ಶಾಲಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ (ಎಬಿಸಿಡಿ)

ತರಬೇತಿದಾರರ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

Initated By

M/s Toyota Kirloskar Motor Pvt Ltd

Implemented By

ಸ್ನೇಹ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ

SNEHA NGO

ಮೈಸೂರು

ಶಾಲಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ –ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ (ಎಬಿಸಿಡಿ) ತರಬೇತುದಾರರ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಪುಟಗಳು: 4 + 100 = 104 ವರ್ಣ ಪುಟಗಳು

© : Reserved

ಸಂಪಾದಕರು : ಆರ್. ರಾಮಸಾಮಿ ಕೃಷ್ಣನ್ ಮತ್ತು ಹೆಚ್. ಹೇಮ

ಲೇಖಕರು : ಮಮತ ಎನ್.ಎಂ. ಮತ್ತು ಡಾ. ಟಿ. ವೆಂಕಟೇಶ್

ಪ್ರಾಯೋಜಕರು : ಟೊಯೋಟಾ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ ಮೋಟಾರ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ., (ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ.)

ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಂಸ್ಥೆ : ಸ್ನೇಹ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು

ವರ್ಣ ಚಿತ್ರ ಬರಹ : ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಪಿ. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್

ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ & ವಿನ್ಯಾಸ : ಹಂಸು ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಮೈಸೂರು

ಮುದ್ರಕರು : ಶ್ರೀ ಗುಪ್ತಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮೈಸೂರು

ಶ್ರೀ ಆರ್. ರಾಮಸಾಮಿ ಕೃಷ್ಣನ್
ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಸ್ನೇಹ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು

ಶ್ರೀಮತಿ ಹೆಚ್. ಹೇಮ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು
ಸ್ನೇಹ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮೈಸೂರು

"ಶಾಲೆಯ ಸ್ವಚ್ಛ ಶೌಚಾಲಯ, ಸ್ವಚ್ಛ ಶಾಲೆ, ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ, ಸ್ವಚ್ಛ ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ" ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗುರಿ ಹೌದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 3 ದಶಕಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ – ಜನರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಜನರು ದುಡಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರ ದುಡಿಮೆಯ ದಿನ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜನರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯು ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಲು ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡದಿರುವುದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕಾಪಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಎಳೆಯ ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕುರಿತಾದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೆಂಬ ಫಲವನ್ನು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೂ ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಗಮನ ಹರಿಸಿರುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

'ನೋಡಿ ಕಲಿ, ಮಾಡಿ ತಿಳಿ' ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಶಾಲಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಯಾರು ಬಳಸುತ್ತಾರೋ ಅವರೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಮಿಷನ್‌ನ ಆಶಯಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಮಿಷನ್‌ನ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಟೊಯೋಟಾ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ ಮೋಟಾರ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ., 2015 ರಿಂದ **"ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ (ಎಬಿಸಿಡಿ)"** ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 102 ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಈಗ 527 ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಿದೆ. 44,000 ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಿದ ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತುದಾರರು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಪಾಲುದಾರರಾದ ಶಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಶಾಲೆಯ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲ, ಶಾಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿ, ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿ ಸದಸ್ಯರು, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತಿತರೊಡನೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಾಂತ್ರಿಕತೆಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡು ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಪಾಲುದಾರರಿಗೂ ಗುಣಾತ್ಮಕ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದೊಂದಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯು **ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ** ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತುದಾರರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಟೊಯೋಟಾ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ ಮೋಟಾರ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ., ರವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ತಯಾರು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬೆಂಬಲಿಸಿದ ಟೊಯೋಟಾ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ ಮೋಟಾರ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ., (ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ.) ರವರಿಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ರಾಮನಗರ ಮತ್ತು ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಆಡಳಿತ), ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ರಾಮನಗರ ಇವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಲೇಖಕರುಗಳಾಗಿ ನೆರವಾದ ಶ್ರೀಮತಿ ಮಮತ ಎನ್.ಎಮ್. ಮತ್ತು ಡಾ. ಟಿ. ವೆಂಕಟೇಶ್, ಚಿತ್ರ ಕಲಾವಿದರಾದ ಶ್ರೀ ಎಚ್.ಪಿ. ಅನಿಲ್‌ಕುಮಾರ್, ಡಿ.ಟಿ.ಪಿ ಹಾಗೂ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಹಂಸು ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ಮೈಸೂರು ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಗುಪ್ತಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಇವರುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊರ ತರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗ ಮತ್ತು ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

