SEHGAL
FOUNDATION

# स्कूल में WASH सुरक्षा

हम मिलकर
ग्रामीण भारत को
सशक्त बनाते हैं

# परिचय

स्कूलों में जल आपूर्ति, सफ़ाई, और स्वच्छता (वॉश) की सुरक्षित व्यवस्था बच्चों में सीखने की क्षमता के साथ-साथ स्वास्थ्य और समग्र विकास के लिए एक बड़ी भूमिका निभाता है। असुरक्षित वॉश परिस्थिति से बच्चों की सीखने की क्षमता कई तरह से प्रभावित हो सकती है। ताकि महत्वाकांक्षी सतत विकास लक्ष्य (SDGs) को प्राप्त करने के लिए वॉश को स्कूलों में व्यापक रूप से मान्यता दी गई है - विशेष रूप से जो प्राथमिक शिक्षा तक पहुंच प्रदान करने, बाल मृत्यु दर को कम करने, पानी और स्वच्छता में सुधार और लैंगिक समानता को बढ़ावा देने से संबंधित हैं।

जब स्कूलों में लड़कों और लड़कियों दोनों के लिए अलग अलग साफ शौचालय, स्वच्छ पानी, और सुरक्षित हाथ धोने की व्यवस्था होती हैतो यह न केवल रोगों के संचरण को रोकता है बल्कि यह बच्चों की स्कूल में उपस्थिति दर में वृद्धि करता है।

88 प्रतिशत डायरिया की बीमारी असुरक्षित जल आपूर्ति, अपर्याप्त साफ-सफाई और स्वच्छता के कारण होती है (WHO, 2004c)। कई स्कूल ऐसे समुदायों में सेवारत हैं जिनमें अपर्याप्त वॉश से संबंधित बीमारियों की उच्च प्रसार दर है और जहां सामान्यत: बाल कुपोषण और अन्य स्वास्थ्य सम्बंधित समस्याएं हैं। वैकल्पिक रूप से, जहां वाश सुविधाएं मौजूद भी हैं, वे अक्सर गुणवत्ता और मात्रा दोनों में अपर्याप्त होती हैं। स्कूलों में बच्चों और कर्मचारियों के लिए खराब वाश स्थिति उच्च जोखिम वाली होती है और बच्चों की विशेष संवेदनशीलता के कारण पर्यावरणीय स्वास्थ्य सम्बन्धित खतरों को बढ़ाते हैं। दूषित पदार्थों के संपर्क में आने से जल जनित बीमारियाँ जिनमें डायरिया और मलेरिया संक्रमण भी शामिल हैं जिसके कारण स्कूलों में बच्चों की अनुपस्थितदर में भी वृद्धि होती हैं।

विश्व स्तर पर, 2021 में जारी डब्ल्यू एच ओ द्वारा जारी संयुक्त निगरानी कार्यक्रम (जे एम पी) रिपोर्ट के अनुसार, 120 देशों और 8 में से 6 एस डी जी क्षेत्रों में स्कूलों में सिर्फ बुनियादी पेयजल सेवाओं का आकलन किया गया (जो 60%वैश्विक स्कूली उम्र के बच्चों को दर्शाता है), स्वच्छता सेवाओं में 117 देशों और 8 में से 7 एस डी जी क्षेत्रों में स्कूलों में बुनियादी स्वच्छता सेवाओं के लिए अनुमान लगाया गया था, जो कि वैश्विक स्कूली उम्र के बच्चों का 58% है। 110 देशों और 8 एसडीजी क्षेत्रों में से में स्कूलों में बुनियादी स्वच्छता सेवाओं के लिए अनुमान लगाया गया था, जो कि 57% वैश्विक स्कूली उम्र के बच्चों को दर्शाता है। WHO द्वारा 2021 में जारी एक संयुक्त निगरानी कार्यक्रम रिपोर्ट के अनुसार भारत में स्कूलों में WASH सुविधाओं की उपलब्धता गंभीर बनी हुई है। यह असमानता दर्शाती है कि केवल 67% प्राथमिक विद्यालय और 75% माध्यमिक विद्यालयों में केवल बुनियादी स्तर की जल सुविधाएँ हैं। स्वच्छता सेवाओं के मामले में यह प्रतिशत प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों के लिए के लिए क्रमश: 64% और 73% तक कम हो जाता है। सभी स्कूलों में स्वच्छता आंकड़ा 53% के साथ बहुत पीछे है।

जून 2022 में प्रकाशित संयुक्त निगरानी कार्यक्रम (जे एम पी) के आंकड़ो पर आधारित UNICEF द्वारा जारी किये गये मुख्य निष्कर्ष (key findings) दर्शाते है कि 2021 तक वैश्विक स्तर पर दस में से तीन अर्थात 29 प्रतिशत स्कूलों में आधारभूत पेयजल सुविधा नही है जिसका मतलब हुआ की 546 मिलियन स्कूल जाने वाले बच्चे इस सुविधा से वंचित है| संयुक्त निगरानी कार्यक्रम (जे एम पी) के आंकड़ो पर आधारित UNICEF द्वारा जारी किये गये मुख्य निष्कर्ष (key findings) दर्शाते है कि 2021 तक वैश्विक स्तर पर दस में से तीन अर्थात 28 प्रतिशत स्कूलों में आधारभूत सैनिटेशन सुविधा उपलब्ध नहीं है जिस कारण 539 मिलियन बच्चे इस सुविधा से वंचित है|इसी प्रकार 42% स्कूलों में आधारभूत सव्छता सुविधाओं का आभाव पाया गया जिस कारण 802 मिलियन बच्चे स्वच्छता सुविधा से वंचित है साथ ही यह भी बताया गया अगर हमें SDGs लक्ष्य 2030 तक हासिल करना है तो हमें वर्तमान प्रयासों की गति को लगभग 14 गुना बढ़ाना पड़ेगा

इस आवश्यकता को महसूस करते हुए, सहगल फाउंडेशन ने स्कूलों में WASH सुविधाओं को बेहतर बनाने, पढाई के लिए अनुकूलित वातावरण बनाने, डिजिटल और जीवन कौशल जागरूकता प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए आवश्यक कदम उठाये हैं। प्रदान की गयी सुविधाओं की स्थिरता के लिए व्यवहार परिवर्तन के साथ सुविधाओं का नियमित रूप से देखभाल की आवश्यकता है। यह मार्गदर्शिका स्कूल प्रबंधन और कर्मचारियों की क्षमता वर्धन के लिए तैयार की गयी है ताकि उपयोगकर्ताओं (छात्रों और कर्मचारियों) को लाभ मिले और स्कूल में उपलब्धसुविधाओं में स्थिरता आ सके।

प्रशिक्षण की पारंपरिक पद्धति में एकतरफा ज्ञान संचरण होता है और इस तरह से अर्जित ज्ञान या कौशल लंबे समय तक नहीं टिकता है| इसीके समाधान हेतु हम इस मार्गदर्शिका में कई सहभागिता पूर्ण तरीकों का उपयोग कर रहे हैं। यह कार्यप्रणाली, सत्र को अधिक आकर्षक और प्रतिभागियों को अधिक सक्रिय रूप से भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करेगी , जो अंतत: लंबे समय तक चलने वाले व्यवहारिक बदलाव की ओर अग्रसर कर सकेगी। यह मार्गदर्शिका न केवल क्षमता वर्धन का प्रयास करती है बल्कि ज्ञान को बनाए रखने में भी मदद करती है तथा यह अंतिम उपयोगकर्ताओं के बीच उचित व्यवहार परिवर्तन को बढ़ावा देने के लिए भी उपयोगी होगी। स्कूल में बच्चों का व्यवहार परिवर्तन समाज में भी प्रभावी रूप से असर डालेगा | तथा SDG लक्ष्यों को भी प्राप्त करने में योगदान देगा।

**श्री ललित मोहन शर्मा (प्रधान वैज्ञानिक)**
**वाटर रिसचर और रेनिंग**
**एस एम सहगल फाउंडेशन**

**सुश्री अपराजिता और सुश्री यशी गौतम (सहायक प्रोगराम लीड)**
**वाटर रिसचर और रेनिंग**
**एस एम सहगल फाउंडेशन**

# आभार

इस मार्गदर्शिका कई व्यक्तियों और संगठनों की सहायता, समर्थन और प्रेरणा से विकसित किया गया हैं। हम डॉ. सूरी सहगल (अध्यक्ष); श्री जय सहगल (उपाध्यक्ष); और सुश्री अंजलि मखीजा (सी इ ओ) एस एम सहगल फाउंडेशन को वॉश की इस संकल्पना को कार्यान्वित करने में उनकी प्रेरणा के लिए के आभारी हैं।

हम ENPHO और CAWST को उस बहुमूल्य जानकारी उपलब्ध कराने के लिए आभार व्यक्त करते हैं जिसे हमने इस मार्गदर्शिका के निर्माण में अपनाया और श्री सुमित (बिहार में एस एम सहगल फाउंडेशन कार्यकर्त्ता ) के भी इस मार्गदर्शिका पर उनके आधारभूत कार्य के लिए धन्यवाद देते है।

हम सुश्री देबिका गोस्वामी (सीनियर प्रोग्राम लीड) और श्री नवनीत नरवाल (एसोसिएट लीड) के आभारी हैं जिन्होंने पाठ योजनाओं की समीक्षा कर सामग्री को बेहतर बनाने में मदद की।

हम इस मार्गदर्शिका की विकास में सुश्री पूजा ओ मुरादा (प्रिंसिपल लीड), सुश्री आरती मनचन्दा (सीनियर प्रोग्राम लीड); सुश्री सोनिया चोपड़ा (प्रोग्राम लीड) और श्री सिप्रियन कीरो (सहायक प्रोग्राम लीड) के योगदान को भी धन्यवाद देते है।

हम संपादकीय टीम की सदस्य मार्ली को उनकी समीक्षा और मूल्य संवर्धन के लिए धन्यवाद देते हैं।

वाटर रिसर्च और श्रेनिंग टीम
एस एम सहगल फाउंडेशन

# भूमिका/ प्राक्कथन

जिन स्कलों में WASH की स्थिति अच्छी नहीं होती है वहाँ ये परिस्थितियां बच्चों और कर्मचारियों के लिए अधिक जोखिम का कारण होती हैं, और पर्यावरणीय स्वास्थ्य खतरों के प्रति बच्चों की विशेष संवेदनशीलता के कारण और अधिक बढाती हैं। दुनिया भर में, बेहतर पानी, सफाई, और हाथ स्वच्छता सुविधाओं और व्यवहारों के बारे में जानकारी बढ़ाने के लिए एक स्कूल से बेहतर स्थान नहीं है। WASH व्यवहार की बेहतर जानकारी रखने वाले बच्चे परिवर्तन प्रेरक बनकर अपने परिवारों को भी इसका अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करने के लिए मददगार हो सकते हैं।
भारत सरकार, राज्य की सरकारे, निगमों, और अनेक एन जी ओ द्वारा चलाए जा रहे कार्यक्रमों के कारण हाल ही के वर्षों में स्कूल भवनों में आवश्यक इंफ्रास्ट्रक्चर विकास में अच्छी प्रगति देखने को मिली है । फिर भी देश के सभी स्कूलों में वॉश इंफ्रास्ट्रक्चर का विस्तार, इंफ्रास्ट्रक्चर का उचित उपयोग, और इन्फ्रास्ट्रक्चर की स्थिरता को सुनिश्चित करने की आवश्यकता को वरीयता दी गयी है। व्यवहार परिवर्तन विशेष रूप से उन गांवों में एक बड़ी चुनौती है जहां सुरक्षित WASH व्यवहार सामान्य नहीं है।

स्कूलों को सीखने के अनुकूल बनाने के लिए, सहगल फाउंडेशन ने WASH सुविधाओं को बेहतर करने और डिजिटल और जीवन कौशल जागरूकता प्रशिक्षण बनाने का काम शुरू किया। एक कार्यान्वयन संगठन के रूप में, हम हमेशा हस्तक्षेपों की स्थिरता पर ध्यान केंद्रित करते हैं। विद्यालय में वाश सुविधाओं की निरंतरता को सुनिश्चित करने के लिए व्यवहार परिवर्तन की आवश्यकता है। पाठ योजनाओं की यह श्रृंखला बनाई गई सुविधा की दीर्घकालिक स्थिरता को लक्षित करते हुए विकसित की गई है। ये सत्र योजनाएं व्यवहार परिवर्तन के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए एक अनिवार्य और आकर्षक तरीका प्रदान करती हैं और इस तरह लंबे समय तक सुरक्षित WASH तक पहुंच बनाए रखती हैं। यह मार्गदर्शिका ज्ञान का निर्माण करने और ज्ञान को अभ्यास और व्यवहार में बदलाव के लिए 'करके सीखने' के एक सहभागीता आधारित दृष्टिकोण का अनुसरण करता है। यह इस बात पर निर्भर है की स्कूल प्रबंधन और कर्मचारियों की सक्रिय भागीदारी के माध्यम से स्कूल में WASH को कैसे बेहतर बनाया जा सकता है।
मुझे आशा है कि इस प्रशिक्षण मार्गदर्शिका पुस्तिका को व्यापक स्वीकृति मिलेगी और यह लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में उपयोगी साबित होगी। यह मार्गदर्शिका उन सभी के लिए निःशुल्कउपलब्ध है जो क्षमता निर्माण में रुचि रखते हैं।
आइए हम सब मिलकर स्कूलों में सभी के लिए स्थायी सुरक्षित वॉश अभ्यासों के निर्माण के लिए काम करें।

अंजलि मखीजा
मुख्य परिचालनअधिकारी, एस एम सहगल फाउंडेशन

# विषय वस्तु


१. सुरक्षित पेयजल ..... १

२. दूषित पानी का सेवन ..... ६

३. रोगजनक विषाणुओं का संचरण ..... १०

४. शौचालय क्यों? ..... १६

५. शौचालय का सही उपयोग ..... १८

६. प्रसन्न टॉयलेट ..... २१

७. हाथों की स्वच्छता ..... २४

८. हैंडवाशिंग स्टेशन का महत्व ..... २७

९. माहवारी स्वच्छता प्रबंधन ..... ३३

१०. भोजन और रसोई की स्वच्छता ..... ३५

११. ठोस अपशिष्ट प्रबंधन ..... ३९

१२. जल संरक्षण ..... ४५

१३. जल सुरक्षा योजना

a. दिन १: ..... ४७

b. दिन २: ..... ४८

१४. वर्षा जल संचयन

a. दिन १: ..... ५०

b. दिन २: ..... ५५

अध्याय १

# सुरक्षित पेयजल

**उद्देश्य:**
प्रतिभागियों को "स्कूलों में सुरक्षित पेयजल के महत्व" के बारे में जागरूक करना।

**आवश्यक सामग्री:**
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर, एक पारदर्शी गिलास, और पानी की एक बोतल, परिदृश्य चित्र

**सत्र परिचय गतिविधि:**

- प्रतिभागियों को समूहों में विभाजित करें और उन्हें अपना परिचय के साथ पीने के पानी की गुणवत्ता उनके लिए क्या मायने रखती है बताने के लिए कहें।
- प्रतिक्रियाओं को एक फ्लिप चार्ट पेपर पर नोट करें।
- उनसे पूछें कि क्या कोई प्रतिक्रिया बाकी है। यदि हाँ, तब तक नई प्रतिक्रियाएँ जोड़ते रहें जब तक कि प्रतिभागी संतुष्ट न हों।
- "पारदर्शी गिलास लें और पीने का साफ पानी भरें और प्रतिभागियों से पूछें कि क्या यह पीना सुरक्षित है? ध्यान दें, सभी का जवाब "हां" में होगा।
- अब गिलास में से कुछ निकालने के लिए अपनी उंगली को गिलास में डुबोएं और फिर उनसे पूछें कि क्या यह अभी भी पीने के लिए सुरक्षित है? हर कोई कहेगा "नहीं।"

**सत्र परिचय चर्चा:**

- समूहों से पूछें कि आपने पानी से कुछ निकालने के बाद पानी के गिलास को ना क्यों कहा।
- स्वच्छ और सुरक्षित पेयजल के पहलुओं पर चर्चा करें और पेयजल की गुणवत्ता जानने में कौन से पहलू महत्वपूर्ण हैं।
- फ्लिप चार्ट पेपर पर सभी प्रतिक्रियाओं को नोट करें और फिर उन्हें सुरक्षित पेयजल की वास्तविक परिभाषा बताएं।
- सही, सुसंगत और निरंतर उपयोग के संदर्भ में सुरक्षित पेयजल के सेवन के महत्व को समझने में उनकी सहायता करें।

सेफ ड्रिंकिंग वाटर को ऐसे पानी के रूप में परिभाषित किया गया है जो "उपभोग के जीवनकाल में स्वास्थ्य के लिए कोई महत्वपूर्ण जोखिम और उसके समेत विभिन्न संवेदनशीलता जो जीवन के चरणों के बीच हो सकती हैं नहीं पैदा करता है" (विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2017a)

**सत्र विवरण:**

**प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें**

- मानवीय गतिविधियों जैसे नदी के किनारे शौच करना, नदी में गंदे कपड़े साफ करना, नदी में कचरा फेंकना, पानी के स्रोत के पास मवेशियों को धोना आदि से (परिदृश्य चित्र के माध्यम से) पानी कैसे दूषित हो जाता है, इस पर चर्चा करें।
- नल के आसपास गन्दगी और कीचड़ होने से भी नल का पानी दूषित हो सकता है इस पर भी हम चर्चा करेंगे|
- खुले में शौच या जानवरों के मल से पानी गंदा हो जाता है।
- मानव या पशु मल सूक्ष्म जैविक संदूषण का मुख्य स्रोत हैं। एक ग्राम मल में हमें बीमार करने के लिए सक्षम लगभग 10 लाख जीवाणु हो सकते हैं |

## विद्यालय में WASH सुरक्षा उपाय

पीने के पानी की गुणवत्ता सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित सुनिश्चित करें

