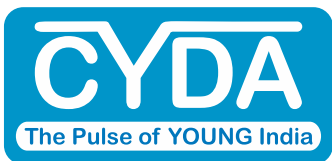


शाळा व्यवस्थापन समिती प्रशिक्षण पुस्तिका



Hindustan Unilever Limited



प्रस्तावना

ही पुस्तिका सुविधाजनक, विद्यार्थ्यांना सर्वसमावेशक शाळा वॉश कार्यक्रमावर शाळा व्यवस्थापन समिती (एसएमसी) सदस्यांना प्रशिक्षण देण्यासाठी संदर्भ सामग्री म्हणून वापरण्यासाठी विकसित केले आहे. या प्रशिक्षण पुस्तिकेमध्ये शाळा व्यवस्थापन सदस्यांच्या जागरूकता वाढीसाठी, शालेय वॉश प्रोग्रामची आवश्यकता वाढविण्यासाठी आणि त्यांच्या शाळेची पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य योजना विकसित करण्यासाठी तसेच प्रक्रिया सुलभ करण्यासाठी त्यांचे ज्ञान आणि कौशल्य विकसित करण्याच्या हेतूने माहिती प्रदान करण्याचा प्रयत्न केला गेला आहे; आणि ही योजना यशस्वीरित्या अंमलात आणण्यासाठी पावले उचलली आहेत.

शाळांमधील पाणी, स्वच्छता व आरोग्य कार्यक्रम सुरक्षित पेयजल पुरवतो, स्वच्छता सुविधांमध्ये प्रवेश सुधारतो आणि आजीवन आरोग्यास प्रोत्साहित करतो. शाळांमधील स्वच्छतेच्या चांगल्या पद्धतींमुळे मुलांच्या स्वच्छतेविषयी चांगल्या सवयीमध्ये आणि निरोगी मुलांच्या नवीन पिढ्यांसाठी मार्ग प्रशस्त होतो. शाळांमध्ये स्वच्छता आणि सुरक्षित पिण्याच्या पाण्याची सोय यामुळे स्वच्छतेशी संबंधित आजार लक्षणीयरीत्या कमी होतो. त्याचप्रमाणे विद्यार्थ्यांची उपस्थिती आणि शिक्षणातील गुणवत्ता वाढते; तसेच सन्मान, समावेश आणि समतेसाठी योगदान देते. हे गुण चालू विकास आणि आर्थिक वाढीसाठी आधार म्हणून काम करतात.

ही प्रशिक्षण पुस्तिका कार्यक्षेत्राच्या अनुभवांवर आधारित आहे आणि सरकारच्या विविध धोरणांचे कायदे आणि तरतूदी यावर आधारित आहे, म्हणूनच असे सुचविले आहे की प्रशिक्षण सत्रांच्या सुलभतेमध्ये समाविष्ट असलेली प्रक्रिया तसेच सोयीस्करांनी सामग्री वाचणे आणि समजून घेणे आवश्यक आहे. सहभागींच्या चांगल्या आकलनासाठी, वापरकर्ता अनुकूल निवेदने आणि पोस्टर्स विकसित केले गेले आहेत; जे प्रशिक्षकांना आणि सोयीस्करांना सहभागींना अधिक चांगल्या प्रकारे स्पष्ट करण्यात मदत करतील.



अनुक्रमणिका

सत्र.नं	प्रशिक्षणाचे विषय	वेळ
१.	प्रशिक्षणाची ओळख व उद्दीष्टे आणि सहभागीची ओळख	३० मिनिटे
२.	शाळा आणि समुदायामधील सध्य स्थितीतील पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य याची माहिती घेणे	४५ मिनिटे
३.	सुरक्षित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य का	३० मिनिटे
४.	शिक्षण हक्क (आरटीई), शाळा व्यवस्थापन समिती (एसएमसी) त्याची भूमिका आणि जबाबदाऱ्या. शाळा विकास योजना (एसडीपी) आणि शाळांमध्ये वाश सुविधा	४५ मिनिटे
५.	शाळेचे मुख्य वॉश घटक • सुरक्षित पाणी • चांगले शौचालय • चांगले स्वच्छता (पायाभूत सुविधा, प्रणाली / पद्धती, वर्तन बदल, ज्ञान आणि जागरूकता / वॉश एज्युकेशन, देखभाल आणि दुरुस्ती, सहभागी देखरेख आणि मूल्यांकन	३० मिनिटे
६.	वॉश आणि कोविड - १९	३० मिनिटे
७.	अभिप्राय	



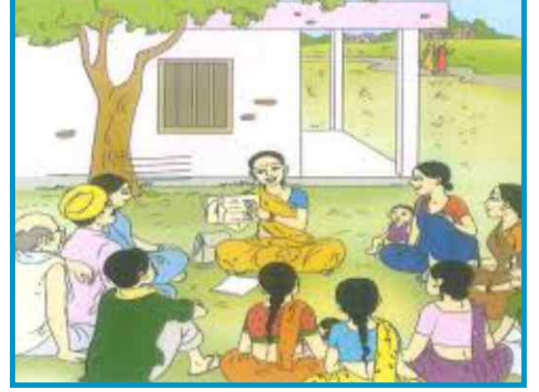
सत्र: १

१. प्रशिक्षणाची ओळख व उद्दीष्टे आणि सहभागीची ओळख
२. प्रशिक्षणार्थीची /सहभागीची ओळख

१. प्रशिक्षणाची ओळख व उद्दीष्टे आणि सहभागीची ओळख

उद्देश : प्रशिक्षणार्थीना प्रशिक्षणामध्ये कशा बद्दल आणि कोणत्या विषयावर चर्चा केली जाणार आहे याची माहिती मिळेल. सत्राच्या अंती प्रशिक्षणार्थीना प्रशिक्षणाचे उद्दीष्टे समजेल व प्रशिक्षणाचे महत्व समजेल तसेच नवीन वातावरण निर्मिती होण्यास मदत मिळेल.

- पद्धती : मांडणी व चर्चा
- आवश्यक साहित्य : बॅनर
- आवश्यक वेळ : १५ मिनिटे
- प्रशिक्षणाची प्रक्रिया :



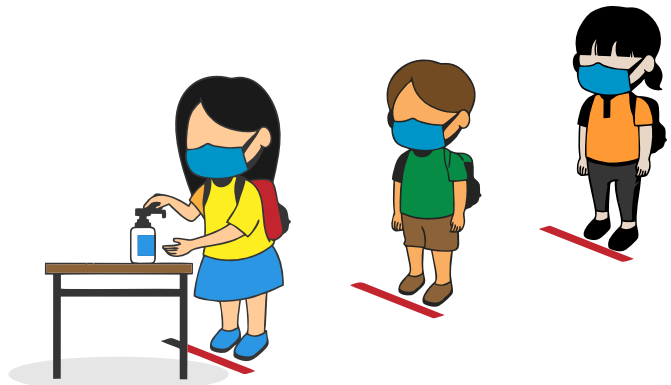
पायरी १

प्रशिक्षणाच्या सुरुवातीला मुख्याध्यापक यांनी प्रशिक्षकांचे प्रास्ताविक करावे. सहभागींना फॅसिलीटेटरची तसेच ज्या संस्थेमार्फत या प्रशिक्षणाचे आयोजन केले जाणार आहे त्या संस्थेची ओळख करून द्यावी.

पायरी २

यानंतर फॅसिलीटेटरने प्रशिक्षणाचा उद्दीष्टे सांगावे व या प्रशिक्षणामध्ये कोणत्या गोष्टीवर प्रकाश टाकला जाणार आहे याची माहिती सहभागींना द्यावी. विद्यार्थ्यांनी शाळेमध्ये यावे. त्यांना योग्य शिक्षण मिळावे हा जसा त्यांचा अधिकार आहे असे आपण म्हणतो तसेच सुरक्षित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य यांच्या सुविधा मिळणे हा देखील बालकांचा अधिकार आहे आणि हा अधिकार त्यांना मिळवून देण्यासाठी शाळा व्यवस्थापन समिती यांनी काय करावे, त्याचे अधिकार व भूमिका आणि शाळा व्यवस्थापन समितीने शाळा वॉश सुविधा सुधाराविण्यासाठी काय कार्ये करावेत या विषयी जागृत करणे व बालकांना योग्य आणि वॉश परिपूर्ण वातावरण मिळेल व त्यांच्या शिक्षणात प्रगती होईल.

सहभागींना या प्रशिक्षणाचे महत्व समजण्यासाठी व त्याबाबत त्यांच्या मध्ये गांभीर्य निर्माण होण्यासाठी फॅसिलीटेटर ने प्रशिक्षणाची आवश्यकता समजून सांगावी. ज्यात जसे शाळेतील विद्यार्थी घडविण्यासाठी योग्य आणि मार्गदर्शक शिक्षक महत्वाचे असतात . तसेच आरोग्यदायी शिक्षण मिळणे ही देखील महत्वाची गरज आहे. शिक्षण हक्क व मिलेनिअम डेव्हलपमेंट ध्येयानुसार आरोग्यदायी शिक्षण मिळणे हा मुलांचा अधिकार आहे. म्हणून या प्रशिक्षणाच्या माध्यमातून तुमच्या बरोबर चर्चा करण्यात येणार आहे. या प्रशिक्षणात तुमच्या मनात या शालेय वॉश उपक्रमाबद्दल काही प्रश्न आणि शंका असतील तर कोणत्याही प्रकारचा संकोच न करता विचारू शकता.

