राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद्

पुण्यश्लोका देवी अहिल्याबाई होलकर भवन,

द्वितीय तल, शिक्षा संकुल जवाहरलाल नेहरू मार्ग, जयपुर–17

फोन नं. 0141–2715518, Email :- rajsmsa.girlsedu@rajasthan.gov.in

क्रमांक – 7491 दिनांक 8/1/26

दिशा–निर्देश सत्र 2026–27

गतिविधि का नाम – आत्मरक्षा प्रशिक्षण

ऐक्टिविटी कोड – C3414 Elementary Schools; C2558 Secondary Schools

प्रस्तावना

विश्व स्तर पर सदैव अपन विशिष्ट पहचान रखने वाला भारत समय के साथ सबसे युवा राष्ट्र के रूप में भी उभरा है। हमारे देश की एक तिहाई से अधिक आबादी 18 वर्ष से कम उम्र वाले किशोर–किशोरियों की है। किशोरावस्था की इस आबादी में विशेष रूप से किशोर बालिकाएं अधिकांश परिस्थितियों में अपराध एवं हिंसा का शिकार हो सकती है। किशोर–किशोरियों की सुरक्षा के लिए अपनी योजनाओं पर और सशक्त तरीके से कार्य करने की आवश्यकता है।

बालिकाओं की सुरक्षा का मुद्दा उनकी शिक्षा और आगे बढ़ने की प्रक्रिया में सबसे बड़ी चुनौती है। इसलिये किशोर बालिकाओं के लिए **आत्मरक्षा प्रशिक्षण का महत्व** और भी बढ़ जाता है। इसीलिए हमारा दायित्व है कि किशोरी अपने घर से विद्यालय व उच्च संस्थानों तक जाने के दौरान मार्ग में स्वयं को सुरक्षित महसूस कर सके ।

इसी उद्देश्य को ध्यान में रखते हुए शैक्षणिक वर्ष 2026–27 में समस्त राजकीय विद्यालयों में कक्षा 6–12 में अध्ययनरत बालिकाओं हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण गतिविधि अनुमोदित हुई है, जिसका उददेश्य बालिकाओं को शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से सक्षम बनाने के अवसर उपलब्ध करवाना है जिससे कि वे घर, विद्यालय एवं अन्य सार्वजनिक स्थानों पर स्वयं को आत्मविश्वास के साथ सुरक्षित महसूस कर सके।

गतिविधि का उद्देश्य है.

सुरक्षा और आत्मरक्षा प्रशिक्षण के उद्देश्य

- ✓ बालिकाओं को आत्मरक्षा तकनीकों पर प्रशिक्षण देकर तैयार करना।
- ✓ बालिकाओं को मार्शल आर्ट सीखने हेतु प्रोत्साहित करना और शारीरिक कमजोरी को लेकर समाज की सोच में बदलाव लाना।
- ✓ बालिकाओं के विद्यालयी ठहराव एवं शिक्षा पूर्ण करने में आने वाली बाधाओं – जैसे छेड़छाड़ और असुरक्षा––से मुकाबला करने के लिए उन्हें सक्षम बनाना।

सामाजिक सहभागिता एवं विद्यालयी वातावरण से संबंधित उद्देश्य

- ✓ शिक्षक–समुदाय–विद्यार्थी की सहभागिता से विद्यालयों को बालिकाओं हेतु सुरक्षित बनाना।

✓ समय–समय पर विद्यालय की सुरक्षा का पूर्वनिर्धारित सूचकांकों के आधार पर स्वआकलन करना।

कानूनी और संस्थागत जागरूकता के उद्देश्य

✓ पोक्सो एक्ट और किशोर न्याय अधिनियम 2015 के विशेष प्रावधानों की जानकारी देना तथा राष्ट्रीय/राज्य बाल सुरक्षा आयोग एवं महिला आयोग की सूचना व्यवस्था के प्रति जागरूकता बढ़ाना।

✓ बाल–संरक्षण से संबंधित केंद्र एवं राज्य सरकार की योजनाओं की संपूर्ण जानकारी बालिकाओं तक पहुँचाना।

अधिकारों के प्रति जागरूक कराना

✓ बालिकाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना, संभावित खतरों/बाधाओं की पहचान कराना, और समस्याओं की शिकायत व समाधान हेतु मानसिक रूप से तैयार करना ।

उपरोक्त उद्देश्यों के मद्देनजर राज्य के समस्त 36765 राजकीय विद्यालयों में एक सुदृढ़ प्रयास के साथ वर्ष 2026–27 में बालिकाओं हेतु आत्मरक्षा प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया जा रहा है।

