



स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

स्वच्छ रहो  
स्वस्थ रहो

हाथ धोओ  
स्वस्थ रहो

सरा नगर  
स्वस्थ नगर

हाथ धोओ  
स्वस्थ रहो

एक कदम स्वच्छता  
की ओर

**दर्पण**  
(साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता पर रोचक गतिविधियाँ)



# दर्पण

( साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता पर रोचक गतिविधियाँ )

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5007-830-3

प्रथम संस्करण

जुलाई 2017 श्रावण 1939

PD 2T RA

© राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण  
परिषद्, 2017

₹ 140.00

80 जी.एस.एम. पेपर पर मुद्रित।

हर्ष कुमार, सचिव, राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, श्री अरविंद मार्ग, नयी दिल्ली 110 016 द्वारा प्रकाशन प्रभाग में प्रकाशित तथा सरस्वती ऑफ़सेट प्रिंटेर्स ( प्रा. ) लि. ए - 5 नारायणा इंडस्ट्रियल एरिया, फेज़-II, नयी दिल्ली 110 028 द्वारा मुद्रित।

#### सर्वाधिकार सुरक्षित

- प्रकाशक की पूर्व अनुमित के बिना इस प्रकाशन के किसी भाग को छापना तथा इलेक्ट्रॉनिकी, मशीनी, फोटोप्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग अथवा किसी अन्य विधि से पुनः प्रयोग पद्धति द्वारा उसका संग्रहण अथवा प्रचारण वर्जित है।
- इस पुस्तक की बिक्री इस शर्त के साथ की गई है कि प्रकाशन की पूर्व अनुमित के बिना यह पुस्तक अपने मूल आवरण अथवा जिल्द के अलावा किसी अन्य प्रकार से व्यापार द्वारा उधारी पर, पुनर्विक्रय या किराए पर न दी जाएगी, न बेची जाएगी।
- इस प्रकाशन का सही मूल्य इस पृष्ठ पर मुद्रित है। रबड़ की मुहर अथवा चिपकाई गई पच्ची (स्टिकर) या किसी अन्य विधि द्वारा अंकित कोई भी संशोधित मूल्य गलत है तथा मान्य नहीं होगा।

#### एन. सी. ई. आर. टी. के प्रकाशन प्रभाग के कार्यालय

एन.सी.ई.आर.टी. कैंपस

श्री अरविंद मार्ग

नयी दिल्ली 110 016

फ़ोन : 011-26562708

108 ए 100 फीट रोड

हेली एक्सटेंशन, होस्टेकेरे

बनाशंकरी III इस्टेज

बेंगलुरु 560 085

फ़ोन : 080-26725740

नवजीवन ट्रस्ट भवन

डाकघर नवजीवन

अहमदाबाद 380 014

फ़ोन : 079-27541446

सी.डब्ल्यू.सी. कैंपस

निकट धनकल बस स्टॉप पिनहटी

कोलकाता 700 114

फ़ोन : 033-25530454

सी.डब्ल्यू.सी. कॉम्प्लेक्स

मालीगाँव

गुवाहाटी 781021

फ़ोन : 0361-2676869

#### प्रकाशन सहयोग

अध्यक्ष, प्रकाशन प्रभाग : एम. सिराज अनवर

मुख्य संपादक : श्वेता उप्पल

मुख्य व्यापार प्रबंधक : गौतम गांगुली

मुख्य उत्पादन अधिकारी  
(प्रभारी) : अरुण चितकारा

संपादक : रेखा अग्रवाल

उत्पादन सहायक : प्रकाश वीर सिंह

#### आवरण एवं चित्रांकन

फ़ज़रुद्दीन

## आमुख

बच्चे के जीवनकाल के शुरुआती आठ वर्ष बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि इस दौरान उनकी वृद्धि और विकास की गति बहुत तीव्र होती है।

इन वर्षों में बच्चों के विकास के लिए और अच्छी आदत सीखने के लिए एक अनुकूल तथा स्वच्छ वातावरण मिलना आवश्यक होता है। दुर्भाग्यवश हमारे देश में कई कारणों से अधिकांश बच्चों को ऐसा वातावरण नहीं मिल पाता है या इसकी कमी दिखती है। इस पुस्तक का मुख्य उद्देश्य संबंधित जनमानस में यह समझ पैदा करना है कि पहले आठ वर्षों में बच्चों में सही आदतों को सीखने के लिए हमें उन्हें रुचिकर, अर्थपूर्ण तथा मनोरंजक गतिविधियों के अवसर तथा माहौल प्रदान करना चाहिए। इस प्रकार हम पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक स्कूलों में इस कमी को काफ़ी सीमा तक दूर कर सकते हैं।

बच्चों के जीवन में खेलों का अत्यंत महत्व है। साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता, शिक्षा का एक अनिवार्य क्षेत्र है।

सामुदायिक साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता तथा बच्चों के शुरुआती वर्षों में स्वच्छता-संबंधी आदतों को डालने की दृष्टि से यह पुस्तक 'दर्पण' एक अति महत्वपूर्ण तथा सराहनीय प्रयास है। इस पुस्तक में साफ़-सफ़ाई कायम रखने के तरीके रोचक गतिविधियों के माध्यम से बताए गए हैं।

मैं इस पुस्तक 'दर्पण' को विकसित करने में प्रारंभिक शिक्षा विभाग के अमूल्य योगदान की सराहना करता हूँ।

हम आशा करते हैं कि यह पुस्तक पूर्व प्राथमिक तथा प्राथमिक स्तर से जुड़े हुए शिक्षकों एवं अभिभावकों के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

नयी दिल्ली  
अप्रैल, 2016

हृषिकेश सेनापति  
निदेशक

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्

© NCERT  
not to be republished

## प्राक्कथन

हम सभी यह भली-भाँति जानते हैं कि बच्चों के जीवन के प्रारंभिक वर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण होते हैं और इस दौरान वे जो भी सीखते हैं इसका असर उनके आने वाले जीवन और बाद की शिक्षा पर होता है। सफ़ाई-संबंधित अच्छी आदतों को कभी भी बाध्यतापूर्वक या मात्र कहकर नहीं सिखाया जा सकता, अपितु जब बड़े बातों को अपनाते हैं, करते हैं और प्रतिदिन घर तथा स्कूल की दिनचर्या में समाहित करते हैं, तो बच्चे भी उन आदतों को अपनाने के लिए प्रेरित होते हैं।

प्रारंभिक वर्षों में बच्चों के स्कूल में कार्यक्रम योजना इस प्रकार बनाई जाए कि साफ़-सफ़ाई संबंधित गतिविधियाँ प्रारंभिक शिक्षा केंद्रों तथा प्राथमिक स्कूलों में, नियम से तथा सुव्यवस्थित रूप से कराई जा सकें। शुरुआती वर्षों में बच्चों में अच्छी आदतें अधिक आसानी से डाली जा सकती हैं। इन वर्षों में सीखी गई सफ़ाई-संबंधित आदतें स्थायी रूप से रहती हैं और व्यक्ति के दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में सहज भाव से परिलक्षित होती हैं। ऐसा व्यक्ति अन्य लोगों को भी अपनी स्वच्छ व स्वस्थ जीवनशैली से प्रभावित करता है।

प्रस्तुत पुस्तिका 'दर्पण' स्वच्छता-संबंधी रोचक एवं आनंद प्रधान गतिविधियों का एक ऐसा पिटारा है जिसे बहुत ही सहजता के साथ पाठ्यचर्या से जोड़ा जा सकता है। इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियाँ और खेल शुरुआती वर्षों में बच्चों को आनंददायक परिस्थितियों में स्वच्छता-संबंधी आदतों का विकास करने में सक्षम बनाएँगे। इनसे हमारे शिक्षकों को सफ़ाई संबंधित नयी गतिविधियाँ और संभावनाएँ सृजित करने की प्रेरणा मिलेगी और बच्चे स्वयं को तथा अपने वातावरण को साफ़ रखने के लिए प्रेरित होंगे। ये आदतें बच्चों को भविष्य में एक ज़िम्मेदार नागरिक बनाने में भी विशेष रूप से लाभदायक होंगी।

यह पुस्तिका तीन भागों में विभाजित है —

भाग 1 — व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता

भाग 2 — कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता

भाग 3 — घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई और स्वच्छता

प्रत्येक भाग में सफ़ाई-संबंधित संकेतक, सुझावात्मक गतिविधियाँ, उनकी समीक्षा और सुझावात्मक कार्यपत्रक दिए गए हैं। इस पुस्तिका में दिए गए सभी विचार, गतिविधियाँ, संकेतक और कार्यपत्रक एक सुझाव के तौर पर दिए गए हैं। शिक्षक इनके आधार पर बच्चों की आयु और विकास के अनुरूप अन्य गतिविधियों और कार्यपत्रकों का निर्माण भी कर सकते हैं।

हम यह आशा करते हैं कि यह पुस्तिका उन सभी शिक्षकों के लिए लाभदायक होगी जो छोटे बच्चों तथा प्राथमिक स्तर के बच्चों के साथ कार्य कर रहे हैं। इस पुस्तिका को और अधिक उपयोगी बनाने के लिए पाठकों के सुझावों का स्वागत है।

रौमिला सोनी

सहायक प्रवक्ता

प्रारंभिक शिक्षा विभाग

## आभार

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्, नयी दिल्ली, प्रारंभिक शिक्षा विभाग से रौमिला सोनी, सहायक प्रवक्ता, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करती है, जिन्होंने स्वच्छता जैसे महत्वपूर्ण विषय पर इस पुस्तिका को बनाने का मूलरूप से कार्य किया। परिषद् उन सभी प्रतिभागियों के बहुमूल्य योगदान के प्रति आभार व्यक्त करती है, जिन्होंने इस पुस्तक के विकास एवं उसे अंतिम स्वरूप देने के लिए हर चरण पर अपने विचार एवं सुझाव दिए। इस पुस्तक, दर्पण के निर्माण हेतु कई समीक्षा कार्यशालाएँ आयोजित की गईं, जिनमें इन प्रतिभागियों की प्रतिभागिता रही है।