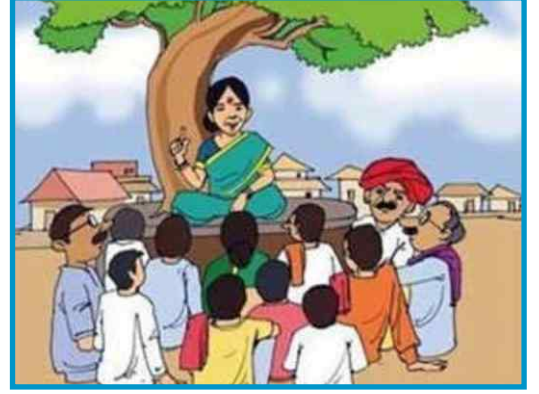


२. प्रशिक्षणार्थीची / सहाभागींची ओळख

फॅसिलीटेटरने स्वतःची, संस्थेची आणि प्रशिक्षणाची ओळख करून दिल्यानंतर सहाभागींना ओळख करून देण्याची संधी द्यावी.

उद्देश : प्रशिक्षणात सहाभागींची ओळख आणि त्यांची जबाबदारी भूमिका समजून येईल तसेच त्यांना प्रशिक्षणात सहजरित्या सहभागी होता यावे यासाठी वातावरण निर्मिती करणे

- आवश्यक वेळ: १५ मिनिटे
- पद्धती: मांडणी
- आवश्यक साहित्य: प्रत्यक्ष सहभाग
- प्रशिक्षणाची प्रक्रिया



पायरी १

१. सहाभागींना त्यांची ओळख करून देण्यास सांगावे. पण त्या आगोदर त्यांनी त्यांच्या नावातील पहिले अक्षर घेऊन त्यांच्या मध्ये काय गुण आहे किवा काय कौशल्य आहे ते सांगावे.

उदा. १. रमेश – र – रममाण रमेश

२. गणेश – गुणवान गणेश

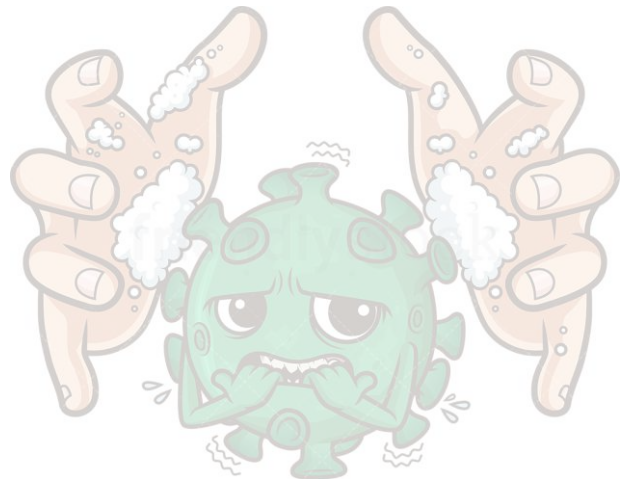
किंवा

२. प्रत्येक सहाभागीला त्याच्या नावाच्या आधी किंवा नंतर फक्त एक विशेषण जोडून त्याला किंवा स्वतःची ओळख सांगण्यास सांगितले जाते. असे विशेषण असले पाहिजे, कारण सहाभागी गटात ओळखले जावे.

उदाहरणार्थ :

- मी प्रेमळ अमर आहे
- मी शूर वनिता आहे
- मी विश्वासू फातिमा आहे
- मी आज्ञाधारक अमोल इ.

आपण हे वेगवेगळ्या मार्गांनी करू शकता उदाहरणार्थ, बसलेल्या स्थितीत किंवा वर्तुळात उभे राहून आणि नावे प्रदर्शित करणे किंवा वर्तुळात परत जाताना हावभाव करणे. या प्रकारे सहाभागींना आपली ओळख करायला सांगावी त्याच बरोबर ते शाळा व्यवस्थापन समिती मध्ये कोणती जबाबदारी निभावत आहे याची माहिती द्यावी.



सत्र : २

शाळेतील पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य आणि समुदायातील पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य-सध्याची परिस्थिती

उद्देश : सत्राच्या शेवटी सहभागी शाळांमध्ये तसेच आसपासच्या समुदायात वॉश (उपलब्ध सुविधा, सराव आणि अंतर) संबंधित परिस्थिती ओळखणे आणि त्यांचे विश्लेषण करू शकतील.



आवश्यक वेळ : ४५ मिनिटे

आवश्यक साहित्य : फ्लिप चार्ट, मार्कर, पेन
पद्धती : गट चर्चा, सादरीकरण आणि प्रतिबिंब
प्रशिक्षणाची प्रक्रिया

पायरी १

फॉसिलीटेटरने प्रशिक्षणाची ओळख आणि सहभागींची ओळख झाल्यानंतर सहभागींना दोन गटामध्ये विभागावे त्यानंतर प्रत्येक गटाला शाळेमधील सध्याची पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य व समुदायामधील पाणी स्वच्छता आणि आरोग्य या दोघांची सध्याची परिस्थिती काय आहे यावर आपल्या गटामध्ये चर्चा करायला सांगून त्या संबंधित येणारे मुद्दे किंवा टिपणी चार्ट पेपरवर लिहायला सांगणे किंवा चित्राच्या स्वरूपामध्ये काढणे. या साठी गटाला १५ मिनिट देण्यात यावे .

पायरी २

दोन गटात आप-आपल्या गटामध्ये चर्चा झाल्यानंतर एक एक गटाला पृढे येऊन जे मुद्दे लिहिले आहेत त्याचे सादरीकरण करण्यास सांगावे. फॉसिलीटेटरने खालील मुद्यांच्याआधारे चर्चा करावी. शाळेची सद्य परिस्थिती शोधणे आणि त्यांचा नकाशा काढणे- जेथे विद्यार्थी शौच करतात, ते आपले हात कोठे धुवू शकतात आणि त्यांना त्यांचे पिण्याचे पाणी कोठे मिळते?

वर्ग खोलीपासून दर असलेल्या ट्यूबवेलच्या पिण्याच्या पाण्यात दररोज वाया जाणाऱ्या वेळेची गणना करा. प्रत्येक आठवड्यात आणि महिन्यात गाव / शाळेच्या वातावरणात जमा झालेल्या विष्टेचे प्रमाण पाऊस पडतो तेव्हा काय होते? कचरा कुठे जातो?

- आमच्या पिण्याच्या पाण्यात
- आमच्या हातात
- आमच्या अन्न मध्ये
- आमच्या तोंडात
- आमच्या वर्गात

सहभागींनी त्यांना काय शोधत आहे याबद्दल समज निर्माण झाला पाहिजे आणि आपल्या शाळेची आणि समुदायाची वॉशची परिस्थिती काय आहे आणि ही परिस्थिती बदलण्यासाठी त्यांना प्रवृत्त केले पाहिजे. त्याच बरोबर या सत्रामध्ये मुद्दे ठळक करणे आवश्यक आहेत ते पुढील प्रमाणे :

१. शाळा व समुदाय पातळीवर पिण्याचे पाणी किती सुरक्षित आहे?
२. पाणी आणण्यासाठी लागणाऱ्या वेळेचा परिणाम मुलांच्या गुणवत्तेवर होऊ शकतो का ?
३. पाण्याचे परीक्षण करण्याचे सराव. जर पाणी अशुद्ध किंवा पिण्यास योग्य नसेल तर जलशुद्धीकरण सराव.
४. स्वच्छता सुविधा / मूत्र / शौचालयाची उपलब्धता आणि त्याचा वापर आणि सराव.
५. घन आणि द्रव कचरा व्यवस्थापनासाठी सराव. आच्छादित / भूमिगत गटार प्रणालीची व्यवस्था, पाण्याचे स्रोत / नलकूप जवळील शोष खड्डा, डस्ट बिन आणि कचरा खड्डा इ. वैयक्तिक स्वच्छता, अन्न स्वच्छता इत्यादीसाठी सराव. शाळांमध्ये आणि समुदाय पातळीवर पौगंडावस्थेतील मुलींचा वैयक्तिक स्वच्छता सराव.

सत्र : ३

सुरक्षित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य का?

उद्देश: सत्राच्या शेवटी, सुरक्षित पाण्याचे महत्त्व तसेच चांगल्या स्वच्छता आणि स्वच्छतेबद्दल समजून घेण्यास मदत होईल.



