

विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम
बालबालिकाको सिकाइ तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि शैक्षिक सामग्री

जहाँ इच्छा त्यहाँ उपाय चित्रकथा

यो चित्रकथा विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषण कार्यक्रम अन्तर्गत बालबालिकाको सिकाइ तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि तयार पारिएको शैक्षिक सामग्री हो । यो सामग्री विद्यालयका बालबालिकाहरूको खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छताका साथै स्वास्थ्य तथा पोषणका विषयमा ज्ञान अभिवृद्धि गर्दै उनीहरूको व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउने उद्देश्यले तयार पारिएको छ । चित्रकथाको रूपमा तयार पारिएको यो शैक्षिक सामग्री विद्यालयका कक्षा ४ देखि १० सम्म अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूलाई निःशुल्क रूपमा वितरण गरिनेछ । यस पुस्तकमा समेटिएका विषयवस्तुले बालबालिकाहरूको सिकाइका साथै उनीहरूको व्यवहार परिवर्तनमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विश्वास गरिएको छ । विद्यार्थीहरूको पाठ्यक्रममा समेटिएका विषयवस्तुहरूलाई चित्र र कथाको माध्यमबाट सजिलो तरिकाले प्रस्तुत गरिएको हुँदा विद्यार्थीहरूले ती विषयहरू सजिलोसँग बुझ्नेछन् र व्यवहारमा समेत लागू गर्न सक्नेछन् ।

सहयोग:



नेपाल सरकार
शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
सानोठिमी, भक्तपुर

हाम्रो भनाइ

विद्यार्थीहरूको शिक्षा र सिकाइलाई ब्यावहारिक जीवनमा उपयोगी बनाउन उनीहरूको रुचि अनुसारका सामग्रीको विकास गर्न सदैव आवश्यक हुन्छ । यही कुरालाई आत्मसात् गर्दै हामीले बालबालिकाहरूको सिकाइ तथा व्यवहार परिवर्तनका लागि शैक्षिक सामग्रीहरू तयार पार्ने क्रममा यो चित्रकथाको विकास गरेका छौं । विद्यार्थीहरूको जीवनका लागि आवश्यक तथा पाठ्यक्रमका विषयवस्तुको अध्ययनमा सहयोग पुर्याउने उद्देश्यले विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता एवं स्वास्थ्य र पोषणका विभिन्न विषयहरूलाई चित्रकथाको माध्यमबाट प्रस्तुत गरिएको यो पुस्तक विद्यार्थीहरूका लागि निकै नै उपयोगी हुनेछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ । विद्यालय खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता र विद्यालय स्वास्थ्य तथा पोषणका विषयमा केन्द्रित भएर तयार पारिएको यो चित्रकथा रोचक र ज्ञानबद्धक छ ।

यस चित्रकथाको परिकल्पना तथा लेखन प्रकाश लुईटेलले गर्नुभएको हो । यो रमाईलो शैक्षिक सामग्री तयार पार्नका लागि अमेरिकी कृषि विभाग (USDA), विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP) र एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal) को विशेष सहयोग रहेको छ । यस चित्रकथाको पुस्तकलाई यस स्वरूपमा ल्याउन शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रबाट उप-महानिर्देशक अणुप्रसाद न्यौपाने, केशव प्रसाद दाहाल, निर्देशक गणेश पौडेल, पूर्व-निर्देशक गेहनाथ गौतम, शाखा अधिकृत पद्मा सापकोटा तथा एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal) का कार्यकारी निर्देशक प्रकाश कोइराला एवं विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP) का उमेश चौधरी र गोपीनी पाण्डेको विशेष योगदान रहेको छ । यस कथाका लागि आवश्यक पर्ने चित्रहरू सुनिल थापाले कोर्नुभएको हो भने ले-आउट डिजाइन गोपाल मानन्धरले गर्नुभएको हो ।

