
स्वच्छ भारत
स्वस्थ भारत
स्वच्छ रहो
स्वस्थ रहो
हाथ धोओ
स्वस्थ रहो
मेरा नगर
स्वस्थ नगर
हाथ धोओ
स्वस्थ रहो
एक कदम स्वच्छता
की ओर
दर्पण
(साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता पर रोचक गतिविधियाँ)



एक कदम स्वच्छता की ओर

दर्पण

(साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता पर रोचक गतिविधियाँ)

विद्यया ऽ मृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5007-830-3

प्रथम संस्करण

जुलाई 2017 श्रावण 1939

PD 2T RA

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, 2017

₹ 140.00

सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमित के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलैक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फ़ोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुन: प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमित के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पर्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस
श्री अरविंद मार्ग
नयी दिल्ली 110 016 फ़ोन : 011-26562708

108 ए 100 फीट रोड
हेली एक्सटेंशन, होस्डेकेरे
बनाशंकरी III इस्टेज
बेंगलुरु 560 085 फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन
डाकघर नवजीवन
अहमदाबाद 380 014 फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस
निकट धनकल बस स्टॉप पिनहटी
कोलकाता 700 114 फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लैक्स
मालीगाँव
गुवाहाटी 781021 फ़ोन : 0361-2676869

प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग	:	*एम. सिराज अनवर*
मुख्य संपादक	:	*श्वेता उप्पल*
मुख्य व्यापार प्रबंधक	:	*गौतम गांगुली*
मुख्य उत्पादन अधिकारी (प्रभारी)	:	*अरुण चितकारा*
संपादक	:	*रेखा अग्रवाल*
उत्पादन सहायक	:	*प्रकाश वीर सिंह*

आवरण एवं चित्रांकन

फ़ज़रुद्दीन

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

हर्ष कुमार, सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित तथा सरस्वती ऑफ़सेट प्रिंटर्स (प्रा.) लि. ए – 5 नारायणा इंडस्ट्रियल एरिया, फ़ेज़– II, नयी दिल्ली 110 028 द्वारा मुद्रित।

आमुख

बच्चे के जीवनकाल के शुरुआती आठ वर्ष बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि इस दौरान उनकी वृद्धि और विकास की गति बहुत तीव्र होती है।

इन वर्षों में बच्चों के विकास के लिए और अच्छी आदत सीखने के लिए एक अनुकूल तथा स्वच्छ वातावरण मिलना आवश्यक होता है। दुर्भाग्यवश हमारे देश में कई कारणों से अधिकांश बच्चों को ऐसा वातावरण नहीं मिल पाता है या इसकी कमी दिखती है। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य संबंधित जनमानस में यह समझ पैदा करना है कि पहले आठ वर्षों में बच्चों में सही आदतों को सीखने के लिए हमें उन्हें रुचिकर, अर्थपूर्ण तथा मनोरंजक गतिविधियों के अवसर तथा माहौल प्रदान करना चाहिए। इस प्रकार हम पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक स्कूलों में इस कमी को काफ़ी सीमा तक दूर कर सकते हैं।

बच्चों के जीवन में खेलों का अत्यंत महत्व है। साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता, शिक्षा का एक अनिवार्य क्षेत्र है।

सामुदायिक साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता तथा बच्चों के शुरुआती वर्षों में स्वच्छता-संबंधी आदतों को डालने की दृष्टि से यह पुस्तक 'दर्पण' एक अति महत्वपूर्ण तथा सराहनीय प्रयास है। इस पुस्तक में साफ़-सफ़ाई कायम रखने के तरीके रोचक गतिविधियों के माध्यम से बताए गए हैं।

मैं इस पुस्तक 'दर्पण' को विकसित करने में प्रारंभिक शिक्षा विभाग के अमूल्य योगदान की सराहना करता हूँ।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक स्तर से जुड़े हुए शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

हृषिकेश सेनापति
निदेशक
राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

नयी दिल्ली
अप्रैल, 2016

प्राक्कथन

हम सभी यह भली-भाँति जानते हैं कि बच्चों के जीवन के प्रारंभिक वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं और इस दौरान वे जो भी सीखते हैं इसका असर उनके आने वाले जीवन और बाद की शिक्षा पर होता है। सफ़ाई-संबंधित अच्छी आदतों को कभी भी बाध्यतापूर्वक या मात्र कहकर नहीं सिखाया जा सकता, अपितु जब बड़े बातों को अपनाते हैं, करते हैं और प्रतिदिन घर तथा स्कूल की दिनचर्या में समाहित करते हैं, तो बच्चे भी उन आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।

प्रारंभिक वर्षों में बच्चों के स्कूल में कार्यक्रम योजना इस प्रकार बनाई जाए कि साफ़-सफ़ाई संबंधित गतिविधियाँ प्रारंभिक शिक्षा केंद्रों तथा प्राथमिक स्कूलों में, नियम से तथा सुव्यवस्थित रूप से कराई जा सकें। शुरुआती वर्षों में बच्चों में अच्छी आदतें अधिक आसानी से डाली जा सकती हैं। इन वर्षों में सीखी गई सफ़ाई-संबंधित आदतें स्थायी रूप से रहती हैं और व्यक्ति के दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में सहज भाव से परिलक्षित होती हैं। ऐसा व्यक्ति अन्य लोगों को भी अपनी स्वच्छ व स्वस्थ जीवनशैली से प्रभावित करता है।

प्रस्तुत पुस्तिका 'दर्पण' स्वच्छता-संबंधी रोचक एवं आनंद प्रधान गतिविधियों का एक ऐसा पिटारा है जिसे बहुत ही सहजता के साथ पाठ्यचर्या से जोड़ा जा सकता है। इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियाँ और खेल शुरुआती वर्षों में बच्चों को आनंददायक परिस्थितियों में स्वच्छता-संबंधी आदतों का विकास करने में सक्षम बनाएँगे। इनसे हमारे शिक्षकों को सफ़ाई संबंधित नयी गतिविधियाँ और संभावनाएँ सृजित करने की प्रेरणा मिलेगी और बच्चे स्वयं को तथा अपने वातावरण को साफ़ रखने के लिए प्रेरित होंगे। ये आदतें बच्चों को भविष्य में एक ज़िम्मेदार नागरिक बनाने में भी विशेष रूप से लाभदायक होंगी।

यह पुस्तिका तीन भागों में विभाजित है —

भाग 1 — व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता

भाग 2 — कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता

भाग 3 — घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई और स्वच्छता

प्रत्येक भाग में सफ़ाई-संबंधित संकेतक, सुझावात्मक गतिविधियाँ, उनकी समीक्षा और सुझावात्मक कार्यपत्रक दिए गए हैं। इस पुस्तिका में दिए गए सभी विचार, गतिविधियाँ, संकेतक और कार्यपत्रक एक सुझाव के तौर पर दिए गए हैं। शिक्षक इनके आधार पर बच्चों की आयु और विकास के अनुरूप अन्य गतिविधियों और कार्यपत्रकों का निर्माण भी कर सकते हैं।

हम यह आशा करते हैं कि यह पुस्तिका उन सभी शिक्षकों के लिए लाभदायक होगी जो छोटे बच्चों तथा प्राथमिक स्तर के बच्चों के साथ कार्य कर रहे हैं। इस पुस्तिका को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए पाठकों के सुझावों का स्वागत है।

रौमिला सोनी
सहायक प्रवक्ता
प्रारंभिक शिक्षा विभाग

आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली, प्रारंभिक शिक्षा विभाग से रौमिला सोनी, *सहायक प्रवक्ता*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती है, जिन्होंने स्वच्छता जैसे महत्वपूर्ण विषय पर इस पुस्तिका को बनाने का मूलरूप से कार्य किया। परिषद् उन सभी प्रतिभागियों के बहुमूल्य योगदान के प्रति आभार व्यक्त करती है, जिन्होंने इस पुस्तक के विकास एवं उसे अंतिम स्वरूप देने के लिए हर चरण पर अपने विचार एवं सुझाव दिए। इस पुस्तक, *दर्पण* के निर्माण हेतु कई समीक्षा कार्यशालाएँ आयोजित की गईं, जिनमें इन प्रतिभागियों की प्रतिभागिता रही है।

- शारदा कुमारी, *वरिष्ठ प्रवक्ता*, मंडल शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, आर.के.पुरम, नयी दिल्ली
- सोनिया मेहदीरत्ता, *प्रवक्ता*, ग्रेट मिशन टीचर ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, सैक्टर-5 द्वारका, नयी दिल्ली
- मीनू मेहदीरत्ता, *अध्यापिका*, पूर्वी दिल्ली नगर निगम विद्यालय, मयूर विहार फेस-III, पाकेट-C, दिल्ली
- अरजीत कौर, *अध्यापिका*, पूर्वी दिल्ली नगर निगम विद्यालय, झिलमिल कालोनी, दिल्ली
- गौरी शर्मा, मेंटॉर, नर्सरी सेक्शन, जिंगल बैल स्कूल, फैज़ाबाद, उत्तर प्रदेश
- कुसुम लता अग्रवाल, *अध्यापिका* (सेवानिवृत्त), दिल्ली प्रशासन

पुस्तक में संकलित कविताओं और कहानियों की रचना में उपरोक्त सभी का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

अनूप कुमार राजपूत, *विभागाध्यक्ष*, एवं मंजू जैन, पूर्व *विभागाध्यक्ष*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के निरंतर सहयोग एवं प्रेरणा से ही यह पुस्तिका अपना वर्तमान स्वरूप प्राप्त कर पाई है।

परिषद्, संध्या संघई, *प्रोफ़ेसर* और पद्मा यादव, *प्रोफ़ेसर*, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के सहयोग के प्रति भी आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के प्रशासनिक कार्य दल विशेषकर शाकम्बर दत्त, नितिन तँवर, *डी.टी.पी. ऑपरेटर*, (संविदा) कोमल वशिष्ट, *जे.पी.एफ.* (संविदा), चचंल रानी तथा सुमित कुमार *कंप्यूटर ऑपरेटर* तथा कहकशा वारसी, *कॉपी संपादक* (संविदा) के अथक प्रयास एवं प्रशासनिक सहयोग के लिए उनका आभार प्रकट करती है।

विषय-सूची

आमुख *iii*

प्राक्कथन *v*

भूमिका **1-7**

भाग 1 — व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता **9-47**

- सुझावात्मक संकेतक
- सुझावात्मक गतिविधियाँ
- कहानियाँ
- कार्यपत्रक (Worksheets)
- मूल्यांकन एवं समीक्षा

भाग 2 — कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता **48-73**

- सुझावात्मक संकेतक
- सुझावात्मक गतिविधियाँ
- कहानियाँ
- कार्यपत्रक (Worksheets)
- मूल्यांकन एवं समीक्षा

भाग 3 — घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता **75-102**

- सुझावात्मक संकेतक
- सुझावात्मक गतिविधियाँ
- कार्यपत्रक (Worksheets)
- मूल्यांकन एवं समीक्षा

ग्रंथावली **103**


शिक्षित बालिका
शिक्षित समाज
सशक्त बालिका
सशक्त समाज
स्वस्थ बालिका
स्वस्थ समाज

भूमिका

यह पुस्तिका क्यों?

यह पुस्तिका सभी शिक्षकों को स्वच्छता-संबंधी क्रियाकलापों और खेलों को पाठ्यक्रम के साथ जोड़कर कराने के लिए प्रेरित करती है। इस पुस्तिका में दिए गए सभी कार्यकलाप एवं सुझाव इस प्रकार दिए गए हैं कि आप उन्हें अपने स्कूल में पढ़ाए-सिखाए जाने वाले विभिन्न विषयों के साथ समावेशित कर आयोजित कर सकते हैं।

इस पुस्तिका का प्रमुख उद्देश्य बच्चों को क्रियाकलाप पाठ्यक्रम के साथ समेकित करके करवाना है। इन्हें एक पृथक विषय अथवा सहायक सामग्री (supplementary material) के रूप में अलग से करवाने की ज़रूरत नहीं है। इस तरह पाठ्यचर्यक विषयों से जोड़कर कार्यकलाप करवाने से बच्चों पर पाठ्यक्रम का बोझ (curriculum load) नहीं पड़ेगा और बच्चों में अच्छी आदतों व मूल्यों का विकास सहज रूप से हो सकेगा। ये कार्यकलाप 3-8 वर्ष के बच्चों के लिए सुझाए गए हैं। ये सभी कार्यकलाप व खेल सहभागी प्रकृति के हैं, जिन्हें विभिन्न विषयों के सीखने-सिखाने (teaching-learning) की प्रक्रिया के अहम हिस्से के रूप में रखा गया है, जिससे बच्चे अच्छी आदतों का विकास स्वत: ही कर सकेंगे।

- इस पुस्तिका का दूसरा प्रमुख उद्देश्य बच्चों को साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता के महत्व के प्रति सजग बनाना है — साफ़ और सुरक्षित पानी, उत्तम स्वच्छता प्रणाली एवं व्यवस्था की कमी (non-existence of good and quality sanitation system) के कारण अनेक प्रकार के रोगाणु व कीटाणु बच्चों पर आसानी से हमला करके उन्हें जल्दी व बार-बार बीमार कर सकते हैं। बचपन से ही बच्चों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए स्वच्छता के तरीकों के बारे में पता होना चाहिए। बचपन में इन स्वच्छता-संबंधी आदतों को बच्चों में डालना और उनमें सकारात्मक बदलाव लाना ज़्यादा आसान तथा सहज होता है। व्यक्तिगत स्वच्छता व देखभाल के अलावा अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखना और साथ ही समुदाय के अन्य लोगों को भी प्रेरित करना, यह सब स्कूल द्वारा दी जाने वाली स्वच्छता और सफ़ाई शिक्षा के माध्यम से बहुत बेहतर तरीके से किया जा सकता है।

  इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियाँ प्रमुख रूप से तीन तरह की हैं –
  - व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता।
  - कक्षा एवं स्कूल की सफ़ाई एवं स्वच्छता।
  - घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई और स्वच्छता।

  इन तीनों कार्य-क्षेत्रों को ध्यान में रखकर कार्यकलाप आयु अनुरूप बनाए गए हैं। साथ ही उन्हें किस तरह विषयों के साथ जोड़ना है, इस बात का भी संकेत दिया गया है।

नोट — इस पुस्तिका में महिला एवं पुरुष शिक्षक दोनों के लिए एक ही शब्द 'शिक्षक' का प्रयोग किया गया है।

- इस पुस्तिका को बनाने का तीसरा प्रमुख उद्देश्य है कि स्वच्छता एवं सफ़ाई से जुड़ी बातें जो स्कूलों में अपनानी चाहिए, उन पर सभी की समझ बन सके, जैसे —
  - बच्चों द्वारा स्वच्छता व सफ़ाई के सरल नियमों को अपनाना व उनका अनुपालन करना।
  - कक्षा में रखी सीखने की सामग्री व खिलौनों को नियमित रूप से धोना, साफ़ रखना और समय-समय पर उनकी स्वच्छता का ध्यान रखना।
  - स्कूल के शौचालय, खाने की जगह, बच्चों की कक्षा तथा बाहरी खेलने की जगह को साफ़ और स्वच्छ बनाए रखना।
  - शौचालय को साफ़ रखने के लिए आवश्यक चीज़ों के बारे में बताना तथा बच्चों में शौचालय को साफ़ रखने की आदतों का विकास करना।
  - छोटे बच्चों में नाक, मुँह पोंछने के लिए आवश्यक चीज़ों जैसे टिशु/रुमाल/कपड़ा आदि के उपयोग की आदत का विकास करना।
  - स्कूल में साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता के लिए कुछ लिखित तथा सचित्र संकेतों को बनाने के लिए प्रेरित करना।
  - बच्चों के लिए भोजन बनाने की व्यवस्था, मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील) के संदर्भ में सफ़ाई व स्वच्छता का ध्यान रखना।
  - खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान हुई गंदगी की सही रूप से सफ़ाई करने की आदत का विकास करना।
  - अभिभावकों को स्वच्छता-संबंधी गतिविधियों के बारे में लिखित जानकारी देना।
  - अभिभावकों के साथ स्वच्छता के मुद्दों पर लगातार बातचीत करना तथा उन्हें जागरूक करना।
- इस पुस्तिका को बनाने का चौथा प्रमुख उद्देश्य है — साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता के तरीकों पर प्रकाश डालना – स्कूल के स्वच्छता-संबंधी नियमों व तरीकों का नियमित रूप से अनुसरण करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें। छोटे बच्चों की स्व-सहायता (self-help) और स्व-देखभाल (self-care) कौशलों को भी इन स्वच्छता-सबंधी आदतों द्वारा बढ़ावा दिया जा सकता है। स्कूल और कक्षा के दैनिक कार्यक्रम में स्वच्छता-संबंधी अनुभवों और गतिविधियों को रोचक और मनोरंजक तरीकों से समेकित किया जाए।
  - बच्चे अपने आस-पास के वातावरण यानि परिवेश में स्वच्छता संबंधी व्यवहार के जिन तौर-तरीकों को देखते हैं, उन्हें अपना लेते हैं। अच्छी स्वच्छता-संबंधी आदतों को उनकी दिनचर्या व दैनिक शिक्षा-कार्यक्रम का अंग बनाना बहुत आवश्यक है।
  - बच्चे घर-परिवार और स्कूलों के परिवेश से ही साफ़-सफ़ाई संबंधी आदतें सीखकर जीवन भर उपयोग में लाएँगे।
  - छोटे बच्चे अनेक प्रकार से सीखते हैं –
    - अनुसरण/नकल करके;
    - अभ्यास व दोहराने से;

- प्यार, प्रशंसा और प्रोत्साहन से; तथा
- रोचक व मनोरंजक गतिविधियों द्वारा।

स्कूल के शिक्षक तथा अन्य देखभाल करने वालों को स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई के संबंध में स्वयं आदर्श व्यवहार करना चाहिए जैसे कि स्वयं नियमित रूप से हाथ धोना, स्वच्छता-संबंधी सरल नियमों को निर्धारित करना तथा उन पर अमल करना, सकारात्मक सुझाव देकर बच्चों को बचपन से ही स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई से रहने के लिए प्रेरित करना।

यह पुस्तिका किसके लिए?

यह पुस्तिका सभी शिक्षकों के लिए है। अपने स्कूल की स्वच्छता एवं सफ़ाई गतिविधियों को पाठ्यक्रम के साथ समेकित करके क्रियाकलाप के माध्यम से स्कूल परिवेश में बदलाव ला सकते हैं। इस पुस्तिका का प्रयोग आँगनवाड़ी, बालनिकेतन, नर्सरी व प्री-प्राइमरी स्कूल, टीचर और अभिभावक सभी कर सकते हैं। इस पुस्तिका में रुचिकर एवं मनोरंजक सुझावात्मक क्रियाकलाप दिए गए हैं। आप अपनी आवश्यकता के अनुरूप इन्हें बदल भी सकते हैं।

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए भी है जो अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखने के लिए प्रयास करते हैं तथा जो स्कूल न जा पाने वाले (out-of-school) बच्चों के लिए कार्य करते हैं। इस पुस्तिका में दी गई खेल व गतिविधियाँ सभी बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होंगी क्योंकि वे प्रेरक का कार्य करेंगी और सभी बच्चों को अपने आस-पास के वातावरण, घर व स्कूल को साफ़ रखने के लिए प्रेरित करेंगी। इन गतिविधियों का इस्तेमाल शिक्षक-प्रशिक्षण के दौरान भी किया जा सकता है।

इस पुस्तिका में दी गई सभी गतिविधियाँ बच्चों की आयु एवं स्तर के अनुरूप हैं और सरल भाषा में लिखी गई हैं। इस पुस्तिका में कुछ कार्यपत्रक (worksheets) उदाहरण के तौर पर दिए गए हैं जिनका उपयोग शिक्षक, बच्चों के आयु एवं विकास को ध्यान में रखकर कर सकते हैं।

इस पुस्तिका की गतिविधियों को पढ़ने के बाद आप नीचे लिखे विषयों से भली-भाँति अवगत हो जाएँगे और यह आपको संबंधित नयी-नयी गतिविधियाँ कराने के लिए और अधिक सक्षम बनाने में मदद करेगी –

- पूर्व प्राथमिक तथा कक्षा I व II के स्तर पर स्कूल की साफ़-सफ़ाई तथा स्वच्छता से जुड़े मुद्दे।
- स्कूलों में साफ़-सफ़ाई तथा स्वच्छता शिक्षा का महत्व
- एक अच्छे सफ़ाई व स्वच्छता शिक्षा कार्यक्रम के निम्न घटक (components) होते हैं –
  - पाठ्यचर्या से जुड़ी हुई गतिविधियाँ ;
  - पाठयोजना में समेकन;
  - रोचक व मनोरंजक गतिविधियाँ;
  - गतिविधियों को कराने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना कि सभी बुनियादी सुविधाएँ, जैसे– साफ़ पेयजल की सुविधा, चालू शौचालय और स्वच्छ वातावरण है।

यह पुस्तिका प्राथमिक स्तर पर कार्य कर रहे शिक्षकों को कार्यक्रम योजना बनाने में मददगार होगी। इन सहभागी गतिविधियों को शिक्षक अपनी कक्षा के अतिरिक्त समुदाय के साथ भी कर सकते हैं।

गतिविधियों का कार्यक्षेत्र क्या और कैसा हो?

यह पुस्तिका मुख्य रूप से बच्चों के परिवेश को ध्यान में रख कर बनाई गई है। इसका कार्यक्षेत्र बच्चों के जीवन से जुड़े विषय हैं, जैसे– शारीरिक स्वच्छता, भोजन, पानी, आवास, बच्चों के वस्त्र, आस-पास का परिवेश आदि। शिक्षक इन गतिविधियों को पाठ्यचर्या के विषयों से जोड़ते हुए बच्चों से करवाएँ। इससे ये गतिविधियाँ विषयों में ही समावेशित हो जाएँगी और शिक्षक इन्हें आसानी से करा पाएँगे।

किसी भी विषय/थीम से जुड़ी अवधारणा को सिखाते समय स्वच्छता व सफ़ाई-संबंधी क्रियाओं को उस अवधारणा से जोड़ते हुए सिखाएँ, जैसे– अगर आप 'हमारा भोजन' या 'मैं और मेरे बारे में' पढ़ा रहे हैं तो व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे भोजन से पहले व बाद में हाथ धोना, खाने की थाली साफ़ कपड़े से पोंछना, खाना अच्छी तरह से चबा-चबा कर खाना, खाना खाने की जगह को साफ़ रखना, पके खाने के बरतन में हाथ नहीं डालना, फल-सब्ज़ी धो कर खाना आदि के बारे में गतिविधियों के माध्यम से बताएँ। इसी प्रकार दैनिक कार्यक्रम योजना में इन गतिविधियों को भरपूर स्थान दें, क्योंकि अकसर यह देखा जाता है कि हम इन पर बातचीत तो करते हैं, बच्चों को टोकते भी हैं, परंतु इन्हें अभ्यास के रूप में दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में नहीं लाते। ये गतिविधियाँ हमें अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यक्रम में डालनी चाहिए जिससे बच्चों में अच्छी आदतें सही उम्र में विकसित हो जाएँ और वे जीवन भर इन अच्छी आदतों पर अमल करें।

स्वच्छता एवं साफ़-सफ़ाई के लिए समेकित कार्यक्रम

स्वच्छता के मुद्दों पर कार्यक्रम — पुस्तिका में यह प्रयास किया गया है कि प्रत्येक शिक्षक गतिविधियों को अपने विषयों के साथ जोड़े। अत: सभी शिक्षकों को अपने सीखने-सिखाने की प्रक्रिया की योजना बनानी होगी। मुख्य रूप से इस कार्यक्रम को चलाने में नीचे दिए घटक सम्मिलित हो सकते हैं–

- स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई के लिए अपनाई जाने वाली सीखने-सिखाने की सुझावात्मक गतिविधियाँ –
  - स्वच्छता एवं इससे जुड़ी थीम को लेकर कहानियाँ सुनना-सुनाना, पढ़ना और बनवाना।
  - स्वच्छता एवं इससे जुड़ी थीम लेकर कविता व गीत गाना, गाना सुनना एवं कविताएँ बनाने के लिए अवसर देना।
  - बच्चों को कठपुतली के खेल देखने और उनमें भाग लेने के लिए अवसर देना।
  - खेल द्वारा अच्छी और बुरी आदतों से जुड़े चित्रकार्डों को सरल से कठिन क्रम में छाँटना, (वर्गीकरण का अभ्यास)।
  - विभिन्न विषयों, जैसे– भाषा, गणित, पर्यावरण अध्ययन आदि में स्वच्छता संबंधी गतिविधियों को पाठ्यक्रम की माँग के अनुरूप जोड़ना।
  - बच्चों द्वारा गतिविधियाँ करते समय उनका अवलोकन करना तथा आवश्यकता के अनुसार सुझाव देना।
  - चर्चा और स्वतंत्र वार्तालाप करवाना तथा उनके सुझावों पर पुन: चर्चा करना।



- स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई संबंधित चित्र प्रतियोगिता में सभी को भाग लेने के अवसर देना तथा उन चित्रों पर चर्चा करना।
- स्कूल में स्वच्छता संबंधी सरल कार्य करने के अवसर देना, छोटी-छोटी टीम बनाकर सर्वेक्षण करवाना।
- सरल एवं सरस खेलों द्वारा (movement games) स्वच्छता के प्रति जागरूकता पैदा करना।
- बच्चों के द्वारा बनाई गई सामग्री, चित्रों आदि की प्रदर्शनी लगाना, अभिभावकों को आमंत्रित करना तथा उनके कार्य की सराहना करना।
- समय-समय पर प्रश्नोत्तरी (quiz) करवाना तथा बच्चों को स्वयं प्रश्न पूछने एवं प्रश्न बनाने के अवसर देना।

कैसे करवाएँ गतिविधियाँ?

- बच्चों की आयु, रुचि, स्तर एवं कौशल के अनुसार गतिविधियों का संकलन करें या तरह-तरह की गतिविधियाँ बनाएँ।
- बाल विकास के पहलुओं को ध्यान में रखते हुए पाठ्यचर्या के विभिन्न विषयों से जोड़ते हुए गतिविधियाँ करवाएँ।

- आयु अनुरूप गतिविधि को पहले पाठ्यक्रम से जोड़कर उस पर अपनी समझ बना लें, उसके बाद ही उसे कक्षा में करवाएँ।
- वर्कशीट (कार्यपत्रक) सुझाव एवं उदाहरण के रूप में दिए गए हैं। इन्हें आप बच्चों की आयु व स्तर के अनुसार सरल से कठिन के क्रम में प्रयोग में लाएँ। आप स्वयं भी वर्कशीट बना सकते हैं।
- सभी गतिविधियों को करवाते समय यह ध्यान रखें कि इनको करवाने का उद्देश्य बच्चों में स्वच्छता-संबंधी अच्छी आदतों का विकास करना है, न कि मात्र कार्यकलाप कराना है, अत: उन्हें नियमित रूप से समय-समय पर गतिविधियाँ करवाएँ।
- इन खेलों व गतिविधियों को करवाते समय सभी बच्चों को शामिल करें (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे को भी) और उन्हें प्रत्येक गतिविधि में प्रतिभागी बनने का अवसर दें।
- गतिविधियों व खेलों को करवाते समय बच्चों का अवलोकन सतत रूप से करते रहें जिससे वे किस प्रकार सीख रहें हैं, कैसे कर रहे हैं, आदि का, कार्यकलाप के दौरान ही पता चल सके, और उन्हें आवश्यकतानुसार फ़ीडबैक दिया जा सके।
- समय-समय पर अभिभावकों के साथ बैठक के समय अनौपचारिक रूप से यह जानकारी भी लें कि बच्चे सफ़ाई व स्वच्छता-संबंधी बातें घर पर बताते हैं या नहीं तथा उनका कितना पालन करते हैं। अभिभावकों को बच्चों में इन आदतों का विकास करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधि या वर्कशीट शुरू करने से पहले उसके निर्देश स्पष्ट और सरल भाषा में बच्चों को समझाएँ। वर्कशीट का एक उदाहरण कर के बताएँ।

इस पुस्तिका में क्या है?

