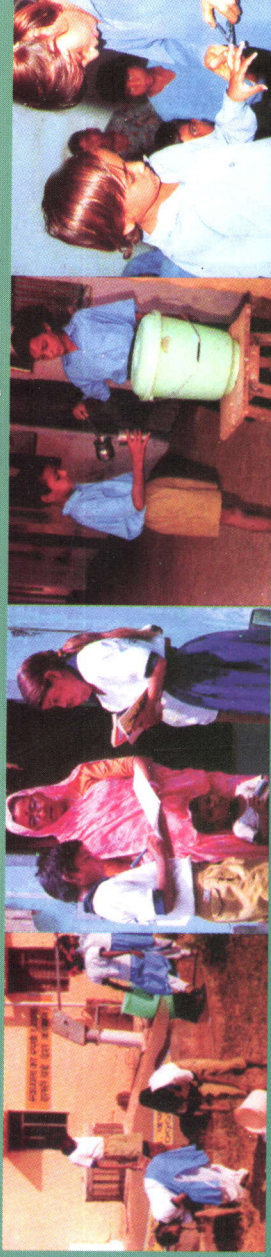
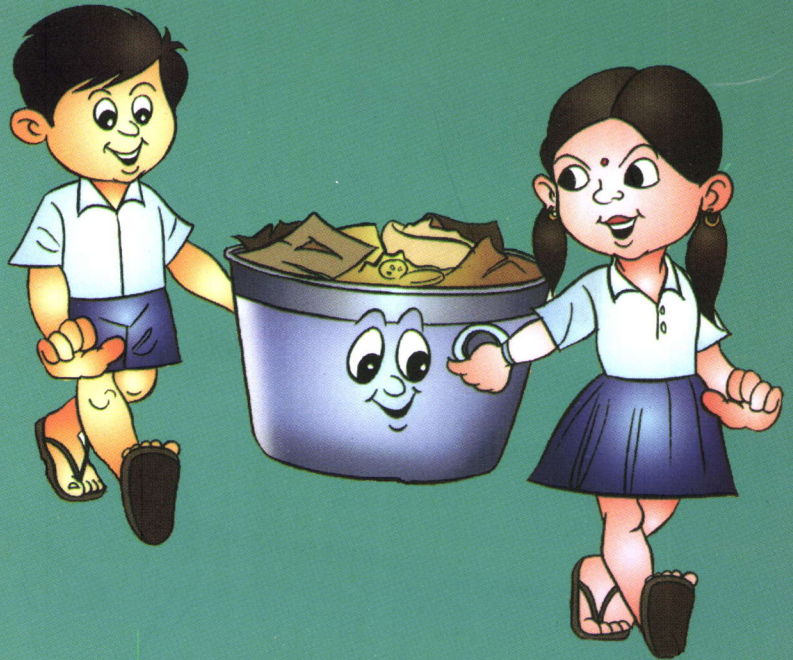


तीन दिवसीय विद्यालय शिक्षा समिति सदस्य  
प्रशिक्षण मॉड्यूल



# विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम





# विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम

तीन दिवसीय विद्यालय शिक्षा समिति सदस्य प्रशिक्षण मॉड्यूल



## प्रस्तावना

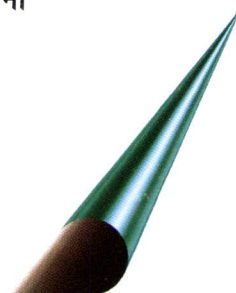
हमारे जीवन में जानकारी के होने के साथ-साथ, उसका सही समय और सही जगह पर उपयोग करना उतना ही आवश्यक है, अन्यथा ये वैसी ही बात होगी कि हमारे सामने भोजन रखा हो और हम भूखे पड़े रहें। 'स्वास्थ्य ही धन है' जैसे एक छोटे से वाक्य में जीवन का बहुत बड़ा सत्य समाहित है। इसी स्वास्थ्य से जुड़े हैं स्वच्छता के सातों आयाम तथा अन्य महत्वपूर्ण बातें जो विद्यालय शिक्षा समिति के लिए तैयार किए गए, इस मॉड्यूल में शामिल हैं।

विद्यालय शिक्षा समिति के मॉड्यूल में स्वच्छता के आयाम, पानी से होने वाली बीमारियाँ, कम लागत वाले शौचालय आदि से सम्बन्धित जानकारी के अलावा विद्यालय की वास्तविक स्थिति की समझ हेतु क्षेत्र भ्रमण भी शामिल है। इससे विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों की विद्यालय की स्थिति के सम्बन्ध में सही तरीके से समझ बन पाएगी। 'विजनिंग' के द्वारा विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्य एक बेहतर स्वच्छ, स्वस्थ और सम्पन्न गाँव की कल्पना कर सकेंगे, और साथ ही साथ वे कार्यों की सही प्रकार से निगरानी करने में भी सक्षम हो सकेंगे।

इस मॉड्यूल की तैयारी के लिए यूनिसेफ एवं पर्यावरण शिक्षा केन्द्र के तकनीकी सहयोग के हम आभारी हैं। यूनिसेफ के सहयोग के बिना हमारा प्रयास इतना सफल हो पाना संभव नहीं था। इस कार्यक्रम की सफलता के लिए बिहार शिक्षा परियोजना तथा पेय जल एवं स्वच्छता विभाग के समेकित प्रयास के द्वारा ही "स्कूल स्वच्छता एवम् स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम" पूरे राज्य में लागू किया जा रहा है और इस कार्यक्रम की सफलता सुनिश्चित की जा रही है।

अंजनी

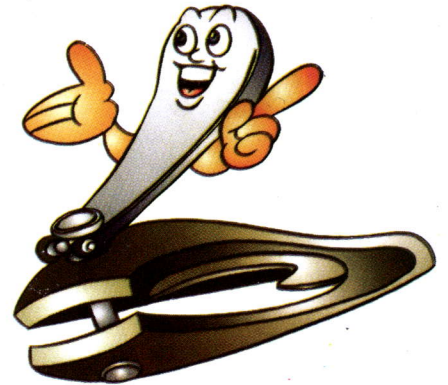
अंजनी कुमार सिंह, निदेशक  
बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्  
पटना





## विषय सूची

- i. कार्यक्रम
- ii. मॉड्यूल
  - प्रथम दिवस
  - द्वितीय दिवस
  - तृतीय दिवस
- iii. गीत संग्रह
- iv. परिशिष्ट
- v. अतिरिक्त पाठ्य-सामग्री
- vi. प्रशिक्षणोपयोगी सामग्री सूची





मित्रों,

स्वास्थ्य और स्वच्छता का महत्व हरेक व्यक्ति के लिए है। किसने यह कहावत नहीं सुनी है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग रहता है और अच्छे स्वास्थ्य के लिए स्वच्छता जरूरी है। गंदगी से बीमारियाँ फैलती हैं और स्वच्छता कई बीमारियों के विरुद्ध सुरक्षा कवच की तरह है। इन सारी बातों को शिक्षा के माध्यम से पहले सभी बच्चों और फिर पूरे समाज तक फैलाना हमारा दायित्व है। विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम की यही लक्ष्य है। बच्चों की व्यक्तिगत शारीरिक स्वच्छता एवं विद्यालय परिसर के भीतर के स्वच्छता के साथ-साथ बाहर के गाँव मुहल्ले की स्वच्छता को भी कार्यक्रम में शामिल किया गया है। इसी कारण इस कार्यक्रम में विद्यालय शिक्षा समिति को जोड़ना जरूरी हो जाता है।

यह मॉड्यूल विद्यालय शिक्षा समिति को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। स्वच्छता के सातों आयाम, समुदाय के सहयोग से समुदाय तथा विद्यालयों में शौचालय निर्माण से सम्बन्धित विशेष जानकारी, इस मॉड्यूल के अंग हैं। अभियान गीत, स्वच्छता सम्बन्धी जानकारी के साथ और भी बहुत कुछ इस मॉड्यूल में समाहित हैं।

हमें आशा है कि यह मॉड्यूल ग्राम शिक्षा समिति के सदस्यों के अनुभवों को और अधिक समृद्ध करने तथा विद्यालय को ध्यान में रखते हुए, उन्हें अपने स्वच्छता सम्बन्धी उत्तरदायित्वों को और बेहतर तरीके से निभा पाने में सक्षम बनाएगा।

यूनिसेफ के सहयोग के साथ हम इस कार्यक्रम को जन-जन तक पहुँचा सकेंगे, और पूरे राज्य में स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम को फैला सकेंगे, इसी आशा के साथ यह मॉड्यूल प्रस्तुत कर रहे हैं।

शुभकामनाएँ !

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्

पटना



## प्रशिक्षण के संबंध में कुछ सुझाव



- प्रशिक्षण की प्रणाली सहभागिता आधारित हो। प्रतिभागियों को हमेशा अपनी बात कहने का मौका दें और उनकी बातों को समुचित सम्मान देकर ध्यान से सुनें। अपनी बातों को उनकी बातों से जोड़कर देखने एवं रखने का प्रयास करें।
- प्रशिक्षण का उद्देश्य एक ओर प्रतिभागियों को स्वच्छता के पूरे कार्यक्रम में उनकी रुचि जगाना और उन्हें सक्रिय भूमिका निभाने के लिए प्रेरित करने के साथ ही साथ दूसरी ओर स्वच्छता संबंधित विषयों और तकनीकी जानकारी के स्तर पर भी उन्हें तैयार करना।
- स्वच्छता के कार्यक्रम को एक ओर समाज के अपने आचार-विचार, जीवन-पद्धति इत्यादि से जोड़ने की कोशिश करें तो दूसरी ओर अन्य महत्वपूर्ण कार्यक्रमों जैसे स्वच्छता अभियान और सर्वशिक्षा अभियान को भी शामिल करें।
- समुदाय के अपने गीत-संगीत, लोक कला, लोकधुन इत्यादि का उपयोग कार्यक्रम को रोचक और प्रभावी बनाएगा लेकिन इसके लिए स्थानीय स्तर पर अतिरिक्त तैयारियों की जरूरत होगी। स्थानीय तैयारी एवं उपलब्ध सामग्री एवं सुविधा को ध्यान में रखकर सत्रों को चलाने की विधियाँ शामिल की जा सकती हैं।
- वैसे भी प्रशिक्षण की सफलता काफी हद तक प्रशिक्षण पूर्व तैयारी एवं प्रशिक्षणोपरांत अनुश्रवण और समर्थन पर निर्भर करती है। विद्यालय में शौचालय निर्माण के कार्यक्रम के अतिरिक्त अनुश्रवण में ग्रामीण स्तर पर संपूर्ण स्वच्छता कार्यक्रम पर भी ध्यान रखें।
- प्रशिक्षण अवधि में या उसके बाद यदि प्रतिभागी समुदाय के सहयोग से सफाई, शौचालय निर्माण इत्यादि कार्यक्रम चलाएँ तो यह प्रशिक्षण के प्रभाव का परिचायक होगा। ग्रामीण स्तर पर स्वास्थ्य टीकाकरण इत्यादि पर सर्वेक्षण के कार्यक्रम भी विद्यालय शिक्षा समिति (वि. शि. स.) द्वारा चलाए जा सकते हैं।



## ग्राम शिक्षा समिति का तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम, बिहार

प्रथम दिवस :

क्र.सं.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	11.00-11.30	निबंधन	प्रतिभागियों का नाम, पता आदि रिकॉर्ड करना ।	लिखित	प्रपत्र
2.	11.30-11.45	स्वागत एवं प्रशिक्षण के उद्देश्य	प्रतिभागियों को कार्यशाला के उद्देश्य से परिचित कराना ।	संभाषण	प्रपत्र
3.	11.45-12.30	परिचय	एक दूसरे का परिचय जानना एवं आपसी मेल-जोल बढ़ाना	मौखिक जोड़ा अभ्यास/गेंद खेल	तस्वीर कार्ड
4.	12.30-01.00	विद्यालय शिक्षा समिति की भूमिका	प्रतिभागियों को उनकी भूमिका के महत्व का अहसास कराना ।	मौखिक	चार्ट पेपर, मार्कर
	<b>01.00-02.00</b>		<b>भोजनावकाश</b>		
5.	02.00-02.30	क्षेत्र में स्वास्थ्य की स्थिति एवं बीमारियाँ	कार्यक्रम को समझने के लिए उपयुक्त पृष्ठभूमि तैयार करना ।	चर्चा	चार्टपेपर, मार्कर
6.	02.30-04.00	कार्यक्रम एवं उसके सात घटक	कार्यक्रम के सातों घटक का सामान्य परिचय ।	चर्चा, प्रदर्शन, फिल्म शो	चार्टपेपर, मार्कर

द्वितीय दिवस:

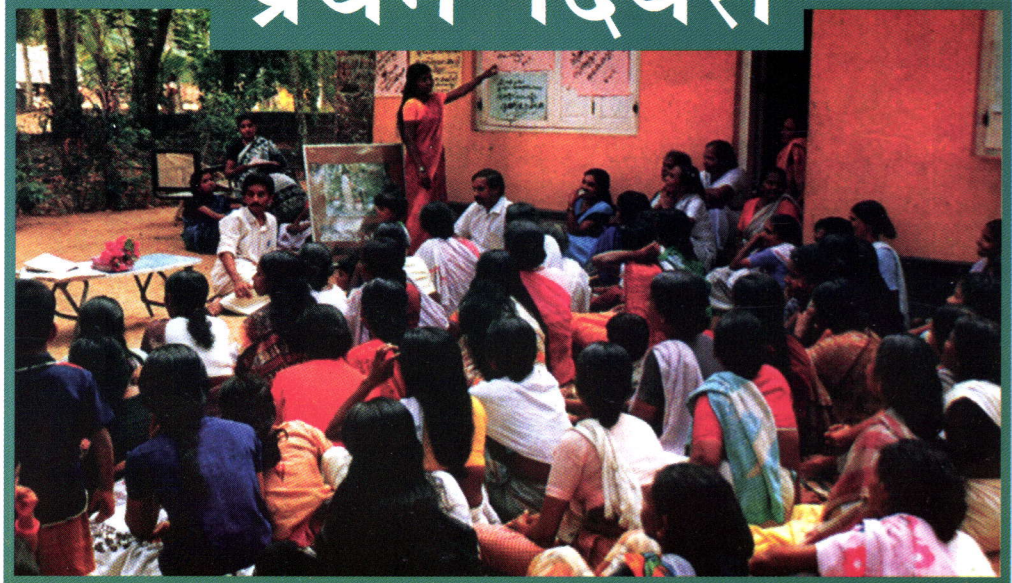
क्र.सं.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.10	प्रार्थना	प्रशिक्षण में उपयुक्त माहौल तैयार करना ।	समूह गान	पुस्तक
2.	10.10-10.30	प्रतिवेदन/पुनरावृत्ति	विषय चर्चा को रिकॉर्ड रखने हेतु एवं मुख्य बातों को याद रखना ।	व्यक्तिगत अभिव्यक्तिगत	पुस्तक
3.	10.30-11.00	बीमारी के मुख्य स्रोत एवं कारण	बीमारियों का स्वच्छता से अभाव के सम्बन्ध की समझ बनाना ।	लक्ष्मण रेखा, प्रदर्शन, चर्चा	लक्ष्मण रेखा, चार्ट, पेपर, मार्कर
4.	11.00-11.30	स्वच्छता-बीमारी के विरुद्ध सुरक्षा कवच	स्वच्छता के महत्व एवं उसके विभिन्न आयाम की समझ बनाना ।	लक्ष्मण रेखा, प्रदर्शन, चर्चा	लक्ष्मण रेखा, चार्ट, पेपर, मार्कर
5.	11.30-12.30	स्वच्छता के सात आयाम	सुरक्षित पेयजल स्रोत एवं स्वच्छता के अन्य आयाम के सम्बन्ध में विस्तृत समझ विकसित करना ताकि उन सभी बातों को व्यवहार में ला सके एवं दूसरों को भी संदेश दे सके ।	फिल्म प्रदर्शन, प्रदर्शन, चार्टपेपर	सी.डी., सीरिज कार्ड
6.	12.30-01.00	कार्यक्रम की सफलता में ग्रा.शि.स. की भूमिका	खासतौर से विद्यालय को ग्रामीण स्वच्छता के घटक से जोड़कर ग्राम शिक्षा समिति की भूमिका को स्पष्ट करना ।	चर्चा	चार्ट पेपर, मार्कर
<b>01.00-02.00 भोजनावकाश</b>					
7.	02.00-03.00	शौचालय की उपयोगिता एवं अल्प भूमिका व्यय शौचालय	शौचालय के विभिन्न मॉडलों की जानकारी देना ताकि सुविधानुसार घरों में बना सके तथा दूसरों को प्रेरित कर सके, इसके उपयोग के तरीके एवं रखरखाव की स्पष्ट समझ बनाना ।		
8.	03.00-03.30	बाल संसद	विद्यालय शिक्षा समिति विद्यालय स्वच्छता में किस प्रकार बाल संसद का सहयोग ले सकते हैं ।	चर्चा	चार्टपेपर, मार्कर तथा हस्तप्रति
9.	03.30-04.00	क्षेत्र भ्रमण का उद्देश्य एवं तैयारी	स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार को गाँव में जाकर देखने के लिए समूह को तैयार करना ।	चर्चा एवं समूह में बौटना	चार्टपेपर, मार्कर
10.	4.00.4.30	क्षेत्र भ्रमण के प्रति वेदन की तैयारी	क्षेत्र भ्रमण के आदान-प्रदान हेतु।	समूह चर्चा	चार्टपेपर, मार्कर



