

हम और हमारा स्वास्थ्य

(बच्चों के लिए शिक्षण सामग्री)

कक्षा 3



बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
बिहार सरकार



स्वच्छता को अपनायें
स्वस्थ समाज बनायें ।

विषय सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	स्वच्छता के दोहे	6
2.	बीमारी के कारण	8
3.	विद्यालय की सफाई	14
4.	बीमारी का भूत	19
5.	अच्छे स्वास्थ्य के सूत्र	23
6.	आओ कर लें साफ-सफाई	24
7.	खेलें खेल	25

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 लक्ष्य बच्चों में स्वास्थ्य एवं स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों का विकास है। इसके लिए पाठ में दिए गए बिन्दुओं को अपेक्षित समझाने हेतु बच्चों से चर्चा करें। आवश्यक हो तो पाठ में दिए गए उदाहरणों के अतिरिक्त उनके बीच से ही अन्य उदाहरण भी दें। बच्चे पाठ में दी गई बातों का कितना अनुसरण करते हैं, उनके व्यवहार का अवलोकन करें, उनसे प्रश्न भी पूछें। इस पुस्तक में दिए गए पाठों की विषयवस्तु 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

स्वच्छता के दोहे

दक्षताएं— स्वच्छ जल के महत्त्व को जानना। गन्दे जल और मानव मल के समुचित निपटान को जानना। व्यक्तिगत स्वच्छता को जानना।

शिक्षण निर्देश— जल को स्वच्छ रखने की विधियों के बारे में परिचर्चा करें। व्यक्तिगत स्वच्छता एवं स्वास्थ्य पर परिचर्चा करें।

पाठ -2

बीमारी के कारण

दक्षताएं— खान-पान में अस्वच्छता बरतने से फैलने वाली बीमारियों की जानकारी। शौच के पश्चात् और खाना खाने के पहले अच्छी तरह से हाथ धोने के प्रति जागरूकता।

शिक्षण निर्देश— छात्रों से अशुद्ध भोजन ग्रहण करने से होने वाली बीमारियों के बारे में चर्चा करें। इसके लिए हमें क्या-क्या सावधानियां बरतनी चाहिए, इसकी भी चर्चा करें। छात्रों को शुद्ध भोजन और जल ग्रहण करने हेतु प्रेरित करें।

पाठ – 3

विद्यालय की सफाई

दक्षताएं— कूड़ेदान के उपयोग को जानना। विद्यालय स्वच्छता की जानकारी। जल के सदुपयोग के प्रति जागरूक होना।

शिक्षण निर्देश— छात्रों से कूड़ेदान के बारे में चर्चा करें। जल के महत्त्व एवं सदुपयोग की चर्चा करें।

पाठ – 4

बीमारी का भूत

दक्षताएं— गंदे जल स्रोत के बुरे प्रभावों की जानकारी। सुरक्षित जल स्रोत के महत्त्व के बारे में जानना।

शिक्षण निर्देश— जल स्रोत के गंदा होने के कारणों पर छात्रों से परिचर्चा करें। स्वच्छ जल के महत्त्व के बारे में चर्चा करें।

पाठ – 5

अच्छे स्वास्थ्य के सूत्र

दक्षताएं— नियमित दिनचर्या एवं अच्छी आदतों के बारे में जानना। स्वच्छ, शुद्ध भोजन, साफ जल एवं साफ सुथरे कपड़े के महत्त्व को जानना।

शिक्षण निर्देश— छात्रों से दैनिक दिनचर्या एवं अच्छी आदतों के महत्त्व पर परिचर्चा करें। स्वच्छ भोजन एवं जल के उपयोग से पहुंचने वाले लाभों की चर्चा करें।

