हम और हमारा स्वास्थ्य

(बच्चों के लिए शिक्षण सामग्री)

कक्षा 4

बिहार शिक्षा परियोजना परिषद्
बिहार सरकार

स्वच्छता का हो वास जहाँ,
रोग न फटके कभी वहाँ।

विषय-सूची

क्र.सं.	शीर्षक	पृष्ठ सं.
1.	सयानी मुनिया	5
2.	पानी का सदुपयोग	13
3.	स्वच्छता	20
4.	सफाई बनी दवाई	23
5.	एक पंथ दो काज	26
6.	वर्ग पहेली	31

शिक्षकों के लिए सामान्य निर्देश

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता-संबंधी पूरक पाठ्य सामग्री के रूप में ''हम और हमारा स्वास्थ्य'' पुस्तिका तैयार की गई है। इसके द्वारा बच्चों में स्वच्छता-संबंधी अच्छी आदतों का विकास होगा। इस पुस्तक में दिए गए पाठों का कक्षा, में केवल पढ़ाया जाना ही पर्याप्त नहीं है, अपितु बच्चों में स्वास्थ्य-संबंधी अच्छी आदतों का विकास किया जाना भी आवश्यक है। पुस्तक 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 पालन 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 गई 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) सयानी मुनिया

दक्षताएँ- शांत व स्वच्छ वातावरण के महत्त्व को समझना, घरेलू गंदगी से फैलने वाली बीमारियों एवं स्वच्छता-संबंधी नियमों को जानना। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र व उसकी सेवाओं को जानना।

शिक्षण निर्देश- चर्चा करें। घरेलू नुस्खों के बारे में जानकारी दें। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, आँगनबाड़ी के बारे में बच्चों को जानकारी दें। अभिभावकों से सम्पर्क करें। कुएँ व पानी के अन्य स्रोतों की सफाई के बारे में जानकारी दें।

(पाठ-2) पानी का सदुपयोग

दक्षताएँ- पानी के सदुपयोग के बारे में जानना। दूषित पानी के बारे में जानना। श्रमदान के महत्त्व को समझना। गंदे पानी के निकास एवं उससे फैलने वाली बीमारियों की जानकारी करना। सुरक्षित गड्ढे के बारे में जानना।

शिक्षण निर्देश- बालकों को पानी के महत्त्व के बारे में विस्तार से जानकारी दें। पानी के उपयोग के बारे में जानकारी दें। गंदे पानी से सुरक्षित रखरखाव के तौर-तरीके के बारे में बालकों से चर्चा करें। नालियों का निर्माण कराने में मदद करवाएँ। पानी की बर्बादी हो रही है, इसके प्रति बच्चों को जागरूक बनायें और उसे रोकने के लिए उन्हें प्रेरित करें।

(पाठ-3) स्वच्छता

दक्षताएँ- स्वच्छता को आचरण में उतारना। नियमित दिनचर्या का पालन करना। स्वच्छ होकर स्कूल जाना। बड़ों का आदर करना। विद्यालय को स्वच्छ रखना। सहपाठी को भी स्वच्छता के बारे में समझाना।

शिक्षक निर्देश- उपर्युक्त आचरणों का नियमित अवलोकन करें और उनसे स्वच्छ रहने के लाभ पर चर्चा करें। स्वच्छता के नियमों का पालन करवाएँ। स्कूल एवं घर को नियमित रूप से स्वच्छ रखने हेतु प्रेरित करें। बच्चों से श्रमदान करवाकर कक्षा एवं स्कूल को स्वच्छ रखने में उनका सहयोग लें।

(पाठ-4) सफाई बनी दवाई

दक्षताएँ- रोगों के निदान के लिए स्वास्थ्य केन्द्र की सहायता लेना। मलेरिया बुखार व अन्य रोगों के कारणों को जानना। विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों को जानना। मलेरिया के उपचार को जानना एवं निराकरण के उपाय करना।

शिक्षण निर्देश- मलेरिया फैलने के कारणों और उससे बचाव के तरीकों के बारे में बच्चों को विस्तार से बताएँ। गाँव में रूके हुए पानी के निकास के उपाय की जानकारी दें। गंदा पानी कहीं रूके नहीं, उसको निकालने के प्रबंध पर चर्चा करें। गाँव के मुखिया एवं अन्य से मिलकर गंदे पानी के निकास की व्यवस्था करने में छात्रों के सहयोग से मदद करें।

(पाठ-5) एक पंथ दो काज

दक्षताएँ- सहयोग की भावना को जानना। श्रम के प्रति श्रद्धा होना। वातावरण को स्वच्छ रखना। प्रदूषण फैलने के कारणों को जानना। प्रदूषण से बचाव करना।

शिक्षक निर्देश- प्रार्थना सभा में प्रदूषण पर चर्चा करें। उसके निराकरण के उपायों को सुझाएँ। श्रमदान के महत्त्व को बताएँ। कूड़े-कचरे के सदुपयोग की विस्तार से जानकारी दें। कार्य का दस्तावेज बनाएँ। प्रदूषण का बच्चों से अवलोकन करवाएँ। प्रदूषण कैसे रोका जा सकता है, इस पर चर्चा करें। छात्रों से अनिवार्य रूप से श्रमदान करवाएँ।

1 सयानी मुनिया

शहर से मुनिया अपने ननिहाल काशीपुर आयी। अपनी छुट्टियाँ वह नानी के साथ बिताना चाहती थी। उसे नानी के यहाँ बिना शोर-शराबे का शान्त व स्वच्छ वातावरण अच्छा लगता था।

वहाँ लीला, श्यामा व तारा उसकी प्रिय सहेलियाँ थी। वह जब भी आती, चारो एक साथ घूमती, खेलती और पेड़ों पर झूले झूलतीं। उसने आते ही पड़ोस की सहेली तारा को आवाज लगाई। मुनिया की आवाज सुनते ही तारा दौड़ पड़ी। दोनों सहेलियाँ गले मिल खुशी से झूम उठीं।

मुनिया- श्यामा व लीला कैसी हैं?