इस पुस्तिका के तीन भाग हैं —

पहले भाग में व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता संबंधित विषय दिए गए हैं, उदाहरण के लिए –

- हाथों को भली प्रकार धोना, उसके नियम। (व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास द्वारा)
- शरीर के सब अंगों व भागों – बाल, नाखून, दाँत, आँख, कान आदि को साफ़ रखना।
- नेल कटर के साथ नाखून काटना और साफ़ रखना।
- प्रतिदिन स्नान करना।
- टूथ ब्रश या दातून से दोनों समय दाँत साफ़ करना।
- साफ़ और धुले कपड़े पहनना।
- शौचालय का सही उपयोग करना।
- शौचालय को साफ़ रखना।
- पानी पीने की जगह आदि साफ़ रखना, पेयजल को सुरक्षित रखना।
- बुनियादी स्वच्छता बनाए रखने के लिए चालू शौचालय का होना और उसको साफ़ रखना।

पुस्तिका के दूसरे भाग में गतिविधियों को कक्षा के परिवेश एवं स्कूल के वातावरण से जोड़ा गया है, जैसे –

- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालना, आस-पास गंदगी नहीं फैलाना।
- खाना खाकर जगह साफ़ कर देना।

- कमरे में कागज़, रैपर आदि नहीं फेंकना।
- कमरे में पानी नहीं फैलाना।
- ये गतिविधियाँ इस प्रकार की हैं कि शुरू से ही उन पर ध्यान दिया जाए जिससे कि शुरुआती वर्षों में ही बच्चों को साफ़ रहने और अपने परिवेश को साफ़ रखने की आदत पड़ जाए। आदतों को सीखने के बुनियादी वर्षों (habit formation years) में यह अच्छी आदतें बच्चे के स्वभाव में आ जाएँ तो आजीवन बच्चों में स्वयं को और आस-पास को साफ़ रखना आ जाता है। इसके लिए आप संबंधित वर्कशीट (कार्यपत्रक) भी बना सकते हैं।

पुस्तिका के तीसरे भाग में घर और आस-पास की साफ़-सफ़ाई और एक बुनियादी स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए बच्चों, अभिभावकों व समुदाय को प्रेरित करने के लिए कुछ सुझावात्मक गतिविधियाँ और विचार दिए गए हैं, जैसे–

- सामूहिक भोजन के दौरान साफ़-सफ़ाई कैसे रखें।
- समुदाय के सार्वजनिक स्थलों जैसे पिकनिक स्थल, कुआँ, तालाब आदि का रख-रखाव।
- घर के आस-पास कचरा आदि के सही निपटारे से जुड़े मुद्दे और संबंधित कार्यकलाप।

कार्यपत्रक (वर्कशीट)

इस पुस्तिका में कुछ वर्कशीट उदाहरण के तौर पर दी गई हैं जिनको आधार बनाकर आप अपने थीम/विषय पर आधारित स्वच्छता व सफ़ाई संबंधित वर्कशीट बना सकते हैं। इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियों को 3-8 आयु-वर्ग के बच्चों के साथ सरलता से कराया जा सकता है। इसमें दी गई सभी गतिविधियाँ मिलजुल कर करवानी हैं, जिसमें छोटे बच्चे जुड़कर सहभागी अधिगम प्रक्रिया का अधिक-से-अधिक लाभ उठा पाएँगे।

ये वर्कशीट कैसे भिन्न और महत्वपूर्ण हैं?

- प्रत्येक वर्कशीट की प्रतिलिपियाँ बनाई जा सकती हैं।
- वर्कशीट को आप अपनी कक्षा के थीम या विषय से जोड़ सकते हैं।
- वर्कशीट पाठ्यक्रम के विषयों से भिन्न न होकर इनका ही एक भाग है।
- सभी गतिविधियाँ आनंद प्रधान हैं।
- सभी गतिविधियाँ बाल-केंद्रित हैं।
- रोज़मर्रा के जीवन से जुड़ाव बनाती हैं।
- टीमवर्क को प्रोत्साहित करती हैं।
- इनमें सृजनात्मकता को पोषित करने का भाव है।
- अवधारणाओं की स्पष्टता होती है (प्रत्यक्ष से अप्रत्यक्ष)।

ये कार्यपत्रक अपने-आप में स्वयं स्फूर्त (self motivated) हैं। (बच्चों को प्रेरित करते हैं कि वे स्वयं अपना कार्यपत्रक पूरा करें।)

जो व्यक्ति छोटे बच्चों के साथ स्वास्थ्य व स्वच्छता-संबंधी कार्य से जुड़े हैं, वे अपने विचार व सुझाव हमें अवश्य भेजें, जिससे देश के प्रत्येक बच्चे को अच्छा, स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण तथा गुणवत्तापरक शिक्षा प्राप्त हो सके।



भाग 1

व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण है। सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतें यदि बचपन में ही खेल-खेल में सिखाई जाएँ, तो बच्चे इसे सदैव याद रखते हैं और उनका नियम से पालन भी करते हैं क्योंकि जीवन के प्रथम पाँच से छह वर्ष आदतों को सीखने के बुनियादी वर्ष (habit formation years) होते हैं।

''अपने हाथ धो लो। चलो अपने दाँतों को ब्रुश करो। साबुन से हाथ धोकर आओ।''ये कुछ बातें हैं जो अक्सर माता-पिता बार-बार दोहराते रहते हैं। बच्चे रेत में खेलते हैं, ज़मीन पर गिरे खाद्य पदार्थ उठाकर जल्दी से मुँह में डाल लेते हैं, अकसर अपनी उँगलियों को नाक और मुँह में डालते रहते हैं। किंतु माता-पिता यह कभी नहीं देखते कि बच्चे हाथ कैसे धो रहे हैं, दाँतों में ब्रुश कैसे कर रहे हैं, साबुन को भली प्रकार मल रहे हैं या नहीं?

जब बात छोटे बच्चों की अपनी स्वयं की देखभाल एवं स्वच्छता की आती है, तब हम देखते हैं कि अकसर छोटे बच्चे इनकी आवश्यकता और महत्व को नहीं समझते और यह स्वाभाविक भी है कि इस उम्र में बच्चों में यह समझ बन भी नहीं सकती। अच्छे और बेहतर स्वास्थ्य के लिए हमें चाहिए कि छोटे बच्चों को सही समय पर जीवन की शुरुआती देखभाल एवं स्वच्छता के लिए अवलोकन व गतिविधियों के माध्यम से घर में और नर्सरी स्कूल में सिखाया जाए। इन्हीं शुरुआती वर्षों में हाथों को भली-भाँति धोना, विशेष रूप से भोजन से पहले, बाद में तथा खाँसी और जुकाम होने के समय अपने नाक व मुँह को रुमाल से ढकना और हाथों को साफ़ पानी से भली प्रकार से धोना आदि बातों को सीखना-सिखाना बहुत आवश्यक है। अच्छी स्वच्छता संबंधी आदतों को घर और स्कूल में खेल-खेल में सीखना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे छोटे बच्चों को स्वच्छता के महत्व के बारे में पता चलेगा और उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता में दिलचस्पी भी बढ़ेगी। चाहे बच्चे घर पर रहें या स्कूल में, बच्चों को व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व बताने के लिए और उन्हें साफ़, स्वच्छ और स्वस्थ रहने के लिए आप नए-नए तरीके व गतिविधियाँ खेल द्वारा करा सकते हैं। कुछ बच्चे पानी की धार के नीचे हाथ रख कर जल्दी से धो लेते हैं, किंतु हमें उन्हें बताना ही नहीं है, बल्कि करके दिखाना है कि हमें अपने हाथों को कम से कम 20 से 30 सेकेंड तक अच्छी तरह साबुन से मल कर धोना चाहिए।

यहाँ शरीर की स्वच्छता से तात्पर्य हमारे शरीर की सफ़ाई और उसकी समुचित देखभाल से है। जब हम अपने शरीर की सफ़ाई की बात करते हैं तो उसमें शरीर के सभी अंगों की सफ़ाई और साफ़-सुथरे कपड़े भी शामिल होते हैं। आमतौर से छोटे बच्चों का यह न समझ पाना स्वाभाविक है कि उन्हें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता को कैसे बनाए रखना है और यह क्यों महत्वपूर्ण है। स्वच्छता संबंधी आदतों की शिक्षा परिवार से ही शुरू होती है और आगे चलकर बच्चे अपने आप इन सफ़ाई के नियमों का पालन करने लगते हैं। इसी कारण परिवार की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों में सही

स्वच्छता संबंधी आदतों को विकसित करने के लिए परिवार और प्री-स्कूल की बहुत बड़ी भूमिका होती है। छोटे बच्चे जब तक इन आदतों को भली प्रकार अपनी दिनचर्या में ढाल नहीं लेते, तब तक बड़े होने तक परिवारजनों और प्री-स्कूल के शिक्षकों को इन अच्छी आदतों को अपनाने में उनकी सहायता करनी है।

साफ़-सुथरे बच्चे अपनी कक्षा व स्कूल में सबको अच्छे लगते हैं और स्वयं भी अच्छा अनुभव करते हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत सबसे पहले शरीर की सफ़ाई है। बच्चे को प्रतिदिन स्नान करने और हाथ धोने का महत्व बताएँ। सफ़ाई की आदतों में सबसे महत्वपूर्ण प्रतिदिन नहाना और भोजन से पहले और टॉयलेट का उपयोग करने के बाद, भली प्रकार हाथ धोना सीखना है। इसी में नियमित रूप से बालों को धोना, शैम्पू करना, तेल लगाना भी शामिल है।

दूसरी व्यक्तिगत स्वच्छता मुँह, दाँत आदि की स्वच्छता (oral hygiene) है, जिसमें नियमित रूप से अपने दाँत साफ़ रखना आवश्यक है।

चर्चा, कहानी व कविता के माध्यम से बताएँ कि सुबह एक बार तथा रात में भोजन करने के बाद दाँतों को अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिए। बच्चों को हर भोजन के बाद सही ढंग से कुल्ला करना सीखना चाहिए। बच्चों को सही तरीके से ब्रुश करना बताएँ। इसे आप कहानी व कविता के माध्यम से 'रोल प्ले' या अभिनय करके भी बता सकते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता में तीसरी बात साफ़-सुथरे कपड़े पहनना है। बच्चों को बताएँ कि उन्हें प्रतिदिन अंदर के वस्त्र बदलने चाहिए यानि धुले हुए वस्त्र पहनने चाहिए।

इन शुरुआती वर्षों में बच्चों को बुनियादी स्वच्छता की अवधारणाओं (basic hygiene concepts) से अवगत कराना भविष्य में उन्हें एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए एक आधार देगा।

शरीर की स्वच्छता संबंधी गतिविधियों का स्वरूप

स्वयं के शरीर की देखभाल करना तथा उसे साफ़ रखना बच्चे के लिए एक मज़ेदार खेल या क्रिया होनी चाहिए न कि कोई काम। शरीर की सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी गतिविधियाँ हमारी दिनचर्या और रोज़मर्रा के जीवन से जुड़ी हुई हैं। ये 4 से 8 वर्ष तक के बच्चों के लिए हैं। ये गतिविधियाँ सरल से कठिन के स्वरूप में दी गई हैं। आप इनमें से अपने बच्चों की आयु एवं विकास के अनुसार चयन कर सकते हैं तथा स्वयं भी सृजित कर सकते हैं। इस भाग में मुख्य रूप से स्वयं के शरीर की देखभाल और स्वच्छता संबंधी गतिविधियों का उल्लेख किया गया है, जैसे– खेल, चर्चा, कहानी, कठपुतली के खेल, कविता-गीत, प्रश्नोत्तरी, पज़ल्स आदि करके सीखने वाली बहुत-सी गतिविधियाँ हैं।

इनके अलावा कुछ वर्कशीट भी दी गई हैं जो आप फ़ोटोकॉपी करके बच्चों को दे सकते हैं।

स्वच्छता की अनिवार्यता

जिस प्रकार से हम अपने बच्चों को साइकिल चलाना सिखाते हैं या कोई खेल सिखाते हैं, उसी प्रकार हमें अपने बच्चों को शुरुआती पाँच से छह वर्षों में स्वच्छता की आदतों को खेल-खेल में सिखा देना चाहिए, जैसे– ठीक से नहाना, हाथों को मलकर अच्छी तरह धोना, दाँतों को दो बार सही तरीके से ब्रुश करना, बालों को नियमित रूप से साफ़ करना व कंघी करना और टॉयलेट या शौचालय का उचित रूप से उपयोग करना।

बच्चों का लगातार अवलोकन और आकलन

शिक्षक हमेशा यह ध्यान रखें कि गतिविधियाँ कराते समय बच्चों का अवलोकन करना बहुत ज़रूरी है तथा साथ-साथ आकलन भी करें जिससे अध्यापक को यह पता चलता रहेगा कि बच्चे कैसे सीख रहें हैं, उन्हें कब मार्गदर्शन की आवश्यकता है और कब उन्हें स्वतंत्र छोड़ना है।

इसके लिए आप कोई चेक-लिस्ट आदि भी बना सकते हैं।

सुझावात्मक संकेतक

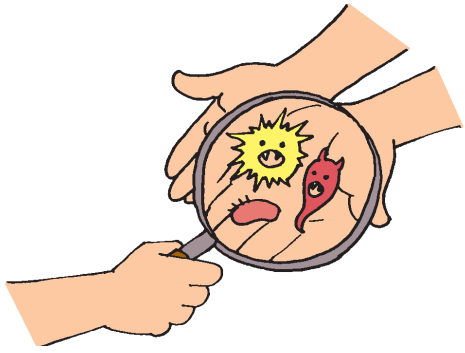
साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता-संबंधी आदतों को सीखने व सिखाने के कुछ संकेतक –

- अपने शरीर की देखभाल और स्वच्छता-संबंधी आदतों को अपने दैनिक व्यवहार में दर्शाते हैं, जैसे– साफ़-सफ़ाई से भली प्रकार हाथ धोते हैं, धोने के बाद साफ़ कपड़े/नेपकिन से पोंछते हैं, शौचालय का सही तरीके से उपयोग करते हैं, साफ़ धुले कपड़े, जुराबें, यूनीफ़ॉर्म पहनते हैं और दाँतों को नियमित रूप से दो बार ब्रुश करते हैं।
- आयु उपयुक्त गतिविधियों/कार्यों के लिए ज़िम्मेदारी दर्शाते हैं (उदाहरण के लिए, खेल के बाद खिलौने व सामग्री अपनी जगह वापिस रखना, भोजन या टिफ़िन खाने के बाद अपनी जगह साफ़ रखना ।)
- सफ़ाई और स्वच्छता संबंधित बातों को दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं। जैसे खाने से पहले एवं बाद में हाथ धोते हैं।
- रुमाल/टिशु पेपर का नाक पोंछते/खाँसते समय उपयोग करते हैं।
- शौचालय जाने के बाद हाथ अच्छी तरह से धोते हैं।
- स्वच्छता संबंधी चीज़ों के नाम जानते हैं तथा उनके उपयोग के बारे में बताते हैं, जैसे–साबुन, टूथपेस्ट, टूथब्रश, आदि।
- खाँसते समय अपना मुँह कपड़े / रुमाल से ढकते हैं।

सुझावात्मक गतिविधियाँ

1. कीटाणु जासूस

बच्चों को गोल दायरे में बैठना है और एक आवर्धक काँच (magnifying glass) लेकर बारी-बारी से प्रत्येक बच्चे के हाथों की जाँच करनी है । उन्हें दिखाएँ कि आवर्धक लेंस के नीचे हमारे हाथों की गंदगी कैसी दिखती है। अब बच्चों के हाथ धुलवाकर, फिर आवर्धक लेंस के नीचे हाथों की जाँच करें तथा चर्चा करें कि हाथों को धोना कितना ज़रूरी है।





2. कठपुतली दोस्त (पपेट हेल्पर)

एक कठपुतली लेकर उसकी सहायता से हाथ धोने और नहाने के महत्व पर चर्चा करें। कठपुतली के साथ एक अलग आवाज़ में बातचीत करें।

कक्षा में एक छोटा-सा टब लें । उसमें कपड़े अथवा प्लास्टिक की गुड़िया रखें। शरीर के विभिन्न भागों को कैसे साफ़ करते हैं, बताएँ, जैसे— बाल, हाथ, बाँह, पैर आदि।

छोटे बच्चों के साथ स्वच्छता संबंधी आदतों के विकास के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों के वातावरण को साफ़-सुथरा रखा जाए। बचपन में ही साफ़-सफ़ाई की आदतें डाल कर एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें और बच्चों को एक खुशनुमा, स्वच्छ वातावरण दें, बदले में आपको स्वस्थ बच्चे मिलेंगे। इस पुस्तिका में कुछ सुझावात्मक स्वच्छता संबंधी वर्कशीट भी दी गई हैं, जो छोटे बच्चों को अच्छी आदतें सिखाने में आपकी मदद करेंगी।

3. मिलान खेल

बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए एक मिलान खेल बनाएँ। उदाहरण के तौर पर कार्डों पर साबुन, टूथब्रुश, नेल कटर और माउथ वॉश के चित्र बनाएँ या चित्र काट कर चिपका दें। फिर दूसरे कार्डों के सेट पर दाँत, हाथ, नाखून व मुँह का चित्र बनाएँ या चिपकाएँ। सभी चित्रकार्डों को मिला दें और बच्चों के छोटे समूह बनाकर उन्हें चित्रकार्डों का मिलान करने को कहें। आप इस आधार पर वर्कशीट भी बना सकती हैं।

4. क्या अच्छा, क्या बुरा?

कागज़ के एक नाप के दस टुकड़े लें और प्रत्येक पर स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों को लिखें, जैसे — दाँतों को ब्रुश करना, छींकते समय नाक पर रुमाल रखना आदि। इसी तरह कागज़ की

अन्य पर्चियों पर दस बुरी आदतों को लिखें, जैसे – नाक-कान में उँगली डालना, मुँह में पेंसिल डालना आदि। अब सभी पर्चियों को मोड़ लें और एक छोटी टोकरी या थैली में डाल लें। बच्चों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ और प्रत्येक बच्चे को एक-एक पर्ची उठाने के लिए कहें। अब बच्चों से उन पर्चियों को पढ़कर अपनी समझ से स्वयं निर्धारित करने दें कि वह स्वच्छता संबंधी अच्छी आदत है या बुरी आदत। कक्षा में इस पर चर्चा करवाएँ।

5. बूझो मेरा एक्शन?

यह खेल पूरी कक्षा के साथ करवाएँ। पहले स्वयं कोई भी स्वच्छता संबंधी एक्शन, जैसे — नहाने की क्रिया का एक्शन बिना बोले करें और सभी बच्चों को बताने को कहें कि आप क्या कर रहे थे। बच्चों के सही बताने पर ताली बजवाएँ तथा नहीं बताने पर दूसरे बच्चों से पूछें। इस तरह एक-दो एक्शन करने के बाद बच्चों से एक्शन करवाएँ। उसके बाद बारी-बारी से प्रत्येक बच्चे को कोई स्वच्छता संबंधी एक्शन करने को कहें और पूछें कि क्या क्रिया/एक्शन हो रहा है। बाद में आप बच्चों से उस स्वच्छता संबंधी आदत को सही रूप से करने के बारे में बातचीत करें।

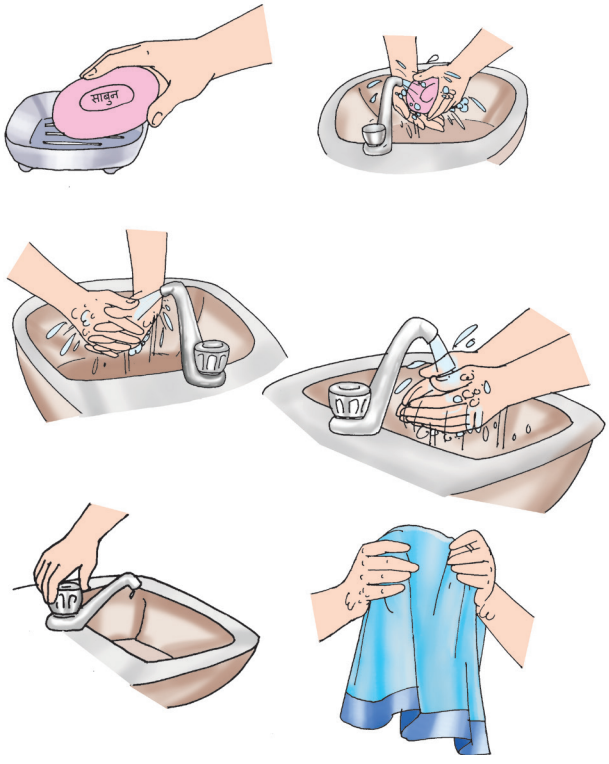
6. ग्लिटर चेक

यह एक बहुत अच्छी गतिविधि है जो छोटे बच्चों को हाथ धोने के महत्व को ग्लिटर के उपयोग के माध्यम से बताती है। बच्चों के हाथों पर थोड़ा-सा ग्लिटर (चमकी) छिड़क दें और फिर बच्चों को अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने को कहें। क्योंकि ग्लिटर स्वाभाविक रूप से चिपचिपा होता है तो बच्चों को उसे हटाने के लिए कम-से-कम 30 सेकेंड तक का समय लग जाएगा। इस प्रकार बच्चों को समझाएँ कि हाथों को भली प्रकार रगड़कर धोने से ही सारे कीटाणुओं / रोगाणुओं को फैलने से रोका जा सकता है।

इसी तरह से बच्चों को बताएँ कि जब हम छींकते हैं तो हमें अपने नाक व मुँह को रुमाल से ढकना चाहिए अन्यथा रोगाणु हाथों के स्पर्श के माध्यम से फैल जाएँगे।

7. क्या तुमने अपने हाथ ठीक से धोए?

बच्चों को हाथ धोने का सही तरीका दिखाएँ और भोजन से पहले व बाद में, शौचालय के प्रयोग के बाद, छींकने के बाद तथा बाहरी (आउटडोर) खेलों के बाद अच्छी तरह से हाथों को साबुन से रगड़ कर धोने को कहें। बच्चों से चर्चा करके या कहानी के माध्यम से यह भी बताएँ कि हमें अपने पालतू पशुओं से खेलने के बाद, उन्हें छूने के बाद तथा किसी बीमार दोस्त को देखने के बाद भी अपने हाथों को भली-भाँति धोना चाहिए।



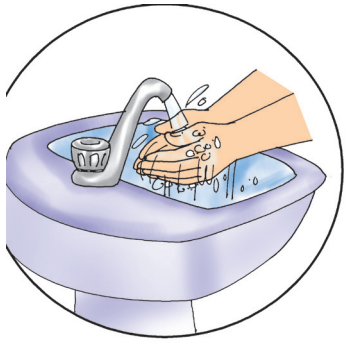
बच्चों से हाथ धोने का सही अभ्यास कराएँ—

- हाथों को गीला करें।
- साबुन मलें।
- लगभग 20-30 सेकेंड तक साबुन वाले हाथों को रगड़ें।
- उँगलियों के बीच की जगह में अच्छी तरह रगड़ें।
- हाथों को भली प्रकार पानी से धोएँ।
- नल बंद करें।
- तौलिए से हाथों को पोंछे।

हाथों को धोते समय नीचे लिखी बातों को अवश्य ध्यान में रखें –

- नल को हमेशा दाएँ हाथ से खोलें व बंद करें।
- पहले बाएँ हाथ को साबुन से मलकर धोएँ।
- उसके बाद दोनों हाथों को रगड़ कर, मलकर पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- छोटे बच्चों को विशेष रूप से हाथ धोने की प्रक्रिया को करके दिखाएँ।

8. हाथ धोएँ फिर खाना खाएँ



बच्चों के भोजन का समय एक अच्छा अवसर होता है जब आप एक-दूसरे के साथ बाँट कर खाने, खाने की आदतों, स्वच्छता-संबंधी आदतों और पौष्टिक खाने के बारे में बात कर सकती हैं। भोजन करते समय यदि बड़े भी साथ बैठें और बच्चों के साथ भोजन करें तो बच्चे सामाजिक कौशलों का भली-भाँति अभ्यास कर पाते हैं।



खेल-खेल में कविता गाएँ

'रो-रो-रो योर बोट' की धुन पर (To the tune of 'Row-Row-Row your boat')

(i) **हाथ धो लो**

''हाथ धो लो
हाथ धो लो
हाथ धो लो
आओ खेलें 'हाथों का खेल' हम सब।

मलो और रगड़ो
रगड़ो और मलो
सारे कीटाणुओं का
सफ़ाया कर दो अब ॥

हाथ धो लो
हाथ धो लो
हाथ धो लो
आओ खेलें 'हाथों का खेल' हम सब।

मलो और रगड़ो
रगड़ो और मलो
हाथों का मैल
बह न जाए तब तक ॥''

(ii) **हाथ धुलाओ भाई**

''साबुन आओ
पानी आओ

मिलजुल कर
मेरे हाथ धुलाओ

हाथ धुलाओ भई
हाथ धुलाओ भई ॥''

(iii) **आधी छुट्टी**

''हो गई आधी छुट्टी रे
आए छोले पूरी रे।
लेकिन खाने से पहले मैं
हाथों को तो धो लूँ रे ॥''

(iv) **मेरी गुड़िया**

''कितनी अच्छी मेरी गुड़िया
सबसे अच्छी मेरी गुड़िया
दाँत भी माँजे, मुँह भी धोए
बिस्तर से उठके न रोए
नाक में उँगली ये न डाले
अपना बस्ता खूब सँभाले
कितनी अच्छी मेरी गुड़िया
सबसे अच्छी मेरी गुड़िया ।।''

(v) **ना न ना**

''नाखूनों का बढ़ते जाना
बालों में जुओं का आना
ना न ना, ना न ना
रोज़ के रोज़ है हमें नहाना
न कोई बहाना न कोई बहाना
ना न ना, ना न ना
नाखूनों से मैल हटाना
हफ्ते भर में उन्हें काटना
न कोई बहाना, न कोई बहाना
ना न ना, ना न ना ।।''

(vi) **हमारे उजले हाथ**

''हे प्रभु तुम्हें धन्यवाद
दिए जो तुमने सुंदर हाथ
छोटे-छोटे हाथ हमारे
काम करते हम इनसे न्यारे ।
जब आए भोजन की बात
खाएँ न बिन धोए हाथ
धन्यवाद इस पानी को भी
जो करे हमारे उजले हाथ ।।''

(vii) **भूख लगी है**

चूहा बोला –भूख लगी है
जल्दी से खाना लाओ ।
चुहिया बोली मेरे राजा
हाथ-मुँह धोकर आओ ।

9. एक चार्ट बनाएँ जिस पर क्रमानुसार कक्षा के बच्चों का नाम लिखें और आगे बनी तालिका में जितनी बार बच्चे हाथ धोएँगे, वहाँ सही का निशान लगाएँगे।

साप्ताहिक स्वच्छता — मैंने हाथों को धोया।

क्रम	बच्चों के नाम	भोजन से पहले						भोजन के बाद में						शौचालय के बाद						खेलने के बाद						नाक साफ़ करने के बाद					
		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार
1	रानी																														
2	संध्या																														
3	विमल																														
4	मंजू																														
5	रोहित																														

- शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों को शौचालय के प्रयोग संबंधी जानकारी दें।
- शिक्षक शौचालय के प्रयोग तथा सही उपयोग के महत्व के बारे में बच्चों व उनके अभिभावकों को जागरूक करें।

10. नहाना सफ़ाई से

बच्चों से बातचीत करें कि उनके माता-पिता उन्हें किस तरह नहलाते हैं? इस बात की चर्चा करें। क्या वे उनके शरीर के सभी अंगों को अच्छी तरह साफ़ करते हैं, जैसे–घुटने का पिछला हिस्सा, बगल आदि। आपको चाहिए कि आप बच्चों के माता-पिता को सफ़ाई से नहाने की क्रिया का महत्व बताएँ। बच्चों से सफ़ाई संबंधी कविता इकट्ठी करवाएँ। कविता बनाने को प्रेरित करें। इससे ये स्वच्छता की बातें उनके व्यवहार में आएँगी और अच्छी आदतों का विकास होगा।

खेल-खेल में गीत

''बिल्ली खुशी से गाती है''

''बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह मुँह को धोती है
जो नहीं मुँह को धोता है,
उनके मुँह गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह मंजन करती है
जो नहीं मंजन करता है,
उनके दाँत गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह हाथ धोती है
जो नहीं हाथ धोते हैं,
उनके हाथ गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह बाल बनाती है
जो नहीं कंघी करते हैं,
उनके बाल गंदे लगते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह नाखून काटती है
जो नहीं नाखून काटते हैं,
उनके नाखून गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,
जब वह रोज नहाती है
जो नहीं रोज नहाते हैं,
वे बीमार हो जाते हैं।''

11. दाँतों की देखभाल





अपने दाँतों का ध्यान रखना हमारे लिए बहुत आवश्यक है, क्योंकि एक बार जन्म के दाँत टूटने पर जो नए दाँत आते हैं, यदि वे टूट जाएँ तो फिर कभी दुबारा नहीं आते। इन्हें ठीक से साफ़ रखने की ज़रूरत होती है। अस्वस्थ और गंदे दाँत सुंदर भी नहीं दिखते। बच्चों से चर्चा करें कि हम अपने दाँतों की देखभाल कैसे कर सकते हैं। जैसे—

- नियम से दोनों समय (सुबह और रात) दाँतों को ब्रुश करना;
- मटर के दाने जितना टूथपेस्ट ब्रुश पर लगाना;
- कम-से-कम दो मिनट तक ब्रुश करना (खासतौर से मीठी चीज़ें खाने के बाद);
- दाँतों को ऊपर नीचे,आगे पीछे, ब्रुश करना तथा जीभ साफ़ करना;
- खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करना;
- दाँतों के डाक्टर के पास नियमित अंतराल पर जाना; तथा
- कैल्शियम युक्त उत्तम भोजन खाना।

अभिभावकों को यह भी बताएँ

- दाँतों को ब्रुश करना एक मज़ेदार व रोचक क्रिया के रूप में प्रस्तुत करें।
- बच्चों का नाम टूथब्रुश पर लिख दें।
- बच्चों को ब्रुश करने का सही तरीका दिखाएँ और अभ्यास करने को कहें।
- दाँतों को मंजन / ब्रुश करने पर कविता / गीत गाएँ।
- खुश दाँत और उदास दाँत पर कहानी बनाएँ और सुनाएँ।

खेल-खेल में गीत गाएँ

(i) **दाँत में मंजन**

''आओ करे दाँत में मंजन
जैसे चले गाड़ी का इंजन
छुक – छुक – छुक
छुक – छुक – छुक

छुक – छुक आगे
छुक – छुक पीछे
छुक – छुक ऊपर
छुक – छुक नीचे
आओ करे दाँत में मंजन
जैसे चले गाड़ी का इंजन

मंजन करके कर लो कुल्ला
मंजन करके कर लो कुल्ला
हा हा हो हो हल्ला गुल्ला
हा हा हो हो हल्ला गुल्ला

आओ करे दाँत में मंजन
जैसे चले गाड़ी का इंजन ।।''

(ii) **मंजन कर लो**

''मंजन कर लो, मंजन कर लो
मंजन कर लो रे

माँ-पिताजी भैया-दीदी
मंजन कर लो रे

मुँह धो लो, मुँह धो लो,
मुँह धो लो रे
माँ-पिताजी भैया-दीदी
मुँह धो लो रे''
(इसी प्रकार कविता आगे बढ़ाएँ)



12. खेल-खेल में

(i) **आओ, खिलौने साफ़ करें**

छोटे समूहों में खेल खेलते समय छोटे बच्चों को कक्षा के खिलौने (गुड़िया आदि) धोने के लिए दें। एक टब में साबुन वाला पानी डालकर बच्चों को खिलौने (धोए जाने योग्य) रगड़ कर साफ़ करने के लिए कहें। उसके बाद उन खिलौनों को एक साफ़ कपड़े/तौलिए से पोंछने को कहें।



(ii) **अपना रुमाल धोएँ**

बच्चों के छोटे समूह बनाकर, प्रत्येक समूह को टब में साबुन वाला पानी दें। बच्चे इसमें अपना-अपना रुमाल डालकर उसे हाथों से रगड़ेंगे व उसके बाद निचोड़ेंगे एवं पुन: साफ़ पानी के टब में से उन रुमालों को निकालेंगे और निचोड़ कर सुखाएँगे।

13. कीटाणु-पकड़ दौड़ (Germ-tag)

यह एक बड़े समूह में कराए जाने वाला खेल है। एक बच्चे को 'लीडर' बनाएँ तथा बाकी बच्चे कीटाणु बनने का अभिनय करेंगे। लीडर बनी बच्ची कीटाणु बने बच्चों को पकड़ने के लिए दौड़ेगी। जिस कीटाणु बच्चे को लीडर छू लेगी वह बच्चा खेल से बाहर हो जाएगा। इस तरह सभी बच्चों को खेल से जोड़ें और बच्चों को और बातचीत करने का अवसर दें।

14. अभिनय (Role-play)

डॉक्टर किट द्वारा अभिनयकरण —
डॉक्टर के क्लीनिक/अस्पताल पर आधारित बच्चों द्वारा अभिनय।

15. पर्ची निकालो और सीखो

पर्चियों पर कुछ सही व कुछ गलत आदतें लिखकर अथवा उनका चित्र बनाकर एक गत्ते के डिब्बे में रखें।

बच्चों को बारी-बारी से एक पर्ची निकालने को कहें। एक बच्ची पर्ची पढ़ेगी और जो लिखा हो, वैसा अभिनय करेगी। बच्ची को पर्ची पर लिखा हुआ ज़ोर से पढ़ने के लिए कहें। यदि न पढ़ पाए तो आप पढ़ने में उसकी मदद करें। बाकी बच्चे उस बच्ची का अभिनय देखकर बताएँगे कि उस बच्ची ने क्या किया। वह एक अच्छी आदत थी या गलत? सही होने पर सभी बच्चे ताली बजाएँगे।

कुछ पर्चियों पर ऐसे लिखा जा सकता है, जैसे —

- केला खाकर छिलका कचरे के डिब्बे में फेंकना।
- संतरा छीलकर, छिलके खिड़की से बाहर फेंकना।
- भोजन के पहले और बाद में हाथों को धोना।
- ब्रुश करने के लिए नल खोलना, ब्रुश करना, नल बंद करना।
- घड़े में हाथ डालकर गिलास से पानी निकालना।



16. समझो और बताओ

- हमारे शरीर की स्वच्छता के लिए क्या सही है?
- कभी-कभी नहाना या नियमित रूप से नहाना? क्यों?
- साफ़-सुथरे कपड़े पहनना क्यों ज़रूरी है?
- पानी का सही उपयोग किस स्थिति में है?
- बाल्टी से नहाने में या फव्वारे से नहाने में? क्यों?
- हमें लंबे नाखून रखने चाहिए या नियमित रूप से काटने चाहिए? क्यों?