<u>कवरेज</u>

कक्षा 6 से 12 की समस्त बालिकाएँ जो कि राजकीय विद्यालयों में अध्ययनरत है, इस गतिविधि में सम्मिलित की जायेंगी। उक्त गतिविधि का संचालन 36765 राजकीय विद्यालयों में किया जाएगा।

बजट

उक्त गतिविधि के संचालन के लिए भारत सरकार से प्रति विद्यालय हेतु 2500/– रूपये राशि अनुमोदित हुई है।

<u>गतिविधि संचालन हेतु बजट प्रावधान</u>

Self-Defense training	Physical Unit	Unit Cost	Financial	Remarks
Elementary	17839	0.025	445.975	• Expenditure incurred on flex banners, stationery, photocopying, and other related items during the training shall be included under this budget head. • The expenditure incurred on organising various sessions to provide girls with information
Secondary	18926	0.025	473.15	

Self-Defense training	Physical Unit	Unit Cost	Financial	Remarks
				related to laws and legal rights shall be covered under this budget head. • Refreshments for girls of Classes 6-12 during the 10-day training camp and the 10-day practice sessions to be organised in October 2026, December 2026, and February 2027 shall be arranged from this allocation.
Total	36765		919.125	

<u>संचालन</u>

उक्त अनुमोदित बजट में बालिकाओं को प्रशिक्षण दिये जाने हेतु निम्नांकित चरणों में गतिविधियां प्रस्तावित है–

- विद्यालय स्तर पर कक्षा 6–12 में अध्ययनरत समस्त बालिकाओं का बैच बनाकर 10 दिवस का प्रशिक्षण शिविर आयोजित किया जाये।
- माह अगस्त 2026 में 10 दिवस का प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर 01 माह के अंतराल पर (माह अक्टूबर 2026, दिसम्बर 2026, फरवरी 2027, अप्रैल 2027) विद्यालय स्तर पर बालिकाओं के साथ 15 दिवसीय अभ्यास सत्रों का संचालन किया जाये।
- प्रशिक्षित शिक्षक संस्थाप्रधान को आत्मरक्षा तकनीकों एवं चर्चा सत्रों के आयोजन संबंधी समस्त जानकारियां उपलब्ध करायेगा तथा उनके मार्गदर्शन में विद्यालय स्तर पर प्रशिक्षण शिविर आयोजन की कार्ययोजना तैयार करेगा।
- कक्षा 6 से 8 एवं 9 से 12 की बालिकाओं के प्रशिक्षण हेतु पृथक–पृथक समूह बनाये जायें।
- संस्थाप्रधान आत्मरक्षा प्रशिक्षण को विद्यालय समय–सारणी में प्राथमिकता देंगे। प्रशिक्षक द्वारा चर्चा–सत्रों को भी समय–सारणी में सम्मिलित किया जाये।
- प्रशिक्षण पश्चात नियमित अभ्यास हेतु संस्था प्रधान यथासंभव अभ्यास करवाया जाना सुनिश्चित करें।
- शिविर प्रभार एवं आत्मरक्षा प्रशिक्षण का दायित्व महिला शारीरिक शिक्षक का होगा।
- बालिकाओं को आत्मरक्षा तकनीकों पर नियमित अभ्यास के पूरे अवसर मिलें और प्रशिक्षक/पीईटी की देखरेख में हो, इसकी जिम्मेदारी संस्थाप्रधान की होगी।
- भोजन के तुरन्त बाद किसी तरह का शारीरिक अभ्यास नहीं करवाया जाये।
- किसी भी बालिका को विद्यालय परिसर से बाहर अथवा विद्यालय समय से पूर्व/बाद में संस्थाप्रधान अथवा एसएमसी की लिखित अनुमति के बिना प्रशिक्षण नहीं दिया जाये।
- आत्मरक्षा प्रशिक्षण में भाग लेने वाली बालिकाओं में से उत्कृष्ट प्रदर्शन वाली बालिकाओं का चयन कर विद्यालय स्तर पर आयोजित होने वाले कार्यक्रमों में जैसे–अन्तर्राष्ट्रीय बालिका दिवस, राष्ट्रीय बालिका दिवस, राष्ट्रीय पर्व, वार्षिकोत्सव आदि में आत्मरक्षा तकनीकों का प्रदर्शन करेंगी।