- शारदा कुमारी, वरिष्ठ प्रवक्ता, मंडल शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, आर.के.पुरम, नयी दिल्ली
- सोनिया मेहदीरत्ता, प्रवक्ता, ग्रेट मिशन टीचर ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट, सैक्टर-5 द्वारका, नयी दिल्ली
- मीनू मेहदीरत्ता, अध्यापिका, पूर्वी दिल्ली नगर निगम विद्यालय, मयूर विहार फेस-III, पाकेट-C, दिल्ली
- अरजीत कौर, अध्यापिका, पूर्वी दिल्ली नगर निगम विद्यालय, झिलमिल कालोनी, दिल्ली
- गौरी शर्मा, मेंटॉर, नर्सरी सेक्शन, जिंगल बैल स्कूल, फैजाबाद, उत्तर प्रदेश
- कुसुम लता अग्रवाल, अध्यापिका (सेवानिवृत्त), दिल्ली प्रशासन  
पुस्तक में संकलित कविताओं और कहानियों की रचना में उपरोक्त सभी का महत्वपूर्ण योगदान रहा है।

अनूप कुमार राजपूत, विभागाध्यक्ष, एवं मंजू जैन, पूर्व विभागाध्यक्ष, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के निरंतर सहयोग एवं प्रेरणा से ही यह पुस्तिका अपना वर्तमान स्वरूप प्राप्त कर पाई है।

परिषद्, संध्या संघई, प्रोफेसर और पद्मा यादव, प्रोफेसर, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के सहयोग के प्रति भी आभार व्यक्त करती है।

परिषद्, प्रारंभिक शिक्षा विभाग के प्रशासनिक कार्य दल विशेषकर शाकम्बर दत्त, नितिन तँवर, डी.टी.पी. ऑपरेटर, (संविदा) कोमल वशिष्ठ, जे.पी.एफ. (संविदा), चंचल रानी तथा सुमित कुमार कंप्यूटर ऑपरेटर तथा कहकशा वारसी, कॉपी संपादक (संविदा) के अथक प्रयास एवं प्रशासनिक सहयोग के लिए उनका आभार प्रकट करती है।

## विषय-सूची

आमुख	iii
प्राक्कथन	v
भूमिका	1-7
भाग 1 — व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता	9-47
• सुझावात्मक संकेतक	
• सुझावात्मक गतिविधियाँ	
• कहानियाँ	
• कार्यपत्रक (Worksheets)	
• मूल्यांकन एवं समीक्षा	
भाग 2 — कक्षा एवं स्कूल की साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता	48-73
• सुझावात्मक संकेतक	
• सुझावात्मक गतिविधियाँ	
• कहानियाँ	
• कार्यपत्रक (Worksheets)	
• मूल्यांकन एवं समीक्षा	
भाग 3 — घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई व स्वच्छता	75-102
• सुझावात्मक संकेतक	
• सुझावात्मक गतिविधियाँ	
• कार्यपत्रक (Worksheets)	
• मूल्यांकन एवं समीक्षा	
ग्रंथावली	103



शिक्षित बालिका  
शिक्षित समाज  
सशक्त बालिका  
सशक्त समाज  
स्वस्थ बालिका  
स्वस्थ समाज

# भूमिका

## यह पुस्तिका क्यों?

यह पुस्तिका सभी शिक्षकों को स्वच्छता-संबंधी क्रियाकलापों और खेलों को पाठ्यक्रम के साथ जोड़कर कराने के लिए प्रेरित करती है। इस पुस्तिका में दिए गए सभी कार्यकलाप एवं सुझाव इस प्रकार दिए गए हैं कि आप उन्हें अपने स्कूल में पढ़ाए-सिखाए जाने वाले विभिन्न विषयों के साथ समावेशित कर आयोजित कर सकते हैं।

इस पुस्तिका का प्रमुख उद्देश्य बच्चों को क्रियाकलाप पाठ्यक्रम के साथ समेकित करके करवाना है। इन्हें एक पृथक विषय अथवा सहायक सामग्री (supplementary material) के रूप में अलग से करवाने की ज़रूरत नहीं है। इस तरह पाठ्यचर्यक विषयों से जोड़कर कार्यकलाप करवाने से बच्चों पर पाठ्यक्रम का बोझ (curriculum load) नहीं पड़ेगा और बच्चों में अच्छी आदतों व मूल्यों का विकास सहज रूप से हो सकेगा। ये कार्यकलाप 3-8 वर्ष के बच्चों के लिए सुझाए गए हैं। ये सभी कार्यकलाप व खेल सहभागी प्रकृति के हैं, जिन्हें विभिन्न विषयों के सीखने-सिखाने (teaching-learning) की प्रक्रिया के अहम हिस्से के रूप में रखा गया है, जिससे बच्चे अच्छी आदतों का विकास स्वतः ही कर सकेंगे।

- इस पुस्तिका का दूसरा प्रमुख उद्देश्य बच्चों को साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता के महत्व के प्रति सजग बनाना है — साफ़ और सुरक्षित पानी, उत्तम स्वच्छता प्रणाली एवं व्यवस्था की कमी (non-existence of good and quality sanitation system) के कारण अनेक प्रकार के रोगाणु व कीटाणु बच्चों पर आसानी से हमला करके उन्हें जल्दी व बार-बार बीमार कर सकते हैं। बचपन से ही बच्चों को अपने स्वास्थ्य की देखभाल करने के लिए स्वच्छता के तरीकों के बारे में पता होना चाहिए। बचपन में इन स्वच्छता-संबंधी आदतों को बच्चों में डालना और उनमें सकारात्मक बदलाव लाना ज़्यादा आसान तथा सहज होता है। व्यक्तिगत स्वच्छता व देखभाल के अलावा अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखना और साथ ही समुदाय के अन्य लोगों को भी प्रेरित करना, यह सब स्कूल द्वारा दी जाने वाली स्वच्छता और सफ़ाई शिक्षा के माध्यम से बहुत बेहतर तरीके से किया जा सकता है।

इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियाँ प्रमुख रूप से तीन तरह की हैं —

- व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता।
- कक्षा एवं स्कूल की सफ़ाई एवं स्वच्छता।
- घर, आस-पास और समुदाय में सफ़ाई और स्वच्छता।

इन तीनों कार्य-क्षेत्रों को ध्यान में रखकर कार्यकलाप आयु अनुरूप बनाए गए हैं। साथ ही उन्हें किस तरह विषयों के साथ जोड़ना है, इस बात का भी संकेत दिया गया है।

**नोट** — इस पुस्तिका में महिला एवं पुरुष शिक्षक दोनों के लिए एक ही शब्द 'शिक्षक' का प्रयोग किया गया है।

- इस पुस्तिका को बनाने का तीसरा प्रमुख उद्देश्य है कि स्वच्छता एवं सफ़ाई से जुड़ी बातें जो स्कूलों में अपनानी चाहिए, उन पर सभी की समझ बन सके, जैसे —
  - बच्चों द्वारा स्वच्छता व सफ़ाई के सरल नियमों को अपनाना व उनका अनुपालन करना ।
  - कक्षा में रखी सीखने की सामग्री व खिलौनों को नियमित रूप से धोना, साफ़ रखना और समय-समय पर उनकी स्वच्छता का ध्यान रखना ।
  - स्कूल के शौचालय, खाने की जगह, बच्चों की कक्षा तथा बाहरी खेलने की जगह को साफ़ और स्वच्छ बनाए रखना ।
  - शौचालय को साफ़ रखने के लिए आवश्यक चीजों के बारे में बताना तथा बच्चों में शौचालय को साफ़ रखने की आदतों का विकास करना ।
  - छोटे बच्चों में नाक, मुँह पोंछने के लिए आवश्यक चीजों जैसे टिशु/रूमाल/कपड़ा आदि के उपयोग की आदत का विकास करना ।
  - स्कूल में साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता के लिए कुछ लिखित तथा सचित्र संकेतों को बनाने के लिए प्रेरित करना ।
  - बच्चों के लिए भोजन बनाने की व्यवस्था, मध्याह्न भोजन (मिड-डे मील) के संदर्भ में सफ़ाई व स्वच्छता का ध्यान रखना ।
  - खाना पकाने की प्रक्रिया के दौरान हुई गंदगी की सही रूप से सफ़ाई करने की आदत का विकास करना ।
  - अभिभावकों को स्वच्छता-संबंधी गतिविधियों के बारे में लिखित जानकारी देना ।
  - अभिभावकों के साथ स्वच्छता के मुद्दों पर लगातार बातचीत करना तथा उन्हें जागरूक करना ।
- इस पुस्तिका को बनाने का चौथा प्रमुख उद्देश्य है — साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता के तरीकों पर प्रकाश डालना – स्कूल के स्वच्छता-संबंधी नियमों व तरीकों का नियमित रूप से अनुसरण करने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करें । छोटे बच्चों की स्व-सहायता (self-help) और स्व-देखभाल (self-care) कौशलों को भी इन स्वच्छता-संबंधी आदतों द्वारा बढ़ावा दिया जा सकता है । स्कूल और कक्षा के दैनिक कार्यक्रम में स्वच्छता-संबंधी अनुभवों और गतिविधियों को रोचक और मनोरंजक तरीकों से समेकित किया जाए ।
  - बच्चे अपने आस-पास के वातावरण यानि परिवेश में स्वच्छता संबंधी व्यवहार के जिन तौर-तरीकों को देखते हैं, उन्हें अपना लेते हैं । अच्छी स्वच्छता-संबंधी आदतों को उनकी दिनचर्या व दैनिक शिक्षा-कार्यक्रम का अंग बनाना बहुत आवश्यक है ।
  - बच्चे घर-परिवार और स्कूलों के परिवेश से ही साफ़-सफ़ाई संबंधी आदतें सीखकर जीवन भर उपयोग में लाएँगे ।
  - छोटे बच्चे अनेक प्रकार से सीखते हैं —
    - अनुसरण/नकल करके;
    - अभ्यास व दोहराने से;