यस पुस्तकको विकास तथा परिमार्जन कार्यमा संलग्न सबैप्रति शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्रको तर्फबाट धन्यवाद व्यक्त गर्दछु । यस चित्रकथाले शिक्षण सिकाइको महत्वपूर्ण साधनका रूपमा पाठ्यक्रमले लक्षित गरेका विद्यार्थीहरूको सिकाइ र व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ भन्ने हाम्रो अपेक्षा छ । यस चित्रकथाका विषयवस्तुलाई अभिपरिस्कृत गर्दै विद्यार्थीहरूको सिकाइ र व्यवहार परिवर्तनका लागि प्रभावकारी सामग्रीको रूपमा विकास गर्न शिक्षक, विद्यार्थी, अभिभावक लगायत सम्बन्धित सबैको महत्वपूर्ण भूमिका रहने हुँदा रचनात्मक सुझावका लागि शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

वैकुण्ठ प्रसाद अर्याल

महानिर्देशक,

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

प्रकाशक



नेपाल सरकार

शिक्षा, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय

शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

सानोठिमी, भक्तपुर

सहयोगी संस्थाहरू

अमेरिकी कृषि विभाग (USDA)

विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP)

एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal)

सल्लाह तथा सुझाव

बैकुण्ठ प्रसाद अर्याल, महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
अणुप्रसाद न्यौपाने, उप-महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
केशव प्रसाद दाहाल, उप-महानिर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
गणेश पौडेल, निर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
गेहनाथ गौतम, पूर्व-निर्देशक, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
पद्मा सापकोटा, शाखा अधिकृत, शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र
प्रकाश कोईराला, कार्यकारी निर्देशक, एकीकृत विकास समाज नेपाल (IDS-Nepal)
उमेश चौधरी, कार्यक्रम अधिकृत, विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP), नेपाल
गोपीनी पाण्डे, कार्यक्रम अधिकृत, विश्व खाद्य कार्यक्रम (WFP), नेपाल

