हम और हमारा स्वास्थ्य

(बच्चों के लिए शिक्षण सामग्री)

कक्षा 1

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
बिहार सरकार

बापू ने कहा था –

'' अस्वच्छता अभिशाप एवं

स्वच्छता ईश्वरीयता है।''

विषय सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	शरीर के अंगों की पहचान	6
2.	व्यक्तिगत स्वच्छता	7
3.	अंगों की सफाई	9
4.	स्वच्छ वातावरण	10
5.	अच्छी आदतें	11
6.	कविताएं	12
7.	साफ – सफाई	14
8.	माथापच्ची	15
9.	गिनती सफाई की	16
10.	पहेली	17
11.	स्वच्छता के नारे	18
12.	माँ और गोलू	19

शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी पूरक पाठ्य सामग्री के रूप में ''हम और हमारा स्वास्थ्य'' पुस्तिका तैयार की गई। इस पुस्तक में दिए गए पाठों का कक्षा में केवल पढ़ाया जाना ही पर्याप्त नहीं है। बच्चों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतें विकसित हो, इसके लिए सदैव प्रयासरत रहें। पाठ में दिए गए बिन्दुओं को विस्तार से समझाने हेतु बच्चों से चर्चा करें। आवश्यक हो तो पाठ में दिए गए उदाहरणों के अतिरिक्त अन्य उदाहरण भी दें। साथ ही बच्चे पाठ में दी गई बातों का अनुसरण करते हैं, यह देखने के लिए उनके व्यवहार का अवलोकन करें, उनसे प्रश्न भी पूछें। इस पुस्तक में दिए गए पाठों की विषयवस्तु के माध्यम से बच्चों द्वारा सीखी जाने वाली दक्षताओं का विवरण एवं शिक्षण निर्देश नीचे दिए जा रहें हैं। आपसे अनुरोध है कि आप बच्चों में अपेक्षित दक्षताओं का विकास करें।

पाठ 1

शरीर के अंगों की पहचान

दक्षताएं– शरीर के विभिन्न अंगों के नाम बताना तथा उनकी पहचान कराना।

शिक्षण निर्देशः– किसी एक छात्र को अपना एक–एक अंग बताने के लिए कहें। दूसरे छात्रों को अंगों की पहचान करावें। शरीर के अंगों के बारे में चर्चा करें ।

पाठ– 2

व्यक्तिगत स्वच्छता

दक्षताएं– शरीर के विभिन्न अंगों को स्वच्छ रखना।

शिक्षण निर्देश– अच्छी तरह से नहाने एवं शरीर की स्वच्छता के बारे में जानकारी दें। नहाने के फायदे की चर्चा करें। शरीर के विभिन्न अंगों की स्वच्छता पर वार्तालाप करें। स्वच्छ छात्रों की प्रशंसा करें। सफाई के अवलोकन का क्रम प्रतिदिन बना रहे। व्यक्तिगत स्वच्छता हेतु प्रेरित करें। जो छात्र नहाते और स्वच्छ नहीं रहते उनका पता लगावें। उन्हें स्वच्छ रहने के लिए प्रेरित करें।

पाठ– 3 व 9

अंगों की सफाई का क्रम, गिनती सफाई की।

दक्षताएं–प्रातः जल्दी उठना। शौच के बाद साबुन से हाथ धोना। दातुन करना। स्नान करना। नाक की सफाई करना। आँखों की सफाई करना। दैनिक क्रियाओं के क्रम जानना।

शिक्षण निर्देश– पुस्तक में दिए गए चित्र पर चर्चा करें। दैनिक क्रियाओं के सही क्रम की चर्चा करें। अंगों की सफाई की आवश्यकता को समझाएं। शरीर की सफाई का अवलोकन करें। स्नान न करके आने वाले छात्रों को कभी–कभी स्नान करवाएं, दातुन करवाएं, आँखें साफ करवाएं, नाखून कटवाएं। अभिभावकों से सम्पर्क कर विद्यालय को साफ–सुथरा करने हेतु बालकों को भेजने को कहें।

पाठ– 4

स्वच्छ वातावरण

दक्षताएं– घर एवं आस–पास तथा विद्यालय, कक्षा, आँगन, बागीचा आदि को स्वच्छ रखने सम्बन्धी आदतों का विकास।

