

हम और हमारा स्वास्थ्य

(बच्चों के लिए शिक्षण सामग्री)

कक्षा 2



बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
बिहार सरकार



हम सब रखें इसका ध्यान
मानव मल का हो समुचित निपटान।

विषय सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	छोटू जी	5
2.	श्यामू की बीमारी	6
3.	कविताएँ	9
4.	सोहन की सीख	12
5.	सोनू की नादानी	15
6.	स्वच्छ जल	17
7.	सफाई की गिनती	18
8.	सही संबंध जोड़िए	19

शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी पूरक पाठ्य सामग्री के रूप में “हम और हमारा स्वास्थ्य” पुस्तिका तैयार की गई है। इस पुस्तक में दिए गए पाठों का कक्षा में केवल पढ़ाया जाना ही पर्याप्त नहीं है। अपितु बच्चों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों का विकास आवश्यक है। 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 के द्वारा सीखी जाने वाली दक्षताओं का विवरण एवं शिक्षण निर्देश नीचे दिए जा रहे हैं। आपसे अनुरोध है कि आप बच्चों में अपेक्षित दक्षताओं का विकास करें।

पाठ – 1 व 7

छोटू जी, सफाई की गिनती

दक्षताएँ— सूर्योदय से पहले जागना, कुल्ला करना, दाँत साफ करना, शौच जाना, शौच के बाद हाथ धोना, नहाना, साफ-सुथरे कपड़े पहनना, बालों में कंघी करना, हाथ धोकर भोजन करना।

शिक्षण निर्देश — विद्यालय में साफ-सुथरा नहीं आने वाले बच्चों के विद्यालय में हाथ मुँह धुलाएँ, कंघी कराएँ, मंजन कराएँ एवम् खाना खाने से पहले उनसे हाथ धोने जैसी क्रियाएँ करवाएँ।

बच्चों को विद्यालय में साफ-सुथरा भेजने के लिए अभिभावकों से सम्पर्क करें एवम् बच्चों से पाठ में दिए गए खेल खेलवाएँ।

पाठ -2 व 3

श्यामू की बीमारी, कविताएँ

दक्षताएँ—घर, स्कूल, आस-पास को साफ-सुथरा रखना। जहाँ-तहाँ कूड़ा-कचरा नहीं फेंकना। कूड़े को कूड़ेदान में डालना। पीने के बर्तन को ढँक कर

रखना। सदैव स्वच्छ पानी पीना। ढका हुआ भोजन करना। गंदगी से होने वाली बीमारियों को जानना।

शिक्षण निर्देश :- बच्चों से शरीर, घर, आस-पास, कपड़ों की सफाई, गंदगी से होने वाली बीमारियों, गन्दा पानी पीने एवं बिना ढका भोजन करने से होने वाली बीमारियों पर चर्चा करें। कक्षा व आँगन की सफाई तथा बच्चों के कपड़े, नाखून एवं शरीर की सफाई का अवलोकन करें। बीमार बच्चे के अभिभावक से सम्पर्क करें। बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण करवाएँ।

पाठ – 4

सोहन की सीख

दक्षताएँ :- खुले स्थान पर रखी चीजों को खाने से होने वाली बीमारियों को जानना। खुली चीजों को न खाने की आदत का पालन करना।

शिक्षण निर्देश :- शिक्षक उक्त बातों पर चर्चा करें तथा बच्चों में अच्छी आदतों का विकास करें।

पाठ – 5

सोनू की नादानी

दक्षताएँ :- हाथ धोकर डंडीदार लोटे/टिसनी से भरकर पानी पीना।

शिक्षण निर्देश :- डंडीदार लोटे/टिसनी से पानी नहीं भरने से होने वाले नुकसान को समझाएँ। घड़ों को ढककर रखने तथा डंडीदार लोटे से पानी भरकर पीने के लिए बच्चों को प्रेरित करें। इसका अवलोकन करें।