तृतीय दिवस :

क्र.सं.	समय	विषय	उद्देश्य	विधि	सामग्री
1.	10.00-10.10	प्रार्थना	प्रशिक्षण में उपयुक्त माहौल तैयार करना ।	समूह गान	पुस्तक
2.	10.10-10.30	प्रतिवेदन/पुनरावृत्ति	विषय चर्चा को रिकॉर्ड रखने हेतु एवं मुख्य बातों को याद रखना ।	व्यक्तिगत अभिव्यक्तिगत	पुस्तक
3.	10.30-12.30	क्षेत्र भ्रमण	स्वच्छता सम्बन्धी व्यवहार को गाँव में जाकर देखना और समझना ।		
4.	12.30-01.00	क्षेत्र भ्रमण के अनुभव का आदान-प्रदान	कार्यक्रम की व्यावहारिक समझ बनाना एवं विद्यालय एवं गाँव को जोड़कर स्वच्छता की समझ बनाना ।	प्रस्तुति एवं चर्चा	चार्टपेपर, सादा कागज, मार्कर, स्केच पेन
	01.00-02.00		भोजनावकाश		
5.	02.00-02.30	दर्पण अभ्यास	वि.शि.स. एवं विद्यालय के शिक्षक के साथ सहयोग एवं आपसी समन्वय स्थापित करना	दो व्यक्ति का समूह अभ्यास	-----
6.	02.30-03.30	कार्ययोजना एवं अनुश्रवण	अनुश्रवण यंत्र के उपयोग की जानकारी देकर प्रतिभागियों द्वारा कार्ययोजना का निर्माण ।	चर्चा एवं प्रस्तुति	चार्टपेपर, मार्कर, हस्तप्रति
7.	03.30-04.00	मन्तव्य एवं समापन	प्रशिक्षण के प्रति प्रतिभागियों को विचारों व सुझाव को जानना तथा प्रशिक्षण का औपचारिक समापन करना ।	संभाषण, अभिव्यक्ति	-----

# प्रथम दिवस







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**प्रथम सत्र निबंधन**

**समय: 11.00 से 11.30**

- उद्देश्य** प्रतिभागियों की उपस्थिति जानने एवं उनके नाम, पता आदि का रिकॉर्ड रखने हेतु ।
- विधि** लिखित ।
- प्रक्रिया** सभी प्रतिभागियों को कक्षा में बैठने को कहें । तत्पश्चात उन्हें रजिस्टर में अपना नाम, पदनाम, विद्यालय का नाम लिखने तथा हस्ताक्षर करने को कहें।
- निबंधन-रजिस्टर को एक के बाद एक दूसरे को बढ़ाते जाने को कहें ।
- जब सभी प्रतिभागी अपना निबन्धन कर चुके हों तो एक बार पुनः यह सुनिश्चित कर लें कि कोई प्रतिभागी छूट तो नहीं गए हैं ।
- नाम कार्ड में, जिसमें नाम तथा पदनाम लिखने की जगह दी गई है, बड़े-बड़े सुस्पष्ट अक्षरों में नाम लिखने का निर्देश दें ।

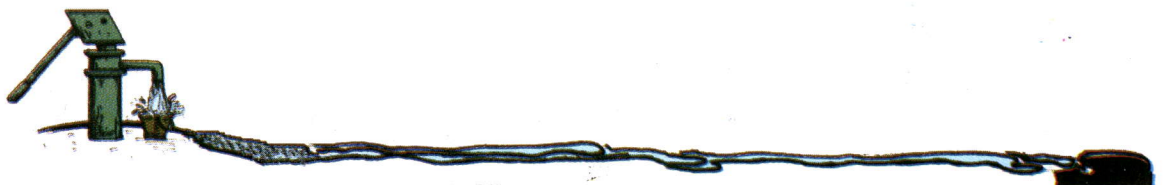
**सहायक सामग्री** नाम कार्ड (प्रतिभागी तथा प्रशिक्षकों के संख्यानुसार) ।

मार्कर पेन/स्केच पेन ।

रजिस्टर, पेन, स्केल ।

**सावधानियाँ** रजिस्टर में पूर्व में ही निम्नांकित रूप में प्रारूप बना लें ताकि प्रतिभागियों को भरने में असुविधा न हो ।

क्र.सं.	नाम	पदनाम/शिक्षा	विद्यालय का नाम	हस्ताक्षर





**स्वच्छ रहें!!**

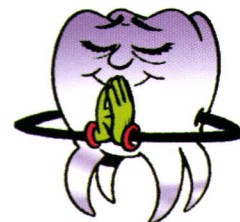
**स्वस्थ रहें!!**



## द्वितीय सत्र स्वागत एवं प्रशिक्षण परिचय

समय: 11.30 से 11.45

- उद्देश्य** प्रतिभागियों को यह महसूस कराना कि वे एक महत्वपूर्ण कार्य के लिए आए हैं और उनकी उपस्थिति व प्रशिक्षण में सहभागिता अत्यंत महत्वपूर्ण है। स्वागत के साथ ही प्रशिक्षण के उद्देश्य को भी सरल ढंग से प्रतिभागियों को स्पष्ट किया जाना चाहिए।
- विधि** सम्भाषण।
- प्रक्रिया** कार्यक्रम से संबंधित व्यक्ति द्वारा उपस्थित प्रतिभागियों का हार्दिक स्वागत करते हुए प्रशिक्षण में पूर्ण सहभागिता निभाने व अपनी उपस्थिति सुनिश्चित करने के सम्बन्ध में अभिप्रेरित करना।
- चर्चा के बिन्दु** प्रशिक्षण में आमंत्रित करने के उद्देश्य।  
पूर्ण सहभागिता का महत्व।  
परियोजना की संक्षिप्त जानकारी।
- सीखने के बिन्दु** प्रशिक्षण के उद्देश्य से अवगत होना।  
स्वयं की सहभागिता के महत्व को समझना।  
परियोजना के सम्बन्ध में संक्षिप्त समझ बनना।
- सावधानियाँ** स्वागत अभिभाषण में निर्धारित समय से अधिक समय नहीं लिया जाए।



## तृतीय सत्र परिचय

समय: 11.45 से 12.30

- उपविषय** व्यक्तिगत परिचय।  
झिझक कम करना।
- उद्देश्य** एक दूसरे का परिचय जानना एवं आपसी मेल-जोल बढ़ाकर आपस की झिझक को कम करना ताकि प्रशिक्षण में विषय-चर्चा के दौरान अपनी सहभागिता को खुलकर निभा सके।
- विधि** व्यक्तिगत अभिव्यक्ति, जोड़ा अभ्यास/खेल।
- प्रक्रिया** सर्वप्रथम सभी प्रतिभागियों को नाम, पता, परिचय के रूप में बोलने को कहें।  
परिचय देने की शुरुआत प्रशिक्षक स्वयं से शुरू करें, उसके बाद बारी-बारी से अन्य प्रतिभागी को बोलने को कहें।  
व्यक्तिगत परिचय के पश्चात् जोड़ी को अभ्यास के सम्बन्ध में निम्नांकित रूप से जानकारी दें—







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



चित्र के टुकड़े को दिखाते हुए कहें कि आप सभी के बीच कुछ अधकटा चित्र रखा जाएगा, जिसे जोड़कर चित्र को पूरा करना है। (इस चित्र के दो टुकड़े को लेकर उदाहरण देते हुए बताएँ) सभी प्रतिभागी एक-एक टुकड़ा लेने के बाद अपने अधकटे चित्र को पूरा करने के लिए अन्य प्रतिभागियों के पास जाएँगे। जिसके अधकटे चित्र से मिलने पर चित्र पूरा होता है वही आपके जोड़ी या साथी बनेंगे। इस प्रकार सभी का जोड़ा बन जाएगा। जोड़ी या साथी बनने पर किसी स्थान पर बैठकर चित्र क्या संदेश देता है, उसके सम्बन्ध में चर्चा करेंगे। चित्र पर चर्चा करने के बाद एक दूसरे के बारे में निर्माकित जानकारी लेंगे।

नाम :  
पदनाम :  
पता :  
रुचि :  
स्वच्छता से सम्बन्धित कौन सी बात पर  
आप विशेष रूप से ध्यान देते हैं।

**चर्चा के बिन्दु** चित्र कार्ड संदेश में अस्पष्टता होने पर उसे स्पष्ट करना।  
स्वच्छता सम्बन्धी संदेश के क्या, क्यों को स्पष्ट करना।

**सामग्री** तस्वीर कार्ड।

**चतुर्थ सत्र** **ग्राम शिक्षा समिति की भूमिका** **समय: 12.30 से 01.00**

**उपविषय** कार्यक्रम के सम्बन्ध में भूमिका को स्पष्ट करते हुए प्रतिभागियों की अपेक्षाओं का संकलन एवं विश्लेषण।

**उद्देश्य** प्रतिभागियों द्वारा अपनी भूमिका को समझ कर उसके महत्व को रेखांकित कराना।

**विधि** मौखिक अथवा लिखित अभिव्यक्ति।

**प्रक्रिया** प्रतिभागियों के सामने ये प्रश्न रखें कि विद्यालय शिक्षा समिति का गठन क्यों किया गया और इस प्रकार के प्रशिक्षण के द्वारा वे क्या जानने या समझने की अपेक्षा रखते हैं, अथवा किन-किन मुद्दों पर स्पष्टता चाहते हैं।

अगर प्रतिभागी साक्षर हों और लिखना जानते हों तो उनसे कहें कि वे सोचने के बाद दिए गए कार्ड्स पर अपनी बात लिखकर दें।

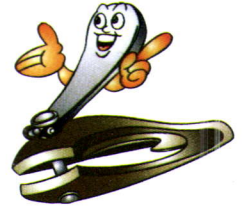
अगर प्रतिभागी साक्षर नहीं हों तो उनसे मौखिक रूप से पूछें और उनकी बातों को





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



चार्ट पेपर पर दर्ज करें ।

सबकी बातें जब उभर कर आ जाएँ तो उन्हें मुद्दों के अनुसार वर्गीकृत करें ।

हो सकता है कि कुछ ऐसी भी बातें निकल कर आएँगी जो प्रशिक्षण में चर्चा किए जाने वाले विषयों से अलग हों । वैसे में कभी भी यह आश्वासन न दें कि सभी अपेक्षाओं पर चर्चा होगी । यह कहा जा सकता है कि ऐसी कोशिश की जाएगी ।

सहायक सामग्री कार्ड्स, चार्ट पेपर, मार्कर पेन।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



पंचम सत्र क्षेत्र में स्वास्थ्य की स्थिति

समय: 02.00 से 02.30

उद्देश्य

प्रतिभागियों का क्षेत्र में स्वास्थ्य की स्थिति एवं बीमारियों की ओर ध्यान आकृष्ट करना।

विधि

समूह चर्चा।

प्रक्रिया

प्रतिभागियों से उनके परिवार, बच्चे एवं आस-पास के लोगों के स्वास्थ्य एवं बीमारियों के बारे में जानकारी प्राप्त करना।

प्रतिभागियों से बीमारियों पर होने वाले खर्च की जानकारी लेना एवं स्वास्थ्य सुविधाओं के अभाव पर चर्चा करना।

प्रतिभागियों से बच्चों की बीमारियों के कारण उनकी पढ़ाई के नुकसान के बारे में जानकारी हासिल करना।

ये सभी बिन्दु क्रमिक रूप से श्यामपट्ट/चार्ट पेपर पर लिखा जाएगा।

प्रशिक्षक प्रयास करें कि प्रतिभागियों द्वारा दी गई सभी जानकारी श्यामपट्ट पर लिखी जाए।

वर्णित सभी बिन्दुओं पर प्रशिक्षक सविस्तार चर्चा करें।

प्रशिक्षक गाँव एवं विद्यालय की स्वच्छता की वास्तविक स्थिति की एक अलग सूची तैयार करें।

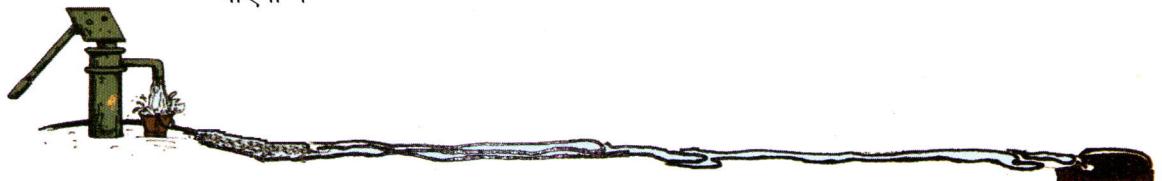
श्यामपट्ट/चार्ट पेपर पर सभी प्रतिभागियों के विचारों को बिन्दुवार लिखते जाएँ।

प्रशिक्षक सकारात्मक स्वच्छता (सपना) एवं वर्तमान की स्वच्छता की वास्तविक स्थिति की तुलनात्मक चर्चा करें।

चर्चा सविस्तार एवं प्रभावी करने का प्रयास किया जाए।

प्रतिभागियों को कहा जाएगा कि स्वच्छता को ध्यान में रखकर अपने-अपने गाँव एवं विद्यालय के सम्बन्ध में सकारात्मक सोचें।