17. ढूँढ़ो और चिपकाओ

साबुन, टूथपेस्ट, शैम्पू, मंजन, दातुन आदि पर बच्चों से बातचीत करें। फिर बच्चों को पुरानी मैगज़ीन, अखबार आदि दें और इन वस्तुओं से संबंधित विज्ञापनों को काटने को कहें। फिर एक वर्कशीट या चार्ट पेपर पर इन विज्ञापनों के चित्रों को चिपका कर कोलॉज (Collage) बनाने को कहें।

18. हाँ जी हाँ, ना जी ना

तुम खाना खाते हो?
हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ
तुम खाने से पहले हाथ धोते हो?
ना जी ना, ना जी ना
खाने की हाँ, हाथ धोने की ना,
ऐसे कैसे चले जहाँ?

तुम गंदा करते हो?
हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ
तुम सफ़ाई भी करते हो?
ना जी ना, ना जी ना
गंदे की हाँ, सफ़ाई की ना,
ऐसे कैसे चले जहाँ?
तुम कपड़े पहनते हो?
हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ
तुम कपड़े धोते भी होगे?
ना जी न, ना जी ना,
पहनने की हाँ, धोने की ना,
ऐसे कैसे चले जहाँ?
(शिक्षक इसी धुन पर इस कविता को आगे बढ़ा सकते हैं।)

(कमला भसीन द्वारा रचित मूल कविता के आधार पर)

19. पहेलियाँ बूझो

(i) खूब सारा मैं झाग बनाऊँ, सारे शरीर को साफ़ कराऊँ।
(ii) ऊपर नीचे मुझे चलाओ, दाँतों के कीड़े भगाओ।
(iii) बालों में मुझे फेरते जाओ, साफ़ सुंदर चेहरा पाओ।
(iv) प्यास लगे तो मुझको पियो, नहाओ और हाथ धोओ।
(v) छींक आए तो मुँह पर रखो, नाक आए तो मुझसे पोंछो।

(i) साबुन (ii) टूथब्रश (iii) कंघा (iv) पानी (v) रुमाल

20. आओ कठपुतली बनाएँ – ''चीनू-मीनू की कहानी हमारी ज़ुबानी''

मैं एक छोटा-सा गुड्डा,
नाम है मेरा चीनू
सुबह-सवेरे रोज़ नहाऊँ
उजला होकर शाला जाऊँ
हर कोई चाहे मेरा साथ
क्यों? क्यों अम्माँ क्यों ?



मैं भी एक छोटी-सी गुड़िया,
नाम है मेरा मीनू
सुबह-सवेरे उठ न पाऊँ
बिना नहाए शाला जाऊँ
कोई करे न मुझसे बात।
क्यों अम्माँ क्यों ?

शिक्षक निर्देश – बच्चों से कठपुतली बनवाएँ। इसके लिए उन्हें सरकंडे, आइसक्रीम की चम्मचें, बटन, ऊन के टुकड़े, पुराने कागज़ आदि दें। कठपुतली बनाने के बाद बच्चों से कहें कि अपनी-अपनी कठपुतली का नाम रखें और अब एक कहानी बनाएँ। ऊपर दी गई कविता गवाकर उसके उत्तर बच्चों से ही निकलवाएँ।

कहानियाँ

आप भी ऐसी ही कुछ कहानियाँ ढूँढ़ें, बनाएँ और बच्चों को रोचक तरीके से सुनाएँ। सुनाई गई कहानियों पर अभिनय करवाएँ और साथ ही बच्चों को छोटे समूह में स्वयं कहानी बनाने के लिए प्रेरित करें।

1. नंबर वन



एक बार की बात है।

एक कंघा, साबुन, मंजन और तौलिया आपस में लड़ रहे थे।

कंघा बोला, ''सबसे अच्छा मैं ! '' क्योंकि

भूरे काले और सफ़ेद
कभी किया न किसी में भेद
बाल सवारूँ मैं ही सबके
सब बोले कंघे की जय

कंघे की बात सुनकर साबुन ठुमकता हुआ आया, बोला "हुँह, बड़ा आया कंघे की जय"

हरा लाल पीला या नीला
साबुन बिन कीटाणु जीता
जो नहीं करे मेरा उपयोग
खुजली से उसका संजोग

अरे, ओ कीटाणु के दुश्मन सुन मेरी बात। कीटाणुओं का असली दुश्मन तो मैं हूँ छोटे मियाँ। मैं हूँ मंजन।

मंजन भैया जिसके साथ
मोती जैसे चमके दाँत
न बदबू न कोई सड़न
मंजन भैया नंबर वन

मंजन की बात सुनते ही न जाने तौलिया कहाँ से लुढ़कता-पुढ़कता आ गया।

इतरा कर बोला–

कंघी साबुन मंजन फंजन
सब हैं फीके मेरे आगे
बिन तौलिए सब हैं गीले
नंबर वन तो हम रंगीले

पास ही बैठा तेल इन सबकी बातें सुन रहा था। हौले-हौले आगे आया,धीमे से सबको सहलाया और बोला–

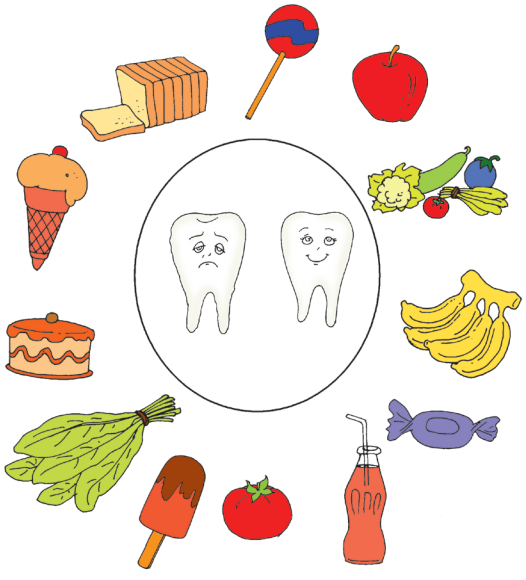
अगर न होंगे दाँत साफ़
कीटाणु करेंगे जमकर राज

अगर न साबुन देगा साथ
तो भी कीटाणु करेंगे राज
बिना कंघी भी अपना सर
बन जाए जुओं का घर
तो भई बोलो कौन है हममें
नंबर वन नंबन वन

तेल की बात सबको समझ में आ गई।

2. खुश दाँत और उदास दाँत

एक बार की बात है, एक बच्चा था मोनू। मोनू के दाँत बहुत खुश रहते थे, क्योंकि मोनू के दाँतों में कोई कीड़ा नहीं था, वे काले भी नहीं थे और जब वह खाना खाता था या ठंडा पानी पीता था तो उसके दाँतो में दर्द भी नहीं होता था। मोनू का बहुत अच्छा दोस्त था सोनू। सोनू के दाँत बहुत उदास रहते थे क्योंकि उसके दाँत धीरे-धीरे पीले होते जा रहे थे और वह जब भी कुछ खाता था, तो उसके दाँत में बहुत दर्द होता था।



एक दिन मोनू, सोनू के घर खेलने गया तो उसने देखा कि सोनू अपने मुँह पर हाथ रखकर उदास बैठा है। उसने सोनू से पूछा, "तुम इतने उदास क्यों हो ?" सोनू बोला कि मेरे दाँत में बहुत दर्द हो रहा है और मुझसे कुछ भी खाया नहीं जा रहा है। मोनू ने पूछा, "ऐसा क्यों हो रहा है?" सोनू ने बताया कि वह बहुत ज़्यादा टॉफ़ी, चॉकलेट, आइसक्रीम खाता है और ये सब खाने के बाद कुल्ला भी नहीं करता है। तभी मोनू ने कहा, "अच्छा, अब समझ में आया कि तुम अपने दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए दूध, अंडा, फल, हरी सब्ज़ी कुछ नहीं खाते और दो बार ब्रुश भी नहीं करते। इसलिए तुम्हारे दाँत उदास दाँत हैं और मेरे दाँत खुश दाँत है क्योंकि मैं ये सब चीज़ें खाता हूँ।" सोनू ने कहा, "अब मैं अपने उदास दाँतों को खुश दाँत बनाऊँगा।"

3. खीरा खाऊँ कचर कचर

भाजी का बड़ा खेत था। खेत में बहुत-सी बेलें थी, कद्दू थे, तरबूज़ थे, खरबूज़े थे, ककड़ियाँ थीं और खीरे तो थे बहुत-बहुत। वहाँ आया एक कौआ, "आहा, कितने अच्छे हैं ये खीरे। चलो खाऊँ मैं इनको कचर-कचर।"

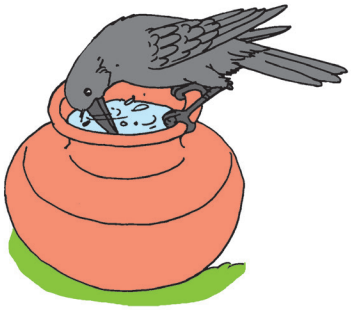
कौआ गया बेल के पास।ज्यों ही उसने खीरे में चोंच मारी, बेल बोली – "ठहर जा भाई। तेरी चोंच कितनी गंदी है। पहले पानी से अच्छी तरह धो ले और फिर खा कचर-कचर।"

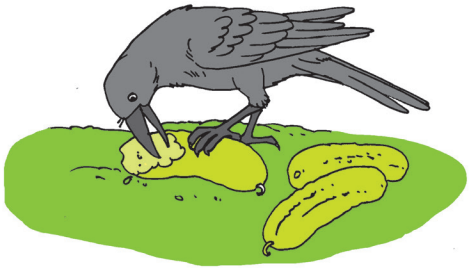
कौआ गया बावड़ी के पास — "बावड़ी बावड़ी, बावड़ी दीदी, आँगन में आया है कौआ भाई। दे थोड़ा पानी, धो लूँ ज़रा चोंच। खीरा खाऊँगा कचर-कचर।" बावड़ी बोली – "ले न भाई पानी। पर तू लेगा किसमें? एक मटका ले आ और चाहे जितना पानी भर ले।"

कौआ उड़ता-उड़ता गया कुम्हार के पास। बोला– "कुम्हार, कुम्हार, कुम्हार जी महाराज। आँगन में आया है कौआ भाई। दे जरा मटका। निकालूँ थोड़ा पानी, धो लूँ अपनी चोंच, खीरा खाना है कचर-कचर।"

कुम्हार बोला — "मिट्टी ला। अभी बना देता हूँ मटका।" कौआ उड़ता-उड़ता गया खेत के पास। बोला – " खेत, खेत, खेत महाराज, आँगन में आया है कौआ भाई। दीजिए मिट्टी। मैं दूँगा कुम्हार को, लूँगा मटका, निकालूँगा पानी, धोऊँगा खीरा, खाऊँगा कचर-कचर।"

खेत बोला — "ले आ हिरण का सींग और चाहे जितनी मिट्टी खोद ले।" कौआ उड़ता-उड़ता गया हिरण के पास। बोला — "आँगन में आया है कौआ भाई। दीजिए सींग। लूँगा मिट्टी, दूँगा कुम्हार को, लूँगा मटका, निकालूँगा पानी, धोऊँगा चोंच। मुझे खाना है खीरा कचर-कचर।" हिरण बोला– "दादा, उखाड़ ले यह सींग।" फिर कौए ने हिरण का सींग ले लिया और गया खेत के पास। मिट्टी खोदी और ले गया कुम्हार के पास। कुम्हार से उसने मटका लिया और गया बावड़ी के पास। उसने बावड़ी से पानी निकाला और धो डाली चोंच। फ़िर गया बेल के पास। बेल ने दिए बहुत सारे खीरे। कौए ने खाए कचर-कचर।

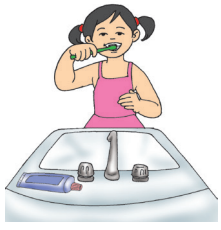




कार्यपत्रक (Worksheets)

व्यक्तिगत स्वच्छता 1

नीचे दी गई प्रत्येक अच्छी आदत को उसके सही कारण से मिलाएँ–

अच्छी आदत	कारण
1. इस्तेमाल के बाद बर्तनों को धोना। 	जिससे कि हाथों में रह गए कीटाणु नष्ट हो जाएँ।
2. खाना खाने से पहले हाथों को साबुन से अच्छी तरह धोना। 	जिससे कि हमारे शरीर के कीटाणु दूसरे के शरीर में न जाएँ।
3. कूड़ा उठाने के बाद हाथों को धोना। 	जिससे कि बर्तनों में गंदगी न रह जाए और बर्तन स्वच्छ रहें।
4. दाँतो को ऊपर-नीचे ठीक से ब्रुश करना। 	जिससे कि कीटाणु भोजन के साथ हमारे शरीर में प्रवेश न करें।
5. छींकते और खाँसते समय रुमाल से मुँह ढकना। 	जिससे कि दाँतो में इधर-उधर छिपे भोजन के कण निकल जाएँ।

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 2

प्रश्नोत्तरी

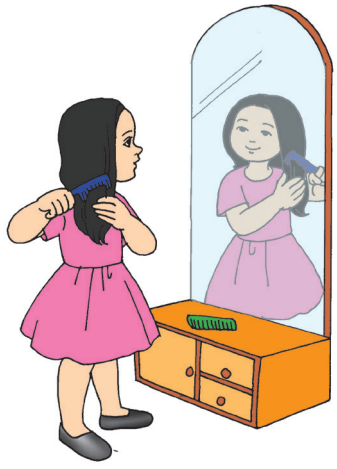
'हाँ' या 'नहीं' के सामने (✓) लगाएँ।

1. हमें अपनी पेंसिल नाक और मुँह में डालनी चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
2. हमें अपने पालतु पशु के साथ खेलने के बाद हाथ धोने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
3. हमें स्कूल से घर आने के बाद जूते-चप्पल इधर-उधर रख देने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
4. हमें खाना खाने से पहले हाथ धोने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
5. शौच के बाद क्या बिना साबुन के हाथ धो लेने चाहिए ? हाँ ☐ नहीं ☐
6. हमें अपने छोटे भाई-बहन को खाना खिलाने से पहले और बाद में हाथ धोने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
7. हमें सप्ताह में सिर्फ़ एक बार कंघा करना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
8. हमें मुँह से नाखून कुतरने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
9. हमें खाँसते समय मुँह पर रुमाल रखना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
10. हमें पेंसिल से दाँत कुरेदने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
11. हमें अपनी जूठे चम्मच से अपने साथी को खाना खिलाना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
12. हमें टॉफ़ी/चॉकलेट आधी खाकर मुँह से निकाल लेनी चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
13. हमें अपना टिफ़िन बंद करके अपने बस्ते में रखना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
14. हमें अपनी फ्रॉक या कमीज़ से नाक पोंछनी चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
15. हमें अपने मैले मोज़े गुड़मुड़ करके अपने बस्ते में रखने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
16. हमें नाक में उँगली डालकर खुजलाना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
17. हमें दिन में सिर्फ़ एक बार दाँतों को साफ़ करना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
18. हमें कूड़ेदान में डालने वाली चीज़ें इधर-उधर फेंक देनी चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
19. हमें अपनी गेंद / खिलौना मुँह में डालना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
20. हमें अपनी उँगली में थूक लगाकर अपनी कॉपी / किताब का पन्ना पलटना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐

नाम : .....

दिनांक : ..... कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 3



सूची बनाओ

उन सभी बातों की सूची बनाओ जिन्हें हम अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए ध्यान में रखते हैं–

उदाहरण के लिए –

1. धुले कपड़े पहनना ( )
2. अच्छी तरह से नहाना ( )
3. ..... ( )
4. ..... ( )
5. ..... ( )

- अगर तुम ऊपर लिखी किसी आदत को व्यवहार में लाते हो तो सामने (✓) का निशान लगाओ।
- अब सोचो कि आपकी कौन-सी ऐसी आदतें हैं जो आपकी व्यक्तिगत स्वच्छता के आड़े आती हैं और इस कारण अकसर आप बीमार भी पड़ जाते हैं। उन्हें नीचे लिखो।

– नाखून चबाना .....

– रुमाल का इस्तेमाल कभी नहीं करना .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

– .....

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 4

विज्ञापन बनाओ

एक विज्ञापन कंपनी ने बच्चों के लिए एक खुशबूदार साबुन बनाया है। आपका कार्य है इस खुशबूदार साबुन के प्रचार के लिए निम्न कार्य करना –

बच्चों को कागज़/चार्ट पेपर दें और निम्नलिखित कार्य करने के लिए कहें –

1. साबुन का नाम सोचें और लिखें। .....
2. साबुन के इश्तहार के लिए जिंगल्स अथवा स्लोगन बनाएँ। .....
3. साबुन को रखने के लिए एक सुंदर रैपर डिज़ाइन बनाएँ। .....
4. साबुन का चित्र बनाकर रंग भरें। .....

चर्चा करें

- साबुन का प्रचार कैसे करेंगे?
- साबुन के इस्तेमाल के क्या फ़ायदे हैं?

(यह क्रियाकलाप बच्चों से समूह में करवाएँ)

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 5

सोचो और लिखो

• वह भोजन जो मेरी सेहत के लिए अच्छा है। 1. ..... 2. ..... 3.	• वह भोजन जो मैं खाती/खाता हूँ पर मेरी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। 1. ..... 2. ..... 3. .....
• अपने को फ़िट रखने के लिए मैं क्या-क्या काम करती/करता हूँ। 1. ..... 2. ..... 3.	• अपने को फ़िट रखने के लिए जो काम मुझे करने चाहिए। 1. ..... 2. ..... 3. .....

बच्चों के साथ चर्चा करें

क्या होगा अगर –

- रात को भोजन के बाद दाँतों को ब्रुश नहीं किया ?
- सुबह दाँतों को बिना ब्रुश किए नाश्ता कर लिया ?
- भोजन से पहले हाथ नहीं धोए?

नाम : .....

दिनांक : ..... कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 6

नीचे दिए गए चित्रों को 1 से 5 का क्रम दो और उनमें रंग भरो।



☐ नाश्ता करना



☐ दाँतों को ब्रुश करना



☐ सुबह उठना



☐ नहाना



☐ साफ़ कपड़े पहनना

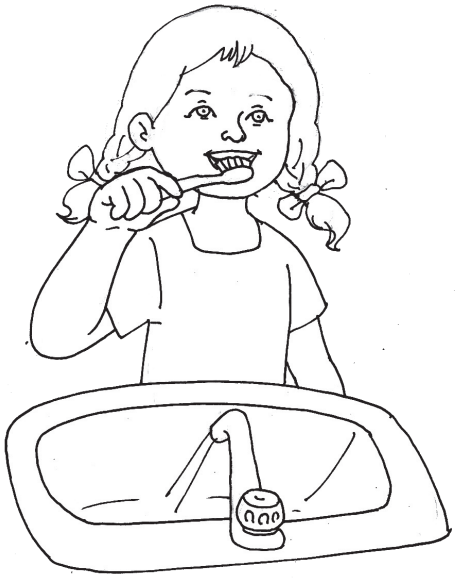
नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 7

नीचे दिए गए चित्रों को 1 से 4 का क्रम दो और उनमें रंग भरो।



☐ दाँतों को ब्रुश करना



हाथों को पोंछना/सुखाना ☐



☐ हाथों को धोना



भोजन खाना ☐

नाम : .....

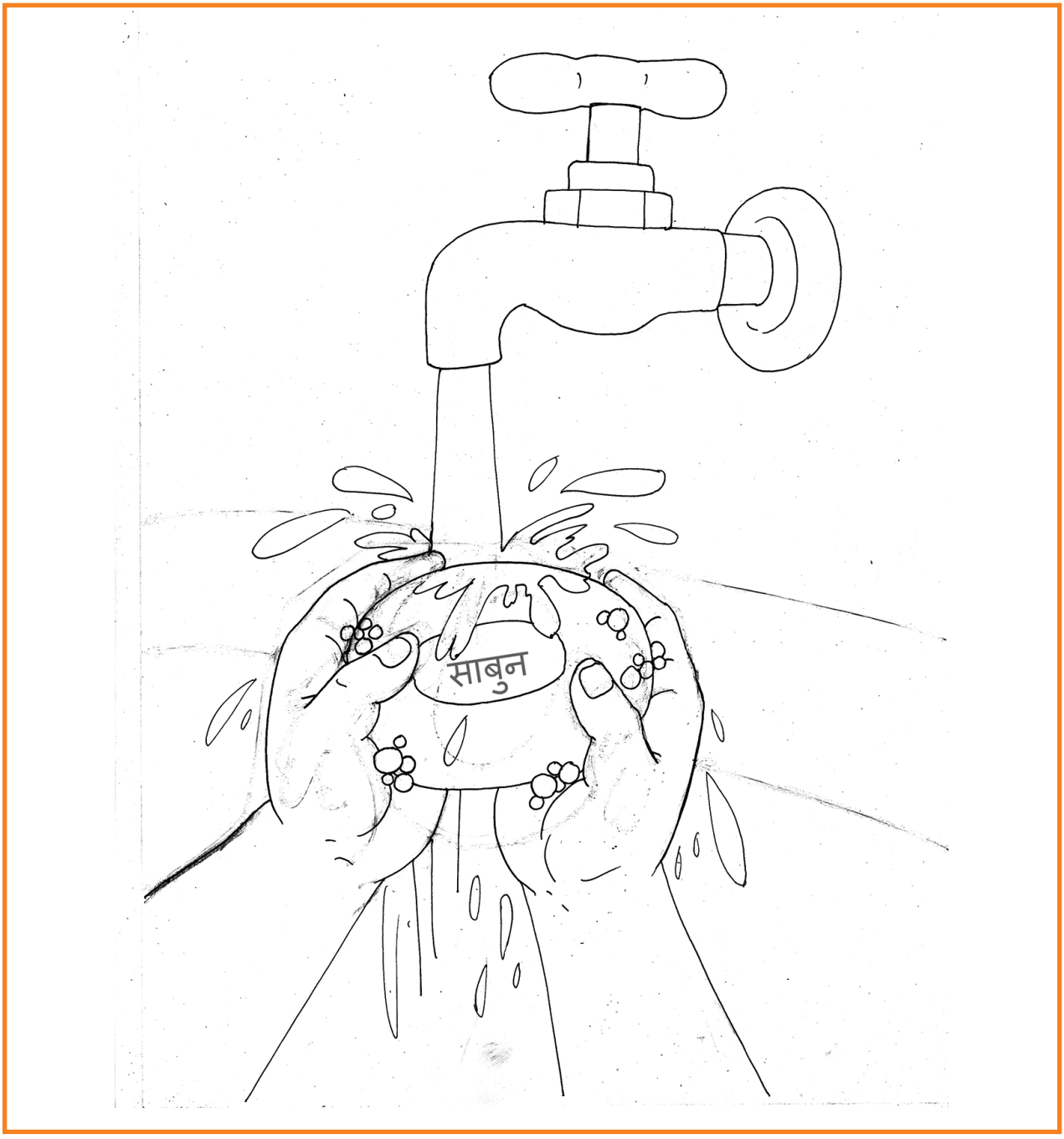
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 8

रंग भरो

हाथ धोओ, स्वस्थ रहो!



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 9

रंग भरो

खिलौनों और दोस्तों के साथ खेलने के बाद अच्छी तरह से हाथ धोओ।



नाम : .....

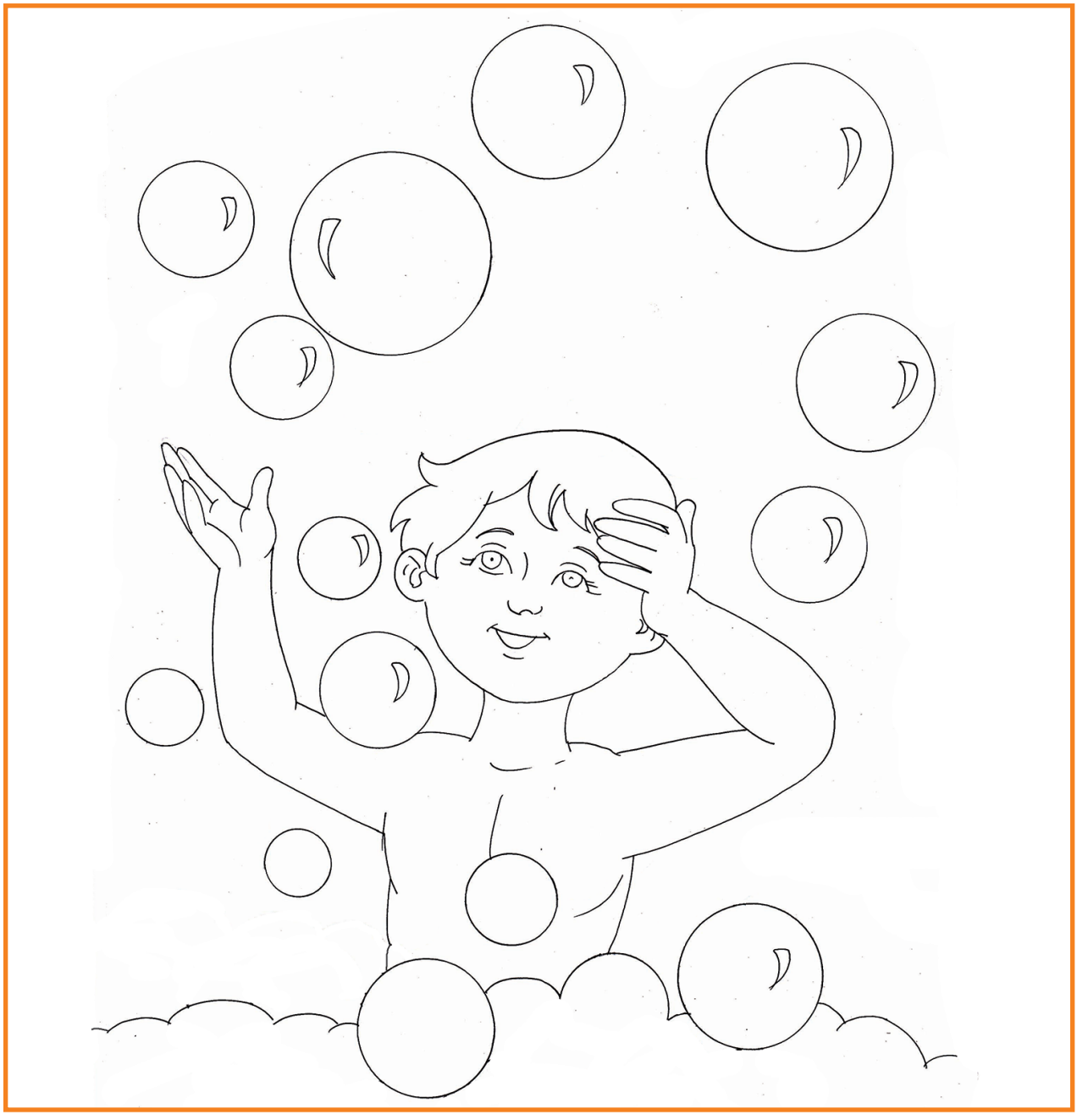
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 10

नहाओ और बुलबुले उड़ाओ

- आपको चित्र में कितने बुलबुले दिखाई दे रहे हैं?
- बुलबुलों के अंदर रंग भरो।



नाम : .....

