

आश्रमशाळेतील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य

(WASH in ASHRAMSHALA)

प्रशिक्षण पुस्तिका



इयत्ता 5 वी ते 10 वी



unicef   
for every child

## जाणून घेवू

### प्रशिक्षण पुस्तिकेचा उद्देश :-

स्वच्छ भारत स्वच्छ आश्रमशाळा अभियानांतर्गत आदिवासी विकास विभागाने पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य (WASH) यांच्यादृष्टीने आश्रमशाळा त्रितारांकीत\* (Three Star WASH Compliance) करण्याची प्रक्रिया सुरु केली. त्यांतर्गत पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य सुविधा (Hardware) तसेच कौशल्यवृद्धी (Software) यांवर भर देण्यात आला. निर्माण झालेल्या भौतिक सुविधांचा प्रभावी वापर होणे, विद्यार्थ्यांना पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यबाबत योग्य ज्ञान प्राप्त होणे व त्यांत वर्तन बदल होणे अत्यंत आवश्यक आहेत. हे उद्देश डोळ्यासमोर ठेवून ही प्रशिक्षण पुस्तिका विकसित करण्यात आलेली आहे. प्रशिक्षण दरम्यान येणाऱ्या अनुभवांच्या आधारे ही पुस्तिका अद्यावत केली जाणार आहे, त्यादृष्टीने हे प्रारूप आहे.

### प्रशिक्षण पुस्तिका कोणासाठी :-

इ.५ वी. ते १० वी.च्या विद्यार्थ्यांकरिता ही प्रशिक्षण पुस्तिका विकसित करण्यात आलेली आहे. पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य यांच्या आवश्यकतेबाबत विद्यार्थ्यांना जाणीव करून देणे व त्यांच्यात वर्तन बदल घडवावा यासाठी या पुस्तिकेत प्राथमिक ज्ञान देणारी सत्रे सहभागी करण्यात आलेली आहेत पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य सुविधांचा वापर यांवरील समूह उपक्रम (Group Activities) व चर्चा सत्रे यांवर या पुस्तिकेत भर दिलेला आहे.

### प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर कोण करू शकणार ?

शिक्षक, वॉर्डन्स आणि अशासकीय संस्थांचे प्रशिक्षक (NGO) या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर करू शकतात. ज्या सुलभकर्त्याला पुढील संदेश द्यावयाचे आहेत तोही या प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर करू शकतो.

अ) पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यबाबत प्राथमिक ज्ञान.

आ) साबणाने हात धुणे, शौचालयाचा वापर करणे, वैयक्तिक स्वच्छता आशा पाणी, स्वच्छता, आरोग्य वर्तनाचे महत्व.

इ) योग्य पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य सवयीबाबत सर्व साधारण कल्पना देणे.

ई) पाणी, स्वच्छता, आरोग्यबाबत वर्तन बदल घडवून आणणे.

### प्रशिक्षण पुस्तिकेचा वापर

आश्रमशाळेतील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांच्या वापराशी संबंधित सत्रे या प्रशिक्षण पुस्तिकेत आहेत. प्रत्येक सत्र हे 45 ते 60 मिनीटांचे आहे. उपक्रमांच्या माध्यमातून शिक्षण देण्यावर भर या सत्रांमध्ये दिलेला असल्याने हा वेळ मुलांच्या सहभागानुसार कमी अधिक होऊ शकतो पाणी, स्वच्छता व आरोग्य सुविधांचा योग्य प्रकारे वापर केल्यास होणारे व स्वच्छतेमुळे होणारे फायदे मुलांना कळावेत व त्यांच्या मनावर ते दिर्घकाळ कोरले जावून त्यांच्या त्यादृष्टीने बदल घडवा हा यामागिल हेतु असल्याने या पुस्तिकेचा वापर अत्यंत कौशल्यपूर्ण पद्धतीने करणे आवश्यक आहे.

\* आश्रमशाळांच्या बेंचमार्किंगच्या (Benchmarking) आधारे मिळालेल्या गुणांनुसार शाळांचे वर्गिकरण \* स्टार \* देवून केले जाते. त्या प्रक्रियेलाच ' त्रितारांकीत पाणी, स्वच्छता व आरोग्य युक्त आश्रमशाळा (Three Star WASH Compliance Ashram school) ' असे म्हणतात. हे स्टार पुढील प्रमाणे दिले जातात.  
0-10= Zero Star, 10-17= One Star, 17- 25= Two Star, 25-35= Three Star

## अनुक्रमणिका

|  |    |
|--|----|
| जाणून घेव् .....                                 | 2  |
| सत्र 1   |    |
| पाणी कसे दुषित होते .....                        | 4  |
| सत्र 2   |    |
| माझे पाणी पिण्यास सुरक्षित आहे का ? .....        | 6  |
| सत्र 3   |    |
| जंतू आणि साबणाने हात धुणे .....                  | 8  |
| सत्र 4   |    |
| साबणाने प्रभावीपणे हात धुणे .....                | 9  |
| सत्र 5   |    |
| रोग प्रसार .....                                 | 10 |
| सत्र 6   |    |
| शौचालयाचा वापर .....                             | 12 |
| सत्र 7   |    |
| डायरियावर बोलू काही .....                        | 14 |
| सत्र 8   |    |
| वैयक्तिक स्वच्छता : माझ्या स्वच्छतेचे गुपित..... | 16 |
| सत्र 9   |    |
| कचरा व्यवस्थापन .....                            | 18 |
| सत्र 10  |    |
| पोषण : कहाणी माझ्या शक्तीची .....                | 20 |

## पाणी कसे दुषित होते ?

उद्देश : पाणी दुषित होण्याचे मार्ग लक्षात येतील

वेळ : 45 मिनिटे

साहित्य : चार्ट पेपर्स, स्केच पेन, बोर्ड मार्कर्स

कृति : सहभागींचे चार ते पाच गट बनवावेत. त्यांना पूढील प्रश्नावलीमधील दोन ते तीन प्रश्न दयावेत. पंधरा मिनिटाची वेळ देवून या प्रश्नांबाबत चर्चा करून त्याची उत्तरे शोधण्यास सांगणे. गटांना साहित्य देवून त्यांना दिलेल्या प्रश्नांवर गाणे, प्रहसन किंवा अन्य कल्पक पद्धतीने सादरीकरण करण्यास सांगणे.

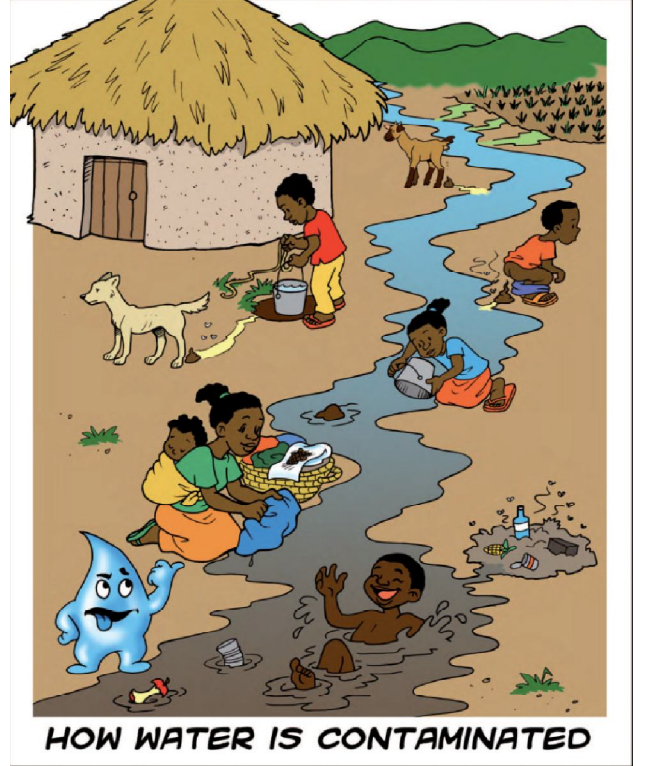
प्रश्नावली :

1. पाणी कुठून येते ?
2. पाणी दुषित होते असे जेव्हा म्हणतो तेव्हा त्याचा अर्थ काय होतो ?
3. पाणी कशामुळे दुषित होण्याची शक्यता असते ?
4. पाणी दुषित करणारा माणूस हा एकमेव प्राणी आहे का ?
5. लोक विष्टेची विल्हेवाट कोठे लावतात ?
6. कोठेही संडास करणे योग्य आहे का ?
7. आपण ज्या पाण्याचा वापर करतो त्या पाण्याचे कसे संरक्षण करायचे ?

जेव्हा गट दिलेले कार्य पूर्ण करतील तेव्हा त्यांना पुन्हा एकत्र करावे. प्रत्येक गटाला दहा मिनिटांत त्यांचे सादरीकरण करण्याची संधी द्यावी. प्रत्येकजण यात सहभागी होईल याची काळजी घ्यावी. त्यानंतर पूढील मुद्द्यांच्या आधारे या समारोप करावा.