परिकल्पना तथा लेखन

प्रकाश लुईटेल

चित्राङ्कन

सुनिल थापा

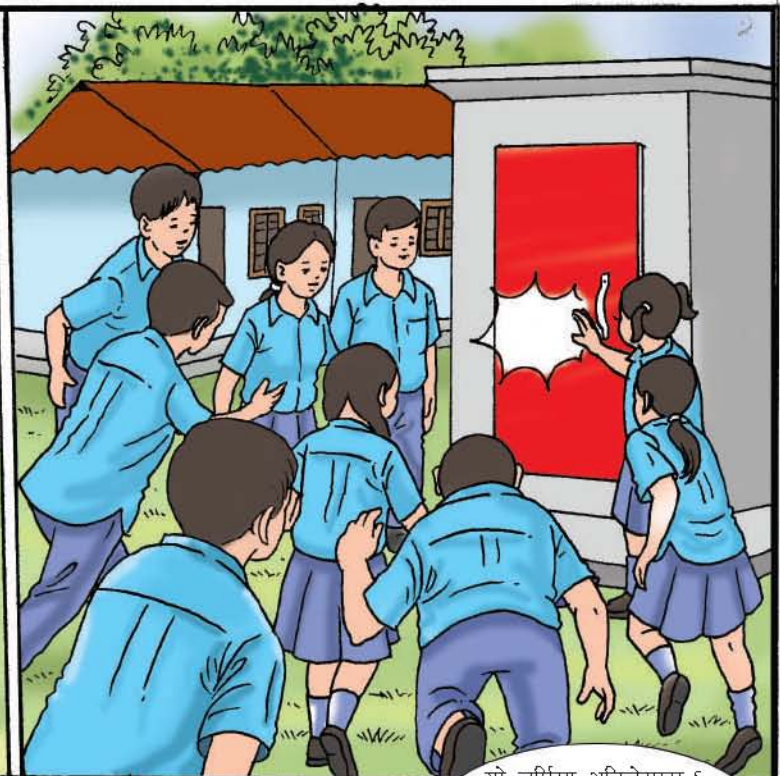
लेआउट तथा डिजाइन

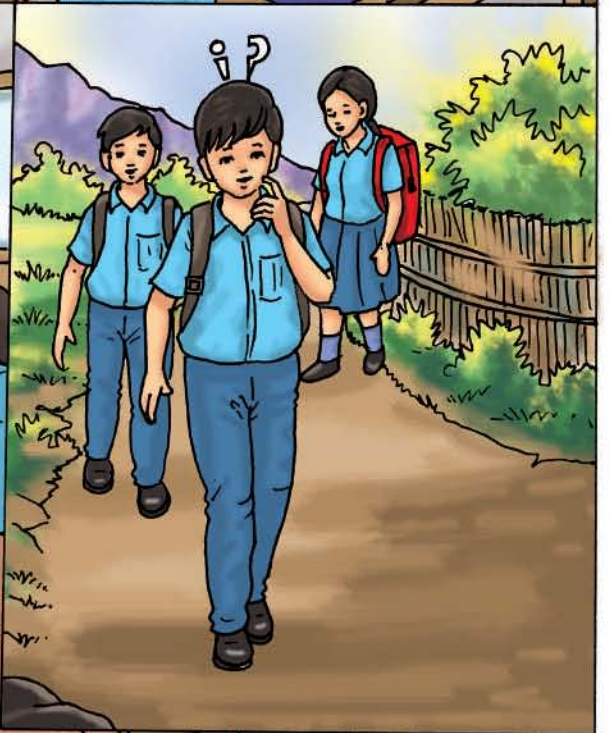
गोपाल मानन्धर

सर्वाधिकार

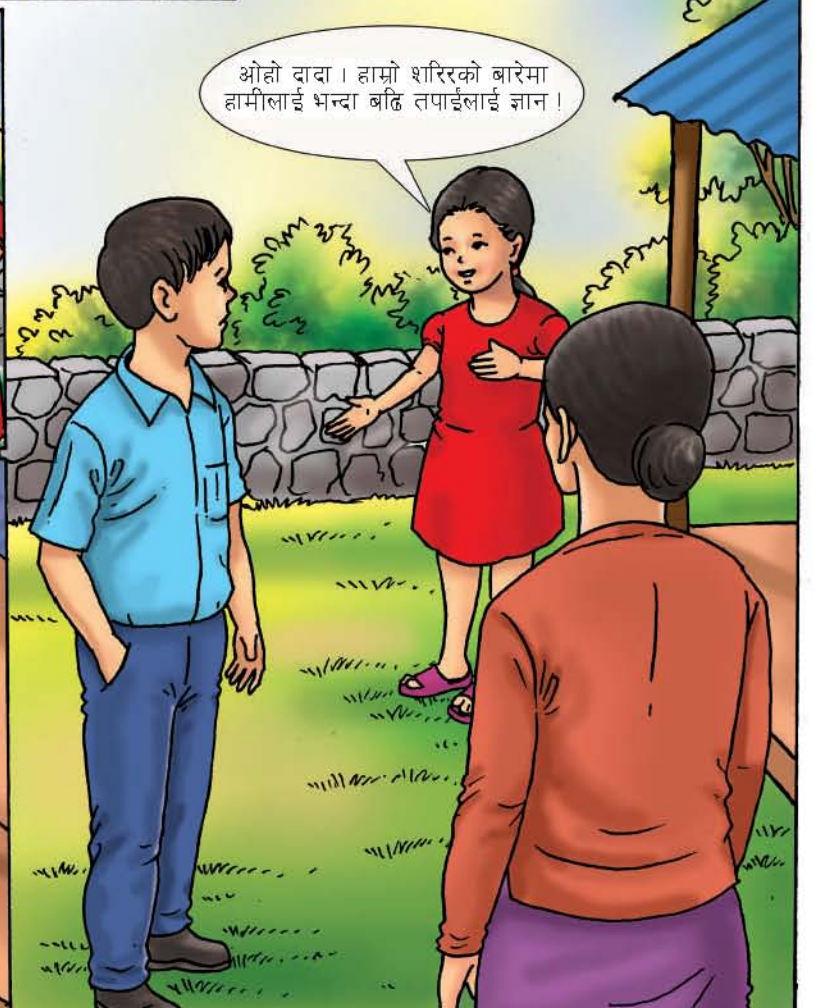
शिक्षा तथा मानव स्रोत विकास केन्द्र

२०७७















विद्यालय खानेपानी, सरसफाई तथा स्वच्छता

समन्वय समिति

बैठक

विद्यालयमा आज पनि एक्कासी पानी आउन बन्द भयो । विद्यार्थीहरूले खाजा खानुअघि समेत हात धुन पाएनन् ।

ल अब बैठक शुरु गरौं ।

तल गाउँमा कसैले यतापट्टिको पानीको पाइप छुटाइदियो कि ?

मेरो घरमा पनि त्यही मुहानबाट ल्याएको धारो हो, त्यसमा त पानी आईरहेको छ त ।

गाउँमा पानी पुगेन भने गाउँलेहरूले स्कुलतर्फ ल्याएको पानीको पाइप छुटाईदिने गर्छन् ।

दुवैतर्फको समस्या समाधान गर्ने एउटै उपाय छ । विद्यालयमा पानीको दयाइकी राख्ने ।

पानीको पाइप नै छुटाइदिएपछि दयाइकी मात्र राखेर कसरी समस्या समाधान हुन्छ त अध्यक्ष ज्यु ?

