विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

प्रशिक्षण मॉड्यूल

unicef

विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

चार दिवसीय बाल कैम्प प्रशिक्षण मॉड्यूल

बिहार सरकार

unicef

प्रस्तावना

गीली मिट्टी को जितनी आसानी से आकार दिया जा सकता है, उसी प्रकार कम उम्र के बच्चों में अच्छी आदतों और संस्कारों में ढाला जा सकता है। उनकी ग्रहण शक्ति और जीवन में सीखी गई बातों को उतारने की तत्परता जिस तीव्रता से बच्चों में देखी जाती है, उस तरह से जीवन की किसी अन्य अवस्था में नहीं देखी जाती। बच्चे न सिर्फ अपने परिवार के, बल्कि पूरे समाज और देश की आशा हैं। उनके जीवन में कुछ महत्वपूर्ण चीजें शामिल हो सकें,इसे ध्यान में रखकर इस मॉडयूल को तैयार किया गया है।

बच्चों के चार दिवसीय प्रशिक्षण मॉडयूल के तहत् उनके सीखने और उनके द्वारा की जानी वाली बातों का भी समावेश है। इसका फायदा यह होगा कि बच्चे स्वयं कार्यों को करने और स्पष्ट रूप में आते हुए दृष्टिगत होते सकारात्मक परिणामों को देख पाएँगे। स्वयं ही नहीं, बल्कि वे अपने परिवार जनों को भी साथ-साथ नई और आवश्यक बातों से परिचित करा सकेंगे।

किसी भी कार्यक्रम को बेहतर तरीके से चलाने के लिए व्यक्तियों के साथ-साथ अन्य संस्थाओं को भी मिल-जुल कर प्रयत्न करना होगा। यूनिसेफ और बिहार शिक्षा परियोजना के सहयोग से इस चार दिवसीय मॉडयूल का निर्माण किया गया है। यूनिसेफ और पर्यावरण शिक्षण केन्द्र के तकनीकी सहयोग के बिना यह प्रयास सम्भव नहीं हो पाता। साथ ही आभारी हैं हम पेयजल एवं स्वच्छता विभाग तथा बिहार शिक्षा परियोजना के, जिनके सहयोग से ''**स्कूल स्वच्छता एवम् स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम**'' पूरे राज्य में लागू किया जा रहा है।

हमें विश्वास है कि यह मॉडयूल मास्टर ट्रेनर्स के लिए बहुत लाभदायक सिद्ध होगा तथा अपने गाँवों की जैसी छवि की कल्पना हम करते हैं, वैसा साकार रूप देने में काम आ सकेगा।

अंजनी कुमार सिंह
राज्य परियोजना निदेशक
बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
पटना

संदेश

मित्रों,

ऐसा माना जाता है कि नींव जितनी मजबूत होगी, मकान उतना ही सुदृढ़ होगा, जड़े जितनी सशक्त होंगी, वृक्ष उतना ही बढ़िया होगा। इसी प्रकार जीवन के शुरुआती दौर में ही हमारे विद्यालयों के बच्चों को हम जितना व्यावहारिक ज्ञान स्वयं कर के सीखने का मौका देंगे, उनकी जानकारी और अनुभव में उतनी ही ठोस और पक्की बातें शामिल होती जाएँगी, जिसे वे संस्कार के रूप में आगे व्यवहार में ला सकेंगे। इससे बच्चों में सही दृष्टिकोण और आदतों का विकास भी होगा।

विद्यालय स्वच्छता और स्वास्थ्य के सम्बंध में कई राज्यों में चलाए जा रहे कार्यक्रमों तथा पूर्व में चलाए गए अपने ही राज्य के अन्य कार्यक्रमों को आधार मानकर, और सभी सकारात्मक प्रयासों को गूँथ कर, 2005 में राज्य स्तरीय कार्यशाला में विद्यालय में पढ़ने वाले बच्चों को ध्यान में रखकर इस मॉडयूल को तैयार किया गया है। हमें इस मॉडयूल को आपके सामने प्रस्तुत करते हुए अत्यन्त हर्ष हो रहा है। परन्तु यह यूनिसेफ के सहयोग के बगैर सम्भव नहीं हो पाता।

इस चार दिवसीय मॉड्यूल की विशेषता यह है कि बच्चों के व्यावहारिक ज्ञान को सुदृढ़ करने का प्रयास, उनके फील्ड में प्रतिदिन कार्य करने, सर्वेक्षण करने के लिए घर-घर जाकर लोगों से बातचीत करने, सोख्ता गड्ढ़े, कूड़ा-गड्ढ़े आदि का निर्माण कराने के आधार पर किया गया है। बच्चों को न सिर्फ सैद्धान्तिक ज्ञान दिया जा रहा है बल्कि स्वयं अपने आप कर के देखने और उसके परिणाम से सन्तुष्ट होने का मौका दिया जा रहा है। उम्मीद की जाती है कि यह ज्ञान एक बच्चे से दूसरे बच्चे तक पहुँचता हुआ, परिवार में जाएगा और फिर पूरे समुदाय तक पहुँचेगा। इस मॉड्यूल में बाल संसद क्या है, इसका निर्माण क्यों और कैसे होता है उसकी पूरी अवधारणा से भी बच्चों को अवगत कराया जाता है जिससे वे अपने विद्यालय में संसद के सदस्य की भूमिकाएँ बखूबी निभा सकें।

एक बच्चे से घर खुशहाल होता है और अन्दाजा लगाइए कि जब बच्चे अपनी जानकारी का उजाला दूसरे घरों तक भी पहुँचाएँगे तो सब कुछ कैसा होगा? सकारात्मक बदलाव की आकांक्षा के साथ हम सभी-

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्

पटना

विषय सूची

i. कार्यक्रम

ii. मॉड्यूल

- प्रथम दिवस
- द्वितीय दिवस
- तृतीय दिवस
- चतुर्थ दिवस

iii. गीत संग्रह

iv. परिशिष्ट

v. अतिरिक्त पाठ्य-सामग्री

vi. प्रशिक्षणोपयोगी सामग्री सूची

बच्चों का चार दिवसीय कैम्प प्रशिक्षण
विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम, बिहार

प्रथम दिवसः

क्र.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.30	निबंधन	प्रतिभागियों की उपस्थिति जानने एवं रिकॉर्ड रखने हेतु	लिखित	रजिस्टर,पेन
2.	10.30-10.40	स्वागत	प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के प्रति मानसिक जुड़ाव हेतु।	अभिभाषण	----
3.	10.40-11.10	परिचय	प्रतिभागियों के बीच आपसी मेलजोल एवं परिचय संख्या खेल/जिप-जैप-जूम	व्यक्तिगत अभिव्यक्ति	कागज का पूर्जे, कलम, श्यामपट्ट, चॉक
4.	11.10-11.20	सामान्य नियम	प्रशिक्षण को प्रभावी तरीके से संचालित करने हेतु।	सहभागिता आधारित चर्चा	चार्टपेपर, मार्कर
5.	11.20-12.20	फिल्म स्वास्थ्य के नुस्खे	पानी की कमी,गंदे होने के स्रोत, जल के माध्यम से बीमारी का प्रसार तथा बीमारी से बचने का उपाय से अवगत कराना और इसके अवरोध हेतु जानकारी में वृद्धि करना	फिल्म प्रदर्शन, चार्ट प्रदर्शन, सहभागिता आधारित चर्चा	सी.डी.,टी.वी., चार्ट पेपर, मार्कर आवश्यक पोस्टर
6.	12.20-13.00	लक्ष्मण रेखा	प्रतिभागियों को इस बात से अवगत कराना कि किस प्रकार मानव मल हमारे मुँह तक पहुँचता है और बीमारी का कारण बनता है।	लक्ष्मण रेखा प्रस्तुति एवं चर्चा	लक्ष्मण रेखा
	13.00-13.45		भोजनावकाश		
7.	13.45-14.15	क्षेत्र भ्रमण पर चर्चा : भाग-1	क्षेत्र भ्रमण में किये जाने वाले कार्यों के संबंध में समझ विकसित करने हेतु सहभागिता आधारित	सामूहिक चर्चा	सर्वे प्रपत्र
8.	14.15-15.15	क्षेत्र भ्रमण भाग-2	गाँव एवं परिवार के स्वच्छता संबंधी स्थितियों से अवगत कराने हेतु।	समूह विभाजन, सर्वे कार्य, अवलोकन, पूछताछ	सर्वे प्रपत्र, कलम
9.	15.15-15.45	क्षेत्र भ्रमण भाग-3	गाँव एवं परिवार के स्वच्छता संबंधी स्थितियों का विश्लेषण कर इसमें सुधार लाने के उपायों से अवगत कराने हेतु।	प्रतिवेदन प्रस्तुति एवं चर्चा	चार्टपेपर, मार्कर
10.	15.45-16.00	गृह कार्य स्वच्छता संबंधी चित्रांकन, स्वच्छता संबंधी नारा, कविता	बच्चों में स्वच्छता के संबंध में सृजनात्मक सोच विकसित करने तथा इसकी उपयोगिता की समझ विकसित करने हेतु।	स्वलेखन, चित्रण	सादा कागज, स्केच पेन, मार्कर, चार्ट पेपर

द्वितीय दिवस :

क्र.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.20	प्रार्थना/प्रेरणा गीत	प्रशिक्षण में बेहतर माहौल का निर्माण करने हेतु	समूह गान	पुस्तक
2.	10.20-10.40	पुनरावृत्ति	विगत दिवस के विषय चर्चा की पुनरावृति हेतु।	व्यक्तिगत अभिव्यक्ति, सुझाव, चर्चा	कागज का गेंद
3.	10.40-11.00	क्षेत्र भ्रमण का प्रतिवेदन प्रस्तुति	गाँव की वास्तविक स्थिति को समझना एवं महसूस करना ।	समूह कार्य प्रस्तुति सर्वे संकलन,प्रस्तुति	.....
4.	11.00-11.45	स्वच्छता क्या,क्यों स्वच्छता के सात आयाम	स्वच्छता के संबंध में विस्तृत समझ विकसित करने हेतु।	फिल्म प्रदर्शन, सहभागिता आधारित चर्चा	सी.डी.,टी.वी., चार्टपेपर,मार्कर
5.	11.45-12.15	अल्प व्यय, घरेलू शौचालय,कूड़ादान, सोख्ता गड्ढा	प्रतिभागी अल्प व्यय घरेलू शौचालय, सोख्ता गड्ढा, कूड़ा गड्ढा का निर्माण अपने घर पर जाकर कर सके एवं गाँव वालों को भी इसके लिए प्रेरित कर सके ।	अल्प व्यय शौचालय फिल्म प्रदर्शन, सहभागिता आधारित चर्चा	सी.डी., टी.वी. चार्ट पेपर, मार्कर
6.	12.15-12.40	लिंग अभ्यास	प्रतिभागी लड़का/लड़की के कामों के प्रति संवेदनशील बनाने हेतु ।	अभ्यास एवं चर्चा	चार्ट पेपर एवं मार्कर
7.	12.40-13.00	क्षेत्र भ्रमण की तैयारी भाग-1	स्वच्छता एवं शौचालय, सोख्ता गड्ढा, कूड़ा गड्ढा, टिसनी, नेलकटर के संबंध में लोगों को कैसे प्रेरित करेंगे, की समझ विकसित करने हेतु ।	समूह विभाजन (तीन समूह किन्तु सभी बारी-बारी से सभी कार्य करेंगे) सहभागिता आधारित चर्चा	चित्र फोल्डर्स
	13.00-13.45		**भोजनावकाश**		
8.	13.45-15.30	क्षेत्र भ्रमण भाग - 2	माँग सृजन एवं स्वच्छता के महत्व की जानकारी लोगों को देने के संबंध में अनुभव करने व सीख देने हेतु।	समूह कार्य, बातचीत, सलाह-मशविरा	चित्र फोल्डर्स
9.	15.30-16.00	गृह कार्य- स्वच्छता नारे को कार्ड बोर्ड में तैयार करना	बच्चों में प्रभात फेरी का महत्व विकसित हो एवं सृजनात्मक सोच विकसित हो सके।	चर्चा एवं नारा निर्माण	सादा कागज, मार्कर, सेलोटेप चार्टपेपर,

तृतीय दिवस :

क्र.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.20	प्रार्थना/प्रेरणा गीत	प्रशिक्षण में बेहतर माहौल का निर्माण करने हेतु	समूह गान	प्रेरणा गीत
2.	10.20-11.00	प्रभात फेरी	गाँव में स्वच्छता संबंधी जागरूकता के अनुभव को समझने हेतु	गाँव में प्रभात फेरी निकालना	नारा पट्टी, बैनर, मुकुट
3.	11.00-13.00	क्षेत्र भ्रमण	माँग सृजन एवं स्वच्छता के महत्व की जानकारी लोगों को देने के संबंध में अनुभव करने व सीख देने हेतु ।	समूह में कार्य, बातचीत, सलाह-मशविरा	चित्र फोल्डर्स
	13.00-13.45		**भोजनावकाश**		
4.	13.45-15.00	डायरिया, मलेरिया, कृमि, खुजली	अस्वच्छता जनित बीमारियों के संबंध में समझ विकसित करना ताकि इन बीमारियों से बचने का उपाय स्वयं कर सके तथा अन्य को भी इसकी जानकारी दे सके ।	चित्र कार्य, चित्र पोस्टर प्रदर्शन सहभागिता आधारित चर्चा	चित्र कार्ड, चित्र, पोस्टर, चार्ट पेपर, मार्कर
5.	15.00-15.45	टीकाकरण	प्रतिभागियों को टीकाकरण तथा बीमारियों जिनके विरूद्ध टीका दिया जाता है, की समझ निर्माण हेतु एवं टीकाकरण में उनके सहयोग हेतु।	पोस्टर प्रदर्शन, सहभागिता आधारित चर्चा	पोस्टर, चार्ट पेपर, मार्कर
6.	15.45-16.00	गृह कार्य निदेश	बच्चों में स्वच्छता के संबंध में सृजनात्मक सोच विकसित करने तथा इसकी उपयोगिता की समझ विकसित करने हेतु।	स्वलेखन	सादा कागज, स्केच पेन

चतुर्थ दिवस :

क्र.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.20	प्रार्थना/प्रेरणा गीत	प्रशिक्षण में बेहतर माहौल का निर्माण करने हेतु।	समूह गान	प्रेरणा गीत
2.	10.20-11.20	क्षेत्र भ्रमण भाग - 1	विद्यालय में किए जाने वाले कार्यो के बारे में जानकारी देने हेतु	सहभागिता आधारित चर्चा लूडो खेल एवं गतिविधि	लूडो
3.	11.20-12.20	क्षेत्र भ्रमण भाग-2	विद्यालय स्तर एवं कक्षा स्तर पर किए जाने वाले कार्यो का प्रायोगिक अनुभव प्रदान करने हेतु।	छोटे समूह में प्रायोगिक रूप से कार्य करना	कार्य संबंधित आवश्यक सामग्री
4.	12.20-13.00	बाल संसद	बाल संसद की अवधारणा, निर्माण के तरीके एवं कार्य तथा जिम्मेदारियों से प्रतिभागियों को अवगत कराने हेतु।	सहभागिता आधारित चर्चा	चार्ट पेपर, मार्कर
	13.00-13.45		**भोजनावकाश**		
5.	13.45-14.45	चित्रांकन प्रतियोगिता	बच्चों में सृजनात्मक शक्ति के विकास हेतु	व्यक्तिगत स्पर्धा	ए-4 पेपर, पेन्सिल, रबर, स्केच पेन
6.	14.45-15.30	कार्य योजना	कार्य योजना का निर्धारण कर कार्यो को संपादित करने की समझ विकसित करने हेतु।	सहभागिता आधारित चर्चा विद्यालयवार समूह कार्य	चार्ट पेपर, मार्कर, जिस्ता कागज
7.	15.30-16.00	समापन समारोह	प्रतिभागियों के प्रशिक्षण में बने विचारों को जानना, बेहतर कार्य की शुभकामना व्यक्त करना तथा प्रशिक्षण की औपचारिक समापन करने हेतु।	व्यक्तिगत अभिव्यक्ति संभाषण	3(तीन) पारितोषिक

प्रथम दिवस

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रथम सत्र	निबंधन	समय : 10.00 से 10.30

उद्देश्य प्रतिभागियों (बच्चों) की उपस्थिति की सुनिश्चितता एवम् प्रशिक्षित बच्चों का रिकार्ड रखना।

विधि लिखित

प्रक्रिया कक्षा में आने के बाद सभी प्रतिभागी खड़े होकर एक अभियान गीत गाएं। तत्पश्चात् उन्हें रजिस्टर में अपना नाम, विद्यालय का नाम, पद लिखने तथा हस्ताक्षर करने को कहें।

निबन्धन के रजिस्टर को एक के बाद एक-दूसरे को बढ़ाते जाने को कहें।

जब सभी बच्चे निबन्धन कर चुके हों तो एक बार पुनः यह सुनिश्चित कर लें कि कोई प्रतिभागी छूट तो नहीं गया है।

नाम कार्ड, जिसमें नाम, विद्यालय तथा कक्षा लिखने की जगह दी गई है, उसमें बच्चों द्वारा बड़े-बड़े सुस्पष्ट अक्षरों में नाम आदि लिखने को कहें।

सहायक सामग्री नाम कार्ड (प्रतिभागी तथा प्रशिक्षकों की संख्यानुसार)

मार्कर, स्केच पेन

रजिस्टर/पेन

सीखने के बिन्दु प्रतिभागियों की उपस्थिति की संख्या से अवगत होना,

प्रतिभागियों के नाम से अवगत होना।

सावधानियाँ ध्यान रखें कि नाम बड़े अक्षरों में लिखें जाएँ ताकि दूर से भी दिखाई पढ़ सके।

नाम कार्ड पर लिखने के लिए स्केच पेन का ही प्रयोग किया जाए।

पूरा नाम लिखने के बदले बच्चे नाम के उस अंश को लिखें, जिनके द्वारा वे पुकारे जाना चाहते हों। उदाहरणस्वरूप अगर किसी बच्चे का नाम 'उदयशंकर प्रसाद' है, तो मात्र उदय या शंकर ही लिखा जा सकता है।

सावधानी निबंधन रजिस्टर में पूर्व में निम्नांकित रूप में प्रारूप तैयार कर लें ताकि प्रतिभागियों को निबंधन में असुविधा न हो।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

क्रम.सं.	नाम	पदनाम/कक्षा	विद्यालय का नाम	हस्ताक्षर

द्वितीय सत्र — स्वागत — समय : 10.30 से 10.40

उद्देश्य प्रतिभागियों को महसूस कराना कि वे एक महत्वपूर्ण कार्य के लिए बुलाए गए हैं और उनकी उपस्थिति तथा प्रशिक्षण में उनकी सहभागिता अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