- आवश्यक वेळ: ३० मिनिटे
- आवश्यक साहित्य: फ्लिप चार्ट, मार्कर पेन, हँडआउट, पोस्टर
- पद्धत: चर्चा व सादरीकरण
- प्रशिक्षणाची प्रक्रिया

पायरी १

शाळेतील आणि समुदायामधील पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य यांची सध्यास्थिती समजून घेतल्यानंतर / सहभागींना जाणीव झाल्यानंतर सहभागी बरोबर सुरक्षित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य का गरजेचे आहे यावर चर्चा करणे व समजून घेणे. पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य आपल्या दैनंदिन जीवनावर कशा प्रकारे परिणाम करते यासाठी जीवनाचे वास्तविक उदाहरण द्या - सहभागींपैकी कोणी पुढे येऊन आपले अनुभव सांगू इच्छित आहे का ते विचारा - पाण्यामुळे होणाऱ्या आजारामुळे त्यांच्या जीवनावर कसा परिणाम केला. हा आजार का होता, त्याची लक्षणे कोणती होती, काय घडले - गैरहजेरीचे प्रमाणे, वैद्यकीय खर्च, शिक्षण इत्यादी. पोस्टर्सच्या मदतीने असुरक्षित पाणी, अपुरी स्वच्छता आणि स्वच्छतेशी संबंधित मुख्य बाबी सामायिक करण्याचा प्रयत्न करा.

पायरी २

सुरक्षित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य याची आवश्यकता समजून आल्यावर सहभागी बरोबर खालील मुद्यांवर सविस्तर चर्चा करा

- अ. पोस्टर्सच्या समर्थनासह पुढील तपशीलांवर चर्चा करा
१. आमच्या जीवनावर पाण्याचा आणि स्वच्छतेचा परिणाम
२. वेगवेगळ्या पाणी / वेक्टर जनित रोगाची लक्षणे
३. रोगाचा प्रसार कसा होतो? (फ चार्ट- चित्र १.१ पहावे)
४. मानव निर्मित जल प्रदूषणपाणी कसे होते? (जल प्रदूषित कसे होते या चार्ट चा वापर करावा)
५. स्वच्छता सुविधांचा अर्थ काय?
६. सुधारित पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्यासाठी कोणत्या चांगल्या सवयी आहेत?

पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य यासाठी खालील सहा प्रमुख घटकांची ओळख करून द्या :

१. कठीण वेळी हात धुणे
२. मलमूत्राचे सुरक्षित व्यवस्थापन
३. सुरक्षित पिण्याच्या पाण्याची सुविधा
४. शालेय परिसर स्वच्छता
५. अन्न स्वच्छता
६. वैयक्तिक स्वच्छता

या सहा घटकांचा आपल्या मानवी जीवनावर कसा सकारात्मक परिणाम होतो याची माहित व चर्चा सहभागी समवेत करावी व शाळा आणि समुदायामध्ये या सहा घटकांचा समवेश करणे आवश्यक आहे याची जाणीव सहभागींना करून द्यावी.

#शाळा आणि वॉश

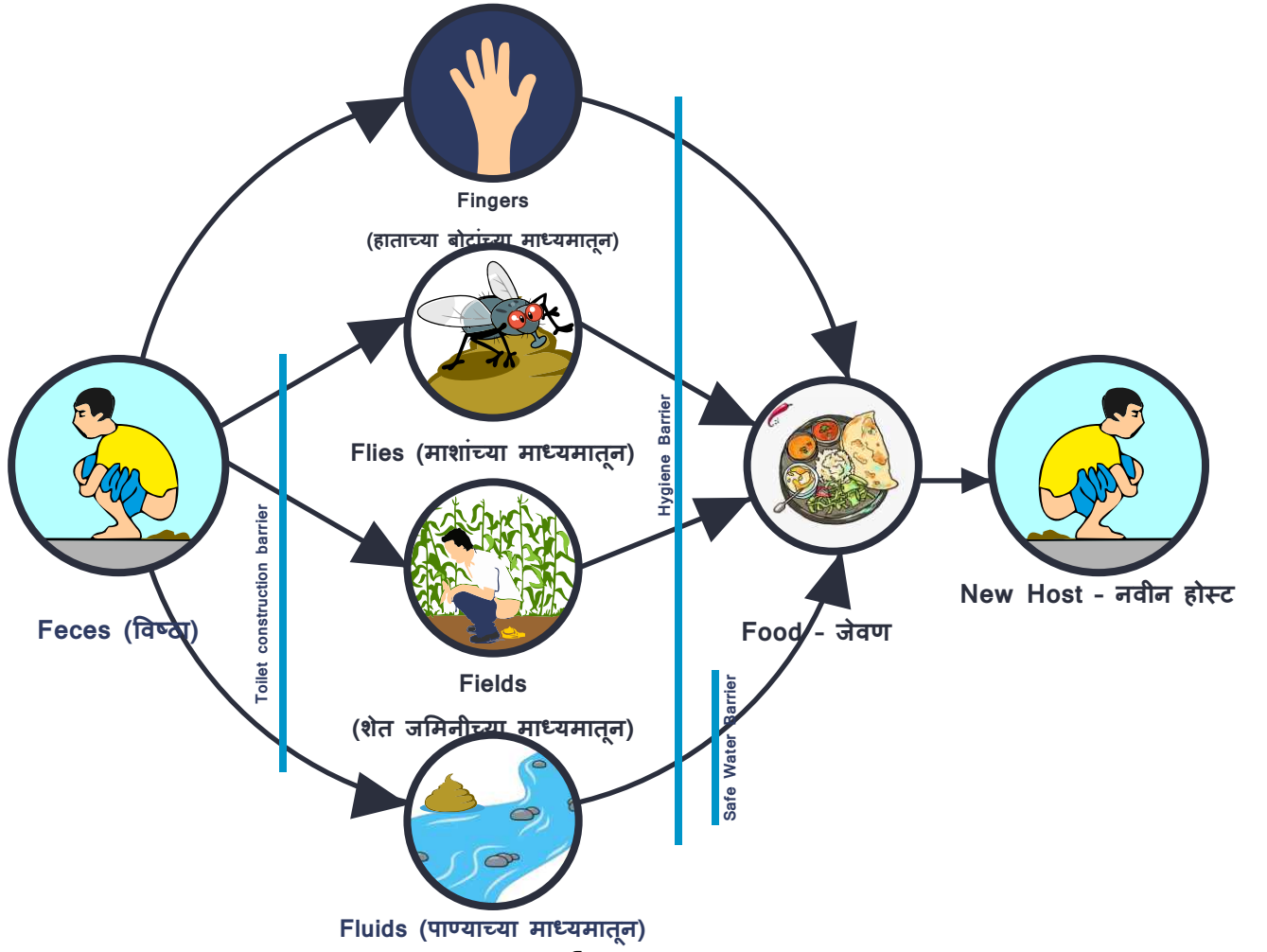
आवश्यक साहित्य- सापशिडीचा डायस, ६ रंगीत कागद, स्पीकर (नसेल तर टाळ्या वाजवू शकता), पेन , स्टॉप वॉच.

सहभाग- ३० सदस्य (प्रत्येक गटात ६ या प्रमाणात)

लागणारा वेळ- ३० मिनिट

कृती - सर्व प्रथम ६ गट करून घ्यावे, त्यानंतर ६ रंगीत कागदावर वरील ६ विषय लिहून घ्यावे व गटातील सदस्यांना एका वर्तुळात बसवून घ्यावे. त्यानंतर प्रत्येक गटाने क्रमाक्रमाने सापशिडीचा डायस वापरून वरील क्रमांकापैकी जो क्रमांक येईल त्याविषयावर बोलावे. (यात गटातील प्रत्येक व्यक्ती आपला सहभाग सम प्रमाणात देईल याची खात्री प्रशिक्षकाने घ्यावी)





१.१- “फ” चार्ट



१.२ जल प्रदूषण

सत्र : ४

१. शिक्षण हक्क (आरटीई), शाळा व्यवस्थापन समिती (एसएमसी) आणि त्याची भूमिका आणि जबाबदाऱ्या
२. शाळा विकास योजना (एसडीपी) आणि शाळांमध्ये वॉश उपक्रम

उद्देश : सत्राच्या शेवटी सहभागी आरटीईच्या मूलभूत गोष्टींबद्दल, त्यातील महत्त्वाचे घटक, शाळा विकास योजना (एसडीपी) जाणून घेण्यास व रीफ्रेश करण्यास सक्षम असतात आणि शाळा विकास योजना आणि शाळा वॉश मुख्य घटक म्हणून एकत्रित करण्यासाठी कल्पना समजून येतील.



- आवश्यक वेळ: ४५ मिनिटे
- आवश्यक साहित्य : फिलप चार्ट, मार्कर पेन, हँडआउट, पोस्टर (परिशिष्ट – अ)
- पद्धत: चर्चा व सादरीकरण
- प्रशिक्षणाची प्रक्रिया

पायरी १

सहभागीना पाणी, स्वच्छता आणि आरोग्य याची आवश्यकता समजून आल्यानंतर शिक्षण हक्क काय आहे? शाळा व्यवस्थापन समितीची भूमिका व जबाबदारी यावर सविस्तर चर्चा करावी. सुरुवातीला फॅसिलीटेटरने शिक्षण हक्क कायदा काय आहे या कायद्याच्या अंतर्गत शाळा वॉश संदर्भात कोणत्या तरतुदी आणि योजना तयार केल्या गेल्या आहेत या विषयी सविस्तर चर्चा करावी.

