



मी आणि माध्यमे - १



ज्यांचा माध्यमांवर ताबा असतो, त्यांचा स्वतःच्या मनावर ताबा असतो.

उद्दिष्टे :

१. विद्यार्थ्यांना माहिती व प्रसारमाध्यमे म्हणजे काय ते स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे.
२. माहिती व प्रसारमाध्यमांचा होणारा परिणाम स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे.
३. माहिती व प्रसारमाध्यमांचे होणारे उपयोग ओळखता येणे.
४. किशोरवयीन मेंदूचे वेगळेपण स्वतःच्या शब्दांत मांडता येणे.
५. व्यसन म्हणजे काय, त्याचे शारीरिक, भावनिक व आर्थिक परिणाम कोणते हे स्वतःच्या शब्दांत सांगता येणे.
६. व्यसनाधीनतेची सामना करण्याचे काही मार्ग माहित होणे.

१. माध्यमे म्हणजे काय ?

‘माध्यम’ हा शब्द तुम्ही नेहमीच ऐकत आला आहात. तुमच्या मते ‘माध्यम’ कशाला म्हणतात ? तुमच्या रोजच्या आयुष्यात ‘माध्यम’ हा शब्द कोणत्या ठिकाणी वापरला जातो ? खाली (दिल्याप्रमाणे त्याची) एक चित्राकृती दिली आहे. काही उदाहरणे तुमच्या वहीत तयार करा.

१. ‘माध्यम’ म्हणजे काय याबद्दल विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा व खालील चित्राकृती तयार करा.
२. विविध माध्यमांच्या व्याख्येपासून सुरु करून विद्यार्थ्यांचे लक्ष माहिती व प्रसारणाच्या माध्यमांकडे वेधा.

१. शब्दाचा अर्थ

.....

२. कुठे वापरण्यात येतो

उदा. मराठी माध्यमाची शाळा
.....

माध्यम

५. इतर

उदा. चेक, डिमांड ड्राफ्ट हे आर्थिक देवघेवीचे माध्यम आहे.
.....

३. प्रकार

उदा. चित्र, कविता, भाषा ही अभिव्यक्तीची माध्यमे आहेत.
.....

४. माध्यमांचे महत्त्व

उदा. TV मुळे जगभरातील बातम्या व दृश्ये दिसतात.
.....

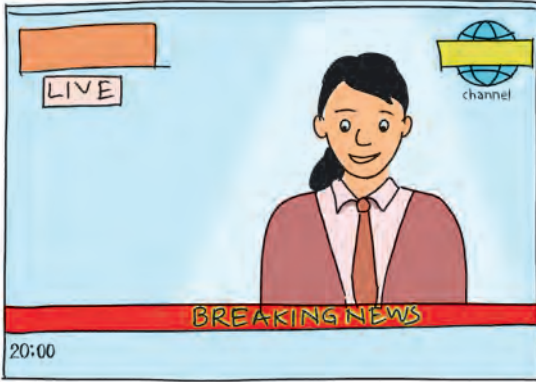
माहिती प्रसारणाची माध्यमे म्हणजे ज्यांमधून माहिती लोकांपर्यंत पोहोचवली जाते अशी माध्यमे. उदा. वर्तमानपत्रे, मासिके, टी. व्ही, इंटरनेट, रेडिओ, डॉक्युमेंटरी, भित्तीपत्रके इत्यादी. या माध्यमांचा उपयोग प्रामुख्याने लोकांपर्यंत माहिती, विचार पोहोचवण्यासाठी केला जातो.

तुमच्यापर्यंत माहिती कशी पोहोचते?

१. जगभर घडणाऱ्या घटना तुम्हांला कशा समजतात?
२. बाजारात आलेली नवनवीन उत्पादने, वस्तू तुम्हांला कशा समजतात?
३. सध्या लोकप्रिय असलेली फॅशन तुम्हांला कशी समजते?
४. देशातील विविध प्रसिद्ध व्यक्तींचे विचार तुम्हांला कसे कळतात?

विद्यार्थ्यांशी दिलेल्या प्रश्नांवर चर्चा करा व उत्तरे वहीत लिहायला सांगा.

कोणती प्रसारमाध्यमे जास्त वापरतात याबद्दल त्यांच्याशी चर्चा करा. उदा. ते वर्तमानपत्र वाचतात का?



माध्यमांबद्दल थोडा विचार करूया.

माहिती व प्रसारमाध्यमे फक्त माहिती पुरवण्याचेच काम करतात का?

१. वर्तमानपत्रात बातम्यांव्यतिरिक्त इतर काय काय छापलेले असते? वर्तमानपत्रातील अग्रलेखात काय दिलेले असते?

२. टी. व्ही. वर मनोरंजनाचे कार्यक्रम सोडून इतर कोणकोणते कार्यक्रम दाखवले जातात?
३. सिनेमाच्या सुरुवातीला प्रायोजक या मथळ्याखाली काही नावे दिलेली असतात. त्यांचे नक्की काम आणि त्या कामाचे महत्त्व काय?
४. तुम्ही कधी एकच बातमी विविध न्यूज चॅनल्सवर पाहिली आहे का? ती बातमी सारख्याच पद्धतीने दाखवली जाते की वेगवेगळ्या पद्धतीने दाखवली जाते?

दिलेल्या प्रश्नांवर विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा. वहीत लिहा.

माध्यमे आपल्यापर्यंत फक्त माहिती पोहोचवत नसून विशिष्ट संदेश पोहोचवत असतात याची जाणीव विद्यार्थ्यांना करून द्या.



थोडी गंमत करू

तुम्ही निवड कशी करता?

