४ मी आणि माध्यमे - २

आयुष्य जगण्यासाठी असते. लोकांना दाखवण्यासाठी नाही.

उद्दिष्टे :

१. विद्यार्थ्यांना समाजमाध्यमे म्हणजे काय ते स्वत:च्या शब्दांत सांगता येणे.
२. समाजमाध्यमांचा होणारा परिणाम स्वत:च्या शब्दांत सांगता येणे.
३. समाजमाध्यमांचा स्वत:च्या आयुष्यावर होणारा परिणाम ओळखता येणे
४. स्त्रियांप्रती निर्माण होणाऱ्या अनादराची कारणे व त्यावरचे उपाय स्वत:च्या शब्दांत सांगता येणे.
५. स्वत:चा किंवा इतरांचा छळ होत असल्यास मदत मागण्याचे पर्याय समजणे
६. भिन्नलिंगी व्यक्तीप्रतीच्या स्वत:च्या वागणुकीचे विश्लेषण करता येणे व त्यामध्ये बदल घडवून आणण्यासाठी नियोजन करता येणे.
७. निरोगी, निर्व्यसनी, शिक्षणावर लक्ष केंद्रित करणाऱ्या विद्यार्थ्यांच्या प्रगतीची शक्यता ही व्यसनी किंवा माध्यमांच्या आहारी गेलेल्या व्यक्तींपेक्षा खूप जास्त असते या निष्कर्षापर्यंत पोहोचणे.

काही जाहिराती, सिनेमा व मालिकांमधील काही प्रसंगांमुळे बरेचदा आपल्या मनात स्त्रियांबद्दल अनादर, न्यूनत्वाची भावना निर्माण होते हे आपण पाहिलेच आहे. याच्याच काही वेगळ्या आयामांबद्दल आपण समजून घेऊया.

शोधा पाहू

खाद्यतेलाच्या, मसाल्याच्या, कपडे धुण्याच्या, साबणाच्या अशा जाहिराती ज्यात पुरुष स्वयंपाक करत आहेत किंवा कपडे धुवत आहेत.

- असे चित्रपट ज्यात नायिका नायकाचे प्राण वाचवते किंवा नायकाला हरवते.
- मुलांच्या संगोपनाच्या अशा जाहिराती ज्यात पुरुष जबाबदारी उचलत आहेत.
- जिथे जास्त वयाची नायिका व कमी वयाचे नायक असतात असे चित्रपट.
- ज्यात स्त्रिया कार, मोटरसायकल चालवत आहेत अशा जाहिराती.

• ज्यात काहीतरी वेगवान, धाडसी, चित्तथरारक करायचे आहे व ते स्त्री करत आहे अशा जाहिराती.

विद्यार्थ्यांना अशा जाहिराती शोधायला एक आठवड्याचा वेळ द्या.
त्यांना प्रत्येक गटातील किती जाहिराती, सिनेमे सापडले हे विचारा.
त्यांना शोधणे सोपे गेले की कठीण? का? यातून त्यांच्या काय लक्षात येते?
कार, मोटरसायकल चालवणे, वेगवान, चित्तथरारक काही करणे या सर्व गोष्टी स्त्रियांना जमणार नाही का?
स्वयंपाक करणे, मुले सांभाळणे, कपडे धुणे हे फक्त स्त्रियांचेच काम आहे का?

खालील गोष्टींमधून कोणता संदेश दिला जातो?

१. एखादा नायक एखाद्या नायिकेचा पाठलाग करतो, तिला त्रास देतो. त्याला शिक्षा होत नाही.

२. नायिका कोणाची याबद्दल नायक आणि व्हिलन आपापसात भांडतात.

विद्यार्थ्यांना विचार करायला मदत करा.
स्त्री प्रतिमा
प्रत्यक्ष आयुष्यात असे नसते ही जाणीव विद्यार्थ्यांमध्ये निर्माण करण्याचा प्रयत्न करा.
अशी आणखी वाक्ये, प्रसंग विद्यार्थ्यांना माहिती आहेत का हे विचारा.

इव्ह टीझिंग : मुलींना चिडवणे, छेडछाड करणे, सार्वजनिक ठिकाणी मुलींचा छळ करणे, जाणून-बुजून (जाणीवपूर्वक) त्रास देणे याला 'इव्ह टीझींग' म्हणतात. काही लोक रस्त्यावर, गर्दीत असे त्रासदायक वर्तन करतात. अश्लील शेरेबाजी करणे, स्पर्श करणे, टीका करणे, बळजबरी करणे, असभ्य (अंगविक्षेप) वर्तन; उत्तेजक खाणाखुणा करणे या सर्वांचा यात समावेश असतो.

