



तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रम

(तंबाखूमुक्त आश्रमशाळा, एकलव्य शाळा आणि वसतीगृह)



नागपूर आदिवासी विकास प्रकल्प

२०१९ - २०

अनुक्रमणिका

3 आवाहन पत्र

4 मार्गदर्शक पुस्तिकेबाबत.

5-18 शालेय स्तरावरील सत्रे

19-24 तंबाखू की आरोग्य

25-26 तंबाखू सौडा

27-28 तंबाखू नियंत्रण कायदा

29-30 तंबाखूमुक्त शाळा

31-33 आपल्या जबाबदाऱ्या

34 सलाम मुंबई फाउंडेशनची
माहिती.

आवाहन पत्र

शालेय जीवनात शिक्षक हाच मुलांसाठी दिशादर्शक आणि मार्गदर्शक असतो. लहान वयात मुले बहुतांश वेळ अभ्यास, खेळ, गाणी आणि मनोरंजन यामध्ये व्यतीत करत असतात. नवनवीन मूळ्ये अत्मसात करत असतात आणि यामधूनच खन्या अर्थने मुलांचे जीवन घडत असते. शालेय स्तरावर मुले शिक्षकांचे अनुकरण करत असतात आणि या वयात मुलांवर शिक्षकांच्या विचारांचा जास्त पगडा असतो. मोठे झाल्यावर हीच मुले आदर्श शिक्षकांचे विचार समोर ठेवून जीवनक्रम करत असतात. अनेक शिक्षकांची उदाहरणे देत असतात. मी आज जे घडलो आहे, ते केवळ शिक्षकांच्या सहकार्यांने, प्रेरणेने आणि चांगल्या शिक्कवणुकीमुळे घडलो आहे असे अनेक विद्यार्थी आपले मत मांडत असतात. खर तर शाळा हाच 'ग्राम विकासाचा' केंद्रबिंदू आहे. जर गाव आणि समाज तंबाखूमुक्त व व्यसनमुक्त करायचा असेल, नवीन पिढी सशक्त आणि सक्षम घडवायची असेल तर शाळा ह्या तंबाखूमुक्त असायला हव्यात. याच वयात तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिती दिली तर भविष्यातही नवी पिढी ही तंबाखूमुक्त आणि निव्यसनी देखील असेल. कारण लहान वयात मुले तंबाखूजन्य पदार्थांपासून दूर रहिली तर भविष्यात ही मुले दुसरे कोणतेही व्यसन करणार नाहीत. या सर्व गोष्टींचा अभ्यास करून सलाम मुंबई फाउंडेशन मार्फत महाराष्ट्रामध्ये शालेय स्तरावर 'तंबाखूमुक्त शाळा अभियान' सुरु आहे.

आपण करत असलेल्या कायांने संपूर्ण भारतभर तंबाखू विरोधी जन जागृती निर्माण होत आहे. याचे उत्तम उदाहरण म्हणजे इ.सन. २०१७ रोजी जी.अे. टी.एस. च्या सर्वेनुसार भारतातील प्रोढांमधील तंबाखू सेवनाचे प्रमाण ३५ टक्यांवरून २९ टक्यांवर आलेले आहे, तर महाराष्ट्राचे प्रमाण ३१ टक्यांवरून २६ टक्यांवर आलेले आहे याचाच अर्थ आपण सर्वांनी केलेल्या कार्यामुळेच भारतामधील तंबाखू सेवनाचे प्रमाण कमी झालेले आहे. तंबाखू विरोधी कार्यामध्ये अगदी विद्यार्थी, शिक्षक आणि शासकीय व निमशासकीय अधिकारी, सेवाभावी संस्था आणि प्रसारमाध्यमे यांचे योगदान फार महत्वाचे ठरले आहे. आपण सर्वांच्या परिश्रमामुळेच आपण तंबाखू सेवनाचे प्रमाण कमी करू शकलो आहोत. हे प्रमाण शून्य टक्यांवर आणावयाचे असल्यास आपणा सर्वांना अधिक वेगाने आणि पद्धतशीरपणे कार्य करावे लागेल. आश्रम शाळेमध्ये आणि आदिवासी समाजातदेखील तंबाखू सेवन करण्याची प्रमाण जास्त आहे आणि म्हणूनच आपण हे कार्य हाती घेतलेले आहे.

मी तंबाखू विरोधी करीत असलेल्या कायांने काय फरक पडतो असे न म्हणता आपल्या सहभागानेच विधायक बदल घडू शकतो असा विश्वास मनाशी बाळगून तंबाखूविरोधी कर्याला सुरवात करूया आणि विधायक बदल घडवूया.

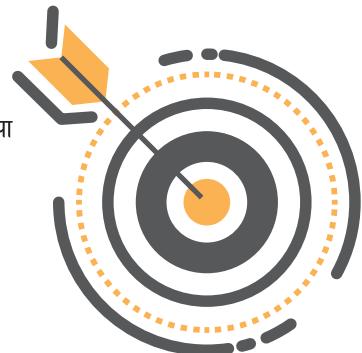
चला तर मग, एकसाथ म्हणूया, मी तंबाखू खाणार नाही आणि कोणालाही तंबाखू खाऊ देणार नाही. या कार्यास आधिक गती देऊया आणि आपली आश्रमशाळा तंबाखूमुक्त करूया.



कार्यक्रमाची उद्दिष्टे:

उद्देश

- तंबाखूमुक्त शाळा कार्यक्रम राबविण्यासाठी शिक्षक, मुख्याध्यापक, अधीक्षक आणि इतर अधिकारी आणि कर्मचारीवृंद यांना तंबाखूच्या दुष्परिणामाची जाणीव करून देणे.
- तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ची शालेय स्तरावर प्रभावी अंमलबजावणी करणे.
- सर्व आश्रमशाळा व वसतीगृहे तंबाखूमुक्त करणे.



मार्गदर्शक पुस्तिकेबाबत.

मुख्याध्यापक, संबंधित शिक्षक आणि शाळा व्यवस्थापन समितीच्या (SMC) सदस्यांना खाली सूचीबद्द केलेल्या ११ निकषांची पूर्तता करून आपली शाळा आणि वसतीगृहे १००% 'तंबाखूमुक्त' घोषित करण्यास मदत करणे हे या पुस्तिकेचे उद्दिष्ट आहे. ही पुस्तिका वापरण्यास सुलभ असून यामध्ये शालेय स्तरावर घेण्यात येणाऱ्या सत्रांसोबत विद्यार्थ्यांनी करावयाचे कृती कार्यक्रम या विषयी अधिक माहिती या पुस्तिकेमध्ये देण्यात आलेली आहे. या पुस्तिकेमध्ये शालेय स्तरावर एकूण ८ सत्रे घ्यावयाची आहेत सोबत प्रत्येक सत्र झाल्यानंतर उपक्रम देखील घ्यावयाची आहेत या उपक्रमांच्या माध्यमातूनच विद्यार्थ्यांमध्ये मूल्यांची रुजवणूक करावयाची आहे. शालेय वयात मुलांना काहीतरी करायला, खेळायला आणि गाणी म्हणायला आवडते आणि या सर्व गोष्टींचा विचार करूनच या पुस्तिकेची निर्मिती करण्यात आलेली आहे.

एकदा का सर्व ११ निकषांची पूर्तता झाली की शाळेचे मुख्याध्यापक आणि वॉर्डन स्वतः आपली शाळा आणि वसतीगृह तंबाखूमुक्त शाळा असल्याची घोषणा करू शकतात. मुख्याध्यापक किंवा शिक्षक गुगल प्लेवरून Tobacco Free School App डाउनलोड करून अॅपवर स्वयं-घोषणापत्राचा फॉर्म पूर्ण करू शकतात. स्वयं-घोषणापत्राबरोबरच शाळेच्या प्रतिनिधींनी छायाचित्रे, कागदपत्रे आणि ११ निकषांची पूर्तता झाल्याचे योग्य पुरावेही अॅपवर अपलोड करावे, यामुळे शाळा आणि वसतीगृहे आता अधिकृतरीत्या १००% तंबाखूमुक्त असल्याची घोषणा करता येईल याची खात्री होईल. पुस्तिकेचा उपयोग शाळेसोबत कॉलेज, गाव, मंडळ आणि गावातील बचत गट तंबाखूमुक्त करण्यास उपयुक्त ठरेल. या पुस्तिकेचा वापर शालेय आणि गाव स्तरावर करून अधिकाधिक शाळा तंबाखूमुक्त करावयाच्या आहेत.

शालेय स्तरावर ध्यावयाची सत्रे

सत्र पहिले : मानवी सुदृढ आरोग्य आणि तंबाखूच्या दुष्परिणामांची ओळख. तंबाखू आणि वैयक्तिक व सामाजिक स्वास्थ यांचा संबंध.

उद्दिष्टे :

- तंबाखूमधील घातक रसायनांची, तंबाखूसेवनाच्या प्रकारांची आणि तंबाखू दुष्परिणामांची माहिती देणे / करून घेणे.
- तंबाखूमुळे वैयक्तिक स्वच्छता आणि सार्वजनिक स्वच्छता कशी धोक्यात येते याविषयी माहिती देणे.

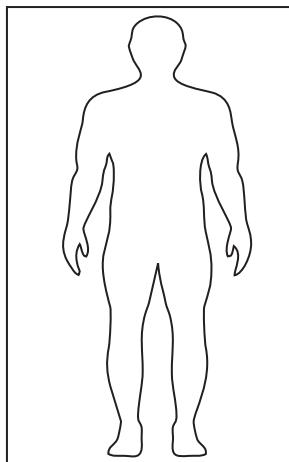
वेळ : एक तास

साहित्य : उपस्थितीपत्रक, तंबाखूचे दुष्परिणाम व घातक रसायने सांगणारी माहिती पुस्तिका / (पोस्टर्स

कृती :

सर्व प्रथम मुलांना सत्र घेणाऱ्या शिक्षकाने सूचना द्याव्यात की.

- आपल्या वर्गात मानवी आकार असणाऱ्या चित्राची आउट लाईन कोणाला काढता येईल अशा मुलाला किंवा मुलीला फळ्यावर ते चित्र काढण्यास सांगणे. (चित्र हे मोठ्या आकाराचे असावे.)
- जर या खेळासाठी रिकामी जागा/ मोठा हॉल असेल तर सर्व विद्यार्थ्यांना गोलाकार उभे राहण्यास सांगणे. त्या गोलामध्ये लादीवर मानवी बॉडीच्या चित्राची आउट लाईन काढणे.
- विद्यार्थ्यांना सूचना देणे प्रत्येकाने तंबाखूमुळे कोणतेआजार होतात त्याबाबत पुढे येवून फळ्यावर / गोलात किंवा त्या मानवी बॉडीचे आउट लाईन मध्ये त्या आजाराबाबत लिहावे.
- सर्व दुष्परिणामांविषयी मुलांना माहिती येईलच असे नाही त्या वेळी तंबाखूने इतर कोणते गंभीर आजार होतात याविषयी शिक्षकाने सांगावे.
- सर्व विद्यार्थ्यांनी तंबाखूमुळे वैयक्तिक स्वच्छतेवर होणारे दुष्परिणाम कोणते आहेत त्याविषयी फळ्यावर एक-एक करून लिहिणे.
- सर्वांनी फळ्यावर लिहून झाल्यावर मार्गदर्शकाने सर्व लिहलेल्या माहिती बाबत चर्चा करणे.
- ही माहिती अधिक चांगल्या प्रकारे समजावण्यासाठी अजून सोपा मार्ग आहे की, तुम्ही मुलांना प्रश्न सुद्धा विचारू शकता.



या आकृती मध्ये तंबाखूमुळे शरीरावर कोणते आजार होतात याविषयी माहिती लिहिणे जसे की.

- मुखाची दुर्गंधी
- दातांचा रंग काढा चॉकलेटी होणे.
- जबडयाचे विकार, दात तुटणे.
- धूम्रपानामुळे व्यक्तीच्या ओठांवर आणि बोटांवर काळे डाग पडणे.
- ल्यूकोल्पेकीया आ. एरिथ्रोप्लाकिअ, सबम्युक्स फायब्रोसिस अशा विकारांची तोंडात निर्मिती होते ही कॅन्सरची पूर्व लक्षणे आहेत.
- (तंबाखू सेवनाचे दुष्परिणाम पोष्टरच्या माध्यमातून सांगणे त्यात तंबाखू सेवनाचे डोक्यापासून पायापर्यंत शरीराच्या विविध अवयवांना कसा धोका आहे. चिक्रासहित दर्शविलेले असावे.)

