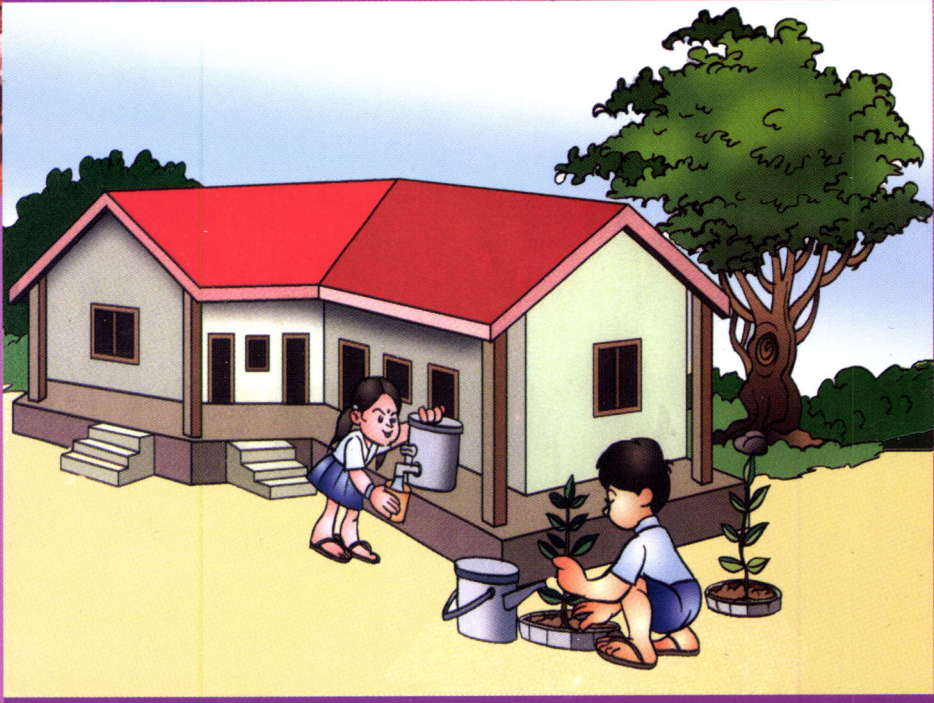




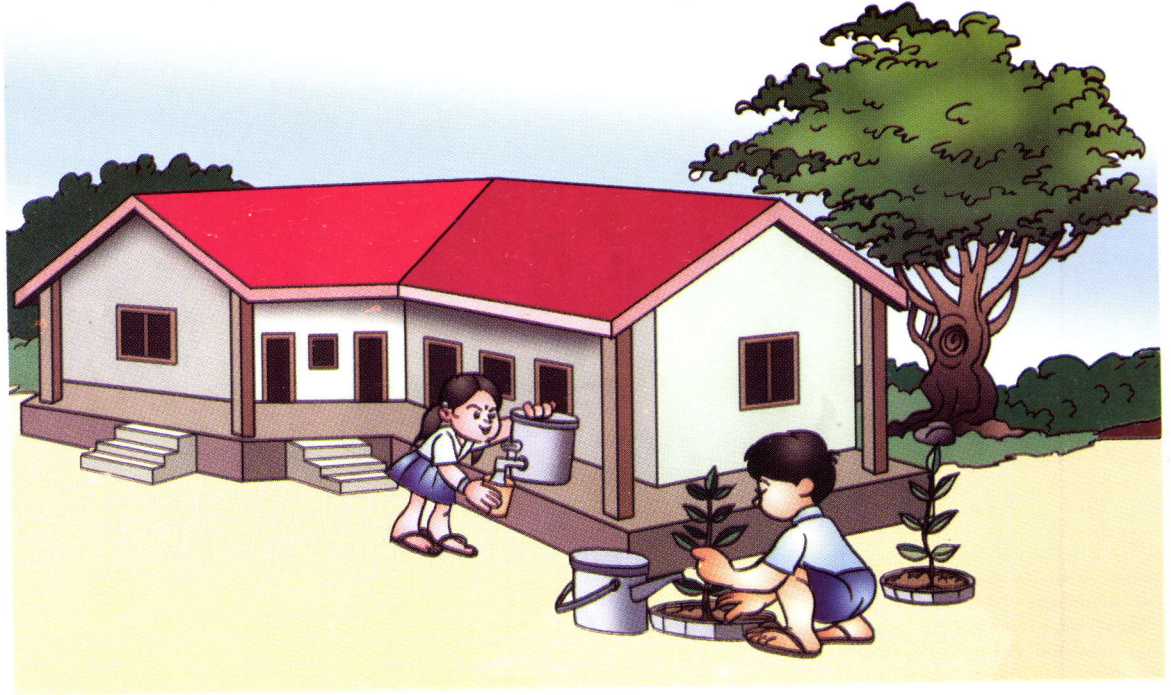
# विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम





# विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

चार दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण मॉड्यूल





# प्रस्तावना

अच्छा स्वास्थ्य और बेहतर जीवन बड़ी-बड़ी बातों पर नहीं बल्कि छोटी-छोटी बातों पर निर्भर करता है। ये सभी बातें हमारे जीवन कौशल और अपने परिवेश को देखने के नज़रिए पर आधारित होती हैं। इन्हीं छोटी बातों के महत्व को समझाने के लिए काफी बड़े और महत्वपूर्ण प्रयास किये जा रहे हैं। स्कूल स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम को पूरे राज्य में क्रियान्वित करने की योजना है, जिसमें शिक्षकों की महत्वपूर्ण भूमिका होगी।

शिक्षक हमारे समाज के लिए उतने ही महत्वपूर्ण हैं जितने एक वृक्ष के लिए उसकी जड़ें। बच्चों में जीवन कौशल विकसित करने की प्रत्यक्ष अथवा अप्रत्यक्ष दोनों रूप से उनकी जिम्मेदारी बनती है। जब बच्चों के पास जानकारी होगी तो परिवार और फिर समुदाय में भी अपेक्षित परिवर्तन स्पष्ट रूप से दृष्टिगत होगा। कार्यक्रम के सफल संचालन के लिए जरूरी है कि विभिन्न संस्थाएं इसमें पूर्ण रूप से सहयोग करें। बिहार शिक्षा परियोजना एवं यूनिसेफ के सहयोग से विकसित यह प्रशिक्षण मॉड्यूल इस कार्यक्रम के कार्यान्वयन में सहायक सिद्ध होगा एवं कार्य की गुणवत्ता भी बढ़ेगी।

इस मॉड्यूल के निर्माण में यूनिसेफ और पर्यावरण शिक्षण केन्द्र द्वारा दिये गये तकनीकी सहयोग के लिए हम आभारी हैं और आशान्वित हैं कि बिहार शिक्षा परियोजना एवं यूनिसेफ के सहयोग से “स्कूल स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम” को पूरे राज्य में लागू किया जा सकेगा।

आशा है कि सभी के एकजुट प्रयास से यह कार्यक्रम विकास के क्षेत्र का एक मील का पत्थर सिद्ध होगा।

शुभकामनाएँ

अंजनी

अंजनी कुमार सिंह

राज्य परियोजना निदेशक

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद

पटना





**मित्रों,**

इस चार दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण मॉड्यूल को प्रस्तुत करते हुए हमें हर्ष हो रहा है। स्वच्छता एवं स्वास्थ्य को प्राथमिक शिक्षा के साथ जोड़ने के लिए यह आवश्यक है कि शिक्षकों को इन विषयों की व्यावहारिक जानकारी हो, विद्यालय के कार्यक्रम में इनका समावेश कैसे किया जाय, इसके लिए कुछ तरीके भी प्रस्तुत किए गए हैं, जिसके आधार पर वे प्रशिक्षणोपरान्त विद्यालयों में, बच्चों में तथा समुदाय में इस प्रयास को मूर्त रूप दे सकें।

शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए यह प्रशिक्षण मॉड्यूल राज्य में पूर्ववर्ती वर्षों में चलाए गए परियोजना यथा स्वास्थ्य, स्कूल स्वच्छता एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम तथा अन्य राज्यों के अनुभवों को समाहित कर मई, 2005 को राज्य स्तरीय कार्यशाला में अंतिम रूप दिया गया। इस मॉड्यूल के निर्माण में यूनीसेफ द्वारा दिये गये सहयोग के हम आभारी हैं। यूनीसेफ के सहयोग द्वारा पूरे राज्य में स्कूल स्वच्छता एवं स्वास्थ्य कार्यक्रम को पहुँचाया जा सकेगा। इसी आशा के साथ यह मॉड्यूल प्रस्तुत किया जा रहा है।

इस मॉड्यूल में स्वच्छता से संबंधित विभिन्न अवधारणाओं और उनके व्यावहारिक जीवन के साथ सही तालमेल पर विशेष ध्यान दिया गया है। इसमें स्वच्छता की आवश्यकता को व्यक्तिगत स्तर से लेकर सामुदायिक स्तर तक अत्यंत सूक्ष्म रूप से देखा और दिखाया गया है। टीकाकरण, शुद्ध पेयजल, कम लागत के शौचालय तथा विद्यालय स्वच्छता से लेकर सामुदायिक स्वच्छता की आवश्यकता को पूरी तरह से उभारा गया है। जोश भरे अभियान गीत और जानकारी के संवर्धन हेतु पाठ्य सामग्रियाँ, स्वच्छता सम्बन्धी नारे एवं कविताएँ, स्वमूल्यांकन प्रपत्र आदि मॉड्यूल के परिशिष्ट में संकलित हैं।

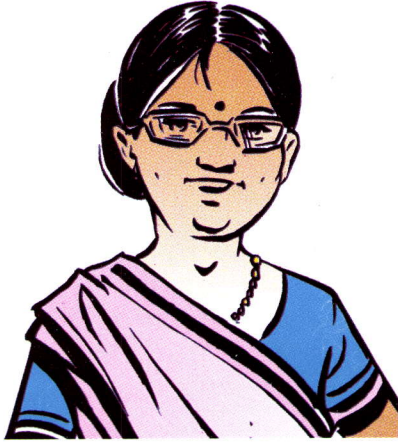
यह मॉड्यूल न केवल प्रशिक्षकों के लिए वरन शिक्षकों के लिए भी संदर्भ पुस्तिका के रूप में कार्य कर सकता है। हमें पूरा विश्वास है कि यह मॉड्यूल स्वस्थ जीवन और स्वच्छ परिवेश की दिशा में उठाए गए, एक अच्छे कदम के रूप में साबित होगा और यह आशा है कि न सिर्फ विद्यालयों के बच्चों और शिक्षकों के लिए बल्कि पूरे समुदाय के लिए भी, सकारात्मक बदलाव लाने वाले और कई रास्ते खुलते जाएँगे।

**बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्**

**पटना**

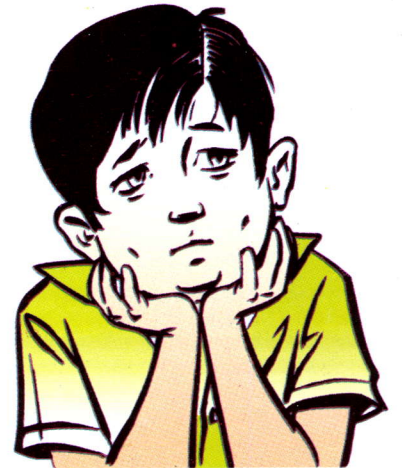






## विषय सूची

- 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





## चार दिवसीय शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम

प्रथम दिवस		उद्देश्य			विधि		आवश्यक सामग्री
क्र०सं०	समय	विषय		प्रतिभागियों की संख्या	लिखित	भाषण	
1.	10.00-11.00	पंजीकरण		मान सम्मान करना	मेरी गो राउंड खेल		रजिस्टर, पेन, कार्ड
2.	11.00-11.15	स्वागत		शिक्षक दूर करना, सहभागिता का वातावरण बनाना, एक दूसरे को जानना, सीखने सिखाने के लिए अनुकूल वातावरण बनाना			
3.	11.15-12.00	परिचय		प्रतिभागियों में स्वच्छता संबंधी जानकारी के स्तर को प्रशिक्षण पूर्व जानना, विद्यालय की स्थिति से अवगत होना	लिखित		पूर्व मूल्यांकन प्रपत्र, विद्यालय सूचना प्रपत्र
4.	12.00-12.30	पूर्व मूल्यांकन एवं विद्यालय संबंधी सूचना		सहभागिता आधारित प्रशिक्षण में प्रतिभागियों का सहयोग, समय निर्धारण, प्रतिवेदन	सहभागिता आधारित चर्चा		चार्ट पेपर, मार्कर
5.	12.30-12.45	प्रशिक्षण के नियम		प्रशिक्षण कार्यक्रम के उद्देश्यों से परिचित कराना, विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के प्रमुख उद्देश्यों की जानकारी देना।	संभाषण, मस्तिष्क मंथन, विभिन्न विभागों की जानकारी		चार्ट पेपर, मार्कर, हस्तप्रति
6.	12.45-13.15	प्रशिक्षण का उद्देश्य स्वास्थ्य, सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान, स्वजलधारा					
7.	13.15-14.00	भोजन		समूह को स्वच्छता के प्रति संवेदनशील बनाना	मस्तिष्क मंथन, तुलनात्मक चर्चा		
8.	14.00-15.00	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति सकारात्मक सोच		गंदगी एवं गंदे पानी से होने वाली बीमारियों की जानकारी, स्वच्छता एवं बीमारियों में संबंध तथा महत्व	दो बीमारियों का नाम, समूह कार्य, चर्चा		कागज के छोटे टुकड़े, स्केच पेन
9.	15.00-15.45	बीमारियाँ एवं खर्च					
10.	15.45-16.00	चाय					
11.	16.00-17.30	दस्तरेग / डायरिया, कृमि, खुजली		गंदे जल एवं गंदगी से होने वाली बीमारियों के प्रमुख कारण, लक्षण, परिणाम एवं रोकथाम की जानकारी घरेलू उपचार की जानकारी ओ०आर०एस० की जानकारी	चार्ट प्रदर्शन, चर्चा, मस्तिष्क मंथन, पलैश कार्ड्स का उपयोग कार्ड्स आधारित समूह कार्य, वर्गीकरण करना, प्रभावी संप्रेशन के रूप में प्रस्तुतीकरण एवं सामूहिक चर्चा		सभी बीमारियों से संबंधित कार्ड, ओ०आर०एस०, शीशे का ग्लास, पॉलिथीन बैग, चार्ट पेपर, मार्कर, हस्तप्रति
12.	20.00-21.00	सूजनशीलता		स्वच्छता सम्बन्धित गीत, नारा, कविता, कहानी का निर्माण	समूह-कार्य एवं प्रस्तुति		चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन, सादा कागज



## द्वितीय दिवस

क्र०सं०	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	आवश्यक सामग्री
1.	9.00-09.30	प्रार्थना, प्रतिवेदन	माहौल निर्माण, चेतना की जागृति, प्रथम दिवस प्रशिक्षण में कराये गये क्रियाकलापों की पुनरावृत्ति	सामूहिक गीत, प्रतिवेदन प्रस्तुतीकरण चर्चा	प्रेरणा गीत की पुस्तक
2.	09.30-10.15	टीकाकरण	टीकाकरण क्यों जरूरी है एवं राष्ट्रीय टीकाकरण की जानकारी देना	संभाषण एवं चर्चा	चार्ट पेपर, मार्कर, हस्तप्रति
3.	10.15-11.00	मानव मल का मुँह तक संचरण	मानव मल एवं अन्य स्रोतों में माध्यम से बीमारियों के कीटाणु व्यक्ति के स्वस्थ शरीर में कैसे प्रवेश करते हैं एवं बीमारी के कारण बनते हैं- की जानकारी देना	चार्ट प्रदर्शन एवं चर्चा, मल जनित रोग के पाँच रास्ते	विभिन्न प्रकार के स्वच्छता संबंधी कार्ड, लक्ष्मण रेखा हस्तप्रति
4.	11.00-11.15	चाय			
4.	11.15-12.15	स्वच्छता के सात घटक	स्वच्छता के विभिन्न घटकों की जानकारी देना	फिल्म प्रदर्शन, चर्चा, पुस्तक पर चर्चा	टी०वी०, वी०सी०डी०, पुस्तक सी०डी०, चार्ट पेपर, मार्कर
5.	12.15-13.00	स्वच्छ पानी का रख रखाव तथा बेकार पानी का निस्तारण	स्वच्छ जल के रख रखाव एवं उपयोग के तरीकों की जानकारी दूषित जल से फैलने वाली बीमारियों की जानकारी देना बेकार पानी के निस्तारण के महत्व की समझ देना	सीरिज कार्ड अभ्यास, प्रदर्शन, सामूहिक चर्चा	चार्ट पेपर, मार्कर, श्यामपट्ट
6.	13.00-14.00	भोजन			
6.	14.00-16.00	मानव मल का सुरक्षित निपटान	शौचालय निर्माण की आवश्यकता की समझ पैदा करना अल्प व्यय शौचालय निर्माण के विकल्पों की जानकारी देना अल्प व्यय शौचालय के माँग उत्पत्ति के तरीकों की जानकारी देना विद्यालय के शौचालय की तकनीकी जानकारी शौचालय के रख-रखाव एवं उपयोग के तरीकों की जानकारी	फिल्म, पोस्टर प्रदर्शन, चर्चा	टी०वी०, वी०सी०डी०, सी०डी०, चार्ट पेपर, मार्कर
7.	16.00-16.15	चाय			
7.	16.15-16.45	कूड़ा करकट एवं गोबर का सही निपटान	कूड़ा करकट एवं गोबर के निपटान की जानकारी देना कूड़ा गड़्हा एवं सोखता गड़्हा के निर्माण के तरीके की विस्तृत जानकारी देना	पोस्टर प्रदर्शन, सामूहिक	चार्ट पेपर, मार्कर
8.	16.45-17.15	व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामुदायिक स्वच्छता	व्यक्तिगत पारिवारिक स्वच्छता के विभिन्न प्रकार सामुदायिक घटकों की समझ विकसित करना स्कूल की क्या भूमिका रहेगी, की जानकारी	तीन समूह बना कर चर्चा करवाना अच्छी आदतों की पहचान और 1. आदत परिवर्तन की पहचान	चार्ट पेपर, मार्कर, स्केच पेन
9.	17.15-18.00	बीमारियों के फैलने के कारण एवं माध्यम	गंदगी एवं गंदे पानी से होने वाली बीमारियों के स्रोत तथा प्रमुख कारणों को जानना स्वच्छता के सातों आयाम के महत्व को समझाना	मॉड ऑफ डिजिज चार्ट वितरण, प्रतिभागियों से भरवाना, प्रदर्शन एवं चार्ट	मॉड ऑफ डिजिज चार्ट
10.	20.00-21.00	पाठ्य पुस्तक का स्वच्छता से जुड़ाव	विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम में कक्षा अध्यापन के पाठ का स्वच्छता से जुड़ाव सुनिश्चित करना	पुस्तक वितरण एवं व्यक्तिगत अध्ययन	मूल पाठ्य-पुस्तक



## तृतीय दिवस

क्र०सं०	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	आवश्यक सामग्री
1.	9.00-09.30	प्रार्थना, प्रतिवेदन	माहौल निर्माण, चेतना की जागृति, द्वितीय दिवस प्रशिक्षण में कराये गये क्रियाकलापों की पुनरावृत्ति	सामूहिक गीत, प्रतिवेदन पढ़न, चर्चा	प्रेरणा गीत की पुस्तक
2.	09.30-11.00	जीवन कौशल पुस्तक एवं पाठ्य पुस्तक से स्वच्छता का जुड़ाव	जीवन कौशल के महत्व को समझना पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित आयामों को जोड़ना	प्रशिक्षक द्वारा किसी एक पाठ पर डीमो क्लास प्रस्तुत करना, समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण, चर्चा प्रस्तुत करना है।)	कक्षा 1 से 8 तक की पाठ्य पुस्तक का सेट, जीवन कौशल की पुस्तक (ज्योति शिक्षक को डीमो क्लास
	11.00-11.15	चाय			
3.	11.15-12.30	जीवन कौशल पुस्तक एवं पाठ्य पुस्तक से स्वच्छता का जुड़ाव	जीवन कौशल के महत्व को समझना पाठ्यक्रम में स्वास्थ्य शिक्षा से संबंधित आयामों को जोड़ना	प्रशिक्षक द्वारा किसी एक पाठ पर डीमो क्लास करना, समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण, चर्चा	कक्षा 1 से 8 तक की पाठ्य पुस्तक का सेट, जीवन कौशल की पुस्तक
4.	12.30-13.00	क्षेत्र भ्रमण की योजना पर चर्चा	विद्यालय एवं समुदाय के स्वास्थ्य संबंधी घटकों (पी०एच०सी०, आंगनवाड़ी केन्द्र, प्राथमिक विद्यालय) में सहसंबन्ध बताना, प्रोडक्शन सेंटर	समूह कार्य तीन/दो समूहों में होंगे-1. विद्यालयीय कक्षा में बच्चों का अध्यापन,2. आँ. केन्द्र का अध्ययन एवं सेवा दान तथा स्वच्छता से जुड़ाव पर चर्चा 3. ग्राम का नजरी नक्शा	हस्तप्रति
	13.00-14.00	भोजन			
5.	14.00-17.30	क्षेत्र भ्रमण	वास्तविक स्थिति से अवगत होना	भ्रमण	प्रपत्र
6.	17.30-18.00	क्षेत्र भ्रमण पर प्रतिवेदन	गइराई से जानना तथा रिकॉर्ड रखना	लिखित	सादा कागज
7.	20.00-21.00	सामग्री वितरण	विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम के तहत दी जाने वाली सामग्री (स्वच्छता किट) के उपयोग की जानकारी देना	प्रत्येक सामग्री दिखा कर उस पर चर्चा	स्वच्छता किट

## चतुर्थ दिवस

क्र०स०	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	आवश्यक सामग्री
1.	9.00-09.30	प्रार्थना, प्रतिवेदन	माहौल निर्माण, चेतना जागृति, तृतीय दिवस प्रशिक्षण में कराये गये क्रियाकलापों की पुनरावृत्ति	सामूहिक गीत, प्रतिवेदन पठन, चर्चा	प्रेरण गीत की पुस्तक
2.	09.30-11.00	क्षेत्र भ्रमण का प्रतिवेदन	सर्वे से प्राप्त जानकारी से अवगत कराना, गांव की वास्तविक स्थिति से अवगत कराना	प्रतिवेदन प्रस्तुति	
	11.00-11.15	चाय			
3.	11.15-12.15	बाल संसद एवं विद्यालय शिक्षा समिति	विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के उद्देश्य की पूर्ति के लिए बाल संसद एवं ग्राम शिक्षा समिति से सहयोग लेने की जानकारी	संभाषण, चर्चा	हस्तप्रति
4.	12.15-12.45	स्वस्थ बच्चा, विद्यालय, वातावरण क्या है?	स्वस्थ बच्चे, विद्यालय, वातावरण की समझ को पक्का करना। प्रशिक्षण की समझ को व्यवहार में लाने के लिए अभिप्रेरित करना।	चार्ट प्रस्तुति एवं चर्चा	चार्ट पेपर, मार्कर
	12.45-13.30	भोजन			
5.	13.30-14.45	प्रबंधन एवं कार्ययोजना का निर्माण	विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता में प्रबंधन की समझ विकसित करना विद्यालय में वर्ष भर में की जाने वाली गतिविधियों की जानकारी, आगामी कार्य की रणनीति तैयार करना	पूर्व तैयार किए गए प्रारूप पर समूह कार्य योजना निर्माण	कागज, पेन, स्कैल, कार्बन
6.	14.45-15.15	प्रशिक्षणोपरान्त मूल्यांकन एवं व्यवहार सहमति प्रपत्र	प्रशिक्षण में कराई जानकारी का मूल्यांकन करना	मूल्यांकन प्रपत्र भरवाना	मूल्यांकन प्रपत्र
7.	15.15-15.30	संकल्प पत्र	सीखी गयी बातों को व्यवहार में उतारना	प्रपत्र भरना	प्रपत्र
8.	15.30-15.45	मंतव्य एवं समापन	प्रशिक्षण के अनुभव को चंद शब्दों में रखना	व्यक्तिगत अभिव्यक्ति	



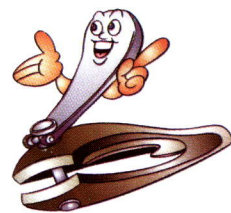


प्रथम दिवस



**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**प्रथम सत्र      उद्घाटन सत्र      समय : 11.00 से 11.15**

उद्देश्य	स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के द्वारा जीवनोपयोगी शिक्षा को जोड़ना स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को विद्यालय कार्यक्रम से जोड़ना विद्यालय एवं शिक्षकों की भूमिका को चिह्नित करना स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के महत्व की समझ विकसित करना
विषय-वस्तु	भाषण के आधार-बिन्दु जीवन में स्वच्छता के महत्व एवं अस्वच्छता से होने वाली हानि।
क्रिया-विधि	भाषण विधि-मुख्य अतिथि / प्रशिक्षक द्वारा उपर्युक्त बातों पर प्रकाश डालना, साथ ही प्रशिक्षण में सीखने-सिखाने के दौरान उचित व्यवहार करने के लिए प्रतिभागियों को प्रेरित करने वाला प्रभावी उद्बोधन देना।
शंका-समाधान	उद्बोधन के उपरान्त यदि प्रतिभागियों में कार्यक्रम अथवा उपर्युक्त विषय में कोई विशेष जिज्ञासा उत्पन्न हो, तो प्रमुख व्यक्ति निवारण कर सकते हैं।
निष्कर्ष	प्रतिभागियों को कार्यक्रम के प्रशिक्षण में रुचि उत्पन्न होगी। प्रशिक्षण में पूर्ण मनोयोग से जुड़कर सहयोग देने को तैयार होंगे।

**द्वितीय सत्र      परिचय      समय : 11.15 से 12.00**

उद्देश्य	प्रतिभागियों का परस्पर संकोच दूर हो सकेगा सहभागिता एवं रचनात्मकता की जानकारी हो सकेगी प्रतिभागियों और सन्दर्भ व्यक्तियों में दूरी कम हो सकेगी
विषय-वस्तु / सामग्री	“मेरी गो राऊंड”
क्रिया-विधि	प्रशिक्षक प्रतिभागियों को एक गोल घेरे में खड़े होने के लिए कहेंगे उसके बाद उनसे एक-दो गिनती बोलने को कहेंगे, इस प्रकार दो दल बन जाएंगे। दोनों दलों को दो गोल घेरा बनाने को कहेंगे। दल 1 अन्दर गोल घेरा बनाएंगे और दल संख्या 2 दल संख्या 1 के चारों ओर बाहर से गोल घेरा बनाएंगे। दोनों दलों को एक दूसरे के विपरीत दिशा में खड़े होने को कहेंगे। प्रतिभागियों को निर्देश देंगे की जैसे ही घंटी की आवाज शुरू होगी वैसे ही दोनों दल एक दूसरे के विपरीत दिशा में घूमने लगेंगे, घंटी की आवाज बन्द होते ही सभी लोग अपने स्थान पर रुक जायेंगे और एक दूसरे के सामने घूम कर खड़े हो जायेंगे, इस प्रकार आमने-सामने दो-दो प्रतिभागी







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



हो जायेंगे। इस समय प्रशिक्षक नीचे दिए गए प्रश्न में से एक प्रश्न पूछेगा और निर्देश देंगे की आमने-सामने वाले प्रतिभागी एक दूसरे से इसकी जानकारी लें। जब सभी प्रतिभागी जानकारी ले लेंगे तो फिर घंटी बजाने के साथ पहली प्रक्रिया की तरह दूसरी प्रक्रिया शुरू की जायेगी और घंटी बन्द होने के बाद फिर से दूसरा प्रश्न किया जाएगा। इस प्रकार यह प्रक्रिया तीन बार की जायेगी। यह प्रक्रिया तीनों प्रश्नों के पूछने एवं उसके उत्तर जानने तक जारी रहेगी।

प्रश्न इस प्रकार के हो सकते हैं:-

1. एक-दूसरे का नाम पता जानना
2. एक-दूसरे का शौक जानना
3. प्रशिक्षण के बाद आप स्वच्छता संबंधी कौन-कौन से कार्य करना चाहेंगे।

खेल समाप्ति के बाद, खेल के दौरान किए गए अनुभवों के आदान-प्रदान करने को कहेंगे। अनुभव आदान-प्रदान से आई स्वच्छता संबंधी बातों के महत्व पर विशेष रूप से प्रकाश डालते हुए, प्रशिक्षण से संबंध स्थापित करने का प्रयास करेंगे।

**निष्कर्ष**

प्रतिभागियों का एक-दूसरे से परिचय होगा।  
प्रतिभागियों के बीच झिझक में कमी आयेगी।  
स्वच्छता संबंधी बातों के महत्व से अवगत होंगे।  
प्रशिक्षण का अच्छा माहौल तैयार होगा।

**तृतीय सत्र**

**प्रशिक्षण पूर्व मूल्यांकन एवं  
विद्यालय संबंधी सूचनाएँ**

**समय : 12.00 - 12.30**

**उद्देश्य**

प्रतिभागियों में, विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के संबंध में वर्तमान जानकारी का आकलन करना  
प्रतिभागियों की वर्तमान जानकारी को आधार लेते हुए प्रशिक्षण के विषयों को प्रभावी रूप से प्रस्तुत करना।  
प्रशिक्षण के अन्त तक प्रतिभागियों में स्वच्छता संबंधी कितनी समझ विकसित हुई है, को तुलनात्मक रूप से जानना  
विद्यालय संबंधी सूचनाएँ एकत्र करना ताकि स्वच्छता संबंधी कार्यों का पूर्व आकलन किया जा सके।





