छोटा भीम और स्वच्छता

प्रशिक्षक मार्गदर्शिका

पाठ्यक्रम को देखने और डाउनलोड करने के लिए वेबसाइट

https://elab.emerson.edu/hygiene/ देखें

ENGAGEMENT LAB

द्वारा विकसित

GREEN GOLD Animation Pvt Ltd

MACT

साझेदारी में

UBS

UBS Optimus Foundation

द्वारा समर्थित

प्रस्तावना 2

पृष्ठभमि 7

व्यापक शैक्षणिक दृष्टिकोण 10

हमारा सीखने का बुनियादी ढांचा 11

छोटा भीम और स्वच्छता : खेल 13

खेलों का प्रारंभिक अभ्यास 14

मॉड्यूल 1: साबुन से हाथ धोना 16

1 मॉड्यूल से परिचय 19
गतिविधि 1.1 छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी 1 19

2 हम अपने हाथ कैसे धोते हैं? 21
गतिविधि 2.1 हाथ धोने का मंत्र सीखना 21
गतिविधि 2.2 अपनी साबुन की बोतलें स्वयं बनाना! 24

3 हमें अपने हाथ क्यों और कब धोने चाहिए ? 27
गतिविधि 3.1 छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी 2 27
गतिविधि 3.2 कीटाणु कैसे फैलते हैं 29
गतिविधि 3.3 स्टैचू गेम 31

4 अपने समुदाय को सलाह देना 35
गतिविधि 4.1 हम सभी अपने हाथ कब धोते हैं ? 35

मॉड्यूल 2 : शौचालय का प्रयोग 38

1 मॉड्यूल से परिचय 41

2 हमें शौचालय का प्रयोग क्यों करना चाहिए? 43
गतिविधि 2.1 छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी 3 43
गतिविधि 2.2 खुले में शौच कीटाणु फैलाने में सहायक होते है! 45

3 अपने समुदाय में शौचालय का उपयोग करने की सलाह देना 49
गतिविधि 3.1 छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी 4 49
गतिविधि 3.2 सलाह देने वाला गीत गाना 51
गतिविधि 3.3 शौचालय–निर्माण का खेल 53
गतिविधि 3.4 सलाह देने के लिए अपना खुद का मंत्र बनाएं 56

निगरानी और मूल्यांकन 59

साबुन से हाथ धोने का आकलन करें 61

शौचालय के प्रयोग की जानकारी का आकलन करें 63

कीटाणु के बारे में जानकारी और रोग कैसे फैलता है का आकलन करें 65

छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम से सबक सीखने पर प्रतिक्रिया 66

संदर्भ 68

शब्दकोष 69

प्रस्तावना

छोटा भीम और स्वच्छता एक खेल आधारित पाठ्यक्रम है जिसे भारत में 7–11 वर्ष की आयु के बच्चों को साबुन से हाथ धोने और शौच आदि के प्रयोग की आदत डालने के लिए बनाया गया है।

इस पाठ्यक्रम में बच्चे छोटा भीम की दुनिया में खो जाते हैं। कीटाणु फैलाने वाला एक दुष्ट जादूगर पूरे ढोलकपुर गाँव में कीटाणु और गंदगी फैलाने की कोशिश कर रहा है। सभी पात्र (बच्चों सहित) स्वच्छता के जादूगर की मदद से, खेलते–गाते कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को हराने का "मंत्र" सीखते हैं। बच्चे कहानियों के माध्यम से स्वच्छता से जुड़े खेल खेलते हैं और गतिविधियां करते हैं। यही नहीं, वे कहानियों से जुड़े डिजिटल गेम भी खेलते हैं। वे विशेष गतिविधियों और चुनौतियों (उदाहरण के लिए, खाने से पहले साबुन से हाथ धोना, दूसरों को यह मंत्र सिखाना) को पूरा करके स्टॉर अंक प्राप्त करते हैं। इससे बच्चे स्वच्छता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होते हैं, अच्छी आदतें अपनाते हैं, और अपने गांव में कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने में मदद करने के लिए 'भीम की टीम' में शामिल हो जाते हैं।

इस मैनुअल का उपयोग कौन कर सकता है

यह मैनुअल गैर–सरकारी संगठनों, शिक्षकों, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और जो कोई भी 7 से 11 वर्ष की आयु के बच्चों में, और उनके माध्यम से बड़े पैमाने पर लोगों में स्वास्थ्य और स्वच्छता के प्रति जागरूकता पैदा करने की इच्छा रखता है, के लिए एक व्यावहारिक मार्गदर्शिका है।

इस मैनुअल का उद्देश्य किसी को कोई निर्देश देना नहीं है बल्कि उन लोगों को साफ–सफाई रखने और स्वच्छता की आदत डालने के लिए प्रेरित करना, उनमें बदलाव लाना, उन्हें मार्गदर्शन प्रदान करना है जो इन बच्चों को अपने साथियों, माता–पिता, और बड़े पैमाने पर समाज में बदलाव लाने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

उद्देश्य

इस मैनुअल की रूपरेखा निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर बनाई गई है:

1. इसमें भाग लेने वाले बच्चों को साबुन और पानी से हाथ धोने तथा शौचालय के प्रयोग का महत्व समझाना है।
2. उनमें साबुन और पानी से हाथ धोने और शौचालय के प्रयोग की आदत डालना है।
3. इसमें भाग लेने वाले बच्चों, उनके साथियों, परिवार और बड़े पैमाने पर समुदाय को साबुन और पानी से हाथ धोने तथा शौचालय के प्रयोग के लिए प्रोत्साहित करना है।
4. बच्चों में दस्त लगने और सांस की बीमारी को कम करने के लिए उन्हें हाथ धोने और शौचालय की जानकारी व सुविधा प्रदान करना है।

इस मैनुअल का उपयोग कैसे करें

यह मैनुअल महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है जिसे बच्चों के साथ खेल खेलने और गतिविधियां शुरू करने से पहले पढ़ा जाना चाहिए। इसमें गतिविधियों के दौरान प्रयोग की जाने वाली तकनीकों और उपकरणों के प्रयोग के औचित्य को समझाया गया है।

इस मैनुअल में कार्यकर्ताओं द्वारा लोगों को साफ–सफाई रखने, आदतों में सुधार करने तथा इसके महत्व और प्रभाव को समझाने के संबंध में हुई चर्चाओं का भी उल्लेख किया गया है।

मॉड्यूल 1 और 2 में खेलों, गतिविधियों, हाथ धोने, स्वच्छता और साफ–सफाई रखने जैसे विषयों को सिलसिले–वार स्पष्ट किया गया है। इस मैनुअल में इस्तेमाल होने वाली भौतिक सामग्री को भी अलग–अलग दस्तावेजों के रूप में प्रदान किया गया है (नीचे देखें)।

इस टूलकिट के खेल और गतिविधियों को तमिलनाडु, भारत, के स्कूलों में प्रयोग के तौर पर शिक्षकों और छात्रों के साथ खेला गया। प्रत्येक गतिविधि की अवधि लगभग 30 मिनट है।

यदि प्रशिक्षकों के पास पर्याप्त समय न हो तो वे समय की कमी को पूरा करने के लिए अपनी गतिविधियों की रूपरेखा अपने अनुसार बना सकते हैं। गतिविधियों को दो मॉड्यूल में बांटा गया है, एक साबुन से हाथ धोने पर और दूसरा शौचालय के उपयोग पर आधारित है। प्रत्येक मॉड्यूल छात्रों को समस्या को समझाने से लेकर उसका समाधान करने तक बनाया गया है। यदि प्रशिक्षक गतिविधियों को स्वयं चला रहे हैं तो उन्हें छात्रों को समस्या को समझाने से लेकर उसका समाधान करने पर ध्यान देना चाहिए।

छोटा भीम और स्वच्छता कहानी वीडियो/पुस्तक का उपयोग कैसे करें:

छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी चार भागों में वर्णित है:

- कहानी 1 में बच्चों को साबुन से हाथ धोने और शौचालय का प्रयोग कैसे किया जाता हैए के बारे में बताया गया है। यदि प्रशिक्षक केवल एक मॉड्यूल की जानकारी दे रहे हैं, तो वे कहानी के उन विषयों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं जो उनके सीखाने के उद्देश्य को पूरा करते हों।
- कहानी 2 बच्चों को यह बताता है कि सही समय पर साबुन से हाथ धोने से हम एक–दूसरे को कीटाणु फैलाने और बीमारी पैदा करने से बचा सकते हैं।
- कहानी 3 इस संदेश को आगे ले जाते हुए बच्चों को खुले में शौच करने के खतरों के बारे में बताता है और यदि हम शौचालय का प्रयोग नहीं करते हैं तो मक्खियों और बारिश से कीटाणु किस तरह फैलते हैं।
- कहानी 4 में भीम और उसके दोस्त अपने परिवार व दोस्तों द्वारा दिए गए बहानों का जवाब देना सीखते हैं।

प्रशिक्षक ध्यान दें कि प्रत्येक कहानी पिछले कहानी का सूत्रधार है। यदि आप केवल किसी एक मॉड्यूल को चुनते हैं (संभवतः सीमित समय के कारण, या क्योंकि आप जिस समुदाय के साथ काम कर रहे हैं, वहां एक मॉड्यूल के बजाय दूसरे से अधिक सीखने की जरूरत है) तो आप हाथ धोने के मॉड्यूल के लिए किताब 1 और 2 का उपयोग कर सकते हैं, और शौचालय के प्रयोग के लिए किताब 1, 3, और 4 का इस्तेमाल कर सकते हैं। आप पूरी कहानी को एक साथ दिखा/पढ़ सकते हैं और उन गतिविधियों और खेलों का उपयोग कर सकते हैं जो आपके विचार में आपके छात्रों के लिए सबसे अधिक प्रासंगिक हो।

कहानी विडियो के लिए https://vimeo.com/showcase/5767953 देखें।

क्षेत्र से कहानियां

फेमी से मिलें!

फेमी विजन्स ग्लोबल एम्पावरमेंट इंडिया की ओर से छोटा भीम और स्वच्छता कार्यक्रम के प्रतिभागियों में से एक थीं। उत्साही और साधन संपन्न शिक्षक, फेमी को अपने तरीके से सीखना और सिखाना पसंद है। उन्हें मालूम था कि उनके ज़िले में खुले में शौच करना कोई चुनौती नहीं है, इसलिए उन्होंने पाठ्यक्रम में केवल 'साबुन से हाथ धोने' के मॉड्यूल को लागू किया। कार्यशाला के कुछ हफ़्ते बाद, उन्होंने अपने छात्रों के साथ खेल और गतिविधियों को अंजाम दिया और इससे तुरंत ही उनके व्यवहार में काफी अच्छा बदलाव देखने को मिला।

अपने छात्रों में साबुन से हाथ धोने की आदत डालने को प्रेरित करने व उन्हें पुरस्कृत करने का उन्होंने अपना एक अनूठा तरीका निकाला। फेमी ने कक्षा में सीखने की जिम्मेदारी छात्र लीडरों को सौंपी और सप्ताह के अंत में बच्चों को स्टॉर और गुलाब के स्टिकर देकर खुद से सीखने की निगरानी करने और समय के साथ अच्छी आदतें डालने के लिए प्रोत्साहित किया।

"जब मैंने माता–पिता से पूछा, तो उन्होंने बड़ी खुशी से बताया कि "मेरी बेटी शौचालय का उपयोग करने के बाद और खाना खाने से पहले अपने हाथों को धोती है, और वह खुद घर पर ही साबुन की बोतल बनाती है ... "

''मैंने इससे यह सीखा है कि हम शिक्षक के रूप में बच्चों में बदलाव ला सकते हैं। आप भी इस तरीके को अपना सकते हैं या उन्हें प्रेरित करने के लिए अन्य कोई तरीका अपना सकते हैं। अब हम अपने बच्चों के स्वस्थ भविष्य के लिए काम करेंगे। आइए, हम स्वस्थ जीवन जीएं।"

हम फेमी की प्रेरणा से प्रेरित हैं और हमने अपने पाठ्यक्रम में उनकी विचारधारा के कुछ हिस्सों को शामिल करके उनका पालन किया है।

टूलकिट की सामग्री

वस्तु	विवरण
अंदर और बाहर खेले जाने वाले खेल	बच्चों के लिए पाठ्यक्रम को दो विषयों (साबुन से हाथ धोना और शौचालय उपयोग) में बांटा गया है। प्रत्येक विषय या मॉड्यूल में खेल और गतिविधियों का एक समूह है जो छात्रों को समस्या से समाधान और फिर सलाह के बारे में बताता है।
पोस्टर	यह टूलकिट चार पोस्टरों के पीडीएफ फाइलों के एक सेट के साथ आती है जिनहें प्रशिक्षक छापकर बच्चों में बांट सकते हैं।
छोटा भीम और स्वच्छता कहानी के चार पुस्तक और वीडियो	बच्चे छोटा भीम और उसके दोस्तों की दुनिया में खो जाते हैं जहां वे स्वास्थ्य और स्वच्छता की आदतों के महत्व को सीखते हैं और कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करते हैं। ये कहानियाँ वीडियो और कहानी की पुस्तकों के रूप में उपलब्ध हैं।
छोटा भीम और स्वच्छता डिजिटल गेम	संवाद आधारित यह डिजिटल गेम गुगल प्ले स्टोर और आईओएस पर उपलब्ध हैं जो पाठ्यक्रम का महत्व और सबक सिखाती हैं।

पृष्ठभूमि

परियोजना पर प्रारंभिक टिप्पणी

2015 तक, दुनिया भर में पांच वर्ष से कम आयु के बच्चों में दस्त या निमोनिया से होने वाली मौतों में 20% मौतें भारत में होती थीं [1]। तमिलनाडु, भारत, में लगभग 47% लोग खुले में शौच करते हैं, जबकि राज्य के कुछ जिलों में यह दर काफी अधिक 80% है [2]। विभिन्न समीक्षाओं से यह भी पता चला है कि भारत में केवल 15% लोग ही नियमित रूप से साबुन से हाथ धोते हैं [3]। बेहतर स्वच्छता सुविधाओं (अर्थात् शौचालय का उपयोग) की उपलब्धता और साबुन के साथ हाथ धोना दोनों ही ऐसे उपाय हैं जो निश्चित रूप से दस्त और निमोनिया पर अंकुश लगाते हैं। जबकि पेयजल और स्वच्छता मंत्रालय की रिपोर्ट में कहा गया है कि अक्तूबर 2014 से दिसंबर 2018 तक 86.9 मिलियन घरेलू शौचालय बनाए गए, और देश भर में यह कवरेज 98.7% थी [4], घरेलू शौचालयों की संख्या में भी अभी तक पूरी तरह से वृद्धि नहीं हुई है और शौचालयों को जिन स्थानों पर बनाया गया है वे समय के साथ बने रह पाते हैं या नहीं, यह भी देखने की बात है।

इस समस्या से निपटने के लिए, एंगेजमेंट लैब ने छोटा भीम और स्वच्छता नामक एक खेल आधारित पाठ्यक्रम तैयार किया है, जो भारत में रहने वाले 7–11 वर्ष की आयु के बच्चों में शौचालय के उपयोग के बाद साबुन से हाथ धोने को प्रोत्साहित करता है। इस पाठ्यक्रम को ग्रीन गोल्ड एनिमेशन, इंडियन रेड क्रॉस सोसाइटी, मैरी ऐन्नी चैरिटी ट्रस्ट और स्वच्छता और साफ–सफाई में सुधार के लिए समर्पित गैर–सरकारी संगठनों और नागरिक समाज समूहों के एक कार्य समूह के रूप में विकसित किया गया था। इस पाठ्यक्रम का तमिलनाडु में प्राथमिक स्कूल के बच्चों के साथ कई महीनों तक मंचन किया गया।

भारत में तमिलनाडु के तिरुवल्लूर जिले के 30 सरकारी प्राथमिक स्कूलों में प्रयोग के आधार पर किए गए अध्ययन से पता चलता है कि जिन बच्चों ने पाठ्यक्रम में भाग लिया था, उन्हें इस बात की जानकारी हुई कि साबुन से हाथ कैसे और कब धोने चाहिए। इसके अतिरिक्त, अध्ययन में हाथ धोने और शौचालय के उपयोग के प्रति सकारात्मक बदलाव देखा गया, और उन बच्चों के अनुपात में वृद्धि हुई जिन्होंने अपने साथियों और परिवार के सदस्यों को हाथ धोने और शौचालय का प्रयोग करने के लिए कहा। स्कूलों में खाने से पहले साबुन से हाथ धोने और शौचालय के उपयोग के बाद हाथ धोने में सकारात्मक बदलाव आया है, और शौचालय के प्रयोग में वृद्धि हुई है।

इस परियोजना के लिए इंगेजमेंट लैब को अंतर्राष्ट्रीय सोसायटी फॉर नेगेटिव ट्रॉपिकल डिज़ीज़ गेमिंग अवार्ड 2018 से सम्मानित किया गया था।

बच्चों और युवाओं के साथ काम करने का महत्व

भारत में स्कूली बच्चों के बीच हुए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि चिकित्सा की लगभग आधी बीमारियाँ गंदगी और व्यक्तिगत स्वच्छता की कमी से होती हैं। ये सर्वेक्षण परिणाम बताते हैं कि बच्चों पर ध्यान दिए जाने की आवश्यकता है। आम तौर पर यह भी माना जाता है कि स्वच्छ रहने की आदत को सीखने के लिए बचपन सबसे अच्छा समय होता है। बच्चे भविष्य के निर्णय निर्माता और नागरिक भी हैं और वे जो कुछ अपने जीवन के शुरुआती वर्षों में सीखते हैं, उनके द्वारा उसका जीवन भर पालन करने की संभावना रहती है। घर में छोटे भाई–बहनों की देखभाल करने में उनकी भूमिका अहम होती है, और वे अपनी संस्कृति के आधार पर घर में प्रचलित मौजूदा प्रथाओं पर भी सवाल उठा सकते हैं। यदि बच्चों को विकास की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से शामिल किया जाए, तो वे अपने परिवारों और समुदाय के विकास में बदलाव लाने के लिए प्रेरणा का स्रोत बन सकते हैं। वे हमेशा सीखने और मदद करने को तत्पर रहते हैं, और यदि वे पर्यावरण में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएं, तो खुद का और दूसरों के स्वास्थ्य का ध्यान रख सकेंगे। भावी निर्णय निर्माता होने के कारण, बच्चों द्वारा इस कार्यक्रम के प्रभाव को स्थायी रूप से असरदार बनाने की संभावना है।

इसलिए स्वस्थ रहने और बीमारी की रोकथाम के बारे में बच्चों का ज्ञान बढ़ाना ही हमारा प्रयास होना चाहिए। जब ज्ञान को अमल में लाने के लिए सहायता प्रदान की जाती है तो स्कूल और समुदाय में मनचाहे बदलाव किए जा सकते हैं। इसके लिए यह ज़रूरी है कि जल और पर्यावरण स्वच्छता सुविधाएं उपलब्ध कराने के साथ–साथ स्वच्छता शिक्षा के महत्व पर बल दिया जाए तथा समुदाय और स्वास्थ्य संस्थानों को सफाई और स्वच्छता में शामिल किया जाएगा।

क्षेत्र से कहानियां

संतोषिनी से मिलें!