- प्यार, प्रशंसा और प्रोत्साहन से; तथा
- रोचक व मनोरंजक गतिविधियों द्वारा।

स्कूल के शिक्षक तथा अन्य देखभाल करने वालों को स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई के संबंध में स्वयं आदर्श व्यवहार करना चाहिए जैसे कि स्वयं नियमित रूप से हाथ धोना, स्वच्छता-संबंधी सरल नियमों को निर्धारित करना तथा उन पर अमल करना, सकारात्मक सुझाव देकर बच्चों को बचपन से ही स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई से रहने के लिए प्रेरित करना।

## यह पुस्तिका किसके लिए?

यह पुस्तिका सभी शिक्षकों के लिए है। अपने स्कूल की स्वच्छता एवं सफ़ाई गतिविधियों को पाठ्यक्रम के साथ समेकित करके क्रियाकलाप के माध्यम से स्कूल परिवेश में बदलाव ला सकते हैं। इस पुस्तिका का प्रयोग आँगनवाड़ी, बालनिकेतन, नर्सरी व प्री-प्राइमरी स्कूल, टीचर और अभिभावक सभी कर सकते हैं। इस पुस्तिका में रुचिकर एवं मनोरंजक सुझावात्मक क्रियाकलाप दिए गए हैं। आप अपनी आवश्यकता के अनुरूप इन्हें बदल भी सकते हैं।

यह पुस्तिका उन लोगों के लिए भी है जो अपने आस-पास के वातावरण को साफ़ रखने के लिए प्रयास करते हैं तथा जो स्कूल न जा पाने वाले (out-of-school) बच्चों के लिए कार्य करते हैं। इस पुस्तिका में दी गई खेल व गतिविधियाँ सभी बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होंगी क्योंकि वे प्रेरक का कार्य करेंगी और सभी बच्चों को अपने आस-पास के वातावरण, घर व स्कूल को साफ़ रखने के लिए प्रेरित करेंगी। इन गतिविधियों का इस्तेमाल शिक्षक-प्रशिक्षण के दौरान भी किया जा सकता है।

इस पुस्तिका में दी गई सभी गतिविधियाँ बच्चों की आयु एवं स्तर के अनुरूप हैं और सरल भाषा में लिखी गई हैं। इस पुस्तिका में कुछ कार्यपत्रक (worksheets) उदाहरण के तौर पर दिए गए हैं जिनका उपयोग शिक्षक, बच्चों के आयु एवं विकास को ध्यान में रखकर कर सकते हैं।

इस पुस्तिका की गतिविधियों को पढ़ने के बाद आप नीचे लिखे विषयों से भली-भाँति अवगत हो जाएँगे और यह आपको संबंधित नयी-नयी गतिविधियाँ कराने के लिए और अधिक सक्षम बनाने में मदद करेगी –

- पूर्व प्राथमिक तथा कक्षा I व II के स्तर पर स्कूल की साफ़-सफ़ाई तथा स्वच्छता से जुड़े मुद्दे।
- स्कूलों में साफ़-सफ़ाई तथा स्वच्छता शिक्षा का महत्व
- एक अच्छे सफ़ाई व स्वच्छता शिक्षा कार्यक्रम के निम्न घटक (components) होते हैं –
  - पाठ्यचर्या से जुड़ी हुई गतिविधियाँ ;
  - पाठयोजना में समेकन;
  - रोचक व मनोरंजक गतिविधियाँ;
  - गतिविधियों को कराने से पहले यह सुनिश्चित कर लेना कि सभी बुनियादी सुविधाएँ, जैसे- साफ़ पेयजल की सुविधा, चालू शौचालय और स्वच्छ वातावरण है।

यह पुस्तिका प्राथमिक स्तर पर कार्य कर रहे शिक्षकों को कार्यक्रम योजना बनाने में मददगार होगी। इन सहभागी गतिविधियों को शिक्षक अपनी कक्षा के अतिरिक्त समुदाय के साथ भी कर सकते हैं।

## गतिविधियों का कार्यक्षेत्र क्या और कैसा हो?

यह पुस्तिका मुख्य रूप से बच्चों के परिवेश को ध्यान में रख कर बनाई गई है। इसका कार्यक्षेत्र बच्चों के जीवन से जुड़े विषय हैं, जैसे— शारीरिक स्वच्छता, भोजन, पानी, आवास, बच्चों के वस्त्र, आस-पास का परिवेश आदि। शिक्षक इन गतिविधियों को पाठ्यचर्या के विषयों से जोड़ते हुए बच्चों से करवाएँ। इससे ये गतिविधियाँ विषयों में ही समावेशित हो जाएँगी और शिक्षक इन्हें आसानी से करा पाएँगे।

किसी भी विषय/थीम से जुड़ी अवधारणा को सिखाते समय स्वच्छता व सफ़ाई-संबंधी क्रियाओं को उस अवधारणा से जोड़ते हुए सिखाएँ, जैसे— अगर आप 'हमारा भोजन' या 'मैं और मेरे बारे में' पढ़ा रहे हैं तो व्यक्तिगत स्वच्छता जैसे भोजन से पहले व बाद में हाथ धोना, खाने की थाली साफ़ कपड़े से पोंछना, खाना अच्छी तरह से चबा-चबा कर खाना, खाना खाने की जगह को साफ़ रखना, पके खाने के बरतन में हाथ नहीं डालना, फल-सब्जी धो कर खाना आदि के बारे में गतिविधियों के माध्यम से बताएँ। इसी प्रकार दैनिक कार्यक्रम योजना में इन गतिविधियों को भरपूर स्थान दें, क्योंकि अकसर यह देखा जाता है कि हम इन पर बातचीत तो करते हैं, बच्चों को टोकते भी हैं, परंतु इन्हें अभ्यास के रूप में दिन-प्रतिदिन के व्यवहार में नहीं लाते। ये गतिविधियाँ हमें अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यक्रम में डालनी चाहिए जिससे बच्चों में अच्छी आदतें सही उम्र में विकसित हो जाएँ और वे जीवन भर इन अच्छी आदतों पर अमल करें।

## स्वच्छता एवं साफ़-सफ़ाई के लिए समेकित कार्यक्रम

**स्वच्छता के मुद्दों पर कार्यक्रम** — पुस्तिका में यह प्रयास किया गया है कि प्रत्येक शिक्षक गतिविधियों को अपने विषयों के साथ जोड़े। अतः सभी शिक्षकों को अपने सीखने-सिखाने की प्रक्रिया की योजना बनानी होगी। मुख्य रूप से इस कार्यक्रम को चलाने में नीचे दिए घटक सम्मिलित हो सकते हैं—

- स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई के लिए अपनाई जाने वाली सीखने-सिखाने की सुझावात्मक गतिविधियाँ—
  - स्वच्छता एवं इससे जुड़ी थीम को लेकर कहानियाँ सुनना-सुनाना, पढ़ना और बनवाना।
  - स्वच्छता एवं इससे जुड़ी थीम लेकर कविता व गीत गाना, गाना सुनना एवं कविताएँ बनाने के लिए अवसर देना।
  - बच्चों को कठपुतली के खेल देखने और उनमें भाग लेने के लिए अवसर देना।
  - खेल द्वारा अच्छी और बुरी आदतों से जुड़े चित्रकार्डों को सरल से कठिन क्रम में छाँटना, (वर्गीकरण का अभ्यास)।
  - विभिन्न विषयों, जैसे— भाषा, गणित, पर्यावरण अध्ययन आदि में स्वच्छता संबंधी गतिविधियों को पाठ्यक्रम की माँग के अनुरूप जोड़ना।
  - बच्चों द्वारा गतिविधियाँ करते समय उनका अवलोकन करना तथा आवश्यकता के अनुसार सुझाव देना।
  - चर्चा और स्वतंत्र वार्तालाप करवाना तथा उनके सुझावों पर पुनः चर्चा करना।



- स्वच्छता व साफ़-सफ़ाई संबंधित चित्र प्रतियोगिता में सभी को भाग लेने के अवसर देना तथा उन चित्रों पर चर्चा करना ।
- स्कूल में स्वच्छता संबंधी सरल कार्य करने के अवसर देना, छोटी-छोटी टीम बनाकर सर्वेक्षण करवाना ।
- सरल एवं सरस खेलों द्वारा (movement games) स्वच्छता के प्रति जागरूकता पैदा करना ।
- बच्चों के द्वारा बनाई गई सामग्री, चित्रों आदि की प्रदर्शनी लगाना, अभिभावकों को आमंत्रित करना तथा उनके कार्य की सराहना करना ।
- समय-समय पर प्रश्नोत्तरी (quiz) करवाना तथा बच्चों को स्वयं प्रश्न पूछने एवं प्रश्न बनाने के अवसर देना ।

### कैसे करवाएँ गतिविधियाँ?

- बच्चों की आयु, रुचि, स्तर एवं कौशल के अनुसार गतिविधियों का संकलन करें या तरह-तरह की गतिविधियाँ बनाएँ ।
- बाल विकास के पहलुओं को ध्यान में रखते हुए पाठ्यचर्या के विभिन्न विषयों से जोड़ते हुए गतिविधियाँ करवाएँ ।