### विधि प्रक्रिया

**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



प्रश्न प्रपत्र को प्रतिभागियों से भरवाना  
प्रतिभागियों के बीच प्रश्न प्रपत्र वितरित करते हुए बताएँ की सभी प्रतिभागी अपनी जानकारी के आधार पर प्रश्नों का उत्तर दें। जिस प्रश्न का उत्तर नहीं मालूम है उसे लिखना आवश्यक नहीं है।  
प्रतिभागियों को प्रश्नों के उत्तर देने का अनुमानित समय 25 मिनट है इसकी जानकारी दे दें।  
प्रतिभागियों को ये भी जानकारी दे दें की इससे आपके वास्तविक योग्यता को नहीं मापा जा रहा है बल्कि इससे प्रशिक्षण को और प्रभावी बनाने में मदद मिलेगा।  
निर्धारित समय के बाद सभी से प्रश्नपत्र एकत्रित कर लें।  
दूसरे दिन सभी प्रतिभागियों का अंक प्रतिशत, प्रशिक्षण कक्ष में लगा दें।  
(ध्यान दें कि किसी प्रतिभागी का नाम उसमें न आये।)  
विद्यालय संबंधी सूचनाएँ वितरित कर 3 प्रतिभागियों से भरवाकर एकत्र कर लें।

### शंका-समाधान

यदि कोई प्रतिभागी स्व-मूल्यांकन के संबंध में किसी तरह की शंका उठाये तो प्रशिक्षक सहजतापूर्वक समझाने का प्रयास करें ताकि प्रतिभागी उसे अन्यथा न लें।  
विद्यालय संबंधी सूचना के संदर्भ में उठे शंकाओं का समाधान करने का प्रयास करें।

### निष्कर्ष

प्रतिभागियों का स्व-मूल्यांकन होगा।  
प्रशिक्षक, प्रशिक्षण के पूर्व-निर्धारित विषय में से किस विषय को कितना प्रभावी बनाएगा इसकी समझ उसको होगी।  
प्रशिक्षण के दौरान किन प्रतिभागियों पर विशेष ध्यान देना है इसकी भी समझ प्रशिक्षक को होगी। विद्यालय की जानकारी मिलने पर विषय चर्चा संवर्द्धित होगा। (प्रशिक्षणपूर्व स्व-मूल्यांकन प्रपत्र तथा विद्यालय संबंधी सूचना परिशिष्ट 1 तथा 1a - के रूप में संलग्न है।)







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**चतुर्थ सत्र**

**प्रशिक्षण के नियम**

**समय : 12.30 - 12.45**

**उद्देश्य**

प्रशिक्षण के उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए सही संचालन।  
सही संचालन हेतु विभिन्न कार्यों एवं जिम्मेदारियों का निर्वहन।  
प्रशिक्षण के संचालन में प्रतिभागियों का सहयोग सुनिश्चित करना।

**विधि**

सहभागिता आधारित चर्चा ।

**क्रिया-विधि**

सभी प्रतिभागियों को बताएँ कि प्रशिक्षण के चार दिनों के लिए समय का निर्धारण सर्व सम्मति से किया जाना है।  
उनकी सुविधा तथा अपनी आवश्यकतानुसार, प्रतिभागियों की सहमति से सत्रारम्भ, नाश्ता, 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 प्रतिभागियों 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 बतायें कि प्रतिदिन चार प्रतिवेदकों की आवश्यकता होगी जिसमें दो भोजनपूर्व तथा दो भोजनोपरान्त सत्र का प्रतिवेदन लिखेंगे ।

**पंचम सत्र**

**प्रशिक्षण का उद्देश्य**

**समय : 12.45 - 13.15**

**अवधारणा 1**

भारत में प्राथमिक शिक्षा का ढाँचा, विश्व के विशालतम ढाँचों में से एक है। प्राथमिक शिक्षा के ढाँचे के माध्यम से माता-पिता और समुदाय को प्रभावित करने के संसाधन के रूप में प्रयोग में लाया जा सकता है। विद्यालयों के माध्यम से “स्वास्थ्य एवं स्वच्छता” कार्यक्रम अपनाकर बालकों, माता-पिता और समुदाय के बीच स्वच्छता संबंधी आदतों का विकास किया जा सकता है। बालक अपने शिक्षक का बहुत आदर करते हैं, शिक्षक न केवल विद्यालय में बल्कि समुदाय में भी बहुत सम्मान की दृष्टि से देखे जाते हैं। बालक शिक्षक को अपना आदर्श मानते हैं। अतः शिक्षकों के माध्यम





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



से बालकों, माता-पिता एवं समुदाय में व्यवहारगत परिवर्तन लाने के लिए प्रशिक्षण एक प्रभावी माध्यम हो सकता है-

इसके उद्देश्यों को निम्नानुसार समझ सकते हैं :-

- 1- शिक्षक/पैराटीचर्स को "स्वास्थ्य एवं स्वच्छता" की अवधारणा से भली-भाँति परिचित कराने हेतु।
- 2- विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के महत्व को समझाने हेतु।
- 3- स्वच्छता के सात घटकों को जीवनोपयोगी बनाने की समझ विकसित करने हेतु।
- 4- अस्वच्छता के कारण होने वाली बीमारियों का उपचार एवं खर्च की समझ विकसित हेतु।
- 5- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम में समुदाय की जागरूकता तथा विद्यालय के प्रति सकारात्मक जुड़ाव हेतु।
- 6- राष्ट्रीय टीकाकरण अभियान की समझ तथा सहयोग हेतु प्रेरित करने हेतु।
- 7- विद्यालय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी कार्ययोजना - विद्यालय के सामान्य कार्यों के साथ स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के आयामों यथा पठन-पाठन, प्रार्थना, खेल, बाल सभा आदि बनाकर विद्यार्थियों में अच्छी आदतों को विकसित करने हेतु।
- 8- स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति समाज की सकारात्मक सोच तथा वातावरण निर्माण में योगदान हेतु।

## अवधारणा 2

### उद्देश्य

स्वास्थ्य परियोजना, सम्पूर्ण स्वच्छता अभियान, स्वजलधारा जैसे स्वच्छता संबंधी कार्यक्रम की जानकारी देने हेतु।  
स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के संदर्भ में चल रही विभिन्न परियोजनाओं के संबंध में समझ विकसित करना।

परियोजना के क्रियान्वयन की रणनीति, लक्ष्य उद्देश्य के संबंध में समझ विकसित करना।

परियोजना क्रियान्वयन में स्वयं की जिम्मेदारी व सहभागिता का बोध कराना।

### विधि

सहभागिता आधारित बड़े समूह में चर्चा, संभाषण।







क्रिया-विधि

स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रशिक्षक सर्वप्रथम प्रतिभागियों से परियोजना के संबंध में इसके लक्ष्य, उद्देश्य, क्रियान्वयन, रणनीति आदि के संबंध में छोटे-छोटे प्रश्न करें।

प्रतिभागियों द्वारा दिए गए उत्तर को प्रशिक्षक ध्यानपूर्वक सुनें।

प्रतिभागियों द्वारा उत्तर दिये जाने के बाद प्रशिक्षक आवश्यकतानुसार सही व स्पष्ट जानकारी दें।

प्रशिक्षक प्रतिभागियों की सुविधा को देखते हुए परियोजना व कार्यक्रम के लक्ष्य, उद्देश्य, क्रियान्वयन, रणनीति विभिन्न प्रकार के क्रियाकलाप को चार्ट पेपर / श्यामपट पर लिख सकते हैं।

चर्चा के उपरान्त “विभिन्न सहयोगी विभागों की भूमिका” हस्तप्रति 1 प्रतिभागियों को वितरित कर उस पर चर्चा करें।

शंका-समाधान

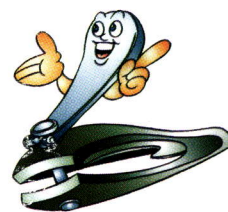
परियोजना व कार्यक्रम के संबंध में प्रश्न उठाये जाने पर प्रशिक्षक स्पष्टतापूर्वक समझाएँ।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



षष्ठ सत्र

समुदाय एवं शिक्षकों में स्वच्छता  
एवं स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच

समय: 14.00 से 15.00

उद्देश्य

विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम में क्रियान्वयन के प्रति सकारात्मक सोच विकसित हो सकेगी।

स्वच्छता की आदतों का विकास हो सकेगा।

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के माध्यम से परिवार तथा समुदाय में स्वच्छता का सन्देश पहुँचाया जा सकेगा।

चर्चा के बिन्दु

“स्वच्छ रहना दवा लेने से अच्छा है”

विषय-वस्तु

बच्चों की जरूरतें क्या होती हैं ?

परिवार की जरूरत और स्वास्थ्य के प्रति सोच क्या होती है?

विद्यालय और समुदाय का एक-दूसरे के प्रति कैसा नजरिया होता है?

क्रिया-विधि

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँटेंगे। तीनों समूहों को क्रमशः उपर्युक्त विषय के अनुसार एक-एक बिन्दु पर चर्चा कर समझ विकसित करने का अवसर प्रदान करें। तीनों समूहों में से उभरने वाले संभावित बिन्दु निम्नानुसार हो सकते हैं:

बच्चों की जरूरत घर के समस्त सदस्य उसे विकास के समुचित अवसर दें।

स्वच्छ जल, भोजन एवं शरीर की प्रतिदिन सफाई में सहयोग दें।

बीमार होने पर तत्काल परिवार के बड़े लोग सही दवा दिलवाएँ।

परिवार के प्रति  
सोच

ग्रामीण क्षेत्र में लोग बीमारी पर खर्च करने के लिए तत्काल तैयार नहीं होते हैं। बीमारी के विषय में उनकी मान्यताएँ रूढ़िवादी हैं, वे ईश्वर, देवी का प्रकोप मानकर झाड़ू-फूँक में विश्वास करते हैं।

शिक्षा का अभाव होने से वे स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच नहीं रखते वे आपात स्थिति होने पर ही व्यय करते हैं।

समय पर उपचार के अभाव में बालक (बीमार व्यक्ति) का जीवन बर्बाद हो जाता है।

प्रसव के समय माँ, बच्चे की मृत्यु भी, अशिक्षा व साधनों के अभाव के कारण हो जाती है। समुदाय और विद्यालय का एक दूसरे विद्यालय के विशेष पर्वों पर ही समुदाय भाग लेता है। के प्रति नजरिया अध्यापक अपने स्तर पर समुदाय (जन-प्रतिनिधि, अभिभावकों) से सम्पर्क का प्रयास नहीं करते हैं।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



समुदाय की धारणा बन गई है कि अध्यापक तभी संपर्क करते हैं जब विद्यालय में किसी विकास की जरूरत होती है।

अध्यापक शैक्षिक कैलेंडर, अपने आने-जाने तथा गुणवत्तायुक्त शिक्षण की चर्चा कभी भी समुदाय से नहीं करते हैं।

विद्यालय का विकास (कक्षा, चहारदिवारी, मूत्रालय-शौचालय, पानी की व्यवस्था) का सारा दायित्व सरकार का है, की धारणा भी समुदाय को जोड़ने में बाधक बनी हुई है।

### विश्लेषण

प्रशिक्षक तीनों समूहों के विचार सुनने के उपरान्त यह स्पष्ट करेंगे कि बालक के विकास में विद्यालय और परिवार दोनों जब तक सकारात्मक प्रयास नहीं करेंगे तब तक बच्चों के लिए स्वस्थ वातावरण का निर्माण होना कठिन होगा। परिवार जहाँ बालक के भोजन, पीने के पानी, शौचालय आदि की उचित और प्रभावी व्यवस्था करें, वहीं विद्यालय में शरीर की सफाई, विद्यालय में कक्षा, शौचालय, मूत्रालय की सफाई की सामूहिक आदतें एवं नियमों की जानकारी की व्यवस्था करनी होगी।

### निष्कर्ष

बच्चों की जरूरतें क्या-क्या होती हैं, यह स्पष्ट होगा। बच्चों के साथ-साथ आस-पड़ोस व विद्यालय के बच्चों को विकसित होने के समुचित अवसर प्रदान करने की इच्छा जागृत होगी। वे अपने प्रयासों से समुदाय को स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति सकारात्मक सोच के लिए तैयार करने में सहयोग देंगे।

### नोट

प्रशिक्षक स्वयं की जानकारी हेतु परिशिष्ट - 2 देखें।

### सप्तम सत्र

### बीमारियाँ एवं खर्च

**समय : 15.00 से 15.45**

### उद्देश्य

स्वच्छता के अभाव में फैलने वाली बीमारियों के विषय में जान सकेंगे।

बीमारियों के ऊपर होने वाले खर्च के महत्व को समझ सकेंगे।

बीमारियों पर खर्च की अपेक्षा घर-परिवार, विद्यालय में स्वच्छता लाने में सक्रिय सहयोग देने को तत्पर हो सकेंगे।

### चर्चा का बिन्दु

“बीमारियाँ और खर्च”

### विषय-वस्तु

प्रशिक्षक अपने अनुभव से समाज, घर, पास-पड़ोस में बीमारियों पर होने वाले खर्च के निम्न बिन्दुओं पर चर्चा करेंगे:

दूषित जल के उपयोग और उससे होने वाली बीमारियाँ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



खुला रखा भोजन / बासी भोजन के उपयोग से होने वाली बीमारियाँ।  
बेकार पानी से पैदा होने वाले मच्छर, इनके माध्यम से फैलने वाले डेंगू/मलेरिया  
जैसी बीमारियाँ।

कूड़े-कचरे और गोबर से फैलने वाली बीमारी- टेटनस।  
बीमारियों के कारण, परिणाम, लक्षण, रोकथाम के उपाय।

### विधि

#### क्रिया-विधि

समूह कार्य, प्रस्तुति, चर्चा।

प्रतिभागियों को चार समूह में विभक्त कर लें।

प्रत्येक समूह को यह प्रश्न दें - “आपके अपने परिवार या पड़ोस में एक वर्ष के  
अन्दर होने वाले किन्ही दो बीमारियों के नाम और इसके उपचार में होने वाले  
संभावित खर्च को लिखें।”

प्रत्येक समूह अपने सदस्यों की बीमारी एवं खर्च को एक जगह समेकित करें।  
प्रत्येक समूह में आए बीमारियों के कारण, लक्षण एवं रोकथाम के उपाय पर चर्चा  
करने को कहें।

प्रत्येक समूह कि प्रस्तुति बारी-बारी से करायें।

प्रशिक्षक सभी बीमारी के नाम, प्रभावित व्यक्तियों की संख्या एवं आने वाले खर्चों  
का योग निकाले।

प्रशिक्षक बीमारी एवं खर्च पर चर्चा करें, किस तरह यह आर्थिक, शारीरिक एवं  
सामाजिक क्षति पहुँचाते हैं।

प्रशिक्षक सभी बीमारियों के कारण, लक्षण, परिणाम, रोकथाम के उपायों पर  
संक्षिप्त चर्चा करें और प्रतिभागियों को यह जानकारी दें की दस्त, कृमि, मलेरिया  
एवं खुजली पर विस्तृत चर्चा अगले सत्र में की जाएगी।

### निष्कर्ष

बीमारियों पर खर्च के विश्लेषण से वे यह जान गये कि थोड़े से श्रम और प्रतिदिन  
स्वच्छता रखने से जीवन कितना निरापद और आनन्दमय रह सकता है। वे इस  
दिशा में सक्रिय योगदान देकर बालकों में स्वच्छता की आदतों का विकास करेंगे।  
वे अब यह भी जान गए कि 80 प्रतिशत बीमारियों से बच कर उन्हें आर्थिक  
समृद्धि प्राप्त हो सकती है।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**अष्टम सत्र**

**डायरिया, मलेरिया, कृमि, खुजली समय: 16.00 से 17.30**

**उद्देश्य**

गंदगी एवं गंदे जल से होने वाली उपर्युक्त बीमारियों के संन्दर्भ में अच्छी समझ विकसित करना।

इन बीमारियों की रोकथाम हेतु व्यावहारिक पहलुओं के प्रति संवेदनशीलता लाना।

इन बीमारियों के रोकथाम हेतु बच्चों, परिवार एवं समुदाय में जागरूकता लाने के उपायों की समझ बनाना।

**चर्चा के बिन्दु**

उपर्युक्त बीमारियों के कारण, लक्षण, परिणाम एवं रोकथाम के उपाय।

व्यावहारिक पहलुओं का महत्व।

जागरूकता लाने के विभिन्न उपाय।

कक्षा में जानकारी देने के विधियाँ।

दस्त रोग के लक्षण की पहचान एवं नियन्त्रण के उपाय।

ओ.आर.एस.का महत्व एवं बनाने की विधि।

**विधि**

समूह कार्य, प्रस्तुतीकरण, चर्चा, संभाषण ।

**प्रक्रिया**

प्रशिक्षक इन बीमारियों के कारण, लक्षण, प्रभाव, रोकथाम के उपायों पर चर्चा हेतु प्रतिभागियों को चार समूहों में विभाजित करें।

प्रत्येक समूह को एक-एक बीमारी के विभिन्न कारण, लक्षण, प्रभाव, रोकथाम के उपाय का लिखित कार्ड का वितरण करें।

समूहों को यह निर्देश दें कि दिए गए कार्डों को कारण, लक्षण, प्रभाव, रोकथाम के उपायों के अंतर्गत वर्गीकृत करें।

वर्गीकृत करने के बाद अच्छी तरह चर्चा कर समझ बनाएँ। बच्चों को कक्षा में किस प्रकार बताएँगे उसकी तैयारी करें एवं तैयारी के बाद प्रस्तुत करें। (डीमो क्लास के रूप में) समूह के सदस्य अपनी-अपनी प्रस्तुति के लिए कोई अन्य संबंधित सहायक सामग्री का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

तैयारी के बाद बारी-बारी से प्रत्येक दल को प्रस्तुत करने को कहें। प्रत्येक दल की प्रस्तुति के बाद सामूहिक रूप से प्रस्तुति पर अच्छाई व सुझाव के रूप में चर्चा कराएँ।

प्रत्येक दल की प्रस्तुति के बाद प्रशिक्षक बीमारी से संबंधित छूटी बातें व अन्य





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### सावधानी

महत्वपूर्ण बातों को जोड़कर प्रतिभागियों को विशेष जानकारी दें।  
दस्त रोग के चर्चा में पॉलीथीन बैग, हाथ धोने के अभ्यास को प्रदर्शित करें।  
डायरिया के घरेलू उपचार हस्तप्रति - 2 वितरित कर चर्चा करें।  
प्रशिक्षक यह ध्यान रखें कि बीमारी के संबंध में कोई भी गलत सूचना प्रतिभागियों को न दी जाए।  
बीमारियों के उपचार संबंधी किसी तरह की दवा का उपयोग करने की सलाह न दें।

### निष्कर्ष

कार्ड बाँटते समय चारों दलों को यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि उनके दल को किस बीमारी का कार्ड सेट दिया गया है।  
प्रशिक्षक समूह में घूम-घूम कर यह देखते रहें कि वे सही बीमारी पहचाने हैं या नहीं एवं आवश्यकतानुसार उन्हें सहयोग करें।  
दस्त, मलेरिया, कृमि, खुजली के संबंध में विस्तृत जानकारी प्राप्त होगी जिससे प्रतिभागी इसके रोकथाम हेतु प्रयासरत रहेंगे।  
इन बीमारियों की रोकथाम की जानकारी का प्रसार करने में सुविधा होगी।  
बच्चों को इस संबंध में कैसे जानकारी देंगे और इन्हें इन बीमारियों से बचे रहने हेतु हिदायत देने में सक्षम होंगे।

### नवम सत्र

### स्वच्छता के लिए सृजनशीलता

समय : 20.00 से 21.00

### उद्देश्य

स्वच्छता के सन्दर्भ में कल्पना-शक्ति का विकास करना।

सृजनात्मक शक्ति व एकाग्रता का विकास करना।

स्वच्छता के नए गीत-कविताएँ, नारे लिखने के साथ-साथ शब्द भण्डार में वृद्धि करना।

### विषय-वस्तु

सत्रों में हुई चर्चा का स्मरण करने के उपरान्त “स्वच्छता” के आधार पर शब्दों की सामग्री का संग्रह एवं वितरण करना। प्रत्येक प्रतिभागी को पेंसिल, सादा कागज देना।

### क्रिया-विधि 1.

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को तीन/चार समूहों में बाँटेंगे।  
पहला समूह शब्दों के आधार पर कहानी बनाएगा।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**समूह ऐसे कार्य करें**

दूसरा समूह शब्दों के आधार पर कविता/गीत बनाएगा।

तीसरा समूह शब्दों के आधार पर नारे/दोहे बनाएगा।

गोल घरे में बैठ जाएँ। समूह का प्रत्येक प्रतिभागी एक शब्द बोलेगा जो “स्वच्छता और स्वास्थ्य” से संबंधित होगा। (जैसे - शुद्ध जल, मल निपटान, दूषित, स्वास्थ्य, त्याग, स्रोत, गड्ढा, मिट्टी की परत, निकासी आदि)

अगला व्यक्ति शब्द के अन्तिम वर्ण से नया शब्द बोले, यह क्रम दो-तीन बार दोहराया जा सकता है।

समूह में शब्द के स्थान पर एक वाक्य बोलना भी तय किया जा सकता है। जैसे - पीने का पानी, शौचालय में शौच जाएँ, घर का कचरा साफ करें, बीमार आदि। किसी बीमारी, उसके कारण, निवारण के उपाय, दवाई पर भी रचना की जा सकती है।

**प्रस्तुति पर चर्चा**

समूह द्वारा रचना तैयार करने के उपरान्त प्रत्येक समूह को प्रस्तुतीकरण का समय दें।

रचना में देखें कि कहानी/कविता का बहाव कैसा था।

नारे/दोहे का अर्थ/संदेश क्या है ?

**क्रिया-विधि 2.**

यदि प्रतिभागी रात में नहीं रुकते हैं, तो उन्हें कहें कि व्यक्तिगत रूप से सभी लोग सृजनात्मक कार्य करके अवश्य लाएँगे।

दूसरे दिन के प्रथम सत्र में प्रशिक्षण कक्ष की एक दिवार पर एक कोने में “बुलेटिन कॉर्नर” लगा देंगे, उसके नीचे प्रतिभागियों द्वारा किए गए सृजनात्मक कार्ड को चिपका दिया जाएगा।

**सावधानियाँ**

एक-दूसरे को (विशेष कर समूह रिपोर्ट को) ध्यान से सुनें।

समूह यदि गलत दिशा में कुछ कर रहा है तो संदर्भ व्यक्ति बीच में बोलकर सहयोग कर सकते हैं।

किसी व्यक्ति / समाज / लिंग / जाति पर व्यंग्य का प्रयोग न करें।

भाषा-शैली शालीन होनी चाहिए।

**निष्कर्ष**

इस सत्र का प्रभावी उपयोग नई रचना करने में होगा। नए गीत/कविता एवं नारों के साथ प्रतिभागी विशाल शब्द भण्डार अपने साथ ले जा सकेंगे।

**संभावित नारे**

“स्वच्छ रहेंगे, स्वस्थ रहेंगे”।

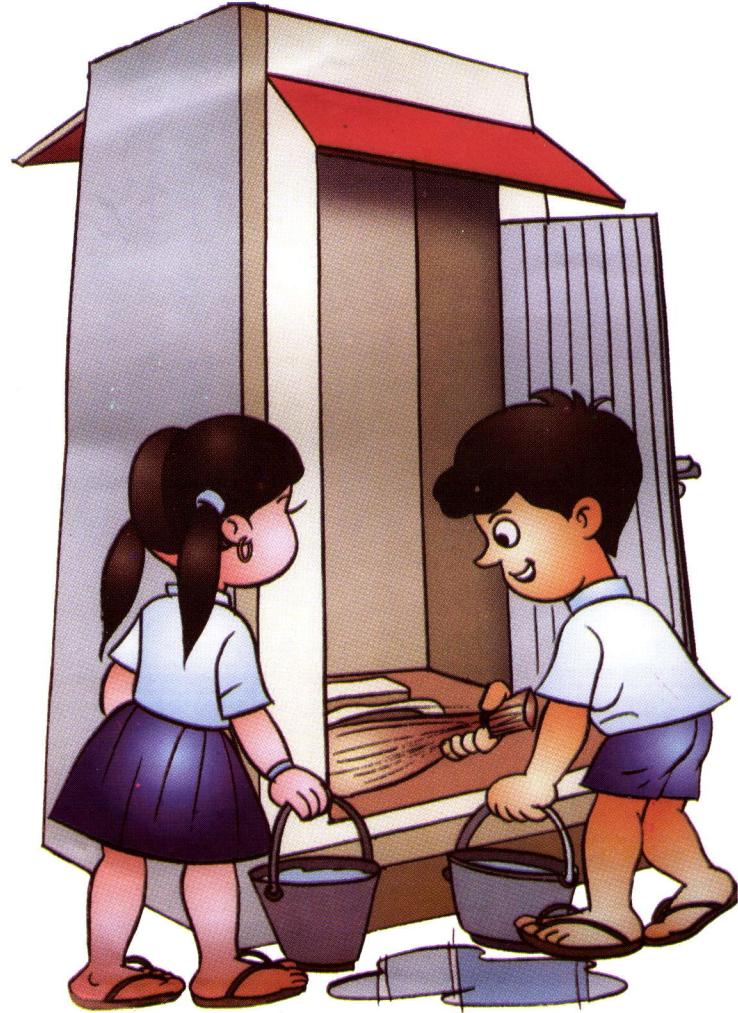
“शौचालय बनवाएँगे, गंदगी दूर भगाएँगे”।

“गन्दगी है जहाँ, बीमारी है वहाँ”।

**नोट**

प्रशिक्षक स्वयं की जानकारी हेतु परिशिष्ट 3, 4 तथा 5 देखें।





द्वितीय दिवस





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रथम सत्र

प्रार्थना एवं प्रतिवेदन

समय : 9.00 से 9.30

अभियान गीत

प्रार्थना - सर्वधर्म, एकरूपता, एकात्मभाव का वातावरण बनाने के लिए। गीत/कविता जिनमें प्रेरणा, अभियान और स्वच्छता का संदेश हो।  
ऐसे गीत/कविता/नारे और विचारों को भी अवसर देना जिनका प्रतिभागियों ने सामूहिक निर्माण किया है।  
ऐसे लोकगीतों को गाने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें लोक शिक्षा, संस्कार और रीति-रिवाजों का वर्णन मिलता हो।

प्रतिवेदन

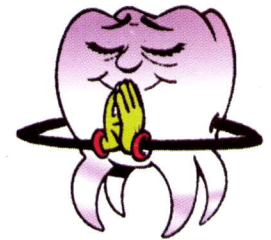
प्रथम दिवस में जिस समूह को प्रतिवेदन तैयार करने का जिम्मा दिया था, सर्वप्रथम उसे पढ़ने को कहें।  
प्रतिवेदन पढ़ने के बाद प्रत्येक प्रतिभागी से प्रथम दिवस में सत्र वार चर्चा एवं प्रतिवेदन पर “ब्रेन स्टोर्मिंग” से अपने विचार आवश्यक रूप से प्रकट करने का निवेदन करें।  
प्रशिक्षक प्रार्थना सभा का संचालन करते समय सभी प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित करते रहें।

सावधानी

प्रार्थना सभा में खुलें, खिलें और खेलें। यह दिन का प्रथम सत्र होता है और पूरे दिन की गतिविधियों का माहौल इसी सत्र से बनता है।  
यदि कोई प्रतिभागी अनेक प्रयास के बाद भी प्रार्थना सभा में अभिव्यक्ति के लिए तैयार नहीं हों तो बाध्य उन्हें न करें।

निष्कर्ष

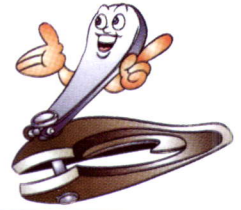
प्रतिभागी प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में समय के नियोजन की समझ पाएंगे और प्रत्येक सत्र में खुलकर योजना के अनुरूप प्रशिक्षक और व्यवस्था में अपना सक्रिय योगदान देने को तत्पर रहेंगे।  
(गीत संग्रह के अनुसार अभियान गीत को गवाया जा सकता है।)





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**द्वितीय सत्र टीकाकरण समय : 9.30 से 10.15**

उद्देश्य	“टीकाकरण” के महत्त्व को समझ सकेंगे । राष्ट्रीय टीकाकरण की सूची से परिचित हो सकेंगे । टीकाकरण के लाभ से समुदाय को परिचित कराने के लिए तैयार हो सकेंगे।
चर्चा के बिन्दु	टीकाकरण की आवश्यकता एवं उससे लाभ । राष्ट्रीय टीकाकरण एवं जन चेतना ।
विषय-वस्तु	राष्ट्रीय टीकाकरण की सूची का चार्ट के माध्यम से प्रदर्शन करना है -
क्रिया-विधि	प्रश्नोत्तर अथवा समूह चर्चा ।
समूह चर्चा का प्रश्न	“टीका” किसे कहते हैं, इसे क्यों लगवाया जाता है? अपेक्षित उत्तर निम्नानुसार हो सकते हैं - रोगी में रोगों से लड़ने की प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हो जाती है । रोगी के शरीर में उसी रोग के रोगाणु अल्प मात्रा में अथवा शिथिल अवस्था में प्रवेश कराए जाते हैं जिससे पैथोजन एन्टी बॉडी बनाते हैं । यह प्रक्रिया टीका कहलाती है । टीका से टेटनस, क्षय (टी.बी.), पोलियो, काली खाँसी, डिप्थीरिया, खसरा, हेपेटाइटिस-बी आदि जैसे रोगों को रोकने में मदद मिलती है । प्रशिक्षक समूह चर्चा में प्रश्नों को श्यामपट्ट पर लिखेंगे और टीकाकरण पर प्रकाश डालते हुए चर्चा को समेकित करेंगे । प्रतिभागियों के बीच राष्ट्रीय टीकाकरण सारणी की हस्तप्रति देकर सभी प्रकार की टीकों पर विस्तृत चर्चा करेंगे। (कृपया हस्तप्रति - 3 देखें।)
निष्कर्ष	प्रतिभागी टीकों के महत्त्व को समझेंगे तथा वे गर्भवती महिलाओं तथा बच्चों के समय-समय पर लगनेवाले टीकों के लिए जन समुदाय को जागरूक करने में सक्रिय भूमिका निभा पाएँगे ।

**तृतीय सत्र “मानव मल से फैलने वाली बीमारियाँ” समय:10.15 से 11.00**

उद्देश्य	मानव मल से फैलने वाली बीमारियों के बारे में जान सकेंगे। मानव मल के सुरक्षित निपटान की सकारात्मक सोच विकसित हो सकेंगी। शौचालय के निर्माण की आवश्यकता को समझ सकेंगे। सामाजिक रीति-रिवाज, आर्थिक स्थिति के अनुरूप शौचालय निर्माण की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।
----------	--

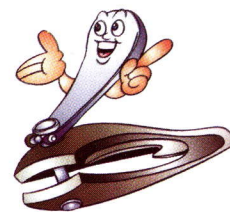






स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



चर्चा का बिन्दु

मानव मल से फैलने वाली बीमारी के कारण और निवारण ।  
आर्थिक स्थिति के अनुरूप स्वच्छ शौचालय का निर्माण ।

विषय-वस्तु

मानव मल त्याग के विविध काडों का प्रदर्शन ।  
मानव मल से होने वाली बीमारियों का प्रसार।

क्रिया-विधि 1.