आरटीई कायद्याची मुख्य वैशिष्ट्ये

- प्रत्येक शाळेत किमान पायाभूत सुविधा (शाळेची इमारत, शौचालय, चौकार भिंत, खेळाचे मैदान, गार्डन, लायब्ररी रूम, किचन रूम) असतील.
- प्रत्येक शाळेत किमान सेवा सुविधा असतील. (मध्यान्ह भोजन, साहित्य वाचनालय, शिक्षण शिकवण्याची सामग्री)
- प्रत्येक शाळेत प्रशिक्षित शिक्षक असावेत.
- सतत व्यापक मूल्यांकन (धमकी नसलेले मूल्यांकन / परीक्षा)
- प्रत्येक शाळेने शाळा व्यवस्थापन समिती स्थापन केली पाहिजे.
- प्राथमिक शिक्षण पूर्ण होईपर्यंत निःशुल्क व सक्तीचे शिक्षण.
- प्रत्येक वस्तीतील मुलांना डोंगराळ, जंगलातील आणि कठीण प्रदेशातील मुलांसाठी एक किलोमीटर चालण्याच्या अंतरात प्राथमिक शाळेत आणि ३ किमीच्या अंतरावरील उच्च प्राथमिक शाळांमध्ये प्रवेश असेल.
- या अंतराच्या आत शाळा शक्य नसल्यास तेथे वसतिगृहे आणि वाहतुकीची सोय उपलब्ध करून दिली जाईल जेणेकरून त्यांच्या शाळेत प्रवेश निश्चित होईल. अपंग मुलांना मुख्य प्रवाहातील शाळांमध्ये देखील शिक्षण दिले जाईल.
- प्राथमिक शाळेसाठी किमान उपस्थिती २२० दिवस आणि उच्च प्राथमिक शाळांसाठी २५० दिवस असावी.
- शाळेत प्रवेशाचे चक्र पूर्ण झाल्यास आणि कोणत्याही मुलास प्रवेश परीक्षा देण्यास सांगण्यात येणार नाही.
- कोणत्याही मुलास कोणत्याही वर्गात ताब्यात घेतले जाणार नाही आणि मुलाला शाळेतून काढून टाकले जाणार नाही, जोपर्यंत त्याने / तिने ८ वर्षांचे शिक्षण पूर्ण केले नाही; प्राथमिक शाळेसाठी ४ तास आणि उच्च प्राथमिक शाळांसाठी ५ तास अध्यापनासाठी खर्च होईल;

आरटीईचा घटक

- पायाभूत सुविधा
- सुविधा आणि सेवा
- अध्यापन शिक्षण वातावरण
- शाळा व्यवस्थापन समिती (एसएमसी)

या चार घटकांवर विशेष भर द्यावा

आरटीई मार्गदर्शक सूचनेनुसार एसएमसीचे काही प्रमुख कार्ये

- शाळेचे वातावरण सुशोभित करा, खेळाचे मैदान विकसित करा, शालेय परिसरातील मुलांचे पार्क आणि वृक्षारोपण करा.
- शालेय आरोग्य कार्यक्रमाचा आढावा घ्या आणि त्यांचे परीक्षण करा आणि आरोग्याच्या पैलूंचा समावेश करून मुलांच्या प्रोफाइलची देखभाल सुनिश्चित करा.
- कामाचे शिक्षण अंमलात आणण्यासाठी शाळा नर्सरी, शाळा बाग वाढवा, देखरेख आणि व्यवस्थापित करा.
- पाठ्यपुस्तके आणि वाचन लेखन साहित्य, गणवेश इत्यादी प्रोत्साहनांचे वितरण सुनिश्चित करणे आणि आग, पूर आणि चक्रीवादळ अशा दुर्घटनांच्या वेळी आवश्यक असलेल्या शाळेच्या आपत्कालीन गरजा उपस्थित केल्या पाहिजेत.
- शिक्षण मेळावा, आंतरशालेय स्पर्धा व खेळ आयोजित करा.
- स्थानिक कारागीर आणि इतर व्यवसायांच्या तज्ञांना शाळेत आमंत्रित करा आणि विद्यार्थ्यांशी संवाद आयोजित करा.
- देणगीदारांना ओळखा आणि विकास कार्यासाठी शाळा दत्तक घेण्यासाठी त्यांना प्रवृत्त करा.
- शाळेच्या गुणधर्म व सुविधा राखण्यासाठी योग्य उपाययोजनांचा अवलंब करा. शाळेची इमारत, पिण्याचे पाणी, शौचालय, खेळाचे मैदान इ.
- गरजा ओळखा, एक आराखडा तयार करा आणि आरटीई कायद्याच्या कलम मधील तरतुदींच्या अंमलबजावणीवर नजर ठेवा.
- अपंग मुले शिकण्यासाठी त्यांची ओळख, नावनोंदणी व सुविधांचे निरीक्षण करा आणि प्राथमिक शिक्षण पूर्ण करून त्यांचा सहभाग व त्यांची खात्री करून घ्या.
- शाळेत मिड-डे जेवणाच्या अंमलबजावणीवर लक्ष ठेवा आणि एमडीएम प्रोग्रामच्या यशस्वीतेसाठी मुख्याद्यापाकाला आवश्यक सहाय्य प्रदान करा.

खालील तक्त्या मध्ये आरटीई अंतर्गत घटक व शालेय वॉश समकालीन व्याप्ती यावर सहभागीबरोबर चर्चा करावी.

आरटीई अंतर्गत घटक	वॉश शाळेच्या समाकलनाची व्याप्ती
पायाभूत सुविधा	नवीन पायाभूत सुविधांचा विकास तसेच जल व स्वच्छतेशी संबंधित विद्यमान पायाभूत सुविधांची देखभाल आणि दुरुस्ती
सुविधा आणि सेवा	सोयींमध्ये दुरुस्ती आणि देखभाल समाविष्ट आहे जिथे पाणी, स्वच्छता, आरोग्य आणि वागणुकीचे पैलू खूप महत्वाचे आहेत.
अध्यापन शिक्षण वातावरण	दर्जेदार शालेय वॉश सुविधा आणि सराव चांगल्या अध्यापनास प्रोत्साहित करतात
शाळा व्यवस्थापन समिती (एसएमसी)	एसएमसी ही शाळा विकास आराखडा तयार करण्याची जबाबदारी असणारी समिती आहे

पायरी २

सहभागींना शिक्षण हक्क कायदा समजल्या नंतर या कायद्याच्या आधारावर सहभागींचे दोन गटामध्ये विभागणी करून त्यांना शाळा विकास आराखडा तयार करण्यास सांगणे या विकास आराखड्यामध्ये तीन वर्षांची योजना आहे ज्यात वार्षिक उप-योजना तयार केल्या जातात. ही योजना आर्थिक वर्षाच्या समाप्तीच्या तीन महिन्यांपूर्वी तयार केली जाते, त्या समितीच्या अध्यक्ष / उपाध्यक्ष आणि समितीचे संयोजक यांनी स्वाक्षरी करून स्थायी समितीला सादर केली. संबंधित क्लस्टरचा सी.आर.सी.सी त्याच्या क्लस्टर अंतर्गत असलेल्या शाळांच्या सर्व योजना एकत्रित करतो आणि तो बीईओकडे सादर करतो.



पायरी ३

शाळा विकास आराखडा तयार झाल्यानंतर शाळा व्यवस्थापन समिती याची भूमिका आणि जबाबदारी या विषय सविस्तर चर्चा करणे. या आधी शाळा व्यवस्थापन समितीच्या सदस्यांच्या भूमिका आणि जबाबदारी याबद्दल त्यांना काय माहिती आहे याची चर्चा करावी:

शाळा व्यवस्थापन समितीला करावयाची कार्ये बालकांचा मोफत व सक्तीचा शिक्षणाचा अधिकार अधिनियम, २००९ मधील भाग- चार, कलम २२ अनुसार आहेत-

- शाळेच्या कामाचे सनियंत्रण करणे
- शालेय विकास आराखडा तयार करणे व त्याची शिफारस करणे
- शाळेला प्राप्त होणा-या निधीच्या विनियोगावर देखरेख ठेवणे
- बालकांचे हक्क समजावून सांगणे व या संदर्भातील पालक, शाळा, स्थानिक प्राधिकरण, राज्य शासन यांच्या जबाबदा-यांची माहिती देणे.
- शिक्षकांच्या कर्तव्याचा पाठपुरावा व त्यांच्यासमस्यांचे निराकरण करणे
- शिक्षकांवर अशैक्षणिक कामाचा बोजा पडणार नाही याचे सनियंत्रण करणे
- शाळा माण्यतेसाठी निश्चित केलेले मानके व निकष यांच्या पालनाचे सनियंत्रण करणे
- शाळाबाह्य व अपंग बालकांना शिक्षणाच्या मुख्य प्रवाहात आणणे व शाळेत टिकवून ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे
- शाळेतीलमधान्ह भोजन कार्यक्रमाचे सनियंत्रण करणे
- शाळेचे वार्षिक उत्पन्न व खर्चलेखे तयार करणे
- शाळा विकास आराखड्यानुसार पायाभूत भौतिक सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्न करणे
- शाळातील स्वच्छता गृह, इतर शालेय बांधकाम, तसेच किरकोळ व विशेष दुरुस्त्यांवर देखरेख करणे

वरीलशाळा व्यवस्थापन समितीच्या कार्याप्रमाणेच काही जबाबदा-या सुद्धा शाळा व्यवस्थापन समितीला पार पाडणे हे शाळा व्यवस्थापन समितीला बंधनकारक आहे. सध्या कोविड- १९ च्या परिस्थितीत हे कार्य आणि जबाबदा-या आतिशय महत्वाचे आहे.