विधि सम्भाषण

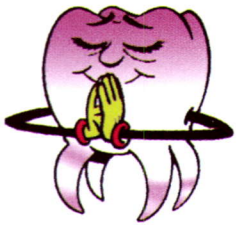
प्रक्रिया प्रशिक्षण स्थल पर उपस्थित, कार्यक्रम से सम्बंधित महत्वपूर्ण व्यक्ति द्वारा आए हुए प्रतिभागियों का हार्दिक स्वागत करते हुए प्रशिक्षण में पूर्ण सहभागिता निभाने व अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करने के संबंध में अभिप्रेरित करना।

चर्चा के बिन्दु

प्रशिक्षण में आमंत्रित करने का उद्देश्य

पूर्ण सहभागिता निभाने का महत्व।

परियोजना की संक्षिप्त जानकारी।



सीखने के बिन्दु

प्रशिक्षण के उद्देश्य से अवगत होना।

स्वयं की सहभागिता के महत्व को समझना।

परियोजना के संबंध में संक्षिप्त समझ बनाना।

सावधानियाँ

स्वागत अभिभाषण में निर्धारित समय से अधिक समय नहीं लिया जाए।

स्वागत कर्ता को बैठने की व्यवस्था विशेष नहीं होनी चाहिए। उन्हें भी प्रतिभागियों के साथ बैठाऐं।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

तृतीय सत्र **परिचय** **समय : 10.40 से 11.10**

उपविषय व्यक्तिगत परिचय

झिझक को कम करना।

उद्देश्य एक दूसरे को जानना,

आपसी झिझक कम करना,

प्रशिक्षण हेतु स्वस्थ माहौल का निर्माण करना।

विधि खेल, चर्चा

1. जीप-जैप-जूम या 2. संख्या खेल

प्रक्रिया 1. जीप-जैप-जूम

प्रशिक्षक बच्चों को गोल घेरा बनाकर खड़े होने को कहें।

जब सभी बच्चे खड़े हो जाएँ तो प्रशिक्षक खेल का नाम बताएँ।

बच्चों को बताएँ कि इस खेल में एक व्यक्ति चोर रहेगा और वह जिसके पास भी जाकर जिप बोले-उसे जवाब में अपनी बायीं तरफ खड़े व्यक्ति का नाम बताना होगा, अगर वह जैप बोले तो उसे अपनी दायीं ओर खड़े व्यक्ति का नाम बताना होगा, पर अगर वह जूम कहता है तो सभी बच्चों को अपनी जगह बदलनी होगी।

जूम के समय जगह बदने पर यह ध्यान रखना है कि हर बार नए साथियों के साथ खड़े होने का मौका मिले।

इस दौरान जो बच्चा अपनी दायें-बाएँ खड़े व्यक्ति का नाम नहीं बता पाएगा, अथवा जूम बोलने के बावजूद अपनी जगह पर खड़ा रहेगा तो वह चोर बनेगा। इस प्रकार यह खेल आगे बढ़ता रहेगा।

चर्चा के बिन्दु खेल से होने वाले लाभ,

खेल के प्रति बच्चों की प्रतिक्रिया।

सीखने के बिन्दु नये साथी प्रतिभागी का नाम जानना।

आपसी झिझक को कम होना,

नये खेल की जानकारी होना।

समय 30 मिनट।

सावधानियाँ ध्यान रखें कि कहीं एक ही व्यक्ति/बच्चा बार-बार चोर न बने।

बच्चे जगह बदलते समय, नए लोगों के पास जाकर खड़े हों।

संख्या खेल (Number Game)

प्रक्रिया

प्रशिक्षक सभी प्रतिभागियों को खड़े हो जाने को कहें।

प्रतिभागियों को बताएं कि अभी आपके बीच संख्या लिखा हुआ अलग-अलग पुर्जा रखा जाएगा।

सभी प्रतिभागी एक-एक पुर्जे को लेकर अपने स्थान पर खड़े हो जाएंगें।

अपने पुर्जे में लिखी संख्या को पढ़कर याद रखेंगे और अपने अगल-बगल वाले को नहीं बताएंगे।

प्रतिभागियों के बीच में एक व्यक्ति रहेगा जो घूमते हुए कोई दो संख्या बोलेगा, बोली गयी संख्या के अनुसार संख्या वाले व्यक्ति बीच वाले व्यक्ति से बचकर इशारा करेंगे।

जब इशारा दोनों तरफ हो जाए तो बीच वाले व्यक्ति से बचकर एक दूसरे से जगह बदल लेंगे।

जगह बदलने के क्रम में बीचवाला व्यक्ति किसी एक का स्थान लेने का प्रयास करेगा। यदि वह किसी व्यक्ति का स्थान ले लेता है तो उसके स्थान पर खड़ा हो जाएगा यदि किसी का जगह नहीं ले पाता है तो पुनः कोई अन्य दो संख्या बोलेगा।

जिस व्यक्ति को स्थान नहीं मिलेगा वह बीच में आकर चोर बनेगा और वह कोई अन्य दो संख्या बोलते हुए घूमेगा।

यदि कोई बीच वाला व्यक्ति तीन बार में किसी की जगह नहीं ले पाता है तो उन्हें समूह की इच्छा से नाचने या गाने को कहें, फिर वह जिसे छुएंगा वह बीच में आ जाएगा।

जितनी संख्याओं के पुर्जे बनाए गए हैं, उतनी संख्याएं, चार्टपेपर या श्यामपट्ट पर लिख दें और जो संख्याएं बोली जाती है उसे काटते जाएं।

इस प्रक्रिया के तहत यह खेल सभी संख्या बोले जाने तक चलता रहेगा।

चर्चा के बिन्दु खेल से होने वाले लाभ,

खेल के प्रति बच्चों की प्रतिक्रिया।

सहायक सामग्री कागज के पुर्जे, स्केच पेन।

सीखने के बिन्दु आपसी झिझक का कम होना।

कागज के पुर्जे में संख्या पूर्व में लिखकर रख लें,

संख्या 6 और 9 के पुर्जे की संख्या नाम भी लिख दें।

सहायक सामग्री कागज के पुर्जे, स्केच पेन।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सीखने के बिन्दु आपसी झिझक का कम होना।

सावधानियाँ कागज के पूर्जे में संख्या पूर्व में लिखकर रख लें,

संख्या 6 और 9 के पूर्जे की संख्यानाम भी लिख दें।

दोनों में से किसी एक खेल को खेलने के बाद प्रतिभागियों से व्यक्तिगत परिचय लें। जिससे सभी प्रतिभागी अपना नाम, कक्षा एवं विद्यालय का नाम बतलाएं। इसी क्रम में प्रशिक्षक भी अपना नाम एवं पता अवश्य बतलाएँ।

चतुर्थ सत्र सामान्य नियम समय : 11.10 से 11.20

उपविषय समय-सारणी, प्रशिक्षण संचालन से सम्बन्धित नियम, प्रतिवेदकों का चयन।

समिति गठन एवम् सम्बन्धित जिम्मेदारी।

उद्देश्य प्रशिक्षण के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए सही संचालन।

सही संचालन हेतु विभिन्न कार्यों एवम् जिम्मेदारियों का निर्वहन।

प्रतिदिन के विषय चर्चा की पुनरावृत्ति।

विधि सहभागिता आधारित चर्चा।

प्रक्रिया सभी प्रतिभागियों का बताएँ कि प्रशिक्षण के दो दिनों के लिए समय का निर्धारण सर्व सम्मति से किया जाना है।

उनकी सुविधा तथा आवश्यकता अनुसार, बच्चों की सहमति से सत्रारम्भ, नाश्ता, भोजन, भोजनावकाश तथा उसके उपरान्त का समय निर्धारित करें।

भोजन, हॉल तथा स्वच्छता समिति के गठन के लिए स्वेच्छा से प्रतिभागियों को शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करें। समितियों के लिए तीन-चार बच्चों का चयन करें।

विभिन्न समितियों के कार्य एवं जिम्मेदारियों के संबंध में चर्चा कर प्रतिभागियों की स्पष्ट समझ बनाएं।

समिति के कार्य पर चर्चा एवं प्रतिभागी के चयन के उपरान्त समिति के सदस्यों के नाम चार्ट पेपर पर लिख कर टाँग दें।

प्रतिवेदन लिखने के तरीके को स्पष्ट करते हुए यह स्पष्ट करें कि प्रतिदिन चार प्रतिवेदकों की आवश्यकता होगी जिसमें दो भोजनपूर्व तथा दो भोजनोपरान्त सत्र का प्रतिवेदन लिखेंगे।

पुनः वर्तमान दिवस का प्रतिवेदन लिखने हेतु दो-दो प्रतिभागियों का चयन करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

चर्चा के बिन्दु

समय के पूर्ण सदुपयोग पर प्रतिभागियों से चर्चा करें।

प्रतिभागियों को बताएँ कि प्रशिक्षण को सफल बनाने हेतु समितियों का गठन किया जा रहा है ताकि सभी कार्य सुचारू रूप से चल सके।

यह भी चर्चा करें कि सभी समिति के सदस्यों को निष्ठापूर्वक कार्य करना है।

प्रतिवेदन की रूपरेखा, प्रतिवेदक का चयन।

सहायक सामग्री

चार्ट पेपर, मार्कर, सादा कागज।

सीखने के बिन्दु

जिम्मेदारियों के महत्व को समझना।

मिलकर कार्यों को सुचारू रूप से चलाना।

प्रशिक्षण की समय-सारणी से अवगत होना।

प्रतिवेदन लिखने की रूपरेखा को समझना।

सावधानियाँ

बच्चों को स्वेच्छा से समितियों के सदस्य बनने तथा प्रतिवेदन लिखने के लिए प्रोत्साहित करें न कि जोर जबरदस्ती से।

ध्यान रहे कि एक ही बच्चा दोनों समितियों मे न रहें, दूसरों को भी मौका मिले।

समय सारणी, समिति के कार्य, प्रतिवेदन लिखने के तरीके की पूर्ण समझ बनाएं।

पंचम सत्र 'स्वास्थ्य के नुस्खे' फिल्म समय : 11.20 से 12.20

उपविषय

गंदगी फैलने के रास्ते।

गंदगी फैलने की प्रक्रिया।

गंदगी से होनी वाली बीमारियाँ।

बीमारी से बचने के उपाय।

उद्देश्य

सभी प्रतिभागियों को पेयजल की कमी, गंदगी के स्रोत, जल के माध्यम से होने वाली बीमारियों से बचने के उपायों से अवगत कराना।

विधि

'स्वास्थ्य के नुस्खे' नामक फिल्म का प्रदर्शन।

फिल्म प्रदर्शन के बाद विस्तृत चर्चा।

प्रक्रिया

सभी प्रतिभागियों को बतायें कि अभी जो फिल्म दिखायी जायेगी उसका नाम 'स्वास्थ्य के नुस्खे' हैं, जिसे सभी को ध्यान से देखना है।

उन्हें यह भी जानकारी दें कि फिल्म देखने के बाद उस पर विस्तृत चर्चा होगी।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सभी प्रतिभागियों को फिल्म दिखाएं।

फिल्म की समाप्ति पर सभी प्रतिभागियों से एक-एक कर पूछें कि उन्होने अभी क्या-क्या देखा।

उनके द्वारा बताय गये बिन्दुओं को एक-एक कर के चार्ट पेपर पर अंकित करते जायें।

प्रयास यह करें कि सभी प्रतिभागी एक-एक बिन्दु अवश्य कहें। बच्चे स्वयं भी फिल्म के बारे में अपने विचारों को चार्ट पेपर पर लिख सकते हैं।

चर्चा के बिन्दु साफ-सफाई हमारे शरीर के लिए कितनी अवश्यक है।

थोड़ी सी असावधानी और जानकारी के अभाव में हम लोग कितनी बड़ी मुसीबत मे फँस जाते हैं।

इसलिए यह आवश्यक है कि साफ-सफाई से संबंधित छोटी-छोटी बातों को ध्यान से समझना है और उसे व्यवहार में लाना है।

चर्चा के उपरांत उभरने वाले बिन्दु इस प्रकार से हो सकते हैं:

खाना खाने से पहले हाथ धोना चाहिए।

चापाकल एवं कुआँ के आस-पास सफाई करनी चाहिए।

शौच के बाद ताजा राख या साबुन से हाथ धोना चाहिए।

खाना ढककर रखना चाहिए।

खुले स्थान में शौच नहीं करनी चाहिए।

घर के आस-पास सफाई रखनी चाहिए।

दस्त हो तो ''जीवन-रक्षक'' घोल पिलाना चाहिए।

नदी-तालाब का पानी नहीं पीना चाहिए।

शौचालय साफ रखना चाहिए।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर।

सीखने के बिन्दु साफ-सफाई के महत्व को समझना।

गंदगी कैसे फैलती है, के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

पानी के महत्व को समझना।

सावधानियाँ टी.वी., वि.सी.डी. एवं जनरेटर/इनवर्टर की व्यवस्था पहले से ही कर लेनी चाहिए।

'स्वास्थ्य के नुस्खे' नामक सी.डी. पहले ही चलाकर देख लेना चाहिए।

षष्टम सत्र	लक्ष्मण रेखा	समय : 12.20 से 13.00

उपविषय बीमारी फैलने के मुख्य स्रोत।

बीमारी फैलने के मुख्य स्रोत के अवरोध के उपाय।

उद्देश्य मल जनित बीमारी के स्रोत तथा इसके अवरोध के उपायों के सन्दर्भ में प्रतिभागियों की जानकारी विकसित करना।

विधि लक्ष्मण रेखा चार्ट प्रदर्शन, सहभागिता आधारित चर्चा।

प्रक्रिया प्रतिभागियों के समक्ष लक्ष्मण रेखा को टाँग दें।

लक्ष्मण रेखा के तीन चित्र चार्ट यानि 'खुले में मल त्याग', 'मल से बीमारी फैलने के स्रोत' चित्र चार्ट तथा 'इससे होने वाले हानि' चित्र चार्ट को पहले प्रदर्शित करें।

इन चित्र चार्ट को दिखाकर, उनसे प्रश्न पूछें कि दिया गया चित्र किन बातों को दर्शा रहा है तथा उसे वास्तविक जीवन से जोड़ा जा सकता है या नहीं।

किसी एक प्रतिभागी को बुलाकर सभी को लक्ष्मण रेखा के चित्र चार्ट के माध्यम से समझाने को कहें कि किस तरीके से खुले मल से बीमारियाँ हम तक पहुँचती हैं और हमें क्या हानि पहुँचाती हैं।

यदि प्रतिभागी उसे अच्छी तरह से स्पष्ट न कर सकें तो प्रशिक्षक स्वयं से उसे प्रतिभागियों को समझाएं।

उसके बाद लक्ष्मण रेखा के चौथे चित्र चार्ट यानि रोकथाम के उपाय चित्र चार्ट को खोलकर प्रदर्शित करें और प्रतिभागियों से स्पष्ट करा लेने के बाद प्रशिक्षक स्वयं इसे स्पष्ट करें।

उसके बाद अंत में शौचालय वाले चित्र चार्ट को खोलें एवं किसी अन्य प्रतिभागी की पूरी तरह से समझाने को कहें। यदि प्रतिभागी से कोई बातें छूट गई हों तो प्रशिक्षक उसे जोड़ते हुए पूर्ण रूप से स्पष्ट करें।

लक्ष्मण रेखा नाम क्यों रखा गया है उसे कहानी (सीता और लक्ष्मण) से जोड़ते हुए बतायें।

''मल जनित रोग के फैलने के मुख्य स्रोत ''नामक हस्तप्रति (हैण्डबिल चर्चा) प्रतिभागियों में वितरित कर उस पर चर्चा करें।

चर्चा के बिन्दु शौचालय का निर्माण,

शौचालय के नहीं होने से खुले में शौच जाने पर ध्यान देने योग्य बातें,

पेय जल का रख-रखाव,

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

भोजन को ढँक कर रखना,

हाथ की सफाई साबुन या ताजा राख से करना,

बाहर व शौचालय जाते समय चप्पल का प्रयोग करना,

कच्ची खाने वाली सामग्री को अच्छी तरह धोकर रखना,

चापाकल/नल/ढँका कुआँ के पानी का उपयोग,

असुरक्षित स्रोत के पानी को शुद्ध कर इसका उपयोग।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, लक्ष्मण रेखा चार्ट, हस्तप्रति।

सीखने के बिन्दु स्वस्थ रहने के लिए उठाए जाने वाले कदम,

अच्छे स्वास्थ्य के बाधक तत्व,

शौचालय के निर्माण की आवश्यकता,

मल से फैलने वाली बीमारियाँ,

बीमारियों से बचने के लिए आवश्यक कदम।

सावधानियाँ पहले तीन चित्र चार्ट को खोलकर दिखाएँ, उसके बाद रोकथाम के उपाय चित्र चार्ट को खोलकर दिखाएं, अंत में शौचालय वाले चित्र चार्ट को खोलकर दिखाएं।

सप्तम सत्र क्षेत्र भ्रमण पर चर्चा भाग - 1 समय:13.45 से 14.15

उपविषय सर्वेक्षण करने का महत्व

सर्वेक्षण प्रपत्र भरने की विधि

अवलोकन एवं मुख्य सूचक (इंडीकेटर) की समझ।

उद्देश्य क्षेत्र भ्रमण के किए जाने वाले कार्यों के संबंध में समझ विकसित करने हेतु,

प्रतिभागियों को जानकारी और प्रायोगिक अनुभव देने हेतु,

समूह में कार्य करना सीखने हेतु।

विधि तीन समूहों का निर्माण।

तीन समूहों के सदस्यों को दो-दो के छोटे समूह में बाँटना।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रक्रिया

प्रतिभागियों को तीन बड़े समूहों में बाँटने के बाद तीनों समूह को निम्नलिखित तीन विषय-वस्तु पर अलग-अलग अवलोकन करने की जानकारी दें।

1. परिवार एवं घर का अवलोकन,
2. पेय जल स्रोत एवं आस-पास का अवलोकन,
3. सार्वजनिक स्थान का अवलोकन।

उन्हें यह भी जानकारी दें कि अवलोकन निम्न जाँच सूची के आधार पर कर सकते हैं:

1. परिवार एवं घर का अवलोकन:

   परिवार के कुल सदस्यों की संख्या ?

   घर के अन्दर पानी कहाँ रखा हुआ है ?

   पानी किस प्रकार निकाला जाता है ?

   घर में आज झाड़ू लगी है या नही ?

   झोल की सफाई हुई है या नहीं ?

2. पेय जल स्रोत एवं आस-पास का अवलोकन

   पेय जल के कौन-कौन से स्रोत हैं ?

   गंदे पानी की निकासी कहाँ होती है ?

   स्रोत के चारों तरफ सफाई है या गंदगी ?

   पानी का उपयोग सिर्फ पीने के लिए हो रहा है या अन्य कार्यों के लिए भी ?

   पानी के स्रोत का चबूतरा ठीक है या टूटा हुआ ?