यानंतर विद्यार्थ्यांना तंबाखूविषयी सद्यस्थिती सांगावी विद्यार्थ्यांना तंबाखूचे दुष्परिणाम सांगितल्यानंतर तंबाखूपासून आपले आरोग्य आणि स्वच्छता कशी धोक्यात येते याविषयी माहिती सांगणे.

चर्चेचे मुद्दे:

- भारतामध्ये दररोज किती लोक मरण पावतात? • तंबाखू आणि स्वच्छता यांचा परस्पर संबंध स्पष्ट करा?
- महाराष्ट्रात किती लोक तंबाखूचे सेवन करतात? • तंबाखूमुळे कोणते आजार होतात?

सत्र झाल्यावर एक गाणे घ्यावे;

चाल : छबीदार छबी

चला तुम्ही चला शाळेला चला

तंबाखूचा नायनाट करुया चला

अरे दोस्तानो तंबाखू नाही हा बरा बरा तुम्ही बंद करा. // १ //

तंबाखू, सुपारी नाही खाणार,

दात स्वच्छ करणार,

गुटखा नाही बरा, त्यात डांबरचा मारा

अरे दोस्तानो तंबाखू नाही हा बरा बरा तुम्ही बंद करा. // २ //

तंबाखूची संगत सोडणार,

सशक्त नागरिक बनणार,

तंबाखूमुक्त शाळा करुया चला.

अरे दोस्तानो तंबाखू नाही हा बरा बरा तुम्ही बंद करा. // ३ //



- सत्र संपल्यानंतर विद्यार्थ्यांसोबत सत्राची उजलणी घ्यावी आणि पुढील उपक्रमांची चर्चा करावी

★ सत्राविषयीची अधिक माहिती तंबाखू की आरोग्य, तंबाखू हानिकारक आणि चांगल्या सवयी या पाठामध्ये देण्यात आलेली आहे.

उपक्रम :

१ ला आठवडा	आपली शाळा तंबाखूमुक्त शाळा आहे ह्याबाबतची नोटीस शाळेच्या नोटीस बोर्डवर लावणे. शपथ देखील नोटीस बार्डवर लावावी. तंबाखू मुक्त शाळा करण्यासाठी शाळेत बालपंचायत स्थापन करावी. (शाळेत आरोग्य समिती आणि मंत्रिमंडळ असेल तर त्याचे बालपंचायतीमध्ये रूपांतर करावे आणि त्यांच्या मार्फत शाळा तंबाखूमुक्त करण्यास सुरुवात करावी.
२ रा आठवडा	गावात तंबाखूमुक्ती जनजागृती पदयात्रेचे (तंबाखू से आजादी रॅली) आयोजन करणे.
३ रा आठवडा	मानवी आरोग्य आणि तंबाखूचे सेवनाचे दुष्परिणामांचे पोस्टर तयार करणे.
४था आठवडा	आपल्या शाळेचा परिसर स्वच्छ करणे, शालेय परिसरात कोणीही थुंकला तर रु. २००/- दंड आकारावा हा नियम करणे. आश्रम शाळेत प्रत्येक मुल स्वतःचाच टॉवेल वापरेल या विषयी सूचनाक

सत्र : २ : तंबाखूचे दुष्परिणाम : व्यक्तिगत, सामाजिक, अर्थिक, पर्यावरणीय आणि राष्ट्रीय

उद्दिष्टे :

- मुलांना तंबाखूमुळे व्यक्तिगत आयुष्यामध्ये होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती होणे.
- मुलांना तंबाखूमुळे सामाजिक, अर्थिक, पर्यावरणावर होणाऱ्या दुष्परिणामांची माहिती होणे.
- मुलांना तंबाखूमुळे होणाऱ्या राष्ट्रीय दुष्परिणामांची माहिती होणे.

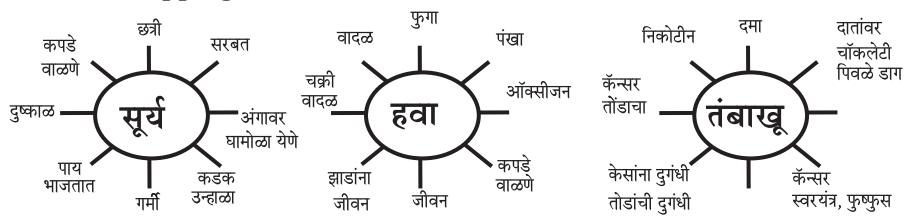
वेळ : एक तास

साहित्य : सलाम मुंबई फाउंडेशन निर्मित पोस्टर्स

कृत्री : माईड मॅर्पिंग खेळ – तंबाखू सेवनाचे तोटे समजण्यासाठी

मग करूया सुरुवात ? (विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित उत्तर -होय) सत्राची सुरुवात आपण एका खेळाने करूया. चालेल का ? (विद्यार्थ्यांकडून अपेक्षित उत्तर- होय) खेळ असा आहे मी एक शब्द सांगेन, ते शब्द ऐकून तुम्हाला काय आठवते ते सांगा. जसे -हवा म्हटल की- फुगा, वाढळ, गार हवा, गरम हवा, ऑक्सीजन वगैरे. मग तयार आहात ? पण एक अट आहे ... ज्याना सांगायचे आहे त्यांनी हात वर करणे. जास्तीत जास्त मुलांना बोलण्याची संधी दिली जाईल. पण एकच शब्द परत-परत सांगू नका . पहिला शब्द आहे..सूर्य. (फळ्यावर सूर्य हा शब्द लिहिणे.) तर सांगा सूर्य म्हटल्यावर तुम्हाला काय आठवते. (विद्यार्थ्यांकडून येणाऱ्या प्रतिक्रिया फळ्यावर लिहिणे) वा... ग्रेट...तुम्हाला बरेच आठवले आता सांगा पाहू मानवी जीवनात सूर्याचे फायदे सांगा. (विद्यार्थ्यांना सूर्याचे फायदाचे सांगण्याची संधी देणे.) भान...ळ्हेरी गुड... आता सांगा पाहू सूर्यामुळे होणारे नुकसान सांगा. (विद्यार्थ्यांना सूर्याचे नुकसान सांगण्याची संधी देणे.) ... आता दुसरा शब्द आहे 'तंबाखू'(फळ्यावर तंबाखू हा शब्द लिहिणे) आता बोला. तंबाखू म्हटलं की तुम्हाला काय काय आठवते (विद्यार्थ्यांकडून येणाऱ्या प्रतिक्रिया फळ्यावर लिहिणे)

Mind Mapping Game



आता सांगा तंबाखू सेवनाचे तोटे (विद्यार्थ्यांच्या प्रतिक्रिया फळ्यावर लिहिणे.) आता तंबाखू सेवनाचे फायदे सांगा.. (जर विद्यार्थ्यांकडून काहीच नाही असू उत्तर आल्यास.) याचा अर्थ प्रत्येक गोष्टीला फायदे व तोटे या दोन बाजू असतात, पण तंबाखू ही अशी गोष्ट आहे ज्याचे सेवन केल्याने फक्त तोटेच होतात. मनुष्य नेहमी कोणतीही वस्तू पदार्थ विकता घेताना त्याच्या फायदा व तोट्यांचा विचार करतो, तोटेच वाटत असेल तर खरेदी नाही करत.. आणि फायदेशीर वाटत असेल तर विकत घेण्याचा विचार करतो. पण तंबाखूच्या बाबतीत तुम्हाला काय दिसते ? (विद्यार्थ्यांकडून प्रतिक्रिया घेणे याबद्दल विद्यार्थ्यांचे विचार जाणून घेणे.) तर तंबाखू वाईट आहे, तंबाखूच्या सेवनाने कॅन्सर होतो हे माहित असताना देखिल आपल्याला समाजात बरेच लोक तंबाखू, सिगरेट, मशेरी, खैंची, मावा असे तंबाखू जन्य पदार्थ सेवन करताना दिसतात. हि परिस्थिती का आढळते ? (विद्यार्थ्यांकडून प्रतिक्रिया जाणून घेणे) तर लोकांना लोकांमध्ये तंबाखूची सत्यता याबाबत शास्त्रीय ज्ञानाचा अभाव.

चर्चेचे मुद्दे:

- तंबाखूमुळे पर्यावरणावर कोणते दुष्परिणाम होतात. ?
- तंबाखू आणि सामाजिक स्वास्थ यांचा काय संबंध आहे ?
- तंबाखू आणि पैसा , बचत, आर्थिकता यांचा काय संबंध आहे ?

सत्राच्या शेवटी सलाम मुंबई फाउंडेशन निर्मित घोषणा घ्यावी

घोषणा :

चर्चा करू - विचार करू,
तंबाखूला जीवनातून हटपार करू



★ सत्रा विषयीची अधिक माहिती तंबाखूचे शारीरिक दुष्परिणाम, तंबाखू आणि कॅन्सर आणि इ-सिगरेट या पाठामध्ये देण्यात आलेली आहे.

उपक्रम :

१ ला आठवडा	५ सप्टेंबर २०१९ या दिवसी सर्व शिक्षकांना तंबाखूमुक्त आणि आरोग्यदायी जीवनासाठी भेटकार्ड देणे.
२ रा आठवडा	तंबाखू विरोधी घोषणा शाळेच्या स्टेशनरीवर लिहिणे. धूम्रपान आणि तंबाखू निषेध क्षेत्र या आशालयाचे शाळेत फलक लावावेत.
३ रा आठवडा	मानवी आरोग्य आणि तंबाखूच्या दुष्परिणामांचे पोस्टर तयार करणे.

सत्र - ३ : तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३

उदिष्टे :

- तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ याविषयी माहिती देणे.
- तंबाखू नियंत्रण कायद्याची प्रत्यक्ष अंमलबजावणी होते की नाही हे पडताळून पाहण्यासाठी मुलांसोबत चर्चा करणे.
- शाळा - वस्ती पातळीवर तंबाखू विरोधी कायद्याची प्रबाबी अंमलबजावणी करणे.
- तंबाखू नियंत्रण कार्यात कायदा विद्यार्थ्यांना मदत करू शकतो. त्यासाठी त्यांना प्रोत्साहित करणे.

वेळ : १ तास (६० मिनिट)

साहित्य : उपस्थिती पत्रक, तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ची प्रत.

कृती :

- मागील सत्राची उजळणी घ्यावी. (यासाठी मुद्दे खाली दिलेले आहेत)
- यानंतर तंबाखूच्या दुष्परिणामांना लक्षात घेऊन, तंबाखूला आण्यांचा घालण्यासाठी भारत सरकारने तयार केलेल्या तंबाखू नियंत्रण कायदा २००३ माहिती घ्यावी.
- त्यानंतर मुलांशी पुढील विषयांवर चर्चा करावी.
- कायदा काय असतो?
- कायद्याचे महत्त्व काय?

कार्य पद्धती : मुलांना प्रथम तंबाखू नियंत्रण कायद्याची माहिती सांगावी.

कायदा म्हणजे काय ?

जर समजा, तुमच्या शाळेमध्ये नियम व कायदे नसतील तर

तसेच नियम व कायदे का बनवतात? त्या कायद्याचे उल्लंघन केले तर काय होईल?

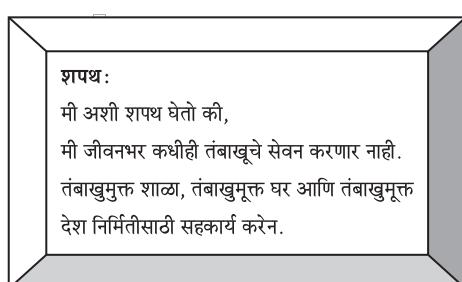
- कायदा म्हणजे नियमांची पद्धती / यंत्रणा ज्यांची अंमलबजावणी समाज व वेगवेगळ्या संस्था यामध्ये केला जातो.
- समाजामध्ये योग्य तो बदल घडवून आणण्यासाठी तसेच विघातक घटकांवर बंधन करण्यासाठी कायदा निर्माण केला जातो. कायद्यामुळे नव्या योजना व सुसंवाद या गोष्टी समाजात मांडता येतात.
- केलेल्या कायद्याची योग्य ती अंमलबजावणी होते की नाही, तसेच कायद्यातील अधिकारांची अंमलबजावणी होत आहे की नाही हे पाहणे.