सोचा हुआ सकारात्मक स्वच्छता बिन्दु क्रमिक रूप से श्यामपट्ट/चार्ट पेपर पर लिखा जाएगा।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**चर्चा के बिन्दु** स्वच्छता (सपना) एवं वास्तविक स्थिति दोनों के बीच खाई को पाटने हेतु प्रशिक्षक प्रयास करें ।

प्रतिभागियों को भूमिका से अवगत कराते हुए दूरी को कम करने का प्रयास करें ।

**सीखने के बिन्दु** वास्तविक स्थिति से अवगत कराना ।

खुद की जिम्मेदारी का एहसास कराना ।

**सहायक सामग्री** श्यामपट्ट, चॉक, चार्ट पेपर, मार्कर ।

**सावधानियाँ** प्रशिक्षक किसी वाद-विवाद में न उलझें ।

प्रयास यह हो कि सभी प्रतिभागियों का बिन्दु श्यामपट्ट पर लिखा जाए।

**षष्ठम सत्र विद्यालय स्वच्छता एवं स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम एवं इसके सात घटक** **समय:02.30 से 4.00**

**उद्देश्य** प्रतिभागियों को स्वच्छता के महत्व और कार्यक्रम में शामिल किए गए स्वच्छता के सभी घटकों की जानकारी देना ।

स्वच्छता की ऐसी समझ विकसित करना ताकि उन बातों को व्यवहार में लाया जा सके एवं दूसरों तक भी संदेश पहुँचे ।

इस कार्यक्रम को संपूर्ण स्वच्छता अभियान और सर्व शिक्षा अभियान से जोड़कर देखना ताकि इसका व्यापक प्रभाव बन सके ।

**विधि** सम्भाषण, फिल्म प्रदर्शन (यदि संभव हो)/पोस्टर प्रदर्शन, चर्चा ।

पर्व-त्योहार इत्यादि के अवसर पर स्वच्छता के महत्व से दैनन्दिन जीवन में स्वच्छता की जरूरत को जोड़ें ।

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

उनकी कही बातों को चार्ट पेपर पर नोट करते चलें ।

तत्पश्चात् उनकी बातों को सातों आयामों के अंतर्गत समझाते हुए वर्गीकृत करें ।

फिर उनकी समझ को और बेहतर बनाने के लिए 'स्वच्छता के सात आयाम'







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



फिल्म को प्रदर्शित करें ।

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

प्रत्येक आयाम के महत्वपूर्ण बिन्दुओं को चार्ट पेपर/श्यामपट्ट पर लिखते जाएँ ।

चर्चा के उपरान्त क्रॉस बोर्ड कक्ष के बीच में रखें । सभी प्रतिभागियों को स्वच्छता के सातों आयाम पर आधारित कार्ड दें ।

प्रतिभागी को निर्देश दें कि वे बारी-बारी से बीच में आकर संदेश को पढ़कर समझाएँ तथा वे जिस आयाम से सम्बन्धित हैं, उसे वहाँ रखें ।

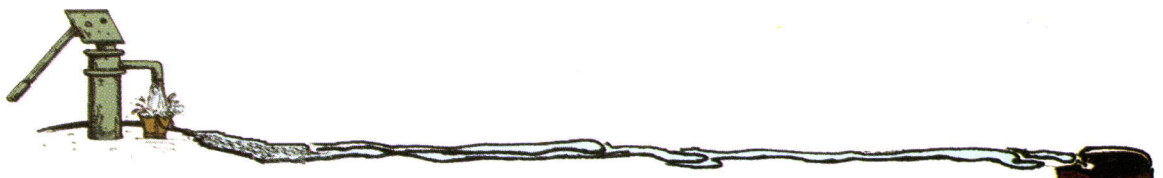
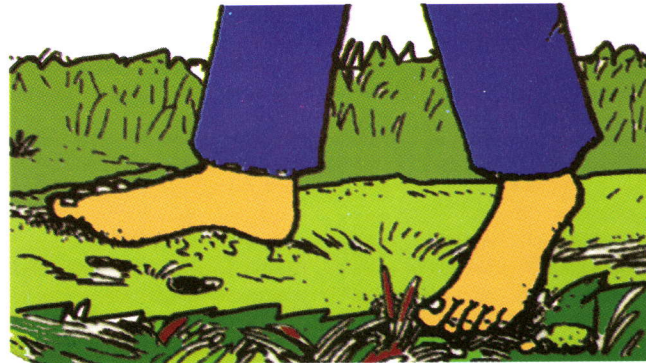
कार्ड समाप्त हो जाने के बाद प्रतिभागियों को समझाएँ कि किस प्रकार स्वच्छता निरंतर अपनाने से आर्थिक समृद्धि और खुशहाली बढ़ती है ।

**चर्चा के बिन्दु** स्वच्छता से क्या समझते हैं ? इस पर चर्चा अवश्य करें ।

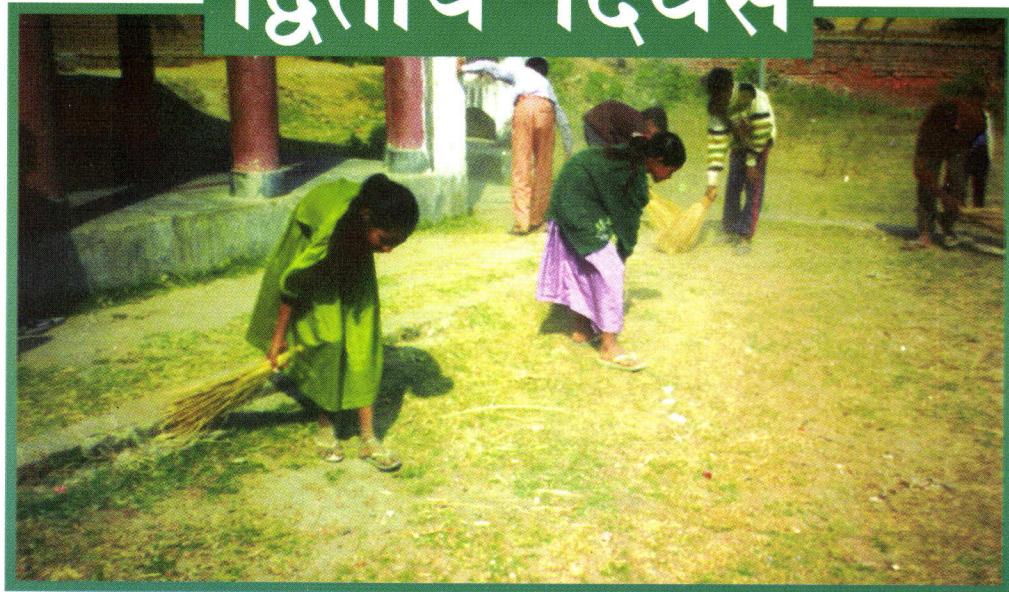
व्यक्तिगत स्वच्छता से लेकर भोजन, घर, परिवेश, पानी आदि सभी बिन्दुओं पर चर्चा सुनिश्चित करना ।

स्वच्छता किस प्रकार जीवन को बेहतर तरीके से जीने में सहायक है, इस पर चर्चा करें। सातों आयाम पर बारी-बारी से चर्चा करें ।

**सहायक सामग्री** सी.डी., क्रॉस बोर्ड, चार्ट पेपर, मार्कर, पेपर ।



# द्वितीय दिवस







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### प्रथम सत्र प्रार्थना

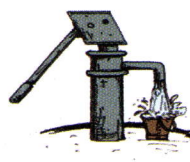
समय: 10.00 से 10.10

- उद्देश्य** प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त माहौल निर्माण ।  
प्रशिक्षण आरंभ की पूर्व तैयारी ।
- विधि** सामूहिक सस्वर गान साथ-साथ या एक पंक्ति गाने के बाद सभी दुहराएँगे ।
- प्रक्रिया** सभी प्रतिभागियों से खड़े हो जाने को कहें, फिर प्रार्थना/गीत गाएँ और उन्हें निर्देशित कर दें कि वे पीछे-पीछे पंक्तियों को दुहराएँ ।  
जो गीत लगभग सभी को याद हो, वह साथ-साथ भी गाया जा सकता है ।  
गीत/प्रार्थना क्षेत्रीय भाषा आधारित भी हो सकता है ।
- सहायक सामग्री** प्रार्थना/प्रेरणा, गीत/स्वच्छता गीत की पुस्तक ।
- सावधानियाँ** प्रतिभागी आगे आने के लिए तैयार नहीं होते हैं तो दबाव नहीं डालें । खुद गीत गाने का आरंभ कर दें ।

### द्वितीय सत्र प्रतिवेदन/पुनरावृत्ति

समय: 10.10 से 10.30

- उपविषय** वाचन/लेखन के प्रति ध्यान आकृष्ट करना ।  
अस्पष्ट मुद्दों की स्पष्टता ।  
पिछले दिनों की याद ताजा करना ।
- उद्देश्य** विषय चर्चा का रिकॉर्ड रखने हेतु ।  
पिछली बातों की याद को ताजा करने हेतु ।  
मस्तिष्क में स्थायित्व हेतु ।
- विधि** व्यक्तिगत अभिव्यक्ति  
वाचन/प्रस्तुतीकरण
- प्रक्रिया** प्रतिभागियों से कहें कि पूर्व निर्धारित बातों के आधार पर भोजनपूर्व तथा भोजनोपरांत सत्र के जिन प्रतिवेदकों का चयन किया गया था उन्हें प्रतिवेदन प्रस्तुति के लिए आमंत्रित करें ।  
पहले भोजनपूर्व सत्र के प्रतिवेदन का वाचन होने दें । प्रस्तुति के उपरांत लिखने की शैली,





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



प्रस्तुत की गई बातों के विवरण और प्रतिवेदन प्रस्तुति के सकारात्मक बिन्दुओं पर प्रकाश डालते हुए प्रतिवेदकों का उत्साह बढ़ाएँ।

फिर प्रतिभागियों से छूट गई बातों को जोड़ने, सुझाव देने आदि के लिए कहें एवं स्वयं भी सुधारी जाने वाली बात की ओर इंगित करें।

प्रतिवेदन पढ़े जाने के उपरांत तालियों से बधाई देकर पुनः चार प्रतिवेदकों का चयन करें।

**चर्चा के बिन्दु** प्रतिवेदन में उल्लेख की जाने वाली आवश्यक बातें।

विषय, प्रक्रिया एवं निष्कर्ष में सामंजस्य स्थापित करना।

**सहायक सामग्री** चार पन्ना सादा कागज।

**सीखने के बिन्दु** प्रस्तुतीकरण की सही विधि।

प्रतिवेदन तैयार करने के दौरान ध्यान में रखने वाली बातें।

विगत सत्र में विषय चर्चा से हुई सीख का पक्कीकरण।

कार्यक्रम के प्रति निष्ठा उत्पन्न होना।

### **तृतीय सत्र बीमारी के मुख्य स्रोत**

**समय: 10.30 से 11.00**

**उपविषय** बीमारी फैलने के मुख्य स्रोत।

बीमारी फैलने के मुख्य स्रोत के अवरोध के उपाय।

सुखी जीवन एवं स्वास्थ्य के बीच तारतम्य स्थापित करना।

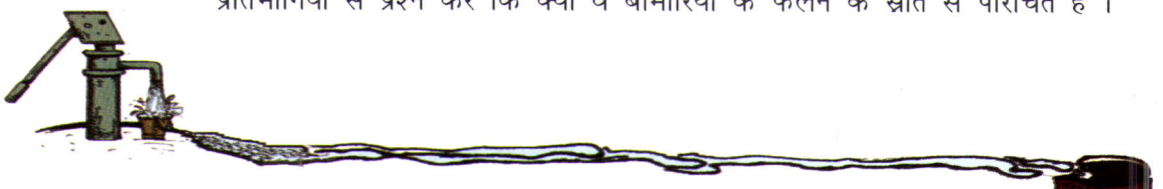
**उद्देश्य** बीमारी के विभिन्न स्रोत तथा उनके अवरोध के उपायों के संदर्भ में प्रतिभागियों की जानकारी विकसित करना।

स्वस्थ जीवन के महत्व एवं दैनिक कार्य में व्यवहार परिवर्तन पर बल देना।

**विधि** सहभागिता आधारित चर्चा, लक्ष्मण रेखा प्रदर्शन।

**प्रक्रिया** प्रतिभागियों को लक्ष्मण रेखा दिखाकर उनसे प्रश्न पूछें कि चित्र किन बातों को दर्शा रहे हैं तथा क्या इसे वास्तविक जीवन से जोड़ सकते हैं।

प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि क्या वे बीमारियों के फैलने के स्रोत से परिचित हैं।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



उनकी बातों को चार्ट पेपर पर दर्ज करें।

उसके बाद फिर उनसे ही पूछें कि उनपर रोक लगाने के क्या-क्या उपाय हो सकते हैं। उनके द्वारा बताए गए उपायों को चार्ट पेपर पर दर्ज करें तथा छूट गई बातों को जोड़ते हुए चर्चा को पूर्णता प्रदान करें।

जल जनित एवं मल जनित रोगों के बारे में अलग से चर्चा कराएँ।

सहायक सामग्री चार्ट पेपर, मार्कर, लक्ष्मण रेखा चार्ट।

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

बेहतर स्वास्थ्य बनाए रखने में बाधा।

शौचालय का निर्माण आवश्यक।

मल के सम्पर्क से होने वाली बीमारियाँ।

बीमारियों से बचने के लिए आवश्यक कदम।

सभी जीवन कौशलों को व्यवहार में लाने की जानकारी।

सावधानियाँ

लक्ष्मण रेखा के जिन चित्रों को नहीं दिखाना है उसे ढँककर पूर्व में ही रख लें। उसपर चर्चा करने के बाद पहले दाहिने हाथ की तरफ वाला फोल्डर्स चित्र चार्ट खोलें, उस पर चर्चा करें तभी बाएँ हाथ की तरफ वाला फोल्डर्स चित्र चार्ट खोलें।

विद्यालय	स्वास्थ्य	एवं	स्वच्छता	कार्यक्रम
खुले में शौच काने पर		इन रास्तों से		बीमारी हमारे शरीर में प्रवेश करते हैं





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



**चतुर्थ सत्र स्वच्छता-बीमारी के विरुद्ध  
सुरक्षा कवच**

समय: 11.00 से 11.30

**उपविषय** स्वच्छता का अर्थ और महत्व ।

**उद्देश्य** स्वच्छता का सम्बन्ध स्वास्थ्य से स्पष्ट करना एवं उसके विभिन्न स्तर से प्रतिभागियों को परिचित कराना।

**विधि** संभाषण और समूह चर्चा

**प्रक्रिया** सर्वप्रथम प्रतिभागियों से यह प्रश्न करें कि वे स्वच्छता से क्या समझते हैं ?  
स्वास्थ्य से स्वच्छता का क्या संबंध है ?

बच्चे के अपने शरीर की स्वच्छता का क्या महत्व है ?