प्रतिभागियों को चार समूहों में बाँटकर दिखाए गए कार्ड पर 20 मिनट तक चर्चा का समय देंगे। चर्चा के उपरान्त प्रत्येक समूह को 5 मिनट का समय प्रतिवेदन प्रस्तुत करने के लिए दें।



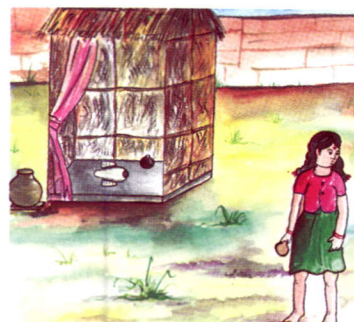


स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रथम दृश्य  
खुले में शौच जाने का



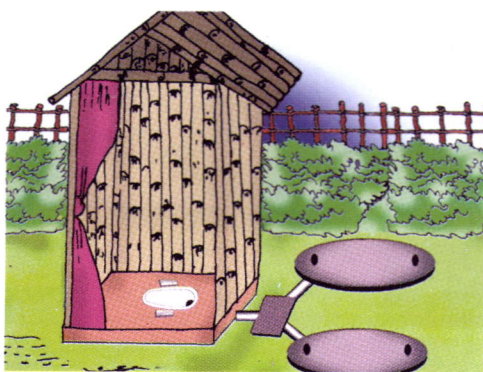
तृतीय दृश्य  
नंगे पांव गंदगी में घूमना



द्वितीय दृश्य  
महिलाओं के लिए सूर्योदय से पूर्व  
और सूर्यास्त के बाद



चतुर्थ दृश्य  
खुले मानव मल पर मक्खियों का  
बैठना और भोजन तक पहुँचना



कम लागत का शौचालय







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



**प्रथम समूह से उभरने  
वाले संभावित बिन्दु**

हमारे देश में आज भी गांव एवं शहरों के लोग खेतों, जंगल, नदी, रेल की पटरी तथा सड़क के किनारे पर खुले में शौच जाते हैं। अभी भी शौच के लिए उचित स्थान और जानकारी का अभाव है। इसके बारे में जानकारी नहीं है कि खुले में मल त्यागने से बीमारियाँ फैलती हैं। खुले में मल त्यागने से मल जूते, चप्पल या नंगे पाव पर चिपक कर हमारे घर एवं भोजन तक पहुँच कर मुँह तक पहुँचाता है इसकी जानकारी नहीं है। छोटे बच्चे खुले में ही मल त्यागते हैं उसके ऊपर तत्काल मिट्टी डालने अथवा सुरक्षित निपटान की जानकारी नहीं होती है।

**दूसरे समूह से उभरने  
वाले संभावित बिन्दु**

महिलाओं के लिए शौच करने हेतु सुरक्षित स्थान का अभाव है। सूर्योदय और सूर्यास्त के अलावा उन्हें प्रायः अपनी इच्छा दबानी पड़ती है, जो नुकसानदेह होती है। अन्य व्यवस्था नहीं है। महिलाओं के मल त्याग की सुविधा के अभाव पर आज भी समाज संवेदनशील नहीं है। महिलाओं को सूर्योदय और सूर्यास्त जैसे असमय में अराजक तत्वों से सदैव खतरा रहता है इस तथ्य से समाज बेखबर है।

**तीसरे समूह से उभरने  
वाले संभावित बिन्दु**

मानव मल से हैजा तेजी से फैल सकता है, इसकी जानकारी नहीं है। खुले में शौच जाने से पीलिया फैलने में मदद मिलती है, इसकी जानकारी नहीं है। खुले में मल त्यागने से “दस्त” के कीटाणु तेजी से संक्रमित होते हैं, इसकी जानकारी नहीं है। मियादी बुखार और पोलियो के विस्तार में भी खुले में मानव मल त्यागना प्रमुख कारण होता है, इसकी जानकारी नहीं है।

**चौथे समूह से उभरने  
वाले संभावित बिन्दु**

साधारण गड़ढा वाला शौचालय, एक गड़ढे वाला जलबन्द शौचालय, दो गड़ढे वाला जल बन्द सामुदायिक शौचालय तथा वी.आई.पी. शौचालय के निर्माण की आवश्यकता महसूस की गयी।



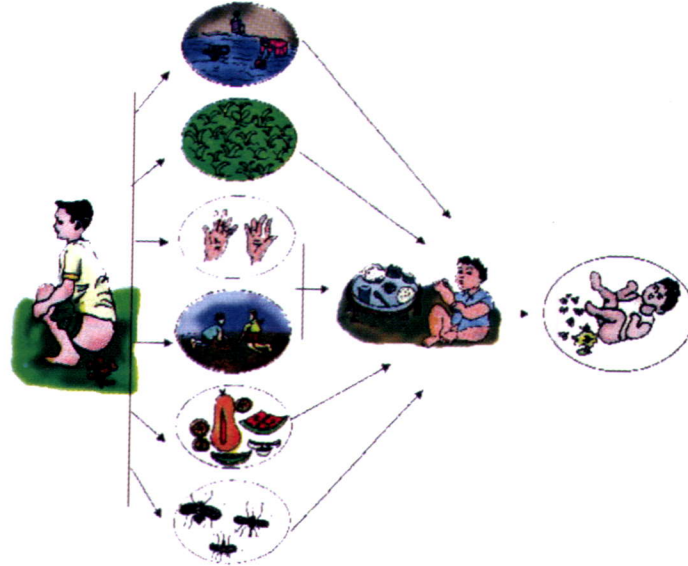


स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



मानव मल से बीमारी फैलाने वाले घटक



क्रिया-विधि 2.

लक्ष्मण रेखा प्रदर्शन एवं सामूहिक चर्चा।

प्रशिक्षक इस विषय पर स्वस्थ चर्चा हेतु माहौल का निर्माण करें।

लक्ष्मण रेखा चार्ट को प्रशिक्षण कक्ष में टाँग दें एवं सहभागिता आधारित चर्चा करें।

लक्ष्मण रेखा के दोनों फोल्डर को एक के बाद एक सही रूप में लगाते हुए चर्चा करें।

प्रशिक्षक चर्चा के दौरान मानव मल का मुख तक पहुँचने के प्रमुख माध्यम पर चर्चा को केन्द्रित करें।

इसके बाद इन माध्यमों के अवरोध के तरीकों पर चर्चा करें।

चर्चा पूरी हो जाने के बाद “मल जनित रोग संक्रमण के पाँच रास्ते” नामक हस्तप्रति 5 वितरित कर संक्षिप्त चर्चा करें।

विश्लेषण

प्रशिक्षक समूह-चर्चा में उभरे बिन्दु को समेकित करते हुए इस बात पर जोर देंगे कि शौचालय का निर्माण हमारी प्राथमिकता में होना चाहिए। शायद अब से पूर्व हमें यह जानकारी नहीं थी कि जरा सी असावधानी मनुष्य के मल से बीमारियाँ फैलती हैं, जो कई बीमारियों का प्रमुख कारण बन जाती है। इसे बड़ी ही सावधानी से रोकना सिखाना होगा और जन-जन को शौच के सही निस्तारण की जानकारी देने का अभियान चलाना होगा।







निष्कर्ष

**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



मानव मल से बीमारियाँ कैसे फैलती हैं और कौन-कौन सी बीमारियाँ जरा सी असावधानी से पैदा हो जाती हैं, को प्रतिभागी समझ गये हैं और वे इस बात के लिए तैयार हो गये हैं कि मानव मल के सुरक्षित निपटान के लिए शौचालय निर्माण की चेतना जन समुदाय तक पहुँचाने में पूर्ण सहयोग देंगे।  
कम लागत के शौचालय की तकनीक से अधिक से अधिक लोगों को परिचित कराने की जिम्मेदारी को निभाएंगे।

**चतुर्थ सत्र**

**स्वच्छता के घटक**

**समय : 11.15 से 12.15**

**उद्देश्य**

“स्वच्छता” के व्यापक अर्थ को समझ सकेंगे।  
“स्वच्छता” से रोगों में कमी तथा स्वास्थ्य व पोषण स्तर अच्छा होता है, की जानकारी कर सकेंगे।  
स्वच्छता के सात घटकों के बारे में जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

**चर्चा के बिन्दु**

“स्वच्छता के सात घटक कौन-कौन से हैं”

**विषय-वस्तु**

सामान्यतः हम लोग स्वच्छता का अर्थ नित्य स्नान करने एवं स्वच्छ शौचालय निर्माण से लेते हैं। स्वच्छता के कई और आयाम भी हैं। प्रशिक्षक स्वच्छता के सातों घटकों के व्यापक अर्थ को स्पष्ट करेंगे।  
स्वच्छता के सात घटकों को कार्ड-शीट पर क्रमानुसार लिखकर प्रतिभागियों के समक्ष प्रदर्शित करेंगे।

**क्रिया-विधि**

1. स्वच्छता के सात घटकों की फिल्म जो यूनिसेफ द्वारा तैयार की गई है, को दिखाने की व्यवस्था करेंगे।  
टी०वी०/वी०सी०आर० की व्यवस्था के साथ-साथ सहभागियों को मनोयोगपूर्वक फिल्म देखने का सुझाव देंगे।  
उन्हें स्पष्ट कर दें कि फिल्म देखने के बाद फिल्म पर चर्चा की जायेगी।

**क्रिया-विधि**

2. फिल्म देखने के तत्काल बाद प्रशिक्षक प्रतिभागियों को तीन समूह में बांटेंगे। प्रत्येक समूह को स्वच्छता के क्रमानुसार दो-दो घटकों पर चर्चा करवाएँगे। तीसरे समूह को तीन घटक अथवा जो भी समूह तीन घटकों पर चर्चा करना चाहे, इसकी व्यवस्था करेंगे। चर्चा के लिए 15 मिनट का समय तथा 5 मिनट का समय व प्रत्येक समूह को अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत करने के लिए देंगे।



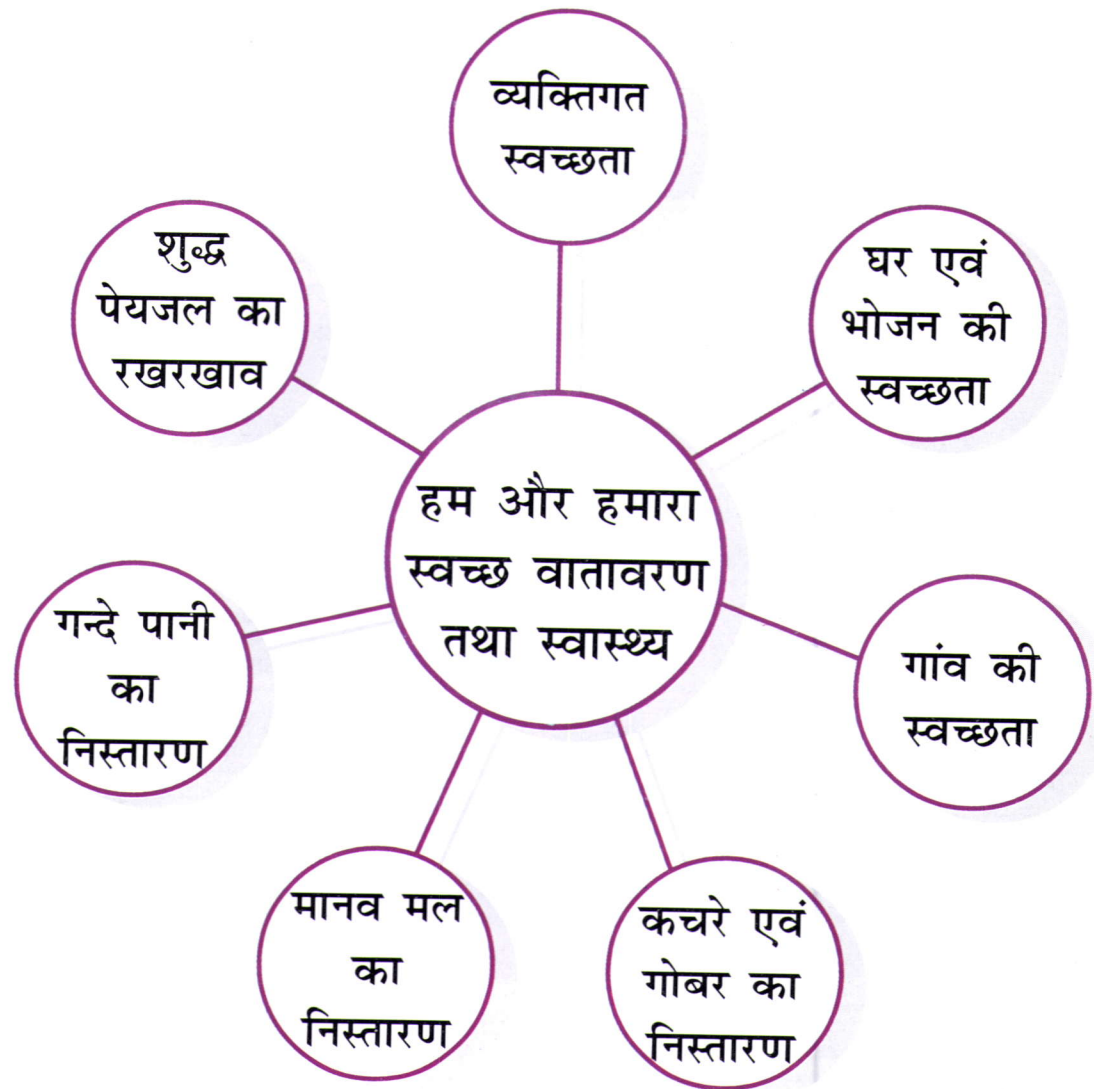


स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वच्छता के सात आयाम







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**प्रशिक्षक समूह की प्रस्तुति के बाद स्वच्छता के सात घटकों का पुनः दोहराएं -**

1. पानी का रख-रखाव और उपयोग
2. बेकार पानी का सही निपटारा
3. मानव मल का सुरक्षित निपटारा
4. कूड़ा-करकट और गोबर आदि का निपटारा
5. घर एवं भोजन की स्वच्छता
6. व्यक्तिगत सफाई
7. गांव की स्वच्छता

**निष्कर्ष**

स्वच्छता के सात घटकों की जानकारी हो गई है। प्रतिभागी अपने विद्यालय, घर-परिवार तथा गांव की सम्पूर्ण स्वच्छता के लिए वृद्धजनों को तैयार करने में आगे बढ़कर काम करेंगे। स्वच्छता को किसी सरकारी प्रयास से नहीं अपितु जन-जन के सहयोग से आदत बनाकर ही लाया जा सकता है, इसके लिए वे पहल करने को तैयार हो गए हैं।

**पंचम सत्र**

**स्वच्छ पानी का रख-रखाव तथा समय : 12.15 से 13.00**  
**बेकार पानी का निपटारा**

**उद्देश्य**

स्वच्छ जल के महत्व की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।  
स्वच्छ जल प्राप्त होने के स्रोतों की जानकारी कर सकेंगे।  
जल के शुद्धिकरण के तरीकों की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।  
बेकार पानी के निस्तारण के तरीकों को जान सकेंगे।  
बेकार पानी से फैलने वाली बीमारियों और उनकी रोकथाम की जानकारी ले सकेंगे।  
बेकार पानी को उपयोग में लाने की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

**चर्चा के बिन्दु**

पानी का रख-रखाव।  
बेकार पानी का सही निस्तारण।

**विषय-वस्तु -**

(अ) शुद्ध जल की उपलब्धता और उसका उपयोग  
“जल ही जीवन है”। मनुष्य के शरीर में 75 प्रतिशत जल होता है। जल का जीवन में इतना महत्व होते हुए भी अधिकांश लोगों को जल की शुद्धता की जानकारी नहीं होती है। लोग आज भी नदी, तालाब, झील एवं खुले हुए कुओं से पीने का पानी भरकर उपयोग करते हैं जबकि वे इन स्थानों पर गन्दे कपड़े, बर्तन भी धोते हैं। कुछ स्थानों पर तो पशुओं को पानी पिलाने और नहलाने तथा शौच जाने का काम भी उक्त





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



जल स्रोतों में किया जाता है। इस प्रकार के खुले और असुरक्षित स्थानों से पीने के लिए उपयोग में लाया गया पानी से अनेक बीमारियों को जन्म देने का प्रमुख कारण होता है। असुरक्षित जल के उपयोग से अनेक बीमारियाँ फैलती हैं जैसे- दस्त, हैजा, मियादी बुखार, पीलिया आदि।

हमें सुरक्षित जल के स्रोतों जैसे - हैंडपम्प, नल और ढँके हुए कुओं से ही पानी भरना चाहिए। सुरक्षित जल प्राप्त करना ही पर्याप्त नहीं होता, उसके उपयोग और रख-रखाव में भी अधिक सावधानी की जरूरत होती है।

(ब) बेकार पानी का निस्तारण

पानी का उपयोग कर लेने के बाद लोग बेकार पानी को घरों के ही आस-पास, सड़कों

पर, जल के स्रोतों पर खुले में बहा देते हैं जिसके कारण बेकार पानी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक और पर्यावरण के लिए भी खतरनाक हो जाता है। ऐसा पानी क्षेत्र में सड़ाँद पैदा करने के साथ-साथ कीचड़, मक्खी, मच्छर भी पैदा करता है और ये सब अनेक रोगाणुओं के संवाहक बनते हैं।

**क्रिया-विधि 1.**

प्रशिक्षक उक्त विषयवस्तु को आधार बनाकर प्रतिभागियों के समक्ष पानी की उपलब्धता और उसके उपयोग साथ ही बेकार पानी की निकासी तथा सही उपयोग से संबंधित बातें बतायेंगे।

**प्रतिभागियों को दो समूह में बाँटेंगे -**

पहले समूह से “पीने के पानी की उपलब्धता तथा रख-रखाव पर”

दूसरे समूह से “बेकार पानी के सही निस्तारण” पर चर्चा करायेंगे।

“प्रथम समूह से उभरने वाले संभावित बिन्दु इस प्रकार हो सकते हैं” :

पीने का पानी बीमारी के कीटाणुओं से रहित होता है।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



पीने का पानी स्वाद में मीठा होता है।

जो साफ और स्वच्छ दिखे, वह पानी जरूरी नहीं कि सुरक्षित पानी ही हो।

पीने का पानी नल, हैंडपम्प और ढँके हुए कुओं से ही भरना चाहिए।

गाँव स्तर पर जल के शुद्धिकरण के साधन होने चाहिए।

पानी को सुरक्षित रखने के लिए उसे जमीन से ऊँचाई पर रखना चाहिए।

पानी के बर्तन को कीड़े-मकोड़ों और जानवरों से खराब होने से बचाने के लिए ढँककर रखना चाहिए।

बर्तन से पानी निकालने के लिए डण्डी वाला लोटा (टिसनी) ही प्रयोग में लाना चाहिए।

पीने के पानी में हाथ या अँगुलियाँ नहीं डुबोनी चाहिए।

असुरक्षित जल को उबालकर, क्लोरीन टेबलेट, फिटकरी डालकर शुद्ध करने के बाद ही उपयोग में लेना चाहिए।

“दूसरे समूह में उभरने वाले संभावित बिन्दु इस प्रकार हो सकते हैं”

बेकार पानी को गड्ढा खोदकर सुखाया जा सकता है।

बेकार पानी के लिए विशेष प्रकार का गड्ढा (सोख्ता गड्ढा) बालू मिट्टी से बनाया जा सकता है।

बेकार पानी का बाग-बगीचे में साग-सब्जी पैदा करने में उपयोग किया जा सकता है।

बेकार पानी के उपयोग की योजना बनाकर घर, मोहल्ला, गाँव में नालियाँ बनाकर खेतों में उपयोग में लाया जा सकता है।

बेकार पानी के गड्ढे को नित्य साफ (खाली) करना चाहिए।

बेकार पानी के गड्ढे, नाली में नियमित केरोसीन, डी.डी.टी. पाउडर का छिड़काव करें। ऐसा करने से मच्छर पैदा नहीं होंगे।

## क्रिया-विधि 2.

प्रशिक्षक सिरिज कार्ड, चार्ट प्रस्तुत कर उसपर सहभागिता आधारित चर्चा करें आयाम के बिन्दुओं को क्रमबद्ध रूप में प्रस्तुत कर बातचीत करें।

क्रमबद्ध बिन्दुओं के व्यवहारात्मक कमियों को उजागर करें व्यवहारात्मक कमियों पर चर्चा कर उसे व्यवहार में सुनिश्चितता हेतु विशेष बल डालते हुए प्रतिभागियों





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



को प्रेरित करते रहे व्यवहारात्मक बातों के क्रमबद्धता के महत्व पर भी प्रकाश डालते रहे।

#### निष्कर्ष

प्रशिक्षक चर्चा के बिन्दुओं को प्रदर्शनी के माध्यम से और स्पष्ट करने में सहयोग करेंगे। प्रदर्शनी को देखने के उपरान्त प्रतिभागियों में यह स्पष्ट समझ बन गई है। साथ ही वे समझ गये हैं कि पानी के रख-रखाव, प्राप्ति के स्रोत तथा जल का शुद्धिकरण कैसे किया जाता है। वे इन सरल उपायों की जन समुदाय को जानकारी करवाएंगे और बेकार पानी के निस्तारण से बीमारियों की रोकथाम में अपना सक्रिय सहयोग देने को तत्पर हो गए हैं।

#### षष्ठ सत्र

#### मानव मल का सुरक्षित निपटान

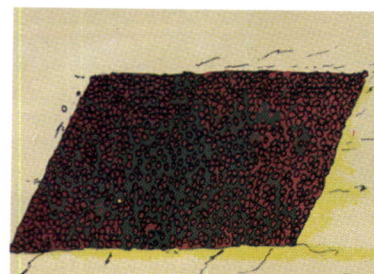
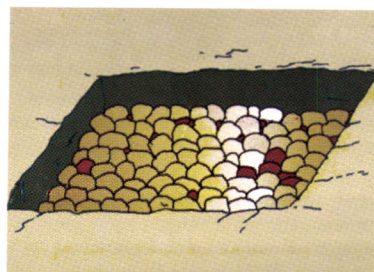
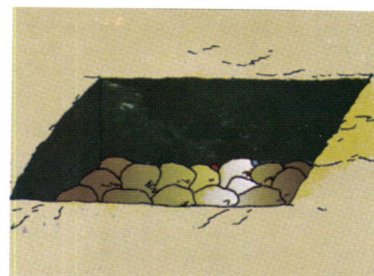
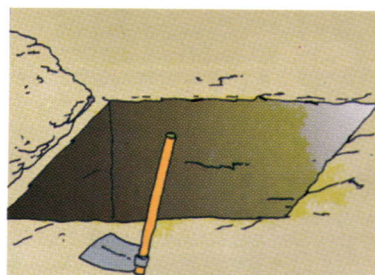
समय : 14.00 से 16.00

#### उद्देश्य

मानव मल से फैलने वाली बीमारियों की जानकारी कर सकेंगे।  
शौचालय निर्माण की आवश्यकता की समझ विकसित हो सकेगी।  
शौचालय निर्माण में विकल्पों की जानकारी हो सकेगी।

#### चर्चा के बिन्दु

“मानव मल का सुरक्षित निपटान नहीं होने पर कौन-कौन सी बीमारियाँ फैल सकती है”।



सोखा गद्दा का निर्माण







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**विषय-वस्तु**

यूनिसेफ द्वारा तैयार फिल्म का प्रदर्शन।

**क्रिया-विधि**

1. प्रशिक्षक टी.वी./वी.सी.आर. की व्यवस्था करेंगे। प्रतिभागियों को फिल्म दिखाने के उद्देश्य को पहले ही स्पष्ट कर दें। ऐसा करने से प्रतिभागी गंभीरता से देखेंगे।

**क्रिया-विधि**

2. फिल्म दिखाने के बाद प्रशिक्षक शौचालय के विभिन्न मॉडल के चार्ट को प्रतिभागियों के बीच प्रदर्शित करें। चार्ट के विभिन्न मॉडलों को दिखाने के बाद एक-एक कर के प्रत्येक मॉडल के निर्माण के तरीकों की जानकारी भी प्रतिभागियों को दें। शौचालय निर्माण में आने वाला लागत खर्च कम से कम कैसे होगा, इस पर भी चर्चा करें। शौचालय के रख-रखाव एवं उपयोग करने के तरीकों की जानकारी से संबंधित हस्तप्रति 6 प्रतिभागियों को दें। विद्यालय में बनाए जाने वाले शौचालय की विस्तृत जानकारी भी प्रतिभागियों को दें। उन्हें यह जानकारी भी दें कि विद्यालय का शौचालय किस प्रकार कम समय में एवं आसानी से बन सकता है। (इस जानकारी को देने के लिए तकनीकी विशेषज्ञ साधन सेवी को पहले से आमंत्रित कर लें।)

**निष्कर्ष**

मानव मल से फैलने वाली बीमारियों की जानकारी हो गई। अब सदैव यह प्रयास रहेगा कि बच्चे और बड़े, खुले में मल त्याग न करें। यथासंभव लोगों को उनकी आर्थिक स्थिति के अनुरूप शौचालय निर्माण की जानकारी में सहयोग देंगे। साथ ही शौचालय की स्वच्छता पर विशेष ध्यान देंगे। विद्यालय के शौचालय-मूत्रालयों में इसका प्रभाव आवश्यक रूप से देखने को मिलेगा।

**नोट**

प्रशिक्षक की जानकारी के लिए परिशिष्ट 6-13 संलग्न है।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



सप्तम सत्र

कूड़ा-करकट एवं गोबर का निपटान समय: 16.15 से 16.45

उद्देश्य

कूड़ा-करकट एवं गोबर के निपटान का महत्व समझ सकेंगे।

कूड़ा-करकट एवं गोबर के सुरक्षित निस्तारण की प्रक्रिया समझ सकेंगे।

कूड़ा-करकट एवं गोबर के फैलने वाली बीमारियों के रोकथाम की जानकारी प्राप्त कर सकेंगे।

कूड़ा-करकट एवं गोबर के सही निपटान तथा खाद बनाने की प्रक्रिया समझ सकेंगे।

कूड़ा-करकट एवं गोबर के सही निस्तारण के लिए प्रेरित हो सकेंगे।

चर्चा के बिन्दु

“कूड़ा-करकट एवं गोबर का सही निपटान कैसे?”