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :

- आपण विविध स्त्रोतांमधून पाणी मिळवतो. झरे, नद्या, तलाव आणि विहिरी यांतून पाणी मिळते. त्याचप्रमाणे पाऊस किंवा नळांतूनही पाणी आपण मिळवतो.
- ज्या पाण्यात सूक्ष्म रोग जंतू आणि प्रदुषक असतात ते पाणी दुषित मानले जाते.
- मानव व अन्य प्राण्यांची विष्टा हा पाणी दुषित होण्याचा मुख्य स्त्रोत आहे. माणूस व अन्य प्राणी उघड्यावर किंवा पाण्याच्या स्त्रोतांजवळ संडास करतात, त्यामुळे ही विष्टा पाण्यात मिसळली जाते व जे जे असे पाणी वापरतील त्यांच्या पर्यंत रोगजंतू पसरतात. योग्य प्रकारचे शौचालय न बांधणे व त्याचा वापर न करणे यामुळे मोठ्याप्रमाण पाणी दुषित होते.
- नदी, नाले, विहिरी यांच्या मार्फत दुषित पाणी पाईप लाईन किंवा भांड्यांमार्फत आपल्या पर्यंत पोहोचते.
- रोग पसरवणारे जंतू अनेक मार्गाने पाण्यात मिसळले जातात : जेव्हा आपण पाणी घेतो, जेव्हा आपण पाणी गोळा करतो, जेव्हा आपण पाणी घेवून जातो, जेव्हा आपण पाणी साठवतो व जेव्हा आपण पाणी वापरतो, प्रत्येक टप्प्यावर जंतूंचा धोका असतो.

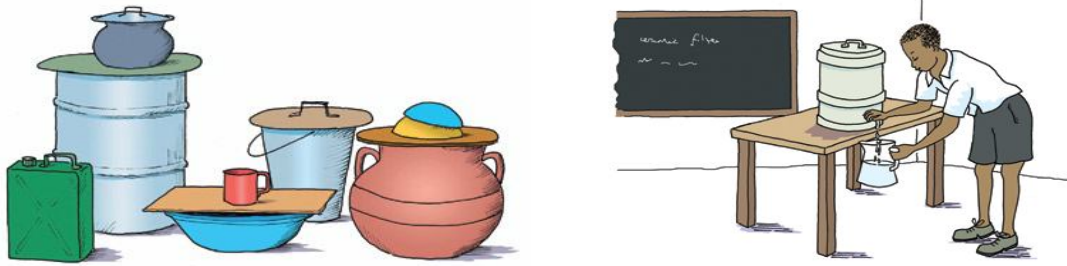


HOW WATER IS CONTAMINATED

- पाणी दुषित होऊ शकते : पाणी साठविण्याची टाकी जर योग्य प्रकारे स्वच्छ केली गेली नाही, टाकी योग्य प्रकारे झाकलेली नसेल, पाणी काढण्यासाठी वापरण्यात येणारी बकेट किंवा दोरी जर अस्वच्छ घटकांच्या संपर्कात आल्यास (हात, प्राणी, मैदान इ.)
- जेव्हा पाणी खराब दिसते तेव्हा ते दुषित असतेच पण अगदी स्वच्छ दिसणाऱ्या पाण्यातही रोगजंतू असू शकतात, ज्यांच्यामुळे आजारपण येते. पाण्याचे सर्वच स्रोत हे चांगल्या दर्जाचे पाणी देतील अशी शाश्वती नसते.



- पावसाचे पाणी जेव्हा आकाशातून खाली येते तेव्हा ते स्वच्छ असते पण जेव्हा ते छतावर पडते तेव्हा ते खराब होते. भूजल हे चांगल्या दर्जाचे असू शकते पण रसायने किंवा शौचालयातून बाहेर पडणाऱ्या



घटकांमुळे दुषित होण्याची शक्यता असते. भूपृष्ठावरील पाणी हे कमी दर्जाचे असते कारण अनेक माध्यमांतून ते दुषित होवू शकते.

- पाण्यात रोगजंतू व घाण मिसळू नये यासाठी स्वीकारण्यायोग्य मार्ग
  - क) पाणी भरलेली भांडी नेहमीच झाकून ठेवावीत.
  - ख) पाणी घेताना बोटे बुडवू नयेत
  - ग) पाणी घेण्यासाठी ओगराळ्याचा वापर करावा. ओगराळे योग्य पद्धतीने स्वच्छ ठेवावे व स्वच्छ ठिकाणी ठेवावे.
  - घ) पाणी काढण्यासाठी वापरायचे, पाणी आणायचे आणि पाणी साठवून ठेवायचे भांडे हे नेहमीच स्वच्छ ठेवावे.
  - ङ) पिण्याचे पाणी असलेली भांडी उंचावर ठेवावीत.
  - च) पाणी घेण्यापूर्वी किंवा हाताळण्यापूर्वी नेहमी हात साबणाने धुवावेत.
  - छ) ज्या भांड्यात पाणी ठेवलेले आहे त्यावर नेहमीच लाकडी किंवा धातूचे झाकण ठेवावे.
  - ज) वेळोवेळी साठवण टाकी धुवून सूकवावी.
  - झ) लहान मुले व प्राण्यांपासून साठवलेले पाणी दूर ठेवावे.

**समारोप :** विद्यार्थ्यांना वर्तुळाकार उभे करून त्यांनी शिकलेल्या पाणी दुषित करणाऱ्या एका गोष्टीबद्दल विचारणे.

## माझे पाणी पिण्यास सुरक्षित आहे का ?

उद्देश :-

- पिण्याच्या सुरक्षित पाण्याबाबत मुलांना माहिती मिळेल.
- पिण्याच्या असुरक्षित पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांची माहिती मिळेल.

वेळ : 45 मिनिटे

आवश्यक साहित्य : दोन प्लास्टीक बॉटल्स, ग्लास, मिठ, चार्ट पेपर्स, स्केच पेन, बोर्ड आणि मार्कर्स

कृती 1 : मिठाच्या पाण्याचे प्रात्याक्षिक

- विद्यार्थ्यांना वर्तुळाकार उभे करावे. त्यांना दोन बॉटल्स दाखवाव्यात. एका बाटलीत मिठ मिश्रीत पाणी ठेवावे. त्यानंतर या दोन्ही बॉटल्स पूढे पूढे सरकवाव्यात, दोन्ही बाटल्यांमधील फरक त्यांच्या लक्षात येतो का ते पहावे, त्यांच्या प्रतिक्रियांची नोंद घ्यावी.
- दोन स्वयंसेवकांना समोर येण्यास सांगावे. पुन्हा दोन्ही बॉटल्स सर्वांना दाखवाव्यात. (एक मिठ मिश्रीत, दुसरी मिठा शिवाय) आणि ज्यांना हे पाणी पिण्यास सुरक्षित आहे असे वाटते त्यांनी हात वर करावा असे सांगावे. त्याचप्रमाणे त्याचे कारणही विचारावे.
- आता स्वयंसेवकांना ते पाणी पिण्यास सांगणे, व दर्शकांना त्यांच्या प्रतिक्रिया निट पाहाण्यास सांगणे.
- जरी पाणी शुद्ध दिसत असले तरी त्यात जंतू असू शकतात, ज्यामुळे आपण आजारी पडू शकतो या संदेशावर भर द्यावा.
- या प्रयोगातून आपण काय शिकलो हे त्यांना त्वरीत विचारावे.

कृती 2 : दुषित पाण्याचे प्रात्याक्षिक

- एक बॉटल घेवून ती पुन्हा वर्गाला दाखवा आणि पाणी कसे दुषित होते याचे निरीक्षण करण्यास सांगा.
- एक केस किंवा धागा तोडून देण्यास स्वयंसेवकांना सांगणे, त्यानंतर त्या केस/धाग्याचे एक टोक विष्टेमध्ये बुडवावे. त्यानंतर तो केस/ धागा पाण्यात बुडवून बाहेर काढावा.
- प्रतिक्रिया पाहाण्यासाठी स्वयंसेवकांना ते पाणी पिण्यास सांगावे, मात्र ते पाणी कोणीही पिणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- वर्गाला प्रतिक्रिया विचारावी, व जरी पाणी दिसायला शुद्ध असले तरी ते दुषित असू शकते या विचारावर भर द्यावा.

वर्गाला पाच ते सहा गटांत विभागावे. कशाप्रकारे आपण पिण्याचे पाणी सुरक्षित ठेवू शकतो याची यादी बनविण्यास या गटांना सांगावे. तसेच असुरक्षित पाण्यामुळे कोणते रोग पसरतात असे त्यांना वाटते त्यांचीही यादी बनविण्यास सांगावी. त्यांना दहा मिनिटे द्यावीत व एका पाठोपाठ एक असे प्रत्येक गटाला सादरीकरण करण्यास सांगणे. त्यांच्या प्रतिक्रियांची नोंद घ्यावी.