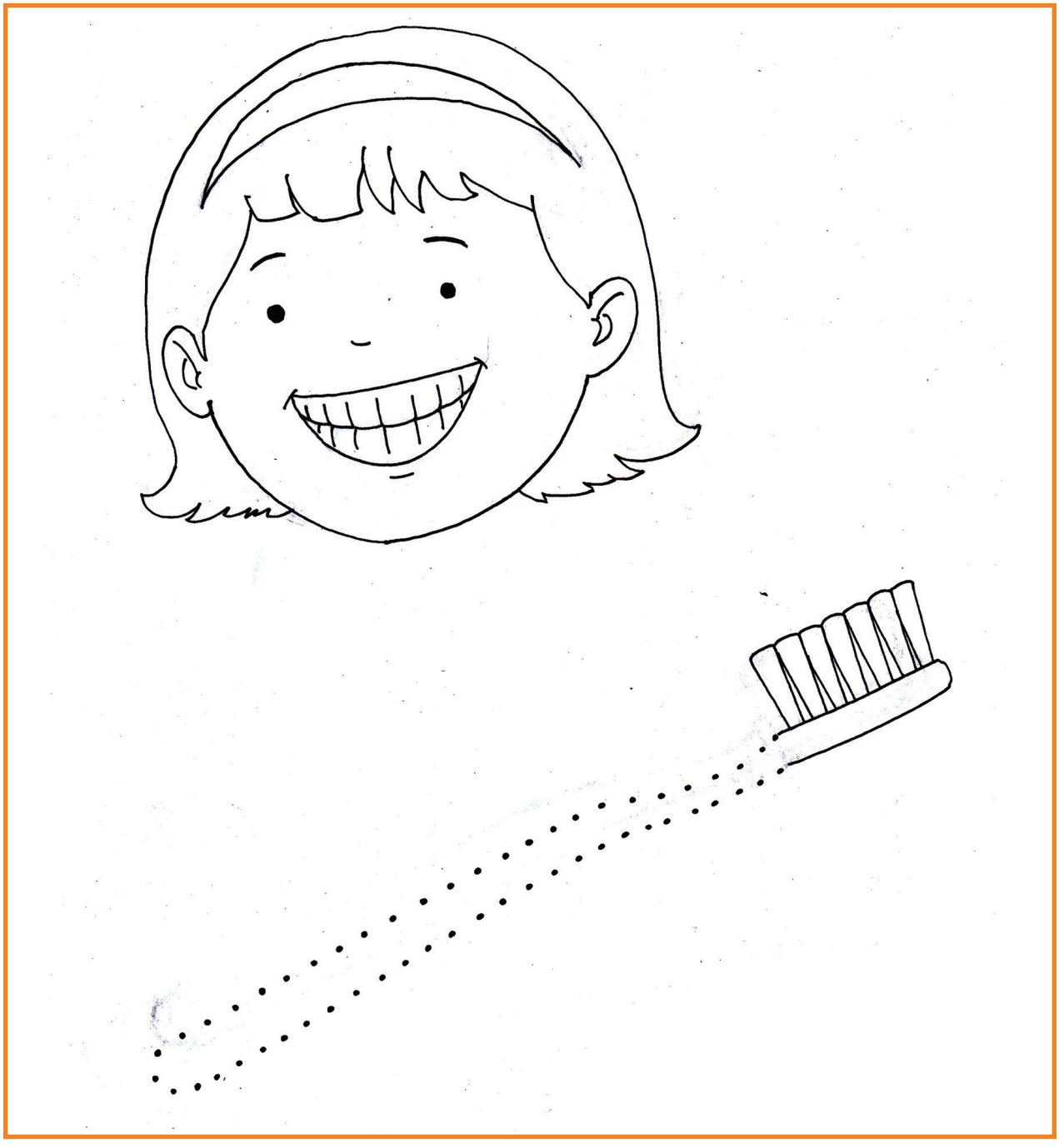
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 11

अहा ! कोई कीड़ा नहीं ! कैसे?

बताओ, मैंने दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए क्या किया? नीचे पूरा करो।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 12

वर्ग पहेली

नीचे लिखे शब्दों को वर्ग पहेली में ढूँढ़ो और निशान लगाओ।

क	ब्रु	श	च	प	कु
च	र	स	म	ट	ल्ला
बा	टु	फ	सू	दा	स
ना	थ	ज	ड़े	तु	द
ह	पे	मं	ज	न	ज
ज	स्ट	क	त	दाँ	त

1. ब्रुश
2. मसूड़े
3. कुल्ला
4. टुथपेस्ट
5. दाँत
6. दातुन
7. मंजन
8. चबाना

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 13

कौन घर पर आराम करेगा?

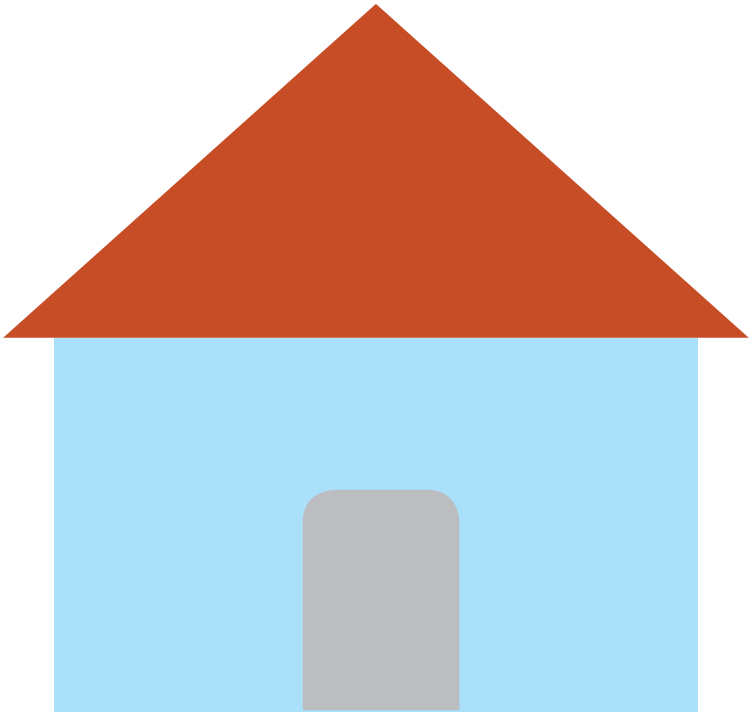
कंचन को ज़ुकाम है, कंचन को बेचैनी और चिड़चिड़ाहट होती है।



नाज़िमा खेल रही है, नाज़िमा स्वस्थ है।



कंचन और नाज़िमा में से जिसको घर पर रहकर आराम करना चाहिए, उसका चित्र घर के अंदर बनाओ।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 14

शरीर की सफ़ाई से संबंधित विज्ञापन के चित्रों को ढूँढ़ो, काटो और नीचे चिपकाओ।

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 15

शब्द बनाओ –

1.	बु सा न	इससे कीटाणु दूर होते हैं।	.....
2.	न ज मं	इससे दाँत साफ़ होते हैं।	.....
3.	तु दा न	इसे चबाकर इससे दाँत साफ़ करते हैं।	.....
4.	थ हा	इन्हें हमेशा धोना चाहिए।	.....
5.	नी पा	इससे हाथ धोते हैं।	.....
6.	ल ते	इसे हम बालों में लगाते हैं।	.....
7.	ल रु मा	इसे छींकते समय उपयोग में लाते हैं।	.....
8.	या तौ लि	नहाने के बाद इससे शरीर पोंछते हैं।	.....
9.	ल ने र क ट	इसकी सहायता से नाखून काटते हैं।	.....
10.	घा कं	इससे बाल बनाते हैं।	.....

नाम : .....

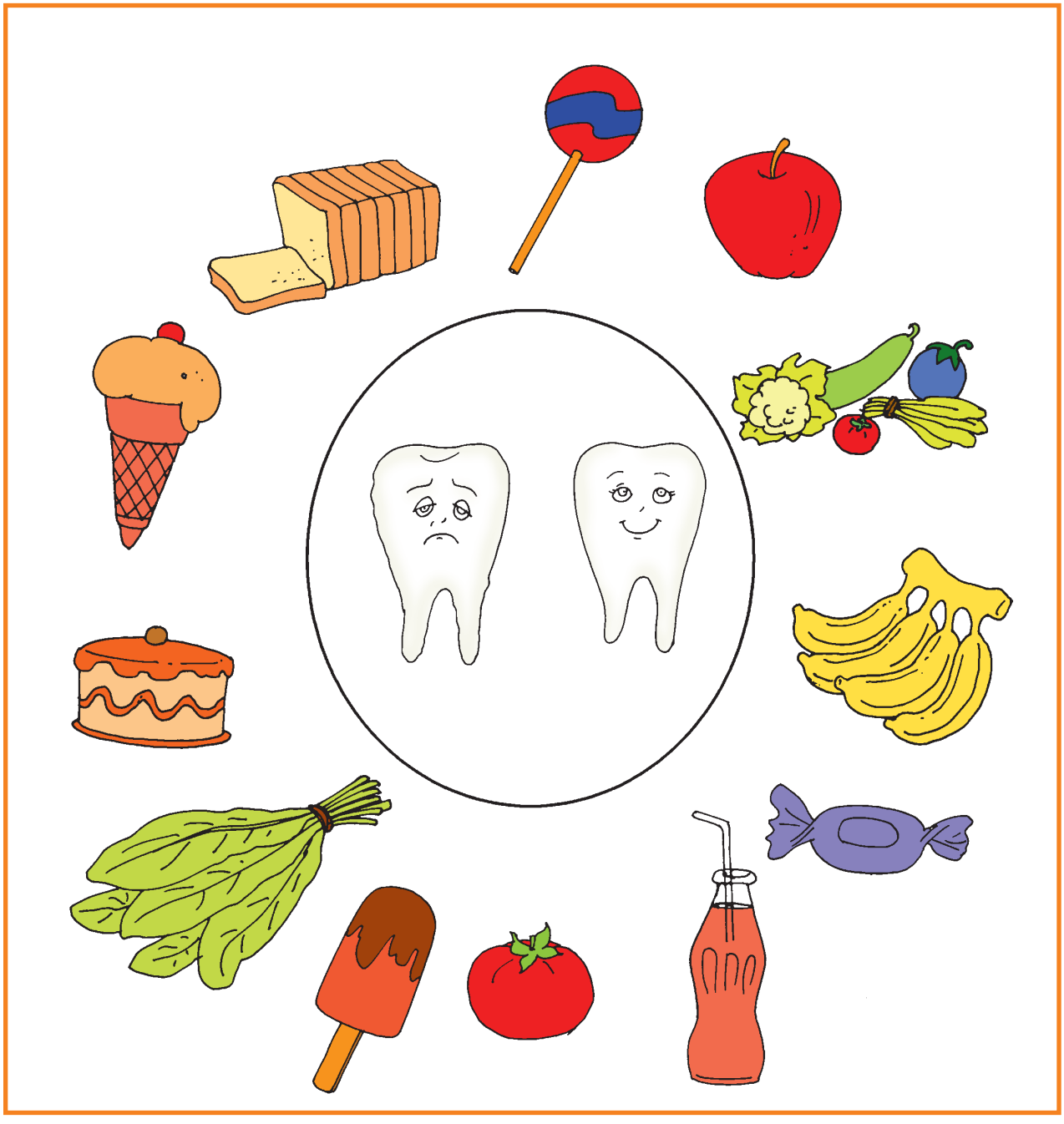
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 16

मैं खुश क्यों? मैं उदास क्यों?

मेरी चीज़ों का मिलान करो।



नाम : .....

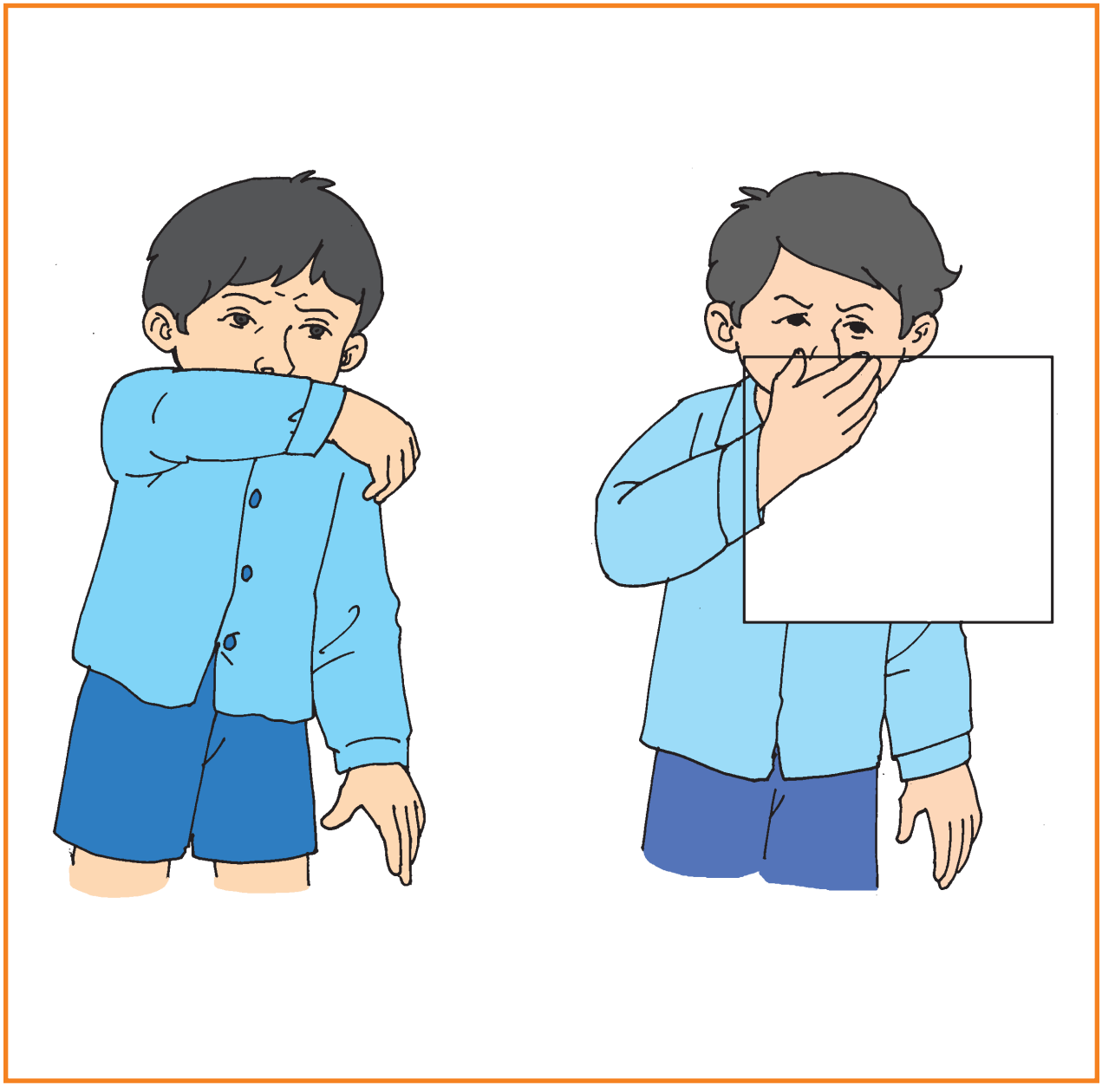
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 17

छींकने पर रुमाल

गोलू ने अपनी कमीज़ से नाक पोंछी , बुरी बात ! तुम गोलू को 'रुमाल' दे दो।



शिक्षक निर्देश – एक टोकरी में कुछ रंग-बिरंगी कतरने रखें। उनके छोटे-छोटे चौकोर टुकड़े काट कर बच्चों को दें और गोलू की नाक के पास चौकोर रिक्त स्थान पर चिपकाने के लिए कहें।

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 18

चित्र बनाओ

स्वयं को साफ़ रखने के लिए मैं इन चीज़ों का इस्तेमाल करती / करता हूँ।

इससे मैं अपने दाँत साफ़ करती / करता हूँ।

इससे मैं अपना मुँह साफ़ करती / करता हूँ।

इससे मैं अपने बाल बनाती / बनाता हूँ।

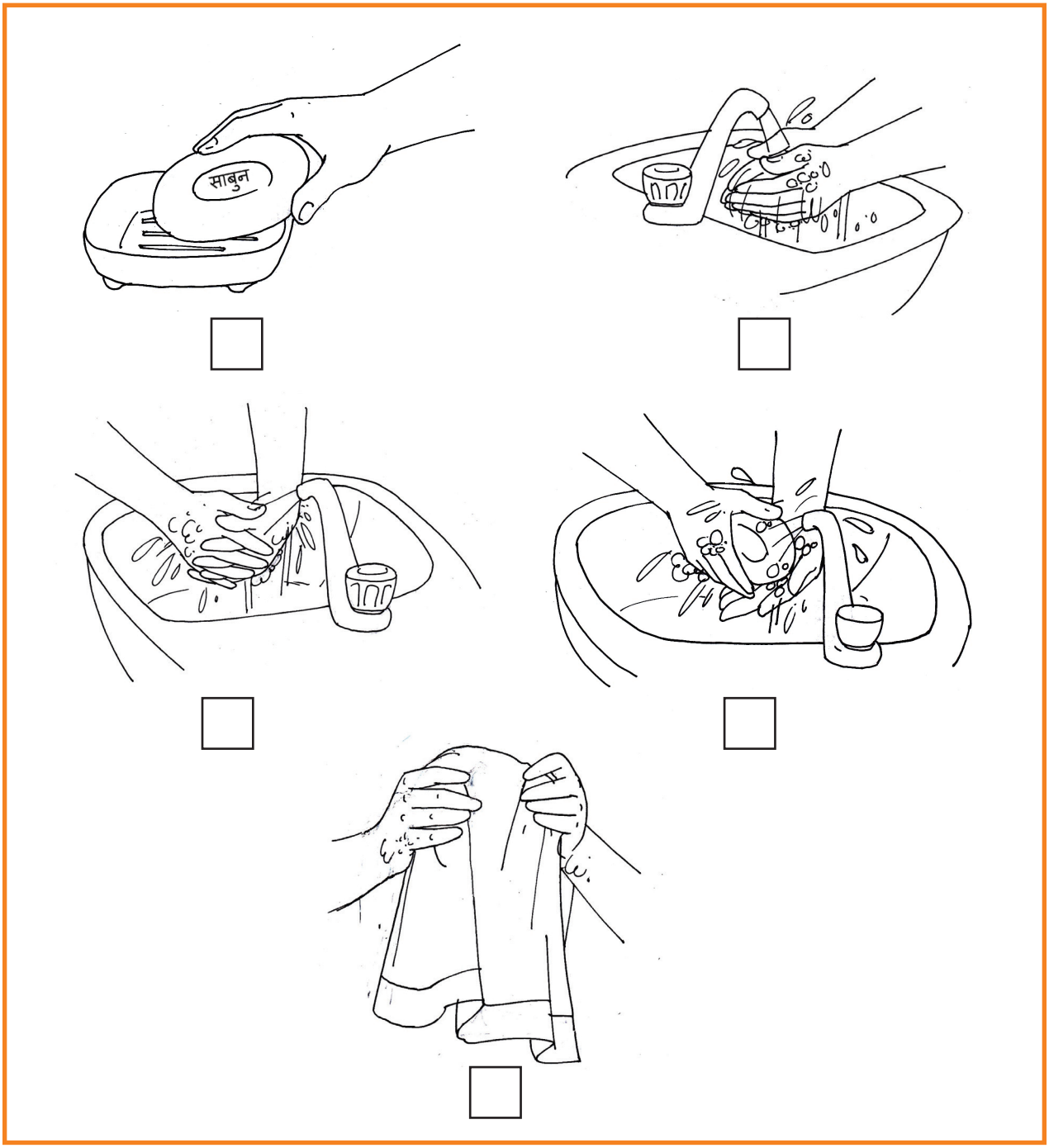
नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 19

नीचे दिए गए चित्रों को 1 से 5 का क्रम दें और उनमें रंग भरें।



नाम : .....

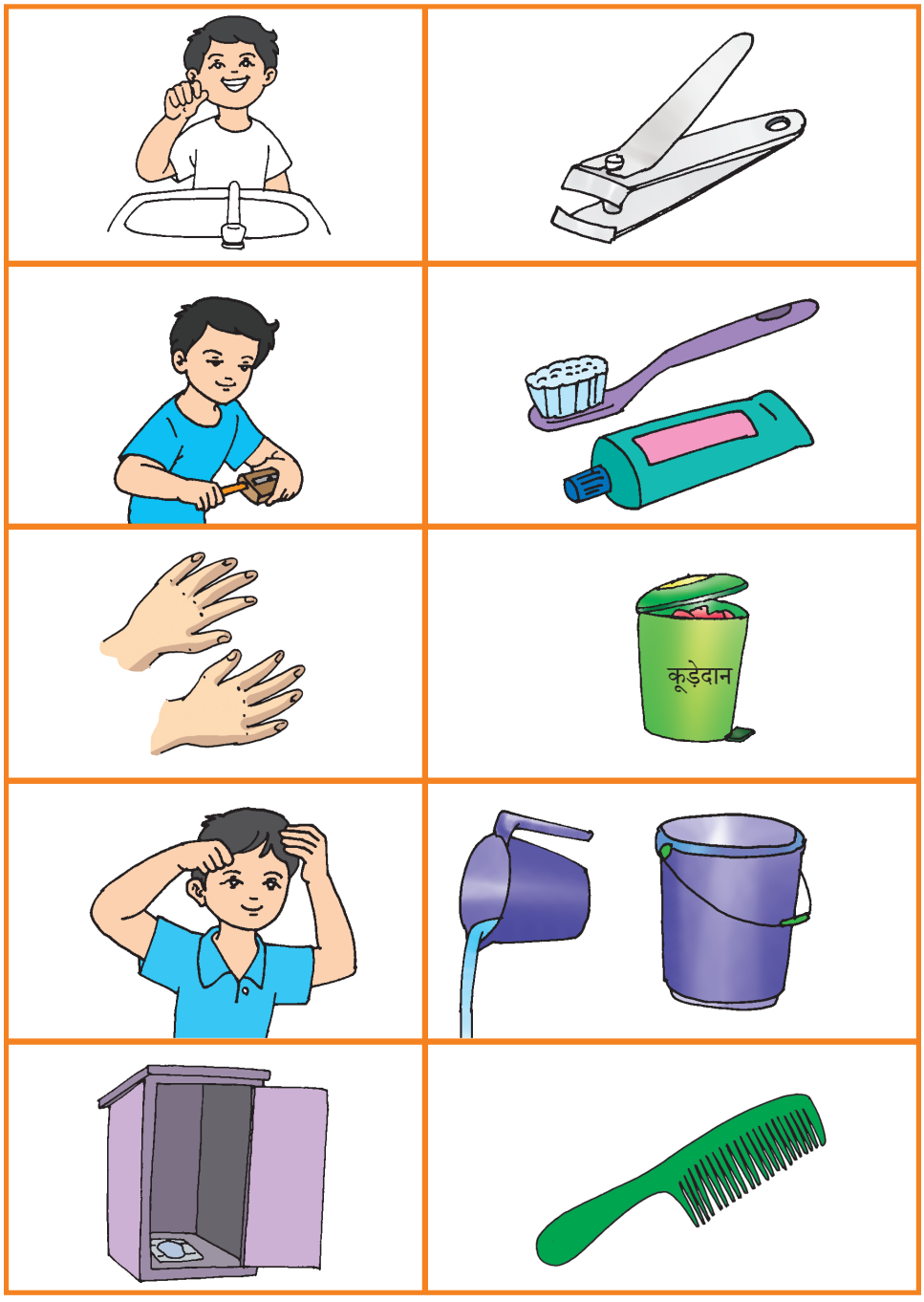
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 20

असलम को क्या चाहिए?

मिलान करो।



नाम : .....

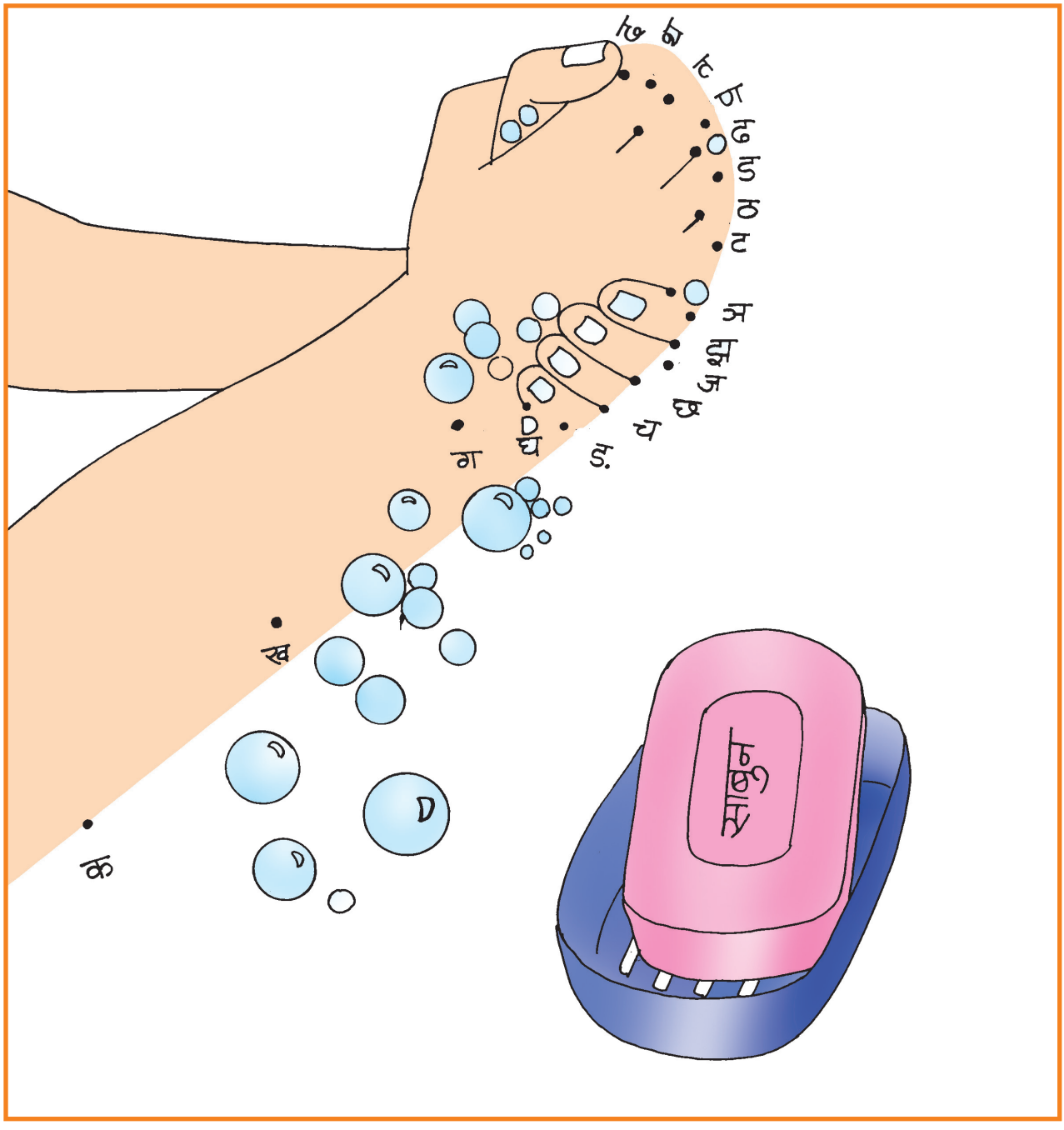
दिनांक : .....

कक्षा : .....

व्यक्तिगत स्वच्छता 21

क्रम से बिंदु मिलाकर चित्र पूरा करो।

यह क्या बन गया? यह क्या हो रहा है?