ओहो ! यो त बडो समस्या भयो । पानी त गाउँमा पनि चाहियो, स्कुलमा पनि चाहियो । अब के गर्ने ?

दिनभरि गाउँलेहरूले पानी प्रयोग गर्ने । रातको समयमा विद्यालयको दयाइकीमा पानी जम्मा गर्ने । रातभरि जम्मा भएको पानीले विद्यालयलाई दिनभरि पुगिहाल्छ । अनि हुँदैन त समाधान !



कस्तो गज्जबको उपाय ।
३ वटा जति ठूला ट्याङ्की राख्यो भने पानीको
समस्या सधैँलाई अन्त्य हुने रैछ ।



पानीमा आँखाले देख्न नसक्ने अनेकौं
किटाणुहरू हुन्छन् । शुद्धिकरणले पानीलाई
किटाणुरहित बनाउँछ र हामीलाई
रोगबाट बचाउँछ ।

कसरी गर्ने त पानी
शुद्धिकरण स्वयम्सेवीका
ज्यु?



त्यसो भए विज्ञसँग
सल्लाह गरेर ट्याङ्कीसँगै
फिल्टर राख्ने काम पनि शुरु
गरो न त ।

पानीको समस्या त
समाधान हुने भयो ।
शौचालयको
समस्या नि ?



पानीको समस्यासँगै
शुद्धिकरणको समस्या
पनि एकैपटक हल
गरो न त ।

पौहला पानी त ल्याऊ,
त्यसपछि शुद्धिकरणबारे
सोचौला ।

अनि दुधित पानी खुवाएर विद्यार्थीहरूलाई
विरामी पार्ने त, वडासदस्य ज्यु ? विद्यालयमा
पानी जतिकै शुद्धिकरण पनि आवश्यक छ ।



