Swachhagraha

स्वच्छाग्रह

An initiative by adani Act

# अध्यापकों के लिए सहायक मार्गदर्शिका

## स्वच्छता की संस्कृति की ओर एक प्रयास

ज्ञान एवं अमलीकरण सहयोगी

CEE

Centre for Environment Education

Swachhagraha

स्वच्छाग्रह

An initiative by adani Act

# अध्यापकों के लिए सहायक मार्गदर्शिका

## स्वच्छता की संस्कृति की ओर एक प्रयास

ज्ञान एवं अमलीकरण सहयोगी

CEE

Centre for Environment Education

# परिचय

यह मार्गदर्शिका स्वच्छाग्रह परियोजना में शामिल अध्यापकों के लिए एक संसाधन सामग्री है। इसमें स्वच्छाग्रही बनने तथा स्वच्छता की संस्कृति उत्पन्न करने के प्रति समाज को अपने व्यवहार परिवर्तन में शामिल करने के लक्ष्य को हासिल करने के लिए साधन, गतिविधियाँ और प्रक्रिया प्रदान की गई हैं। इसमें तथ्य और जानकारी भी शामिल की गई है जो विषय और संदर्भ की गहरी समझ उत्पन्न करेगी।

इस माड्यूल का प्रारूप यह चित्रित करता है कि किस प्रकार स्वच्छाग्रह परियोजना विद्यालय और अन्य स्थानों पर संचालित होगी। इसमें विद्यालय, समुदाय में और घर पर की जा सकने वाली गतिविधियां शामिल की गयी हैं।

इस माड्यूल में कई विषयों और कई गतिविधियों के बारे में जानकारी और तथ्य दिये गये हैं जिन्हें स्वच्छाग्रह दल स्वच्छाग्रही प्रेरक के मार्गदर्शन में करेगा। इनमें से अधिकांश गतिविधियाँ 'कक्षा से बाहर की गतिविधियाँ' हैं जिनका लक्ष्य औपचारिक पाठ्यपुस्तक शिक्षण से आगे ले जाना है और छात्रों को ज्यादा व्यवहारिक और सृजनात्मक रूप से शामिल करना है। इसमें समुदाय को भी विद्यालय परिसर से बाहर जोड़ने का विचार है।

जबकि गतिविधियों का ढांचा स्थापित कर लिया गया है, इस माड्यूल का लक्ष्य अपने दृष्टिकोण में निर्देशात्मक होने का नहीं है और अध्यापक अपने विचारों और नवपरिवर्तनों का प्रयोग करते हुए इन गतिविधियों को डिजाइन करने और इन्हें आयोजित करने के लिए पूरी तरह से स्वतंत्र हैं।

# संदेश

स्वच्छाग्रह सत्याग्रह शब्द से ली गई धारणा है जिसमें पूरे देश को एक करने तथा स्वच्छ भारत अभियान को हम सभी के लिए सिंहनाद करने का वही उत्साह मौजूद है। इस पूरे अभियान को हमारे देश की भावी पीढ़ी में प्रचलित होने वाली स्वच्छता को एक संस्कृति बनाना है। अतः इस अभियान का अभिप्राय सार्वजनिक/सामूहिक सुधार सुधार सुनिश्चित करने और 'स्वच्छ भारत' की प्रक्रिया को पूरा करने के लिए सांस्कृतिक परिवर्तन लाने के लिए व्यवहारात्मक परिवर्तन हेतु छोटे बच्चों को पोषित और प्रोत्साहित करना है।

हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी का कहना है कि देशभक्ति बन्दूक लेकर केवल देश के लिए लड़ाई करने तक ही सीमित नहीं है, बल्कि उन बुराइयों से भी लड़ना है जो हमारे देश को निगल रही हैं।

आइए इस गंदगी नामक बुराई से लड़ने के लिए एक हों और भारत की तस्वीर बदल दें।

**श्रीमती शिलिन आर. अदाणी,**
ट्रस्टी, अदाणी फाउंडेशन

स्वच्छाग्रह में गांधी जी का यह संदेश निहित है कि यदि आप संसार में बदलाव चाहते हैं तो पहले खुद को बदलें। स्वच्छता की संस्कृति को पहले अपने अंदर समावेश करने की आवश्यकता है और उसके बाद ही हम दूसरे को बदलाव के लिए प्रेरित कर सकते हैं।

विद्यालय जीवन के दौरान ही हमारी आदतें बनती हैं। वे आदतें जो हमारे साथ जिंदगी भर रहती हैं। अतः यह जरूरी है कि छात्र शुरू से ही सफाई, और स्वच्छता का आग्रह एवं उसके लिए कार्य करें। यह इसलिए भी जरूरी है क्योंकि आजकल छात्र अपने माता–पिता द्वारा घर में लिये गये निर्णयों को प्रभावित करते हैं।

इस कार्यक्रम के माध्यम से, जो कि हम आशा करते हैं कि एक अभियान बन जाएगा, हमें विश्वास है कि छात्र विद्यालयों, घरों, और समुदाय में सफाई की संस्कृति स्थापित करने में नेतृत्व करेंगे। यह जरूरी है कि कार्य दिखें, मापे जा सकें और जवाबदेही के साथ किये जाएँ ताकि यह प्रयास एक अभियान का स्वरूप ले एवं हमारे जीवन का हिस्सा बने।

**कार्तिकेय वी. साराभाई**
निदेशक, पर्यावरण शिक्षण केंद्र

## विषय–वस्तु


परिचय i

संदेश ii

स्वच्छाग्रह कार्यक्रम का परिचय 1

स्वच्छाग्रह विद्यालय 2

स्वच्छाग्रह प्रेरक 2

स्वच्छाग्रह में शिक्षण 3

स्वच्छाग्रही कौन है? 4

माड्यूल का प्रयोग कैसे किया जाए? 4

स्वच्छाग्रह दल 5

दल गतिविधि का समन्वयन 5

गतिविधियाँ 7

- आचार संहिता 7
- रोल प्ले– (वार्तालाप गतिविधि) बैठक आयोजित करना 8
- स्वच्छाग्रह दीवार डिजाइन करना 10
- स्वच्छाग्रही के गुण 11
- धारणा जानें 14
- प्रोत्साहन– आइए अपने दोस्तों को प्रभावित करें 18

कार्य परियोजनाओं की योजना बनाना 20

- विषय – कचरा का प्रबंधन करना 23
- विषय – स्वच्छता एवं साफ–सफाई 30

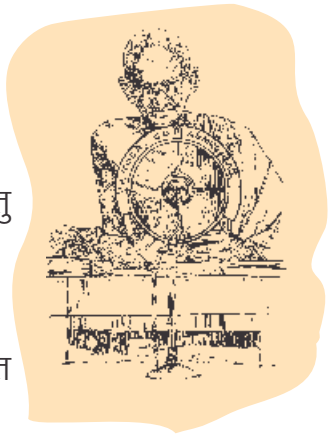
# स्वच्छाग्रह का परिचय

'स्वच्छाग्रह' की प्रेरणा सबसे बड़े स्वतंत्रता आंदोलन 'सत्याग्रह' से मिली है जिसने धैर्य और दृढ़ता से लोगों के दिलों को जीता। इसने लोगों में गौरव और आत्मसम्मान की भावना को जगाया। स्वच्छाग्रह के इस अभियान का लक्ष्य भारत को गंदगी से मुक्ति दिलाना है, जिससे लोग प्रेरित हों और सफाई की संस्कृति स्थापित हो।

स्वच्छाग्रह युवा नेतृत्व के माध्यम से हमारे देश के नागरिकों के बीच चेतना जगाता है।

**लक्ष्य**

स्वच्छाग्रह सफाई की संस्कृति स्थापित करने के लिए एक अभियान है।



**ध्येय**

व्यवहार परिवर्तन को प्रदर्शित करने के लिए कार्य को प्रेरित करने हेतु स्वच्छता के मूल्य को ग्रहण करना।

**उद्देश्य**

- स्वच्छता की आदत शामिल करने और सार्वजनिक स्थलों की व्यक्तिगत जिम्मेवारी की समझ उत्पन्न करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- अध्यापकों के सक्रिय समूह को सशक्तीकृत करना जो छात्रों को 'स्वच्छाग्रही' बनने के लिए प्रेरित करें।
- विद्यालय में स्वच्छता की संस्कृति को सुदृढ़ करने के लिए शैक्षिक सामग्री उत्पन्न करना और प्रदान करना और इसे विद्यालय और घर की सीमाओं से बाहर निकालना है।

**प्रेरणा के स्त्रोत के रूप में महात्मा गांधी**

स्वच्छाग्रह में सफाई के लिए लोक आन्दोलन हेतु सत्याग्रह से केवल प्रेरणा ही नहीं ली गई है बल्कि यह दृढ़ रूप में सफाई और स्वच्छता पर महात्मा गांधी की सीखों और विचारों पर आधारित है।

महात्मा गांधी ने कहा था, "स्वच्छता स्वतंत्रता की अपेक्षा ज्यादा जरूरी है।" सफाई और स्वच्छता गांधी जी की जिंदगी के अभिन्न हिस्सा थे। उनका सपना सभी के लिए पूर्ण स्वच्छता थी।

गांधीजी ने सफाई और अच्छी आदतों पर ध्यान आकर्षित किया और इसका अच्छे स्वास्थ्य से घनिष्ठ संबंध बताया। उन्होंने सार्वजनिक स्थानों पर लोगों की गंदगी फैलाने की आदतों के प्रभाव और इसका दूसरों पर पड़ने वाले प्रभाव के बारे में इस उद्धरण में बताया, "किसी भी व्यक्ति को गलियों में थूकना नहीं चाहिए या अपनी नाक साफ नहीं करनी चाहिए। कुछ परिस्थितियों में थूक इतना नुकसानदायक होता है कि उसमें मौजूद रोगाणु दूसरों को संक्रमित कर देते हैं। कुछ देशों में सड़क पर थूकना दंडनीय अपराध है। वे लोग जो पान चबाने और तंबाकू खाने के बाद थूक देते हैं वे दूसरों की भावनाओं का ख्याल नहीं रखते हैं। थूक, नाक से निकलने वाले कफ आदि को मिट्टी से ढक देना चाहिए।" (नवजीवन, 2 नवंबर, 1919)।

उन्होंने स्वच्छता पर नागरिकों को प्रदर्शित और शिक्षित करने में नगरपालिका की भूमिका पर भी जोर दिया। उन्होंने कहा कि, "प्रत्येक नगरपालिका को स्वच्छता के विज्ञान को पढ़ाने के लिए मॉडल स्कूल के रूप में स्वयं को स्थापित करना चाहिए। शहर की स्वच्छता में हमें पर्याप्त ज्ञान नहीं है। हम इस बात पर तब तक ध्यान नहीं देते हैं कि हमारे पड़ोस में क्या हो रहा है, जब तक इसका हमारे घर पर प्रभाव नहीं पड़ता है।" (यंग इंडिया, दिनांक 3 फरवरी 1927)

**हर व्यक्ति को स्वयं का मेहतर बनना जरूरी है– एम. के. गांधी**

- प्रेरित युवाओं की 'स्वच्छाग्रही' के रूप में पहचान करना, जो अपने कार्यों से दूसरों को प्रेरित करें।

## स्वच्छाग्रह विद्यालय क्या है?

विद्यालय का समय रचनात्मक होता है, और व्यक्तियों की विचार प्रक्रिया में बदलाव कि शुरूआत करने तथा आदत डालने का सबसे अच्छा समय होता है।

स्वच्छाग्रह विद्यालय केवल देखने में से साफ नहीं होता है बल्कि कचरा कम पैदा करने और आसपास गंदगी कम फैलाने के लिए सभी हितधारकों की संलग्नता के साथ आवश्यक प्रणाली युक्त होता है। स्वच्छता की संस्कृति की जिम्मेदारी साझा करने वाली जिम्मेदारी है, केवल स्वच्छता कार्यकर्ता का कार्य नहीं है।

स्वच्छाग्रह विद्यालय छात्रों द्वारा कार्य परियोजनाओं के माध्यम से संस्थान के संबंध में हितधारकों को शामिल करता है जो प्रयोगात्मक सीख प्रदान करता है। इससे सूचना से अनुभव तक शिक्षा की सीमा को बढ़ाते हुए स्थाई प्रयास के लिए नींव डलती है।

## स्वच्छाग्रह प्रेरक कौन है?

स्वच्छाग्रह प्रेरक के रूप में प्रभारी शिक्षक इस कार्यक्रम का मुख्य परामर्शदाता और प्रेरक है। वह उन गुणों को विकसित करने में छात्रों का सहयोग और मार्गदर्शन करता है जो उन्हें स्वच्छाग्रही बनाते हैं। प्रेरक स्वच्छाग्रही को कार्य में शामिल करेगा और पाठ्यक्रम एवं सह–पाठ्यक्रम अवसरों द्वारा ज्ञान, कौशल और मूल्यों के विकास को प्रोत्साहित करेगा। वह एक रोल माडल है जो जीवन शैली और मूल्यों, नजरिया एवं व्यवहार को अपनाने के प्रति अपनी वचनबद्धता को प्रदर्शित करते है और उसे परिलक्षित करता हैं।

प्रेरक पूरे विद्यालय– सभी छात्रों, अध्यापन और गैर–अध्यापन स्टाफ, और अभिभावकों का विद्यालय को एक स्वच्छाग्रह परिसर में परिवर्तित करने के लिए नेतृत्व करेगा।

**स्वच्छाग्रह प्रेरक की विशेषताएँ**

1. स्वच्छाग्रही के साथ कौशल, ज्ञान और दक्षता साझा करने की इच्छा।

2. सकारात्मक रवैया प्रदर्शित करता है तथा व्यक्तिगत उदाहरण द्वारा रोल मॉडल के रूप में प्रेरित करता है।
3. परामर्शदाता के रूप में उत्कृष्ट संचार कौशल द्वारा स्वच्छाग्रही को दृढ़ता, धारणा और व्यक्तिगत विशेषताओं की पहचान करने और विकसित करने के लिए प्रेरित करता है।
4. मार्गदर्शन, फीडबैक और चुनौतियाँ प्रदान करता है जो स्वच्छाग्रही के पेशेवर विकास में मदद करता है।
5. लक्ष्यों को स्थापित कर उनको समयसीमा में हासिल कर आलेख तैयार करता है।
6. स्वच्छाग्रही की रायों और पहलों को मान देता है तथा सकारात्मक फीडबैक और सुदृढ़ीकरण द्वारा हौसला बढ़ाता है।

## स्वच्छाग्रह में सीख

1. **वास्तविक परिस्थितियों में विद्यालय से सीखे गये सिद्धान्त को प्रयोग करना**

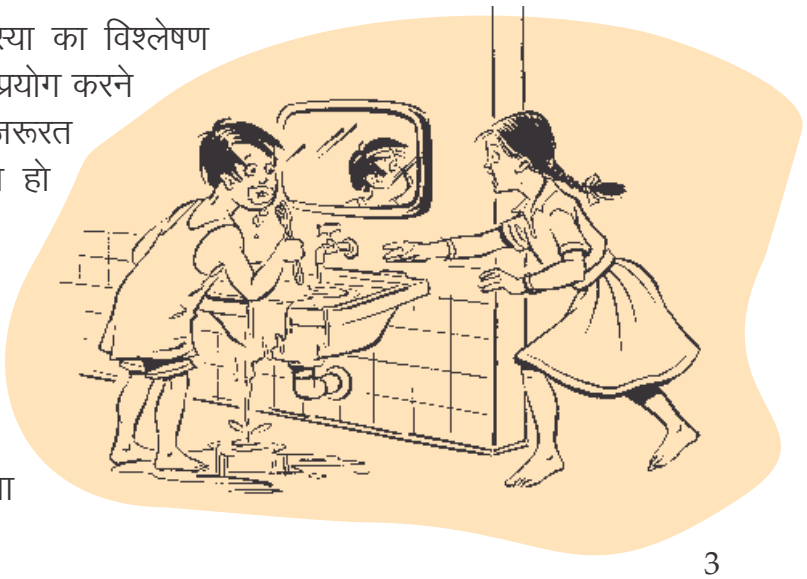
   सभी छात्र विद्यालय में पढ़े गये विषयों को परियोजनाओं से जोड़ने में सक्षम होते हैं जिस पर वे कार्य कर रहे होते हैं, जहाँ वे अपने ज्ञान का प्रयोग करते हैं और कल्पनाओं को निर्मित और परीक्षण करते हैं तथा स्वतंत्र विचारों, मूल्यों और जीवंत जीवन कौशल को अपने माहौल के साथ सकारात्मक ढंग से बातचीत करने में प्रयोग करते हुए प्रोत्साहित करते हैं। राष्ट्रीय पाठ्यक्रम ढांचे का हैविटैट एण्ड लर्निंग में (Habitat and Learning) छात्रों की संपूर्ण सीख के लिए इस प्रकार के दृष्टिकोणों के फायदों पर जोर देती है। (एनसीएफ, 2005)