- आयु अनुरूप गतिविधि को पहले पाठ्यक्रम से जोड़कर उस पर अपनी समझ बना लें, उसके बाद ही उसे कक्षा में करवाएँ।
- वर्कशीट (कार्यपत्रक) सुझाव एवं उदाहरण के रूप में दिए गए हैं। इन्हें आप बच्चों की आयु व स्तर के अनुसार सरल से कठिन के क्रम में प्रयोग में लाएँ। आप स्वयं भी वर्कशीट बना सकते हैं।
- सभी गतिविधियों को करवाते समय यह ध्यान रखें कि इनको करवाने का उद्देश्य बच्चों में स्वच्छता-संबंधी अच्छी आदतों का विकास करना है, न कि मात्र कार्यकलाप कराना है, अतः उन्हें नियमित रूप से समय-समय पर गतिविधियाँ करवाएँ।
- इन खेलों व गतिविधियों को करवाते समय सभी बच्चों को शामिल करें (विशेष आवश्यकता वाले बच्चे को भी) और उन्हें प्रत्येक गतिविधि में प्रतिभागी बनने का अवसर दें।
- गतिविधियों व खेलों को करवाते समय बच्चों का अवलोकन सतत रूप से करते रहें जिससे वे किस प्रकार सीख रहे हैं, कैसे कर रहे हैं, आदि का, कार्यकलाप के दौरान ही पता चल सके, और उन्हें आवश्यकतानुसार फीडबैक दिया जा सके।
- समय-समय पर अभिभावकों के साथ बैठक के समय अनौपचारिक रूप से यह जानकारी भी लें कि बच्चे सफ़ाई व स्वच्छता-संबंधी बातें घर पर बताते हैं या नहीं तथा उनका कितना पालन करते हैं। अभिभावकों को बच्चों में इन आदतों का विकास करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- गतिविधि या वर्कशीट शुरू करने से पहले उसके निर्देश स्पष्ट और सरल भाषा में बच्चों को समझाएँ। वर्कशीट का एक उदाहरण कर के बताएँ।

### इस पुस्तिका में क्या है?

इस पुस्तिका के तीन भाग हैं —

पहले भाग में व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई व स्वच्छता संबंधित विषय दिए गए हैं, उदाहरण के लिए —

- हाथों को भली प्रकार धोना, उसके नियम। (व्यक्तिगत स्वच्छता अभ्यास द्वारा)
  - शरीर के सब अंगों व भागों – बाल, नाखून, दाँत, आँख, कान आदि को साफ़ रखना।
  - नेल कटर के साथ नाखून काटना और साफ़ रखना।
  - प्रतिदिन स्नान करना।
  - टूथ ब्रश या दातून से दोनों समय दाँत साफ़ करना।
  - साफ़ और धुले कपड़े पहनना।
  - शौचालय का सही उपयोग करना।
  - शौचालय को साफ़ रखना।
  - पानी पीने की जगह आदि साफ़ रखना, पेयजल को सुरक्षित रखना।
  - बुनियादी स्वच्छता बनाए रखने के लिए चालू शौचालय का होना और उसको साफ़ रखना।
- पुस्तिका के दूसरे भाग में गतिविधियों को कक्षा के परिवेश एवं स्कूल के वातावरण से जोड़ा गया है, जैसे —
- कचरा हमेशा कूड़ेदान में डालना, आस-पास गंदगी नहीं फैलाना।
  - खाना खाकर जगह साफ़ कर देना।

- कमरे में कागज़, रैपर आदि नहीं फेंकना ।
- कमरे में पानी नहीं फैलाना ।
- ये गतिविधियाँ इस प्रकार की हैं कि शुरू से ही उन पर ध्यान दिया जाए जिससे कि शुरुआती वर्षों में ही बच्चों को साफ़ रहने और अपने परिवेश को साफ़ रखने की आदत पड़ जाए । आदतों को सीखने के बुनियादी वर्षों (habit formation years) में यह अच्छी आदतें बच्चे के स्वभाव में आ जाएँ तो आजीवन बच्चों में स्वयं को और आस-पास को साफ़ रखना आ जाता है । इसके लिए आप संबंधित वर्कशीट (कार्यपत्रक) भी बना सकते हैं ।

पुस्तिका के तीसरे भाग में घर और आस-पास की साफ़-सफ़ाई और एक बुनियादी स्वच्छ वातावरण बनाए रखने के लिए बच्चों, अभिभावकों व समुदाय को प्रेरित करने के लिए कुछ सुझावात्मक गतिविधियाँ और विचार दिए गए हैं, जैसे—

- सामूहिक भोजन के दौरान साफ़-सफ़ाई कैसे रखें ।
- समुदाय के सार्वजनिक स्थलों जैसे पिकनिक स्थल, कुआँ, तालाब आदि का रख-रखाव ।
- घर के आस-पास कचरा आदि के सही निपटारे से जुड़े मुद्दे और संबंधित कार्यकलाप ।

### कार्यपत्रक (वर्कशीट)

इस पुस्तिका में कुछ वर्कशीट उदाहरण के तौर पर दी गई हैं जिनको आधार बनाकर आप अपने थीम/विषय पर आधारित स्वच्छता व सफ़ाई संबंधित वर्कशीट बना सकते हैं । इस पुस्तिका में दी गई गतिविधियों को 3-8 आयु-वर्ग के बच्चों के साथ सरलता से कराया जा सकता है । इसमें दी गई सभी गतिविधियाँ मिलजुल कर करवानी हैं, जिसमें छोटे बच्चे जुड़कर सहभागी अधिगम प्रक्रिया का अधिक-से-अधिक लाभ उठा पाएँगे ।

### ये वर्कशीट कैसे भिन्न और महत्वपूर्ण हैं?

- प्रत्येक वर्कशीट की प्रतिलिपियाँ बनाई जा सकती हैं ।
- वर्कशीट को आप अपनी कक्षा के थीम या विषय से जोड़ सकते हैं ।
- वर्कशीट पाठ्यक्रम के विषयों से भिन्न न होकर इनका ही एक भाग है ।
- सभी गतिविधियाँ आनंद प्रधान हैं ।
- सभी गतिविधियाँ बाल-केंद्रित हैं ।
- रोज़मर्रा के जीवन से जुड़ाव बनाती हैं ।
- टीमवर्क को प्रोत्साहित करती हैं ।
- इनमें सृजनात्मकता को पोषित करने का भाव है ।
- अवधारणाओं की स्पष्टता होती है (प्रत्यक्ष से अप्रत्यक्ष) ।

ये कार्यपत्रक अपने-आप में स्वयं स्फूर्त (self motivated) हैं । (बच्चों को प्रेरित करते हैं कि वे स्वयं अपना कार्यपत्रक पूरा करें ।)

जो व्यक्ति छोटे बच्चों के साथ स्वास्थ्य व स्वच्छता-संबंधी कार्य से जुड़े हैं, वे अपने विचार व सुझाव हमें अवश्य भेजें, जिससे देश के प्रत्येक बच्चे को अच्छा, स्वस्थ एवं स्वच्छ वातावरण तथा गुणवत्तापरक शिक्षा प्राप्त हो सके ।



## भाग 1

# व्यक्तिगत साफ़-सफ़ाई एवं स्वच्छता

व्यक्तिगत स्वच्छता प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में बहुत ही महत्वपूर्ण है। सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतें यदि बचपन में ही खेल-खेल में सिखाई जाएँ, तो बच्चे इसे सदैव याद रखते हैं और उनका नियम से पालन भी करते हैं क्योंकि जीवन के प्रथम पाँच से छह वर्ष आदतों को सीखने के बुनियादी वर्ष (habit formation years) होते हैं।

“अपने हाथ धो लो। चलो अपने दाँतों को ब्रुश करो। साबुन से हाथ धोकर आओ।” ये कुछ बातें हैं जो अक्सर माता-पिता बार-बार दोहराते रहते हैं। बच्चे रेत में खेलते हैं, ज़मीन पर गिरे खाद्य पदार्थ उठाकर जल्दी से मुँह में डाल लेते हैं, अक्सर अपनी उँगलियों को नाक और मुँह में डालते रहते हैं। किंतु माता-पिता यह कभी नहीं देखते कि बच्चे हाथ कैसे धो रहे हैं, दाँतों में ब्रुश कैसे कर रहे हैं, साबुन को भली प्रकार मल रहे हैं या नहीं?

जब बात छोटे बच्चों की अपनी स्वयं की देखभाल एवं स्वच्छता की आती है, तब हम देखते हैं कि अक्सर छोटे बच्चे इनकी आवश्यकता और महत्व को नहीं समझते और यह स्वाभाविक भी है कि इस उम्र में बच्चों में यह समझ बन भी नहीं सकती। अच्छे और बेहतर स्वास्थ्य के लिए हमें चाहिए कि छोटे बच्चों को सही समय पर जीवन की शुरुआती देखभाल एवं स्वच्छता के लिए अवलोकन व गतिविधियों के माध्यम से घर में और नर्सरी स्कूल में सिखाया जाए। इन्हीं शुरुआती वर्षों में हाथों को भली-भाँति धोना, विशेष रूप से भोजन से पहले, बाद में तथा खाँसी और जुकाम होने के समय अपने नाक व मुँह को रुमाल से ढकना और हाथों को साफ़ पानी से भली प्रकार से धोना आदि बातों को सीखना-सिखाना बहुत आवश्यक है। अच्छी स्वच्छता संबंधी आदतों को घर और स्कूल में खेल-खेल में सीखना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे छोटे बच्चों को स्वच्छता के महत्व के बारे में पता चलेगा और उनकी व्यक्तिगत स्वच्छता में दिलचस्पी भी बढ़ेगी। चाहे बच्चे घर पर रहें या स्कूल में, बच्चों को व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व बताने के लिए और उन्हें साफ़, स्वच्छ और स्वस्थ रहने के लिए आप नए-नए तरीके व गतिविधियाँ खेल द्वारा करा सकते हैं। कुछ बच्चे पानी की धार के नीचे हाथ रख कर जल्दी से धो लेते हैं, किंतु हमें उन्हें बताना ही नहीं है, बल्कि करके दिखाना है कि हमें अपने हाथों को कम से कम 20 से 30 सेकेंड तक अच्छी तरह साबुन से मल कर धोना चाहिए।