करून पहा

५-६ मुलींचा व ५-६ मुलांचा असे दोन वेगळे गट करा. सार्वजनिक ठिकाणी छेडछाड होण्याच्या खाली दिलेल्या प्रसंगाचे नाट्यीकरण प्रत्येक गटाने वेगवेगळे करावे. नाटक झाल्यावर एकत्रितपणे चर्चा करा. मुलांची भूमिका मुलींनी तर मुलींची भूमिका मुलांनी करावी.

(मुलगी चालत येते. चार - पाच मुलांचा घोळका बसला आहे.)

मुलगा १ : (शिट्टी वाजवतो).

(मुलगी मान खाली घालून पुढे जाते).

दुसरा मुलगा : शुक शुक

(ती अजूनच पुढे जाऊ लागते).

तिसरा मुलगा : (कागदाचा बोळा फेकून मारतो).

(ती घाबरते आणि झप-झप पावले टाकून पुढे जाऊ लागते.)

ती पुढे गेल्यावर सगळे मित्र हसून एकमेकांना टाळ्या देतात.

नाटक झाल्यावर मुलांना विचारा की मुलींचे काम करताना त्यांना काय अनुभव आला? त्यांना तो अनुभव पुन्हा आवडेल का? मुलींना होणाऱ्या त्रासाबद्दल त्यांना काय जाणवले? मुलींना विचारा की मुलांचे काम करण्याचा त्यांचा अनुभव कसा होता? त्यांना मुलगा म्हणून जास्त सामर्थ्यवान वाटले का?

थोडा विचार करा

आपल्या मुलीला गैरवर्तनाला सामोरे जावे लागेल या भीतीने किती पालक त्यांच्या मुलींना बाहेर शिकायला पाठवत नाहीत, एकटे बाहेर जाऊ देत नाहीत, बाहेर नोकरी करू देत नाही. या मानसिकतेमुळे व त्यामुळे निर्माण होणाऱ्या असुरक्षिततेच्या भावनेमुळे मुलींच्या केवढ्या संधी हिरावून घेतल्या जातात. आपण प्रत्येकासाठी सुरक्षित वातावरण निर्माण करावे असे तुम्हांला वाटते का? त्यासाठी तुम्ही काय कराल?

वर्गातील वातावरण

१. वर्गातील वातावरण समानतेचे आहे का?
२. वर्गात अस्वस्थ वाटेल अशा प्रकारे चिडवणे, शेरे मारणे कोणाकडून होते का?

३. एकमेकांच्या अडचणी समजून घेऊन कोणाची गैरसोय होणार नाही याची काळजी घेतली जाते का?

४. वर्गामधील उपक्रमांमध्ये सहभाग घेण्याची समान संधी सर्वांना मिळते का?

५. कोणाहीबद्दल आक्षेपार्ह मजकूर लिहून ठेवणे किंवा अफवा पसरवणे होते का?

वरील प्रश्नांवर ५-१० मिनिटे विचार करा.

जबाबदार सामाजिक वर्तन

१. गैरवर्तन आणि अयोग्य व्यवहार करणाऱ्यांपासून एकमेकांचे संरक्षण

अनुचित किंवा अयोग्य कृत्यापासून सावध रहा. कोणी तुमच्याशी गैरवर्तन करण्याचा प्रयत्न करीत असेल तर त्या व्यक्तीला ठामपणे 'नाही' म्हणा. तुमचा ज्यांच्यावर विश्वास आहे त्यांना यासंबंधी सांगा. तुमच्या ओळखीच्या मुला-मुलींशी कोणी असे गैरकृत्य करताना आढळल्यास त्यांना प्रतिबंध करा. तसेच यासंबंधी तुमच्या विश्वासातील प्रौढास सांगा. गैरफायदा घेणाऱ्यांना किंवा अनुचित वर्तन करणाऱ्यांना कधीही सहन करू नका.