तंबाखू नियंत्रण कायद्याची माहिती दिल्यानंतर विद्यार्थ्यांना ५ गटांमध्ये बसवून खालील विषयावर चर्चा करायला सांगणे. यामध्ये विशेषत: विद्यार्थ्यांना एक केस स्टडी देणे आणि त्यावर चर्चा घडवून आणणे. चर्चा करताना विद्यार्थ्यांना गटात खालील विषयावर चर्चा करावी.

- घटना घडली तर विद्यार्थ्यांनी काय करणे गरजेचे आहे
 - विद्यार्थ्यांना कोणाला संपर्क करणे गरजेचे आहे
 - कोणत्या कायद्याचे उल्लंघन झाले आहे असे विद्यार्थ्यांना वाटते ?
 - आपली जबाबदारी
- १) राम व मीना शाळेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थ विकणारे दुकान पाहतात. तेव्हा ते काय करतील ?
 - २) करीम आणि गोपाळ ने शाळेत बाहेरून येणाऱ्या पालकांना तंबाखू खाताना पाहिले तर ते काय करतील आणि कायद्याची मदत कशी घेतील ?
 - ३) राजू आणि मीना दोघेही तंबाखूजन्य पदार्थांच्या वापराला प्रेरित करणारे पोस्टर्स बघतात तेव्हा ते काय करतील आणि कायद्याची मदत कशी घेतील ?
 - ४) माळू आणि श्याम आपल्या शाळेतील बाजूच्या वर्गातील मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थांचे सेवन करताना पाहतात तेव्हा ते काय करतील ? ते त्यांना कसे सेवनापसून परावृत्त करतील ?
 - ५) गावात लहान मुले तंबाखू खात आहेत, सार्वजनिक ठिकाणी देखील काही व्यक्ती धूम्रपान करत आहेत तेव्हा प्रदीप आणि कविता दोघेही काय करतील.

चर्चेचे मुद्दे:

- कोटपा या कायद्याचे पूर्ण नाव सांगा ?
- कलम ४,५ आणि ६ विषयी माहिती सांगा ?
- (सत्र झाल्यानंतर ताबडतोब तंबाखू सेवन शाळेत कोणीही करू नये म्हणून शपथ घ्यावी.)



सत्राची अधिक माहिती तंबाखू नियंत्रण कायदा या पाठामध्ये देण्यात आलेली आहे.

उपक्रम :

१ ला आठवडा	बालपंचायत स्थापन करणे. (प्रत्येक वर्गात जो मंत्रीमंडळ आहे ते मंत्रीमंडळ तंबाखूमुक्तीसाठी बालपंचायतीतून कार्य करतील.) शाळेत तंबाखू नियंत्रण कायद्याची एक प्रत ठेवणे आणि ते सर्वांना वाचून दाखविणे.
२ रा आठवडा	३० बाय ६० आकाराचा धूम्रपान निषेधाचा फलक लावावा.
३ रा आठवडा	शाळेच्या १०० यार्ड परिसारात तंबाखू विकणे कायद्याने बंदी असा फलक असावा
४ था आठवडा	२ ऑक्टोबर गांधी जयंती, गावात ग्रामसभा असते त्या दिवशी ग्रामपंचायतीमध्ये तंबाखूमुक्त ग्रामपंचायत करण्यासाठी ठराव मंजूर करून घेणे.

सत्र -४ : तंबाखूमुक्त शाळा

- उद्दिष्टे :**
- तंबाखूमुक्त शाळेचे ११ निकष विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे.
 - शाळा तंबाखूमुक्त करण्यासाठी विद्यार्थ्यांची तयारी करणे.
 - शाळा तंबाखूमुक्त म्हणून घोषीत करणे.

वेळ : एक तास

साहित्य : वही आणि पेन, सलाम मुंबई फाउंडेशन निर्मित 'तंबाखूमुक्त शाळा' चित्रफीत

कृती : अगोदर मागील सत्राची उजळणी घेणे.

तंबाखूमुक्त शाळा, विद्यार्थ्यांची मते, त्यांना आलेले अनुभव या गोष्टी प्रथम समजून घ्याव्यात.

सुरावातीस विद्यार्थ्यांचे चार गट करावेत. यानंतर शिक्षकांनी असे सांगावे की तुम्हाला तुमची शाळा तंबाखूमुक्त शाळा करायची असेल तर तुम्ही काय काय कराल ? त्याची यादी करण्यास विद्यार्थ्यांना सांगा. (यासाठी मुलांना ५ मि. वेळ द्या.)

विद्यार्थ्यांनी केलेल्या यादीमधील मुद्दे फळ्यावर लिहा. अंदाजे खालील मुद्दे विद्यार्थ्यांकडून येऊ शकतात.

विद्यार्थ्यांनी तंबाखूमुक्त शाळा करण्यास केलेल्या यादीतील अंदाजित मुद्दे :

१. शाळेमध्ये कोणालाही तंबाखू खाऊ देणार नाही.
२. तंबाखूबाबत दुष्परिणामांची शिक्षकांकडून माहिती घेवून सर्वांना सांगू.
३. तंबाखूमुक्तीसाठी गट तयार करू. तंबाखूमुक्त शाळेसाठी प्रभातफेरी काढू.
४. तंबाखूच्या दुष्परिणामाचे पोस्टर्स वर्गात लावू. तंबाखूची माहिती देण्यासाठी डॉक्टरांना बोलावू.
५. 'तंबाखूमुक्त शाळा' असा शाळेत बोर्ड लावू. तंबाखू खाताना कोणी दिसले तर त्याणी तक्रार शिक्षकांकडे तक्रार करू. शाळेजवळ तंबाखू विकताना दिसल्यास त्याबद्दल तक्रार करू.

शेवटी विद्यार्थ्यांना राज्य शासनाने पारीत केलेले तंबाखूमुक्त शाळेचे निकष सांगावे.

चर्चेचे मुद्दे:

- तंबाखूमुक्त शाळेचे एकूण किती निकष आहेत?
- तुम्ही शाळेचे निकष कसे पूर्ण कसे कराल?
- शाळेत जर एखादा व्यक्ती तंबाखू खाऊन आला तर तुम्ही काय कराल?

सत्राची अधिक माहिती तंबाखूमुक्त शाळेचे निकष या पाठामध्ये देण्यात आलेली आहे.

उपक्रम:

१ ला आठवडा	तंबाखूमुक्त नियंत्रण समिती स्थापन करणे.
२ रा आठवडा	शाळेच्या स्टेशनरीवर तंबाखूविरोधी घोषणा लिहिणे.
३ रा आठवडा	प्रशिक्षित डॉक्टरांकडून सर्व मुलांची मौखिक तपासणी करणे शाळेत बालदिन साजरा करणे. या दिवशी विद्यार्थ्यांना तंबाखूविषयी चित्रफित दाखवावी
४ था आठवडा	शाळेमध्ये एक दिवा तंबाखूमुक्तीचा उपक्रम राबविणे

सत्र - ५ : तंबाखूमुक्ती आणि आरोग्यदायी जीवन

उद्दिष्टे:

- तंबाखू सोडविण्यासाठी उपाय सुचिविणे
- तंबाखूला नकार देणे
- तंबाखूपासून सर्वांना वाचविणे.

वेळ: एक तास

साहित्य: सलाम मुंबई फाउंडेशन निर्मित चित्रफीत दाखविणे.



कृती:

मागील सत्राचा आढावा घ्यावा, यामध्ये विशेषत: तंबाखूचे दुष्परिणाम आणि त्यापसून होणारे आजार याविषयी चर्चा करावी. आणि तंबाखूपासून आपण दूर राहाणे का गरजेचे आहे हे विद्यार्थ्यांना विचारावे. यानंतर मुलांना एक गोष्ट सांगावी.

साधू महाराजांची गोष्ट:

एका गावात ५ व्यक्तींना दारू पिण्याची सवय लागली होती. त्यामध्ये त्यांनी पैशांची धूळधान केली होती. त्यांच्या जाचाला त्यांचे कुटुंब खूप त्रासून गेले होते. परंतु त्याची सवय काही केल्या सुटत नव्हती. शेवटी एके दिवसी ५

दारू पिणाऱ्या वडीलांच्या मुलांनी ठरविले की आपल्या वडिलांची दारू आपणच सोडवायची. मग शेवटी सर्व मुले या ५ दारूडचा व्यक्तींना घेऊन एका साधूकडे घेऊन गेले. या साधूला याविषयीची पूर्व कल्पना होती. जेंब्हा हे पाच दारूडे आणि मुले साधू महाराजांकडे गेली तेंव्हा साधू महाराज एका झाडाला मिठी मारून उभे होते. आणि जोरात म्हणत होते की हे झाड मला सोडत नाही. या झाडाने मला पकडून ठेवलेले आहे.

साधूना पाहून हे ५ दारूडे आणि मुले हसू लागली आणि ५ दारूडे म्हणू लागले की अहो साधू महाराज या झाडाने तुम्हाला नाही पकडले तर तुम्हीच या झाडाला पकडले आहे. तुम्ही जर ही मिठी सोडून दिली तर हे झाड तुमच्या मिठी मधून सुटेल. हे ऐकून साधू महाराज खूश झाले आणि म्हणाले. अरे मग तुम्ही का दारू सोडत नाही. जर तुम्ही आज निश्चय केला आणि ठरविले की आजपासून दारुला स्पर्श करावयाचा नाही तर तुमची देखील दारू सुटेल.

साधू महाराज म्हणाले की , तुमच्या मुलांनी मला सांगितले होते की तुम्ही खूप दारू पीत आहात म्हणून मी ठरविले की तुमची दारू सोडण्यासाठी मला काही तरी करणे गरजेचे आहे. यासाठी मी हे सर्व केले आहे. दारू पिणाऱ्या व्यक्तींना त्यांची चूक कळली आणि त्यांनी मुलांची माफी मागितली आणी दारू न पिण्याचा संकल्प केला.

याच सत्रातून आपण हेच शिकलो की आपण ठरवले तर कोणतेही व्यसन आपल्याला लागू नये म्हणून आपणच प्रयत्न करायला हवेत.

- सदर सत्र झाल्यानंतर मुलांचे याविषयावर रोल प्ले देखील घेता येईल.
- सत्राची अधिक माहिती आजच तंबाखू सोडा या पाठग्रन्थे देण्यात आलेली आहे.

चर्चेचे मुद्दे:

- या गोष्टी मधून आपण काय शिकलो ?
- तंबाखू सोडण्यासाठी आपण काय करू शकतो ?
- तंबाखू सोडण्यासाठी काय करायला पाहिजे ?
- तंबाखू सोडल्याने कोणते फायदे होतात.

उपक्रम :

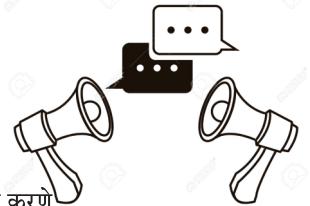
१ ला आठवडा	५ व्यक्तींना तंबाखू सोडण्यास सांगणे व सोडलेल्या व्यक्तींची माहिती शिक्षकांना देणे.
२ रा आठवडा	शाळेच्या स्टेशनरीवर तंबाखूविरोधी घोषणा लिहिणे
३ रा आठवडा	गावात १० डिसेंबर रोजी मानवी हक्क दिनानिमित्त प्रभात पेरी काढणे.
४ था आठवडा	३१ डिसेंबर रोजी तंबाखूच्या राक्षसाचे दहन करणे.

- सोडलेल्या व्यक्तींची माहिती शिक्षकांना देणे.

सत्र : ६ संवाद कौशल्य आणि समस्या सोडविण्यासाठी मार्ग आणि माध्यमे

उदिष्टे :

- विद्यार्थ्यांमधील संवाद कौशल्य विकसित करणे.
- समस्या समजावून घेऊन ती समस्या सोडविण्यासाठी प्रयत्न करणे.
- समस्या सोडविण्यासाठी अनेक मार्ग असतात याची जाणीव करून देणे
- समस्या सोडविण्यासाठी पोस्टर्स, घोषणा, गाणी, नाटक इ माध्यमांचा उपयोग करणे.