संतोषिनी, भारत के तिरुवल्लूर जिले के करायंचवाडी में एक प्राथमिक स्कूल में पढ़ने वाली चौथी कक्षा की छात्रा है। वह अपने माता–पिता के साथ रहती है। उसके पिता, मणिकंदन, एक दिहाड़ी मज़दूर हैं और उसकी माँ, मैक्रिना, एक गृहिणी हैं। उसके कई सहपाठी आसपास रहते हैं।

संतोषिनी जहां रहती है, वहां खुले में शौच करना आम बात है। छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम के बारे में जानने से पहले, संतोषिनी का अपने परिवार और उसके समुदाय के कुछ लोगों के साथ शौच करने के लिए खेतों में जाना उसकी दिनचर्या का एक आम हिस्सा था।

मार्च 2018 में, संतोषिनी का स्कूल छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम के लिए चार सप्ताह के प्रायोगिक अध्ययन का हिस्सा बना। चूंकि पाठ्यक्रम शौचालय के उपयोग और साबुन से हाथ धोने के महत्व के बारे में था, इसलिए शिक्षक ने छात्रों से यह पूछना शुरू किया कि क्या उनके घर में शौचालय है। शिक्षिका को याद है कि संतोषिनी को हाथ उठाने और सभी को यह बताने में संकोच हो रहा था कि वह खुले में शौच करती है। उसे मालूम नहीं था कि यह उसके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, और कीटाणु कैसे फैलकर बीमारियों का कारण बनते हैं। वह तो केवल अपने माता–पिता की आज्ञा का पालन कर रही थी।

उस दिन, अपने घर जाने के बाद, संतोषिनी ने अपनी माँ से कहा कि वह उसके लिए शौचालय का निर्माण करे। अगले दिन, उसकी माँ ने स्कूल का दौरा किया और उसकी शिक्षिका से मिलीं। शिक्षिका ने शौचालय के उपयोग के महत्व पर जोर दिया, और उनहे खुले में शौच करने के खतरों के बारे में भी आगाह किया।

इस बातचीत से उसके माता–पिता ने घर में शौचालय बनाने के महत्व पर पुनर्विचार किया। शिक्षिका ने संतोषिनी से कहा कि वह अपनी बात पर अटल रहे और अपने माता–पिता से शौचालय बनाने के बारे में निरंतर पूछती रहे। धीरे–धीरे, जैसे ही उन्होंने पैसे बचाए, उन्होंने निर्माण शुरू कर दिया। 2018 के जून के प्रारंभ में, संतोषिनी का शौचालय बनकर तैयार हो गया।

इसके निर्माण से पहले, संतोषिनी पेट में दर्द और स्वास्थ्य संबंधी अन्य समस्याओं के कारण स्कूल से गैर–हाज़िर रहती थी। जून के बाद से, वह एक दिन भी स्कूल जाने से नहीं चूकी। उसका उपस्थिति रिकॉर्ड एकदम सही है!

संतोषिनी को अपनी उपलब्धि पर गर्व है, और स्वच्छता और साफ–सफाई के महत्व के बारे में उसके ज्ञान ने उसके परिवार के जीवन को बदल दिया है। हमें उस पर बहुत गर्व है, और हम यह देखना चाहते है कि जब वह अन्य चीज़ों पर अपना ध्यान केन्द्रित करेगी तो और क्या उपलब्धियां हासिल करेगी।

व्यापक शैक्षणिक दृष्टिकोण

परिचय

गतिविधियों में भाग लेने से छात्रों को अपने ज्ञान एवं कौशल द्वारा व्यक्तिगत और सामूहिक रूप में समस्याओं का विश्लेषण करने का अवसर मिलता है। यह दृष्टिकोण बच्चों को अपने और अपने साथियों के अनुभवों का लाभ उठाने का अवसर भी प्रदान करता है। यह गतिविधियां छात्रों को स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में सीखाने और अपनी रूढ़ियों को तोड़ने में सक्षम बनाती हैं।

इस पाठ्यक्रम में खेल के माध्यम से व्यापक शैक्षणिक दृष्टिकोण पर ध्यान केंद्रित किया गया है जिसमें खेलों द्वारा, अभ्यास गतिविधियों और कहानी सुनाकर सीखने को प्रोत्साहित किया जाता है।

खेल–आधारित शिक्षा

खेल बदलाव लाने का एक सशक्त माध्यम है। खेल व्यवहार और सोचने के तरीके को बदल देता है, यह ध्यान केंद्रित करने, रचनात्मकता और सहयोग को प्रोत्साहित करता है। अनुभव से सीखने के लिए खेलना हमारे प्राथमिक साधनों में से एक है। बचपन में हम अपने आस–पास की दुनिया में खेलते हैं और खेल–खेल में स्वाभाविक रूप से सीखते हैं।

छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम का उद्देश्य बच्चों को एक खास तरह का अनुभव प्रदान करना है जो उनके मन–मस्तिष्क पर गहरा असर डाले और जिसे वे तमाम उम्र याद रखें। पाठ्यक्रम को आकर्षक और संस्कृति के आधार पर अर्थपूर्ण बनाया गया है जिसमें बच्चे खेल और गतिविधियों के माध्यम से स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में सीखते हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि वे अपने साथियों के साथ सहयोग करना सीखते हैं तथा लोगों को स्वास्थ्य और स्वच्छता के बारे में जागरूक करते हैं, और इसलिए कहीं अधिक महत्वपूर्ण और जिम्मेदार नागरिक बनते हैं।

ट्रांसमीडिया (अनेक माध्यम) द्वारा कहानी सुनाना

कहानियाँ हमारे विचारों, भावनाओं और कल्पना को एक साथ जोड़ती हैं। एक श्रोता के रूप में हम कहानियों में मन और शरीर दोनों के साथ जुड़ जाते हैं, हम कहानी की दुनिया में खो जाते हैं और उस पर प्रतिक्रिया करते हैं। कहानी सुनाना मनुष्य का एक कला रूप है जो मनुष्यों को हुए अनुभवों के बारे में बताती है।

ट्रांसमीडिया द्वारा कहानी सुनाना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा किसी कहानी को विभिन्न चरणों के माध्यम से सुनाया जाता है। कहानी की इस प्रक्रिया से भिन्न–भिन्न प्रकार के लोगों पर इसका अलग–अलग प्रभाव पड़ता है और यह सुनिश्चित करती है कि प्रत्येक श्रोता और छात्र अपने अनूठे दृष्टिकोण से कहानी के साथ जुड़ जाए।

हमारी कहानी, छोटा भीम और स्वच्छता, को ट्रांसमीडिया अनुभवों के आधार में बनाया गया है। बच्चे वीडियो, कहानी की किताबों, डिजिटल गेम, अनेक खेलों एवं गतिविधियों के माध्यम से खुद को स्वास्थ्य और स्वच्छता के महत्व को बढ़ावा देने वाली कहानी से जोड़ लेते हैं।

कहानी का अनुवाद कई भाषाओं में उपलब्ध कराना एक अन्य तरीका है जिससे विभिन्न संस्कृतियों के बच्चों के लिए यह अनुभव प्रासंगिक बन जाता है।

हमारा सीखने का बुनियादी ढांचा

परिचय

इस पाठ्यक्रम में कहानियाँ और गतिविधियाँ खेल के ईद–गिर्द घूमती हैं। इसमें भाग लेने वाले बच्चे इन गतिविधियों का मज़ा लेते हुए सीखते हैं, और इन विषयों पर अपनी समझ का इस्तेमाल बड़े पैमाने पर लोगों को सिखाने के लिए करते हैं।

पाठ्यक्रम के माध्यम से, प्रत्येक गतिविधि के तीन चरण हैं – समस्या का पता लगाना, उसका निदान करना और सलाह देना। इन मॉड्यूलों को इस तरह से तैयार किया गया है कि बच्चे समस्या का पता लगाकर उसका समाधान कर सकें। यदि आप मॉड्यूल में गतिविधियों को अपने हिसाब से व्यवस्थित कर रहे हैं, तो यह सुनिश्चित कर लें कि उसमें सभी चरण शामिल हों ताकि शिक्षा का बेहतर परिणाम सामने आए।

खोजना

इस पाठ्यक्रम में खेल और गतिविधियाँ रचनात्मक शिक्षा सिद्धांतों पर आधारित हैं जहां जांच छात्रों को अपने पिछले अनुभवों के साथ नए अनुभवों का प्रयोग करते हुए नई अवधारणों की खोज करने और उसे समझने के लिए प्रेरित करती है।

छात्रों को खेल के माध्यम से अपने साथियों के साथ बातचीत करने और इन जटिल समस्याओं का स्वयं पता लगाने और उन्हें समझने का अवसर मिलेगा (जैसे कि हमें अपने हाथों को साबुन से कब धोना चाहिए, या खुले में शौच करने से शौचालय का प्रयोग करना क्यों बेहतर है) और इसकी अधिक संभावना है कि बच्चे इस जानकारी को अपने जीवन में लागू कर पाएंगे।

कार्रवाई

निरंतर सीखते रहने से बच्चों को पिछला सबक याद रखने, उसे समझने और नई जानकारी को अमल में लाना आसान हो जाता है। केवल सुनने से नहीं बल्कि 'करने' पर ध्यान केंद्रित करने से इस पाठ्यक्रम की गतिविधियाँ (जैसे अभ्यास, निर्देश देने वाले गीतों और मंत्रों की रचना करना, समस्याओं का समाधान खोजना) छात्रों को समस्या के बारे में अपने विचार व्यक्त करने के लिए प्रेरित व उनका समाधान खोजने में मदद करती हैं।

सलाह

छोटा भीम और स्वच्छता कहानी बच्चों को जानकारी देती है, उनकी सोच और कौशल को विकसित करने में मदद करती है, उन्हें अपने और अपने समुदाय के स्वास्थ्य के प्रति अधिक जिम्मेदार बनाती है। यह बताती है कि भीम और उनके दोस्त किस तरह अपने समुदाय को समझाते हैं, और इन गतिविधियों को अपनाने में उनकी मदद करते हैं। प्रतिभागी अपने परिवार और दोस्तों के साथ मिलकर समस्या का समाधान करते हैं तथा अपनी जानकारी और विचारों को व्यक्त करके उनसे बचने के उपाय सीखते हैं।

छोटा भीम और स्वच्छता : खेल

परिचय

छोटा भीम और स्वच्छता नामक डिजिटल गेम में इस पाठ्यक्रम को संजोया गया है। गुगल प्ले स्टोर और ऐप्पल ऐप स्टोर पर उपलब्ध इस गेम को स्मार्टफोन और टैबलेट पर खेला जा सकता है।

खेल का विवरण

कीटाणु फैलाने वाला एक जादूगर ढोलकपुर में लोगों को खुले में शौच करने और पानी और साबुन से हाथ न धोने के लिए सम्मोहित कर देता है। वह पूरे ढोलकपुर में गंदगी और बीमारी फैला रहा है। जादूगर के सम्मोहन को हटाने तथा हाथ धोने और शौचालय का उपयोग करने का मंत्र देकर भीम की कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने में मदद करें।

सम्मोहित लोगों को साबुन प्रदान करने के मार्ग में आने वाली बाधाओं से बचें। प्रत्येक लेवल को जीतने के लिए कीटाणु फैलाने वाले जादूगर और उसके गंदे राक्षस से लड़ें। ढोलकपुर से कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को भगाने के लिए सभी लेवल पराजित करें!

डाउनलोड करें

https://play.google.com/store/apps/details?id=edu.engagementlab.chhotabheem&hl=en_US पर गुगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें।

https://itunes.apple.com/us/app/hygiene-with-chhota-bheem/id1423871069?mt=8 पर ऐप्पल ऐप स्टोर से डाउनलोड करें।

प्रशिक्षक की टिप्पणियां

खेल को तीन अध्यायों में विभाजित किया गया है, जिनमें से प्रत्येक में दो स्तर हैं। अध्याय 1 में साबुन से हाथ धोने के चरणों को दोहराया गया है, अध्याय 2 में साबुन से हाथ कब धोने चाहिए बताया गया है, और अध्याय 3 में शौचालय के प्रयोग के चरणों को दोहराने पर बल दिया गया है।

जब बच्चों के बड़े समूहों के साथ गतिविधियां चला रहे हों, या जहां उपकरणों की संख्या सीमित हो, वहां प्रशिक्षक यह सुनिश्चित करने के लिए निम्नलिखित चरणों को अपना सकते हैं कि सभी प्रतिभागियों को खेल खेलने (और इससे सीखने) का मौका मिलेः

- बच्चों को समूहों में बांटें।
- प्रत्येक समूह को एक उपकरण दें।
- उन्हें एक के बाद एक उपकरण पास करके खेलने को कहें।
- उन्हें बताएं कि कार्यशाला के लिए उपकरण कहां रखे हैं।
- उन्हें बताएं कि वे कब खेल सकते हैं।

खेलों का प्रारंभिक अभ्यास

प्रारंभिक अभ्यास शिक्षण–सत्र के शुरू में, या कार्यकलापों के बीच एक छोटी सी गतिविधि है, जो इसमें भाग लेने वालों को तनाव से मुक्त करती है, सीखने के लिए बेहतर माहौल बनाती है, पिछली जानकारी का स्मरण कराती है, सभी को एक साथ काम करने के लिए प्रेरित करती है, और/या छात्रों को सीखने की अगली गतिविधि के लिए तैयार करती है।

छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम में प्रत्येक खेल और गतिविधि को इस तरह से बनाया गया है कि इसे सीखने वाले खेलते समय पिछले अनुभवों को याद रख सकें, नई जानकारी सीख सकें, उसे समझकर अपना सकें और उसका मज़ा ले सकें। लेकिन, यदि प्रशिक्षक को समय के अभाव के कारण या, यदि उन्हें लगता है कि छात्रों का ध्यान भटक रहा है, तो प्रारंभिक तैयारी के रूप में निम्नलिखित गतिविधियों का उपयोग किया जा सकता है:

मुँह फुलाना

सभी प्रतिभागियों को गोले में बिठाएं। गोले के बीचोंबीच तीन स्वयंसेवक बिठाएं। प्रशिक्षक तब एक प्रश्न पूछे। प्रत्येक स्वयंसेवक गहरी साँस लेते हुए एक साथ प्रश्न का उत्तर देंगे, और देखें कि कौन लंबे समय तक सांस लिए बिना प्रश्न का उत्तर दे सकता है। बहुत अधिक जटिल प्रश्न न पूछें। मज़ाकिया प्रश्न, जैसे "लडडू कैसे बनाते हैं?'', पूछे जा सकते हैं जिनका उद्देश्य उत्तर देना नहीं बल्कि उसका मज़ा लेना हो।

''भीम कहता है"

यह मजेदार गतिविधि बच्चों को अगली गतिविधि को ध्यानपूर्वक सीखने के लिए तैयार करती है। प्रशिक्षक कहते हैं कि वे भीम हैं, और सभी प्रतिभागियों को ठीक वैसे ही करना चाहिए जैसे भीम कहता है। प्रशिक्षक यह कहकर शुरुआत कर सकते हैं कि "भीम कहता है: अपने सिर को थपथपाओ", और स्वयं भी ऐसा करें। जब हर कोई यह कर रहा हो, तो यह कहते हुए दूसरी गतिविधि करें कि "भीम कहता है:..."। 4 या 5 गतिविधियों के बाद, ''भीम कहता है: अपने हाथों को एक साथ रगड़ें" लेकिन इस बार प्रशिक्षक को अपने कान को रगड़ना शुरू कर देना चाहिए। कई प्रतिभागी अपने कान को रगड़ना शुरू कर देंगे क्योंकि वे प्रशिक्षक को देखकर नकल कर रहे थे, न कि प्रशिक्षक के शब्दों पर गौर कर रहे थे।

प्रशिक्षक इस गतिविधि को यह कहते हुए बंद कर सकते हैं कि प्रतिभागी अगले पाठ को ध्यानपूर्वक सुनें।

पशु राउंडअप

समूह के सदस्यों से कहें कि वे अपने मन में अपने पसंदीदा जानवर के बारे में सोचें। फिर सभी से कहें कि वे बिना बात किए अपने आप को सबसे बड़े से छोटे जानवरों के क्रम में लगाएं। समूह के सदस्य इनके बारे में केवल इशारे से और जानवर की आवाज़ निकालकर बता सकते हैं। इस पूरी प्रक्रिया के समाप्त होने के बाद, समूह के सदस्यों को आगे आकर उस जानवर का नाम बताने के लिए कहें ताकि वे जान सकें कि क्या उनका उत्तर सही था।