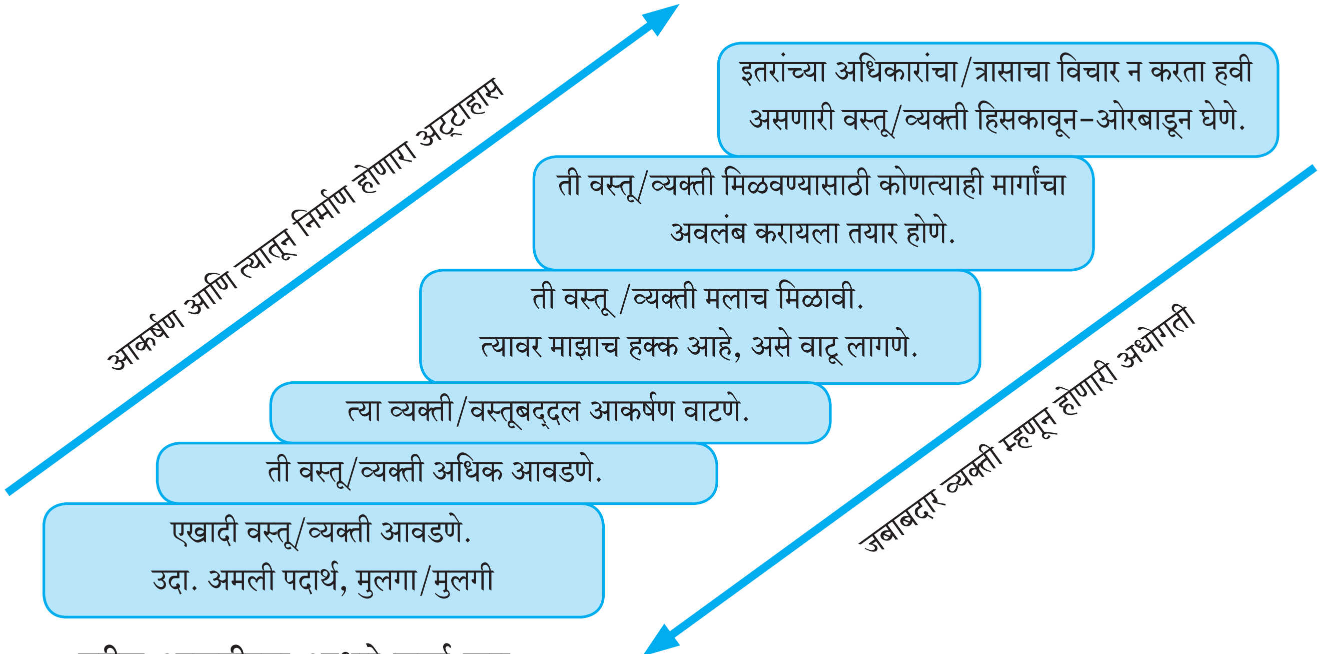
२. तुमच्या सभोवती असणाऱ्या व्यक्तींचा आदर.

आपण अनेक व्यक्तींना आवडतो पण त्या सर्व आपल्याला आवडतातच असे नाही. त्याचप्रमाणे आपल्यालाही अनेक व्यक्ती आवडतात पण त्या सर्वांना आपण आवडूच असे नाही. हे लक्षात आले की एकमेकांच्या मतांचा आदर करणे जमू शकेल. ज्याप्रमाणे तुमच्या काही आवडीनिवडी असतात, तसेच प्रत्येक व्यक्तीला काही गोष्टी जास्त आवडतात आणि काही आवडत नाहीत.

तुम्ही इतरांच्या आवडीचा आदर करायला शिका. आपल्या मर्यादा ओळखून वागा. गर्दीचा फायदा घेऊन धक्काबुक्की करणे, असभ्यपणे स्पर्श करणे, शिटी वाजवणे, अश्लील भाषेत चिठ्ठी/पत्रलेखन, असभ्य खाणाखुणा करणे, भिंतीवर एखाद्याबद्दल अवमानकारक विधाने/वाक्ये लिहिणे या सर्व प्रकारचे वर्तन निषिद्ध आहे. ते टाळावेच. दुसऱ्यांनाही असे वर्तन करू देऊ नये.

लक्षात ठेवा

सर्व सजीवांना जिवंत राहण्यासाठी काही ना काही गोष्टींची गरज असते. जसे झाडांना योग्य मातीची, पाण्याची, काही वेळा खतांची गरज असते. प्राण्यांना व मनुष्यालादेखील अशाच गरजा असतात. परंतु प्राणी आणि माणूस यांच्यामध्ये महत्त्वाचा फरक असा की माणूस आपल्या जगण्यासाठी आवश्यक असलेल्या गोष्टींबाबत नियम पाळतो. जसे, तहान लागली तर स्वच्छ पाणी मिळवण्याचा प्रयत्न करतो, भूक लागल्यावर खराब झालेले अन्न खात नाही. गरज पडल्यास स्वतःवर नियंत्रण ठेवतो, धीर धरतो. आपल्याला जगताना अगदी अत्यावश्यक गरजांबाबत काही नियम पाळणे हे जबाबदार माणूस असण्याचे लक्षण आहे.



वरील आकृतीच्या आधारे चर्चा करा.

समजून घ्या

आपल्याला हवी असणारी वस्तू अथवा व्यक्ती मिळवण्याचे आकर्षण आणि त्यातून निर्माण होणाऱ्या अट्टाहासापोटी आपण, वरील एक एक पायरी चढत जातो. मात्र त्याच वेळी एक जबाबदार नागरिक म्हणून आपण पायऱ्या उतरत अधोगतीच्या दिशेने जातो.