3. सार्वजनिक स्थान का अवलोकन

   सार्वजनिक स्थान साफ है या गंदें ?

   इसका उपयोग किस काम में हो रहा है?

   गली, सड़क साफ है या नहीं?

   गली, सड़क के दोनों तरफ झाड़ी है या साफ है ?

प्रतिभागियों को बतायें कि उपर्युक्त जाँच सूची के आधार पर अवलोकन करके अपने अनुभवों को कॉपी पर लिखते जाएँ।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

उपर्युक्त चर्चा के बाद प्रत्येक समूह के प्रतिभागियों को दो-दो के जोड़े में बाँट दें।

इसके उपरांत प्रत्येक प्रतिभागी को सर्वेक्षण प्रपत्र बाँट दें जो परिशिष्ट संख्या में संलग्न है।

सर्वेक्षण प्रपत्र के एक-एक प्रश्न पर विस्तृत चर्चा करते जाएं एवं प्रतिभागियों की दुविधा को स्पष्ट करते जाएं।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, सर्वेक्षण प्रपत्र।

सावधानी प्रतिभागियों की शैक्षिक योग्यता और उम्र देखकर दो-दो के जोड़े बनायें।

सप्तम सत्र — क्षेत्र भ्रमण भाग - II · समय : 14.15 से 15.15

सभी समूहों को सबसे पहले समूहवार अवलोकन करने का काम करना है, जो पूरे गाँव में होगा।

अवलोकन के पश्चात् तीनों समूहों को गाँव को अलग-अलग क्षेत्र में या अलग-अलग टोला में जाकर घर-घर सर्वेक्षण करने को कहेंगे।

इसी प्रक्रिया में यदि कुछ लोग शौचालय बनाना चाहते है या उत्सुकता दिखाते हैं तो उन्हें दूसरे दिन सुबह प्रशिक्षण स्थल पर आमंत्रित कर लें।

यदि कोई सोख्ता गड्ढा या कूड़ा गड्ढा का निर्माण करना चाहता हो तो उन्हें ये जानकारी दें कि दूसरे दिन भोजन के बाद बच्चे इस कार्य को करने के लिए आपके पास फिर आएगें जिसमें आपका सहयोग अपेक्षित रहेगा।

अष्टम सत्र — क्षेत्र भ्रमण पर चर्चा भाग - III समय:15.15 से 15.45

सभी प्रतिभागियों से सर्वेक्षण प्रपत्र एकत्रित कर लें और उन्हें अपने समूह में बैठकर अवलोकन के आधार पर रिपोर्ट लिखने के लिए कहें जिसकी प्रस्तुति दूसरे दिन सुबह होगी।

एकत्रित सर्वेक्षण प्रपत्र को प्रशिक्षक स्वयं संग्रहित करें और इसकी प्रस्तुति वे दूसरे दिन सुबह करेंगे।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

नवम सत्र	गृह कार्य निर्देश	समय : 15.45 से 16.00

उपविषय स्वच्छता से संबंधित चित्रांकन, नारा और कविता।

उद्देश्य बच्चों में स्वच्छता के संबंध में सृजनात्मक सोच तथा इसकी उपयोगिता की समझ विकसित करने हेतु।

विधि सभी प्रतिभागी इस कार्य को रात को अपने घर पर करेंगे।

प्रक्रिया

सभी प्रतिभागियों को कागज का एक-एक पन्ना दे दें।

उनसे कहें कि वे अपने परिवेश की स्थिति के आधार पर स्वयं अपने से स्वच्छता से संबंधित कोई चित्र बनायेंगे तथा नारा और कविता भी लिख सकते हैं।

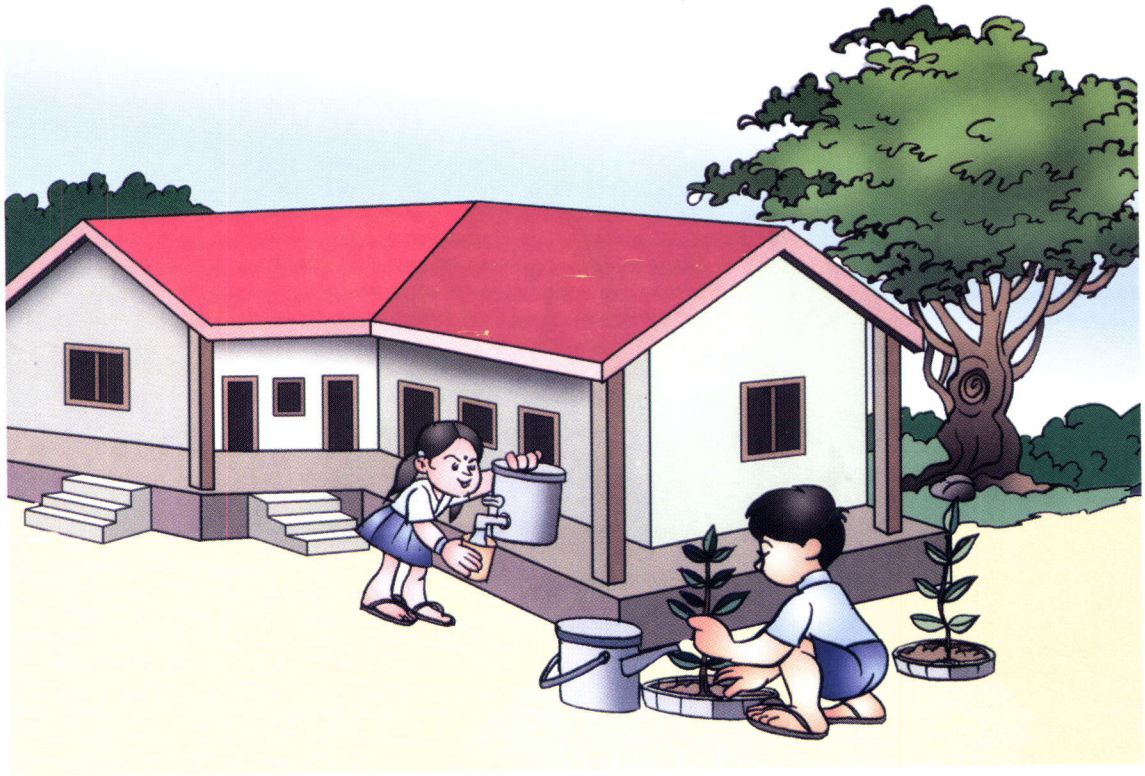
चित्र, नारा और कविता को वे दूसरे दिन लेकर अवश्य आयें।

बच्चों को बताएं कि उनके बनाएं चित्रों की प्रदर्शनी लगायी जाएगी।

सहायक सामग्री सादा कागज, पेन्सिल, स्केच पेन, रबर, कटर।

सीखने के बिन्दु स्वच्छता के संबंध में एक बेहतर सोच व समझ का विकासित होगी।

सावधानियाँ सादा कागज व अन्य आवश्यक सामग्री सभी को दें तथा उन्हें चित्र बनाकर लाने के लिए प्रेरित अवश्य करें।



द्वितीय दिवस

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रथम सत्र	प्रार्थना सभा	समय : 10.00 से 10.20

उपविषय प्रार्थना,

विद्यालय की प्रार्थना सभा में होने वाले स्वच्छता संबंधी विभिन्न क्रियाकलाप।

उद्देश्य प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त माहौल निर्माण,

दैनिक प्रार्थना सभा में होने वाले क्रियाकलापों से अवगत कराना।

विधि सामूहिक गान,

प्रदर्शन।

प्रक्रिया सभी प्रतिभागियों सें पंक्ति में खड़े हो जाने को कहें फिर प्रार्थना गीत गाएँ और उन्हें निर्देशित कर दें कि वे पीछे-पीछे पंक्तियों को दोहराएँ।

प्रार्थना सभा में स्वच्छता मंत्री को बुलाएं और उनसे सभी बच्चों के नाखून, बाल, कपड़े, चप्पल, दाँत की स्वच्छता की जाँच करवाएं, मंत्री द्वारा जाँच के बाद उनसे स्वच्छता हेतु आवश्यक सलाह दिलवायें,

स्वच्छता से संबंधित प्रश्नोत्तरी करवायें एवं बच्चे से ही जबाब दिलवाने का प्रयास करवायें, यदि बच्चों द्वारा सही जबाब नहीं आता है तो प्रशिक्षक इसका सही उत्तर बताएं।

स्वच्छ होकर आने वाले व सही जवाब देने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करें।

चर्चा के बिन्दु साफ-सफाई का महत्व,

बच्चों के द्वारा पूछे गए प्रश्नों के जवाव की आवश्यकतानुसार स्पष्टता,

विद्यालय के स्वच्छता संबंधी दैनिक व साप्ताहिक क्रियाकलाप।

सहायक सामग्री प्रार्थना/प्रेरणा गीत/स्वच्छता गीत की पुस्तक।

सीखने के बिन्दु साफ-सफाई के महत्व की जानकारी।

स्वच्छता संबंधी व्यवहारों का महत्व

विद्यालय को आकर्षक बनाने के तरीकों की जानकारी।

सावधानियाँ यदि बच्चे साफ-सुथरे होकर नहीं आए हैं तो उन्हे प्यार से समझाएं।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

द्वितीय सत्र	प्रतिवेदन	समय : 10.20 से 10.40

उपविषय विगत दिवस को चर्चित विषय के मुख्यांश।

उद्देश्य विगत दिवस की गई चर्चा को प्रतिभागी कितना याद रख पायें हैं, उसे समझना तथा याद रखना।

विधि व्यक्तिगत अभिव्यक्ति एवं सामूहिक चर्चा।

प्रक्रिया कागज की एक गेंद बना लें फिर उसे किसी प्रतिभागी के पास फेंक दें।

जिस प्रतिभागी के पास वह गेंद जाये उसे विगत दिवस के प्रशिक्षण की शुरूआत कैसे हुई थी, विषय पर बोलना होगा।

उसके बाद वह प्रतिभागी गेंद को किसी दूसरे प्रतिभागी के पास फेंके जिसे अगले विषय के बारे मे बोलना होगा।

यह प्रक्रिया तब तक चलती रहेगी जब तक विगत दिवस के अंतिम विषय पर चर्चा न हो जायें।

यदि कोई प्रतिभागी बोलने मे असमर्थ होता है तो वह गेंद को आगे बढ़ा सकता है।

यदि कोई प्रतिभागी किसी विषय वस्तु को छोड़कर आगे की बात बोल रहा हो तो प्रशिक्षक प्रतिभागियों की सहयोग से उसे याद कराने का प्रयास करे।

सावधानी यदि कोई प्रतिभागी बोलने में असमर्थता प्रकट करता है तो उसे गेंद आगे बढ़ा देने के लिए कहें।

.....

.....

.....

बुलेटिन कॉर्नर

प्रशिक्षण कक्ष में दीवार के एक तरफ चार्ट पेपर पर बड़े-बड़े अक्षरों में ''बुलेटिन कॉर्नर'' लिख कर चिपका दें, एवं उसके नीचे विगत दिन दिए गए गृह कार्य जैसे नारा लिखना या स्वच्छता संबंधित कोई चित्र बनाकर सेलो टैप के सहयोग से चिपका दें।

तृतीय सत्र क्षेत्र भ्रमण के प्रतिवेदन की प्रस्तुति समय : 10.40 से 11.00

उपविषय बच्चों का गाँव के अवलोकन के आधार पर बनने वाला नजरिया।

व्यक्तिगत सर्वेक्षण करने का अनुभव।

उद्देश्य समूह में किए गए अवलोकन कार्यों के अनुभव को लिखित रूप में दर्शाना एवं उसे बड़े समूह में प्रस्तुत करना।

विधि प्रस्तुतीकरण

प्रक्रिया विगत दिवस किए गए समूह कार्य के प्रतिवेदन को तीनों समूह के एक-एक प्रतिभागी प्रस्तुत करेंगे।

प्रस्तुतीकरण में यदि कोई बात स्पष्ट नहीं होती है तो उसे प्रतिवेदक द्वारा स्पष्ट कराना।

तीनों समूहों के प्रस्तुतीकरण के बाद प्रशिक्षक पूर्व में तैयार किया गये सर्वेक्षण के आधार पर आंकड़ो को प्रतिभागियों के बीच प्रस्तुत करेंगे।

प्रशिक्षक उस गाँव की वास्तविक स्थिति के प्रति प्रतिभागियों को संवेदनशील करने का प्रयास करेंगे।

उन आँकड़ों को चार्ट पेपर पर लिखकर प्रशिक्षण कक्ष में अवश्य लगा दें।

चतुर्थ सत्र स्वच्छता एवं स्वच्छता के सात आयाम समय : 11.00 से 11.45

उपविषय स्वच्छता के आयाम,

विभिन्न आयामों के मुख्य बिन्दु।

उद्देश्य स्वच्छता के सन्दर्भ में विस्तृत समझ विकसित करना एवं स्वच्छता को व्यवहार में लाने के प्रति प्रतिभागियों को संवेदनशील बनाना।

विधि फिल्म प्रदर्शन, चर्चा, पॉकेट बोर्ड, क्रॉस बोर्ड, खेल।

प्रक्रिया सर्वप्रथम प्रतिभागियों से यह प्रश्न करें कि वे स्वच्छता से क्या समझते हैं?

उनकी कही बातों को चार्ट पेपर पर लिखते जाएं।

तत्पश्चात् उन्हें स्वच्छता के सातों आयामों को समझाते हुए, उनकी कही गयी बातों को विभिन्न आयामों के अन्तर्गत वर्गीकृत करें।

उनकी समझ को बेहतर बनाने के लिए 'स्वच्छता के सात आयाम' फिल्म को प्रदर्शित करें।

फिल्म प्रदर्शन के बाद जानकारी को और पुख्ता करते हुए देखी गई बातों पर चर्चा करें-प्रत्येक आयाम पर बातचीत करते चलें।

फिल्म प्रदर्शन के पूर्व में हुई चर्चा में छूट गई शेष बातों को विभिन्न आयामों में जोड़ते हुए प्रतिभागियों की स्पष्ट समझ बनाएं।

चर्चा के उपरान्त क्रॉस बोर्ड को कक्षा के बीच में रखें एवं 'सभी को स्वच्छता' संबंधी लिखित संदेश कार्ड प्रतिभागियों को वितरित कर दें।

बच्चों को निर्देश दें कि वे बारी-बारी से बीच में आकर संदेश को पढ़कर समझाएँ तथा वे जिस आयाम से संबंधित है उसे उस आयाम में रखें।

प्रतिभागियों को जिस कार्ड में लिखित संदेश को स्पष्ट करने में कठिनाई हो उसे अन्य बच्चे तथा प्रशिक्षक स्वयं स्पष्ट करें।

कार्ड समाप्त हो जाने के बाद बच्चों को समझाएँ कि किस प्रकार स्वच्छता निरन्तर अपनाने से आर्थिक समृद्धि और खुशहाली बढ़ती है।

आवश्यक हो तो पॉकेट बोर्ड का अभ्यास भी इन्ही संदेश कार्डों की मदद से करें।

''पर्यावरण स्वच्छता'' नामक हस्तप्रति वितरित कर चर्चा करें।

स्वच्छता के सातो आयाम की समझ को मजबूत करने के लिए निम्न गतिविधि भी कराई जा सकती है

आयाम गतिविधि-सभी बच्चों को गोलाई में खड़ा करें। स्वच्छता के एक आयाम जैसे व्यक्तिगत स्वच्छता की बातों को पाँच बच्चों के कान में धीरे-धीरे बोलें। उसके बाद फिर दूसरे आयाम की बातों को अन्य बच्चों के कान में बोलें। यह क्रम सातों आयामों के महत्वपूर्ण बिन्दुओं को उनके कान में बोलने तक चलेगा। ध्यान दे कि एक आयाम की बात अगल-बगल खड़ें बच्चों के कान में न बोलें।

प्रशिक्षक रोचक भाषा का स्वरूप देते हुए कोई एक आयाम जोर से बोलें। जिन-जिन बच्चों के कान में उस आयाम से सम्बन्धित बातें बोली गई हों वे उस आयाम का अभिनय करते हुए आपस में स्थान बदलें। यह क्रम तब तक चलता रहेगा जब तक सातों आयाम नहीं बोल दिये गये हों।

चर्चा के बिन्दु

स्वच्छता से क्या समझते हैं?