हकल–बकल

भागीदारों को दो लोगों के समूहों में बांटने के बाद, प्रतिभागी एक–दूसरे की पीठ से पीठ जोड़कर बैठते हैं और अपनी बाहों को एक दूसरे से जोड़ते हैं। प्रशिक्षक के "जाओ" बोलने पर भागीदार एक–दूसरे से अलग हुए बिना खड़े होने की कोशिश करते हैं। इस उत्साह के लिए टीमवर्क और बातचीत की आवश्यकता होती है, जो प्रतिभागियों को उनके दायरे से बाहर निकलकर और एक साथ समाधान खोजने के लिए प्रोत्साहित करती है।

शुरुआती तैयारी वाली ये उत्साही गतिविधियां इंटरनेट पर देखी जा सकती हैं। यहां कुछ लिंक दिए गए हैं, जिनका प्रशिक्षक संदर्भ दे सकते हैं:

- https://social.shorthand.com/RightToPlayIntl/jC2pXw31U6/4-ways-energizers-get-children-learning
- https://www.deepfun.com/wp-content/uploads/2010/06/S0-Games-and-Icebreakers.pdf

मॉड्यूल 1

साबुन से हाथ धोना

मॉड्यूल 1 : साबुन से हाथ धोना

परिचय

आम सर्दी और फ्लू जैसी लगभग 80% सामान्य संक्रामक बीमारियां हाथों से फैलती हैं। लेकिन यदि हाथों को अच्छी तरह से धोया जाए तो इन बीमारी फैलाने वाले कीटाणुओं से छुटकारा पाया जा सकता है। रोग पैदा करने वाले कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए हाथ धोने की तकनीक सीखना काफी आसान, सस्ती और कारगर है। हालांकि दुनिया भर में लोग अपने हाथों को पानी से साफ करते हैं, बहुत कम लोग अपने हाथों को धोने के लिए साबुन का प्रयोग करते हैं, जो कीटाणुओं को अधिक प्रभावी ढंग से दूर करता है [5] । हाथ धोने के बारे में जागरूकता पैदा करने और साबुन के इस्तेमाल को बढ़ाने के शिक्षा कार्यक्रम जोखिम वाले क्षेत्रों में बाल विकास में मदद करते हैं और इससे बच्चों की स्कूल और समुदाय में भाग लेने की क्षमता बढ़ती है।[7,8,9]

आगे के पृश्ठों में, आप ऐसी गतिविधियों के बारे में जानेंगे जिनसे बच्चे साबुन से हाथ धोने के महत्व, हाथों की स्वच्छता को बनाए रखने के उपाय के बारे में जानेंगे, और अपने साथियों, परिवार और समुदाय को बेहतर स्वच्छता अपनाने की सलाह देने के बारे में सीखेंगे।

अनुशंसित प्रशिक्षक अनुसूची

प्रशिक्षक अपनी पसंद के अनुसार मॉड्यूल का किसी भी तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं जो उनकी समय–अनुसूची और उनके प्रतिभागियों की आवश्यकता के अनुरूप हो सकता है। इस मॉड्यूल को विभाजित करने और इसका इस्तेमाल करने के बारे में नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

एक दिवसीय कार्यशाला (6 घंटे के लिए)	दिन को दो भागों में बांट लें। आधा दिन अध्याय 1 और 2 के लिए, और शेष आधा दिन अध्याय 3 और 4 के लिए, जिनके बीच अंतराल हो। प्रशिक्षक छोटा भीम और स्वच्छता डिजिटल गेम के बारे में प्रतिभागियों को जानकारी देने के लिए दिन में एक घंटा रख सकते हैं और सभी को खेलने के लिए कुछ समय दे सकते हैं। इस समय–अनुसूची में अभ्यास के लिए बहुत कम समय मिलता है।
2–4 दिवसीय कार्यशाला (प्रतिदिन 2–3 घंटे)	पहले दिन प्रशिक्षक अध्याय 1 और 2, और दूसरे दिन अध्याय 3 और 4 लागू करें। यदि अधिक दिन उपलब्ध होने का विकल्प हो, तो प्रशिक्षक प्रतिभागियों को विषय–वस्तु को समझने और बताने के लिए अध्यायों को अधिक समय देते हुए विभाजित कर सकते हैं, और रोज़ाना जो कुछ उन्होंने सीखा है उसे अपने परिवारों और समुदायों के साथ साझा कर सकते हैं।
दो सप्ताह की कार्यशाला (प्रतिदिन 1 घंटा)	यह कार्यशाला ऐसे संगठन या स्कूलों के लिए उपयुक्त हैं जो अपनी दैनिक समय–अनुसूची से बहुत कम समय निकाल पाते हैं। प्रतिदिन एक से दो गतिविधियों का प्रशिक्षण दें, प्रतिभागियों को सीखने, उन्हें अपने समुदाय को स्वच्छता के बारे में बताने और डिजिटल गेम खेलने के लिए अधिक समय दें।

1

मॉड्यूल से परिचय

गतिविधि 1.1 छोटा भीम और स्वच्छता की कहानी 1

यह अनुभव प्रतिभागियों को छोटा भीम और स्वच्छता की दुनिया से परिचित कराएगा और वे इसमें खो जाएंगे। कहानी की पहली किताब में, स्वच्छता का जादूगर भीम और उसके दोस्तों को कीटाणु फैलाने वाले दुष्ट जादूगर को पराजित करने में मदद करता है।

प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों को कहानी की दुनिया में ले जाने के लिए उससे परिचित कराएं और उन्हें यह अहसास दिलाएं कि प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान उन्हें क्या बताया जाएगा।

अवधि	20 मिनट
प्रतिभागी	7 से 11 साल के बच्चों के लिए सबसे उपयुक्त। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी छोटा भीम और स्वच्छता की दुनिया से परिचित होते हैं। प्रतिभागी साबुन से हाथ धोना और शौचालय के उपयोग के विविध चरणों को सीखते हैं।
अपेक्षित सामग्री	छोटा भीम और स्वच्छता कहानी की किताब 1 (किताब या वीडिया के रूप में) प्रोजेक्टर स्पीकर वीडियो दिखाने के लिए एक कंप्यूटर

विधी

परिचय • 7 मिनट

साबुन से हाथ धोने और शौचालय के उपयोग के बारे में बच्चे पहले से क्या जानते हैं, यह जानने के लिए उनके साथ चर्चा करें। उनसे ओपन–एंडेड प्रश्न पूछें (जिनका कोई एक या कोई सटीक उत्तर न हो) जैसे कि "हम अपने हाथ क्यों धोते हैं?'' या "शौचालय किसलिए होते हैं?'' प्रशिक्षक भाग लेने वाले बच्चों से खुलकर बात करने और अपने मौजूदा ज्ञान के आधार पर इस विषय पर विचार व्यक्त करने के लिए कहें।

वीडियो शुरू करने से पहले, पूछें कि क्या बच्चे छोटा भीम को जानते हैं, और यदि कुछ बच्चे कहते हैं कि वे इस कार्टून के बारे में जानते हैं, तो उन्हें हर किसी को भीम, उसके दोस्तों और उनके ढोलकपुर गाँव के बारे में बताने के लिए कहें।

कहानी सुनाना • 6 मिनट

प्रोजेक्टर, लैपटॉप और स्पीकर के उपयोग द्वारा भाग लेने वाले सभी बच्चों को वीडियो दिखाएं। वीडियो 5:18 मिनट लंबा है। यदि जरूरत समझें तो इसे दोहराएं।

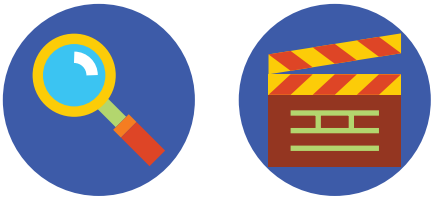
नोटः यदि वीडियो दिखाने के लिए संसाधन उपलब्ध न हो, तो प्रतिभागियों को उनकी भाषा में कहानी की पहली किताब पढ़ें (या किसी स्वयंसेवक प्रतिभागी को पढ़ने के लिए कहें)। प्रशिक्षक पहली किताब की कई प्रतियाँ भी बना सकते हैं ताकि बच्चे साथ में पढ़ सकें और कहानी को ऊंचे स्वर में पढ़ते समय चित्र भी देख सकें।

कहानी को संक्षेप में दोहराना • 7 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अभी क्या देखा/सुना है (यह ध्यान रखें कि बच्चे एक ही बात को न दोहराएं)। उनसे पूछें यदि उन्हें कहानी में जादूई मंत्र याद है और यदि वे अपने पड़ोसी को हाथ धोने का मंत्र दिखा सकते हैं।

2

हम अपने हाथ कैसे धोते हैं?



गतिविधि 2.1
हाथ धोने का मंत्र सीखना

समूह को उत्साहित करने का यह मज़ेदार और बेहद आसान तरीका है जो प्रतिभागियों को साबुन से हाथ धोने का मंत्र सीखाता है। ये ऐसे जरूरी कदम हैं जिनका हाथों को धोने के लिए हमेशा पालन किया जाना चाहिए।

अवधि	25 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस गतिविधि का प्रशिक्षण एक बार में 20 से 30 प्रतिभागियों के समूह को दिया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी पानी और साबुन से हाथ धोते समय चरणों को याद रखना सीखते हैं। प्रतिभागी सांकेतिक भाषा का कौशल विकसित करते हैं और खेल के माध्यम से सीखते हैं।
अपेक्षित सामग्री	कोई नहीं

विधी

संक्षेप में दोहराएं • 3 मिनट

खेल शुरू करने से पहले, सभी प्रतिभागियों के लिए हाथ धोने के मंत्र को जानना महत्वपूर्ण है। इस चरण के लिए, प्रशिक्षक समूह से स्वयंसेवकों को हाथ धोने के चरणों को दोहराने के लिए बुला सकते हैं और इस मंत्र को कम से कम 5 से 6 बार दोहराएं।

हाथ धोने का मंत्र

साफ पानी और साबुन से
झाग बनाकरः
रगड़ें आगे और पीछे,
रगड़ें उंगलियां और अंगूठे,
रगड़ें नाखून और बीच में,
झाग को धोएं, और
कीटाणुओं को दूर भगाएं!

नोटः कहानी में, यह मंत्र केवल बोला गया है और उसकी कोई विशेष धुन या संगीत नहीं है। युवा प्रतिभागियों के लिए इस मंत्र को लयबद्ध बनाने के लिए, प्रशिक्षक उनसे पूछ सकते हैं कि उनका पसंदीदा गाना कौन सा है और इस मंत्र को उस गाने की धुन में गाएं।

खेल खेलें • 3 मिनट

जब वे मंत्र के चरण सीख लें, तो समूह को एक गोलधारे में बैठने के लिए कहकर खेल शुरू करें। वे गोलधारे में बैठने पर रिंगा रिंगा रोजेस या अन्य कोई ज्ञात खेल भी खेल सकते हैं। खेल नीचे बैठाकर खेलें। किसी भी एक प्रतिभागी "अनुमान लगाने वाले" को स्वयंसेवक बनने के लिए कहें। उसे कमरे से बाहर जाने के लिए कहें, ताकि वे यह देख या सुन न सकें कि समूह ने किसे नेता के रूप में चुना है।
एक ''लीडर'' चुनें। नेता हाथ धोने के चरणों (मंत्र बताए बिना) को हाथों के इशारे से दिखाना शुरू करेंगे। गोलधारे में बैठे प्रतिभागियों को सभी को बिना बोले लीडर क्या कर रहा है, उसका पालन करना होगा। सुनिश्चित करें कि लीडर चरणों को बहुत जल्दी–जल्दी न करे, लेकिन वे हर चरण के बीच पर्याप्त समय रखें ताकि अंदाज़ा लगाने वाला भ्रमित न हो। लीडर केवल तभी चरण बदल सकते हैं जब सभी (या अधिकांश समूह) उस चरण का अच्छे से पालन कर रहे हों।

नोटः पहले और अंतिम चरणों के अलावा, हाथ धोने के चरणों का किसी विशेष क्रम में होना आवश्यक नहीं है।

- जब गोलधारे में बैठे प्रतिभागी अपने नेता का अनुसरण करना शुरू कर दें, तो अंदाज़ा लगाने वाले को कमरे में लौटने और गोलधारे के अंदर खड़े होने के लिए कहें।
- अंदाज़ा लगाने वाले को लीडर का अनुमान लगाने के तीन (3) मौके दिए जाएंगे। यदि वे लीडर का अनुमान लगा लेते हैं, तो वे जीत जाएंगे। हालांकि अंदाजा लगाने वाला गोलधारे के बीच में खड़ा होगा, लीडर हाथ

धोने के चरणों को बदलता रहता है।

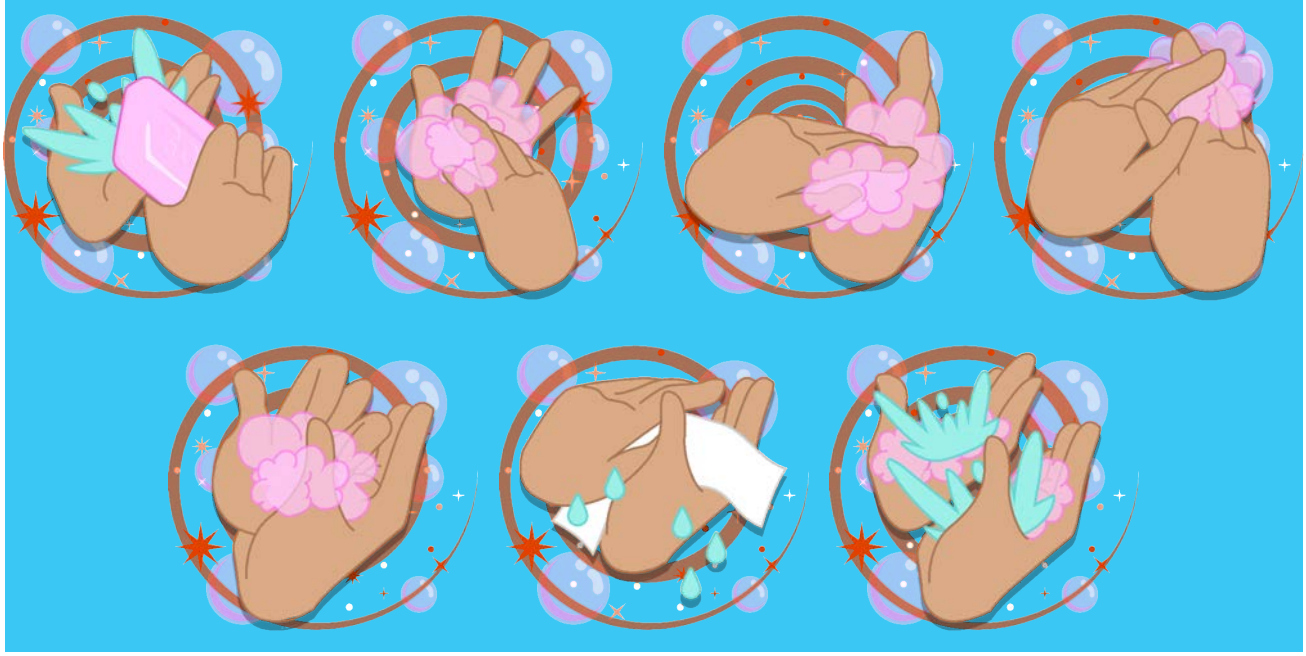
- यह खेल अलग–अलग "लीडरों" और "अंदाज़ा लगाने वालों" के साथ कम से कम चार बार खेलें, ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि हर किसी को खेलने का मौका मिले।

नोटः यदि समूह का आकार 15–20 लोगों से बड़ा है तो दो अंदाज़ा लगाने वाले और एक लीडर होना सबसे अच्छा होता है।

साबुन से हाथ धोने का पोस्टर

साबुन से हाथ धोने वाला पोस्टर दिखाएं जिसमें साबुन से हाथ धोते समय अपनाए जाने वाले चरणों को दर्शाया गया है।

प्रशिक्षक इन पोस्टरों को छाप कर प्रतिभागियों को अपने स्कूल/कार्यस्थल/संगठन में हाथ धोने के सभी स्थलों के निकट लगाने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं और यहां तक कि अपने परिवार के लिए इसे घर भी ले जाने दे सकते हैं।



गतिविधि 2.2
अपनी साबुन की बोतलें स्वयं बनाना!