वेळ : एक तास

साहित्य : वही, पेन.

कृती : प्रथम मार्गील सत्राचा आढावा घ्यावा, शाळा तंबाखूमुक्त करण्यासाठी आपल्याला जर काही समस्या आल्या तर त्या समस्या आपल्याला सोडविता आल्या पाहिजेत. आपल्या आयुष्यात वैयक्तिक आणि सामाजिक पातळीवर अनेक समस्या येतात. आणि त्या समस्या आपण योग्य वेळी सोडवल्या तर आपले जीवन अधिक सुलभ होते. यासाठी आपण आज समस्यांचे निराकरण कसे कारायला पाहिजे याविषयी माहिती घेऊ.

शिक्षकांनी प्रथम स्वतःची मूठ बंद करावी. विद्यार्थ्यांना सूचना द्यावी की त्यांच्या मुठीमध्ये एक मौल्यावान वस्तू आहे ती वस्तू मुलांनी पहावयाची आहे. यासाठी तुम्हाला मूठ उघडून वस्तू पहावी लागेल. शिक्षक मूठ बंद करून प्रत्येक विद्यार्थ्यांकडे जातील आणि विद्यार्थ्यी मूठ उघडण्याचा प्रयत्न करतील. या प्रक्रियेमध्ये विद्यार्थी शक्ती आणि जोर लावून मूठ उघडण्याचा प्रयत्न करतात. मात्र शिक्षकांने मूठ उघडावीची नाही. परंतु एकाद्या विद्यार्थ्यांने विनंती करून मूठ उघडण्याचा प्रयत्न केला तर मात्र शिक्षकांने मूठ उघडावी. जोपर्यंत मूठ उघडा असे कोणी म्हणत नाही तो पर्यंत मूठ उघडू नये. संवाद साधून मूठ उघडू शकतो हा संदेश देण्यात यावा.

विद्यार्थ्यांना सांगणे की आपल्या परिसरात कोणत्या समस्या आहेत त्या लिहा? समस्या लिहून झाल्यावर त्यांना विचारा की तंबाखू ही समस्या आहे असे तुम्हाला वाटते का? जर उत्तर होय असेल तर मग ती समस्या तुम्ही कशा प्रकारे सोडवाल ते त्यांना लिहायला सांगा.

चर्चेचे मुद्दे :

- मूठ उघडण्यासाठी कोणते प्रयत्न केले गेले?
- शक्तीचा वापर करून मूठ उघडली का?
- तंबाखू ही समस्या आहे मग कशा प्रकारे आपण ही समस्या सोडवू शकतो?
- शाळा कशा प्रकारे तंबाखूमुक्त करू शकतो?
- शाळा आणि परिसर तंबाखूमुक्त करण्यासाठी माध्यमांचा उपयोग करणे, जसे की गाणी, नाटक, घोषणा, वर्तमान पत्रके, घोषणा देणे, घोषणा तिहिणे इ.
- शक्तीचा वापर करून समस्या सुटीलच असे नाही तर युक्तीचा वापर करून आपण समस्या सोडवू शकतो हे मुलांना सांगणे.

उपक्रम :

१ ला आठवडा	तंबाखू मुक्त शाळा, परिसर आणि गाव करण्यासाठी साहित्य तयार करणे
२ रा आठवडा	तंबाखूमुक्त शाळा करण्यासाठी गाणी तयार करणे
३ रा आठवडा	शाळेत गाणी म्हणणे, तंबाखू विरोधी घोषणा तयार कराव्यात.
४ था आठवडा	ग्राम पंचायतीस भेट देऊन गावात तंबाखूविरोधी घोषणा ग्राम पंचायतीने लिहाव्यात सासाठी अर्ज देणे.

सत्र -७ : सवयींची जडण घडण आणि नाकारण्याचे कौशल्यः

उद्देशः

- चांगल्या सवयी आणि वाईट सवयीं विषयी विद्यार्थ्यांना माहिती देणे.
- वाईट सवयी लागण्याची कारणे विद्यार्थ्यांना समजावून सांगणे
- विद्यार्थ्यांमध्ये नाकारण्याचे कौशल्य विकसीत करणे.

वेळः एक तास

साहित्यः वही, पेन.

कृतीः

सर्व प्रथम् विद्यार्थ्यांना सांगणे की आपण आता एक खेळ घेणार आहोत आणि सवय चांगली की वाईट आहे ती ओळखून अरेरे आणि वाहवा असे म्हणायचे आहे.

खेळ क्र. १) अरेरे वाईट सवयीच्या वेळी आणि चांगल्या सवयीच्या वेळी वाहवा असे बोलायचे आहे. नरवे खाणे, नाकात बोट घालणे, हात न धुता जेवणे, सकाळी दररोज आंघोळ करणे, दात मशेरीने घासणे, दात टुथब्रश आणि टूथपेस्टने घासणे, शौचाहून आल्यावर हातपाय न धुणे, नियमित व्यायाम करणे, कानात पीन घालणे, खोकताना तोंडावर रूमाळ धरणे, खर्रा खाणे, सुपारी खाणे, जेवणापुर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुणे, उघड्यावरचे अन्न पदार्थ न खाणे इ. प्रत्येक वाईट सवयींचे विषयी विद्यार्थ्यांना त्या वाईट सवयींचे दुष्परिणाम सांगणे. चांगल्या सवयींमुळे आरोग्य कसे चांगले रहाते याविषयी विद्यार्थ्यांना माहिती सांगणे. यानंतर सवयी जाणून घेण्यासाठी अजून एक खेळ घेणे.

खेळ क्र. २) विद्यार्थ्यांना एका रांगेत उभे रहाण्यास सांगणे आणि त्यांना एक टोकाकडून दुसऱ्या टोकाकडे चालण्यास सांगणे. दुसऱ्यावेळेस सर्व विद्यार्थ्यांना उलट चालण्यास सांगणे (म्हणजेच पोहचण्याच्या ठिकाणाकडे पाठ करून चालण्यास सांगणे) त्यानंतर विद्यार्थ्यांना पुन्हा एकदा उलट दिशेकडे पाठमोऱ्या पढूतीने धावायला सांगणे.

खेळ झाल्यानंतर विद्यार्थ्यांसोबत गप्पा माराव्यात जसे की

खेळ कसा वाटला ? चालताना पहिल्यांदा व दुसऱ्यांदा काय वाटले ? उलट दिशेने धावताना काय वाटले ?

यावरून विद्यार्थ्यांना सांगणे की आपण एखादी क्रिया उलट करायला गेल्यावर सुरुवातीला कठीण जाते आपण धडपडतो, चुकतो इ. कारण त्या विषयी आपल्याला सवय नसते. ज्या गोष्टीची सवय असते ती आपण लवकर आणि आवडीने करतो. उलट चालण्याची क्रिया ही देखील खूप कठीण आहे परंतु सातत्याने ती क्रिया आपण करत राहिलो तर एक दिवस त्याचा सराव होईल आणि आपण ती क्रिया न चुकता करू शकतो. अशाच प्रकारे तंबाखूचीदेखील सवय लागते. सुरुवातीला त्या व्यक्तीला त्रास होतो मात्र नंतर त्याची सवय होते आणि मग तो व्यक्ती तंबाखूच्या जाळ्यात अडकला जातो.

विद्यार्थ्यांना या खेळानंतर हेच सांगायचे आहे की सवय करारी लागते आणि तंबाखू ही एक वाईट सवय आहे आणि तंबाखूची सवय लागल्यांनंतर व्यक्ती तंबाखूच्या आहारी जातो. म्हणूनच तंबाखूची सवय ही केवळही वाईटच आहे हे विद्यार्थ्यांच्या मनावर ठसवायचे आहे. सोबत मुलांना हेदेखील सांगायचे आहे की तंबाखूची सवय न लागण्यासाठी खालील गोष्टी करावयाच्या आहेत.

छंद जोपासावेत, वाचन करावे. अधिक पाणी प्यावे, स्वतःला कामात गुंतवावे, खेळात मन रमवावे, व्यायाम करावा, पुस्तके वाचावीत. एखादी गोष्ट आवडली नाही तर स्पष्ट नकार देणे.

याच सोबत स्वतः मध्ये नाकारण्याचे कौशल्य देखील विकसीत करावे.

खेळ क्र. ४) नाकारण्याचे कौशल्य : मुलांना खालील गोष्टींसाठी नकार देण्यास सांगणे.

- १) कोणीही तंबाखू आणण्यास सांगितले.
- २) बक्षीस देऊन तंबाखू आणण्यास सांगितले.
- ३) तंबाखूची चव घेण्यास सांगितले.
- ४) तंबाखूची मशेरी करण्यास सांगितले.

चर्चेचे मुद्दे:

- नेहमी चांगल्या सवयी अंगिकाऱ्याव्यात
- बाईट सवयी पासून आपणास धोकेच आहेत आणि ते धाके कोणते ते ओळखणे
- चांगल्या सवयी आपणास आणि आपल्या आरोग्यास हितकाराकच आहेत.
- तंबाखू हा शरीरास अपायकारक आहे आणि त्यापासून अनेक धोके आहेत यासाठी तंबाखू पासून दूर रहाणे.

तुम्हाला कोणी तंबाखू आणण्यास सांगितले तर तुम्ही काय कराल ?

उपक्रम :

१ ला आठवडा	५ व्यक्तींना तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिते देणे
२ रा आठवडा	४ फेब्रुवारी २०२० मध्ये गावात तंबाखू विरोधी प्रभात फेरी काढणे.
३ रा आठवडा	या महिन्यात ज्या चांगल्या बाबी केल्या असतील त्या लिहिणे.
४ था आठवडा	शाळेचा परिसर स्वच्छ करणे.

सत्र -८ : तंबाखूमुक्तीचे दूत, तंबाखूमुक्त घर आणि तंबाखूमुक्त गाव

उद्देश : ● सर्व मिळून विद्यार्थ्यांनी तंबाखूमुक्तीचे दूत म्हणून कार्य करणे.

- चाकोरी बद्ध विचार न करता, चौकटीच्या बाहेर जावून विचार करणे
- आपले घर आणि आपला गाव तंबाखूमुक्त करणे

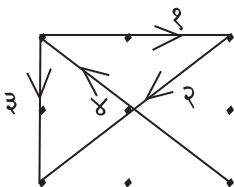


वेळ: एक तास

साहित्य: वही, पेन.

कृती: चाकोरीच्या बाहेर जावून विचार करणे

नऊ ठिपक्यांचा खेळ : प्रथम शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना सांगणे की आपण एक खेळ घेणार आहोत प्रथम पुढील प्रमाणे ९ ठिपके फळ्यावर / कागदावर काढणे.



त्यानंतर विद्यार्थ्यांना सूचना देणे की त्यांना या ९ ठिपक्यांना केवळ चार सरळ रेषेत हात न उचलता जोडणे आहे.

शिवाय एका रेषेवर पुन्हा रेषा न मारता पेन न उचलता त्या ठिपक्यांना जोडायचे आहे.

यानंतर विद्यार्थ्यांना प्रयत्न करण्यासाठी थोडा वेळ दयावा.

एवाद्याने उत्तर शोधून दाखवले तर त्याला ते सर्वांना सांगण्याआधी संधी दयावी. जर कोणाला त्याचे उत्तर जमले नाही तर प्रशिक्षकाने स्वतः करून दाखवावे. सर्वांना प्रात्यक्षिक करून दाखवावे.

यानंतर पुढील मुद्यांवर चर्चा करावी:

- ९ ठिपक्यांना ४ सरळ रेषेत जोडता आले का ? ठिपके जोडता का आले नाही त्याची कारणे प्रत्येकाकडून जाणून घ्यावीत.
- ज्याला उत्तर जमले त्याला/तिला ते का जमले ?
- समोरच्या चित्रात ९ ठिपके होते की, चौकोन होता ? पण आपण चाकोरीत राहून कोडे सोडविण्याचा प्रयत्न का केला ?
- सरळ रेषा वाढविण्याचा किंवा चाकोरी बाहेर जाण्याचा प्रयत्न न केल्यामुळे हे शक्य झाले नाही.