पाठ – 6

आओ कर लें साफ-सफाई

दक्षताएं— घरेलू स्वच्छता के महत्त्व को जानना ।

शिक्षण निर्देश— छात्रों से घरेलू स्वच्छता के महत्त्व पर परिचर्चा करें ।

पाठ – 7

खेलें खेल

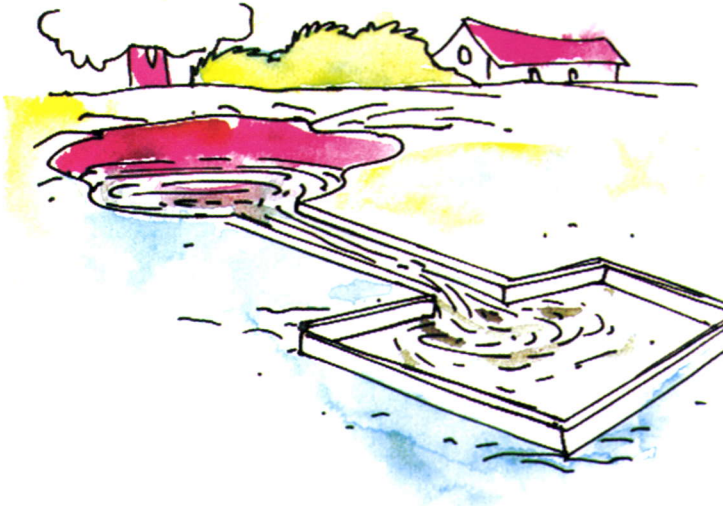
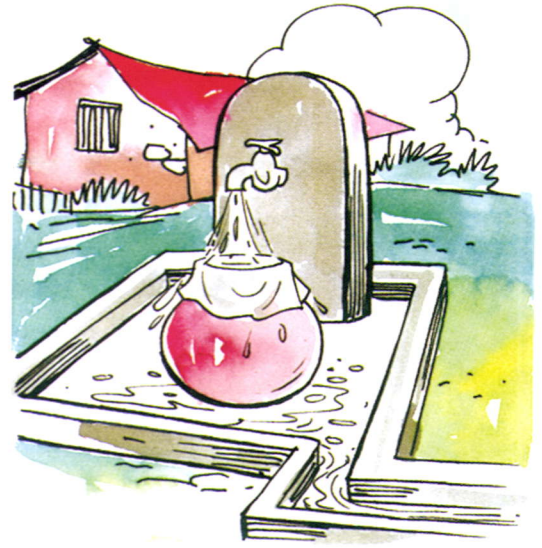
दक्षताएं— गतिविधियों के द्वारा छात्रों में स्वच्छता की जानकारी देना ।

शिक्षण निर्देश— छात्रों से इन गतिविधियों पर विस्तार पूर्वक चर्चा करें । इसके अलावा छात्रों से जानें की और कौन-कौन सी गतिविधियां इसमें जुड़ सकती हैं ।



पानी पीयें छानकर,
जब भी लगती प्यास।
रहता स्वस्थ शरीर है,
रोग न आते पास।।

ऊँचाई पर हो घड़ा ढँका,
लोटा डंडीदार।
ऐसे पानी जो पीयें,
भागे रोग हजार।।



गंदा जल न हो जमा,
सब कोई रखें ध्यान।
नाली रखें साफ सदा,
रुके न जल-निपटान।।



शौच न हो मैदान में,
सब मिल मन में ठान।
मानव मल का ध्यान दे,
कर समुचित निपटान।।

प्रतिदिन मंजन जो करे,
मल-मल कर देह नहाए।
साफ सलीका से रहे,
रोग पास न आए।।



फल-सब्जी धोकर खाओ ,
भोजन रहे हमेशा ढककर।
धोकर हाथ बैठ आसन पर,
खाना खाओ खूब चबाकर।।



सदा सफाई का रखें,
घर में चौकस ध्यान।
मूल मंत्र है स्वास्थ्य का,
हो सबका कल्याण।।





रामू, विमला और प्रकाश अपनी कक्षा में बतिया रहे थे।
रामू—अरे! आज अशोक नहीं आया?
विमला— नहीं, वह बीमार हो गया है।
रामू— क्या?
इतने में मास्टरनी जी आ गयीं। खड़े होकर बच्चों ने नमस्कार किया। उन्हें यह देखकर आश्चर्य हुआ कि बहुत ही कम बच्चे उपस्थित हैं।

मास्टरनी जी— अरे! आज क्या बात है? कि एक ही साथ कई बच्चे गैर हाजिर हैं ?