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

मूल्यांकन एवं समीक्षा

बच्चों ने गतिविधियों के माध्यम से कितना सीखा है, यह जानने के लिए सहज भाव से समय-समय पर प्रश्न करें –

- हमें अपने शरीर की देखभाल क्यों करनी चाहिए?
- हमें अपना शरीर क्यों साफ़ रखना चाहिए?
- हमें अपने शरीर की स्वच्छता के लिए क्या करना चाहिए?
- हमें भोजन करने से पहले और बाद में क्या करना चाहिए?
- हमें ज़ुकाम होने पर व खाँसते समय क्या ध्यान में रखना चाहिए?
- बालों की सफ़ाई के लिए हमें क्या करना चाहिए?
- हमें कैसे कपड़े पहनने चाहिए?
- क्या हमें अपने कमीज़ / फ़्रॉक आदि से अपने हाथ पोंछने चाहिए?

भाग 2

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता

बच्चों में सफ़ाई की अच्छी आदतें व व्यवहार विकसित करने के लिए आवश्यक है ''स्वच्छता संबंधी आदतों का अभ्यास।'' इसके अलावा आप अनवरत रूप से 'एक अच्छा गुणवत्तापरक स्कूल स्वच्छता अभियान' लागू करके भी बच्चों को, उनके माध्यम से अन्य बच्चों को, परिवार और स्थानीय समुदाय को प्रोत्साहित कर सकते हैं। इस वांछित लक्ष्य को पाने के लिए आपको आपके प्री-स्कूल तथा स्कूल में सफ़ाई व स्वच्छता से संबंधित रोचक और करके सीखने वाली गतिविधियों को करवाना होगा जिससे खेल-खेल में बच्चों के स्वच्छता संबंधी व्यवहार व आदतों में सकारात्मक परिवर्तन आ सके। इन स्कूल स्वच्छता संबंधी गतिविधियों के माध्यम से आपके बच्चे अपने हाथों को अच्छी तरह साबुन से धोना, शौचालय का सही उपयोग करना, शौचालयों को स्वच्छ रखना तथा अपनी कक्षा व स्कूल के वातावरण को स्वच्छ बनाए रखना सीख पाएँगे। एक साफ़ व स्वच्छ वातावरण बच्चों को बेहतर तरीके से सीखने में मदद करेगा और साथ ही उन्हें अधिक खुशी और अच्छा स्वास्थ्य देने में सक्षम हो पाएगा। यही कारण है कि एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए हमें अपने बच्चों को बचपन से ही साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता के बारे में बताना चाहिए।

साफ़-सफ़ाई व स्कूली स्वच्छता शिक्षा के मुख्य घटक (Elements)

सबसे पहले हमारा यह जानना आवश्यक है कि साफ़-सफ़ाई की शिक्षा के घटकों को पाठ्यचर्या के विषयों से जोड़ देना चाहिए। साफ़-सफ़ाई की इन गतिविधियों को अलग से करवाने की ज़रूरत नहीं है, इन्हें हमें स्कूल के ही कार्यक्रम में बुन देना अर्थात् समाहित कर देना है।

सबसे पहले हमें अपने प्री-स्कूल और प्राइमरी स्कूल की समग्र स्थिति व वातावरण की स्वच्छता संबंधी आवश्यकताओं का अच्छी तरह से मुआयना या विश्लेषण करना चाहिए। स्कूल की कार्यक्रम योजना बनाते समय साफ़ और सुरक्षित पीने के पानी की व्यवस्था, साफ़ शौचालय तथा पूरे स्कूल की पर्याप्त स्वच्छता प्रणाली को विशेष रूप से ध्यान में रखा जाना चाहिए और उस पर बहुत सख्ती से अमल करना चाहिए। अगर हम इन तथ्यों को ध्यान में रखें तो मौजूदा स्कूल की स्वच्छता संबंधी स्थितियों व आवश्यकताओं को आसानी से पूरा किया जा सकता है।

स्कूल की आवश्यक सामग्री में झाड़न, सुरक्षित साफ़ पीने का पानी, शौचालय को साफ़-स्वच्छ रखने हेतु आवश्यक सामग्री (ब्रुश, टॉयलट साफ़ करने का द्रव्य, फ़िनाइल, साबुन आदि) हाथ धोने के लिए साबुन, कचरे की टोकरी, टिशु पेपर, डिब्बा आदि वस्तुएँ होनी चाहिए।

स्कूल की अच्छी, प्रभावी और गुणवत्तापरक स्वच्छता प्रणाली में सुरक्षित जल-निकासी की व्यवस्था बहुत महत्वपूर्ण है। सुरक्षित स्कूल स्वच्छता प्रणाली में मानव मल-मूत्र की सुरक्षित एवं समुचित निकासी, कचरे का निपटारा (disposal), मध्याह्न भोजन परोसने की साफ़ व्यवस्था, सही भंडार व्यवस्था, तथा बच्चों की व्यक्तिगत देखभाल, सफ़ाई व संपूर्ण स्कूल के वातावरण की स्वच्छता शामिल हैं।

हम कह सकते हैं कि स्कूल में हर प्रकार की सफ़ाई की सुविधाओं की व्यवस्था, बड़ों और बच्चों का व्यवहार, उनका दृष्टिकोण, स्कूल के रख-रखाव एवं वहाँ के प्रत्येक सदस्य के स्वास्थ्य के लिए बहुत आवश्यक है। इसके लिए हम सभी को स्वच्छता के नियमों का पालन करने की दिशा में अपना-अपना योगदान देना चाहिए। कक्षा में स्वच्छता-संबंधी शिक्षा पाठ्यचर्या के विषयों, जैसे भाषा, गणित, विज्ञान तथा संगीत और नाटक आदि से जोड़ते हुए गतिविधियों के माध्यम से दें।

स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता योजना को साकार करने हेतु कुछ महत्वपूर्ण चरण

- सबसे पहले स्कूल के सभी सदस्यों को परस्पर ज़िम्मेदारियाँ बाँट लेनी चाहिए।
- इन ज़िम्मेदारियों को लिखित रूप में अपने-अपने पास रखना चाहिए।
- कार्य योजना मिल जाने पर उस पर अमल करना और उसकी निरंतर मॉनीटरिंग करनी चाहिए।
- नियमित रूप से स्वच्छता संबंधी कार्यों की समीक्षा की जानी चाहिए।
- यदि संभव हो तो अभिभावकों से अपील करें कि वे स्वच्छता संबंधी कामों के लिए उपयोग में आने वाली सामग्री उपलब्ध करवाने में अपना सहयोग दें। विद्यालय के सूची पट्ट पर सामग्रीदाताओं का नाम, उनके द्वारा दी गई सामग्री एवं सेवा का उल्लेख कर दाताओं के प्रति आभार व्यक्त किया जा सकता है।

बच्चों में अपने स्कूल को स्वच्छ रखने के प्रति जागरूकता

बच्चों को बताएँ कि जिस प्रकार वे अपनी व्यक्तिगत देखभाल व स्वच्छता का ध्यान रखते हैं, उसी प्रकार उन्हें अपनी कक्षा व स्कूल की साफ़-सफ़ाई का भी ध्यान रखना है।

छोटे बच्चों को चर्चा, चित्र पठन, खेलों और बोर्ड गेम्स (लूडो, साँप-सीढ़ी) द्वारा साफ़-सुरक्षित पानी के प्रयोग व स्कूल की साफ़-सफ़ाई के महत्व के बारे में बताएँ।

स्वच्छता संबंधी शिक्षा की समझ व्यावहारिक एवं प्रायोगिक रूप से दी जानी चाहिए — उदाहरण के तौर पर शिक्षक की देख-रेख में स्कूल के बगीचे की देखभाल, शौचालयों का निरीक्षण करना कि वहाँ पानी की व्यवस्था है या नहीं, साबुन है या नहीं, सफ़ाई की गई है या नहीं, आदि। इससे बच्चे अपने घर तथा पड़ोस के अन्य बच्चों को भी इन मुद्दों के प्रति जागरूक करने में अपनी भूमिका निभाएँगे।

स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता एवं उसकी व्यवस्था और गुणवत्ता की निगरानी हेतु बच्चों की ''स्वच्छता ब्रिगेड'' (cleanliness brigade) का गठन करना चाहिए। स्वच्छता ब्रिगेड के सदस्य बच्चे अपने शिक्षक की देख-रेख में कार्य करेंगे और इस प्रकार व्यावहारिक ज्ञान एवं समझ अर्जित करेंगे। स्वच्छता संबंधी गतिविधियों में भाग लेने से उनमें उत्तरदायित्व की भावना पैदा होगी। उनके इस व्यवहार से विद्यालय एवं आस-पास के अन्य बच्चे भी प्रोत्साहित होंगे।

कक्षा और स्कूल की स्वच्छता गतिविधियों को अधिगम यानी सीखने की क्रियाओं से जोड़ें, उदाहरण के लिए, आंतरिक स्वतंत्र खेल (free play) के बाद खिलौनों को उठाने के लिए, 'सफ़ाई का गीत' गाते हुए स्वयं बच्चों से 'खेल की सामग्री' उठाकर रखने को कहें। एक अन्य

उदाहरण है– 'ब्लॉक्स को उठाकर रखने के समय आप यह कहें – 'पाँच ब्लॉक्स उठाकर रखो'; 'वह दो खिलौने उठाकर वापिस रखो जो नीले रंग के हैं'; 'वह एक चीज़ जिसके नाम के शुरू में 'ब' की ध्वनि आती है उठाकर अपनी जगह पर रखो'; 'वे पाँच चीज़ें उठाकर जगह पर रखो जो लकड़ी से बनी हैं।'

सुझावात्मक संकेतक

कक्षा और स्कूल की सफ़ाई से संबंधित आदतों को सीखने व सिखाने के कुछ संकेतक –

- अपनी कक्षा व स्कूल की स्वच्छता एवं साफ़-सफ़ाई की देखभाल को अपने दैनिक व्यवहार में दर्शाते हैं, जैसे –
  - पेंसिल की छीलन, रैपर, फटे कागज़ आदि को कूड़ेदान में डालते हैं।
  - खाना खाने के बाद अपनी जगह को साफ़ करते हैं।
  - खेल के बाद खेल सामग्री को अपनी जगह पर वापिस रखते हैं।
  - कक्षा में छींकते व खाँसते समय मुँह ढकते हैं।
  - अपने बस्ते, कॉपी व किताबों को ठीक ढंग एवं सफ़ाई से रखते हैं।
- कक्षा में नाक आदि पोंछने के लिए कपड़ा अथवा रुमाल का प्रयोग करते हैं और इधर-उधर नहीं पोंछते।
- कक्षा में प्रदर्शित चार्ट, पोस्टर आदि के रख-रखाव का ध्यान रखते हैं। (न तो स्वयं ही उन्हें फाड़ते हैं और न ही अन्य बच्चों को भी ऐसा करने देते हैं।)
- कला क्षेत्र में एवं अन्य क्षेत्रों में गतिविधि करने के बाद उस जगह को साफ़ करने में रुचि प्रदर्शित करते हैं। अपने स्कूल की स्वच्छता एवं साफ़-सफ़ाई को अपने दैनिक व्यवहार में दर्शाते हैं।
- शौचालय के प्रयोग के बाद फ़्लश / पानी का उपयोग करते हैं।
- स्कूल के शौचालय की सफ़ाई के बारे में जागरूकता दर्शाते हैं।
- स्कूल परिसर व खेल के मैदान की साफ़-सफ़ाई के प्रति सचेत हैं। (उदाहरण के लिए गिरे हुए कागज़ आदि उठाकर कूड़ेदान में फेंकते हैं।)
- स्कूल में लगे पड़े-पौधों के आस-पास गंदगी नहीं करते हैं।
- पानी पीने के लिए नल से मुँह लगाकर पानी नहीं पीते तथा पानी पीने की जगह को साफ़ रखते हैं।
- स्कूल की दीवारों पर इधर-उधर लिखते नहीं हैं। लिखने के लिए दिए गए स्थान पर ही लिखते हैं।
- पानी पीने की जगह पर कूड़ा अथवा पानी जमा होने की स्थिति में अपनी शिक्षिका को सूचित करते हैं।

सुझावात्मक गतिविधियाँ

1. कक्षा और स्कूल की सफ़ाई पर चर्चा करते हुए प्रश्न पूछें

क्या होगा अगर –

- हम अपनी कक्षा का कूड़ा बाहर इधर-उधर फेंक दें तो ?
- खेल के मैदान में इधर-उधर कचरा और गंदगी हो तो ?
- हम केला, संतरा या कोई भी छिलकेदार फल खाते हुए उसका छिलका इधर-उधर फेंक दें तो ?
- कई दिनों तक कचरा न उठाया जाए तो ?
- हम अपनी कक्षा में खिलौनों को फैला कर रखें तो ?
- इधर-उधर थूकें तो ?
- नालियों में गदंगी फेंकें तो ?
- यदि खुला हुआ खाने से भरा टिफ़िनबॉक्स बस्ते में रख दें तो ?



2. देखो और बताओ

बच्चों को विभिन्न सफ़ाई के उपकरण दिखाएँ, जैसे — झाड़ू, झाड़न, डस्टर, पोंछा, स्पंज आदि। बच्चों को इन सबका नाम बताने को कहें और पूछें कि प्रत्येक वस्तु किस काम आती है। चर्चा करें कि हम अपने आस-पास को कैसे साफ़-सुथरा रख सकते हैं।

3. कोलाज

साफ़-सफ़ाई से संबंधित वस्तुओं के चित्रों को इकट्ठा करके बच्चों के छोटे-समूह में दें और एक कोलाज (collage) का सृजन करने के लिए प्रोत्साहित करें।

4. बेकार पड़े गत्ते के डिब्बों से कचरा-पात्र (डस्टबिन) बनवाएँ और उसके उपयोग पर चर्चा करें

5. कठपुतली का खेल

कठपुतली के खेल के द्वारा बच्चों को गंदा पानी पीने से होने वाली बीमारियों, पेट दर्द आदि के बारे सचेत करें। कठपुतली के खेल के माध्यम से जीवनरक्षक घोल (ओ.आर.एस.) के बारे में भी जानकारी दें। बच्चों को ओ.आर.एस. बनाकर दिखाएँ और अपनी निगरानी में उनसे भी बनवाएँ।

6. स्कूल तथा कक्षा के वातावरण का चित्र बनाने को कहें

7. कहानी कहना

स्वच्छता संबंधी कहानियाँ बच्चों को सुनाएँ। पुरानी कहानियों को फेर-बदल कर उसमें सफ़ाई व स्वच्छता का विषय सहजता से जोड़कर नयी कहानियाँ बनाएँ। ये कहानियाँ कक्षा सत्र

के अतिरिक्त प्रात:कालीन सभा में भी सुनाई जा सकती हैं। कहानियाँ सुनाने में बड़े बच्चे कथावाचक के रूप में अपना योगदान दे सकते हैं।

8. कक्षा में साफ़-सफ़ाई संबंधित चित्र व चार्ट प्रदर्शित करें

9. स्कूल की सफ़ाई के लिए कार्य योजना

बच्चों को छोटे-छोटे समूह में बाँटकर स्कूल की सफ़ाई के लिए कार्य योजना (action plan) बनाने को कहें।

10. चित्र पठन

स्वच्छता से संबंधित चार्ट, पोस्टर बनाएँ अथवा चित्र काटकर फ्लेनल बोर्ड पर चिपकाएँ, जैसे– एक चित्र अस्वच्छ एवं गंदे परिवेश को दर्शा रहा है तो दूसरा चित्र स्वच्छ एवं साफ़ परिवेश को दर्शा रहा है।

बच्चों से बातचीत करें कि दोनों चित्रों में क्या नज़र आ रहा है? क्या सही और क्या गलत है? हमें अपने वातावरण को साफ़ कैसे रखना चाहिए? इसी प्रकार कार्टून, कहानी कार्ड द्वारा बच्चों से प्रत्येक चित्र के बारे में प्रश्न पूछें।

11. स्वच्छता व सफ़ाई पर पोस्टर बनाना

बच्चों के साथ बैठकर सफ़ाई को आधार बनाते हुए संबंधित पोस्टर बनवाएँ। बच्चों को चित्रों में रंग भरने को कहें। बच्चों द्वारा बनाए गए चित्रों को कक्षा, बरामदे आदि की दीवारों पर प्रदर्शित करें। प्रदर्शन बच्चों की दृष्टि स्तर के अनुसार ही हो। कहने का तात्पर्य यह है कि बहुत ऊँचाई पर न हो।

12. नोटिस / बुलेटिन बोर्ड

कक्षा तथा स्कूल में बच्चों की दृष्टि स्तर पर बुलेटिन बोर्ड लगाएँ और उन पर सफ़ाई व स्वच्छता से संबंधित पोस्टर, नारे आदि लगाएँ।

13. अभिनय (रोल प्ले / नाटकीकरण)

सुनाई गई कहानियों पर बच्चों को अभिनय करने को कहें। कठपुतली के खेल आयोजित करें जिनमें तरह-तरह के काम (संचालन संबंधी) बच्चों से करवाएँ।

14. स्वच्छता संबंधित कहानियाँ पढ़ना और लिखना

स्वच्छता संबंधित छोटी-छोटी उद्देश्यपूर्ण कहानियाँ एकत्रित करें और बच्चों को व्यक्तिगत रूप से तथा छोटे समूह में पढ़ने के लिए दें। इसी प्रकार स्वच्छता से जुड़ा कोई भी विषय दे कर बच्चों को बड़े समूह में मिलकर कहानी लिखने को दें, जैसे – 'मैले हाथ'। इस पर बच्चों को सोचकर कहानी लिखने के लिए प्रेरित करें।

15. अपनी जगह को पोंछना व साफ़ रखना

बच्चों में यह आदत डालें कि जैसे वे स्वयं की सफ़ाई का ध्यान रखते हैं, उसी तरह से उन्हें अपने आस-पास के वातावरण को भी स्वच्छ रखना है।

- भोजन करने से पहले व बाद में अपने स्थान को पोंछना / साफ़ करना।
- खिलौनों से खेलने के बाद उन्हें यथास्थान पर रखना।
- रचनात्मक क्रिया (art activities) करने के बाद अपनी जगह को साफ़ करना, जैसे– कूड़ा-कचरा कूड़ेदान में डालना, औज़ार सही जगह पर रखना, गोंद आदि गिरा हो तो साफ़ कर देना।

बच्चों को बताएँ कि इन छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखने से हम कीटाणुओं को फैलने से रोक सकते हैं। हाथों को धोना, अपनी जगह को साफ़ रखना व स्वच्छ जगह पर भोजन करना हमें साफ़-सुथरा व स्वस्थ रखने में मदद करता है।

16. विद्यालय परिसर की सैर

विद्यालय परिसर की सफ़ाई के प्रति जागरूक करने के लिए बच्चों को पूरे परिसर की सैर करवाएँ। उन्हें सचेत करें कि दीवारों, कोनों आदि पर ध्यान दें कि कहीं जाले या कूड़े के ढेर तो नहीं लगे हैं। कहीं से कोई बदबू तो नहीं आ रही है ?

कक्षा में आने के बाद बच्चों से पूछें कि उन्होंने क्या-क्या देखा और कहाँ-कहाँ बदबू आ रही थी। बच्चों से पूछें कि बदबू क्यों आ रही थी ? हमें उसके लिए क्या करना चाहिए ?

17. अनुपयोगी वस्तुओं से खेलने की चीज़ें बनाना

- बच्चों को घर से, बेकार पड़ा गत्ता, ग्रीटिंग कार्ड, पोस्ट कार्ड, विवाह निमंत्रण कार्ड, आदि लाने को कहें। कक्षा में इस सामग्री से 'पज़ल्स' और तरह-तरह की खेल सामग्री बनाएँ व बनवाएँ।
- पुराने अखबार से कला-संबंधी गतिविधियाँ कराएँ, जैसे – ऑरेगेमी (नाव आदि बनाना)।

18. स्वच्छता कैप्टन

विद्यालय परिसर को भिन्न-भिन्न क्षेत्रों मे बाँट दें। हर क्षेत्र की सफ़ाई एवं स्वच्छता व्यवस्था की निगरानी के लिए बच्चों को नियुक्त करें। वे अपने क्षेत्र के स्वच्छता कैप्टन कहलाएँगे, कैप्टन की नियुक्ति प्रति सप्ताह बदलते जाएँ जिससे सभी बच्चों को मौका मिल सके।

- जो बच्चे 'कैप्टन' को कचरा उठाने और सफ़ाई रखने में मदद करेंगे, कैप्टन उन बच्चों को 'स्वच्छता के स्टिकर या बैज' देगा। ये स्टिकर एक प्रकार से प्रशस्ति-पत्र का काम करेंगे।
- इसके लिए शिक्षक कैप्टन को पहले से ही बहुत सारे बैज दे देगा।
- प्रत्येक बच्चे को 'सफ़ाई कैप्टन' बनने का अवसर दें।
- इसी प्रकार कक्षा के सफ़ाई लीडर का भी चयन करें। कक्षा में तरह-तरह की गतिविधियाँ करवाई जाती हैं। हर गतिविधि के लिए लीडर बनाएँ। ध्यान रहे कि प्रत्येक सप्ताह लीडर बदल दें जिससे सभी बच्चों को नेतृत्व करने का मौका मिल सके। उदाहरण के लिए –

- ब्लैकबोर्ड से मिटाने का कार्य
- कक्षा के 'क्रिया केंद्र' की देखभाल
- बस्तों की सफ़ाई का निरीक्षण
- पंक्ति / लाइन बनाने का कार्य
- कक्षा में 'लाइब्रेरी के कोने में किताबों को तरीके से रखना।'

(सफ़ाई कैप्टन का काम सभी सफ़ाई लीडरों के कार्य की मॉनीटरिंग करना है।)

19. चलो-चलो, रुको

सफ़ाई के कार्यों को मनोरजंक बनाने के लिए खेल खेलें, जैसे – 'चलो-चलो, रुको'। जब आप 'चलो-चलो' कहेंगे तो सभी अपना-अपना कार्य करेंगे और जैसे ही आप 'रुको' बोलेंगे, सभी बच्चे मूर्ति की तरह खड़े हो जाएँगे। इसी तरह खेल भी खेलें और सफ़ाई कार्य भी करें।

20. सफ़ाई टब

कला एवं शिल्प संबंधी कार्य करते समय कक्षा की प्रत्येक मेज़ पर एक छोटा टब रख दें जिससे बच्चे बेकार चीज़ों को उसमें डाल सकें। गीले रंगों का इस्तेमाल करने के बाद ब्रुश को मग में धुलवा कर पानी यथास्थान पर फिकवाएँ।

21. गंदगी ढूँढो, इनाम पाओ

बच्चों को अचानक ही कहें कि मुझे इस कमरे में कहीं गंदगी नज़र आ रही है, ज़रा ढूँढ़ कर तो बताओ।

जो बच्चा उसे ढूँढ़ कर कचरे के डिब्बे में डाल देगा उसे एक सफ़ाई स्टिकर दें।

22. 'पाँच मिनट बचे हैं !'

बड़े बच्चों के साथ यह क्रिया करें। जब बच्चे समूह में किसी तरह की सफ़ाई का कार्य कर रहें हों, जैसे – 'गतिविधि क्षेत्र को अच्छे से रखना', तो सफ़ाई कैप्टन प्रत्येक समूह में एक संकेत चिह्न ले कर जाएगी / जाएगा जिस पर चित्र के साथ लिखा होगा – 'पाँच मिनट बचे हैं ' और साथ में यही बात बोलेगी / बोलेगा भी। समूह के बच्चे उसे 'धन्यवाद' कहेंगे। यह क्रिया साप्ताहिक सफ़ाई कार्यों की सूची के अंतर्गत की जा सकती है।

इस क्रिया को स्टॉपवॉच (Stopwatch) के ज़रिए भी किया जा सकता है।

23. खेल-खेल में कविता गाएँ

(i) **इधर-उधर नहीं फेंकेंगे**

''कूड़ा करकट इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे
फलों के छिलके इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे
कागज़ के टुकड़े इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे

पेंसिल के छिलके इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे
टॉफ़ी के छिलके इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे
बिस्किट के रैपर इधर-उधर
नहीं फेंकेंगे-नहीं फेंकेंगे''

(इसी धुन पर शिक्षक इसे आगे बढ़ा सकते हैं।)

(ii) **गोलू जी का सुथरा बस्ता**

टन-टन टन-टन घंटा बोला
गोलू जी ने बस्ता खोला
बस्ते में था पिचका केला
बदबू ने गोलू को घेरा
छी-छी कहकर बस्ता छोड़ा
समझ गया वह थोड़ा-थोड़ा
बस्ते में न केला रखना
अगर उसे है सुथरा रखना।

(iii) **पढ़ने का कमरा**

यह अपना पढ़ने का कमरा
इसको साफ़ रखेंगे हम
सब चीज़ों को झाड़-पोंछकर
सही जगह रखेंगे हम
धूल नहीं जमने देंगे
दीवारों पर कुछ न लिखेंगे
कोने तक चमका देंगे।

(iv) **आओ भई आओ**

आओ भई आओ
क्यों भई क्यों ?
सफ़ाई करेंगे, किससे जी ?
झाड़ू, झाड़न, तसला जी
आओ भई आओ !
क्यों भई क्यों ?
दूर भगाएँ, किसको जी ?
मक्खी मच्छर, कूड़ा जी
आओ भई आओ

क्यों भई क्यों ?
कूड़ेदान को लाओ जी
कूड़ा उसमें डालो जी।

(v) **चिंटू-बिंटू थे दो भाई**

चिंटू-बिंटू थे दो भाई
साफ़-सफ़ाई पर हुई लड़ाई
चिंटू बोला मैं न करूँगा
बिंटू बोला मैं न करूँगा
झगड़ा सुनकर मम्मी आई
दोनों मिलकर करो सफ़ाई
आखिर तुम हो भाई-भाई
कमरा गंदा कभी न रखना
आपस में मत झगड़ा करना।

24. पहेलियाँ बूझो

(i) सारा कूड़ा मुझमें डालो और कक्षा को साफ़ बना लो।
(ii) मिट्टी-कूड़ा दूर हटाऊँ, मेहनत से मैं न घबराऊँ, तिनका-तिनका जुड़कर मैं, कूड़ाकरकट दूर भगाऊँ।
(iii) गीला होकर फ़र्श चमकाऊँ, फ़र्श की चिपचिप दूर भगाऊँ।
(iv) कुर्सी-मेज़ मुझसे पोंछो, सारी धूल दूर भगाओ।

(i) कूड़ादान, (ii) झाड़ू, (iii) पोंछा, (iv) झाड़न

25. फेंको लेकिन डिब्बे में

बच्चों से 'कचरे के डिब्बे' के इस्तेमाल और उसकी उपयोगिता पर बातचीत करें। बच्चों को बचपन से ही कचरे के सही निपटान के बारे में सिखाना चाहिए। इसी तरह स्कूल की बस, अन्य वाहन आदि को साफ़ रखने के लिए प्रेरित करना चाहिए।

इसके बाद एक 'कूड़ा मुक्त सप्ताह' का आयोजन करें, जहाँ सफ़ाई कैप्टन का समूह अन्य बच्चों को टिफ़िन समय में कचरा न फैलाने के लिए प्रेरित करेंगे।

चर्चा करने के बाद संबंधित कार्यपत्रक में रंग कोड (colour code) के अनुसार रंग भरने को कहें। यह वर्कशीट बच्चों की पढ़ने की तैयारी में भी मदद करेगी।

कहानियाँ

1. दो दोस्त जब मिले

एक बार की बात है, मीना की कक्षा में कूड़ेदान ने सोचा कि आज मौसम अच्छा है। चलो थोड़ा टहला जाए। उसका नाम गुड़प्पा था। वह टहलने के लिए निकला। टहलते-टहलते

उसने मोनू की कक्षा में झाँका और देखा कि उसका दोस्त कुड़प्पा कूड़ेदान बहुत उदास है – गुड़प्पा ने पूछा, "क्या हुआ भाई तुम इतने उदास क्यों हो?"

कुड़प्पा बोला, "भाई मैं तो बोझ से दबा हुआ हूँ।"

गुड़प्पा ने पूछा, "कैसा बोझ ?"

कुड़प्पा बोला, "सब लोग मुझ में कूड़ा तो डाल देते हैं, परंतु कोई मुझे साफ़ नहीं करता। देख रहे हो न मेरी हालत।"

गुड़प्पा बोला, "हाँ दिख तो रहा है, तुम्हारे ऊपर कितनी मक्खियाँ भिनभिना रही हैं, और देखो ! कितने कीड़े भी चल रहे हैं ? और तुमसे बदबू भी तो कितनी आ रही है ?"

कुड़प्पा बोला, "तभी तो मैं परेशान हूँ।"

गुड़प्पा बोला, "मेरी कक्षा के बच्चे तो बहुत अच्छे हैं वे मुझमें कूड़ा डालते हैं और मुझे साफ़ भी रखते हैं।"

कुड़प्पा बोला, "वाह ! क्या बात है ! तुम्हारी कक्षा के बच्चे तो बड़े समझदार हैं। काश! मेरी कक्षा के बच्चे भी ऐसा ही करते ! "

आप बताइए

बच्चें, हम कुड़प्पा की मदद कैसे कर सकते हैं?

शिक्षक इस संवाद को आगे बढ़ाएँ। वांछनीय/अपेक्षित उत्तर के लिए बाध्य न करें।

2. चकई के चक दुम

चकई के चक दुम
कागज़ की नैया
मौज करे हम तुम

कविता पूरी हो जाने के बाद, सोनू ने दीदी से पूछा, "क्या मैं पानी पीने जाऊँ?" दीदी के कहने पर वह भागते हुए पानी पीने गया। पानी की टंकी के पास जाकर उसने देखा कि गिलास तो है ही नहीं ! एक मिनट के लिए उसने सोचा और फिर जल्दी से टूँटी में मुँह लगाकर पानी पीना शुरू कर दिया। तभी वहाँ पर इला आई और ज़ोर से चिल्ला कर बोली, "अरे! सोनू, तुम यह क्या कर रहे हो?"