इस व्यावहारिक गतिविधि में, बच्चे साबुन की बोतलें बनाते हैं। अपने और अपने स्कूल/समुदाय के लिए हाथ धोने का साबुन बनाने से छात्रों को अपने वातावरण में बदलाव लाने का अवसर मिलता है।

अवधि	25 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी साबुन का घोल बनाना सीखते हैं जिसका उनके और उनके साथियों द्वारा अपने हाथों को अच्छी तरह से धोने के लिए उपयोग किया जा सकता है।
अपेक्षित सामग्री	साफ नल के पानी से भरी दो इस्तेमाल की हुई प्लास्टिक की बोतलें (ढक्कन सहित) साबुन (तरल, पाउडर, या एक बॉर)

विधी

परिचय • *3* मिनट

अब जब प्रतिभागियों को हाथ धोने के तरीके का पता चल गया है, तो प्रतिभागियों के साथ ढंग से हाथ धोने के लिए जरूरी सामग्री के बारे में चर्चा करें। साबुन और पानी का घोल बनाकर, हम साबुन और पैसा दोनों बचाते हैं, और सुनिश्चित करते हैं कि हाथ धोने के लिए आवश्यक स्वच्छता के साधन बड़ी संख्या में लोगों को उपलब्ध हों।

साबुन के घोल की बोतलें बनाना • *10* मिनट

प्रतिभागियों के आयु वर्ग के आधार पर, प्रशिक्षक यह तय कर सकते हैं कि साबुन के घोल की बोतलें बनाने का प्रदर्शन किया जाए, या प्रतिभागियों को स्वयं बोतलें बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाए। प्रशिक्षकों को ध्यान देना चाहिए कि जितने अधिक प्रतिभागी (किसी भी उम्र के) इसे खुद बनाएंगे, उतने ही बेहतर ढंग से वे इसके तरीके को समझेंगे।

साबुन के घोल की बोतलें कैसे बनाएं

- एक खाली बोतल में साफ पानी भरें। एक पेपर–क्लिप, थम्ब पिन या कील से बोतल के ढक्कन में 2 छेद करें (किसी वयस्क की देखरेख में)।
- प्रतिभागियों से पूछें कि साबुन की पर्याप्त मात्रा में घोल बनाने के लिए उन्हें इस बोतल में कितना साबुन डालने की आवश्यकता होगी? बहुत से लोग सोचते हैं कि अधिक साबुन की आवश्यकता होगी। इसके बारे में कुछ लोगों से पूछें और प्रदर्शन द्वारा यह दर्शाएं (निम्न विकल्पों में से किसी एक के माध्यम से) कि वास्तव में साबुन के घोल की बोतल बनाने के लिए कितने कम साधनों की जरूरत होती है:
  - **विकल्प 1**: 500 मि ली. पानी की बोतल में 12–15 बूँदें हाथ धोने का साबुन डालें।
  - **विकल्प 2**: 500 मि ली. की बोतल में लगभग 15 ग्राम (एक पूरा चम्मच भर कर) पाउडर, या 1 लीटर की बोतल में 30 ग्राम डिटर्जेंट पाउडर मिलाएं।
  - **विकल्प 3**: 500 मि ली. की बोतल में 15 ग्राम (एक पूरा चम्मच भर कर) साबुन के छोटे टुकड़े डालें।
- साबुन और पानी को मिलाने के लिए बोतल को हिलाएं।

नोट: साबुन की टिकिया साबुन के घोल की तरह स्वच्छ नहीं होती क्योंकि ये नम रहती हैं और कीटाणुओं को आकर्षित करती हैं। यदि साबुन की टिकिया ही एकमात्र विकल्प है, तो इसे रैक पर रखा जाना चाहिए, ताकि टिकिया पानी में न रहे।

अपनी साबुन की बोतलों का प्रयोग करना • *2* मिनट

- प्रतिभागियों को इस बोतल से हाथ धोने के लिए कहें। प्रशिक्षक छोटे प्रतिभागियों के हाथों पर बोतल से साबुन का घोल छिड़कें।
- हर किसी को अपने हाथ धोने के लिए कहें, जिसके दौरान हर कोई हाथ धोने का मंत्र गाए।

साबुन की बोतलों के माध्यम से सलाह देना

- प्रतिभागी इन साबुन की बोतलों को घर पर या अपने दोस्तों के साथ बड़ी आसानी से बना सकते हैं!
- गतिविधि से पहले, प्रतिभागियों को घर से खाली प्लास्टिक की बोतलें (ढक्कन सहित) लाने के लिए कहें।
- कार्यशाला में अपनी खुद की साबुन की बोतलें बनाने के बाद, प्रतिभागियों को अपने माता–पिता/अभिभावक को एक छोटा सा पत्र लिखने के लिए कुछ समय दें, जिसमें यह वर्णन किया जाए कि उन्होंने आज क्या बनाया और साथ ही साबुन की बोतल बनाने का एक नुस्खा भी लिखें।

नोटः स्कूल में बच्चों को इस गतिविधि के माध्यम से उनके पाठ्यक्रम में पत्र–लेखन प्रारूप के अनुसार पत्र लिखने या उसमें संशोधन करने के लिए कहा जा सकता है।

- उन्हें इस पत्र पर उनके माता–पिता या अभिभावक के हस्ताक्षर करा कर लाने के लिए कहें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि कार्यशाला का सबक समुदाय तक पहुंच जाए।

विस्तारः

भीम की टीम के दो स्वयंसेवकों को चुनें। ये स्वयंसेवकः

- साबुन की बोतल की जांच करेंगे और इनके खाली होने पर सूचना निगरानी करने वाले वयस्क को देंगे।
- जाँच करेंगे कि क्या उनके समूह के अन्य लोग खाने से पहले और शौचालय के प्रयोग के बाद साबुन से हाथ धो रहे हैं।

डिजिटल गेम

बच्चे कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने के लिए किसी भी लेवल का खेल खेल सकते हैं। अध्याय 1 का खेल अपने हाथों को साबुन से कैसे धोएं, को ध्यान में रखकर बनाया गया है।

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणियांः

- बच्चों को समूहों में बांटें।
- प्रत्येक समूह को एक उपकरण दें।
- उन्हें एक के बाद एक उपकरण पास करके खेलने को कहें।
- उन्हें बताएं कि कार्यशाला के लिए उपकरण कहां रखे हैं।
- उन्हें बताएं कि वे कब खेल सकते हैं।
- खिलाड़ियों को सीखने के उद्देश्यों को समझने के लिए खेल के बाद चर्चा करने को प्रोत्साहित करें।

3

हमें अपने हाथ क्यों और कब धोने चाहिए ?

गतिविधि 3.1
छोटा भीम और स्वच्छता की दूसरी कहानी

छोटा भीम और स्वच्छता की दूसरी किताब में, कीटाणु फैलाने वाला जादूगर ढोलकपुर में सभी का साबुन चुरा लेता है ताकि हर कोई निश्चित रूप से बीमार पड़ जाए। सही समय पर अपने हाथों को साबुन से न धोने से (जैसे भोजन तैयार करने से पहले, या डायपर बदलने के बाद) ढोलकपुर के गांववासी कीटाणु फैला रहे हैं! भीम, चुटकी और उनके दोस्त गांववासियों को सही समय पर साबुन से हाथ धोने के महत्व को समझने में मदद करते हैं।

अवधि	20 मिनट
प्रतिभागी	7 से 11 साल के बच्चों के लिए सबसे उपयुक्त। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी छोटा भीम और स्वच्छता कहानी से निरंतर सीखते हैं और उसकी दुनिया में खो जाते हैं। प्रतिभागी सीखते हैं कि साबुन से हाथ धोना क्यों महत्वपूर्ण है, और कीटाणुओं और बीमारी के फैलने से बचने के लिए हमारे लिए हाथ धोना कब सबसे महत्वपूर्ण है।
अपेक्षित सामग्री	छोटा भीम और स्वच्छता कहानी की किताब 2 (किताब या वीडिया के रूप में) प्रोजेक्टर स्पीकर वीडियो दिखाने के लिए एक कंप्यूटर

विधी

परिचय • 5 मिनट

प्रतिभागियों के साथ खुली चर्चा करें कि उनके विचार में उन्हें साबुन से हाथ धोने में किन चुनौतियों का सामना करना पड़ सकता है? प्रतिभागियों द्वारा उठाए गए तर्क के आधार पर, उनसे पूछें कि वे इन चुनौतियों से निपटने के लिए कौन से समाधान सुझा सकते हैं।

वीडियो शुरू करने से पहले, पूछें कि क्या प्रतिभागी कहानी के पहले अध्याय से सीखे गए सबक को संक्षेप में दोहरा सकते हैं।

कहानी सुनाना • 9 मिनट

प्रोजेक्टर, लैपटॉप और स्पीकर के उपयोग द्वारा भाग लेने वाले सभी बच्चों को वीडियो दिखाएं। वीडियो 8:30 मिनट लंबा है। यदि जरूरत समझें तो इसे दोहराएं।

नोटः यदि वीडियो दिखाने के लिए संसाधन उपलब्ध न हो, तो प्रतिभागियों को उनकी भाषा में कहानी की दूसरी किताब पढ़ें (या किसी स्वयंसेवक प्रतिभागी को पढ़ने के लिए कहें)। प्रशिक्षक दूसरी किताब की कई प्रतियाँ भी बना सकते हैं ताकि बच्चे साथ में पढ़ सकें और कहानी को ऊंचे स्वर में पढ़ते समय चित्र भी देख सकें।

कहानी को संक्षेप में दोहराना • 5 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अभी क्या देखा/सुना है (यह ध्यान रखें कि बच्चे एक ही बात को न दोहराएं)। उनसे पूछें कि क्या उन्हें हाथ धोने के समय का मंत्र याद है?

गतिविधि 3.2
कीटाणु कैसे फैलते हैं

यह मजेदार और थोड़ा गन्दा सा खेल बच्चों को यह बताता है कि संपर्क में आने पर कीटाणु कैसे फैलते हैं, जिसमें इस बात पर जोर दिया जाता है कि हमें अपने हाथ साबुन से क्यों धोने चाहिए।

अवधि	20 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस गतिविधि में 20–30 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	यह समझाना कि कीटाणु संपर्क के माध्यम से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकते हैं, और अक्सर बीमारियों का कारण बनते हैं। चर्चा के माध्यम से, प्रतिभागी समझते हैं कि कीटाणुओं को आंखों से नहीं देखा जा सकता है, लेकिन वे मौजूद रहते हैं और हानिकारक होते हैं। प्रतिभागी अपने साबुन से हाथ धोने का ज्ञान का प्रयोग कीटाणुओं से छुटकारा पाने के लिए करते हैं।
अपेक्षित सामग्री	चमकीली (ग्लिटर) (कम से कम तीन अलग–अलग रंगों में) साबुन के घोल की बोतल पानी हाथ धोने के साधन

विधी

गतिविधि से पूर्व तैयारी

- प्रशिक्षक को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि आपके पास हाथ धोने की सुविधा हो जो प्रतिभागियों की आयु के अनुरूप हो।
- चमकीली (ग्लिटर) से बचने के लिए वस्तुओं को हटा दें, क्योंकि कीटाणुओं की तरह चमकीली भी आसानी से फैलती है।

परिचय • *2 मिनट*

यदि प्रतिभागियों ने छोटा भीम और स्वच्छता की दूसरी कहानी देखी/पढ़ी है, तो उनसे यह याद करने को कहें कि स्वच्छता के जादूगर ने कीटाणुओं के बारे में क्या कहा था। इस पर संक्षिप्त चर्चा करें कि कीटाणु बहुत छोटे सूक्ष्म जीव होते हैं जिन्हें हम देख नहीं सकते हैं, लेकिन यदि हम सावधानी न बरतें तो ये बीमारियां फैलाते हैं।

परिचय • *10 मिनट*

- सभी को गोलधारे में खड़े होने के लिए कहें।
- समूह में 3–4 सदस्यों के हाथ में थोड़ी सी चमकीली (ग्लिटर) रखें और उनको अपने दोनो हाथों को रगड़ने के लिए कहें ताकि यह हर कहीं फैल जाए।
- अब प्रतिभागियों को निर्देश दें कि आपके द्वारा इशारा करने पर, हर कोई अपनी मर्ज़ी से इधर–उधर घूमना शुरू करे। जब कभी उनकी नज़रें किसी से मिलें, तो उन्हें मुस्कुराना चाहिए, नमस्ते कहना चाहिए और एक–दूसरे से हाथ मिलाना चाहिए।
- जब आपको लगे कि चमकीली लगे खिलाड़ियों ने इसे दूसरों को फेला दिया है, तो सभी को गोलधारे में वापस आने का इशारा करें।
- अब पूछें कि कितने लोगों के हाथों पर चमकीली लगी है। जिन प्रतिभागियों के हाथों में चमकीली लगाई गई थी, उनकी तुलना में और अधिक लोगों द्वारा अपने हाथ उठाए जाने चाहिए।
- उन्हें बताएं कि चमकीली कीटाणु का प्रतीक है और इस तरह कीटाणु फैलते हैं और बीमारियों का कारण बनते हैं।
- उन्हें बताएं कि जैसे चमकीली जिस किसी चीज़ को छूती है, उसके साथ चिपक जाती है – चाहे वह हाथ हों या उनके शरीर के दूसरे हिस्से – इसी तरह कीटाणु भी किसी चीज़ के साथ छूते ही फैल जाते हैं।
- अब बच्चों से पूछें कि वे कीटाणुओं (चमकीली) को कैसे हटाएंगे। जब कोई "अपने हाथ धोकर" कहे सभी को हाथ धोने के स्थान पर ले जाएं।
- सबसे पहले, उन्हें केवल पानी से हाथ धोने में मदद करें। साबुन का प्रयोग न करें।
- पानी से हाथ धोने के बाद, उन्हें दिखाएं कि उनके हाथों पर अभी भी बहुत सारी चमकीली (कीटाणु) है।
- उन्हें बताएं कि अकेले पानी कीटाणुओं को नहीं धो सकता है। हमें अपने हाथों से कीटाणुओं को पूरी तरह से हटाने के लिए साबुन की आवश्यकता होती है।
- उन्हें समझाएं कि साबुन कीटाणुओं को हटाने में कैसे मदद करता है और उन्हें साबुन से हाथ धोते समय हाथ धोने के मंत्र गाने के लिए कहें।

गतिविधि 3.3
स्टैचू खेल

यह खेल प्रतिभागियों को खेल–खेल में यह सोचने में मदद करता है कि उनकी दिनचर्या में उन्हें किन गतिविधियों के लिए साबुन से हाथ धोना पड़ता है, और क्या इन गतिविधियों से पहले या बाद में अपने हाथों को धोना सबसे अच्छा होता है।

अवधि	30-40 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक; इस गतिविधि में 20–30 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	यह जानना कि हम दिन भर में कुछ ऐसी गतिविधियाँ करते हैं जिससे हमारे लिए साबुन से हाथ धोना जरूरी हो जाता है।
अपेक्षित सामग्री	चाकबोर्ड पर "पहले'' व "बाद में" लिखें या कागज के दो टुकड़ों पर "पहले'' व "बाद में" लिखकर दीवार या दो कुर्सियों पर चिपकाएं। इन संकेतों को कम से कम एक से दो मीटर की दूरी पर अलग–अलग रखा जाना चाहिए।

विधी

खेल का परिचय • *10 मिनट*

- खेल के शुरूआत में समूह को साबुन से हाथ धोने के विभिन्न समय की सूची बनाने को कहें। जब वे सही समय को निर्धारित कर लें, तो उन्हें यह भी परिभाषित करने के लिए कहें कि क्या उन्हें उन गतिविधियों के "पहले" या "बाद में" हाथ धोने चाहिए।
- इस खेल के लिए, ऐसी छह (6) गतिविधियां चुनें, जिसमें हमें अपने हाथों को साबुन से धोना पड़ता है। उन्हें बताएं कि खेल के उद्देश्य के लिए, हम इसे निम्नलिखित तक सीमित कर रहे हैं:

  खाना खाने से पहले
  खाना पकाने से पहले
  पानी निकालने से पहले
  बच्चे को खाना खिलाने से पहले
  शौचालय जाने के बाद
  बच्चे के डायपर बदलने के बाद

नोटः ये छह गतिविधियाँ वही हैं जिनका कहानी 2 में प्रशिक्षक द्वारा उल्लेख किया गया था। छोटे बच्चों के साथ खेलते समय प्रशिक्षक हाथ धोने के मंत्र की याद दिलाने में मदद करने के लिए इन छह गतिविधियों का प्रयोग कर सकते हैं। बड़े प्रतिभागियों के साथ खेल को और अधिक चुनौतीपूर्ण बनाने के लिए, प्रशिक्षक छह अतिरिक्त गतिविधियों का चयन कर सकते हैं।

- प्रशिक्षक समूह के स्वयंसेवकों को बताएं कि उन्हें हाथ धोने के मंत्र को कब दोहराना चाहिए।

हाथ धोने के समय का मंत्र (हिंदी)

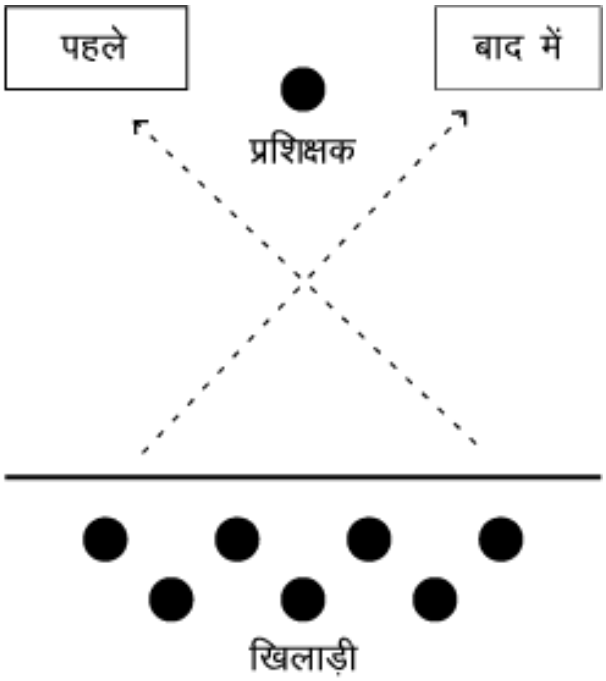
हाथ धोने हैं तो साबुन से!
खाने से पहले धोएं,
पकाने से पहले धोएं,
पानी निकालने से पहले धोएं,
बच्चे को खिलाने से पहले धोएं,
शौच करने के बाद धोएं,
बच्चे का डायपर बदलने के बाद धोएं,
लेकिन,
हाथ धोने हैं तो साबुन से!