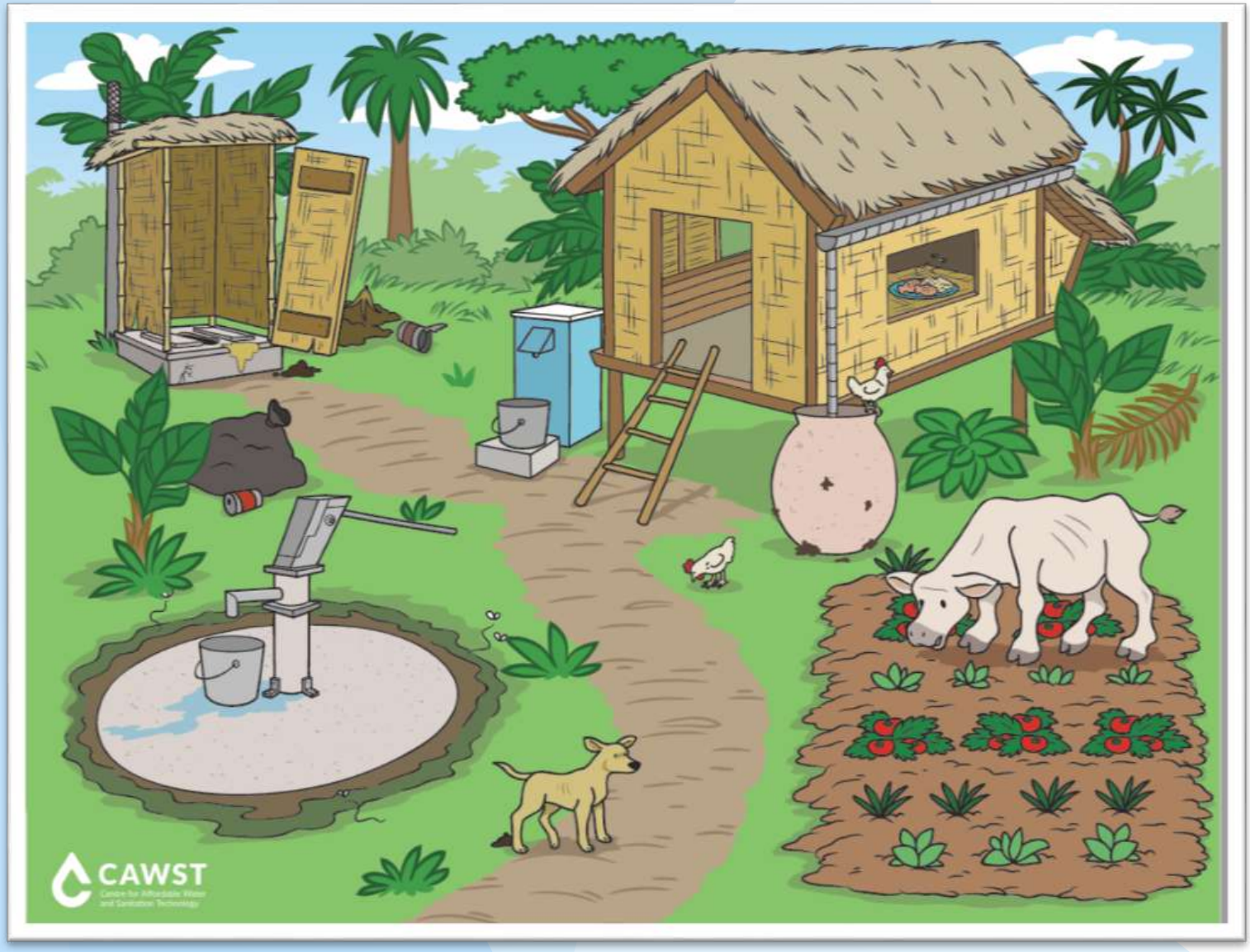
- जल स्रोत सुरक्षा: यदि कोई नदी ही एकमात्र स्रोत है, तो नदी के किसी भी हिस्से से जहां लोगों या जानवरों की धुलाई या स्नान होता है, के ऊपर की ओर पानी एकत्र किया जाना चाहिए। जानवरों को दूर रखने के लिए एक कुएं या झरने की बाड़ लगाई जानी चाहिए। संग्रह की बाल्टी और रस्सी को जमीन से दूर रखना चाहिए।
- पानी लाने वाले कंटेनर: अगर पानी के कंटेनर जैसे मिट्टी के जार, जैरी केन आदि को ठीक से साफ न किया जाए तो भी पानी दूषित हो सकता है। उचित धुलाई के लिए साबुन से धोना, साफ अपघर्षक से रगड़ना, साफ पानी से अच्छी तरह धोना और धूप में सुखाना शामिल है।
- घर या स्कूल तक सुरक्षित परिवहन: अगर पानी सुरक्षित और संरक्षित स्रोत से लाया जाता है, तो भी परिवहन के दौरान यह दूषित हो सकता है। साफ कवर या स्क्रू कैप का उपयोग करके सभी कंटेनरों को ठीक से कवर करना सुनिश्चित करें।
- घर पर पानी जमा करना: एक छोटी पतली गर्दन वाले कंटेनर में पानी को स्टोर करना एक सुरक्षित तरीका है जिसमें एक उचित ढक्कन और नल होता है। घर में पानी के दूषित होने का प्रमुख कारण होता है जब इसे खुले में छोड़ दिया जाता है जहाँ जानवर भी इसे पी सकते हैं और बच्चे इसमें अपना हाथ डुबो सकते हैं।
- कक्षा में या घर पर पानी परोसना: बच्चों को अपने कंटेनर/बोतल में पानी परोसने के लिए एक साफ डिपर या करछुल का उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। हालांकि यह सबसे अच्छा नहीं है लेकिन फिर भी पानी निकालने के लिए हाथ डुबाने से बेहतर है। सबसे अच्छा तरीका यह है कि पानी खींचने के लिए नल वाले बर्तन में पानी जमा किया जाए।
- पीने के पानी का बर्तन: प्रत्येक बच्चे को स्कूल में अपनी पानी की बोतल लानी चाहिए। यदि बच्चे एक बोतल साझा करते हैं, तो वे विषाणु साझा करते हैं।

### समीक्षा:

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने सुरक्षित पेयजल के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या स्कूल में सुरक्षित पेयजल परोसने में उन्हें उनकी भूमिका स्पष्ट है।

## जल प्रदूषण: हैंडपंप

# जल प्रदूषण: घर पर



## अध्याय २

# दूषित पानी का सेवन

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को "दूषित पानी का सेवन: बीमारी और गरीबी का कारण बन सकता है" के बारे में जागरूक करना।

### आवश्यक सामग्री:

परिदृश्य चित्र, गरीबी चक्र कार्ड, एक पारदर्शी गिलास, पानी की बोतल

### सत्र परिचय गतिविधि:

परिदृश्य चित्र और पानी से भरा गिलास दिखाएँ और प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें।

- आप इस परिदृश्य चित्र में क्या देख रहे हैं?
- आप आप इस नदी/नाले के पानी में क्या देख सकते हैं?
- इस पानी में ऐसा क्या मौजूद है जो दिखाई नहीं देता?
- अगर जैविक अशुद्धि वाला पानी पियेंगे तो क्या हो होगा?
- दूषित पानी पीने से हमें कौन-कौन सी बीमारियाँ हो सकती है?

### सत्र परिचय चर्चा:

- ऊपर बताए गए बिंदुओं पर चर्चा करें और समझाएं कि अगर पानी गंदा दिखता है, तो वह दूषित हो सकता है; लेकिन साफ पानी देखकर अक्सर हम सोचते हैं कि यह सुरक्षित है, पर ऐसा हमेशा नहीं होता कि वह स्वच्छ है|
- साफ दिखने वाले पानी में रोगजनक मौजूद हो सकते हैं, जो केवल एक माइक्रोस्कोप के माध्यम से दिखाई दे सकते हैं। दूषित पानी के सेवन से उल्टी, पेट दर्द, दस्त, बुखार, हैजा, पीलिया, पेट में गैस की समस्या, कब्ज, खट्टी डकारें जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- उन्हें गरीबी चक्र कार्ड दिखाएं और प्रतिभागियों को समझाएं; "अगर हम बीमार हो जाते हैं, तो हमें डॉक्टर के पास जाना पड़ सकता है या अस्पताल में भर्ती होना पड़ सकता है। हमें स्कूल या काम छोड़ना पड़ सकता है, और किसी बीमारी का इलाज कराना महंगा पड़ सकता है। सारी बचत बीमारी के इलाज पर खर्च करने से हमारी घरेलू अर्थव्यवस्था प्रभावित होती है। बीमारी के दौरान हमारी मजदूरी/कमाई भी खत्म हो सकती है और हम गरीबी के चक्र में फंस जाते हैं।"

### विद्यालय में WASH सुरक्षा उपाय:

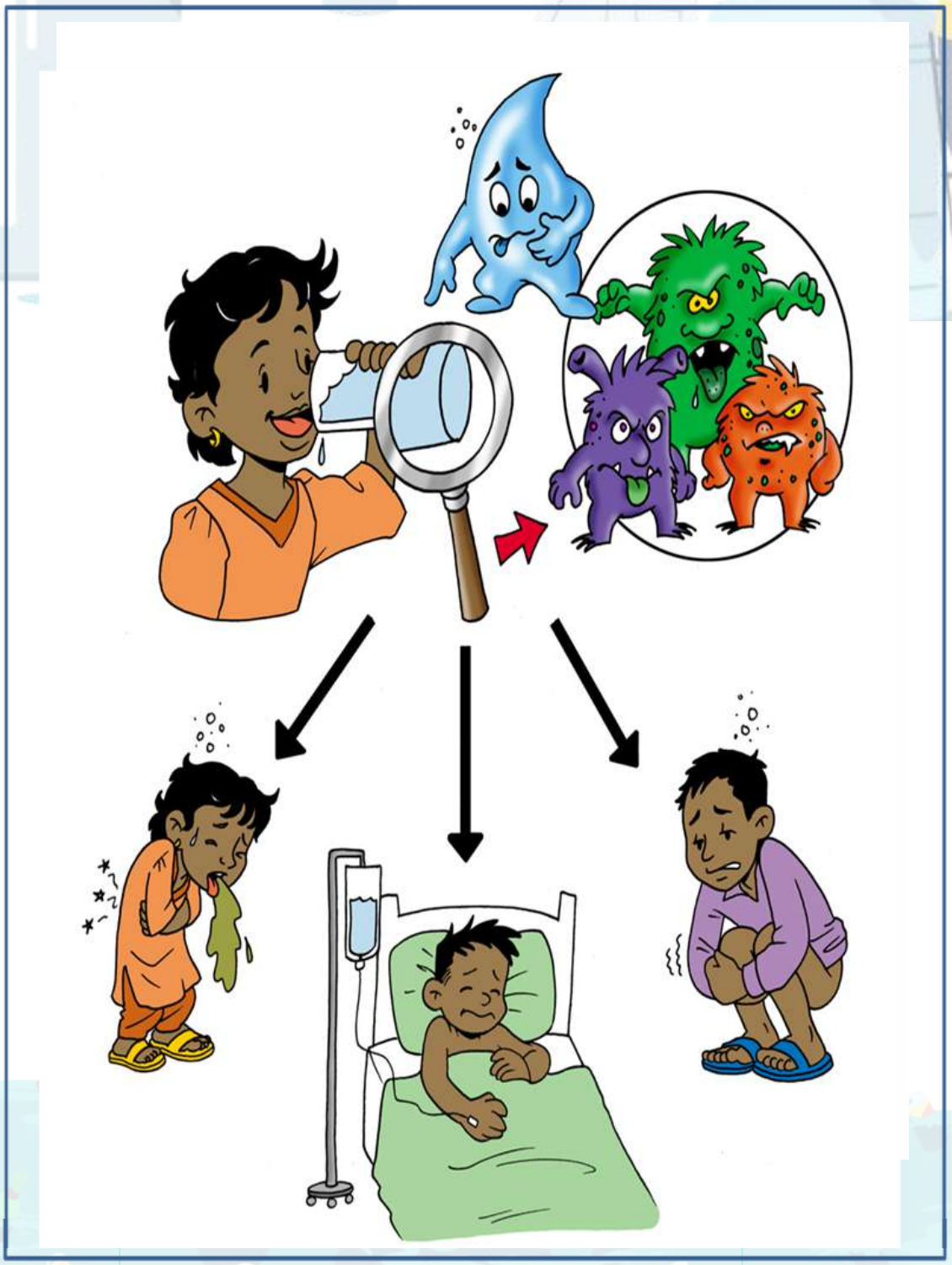
- सुरक्षित पेयजल का सेवन निर्जलीकरण (हाइड्रेशन) को कम करता है जो कि संज्ञानात्मक क्षमताओं में सुधार के साथ जुड़ा हुआ है, इसलिए स्कूल में सुरक्षित पेयजल का प्रावधान जरूरी है।
- छात्रों को यह समझने में मदद करें कि सुरक्षित पेयजल स्वास्थ्य प्रतिरक्षा प्रणाली के विकास में मदद करता है, जिससे उन्हें कीटाणुओं से लड़ने और अपनी पढ़ाई में उत्कृष्टता प्राप्त करने में मदद मिलती है।
- उपलब्ध पानी का सरल तरीकों भी उपचार किया जा सकता है, जैसे उबालना, या क्लोरीनीकरण या छानना। स्कूल के पानी की गुणवत्ता संदिग्ध होने की स्थिति में स्टाफ और छात्रों को स्कूल में पीने के पानी के लिए अपनी बोतल या कंटेनर लाने की सलाह दी जानी चाहिए।

## समीक्षा:

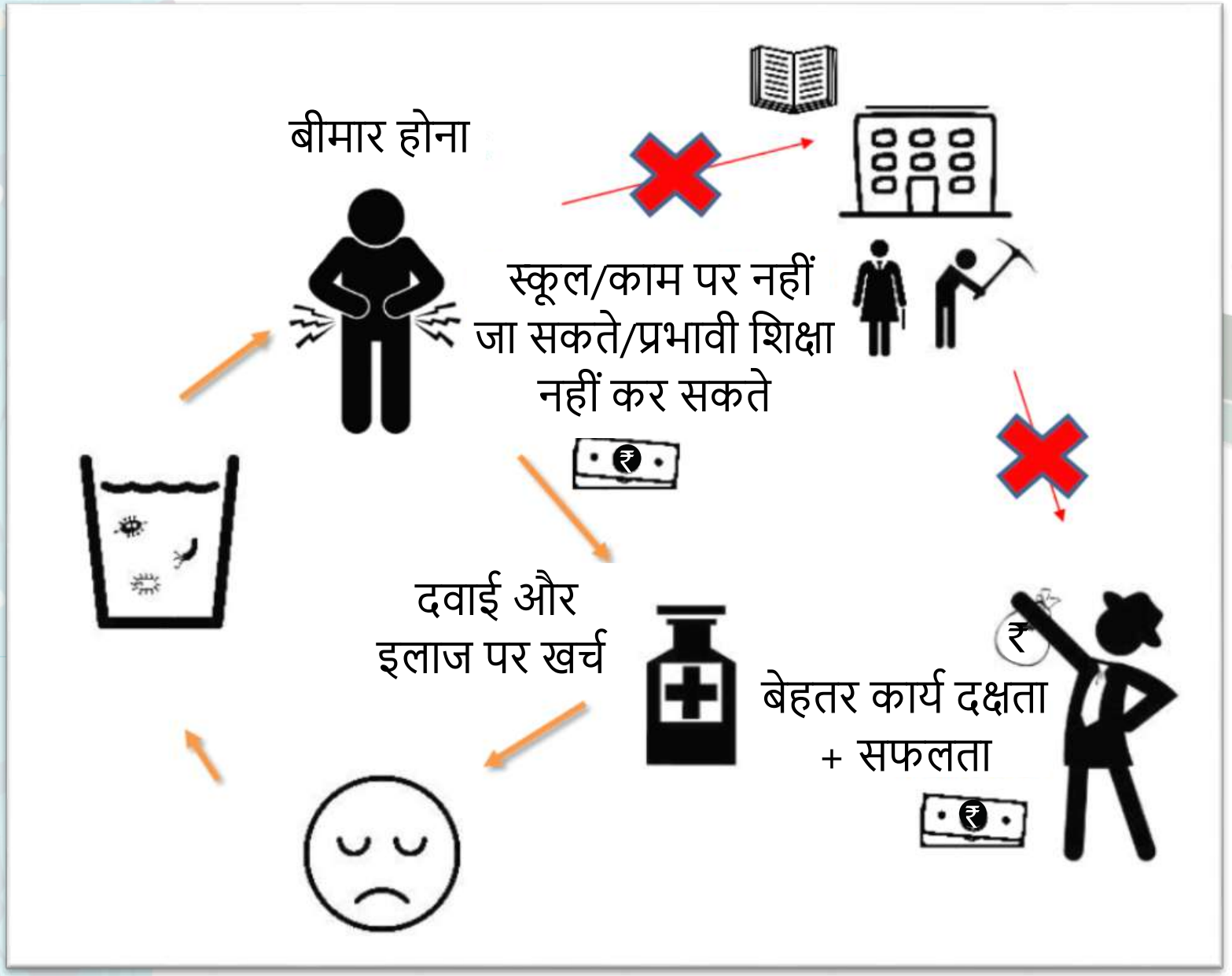
- क्या आप अभी हाल ही में बीमार हुए हैं?
- क्या आप अपनी बीमारी का कारण जानते हैं?
- क्या आप दूषित पानी पीने की वजह से बीमार हुए थे?
- क्या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जो दूषित पानी से बीमार है या हुआ है?
- क्या आप बीमारी के दौरान अपना काम पहले की तरह जारी रखने में सक्षम थे?
- बीमारी के कारण आपकी आर्थिक वित्तीय स्थिति पर कोई प्रभाव पड़ा है?

# जल प्रदूषण: नदी

# दूषित पानी पीने से हम बीमार हो जाते हैं



## गरीबी चक्र


बीमार होना
स्कूल/काम पर नहीं जा सकते/प्रभावी शिक्षा नहीं कर सकते
दवाई और इलाज पर खर्च
बेहतर कार्य दक्षता + सफलता

# अध्याय ३
# रोगजनक विषाणुओं का संचरण

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "स्कूलों में रोग पैदा करने वाले रोगजनक विषाणुओं के संचरण" के बारे में जागरूक करना।

## आवश्यक सामग्री:
परिदृश्य चित्र, रोगजनक संचरण मार्ग के सफेद और पीला कार्ड

## सत्र परिचय गतिविधि:
**सफेद और पीले कार्ड दिखाकर निम्नलिखित प्रश्न पूछें।**

- आप इन कार्डों में क्या अंतर देख रहे हैं?
- विषाणु किस-किस माध्यम के द्वारा मल से मुख व शरीर में प्रवेश कर सकते हैं?
- मक्खियों से किस तरह विषाणुओं का फैलाव होता हैं?
- विषाणु पानी के माध्यम से कैसे फैलते हैं?