१. तुमच्या घरी कोणते साबण, पेस्ट, तेल, क्रीम आणले जाते?
२. तुम्हांला कोणत्या प्रकारचे कपडे घालणे स्टायलिश वाटते?
३. छान दिसण्यासाठी आपल्याजवळ कोणकोणत्या वस्तू असल्याच पाहिजेत असे तुम्हांला वाटते?
४. एखाद्या तरुण मुलामध्ये/मुलीमध्ये कोणकोणते गुण असणे आवश्यक आहे असे तुम्हांला वाटते?

वरील प्रत्येक गोष्टीबद्दल तुम्हांला कसे समजले? ती तुम्ही कुठे पाहिलीत? तीच गोष्ट कशी/का निवडलीत? आपण तसेच असायला हवे हे तुम्ही कसे ठरवलेत?

माध्यमांचा प्रभाव

विविध माहिती व प्रसारमाध्यमांचा आपल्यावर कळत-नकळत खूप परिणाम होत असतो. जाहिरातीत दाखवलेल्या गोष्टी आपल्याला हव्याहव्याशा वाटतात. वर्तमानपत्रातील अग्रलेख, टी. व्ही वर दाखवलेल्या बातम्या व विचारांनी आपण खूप प्रभावित होतो. सिनेमामध्ये दाखवलेल्या नट-नट्यांच्या कपड्यांची, वर्तणुकीची आपण कळत-नकळत नक्कल करायला जातो. हा प्रभाव मर्यादेबाहेर गेला व त्याबद्दल आपण जागरूक राहिलो नाही तर आपले सगळे महत्त्वाचे निर्णय आपण नकळत इतरांना हवे तसे घेऊ देऊ व आपल्या जीवनाची सूत्रे आपल्या हातातून सुटून जातात.

माध्यमांचे आपल्यावर होणारे परिणाम

१. कमीपणाची भावना निर्माण होणे



थोडी गंमत करू

- तुमच्या आईवडलांना, आजीआजोबांना खालील प्रश्न विचारा -
१. ते केसातील कोंड्यासाठी कोणता शॉम्पू वापरायचे?
 २. ते कोणता कंडिशनर वापरायचे?
 ३. त्यांच्या टूथपेस्टमध्ये नक्की कोणकोणते घटक असायचे?
 ४. त्यांना कधी सावळेपणाचा, चेहऱ्यावरील पुटकुळ्यांचा न्यूनगंड वाटला का?

विद्यार्थ्यांना दिलेले प्रश्न विचारून स्वतःचे उत्तर लिहायला सांगा. कोणाची इच्छा असल्यास त्यांनी पुढे येऊन सांगावे.

आपल्या आवडीनिवडीवर जाहिरातींचा, प्रसारमाध्यमांचा प्रचंड मोठा प्रभाव असतो याकडे विद्यार्थ्यांचे लक्ष वेधून घ्या.



विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा की बाजूला दिलेल्या समस्या महत्त्वाच्या आहेत असे आता आपल्याला वाटते का? हो असल्यास का?

खालील नमुना जाहिराती वाचा व त्यातून काय संदेश दिला जातो आहे ते सांगा -

१. एक मुलगा सामान्य कपडे वापरतो तेव्हा त्याला गुंडांशी सामना करता येत नाही. हेच तो 'अबक' कंपनीचे कपडे वापरतो तेव्हा त्याच्या अंगात हिंमत येते.
२. एक मुलगा शीतपेय पीत नाही तेव्हा त्याच्याकडे कोणी बघत नाही. मात्र तोच मुलगा 'कखग' शीतपेय पितो तेव्हा सगळे त्याचे मित्र होतात.
३. एका कुटुंबाकडे लहान गाडी असते तेव्हा त्यांना कॉलनीत कोणीच महत्त्व देत नाही. जेव्हा ते मोठी महाग गाडी घेतात तेव्हा त्यांच्याकडे लोकांची रीघ लागते.

विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा की दिलेल्या जाहिरातीतून कोणता संदेश आपल्यापर्यंत पोहोचवला जातो?

हिंमत असणे, मित्र बनवणे, ओळखी वाढवणे हे असे एखादे उत्पादन विकत घेऊन / वापरून साध्य करता येते का?



थोडी गंमत करू



विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा की या साध्या वस्तूच्या जाहिराती करताना त्यांना काय अनुभव आला?

विद्यार्थ्यांचे गट करा. त्यांना सेफ्टी पिन, कंगवा, भाज्या, फळे इत्यादींच्या जाहिराती तयार करायला सांगा. त्यांचे सादरीकरण करा.

समजून घ्या

अनेकदा जाहिरातीच्या माध्यमातून आपले जीवन कसे निकृष्ट दर्जाचे आहे, आपल्यामध्ये कशा कमतरता आहेत हेच आपल्यावर ठसवले जाते. यामुळे आपल्याला गरज नसलेल्या गोष्टीदेखील विकत घ्याव्याशा वाटतात. तसेच या गरज नसलेल्या गोष्टी निर्माण करण्यासाठी निसर्गातील खूप संसाधने नाहक खर्ची पडतात. गरज नसलेल्या वस्तू/गोष्टी विकत घेतल्याने निसर्गावर त्याचा काय परिणाम होत आहे हे समजून घेण्यासाठी इंटरनेटची मदत घ्या.

त्यामुळे कोणतीही नवीन गोष्ट विकत घेताना स्वतःला खालील प्रश्न विचारावेत.

१. या गोष्टीची आपल्याला खरेच गरज आहे का?
२. ही गोष्ट विकत घेतली नाही तर आपल्याला काही त्रास होईल का?
३. या उत्पादनामुळे निसर्गाचा न्हास तर होणार नाही ना? तसे होत असल्यास या उत्पादनाला काही पर्याय आहेत का?
४. आपण या उत्पादनाच्या जाहिरातीला पाहून तर ते विकत घेत नाही ना?