स्वच्छता के सात आयाम,

स्वच्छता के विभिन्न आयामों के अंतर्गत आने वाली महत्वपूर्ण बातें,

जीवन को बेहतर तरीके से जीने में स्वच्छता का महत्व।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

स्वच्छता के सात आयाम

1 शुद्ध पेय जल का रख-रखाव एवं उपयोग

- पीने के लिए चापाकल का पानी
- साफ बर्तन में पानी रखना
- पानी ढँककर रखना
- टिसनी से पानी निकालना
- पानी ऊँचे स्थान पर रखना

2 गंदे पानी की सही निकासी

- सोख्ता गड्ढा का उपयोग
- पानी को नाली द्वारा खेत या बागीचे तक पहुँचाना

3 मानव मल का सुरक्षित निपटारा

- व्यक्तिगत शौचालय का उपयोग करना
- शौच पर मिट्टी डालना

4 गोबर एवं कूड़े कचरे का सुरक्षित निपटारा

- गोबर गड्ढा का उपयोग
- कूड़ा-गड्ढा का उपयोग

5 घर एवं खान-पान की स्वच्छता

- प्रतिदिन घर में झाड़ू लगाना
- रसोई घर की सफाई
- फल-सब्जी धोकर खाना
- साबुन या ताजी राख से हाथ धोकर भोजन पकाना, भोजन परोसना, भोजन करना
- ताजा भोजन खाना
- भोजन ढँककर रखना
- सप्ताह में एक दिन झोल की सफाई

6 व्यक्गित स्वच्छता

- प्रतिदिन दाँतो की सफाई
- प्रतिदिन स्नान
- शौचालय में शौच
- छोटा नाखून रखना
- प्रतिदिन कंघी
- चप्पल का उपयोग
- साफ कपड़ा पहनना

7 सामुदायिक स्वच्छता

- सड़क/गली की साफ-सफाई
- सार्वजनिक स्थानों की सफाई

सहायक सामग्री सी.डी., क्रॉस बोर्ड, स्वच्छता के सात आयाम की पुस्तक, पॉकेट बोर्ड, चार्ट पेपर, मार्कर पेपर

सीखने के बिन्दु स्वच्छता के सात आयाम,

स्वच्छता के विभिन्न आयामों के अंतर्गत आने वाली महत्वपूर्ण बातें एवं इसे व्यवहार में सुनिश्चित करने का महत्व-इन आयामों को, जीवन को बेहतर बनाने में योगदान, अच्छी आदतों को जानना

सावधानियाँ सत्र में काम में आने वाली सामग्री जैसे टी.वी., सी.डी. प्लेयर, सी.डी., क्रॉस बोर्ड, संदेश कार्ड आदि की व्यवस्था पूर्व से ही कर लें।

पंचम सत्र — कम लागत के शौचालय, कूड़ा दान व सोख्ता गड्ढा — समय : 11.45 से 12.15

उपविषय कम लागत के घरेलू शौचालय की निर्माण विधि,

कुड़ादान एवं सोख्ता गड्ढा की निर्माण विधि।

उद्देश्य प्रतिभागियों को कम लागत घरेलू शौचालय, सोख्ता गड्ढा व कूड़ा गड्ढा निर्माण की विधि की जानकारी होगी।

विधि फिल्म प्रदर्शन एवं चर्चा।

प्रक्रिया प्रतिभागियों को कम लागत के शौचालय के विभिन्न मॉडलों के चार्ट दिखाऐं एवं प्रत्येक मॉडल पर विस्तृत चर्चा करें।

प्रतिभागियों को कम लागत के शौचालय के चार महत्वपूर्ण अंग-गड्ढा, पैन, जलबंद एवं पर्दा के महत्व के बारे में सहभागिता आधारित विस्तृत जानकारी दें।

प्रतिभागियों में इसकी जानकारी सुदृढ़ करने के लिए ''कम लागत के शौचालय'' नामक फिल्म भी दिखलायें।

कूड़ा गड्ढा बनाने की विधि को चरणबद्ध तरीके से बतलायें।

परिशिष्ट संख्या-2, 3 और 4 का सहयोग लेकर चर्चा अवश्य करें।

सोख्ता गड्ढा बनाने में किन-किन चीजों की आवश्यकता होती है इसकी जानकारी प्रतिभागियों को दें। इसके बाद प्रत्येक चरण पर विस्तृत चर्चा करते हुए पोस्टर भी दिखलायें।

'शौचालय के रख-रखाव के तरीके'' नामक हस्तप्रति वितरित कर चर्चा अवश्य करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सावधानी पूरी चर्चा को सहभागिता आधारित रखें और प्रतिभागियों को बार-बार याद दिलाते रहें कि अभी भोजन के बाद इसका प्रयोग गाँव में करना है।

षष्टम सत्र | लिंग भेद अभ्यास | समय : 12.15 से 12.40

उपविषय लड़का और लड़की के कामों के प्रति एक-दूसरे का सहयोगात्मक रवैया।

लिंग भेद को कम करने के प्रति संवेदनशीलता।

उद्देश्य प्रतिभागियों को लड़का और लड़की के कामों के प्रति संवेदनशील बनाना ताकि वे एक-दूसरे को सहयोग कर सकें।

विधि विभिन्न कार्य लिखित/चित्रित कार्ड्स प्रदर्शन

सहभागिता आधारित चर्चा

प्रक्रिया प्रतिभागियों के बीच लिखित/चित्रित कार्ड्स को वितरित कर दें।

श्यामपट्ट या पॉकेटबोर्ड पर लड़का तथा लड़की लिखित कार्ड अलग-अलग लगा दें।

एक-एक कर बारी-बारी से बच्चों को बुलाएं।

लिखित/चित्रित कार्ड्स क्या संदेश दे रहा है के बारे में प्रतिभागियों को बताने को कहें और सभी की सहमति से यह निर्धारित करें कि उल्लेखित कार्य मुख्यत: किसके द्वारा किया जाता है।

प्रतिभागियों का जवाब सुन लेने के बाद उनसे प्रश्न करें कि कामों को बँटवारा ऐसे क्यों किया गया है। क्या एक लड़का झाड़ू नहीं लगा सकता, क्या एक लड़की बाजार से सब्जी नहीं ला सकती आदि।

इसी प्रक्रिया के तहत सभी कार्ड्स की समाप्ति तक यह अभ्यास चलता रहेगा।

अभ्यास की समाप्ति के बाद पूरे अभ्यास से उभरे निष्कर्ष पर प्रतिभागियों के बीच चर्चा करें।

सावधानी चर्चा को मुख्य बिन्दु तक ही सीमित रखें।

बच्चों के स्तरानुरूप जो बातें आवश्यक हो उन्ही के संबंध में चर्चा करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सप्तम सत्र — क्षेत्र भ्रमण - भाग 1 — समय : 12.40 से 13.00

उपविषय

कम लागत के शौचालय निर्माण की माँग पैदा करना,

सोख्ता गड्ढा और कूड़ा गड्ढा निर्माण हेतु लोगों को प्रेरित करना।

गाँव में लोगों से बात करने एवं समझने का तरीका।

उद्देश्य

स्वच्छता के महत्व एवं लोगों में शौचालय, सोख्ता गड्ढा, कूडा गड्ढा के निर्माण एवं टिसनी, नेलकटर के उपयोग के प्रति लोगों को कैसे प्रेरित किया जाए, की समझ विकसित करना।

विधि

समूह कार्य।

प्रक्रिया

प्रतिभागियों को 3 समूह में बाँट दें एवं उन्हे बताऐं कि दो समूहों को गाँव में काम करना होगा और एक समूह विद्यालय में काम करेगा।

प्रथम दो समूह गाँव के दो क्षेत्र या दो टोला में जाकर सोख्ता गड्ढा और कूड़ा गड्ढा के निर्माण के लिए गाँव वालों को प्रेरित करेगे और जब वे लोग तैयार हो जाए तो उनके लिए सहयोग से सोख्ता गड्ढा और कुड़ा गड्ढा का निर्माण करेगें।

विद्यालय वाला दल वहाँ की साफ-सफाई का कार्य तथा सोख्ता गड्ढा, कूड़ा गड्ढा (यदि नहीं हैं तो) का निर्माण एवं चापाकल के आस-पास की सफाई करेगा।

सावधानी

प्रतिभागियों के उम्र और लिंग के आधार पर समूह का निर्माण करें।

यह भी ध्यान दें कि किसी एक विद्यालय के ही ज्यादा बच्चा एक समूह में नहीं हो।

अष्टम सत्र — क्षेत्र भ्रमण - भाग 2 — समय : 13.45 से 15.30

उपविषय

सोख्ता गड्ढा और कूड़ा गड्ढा की माँग एवं निर्माण का वास्तविक कार्य।

कम लागत के शौचालय का निर्माण।

उद्देश्य

माँग सृजन एवं निर्माण का वास्तविक कार्य करके तथा कम लागत के शौचालय के निर्माण का अवलोकन कर अनुभव आधारित शिक्षण प्रदान करने हेतु।

विधि

समूह कार्य, अवलोकन।

प्रक्रिया

सभी समूह के सदस्य अपने-अपने समूह में काम का बँटवारा स्वयं करेंगे।

समूह में व्यक्तिगत कार्य करने के लिए प्रशिक्षक सहयोग देंगे।

प्रतिभागी गाँव वालों से पूरा सहयोग लेने का प्रयास करेंगे।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रोडक्शन सेन्टर के कार्यकर्ता एवं राजमिस्त्री के सहयोग से शौचालय का निर्माण कार्य भ्रमण वाले गाँव के किसी व्यक्ति के घर में करवायें ताकि बाल प्रतिभागी उसका अवलोकन भली-भाँति कर सकें और उससे जानकारी प्राप्त कर सकें।

काम पूरा न होने पर दूसरे दिन आने का आश्वासन प्रतिभागी देंगें, एवं उनके सहयोग के लिए उनको धन्यवाद भी देंगे।

सावधानी कुदाल या शावल चलाते वक्त हमेशा प्रतिभागियों को सावधाान रहने की सलाह देते रहें।

गाँव वालों से बेवजह उलझने से प्रतिभागियों को हमेशा मना करते रहें।

नवम सत्र | गृह कार्य निर्देश | समय : 15.30 से 16.00

उपविषय प्रभात फेरी का महत्व,

स्वच्छता नारा लिखना।

उद्देश्य प्रतिभागी स्वयं को प्रभात फेरी के लिए तैयार कर सकें एवं प्रभात फेरी के महत्व को समझ सकें।

विधि गृह कार्य।

प्रक्रिया जिन प्रतिभागियों का हस्तलेखन अच्छा है उन्हें चार्ट पेपर का टुकड़ा दे दें।

प्रशिक्षक स्वयं एक टुकड़े पर बड़े-बड़े अक्षरों में एक नारा लिख कर दिखा दें।

प्रतिभागियों को चार्ट पेपर पर लिखे नारे को कूट या गत्ते की तख्ती पर चिपका कर लाने के लिए प्रेरित करें।

उन्हें यह भी जानकारी दे दें कि यदि हो सके तो उस तख्ती के नीचे एक डण्डा भी लगाकर लायें जिससे कि उसे पकड़ कर चलना आसान होगा।

प्रशिक्षक परिशिष्टों का सहयोग लेकर बच्चों को उदाहरणस्वरूप जानकारी दे सकते हैं।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर का बड़ा टुकड़ा, मार्कर, स्केच पेन।

सीखने के बिन्दु नारा चयन तथा लेखन की जानकारी बच्चों को होगी ताकि भविष्य में आवश्यकतानुसार इस कार्य को प्रभावी ढंग से कर सकेंगे।

सावधानी नारा बच्चों के द्वारा ही लिखित होना चाहिए।

यदि कोई बच्चा नारा लिखने हेतु चार्टपेपर मांगता हैं तो उसे अवश्य दें।

तृतीय दिवस

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रथम सत्र	प्रार्थना सभा	समय : 10.00 से 10.20

उपविषय प्रार्थना,

विद्यालय की प्रार्थना सभा में होने वाले विभिन्न क्रियाकलाप।

उद्देश्य प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त माहौल का निर्माण,

दैनिक प्रार्थना सभा में होने वाले क्रियाकलापों से अवगत कराना।

विधि सामूहिक गान,

प्रदर्शन

प्रक्रिया सभी प्रतिभागियों से पंक्ति में खड़े हो जाने को कहें फिर प्रार्थना गीत गाएँ और उन्हें निर्देशित कर दें कि वे पीछे-पीछे पंक्तियों को दुहराएँ।

प्रार्थना सभा में स्वच्छता मंत्री को बुलाएं और उनसे सभी बच्चों के नाखून, बाल, कपड़े, चप्पल, दाँत की स्वच्छता की जाँच करवाएं, मंत्री द्वारा जाँच के बाद उनसे स्वच्छता हेतु आवश्यक सलाह दिलवायें,
स्वच्छता से संबंधित प्रश्नोत्तरी करवायें एवं बच्चे से ही जवाब दिलवाने का प्रयास करवायें, यदि बच्चों द्वारा सही जबाब नहीं आता है तो प्रशिक्षक उसे सही उत्तर बताएं।
स्वच्छ होकर आने वाले व सही जवाब देने वाले बच्चों को प्रात्साहित करें।

चर्चा के बिन्दु साफ-सफाई का महत्व,

बच्चों के द्वारा पूछे गए प्रश्नों के जबाब को आवश्यकतानुसार स्पष्टता,

विद्यालय के स्वच्छता संबंधी दैनिक व साप्ताहिक क्रियाकलाप।

सहायक सामग्री प्रार्थना/प्रेरणा गीत/स्वच्छता गीत की पुस्तक।

सीखने के बिन्दु साफ-सफाई के महत्व की जानकारी।

स्वच्छता संबंधी व्यवहारों का महत्व,

विद्यालय को आकर्षक बनाने के तरीकों की जानकारी।

सावधानियाँ यदि बच्चे साफ-सुथरे होकर नहीं आए हैं तो प्यार से समझाएं।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

द्वितीय सत्र — प्रभात फेरी — समय : 10.20 से 11.00

उपविषय गाँव का भ्रमण, नारा लगाना।

उद्देश्य गाँव में स्वच्छता संबंधी जागरूकता लाना।

प्रक्रिया पूर्व तैयारी के रूप में प्रशिक्षक एवं कुछ प्रतिभागियों की मदद से मुकुट बनायें जिसे वे प्रतिभागियों के सिर पर बाँध देंगें। मुकुट पर स्वच्छता संबंधी नारा लिख सकते हैं।

सभी प्रतिभागियों को दो की कतार में खड़ा होने के लिए कहें।

तख्ते को प्रतिभागी अपने हाथ में पकड़े रहेंगे।

एक प्रतिभागी नारे की पहली पंक्ति जोर से बोलेगा और सभी प्रतिभागी उसकी दूसरी पंक्ति को दुहराऐंगे।

पहली पंक्ति और अंतिम पंक्ति के दो-दो प्रतिभागी पहले से तैयार किया हुआ स्वच्छता संबंधित बैनर पकड़े रहेंगे।

सभी प्रतिभागी गाँव के प्रत्येक महत्वपूर्ण सड़क से होते हुए, गाँव में ही एक स्थान पर रुकेंगे।

सहायक सामग्री मुकुट, बैनर, नारा लिखी हुई तख्ती।

सावधानियाँ सभी प्रतिभागी एक कतार में ही चलें इसका प्रयास करें।

अनावश्यक रुप से ज्यादा जोर से चिल्लाने से मना करें।

तृतीय सत्र — क्षेत्र कार्य — समय : 11.00 से 13.00

विगत दिवस जो कार्य शौचालय निर्माण, कूड़ा गड्ढा और सोख्ता गड्ढा के लिए शुरू किया गया था, उस पूरा करना है।

कार्य की समाप्ति के बाद सभी गाँव वालों को धन्यवाद कर प्रशिक्षण स्थल पर आ जायें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

चतुर्थ सत्र	बीमारियाँ	समय : 13.45 से 15.00

उपविषय डायरिया, मलेरिया, कृमि, खुजली के कारण, लक्षण एवं रोकथाम के उपाय।

उद्देश्य अस्वच्छता जनित बीमारियों के संबंध में समझ विकसित करना ताकि इन बीमारियों से बचने का उपाय स्वयं कर सके तथा अन्य को भी इसकी जानकारी दे सकें।

विधि चित्र कार्ड, चित्र पोस्टर, प्रदर्शन, सहभागिता, आधारित चर्चा, प्रायोगिक विधि।

प्रक्रिया पिछले सत्र में प्रतिभागी गाँव में सोख्ता गड्ढा बनाकर आयें हैं इसलिए चर्चा शुरू करें कि सोख्ता गड्ढा आवश्यक क्यों हैं।

इसी चर्चा को आधार बनाकर मलेरिया के कारण, लक्षण एवं रोकथाम पर चर्चा को आगे बढ़ाये।

विशेष रूप से मलेरिया होने के कारण, लक्षण एवं रोकथाम के उपाय पर चर्चा केन्द्रित करें एवं झाड़ी की साफ-सफाई, सोख्ता गड्ढा, मच्छरदानी का उपयोग आदि को महत्व दें। चर्चा में चित्र कार्ड एवं पोस्टर का उपयोग भी करें।

डायरिया के कारण, लक्षण, रोकथाम के उपाय, घरेलू उपचार, ओ.आर.एस. का महत्व पर विस्तृत चर्चा करें।

डायरिया होने के कारणों में एक महत्वपूर्ण कारण हाथ की सफाई नहीं करना होता है और हाथ किस प्रकार गंदा रहता है इसे दर्शाने के लिए हाथ की सफाई का प्रायोगिक अभ्यास निम्न प्रकार से करायें :-

काँच के दो गिलास, एक मग पानी तथा एक टब/बाल्टी लें।

'हाथ धोने के लिए किसी बच्चे को बुलाएं जिसे लगे कि उसका हाथ साफ है।

उसके हाथ को रगड़-रगड़ कर साफ करवायें।

हाथ धुले पानी को एक शीशे के गिलास में डालें और साफ पानी को दूसरे गिलास में डालें।

अब दोनों गिलास के पानी को तुलना कर बच्चों को साबुन या रख से हाथ धोने के महत्व को समझाएं।

''साबुन या राख की रसायनिक प्रतिक्रिया'' नामक हस्तप्रति वितरित कर उस पर चर्चा कर बच्चों को स्पष्ट करें।

हाथ की सफाई के प्रायोगिक अभ्यास की समाप्ति के बाद ''डायरिया का घरेलू उपचार'' की हस्तप्रति जो संलग्न है, को वितरित कर चर्चा करें।

अगली चर्चा खुजली की बीमारी पर करें जिसमें गंदे पानी में स्नान करना, गंदा कपड़े पहनना आदि पर विशेष चर्चा करें इस बीमारी से बचने के लिए प्रतिदिन साफ पानी में स्नान करना, साफ कपड़े पहनना आदि बातों की चर्चा करें।

कृमि के बारे में भी संक्षिप्त चर्चा करें, जिसमें कृमि का प्रकार, कृमि होने के कारण, रोकथाम के उपाय और कृमि होने से होने वाली हानि पर विशेष चर्चा करें।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, चित्र कार्ड, पोस्टर।

सावधानियाँ पूरी चर्चा विषयगत आधारित है इसलिए यदि समय हो तो बीच में कोई स्वच्छता संबंधित गीत या खेल अवश्य करा दें।

पंचम सत्र — टीकाकरण — समय : 15.00 से 15.45

उपविषय टीकाकरण क्या और क्यों,

टीकाकरण संबंधी विभिन्न बीमारियों एवं संबंधित टीके का सही समय तथा आयु।

उद्देश्य प्रतिभागियों को, टीकाकरण क्या है एवं क्यों किया जाता है तथा बीमारियों जिनके विरूद्ध टीका लगाया जाता है की समझ निर्माण हेतु एवं टीकाकरण में उनके सहयोग करने की इच्छा विकसित करने हेतु।

विधि पोस्टर प्रदर्शन, हस्तप्रति वितरण एवं सहभागिता आधारित चर्चा।

प्रक्रिया प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि टीकाकरण किसे कहते हैं, उनके दिए गए उत्तर में यदि कोई बिन्दु सही है तो उसी को लेकर चर्चा आगे बढ़ाये और यदि कोई भी बिन्दु सही नहीं होता है तो सही उत्तर देते हुए चर्चा आगे बढ़ायें।

टीकाकरण के महत्व को समझाने के लिए छोटे-छोटे उदाहरण दें जैसे हम लोग बाड़ (चारदीवारी) क्यों लगातें हैं, बाड़ को प्रतिवर्ष या बीच-बीच में क्यों मरम्मत करते हैं। उदाहरण के साथ टीकाकरण के महत्व को समझायें।

जब प्रतिभागियों को टीकाकरण क्या और क्यों स्पष्ट हो जायें तो उन्हें राष्ट्रीय टीकाकरण सारणी की जानकारी-''राष्ट्रीय टीकाकरण सारणी'' नामक हस्तप्रति, जो संलग्न है, वितरित कर दें और एक बार फिर से चर्चा करें।

सारणी के आधार पर प्रत्येक बीमारी का नाम और टीका देने के समय पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें।

अंत में टीकाकरण में बच्चों का सहयोग किस प्रकार हो सकता है, इस पर विस्तृत चर्चा करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, चित्र कार्ड।