नोटः कहानी में, मंत्र केवल बोले गए हैं और उनकी कोई विशेष धुन या संगीत नहीं है। इस मंत्र को बच्चों के लिए अधिक लोकप्रिय बनाने के लिए, प्रशिक्षक प्रतिभागियों से पूछ सकते हैं कि उनका पसंदीदा गाना कौन सा है और वे उस धुन की तर्ज पर मंत्र को बोल सकते हैं।

- प्रतिभागियों से याद करने के लिए कहें कि कैसे हमारी कहानी 2 में, भीम और उनके दोस्तों ने कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को स्टैचू बनकर बेवकूफ बनाया था और उसकी जादुई छड़ी को चुरा लिया था। इस खेल में प्रतिभागी भी स्टैचू बनने का नाटक करेंगे।

खेल खेलना • प्रति राउण्ड 3–4 मिनट

- प्रशिक्षक के रूप में, आप कीटाणु फैलाने वाला जादूगर बनें। खिलाड़ियों की ओर पीठ करके आप "पहले'' और "बाद में" के संकेतों के बीच में खड़े हो जाएं। समूह को बताएं कि ''मैं कीटाणु फैलाने वाला जादूगर होने का नाटक कर रही या रहा हूं! जीतने के लिए, आपको सही समय पर साबुन के साथ हाथ धोकर मुझे पराजित करना होगा, और मैं आपको अपनी जगह से हिलते हुए न देखूं!"
- इस खेल के प्रत्येक राउंड को 5–6 लोगों के समूह के साथ खेलें। समूह को 2 संकेतों से दूर कमरे के दूसरी ओर खड़ा होने के लिए कहें।



- स्पष्ट करें ''मैं हाथ धोने की छह (6) गतिविधियों में से कोई एक गतिविधि को ऊंची आवाज़ में बोलूंगी। तब आपको रोग फैलाने वाले कीटाणुओं को रोकने के लिए "पहले'' या "बाद में" सही संकेत को छूना होगा और उस गतिविधि के बारे में यह निर्णय लेना होगा कि हाथ कब धोए जाएं। यदि मैं आपकी ओर घूमती हूं और आपको चलते हुए पाती हूं, तो आप खेल से बाहर हो जाएंगे!"
- अपनी पीठ को घुमाते हुए पहले से निर्धारित छह गतिविधियों में से किसी एक गतिविधि को तेज आवाज़ में बोलें। खिलाड़ी आपकी पीठ के मुड़ते ही सही संकेत को छुएंगे। आपके वापस मुड़ते ही वे सभी बुत या स्टैचू बन जाएंगे।
- यदि आप किसी को भी घूमते हुए पकड़ लेते हैं, तो वह उस राउण्ड के खेल से बाहर हो जाएंगे।
- उन्हें पकड़ने के लिए अपनी पीठ को बार–बार पीछे मोड़ें। जो कोई भी बिना पकड़े सही संकेत को छुएगा, वह जीत जाएगा।
- यदि कोई खिलाड़ी गलत संकेत को छूता है, तो वह खेल से बाहर हो जाएगा।
- प्रत्येक 5–6 सदस्यों के समूह के साथ कई बार खेलें, जब तक कि सभी प्रतिभागी खेल को कम से कम एक बार न खेल ले।

डिजिटल गेम

बच्चे कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को हराने के लिए किसी भी लेवल पर खेल सकते हैं। अध्याय 2 के खेल, कहानी 2 के सीखने के लक्ष्यों से संबंधित है, जो हमें बताते हैं कि हमें साबुन से अपने हाथ क्यों और कब धोने चाहिए।

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणियां:

- बच्चों को समूहों में बांटें।
- प्रत्येक समूह को एक उपकरण दें।
- उन्हें एक के बाद एक उपकरण पास करके खेलने को कहें।
- उन्हें बताएं कि कार्यशाला के लिए उपकरण कहां रखे हैं।
- उन्हें बताएं कि वे कब खेल सकते हैं।
- खिलाड़ियों को सीखने के उद्देश्यों को समझने के लिए खेल के बाद चर्चा करने को प्रोत्साहित करें।

4

अपने समुदाय को सलाह देना

गतिविधि 4.1
हम सभी अपने हाथ कब धोते हैं ?

यह विचारात्मक गतिविधि हमें यह बताती है कि हमें अपने हाथ कब धोने चाहिए और युवा प्रतिभागियों को अपने परिवार और समुदायों को साबुन से हाथ धोने के महत्व के बारे में बताने में मदद करती है।

अवधि	30 मिनट (घर पर गतिविधि पूरी करने और कार्यशाला में वापस लाने के लिए अतिरिक्त समय चाहिए)
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	जब हम प्रदर्शन के माध्यम से साबुन से हाथ धोते हैं तो प्रतिभागी उसे अच्छी तरह से समझते हैं। प्रतिभागी अपनी गतिविधियों में अपने माता–पिता/अभिभावकों को शामिल करके अपने ज्ञान का व्यापक समुदाय में विस्तार करते हैं।
अपेक्षित सामग्री	प्रत्येक भागीदार को लिखने और रेखाचित्र बनाने के लिए स्टेशनरी (कागज, पेंसिल और पेन, रंगीन पेंसिल, रबड़, आदि) देना।

विधी

परिचय • 2 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने इस कार्यशाला से क्या सीखा है और क्या किया है, और इस विषय पर उनके समुदाय के लोग क्या जानना चाहेंगे ? उन्हें बताएं कि वे अपने ज्ञान को दूसरों के साथ साझा करके अपने समुदाय में अच्छी स्वच्छता कैसे सुनिश्चित कर सकते हैं। वे अपने परिवार, पड़ोसियों और दोस्तों को स्वच्छता का मंत्र और उचित कार्रवाई सिखाकर ऐसा कर सकते हैं।

अपने हाथ धोने का समय निर्धारित करें • 25 मिनट

- प्रत्येक भागीदार को कागज का एक टुकड़ा लेने और उस पर दिन भर की गतिविधियों (कम से कम छह गतिविधियों) का चित्र बनाने या उनके बारे में लिखने के लिए कहें, जब उन्हें अपने हाथों को साबुन से धोने की आवश्यकता होती है। उन्हें यह भी लिखने को कहें कि हर गतिविधि से पहले या बाद में हाथों को धोना है। सभी से उनके नाम अपने कागज पर लिखने को कहें।
- अब प्रत्येक प्रतिभागी को अपने समुदाय में ऐसे दो से तीन लोगों (माता–पिता या अभिभावक, भाई–बहन, पड़ोसी, मित्र आदि) को चुनने के लिए कहें जिन्होंने कार्यशाला में भाग नहीं लिया था)।
- उनसे कहें कि अब वे अपने घर जाएं और उनके चुने हुए समुदाय के प्रत्येक सदस्य के हाथ धोने के सभी (कम से कम छह) गतिविधियों का चित्र बनाएं, और यह भी लिखें कि उन गतिविधियों के पहले या बाद में हाथों को धोना है। प्रतिभागियों को इन दो से तीन लोगों को बताना चाहिए कि उन्होंने कार्यशाला के दौरान क्या सीखा, और उन्हें अपने चित्र पर हस्ताक्षर करने के लिए कहें।
- जब युवा प्रतिभागी अपनी हस्ताक्षर की गए चित्र वापस लाएं, तो उनसे पूछें कि क्या उन्होंने कोई नई गतिविध सीखी थी (जो उन्होंने कहानी में नहीं देखी/सुनी थीं या जो उनकी रोजमर्रा की दिनचर्या का हिस्सा नहीं थी?)
- युवा प्रतिभागियों को उनके द्वारा सिखाए जाने वाले प्रत्येक नए व्यक्ति के लिए कीटाणु फैलाने वाले जादूगर की हार पोस्टर पर स्टॉर प्रदान करके या उनके नाम लिखकर अपनी सलाह देने का कार्य जारी रखने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है।

कीटाणु फैलाने वाले जादूगर की हार पोस्टर

बताएं कि "यह पोस्टर हमें कीटाणु फैलाने वाले जादूगर के खिलाफ हमारे संघर्ष में निगरानी करने में मदद करता है! कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को हराने के लिए, हमें आपके नामों के साथ पोस्टर पर सभी बुलबुलों को भरना होगा। इसमें कोई भी बुलबुला खाली नहीं रहना चाहिए।"

प्रत्येक प्रतिभागी पोस्टर पर अपना नाम पेंसिल के साथ लिख सकता है, जब वे खाने से पहले और सप्ताह के प्रत्येक दिन शौचालय के उपयोग के बाद अपने हाथों को साबुन से धोते हैं।

सप्ताह के अंत में, यदि किसी प्रतिभागी का नाम कम से कम 5 बार सूची में लिखा जाता है, तो उन्हें अगले सत्र में एक स्टिकर या स्टार मिलता है जिसे वे अपने हाथ पर चिपका सकते हैं और घर ले जा सकते हैं और अपने माता–पिता और दोस्तों को बता सकते हैं कि उन्हें यह क्यों मिला है।

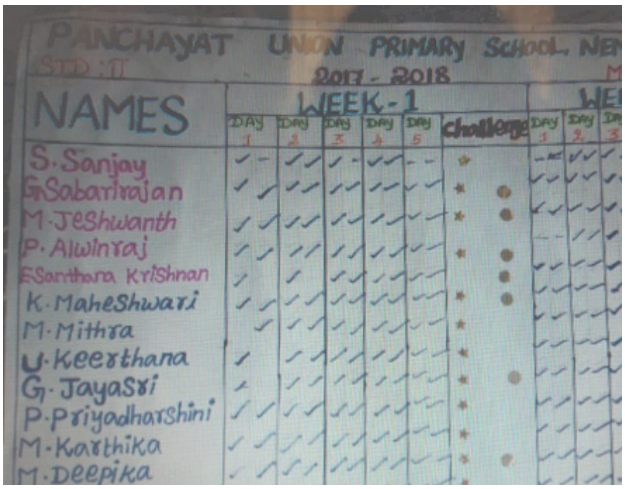
दैनिक गतिविधि चार्ट

कीटाणु फैलाने वाले जादूगर की हार पोस्टर के अलावा, प्रशिक्षक बच्चों को रोज़ाना हाथ धोने की निगरानी करने के लिए हाथ धोने के दैनिक चार्ट का प्रयोग करने के बारे में बता सकते हैं और उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित भी कर सकते हैं।

अपेक्षित सामग्रीः

- एक सफेद चार्ट पेपर
- रंगीन स्केच पेन
- रंगीन स्टिकर (स्टॉर, गुलाब आदि)

इसे कैसे बनाएं ?



- पहले कॉलम में एक के बाद एक प्रतिभागियों के नाम लिखें।
- हर सप्ताह के लिए दिन–वार कॉलम बनाएं (जैसा कि चित्र में दिखाया गया है)।
- प्रत्येक "दिन" के लिए प्रतिभागियों को अपने हाथ धोने के लिए एक सही का निशान मिलता है।
- प्रशिक्षक एक दिन में एक या दो बार तय कर सकते हैं कि सही के निशान की निगरानी रखने के लिए हाथ धोना कब सबसे महत्वपूर्ण है (जैसे कि उनके भोजन से पहले, खेलने के बाद, आदि)।
- सप्ताह के अंत तक, यदि किसी प्रतिभागी को कम से कम 5 सही के निशान मिलते हैं, तो उन्हें उनके नाम लिखे स्टार स्टिकर दिए जाते हैं।

सलाह देने वाला बनें!

- कार्यशाला के अंत में, प्रतिभागियों को बताएं कि वे अब अपने समुदाय में अपने ज्ञान का प्रसार करने के लिए तैयार हैं! प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें वे दो हाथ धोने वाले मंत्र याद हैं जो कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को दूर रखते हैं?
- अब सब भीम टीम में शामिल होने और अपने समुदाय को स्वस्थ रखने का संकल्प लेने के लिए तैयार हैं!

- आप के बाद सभी को दोहराने के लिए कहें:

हम कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने और उसे हर गांव से भगाने के लिए भीम टीम का हिस्सा बनने का संकल्प लेते हैं! हम सभी महत्वपूर्ण कार्यों के पहले व बाद में अपने हाथों को साबुन से धोएंगे। हम अपने दोस्तों और परिवार को सिखाएंगे कि कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए साबुन से हाथ धोना क्यों ज़रूरी है।

- सभी को तालियां बज़ाकर सत्र को समाप्त करने के लिए कहें!

मॉड्यूल 2

शौचालय का प्रयोग

मॉड्यूल 2 : शौचालय का प्रयोग

परिचय

एक स्वच्छ शौचालय का अर्थ है अच्छा स्वास्थ्य, सामाजिक स्थिति, आत्म–सम्मान और आरोग्यता। स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के तहत, भारत सरकार के पेयजल और स्वच्छता विभाग ने पूरे भारत में 98.7% घरों में शौचालय बनाने के लिए धनराशि दी है। आदत में बदलाव लाने के साथ इस बुनियादी विकास को सहायता देने के लिए, स्वच्छ शौचालय के बारे में जागरूकता बढ़ाना और शैक्षिक अभियान चलाना भी आवश्यक है।

निम्नलिखित मॉड्यूल में बच्चों को शौचालय के महत्व को जानने, और शौचालय का प्रयोग न करने के लिए उनके मित्रों और परिवार के लोगों द्वारा दिए गए तर्क का समाधान करने के लिए उनके द्वारा किए जाने वाले उपाय शामिल हैं।

अनुशंसित प्रशिक्षक अनुसूची

प्रशिक्षक अपनी पसंद के अनुसार मॉड्यूल का किसी भी तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं जो उनकी समय–अनुसूची और उनके प्रतिभागियों की आवश्यकता के अनुरूप हो सकता है। इस मॉड्यूल को विभाजित करने और इसका इस्तेमाल करने के बारे में नीचे कुछ सुझाव दिए गए हैं:

एक दिवसीय कार्यशाला (6 घंटे के लिए)	दिन को दो भागों में विभाजित करें। आधा दिन अध्याय 1 और 2 के लिए, और शेष आधा दिन अध्याय 3 के लिए, जिनके बीच अंतराल हो। प्रशिक्षक छोटा भीम और स्वच्छता डिजिटल गेम के बारे में प्रतिभागियों को जानकारी देने के लिए दिन में एक घंटा रख सकते हैं और सभी को खेलने के लिए कुछ समय दे सकते हैं। इस समय–अनुसूची में अभ्यास के लिए बहुत कम समय मिलता है।
2–4 दिवसीय कार्यशाला (प्रतिदिन 2–3 घंटे)	पहले दिन प्रशिक्षण अध्याय 1 और 2, और दूसरे दिन अध्याय 3. यदि अधिक दिन उपलब्ध होने का विकल्प हो, तो प्रशिक्षक प्रतिभागियों को विषय–वस्तु समझने और बताने के लिए अध्यायों को अधिक समय देते हुए विभाजित कर सकते हैं, और रोज़ाना जो कुछ उन्होंने सीखा है उसे अपने परिवारों और समुदायों के साथ साझा कर सकते हैं।
दो सप्ताह की कार्यशाला (प्रतिदिन 1 घंटा)	यह कार्यशाला ऐसे संगठन या स्कूलों के लिए उपयुक्त है जो अपनी दैनिक समय–अनुसूची से बहुत कम समय निकाल पाते हैं। प्रतिदिन एक से दो गतिविधियों का प्रशिक्षण दें, प्रतिभागियों को सीखने, उन्हें अपने समुदाय को स्वच्छता के बारे में बताने और डिजिटल गेम खेलने के लिए अधिक समय दें।

1
मॉड्यूल से परिचय

प्रयोग करने से पहले और बाद में शौचालय को फ्लश करने से कीटाणुओं को फैलने से रोकने में मदद मिलती है। इस त्वरित गतिविधि से प्रतिभागी न केवल शौचालय का बार–बार इस्तेमाल करके प्रयोग करना सीखते हैं बल्कि व्यक्तिगत स्वास्थ्य और स्वच्छता को बनाए रखना भी सीखते हैं।

अवधि	15 मिनट
प्रतिभागी	इस गतिविधि में किसी भी आयु–वर्ग के कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी बार–बार प्रक्रिया को दोहराकर शौचालय का उपयोग करना सीखते हैं।
अपेक्षित सामग्री	कोई नहीं

विधी

परिचय • 2 मिनट

- छोटा भीम और स्वच्छता कहानी की पहली किताब से प्रतिभागियों को शौचालय का प्रयोग करना सिखाएं।

शौचालय के प्रयोग का मंत्र

पानी ले जाएं
फ्लश करें
सही दिशा में उकड़ूँ बैठें
फ्लश करें
साबुन से हाथ धोएं।

नोटः कहानी में, यह मंत्र केवल बोला गया है और उसकी कोई विशेष धुन या संगीत नहीं है। युवा प्रतिभागियों के लिए इस मंत्र को लयबद्ध बनाने के लिए, प्रशिक्षक उनसे पूछ सकते हैं कि उनका पसंदीदा गाना कौन सा है और इस मंत्र को उस गाने की धुन में गाएं।

खेल खेलें • 12 मिनट

- प्रतिभागियों को समान समूहों में विभाजित करें और उन्हें एक दूसरे के सामने खड़ा करें। प्रशिक्षक बीच में खड़े हों।
- समूहों को एक–एक करके निर्देश दें। जब आप किसी एक समूह को निर्देश दें, तो उस समूह को शौचालय के प्रयोग के अगले चरण को गाना और स्वांग करना होगा।
- इस क्रम को कई बार दोहराएं।
- आप जिस समूह को निर्देश देंगे, वह समूह मंत्र की अगली पंक्ति गाएगा। आप समूह को किसी भी तरह से निर्देश दे सकते हैं जैसे क्रम में, बिना किसी क्रम के, एक ही समूह को कई बार आदि। इसे हँसते–खेलते हुए करें और यह ध्यान रखें कि आप किस समूह को अगला निर्देश देंगे, इसका उन्हें पता न चले।
- कुछ राउंड के बाद, आप एक ही समय में दो समूहों को निर्देश दे सकते हैं।
- जो कोई भी समूह बेहतरीन हाव–भाव से गाना गाएगा, वह खेल जीत जाएगा।

2

हमें शौचालय का प्रयोग क्यों करना चाहिए?