## सत्र परिचय चर्चा:
- जैसा कि चित्र में दिखाया गया है, रोगजनक हमारे हाथों, उंगलियों, मक्खियों, भोजन, और पानी के माध्यम से मल से मुंह और पेट में प्रवेश करते हैं।
- जब भी हम जानवर या मानव मल को छुते हैं तो मल में उपस्थित विषाणु हमारे हाथो में चिपक जाते हैं| फिर यदि हम खाना बनाने या खाने से पहले हाथ नहीं धोते हैं तो ये हमारे भोजन के साथ मुंह से पेट में चले जाते हैं जिसके कारण पेट दर्द, दस्त इत्यादि जलजनित रोग हो सकता है|
- खुले में शौच करने के बाद, मक्खियाँ मल पर बैठ जाती हैं, वहाँ से विषाणु मक्खियों के पैरों में चिपक जाते हैं और उसके बाद वह हमारे भोजन पर बैठ सकती हैं और इस प्रकार उनके द्वारा विषाणु और बीमारियाँ फैलती हैं|
- अगर मक्खियाँ हमारे मुंह या हाथ पर भी आकर बैठ जाती हैं तो यह वहाँ विषाणु छोड़ सकती है जिसके माध्यम से बीमारियां फैल सकती हैं|
- सड़क किनारे पड़े मल से विषाणु हमारे हाथ या पैर के संपर्क में भी आ सकते हैं।
- फल और सब्जियों पर भी विषाणु हो सकते हैं, जो कि बिना धोकर खाने से हमारे मुख के द्वारा शरीर में प्रवेश कर सकते हैं|

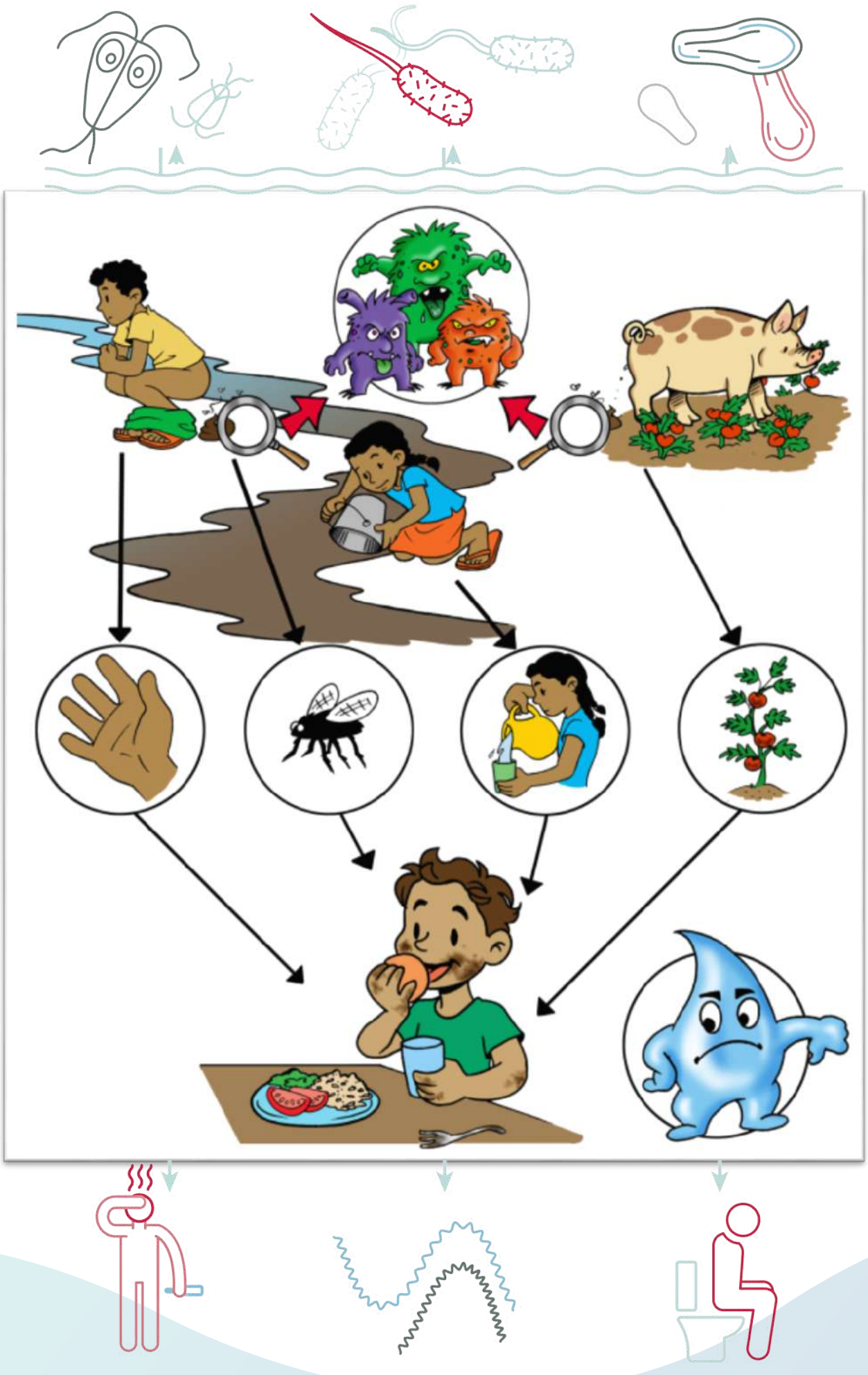
## स्कूल में वॉश सुरक्षित उपाय:
**यह सुनिश्चित करने के लिए कि वे स्कूल और अपने घर में इसका पालन करते हैं, छात्रों को निम्नलिखित बिंदुओं की व्याख्या करें।**

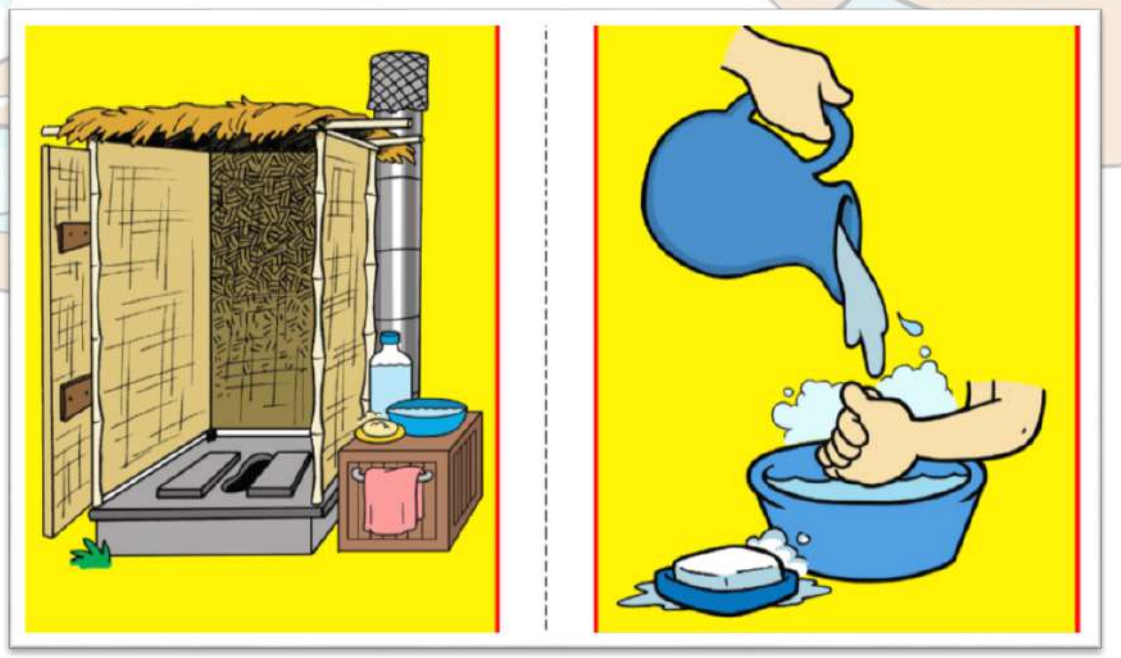
- भोजन और पानी को ढक कर रखें।
- मल के पर्यावरण और मक्खियों के संपर्क में आने से रोकने के लिए शौचालय का प्रयोग करें।
- खाना खाने से पहले और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोएं।
- स्रोत को दूषित होने से बचाने के लिए शौचालय का उपयोग करें।

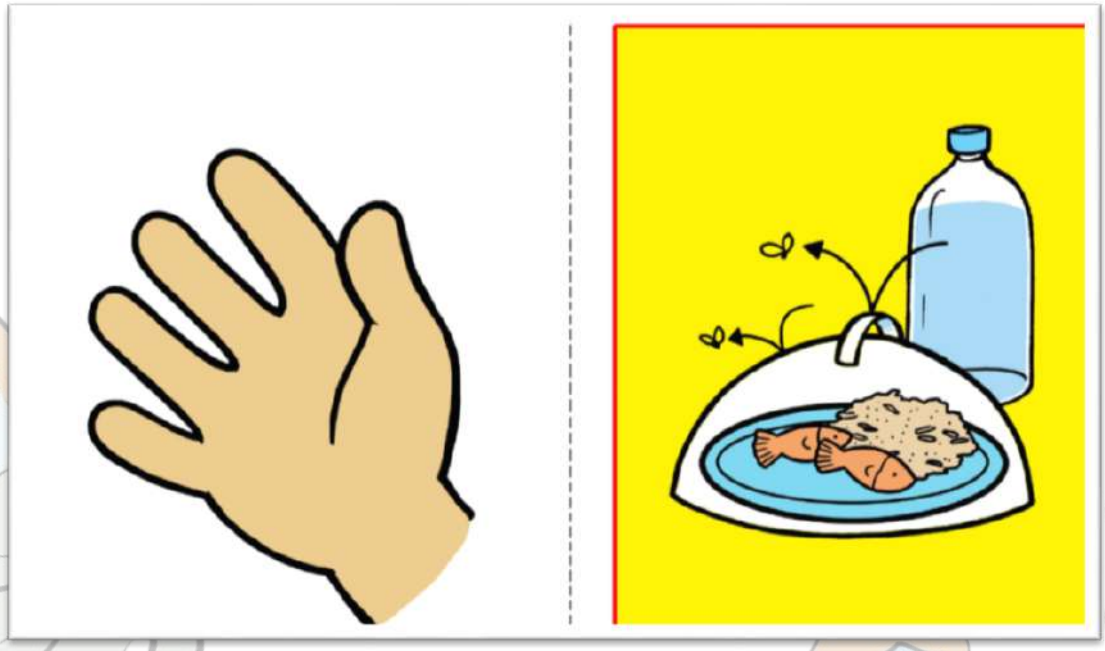
- उपचारित पानी ही पिएं।
- सुनिश्चित करें कि:
  - स्कूल में उपचारित पानी का सुरक्षित भंडारण है।
  - खाना उपचारित पानी से पकाया जाता है और खाना बनाने से पहले हाथ धोए जाते हैं।
  - कच्चे फल और सब्जियां तैयार करने और खाने से पहले धोए जाते हैं।

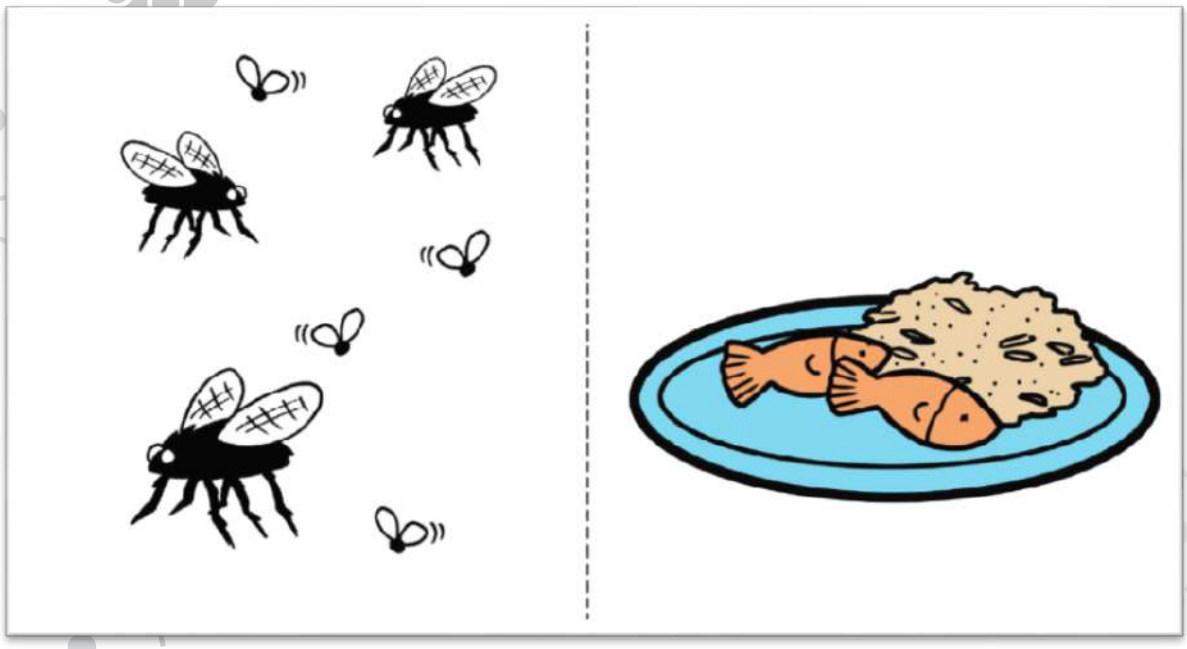
**समीक्षा:**

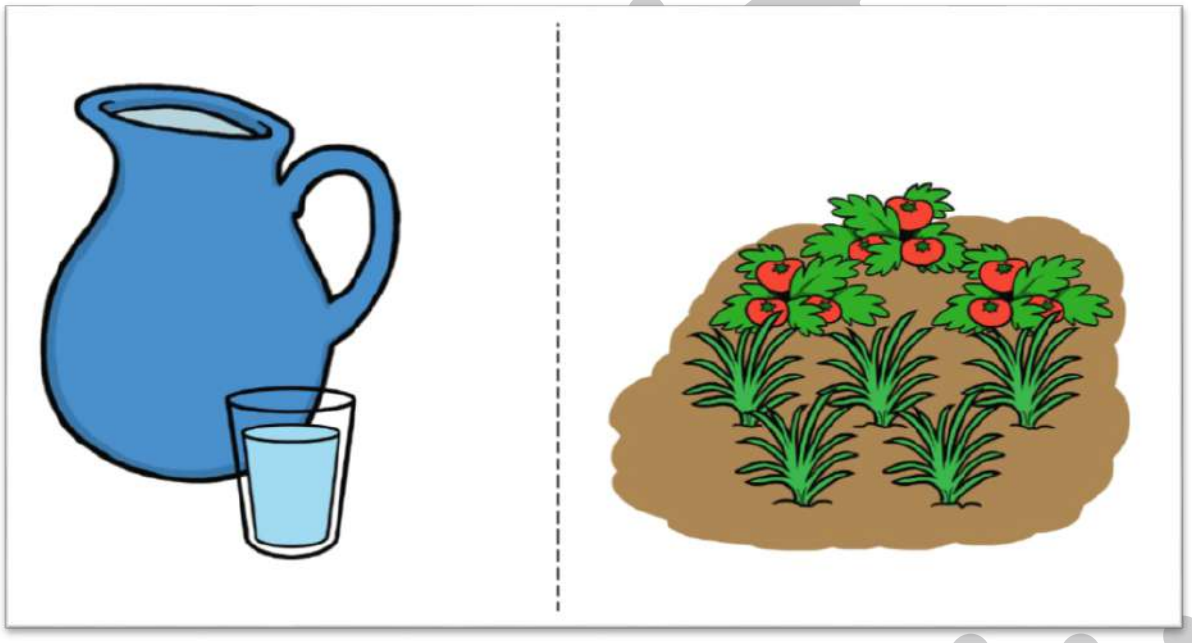
- मक्खियों से विषाणु किस प्रकार फैल सकते हैं?
- सड़क या खेत से विषाणु किस तरह फैल सकते हैं?
- हमारे हाथों और उंगलियों द्वारा विषाणु कैसे फैल सकते हैं?

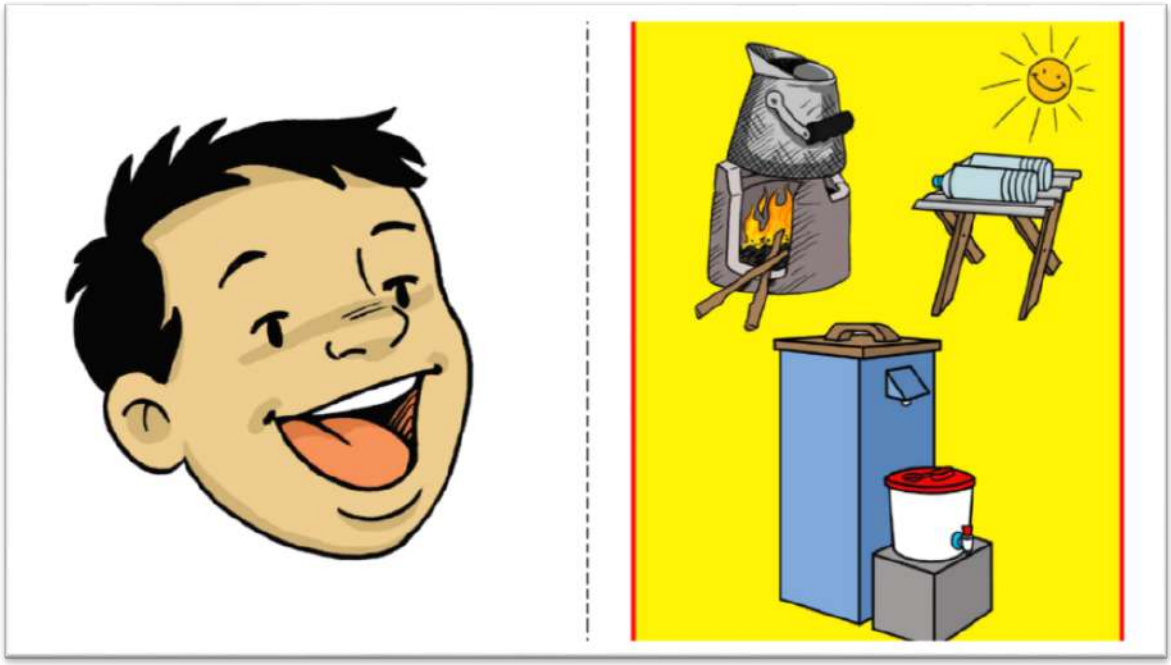












## अध्याय ४
# शौचालय क्यों?

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "शौचालय के उपयोग के महत्व" के बारे में समझाना।