पाठ-6

स्वच्छ जल

दक्षताएँ :- जल के स्रोतों को जानना, पानी छानकर भरना, घड़ा ढक कर रखना।

शिक्षण निर्देश :- जल के स्रोतों पर चर्चा करें। पानी छानकर भरने के महत्व को समझाएँ। विद्यालय में पीने के पानी को छानकर भरवाएँ। स्वच्छ जल पीने के लाभ बताएँ।

हुआ सवेरा सूरज निकला,
जागो प्यारे छोटू जी,
आँखें धो लो, कुल्ला कर लो,
दतवन करके आओ जी।



साबुन से हाथों को धो लो,
जब भी शौच करो बबुआ जी,
साफ हो पानी, भरी बाल्टी,
मल कर देह नहाओ जी।



साफ-धुले नित कपड़े पहनो,
नितदिन बाल सँवारो जी,
धोकर हाथ प्रेम से खाओ
फिर विद्यालय जाओ जी।



एक गाँव था। वहाँ रामू और श्यामू नाम के दो बालक रहते थे। दोनों मित्र थे। दोनों साथ-साथ खेलते और पढ़ते थे।

रामू जब भी श्यामू के घर जाता तो उसे जरा भी अच्छा नहीं लगता। उसका घर बहुत गंदा रहता था। छतों से मकड़ी के जाले झूलते रहते। चारों तरफ कचरा फैला रहता और बिना ढके पानी के घड़े पर मच्छर मंडराते देखकर वह दुःखी हो जाता।



श्यामू से बिल्कुल उल्टा था रामू। सुबह उठकर वह दाँत —
मुँह धोता। आस-पास की सफाई कर वह स्नान करता। साफ
कपड़े पहन रोज पाठशाला जाता। लेकिन श्यामू प्रायः गन्दा ही
रहता। घर की ही तरह वह कपड़ों की सफाई का भी ध्यान नहीं
रखता था।

एक बार श्यामू कई दिनों तक विद्यालय नहीं आया। रामू का
मन नहीं लगा। वह श्यामू के घर गया। उसने उसे बीमार देखा।



रामू ने उसके पिताजी से बीमारी का कारण पूछा। उन्होंने बताया कि श्यामू कभी मुँह नहीं धोता। मंजन तो कभी भी नहीं करता। हमेशा गन्दा रहता है। उसके पिताजी के साथ वह उसे अस्पताल ले गया। डॉक्टर साहब ने कहा कि गंदा पानी पीने के कारण ही श्यामू बीमार पड़ा। पेट में कीड़े हो गए हैं। डॉक्टर साहब ने श्यामू को साफ-सुथरा रहने के लिए समझाया और दवा दी।

कुछ ही दिन बाद श्यामू स्वस्थ हो गया। अब खुद ही वह साफ रहता है। घर को भी स्वच्छ रखता है। पानी भी अब स्वच्छ ही पीता है। अब गन्दगी से होने वाली बीमारियाँ शायद ही उसे हों। पाठशाला में उसे इस साल सफाई पर खास ध्यान देने के कारण इनाम भी दिया गया।

जो रखे सफाई का ध्यान
वह बने निरोगी इन्सान

नाखून की सफाई

राजू आओ, रुरस्तम आओ ।
दौड़ शकीला, सीता आओ ॥

चुन्नू मुन्नू तुम भी आओ ।
मिल कर घेरा एक बनाओ ॥

सभी दिखाओ अपने हाथ ।
भूल के नाखून नहीं बढाओ ॥

बढते नाखून, भरता मैल ।
कितने रोग बुलाता मैल ॥



कूड़ेदान

चाचाजी ने केला खाया,
केला खाकर मुँह बिचकाया,
छिलका आँगन बीच गिराया,
चाचीजी को दिख न पाया,
पड़ते पाँव गिरी धड़ाम,
लंगड़ी हो गई चाची जान,
यदि छिलका रखते कूड़ेदान में,
बच जाती चाची की टांग।