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :

1. पंधरा मिनिटे पाणी उकळून ते सुरक्षित करता येते. जेव्हा हे पाणी थंड होईल तेव्हा ते स्वच्छ भांड्यात साठवावे.
2. एकचतुर्थांश (1/4) चहाचा चमचा एवढे क्लोरिन वीस लिटर पाण्यात मिसळल्यास ते शुद्ध होऊ शकते. असे क्लोरिनेशन केलेले पाणी कमीत कमी सात दिवस वापरता येवू शकते. तथापि जर साठवण भांडे जर योग्य प्रकारे झाकलेले नसेल तर क्लोरीन 24 तासात उडून जातो, त्यामुळे नियमित क्लोरिनेशनची आवश्यकता असते.
3. पाणी पीईटी (PET- Polyethylene terephthalate) बॉटलमध्ये ठेवावे व ती बॉटल थेट सूर्यप्रकाशात ठेवावी. अल्ट्रा व्हायोलेट किरणांमुळे पाण्याचे निर्जुतकीकरण होते. या प्रक्रीयेसाठी तीस डिग्री सेंटिगेड तापमान असणे आवश्यक आहे. याला SODIS पद्धत म्हणतात आणि घर पातळीवर कमी कमी निर्जुतकीकरणासाठी वापरली जाते.
4. जलजन्य आजार पूढीलप्रमाणे



| अक्र. | आजाराचे नाव                        | तपशिल  |
|-------|------------------------------------|--|
| 1     | कॉलरा (Cholera)                    | लहान आतड्यात झालेल्या जिवाणू संसर्गामुळे हा आजार होतो. हा अतिसारासदृश्यच आजार आहे.   |
| 2     | अतिसार (Diarrheal Disease)         | दिवसांतून तीन वेळा किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळा पातळ संडास होणे म्हणजेच अतिसाराची लागण झाली असे म्हणतात. मात्र सातत्याने घट्ट संडास होणे म्हणजे किंवा दुध पिणाऱ्या बाळाची पातळ विष्टा म्हणजे अतिसार नव्हे. अतिसार म्हणजे आतडी मार्गात झालेल्या जंतूसंसर्गाचे हे लक्षण आहे. तऱ्हेतऱ्हेचे विषाणू जीवाणू व परजीवी जंतू यांच्यामुळे हा आजार होत असतो. दुषित अन्न किंवा पिण्याचे दुषित पाणी किंवा व्यक्ती ते व्यक्ती संपर्क यामुळे जंतूसंसर्ग होत असतो. जगण्यासाठी पाणी व मिठाची शरीराला गजर असते पण अतिसारामुळे शरीरातील हे घटक कमी होत जातात, अधिक दिवस अतिसार राहिल्यास या घटकांची पातळीपूर्णपणे कमी होऊन माणूस मृत्युमुखी पडतो. बहुतांशजण हे तिव्र डिहायड्रेशनमुळे व शरीरातून पाणी निघून जाण्यामुळे मृत्युमुखी पडलेले असतात. |
| 3     | आमांश (Dysentery)                  | अॅमोबिक व बॅसिलरी डिसेंटरी (Amoebic and bacillary dysentery) हे आतड्यांना संसर्गातून निर्माण झालेले आजार आहेत. त्यामुळे अतिसारही होऊ शकतो. अॅमोबिक डिसेंटरी दुषित पाण्यात किंवा अन्नातील अॅमोबस मुळे होते, तर बॅसिलरी डिसेंटरी दुषित पाणी व अन्नातील विषाणूमुळे होते.  |
| 4     | गॅस्ट्रो (Gastroenteritis)         | जिवाणू, विषाणू किंवा परजीवी जंतू यांमुळे आतड्यांच्या अस्तराला जळजळ सुटते म्हणजेच गॅस्ट्रो असे ढोबळपणे म्हणता येईल. दुषित पाणी व अन्नामुळे हा आजार पसरतो.   |
| 5     | नारु (Guinea Worm)                 | नारुचा आजार हा असुरक्षित पिण्याच्या पाण्यातील परजीवीमुळे होत असतो. नारु पाण्यामार्फत माणसाच्या शरीरात प्रवेश करतो.   |
| 6     | हेपटायटीस ई (Hepatitis E)          | हेपटायटीस ई हा व्हायरस दुषित पाण्याचा परिणाम आहे.  |
| 7     | विषमज्वर (Typhoid Fever)           | दुषित पाण्यामुळे पसरणाऱ्या विषाणू संसर्गामुळे हा आजार होतो.  |
| 8     | फ्ल्युओरोसिस (Fluorosis)           | हा गंभीर असा हाडांचा रोग असून तो भूजलातील फ्लोराईडचे प्रमाण वाढल्यास होतो.   |
| 9     | जिआर्डियासिस (Giardiasis)          | दुषित पाण्यातील परजीवी जंतूमुळे हा आजार होतो.  |
| 10    | क्राप्तोस्पोरियम (Cryptosporidium) | क्राप्तोस्पोरियम हा लहान आतड्याला परजीवी जंतूसंसर्ग झाल्याने होणारा आजार आहे. दुषित पाण्यामुळे हा आजार होत असून एचआयव्ही एडस झालेल्या व्यक्ती व लहान मुलांना त्यांची प्रतिकार शक्ती कमी असल्याने या रोगाची बाधा अधिक होते.   |
| 11    | सायक्लोस्पोरियास (Cyclosporiasis)  | सायक्लोस्पोरियास हा आजार आतड्यांतील परजीवी जंतू संसर्गामुळे होतो. दुषित पाण्यामुळे हा जंतूसंसर्ग होत असतो.   |

**समारोप :-** मुलांना वर्तुळाकार उभे करून त्यांना शिकलेल्या पाणी हाताळण्याच्या सुरक्षित पद्धतीबद्दल एक पद्धत विचारावी.

## जंतू आणि साबणाने हात धुणे

उद्देश :

- जंतूप्रसार कसा होतो याचे प्रात्याक्षिक दाखविणे.
- साबणाने हात धुण्याचे महत्व विद्यार्थ्यांना समजावे.

वेळ : 45 मिनिट्स

साहित्य : बाऊल, चमकी, चार्ट पेपर व स्केच पेन्स

**कृति:-** हात किती सहजपणे व जलदगतीने जंतू प्रसार करतात हे विद्यार्थ्यांना सहज लक्षात यावे यासाठी उपक्रमांच्या माध्यमातून दाखवून द्यावे.

बाऊलमध्ये ठेवलेल्या हळद किंवा चमकीमध्ये हात बुडवून काही विद्यार्थ्यांशी हात मिळवावेत. शेक हँड करता आपल्या हाताला लागलेली हळद/चमकी विद्यार्थ्यांच्या हाताला लागत जाईल. त्यानंतर या विद्यार्थ्यांना एकमेकाला शेक हँड करण्यास सांगणे, वर्गाच्या इतरही भागाला स्पर्श करणे ठिकठिकाणी हळद/चमकी दिसू लागेल.

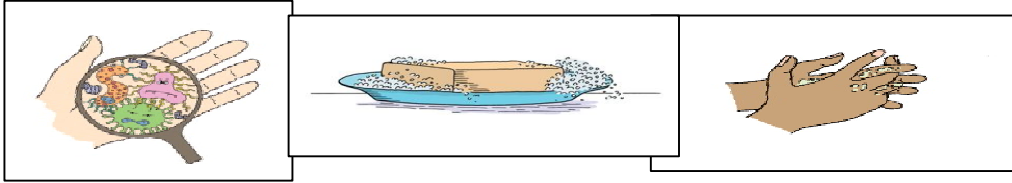
वर्गाला तीन गटात विभाग व त्यांना पूढील प्रश्न द्या :-

1. जेव्हा आपण आपल्या मित्रांशी शेक हँड केले तेव्हा आपल्या व आपल्या मित्रांच्या हाताला काय झाले ? हळद/चमकी कोठे दिसत आहे ? ही हळद/चमकी काय दर्शवते ?
2. जर ही हळद विष्टा असती किंवा रोग जंतू असती, तर किती जलदगतीने त्याचा प्रसार झाला असता ? शाळेत तर अनेकजण एकत्रच असतात तेथे काय होत असेल ?
3. जंतूंचा प्रसार कशाप्रकारे रोखता येईल ?

गटाने कार्य पूर्ण केले की वर्गासमोर उत्तरांचे सादरीकरण करण्यास सांगावे.

**सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :**

जंतू अतिसुक्ष्म जीव आहेत ते रोगराई पसरवू शकतात. ते एवढे सुक्ष्म असतात की ते केवळ



मायक्रोस्कोपखालीच दिसतात. जंतू सर्व ठिकाणी असतात- अगदी आपल्या शरिरातही- जीथे ते आपली पोषके व उर्जा यांच्या आधारे जीवंत असतात. जे विषारी पदार्थ ते तयार करतात त्यामुळे संसर्ग होत असतो. ताप येणे, नाक गळणे, पुरळ येणे, खोकला येणे, उलटी होणे आणि अतिसार होणे ही सारी या जंतू संसर्गाची लक्षणे आहेत. जंतू केवळ डोळ्यांनी दिसत नसतात, ते अदृश्य असतात !