शिक्षण निर्देश– घर तथा विद्यालय के वातावरण को स्वच्छ रखने के लिए विस्तृत चर्चा करें। व्यक्तिगत अनुभव भी सुनें। विद्यालय में कक्षा, प्रांगण आदि की सफाई करवाएं।

पाठ– 5 व 6

अच्छी आदतें, कविताएं

दक्षताएं– सदैव हाथ धोकर पानी पीना। खाने की वस्तुओं को ढँक कर रखना। फल को धोकर खाना।

शिक्षण निर्देश– पीने का पानी स्वच्छ है या नहीं, यह देखें। इसका अवलोकन छात्र से भी करवाएं। बच्चों को पीने का पानी छानने की क्रिया में सहभागी बनाएं। फलों को सदैव धोकर खाने का निर्देश दें। छात्रों के दल को बाजार में ले जाकर मिठाइयों एवं फलों का अवलोकन करवाएं तथा वार्तालाप करें। क्या मक्खियाँ भिनभिना रही हैं?क्या पानी के मटके ढके हुए हैं?ऐसा नहीं होने पर क्या होगा? उस पर चर्चा करें।

पाठ– 7

सफाई

दक्षताएं– खेलने के बाद हाथ–पैर धोना। ढके हुए भोजन को साफ थाली में खाना।

शिक्षण निर्देश– खेलने के बाद हाथ–पैर धोना। साफ थाली में भोजन करना। ढका हुआ भोजन करना। स्वच्छता के लिए छात्रों से चर्चा कर प्रेरित करें।

पाठ– 8

माथापच्ची

दक्षताएं– वस्तुओं को पहचान कर नाम एवं उपयोगिता बताना।

शिक्षण निर्देश– चित्र में दर्शाई वस्तुओं के नाम पूछें। उनकी उपयोगिता के बारे में वार्तालाप करें। काम वाली उपयोगी वस्तुओं की सही जानकारी दें। आवश्यकतानुसार मार्गदर्शन करें। छोटे–छोटे प्रश्न पूछें, जिससे मौलिक चिन्तन का अवसर मिले।

पाठ– 10

पहेली

दक्षताएं– पहेली का सही उत्तर देना। चित्र में दी गयी वस्तुओं का उपयोग बताना।

शिक्षण निर्देश– पहेलियां सुनाएं एवं छात्रों से उत्तर देने के लिए कहें। वार्तालाप के माध्यम से पहेली का हल निकालना सिखाएं, जिससे मौलिक चिन्तन का अवसर मिले।

पाठ– 11

स्वच्छता के नारे

दक्षताएं– अच्छी आदतों जैसे दातून करना, नहाना, खुले में शौच न जाना आदि के बारे में जानना।

शिक्षण निर्देश– दातून करना, नहाना, खुले में शौच न जाना, नाखून दाँत से न काटना एवं ढका हुआ भोजन करने के महत्व पर प्रकाश डाला जा सकता है जिससे बच्चों में इन गुणों का विकास आसानी से हो सके।