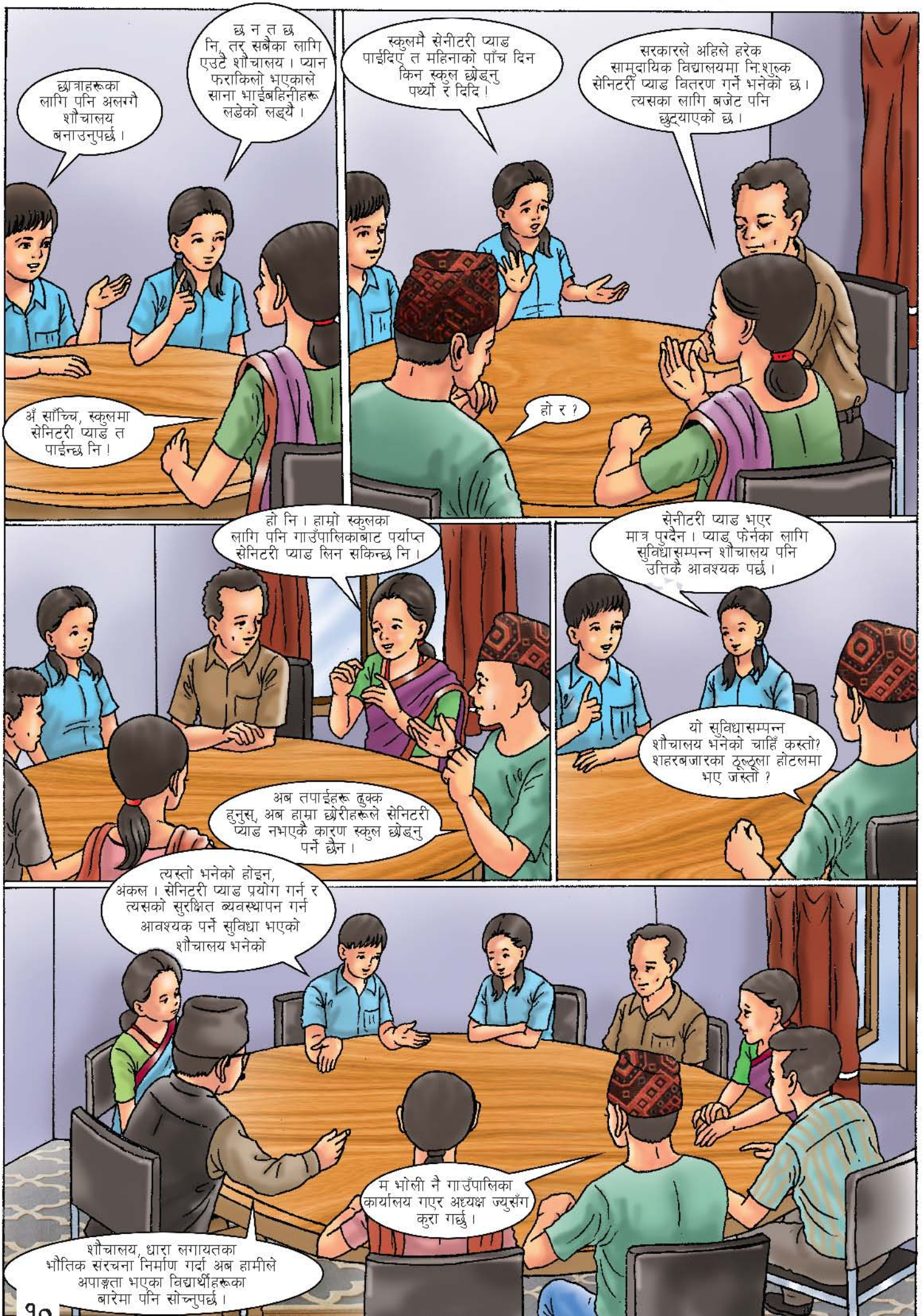
यसबाहेक उमालेर,
क्लोरीन हालेर तथा घामको
माध्यमबाट अर्थात् सोडिस विधिबाट
पनि पानी शुद्धिकरण
गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो स्कूलमा चाहिँ कुन
विधि ठिक होला त ?