2. **बदलाव के लिए स्वयं का इरादा और धारणा**

   छात्रों को अपनी कार्ययोजना बनानी है ताकि वे इस समझ के साथ बदलाव ला सकें कि स्थानीय संदर्भ में उनके कार्य वैश्विक परिवर्तन में अपना योगदान दे सकते हैं। यह नियंत्रण के आंतरिक ठिकाने और जिम्मेदार पर्यावरण व्यवहार के संबंध में कई अध्ययनों में दस्तावेजित आत्म प्रभावकारिता का सूचक है। दल के सदस्य इस कार्य में शामिल होने के लिए अपने दोस्तों, विद्यालय प्रबंधन, परिवार को प्रेरित करेंगे।

3. **समस्या समाधान**

   समस्या समाधान में छात्रों को समस्या का विश्लेषण करने में महत्वपूर्ण विचार कौशल का प्रयोग करने तथा ऐसा समाधान निकालने की जरूरत होती है जो उस संदर्भ में उपयुक्त हो जिसमें समस्या उत्पन्न हुई है।



4. **विभिन्न श्रोताओं के साथ संचार**

   लक्ष्य समूहों की पहचान करना और कार्य करना व्यक्ति के संबंध में सीख, उनकी रायों को समझना

एक सीख है जो किसी विषय के दृष्टिकोण के समान नहीं हैं। इससे उन्हें अपनी कार्ययोजना को जमीन पर उतारने में मदद मिलेगी जो अभी तक कागज पर है।

**5. विभिन्न प्रवृत्तियों और परिदृश्यों का सामना करना**

माता–पिता और पड़ोसियों के साथ सर्वेक्षण और गतिविधियों को आयोजित करते समय विभिन्न राय मिलती है जो सकारात्मक और नकारात्मक हो सकती है। व्यक्ति को पर्यावरण को समझने में निराशा मिल सकती है। परियोजना पूरी होने पर व्यक्ति प्रोत्साहित हो सकता है।

**6. पारंपरिक ज्ञान को दस्तावेजीकृत करना**

कभी–कभी तकनीकी और विकसित समाधान पारंपरिक समस्याओं के लिए उचित नहीं हो सकते हैं। चुनौती की गहराई तक जाना जरूरी है– किताबें पढ़ना, दादा–दादी से बातें करना, सालों से एक ही क्षेत्र में रहने वाले व्यक्तियों का सर्वेक्षण करना, क्योंकि उनके पास आसान और तार्किक समाधान हो सकता है।

**7. प्रभाव का क्षेत्र**

व्यक्ति की कार्य परियोजना का क्षेत्र स्वयं से लेकर स्थानीय शासी निकायों तक है जिससे व्यक्ति उनका ध्यान देते हुए विश्लेषण करने और संभावित समाधान करने तथा कुछ परिस्थितियों में समुदाय की इन समस्याओं का समाधान करने का दायित्व लेता है।

## स्वच्छाग्रही कौन है?

स्वच्छाग्रही एक छात्र है जिसे सफाई की संस्कृति उत्पन्न करने के लिए 'स्वच्छता' की चुनौतियों को पूरा करने के प्रति ज्ञान, जागरूकता, वचनबद्धता और क्षमता है। इस प्रयास में स्वच्छाग्रही धैर्य और सहानुभूति द्वारा प्रभाव क्षेत्र में लोगों के बीच जिम्मेदारी की समझ उत्पन्न करेगा।

स्वच्छाग्रही व्यक्तिगत, विद्यालय, परिवार और सामुदायिक स्तरों पर व्यवहार और कार्य में सकारात्मक बदलाव के माध्यम से पर्यावरणीय नेतृत्व प्रदर्शित करता है। अतः प्रत्येक स्वच्छाग्रही स्वच्छ भारत के लिए बदलाव का अगुवाई बन जाता है।

## माड्यूल का प्रयोग कैसे करना है?

यह माड्यूल 'स्वच्छता की संस्कृति' विकसित करने हेतु परिवर्तनकारी अनुभव के लिए शैक्षिक प्रक्रिया के माध्यम से सहयोग करता है। स्वच्छाग्रह छात्रों, परिवारों और समुदायों के साथ संलग्न होने के रूप में परियोजना आधारित शिक्षण का प्रयोग करता है। स्वच्छाग्रह आत्म–प्रेरण और व्यवहार परिवर्तन को प्रोत्साहित करता है जो उसके द्वारा स्वयं संचालित है। यह सामूहिक लक्ष्य के प्रति अनुभव सीखने और साझा करने पर जोर देता है।

विद्यालय स्वच्छाग्रह अभियान का मुख्य केंद्र है जहाँ स्वच्छाग्रही शुरूआत कर सकता है तथा बाद में विद्यालय के बाहर समुदाय में कार्य और प्रभाव को फैलाता है। परिवर्तन शुरू करने के लिए इस परियोजना में छात्रों के मुख्य समूह के गठन का विचार किया जाता है जो कार्य को बढ़ाएगा, विद्यालय और समुदाय में कार्य साझा करेगा।

## स्वच्छाग्रह दल

स्वच्छाग्रह स्वच्छता की संस्कृति उत्पन्न करने के लिए बच्चों को आगे रखता है। यह कार्यक्रम विचार करता है कि बच्चों को परिवर्तन को सुगमित करने की मुख्य जिम्मेदारी दी गई है और इस प्रक्रिया में वे स्वयं को स्वच्छाग्रही के आवश्यक कौशल के साथ रूपांतरित करते हैं।

स्वच्छाग्रह दल छात्रों का एक स्वैच्छिक समूह है, जो स्वयं को इस विषय के बारे में ज्यादा सीखने के लिए व्यवस्थित करता है और अपने आसपास के माहौल को सुधारने के लिए कार्य करता है। यह छात्रों के पाठ्यक्रम और वास्तविक संसार के बीच जुड़ाव स्थापित करने में मदद करने के लिए सुगमकर्ता के रूप में अध्यापकों को अवसर प्रदान करता है। अतः दल छात्रों में उच्च कोटि के कौशल के विकास के लिए औपचारिक शैक्षिक प्रणाली और प्रेरक से परे जाकर एक माध्यम बन जाता है।

## दल की गतिविधि का समन्वयन

स्वच्छाग्रह दल की गतिविधियों में स्वच्छाग्रह के उद्देश्यों को पूरा किया जाएगा। समूह या व्यक्तिगत रूप से से कार्य करने के लिए सदस्य का मार्गदर्शन करने हेतु समर्पित समयावधि की आवश्यकता होगी। बच्चों की गतिविधि पुस्तिका उनकी स्वच्छता की संस्कृति उत्पन्न करने के लिए इस यात्रा में दिये गये कार्यों को संपादित करने में मदद करेगी।

## चयन प्रक्रिया और दल की मजबूती

सदस्यों का चयन गतिविधियों में भाग लेने की रुचि और इच्छा पर आधारित होना चाहिए। उनकी रुचियों का मापन करने के लिए विभिन्न उपायों का प्रयोग किया जा सकता है: वे व्यक्ति जो दल की स्थापना के बारे में नोटिस के प्रति प्रतिक्रिया करते हैं उन्हें रुचि हो सकती है। यदि संख्या ज्यादा है तो अध्यापक वैकल्पिक प्रक्रिया का प्रयोग कर सकता है जिसमें चयन प्रक्रिया उपरोक्त मानदंड को सुनिश्चित करती है। चयन की कुछ विधि का प्रयोग करना जरूरी होता है। संभवतया, यह प्रतिस्पर्धात्मक प्रक्रिया नहीं होनी चाहिए, न ही इसे केवल सूचना स्तर पर निर्णय लेना चाहिए। कार्य ऐसा होना चाहिए कि वह छात्र की रुचि और वचनबद्धता को दर्शाये। उनसे विद्यालय में मुद्दों का सर्वेक्षण करने और यह निष्कर्ष निकालने के लिए कहा जा सकता है कि स्वच्छता के मुख्य अवरोधों के रूप में वे किन विभिन्न हितधारकों की कल्पना कर सकते हैं। जहाँ तक संभव हो, वे लोग जो रुचि दिखाते हैं उन्हें सदस्य बनने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

स्वच्छाग्रह दल में 15–20 छात्र हो सकते हैं। यह संख्या समूह के प्रभाव और

सुगमता को उत्पन्न करने के संबंध में अनुकूल संख्या है। दल की सदस्यता विभिन्न कक्षाओं से होनी चाहिए, जिससे अंर्तकक्षा टीम की भावना के विकास को प्रोत्साहन मिलता है और विभिन्न प्रतिभागियों की भिन्न योग्यताओं एवं विचार के साथ नए जोश की संभावना होती है। हालांकि यह सुनिश्चित करने के लिए ध्यान देने की जरूरत है कि बड़े बच्चों को इन गतिविधियों पर हावी नहीं होना चाहिए।

## दल के कामकाज को संरचित करना

स्वच्छाग्रह दल की पहली बैठक में सदस्यों के बीच भूमिकाओं और जिम्मेदारियों को सौंपना चाहिए। अध्यापक को प्रक्रिया का संचालन करना चाहिए तथा दल के सदस्यों की तरफ से निर्णय लेने से बचना चाहिए।

**संभावित भूमिकाओं के कुछ सुझाव जो दल के सदस्य ले सकते हैं, निम्नलिखित हैं:**

**अध्यक्ष:** वह बैठक बुलाता है; दल की तरफ से अध्यापकों, विद्यालय के प्रशासन आदि के साथ संपर्क में रहता है; कार्यक्रम आयोजित करने और परियोजनाओं की योजना बनाने और उनका प्रबंधन करने में नेतृत्व की भूमिका निभाता है।

**सचिव:** बैठक का विवरण रखता है; प्रधानाचार्य, माता–पिता आदि समेत संबंधित व्यक्तियों को विवरण की प्रतिलिपि भेजता है; सदस्यों की उपस्थिति का रिकार्ड रखता है; प्रत्येक विद्यालय टीम और साल के अंत में गतिविधियों की रिपोर्ट तैयार करता है।

**खजांची:** वह दल की धनराशि को एकत्र करता है तथा उसे प्रबंधित करता है; प्राप्त किये गये, खर्च किये गये फंड का लेखाजोखा रखता है।

**सामग्री प्रबंधक:** इसके ऊपर दल के सभी सामग्री, उपकरण, पुस्तकों, वीडियो, चार्ट आदि को सुरक्षित रखने का प्रभार होता है।

**संचार प्रबंधक:** गतिविधियों की सभी जानकारी को एकत्र करता है और स्वच्छाग्रह वाल, विद्यालय की वेबसाइट, सोशल मीडिया, माता–पिता को सर्कुलर, प्रदर्शनी आदि के माध्यम से इसे साझा करता है।

ये पदाधिकारी सदस्यों द्वारा निर्वाचित किये जा सकते हैं। बच्चों को जिम्मेदारी लेने के लिए अवसर प्रदान करने के लिए, पदाधिकारी तीन महीने या एक समेस्टर की अवधि तक कार्यालय संभाल सकते हैं।

वे छात्र जो दल के सदस्य हैं, उन्हें विशेष पहचान मिलेगी। सदस्यों के पास बैज/बेल्ट/आर्म बैंड आदि हो सकते हैं जिसे वे विद्यालय में पहन सकते हैं।

स्वच्छाग्रह दल की शुरूआती गतिविधियों में इसकी वर्ष की भूमिका, एजेंडा और गतिविधि योजना की समझ शामिल है।

यह छात्रों का प्रशिक्षण है कि किस प्रकार व्यवस्थित टीम के रूप में कार्य करना है। दल के सदस्यों को परिवर्तन का केवल देखने वाला नहीं होना चाहिए परन्तु वह अपने कार्य के माध्यम से परिवर्तन को अग्रेसित करने वाला होना चाहिए।

# आचार संहिता

## गतिविधि 1

**उद्देश्यः** स्वच्छाग्रह के लिए आचार संहिता (चार्टर) विकसित करना।
**दृष्टिकोणः** समूह कार्य और चर्चा आवश्यक सामग्रीः चार्ट पेपर, लेखन सामग्री, नोटिस बोर्ड
**प्रक्रियाः**

1. चर्चा करें कि चार्टर छात्रों के लिए क्या है।
2. स्वच्छाग्रह के लिए चार्टर क्या होगा इस पर मंथन करें।
3. सदस्यों को तीन समूहों में विभाजित करें और उनसे स्वच्छाग्रह के लिए एक चार्टर विकसित करने के लिए कहें।
4. समूह से अपने चार्टर को प्रस्तुत करने के लिए कहें।
5. एक संपादक मंडल गठित करें जो एक प्रारूप तैयार करें और इसे विद्यालय प्रबंधन– प्रधानाचार्य, सहयोगी स्टाफ, अध्यापक, ट्रस्टी ओर प्रशासन आदि के समक्ष अनुमोदन के लिए प्रस्तुत करें।

**परिणामः**

1. सदस्यों के बीच स्वच्छाग्रह के लिए प्रयोजन का विकास।
2. ऐसा चार्टर जो हितधारकों को उद्देश्य बताता है और इसमें वचनबद्धता शामिल है।
3. स्वच्छाग्रह के लिए कार्य योजना बनाना।
4. सभी हितधारकों द्वारा सम्मत लिखित आचार संहिता।

माता–पिता के अंदर, वास्तविक रूप से, यह भावना होती है कि हमारे बच्चों को विद्यालय के अंदर और बाहर क्या करना चाहिए। अतः दल की गतिविधियों की सफलता के लिए यह महत्वपूर्ण है कि उन्हें छात्रों द्वारा प्रदर्शित किये जाने वाले कार्यक्रम, गतिविधियों के बारे में सूचित किया जाए और माता–पिता को इसमें शामिल होने का अवसर प्रदान किया जाए। माता–पिता को कुछ कार्यक्रमों के लिए ज़ज़ के रूप में कार्यक्रम में विभिन्न भूमिकाएँ दी जा सकती हैं; कुछ व्यक्तियों को विशेषज्ञ के रूप में आमंत्रित किया जा सकता है; कुछ अभिभावकों को क्षेत्र भ्रमण, शिविरों आदि के लिए समूह के साथ भी रखा जा सकता है। उन्हें वास्तव में, दल के किसी भी कार्य और कार्यक्रम के लिए आमंत्रित किया जाना जरूरी है।

### एक अच्छी बैठक का आयोजन करना!

1. मिलने का कारण होना जरूरी है। इसे स्वयं एक एजेंडा या कार्यसूची के रूप में व्यक्त किया जाता है जिसे बैठक से बहुत पहले ही बनाया और वितरित किया जाता है।
2. बैठक की कार्यवाही– विवरण को रिकार्ड करना जरूरी है। विवरण से बैठक का रिकार्ड रखने में मदद मिलती है, कि किसने क्या कहा, और क्या सहमति हुई या किस विशेष विषय पर सहमति नहीं हो पाई। संक्षेप में बैठक का विवरण निरंतरता और प्रमाणिकता को सुनिश्चित करता है।
3. फॉलोअप योजना: बैठक को प्रभावी और सफल बनाने के लिए फॉलोअप कार्यवाही की जानी जरूरी है। आंतरिक या स्पष्ट फॉलोअप कार्य किये बिना बैठक केवल साधारण बातचीत रह जाएगी और इसका कुछ भी परिणाम नहीं निकलेगा।

गतिविधि 2

# रोल प्ले– विद्यालय में किसी विषय पर चर्चा करने के लिए बैठक आयोजित करना!

**उद्देश्य:** विद्यालय प्रणाली में प्रत्येक व्यक्ति की भूमिकाओं और सीमाओं को समझना।
**अध्यापन विधि:** रोल प्ले
**प्रोत्साहित कौशल:** संचार, सहानुभूति, टीम कार्य, नेतृत्व, भावनात्मक नियंत्रण
**अध्यापन सहायता:** चार्ट पेपर, पेन
**समूह का आकार:** स्वच्छाग्रह दल के सदस्य
**अवधि:** गतिविधि के लिए 60 मिनट