गतिविधि 2.1
छोटा भीम और स्वच्छता की किताब 3

छोटा भीम और स्वच्छता की किताब 3 खुले में शौच करने के बारे में है। कीटाणु फैलाने वाला जादूगर, ढोलकपुर में ग्रामीणों को खुले में शौच करते देख मक्खियों की सेना को खुले में किए गए शौच से कीटाणु लेकर लोगों के भोजन और पानी में फैलाने का आदेश देता है, ताकि लोग बीमार पड़ जाएं। भीम और उसके दोस्त स्वच्छता के जादूगर के साथ मिलकर ढोलकपुर के लोगों को यह समझाते हैं कि कीटाणु कैसे फैलते हैं और खुले में शौच करना हमारे स्वास्थ्य के लिए क्यों हानिकारक है।

अवधि	15 मिनट
प्रतिभागी	7 से 11 साल के बच्चों के लिए सबसे उपयुक्त। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी यह सीखते हैं कि खुले में शौच करने से कीटाणु और बीमारियाँ कैसे फैलती हैं, खासकर मक्खियों के कारण, जो शौच के प्रति आकर्षित होती हैं।
अपेक्षित सामग्री	छोटा भीम और स्वच्छता कहानी की किताब 3 (किताब या वीडिया के रूप में) प्रोजेक्टर स्पीकर वीडियो दिखाने के लिए एक कंप्यूटर

विधी

परिचय • 5 मिनट

समूह से शौचालय के प्रयोग के मंत्र को दोहराने के लिए कहें। इसके बाद, उनसे पूछें कि शौचालय का प्रयोग करना और खुले में शौच न करना क्यों महत्वपूर्ण है?

कहानी सुनाना • 6 मिनट

प्रोजेक्टर, लैपटॉप और स्पीकर के उपयोग द्वारा भाग लेने वाले सभी बच्चों को वीडियो दिखाएं। वीडियो 5:31 मिनट लंबा है। यदि जरूरत समझें तो इसे दोहराएं।

नोटः यदि वीडियो दिखाने के लिए संसाधन उपलब्ध न हो, तो प्रतिभागियों को उनकी भाषा में कहानी की तीसरी किताब पढ़ें (या किसी स्वयंसेवक प्रतिभागी को पढ़ने के लिए कहें)। प्रशिक्षक तीसरी किताब की कई प्रतियाँ भी बना सकते हैं ताकि बच्चे साथ में पढ़ सकें और कहानी को ऊंचे स्वर में पढ़ते समय चित्र भी देख सकें।

कहानी को संक्षेप में दोहराना • 4 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अभी क्या देखा/सुना है (यह ध्यान रखें कि बच्चे एक ही बात को न दोहराएं)।

गतिविधि 2.2
खुले में शौच कीटाणु फैलाने में सहायक होते है!

यह बेहद मज़ेदार और सशक्त सामूहिक गतिविधि यह जागरूकता पैदा करती है कि खुले में पड़े शौच की ओर कीटाणु कैसे आकर्षित होते हैं और कैसे ये कीटाणु मक्खियों और बारिश के माध्यम से लोगों को संक्रमित करते हैं। कीटाणु भोजन और पानी को दूषित कर देते हैं, जिससे बीमारियां फैल जाती हैं। प्रतिभागी सीखते हैं कि शौचालय का प्रयोग करने से कीटाणुओं के फैलने को रोकने में मदद मिलती है और लोग स्वस्थ और स्वच्छ रहते हैं।

अवधि	30–40 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस गतिविधि में एक बार में 20 से 30 प्रतिभागियों के समूह को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी सीखते हैं कि खुले में शौच से कीटाणु फैलते हैं, जो आगे बारिश और मक्खियों द्वारा फैलाए जाते हैं। प्रतिभागी यह समझ लेते हैं कि शौचालय का प्रयोग करने से कीटाणु हमारे भोजन और पानी में प्रवेश नहीं कर सकेंगे, जिससे हमारा समुदाय स्वच्छ और स्वस्थ रहेगा।
अपेक्षित सामग्री	रंगोली पाउडर छोटी लकड़ियां चाक पर्याप्त संख्या में छोटे–छोटे पत्थर (या अन्य छोटी वस्तुएं) ताकि प्रत्येक प्रतिभागी के पास एक पत्थर हो कम से कम एक बड़ी ईंट या पत्थर जो आसानी से हिलाई न जा सके या जिसे ठोकर न मारी जा सकती हो।

विधी

परिचय • 2 मिनट

समूह से यह पूछकर खेल शुरू करें कि क्या वे जानते हैं कीटाणु कैसे फैलते हैं? कीटाणु खुले में पड़े मल से गंदगी लेकर हमारे भोजन और पानी में कैसे प्रवेश करते हैं?

खेल शुरू होने से पहले • 5 मिनट

समूह को मक्खियों की तरह अभिनय करना सिखाएं (भिनभिनाती आवाज करके, हाथों को पंखों की तरह तेजी से हिलाने का नाटक करके, और अपने पैरों को घसीटते हुए तेजी से चलाकर)।

उन्हें बारिश की तरह नाटक करना सिखाएं (तेजी से अपने पैरों को घसीटकर इधर उधर चलके और अपने हाथों से ताली बजाते हुए)।

समूह में मानचित्र बनाना • 15 मिनट

- इस गतिविधि को खुले मैदान में करना सबसे अच्छा है जहां आप ज़मीन पर लकड़ी से चित्र बना सकते हैं। विकल्प के रूप में, आप यह गतिविधि अंदर या बाहर किसी एसे स्थान में भी कर सकते हैं जहाँ आप चाक से फर्श पर चित्र बना सकते हैं।
- सभी को गोलधारा बनाने के लिए कहें। गोलधारा को बड़ा बनाने के लिए हर कोई तीन कदम पीछे हट जाए।
- अपने स्थान की पहचान के लिए हर कोई अपने पैरों के पास एक छोटा पत्थर रखें। बताएं, ''इस गोलधारे के अंदर, हम अपने स्थान के आसपास अपने समुदाय का एक नक्शा बनाने जा रहे हैं।"
- प्रतिभागियों के बताने के अनुसार सड़क, अस्पताल, स्कूल आदि जैसे महत्वपूर्ण स्थान कहाँ हैं, नक्शे का चित्र चाक या लकड़ी से बनाएं और सुनिश्चित करें कि हर कोई इस मानचित्र से सहमत हो।

नोटः जहां प्रतिभागी छोटे बच्चे हों, वहां आप उन्हें अपने स्कूल जैसे किसी छोटे क्षेत्र का नक्शा बनाने के लिए कह सकते हैं।

- समूह से पूछें, ''आप पानी कहां से लेते हो या पानी कहां से पीते हो ?'' इन स्थानों को मानचित्र पर एक बड़े "X" निशान से दर्शाएं। पूछें, ''आप खाना कहां से लेते हो या खाना कहां खाते हो ?'' इन स्थानों को एक बड़े "X" निशान से दर्शाएं।
- पूछें, ''शौचालय कहाँ कहाँ हैं ?'' इन स्थानों पर रंगोली पाउडर के छोटे ढेर रखें, और इनको एक बड़ी ईंट या पत्थर के साथ ढक दें जिसे आसानी से ठोकर न मारी जा सके या हिलाया न जा सके। आप इसे जमीन में गाड़ भी सकते हैं।
- अब समझाएं, ''अब मान लें कि हम मक्खियाँ हैं। आपके पास घेरे के अंदर मक्खियों की तरह स्वांग करने के लिए 5 सेकंड हैं, और फिर वापस उसी स्थान पर आ जाएं, जहां से आपने शुरू किया था। 5,4,3,2,1..." अब सब 5 सेकंड के लिए मानचित्र के उपर पैरों को घसीटते हुए मक्खियों की तरह भिनभिनाएंगे।

- ''अब हम मान लें कि हम बारिश हैं। आपके पास पूरे नक्शे पर एक बड़े तूफान की तरह हाथों से ताली बजाते हुए व पैर घसीट कर चलने के लिए 5 सेकंड हैं, और फिर वापस उसी स्थान पर आ जाएं, जहां से आपने शुरू किया था। 5,4,3,2,1"
- समूह से पूछें, ''क्या रंगोली पाउडर फैल गया था?'' उनका जवाब नहीं होगा।
- उनसे पूछें, ''आपने लोगों को खुले में शौच करते हुए कहाँ देखा है?'' उन्हें रंगोली पाउडर के साथ मानचित्र पर इसे चिह्नित करने में आपकी सहायता करने के लिए कहें। उनसे पूछें, ''आपने आपातकाल में खुले में शौच कहाँ किया है?'' उन्हें रंगोली पाउडर के साथ मानचित्र पर इसका निशान लगाने में आपकी सहायता करने के लिए कहें। (रंगोली पाउडर के इन छोटे ढेरों को बड़े पत्थरों से ढका नहीं जाएगा)।
- उन्हें बताएं, ''हम फिर से मक्खियों की तरह स्वांग करने जा रहे हैं। मक्खियाँ क्या करना पसंद करती हैं,?'' [संकेतः वे मल और गंदगी पर बैठना पसंद करती हैं] आपके पास मक्खियों की तरह स्वांग करने के लिए 5 सेकंड हैं और आप जितने अधिक गंदगी के ढेर पर बैठ सकते हैं, बैठें और फिर वापस उसी स्थान पर आ जाएं, जहां से आपने शुरू किया था। 5,4,3,2,1"
- ''हम फिर से बारिश का स्वांग करने जा रहे हैं। आपके पास पूरे नक्शे पर पैर घसीट कर चलने के लिए 5 सेकंड हैं जैसे कि आप एक बड़ा तूफान हैं, और फिर वापस उसी स्थान पर आ जाएं, जहां से आपने शुरू किया था। 5,4,3,2,1"

खेल को समझाने में मदद करने के लिए प्रश्न • *2 मिनट*

- प्रतिभागियों से पूछें, ''बिना ढका रंगोली पाउडर क्या दर्शाता है?'' [खुले में शौच करना]
- ''क्या रंगोली पाउडर फैल गया था?'' [हां]
- ''क्या इसमें वह क्षेत्र भी शामिल है जहाँ आप खाते–पीते हैं?'' [हाँ]
- ''इसका अर्थ क्या है ?'' [कि हम ऐसा खाना–पीना करते हैं जो कीटाणुओं से दूषित हो सकता है]
- ''जब मल के कीटाणु लोगों में फैलते हैं तो क्या होता है,'' [रोग फैलते हैं, लोग बीमार होते हैं, समुदाय गंदा होता है]
- ''क्या आपको लगता है कि आपके समुदाय में इस तरह से गंदगी फैलती है?'' [हाँ]

बंद शौचालयों के प्रयोग के महत्व और इस्तेमाल पर जोर देते हुए गतिविधि समाप्त करें। खुले में शौच से कीटाणु फैलते हैं जो मक्खियों को आकर्षित करते हैं और भोजन को दूषित करते हैं, जो अंततः हमें बीमार बनाता है। बारिश का पानी मल में घुलमिल जाता है और पीने के पानी को दूषित कर हमें बीमार बनाता है जो रोगों का कारण बनता है।

डिजिटल गेम

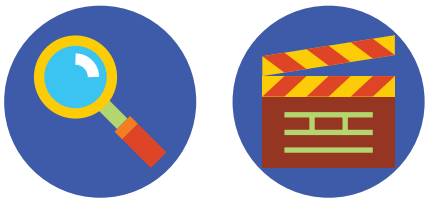
बच्चे कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने के लिए किसी भी लेवल का खेल खेल सकते हैं। अध्याय 3 का यह मॉड्यूल खेल शौचालयों के प्रयोग को महत्व देने और खुले में शौच न करने को ध्यान में रखकर बनाया गया है।

प्रशिक्षक के लिए टिप्पणियां:

- बच्चों को समूहों में बांटें।
- प्रत्येक समूह को एक उपकरण दें।
- उन्हें एक के बाद एक उपकरण पास करके खेलने को कहें।
- उन्हें बताएं कि कार्यशाला के लिए उपकरण कहां रखे हैं।
- उन्हें बताएं कि वे कब खेल सकते हैं।
- खिलाड़ियों को सीखने के उद्देश्यों को समझने के लिए खेल के बाद चर्चा करने को प्रोत्साहित करें।

3

अपने समुदाय में शौचालय का उपयोग करने की सलाह देना



गतिविधि 3.1
छोटा भीम और स्वच्छता की किताब 4

छोटा भीम और स्वच्छता कहानी के चौथी और अंतिम किताब में कीटाणु फैलाने वाला जादूगर वापस ढोलकपुर में आता हुआ दिखाई देता है क्योंकि ग्रामीण शौचालय का प्रयोग न करने या शौच के बाद हाथ न धोने का कोई न कोई बहाना बना रहे थे। भीम और उनके दोस्त इन सभी बहानों का समाधान ढूंढने के बारे में सोचते हैं और अपने समुदाय के लोगों को अच्छी स्वच्छ आदतों को अपनाने की सलाह देते हैं!

अवधि	15 मिनट
प्रतिभागी	7 से 11 साल के बच्चों के लिए सबसे उपयुक्त। इस गतिविधि में कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी छोटा भीम और स्वच्छता से सीखना जारी रखते हैं और उसकी दुनिया में खो जाते हैं। प्रतिभागी अपने समुदाय को शौचालय का प्रयोग करने और साबुन से हाथ धोने की सलाह देना सीखते हैं।
अपेक्षित सामग्री	छोटा भीम और स्वच्छता कहानी की किताब 4 (किताब या वीडिया के रूप में) प्रोजेक्टर स्पीकर वीडियो दिखाने के लिए एक कंप्यूटर

विधी

परिचय • 5 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्होंने शौचालय का प्रयोग न करने का तर्क देते हुए लोगों के बारे में सोचा या सुना है? क्या वे उनके बारे में समूह को बता सकते हैं? प्रतिभागियों को बताएं कि कहानी के अंतिम किताब में, भीम और उनके दोस्त ढोलकपुर के लोगों को उनके बहानों का उत्तर देते हुए उन्हें शौचालय का उपयोग करने के लिए समझाने का प्रयास करेंगे।

कहानी सुनाना • 8 मिनट

प्रोजेक्टर, लैपटॉप और स्पीकर के उपयोग द्वारा भाग लेने वाले सभी बच्चों को वीडियो दिखाएं। वीडियो 6:32 मिनट लंबा है। यदि जरूरत समझें तो इसे दोहराएं।

नोटः यदि वीडियो दिखाने के लिए साधन उपलब्ध न हों तो प्रतिभागियों को उनकी भाषा में कहानी की किताब 4 पढ़ें (या किसी स्वयंसेवक प्रतिभागी को पढ़ने के लिए कहें)। प्रशिक्षक चौथी किताब की कई प्रतियाँ भी बना सकते हैं ताकि बच्चे साथ में पढ़ सकें और कहानी को ऊंचे स्वर में पढ़ते समय चित्र भी देख सकें।

कहानी को संक्षेप में दोहराना • 7 मिनट

प्रतिभागियों से पूछें कि उन्होंने अभी क्या देखा/सुना है (यह ध्यान रखें कि बच्चे एक ही बात को न दोहराएं)।

गतिविधि 3.2
सलाह देने वाला गीत गाना

यह उत्साह से भर देने वाला गीत प्रतिभागियों को आनंद से भर देता है और वे शौचालय का प्रयोग न करने का बहाना बनाने वाले समुदाय के लोगों को समझाने के बारे में सीखते हैं।

अवधि	15 मिनट
प्रतिभागी	इस गतिविधि में किसी भी आयु–वर्ग के कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी गीत के माध्यम से सीखते हैं।
अपेक्षित सामग्री	कोई नहीं

विधी

गतिविधि से पहले तैयारी • *2* मिनट

गीत के बोल को बोर्ड पर या किसी कागज के बड़े टुकड़े पर लिखें ताकि प्रतिभागी प्रशिक्षक के साथ इसे गा सकें।

हर कोई गाए! • *10* मिनट

दर्वाज़ा बंद तो बीमारी बंद गीत भारत सरकार के पेयजल और स्वच्छता विभाग के स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण) के अंतरगत 2017 में बनाया गया था। यदि आपको या बच्चों को कोई और गाना मिल जाए, तो वह भी गा सकते हैं।

यहाँ दर्वाज़ा बंद तो बीमारी बंद गाने का लिंक दिया गया है:
https://www.youtube.com/watch?v=eDX4z-xBO08

दर्वाज़ा बंद तो बीमारी बंद

झाड़ के पीछे, पेड़ के नीचे,
तलाब के आजू, पटरी के बाजू,
करते हो तुम पेट हल्का,
ना शौचालय ना है नलका।
फैल गइ गंदगी बीमारी चारों ओर,
अरे इस ही लिए सब शट द डोर!

दरवाज़ा बंद करो, दरवाज़ा बंद,
दरवाज़ा बंद तो बीमारी बंद!

अरे खुले में जब शौच करोगे,
खुल के रोग फैलाओगे।
तो बीमार पड़ोगे सब के सब!

दरवाज़ा बंद करो, दरवाज़ा बंद,
दरवाज़ा बंद तो बीमारी बंद!

बात समझ में आइ तो हिलाओ अपनी मुंडी,
शौच करना है तो बंद करो भाइ कुंडी!
दरवाज़ा बंद करो, दरवाज़ा बंद,
दरवाज़ा बंद तो बीमारी बंद!

