शिवाजी विद्यापीठ कोल्हापूर

||| विद्याधनं सर्वधन् प्रधानम् |||

दि. महाराष्ट्र एज्युकेशन ॲन्ड स्पोर्टस् अकॅडमी चंदगड

महादेवराव बी.एड्. कॉलेज, तुर्केवाडी

ता. चंदगड, जि. कोल्हापूर

सन 2024 -2025

Best Practices

स्वसंरक्षण कार्यशाळा

व

जनजागृती उपक्रम

उपक्रमाचे नाव

स्वसंरक्षण कार्यशाळा व जनजागृती उपक्रम

- **प्रास्ताविक :**

आज आपण सहज वर्तामानपत्रक वाचण्यासाठी उघडले कि महिलावरील अन्याय, छळ , बाल लैंगिक शोषण यासंदर्भातील बातम्या सरास दिसून येतात. यामध्ये शालेय व कॉलेज च्या मुलीसोबत असे प्रकार जास्त प्रमाणात होत आहेत. त्यामुळे पालकांना आपल्या मुलींना घरापासून दूर ठिकाणी शिक्षण, नोकरीसाठी ठेवणे, किवा प्रवासासाठी एकट्या मुलींना पाठवून देणे खूप जिकरीचे होते. म्हणून मुलींना स्वतःचे रक्षण करता येणेसाठी प्रशिक्षण घेणे खूप महत्वाचे आहे. तसेच पालाकानाही यासंदर्भात उद्बोधन करणे महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे बी. एड. प्रशिक्षणार्थीसाठी स्वसंरक्षणाची तंत्रे विकसित व्हावी व त्यासंदर्भात जनजागृती करण्यासाठी "स्वसंरक्षण कार्यशाळा व जनजागृती उपक्रम" यांतर्गत विविध कृतींचे आयोजन महाविद्यालयात करण्यात आले.

- **उपक्रमाची उद्दिष्टे :**

१) बी.एड. प्रशिक्षणार्थींना स्वसंरक्षणासंदर्भात उद्बोधन करणे.
२) बी.एड. प्रशिक्षणार्थींमध्ये स्वसंरक्षण कार्यशाळेमधून स्वसंरक्षणाची तंत्रे विकसित करण्यास मदत करणे.
३) बी.एड. प्रशिक्षणार्थींना शालेय आंतरवासिता कालावधीत स्वसंरक्षणाचे उपक्रम राबविण्यास प्रोत्साहन देणे.

- **स्वसंरक्षण कार्यशाळा:**

दिनांक ३ जानेवारी २०२५ रोजी सावित्रीबाई फुले जयंतीचे औचित्य साधून स्वसंरक्षण कार्यशाळा महाविविद्यालय मध्ये आयोजित करण्यात आली. प्रथम सत्रामध्ये प्रा. वंदना कालकुंद्रीकर यांनी महिला सबलीकरण काळाची गरज या विषयावर मार्गदर्शन केले. तर प्रा. प्रधान ग. गो. यांनी स्वसंरक्षणाची गरज या विषयावर बी. एड. प्रशिक्षाणार्थीना उद्बोधन केले. द्वितीय सत्रामध्ये स्वसंरक्षण कार्यशाळेचे उद्‌घाटन प्रभारी प्राचार्य श्री. कांबळे एन.जे. यांचे हस्ते झाले. या कार्यशाळेसाठी प्रमुख मार्गदर्शक व प्रशिक्षक म्हणून श्री. आदिनाथ गावडे (World Combat Martial art and Super Karate Organization of India , Branch Maharashtra मार्शल आर्ट ट्रेनर) हे होते. त्यांनी आपल्या मार्गदर्शन करताना मार्शल आर्ट्स ची एत्याहासिक पाश्वभूमी विषद केली. " मार्शल आर्ट्स हि एक कला आहे. जिचा उगम बौद्ध कालखंडात झाला व जपानमध्ये मोठ्या प्रमाणात विकसित झाली. "या कलेचा व कौशल्याच उपयोग केवळ स्वरक्षणासाठी करावा. यामध्ये मनाची एकग्रता, शरीराच्या प्रत्येक अवयवांची लवचिकता

व मजबुतता महत्वाची असून सातत्याच्या सरावानेच आपणयावर प्रभुत्व मिळवू शकतो.” असे प्रतिपादन त्यांनी केले.