## परिचय:

रोल प्ले एक स्वांग होता है। स्वच्छाग्रही की विद्यालय प्रणाली में विविध हितधारकों की पहचान करने, उनके कर्तव्यों और सीमाओं को समझने, चर्चा किये गये किसी विशेष मुद्दे या ऐसी मांग के महत्व को ध्यान में रखने जिसे पूरा करना जरूरी है, में मदद की जाती है। जब रोल प्ले शुरू होता है तो यह महत्वपूर्ण होता है कि इसके समाप्त होने तक समूह को चरित्र में रहने और फोकस किया जाना जरूरी होता है।

भूमिकाओं के साथ परिदृश्य नमूने को स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए एक उदाहरण के रूप में प्रदान किया गया है। यह प्रेरक कि इच्छा के ऊपर है, कि या तो वह इसका प्रयोग करे या भूमिकाओं के साथ वह अपने विद्यालय के संदर्भ के लिए उपयुक्त अपना परिदृश्य उत्पन्न करे।

## परिदृश्य नमूना:

कचरा फेंकना पर्यावरणीय अपराध है, लेकिन यह भारत में एक आम बात है। लोग साफ–सुथरे घरों में रहना चाहते हैं, लेकिन अपने घर की हद के बाहर वे परवाह नहीं करते हैं। हालांकि 94 प्रतिशत लोग कचरे को गंभीर पर्यावरण मामले के रूप में देखते हैं, लेकिन इसे

व्यवहार में नहीं लाते हैं। विद्यालय भी गंदगी की बड़ी समस्या का अनुभव करते हैं। प्रधानाचार्य इस मामले से खुश नहीं होते हैं। उन्हें इस समस्या के बारे में गंभीर चिंता है और वह इस मुद्दे को संबोधित करने के लिए एक बैठक बुलाते हैं।

## भूमिकाएँ एवं विवरणः

**सहयोगी स्टाफः** छात्रों द्वारा फेंके गए कचरे को साफ करते–करते थक गया है। वे महसूस करते हैं कि विद्यालय के प्रत्येक कोने में पर्याप्त कचरा पात्र रखे हैं, लेकिन बच्चे उनका प्रयोग नहीं करते हैं। माता–पिता भी उन्हें हर जगह गंदगी न फैलाने की सीख दे सकते हैं। वे महसूस करते हैं कि प्रशासन सहयोग नहीं करता है और वे इसे संबोधित करने के लिए कोई भी कार्यवाही नहीं करते हैं। वे भी चिंतित हैं क्योंकि बच्चे उचित ढंग से शौचालय का प्रयोग नहीं कर रहे हैं और उन्हें बार–बार गन्दगी को साफ करना पड़ता है।

**प्रशासनः** महसूस करता है कि विद्यालय कक्षाओं की सफाई करने के लिए सभी सामग्री प्रदान कर रहा है। स्टाफ पर्याप्त नहीं है और उन्हें ज्यादा लोगों को नियुक्त करने की आवश्यकता है।

**प्रधानाचार्यः** महसूस करते हैं कि शिक्षा मामले को संबोधित करने का सर्वश्रेष्ठ तरीका है। सभी स्टाफ की समस्या को हल करने में भूमिका है। ज्यादा सहयोगी स्टाफ की भर्ती नहीं करना चाहते हैं। उन्हें विश्वास है कि इस मामले को हल करने के लिए छात्रों को जिम्मेदारी दी जानी चाहिए। वे महसूस करते हैं कि इस समस्या को रोकने के लिए छात्र के व्यवहार के बारे में अध्यापक सख्त नहीं हैं और ऐसे बच्चों को कड़ी सजा मिलनी चाहिए जो सही व्यवहार का प्रदर्शन नहीं करते हैं। वे महसूस करते हैं कि अध्यापक को सिखाना चाहिए तथा इस स्थिति को समझाना चाहिए।

**अध्यापकः** महसूस करते हैं कि पाठ्यक्रम को पूर्ण करने के लिए उन्हें पर्याप्त समय नहीं मिलता है और स्वच्छता की पढ़ाई कराना कठिन कार्य है। माता–पिता/परिवारों की अपने बच्चों को स्वच्छता एवं साफ–सफाई के मामलों तथा हर जगह कचरा न फेंकने के बारे में अवगत कराने की जिम्मेदारी होती है। और बार–बार छात्रों की गतिविधियों पर निगरानी रखना मुश्किल है। इससे उन पर बोझ पड़ेगा। वे महसूस करते हैं कि सहयोगी स्टाफ उचित ढंग से कार्य नहीं कर रहा है।

**माता–पिताः** महसूस करते हैं कि वे अपने बच्चों को विद्यालय पढ़ने के लिए भेज रहे हैं, विद्यालय परिसर की सफाई करने के लिए नहीं। यह एक बड़ा सामाजिक मामला है। ये सफाई गतिविधियाँ बच्चों के लिए जोखिम उत्पन्न करेंगी। वे महसूस करते हैं कि विद्यालय को ज्यादा स्टाफ की व्यवस्था करनी चाहिए क्योंकि वे इसके लिए फीस का भुगतान करते हैं।

**छात्र परिषदः** महसूस करती है कि विद्यालय को छात्र परिषद को निर्णय लेने में शामिल करना चाहिए। उनके पास विद्यालय के लिए सुझाव हैं जैसे स्वच्छाग्रह दल पर्यावरण संबंधी मामलों में बच्चों को शामिल कर सकते हैं और उन्हें समाधान के बारे में सोच सकते हैं। अपने आसपास को साफ रखने के लिए सफाई अभियान की जरूरत है। और इस साल के अंत तक "सर्वश्रेष्ठ स्वच्छाग्रही" के लिए पुरस्कार दिया जा सकता है।

## पुनर्कथन और चर्चाः

अनुभव पर चर्चा करने और परिलक्षित करने के लिए कुछ प्रश्न पूछें:

1. आपने क्या सीखा?
2. क्या आप सोचते हैं कि सफाई केवल सफाई कार्यकर्ताओं की जिम्मेदारी के बजाए हर व्यक्ति की जिम्मेदारी है? क्यों?
3. परियोजना गतिविधियों में हर व्यक्ति को शामिल करने के लिए यह जरूरी क्यों है?

## परिणामः

स्वच्छाग्रही विद्यालय प्रणाली में प्रत्येक हितधारक द्वारा निभाई जाने वाली भूमिका को समझेंगे और किस प्रकार प्रत्येक व्यक्ति जिम्मेदारी प्रदर्शित करता है।

# स्वच्छाग्रह वाल डिजाइन करना | गतिविधि 3

**उद्देश्यः**

- स्वच्छाग्रह कार्यक्रम के बारे में विद्यालय के सभी हितधारकों को सूचित करना।
- विद्यालय स्तर पर परियोजना की योजना, प्रगति और मुख्य परिणामों को सूचित करने के लिए स्थान के रूप में कार्य करना।
- मुख्य विषयों पर फोकस करने के लिए स्वच्छाग्रही को प्रेरित करना।
- 'स्वच्छता की संस्कृति' के मामले पर स्वच्छाग्रहियों, अध्यापकों और माता–पिता के बीच चर्चा करना।

**अध्यापन विधिः** समुह चर्चा
**प्रोत्साहित कौशलः** संचार, रचनात्मक विचार और लेखन, कला एवं शिल्प, टीम कार्य
**अध्यापन सहायताः** समाचार पत्र, पत्रिका, फोटोग्राफ
**समूह का आकारः** स्वच्छाग्रह दल के सदस्य
**अवधिः** गतिविधि के लिए 30 मिनट

## परिचयः

स्वच्छाग्रह वॉल या बुलेटिन बोर्ड या समर्पित स्थान को विद्यालय के अंदर प्रचार के लिए प्रमुख साधन और माता–पिता को सूचित करने के साधन के रूप में देखा जा रहा है। बुलेटिन बोर्ड का प्रयोग विद्यालयों में व्यापक गतिविधि है क्योंकि इससे विद्यालय में सकारात्मक माहौल स्थापित करने में मदद मिलती है, यह स्वच्छाग्रही के लिए उनके सर्वश्रेष्ठ कार्य करने हेतु प्रोत्साहन के रूप में कार्य करता है, और माता–पिता एवं आगंतुकों में रुचि पैदा करता है।

## स्वच्छाग्रह वॉल प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

विद्यालय में पहली गतिविधि के रूप में स्वच्छाग्रह वॉल परियोजना की अपेक्षित परिणामों को स्थापित करने के लिए प्रथम संचार माध्यम है। यह इस कहावत पर आधारित है कि एक "चित्र हजारों शब्दों को समाहित करता है" और अच्छे विचार का अभिन्न हिस्सा बनने का आनंद उत्पन्न करता है। हमें इस बात से अवगत होना जरूरी है कि बच्चे शामिल होना चाहते हैं– बच्चों की वॉल की संभावना उत्पन्न करते हैं, यह बच्चों के लिए बच्चों द्वारा बनाई जाती है। यदि स्वच्छाग्रही का कार्य ज्यादा सार्वजनिक प्रदर्शित होगा तो स्वच्छाग्रही ज्यादा स्वामित्व महसूस करेंगे और हम उनसे बेहतर कार्य प्राप्त करेंगे। वाल थोड़ा ध्यान आकर्षित कर सकती है, लेकिन यह विचार प्रक्रिया और प्रवृत्ति के बदलाव और कार्य को प्रेरित करने का एक अवसर है।

वॉल सभी हितधारकों के लिए विचारों और प्रेरणा की अभिव्यक्ति है। कुछ विचार जो शुरूआत में वॉल पर प्रदर्शित किये जा सकते हैं और स्वच्छाग्रही की रचनात्मकता को विकसित करते हैं, वे हैं:

1. स्वच्छाग्रही की विशेषताओं को बताना।
2. शहर, कस्बे के मुद्दों पर उपलब्ध जानकारी को साझा करना। हमें यह याद रखना जरूरी है कि जब वॉल पर मौजूद सूचना, आंकड़े, फोटो आदि स्थानीय हैं, वे किसी चीज से संबंधित हैं, और जो कुछ भी वे अपने आस–पास देखते हैं उससे संबंधित हैं तो श्रोता इसकी सर्वश्रेष्ठ प्रतिक्रिया करते हैं। समाचार पत्र के लेख, इंटरनेट, परिदृश्य के पहले और बाद की तस्वीरें, साक्षात्कार, मस्तिष्क मानचित्र आदि से उपलब्ध जानकारी का प्रयोग करने के लिए रचनात्मकता का प्रयोग करें।
3. विविध सर्वेक्षणों से परिणामों को साझा करें जिसे स्वच्छाग्रह दल अपने विद्यालय में करता है; वॉल का प्रयोग

सकारात्मक व्यवहार की निगरानी / उजागर करने के लिए करें, उदाहरण के तौर पर, कलर कोडिंग के साथ चार्ट गंदगी फैलाने या हाथ धोने में सुधार की स्थिति को सूचित करता है।

### पुर्नकथन और चर्चा:

वाल विद्यालय में आने वाले आगंतुकों से बातें करेगी। वाल पर संवादात्मक तत्वों को शामिल करें– इस प्रकार जानकारी को प्रवृत्ति बनाने तथा कार्य करने के कुछ स्तर तक जाना संभव हो जाता है। पोस्टर में दर्पण संवादात्मक तत्व का एक उदाहरण है। विद्यालय के 'स्वच्छाग्रह स्टार' को साझा करें– उन कार्यकर्ताओं को प्रेरित करें जो रोल मॉडल हैं तथा दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं। रुचि बरकरार रखने के लिए वॉल में चीजों को शामिल करना जारी रखें।

### मूल्यांकन

चीजों को संचारित करने के लिए विद्यालय में गतिविधियों की स्थिति को श्रेणीकृत करें जिस पर विद्यालय को गर्व हो सकता है तथा वे क्षेत्र जिन पर ध्यान देने और कार्यवाही करने की जरूरत है।

- हरा– उन गतिविधियों और व्यवहार की प्रशंसा करना जो नियमित रूप से प्रदर्शित किये जाते हैं।
- पीला– गतिविधियों और व्यवहारों को कुछ हद तक प्रदर्शित किया जा रहा है लेकिन वे व्यापक नहीं हैं।
- लाल– वे गतिविधियाँ और व्यवहार जो 'स्वच्छता की संस्कृति' को प्रदर्शित नहीं करती हैं।

4. वाल पर संवादात्मक तत्वों को शामिल करें– इस प्रकार सूचना से प्रवृत्ति निर्माण और कार्यवाही के कुछ स्तर तक पहुँचना संभव हो जाता है। पोस्टर में दर्पण संवादात्मक तत्व का एक उदाहरण है।
5. विद्यालय के 'स्वच्छाग्रह स्टार' को साझा करें– उन कार्यकर्ताओं को प्रेरित करें जो रोल मॉडल हैं और दूसरों को प्रेरित कर सकते हैं।

## स्वच्छाग्रही की विशेषताएँ — गतिविधि 4

**उद्देश्य:** स्वच्छाग्रही की विशेषताओं की पहचान करना तथा समझना
**अध्यापन विधि:** समूह कार्य और चर्चा
**प्रोत्साहित कौशल:** रचनात्मक दस्तावेजीकरण, विचार, लक्ष्य की स्थापना
**अध्यापन सहायता:** स्वच्छाग्रह पोस्टर, पत्रिका, फोटो, स्केच पेन आदि
**समूह का आकार:** स्वच्छाग्रह दल के सदस्य
**अवधि:** गतिविधि के लिए हर सप्ताह 30 मिनट

### परिचय:

विशेषता को किसी व्यक्ति या किसी चीज की विलक्षणता या छिपे हुए हिस्से के रूप में गुणवत्ता या विशेषता के रूप में परिभाषित किया जा सकता है। स्वच्छाग्रही परियोजना में सबसे महत्वपूर्ण चरित्र है और उसकी विशेषताओं को समझना जरूरी है।

### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण:

- उस स्वच्छाग्रही के साथ चर्चा शुरू करें कि वे किसे स्वच्छाग्रही समझते हैं? स्वच्छाग्रही के अंदर कौन से गुण होने जरूरी हैं?