घर आँगन की स्वच्छता क्यों जरूरी है और गाँव मोहल्ले की स्वच्छता की क्या जरूरत है ? उनकी कही बातों को चार्ट पेपर पर नोट करते चलें। तत्पश्चात् उनकी बातों को व्यक्ति, विद्यालय और गाँव या अन्य निवास स्थान के अंतर्गत डालते हुए वर्गीकृत करें ।

फिर हरेक स्तर पर स्वच्छता के अभाव को विभिन्न प्रकार की बीमारियों से जोड़ने का प्रयास करें।

स्पष्ट करें कि कैसे स्वच्छता बीमारी के विरुद्ध सुरक्षा कवच की तरह है ।

**चर्चा के बिन्दु** स्वच्छता से क्या समझते हैं ? इस पर चर्चा अवश्य करें ।

व्यक्तिगत स्वच्छता से लेकर भोजन, घर, परिवेश, पानी आदि सभी बिन्दुओं पर चर्चा सुनिश्चित करना ।

स्वच्छता किस प्रकार जीवन को बेहतर तरीके से जीने में सहायक है, इस पर चर्चा करें ।

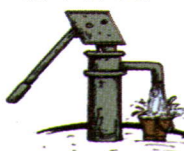
**सहायक सामग्री** चार्ट पेपर, मार्कर, पेपर ।

**सीखने के बिन्दु** स्वच्छता का स्वास्थ्य से सम्बंध ।

इन आयामों का जीवन को बेहतर बनाने में योगदान ।

अच्छी आदतों को जानना ।

**सावधानियाँ** प्रतिभागियों के स्तर को देखते हुए चर्चा को धीरे-धीरे आगे बढ़ाएँ ।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**पंचम सत्र स्वच्छता के सात आयाम**

**समय: 11.30 से 12.30**

उपविषय	स्वच्छता के सात आयाम ।
उद्देश्य	स्वच्छता के सम्बन्ध में विस्तृत समझ विकसित करना ताकि उन बातों को व्यवहार में लाया जा सके एवं दूसरों तक भी संदेश पहुँचे ।
विधि	फिल्म प्रदर्शन, चर्चा, क्रॉस बोर्ड
प्रक्रिया	सर्वप्रथम प्रतिभागियों से यह प्रश्न करें कि वे स्वच्छता को किस-किस तरह से देखते हैं । उनकी कही बातों को चार्ट पेपर पर नोट करते चलें । तत्पश्चात् उनकी बातों को सातों आयामों के अंतर्गत समझाते हुए वर्गीकृत करें । फिर उनकी समझ को और बेहतर बनाने के लिए 'स्वच्छता के सात आयाम' फिल्म को प्रदर्शित करें । फिल्म प्रदर्शन के बाद जानकारी को और पुख्ता करते हुए देखी गई बातों पर चर्चा करें तथा प्रत्येक आयाम पर बातचीत करते चलें । प्रत्येक आयाम के महत्वपूर्ण बिन्दुओं को चार्ट पेपर/श्यामपट्ट पर लिखते जाएँ। चर्चा के उपरांत क्रॉस बोर्ड कक्ष के बीच में रखें । सभी प्रतिभागियों को स्वच्छता के सात आयाम पर आधारित कार्ड दें । प्रतिभागी को निर्देश दें कि वे बारी-बारी से बीच में आकर संदेश को पढ़कर समझाएँ तथा वे जिस आयाम से सम्बन्धित हैं उसे वहाँ रखें । कार्ड समाप्त हो जाने के बाद प्रतिभागियों को समझाएँ कि किस प्रकार स्वच्छता निरंतर अपनाने से आर्थिक समृद्धि और खुशहाली बढ़ती है ।

**चर्चा के बिन्दु** स्वच्छता से क्या समझते हैं ? इस पर चर्चा अवश्य करें ।

व्यक्तिगत स्वच्छता, साफ पीने को पानी का रख-रखाव, मल एवं कूड़ा-करकट का सुरक्षित निपटान एवं स्थान की स्वच्छता आदि बिन्दुओं पर चर्चा सुनिश्चित करना ।

सातों आयाम पर बारी-बारी से चर्चा करें ।

**सहायक सामग्री** सी.डी., चार्ट पेपर, मार्कर, पेपर ।

**सीखने के बिन्दु** स्वच्छता के सात आयाम ।

इन आयामों का जीवन को बेहतर बनाने में योगदान ।

अच्छी आदतों को जानना ।

**सावधानियाँ** प्रतिभागियों के स्तर को देखते हुए चर्चा को धीरे-धीरे आगे बढ़ाएँ ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### शुद्ध पेय जल का रख-रखाव एवं उपयोग

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

### गंदे पानी की सही निकासी

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

### मानव मल का सुरक्षित निपटारा

- व्यक्तिगत शौचालय का उपयोग
- शौच पर मिट्टी डालना

### गोबर एवं कूड़े कचरे का सुरक्षित निपटारा

- गोबर गड्ढा का उपयोग
- कूड़ा-गड्ढा का उपयोग

### व्यक्तिगत स्वच्छता

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

## स्वच्छता के सात आयाम

### घर एवं खान-पान की स्वच्छता

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

### सामुदायिक स्वच्छता

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







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**षष्ठम सत्र कार्यक्रम की सफलता में  
वि.शि.स. की भूमिका**

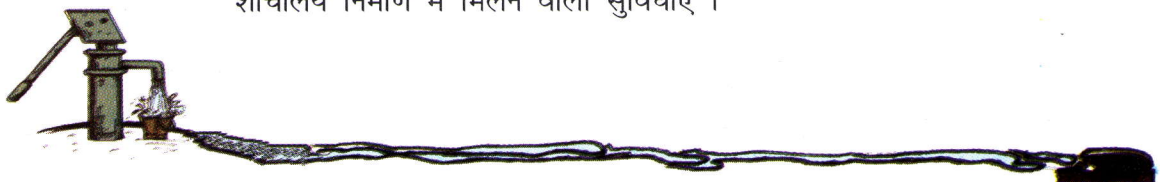
**समय: 12.30 से 01.00**

- उपविषय** विद्यालय के कार्यक्रम में वि.शि.स. की भूमिका ।  
विद्यालय का समुदाय से सम्बन्ध बनाने में वि.शि.स. की भूमिका ।
- उद्देश्य** विद्यालय में स्वच्छता सम्बन्धी विभिन्न सुविधाओं के निर्माण में वि.शि.स. की सहभागिता सुनिश्चित करना । ग्रामीण स्तर पर कार्यक्रम के विस्तार में वि.शि.स. की सहभागिता सुनिश्चित करना ।
- विधि** मुख्य बातों पर समूह चर्चा ।
- प्रक्रिया** प्रतिभागियों से प्रश्न करें कि वे कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए विद्यालय के भीतर और बाहर क्या-क्या कर सकते हैं । सुविधाओं के रख-रखाव के बारे में प्रतिभागियों की सलाह को श्यामपट्ट पर नोट करें । विद्यालय के बाहर के समुदाय को कार्यक्रम से जोड़ने के सम्बन्ध में भी उनकी राय माँगें ।
- चर्चा के बिन्दु** बच्चों और समुदाय के लिए कार्यक्रम के विभिन्न आयामों का महत्व ।  
गाँव या मुहल्ले के स्तर पर स्वच्छता सम्बन्धी कार्यक्रम एवं संभावनाएँ ।  
शौचालय निर्माण से सम्बन्धित अन्य सरकारी कार्यक्रम ।
- सहायक सामग्री** चार्ट पेपर, मार्कर, चित्र कार्ड्स ।
- सीखने के बिन्दु** स्वच्छता सम्बन्धी विद्यालय एवं विद्यालय के बाहर के सरकारी कार्यक्रम। ग्रामीण समुदाय के लिए स्वच्छता का महत्व एवं समुदाय को कार्यक्रमों से जोड़ने के उपाय।
- सावधानी** प्रतिभागियों को जानकारी देने के साथ-साथ कार्यक्रम को स्वीकार कराए जाने पर बल देना चाहिए ।

**सप्तम सत्र शौचालय की उपयोगिता  
एवं अल्प व्यय शौचालय**

**समय: 02.00-03.00**

- उपविषय** शौचालय निर्माण की मूलभूत आवश्यकता ।  
शौचालय निर्माण में मिलने वाली सुविधाएँ ।





स्वच्छ रहें!!

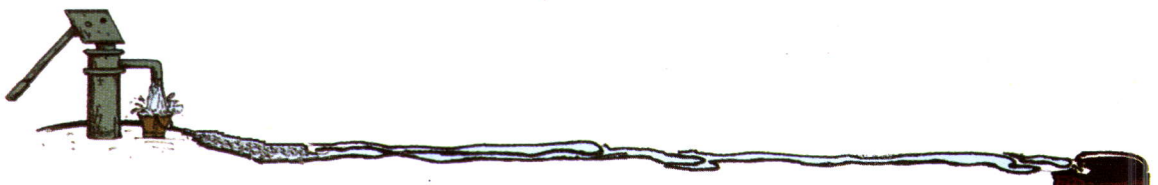
स्वस्थ रहें!!



अष्टम सत्र बाल संसद

समय: 03.00 से 03.30

- उपविषय** बाल मंत्रिमंडल का विद्यालय में कार्य ।  
बच्चों द्वारा विद्यालय एवं समुदाय में स्वच्छता की समझ देना ।
- उद्देश्य** वि.शि.स. को बाल संसद की भूमिका एवं कार्य की जानकारी देना ।  
विद्यालय में बने बाल संसद को वि.शि.स. किस प्रकार सहयोग कर पाएगी, इस की जानकारी देना ।
- विधि** अभिभाषण, चर्चा ।
- प्रक्रिया** साधनसेवी बाल संसद की अवधारणाओं को स्पष्ट करें, विद्यालय में बाल मंत्रिमंडल बना है, इसकी पूरी जानकारी दें, 'बाल संसद के विभिन्न पदों की भूमिका' नामक हस्तप्रति वितरित करें, प्रत्येक प्रतिभागी को एक-एक कर पढ़ाएँ, बाल संसद की वि.शि.स. द्वारा देख-रेख की जाए, इसकी चर्चा करें।
- चर्चा के बिन्दु** बाल संसद के महत्व पर प्रकाश डालना, बाल संसद को वि.शि.स. किस-किस स्तर पर सहयोग कर सकती है, इसकी जानकारी देना ।  
विद्यालयी शौचालय के रख-रखाव में वि.शि.स. बाल संसद को किस प्रकार सहयोग करेगी, इस पर चर्चा करना ।
- सहायक सामग्री** हस्तप्रति, चार्ट पेपर, मार्कर, टेप, कैंची ।
- सीखने के बिन्दु** विद्यालय में बाल संसद द्वारा होने वाले लाभ ।  
बाल संसद के कार्य एवं उत्तरदायित्व का विद्यालय के परिप्रेक्ष्य में जानकारी । वि.शि.स. बाल संसद को किस प्रकार सहयोग करेगी ।
- सावधानियाँ** हस्तप्रति की कॉपी प्रतिभागियों के अनुपात में पूर्व से तैयार रखें । चर्चा को बाल संसद तक ही सीमित रखें ।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**नवम सत्र क्षेत्र भ्रमण की तैयारी**

**समय: 03.30 से 04.00**

**उद्देश्य** क्षेत्र भ्रमण के लिए निकलने से पूर्व प्रतिभागियों को पूर्ण रूप से तैयार करना।

**विधि** वाचन, समूह विभाजन ।

**प्रक्रिया** प्रतिभागियों के बड़े दल को तीन छोटे छोटे दल में विभक्त करना ।

प्रथम दल विद्यालय जाएगा तथा विद्यालय परिसर का अवलोकन करेगा, बच्चों एवं शिक्षकों से स्वच्छता सम्बन्धी बात-चीत करेगा ।

द्वितीय दल गाँव का अवलोकन करेगा तथा अभिभावकों से स्वच्छता पर बातचीत करेगा।  
तृतीय दल गाँव प्रधान तथा अन्य मुख्य व्यक्तियों एवं विद्यालय शिक्षा समिति के सदस्यों (जो प्रशिक्षण में भागीदार नहीं थे) से सम्पर्क करेगा।

**सीखने के बिन्दु** क्षेत्र भ्रमण के पूर्व तैयारी की समझ विकसित हुआ ।

**सावधानियाँ** सभी प्रतिभागियों को दल में रहना सुनिश्चित करें ।

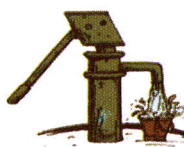
प्रतिभागी क्षेत्र में शालीनतापूर्वक बात-चीत करें ।

जो समूह गाँव का अवलोकन करेगा उसे निम्नलिखित चार स्वच्छता संदेश पर जानकारी संकलित करना है—बच्चे विद्यालय जाते हैं कि नहीं ।

खाने से पहले एवं शौच के बाद हाथ किस वस्तु से धोते हैं या नहीं धोते हैं ।

शौच के लिए शौचालय का प्रयोग करते हैं या नहीं ।

पीने के लिए पानी कहाँ से लाते हैं ।





स्वच्छ रहें!!

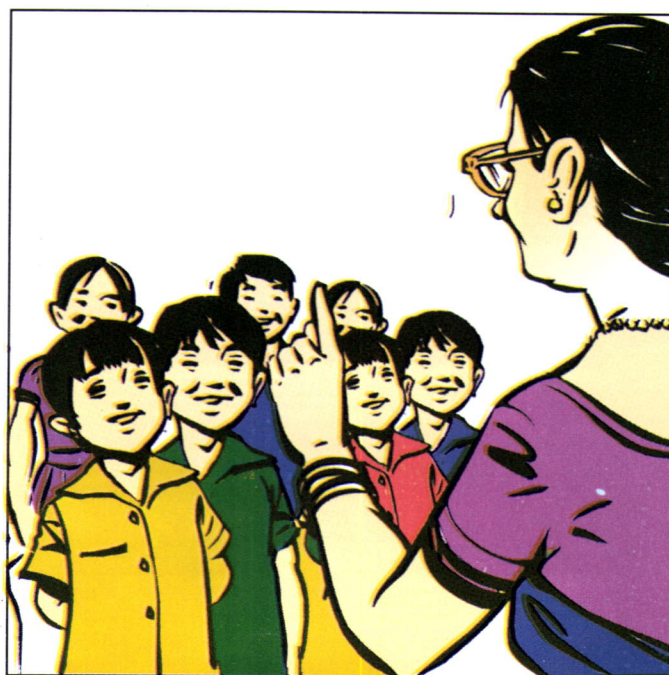
स्वस्थ रहें!!