“कूड़ा-करकट एवं गोबर से फैलने वाली बीमारियों की रोकथाम तथा खाद रूप में उपयोग”।

विषय-वस्तु

कूड़ा गड्ढा एवं गोबर गड्ढा के निर्माण की विधि।

कूड़ा गड्ढा एवं गोबर गड्ढा का महत्व।

क्रिया-विधि

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को फिल्म में देखी गई बातों को याद करने के लिए कहे। सिरिज कार्ड, चार्ट प्रस्तुत कर प्रशिक्षक हर एक छोटी-छोटी बातों पर प्रकाश डालते हुए उसके महत्व की चर्चा करें।

गोबर, कूड़ा गड्ढा के निर्माण के तरीकों के बारे में प्रतिभागियों को जानकारी दें। इस आयाम के प्रमुख बातों की क्रमबद्धता पर विशेष बल डालते हुए चर्चा करें। प्रत्येक बिन्दुओं के व्यवहारात्मक कमियों पर प्रकाश डालते हुए इसे दूर करने के उपाय पर चर्चा करें।

निष्कर्ष

कूड़े-करकट एवं गोबर के सही निपटान की प्रक्रिया को समझ गये हैं। कचरे एवं गोबर से फैलने वाली गम्भीर बीमारियों से विद्यालयों में बच्चों को तथा घर-परिवार एवं समाज में अन्य लोगों को जानकारी देकर पूरे गाँव एवं विद्यालय को सदैव स्वच्छ रखने का अभियान चलाएँगे।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



अष्टम सत्र

स्वच्छता के रूप

समय : 16.45 से 17.15

उद्देश्य

व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामुदायिक, स्वच्छता के महत्व को समझ सकेंगे।  
“स्वच्छता” – जीने की एक कला है, के महत्व को समझ सकेंगे।  
स्वच्छता के अभाव में फैलने वाली बीमारियों और शिशु मृत्यु दर की जानकारी कर  
उसके रोकथाम में सहयोग देने को प्रेरित हो सकेंगे।

विषय-वस्तु

- व्यक्तिगत स्वच्छता क्यों जरूरी है ?
- पारिवारिक स्वच्छता कैसे संभव है ?
- सामुदायिक स्वच्छता से क्या-क्या लाभ हैं ?

क्रिया-विधि

1. प्रशिक्षक प्रतिभागियों को तीन समूह में बाँटेंगे।  
तीनों समूहों को क्रमानुसार अथवा समूहों की इच्छानुसार चर्चा करवाएँगे।  
चर्चा के लिए 20 मिनट तथा समूह रिपोर्ट के लिए 5 मिनट प्रति समूह देंगे।

प्रथम समूह में

उभरने वाले संभावित

बिन्दु

अनेक रोग व्यक्तिगत स्वच्छता के अभाव में फैलते हैं।

साबुन से स्नान करना स्वास्थ्यवर्द्धक होता है।

साबुन या राख से हाथ न धोने और नाखून न काटने से दस्त रोग फैलता है।  
प्रायः माँ बच्चे की शौच साफ करने के बाद यदि साबुन से हाथ नहीं धोती है और ऐसी  
स्थिति में उनके द्वारा खाना बनाने और परोसने का कार्य किया जाता है तो रोगाणुओं  
को पूरे परिवार में फैलने का मौका मिल जाता है।

नित्य दाँतों की सफाई करना। सफाई के अभाव में ही दाँतों में दर्द, साँस में बदबू  
और मुँह में सड़ाँद पैदा होती है।

जुकाम हवा में फैल जाता है, छींकते समय मुँह पर हाथ या रुमाल रखना जरूरी  
है। समय रहते जुकाम का इलाज न कराने से क्षय(टी.बी.) भी होने की संभावना  
रहती है।

स्वयं के थूक पर मिट्टी /राख डालना तत्काल आवश्यक है।

दूसरे समूह में उभरने वाले

संभावित बिन्दु

व्यक्तिगत स्वच्छता की आदत से पारिवारिक स्वच्छता की आदत विकसित होती है।  
स्वच्छ जल का उपयोग और सही रख-रखाव के साथ-साथ डण्डीदार लोटे  
(टिसनी) का प्रयोग किया जाता हो।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



घर में स्वच्छ शौचालय होना आवश्यक है ।

गन्दे पानी के निकास की उचित व्यवस्था रहती है ।

घर के सभी सदस्य कूड़ा, कचड़े-पात्र में ही डालते हों और कूड़े-करकट एवं गोबर का सही निस्तारण किया जाता हो ।

घर में भोजन, खाद्य सामग्री को ढँककर रखा जाता हो और सारे सदस्य ताजा भोजन करने की आदत रखते हों ।

फल-सब्जियों को धोकर काम में लेते हों ।

बीमारी का लक्षण देखते ही उसके निवारण और उपचार के प्रति घर के सब सदस्य जागरूक रहते हों ।

**तीसरे समूह में  
उभरने वाले संभावित  
बिन्दु**

व्यक्तिगत एवं पारिवारिक स्वच्छता का परिणाम होगा समुदाय द्वारा गाँव की स्वच्छता ।

समुदाय अपने गाँव और शहर के प्रत्येक स्थान को स्वच्छ रखने के प्रति सजग रहे और स्वच्छता हेतु स्वयं सक्रिय हों और तन, मन, धन से सहयोग दें ।

पीने के पानी के स्रोतों के पास गन्दगी न फैलने दें, न स्वयं ऐसा करें ।

घरों के बेकार पानी को न एकत्र होने दें, न फैलने दें और सामूहिक निर्णय एवं सहयोग से उचित निस्तारण कराएँ ।

सफाई वाली सरकारी योजनाओं का नगर पालिका/पंचायत के माध्यम से लाभ उठावें ।

समय-समय पर डी.डी.टी. तथा कुओं में क्लोरीन डलवाकर बीमारी के कीटाणु पैदा ही न होने दें ।

घर के कचरे एवं गोबर को सड़क किनारे खुलें में न डालें और नगर पालिका/पंचायत से जगह प्राप्त कर इसे खाद बनाकर उपयोग में लाने में सहयोग करें ।

**क्रिया-विधि 2.**

प्रशिक्षक समूह चर्चा के उपरान्त स्वच्छता के तीनों आयामों पर चित्र प्रदर्शनी करेंगे। (चित्र कार्ड पूर्व में ही तैयार कर लेंगे अथवा करवा लें)

**विश्लेषण**

प्रशिक्षक निम्न अच्छी आदतों को प्रतिभागी के सहयोग से कार्ड शीट पर लिखकर भी सबको दिखाएँ और पढाएँ, उन्हें नोट-बुक में उतारने का भी निवेदन कर सकते हैं ।

नित्य शुद्ध और शीतल जल से साबुन से स्नान करना चाहिए ।

शौच के बाद व भोजन के पूर्व साबुन/राख से अच्छी तरह पानी से हाथ धोना चाहिए ।

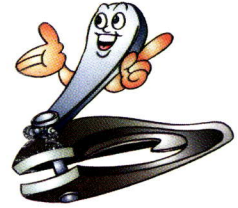






**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



नाखून काटने के लिए नेलकटर का प्रयोग करें ।  
नित्य दाँतों को स्वच्छ करने के लिए मंजन, दातुन का प्रयोग करें ।  
बालों में कंघी करें, नित्य धुले हुए स्वच्छ कपड़े पहनें ।  
छींकते, खाँसते समय मुँह ढँकने के लिए रूमाल/हाथ का उपयोग करें ।  
खुले में न थूकें और न ही कचरा फेंकें ।

**निष्कर्ष**

प्रतिभागी स्वच्छता के तीनों महत्वपूर्ण आयामों को आत्मसात कर चुके हैं व स्वयं की सक्रियता से पारिवारिक और सामुदायिक स्वच्छता के आदर्श उदाहरण प्रस्तुत करने को तैयार हो गए हैं। स्वच्छता के माध्यम से जीवन को खुशहाल और आनन्ददायी बनाने में वे अपना अधिक समय लगाएँगे।

**नोट**

प्रशिक्षक की जानकारी एवं सुविधा के लिए परिशिष्ट 14-16 संलग्न है।

**नवम सत्र**

**बीमारियों के फैलने के  
कारण एवं माध्यम**

**समय : 17.15 से 18.00**

**उद्देश्य**

गंदगी जनित बीमारियों के कारण एवं माध्यम तथा रोकथाम के महत्वपूर्ण, सटीक एवं व्यवहारात्मक उपायों की समझ विकसित करना।

**विधि**

प्रपत्र भरना, प्रदर्शन, सामूहिक चर्चा।

**प्रक्रिया**

बीमारियों के संबंध में बीमारी फैलने के वाहक प्रपत्र प्रतिभागियों को दें। इस प्रपत्र को भरने के तरीके के संबंध में प्रतिभागियों को बताएँ। इस प्रपत्र में बीमारी के कारण, फैलने के माध्यम दिये हुए हैं उन्हें सिर्फ दिए गये रोकथाम के उपायों में से सटीक/ सही उपाय के खाली स्थान में (सही)का निशान लगाना है।

सभी प्रतिभागियों द्वारा भरे जाने के बाद इस प्रपत्र उत्तर सहित (बड़े चार्ट में लिखित) प्रतिभागियों के समक्ष प्रदर्शित करें।

प्रतिभागियों के बीच प्रत्येक बीमारी के कारण फैलने के माध्यम तथा रोकथाम के उपायों पर बारी-बारी से चर्चा करें और प्रतिभागियों को निर्देश दें कि अपने-अपने प्रपत्र को स्वयं सही कर लें।

**चर्चा के बिन्दु**

बीमारी के मुख्य कारण, फैलने का माध्यम रोकथाम के उपाय

**निष्कर्ष**

बीमारी के कारण, फैलने के माध्यम तथा रोकथाम के उपायों के संबंध में





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



महत्वपूर्ण जानकारी होगी। यह समझ भी विकसित होगी कि स्वच्छता के साथ आयाम की बातों को व्यवहार में लाने से बहुत सी बीमारियों से बचा जा सकता है। इससे उनमें संवेदना भी आएगी।

**सावधानी**

प्रपत्र 17 के माध्यम से बीमारी फैलने के वाहक एवं इसके रोकथाम के उपाय संबंधी प्रश्नों का उत्तर देकर स्पष्ट करने का प्रयास करें।

**दशम सत्र**

**पाठ्य पुस्तक का स्वच्छता से जुड़ाव समय: 20.00 से 21.00**

**उद्देश्य**

प्रतिभागियों को यह महसूस कराना की स्वच्छता से संबंधित जो बातें हम लोग कर रहे हैं, वह अलग से कोई चीज नहीं है, बल्कि पहले से ही पाठ्य पुस्तकों में इसका समावेश है।  
स्वच्छता की बातें सिर्फ पर्यावरण विषय में ही नहीं हैं बल्कि अन्य विषयों से भी इसका जुड़ाव है।

**क्रिया-विधि**

प्रतिभागियों को चार समूह में बाँट दें।  
सभी समूह को कक्षावार वर्ग एक से लेकर आठ तक की पर्यावरण की पुस्तकें वितरित कर दें एवं उनसे कहें कि इसमें जिस पाठ में भी स्वच्छता की बातें लिखी गई हैं उसको नोट कर लें।  
इसके बाद इसी प्रक्रिया को अन्य विषयों के लिए भी दोहराएं।

**निष्कर्ष**

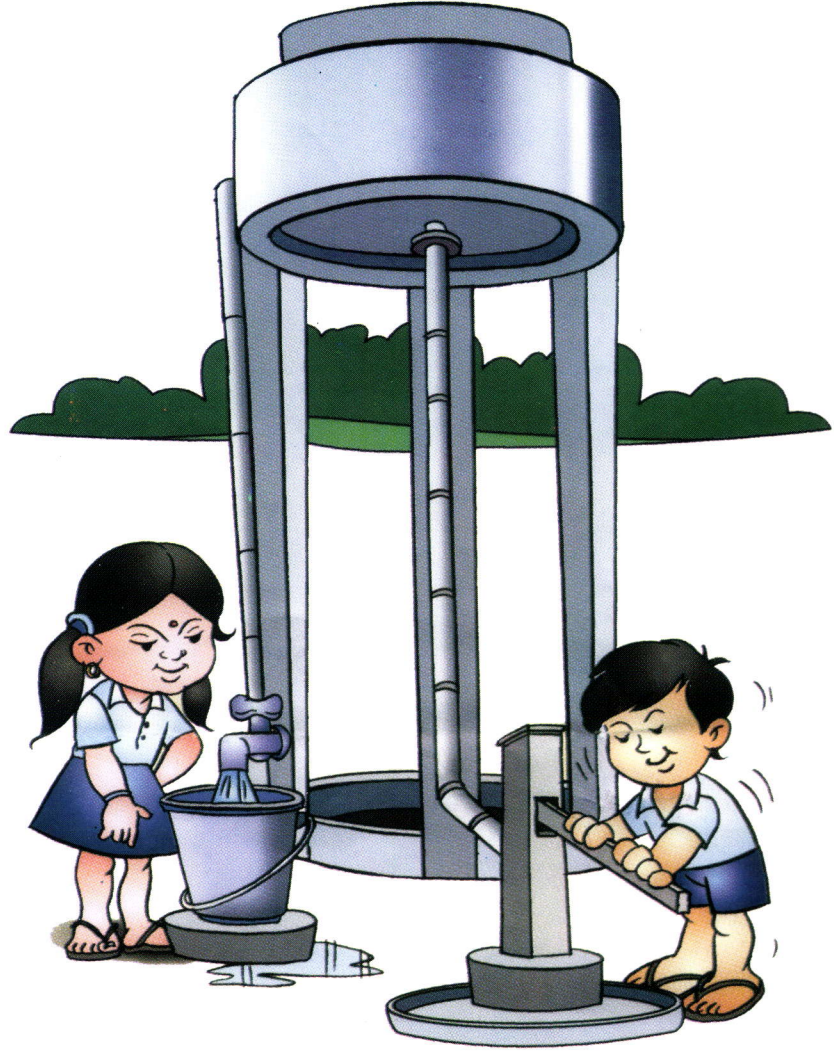
प्रतिभागियों को यह अनुभव हो जायेगा कि स्वच्छता की बात बच्चों के साथ अलग से नहीं करनी है बल्कि सिर्फ उन बिन्दुओं पर विशेष जोर देना है। उन्हें यह भी पता चलेगा कि स्वच्छता की बात सिर्फ पर्यावरण में नहीं है, बल्कि अन्य विषयों में भी यह समाहित है।



विद्यालय में बनाये जा रहे शौचालय का मॉडल







तृतीय दिवस



स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रथम सत्र

प्रार्थना एवं प्रतिवेदन

समय: 09.00 से 09.30

अभियान गीत

प्रार्थना - सर्वधर्म, एकरूपता, एकात्मभाव का वातावरण बनाने के लिए।

गीत/कविता जिनमें प्रेरणा, अभियान और स्वच्छता का संदेश हो।

ऐसे गीत/कविता/नारे और विचारों को भी अवसर देना जिनका प्रतिभागियों ने सामूहिक निर्माण किया है।

ऐसे लोकगीतों को गाने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें लोक शिक्षा, संस्कार और रीति-रिवाजों का वर्णन मिलता हो।

प्रतिवेदन

द्वितीय दिवस में जिस समूह को प्रतिवेदन तैयार करने का जिम्मा दिया गया था, सर्वप्रथम उसे पढ़ने को कहें।

प्रतिवेदन पढ़ने के बाद प्रत्येक प्रतिभागी से द्वितीय दिवस में सत्रवार चर्चा एवं प्रतिवेदन पर “मस्तिष्क मंथन” से अपने विचार आवश्यक रूप से प्रकट करने का निवेदन करें।

प्रशिक्षक प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र का संचालन करते समय समस्त प्रतिभागियों को सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रेरित करते रहें।

सावधानी

प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में खुलें, खिलें और खेलें। यह दिन का प्रथम सत्र होता है और पूरे दिन की गतिविधियों का माहौल इसी सत्र से बनता है।

यदि कोई प्रतिभागी अनेक प्रयास के बाद भी प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में अभिव्यक्ति के लिए तैयार नहीं हों तो बाध्य न करें।

निष्कर्ष

प्रतिभागी प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में समय के नियोजन को समझ कर, प्रत्येक सत्र में खुलकर योजना के अनुरूप प्रशिक्षण और व्यवस्था में अपना सक्रिय योगदान दे पाएँगे।

( गीत संग्रह के अनुसार अभियान गीत को गवाया जा सकता है। )

द्वितीय सत्र

पाठ्य-पुस्तक से स्वच्छता का जुड़ाव समय: 09.30 से 12.30

उद्देश्य

पाठ्य-पुस्तक में निहित स्वास्थ्य व स्वच्छता के ज्ञान को समझकर महत्त्व दे सकेंगे।

विद्यालय में चलने वाली समस्त गतिविधियों के माध्यम से स्वच्छता के घटकों को जीवनोपयोगी बनाकर उभार सकेंगे।

स्वच्छता के बिन्दु को पाठ्यक्रम/पाठ्य-पुस्तकों के पाठों में जोड़कर पढ़ाने का







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



कौशल विकसित कर सकेंगे ।

हिन्दी, गणित, पर्यावरण अध्ययन की पाठ्य-पुस्तकों की विषय-वस्तु, अभ्यास कार्य, प्रश्नोत्तर में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी भाषा की शब्दावली के प्रयोग को समझ सकेंगे ।

### चर्चा के बिन्दु

“पाठ्यक्रम/पाठ्य-पुस्तकों में निहित स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के महत्त्व को वास्तविक जीवन की आदतों के रूप में विकसित करने के उपाय”।

### विषय-वस्तु

प्रशिक्षक प्रतिभागियों से प्रत्येक कक्षा के प्रत्येक विषय की पाठ्य-पुस्तकों में जो आवश्यक रूप से स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की जानकारी उपलब्ध होती है, उस जानकारी को दैनिक पाठ्यचर्या में महत्त्व देने हेतु विशेष प्रयास करने की चर्चा करेंगे।

प्रायः हम देखते हैं कि प्रत्येक विद्यालय में अध्यापक-बन्धु, बालकों की व्यक्तिगत स्वच्छता से लेकर कक्षा-कक्ष, विद्यालय परिसर (विशेष रूप से शौचालय-मूत्रालय यदि है तो) की सफाई पर अपने स्तर पर ध्यान देते तो हैं पर स्वच्छता के स्वास्थ्य सम्बन्धी उस पक्ष को नहीं उभारते जो वास्तविक जीवन में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है इस प्रशिक्षण के माध्यम से ऐसे ही पक्षों को उभारने की कार्ययोजना बनाने का संकल्प लेना चाहिए ।

### क्रिया-विधि-

प्रशिक्षक सर्वप्रथम कक्षा 1 से 8 तक की पुस्तक में से किसी एक स्वच्छता संबंधी पाठ या किसी भी पाठ को लेकर स्वच्छता से जोड़ते हुए आकर्षक विधियों का सहारा लेकर प्रतिभागियों के समक्ष प्रस्तुत करें एवं प्रस्तुति पर चर्चा करें। “प्रशिक्षक प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँटेंगे” ।

तीनों समूहों को कक्षा 1 से 8 तक की तीनों विषयों - हिन्दी, गणित, पर्यावरण अध्ययन में एक साथ अथवा एक विषय में से किसी एक विषय की पाठ्य-पुस्तक के प्रत्येक पाठों में से स्वच्छता सम्बन्धी विषय-वस्तु, संदेश, ज्ञान को सूचीबद्ध करने को कहें।

जीवन कौशल की पुस्तक को भी पाठ से जुड़ाव स्थापित करने को कहेंगे। प्रत्येक समूह को पाठों में से निकाली गई स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी जानकारी को बालकों को देने के लिए एक कार्ययोजना का निर्माण करने को कहें ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



विषयवार कक्षावार कार्ययोजना के निर्माण में निम्नानुसार चरणों को ध्यान में रखा जा सकता है :

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को पाठ्य-पुस्तकों के साथ-साथ कार्ड-शीट, स्केच पेन आदि सामग्री उपलब्ध करवाएँगे।

हर समूह को समूह चर्चा के लिए 20 मिनट और समूह द्वारा प्रस्तुतीकरण के लिए 10 मिनट का समय दिया जा सकता है ।

### विश्लेषण

समूह की प्रस्तुति में उभरे बिन्दुओं पर प्रशिक्षक चर्चा कर पूछेंगे -

क्या पहले पाठ्यक्रम/पाठ्य-पुस्तकों में स्वच्छता तथा स्वास्थ्य के बिन्दु को कभी इतना महत्त्व दिया गया था ?

क्या हमारे अल्प प्रयासों से ही स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों का निर्माण किया जाना सम्भव हो सकता है ?

पाठ्यक्रम में स्वच्छता के तथ्यों को समझाने से अभिभावकों की सकारात्मक सोच बनेगी तथा वे जागरूक हो सकेंगे। प्रायः अभिभावकों को शिक्षकों द्वारा बालकों से सफाई सम्बन्धी कार्य करवाने में एतराज रहता है, वे ऐसा मानते हैं कि सफाई का काम नीचे दर्जे का है और यह अध्यापक अपना समय काटने के लिए हमारे बालकों से करवाते हैं। यदि उन्हें बता दिया जाए कि यह सब पाठ्य-पुस्तकों में निहित है तो उनकी मानसिकता में सकारात्मक बदलाव लाया जा सकता है जिसका लाभ पूरे गाँव को मिलेगा।

पाठ्य पुस्तक के स्वच्छता पाठ की बातों को विद्यालय, ग्राम, परिवार स्तर पर सम्भावित क्रियाकलाप की सूची तैयार कर उसे संचालित करने हेतु प्रतिभागियों को प्रेरित करने का प्रयास करें।

पाठ्य पुस्तक के पाठ को स्वच्छता के सात आयाम के साथ भी जुड़ाव स्थापित कर पढ़ाने का सलाह देंगे।

### निष्कर्ष

स्वच्छता एवं स्वास्थ्य एक गम्भीर विषय है जो हमारे सारे जीवन को प्रतिदिन प्रभावित करता है, के प्रति अध्यापकों की समझ बनेगी। वे यह भी जान पाएँगे कि प्रत्येक पाठ्यक्रम में इसका उल्लेख है और महत्त्व भी है। अगर जरूरत है तो इसकी नियमित तथा प्रभावी कार्ययोजना बनाकर विद्यार्थियों में अच्छी आदत विकसित करने की। विद्यालय के साथ समुदाय की सोच में बदलाव के लिए काम कर पायेंगे।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**तृतीय सत्र**

**क्षेत्रभ्रमण की तैयारी**

**समय : 12.30 से 13.00**

**उद्देश्य**

ग्राम में स्थापित आंगनबाड़ी केन्द्र एवं स्वास्थ्य उपकेन्द्र की सहभागिता स्वच्छता कार्य में सुनिश्चितता करने का प्रयास करना।  
कक्षा के बच्चों के अध्यापन कार्य (स्वच्छता एवं स्वास्थ्य संबंधी पाठों का) नए तरीके से करने का अनुभव प्राप्त करना है।  
नजरी नक्शा के माध्यम से ग्राम की वास्तविक स्थिति को समझना।

**विधि**

क्षेत्रभ्रमण-विद्यालय में कक्षा में अध्यापन प्रदर्शन, अनुश्रवण, ग्राम मानचित्रण, आंगनबाड़ी केन्द्र एवं स्वास्थ्य उपकेन्द्र से वार्तालाप।

**प्रक्रिया**

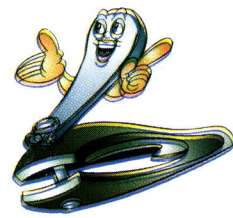
प्रतिभागियों को तीन दलों में विभाजित करें और निम्न रूप में निर्देश दें।  
एक दल आंगनबाड़ी केन्द्र एवं स्वास्थ्य उपकेन्द्र के कार्यकर्ताओं से बातचीत कर यह तय करेगा कि वे स्वच्छता और स्वास्थ्य के लिए कौन-कौन से कार्य ग्राम में करते हैं। यह जानने के बाद ग्राम व विद्यालय में स्वच्छता व स्वास्थ्य कार्य में किस प्रकार अपनी सहभागिता सुनिश्चित करें, इसे वार्तालाप के द्वारा तय करने का प्रयास करेंगे।  
दूसरा दल का कार्य विद्यालय के विभिन्न कक्षाओं में जाकर पूर्व निर्धारित पाठ के अनुसार अध्यापन कार्य करेगा। (इसकी तैयारी पूर्व सत्र में हो चुकी होगी उसे ही कक्षा में करके देखेंगे।)  
तीसरा दल गांव में जाकर अनुश्रवण प्रपत्र भरने का कार्य करेगा। इस दल के प्रत्येक प्रतिभागी को परिशिष्ट - 19 वितरित करें।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



तीनों दल अपने प्रमुख कार्य के साथ-साथ दूसरे दल के कार्य को भी करेंगे। तीनों दल गांव के अलग-अलग टोले में जाकर नजरी-नक्शा लोगों के सहयोग से बनाएंगे तथा प्रत्येक घर में निर्माकित सूचनाओं के आधार पर बिन्दी तथा अन्य संकेतों से चिन्हित करेंगे। तीनों दल मिलकर गांव के एक जगह पर भी इस कार्य को कर सकते हैं।

घरों में शौचालय है, तो - नीली बिन्दी।

घर में बेकार पानी का इस्तेमाल सोखता गड्ढा/बागवानी में होता है-कालीबिन्दी कूड़ा गड्ढा है तो - पीली बिन्दी।

घर में टिसनी है तो - हरी बिन्दी।

घर के बच्चे/बच्ची स्कूल जाते हैं तो - लाल बिन्दी।

यदि आवश्यकता हो तो सभी कार्यों का अनुभव, सभी दलों को सभी निर्धारित क्रियाकलापों के माध्यम से करवाया जा सकता है।

क्षेत्र भ्रमण के दौरान सभी कार्यों के संपादन के बाद वापस आकर प्रत्येक दल हुए अनुभव का प्रतिवेदन तैयार करने को कहें।

### चर्चा के बिन्दु

अनुश्रवण के दौरान प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण, तथा विश्लेषण के आधार पर कार्ययोजना का निर्धारण व क्रियान्वयन किस प्रकार हो।

नजरी-नक्शा का महत्व इसका उपयोग तथा निरन्तर updating नक्शा में स्वच्छता संबंधी बातों का संकेतीकरण के तरीके।

आंगनबाड़ी केन्द्र एवं स्वास्थ्य उपकेन्द्र की स्वच्छता एवं स्वास्थ्य कार्य में उनकी सहभागिता किस तरह सुनिश्चित हो।

कक्षा में अध्यापन में स्वच्छता व स्वास्थ्य की सीख व व्यवहारिक परिवर्तन किस तरीके से प्रभावी हो।

ग्राम से प्राप्त सूचनाओं के आधार पर प्रभावी कदम कौन-कौन सा हो सकता है। क्षेत्रभ्रमण के दौरान आवश्यक सामग्री की व्यवस्था पूर्व में ही कर लें।

### सावधानी

ग्राम में क्रियाकलापों का संपादन, ग्रामवासियों व संबंधित कार्यकर्ताओं के साथ आत्मीयता स्थापित कर, पूरा करने का प्रयास करें।

विद्यालय में समय पर पहुंचकर कार्य करने का प्रयास करें।

क्षेत्रभ्रमण के लिए निर्धारित ग्राम, विद्यालय, स्वास्थ्य केन्द्र, तथा आंगनबाड़ी केन्द्र को पूर्व में ही सूचना भेज दें।

### निष्कर्ष

ग्राम में स्वच्छता संबंधी वास्तविकता से परिचित होंगे।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



स्वच्छता एवं स्वास्थ्य में किस प्रकार सुधार हों, की समझ विकसित होंगे। नजरी नक्शा से ग्राम के स्वच्छता संबंधी परिवर्तन पर निगरानी रखने की समझ विकसित होगी।

पाठ्य पुस्तक के स्वच्छता संबंधी पाठ की सीख को इस कार्यक्रम में जोड़ने की समझ बनेगी।

अनुश्रवण करने एवं अनुश्रवण के आधार पर किये जाने वाले कार्यों का अनुभव प्राप्त होगा।

**नोट**

प्रशिक्षक स्वयं की जानकारी वृद्धि एवं सुविधा हेतु परिशिष्ट 18 एवं 19 देखें।

**चतुर्थ सत्र**

**क्षेत्रभ्रमण**

**समय: 14.00 से 17.30**

**पंचम सत्र**

**क्षेत्र भ्रमण का प्रतिवेदन  
तैयार करना**

**समय: 17.30 से 18.00**

**उद्देश्य**

“लिखित अभिव्यक्ति के कौशल में वृद्धि हो सकेंगी।

क्षेत्र भ्रमण में हुए अच्छे-बुरे अनुभवों के आधार पर प्रक्रिया की दिशा तय करने की योग्यता विकसित हो सकेंगी।

टीम वर्क की उपलब्धि को संस्मरण और अनुभव की विधि से लिखकर प्रस्तुत करने की विधि सीख सकेंगे।

**चर्चा के बिन्दु**

“क्षेत्र भ्रमण के दौरान हुए अनुभवों, प्रश्नों, जिज्ञासा तथा समाधान के सुझावों को लिखकर, अभिव्यक्त करना एक कला है”।

**विषय-वस्तु**

सभी दल क्षेत्र भ्रमण में किए गए अनुभव को सामूहिक रूप से भाषा के माध्यम से प्रस्तुत करेंगे।

सभी दल नजरी नक्शा के अनुभवों पर भी गहराई से चर्चा करेंगे।

नजरी नक्शा में किए गए बिन्दी के प्रयोग पर विशेष चर्चा करेंगे।

कक्षा अध्यापन गतिविधियाँ एवं सहायक सामग्री की उपयोगिता पर भी चर्चा करेंगे।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**क्रिया-विधि**

सभी प्रतिभागी अपने-अपने समूह में बैठकर क्षेत्रभ्रमण के अनुभव की चर्चा करेंगे। चर्चा के बाद उभरे बिन्दुओं को चार्टपेपर पर अंकित करेंगे।