यहाँ शरीर की स्वच्छता से तात्पर्य हमारे शरीर की सफ़ाई और उसकी समुचित देखभाल से है। जब हम अपने शरीर की सफ़ाई की बात करते हैं तो उसमें शरीर के सभी अंगों की सफ़ाई और साफ़-सुथरे कपड़े भी शामिल होते हैं। आमतौर से छोटे बच्चों का यह न समझ पाना स्वाभाविक है कि उन्हें अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता को कैसे बनाए रखना है और यह क्यों महत्वपूर्ण है। स्वच्छता संबंधी आदतों की शिक्षा परिवार से ही शुरू होती है और आगे चलकर बच्चे अपने आप इन सफ़ाई के नियमों का पालन करने लगते हैं। इसी कारण परिवार की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण है। बच्चों में सही

स्वच्छता संबंधी आदतों को विकसित करने के लिए परिवार और प्री-स्कूल की बहुत बड़ी भूमिका होती है। छोटे बच्चे जब तक इन आदतों को भली प्रकार अपनी दिनचर्या में ढाल नहीं लेते, तब तक बड़े होने तक परिवारजनों और प्री-स्कूल के शिक्षकों को इन अच्छी आदतों को अपनाने में उनकी सहायता करनी है।

साफ़-सुथरे बच्चे अपनी कक्षा व स्कूल में सबको अच्छे लगते हैं और स्वयं भी अच्छा अनुभव करते हैं। व्यक्तिगत स्वच्छता के अंतर्गत सबसे पहले शरीर की सफ़ाई है। बच्चे को प्रतिदिन स्नान करने और हाथ धोने का महत्व बताएँ। सफ़ाई की आदतों में सबसे महत्वपूर्ण प्रतिदिन नहाना और भोजन से पहले और टॉयलेट का उपयोग करने के बाद, भली प्रकार हाथ धोना सीखना है। इसी में नियमित रूप से बालों को धोना, शैम्पू करना, तेल लगाना भी शामिल है।

दूसरी व्यक्तिगत स्वच्छता मुँह, दाँत आदि की स्वच्छता (oral hygiene) है, जिसमें नियमित रूप से अपने दाँत साफ़ रखना आवश्यक है।

चर्चा, कहानी व कविता के माध्यम से बताएँ कि सुबह एक बार तथा रात में भोजन करने के बाद दाँतों को अच्छी तरह से साफ़ करना चाहिए। बच्चों को हर भोजन के बाद सही ढंग से कुल्ला करना सीखना चाहिए। बच्चों को सही तरीके से ब्रुश करना बताएँ। इसे आप कहानी व कविता के माध्यम से 'रोल प्ले' या अभिनय करके भी बता सकते हैं।

व्यक्तिगत स्वच्छता में तीसरी बात साफ़-सुथरे कपड़े पहनना है। बच्चों को बताएँ कि उन्हें प्रतिदिन अंदर के वस्त्र बदलने चाहिए यानि धुले हुए वस्त्र पहनने चाहिए।

इन शुरुआती वर्षों में बच्चों को बुनियादी स्वच्छता की अवधारणाओं (basic hygiene concepts) से अवगत कराना भविष्य में उन्हें एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए एक आधार देगा।

## शरीर की स्वच्छता संबंधी गतिविधियों का स्वरूप

स्वयं के शरीर की देखभाल करना तथा उसे साफ़ रखना बच्चे के लिए एक मजेदार खेल या क्रिया होनी चाहिए न कि कोई काम। शरीर की सफ़ाई व स्वच्छता संबंधी गतिविधियाँ हमारी दिनचर्या

### स्वच्छता की अनिवार्यता

जिस प्रकार से हम अपने बच्चों को साइकिल चलाना सिखाते हैं या कोई खेल सिखाते हैं, उसी प्रकार हमें अपने बच्चों को शुरुआती पाँच से छह वर्षों में स्वच्छता की आदतों को खेल-खेल में सिखा देना चाहिए, जैसे- ठीक से नहाना, हाथों को मलकर अच्छी तरह धोना, दाँतों को दो बार सही तरीके से ब्रुश करना, बालों को नियमित रूप से साफ़ करना व कंधी करना और टॉयलेट या शौचालय का उचित रूप से उपयोग करना।

और रोज़मर्रा के जीवन से जुड़ी हुई हैं। ये 4 से 8 वर्ष तक के बच्चों के लिए हैं। ये गतिविधियाँ सरल से कठिन के स्वरूप में दी गई हैं। आप इनमें से अपने बच्चों की आयु एवं विकास के अनुसार चयन कर सकते हैं तथा स्वयं भी सृजित कर सकते हैं। इस भाग में मुख्य रूप से स्वयं के शरीर की देखभाल और स्वच्छता संबंधी गतिविधियों का उल्लेख किया गया है, जैसे- खेल, चर्चा, कहानी, कठपुतली के खेल, कविता-गीत, प्रश्नोत्तरी, पज़ल्स आदि करके सीखने वाली बहुत-सी गतिविधियाँ हैं।

इनके अलावा कुछ वर्कशीट भी दी गई हैं जो आप फ़ोटोकॉपी करके बच्चों को दे सकते हैं।

## बच्चों का लगातार अवलोकन और आकलन

शिक्षक हमेशा यह ध्यान रखें कि गतिविधियाँ कराने के समय बच्चों का अवलोकन करना बहुत जरूरी है तथा साथ-साथ आकलन भी करें जिससे अध्यापक को यह पता चलता रहेगा कि बच्चे कैसे सीख रहे हैं, उन्हें कब मार्गदर्शन की आवश्यकता है और कब उन्हें स्वतंत्र छोड़ना है।

इसके लिए आप कोई चेक-लिस्ट आदि भी बना सकते हैं।

## सुझावात्मक संकेतक

### साफ़-सफ़ाई और स्वच्छता-संबंधी आदतों को सीखने व सिखाने के कुछ संकेतक –

- अपने शरीर की देखभाल और स्वच्छता-संबंधी आदतों को अपने दैनिक व्यवहार में दर्शाते हैं, जैसे— साफ़-सफ़ाई से भली प्रकार हाथ धोते हैं, धोने के बाद साफ़ कपड़े/नेपकिन से पोंछते हैं, शौचालय का सही तरीके से उपयोग करते हैं, साफ़ धुले कपड़े, जुराबें, यूनीफ़ॉर्म पहनते हैं और दाँतों को नियमित रूप से दो बार ब्रश करते हैं।
- आयु उपयुक्त गतिविधियों/कार्यों के लिए जिम्मेदारी दर्शाते हैं (उदाहरण के लिए, खेल के बाद खिलौने व सामग्री अपनी जगह वापिस रखना, भोजन या टिफ़िन खाने के बाद अपनी जगह साफ़ रखना।)
- सफ़ाई और स्वच्छता संबंधित बातों को दिनचर्या का हिस्सा बनाते हैं। जैसे खाने से पहले एवं बाद में हाथ धोते हैं।
- रुमाल/टिशु पेपर का नाक पोंछते/खाँसते समय उपयोग करते हैं।
- शौचालय जाने के बाद हाथ अच्छी तरह से धोते हैं।
- स्वच्छता संबंधी चीज़ों के नाम जानते हैं तथा उनके उपयोग के बारे में बताते हैं, जैसे—साबुन, टूथपेस्ट, टूथब्रश, आदि।
- खाँसते समय अपना मुँह कपड़े / रुमाल से ढकते हैं।

## सुझावात्मक गतिविधियाँ

### 1. कीटाणु जासूस

बच्चों को गोल दायरे में बैठना है और एक आवर्धक काँच (magnifying glass) लेकर बारी-बारी से प्रत्येक बच्चे के हाथों की जाँच करनी है। उन्हें दिखाएँ कि आवर्धक लेंस के नीचे हमारे हाथों की गंदगी कैसी दिखती है। अब बच्चों के हाथ धुलवाकर, फिर आवर्धक लेंस के नीचे हाथों की जाँच करें तथा चर्चा करें कि हाथों को धोना कितना ज़रूरी है।



### 2. कठपुतली दोस्त (पपेट हेल्पर)

एक कठपुतली लेकर उसकी सहायता से हाथ धोने और नहाने के महत्व पर चर्चा करें। कठपुतली के साथ एक अलग आवाज़ में बातचीत करें।

कक्षा में एक छोटा-सा टब लें। उसमें कपड़े अथवा प्लास्टिक की गुड़िया रखें। शरीर के विभिन्न भागों को कैसे साफ़ करते हैं, बताएँ, जैसे— बाल, हाथ, बाँह, पैर आदि।

छोटे बच्चों के साथ स्वच्छता संबंधी आदतों के विकास के लिए यह आवश्यक है कि बच्चों के वातावरण को साफ़-सुथरा रखा जाए। बचपन में ही साफ़-सफ़ाई की आदतें डाल कर एक अच्छा उदाहरण स्थापित करें और बच्चों को एक खुशनुमा, स्वच्छ वातावरण दें, बदले में आपको स्वस्थ बच्चे मिलेंगे। इस पुस्तिका में कुछ सुझावात्मक स्वच्छता संबंधी वर्कशीट भी दी गई हैं, जो छोटे बच्चों को अच्छी आदतें सिखाने में आपकी मदद करेंगी।