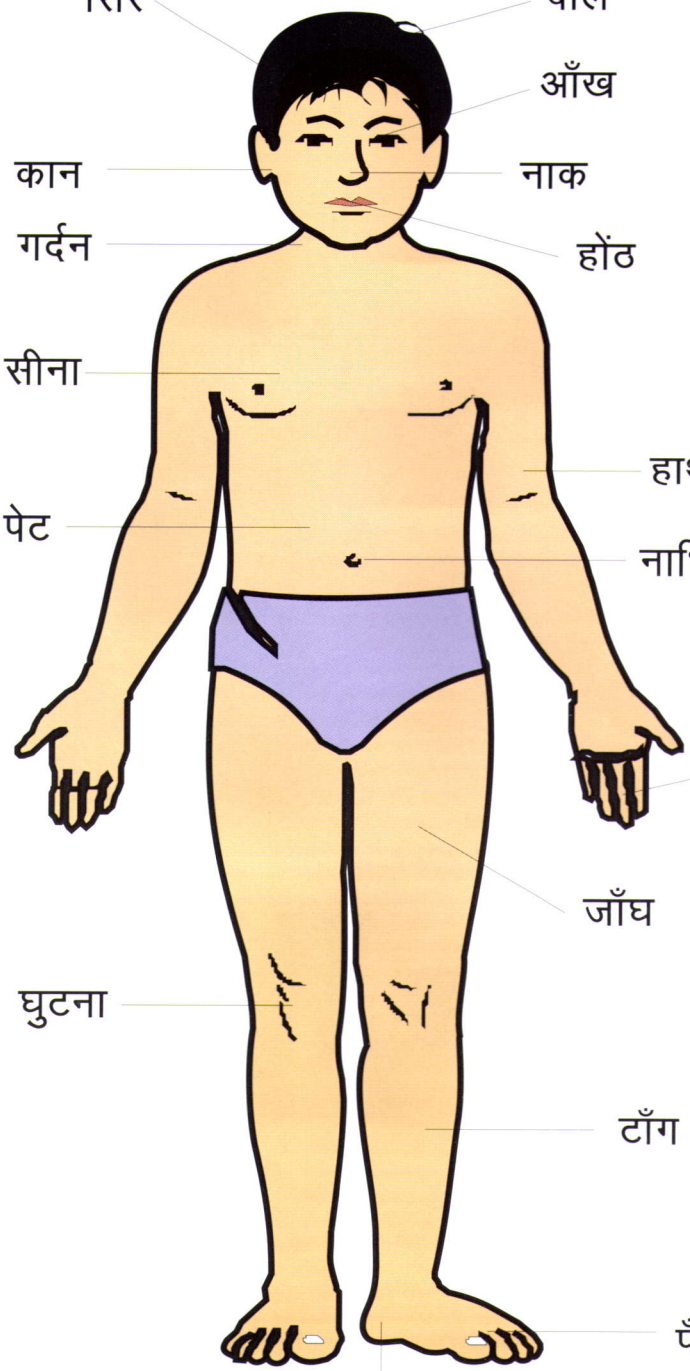
पाठ– 12

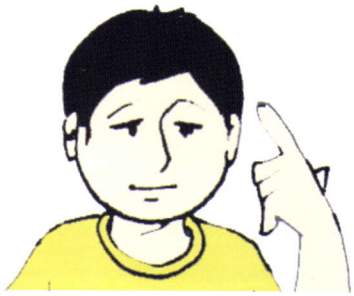
माँ और गोलू

दक्षताएं– हाथ धोने के महत्व को जानना। साफ स्वच्छ पानी के स्रोत को जानना।

शिक्षण निर्देश– खाना खाने के पहले हाथ राख या साबुन से धोना। चापाकल का पानी साफ होता है, इसके बारे में जानकारी देना।

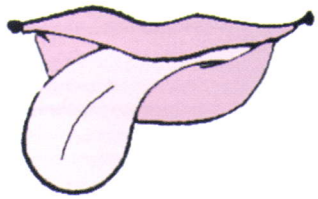
शरीर के अंगों की पहचान 1



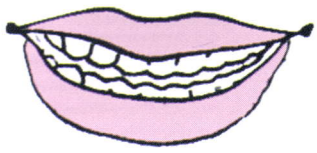


सिर

आँख



जीभ



दाँत

व्यक्तिगत स्वच्छता 2

रोज नहाना चाहिए।

नहाने के काम आने वाली वस्तुओं पर सही (✓) का निशान लगाएँ।

अंगों की सफाई का क्रम 3

निम्न चित्रों को देखकर दिनचर्या का क्रम सही कीजिए।

आँख में अँगुली, कान में लकड़ी मत कर, मत कर, मत कर।
बाल में कंघी, दाँत में मंजन, नित कर, नित कर, नित कर।।