- स्वच्छाग्रह वॉल के केंद्र में स्वच्छाग्रह पोस्टर लगाएँ। छात्रों को कागज पर लिखकर और इसे पोस्टर के आसपास चिपकाकर विशेषताओं को लगाने के लिए कहें।
- उन्हें जितना हो सके रचनात्मक होने के लिए प्रोत्साहित करें।

## पुनर्कथन और चर्चा:

स्वच्छाग्रही के रूप में इस परियोजना का हिस्सा होते हुए उसकी जिम्मेदारी की चर्चा करें। स्वच्छाग्रही में आवश्यक सभी विशेषताओं को इस गतिविधि में शामिल किया जाएगा। रचनात्मक बनें तथा ज्यादा चीजें शामिल करें। आपको शुरूआत करने में मदद करने के लिए एक इन्फोग्राफिक है।

## परिणाम:

दल के सदस्य स्वच्छाग्रही के लिए आवश्यक विशेषताओं को समझना शुरू कर देते हैं। स्वच्छाग्रही इस परियोजना के अंत में मूल्यों, ज्ञान, रवैया और व्यवहार में अपेक्षित परिणामों की आम समझ विकसित करता है।

वे विशेषताएँ जिनका प्रेरक को अवलोकन करना होता है:

# मूल्य

### किसी कार्य के लिए एक होना

स्वच्छाग्रही 'स्वच्छता की संस्कृति उत्पन्न करने' के परम कर्तव्य के लिए स्वच्छाग्रह दल गठित करने हेतु एकत्र होंगे। दल इस संदेश को आगे बढ़ाने के लिए सहपाठियों, विद्यालय के स्टाफ, पड़ोसियों और समुदाय को भी एक करेगा।

### सहानुभूति

स्वच्छाग्रही इस प्रकार से व्यवहार करेंगे जो दूसरों के लिए फायदेमंद होगा और ऐसे दृष्टिकोण को चुनेंगे जो हर स्थिति में सबसे ज्यादा उचित हो: उचित योजना, उचित समय, उचित समस्या–समाधान, उचित ढंग से टिप्पणियों को संभालना आदि।

### व्यवस्थित सोच

स्वच्छाग्रही बेहतर निर्णय करने के लिए किसी स्थिति को समझने और उसका विश्लेषण करने की प्रक्रिया को अपनाएँगे। स्वच्छाग्रही अपने आसपास की चुनौतियों की खोज करेंगे, व्यवस्था का विश्लेषण करेंगे (उदाहरण के तौर पर, परिसर में गंदगी– कोई भी डस्टबिन नहीं) और इस स्थिति को सुधारने के लिए समाधान निकालेंगे।

### प्रभावित, नेतृत्व करने की योग्यता

स्वच्छाग्रही इस प्रकार से अपनी परियोजना का प्रदर्शन करते हुए तथा साझा करते हुए अपने साथियों और पड़ोसियों पर सकारात्मक असर डालेंगे कि पड़ोसी इस अभियान में शामिल हो जाएँ।

### दूसरों को बदनाम किये बिना स्वयं को पेश करना

स्वच्छाग्रही साथी, पड़ोसियों, सफाईकर्मी या कूड़ा बीनने वाले व्यक्तियों की सत्यनिष्ठा का सम्मान भी करेंगे और उनकी आलोचना या टिप्पणी नहीं करेंगे।

## रवैया

### कोई भी हिंसा नहीं / कोई भी आक्रामकता नहीं

स्वच्छाग्रही स्वीकारात्मक होंगे लेकिन आक्रामक नहीं होंगे।

### दृढ़, विनम्र, देखभाल करने वाला

स्वच्छाग्रही किसी कार्य को करते समय अपने शब्दों पर कायम रहेंगे, विनम्र रहेंगे।

### किसी उद्देश्य के प्रति आस्था और समझ होना

स्वच्छाग्रही कार्यक्रमों के उद्देश्यों के बारे में जागरूक होगें और वे इस देश के युवाओं के बीच व्यवहार परिवर्तन के महत्व के संबंध में परिणाम लक्ष्यित होगें।

### सामाजिक विवेक

स्वच्छाग्रही व्यक्ति द्वारा सामना की जाने वाली चुनौतियों तथा इन्हें कैसे दूर करना है, इसकी जिम्मेदारी की समझ रखेंगे। उदाहरण के तौर पर, सड़क पर गंदगी फैलाना, थूकना, सार्वजनिक स्थानों पर मूत्रत्याग करना आदि।

## व्यवहार

### सक्रिय

स्वच्छाग्रही ऐसे व्यक्ति को शिक्षित या प्रदर्शित करने में अत्यंत सक्रिय होगा जो स्वच्छता की संस्कृति का पालन नहीं करता है। उदाहरणः किसी व्यक्ति द्वारा फेंके गए कचरे को उठाना, विद्यालय प्रांगण को साफ रखना आदि।

### व्यक्तिगत साफ–सफाई और गतिविधि

स्वच्छाग्रही दूसरों को बताने से पहले अपनी स्वच्छता के बारे में चैतन्य होगा। वह इसका नियमित रूप से अभ्यास करेगा। उदाहरणः नाखून काटना, रोज नहाना, खाना खाने से पहले हाथ धोना आदि।

### जिम्मेदारी

- व्यवहार प्रदर्शन
- शिक्षा द्वारा
- प्रदर्शन करना और उसके बाद शिक्षित करना

स्वच्छाग्रही की भूमिका केवल विद्यालय में ही नहीं है जहाँ उसे देखा जा रहा है बल्कि यह एक आदत है जो उसके अंदर इस ढंग से बसी है कि वह कहीं भी किसी गलत चीज को होते हुए नहीं देख सकता है। वह जहाँ जरूरी हो प्रदर्शित / शिक्षित करेगा। उदाहरण के तौर परः सार्वजनिक स्थान पर गंदगी फैलाना वाला व्यक्ति। स्वच्छाग्रही उस व्यक्ति से कहेगा कि उसे 'सफाई की संस्कृति' क्यों अपनानी चाहिए और यह भी प्रदर्शित करेगा इसे किस प्रकार करना है।

### प्रतिक्रिया

स्वच्छाग्रही लोगों के प्रति समानुभूति रखता है तथा सहयोग प्रदान करता है।

## ज्ञान

### स्वच्छाग्रही का ज्ञान

स्वच्छाग्रही स्वच्छाग्रह की धारणा और साल के अंत में अपेक्षित परिणामों के बारे में अवगत होगा। स्वच्छाग्रही के पास पारिवारिक स्तर पर मूलभूत अपशिष्ट प्रबंधन के बारे में ज्ञान की अपेक्षा की जाती है। किस प्रकार नगरपालिका इसका प्रबंध करती है, व्यक्तिगत स्वच्छता और व्यक्तिगत आदत, हाथ धोने का महत्व और शौचालय को साफ रखना, सार्वजनिक स्थानों पर न थूककर और मूत्रत्याग न करते हुए उसे साफ रखने का महत्व।

### प्रश्न का विचार / योग्यता

स्वच्छाग्रही समस्याओं का समाधान निकालने के लिए महत्वपूर्ण रूप से अनुभव का विश्लेषण करने और प्रश्न उठाने के योग्य है।

## धारणा जानना — गतिविधि 5

**उद्देश्य:** स्वच्छता और कचरे के विषय के आसपास धारणाओं को समझना।
**अध्यापन विधि:** प्रश्नावली
**प्रोत्साहित कौशल:** पूछताछ, विश्लेषणात्मक और महत्वपूर्ण विचार
**अध्यापन सहायता:** प्रश्नावली, पेन
**समूह का आकार:** सभी स्वच्छाग्रह दल के सदस्य
**अवधि:** हर सप्ताह गतिविधि के लिए 30 मिनट

### परिचय:

धारणा व्यवहार के लिए अवरोधक या समर्थ है। किसी भी व्यवहारात्मक परिवर्तन शिक्षा कार्यक्रम को धारणाओं को संबोधित करना और वह संदर्भ जिसमें यह स्पष्ट है। धारणाओं को बदले बिना यह कार्य करने के इरादे को बदलना संभव नहीं है। इरादा व्यवहार का सबसे अधिक शुद्ध पूर्ववादी है।

### स्वच्छाग्रह प्रेरक की गतिविधि:

विद्यालय में सर्वेक्षण करना स्वच्छता और कचरे के संबंध में छात्रों की धारणाओं को जानने का एक महत्वपूर्ण तरीका हो सकता है।

स्वच्छाग्रह दल के सदस्यों के साथ छात्रों और समुदाय व्यवहार को डिजाइन करना और सर्वेक्षण आयोजित करना। दल विद्यालय में सर्वेक्षण को बढ़ावा दे सकता है और कक्षा 6 से कक्षा 8 तक प्रत्येक छात्र को सर्वेक्षण में प्रश्नों का जवाब देने के लिए कहा जा सकता है।

### सर्वेक्षण प्रारूप में निम्नलिखित प्रश्न हो सकते हैं:

1. आपके विद्यालय / शहर में बड़ी समस्याएँ क्या हैं? (देखें कि सफाई तो समस्या नहीं है?)
2. स्वच्छता को क्या निर्धारित करता है?
3. कृपया ऐसे कारकों को सूचीबद्ध करें जिस पर स्वच्छता निर्भर है तथा अपने विकल्पों को श्रेणीबद्ध करें।
4. क्या स्वच्छ भारत अभियान का प्रभाव पड़ेगा? क्यों?
5. आपके अनुसार, आपकी अपने परिवेश को साफ रखने में कौन सी गतिविधियाँ मदद कर सकती हैं?

6. आपका शौचालय साफ क्यों नहीं है?
7. हमारी कौन सी आदत हमारे शहर को गंदा करती है?
8. क्या आप हाथ धोते हैं? कब? क्या आप साबुन से हाथ धोते हैं?
9. हम व्यक्तियों के व्यवहार को कैसे परिवर्तित कर सकते हैं?
10. क्या आपने घर में, विद्यालय / कार्यस्थल में, सार्वजनिक स्थलों में लोगों के सही व्यवहार का प्रयास किया है? प्रतिक्रिया क्या थी?
11. हमारे शहरों को साफ करने के लिए सरकार को क्या करना चाहिए?
12. शहर को साफ करने के लिए नागरिकों को क्या करना चाहिए?
13. कचरे में बढ़ोत्तरी के क्या कारण हैं?
14. आपने निम्नलिखित में से क्या चीजें की हैं
    क) सड़क पर कचरा फेंकना
    ख) सार्वजनिक स्थानों पर थूकना
    ग) कार / बस / ट्रेन की खिड़कियों से कचरा फेंकना
15. क्या आप सोचते हैं कि ज्यादा जागरूकता उत्पन्न करने से सफाई में सुधार होगा?
16. आपकी आदतों को सुधारने में कौन सी जानकारी मदद करेगी?
17. कौन हमारे शहर को साफ करने के लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार है? क्यों?
18. सक्रिय नागरिकता क्या है?
19. वाक्य पूरा करें:
    - मुझे विश्वास है कि डस्टबिन .....
    - मुझे विश्वास है कि साफ स्थान .....
    - मुझे विश्वास है कि स्वच्छता .....
    - मुझे विश्वास है कि व्यक्ति कचरा फेंकता .....

## पुनर्कथन और चर्चा:

1. संचार अभियान को डिजाइन करने के लिए धारणाओं का संकलन
2. प्रतिक्रियाओं का विश्लेषण करना और छात्रों के बीच मामलों और धारणाओं की चर्चा करना।

## परिणाम:

- स्वच्छाग्रही स्वच्छता और कचरे के संबंध में विद्यालय में छात्रों की धारणाओं और इरादों की बेहतर समझ विकसित करेगा।
- उन्नत समझ इन मुद्दों पर कार्ययोजना बनाने में मदद करेगी।
- मामले को संबोधित करने के इरादे को विकसित करना।

जब सर्वेक्षण पूरा हो जाता है तो दल के सदस्य अपने विद्यालय में स्वच्छता के मुख्य निर्धारकों को प्राप्त करने के लिए निष्कर्षों को विश्लेषित करें।

## स्वच्छाग्रह प्रेरक की गतिविधि:

सर्वेक्षण का विश्लेषण करें तथा अपने विद्यालय में स्वच्छता के मुख्य निर्धारकों का पता लगाएँ।

1. स्वच्छता दल के सदस्यों को सर्वेक्षण के माध्यम से एकत्र किये गये आंकड़ों को विश्लेषित करने के लिए कहें।
2. निष्कर्षों की चर्चा करें और "स्वच्छता की संस्कृति" के निर्धारकों की पहचान करने के लिए 'माइंड मैप' विकसित करें।
3. छात्रों के साथ "माइंड मैप" साझा करें और निर्धारकों को शामिल करने के लिए इनपुट लें।
4. "माइंड मैप" को फिर से डिजाइन करें और स्वच्छाग्रह वाल पर प्रदर्शित करें। इसे प्रभावी बनाने के लिए आप निर्धारकों के साथ कोष्ठक में मात्रात्मक आंकड़ों को जोड़ सकते हैं।

# पहचाने गये निर्धारक (प्रथम स्तर)

छात्रों से अपने स्वयं के सुधार क्षेत्रों की पहचान के लिए निम्नलिखित वर्कशीट को भरने के लिए कहें।

## आत्म सुधार योजना

| किस व्यवहार को बदलने से मैं स्वच्छाग्रही बन जाऊँगा/जाऊंगी? | व्यवहार के क्या कारण हैं? | इस व्यवहार को बदलने के लिए कौन से कार्य करने होंगे? | मेरे परिवर्तित व्यवहार की कौन सबसे ज्यादा प्रशंसा करेगा? | आपके आसपास के किस व्यक्ति के इस व्यवहार को की जरूरत है और आप उसकी किस प्रकार मदद कर सकते हैं? |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |

# प्रोत्साहन– आइए अपने दोस्तों को प्रभावित किया जाए!

**गतिविधि 6**

**उद्देश्यः** प्रोत्साहन कौशल के महत्व को समझने में छात्रों की मदद करना
**अध्यापन विधिः** समूह कार्य और चर्चा
**प्रोत्साहित जीवन कौशलः** संचार कौशल
**अध्यापन सहयोगः** चार्ट पेपर, लेखन सामग्री, नोटिस बोर्ड
**समूह का आकारः** स्वच्छाग्रह दल के सदस्य
**अवधिः** सर्वेक्षण के लिए एक सप्ताह, गतिविधि के लिए 30 मिनट

## परिचयः

प्रोत्साहन एक महत्वपूर्ण कौशल है जिसे स्वच्छाग्रही को परिवर्तन लाने के लिए प्रयोग करना है। किसी अन्य कौशल की तरह समझाने की योग्यता अभ्यास से आती है।

## स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि चरणः

स्वच्छाग्रही पहचान करेगा और अपने सहपाठियों के साथ चर्चा करेगा जिनके पास निम्नलिखित व्यवहार हैः

1. वह खाना खाने से पहले हाथ नहीं धोता है। धारणा यह है कि हाथ में कोई भी जीवाणु नहीं होने चाहिए।
2. वह मूत्रालय का फ्लश नहीं चलाता है क्योंकि वह महसूस करता है कि यह गंदा है क्योंकि कई छात्रों ने इसका प्रयोग किया हुआ है और अतः उसकी फ्लश लीवर को छूने की इच्छा नहीं होती है।
3. वह सड़क पर वाहन की जगह पर कूड़ा फेंकता है। वह महसूस करता है कि कचरे को उठाने की ड्यूटी सरकार की है।
4. वह सार्वजनिक दीवार / सड़क पर थूकता है। यह समस्या नहीं प्रतीत होती है क्योंकि हर व्यक्ति यह काम करता है और एक व्यक्ति के न करने से कोई फर्क नहीं पड़ता है।

## पुनर्कथन और चर्चाः

इस प्रक्रिया का अवलोकन करते हुए कि किस प्रकार स्वच्छाग्रही ज्यादा प्रेरक हो सकते हैं, कुछ प्रेरक शब्दों जैसे क्योंकि (कारण और प्रभाव), कृपया एवं अब, कल्पना करें, कृपया और धन्यवाद, व्यक्ति के नाम का प्रयोग करना और "हम कर सकते हैं" के आशय के लिए "हम" नियंत्रण शब्द का प्रयोग करना साझा करें।

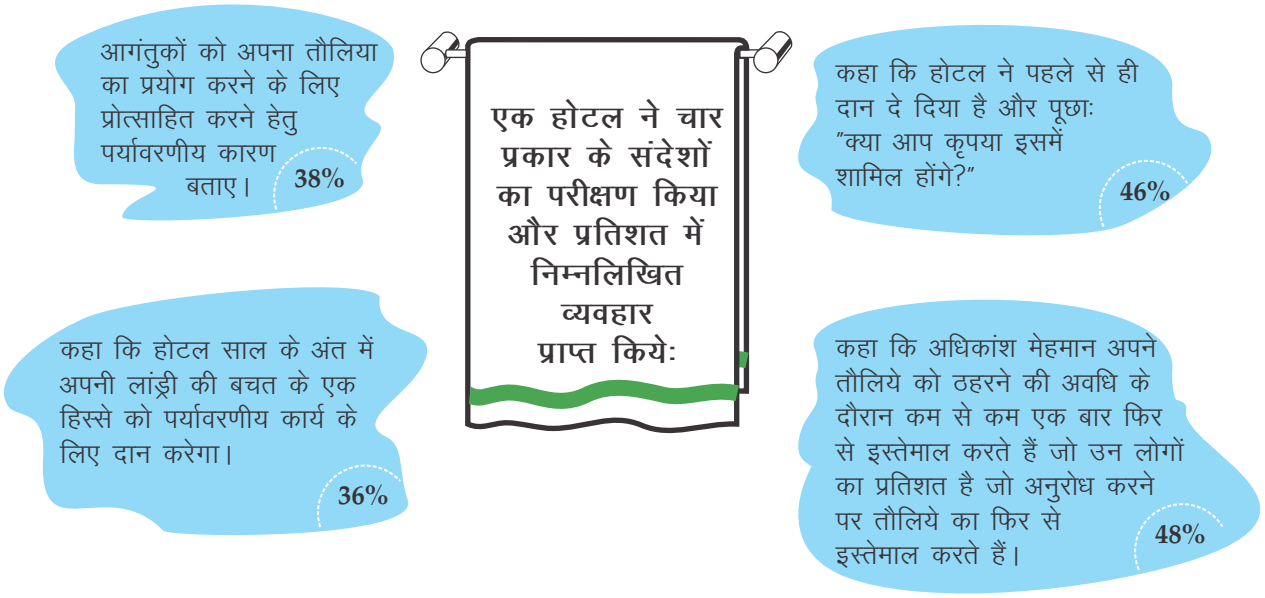
## परिणामः

स्वच्छाग्रही सकारात्मक व्यवहार परिवर्तन के लिए दूसरों को प्रेरित करने हेतु प्रोत्साहित कौशल और आत्मविश्वास विकसित करते हैं।

सुगमकर्ता के रूप में प्रेरण के कुछ महत्वपूर्ण सिद्धांतों को याद करना उपयोगी रहेगा। (प्रभाव का पाँचवाँ संस्करणः साइंस एंड प्रैक्टिस)

**आदान–प्रदानः** आदान–प्रदान बताता है कि व्यक्ति उन लोगों का ऋणी महसूस करता है जो उनके लिए कुछ करते हैं या उसे कुछ उपहार देते हैं। निहितार्थ यह है कि आपको पहले करना है। कुछ दें: सूचना दें, मुफ्त नमूना दें, लोगों को सकारात्मक अनुभव प्रदान करें और वे आप को इसके बदले में कुछ देना चाहेंगे।

**सामाजिक सबूतः** जब लोग कार्यवाही के दौरान अनिश्चित होते हैं, तो उनकी प्रवृत्ति उन लोगों की तरफ देखने की होती है जो उनके निर्णयों और कार्यवाहियों का मार्गदर्शन करते हैं। वे विशेषकर यह जानना चाहते हैं कि हर व्यक्ति क्या कर रहा है– विशेष रूप से उसके साथी। "कामेडी शो में हँसी होने का प्रमुख कारण होता है।"




3: वचनबद्धता और उपयुक्तता: लोग अपने वचन से मुकरना नहीं पसंद करते हैं। हम उस चीज को करना चाहेंगे जिसे हमने करने का मौखिक या लिखित रूप से सहमति प्रदान की है।

व्यक्ति को सार्वजनिक रूप से वचनबद्ध होने से उसे उस चीज का अनुसरण करना पड़ता है। उदाहरण के तौर पर, पूछने पर कि "क्या आप कृपया कूड़ा फेंकने के लिए डस्टबिन का इस्तेमाल करेंगे" हमेशा लोग यह कहेंगे कि "हाँ!"

