संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

कर्तव्य परियोजना

संकल्प एक प्रयास कर्तव्य परियोजना के माध्यम से छत्तीसगढ़ के गाँवों में **"आदर्श बाल ग्राम"** की अवधारणा के क्रियान्वयन हेतु प्रयत्नशील है , जिससे जरूरतमंद बच्चों के सर्वांगीण विकास के लिए सुविधाओ की उपलब्धता सुनिश्चित किया जा सके । 2 अक्टूबर - 2021 को संकल्प एक प्रयास कर्तव्य परियोजना का शुभारम्भ किया गया।

कर्तव्य परियोजना में बच्चों के तीन प्रमुख लाभार्थी समूह :

सीख - कक्षा पहली से पांचवीं के बच्चे

सृजन - कक्षा छटवीं से दसवीं के बच्चे

गरिमा - किशोरी बलिकाओ एवं महिलाओ के सशक्तिकरण हेतु समर्पित ।

sankalpekprayas@gmail.com

गर्ल्स राईजिंग एक कदम बालिका सशक्तिकरण की ओर..

इस कार्यक्रम के तहत, हम लाभार्थी गांवों की लडकियों को खेलों में आगे लाने का प्रयास कर रहे हैं ताकि वे शारीरिक और मानसिक रूप से विकसित हो सकें और जीवन में आगे बढ़ सकें।

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

Theory of Change

इनपुट

- भारत के ग्रामीण सामुदाय में बालिकाओं की सुरक्षा और खेल हेतु लामबंदी
- बालिकाओं के खेल हेतु टीम का गठन और खेल का रूचि जगाना
- बालिकाओं हेतु खेल सुविधाओं को बढ़ावा और उन्हें खेल मैदान तक लाना
- गाँवों में बालिकाओं हेतु प्रशिक्षित कोच की व्यवस्था
- बालिकाओं हेतु खेल प्रतियोगिताओं का आयोजन

ऑउटपुट

- स्वास्थ्य और फिटनेस
- खेल आधारित कौशल
- सामाजिक और भावनात्मक कौशल
- अवसर और समग्र विकास
- जागरूकता अभियान

लॉन्ग टर्म इम्पैक्ट

- खेलों के माध्यम से लड़कियों के प्रति भेदभाव को सफलतापूर्वक पूरी तरह से संबोधित किया गया
- ग्रामीण भारत में खेलों के माध्यम से लड़कियों का सशक्तिकरण
- बालिकाओं में आत्मनिर्भरता और सशक्तिकरण
- लैंगिक समानता के लिए सामुदायिक स्वच्छता
- ग्रामीण भारत में बालिकाओं के बीच खेलों के प्रति जागरूकता पैदा करने के लिए पारिस्थितिकी तंत्र का निर्माण

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

गर्ल्स राईजिंग प्रोग्राम क्यों ?

लड़कियाँ और खेल

- खेल लड़कियों को जीवन में आगे बढ़ने के लिए आवश्यक कौशल सिखाने में सहायक है। जो लड़कियाँ खेल खेलती हैं उनमें आत्म-सम्मान, आत्मविश्वास विकसित होता है और वे टीमों में काम करना सीखती हैं।
- वे अधिक समय तक स्कूल में रूकती है, सामाजिक कुरीतियों से कम प्रभावित होती है, और बेहतर भविष्य बनाती हैं।
- 14 वर्ष की उम्र तक लड़कियां लड़कों की तुलना में दोगुनी दर से खेल छोड़ देती हैं।

गर्ल्स राईजिंग एक प्रयास बालिकाओं के नाम

- समान्यतः समुदाय में बालिकाओं की एक टीम पहले से ही मौजूद होता है क्योंकि बच्चे प्राथमिक स्कूल स्तर पर खेल में भाग लेते है माध्यमिक स्कूल स्तर पर जाने में पारिवारिक कारणों व सामाजिक बन्धनों के डर के कारण ज्यादा बालिकाए खेलना छोड़ देते है। संकल्प एक प्रयास टीम बालिकाओं से संपर्क कर उन खेलों में आगे आने के लिए प्रोत्साहित करते है।

- गाँवों में जिन बालिकाओं की टीम पहले से बनी हुई है लेकिन उन्हें बाहर खेलने का मौका नहीं मिल रहा है, उनके लिए खेल सुविधाओं का विकास किया जा रहा है।
- टीम बनाने के बाद हम मदद के लिए समुदाय से नेहरू युवा समिति या गांव के निकटवर्ती खेल विशेषज्ञों से सहयोग लेते है।
- बालिकाओं को संकल्प एक प्रयास के स्वयंसेवकों तथा सामुदायिक शिक्षकों द्वारा मार्गदर्शन दिया जाता है ।
- पालकों के साथ साथ स्कूल से भी बच्चों के खेल के लिए अनुमति लिया जाता है।

खेल के नाम

- खो - खो
- कबड्डी
- क्रिकेट
- शतरंज
- फूटबाल
- बेडमिंटन

यही खेल क्यों ?