शाळा व्यवस्थापन समितीच्या काही महत्वाच्या जबाबदा-या पुढील प्रमाणे :

- शाळा विकास आराखडा तयार करणे. (दीर्घकालीन व वार्षिक)
- आराखडातयार करताना पुढील तपशील विचारात घेणे आवश्यक आहे.
- शाळेत विध्यार्थी दाखल होण्याचे क्षेत्र (वाड्या वस्त्या)
- परिसरात उपलब्ध होणारी वर्गनिहाय पटसंख्या
- पुढील ३ वर्षासाठी वर्षनिहाय व सलग ३ वर्षाकरिता शालेय इमारत वर्गखोल्या, मुख्याध्यापक खोली, मुला मुलींकरिता स्वतंत्र प्रसाधन गृह, पिण्याच्या पाण्याची सुविधा, मधान्यभोजनासाठी स्वयंपाकघर तसेच इत्यादी पायाभूत सुविधांची गरज निश्चित करणे व ते उपलब्ध करून घेण्याचे नियोजन करणे.
- भौतिक सुविधांची उभारणीकरणे व त्यासाठी आर्थिक तरतुदी बरोबर संकल्पचित्र व आरेखन (प्लान) व त्या खर्चाचे अंदाजपत्रक तयार करून घेणे.



शाळा सुरु झाल्यानंतर शाळा व्यवस्थापन समितीने करावयाची कार्य :

शाळा व्यवस्थापन समिती हि गावातील शाळेचे प्रतिनिधित्व करणा-या व्यक्तींचा समूह आहे आणि त्या अनुषंगाने त्यांची शाळेप्रती काही कार्ये व जबाबदा-या आहेत. सध्या covid १९ च्या परिस्थितीत हि कार्ये व जबाबदा-या अतिशय महत्वाच्या आहेत.

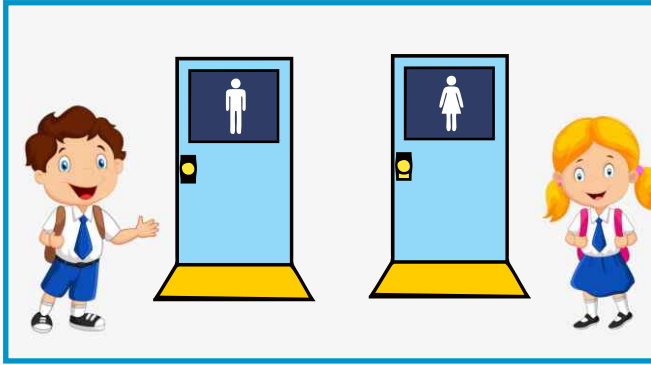
हॅन्डवॉश स्टेशनची व्यवस्था

शालेय व्यवस्थापन समिती या नात्याने कोविड १९ संदर्भात संपूर्ण माहिती असणे आवश्यक आहे. कारण या संसर्गजन्य आजाराने आपल्या शाळेतील पाल्यांची सुरक्षितता हे आपले कर्तव्य आहे. महत्वाचे म्हणजे हा आजार संपर्कात आल्याने पसरतो असे निदर्शनास आले आहे त्यामुळे आपल्या शाळेत विद्यार्थ्यांच्या प्रमाणात हॅन्डवॉश स्टेशन असणे आवश्यक आहे. जरी आपल्या शाळेत याची व्यवस्था नसेल तर ती व्यवस्था होत पर्यंत आपल्याला तात्पुरती व्यवस्था करणे आवश्यक आहे.



मुला- मुलींकरिता स्वतंत्र प्रसाधन गृह

कोविड- १९ किंवा इतर कोणताही आजार अस्वच्छतेमुळे होत असतो याबद्दल आपल्याला माहिती आहे. त्यामुळे प्रत्येक शाळेत मुलांच्या प्रमाणात शौचालयाची व मुता-यांची व्यवस्था असणे आवश्यक आहे. आणि अशा प्रकारच्या भौतिक सुविधांची व्यवस्था करणे हे शाळा व्यवस्थापन समितीचे कार्य आहे. मुलांच्या माध्यमांतून गावातील प्रत्येक व्यक्ती पर्यंत स्वच्छतेच्या सवयी पोहचवण्याची उत्तम संधी म्हणून या कामांना प्राधान्यक्रम देऊन पूर्ण करणे हे शाळा व्यवस्थापन समितीची जबाबदारी आहे.



- Lockdown च्या काळात जेव्हा इतर व्यक्तींना गावात येणे बंदी आहे अशा वेळेस SMC ने विद्यार्थ्यांना आरोग्याच्या सवयी बद्दल प्रशिक्षण देणे
- प्रत्येक विद्यार्थी हा बदल घडवण्याचे महत्त्वपूर्ण साधन आहे त्यामुळे हि माहिती गावातील प्रत्येक कुटुंबापर्यंत जाईल
- शिवाय या संसर्गजन्य आजाराने शाळेतील भौतिक गरजांत बदल करण्याची आवश्यकता आहे अशा वेळेस SMC महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावू शकते

वॉश प्रणाली प्रभावी बनवण्यासाठी शाळा व्यवस्थापन समितीची भूमिका

१. वॉश च्या सुविधा संबंधित बाबींची वेळोवेळी पाहणी करणे

शालेय स्वच्छता याविषयी शाळा व्यवस्थापन समिती काम करत असताना शाळेच्या विकासाची विविध कामे शाळा व्यवस्थापन समितीच्या सहभागातून केल्या जाते, पण कोविड- १९ च्या काळात याविषयी विशेष लक्ष देण्याची आवश्यकता आहे. वॉश बाबतीत काळजी घेणे खूप गरजेचे आहे, त्यात पिण्याचे व वापराचे पाणी याचा साठा पुरेशा आहे किंवा नाही याच्या कडे लक्ष देणे, शौचालय मुताच्या याबाबत लक्ष देणे कारण आता शहराकडून गावाकडे कामानिमित्त गेलेल्या मजूर, विद्यार्थी यांचा ओघ गावाकडे वाढत आहे व त्यांना शाळेत विलगीकरण केले जात आहे किंवा केले गेले असल्यास शाळेत ह्या सुविधा असणे आवश्यक आहे.

विलागिकरणाची प्रक्रिया पूर्ण झाल्यानंतर ह्याच सुविधा विद्यार्थ्यांच्या वापरात आणता येईल याचे सुद्धा नियोजन करावे.

२. वॉश च्या किरकोळ बाबींकडे लक्ष देणे

शाळेत वॉश संदर्भात विविध प्रकारे काम केले आहेतच पण आज आपणास ते अद्यावत करायचे आहे. ते म्हणजे शाळेत पाण्याच्या नळाला तोट्या लावणे, सामाजिक अंतर राखून मुलांच्या प्रमाणात नवीन पाईप जोडणी, शौचालय दुरुस्ती, कडी कोंडा विद्युत जोडणी, इतर बाबासाठी ग्रामपंचायत कडे पाठपुरावा करणे.

३. ग्रामपंचायत कडून निधीची मागणी व पाठपुरावा करणे

कोविड-१९ जन्य परिस्थितीत अनेक शहरातून गावातील लोक परत आले आहेत अशा परिस्थितीत त्यांना शाळेत विलागीकरण करण्यात आले. मात्र अनेक शाळेत भौतिक सुविधा नसल्याने गावातील व्यक्तींची गैरसोय झाल्याचे आपल्याला दिसून आले. तसेच याच कारणाने संसर्गाचा धोका गावाला असल्याचे दिसून आले. त्यामुळे शाळा व्यवस्थापन समितीने भौतिक सुविधांची पूर्तता व्हावी यासाठी निधीची मागणी व पाठपुरावा करणे आवश्यक आहे.

४. देखभाल व दुरुस्तीकडे विशेष लक्ष देणे (साप्ताहिक, महिना, सहमायिक, वार्षिक)

शाळेतील अनेक भौतिक संसाधन देखभाल व दुरुस्ती अभावी बंद अवस्थेत असल्याचे आपल्याला दिसून येते. अशा वेळेस या किरकोळ दुरुस्तीकडे लोकसहभागाच्या किंवा ग्रामपंचायत कडून निधीची उपलब्धता केल्यास समोर येणा-या मोट्या दुरुस्तीला आपण बगल देऊ शकतो.

