

Ishq and the



*Empowering boys and girls
to promote gender equality through cricket*

The Playbook



परिचय

यो प्लेबुक (PlayBook) को उद्देश्य के हो ?

यो प्लेबुकले ६ खेलहरूको एक कार्यक्रम साभा गर्दछ जुन १० देखि १६ वर्षका युवाहरूका लागि बनाईएको छ । यी खेल कोचहरू, शिक्षकहरू र सहकर्मी नेतृत्वकर्ताहरू द्वारा प्रशिक्षित गर्नु पर्ने छ । खेलहरूको लक्ष्य यस प्रकारका छनः

- लैङ्गिक असमानताको मुद्दा बारे चेतना जगाउने ।
- लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धनमा उनीहरूको भूमिकाको बारेमा युवाहरूलाई बुझाउने ।
- युवाहरूलाई उनीहरूको समुदायलाई थप लैङ्गिक समानता बनाउन हरेक दिन कार्य गर्न सशक्त बनाउने ।

क्रिकेट परिवर्तनकर्ता (Cricket Changemakers) कार्यक्रममा यो कसरी ठीक हुनेछ ?

यो प्लेबुक **Cricket Changemakers** कार्यक्रमको दोस्रो भाग हो । **Cricket Changemakers** कार्यक्रम तीन मुख्य गतिविधिहरू मिलेर बनेको हो :

- १) क्रिकेट प्रशिक्षण मार्फत केटी र केटाहरूको आत्मविश्वास र जीवन सिप निर्माण गर्न ।
- २) कार्यशाला र खेलहरू द्वारा केटा र केटीहरूलाई उनीहरूको समुदायलाई अधिक लिङ्ग समानता बनाउन कार्य गर्न सशक्त बनाउन ।
- ३) केटीहरूको क्रिकेटखेलहरू आयोजना गरी विभिन्न मिडिया मार्फत प्रचार गरेर समुदायमा अभू बढी देखिने बनाउन ।

यस कार्यक्रमको भाग १ “ क्रिकेट मार्फत सकारात्मक युवा विकासको 6C's” हस्तपुस्तिकाबाट लाभ उठाउदै प्रशिक्षक, शिक्षक र सहकर्मी नेतृत्वकर्ताहरूले पनि खेलाडीहरूको आत्मविश्वास र जीवन सीपहरू सिक्न सक्छन ।

यसलाई डाउनलोड गर्नुहोस :

cricketchangemakers.com/resources

हामीले कार्यक्रम कसरी निर्माण गरेका छौं ?

Cricket Changemakers नेपालको मोरङ र सप्तरी जिल्लाको २३ युवा अनुसन्धानकर्ताहरूको समूह हो ।

केटीहरूलाई क्रिकेट खेलबाट रोक्ने चुनौतीहरू बुझ्न हामीले ८ सरकारी विद्यालयका विद्यार्थीहरूसँग काम गर्यौं, र केही मुख्य मुद्दाहरू पहिचान गर्यौं । मुख्य चुनौतीहरू

- १) घरेलु कर्तव्य र भूमिकाहरूको अनुचित वितरण ।
- २) केही अभिभावक र शिक्षकहरूबाट समर्थनको अभाव ।
- ३) क्रिकेट मैदानमा केटाहरू द्वारा केटीहरूलाई जिस्क्याउने र धम्की जस्ता क्रियाकलाप ।

यो कार्यक्रमले नेपालमा क्रिकेट र बृहत सामुदायिक गतिविधिहरूमा केटीहरूको बराबरको सहभागितालाई प्रवर्द्धन गर्न सकारात्मक परिवर्तनको लक्ष्य राखेको छ ।

लैङ्गिक असमानता र तथ्य

युवा युवतीहरूको स्वास्थ्य समस्या : नेपालका धेरै युवा युवतीहरूको बालविवाह हुने, छिट्टै बच्चा जन्माउने र आफ्ना जोडीबाट उत्पिडनको सिकार हुने गरेका छन् । नेपालमा १०० मध्ये ३० भन्दा बढी केटीहरूको विवाह १८ वर्ष पुग्नुअघि नै हुन्छ ।

विद्यालय र जागिरहरू : १५ देखि २४ वर्षका केटीहरू स्कूलका अन्य भागहरूमा राम्रो गरे तापनि केटाहरू जत्तिकै स्कूल जान, काम गर्न वा जागिरको तालिम प्राप्त गर्दैनन् ।

गतिशीलता प्रतिबन्धहरू : नेपालमा महिला र केटीहरूको जीवन कष्टकर बनाउने नियम र परम्परागत भूमिकाहरू छन् । उनीहरूलाई प्रायः स्वतन्त्र रूपमा यात्रा गर्न वा सामुदायिक गतिविधिहरूमा भाग लिन अनुमति छैन । यी नियमहरू एक महिलाले विवाह गर्नु अघि शुद्ध राख्न र आफ्नो परिवारको प्रतिष्ठा कायम राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने मानिसहरूले विश्वास गर्छन् ।

महिनावारी प्रतिबन्धहरू : नेपालमा, महिनावारीको रगतलाई अशुद्ध मानिन्छ, जसले गर्दा महिला र केटीहरूलाई महिनावारी हुँदा विभिन्न प्रतिबन्ध लगाइन्छ ।

उत्पीडन : यो तब हुन्छ जब महिलाहरूलाई सार्वजनिक स्थानहरूमा पुरुषहरूद्वारा नराम्रो तरिकाले छोइन्छ वा दुःख दिइन्छ । यो महिलाको सुरक्षा र खुशीको लागि ठूलो समस्या हो ।

महिला हिंसा : नेपालमा लैङ्गिक हिंसाका घटना बढ्दै गएका छन् । यो महिलाको स्वास्थ्यको लागि ठूलो समस्या हो र यसलाई रोक्नको लागि यसको कारण बुझ्न महत्त्वपूर्ण छ ।