रामू— लगता है सब बीमार हो गए हैं।

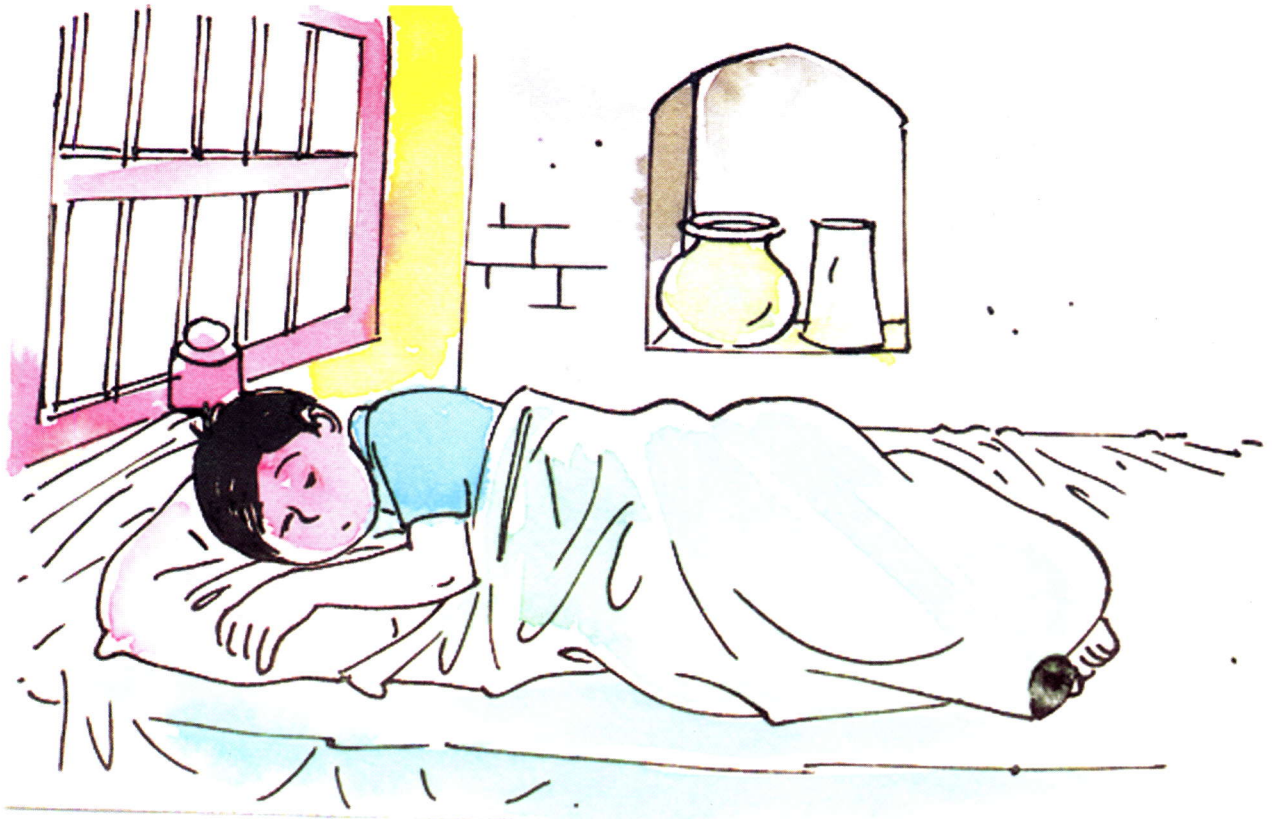
मास्टरनी जी— इतने सारे एक साथ बीमार !.. क्या बात है?

सभी बच्चे एक साथ— जी! कल सभी मेला देखने गए थे।

मास्टरनी जी— ओ!.. सभी ने खूब खाया—पीया होगा।

श्याम— क्या मेले में खाने—पीने से ही लोग बीमार हो जाते हैं? ऐसा क्यों?

मास्टरनी जी— मेले में बहुत गंदगी रहती है। खूब धूल उड़ती है। वहाँ मक्खियां भी खूब रहती हैं। खाने—पीने की चीजें ढकी हुई नहीं होती। इसलिए लोगों के चलने से रास्ते की गंदी धूल उन पर जमती



रहती है। और उन पर कितनी मक्खियाँ भिन भिनाती हैं, पूछो मत! इसके चलते वहाँ की पीने-खाने की सभी चीजें दूषित हो जाती हैं। नासमझी और लोभ में जब लोग उनको खाते हैं, अनेक रोग के कीटाणु पेट में चले जाते हैं। खान-पान में इसी गंदगी के कारण लोग उल्टी, दस्त, पेटदर्द आदि बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। पता कर लेना! सबको उल्टी और दस्त हो रहा होगा।

रानी— हम बीमार नहीं हों, इसके लिए हमें क्या-क्या करना चाहिए मास्टरनी जी?

मास्टरनी जी— तुम्हारा यह सवाल बहुत अच्छा है। तो लो, हम बीमार नहीं हों, इसके लिए कुछ जरूरी सावधानियों पर ही आज बातचीत करें।

आओ, बीमारियों से बचें

मास्टरनी जी— तुम लोगों ने मशीन देखी है?

रानी—जी! फटफटिया पर चढ़ी भी हूँ।

मास्टरनी जी—बहुत अच्छा! हमारा शरीर उसी मशीन की तरह कार्य करता है। पता है, मशीन में अलग-अलग पुर्जे होते हैं। उसी तरह हमारे शरीर में भी अलग-अलग अंग हैं। ये अंग अलग-अलग कार्य करते हैं। थोड़ी सी चूक होते ही हमारे अन्दर के ये अंग कार्य करना बंद कर देते हैं। तब हम बीमार हो जाते हैं। मास्टरनी जी—बोलो तो हमारे सभी अंग कैसे ठीक रहेंगे? वे सही ढंग से कार्य करें, इसके लिये क्या जरूरी है?