यह प्रश्न सुनकर तारा एकदम उदास हो गई।

मुनिया - ''क्या बात है?''

तारा- लीला को दो दिनों से उल्टी और दस्त हो रहा है। और श्यामा को प्रायः खुजली होती रहती है।

मुनिया- उन्होंने किसी डॉक्टर को दिखाया या नहीं?

तारा नहीं, घर पर ही लोग चाय में पानी मिलाकर दे रहे हैं। कहते हैं, उससे ही दस्त बंद हो जाएगा।

मुनिया- चलो, उसके घर चलते हैं।

दोनों साथ-साथ उसके घर पहुँचीं। देखा, लीला उदास व सुस्त बिस्तर पर लेटी हुई है। वह देह से पानी और नमक निकल जाने के कारण कमजोर भी हो गयी थी।

मुनिया- लीला, तुमने ऐसा क्या खाया था जिससे तुम्हें यह उल्टी-दस्त होने लगा।

लीला- नहीं, ऐसा तो कुछ भी नहीं खाया था।

इतने में लीला का भाई अशोक मुनिया और तारा के लिए पानी लेकर आया।

मुनिया- अशोक, हमें यह पानी नहीं पीना है। देखो, तुमने अपनी अँगुलियाँ गिलास में डाल रखी हैं। इससे तो यह पानी गंदा हो गया है। देखो, मैं तुम्हें एक प्रयोग करके बताती हूँ।

मुनिया एक गिलास में पानी लेती है। वह अपने हाथ की अँगुलियों को पानी में डालकर धोती है। फिर अशोक को दिखाकर पूछती है, बोलो पानी कैसा दिखाई दे रहा है?

अशोक- गंदा दिखाई दे रहा है।

मुनिया- देखो, हाथ की अँगुलियों व हथेली पर लगी गन्दगी पानी में घुल जाती है जिससे पानी गंदा हो जाता है।

अशोक- दीदी, मैं तो हाथ धोकर पानी लाया हूँ।

मुनिया- देखो, तुम्हारे नाखून कितने बढ़े हुए हैं। इनमें कितना मैल भरा हुआ है। इनमें बीमारी के कीटाणु होते हैं। पानी के साथ वे पेट में चले जाते हैं। वे हमें आसानी से बीमार कर सकते हैं। उधर देखो, वह मटकी ढँकी हुई नहीं है। उसमें कूड़ा-कचरा, छिपकली या छोटे-छोटे कीड़े-मकोड़े गिर सकते हैं। मच्छर इसमें लार्वा दे सकते हैं। ऐसे में इसका पानी तो दूषित हो जाएगा। उस मटकी को ढक्कन से ढँक दो। पानी की मटकी अब तो हमेशा ढँककर ही रखना।

अशोक- दीदी, दूषित पानी पीने से क्या होता है?

मुनिया- दूषित पानी पीने से हैजा, पेचिश, दस्त, पीलिया, हेपेटाइटिस-बी, अतिसार व टाइफाइड आदि रोग हो जाते हैं।

अशोक- दीदी, हम बीमार ही न हों, इसके लिए क्या करना चाहिए?

मुनिया-

1. हमें जल को छानकर घड़ा, सुराही या कलशी में भरना चाहिए।
2. पानी के बर्तनों को ढँककर रखना चाहिए। पानी छानने वाले कपड़े को रोज धोना चाहिए।
3. पीनेवाला पानी निकालने के लिए डण्डीदार लोटे (टिसनी) का उपयोग करना चाहिए।
4. जल को निथारकर, उबालकर, छानकर, लाल दवा या फिटकरी डालकर शुद्ध करना चाहिए।
5. जल से भरे बर्तनों को रखने के कम-से-कम दो फुट ऊँचे स्थान व जलस्रोतों के स्थानों की साफ-सफाई का ध्यान रखना चाहिए।

6. जिन खानेवाली चीजों में धूल लगी हो, उनपर मक्खियाँ बैठी हों उन्हें नहीं खाना चाहिए। मक्खियाँ ही रोगों के जीवाणु को उन तक फैलाती हैं।

7. हमेशा हाथ धोकर ही खानेवाली चीजें निकालो। खानेवाली चीजों के बर्तन को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। यदि तुम यह सावधानी बरतोगे तो बीमारी से बचे रहोगे।

8. स्नानघर, रसोईघर, चापाकल, कुएँ बहते पानी को नाली के जरिये बाहर निकालकर साग-सब्जी उगाने का प्रबन्ध करना चाहिए।

9. जल-स्रोतों के पास शौचालय कभी भूल कर भी नहीं बनाना चाहिए।

10. हमें अपने घर और आसपास की जगहों को साफ-सुथरा रखना चाहिए। घर-आँगन-गली कहीं भी गंदा पानी जमा नहीं होने देना चाहिए।

अशोक- दीदी, बहुत अच्छा! अगर आपने यही जानकारी पहले दी होती तो लीला दीदी होतीं बीमार?

