्य:

खेल-खेल में  
परिवार नियोजन के  
महत्व को समझाना

### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

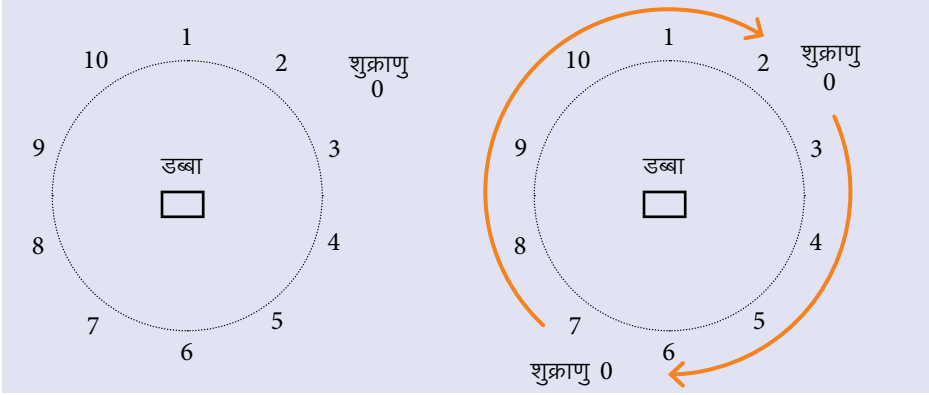
एक छोटी गेंद, मार्कर पेन तथा कागज की पर्चियां

### खेल की तैयारी

- ➔ सुगमकर्ता प्रत्येक खाली पर्चियों पर परिवार नियोजन/गर्भ निरोध के एक-एक साधन का नाम लिखते हुए उसे मोड़कर एक खाली डब्बे या बर्तन में डाल देंगे/देंगी। कुछ पर्चियां ऐसी भी होंगी, जिस पर कुछ भी नहीं लिखा होगा।
- ➔ सुगमकर्ता किसी भी एक प्रतिभागी को छोड़कर बाकी सभी प्रतिभागियों को हाथ पकड़ कर गोलाई बनाने को कहेंगे/कहेंगी। सभी प्रतिभागी गोलाई में अपने स्थान पर बैठ जायेंगी।
- ➔ सुगमकर्ता गोलाई के केंद्र/बीच में पर्चियों वाले बर्तन या डब्बे को रख देंगे/देंगी। प्रत्येक प्रतिभागी को एक-एक कर बीच में आना होगा और डब्बे या बर्तन में रखी पर्चियों में से किसी एक को उठाते हुए अपने स्थान पर जाकर बैठ जाना होगा।



- सुगमकर्ता गोलाई के बाहर खड़े प्रतिभागी के हाथ में वह छोटी सी गेंद थमा देंगे / देंगी, जिस पर शुक्राणु लिखा होगा।



### अब होगी खेल की शुरुआत...

- बाहर खड़ा प्रतिभागी घड़ी की सूई की दिशा में गोलाई का चक्कर लगाना शुरू करेंगे / करेंगी। इस दौरान गोलाई का चक्कर लगाने वाला प्रतिभागी बैठे हुए किसी एक प्रतिभागी के पीछे गेंद धीरे से छोड़ जायेगा / जायेंगी।
- यदि गोलाई में बैठे हुए प्रतिभागी को उसके पीछे छोड़े गये गेंद का पता चल गया तो वह खड़ा होकर अपनी पर्ची खोलकर बतायेगा कि उसके द्वारा उठायी गयी पर्ची पर गर्भ निरोध के किस साधन का नाम लिखा हुआ है? इस दौरान गोलाई का चक्कर लगाने वाला / वाली प्रतिभागी रुक जायेगा / जायेगी। इस तरह जिसके पीछे गेंद छोड़ गया था वह प्रतिभागी आउट होने से बच जायेगा।
- लेकिन यदि गोलाई का चक्कर लगाने वाले प्रतिभागी ने यदि बैठे हुए किसी प्रतिभागी के पीछे गेंद छोड़ा है, जिसके उसके पीछे गेंद छोड़े जाने का पता नहीं