### आवश्यक सामग्री:
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर, परिदृश्य चित्र

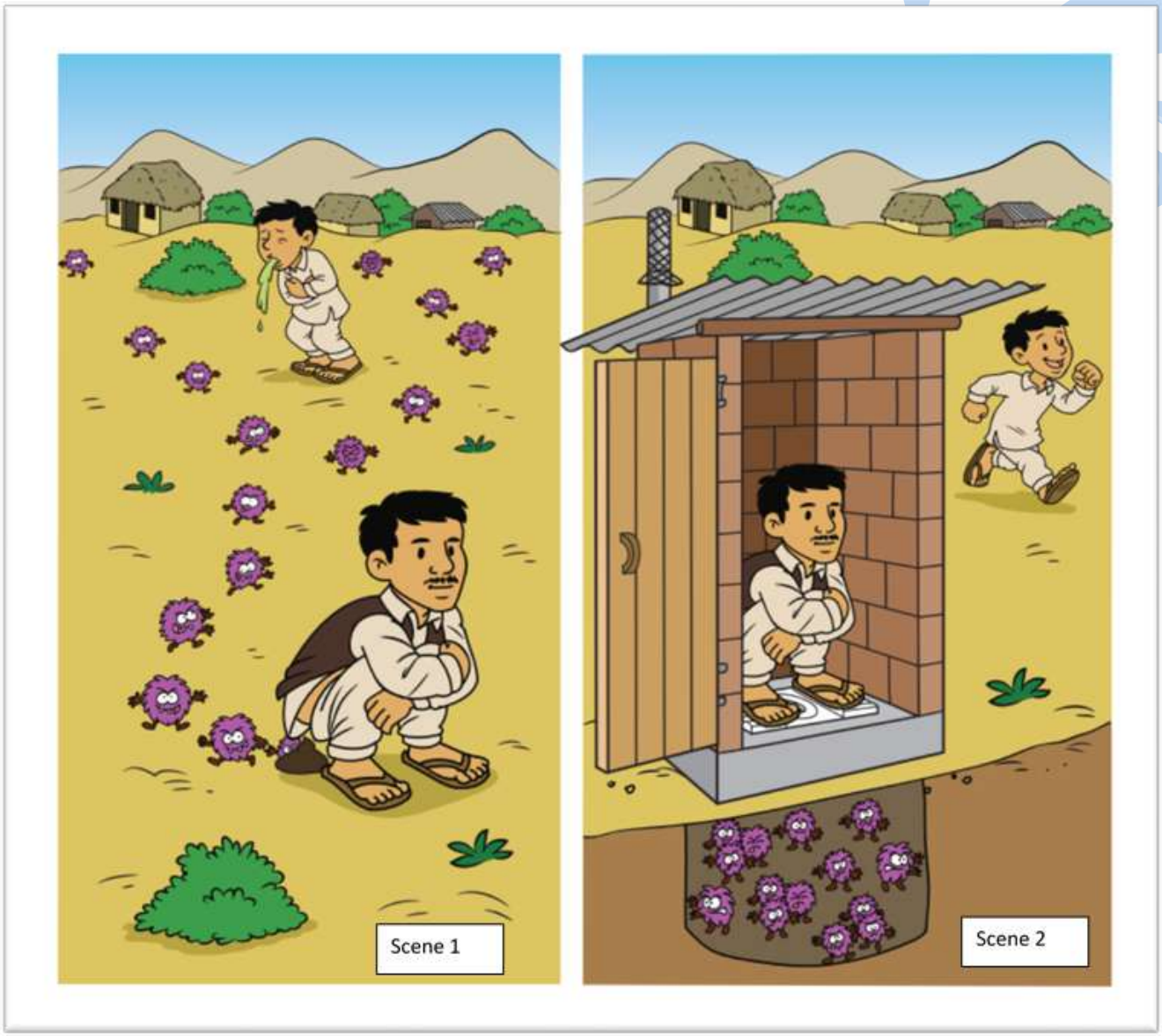
### सत्र परिचय गतिविधि:
- प्रतिभागियों को जोड़ियों में विभाजित करें।
- प्रतिभागियों से पूछें, "लोगों के लिए शौचालय का उपयोग करना क्यों महत्वपूर्ण है?"
- प्रतिक्रियाओं को एक फ्लिप चार्ट पेपर पर नोट करें।
- उनसे पूछें कि क्या कोई प्रतिक्रिया बाकी है। यदि हाँ, तब तक नई प्रतिक्रियाएँ जोड़ते रहें जब तक कि प्रतिभागी संतुष्ट न हों।
- प्रतिभागियों को परिदृश्य चित्र दिखाएँ और दृश्य 1 और दृश्य 2 के बीच का अंतर पूछें।

### सत्र परिचय चर्चा:
- लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण है कि वे पानी को दूषित होने से बचाने, मल के सीधे संपर्क में न आने वाले लोगों द्वारा बीमारियों के प्रसार को रोकने के लिए शौचालय का उपयोग करें।
- दृश्य 1 और दृश्य 2 के बीच अंतर स्पष्ट करें:
  - दृश्य 1: आदमी खुले में शौच कर रहा है जहां विषाणु आसानी से और तेजी से सब ओर फैलते हैं। यह पर्यावरण को प्रदूषित करता है और अस्वच्छ स्थितियों जैसे दस्त, पीलिया, टाइफाइड, नेत्र संक्रमण, त्वचा संक्रमण, हैजा, पोलियो आदि रोगों का कारण बनता है।
  - दृश्य 2: आदमी शौचालय के उपयोग का अभ्यास कर रहा है, जिससे पर्यावरण स्वच्छ रहता है। शौचालय के उपयोग से स्वास्थ्य में सुधार होता है क्योंकि एक गड्ढे में विषाणुओं को एकत्र किया जाता है ताकि यह चारों ओर न फैले।
- शौचालय का उपयोग करने के लाभों की व्याख्या करें।
  - स्वास्थ्य और आर्थिक लाभ
  - गरिमा और गोपनीयत
  - स्वच्छता, सुविधा और आसानी
  - सुरक्षा
  - सामाजिक गौरव

### स्कूल में वॉश सुरक्षित उपाय:
- सुनिश्चित करें कि लड़कों और लड़कियों के लिए स्कूल में पर्याप्त और अलग-अलगशौचालय उपलब्ध हैं।
- शौचालय सभी के लिए सुलभ होना चाहिए।
- शौचालय स्वच्छ और स्थानीय संस्कृति और सामाजिक परिस्थितियों के अनुकूल होने चाहिए।
- सफाई और रखरखाव का काम सुचारू रूप से चलते रहना चाहिए।

### समीक्षा:
- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने शौचालय के उपयोग के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें आप कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं कि स्कूल में सुरक्षित स्वच्छता स्पष्ट है।

# शौचालय का महत्व



## अध्याय ५
# शौचालय का सही उपयोग

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "स्कूलों में शौचालय के सही उपयोग" के बारे में जागरूक करना।

### आवश्यक सामग्री:
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर, परिदृश्य चित्र: शौचालय का उपयोग करने का सही तरीका।

### सत्र परिचय गतिविधि:
- कहानी सुनाकर सत्र की शुरुआत करें:
  "मुकेश नाम का एक आदमी था, जो गाँव में रहता था। उसने अपने घर में शौचालय बनवाया और उसे इस बात का गर्व था कि वह अब खुले में शौच नहीं कर रहा था। शौचालय का उपयोग करने के कुछ महीनों के बाद, यह गंदा और बदबूदार हो गया। दुर्गंध के कारण लोगों और रिश्तेदारों ने उनसे मिलना बंद कर दिया। यहां तक कि मुकेश भी अपने शौचालय से आने वाली गंध को बर्दाश्त नहीं कर पा रहे थे और उन्होंने इसका इस्तेमाल बंद कर दिया और फिर से खुले में शौच करने लगे।"
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया पर ध्यान दें और उनकी भावनाओं को लिखें। कारण पूछिए कि मुकेश ने शौचालय का उपयोग क्यों बंद कर दिया।
- फिर से कहानी सुनाएं:
  "सुरेश नाम का एक आदमी था, जो मुकेश के गाँव में ही रहता था। उन्होंने भी अपने घर में शौचालय बनवाया जिसमे बड़ा सा रोशनदान भी लगवाया और मुकेश की तरह खुले में शौच करना बंद कर दिया। जब भी सुरेश शौचालय का उपयोग करता है, वह उसे साफ करता है और सुनिश्चित करता है कि उसमें से बदबू न आए। लोगऔर रिश्तेदार सुरेश के घर आना पसंद करते हैं और फिर कभी उन्होंने खुले में शौच नहीं किया।"
- प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया को फिर से नोट करें।
- क्या सुरेश की कहानी सुनकर प्रतिभागी खुश थे?
- सुरेश ने मुकेश से क्या अलग काम किया, क्योंकि दोनों ने ही अपने घरों में शौचालय बनवाया था।

### सत्र परिचय चर्चा:
- शौचालय का उपयोग करने और उसको उपयोग योग्य साफ सुथरा बनाये रखने के बीच अंतर स्पष्ट करें।
- उन्हें एक परिदृश्य चित्र दिखाकर शौचालय का उपयोग करने का सही तरीका बताएं।
- बताएं कि गंदा शौचालय किस प्रकार बीमारियों का कारण बन सकता है।
- शौचालय का उपयोग करते समय सुनिश्चित करना चाहिए कि:
  - शौचालय का सही तरीके से उपयोग करें।
  - शौचालय को साफ रखें।
  - पैन में ही शौच करें और आसपास नहीं।
  - उपयोग करने से पहले थोड़ा पानी डालें।
  - मल को साफ करने के लिए उपयोग के बाद पर्याप्त पानी डालें।
  - टॉयलेट सीट/पैन को समय-समय पर ब्रश से साफ करें।

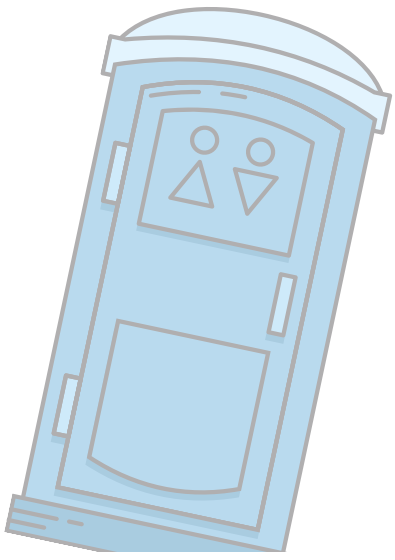
## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

- सुनिश्चित करें कि शौचालयों और बेसिनों को प्रतिदिन साबुन और पानी से साफ किया जाता है।
- शौचालय और हाथ धोने के क्षेत्र में पानी उपलब्ध है।
- छोटे बच्चों को अच्छी तरह से शौचालय का उपयोग करना सिखाया जाना चाहिए।
- बेसिन से निकलने वाले पानी का उचित विस्तारण हो रहा है |

संकेत: शौचालय का उद्देश्य मल को अलग करना और इस तरह से निपटाना है कि यह पर्यावरण और मक्खियों के संपर्क में न आए, जिससे दुर्गंध और बीमारियों को फैलने से रोका जा सके। गंदे शौचालय इस उद्देश्य को नाकामकर देते हैं।

## समीक्षा:

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अच्छी शौचालय प्रथाओं के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें कि शौचालय बीमारियों के प्रसार को रोकने में कैसे मदद करते हैं।

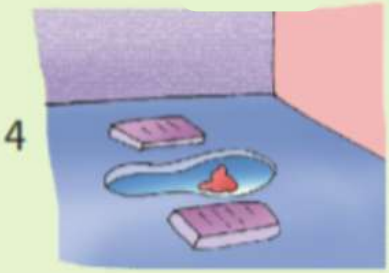


# शौचालय उपयोग करने का सही तरीका

थोड़ा पानी डालें

फुट रेस्ट पर उचित तरीके से बैठें

खुद को धोएं




पैन को गंदा न छोड़ें

पानी डालें या फ्लश करें

शौच के बाद साबुन से हाथ धोएं

शौचालय को साफ रखें

# अध्याय ६
# प्रसन्न टॉयलेट

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "स्कूलों में प्रसन्न शौचालय" के बारे में जागरूक करना।



## आवश्यक सामग्री:
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर, परिदृश्य चित्र

## सत्र परिचय गतिविधि:
- प्रतिभागियों को परिदृश्य चित्र दिखाएं और उनसे पूछें कि कौन सी तस्वीर उन्हें खुश या दुखी करती है और क्यों।
- प्रतिक्रियाओं को एक फ्लिप चार्ट पेपर पर नोट करें।
- अब प्रतिभागियों से पूछें कि गंदे शौचालय और साफ शौचालय का उपयोग करना कैसा होता है।
- उनसे पूछें कि क्या कोई प्रतिक्रिया बाकी है। यदि हाँ, तब तक नई प्रतिक्रियाएँ जोड़ते रहें जब तक कि प्रतिभागी संतुष्ट न हों।

## सत्र परिचय चर्चा:
- समूह को समझाएं कि स्वच्छ शौचालय एक सुखी शौचालय है, और गंदा शौचालय एक दुखद शौचालय है।
- समूह से पूछें, एक सुखी शौचालय और एक उदास शौचालय क्या है?
  - प्रसन्न टॉयलेट: एक शौचालय हमें उपयोग करने में खुशी देता है: अच्छी तरह से साफ किया हुआ, कोई मल दिखाई नहीं देता, कोई दुर्गंध नहीं होती है, और हमेशा साफ करने के लिए एक घोल और एक ब्रश होता है।
  - उदास टॉयलेट: एक शौचालय हमें उपयोग करने मे उदास करता है: दिखाई देने वाले मल के साथ, ठीक से फ्लश और साफ नहीं, खराब गंध, और सफाई के लिए घोल और ब्रश की कोई उपस्थिति नहीं है।
- समूह को समझाएं, अगर शौचालय आज खुश है, तो ज़रूरी नहीं की कल भी हो। हम सभी प्रसन्न शौचालय चाहते हैं। शौचालय की सफाई करने से हमें अच्छा महसूस होता है, यह शौचालय को भी खुश करता है, उसे भी जो इसका उपयोग कर रहे हैं।
- उदास शौचालय को प्रसन्न शौचालय बनाना: उन्हें शौचालय साफ करने के सर्वोत्तम तरीकों के बारे में समझाएं।
  - पानी, कपड़े की छड़ी, मग
  - पानी, झाड़ू
  - पानी, ब्रश, सफाई का घोल (डिटर्जेंट/फिनाइल/हार्पिक)

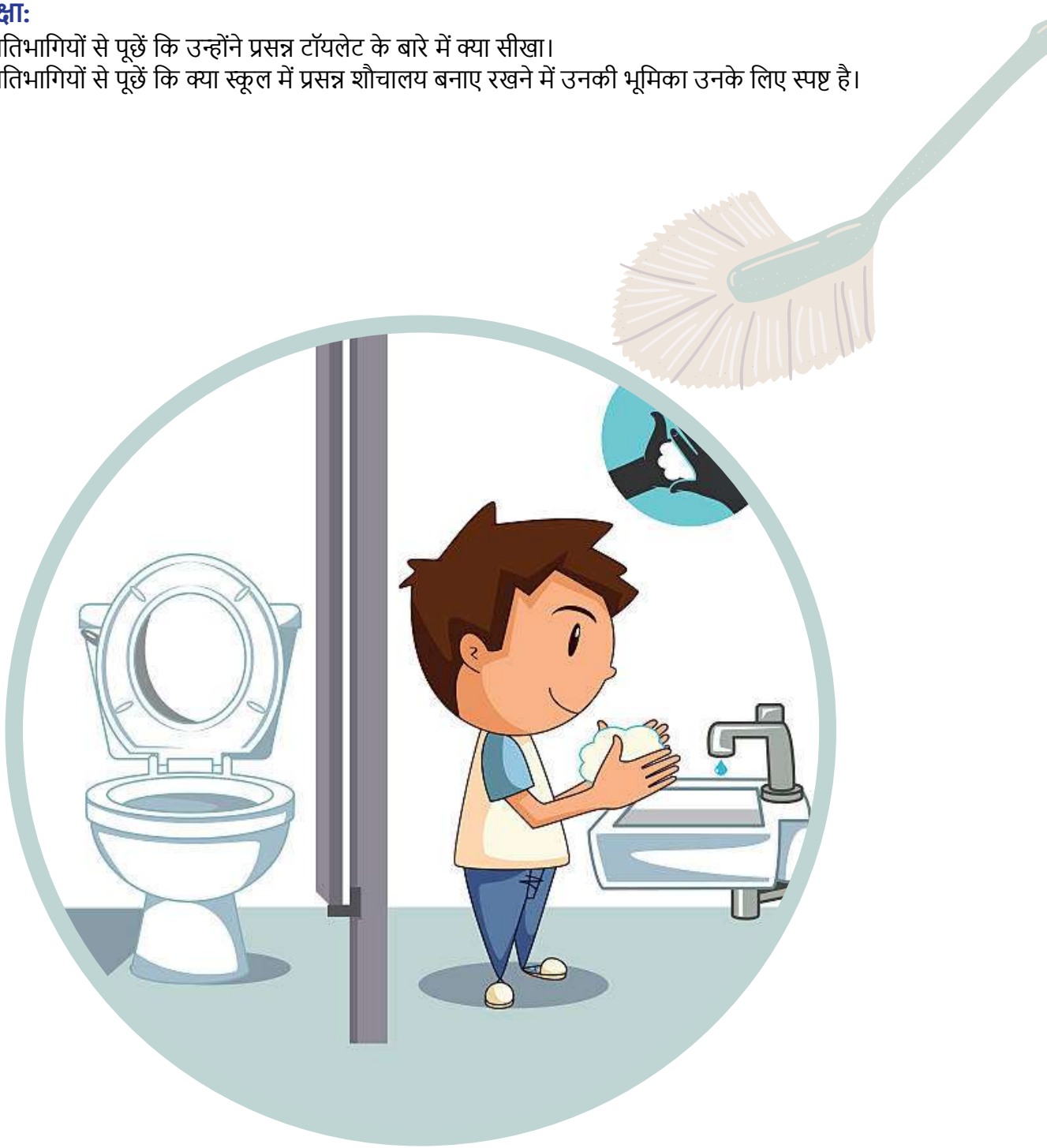
## सत्र विवरण:
### प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें
- प्रतिभागियों को गंदे और साफ शौचालय का उपयोग करने के अपने अनुभवों पर विचार करने के लिए कहें।
- स्वच्छ शौचालय का उपयोग करने के लाभों की व्याख्या करें, यह आर्थिक बोझ को कम करने और बीमारियों के संचरण रोकथाम में कैसे मदद करता है।
- समूह से कहें कि वह जाकर अपने शौचालय (घर, स्कूल में) का दौरा करें और मूल्यांकन करें कि क्या यह एक प्रसन्न शौचालय या उदास शौचालय है।

## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

- शौचालय और हाथ धोने के क्षेत्र में पानी उपलब्ध है।
- उन्हें समझाएं कि एक खुशहाल शौचालय बनाए रखना हर किसी की ज़िम्मेदारी है।
- प्रसन्न शौचालय के लिए एक योजना बनाएं और उसकी प्रगति का निरीक्षण करें।

## समीक्षा:

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने प्रसन्न टॉयलेट के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या स्कूल में प्रसन्न शौचालय बनाए रखने में उनकी भूमिका उनके लिए स्पष्ट है।



# अध्याय ७
# हाथों की स्वच्छता

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "हाथों" के बारे में जागरूक करना।

## आवश्यक सामग्री:
श्रृंगार वाला पाउडर या हल्दी, हाथ धोने के चरणों की तस्वीर, आदि।

## सत्र परिचय गतिविधि: "हाथ मिलाने से संक्रमण प्रसार"
प्रतिभागियों के जोड़े को अपनी हथेलियों पर हल्दी या पाउडर (जिसे बिना जाने-समझे किसी से हाथ मिलाने पर आसानी से अन्य व्यक्ति के हाथों पर फैलाया जा सकता है) लगाने के लिए कहें| इन्हें लोगो से हाथ मिलाना है जैसे कि वे किसी से मिलने पर मिलाते है| फिर लोगो को अपने हाथ देखने के लिए बोलें| समझाएं कि हाथ मिलाना क्यों किया गया था और पाउडर एक हथेली से दूसरी हथेली में कैसे स्थानांतरित हो गया और उसी तरह रोगजनक संचरण एक से दूसरे में होता है, जिससे जलजनित रोग फैलते हैं।