प्रत्यक्ष आयुष्यातही आपल्याला असे अनुभव येतात का ? तेव्हा आपण काय करतो ? काय करावयास हवे ?

मुख्य संदेश :

आपण जोपर्यंत चाकोरीबद्ध विचार करत राहतो, एखादी समस्या सोडवण्यासाठी थोडयाच पर्यायाच विचार करतो. मात्र चाकोरीबाहेर जाऊन वेगवेगळ्या इतर पर्यायांचा विचार केला तर आपल्याला मार्ग सापडतात व आपले प्रश्न सुटात. म्हणून चाकोरीबद्ध विचार न करता नवविचार करावा. हा विचार सृजनशील असावा.

यानंतर सर्वांना सांगावे की आपले घर, गाव आणि समाज तंबाखूमुक्त करावयाचा असेल तर आपल्याला चौकटीच्या बाहेर जावून विचार करावा लागेल, तरच आपण गाव आणि समाज तंबाखूमुक्त करू शकतो.

फक्त जनजागरूकता स्तरावर नाहीतर सामाजिक समर्थन स्तरावर हे अभियान कार्य करील. महाराष्ट्रातील विविध जिल्ह्यांत सामाजिक प्रबोधन, प्रशिक्षणे आणि मेळावे आयोजित होतील तर शासन, शिक्षण, गृह, आरोग्य विभाग, अन्न व औषध प्रशासन आणि प्रसारमाध्यम हांसोबत सामाजिक समर्थन केले जाईल.

तंबाखूमुक्त महाराष्ट्र अभियान यशस्वी होण्यासाठी ह्या अभियानास सर्व स्तर आणि विभागातून पाठिंबा मिळाला पाहिजे. आपआपल्या परीने कमी अधिक प्रमाणात सर्वांनी तंबाखूमुक्तीसाठी पावले उचलली पाहिजेत. मी स्वतः माझे कुटुंब आणि मी जिथे कार्य करतो ते ठिकाण तंबाखूमुक्त केले पाहिजे. समाजात नेतृत्व करणाऱ्या लोकांनी, सामाजिक संस्था-संघटनांनी, राजकीय पक्षांनी समाज, वस्ती, शाळा, कॉलेज, गाव तंबाखूमुक्त करण्यासाठी सातत्यपूर्ण प्रयत्न केले पाहिजेत.

शेवटी विद्यार्थ्यांचे ४ गट कारावेत आणि प्रत्येक गटाला खालील विषयावर रोल प्ले करायला सांगणे.

- तंबाखू नियंत्रण कायद्याची प्रभावी अंमलबजावणी होण्यासाठी पोलीस स्टेशनला भेट देणे
- गाव तंबाखूमुक्त करण्यासाठी ग्राम पंचायतीस भेट देणे आणि सरपंचांना विनंती पत्र देणे
- आपल्या तालुक्यातील सर्व शाळा तंबाखूमुक्त करण्यासाठी प्रकल्प अधिकाऱ्यांना भेट देणे.
- शाळेच्या १०० यार्ड परिसरात तंबाखू विक्री करणाऱ्या दुकानदारांना तंबाखू न विकण्याचे पत्र देणे.
- तंबाखूमुक्त झालेल्या घरांची यादी तयार करणे. तंबाखूमुक्त घराला स्टिकर लावणे.

उपक्रम :

१ ला आठवडा	१५ व्यक्तींना तंबाखूच्या दुष्परिणामांची माहिती देणे.
२ रा आठवडा	आपले घर आणि आपल्या घराशेजारी असलेले एक घर तंबाखूमुक्त करणे.
३ रा आठवडा	गावात तंबाखूविरोधी आणि स्वच्छते संबंधी सुविचार लिहिणे.
४ था आठवडा	गावाचा परिसर तंबाखूमुक्त आणि स्वच्छ करणे.



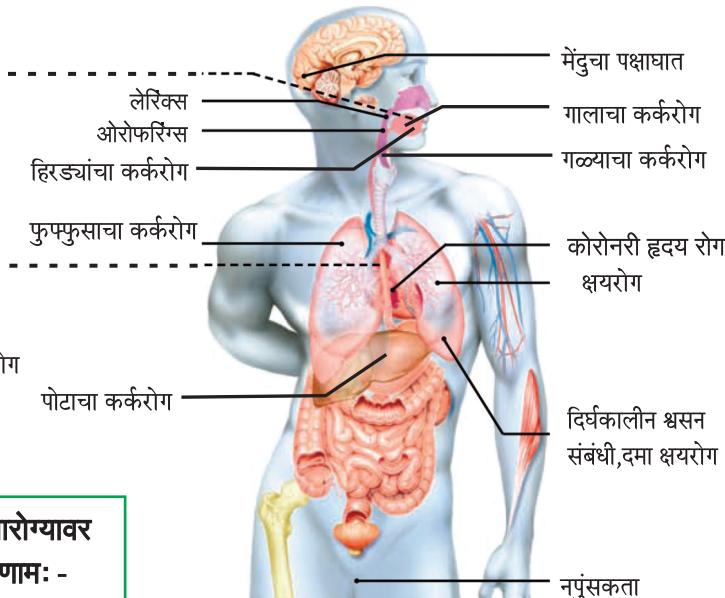
तंबाखू हानिकारक आहे.



तोंडाचा कर्करोग



फुफ्फुसाचा कर्करोग



महिलांच्या आरोग्यावर होणारे दुष्परिणाम: -

प्रजनन क्षमता कमी होणे.
गर्भपात
जन्माच्या वेळेस
बालकाचे वजन कमी
असणे, मृत बालक
जन्माला येणे.
गर्भाशयाचा कर्करोग



गँगरीग

Source: US Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: a report of the Surgeon General. Atlanta, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, Atlanta, 2004. (http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/sgr_2004/chapters.htm, accessed 5 December 2007).

तंबाखू आणि कॅन्सर

तंबाखू सेवन करणाऱ्या व्यक्तीस; कॅन्सरची खालील लक्षणे दिसत असतील तर त्याने लगेच तंबाखू सेवन करणे थांबवून डॉक्टरकडून निदान करून घ्यावे व तातडीने औषधोपचारास सुरुवात करावी; ह्यामुळे व्यक्तीचे प्राण आणि पैसा ह्या दोन्ही वाचतात. हलगार्जी झाल्यास भयानक कॅन्सरला सामोरे जावे लागते.

तोंडाच्या कॅन्सरची लक्षणे :

ल्युकोप्लेकिया :

तोंडाच्या आतील बाजूला जिथे व्यक्ती तंबाखूजन्य पदार्थ ठेवते तिथे सफेद रंगाचे चट्टे येतात.



Figure 1 - Adhesive white patch on ventral surface of tongue and floor of the mouth.

एरिथ्रोप्लेकिया :

तोंडाच्या आतील बाजूस मऊ, मखमली लालसर चट्टे येतात.



सबम्युक्स फायब्रोसिस :

तोंडाचा आतील भाग हा पूर्णपणे सफेद होतो. तोंड पूर्णपणे उघडण्यास त्रास होतो. तोंडात हाताची उभी चार बोटे सहज जात नाहीत. बोलणे, जेवणे ह्या क्रिया करणे मुश्कील होते. तिखट, मसालेदार पदार्थ खाणे त्रासदायक होते.



उपचार न करता येणारा अल्सर :

तोंडात अल्सरची निर्मिती होऊन, त्याला सामान्यत: वेदना नसते. त्याचा हळूहळू आकार वाढत जातो. तोंडात निर्माण झालेली कॅन्सरची गाठ शस्त्रक्रियेद्वारे कापून काढावी लागले.

इतर कॅन्सर :

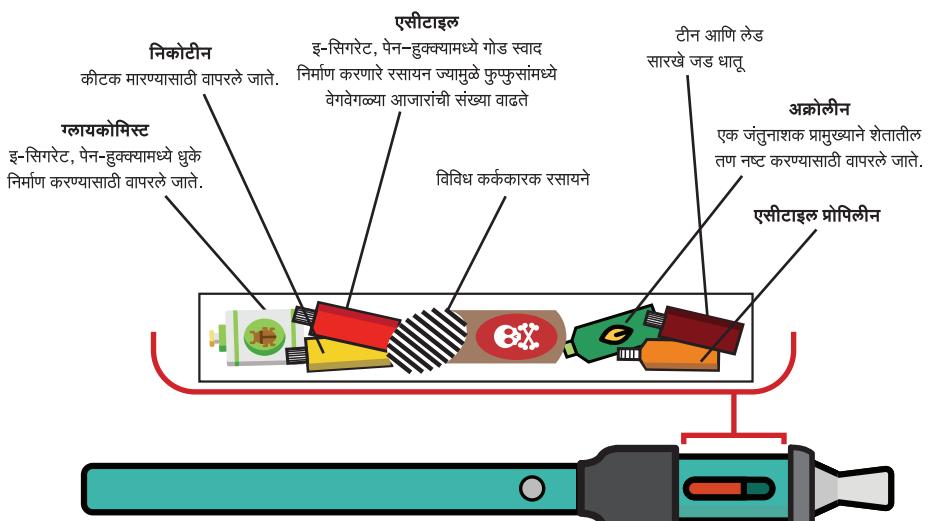
फुफुसांचा कॅन्सर, स्वरयंत्राचा कॅन्सर, अन्ननलिकेचा कॅन्सर, मुत्राशयाचा आणि मूत्रपिंडाचा कॅन्सर:

पेनसटूश्य इ-सिगरेटपासून विद्यार्थ्यांना सावध करूया

तंबाखूमध्ये आढळणाऱ्या निकोटीनचे सेवन इलेक्ट्रॉनिक उपकरणाद्वारे करण्याची पद्धत भारतात खासकरून तरुण आणि उच्चवर्गीयांत रुजताना दिसून येत आहे. बाजारात इ-सिगरेट, पेन-हुक्का ह्या नावाने 'इलेक्ट्रॉनिक निकोटीन डिलिव्हरी सिस्टम'(ENDS) उपलब्ध आहेत. पेनाच्या स्वरूपात दिसणाऱ्या ह्या उपकरणात सुरुवातीला निकोटीन हे द्रव स्वरूपात असते, त्याचे रिफिलिंग करता येते. ह्या उपकरणाला बॅटरी असते त्यामुळे बॅटरीद्वारे उष्णता मिळाल्यावर निकोटीनचे वाफेत परिवर्तन होते. इ-सिगरेट, पेन-हुक्काद्वारे वाफ स्वरूपात निकोटीनचे होणारे सेवन हे इतर तंबाखूजन्य पदार्थाच्या सेवनाइतके हानिकारक आहे.

इ-सिगरेट, पेन-हुक्का कसा हानिकारक आहे

इ-सिगरेट, पेन-हुक्क्यामध्ये निकोटीनचे प्रमाण हे सामन्य धूम्रपानापेक्षा १४.८ ते ८७.२ इतके अधिक असते. १२० सिगरेटमध्ये जेवढे निकोटीन आढळते तेवढे एका इ-सिगरेट, पेन-हुक्क्याच्या रीफिलमध्ये असते. २ इ-सिगरेट, पेन-हुक्क्यामध्ये विविध प्रकारचे विषारी कण असतात तसेच वापरादरम्यान निकोटीनचे विसंगत प्रमाणात वितरण होत असते त्यामुळे फुफुसांच्या विकाराचे प्रमाण वाढत आहे. १ डायएसीटाइल आणि एसीटाइल प्रोपिलीन ही रसायने स्वादयुक्त इ-सिगरेटमध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळतात.



स्रोत: 1) Goniewicz et al., 2013; Eissenberg, 2010; Cheah et al., 2014; Kirschner et al., 2013, 2) (Ramoa et al., 2016), 3) CDC, 2019; USDHHS, 2016; Chen et al., 2015; Kienhuis et al., 2015, 4) Cai and Wang, 2017

तंबाखू की आरोग्य ?