#### नोट:

किसी भी प्रतिभागी को गोलाई में बैठने के दौरान जब गोलाई का चक्कर लगाने वाला प्रतिभागी उनके पीछे से गुज़र कर जा रहा होगा तो पीछे मुड़कर नहीं देखना है।

चला और प्रतिभागी ने गोलाई की तीन पूरी प्रक्रिया पूरी कर ली हो, तो सुगमकर्ता बैठे हुए प्रतिभागी, जिसके पीछे गेंद छोड़ी गयी हो, के पास जायेंगे और उनके पास की पर्ची खोल कर सभी बतायेंगे कि उन्होंने गर्भ निरोध के किस साधन को अपनाया है।

- यदि पर्ची में कण्डोम, ई.सी.पी. या ओ.सी.पी. लिखा पाया गया तो बैठी हुई प्रतिभागी आउट हो जायेंगी और गोलाई का चक्कर लगाने वाली प्रतिभागी गोलाई के केंद्र में पड़े डब्बे/बर्तन से एक नयी पर्ची लेकर बैठ जायेंगी।
- लेकिन यदि प्रतिभागी ने कॉपर-टी, डम्पा या नसबंदी वाला गर्भ निरोध का साधन अपनाया है तो वह आउट नहीं होगा तथा अपने स्थान पर बैठा रहेगा और खेल पहले की तरह चलता रहेगा।
- वैसे हालात में, जब गोलाई में बैठे प्रतिभागी द्वारा चुने गये पर्ची पर कुछ भी नहीं लिखा हो, तो इसका अर्थ यह लगाया जायेगा कि उसने गर्भ निरोध के साधन को अपनाया ही नहीं है। वैसी स्थिति में बैठे हुए प्रतिभागी का आउट होना एकदम निश्चित माना जायेगा।

बाहर घूमने वाले प्रतिभागी के हाथ में जो छोटी सी गेंद होगी वह शुक्राणु की प्रतीक होगी और गोलाई में बैठी प्रतिभागियों के हाथ में रखी पर्ची परिवार नियोजन/गर्भ निरोध के विभिन्न साधनों का प्रतीक होगा। खेल को और अधिक रोचक बनाने के लिये कुछ ऐसी पर्चियां भी रखी गयी होंगी, जिसपर कुछ भी नहीं लिखा होगा।

### अंतिम संदेश

सुगमकर्ता खेल के अंत में सभी प्रतिभागियों को परिवार नियोजन के लिये अपनाये जाने वाले तमाम गर्भ निरोधक साधनों के बारे में खेल के उदाहरणों को जोड़ते हुए बतायेंगे।

## खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

### सुगमकर्ता:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

### प्रतिभागी:

18 से 30 आयु वर्ग  
की पुरुष/स्त्री तथा  
किशोर/किशोरियां

### प्रतिभागियों

की संख्या:  
7-10

### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

### आयोजन के अवसर:

- ➔ महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- ➔ सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- ➔ महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान
- ➔ आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान तथा
- ➔ स्तनपान सप्ताह, धात्री-मात्री दिवस के अवसर पर।

### खेल का उद्देश्य:

खेल के माध्यम से बच्चों में अंतर रखने के संदेश और भाव पर ज़ोर देना

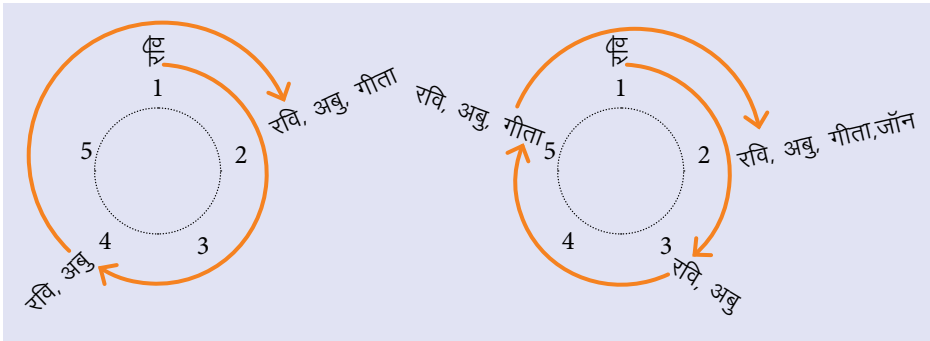
### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