‘स्टोरी ऑफ स्टफ’ ही फिल्म विद्यार्थ्यांना दाखवून त्यावर चर्चा करा.

आपण काय करू शकतो याबद्दल चर्चा करू द्या.



थोडी गंमत करू

चर्चा करा -

१. दिलेल्या बातम्यांमध्ये काय फरक दिसून येतो?
२. दिलेल्या बातम्यांचा त्या विशिष्ट बातम्या वाचणाऱ्यावर काय परिणाम होत असेल?

“फी वाढीचे परिणाम : अभियांत्रिकी शाखेच्या सीट रिकाम्या”

“मुलांचा ओढा कला व वाणिज्य शाखांकडे, अभियांत्रिकीकडे फिरविली पाठ”

“अभियांत्रिकी महाविद्यालयांतील प्रवेश कमी झाले”

एकाच घटनेबद्दल असणाऱ्या या बातम्यांची तुलना करा.

२. आपल्यापर्यंत पोहोचणाऱ्या बातम्या

करून पहा

तीन ते चार वेगवेगळ्या वर्तमानपत्रांतील एकाच बातमीसंबंधीचे वार्ताकन/अग्रलेख वाचा. त्यांमध्ये काही फरक जाणवतो का याची नोंद करा.

विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा -

१. वार्ताकनात / अग्रलेखांमध्ये काही फरक जाणवला का?
२. उत्तर होय असल्यास कशा प्रकारचा फरक होता?
३. त्या फरकामुळे वाचणाऱ्यावर काय परिणाम होईल असे वाटते?

भारतामध्ये दूरदर्शनप्रमाणेच बातम्या देणाऱ्या इतर खाजगी वाहिन्या, खाजगी मालकीची वृत्तपत्रे, मासिके, पाक्षिके प्रकाशित होत असतात. यातील प्रत्येकाची आपली अशी राजकीय, सामाजिक भूमिका किंवा आर्थिक हितसंबंध असू शकतात, जी ते त्यांना उपलब्ध असणाऱ्या माध्यमांतून मांडतात. यामुळेच आपल्याला अतिशय जागरूक असणे आवश्यक आहे. केवळ माध्यमांमध्ये येणाऱ्या माहितीवर विश्वास न ठेवता, वस्तुनिष्ठपणे एखाद्या बातमीकडे पाहणे व विश्लेषण करून स्वतःसाठी अर्थ काढणे आपल्याला करता आले पाहिजे.

३. पुरुषांची प्रतिमा



थोडी गंमत करू

तुम्ही आत्तापर्यंत पाहिलेले चित्रपट आठवा व त्यातील नायक (हिरो) आठवा. तुम्हांला फिल्ममधील नायकासारखे व्हावे असे मनापासून वाटते का? तुम्ही कधी एखाद्या हिरोसारखे वागण्याचा, त्याची नक्कल करण्याचा प्रयत्न केला आहे का? एखाद्या हिरोची कोणत्या बाबतीत नक्कल करणे तुम्हांला आवडते?

विद्यार्थ्यांशी दिलेल्या मुद्द्यांवर चर्चा करा. त्यातील जे विद्यार्थी पुढे येऊन त्यांचे अनुभव सांगू इच्छितात त्यांना संधी द्या. आग्रह करू नका. आपापल्या वहीत विद्यार्थ्यांनी हे अनुभव लिहिले तरी ते चालण्यासारखे आहे.

चित्रपटातील नायक सर्वसामान्यपणे खालीलपैकी काय-काय करतात त्यावर खूण करा -

१. सिगारेट पिणे.
२. दारू पिणे.
३. अमली पदार्थांचे सेवन करणे.
४. मारामारी करणे.
५. मुलींचे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न करणे.
६. अत्यंत वेगाने गाडी चालवणे.
७. जीव धोक्यात घालून स्टंट करणे.



८. वाहतुकीचे नियम तोडणे.
९. महागडे कपडे, गॉगल, घड्याळे घालणे.
१०. इतर (लिहा)

१. विद्यार्थ्यांना त्यांच्या वहीमध्ये खूण केलेले मुद्दे लिहायला सांगा.
२. विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा की हिरो या सर्व गोष्टी सिनेमामध्ये का करत असेल?
३. असे काहीच न करणारा हिरो त्यांना आवडेल का? का?

समजून घ्या

हिरो म्हणून, मुलगा म्हणून आपल्यासमोर हिरोची प्रतिमा सामर्थ्यवान, वर्चस्व गाजवणारा, बेधडक, दुसऱ्याच्या भावनांची पर्वा न करणारा, ज्याच्याकडे सर्व समस्यांवर उपाय आहेत, जो कधीच अयशस्वी होत नाही अशी निर्माण केली जाते. अशी प्रतिमा तरुणांना आवडते, हवीहवीशी वाटते. ही प्रतिमा निर्माण करण्यामध्ये अमली पदार्थ, सिगारेट पिणे, नियम तोडणे, पाठलाग करणे अशा सर्व कृतींचा समावेश असतो. तसेच हीरोला हवे ते नेहमी मिळतेच असे चित्र निर्माण केले जाते.

थोडी गंमत करू

खालील जाहिराती वाचा :

१. 'पफब' बाईक्स, उनके लिये, जिन्हे डर नही लगता!
२. 'टठड' घडियाँ.. खूब जमेगा इम्प्रेसन!
३. 'अबक'.. सिर्फ होशियार बच्चों के लिये!

तुम्ही पाहिलेल्या अशा प्रकारच्या जाहिरातींची यादी करा.

विद्यार्थ्यांशी खालील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करा -

१. प्रत्येक जाहिरातीमधून काय सुचवण्याचा प्रयत्न केला आहे?
२. या जाहिरातींचा परिणाम पाहणाऱ्यांवर कसा होत असेल?
३. या जाहिरातींमध्ये सांगितलेल्या गोष्टी खऱ्या असतील का?
४. तुमच्या माहितीमध्ये अशा आणखी कोणकोणत्या जाहिराती आहेत?