३. विश्वसनीय माहिती मिळवा

शरीरशास्त्र आणि शरीर विज्ञानशास्त्र अशांसारख्या विषयातून आपल्याला आपल्या शरीरातील यंत्रणा कशा चालतात? पोषणमूल्ये म्हणजे काय? जीवनसत्वे म्हणजे काय? याविषयी माहिती मिळते. परंतु त्या माहितीचे योग्य उपयोजन केल्याशिवाय आपण निरोगी/सुदृढ राहू शकत नाही. उदा. जीवनसत्वांविषयी माहिती आहे परंतु त्यांचा समावेश असलेले अन्न खाल्ले नाही तर त्याचा फायदा शरीराला होणार नाही. तसेच आपल्याला यासंदर्भात चुकीची किंवा अर्धवट माहिती मिळाली तर आपल्याला भीती, अस्वस्थता वाटू शकते. उदा. कुष्ठरोग झालेल्या व्यक्तीच्या जवळ बसल्यास आपल्याला कुष्ठरोग होऊ शकतो किंवा काही वेळेला चुकीच्या माहितीने उत्सुकता किंवा पराकोटीचे कुतूहल निर्माण होऊ शकते व ते शमवण्यासाठी परिणामांचा विचार न करता कृती घडण्याची शक्यता असते. जसे की, अमुक एक 'अ' औषध खाल्ल्यास दोन दिवसात पाच किलो वजन कमी होते.

तुमच्याबाबतीत किंवा तुमच्या ओळखीच्या कोणाच्याबाबतीत अत्याचार, कौटुंबिक जुलूम, जबरदस्ती, यांसारखे काही गंभीर कृत्य घडत असल्यास शांत बसू नका. लगेच १०९८ या नंबरला फोन करा. हा नंबर बालक आणि किशोरांसाठीच्या मदतकेंद्राचा नंबर आहे.

आपत्तीग्रस्त महिलांसाठी मदतकेंद्राचा दूरध्वनी क्रमांक १०१०/१०९१ हा आहे.

४. कायद्याचा आधार

कोणत्याही इलेक्ट्रॉनिक व संगणकीय माध्यमांद्वारे उदा. मोबाईल, संगणक, पेन ड्राइव्ह, कॅमेरा इत्यादींमार्फत केलेल्या गुन्ह्याला सायबर क्राईम असे संबोधले जाते. एखाद्या व्यक्ती किंवा संस्थेबद्दल अश्लील व आक्षेपार्ह मजकूर प्रसारित करणे, वैयक्तिक संवेदनशील माहितीची चोरी व गैरवापर करणे, गैरवर्तन किंवा मजकूर प्रसारित करणे हा सायबर कायद्यांतर्गत गुन्हा असून त्याबद्दल तुरुंगवास व दंड दोन्ही होऊ शकतो.

विद्यार्थ्यांच्या मदतीसाठी त्यांना जबाबदार व्यक्तींचे दूरध्वनी क्रमांक द्यावेत.

योग्य/अयोग्य

खालील किशोरवयीन विद्यार्थी जबाबदारीने वागतात असे तुम्हांला वाटते का?

१. तुमच्या मित्राला एक मुलगी आवडते. ती शिकवणीला जाताना तो मुलगा तिचा पाठलाग करतो. तिने प्रतिकार केला, आता तो तिची बदनामी करण्याचा धाक दाखवतो.

२. तुमच्या काही मित्रांना गर्दीत मुलींना धक्काबुक्की करणे, अश्लील हेतूने स्पर्श करणे आवडते.

३. वर्गातील एखाद्या मुलाबद्दल किंवा मुलीबद्दल बदनामी करणारी किंवा त्यांना अपमानित करणारी विधाने फळ्यावर लिहिणे.

४. इतर मुलांचे/मुलींचे फोटो त्यांच्या परवानगीशिवाय गुपचूप काढणे.

५. शाळा सुटल्यावर तुमच्या मित्रांनी इतर मुला-मुलींबद्दल शेरेबाजी करणे.

दिलेल्या विधानांवर चर्चा करा व काय योग्य, काय अयोग्य आणि का याचे स्पष्टीकरण करण्यास सांगा .

अशा प्रसंगी तुम्ही काय करणार? विचार करा

- तुमच्या मित्र किंवा मैत्रिणीला शाळेतून घरी जाताना काही मुले चिडवतात, त्रास देतात.
- तुमच्या मित्राने/मैत्रिणीने खूप विश्वासाने तुम्हांला सांगितले की 'तो' विशिष्ट माणूस आसपास असताना त्याला/ तिला खूप अस्वस्थ वाटते, दडपण येते.
- तुमच्या मित्राला गुटखा खायची सवय लागली आहे. तो गुटख्याच्या आहारी जात आहे.
- तुमचा मित्र मुलींशी/स्त्रियांशी खूप अनादराने वागतो. त्याचा हा विचार व वर्तन तुम्हांला बदलायचे आहे.