- प्रशिक्षण समय–सीमा के अनुसार प्रत्येक विद्यालय से कक्षा 06–12 की सभी बालिकाओं को प्रशिक्षण में भाग लेना अनिवार्य होगा।
- पूर्व सत्रों में कक्षा 6 से 12 की बालिकाएं जिनको उनकी सक्रिय सहभागिता के आधार पर चयन कर "गर्ल्स स्क्वाड" का गठन किया गया था, उसे वर्तमान सत्र में पुनः गठित किया जाये एवं यह बालिकाएं सत्र पर्यंत विद्यालय में होने वाली प्रतिदिन की प्रार्थना सभा एवं विद्यालय स्तर पर आयोजित मुख्य कार्यक्रमों के आयोजन में सहभागिता करेंगी।
- अभ्यास सत्रों के दौरान समय–समय पर विद्यालय की एलुमनाई या नजदीकी कॉलेज या विद्यालय की NCC की छात्राओं को आमंत्रित कर उनके अनुभव बालिकाओं से साथ साझा कराये ।
- प्रशिक्षित प्रभारी अध्यापिका उक्त गतिविधि के सम्पूर्ण रिकॉर्ड निर्धारित प्रारूप में संधारण करना सुनिश्चित करें।
- **बीट–कान्स्टेबल द्वारा विद्यालय विजिट** –समस्त विद्यालय अपने निकटतम पुलिस स्टेशन से सम्पर्क कर थाना–प्रभारी एवं बीट कान्स्टेबल को विद्यालय में छात्राओं–छात्रों से चर्चा करने हेतु आमंत्रित करे। चर्चा में बाल–सुरक्षा, प्रक्रियाओं एवं कानूनी प्रावधानों का उल्लेख हो। छात्राओं को संदर्भ व्यक्ति से अपने सवाल करने एवं बात कहने हेतु व्यक्तिगत बातचीत के आयोजन का भी प्रावधान किया जाये। बालिकाओं से पर्चियों पर भी अपनी उलझन/समस्या/असुरक्षा को साझा किये जाने हेतु प्रोत्साहित किया जाये।
- सभी ब्लॉक शिक्षा अधिकारी/ पीईईओ द्वारा आत्मरक्षा प्रशिक्षण शिविर के दौरान शिविर केन्द्रों का गहन अवलोकन किया जाये एवं बालिकाओं को संबलन प्रदान करें।
- विद्यालयों में अध्ययनरत बालिकाओं को चाईल्ड हैल्पलाईन नं0 की जानकारी के साथ–साथ उसका उपयोग किये जाने हेतु आवश्यक दिशा–निर्देश एवं डेमोंस्ट्रेशन दिया जाये ताकि बालिका अपने साथ हो रहे हिंसा/अपराध की शिकायत दर्ज कर सके।

नोट :– बजट प्रावधान पृथक से प्रेषित कर दिये जायेगें।

मॉनीटरिंग एवं अभिलेख संधारण

1. प्रशिक्षण की फोटोज, बालिकाओं के साथ सत्रों के संचालन की अच्छी फोटोज आपको परिषद् स्तर पर गूगल ड्राइव के माध्यम से साझा करनी होगी।
2. सम्बन्धित गतिविधि के प्रत्येक स्तर के फोटो व वीडियो परिषद् स्तर पर भेजे जाये।
3. प्रत्येक जिले से गतिविधि से सम्बन्धित दो केस स्टडी बालिका शिक्षा प्रकोष्ठ के साथ साझा की जायें।

लेखा संबंधी बिन्दु

- एन्ट्री से पूर्व किये गये व्यय की पूर्णता पुष्टि कर लें। त्रुटि पूर्ण ऐन्ट्री हेतु व्यक्तिशः स्वयं उत्तरदायी होगें।
- जिस मद के लिये राशि उपलब्ध कराई जा रही है, व्यय उसी मद में किया जाये।
- जिले द्वारा व्यय राशि का उपयोगिता प्रमाण–पत्र निर्धारित प्रारूप मे भिजवाया जाना सुनिश्चित करे।

गतिविधि का नाम – आत्मरक्षा प्रशिक्षण
उपयोगिता प्रमाण–पत्र

क्र. सं.	जिला	ब्लॉक	पीएमश्री विद्यालय का नाम	यूडाईस कोड	बालिकाओं की संख्या			प्राप्त राशि	उपयोग राशि	शेष राशि	शेष राशि का कारण
					बालिकाएं	समुदाय	कुल				

जिला परियोजना कार्यालय के दायित्व

- विद्यालय स्तर पर गतिविधि के क्रियान्वयन हेतु राज्य स्तर से जारी राशि को जिला स्तर से विद्यालय स्तर तक शीघ्रातिशीघ्र आवंटित करना।
- स्कूल शिक्षा परिषद् द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार इस कार्यक्रम के लिए प्रभारी नियुक्त करना ।
- जिले में कार्यक्रम के तहत विद्यालयों में उपलब्ध सामग्री/ मॉडयूल अनुसार सत्रों का आयोजन निश्चित समयावधि में करवाना ।
- जिला स्तर की मासिक समीक्षा बैठक में आवश्यक रूप से कार्यक्रम के संचालन, प्रगति एवं उपलब्धियों पर चर्चा।
- जिला स्तर पर आयोजित किये जाने वाले प्रशिक्षण शिविर की समयबद्ध व्यवस्था करना।
- समय–समय पर पत्र एवं दिशा–निर्देश जारी करते हुए गतिविधि के आयोजन को सुदृढ़ीकरण प्रदान करना।