परिवर्तनहरू गर्दै : नाटक वा छलफल जस्ता गतिविधिहरू गर्नाले समुदायलाई महिलाहरूलाई कसरी व्यवहार गरिन्छ भन्ने बारे कुरा गर्न र समस्याहरू समाधान गर्न मदत पुर्याउछ । मानिसहरू परिवर्तन गर्न र महिलाहरूकोलाई हानिकारक व्यवहारहरू रोक्न तयार छन् ।

प्रतिबन्धित लिङ्ग मापदण्डहरूले केटा र केटीहरूलाई फरक फरक असर गर्छ ।

केटीहरूका लागि चुनौतीहरू :

- तिनीहरूसँग खेलकुद सिक्ने वा खेल्ने धेरै अवसरहरू छैन जसले तिनीहरूलाई पूर्ण रूपमा विकास गर्नबाट रोक्छ ।
- कम उमेरमा विवाह गर्नु र बच्चा पाउनु उनीहरूको स्वास्थ्यको लागि हानिकारक हुन सक्छ ।
- समाजले उनीहरूमाथि राखेको तनाव र उनीहरू आफ्नो समुदायमा बाहिर हुँदा उत्पीडन हुने डरका कारण उनीहरू प्रायः आफ्नो बारेमा नराम्रो महसुस गर्छन् र मानसिक स्वास्थ्यसँग संघर्ष गर्छन् ।

केटाहरूका लागि चुनौतीहरू:

- उनीहरूले कठोर हुनु पर्ने बाध्यता महसुस गर्छन् जसको अर्थ उनीहरूले आफ्ना भावनाहरू देखाउन वा स्वतन्त्र रूपमा आफ्नो छनोट गर्न सक्दैनन् ।
- विद्यालय र परिवारको अपेक्षाबाट हुने तनावले मानसिक स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउन सक्छ ।
- उनीहरूलाई “पुरुष” हो भनी देखाउन कहिलेकाहिं खतरनाक कामहरू गर्न प्रोत्साहन गरिन्छ जसले उनीहरू केटीहरूलाई उत्पीडन दिई हिंसक बन्न सक्छ ।

के गर्न सकिन्छ ?

यदि तपाईं एक प्रशिक्षक, शिक्षक, वा तपाईंका साथीहरू बीचको नेतृत्वकर्ता हुनुहुन्छ भने, तपाईंसँग यी चीजहरू परिवर्तन गर्न ठूलो मौका छ ।

सबैकोलागि खेलकुद अभि निष्पक्ष बनाउन :

- केटा र केटीहरूलाई क्रिकेट खेल्ने समान मौका दिनुहोस ।
- सबैलाई राम्रोसँग तालिम दिनुहोस र तिनीहरूलाई समान उपकरण दिई प्रोत्साहन गर्नुहोस ।

सबैलाई सुरक्षित र सम्मान गर्न :

- तालिममा सबैजनाले एकअर्काको सम्मानपूर्वक व्यवहार गरेको सुनिश्चित गर्नुहोस ।
- यदि कसैलाई अनुचित व्यवहार वा उत्पीडन गरिएको छ भने, त्यस समस्यालाई तुरुन्तै समाधान गर्नुहोस ।

सिकाउन र समर्थन गर्न:

- पुरुष र महिलालाई कसरी समान व्यवहार गरिँदैन भन्ने बारे थप जान्नुहोस ।
- प्रत्येक खेलाडीलाई अभि राम्रो बनाउन र थप आत्मविश्वास महसुस गराउन मद्दत गर्नुहोस ।
- एक प्रशिक्षकको रूपमा, पुरुष र महिलालाई समान रूपमा व्यवहार गर्दा किन राम्रो हुन्छ भनेर आफ्ना खेलाडीहरूलाई सिकाउन आफ्नो भूमिका निर्वाह गर्नुहोस ।
- सबैलाई समान व्यवहार गर्दा हामी सबैलाई असल बन्न मद्दत गर्छ भनेर सिकाउनुहोस ।
- महिला र पुरुषलाई समान रूपमा व्यवहार गर्नु किन महत्त्वपूर्ण छ भनेर देखाउने गतिविधिहरूमा संलग्न हुनुहोस ।

उदाहरण द्वारा नेतृत्व गर्न :

- अरूले हेर्न र सिक्नको लागि राम्रो तरिकाले कार्य गर्नुहोस ।
- अन्य प्रशिक्षक, अभिभावक र अनुभवी खेलाडीहरू जस्तै आफ्नो समुदायका साथीहरू र मानिसहरूलाई समावेश गराई पुरुष र महिलाहरूलाई समान रूपमा व्यवहार गर्न मद्दत गर्नुहोस ।



याद रहोस् कि एक प्रशिक्षकको नाताले तपाईंले खेलाडीहरूलाई मात्र हैन, उनीहरूले प्रतिनिधि गर्ने मानिसहरू सहित पूर्ण समुदायलाई पनि प्रोत्साहन गर्नुहुनेछ ।

तपाईंका असल कार्यहरूले खेलाडीहरूलाई मात्र हैन, उनीहरूका मित्र, परिवार तथा उनीहरू वरिपरिका व्यक्तिहरूलाई पनि प्रभाव पार्दछ ।

एक परिवर्तनकर्ता हुनको लागि आभार व्यक्त गर्दछौ ।

कार्यक्रमको सारांश (समिक्षा)