**निष्कर्ष**

प्रतिभागी रिपोर्ट करने के अनेक कौशलों को समझकर भ्रमण एवं सर्वे कार्य की सार्थकता को सारगर्भित भाषा शैली में प्रस्तुत कर पायेंगे, वे इस बात से भी सहमत होंगे। स्पष्ट है कि उनके द्वारा तैयार प्रतिवेदन सर्वे कार्यक्रमों में व्यवस्थापकों के लिए प्रमुख दस्तावेज का कार्य करेगा।

**षष्ठ सत्र**

**सामग्री वितरण**

**समय: 20.00 से 21.00**

**उद्देश्य**

स्वच्छता संबंधी जानकारी को व्यवहार में लाने के लिए बार-बार अभ्यास करना आवश्यक होता है, इसलिए परियोजना की ओर से स्वच्छता किट सभी विद्यालयों को दिया जाना आवश्यक है।

**क्रिया-विधि**

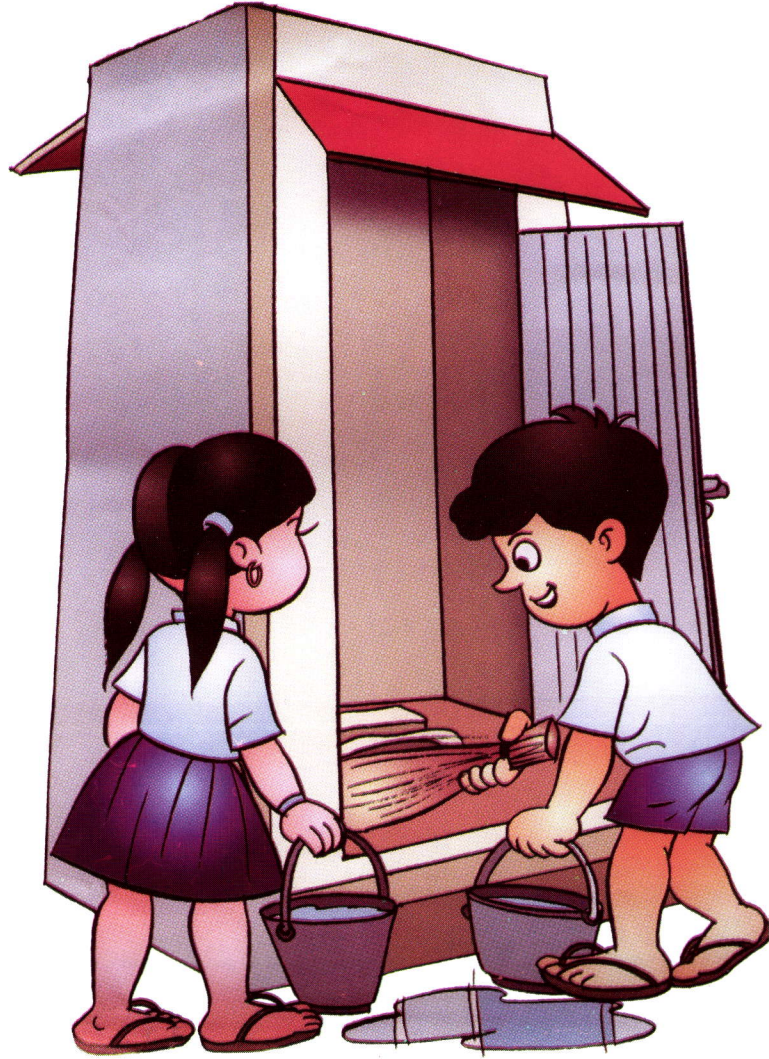
प्रतिभागियों को सबसे पहले यह जानकारी दें कि स्वच्छता किट में कौन-कौन सी सामग्री दी जा रही है।  
स्वच्छता किट की प्रत्येक सामग्री का एक-एक कर उपयोग की जानकारी सहभागिता आधारित चर्चा के द्वारा दें।  
सभी प्रतिभागियों को एक-एक स्वच्छता किट दें।

**सावधानी**

प्रतिभागियों को यह बता दें कि वे अपने-अपने स्वच्छता किट को अच्छी सही तरह से देख लें कि कहीं कोई सामग्री छूट तो नहीं गयी है या टुटा हुआ तो नहीं है।  
प्रशिक्षक पहले से देख लें कि प्रतिभागियों की संख्या के अनुसार स्वच्छता किट उपलब्ध है।





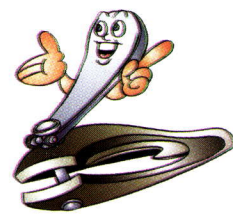


चतुर्थ दिवस



**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**प्रथम सत्र**

**प्रार्थना एवं प्रतिवेदन**

**समय: 09.00 से 09.30**

**अभियान गीत**

प्रार्थना-सर्वधर्म, एकरूपता, एकात्मभाव का वातावरण बनाने के लिए।  
गीत/कविता जिनमें प्रेरणा, अभियान और स्वच्छता का संदेश हो।  
ऐसे गीत/कविता/नारे और विचारों को भी अवसर देना, जिनका प्रतिभागियों ने सामूहिक निर्माण किया है।  
ऐसे लोक गीतों को गाने के लिए प्रोत्साहित करें जिनमें लोक शिक्षा, संस्कार और रीति-रिवाजों का वर्णन मिलता हो।

**प्रतिवेदन**

तृतीय दिवस में जिस समूह को प्रतिवेदन तैयार करने का जिम्मा दिया था सर्वप्रथम उसे पढ़ने को कहें।  
प्रतिवेदन पढ़ने के बाद प्रत्येक प्रतिभागी से तृतीय दिवस में सत्रवार चर्चा एवं प्रतिवेदन पर “मस्तिष्क मंथन” से अपने विचार आवश्यक रूप से प्रकट करने का निवेदन करें।

प्रशिक्षक प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र का संचालन करते समय समस्त प्रतिभागियों को सक्रिय भाग लेने के लिए प्रेरित करते रहें।

**सावधानी**

प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में खुलें, खिलें और खेलें। यह दिन का प्रथम सत्र होता है और पूरे दिन की गतिविधियों का माहौल इसी सत्र से बनता है।  
यदि कोई प्रतिभागी अनेक प्रयास के बाद भी प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति के लिए तैयार नहीं हों तो बाध्यता नहीं की जाए।

**निष्कर्ष**

प्रतिभागी प्रार्थना एवं अभिव्यक्ति सत्र में समय के नियोजन को समझ कर, प्रत्येक सत्र में खुलकर योजना के अनुरूप प्रशिक्षक और व्यवस्था में अपना सक्रिय योगदान दे पायेंगे।

**द्वितीय सत्र**

**क्षेत्र भ्रमण प्रतिवेदन प्रस्तुति**

**समय: 09.30 से 11.00**

**उद्देश्य**

क्षेत्र भ्रमण के समय छोटे समूह में किए गए अनुभव को सभी प्रतिभागियों को बतलाना।

**क्रिया-विधि**

पिछले दिन समूह द्वारा जो समूह कार्य किया गया है, उसे एक-एक कर प्रस्तुत करें।  
प्रत्येक समूह के प्रस्तुति के बाद जो बातें स्पष्ट नहीं हो पायी, उसे स्पष्ट करने का समय दें।

**सावधानी**

चर्चा को बेवजह लंबी नहीं होने दें।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### तृतीय सत्र

**बाल संसद एवं ग्राम शिक्षा समिति समय: 11.15 से 12.15**

#### उद्देश्य

प्रतिभागियों को यह बतलाना की स्वास्थ्य कार्यक्रम के संचालन में उनके सहयोगी कौन-कौन हैं।

प्रतिभागियों को यह बतलाना की बाल संसद और ग्राम शिक्षा समिति से वे किस प्रकार का सहयोग ले सकते हैं।

#### क्रिया-विधि

प्रतिभागियों से यह जानने का प्रयास करें कि वे बाल संसद से क्या समझते हैं। प्रतिभागियों के बिन्दु को स्पष्ट करते हुए, यदि आवश्यक हो तो और बिन्दुओं को समाहित करें।

सभी को “बाल संसद के कार्य एवं दायित्व”, विभिन्न पदों की भूमिका, स्वच्छता संबंधी कार्य नामक हस्तप्रति वितरित करें एवं (हस्तप्रति सं० - 7, 7 एवं 8) उसे स्पष्ट कर दें।

बाल संसद की जानकारी के बाद ग्रा.शि.स. के सदस्यों से किस प्रकार सहयोग लिया जा सकता है, इस पर चर्चा करें।

शौचालय निर्माण और शौचालय के रख-रखाव पर विशेष कर चर्चा अवश्य करें।

#### निष्कर्ष

प्रतिभागी यह जान पायेंगे कि बाल संसद और ग्रा.शि.स. के क्या कार्य हैं।

प्रतिभागी यह भी जान पायेंगे कि इन दोनों का सहयोग किस प्रकार स्वच्छता कार्यक्रम में लेना है।

### चतुर्थ सत्र

**स्वस्थ बच्चे, विद्यालय**

**समय: 12.15 से 12.45**

**और वातावरण कैसे हो ?**

#### उद्देश्य

स्वस्थ बच्चे, विद्यालय, वातावरण की समझ को पक्का करना।

प्रशिक्षण के विगत दिवसों और सत्रों में हुई चर्चा को समेकित करते हुए स्मरण कराना।

प्रशिक्षण की समझ को व्यवहार में लाने के लिए अभिप्रेरित करना।

#### चर्चा का बिन्दु

स्वस्थ बच्चे कैसे होते हैं?

स्वस्थ विद्यालय किसे मानेंगे।

स्वस्थ वातावरण के लिए क्या-क्या करेंगे।





### विषय-वस्तु

**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



प्रशिक्षण के गत दिवसों में प्रतिभागियों ने विषय-विशेषज्ञों की वार्ता से, यूनिसेफ की फिल्मों से, प्रशिक्षक के प्रयासों से तथा परस्पर चर्चा कर “स्वच्छता एवं स्वास्थ्य” के विषय में गहन और व्यापक जानकारी प्राप्त की है। कुछ सामग्री प्राप्त की है, कुछ का निर्माण किया है और समझ पक्की की है। वे इस ज्ञान का उपयोग समुदाय में चेतना लाने के लिए करेंगे। प्रशिक्षक उक्त तथ्यों को ध्यान में रखकर कार्य करेंगे।

### क्रिया-विधि

प्रशिक्षक प्रतिभागियों में से सुन्दर लेखन वाले प्रतिभागियों के सहयोग से तीन चार्ट बनाकर प्रशिक्षण कक्ष में टाँगेंगे और प्रतिभागियों से उस पर लिखी सामग्री को उतारने के लिए कहेंगे।

### प्रथम चार्ट

स्वस्थ बच्चे के लक्षण

1. स्वस्थ बच्चे सदैव प्रसन्न रहते हैं।
2. स्वस्थ बच्चे दोनों समय पर भोजन करते हैं।
3. स्वस्थ बच्चे समय पर शौच जाते हैं।
4. स्वस्थ बच्चे अपने शरीर के समस्त अंगों की सफाई पर ध्यान देते हैं।
5. स्वस्थ बच्चे भोजन से पूर्व और शौच के बाद साबुन या राख से हाथ धोते हैं।
6. स्वस्थ बच्चे बड़ों का आदर करते हैं और सहयोग के लिए तैयार रहते हैं।
7. स्वस्थ बच्चे अपनी पढाई और शाला के कार्यों को समय पर पूरा करते हैं।
8. स्वस्थ बच्चे कक्षा-कक्ष और विद्यालय परिसर की सफाई में पहल करते हैं।
9. स्वस्थ बच्चे विद्यालय के पर्व, उत्सव, जयन्ती पर उत्साह से भाग लेते हैं।
10. स्वस्थ बच्चे बहुत कम अवसर पर ही शिकायत का मौका देते हैं।
11. स्वस्थ बच्चे पर्यावरण की रक्षा करते हैं।

### दूसरा चार्ट

स्वस्थ विद्यालय किसे मानेंगे ?

1. छात्र संख्या के अनुरूप कक्षा-कक्ष हों, उनमें पर्याप्त प्रकाश व्यवस्था हो।
2. छात्र-अनुपात में अध्यापक उपलब्ध हों।
3. विद्यालय का परिसर हरा-भरा, स्वच्छ और मनोहारी हो।
4. खेल के साधन और मैदान पर्याप्त हों।
5. अध्यापक समय पर पहुँचकर, बच्चों को शिक्षा और सीखने में मदद करते हों।
6. समुदाय और अभिभावक विद्यालय विकास में अपनी राय देने के लिए स्वतन्त्र हों।
7. बालक जहाँ आने के लिए बहुत उत्सुक रहते हों, और डर का माहौल नहीं होता हो।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



8. विद्यालय गाँव के दर्पण का काम करता हो।
9. गाँव के सब बालक, बालिकाएँ भेद-भाव रहित अध्ययन करते हों।
10. स्वस्थ विद्यालय में नवाचार होते हों।

### तीसरा चार्ट

स्वस्थ वातावरण कैसे बनायें :-

1. लोगों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता की समझ बढ़ाकर।
2. लोगों से सतत् सम्पर्क कर।
3. लोगों की समिति गठित कर जिम्मेदारी देकर।
4. लोगों को नई-नई जानकारी, नियमों, लक्ष्यों, प्रक्रियाओं से प्रशिक्षित कर।
5. लोगों पर विश्वास कर।
6. कार्ययोजना बना कर।
7. क्रियान्वयन में प्रभावी लोगों के आदर्शमय आचरण को समझाकर करे।
8. खुले में शौच त्याग से लोग बचें, बेकार पानी का सही निस्तारण करें।
9. गाँव के सार्वजनिक स्थानों, नालियों, तालाबों, कुओं की सामूहिक सफाई करें।

### सार

प्रशिक्षक इसके अतिरिक्त प्रतिभागियों से भी सुझाव प्राप्त कर चार्ट पर लिख सकते हैं।

प्रशिक्षक को चाहिए कि वे सभी प्रतिभागियों से इसे आवश्यक रूप से उतारने का आग्रह करें। अध्यापकों से उन्हें निवेदन करना चाहिए कि विद्यालय में प्रभावी कार्ययोजना बनायें

जिसमें पाठ्यपुस्तकों के शिक्षण तत्त्वों से लेकर अपने सभी कार्यक्रमों में जीवनोपयोगी स्वच्छता के सातों घटकों को जीवन कौशल के निर्माण के लिए उपयोग में लें।

### पंचमं सत्र

### प्रबंधन एवं कार्ययोजना

समय: 13.30 से 14.45

### उद्देश्य

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम में प्रबन्ध के महत्व को समझ सकेंगे।

स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मानवीय-भौतिक संसाधनों का प्रभावी उपयोग कर सकेंगे।

उद्देश्यों/लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रभावी कार्ययोजना बना सकेंगे।

विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता को जन-जन तक पहुँचाने में स्वयं की भूमिका तय कर सकेंगे।

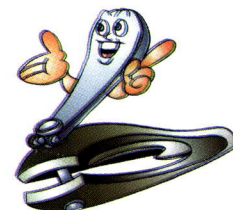




चर्चा के बिन्दु

स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



लक्ष्य की प्राप्ति तथा क्रियान्वयन में प्रबन्धकीय ढाँचे की आवश्यकता।  
प्रबन्धकीय ढाँचे में जन समुदाय का उपयोग।  
प्रभावी कार्ययोजना।

विषय-वस्तु

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम लोगों के जीवन को उन्नत एवं आनन्दमय बनाने का माध्यम बन सकता है। किसी भी कार्यक्रम के लक्ष्य की प्राप्ति जन समुदाय की सक्रिय भागीदारी पर ही निर्भर होती है। समुदाय की भागीदारी लेना एक कला है जिसे कुशल संयोजक ही ले सकता है।

अव्यवस्थित तरीके से जीवन जीने वाले व्यक्तियों में भी श्रेष्ठ नेतृत्व पैदा कर दे। संयोजक को चाहिए कि वह एक ऐसी कार्ययोजना तैयार करे, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति आत्मविश्वास और ईमानदारी से अपना काम करने के लिए तैयार हो सके।

क्रिया-विधि

1. प्रशिक्षक छोटी-छोटी दो घटनाएँ प्रतिभागियों को सुनाएँ।

पहली घटना

गाँव/शहरों में प्रायः दो तरह के भवन उपलब्ध होते हैं एक सरकारी-जैसे विद्यालय, डिस्पेन्सरी, अस्पताल, पंचायत भवन, नल/पानी घर, बिजलीघर आदि। इसी प्रकार किसी गाँव के तालाब के किनारे का निर्माण, पक्की सड़क के निर्माण की सारी प्रक्रिया सुना सकते हैं।

इस चर्चा में प्रतिभागियों से बातचीत करते हुए आगे बढ़ना है, जैसे इनके निर्माण की योजना कहाँ बनती है, कौन बनाता है, अनुमानित लागत कितनी होती है-निर्माण में जो सामग्री लगेगी, उसे क्रय कौन करेगा, गुणवत्ता क्या रहेगी? सुविधाएँ जिनके लिए हैं, उन्हें योजना को जानने का अधिकार है या नहीं? आदि। प्रशिक्षक को चर्चा में उभारना है कि, इन सुविधाओं को उपलब्ध कराने वाला एक प्रबन्धकीय ढाँचा तो बना हुआ होता है पर उसमें कहीं भी पारदर्शिता, विकेन्द्रीकरण और जन समुदाय की सक्रिय भागीदारी नहीं होती है।

दूसरी घटना

हम सब जानते हैं कि जनभागीदारी के बिना इन सुविधाओं की उम्र कितनी होती है। गाँव में मन्दिर, धर्मशाला, सार्वजनिक बैठका भी देखने को मिलते हैं। लोग इनके विषय में बताते हैं कि पिछले 50 वर्षों पहले इनका निर्माण हुआ था, आज भी ये इमारतें वैसी ही मजबूत और उपयोगी हैं। चर्चा के उपरान्त सदन के मध्य प्रश्न रखें:-







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**दोनों इमारतों में इतना अन्तर क्यों है?**

दूसरी घटना के प्रबन्धकीय ढाँचे (कमीटियों) का निर्माण आज की जरूरत है-जिनमें पारदर्शिता, विकेन्द्रीकरण और सबको समान विचार रखने का अवसर हो, जिसमें कोई भी कभी भी सामग्री देख सकता है, क्रय का हिसाब ले सकता है।

ऐसी कार्ययोजना जो समय पर पूरी हो जाती है, जिसकी सफलता पर लोग कहते हों- यह कार्ययोजना और क्रियान्वित हमारी है।

**क्रिया-विधि** 2. उक्त घटनाएँ सुनाने के बाद प्रशिक्षक प्रतिभागियों को विद्यालयवार कार्ययोजनाएँ तैयार करवायें।

कार्ययोजना निर्माण के आधार बिन्दु:-

विद्यालय स्तर,

समुदाय स्तर,

कार्ययोजना का प्रारूप दैनिक, साप्ताहिक, मासिक एवं विशेष अवसर पर किये जाने वाले कार्यों पर आधारित होगा।

इस प्रारूप में क्या करना है और 'कौन करेगा' को विशेष रूप से दर्शाना है।

**विश्लेषण**

कार्ययोजना बनाकर कार्य समय पर सम्पादित किया जा सकता है।

**निष्कर्ष**

प्रतिभागी कार्ययोजना बनाना जान लेंगे, वे स्वच्छता कार्यक्रम विद्यालय में प्रभावी रूप से लागू करने के लिए तैयार हो पायेंगे।

**षष्ठ सत्र**

**प्रशिक्षणोपरान्त मूल्यांकन  
एवं व्यवहार सहमति प्रपत्र**

**समय: 14.45 से 15.15**

**उद्देश्य**

यह जानना कि प्रशिक्षण के दौरान दी गई जानकारी प्रतिभागियों को कितनी हुई है।

**क्रिया-विधि**

प्रतिभागियों के बीच एक-एक मूल्यांकन प्रपत्र बाँट दें, जो परिशिष्ट में संलग्न है। प्रतिभागियों को यह बता दें कि यह प्रपत्र भरने का निर्धारित समय 15 मिनट है। समय समाप्त होने पर सभी प्रतिभागियों से मूल्यांकन प्रपत्र संग्रहित कर लें। (मूल्यांकन प्रपत्र परिशिष्ट 20 के रूप में संलग्न है)

इसके बाद प्रतिभागियों से व्यवहार सहमति प्रपत्र भरवा कर लें, जो परिशिष्ट 21 के रूप में संलग्न है।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



सप्तम सत्र

संकल्प पत्र

समय: 15.15 से 15.30

उद्देश्य

प्रतिभागी सीखी गई स्वच्छता संबंधी बातों को व्यवहार में लाएं।

क्रिया-विधि

सभी प्रतिभागियों को नीचे दी गई संकल्प प्रपत्र की एक-एक प्रति दे दें और उनसे निवेदन करें कि स्वेच्छा से इसे भरें।  
संकल्प प्रपत्र परिशिष्ट 22 के रूप में संलग्न है।

### संकल्प प्रपत्र

नाम :  
पिता का नाम :  
पदनाम :  
योग्यता :  
विद्यालय का नाम :

मैं श्री/श्रीमती.....शपथ लेता/लेती हूँ  
कि स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी जो बातें प्रशिक्षण में सिखाई गई, उन्हें अपने व्यवहार में अवश्य लाऊँगा  
/लाऊँगी और दूसरों के व्यवहार में भी सुनिश्चित करने का प्रयास करूँगा/करूँगी।

हस्ताक्षर

नाम .....  
दिनांक .....







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



अष्टम सत्र

समापन

समय: 15.30 से 15.45

उद्देश्य

प्रशिक्षण के प्रति प्रतिभागियों के अनुभवों से अवगत होना।  
प्रशिक्षण के औपचारिक समापन की घोषणा करना।

क्रिया-विधि

प्रशिक्षक प्रतिभागियों को प्रशिक्षण के दौरान हुए अनुभवों को स्वेच्छा से व्यक्त करने को कहें।  
प्रतिभागियों के अभिव्यक्ति के बाद स्वयं प्रशिक्षक प्रशिक्षण के दौरान हुए अनुभवों को व्यक्त कर प्रतिभागियों को अवगत कराएँ।  
प्रशिक्षण में समापन के समय यदि कोई विशिष्ट व्यक्ति उपस्थित हो तो उन्हीं से समापन की घोषणा करवायें।

निष्कर्ष

प्रशिक्षण के दौरान हुए अनुभवों से सभी प्रतिभागी अवगत होंगे।  
प्रशिक्षण का औपचारिकतापूर्वक समापन किया जाएगा।

सावधानी

प्रशिक्षक समय को ध्यान में रखते हुए प्रतिभागियों तथा स्वयं के अभिव्यक्ति को व्यक्त करने का प्रयास करें।  
किसी के अभिव्यक्ति पर कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करें।





ले मशालें चल पड़े हैं

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गाँव के।  
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के।

पूछती है झोपड़ी और पूछते हैं खेत भी  
कब तक लुटते रहेंगे लोग मेरे गाँव के।

# अभियान गीत





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## ले मशालें चल पड़े हैं

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गाँव के।  
अब अंधेरा जीत लेंगे लोग मेरे गाँव के।

पूछती है झोपड़ी और पूछते हैं खेत भी  
कब तलक लुटते रहेंगे लोग मेरे गाँव के।

नया सूरज अब उगेगा, देश के हर गाँव में  
अब इकट्ठे हो चले हैं लोग मेरे गाँव के।

चीखती है हर रूकावट ठोकरी की मार से  
बेड़ियाँ खनका रहे हैं लोग मेरे गाँव के।

देखो यारों जो सुबह लगती है फीकी आज तक  
नया रंग उसमें भरेंगे, लोग मेरे गाँव के।

ज्ञान का दीपक जलेगा, देश के हर गाँव में  
रोशनी फैला रहे हैं, लोग मेरे गाँव के॥

बिन पढ़े कुछ भी यहाँ मिलता नहीं यह जानकर  
अब पढ़ाई पढ़ रहे हैं लोग मेरे गाँव के।

ले मशालें .....।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## सौ में सत्तर आदमी

सौ में सत्तर आदमी फिलहाल जब नाशाद हैं  
दिल पे रखकर हाथ कहिए देश क्या आजाद है। सौ में सत्तर .....

कोठियों से मुल्क की मैयार को मत आँकिए  
असली हिन्दुस्तान तो, गाँव में आबाद है। सौ में सत्तर .....

जो उलझ कर रह गई है, फाइलों के जाल में  
रोशनी वो गाँव तक पहुँचेगी कितने साल में। सौ में सत्तर .....

हो गई है पीर पर्वत-सी पिघलनी चाहिए  
इस हिमालय से कोई गंगा निकलनी चाहिए। सौ में सत्तर .....

मेरे सीने में नहीं तो तेरे सीने में सही  
हो कहीं भी आग लेकिन आग जलनी चाहिए। सौ में सत्तर .....

सिर्फ हंगामा खड़ा करना मेरा मकसद नहीं  
मेरी कोशिश है कि ये सूरत बदलनी चाहिए। सौ में सत्तर .....

हम यहाँ पर आए हैं कुछ सीखने सिखलाने को  
द्वन्द्व आपस में हो लेकिन काम करना चाहिए। सौ में सत्तर .....

एक चिंगारी कहीं से दूँद लाओ दोस्तो  
इस दिए में तेल से भीगी हुई बाती तो है। सौ में सत्तर .....

दुख नहीं कोई भी अब उपलब्धियों के नाम पर  
और कुछ हो या न हो, आकाश-सी छाती तो है। सौ में सत्तर .....

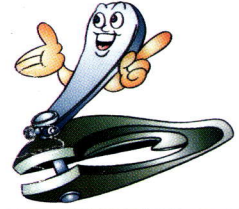






स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### अनेक रूप में एक

हर देश में तू, हर भेष में तू  
तेरे नाम अनेक तू एक ही है।  
तेरी रंगभूमि यह विश्व धरा  
सब खेल में, मेल में तू ही तो है॥  
हर देश में .....।

सागर से उठा बादल बनकर  
बादल से गिरा जल होकर को।  
फिर नहर बना, नदियाँ गहरी  
तेरे भिन्न प्रकार, तू एक ही है॥  
हर देश में .....।

मिट्टी से अणु परमाणु बना  
तूने दिव्य जगत का रूप लिया  
फिर पर्वत वृक्ष विशाल बना  
सौन्दर्य तेरा तू एक ही है॥  
हर देश में .....।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### घर-घर अलख जगाएँगे

घर-घर अलख जगाएँगे हम बदलेंगे जमाना  
निश्चय हमारा ध्रुव-सा अटल है  
काया की रग-रग में निष्ठा का बल है  
जागृति शंख बजाएँगे हम बदलेंगे जमाना।  
घर-घर .....

बदली हैं हमने अपनी दिशाएँ  
मंजिल नई तय करके दिखाएँ  
धरती को स्वर्ग बनाएँगे हम बदलेंगे जमाना।  
घर-घर .....

श्रम से बनाएँगे माटी को सोना  
जीवन बनेगी उपवन सलोना।  
मंगल सुमन खिलाएँगे हम बदलेंगे जमाना।  
घर-घर .....

कोरी कल्पना की तोड़ेंगे कारा  
ममता की निर्मल बहाएँगे धारा  
समता के दीप जलाएँगे हम बदलेंगे जमाना।  
घर-घर .....  
समता के दीप जलाएँगे हम बदलेंगे जमाना  
घर-घर .....







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## हम चरित्र निर्माण न भूलें

निर्माणों के पावन युग में, हम चरित्र निर्माण न भूलें,  
स्वार्थ साधना की आँधी में, वसुधा का कल्याण न भूलें।

माना अगम अगाध सिंधु है, संघर्षों का पार नहीं है,  
किन्तु डूबना मझधारों में, साहस को स्वीकार नहीं है,  
जटिल समस्या सुलझाने का, नूतन अनुसंधान न भूलें।  
निर्माणों के पावन .....

शील विनय आदर्श श्रेष्ठता, तार बिना झंकार नहीं है,  
शिक्षा क्या स्वर साध सकेगी, यदि नैतिक आधार नहीं है,  
कीर्ति-कौमुदी की गरिमा में, संस्कृति का सम्मान न भूलें।  
निर्माणों के पावन .....

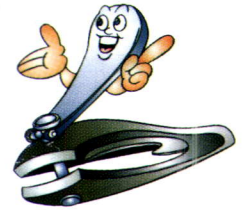
आविष्कारों की कृतियों में, यदि मानव का प्यार नहीं है,  
सृजनहीन विज्ञान व्यर्थ है, प्राणी का उपकार नहीं है,  
भौतिकता के उत्थानों में, जीवन का उत्थान न भूलें।  
निर्माणों के पावन .....