कुछ नहीं

### खेल की शुरुआत

- ➔ सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को एक-दूसरे का हाथ पकड़ते हुए गोलाई बनाने में मदद करेंगे/करेंगी। इसके बाद सभी प्रतिभागी अपने जगह पर ही बैठ जायेंगे/जायेंगी।
- ➔ सुगमकर्ता किसी भी एक प्रतिभागी से इस खेल की शुरुआत कर सकते हैं। कोई भी एक प्रतिभागी किसी भी एक बच्चे/बच्ची जैसे सोनू का नाम पुकारेगा/पुकारेंगी। फिर उनकी/उनके बायीं ओर बैठी/बैठे दो प्रतिभागियों को छोड़कर तीसरा पहले वाले प्रतिभागी द्वारा लिये गये बच्चे के नाम के साथ एक और नाम जोड़ कर बोलेंगी/बोलेंगे जैसे सोनू, गीता।
- ➔ फिर उनकी बायीं ओर दो प्रतिभागियों को छोड़कर तीसरे प्रतिभागी पहले दो प्रतिभागियों द्वारा लिये गये दो नामों में तीसरे नाम को जोड़ेंगे/जोड़ेंगी।

- यह क्रम नामों की माला बनने तक चलता रहेगा और तब टूटेगा, जब कोई प्रतिभागी बच्चों के नामों की पूरी माला को याद नहीं रख पायेंगे।
- यह क्रम टूटने के बाद खेल छोड़े से बदले हुए स्वरूप में शुरू होगा। अब दो लोगों के बीच न अंतर रखते हुए नामों की माला बनाने की यह प्रक्रिया एक प्रतिभागी के अंतर पर बनायी जायेगी।
- फिर बच्चों के नामों की माला यहां भी किसी पड़ाव पर आकर टूटेगी। और फिर यहीं से खेल की शुरुआत अपने अंतिम स्वरूप में होगा।
- इस पड़ाव में प्रतिभागी बिना किसी अंतर के बच्चों के नामों की माला बनाने का प्रयास करेंगे/करेंगी। लेकिन बिना किसी अंतर के नामों की माला ज़्यादा लंबी नहीं बन पाएगी और बहुत जल्दी ही कड़ी टूट जायेगी।



अंत में हम यह पायेंगे कि जितना अंतर लेकर हम लोगों ने नामों की माला बनायी वह माला उतनी ही लंबी होती चली गयी। इसके उलट हमने नामों के बीच में जितना कम अंतर रखा माला उतनी ही कमज़ोर हुई।

### अंतिम संदेश

सुगमकर्ता प्रतिभागियों को यह समझाने की कोशिश करेंगे कि बच्चों के बीच जितना अंतर रखा जाये, बच्चों की सेहत उतनी ही अच्छी होगी। कम वक़्त के अंतराल में जब हम बच्चों का नाम याद नहीं रख पाते हैं, तब हम सही तरीके से उनका पालन-पोषण कैसे कर पायेंगे? इस प्रश्न के साथ सुगमकर्ता खेल का समापन करेंगे/करेंगी।

## खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

### सुगमकर्ता:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

### प्रतिभागी:

15 से 25 आयु  
वर्ग की स्त्री तथा  
किशोरियां

### प्रतिभागियों

की संख्या:  
10-15

### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

### आयोजन के अवसर:

- ➔ महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- ➔ सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- ➔ महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान
- ➔ आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान तथा
- ➔ पी.एफ.आई. के समुदाय आधारित कार्यक्रमों में।

### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

कुछ नहीं

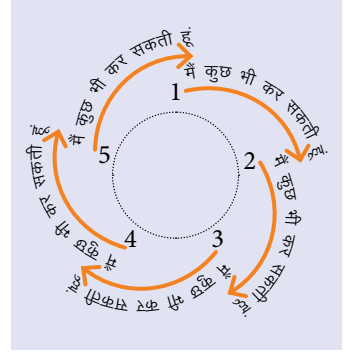
### खेल का उद्देश्य:

किसी भी कार्यक्रम की शुरुआत में प्रतिभागियों के भीतर उत्साह का संचार कराना और खेल खत्म होने पर प्रतिभागी को "मैं कुछ भी कर सकती हूँ" का पुरस्कार दिया जाएगा।

## खेल की शुरुआत

- ➔ सुगमकर्ता सभी प्रतिभागियों को हाथ पकड़ कर गोलाई में खड़ा करने के लिये सहयोग करेंगी। इस खेल की शुरुआत किसी भी प्रतिभागी से हो सकती है।
- ➔ सुगमकर्ता किसी भी प्रतिभागी को एक सांस में पूरे वाक्य - "मैं कुछ भी कर सकती हूँ" बोलते हुए गोलाई का चक्कर लगाने के लिये कहेंगी।
- ➔ उस प्रतिभागी को घड़ी की सुई की दिशा में गोलाई उक्त वाक्य को बोलते हुए चक्कर लगाना होगा। वह प्रतिभागी गोलाई में खड़े जितने लोगों के पीछे से भी गुजरा होगा, उतना उसके द्वारा हासिल किया गया अंक माना जायेगा।

- फिर इसके बाद इसी क्रिया को पहले वाले प्रतिभागी की बायीं ओर खड़ा प्रतिभागी दोहरायेंगी। इस प्रकार गोलाई में खड़े सभी प्रतिभागियों को मौका मिलने तक यह खेल चलता रहेगा।



सभी प्रतिभागियों को दौड़ने का अवसर मिल जाने के उपरांत सुगमकर्ता सबसे अधिक हासिल करने वाले प्रतिभागी को विजयी घोषित करेंगे। इस प्रकार खेल का समापन होगा।

### नोट:

इस थीम प्ले के बाद हम आई.पी.सी. सत्र का आयोजन कर सकते हैं।

### अंतिम संदेश

इस खेल का उद्देश्य लक्षित विषय के लिये प्रतिभागियों का आत्मविश्वास बढ़ाना है, जिसका उनके स्वांस क्रिया पर भी अच्छा असर पड़ता है। इस खेल के साथ हम दिन भर की कार्रवाई की शुरुआत कर सकते हैं। इसके बाद हम प्रतिभागियों के बीच दूसरे खेलों का भी आयोजन कर सकते हैं।

## खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

### सुगमकर्ता:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

### प्रतिभागी:

18 से 25 आयु  
वर्ग की स्त्री तथा  
किशोरियां

### प्रतिभागियों

की संख्या:  
15-20

### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

### आयोजन के अवसर:

- महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान
- आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान तथा
- स्तनपान सप्ताह, धात्री-मात्री दिवस के अवसर पर।

### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

कुछ नहीं

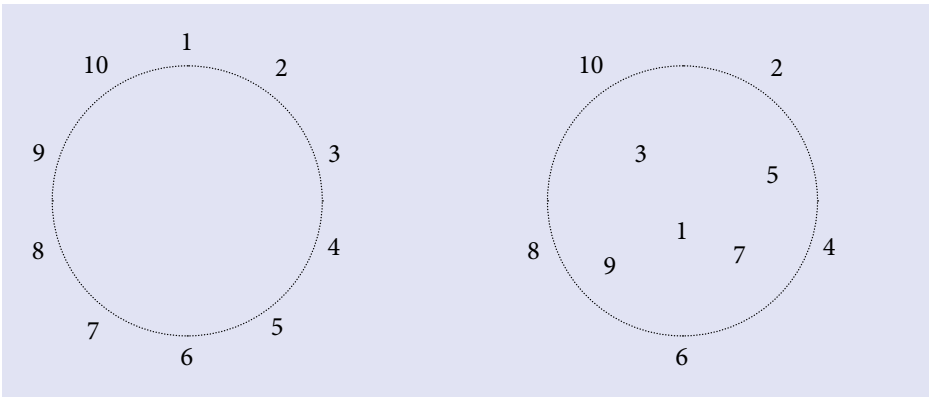
### खेल का उद्देश्य:

खेल-खेल में लक्षित समूह के भीतर से गर्भ निरोध के साधनों के नाम को लेकर पनपने वाले संकोच को दूर करना और गर्भ निरोधकों के बारे में जागरूकता फैलाना।

## खेल की तैयारी

- सभी प्रतिभागियों को सुगमकर्ता एक-दूसरे का हाथ पकड़ कर एक गोलाई बनाने में मदद करेंगी।
- सुगमकर्ता किसी भी एक प्रतिभागी से एक संख्या पुकारने को कहेंगी। उस प्रतिभागी की बायीं ओर खड़ी प्रतिभागी दो, उसकी बायीं ओर खड़ी तीन और इस तरह आगे की संख्या बोलती चलती जायेंगी।
- इस प्रकार सभी प्रतिभागियों के पास सिलसिलवार तरीके से अपना एक-एक संख्या होगा।

- गोलाई में खड़े जिन प्रतिभागियों की संख्या विषम होगी जैसे 1, 3, 5, 7 आदि ऐसे लोगों को सुगमकर्ता गोलाई से अपना जगह छोड़कर गोलाई के अंदर आने को कहेंगी।
- सम संख्या वाले प्रतिभागी जैसे जिनकी संख्या 2, 4, 6, 8 आदि है, वे गोलाई में खड़े रहेंगी।
- सुगमकर्ता गोलाई में खड़ी इन प्रतिभागियों के पास जाकर उनके कान में गर्भ निरोध/परिवार नियोजन के एक साधन का नाम बतायेंगे जैसे कण्डोम, ई.सी.पी., ओ.सी.पी., डिम्पा, कॉपर-टी या नसबंदी। गोलाई में खड़े ये सभी प्रतिभागियों का नाम अब गर्भ निरोध के एक साधन के तौर पर हो गया है।



### अब होगी खेल की शुरुआत...

- इसके ठीक विपरीत गोलाई के भीतर के प्रतिभागी शुक्राणु के प्रतीक हैं। सुगमकर्ता जब भी गर्भ निरोध के किसी साधन का नाम पुकारेंगी तो वह एक टांग पर एक सांस में कण्डोम, कण्डोम बोलते हुए अंदर के प्रतिभागियों को छूने के लिये दौड़ायेगा और उन्हें आउट करने की कोशिश करेगा।
- सांस टूटने से पहले उसे अपने स्थान पर गोलाई में एक टांग पर ही दौड़ कर वापस आना होगा। ऐसा न करने पर उसके द्वारा आउट किये गये शुक्राणु प्रतिभागी जीवित हो उठेंगे।



- गोलाई में खड़ी सभी गर्भ निरोधक प्रतिभागियों को जब गोलाई के अंदर भागने वाले शुक्राणु प्रतिभागियों को छूकर आउट करने का मौका मिल जायेगा, तब सुगमकर्ता गोलाई के अंदर वाले प्रतिभागियों को गोलाई में खड़ा कराते हुए उन्हें भी निरोधकों का नाम प्रदान करेंगी।
- वहीं गोलाई में खड़े गर्भ निरोधक प्रतिभागियों को गोलाई के भीतर भेजकर शुक्राणु प्रतिभागियों की भूमिका अदा करनी होगी।

इस प्रकार सभी प्रतिभागियों को खेल में पूरी तरह से शामिल होने का अवसर मिल जायेगा। इस प्रकार खेल का समापन होगा और सभी प्रतिभागी गोलाई बनाकर बैठ जायेंगी, जहां सुगमकर्ता उनसे चर्चा परिवार नियोजन या गर्भ निरोध के तमाम साधनों/उपायों के उपर विस्तृत चर्चा करेंगी।

### नोट:

- गोलाई के अंदर घूम रही शुक्राणु प्रतिभागियों को गोलाई में खड़ी गर्भ निरोधक प्रतिभागियों का नाम नहीं पता होगा। अतः सभी शुक्राणु प्रतिभागियों को काफी सचेत रहना होगा।
- गोलाई में खड़े एक या एक से अधिक प्रतिभागियों का गर्भ निरोधक के साधन का एक ही नाम हो सकता है। जैसे गोलाई में खड़े दो या तीन प्रतिभागियों का कण्डोम, कॉपर-टी या और कुछ हो सकता है।