रानी — इसके लिए ढँका हुआ ताजा भोजन और साफ स्वच्छ जल जरूरी है।

बीच में उठकर पंकज बोला : और हवा? हवा भी तो हमारे लिए जरूरी है।

मास्टरनी जी— हाँ, हवा भी जरूरी है। भोजन, जल व शुद्ध हवा और भोजन को खूब चबा-चबाकर खाना चाहिए। भोजन को ठीक ढंग से चबाकर नहीं खाने से भी हम बीमार हो जाते हैं।

सुमन— लेकिन मेरा पड़ोसी दीनू है न! वह एक रोटी के बस दो तीन टुकड़े करता है, और जल्दी-जल्दी निगल जाता है। मेरी समझ में अब आया कि वह बीमार क्यों रहता है।

मास्टरनी जी— इतना ही नहीं, खाना खाने से पहले साबुन या राख से मलकर हाथ धोना भी जरूरी है।



पंकज— लेकिन हम तो खाने के बाद ही हाथ धोते हैं। क्या यह गलत है?

मास्टरनी जी — हाँ! खाना खाने से पहले हाथ धोना बहुत जरूरी है। खेलते या काम करते समय हाथों में पसीना छूटता है या नहीं? मिट्टी और गन्दगी लगती है या नहीं? हाथ नहीं धोने पर यह सब गन्दगी भोजन के साथ पेट में चली जाती है। फिर तो बीमार पड़ना तय जानो!

पंकज बोला— हाँ मैडम जी, खेलने के बाद जब मैं साबुन से हाथ धोता हूँ तो पानी का रंग खूब गन्दा निकलता है। अब तो हमेशा हाथ धोकर ही खाऊँगा।





मास्टरनी जी— यह जानते हो या नहीं कि गंदा जल पीने से भी कई बीमारियाँ हो जाती हैं? इसलिए पानी को उबाल-छान कर ही या चापाकल का ही पीना चाहिए। और याद रहे, पानी को हमेशा ढक कर रखना चाहिए।

क्या पढ़ा ? क्या सीखे ?

1. हमें सदैव साबुन या राख से हाथ धोकर भोजन करना चाहिए।
2. खूब चबा-चबा कर भोजन करना चाहिये।
3. हमेशा स्वच्छ व ढका हुआ पानी पीना चाहिए।
4. अशुद्ध जल पीने से कई बीमारियाँ होती हैं।

स्कूल में मास्टर साहब ने जैसे ही प्रवेश किया, उन्होंने छात्र-छात्राओं को सफाई करते देखा। यह देखकर उन्हें बहुत खुशी हुई। परन्तु कक्षा को अस्त व्यस्त और दीनू को कक्षा से कागज का टुकड़ा आँगन में फेकते देख उन्हें दुःख और आश्चर्य हुआ। मास्टर साहब ने तुरन्त टोक दिया,— दीनू! यह तुम क्या कर रहे हो? कचरा स्कूल के आँगन में ही फैला कर अच्छा कर रहे हो? यह तो और गंदा हो जायेगा।