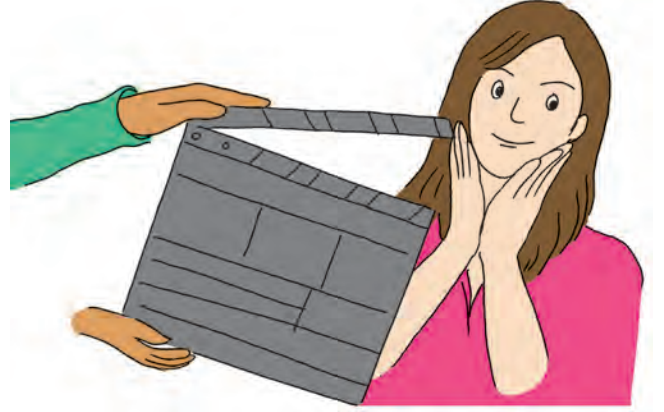
थोडा विचार करा

आपल्या देशात अनेक नामवंत स्त्री-पुरुष होऊन गेले. ते फक्त निर्भीड, सामर्थ्यवानच नव्हते तर न्यायाची बाजू घेणारे, लोकांचे रक्षण करणारेदेखील होते. मग शक्तिशाली, सक्षम स्त्री/पुरुष होण्यासाठी विविध माध्यमांतून दाखवलेल्या गोष्टी करण्याची खरोखरच गरज आहे का?

तुमच्या मते एखाद्या आदर्श स्त्री-पुरुषांच्या अंगी असणाऱ्या गुणवैशिष्ट्यांबद्दल विचार करून लिहा.

४. स्त्रियांची प्रतिमा

तुम्ही पाहिलेले चित्रपट, दूरदर्शनवरील मालिका आठवा. त्यात नायिकेची (हिरोईन)ची प्रतिमा खालीलपैकी कोणत्या प्रकारे दाखवली आहे असे तुम्हांला वाटते?



१. गाणे म्हणणे.
२. नृत्य करणे.
३. सतत चांगले दिसणे, सतत महागडे कपडे, बूट, दागिने घालून वावरणे.
४. संकटात सापडणे, नायकाकडून संरक्षण.
५. मालिकांमध्ये इतर स्त्रियांविरुद्ध कारस्थान करणे.
६. कुटुंबातील पुरुष व्यक्तिरेखा (वडील, भाऊ) सांगतील त्याप्रमाणे वागणे.
७. कठीण परिस्थितीवर मात करून यशोशिखर गाठणे.
८. इतर (लिहा).

१. विद्यार्थ्यांना मुद्दे वहीमध्ये लिहायला सांगा.
२. यापूर्वी लिहिलेली नायक - नायिकांची कामे यांची तुलना करा. तुम्हांला काय दिसते?
३. चित्रपट व मालिकांमधून स्त्रियांबद्दल कोणता संदेश दिला जातो?
चर्चा करा - स्त्रिया खरोखर अशा असतात का? स्त्रियांची अशा प्रकारची प्रतिमा पाहणाऱ्यांच्या मनावर काय परिणाम होत असेल?

समजून घ्या

पूर्वापार चालत आलेल्या समजुतीप्रमाणे शतकानुशतके स्त्रियांना दुय्यम व अबला समजण्यात आले आहे. एकीकडे स्त्रीला स्वतःचे मत नाही आणि नसावे, तिला सतत पुरुषाच्या आधाराची गरज आहे तर दुसरीकडे स्त्री ही अत्यंत कट कारस्थाने करणारी असते अशी प्रतिमा दिसते.



थोडा विचार करा

१. सिनेमातील नायिका पुष्कळ वेळा तोकड्या कपड्यात वावरताना दिसतात.
२. जाहिरातींमध्ये असे दाखवण्यात येते की स्त्रिया गोऱ्या दिसल्या तरच त्यांचे लग्न होऊ शकेल.
३. स्त्रियांच्या चेहऱ्यावर, शरीरावर थोडेही डाग असले तरी तो त्यांच्या जीवनमरणाचा प्रश्न आहे असे जाहिरात पाहून वाटते.
४. वजन कमी करण्याच्या जाहिराती या शक्यतो स्त्रियांनाच लक्ष्य करतात. तुम्ही पाहिलेल्या अशा प्रकारच्या जाहिरातींची यादी करा.