सत्र	विषयवस्तु	उद्देश्य
१	किशोर र किशोरीहरूलाई किन फरक-फरक व्यवहार गरिन्छ ?	खेलाडीहरूले केटा र केटीहरूलाई फरक व्यवहार गर्नुको मुख्य कारण समाजको अपेक्षा र स्टेरियोटाइपहरू हो भन्ने बुझ्छन् ।
२	किशोरीहरूको जीवनमा प्रभाव	यी अपेक्षाहरू र स्टेरियोटाइपहरूले केटीहरूको अवसरहरूलाई सीमित गर्दछ, र उनीहरूलाई क्रिकेट लगायतका गतिविधिहरूमा पूर्ण रूपमा भाग लिन सक्षम हुनबाट रोक्छन् भन्ने प्रायः खेलाडीहरूले बुझ्छन् ।
३	किशोरहरूको जीवनमा प्रभाव	खेलाडीहरूले बुझ्छन् कि यी अपेक्षाहरू र स्टेरियोटाइपहरूले केटाहरूलाई पनि सीमित गर्छन् र उनीहरूलाई भ्रम हून्छ की असली मर्द हुन को लागि केटाहरूलाई कडा हुनुपर्छ र केटीहरूमाथि प्रभुत्व जमाउनुपर्छ भन्ने महसुस गराउँदछ ।
४	क्रिकेट परिवर्तनकर्ता	खेलाडीहरूले आफ्नो समुदाय र समाजमा कसरी परिवर्तन हुन सक्छ भन्ने कुरा बुझ्छन् ।
५	परिवर्तनको लागि हामी सबै	खेलाडीहरूले आफ्नो समुदाय तथा समाज प्रवर्द्धन र परिवर्तन गर्न आफ्ना साथीहरूसँग मिलेर काम गर्न सक्ने तरिकाहरू पहिचान गर्छन् ।
६	गर्वको साथ परिवर्तन गर्न	खेलाडीहरूले उनीहरूजस्ताको कथाहरूबाट प्रेरित हुन्छन् जसले आफ्नो समुदायमा खेलकुद र विशेष गरी क्रिकेट मार्फत परिवर्तन ल्याएका छन् ।
७	हामीले के सिक्यौं ?	खेलाडीहरू र प्रशिक्षकहरूले आफूले सिकेका कुराहरू प्रतिबिम्बित गर्छन् र उनीहरूले आफ्नो समुदायमा परिवर्तन ल्याउन सँगै काम गर्ने कुरा पुष्टि गर्छन् ।

आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू

१६ विद्यार्थीहरूको समूहको लागि, तपाईंलाई यी सामग्रीहरूको आवश्यक पर्दछ :

- २ थान क्रिकेट स्टम्प सेट
- २ वटा क्रिकेट ब्याट
- देखि १२ वटा टेनिस बल वा प्लास्टिक बलहरू
- २४ वटा कोन
- ३ वटा ब्याटिड टी
- एक थान रंगीन स्केच कलम
- इशक प्लेबुक प्रिन्टेबल्सका Ishq Playbook Printables प्रतिलिपि कार्डहरू प्रिन्ट गर्नुपर्नेछ ।
- इशक प्लेबुक प्रिन्टेबल्सका Ishq Playbook Printables कार्यपत्रहरू को मुद्रित प्रतिलिपि ।

सबै प्रतिलिपिहरू cricketchangemakers.com/resources बाट डाउनलोड गर्न सकिनेछ ।

यदि तपाईं यी सत्रहरू एक भन्दा बढी समूहहरूसँग चलाउने योजनामा हुनुहुन्छ भने, हामी इशक प्लेबुक प्रिन्टेबल्स (कार्डहरू) एक पटक प्रिन्ट गरी तिनीहरूलाई ल्यामिनेट (Laminate) गर्न सिफारिस गर्दछौं ।

प्रत्येक १६ विद्यार्थीहरूको लागि १ इशक प्लेबुक प्रिन्टेबल Ishq Playbook Printable (कार्यपत्र) को प्रतिलिपि चाहिन्छ । यदि तपाईं ठूलो समूहसँग काम गर्दै हुनुहुन्छ भने, थप उपकरणहरू प्रयोग गर्नुहोस र इशक प्लेबुक प्रिन्टेबलहरू (वर्कशीटहरू) को २ प्रतिलिपिहरू छाप्नुहोस ।

सिफारिस गरिएको संरचना

प्रत्येक गतिविधिहरू ३० मिनेट र १ घण्टाको बीचको रहनेछ । प्रशिक्षकहरूले प्लेबुकको गतिविधिहरूबाट मात्र एउटा खेल प्रशिक्षण गर्नेछन्, तर तपाईंले अन्य खेलहरू पनि सँगै प्रशिक्षण गर्न योजना बनाउन सक्नुहुन्छ । क्रिकेटमा आधारित गतिविधिहरूको विचारहरूका लागि तपाईं cricketchangemakers.com/resources मा उपलब्ध सकारात्मक युवा विकासको 6C's प्रयोग गर्न सक्नुहुनेछ ।

सत्र १: केटा र केटीलाई किन फरक व्यवहार गरिन्छ ?

यस खेलमा, विद्यार्थीहरूले केटा र केटीहरूलाई समुदायमा कस्तो व्यवहार गरिन्छ भन्ने बारेमा सोच्ने बनाउछन् । यी भिन्नताहरू प्रायः जीवविज्ञानको कारणले होइन, समाजको कारणले हुने गरेको स्पष्ट पार्ने प्रशिक्षकको भूमिका हुनेछ ।

उपकरण

३ स्टम्प सेट, १ ब्याट, ३ बल, ३ टि, १२ कोन

निर्देशनहरू

समूहलाई २ टोलीमा विभाजन गर्नुहोस ।

ब्याटरले कोनमा राखेको ३ बल फिल्डरहरू तर्फ हिक्याउँछ र त्यसपछि स्टम्प वरिपरि दौडन थाल्छ ।

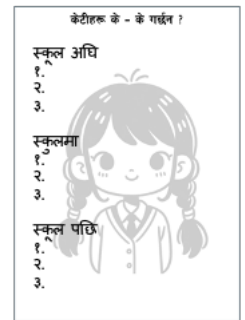
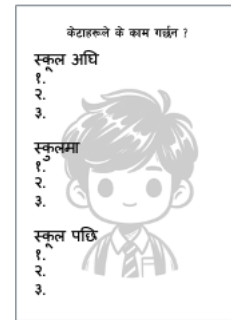
फिल्डरहरूले अन्तिम बल हिट नभएसम्म सुरक्षा रेखा पार गर्न सक्दैनन । फिल्डरहरूले बलहरू कोनमा पहिले जस्तो पुनः मिलाउन एकसाथ काम गर्छन ।

बलहरू पहिले जस्तै पुनः मिलिसके पछि ब्याटर स्टम्प वरिपरि दौडन बन्द गर्छन् । ब्याटरले स्टम्प वरिपरि दौडिएको संख्या टोली स्कोरमा थपिनेछन् ।

टोलीका प्रत्येक ब्याटरले ब्याटिङ गर्छ र त्यसपछि टोलीहरू बदलिन्छन ।

एकीकृत शिक्षा

इनिङ्स (Innings) को बीचमा, प्रत्येक टोलीलाई कार्यपत्र दिनुहोस : केटाहरूले के गर्छन । केटीहरूले के गर्छन ।



खेलको अन्त्यमा तिनीहरूका जवाफहरू छलफल गर्नुहोस । - के समान छ र के फरक छ ? त्यहाँ किन फरक छ ?