### 3. मिलान खेल

बच्चों की व्यक्तिगत स्वच्छता के लिए एक मिलान खेल बनाएँ। उदाहरण के तौर पर कार्डों पर साबुन, टूथब्रश, नेल कटर और माउथ वॉश के चित्र बनाएँ या चित्र काट कर चिपका दें। फिर दूसरे कार्डों के सेट पर दाँत, हाथ, नाखून व मुँह का चित्र बनाएँ या चिपकाएँ। सभी चित्रकार्डों को मिला दें और बच्चों के छोटे समूह बनाकर उन्हें चित्रकार्डों का मिलान करने को कहें। आप इस आधार पर वर्कशीट भी बना सकती हैं।

### 4. क्या अच्छा, क्या बुरा?

कागज़ के एक नाप के दस टुकड़े लें और प्रत्येक पर स्वच्छता संबंधी अच्छी आदतों को लिखें, जैसे — दाँतों को ब्रश करना, छींकते समय नाक पर रुमाल रखना आदि। इसी तरह कागज़ की

अन्य पर्चियों पर दस बुरी आदतों को लिखें, जैसे – नाक-कान में उँगली डालना, मुँह में पेंसिल डालना आदि। अब सभी पर्चियों को मोड़ लें और एक छोटी टोकरी या थैली में डाल लें। बच्चों के छोटे-छोटे समूह बनाएँ और प्रत्येक बच्चे को एक-एक पर्ची उठाने के लिए कहें। अब बच्चों से उन पर्चियों को पढ़कर अपनी समझ से स्वयं निर्धारित करने दें कि वह स्वच्छता संबंधी अच्छी आदत है या बुरी आदत। कक्षा में इस पर चर्चा करवाएँ।

## 5. बूझो मेरा एक्शन?

यह खेल पूरी कक्षा के साथ करवाएँ। पहले स्वयं कोई भी स्वच्छता संबंधी एक्शन, जैसे — नहाने की क्रिया का एक्शन बिना बोले करें और सभी बच्चों को बताने को कहें कि आप क्या कर रहे थे। बच्चों के सही बताने पर ताली बजवाएँ तथा नहीं बताने पर दूसरे बच्चों से पूछें। इस तरह एक-दो एक्शन करने के बाद बच्चों से एक्शन करवाएँ। उसके बाद बारी-बारी से प्रत्येक बच्चे को कोई स्वच्छता संबंधी एक्शन करने को कहें और पूछें कि क्या क्रिया/एक्शन हो रहा है। बाद में आप बच्चों से उस स्वच्छता संबंधी आदत को सही रूप से करने के बारे में बातचीत करें।

## 6. ग्लिटर चेक

यह एक बहुत अच्छी गतिविधि है जो छोटे बच्चों को हाथ धोने के महत्व को ग्लिटर के उपयोग के माध्यम से बताती है। बच्चों के हाथों पर थोड़ा-सा ग्लिटर (चमकी) छिड़क दें और फिर बच्चों को अपने हाथों को साबुन और पानी से धोने को कहें। क्योंकि ग्लिटर स्वाभाविक रूप से चिपचिपा होता है तो बच्चों को उसे हटाने के लिए कम-से-कम 30 सेकेंड तक का समय लग जाएगा। इस प्रकार बच्चों को समझाएँ कि हाथों को भली प्रकार रगड़कर धोने से ही सारे कीटाणुओं / रोगाणुओं को फैलने से रोका जा सकता है।

इसी तरह से बच्चों को बताएँ कि जब हम छींकते हैं तो हमें अपने नाक व मुँह को रुमाल से ढकना चाहिए अन्यथा रोगाणु हाथों के स्पर्श के माध्यम से फैल जाएँगे।

## 7. क्या तुमने अपने हाथ ठीक से धोए?

बच्चों को हाथ धोने का सही तरीका दिखाएँ और भोजन से पहले व बाद में, शौचालय के प्रयोग के बाद, छींकने के बाद तथा बाहरी (आउटडोर) खेलों के बाद अच्छी तरह से हाथों को साबुन से रगड़ कर धोने को कहें। बच्चों से चर्चा करके या कहानी के माध्यम से यह भी बताएँ कि हमें अपने पालतू पशुओं से खेलने के बाद, उन्हें छूने के बाद तथा किसी बीमार दोस्त को देखने के बाद भी अपने हाथों को भली-भाँति धोना चाहिए।



बच्चों से हाथ धोने का सही अभ्यास कराएँ –

- हाथों को गीला करें।
- साबुन मलें।
- लगभग 20-30 सेकेंड तक साबुन वाले हाथों को रगड़ें।
- उँगलियों के बीच की जगह में अच्छी तरह रगड़ें।
- हाथों को भली प्रकार पानी से धोएँ।
- नल बंद करें।
- तौलिए से हाथों को पोंछें।

हाथों को धोते समय नीचे लिखी बातों को अवश्य ध्यान में रखें –

- नल को हमेशा दाएँ हाथ से खोलें व बंद करें।
- पहले बाएँ हाथ को साबुन से मलकर धोएँ।
- उसके बाद दोनों हाथों को रगड़ कर, मलकर पानी से अच्छी तरह धोएँ।
- छोटे बच्चों को विशेष रूप से हाथ धोने की प्रक्रिया को करके दिखाएँ।

## 8. हाथ धोएँ फिर खाना खाएँ

बच्चों के भोजन का समय एक अच्छा अवसर होता है जब आप एक-दूसरे के साथ बात कर खाने, खाने की आदतों, स्वच्छता-संबंधी आदतों और पौष्टिक खाने के बारे में बात कर सकती हैं। भोजन करते समय यदि बड़े भी साथ बैठें और बच्चों के साथ भोजन करें तो बच्चे सामाजिक कौशलों का भली-भाँति अभ्यास कर पाते हैं।



### खेल-खेल में कविता गाएँ

‘रो-रो-रो योर बोट’ की धुन पर (To the tune of ‘Row-Row-Row your boat’)

#### (i) हाथ धो लो

“हाथ धो लो

हाथ धो लो

हाथ धो लो

आओ खेलें ‘हाथों का खेल’ हम सब ।

मलो और रगड़ो

रगड़ो और मलो

सारे कीटाणुओं का

सफ़ाया कर दो अब ॥

हाथ धो लो

हाथ धो लो

हाथ धो लो

आओ खेलें ‘हाथों का खेल’ हम सब ।

मलो और रगड़ो

रगड़ो और मलो

हाथों का मैल

बह न जाए तब तक ॥”

#### (ii) हाथ धुलाओ भाई

“साबुन आओ

पानी आओ

मिलजुल कर

मेरे हाथ धुलाओ

हाथ धुलाओ भई

हाथ धुलाओ भई ॥”

#### (iii) आधी छुट्टी

“हो गई आधी छुट्टी रे

आए छोले पूरी रे ।

लेकिन खाने से पहले मैं

हाथों को तो धो लूँ रे ॥”

## (iv) मेरी गुड़िया

“कितनी अच्छी मेरी गुड़िया  
सबसे अच्छी मेरी गुड़िया  
दाँत भी माँजे, मुँह भी धोए  
बिस्तर से उठके न रोए  
नाक में उँगली ये न डाले  
अपना बस्ता खूब सँभाले  
कितनी अच्छी मेरी गुड़िया  
सबसे अच्छी मेरी गुड़िया ॥”

## (v) ना न ना

“नाखूनों का बढ़ते जाना  
बालों में जुओं का आना  
ना न ना, ना न ना  
रोज़ के रोज़ है हमें नहाना  
न कोई बहाना न कोई बहाना  
ना न ना, ना न ना  
नाखूनों से मैल हटाना  
हफ्ते भर में उन्हें काटना  
न कोई बहाना, न कोई बहाना  
ना न ना, ना न ना ॥”

## (vi) हमारे उजले हाथ

“हे प्रभु तुम्हें धन्यवाद  
दिए जो तुमने सुंदर हाथ  
छोटे-छोटे हाथ हमारे  
काम करते हम इनसे न्यारे ।  
जब आए भोजन की बात  
खाएँ न बिन धोए हाथ  
धन्यवाद इस पानी को भी  
जो करे हमारे उजले हाथ ॥”

## (vii) भूख लगी है

चूहा बोला –भूख लगी है  
जल्दी से खाना लाओ ।  
चुहिया बोली मेरे राजा  
हाथ-मुँह धोकर आओ ।

9. एक चार्ट बनाएँ जिस पर क्रमानुसार कक्षा के बच्चों का नाम लिखें और आगे बनी तालिका में जितनी बार बच्चे हाथ धोएँगे, वहाँ सही का निशान लगाएँगे।

साप्ताहिक स्वच्छता – मैंने हाथों को धोया।

क्रम	बच्चों के नाम	भोजन से पहले				भोजन के बाद में				शौचालय के बाद				खेलने के बाद				नाक साफ़ करने के बाद									
		सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार	सोमवार	मंगलवार	बुधवार	बृहस्पतिवार	शुक्रवार	शनिवार		
1	रानी																										
2	संध्या																										
3	विमल																										
4	मंजू																										
5	रोहित																										

- शिक्षक कक्षा के सभी बच्चों को शौचालय के प्रयोग संबंधी जानकारी दें।
- शिक्षक शौचालय के प्रयोग तथा सही उपयोग के महत्व के बारे में बच्चों व उनके अभिभावकों को जागरूक करें।

## 10. नहाना सफ़ाई से

बच्चों से बातचीत करें कि उनके माता-पिता उन्हें किस तरह नहलाते हैं? इस बात की चर्चा करें। क्या वे उनके शरीर के सभी अंगों को अच्छी तरह साफ़ करते हैं, जैसे—घुटने का पिछला हिस्सा, बगल आदि। आपको चाहिए कि आप बच्चों के माता-पिता को सफ़ाई से नहाने की क्रिया का महत्व बताएँ। बच्चों से सफ़ाई संबंधी कविता इकट्ठी करवाएँ। कविता बनाने को प्रेरित करें। इससे ये स्वच्छता की बातें उनके व्यवहार में आएँगी और अच्छी आदतों का विकास होगा।