तंबाखू सेवनामागील भयानकता

- जगामध्येदरवर्षी ८० लाखांहूनअधिकलोक तंबाखूमुळे मृत्युमुखी पडतात. त्यापैकी ७० लाखांहून अधिक व्यक्तीचा मृत्यु हा प्रत्यक्ष तंबाखूच्या वापरामुळे होतो. उरलेले लोक ही अप्रत्यक्ष तंबाखू सेवनामुळे मृत्युमुखी पडतात.
- जगभरातील तंबाखू सेवन करणाऱ्यांपैकी सुमारे ८०% लोक कमी आणि मध्यम उत्पन्न देशांमध्ये राहतात.
- भारतात दररोज २,५०० लोकांचा मृत्यु तंबाखूमुळे होतो तर दरवर्षी १० लाखांहून अधिक लोक तंबाखूमुळे मरण पावतात.
- जगात, तंबाखूमुळे होणाऱ्या रोडाच्या कॅन्सरचे सर्वाधिक रुण भारतात आहेत.
- इंटररेशनल एजन्सी फॉर रिसर्च ऑन कॅन्सर आणि जागतिक आरोग्य संघटनानुसार धूम्रपानात ७ हजारांहून अधिक रसायने असतात. धूम्रपानात ८० तर धूम्रहित तंबाखू पदार्थात २८ कर्कजनक रसायने असतात.

धूम्रपानात आढळणारी काही कुप्रसिद्ध विषारी रसायने :

- निकोटीन: नशा आणारे रसायन आहे; शरीरात निकोटीनचे प्रमाण कमी झाल्यावर व्यक्ती बेचैन होते, अस्वस्था वाढते आणि पुन्हा पुन्हा तंबाखू पदार्थ सेवन करण्याची इच्छा होते
- हायड्रोजन सायनाइड: विषगृहत प्रयोगात येणारा विषारी वायू
- अमोनिया: फरशी, स्वच्छतागृहे इ. स्वच्छ करण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या द्रव्यातील रसायन
- आर्सेनिक: मुंग्याना मारण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या द्रव्यातील विषारी रसायन
- नेथ्रेलीन: कपड्यातील कोटाणूना मारण्यासाठी वापरल्या जाणाऱ्या गोळ्यात असणारे रसायन
- कॅडमियम: कारच्या बॅटरीत आढळणारे रसायन
- असिटोन: भिंतीवरील रंग काढण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या द्रव्यातील रसायन
- कार्बन मोनोक्साइड: कारच्या धुरातील विषारी वायू
- डीडीटी: किडयांना मारण्यासाठी वापरण्यात येणारे रसायन
- बुटेन: इंधन म्हणून वापरण्यात येते

तंबाखूचे सेवन विविध प्रकारे होते, जसे चघळून (पान/विडा, खर्रा, गुटखा, खैनी इ.) धूम्रपान (विडी, सिगरेट, हुक्का, चिलीम इ.) नाकाद्वारे (तपकीर) अथवा दंतमंजन स्वरूपात (मशेरी), व्यक्तीने कोणत्याही स्वरूपात तंबाखूचे सेवन केल्यावर पुढील प्रमाणे दुष्परिणाम संभवतात.



तंबाखू सेवनाचे शारीरिक दुष्परिणाम:

- केसांना दुर्गधी, मुखाची दुर्गधी
- तंबाखूजन्य पदार्थ सेवनामुळे दात सडत जातात, हिरडयांना इजा होऊन दात निकामी होतात. त्यांची मजबूती नष्ट होते. दातांवर चॉकलेटी-पिवळे डाग पडतात.
- वास घेण्याची क्षमता कमी होते.
- चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडतात. शरीरात अशक्तप आ जाणवतो. हाडे ठिसूळ होतात. रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊ लागते.
- डोळ्यांमध्ये जळजळ होते, डोळ्यातून पाणी येते, डोळ्याभोवती काळी वरुळे येतात.
- निकोटीनच्या प्रभावामुळे मॅंदूच्या वार्यावर विपरित परिणाम होते. चित्त एकाग्र करणे कठीण जाते.
- तंबाखूमुळे तॉड, स्वरयंत्र, फुफ्फुस, गळा, अनन्न लेका, मूत्राशय, मूत्रपिंड, नाक, पोट, गर्भाशय मुखाचा कॅन्सर होतो.
- गँगरीन, क्षयरोग, दमा, हदयाविकार, उच्छ रटतदाब, लकवा, मधुमेह, मोतीबिन्दू असे आजार होतात.
- पुरुषांच्या शुक्राणूंची संख्या कमी होत जाते व पुरुष नरुंसक बनतो.
- स्त्रियांची प्रजनन शक्ती कमी होत, स्त्रियांमध्ये वंध्यत्व निर्माण होते.
- तंबाखू सेवनामुळे भूख लागत नाही आणि त्यामुळे मुलांची वाढ खुंटते.
- गर्भवती स्त्रियांच्या तंबाखूच्या वापरामुळे कु गोषित बालकांचा जन्म होतो. स्त्रियांवर आणि बालकांच्या आरोग्यावर दुष्परिणाम होते.
- व्यक्ती तंबाखूचे सेवन करीत असेल आणि । कतीही सक्स अन्न खाल्ले तरी त्या व्यक्तीचा शारीरिक, बौद्धिक विकास होत नाही.

निरोगी जीवनासाठी चांगल्या सवयी



आपले कुटुंब तंबाखूमुक्त
कुटुंब बनवू / राखू



आपली शाळा तंबाखूमुक्त
शाळा घोषित करू / राखू



रोज उठल्यावर आणि
झोपताना दात स्वच्छ घासू



उघड्यावर शैच करणार नाही



शैचाहून आल्यावर हात पाय
साबण अथवा राखेने धुऱ्या



रोज साबणाने स्वच्छ आंघोळ करू



भाज्या, कोशिंबीर, पोळी,
भाकरी, भात, डाळी असा
पोषक आहार रोज घेऊ



सार्वजनिक वाहने स्वच्छ ठेवू



घरातील न वापरल्या जाणाऱ्या
फळे आणि भाज्यांतून
कम्पोस्ट खत बनवू



घरी बनविलेले आणि स्वच्छ
अन्न खाऊ



बाजारात उघड्यावर मिळणारे
जंक फूड, कोल्डड्रिंक्सपासून
दूर राहू



आपल्या गावात शहरात
उघड्यावर कचरा टाकणार
नाही.



सांडपाणी उघड्यावर न सोडता,
शैचखड्यांमध्ये ते सोडू जेणेकरून
जमिनीतील पाण्याची पातळी वाढेल.

आजच तंबाखू सोडा.....

लक्षात ठेवा की खालील युक्त्या तंबाखू सोडण्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

घोषणा करा: तंबाखू सोडवण्याच्या तारखेची घोषणा आपल्या कुटुंबीयांसमोर, नातलगांसमोर किंवा मित्रांसमोर करा.

परिहार: जागा आणि लोकांपासून दूर रहा, ज्या तंबाखू सेवनासाठी प्रवृत्त करतील. जेव्हा तंबाखू सेवनाची इच्छा होते तेव्हा १ ते १०० अंक मोजणे, पळणे, रशी उडी, प्राणायाम, वैगरे कृती करा. अथवा कुरमुरे, चणे, शेंगदाणे, बडीशेप इ. पदार्थाचे सेवन करा.

पाणी पिणे: तंबाखू सेवनामुळे शरीरात अस्तित्वात असणारी विषारी रसायने शरीराबाहेर टाकण्यासाठी पाणी प्यावे. मित्रांसोबत आपले विचार, भावना व्यक्त करणे.

स्वतःला फसवू नका: पुन्हा तंबाखू सेवनाच्या जाळ्यात अडकू नका.

जसे तुम्ही तुमची शेवटची सिगरेट ओढाल तसे लगेचच काही मिनिटात तुमची प्रकृतीत सुधारणा होऊ लागेल.

२० मिनिटात	हृदयाचे ठोके आणि रक्तदाब सामान्य होण्यास सुरुवात होते
१२ तासांनी	रक्तात कार्बन मोनॉक्साइडचा स्तर सामान्य होतो
१२ आठवड्यांनी	फुफ्फुसाची कार्यप्रणालीमध्ये सुधारणा होते आणि रक्ताभिसरण क्रिया सुधारते.
१-९ महिन्यांनी	कफ समस्येपासून सुटकारा मिळतो आणि दम कमी लागतो.
१ वर्षानी	हृदयासंदर्भातील आजारांची शक्यता ५० टक्के कमी होते.
५ वर्षानी	मेंदूच्या पक्षाधाताचा धोक्याची शक्यता कमी होते.
१० वर्षानी	धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या बाबतीत फुफ्फुसाच्या कर्करोगाचा धोका कमी होतो. तोंड, गळा, अन्ननलिका, मुत्रपिंड आणि गर्भाशय आदि कर्करोगाचा धोका कमी होतो.
१५ वर्षानी	धूम्रपान करणाऱ्या व्यक्तीच्या हृदया संबंधी धोका ह्या धूम्रपान न करणाऱ्या व्यक्ती इतका होतो.

आजपासून तंबाखू सोडा...

सर्व प्रकारचे तंबाखू सेवन सोडण्याचे फायदे:-

धुम्रपानरहित तंबाखू सेवन सोडल्यानंतर गाल, हिरड्या, तोंड, गळा, श्वसन नलिका, अन्न नलिका, आणि पोटाच्या कर्करोग होण्याची शक्यता कमी होते.

एक गोष्ट लक्षात घ्या, जर तुम्ही तंबाखू सेवन पुर्णपणे थांबविले तर:

- तोंडातील पांढरे चट्टे पुर्णपणे निघुन जातात.
 - हिरड्यांना पडलेले लाल चट्टे निघुन जातात.
 - आपण आपल्या पाल्यांसमोर एक चांगला आदर्श बनू शकतात, कारण पाल्य आपल्याला बघत असतात.
 - तंबाखू सोडल्यानंतर आपल्या दातात असणारी पोकळी (केविटी) नाहिशी होण्यास सुरुवात होते.
-

जसे आपण तंबाखू पुर्णपणे बंद करतो तसे आपल्याला असंख्य फायदे होण्यास सुरुवात होत जसे की:-

- श्वासांची दुर्गंधी आणि तोंडाचा येणार वास हा नाहीसा होतो.
- खाद्यापदार्थाची चव आधीपेक्षा अधिक स्वादिष्ट लागते.
- तंबाखू सेवन करून सारखे सारखे थुंकण्याच्या सवयी पासून सुटका होईल आणि थुंकीवाटे वाया जाणारी लाळ ही शरीरात राहून पचन क्षमता वाढण्यास सुरुवात होते.

भारतातील तंबाखू नियंत्रण कायदा.....



सिगरेट व अन्य तंबाखू उत्पादने (जाहिरात प्रतिबंध आणि व्यापार, वाणिज्य, उत्पादन, पुरवठा आणि वितरण विनिमय) अधिनियम, २००३.

भारत सरकारनी तंबाखू वापरावर नियंत्रण येण्यासाठी विभिन्न प्रकारचे कायदे तयार केले आहेत. त्यापैकी मे २००३ रोजी राष्ट्रीय तंबाखू नियंत्रण कायदा पारित केला, ज्याला (जाहिरात प्रतिबंध आणि व्यापार, वाणिज्य, उत्पादन, पुरवठा आणि वितरण विनिमय) सिगरेट आणि अन्य तंबाखू उत्पादन अधिनियम असे नाव देण्यात आले. हा अधिनियम कोणत्याही तंबाखू उत्पादनावर जसे की, सिगरेट, सिगार, बिडी, गुटखा, पान मसाला, खैनी, नस, इत्यादी वर लागू होतो.



हा अधिनियमाची काही कलम खालील प्रमाणे आहेत.

कलम ४ : बंदिस्त सार्वजनिक ठिकाणी धूम्रपान करण्यास बंदी.

ओपन ऑडिटोरियम, स्टेडियम, रेल्वे स्टेशन, बस स्टॉप, बस स्टॅंड ह्या खुल्या ठिकाणीही धूम्रपानास मनाई आहे. सार्वजनिक ठिकाण मालक, प्रबंधक आणि पर्यवेक्षक ह्या नियमाचे उल्लंघन करणाऱ्या व्यक्तीस ८०. २०० पर्यंत दंड आकारतील. सार्वजनिक ठिकाणचे मालक यांची जबाबदारी असेल की त्यांनी धूम्रपान निषेधाचे किमान २ फलक आगमन द्वारापाशी आणि सार्वजनिक ठिकाणच्या आतील बाजूला (लोकांच्या दृष्टीस पडेल अशा ठिकाणी) लावावेत फलकावर धूम्रपान निषेध खूण असणे आवश्यक आहे. धूम्रपान निषेध फलक हे ६० X ३० से.मी. ह्या किमान आकाराचे असावे.