परिशिष्ट – अ

अ. क्र.	शाळा व्यवस्थापन समितीचे कार्य
०१.	शाळेच्या कामकाजाचे सनियंत्रण करणे
०२.	आर्थिक वर्ष संपण्यापूर्वी किमान तीन महिने अगोदर शालेय विकास आराखडा तयार करून त्याची शिफारस करणे
०३.	त्या शाळेस शासनाकडून/ स्थानिक प्राधिकरणाकडून किंवा अन्य कोणत्याही मार्गाने शाळेस प्राप्त होणाऱ्या निधीच्या विनियोगावर देखरेख ठेवणे.
०४.	बालकांचे हक्क सर्वांना समजावून सांगणे व या संदर्भातील पालक, शाळा, स्थानिक प्राधिकरण, राज्य शासन यांच्या जबाबदा-यांबाबत माहिती देणे.
०५.	शिक्षकांच्या कर्तव्यांचा पाठपुरावा करणे व त्यांच्या समस्यांचे निराकरण करणे
०६.	अन्य अशैक्षणिक कामांचा बोजा शिक्षकांवर पडणार नाही यांचे सनियंत्रण करणे
०७.	बालकांची १०० टक्के पटनोंदणी व १०० टक्के उपस्थिती यामध्ये सातत्य राहिल यासाठी दक्षता घेणे
०८.	शाळा मान्यतेसाठी निश्चित केलेल्या मानके व निकष यांच्या पालानांचे सनियंत्रण करणे
०९.	शाळाबाह्य व अपंग बालकांना शिक्षणाच्या मुख्य प्रवाहात आणणे व शाळेत टिकवून ठेवण्यासाठी प्रयत्न करणे



१०.	शाळेतील विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीचा आढावा घेणे, त्यांच्या अध्ययन सुविधांचे सनियंत्रण करणे व शैक्षणिक गुणवत्ता वाढविण्यासाठी प्रयत्न करणे
११.	शाळेतील मधान्य भोजन कार्यक्रमाचे सनियंत्रण करणे
१२.	शाळेचे वार्षिक उत्पन्न व खर्चलेखे तयार करणे
१३.	शाळा विकास आराखड्यानुसार पायाभूत भौतिक सुविधा उपलब्ध करून देण्यासाठी प्रयत्न करणे
१४.	मुख्याध्यापकाच्या किरकोळ रजा मंजूर करणे व दीर्घ मुदतीच्या रजेची शिफारस करणे
१५.	निरुपयोगी साहित्य रु. १००० /- (रु. एक हजार मात्र) किमतीपर्यंतच्या साहित्याचा लिलाव करणे
१६.	शालागृह, इतर शालेय बांधकाम, तसेच किरकोळ व विशेष दुरुस्त्यांवर देखरेख करणे
१७.	शिक्षकांची अनियमितता, गैरवर्तन. वारंवार अनुपस्थिती याबाबत संबंधित शिक्षकाना समक्ष चर्चा किंवा लेखीस्वरूपात सूचना देणे व त्यांचे वर्तनात सुधारणा न झाल्यास त्याबाबतचा अहवाल संबंधित नियंत्रण यंत्रणेस पाठविणे



सत्र : ५

शालेय वॉश उपक्रमाचे मुख्य घटक

उद्देश: शालेय वेगवेगळ्या घटकांवर स्पष्टीकरण विकसित करणे आणि चांगले वॉश सुनिश्चित करण्यासाठी सॉफ्टवेअर क्रियाकलापांचे महत्त्व समजून घेणे.



- आवश्यक वेळ : ३० मिनिटे
- आवश्यक साहित्य : फ्लिप चार्ट, मार्कर पेन, हँडआउट, पोस्टर
- पद्धती : चर्चा, सादरीकरण
- प्रशिक्षण प्रक्रिया

पायरी १

फॅसिलिटेटरने सहभागींबरोबर शालेय वॉश उपक्रमाचे मुख्य घटक कोणते आहेत याबाबत सविस्तर चर्चा करावी. या मध्ये वॉशच्या पायाभूत सुविधा (सुरक्षित पाण्यासाठी पायाभूत सुविधा, योग्य स्वच्छता आणि आरोग्य.)

- शाळेत भौतिक सुविधा आणि सराव
- वर्तणूक बदल
- ज्ञान आणि जागरूकता / वॉशचे शिक्षण
- वॉश सुविधाची देखभाल व दुरुस्ती
- शालेय वॉश कार्यक्रमाचे देखरेख आणि मूल्यांकन

पायाभूत सुविधा / हार्डवेअर सुविधा सुरू होण्यास आधारभूत आहेत परंतु शालेय वॉशचे ज्ञान, कौशल्य, पद्धती आणि वर्तन बदलावर अधिक अवलंबून आहे. प्रयत्न सुरू ठेवण्यासाठी देखभाल आणि दुरुस्तीची नियमित देखरेखीची आवश्यकता आहे.

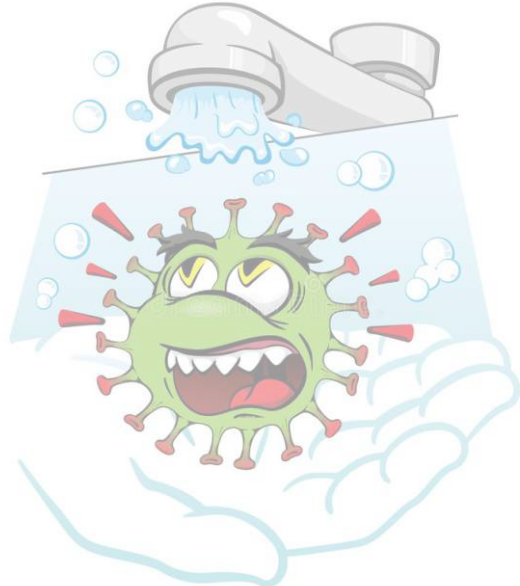
पायरी २

शालेय वॉश घटकांमध्ये पुढील प्रमाणे त्याचे तपशील सविस्तररित्या सहभागींना सांगणे आवश्यक आहे यांना घटकांच्या सविस्तर माहितीमुळे शाळा व्यावाथापन समितीच्या सदस्यांना शाळा आणि समुदायामध्ये वॉश सुविधांची परिस्थिती सुधारण्यासाठी फायदा होईल.

शालेय वॉशचे घटक आणि निकष

घटक	निकष
पिण्याचे पाणी	<ul style="list-style-type: none">• शाळेमध्ये पिण्याच्या पाण्याचा १ स्वतंत्र असा स्रोत असावा.• शाळेमधील पिण्याच्या पाण्याची गुणवत्ता वर्षातून दोनदा तपासून घ्यावी.• शाळेमध्ये १.५ ते २ लिटर प्रत्येक विद्यार्थ्यासाठी पिण्यायोग्य पाणी उपलब्ध असावे.• शाळेमध्ये एका विद्यार्थ्यासाठी ९ लिटर पाणी असावे.

<p>शौचालय आणि मुताच्या</p>	<ul style="list-style-type: none"> • शाळेमध्ये ४० विद्यार्थ्यांमागे १ शौचालय ३ मुताच्या असाव्यात. • शाळेमध्ये मुला- मुलींसाठी स्वतंत्र शौचालय आणि मुताच्यांची सुविधा असावी. • शाळेमध्ये विशेष गरज असणाऱ्या दिव्यांग विद्यार्थ्यांना योग्य असे स्वतंत्र शौचालय असावे.
<p>साबणाने हात धुणे</p>	<ul style="list-style-type: none"> • शाळेमध्ये १० विद्यार्थ्यांमागे १ नळ याप्रमाणे हाथ धुण्याची सुविधा असावी. • योग्य पद्धतीचा वापर करून हात साबण व पाण्याने स्वच्छ धुण्यासाठी किमान २० ते ४० सेकंद इतका अवधी लागतो. • एकाच वेळी अनेक मुलं हात धुतील अशी सुविधा असावी.
<p>देखभाल व दुरुस्ती</p>	<ul style="list-style-type: none"> • शाळेमध्ये देखभाल दुरुस्तीच्या निधीची तरतूद असावी. • शाळेमध्ये देखभाल व दुरुस्ती करण्यासाठी स्वतंत्र यंत्रणा असावी.
<p>वर्तणूक बदल आणि क्षमता बांधणी</p>	<ul style="list-style-type: none"> • शाळेमध्ये पाणी स्वच्छता आणि आरोग्य यामुद्यावर क्षमता बांधणीसाठी कमीत - कमी २ प्रशिक्षित शिक्षक असावेत.



सत्र: ६

- कोविड १९ म्हणजे काय (आजाराबाबत माहिती)
- कोविड १९ संसर्ग
- कोविड १९ बचावात्मक उपाय
- कोविड १९ मध्ये वॉश ची आवश्यकता

उद्देश: सहभागींना कोविड १९ या व्हायरस विषयी माहिती मिळेल व कोविड बाबतचे समज आणि गैरसमज या विषयी देखील माहिती मिळेल.