- ग्रामीण क्षेत्रों में खेलों की बात करे तो बालिकाएं इन सभी खेलों से परिचित होती है इसलिए हम इन खेलों से शुरुआत करते है और उन्हें आगे चलकर विभिन्न प्रकार के खेलों में भाग लेने का मौका प्रदान करेंगे और प्रशिक्षण दिया जायेगा।
- गाँवो में बच्चों को शुरू से ही टकूल में खो- खो, कबड्डी खेलने या देखने को कहा जाता है, ताकि उनकी इस खेल में रूचि पैदा हो।
- हमें इन खेलों के लिए मैदान आसानी से मिल जायेंगे।

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

लाभार्थी बालिकाओं की आयु

संकल्प एक प्रयास कक्षा 6 से 10 तक की बालिकाओं को खेल कार्यक्रम के तहत लाभान्वित करने के लिए चयनित करती है। आने वाले समय से कार्यक्रम में कक्षा 6 से 12 तक की बालिकाओं को भी शामिल किया जायेगा।

उद्देश्य

- लड़कियां शारीरिक और मानसिक रूप से विकसित हो सकें।
- सामाजिक बंधनों से बाहर आकर, उनके सपने पूरे हों, ताकि उनमें यह आत्मविश्वास पैदा हो सके कि वे भी खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ सकती हैं।
- कई बार सुरक्षा से संबंधित समस्याएं लड़कियों को खेलने से रोकती हैं, इसलिए उनके लिए एक सुरक्षित वातावरण तैयार करना।

यह आयु क्यों ?

- बालिकाएं जैसे ही छठी कक्षा में आती हैं, उनके घर और सामाजिक बंधनों की शुरुआत हो जाती है, जो उनके खेलने की इच्छा को भी रोकता है।
- यदि हम इस उम्र से बालिकाओं का सहयोग करना शुरू करें, तो उनका आत्मविश्वास खेल के प्रति हमेशा अच्छा रहेगा और वे खेल में अपना भविष्य देख सकेंगी।
- बालिकाओं का 12 वर्ष की उम्र से मासिक धर्म शुरू हो जाता हैं। मासिक धर्म शुरू होने पर कई बालिकाएं खेल छोड़ देती हैं।
- स्कूलों में भी इस उम्र की बालिकाओं के खेल पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता।

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

आत्मरक्षा कार्यक्रम

- आत्म रक्षा प्रशिक्षण के माध्यम से किशोरी बालिकाओं को आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी और शारीरिक रूप से मजबूत बनाना यह कार्यक्रम बालिकाओं को आत्मरक्षा के साथ साथ नेतृत्व क्षमता प्रदान करती है।
- उन्हें भविष्य कि चुनोतियों का सामना करने के लिए तैयार करती है।

कार्यक्रम स्थल

- स्थानीय विद्यालय
- सामुदायिक केन्द्र
- पंचायत भवन

कार्यक्रम की प्रभावशीलता

- **सुरक्षा का आत्मविश्वास बढ़ना** - आत्म रक्षा प्रशिक्षण से बालिकाएं अपनी सुरक्षा के प्रति जागरूक और सशक्त बनती है वे किसी आपातकाल स्तिथि में खुद को सुरक्षित रखने में सक्षम होती है।
- **सामाजिक कुरीतियों का सामना करने में मदद -** बालिकाएं आत्मरक्षा तकनीक सीखकर उत्पीड़न, छेड़छाड़, और लैंगिक हिंसा जैसे मुद्दों का सामना बेहतर तरीके से कर सकती है।
- **शिक्षा और सशक्तिकरण -** आत्मरक्षा कार्यक्रम बालिकाओं को शिक्षा के प्रति अधिक प्रेरित करते है यह कार्यक्रम उन्हें विश्वास दिलाता है की वे जीवन में कुछ भी हासिल कर सकते है।

कार्यक्रम संचालन प्रक्रिया

- संकल्प एक प्रायस द्वारा ग्रामीण क्षेत्रों की बालिकाओं को आत्म रक्षा प्रशिक्षण प्रदान किया जा रहा है
- आत्म रक्षा प्रशिक्षक के रूप में निकटवर्ती गाँवों के ही प्रमाणित आत्म रक्षा प्रशिक्षक को नियुक्त किया गया है
- इस कार्यक्रम में स्सथानीय मुदाय की सहायता लेते है स्कूल एवं समुदाय से अनुमति प्राप्त करके प्रशिक्षण के लिए स्थान सुनिश्चित करते है
- एक प्रशिक्षक द्वारा अपने निकटवर्ती चार गाँवो के बालिकाओं को प्रशिक्षण दिया जाता है |