### अंतिम संदेश

खेल के अंत में सुगमकर्ता गर्भ निरोध के तमाम उपायों से जुड़ी जानकारी प्रतिभागियों के साथ साझा करेंगी।

## 6 खेल-खेल में मेल

### खेल से जुड़ी कुछ ज़रूरी जानकारी

#### फेसिलिटेटर:

पार्टनर एन.जी.ओ.  
का सदस्य या आशा  
कार्यकर्ता

#### प्रतिभागी:

18 से 25 आयु वर्ग  
के पुरुष/स्त्री तथा  
किशोर-किशोरियां

#### प्रतिभागियों

#### की संख्या:

10-20

#### आयोजन स्थल:

किसी खुले मैदान,  
बड़े आंगन या  
बरामदे में

#### आयोजन के अवसर:

- महीने के प्रत्येक वी.एच.एन.डी. दिवस पर आंगनवाड़ी केन्द्रों पर
- सहभागी एन.जी.ओ. के कार्यक्रमों पर
- महिला स्वयं सहायता समूहों की बैठकों के दौरान तथा
- आशा कार्यकर्ताओं की बैठकों के दौरान

#### खेल के लिये ज़रूरी सामग्री:

मार्कर पेन, कागज़ की पर्ची, ब्लेक बोर्ड, चॉक

#### खेल की तैयारी

- फेसिलिटेटर प्रत्येक कोरी पर्चियों पर परिवार नियोजन के सवाल लिखकर उसे मोड़कर एक खाली बर्तन या डब्बे में डाल देंगे।
- सभी प्रतिभागी एक गोलाई में बैठेंगे।
- फेसिलिटेटर सभी प्रतिभागियों से एक-एक करके पर्चियों में लिखे सवाल पूछेंगे।

### अब होगी खेल की शुरुआत

#### 1. आपका पहला सवाल है

आपकी पत्नी अगर गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल करना बंद करती है तो क्या उसे गर्भधारण में दिक्कत आती है? सही या गलत?

जवाब – गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल बंद करने से गर्भधारण में कोई दिक्कत नहीं आती है।

## 2. दूसरा सवाल

नसबन्दी मस्त बन्दी है, इसको करवाने से काई नामर्द नहीं बनता? सही या गलत? जवाब – सही! इससे कोई तकलीफ नहीं आती और उल्टा लोग बेफिक्र जीवन जीते हैं।

## 3. तीसरा सवाल

अपनी पत्नी के मासिक के एक हफ्ते पहले और एक हफ्ते बाद क्या बिना सुरक्षा के संभोग करना सही है? हां या नहीं?

जवाब – नहीं, क्योंकि यह 100 प्रतिशत सुरक्षित नहीं है, इस समय भी अगर बिना सुरक्षा के संभोग करने से गर्भ ठहर सकता है।

## 4. चौथा सवाल

कण्डोम के इस्तेमाल से संभोग का आनंद कम हो जाता है। सही या गलत?

जवाब – गलत, कण्डोम सिर्फ आपकी सुरक्षा के लिये होता है और इससे आपकी शारीरिक सम्बन्ध के सुख में कोई कमी नहीं आती बल्कि आप और बेफिक्र हो जाते हैं।

## 5. पांचवा सवाल

अगर आपकी पत्नी सुरक्षा के लिये गोलियां ले रही है तो क्या फिर भी कण्डोम का इस्तेमाल करना चाहिए? सही या गलत?

जवाब – कण्डोम के इस्तेमाल से आम सिर्फ अनचाहा गर्भ ही नहीं बल्कि अनचाहे रोगों से भी बचाव कर सकते हैं।

## 6. छठा सवाल

कण्डोम का उपयोग करने से पहले उसकी अंतिम तिथि जांचना सही है। सही या गलत?