स्वच्छ वातावरण 4

घर–आँगन को स्वच्छ रखना चाहिए।

विद्यालय में कक्षा, आंगन एवं बगीचे को साफ रखना चाहिए।

अच्छी आदतें 5

पानी हमेशा छानकर भरना चाहिए।

पानी हमेशा डण्डीदार लोटे– (टिसनी) से निकाल कर पीना चाहिए।

कविताएं 6

ढकी मिठाई

देखो, देखो, नानी आई,

ढक कर कई मिठाई लाई।

मक्खी मच्छर बैठ न पाएँ।

आओ हम सब मिलकर खाएँ।

टमाटर

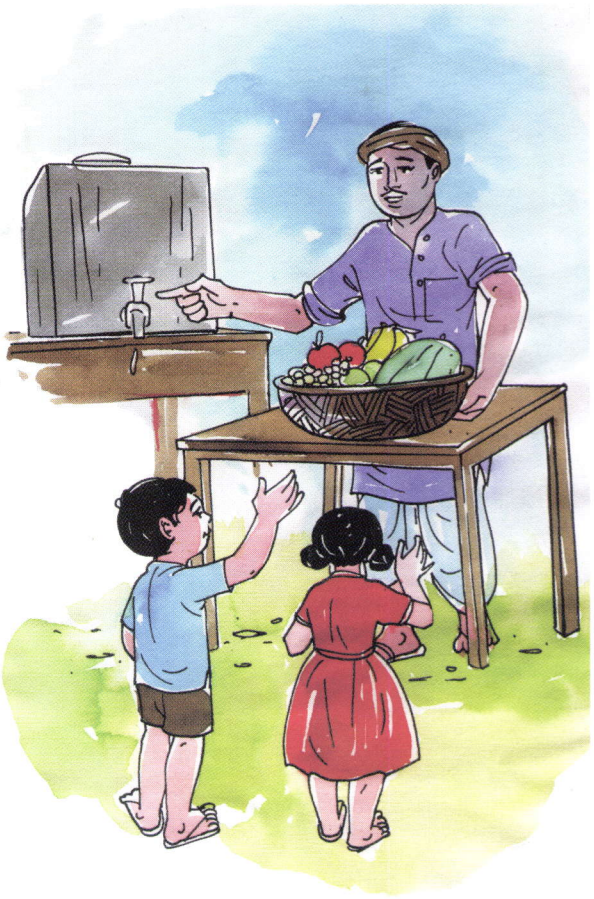