### खेल-खेल में गीत

“बिल्ली खुशी से गाती है”

“बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह मुँह को धोती है  
जो नहीं मुँह को धोता है,  
उनके मुँह गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह मंजन करती है  
जो नहीं मंजन करता है,  
उनके दाँत गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह हाथ धोती है  
जो नहीं हाथ धोते हैं,  
उनके हाथ गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह बाल बनाती है  
जो नहीं कंघी करते हैं,  
उनके बाल गंदे लगते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह नाखून काटती है  
जो नहीं नाखून काटते हैं,  
उनके नाखून गंदे होते हैं

बिल्ली खुशी से गाती है,  
जब वह रोज नहाती है  
जो नहीं रोज नहाते हैं,  
वे बीमार हो जाते हैं।”

## 11. दाँतों की देखभाल

अपने दाँतों का ध्यान रखना हमारे लिए बहुत आवश्यक है, क्योंकि एक बार जन्म के दाँत टूटने पर जो नए दाँत आते हैं, यदि वे टूट जाएँ तो फिर कभी दुबारा नहीं आते। इन्हें ठीक से साफ़ रखने की ज़रूरत होती है। अस्वस्थ और गंदे दाँत सुंदर भी नहीं दिखते। बच्चों से चर्चा करें कि हम अपने दाँतों की देखभाल कैसे कर सकते हैं। जैसे—



- नियम से दोनों समय (सुबह और रात) दाँतों को ब्रुश करना;
- मटर के दाने जितना टूथपेस्ट ब्रुश पर लगाना;
- कम-से-कम दो मिनट तक ब्रुश करना (खासतौर से मीठी चीज़ें खाने के बाद);
- दाँतों को ऊपर नीचे, आगे पीछे, ब्रुश करना तथा जीभ साफ़ करना;
- खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला करना;
- दाँतों के डाक्टर के पास नियमित अंतराल पर जाना; तथा
- कैल्शियम युक्त उत्तम भोजन खाना।

### अभिभावकों को यह भी बताएँ

- दाँतों को ब्रुश करना एक मज़ेदार व रोचक क्रिया के रूप में प्रस्तुत करें।
- बच्चों का नाम टूथब्रुश पर लिख दें।
- बच्चों को ब्रुश करने का सही तरीका दिखाएँ और अभ्यास करने को कहें।
- दाँतों को मंजन / ब्रुश करने पर कविता / गीत गाएँ।
- खुश दाँत और उदास दाँत पर कहानी बनाएँ और सुनाएँ।

### खेल-खेल में गीत गाएँ

#### (i) दाँत में मंजन

“आओ करे दाँत में मंजन  
जैसे चले गाड़ी का इंजन  
छुक – छुक – छुक  
छुक – छुक – छुक

छुक – छुक आगे  
छुक – छुक पीछे  
छुक – छुक ऊपर  
छुक – छुक नीचे  
आओ करे दाँत में मंजन  
जैसे चले गाड़ी का इंजन

मंजन करके कर लो कुल्ला  
मंजन करके कर लो कुल्ला  
हा हा हो हो हल्ला गुल्ला  
हा हा हो हो हल्ला गुल्ला

आओ करे दाँत में मंजन  
जैसे चले गाड़ी का इंजन ॥”

(ii) **मंजन कर लो**

“मंजन कर लो, मंजन कर लो  
मंजन कर लो रे

माँ-पिताजी भैया-दीदी  
मंजन कर लो रे

मुँह धो लो, मुँह धो लो,  
मुँह धो लो रे  
माँ-पिताजी भैया-दीदी  
मुँह धो लो रे”

( इसी प्रकार कविता आगे बढ़ाएँ )



## 12. खेल-खेल में

(i) **आओ, खिलौने साफ़ करें**

छोटे समूहों में खेल खेलते समय छोटे बच्चों को कक्षा के खिलौने (गुड़िया आदि) धोने के लिए दें। एक टब में साबुन वाला पानी डालकर बच्चों को खिलौने (धोए जाने योग्य) रगड़ कर साफ़ करने के लिए कहें। उसके बाद उन खिलौनों को एक साफ़ कपड़े/तौलिए से पोंछने को कहें।



(ii) **अपना रुमाल धोएँ**

बच्चों के छोटे समूह बनाकर, प्रत्येक समूह को टब में साबुन वाला पानी दें। बच्चे इसमें अपना-अपना रुमाल डालकर उसे हाथों से रगड़ेंगे व उसके बाद निचोड़ेंगे एवं पुनः साफ़ पानी के टब में से उन रुमालों को निकालेंगे और निचोड़ कर सुखाएँगे।

## 13. कीटाणु-पकड़ दौड़ (Germ-tag)

यह एक बड़े समूह में कराए जाने वाला खेल है। एक बच्चे को ‘लीडर’ बनाएँ तथा बाकी बच्चे कीटाणु बनने का अभिनय करेंगे। लीडर बनी बच्ची कीटाणु बने बच्चों को पकड़ने के लिए दौड़ेगी। जिस कीटाणु बच्चे को लीडर छू लेगी वह बच्चा खेल से बाहर हो जाएगा। इस तरह सभी बच्चों को खेल से जोड़ें और बच्चों को और बातचीत करने का अवसर दें।

## 14. अभिनय (Role-play)

डॉक्टर किट द्वारा अभिनयकरण —

डॉक्टर के क्लीनिक/अस्पताल पर आधारित बच्चों द्वारा अभिनय।

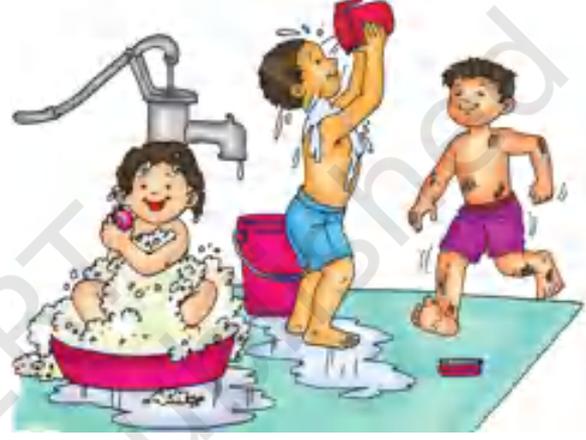
## 15. पर्ची निकालो और सीखो

पर्चियों पर कुछ सही व कुछ गलत आदतें लिखकर अथवा उनका चित्र बनाकर एक गत्ते के डिब्बे में रखें।

बच्चों को बारी-बारी से एक पर्ची निकालने को कहें। एक बच्ची पर्ची पढ़ेगी और जो लिखा हो, वैसा अभिनय करेगी। बच्ची को पर्ची पर लिखा हुआ जोर से पढ़ने के लिए कहें। यदि न पढ़ पाए तो आप पढ़ने में उसकी मदद करें। बाकी बच्चे उस बच्ची का अभिनय देखकर बताएँगे कि उस बच्ची ने क्या किया। वह एक अच्छी आदत थी या गलत? सही होने पर सभी बच्चे ताली बजाएँगे।

कुछ पर्चियों पर ऐसे लिखा जा सकता है, जैसे —

- केला खाकर छिलका कचरे के डिब्बे में फेंकना।
- संतरा छीलकर, छिलके खिड़की से बाहर फेंकना।
- भोजन के पहले और बाद में हाथों को धोना।
- ब्रुश करने के लिए नल खोलना, ब्रुश करना, नल बंद करना।
- घड़े में हाथ डालकर गिलास से पानी निकालना।



## 16. समझो और बताओ

- हमारे शरीर की स्वच्छता के लिए क्या सही है?
- कभी-कभी नहाना या नियमित रूप से नहाना? क्यों?
- साफ़-सुथरे कपड़े पहनना क्यों ज़रूरी है?
- पानी का सही उपयोग किस स्थिति में है?
- बाल्टी से नहाने में या फव्वारे से नहाने में? क्यों?
- हमें लंबे नाखून रखने चाहिए या नियमित रूप से काटने चाहिए? क्यों?

## 17. ढूँढो और चिपकाओ

साबुन, टूथपेस्ट, शैम्पू, मंजन, दातुन आदि पर बच्चों से बातचीत करें। फिर बच्चों को पुरानी मैगज़ीन, अखबार आदि दें और इन वस्तुओं से संबंधित विज्ञापनों को काटने को कहें। फिर एक वर्कशीट या चार्ट पेपर पर इन विज्ञापनों के चित्रों को चिपका कर कोलाज (Collage) बनाने को कहें।

## 18. हाँ जी हाँ, ना जी ना

तुम खाना खाते हो?

हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ

तुम खाने से पहले हाथ धोते हो?

ना जी ना, ना जी ना

खाने की हाँ, हाथ धोने की ना,

ऐसे कैसे चले जहाँ?

तुम गंदा करते हो?  
हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ  
तुम सफ़ाई भी करते हो?  
ना जी ना, ना जी ना  
गंदे की हाँ, सफ़ाई की ना,  
ऐसे कैसे चले जहाँ?

तुम कपड़े पहनते हो?  
हाँ जी हाँ, हाँ जी हाँ  
तुम कपड़े धोते भी होगे?  
ना जी न, ना जी ना,  
पहनने की हाँ, धोने की ना,  
ऐसे कैसे चले जहाँ?