- आवश्यक वेळ : २० मिनिटे
- आवश्यक साहित्य : पोस्टर आणि व्हीडीओ
- पद्धत: चर्चा आणि सादरीकरण
- प्रशिक्षण प्रक्रिया

पायरी १

फॅसिलिटेटरने सुरुवातीला सहभागींना कोविड -१९ बाबत काय समज आहे हे जाणून घ्यावे . या आजाराबाबत त्यांचे काय मत आहे या विषयी सहभागी बरोबर चर्चा करावी त्यानंतर कोविड -१९ या बाबत सविस्तर माहिती द्यावी कोविड - १९ म्हणजे नेमक काय ?

- को- कोरोना
- वि- व्हायरस
- ड- डीसीज
- १९-२०१९ (नोव्हेंबर २०१९ मध्ये)

कोविड १९ हा एक संसर्गजन्य आजार आहे. जोनुकत्याच शोध लागलेल्या कोरोना व्हायरसमुळे होतो. चीन मधील वूहान मध्ये गेल्यावर्षी नोव्हेंबर २०१९ मध्ये पहिल्यांदा या विषाणूचा आणि आजाराचा प्रादुर्भाव झाला. तोपर्यंत जगाला या विषाणूची आणि आजाराची माहिती नव्हती.

कोरोना व्हायरस म्हणजे विषाणूमधील अशी एक मोठी जात ज्यामुळे मानव किंवा प्राणी आजारी पडतात. मानवाला या विषाणूचा संसर्ग झाल्यास सर्दीपासून ते श्वसन यंत्रणेत संसर्ग होण्याचा धोका असतो. कोरोना व्हायरसमुळे कोविड १९ हा आजार होतो

कोविड १९ संसर्ग-

कोविड १९ आजाराची सर्वसामान्य लक्षण म्हणजे ताप थकवा आणि कोरडा खोकला. काही रुग्णांमध्ये अंगदुखी, वेदना, नाक बंद होणे, नाक वाहणे, घसा कोरडा पडणे किंवा डायरिया होणे अशीही लक्षणे दिसतात. सुरुवातीला अत्यंत कमी आणि सौम्य प्रमाणात हि लक्षणे जाणवतात. काही लोकाना संसर्ग झाला तरी त्यांच्यात अशी लक्षणे दिसत नाहीत किंवा त्यांना अस्वस्थही वाटत नाही. या विषाणूची लागण झालेले ८० टक्के लोक कोणत्याही विशेष उपचाराशिवाय बरे होतात त्या विषाणूचा संसर्ग झालेल्या दर ६ पैकी एका व्यक्तीची प्रकृती गंभीर होते आणि श्वास घ्यायला त्रास होतो. वृद्ध लोक आणि ज्यांना उच्च रक्तदाब, हृदयविकार किंवा मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांना या संसर्गामुळे गंभीर त्रास होऊ शकतो. ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असलेल्या रुग्णांनी तातडीने वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

ज्याला या विषाणूचा संसर्ग झाला आहे त्याच्यापासून इतरांना कोविड १९ होऊ शकतो. कोविड १९ ची लागण झालेली व्यक्ती जेव्हा खोकते किंवा शिंकते तेव्हा त्या व्यक्तीच्या नाक किंवा तोंडातून उडालेल्या थेंबांमुळे इतरांना त्याचा संसर्ग होऊ शकतो. हे थेंब आजूबाजूच्या वस्तू किंवा पृष्ठभागांवर पडतात. त्यानंतर इतर व्यक्तींचा या वस्तू किंवा पृष्ठभागाला स्पर्श झाला आणि त्यांनी आपल्या त्याच हातांनी तोंड, डोळे किंवा नाकाला स्पर्श केला तर कोविड १९ ची लागण होते. याशिवाय जेव्हा कोविड १९ ची लागण झालेली व्यक्ती खोकते किंवा शिंकते तेव्हा ते थेंब श्वसनामार्गे दुस-या व्यक्तीच्या शरीरात गेले तर त्या व्यक्तीलाही कोविड १९ ची लागण होऊ शकते. त्यामुळे अशा आजारी व्यक्ती पासून १ मीटर (३ फूट) लांब राहवे.



स्वसंरक्षणासाठी मी काय करावे आणि या आजारचा प्रसार कसा रोखला जाईल?

- सर्वांसाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना जागतिक आरोग्य संघटनेची वेबसाईट, राष्ट्रीय आणि स्थानिक आरोग्य यंत्रणा यांच्यामार्फत कोविड -१९ बाबत दिल्या जाणाऱ्या अद्ययावत माहितीबाबत जागरूक राहा. जगभरातील अनेक देशांमध्ये कोविड -१९ चे रुग्ण आहेत. चीनसह इतर काही देशांना या आजारचा प्रसार कमी करण्यात किंवा रोखण्यात यश आले आहे. पण परिस्थिती सातत्याने बदलत असल्याने सतत बातम्यांच्या माध्यमातून अपडेट राहा. काही साध्या गोष्टींची काळजी घेतली तर तुम्ही कोविड -१९ ची लागण किंवा प्रसाराचा धोका कमी करू शकता.
- तुम्ही तुमचे हात नियमितपणे अल्कोहोल मिश्रित सॅनिटायझर किंवा साबण आणि पाण्याने स्वच्छ करा. यामुळे तुमच्या हातावर असलेले व्हायरस नष्ट होऊ शकतात.
- खोकला किंवा शिंक येणाऱ्या व्यक्तीपासून किमान १ मीटर (३ फूट) अंतर ठेवा.
- डोळ्यांना, नाकाला आणि तोंडाला स्पर्श करणे टाळा
- तुम्ही आणि तुमच्या आजूबाजूचे लोक श्वसनाचे आरोग्य सांभाळण्याची खबरदारी घ्या, म्हणजे खोकताना किंवा शिंकताना तुमच्या हाताच्या कोपराचा भाग, टिशू पेपर तोंडासमोर किंवा नाकासमोर धरा. त्यानंतर वापरलेला टिशू पेपर कचरापेटीत टाकून द्या. यामुळे तुम्ही तुमचे आणि तुमच्या आसपासच्या लोकांचे सर्दी, खोकला आणि कोविड -१९ संरक्षण करू शकता.
- तुम्हाला बरे वाटत नसेल तर घरीच थांबा. तुम्हाला जर ताप, खोकला आणि श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर वैद्यकीय सल्ला घ्या. तुमच्या स्थानिक वैद्यकीय अधिकाऱ्यांच्या सूचनांचे पालन करा.
- कोविड -१९ च्या मुख्य केंद्रांबाबत (ज्या शहरांमध्ये किंवा स्थानिक भागांमध्ये कोविड -१९ चा मोठ्या प्रमाणात संसर्ग झाला आहे) माहिती घेत राहा. जर तुम्ही वयस्कर आहात किंवा तुम्हाला मधुमेह, हृदयविकार किंवा फुफ्फुसाचा आजार असेल तर अशा ठिकाणांना भेट देणे टाळा, कारण तुम्हाला या आजारचा संसर्ग होण्याचा जास्त धोका आहे. कोविड-१९ चा प्रसार झालेल्या ठिकाणी असलेल्या किंवा (गेल्या १४ दिवसात) त्या ठिकाणाला भेट दिलेल्या व्यक्तींसाठी खबरदारीच्या सूचना

- वर दिलेल्या प्रतिबंधात्मक उपाययोजनांचे पालन करा (सर्वांसाठी प्रतिबंधात्मक उपाययोजना)
- जर तुम्हाला बरे वाटत नसेल किंवा डोकेदुखी, ताप, नाक वाहणे अशी सौम्य लक्षणे जाणवली तर बरे वाटेपर्यंत घरीच स्वयं विलगीकरणात राहा. जर तुम्हाला आवश्यक वस्तुंसाठी बाहेर जावे लागणार असेल तर तोंडावर मास्क बांधा, त्यामुळे इतरांना संसर्ग होण्याचा धोका टळतो.
- जर तुम्हाला ताप, खोकला आणि श्वसनासा त्रास होत असेल तर तातडीने वैद्यकीय सल्ला घ्या, कारण तुम्हाला हा त्रास श्वसन यंत्रणेतील संसर्ग किंवा इतर गंभीर परिस्थितीमुळे होऊ शकतो. तसेच तुम्ही नुकताच कुठे प्रवास केला असेल किंवा कुठल्या प्रवाशांच्या संपर्कात आला असाल तरी त्याची माहिती आधीच देऊन ठेवा.

कोविड - १९ ची लक्षणं दिसण्याचा काळ किती

Incubation Period म्हणजेच विषाणूचीलागण झाल्यापासून कोविड १९ आजाराची लक्षणं दिसण्याचा काळ. हा कालावधी साधारणता १ ते १४ दिवसाचा असतो.

प्रतिबंध

सर्दी, खोकल्याला प्रतिबंध करण्यासाठी जी उपाययोजना केली जाते, त्याच प्रकारची उपाय योजना कोविड १९ च्या प्रतिबंधासाठी करावी लागते.