उत्तर : समाजबाट भेदभाव र स्टरियोटाइपहरू ।

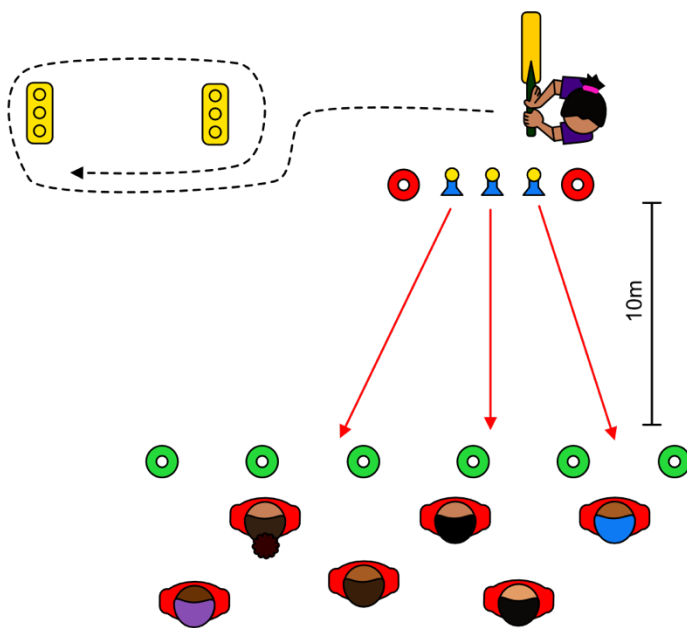
सत्रको सारांश

गतिविधिको अन्त्यमा खेलाडीहरूलाई जोड दिनुहोस कि केटा र केटीहरूलाई समाजको कारणले फरक व्यवहार गरिन्छ, न कि स्वाभाविक रूपमा तिनीहरू शक्ति, बुद्धिमत्ता, बहादुरी आदिका हिसाबले फरक हुनाले ।

जानकार रहौं

समाजले केटा र केटीहरूले कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई के गर्न दिनुपर्छ भन्ने लिङ्गका आधारमा भूमिका र अपेक्षाहरू सिर्जना गर्दछ । विशेष गरी यसले केटीहरू विरुद्ध भेदभाव निम्त्याउँछ ।

केटाहरू र केटीहरूलाई फरक फरक रूपमा व्यवहार गर्ने धेरै तरिकाहरू समाजमा अवस्थित स्टरियोटाइपहरूका कारण हुन । उदाहरणका लागि, महिलाहरू पुरुष भन्दा स्वाभाविक रूपमा हेरचाह गर्छन भन्ने मानिसहरूले महिलाहरूलाई बढी हेरचाह गर्न अपेक्षा राख्दछ ।



सत्र २: केटीहरूको जीवनमा प्रभाव

यो खेलले केटीहरूको जीवनमा लैङ्गिक भेदभाव र स्टरियोटाइपहरूको हानिकारक प्रभावहरू र यसले उनीहरूलाई खेलकुदमा सहभागी हुनबाट कसरी रोक्छ भनेर अन्वेषण गर्दछ। यस सत्रमा प्रशिक्षकको भूमिका भनेको भेदभाव र स्टरियोटाइप दुवैले केटीहरूलाई खेलबाट रोक्न सक्छ भनी खेलाडीहरूलाई बुझाउनु हो।

उपकरण

२ वा बढी स्टम्प सेट, ६ वा बढी बल, १० वा बढी कोन। समूह जति ठूलो हुन्छ, त्यति नै कोन र बलहरू बढ्छन्।

निर्देशनहरू

समूहलाई २ बराबर टोलीमा विभाजन गर्नुहोस्।

स्टम्प सेटहरू २ समूह बिचको १० मिटर अन्तरमा राख्नुहोस् र प्रत्येक समूहलाई कोन पछाडि उभ्याउनुहोस्। प्रत्येक टोलीले ३ टेनिस बलहरूबाट सुरु गर्छ।

प्रशिक्षकको निर्देशन पछि खेलाडीहरूले स्टम्पमा बल फ्याँक्न थाल्छन्। प्रशिक्षकले हिट भएका स्टम्प र बलहरू हटाउँछन् र तिनीहरूलाई हिट गर्ने टोलीको छेउमा राख्छन्।

फिल्डरहरूले कोनको रेखा पार गर्न पाउनेछैनन्। प्रशिक्षकले कोनको रेखा बीच अड्किएका बलहरूलाई रेखाको पछाडि धकेल्नुपर्छ र सबैभन्दा धेरै स्टम्प हिट गर्ने टोली विजेता हुन्छ।



एकीकृत शिक्षा

खेलाडीहरूलाई छलफल गर्न भन्नुहोस्: केटीहरूलाई क्रिकेट खेलबाट कसले रोक्छ? What Stops Girls कार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस् र तिनीहरूको जवाफहरू समीक्षा गर्न उनीहरूलाई यो सत्य हो वा होइन भन्ने निर्णय गर्न भन्नुहोस्।

सत्य होइन (स्टरियोटाइप)

- केटीहरू चासो राख्दैनन्।
- केटीहरू खेलका लागि धेरै कमजोर हुन्छन्।
- क्रिकेट केटाहरूको लागि मात्र खेल हो।