मुलांचे चार किंवा पाच गट करा. शेजारील एक-एक उदाहरण एकेका गटाला द्या. ही समस्या तुमच्या मित्राच्याबाबतीत असेल तर तुम्ही त्याला कसे समजवाल? १० मिनिटे चर्चा करा. वर्गासमोर सादरीकरण करा. वहीत लिहा.

समाजमाध्यमे

ज्या माध्यमांचा उपयोग समाजातील विविध गटातील लोक प्रामुख्याने एकमेकांशी जोडून राहण्यासाठी, संवाद साधण्यासाठी, एकमेकांच्या आयुष्यातील घटना, प्रसंग एकमेकांना सांगण्यासाठी वापरतात त्यांना समाजमाध्यमे असे म्हणतात. WhatsApp, Facebook, Twitter इत्यादी सध्याच्या काळात वापरली जाणारी काही समाजमाध्यमे आहेत.

माहिती प्रसारणाची माध्यमे व समाजमाध्यमे यांमधील फरक

माहिती प्रसारणाची माध्यमे व WhatsApp, Facebook सारखी समाजमाध्यमे यांमध्ये तुम्हांला काय फरक जाणवतो? खाली तुमच्या विचारार्थ काही मुद्दे दिले आहेत –

१. खर्चिक/ कमी खर्चिक
२. अनेक लोकांपर्यंत पोहोचणे/ न पोहोचणे
३. नियम, नियंत्रण व उत्तरदायित्व
४. वापरण्यास सोपे/ अवघड
५. प्रभावी/ निष्प्रभ

समाजमाध्यमांवरून मिळणारी माहिती

खालील संदेश WhatsApp वर खूप फिरत होते.

“UNESCO ने भारताचे राष्ट्रगीत सर्वोत्तम असे जाहीर केले.”

शक्य असल्यास विद्यार्थ्यांना या संदेशाबद्दल माहिती शोधण्यास सांगून त्यांची सत्य असत्यता तपासायला सांगा.

१. तुमचे आईवडील, मित्रमैत्रिणी WhatsApp वरील माहिती तपासून पाहातात का?
२. समजा काही असत्य माहिती पसरवण्यात आली तर त्याचे परिणाम काय होतील? चर्चा करा.

समजून घ्या

खोटी माहिती पसरवण्याचे परिणाम

समाजमाध्यमांवर कोणाचेच नियंत्रण नसल्यामुळे कोणी काहीही माहिती टाकली तरी कुणीच त्याबद्दल जबाबदार नसते. याचाच फायदा अनेकदा समाजकंटक करून घेतात. वेगवेगळ्या गटांबद्दल, लोकांमध्ये गैरसमज पसरवणे, स्वत:ची मते ही सत्य असल्याचे सांगून अफवा पसरवणे असे अनेक प्रकार घडतात. एक जबाबदार नागरिक म्हणून असे न करणे व अशी माहिती तुमच्यापर्यंत पोहोचली तर तिची व्यवस्थित शहानिशा करून तिची सत्यता पटल्यास मगच तिच्यावर विश्वास ठेवून ती पुढे पाठवणे किंवा न पाठवणे हे आपण कटाक्षाने पाळले पाहिजे.

कोणतीही माहिती मिळाल्यास ती तपासण्याची पद्धत –

१. इंटरनेटवर जाऊन ती माहिती कुठे दिसते का ते प्रथम तपासा.

२. ती माहिती दिसल्यास, ती कोणत्या अधिकृत वर्तमानपत्राच्या किंवा शासनाच्या वेबसाईटवर आहे का ते तपासा.

३. माहिती देणारी व्यक्ती अधिकृत आहे का? तिच्याकडे त्याबद्दल काही आकडेवारी आहे की फक्त मत व्यक्त करीत आहे ते तपासा व मगच त्यावर विश्वास ठेवा.

आपल्यावर होणारे परिणाम

तुम्हांला facebook, Twitter किंवा WhatsApp यांबद्दल काय माहिती आहे?

दिवसातून किती वेळ तुम्ही या सर्वांच्या वापरात घालवता?

तुम्हांला ही सर्व माध्यमे वापरण्यास आणखी वेळ मिळाला तर आवडेल का? का?

विद्यार्थ्यांचे गट करून त्यांना चर्चा करण्यास १० मिनिटे द्या. प्रत्येक गटाने त्यांची कारणे सांगावीत. कारणे वहीत लिहून घ्यावीत.