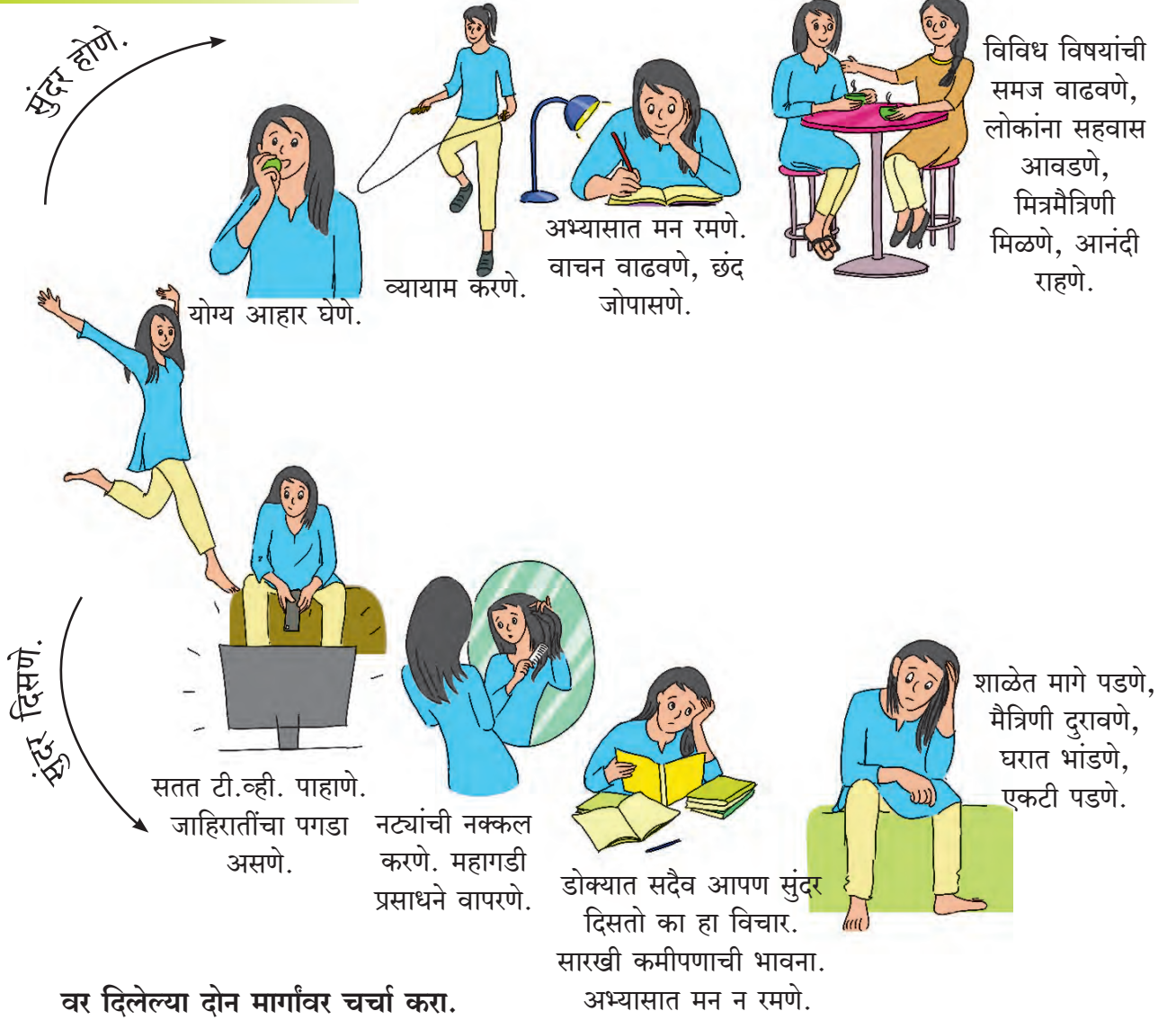
विद्यार्थ्यांशी खालील मुद्द्यांच्या आधारे चर्चा करा -

१. दिलेल्या सर्व मुद्द्यांद्वारे जाहिरातीतून, काय सुचवण्यात येते?
२. या जाहिरातींचा परिणाम जाहिराती पाहणाऱ्यावर कसा होत असेल?
३. या जाहिरातींमध्ये सांगितलेल्या गोष्टी खऱ्या असतील का?
४. तुमच्या माहितीमध्ये अशा आणखी कोणकोणत्या जाहिराती आहेत?

समजून घ्या

नायिका म्हणून स्त्रीची प्रतिमा गोरी, सुंदर, सडपातळ, उंच अशी दाखवली जाते. ती आधारासाठी नायकावर अवलंबून असते, ती सुंदर नसेल तर तिला आयुष्यात काहीच मिळत नाही, ती अतिशय भावनाशील, नाजूक, हळवी असली तरच नायकाला ती आवडते अशी प्रतिमा दिसून येते. यामुळे चांगले दिसणे हेच स्त्रीचे प्रमुख काम आहे, ती कशी दिसते यावरच तिचे समाजातील स्थान व महत्त्व ठरते असा तरुण मुलींचा गैरसमज होतो.

५. सुंदर होणे व सुंदर दिसणे



वर दिलेल्या दोन मार्गांवर चर्चा करा.

माध्यमांचे परिणाम व किशोरवयीन मुले

मागच्या वर्षी आपण शिकलो की किशोरवयीन मेंदू हा काही बाबतीत वैशिष्ट्यपूर्ण असतो. त्यातील महत्त्वपूर्ण बाबी खालीलप्रमाणे आहेत -

१. किशोरवयात भावनिक मेंदूचा विकास झालेला असतो पण सारासार विचार करणारा भाग आणखी विकसनशील असतो. त्यामुळे किशोरवयीन विद्यार्थ्यांच्या भावना तीव्र असतात, त्यांना जवळचे फायदे लगेच व मोठे दिसतात पण दीर्घकालीन तोटे दिसत नाहीत.
२. यामुळे ते धोकादायक कृती करायला सहज प्रवृत्त होतात.
३. त्यांचे स्वनियंत्रणाचे केंद्र पूर्णपणे विकसित न झाल्यामुळे त्यांना स्वतःच्या मनाला मुरड घालता येत नाही व ते भावनेत वाहवत जातात.

विद्यार्थ्यांशी चर्चा करा त्यांच्या वर्तनातून किशोरवयीन मेंदूची बाजूला दिलेली वैशिष्ट्ये दिसून येतात का?

किशोरवयीन मुलामुलींना जास्त धोका कसा संभवतो हे आपण थोडक्यात पाहूया.

व्यसनांचे उदात्तीकरण : चित्रपट, मालिका, जाहिरातींमध्ये दाखवलेल्या व्यसनांच्या उदात्तीकरणामुळे किशोरवयीन मुलेमुली व्यसनाच्या आहारी जाण्याची शक्यता मोठ्या प्रमाणात असते. यासाठी प्रथम आपण व्यसनाबद्दल समजावून घेऊया.