गोल मोल हैं लाल टमाटर,

खट्टे–मीठे लाल टमाटर।

धोएँ हाथ, टमाटर मलकर,

फिर खाएँ हम लाल टमाटर।

धोकर ही खाओ फल यार



पापा लाए हैं अंगूर
हरे–पके रस से भरपूर।
धोकर लाओ मुन्ना राजा,
रानी बिटिया, तू भी आ जा।

पके हुए देखो अमरूद,
लीची, ककड़ी और तरबूज।
धोकर इनको खाएँगे,
तन को स्वस्थ बनाएँगे।

साफ – सफाई 7

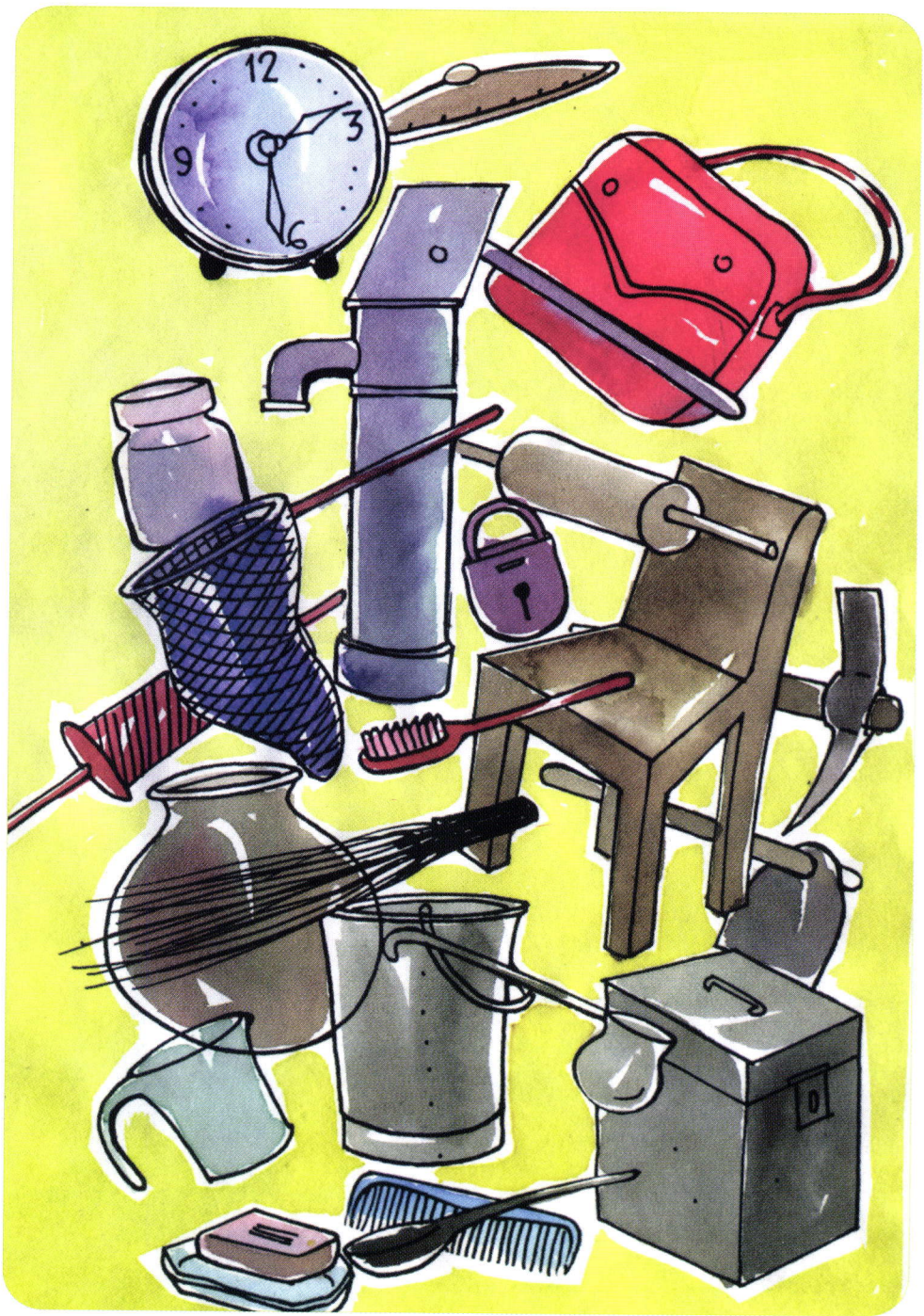
मुन्ना–मुन्नी खेल कर आएं।
सबसे पहले हाथ धुलाएं।।