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## हम होंगे कामयाब

हम होंगे कामयाब, हम होंगे कामयाब,  
हम होंगे कामयाब एक दिन।  
हो हो, मन में है विश्वास,  
पूरा है विश्वास, हम होंगे कामयाब एक दिन॥

हम चलेंगे साथ-साथ, डाल हाथों में हाथ  
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,  
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन॥

नहीं डर किसी का आज, नहीं डर किसी का आज,  
नहीं डर किसी का आज के दिन।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
नहीं डर किसी का आज के दिन॥

होगी शान्ति चारों ओर, होगी शान्ति चारों ओर,  
होगी शान्ति चारों ओर एक दिन।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
होगी शान्ति चारों ओर एक दिन॥

होगी स्वच्छता चारों ओर, होगी स्वच्छता चारों ओर  
होगी स्वच्छता चारों ओर एक दिन॥  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
होगी स्वच्छता चारों ओर एक दिन॥

होगी शिक्षा सबके पास, होगी शिक्षा सबके पास  
होगी शिक्षा सबके पास एक दिन।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
होगी शिक्षा सबके पास एक दिन॥







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## देश की माटी देश का जल

देश की माटी, देश का जल  
हवा देश की, देश के फल  
सरस बनें प्रभु, सरस बनें।

देश के घर औ देश के घाट  
देश के वन औ देश के बाट  
सरल बनें प्रभु सरल बनें।

देश के तन औ देश के मन  
देश के घर के भाई बहन  
विमल बनें प्रभु, विमल बनें।

देश की इच्छा, देश की आशा  
काम देश के, देश की भाषा  
एक बनें प्रभु, एक बनें।

देश की माटी, देश का जल  
हवा देश की, देश के फल  
सरस बनें प्रभु, सरस बनें।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## हमारा तुम्हारा वतन

हमारा तुम्हारा वतन एक ही है  
सजन एक ही है, भजन एक ही है।  
हमारा तुम्हारा वतन एक ही है

धरा का बिछौना, दिशाओं का घेरा  
वही रात-दिन का उजाला अँधेरा  
गगन एक ही है, पवन एक ही है  
हमारा तुम्हारा वतन एक ही है।

वही नौ महीने व कुछ दिन कहें हैं  
सभी अपने माँ के गर्भ में रहे हैं  
जनम एक ही है, मरण एक ही है  
हमारा तुम्हारा वतन एक ही है।

ये नदियाँ, ये पर्वत, शिखर ऊँचे-नीचे  
ये रेती, ये खेती, ये जंगल बगीचे  
चमन एक ही है, अमन एक ही है  
हमारा तुम्हारा वतन एक ही है।

बताओ यहाँ फर्क क्या तुमने देखा ?  
खिची है कहाँ पर विभाजन की रेखा ?  
बदन एक ही है, वजन एक ही है  
हमारा तुम्हारा वतन एक ही है।







स्वच्छ रहे!!

स्वस्थ रहे!!



हम लोग हैं ऐसे दीवाने

हम लोग हैं ऐसे दीवाने, दुनिया को बदल कर मानेंगे।  
मंजिल को पाने आए हैं, मंजिल को पाकर मानेंगे॥

हर माँग हमारी पूरी हो, उस वक्त तसल्ली पाएँगे।  
ऐसे तो नहीं टलने वाले, हम लड़ते ही मर जाएँगे।  
हाँ हम भी किसी से कम तो नहीं, तूफान उठाकर मानेंगे॥  
मंजिल को पाने .....

सच्चाई की खातिर दुनिया में, बापू ने गोली खाई थी।  
ईसा भी चढ़े थे सूली पर, सुकरात ने जान गँवाई थी।  
यूँ हम भी किसी से कम तो नहीं, तकदीर बदल कर मानेंगे॥  
मंजिल को पाने .....

दो दिन की बहारें हैं जग में, जब जुल्म किसी का चलता है।  
पर जुल्म का सूरज लाख उगे, हर शाम तो लेकिन ढलता है।  
नफरत के शोले दिल में है, हम उन्हें बुझा कर मानेंगे॥  
मंजिल को पाने .....





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## मौसम बदलने लगा है

धीरे-धीरे यहाँ का मौसम बदलने लगा है,  
वातावरण सो रहा था, अब आँख मलने लगा है।

पिछले सफर की न पूछो  
टूटा हुआ एक रथ है,  
जो रूक गया था कहीं पर  
अब साथ चलने लगा है। धीरे-धीरे .....

हमको पता भी नहीं था  
वो आग ठंडी पड़ी है,  
उस आग में आज पानी  
सहसा उबलने लगा है। धीरे-धीरे .....

ये घोषणा हो चुकी है  
मेला लगेगा यहां पर,  
हर आदमी घर पहुंचकर  
कपड़े बदलने लगा है। धीरे-धीरे .....

जो आदमी मर चुके थे  
मौजूद हैं इस सभा में,  
हर सच कल्पना से  
आगे निकलने लगा है। धीरे-धीरे .....







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## आओ बच्चों तुम्हें सिखाएँ

आओ बच्चों तुम्हें सिखाएँ, 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 आँखें धोना डालो आदत रोज की,  
समय .....

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 .....

कान शरीर के अंग अनमोल,  
इसकी सफाई न करना गोल ।  
कभी न डालो कान में तिनका,  
फट जाएगा नाजुक परदा ।

बहरेपन से बचना है तो, इन बातों का रखना ध्यान,  
समय .....

लम्बे नाखून 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 .....





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



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 नहाते,  
जाड़े से हम नहीं घबराते ।  
अपने कपड़े खुद सुखलाते,  
धूप उन्हें खुद ही दिखलाते ।  
कसरत करते .....

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

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







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### 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,  
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

स्वाध्याय कर ज्ञान बढ़ाते,  
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 बड़े कदम,  
स्वच्छता के हैं सैनिक हम।

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





परिशिष्ट





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रशिक्षण पूर्व स्व-मूल्यांकन प्रपत्र

परिशिष्ट-1

पूर्णांक - 50

प्रतिभागी का नाम :

विद्यालय का नाम :

दिनांक :

प्रश्न (1) एस.एस.एच.ई. (SSHE) परियोजना के बारे में आप क्या जानते हैं ? 3

प्रश्न (2) पी.एच.ई.डी (PHED) का नया नाम क्या है ? 1

प्रश्न (3) व्यक्तिगत स्वच्छता से क्या समझते हैं, स्पष्ट करें? स्वच्छता को परिभाषात्मक रूप में लिखें। 5

प्रश्न (4) गंदगी एवं गंदा जल के कारण कौन-कौन सी बीमारियाँ होती हैं, उनका नाम लिखें? 5

प्रश्न (5) विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार अस्वच्छ जल एवं अस्वच्छता के कारण कितना प्रतिशत (%) बीमारी होती है ? 2

प्रश्न (6) डायरिया किसे कहते हैं? इसके कारण एवं परिणाम के संबंध में लिखें। 5

प्रश्न (7) मलेरिया के लक्षण एवं परिणामों के संबंध में लिखें। 4





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रश्न (8) यदि 100 व्यक्ति डायरिया से ग्रस्त हैं तो इनमें से कितने व्यक्ति को घरेलू उपचार से ठीक किया जा सकता है ?

2

प्रश्न (9) शौचालय के रखरखाव एवं उपयोग हेतु कौन-कौन सी मुख्य बातों पर ध्यान दिया जाना चाहिए ?

3

प्रश्न (10) विद्यालयीय बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता हेतु 5 मुख्य बातों को लिखें ।

5

प्रश्न (11) अल्प व्यय शौचालय के निर्माण में अनुमानतः कम से कम कितने रुपये खर्च हो सकता है ?

1

प्रश्न (12) जीवन कौशल क्या है ? बच्चों में स्वच्छता संबंधी जीवन कौशल विकसित करने हेतु कौन-कौन सी गतिविधियाँ की जा सकती है ?

5

प्रश्न (13) स्वच्छता से संबंधित बच्चों को आनंददायी शिक्षण हेतु कौन-कौन सी गतिविधियाँ करते हैं, उनके नाम लिखें ।

5

प्रश्न (14) 1 ग्राम मानव मल में कितने वायरस (Virus) और बैक्टीरिया (Bacteria) पाये जाते हैं ?

2

प्रश्न (15) ओ.आर.एस. (ORS) घोल का उपयोग किस रोग की रोकथाम हेतु किया जाता है ?

2







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### विद्यालय संबंधी सूचनाएं

परिशिष्ट-1a

1. विद्यालय का नाम:
2. पता :
3. शिक्षकों की संख्या :
4. विद्यालय का भवन कच्चा है या पक्का ?
5. विद्यालय में कुल कितने कमरे हैं ?
6. विद्यालय में क्या बाउंडरी है, यदि हाँ तो किस चीज की बनी है ?
7. विद्यालय में क्या बागवानी का कार्य किया जाता है ?
8. विद्यालय में कुल कितने लड़के व लड़कियाँ हैं ?  
कुल लड़कों की संख्या : ..... कुल लड़कियों की संख्या : .....
9. विद्यालय में क्या शौचालय है, यदि हाँ तो इसकी संख्या क्या है ?
10. विद्यालय में बने शौचालय का उपयोग होता है, यदि हाँ, तो क्या उसकी सफाई पर ध्यान दिया जाता है?
11. लड़के व लड़कियों की संख्या के अनुपात में क्या शौचालय पर्याप्त है ?
12. विद्यालय में लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग कितनी संख्या में शौचालय है ?  
लड़कों के लिए ..... लड़कियों के लिए .....
13. विद्यालय में क्या चापाकल है यदि हाँ तो इसकी स्थिति कैसी है ?
14. विद्यालय में पानी पीने के लिए बाल्टी, गिलास, टिसनी आदि उपलब्ध है, यदि हाँ तो इनका उपयोग होता है या नहीं ?
15. क्या विद्यालय के बच्चों को प्रतिदिन स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के संबंध में जानकारी दी जाती है ?
16. विद्यालय में क्या सोख्ता गड्ढा है, यदि हाँ तो इसका नियमित इस्तेमाल होता है ?
17. विद्यालय में क्या कूड़ा गड्ढा है, यदि हाँ तो इसका नियमित इस्तेमाल होता है ?
18. क्या विद्यालय में बाल संसद का गठन हो चुका है ? यदि हाँ तो शिक्षक उन्हें उनके कार्यों में मदद करते हैं ?
19. क्या बाल संसद अपनी जिम्मेदारियों को सही ढंग से पूरा कर पाते हैं ?
20. क्या बाल संसद के कार्यों से शिक्षक संतुष्ट हैं ?

हस्ताक्षर

नाम : .....

पता : .....





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक सोच समुदाय एवं शिक्षकों में परिशिष्ट-2

विद्यालय स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के क्रियान्वयन के प्रति समुदाय और शिक्षक साथियों में सकारात्मक सोच विकसित हो, साथ ही वे विद्यार्थियों में स्वच्छता की आदतों का विकास करने के लिए सदैव प्रयासरत रहें। यूनिसेफ एक ऐसा आधार केन्द्र है जो स्वास्थ्य एवं स्वच्छता कार्यक्रम के माध्यम से शिक्षक को परिवार एवं समुदाय में स्वच्छता का सन्देश पहुँचाने में यथासंभव मदद करने को तैयार है। यह मदद शिक्षक प्रशिक्षण के रूप में सामग्री देकर जनचेतना के लिए पोस्टर आदि से हो सकती है।

लोग यह जानते हैं कि स्वस्थ रहना दवा लेने से अच्छा होता है। इसी तथ्य को ध्यान में रखते हुए प्रशिक्षक एकरूपक में चर्चा के बिन्दु निम्न हो सकते हैं:-

गाँव/शहर का दृश्य जिसमें स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के प्रति लोगों को जागरूक दिखाना। दूसरे दृश्य में बीमार व्यक्ति, बालक जो दुःख और दर्द से पीड़ित होकर आवाज निकाल रहा है, उसके समीप गंदगी जैसे थूक, मल, बेकार पानी और बिना ढका भोजन या अन्य खाद्य सामग्री रखी है। गाँव में स्थित डिस्पेन्सरी, अस्पताल एवं कार्यरत स्टाफ का भी दृश्य ध्यान में रखते हुए चर्चा करें। चर्चा के पश्चात् प्रशिक्षक उपस्थित प्रतिभागियों को तीन समूहों में बाँटकर 15 मिनट का समय उक्त चर्चा के अनुसार समूह द्वारा रोल प्ले की तैयारी के लिए देंगे।

तीनों समूहों को अभिनय के माध्यम से ही अपनी बात स्पष्ट करनी होगी, ध्यान रहे प्रत्येक प्रतिभागी सक्रिय भूमिका निभाएँगे। ऐसा प्रयास प्रशिक्षक करेंगे।

तीनों समूहों का विषय उक्त ही होगा, संवाद वे अपने समूह की स्वेच्छानुसार भिन्न-भिन्न तथ्य कर प्रस्तुत कर सकते हैं।

- |              |   |
|--------------|---|
| प्रथम दृश्य  | - बीमार बालक/व्यक्ति को देखने आने वाले, उनकी आपसी चर्चा और सुझाव ।  |
| दूसरा दृश्य  | - कुछ व्यक्तियों द्वारा बीमारी के कारणों पर चर्चा और बीमार के आस-पास के वातावरण पर वार्तालाप।   |
| तीसरा दृश्य  | - घरेलू उपचार/दवाखाने में ले जाकर जाँच करवाने और दवा दिलवाने पर चर्चा।  |
| चौथा दृश्य   | - डॉक्टर, नर्स द्वारा बीमारी के कारण बताना, स्वच्छता और स्वास्थ्य के महत्व को स्पष्ट करना।  |
| अन्तिम दृश्य | - संकल्प लेना गाँव/शहर में अपने आस-पास, घर, परिवार, सार्वजनिक स्थान, विद्यालय में कहीं भी गंदगी नहीं रहने देंगे। स्वच्छता का अभियान चलाकर आन्दोलन का रूप देने में सहयोग करेंगे। |







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## पॉलीथीन अभ्यास

परिशिष्ट-2a

- ❖ पॉलीथीन अभ्यास के लिए एक पारदर्शी पॉलीथीन लें और उसमें मार्कर से आँख, कान, मुँह बना दें।
- ❖ पॉलीथीन में मग से पानी डालें और बच्चों को दिखाते हुए बताएं कि यह अभी किस तरह लग रहा है, पॉलीथीन को खींचकर दिखाएं कि किस तरह यह तुरन्त अपने वास्तविक स्थिति में चला जाता है।
- ❖ उसके बाद पॉलीथीन भरा पानी के नीचे व मुँह बने चित्र में चार-पाँच छेद कर दें।
- ❖ जब पानी कम हो जाए तो इस पॉलीथीन को चुटकी से पकड़कर खींचें और बताएं कि पहले जैसा तना हुआ नहीं है और उसमें मग से पानी डालें।
- ❖ उपयुक्त प्रक्रिया को दो-चार बार करके बच्चों को निर्जलीकरण एवं पुनर्जलीकरण के बारे में समझायें।

## हाथ धोने का अभ्यास

- ❖ 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 की तुलना कर बच्चों को साबुन या राख से हाथ धोने के महत्व को समझाए।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



लक्ष्मण रेखा

परिशिष्ट-2b

- ❖ प्रतिभागियों के समक्ष लक्ष्मण रेखा को टाँग दें।
- ❖ लक्ष्मण रेखा के तीन चित्र चार्ट यानी 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 क्या हानि पहुँचाती है।
- ❖ यदि प्रतिभागी उसे अच्छी तरह से स्पष्ट न कर सकें तो प्रशिक्षक स्वयं उसे प्रतिभागियों को समझाएं।
- ❖ उसके बाद लक्ष्मण रेखा के चौथे चित्र चार्ट यानी रोकथाम के उपाय चित्र चार्ट
- ❖ को खोल कर 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 को पूरी तरह से समझाने को कहें।
- ❖ यदि प्रतिभागी से कोई बातें छूट गई हो 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।

विद्यालय	स्वास्थ्य	एवं	स्वच्छता	कार्यक्रम
खुले में शौच करने पर		इन रास्तों से		बीमारी इसके जरूरी से प्रसार करता है







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी कविता

परिशिष्ट-3

सोनू-मोनू खेल रहे थे,  
हरी घास पर दौड़ रहे थे।  
सोनू को लग आयी प्यास,  
पहुँचा 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 यही, हौं।  
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।



मुन्ना बोला नानी से, मुँह धोऊँगा पानी से  
पानी हम सब पीते हैं पानी से हम जीते हैं।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी नारे

परिशिष्ट-4

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।



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 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।

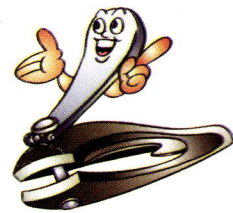






स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी नारे

परिशिष्ट-4 a

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





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी दोहे

परिशिष्ट-5

1. लोटा डंडीदार हो, ढँका हुआ हो पात्र ।  
ऐसा पानी जो पिए, स्वस्थ रहे वह छात्र ॥
2. पानी पिये छानकर, जब भी लगती प्यास ।  
रहता स्वस्थ शरीर है, रोग न आते पास ॥
3. गंदा पानी हो जहाँ, इसका रखना ध्यान ।  
ब्लीचिंग छिड़काव कर, हो इसका निपटान ॥
4. शौच न हो मैदान में, रखना इसका ध्यान ।  
मानव मल का ध्यान से, समुचित हो निपटान ॥
5. प्रतिदिन उठ मंजन करे, रगड़-रगड़ कर नहाय ।  
साफ स्वच्छ बन कर रहे, निरोगी हो जाए ॥
6. सदा स्वच्छता का रखें, अपने घर पर ध्यान।  
मंत्र नहीं नीरोग का, हो सबका कल्याण ॥







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## स्वच्छता शौचालयों का महत्त्व

परिशिष्ट-6

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 भिन्न तरीके की भू-जलीय स्थिति के अनुकूल कम लागत के शौचालयों के डिजाइन उपलब्ध हैं जिनकी लागत 500 रुपये से आरम्भ होकर ऊँची से ऊँची है। भिन्न-भिन्न गाँवों एवं अलग-अलग घरों के लिए शौचालय 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 को पैदा होने का अवसर मिलता है इसलिए एक 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-7

1. 1 मीटर गहराई में, 1 मीटर गोलाई का गड्ढा खोद लें।
2. ईंटों 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 रुपये 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-8

1. 1 मीटर में 1 मीटर की गहराई व गोलाई में गड्ढा खोद कर ईंटों 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 मात्रा में ढलान है।
4. प्लेटफार्म के चारों तरफ का अस्थाई ऊपरी ढाँचा एकान्त व सुरक्षा के लिए बनवाया जाए। यह ढाँचा ईंट, पत्थर, बाँस की लकड़ी, टाट या अन्य सामग्री का भी बनाया जा सकता है।
5. शौचालय को बनवाने की लागत लगभग 800 रुपये आती है।

लाभ :-

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

### दो पिट (गड्ढे) का शौचालय

परिशिष्ट-9

1. 1 मीटर में 1 मीटर की गहराई व चौड़ाई के दो गड्ढे खुदवाएँ। दोनों गड्ढे की बीच की दूरी लगभग एक मीटर हो।
2. दोनों गड्ढों की जोड़ाई जालीदार ईंटों से कर दें। तत्पश्चात् दोनों गड्ढों को पत्थर से ढक दें।
3. चित्रानुसार परिशिष्ट- 10 पर दोनों गड्ढों के चैम्बर को पाइप द्वारा जोड़ दिया जाए।
4. चैम्बर से आधा मीटर दूरी 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 ईंट, पत्थर, बाँस की लकड़ी, टाट या अन्य सामग्री का भी बनाया जा सकता है।
7. शौचालय बनवाने की लागत लगभग 1500 रुपये आती है।

लाभ :-

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







स्वच्छ रहें!!

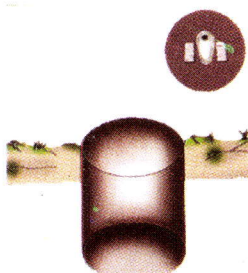
स्वस्थ रहें!!



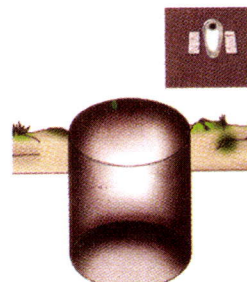
## विभिन्न प्रकार के शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट-10

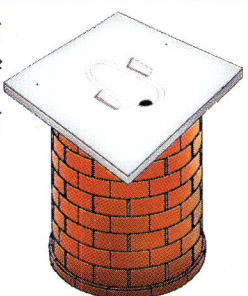
गोल पट्टे वाला जो कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है, शौचालय जिसके ऊपर कोई ढाँचा नहीं है।  
अनुमानित लागत रु. 312/520



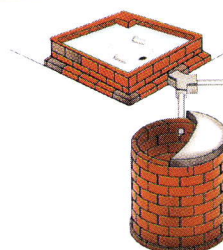
आयताकार पट्टे वाला (जिसको कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है) एवं बाहरी ढाँचे वाला शौचालय  
अनुमानित लागत रु. 350/565



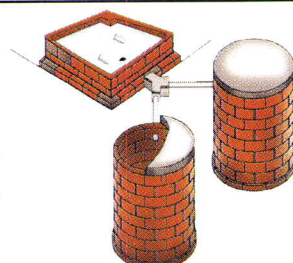
बिना ऊपरी ढाँचे वाली बैठने की आयताकार (जिसको ईंटों से बने हुए गड्ढे पर रखा गया है) वाला शौचालय।  
अनुमानित लागत रु. 910



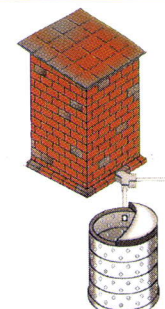
एक गड्ढे वाला (ईंटों प्लीय स्तर तक) एवं बिना ऊपरी ढाँचे वाला शौचालय।  
अनुमानित लागत रु. 1240



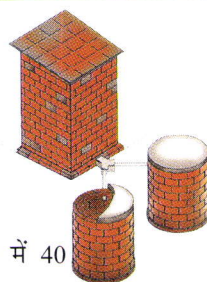
बिना ऊपरी ढाँचे वाला (दो गड्ढे वाला) “फ्लश शौचालय” (ईंटों जिसके प्लीय स्तर तक) अनुमानित लागत रु. 1740



एक गड्ढे वाला “फ्लश शौचालय” जिसके बाहर ऊपरी ढाँचा बना हुआ है।  
अनुमानित लागत रु. 2450



दो गड्ढे वाला ऊपरी बाहरी ढाँचे वाला फ्लश शौचालय  
अनुमानित लागत रु. 2930



उपरोक्त कीमतें शौचालय निर्माण में 40 या 50 रु० निर्माण लागत जोड़ते हुए तय की गई है।

● प्रत्येक शौचालय के साथ सफेद सीमेंट मोजाइक के साथ शौच पात्र है। इनमें कोई गन्दी बदबू नहीं आती, अतः 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।





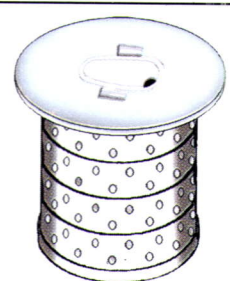
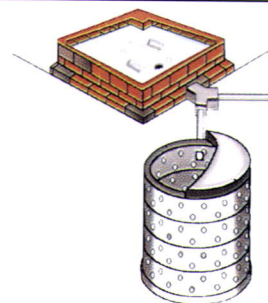
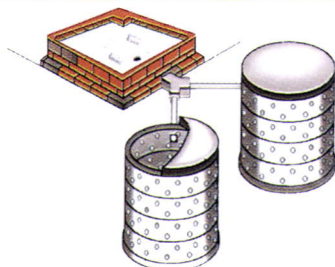
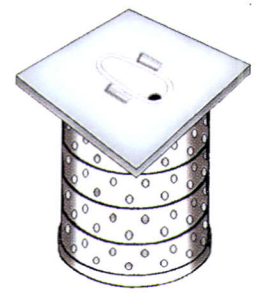
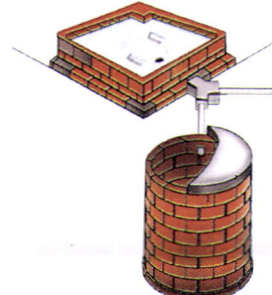
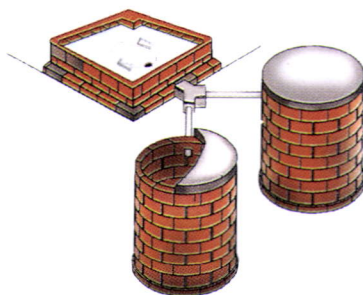
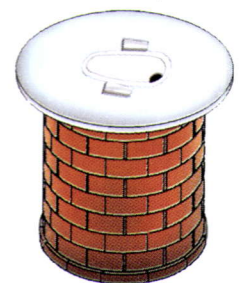
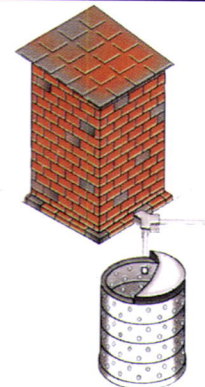
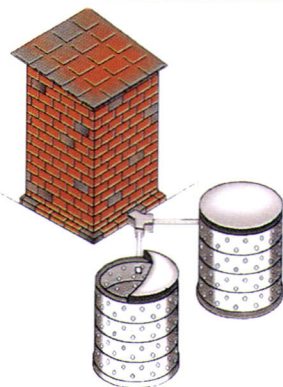
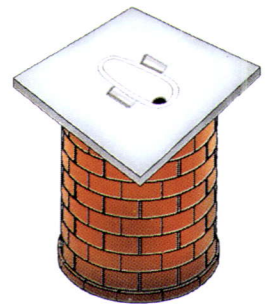
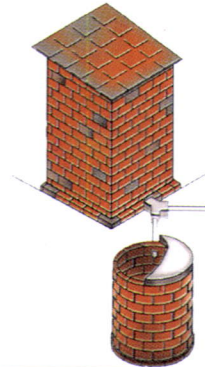
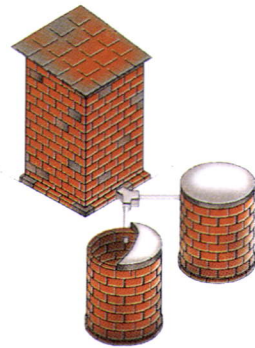
स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



विभिन्न प्रकार के शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट-10a







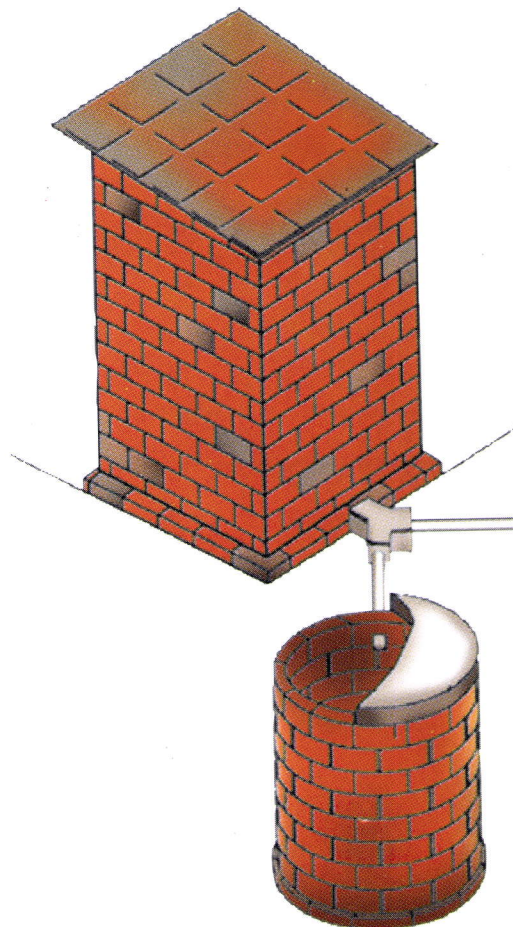
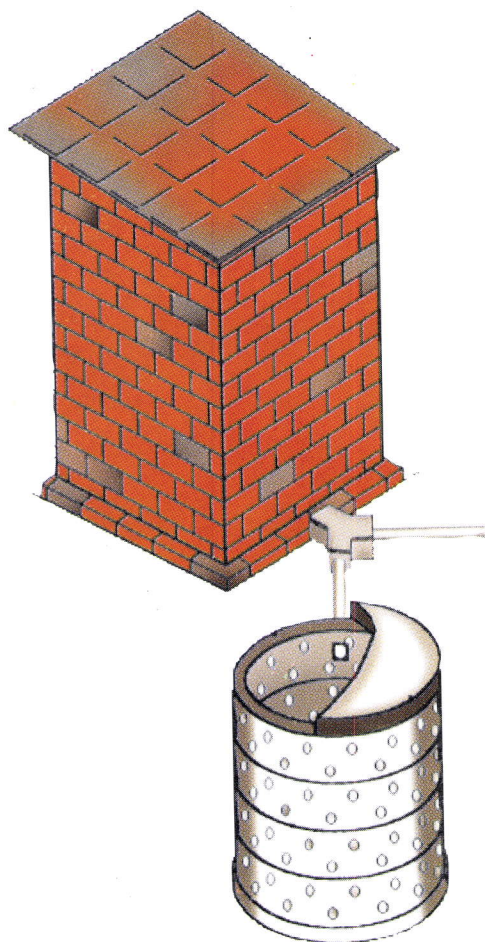
स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