व्यसन/आसक्ती (व्यसनाधीनता)

एखाद्या सवयीचे गुलाम होणे किंवा त्या पदार्थाच्या सेवनाच्या इतके आहारी जाणे की त्याशिवाय जगणे अशक्य वाटणे अशा स्थितीला 'व्यसन लागणे' असे म्हणतात.

१. व्यसनासक्तीचे शारीरिक दुष्परिणाम :

तोंडात तंबाखू ठेवणे, चघळणे, मशेरी, पानमसाला, गुटखा आणि धूम्रपानाचे दुष्परिणाम



२. मादक पदार्थांचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम

गुंगी आणणाऱ्या औषधांच्या/मादक पदार्थांच्या सेवनाचे परिणाम खालील चित्रात दाखवले आहेत. तुमच्या वहीत मानवी शरीराची आकृती काढा. आकृतीच्या बाजूला दाखवलेले परिणाम कोणत्या अवयवावर होतील ते आकृतीत दाखवा.

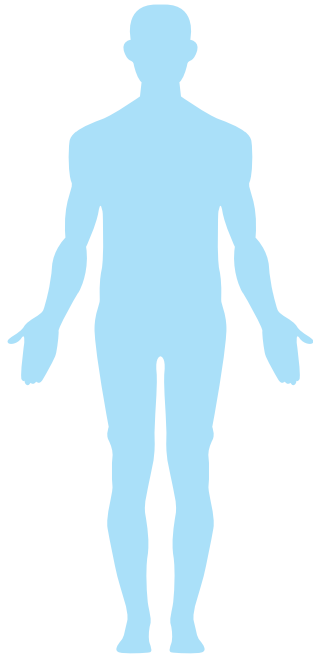
उलट्या होणे.

फुफ्फुसाचा कॅन्सर.

पोटात दुखणे.

अतिसार (जुलाब)

वापरलेल्या सुईमुळे एड्सची शक्यता



मेंदूची हानी (मेंदूचे विकार)