**4: पसंद करनाः** लोग उन चीजों के लिए हाँ कहना पसंद करते हैं जिसे वे जानते हैं या जिससे उन्हें प्रशंसा मिलती है।

**5: अधिकारः** लोग अधिकार का सम्मान करते हैं। वे वास्तविक विशेषज्ञों का अनुसरण करना चाहते हैं। व्यवसायिक पद, प्रभावशाली कपड़े पहनना और कीमती, उच्च प्रदर्शन वाली आटोमोबाइल चलाना, किसी व्यक्ति की विश्वसनीयता बढ़ाने में सिद्ध कारक हैं। अधिकार की उपस्थिति से वास्तव में यह संभावना बढ़ जाती है कि दूसरे अनुरोध करने पर इसका पालन करेंगे– हालांकि उनके अधिकार अनुचित हैं।

6: कमी: मूलभूत आर्थिक सिद्धांत में कमी आपूर्ति और मांग से संबंधित है। मूलभूत रूप से यदि किसी चीज की कमी होती है तो वह ज्यादा मूल्यवान हो जाती है। ज्यादा दुर्लभ और असामान्य चीज को ज्यादा लोग पाना चाहते हैं।

"संभावित लाभ की अपेक्षा संभावित नुकसान के प्रति ज्यादा संवेदनशील होने की प्रवृत्ति सामाजिक विज्ञान में सबसे ज्यादा समर्थित निष्कर्ष है।"

अतः अपने स्वच्छाग्रह अभियान संदेश को व्यर्थ अवसर की संभावना पर जोर देने के लिए व्यवहार के लाभ से बदला जा सकता है।

– "स्वच्छ भारत में अपना योगदान देने के अवसर को न चूकें।"

– "आप क्या चूक रहे है....."

# कार्य परियोजनाओं की योजना बनाना

स्वच्छाग्रह दल व्यवहार परिवर्तन शिक्षा को लागू करने या चित्रित करने के लिए एक कार्य परियोजना आयोजित करेगा। इससे शिक्षा की सीमा जानकारी से अनुभव तब बढ़ेगी और वह कक्षा एवं विद्यालय के परिसर से बाहर तक जाएगी, एवं गतिविधियों, आदतों और इरादे को सकारात्मक ढंग से प्रभावित करेगी।

स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए, कार्य परियोजनाएँ अध्यापन तथा सीख एवं मूल्यांकन को ज्यादा आशयपूर्ण, सुसंगत और सर्वांगीण बनाती हैं। कार्य परियोजना मॉडल और चार्ट बनाने की अपेक्षा ज्यादा विस्तृत है और इसमें निर्धारित समय में विशिष्ट उद्देश्य को हासिल करने के लिए नियोजित गतिविधियाँ शामिल हैं। ये गतिविधियाँ आवश्यक रूप से या औपचारिक तौर पर पाठ्यक्रम का हिस्सा नहीं भी हो सकती हैं, लेकिन ये किसी एक विषय के विभिन्न प्रकरणों और विभिन्न पहलुओं के बीच जुड़ाव प्रदर्शित करने में मदद कर सकती हैं।

## कार्य परियोजनाओं का लाभ क्या है?

- छात्र अपने आसपास के माहौल से सीखने का अवसर प्राप्त करते हैं। सीखना आनंददायक, व्यवहारिक और भागीदारी के माहौल में होता है।
- छात्र केवल पाठ्यपुस्तकों की अपेक्षा वास्तविक स्थितियों और व्यक्तियों से परिचित होते हैं और उपयुक्त शैक्षिक अनुभव प्राप्त करते हैं। वे वास्तविक स्थितियों में स्थान, परिवर्तन और संबंध की समझ उत्पन्न करते हैं।
- छात्रों को पाठ्यक्रम के साथ जुड़ाव और बहुविषयक जुड़ाव और मुद्दों के कई आयामों की खोज करने का अवसर मिलता है।
- छात्र कौशल विकसित करते हैं जो रटकर सीखने से प्राप्त करने में मुश्किल होता है जैसे सुनना, बातचीत करना, विचार–विमर्श करना, विश्लेषण करना, संवाद करना और समस्या का समाधान करना। सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण योजना बनाना और सुधारात्मक कार्यवाही करना है।
- कार्य परियोजनाओं में संलग्नता जीवन कौशल जैसे रचनात्मक और महत्वपूर्ण सोच, समस्या समाधान, निर्णय लेना, टीम कार्य, सौदेबाजी और संघर्ष प्रस्ताव को प्रोत्साहित करती है।
- विभिन्न योग्यताओं वाले छात्र योगदान करने में समर्थ होते हैं।
- छात्र नेतृत्व कौशल और टीम कार्य विकसित करने में सक्षम होते हैं।
- छात्र आत्मनिर्भरता और जिम्मेदारी विकसित करते हैं और कार्य की योजना और व्यवस्थित प्रबंधन के महत्व को समझते हैं।
- छात्र दूसरों के लिए रोल मॉडल हो सकते हैं। वे अपने अनुभवों से ऐसे उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं जिसे पूरा किया जा सके। उनका जोश और अनुभव दूसरों तक पहुँचता है जो इस प्रकार के प्रयासों को करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं।
- छात्र परिणाम/ उपलब्धियाँ प्रदर्शित करने में सक्षम हैं जो शिक्षार्थियों को प्रेरित और सशक्तीकृत करते हैं। स्पष्ट परिणामों के साथ प्रक्रिया में भाग लेने का अवसर उन्हें नियंत्रण की समझ प्रदान करता है। वे छात्रों की इस अनुभव से कार्य करने में मदद करता है कि मैं जानता हूँ लेकिन मैं इस अनुभव की मदद नहीं कर सकता जिसे मैं जानता हूँ, मैं समझता हूँ, और मैं कुछ कर सकता हूँ।
- छात्र स्वच्छाग्रह परिसर से परे सीख को बढ़ाने का कौशल प्राप्त करते हैं और इसे समुदाय एवं समाज के लिए प्रयोग करते हैं।

## किस प्रकार कार्ययोजना बनानी है?

### योजनाः

सफलतापूर्वक परियोजना आयोजित करना तथा इसके उद्देश्यों को हासिल करना, इसकी अच्छे से योजना बनानी चाहिए। योजना में ऐसे चरण शामिल हैं जिन्हें समस्या की पहचान करते हुए, उद्देश्यों को परिभाषित करते हुए, अपेक्षित परिणाम हासिल करने के लिए प्रक्रिया को डिजाइन करते हुए शुरू करना है। योजना प्रक्रिया

स्वयं स्वच्छाग्रही के लिए एक मूल्यवान शैक्षिक अनुभव है। कार्यक्रम की शुरूआत से ही इस प्रक्रिया में छात्रों को शामिल करना है तथा यह महत्वपूर्ण निर्णय लेना है कि किस प्रकार परियोजना का संचालन किया जाए। इससे स्वामित्व की समझ और शुरू से ही सक्रिय संलग्नता उत्पन्न होती है।

एक बार जब छात्र विशिष्ट कार्य परियोजना को संचालित करने का निर्णय ले लेता है तो निम्नलिखित पहलुओं पर विचार करना जरूरी हो जाता है।

### उद्देश्यः

सर्वश्रेष्ठ कार्ययोजना की इस प्रश्न के साथ शुरूआत होती हैः "समस्या क्या है?", "इस परियोजना को संचालित करते हुए हम क्या हासिल करने की आशा करते हैं?", "यह समस्या क्यों है?" इससे परियोजना के उद्देश्य को निश्चित करने में मदद मिलेगी।

स्पष्ट उद्देश्य आवश्यकत गतिविधियों की पहचान करने में मदद करेगा। इससे इसके लिए आवश्यक समय, स्थान और संसाधनों के लिए योजना बनाने में मदद मिलती है। तद्नुसार भूमिकाओं और जिम्मेदारियों की पहचान की जा सकती है।

### समयः

दूसरा प्रश्न यह होना चाहिए कि "इस परियोजना के लिए हमारे पास कितना समय है?" उदाहरण के तौर पर, यदि यह परियोजना मार्च में साल के अंत में पूरी होनी है, तो स्वच्छाग्रही जून–जुलाई में अकादमिक वर्ष की शुरूआत से गतिविधियों के कार्यान्वयन की योजना बना सकता है। अतः यदि छात्रों के पास 20 हफ्ते (और अपने उद्देश्य को पूरा करने के लिए मोटे तौर पर 1–2 घंटे/ सप्ताह) हैं, उदाहरण के तौर पर, वे सप्ताह 1 से सप्ताह 20 तक की योजना बना सकते हैं।

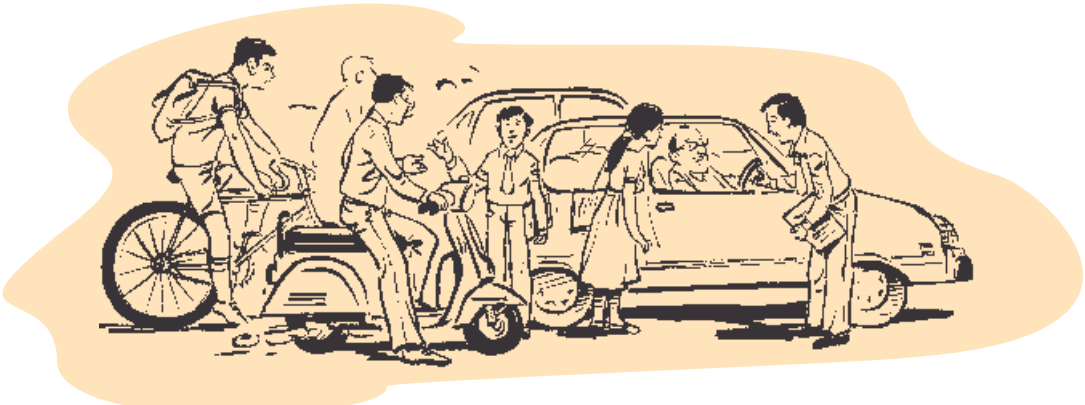
## विधियाँ और गतिविधियाँः

कार्य परियोजना में प्रक्रिया के प्रत्येक चरण के विशिष्ट उद्देश्यों को हासिल करने के लिए विभिन्न रणनीतियों, दृष्टिकोणों और विधियों को शामिल किया जाता है। उपयुक्त गतिविधियों और विधियों की व्यवस्थित और क्रमबद्ध ढंग से पहचान करने और योजना बनाने की आवश्यकता है। इसमें नियोजित परिणाम को हासिल करना शामिल होना चाहिए। उदाहरण के तौर पर, यदि छात्र गंदगीमुक्त खेल का मैदान हासिल करने की आशा करते हैं तो इस गतिविधि में गंदगी का सर्वेक्षण, जागरूकता उत्पन्न करना, कचरा प्रबंधन के लिए प्रणाली और प्रोत्साहन उत्पन्न करना और यह सुनिश्चित करना कि इन्हें सही स्थान पर रखा गया है (डस्टबिन, कम्पोस्ट पिट आदि)।

### संसाधनः

छात्र परियोजना को कार्यान्वित करने के लिए आवश्यक संसाधनों (फंड और विशेषज्ञता) की सूची बना सकते हैं और संभावित संसाधनों की पहचान करना शुरू कर सकते हैं। उदाहरण के तौर पर, यदि वृक्षारोपण परियोजना की योजना बनाई गई है तो उन्हें पहचान करनी चाहिए कि कहाँ से पौधे प्राप्त करते है, उदाहरण के तौर पर, वन विभाग, निजी नर्सरी आदि। यदि वे इस परियोजना को कार्यान्वित करने के लिए फंड चाहते हैं तो वे संभावित संसाधनों की सूची बना सकते हैं, उदाहरण के तौर पर, स्वच्छाग्रह परिसर या स्वच्छाग्रही से अंशदान, कारपोरेट प्रायोजन आदि।

स्वच्छाग्रह परिसर को शामिल करनाः पूरे स्वच्छाग्रह परिसर को परियोजना गतिविधियों के बारे में जानकारी और सूचना दी जानी चाहिए। छात्रों को उन उपायों को भी सोचना चाहिए जिससे वे बाकी विद्यालय परिसर या समुदाय को इस परियोजना के बारे में सूचित कर सकें और उन्हें इस प्रगति का अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित कर सकें।



इसे प्रार्थना सभा में घोषणा करके, परियोजना के लिए एक नोटिस बोर्ड बनाकर (इसके लिए स्वच्छाग्रह वॉल का प्रयोग किया जा सकता है), इससे समय–समय पर अपडेट करके, समुदाय बैठक आयोजित करके किया जा सकता है।

इस परियोजना के बारे में सूचना को व्यापक स्तर पर साझा करना जरूरी है, विशेषकर यदि किसी स्थिति में परियोजना में स्वच्छाग्रह परिसर या समुदाय के अन्य सदस्यों को शामिल करने की आवश्यकता होगी। इससे परियोजना के लिए सहयोग का माहौल भी उत्पन्न होता है।

### परियोजना का कार्यान्वयनः

एक बार परियोजना के शुरू होने पर स्वच्छाग्रही द्वारा विकसित की गई कार्ययोजना गतिविधियों को कार्यान्वित करने में उनकी मदद करेगी और उसी समय वह निगरानी रखने में भी मदद करेगी कि परियोजना योजना के अनुसार चल रही है– हासिल किये जाने वाले उद्देश्य, नियोजित गतिविधियों और समयावधि के अनुसार चल रही है।

प्रगति की समय–समय पर समीक्षा और चर्चा करने के लिए छात्र समूहों के साथ छोटी समूह बैठक करने से यह सुनिश्चित करने में मदद मिलती है कि परियोजना के सभी चरणों का उचित क्रम से अनुसरण किया जा रहा है। प्रत्येक चरण पर स्थिति का जायजा लेने के बाद आवश्यक संशोधन किया जा सकता है।