सत्य - भेदभाव

- केटीहरू घरमै बसेर घरायसि कामहरू गर्नुपर्छ।
- केटाहरूले केटीहरू खेल्दा जिस्काउछन् र धम्की दिन्छन्।
- मानिसहरूले केटीहरूलाई खेल मैदान तिर हिंड्दा दुर्व्यवहार गर्छन्।
- केटीहरूलाई खेल्ने अवसरहरू कम छन्।
- अभिभावक र शिक्षकहरूले उनीहरूलाई खेल्न अनुमति दिदैनन्।

स्टम्पहरूमा कार्डहरू थप्नुहोस् र हामीले हाम्रो समुदायबाट यी स्टरियोटाइपहरू र भेदभावबाट छुटकारा पाउन आवश्यक छ भनेर व्याख्या गर्नुहोस्। उनीहरूलाई बल फ्याँकेर प्रतीकात्मक रूपमा सुरु गर्नुहोस्। कार्डहरू हिराउनको लागि अतिरिक्त अंक दिनुहोस्।

जानकार रहौं

जब तपाईं प्रत्येक कार्डमा छलफल गर्नुहुन्छ, तब खेलाडीहरूलाई सोध्नुहोस् “किन यी चीजहरूले केटीहरूलाई खेलबाट रोक्छन्?”।



सत्र ३: केटाहरूको जीवनमा प्रभाव

यस खेलमा, खेलाडीहरूले केटाहरूमा लिङ्ग मानदण्डहरूको हानिकारक प्रभावहरू अन्वेषण र असल पुरुष बन्न सकारात्मक तरिकाहरूको बारे छलफल गर्नेछन्। यस सत्रमा प्रशिक्षकको भूमिका भनेको “आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न सक्षम हुने, सबैलाई सम्मान गर्ने, स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण गर्ने र आक्रामकता र हिंसालाई अस्वीकार गर्ने एक असल मानिस बन्ने सकारात्मक उपायहरू हुन” भन्ने कुरामा जोड दिनु हो।

उपकरण

१२+ बल, १२+ कोन, ३+ स्टम्प

निर्देशन

समुहलाई बराबर टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् (प्रति टोली ३ वा ८ खेलाडी)। टोलीका १ सदस्य विकेट किपर को रूपमा स्टम्पको पछाडि उभिन्छन्।

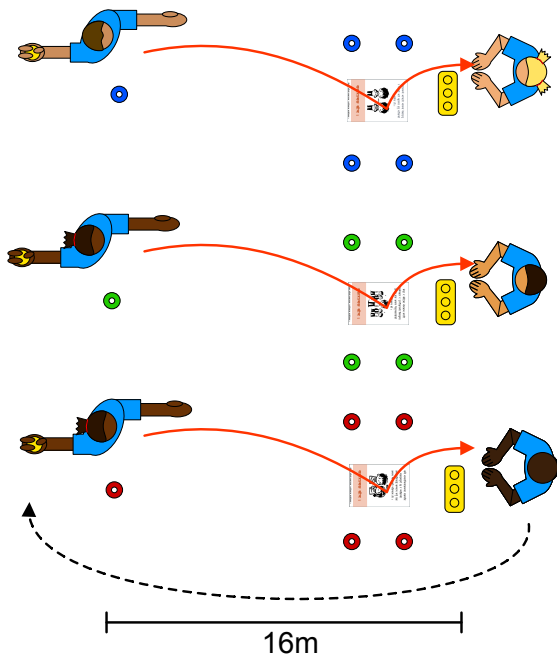
अगाडिको व्यक्तिले स्टम्पमा बलिङ गर्छ, र त्यसपछि विकेट किपर हुन जान्छ।

विकेट किपरले बल सङ्कलन गर्छ र अर्को बलरलाई बल दिन्छ र लाइनको पछाडि दौडन्छ।

बल स्टम्पमा हिर्काउने वा कोनको अन्तरमा हाल्ने खेलाडीहरूलाई अंक दिनुहोस्।

खेलाडीहरूलाई सकारात्मक मनोवृत्ति र व्यवहारका कार्डहरूमा प्रहार गर्नका लागि अतिरिक्त अंकहरू दिनुहोस् जुन उनीहरूले बक्सबाट हटाउछन् र आफ्नो टोलीको लागि सङ्कलन गर्न सक्छन्।

खेलाडीहरूलाई बलिङ गर्दा आफ्नो हात सीधा राख्न सम्झाउनुहोस्।



एकीकृत शिक्षा

खेलाडीहरूसँग Boys Gender कार्डहरू साभेदारी गर्नुहोस्। - यी कथनहरू हानिकारक मनोवृत्ति र व्यवहार वा सकारात्मक मनोवृत्ति र व्यवहारहरू हुन भनि सोध्नुहोस्।

हानिकारक मनोवृत्ति र व्यवहार छलफल गर्नुहोस् :

- हाम्रो समुदायमा यसले कस्तो प्रभाव पारेको छ ?
- हामीले यी मनोवृत्ति समुदायबाट हटाउन के गर्न सक्छौं ?

सकारात्मक मनोवृत्ति र व्यवहार छलफल गर्नुहोस् :

- हाम्रो समुदायमा यसले कस्तो प्रभाव पारेको छ ?
- हामी आफैँमा र समुदायमा यी मनोवृत्तिहरू निर्माण गर्न के गर्न सक्छौं ?

सकारात्मक मनोवृत्ति र व्यवहारहरूका कार्ड लिनुहोस् र तिनीहरूलाई लक्ष्यको लागि बक्स भित्र राख्नुहोस्। “यी खेल अब हामी कतिको बलियो हुन सक्छौं भन्ने बारे होइन, तर अनुशासन हो र हाम्रो उद्देश्य सकारात्मक मनोवृत्ति र व्यवहारहरू सङ्कलन गर्नु हो।” भनि व्याख्या गर्नुहोस्।

जानकार रहौं

सकारात्मक पुरुषत्व भनेको के हो ?