पेटू है लीला दीदी! शायद उसने बासी खाना खा लिया होगा और दूषित जल पी लिया होगा।

मुनिया- चाचीजी, लीला को कुछ खाने-पीने को दिया है या उपवास ही करा रही हैं?

चाची- नहीं बेटी, अभी तक तो कुछ भी नहीं दिया है। थोड़ा-सा भी कुछ देते हैं तो उल्टी हो जाती है।

मुनिया- इसे चार चुटकी चीनी और एक चुटकी नमक या ओ.आर.एस. का घोल पिलाते रहिए। नहीं तो पानी चढ़ाना पड़ सकता है। और, अब जल्दी से इसे स्वास्थ्य केन्द्र पर जाकर या किसी डॉक्टर अथवा बैद्यजी को दिखाना चाहिए।

चाची- बेटी, इसके पिताजी ओ.आर.एस. ले आए हैं इसे अभी पिलाती हूँ।

(श्यामा कमरे में प्रवेश करती है)

मुनिया- अरे श्यामा! सुना तुमको खुजली हो गयी है? देखूँ तो किस अंग पर है?

तारा- अरे भाई, कहा तो, श्यामा के पूरे शरीर में खुजली है।

मुनिया- जरूर गंदे पानी से या गंदे तालाब में नहाती होगी। सुन श्यामा, तुम को नीम की पत्तियाँ पानी में उबालकर या पानी में डीटॉल की कुछ बूँदें डालकर या फिर लाइफब्वाय साबुन लगाकर गर्म पानी से नहाना चाहिए। हर दिन अभी उबालकर साफ कपड़ा

पहनो, नारियल तेल में कपूर मिलाकर पूरी देह में लगाकर थोड़ी देर धूप में बैठो और पेट साफ रखो। बिना देर किये तुम्हें किसी चिकित्सक को दिखा लेना चाहिए। वरना चमड़ी पर काले-काले दाग हो जायेंगे, जो कभी छूटेंगे ही नहीं। समझा!

चाचा- मुनिया, तू तो किसी डॉक्टर जैसी है री! आज तुमने हमें बहुत अच्छी बातें बताई।

क्या पढ़ा? क्या समझा?

1. पानी सदैव स्वच्छ व छना हुआ पीना चाहिए।
2. अशुद्ध पानी पीने व बासी भोजन करने से हैजा, पेचिस, दस्त, पीलिया, उल्टी जैसे रोग हो जाते हैं।

3. उल्टी व दस्त होने पर मरीज को ओ.आर.एस. का घोल पिलाना चाहिए, और जल्द-से-जल्द डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

4. खुजली होने पर प्रतिदिन नीम की पत्तियाँ पानी में उबालकर अथवा डीटोल की कुछ बूँदें पानी में डालकर या लाइफब्वाय साबुन लगाकर गर्म पानी से नहाना चाहिए। नारियल तेल में कपूर डालकर पूरी देह में लगाना चाहिए।

5. चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए।

2 पानी का सदुपयोग

राजू ने देखा, विद्यालय के बाहर भीड़ लगी थी। विद्यालय के मुख्य द्वार तक मैदान में पानी भरा हुआ था। कीचड़ से जूते और कपड़े खराब होने के डर से सभी बच्चे दरवाजे के बाहर खड़े थे।