दशम सत्र क्षेत्र भ्रमण के प्रतिवेदन की तैयारी

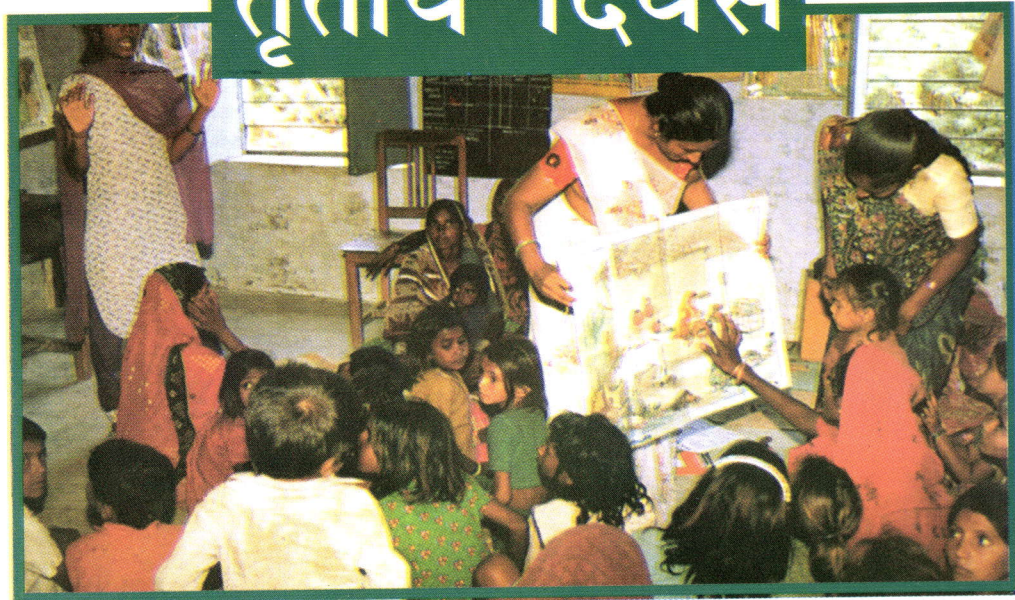
समय: 04.00 से 04.30

- उद्देश्य** क्षेत्र भ्रमण के अनुभवों के आदान-प्रदान हेतु ।
- विधि** समूह चर्चा/कार्य ।
- प्रक्रिया** प्रत्येक समूह को अपने-अपने दल में बैठ कर क्षेत्र भ्रमण के अनुभवों पर चर्चा करने और तत्पश्चात उभरे बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखने के लिए कहें ।
- सहायक सामग्री** मार्कर, चार्ट पेपर ।
- सावधानियाँ** इस बात का ध्यान रखें कि समूह के सभी सदस्य चर्चा में भाग अवश्य लें ।  
चार्ट पेपर पर स्पष्ट एवं बड़े अक्षरों में लिखने के लिए कहें ।





# तृतीय दिवस





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### प्रथम सत्र प्रार्थना

समय: 10.00 से 10.10

- उद्देश्य** प्रशिक्षण हेतु उपयुक्त माहौल निर्माण ।
- विधि** सामूहिक गान
- प्रक्रिया** सभी प्रतिभागियों को गोल घेरे में खड़े हो जाने को कहें ।  
फिर प्रार्थना/गीत गाएँ और उन्हें निर्देशित कर दें कि अन्य शेष प्रतिभागी पीछे-पीछे पंक्तियों को दुहराएँ ।

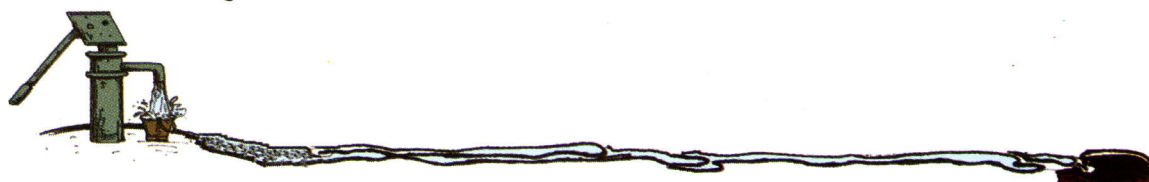
**सहायक सामग्री** प्रार्थना/प्रेरणा गीत / स्वच्छता गीत की पुस्तक ।

**सावधानी** प्रार्थना व प्रेरणा गीत की धुन को पहले से अच्छी तरह जान लें ।

### द्वितीय सत्र प्रतिवेदन/पुनरावृत्ति

समय: 10.10 से 10.30

- उपविषय** लेखन में ध्यान देने योग्य बातें ।  
अस्पष्ट बिन्दुओं की स्पष्टता ।
- उद्देश्य** प्रतिवेदन लेखन में सुधार लाना ।  
विगत दिन की विषय चर्चा की पुनरावृत्ति ।
- विधि** प्रस्तुति, चर्चा ।
- प्रक्रिया** विगत दिवस के भोजनपूर्व व भोजनोपरांत प्रतिवेदक को बारी-बारी से प्रतिवेदन प्रस्तुत करने के लिए आमंत्रित करें ।  
पहले भोजनपूर्व सत्र के प्रतिवेदन का वाचन होने दें । प्रस्तुति के उपरांत लिखने की शैली, की गई बातों के विवरण और प्रतिवेदन प्रस्तुति के सकारात्मक बिन्दुओं पर प्रकाश डालते हुए प्रतिवेदकों के उत्साह बढ़ाएँ (अन्य प्रतिभागियों से भी पूछें कि उन्हें प्रतिवेदन में क्या अच्छा लगा) ।  
फिर प्रतिभागियों से छूट गई बातों को जोड़ने, सुझाव देने के लिए कहें । स्वयं भी सुधारी जाने वाली बात की ओर इंगित करें ।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



प्रतिवेदन पढ़े जाने के उपरांत तालियों से बधाई देकर पुनः चार प्रतिवेदकों का चयन करें। चर्चा के बिन्दु प्रतिवेदन में उल्लिखित की जाने वाली आवश्यक बातें।  
प्रतिवेदन में उल्लिखित अस्पष्ट बिन्दु।  
प्रतिवेदन लिखने के बेहतर तरीके।

**सीखने के बिन्दु** प्रस्तुतीकरण की सही विधि।

प्रतिवेदन तैयार करने के दौरान ध्यान में रखी जाने वाली बातें।

**सावधानियाँ**

ध्यान रहे कि प्रतिवेदन में सिर्फ त्रुटियाँ ही नहीं ढूँढ़ी जाएँ।

हमेशा सराहने योग्य बातों से शुरू करते हुए छूट गई बातों या सुधारने वाली बातों पर आएँ।

**तृतीय सत्र क्षेत्र भ्रमण**

**समय: 10.30 से 12.30**

**उद्देश्य**

प्रतिभागियों को गाँव एवं विद्यालय की वास्तविक स्थिति से अवगत कराना।

**विधि**

क्षेत्र भ्रमण।

**प्रक्रिया**

पूर्व से वितरित दल अपने-अपने समूह के साथ क्षेत्र में प्रस्थान कर जाएँगे।

सभी दल क्षेत्र में शालीनता से बात करेंगे।

विद्यालय एवं ग्रामीणों से बात-चीत एवं आवश्यक सूचना, मुद्दा/जानकारी को अपने नोट बुक में लिखेंगे।

क्षेत्र भ्रमण के पश्चात् प्रशिक्षण स्थल वापसी।

अपने-अपने दल में क्षेत्र में किए गए अवलोकन के आधार पर सविस्तार चर्चा करेंगे तथा प्रतिवेदन तैयार करेंगे।

तीनों दलों के वर्णित प्रतिवेदन की प्रस्तुति क्रमवार होगी।

प्रशिक्षक प्रतिवेदन के मुख्य मुद्दों पर चर्चा करेंगे तथा चर्चा को समेकित करेंगे।

चर्चा में प्रशिक्षक अपने अनुभव एवं बातों को भी समाहित करेंगे।

**चर्चा के बिन्दु**

हाथ धोने का महत्व।

शौच के लिए उपयुक्त स्थान।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



सहायक सामग्री श्यामपट्ट, चॉक, डस्टर, मार्कर, चार्ट पेपर ।

सीखने के बिन्दु प्रतिभागियों को वास्तविक स्थिति से अवगत कराना ।

विद्यालय में बच्चों की साफ-सफाई तथा शिक्षक-बच्चे सम्बन्ध की जानकारी।

ग्रामीणों तथा शिक्षकों के बीच आपसी सम्बन्ध को जानना ।

**सावधानियाँ**

ग्रामीणों तथा शिक्षकों से बात-चीत के दौरान किसी विषय पर उलझें नहीं।

ग्रामीणों को बात-चीत के दौरान ज्यादा दिशा-निर्देश न दें ।

**चतुर्थ सत्र क्षेत्र भ्रमण के अनुभव**

**समय:12.30 से 01.00**

**उद्देश्य**

क्षेत्र भ्रमण के अनुभवों के आदान-प्रदान हेतु ।

**विधि**

समूह चर्चा/कार्य ।

**प्रक्रिया**

प्रत्येक समूह को अपने-अपने दल में बैठ कर क्षेत्र भ्रमण के अनुभवों पर चर्चा करने और तत्पश्चात उभरे बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखने के लिए कहें।

जब सभी बिन्दु चार्ट पेपर पर आ जाएँ तो प्रत्येक समूह को अपने-अपने चार्ट को प्रस्तुत करने के लिए कहें ।

प्रस्तुतीकरण के बाद यदि किसी बात को स्पष्ट करना हो तो समूह को इसके लिए आमंत्रित करें ।

**चर्चा के बिन्दु**

स्वच्छता से सम्बन्धित गाँव की वास्तविक स्थिति ।

स्वच्छता से सम्बन्धित विद्यालय की वास्तविक स्थिति ।

सहायक सामग्री मार्कर, चार्ट पेपर ।

सीखने के  
बिन्दु

प्रतिभागियों को वास्तविक स्थिति से अवगत कराना ।







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



विद्यालय में बच्चों की साफ-सफाई तथा शिक्षक के साथ सम्बन्ध की जानकारी ।

ग्रामीणों तथा शिक्षकों के बीच आपसी सम्बन्ध को जानना ।

ग्रामीणों तथा शिक्षकों से बात-चीत के दौरान किसी विषय पर उलझें नहीं । ग्रामीणों को बात-चीत के दौरान ज्यादा दिशा-निर्देश न दें ।

### पंचम सत्र दर्पण अभ्यास

समय: 02.00 से 02.30

#### उद्देश्य

वि.शि.स. एवं विद्यालय के शिक्षक के साथ सहयोग एवं आपसी समन्वय स्थापित करना।

#### विधि

दो व्यक्ति का समूह अभ्यास ।

#### प्रक्रिया

सभी प्रतिभागियों को दो के समूह में विभाजित करेंगे ।

दोनों प्रतिभागी आमने-सामने एक निश्चित दूरी में खड़े होंगे ।

एक व्यक्ति दर्पण बनेंगे तथा दूसरा दर्पण देखने वाले।

दर्पण देखने वाले जैसे-जैसे करेंगे, दर्पण बना व्यक्ति उसी प्रकार अनुकरण करने का प्रयास करेंगे ।

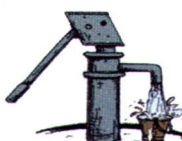
अब अपनी-अपनी भूमिका बदलेंगे ।

दर्पण वाले देखने वाले तथा देखने वाले दर्पण वाले की भूमिका करेंगे ।

इसी तरह करते हुए इस पूरी प्रक्रिया को दुहराएँगे ।

एक-दूसरे के नजदीक आकर दोनों हाथ मिलाकर घुमाना है ।

दोनों बड़े दल में एक साथ बैठेंगे ।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



चर्चा के बिन्दु तीनों तरीके में कौन तरीका अच्छा था ।

समुदाय एवं शिक्षक के बीच की दूरी को कैसे कम करें ।

सीखने के बिन्दु वि.शि.स. एवं शिक्षक के बीच की दूरी को कम करना ।

वि.शि.स. को कार्य एवं जिम्मेदारी का बोध कराना ।

शिक्षकों के साथ बैठकर उनकी समस्या एवं निदान ढँढ़ने का प्रयास करें।

**सावधानियाँ** अभ्यास के लिए पुरुष को पुरुष एवं महिला के साथ महिला को ही दें।  
चर्चा के समय सभी प्रतिभागियों को शामिल होने के लिए सुनिश्चित करें।

### षष्ठम सत्र कार्ययोजना एवं अनुश्रवण

समय: 02.30 से 03.30

**उपविषय** अनुश्रवण यंत्र की जानकारी ।

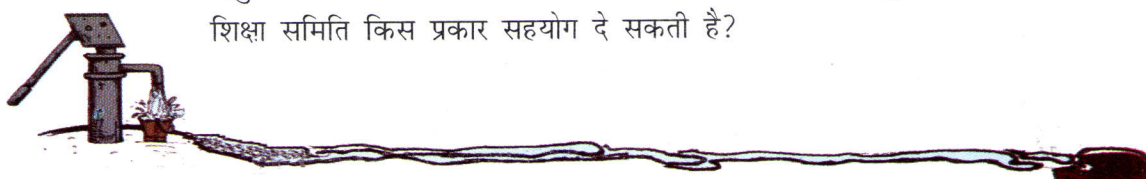
ग्राम शिक्षा समिति की भूमिका:

- विद्यालय स्तर पर,
- ग्राम स्तर पर,
- परिवार एवं बच्चों के स्तर पर,

विभिन्न स्तरों पर तीन महीने में किए जाने वाले कार्य ।

**उद्देश्य** प्रशिक्षणोपरांत किए जाने वाले कार्यों की योजना बनाना ताकि कार्य को बेहतर ढंग से किया जा सके ।

अनुश्रवण यंत्र की जानकारी देना एवं यह भी बतलाना कि अनुश्रवण करने में ग्राम शिक्षा समिति किस प्रकार सहयोग दे सकती है?







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**विधि**

चर्चा एवं लेखन ।

**प्रक्रिया**

विद्यालय, ग्राम तथा पारिवारिक स्तर पर समिति के द्वारा किए जाने वाले कार्यों के संबंध में बारी-बारी से चर्चा करें ।

चर्चा के दौरान उभर कर आए सभी बिन्दुओं को चार्ट पेपर पर लिखते जाएँ।

चर्चा में उभरे इन सभी बिन्दुओं पर स्पष्ट रूप से चर्चा कर प्रतिभागियों को बताएँ ।

यदि कोई मुख्य कार्य छूट गए हों तो प्रशिक्षक उन्हें अपनी तरफ से जोड़ते हुए पूरी तरह चर्चा करें ।

प्रतिभागियों से कहें कि वे आने वाले तीन महीने के लिए अपनी कार्य योजना विद्यालय, ग्राम, परिवार और बच्चों के स्तर को ध्यान में रखते हुए बनाएँ ।

कार्ययोजना बनाने का प्रारूप चार्ट पेपर पर बनाकर स्पष्ट कर दें ।

हर गाँव की समिति के सदस्यों को अलग-अलग जगह बैठने को कहें ।

प्रत्येक समूह को दो-दो कार्बन लगा हुआ सादा कागज दें और अपने-अपने समूह में कार्ययोजना बनाने को कहें ।

प्रत्येक समूह द्वारा कार्ययोजना बना लेने के पश्चात् उन सबों से एक-एक कॉपी ले लें और एक-एक कॉपी उन्हें वापस कर दें ।

**चर्चा के बिन्दु** कार्ययोजना बनाने के तरीके ।

कार्ययोजना का प्रारूप ।

विभिन्न स्तर पर बनाई जाने वाली कार्ययोजना ।

**सहायक सामग्री** चार्ट पेपर, मार्कर, कार्ययोजना प्रपत्र, कागज, कार्बन ।

**सीखने के बिन्दु** कार्ययोजना बनाने के तरीके ।

विभिन्न स्तरों पर किए जाने वाले कार्य ।

स्वच्छता एवं स्वास्थ्य के संदर्भ में किए जाने वाले कार्य ।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**सावधानियाँ**

प्रत्येक वि.शि.स. द्वारा तैयार की गई कार्ययोजना की एक-एक कॉपी लेकर अपने पास अवश्य रख लें।

प्रत्येक वि.शि.स. द्वारा कार्ययोजना के निर्धारण पश्चात् प्रतिभागियों को आवश्यक रूप से यह सलाह दें कि निर्धारित कार्ययोजना के अनुसार कार्य करने का प्रयास करेंगे।

**सप्तम सत्र मन्तव्य एवं समापन**

**समय: 03.30 से 04.00**

**उपविषय**

तीन दिन में दिए गए प्रशिक्षण के संबंध में बने व्यक्तिगत विचार, जैसे— क्या अच्छा लगा, क्या खराब लगा, इस प्रशिक्षण के प्रति सुझाव।

प्रशिक्षण में सहभागिता निभाने के लिए धन्यवाद ज्ञापन।

**उद्देश्य**

प्रशिक्षण के प्रति प्रतिभागियों का रवैया जानने हेतु।

प्रशिक्षण के औपचारिक समापन हेतु।

**विधि**

प्रतिभागियों से निम्नांकित बिन्दु आधारित बोलने के लिए कहें—

— इस प्रशिक्षण में आपको क्या अच्छा लगा ?

