Email: directoracad.cbse@nic.in
Webite: www.cbseacademic.in

Tel: 011-23212603
Tele Fax: 011-23234324

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड
(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार, के अधीन एक स्वायत्त संगठन)
शिक्षासदन, 17, इन्सटिट्यूशनल क्षेत्र, राउज एवेन्यु, दिल्ली-110002.
CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION
(An Autonomous Organization under the Union Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)
"ShikshaSadan", 17, Institutional Area, Rouse Avenue, New Delhi-110002.

के.मा.शि.बो./शै./सं.स.एवं प्र.(शै.एवं प्र.)/2015 **परिपत्र संख्या. शैक्षणिक-55/2015**

दिनांक: 7 सितम्बर, 2015

केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड से संबद्ध
सभी विद्यालय प्रमुखों के लिए

विषय: लड़कियों के लिए आत्म रक्षा (कक्षा I से X तक)

प्रिय प्रधानाचार्य/प्रधानाचार्या,

बच्चों की सुरक्षा सभी हितधारकों के लिए चिन्ता का प्रमुख विषय है। यह दुर्भाग्यपूर्ण सच्चाई है कि आज की दुनिया में हमारे बच्चों की सुरक्षा प्राय: दांव पर लगी रहती है। हाल ही में हुई कुछ घटनाओं ने लड़कियों की सुरक्षा को सुनिश्चित करने की ज़रूरत को बढ़ा दिया है। यह एक ऐसा मुद्दा है जिस पर तुरन्त ध्यान देने की आवश्यकता है। लड़कियाँ को अपनी रक्षा करना सिखाना, उन्हें सशक्त करने का एक उपयोगी तरीका है। इस सम्बन्ध में बोर्ड का विचार है कि लड़कियों के लिए आत्म रक्षा के क्रियाकलापों को शामिल करना अत्यावश्यक है। विपरीत परिस्थितयों का सामना करने के लिए लड़कियों को तैयार करने के अतिरिक्त, आत्म रक्षा की गतिविधियां शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का अच्छा तरीका है। यद्यपि लड़कियों की सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए विभिन्न स्तरों पर अनेक उपायों की ज़रूरत है परन्तु लड़कियों के लिए आत्म रक्षा के प्रशिक्षण आयोजित करके विद्यालय इस क्षेत्र में योगदान दे सकते हैं।

आत्मरक्षा प्रशिक्षण लड़कियों को अचानक अथवा पूर्व-नियोजित हिंसा और दुराचार से स्वयं को बचाने के लिए उपयोगी रणनीतियों से सशक्त करेगा। आत्म रक्षा की रणनीतियां न केवल सुरक्षा के खतरों से शारीरिक रूप से लड़ना सिखाती हैं, अपितु असुरक्षित परिस्थितियों से बचने और उन्हें पहचानने की क्षमता भी प्रदान करती हैं। यह रणनीतियां लड़कियों में सतर्क रहने तथा हमेशा शान्त रहने की योग्यता भी पैदा करती हैं। अत: आत्म रक्षा का प्रशिक्षण लड़कियों को अपने इर्द-गिर्द के वातावरण के प्रति अधिक जागरूक बनाने तथा किसी भी स्थिति में असहाय महसूस न करने में सहायक होगा।

उपरोक्त विचार के दृष्टिगत निम्नलिखित सुझाव दिए जा रहे हैं:

क) दोनों सत्रों (प्रथम सत्र एवं द्वितीय सत्र) के प्रारम्भ में कक्षा I से IX तक की सभी लड़कियों को आत्म रक्षा पर प्रशिक्षण दिया जा सकता है।

ख) के.मा.शि.बो. ने अपनी पूर्व परामर्शी (के.मा.शि.बो./खेल-कूद/2010-11/ परिपत्र संख्या 71 दिनांक 27/10/2010) के माध्यम से सुझाव दिया था कि विद्यालयों में कक्षा I से कक्षा X तक के प्रतिदिन 40 से 45 मिनिट का एक पीरियड शारीरिक क्रियाकलाप अथवा खेलों के लिए होना चाहिए। अब यह सुझाव दिया जाता है कि इन में से एक पीरियड लड़कियों के लिए आत्म रक्षा की गतिविधियों हेतु निश्चित कर देना चाहिए। इस से सुनिश्चित होगा कि प्रारम्भिक सप्ताह के प्रशिक्षण के बाद लड़कियों को आत्म रक्षा के ज्ञान, रणनीतियों और कौशल से अद्यतन किया जाए।

ग) लड़कियों को आत्म रक्षार्थ प्रशिक्षण देने हेतु ऐसे खेलों पर विचार किया जा सकता है जिनमें एक दूसरे से टकराना न पड़े, क्योंकि ऐसे खेलों से चोट लगने की सम्भावना अन्य खेलों से कम रहती है या ऐसे खेलों को अपनाया जा सकता है जिसमें किसी विशेष ढांचे की ज़रूरत न हो।