ಪರಿವಿಡಿ

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ	01
ಎಚಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆ ಪರಿಚಯ	03
ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು	08
ಅ) ಮುಖ್ಯೋಪಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿಷಯ ಪರಿಚಯ	08
ಆ) ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ	09
ಇ) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ	09
ಈ) ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲ	10
ಉ) ಶಾಲೆಯ ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ	14
ಊ) ಸಮುದಾಯ ಸಂಘಟನೆ	14
ಋ) ಶ್ರಮದಾನ	17
ಎ) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು	19
ಏ) ಯಶೋಗಾಥೆಗಳ ದಾಖಲೀಕರಣ	19
1. ನೈರ್ಮಲ್ಯ	
ಅ) ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಬದುಕಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ	20
ಆ) ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು	29
ಇ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ	31
ಈ) ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ	34
1) ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ	34
2) ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ	40
ಉ) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	43
2. ನೀರು	
ಅ) ನೀರಿನ ಮೂಲ	50
ಆ) ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸಂಗ್ರಹ, ಬಳಕೆ	52
ಇ) ನೀರಿನ ಮರುಪೂರಣ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ	55
ಈ) ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು	58
3. ಪರಿಸರ	
ಅ) ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಭ್ಯಾಸ	64
ಆ) ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ	69
ಇ) ಶಾಲಾ ಅವರಣ/ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸರೀಕರಣ	75
ಈ) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ	79
ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ	83
ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳು	88
ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ	90

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ

ಪ್ರಿಯ ತರಬೇತಿದಾರರೇ,

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದಾಗಿದೆ. ನೀವು ತರಬೇತಿದಾರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಯೋಜನೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು, ಆಶಯಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಪೋಷಕರಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿ(ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ.)ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಲುಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಅವರ ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಕರು ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೋಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೀವು ತರಬೇತಿದಾರರಾಗಿ ಬೋಧನೆಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ತರಬೇತಿ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಬೋಧನೆ ಅಲ್ಲ. ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ಜ್ಞಾನ

2. ಕೌಶಲ

3. ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿದಾರರಾದ ನೀವು ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅಧಿವೇಶನಗಳಲ್ಲಿ (ಸೆಷನ್) ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕೆ 45 ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಅಧಿವೇಶನದ ಉದ್ದೇಶ, ಅವಧಿ, ತರಬೇತಿಯ ವಿಷಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ವಿವರಣೆ, ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ, ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ ಹಾಗೂ ಈ ತರಬೇತಿಯ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲೆಂದು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ವಿವರಣೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಯೋಜನೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಚಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿದರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಜನರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸೂಕ್ತ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮೂಲಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವರ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಲು ಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಶಾಲೆ, ಶಾಲೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ಬರದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಟೊಯೋಟಾ ಕಂಪನಿಯು ಸಮುದಾಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ (Corporate Soicial Responsibility) ಅಂಗವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ **'ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್– ಸ್ವಚ್ಛ ವಿದ್ಯಾಲಯ'**ದ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿತು. ಇದರ ಅಂಗವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ ಗುರುತಿಸಿದ ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ 4 ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ 167 ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದು, 2015 ರಿಂದ 2017ನೇ ಸಾಲಿನವರೆಗೆ 426 ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. 2017–18 ನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 150 ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕುರಿತು ಅರಿವು, ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ **"ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ"** (ಎಬಿಸಿಡಿ) ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ. ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದೆ.