— इस प्रशिक्षण में आपको क्या खराब लगा ?

— इस प्रशिक्षण के प्रति आपका क्या सुझाव है ?

— प्रतिभागियों को अपनी स्वेच्छा से बोलने का मौका।

उनकी तरफ से जब लोगों ने अपनी बात कह दी तो अपने विचार रखते हुए प्रशिक्षण का औपचारिक समापन करें।

**चर्चा के बिन्दु**

प्रशिक्षण में बताई गई महत्वपूर्ण बातें।

एक-दूसरे के प्रति शुभकामनाएँ।

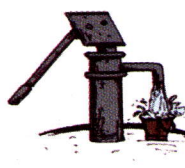
**सीखने के बिन्दु**

प्रशिक्षण के प्रति एक-दूसरे के विचार।

**सावधानियाँ**

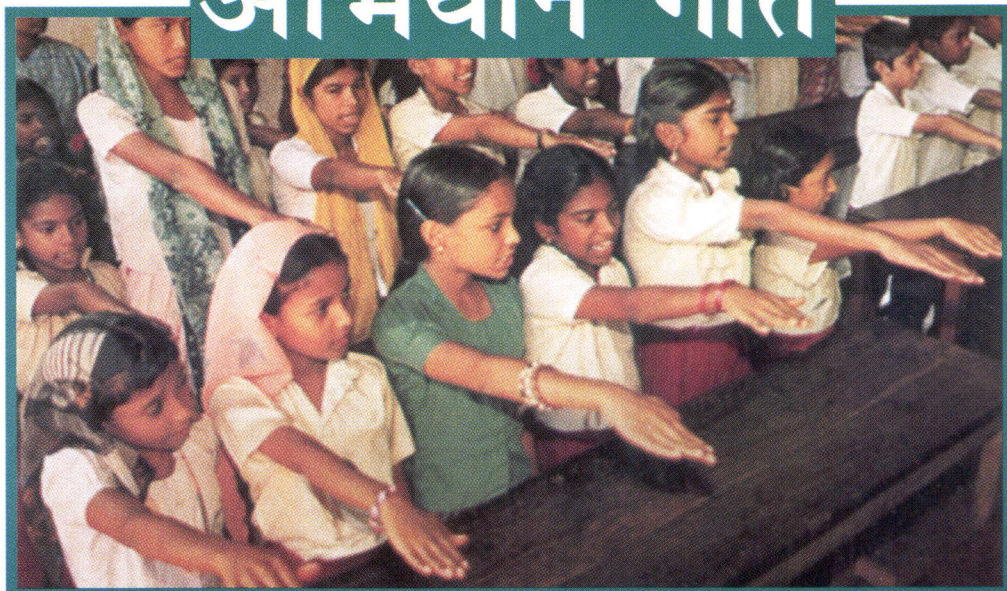
किसी भी प्रतिभागी को दबाव देकर अभिव्यक्त करने को न कहें।

यदि प्रशिक्षण स्थल पर कोई विशिष्ट व्यक्ति उपस्थित हों तो उन्हीं से समापन अभिभाषण कराएँ।





# અભિયાન ગીત





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### ले मशालें चल पड़े हैं

ले मशालें चल पड़े हैं लोग मेरे गाँव के।  
अब अँधेरा 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 ।

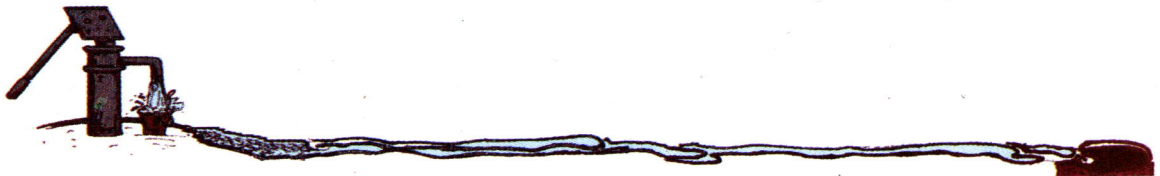
चीखती हैं हर रुकावट ठोकरोँ की मार से  
बेड़ियाँ खनका रहे हैं लोग मेरे गाँव के ।

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 .....

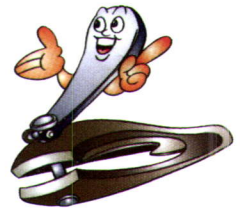






स्वच्छ रहें!!

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 ढूँढ़ लाओ दोस्तों  
इस दिए में तेल से भींगी 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!!



### देश की माटी

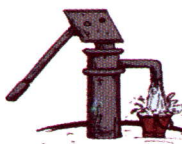
देश की माटी, देश का जल  
हवा देश की, देश के फल  
सरस बनें प्रभु, सरस बनें ।

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

देश के तन और 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!!



### मौसम बदलने लगा है

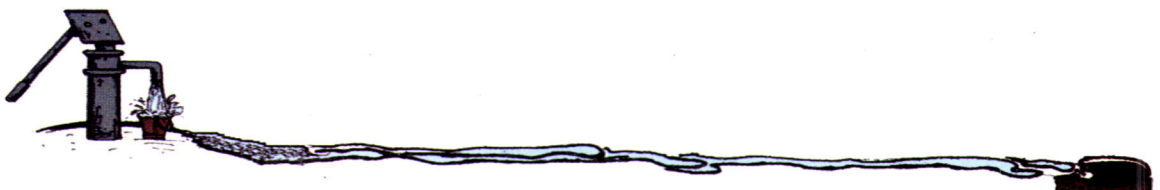
धीरे-धीरे यहाँ का मौसम बदलने लगा है,  
वातावरण सो रहा था, अब आँख मलने लगा है ।

पिछले सफर की न पूछो  
टूटा हुआ एक रथ है,  
जो रुक 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 यहाँ पर,  
हर आदमी घर पहुँचकर  
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!!



### 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 ॥

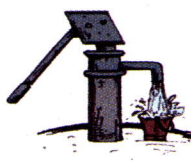
हम चलेंगे साथ-साथ डाल हाथों में हाथ  
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन ।  
हो हो , मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास,  
हम चलेंगे साथ-साथ एक दिन ॥

नही 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 ॥

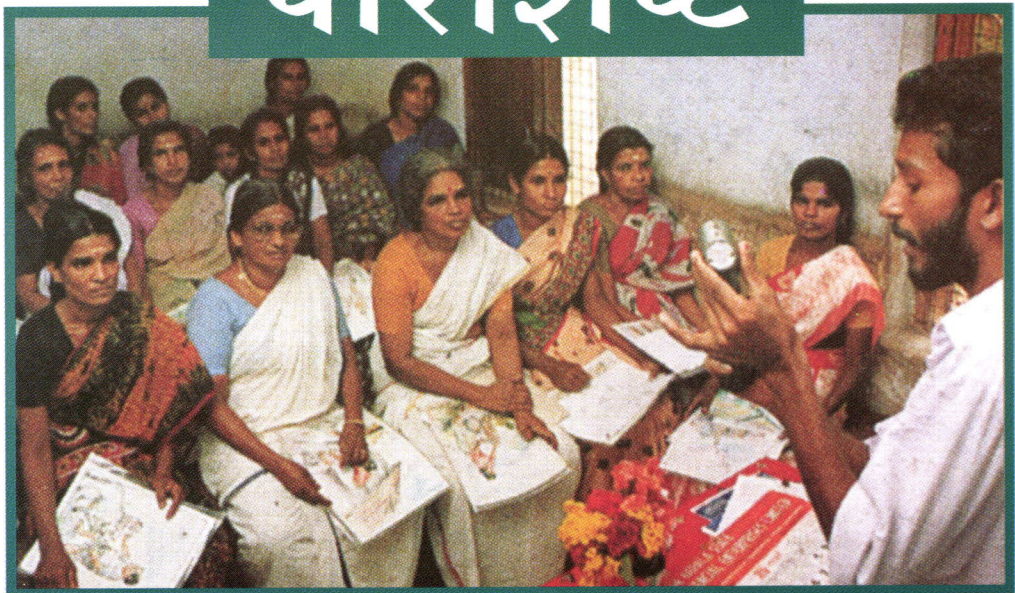
होगी स्वच्छता चारों ओर, होगी स्वच्छता चारों ओर  
होगी स्वच्छता चारों ओर एक दिन ।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
होगी स्वच्छता चारों ओर एक दिन ॥

होगी शिक्षा सबके पास, होगी शिक्षा सबसे पास  
होगी शिक्षा सबसे पास एक दिन ।  
हो हो, मन में है विश्वास, पूरा है विश्वास  
पूरा है विश्वास, हम होंगे कामयाब एक दिन ॥





# परिशिष्ट





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## स्वच्छ शौचालयों का महत्व

## परिशिष्ट-1

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







**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



### ओवर द पिट शौचालय

### परिशिष्ट-2(क)

1. 1 मीटर गहराई 1 मीटर की चौड़ाई का गड्ढा खोद दें।
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।

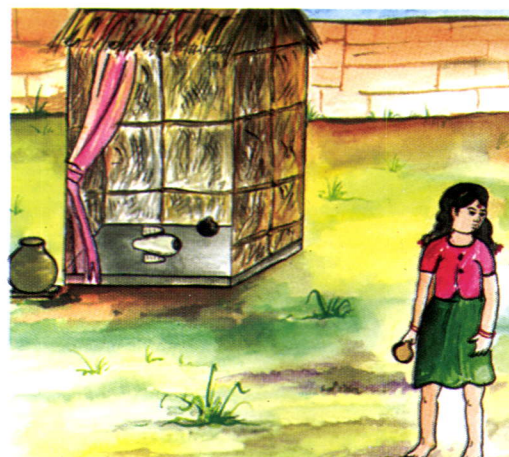
### एक पिट (गड्ढे) का शौचालय

### परिशिष्ट-2(ख)

1. 1 मीटर गहराई 1 मीटर की गोलाई में गड्ढा खोदकर 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 मात्र 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।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



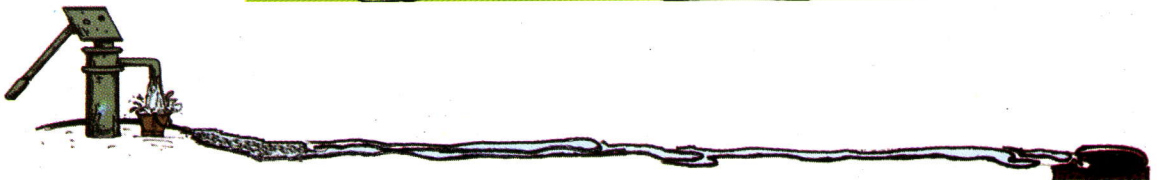
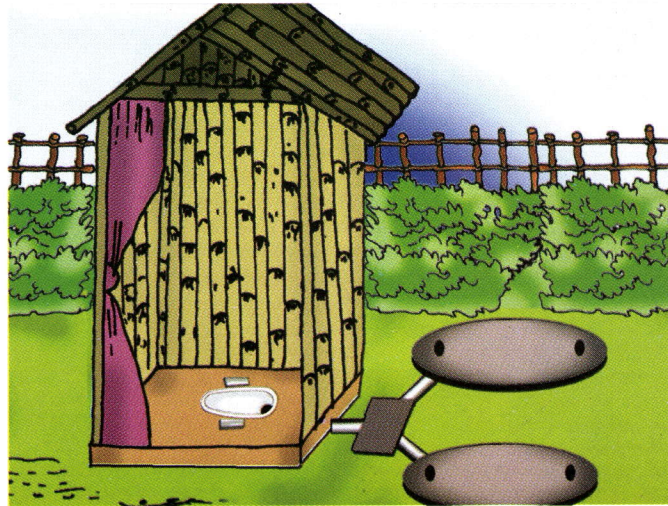
## दो पिट (गड्ढे) का शौचालय

परिशिष्ट-2(ग)

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

### लाभ :

1. पानी की आवश्यकता कम पड़ती है।
2. ईंटों से गड्ढे में जालीदार चुनाई कर दें।
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 है।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



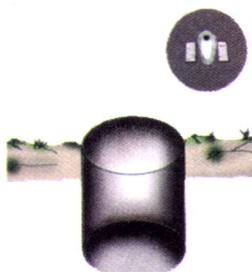
## शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट-3

गोल पट्टे वाला जो कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है, शौचालय जिसके ऊपर कोई ढाँचा नहीं है।

अनुमानित लागत

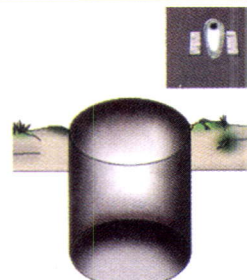
रू. 312/520



आयताकार पट्टे वाला (जिसको कच्चे गड्ढे पर सीधा रखा गया है) एवं बाहरी ढाँचे वाला शौचालय

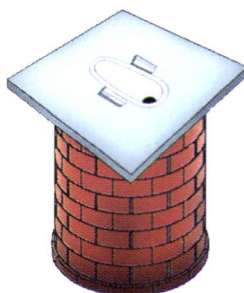
अनुमानित लागत

रू. 350/565



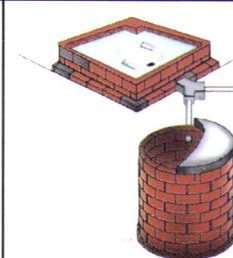
बिना ऊपरी ढाँचे वाली बैठने की आयताकार (जिसको ईंटों से बने हुए गड्ढे पर रखा गया है) वाला शौचालय।

अनुमानित लागत रू. 910



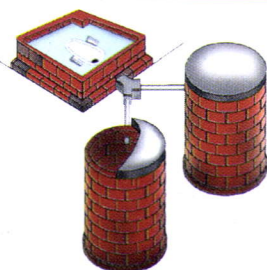
एक गड्ढे वाला (ईंटों प्लीय स्तर तक) एवं बिना ऊपरी ढाँचे वाला शौचालय।

अनुमानित लागत रू. 1240



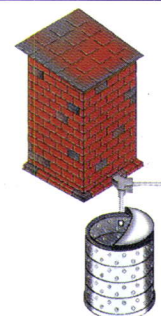
बिना ऊपरी ढाँचे वाला (दो गड्ढे वाला) “फ्लश शौचालय” (ईंटों जिसके प्लीय स्तर तक) अनुमानित लागत