गतिविधि 3.3
शौचालय–निर्माण का खेल

स्वच्छ शौचालय का अर्थ है अच्छा स्वास्थ्य, सामाजिक स्थिति, आत्म–सम्मान और आरोग्यता। फिर भी, भारत के अधिकांश घरों में स्वच्छ और सुरक्षित शौचालय प्रयोग की जानकारी नहीं हैं। इस मजेदार गतिविधि में, प्रतिभागी लोगों को उनके बहानों का उत्तर देने के लिए एक–साथ मिलकर काम करते हैं ताकि उन्हें शौचालय का प्रयोग करने हेतु समझाने का प्रयास किया जा सके।

अवधि	30 मिनट
प्रतिभागी	सभी आयु वर्गों के लिए प्रासंगिक। इस खेल के प्रत्येक राउण्ड को 10 प्रतिभागियों के समूहों के साथ सबसे बेहतर ढंग से खेला जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी लोगों द्वारा स्वच्छता आदतों को न अपनाने के बहाने बनाने से निपटने के लिए साबुन से हाथ धोने और शौचालय प्रयोग की अपनी जानकारी का प्रयोग करेंगे। प्रतिभागी यह महसूस करते हैं कि वे एकजुट होकर और सलाह देकर अपने समुदाय में बदलाव ला सकते हैं।
अपेक्षित सामग्री	लोगों के बहानों को लिखने के लिए कागज के छोटे टुकड़े (पृष्ठ 55)

विधी

गतिविधि से पहले तैयारी

बहानों को पृष्ठ 55 से छापकर काटें (या हाथ से लिखें)। प्रत्येक राउंड में 10 प्रतिभागी भाग लेंगे। खेल शौचालय के पक्ष वाले दो समर्थकों के साथ शुरू होता है, और प्रत्येक शेष खिलाड़ियों को शौचालय का प्रयोग न करने का एक बहाना बताना होगा।

नोटः प्रशिक्षक यह निर्णय लेंगे कि इस खेल को कैसे खेला जा सकता है। यदि आप बहुत छोटे बच्चों के साथ खेल रहे हैं, तो बच्चों को कहानी में सुनाए गए बहाने बताने के लिए कहें ताकि वे कहानी में दिए गए समाधानों को याद कर सकें और नए समाधान भी बता सकें। बड़े बच्चों (12 वर्ष+) के लिए खेल को थोड़ा और जटिल बनाने के लिए, आप पृष्ठ 55 पर दिए गए नए बहानों को भी चुन सकते हैं। वयस्क प्रतिभागियों के लिए आप समुदाय में अपने अनुभवों के आधार पर नए बहाने बता सकते हैं।

खेल खेलना • *20 मिनट*

- 10 खिलाड़ियों के समूह को एक पंक्ति बनाने को कहें। खेल शुरू करने के लिए दो स्वयंसेवकों को चुनें।
- समूह को कहें कि मान लें इन दो स्वयंसेवकों के घर में शौचालय हैं और वे भीम और चुटकी के साथ काम कर रहे हैं ताकि वे अपने समुदाय के अन्य लोगों को भी शौचालय बनाने के लिए प्रोत्साहित कर सकें। वे "भीम टीम" का हिस्सा हैं। ये दोनों स्वयंसेवक दोनों हाथों को पकड़कर और ऊपर उठाते हुए एक आर्च या मेहराब बनाते हैं।
- खेल के लक्ष्य का वर्णन करें: भीम टीम को अपने गाँव में हर किसी को कीटाणुओं को हराने के लिए राजी करना होगा!
- शौचालय के प्रयोग का गीत गाएं। संगीत के बजने के साथ, अन्य खिलाड़ी (ग्रामीण) पंक्ति में भागते हैं और भीम टीम द्वारा बनाए गए आर्च के नीचे से और उनके चारों ओर चक्कर लगाते हैं।
- जब संगीत बंद होता है, तो भीम टीम लाइन में किसी को पकड़ने के लिए अपना हाथ नीचे कर देते हैं। यह तीसरा व्यक्ति अब अपने कागज के टुकड़े पर लिखा बहाना पढ़ते है।
- भीम टीम को अपनी टीम में शामिल करने के लिए इस व्यक्ति को समझाने के लिए कम से कम तीन (3) समाधान देने के लिए मिलकर काम करना चाहिए। यदि पकड़ा गया व्यक्ति समझकर सहमत हो जाता है, तो वह किसी स्वयंसेवक के पीछे खड़ा हो जाता है और भीम की टीम का हिस्सा बन जाता है।

नोटः प्रशिक्षक के रूप में, भीम टीम और पकड़े गए व्यक्ति के बीच चर्चा को निर्देशित करें। यदि आपको या अन्य खिलाड़ियों को लगता है कि समाधान व्यावहारिक नहीं हैं, या एक ही बात को दोहराया जा रहा है, तो उसे बेझिझक पकड़े गए व्यक्ति के पक्ष में दे दें।

- गाना गाना या बजाना जारी रखें।
- हर बार गाना बंद होने पर, भीम टीम समुदाय के ओर लोगों को पकड़ने के लिए अपना हाथ छोड़ेगी। लगातार बढ़ती भीम टीम बहानों का समाधान निकालने के लिए एक साथ मिलकर काम करेगी।
- तब तक खेलते रहें जब तक भीम टीम गाँव में सभी को शौचालय का प्रयोग करने के लिए राज़ी न कर लें।

खेल के बारे में बताना • 3 मिनट

- समीक्षा करें और समूह से पूछें कि क्या हुआ था। यह खेल उनके रोजमर्रा के जीवन से कैसे जुड़ा है?
- खेल को इस बात पर ज़ोर देते हुए समाप्त करें कि समुदाय को स्वच्छ और साफ–सुथरा बनाना हर किसी की सामूहिक ज़िम्मेदारी है। इस लक्ष्य को हासिल करने के लिए सभी को मिलकर काम करना चाहिए।

प्रशिक्षक के लिए साधन :

प्रशिक्षक को निम्नलिखित बहानों को छापकर उन्हें पर्चियों के रूप में काटना चाहिए और इसे दौड़ने वाले प्रत्येक खिलाड़ी के हाथ में देना चाहिए।

पहले कॉलम में वे बहाने हैं जो प्रतिभागियों ने कहानी की किताब 4 में सुने होंगे। शेष बहाने नए हैं जिनका उपयोग अधिक जटिल खेल के लिए या बड़े छात्रों के साथ खेलने पर किया जा सकता है। प्रशिक्षक अपने स्वयं के बहाने बनाकर भी पर्ची पर लिख सकते हैं जो उन्होंने समुदायों के साथ काम करते हुए सुने हों।

बहाना शौचालयों में अँधेरा होता है और ये डरावने होते हैं	**बहाना** मेरे पूर्वज खुले में शौच जाते थे और मैं भी उनके पद चिह्नों पर चलना पसंद करता हूँ
बहाना शौचालय बदबूदार और अस्वच्छ होते हैं	**बहाना** मैं शौचालय का उपयोग करना नहीं जानता
बहाना खुले में शौच जाने के दौरान मुझे अपने दोस्तों के साथ थोड़ा वक्त बिताने को मिल जाता है	**बहाना** मैं शौचालय के अंदर घुटन होने के कारण उसका प्रयोग करने में सहज महसूस नहीं करता
बहाना शौचालय का निर्माण करना बहुत महंगा है	**बहाना** शौचालय को साफ रखने में बहुत मेहनत करनी पड़ती है

गतिविधि 3.4
सलाह देने के लिए अपना खुद का मंत्र बनाएं

कहानी में, स्वच्छता का जादूगर इस बात पर ज़ोर देता है कि कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पूरी तरह से हराने के लिए, हमें सभी को अच्छी स्वच्छता आदतों को अपनाने और उनका पालन करने के लिए राज़ी करना होगा। इस सामूहिक गतिविधि में, प्रतिभागी अपने समुदाय में अपने ज्ञान को साझा करने के लिए अपने खुद के मंत्र बनाते हैं।

अवधि	25 मिनट
प्रतिभागी	इस गतिविधि में किसी भी उम्र के कितने भी प्रतिभागियों को शामिल किया जा सकता है।
सीखने का उद्देश्य	प्रतिभागी अच्छी स्वच्छता आदतों के अपने ज्ञान के आधार पर सलाह देने वाला एक गीत तैयार करेंगे।
अपेक्षित सामग्री	सबके लिए लिखने की स्टेशनरी (पेपर, पेंसिल या पेन, पेपर लगाने के लिए बोर्ड आदि)।

विधी

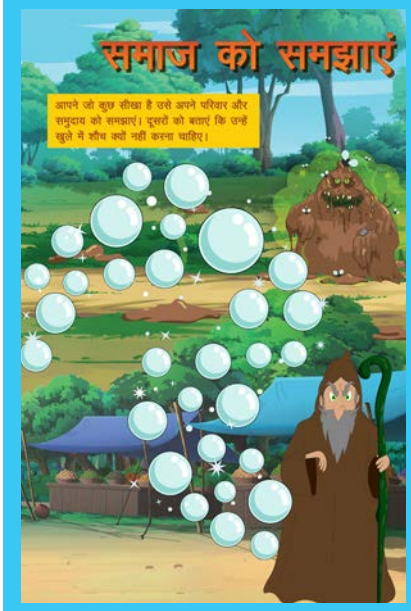
परिचय • 2 मिनट

प्रतिभागियों को चार लोगों के समूहों में विभाजित करें और उन्हें छोटा भीम और स्वच्छता कहानी के तीन मंत्रों को याद करने के लिए कहें, अर्थात् हाथ धोने के चरण, हाथ कब धोने चाहिए, और शौचालय प्रयोग के चरण।

सलाह देने के लिए अपना खुद का मंत्र बनाएँ • 20 मिनट

- अब उन्हें बताएं कि अपने ज्ञान को साझा करने के लिए और अपने समुदाय को स्वच्छता की अच्छी आदतें अपनाने के लिए उन्हें स्वच्छता के जादूगर की तरह अपना स्वयं का मंत्र बनाना होगा!
- प्रत्येक समूह को मंत्र (कम से कम 5–6 पंक्तियों की एक कविता या गीत) बनाने के लिए 15–20 मिनट मिलेंगे जिसका उपयोग वे अपने परिवार, पड़ोसियों और समुदाय को कार्यशाला में सीखे अपने ज्ञान को बांटने के लिए कर सकते हैं। वे अपनी पसंदीदा धुन पर अपना मंत्र भी सेट कर सकते हैं!
- समूहों को ऊंची आवाज़ में अपने मंत्र को पढ़कर सबके साथ साझा करने के लिए कहें।

सामुदाय में समर्थन पोस्टर



सलाह देने वाले हमारे 'सामुदाय में समर्थन' पोस्टर के बारे में बताएं। बताएं कि "यह पोस्टर कीटाणु फैलाने वाले जादूगर के खिलाफ हमारे संघर्ष में निगरानी करने में मदद करता है! पोस्टर पर जितने नाम होंगे, उतना ही कमजोर हम उसे बना देंगे। कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को दूर रखने के लिए, हमें बुलबुलों में समुदायों के उन सभी सदस्यों के नाम भरने होंगे, जिन्हें आप अच्छी स्वच्छता आदतों को अपनाने के लिए राज़ी कर पाते हैं। कोई बुलबुला खाली नहीं होना चाहिए।"

प्रत्येक चार लोगों का समूह जिन्होंने सलाह देने के अपने स्वयं के मंत्र बनाएं हैं, उन्हें एक पोस्टर दिया जाए। समूहों को पोस्टर में खाली जगह में अपने मंत्र और समूह के सदस्यों के नाम लिखने के लिए कहें। समूह में प्रत्येक भागीदार अपने परिवार, पड़ोस, समुदायों के लोगों के नाम लिखेंगे, जिन्हें उन्होंने प्रत्येक दिन/सप्ताह में सलाह दी थी। प्रशिक्षकों के लिए यह जरूरी है कि वे प्रत्येक समूह से यह पूछें कि उन्होंने उस व्यक्ति से क्या कहा था जिसका नाम उन्होंने लिखा है और समुदाय के सदस्य ने उन्हें क्या उत्तर दिया था ताकि पोस्टर पर लिखे उनके नाम का औचित्य ठहराया जा सके, और साथ ही अन्य लोगों को भी सिखाया जा सके कि शौचालय के प्रयोग के बारे में कैसे बात करें। सप्ताह के अंत में, जिस समूह के सलाह देने वाले लोगों के नाम सबसे अधिक होंगे, उन्हें अगले सत्र में स्टिकर या स्टार प्रदान किए जाएंगे। वे इसे अपने हाथ पर चिपका सकते हैं और घर ले जा सकते हैं।

दैनिक गतिविधि चार्ट

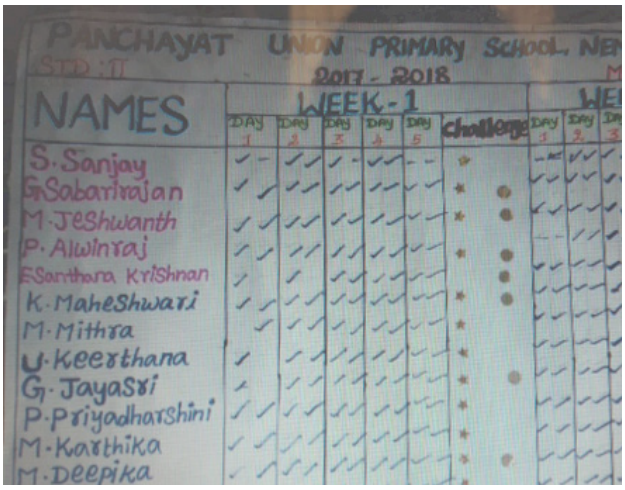
हमारे सामुदाय में समर्थन पोस्टर के अलावा, प्रशिक्षक बच्चों के सलाह देने के प्रयासों पर नज़र रखने के लिए एडवोकेसी चार्ट का उपयोग कर सकते हैं और उन्हें ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित भी कर सकते हैं।

अपेक्षित सामग्रीः

- एक सफेद चार्ट पेपर
- रंगीन स्केच पेन
- रंगीन स्टिकर (स्टॉर, गुलाब आदि)

इसे कैसे बनाएं ?

- पहले कॉलम में एक के बाद एक समूहों के नाम लिखें।
- हर सप्ताह के लिए दिन–वार कॉलम बनाएं (जैसा कि चित्र में दिखाया गया है)।
- प्रत्येक "दिन" के लिए प्रतिभागियों को अपने हाथ धोने के लिए एक सही का निशान मिलता है।
- सप्ताह के अंत तक, यदि किसी प्रतिभागी को कम से कम 5 सही के निशान मिलते हैं, तो उन्हें अपने नाम लिखे स्टार स्टिकर दिए जाते हैं।



सलाह देने वाला बनें!

- कार्यशाला के अंत में, प्रतिभागियों को बताएं कि वे अब अपने समुदाय में अपने ज्ञान का प्रसार करने के लिए तैयार हैं! प्रतिभागियों से पूछें कि क्या उन्हें वह मंत्र याद है जो शौचालय के प्रयोग से कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को दूर रखता है?
- अब सब भीम टीम में शामिल होने और अपने समुदाय को स्वस्थ रखने का संकल्प लेने के लिए तैयार हैं!

- आप के बाद सभी को दोहराने के लिए कहें:

हम कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को पराजित करने और उसे हर गांव से भगाने के लिए भीम टीम का हिस्सा बनने का संकल्प लेते हैं! हम शौचालय का प्रयोग करेंगे। हम अपने दोस्तों और परिवार को सिखाएंगे कि कीटाणुओं को फैलने से रोकने के लिए शौचालय का प्रयोग करना क्यों ज़रूरी है।

- सभी को तालियां बज़ाकर सत्र को समाप्त करने के लिए कहें!

निगरानी और मूल्यांकन

परिचय

इस मैनुअल को निम्नलिखित उद्देश्यों को ध्यान में रखकर बनाया गया है:

- ज्ञान और जागरूकता बढ़ाना, और स्वच्छता और साफ–सफाई की अच्छी आदतों को अपनाना और उनका समर्थन करना; तथा
- छोटे बच्चों में हाथ धोने के बेहतर तरीकों और शौचालय उपयोग की आदतों को बढ़ावा देने के लिए शिक्षकों और प्रशिक्षकों को भागीदारी उपकरण, तकनीक और सामग्री प्रदान करना।

जब प्रशिक्षक और स्वास्थ्य कार्यकर्ता इस मैनुअल का उपयोग करना शुरू कर देते हैं, तो यह निगरानी रखना महत्वपूर्ण हो जाता है कि क्या मैनुअल उन उद्देश्यों को प्राप्त कर रहा है। जब हम निगरानी करते हैं तो हम यह देखते हैं कि पाठ्यक्रम में सबसे उपयोगी और प्रासंगिक गतिविधियाँ और उपकरण शामिल हैं या नहीं। हम छात्रों पर पाठ्यक्रम के प्रभाव को देखने के लिए भी जांच करना चाहते हैं; क्या वे अधिक जागरूक हुए हैं? क्या उनके व्यवहार में परिवर्तन हुआ है? क्या यह ज्ञान बड़े समुदाय तक फैल गया है? क्या अस्वच्छता के कारण होने वाली बीमारियों में कमी आई है?