आपले ऐकले जात आहे असे वाटणे

समाजमाध्यमांमध्ये आपल्या कुठल्याही अभिव्यक्तीला प्रतिसाद मिळतो. त्यामुळे आपण अशा भ्रमात राहू शकतो की आपण व्यक्त केलेला प्रत्येक विचार लोक लक्षपूर्वक ऐकतात, काळजीपूर्वक समजून घेतात. वास्तवात मात्र आपण केलेल्या प्रत्येक कृतीची किंवा व्यक्त केलेल्या प्रत्येक विचाराची दखल घेतली जातेच असे नाही.

खरे आयुष्य आणि ऑनलाईन आयुष्य

समाजमाध्यमांवर प्रत्येक व्यक्ती आपल्या आयुष्यात घडणाऱ्या चांगल्याच गोष्टी लोकांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न करत असते. मात्र खऱ्या आयुष्यात सुखदु:ख दोन्ही असतात. इतरांनी पाठवलेली माहिती पाहून इतर सर्व आनंदात आहेत व आपल्या आयुष्यात असे काहीच घडत नाही असे वाटून अनेकांना नैराश्य येण्याची शक्यता असते.

परिपूर्णतेचा भ्रम

आपले दिसणे, आपले आयुष्य, आपले नातेसंबंध हे कायमच सर्वोत्तम, निर्दोष, परिपूर्ण, आदर्श असायलाच पाहिजेत अन्यथा ते कुचकामी आहेत असा समज समाजमाध्यमांतून निर्माण होतो. त्यामुळे छोट्या गोष्टी मोठ्या करून दाखवणे, नसलेल्या गोष्टींचा आभास निर्माण करणे आणि वैयक्तिक आयुष्य मात्र तसे नाही म्हणून न्यूनगंड बाळगणे असे अनेक वेळेला दिसून येते. वास्तवात मात्र आपले दिसणे, आपले आयुष्य, आपले नातेसंबंध अपरिपूर्ण असतात. ते उत्तम होण्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात.

परिस्थितीचे आकलन होणे

एखाद्या परिस्थितीविषयी जाण निर्माण होण्यासाठी अनेक घटकांची गरज असते. शब्द, देहबोली, हावभाव, बोलण्याची पद्धत इत्यादी. एका संशोधनानुसार फक्त ७% संवाद हा शब्दांनी होतो. उरलेला ९३% टक्के संवाद हा देहबोली, हावभाव, आपला स्वर यांतून होतो. परिस्थितीचे आकलन झाल्याशिवाय आपल्याला समाजात वावरणे आणि वागणे जमणार नाही. त्यासाठी लागणाऱ्या मेंदूमधील जोडण्या फक्त प्रत्यक्ष अनुभवांनीच तयार होतात. याचाच अर्थ समाजमाध्यमांसारख्या आभासी जगात आपला जेवढा वेळ जाईल, तेवढ्या प्रत्यक्ष अनुभवाच्या संधी कमी होत जातील आणि जगण्यासाठी लागणारी कौशल्ये विकसित होणार नाहीत.

लिखित शब्दांचे अर्थ लावणे

थोडी गंमत करू

चार्ट पेपरच्या ५-६ चिठ्ठ्या तयार करा. प्रत्येकाच्या पुढील बाजूस लाईकचे चिन्ह काढा. मागील बाजूस एखाद्या गोष्टीबद्दल प्रतिक्रिया देणारी कुठलीही वाक्ये लिहा. तुम्ही तुमच्या मनानेदेखील वाक्ये लिहू शकता.

१. चांगले आहे.

२. ठाक ठीक आहे. फार विशेष काही नाही.

३. ठीक आहे. चूक काही नाही.

४. ठीक आहे. मला पसंत आहे.

५. ठीक आहे, माझ्या अपेक्षा जास्त होत्या पण आता काय करणार?

६. उत्कृष्ट आहे.

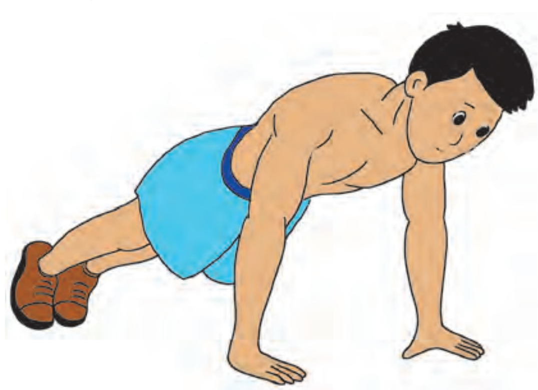
एका विद्यार्थ्याला समोर बसवावे. त्याला फक्त 'लाईक' चे चिन्ह काढलेली बाजू दिसेल पण इतरांना मात्र दुसरी बाजू दिसेल अशा प्रकारे चिठ्ठ्यांची रचना करा. आता त्या विद्यार्थ्याने कोणतीही एक कृती करावी – गाणे म्हणणे, विनोद सांगणे इत्यादी. इतर विद्यार्थ्यांपैकी कोणीही त्यातील एक चिट्ठी उचलून लाईकची बाजू त्या विद्यार्थ्याला दाखवावी. त्या विद्यार्थ्याने या लाईकचा काय अर्थ असेल याचा विचार करून इतरांना सांगावा.