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

समस्या

- भारत में अन्य देशो की अपेक्षा देखा जाये तो खेल लगभग अनुपस्थित है, खासकर खेल में महिलाओं के लिए इसे सामाजिक व पारिवारिक बेड़ियों से रोक लिया जाता । जिससे भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए प्रयास होते हैं। भारत न केवल अंतरराष्ट्रीय खेलों में पदकों के मामले में बल्कि खेल में भागीदारी की संस्कृति को बढ़ावा देने में भी अन्य देशों से पीछे है।
- लड़कियों को शारीरिक चोट की डर से समुदाय द्वारा उन्हें खेल से पीछे खींच लिया जाता है।
- भारत में खेल के क्षेत्रों में लिंगभेद भाव वैश्विक रूप में व्याप्त है।
- खेल के क्षेत्र में आगे बढ़ रहे लड़कियों के चारित्रिक रूप से गलत ठहराया जाता है।

समाधान

- **लिंग मानदंडों को चुनौती दें** - चूंकि खेल को पारंपरिक रूप से पुरुषों का क्षेत्र माना जाता है, इसलिए लड़कियों की भागीदारी लड़कों, परिवारों और समुदायों की गहरी जड़ें जमाए बैठी धारणाओं को तोड़ती है तथा लैंगिक रूढ़िवादिता को चुनौती देती है, जैसे कि 'लड़कियां घर से बाहर खुलेआम नहीं दौड़ सकतीं' और 'लड़कियां नेता नहीं हो सकतीं।
- **संसाधनों तक पहुंच प्रदान करे** - लड़कियों के लिए सामुदायिक और संस्थागत संसाधन अक्सर सीमित होते हैं। खेल कार्यक्रम उन्हें सलाहकारों, मजबूत महिला रोल मॉडल और टीम या साथियों के समूह के सामाजिक समर्थन तक पहुंच प्रदान कर सकते हैं। यह उन्हें सार्वजनिक स्थानों तक पहुंच भी प्रदान कर सकता है, खासकर ऐसे समाजों में जहां उनकी गतिशीलता प्रतिबंधित है।
- खेल में कप्तानी, कोचिंग और रेफरी जैसी नेतृत्वकारी भूमिकाएं शामिल होती हैं जो लड़कियों के आत्मविश्वास को बढ़ा सकती हैं। लड़कियों और उनके परिवारों के बीच लड़कियों की क्षमताओं के बारे में बेहतर समझ भी शरीर के प्रति सम्मान, अपनेपन की भावना, स्वामित्व को बढ़ाती है।

लाभ

- अच्छी तरह से डिज़ाइन किए गए खेल कार्यक्रमों ने बीमारी को रोकने, स्कूल में उपस्थिति बढ़ाने और रोजगार को बढ़ावा देने वाले कौशल विकसित करने में मदद की है। ये लाभ विशेष रूप से किशोर लड़कियों के लिए महत्वपूर्ण क्योंकि वे विशेष रूप से कमजोर समूह हैं।
- भारत खेल के क्षेत्र में अन्य देशो के सामान आगे आएगा।
- लिंग भेदभाव से लडकियों में स्वयं के प्रति जो हीन भाव उत्पन्न होती है वो खत्म होगी।
- लड़कियाँ पढ़ाई के क्षेत्र में तो आगे है ही खेल के क्षेत्र में भी आगे आकार देश का नाम रौशन करेंगी।
- खेल के क्षेत्र में अपना भविष्य बना सकेंगी।
- लड़कियों का आत्म विश्वास बढ़ेगा।,