शौचालय निर्माण की विधियाँ

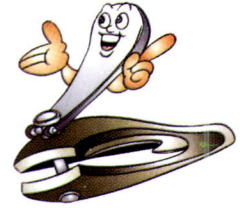
परिशिष्ट-11





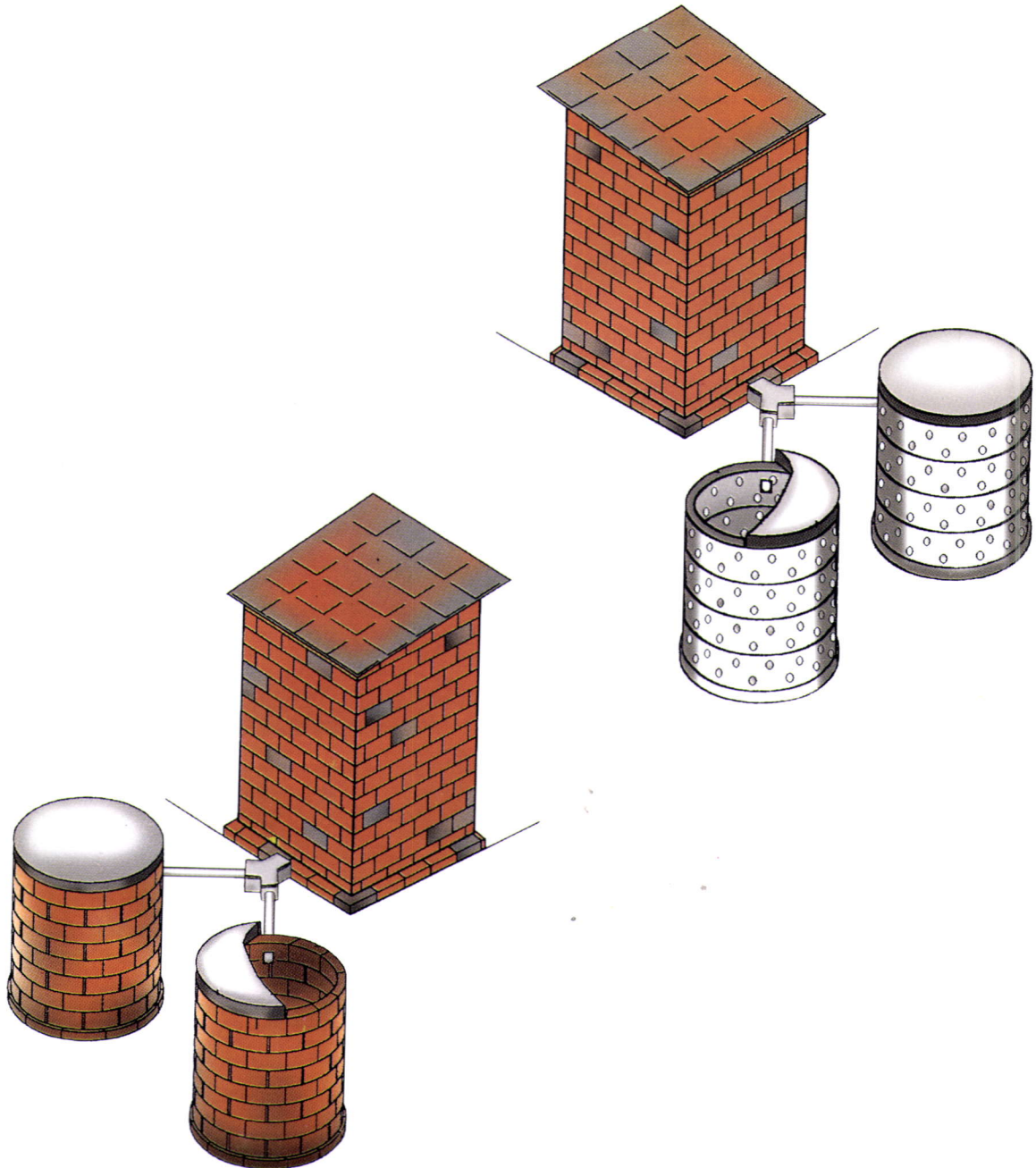
स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट-12







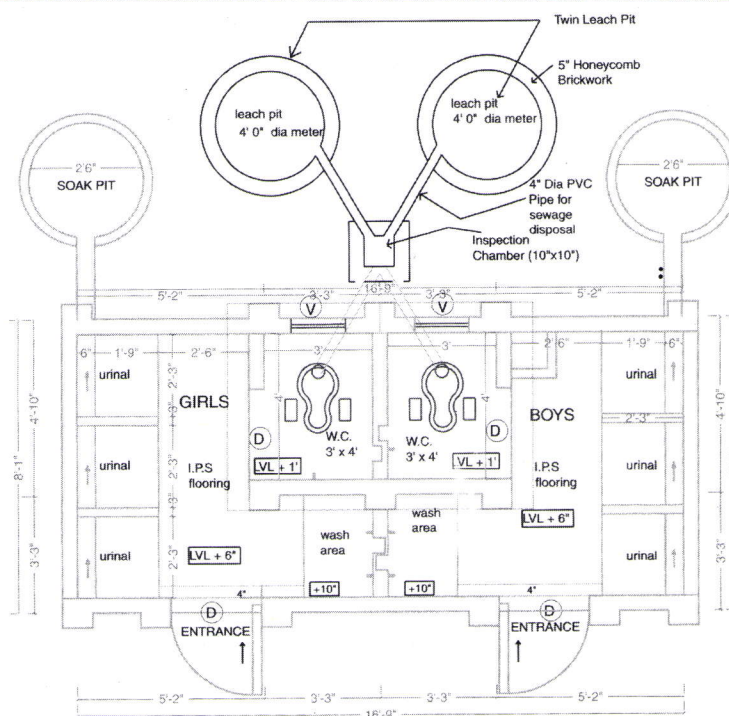
स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## विद्यालय में शौचालय निर्माण की विधि

परिशिष्ट-13





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



वार्तालाप

परिशिष्ट-14

कमल मोहन और सुरेश घरों में शौचालय होते हुए भी हाथ में लोटा लेकर दिशा मैदान (शौच) के लिए जा रहे हैं। सामने से अध्यापक जी आ रहे हैं।

तीनों छात्र -गुरुजी, नमस्ते --।

गुरुजी -नमस्ते, अरे भाई, सुबह-सुबह तीनों किधर जा रहे हो ?

छात्र -गुरुजी, शौच के लिए खुले मैदान में जा रहे हैं।

गुरुजी -क्यों ?

छात्र -अच्छा लगता है, घूमना हो जाता है और वार्तालाप का आनन्द मिलता है।

गुरुजी -लेकिन खुले मैदान में शौच नहीं जाना चाहिए।

छात्र - क्यों, गुरुजी ? इससे क्या फर्क पड़ता है ?

गुरुजी - खुले मैदान में शौच करने से वातावरण प्रदूषित होता है। अनेक बीमारियों के कीटाणु उत्पन्न होते हैं जो हवा में फैलते हैं। चारों ओर गंदगी फैलती है। इसलिए खुले मैदान में शौच क्रिया नहीं करनी चाहिए।

छात्र -लेकिन सबके लिए शौचालय कहाँ से आएँगे ?

गुरुजी -सरकार इसके लिए विभिन्न सुविधाएँ प्रदान करती है। अपने खर्च पर शौचालयों का निर्माण करती है, साथ ही निजी शौचालयों के निर्माण के लिए ऋण उपलब्ध कराती है। कम लागत वाले शौचालयों का निर्माण कराया जा सकता है।

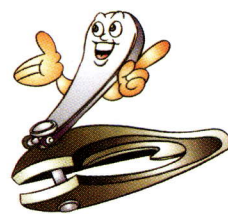






स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



- छात्र - लेकिन शौचालय में जो मल एकत्र होता है उसकी क्या व्यवस्था है ?
- गुरुजी - सरकार मानव मल के सुरक्षित निपटान के लिए भी कार्य कर रही है। बस्ती से बहुत दूर कचरे के निष्पादन और मल निपटान के लिए गहरे गड्ढे खोदकर उसे नष्ट किया जाता है अथवा खाद बनाने के काम में लाया जाता है। मल से गैस संयंत्र लगाए जा रहे हैं जिनसे बिजली पैदा की जाती है।
- छात्र - धन्यवाद गुरुजी, आज से हम सभी प्रतिज्ञा करते हैं कि शौच के लिए खुले मैदान में नहीं जायेंगे। अपने सभी मित्रों को भी यह उपयोगी जानकारी देंगे।
- गुरुजी - बहुत अच्छा, धन्यवाद।
- तीनों बालक अपने-अपने घर की ओर लौट जाते हैं।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता सम्बन्धी लघु कहानी

परिशिष्ट-15

रधिया और रजिया दोनों पक्की सहेली थी। दोनों साथ खेलती, स्कूल जाती, खूब बातें करती।

एक दिन रजिया स्कूल नहीं आई। रधिया का मन उदास हो गया। छुट्टी होते ही वह रजिया के घर पहुँची। रजिया को बुखार हो गया था। डॉक्टर साहब उसे देखने आए थे। वे कह रहे थे -इसे मलेरिया हो गया है। यह मच्छरों से फैलता है। मच्छर गंदे पानी और गंदगी से पैदा होते हैं। हमें अपने आस-पास गंदा पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए और गंदगी नहीं फैलानी चाहिए।

रधिया ने डॉक्टर साहब की सारी बातें ध्यान से सुनी। उसने रजिया की अम्मा को समझाया। कमरे में सफाई की गई। गंदे पानी में फिनाइल डाली गई। गंदे पानी के लिए एक गड्ढा खोदा गया, उसे ढक्कन से ढक दिया गया।

दो दिन में रजिया बिल्कुल ठीक हो गई। रधिया और रजिया साथ-साथ स्कूल जाने लगी।

अब दोनों की समझ में यह बात आ गई थी कि गंदगी से अनेक बीमारियाँ फैलती हैं। इसलिए अपने आस-पास न तो गंदा पानी इकट्ठा होने देना चाहिए और न ही गंदगी रखनी चाहिए।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी ध्यान रखने वाली अन्य बातें

परिशिष्ट-16

1. पानी पीने से पहले अच्छी तरह पानी को देख लेना चाहिए।
2. बासी भोजन या काटकर रखे हुए फल नहीं खाने चाहिए।
3. अंधड़ (आँधी) में घर से बाहर नहीं निकलना चाहिए।
4. आँधी-तूफान में पेड़ के नीचे नहीं खड़ा होना चाहिए।
5. तेज धूप में निकलें तो सिर पर तौलिया डालकर निकलें।
6. लू से बचाव रखना चाहिए, गर्म हवा सीधे शरीर को स्पर्श नहीं होने देना चाहिए।
7. विशेषकर गर्मी के मौसम में खाली पेट नहीं रहना चाहिए।
8. भूकम्प की स्थिति में तुरन्त घर से बाहर खुले मैदान में आ जाना चाहिए।
9. बाढ़ की स्थिति या पीने के लिए शुद्ध पानी न मिलने पर पानी हमेशा उबाल कर पीना चाहिए।
10. नंगे पैर कभी नहीं रहना चाहिए।
11. बरसात के पानी में नहीं घूमना चाहिए।
12. खुले रखे पदार्थ जैसे - मिठाई, चाट-पकौड़ी, गन्ने का रस आदि उपयोग नहीं करना चाहिए।
13. फलों को हमेशा धोकर ही खाना चाहिए।
14. गरम के बाद ठंडा पदार्थ नहीं पीना चाहिए।
15. प्रातः उठते ही ताजा पानी पेट भर पीना चाहिए।
16. बायीं करवट सोना चाहिए।



# जल एवं स्वच्छता के अभाव में होने वाली बीमारियाँ एवं इसके रोकथाम के उपाय

“इसे हर कोई अवश्य ध्यान में रखें।”

परिशिष्ट 17

(1) क्रम सं.	(2) बीमारी का नाम	(3) बीमारी फैलने के रास्ते	(4) स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल	(5) जल एवं भोजन की स्वच्छता	(6) व्यक्तिगत स्वच्छता	(7) मानव मल का सही निपटारा	(8) बेकार पानी का सही निकासी	(9) गोबर, कूड़े-कचरे का सही निपटारा	(10) घर एवं पर्यावरण की स्वच्छता
01.	दस्त, पेचिश, गैस् ट्रोइन्टेरिटिस टॉयफॉयड	मल - मुख : मल संदूषित पानी, अँगुलियाँ, हाथ, भोजन, सब्जी मिट्टी इत्यादि के माध्यम से फैलता है। पालतु जानवर जैसे कुत्ता, सुअर, मुर्गी आदि भी के कारण भी इस बीमारी का संचरण होता है।							
02.	पोलिओमाईटिस	मल - मुख : पोलियो वायरस के कारण यह बीमारी फैलती है। यह मुख्य रूप से व्यक्तिगत सफाई व अन्य सफाई संबंधी व्यवहार के अभाव में पोलियो वायरस के द्वारा फैलता है।							
03.	हेपेटाइटिस A/E या पीलीया	मल - मुख : यह बीमारी वायरस संक्रमण से फैलता है। मल संदूषित जल और खराब पर्यावरणीय अस्वच्छता के द्वारा फैलता है।							
04.	गोल कृमि, धागा कृमि	मल - मुख : खुले में शौच करने से कृमि के सिस्ट मिट्टी में फैलते हैं। बिना धोए सब्जी खाने, गंदे हाथ, गंदे नाखून या मिट्टी में खेलने एवं अन्य मल संदूषित सामग्री आदि के द्वारा फैलते हैं।							
05.	अंकुश कृमि	भोजन और त्वचा : खुले पाँव व त्वचा के द्वारा संक्रमण। मल के माध्यम से सिस्ट मिट्टी में मिल कर लार्वा बन जाता है और यह कई महीनों तक नमी वाले मिट्टी तथा घास वाले जमीन में जीवित रहता है।							
06.	फोता कृमि	गाय एवं सुअर के मांस : इस कृमि के सिस्ट मल के द्वारा बाहर निकलते हैं। सुअर या अन्य जानवर इसे खाते हैं तथा यह सिस्ट जानवर के टिशु/उत्तक में विकसित होकर जीवित रहता है। जब मनुष्य सुअर या गाय के अधपका मांस को खाता है तो इस कृमि से संक्रमित होता है।							



07.	टेटनस	<p><b>गोबर</b> - बैक्टेरिया के कारण संक्रमण होता है जो गाय, भैंस, घोड़ा आदि के गोबर में होता है। मनुष्य के घाव जब गोबर के संपर्क में आता है तो वह संक्रमित हो जाता है। नवजात शिशु जिसके नाभी पर गोबर के लेप लगाया जाता है उसे भी टेटनस होने का ज्यादा खतरा रहता है।</p>							
08.	मलेरिया	<p><b>मनुष्य</b> - <b>मच्छर</b> - <b>मनुष्य</b> : मलेरिया के मच्छर साफ जमा पानी में उत्पन्न होता है और व्यक्ति को काटने पर उसे मलेरिया होता है। इसके अलावे मलेरिया ग्रस्त व्यक्ति को यदि मच्छर काटता है तो मच्छर खून के साथ परजीवी को भी चूस लेता है और फिर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसे मलेरिया हो जाता है। मलेरिया के मच्छर शाम से भोर तक के समय में ज्यादा काटता है।</p>							
09.	फायलेरिया	<p><b>मनुष्य</b> - <b>मच्छर</b> - <b>मनुष्य</b> : फायलेरिया के मच्छर बेकार गंदा काला पानी में उत्पन्न होता है और मनुष्य को काटने पर वह इस रोग से ग्रस्त हो जाता है। यह मच्छर शाम से भोर तक के समय में काटता है।</p>							
10.	डेंगु बुखार	<p><b>मनुष्य</b> - <b>मच्छर</b> - <b>मनुष्य</b> : मच्छर के वायरस संक्रमण से फैलता है। यह साफ जमा पानी जैसे पानी का टंकी, अन्य जगह जमा पानी, जमा वर्षा का पानी आदि में उत्पन्न होता है। यह मच्छर दिन के समय में काटता है।</p>							
11.	ट्रेकोमा/रोहा	<p><b>आँख</b> - <b>मक्खी</b> - <b>आँख</b> : यह उच्च प्रकार का संक्रामक होता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक मक्खियों तथा अंगुलियों के माध्यम से फैलता है।</p>							
12.	चर्म रोग - खुजली, दिनाय	<p><b>त्वचा</b> - <b>त्वचा</b> : यह बीमारी संक्रमित रोगी को छूने, उसके साथ सोने या बैठने, उसके द्वारा उपयोग किये गये कपड़े या साबुन आदि के प्रयोग करने से फैलता है।</p>							
13.	जैँ एवं रूसी/डेंड्रफ	<p><b>मनुष्य</b> - <b>मनुष्य</b> : जैँ या रूसी ग्रस्त व्यक्ति के साथ सोने, उसके कपड़े तथा कंघी के इस्तेमाल करने आदि से फैलता है।</p>							

**जल एवं स्वच्छता के अभाव में होने वाली बीमारियाँ एवं इसके रोकथाम के उपाय**  
**“इसे हर कोई अवश्य ध्यान में रखें।”**  
**परिशिष्ट 17b**

(1) क्रम सं.	(2) बीमारी के नाम	(3) बीमारी फैलने के रास्ते	(4) स्वच्छ एवं सुरक्षित पेयजल	(5) जल एवं भोजन की स्वच्छता	(6) व्यक्तिगत स्वच्छता	(7) मानव मल का सही निपटारा	(8) बेकार पानी की सही निकासी	(9) गोबर, कूड़े -कचरे का सही निपटारा	(10) घर एवं पर्यावरण की स्वच्छता
01.	दस्त, पेचिश, रोट्टी इन्टेस्टिस, टॉयफॉयड	मल - मुख: मल संदूषित पानी, अँगुलियाँ, हाथ, भोजन, सब्जी मिट्टी इत्यादि के माध्यम से फैलता है। पालतु जानवर जैसे कुत्ता, मुर्गी आदि भी के कारण भी इस बीमारी का संचरण होता है	★	★	★	★		★	★
02.	पोलिओमाईटिस	मल-मुख: पोलिओ वायरस के कारण यह बीमारी फैलती है। यह मुख्य रूप से व्यक्तिगत सफाई व अन्य सफाई संबंधी व्यवहार के अभाव में पोलियो वायरस के द्वारा फैलता है।	★	★	★	★			★
03.	हेपेटाइटिस A/E या पीलिया	मल-मुख: यह बीमारी वायरस संक्रमण से फैलता है। मल संदूषित जल और खराब पर्यावरणीय अस्वच्छता के द्वारा फैलता है।	★	★	★	★			★
04.	गोल कृमि	मल-मुख : खुले में शौच करने से कृमि के सिस्ट मिट्टी में फैलते हैं। बिना हाथ धोए सब्जी खाने, गंदे हाथ, गंदे नाखून या मिट्टी में खेलने एवं अन्य मल संदूषित सामग्री आदि के द्वारा फैलता है।	★	★	★	★			★
05.	अंकुश कृमि	भोजन और त्वचा : खुले पाँव व त्वचा के द्वारा संक्रमण। मल के माध्यम से सिस्ट मिट्टी में मिल कर लावा बन जाता है और यह कई महीनों तक नमी वाले मिट्टी तथा घास वाले जमीन में जीवित रहता है।		★	★	★			★



06.	फीता कृमि	गाय एवं सुअर के मांस : इस कृमि के सिस्ट मल के द्वारा बाहर निकलते हैं। सुअर या अन्य जानवर इसे खाते हैं तथा यह सिस्ट जानवर के टिशु/उत्तक में विकसित होकर जीवित रहता है। जब मनुष्य सुअर या गाय के अधपका मांस को खाता है तो इस कृमि से संक्रमित होता है।	★	★	★	★	★	★
07.	टेटनस	गोबर-घाव : बैक्टेरिया के कारण संक्रमण होता है जो गाय, भैंस, घोड़ा आदि के गोबर में होता है। मनुष्य के घाव जब गोबर के संपर्क में आता है तो वह संक्रमित हो जाता है। नवजात शिशु जिसके नाभी पर गोबर के लेप लगाया जाता है उसे भी टेटनस होने का ज्यादा खतरा रहता है।	★	★	★	★	★	★
08.	मलेरिया	मनुष्य-मच्छर-मनुष्य : मलेरिया के मच्छर साफ जमा पानी में उत्पन्न होता है और व्यक्ति को काटने पर उसे मलेरिया होता है। इसके अलावे मलेरिया ग्रसित व्यक्ति को यदि मच्छर काटता है तो मच्छर खून के साथ परजीवी को भी चूस लेता है और फिर जब स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो उसे मलेरिया हो जाता है। मलेरिया के मच्छर शाम से भोर तक के समय में ज्यादा काटता है।	★	★	★	★	★	★
09.	फायलेरिया	मनुष्य-मच्छर-मनुष्य : फायलेरिया के मच्छर बेकार गंदा काला पानी में उत्पन्न होता है और मनुष्य को काटने पर वह इस रोग से ग्रसित हो जाता है। यह मच्छर शाम से भोर तक के समय में काटता है।	★	★	★	★	★	★


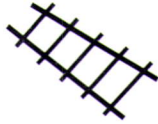

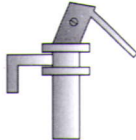
10.	डेंगु बुखार	मनुष्य-मच्छर-मनुष्य : मच्छर के वायरस संक्रमण से फैलता है। यह साफ जमा पानी जैसे पानी का टंकी, अन्य जगह जमा पानी, जमा वर्षा का पानी आदि में उत्पन्न होता है। यह मच्छर दिन के समय में काटता है।		★					★
11.	ट्रेकोमा/रोहा	आँख-मक्खी-आँख : यह उच्च प्रकार का संक्रामक होता है। यह एक व्यक्ति से दूसरे तक मक्खियों तथा अंगुलियों के माध्यम से फैलता है।		★	★			★	★
12.	चर्म रोग खुजली/दिनाय	त्वचा-त्वचा : यह बीमारी संक्रमित रोगी को छूने, उसके साथ सोने या बैठने, उसके द्वारा उपयोग किये गये कपड़े या साबुन आदि के प्रयोग करने से फैलता है।		★	★			★	★
13.	जू एवं रूसी/डेंड्रफ	मनुष्य-मनुष्य : जू या रूसी ग्रस्त व्यक्ति के साथ सोने, उसके कपड़े तथा कंघी के इस्तेमाल करने आदि से फैलता है।						★	★



# नजरी नक्शे के चिन्ह

## परिशिष्ट-18

क्रम सं.	निशान चिन्ह	विवरण
1.	X	प्राथमिक विद्यालय
2.	✱	अनौपचारिक शिक्षा केन्द्र (प्राथमिक स्तर)
3.	⊗	मध्य विद्यालय
4.	⊠	उच्च विद्यालय
5.	⬡	आँगनवाड़ी केन्द्र
6.	▤	घर
7.	●	घर के बच्चे स्कूल जाते हैं
8.	●	घर में शौचालय है
9.	●	घर में टिसनी का उपयोग होता है
10.	●	घर में सोख्ता गड्ढा का प्रयोग होता है
11.	●	घर में कूड़ा गड्ढा का प्रयोग होता है
12.	⌚	कुआँ
13.	⬭	तालाब
14.	~~~~~	नदी

- |     |   |                               |
|-----|---|-------------------------------|
| 15. | +   | स्वास्थ्य केन्द्र / उपकेन्द्र |
| 16. | पं  | पंचायत भवन                    |
| 17. |    | सड़क                          |
| 18. |    | रेलवे लाइन                    |
| 19. |    | डाकघर                         |
| 20. |  | चापाकल                        |





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## परिवार सर्वेक्षण प्रपत्र

परिशिष्ट-19

गाँव का नाम : ..... टोला का नाम : .....

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

कृपया उपयुक्त बॉक्स में सही ☐ का निशान लगाएं।

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 ☐ सोखा 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 कहाँ 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 रुपये खर्च कर सकते हैं?

रुपये

14. क्या आप बच्चों के स्वच्छता पर ध्यान देते हैं?

हाँ ☐ नहीं ☐

15. क्या आपके यहाँ सामुदायिक शौचालय है?

हाँ ☐ नहीं ☐

16. क्या आप उसका उपयोग करते हैं?

हाँ ☐ नहीं ☐

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





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



मूल्यांकन प्रपत्र

परिशिष्ट-20

पूर्णांक -50

प्रतिभागी का नाम :

विद्यालय का नाम :

दिनांक :

- प्रश्न (1) एस.एस.एच.ई. परियोजना के मुख्य उद्देश्य क्या है ? 3
- प्रश्न (2) एस.एस.एच.ई. परियोजना के सहयोगी विभाग कौन-कौन से हैं ? 3
- प्रश्न (3) TSC का पूरा नाम लिखें । 1
- प्रश्न (4) PHED का पूरा और नया नाम क्या है ? 1
- प्रश्न (5) स्वच्छता के सात आयामों के नाम लिखें । 5
1. 2.
3. 4.
5. 6.
- 7.
- प्रश्न (6) स्वच्छ पेयजल के रखरखाव व उपयोग हेतु किन्ही पाँच बिन्दुओं (मुख्य) को लिखें। 5
- प्रश्न (7) विद्यालय में बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता हेतु 5 मुख्य बातों को लिखें । 5
- प्रश्न (8) विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार अस्वच्छ जल एवं अस्वच्छता के कारण कितना प्रतिशत (%) बीमारी होती है ? 1







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



प्रश्न (9)

शौचालय के रखरखाव एवं उपयोग हेतु कौन-कौन सी मुख्य बातों पर ध्यान दिया जाना चाहिए ?

4

प्रश्न (10)

यदि 100 व्यक्ति डायरिया से ग्रस्त हैं तो इनमें से कितने व्यक्ति को घरेलू उपचार से ठीक किया जा सकता है ?

1

प्रश्न (11)

कम लागत के शौचालय के निर्माण हेतु समुदाय (ग्रामीण) के लिए कोई तीन प्रभावकारी कदम क्या होंगे, लिखें ।

3

प्रश्न (12)

विद्यालय में स्वच्छता हेतु किन्ही 5 प्रमुख कार्यों को लिखें ।

5

प्रश्न (13)

डायरिया के रोकथाम हेतु मुख्य उपाय क्या होंगे ?

5

प्रश्न (14)

जीवन कौशल क्या है? बच्चों में स्वच्छता संबंधी जीवन कौशल विकसित करने हेतु कौन-कौन सी गतिविधि की जा सकती है ?

5

प्रश्न (15)

सोख्ता गड्ढा का क्या महत्व है ?

2

प्रश्न (16)

1 ग्राम मानव मल में कितना वायरस और बैक्टीरिया पाया जाता है ?

1





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### व्यवहार सहमति प्रपत्र

परिशिष्ट-21

निम्नांकित प्रश्नों का उत्तर के रूप में अपनी राय उपयुक्त बॉक्स में सही या गलत का निशान लगाकर दें।

- |   |                              |                               |
|---|------------------------------|-------------------------------|
| प्र. 1. क्या आप चापाकल/नल/ढँके कुओं का ही पानी पियेंगे ?                              | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 2. क्या आप पीने के पानी को ढँककर उँचे स्थान पर रखेंगे ?                          | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 3. क्या आप पीने के लिए पानी टिसनी से निकालेंगे ?                                 | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 4. क्या आप सफ़ बर्तन में पानी पियेंगे ?  | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 5. क्या आप घर के बेकार पानी को सोखता गड्ढे में ले जाएंगे ?                       | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 6. क्या आप घर के बेकार पानी को बागवानी में ले जाएंगे ?                           | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 7. क्या आपके घर के आस-पास बेकार पानी जमा होगा ?                                  | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 8. क्या आप घर में शौचालय बनवाएंगे ?  | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 9. क्या आप खुले में शौच जाएंगे ?   | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 10. खुले में शौच करने पर क्या उसे मिट्टी से ढँकेंगे ?                            | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 11. क्या आप शौच के बाद अपना हाथ साबुन या राख से धोएंगे ?                         | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 12. गाँव में कूड़े-कचरे व गोबर का निपटान कुड़ादान व गोबर गड्ढा में करेंगे?       | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 13. क्या आप विद्यालय में कूड़ा-कचरा को हमेशा कूड़ेदान में डालेंगे?               | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 14. क्या आप विद्यालय में प्रांगण, कक्षा की नियमित सफाई करेंगे ?                  | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 15. क्या आप विद्यालय में फूल-पौधे लगाएंगे ?                                      | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 16. क्या आप विद्यालय में बागवानी की देखभाल करेंगे ?                              | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 17. क्या आप कूड़े-कचरे व गोबर पर नियमित रूप से मिट्टी की पतली परत डालेंगे ?      | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 18. क्या आप घर के सभी सदस्यों को खाने से पहले हाथ साबुन या राख से धुलवायेंगे ?   | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 19. क्या आप घर में भोजन को ढँककर रखेंगे ?  | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 20. क्या आप अपना नाखून हमेशा काटकर रखेंगे ?                                      | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 21. क्या आप शौचालय व बाहर निकलते समय चप्पल पहनेंगे ?                             | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 22. क्या आप प्रतिदिन अच्छी तरह स्नान करेंगे ?                                    | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 23. क्या आप गाँव की सफाई के लिए गाँववालों को प्रेरित करेंगे ?                    | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |
| प्र. 24. क्या आप विद्यालय में नियमित रूप से स्वच्छता एवं स्वास्थ्य की जानकारी देंगे ? | हाँ <input type="checkbox"/> | नहीं <input type="checkbox"/> |

संकल्प लेता/लेती हूँ कि स्वच्छता से संबंधित सीखी गई सभी उपर्युक्त बातों को अपने व्यवहार में लाऊँगा/लाऊँगी।

नाम :-

पदनाम :-

विद्यालय का नाम :-

हस्ताक्षर







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



संकल्प पत्र

परिशिष्ट-22

( संकल्प पत्र )

नाम : \_\_\_\_\_

पिता का नाम : \_\_\_\_\_

पदनाम : \_\_\_\_\_

योग्यता : \_\_\_\_\_

विद्यालय का नाम : \_\_\_\_\_

मैं श्री/श्रीमती.....शपथ लेता/लेती हूँ कि  
स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी जो बातें प्रशिक्षण में सिखाई गई, उन्हें अपने व्यवहार में अवश्य  
लाऊंगा/लाऊंगी और दूसरों के व्यवहार में भी सुनिश्चित करने का प्रयास करूंगा/करूंगी।

हस्ताक्षर

नाम .....