सावधानियाँ धयान रहें कि चर्चा ज्यादा बोझिल न हो।

षष्टम सत्र | गृह कार्य निर्देश | समय : 15.45 से 16.00

उपविषय स्वच्छता संबंधी गीत, कविता, कहानी लेखन।

उद्देश्य बच्चों में स्वच्छता के संबंध में सृजनात्मक सोच विकसित करने तथा इसकी उपयोगिता की समझ विकसित करने हेतु।

विधि प्रतिभागियों को इस कार्य को रात में अपने घर पर करने को कहें।

प्रक्रिया सभी प्रतिभागियों को सादे कागज का एक-एक पन्ना दे दें।

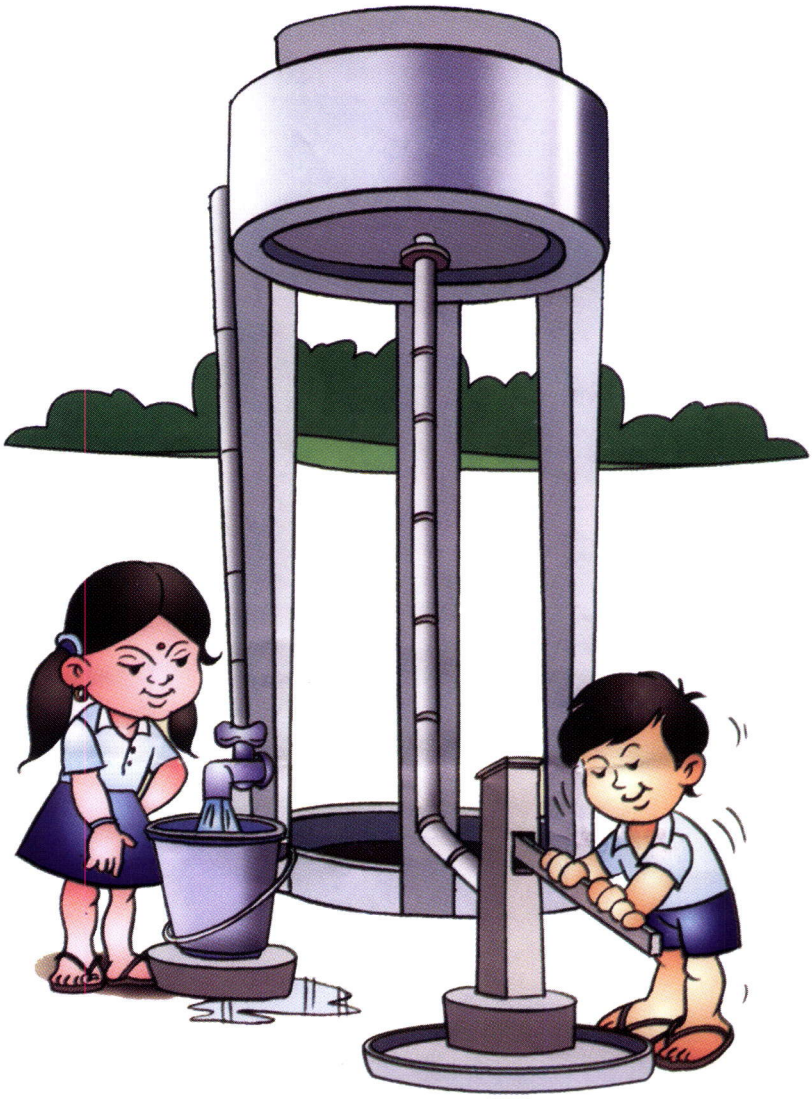
उन्हें जानकारी दें कि इस पन्ने पर स्वच्छता संबंधी अपने मन से गीत/कविता/कहानी लिखकर घर से लाएं।

सहायक सामग्री सादा कागज, स्केच पेन।

सीखने के बिन्दु स्वच्छता के संबंध में एक बेहतर सोच एवं समझ विकसित होगी।

सावधानी प्रत्येक बच्चे को लिखकर लाने हेतु उन्हें प्रेरित अवश्य करें।

बच्चे कुछ भी लिखकर लाएं उन्हें प्रोत्साहन अवश्य दें।



चतुर्थ दिवस

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रथम सत्र	प्रार्थना	समय : 10.00 से 10.20

उपविषय प्रार्थना

विद्यालय के प्रार्थना सभा में होने वाले विभिन्न क्रियाकलाप

उद्देश्य प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त माहौल निर्माण,

दैनिक प्रार्थना सभा में होने वाले क्रियाकलापों से अवगत कराना।

विधि सामूहिक गान,

प्रदर्शन।

प्रक्रिया सभी प्रतिभागियों से पंक्ति में खड़े हो जाने को कहें फिर प्रार्थना गीत गाएँ और उन्हें निर्देशित कर दें कि वे पीछे-पीछें पंक्तियों को दुहराएँ।

प्रार्थना सभा में स्वच्छता मंत्री को बुलाएं और उनसे सभी बच्चों के नाखून, बाल, कपड़े, चप्पल, दाँत की स्वच्छता की जाँच करवाएं, मंत्री द्वारा जाँच के बाद उनसे स्वच्छता हेतु आवश्यक सलाह दिलवायें,

स्वच्छता से संबंधित प्रश्नोत्तरी करवायें एवं बच्चों से ही जबाब दिलवाने का प्रयास करें, यदि बच्चों द्वारा सही जबाब नहीं आता है तो प्रशिक्षक उसे सही उत्तर बताएं।

सवच्छ होकर आने वाले व सही जबाब देने वाले बच्चों को प्रोत्साहित करें।

चर्चा के बिन्दु साफ-सफाई का महत्व,

बच्चों के द्वारा पूछे गए प्रश्नों के जवाब की आवश्यकतानुसार स्पष्टता।

विद्यालय से स्वच्छता संबंधी दैनिक व साप्ताहिक क्रियाकलाप।

सहायक सामग्री प्रार्थना/प्रेरणा गीत/स्वच्छता गीत की पुस्तक।

सीखने के बिन्दु साफ-सफाई के महत्व की जानकारी।

सावधानियाँ यदि बच्चे साफ-सुथरे होकर नहीं आए हैं, तो उन्हें प्यार से समझाएं।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

द्वितीय सत्र **क्षेत्र भ्रमण-भाग-1** **समय : 10.20 से 11.20**

उपविषय विद्यालय में स्वच्छता संबंधी गतिविधियों की जानकारी।

उद्देश्य विद्यालय में किये जाने वाले कार्यों के बारे में जानकारी देना।

विधि सहभागिता आधारित चर्चा एवं खेल।

प्रक्रिया प्रतिभागियों से चर्चा करें कि विद्यालय के स्तर पर आप कौन-कौन से कार्य कर सकते हैं?

चर्चा में उभरे बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर अंकित करते जायें।

धयान रखें कि सोख्ता गड्ढ़ा निर्माण, कूड़ा गड्ढ़ा निर्माण, कक्षा के लिए कूड़ेदान (डस्टबीन) निर्माण, बागवानी छोटे बच्चों को स्वच्छता संबंधी जानकारी देना आदि बिन्दु अवश्य आएं।

बच्चों के चार समूह बना दें और उनसे कहें कि प्रत्येक समूह को विद्यालय में अलग-अलग काम करना हैं। जो इस प्रकार हो सकते हैं।

समूह संख्या -1: कूड़ा गड्ढा का निर्माण

समूह संख्या -2: सोख्ता गड्ढा निर्माण

समूह संख्या -3: कूड़ादान निर्माण

समूह संख्या -4: छोटे बच्चों को स्वच्छता संबंधी जानकारी देना।

उपर्युक्त समूहों के आधार पर सभी समूहों को तैयारी करने का समय निर्धारित कर दें।

प्रतिभागियों को लूडो (साँप-सीढ़ी) गतिविधि कैसे की जाती है की जानकारी भी दें जो परिशिष्ट-8 में संलग्न है।

सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर तथा छोटे-छोटे कार्टून।

सावधानी इस बात का ध्यान रखें कि सभी समूह मे सभी विद्यालय के बच्चे अवश्य हों।

कूड़ा गड्ढा एवं सोख्ता गड्ढा बनाने वाले समूह में बड़े बच्चों का होना सुनिश्चित करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

तृतीय सत्र	क्षेत्र भ्रमण भाग-2	समय : 11.20 से 12.20

उपविषय विद्यालय स्तर एवं कक्षा स्तर की गतिविधियों का संपादन।

उद्देश्य विद्यालय स्तर एवं कक्षा स्तर पर किए जाने वाले कार्यों का प्रायोगिक अनुभव प्रदान करने हेतु।

विधि प्रायोगिक कार्य

प्रक्रिया प्रतिभागियों को समूहवार कार्य करने के लिए अपने-अपने दल में भेज दें।

प्रथम दल एवं द्वितीय दल के सदस्यों को विद्यालय के शिक्षक के संरक्षण में अपने-अपने काम करने के लिए भेज दें।

तृतीय दल को भी विद्यालय के शिक्षक के आदेशानुसार प्राथमिक कक्षा में भेज दें।

चौथे दल को प्रशिक्षण कक्ष में ही बैठकर कूड़ादान बनाना सिखलायें एवं प्रयास करें कि दल के सभी बच्चे कम से कम एक-एक कूड़ादान अवश्य बना लें।

सावधानी प्रशिक्षक इस बात का ध्यान रखें कि प्रधानाध्यापक के आदेश के बिना कोई कार्य न हो।

समूह को कार्य करते वक्त प्रशिक्षक हमेशा प्रोत्साहित करते रहें।

चतुर्थ सत्र	बाल संसद	समय : 12.20 से 13.00

उपविषय बाल संसद क्यो?

बाल संसद के निर्माण के तरीके

बाल संसद के कार्य एवं जिम्मेदारी

उद्देश्य बाल संसद की अवधारणा निर्माण के तरीके एवं कार्य तथा जिम्मेदारियों से प्रतिभागियों को अवगत कराने हेतु।

विधि सहभागिता आधारित चर्चा

प्रक्रिया प्रतिभागियो से चर्चा करें कि बाल संसद क्या होती है एवं इसका निर्माण कैसे किया जा सकता है।

उनके द्वारा उभरे बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर अंकित करते जायें।

यदि उनके विद्यालय में बाल संसद का निर्माण नहीं हुआ है तो चर्चा करते हुए जानकारी

दें कि बाल संसद के सदस्यों का चुनाव किस प्रकार किया जा सकता है।

बाल संसद में कितने सदस्य हो सकते हैं एवं उनके क्या-क्या कार्य होंगे, इसकी जानकारी भी सहभागिता आधारित चर्चा के द्वारा दें।

''प्रतिभागियों के बीच बाल संसद के कार्य एवं जिम्मेदारी'' नामक हस्तप्रति, जो संलग्न हैं, बाँट दें एवं इस पर विस्तृत चर्चा करें।

सावधानी सहभागिता आधारित चर्चा में प्रतिभागियों को ज्यादा से ज्यादा मौका दें।

पंचम सत्र चित्रांकन प्रतियोगिता समय : 13.45 से 14.45

उद्देश्य बच्चों में सृजनात्मक शक्ति के विकास हेतु।

विधि व्यक्तिगत स्पर्धा

प्रक्रिया प्रतिभागियों को यह जानकारी दें कि अभी चित्रांकन प्रतियोगिता होगी और इसमें से प्रथम तीन प्रतिभागियों को प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कार दिया जाएगा।

सभी प्रतिभागियों को एक-एक ए-4 साइज का कागज दे दें और उन्हें निर्देशित करें कि इस कागज पर स्वच्छता से सम्बन्धित कोई भी चित्र उन्हें बनाना है।

उन्हें यह निर्देशित भी करें कि कागज की दूसरी ओर यानि पीछे की तरफ वे अपना नाम, कक्षा एवं विद्यालय का नाम अवश्य लिखे।

चित्रांकन करने का निर्धारित समय 45 मिनट है इसकी जानकारी उन्हें शुरू में ही दे दें।

45 मिनट की समाप्ति के बाद सभी प्रतिभागियों से कागज वापस ले लें।

प्रत्येक विद्यालय के एक-एक बच्चे (प्रधानमंत्री) को आमंत्रित करें एवं उस विद्यालय के शिक्षक के संरक्षण में उन तीन बच्चों के माध्यम से प्रथम तीन चित्रों को चुनने के लिए कहें।

तीनों बच्चों द्वारा चुने गये प्रथम तीन चित्रों को प्रोत्साहन स्वरूप पुरस्कार वितरण समापन समारोह के समय मुख्य अतिथि के द्वारा करायें।

सावधानी इस बात का धयान रखें कि प्रतिभागी अपना नाम कागज के उस तरफ न लिखें जिस तरह चित्र बनाया गया हैं क्योंकि प्रथम तीन चित्रों को चुनने का काम बच्चों के द्वारा ही होना है।

इस बात का ध्यान रखें कि कोई बच्चा चित्र की नकल न करें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

षष्टम सत्र कार्ययोजना समय : 14.45 से 15.30

उपविषय कार्ययोजना का निर्धारण कैसे,

विद्यालय स्तर पर, कक्षा स्तर पर, ग्राम स्तर पर किए जाने वाले कार्य।

उद्देश्य कार्ययोजना का निर्धारण कर कार्यों को संपादित करने हेतु।

विधि सहभागिता आधारित चर्चा।

विद्यालयवार समूह कार्य।

प्रक्रिया प्रतिभागियों से चर्चा करें कि अभी तक जितनी जानकारी मिली है उस जानकारी को लेकर आप क्या करेंगे?

उनके द्वारा दिये उत्तरों के आधार बनाते हुए चर्चा को इस ओर ले जायें कि उन्हें तीन स्तरों पर कार्य करना है।

कक्षा स्तर पर,

विद्यालय स्तर पर,

गाँव स्तर पर।

प्रतिभागियों से आगे चर्चा करें कि प्रत्येक स्तर पर आप क्या-क्या काम कर सकते हैं। उनके द्वारा उभरें बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखते जायें।

यदि कोई महत्वपूर्ण बिन्दु छूट गया हो तो प्रशिक्षक अवश्य जोड़ दें।

महत्वपूर्ण बिन्दु इस प्रकार हो सकते हैं:-

कक्षा स्तर पर

कक्षा की स्फाई,

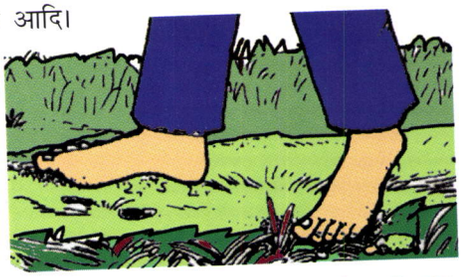
कूड़ेदान का निर्माण,

कूड़ेदान का उपयोग,

कक्षा के बाहर चप्पल कतार में रखना,

कक्षा की धुलाई सप्ताह में एक बार,

कक्षा में झोल की सफाई सप्ताह में एक बार आदि।



विद्यालय स्तर पर

कूड़ा गड्ढे का निर्माण,

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

सोख्ता गड्ढे का निर्माण,

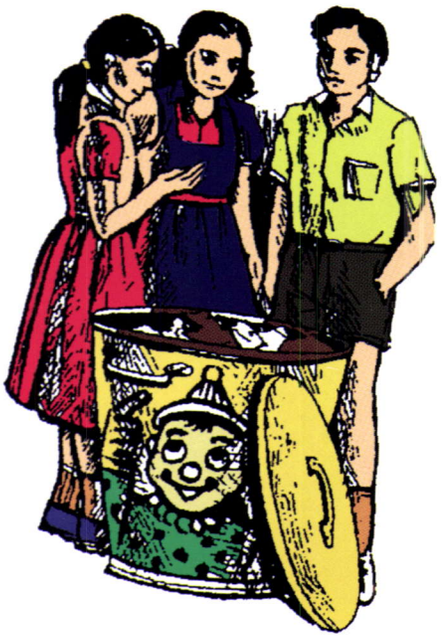
विद्यालय की सफाई,

बागवानी,

बागवानी की देख-रेख,

पानी के स्रोत के आस-पास की सफाई,

शौचालय की सफाई एवं देख-रेख आदि।



गाँव स्तर पर

लोगों को स्वच्छता की जानकारी देना,

सोख्ता गड्ढे के निर्माण में सहयोग,

कूड़ा गड्ढे के निर्माण में सहयोग,

कम लागत के शौचालय की माँग पैदा करना,

कम लागत के शौचालय बनाने में सहयोग,

टिसनी एवं नेलकटर को बेचने में सहयोग,

टीकाकरण में सहयोग आदि।

उपर्युक्त बिन्दुओं को आधार बनाते हुए सभी विद्यालयों को अपनी-अपनी कार्य योजना बनानी है, इसकी जानकारी प्रतिभागियों को दें।

सभी प्रतिभागियों को विद्यालयवार समूह में बैठने को कहें और उन्हें परिशिष्ट में संलग्न ''कार्ययोजना प्रपत्र'' दे दें।

उस प्रपत्र में उपर्युक्त बिन्दुओं को आधार बनाते हुए उन्हें कार्ययोजना बनाने को कहें।

सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, ए-4 कागज

सावधानी प्रशिक्षक समूह में जाकर प्रतिभागियों को सहयोग अवश्य दें।

सप्तम सत्र — समापन समारोह — समय: 15.30 से 16.00

उपविषय

चित्रांकन प्रतियोगिता का पारितोषिक वितरण एवं मुख्य अतिथि के द्वारा दो शब्द,

प्रतिभागियों का संक्षिप्त मन्तव्य,

प्रशिक्षण में भाग लेने व सक्रिय भागीदारी के लिए धन्यवाद ज्ञापन,

औपचारिक समापन की घोषणा।

उद्देश्य

प्रतिभागियों के प्रशिक्षण में बने विचारों को जानना,

बेहतर कार्य की शुभकामना व्यक्त करना,

प्रशिक्षण का औपचारिक समापन करना

विधि

व्यक्तिगत अभिव्यक्ति,

संभाषण।

प्रक्रिया

प्रतिभागियों से पूछें कि प्रशिक्षण कैसा लगा?