ಟೊಯೋಟಾ ಕಿರ್ಲೋಸ್ಕರ್ ಮೋಟಾರ್ಸ್ ಪ್ರೈ.ಲಿ. ಅಥವಾ ಟಿ.ಕೆ.ಎಂ. ಎಂದೇ ಪ್ರಸಿದ್ದಿ ಪಡೆದಿರುವ ಕಂಪನಿಯು ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಹನ ಮತ್ತು ವಾಹನ ಬಿಡಿಭಾಗಗಳ ಉತ್ಪನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯಮವಾಗಿದೆ. ಸಿ.ಎಸ್.ಆರ್ ಅಂದರೆ ಕಂಪನಿಯ ಸಮುದಾಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಅಂಗವಾಗಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಮುದಾಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಶೌಚಾಲಯಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಗೈರು ಹಾಜರಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಲೆ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡುವುದು.

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧನೆಗೆ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು

- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಿ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತಿದಾರರನ್ನು ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅವರು ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಕೈತೊಳೆಯುವ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಈ ಘಟಕಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು.
- ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತಿದಾರರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಮಹತ್ವ, ಬಳಕೆ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ, ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಮೂಲಕ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿಗಳಿಗೆ ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತಿದಾರರ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಜಾಥಾ ಮತ್ತು ಸಭೆಗಳ ಆಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜಕಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೆ.
- ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಮೂಲಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದು.
- ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗವನ್ನು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು

ಪ್ರಮುಖ ಸಾಧನೆಗಳು

ರಾಮನಗರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ **"ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುರಿತಾದ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ"** (ಎಬಿಸಿಡಿ) ಈ ಯೋಜನೆ ಮೂಲಕ ಇದುವರೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ:

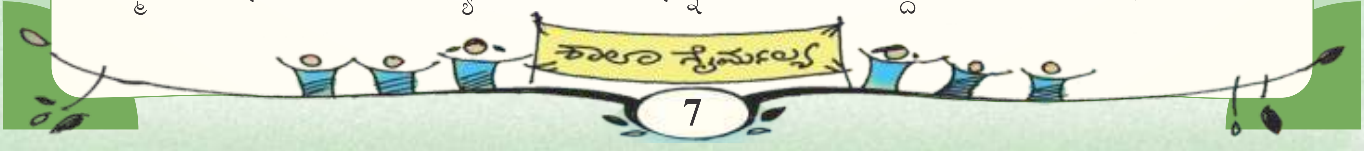
- ಇದುವರೆಗೆ 167 ಶಾಲೆಗಳ 18500 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಶುಚಿತ್ವದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರಂತರ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದೆ.
- ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು 107 ಜಾಥಾಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಜನ ಸೇರಿದಂತೆ 16587 ಮಂದಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅರಿವಿನ ಜಾಥಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನರಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಲು ಸಾಬೂನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.
- ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ದ್ರಾವಣ, ಫೆನಾಯಿಲ್, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸಾಬೂನು, ಪೊರಕೆ, ಬಕೆಟ್, ಮಗ್ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಬ್ರಷ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ 167 ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ 10 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
- ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳ ಮೂಲಕ 150059 ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ 73 ಗ್ರಾಮಗಳ 4063 ಕುಟುಂಬಗಳು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು

ಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿ, ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ.

ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶ

ಈ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯು ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ. ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು, ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿದಾರರಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಅವರು ನೀಡಬೇಕಾದ ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶ, ವಿಷಯ, ವಿಧಾನ, ಸಾಮಗ್ರಿ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಮತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಚನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ತರಬೇತಿದಾರರು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ.



ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳು

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಅ) ಮುಖ್ಯೋಪಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ವಿಷಯ ಪರಿಚಯ

ಶಾಲೆಗಳ ಮುಖ್ಯೋಪಧ್ಯಾಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಒಂದು ದಿನದ ವಿಷಯ ಪರಿಚಯ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ) ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಎಲ್ಲ ಶಾಲಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿ (ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ.) ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಕುರಿತು ಒಂದು ದಿನದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇವರೊಡನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಜನೆ ಅನುಷ್ಠಾನದ ನಂತರ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಸುಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲೆಂಬ ಆಶಯವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.