सुरक्षित भोजन

मामा के घर जब मैं आया,
साफ-धुला आँगन झक पाया।
ढक कर रखते पानी-खाना,
खाने का मन हो मनमाना।
हरा भरा प्यारा परिवेश,
देता खुशियों का संदेश।



मोहन, सोहन और कमला का घर आस-पास था। उनके गाँव से कुछ दूर एक मेला लगता था। उसमें झूले लगते सैकड़ों दुकानें लगती। वहाँ जरूरत का सभी सामान बिकने आता। एक बार तीनों मेला देखने गए। वहाँ कई प्रकार की मिठाइयों की दुकानें लगी थीं। मिठाई देखकर कमला और मोहन के मुँह में पानी भर आया।



कमला और मोहन ने जलेबियाँ खाने को कहा। सोहन ने कहा "देखो, इन पर मक्खियाँ भिन-भिना रही हैं। खाते ही बीमार हो जाओगे।" कमला तो मान गई लेकिन मोहन ने खूब जलेबियाँ खाई और बिना ढके घड़े वाला पानी भी पीया।

दूसरे दिन मोहन बीमार हो गया। उल्टी के साथ उसे पतला पखाना हो रहा था। उसे थोड़ा बुखार भी आ गया। सोहन ने कहा "देखो, तुमने मेरी बात नहीं मानी। खाई गन्दी जलेबियाँ और पिया बिना ढँके मटके का गन्दा पानी। उसी के कारण तुम बीमार पड़ गए।"



चित्र कक्षा 2, पृष्ठ-11

कमला ने कहा, " हाँ ! अब हमेशा ध्यान रखना, धूल और मक्खी भिनभिनाती मिठाई रोग का घर है। और बिना ढका पानी तो फिर कभी भूलकर भी मत पीना बबुआ लाल। इससे कई प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं।

मोहन ने कान पकड़ लिये, "ना बाबा ! अब कभी भूलकर भी बिना ढँकी हुई चीज नहीं खाऊँगा और गंदा पानी अब नहीं पिऊँगा" ! उसने डाक्टर के पास जाकर इलाज करवाया और स्वस्थ हो गया।

विचार करें।

1. मोहन, सोहन और कमला कहाँ गए थे?

.....

2. मेले में मोहन ने क्या खाया?

.....

3. मोहन बीमार क्यों हुआ?

.....

4. हमें किस प्रकार की चीजें खानी चाहिए?

.....

5. साफ पानी पीने से क्या होता है?

.....

सोनू, मोनू खेल रहे थे,
हरी घास पर दौड़ रहे थे।
सोनू को लग गई प्यास,
पहुँची तुरंत घड़े के पास।



खुले घड़े में डुबो गिलास,
लगी बुझाने अपनी प्यास।
मोनू बोला ना कर ऐसी नादानी,
गंदे हाथ न पी यह पानी।

ध्यान रहे यह बारंबार,
लोटा लेकर डंडीदार।
पीना हो जब कभी भी पानी,
पीना साफ हाथ से पानी।