श्वसनाच्या समस्या

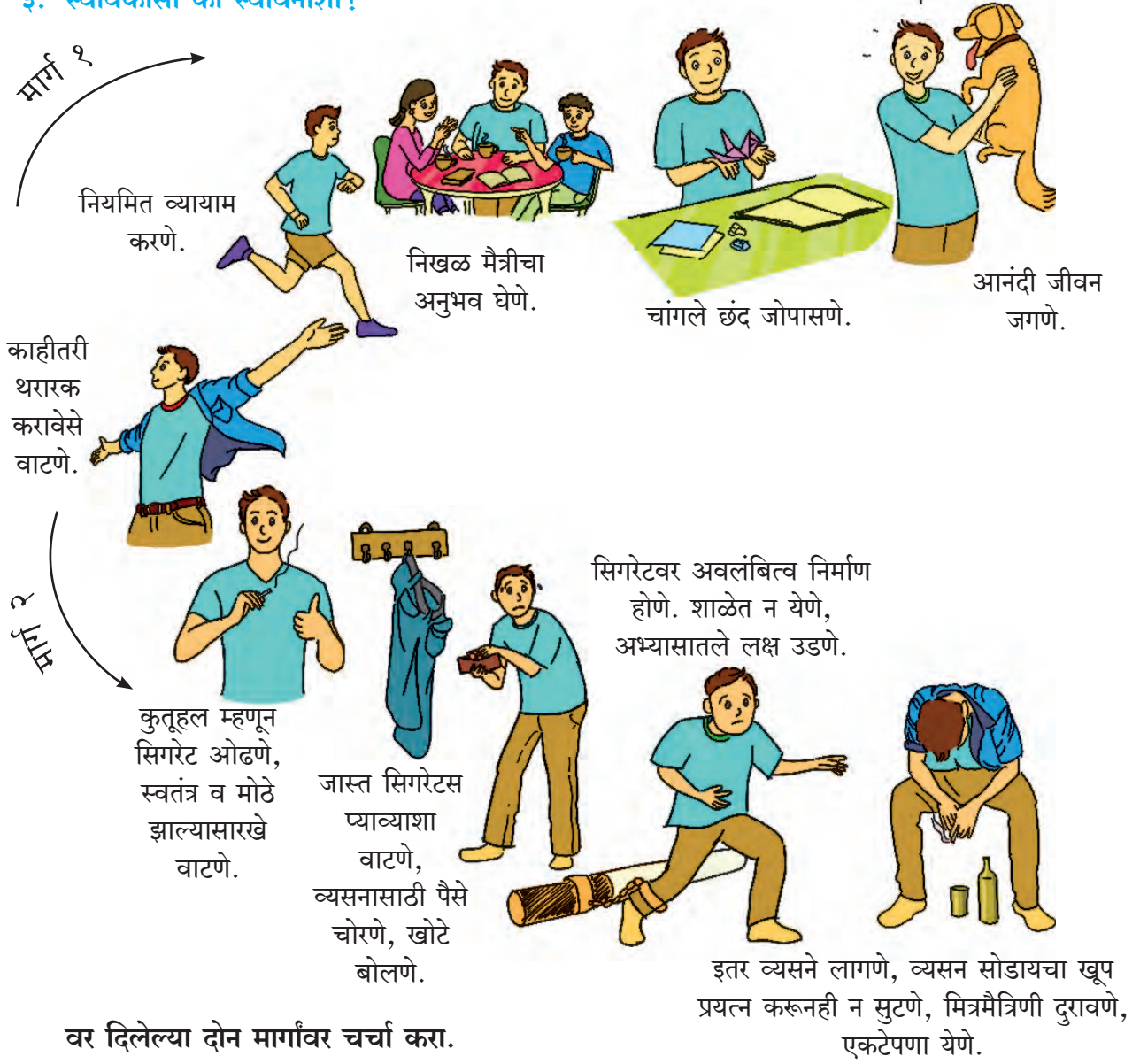
हृदयविकार

आतडे आणि मूत्राशयाचे विकार

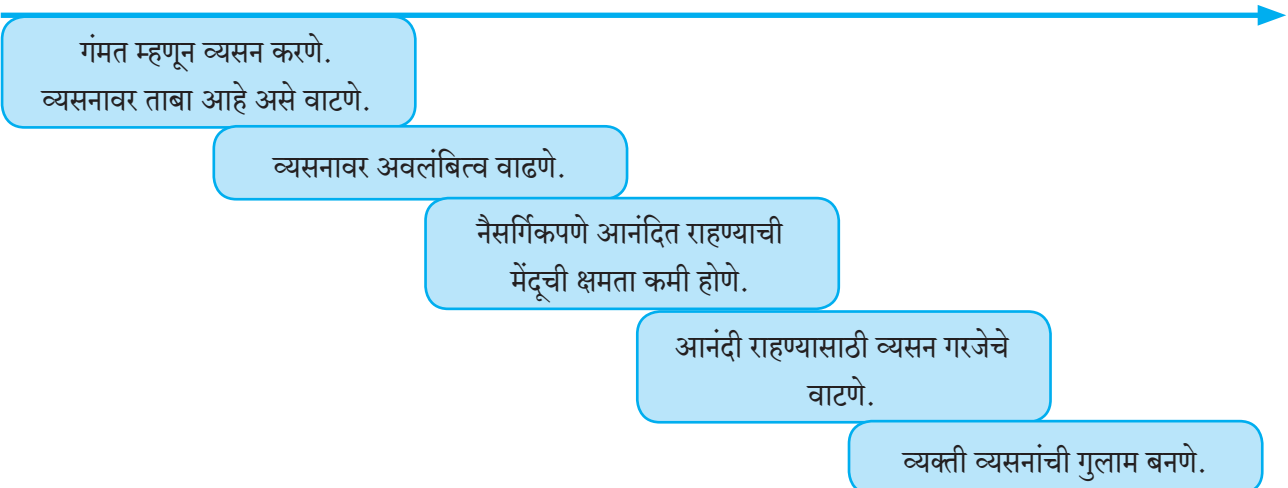
बद्धकोष्ठता

मद्यपान करून वाहन चालवल्यास अपघाताची शक्यता.

३. स्वविकासी की स्वविनाशी?



४. व्यसन लागण्याची प्रक्रिया



आनंद मिळवणे ही माणसाची नैसर्गिक प्रवृत्ती आहे. व्यसन केल्याने मेंदूची ही नैसर्गिक प्रवृत्ती कमी होते व माणसाला आनंदी रहायला अमली पदार्थांचीच गरज भासते. व्यसन करणे हा एक आजार आहे.