### प्रगति का दस्तावेजीकरण और रिकार्डिंगः

छात्रों को परियोजना की प्रगति का व्यक्तिगत रूप से या समूह में रिकार्ड रखना चाहिए, जिसमें साप्ताहिक गतिविधियाँ, रुकावट यदि कोई है, और अनपेक्षित निष्कर्ष या अनुभव शामिल करने चाहिए। उन्हें गतिविधियों के बारे में अपनी प्रतिक्रियाओं और अनुभवों को भी रिकार्ड करना जरूरी है, उदाहरण के तौर पर, यदि समूह किसी बिंदु से असहमत है, यदि किसी गतिविधि में समूह का पूर्ण सहयोग नहीं मिला है, आदि।

यदि यह परियोजना हरियाली के लिए है, तो इसमें वृक्षारोपण की प्रगति के बारे में अवलोकनों को रिकार्ड किया जा सकता है– उदाहरण के तौर पर, बीज बोने के कितने दिनों बाद पहला अंकुर निकला; एक महीने में पौध की कितने सेंटीमीटर वृद्धि हुई आदि।

फोटो दस्तावेजीकरण रिकार्ड रखने का एक महत्वपूर्ण तरीका है।

यह दर्शाने के अलावा कि परियोजना में क्या हासिल हुआ, परियोजना की प्रगति का रिकार्ड रखना भी जरूरी है, इसे केवल शामिल समूह के लिए ही नहीं रखना चाहिए बल्कि इस प्रकार की परियोजनाओं को संचालित करने वाले अन्य समूहों के लिए भी यह मार्गदर्शक के रूप में कार्य करता है।

### परियोजना का मूल्यांकनः

जब परियोजना पूरी होने वाली हो, तो स्वच्छाग्रही के लिए परियोजना का मूल्यांकन करना जरूरी हो जाता है। वे इस बात की चर्चा कर सकते हैं कि किस प्रकार सफलतापूर्वक इस परियोजना में स्थापित उद्देश्यों को पूरा किया गया है। वे यह निर्धारित करने के लिए सर्वेक्षण भी आयोजित कर सकते हैं कि किस प्रकार स्वच्छाग्रह परिसर में दूसरे व्यक्ति और समुदाय ने इस परियोजना को समझा और उसका मूल्यांकन किया।

यह विश्लेषण करना कि परियोजना के किस पहलू ने अच्छे से काम किया और किस पहलू ने नहीं किया, तथा दोनों के लिए कारण निर्धारित करना बहुत ही उपयोगी गतिविधि होगी।

उन्हें इस बात पर विचार करने की आवश्यकता है कि स्वच्छाग्रही के उस दूसरे समूह के लिए वे कौन से परिवर्तन या सुधार का सुझाव देना चाहेंगे जो इसी प्रकार की परियोजना संचालित करने का निर्णय ले सकते हैं।

उन्हें इस बारे में सोचने की आवश्यकता है कि उनके द्वारा शुरू की गई परियोजना स्थिर रखी जा सके– उदाहरण के तौर पर, वे किस प्रकार यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि उनके द्वारा लगाए गए पेड़ों का पोषण जारी रखा जा सके, या किस प्रकार उनकी "स्वच्छाग्रह परिसर" की उपलब्धि बरकरार रहेगी।

**कार्य परियोजना के चरण**

# कचरे का प्रबंधन

Theme

## पता लगाना

### गतिविधि 1: कचरा जासूस बनना

#### परिचय

कचरा का सामान्य अर्थ अवांछित सामग्री से है। जब कोई चीज अवांछित हो जाती है तो वह कचरे में बदल जाती है। कचरा वह सामग्री है जिसके लिए शुरूआती प्रयोगकर्ता के पास उत्पादन, रूपांतरण या उपभोग के उद्देश्य से कोई भी प्रयोग नहीं होता है और इसलिए वह इसका निस्तारण करना चाहता है। कचरा कच्ची सामग्री के निष्कर्षण, कच्ची सामग्री के मध्यस्थ और अंतिम उत्पाद में प्रसंस्करण, तैयार उत्पाद के उपभोग और अन्य मानवीय गतिविधियों के दौरान उत्पन्न हो सकते हैं।

आपके परिसर में कचरा कहाँ से आता है? इसका अधिकांश भाग कक्षाओं से आता है जिसमें कागज और धूल शामिल है। क्या स्वच्छाग्रही यह अनुमान लगा सकते हैं कि प्रतिदिन परिसर में लगभग कितना कचरा निकलता है? इसका पता लगाने का एक तरीका विद्यालय का मानचित्रण करना है। इससे विद्यालय में उत्पन्न कचरे की मात्रा और प्रकारों को समझने में मदद मिलती है।

**उद्देश्य:** विद्यालय में कचरा पैदा होने का मानचित्रण करना
**अध्यापन विधि:** मानचित्रण
**प्रोत्साहित कौशल:** अवलोकन, मामलों की पहचान
**अध्यापन सहायता:** कागज, पेंसिल, रूलर
**समूह का आकार:** 3–4 स्वच्छाग्रही
**अवधि:** गतिविधि के लिए 30 मिनट

#### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि चरण

- इमारतों और अन्य विशेषताओं जैसे खेल का मैदान, रास्ते आदि के साथ विद्यालय परिसर का मानचित्रण कीजिए। स्त्रोत, भंडारण और निस्तारण सुविधा को सूचित करते हुए परिसर पर स्थानों को चिह्नित करें। इससे परिसर में अपशिष्ट के विभिन्न स्थानों की पहचान करने में मदद मिलेगी।
- पहचान करें कि कौन सा सहयोगी स्टाफ विभाग प्रभारी है यदि:

क) कक्षा में कचरा पड़ा है।

ख) डस्टबिन बहुत ज्यादा भर गया है।

ग) नगरपालिका वैन कचरा नहीं उठाती है।

घ) सफाई कर्मचारी अनुपस्थित है।

नीचे उदाहरण के रूप में तालिका दी जा रही है जिससे मानचित्र पर कचरे के स्त्रोत, भंडारण और निस्तारण के स्थानों को चिह्नित करने में मदद मिलेगी।

| स्त्रोत | भंडारण | निस्तारण | प्रभारी |
|---|---|---|---|
| कागज | प्रशासनिककार्यालय | पुनः चक्रण | |
| रसोई / कैन्टिन | ग्रीन बिन | कम्पोस्टिंग | |
| ई–कचरा | कंप्यूटर प्रयोगशाला | अधिकृत रिसाइक्लर | |

**पुनर्कथन एवं चर्चा:**

क्या डस्टबिन/कचरा पात्र पर्याप्त मात्रा में हैं, और सही संकेत/सूचक के साथ दिखाई देने वाले स्थान पर रखे गये हैं? क्या कचरे के पृथक्करण के लिए निर्धारित पात्र है? क्या विभिन्न कचरे का उपचार किया जाता है जिस तरह से उसे करना चाहिए?

**मूल्यांकन:**

छात्रों को इस अभ्यास से उनके निष्कर्षों को प्रस्तुत करने दें। कचरे का अधिकतम हिस्सा क्या है? क्या मात्राएँ लगभग समान हैं? यदि ज्यादा अंतर है, तो ऐसा क्यों होता है इसकी चर्चा करें?

**दृश्य परिणाम:**

कचरा सृजन की स्थिति को दर्शाने वाले मानचित्र को वॉल पर लगाया जा सकता है। स्वच्छाग्रह दल विद्यालय में कचरे की उत्पत्ति के बारे में अपने विद्यालय के साथियों के बीच चर्चा करने के लिए मानचित्र का प्रयोग कर सकते हैं। चर्चा परिणाम को सोशल मीडिया पर साझा किया जा सकता है।

## समझना

## गतिविधि 2: स्वच्छाग्रह परिसर कचरा ऑडिट

### परिचय:

विद्यालय में कचरा उत्पत्ति को समझते हुए इस मामले की गहराई में जाएँ। प्रश्नों के बारे में सोचें कि लगभग कितना कचरा परिसर में प्रतिदिन उत्पन्न होता है? या उत्पन्न कचरे के विभिन्न प्रकार क्या हैं? उत्पन्न कचरे के मापन से परिसर में उत्पन्न कचरे की मात्रा और प्रकार को समझने में मदद मिलती है।

**उद्देश्य:** विद्यालय में उत्पन्न कचरे की मात्रा प्राप्त करना।
**अध्यापन विधि:** मात्रा का मापन करना
**प्रोत्साहित जीवन कौशल:** अनुसंधान, निर्णयन
**अध्यापन सहयोग:** कचरा सर्वेक्षण शीट की प्रतिलिपियाँ
**समूह का आकार:** 3–4 स्वच्छाग्रह दल सदस्य
**अवधि:** सर्वेक्षण के लिए एक सप्ताह, गतिविधि के लिए 30 मिनट

**स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि चरण**

स्वच्छाग्रह दल के सदस्य अपने परिसर के सफाई कर्मचारियों द्वारा रोजाना फेंके जाने वाले कचरे को नोट करेंगे और स्वच्छाग्रह परिसर कचरा सर्वेक्षण चार्ट को भरेंगे।

चार्ट भरने से पहले, प्रत्येक मद के लिए मापन की इकाई सेट करें, अर्थात, ग्लास और कंटेनर को मदों की संख्या से गिना जा सकता है। कागज को टुकड़ों या शीट की संख्या से गिना जा सकता है। यदि कैंटीन या पैंट्री है तो रसोईघर के अपशिष्ट को मानक मापन से तौला या मापा जा सकता है: उदाहरण के तौर पर, कप या छोटी कढ़ाई।

एक सप्ताह तक विद्यालय में इन मापनों को करें। नीचे दी गई तालिका का प्रयोग करते हुए पूरे सप्ताह तक कचरे के लगभग वजन की गणना करें।

| दिन | कचरे का प्रकार | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| कागज | कांच | एल्युमिनियम | प्लास्टिक | रसोईघर | अपशिष्ट | अन्य |
| सोमवार | | | | | | |
| मंगलवार | | | | | | |
| बुधवार | | | | | | |
| वृहस्पतिवार | | | | | | |
| शुक्रवार | | | | | | |
| शनिवार | | | | | | |
| रविवार | | | | | | |

स्वच्छाग्रह दल के सदस्य घर में प्रतिदिन उत्पन्न किये गये औसत कचरे का भी पता लगा सकते हैं।

### नोटः

कचरे की छँटाई करते समय सावधानी बरतनी चाहिए। छँटाई करते समय दस्ताने पहनें और इस गतिविधि को करने के बाद हाथ को साबुन से अच्छी तरह से धोएँ।

### पुनर्कथन और चर्चाः

स्वच्छाग्रह दल के सदस्यों से इस प्रकार का सर्वेक्षण करने के फायदे के बारे में पूछें। आप किस प्रकार कचरे का प्रबंधन कर सकते हैं जब आप कचरे की मात्रा को जान जाते हैं, और उत्पन्न कचरे के प्रकार कौन हैं?

### परिणामः

स्वच्छाग्रह दल के सदस्य अपने सर्वेक्षण के निष्कर्षों को प्रस्तुत करते हैं। इसमें जानकारियाँ शामिल हो सकती हैं, जैसे– कचरे का अधिकतम हिस्सा किस चीज का है? क्या मात्रा लगभग समान है? यदि इसमें बहुत ज्यादा अंतर है तो चर्चा करें कि ऐसा क्यों है (ज्यादा परिवार के सदस्य, पैकेजयुक्त वस्तुओं का ज्यादा प्रयोग आदि)?

### साझा करनाः

स्वच्छाग्रह दल निम्नलिखित माध्यमों से कक्षा/विद्यालय के साथ अपने निष्कर्षों को साझा कर सकते हैं–

- पोस्टर या चार्ट का प्रयोग करते हुए प्रस्तुतिकरण
- सप्ताह में एकत्र किये गये सूखे कचरे से कोई चीज तैयार करना

## समझना

## गतिविधि 3: कचरे की यात्रा

### परिचयः

विद्यालय में पैदा होने वाले कचरे के प्रबंधन की एक प्रणाली होगी। प्रबंधन प्रणाली में कचरे का एकत्रीकरण, भंडारण और निस्तारण स्थल तक परिवहन शामिल होगा। यह संभव है कि विद्यालय के पास परिसर के अंदर ही कचरे के निस्तारण का कोई उपाय हो जैसे कार्बनिक कचरे का कम्पोस्टीकरण /खाद बनाना।

**उद्देश्य:** विद्यालय में कचरा प्रबंधन प्रणाली को समझना
**अध्यापन विधि:** साक्षात्कार और क्षेत्र भ्रमण
**प्रोत्साहित जीवन कौशल:** तार्किक परीक्षण, महत्वपूर्ण विचार
**अध्यापन सहयोग:** नोटबुक, पेंसिल
**समूह का आकार:** 30 स्वच्छाग्रही
**अवधि:** गतिविधि के लिए 60 मिनट

### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि चरण

चूंकि परिसर में उत्पन्न सभी प्रकार के कचरे की सूची बना ली गई है, विद्यालय प्रशासन से यह पता लगाने के लिए बात करें कि विद्यालय में किस प्रकार विभिन्न प्रकार के कचरों का प्रबंधन किया जाता है। यह पता लगाएँ कि किस प्रकार विद्यालय विभिन्न प्रकार के कचरे को एकत्र करने की व्यवस्था करता है, परिसर से कौन कचरे को एकत्र करता है और परिसर से निकलने के बाद इसका अंततः क्या किया जाता है।

शहर के नगरपालिका के अधिकारियों से पूर्व अनुमति लेकर शहर के लैंडफिल स्थल का क्षेत्र भ्रमण करें।

### अधिकारियों से निम्नलिखित चर्चा करें:

- शहर में रोज कितना कचरा पैदा होता है?
- वार्षिक परिवहन और मजदूरी व्यय कितना होता है?
- लैंडफिल में कचरे का क्या किया जाता है?
- क्या कचरे का प्रयोग करने के वैकल्पिक उपाय हैं?
- क्या ऐसा कोई मद है जिसे आप लैंडफिल में देखते हैं जिसका पुर्नचक्रण किया जा सकता है?

### पुनर्कथन और चर्चा:

विद्यालय से लैंडफिल तक कचरे की यात्रा को समझने के लिए एक चर्चा आयोजित करें। उन उपायों का पता लगाएँ जिससे आप प्रणाली को ज्यादा दक्ष और प्रभावी बना सकते हैं।

### परिणाम:

स्वच्छाग्रही ने कचरा प्रबंधन प्रणाली को समझ लिया है और कुछ प्रश्न पूछना चाहते हैं जैसे: क्या होगा यदि कचरा विद्यालय/ घर से एकत्र नहीं किया जाता है? इस प्रणाली में कचरा बीनने वाले व्यक्तियों की क्या भूमिका है? क्या होगा यदि लैंडफिल भर गया है? क्यों कचरे का एकत्रीकरण इतना चुनौती भरा है?

### साझा करें:

सोशल मीडिया के लिए कहानियाँ/साक्षात्कार/अनुभव

## सोचना

## गतिविधि 4: खरीदने से पहले सोचें

### परिचय:

जैसे–जैसे आय बढ़ती है, लोग ज्यादा समृद्धि से जुड़ी उपभोक्ता वस्तुओं की बहुत बड़ी संख्या में उपयोग करते हैं। इन दिनों कई तरीकों से खरीदारी संभव है जिसमें ऑनलाइन शापिंग भी शामिल है। त्यौहार के समय बिक्री और अन्य विपणन रणनीतियाँ उन चीजों को खरीदने/ प्रयास करने में ग्राहकों की दिलचस्पी बनाए रखते हैं जिनकी जरूरत नहीं होती है। सामाजिक एवं साथी दबाव भी ज्यादा खरीदने के लिए झुकाव में बढ़ोत्तरी करने की भी प्रवृत्ति है।

**उद्देश्यः** स्वच्छाग्रहियों को उत्पाद खरीदने से पहले उसकी उपयोगिता पर सावधानीपूर्वक विचार करने के लिए प्रोत्साहित करना।
ऐसे उत्पादों के प्रयोग की पहचान को प्रोत्साहित करना जिन्हें घर पर कुछ समय से प्रयोग नहीं किया गया है।
स्वच्छाग्रहियों को साझा करने की नई धारणा के लिए प्रस्तुत करना।
**अध्यापन विधिः** कक्षा चर्चा, बहस
**प्रोत्साहित कौशलः** तार्किक परीक्षण, महत्वपूर्ण सोच
**अध्यापन सहयोगः** नोटबुक, पेंसिल
**समूह का आकारः** 10–15 स्वच्छाग्रही
**अवधिः** गतिविधि के लिए 60 मिनट

## स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

- प्रत्येक समूह से स्वच्छाग्रह दल सदस्य के घर पर अधिक उपयोगिता और कम उपयोगिता (अनौपचारिक/ अनियोजित/ आवेगी खरीद निर्णय या साथी के दबाव पर आधारित) की सूची बनाने के लिए कहें।
- प्रत्येक स्वच्छाग्रह दल के सदस्य से चर्चा करने के लिए कहें कि यदि इन खरीदों से बचा जा सकता है। इसके प्रतिस्थापन की भी चर्चा करें। उदाहरण के तौर पर, क्या आयातित सेब से बचा जा सकता है और स्थानीय रूप से उत्पादित सेबों को इसकी जगह पर खरीदा जा सकता है?
- इन मदों की उपयोगी जीवन को बढ़ाने के उपायों पर चर्चा करें। प्रत्येक वस्तु के लिए वस्तुओं के नए संभावित प्रयोग की सूची बनाएँ।
- अन्य गतिविधियाँ जिन्हें विद्यालय में आयोजित किया जा सकता है। एक अंतर्कक्षीय बहस आयोजित करें कि इन उत्पादों को घर पर रखा जा सकता है या क्या इनका फिर से प्रयोग या पुर्नचक्रण किया जा सकता है?