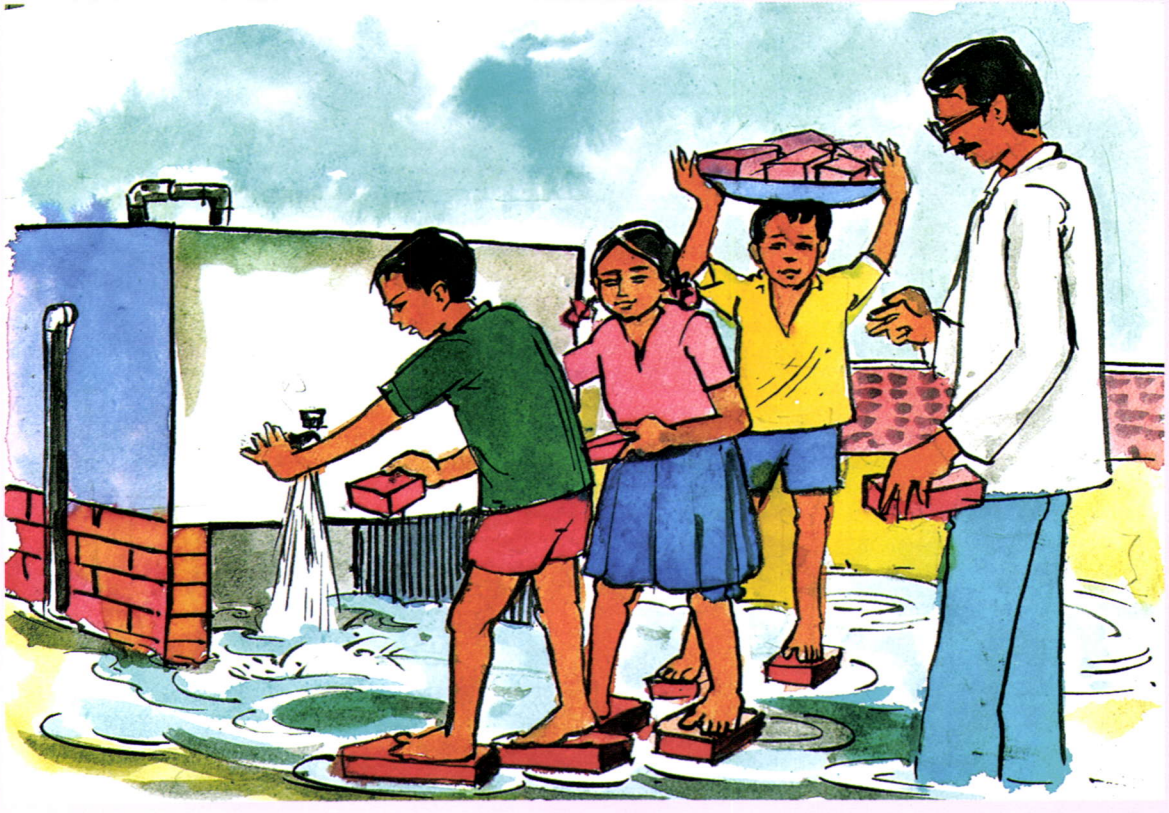
तभी गुरुजी आ गये।

बच्चे गुरुजी से मैदान में पानी भरने का कारण बताते हैं।

राजू - सर, शाम से ही पानी टंकी की टोंटी खुली हुई है। कितना भर गया! कैसे जाएँ?

गुरुजी- चलो, इसका हल निकालते हैं।

राजू, अनिल, सीमा, सुनीता, अशोक वहाँ से पत्थर व ईंट उठा कर लाते हैं। उन्हें एक के आगे एक जमा कर रास्ता बनाते हैं। कुछ देर में रास्ता बन जाता है। सभी बच्चे विद्यालय परिसर में पहुँच जाते हैं। हमेशा की तरह प्रार्थना कार्यक्रम होता है।



प्रार्थना सभा के बाद गुरुजी ने सभी बच्चों को कहा-

"आज पानी टंकी की टोंटी खुली रहने से सारा पानी बह गया है। यह पानी व्यर्थ चला गया। पानी तो अमूल्य होता है। बच्चो तुम्हें मालूम है कि कुआँ व चापाकल के आसपास भी पानी व्यर्थ बहता रहता है।"

अनिल- गुरुजी पानी तो वापस जमीन में चला जाता है, फिर वह व्यर्थ कैसे हुआ?

गुरुजी- यह पानी जमीन के अंदर न जाकर नालों एवं नदियों में मिल जाता है। आज हम ऐसा जतन करते हैं कि अब पानी व्यर्थ होगा ही नहीं। कक्षा 4 व 5 के छात्र/छात्राएँ मैदान में आ जाएँ, आज हम श्रमदान करेंगे।

गुरुजी- राजू, श्याम, अशोक, सीमा कुदाली, फावड़ा, तगारी लेकर आ जाओ।

सभी बच्चे पानी की टंकी के पास एकत्र हो जाओ।

अशोक- गुरुजी, अब हम क्या करें?

गुरुजी- हम पानी की टंकी के पास से एक नाली बनाएँगे। जो पानी अब तक व्यर्थ बह रहा है, उसे अब पेड़-पौधों तक पहुँचायेंगे। इससे उन्हें पानी देने के लिए अब अधिक मेहनत भी नहीं करनी पड़ेगी, और व्यर्थ जाते पानी का बेहतर उपयोग भी हो जायेगा।

राजू व श्याम कुदाली से टंकी के पास से पेड़ों की क्यारी तक नाली खोदने लगे।

गुरुजी- अरे, सीमा तुम भी इनका सहयोग करो।

कुछ ही समय में नाली खुदकर तैयार हो गई।

गुरुजी- रमेश, अनिल, अशोक तुमलोग अब टंकी से लगभग 15 फीट दूर एक 3 फीट गहरा व 3 x 3 फुट लम्बा-चौड़ा गड्ढा खोदो।

रमेश व अनिल गड्ढा खोदने चले जाते हैं। कुछ ही देर में

गड्ढा खुदकर तैयार हो जाता है।

गुरुजी- बच्चो, अब तुम आराम कर लो। मैं एक नाली टंकी के पास से गड्ढे तक खोद देता हूँ। एक फुट का एक और गड्ढा टंकी के पास खोदकर उसे नाली से भी जोड़ देता हूँ।

अशोक- गुरुजी, यह गड्ढा क्यों खोदा गया है?

गुरुजी- देखो, टंकी से जो पानी आएगा वह इस छोटे गड्ढे में भर जाएगा। कंकड़-पत्थर, कचरा उस सोखते गड्ढे तक नहीं जा सकेगा, क्योंकि यहाँ इसके मुँह पर जाली लगायेंगे।

अनिल- गुरुजी, बड़े गड्ढे में क्या डालेंगे?