पहले धो साबुन से हाथ।
फिर करना खाने की बात।।

साफ हो थाली साफ बिछौना।
ढँका हुआ भोजन ही करना।।

माथापच्ची 8

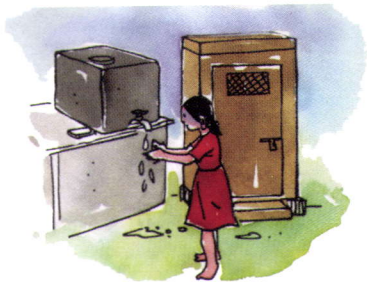
नीचे के चित्र देखकर दस वस्तुओं के नाम बताओ!



गिनती सफाई की 9

1 एक , दो , 1

2 शौच से आकर साबुन/राख से हाथ धो 2



3 तीन , चार , 3

4 रोज नहा कर बाल सँवार 4

5 पाँच , छः , 5

6 हर सप्ताह नाखून काट। 6
हाथ साफ रख।

7 सात , आठ , 7

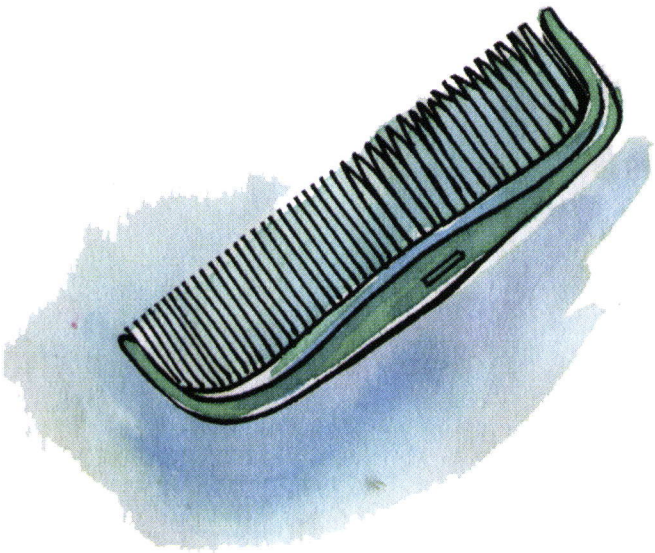
8 स्वच्छता का पढ़ लो पाठ। 8

9 नौ , दस , 9

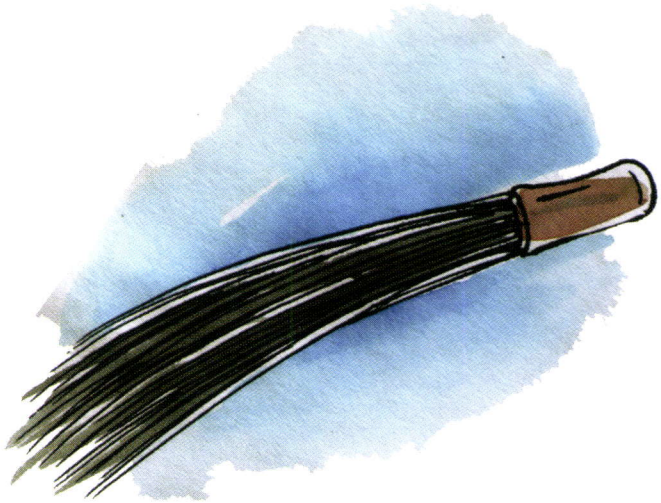
10 साफ सफाई की आदत डालो सब। 10

पहेली 10

छान रखो ढँक पानी मुझमें,
मैं ठण्डा कर देती हूँ।
गर्मी में मैं प्यास बुझाती,
सबका मन हर लेती हूँ।



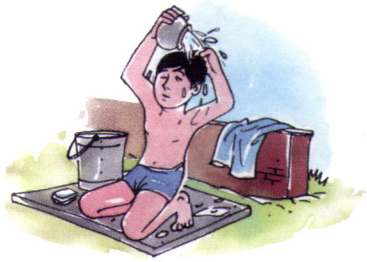
रंग रंगीला छोटा मोटा,
बाल सजाना मेरा काम।,
भैया बहना बाल सँवारे,
झट बतलाओ मेरा नाम।।



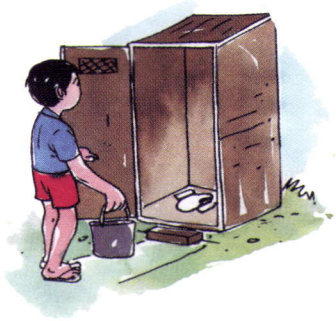
घर आँगन की साफ सफाई,
काम ये मेरा सुन लो भाई।
कचरा, जाले दूर हटाऊँ,
हर घर में मैं पाई जाऊँ।।

स्वच्छता के नारे 11

एक दो तीन चार।
दातुन कर हो जा तैयार।।

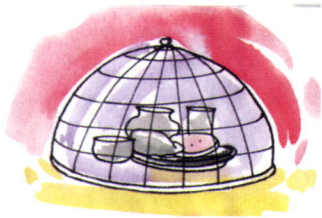


रोज नहाता लगता अच्छा।
सदा रहेगा स्वच्छ वो बच्चा।।



हैजा, उल्टी, दस्त भगाओ।
कभी खुले में शौच न जाओ।।

रानी बिटिया सीख ये बाँटे।
दाँत से नाखून कभी न काटे।।



ढका हुआ खाना खाओ।
बीमारी को दूर भगाओ।।

माँ और गोलू 12

माँ– गोलू, तुमने खाना खाया?

गोलू– नहीं माँ! अभी नहीं खाया।

माँ– गोलू, खाने से पहले हाथ धोना चाहिए न?

गोलू– हाँ माँ, खाने से पहले हाथ धोना चाहिए।

माँ– किस चीज से हाथ धोना चाहिए?

गोलू– राख या साबुन से हाथ धोना चाहिए।

माँ– वह देखो, खाना खाकर मुनिया भी आ गई।

मुनिया– नमस्ते, चाची।

माँ– खुश रहो, मुनिया। आओ, बैठो।

मुनिया– गोलू, मुझे पानी पिलाओ।

माँ– गोलू, पानी कहां से लाओगे?

गोलू– चापाकल से लाऊँगा माँ।

माँ– हाँ, चापाकल का पानी अच्छा होता है।

स्वच्छता का हो
समुचित ज्ञान,
सुखी रहेगें हम,
होगा रोगों का निदान।

हाथों को साबुन से धोना,
चापाकल का पानी पीना,
जीवन को तुम स्वस्थ बनाना।

CEE
Centre for Environment Education

Patna Offset Press, Patna