## पुनर्कथन और चर्चाः

ऐसे सभी वस्तुओं को लें जिनका प्रयोग पिछले 2 सालों से आपके घर में नहीं किया गया है, योजना बनाएँ कि इन उत्पादों के साथ क्या किया जा सकता है, आप इस उत्पाद से क्या कर सकते हैं? मरम्मत/ पुनः प्रयोग/ दान/ बेचना/ पुर्नचक्रण?

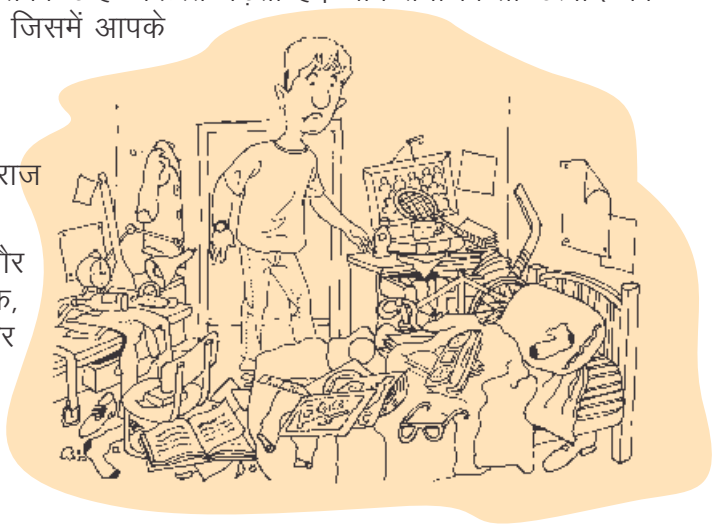
## परिणामः

हर समय आप नया उत्पाद खरीदते हैं, तो आप पर्यावरणीय प्रभाव के भारी सामान भी ले जाते हैं जिन्हें पहले से ही उत्पन्न किया गया है और आप उसे उत्पन्न करते रहते हैं जैसे आप इसे प्रयोग करते हैं। यदि आप इस पर विचार करते हैं, तो आप अपने उपभोग को अनुकूलित करते हैं, उन चीजों को खरीदते हैं जिनका पर्यावरण पर कम प्रभाव पड़ता है और तभी खरीदते हैं जब उसकी उन्हें जरूरत पड़ती है। आप तभी किसी उत्पाद को खरीदते हैं जब इसकी समूह में जरूरत पड़ती है जिसमें आपके पड़ोसी और दोस्त शामिल हो सकते हैं।

## साझा करनाः

स्थानीय रिसाइक्लर द्वारा अपसाइक्लिंग/ गैराज बिक्री/ संग्रह अभियान।

स्वच्छाग्रह दल कम करना, पुनः प्रयोग करना, और पुनः चक्रण करने पर संदेश बनाते हैं और इसे प्रेरक, विद्यालय, माता–पिता की मदद से ह्वाट्सऐप पर साझा करते हैं।



## कार्य करना

### गतिविधि 5: कृपया कार्य कीजिए!

**परिचय:**

समस्या क्षेत्र पाने के बाद स्वच्छाग्रही कौन सा कार्य करेगा? कार्य आवश्यक प्रतिक्रिया और अपेक्षित परिणाम पर निर्भर होगा। कार्य विद्यालय में अपशिष्ट प्रबंधन प्रणाली की शुरूआत करने के बारे में हो सकता है जैसे डस्टबिन के लिए स्थान का सुझाव देना, एक गंदगी न फैलाने हेतु पोस्टर बनाना। ऐसे विद्यालय जिनमें कैंटीन है, वहाँ पर खाद्य अपशिष्ट को कम करने के बारे में तथा विद्यालय में कम्पोस्ट पिट होने के बारे में हो सकता है। यदि कोई समस्या है जिसका विद्यालय सामना कर रहे हैं क्योंकि कचरा विद्यालय के नजदीक फेंका जा रहा है, उदाहरण के तौर पर, स्वच्छाग्रह दल शहर में कचरा एकत्र करने के सरकारी कार्यालय प्रभारी को एक लिखित याचिका दे सकते हैं।

कार्य 5.1 कचरा मुक्त परिसर की तरफ बढ़ना

कार्य 5.2 एक गंदगी रोधी / गंदगी मुक्त सूचना पट्ट / पोस्टर बनाना

कार्य 5.3 खाद्य अपशिष्ट कम करना

कार्य 5.4 विद्यालय के अंदर कम्पोस्ट पिट बनाना

कार्य 5.5 एक याचिका लिखना

**परिचय:**

ऐसा समय भी होता है जब हम किसी मुद्दे पर अपनी आवाज उठाना चाहते हैं तथा सामूहिक इच्छा और बड़ी संख्या में श्रोताओं की भागीदारी द्वारा परिवर्तन लाना चाहते हैं। याचिका इस कार्य को करने का एक माध्यम है विशेषकर जब कोई मुद्दा बहुत बड़ी आबादी को प्रभावित करता है या लोगों के पर्यावरणीय या सामाजिक कल्याण को प्रभावित करता है।

**उद्देश्य:** पर्यावरणीय महत्व के मुद्दों पर याचिका लिखने के लिए स्वच्छाग्रही को कौशल प्रदान करना।

स्वच्छाग्रही को पर्यावरणीय याचिकाओं की समझ पैदा करनी चाहिए तथा उन्हें उत्पन्न करने में समर्थ होना चाहिए।

**अध्यापन विधि:** कक्षा चर्चा, पत्र लेखन

**प्रोत्साहित कौशल:** संवाद, अभियान, नेतृत्व

**अध्यापन सहयोग:** नोटबुक, पेंसिल

**समूह का आकार:** 10–15 स्वच्छाग्रही

**अवधि:** गतिविधि के लिए 60 मिनट

| मुद्दा | पर्यावरणीय प्रभाव | संबंधित अधिकारी | प्रभावित लोगों की संख्या | जरूरत / प्राथमिकता |
|---|---|---|---|---|
| गंदगीफैलाना और ठोस कचरे को अनुचित ढंग से संभालना | संभावित रोग और साफ–सफाई के मामले | | लगभग 10,000 (क्षेत्रीय स्तर) | उच्च |

नोट: नमूना याचिका के लिए www.change.org को रेफर करें।

## पुनर्कथन एवं चर्चा:

छात्रों से पूछें यदि वे सेवाओं और सुख–सुविधाओं द्वारा संतुष्ट है या नहीं हैं। चर्चा करें कि वे कौन सी चीजें हैं जिन्हें इस मुद्दे को हल करने के लिए किया जा सकता है। वे इसे या तो सीधे लिखकर कर सकते हैं या स्थानीय समाचारपत्र के संपादक के माध्यम से कर सकते हैं।

कभी–कभी थोड़ा सा प्रयास छोटी विजय दिला सकता है। छात्रों के साथ व्यक्ति द्वारा मांग किये गये कार्य तथा प्राप्त प्रतिक्रिया के उदाहरण को साझा करें।

छात्र प्रशस्ति पत्र लिख सकते हैं यदि प्रदत्त विशेष सेवा पर्याप्त है और संतोषप्रद है। छात्र स्थिति को सुधारने के लिए संभावित उपायों की चर्चा करने के लिए संबंधित अधिकारियों से सीधे मिल सकते हैं।

## परिणाम:

छात्र पूरे विद्यालय को नागरिक के रूप में उनके अधिकारों और कर्तव्यों के बारे में अवगत कराने के लिए पोस्टर बना सकते हैं और प्रदर्शनी का आयोजन कर सकते हैं।

# स्वच्छता और साफ–सफाई

विषय

## पता लगाएँ

### गतिविधि 1: विद्यालय में स्वच्छता और साफ–सफाई

**परिचय:**

विद्यालय के बच्चे आजीवन स्वच्छता को सीख और व्यवहार में ला सकते हैं। स्वच्छता व्यवहार वे हैं जिन्हें बच्चे विद्यालय में सीखते हैं– जो स्वच्छता की शिक्षा से संभव है। उपयुक्त जल, स्वच्छता, और स्वच्छता के अनुकूल सुविधाएँ ऐसे कौशल हैं जो वे वयस्क की तरह बनाए रखना चाहते हैं और दूसरे बच्चों के अंदर भी स्थापित करते हैं।

स्वच्छता और साफ–सफाई घनिष्ठ रूप से स्वास्थ्य से जुड़े हैं। जबकि विद्यालय पाठ्यक्रम में स्वच्छता और साफ–सफाई शिक्षा को शामिल किया गया है, यह जरूरी है कि विद्यालय उनको दिनचर्या में ढालने का माहौल भी प्रदान करें। विद्यालय में साफ शौचालय, साफ जल और सफाई पर संपूर्ण आग्रह बच्चे के शिक्षण माहौल को सुधारने में मदद करता है। वे विद्यालय जो अपने परिसर के लिए सफाई रणनीतियों को डिजाइन करने और प्रबंधित करने में बच्चों को शामिल करते हैं, वे स्वच्छता व्यवहार को मन में बिठाने में मदद करते हैं जो उनके साथ जीवन भर रहते हैं।

यह गतिविधि छात्रों की उनके विद्यालय परिसर में स्वच्छता और साफ–सफाई की स्थिति का पता लगाने में मदद करती है। पूरे सप्ताह अवलोकन से वे उन स्थानों की पहचान कर सकते हैं जो गंदे हैं, वे अवलोकन कर सकते हैं कि इस गंदगी के लिए कौन जिम्मेदार है। उसी समय वे यह भी अवलोकन करते हैं कि कौन से क्षेत्र साफ हैं और उन्हें कैसे इससे ज्यादा साफ किया जा सकता है।

**उद्देश्य:** विद्यालय में स्वच्छता और साफ–सफाई की स्थिति का पता लगाना
**अध्यापन विधि:** सैर और मानचित्रण
**प्रोत्साहित कौशल:** कागज, पेंसिल / पेन
**समूह का आकार:** 3–4 स्वच्छाग्रही
**अवधि:** गतिविधि के लिए 30 मिनट

### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

1. छात्रों को समूहों में विभाजित करें और उन क्षेत्रों की पहचान करें जिनका वे अवलोकन कर सकते हैं। यह परिसर के विभिन्न ब्लॉक, विद्यालय की इमारत के फर्श आदि हो सकते हैं।
2. उनसे एक जगह से दूसरी जगह पूरे विद्यालय में टहलने के लिए कहें।
3. जब वे टहल रहे होते हैं तो निम्नलिखित चीजों का अवलोकन करें:

क. शौचालय, जल स्थल

ण संख्या, स्थान, क्या वे साफ हैं, सैनीटरी पेड के निस्तारण की क्या सुविधा है?

ख. छात्रों, अध्यापकों और अन्य स्टाफ की इन स्थानों में व्यवहार का अवलोकन करें

ण सफाई, कचरें और फर्श पर फेंकी हुई चीजें

4. विद्यालय का एक मानचित्र बनाएँ और किये गये अवलोकन को रिकार्ड करें।

### पुनर्कथन एवं चर्चा:

मामलों के बारे में संभावित कारणों की चर्चा करें। यदि प्रणाली अच्छी है तो प्रशंसनीय कारण क्या हैं। किस प्रकार इस जानकारी को व्यापक रूप से साझा किया जा सकता है।

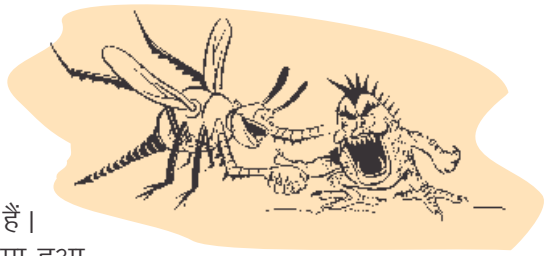
### परिणाम:

छात्र विद्यालय में स्वच्छता की स्थिति के संबंध में मामले को स्पष्ट ढंग से व्यक्त कर सकते हैं और समस्या को संबोधित करने के उपयुक्त दृष्टिकोण से समर्थ हो सकते हैं।

### साझा करना:

विद्यालय में कई भागों के लिए स्वच्छता इंडेक्स बनाएँ जैसे शौचालय, पेयजल सुविधाएँ– सफाई के स्तर के लिए कलर कोडिंग देना। इसे स्वच्छाग्रह दल द्वारा वाल पर किया जा सकता है। जैसे–जैसे सुधार दिखाई देता है रंग बदला जा सकता है।

## गतिविधि 2: मच्छर चर्चा!



### परिचय:

स्थिर जलभराव और भरी हुई नालियाँ मच्छर पनपने के स्थान हैं। वह पानी जो एयर कूलर में स्थिर रहता है, भरा हुआ गटर, जमा हुआ बरसात का पानी, बर्ड बाथ, सीवेज पोखर, पुराने टायर, डिब्बे, बोतल, नारियल की खोपड़ी और निर्माण कचरा मच्छरों के पनपने के स्थान हैं।

घरों, विद्यालयों और अन्य स्थापनों से नाली, या वर्षा के जल का भराव और विशेषकर ऐसे स्थान जो गड्ढे युक्त होते हैं, वे भी मच्छरों के पनपने को आकर्षित करते हैं। मच्छर काटने से रोग हो सकता है।

**उद्देश्य:** यह समझना कि जमा हुआ पानी मच्छरों को पनपने से रोग फैला सकता है।
**अध्यापन विधि:** सर्वेक्षण और चर्चा
**प्रोत्साहित कौशल:** अवलोकन, प्रेरक लेख
**अध्यापन सहयोग:** अवलोकन नोटबुक, पेन
**समूह का आकार:** 5 स्वच्छाग्रही
**अवधि:** गतिविधि के लिए 30 मिनट

### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

- दल के कुछ स्वच्छाग्रही से विद्यालय परिसर और विद्यालय से बाहर सटे क्षेत्र में घूमने के लिए कहें। उनसे यह अवलोकन करने और पता लगाने के लिए कहें कि कहीं पर पानी इकट्ठा तो नहीं है। उनसे ऐसी चीजों को भी देखने के लिए कहें जिनमें पानी हो सकता है या ऐसे स्थान को देखने के लिए कहें जिसमें पानी जमा होने की प्रवृत्ति होती है (पुराने टायर, डिब्बे आदि)।
- छात्रों से जमे हुए पानी को सावधानीपूर्वक देखने के लिए कहें कि उसमें कोई कीट / लार्वा दिखाई दे रहा है या नहीं। उन्हें विशेष रूप से मच्छर के लार्वा को देखना है।

### पुनर्कथन और चर्चा:

सर्वेक्षण के बाद उन्हें कक्षा में आने दें। प्रत्येक समूह को अपने निष्कर्ष को प्रस्तुत करना है। इसे चार्ट में प्रदर्शित किया जाना चाहिए। उन्हें पानी जमा होने के स्थान को दिखाना चाहिए तथा इसके संभावित कारणों को भी बताना चाहिए। उदाहरण के तौर पर, अप्रयुक्त जल टैंक, फेंके गये बर्तन, जमीन पर गड्ढे आदि।

स्थिर पानी, कचरा और स्वास्थ्य के बीच जुड़ाव प्रदर्शित करें। कचरा रोग पैदा करने वाले एजेंटों जैसे मच्छर, मक्खी, चूहे आदि को पनपने के लिए अनुकूल माहौल प्रदान करते हुए समुदाय के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। इस प्रकार के रोगों को फैलाव को कम करने के लिए संभावित उपायों की चर्चा करें।