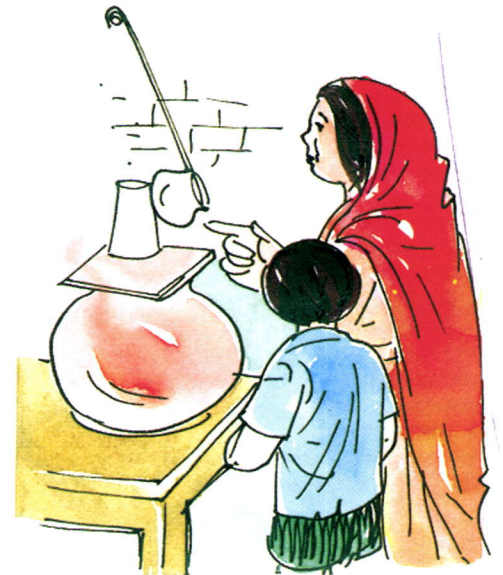
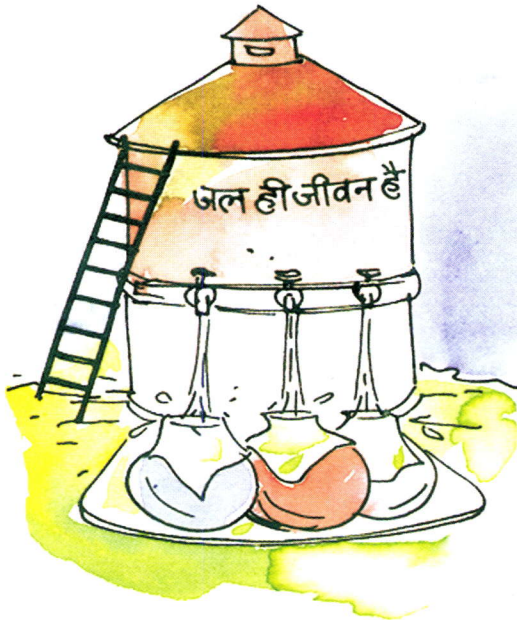
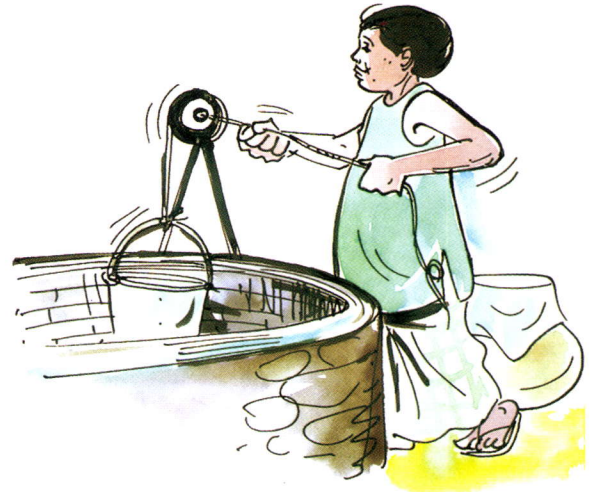
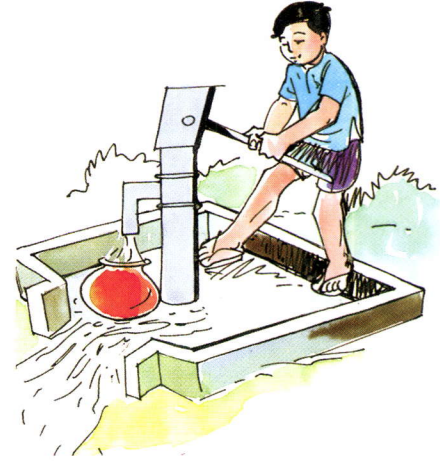


सोनू बोली, भूल हुई,
सीख तुम्हारी मैंने मानी।
गंदे हाथ न लूंगी पानी,
अब से टाटा यह नादानी।

सुखकर अमृत निर्मल पानी,
कहते नाना, कहती नानी।
दुखकर विष है गन्दा पानी,
कहते जग के ज्ञानी मानी।

जल पीना है बहुत जरूरी,
लेकिन साफ सजगता पूरी।
चापाकल, कुँआ या हो नल,
जाँचा परखा हितकर हो जल।

साफ छानने से जल छानो,
फिर उससे धो घड़ा भरो।
ढँककर रखना हरदम पानी,
ऐसा कहते नाना-नानी।