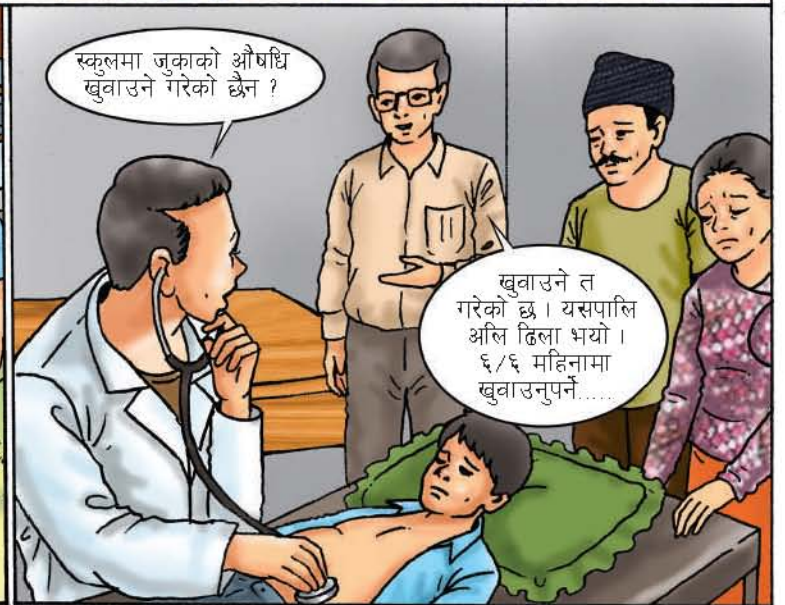
हाम्रोमा फिल्टर
विधि नै उपयुक्त होला । तर कस्तो
फिल्टर राख्ने भन्ने चाहिँ पानीको
गुणस्तर हेरेपछि विज्ञले
मात्र भन्न सक्छन् ।