बोलने वाले इच्छुक प्रतिभागियों को मौका दें

प्रतिभागियों के बोल लेने के बाद मुख्य अतिथि के रूप में आए व्यक्ति के हाथों, चित्रांकन प्रतियोगिता के प्रथम तीन प्रतिभागियों को पारितोषिक दिलवायें।

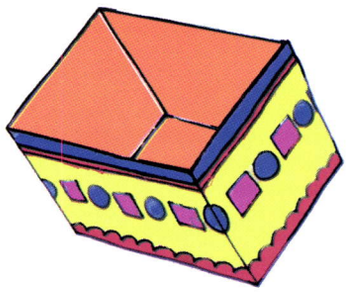
इसके बाद मुख्य अतिथि को दो शब्द बोलने के लिए आमंत्रित करें।

अन्त में प्रशिक्षक सभी को धन्यवाद देते हुए प्रशिक्षण की समाप्ति की घोषणा करें।

नोट : मुख्य अतिथि के रूप में प्रशिक्षण स्थल विद्यालय के प्रधानाध्यापक या प्रखण्ड शिक्षा प्रसार पदाधिकारी या गाँव के कोई गणमान्य व्यक्ति हो सकते हैं।

सामग्री

तीन पारितोषिक हेतु कोई सामग्री।



बाल गीत

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

स्वच्छता गीत

1. आओ बच्चों तुम्हें सिखाऐं

आओ बच्चों तुम्हें सिखाएं, अच्छी आदत रोज की,
समय से उठना, शौच को जाना, डालो आदत रोज की।
अच्छी आदत जिन्दाबाद, जिन्दाबाद, जिन्दाबाद।

मल-मल कर तुम रोज नहाओ,
बालों को भी रोज संवारो।
कपड़े साफ पहन कर आओ,
दाद-खुजली से खुद को बचाओ।
ठंडे जल से आँखे धोना डालो आदत रोज की,
समय से उठना.....

नित नियम से मंजन करके,
दाँतों की तुम रक्षा करना।
मुँह की बदबू दूर भगाकर,
दाँतों को कीड़ों से बचाना।
मंजन करके कुल्ला करना, डालो आदत रोज की,
समय से उठना.....

कान शरीर के अंग अनमोल,
इसकी सफाई न करना गोल।
कभी न डालो कान में तिनका,
फट जाऐगा नाजुक परदा।
बहरेपन से बचना है तो इन बातों का रखना ध्यान,
समय से उठना.....

लम्बे नाखूनों में भरता मैल,
जिसमें जीवाणु जाते फैल।
मैल से पेट में कीड़े पनपे,

दस्त दानव भी आकर धमके।

हाथ को धोकर खाना खाओ, डालो आदत रोज की,

समय से उठना.....

2. बढ़ते कदम

एक दो एक दो बढ़ते कदम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।
मानवता है शान हमारी,
विश्वबन्धुता हमको प्यारी।
यही शांति का मूल मरम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

एक दो एक दो बढ़ते कदम,
शांति के हैं सैनिक हम।
स्वाध्याय कर ज्ञान बढाते,
श्रम करने की बात निभाते।
सेवा करना परम धरम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

एक दो एक दो बढ़ते कदम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।
विश्व शांति का नारा लेकर,
प्रेम का एक सहारा लेकर।।
आज हमारे बढ़े कदम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

एक दो एक दो बढ़त कदम,
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

3. कसरत करते हम सब बच्चे

कसरत करते हम सब बच्चे,
दौड़ लगाते तड़के-तड़के।

नित्य झाड़ू से करें सफाई, घर आँगन की करें धुलाई।
स्वयं कुएँ से पानी लाते, अपनी मेहनत का फल पाते,
कसरत करते.....

बदन रगड़कर खूब नहातें,
जाड़े से हम नहीं घबराते।
अपने कपड़े खुद सुखाते,
धूप उन्हें खुद ही दिखलाते।
कसरत करते.....

खाना खाकर पढ़ने जाते,
पढ़ने में मन खूब लगाते।
गुरू के आगे शीश झुकाते
अच्छे बच्चे सदा कहाते।

कसरत करते हम सब बच्चे,
दौड़ लगाते तड़के-तड़कें।

4. जीवन सफल बनायें

कसरत करते हम सब बच्चे,
गीत स्वास्थ्य के गायें,
जीवन सफल बनायें।

सुबह-सवेरे उठकर पहले,
नित्य-कर्म निबटायें,
हाथों को साबुन से धोएँ,
रोग कभी ना आए।
जीवन को सफल बनाएँ।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

मुँह को धोएँ दतवन से,
बदबू को दूर भगाएँ,
ताजा भोजन करें हमेशा
बासी भोजन कभी ना खायें,
जीवन सफल बनायें।
चापाकल का पानी पीयें,

स्वच्छता को अपनायें,
रहे निरोग सदा हम सभी
स्वस्थ समाज बनायें।

आओ बच्चों मिलकर हम सब
गीत स्वास्थ्य के गायें,
जीवन को सफल बनाऐं।

5. आओ बच्चों खेलें खेल

आओ बच्चों खेलें खेल, स्वास्थ्य से रखना हरदम मेल,
खुले पाँव तुम कभी न चलना, शौचालय में ही शौच तू करना,
दातुन से नितदिन मुँह को धोना, हर बच्चे से रखना मेल
आओ बच्चों.....
देखो नाखून बढ़ न पाए, दाँत तुम्हारा सड़ न जाए,
बाल रखो साफ और छोटे, तुम भारत के हो बेटी-बेटे,
सफाई का रखना हरदम ध्यान,
साफ कपड़ो से बनती पहचान
बीमारी से करना कभी ने मेल,
आओ बच्चों.....
पानी की कीमत पहचानो जीवन उस पर निर्भर जानो,

शुद्ध पानी का करो उपयोग, तभी रहोगे सदा निरोग,
डायरिया, पेचिश, हैजा, पोलियो और न होगा कृमि रोग,
रखना साफ पानी से मेल,
आओ बच्चों.....।
जितनी जरूरी देह की सफाई, उतनी जरूरी घर की सफाई,
चौका, बर्तन, भोजन की, यदि तुमने स्वच्छता अपनाई,
रोग भागेगा घर से दूर, कीटाणु हटेगा होकर मजबूर,
आओ बच्चों.....।

6. मान कहना मोर

छान के तू पानी पिह-मान कहना मोर,
गरम-गरम भोजन करिह-करिह तनी थोड़
गन्दगी के कारण, बढ़े ला बीमारियाँ,
डायरिया, मलेरिया होखे, होखे ला फलेरिया
गंदगी से बढ़े, बीमारी बड़ी जोड़, छान के.....।
पानी शोख शौचालय तु घर की बनईह
जईसन औकात-औईसन लागत लगईह
टोला पड़ोस में समझईह-हाथ जोड़
छान.....।
घरवा से बाहर गढा खोद ढईह
बहारन डाल के उस पर मिटटी डलवईह
खाद बनाके खेत में डलीह फसल होई बेजोड़
छान के तू पानी पिह मान कहना मोर।

7. घर का गंदा पानी- (तर्ज-दिल के अरमा आंसुओ.....)

घर का गंदा पानी घर में जब रह गये

मक्खी मच्छरों से बीमारी बढ़ गये।

घर का गंदा.....।

मच्छरों से ही मलेरिया का सितम,

रोगी अज्ञान में इसे झेल गए,

मक्खी मच्छरों से बीमारी बढ़ गए,

घर का गंदा.....।

हम सफाई करके जीवन जी लिए

घर का गंदा पानी घर से जब दूर हुए

मक्खी मच्छरों से बीमारी बढ़ गए।

घर का गंदा पानी.....।

सबको भी हमने सीखा डाला मगर,

सब शिक्षा व्यवहार में अब आ गए,

बच्चों नाखून काट स्कूल आ गए,

स्वच्छता संदेश घर-घर छा गए,

घर का गंदा पानी, घर से जब दूर हुए,

हम सफाई करके जीवन जी लिए।

8. स्वच्छता की बात-(तर्ज-ए मेरे वतन के लोगों.....)

गाँवों में घर-घर जा के स्वच्छता की बात बतानी

गंदा न हो घर टोला, न पिये गंदा पानी।

सामान्य से एक भी ज्यादा शौच होवे साथ में पानी,

हम तुरन्त हो उसको माने, डायरिया की पहली निशानी,

मत देर लगाओ भैया, माड़ मट्ठा दो नारियल का पानी,

बच्चा तो थोड़ा पिए, युवा पिए मनमानी

गाँवों में घर-घर.....।

ओ.आर.एस. एक पॉकेट को एक लीटर जल में घोलें,

देते ही जाओ यारों, जितना रोगी पीले,

बस इतने में ही भैया, डायरिया की खतम कहानी,

गाँवों में घर-घर.....।

दूध मुहाँ खूब पिये, पो पो। पावे ओ ज्यादा,

जल्दी में शक्ति पावे, मानो ये पक्का वादा,

गाँवों मे घर-घर.....।

9. कहना मान हमार।

सुन-सुन ए बहिनिया कहना मान हमार,

घरवा में हो तोरो बेटा-बेटिया, जरा दीह ध्यान।

नदी पोखर पानी न पिलहइ, जरा दीह ध्यान,

नदी पोखर के गंदा पनिया, जरा दीह ध्यान।

चापाकल हैई शुद्ध पनिया, पनिया ली अईह जरूर,

ढेकल-तापल भोजन खिलईह, जरा दीह ध्यान

घरवा में कूड़ा- करकट मत लगईह, जरा दीह ध्यान,

घरवा में गंदा पनी न जमईह, जरा दीह ध्यान।

गंदा पानी कूड़ा से हो तो मच्छरवा, जरा दीह ध्यान,

मच्छरों से हो तो मलेरिया, बचवा पड़तो बीमार,

बच्चा पड़तो बीमार.....।

खतरो में जान सबके रहतान जो देब ध्यान,

सुन-सुन.....।

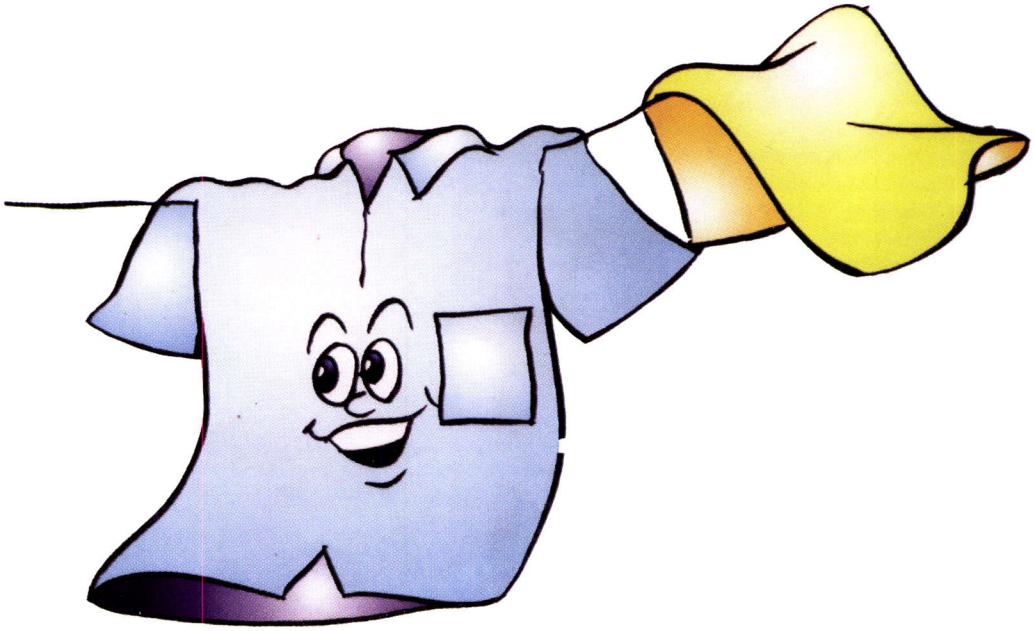
10. फूल खिलायेंगे

भाई-बहन हम साथ चलें, हाथों में दे हाथ चलें।
नया सबेरा लायेगें मिलजुलकर फूल खिलाएंगें।

चिड़ियाँ चहके हम भी चहके,
शौच करके हाथ धोले,
गर न मिले साबुन तो राख से मल-मल धोयेगें।
नया सबेरा लायेंगे, मिलजुल कर फूल खिलायेंगे।

दाँत दर्द से कोई ना रोवे,
नित दतवन करक मुँह को धो लें।
मुँह की बदबू दूर भगाके, रोग से मुक्ति पायेंगे।
नया सबेरा लायेंगे.....।

नख काटे हम भाई-बहन के,
रक्षा होती रोग मरण से,
रोग के कीड़े पेट में न जायें ऐसा सबक सिखायेंगे
नया सवेरा लायेगें.....।
भाई बहन.....।



परिशिष्ट

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

परिवार सर्वेक्षण प्रपत्र

परिशिष्ट-1

गाँव का नाम :.....टोला का नाम :.....

परिवार के मुखिया का नाम : ..... परिवार में सदस्यों की संख्या :.....

कृपया उपयुक्त बॉक्स में सही ☐ का निशान लगाऐं।

1. पीने के लिए पानी कहाँ से लाते हैं?

चापाकल ☐ खूला कुआँ ☐ ढँका कुआँ ☐ तालाब ☐ पोखर ☐ अन्य ☐

2. क्या आप पानी ऊँचे स्थान पर रखते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

3. क्या आप पीने के लिए पानी टिसनी से निकालते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

4. बेकार पानी का निष्कासन कहाँ करते हैं?

बागवानी में ☐ खेत में ☐ सोख्ता गड्ढा में ☐ इधर-उधर ☐

5. आप शौच के लिए कहाँ जाते हैं?

शौचालय में ☐ खुले मैदान में ☐

6. शौच के बाद हाथ किस चीज से धोते हैं?

सिर्फ पानी से ☐ साबुन/सर्फ से ☐ ताजी राख से ☐ मिट्टी से ☐

7. गोबर कूड़ा-कचरा का निपटारा आप कहां करते हैं?

खेत में ☐ घर के पास ☐ गोबर गड्ढा में ☐ जहाँ-तहाँ फैंक देते हैं ☐

8. क्या घर की सफाई प्रतिदिन करते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

9. क्या आप हाथ साबुन/राख से धोकर भोजन बनाते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

10. क्या आप भोजन ढँककर रखते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

11. क्या आप हाथ को साबुन/राख से धोकर भोजन करते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

12. क्या आप अपने घर में शौचालय बनाना चाहते हैं? हाँ ☐ नहीं ☐

13. यदि हाँ तो आप कितने रूपये खर्च कर सकते हैं? रूपये ☐

14. क्या आप बच्चों के स्वच्छता पर ध्यान देते हें? हाँ ☐ नहीं ☐

15. क्या आपके यहाँ सामुदायिक शौचालय है? हाँ ☐ नहीं ☐

16. क्या आप उसका उपयोग करते है? हाँ ☐ नहीं ☐

सर्वेकर्ता का नाम :..... विद्यालय का नाम :.....

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

स्वच्छ शौचालयों का महत्व

परिशिष्ट-2

1. खुले में शौच जाना हमेशा असुरक्षित होता है जो कि बीमारियों के संक्रमण से फैलने का बड़ा कारण है।
2. शौचालय में शौच के लिए जाना हमेशा सुरक्षित होता है।
3. खुले में शौच जाने के बजाए शौचालय का ही उपयोग किया जाना चाहिए। आजकल विभिन्न तरीके की भू-जलीय स्थिति के अनुकूल कम लागत के शौचालयों के डिजाइन उपलब्ध है जिनकी लागत 500 रूपये के आरम्भ होकर ऊँची से ऊँची है। भिन्न-भिन्न गाँवों एवं अलग-अलग घरों के लिए शौचालयों के प्रारूप भिन्न होंगे।
4. एक शौचालय होने से घर के सदस्य खुले में शौच एवं पेशाब के लिए नहीं जाते, इससे आस-पास का वातावरण स्वच्छ एवं स्वस्थ रहता है।
5. एक स्वच्छ शौचालय होने से बालकों में शौच के बाद साबुन व पानी से हाथ धोने की स्वच्छ एवं स्वस्थ आदतों का विकास होता है।
6. मानव मल के असुरक्षित निस्तारण से पेयजल के स्रोतों का पानी संक्रमित हो जाता है। इसमें मक्खी, मच्छर आदि कीटों के पैदा होने का अवसर मिलता है इसलिए स्वच्छ शौचालय आवश्यक है।
7. खुले में शौच जाने से महिलाओं को एकान्त नहीं मिलता तथा कोई उचित स्थान न होने से अपनी हाजत को दबाना पड़ता है जो स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है।
8. बीमार और वृद्ध लोगों को खुले में दूर शौच जाना, विशेषकर बरसात के दिनों में, कठिनाईपूर्ण है।

ओवर द पिट शौचालय

परिशिष्ट-3 (क)

1. 1 मीटर गहराई 1 मीटर की चौड़ाई का गड्ढा खोद दें।
2. ईटों से गड्ढे में जालीदार चुनाई कर दें।
3. सीमेन्ट का प्लेटफार्म जिसमें पिट बना हुआ हो, गड्ढे के ऊपर रख दें।
4. प्लेटफार्म के चारों तरफ का अस्थाई ऊपरी ढाँचा एकान्त व सुरक्षा के लिए बनवाया जाए। ढाँचा ईंट, पत्थर, बाँस की लकड़ी, टाट या अन्य सामग्री का भी बनाया जा सकता है।
5. शौचालय को बनवाने की लागत लगभग 500 रूपये आती है।

लाभ :

1. इसकी लागत कम है।
2. पानी की आवश्यकता कम पड़ती है।
3. बदबू रहित है।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

एक पिट (गड्ढे) का शौचालय — परिशिष्ट-3 (ख)

1. 1 मीटर गहराई 1 मीटर की गोलाई में गड्ढा खोदकर ईटों से जालीदार जोड़ाई कर दें।
2. गड्ढे को पत्थर (कातले) से ढक दें। चैम्बर बनाकर उसमें पाइप लगाकर गड्ढे तक ले आएँ।
3. सीमेन्ट से प्लेटफार्म बनाकर उसमें पैन और ट्रेप (सीट व मुर्गा) फिट कर दें। इसमें अधिक ढलान की आवश्यकता नहीं है क्योंकि पिट में ही पर्याप्त मात्र में ढलान है।
4. प्लेटफार्म के चारों तरफ का अस्थाई ऊपरी ढाँचा एकान्त व सुरक्षा के लिए बनवाया जाए। यह ढाँचा ईट, पत्थर, बाँस की लकड़ी, टाट या अन्य सामग्री का भी बनाया जा सकता है।
5. शौचालय को बनवाने की लागत लगभग 800 रूपये आती है।

लाभ :

1. पानी की आवश्यकता कम पड़ती है।
2. बदबू रहित है।

दो पिट (गड्ढे) का शौचालय — परिशिष्ट-3 (ग)

1. 1 मीटर गहराई 1 मीटर की चौड़ाई के दो गड्ढे खुदवाएँ। दोनो गड्ढे की बीच की दूरी लगभग एक मीटर हो।
2. दोनों गड्ढों की जोड़ाई जालीदार ईटों से कर दें। तत्पश्चात् दोनों गड्ढों का पत्थर से ढक दें।
3. चित्रानुसार परिशिष्ट -04 पर दोनों गड्ढों के चैम्बर के पाइप द्वारा जोड़ दिया जाए।
4. चैम्बर से आधा मीटर पर एक सीमेन्ट का प्लेटफार्म बनाएँ, इस पर पैन व ट्रेप (सीट व मुर्गा) फिट कर चैम्बर से पाइप द्वारा जोड़ दें।
5. चैम्बर के एक भाग को खोल दें व दूसरे गड्ढे वाले को बन्द रखें।
6. प्लेटफार्म के चारों तरफ का अस्थाई ऊपरी ढाँचा, एकान्त व सुरक्षा के लिए बनवाया जाए। यह ढाँचा ईट, पत्थर, बाँस की लकड़ी, टाट या अन्य सामग्री का भी बनाया जा सकता है।
7. शौचालय बनवाने की लागत लगभग 1500 रूपये आती हैं।