घ) इस अभ्यास के लिए विद्यालय पड़ोसी पुलिस थाने से विशेषज्ञ अथवा स्थानीय संसाधन युक्त व्यक्तियों को आमन्त्रित किया जा सकता है।

आशा है कि सभी विद्यालय इन निर्देशों का पालन करेंगे क्योंकि ये उपाय लड़कियों में अधिक आत्म-विश्वास और सुरक्षा की भावना जागृत करेंगे। इस सम्बन्ध में सभी अध्यापिकाओं/अध्यापकों, विद्यार्थियों और अभिभावकों को सूचित किया जाए।

सादर

हस्ताक्षरित/-
डी.टी. सुदर्शन राव
संयुक्त सचिव और प्रभारी (शैक्षणिक और प्रशिक्षण)

अधोलिखित, समस्त निदेशालयों, संगठनों, संस्थानों के प्रमुखों और अधिकारियों को प्रतिलिपि इस अनुरोध के साथ जैसा कि नीचे दर्शाया गया है, उन्हें अपने अधिकार क्षेत्र में आने वाले सभी विद्यालयों को सूचना प्रदान करने का कष्ट करें।

1 आयुक्त, केन्द्रीय विद्यालय संगठन, 18-इंस्टीट्यूशनल एरिया, शहीद जीत सिंह मार्ग, नई दिल्ली-110016
2 आयुक्त, नवोदय विद्यालय समिति, बी -15, इंस्टीट्यूशनल एरिया, सेक्टर 62, नोएडा 201307
3 शिक्षा निदेशक, शिक्षा निदेशालय, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार, पुराना सचिवालय, नई दिल्ली-110054
4 निदेशक, सार्वजनिक निर्देश (विद्यालय), केन्द्र शासित प्रदेश सचिवालय, सेक्टर-9 चंडीगढ़-160017
5 शिक्षा निदेशक, सिक्किम सरकार, गंगटोक, सिक्किम-737101
6 निदेशक, विद्यालयी शिक्षा, अरुणाचल प्रदेश सरकार, ईटानगर-791111
7 शिक्षा निदेशक, अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह सरकार, पोर्ट ब्लेयर-744101
8 राज्य शिक्षा संस्थान, के.मा.शि.बो. कक्ष, वी.आई.पी. मार्ग जंगली घाट. पी.ओ.-744103 अंडमान एवं निकोबार द्वीप समूह
9 केन्द्रीय तिब्बती विद्यालय प्रशासन, एस.एस. प्लाज़ा, सामुदायिक केन्द्र, सेक्टर-3, रोहिणी, दिल्ली-110085
10 अपर महानिदेशक, ए-विंग, सेना भवन, डीएचक्यू, पीओ, नई दिल्ली-110001
11 निदेशक, एडब्ल्यूईएस, रक्षा मंत्रालय (सेना), एकीकृत मुख्यालय, FDRC बिल्डिंग नं 202, शंकर विहार (निकट ए पी एस), दिल्ली कैंट-110010.
12 सभी क्षेत्रीय निदेशक/क्षेत्रीय अधिकारी के.मा.शि.बो. को अपने संबंधित क्षेत्रों में बोर्ड से संबद्धता प्राप्त विद्यालयों के प्रमुखों को परिपत्र की प्रति प्रेषित करने हेतु
13 एसोसिएट प्रोफेसर/अपर निदेशक/प्रभारी/अनुसंधान एवं नवाचार, शैक्षणिक, अनुसंधान, प्रशिक्षण एवं नवाचार स्कंध के.मा.शि.बो.
14 संयुक्त सचिव/प्रभारी/शैक्षणिक एवं प्रशिक्षण (शैक्षणिक, अनुसंधान, प्रशिक्षण एवं नवाचार स्कंध, के.मा.शि.बो.)
15 सभी एसोसिएट प्रोफेसर और अपर निदेशक/सलाहकार/परामर्शदाता
16 सभी अपर निदेशक/संयुक्त निदेशक/उप निदेशक/सहायक-निदेशक, वोकेशलन सेल, के.मा.शि.बो.
17 सभी सहायक प्रोफेसर एवं संयुक्त निदेशक, के.मा.शि.बो.
18 सभी सहायक प्रोफेसर एवं उप निदेशक, के.मा.शि.बो.
19 उप निदेशक (परीक्षा एवं सुधार), के.मा.शि.बो.
20 सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष, के.मा.शि.बो.
21 जन संपर्क अधिकारी, के.मा.शि.बो.
22 हिंदी अधिकारी, के.मा.शि.बो.
23 अध्यक्ष, के.मा.शि.बो., के निजी सचिव
24 सचिव, के.मा.शि.बो. के निजी सचिव
25 परीक्षा नियंत्रक, के.मा.शि.बो. के के निजी सचिव
26 निदेशक (विशेष परीक्षा तथा सी.टी.ई.टी.), के.मा.शि.बो., के निजी सचिव
27 निदेशक (सूचना प्रौद्योगिकी) के निजी सहायक

संयुक्त सचिव और प्रभारी (शैक्षणिक और प्रशिक्षण)