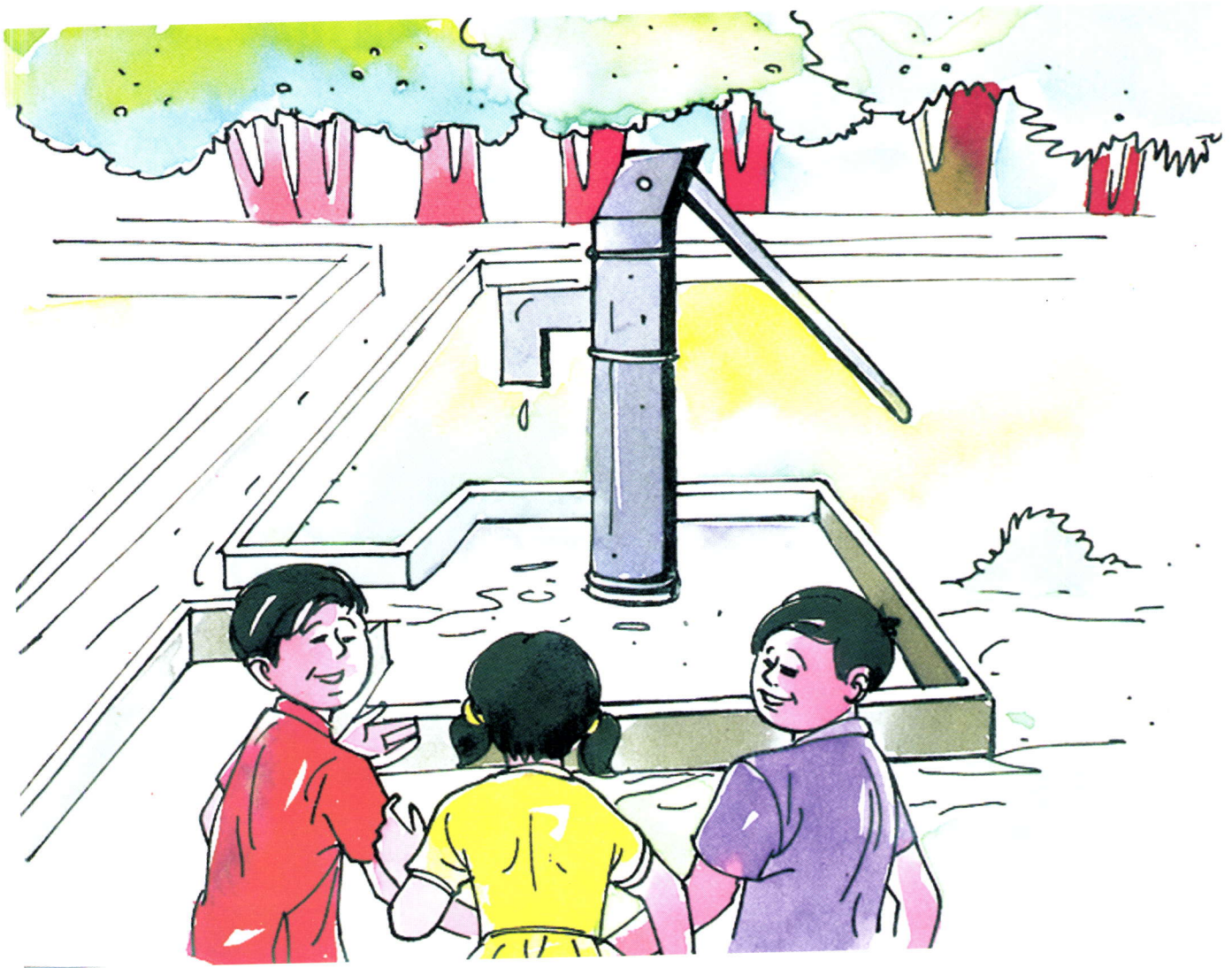
मीना— तो फिर यह कचरा हम कहाँ फेंकें सर।
शिक्षक — हाँ, ठीक पूछा। लेकिन क्या तुम रोज यह नहीं सोच सकते हो
कि कचरा कहाँ फेंकें? कक्षा और आँगन का कचरा फेंकने का कौन सा
स्थान हो— सोचो तो!
सुभाष बोला : हमारी कक्षाओं में कूड़ेदानी होनी चाहिए।
आशा बोली— मास्टर जी, क्यों न हम एक-एक कागज का डिब्बा
बनाकर प्रत्येक कक्षा में रख दें? जो भी कूड़ा होगा हम रोज उसी में



डालेंगे। इससे कमरा भी गन्दा नहीं लगेगा।
मास्टर साहब – शाबाश! आशा, तुम्हारा यह विचार बहुत अच्छा है।
सुभाष – लेकिन मास्टरजी, सभी कक्षाओं के डिब्बों का कूड़ा तो रोज
कहीं न कहीं डालना ही पड़ेगा। उसके लिए क्या करें?
साजीना – इसके लिए सर, स्कूल के बायीं ओर वाली खाली जगह
ठीक है! क्यों न वहीं हम एक गड्ढा खोद लें? उसी में सब कूड़ा-
करकट डालते रहेंगे।
तभी सुभाष बोल पड़ा – लेकिन सर हैण्डपम्प के पानी से जो कीचड़



होता है, उससे भी तो गन्दगी फैलती है? हम उसका क्या उपाय करें? मास्टर जी— हैण्डपम्प के पानी को अगर हम नाली बनाकर पेड़-पौधों में डाल दें, तो कैसा रहे? क्या तब भी कीचड होगा? कोई बताओ तो, इससे और क्या फायदा हो सकता है? अशोक ने खुशी से उछलते हुए कहा,—अरे वाह! मिल गया!... सर, इससे तो पूरा स्कूल हरा-भरा रहेगा। सब दिन तरह-तरह के फूल खिलेंगे। आँगन में भी दूब लगाकर हम गर्मी में हरियाली रख सकते हैं। इससे तो