सर्वेक्षण

मॉड्यूल की गुणवत्ता और प्रभावशीलता की जांच करने के लिए, प्रशिक्षक को पाठ्यक्रम को लागू करने से **पहले**, और पाठ्यक्रम को लागू करने के **तुरंत बाद** निम्नलिखित सर्वेक्षण करना चाहिए। प्रतिभागियों से एक ही प्रश्न का दो बार उत्तर देने का कारण ज्ञान और समझ में हुए बदलाव का जायज़ा लेना है। इससे पहले कि वे पाठ्यक्रम में शामिल हों, पूर्व सर्वेक्षणों में छात्रों की जानकारी को जांचा–परखा जाता है, और सर्वेक्षण के बाद यह पता लगाया जाता है कि पाठ्यक्रम में शामिल होने के बाद छात्रों की जागरूकता और प्रश्नों के उत्तर देने में कितना बदलाव आया है।

सर्वेक्षणों में 4 अलग–अलग भाग शामिल होंगे जो इस आधार पर एक–दूसरे से जुड़े हैं कि क्या प्रशिक्षक ने पाठ्यक्रम का केवल 1 या 2 मॉड्यूल लागू किया है, या उन्होंने पूरे पाठ्यक्रम (मॉड्यूल 1 और 2) को लागू किया है। प्रशिक्षक यह पता लगाने के लिए नीचे दी गई तालिका का उल्लेख कर सकते हैं कि उनके छात्रों ने उपयुक्त समय पर कौन सा भाग भरा था।

कृपया सभी छात्रों को सर्वेक्षण से पहले और बाद में दोनों का भरना सुनिश्चित करें।

नोटः ये सर्वेक्षण अनाम हैं क्योंकि अधिकांश प्रतिभागी, विशेष रूप से बच्चे, जब उन्हें अपना नाम उजागर नहीं करना होता है तो अधिक ईमानदारी से जवाब देते हैं।

उपलब्ध मॉड्यूल	कार्यक्रम लागू करने से पूर्व	कार्यक्रम लागू करने के बाद
मॉड्यूल 1: साबुन के साथ हाथ धोना		
मॉड्यूल 2 शौचालय का प्रयोग		
मॉड्यूल 1 और 2 दोनों		

खंड सूची :

खंड 1:
साबुन से हाथ धोने के ज्ञान का आकलन करना

खंड 2:
शौचालय के प्रयोग के ज्ञान का आकलन करना

खंड 3:
कीटाणुओं के ज्ञान का आकलन करना और बीमारियां कैसे फैलती हैं

खंड 4:
छोटा भीम और स्वच्छता से सीखे गए सबक पर प्रतिक्रिया

साबुन से हाथ धोने का आकलन करें

स्कूल/संगठन का नामः	उत्तर देने वाले की आयुः
लिंगः पुरुष महिला उत्तर देना नहीं चाहा	आकलन की तारीखः

प्र.1 आप दिन में कितनी बार हाथ धोते हैं?

- कभी नहीं
- 1–2 बार
- 3–5 बार
- 6–10 बार
- 11 बार या उससे अधिक

प्र.2 जब आपको आवश्यकता होती है, तो क्या आपके पास घर में हाथ धोने के लिए साबुन उपलब्ध होता है?

- हमेशा
- कभी–कभार
- कभी नहीं

प्र.3 जब आपको आवश्यकता होती है, तो क्या आपके पास घर पर हाथ धोने के लिए स्वच्छ पानी उपलब्ध होता है?

- हमेशा
- कभी–कभार
- कभी नहीं

प्र.4 नीचे दी गई सूची में से तीन शब्दों पर गोला लगाएं जिनसे यह पता चले कि आप साबुन से हाथ धोने के बारे में कैसा महसूस करते हैं:

- अच्छा
- उबाऊ
- उदास
- शक्तिशाली
- खुश
- भयभीत
- जिम्मेदार
- उत्साहित
- शर्मीला
- लज्जित
- कुछ नहीं

प्र.5 किसी व्यक्ति को क्या– क्या करने से <u>पहले</u> हमेशा हाथ धोने चाहिए:

- सोने से पहले
- शौच से पहले
- बच्चे का डायपर बदलने से पहले
- खाना बनाने से पहले
- भोजन करने से पहले
- कुएं/स्रोत से पानी निकालने से पहले
- खेलने से पहले
- बच्चे को दूध पिलाने से पहले

प्र.6 किसी व्यक्ति को क्या– क्या करने <u>के बाद</u> हमेशा हाथ धोने चाहिए:

- सो कर उठने के बाद
- शौच के बाद
- बच्चे का डायपर बदलने के बाद
- खाना बनाने के बाद
- भोजन करने के बाद
- कुएं/स्रोत से पानी निकालने के बाद
- खेलने के बाद
- बच्चे को दूध पिलाने के बाद

प्र.7 हाथ धोने का सही तरीका कौन सा है?

- हाथों को पानी से गीला करें, हाथों को आगे और पीछे से धोएं, हाथों को पानी से गीला करें, उंगलियों और अंगूठों को धोएं।
- हाथों को पानी से गीला करें, साबुन, डिटर्जेंट या राख लें; दोनों हाथ रगड़ें; पानी से हाथ धोएं।
- हाथों को पानी से गीला करें, साबुन, डिटर्जेंट या राख लें; उंगलियां, अंगूठों, उंगलियों के बीच, नाखूनों, हाथों को आगे और पीछे से धोएं; हाथों को पानी से गीला करें।
- मुझे नहीं पता

प्र.8 बताएं कि क्या आप निम्नलिखित वाक्यों से सहमत हैं या असहमत। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो 'नहीं मालूम' पर निशान लगाएं :

- यदि हम निश्चित समय पर अपने हाथ नहीं धोते हैं, तो हम या कोई और बीमार हो सकते हैं।
  – हाँ
  – नहीं
  – नहीं मालूम

- मेरे लिए साबुन से हाथ धोना मुश्किल है।
  – हाँ
  – नहीं
  – नहीं मालूम

- जब साबुन न हो तो मुझे किसी वयस्क से हाथ धोने के साबुन मांगने में कोई परेशानी नहीं होती।
  – हाँ
  – नहीं
  – नहीं मालूम

- मेरे लिए यह याद रखना मुश्किल है कि मुझे हाथों को साबुन से कब धोना है।
  – हाँ
  – नहीं
  – नहीं मालूम

- यह मेरी जिम्मेदारी है कि जब कोइ और तब हाथ नहीं धो रहे जब उनहे धोने चाहिए, तो मैं उनहें मनाने का प्रयास करूं।
  – हाँ
  – नहीं
  – नहीं मालूम

शौचालय के प्रयोग की जानकारी का आकलन करें

स्कूल/संगठन का नामः	उत्तर देने वाले की आयुः
लिंगः पुरुष महिला उत्तर देना नहीं चाहा	आकलन की तारीखः

प्र.1 आप एक दिन में कितनी बार शौच (शौच या पेशाब) जाते हैं?

- 1–2 बार
- 3–5 बार
- 6–10 बार
- 11 बार या उससे अधिक

प्र.2 यदि आप घर में हों और आपको शौच जाना हो, तो आम तौर पर आप शौच कहाँ करते हैं?

- बाहर
- सार्वजनिक शौचालय
- घर के शौचालय में
- अन्यः .....

प्र.3 ऐसे 3 शब्दों पर गोला लगाएं जिनसे यह पता चलता हो कि आप बाहर शौच करने में कैसा महसूस करते हैं।

- आरामदायक
- शर्मीला
- खुश
- गुस्सा
- जिम्मेदार
- शर्मिंदा
- आश्वस्त
- भयभीत
- निराश
- सुरक्षित

प्र.4 जब आपको शौच जाना हो, तो क्या आपके घर में कोई काम करता हुआ शौचालय है?

- हाँ
- कभी–कभार
- नहीं

प्र.5 ऐसे 3 शब्दों पर गोला लगाएं जिनसे यह पता चलता हो कि आप बंद शौचालय का प्रयोग करने पर कैसा महसूस करते हैं।

- आरामदायक
- शर्मीला
- खुश
- गुस्सा
- जिम्मेदार
- शर्मिंदा
- आश्वस्त
- भयभीत
- निराश
- सुरक्षित

प्र.6 शौचालय का प्रयोग करने का सही तरीका कौन सा है?

- शौचालय में उकड़ूं बैठकर शौच या पेशाब करें; टॉयलेट पैन को फ्लश करें; पानी से हाथ धोएं।
- टॉयलेट पैन को फ्लश करें; शौचालय में उकड़ूं बैठकर शौच या पेशाब करें; टॉयलेट पैन को फ्लश करें; पानी से हाथ धोएं।
- शौचालय में पानी ले जाएं; टॉयलेट पैन को फ्लश करें; शौचालय में उकड़ूं बैठकर शौच या पेशाब

टॉयलेट पैन को फ्लश करें; साबुन से हाथ धोएं।

- नहीं मालूम।

प्र.7 बताएं कि क्या आप निम्नलिखित वाक्यों से सहमत हैं या असहमत। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो 'नहीं मालूम' पर निशान लगाएं :

- बाहर शौच करना लोगों को बीमार कर सकता है।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- यदि मेरे समुदाय के लोग बाहर जाते हैं, तो मैं या कोई अन्य बीमार हो सकता है।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- मेरे लिए शौचालय का प्रयोग करना कठिन है।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- मुझे विश्वास है कि मैं अपने समुदाय में ऐसे किसी व्यक्ति को मना सकती या सकता हूं जो खुले में शौच करने जाता हो।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- मैं किसी को शौचालय का प्रयोग करने के लिए समझाने की कोशिश में सहज महसूस करूंगी या करूंगा।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

कीटाणु के बारे में जानकारी और रोग कैसे फैलता है का आकलन करें

प्र.1 पिछले सप्ताह के दौरान, आप 'दस्त', या सर्दी या बुखार से पीड़ित थे?

- हाँ
- नहीं

प्र.2 आपके गांव/समुदाय को स्वस्थ रखने की जिम्मेदारी किसकी है?

- मेरी
- दूसरों की
- मेरे सहित सभी की

प्र.3 उन सभी तरीकों पर गोला लगाएं जिनसे कीटाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुंच सकते हैं (जो लागू हों, उनपर गोला लगाएं)

- मक्खियाँ
- गले लगाना
- पानी
- भोजन
- हाथ
- छींकने/खाँसी
- सांप के काटने से

प्र.4 बताएं कि क्या आप निम्नलिखित वाक्यों से सहमत हैं या असहमत। यदि आप निश्चित नहीं हैं, तो 'नहीं मालूम' पर निशान लगाएं :

- कीटाणु लोगों को बीमार कर सकते हैं।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- कीटाणु इतने सूक्ष्म होते हैं कि उन्हें आंखों से नहीं देखा जा सकता।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

- कभी–कभी गंदे न दिखने पर भी हाथ धोना ज़रूरी होता है।
  - हाँ
  - नहीं
  - नहीं मालूम

छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्यक्रम की प्रतिक्रिया

नीचे दिए गए उत्तरों में से चुनें और उसमें अपना अनुभव भी जोड़ें:

प्र.1 छोटा भीम और स्वच्छता के बारे में आपको सबसे ज्यादा कौन सी चीज पसंद थी?

- खेल और गतिविधियां
- डिजिटल गेम
- कहानी की किताब/वीडियो
- एक समूह के रूप में कार्य करना
- साबुन से हाथ धोने के बारे में सीखना
- शौचालय के उपयोग के बारे में सीखना
- असल जिन्दगी में कीटाणु फैलाने वाले जादूगर को हराना
- मैंने जो सीखा, उसे दूसरों के साथ साझा करना
- दूसरों को अपनी आदतों को बदलने के लिए समझाना
- अन्य: _____

_____

_____

प्र.2 छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्क्रम से हुए अनुभव के बारे में आपको सबसे चुनौतीपूर्ण/ मुश्किल क्या लगा?

- खेल और गतिविधियां
- डिजिटल गेम
- कहानी की किताब/वीडियो
- एक समूह के रूप में कार्य करना
- साबुन से हाथ धोने के बारे में सीखना
- शौचालय के उपयोग के बारे में सीखना
- अपनी आदतों को बदलना
- मैंने जो सीखा, उसे दूसरों के साथ साझा करना
- दूसरों को अपनी आदतों को बदलने के लिए समझाना
- अन्य: _____

_____

_____

प्र.3 छोटा भीम और स्वच्छता पाठ्क्रम के बाद आपको हुए अनुभव से कोई एक नया विचार या प्रश्न लिखें।

_____

_____

प्र.4 आपकी पसंदीदा खेल या गतिविधि क्या थी?

प्र.5 यदि इस कार्यशाला में प्रशिक्षक कुछ अलग ढंग से काम कर सकते, तो वह क्या होगा

संदर्भ

1. गुयेनए थ्यू–लिन्ह और अन्य। "2005 न्यूमोनिया और प्रगति रिपोर्ट।" जॉन्स हॉपकिन्स ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में 12 नवंबर 2015 को इंटरनेशनल वैक्सीन एक्सेस सेंटर (आईवीएसी)। वेब। <http://www.jhsph.edu/research/centersandinstitutes/ivac/resources/IVAC2015PneumoniaDiarrhea-ProgressReport.pdf>

2. गोपालकृष्णन, एस. (2011)। आवास, घरेलू सुविधाएं, और संपत्तिः जनगणना 2011 के प्रमुख परिणाम। www.census.tn.nic.in से प्राप्त।

3. फ्रीमैन, एम., स्टॉक्स, एम., कमिंग, ओ., जेएंड्रॉनए ए., हिगिंस, जे.पी.टी., वुल्फ, जे., कर्टिस, वी. (2014)। स्वच्छता और स्वास्थ्यः दुनिया भर में हाथ धोने की व्यवस्थित समीक्षा और स्वास्थ्य प्रभावों का अद्यतन बनान. ा। उष्णकटिबंधीय चिकित्सा और अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्यए 19(8), 906–916.<https://doi.org/doi:10.1111/tmi.12339>

4. स्वच्छ भारत मिशन (ग्रामीण), <sbm.gov.in/sbmdashboard/Default.aspx>

5. बर्टन, एम., कॉब, ई., डोनाचीए पी., यहूदा, जी., कर्टिस, वी., श्मिट, डब्ल्यू–पी. हाथों के बैक्टीरिया संदूषण को पानी या साबुन से हाथ धोने का प्रभाव। इंट.जे. एनवायर्न रेस. सार्वजनिक स्वास्थ्य 2011, 8, 97–104.

6. बोवेन ए, एजबोटवाला एम, लुबी एस, टोबरी टी, एयर्स टी, होकेस्ट्रा आरएम। कराचीए पाकिस्तान में एसोसिएशन बीटवीन इंटेंसिव हैंडवाशिंग प्रोमोशन एंड चाइल्ड डेवलेपमेंटः एक क्लस्टर रैंडमाइज्ड नियंत्रित परीक्षण। आर्क पीडियाट्रिक एडोल्स मेड. 2012; 166(11): 1037–1044. डोईः 10.1001/ आर्क पीडियाट्रिक 2012.1181

7. अज़ोर–मार्टिनेज ई, कोबोस–कैरास्कोसा ई, जिमेनेज़–सांचेज़ एफ, मार्टिनेज–लोपेज़ जेएम, गैरिडो–फर्नांडेज़ पी, सेंटिस्टेबन–मार्टिनेज जे, सीजस–वाज़क्वेज़ एमएल, कैम्पोस–फ़र्नांडीज़ एमए, बोनिलो–पेलेसा–ए। आंत और पेट में तेज जलन के कारण स्कूल की अनुपस्थिति को कम करने के लिए बहुआयामी हाथ धोने के कार्यक्रम। एक्सटीरियर पेडियाटर इन्फेक्ट डिस जे. 3 अक्तूबर, 2013.

8. लाउ सीएच, स्प्रिंगस्टोन ईई, सोहन एमडब्ल्यू, मेसन आई, गडोला ई, डैमिट्ज एम, गुप्ता आरएस। प्राथमिक स्कूलों में हाथ धोने के स्वच्छता निर्देश से बीमारी कम होने से स्कूल की गैर–हाजिरी में कमीः एक संभावित अध्ययन। बाह्य बीएमसी बाल रोग। 2012; 12:52.

9. मास्टर डी, हेस लौंग एसएच, डिक्सन एच। प्राथमिक स्कूल के छात्रों द्वारा सुनिश्चित हाथ धोना। बाहरी फैम मेड. 1997, 29(5): 336–9.

शब्दकोष

सलाहः किसी व्यक्ति या समूह द्वारा की जाने वाली कोई भी कार्रवाई जिसका उद्देश्य राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक व्यवस्था और संस्थानों के भीतर निर्णयों को प्रभावित करना है। लोग बड़ी संख्या में और विविध विषयों का समर्थन करते हैं। इनमें से कुछ पूरी तरह से सामाजिक मुद्दे हैं, जैसे कि कुपोषण जो पूरी दुनिया के लिए समस्या है और जिसका समाधान किया जाना है। अन्य मुद्दों – जैसे मासिक धर्म स्वच्छता – पर लोगों की राय भिन्न होती है और इसके लिए दोनों पक्ष अपनी–अपनी राय का पूरा समर्थन करते है। बाद के मुद्दों पर सहमति बनने में समय लग सकता है, लेकिन गहन विचार–विमर्श जारी रहना चाहिए।

रोगाणुः एक सूक्ष्मजीव है, जिससे बीमारियां पनपती हैं। कीटाणुओं को सामान्य रूप से आंखों से नहीं देखा जा सकता और उन्हें देखने के लिए माइक्रोस्कोप जैसे उपकरणों की आवश्यकता होती है। चार प्रमुख प्रकार के कीटाणु बैक्टीरिया, वायरस, कवक और प्रोटोजोआ हैं। वे पौधों, जानवरों और लोगों पर आक्रमण कर सकते हैं।

स्वच्छताः स्वास्थ्य को बनाए रखने और विशेष रूप से स्वच्छता के माध्यम से रोग को रोकने के लिए अनुकूल स्थिति।

संक्रामक रोगः रोग कीटाणुओं के कारण होने वाली बीमारियां हैं। संक्रामक रोग वे बीमारियाँ हैं जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से फैल सकती हैं। इसके उदाहरणों में सामान्य सर्दी, डेंगू, मलेरिया, तपेदिक, हेपेटाइटिस बी आदि शामिल हैं।

खुले में शौच करनाः खुले में शौच करना उस प्रथा को दर्शाता है जिसमें लोग शौच करने के लिए शौचालय का प्रयोग करने के बजाय खेतों, झाड़ियों, जंगलों, खुले जलाशयों या अन्य खुले स्थानों में जाते हैं।

ओपन–एंडेड प्रश्नः ओपन–एंडेड प्रश्न (क्लोज–एंड प्रश्नों के विपरीत) वे हैं, जिनका उत्तर एक से अधिक शब्दों में देने की आवश्यकता होती है। ओपन–एंडेड प्रश्नों का कोइ एक सही उत्तर नहीं होता। उत्तर सुझाए नहीं जाते, और उत्तर देने वाला प्रत्येक व्यक्ति अपनी सोच और अपने स्वयं के शब्दों में उत्तर देते हैं।