ब्लॉक परियोजना कार्यलय के दायित्व

- ब्लॉक में कार्यक्रम के तहत विद्यालयों में उपलब्ध सामग्री/ मॉडयूल अनुसार सत्रों की समय पर पहुँच सुनिश्चित व विद्यालय स्तर पर गतिविधियों का आयोजन निश्चित समयावधि में करवाना ।
- जिला स्तर की मासिक समीक्षा बैठक में आवश्यक रूप से कार्यक्रम के संचालन, प्रगति एवं उपलब्धियों पर चर्चा।
- विद्यालय अवलोकन के दौरान कक्षावार (कक्षा 6 से 12) के विद्यार्थियों से संपर्क कर चर्चा करें एवं जानें कि प्रस्तावित गतिविधियों के अंतर्गत कौनसी गतिविधि चल रही है, विद्यार्थियों के अनुभव सुनें, गतिविधि के दौरान आ रही चुनौतियों पर बात करें एवं अवलोकन रजिस्टर मे अंकित कर गतिविधि प्रभारी अध्यापक एवं प्रिंसिपल को अवगत करावें।
- विद्यालय स्तर से कुछ अच्छी केस स्टडी चयनित कर उसे विद्यालय द्वारा, शिक्षकों व विद्यार्थियों के सहयोग से लिखा जाना सुनिश्चित करें ।
- समय–समय पर पत्र एवं दिशा–निर्देश जारी करते हुए गतिविधि को सुदृढ़ीकरण प्रदान करावें।

पीईईओ /यूसीईईओ के दायित्व

- परिषद द्वारा जारी निर्देशों के अनुसार स्कूलों की मॉनिटरिंग करना ।
- पीईईओ /यूसीईईओ स्तर की बैठकों में कार्यक्रम की समीक्षा करना एवं रणनीति तैयार करना एवं क्रियान्वयन करना।
- पीईईओ /यूसीईईओ क्षेत्र के समस्त विद्यालयों में कार्यक्रम के अनुसार सत्रों का आयोजन निश्चित समयावधि में करवाना ।
- विद्यालयों में बालिकाओं हेतु आत्मरक्षा शिविर के सत्रों का अवलोकन और मॉनिटरिंग करना।
- कार्यक्रम के तहत आयोजित प्रशिक्षण बैठकों में आवश्यक रूप से भागीदारी देना ।

- अपने अवलोकन के आधार पर अपने उच्च अधिकारियों को सटीक प्रतिक्रिया देना ।
- व्हाट्स एप समूह बनाना एवं गतिविधियों के साक्ष्यों को साझा करना ।

विद्यालय के संस्थाप्रधान के दायित्व

- कार्यक्रम के आयोजन हेतु रणनीति तैयार करना एवं क्रियान्वयन करना ।
- इस कार्य हेतु [illegible] शिक्षकों को नामित करना और नामित शिक्षकों के साथ बैठक कर सत्र संचालन की योजना बनाना
- विद्यालय स्तर पर [illegible] गतिविधियों का आयोजन निश्चित समयावधि के साथ गुणवत्तापूर्ण पूर्ण हो सुनिश्चित करना
- [illegible] के लिए आवश्यक समय, स्थान एवं संसाधनों की उपलब्धता को [illegible]
- [illegible] कार्यक्रम को लेकर समीक्षात्मक चर्चा करना ।
- [illegible] प्रशिक्षणों/ समीक्षात्मक बैठकों में सक्रिय भागीदारी करना ।

(डॉ0 रश्मि शर्मा)
राज्य परियोजना निदेशक एवं आयुक्त

प्रतिलिपि –

1. [illegible] भाषा विभाग, राजस्थान सरकार, जयपुर।
2. [illegible] जयपुर।
3. [illegible] कार्यवाही हेतु।
4. [illegible] प्रशिक्षणों एवं कार्यशालाओं में उक्त [illegible]
5. [illegible] राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद जयपुर।
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible] में अपलोड करने हेतु
9. [illegible]
10. [illegible]
11. जिला शिक्षा अधिकारी [illegible]
12. मुख्य ब्लॉक शिक्षा अधिकारी [illegible] सुनिश्चित करें
13. समस्त जिला प्रभारी अधिकारी [illegible]
14. समस्त सीबीईईओ एवं पीईईओ
15. [illegible]
16. [illegible]
17. [illegible]