ಇ) ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅವರ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಆರಂಭದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಅಸೆಂಬ್ಲಿ) ಇತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಸುಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ) ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲ

ನಮ್ಮದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶ. ಪ್ರಜೆಗಳಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಬಹುಮತವುಳ್ಳ ನಾಯಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಆಡಳಿತ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಜೆಗಳ ಹಿತ ರಕ್ಷಣೆ, ಕಾನೂನು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಾಪಾಡುವುದು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವುದು ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಈ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವನ್ನು ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಲು ಸಹ ಇದು ಅನುಕೂಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಒಂದು ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲ ಇದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮಾದರಿ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನದಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲದ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲದ ಉದ್ದೇಶ

1) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದ ಆಡಳಿತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ ಬೆಳೆಸುವುದು.

2) ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮಾದರಿ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

3) ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು

4) ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು.

5) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಂಗಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ ನಿರ್ವಹಣೆ.

6) ನೀರಿನ ಸಮರ್ಪಕ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ

7) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಹಸರೀಕರಣ.

8) ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

9) ಇತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲ ರಚನೆ

ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ಎಲ್ಲರ ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶ ಮತ್ತು ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚುನಾವಣೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚುನಾವಣೆಗೆ ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವವರು ಕೆಳಕಂಡ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ:

- ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು
- ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತವರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕುರಿತು ಕಾಳಜಿ ಉಳ್ಳವರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುವವರಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಾದರಿ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು

ಶಾಲೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಳಕಂಡ ಮಂತ್ರಿಮಂಡಲವನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ಅವರಿಗೆ ನಿಗದಿತ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದು.

❖ **ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ:** ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸುವುದು, ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲದ ಸಭೆ ನಡೆಸುವುದು, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

❖ **ಉಪ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ:** ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರ ನೀಡುವುದು. ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಗೈರುಹಾಜರಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

❖ **ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಮಂತ್ರಿ:** ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಕಸದ ವಿಂಗಡಣೆ, ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿಗೆ ಕಸದ ಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ತೊಟ್ಟಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಕಸವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು, ಶಾಲಾ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬಳಕೆಯಾದ ನೀರು ಇಂಗು ಗುಂಡಿ ಅಥವಾ ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶುದ್ಧೀಕಾರಕಗಳಿಂದ ಕೈ ಮತ್ತು ತಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು ಇವರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಮಂತ್ರಿ:** ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಕೈತೋಟದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೈತೋಟದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಒದಗಿಸುವುದು, ಕೈತೋಟದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿಯೂಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಫಲ, ಪುಷ್ಪ ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಮಾದರಿ ಕೈತೋಟವನ್ನು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುವುದು.

- **ನೀರಾವರಿ ಮಂತ್ರಿ:** ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನೀರಿನ ಮಿತ ಬಳಕೆ, ಮರುಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು, ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಳೆ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ, ನೀರಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಯವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದು

- **ಆರೋಗ್ಯ ಮಂತ್ರಿ:** ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು, ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

ಇದೇ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಮಂತ್ರಿ, ಹಣಕಾಸು ಮಂತ್ರಿ, ವಾರ್ತಾ ಮಂತ್ರಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮಂತ್ರಿ, ಕ್ರೀಡಾ ಮಂತ್ರಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಂತ್ರಿ ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಅವರಿಗೆ ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಉ) ಶಾಲೆಯ ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಶಾಲಾ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಊ) ಸಮುದಾಯ ಸಂಘಟನೆ