भविष्य की योजना

1. **खिलाड़ी के रूप में करियर**
   - राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय खिलाड़ी: लड़कियां क्रिकेट, हॉकी, फुटबॉल, कबड्डी, बैडमिंटन, टेनिस, एथलेटिक्स आदि खेलों में राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर नाम कमा सकती हैं।
   - स्पॉन्सरशिप और ब्रांड एंडोर्समेंट: अच्छा प्रदर्शन करने पर उन्हें कंपनियों से ब्रांड प्रमोशन के ऑफर मिल सकते है
2. **खेल से जुड़े प्रोफेशनल कोर्स**
   - कोचिंग और ट्रेनिंग: लड़कियां खेल कोचिंग में विशेषज्ञता हासिल कर सकती हैं। कोच बनने के लिए NIS (National Institute of Sports) जैसे संस्थानों से ट्रेनिंग ली जा सकती है।
   - स्पोर्ट्स साइंस: खेल से संबंधित फिजियोथेरेपी, न्यूट्रिशन, स्पोर्ट्स साइकोलॉजी जैसे क्षेत्रों में करियर बना सकती हैं।
3. **सरकारी नौकरी**
   - खेलों में अच्छा प्रदर्शन करने वाली लड़कियों को भारतीय सेना, पुलिस, रेलवे और अन्य सरकारी विभागों में विशेष भर्तियां दी जातीहैं।
   - स्पोर्टस कोटा के तहत सरकारी नौकरी पाने के मौके होते हैं।
4. **स्पोर्ट्स मैनेजमेंट**
   - बड़े खेल आयोजनों को प्रबंधित करने, स्पॉन्सरशिप और मार्केटिंग से जुड़े कार्यों में करियर बनाया जा सकता है।
   - इसके लिए स्पोर्टस मैनेजमेंट में डिग्री या डिप्लोमा किया जा सकता है। ।
5. **खेल संगठनों में पद**
   - ओलंपिक एसोसिएशन, खेल मंत्रालय, और अन्य खेल संघों में प्रशासनिक पदों पर काम कर सकती हैं।
   - समर्थन और योजनाएं
   - खेलो इंडिया प्रोग्राम: भारत सरकार का यह कार्यक्रम युवाओं को खेलों में बढ़ावा देता है।
   - स्कॉलरशिप और अनुदान: विभिन्न राज्य सरकारें और केंद्रीय सरकार खेलों में प्रदर्शन करने वाले छात्रों को स्कॉलरशिप प्रदान करती हैं।

गर्ल्स राईजिंग प्रतिभागी

नाम - दिव्या नेताम
कक्षा - आंठवी
खेल - कबड्डी
राज्य स्तरीय खेल में चयनित

खेल - खो - खो
सेन्टर - पौवारा
राष्ट्रीय स्तरीय खेल में चयनित

संकल्प एक प्रयास सोसाइटी भिलाई

सपनों को सशक्त करना, भविष्य को बनाना

स्कूल एवं समुदाय का सहयोग

समुदाय द्वारा गर्ल्स राइजिंग कार्यक्रम में सहयोग एवं सुविधाएँ प्रदान किया गया गर्ल्स राइजिंग स्पोर्ट्स टूर्नामेंट्स समुदाय और शसकीय स्कूल की मदद से शासकीय स्कूल सोमनी में समपर्ण करवाया गया |

कार्यक्रम से सम्बन्धित प्रतिक्रियाएं

मेरा नाम मोनिका यादव है, मैं संकल्प एक प्रयास द्वारा संचालित गर्ल्स राइजिंग प्रोग्राम में एक सेल्फ डिफेंस ट्रेनर के रूप में अपनी सेवाएं दे रही हूं। इस कार्यक्रम के तहत, मैंने ग्रामीण क्षेत्रों की किशोरी बालिकाओं को आत्मरक्षा का प्रशिक्षण प्रदान किया है।

इस प्रशिक्षण के माध्यम से बालिकाओं में न केवल आत्मविश्वास बढ़ा है, बल्कि वे सामाजिक हिंसा से बचने और अपनी सुरक्षा के लिए स्वयं को तैयार करने में भी सक्षम हुई हैं। इस प्रयास से बालिकाओं में आत्मनिर्भरता और साहस का संचार हुआ है, जिससे वे अपने जीवन में आने वाली चुनौतियों का सामना दृढ़ता से करने में सक्षम हो रही हैं।

यह कार्यक्रम बालिकाओं को न केवल व्यक्तिगत रूप से सशक्त कर रहा है, बल्कि समाज में उनकी एक मजबूत और स्वतंत्र पहचान बनाने में भी सहायक सिद्ध हो रहा है।

मेरा नाम आरती ठाकुर है, मैं संकल्प एक प्रयास में खो - खो कोच के रूप में कार्यरत्त हूँ l गर्ल्स राईजिंग कार्यक्रम के द्वारा मुझे अपने ही गाँवो की लड़कियों को खेल के क्षेत्र में आगे लाने का मौका मिल रहा है और मैं एक माध्यम बनकर उनको उनके सपनों की ओर ले कर जा रही हूँ संकल्प एक प्रयास हमें नये अवसर प्रदान कर रहा है जिसके जरीये ग्रामीण क्षेत्र में बालिकाए सशक्त हो रही है |

हम संकल्प एक प्रयास के द्वारा संचालित गर्ल्स राईजिंग खेल कार्यक्रम के बालिकाएं है हमें क्रिकेट में रूचि थी लेकिन गाँवो में सुविधा नहीं होने के कारण और सामाजिक दबाव के कारण खेलने में घबराते थे क्योंकि गाँवो में क्रिकेट के नाम पर लड़कों को ही सामने लाया जाता है संकल्प एक प्रायस के इस कार्यक्रम के जरिए हमें खेलने का मौका प्राप्त हो रहा है और हम अपने सपनों की ओर आगे बढ़ रहे है l

SANKALP
• Empowering Dreams, Building Futures •