आप बताइए, सोनू को क्या करना चाहिए था?

आप सोनू की जगह होते तो क्या करते?

शिक्षक इस संवाद को आगे बढ़ाएँ। वांछनीय/अपेक्षित उत्तर के लिए बाध्य न करें। बच्चे अपनी समझ से जो भी उत्तर देना चाहें, धैर्य से सुनें। सबकी बात पूरी हो जाने पर ही अपनी बात कहें।

कार्यपत्रक (Worksheets)

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 1

चित्र पठन

नीचे दिए गए चित्रों को देखो और बताओ कि इन चित्रों में क्या हो रहा है। दोनों में अंतर बताओ। कौन-सी कक्षा अच्छी लगी और क्यों?





नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 2

रंग भरो

साफ़-सुथरी कक्षा कैसी? ऐसी –



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 3

पहचानो और गोला लगाओ

- शरीर की सफ़ाई से जुड़ी वस्तुओं पर नीला गोला बनाओ।
- कक्षा की सफ़ाई से जुड़ी वस्तुओं पर हरा गोला बनाओ।



नाम : .....

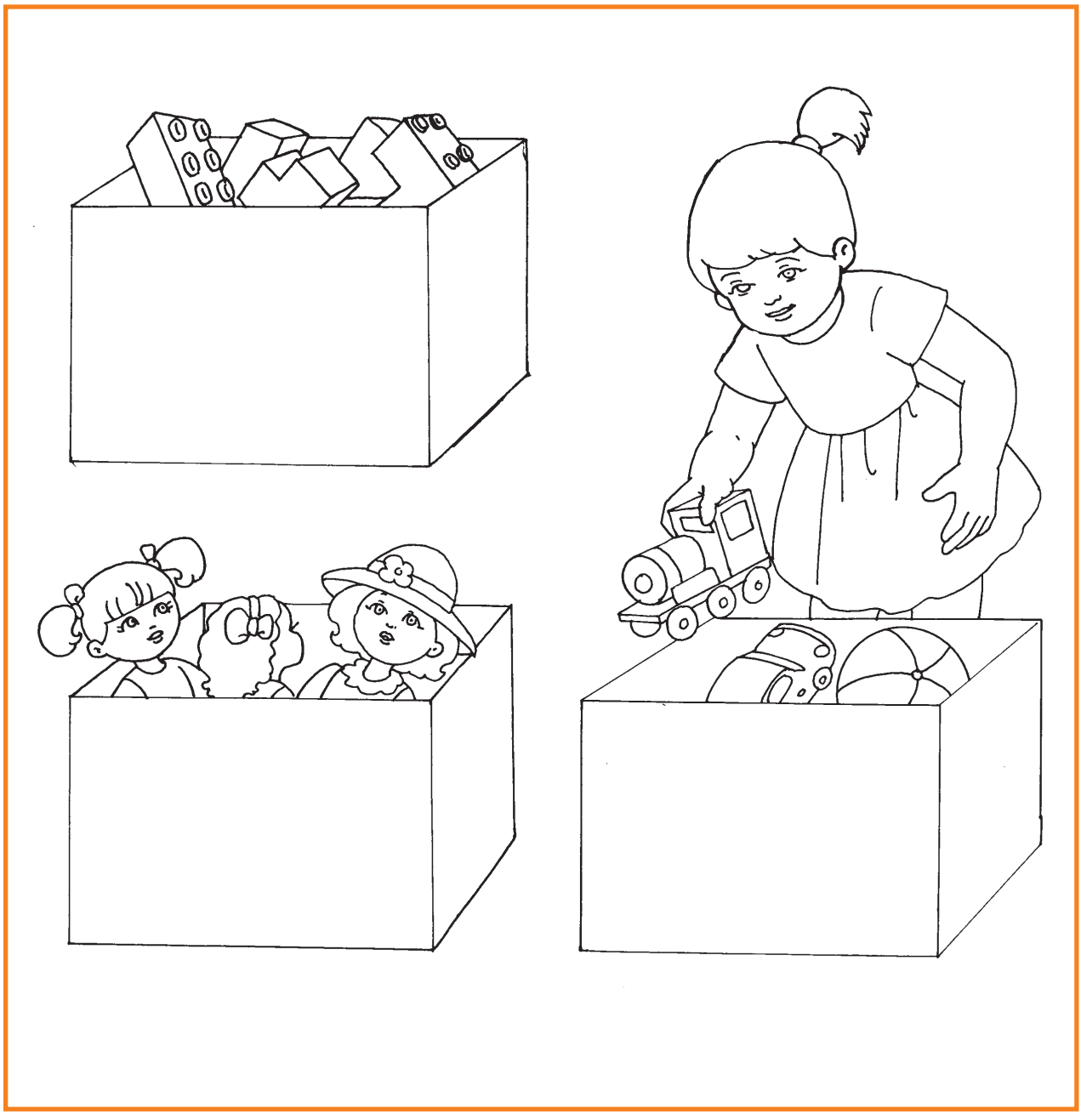
दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 4

रंग भरो

खिलौनों को डिब्बों में रखें।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 5

चित्र बनाओ

आप अपनी कक्षा को साफ़ रखने के लिए कक्षा का कूड़ा-करकट कचरेदान में डालते हैं। क्यों न इस तरह का काम करते हुए एक चित्र बनाएँ। जी हाँ, आप अपना चित्र बनाएँ।



नाम : .....

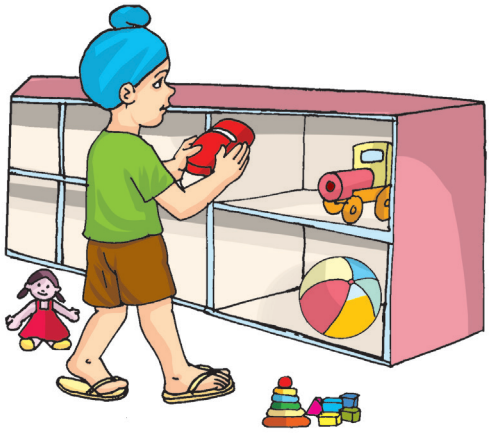
दिनांक : .....

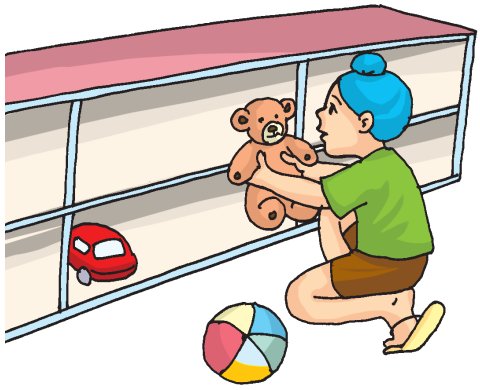
कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 6

क्रम ढूँढ़ो

नीचे दिए गए चित्रों को 1 से 4 का क्रम दो।









नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 7

क्या है सही और क्या है गलत?

सही क्रिया के सामने(✓) का निशान लगाओ —



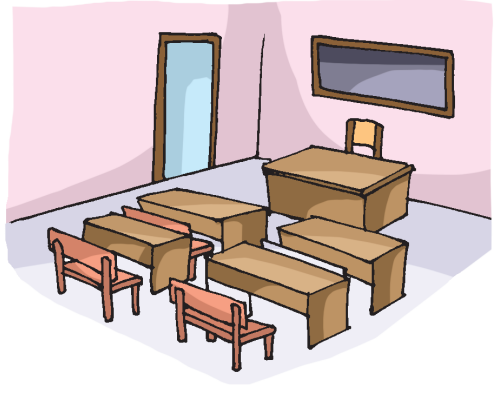
☐



☐



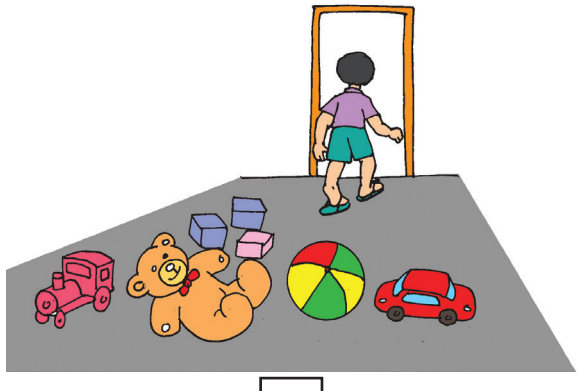
☐



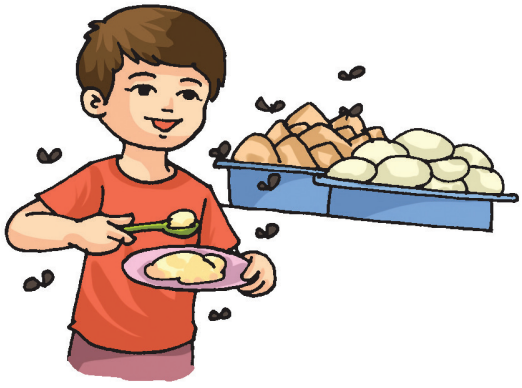
☐



☐



☐













नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 8

पहचानो

क्या गलत है? उसके नीचे (✗) का निशान लगाओ —



☐



☐



☐



☐

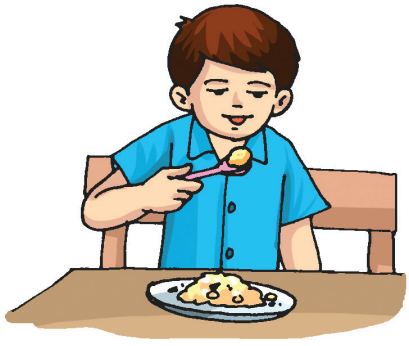


☐



☐









नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

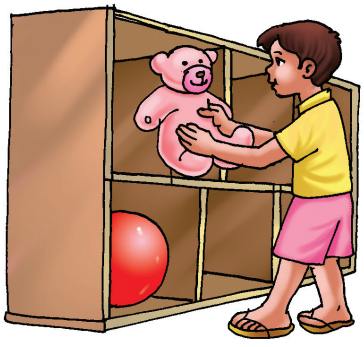
कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 9

पहचानो और रंग भरो

सही काम के नीचे बॉक्स में हरा तथा गलत काम के नीचे बॉक्स में लाल रंग भरो।













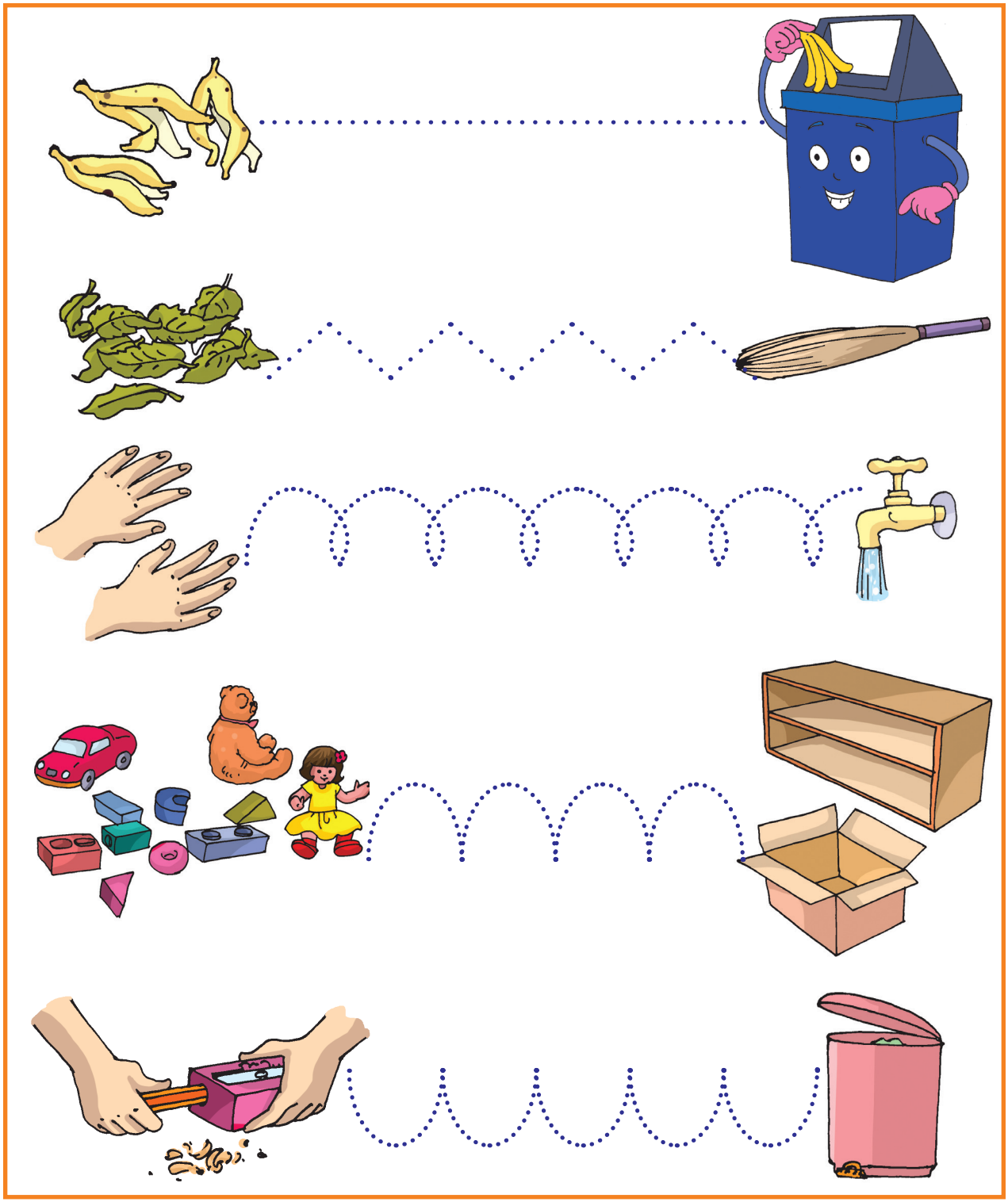
नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 10

बिंदुओ पर पेंसिल चलाते हुए मिलाओ



कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 11

वर्ग पहेली

नीचे लिखी वर्ग पहेली में सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी शब्द ढूँढ़ों और दिए गए स्थान पर लिखो।

ह	व	सा	बु	न	रु	पा
ने	कू	म	झा	डू	मा	नी
ल	ड़ा	च	ड़	र	ल	फ
क	दा	तु	न	ह	ड	ख
ट	न	श	च	कं	घा	स
र	ज	क	तौ	लि	या	ल
ब्रु	श	ज	क	बा	ल्टी	छ

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....
7. .....
8. .....
9. .....
10. .....
11. .....
12. .....

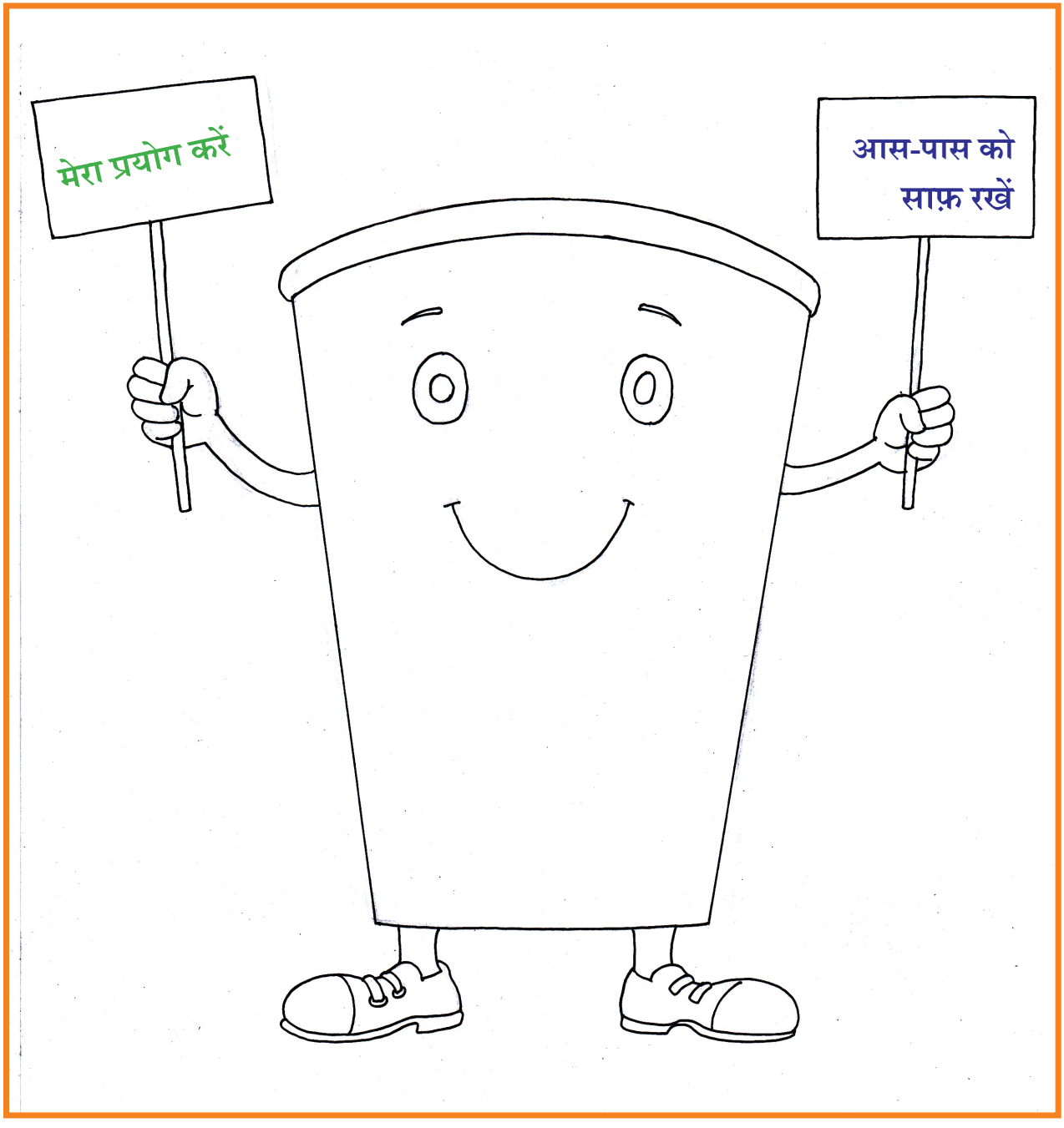
नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता 12

रंग भरो



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

मूल्यांकन एवं समीक्षा

बच्चे गतिविधियों के माध्यम से कितना समझ पाए, यह जानने के लिए लगातार बच्चों से बातचीत करें व प्रश्न पूछें।

उदाहरण के लिए —

- स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता से तुम क्या समझते हो? स्वच्छता क्या होती है?
- स्कूल में साफ़-सफ़ाई न रखने से क्या हो सकता है?
- हमें टॉफ़ी के कागज़, बिस्कुट रैपर आदि कहाँ फेंकने चाहिए?
- हमें अपनी कक्षा की सफ़ाई क्यों रखनी चाहिए?
- हमें पेंसिल की छीलन किसमें डालनी चाहिए?

याद रखें —

- बच्चों को बताएँ कि कक्षा को साफ़-सुथरी रखने की ज़िम्मेदारी सभी की है।
- आप का व्यवहार भी ऐसा हो कि बच्चे आपके व्यवहार को देखकर ही स्वच्छता संबंधी आचरण अपनाएँ। यदि आप स्वयं ज़मीन पर पड़ा कागज़ / गंदगी नहीं उठाएँगे तो बच्चे कैसे सीखेंगे ?
- सफ़ाई या 'क्लीन-अप' को दंड / सज़ा से न जोड़ें।
- बच्चों से ज़बरदस्ती कोई कार्य न कराएँ, अपितु कक्षा का माहौल ही ऐसा बनाएँ कि बच्चे स्वत: सफ़ाई के लिए प्रोत्साहित हों।
- बच्चों के कार्यों के लिए उनकी सराहना करें।
- सफ़ाई से जुड़े गीत / कविताओं का संकलन करें या स्वयं भी सृजित करें। मौजमस्ती के साथ बच्चों से गीत गवाएँ।
- अपनी गतिविधियों को अन्य शिक्षिकाओं के साथ साझा करें।



भाग 3

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता

पुस्तिका के इस भाग का मुख्य उद्देश्य बच्चों के प्रयत्नों द्वारा घर और आस-पास के समुदाय के लोगों को एक स्वच्छ वातावरण बनाने के लिए प्रेरित करना है। एक ऐसे माहौल का सृजन करना जहाँ सभी खुशी-खुशी अपने आस-पास को साफ़ और स्वच्छ रखने के लिए स्वयं प्रेरित हों।

वर्तमान स्थिति में सबसे बड़ी समस्या हमारे आस-पास की गंदगी और कचरे की समस्या है। यह समस्या रोग फैलाने का कारण है और साथ ही लोगों के लिए असहज माहौल भी बनाती है। इसके लिए हम सब स्वयं ज़िम्मेदार हैं।

जगह-जगह फैला हुआ कचरा, कचरे की जगह का समय पर साफ़ न होना, लोगों का कचरे को नियत जगह पर न फेंकना, सार्वजनिक स्थानों पर इधर-उधर कचरा फेंक देना, कचरा-पात्र में कचरा अधिक होना या कचरा-पात्र को इस्तेमाल न करना, ये कुछ ऐसी समस्याएँ हैं, जिनका समाधान स्थानीय समुदाय के लीडर / सरपंच अपने समुदाय के लोगों की सहभागिता से ही कर सकते हैं।

सार्वजनिक स्थानों, बाज़ार आदि में यह अकसर देखा जाता है कि कचरा फेंकने का कोई उपयुक्त स्थान या व्यवस्था नहीं होती। बाज़ार में दुकानदार अकसर अपनी दुकानों का कचरा, झाड़ू लगाकर बाहर खुले में डाल देते हैं। इसी कारण वहाँ चूहे आते हैं और कीट भी पनपते हैं, जिससे बीमारियाँ फैलने की आशंका बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि समुदाय के सदस्यों में सफ़ाई के प्रति जागरूकता और सार्वजनिक स्थानों के प्रति अपनत्व की भावना की कमी है। सफ़ाई-संबंधी भावना एवं आदत सिर्फ़ अपने ही घर तक सीमित है। स्वच्छता शिक्षा के बारे में सही जानकारी व जागरूकता न होने के कारण लोग केवल अपने निजी निवास स्थान की सफ़ाई और देखभाल करते हैं, वे इस बात को जानते / समझते ही नहीं कि अन्य क्षेत्रों की देखभाल व सफ़ाई भी उतनी ही आवश्यक एवं अनिवार्य है जितनी कि अपने स्वयं के घर की। सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी होने से रोगों के फैलने का डर बढ़ जाता है।

हम अकसर सरकार एवं प्रशासन पर यह ज़िम्मेदारी डाल देते हैं। प्रशासन के साथ-साथ हमारी भी ज़िम्मेदारी बनती है कि हम सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई के प्रति जागरूक बनें।

स्वच्छता की तरफ़ आत्म-केंद्रित रवैया

मेरे घर की साफ़-सफ़ाई महत्वपूर्ण है, मुझे सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई से क्या मतलब? बाकी लोग इसे देखेंगे। क्या इन बाकी लोगों में 'हम' नहीं आते? यह आत्म-केंद्रित रवैया और एक-दूसरे पर ज़िम्मेदारी डालना हमारे सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई के लिए खतरे का संकेत है।

इस भाग में दी गई सुझावात्मक गतिविधियों और विचारों का मुख्य उद्देश्य बच्चों को अपने घर को साफ़ और स्वच्छ रखने में अपने माता-पिता और परिवार के सदस्यों को मदद करने के लिए प्रेरित करना है। दूसरा, स्कूल की गतिविधियों, जैसे – स्वच्छता संबंधी नारे, नुक्कड़ नाटक आदि के माध्यम से परिवार तथा समुदाय के सदस्यों को अपने आस-पास के वातावरण को

साफ़-स्वच्छ और गंदगी रहित रखने के लिए प्रेरित तथा प्रोत्साहित करना है। समुदाय के सदस्यों में अपने आस-पास की जगहों को स्वच्छ और साफ़ रखने के लिए पहल करने एवं स्वामित्व की भावना पैदा करना है। इससे समुदाय को एक स्वच्छ, स्वस्थ और खुशहाल वातावरण मिलेगा। समुदाय के सभी लोग मिल-जुलकर इस काम के लिए आगे आएँ। वे सफ़ाई-संबंधी कामों को एक दिन का काम न समझकर इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाने की ज़रूरत को समझें।

सभी स्कूल अपने आस-पास के क्षेत्रों में जागरूकता लाने के लिए स्वच्छता की शुरुआत कर सकते हैं।

- सबसे पहले बच्चे स्वयं अपनी कक्षा की सफ़ाई करेंगे। यह काम समूह में किया जाए।
- समुदाय की स्वच्छता के लिए स्लोगन लिखवाने व बुलवाने का काम किया जा सकता है।
- बच्चों की कलाकृतियों और गतिविधियों द्वारा स्वच्छता संबंधी अभियान शुरू करें। इससे लोगों में जागरूकता पैदा कर एक स्वस्थ वातावरण बनाने के लिए सभी को प्रेरित करें।
- स्वस्थ वातावरण से तात्पर्य एक ऐसे सामुदायिक परिवेश से है, जहाँ सभी लोग अपने स्थान को स्वच्छ रखने में सहयोग देते हैं।

सुझावात्मक संकेतक

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी संकेतक

- अपने घर के आस-पास की स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई बनाए रखने की ज़रूरत के प्रति जागरूकता को व्यवहार में प्रदर्शित करते हैं।
  - सड़क पर कूड़ा इधर-उधर न फेंककर कूड़ेदान में अथवा एक तरफ़ डालते हैं।
  - सड़क पर नहीं थूकते हैं।
  - घर के आस-पास टूटी-फूटी व बेकार वस्तुओं को इकट्ठा नहीं होने देते हैं।
  - शौच के लिए खुले में नहीं जाते हैं तथा शौचालय का प्रयोग करते हैं।
  - पालतू जानवरों को शौच के लिए सड़क से दूर किसी किनारे ले जाते हैं व बड़ों से उसके ऊपर मिट्टी डालने के लिए कहते हैं।
  - अपने घर के आस-पास की दीवारों को साफ़ रखने के लिए जागरूकता प्रदर्शित करते हैं। (उदाहरण के लिए, अन्य लोगों / दोस्तों को दीवार पर लिखने से मना करते हैं, दीवारों पर थूकने से मना करते हैं और स्वयं भी ऐसा नहीं करते हैं।)
  - आस-पास गड्ढों / नालियों में पानी जमा देखकर अपने से बड़ों/ समुदाय के लोगों को सूचित करते हैं।
  - अपने समुदाय के सार्वजनिक स्थानों की स्वच्छता एवं साफ़-सफ़ाई बनाए रखने के प्रति जागरूकता व्यवहार में दर्शाते हैं।
  - पार्क में कूड़ा आदि देखकर संबंधित अधिकारी को सूचित करने के लिए बड़ों को बताते हैं।
  - सार्वजनिक स्थानों के भ्रमण पर गंदगी नहीं फैलाते हैं।

- सार्वजनिक स्थानों की दीवारों को गंदा नहीं करते, जैसे – अपना नाम लिखना, गंदे हाथ पोंछना आदि।
- सार्वजनिक स्थानों पर खाना आदि खाकर एवं पानी की बोतलों को नष्ट करके कूड़ेदान में डालते हैं।
- मेले में खाने-पीने की चीज़ें सफ़ाई से ढकी चीज़ों वाले स्टॉल से ही लेते हैं।
- मेले अथवा पिकनिक में कूड़ा-कचरा उचित जगह डालते हैं।

सुझावात्मक गतिविधियाँ

1. लोगों से बातचीत करना

शिक्षक बच्चों के साथ समुदाय में जाकर लोगों से सफ़ाई और उसके महत्व के विषय में चर्चा करेंगे। सफ़ाई के महत्व को बताते हुए पोस्टर दिखाएँगे और उन्हें कूड़ा न फैलाने के लिए जागरूक करेंगे।

2. मोहल्ले में स्वच्छता अभियान चलाना

शिक्षक बच्चों की 'सफ़ाई-टीम' के साथ मोहल्ले में जाएँगे। मोहल्ले में लोगों को अपने आस-पड़ोस में सफ़ाई रखने के महत्व के बारे में बताते हुए स्वच्छता अभियान की शुरुआत करेंगे, जिसके अंतर्गत दो प्रकार के कूड़ेदान (हरे व नीले) में जैविक व अजैविक कूड़ा उठवाकर, सफ़ाई के प्रति जागरूक बनाएँगे।

3. सार्वजनिक नल के आस-पास के स्थान की सफ़ाई करना

प्राय: सार्वजनिक नल वाली जगह पर पानी इकट्ठा रहता है, जिस वजह से काई जमा हो जाती है और उसमें मक्खी व मच्छर पैदा होते हैं। वही मक्खी-मच्छर बीमारी का कारण बनते हैं। बच्चों की सफ़ाई टीम के माध्यम से जागरूकता फैलाई जाए कि पानी की निकासी की उचित व्यवस्था हो, पानी इकठ्ठा न होने दिया जाए, समय-समय पर दवाई का छिड़काव किया जाए।

4. नियमावली बनाना और जगह-जगह पर प्रदर्शित करना

शिक्षक लोगों में सफ़ाई से संबंधित जागरूकता पैदा करने के लिए बच्चों के साथ मिलकर कुछ नियम बनाएँगे। सभी मिलकर उसका ईमानदारी से पालन करेंगे। उदाहरण के तौर पर कुछ नियम इस प्रकार हैं —