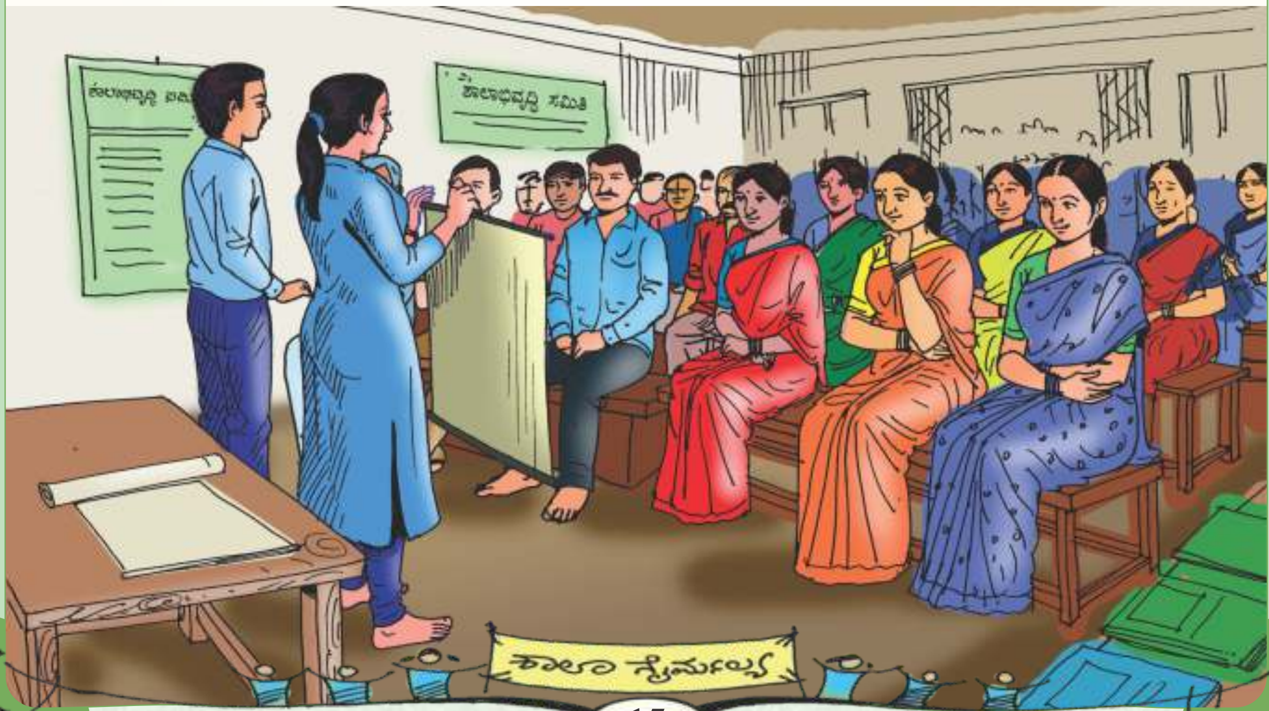
ಯಾವುದೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯು ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ತರಬೇತಿದಾರರಾದ ನಾವು ಇದರ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಸಮುದಾಯದ ಸಂಘಟನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣದ ವಿಷಯವನ್ನು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮುದಾಯ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಗುರಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ಸಮುದಾಯ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಸ್ಪಂದನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯವೆಂದರೆ, ಗ್ರಾಮದ ಒಟ್ಟು ಜನ ಸಮೂಹವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಪೋಷಕರು, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸದಸ್ಯರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳು–ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರಿರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಲೆಯೂ ಸಹ ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಪಾತ್ರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕಿದೆ.

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಪಾತ್ರ

ಶಾಲೆಗಳು ಸಹ ಸಮುದಾಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಹತ್ವದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಶಾಲೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಂತರ್ ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ಮಧ್ಯವರ್ತಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ:



1. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನವಾಗಲು ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರ ಬೇಕು.
2. ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರ, ಬೆಂಬಲ ಅಗತ್ಯ.
3. ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆ ಅನುಷ್ಠಾನದ ನಂತರ ಅದರ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಜನರ ಸಹಕಾರ, ಸಹಯೋಗ ಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಸಮುದಾಯವು ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

- ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ ಒಂದು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗದಿರುವುದು.
- ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ತಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತಿಪ್ಪೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಸ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು.
- ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಖಾಲಿ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ, ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಲೆಲ್ಲಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಸಕ್ರಿಯ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ, ಜಾಥಾಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ, ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ತದನಂತರ ಎಬಿಸಿಡಿ ತರಬೇತಿದಾರರು ಸಮುದಾಯದ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಯೋಜನೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪೋಷಕರು, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿಸಿ ಅವರಲ್ಲಿ ರಚನಾತ್ಮಕ ನಡವಳಿಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವುದು ಈ ಯೋಜನಾ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಖ) ಶ್ರಮದಾನ