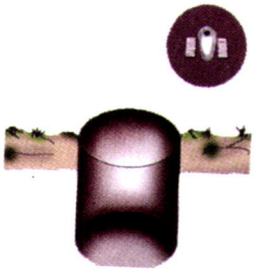
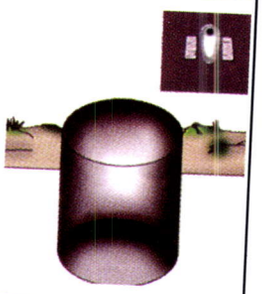
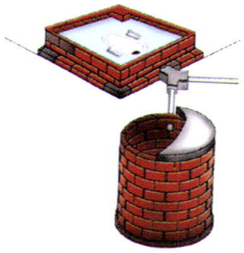
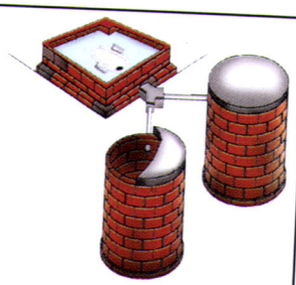
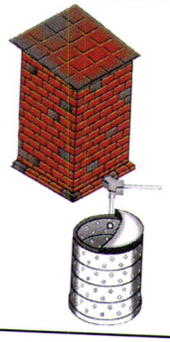
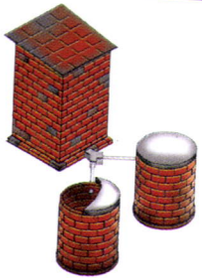
लाभ :

1. पानी की आवश्यकता कम पड़ती है।
2. ईटों से गड्ढे में जालीदार चुनाई कर दें।
3. एक गड्ढा भरने पर दूसरा गड्ढा चालू किया जा सकता है और पहले वाले गड्ढे मे एक वर्ष बाद बदबू रहित खाद तैयार हो जाती है। जो बहुत उपयोगी है।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट-4

गोल पट्टे वाला जो कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है, शौचालय जिसके ऊपर कोई ढांचा नहीं है। अनुमानित लागत रू. 312/520 	आयताकार पट्टे वाला (जिसको कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है) एवं बाहरी ढाँचे वाला शौचालय अनुमानित लागत रू. 350/565 
बिना ऊपरी ढाँचे वाली बैठने की आयताकार (जिसको ईटों से बने हुए गड्ढे पर रखा गया है) वाला शौचालय। अनुमानित लागत रू. 910 	 एक गड्ढे वाला (ईटों प्लीय स्तर तक) एवं बिना ऊपरी ढाँचे वाला शौचालय। अनुमानित लागत रू. 1240
बिना ऊपरी ढाँचे वाला (दो गड्ढे वाला) ''फ्लश शौचालय'' (ईटों जिसके प्लीय स्तर तक) अनुमानित लागत रू.1740 	एक गड्ढे वाला ''फ्लश शौचालय'' जिसके बाहर ऊपरी ढाँचा बना हुआ है। अनुमानित लागत रू.2450 
दो गड्ढे वाला ऊपरी बाहरी ढांचे वाला फ्लश शौचालय अनुमानित लागत रू. 2930 	• प्रत्येक शौचालय के साथ सफेद सीमेंट मोजाइक के साथ शौच पात्र है। इनमें कोई गन्दी बदबू नहीं आती, अत: इनको घर में साथ बनाया जा सकता है। • कम लागत वाले मॉडलों का अधिक लागत वाले मॉडल के रूप में पुरानी लागत खराब किये बिना चरणबद्ध तरीके से सुधार संभव है। उपरोक्त कीमतें शौचालय निर्माण में 40 या 50 रू0 निर्माण लागत जोड़ते हुए तय की गई है।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी कविता

परिशिष्ट-5

सोनू-मोनू खेल रहे थे,
हरी घास पर दौड़ रहे थे।
सोनू को लग आयी प्यास,
पहुंचा तुरन्त घड़े के पास।
ढक्कन हटा डुबोया गिलास,
लगा बुझाने अपनी प्यास।
मोनू बोली यह नादानी,
गंदे हाथों पीया पानी।

सोनू सुन लो मेरी बात,
डंडे वाला लाओ गिलास।
उसे डुबोकर भरना पानी,
साफ हाथ से पीना पानी।
सोनू बोला-मोनू बहिना,
बात समझ में आई यहीं, हाँ।
अब न पीऊँगा गंदा पानी,
अब न करूँगा यह नादानी।

हरे रंग का सुन्दर तोता, मिर्च चाव से खाता है।
पर पिंजरे का गंदा होना, जरा न उसको भाता है।
धुला-धुला हो पिंजरा उसका, और कटोरी धुली-धुली।
खुशी-खुशी वह चोंच हिलाकर, बातें करता भली-भली।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी नारे

परिशिष्ट-6

मंजन करके करें स्नान,
रखें सफाई का सब ध्यान।

जन-जन का जब हो सहयोग,
शौचालय का हो उपयोग।

हम सबको रखना है ध्यान,
मल का हो समुचित निपटान।

सबको यह बतलायेंगे,
कचरा नहीं फैलायेंगे।

जो रखता है साफ-सफाई,
उससे रोग भागते भाई।

जब भी फल को खाना है।
पहले धोकर लाना है।

स्वच्छता हो जहाँ-जहाँ
रोग न होंगे वहाँ-वहाँ।

जहाँ गंदगी होती है,
वहाँ बीमारी होती है।

जहाँ गंदगी का अम्बार,
वहाँ बीमारी का संसार।

झरना, नदी, कुआँ, तालाब से जो प्यास बुझाते हैं।
अपनी मौत को स्वयं अपने पास बुलाते हैं।

सच्ची शिक्षा का सफलता सोपान
जब हो स्वच्छता का ज्ञान।

जब हो स्वच्छता का समुचित ज्ञान
तब होगा देश में रोगों का निदान।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

पढ़ाई के लिए मेहनत जरूरी है
शौच के लिए शौचालय जरूरी है।

विद्यालय के होते अच्छे,
साफ स्वस्थ हों जिनमें बच्चे।

अच्छे बच्चे की पहचान,
रखे सफाई का वो ध्यान।

एक बात का रखना ध्यान,
पानी पीना हरदम छान।

रोज सवेरे रगड़ नहाओ,
सब रोगों का दूर भगाओ।

रोज सवेरे, उठो नहाओ
साफ रहो और सब सुख पाओ।

अच्छे बच्चे रोज नहाते,
धुले हाथ से खाना खाते।

छुक छुक छुक छुक चलता इंजन
अच्छे बच्चे नित करते मंजन।

आओ मिलकर पढ़े पढ़ाएँ,
स्वच्छ रहें सबको बतलाएँ।

लुडो

परिशिष्ट-8

लुडो (साँप सीढ़ी) खेलने की विधि

प्रतिभागियों को चार-चार के छोटे समूहों में बाँट दें।

सभी समूहों को स्वच्छता लूडो का एक-एक बोर्ड दे दें।

सामूहिक रूप से सभी समूहों को स्वच्छता लूडो के बारे में विस्तृत जानकारी दें।

उन्हें यह जानकारी दें कि अभी खेलने के लिए आप लोगों को चार रंगों की गोटी दी जाएगी साथ ही साथ सभी समूहों को एक-एक पासा भी दिया जाएगा।

सभी प्रतिभागियों को जानकारी दें कि जिस प्रकार साँप सीढ़ी का खेल खेला जाता है उसी प्रकार इस स्वच्छता लूडो को भी खेलना है, अर्थात एक-एक करके सभी प्रतिभागियों को पासा फेंकने का मौका मिलेगा और पासा में जितनी संख्या आएगी उन्हें उतने ही घर आगे चलना होगा। शुरूआत में 1 या 6 आने पर ही उनकी पारी शुरू होगी। बीच में कभी भी 6 आने पर उन्हें दोबारा पासा फैंकने का मौका मिलेगा। यदि लगातार तीन बार 6 आ जाएगा तो उसका महत्व शून्य हो जाएगा और अगली बार जितनी संख्या आएगी, प्रतिभागी को उतने ही घर आगे चलना होगा।

प्रतिभागियों को यह भी जानकारी दें कि खेल में जब किसी प्रतिभागी को सीढ़ी चढ़ने का मौका मिलता है या उसे साँप काटता है तो उस प्रतिभागी को इसके कारण की विस्तृत जानकारी सभी प्रतिभागियों को देनी होगी।

जो प्रतिभागी सबसे पहले 100 अंक तक पहुँचेगा वहीं विजयी होगा, उस प्रतिभागी को विजयी होने का कारण सभी को बताना होगा अर्थात उसे स्वच्छता के उन सभी सकारात्मक बिन्दुओं के बारे में बताना होगा जो स्वच्छता लूडो में है।

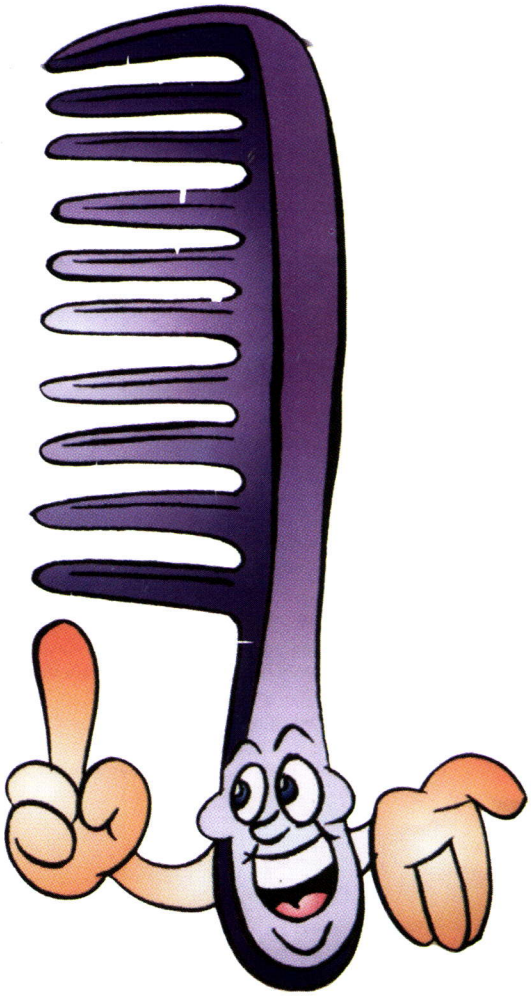
शिक्षक/शिक्षिका अपने विद्यालय में स्वच्छता लूडो प्रतियोगिता भी करा सकते हैं।

विद्यालय स्तरीय साप्ताहिक कार्ययोजना

विद्यालय का नाम ..... प्रखंड ..... जिला .....

विभिन्न क्रियाकलापों का नाम

दिन	1.प्रांगण,बरामदा की सफाई		2.चापाकल के आस-पास की सफाई		3.शौचालय की सफाई		4.शौचालय के टंकी में पानी		5.बर्तन धोकर पीने का पानी भरना		6.बागवानी में पानी डालना		7.कक्षा,बरामदा की धुलाई(साप्ताहिक)	
	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.	कक्षा	नाम/रोल नं.
सोमवार														
मंगलवार														
बुधवार														
गुरूवार														
शुक्रवार														
शनिवार														



अतिरिक्त पाठ्य सामग्री

बाल संसद के कार्य एवं जिम्मेदारी — हस्तप्रति 1

क) विद्यालय स्तर पर:

प्रांगण की सफाई

शौचालय की टंकी में पानी भरना।

सोख्ता गड्ढा एवं कूड़ा-गड्ढा का निर्माण करना तथा इसका उपयोग करना।

पानी रखने के बर्तन, टिसनी, ढक्कन, जग, गिलास आदि की प्रतिदिन सफाई करना।

बर्तन में पानी ढँककर निश्चित स्थान पर रखना और खत्म हो जाने पर पुनः भरना।

बरामदों की दीवारों पर स्वच्छता संबंधी निर्देशों, संदेशों की चार्ट पेपर में लिखकर चिपकाना।

स्वच्छता संबंधी सभी सामानों का रिकार्ड (सूची) रखना एवं उन्हें संभालकर रखना।

प्रार्थना सभा में बच्चों के स्वच्छता की जाँच करना एवं आवश्यकतानुसार सलाह देना। इस सभा में स्वच्छता संदेश या अन्य बातों की जानकारी देना।

कंघी, नेलकटर, साबुन, आईना की व्यवस्था रखना एवं आवश्यकतानुसार उपयोग करना।

स्वच्छता आधारित विशेष कार्यक्रम का आयोजन करना तथा इसका उपयोग करना।

चापाकल के आस-पास की सफाई करना।

यदि चहारदीवारी बाँस की हो तो टूटने पर तुरन्त मरम्मत करना।

प्रांगण में क्यारी बनाकर पौधा लगाना, पानी डालना, निकोई करना।

बागवानी को आकर्षक बनाए रखना।

यदि पौधा गमले में हो और विद्यालय में चहारदीवारी न हो तो विद्यालय खुलने के समय गमला को धूप में रखना और छुट्टी होने पर कक्षा में रखना।

शौचालय की सफाई करना एवं उपयोग करना।

स्कूली बच्चों में स्वच्छता आधारित व्यवहारों को विकसित करने के प्रयास करना।

शौचालय में साबुन, तौलिया, जग, ब्रश, फिनाईल आदि की व्यवस्था रखना।

ख) कक्षा स्तर पर :

कक्षा की दैनिक सफाई करना।

कक्षा में कूड़ादान रखना।

कक्षा के बाहर बच्चों द्वारा चप्पल ठीक से रखना।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

कक्षा में सुव्यवस्थित ढंग से बैठना।

कक्षा की धुलाई सप्ताह में एकबार करना।

कक्षा के झोल (मकड़ी के जाल) की सफाई करना।

कक्षा की दीवारों पर स्वच्छता संबंधी संदेशों, चित्रों, जानकारियों को प्रदर्शित करना।

कक्षा को हमेशा आकर्षक बनाए रखना।

बच्चों को बैठने वाले चट, बोरा आदि की सफाई करना।

बच्चों को भोजन के समय एवं पानी पीते समय उनके हाथों की सफाई पर ध्यान रखना।

ग) गाँव/परिवार, बच्चे स्तर पर :

गाँव में प्रभातफेरी करना।

गाँव के सड़क, गली, सामुदायिक स्थल, पेयजल स्थलों आदि की स्वच्छता पर ध्यान देना।

गाँव में दीवार लेखन करना।

गाँव में जागरूकता लाने के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन करना।

गाँव में ग्रामीणों की बैठक में स्वच्छता की जानकारी देना।

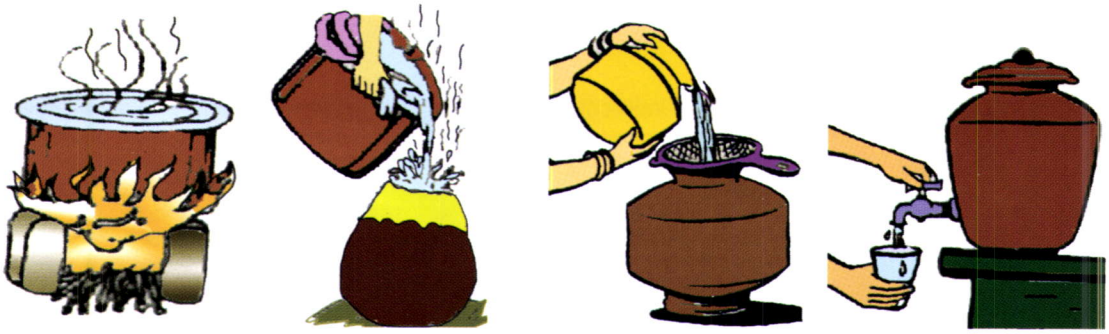
परिवार को कम लागत के शौचालय के निर्माण हेतु प्रेरित करना।

परिवार को स्वच्छता संबंधी व्यवहारों की जानकारी देना।

परिवार में स्वच्छता का अवलोकन करना और आवश्यक सलाह देना।

अपने छोटे भाई-बहनों के स्वच्छता संबंधी व्यवहारों को आदत में बदलने का प्रयास करना।

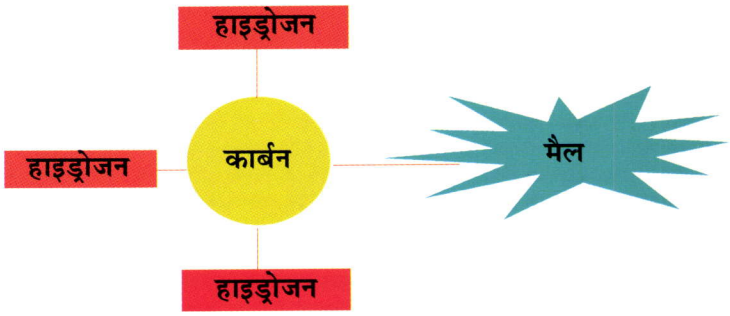
गैर स्कूली बच्चों को स्वच्छता की जानकारी देना एवं उनमें अच्छी आदतें डालना।



स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

साबुन या राख के प्रयोग की रासायनिक प्रतिक्रिया हस्तप्रति 2

जब हम साबुन या राख से हाथ धोते हैं, तब साबुन में प्रत्येक परमाणु स्वयं गंदगी के दो परमाणु को आकर्षित करता है और पानी उन सभी को धोने में सहायता करता है। ताजा राख भी इसी प्रकार कार्य करता है। इसलिए राख से हाथ धोना साबुन से हाथ धोने के बराबर है।



क्या हमें मालूम है।

बीमारी फैलाने वाले कीटाणु गंदगी में पलते एवं फैलते हैं।

डायरिया, टाइफॉयड, पेट के कीड़े आदि बीमारियों के वैक्टेरिया, वाइरस, परजीवी इत्यादि मल में पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर में मुख, घाव, पैर के तलबे आदि के माध्यम से प्रवेश करते हैं।

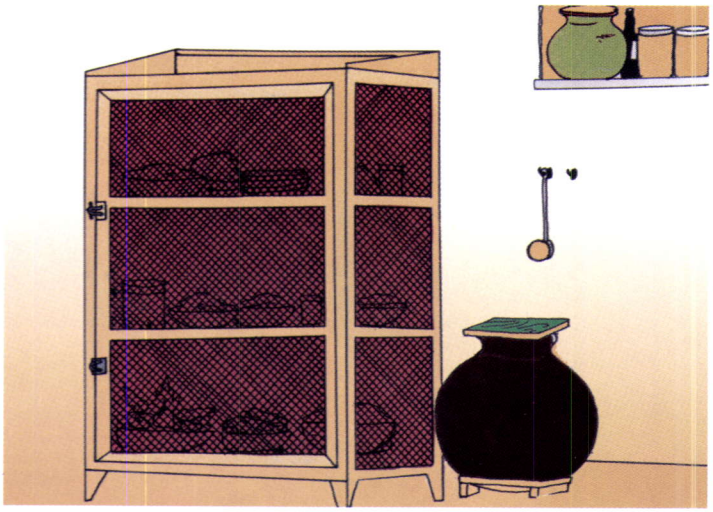
क्या हमें मालूम है कि 1 ग्राम मानव मल में कितने बैक्टेरिया, वायरस, परजीवी तथा परजीवी के अंडे पाए जाते हैं?