## सत्र परिचय चर्चा:
हाथ को अच्छी तरह धोने से हानि कारक विषाणुओं और जीवाणुओं के फैलाव को कम किया जा सकता है, जिससे डायरिया और उल्टी जैसे खतरनाक संक्रमाकों से बचा जा सकता है| हाथ धोना एक सावधानी या रोकथाम करने वाले वाली प्रक्रिया है, जिसे अच्छी तरह से किया जाना चाहिए |

रोगजनक विषाणुओं को दूर रखने के लिए हाथ कब धोना चाहिए?
- खाना खाने से पहले और बाद में
- शौचालय का उपयोग करने के बाद
- खेलने के बाद
- ऐसी गतिविधियां करने के बाद जो हाथों को दूषित कर सकती हैं
- आंख, नाक या मुंह को छूने से पहले और बाद में
- बाज़ार से आने के बाद
- खांसी या छींक आने के बाद



## सत्र विवरण:
### प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें
- हल्दी या पाउडर सभी के हाथों में कैसे फैल गया?
- हाथ धोना क्यों ज़रूरी है?
- दिन भर में कई कार्य हमारे हाथों से किए जाते हैं। उंगलियां और हथेलियां गंदी होने की संभावना है। रोगजनक इतने छोटे होते हैं कि वे नग्न आंखों से दिखाई नहीं देते हैं।
- दस्त, हैजा, टाइफाइड, पीलिया आदि जैसे रोग हाथ धोने का अभ्यास न करने से फैल सकते हैं।

## हाथ धोने की सही प्रक्रिया:

- सबसे पहले हाथो को गीला करें और उन पर साबुन लगा कर अच्छी तरहसे रगड़े| ऐसा 10 सेकेंड तक करें।
- इसके बाद हथेलियों को पलट कर पिछले हिस्से को इसी तरह 5 सेकंड तक धोए|
- अब उंगलियों के बीच वाली जगह को भी अच्छी तरह बारी-बारी से साफ करें|
- उंगलियों की पिछली सतह को भी इसी तरह से साफ करे|
- अब अंगूठे की सतह को रगड़ें और अच्छी तरह साफ करें।
- नाखून को रगड़ कर साफ करें।
- आखिर में पानी से हाथो को अच्छी तरह साफ कर ले|
- उसके बाद हाथों को साफ तौलिये से पोंछे|

## हैंडवाशिंग क्लीनिंग एजेंट:

हाथ धोने का अभ्यास साबुन और पानी से किया जाना चाहिए, साबुन रोगजनकों को मारता है, साबुन के बिना हाथ धोना सुरक्षित नहीं है।

## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

- छात्रों को स्पष्ट और संक्षिप्त रूप से हाथ धोने के चरणों को प्रदर्शित और प्रस्तुत करें।
- बच्चों को इस बात से अवगत कराएं कि उन्हें हाथ धोने के लिए साबुन का उपयोग क्यों करना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि स्कूल परिसर में उचित और पर्याप्त सुविधाएं अच्छी कामकाजी स्थिति में उपलब्ध हैं।
- भोजन करने से पहले छात्रों को हाथ धोने के लिए उचित समय दें।
- सुनिश्चित करें कि छात्रों को अपने हाथों को कब और कैसे धोना है या साफ करना है, इससे परिचित हैं।
- छात्रों को हाथ धोने की सकारात्मक प्रवृत्ति दिखाकर उन्हें प्रोत्साहित/प्रेरित करें।

## समीक्षा:

- हाथ कब और क्यों धोना  चाहिए?
- हाथ कैसे धोने चाहिए?
- हाथ धोने के लिए किन सामग्रियों का उपयोग किया जा सकता है?
- हाथ धोने के लिए साबुन की आवश्यकता क्यों होती है?

# हाथ धोने का सही तरीका

हाथों को गीला करें

साबुन लगाएं

हाथों को आपस में रगड़ें

उंगलियों के बीच में रगड़ें

नाखूनों और उंगलियों के पोरों पर मलें

पानी से धोएं

हाथों को हवा में सुखाएं

साफ रुमाल से पोंछ लें

## अध्याय ८

# हैंडवाशिंग स्टेशन का महत्व

### उद्देश्य:

प्रतिभागियों को "हैंडवाशिंग स्टेशन के महत्व" के बारे में जागरूक करना जो बीमारियों के संचरण को कम करने में मदद करता है।



### आवश्यक सामग्री:

फ्लैश कार्ड

### सत्र परिचय गतिविधि:

प्रतिभागियों को फ्लैश कार्ड पहले एक-एक करके दिखायें और निम्नलिखित पूछें:

- आप इन कार्ड्स में क्या देखते हैं?
- अब सभी कार्ड एक साथ दिखाकर पूछें
- प्रत्येक फ्लैश कार्ड में हाथ धोने का अभ्यास किस प्रकार से भिन्न है?

### सत्र परिचय चर्चा:

हाथ धोना क्यों जरूरी है:

- दिन भर काम करने से हाथो की उंगलियों और हथेली गंदे और संक्रमित हो जाते है| संक्रमित करने वाले जीवाणु या विषाणु इतने छोटे होते है कि सामान्यतः दिखाई नहीं देते हैं| ।
- हाथ साफ नहीं रखने से कई तरह की बीमारियाँ का खतरा बना रहता है जैसे डायरिया, हैजा, टाइफाइड, पीलिया इत्यादि|

### गतिविधि चर्चा:

- प्रत्येक कार्ड में प्रस्तुत विभिन्न परिदृश्यों की व्याख्या करें:

  कार्ड 1: हाथ धोने का स्थान (Hand Washing Station) पर साबुन से हाथ धोना-एक अच्छा अभ्यास, क्यों है?
  कार्ड 2: एक ही बर्तन में हाथ धोना अच्छा अभ्यास नहीं है क्यों?
  कार्ड 3: किसी अन्य व्यक्ति की मदद से हाथ धोना एक अच्छा अभ्यास हो सकता है, लेकिन इसके लिए किसी अन्य व्यक्ति की आवश्यकता होती है?
  कार्ड 4: टिप्पी-टैप हैंडवाशिंग स्टेशन से हाथ धोना—एक अच्छा अभ्यास क्यों हैं?

- प्रतिभागियों को समझाएं कि यदि एक ही स्रोत (जैसे-जैसे हैंडपंप ) पानी का उपयोग शौच के बाद हाथ धोने और घरेलू जरूरतों के लिए किया जाता है तो विषाणु के सामुदायिक संक्रमण का खतरा रहता है और उन्हें बीमार कर सकता है।
- प्रतिभागियों को हाथ धोने के स्टेशनों के महत्व के बारे में समझाएं:
  - हाथ धोने का स्थान पर हाथ धोने का अभ्यास करना सुविधाजनक होता है।
  - हाथ धोने का स्थान का उपयोग रोगजनकों के फैलाव को रोक सकता है|
  - हाथ धोने का स्थान आवश्यक समय पर हाथ धोने का अभ्यास सुविधाजनक होने के कारण सफाई के प्रति व्यवहार परिवर्तन में मदद करता है|
  - हाथ धोने के स्थान को सामर्थ्य के अनुकूल बनाया जाना चाहिए।

### हैंडवाशिंग स्टेशन के घटक:

पानी भंडारण पात्र (नल के साथ) और साबुन

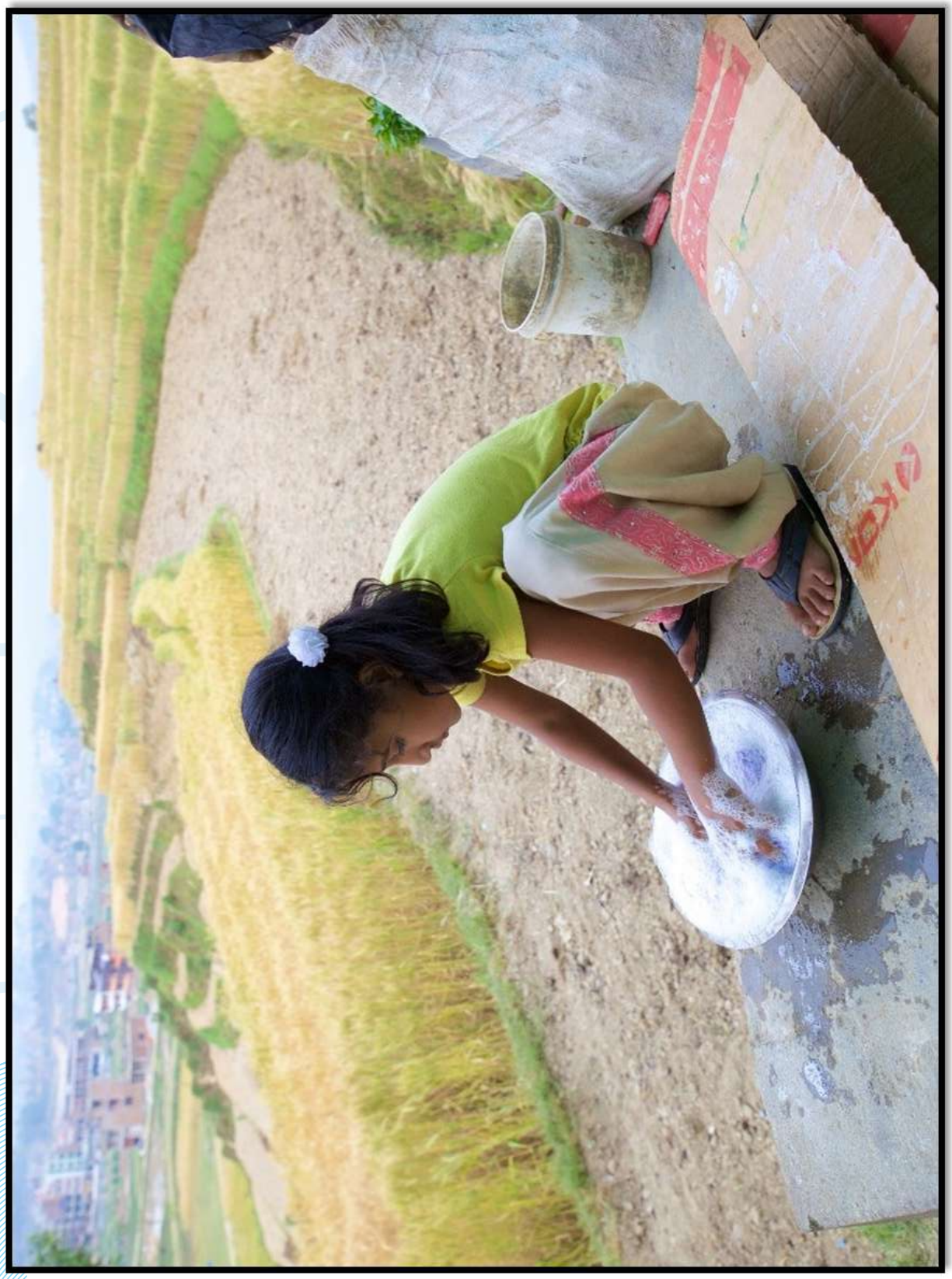
## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

- हाथ धोने की गतिविधि पोस्टर केवल हैंडवाशिंग स्टेशन पर प्रदर्शित करें।
- सुनिश्चित करें कि हैंडवाशिंग स्टेशन ठीक से और अच्छे कार्यशील में बनाए गए हैं।
- सुनिश्चित करें कि हैंडवाशिंग स्टेशन पर पानी और साबुन जैसी उचित सुविधाएं उपलब्ध हैं।
- सुनिश्चित करें कि हैंडवाशिंग स्टेशन को सुचारू बनाए रखना आसान और छात्रों को हाथ धोने के लिए पहुंचना आसन है।

## समीक्षा:

- क्या आप हाथ धोने के स्थान पर हाथ धोने के महत्व को समझते हैं?
- क्या अब आप जानते हैं कि जलजनित रोग कैसे फैलते हैं?
- हाथ धोने से रोग का फैलाव कैसे रुकता है?

# फ्लैश कार्ड



# अध्याय ९
# माहवारी स्वच्छता (Menstrual Hygiene) प्रबंधन

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "माहवारी स्वच्छता प्रबंधन" के बारे में जागरूक करना।

### आवश्यक सामग्री:
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर

### सत्र परिचय गतिविधि:
- समूह से पूछें कि स्कूल में माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन क्यों जरूरी होता है।
- फ्लिप चार्ट पेपर पर प्रतिक्रियाओं को नोट करें।
- उनसे पूछें कि क्या कोई प्रतिक्रिया बाकी है। यदि हाँ, तब तक नई प्रतिक्रियाएँ जोड़ते रहें जब तक कि प्रतिभागी संतुष्ट न हों।
- माहवारी के महत्वपूर्ण पहलू के बारे में समूह से बात करें, अर्थात माहवारी के दौरान शरीर की स्वच्छता बनाए रखना। यह भी चर्चा करें कि यह एक महत्वपूर्ण और सबसे अधिक उपेक्षित मुद्दा है जो लड़कियों और महिलाओं के कल्याण, गरिमा और प्रजनन सम्बंधित स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।

### सत्र परिचय चर्चा:
स्कूल में माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन का महत्व:
- माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन की कमी भी एक कारण है कि कुछ लड़कियां स्कूल नहीं जाती हैं।
- माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन होने से लड़की का आत्मविश्वास, मूल्य की भावना और स्वाभिमान बढ़ता है।
- यह लड़कियों को स्कूल अनुपस्थिति रोकने की भी एक रणनीति है, जिससे देश में शिक्षित लड़कियों और महिलाओं की संख्या में वृद्धि होगी। माहवारी के दौरान लड़कियों के स्कूल से अनुपस्थित रहने के उच्च जोखिम को कम करता है।

### सत्र विवरण:
### प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें
स्कूल में माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन के प्रमुख क्षेत्रों की चर्चा करें।
- शिक्षा: स्कूल को कक्षा में व्यक्तिगत और माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) के बारे में जानकारी देनी चाहिए। लड़कों और लड़कियों दोनों को हीं माहवारी की शिक्षा देना लाभप्रद हो सकता है।
- उचित स्वच्छता सुविधाएं: स्कूलों को पानी के साथ एक स्वच्छ, अलग, सुरक्षित और निजी बालिका स्वच्छता सुविधा और अपशिष्ट प्रबंधन योजना प्रदान करनी चाहिए। इस योजना को युवा लड़कियों को समझाया जाना चाहिए और महिला शिक्षकों द्वारा पर्यवेक्षण किया जाना चाहिए।
- अपशिष्ट प्रबंधन: स्कूल को सैनिटरी पैड के निपटान के लिए एक निपटान प्रणाली की उपलब्धता बेहतर है। लड़कियों को कभी भी शौचालय में सैनिटरी पैड फ्लश नहीं करना चाहिए।

### स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:
- सुनिश्चित करें कि लड़कियों के अनुकूल उचित सुविधाएं जैसे लड़के और लड़कियों के लिए अलग-अलग शौचालय हैं।

- सुनिश्चित करें कि सैनिटरी उत्पाद उपलब्ध, किफायती और पहुँच में आसान हैं।
- लड़कियों के लिए शौचालय में साबुन और पानी आसानी से उपलब्ध हैं।
- इस्तेमाल किए गए सैनिटरी उत्पादों के निपटान के लिए उचित साधन उपलब्ध हो।
- स्कूल के अधिकारियों, अभिभावकों और व्यापक समुदायों को संवेदनशील बनाने के लिए शिक्षा कार्यक्रमों की पेशकश करें।

**समीक्षा:**

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने माहवारी स्वच्छता (menstrual hygiene) प्रबंधन के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या स्कूल में सुरक्षित माहवारी अभ्यास में उनकी भूमिका उनके लिए स्पष्ट है।

# अध्याय १०
# भोजन और रसोई की स्वच्छता

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "स्कूल में भोजन और रसोई की स्वच्छता" के बारे में जागरूक करना।

## आवश्यक सामग्री:
फ्लैश कार्ड, फ्लिप चार्ट और मार्कर

## सत्र परिचय गतिविधि:
प्रतिभागियों को फ्लैश कार्ड दिखाएं और निम्नलिखित पूछें:
- इस कार्ड में क्या दिखाया जा रहा है?
- सफाई/स्वच्छता क्यों महत्वपूर्ण है?
- विशेष रूप से रसोई घर में स्वच्छता बनाए रखने के प्रमुख सिद्धांत क्या हैं?