जवाब – सही, हर बार यौन संबंध के लिए एक नया कण्डोम का उपयोग करें। यदि अंतिम तिथि निकल गई है या पैकेट फटा हुआ है या सूखा या चिपचिपा है या रंग बदल गया है तो इस्तेमाल न करें।

## 7. सांतवा सवाल

क्या आई.यू.सी.डी. लगाने के बाद, माहवारी में कोई बदलाव आता है? सही या गलत?  
जवाब – सही, आई.यू.सी.डी. लगाने के बाद 3–6 माह तक मासिक चक्र माहवारी की समान्य से कम या अधिक होने की संभावना रहती है।

## 8. आठवां सवाल

क्या आई.यू.सी.डी. के निकालने या पिल के सेवन को रोकने के बाद, गर्भधारण होने पर बच्चे पर बुरा असर पड़ता है? सही या गलत?

जवाब – गलत, सभी गर्भनिरोधक विधियां सुरक्षित हैं और उनके रोकने के बाद महिला आराम से गर्भधारण कर सकती है तथा बच्चे पर कोई बुरा असर नहीं पहुंचता।

## 9. नौवा सवाल

क्या गोलियों के इस्तेमाल से वजन बढ़ता है? सही या गलत?

जवाब – गलत, गोलियों के इस्तेमाल से वजन नहीं बढ़ता है यह एक भ्रांति है।

## 10. दसवां सवाल

क्या गर्भनिरोधक गोलियां रोज एक समय में ही लेना चाहिए? सही या गलत?

जवाब – सही, इसके दो कारण हैं, पहला, कई साईड इफेक्ट कम हो जाते हैं। दूसरा, रोजाना एक ही समय में गोली लेने से, गोली लेना याद रहती है।

## 11. ग्यारहवां सवाल

क्या नसबंदी कराने से एड्स जैसी बीमारियों से बचाव होता है? सही या गलत?

जवाब – गलत, नसबंदी कराने से एड्स जैसी बीमारियों से बचाव होता है। एड्स और यौन जनित रोगों से बचाव के लिए कण्डोम का इस्तेमाल करना जरूरी है।

## 12. बारहवां सवाल

क्या आई.यू.सी.डी. गर्भाशय से उपर चढ़ जाती है? सही या गलत?

जवाब – गलत, आई.यू.सी.डी. गर्भाशय से चढ़कर नहीं जाती, यह यथास्थान अपनी जगह पर रहती है।

### 13. तेरहवां सवाल

क्या पुरुष नसबंदी कराने के बाद, किसी अन्य गर्भनिरोधक विधी की जरूरत होती है। सही या गलत?

जवाब – सही, वीर्यपात के बाद भी पुरुष में शुक्राणु की कुछ मात्रा रह जाती है। नसबंदी कराने के 3 महिनोँ तक पुरुष को यौन संबंध से पहले काण्डोम का इस्तमाल करना चाहिए।

### 14. चौदहवां सवाल

कण्डोम का उपयोग करने से पहले उसकी अंतिम तिथि जांचना सही है। सही या गलत?

जवाब – सही, हर बार यौन संबंध के लिए एक नए कण्डोम का उपयोग करें। यदी अंतिम तिथि निकल गई है, पैकेज फटा हुआ है, कण्डोम सुखा या चिपचिपा है तथा उसका रंग बदला हुआ है तो उसे इस्तमाल न करें।

### 15. पंद्रहवां

क्या आई.यु.सी.डी. के निकालने या पिल के सेवन को रोकने के बाद गर्भधारण होने पर बच्चे पर बुरा असर पड़ता है। सही या गलत?

जवाब – गलत, सभी गर्भनिरोधक विधियाँ सुरक्षित है और उनके रोकने के बाद महिला आराम से गर्भधारण कर सकती है तथा बच्चे पर कोई बुरा असर नहीं पड़ता।

## अंतिम संदेश

सुगमकर्ता खेल के अंत में सभी प्रतिभागियों को परिवार नियोजन के लिये अपनाये जाने वाले तमाम गर्भ निरोधक साधनों के बारे में खेल के उदाहरणों को जोड़ते हुए बतायेंगे।