- आंतरव्यक्ती संपर्कातूनही जंतू किंवा विष्टेचा प्रसार होत असतो.
- तोंडावाटेही जंतू शरीरात प्रवेश करू शकतात.
- अस्वच्छ हाताला चिकटलेले जंतू हे अगदी सहज अन्नात व अन्नातून तोंडात प्रवेश करतात.
- शौचालयाचा वापर केल्यानंतर हातावरील जंतूंची संख्या वाढते.
- ज्या हातांना वास येत नाही अशा हातांवरही विष्टेमधील जंतू असू शकतात.
- जरूरी नाही की स्वच्छ दिसणारे हात जंतू विरहितच असतील, कारण जंतू हे अदृश्य असतात.
- साबणाने हात धुण्यामुळे व्यक्तीच्या आरोग्यावर व स्वास्थ्यावर मोठा फरक पडतो. गुदद्वार स्वच्छ करण्यासाठी हाताचा वापर केला जातो. सफाईसाठी कोणते साहित्य वापरले याचा काही फरक पडत नसतो, अगदी जरी विष्टा दिसत नसली किंवा तीचा हाताला वास येत नसला तरी विष्टेमुळे हात दुषित झालेले असतात. साबण हे अत्यंत प्रभावी असे हात धुण्याचे साधन आहे.

**समारोप :-** मुलांना जंतूचे पोस्टर्स बनविण्यास सांगणे व ते वर्गाच्या भिंतीवर लटकवून प्रदर्शित करणे.



## सत्र 4

### साबणाने प्रभावीपणे हात धुणे

उद्देश :-

- साबणाने हात कधी धुतलेच पाहिजेत याची समज त्यांना येईल
- हात स्वच्छ करण्यासाठी कशाप्रकारे धुतले पाहिजेत हे शिकता येईल.

साहित्य : चार्ट पेपर्स, स्केच पेन, बोर्ड आणि मार्कर्स

कृति :

वर्गाला दोन गटांत विभागावे आणि त्यांना पूढीलप्रमाणे पोस्टर्स बनविण्यास सांगणे

1. हात साबणाने धुण्याच्या अत्यंत महत्वाच्या वेळा
2. हात धुण्याची प्रभावी पद्धत  
त्यांना 15 मिनिटे द्यावीत व त्यानंतर प्रत्येक गट वर्गासमोर सादरीकरण करेल

मुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

1. विष्ठा हाताळल्यानंतर हात धुणे : शौचानंतर, बाळाची शी धुतल्यानंतर, बाळाच्या विष्टेचे व्यवस्थापन केल्यानंतर



2. अन्न हाताळण्यापूर्वी हात धुणे : जेवणापूर्वी, स्वयंपाकापूर्वी, जेवण वाढण्यापूर्वी, बाळाला भरविण्यापूर्वी
3. इतर : एखाद्या रुग्णाला भेटायला जाताना, शिंकल्यानंतर, खोकलल्यानंतर, खेळल्यानंतर
4. हात धुण्याची प्रभावी पद्धत : वाहत्या पाण्याने हात ओले करा, हातावर हात व बोटे कमीत कमी तिन वेळा साबणाच्या फेसाने घासायचे, साबणामुळे हातावरील जंतू हे घसरून जातात, बोटांमध्ये सफाई करणे, नखांची सफाई करणे, मनगटापर्यंत स्वच्छ करणे त्यानंतर हात पाण्याने धुवून काढणे, त्यानंतर जेणे करून अस्वच्छ टॉवेलला लागलेल्या जंतूंचाही संसर्ग होऊ नये.

समारोप :

विद्यार्थ्यांना हे परत परत म्हणण्यास सांगणे

- व्यक्तीच्या आरोग्यावर व स्वास्थ्यावर साबणाने योग्य पद्धतीने हात धुतल्यास खुप मोठा फरक पडतो.
- संडासला जावून आल्यानंतर, अन्न हाताळण्यापूर्वी किंवा खाण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुतल्यास चांगले आरोग्य लाभते.

## सत्र 5

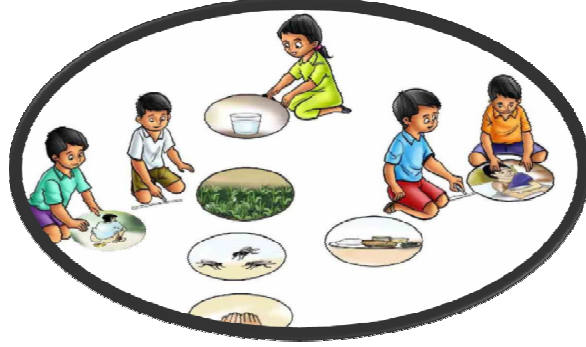
### रोग प्रसार

**उद्देश :** विष्ठा तोंडात जाण्याचा मार्ग समजून घेणे व त्यापासून कसे रक्षण करता येईल हे जाणणे.

**वेळ :** 60 मिनिटे

**साहित्य :** F- चार्ट आणि चित्र कार्ड्स, चार्ट पेपर, स्केच पेन्स.

**कृति :** मुलांचे वेगवेगळे गट बनवावेत. प्रत्येक गटात 8 ते 10 मुलं असावीत.



#### गट कार्य 1 :

- मुलांना संघ बनविण्यास सांगणे
- त्यांना हे स्पष्ट करावे की आता जो खेळ खेळला जाणार आहे त्यातून विष्ठेमार्फत रोगप्रसार कसा होतो तसेच विष्ठा तोंडात जाण्याचा मार्ग कशाप्रकारे बंद करायचा त्यासाठी कोणते उपाय करायचे हे शिकणार आहोत.
- त्यांना F- चार्ट समजावून सांगणे
- मुलांना हा मार्ग लक्षात आला की त्यांना चार्ट हीच चित्रे काढण्यास सांगावीत तसेच प्रक्रीया समजावून सांगण्यास सांगावे.
- गटांना 15 मिनिटे देण्यात यावीत. कार्य पूर्ण झाल्यानंतर सर्वासमोर जंतूवहन प्रक्रीया समजावून सांगण्यास सांगणे.
- प्रत्येक संघाकडून येणाऱ्या माहितीची सत्यता पडताळून त्यांना योग्य पद्धत सांगावी.

#### सुलभकर्त्यासाठी प्रश्न

1. कोणीतरी उघड्यावर संडास केल्यास काय होते ?
2. विष्ठा कोठे जाते ?
3. पावसाळ्यात काय होते ?
4. विष्ठा तोंडापर्यंत कशी पोहोचते ?

( अपेक्षित उत्तरे : पावसाच्या पाण्यासोबत विष्ठा मैदान, नाला, तलाव अशा ठिकाणी पसरते. लोकं दुषित पाणी पितात; लोकं मैदानात जातात व तेथील विष्ठा घरी घेवून येतात, माशा विष्ठेवर बसतात आणि जेवणावरीही बसतात; हात विष्ठेला स्पर्श करतो आणि इतरांच्या हातालाही स्पर्श करतो किंवा अन्नालाही स्पर्श करतो )

#### गट कार्य 2 : रोग प्रसार थांबवा

**फ्लिप चार्ट घ्या आणि त्यावर सहा शब्द लिहा :** पाय (Feet), माशा (Flies), बोटे (Fingers), पाणी (Fluids), अन्न (Food), मैदान (Fields). प्रत्येक F च्या माध्यमातून विद्यार्थ्यांना एका व्यक्तीकडून दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत विष्ठेचा प्रसार कसा होतो त्याचे एक उदाहरण द्यायला सांगणे. उदाहरणार्थ :

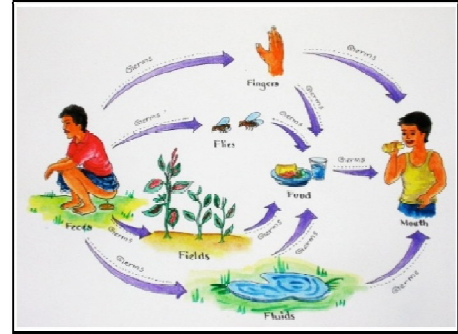
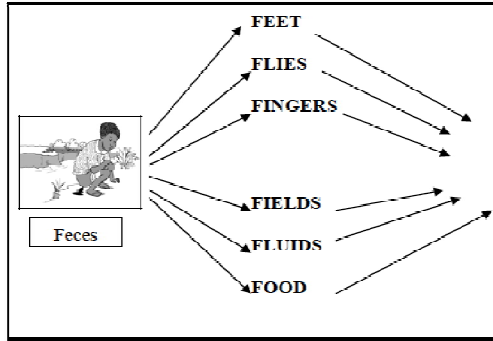
- **FEET (पाय)** : एखादा विष्ठा पसरलेल्या भागातून चालत गेला तर त्याच्या पायाला लागून विष्ठा घरापर्यंत पोहोचते.
- **FLIES (माशा)** : विष्ठेवर बसतात, त्यांनंतर न झाकलेल्या अन्नावर बसतात.