## सत्र परिचय चर्चा:
- स्पष्ट करें कि विशेष रूप से स्कूल के रसोई घर में स्वच्छता बनाए रखना क्यों आवश्यक है।
  - लोगों को स्वस्थ रखने के लिए किचन किसी भी घर/संस्था का दिल होता है।
  - लोगों के लिए स्वच्छ रसोई गर्व की बात है।
  - स्वच्छता खाद्य जनित रोगों (पेट में संक्रमण, खाद्य विषाक्तता) के जोखिम को कम करती है।
  - स्वच्छ सतहें रोगजनकों के स्थानांतरण की रोकथाम सुनिश्चित करती हैं।
  - स्वच्छ रसोई मक्खियों और तिलचट्टों को दूर रखती है।

- समझाएं कि हम स्कूल में रसोई की अच्छी स्वच्छता कैसे बनाए रख सकते हैं?
  - अपने हाथ धोऐ।
  - अपने बालों को बांध के रखे।
  - भोजन तैयार करने से पहले और बाद में बेंच क्षेत्र को पोंछ लें।
  - भोजन को अच्छी तरह से पकाएं।
  - भोजन तैयार करने वाली सतहों पर या उनके पास न बैठें।
  - किचन को साफ रखें।
  - खांसने और छींकने पर अपना चेहरा ढक लें।
  - खाद्य पदार्थों, बर्तनों, पीने के पानी आदि के ठीक से ढके हुए भंडारण को सुनिश्चित करें।
  - सूखे और गीले कचरे के लिए अलग-अलग कूड़ेदानों का प्रयोग करें।
  - उचित वेंटिलेशन और प्रकाश व्यवस्था बनाए रखें।

## सत्र चर्चा:
फ्लिप चार्ट लगायें और प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें।
- पूछें कि विद्यालय में मध्याह्न भोजन बनाते समय कितने चरणों का पालन किया जा रहा है।
  - खाना पकाने से पहले अनाज, फल और सब्जियों को साफ करना।
  - फर्श और स्लैब को साफ कपड़े से पोंछना।
  - भोजन तैयार करने में उपचारित जल का प्रयोग करना।
  - बर्तन या उपकरण वाले किसी भी भोजन के लिए उचित ढक्कन या कवर का प्रयोग करना।
  - भोजन को मिलाने या परोसने के लिए साफ और अलग चमच्च व कडछी का प्रयोग करना।
  - गंदे बर्तनों और प्लेटों का दोबारा इस्तेमाल न करना।
  - नाली या सिंक को साफ़ रखना।
  - उपयोग से पहले और तुरंत बाद बर्तनों और सतहों को साफ करना।

## सत्र समाप्ति चर्चा:
- पर संदूषण की व्याख्या करें।
  यह तब होता है जब हानिकारक बैक्टीरिया अनजाने में एक सतह से दूसरी सतह पर स्थानांतरित हो जाते हैं, जिससे खाद्य जनित रोगों का उच्च जोखिम होता है।

- स्कूल में पांच प्रमुख भोजन और रसोई स्वच्छता व्यवहार के बारे में बताएं (चित्र कार्ड के माध्यम से)
  - साबुन/राख का उपयोग करके खाना पकाने और बर्तन परोसने की सफाई।
  - खाना बनाने और परोसने से पहले और बाद में साबुन से हाथ धोना।
  - पके हुए भोजन का उचित भंडारण।
  - उपचारित जल का सेवन करना।
  - संग्रहित भोजन को अच्छी तरह गर्म करना।

- जल निकासी और अपशिष्ट कचरा निपटान की व्याख्या करें
  - रसोई घर में पैदा होने वाले गीले और सूखे कचरे का उचित निपटान।
  - पर्याप्त अपशिष्ट निपटान, संदूषण के जोखिम में डाले बिना जल निकासी प्रदान की जानी चाहिए।
  - अपशिष्ट भंडारण उचित आकार के ढक्कन या कवर के साथ खाद्य प्रक्रिया या भंडारण क्षेत्रों से दूर स्थित होना चाहिए।
  - कचरे का समय-समय निपटान अनिवार्य किया जाना चाहिए।
  - अगले उपयोग से पहले अपशिष्ट कंटेनर को धोया और सुखाया जाना चाहिए।

- भोजन और भोजन परोसने वाले क्षेत्र के रखरखाव की व्याख्या करें
  - भोजन कक्ष और खाना पकाने का क्षेत्र काफी बड़ा होना चाहिए, खिड़कियों के साथ अच्छी तरह हवादार होना चाहिए, जिसमें उचित तार की जाली हो।
  - यदि खुले बरामदे में भोजन परोसा जाता है, तो बैठने की जगह और फर्श को साफ करके गीले कपड़े से पोंछना चाहिए।

## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

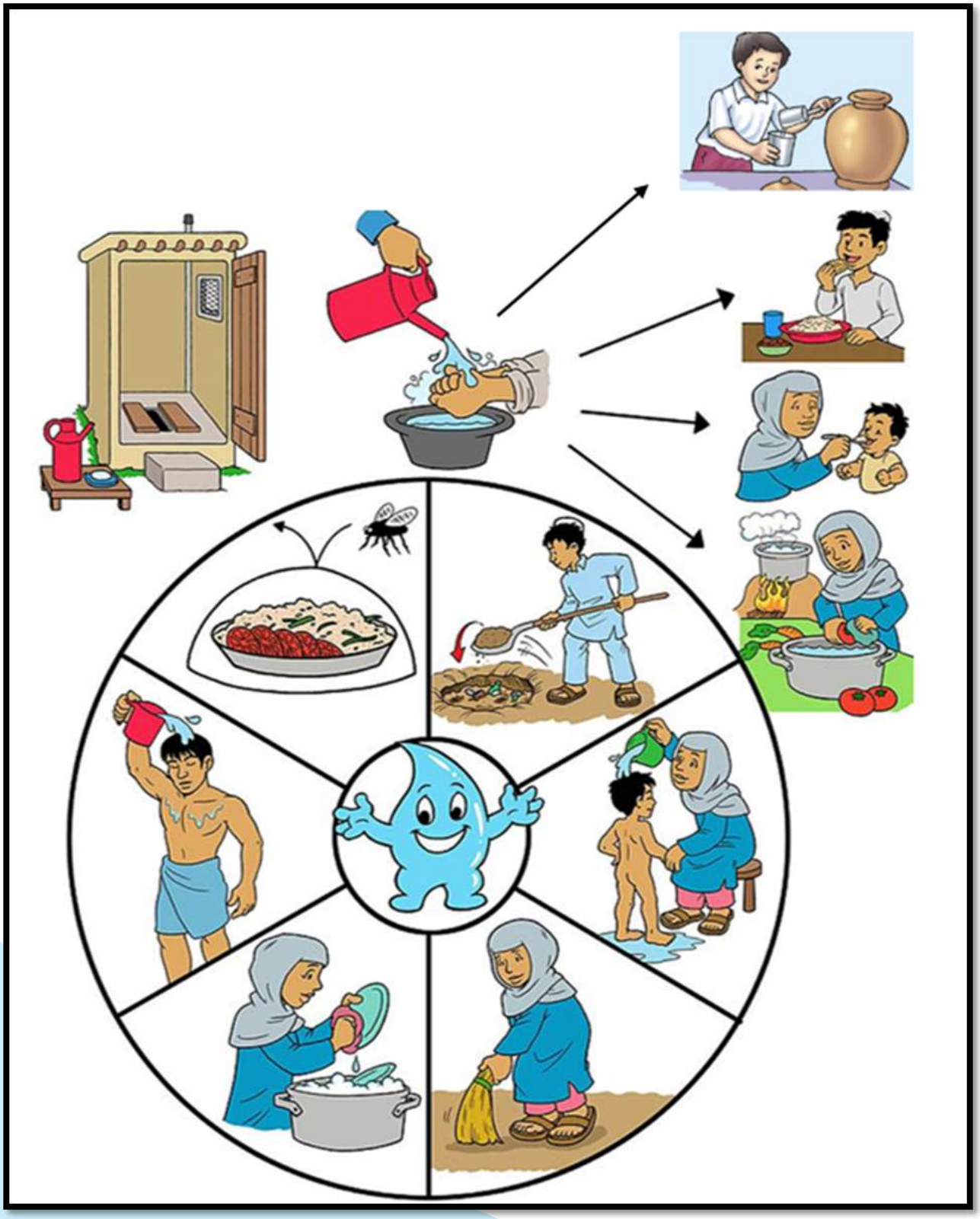
- स्कूल के  बच्चों को परोसने से पहले भोजन का स्वाद चखें और उचित रिकॉर्ड बनाए रखें।
- किचन के फर्श, स्लैब और डाइनिंग एरिया की साफ-सफाई पर पूरा ध्यान दें।
- सफाई के सामान, जैसे कपड़ा, स्क्रब, पोछे, और ब्रश को उपयोग के बाद धोया/साफ किया जाना चाहिए क्योंकि इनमें उच्च संदूषण होता है।
- केवल रसोई के लिए अलग सफाई के सामान का उपयोग किया जाना चाहिए।
- बर्तनों को सफाई क्षेत्र में साफ किया जाना चाहिए और अगले उपयोग से पहले ठीक से सुखाया जाना चाहिए।
- रसोई के उपकरण और बर्तन धोने के बाद धूप में सुखाए जाने चाहिए और उचित स्वच्छ जगह में रखे जाने चाहिए।
- स्कूल में सूखा भोजन भंडारण कक्ष एक साफ और खुले स्थान में स्थित होना चाहिए और समग्र स्वच्छता वातावरण बनाए रखना चाहिए।

## समीक्षा:

- क्या आप रसोई में स्वच्छता बनाए रखने का कारण समझते हैं?
- क्या आप बीमार होने से बचने के लिए उचित स्वच्छता प्रोटोकॉल का पालन करेंगे?

# पांच प्रमुख भोजन और रसोई स्वच्छता व्यवहार

# स्वच्छता बनाए रखने का महत्व



## अध्याय ११
# ठोस अपशिष्ट प्रबंधन

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "ठोस कचरा प्रबंधन" के बारे में जागरूक करना।

### सामग्री:
गतिविधि रंग कार्ड (अपशिष्ट प्रकार), कचरा बैग, और परिदृश्य चित्र, आदि।

### सत्र परिचय चर्चा:
ठोस अपशिष्ट का क्या अर्थ है? (फ्लैश कार्ड का उपयोग करके पूछे)।
हमारे घरों, उद्योगों, कार्यालयों, स्कूलों आदि में उपयोग की जाने वाली चीजें एक बार उपयोग के बाद ही फेंक दी जाती हैं। ऐसे हजारों उत्पाद हैं, जैसे कांच, प्लास्टिक की वस्तुएं, इलेक्ट्रॉनिक आइटम और दवा की शीशियां आदि, जो एक बार उपयोग करने के बाद भी ख़राब नी होती।

हमारे घरों में इस्तेमाल होने वाली सब्जियां, फल, पत्ते, गाय का गोबर आदि कुछ समय बाद खाद में बदल जाते हैं। जबकि ठोस कचरे का उचित निस्तारण नहीं हो पा रहा है। इससे वे न केवल भूमि को बंजर बनाते हैं बल्कि जल और वायु में प्रदूषदूण भी बढ़ाते हैं।

### चर्चा:
उचित अपशिष्ट प्रबंधन का होना क्यों महत्वपूर्ण है?
- सांपों, मच्छरों, कीड़ों, चूहों, जानवरों और मक्खियों के प्रजनन को रोककर बीमारी को रोका जा सकता है।
- पर्यावरण और जल संसाधनों की होगी रक्षा|
- कचरा नदियों और नालों जैसे जल निकासी को अवरुद्ध कर सकता है, जिससे बाढ़ आ सकती है।
- कचरे के सड़ने से वायु प्रदूषण होता है जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।
- कचरे का ढेर प्राकृतिक सुंदरता को नष्ट कर देता है।
- नए उत्पादों के निर्माण से अधिक अपशिष्ट उत्पन्न होता है, ऊर्जा और अन्य संसाधनों की आवश्यकता होती है, जो पर्यावरण के लिए बहुत हानिकारक है

### सत्र गतिविधि चर्चा :
प्रतिभागियों को गति विधि चित्र दिखाएं और कचरे के प्रकार समझाएं। कचरे के प्रकार को उसकी प्रकृति के आधार पर पांच भागों में बांटा गया है:
- ठोस अपशिष्ट: ठोस कचरे में कठोर निर्मित वस्तुएं शामिल होती हैं जिनका उपयोग मुख्य रूप से घरों, उद्योगों और अस्पतालों में किया जाता है।
- तरल अपशिष्ट: इस प्रकार के कचरे में दूषित या गंदा पानी, घर से निकलने वाला गंदा पानी और उद्योगों से निकलने वाला प्रदूषित पानी शामिल है।
- सूखा अपशिष्ट: सूखे कचरे में तरल की मात्रा बिल्कुल न के बराबर होती है। इसमें रिसाइकिल करने योग्य और गैर-पुनर्नवीनीकरण योग्य आइटम शामिल हैं|
- बायोडिग्रेडेबल (सड़ने योग्य) अपशिष्ट: बायोडिग्रेडेबल कचरा एक ऐसा उत्पाद है जिसे पानी, ऑक्सीजन, सूरज की किरणों, विकिरण या सूक्ष्मजीवों द्वारा प्राकृतिक रूप से आसानी से विघटित किया जा सकता है। इस प्रक्रिया में, पदार्थ के कार्बनिक रूपों को सरल इकाइयों में तोड़ दिया जाता है। कचरा विघटित होकर अंततः मिट्टी में वापस मिल जाएगा।
- नॉनबायो (न सड़ने योग्य) डिग्रेडेबल अपशिष्ट: गैर-बायोडिग्रेडेबल एक ऐसा अपशिष्ट है जिसे प्राकृतिक जीवों द्वारा विघटित नहीं जा सकता है और प्रदूषदूण के स्रोत के रूप में कार्य करता हैं|

## प्रतिभागियों से निम्नलिखित प्रश्न पूछें।

1. हम अपने दैनिक जीवन में क्या कर सकते हैं जो हमारे द्वारा उत्पन्न कचरे की मात्रा को कम करने में मदद कर सकता है?
   प्लास्टिक बैग/प्लास्टिक की बोतल का पुन: उपयोग करें, चीजों के टूटने पर उन्हें ठीक करने या उनकी मरम्मत करने का प्रयास करें।
2. क्या ऐसी कोई वस्तु है जिसका पुन: उपयोग उसी के लिए या किसी भिन्न उद्देश्य के लिए किया जा सकता है?
3. पुनर्चक्रण (रिसाईकल) क्या है और पुनर्चक्रण के क्या लाभ हैं?

- पुनर्चक्रण अपशिष्ट पदार्थों को नई प्रयोग करने योग्य सामग्री और वस्तुओं में बदलने की प्रक्रिया है।
- कचरा, कागज, प्लास्टिक, कांच आदि का पुनर्चक्रण किया जा सकता है।

## सत्र समाप्ति चर्चा:

1. कंपोस्टिंग से क्या तात्पर्य है?
   कम्पोस्ट एक प्रकार की खाद है जो कार्बनिक पदार्थों के अपघटन और पुनर्चक्रण से प्राप्त होती है। यह जैविक खेती का मुख्य घटक है। खाद बनाने का सबसे आसान तरीका है पत्तियों, बचे हुए भोजन, गाय के गोबर आदि जैसे नम कार्बनिक पदार्थों का ढेर बनाना और कुछ समय तक प्रतीक्षा करना ताकि यह विघटित हो जाए।

2. खाद बनाने के लिए किन वस्तुओं का उपयोग किया जा सकता है?
   फल, सब्जियां, कागज, भूसी, घास, पत्ते, गाय का गोबर आदि।

3. कम्पोस्ट बनाने के फायदे

- घर के बगीचों सहित कृषि के लिए एक मूल्यवान संसाधन बनाता है।
- यह घर पर आसानी से किया जा सकता है।
- मिट्टी और पानी की गुणवत्ता को प्रभावित होने से बचाए।
- शुरू करने के लिए बहुत कम लागत और संचालित करने के लिए कोई लागत नहीं|
- उर्वरकों की प्रभावशीलता बढ़ाएँ।
- एकत्रित और परिवहन किए जाने वाले कचरे की मात्रा को कम करे।

4. बचा हुआ कचरा क्या है?
   रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल होने वाली सभी चीजें जैसे प्लास्टिक बैग, दूध के पैकेट, पानी की बोतल आदि को फेंकना नहीं चाहिए। यदि आवश्यक हो या संभव हो, तो कचरे को केंद्रीकृत स्थान पर छोड़ कर उनका पुन: उपयोग किया जाना चाहिए; अगर हम ऐसा नहीं करते हैं, तो हमारे वार्ड या समुदाय में कचरा बिखर जाएगा। यह मच्छरों और मक्खियों के लिए प्रजनन स्थल बन जाता है। यह हमारे समुदाय को गंदा कर सकता है और बीमारी के खतरे का कारण बन सकता है।

5. घर में कूड़ा जलाने से क्या नुकसान होते हैं?

- आग फैलने की संभावना।
- जलने से निकलने वाला धुआँ मानव फेफड़ों, आंखों, नाक और गले को नुकसान पहुंचाता है और कैंसर जैसी बीमारियों का कारण बन सकता है।

6. किसी भी खतरनाक अपशिष्ट पदार्थ (जैसे बैटरी, सीरिंज) और उनके निपटान विकल्पों पर चर्चा करें।

- खतरनाक कचरे को न जलाएं।
- खतरनाक सामग्री का न्यूनतम उपयोग।
- खतरनाक कचरे को जल स्रोतों या जमीन में न फेंके।
- खतरनाक सामग्री वाले कंटेनरों का पुन: उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।
- खतरनाक कचरे को सामान्य घरेलू कचरे से अलग रखा जाना चाहिए।

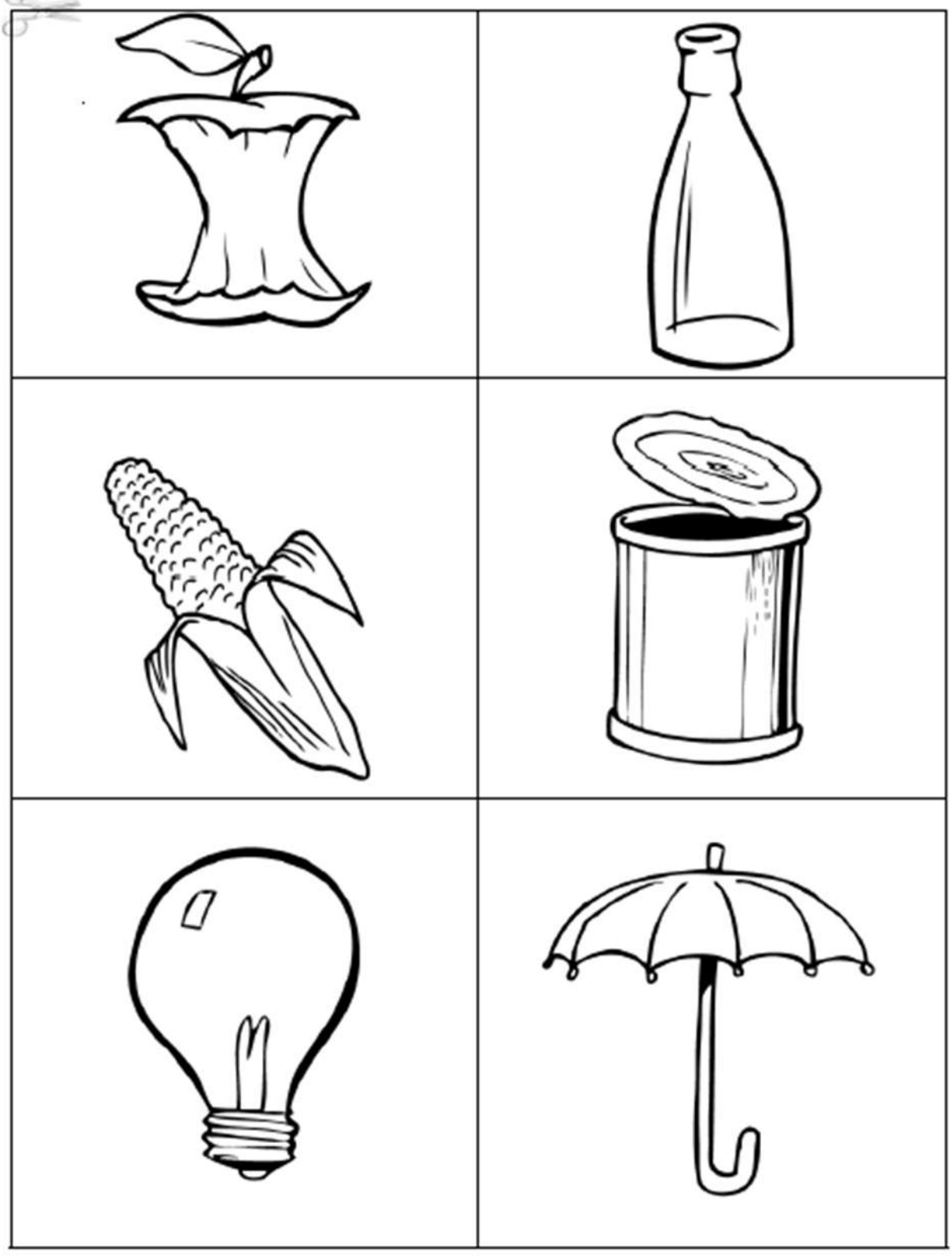
### स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