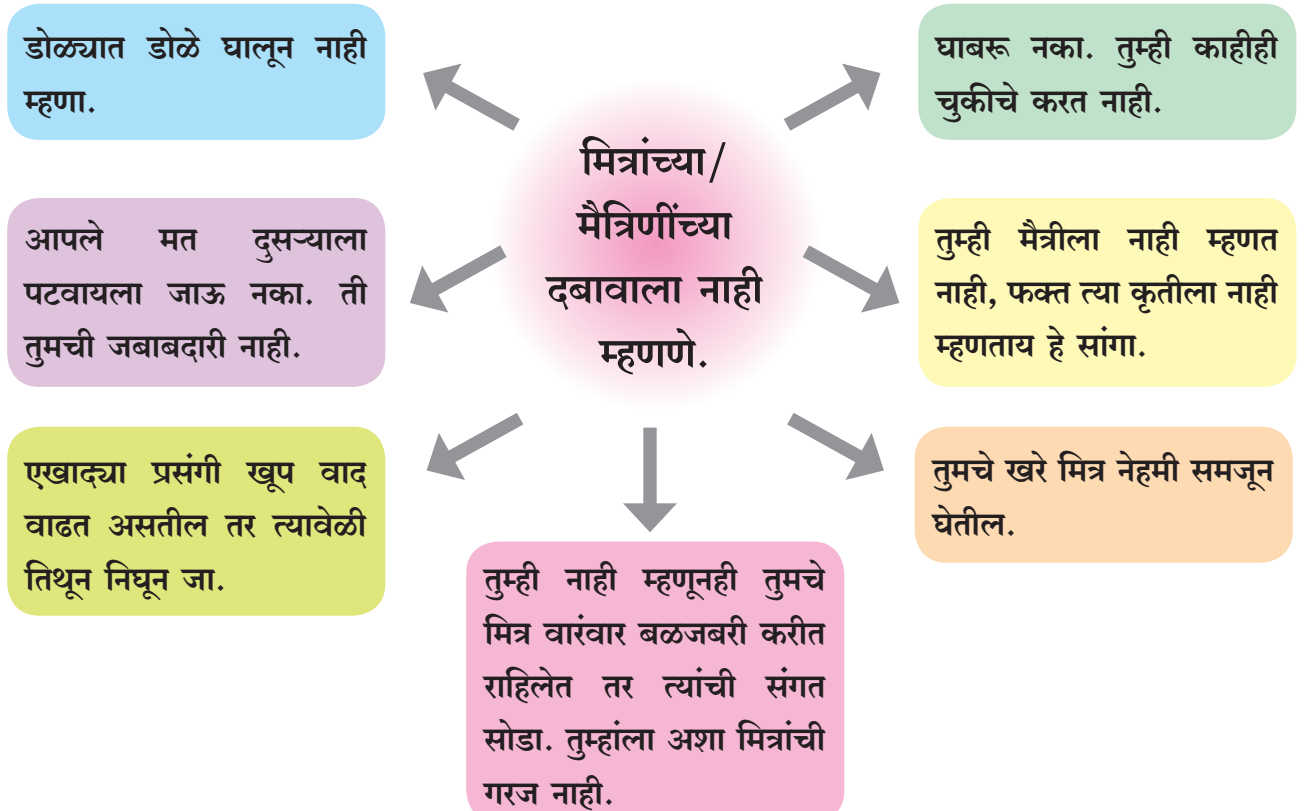


थोडा विचार करा

- हल्ली तंबाखू, सिगरेट, मद्य, मादक औषधे याचे व्यसन स्त्री-पुरुषांमध्ये वाढत आहे. एका सर्वेक्षणानुसार भारतात गेल्या १० वर्षांत आत्महत्येच्या कारणांमध्ये दारिद्र्य, कर्ज, हुंडाबळी यापेक्षा व्यसनाधीनता या कारणानेही आत्महत्यांचे प्रमाण वाढले आहे.
- व्यसन करणाऱ्या व्यक्तींचा व्यसनासाठी दररोजचा खर्च सुमारे ६० रुपये म्हणजे वर्षाला २१,९०० रुपये आहे. हे पैसे शिक्षणासाठी, घरगुती गरजांसाठी किंवा इतर चांगल्या कामासाठी वापरता येतील.
- एखाद्या व्यक्तीला १४ ते १८ या वयात मादक पदार्थ सेवनाची सवय लागल्यास, ती व्यक्ती पुढे व्यसनी होण्याची शक्यता ६०% इतकी आहे. तर दुसरीकडे व्यसनमुक्तीचे प्रमाण जगभरात ५-६% इतके कमी असल्यामुळे मादक पदार्थांच्या बाबतीत उपचारांपेक्षा प्रतिबंध बरा हेच योग्य ठरते. म्हणजेच अमली पदार्थांची पहिली चवच न चाखणे सर्वात बरे.

५. 'नाही' म्हणण्याची कला

व्यसन करणाऱ्या लोकांच्या आग्रहाला 'नाही' म्हणायला शिका.



६. व्यसनावर उपाय

तुम्हांला किंवा तुमच्या ओळखीच्या कोणाला व्यसन लागले असल्यास,

- व्यसनमुक्ती केंद्राला भेट द्या.
- व्यसनी व्यक्तीला एकटे पाडू नका. तिला मानसिक आधार द्या.
- तज्ज्ञांची मदत घ्या.
- छंदांमध्ये मन रमवा.
- व्यसनी मित्रमैत्रिणींची संगत सोडा.

तुमच्या आरोग्याची, सुरक्षिततेची, आयुष्याची जबाबदारी तुमचीच आहे.



तुम्ही किंवा तुम्हांला माहिती असलेल्या व्यक्तीला व्यसनापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी मदत हवी आहे का? पुढील निःशुल्क टेलिफोन नंबरवर फोन करा.
१८००-११-००३१
वेळ
सकाळी ९.३० ते सायं. ६.००
(रविवार सोडून)
भारत सरकारतर्फे ही मदत सेवा निःशुल्क उपलब्ध आहे.

करून पहा

वर्गातील मुलांचे ४-४ चे गट करा. व्यसनासक्त व्यक्तींच्या लक्षणांची, सवयींची वैशिष्ट्ये परस्परांना सांगा. तसेच त्या व्यसनी व्यक्तीमुळे त्यांच्या व कुटुंबियांच्या सामाजिक-आर्थिक परिस्थितीवर आणि भावनिकतेवर (भावनिक स्थितीवर) कसा परिणाम झाला त्याची चर्चा करा. त्यानुसार पोस्टर तयार करा.

माध्यमांचा प्रभाव यशस्वीपणे हाताळणे

१. समजून घ्या

तुमच्यावर होणाऱ्या माध्यमांच्या प्रभावाबद्दल जागरूक रहा. तो नीट समजावून घ्या.

२. ओळखा

तुमच्या स्वतःवर माध्यमांचा प्रभाव किती, कसा होतो आहे याबद्दल विचार करून तो ओळखायला शिका. तुम्हांला एखाद्या अमली पदार्थाची सवय लागते आहे का? तुमच्या मित्राला/मैत्रिणीला अशी सवय लागते आहे का?

३. आव्हान द्या

तुम्हांला एखाद्या पदार्थाची सवय लागत असल्यास या प्रकरणात दिलेले मार्ग अवलंबून पहा.

४. अमलात आणा

तुम्ही ठरवलेले बदल अमलात आणा. यशस्वी झाला नाही तर त्यावर पुन्हा विचार करा, पालकांची, तज्ज्ञांची मदत घ्या.

मूल्यमापन (भारांश १५%)

निकष	उत्तम (खूप चांगले)	योग्य (समाधानकारक)	अयोग्य (असमाधानकारक)	गुण
नवीन गोष्टी विकत घेणे	आपण कोणत्या नवीन गोष्टी विकत घेतो व त्यातील किती अनावश्यक आहेत याची प्रामाणिकपणे यादी केली. त्या कमी करण्याचे नियोजन केले.	फक्त यादी केली. अनावश्यक गोष्टी वेगळ्या काढल्या नाहीत.	यादी केली नाही.	
तुमच्या निवडीविषयी लिहिणे	दिलेल्या पाच प्रश्नांची उत्तरे विचार करून लिहिली.	दिलेल्या पाच प्रश्नांची उत्तरे अत्यंत ढोबळमानाने लिहिली.	उत्तरांची नक्कल केली/काम अर्धवट केले.	
व्यसनाधीन व्यक्तींबद्दल चर्चा	चर्चेत सक्रिय सहभाग घेतला. पाठातील माहितीच्या आधारे चर्चा केली.	चर्चेत सहभाग घेतला.	सहभाग नाही.	