- **FINGERS** (बोटे): शौचानंतर साफ करताना विष्टेला स्पर्श होतो, त्यानंतर अन्नाला किंवा अन्य व्यक्तीला स्पर्श होतो.
- **FIELDS**(मैदान): लोक शौचासाठी बसतात व तिच विष्टा त्यांच्या मार्फत पसरते.
- **FLUIDS**( पाणी): जेथे लोक संडास करतात त्या भागातून वाहत जाते पिण्याच्या पाण्याच्या स्रोता मिसळते; पिण्याचे पाणी असुरक्षितपणे साठविले जाते व त्यामुळे ते दुषित बनते.
- **FOOD**(अन्न) : न धुतलेले हात व माशा यामुळे दुषित होवू शकते.  
प्रत्येक “F” चा मार्ग रोखण्यासाठी विविध उपाय शोधण्याबाबत चर्चा व विचार करण्याबाबत प्रत्येक गटाला सांगावे. आणि प्रत्येक मार्ग रोखण्यासाठीचा एक उपाय किंवा वर्तन फ्लिपकार्डवर लिहावे. जेव्हा गट कार्य पूर्ण होईल तेव्हा मार्ग रोखण्याचे एक उदाहरण सादर करण्यास सांगणे. सर्व गटांकडून उपाय घेवून प्रतिकार उपाय पूर्ण करणे.

### सुलभकर्त्यांसाठी मुद्दे :

रोगप्रसाराचा मार्ग रोखण्यासाठी चांगल्या सवयी विकसीत कराव्या लागतील.

- शौचालयाचे बांधकाम व वापर
- शौचानंतर साबणाने हात धुणे
- जेवणापूर्वी साबणाने हात धुणे
- पिण्याचे सुरक्षित पाणी
- पाणी योग्य पद्धतीने हाताळणे
- अन्न व्यवस्थित झाकून ठेवणे
- स्वयंपाकापूर्वी/अन्न हाताळण्यापूर्वी हात साबणाने स्वच्छ धुणे
- फळे व भाजीपाला योग्य प्रकारे धुणे
- अन्न योग्यप्रकारे शिजविणे



### अन्य प्रतिबंधात्मक उपाय :

- पिण्याच्या पाण्यावर योग्य प्रक्रीया व साठवणूक
- शाळेचा परिसर, नाली स्वच्छता व योग्य कचरा व्यवस्थापन
- अन्न शिजविण्याची भांडी योग्य प्रकारे धुणे व योग्य ठिकाणी ठेवणे

**समारोप** : सर्व विद्यार्थ्यांना वर्तुळाकार उभे करावे व प्रत्येकाला जंतूचा प्रसार रोखण्यासाठीचा एक मार्ग सांगण्यास सांगणे.

## सत्र 6

### शौचालयाचा वापर

उद्देश :-

- शौचालयाचा योग्य वापर कसा करावा हे जाणून घेणे
- रोगांचा प्रसार रोखण्यासाठी शौचानंतर साबणाने हात धुण्याचे महत्त्व जाणून घेणे

कालावधी : 60 मिनिटे

आवश्यक साहित्य :- मार्कर पेन्स आणि चार्ट पेपर

कृती :-

उघड्यावर संडासला जाण्यामधील धोके व वातावरण दुषित कसे होते याबाबतची कथावाचन करावी.

शिला आणि शंतनू गुडीपाडा या गावात राहायचे. किवा नदीच्या तिरावर वसलेल्या या गावात पिण्याच्या पाण्यासाठी बोअरवेल किंवा नळ योजना नव्हती. त्यामुळे सर्व लोकं या किवा नदीचेच पाणी पिण्यासाठी वापरायचे. गावकऱ्यांकडे शौचालयेही नव्हती. शिला आणि शंतनू यांच्या घरीही शौचालय नव्हते. शिला आता वयात येवू लागली होती त्यामुळे तीला उघड्यावर संडासला जाण्याची लाज वाटत होती. गेल्याच महिन्यांत शंतनूला हगवण लागली होती, त्यातच तो रात्रीच्या वेळी संडासला जात असताना तोल जावून एक खड्ड्यात पडला होता. पण घरी शौचालय बांधावे असा विचार त्यांचे पालक करित नव्हते. शंतनूला मात्र आपल्या बोरीपाडा येथील मावशीच्या घरी जसे शौचालय आहे तसेच आपल्या घरीही असावे असे वाटत होते.

एकदिवस दुपारच्यावेळी शिला संडाससाठी गेली, ती संडाससाठी बसलेली असतानाच तिच्या लक्षात आले की एक माणूस तिच्या दिशेने येत आहे. ती घाबरली, तीने शौचविधी अर्धवटच ठेवला या गडबडीत तिचा पाण्याच्या लोट्याला धक्का लागला आणि पाणी सांडून गेले. ती आणखीच गोंधळली, शेवटी कसा बसा दगडाचा वापर करून तिने तेथून पळ काढला.

ती घाबरी घुबरी होऊन घरी पोहोचली तर तिची बोरीपाडा येथील मावशी आणि मावस बहीण घरी आलेल्या दिसल्या. शिलासाठी हा आश्चर्याचा धक्का होता. दोघींनी एकमेकींना कडकडून मिठी मारली. मावशीने शिलाला तिच्या आवडीची मिठाईही दिली. ती मिठाई खाऊन शिला, शंतनू आणि त्यांची मावसबहीण बाहेर खेळायला गेले.

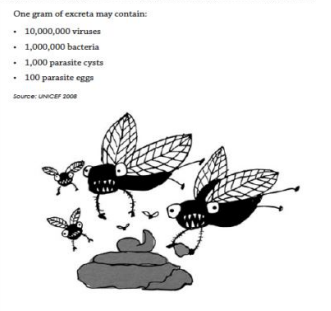
त्याच सायंकाळी शिलाची तबबेत बिघडली. रात्री उशिरा तिला उलट्या व झुलाब सुरु झाले. रात्रीच्या काळोखात तिला त्यासाठी बाहेर जावे लागले. तिचे पालक घाबरून गेले, त्यांना शिलाची चिंता वादू लागली मात्र तिला काय झाले हे त्यांना कळत नव्हते !

### गट कार्य : 1

त्यांना तीन वेगवेगळ्या गटांत विभागा आणि त्यांना पुढील प्रश्नांवर चर्चा करायला लावा.

- शौचालय बांधणे का महत्वाचे आहे ?
- शौचालय वापरणे आपणास का आवडते ?
- शौचालय वापरणे आपणास का आवडत नाही ?
- समाजातील काही लोक शौचालयाचा वापर करतात आणि काही करीत नाहीत, असे का ?

जेव्हा हा गट चर्चा पूर्ण करेल, तेव्हा त्यातील मुद्दे हे सर्वासमोर मांडण्यास सांगणे .



## सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

- शौचालयाच्या वापरामुळे विष्टेचे योग्य व्यवस्थापन होते.
- मानवी विष्टा ही अत्यंत घातक असून तिचे योग्य व्यवस्थापन करणे आवश्यक आहे.
- उघड्यावरील विष्टा ही जंतूसंसर्ग व रोगराई यांसाठी कारण ठरू शकते.
- उघड्यावरील शौचामुळे पाणी आणि खाद्य पदार्थ दुषित होऊ शकतात, आणि त्यांच्या सेवनामुळे आपण आजारी पडू.
- उघड्यावरील विष्टेमुळे अत्यंत दुर्गंधी पसरते, अशी जागा अत्यंत घाणेरडी व निरुपयोगी बनते.
- विष्टेवर माशा बसतात आणि त्या आपले अन्न पाणी दुषित करतात.
- शौचालयाचा वापर न करणे आणि उघड्यावर जाणे आपल्या असुरक्षित बनवते.

## गट कार्य :- 2 शौचालयाचा योग्य वापर

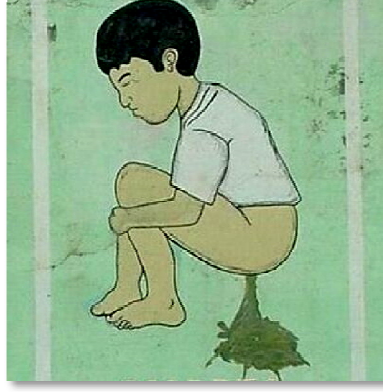
मुलांना चार्ट पेपरवर शौचालयाच्या भांड्याचे मोठे चित्र काढायला सांगणे, तसेच शौचालयाच्या योग्य वापराबाबत जे मुद्दे महत्वाचे वाटतात ते लिहिण्यास सांगणे. हे सार्वजनिक शौचालय असल्याने याठिकाणी शिस्त व योग्य ती स्वच्छता आवश्यक आहे हे सुलभकर्त्यांने त्यांना ठळकपणे सांगणे आवश्यक आहे.

## सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

1. शौचालयात जाताना नेहमी चप्पलचा वापर करावा. जर चप्पल उपलब्ध नसतील तर शौचालयाचा वापर करून बाहेर पडताना पाय स्वच्छ धुणे आवश्यक आहे.
2. शौचालयाचा वापर करण्यापूर्वी भांडे एक लोटा पाण्याने ओले करावे व नंतरच वापर करावा. जेणे करून हा ओलसरपणा विष्टा भांड्याला चिकटू देत नाही, ती सहज पूढे सरकते, यामुळे भांडे साफ करण्यासाठी पाणी कमी लागते.
3. शौचालयाच्या खिडक्या खोलून मोकळी हवा आत येतेय याची खात्री करावी.
4. संडास करताना कपडे हे लोळू नयेत यासाठी ते योग्य ठिकाणी अडविण्यात यावेत. त्यासाठी आत हुक असावा.
5. भांड्यावर योग्य ठिकाणी बसले पाहिजे, जेणेकरून विष्टा ही थेट होलमध्ये पडेल. याशिवाय ती भांड्याच्या अवतीभवती पडणार नाही किंवा प्लॅटफॉर्मवरही पडणार नाही याची काळजी घ्यावी.
6. शौचानंतर गुदद्वार पाण्याने धुतले पाहिजे. त्यासाठी हाताचा वापर करताना पुढून मागे अशा दिशेनेच करावा. ( ज्या हाताने आपण खातो तो हात यासाठी वापरला जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.)
7. शौचानंतर भांडे साफ करण्यासाठी पुरेसे पाणी वापरा, भांडे किंवा प्लॅटफॉर्मवर विष्टा दिसत नाही याची खात्री करा आणि जर दिसत असेल तर ब्रशने ती स्वच्छ करा, त्यानंतर ब्रशही धुवून ठेवा. कारणाशिवाय जास्त पाणी वापरू नका, यामुळे शौचखड्डा विनाकरण भरेल तसेच पाण्याचाही अपव्यय होईल.
8. योग्य प्रकारे हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत.

**समारोप :-** मुलांना गोलाकार उभे करावे व त्यांना शौचालय वापरण्याचे टप्पे सांगण्यास सांगणे.

डायरियावर बोलू काही



उद्देश :-

- डायरियाचे कारण व लक्षणे जाणून घेणे
- या आजारावर तात्काळ करायचे उपाय शिकणे

वेळ : 45 मिनिटे

आवश्यक साहित्य : मार्कर पेन्स आणि चार्ट पेपर्स

कृति :-

उपक्रम 1 :- गटातील सर्व मुलांना वर्तुळाकार बसविणे. त्यांना किंवा त्यांच्यापैकी कुणाच्या भावंडाला अलिकडच्या काळात डायरिया झाला होता का ? असा प्रश्न विचारावा. त्याचप्रमाणे वर्तुळाच्या मध्यभागी डायरियाग्रस्त मुलाचे चित्र ठेवणे त्यानंतर डायरिया होण्याची कारणे व त्यांची लक्षणे यावर चर्चा करण्यास मुलांना प्रवृत्त करणे.

चर्चेतून समोर येणारे मुद्दे चार्ट पेपरवर पुढील प्रमाणे दोन कॉलममध्ये लिहीण्यासाठी त्यांच्यातील प्रतिनिधीला सांगणे.

| डायरिया होण्याची कारणे | डायरियाची लक्षणे |
|------------------------|------------------|
|                        |                  |

उपक्रम 2 :- डायरियावरील उपायाची ओळख एकदा यादी तयार झाली की विद्यार्थ्यांना डायरियावरील विविध उपाय दर्शविणारी फोटो कार्ड्स दाखवावी. त्याद्वारे विद्यार्थ्यांना पुढील प्रश्नांची उत्तरे विचारावीत.

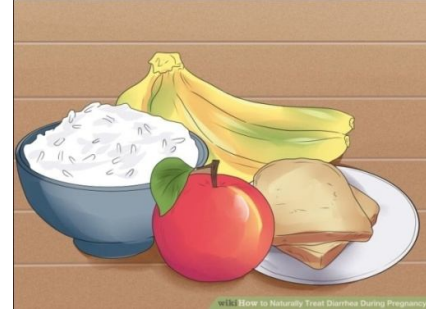
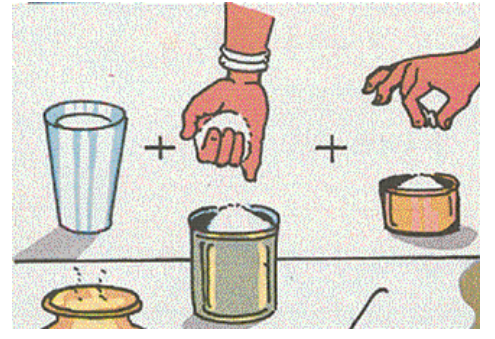
- हा उपाचार निवडण्याचे कारण काय ? हा सुरक्षित उपचार आहे का ?
- या उपचाराचा प्रभाव काय ?
- यामुळे काही सुधारणा झाली की डायरियात वाढ झाली ?
- या उपचारासाठी लागणारी किंमत/ ससाधनं काय होती ?

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

- डायरिया हा भयानक आजार आहे. त्याची बाधा झाल्यास माणसाच्या शरिरातील पाणी व मिठ मोठ्या प्रमाणात कमी होते, विशेषतः जेव्हा उलटी व ताप येतो. शरिरातील पाणी व मिठ मोठ्या प्रमाणात कमी झाल्यास मुलं दगावतात.
- पाणी आणि मिठाचे प्रमाण कमी होणे म्हणजेच डिहायड्रेशन होणे. जेवढे पाणी शरिरातून निघून जाते तेवढेच पाणी पुन्हा शरिराला त्वरीत मिळणे आवश्यक असते.
- डायरियाचा रुग्ण हा तहानलेला किंवा त्रासलेला दिसतो, त्याला थकवा आलेला असतो, त्याचे तोंड व जीभ कोरडी पडलेली असते.



- गंभीर डिहायड्रेशन होण्याची वाट न पाहता त्वरीत उपचार सुरु करणे आवश्यक आहे. वेळीच केलेल्या उपायांमुळे गंभीर डिहायड्रेशन टाळता येवू शकते.
- डायरियाची लक्षणं दिसून येताच रुग्णाला तांदळाची पेज, नारळपाणी, सूप, लिंबूपाणी इ. असे जलयुक्त अन्न प्रकार पाजावेत.
- रुग्णाला पुरेसे अन्न खाऊ द्यावे जेणे करून त्याला ताकद मिळेल. जर अपचन होत असेल किंवा पोट दुखी होत असेल किंवा काहीच खाण्याची इच्छा होत नसेल तर जबरदस्तीने काही खाऊ नये. मात्र केळी, कोरडा पाव, प्रक्रीया केलेले अन्न धान्य (उदा.आमलेट), बटाटा, शिवजलेल्या भाज्या, काही प्रमाणात मांस असे अन्न खाण्याची शिफारस केलेली आहे.
- ज्या अन्नात मिठाचा समावेश असेल असे अन्न विशेष महत्वाचे असते.
- डिहायड्रेशनची लक्षणं दिसून येताच किंवा दोन दिवसांपेक्षा जास्त दिवस डायरिया टिकून राहिल्यास अधिक विलंब न करता रुग्णाला दवाखान्यात घेवून जावे. दवाखान्यात नेत असताना मुलांना सतत पाणी पाजावे (ओआरएस अत्यंत उपयोगी).

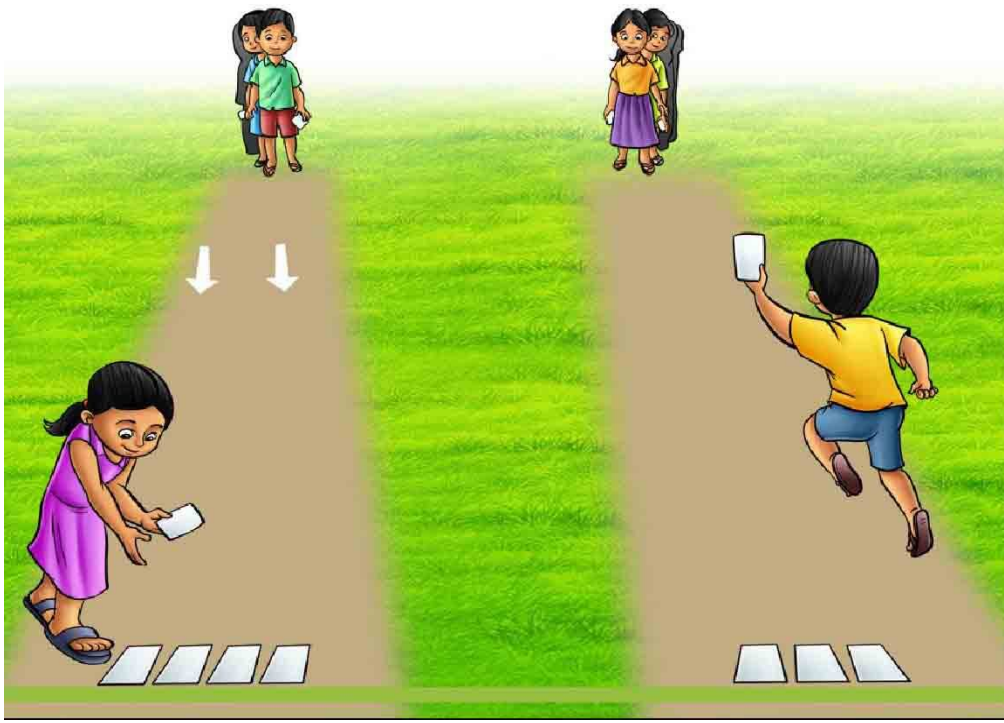


### डायरिया कसा टाळता येवू शकतो ?

- वैयक्तिक व परिसर स्वच्छता ठेवून
- मुलांच्या वाढीच्या दृष्टीने योग्य आहार घेणे
- पिण्यासाठी शुद्ध पाण्याचा वापर करणे
- विष्टा व घाणेरड्या ठिकाणी रोगजंतू असतात, ते डायरियाला निमंत्रण देतात. हे रोगजंतू माशा व आपल्या घाणेरड्या हातांमार्फत पसरतात.
- या रोगजंतूंपासून अन्न व पिण्याचे पाणी सुरक्षित ठेवणे आवश्यक आहे.
- पूढील प्रसंगी आपले व लहान मुलांचे हात न विसरता साबणाने स्वच्छ धुणे :-
  - ✓ शौचाला जावून आल्यानंतर
  - ✓ लहान मुलांची विष्टा धुतल्यानंतर
  - ✓ स्वयंपाकापूर्वी व जेवणापूर्वी
  - ✓ मुलांना भरविण्यापूर्वी
  - ✓ पिण्याचे पाणी हाताळताना