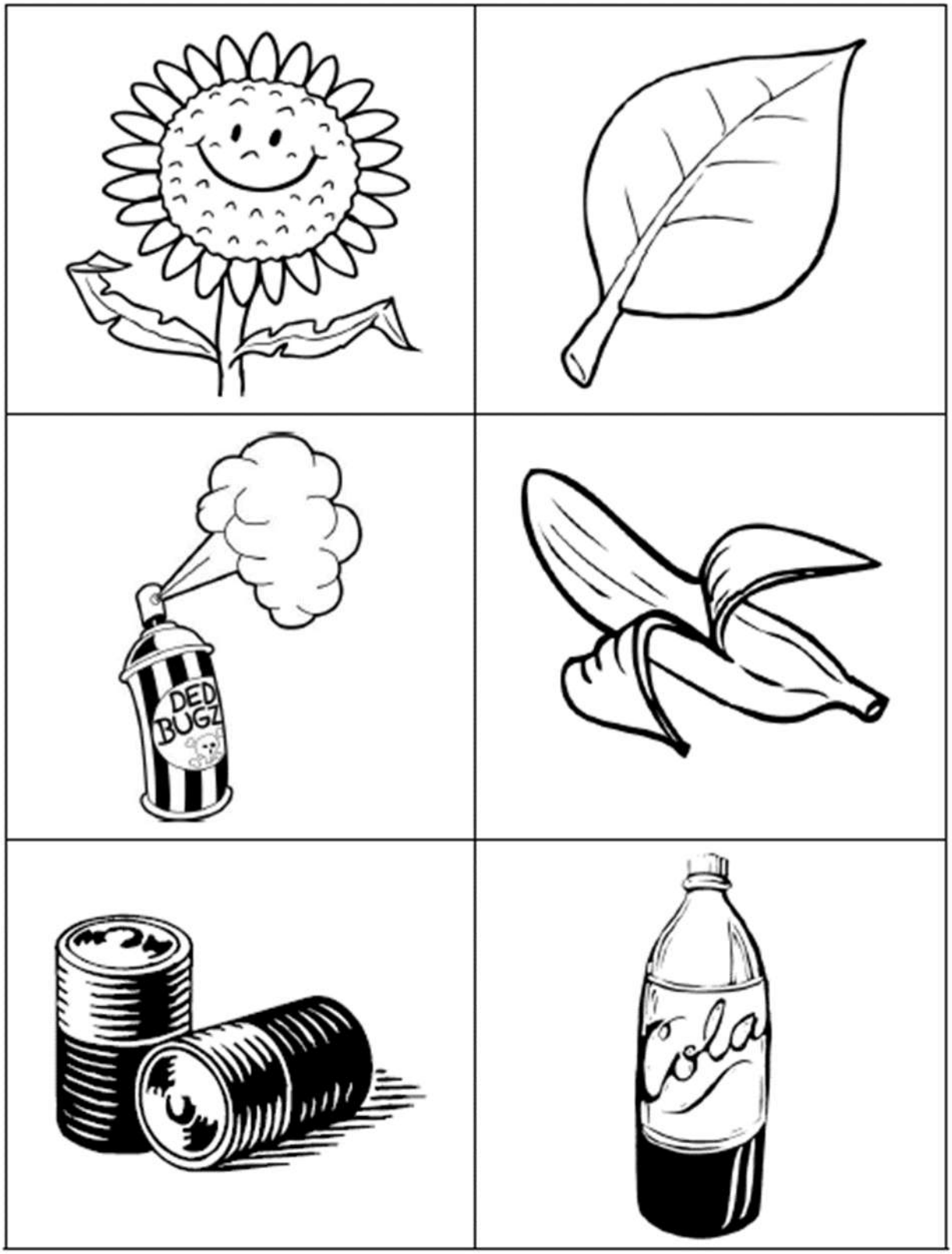
- विद्यार्थियों को जागरूक करें की साफ़ और स्वच्छ वातावरण बीमारियों को दूर रखने में मदद करता है।
- छात्रों के समूह के लिए बुनियादी नियम बनाएं ताकि उन्हें कचरे के प्रकारों के बीच अंतर को समझने में मदद मिल सके।
- सूखे और गीले कचरे की स्पष्ट समझ के लिए उन्हें महीने में एक बार स्कूल की गतिविधियों, प्रशिक्षण, या सफाई के काम में शामिल करें।
- सूखे कचरे के कंटेनर: कैन, कागज/गत्ता, कांच और प्लास्टिक।
- गीले अपशिष्ट कंटेनर: खाद बनाना, रसोई से भोजन अपशिष्ट।
- सुनिश्चित करें कि स्कूल में अलग-अलग कचरे के डिब्बे ठीक से लेबल किए गए हैं।

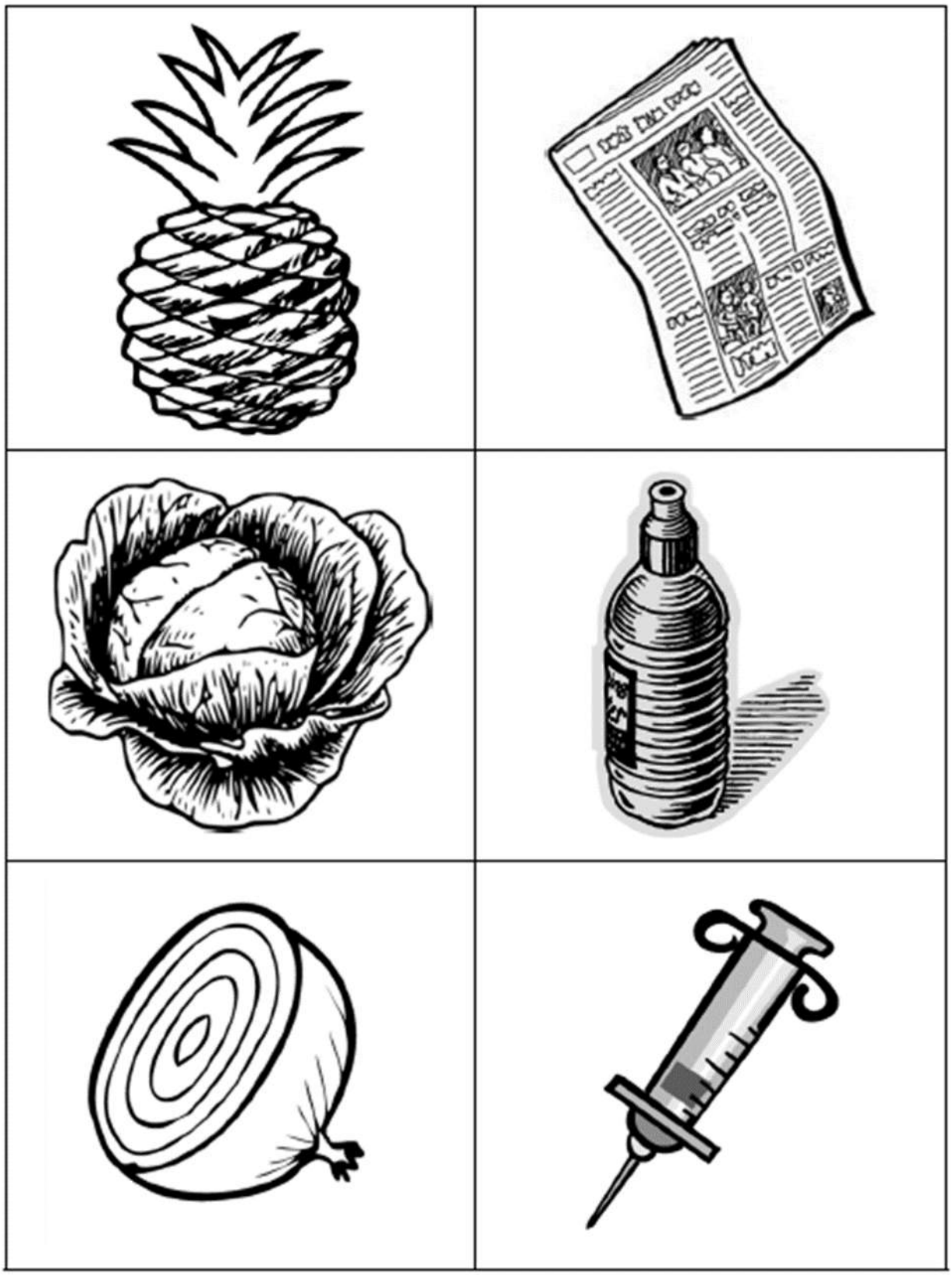
### समीक्षा :

- ठोस अपशिष्ट प्रबंधन के बारे में आपने क्या समझा?
- क्या आप कचरे को अलग करेंगे?
- क्या आप उत्पादों का पुन: उपयोग और पुनर्चक्रण करेंगे?

**Activity: Bag of Garbage**




DED
BUGZ
Cola



# अध्याय १२
# जल संरक्षण

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को "स्कूल में जल संरक्षण" के बारे में जागरूक करना।

### आवश्यक सामग्री:
मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर

### सत्र परिचय गतिविधि:
- सत्र की शुरुआत प्रतिभागियों से यह पूछकर करें कि पानी कैसे एक बहुमूल्य संसाधन है और इसे संरक्षित करने की आवश्यकता क्यों है।
- प्रतिक्रियाओं को एक फ्लिप चार्ट पेपर पर लिख लें।
- समूह के साथ चर्चा करें कि स्कूल में पानी का संरक्षण कैसे किया जा सकता है और प्रतिक्रियाओं को लिखिए।
- उनसे पूछें कि क्या कोई प्रतिक्रिया बाकी है। यदि हाँ, तब तक नई प्रतिक्रियाएँ जोड़ते रहें जब तक कि प्रतिभागी संतुष्ट न हों।

### सत्र चर्चा:
- समूह के साथ चर्चा करें कि पानी एक अनमोल संसाधन है क्योंकि सभी दैनिक गतिविधियाँ पानी की मदद से की जाती हैं। यह सभी जीवित चीजों के लिए आवश्यक है और जरूरतों के लिए इसकी उपलब्धता सुनिश्चित करने और पर्यावरण की रक्षा के लिए इसे अच्छी तरह से प्रबंधित किया जाना चाहिए।
- प्रतिभागियों को पानी के संरक्षण के लिए 3R (पुन: उपयोग, घटाना और पुनर्चक्रण) के बारे में समझाएं।
  - पानी का पुन: उपयोग करें: उपयोग किए गए पानी का पुन: उपयोग करें और इसे नाले में जाने न दें।
  - पानी की मांग को घटाना: लंबे स्नान को समाप्त करके, अधिक फ्लशिंग, नलों को अधिक समय तक खुला छोड़ कर, आदि द्वारा पानी के समग्र उपयोग को कम करें।
  - अपशिष्ट जल को पुनर्चक्रित करें: एक सोक पिट प्रणाली और जल उपचार प्रक्रियाओं का निर्माण करके प्रकृति में पानी लौटाएं।

- समूह के साथ चर्चा करें कि स्कूल में पानी का संरक्षण कैसे किया जा सकता है।
  - अतिरिक्त पानी इकट्ठा करें और उसका बुद्धिमानी से उपयोग करें।
  - उपयोग में न होने पर नल बंद कर दें।
  - रिसाव की रिपोर्ट करें (शौचालय, पीने के पानी का डिस्पेंसर, रसोई)।
  - रिफिल करने योग्य पानी की बोतलों का उपयोग करें।
  - पानी की बचत के बारे में बात करके जागरूकता बढ़ाएं।
  - वर्षा जल का संचयन और पुन: उपयोग करके या जलभृतों/भूजल के पुनर्भरण के लिए वर्षा जल के सफल रिसाव द्वारा वर्षा/छत जल संचयन प्रणाली का उत्पादक निपटान स्थापित करें।
  - सोक पिट बनाकर स्कूल में उत्पन्न अपशिष्ट जल के सुरक्षित निपटान का प्रबंधन करें, जिससे भूजल का पुनर्भरण होता है।
  - अधिक फ्लशिंग से बचें।

## स्कूल में वॉश सुरक्षा उपाय:

- उपयोग में न होने पर छात्रों को नल बंद करने की याद दिलाने के लिए बेसिन के पास संकेत या पोस्टर लगाएं।
- छात्रों को स्कूल में किसी भी प्रकार के पानी के रिसाव दिखने पर सूचित करने के लिए जागरूक करें।
- स्कूल में अपशिष्ट जल के उचित प्रबंधन के लिए मैदानों का अच्छी तरह से निरीक्षण करें।
- भंडारण टैंक में किसी भी प्रकार की पाइप रुकावट या गंदगी से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि मानसून से पहले छत को साफ कर लिया गया है।
- स्कूल में किसी भी प्रकार के पानी की बर्बादी की सूची बनाएं और इसे रोकने की योजना बनाएं।
- भूनिर्माण स्कूल के मैदान: वाष्पीकरण को कम करने के लिए पौधों और पेड़ों के चारों ओर गीली घास का उपयोग।
- सुनिश्चित करें कि स्कूल में दोपहर का भोजन तैयार करने में केवल आवश्यक पानी का ही उपयोग किया जाता है।

## समीक्षा:

- प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने स्कूल में पानी के संरक्षण के बारे में क्या सीखा।
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या स्कूल में पानी के संरक्षण में उनकी भूमिका उनके लिए स्पष्ट है।

## अध्याय १३

# जल सुरक्षा योजना (WSP)

### उद्देश्य:
प्रतिभागियों को स्कूल के भीतर पानी के दूषित होने की संभावनाओं के बारे में जागरूक करना और "जल सुरक्षा योजना" विकसित करना।

### दिन 1:
जल सुरक्षा योजना क्या है?

### आवश्यक सामग्री:
विभिन्न रंगीन मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर

### सत्र परिचय गतिविधि:
- प्रतिभागियों से पूछें: बारिश से बचने के लिए वे क्या करते हैं? संभावित उत्तर: छाता या रेनकोट का प्रयोग करें।
- प्रतिभागियों से पूछें, वे इसका उपयोग क्यों करते हैं? संभावित उत्तर: खुद को भीगने से बचाने के लिए, या खांसी और सर्दी होने के जोखिम को कम करने के लिए।
- प्रतिभागियों को सूचित करें कि इसी तरह, हम अपने दैनिक जीवन में जोखिम निवारण गतिविधियों के विभिन्न साधनों का उपयोग करते हैं जैसे बाइक चलाते समय हेलमेट, मास्क और दस्ताने का प्रयोग करें।
- फिर से, विशेष रूप से, हम अपने पीने के पानी या जलापूर्ति योजनाओं में भी इस तरह के निवारक उपायों का उपयोग करते हैं, और हम इसे जल सुरक्षा योजना (WSP) नाम देते हैं।

### सत्र परिचय चर्चा:
- प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने अपने जल स्रोत को प्रदूषित होने से बचाने के लिए कुछ किया है। संभावित उत्तर: टैंक पर बाड़ लगाना, दबी हुई पाइपलाइन, पानी के भंडारण को ढक कर रखना, आदि।
- दो या तीन प्रतिभागियों से विचार लें और संक्षेप में बताएं कि उन्होंने किस तरह से जो गतिविधियां की हैं, वे भी उनकी जल सुरक्षा योजना का हिस्सा हैं।
- आगे उन्हें जल सुरक्षा योजना की परिभाषा प्रस्तुत करें:

एक व्यापक जोखिम मूल्यांकन और जोखिम प्रबंधन दृष्टिकोण जिसमें जल आपूर्ति प्रणाली के सभी चरण शामिल हैं, कैचमेंट/प्राप्त करने वाले छोर से उपभोक्ता/उपयोगकर्ता के द्वारा उपयोग करने तक।

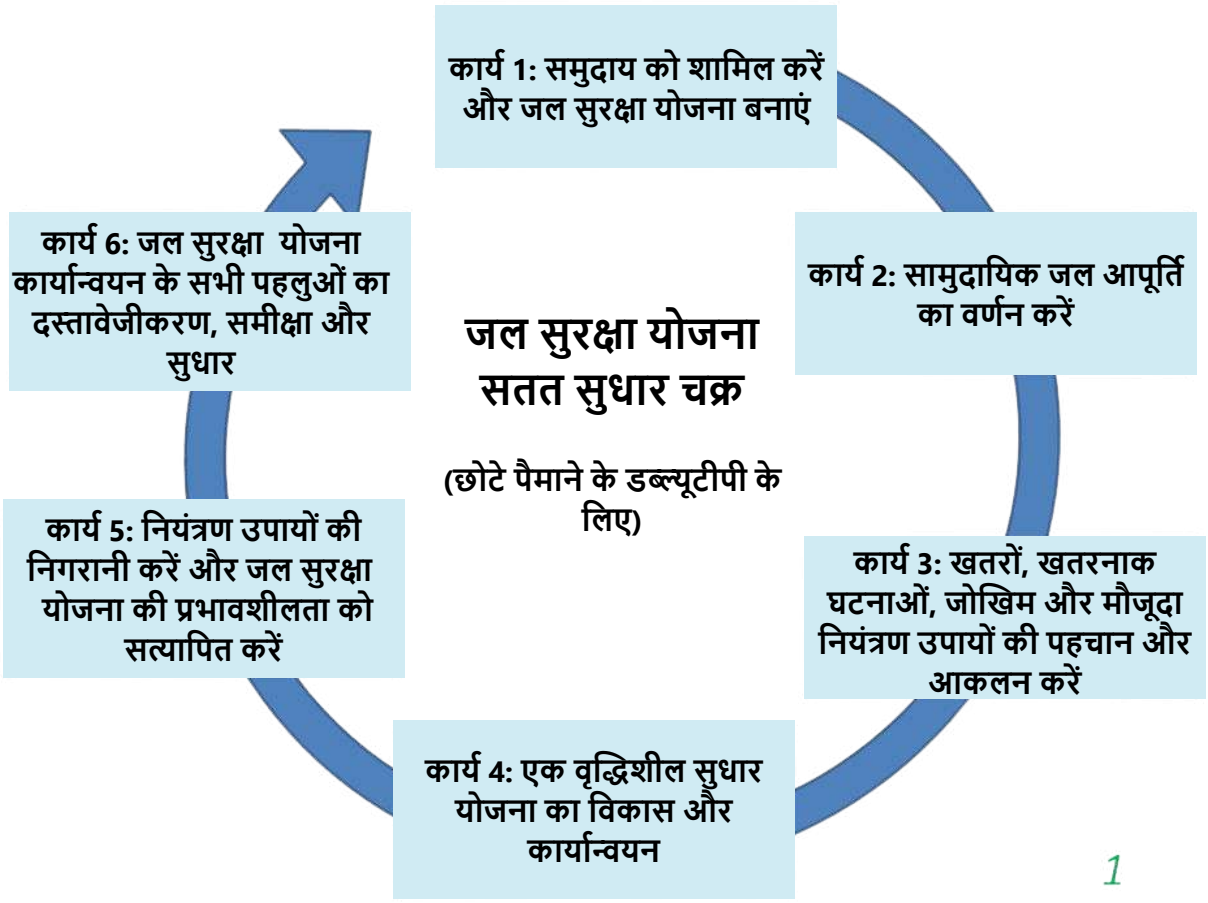
- प्रतिभागियों को यह भी सूचित करें कि WSP न केवल विशाल जलापूर्ति योजनाओं पर लागू होता है; इसे छोटे पैमाने पर लागू किया जा सकता है जिसमें स्कूल और घरेलू स्तर पर पानी के स्रोत जैसे कुएं, नल स्टैंड, हैंड पंप, टैंक, फिल्टर, या यहां तक कि एक बोतल में भी शामिल हैं।
- उन्हें WSP के महत्व और उद्देश्य के बारे में जागरूक करें।

**डब्ल्यूएसपी (WSP) का महत्व**
- पानी की गुणवत्ता बिगड़ने से बचाता है।
- जल आपूर्ति योजनाओं को बनाए रखता है।
- जलजनित रोगों से बचाता है।
- जलापूर्ति योजनाओं के समुचित कार्य की प्रभाविकता को सुनिश्चित करता है।

**डब्ल्यूएसपी (WSP) का उद्देश्य**
- जल स्रोतों के दूषित होने के जोखिम को रोकना या कम करना,
- उपचार प्रक्रियाओं के माध्यम से दूषित पदार्थों को कम करना या हटाना,
- पीने के पानी के भंडारण, वितरण और संचालन के दौरान संदूषण को रोकना।
- जल स्रोतों के नियमित संचालन, रखरखाव और प्रबंधन के माध्यम से पानी की गुणवत्ता सुनिश्चित करना।

**समीक्षा:**

- जल सुरक्षा योजना क्या है?
- जल सुरक्षा योजना विकसित करने के क्या लाभ हैं?