### परिणामः

उन्हें पहचाने गये मच्छर के पनपने के स्थलों को खत्म करने के उपायों पर मंथन करने दें। वे उन स्थानों पर उपयुक्त उपाय कर सकते हैं जिन्हें उन्होंने सर्वेक्षण के दौरान पहचाना है।

### साझा करनाः

जल भराव को रोकने के लिए छात्रों को कार्ययोजना विकसित करने दें। यदि सुझाये गये सभी कार्य और उपाय छात्रों द्वारा स्वयं नहीं कार्यान्वित किये जाते हैं तो वे इन गड्ढों और एकत्र हुए कचरे या मलबे के सही स्थान के बारे में विद्यालय या स्थानीय अधिकारियों का ध्यान आकर्षित कर सकते हैं।

## समझना

## गतिविधि 3ः हमारे हाथ कितने साफ हैं?

### परिचयः

अपने हाथों से रोजाना कार्य करते हुए हम शायद ही यह महसूस करते हैं कि हाथ ही सबसे ज्यादा आसान माध्यम हैं जिनके द्वारा कई बीमारियाँ फैलती हैं। और व्यक्तिगत साफ–सफाई जैसा एक सामान्य कार्यः साबुन से हाथ धोना बीमारियों को फैलने से रोकने का उपाय है। हाथ धोना व्यक्तिगत साफ–सफाई का एक महत्वपूर्ण पहलू है जिसे हर छात्र को समझाने की जरूरत है क्योंकि यह जल, और खाद्य स्वच्छता के प्रयोग और संरक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

**उद्देश्यः** यह प्रदर्शित करना कि हाथ धोना एक महत्वपूर्ण व्यक्तिगत साफ–सफाई की आदत है।

**अध्यापन विधिः** प्रदर्शन और चर्चा

**प्रोत्साहित कौशलः** तार्किक परीक्षण, महत्वपूर्ण सोच, शोध

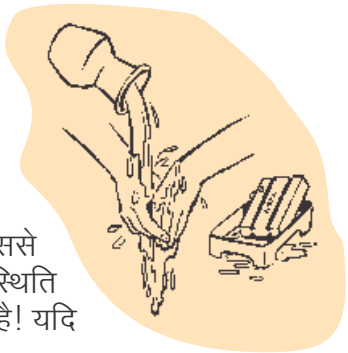
**अध्यापन सहयोगः** 3 कांच के गिलास या तीन साफ पारदर्शी प्लास्टिक की बोतलें, एक कटोरा, साफ पानी की एक छोटी बाल्टी, एक मग या अतिरिक्त गिलास।

**समूह का आकारः** पूरी कक्षा

**अवधिः** 30 मिनट

### स्वच्छाग्रह प्रेरक के गतिविधि चरण

- तीन गिलास लें और उन्हें मेज पर रखें ताकि पूरी कक्षा उसे देख सके। एक गिलास में पानी भरें।
- एक छात्र से दूसरे छात्रों की साफ कटोरे में अपने हाथ धोने में मदद करने के लिए कहें।
- इस कटोरे के पानी को दूसरे गिलास में उड़ेलें। कटोरे को धो दें और इसे सूखने दें।
- पहले गिलास में रखे पानी की दूसरे गिलास में रखे पानी से तुलना करें। क्या छात्र पानी के रंग में अंतर देख सकते हैं?
- कक्षा को अपनी नियमिति गतिविधियों को करने के लिए कहें, और लगभग 15 मिनट बाद कुछ छात्रों को अपने दुबारा अपने हाथ को इस कटोरे में धोने के लिए कहें।
- इस कटोरे के पानी को तीसरे गिलास में उड़ेलें। तीनों गिलासों की तुलना करें। क्या तीसरे गिलास में रखा गया पानी पहले और दूसरे गिलास में रखे गये पानी से अलग है। यह पानी गंदा क्यों है जबकि छात्रों ने लगभग 15 मिनट पहले अपने हाथों को धोया था?



### नोटः

यह संभावना है कि छात्र पूरी कक्षा के सामने हाथ धोने में शर्माएँ क्योंकि इससे उनकी स्वच्छता झलकेगी। इससे उनके सम्मान को ठेस पहुँच सकती है। ऐसी स्थिति में किसी भी छात्र से जबरदस्ती न करें। आपको इसे स्वयं ही दर्शाना पड़ सकता है! यदि

आप अपनी कक्षा को इसका प्रयास करने देना चाहते हैं, उनसे इस कार्य को अपने घर में करने के लिए कहें और अगले दिन चर्चा करें। उनसे पूछें यदि वे सहमत हैं कि हाथ जल्दी गंदे हो जाते हैं और अतः कोई भी जरूरी कार्य करने विशेषकर खाना खाने से पहले उन्हें धोना जरूरी है।

### पुनर्कथन और चर्चा:

चर्चा करें कि किस प्रकार हाथ गंदे हो जाते हैं क्योंकि धूल और गंदगी आपकी हथेली में बैठती है। हमारी हथेली में पसीना निकलता है और इससे हमारे हाथों में धूल चिपक जाती है। हम अपने हाथों का इस्तेमाल कई चीजों को छूने और संभालने के लिए करते हैं। इन चीजों में भी धूल और कीटाणु हो सकते हैं जो हमारे हाथों में चिपक जाते हैं। हालांकि हम यह नहीं देख सकते हैं कि हमारे हाथ गंदे हैं। यह भी चर्चा करें कि किस प्रकार ये अदृश्य कीटाणु कई बीमारियों को जन्म दे सकते हैं।

- छात्रों से उन सभी चीजों की एक सूची बनाने के लिए कहें जिन्हें आप पूरे दिन, सुबह उठने से लेकर रात में बिस्तर पर जाने से पहले छूते हैं। चर्चा करें कि किस प्रकार इन चीजों से आपके हाथ गंदे हो जाते हैं।
- छात्रों से एक दूसरे के नाखून देखने के लिए कहें और देखें कि क्या वे लंबे हैं, या उनके नीचे धूल/गन्दगी जमी है।
- इस बात पर जोर दें कि शौचालय का प्रयोग करने के बाद और खाना खाने से पहले हाथ धोना बहुत जरूरी है।

### परिणाम:

छात्र संभावित कारणों या स्थितियों पर मंथन करेंगे जिसमें हाथ धोने की उपेक्षा की जाती है। छात्र उन उपायों का सुझाव दे सकते हैं जिसके द्वारा दूसरों को हाथ धोने के लिए याद दिलाया जा सकता है। यह इस चीज को प्राप्त करने का उचित समय है कि लोग क्यों आम तौर पर हाथ धोने से बचते हैं।

### दृश्य परिणाम:

छात्र विद्यालय की असेंबली में हाथ धोने का प्रदर्शन करते हैं। उन छात्रों की संख्या में दृश्य अंतर है जो खाना खाने से पहले और बाद में हाथ धोते हैं। स्वच्छाग्रह दल इसका एक नोट रखता है तथा इस व्यवहार का अनुसरण करने वाले छात्रों के बारे में वाल और सोशल मीडिया पर समय–समय पर बधाई संदेश प्रदर्शित कर सकते हैं।

## गतिविधि 4: जल एवं स्वास्थ्य ऑडिट

### परिचय:

शहरी क्षेत्रों के कचरें को प्रायः जल निकायों में बहा दिया जाता है जिससे पेयजल आपूर्ति ली जाती है। आदर्श रूप से सीवेज को जल निकाय में बहाने से पहले उपचारित किया जाना चाहिए, लेकिन हमारे पास बहुत मात्रा में उत्पादित कचरों को संभालने के लिए प्रर्याप्त उपचार प्रणाली नहीं है।

अनुपचारित सीवेज से जल निकाय में कई रोगकारी जीव उत्पन्न होते हैं। जबकि यह पेयजल का स्त्रोत है, इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है, जिसमें से कुछ जानलेवा होती हैं। इस प्रकार के पानी को पीने से होने वाली कुछ बीमारियाँ– हैजा, आंत्रशोथ, टायफाइड और पीलिया है। (तालिका 'जलजनित रोग और उनके लक्षण' का संदर्भ लें)

**उद्देश्य:** यह समझना कि जल कुछ सामान्य बीमारियों का कारक है।
**अध्यापन विधि:** ऑडिट
**अध्यापन सहयोग:** लेखन सामग्री
**समूह का आकार:** पूरी कक्षा
**अवधि:** आडिट के लिए 30 मिनट, तालिकाकरण और चर्चा के लिए 30 मिनट

## स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

छात्रों को अपनी कक्षा का स्वास्थ्य आडिट करने दें। उनसे कक्षा की उपस्थिति पंजिका का अवलोकन करने और यह पता लगाने के लिए कहें कि पिछले 2–3 महीनों में कितने सहपाठी अनुपस्थित थे।

अनुपस्थित छात्रों से पूछें कि वे क्यों अनुपस्थित थे। वे पाएँगे कि कई छात्र विद्यालय नहीं आ पाये क्योंकि वे स्वस्थ नहीं थे। नोट करें कि उन्हें कौन सी बीमारी हुई थी। (उदाहरण के तौर पर, जुकाम एवं खांसी, पेट की समस्या आदि)।

इस जानकारी की तालिका बनाएँ। नीचे दी गई तालिका का प्रयोग किया जा सकता है।

| अनुपस्थित छात्र का नाम | अनुपस्थित दिनों की संख्या | महीना संभावित कारण | बीमारी | बीमारी का कारण |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

उनसे यह अवलोकन करने के लिए कहें कि क्या इस बीमारी का मौसम से कोई संबंध है?

छात्रों से क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए, इसकी सामान्य सूची बनाने के लिए कहें जिसका इस प्रकार की बीमारियों को दूर करने के लिए अनुसरण किया जाना चाहिए। उनसे उनके परिवार और दोस्तों से इसे साझा करने के लिए कहें। इसे अपने कक्षा के नोटिस बोर्ड पर लगाएँ।

## पुनर्कथन और चर्चा:

निष्कर्षों की चर्चा करें और इन मामलों के बारे में छात्रों से बातचीत करने के लिए चिकित्सक या सार्वजनिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ (ये माता–पिता भी हो सकते हैं) को आमंत्रित करें।

## परिणाम:

छात्रों से यह सुझाव देने के लिए कहें कि हम किस प्रकार जल जनित रोगों से बच सकते हैं। छात्रों को अपने सुझावों को देते समय निम्नलिखित चीजों पर विचार करने के लिए कहें।

- जल स्त्रोत की गुणवत्ता
- जल भंडारण
- जल वितरण
- जल भराव

## साझा करें:

विद्यालय प्रशासन ओवरहेड टैंक की नियमित सफाई और एकत्र जल की सफाई आदि के लिए प्रणाली स्थापित करता है।

## सोचना

### गतिविधि 5: शौचालय का शिष्टाचार– मन में नक्शा बनाना

#### परिचय:

शिष्टाचार अच्छा व्यवहार है जो जानवरों से मानवों को अलग करता है। शौचालय शिष्टाचार भी इसी से संबंधित है। यह साफ–सफाई और स्वच्छता के बारे में है। हम जानते हैं कि यदि शौचालय को शौचालय शिष्टाचार या स्वच्छता गतिविधियां से उचित ढंग से अनुरक्षित नहीं किया जाता है तो इससे कीटाणु संचरित हो सकते हैं और इससे कई बीमारियाँ हो सकती हैं। हम सभी साफ और स्वास्थ्यकर शौचालय चाहते हैं और कोई भी व्यक्ति दुर्गंधयुक्त, गंदे शौचालय में नहीं जाना चाहता है। कोई भी व्यक्ति किसी दूसरे की गंदगी को साफ नहीं करना चाहता है। अतः इससे उचित शौचालय शिष्टाचार की समझ बनती है।

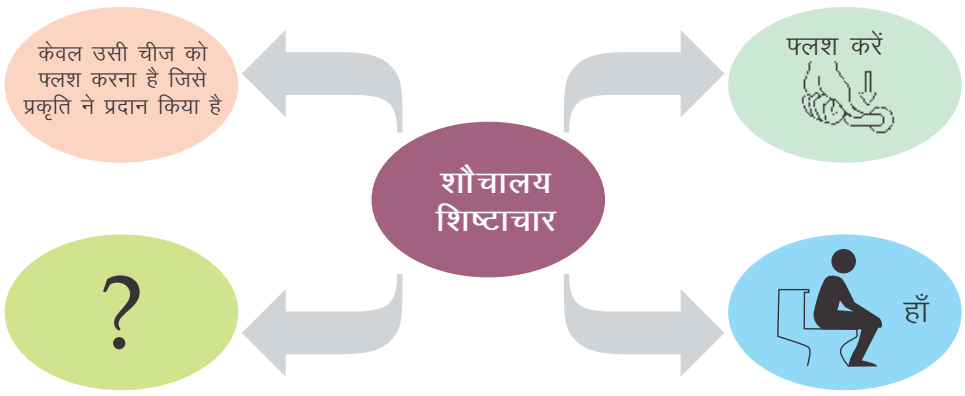
**उद्देश्य:** शौचालय शिष्टाचार के महत्व को समझना।
**अध्यापन विधि:** मन में नक्शा बनाना।
**प्रोत्साहित कौशल:** महत्वपूर्ण सोच, शौचालय का प्रयोग करने का शिष्टाचार
**अध्यापन सहयोग:** कागज, मार्कर
**समूह का आकार:** स्वच्छाग्रही दल
**अवधि:** गतिविधि के लिए 45 मिनट

#### स्वच्छाग्रह प्रेरक के लिए गतिविधि के चरण

छात्रों को कक्षा में माइन्ड मैप बनाने दें। उनसे एक समूह में 10–15 सदस्यों को बिठाएँ। शौचालय शिष्टाचार पर माइन्ड मैप बनाने के लिए कहें। इसमें क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए शामिल है, विभिन्न स्थानों जैसे घर, कार्यस्थल, सामान्य और अन्य में शौचालय का शिष्टाचार। वे ज्यादा व्यवहार प्राप्त कर सकते हैं जिसकी स्वच्छ और साफ शौचालय के लिए जरूरत है।

#### माइन्ड मैप:

एक बार मन में नक्शा बनाने के बाद समूह शौचालय शिष्टाचार को प्रोत्साहित करने वाले संदेश बनाकर इसे शौचालय में लगा सकते हैं।




#### पुनर्कथन और चर्चा:

चर्चा करें कि शौचालय शिष्टाचार किस प्रकार विकसित किया जाता है और सूचना को साझा किया जाता है।

## आभार

स्वच्छाग्रह धारणा और पहल : अदाणी फाउंडेशन

ज्ञान एवं कार्यान्वयन सहयोगीः पर्यावरण शिक्षण केंद्र

यह गतिविधि पुस्तिका स्वच्छाग्रह कार्यक्रम, 2016 के एक भाग के रूप में प्रकाशित की जा रही है और इसे अदाणी फाउंडेशन के मुख्य योगदान के साथ पर्यावरण शिक्षण केंद्र द्वारा संयुक्त रूप से तैयार किया गया है।

प्रकाशितः सितंबर 2016

अदाणी फाउंडेशन एवं पर्यावरण शिक्षण केंद्र

**ISBN : 978-93-84233-22-8**

कॉपीराइट © २०१६ अदाणी और पर्यावरण शिक्षण केंद्र (CEE) आपके अधिकार आरक्षित है इस पुस्तक या उसके कोई भाग की समीक्षा के अलावा या कोई गतिविधि हमारी जानकारी या लिखित अनुमति के बिना पुनः प्रकाशित नहीं की जायगी

स्वच्छाग्रह प्रेरक बनने के लिए धन्यवाद।
आशा करते है आपको यह अनूभव पसन्द आया होगा।

/swachhagraha.org

**स्वच्छाग्रह परियोजना, कार्यालय**
पर्यावरण शिक्षण केंद्र (CEE)
थलतेज टेकरा, अहमदाबाद– 380054
ई–मेलः participate@swachhagraha.org
टेलीफोनः +91 79 26844821
84607 37656

**अदाणी फाउंडेशन**
8वीं मंजिल, सी विंग
शिखर बिल्डिंग
मीठाखली छह रास्ते के नजदीक
नवरंगपुरा
अहमदाबाद – 380009
www.adanifoundation.org

**www.swachhagraha.org**