सकारात्मक पुरुषत्व एक अवधारणा हो जसले पुरुषत्वको सकारात्मक पक्ष र अभिव्यक्तिलाई जोड दिदै पुरुष र केटाहरूमा विशेषता तथा व्यवहारहरूमाथि प्रकाश पार्दछ, जुन रचनात्मक, समावेशी, र व्यक्ति तथा समाज दुवैको लागि लाभदायक हुन्छ।

भावनात्मक परिपक्वता, सम्मान र समावेशीता, स्वस्थ सम्बन्ध निर्माण, जवाफदेहिता, शारीरिकताभन्दा बाहिरको शक्ति, अहिंसा र शान्तिपूर्ण द्वन्द्व समाधान, आत्मसुधार र वृद्धि।

सत्र ४: Changemakers क्रिकेट

परिवर्तनकर्ता

यस खेलले परिवर्तन कसरी हुन्छ र नकारात्मक लिङ्ग मानदण्डहरूलाई चुनौती दिने र क्रिकेट जस्ता गतिविधिहरूमा केटीहरूको अधिकारको वकालत गर्न प्रत्येक व्यक्तिको महत्त्व भन्ने बारेमा छलफल सुरु गर्न मदत गर्छ । प्रशिक्षकको भूमिका भनेको खेलाडीहरूलाई लहर प्रभाव (Ripple Effect) मार्फत परिवर्तन गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास गर्न प्रेरित गर्नु हो ।

उपकरण

१ स्टम्प सेट, १ ब्याट, १ बल, १ टि, १० कोन ।

खेलको विवरण

समूहलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस (फिल्डर र ब्याटर) ।

फिल्डरहरूले एक विकेटकिपरलाई चयन गर्छन र उ स्टम्पको पछाडि उभिन्छ । बाँकी फिल्डरहरू रंगीन कोनहरूको रेखा पछाडि उभिन्छन् जसले हाम्रो समाजको विभिन्न स्तरहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्नेछ :

- नजिकको कोन (नीलो) - साथी र परिवार (१ अंक)
- बिचको कोन (पहेलो) - स्थानीय समुदाय (२ अंक)
- परको कोन (रातो) - बृहत समाज (४ अंक)

ब्याटरहरू एक पटक मात्र जान्छन् । ब्याटरले कोनबाट बललाई फिल्डरहरूतर्फ हिर्काउँछ । तिनीहरूको उद्देश्य बललाई कोनका रेखाहरूबाट बाहिर निकाल्नु हो र उनीहरूले बल विकेट किपरमा फर्किनु अघि हरियो कोनको जोडीमा दौडिएर थप अंक प्राप्त गर्न सक्छन् ।

बल फर्कि सकेपछि ब्याटर दौडिन बन्द गर्छन् र स्टम्प वरिपरि दौडिएको संख्या टोली स्कोरमा थपिनेछ । टोलीमा प्रत्येक खेलाडीले ब्याटिङ गर्छ, ।

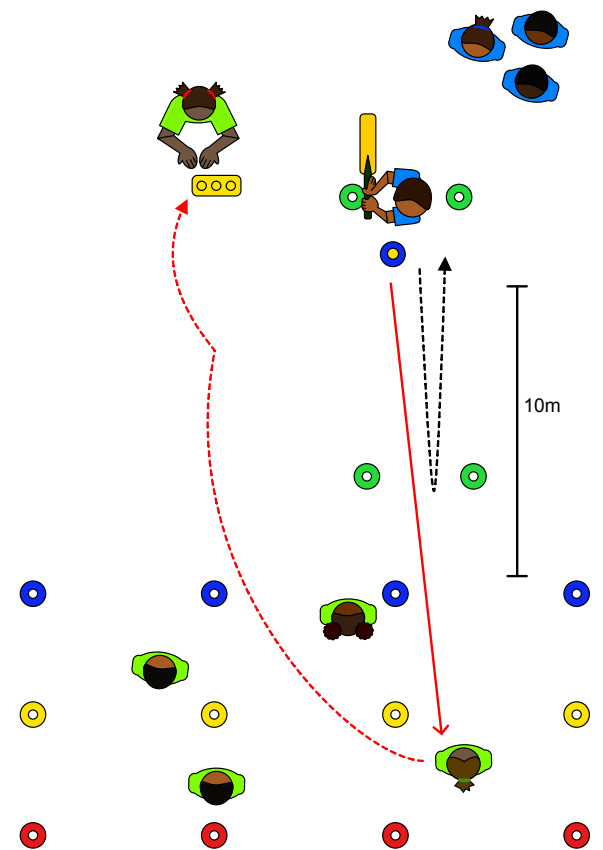
एकीकृत शिक्षा

या त खेलको पहिलो भाग वा पछिको भागमा खेलाडीहरूलाई विभिन्न रंगीन कोन र रेखाहरूको महत्त्व व्याख्या गर्नुहोस:

- हामी सँगै (ब्याटमा दुई हात राखेर कडा प्रहार) - केटा र केटीहरू सँगै काम गर्दा हामी बलियो हुन्छौं - यदि हामीले बललाई एक हातले हिर्काउने प्रयास गर्यौं भने यो धेरै टाढा जान सक्दैन ।

- हाम्रा साथीहरू र परिवार (पहिलो रेखा) - हाम्रा नजिकका मानिसहरूमा हाम्रो सन्देश साभा गर्न सबैभन्दा सजिलो हुन्छ । यदि हामीले यी मानिसहरूलाई हाम्रो परिवर्तनमा सामेल गरायौं भने हामी अगाडि बढ्न सक्छौं ।
- हाम्रो समुदाय (दोस्रो रेखा) - जब हामी हाम्रो परिवार र साथीहरूसँग काम गर्छौं तब हाम्रो समुदायलाई परिवर्तन गर्न सजिलो हुन्छ ।
- हाम्रो समाज (तेस्रो रेखा) - जब हाम्रो समुदायले मिलेर काम गर्छ तब समाज परिवर्तन गर्न सजिलो हुन्छ ।

उनीहरूले लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्ने बारे कस्तो सन्देश फैलाउन चाहन्छन भनेर छलफल गर्नुहोस् । तपाईंले बलमा सन्देश पनि लेख्न सक्नुहुन्छ ।