1

## दिन २:
स्कूल के लिए जल सुरक्षा योजना विकसित करना

## सत्र परिचय गतिविधि:
- WSP के बारे में शिक्षकों और छात्रों का फिर से परिचय दें और सभी प्रतिभागियों को सम समूहों में विभाजित करें।
- निम्नलिखित प्रश्नों पर चर्चा करने के लिए समूहों को आमंत्रित करें:
  1. क्या हमें पीने और इस्तेमाल करने के लिए साफ पानी चाहिए? क्यों?
  2. स्वच्छ जल क्या है?
- जलजनित रोगों, स्वास्थ्य जोखिमों और जलजनित रोगों के कारण आर्थिक बोझ पर ध्यान केंद्रित करते हुए प्रतिभागियों (शिक्षकों और छात्रों सहित) के साथ चर्चा शुरू करें।
- उनसे इस बारे में प्रश्न पूछें:

1. पिछले महीने के दौरान पांच साल से कम उम्र के बच्चों में दस्त के कितने कुल दिन थे?
2. अलग-अलग मौसमों में हर दिन स्कूल से अनुपस्थिति प्रतिशत में अंतर क्यों है?
3. बीमारी के कारण छात्र द्वारा छूटे या कम किए गए कार्य दिवसों का प्रतिशत क्या है?

## गतिविधि:
प्रतिभागियों को WSP के निम्नलिखित चरणों का वर्णन करें।
- हमने चर्चा की है कि हमें स्वच्छ जल की आवश्यकता क्यों है और स्वच्छ जल क्या है।
- हम यह देखने जा रहे हैं कि हमारे पास कौन से जल स्रोत हैं, और पानी स्रोत से मुंह तक कितना सफर तय करता है।
- हम इस बात पर विचार करने जा रहे हैं कि उस यात्रा में पानी कैसे दूषित हो सकता है।
- हम यह देखने जा रहे हैं कि हम पानी के दूषित होने के कुछ संभावित जोखिमों को कैसे रोक सकते हैं।
- हम योजना बनाने जा रहे हैं कि हमें कैसे परिवर्तन करना चाहिए, और कौन क्या करने जा रहा है, और हम उन कुछ समस्याओं पर चर्चा करेंगे जो हमें इन परिवर्तनों को करने में हो सकती हैं।
- हम अपनी योजना को कितनी अच्छी तरह कार्यान्वित कर रहे हैं, इसकी निगरानी के लिए हम एक चार्ट विकसित करने जा रहे हैं। योजना पोस्टर और निगरानी चार्ट है जो हमारी जल सुरक्षा योजना के अंग है।

## सामूहिक गतिविधि:
प्रतिभागियों के दो समूह एक जल योजना (स्रोत से उपभोग बिंदु तक) का भ्रमण करते हैं, चार्ट पेपर पर योजना बनाते हैं, और चार्ट पर संभावित जोखिमों को नोट करते हैं जैसे:
- टूटा हुआ प्लेटफॉर्म
- नहीं या टूटी हुई जल निकासी
- टूटे/लापता भाग
- रिसाव
- खुला पानी भंडारण
- पास में शौचालय (30 फीट के भीतर)
- पास में गंदा परिवेश, रुका हुआ पानी, और अन्य खतरे जैसे मानव/पशु मल

## स्कूल में शिक्षक/एसएमसी की भूमिका:

- प्रणाली में खतरों और संभावित मार्गों की पहचान करने के बाद, शिक्षक/प्रशासक को सुधारात्मक कार्रवाई करने और स्थिति में सुधार करने की योजना बनानी चाहिए।
- शिक्षकों और प्रशासनिक कर्मचारियों को भी निम्नलिखित गतिविधि का ध्यान रखना चाहिए।
- बच्चों को हाथ से पानी नहीं निकालना चाहिए।
- कंटेनरों को हमेशा ढक कर रखें।
- पीने के पानी को पालतू जानवरों की पहुंच से दूर रखें। पालतू जानवरों के लिए पीने का पानी अलग रखें।
- सुनिश्चित करें कि पानी जमीन से ऊँची जगह पर जमा हो।

## समीक्षा:

1. विद्यालय के लिए जल सुरक्षा योजना विकसित करना आपको कितना उपयोगी लगता है?
2. स्कूल के लिए जल सुरक्षा योजना विकसित करते समय किन सभी को शामिल किया जाना चाहिए और क्यों?

# अध्याय १४
# वर्षा जल संचयन

## सत्र: 1
वर्षा जल संचयन क्या है और हमें इसे क्यों करना चाहिए?

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को स्कूल में छत के वर्षा जल संचयन के बारे में जागरूक करना।

## आवश्यक सामग्री:
विभिन्न रंगीन मार्कर, फ्लिप चार्ट, आर डब्ल्यू एच (RWH) परिदृश्य चित्र: 1 और 2

## सत्र परिचय गतिविधि:
### प्रतिभागियों को बताएं:
"भगवान भी सोचते होंगे कि हम पागल हैं क्योंकि वह बारिश के रूप में पानी देता है। हम बारिश को अपनी छतों से अपनी जमीन पर गिरने देते हैं; वह मिट्टी को साथ लेकर नाली/नदी में चला जाता है। फिर हम पानी के लिए कुएं खोदते है।"

- RWH परिदृश्य चित्र 1 दिखाएँ और पूछें कि वे इस चित्र से क्या समझते हैं?

### प्रतिभागियों से पूछें:
**वे छत वर्षा जल संचयन से क्या समझे?**

वर्षा जल संचयन वैज्ञानिक और नियंत्रित तरीके से वर्षा जल को एकत्रित और संग्रहीत कर भविष्य में उपयोग करने की प्रक्रिया है। यह एक साधारण और कम लागत वाली तकनीक है जिसके लिए न्यूनतम विशिष्ट विशेषज्ञता या ज्ञान की आवश्यकता होती है।

छत के ऊपर वर्षा जल संचयन घरेलू खपत के लिए वर्षा जल संचयन की सबसे आम तकनीक है जिसका उपयोग छोटे पैमाने पर भी कहीं भी किया जा सकता है। वर्षा जल की गुणवत्ता अन्य उपलब्ध जल स्रोतों से बेहतर है।

- RWH परिदृश्य चित्र 2 दिखाएँ और चर्चा करें

## सत्र चर्चा:
- प्रतिभागियों से चर्चा करने और छत पर वर्षा जल संचयन के लाभों को सूचीबद्ध करने में मदद करने के लिए कहें
- उन्हें इसके संदर्भ में सोचने के लिए प्रेरित करते रहें :
  - हमारे दरवाजे पर आसानी से उपलब्ध पानी
  - लाने के कठिन परिश्रम में कमी
  - पानी की गुणवत्ता: नगण्य भौतिक और रासायनिक अशुद्धियाँ, इसके विषाणुओं के उपचार की आवश्यकता
  - पारंपरिक तरीके और निर्माण, स्थापित और संचालित करने के लिए अपेक्षाकृत सरल।
  - आपात स्थिति में उपयोग के लिए सुरक्षित भंडारण या सार्वजनिक जल आपूर्ति प्रणालियों के टूटने पर
  - लोगों का अपने सिस्टम पर पूरा नियंत्रण होता है, संचालन और रखरखाव की समस्याएं कम होती हैं
  - स्थानीय लोगों को निर्माण और स्थापना के लिए प्रशिक्षित किया जा सकता है और निर्माण सामग्री भी आसानी से उपलब्ध है
  - वर्षा जल एक मुक्त संसाधन प्रणाली है जिसे सामर्थ्य के अनुसार बनाया जा सकता है

- एकत्र किया गया पानी आम तौर पर घरेलू उपयोग और सेवन के लिए स्वीकार्य गुणवत्ता का होता है
- घरेलू जल उपचार के संयोजन में प्रणाली बेहतर जल आपूर्ति और गुणवत्ता प्रदान करती है जो बेहतर स्वास्थ्य सुनिश्चित करती है
- मापनीयता: आवश्यकतानुसार बड़े या छोटे प्रारूप में अपना सकते हैं

- मुख्य घटकों और उनके सिस्टम के उद्देश्य के बारे में चर्चा करें: कैचमेंट एरिया, पाइप सिस्टम, ट्रीटमेंट सिस्टम (प्री-फिल्टर, वाटर फिल्टर), स्टोरेज / रिचार्ज सिस्टम

## समीक्षा:

1. हमें वर्षा जल संचयन को क्यों अपनाना चाहिए?
2. हमें बारिश के पानी को पीने के लिए शोधित करने की आवश्यकता क्यों है?
3. RWH के प्रमुख घटक क्या हैं?

## आर डब्लू एच परिदृश्य कार्ड: 1

Biome Environmental Trust

www.biometrust.org

Design & Art:
Kantesh M. Badiger

www.kanteshcreations.com

## आर डब्ल्यू एच परिदृश्य कार्ड:2

## सत्र २:
वर्षा जल संचयन प्रणाली का रखरखाव(RWH)?

## उद्देश्य:
प्रतिभागियों को वर्षा जल संचयन प्रणाली के रखरखाव के बारे में जागरूक करना
1. वर्षा जल प्रणाली को ठीक से संचालित करने के लिए नियमित रखरखाव कार्य
2. सामान्य समस्याओं, कारणों का निवारण और सुधारात्मक कार्रवाइ

## आवश्यक सामग्री:
विभिन्न रंगीन मार्कर, फ्लिप चार्ट पेपर, स्कूल वर्षा जल संचयन प्रणाली (RWH) परिदृश्य चित्र

## सत्र परिचय गतिविधि:
- प्रशिक्षक प्रतिभागियों का सत्र में स्वागत करने के साथ कुछ देर शांत बैठने के लिए कहेंगे
- एक मेज पर जहां  कलम के कुछ हिस्से या दैनिक उपयोग की कोई अन्य चीज पहले से पड़ी होप्रशिक्षक गलत तरीके से पुर्जों को इकट्ठा करने का प्रयास करेंगे  और कुछ मिनटों तक करते रहेंगे और यदि कोई ऐसा करता है तो प्रतिभागियों को मार्गदर्शन करने दें
- फिर प्रशिक्षक इस बारे में बात करेंगे कि हमारे द्वारा उपयोग की जाने वाली प्रणाली के संचालन और रखरखाव को जानना क्यों महत्वपूर्ण है।

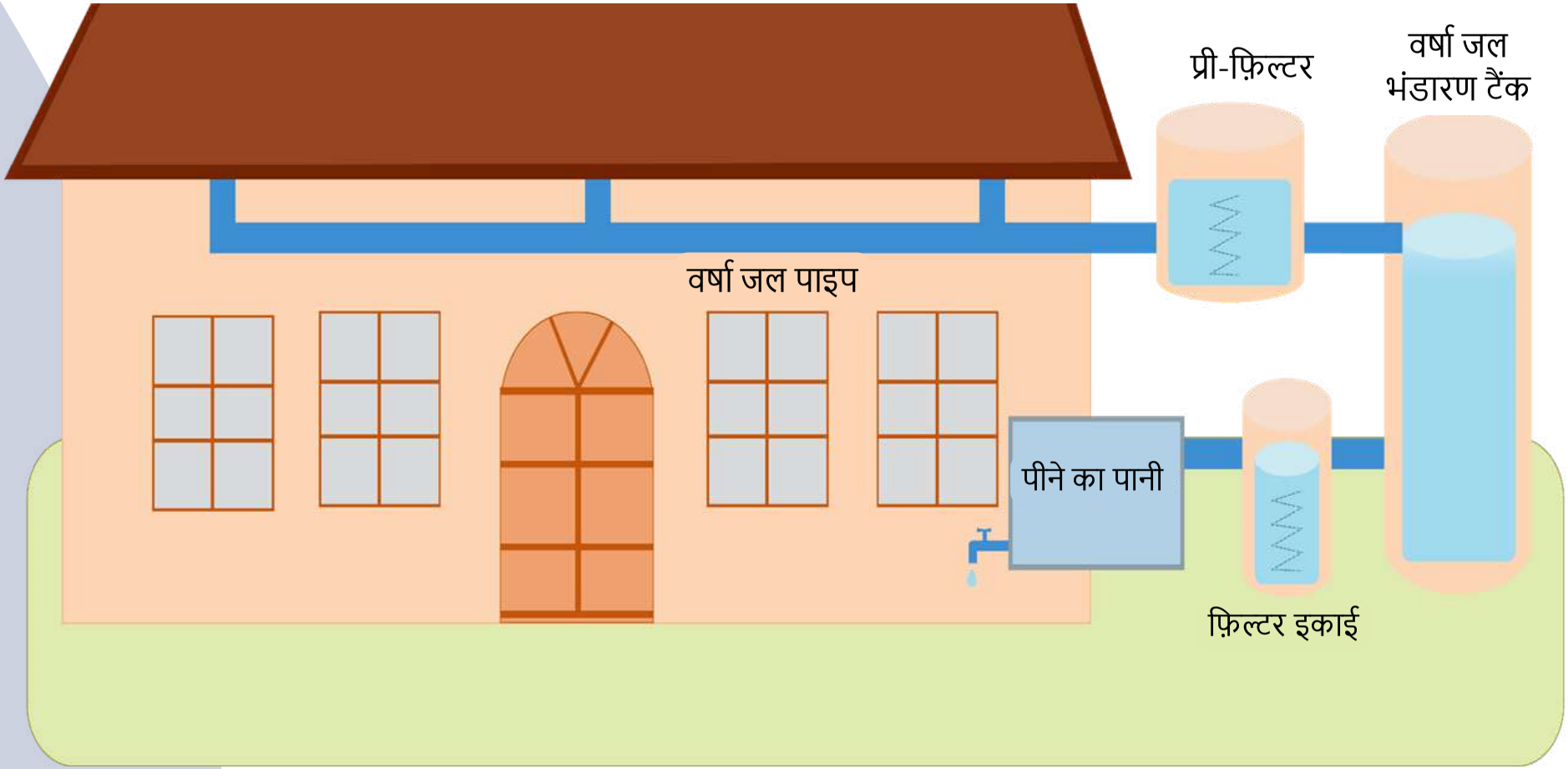
## सत्र चर्चा:
- स्कूल RWH परिदृश्य चित्रदिखाएँ और RWH प्रणाली के विभिन्न घटकों के बारे में चर्चा करें
- प्रतिभागियों को तीनसमूहों में विभाजित करें
  - प्रत्येक समूह को एक पेपर दें, जिसके ऊपर एक शीर्षक लिखा हो
  - जलग्रहण क्षेत्र और पाइप प्रणाली
  - उपचार प्रणाली (प्री-फिल्टर, वाटर फिल्टर)
  - स्टोरेज/रिचार्ज टैंक और पीने के पानी की टंकी
- प्रतिभागियों से चर्चा करने और उन्हें सूचीबद्ध करने के लिए कहें कि वे वर्षा जल संचयन प्रणाली (RWH) में उपस्थित घटकों में किन समस्याओं के बारे में सोच सकते हैं जिनकी उन्हें देखभाल करनी चाहिए। इनके रखरखाव की एक योजना विकसित करें।
- समूहों से अन्य प्रतिभागियों के सामने अपनी बात रखने के लिए कहें और अन्य प्रतिभागियों को भी अपनी बात रखने के लिए प्रोत्साहित करें अगर उनके पास जोड़ने के लिए कुछ और सुझाव है तो सम्मिलित करें।
- प्रतिभागियों के साथ चर्चा करें कि वर्षा जल संचयन प्रणाली (RWH)  रखरखाव कार्य कब किया जाना चाहिए (मानसून से पहले)।

## समीक्षा:
वर्षा जल संचयन के रखरखाव की क्यों आवश्यकता है?

## वर्षा जल संचयन प्रणाली को सुचारू बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण बिंदुः

1. जलग्रहण क्षेत्र (छत या जमीन) को पत्तियों, मलबे और गंदगी से मुक्त रखा जाना चाहिए ताकि पानी प्रदूषित न हो।
2. पाइपों के टूटने, रिसाव और ढीले जोड़ों के लिए जाँच की जानी चाहिए।
3. पाइपों को पत्तियों से मुक्त और साफ रखना चाहिए।
4. सूरज की चमक (यू वी सुरक्षा) से होने वाले नुकसान से बचने के लिए पीवीसी पाइपों को पेंट करके रखना बेहतर है।
5. पाइप फिक्सिंग क्लैंप की जांच करें।
6. प्री-फिल्टर मीडिया को साफ करें और साफ प्री-फिल्टर बॉडी में वापस डालने से पहले धो लें।
7. यदि संभव हो तो भंडारण टैंक को छायादार स्थान पर रखना चाहिए।
8. एल्गी और माइक्रोबियल ग्रोथ से बचने के लिए स्टोरेज/रिचार्ज टैंक का ढक्कन ऐसा होना चाहिए कि टैंक में हाथ व प्रकाश न जा पाए।
9. प्रत्येक मानसून से पहले टैंक के संग्रहित पानी को स्थानांतरित करना चाहिए और टैंक को साफ किया जाना चाहिए।
10. फिल्ट्रेशन तत्वों/फिल्टर मीडिया को आवश्यकतानुसार या निर्धारित समय अनुसार बदला/समायोजित और साफ किया जाना चाहिए।
11. यदि फ़िल्टर्ड पानी के लिए भंडारण टैंक है, तो उसे भी साफ और कीटाणुरहित और ठीक से बंद करना चाहिए।
12. मुख्य और फ़िल्टर्ड जल भंडारण टैंक और प्लंबिंग लाइनों को क्लोरीन आदि का प्रयोग कर विसंक्रमण करना बेहतर है।
13. रखरखाव का एक लॉग विकसित करने से मदद मिलेगी।

# स्कूल आर डब्ल्यू एच परिदृश्य कार्ड



# टिप्पणियाँ

SEHGAL FOUNDATION

HEAD OFFICE
Plot No.34, Sector 44, Institutional Area
Gurugram, Haryana- 122003 INDIA
Website: smsfoundation.org
Email : smsf@smsfoundation.org