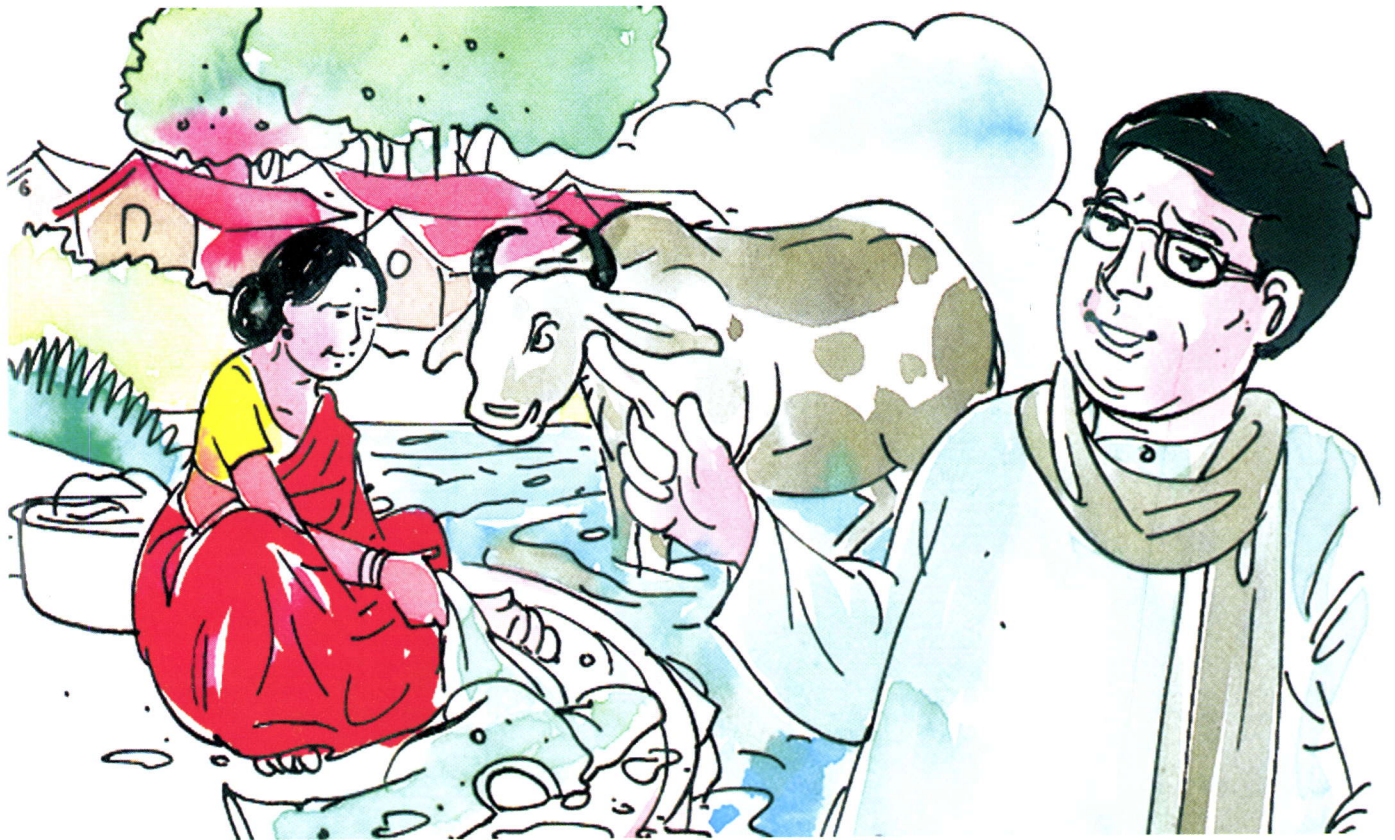
सभी बेकार पानी का उपयोग हम इन पेड़-पौधों की सिंचाई में कर सकते हैं। मेरे पिताजी भी कहते हैं सर कि 'पानी अमूल्य है।' उसका सदुपयोग करना चाहिए।

क्या पढ़ा ? क्या सीखे ?

1. कूड़ा हमेशा कूड़ेदान में डालना चाहिए।
2. विद्यालय को भी घर की तरह साफ-सुथरा रखना चाहिए।
3. पानी अमूल्य है। नालियों के जरिये गन्दे पानी का सदुपयोग कर हमें अपने परिवेश को हरा-भरा रखना चाहिए।

एक छोटा सा गाँव था। गाँव के पास ही पोखर था। लोग कहते थे कि उस पोखर में बीमारी का भूत रहता है। वही भूत हर घर के बच्चों व बूढ़ों के पीछे लगा रहता है। उसका ऐसा डर था कि दूसरे गाँव वाले भी उस पोखर के रास्ते जाने से डरते थे।

गाँव में नया स्कूल खुला। उसमें शहर से मास्टर साहब आए। गाँव वालों ने उन्हें भी भूत के बारे में बताया और उस भूत वाले पोखरे से दूर ही रहने के लिए सतर्क किया। भूत की बात सुनकर मास्टर साहब पहले तो खूब हँसे फिर मन ही मन इस भूत को भगाने का निश्चय किया।



पहले ही दिन पूरे गाँव का चक्कर लगाते हुए मास्टर साहब ने पूरी बात समझ ली। उस पूरे गाँव की सारी गंदगी नालियों के पानी के साथ उसी पोखर में जमा होती थी। और तो और, गाँव के ज्यादातर लोग उसी पोखर के चारों ओर सुबह-शाम शौच भी करते थे। मास्टर साहब यह देखकर दंग थे कि लोग उसी पोखर में नहा भी रहे थे और कुछ लोग पीने का पानी भी वहीं से घर ले जा रहे थे। हद तो यह थी कि पूरे गाँव में जगह-जगह गन्दगी के ढेर लगे हुए थे।