सत्र ५: “परिवर्तनको लागि हामी सबै”

यस खेलको उद्देश्य खेलाडीहरूलाई उनीहरूले लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न दिनहुँ गर्न सक्ने कार्यहरूको बारेमा चेतना जगाउनु हो । प्रशिक्षकको भूमिका समूह अनुसार छलफललाई अनुकूल बनाउनु हो । उदाहरणका लागि प्रशिक्षकले सबै केटाहरूको समूहको लागि उनीहरूले पनि आफ्नो साथीहरूद्वारा हानिकारक व्यवहारलाई चुनौती दिन सक्छन भन्ने कुरामा जोड दिन अथवा मिश्रित समूहका केटा र केटीहरूले कसरी परिवर्तन गर्न सँगै काम गर्न सक्छन भन्ने कुरामा जोड दिन सक्छन् ।

उपकरण

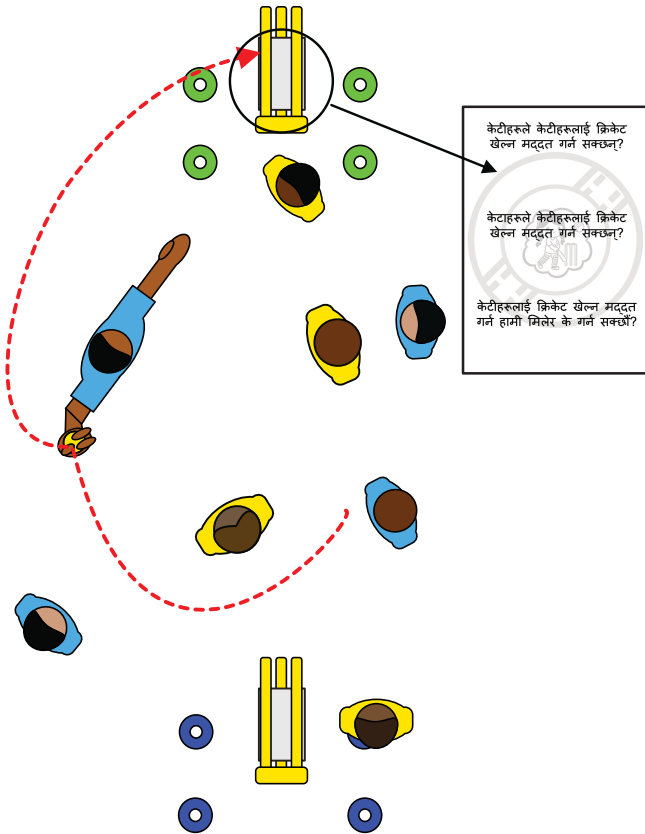
१ बल, २ स्टम्प, प्रति समूह ८ कोन (लगभग १२ प्रति समूह)

निर्देशनहरू

प्रत्येक समूहलाई दुई टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् ।

लक्ष्य स्टम्पमा हिट गर्नु हो । खेलाडीहरू आफ्नो हातमा बल लिएर सर्न र कोनको वर्गमा जान सक्दैनन् ।

उनीहरूले अन्डरआर्म थ्रो (Under – Arm Throw) को साथ बल फ्याँक्नु पर्छ, र गोल गर्न को लागी एक आपसमा बल साभेदारी गर्नुपर्छ । आफ्नो लक्ष्यमा सबैभन्दा धेरै पटक हिट गर्ने टोली जित्छन् ।



एकीकृत शिक्षा

सत्रको विषयमा छलफल गर्न विश्राम लिनुहोस् ।

“केटीहरूलाई खेलकुद खेलन मद्दत गर्न हामी कसरी सँगै काम गर्न सक्छौं?”

खेलाडीहरूलाई आफ्ना उत्तरहरू कागजको पानामा लेख्न लगाउनुहोस् र यदि तिनीहरूले अब्बै सम्म समावेश गरेका छैनन भने, समूहलाई निम्न विचार गर्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्

- केटीहरूको खेलन पाउने समान अधिकारको लागि जान्नुहोस् र समर्थन गर्नुहोस् ।
- आमाबाबु र शिक्षकहरूलाई उनीहरूलाई खेलन अनुमति दिन प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।
- घरायसी काम र कर्तव्यहरूमा केटीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस् ।
- जिस्क्याउने र धम्कीबाट बचाउनुहोस् ।
- साथीहरू वा अरूले चिढ्याउँदा वा धम्की दिँदा रोक्नुहोस् ।
- केटीहरूले अभ्यास गर्दा उनीहरूलाई मैत्रीपूर्ण सल्लाह र सहयोगको साथ मद्दत गर्नुहोस् ।

यी पानाहरू स्टम्पहरूमा लगाउनुहोस् । खेल फेरि खेलाउनुहोस् र पाना लक्ष्यमा हिट गर्नका लागि थप अंकहरू दिनुहोस् ।

सत्रको सारांश :

सत्रको अन्त्यमा खेलाडीहरूलाई अर्को सत्र अघि ती कार्यहरू मध्ये एउटा गर्न प्रतिबद्ध हुन अनुरोध गर्नुहोस् र उनीहरूलाई **changemakers** को रूपमा उनीहरूको भूमिकाको सम्झना गराउनुहोस् । साथै अरूलाई राम्रो व्यवहार गर्न थप लैङ्गिक समान तरिकाहरू बुझाउनुहोस् ।

सत्र ७ : हामीले के सिक्छौं ?