भारतातील तंबाखू नियंत्रण कायदा.....

कलम ५ : तंबाखूजन्य पदार्थाच्या प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष जाहिरातींवर बंदी.

तंबाखूजन्य पदार्थाचे उत्पादन, व्यापार पुरवठा आणि विरतण ह्यात सहभागी असणाऱ्या व्यक्ती, प्रसार माध्यमांवर नियंत्रण असणारी व्यक्ती, जाहिरातीमध्ये सहभगी झालेली व्यक्ती ह्यांनी सदर नियमाचे उल्लंघन केल्यास शिक्षा होईल.

तंबाखूजन्य पदार्थाचे उत्पादन, करणाऱ्या कंपन्या स्पर्धा, सांस्कृतिक कार्यक्रम पुरस्कृत करणार नाही आणि देणगी, शिष्यवृत्ती, बक्षीसे ह्याद्वारेही तंबाखूजन्य पदार्थाचे ब्रॅंड नाव (brand name) व ब्रॅंड चिन्ह (trademark) प्रदर्शित करणार नाही.

कायद्याचे उल्लंघन झाल्यास व्यक्तीस पहिलयांदा २ वर्षांपर्यंत कारावास आणि रु.१००० पर्यंत दंड किंवा दोन्ही, तसेच दुसऱ्यांदा झाल्यास ५ वर्षांपर्यंत कारावास आणि रु.५००० पर्यंत दंड

कलम ६(अ) : १८ वर्षांपेक्ष कमी वयोगटातील मुलांना तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे तसेच मुलांकडून तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री करणे दंडनीय गुन्हा आहे.

विक्रेत्यांनी दुकानावर १८ वर्षांखालील व्यक्तींना तंबाखूजन्य पदार्थ विकणे दंडनीय गुन्हा आहे असा फलक लावला पाहिजे, ज्यावर तंबाखू दुष्प्रिणाम दर्शक शासनमान्य चित्र असले पाहिजे. हा फलक ६० X ३० से.मी. ह्या किमान आकारात आणि भारतीय भाषेत असावेत.

कलम ६(ब): शैक्षणिक संस्थांच्या (शाळा, महाविद्यालय वैगरे) चारही बाजूने १०० यार्डच्या परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थ विक्री करण्यास बंदी. सदर नियमाचा फलक शैक्षणिक संस्थांच्या कुंपणाबाहेर लावणे आवश्यक आहे.

**वरील नियमांचे उल्लंघन झाल्यास पोलिस, अन्न आणि औषध प्रशासन
रु.२००/- दंड आकारतात.**

कलम ७ ते ९: तंबाखूजन्य पदार्थाच्या वेष्टनावर वैधानिक सूचना असणे अनिवार्य आहे.

पाकिटाकर सामान्यतः विशिष्ट तंबाखू ब्रॅंड वा तंबाखूच्या वापरास प्रोत्साहन देणारा कोणताही प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष संदेश निर्देशित केलेला नसावा.

पाकिटावरील सूचनेची भाषा ब्रॅंडचे नाव ज्या भाषेत आहे त्या भाषेत व अन्य एका भारतीय भाषेत असावी. पाकिटावर दोनपेक्षा अधिक भाषा असू नयेत.

पाकिटावरील अशी कोणतीही माहिती असता कामा नयेत. जी चुकीची, खोटी, फसवी असेल. जेणेकरून आरोग्यबाबत, धोकादायक घटकांबाबत चुकीची माहिती मिळेल.

नियमांच्या उल्लंघन झाल्यास उत्पादकास पहिल्यांदा २ वर्षांपर्यंत कारावास किंवा रु.५०००/- दंड किंवा दोन्ही. दुसऱ्यांदा / नंतर ५ वर्षांपर्यंत कारावास आणि रु. १००००/-पर्यंत दंड



तंबाखूमुक्त शाळा

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या मार्गदर्शक तत्वानुसार आणि केंद्रिय आरोग्य मंत्रालयाने मान्यता दिलेले तंबाखूमुक्त शाळेचे ११ निकष:- (अदिवासी विकास विभाग महाराष्ट्र शासन परिपत्रक जारी)

१) शालेय परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन शिक्षक, विद्यार्थी, शिक्षकेतर कर्मचारी, पालक, आणि अभ्यागत ह्यांकडून करण्यास बंदी असल्याची नोटीस काढावी.

पुरावा: मुख्याध्यापकांनी काढलेल्या नोटीसचा फोटो

२) शाळेत नियंत्रण समितीची स्थापना करावी आणि समितीच्या त्रैमासिक बैठका आयोजित होणे. जर वेगळ्या समितीची स्थापना करणे शक्य नसल्यास शालेय व्यवस्थापन समितीच्या बैठकांमध्ये ११ निकषांचा आढावा घेणे आणि त्याचे प्रोसिडिंग नोंदवहीत लिहून ठेवणे.

पुरावा: समितीच्या फलकाचा फोटो
तंबाखूमुक्त शाळा आढावा बैठकांच्या प्रोसिडिंगचा फोटो

३) धूम्रपान आणि तंबाखू निषिद्ध क्षेत्र – शालेय परिसरात धूम्रपान आणि तंबाखूजन्य पदार्थाचे सेवन करणे गुन्हा आहे. असे फलक शाळेच्या मुख्य ठिकाणी पेंट केलेला असणे.

पुरावा: धूम्रपान आणि तंबाखू निषिद्ध क्षेत्र फलकाचा फोटो

४) तंबाखूचे दुष्परिणाम व तंबाखू नियंत्रण कायद्याची माहिती व्हावी ह्यासाठी शाळेत पोस्टर्स, घोषणापट्ट्या आणि नियम विद्यार्थ्यांद्वारे तयार करून वर्गवर्गात चिकटवलेले असणे.

पुरावा: शालेय विद्यार्थी, शिक्षक ह्यांसोबत तंबाखूविरोधी पोस्टर्सचे फोटो

५) तंबाखू विरोधी संदेश (घोषणापट्ट्या) शाळेच्या सर्व स्टेशनरी, विद्यार्थ्यांच्या वद्धांवर लिहिलेले अथवा चिटकवलेले स्टेशनरीचा फोटो.

पुरावा: शालेय विद्यार्थी, शिक्षक ह्यांसोबत तंबाखूविरोधी संदेश (घोषणापट्ट्या) लिहिलेला अथवा चिटकवलेले स्टेशनरीचा फोटो.

६) मुख्याध्यापकांनी आपल्या कायद्यालयात तंबाखू नियंत्रण कायदा, २००३ आणि अध्यादेश ह्यांची प्रत ठेवावी.

पुरावा: कायद्याच्या प्रतीसोबत मुख्याध्यापकांचा फोटो.

तंबाखूमुक्त शाळा

७) तंबाखू नियंत्रणासाठी नियुक्त राज्य सल्लागर प्रतिनिधी, मुंबई/प्राथमिक आरोग्य केंद्र/खाजगी दवाखाना/ इंडियन डेन्सिस्ट असो.चे सदस्य ह्यांची तंबाखूमुक्त शाळेसाठी पत्र लिहून मदत घेणे.

पुरावा: आरोग्य व्यवसायिकांचा सही - शिकका असलेला पत्रव्यवहाराच्या कॉपीचा फोटो

८) शाळेने नजिकच्या प्राथमिक आरोग्य केंद्र, खाजगी दवाखाना, डेन्सिस्ट, इंडियन डेन्सिस्ट असो.चे सदस्य ह्यापैकी एका वैद्यकीय अधिकाऱ्यास बोलावून शाळेत तंबाखूचे दुष्परिणाम, कॅन्सरची लक्षणे ह्या विषयांवर एक सत्र आणि आरोग्य/मुख तपासणी असे उपक्रम आयोजित करावे.

पुरावा: आरोग्य -व्यवसायिक / वैद्यकीय अधिकाऱ्यांमार्फत, उद्बोधन आणि मुख तपासणी करतानाचा फोटो

९) शाळेच्या १०० यार्ड (१२.३३मी.) परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थाच्या विक्रीवर पूर्णतः बंदी असणे आणि शाळेच्या मुख्यप्रवेशद्वाराजवळ COTPA, २००३ कायद्यानुसार फलक पेंट केलेला असणे.

पुरावा: शालेय विद्यार्थी, मुख्याध्यापक ह्यांसोबत फलकाचा फोटो

१०) शाळेत जे शिक्षक, कर्मचारी आणि विद्यार्थी तंबाखू नियंत्रणासाठी हिरिरीने कार्य करीत आहेत त्यांच्या मुख्याध्यापकांनी प्रमाणपत्र / ग्रीटिंगकार्ड / पुण्यगच्छ देऊन जाहीर सत्कार करणे.

पुरावा: सत्कार करतानाचा फोटो

११) वरील सर्व १० निकष पूर्ण झाल्यावर शाळेच्या मुख्यप्रवेशद्वाराजवळ तंबाखूमुक्त शाळा किंवा तंबाखूमुक्त शैक्षणिक संस्था परिसर असा फलक लावलेला असणे.

पुरावा: शालेय विद्यार्थी, मुख्याध्यापक ह्यांसोबत फलकाचा फोटो

शाळा तंबाखूमुक्त घोषित करण्यासाठी आयोजित केलेल्या सोहळ्याचा फाटो

शाळा तंबाखूमुक्त घोषित करण्यात आलेल्याचा बातमीचा फोटो



आपल्या जबाबदाऱ्या

शाळा व्यवस्थापन समितीचा सहभाग

शाळेसाठी जबाबदार असणाऱ्या शाळा व्यवस्थापन समितीने तंबाखूमुक्त शाळेसाठी कटिबद्ध राहून आपली शाळा तंबाखूमुक्त करणे तितकेच अगत्याचे आहे.

प्रत्येक शाळेमध्ये व्यवस्थापन समितीची स्थापना करण्यात आलेली आहे. शाळेची गुणवत्ता वाढविणे, शाळेतील दैनंदिन कामकाजाची देखरेख करणे आणि शाळेच्या विकासाचे नियोजन करणे ही प्रमुख उद्दिष्टे समितीची आहेत. शाळेसाठी जबाबदार असणाऱ्या शाळा व्यवस्थापन समितीने तंबाखूमुक्त शाळेसाठी कटिबद्ध राहून आपली शाळा तंबाखूमुक्त करणे तितकेच अगत्याचे आहे.

शाळा व्यवस्थापन समितीने तंबाखूमुक्त शाळेसाठी पुढील कृती कराव्यात :

- समितीने विद्यार्थी, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी आणि पालक ह्यांना तंबाखूमुक्त शाळेचे महत्त्व विशद करावे आणि एखाद्या कार्यक्रमात आपली शाळा तंबाखूमुक्त करणार असल्याची घोषणा विद्यार्थी, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, पालक ह्यांसमोर करावे.
- शाळा तंबाखूमुक्त कशी करणार ह्याचे नियोजन करावे
- तंबाखूमुक्त शाळेचे ११ निकष पूर्ण करण्यासाठी केंद्रप्रमुख, गटशिक्षणाधिकारी, शाळेतील विद्यार्थी, शिक्षक, शिक्षकेतर कर्मचारी, पालक ह्यांची मदत घ्यावी.
- शाळेच्या आजूबाजूच्या १०० यार्ड परिसरातील तंबाखू विक्री बंद करावी. शाळेच्या परिसरात तंबाखूजन्य पदार्थाच्या प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष जाहिराती केल्या जात असतील तर त्या काढून टाकाव्यात.
- शाळेच्या कोणत्याही कार्यक्रमासाठी तंबाखू उत्पादकांचे प्रयोजकत्व स्वीकारू नये.
- प्रत्येक तीन महिन्याला आढावा बैठक घेऊन तंबाखूमुक्त शाळेचे किती निकष पूर्ण झाले आहेत त्याचा आढावा घ्यावा. बैठकीतील निर्णय आणि अहवाल संग्रहित करावे.
- सर्व ११ निकष पूर्ण केल्यावर एखाद्या कार्यक्रमात शाळा तंबाखूमुक्त झाल्याचे घोषित करावे.
- केंद्रप्रमुख, गटशिक्षणाधिकारी आणि सलाम मुंबई फाउंडेशनला शाळा तंबाखूमुक्त झाल्याचे सूचित करावे.