दिनांक .....





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## प्रधानाध्यापक के कार्य एवं भूमिका

परिशिष्ट-23

- \* विद्यालय स्वच्छता पर की गई चर्चा के बिन्दुओं पर शिक्षकों एवं बाल संसद के सदस्यों से समय-समय पर चर्चा करना ।
- \* आवश्यक साज सामान यथा- बागबानी किट, स्वच्छता किट, टी.एल.एम. एवं अन्य अनुश्रवण के प्रपत्रों के उद्देश्यों को भली-भाँति उपयोग करना, विधिवत रिकार्ड रखना, समय-समय पर उसकी आपूर्ति भी करना ।
- \* कोष निर्माण पर बल देना इसके लिए विद्यालय के सभी शिक्षकों बच्चों तथा बाल-संसद सदस्यों को प्रोत्साहित करना ।
- \* यथा समय विद्यालय शिक्षा समिति की बैठक बुलाना एवं विद्यालय की गतिविधियों से अवगत कराते हुए ग्राम स्तर पर साफ-सफाई पर ध्यान देते हुए सुझाव देना । ग्राम शिक्षा समितियों के सदस्यों के साथ स्वच्छता कोष में सहयोग देने हेतु प्रेरित करना ।
- \* दिन चर्या इस प्रकार बनाना कि स्वच्छता के सभी घटक विद्यालयीय गतिविधि में ही समाहित हो जाए एवं गुणवत्ता पूर्ण शिक्षा में कोई दिक्कत न आए बल्कि उसे और भी प्रभावी बनाएँ ।
- \* पाठ्य पुस्तकों के खास अध्यायों पर शिक्षकों से चर्चा करना एवं उसके उद्देश्यों एवं भली-भाँति शिक्षकों एवं बाल संसद सदस्यों से चर्चा करना ताकि संदेश सभी विद्यालयों तक आसानी से पहुँच जाए ।
- \* विद्यालय परिसर वर्ग कक्ष, पीने का पानी आदि पर लगातार दृष्टि रखना ताकि साफ रहे एवं लगातार उपयोग होता रहे ।
- \* **एस.एस.एच.ई.** परियोजना द्वारा दिये गये साज सामानों का रख-रखाव एवं उपयोग करना तथा उसे रजिस्टर में दर्ज करके रखना ।
- \* बाल संसद की मासिक बैठक करने हेतु निर्देश देना या स्वयं ही करना।
- \* मध्य विद्यालय या वैसे प्राथमिक विद्यालय जहाँ दो से अधिक शिक्षक हैं जहाँ प्रत्येक माह के लिए एक शिक्षक को विद्यालय स्वच्छता का प्रभारी शिक्षक बनाना जो पूरे माह होने वाले गतिविधियों, बाल संसद की देख-रेख आदि सभी कार्य करें। बेहतर परिणाम वाले शिक्षकों को मनोबल बढ़ाते हुए विद्यालय स्तर पर पुरस्कृत भी किया जा सकता है ।
- \* समय-समय पर स्वच्छता से संबंधित बाल प्रतियोगिता यथा सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्विज, कहानियों, नुक्कड़ नाटक, प्रभारफेरी, सामुहिक श्रमदान आदि का आयोजन कराते रहना।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!

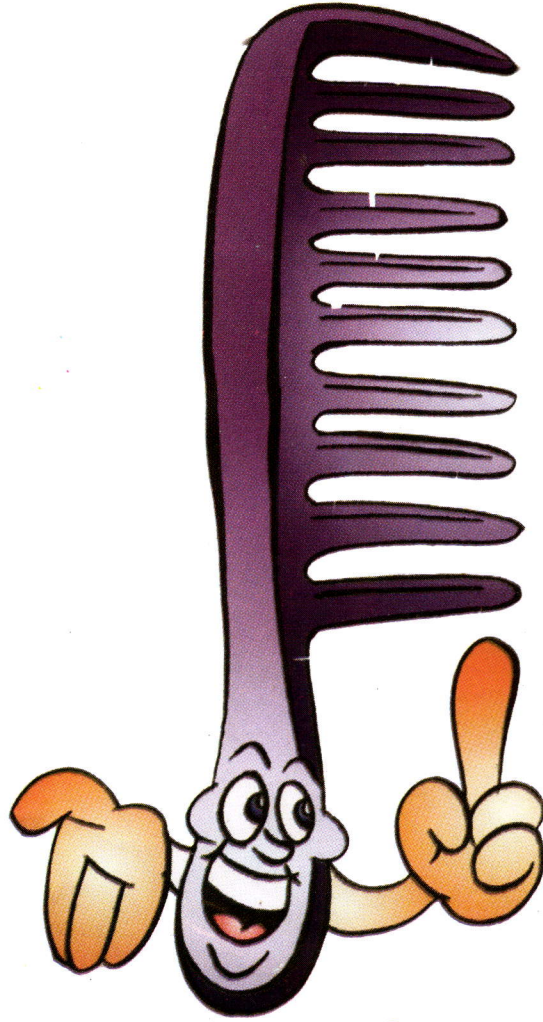


## प्रभारी / सहायक शिक्षक के कार्य एवं भूमिका

परिशिष्ट-24

- \* बाल संसद के बैठक में बाल संसद के सदस्यों की मदद करना खासकर एजेण्डा तय करने, पूर्व में तय किये कार्यों के क्रियान्वयन की समीक्षा, नये प्रस्ताव के चयन एवं निर्णयों के लिखने में।
- \* विद्यालयों के सभी बच्चों तक संवाद पहुँचाने में बाल संसद की मदद करना।
- \* बागवानी, घेराबंदी आदि को समय-समय छात्रों के मदद से ठीक कराते रहना एवं बच्चों को रचनात्मक कार्यों की ओर प्रेरित करना।
- \* स्वच्छता किट के सामग्री के बारे सभी बच्चों को बताना, उसके उपयोग के तौर-तरीके पर बात करना एवं बच्चों से पूछना तथा यह सुनिश्चित करना कि समझ के अनुरूप चीजों का व्यवहार हो रहा है।
- \* फूलों की क्यारियों, हेज आदि को समय-समय पर संवारने में मदद करना।
- \* कोष निर्माण हेतु सभी छात्रों को प्रोत्साहित करना।
- \* पाठ्य पुस्तकों में स्वच्छता संबंधी दी गई सामग्री को भली-भाँति बच्चों को परिचित करना एवं उसके अनुसार खुद व छात्रों को अनुपालन में कराने के मद में मदद करना।
- \* बाल संसद सदस्यों को कार्य कराने में मदद करने हेतु शुरूआती दौर में विद्यालय के सभी बच्चों के साथ कार्य करना एवं धीरे-धीरे नेतृत्व क्षमता विकसित कर कार्य बाल संसद को सौंपना।
- \* व्यक्तिगत सफाई के सभी बिन्दुओं को सप्ताह में दो दिन जांच करना एवं बच्चों को समझाना।
- \* जीवन कौशल के सभी बिन्दुओं को व्यस्थित ढंग से कक्षावार छात्रों को समझाना।
- \* समय-समय बाल प्रतियोगिता जैसे- नुक्कड़-नाटक, गीत-संगीत, भाषण, क्विज आदि से कराते रहना चाहिए।
- \* गाँव के प्रत्येक घर में यह संवाद जाए अतएव ग्राम शिक्षा समिति के सदस्यों से विद्यालय पोषक क्षेत्र के चारों ओर वैसे प्रभारफेरी, दीवार लेखन के माध्यम से बच्चों को उत्साहित करना एवं कार्य कराना।
- \* किये गये कार्यों का समय-समय पर प्रतिवेदन जिला स्तरीय अधिकारियों को हस्तगत कराना।





हस्तप्रति





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## सहयोगी विभागों की भूमिका

हस्तप्रति-1

### 1. शिक्षा विभाग :

प्रखण्ड स्तर पर परियोजना का पर्यवेक्षण एवं अनुश्रवण,

पुनश्चर्या प्रशिक्षण आयोजित करने में सहयोग करना ।

पठन-पाठन मॉडल का विकास तथा सह-पाठ्यक्रम कार्य-कलाप के निर्माण में सहयोग।

### 2. बी०ई०पी० ( बिहार शिक्षा परियोजना ) तथा जिला शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान:

विभिन्न प्रशिक्षण के लिये मॉड्यूल का निर्माण ।

शिक्षकों, प्रधानाध्यापकों, बच्चों का प्रशिक्षण ।

प्रखण्ड एवं संकुल स्तर का पर्यवेक्षण एवं देखभाल ।

विद्यालय स्तर पर प्रतियोगिता का आयोजन एवं सह-पाठ्यक्रम कार्य-कलाप ।

विभिन्न सहयोगी विभागों, जिला प्रशासन तथा यूनिसेफ के बीच समन्वय का कार्य करना ।

### 3. DWSD (Drinking Water & Sanitation Department) :

विद्यालयों में जल एवं सफाई के लिए सहयोगी पद्धति से भौतिक सुविधाएँ प्रदान करना।

प्रशिक्षण के लिए तकनीकी संसाधन सहायता ।

समुदाय को मजबूत बनाने की सहायता की माँग ।

जल-गुण की देखभाल एवं सुधार के उपाय ।

हैंड-पम्प एवं अन्य जल संसाधनों की विशेष मरम्मत ।

विद्यालय में जल के वैकल्पिक स्रोतों का विकास (वर्षा के जल का भंडारण)

### 4. स्वास्थ्य विभाग :

विद्यालय के माध्यम से बच्चों से टीकाकरण कार्यक्रम का आयोजन । विद्यालय

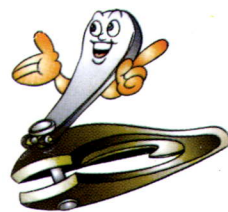
सूचना एवं सेवा केन्द्र की भूमिका ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



विद्यालय में बच्चों की स्वास्थ्य की जाँच तथा बच्चों के लिए स्वास्थ्य कार्ड प्रा० स्वा० केन्द्र के द्वारा स्वास्थ्य कार्ड के आधार पर मासिक अनुश्रवण ।

ओ०आर०एस० की आपूर्ति ।

कृमि निवारण हेतु कार्यक्रम ।

**5. आई०सी०डी०एस० :**

आंगनबाड़ी कार्यकर्ता का स्वच्छता कार्यक्रम पर प्रशिक्षण ।

आंगनबाड़ी केन्द्रों में बच्चों में स्वच्छता संबंधी आदतों का विकास ।

**6. NGO's ( गैर सरकारी संस्थान ) :**

समुदाय में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के बारे में जागरूकता लाना एवं व्यवहार गत परिवर्तन हेतु प्रयास करना ।

पी०टी०ए०/ विद्यालय शिक्षा समिति की नियमित बैठक ।

समुदाय में शौचालय निर्माण के लिए माँगों को बढ़ावा देना ।

विद्यालय एवं समुदाय के साथ जोड़ना ।

**7. यूनिसेफ :**

तकनीकी एवं वित्तीय सहायता एवं

अनुश्रवण, मूल्यांकन एवं सुसाधन सहायता ।

**8. सरकारी/जिला प्रशासन :**

कार्यान्वयन प्रगति का पर्यवेक्षण एवं अनुश्रवण ।

विद्यालयों में जल एवं सफाई के लिए भौतिक सुविधाओं के विकास के लिए संसाधनों की व्यवस्था ।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!

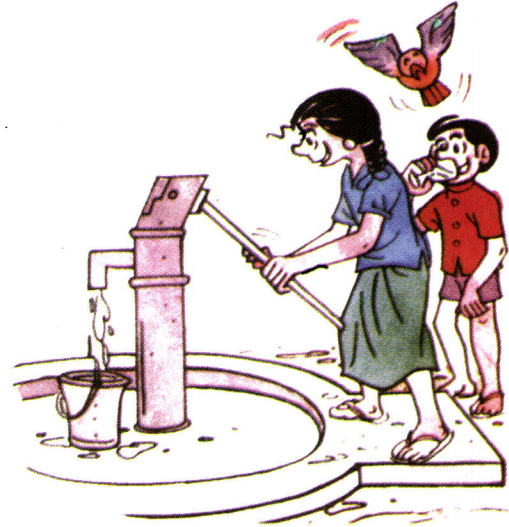


## डायरिया हेतु घरेलु उपचार

## हस्तप्रति-2

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

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



डायरिया के मरीजों को तरल पदार्थ के साथ-साथ गीला 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 रोगी को घरेलु उपचार से ठीक किया जा सकता है, 9 रोगी को ओ.आर.एस. की आवश्यकता होती है और 1 रोगी को अस्पताल जाना पड़ता है।





स्वच्छ रहें!!

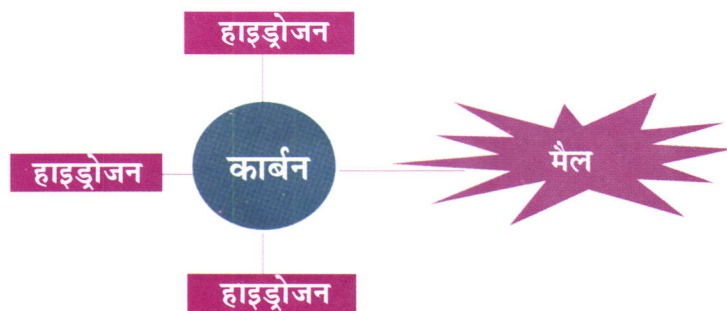
स्वस्थ रहें!!



### साबुन या राख के प्रयोग की रासायनिक प्रतिक्रिया

हस्तप्रति 3

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 बैक्टेरिया, 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?







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## टीकाकरण सारणी

## हस्तप्रति-4

### टीकाकरण का नाम

बी. सी. जी.  
ओ. पी. वी. - 0  
  
डी. पी. टी. - 1  
ओ. पी. वी. - 1  
  
डी. पी. टी. - 2  
ओ. पी. वी. - 2  
  
डी. पी. टी. - 3  
ओ. पी. वी. - 3  
  
खसरा  
विटामिन 'ए' - 1  
  
डी. पी. टी. - बुस्टर  
ओ. पी. वी. - बुस्टर  
  
विटामिन 'ए' - 2  
विटामिन 'ए' - 3  
विटामिन 'ए' - 4  
विटामिन 'ए' - 5  
  
डी. टी.  
ओ. पी. वी.  
  
टी.टी.

### बच्चों की उपयुक्त उम्र

जन्म से 1 माह के भीतर  
जन्म के समय पर  
  
डेढ़ माह  
डेढ़ माह  
  
ढाई माह  
ढाई माह  
  
साढ़े तीन माह  
साढ़े तीन माह  
  
नौ माह  
नौ माह  
  
18-24 माह  
18-24 माह  
  
15 माह  
21 माह  
27 माह  
33 माह  
  
05 वर्ष  
05 वर्ष  
  
10-12 वर्ष

गर्भवती महिलाओं के लिए टीकाकरण :-

टी.टी. - 1  
टी.टी. - 2

गर्भ ठहरने के पता चलते ही  
पहला टीका के 1 माह बाद।

नोट :- उपर्युक्त टीका समय पर लेकर /दिलवाकर पूरा कर लेना आवश्यक है। इसके अलावे पल्स पोलिओ अभियान के तहत दिये जाने वाले पोलिओ टीका का अतिरिक्त खुराक भी 0-5 वर्ष तक के बच्चों को अवश्य दिलवायें।





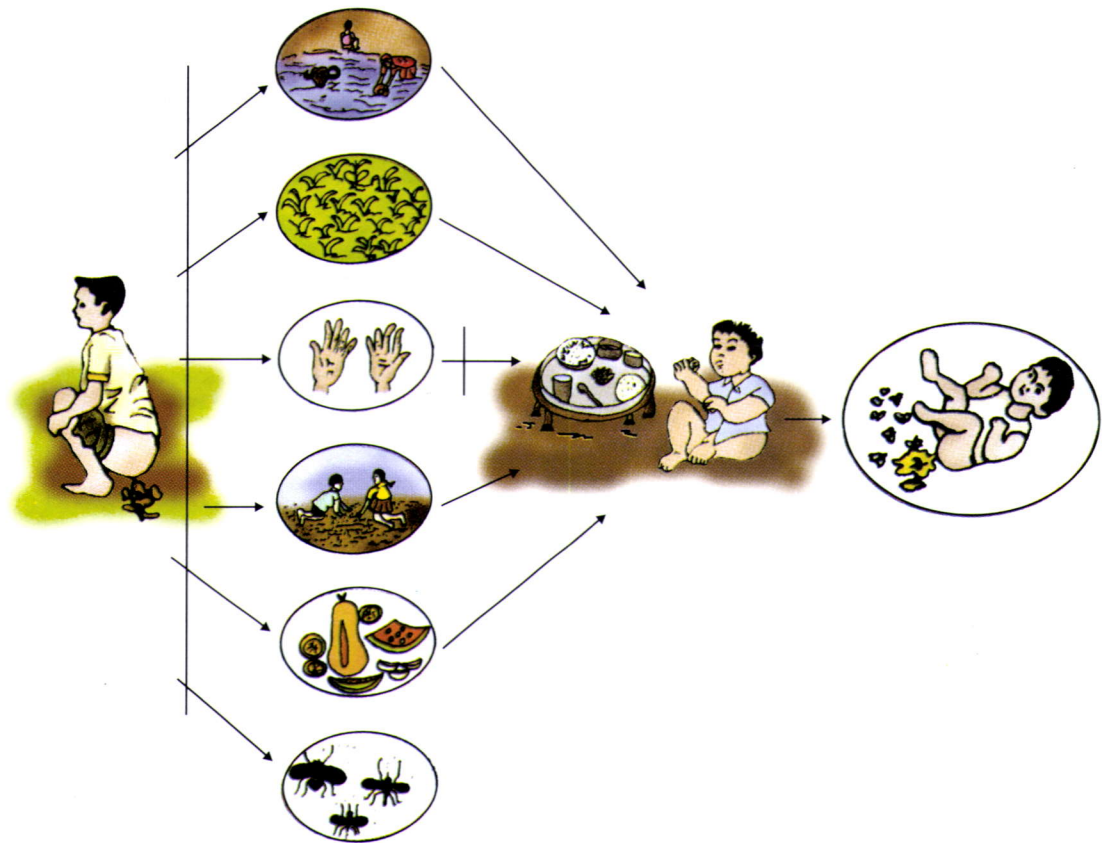
स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



मल जनित रोग संक्रमण के पाँच रास्ते

हस्तप्रति-5



मल संक्रमण से होने वाले रोगों के माध्यम

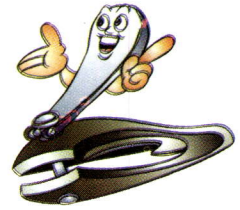




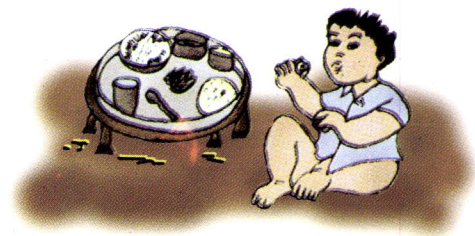
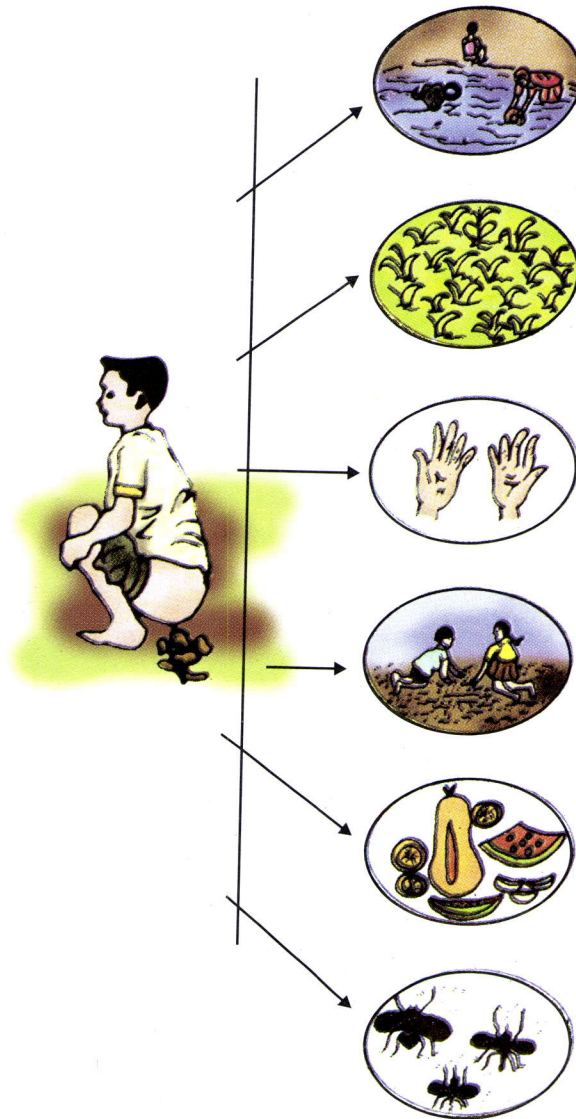


स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



मल से उपजने वाले रोगों के लिए स्वच्छता अवरोध



अवरोध के माध्यम  
शौचालय को व्यवहार में लाए  
खाद्य सामग्री को ढक कर रखना  
शौच के बाद एवं खाने से पूर्व हाथ  
साबुन या राख से धोना  
चापाकल का पानी को व्यवहार में लाना





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## शौचालय के रख-रखाव के तरीके

हस्तप्रति-6

पैन को व्यवहार करने से पहले पानी से पैन को भींगो लेना चाहिए ।

शौचालय का व्यवहार 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 सर्फ से साफ करना चाहिए ।

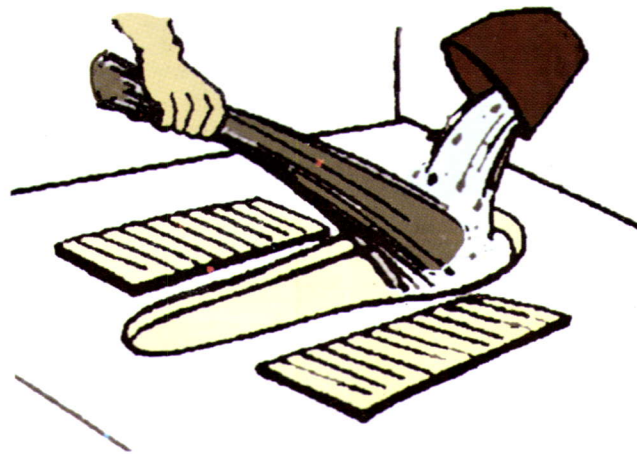
दो पीट वाले मॉडल के शौचालय में, एक समय में एक ही पीट का प्रयोग करें ।

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 नहीं फेंकना चाहिए क्योंकि इससे निकासी पाईप से रूकावट हो सकती है।

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

पहले गड्ढे के भर जाने के बाद दूसरे गड्ढे को व्यवहार में लाना चाहिए ।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



## बाल संसद के कार्य एवं दायित्व

हस्तप्रति-7

क) विद्यालय स्तर पर :

- प्रांगण की सफाई
- शौचालय के टंकी में पानी भरना ।
- सोखता 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।
- बरामदा की दीवारों पर स्वच्छता संबंधी निर्देशों, संदेशों को चार्ट पेपर में लिखकर चिपकाना।
- स्वच्छता संबंधी सभी समानों 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 तुरन्त मरम्मत करना ।
- प्रांगण में क्यारी बनाकर पौधा लगाना, पानी डालना, निकोई करना ।
- बागवानी को आकर्षक बनाए रखना ।
- यदि पौधा गमला में हो और विद्यालय में चहारदीवारी न हो तो विद्यालय खुलने समय गमला को धूप में रखना और छुट्टी होने पर कक्षा में रखना ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**ख) कक्षा स्तर पर :**

- कक्षा की दैनिक सफाई करना ।
- कक्षा में डस्टबीन रखना ।
- कक्षा के बाहर बच्चों द्वारा चप्पल सजाकर रखना।
- कक्षा में सुव्यवस्थित ढंग से बैठना ।
- कक्षा की धुलाई सप्ताह में एकबार करना।
- कक्षा के झोल (मकड़ी के जाल) की सफाई करना ।
- कक्षा के दीवारों पर स्वच्छता संबंधी संदेशों, चित्रों, जानकारियों को प्रदर्शित करना।
- कक्षा को हमेशा आकर्षक बनाए रखना।
- बच्चों के बैठने वाले चट, बोरा आदि की सफाई करना ।
- बच्चों को टिफीन के समय एवं पानी पीते समय उनके हाथों की सफाई पर ध्यान रखना ।

**ग) गाँव/परिवार, बच्चे स्तर पर :**

- गाँव में प्रभारफेरी करना ।
- गाँव के सड़क, गली, सामुदायिक स्थल, पेयजल स्थलों आदि की स्वच्छता पर ध्यान देना।
- गाँव में दीवाल लेखन करना ।
- गाँव में जागरूकता लाने के लिए विशेष कार्यक्रम का आयोजन करना ।
- गाँव में ग्रामीणों के बैठक में स्वच्छता की जानकारी देना ।
- परिवार को अल्प व्यय 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 आदत विकसित करना ।
- शौचालय की सफाई करना एवं उपयोग करना ।
- विद्यालयीय बच्चों स्वच्छता आधारित व्यवहारों को विकसित करने का प्रयास करना।
- शौचालय में साबुन, तौलिया, जग, ब्रश, फिनाईल आदि की व्यवस्था रखना ।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## बाल संसद के विभिन्न पदों की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ

हस्तप्रति 7a

### 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, कक्षा, कार्यालय आदि की धुलाई करवाना/करना।
- कूड़ा गड़्हा बनवाकर इसका इस्तेमाल करना/करवाना।
- शौचालय/मूत्रालय की दैनिक सफाई करना/करवाना।
- स्वच्छता सामग्रियों को सही जगह में रखना तथा इसका रिकार्ड रखना।
- सोख्ता गड़्हा 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।
- 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।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



- 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 लगाने के लिए प्रेरित करना।
- यदि विद्यालय प्रांगण में बागवानी का स्थान न हो तो गमला में फूल लगाना।

**5. सांस्कृतिक मंत्री :**

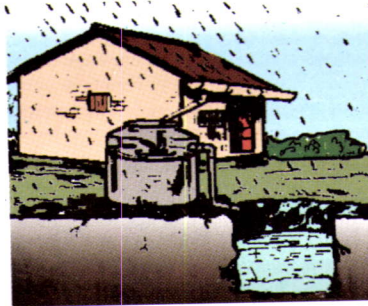
- विशेष कार्य दिवस के दिन सांस्कृतिक कार्यक्रम जैसे-गीत, भाषण, प्रभात फेरी आयोजित करवाना।
- बच्चों का प्रतियोगिता जैसे-चित्रांकन, गीत, कविता, कहानी लेखन आदि का आयोजन करना।
- विशेष कार्य दिवस में विद्यालय को सजाना एवं अपने तथा अन्य अभिभावकों को विद्यालय में लाने का प्रयास करना।

**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 या एक-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 खेल का आयोजन करना।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### स्वच्छता संबंधित कार्य

हस्तप्रति-8

विद्यालय में दैनिक एसेम्बली में किए जाने वाले कार्य :

1. **स्वच्छता जाँच** : नाखून, वस्त्र, बाल, दाँत, चप्पल/जूता इत्यादि का जाँच करना एवं आवश्यक सलाह व्यक्तिगत रूप से देना तथा उनपर निरन्तर निगरानी रखना।
2. **आज का विचार** : स्वच्छता से संबंधित विचार प्रस्तुत कर उसकी व्याख्या कर स्पष्ट करना (शिक्षक या बच्चे द्वारा)।
3. स्वच्छता के विभिन्न आयामों में से प्रत्येक दिन एक आयाम पर चर्चा करते हुए सभी बच्चों का स्पष्ट समझ बनाना।
4. सप्ताह में एक बार के एसेम्बली में बच्चों द्वारा रचित स्वच्छता कविता/गीत, लेख आदि प्रस्तुत करना।
5. **कार्यों का रिकॉल** : उस दिन स्वच्छता पर संबंधित किये जाने वाले कार्यों को रिकॉल करना ताकि कार्यों को याद रखते हुए संपादन किया जा सके।
6. प्रश्नोत्तरी-प्रतिदिन / साप्ताहिक / मासिक एसेम्बली में स्वच्छता संबंधी 2-3 प्रश्न बच्चों से पूछना और उसके जबाब पर प्रकाश डालना। ( यह कार्य बच्चों द्वारा भी किया जा सकता है।)

विशेष दिवस किये जाने वाले कार्य :

1. रोल प्ले, नाटक प्रदर्शन।
2. चित्रांकन/कविता/गीत/स्लोगन/लेखन प्रतियोगिता।
3. जागरूकता लाने हेतु विशेष कार्यक्रम का आयोजन।
4. विद्यालय को आकर्षक बनाना।
5. गाँव में प्रभारफेरी 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!!



### 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
काँपी	45	चाँक	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