- कूड़ा कम-से-कम करें।
- पॉलिथीन की जगह कपड़े के बैग का इस्तेमाल करें।
- कूड़ा डालने के लिए नीले व हरे रंग के कूड़ेदान का प्रयोग करें।
- टूटे हुए बर्तन, टायर, गड्ढे आदि में पानी इकट्ठा न होने दें।
- अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखें।
- शिक्षक समय-समय पर बच्चों के साथ मिलकर सार्वजनिक स्थानों की सफ़ाई व्यवस्था का अवलोकन करें।

5. नुक्कड़ नाटक

अपने आस-पास व समुदाय में स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के लिए शिक्षक बच्चों द्वारा नुक्कड़-नाटक तैयार करवाएँ व उसका प्रदर्शन भी करवाएँ।

6. पोस्टर बनाना

विद्यालय द्वारा समुदाय में पोस्टर निर्माण की गतिविधि का आयोजन किया जाए ताकि सभी लोगों में स्वच्छता के प्रति जागरूकता पैदा हो।

7. नारे बनाना

सफ़ाई की आवश्यकता को प्रचारित-प्रसारित करने के लिए समुदाय के बच्चों से स्लोगन बनवाकर जन-जन तक प्रभावशाली ढंग से पहुँचाया जाए व मोहल्ले में इन स्लोगनों को लिखवाने का काम किया जाए।

8. प्रभात फेरी

बच्चों व समुदाय के लोगों के द्वारा बनाए गए पोस्टर और नारों को लेकर समुदाय के लोगों में रोज़मर्रा की साफ़-सफ़ाई संबंधी आदतों को विकसित करने के लिए प्रभात फेरी का आयोजन करें। इसमें सभी लोगों की सहभागिता सुनिश्चित करें।

9. छोटे-छोटे नाटकों का आयोजन

स्वस्थ जीवन का महत्व बताने के लिए बच्चों द्वारा छोटे-छोटे नाटकों को तैयार करवाना, जिसके अंतर्गत स्वच्छ व सुरक्षित पानी पीने की व्यवस्था, वातावरण की सफ़ाई व सफ़ाई संबंधित अन्य बातों को आम जनता तक पहुँचाना एक नियमित गतिविधि हो सकती है।

10. पार्क में किए जाने वाले स्वच्छता संबंधी खेल

बच्चों में स्वच्छता संबंधी आदतों का विकास करने के लिए कई प्रकार के खेलों का आयोजन किया जा सकता है, जैसे कि पकड़म-पकड़ाई वाले खेल में एक बच्चा कीटाणु बनेगा व बाकी बच्चों को छूने के लिए दौड़ेगा और जिस-जिस को वह छूता जाएगा, वह खेल से बाहर होता जाएगा।

11. चित्रकला प्रतियोगिता

समय-समय पर व त्योहारों पर मोहल्ले में चित्रकला प्रतियोगिता का आयोजन करवाएँ। इस आयोजन के लिए मोहल्ले के बच्चे, वयस्क, वृद्ध सभी की सहभागिता सुनिश्चित करें।

12. मोहल्ले के पार्क को मिलकर साफ़ करना

मोहल्ले के लोग व बच्चे मिलकर मोहल्ले के पार्क को साफ़ करने का काम करें। यह कार्य महीने में कम-से-कम दो बार अवश्य करें। पार्क में गिरे हुए पत्ते, टहनी, कागज़, पॉलीथिन आदि उठाकर कूड़ेदान में डालें। कूड़ेदान की भी सफ़ाई करवाएँ। माली से घास कटाई का काम करवाएँ।

13. मोहल्ले में स्वच्छता पर कहानी / कविता लिखने की प्रतियोगिता

समय-समय पर मोहल्ले के मुखिया जी सभी बच्चों को इकट्ठा करेंगे और स्वच्छता से संबंधित अलग-अलग विषयों पर कहानी व कविता लिखने के लिए विषय देंगे, जैसे – पार्क की सफ़ाई, कक्षा को कैसे स्वच्छ रखें, 'साफ़ भोलू' और 'गंदा गोलू' इत्यादि।

14. स्वच्छता मॉनीटर

मोहल्ले के पाँच बच्चों को स्वच्छता मॉनीटर बनाया जाए, जिनका कार्य मोहल्ले के बच्चों की स्वच्छता का निरीक्षण करना होगा। ये बच्चे प्रतिदिन बच्चों के कपड़े व सफ़ाई का निरीक्षण करेंगे। इसके अलावा वे मोहल्ले के सार्वजनिक स्थानों व सड़कों का भी निरीक्षण करेंगे कि वे साफ़ हैं या नहीं और सभी लोगों व बच्चों को सार्वजनिक स्थान की सफ़ाई के लिए प्रेरित करेंगे।

15. घर में अपने खिलौनों को साफ़ करना, सलीके से रखना

बच्चों से बातचीत करके उन्हें घर में साफ़-सफ़ाई रखने तथा अपने खिलौनों को सलीके से रखने के लिए प्रोत्साहित करें। समय-समय पर अपने खिलौनों को धोते रहें।

16. घर साफ़ करने की समय-सारणी बनाना

स्वच्छता के नियमों का पालन करने के लिए समय-सारणी का बहुत महत्व है, जैसे –

- सोमवार को अखबारों व पुरानी चीज़ों को निकालना।
- मंगलवार को घर के जालों को साफ़ करना।
- बुधवार को घर के आस-पास जमा पानी की सफ़ाई करना व उसमें मिट्टी का तेल या दवा डालना आदि।

17. नगर निगम के कर्मचारियों को सूचित करना

- कूड़ा उठवाने के लिए।
- चूना डालने के लिए।

  अपने घर के आस-पास या समुदाय में कहीं भी कूड़े का ढेर, जमा पानी या मरे हुए जानवर को देखें तो तुरंत नगर निगम के कर्मचारियों को सूचित करें।

18. बच्चों की ब्रिगेड

बच्चों की ब्रिगेड द्वारा पानी इकट्ठा होने वाली सामग्री, जैसे— पुराने टायर, कूलर, टूटे हुए बर्तन, गमले या पक्षियों के पानी के बर्तन आदि की जाँच करवाना।

19. आओ बनाएँ, काम में लाएँ

खाली बेकार गत्ते के बड़े-बड़े डिब्बों को इकट्ठा करें। मोहल्ले के बच्चों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ। अब बच्चों को गत्ते के डिब्बों पर अखबार व रंगीन मैगजीन के टुकड़े फाड़ कर चिपकाने को कहें, फिर उस डिब्बे को सजा कर मोहल्ले में अलग-अलग जगह पर रखें और लोगों को उसमें सूखा कूड़ा डालने के लिए प्रेरित करें। गत्ते के दो प्रकार के कूड़ेदान बनाएँ –

हरा और नीला। मोहल्ले के लोगों यानि अभिभावकों तथा समुदाय के सदस्यों को बच्चों की मदद करने को कहें।

20. आस-पास की सफ़ाई एवं कूड़ेदान का उपयोग

बच्चों को मोहल्ले में लेकर जाएँ और दो रंगों के कूड़ेदानों से अवगत कराकर उनका इस्तेमाल करना सिखाएँ।

- माली की सहायता से कूड़ा डालने के लिए गड्ढा खुदवाएँ।



अब बच्चे हरे कूड़ेदान का कूड़ा हरे में और नीले कूड़ेदान का कूड़ा नीले कूड़ेदान में लोगों के सामने डालेंगे। हरे कूड़ेदान का कूड़ा खुदे हुए गड्ढे में डालेंगे एवं गड्ढे को मिट्टी से ढक देंगे। नीले कूड़ेदान का कूड़ा नगर निगम की गाड़ी ले जाएगी। इस प्रकार हरे कूड़े से खाद बनने की प्रक्रिया से लोगों को अवगत कराएँ और खाद का प्रयोग भी सिखाएँ।

21. कविताएँ

(i) **खेल-खेल में गाएँ**

कागज़ के टुकड़े , ज़मीन पर, ज़मीन पर
जगह गंदी होती है, उठा लो, उठा लो
फलों के छिलके, ज़मीन पर, ज़मीन पर
सड़क गंदी होती है, मत फेंको, मत फेंको
मुँह से थूक, दीवार पर, दीवार पर
दीवार गंदी होती है, मत थूको, मत थूको
घर का कूड़ा, सड़क पर, सड़क पर
सड़क गंदी होती है, मत फेंको, मत फेंको

(ii) **हमें गाँव चमकाना है**

ढोलूराम ने ढोल बजाया
ढमढम-ढम, ढमढम-ढम

सारे बच्चे दौड़े आए
धमधम-धम, धमधम-धम
हमें गाँव चमकाना है
चमचम-चम, चमचम-चम
बोलो कौन करे यह काम
हमहम-हम, हमहम हम।

(iii) **बंदर मामा की समझ**

चीकू भैया लाए कहीं से
पत्ता गोभी चार
कुछ खाई कुछ वहीं गिराई
थे चलने को तैयार
बंदर मामा देख तमाशा
कूदे पेड़ से नीचे
पकड़ लिया चीकू भैया को
दोनों बाहें भींचे
छोड़ गंदगी भाग रहे हो
चीकू भैया कैसे
बिना सफ़ाई करे यहाँ की
जा न पाओगे ऐसे

22. पहेलियाँ

(i) सारा कूड़ा मुझमें डालो, सड़कों को तुम साफ़ बना लो
(ii) दीवारों पर ना मुझे चिपकाओ, दीवारों को साफ़ बनाओ
(iii) सड़क को मैं साफ़ बनाऊँ, मिटटी कूड़ा दूर हटाऊँ

उत्तर — (i) कूड़ेदान (ii) पोस्टर (iii) झाड़ू

कहानियाँ

1. भालू की समझदारी

एक बार की बात है। एक जंगल था। बहुत बड़ा और बहुत घना। जंगल में बहुत-से जानवर रहते थे। सभी जानवर मिल-जुलकर रहते थे। एक बार पता है, क्या हुआ? जंगल के जानवर धीरे-धीरे बीमार पड़ने लगे। सभी जानवर बड़े परेशान, क्या करें, कुछ समझ ही नहीं आ रहा था।

उस जंगल में एक भालू रहता था। भालू बहुत समझदार था। उसने सोचा कि पता तो लगाना ही पड़ेगा। आखिर ये जानवर क्यों बीमार पड़ रहे हैं।

वह कभी इधर जाता तो कभी उधर जाता। कभी इससे से मिलता तो कभी उससे मिलता। आखिर उसने पता लगा ही लिया। जानते हो क्या पता लगाया?

उस जंगल में एक नदी बह रही थी। सभी जानवर उस नदी से ही पानी पीते थे। उनकी बीमारी की वजह इस नदी का पानी ही था।

पता है क्यों? अरे भई, साथ ही एक गाँव था। गाँव के लोग नदी में ही नहाते, नदी में ही कपड़े धोते, नदी में ही सारी गंदगी डालते थे। है न गंदी बात। नदी का पानी कैसे साफ़ रह पाता। बस गंदा पानी पीकर जानवर बीमार पड़ने लगे।

भालू ने सभी जानवरों की सभा बुलाई। उसने कहा – "हम इन इनसानों को समझाएँगे कि वे नदी में गंदगी न डालें। नदी में साबुन का झाग न डालें।" छुटकी गिलहरी बोली – "भालू दादा ! मुझे भी साथ ले चलना। मैं भी इनसानों को समझाऊँगी।" सभी ने कहा – "हाँ-हाँ ये दादी माँ तो ज़रूर जाएगी हमारे साथ।" सभी जानवरों ने गाँव में घर-घर जाकर अपनी बात समझाई।

लोगों को अपनी गलती का पता चला। उन्होंने कहा – "हम अपने किए पर शर्मिंदा है। आगे से ऐसा काम नहीं करेंगे।"

2. कुछ करने की बारी .....

(i) जानवर बीमार क्यों पड़ रहे थे?

(ii) आपके घर में पीने का पानी कहाँ से आता है?

- घर के नल से ☐
- मोहल्ले के नल से ☐
- मोहल्ले के हैंडपंप से ☐
- टैंकर से ☐

(iii) लोगों को अपनी किस गलती का पता चला?

(iv) आपके माता-पिता मोहल्ले के जिस नल से पानी लाते हैं, वह जगह जाकर देखो, पता लगाओ ...

- क्या वहाँ पर पानी रुका हुआ है?
- क्या वहाँ आस-पास गंदगी है?
- क्या वहाँ लोग कपड़े धोते हैं?
- क्या वहाँ छोटे बच्चे शौच (पौटी) करते हैं?
- क्या वहाँ आस-पास लोग थूकते हैं?
- क्या वहीं पर लोग नहाते हैं?

अगर हाँ, तो अब तुम क्या करोगे?

3. कूड़ेदान खुश हुआ

एक बार की बात सुनो। कुछ बच्चे पार्क में खेल रहे थे। वे बहुत ही मज़ेदार खेल खेल रहे थे। वे गा रहे थे –

पोशम्पा भई पोशम्पा

तभी एक आवाज़ आई ...

"तुम बच्चों ने क्या किया?"

बच्चे गाते-गाते रुक गए। "हैं ! ये आवाज़ कहाँ से आई?" उन्होंने पीछे देखा, आगे देखा, ऊपर देखा, नीचे देखा। "हैं ! यहाँ तो कोई भी नहीं है।"

वे फिर खेल में मस्त हो गए। वे गाने लगे ...

पोशम्पा भई पोशम्पा

फिर वही आवाज़ आई ...

"तुम बच्चों ने क्या किया।"

बच्चे फिर रुक गए। "हैं ! ये आवाज़ कहाँ से आई।"

ऊपर देखा, नीचे देखा, दाएँ देखा, बाएँ देखा, इधर देखा, उधर देखा !

"यहाँ तो कोई भी नहीं है हमारे सिवा। फिर यह आवाज़ कहाँ से आई?" वे फिर से खेल शुरू करने ही लगे थे कि सुरभि की नज़र एक कूड़ेदान पर पड़ी। कूड़ेदान हरे रंग का था। वह घिसटते-घिसटते उन बच्चों की तरफ़ आ रहा था ।

यह आवाज़ वहीं से आ रही थी। "अरे! यह तो गेट के पास वाला कूड़ेदान है ! यह कैसे चलकर यहाँ आ गया?" सुरभि आश्चर्य से चिल्लाई।

सभी बच्चे जहाँ थे, वहीं थम गए। चलते हुए कूड़ेदान को देखकर उनके मुँह खुले के खुले रह गए। उन्होंने देखा कूड़ेदान रो रहा था। यह आवाज़ उसी से आ रही थी। कूड़ेदान और पास आया। उसने सुबकते-सुबकते कहा – "आप सभी बहुत सयाने बच्चे हैं। पार्क में इधर-उधर कूड़ा नहीं फेंकते। सारा कूड़ा मुझमें ही डालते हैं। पर क्या कभी सोचा आपने कि जब मैं भर जाता हूँ तो मेरा क्या हाल होता है?"

"क्या हाल होता है?" सभी बच्चे एक साथ बोल पड़े।

"मैं कूड़े के बोझ से दबता जाता हूँ। मुझमें से बदबू आने लगती है। मैं भी तो साफ़-सुथरा रहना चाहता हूँ।"

"कूड़ेदान भइया, बताओ हम कैसे आपकी मदद करें", बच्चों ने पूछा।

"आप अपने माता-पिता से कहो कि वे समय-समय पर नगरपालिका को सूचित करें। मुझे समय-समय पर खाली करवाएँ। मुझे धुलवाएँ। मुझमें कीटनाशक दवाई डलवाएँ। अगर मैं गंदा रहा तो तुम्हारे आस-पास सफ़ाई करने का क्या फ़ायदा होगा !" कूड़ेदान ने कहा।

बच्चों को बात समझ में आ गई। उन्होंने कूड़ेदान से वादा किया कि वे इस बात का ध्यान रखेंगे। कूड़ादान बहुत खुश हुआ। अब सभी मिलकर खेल रहे थे –

पोशम्पा भई पोशम्पा
हमने मिलकर क्या किया
मम्मी को बताया पापा को बताया
फ़ोन करके नगर निगम को बताया
हर हफ़्ते तुम यहाँ पर आओ
कूड़ा इकठ्ठा लेकर जाओ
तुम भी खुश हम भी खुश।

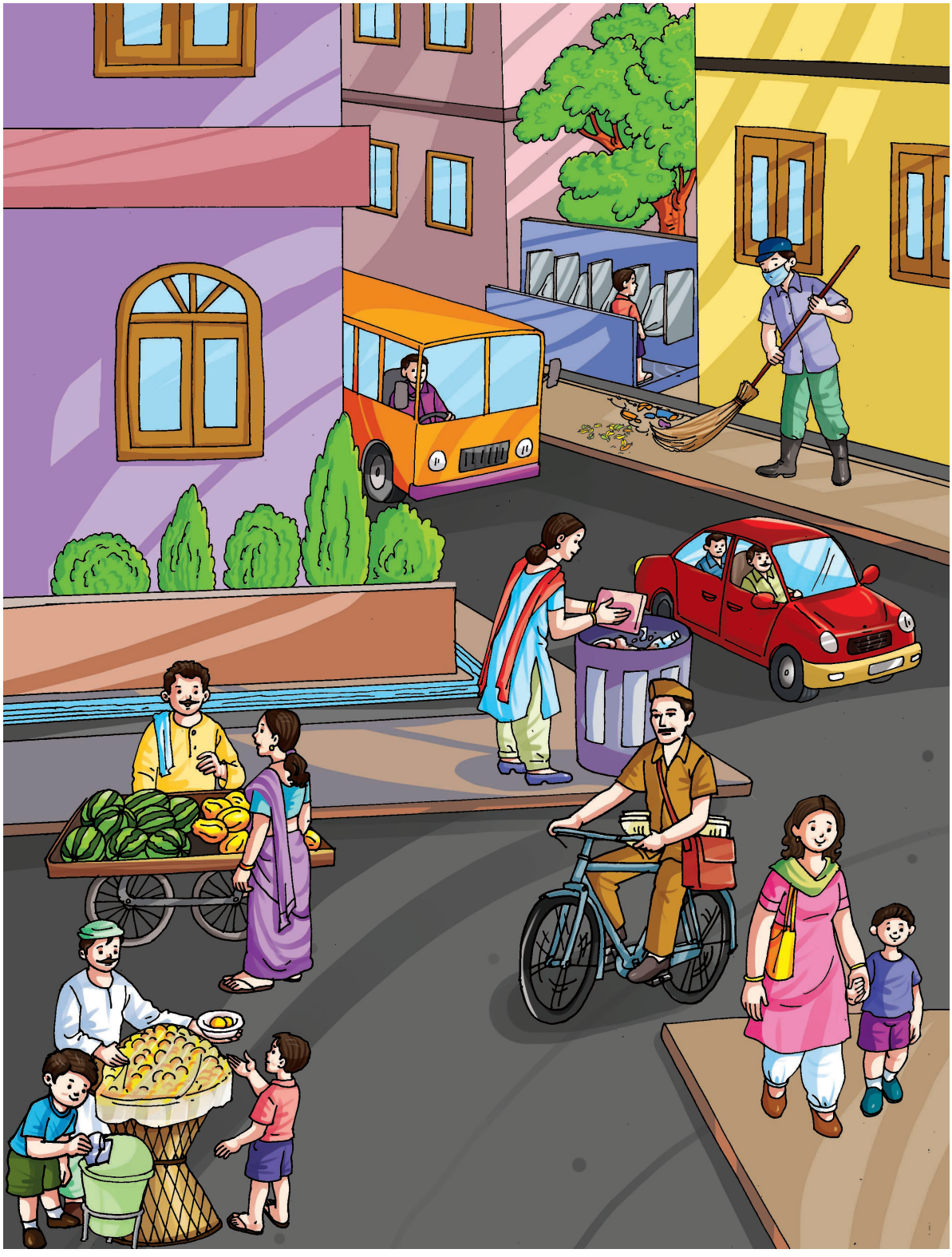
कार्यपत्रक (Worksheets)

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 1

चित्र पठन

बच्चों को चित्र देखने का भरपूर अवसर दें और फिर चर्चा करें कि चित्र में क्या-क्या हो रहा है ?





नाम : .....

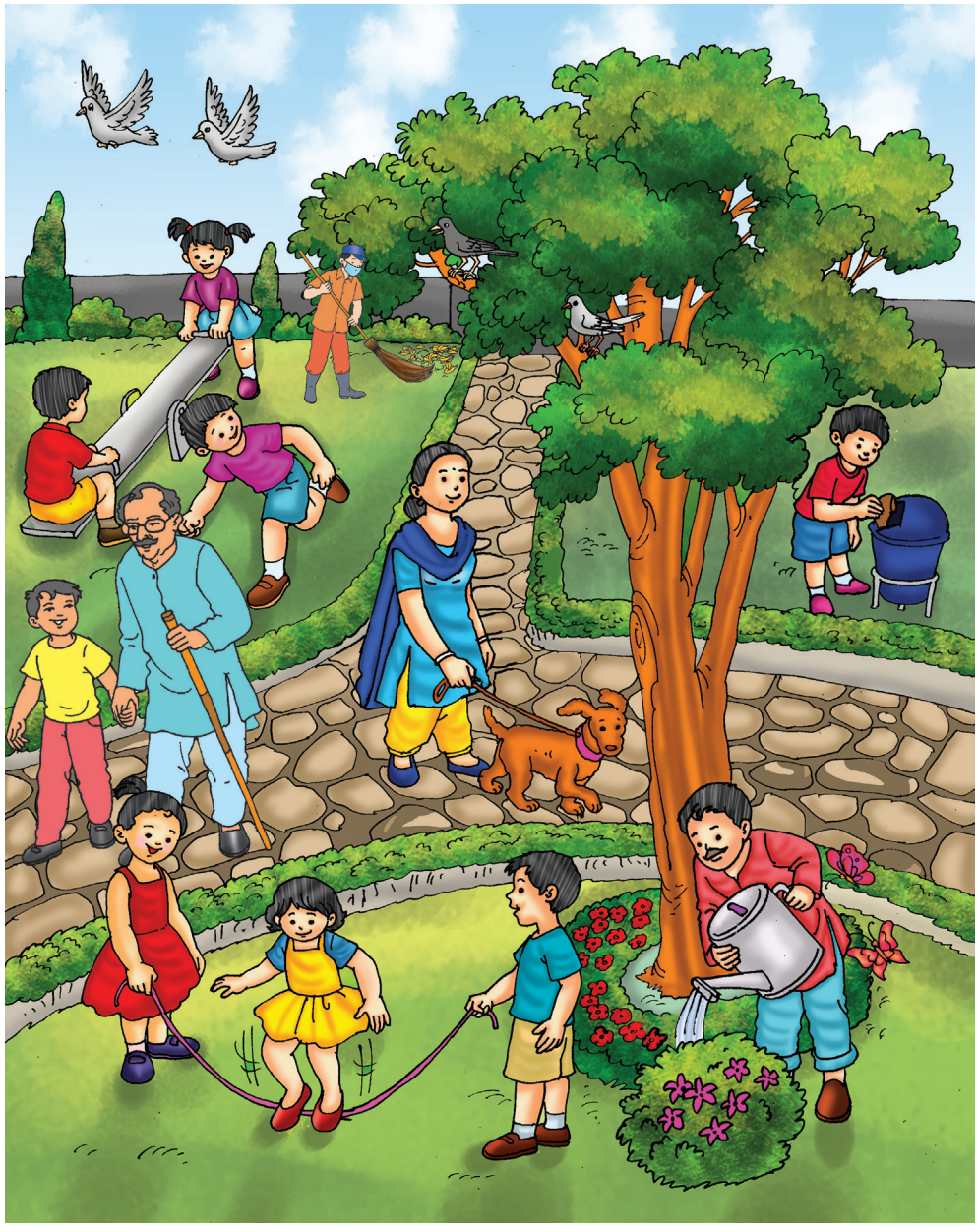
दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 2

चित्र पठन

चर्चा करो कि चित्र में क्या-क्या हो रहा है?



गिनो और लिखो।

लड़के ☐ लड़कियाँ ☐ कुत्ते ☐ पेड़ ☐ चिड़ियाँ ☐

नाम : .....

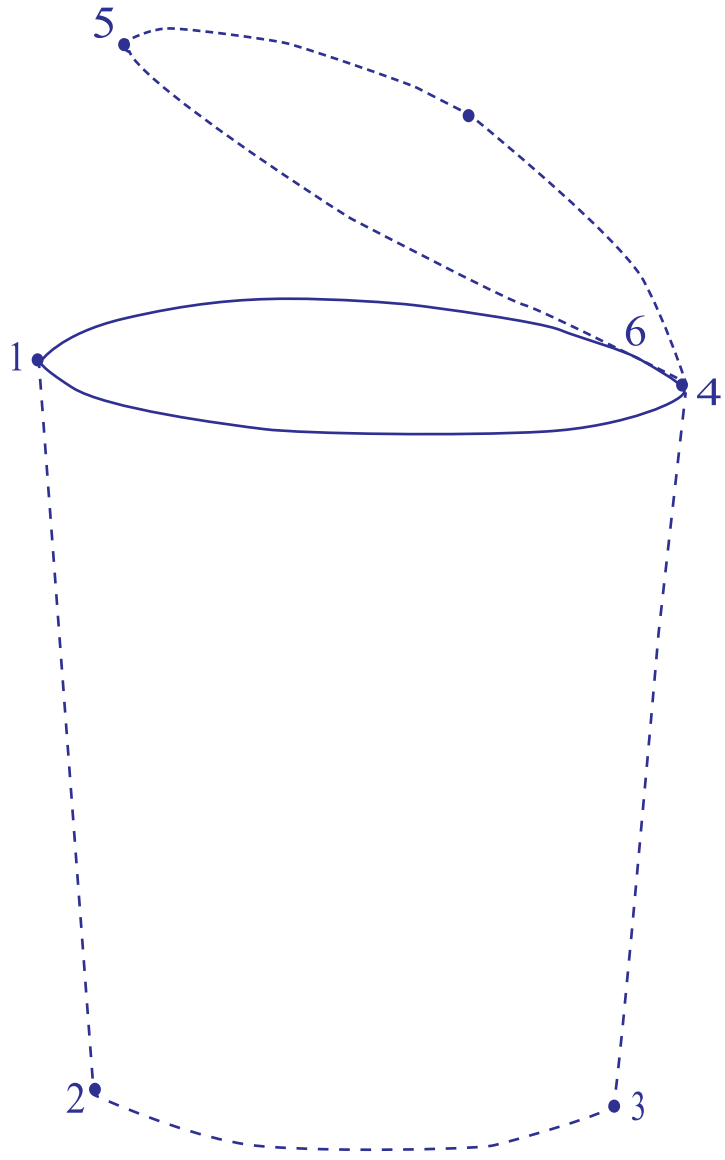
दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 3

चित्र बनाओ, रंग भरो

1 से 10 तक के बिंदुओं को जोड़कर कूड़ेदान की आकृति को पूरा करो और रंग भरो।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 4

घर के आस-पास की सफ़ाई

आओ ढूँढ़ें

- बच्चों से एक सर्वेक्षण करवाएँ कि उन्होंने घर से स्कूल के रास्ते में आते हुए क्या-क्या कचरा देखा। खाली स्थान में उनके चित्र बनाओ या उनके नाम लिखो —

- सोचो और बताओ।
- हम इस कचरे को कैसे कम कर सकते हैं?
- अपने आस-पास को साफ़ रखने के लिए और क्या-क्या कर सकते हैं?

नाम : .....

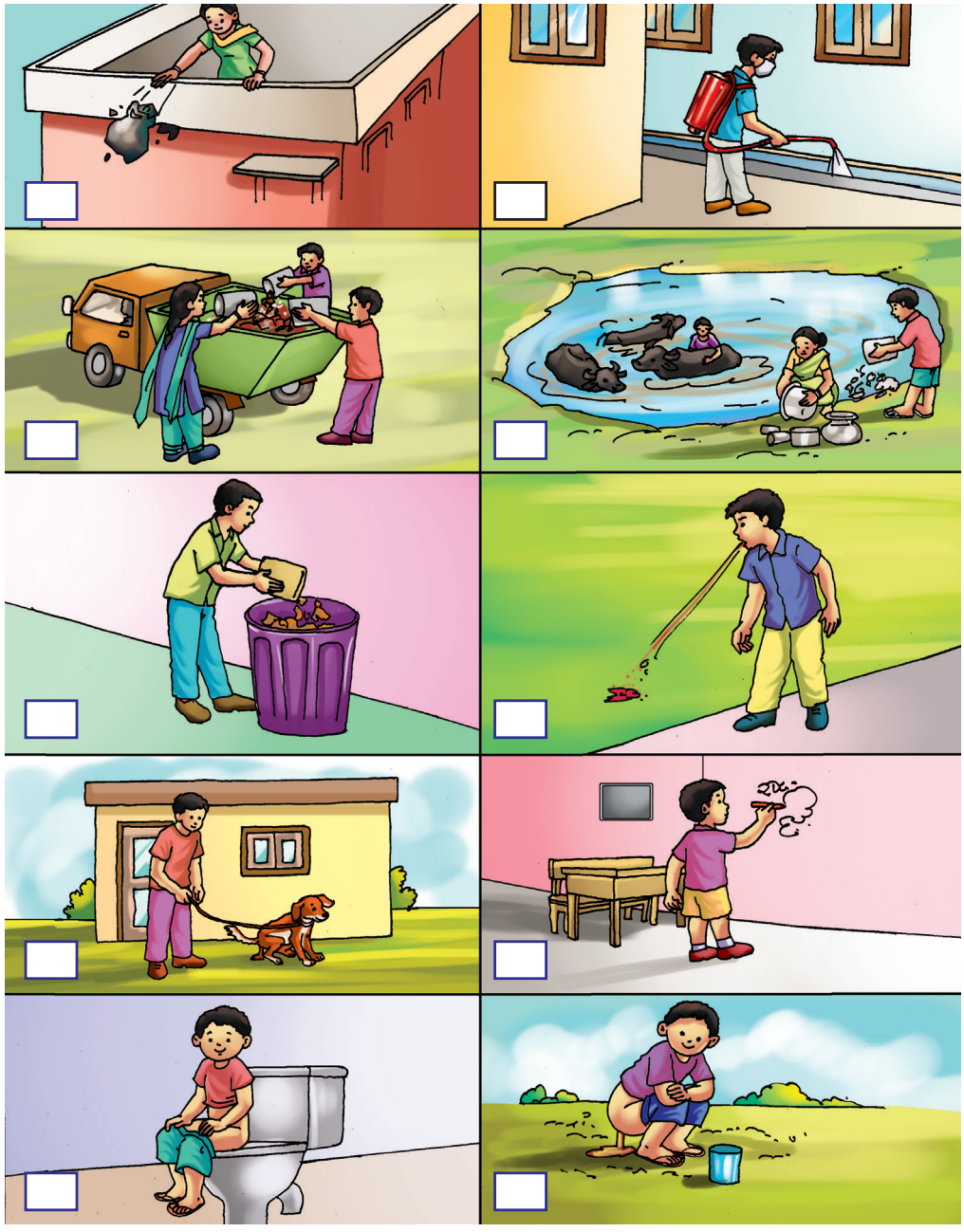
दिनांक : ..... कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 5

घर के आस-पास सफ़ाई

क्या सही क्या गलत?