रू.1740

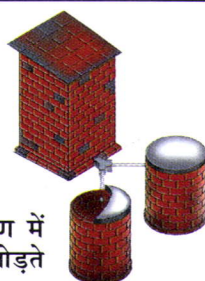


एक गड्ढे वाला “फ्लश शौचालय” जिसके बाहर ऊपरी ढाँचा बना हुआ है।

अनुमानित लागत रू.2450



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



\*उपरोक्त कीमतें शौचालय निर्माण में 40 या 50 रू0 निर्माण लागत जोड़ते हुए तय की गई है।

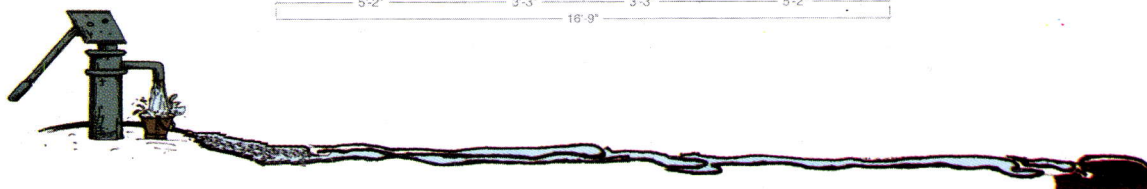
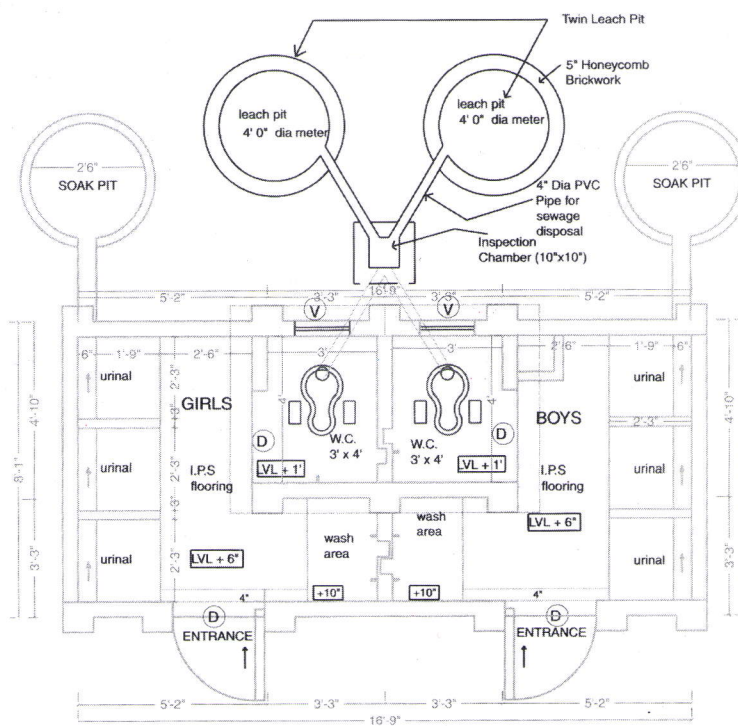
प्रत्येक शौचालय के साथ सफेद सीमेंट मोजाइक के साथ शौच पात्र है। इनमें कोई गन्दी बदबू नहीं आती, अतः इनको घर में साथ बनाया जा सकता है।

कम लागत वाले मॉडलों का अधिक लागत वाले मॉडल के रूप में पुरानी लागत खराब किये बिना चरणबद्ध तरीके से सुधार संभव है।





## परिशिष्ट 4





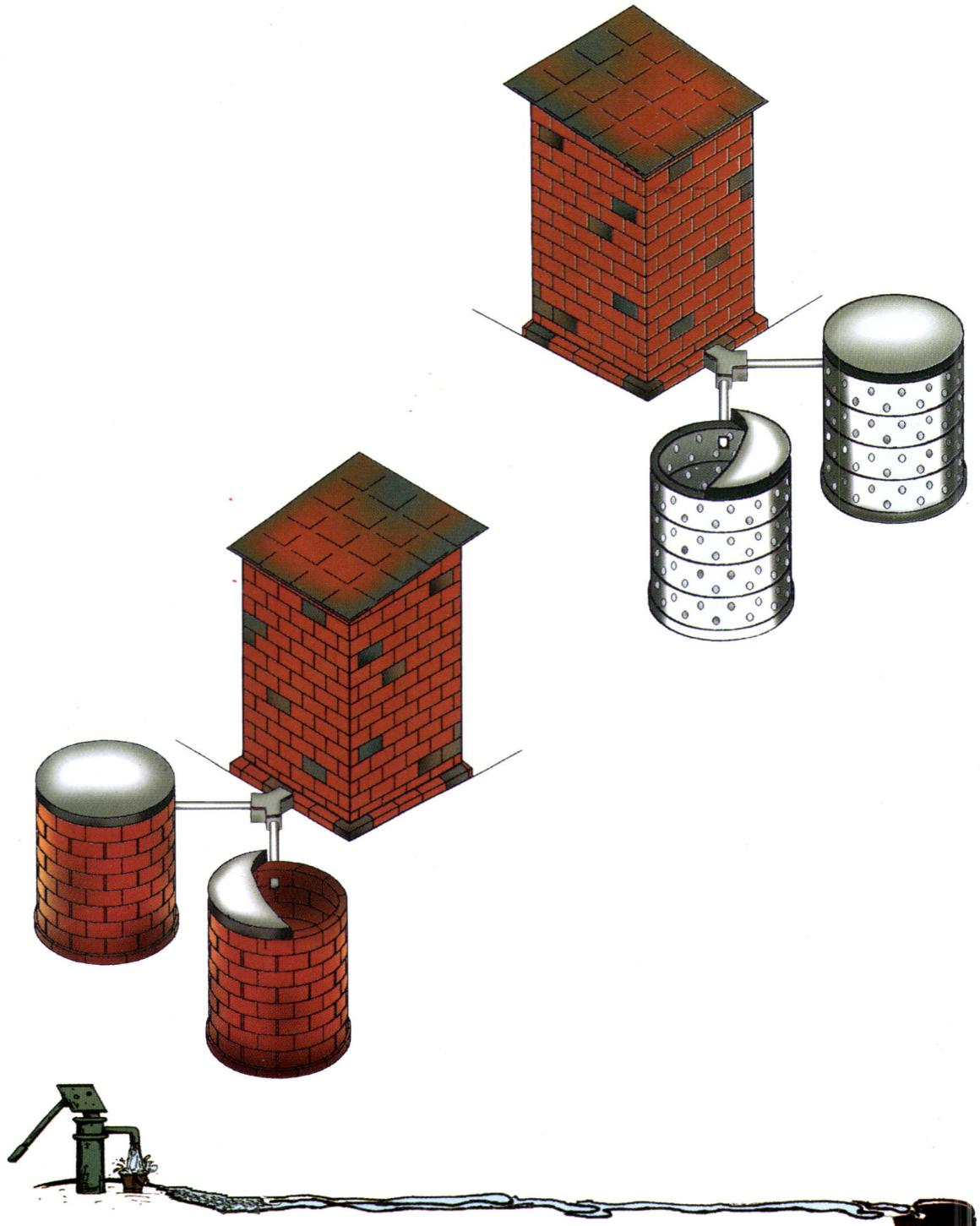
स्वच्छ रहें!!



स्वस्थ रहें!!

## शौचालय निर्माण की विधियाँ

परिशिष्ट 5







स्वच्छ रहें!!

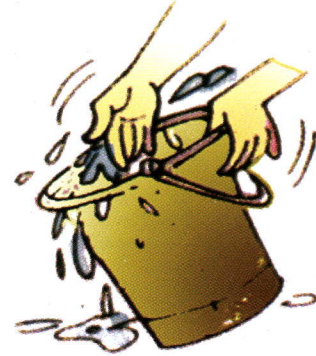
स्वस्थ रहें!!



### स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी कविता

परिशिष्ट-6

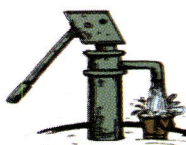
सोनू-मोनू खेल रहे थे,  
हरी घास पर दौड़ रहे थे।  
सोनू को लग आयी प्यास,  
पहुँचा तुरन्त घड़े के पास।  
ढक्कन हटा डुबोया गिलास,  
लगा बुझाने अपनी प्यास।  
मोनू बोली यह नादानी,  
गंदे हाथों पीया पानी।



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 यहीं, हाँ।  
अब न पीऊँगा गंदा पानी,  
अब न करूँगा यह नादानी।



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







स्वच्छ रहें!!



स्वस्थ रहें!!

## स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी नारे

परिशिष्ट-7

मंजन करके करें स्नान,  
रखें सफाई का सब ध्यान।

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

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

सबको यह बतलायेंगे,  
कचरा नहीं फैलायेंगे।

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



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

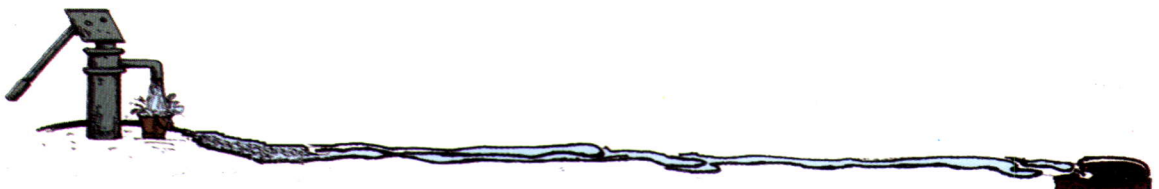
स्वच्छता हो जहाँ-जहाँ  
रोग न होंगे वहाँ-वहाँ।

जहाँ गंदगी होती है,  
वहाँ बीमारी होती है।

जहाँ गंदगी का अम्बार,  
वहाँ बीमारी का संसार।

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

सच्ची शिक्षा का सफलता सोपान  
जब हो स्वच्छता का ज्ञान।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



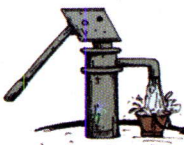
## स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी नारे

परिशिष्ट-8

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!!**

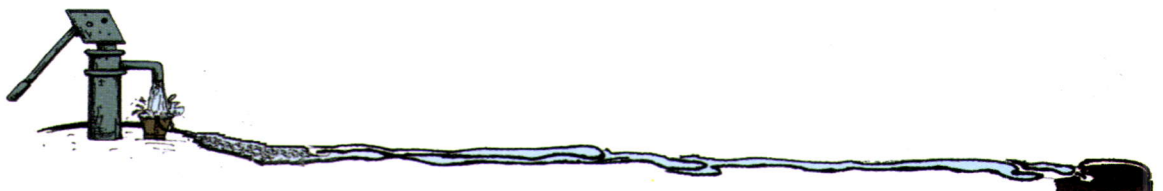
**स्वस्थ रहें!!**



## प्रधानाध्यापक के कार्य एवं भूमिका

## परिशिष्ट 9

- 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— बागवानी किट, स्वच्छता किट, टी.एल.एम. एवं अन्य अनुश्रवण के प्रपत्रों के उद्देश्यों का भली-भाँति उपयोग करना, विधिवत रिकॉर्ड 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 । विद्यालय शिक्षा समितियों के सदस्यों के साथ स्वच्छता कोष में सहयोग देने हेतु प्रेरित करना ।
- दिनचर्या इस प्रकार बनाना कि स्वच्छता के सभी घटक विद्यालयी गतिविधि में ही समाहित हो जाए एवं गुणवत्तापूर्ण शिक्षा में कोई दिक्कत न आए बल्कि उसे और भी प्रभावी बनावे ।
- पाठ्य-पुस्तकों के खास अध्यायों पर शिक्षकों से चर्चा करना एवं उसके उद्देश्यों पर 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 ।
- बाल संसद की मासिक बैठक करने हेतु निर्देश देना या स्वयं ही करना ।
- मध्य विद्यालय या प्राथमिक विद्यालय जहाँ दो से अधिक शिक्षक हैं वहाँ 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 ।







स्वच्छ रहें!!

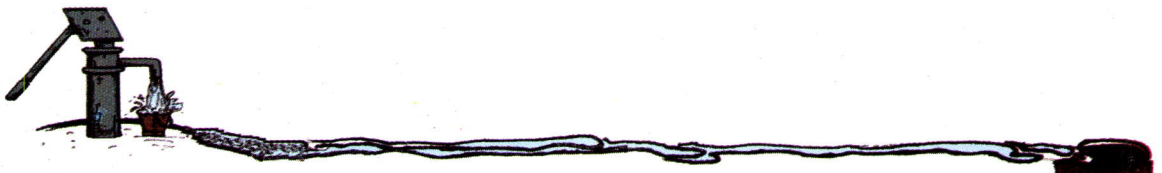
स्वस्थ रहें!!



## प्रभारी/सहायक शिक्षक के कार्य एवं भूमिका

परिशिष्ट 10

- समय-समय पर स्वच्छता से सम्बन्धित बाल प्रतियोगिता, यथा-सांस्कृतिक कार्यक्रम, क्विज, कहानी, नुक्कड़ नाटक, प्रभातफेरी, सामूहिक श्रमदान आदि का आयोजन कराते रहना ।
  - बाल संसद की बैठक में बाल संसद के सदस्यों को मदद करना, खासकर एजेण्डा तय करने, पूर्व में तय किए कार्यों के क्रियान्वयन की समीक्षा, नये प्रस्ताव के चयन एवं निर्णयों के लिखने में।
  - विद्यालय के सभी बच्चों तक संवाद पहुँचाने में बाल संसद की मदद करना ।
  - बागवानी, घेराबंदी आदि को समय-समय पर छात्रों की मदद से ठीक कराते रहना एवं बच्चों को रचनात्मक कार्यों की ओर प्रेरित करना ।
  - स्वच्छता किट की 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 सँवारने में मदद करना ।
  - कोष निर्माण हेतु सभी छात्रों को प्रोत्साहित करना ।
  - पाठ्य-पुस्तकों में स्वच्छता सम्बन्धी दी गई सामग्री से बच्चों को भली-भाँति परिचित कराना एवं उसके अनुसार खुद व छात्रों को अनुपालन कराने में मदद करना ।
  - बाल संसद सदस्यों को कार्य कराने में मदद करने हेतु शुरुआती दौर में विद्यालय के सभी बच्चों से कार्य कराना एवं धीरे-धीरे नेतृत्व क्षमता विकसित कर कार्य बाल संसद को सौंपना ।
  - व्यक्तिगत सफाई के सभी बिंदुओं की सप्ताह में दो दिन जाँच करना एवं बच्चों को समझाना ।
  - जीवन कौशल के सभी बिंदुओं को व्यवस्थित ढंग से कक्षावार छात्रों को समझाना ।
  - समय-समय पर बाल प्रतियोगिता, जैसे- नुक्कड़ नाटक, गीत-संगीत, भाषण, क्विज आदि कराते रहना चाहिए ।
  - गाँव के प्रत्येक घर में यह संवाद जाए, अतएव ग्राम शिक्षा समिति के सदस्यों द्वारा विद्यालय पोषक क्षेत्र के चारों ओर प्रभातफेरी, दीवार लेखन के माध्यम से बच्चों को उत्साहित करना एवं कार्य कराना।
- किए गए कार्यों का प्रतिवेदन समय-समय पर जिला स्तरीय अधिकारियों को हस्तगत कराना ।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## कार्ययोजना ( Action Plan )

भौतिक :

समस्या	समाधान	जिम्मेदारी	समयावधि	अनुश्रवण

व्यावहारिक

समस्या	समाधान	जिम्मेदारी	समयावधि	अनुश्रवण



# अतिरिक्त पाठ्य सामग्री







स्वच्छ रहें!!