मास्टर साहब ने जनसम्पर्क के बहाने उसी शाम गाँव वालों की एक बैठक की। गाँव के बहुत से बच्चे स्कूल नहीं आते थे। उन्होंने सब बच्चों को स्कूल भेजने के लिए उन्हें राजी किया। फिर उन्होंने उस गाँव में जगह-जगह लगे गंदगी के ढेर और उस भूत वाले पोखर की बात की। उन्होंने कहा, " जहाँ गन्दगी का ढेर, वहीं बीमारी का डेरा। और जहाँ साफ-सफाई और हरियाली, वहाँ हंसी-खुशी और देवता का पहरा।" उन्होंने एक औरत से पूछा, " कहाँ बैठने



का मन करेगा—गंदी बदबूदार जगह में या तुलसी चौर और फूल की क्यारियो में? औरत ने कहा,—“वहीं, जहां तुलसी और फूल हैं।” तब मास्टर साहब ने कहा उसी पोखर में गाँव की सारी गन्दगी गिरती है। उसी पोखर के किनारे सभी लोग पाखाना भी करते हैं।” पोखर का पानी विषैला हो गया है। उसमें अनेक बीमारियों के कीड़े और मच्छर पलते हैं। सब उसी में नहाते हैं। बहुत लोग वही पानी पीते हैं। ऐसे में हर लोग वहाँ से बीमारी लेते हैं। यही है भूत जिसे आप खुद बुला रहे। और रात को इस गन्दे पोखर से बीमारी के मच्छरों का झुण्ड गाँव पर हमला करता है। गली—गली में जमा गंदगी के ढेर से निकल कर बीमारी का भूत हर घर में बीमारी देता है। अगर बीमारी के भूत को भगाना है, तो सब मिल के सोचिये। आपस में राय—विचार कर ऐसा कुछ कीजिए कि गली में भी बैठने का मन करे। यही भूत वाला पोखर साफ और सुन्दर हो जाये। यहाँ तरह—तरह के फूल और तुलसी पौधों से घिरा एक तालाब बन जाये। यह बात गाँव वालों की समझ में ऐसी आई कि वह गाँव बदल गया।

गाँव वालो ने मिलकर उसी समय एक “गाँव निर्माण समिति” का गठन किया। एक औरत सफाई मंत्री हुई। एक आदमी शिक्षा मंत्री हुआ। एक आदमी खेलकूद और संस्कृति मंत्री और एक बागवानी मंत्री। दूसरे ही दिन गाँव की सफाई के लिए श्रमदान हुआ। गाँव की सभी नालियां ठीक की गई। चारो तरफ उसे खेतों में गिराया गया। मास्टर साहब की राय से बाहर एक गड्ढा खुदा। गाँव की सारी गंदगी सामूहिक कंपोस्ट खाद बनाने के लिए उसी गड्ढे में डाली गई। उस भूतिया पोखर की भी सफाई हुई। उसमें कई बोरे चूना डाला गया। उसमें मछली का जीरा डालकर कमल का फूल लगाया गया। पोखर के किनारों को साफ कर चारों ओर फल—फूल और तुलसी के पौधे लगाये गये। पोखर में नहाना, उसका पानी पीना बन्द कर वहाँ पाखाना करने पर उसी रात रोक लग गई।

साल पूरते न पूरते गाँव का यह हाल है कि किसी गली में एक तिनका भी नहीं गिरा रहता। गलियों की रोज सफाई होती है। उस भूतिया तालाब में

मछली पलती हैं और कमल के फूल खिलते हैं। तालाब के चारों ओर गेंदा, गुलाब, तुलसी के पौधे हैं। वहां आम, नीम, गुलमोहर और अशोक के पेड़ तेजी से बढ़ रहे हैं। गाँव वालों का ऐसा संस्कार बदला कि गाँव के हर कोने में अब सरकारी चापाकल हैं। लोग उसी का साफ पानी पीते हैं। अब तो धीरे-धीरे करके लोगों ने हर घर में कम लागत वाला शौचालय एवं स्नानागार भी बना लिए। तालाब में नहाना-धोना तो कब को बंद कर दिया गया। अब वही भूतिया पोखर बदला बदला-सा फूलों से गुलजार है और बीमारी का भूत तो उस गाँव से ऐसा भागा, जैसे गधे के सिर से सींग। पता है, उसी गाँव की काया पलट देने का ईनाम किसको मिला? अरे बुद्धू, इसके लिए यूनीसेफ ने मास्टर साहब को स्वच्छता का मेडल दिया है।