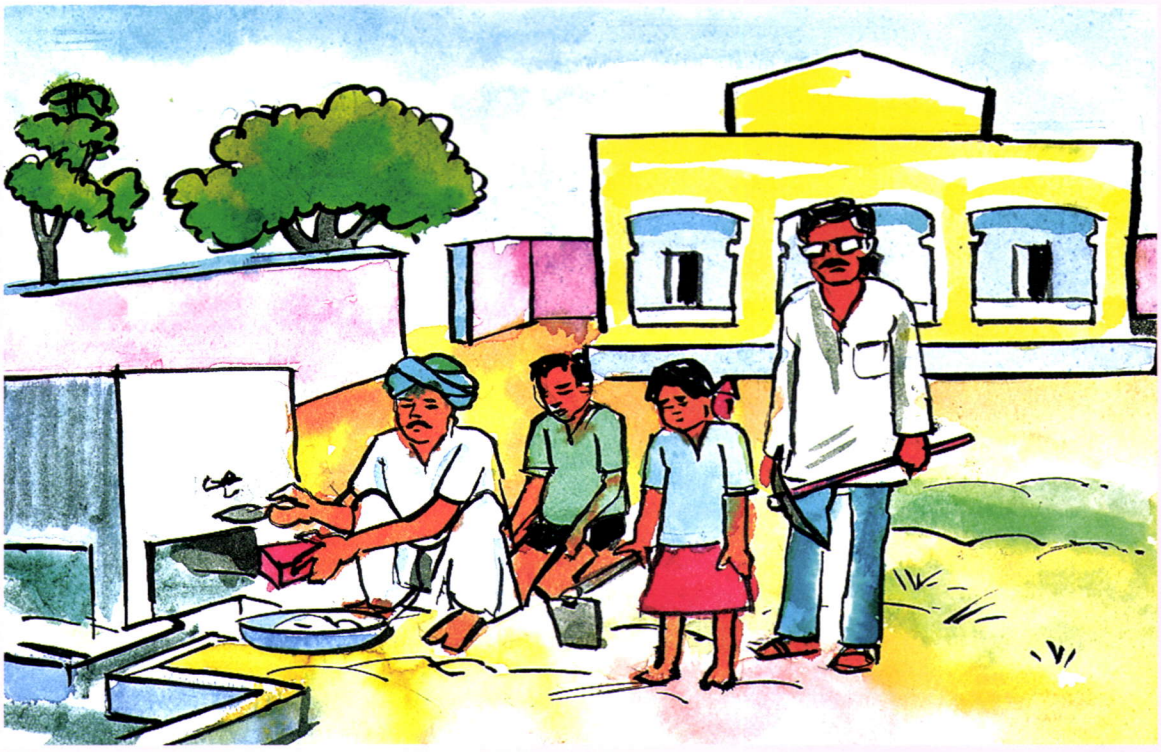
गुरुजी- उस बड़े गड्ढे के लिए तुम सब पत्थर एकत्र करके लाओ और राजू तुम कहीं से एक मटकी लेकर उसकी पेंदी में छेद करो।

सभी छात्र-छात्राएँ पत्थर लाकर गड्ढे के पास जमा करते हैं और राजू मटकी में छेद करके ले आता है।

गुरुजी- रमेश, जरा सी घास-फूस व पतली-सी रस्सी लाओ तो!

रमेश- अच्छा, गुरुजी।

गुरुजी- अब बड़े गड्ढे के तल में 1 फुट तक बड़े पत्थर जमाते



हैं। उसके बाद 1 फुट तक छोटे पत्थर जमाते हैं। फिर हम इसके ऊपर छोटी-छोटी कंकरियों की परत को बिछाते हैं।

अशोक, अनिल, रमेश गुरुजी के कहे अनुसार गड्ढे में पत्थरों की परत जमा देते हैं।

मंगल (ग्रामवासी)- अरे गुरुजी, यह क्या कर रहे हैं आप? यह फावड़े तो हमें ही चलाने दीजिए।

गुरुजी- कुछ नहीं मंगलजी, पानी के फैलने से यहाँ गन्दगी व कीचड़ हो जाता है। इसके लिए अलग नाली व सोखता गड्ढा बनवा दे रहा हूँ।

मंगल- अपने घनश्याम के मकान का काम चल रहा है। उससे कहकर कल कारीगर भिजवा देता हूँ। वह नालियाँ पक्की कर देगा।

गुरुजी- हाँ मंगलजी, कल यदि कारीगर आ जायें तो टंकी के पास से पौधों व गड्ढे तक पानी के निकास की पक्की व्यवस्था हो जाये।

कारीगर के आने पर गुरुजी ने निकास के लिए दोनों नालियाँ पक्की करवा दीं और गड्ढे को भी ढँकवा दिया।