शिक्षणाधिकारी

- आपल्या तालुक्यातील ४ तज्ज मार्गदर्शकांची तंबाखूमुक्त शाळा उपक्रमासाठी नेमणूक करणे.
- ४ तज्ज मार्गदर्शकांना नियोजनानुसार जिल्हास्तरीय प्रशिक्षणासाठी पाठविणे.
- शिक्षणाधिकारी ह्यांनी पाठविलेल्या नियोजनानुसार आपल्या तालुक्यात शिक्षकांसाठी तंबाखूमुक्त शाळा विषयावरिल प्रशिक्षण आयोजित करणे.
- ४ तज्ज मार्गदर्शकांमध्ये प्रत्येक आश्रम शाळेतून मुख्याध्यापक, अधिक्षक, अधिक्षिका आणि शिक्षक कार्यशाळेसाठी उपस्थित असतील
- आपल्या प्रकल्पातील शाळा तंबाखूमुक्त म्हणून घोषित करण्यासाठी नियोजन करणे.
- तज्ज मार्गदर्शक आणि शिक्षकांच्या शाळांना भेटी देऊन शाळेने तंबाखूमुक्त शाळेचे किती निकष पूर्ण केले आहेत त्याची तपासणी करणे.
- निकष पूर्ण न करणाऱ्या शाळांना मार्गदर्शन करणे आणि प्रोत्साहित करणे, निकष पूर्ण केलेल्या शाळांचे अभिनंदन करणे. ह्या शाळांना आणि शाळेच्या मुख्याध्यापक, शिक्षक, विद्यार्थी ह्यांच्या प्रयत्नांना प्रसारमाध्यमांच्यामार्फत लोकाभिमुख करणे.
- प्रकल्पातील तंबाखूमुक्त शाळा जाहीर करणे.
- तंबाखूमुक्त शाळांची यादी शिक्षणाधिकारी आणि सलाम मुंबई फाउंडेशनला पाठविणे. जेणेकरून सलाम मुंबई फाउंडेशनला तंबाखूमुक्त शाळांना प्रमाणपत्रके पाठविता येतील.

विस्तार अधिकारी

- केंद्रसंमेलनाच्या माध्यमातून तंबाखूमुक्त शाळेबाबत शिक्षकांना मार्गदर्शन करणे.
- आपल्या केंद्रातील तज्ज मार्गदर्शक आणि शिक्षकांच्या शाळांना भेटी देऊन शाळेने तंबाखूमुक्त शाळेचे किती निकष पूर्ण केले आहेत त्याची तपासणी करणे.
- निकष पूर्ण न करणाऱ्या शाळांना मार्गदर्शन करणे आणि प्रोत्साहित करणे आणि निकष पूर्ण केलेल्या शाळांचे अभिनंदन करणे.
- आपल्या केंद्रातील काही शिक्षकांच्या शाळांना (किमान ५ शाळा) भेटी देऊन शाळेने तंबाखूमुक्त शाळेचे किती निकष पूर्ण केले आहेत त्याची तपासणी करणे.
- तंबाखूमुक्त शाळांची यादी शिक्षणाधिकारी आणि सलाम मुंबई फाउंडेशन ह्यांना पाठविणे.

तज्ज्ञ मार्गदर्शक

- जिल्हास्तरीय प्रशिक्षण संक्रीय सहभाग घेऊन, आपल्या तालुक्यात शिक्षकांसाठी होणा-या प्रशिक्षणासाठी तयारी करणे. आवश्यक शैक्षणिक साधनांची निर्मिती तज्ज्ञ मार्गदर्शक करू शकतात.
- सर्व तज्ज्ञ मार्गदर्शकांनी शिक्षक प्रशिक्षणासाठी विविध विषय आपआपसात वाटून शाळेतील सर्व शिक्षकांना मार्गदर्शन करणे.
- प्रशिक्षणाचा वृतांत प्रसारमाध्यमांत छापावयास देणे.
- प्रशिक्षणानंतर प्रशिक्षणाचा अहवाल, उपस्थिती पत्रक, अभिप्राय पत्रके आदि गोष्टी प्रकल्प कार्यालय आणि सलाम मुंबई फाउंडेशनच्या कार्यालयात पाठविणे.
- केंद्रसंमेलनाच्या माध्यमातून तंबाखूमुक्त शाळेबाबत शिक्षकांना मार्गदर्शन करणे.

मुख्याध्यापक :

- शाळेत तंबाखूमुक्त शाळा कार्यक्रम सर्वांच्या सहभागाने राबविणे
- शाळेत तंबाखूमुक्त शाळांचे सर्व सत्र घेणे
- केंद्रसंमेलनाच्या माध्यमातून तंबाखूमुक्त शाळेबाबत शिक्षकांना मार्गदर्शन करणे.
- प्रत्येक महिन्याला कृती कार्यक्रमाचा आढावा घेणे.
- कार्यक्रमाच्या नोंदी ठेवणे.
- तंबाखू नियंत्रण कायद्याची शाळेत प्रभावी अंमलबजावणी करणे.
- सलाम मुंबई फाउंडेशनचे प्रतिनिधी महिन्यातून दोनदा आपल्या शाळेत येतील त्यांना सहकार्य करणे.
- शाळा आणि वसतीगृहे तंबाखूमुक्त करणे.

शिक्षक :

- शाळेत कार्यक्रम राबविणे. सालाम मुंबई फाउंडेशन तरफे विकसीत केलेल्या हस्तपुस्तिकेत दिलेल्या प्रमाणे प्रत्येक महिन्याला सत्र घेणे.
- प्रत्येक महिन्याला नियोजना प्रमाणे कृती कार्यक्रम घेणे
- कार्यक्रमाच्या नोंदी ठेवणे.
- सलाम मुंबई फाउंडेशनचे प्रतिनिधी महिन्यातून दोनदा आपल्या शाळेत येतील त्यांना सहकार्य करणे.
- शाळा आणि वसतीगृहे तंबाखूमुक्त करणे.



तंबाखूमुक्तशाळा आणि सलाम मुंबई फाउंडेशन संस्थेच्या
उपक्रमां विषयी थोळक्यात माहिती.

एकच लक्ष- महाराष्ट्रातील सर्व आश्रमशाळा तंबाखूमुक्त.

इ.सन. २००७-०८ पासून ते अत्तापर्यंत सलाम मुंबई फाउंडेशनाच्या माध्यमातून प्रामुख्याने महाराष्ट्रातील ३६ जिल्ह्यात आणि भारत देशातील इतर ७ राज्यांमध्ये तंबाखू नियंत्रण कार्यक्रमाच्या माध्यमातून एकूण ५८४०१ शाळेत कार्यक्रम सुरु आहे तर कार्यक्रमाच्या माध्यमातून १५३८९ पोलीस प्रशिक्षित, १०१९३५ शिक्षक ३५०० तज्ज मार्गदर्शकांना प्रशिक्षित करून शालेय स्तरावर कार्यक्रम राबविण्यासाठी प्रयत्न करण्यात आले. सोबत ५८५ स्वयंसेवी संस्थाना देखील प्रशिक्षित करण्यात आलेले आहे. या प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून शिक्षकांनी अथक प्रयत्न करून यवतमाळ, वर्धा, नंदुरबार, धुळे या जिल्ह्यातील सर्व शाळा तंबाखूमुक्त झालेल्या आहेत. आज ही मोहीम शालेय आणि गाव स्तरावर सक्षम होऊ पहत आहे. सलाम मुंबई फाउंडेशन मार्फत यावर्षी आरोग्य विभागासोबत कार्यशाळांचे आयोजन करून शाळा तंबाखूमुक्त करण्यासाठी त्यांचे सहकार्य घेण्यात आले. या कार्यशाळांमध्ये आरोग्य विभाग, सामाजिक न्याय विभाग, शिक्षण विभाग, पोलीस विभाग, अन्न व ओषध प्रशासन इ. विभागांचे सहकार्य घेऊन तंबाखू नियंत्रणावर कार्य करण्यात येत आहे. यावर्षी आदिवासी मंत्रालया मार्फत पहिल्यांदा तंबाखूमुक्त शाळा आणि तंबाखूमुक्त वसतीगृह हे अभियान आपण राबविणार आहोत. सलाम मुंबई फाउंडेशन आणि नरोत्तम सखसरिया फाउंडेशन यांच्या माध्यमातून तंबाखूमुक्ती समूपदेशनासाठी **लाइफफर्स्ट** प्रकल्प सुरु करण्यात आलेला आहे. या अभियाना मध्ये सर्वनी सहभागी होऊन आपल्या शाळा आणि वसतीगृहे तंबाखूमुक्त करूयात.

सलाम मुंबई फाउंडेशन च्या कार्याचे साध्य:

- इ.सन. २०१२-१३ मध्ये महाराष्ट्रात गुटखा बंदी साठी अथक प्रयत्न आणि यशस्वी
- इ.सन. २०१३-१४ मध्ये चंद्रपूर जिल्ह्यातील ४ गावे तंबाखूमुक्त म्हणून घोषीत
- इ.सन. २०१३-१४ मध्ये शालेय शिक्षण विभागा मार्फत विकसीत सरल प्रणालीमध्ये तंबाखूमुक्त शाळांच्या निकषांचा अंतर्भाव.
- इ.सन. २०१४-१५ बालभारती, शिक्षण विभागांतर्गत विकसीत केलेल्या पाठ्यपुस्तकामध्ये तंबाखू विरोधी संदेशांचा समावेश. २०१४ मध्ये भारता मधील पहिला तंबाखूमुक्त शाळांचा तालुका म्हसवळा तालुका घोषीत.
- इ.सन. २०१५-१६ मध्ये यवतमाळ जिल्ह्यातील सर्व शाळा तंबाखूमुक्त म्हणून घोषीत. लागोणाठ वर्धा, नंदुरबार आणि धुळे जिल्ह्यातील सर्व शाळा तंबाखूमुक्त म्हणून घोषीत.
- इ.सन. २०१५-१६ मध्ये समाज कल्यान मंत्रालया मार्फत राष्ट्रपिता महात्मा गांधी व्यसनमुक्त पुरस्कार
- इ.सन. २०१८-१९ बालभारती, शिक्षण विभागांतर्गत विकसीत केलेल्या १० वी च्या पाठ्यपुस्तकामध्ये तंबाखू विरोधी संदेशांचा समावेश आणि सलाम मुंबई फाउंडेशनच्या कार्याची माहिती. तसेच आदिवासी विकास मंत्रालया मार्फत तंबाखूमुक्त शाळांसाठी परिपत्रक जारी
- इ.सन. २०१९-२० शालेय शिक्षण विभागांतर्गत तंबाखूमुक्त शाळांसाठी परिपत्रक जारी

तंबाखूमुक्त शाळा

तंबाखूमुक्त जीवनाचा संकल्प

तंबाखू, जर्दा / खुर्रा, धुम्रपान

ह्यांच्या दुष्परिणामांची मला जाणीव आहे.

म्हणून मी जन्मभर ह्या व्यसनांपासून दूर राहण्याचा संकल्प करीत आहे.

माझी शाळा, माझे घर, माझे गाव आणि आजूबाजूचा परिसर तंबाखूमुक्त रहावा इतरांनी तंबाखूजन्य पदार्थाचा परित्याग करावा

ह्यासाठी मी प्रयत्न करीन.

माझी शाळा, माझे घर, माझे गाव, शहर आणि माझा महाराष्ट्र
तंबाखूमुक्त बनवेन....

घोषणा

आता एकच नारा ...

तंबाखूमुक्त महाराष्ट्र सारा...



सलाम
मुंबई
फाउन्डेशन

लाइफफर्स्ट
जिन्दगी को हाँ। तंबाकू को ना।



-: संपर्क :-

सलाम मुंबई फाउन्डेशन, निर्मल बिल्डिंग,

नरिमन पॉर्ट, मुंबई नं. ४०० ०२१

दूरध्वनी क्र.: (०२२) ६६३९९५००, २२०३४६०८

email: info@salaammumbai.org | website: www.salaammumbai.org