यस सत्रको उद्देश्य खेलाडी र प्रशिक्षकहरूलाई प्रोत्साहित गरि उनीहरूले सत्रबाट सिक्केका कुराहरू प्रतिबिम्बित गर्न र लैङ्गिक समानता प्रवर्द्धन गर्न उनीहरूले के गर्ने भन्ने कुरालाई पुनः सम्झनु हो ।

उपकरण

२ स्टम्प सेट, २ ब्याट, १ बल, प्रति खेल १८ कोन (प्रति खेल १६ खेलाडी) ।

निर्देशनहरू

समूहलाई २ टोलीमा विभाजन गर्नुहोस् । यो जोडी क्रिकेट खेल क्रिकेटको अनुकूलित ढाँचा हो । यस्का मुख्य नियमहरू यस प्रकार हुन :

ब्याटरहरू जोडीमा ब्याट गर्छन् ।

उनीहरूले सामान्य तरिकामा रन बनाउँछन् । (विकेटको बीचमा दौडेर, वाइड जाने बलबाट, बाउन्ड्री हानेर) ।

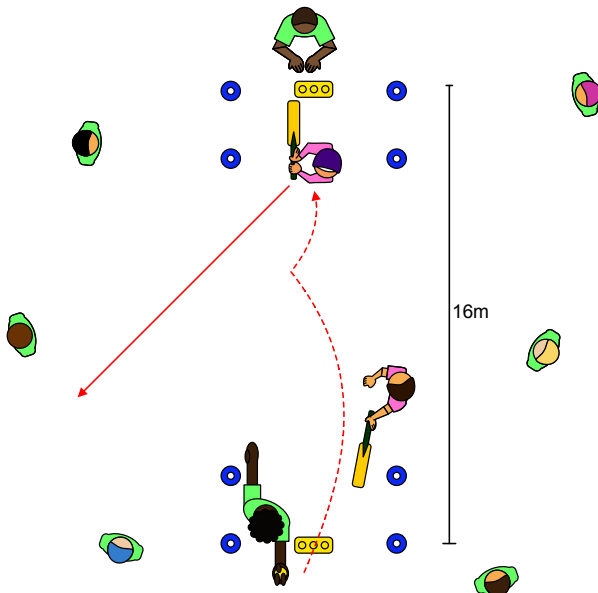
यदि एक ब्याटर आउट भयो भने टोलीको स्कोर बोर्डबाट ५ रन कटौती गरिन्छ, तर ब्याटर आउट हुँदैन । आउट नहुने ब्याटरले अर्को बलको सामना गर्छ ।

प्रत्येक जोडीले २ ओभरसम्म ब्याटिङ गर्छ र त्यसपछि नयाँ जोडी ब्याटिङ गर्न आउँछ ।

प्रत्येक बलरले एक ओभर मात्र बलिङ गर्छन् ।

वाइड वा नो बलका लागि २ रन दिईनेछ र बलरले इनिङ्सको अन्तिम ओभर बाहेक हरेक ओभरमा वाइड र नो बललाई पुनः बलिङ गर्नु पर्छ ।

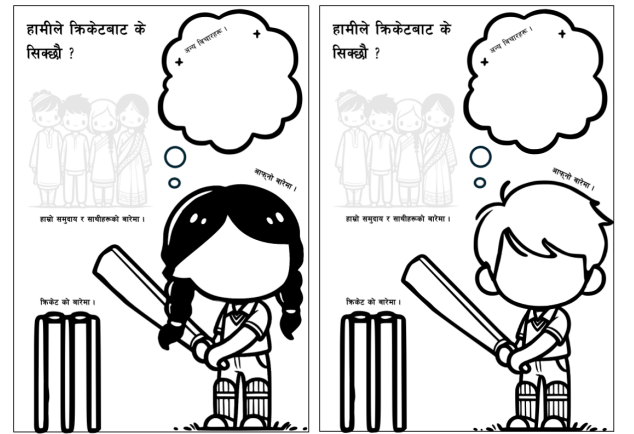
सबैभन्दा धेरै रन बनाउने टोलीले जित्छन् !



एकीकृत शिक्षा

उनीहरू ब्याटिङको लागि पर्खिरहेका बेला प्रत्येक टोलीलाई “क्रिकेटबाट हामीले के सिक्छौं ?” को प्रतिलिपि दिनुहोस् र केही स्केच पेन दिदै पाना पूरा गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।

उत्कृष्ट पाठ र डिजाइन बनाउनको लागि बोनस रनहरू प्रस्ताव गरेर उत्कृष्ट पोस्टर सिर्जना गर्न टोलीहरूलाई प्रोत्साहन गर्नुहोस् ।



सत्रको सारांश :

सत्रको अन्त्यमा टोलीहरूलाई उनीहरूको पोस्टरहरू प्रस्तुत गर्न अनुरोध गर्नुहोस् । दुबै टोलीहरूलाई उनीहरूले परिवर्तन गर्न के गर्न सक्छन भनेर सम्झाउन अनुरोध गर्नुहोस् । यदि सम्भव भए हाम्रो प्रतिबिम्बित पृष्ठ cricketchangemakers.com/reflections मा साभेदारी

गर्न तिनीहरूको पोस्टरहरूको फोटो लिनुहोस :

यदि उपलब्ध भए प्रत्येक खेलाडीलाई इश्क र क्रिकेट चेन्जमेकर्स हस्तपुस्तकको प्रतिलिपि प्रदान गर्नुहोस् ।

अन्तमा, के राम्रो भयो ? र के राम्रो भएन ? भनी एक प्रशिक्षकको रूपमा:

समूह सत्रहरूमा प्रतिबिम्बित गर्नुहोस् र हामीलाई जानकारी दिन cricketchangemakers.com/reflections मा जानुहोस् ।

"Ishq and the Cricket Changemakers: The Playbook" is a practical guide to using cricket to encourage boys and girls to treat each other as equals and work together for a more gender equal society. It is full of games for 10 to 16-year-olds. These are not just fun activities - they teach young people about fairness and help break down the stereotypes and discrimination that limit what boys and girls can do.

Inside, you will find:

- A clear guide to six games that are part of the bigger Cricket Changemakers effort.
- Information on how stereotypes and discrimination unfairly limit boys and girls in Nepal.
- Steps on how to run these games in a way that's safe and welcoming for everyone.
- Stories about people who've used cricket to make a positive difference in their towns.

Come with us to make sports a place where every young person, boy or girl, can play without discrimination, and where their achievements help build a world that is fair for all!

This playbook was made with the help of Cricket Without Boundaries, the Nepal Cricket Foundation, and Sabal Nepal, as part of a research project with the Liverpool School of Tropical Medicine.