एक दो तीन चार,
कर के दातुन, हो तैयार।



पाँच छः सात आठ,
शौच करके सबुनाओ हाथ।

आगे बोलो नौ और दस,
मत करो नहाने में आलस।



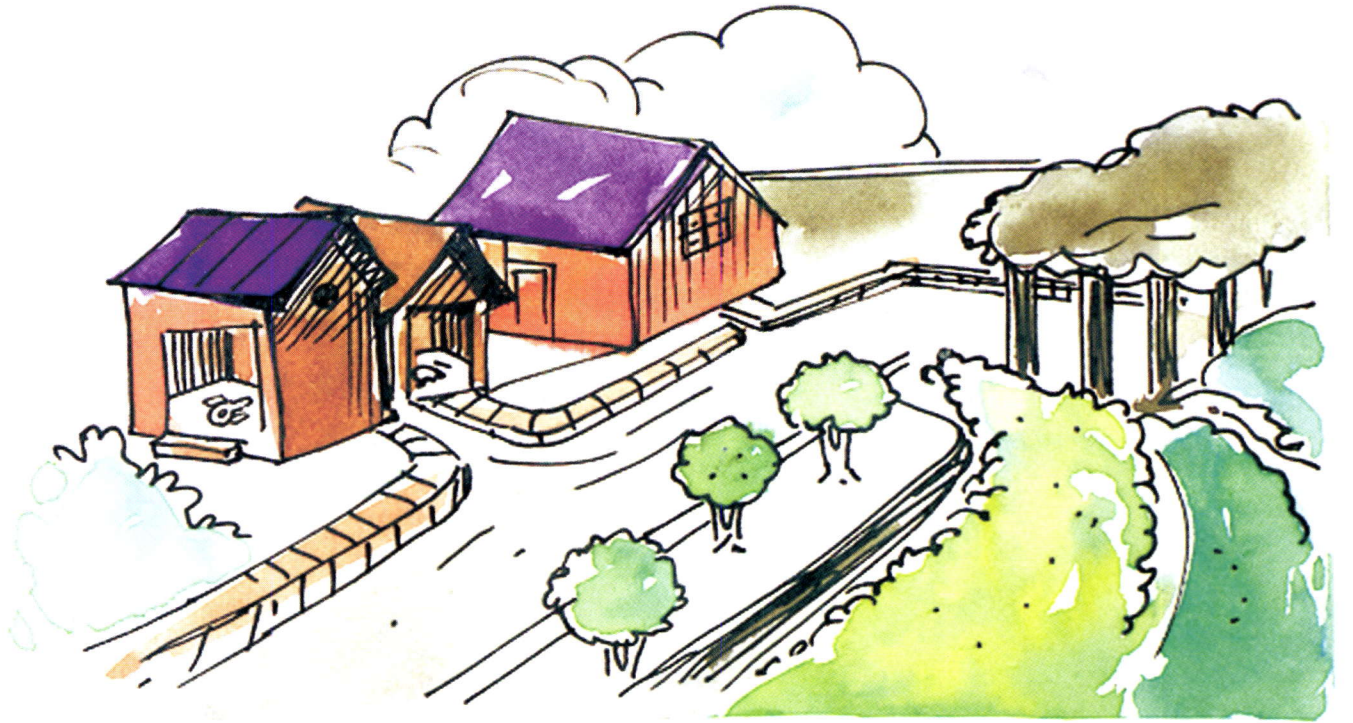
ग्यारह, बारह अब तुम बोलो,
तेल लगाकर बाल सँवारो।