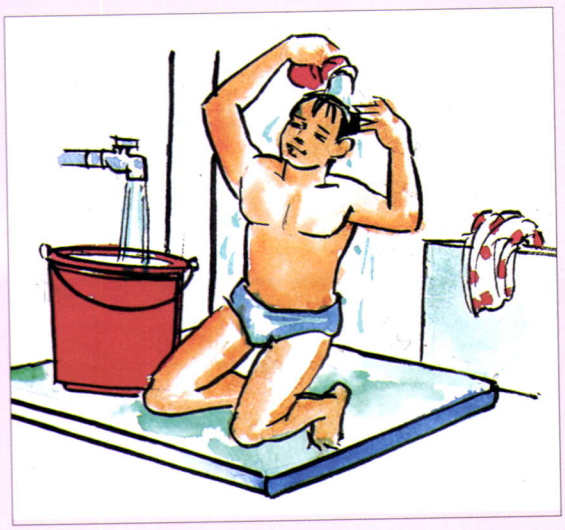
गन्दे जल का हो जमाव जहाँ।
केरोसिन तेल दे डाल वहाँ।।

3 स्वच्छता

1. कविता

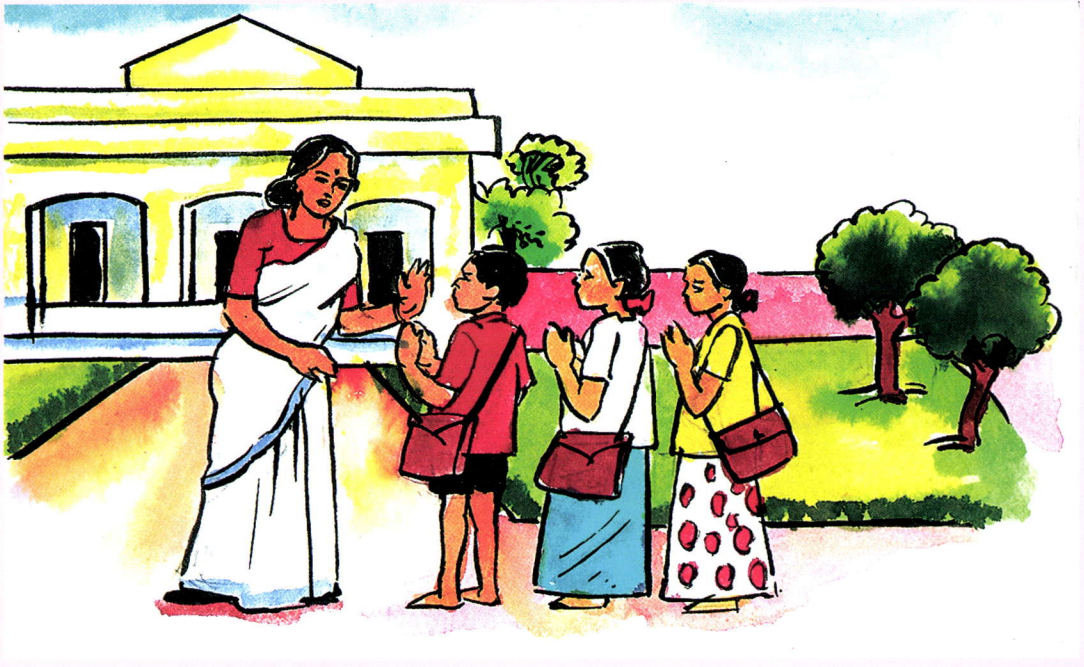
भोर उठकर कुल्ला-मंजन कर,
जो गिलास भर पानी पीते
शौचालय से निबट तुरंत जो
साबुन से हाथों को धोते।
वे अच्छे बच्चे कहलाते।।

लोटा डण्डीवाला लेकर,
छना हुआ जो पानी पीते।
धोकर हाथ ही खाना खाते,
वे अच्छे बच्चे कहलाते।।



मिट्टी या साबुन से मलकर
नहा रोज दिन
तेल लगा जो कंघी करते।
हर रविवार जो नाखून कटवाते,
वे अच्छे बच्चे कहलाते।

बस्ता ले नित स्कूल जाते,
गुरुजनों का आदर करते।
रखते साफ सदा विद्यालय,
वे अच्छे बच्चे कहलाते।।



जो ऐसी आदत अपनाते,
औरों को पटरी पर लाते।
गन्दे भी जिनसे सीख सँवरते
वे अच्छे बच्चे कहलाते।।

2. अभिनय

कक्षा के सभी बालक / बालिकाओं को एक गोल घेरे में बैठायें। एक बालक / बालिका को लीडर बनायें, जो बीच में खड़ा रहे। लीडर स्वास्थ्य-सम्बन्धी क्रियाओं का मूक अभिनय करें एवं पूरा समूह उसे दोहराएँ। बाद में लीडर को बदल-बदलकर उससे उठना, हाथ धोना, दाँत माँजना, नहाना, चबा-चबाकर भोजन करना, धुले कपड़े पहनना आदि स्वास्थ्य-सम्बन्धी क्रियाओं को दोहराने के लिए कहें।

4 सफाई बनी दवाई

विमला और कमला पक्की सहेलियाँ थीं। दोनों साथ-साथ खेलतीं तथा साथ स्कूल जातीं।

एक दिन विमला स्कूल नहीं गयी। कमला का मन उदास हो गया। छुट्टी होते ही वह विमला के घर पहुँची। विमला को बुखार हो गया था। डॉक्टर साहब उसे देखने आए थे। वे कह रहे थे, "शायद इसे मलेरिया हो गया है।" डॉक्टर साहब ने विमला के खून की जाँच कराने को कहा।