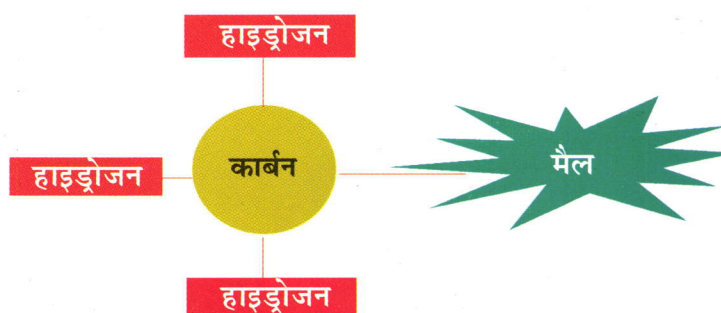
स्वस्थ रहें!!



## साबुन या राख के प्रयोग की रासायनिक प्रतिक्रिया

हस्तप्रति 1

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, वायरस, 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?

100 परजीवी अंडे

1000 परजीवी सिस्ट

10,00,000 बैक्टेरिया

1,00,00,000 वायरस





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!

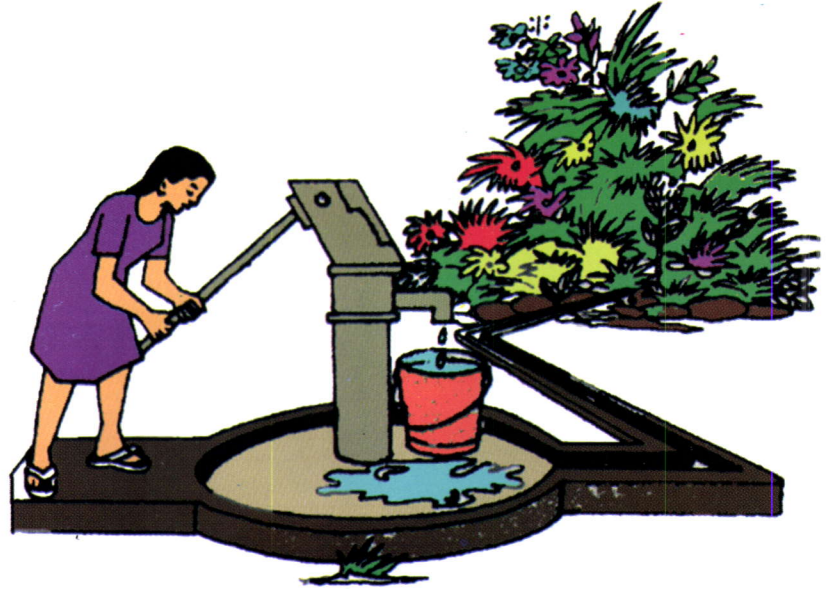


## डायरिया हेतु घरेलु उपचार

हस्तप्रति 2

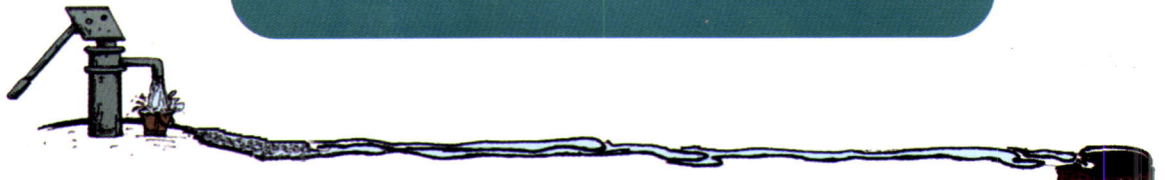
जब कोई व्यक्ति दस्त से ग्रस्त होते हैं तो उन्हें निम्नांकित घरेलु उपचार प्रारम्भ कर देना चाहिए:-

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



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

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







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## बाल संसद के विभिन्न पदों की भूमिका एवं जिम्मेदारियाँ

हस्तप्रति 3

### 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 :

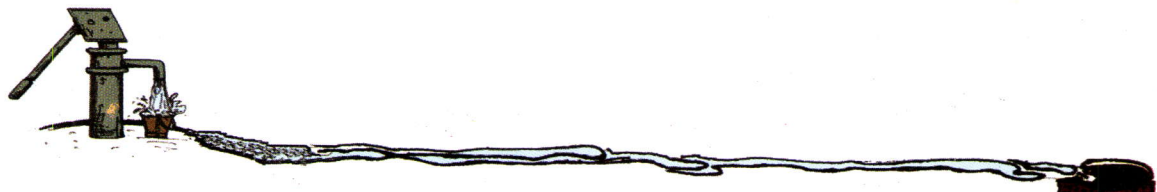
- प्रधानमंत्री एवं अन्य मंत्रियों के कार्यों में मदद करना।
- प्रधानमंत्री की अनुपस्थिति में उनके कार्यों का संभालना।

### 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 गड़्ढा बनवाकर इसका इस्तेमाल करना/करवाना।
- शौचालय/मूत्रालय की दैनिक सफाई करना/करवाना।
- स्वच्छता सामग्रियों को सही जगह में रखना तथा इसका रिकार्ड रखना।
- सोख्ता गड़्ढा 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।





**स्वच्छ रहें!!**

**स्वस्थ रहें!!**



**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।
- बागवानी कार्य में आने वाली सामग्री को जिम्मेदारीपूर्वक रखना।
- विद्यालय में यदि बाँस कर बाड़ा हो तो टूटने पर तुरन्त मरम्मत करना।
- विद्यालय के बगीचे में नये-नये पौधा लगाना एवं अन्य बच्चों को पौधा लाने के लिए एवं लगान के लिए प्रेरित करना।
- यदि विद्यालय 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।







स्वच्छ रहें!!

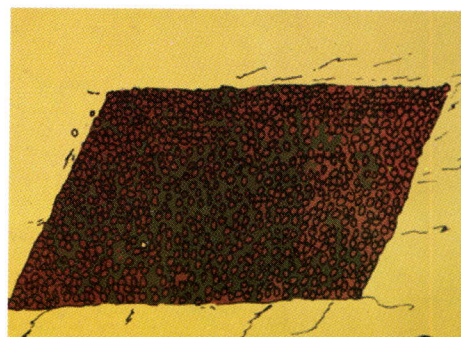
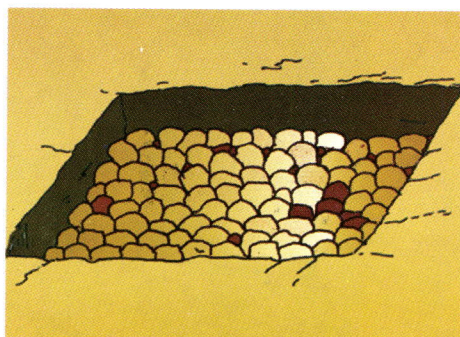
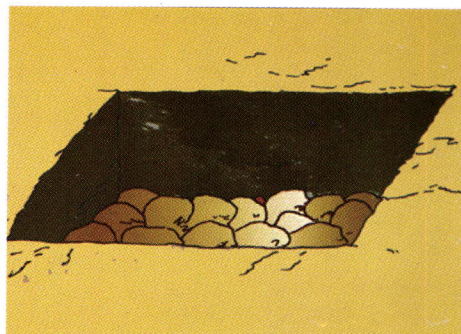
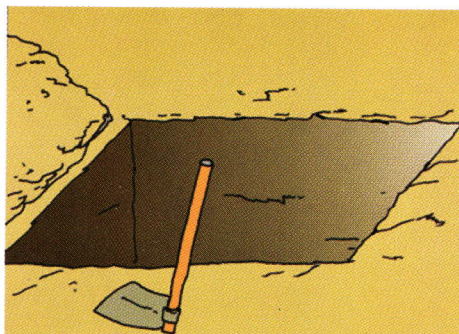
स्वस्थ रहें!!



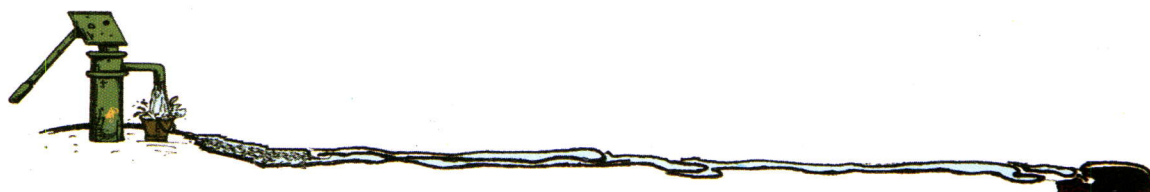
- महीने में एक बार बच्चे के बीच, अगर कक्षावार हो तो और बेहतर होगा किसी भी सामयिक या स्वच्छता विषय पर चर्चा करवाना।

#### 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।



सोखा गढ़वे का निर्माण





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## शौचालय के रख-रखाव के तरीके

हस्तप्रति 4

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

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

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

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

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

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

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

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







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



## पर्यावरणीय स्वच्छता

## हस्तप्रति 5

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

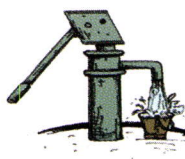
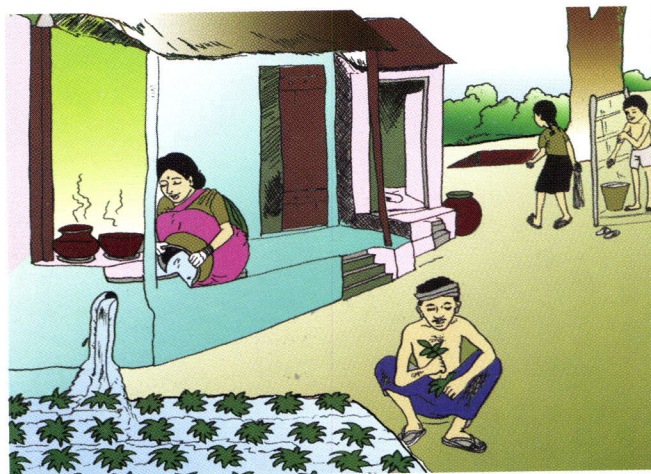
स्वच्छता के सातों आयामों में अपनाये जाने वाले मुख्य बिंदु निम्न प्रकार हैं।

### 1. शुद्ध पेयजल का रखरखाव एवं उपयोग

- i. चापाकल के पानी का व्यवहार
- ii. साफ बर्तन में पानी रखना
- iii. पानी ढँककर लाना
- iv. टिसनी का प्रयोग
- v. पानी ऊँचे स्थान पर रखना
- vi. अन्य स्रोत के पानी को 15-20 मिनट तक उबालना।

### 2. गंदे पानी की सही निकासी

- i. सोखता गड्ढा का उपयोग





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



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

3. मानव मल को सुरक्षित निपटारा

- i. शौचालय का उपयोग
- ii. शौचालय में पानी का उपयोग
- iii. शौच पर मिट्टी डालना।

4. गोबर एवं कूड़े-कचरे का सुरक्षित निपटारा

- i. गोबर गड्ढा का उपयोग
- ii. कूड़ा गड्ढा का उपयोग

5. घर एवं खान-पान की स्वच्छता

- i. प्रतिदिन घर में झाड़ू लगाना।
- ii. रसोई घर की सफाई।
- iii. फल एवं सब्जी धोकर खाना।
- iv. साबुन या राख से हाथ धोकर भोजन बनाना।
- v. साबुन या राख से हाथ धोकर भोजन परोसना।







स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



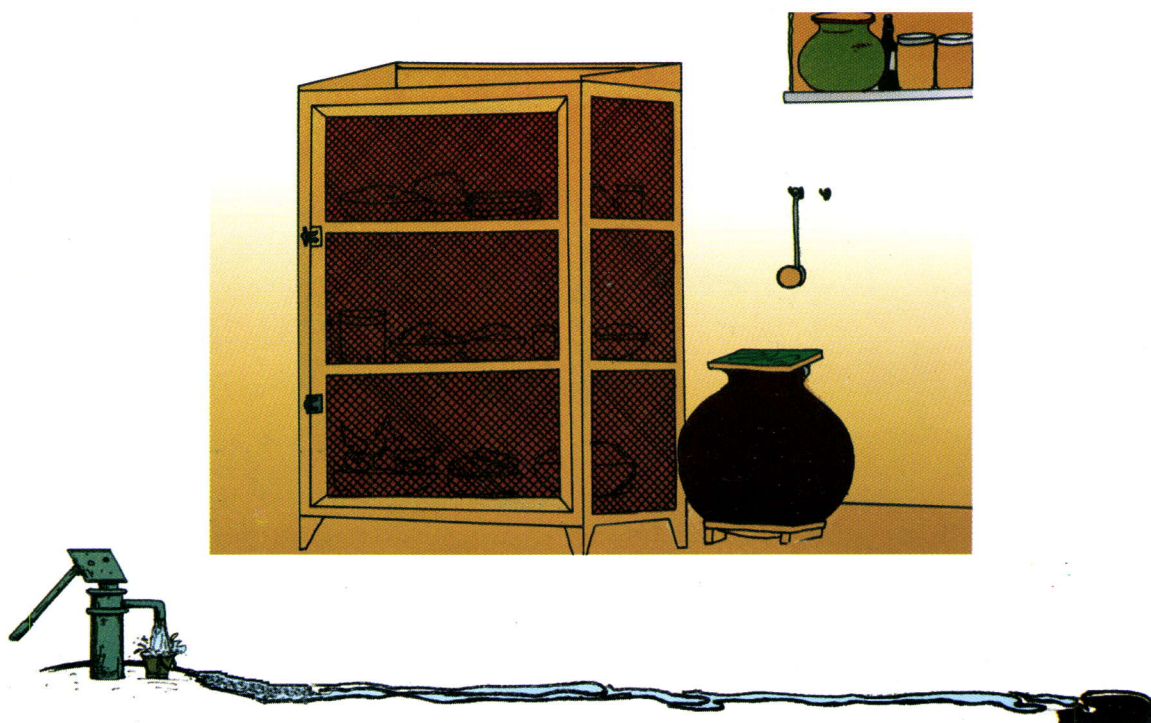
- vi. गर्म भोजन खाना।
- vii. भोजन ढँककर रखना।
- viii. सप्ताह में एक बार झोल की सफाई।

#### 6. व्यक्तिगत स्वच्छता

- i. प्रतिदिन दाँतों की सफाई करना।
- ii. प्रतिदिन स्नान करना।
- iii. प्रतिदिन शौचालय में शौच करना।
- iv. नाखुन छोटे रखना।
- v. कंघी करना।
- vi. चप्पल पहनना।
- vii. साफ कपड़े पहनना।

#### 7. सामुदायिक/ग्रामीण स्वच्छता

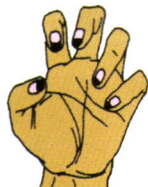
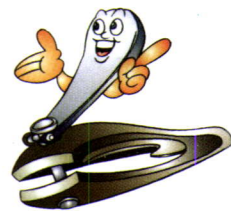
- i. सड़क एवं गली की सफाई।
- ii. सार्वजनिक स्थानों की सफाई।





स्वच्छ रहें!!

स्वस्थ रहें!!



### प्रशिक्षणोपयोगी सामग्री सूची

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

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