त्यानंतर मार्शल आर्ट्स च्या प्रात्यक्षिकांचे सादरीकरण करून दाखविले. प्रत्यक्ष प्रशिक्षानांर्थीकडून महत्वाच्या भागांचा सराव करून घेतला. यामध्ये सिंगल ब्लॉक, इंटर, अप्पर, स्नेक ब्लॉक, टायगर पंच रीवेर्स पंच, तसेच किक चे विविध प्रकार यांचे दिग्दर्शन व सराव प्रशिक्षणार्थीकडून यावेळी करून घेतला. मार्शल आर्ट्स साठी महत्वाचे २८ धडे प्रत्यक्ष महाविद्यालायामध्ये सराव करून घेण्याचे नियोजन करण्यात आले. त्यानुसार स्वसंरक्षण कार्यशाळा राबविण्यात आली.

- **शालेय आंतरवासिता कालावधीत स्वसंरक्षण उपक्रम:**

दिनांक 20 फेब्रुवारी, २०२५ ते ५ मार्च २०२५ या आंतरवासिता कालावधीत श्री. भावेश्वरी विद्यालय नांदवडे येथे बी.एड. प्रशिक्षनार्थिनी पंधरा दिवसाच्या कालावधीत स्वसंरक्षण कार्यशाळा, मार्गदर्शन व्याख्यान व स्वसंरक्षणावर आधारित पोस्टर सादरीकरण यासारखे उपक्रम राबविले. स्वसंरक्षण कार्यशाळेमध्ये शाळेतील विद्यार्थ्यांना मार्शल आर्ट्स चे मुलभूत प्रशिक्षण दिले. यामध्ये सिंगल ब्लॉक, इंटर, अप्पर, स्नेक ब्लॉक, टायगर पंच रीवेर्स पंच, तसेच स्ट्रीट अक्षे एक्सरसाईझ किक, हूक किक आणि मुलींची छेडछाड काढताना कश्या पद्धतीने संरक्षण करावे याचे प्रशिक्षण व त्यांचा सराव करून घेतला. त्याचबरोबर मार्शल आर्ट्स चा इतिहास, त्याच्या विविध पोझिशन याचे पोस्टर सादरीकरण करण्यात आले.

यासोबतच शाळेतील विद्यार्थी व आजूबाजूच्या चार प्राथमिक शाळेतील विध्यार्थ्यासाठी स्वसंरक्षण व बाललैंगिक शोषणाबाबत दक्षताबाबतमार्गदर्शन केले. यासाठी दिनांक अड्व्होकेट अमृता शेरेगार (चंदगड) आणि सकाळ वृत्तपत्राचे पत्रकार श्री. सुनिल कोंडुसकर, मुख्याध्यापक श्री. व्ही. एन. कांबळे यांचे मार्गदर्शन उपक्रम राबविण्यात आला. यामध्ये बाललैंगिक शोषणाचे स्वरूप, घ्यावयाची दक्षता, चांगला स्पर्श- वाईट स्पर्श जाणीव, पालकांची भूमिका, यासंदर्भात मार्गदर्शन केले. यासाठी शाळेचे मुख्याध्यापक, सर्व शिक्षक, सर्व विद्यार्थी, पालक यांचा उत्फुर्त प्रतिसाद लाभला.

अश्या पद्धतीने “स्वसंरक्षण कार्यशाळा व जनजागृती उपक्रम” महाविद्यालायाकडून राबविण्यात आला. यासाठी संस्थाध्यक्ष श्री. महादेराव वांद्रे, प्रभारी प्राचार्य श्री. एन. जे. कांबळे, प्रा. श्री. प्रधान ग. गो., प्रा. मुल्ला एम. आर. , प्रा. पाटील वाय. पी., प्रा. पठाणे एस. ए., श्रीम. देशपांडे एस. आर. यांचे मार्गदर्शन व सहकार्य लाभले.

स्वसंरक्षण कार्यशाळा व जनजागृती उपक्रम
क्षणचित्रे