खून की जाँच में सचमुच मलेरिया रोग पाया गया। डॉक्टर ने

कहा, ''यह रोग मच्छरों से फैलता है। इसके मच्छर गन्दे जमे हुए पानी और सीलन-भरी गन्दगी में पैदा होते हैं। हमें अपने आसपास पानी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिये। न ही कहीं गन्दगी रहने देना चाहिए। नालियों में किरासन तेल रोज डाल देना चाहिए।''

डॉक्टर साहब ने विमला को मलेरिया की गोलियाँ दीं और खाने की विधि समझायी।

कमला ने डॉक्टर साहब की सारी बातें ध्यान से सुनी।

उसने विमला की अम्मा को सफाई के फायदे के बारे में समझाया। फलतः कमरों की सफाई की गई। आँगन के गड्ढे भर दिये गये और नालियों तथा शौचालय में मिट्टी का तेल व फिनाइल का छिड़काव किया गया। कमरों में फिनायल का पोंछा लगाया गया।

कमला ने अम्मा को समझाया कि नाली और गड्ढे में मिट्टी का तेल (केरोसिन) या फिनाइल डालने से मच्छर मर जाते हैं और लगातार डालते रहने से पैदा भी नहीं होते हैं। उस दिन के बाद रोज नालियों को साफ किया जाने लगा। उसमें रोज केरोसिन भी पड़ने लगा। घर के चारों ओर की भी गन्दगी को हटाया गया। आँगन में तीन-चार तुलसी के पौधे भी लगाये गये। डॉक्टर की दवाई व स्वच्छ वातावरण से विमला कुछ दिनों में ठीक हो गयी।

अब पूरे टोले के लोगों की समझ में यह बात अच्छी तरह से आ गई कि गन्दगी ही बीमारी का घर है। रूके हुए पानी, कचरे और नालियों में बीमारियों के मच्छर और कीटाणु पनपते हैं। इसलिए नालियों को हमेशा साफ रखना चाहिए। अपने आसपास गंदा पानी और गन्दगी इकट्ठा नहीं होने देना चाहिए, और समय-समय पर नालियों में किरासिन तेल और चूना डालते रहना चाहिए।

आस-पास को रखो साफ।
बीमारी भागे अपने आप।।

5 एक पंथ दो काज

कल विद्यालय में बाल मेले का आयोजन था। सभी बच्चे बड़ी उत्सुकता से उसका इन्तजार कर रहे थे। स्कूल के कई छात्रों ने भी मेले में दुकानें लगाईं। दिन-भर स्कूल में चहल-पहल रही। सभी ने बाल-मेले का खूब आनन्द लिया।

अगले दिन विद्यालय खुला। प्रार्थना सत्र में अध्यापिकाजी ने कहा, "मेले का आयोजन तो कल अच्छा हो गया। लेकिन क्या आज हमारा विद्यालय आप सबको कुछ बदला-बदला सा नहीं लग रहा है?

कमल- नहीं, मुझे तो कुछ भी नहीं बदला हुआ सा दीखता।

अध्यापिका- राकेश, तुम्हें विद्यालय कैसा लग रहा है?

राकेश- मैडम, आज विद्यालय कुछ गन्दा-सा लग रहा है।

अध्यापिका- अच्छा! क्यों ऐसा लग रहा है?

राकेश- चारो ओर कागज के टुकड़े और कूड़ा फैला हुआ है।

अध्यापिका- हाँ, यही बात मैं भी बताना चाह रही थी। क्या इस गन्दगी भरे वातावरण में पढ़ना-लिखना अच्छा लगेगा?

शीला- बिल्कुल नहीं, मैडम।

अध्यापिका- फिर क्या करना चाहिए हमें, सोचो! सलीम, रिंकू और

रोहित एक साथ बोल पड़े- हम मैदान में से कूड़ा-कचरों को एक जगह इकट्ठा कर लेते हैं। श्याम और सीता बोल पड़े- हम दोनों कक्षाओं से झाड़ू लगाकर कूड़े, कागज के टुकड़े और तिनके इकट्ठा कर बाहर करते हैं।

(सभी छात्र-छात्राएँ जिम्मेदारी से सफाई कार्य करते हुए कूड़े-कचरे को एक ओर इकट्ठा कर देते हैं।)

अध्यापिका- सीमा और गौरी तुम दोनों इस कूड़े को उस कूड़ा वाले गड्ढे में डाल दो। और, तरूण तुम इनके द्वारा कूड़े-कचरा डाल देने के बाद ऊपर से उस पर गोबर व धूल डाल देना। और तुम सलीम, कल घर से कुदाल लेते आना। कल एक दूसरा गड्ढा खोदना होगा। यह गड्ढा तो आज ही भर जाएगा।

अध्यापिका- गड्ढे में कूड़ा-कचरा डालकर ऊपर से धूल-गोबर डालते बच्चों के पास आकर देखो, अब इसमें थोड़ा पानी डालकर इसको घास-फूस से ढँककर इस पर थोड़ी मिट्टी और डाल दो।

(सभी छात्र-छात्राएँ काम समाप्त करने के बाद पानी की टंकी के पास जाकर हाथों को अच्छी तरह से धोकर वापस कक्षा में जाकर अपनी-अपनी सीट पर बैठते हैं।

अध्यापिका- (एक विकलांग छात्र की ओर इशारा करते हुए) राजू, तुमने सफाई में तो हाथ बँटाया ही। अब तुम्हें एक और काम करना होगा।

राजू- क्या मैडम?