(शिक्षक इसी धुन पर इस कविता को आगे बढ़ा सकते हैं।)

(कमला भसीन द्वारा रचित मूल कविता के आधार पर)

## 19. पहेलियाँ बूझो

- खूब सारा मैं झाग बनाऊँ, सारे शरीर को साफ़ कराऊँ।
- ऊपर नीचे मुझे चलाओ, दाँतों के कीड़े भगाओ।
- बालों में मुझे फेरते जाओ, साफ़ सुंदर चेहरा पाओ।
- प्यास लगे तो मुझको पियो, नहाओ और हाथ धोओ।
- छींक आए तो मुँह पर रखो, नाक आए तो मुझसे पोंछो।

(i) साबुन (ii) टूथब्रश (iii) कंघा (iv) पानी (v) रुमाल

## 20. आओ कठपुतली बनाएँ – “चीनू-मीनू की कहानी हमारी जुबानी”

मैं एक छोटा-सा गुड्डा,  
नाम है मेरा चीनू  
सुबह-सवेरे रोज़ नहाऊँ  
उजला होकर शाला जाऊँ  
हर कोई चाहे मेरा साथ  
क्यों? क्यों अम्माँ क्यों?



मैं भी एक छोटी-सी गुड़िया,  
नाम है मेरा मीनू  
सुबह-सवेरे उठ न पाऊँ  
बिना नहाए शाला जाऊँ  
कोई करे न मुझसे बात।  
क्यों अम्माँ क्यों?

शिक्षक निर्देश – बच्चों से कठपुतली बनवाएँ। इसके लिए उन्हें सरकंडे, आइसक्रीम की चम्मचें, बटन, ऊन के टुकड़े, पुराने कागज़ आदि दें। कठपुतली बनाने के बाद बच्चों से कहें कि अपनी-अपनी कठपुतली का नाम रखें और अब एक कहानी बनाएँ। ऊपर दी गई कविता गवाकर उसके उत्तर बच्चों से ही निकलवाएँ।

## कहानियाँ

आप भी ऐसी ही कुछ कहानियाँ ढूँढ़ें, बनाएँ और बच्चों को रोचक तरीके से सुनाएँ। सुनाई गई कहानियों पर अभिनय करवाएँ और साथ ही बच्चों को छोटे समूह में स्वयं कहानी बनाने के लिए प्रेरित करें।

### 1. नंबर वन

एक बार की बात है।

एक कंघा, साबुन, मंजन और तौलिया आपस में लड़ रहे थे।

कंघा बोला, “सबसे अच्छा मैं !” क्योंकि

भूरे काले और सफ़ेद

कभी किया न किसी में भेद

बाल सवारूँ मैं ही सबके

सब बोले कंघे की जय

कंघे की बात सुनकर साबुन ठुमकता हुआ आया, बोला “हुँह, बड़ा आया कंघे की जय”

हरा लाल पीला या नीला

साबुन बिन कीटाणु जीता

जो नहीं करे मेरा उपयोग

खुजली से उसका संजोग

अरे, ओ कीटाणु के दुश्मन सुन मेरी बात। कीटाणुओं का

असली दुश्मन तो मैं हूँ छोटे मियाँ। मैं हूँ मंजना

मंजन भैया जिसके साथ

मोती जैसे चमके दाँत

न बदबू न कोई सड़न

मंजन भैया नंबर वन

मंजन की बात सुनते ही न जाने तौलिया कहाँ से लुढ़कता-पुढ़कता आ गया।

इतरा कर बोला—

कंघी साबुन मंजन फंजन

सब हैं फीके मेरे आगे

बिन तौलिए सब हैं गीले

नंबर वन तो हम रंगीले

पास ही बैठा तेल इन सबकी बातें सुन रहा था। हौले-हौले आगे आया, धीमे से सबको

सहलाया और बोला—

अगर न होंगे दाँत साफ़

कीटाणु करेंगे जमकर राज



अगर न साबुन देगा साथ  
तो भी कीटाणु करेंगे राज  
बिना कंघी भी अपना सर  
बन जाए जुओं का घर  
तो भई बोलो कौन है हममें  
नंबर वन नंबर वन

तेल की बात सबको समझ में आ गई।

## 2. खुश दाँत और उदास दाँत

एक बार की बात है, एक बच्चा था मोनू। मोनू के दाँत बहुत खुश रहते थे, क्योंकि मोनू के दाँतों में कोई कीड़ा नहीं था, वे काले भी नहीं थे और जब वह खाना खाता था या ठंडा पानी पीता था तो उसके दाँतों में दर्द भी नहीं होता था। मोनू का बहुत अच्छा दोस्त था सोनू। सोनू के दाँत बहुत उदास रहते थे क्योंकि उसके दाँत धीरे-धीरे पीले होते जा रहे थे और वह जब भी कुछ खाता था, तो उसके दाँत में बहुत दर्द होता था।



एक दिन मोनू, सोनू के घर खेलने गया तो उसने देखा कि सोनू अपने मुँह पर हाथ रखकर उदास बैठा है। उसने सोनू से पूछा, “तुम इतने उदास क्यों हो?” सोनू बोला कि मेरे दाँत में बहुत दर्द हो रहा है और मुझसे कुछ भी खाया नहीं जा रहा है। मोनू ने पूछा, “ऐसा क्यों हो रहा है?” सोनू ने बताया कि वह बहुत ज्यादा टॉफी, चॉकलेट, आइसक्रीम खाता है और ये सब खाने के बाद कुल्ला भी नहीं करता है। तभी मोनू ने कहा, “अच्छा, अब समझ में आया कि तुम अपने दाँतों को स्वस्थ रखने के लिए दूध, अंडा, फल, हरी सब्जी कुछ नहीं खाते और दो बार ब्रश भी नहीं करते। इसलिए तुम्हारे दाँत उदास दाँत हैं और मेरे दाँत खुश दाँत हैं क्योंकि मैं ये सब चीजें खाता हूँ।” सोनू ने कहा, “अब मैं अपने उदास दाँतों को खुश दाँत बनाऊँगा।”

## 3. खीरा खाऊँ कचर कचर

भाजी का बड़ा खेत था। खेत में बहुत-सी बेलें थी, कद्दू थे, तरबूज थे, खरबूजे थे, ककड़ियाँ थीं और खीरे तो थे बहुत-बहुत। वहाँ आया एक कौआ, “आहा, कितने अच्छे हैं ये खीरे। चलो खाऊँ मैं इनको कचर-कचर।”

कौआ गया बेल के पास। ज्यों ही उसने खीरे में चोंच मारी, बेल बोली – “ठहर जा भाई तेरी चोंच कितनी गंदी है। पहले पानी से अच्छी तरह धो ले और फिर खा कचर-कचर।”

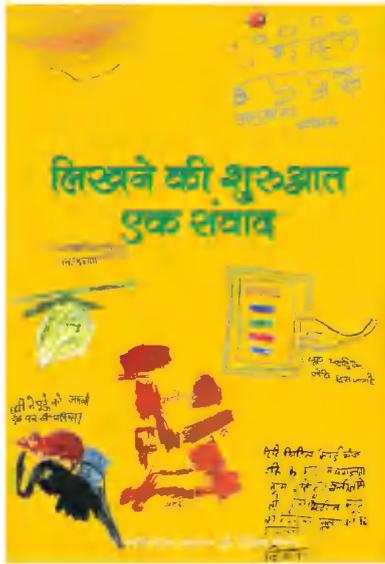
कौआ गया बावड़ी के पास – “बावड़ी बावड़ी, बावड़ी दीदी, आँगन में आया है कौआ भाई दे थोड़ा पानी, धो लूँ जरा चोंचा खीरा खाऊँगा कचर-कचर।” बावड़ी बोली – “ले न भाई पानी। पर तू लेगा किसमें? एक मटका ले आ और चाहे जितना पानी भर ले।”



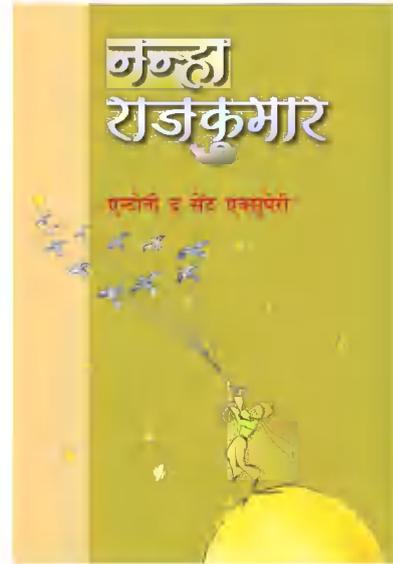
₹ 40.00/pp.66  
Code — 2122  
ISBN — 978-93-5007-059-8



₹ 40.00/pp.170  
Code — 1994  
ISBN — 81-7450-543-1



₹ 165.00/pp.130  
Code — 32107  
ISBN — 978-93-5007-268-4



₹ 65.00/pp.80  
Code — 2054  
ISBN — 81-7450-772-8

अधिक जानकारी के लिए कृपया [www.ncert.nic.in](http://www.ncert.nic.in) देखिए अथवा कॉपीराइट पृष्ठ पर दिए गए पत्तों पर व्यापार प्रबंधक से संपर्क कीजिए।



### Other Books on Early Childhood Education

1. *Every Child Matters - A Handbook on Quality Early Childhood Education*
2. *Readiness Activities for the Beginners- Volume I and II*
3. *Young Child in Motion*
4. *Smooth and Successful Transitions*
5. *Theme Based Early Childhood Education Programme*
6. *Early Childhood Education Programme*
7. *Trainers Handbook in Early Childhood Care and Education*
8. *Little Steps*
9. *Fun with Art and Craft*
10. *Minimum specifications for Pre-schoolers*
11. *Khel-Khel Mein*
12. *Poorv Prathamik Shiksha Ek Parichay*



13151

विद्यया ऽ मृतमश्नुते



एन सी ई आर टी  
NCERT

राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद्  
NATIONAL COUNCIL OF EDUCATIONAL RESEARCH AND TRAINING

ISBN 978-93-5007-830-3