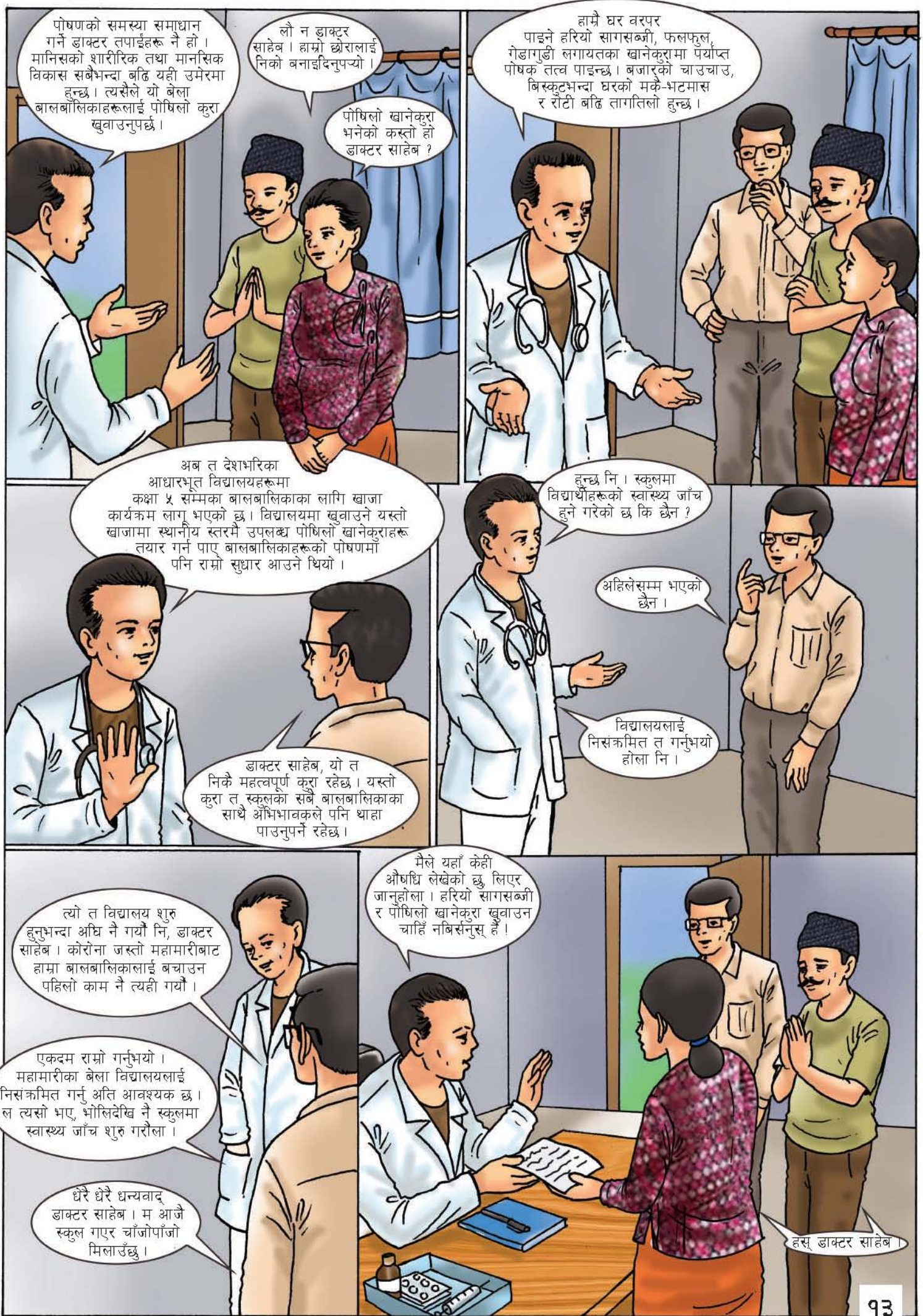


शौचालय त छ नि
हैन र स्कूलमा ?













खाना बनाउनु, खुवाउनु
र खानुअघि तथा फाँहोर छोएपछि र
शौचालयको प्रयोग गरेपछि नबिर्सिकन
साबुनपानीले हात धुनुपर्छ।

कुन कुन बेला
साबुनपानीले हात
धुनुपर्छ, मिस?



यसरी हात धुँदा ६ चरण
पूरा गरेर धुनुपर्छ, अनि मात्र हागो
हात सफा हुन्छ।

अबदेखि
म सधैं
साबुनपानीले
मिचीमिची हात
धुन्छु।

हस् मिस।

गुड। अबदेखि सबैले
साबुनपानीले मिचीमिची ६ चरण
पूरा गरेर हात धुनुपर्छ, हस् ?



धेरैजसो छात्राहरूमा रक्तअल्पता देखिएको छ। तिमीहरूले स्कूलमा आइरन चक्की र फोलिक एसिड खाने गरेको छैन ?

रक्तअल्पता भनेको के हो, सर ?

छैन, सर।

रक्तअल्पता भनेको रगतको कमीले गर्दा हुने अवस्था हो। महिनावारी हुने छात्राहरूमा रक्तअल्पताको खतरा बढि हुने गर्छ। त्यसैले त सरकारले किशोरीहरूका लागि आइरन चक्की र फोलिक एसिड वितरण गर्ने व्यवस्था गरेको हो नि।

रक्तअल्पता भयो भने के हुन्छ, सर ?

रक्तअल्पताले शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कमी भई चाँडै थकाइ लाग्ने, कमजोर महशुस हुने, सास फुल्ने, टाउको दुख्ने, रिंगटा लाग्नेजस्ता समस्या हुन्छन्।

यो रक्तअल्पताबाट बच्ने कुनै उपाय छैन ?

छैन नि। सजिलो छ। पर्याप्त मात्रामा पालुङ्गो, रायो, लहुरेजस्ता हरियो सागसब्जी खाने, नियमित रूपमा आइरन चक्की र फोलिक एसिड पनि सेवन गर्ने।

किशोरीहरूको पोषण अवस्थामा सुधार ल्याउन हप्तामा एक पटक ६० मिलिग्राम आइरन चक्की र ४ सय मिलिग्राम फोलिक एसिड हरेक किशोरीलाई खुवाउने पर्छ।

हुन्छ, डाक्टर साहेब। हामी यही आइतबारदेखि नै आइरन चक्की र फोलिक एसिड खुवाउन शुरु गर्छौं।

यसका लागि हाम्रो बाल क्लबले नेतृत्व लिनेछ। हामी यसको अनुगमन गरेर सबै विवरण पनि राख्छौं।