1. प्रातः जल्दी उठना चाहिए।
2. उठते ही कुल्ला करके पानी पीना चाहिए।
3. उठने के बाद मुँह जरूर धोना चाहिए।
4. महसूस होते ही तुरन्त शौच को जाना चाहिए।
5. दातुन या मंजन रोज करना चाहिए।
6. नित्य स्नान करना चाहिए।
7. जितनी भूख हो, उतना ही भोजन चबा-चबाकर करना चाहिए।
8. खाना-खाने के बाद भी मंजन करना चाहिए।
9. खाना चबा-चबा कर खाना चाहिए।
10. खाने में हरी सब्जियों का प्रयोग करना चाहिए।
11. फल व सब्जियाँ धोकर खानी चाहिए।
12. स्वच्छ जल ही पीना चाहिए।
13. पानी के बर्तन से पानी निकालने के लिए डण्डीदार लोटे का प्रयोग करना चाहिए।
14. सोते समय ढीले कपड़े पहन कर ही सोना चाहिए।
15. दूध का सेवन जरूर करना चाहिए।
16. जैसा व्यवहार आप स्वयं के प्रति चाहते हैं, वैसा ही व्यवहार दूसरों के साथ करना चाहिए।
17. सदा साफ धुले हुए कपड़े पहनना चाहिए।

छुट्टी का दिन आया भाई।
आओ कर लें साफ सफाई।।
चादर, तकिया धोने डालें।
घर के सारे झोल हटा लें।।



अलमारी के पीछे देखो
घर की सारी ताकें देखो।।
आओ रजिया, अशरफ आओ।
कूड़ा-कचरा दूर हटाओ।।

कूड़ेदान में कूड़ा डालो।
झट गन्दगी को दूर भगा लो।।
जमा कहीं गड्ढे में पानी।
मच्छर पहुँचाएँगे हानि।।



हिल मिल सभी बनायें नाली।
बीमारी से हो रखवाली।।
कूड़ा करकट गड्ढे में डालो।
अपनी आदत इसे बना लो।।

1. खेल के पूर्व तैयारी

कागज की कुछ पर्चियाँ लें। प्रत्येक पर्ची पर एक-एक गतिविधि लिख लें। उसकी नकल बच्चों से कराएँ। जैसे—

- कुएँ से पानी खींचना।
- दातुन करना।
- रगड़-रगड़ कर नहाना
- बालों में कंघी करना— रस्सी कूदना
- कसरत करके बताएँ— पीठ के बल लेटकर साइकिल चलाना
- हैण्डपम्प से पानी भरना— हाथों पर मेढ़क की तरह खड़े होना
- कपड़े धोना
- हाथ धोना।

इस प्रकार की अन्य गतिविधियों का समावेश भी कर सकते हैं। इन पर्चियों को एक जैसे मोड़ कर किसी डिब्बे में डाल दें। सभी बच्चों को एक गोल घेरे में खड़ा कर, एक नायक को गोल के बीच खड़ा कर दें। नायक के पास पर्चियों का डिब्बा भी रख दें।

जब नायक ताली बजाएगा, सब बच्चे घेरे में दौड़ लगाएंगें। जैसे ही नायक ताली बजाना बन्द करेगा। सभी बच्चे सावधान की मुद्रा में खड़े हो जायेंगे। जो बच्चा सावधान की मुद्रा में न हो या हिलता हुआ दिखे, उसे नायक बुलाएगा। पास रखे डिब्बे में से वह एक पर्ची निकालेगा। खोलकर पर्ची में लिखी हुई गतिविधि बच्चे को घेरे के अन्दर करने को कहेगा।

सभी बच्चे उस गतिविधि का नाम बताएँगे।



2. खेल के पूर्व तैयारी

- सब बच्चे एक पंक्ति में खड़े हो जाते हैं।
एक बच्चा नायक बनकर निर्देश देता है।
नायक— सब मिलकर घेरा बनाओ।
—सभी बच्चे दौड़कर घेरा बनायेंगे।
नायक— सब बच्चे ताली बजाओ।
—सभी बच्चे ताली बजायेंगे।
नायक— सीधे—सीधे चलते जाओ।
—सभी बच्चे चलेंगे।
नायक— उल्टी दौड़ लगाओ।
—सभी बच्चे उल्टी दौड़ लगायेंगे।
नायक— दोनों पैर पर खड़े—खड़े उचको।
—सभी बच्चे खड़े—खड़े दोनों पैरों पर उचकेंगे।
नायक— एक पैर पर चलकर बताओ।
—सभी एक पैर पर लंगड़ी टाँग जैसे चलेंगे।
नायक— सभी बच्चे दोनों हाथों से चुटकी बजायेंगे।
—सभी बच्चे दोनों हाथों से चुटकी बजायेंगे।
जो छात्र इन निर्देशों का पालन सही—सही नहीं करेगा,
वह घेरे के बीच में आकर एक स्वच्छता की बात सुनायेगा।

सफाई का तुम रखना हरदम ध्यान,
साफ कपड़ों से बनती है पहचान।

पानी की कीमत पहचानो,
जीवन को उस पर निर्भर जानो।

CEE
Centre for Environment Education