सही पर (✓) का निशान तथा गलत पर (✗) का निशान लगाओ।



नाम : .....

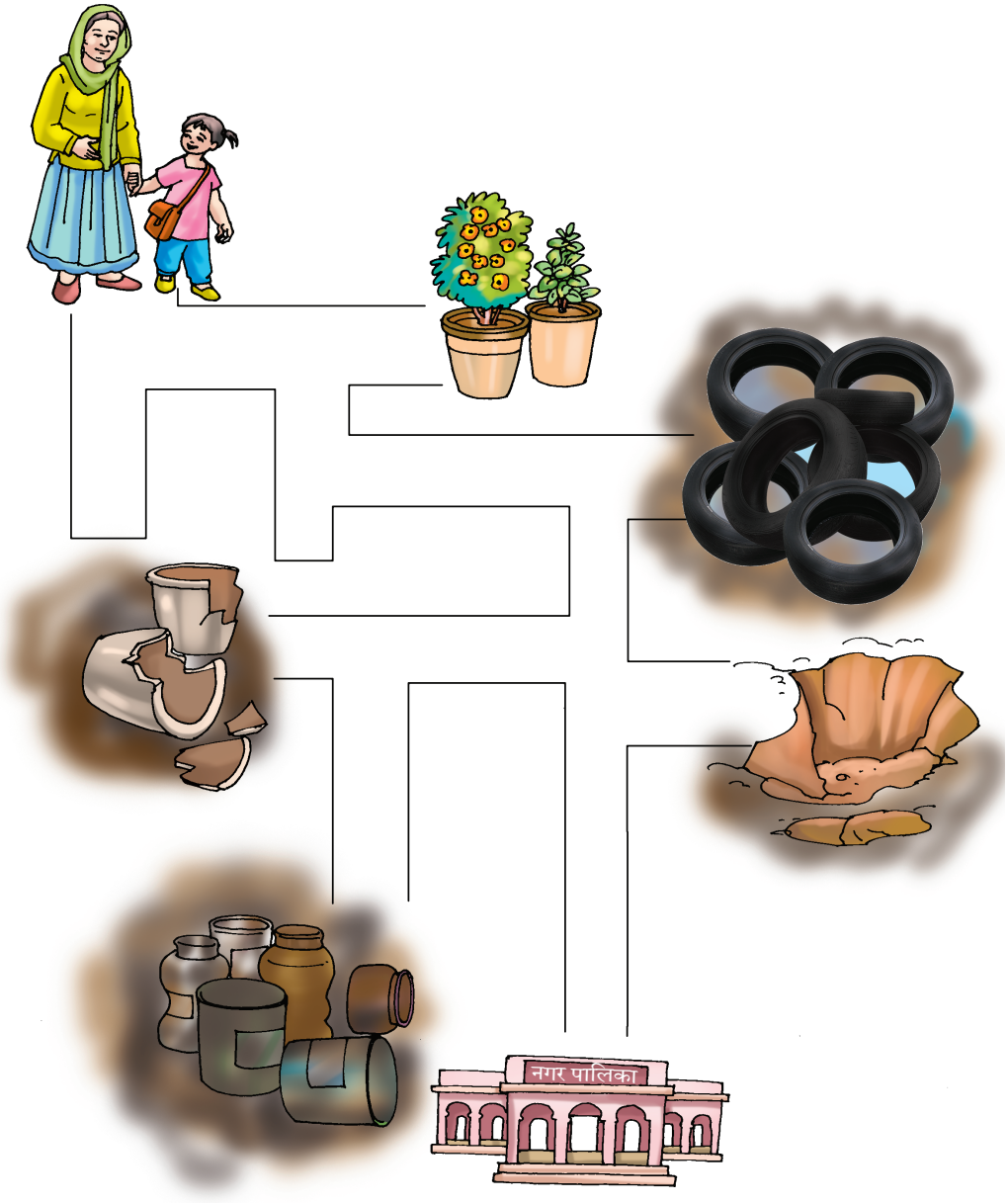
दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 6

गौरी और दादी की सैर

गौरी उछलती-कूदती स्कूल से घर वापस आई तो दादी से बोली, "पता है ! आज मैडम ने क्या बताया? मैडम ने बताया कि जगह-जगह जो पानी इकट्ठा होता है, गंदगी होती है, उसी में मच्छर पैदा होते हैं। चलिए दादी मेरे साथ, आज हम मोहल्ले का चक्कर लगाते हैं और देखते हैं कि कहाँ-कहाँ पानी इकट्ठा हुआ है और गंदगी फैली है। फिर चलकर नगरपालिका को सूचना देते हैं।"



नाम : .....

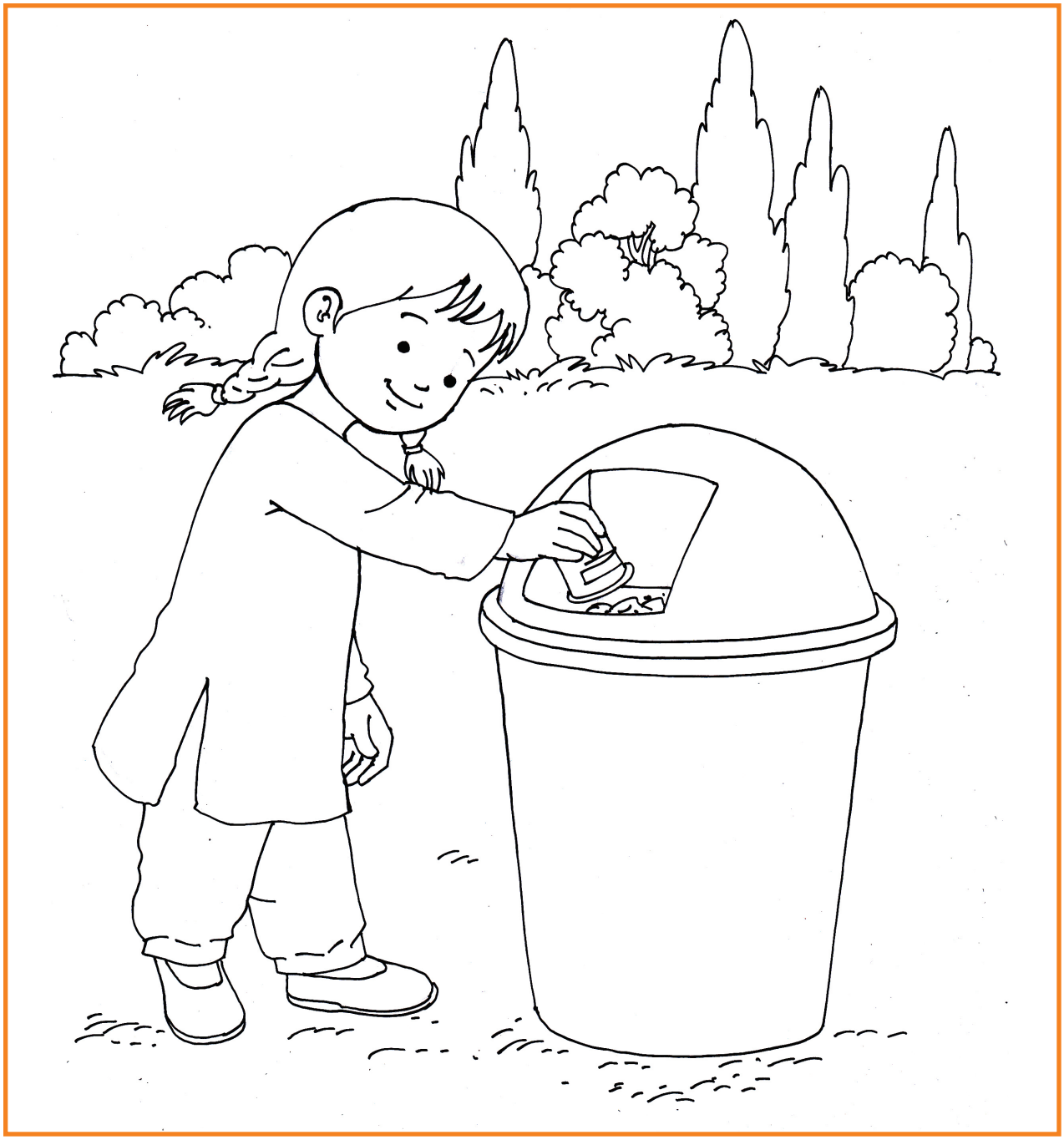
दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 7

रंग भरो

आस-पास कूड़ा देखो तो तुरंत कचरे के डिब्बे में डालो।



नाम : .....

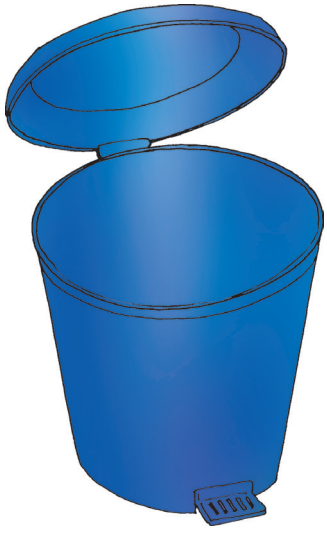
दिनांक : .....

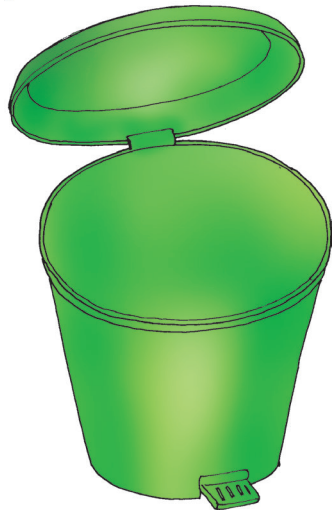
कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 9

मिलान करो

मुझे मेरे कूड़ेदान से मिलाओ।





- पॉलीथिन
- पेड़ों के पत्ते, फूल, टहनी आदि
- प्लास्टिक की बोतलें व प्लास्टिक की अन्य वस्तुएँ
- बचा हुआ खाना
- कागज़ व बिस्कुट आदि के खाली पैकेट
- फलों व सब्ज़ियों के छिलके तथा गले-सड़े फल व सब्ज़ियाँ
- बाल व नाखून
- काँच के टुकड़े
- फटे-पुराने कपड़े व कतरनें
- कीलें व लकड़ी आदि के टुकड़े

नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 10

सही-सही बताओ

नीचे दिए गए कामों को आप कब-कब करते हैं? उसके आगे सही का निशान लगाओ।

क्रम संख्या	काम	रोज़	सप्ताह में एक बार	महीने में एक बार	कभी नहीं
1.	हम अपनी पानी की बोतल धोते हैं				
2.	हम अपना बस्ता धुलवाते हैं				
3.	हम अपने मौज़े बदलते हैं				
4.	हम अपना कंघा साफ करते हैं				
5.	हम अपने जूते का रैक साफ़ करते हैं				
6.	हम अपने टुथब्रुश रखने के बरतन को साफ़ करते हैं				
7.	हम अपनी कॉपी / किताब रखने की जगह साफ़ करते हैं				
8.	हम अपनी कपड़े रखने की जगह को साफ़ करते हैं				
9.	हम अपने बिस्तर की चादर व तकिए के गिलाफ़ बदलते हैं				
10.	हम भोजन करने की जगह साफ़ करते हैं				

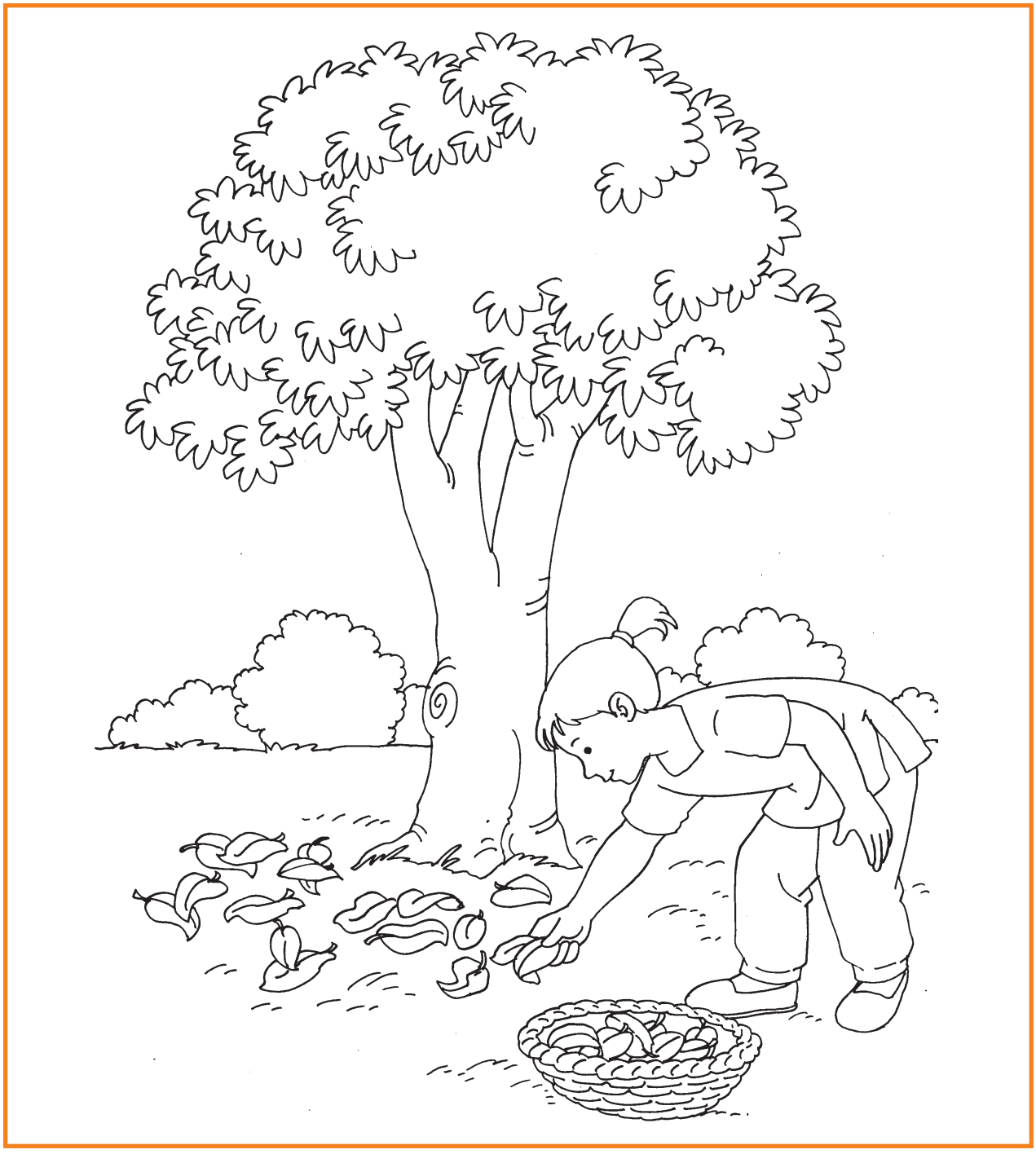
नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 11

रंग भरो



नाम : .....

दिनांक : .....

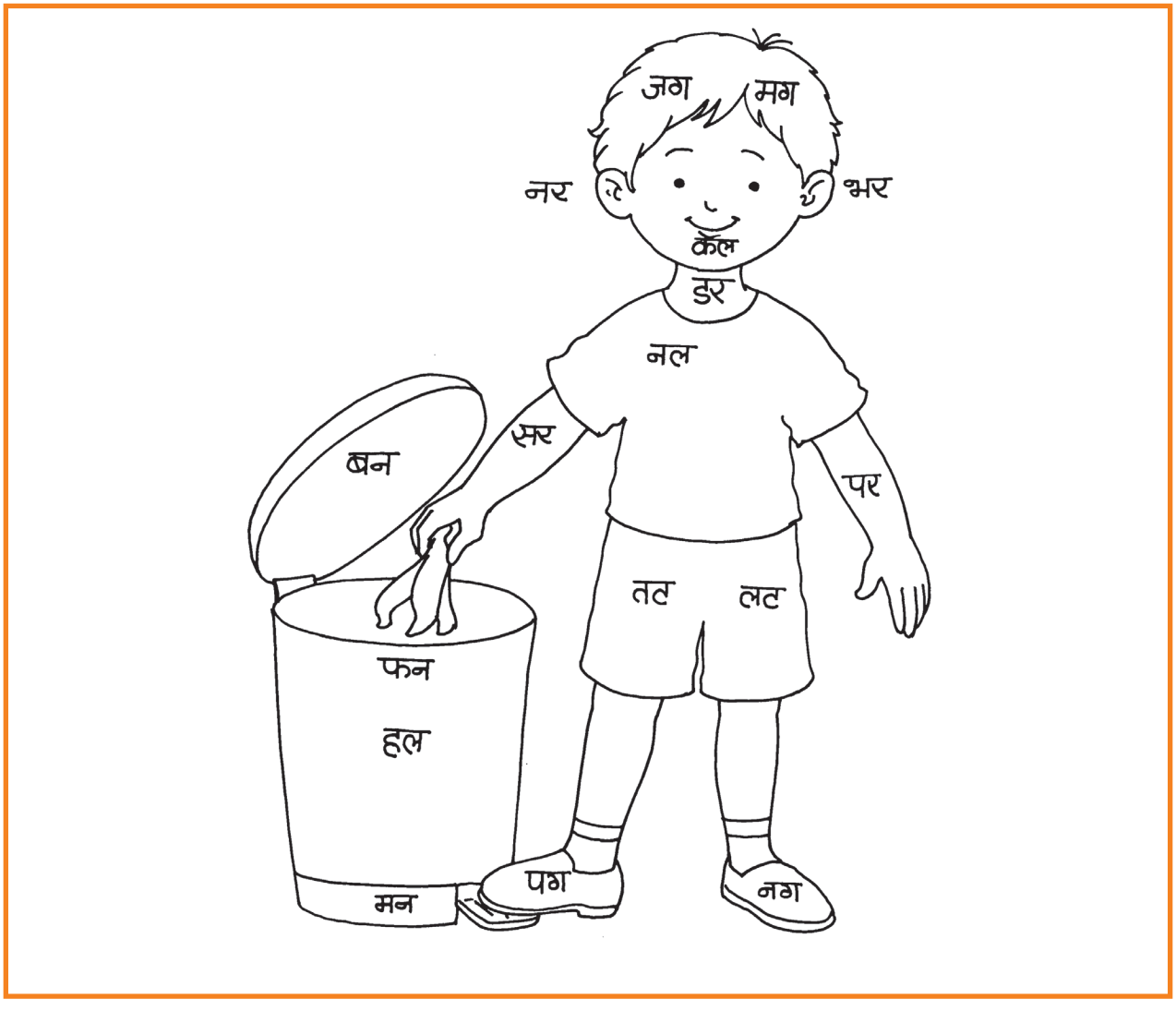
कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 12

रंग भरो

नीचे दिए शब्दों को पढ़ो और शब्द संकेत के अनुसार दिए गए चित्र में रंग भरो – मैं 'कचरा-पात्र' इस्तेमाल करती /करता हूँ।

काला	लाल	हरा	नीला	भूरा
जग	नल	बन	तट	सर
मग	कल	फन	लट	पर
पग	हल	मन		भर
नग				नर
				डर



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 13

कहानी सुनाओ



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 14

ढूँढ़ो, देखो, गिनो और बताओ

तुम्हारे घर के आस-पास ऐसे कौन-से लोग हैं जो आस-पास की सफ़ाई का ध्यान रखते हैं, उनको चित्र में ढूँढ़ो और उनके बारे में कक्षा में चर्चा करो।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 15

चित्र के बारे में बातचीत करें

जन्मदिन मनाया, खूब मज़े किए, चलो अब सफ़ाई करें।



नाम : .....

दिनांक : .....

कक्षा : .....

घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता 16

प्रश्नोत्तरी

सही एवं गलत पर (✓) निशान लगाएँ।

1. कूड़ा सड़क पर फेंकना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
2. सड़क पर थूकना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
3. कूड़ा कूड़ेदान में ही डालना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
4. घर के आस-पास खुले में शौच करना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
5. मौहल्ले के आस-पास पानी इकट्ठा होने देना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
6. नगरपालिका के कर्मचारियों को कूड़ेदान के आस-पास चूना डालने के लिए कहना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
7. पार्कों की सफ़ाई से निकला हुआ कूड़ा वहीं पर ही छोड़ देना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
8. घरों के आस-पास की नालियों में एवं आस-पास जमा पानी में दवाई या मिट्टी का तेल डालना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
9. हमें दीवारों पर पोस्टर नहीं चिपकाने चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐
10. खुला हुआ भोजन जिस पर मक्खी व मच्छर बैठे हो, उसे नहीं खाना चाहिए। हाँ ☐ नहीं ☐

नाम : .....

दिनांक : ..... कक्षा : .....

41  रोज़ नहाए	**42**	**43**	**44**	**45**
31 खाने से पहले हाथ नहीं धोए 	**32**	**33**	**34** नीचे ज़मीन पर गिरी चीज़ उठाकर खाई 	**35**
21	**22**  खाँसते व छींकते समय मुँह को ढ़का	**23**	**24**	**25**  कूड़ा कूड़ेदान में डाला
11 साफ़-सुधरी जगह पर खान खाया 	**12**	**13**	**14** बालों में कंघी की 	**15**
10	**9**	**8** रोज़ दाँत दो बार साफ़ किए 	**7**	**6**

सामग्री – चार अलग-अलग रंगों की गोटियाँ और एक डाइस

46	47  शौच के बाद हाथ साबुन से नहीं धोए	48	49	50 समाप्त
36	37	38	39 शौच के बाद हाथ साबुन से धोए 	40
26	27	28	29	30  सड़क पर कूड़ा फेंका
16	17	18	19 नाक को रुमाल से पोंछा 	20
5	4 साफ़ कपड़े पहने 	3	2	1 शुरू

निर्देश – एक बच्चा डाइस चलेगा। जितने बिंदु आएँगे उतने अंक तक शुरू से अपनी गोटी चलेगा। अच्छी आदत पर आने पर दो अतिरिक्त कदम चलेगा, गंदी आदत आने पर दो कदम पीछे। प्रत्येक बच्चा बारी-बारी से डाइस चलेगा।

मूल्यांकन एवं समीक्षा

बच्चे घर और आस-पास की सफ़ाई संबंधित गतिविधियों व क्रियाओं के माध्यम से सफ़ाई की महत्ता को कितना समझ पाए, यह जानने के लिए समय-समय पर बच्चों से बातचीत करें और प्रश्न पूछें –

उदाहरण के लिए

- हमें अपने घर के आस-पास सफ़ाई क्यों रखनी चाहिए?
- हमें कूड़ा क्यों नहीं जलाना चाहिए?
- घर के आस-पास पानी जमा होने से किस बात का डर है?
- हमें अपने घर का कूड़ा कहाँ फेंकना चाहिए?

ग्रंथावली

अनूपालाल. 2001. *दाँतों की कहानी*. वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.

अमला और उज्जवला. 2001. *चतुर सरोजा*. वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.

आमला रामाराव और क्रिस्टीना डि.सा. 1986. 'विद्यालयों में स्वास्थ्य विषयक पाठ्यक्रम.' वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.

आगा खान फ़ाउंडेशन. 1989. *खेल-खेल में — हेल्थ एक्टिविटीज़ फ़ॉर चिल्ड्रन*.

एजुकेशनल प्लानिंग ग्रुप. 1988. *मी एंड माई वर्ल्ड*. नयी दिल्ली.

इंदुबाल गोपाल. 2001. *हमला*. वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.

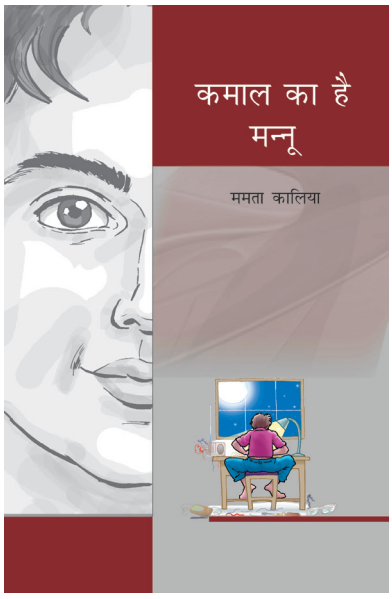
चाइल्ड-टू-चाइल्ड — ऑडरी आरोन्स एंड हग हेव्स विद जुलियट गेयटोन. मेकमिलान प्रेस.

पंडित सुन्दरलाल शर्मा केंद्रीय व्यावसायिक शिक्षा संस्थान. 2003. 'कार्य शिक्षा हेतु शिक्षाप्रद खेलों द्वारा स्वास्थ्य, पोषण एवं पर्यावरण शिक्षा.' भोपाल.

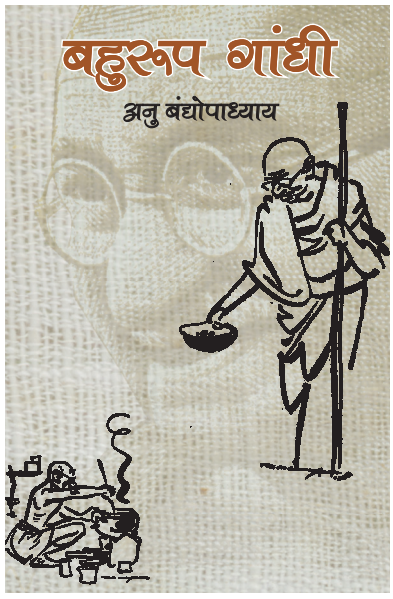
बिंदिया थापर. 2001. *सतर्क रहो*. वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्. 2009. *स्किल्स इन एन्वायरन्मेंटल स्टडीज़ थ्रू लेंग्वेज एंड मेथ्स इन अर्ली ग्रेड्स*. डिपार्टमेंट ऑफ़ एलीमेंट्री एजुकेशन, नयी दिल्ली.

सतिन्दर बजाज. *आहार मेला*. वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ़ इंडिया, नयी दिल्ली.



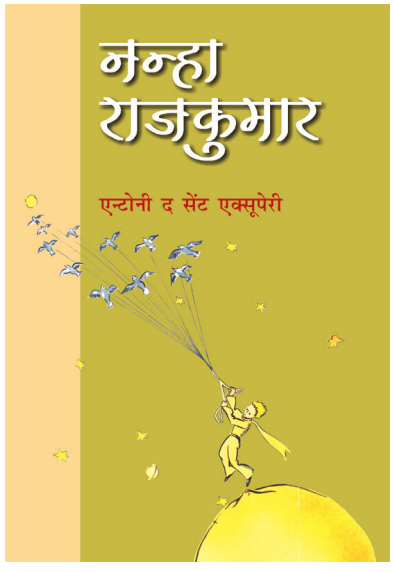
₹ 40.00/pp.66
Code — 2122
ISBN — 978-93-5007-059-8



₹ 40.00/pp.170
Code — 1994
ISBN — 81-7450-543-1



₹ 165.00/pp.130
Code — 32107
ISBN — 978-93-5007-268-4



₹ 65.00/pp.80
Code — 2054
ISBN — 81-7450-772-8

अधिक जानकारी के लिए कृपया www.ncert.nic.in देखिए अथवा कॉपीराइट पृष्ठ पर दिए गए पतों पर व्यापार प्रबंधक से संपर्क कीजिए।



Other Books on Early Childhood Education

1. *Every Child Matters - A Handbook on Quality Early Childhood Education*
2. *Readiness Activities for the Beginners- Volume I and II*
3. *Young Child in Motion*
4. *Smooth and Successful Transitions*
5. *Theme Based Early Childhood Education Programme*
6. *Early Childhood Education Programme*
7. *Trainers Handbook in Early Childhood Care and Education*
8. *Little Steps*
9. *Fun with Art and Craft*
10. *Minimum specifications for Pre-schoolers*
11. *Khel-Khel Mein*
12. *Poorv Prathmik Shiksha Ek Parichay*



13151

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5007-830-3