यामध्ये पुढील गोष्टींचा समावेश होतो-

- आजारी असताना घरातच राहाणे (जमावात जाणे टाळणे)
- बाहेर जाताना मास्कचा वापर करणे
- अत्यावश्यक कामानिमित्त बाहेर गेल्यास १ मीटरचे अंतर ठेऊन वावरणे
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळणे
- खोकताना किंवा शिंकताना हाताच्या कोप-याने अगर टिश्युने नाक आणि तोंड झाकणे
- वापरलेला टिश्यू ताबडतोब झाकण असलेल्या कचरापेटीत टाकणे
- साबण आणि पाण्याने (४० सेकंदापर्यंत) वारंवार हात स्वच्छ धुणे
- वारंवार हाताळणा-या वस्तूंचे पृष्ठभाग स्वच्छ करणे
- आजारी पडल्यानंतर ताबडतोब वैद्यकीय सल्ला घेणे

रोगप्रतिकार क्षमता-

कोणत्याही रोगास प्रतिकार करण्याचा अंगीभूत गुण म्हणजे रोग प्रतिकार क्षमता. आपल्या शरीरामध्ये सैनिक पेशी असतात, ज्या कोणत्याही आक्रमणाचा म्हणजेच विषाणू अथवा जीवाणूचा प्रतिबंध करण्यास कायम सज्ज असतात. या सैनिक पेशी समक्ष राहण्यासाठी शरीरातील सगळ्या प्रक्रियांचे माध्यम म्हणजे रक्त, या विविध प्रक्रियांसाठी लागणारे एन्झाइम्स, हार्मोन्स, तसेच इतर पेशी हे सर्व घटक सुस्थितीत असणे खूप आवश्यक आहे. तरच आपली रोग प्रतिकार शक्ती वाढू शकते. सकस आणि समतोल आहार हा या सर्वांवरचा रामबाण उपाय आहे. काही सुपरफुड्स आणि अँटीव्हायरस फुड्स आपली रोगप्रतिकार क्षमता वाढवण्याचे काम करतात.

उदाहरण- कोविड १९ सोबत लढण्यासाठी सक्षम श्वसन संस्था

- ताजे अन्न खाणे, समतोल आहार घेणे, व्यायाम करणे, पुरेशी झोप घेणे आणि ताणाचे सुयोग्य व्यवस्थापन करणे यामुळे निश्चितच रोगप्रतिकार क्षमता वाढेल.
- ताजे अन्न न खाता जास्तीत जास्त भर बाजारात उपलब्ध असणा-या डबाबंद आणि हवाबंदपदार्थ सेवन करणे, अति साखर, अति मीठ असलेल्या पदार्थांचे सेवन रोग प्रतिकार क्षमता कमी करते.



कोविड १९ सारख्या आजारात वॉश ची आवश्यकता

मानवी जीवनात वेगवेगळे आजार

समाजात जीवन जगत असतांना जसे नवनवीन गोष्टींचे अनुकरण करून शिकत असतो त्याचप्रमाणे त्याला समाजात निर्माण होणा-या विविध आहारालापण सामोरे जावे लागते. त्यातील काही आजार हे संसर्गजन्य असतात तर काही आजार असंसर्गजन्य असतात मात्र दोन्ही आजारात स्वच्छतेची काळजी घेणे आवश्यक असते. संसर्गजन्य आजाराचा फैलाव हाएका व्यक्तीकडून दुस-या व्यक्तीला होत असतो. मात्र त्याचे माध्यम हे वेगवेगळे असू शकते .उदाहरण- कोविड १९ सारख्या संसर्गजन्य आजाराचे पसरण्याचे कारण काय असेल कोविड १९ हा संसर्गजन्य आजार आहे मात्र याचा फैलाव कसा झाला याचा शोध घेतला तर आपल्याला असे दिसून येते कि जर एखाद्या व्यक्तीला हा संसर्गजन्य आजार झाला असेल आणि तो इतर म्हणजेच या आजाराची बाधा न झालेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात आला तर हा आजार त्या व्यक्तीला सुद्धा होतो. यावर उपाय म्हणजे मास्क चा वापर करणे, वारंवार साबण आणि पाण्याने

हात केव्हा धुवावे-

आपल्या दैनंदिन जीवनात आपण अनेक कामे हाताने करत असतो हे काम करते वेळी आपल्या हाताचा विविध वस्तुंशी संपर्क येत असतो. अशा वेळेस या वस्तुंवरील घाण किंवा विषाणू आपल्या हाताला लागतात, मात्र जर वेळोवेळी आपण आपले हात स्वच्छ केले नाही तर हीच घाण आपल्या तोंडावाटे आपल्या पाटात जाते व अनेक रोगास कारणीभूत ठरते. त्यामुळे –



बाहेरून आल्यावर साबण आणि पाण्याने हात स्वच्छ करावे



मास्क ला हाताळण्याच्या आधी व नंतर हाथ धुवावे



प्रवास करून आल्यावर हात स्वच्छ करावे



स्वयंपाक करते वेळी हाथ स्वच्छ करावे



बाळाला भरवताना हात स्वच्छ करावे



शौचालयाचा वापर केल्या नंतर हात स्वच्छ करावे



खोकला किंवा शिंक आल्यानंतर हात स्वच्छ करावे



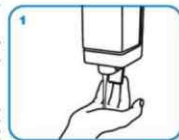
हात ४० सेकंदापर्यंत स्वच्छ करणे

हात कसे धुवावे-

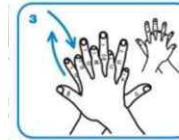
हातकेव्हा धुवावे याही पेक्षा ते कसे धुवावे हे अत्यंत महत्वाचे आहे, हात फक्त पाण्याने धुवून चालत नाही तर यासाठी साबणाचा सुद्धा वापर करावा अन्यथा हात स्वच्छ होणार नाही. हातधुताना सुरवातीला हाथ पाण्यानी ओला करावा त्यानंतर साबणाने तळहातावर फेसकरावा, हा फेस बोटे, बोटाच्या खाची, तळहात, नखे व मनगटापर्यंत सुमारे २० ते ४० सेकंद चोळावा. नंतर हात पाण्याने स्वच्छ धुवावा. त्यानंतर हात वाळवावे किंवा स्वच्छ कपड्याने ते पुसून घ्यावे.



हात ओले करा



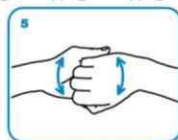
हातात पुरेसा साबण घ्या



डाव्या हाताला उजव्या हातावर घासा.



दोन्ही हाताच्या बोटांमध्ये घासा



दोन्ही हाताच्याबोट हातांवर एक-एक करून घासा



दोन्ही अंगठ्यांना एक-एक करून हाताने चोळा



दोन्ही हातांच्या नखांना तळहातावर घासा



हात स्वच्छ पाण्याने धुवा

सत्र : ७

सहभागींचा अभिप्राय

उद्देश : प्रशिक्षणबाबत सहभागींना माहिती झाली आहे या प्रशिक्षणातील मुद्दे त्यांना कितपत समजले आहे या विषयी माहिती होईल



- आवश्यक वेळ : २० मिनिटे
- आवश्यक साहित्य : कार्ड पेपर
- पद्धत : प्रात्यक्षिक
- प्रशिक्षणाची प्रक्रिया

पायरी १

सर्व सहभागींना कार्ड पेपर देऊन त्यांना प्रशिक्षणबाबत आपले अभिप्राय लिहायला सांगावे आणि त्यांच्या कडून वाहून घ्यावेत. त्या बरोबर प्रत्येक शाळा व्यवस्थापन समिती सदस्यांना त्यांचे भूमिका आणि जबाबदारी या विषयी स्वीट डिश द्यावी (त्यात त्यांनी आपले कार्य कसे करावे हे लिहावे) हे सहभागींने एक मेकांना द्यावेत. त्यानंतर मुख्याध्यापक आणि सहभागींच्या सहाय्याने प्रशिक्षण शेवट करावा.

शालेय वॉश प्रोग्रामचे फायदे

- UNICEF आपल्याला वेळोवेळी विविध कार्यक्रमांच्या माध्यमातून व्यक्तिगत व सार्वजनिक स्वच्छता या विषयावर वेळोवेळी माहिती देत असते. परंतु कोविड १९ च्या काळात जागतिक आरोग्य संघटनेने सुद्धा शालेय स्वच्छता तसेच वैयक्तिक स्वच्छता या बाबीकडे विशेष लक्ष देण्याबाबत सुचना केल्या आहे. मुलाना स्वच्छतेच्या सवयी लागणे हे वैयक्तिक व सार्वजनिक आरोग्यासाठी चांगली सवय आहे
- जरी आपल्या गावात किंवा परिसरात कोविड १९ सारख्या आजाराचे सावट आता पर्यंत नाही मात्र स्वच्छतेच्या सवयी नसेल तर आपण संसर्गजन्य आजारापासून जास्त दुर नाही
- मुलाना स्वच्छतेच्या सवयी साठी वॉश इन स्कूल हा Unicef आणि CYDA चा उपक्रम अतिशय महत्वाचा आहे कारण संसर्गजन्य आजाराचे प्रमाण दिवसागणिक वाढत चालले आहे आणि या कठीण प्रसंगी आपण तयार असणे अतिशय महत्वाचे आहे