डायरिया हेतु घरेलु उपचार

हस्तप्रति 3

जब कोई व्यक्ति दस्त से ग्रस्त होते हैं तो उन्हें निम्नांकित घरेलु उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिए:-

1. गुड़ का शर्बत
2. दाल का पानी
3. पतली चाय
4. माड़
5. स्वच्छ पानी
6. दही का शर्बत
7. साग का पानी
8. नारियल का पानी
9. गीला भात
10. खिचड़ी
11. आलू का चोखा
12. पका केला
13. नींबू पानी



डायरिया के मरीजों को तरल पदार्थ के साथ-साथ पौष्टिक भोजन भी देते रहना चाहिए रोगी के ठीक हो जाने के बाद एक सप्ताह तक उसे अतिरिक्त आहार देना चाहिए ताकि शरीर की क्षतिपूर्ति हो सके।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार डायरिया के 100 रोगियों में से 90 रोगियों को घरेलु उपचार से ठीक किया जा सकता है, 9 रोगियों को ओ. आर.एस. की आवश्यकता होती है और 1 रोगी को अस्पताल जाना पड़ता है।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

स्वच्छता से संबंधित कार्य — हस्तप्रति 4

विद्यालय में दैनिक एसेम्बली में किए जाने वाले कार्य

1. स्वच्छता जाँच

नाखून, वस्त्र, बाल, दाँत, चप्पल/जूता इत्यादि की जाँच करना एवं आवश्यक सलाह व्यक्तिगत रूप से लेना तथा उस पर निरन्तर निगरानी रखना।

2. आज का विचार:

स्वच्छता से संबंधित विचार प्रस्तुत कर उसकी व्याख्या को स्पष्ट करना (शिक्षक या बच्चे द्वारा)

स्वच्छता के विभिन्न आयामों में से प्रत्येक दिन एक आयाम पर चर्चा करते हुए सभी बच्चों का स्पष्ट समझ बनाना।

सप्ताह में एक बार के एसेम्बली में बच्चों द्वारा रचित स्वच्छता कविता/गीत, लेख आदि प्रस्तुत करना।

3. कार्य का रिकॉल

उस दिन स्वच्छता से संबंधित किये जाने वाले कार्यों को रिकॉल करना ताकि कार्यों को याद रखते हुए संपादन किया जा सके।

प्रश्नोत्तरी–प्रतिदिन/साप्ताहिक/मासिक एसेम्बली में स्वच्छता संबंधी 2.3 प्रश्न बच्चो से पूछना और उसके जबाव पर प्रकाश डालना। (यह कार्य बच्चे द्वारा भी किया जा सकता है।)

विशेष दिवस पर किये जाने वाले कार्य:

1. रोल प्ले, नाटक प्रदर्शन।
2. चित्रंकन/कविता/गीत/स्लोगन/लेखन प्रतियोगिता।
3. जागरूकता लाने हेतु विशेष कार्यक्रम का आयोजन।
4. विद्यालय को आकर्षक बनाना।
5. गाँव में प्रभातफेरी का आयोजन करना।
6. दीवाल लेखन करना।
7. परिवार का अवलोकन कर उन्हें स्वच्छता संबंधी सलाह देना।

कक्षा में बुलेटिन बोर्ड का इस्तेमाल

1. स्वच्छता आधारित कहानी, गीत, कविता, चित्र इत्यादि को प्रदर्शित करना।
2. कोई सूचना या निर्देश लगाना।
3. अच्छी रचना व चित्र को बाद में संभालकर रखना।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

बाल संसद के विभिन्न पदों की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ हस्तप्रति 5

क. प्रधानमंत्री

विभिन्न मंत्रियों के कार्यों की देखरेख करना एवं मार्गदर्शन करते हुए सहयोग करना।

विद्यालय में स्वच्छता कार्यों का साप्ताहिक/मासिक कार्ययोजना का निर्धारण करना।

स्वच्छता संबंधी कार्यों में नेतृत्व करना।

ख. उप-प्रधानमंत्री :

प्रधानमंत्री एवं अन्य मंत्रियों के कार्यों में मदद करना।

प्रधानमंत्री की अनुपस्थिति में उनके कार्यों का संभालना।

1. **सफाई/स्वच्छता मंत्री:**

विद्यालय के प्रांगण की सप्ताह/प्रतिदिन सफाई अन्य बच्चों के सहयोग से करना/करवाना।

विद्यालय के बरामदा, कार्यालय, कक्षाओं का प्रतिदिन सफाई करवाना/करना।

सप्ताह में एक बार विद्यालय के बरामदा, कक्षाओं कार्यालय आदि की धुलाई करवाना/करना।

कूड़ा गड्ढ़ा बनवाकर इसका इस्तेमाल करना/करवाना।

शौचालय/मूत्रालय की दैनिक सफाई करना/करवाना।

स्वच्छता सामग्रियों को सही जगह में रखना तथा इसका रिकार्ड रखना।

सोख्ता गड्ढा का निर्माण कर इसके इस्तेमाल पर ध्यान देना।

चापाकल के बेकार पानी को बगीचे में इस्तेमाल में लाने हेतु सभी बच्चों को प्रेरित करना।

2. **जल मंत्री**

पानी के बर्तन की सफाई कर उसमें पानी रखना।

पीने का पानी किसी तरह दूषित न हो, पर निगरानी रखना।

शौचालय में बनी टंकी में पानी भरवाना।

जहाँ-तहाँ जल का जमाव नहीं होने देना।

चापाकल के आस-पास की साफ-सफाई व इसके सही इस्तेमाल पर ध्यान देना।

3. **स्वास्थ्य मंत्री :**

प्रार्थना सभा में बच्चों की स्वच्छता जाँच करना एवं आवश्यक सलाह देना।

टिफिन के समय बच्चों द्वारा हाथ धोकर खाने के अभ्यास पर निगरानी रखना।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

बच्चों के कटने/छिलने पर दवाई, पट्टी करना।

फर्स्ट ऐड किट अपनी सुरक्षा में रखना।

शौचालय में साबुन या ताजा राख अवश्य रखना।

4. **बागवानी मंत्री :**

विद्यालय प्रांगण के उपयुक्त स्थान पर फूल की क्यारी बनाना/लगाना।

बागवानी कार्य में आने वाली सामग्री को जिम्मेदारीपूर्वक रखना।

विद्यालय में यदि बाँस कर बाड़ा हो तो टूटने पर तुरन्त मरम्मत करना।

विद्यालय के बगीचे में नये-नये पौधा लगाना एवं अन्य बच्चों को पौधा लाने के लिए एवं लगान के लिए प्रेरित करना।

यदि विद्यालय प्रांगन मे बागवानी का स्थान न हो तो गमला में फूल लगाना।

5. **सांस्कृतिक मंत्री :**

विशेष कार्य दिवस के दिन सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे-गीत, भाषण, प्रभात फेरी आयोजित करवाना।

बच्चों का प्रतियोगिता जैसे-चित्रांकन, गीत, कविता, कहानी लेखन आदि का आयोजन करना।

विशेष कार्य दिवस में विद्यालय को सजाना एवं अपने तथा अन्य अभिभावकों को विद्यालय में लाने का प्रयास करना।

6. **शिक्षा मंत्री :**

विद्यालय में काम आने वाली शैक्षिक सामग्री को संभालकर रखना व उपयोग करना।

सभी कक्षाओं में चॉक, डस्टर आदि की व्यवस्था रखना।

स्वच्छता संबंधी शैक्षिक सामग्री को संभालकर रखना एवं सभी बच्चों को बारी-बारी से पढ़ने देना।

महीने में एक बार बच्चे के बीच, अगर कक्षावार हो तो और बेहतर होगा किसी भी सामयिक या स्वच्छता विषय पर चर्चा करवाना।

7. **खेल मंत्री :**

रोज टिफिन के समय, भोजन के बाद खेल की व्यवस्था करना।

खेल की सामग्री सभी बच्चों को बारी-बारी से मिले, इस पर ध्यान देना।

समय-समय पर एक ही कक्षा के बीच में एवं दूसरे कक्षा के बीच खेल प्रतियोगिता कराना।

बच्चों को खेल के प्रति जागरूक बनाने के लिए अपने खेल को उदाहरण के रूप में रखने का प्रयास करना।

छुट्टी के समय में खेल का आयोजन करना।

शौचालय के रख-रखाव के तरीके हस्तप्रति 6

पैन को व्यवहार करने से पहले पानी से पैन का भिगों लेना चाहिए।

शौचालय का उपयोग करने के बाद, यह आवश्यक है कि कम से कम 2.5 लीटर पानी या 1/2 बाल्टी पानी बहाना चाहिए।

दिन में कम से कम एक बार पैन को ब्रश या झाड़ू से साफ करना चाहिए। समय-समय पर शौचालय को साबुन से साफ करना चाहिए।

दो पिट वाले मॉडल के शौचालय में, एक समय में एक ही पिट का प्रयोग करें।

ध्यान रहे कि रसोई घर का पानी, स्नान घर का पानी अथवा वर्षा का पानी शौचालय में प्रवेश न करें।

ठोस-बेकार वस्तु शौचालय में नही फेंकना चाहिए क्योंकि इससे निकासी पाईप से रूकावट हो सकता है।

अवरूद्ध टैप को खोलने एवं साफ करने के लिए एक लंबे बांस को पैन के पीछे से डालकर उसे साफ कर सकते हैं।

पहले गड्ढ़े के भर जाने के बाद दूसरे गड्ढे को उपयोग में लाना चाहिए। भरे हुए गड्ढ़े को डेढ़ वर्ष के बाद साफ करना चाहिए।

टीकाकरण सारणी — हस्तप्रति 7

टीकाकरण का नाम	बीमारी का नाम	बच्चों को उपयुक्त उम्र
बी.सी.जी.	टीबी	जन्म से 1 माह के भीतर
ओ.पी.वी.-0	पोलियो	जन्म के समय पर
डी.पी.टी.-1	गलघोंटू (डिप्थीरिया), काली खाँसी, टेटनस	डेढ़ माह
ओ.पी.वी.-1	पोलियो	डेढ़ माह
डी.पी.टी.-2	गलघोंटू , काली खाँसी(पर्टूसिस), टेटनस	ढाई माह
ओ.पी.वी.-2	पोलियो	ढाई माह
डी.पी.टी.-3	गलघोंटू , काली खाँसी, टेटनस	साढ़े तीन माह
ओ.पी.वी.-3	पोलियो	साढ़े तीन माह
मिजल्स	खसरा	नौ माह
विटामिन 'ए'-1	आँखों की बीमारी से बचाव के लिए	नौ माह
डी.पी.टी.-बुस्टर	गलघोंटू, काली खाँसी, टेटनस	16-24 माह
ओ.पी.वी.-बुस्टर	पोलियो	16-24 माह
विटामिन 'ए'-2	आँखों की बीमारी से बचाव के लिए	15 माह
विटामिन 'ए'-3	आँखों की बीमारी से बचाव के लिए	21 माह
विटामिन 'ए'-4	आँखों की बीमारी से बचाव के लिए	27 माह
विटामिन 'ए'-5	आँखों की बीमारी से बचाव के लिए	33 माह
डी.टी.	गलघोंटू , काली खाँसी, टेटनस	05 वर्ष
ओ.पी.वी.	पोलियो	05 वर्ष
गर्भवती महिलाओं के लिए टीकाकरण		
टी.टी.-1	टेटनस	गर्भ ठहरने के पता चलते ही
टी.टी.-2	टेटनस	पहला टीका के 1माह बाद

नोट:-उपर्युक्त टीका समय पर लेकर/दिलवाकर पूरा कर लेना आवश्यक है। इसके अलावा पल्स पोलियो के तहत दिए जाने वाले पोलियो टीका की अतिरिक्त खुराक भी 0.5 वर्ष तक के बच्चों को अवश्य दिलवायें।

स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

पर्यावरणीय स्वच्छता हस्तप्रति 8

स्वच्छता स्वस्थ जीवन जीने का तरीका है लगभग 80 प्रतिशत बीमारियों का कारण प्रदूषित जल एवं अस्वच्छता है। पहले स्वच्छता को सुरक्षित मलत्याग के दृष्टिकोण से ही देखा जाता था एवं शौचालय निर्माण को प्राथमिकता दी गयी थी। अब स्वच्छता के अन्तर्गत ठोस एवं तरल तथा गंदगी का सुरक्षित निपटारा, भोजन की स्वच्छता, घरेलू एवं वातावरणीय स्वच्छता आते है। इस तरह स्वच्छता के सात आयाम को विकसित किया गया है जो निम्न प्रकार से हैं।

1. शुद्ध पेयजल का रखरखाव एवं उपयोग
2. गंदे पानी की सही निकासी
3. मानव मल का सुरक्षित निपटारा
4. गोबर एवं कूड़े-कचरे का सुरक्षित निपटारा।
5. घर एवं खान-पान की स्वच्छता।
6. व्यक्तिगत स्वच्छता
7. सामुदायिक/ग्रामीण स्वच्छता।

स्वच्छता के सातों आयामों में अपनाये जाने वाले मुख्य बिंदु इस प्रकार हैं।

1. शुद्ध पेयजल का रखरखाव एवं उपयोग

i. चापाकल के पानी का व्यवहार

ii. साफ बर्तन में पानी रखना

iii. पानी ढँककर लाना

iv. टिसनी का प्रयोग

v. पानी ऊँचे स्थान पर रखना

vi. अन्य स्रोत के पानी को 15-20 मिनट तक उबालना।

2. गंदे पानी की सही निकासी

i. सोख्ता गड्ढा का उपयोग

ii. पानी को नाली के द्वारा बगीचा या खेत तक पहुँचाना।

3. मानव मल को सुरक्षित निपटारा

i. शौचालय का उपयोग

ii. शौचालय में पानी का उपयोग

iii. शौच पर मिट्टी डालना।

4. गोबर एवं कूड़े-कचरे का सुरक्षित निपटारा

i. गोबर गड्ढा का उपयोग

ii. कूड़ा गड्ढा का उपयोग

5. घर एवं खान-पान की स्वच्छता

i. प्रतिदिन घर में झाड़ू लगाना।

ii. रसोई घर की सफाई।

iii. फल एवं सब्जी धोकर खाना।

iv. साबुन या राख से हाथ धोकर भोजन बनाना।

v. साबुन या राख से हाथ धोकर भोजन परोसना।

vi. गर्म भोजन खाना।

vii. भोजन ढँककर रखना।

viii. सप्ताह में एक बार झोल की स्फाई।

6. **व्यक्तिगत स्वच्छता**

i. प्रतिदिन दाँतों की सफाई करना।

ii. प्रतिदिन स्नान करना।

iii. प्रतिदिन शौचालय में शौच करना।

iv. नाखून छोटे रखना।

v. कंघी करना।

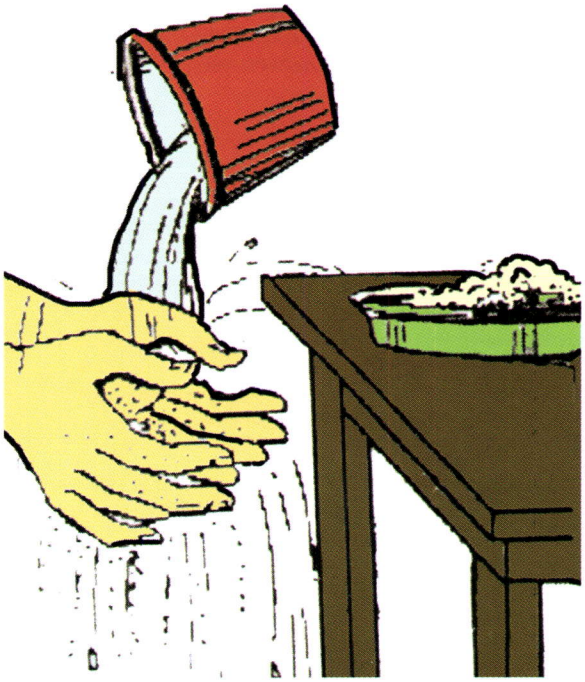
vi. चप्पल पहनना।

vii. साफ कपड़े पहनना।

7. **सामुदायिक/ग्रामीण स्वच्छता**

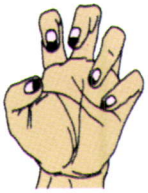
i. सड़क एवं गली की सफाई।

ii. सार्वजनिक स्थानों की सफाई।



स्वच्छ रहें! स्वस्थ रहें!

प्रशिक्षणोपयोगी सामग्री सूची



प्रतिभागियों की संख्या. 45 होने की स्थिति में निम्नलिखित सामग्रियों की आवश्यकता होगी। अगर प्रतिभागियों की संख्या कम या ज्यादा होती है तो वैसी स्थिति में उस अनुपात में सामग्रियों को घटाया या बढ़ाया जा सकता है।

चार्ट पेपर	25	स्टेपलर	01
स्केच पेन	5 पैकेट	पेपर कटर	02
स्केल	01	पेन्सिल कटर	05
पेन	45	सादा कागज	02 जिस्ता
गोंद	250 मि.ली.	स्टेपल पिन	1 पैकेट
पेन्सिल	05	साबुन	02
कॉपी	45	चॉक	1 पैकेट
पेपर पिन	1 पैकेट	सी.डी. कैसेट	
क्लोथ क्लिप	3 दर्जन	ए-4 साइज पेपर	90 पेज
डस्टर	1	शीशे का गिलास	92
टी.वी.	01	लक्ष्मण रेखा का चार्ट	01
लैश कार्ड्स	100	साबुन (हाथ धोने वाला)	2 पीस
कटोरा	01	डायरिया फोल्डर्स	01
ड्रॉइंग शीट	45	पॉकेट बोर्ड	01
अनुश्रवण प्रपत्र	40	माइक्रोस्कोप	01
सात आयाम का फोल्डर्स	01	शीशे का गिलास	92
मग	01	लक्ष्मण रेखा का चार्ट	01
मार्कर	04	डायरिया फोल्डर्स	01
कैंची	01	पॉकेट बोर्ड	01
रबड़	05	माइक्रोस्कोप	01