समजून घ्या

एका लाईकच्या चिन्हाचे इतके विविध अर्थ निघतात. मग जर समाजमाध्यमेच आपले व्यक्त होण्याचे, इतरांना प्रतिक्रिया देण्याचे मुख्य साधन झाले असतील व त्यामुळे लोकांशी आपला वैयक्तिक संवाद कमी झाला असेल तर आपले लोकांबद्दल व लोकांचे आपल्याबद्दल अनेक गैरसमज होऊ शकतात हे आपण नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे.

एकटेपणा

तुलना करा



१. अ – नियमितपणे व्यायाम करतो आणि खेळायला जातो.	१. ब – रात्री उशीरापर्यंत मोबाईलवर गेम खेळतो त्यामुळे लवकर उठत नाही. व्यायाम करत नाही. सायकलवर गेला किंवा बसमध्ये गेला तरी गाणी ऐकत, मोबाईलशी खेळत जातो.

२. शाळेत त्याच्या मित्रांशी बोलतो, जेवणाच्या सुट्टीमध्ये सर्व मित्र एकत्र बसून डबा खातात, गप्पा मारतात.	२. मधल्या सुट्टीत तो व त्याचे सर्व मित्र जेवताना आपापले मोबाईल पाहत असतात.
३. संध्याकाळी घरच्यांशी, शेजाऱ्यांशी गप्पा मारतो.	३. रात्री सगळ्यांसोबत जेवत नाही. एकट्याने टी.व्ही किंवा इंटरनेट पाहत जेवतो.
४. अ - समाज माध्यमांचा मर्यादित वापर करतो. पण त्याला त्याच्या परिसरातील अनेक लोक ओळखतात.	४. ब - चे फेसबुकवर १५०० मित्र (फ्रेंड्स) आहेत.

तुमच्यामते कोण जास्त एकटे आहे?

समजून घ्या

आपल्याला असे वाटते की समाजमाध्यमांमुळे आपण जास्त लोकांशी जोडले गेलो आहोत, आपले जास्त मित्र आहेत. मात्र हे जोडले जाणे अत्यंत वरवरचे आहे. यात अर्थपूर्ण मैत्रीच्या शक्यता खूप कमी आहेत. जितका वेळ आपण ऑनलाईन घालवतो, तितका वेळ समोरासमोर बोलण्यास आपण कमी देतो व त्यामुळे आपल्या मनातले सांगण्याएवढी घट्ट मैत्री कोणाशीच होत नाही.

कोण जास्त प्रगती करेल?

पाच बाहुल्या करा/आणा. त्यांना खालीलपैकी एक व्यक्तिमत्त्व द्या.

१. व्यसनी व्यक्ती.

२. शोषण झाल्यामुळे निराश होऊन शाळा सोडलेली व्यक्ती.

३. जाहिराती व माध्यमांच्या प्रभावामुळे अभ्यासातून लक्ष उडालेली व्यक्ती.

४. समाजमाध्यमांमुळे खोट्या माहितीच्या प्रभावाखाली येऊन दंगलीमध्ये भाग घेणारी व्यक्ती.

५. निरोगी, शाळेत लक्ष देणारा तरुण/देणारी तरुणी.

खालील मुद्द्यांवर सकारण चर्चा करा -

१. कोणाचे पुढील आयुष्य निरोगी असेल?

२. कोणाचे करिअर चांगले होईल?

३. कोणाचे मन:स्वास्थ्य चांगले राहील?

४. कोणाचे घरच्यांशी संबंध चांगले राहतील?

५. कोण स्वत:ची हौस-मौज, छंद जोपासू शकेल?

वर्गाच्या एका टोकापासून सुरुवात करून दुसऱ्या टोकापर्यंत जायचे आहे.
प्रत्येक प्रश्न विचारल्यानंतर, जर एखाद्या व्यक्तिमत्त्वासंदर्भात उत्तर हो असेल तर बाहुलीला एक पाऊल पुढे न्या. नाही असेल तर तिथेच राहू द्या.
सर्व प्रश्न संपल्यावर कोणी सगळ्यात जास्त प्रगती केली हे पहा.
विद्यार्थ्यांना विचारा की यातून काय समजले?