तेरह चौदह पन्द्रह बोलें,
हाथ साफकर भोजन कर लें।

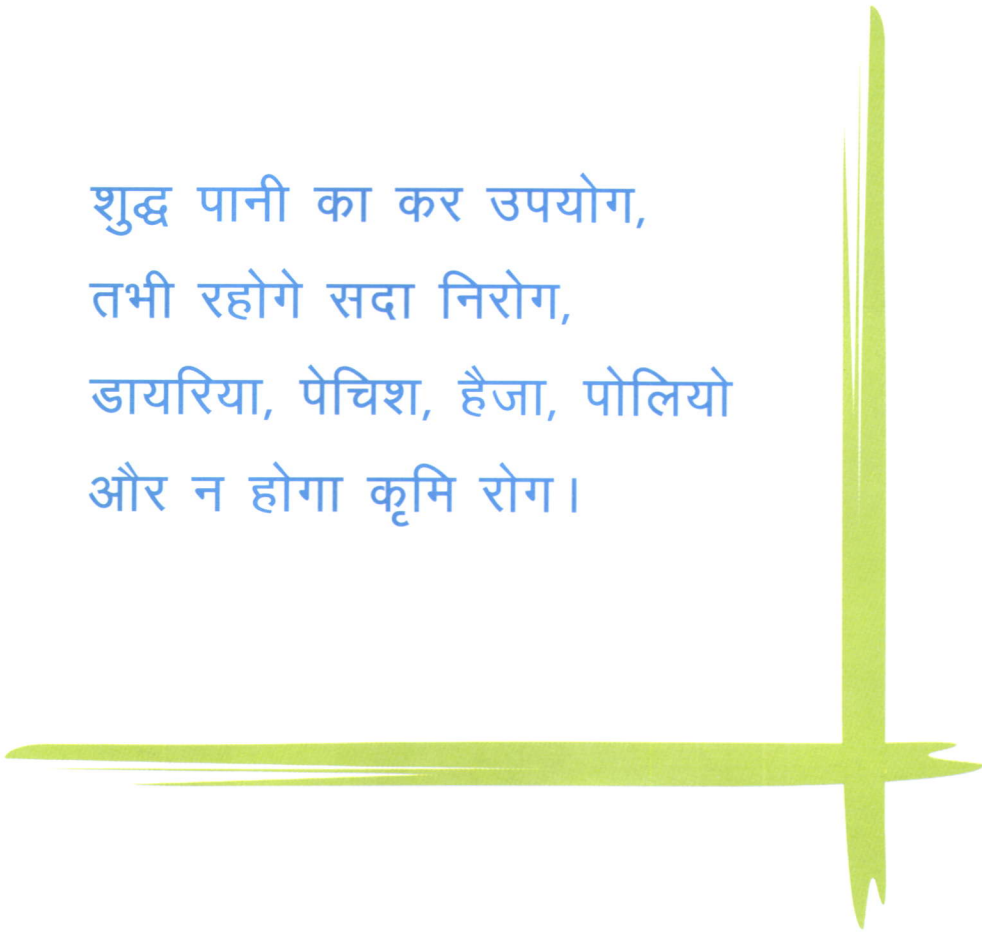
सोलह सत्रह अठारह उन्नीस,
नाखून काटें पूरे बीस।



- | | |
|------------------|----------|
| 1. कंघी | दाँत |
| 2. मंजन | कूड़ेदान |
| 3. डण्डीदार लोटा | साबुन |
| 4. कूड़ा-करकट | घड़ा |
| 5. हाथ धोना | लोटा |
| 6. ढँक कर रखना | बाल |

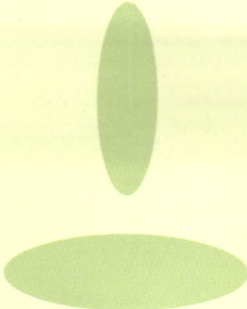


शुद्ध पानी का कर उपयोग,
तभी रहोगे सदा निरोग,
डायरिया, पेचिश, हैजा, पोलियो
और न होगा कृमि रोग।

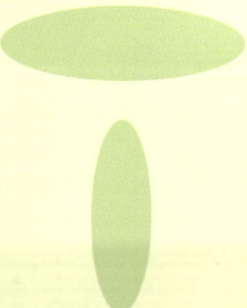


3

11



जन-जन का होगा जब सहयोग
करेंगे हम शौचालय का उपयोग।



CEE
Centre for Environment Education