अध्यापिका- तुमने सब कुछ होते ध्यान से देखा। अब तुम इन सारे कार्यों का लेखन-कार्य कल तक दिखा देना।

राजू- जी, मैडम।

अध्यापिका- बच्चो, क्या तुम बता सकते हो कि अब इस गड्ढे का क्या होगा? (सभी बच्चों को चुप देखकर) कुछ ही दिनों बाद ये सभी कूड़े-कचड़े सड़कर खाद बन जाएँगे। हम इसे निकालकर अपने विद्यालय में लगे पौधों एवं क्यारियों में डाल देंगे जो इनके

लिए टॉनिक का काम करेगा।

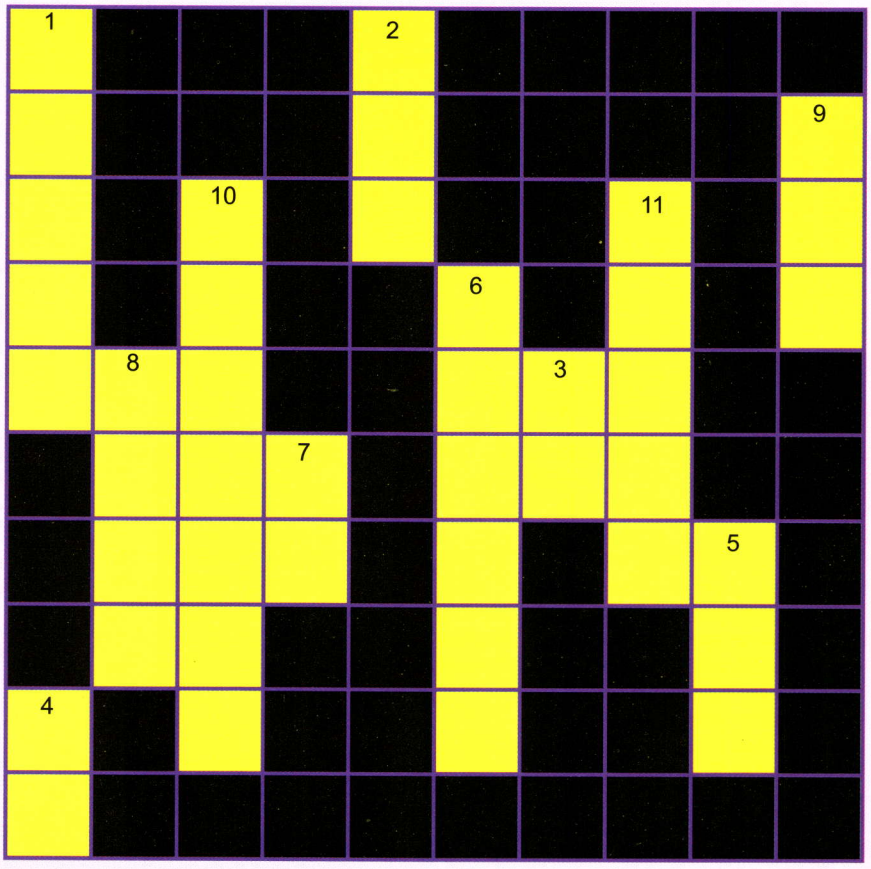
सभी छात्र- वाह मैडम। विद्यालय से कूड़ा-कचरा भी साफ हो गया और हमने इनसे खाद भी बनाना सीख लिया।

अध्यापिका- हाँ, आज हमने कूड़े-कचरे और अनुपयोगी वस्तुओं का सदुपयोग कर खाद बनाना सीखा। इस खाद को कम्पोस्ट खाद कहते हैं।

सभी छात्र-छात्राएँ- हम सभी विद्यालय और अपने घर-मोहल्ले को साफ-सुथरा रखेंगे! एकत्र हुए कूड़े-कचरे को गड्ढे में डालकर खाद भी बनायेंगे।

सौ रोगों की एक दवाई
साफ-सफाई! साफ-सफाई!

6 पहेली



निम्नांकित पहेलियों के उत्तर रिक्त खानों में ऊपर से नीचे की ओर भरें -

1. नाखूनों का करता सफाया
2. मैल का करता सफाया, पानी के संग जब आजमाया
3. घर आँगन को करता साफ
4. नाई जिससे काटे बाल
5. किटाणु का करे काम तमाम, ऐसी दवा का बताओ नाम
6. गंजे के जो काम ना आए, बालों की उलझन सुलझाए
7. कूड़े का करो मुझको दान, बच्चों बतलाओ मेरा नाम
8. चौड़ा मुँह और पैंदा तंग परेण्डे के रहता मैं संग
9. साबुन को गीले में रखना है नादानी, मुझमें यह सुरक्षित रहता, कहते नाना-नानी
10. पानी जो रखो मुझमें आप, रखूँ मैं उसको ढँककर साफ

गंदगी हटाओ
कूड़े से खाद बनाओ
वातावरण स्वच्छ बनाओ

ठहरा गंदा पानी होगा जहाँ
होंगे मच्छर वहाँ
फैलेगा मलेरिया वहाँ।

CEE
Centre for Environment Education

the offsetters (india) pvt. ltd., patna