माध्यमांची सकारात्मक बाजू

समजून घ्या

माध्यमांची नकारात्मक बाजू आपण पाहिली. तशीच सकारात्मक बाजूदेखील अधिक महत्त्वाची आहे. माध्यमांमुळे आपल्याला पौराणिक, ऐतिहासिक, वैज्ञानिक माहिती मिळते. शैक्षणिक सूचना, निकाल, प्रबोधनपर माहिती, आमंत्रणे, दृकश्राव्य माहिती एका क्षणात मिळवता येते हेदेखील लक्षात ठेवले पाहिजे. त्याचबरोबर माध्यमांमुळे विचारांची देवाणघेवाण करणे सोपे जाते. तसेच राष्ट्रीय एकता व सामाजिक परिवर्तनामध्येदेखील माध्यमांची भूमिका महत्त्वाची आहे. कृषी, आरोग्य, शिक्षण, उद्योग, व्यापार यासारख्या क्षेत्रांमध्ये माध्यमांचा वापर होत असतो.

माध्यमांचे यापेक्षा वेगळे सकारात्मक उपयोग तुमच्या वहीत लिहा.

समाजमाध्यमांचा प्रभाव यशस्वीपणे हाताळणे

१. समजून घ्या

तुमच्यावर होणाऱ्या समाजमाध्यमांच्या प्रभावाबद्दल जागरूक रहा. तो प्रभाव नीट समजावून घ्या.

२. ओळखा

तुम्ही स्वत: दिवसातून किती वेळा समाजमाध्यमे वापरता याकडे लक्ष द्या. तुम्हांला तुमचा फोन/ इंटरनेट वापरले नाही तर अस्वस्थ व्हायला होते का? याबद्दल विचार करा.

३. आव्हान द्या

रोज ठरवून काही वेळ स्वत:साठी द्या. मोबाईल इंटरनेटपासून लांब राहण्याचा प्रयत्न करा. सुरुवातीला १० मिनिटे स्वत:बद्दल विचार करण्यासाठी, स्वत:च्या आरोग्यासाठी काढायला सुरुवात करा. हळूहळू हा वेळ वाढवत जा.

ES2ZSB

४. अमलात आणा

तुम्ही ठरवलेले बदल अमलात आणा. यशस्वी झाला नाहीत तर तुमच्या पालकांशी बोला. तुम्ही काय करायचा प्रयत्न करत आहात हे त्यांना समजावून सांगा. नवीन योजना आखा.

मूल्यमापन (भारांश १५%)

निकष	उत्तम (खूप चांगले)	योग्य (समाधानकारक)	अयोग्य (असमाधानकारक)	गुण
जाहिराती शोधा	जाहिराती शोधण्याच्या उपक्रमात सक्रिय सहभाग घेऊन आपले निष्कर्ष स्पष्टपणे मांडले.	सहभाग घेतला पण काही निष्कर्ष काढला नाही.	दुसऱ्या विद्यार्थ्यांच्या वहीत पाहून कामे पूर्ण केली.	
वर्गातील वातावरण आत्मपरीक्षण	प्रामाणिकपणे आत्मपरीक्षण केले व गरज असल्यास बदल करण्याचे नियोजन केले.	आत्मपरीक्षण केले पण काहीच बदल सुचवले नाहीत.	दुसऱ्या विद्यार्थ्यांच्या वहीत पाहून उत्तरे पूर्ण केली.	
तुम्ही काय करणार?	गट चर्चेत उत्साहाने भाग घेऊन पाठात सांगितलेल्या मुद्द्यांच्या आधारे उपाय सुचविले.	चर्चेत सहभाग पण पाठातील मुद्द्यांचा उपाययोजनेत अंतर्भाव नाही.	चर्चेत सहभाग घेतला नाही. फक्त इतरांचे ऐकले.	

लोबो उत्साहात पळत पळत निशाजवळ येतो.
माझे ठरले ! मी गायक होणार आहे.
कसे काय ?
बघ, मला गायला आवडते, चांगले गाता येते, मी गाणे शिकतो आहे आणि गायक होण्यामध्ये संधीदेखील आहे. म्हणजे आवड, क्षमता आणि संधी सगळेच जुळून आले आहे.
हं, बरोबर
प्रत्येक टप्प्यावर असाच विचार करावा लागेल
जे हातात घेतले आहे ते उत्तम केले पाहिजे. आपण मोठे होऊ तसे वेगवेगळे पर्याय आपल्या समोर येतात.
पण आवड, क्षमता, संधीची सांगड घालत पुढे जायला पाहिजे.