**समारोप :** डायरियापासून दूर राहाण्यासाठी करावयाच्या एका उपायाचे चित्र काढण्यास मुलांना सांगणे व ते चित्र वर्गाच्या भिंतीवर सर्वांना दिसेल असे लावणे.

वैयक्तिक स्वच्छता : माझ्या स्वच्छतेचे गुपित



**उद्देश :** आजारी पडण्यापासून वाचण्यासाठी आरोग्यदायी सवयींबाबत ज्ञान प्राप्त करणे

**वेळ :** 60 मिनिटे

**आवश्यक साहित्य :** मार्कींग पावडर, प्रत्येक संघासाठी चांगल्या सवयींचा उल्लेख असलेली कार्ड्स

**कृती :**

- मुलांचे वेगवेगळे संघ बनवावेत (8 ते 12 मुलांचे 3 ते 4 संघ बनवावेत)
- आरोग्यदायी सवयींची ओळख करण्याचा खेळ आपण खेळणार असल्याची त्यांना कल्पना द्यावी.
- चार ते पाच फुट रुंदीचा ट्रॅक बनवावा. स्टार्ट लाईन निश्चीत करावी. तेथून 20 ते 30 फुट अंतरावर आरोग्यदायी सवयींची कार्ड्स ठेवावीत.
- मुलांना स्टार्ट लाईनच्या मागे थांबण्यास सांगणे.
- प्रत्येक संघाला कृतीची कार्ड द्यावीत.
- त्यांना पूढील गोष्टींची पूर्व कल्पना द्यावी :-
  - अ) ही रिले रेस आहे.
  - आ) प्रत्येक संघातील सदस्याला आपल्या हातातील कृती कार्ड घेवून धावायचे आहे व समोर ठेवलेल्या कार्डसमधून आपल्या हातातील कृतीसाठी योग्य आरोग्यदायी सवयीचे कार्ड निवडून दोन्ही कार्ड्स घेवून परत यायचे आहे.
  - इ) जेव्हा पहिला खेळाडू कार्ड्स घेवून स्टार्ट लाईनकडे माघारी येईल तेव्हा दुसऱ्या खेळाडूने दुसरे कृती कार्ड घेवून आरोग्यदायी सवयींच्या कार्डच्या दिशेने धावावे.
  - ई) जर एखादा खेळाडू कार्ड जुळवू शकला नाही तर, त्याने माघारी येवून आपल्या हातातील कृती कार्ड दुसऱ्या खेळाडूच्या हातात द्यावे.
  - उ) शक्य तेवढ्या जलदगतीने संघांनी एकत्रीत काम करून योग्य जोड्या जुळवणे
- जोपर्यंत सर्व कृती व आरोग्यदायी सवयी यांच्या योग्य जोड्या जुळत नाहीत तोपर्यंत खेळ सुरु चालेल.
- या रिले रेसमध्ये केलेल्या कामगिरीवर आधारित गुण देण्यात यावेत.
- खेळ परत खेळविला जावा व संघांना कमी वेळेत हा खेळ संपविण्याचे आव्हान द्यावे.

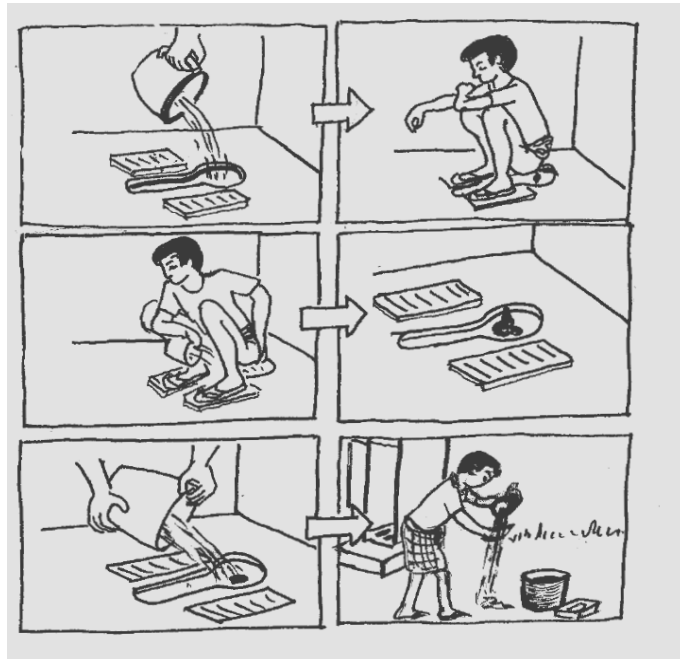
### चर्चेचे मुद्दे :

- रोजच्या रोज केल्या जाणाऱ्या कृति कोणत्या आणि त्यांसाठीच्या चांगल्या सवयी कोणत्या ?
- आरोग्यास घातक सवयी बदलण्यासाठी काय करावे लागेल ?
- जेव्हा मित्र किंवा कुटुंबातील सदस्यास आरोग्यास घातक सवयी असल्यास काय करावे ?

### नियमित कृतिंची यादी :

| कृति                          | चांगली सवय                                  |
|-------------------------------|---|
| संडासला जाणे                  | शौचालयाचा वापर करणे                         |
| हात धुणे                      | साबणाचा वापर करणे                           |
| जेवणापूर्वी                   | हात साबणाने धुणे                            |
| संडासनंतर                     | हात साबणाने धुणे                            |
| घाण हाताळणे किंवा शिंकणे      | हात साबणाने धुणे                            |
| कचरा                          | कचराकुंडीचा वापर करणे                       |
| पाण्याचे भांडे                | झाकुण ठेवणे                                 |
| डायरिया                       | ओआरएस पिणे                                  |
| शिजवलेले अन्न/ मिठाई          | निट झाकुण ठेवणे                             |
| भांड्यातून पाणी घेणे          | ओगराळ्याच्या वापर/ तोटी असलेले भांडे वापरणे |
| लांब नखे                      | नेलकटर वापरणे                               |
| सांडपाणी                      | परसबाग करणे / शोष खड्डा करणे                |
| मुलांची विष्ठा                | शौचालयात टाकणे/ ती खड्ड्यात पुरून टाकणे     |
| शौचालय/ मुत्रीघराचा वापर करणे | वापरानंतर चांगल्याप्रकारे स्वच्छ करणे       |
| हात धुण्याची सुविधा           | योग्य देखभाल करणे                           |

**समारोप :** विद्यार्थ्यांना वर्तुळाकार उभे करून त्यांना वरील यादीतील चांगल्या सवयी करण्यास लावणे.



## कचरा व्यवस्थापन

उद्देश :-

- विविध प्रकारच्या घनकचऱ्याची विद्यार्थ्यांना ओळख होईल व तो कसा तयार होतो हे कळेल.
- निष्काळजीपणे लावलेल्या विल्हेवाटीचे दुष्परिणाम विद्यार्थ्यांना कळतील.
- विद्यार्थी स्वच्छ वातावरण व कचऱ्याचा सुयोग्य उपयोग करण्यासाठी प्रवृत्त होतील.

वेळ : 45 मिनिटे

आवश्यक साहित्य : कागद, मार्कर्स, घन कचरा (गोळा केलेला)

कृति : घन कचरा गोळा करणे

विद्यार्थ्यांना गटा गटांत विभागून शाळेच्या परिसरात जाण्यास व विविध प्रकारचा कचरा गोळा करण्यास सांगणे. जुनी पुस्तके, वह्या, केळीची साले, चॉकलेटचे कागद, प्लास्टीक बॉटल्स, बॅगज, काचचे तुकडे असा कचरा त्यांना मिळेल. मोठी मुलं गावातूनही कचरा गोळा करू शकतात. त्यानंतर गोळा केलेले साहित्य दाखविण्यास सांगणे. सारख्या वस्तु एकत्र ठेवण्यास सांगणे. (जसे की काचेच्या तुकड्या बरोबर काचेचे तुकडे, कागदाबरोबर कागदाचे तुकडे)

चर्चेचे मुद्दे

- कोणत्या साहित्याचा पुनर्वापर केला जावू शकतो आणि कोणत्या नाही ?
- कचऱ्याचे योग्य व्यवस्थापन का आवश्यक आहे ?
- कचऱ्यामुळे होणारे संभाव्य धोके व आरोग्याचे प्रश्न कोणते ?
- तुमच्या शाळेच्या परिसरात किंवा घरी कचरा पसरलेला दिसला तर तुम्ही काय कराल ?
- जेव्हा तुमचा मित्र मैदानातच कचरा टाकेल तेव्हा तुम्ही काय कराल ?
- स्वच्छतेची जबाबदारी ही एकाच व्यक्तीची / काहीच लोकांची आहे काय ?

गट उपक्रम :

घनकचऱ्यात कपात, त्याचा पुनर्वापर, फायदेशीर उपयोग करण्याबाबत शाळेचा एक कृती आराखडा बनवावा. यात कागद, काचा, प्लास्टीक आदी कचरा गोळा करणे व त्याचे व्यवस्थापन करणे यावर भर असावा. जैविक कचऱ्यापासून खत निर्मिती करणे व अजैविक कचऱ्यावर योग्य प्रक्रीया करणे अशा पर्यायांचाही विचार व्हावा.

सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

- माणसाच्या वापरानंतर शिल्लक राहणाऱ्या व टाकावू मानल्या जाणाऱ्या वस्तु म्हणजे घन कचरा
- माणसाच्या वापरानंतर निर्माण होणाऱ्या टाकाऊ पदार्थांचे संकलन, वहन, प्रक्रीया करणे किंवा विल्हेवाट लावणे म्हणजे घन कचरा व्यवस्थापन. शाळेच्या कंपाऊंडमध्ये सर्वसाधारणपणे: कागद (वह्या, पुस्तके, रॅपर्स), प्लास्टीक व काही जैविक कचरा (फळे आणि उष्टान्न इ.) आढळतो.
- जर शाळेचा परिसर नियमित स्वच्छ केला गेला नाही तर घनकचऱ्यामुळे उंदीर, माशा, झुरळं व प्राणी यांचा वावर वाढतो. यामुळे रोगांचे वहन व प्रसार होतो. याला Vector Breeding म्हणतात. त्यामुळे घनकचरा गोळा करणे व त्यावर प्रक्रीया करणे आवश्यक आहे.

सर्वसाधारणपणे गोळा केलेला कचरा जाळला जातो, जमिनीत पुरला जातो किंवा ग्रामपंचायतीकडून गोळा केला जातो. पण या कचऱ्याचा फायदेशीर उपयोग शाळेसाठी व्हावा यासाठी घनकचऱ्याचे संकलन करून त्याला वेगवेगळा करणे, त्याचा काही फायदेशीर उपयोग



करता येतो का ते तपासणे, त्याचा पुनर्वापर करता येतो का ते पाहणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पूढीलप्रमाणे विचार करता येतो :

- ✓ कागद व कार्डबोर्ड : जर गोळा केला तर कागद रद्दी म्हणून विकता येवू शकतो.
- ✓ पुनर्वापर केल्यास झाडेही वाचू शकतात !
- ✓ प्लास्टीक बॅगज, बॉटल्स,भांडी : कागदांप्रमाणेच प्लास्टीकचाही पुनर्वापर करता येवू शकतो. गोळा केलेले प्लास्टीक पुनर्निर्माण करणाऱ्या कंपनीला विकताही येवू शकते.
- ✓ काचेच्या बाटल्या व घातू : वेगवेगळे गोळा करून ठेवता येतात परंतु शक्यतो शाळेच्या परिसरात मोठ्याप्रमाणे गोळा करून ठेवू नयेत.
- ✓ जैविक कचरा : सर्वसाधारणपणे शाळेमध्ये मोठ्याप्रमाणात जैविक कचरा निर्माण होत नाही, परंतु जो काही कचरा असेल तो गोळा करून त्याचे खतात रूपांतर करता येईल का पहावे किंवा तसे शक्य नसल्यास गोळा करून कोंबड्या, डुकरे किंवा अन्य जनावरांसाठी शाळेपासून सुरक्षित अंतरावर उपलब्ध करून द्यावा.
- ✓ अन्य कचरा : काही कचऱ्याचा पुनर्वापर अजिबात शक्य नसतो, अत्यंत कमी प्रमाणात हा कचरा असतो. असा कचरा गोळा करून तो जाळला जावू शकतो, जो जमिनीत पुरला जावू शकतो किंवा ग्रामपंचायतीच्या कचरा गोळा करणाऱ्या व्यवस्थेकडे दिला जावू शकतो. अशा कचऱ्यासाठी शाळेच्या आवारात पुरेशा कचरा कुंड्या असणे आवश्यक आहेत.

**समारोप :** तयार केलेला आराखडा हा गट खालच्या वर्गा समोर सादर करेल. सुलभकर्त्याने या उपक्रमाबाबत खालच्या वर्गाच्या शिक्षकांना पूर्वसुचना देणे आवश्यक आहे.





पोषण : कहाणी माइया शक्तीची

उद्देश :

- पोषण व समतोल आहार यांचा अर्थ समजेल.
- पुरेसे पोषण व समतोल आहाराचा आरोग्यावर व स्वास्थ्यावर काय परिणाम होतो हे लक्षात येईल.

वेळ : 60 मिनिटे

आवश्यक साहित्य:- कागदी प्लेट्स, स्केच पेन्स व चार्ट पेपर्स

कृति :

उपक्रम 1 : तुमची प्लेट भरा

1. प्रत्येक सहभागीला एक पेपर प्लेट व स्केच पेन द्यावा.
2. नियमतीपणे सेवन करीत असलेल्या पदार्थांची नावे लिहिण्याची सुचना सहभागींना करावी. त्याचप्रमाणे ते कोणता पदार्थ किती प्रमाणात खातात तेही नोंदण्यास सांगणे.
3. अशाप्रकारे प्लेट रंगविल्यानंतर स्वयंसेवकाला प्लेटमधील एखादा पदार्थ दाखविण्यास सांगणे व त्या पदार्थापासून कोणते पोषक घटक मिळतात व त्यांचा उपयोग काय याबाबत चर्चा घडवून आणणे.
4. त्यांना पोषणाबद्दल कितपत माहिती आहे याची नोंद घेण्याचा प्रयत्न करावा व ती माहिती लिहून काढावी.
5. त्यानंतर त्यांना अन्नाचा त्रिकोणी तक्ता (Food Pyramid Chart) दाखवावा व त्यांच्या प्लेटमध्ये कोणते पदार्थ कमी आहेत याची त्यांच्याकडे विचारणा करावी.



सुलभकर्त्यासाठी मुद्दे :-

- पोषण : म्हणजे असा समतोल आहार ज्यात धान्य, भाजीपाला, मांस, दुध, दुधाचे पदार्थ व फळे यांचा समावेश असतो.
- समतोल आहार म्हणजे विविध अन्न गटांचे रोजच्या रोज व योग्य प्रमाणात सेवन करणे.
- धान्य : धान्यांत कार्बोहायड्रेट्स असतात. त्यांमुळे उर्जा मिळते.
- मांस : मांसात प्रोटीन्स असतात. शरीराची वाढ करण्यासाठी व निरोगी राहाण्यासाठी प्रोटीन्स उपयोगी पडतात.
- फॅट्स: यामुळे उर्जा मिळते व शरीर वाढीला सहाय्य होते. तेल, दुध, दुग्धजन्य पदार्थ व मांसाहारातून फॅट्स मिळतात.
- फायबर : अन्न पचनासाठी मदत करतात. धान्य, फळ आणि भाजीपाल्यातून फायबर मिळते.
- व्हिटॅमिन्स आणि मिनेरल्स : यांमुळे शरीर स्वास्थ्य टिकते. त्वचेसाठी ती चांगली असतात.

समारोप : सर्वांना वर्तुळाकार उभे करावे व प्रत्येकाला हा सांगायला लावावे की " माझे आवडते अन्न हे \_\_\_\_\_ आहे आणि ते माइया साठी चांगले ( किंवा वाईट ) आहे कारण \_\_\_\_\_ "



वॉश( Water, Sanitation and Hygiene-WASH)  
अंतर्गत  
आश्रमशाळा कायापालट अभियान



वॉश कार्यक्रमांतर्गत शासकीय आश्रमशाळांमधील स्वच्छतागृहे/स्नानगृहांची  
दुरुस्ती व आवश्यकतेनुसार नवीन बांधकाम करणे,  
पाणी पुरवठा, भोजनगृह व हॅण्डवॉश स्टेशन्स इत्यादी सुविधा वाढविण्यासाठी ,  
आदिवासी विकास विभाग, महाराष्ट्र शासन यांचे आश्रमशाळा कायापालट अभियान !!!