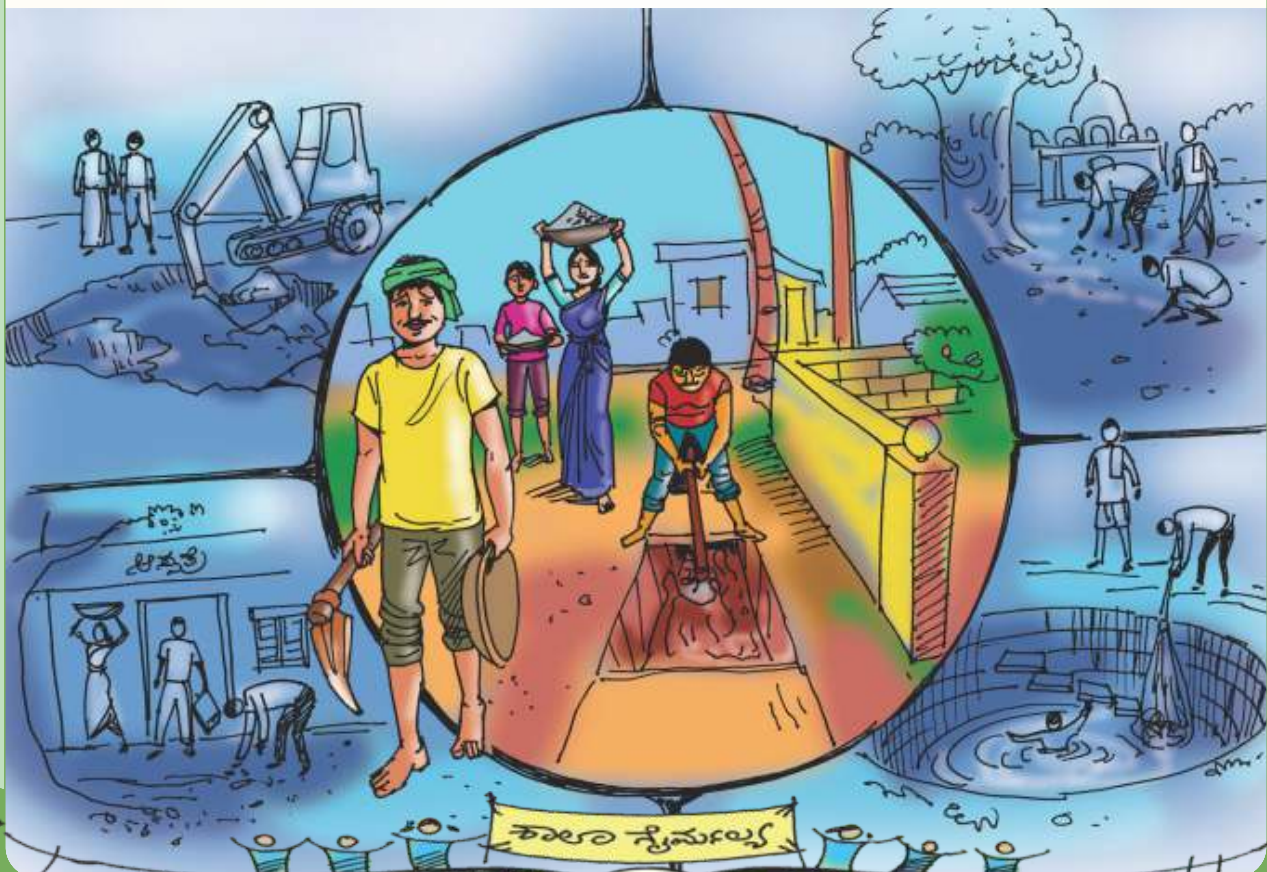
ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯರ ಒಂದು ಮೌಲ್ಯ. ಇತರರಿಗಾಗಿ ಬದುಕುವುದೇ ಜೀವನದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಉಪಯೋಗಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇಂದು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಬಾವಿ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನ.

ಸಮಷ್ಟಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಮೌಲ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರಮದಾನವೂ ಒಂದು. ಊರೊಟ್ಟಿನ ಕೆಲಸ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಇಂದಿಗೂ ಊರಿನ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ರಚನಾತ್ಮಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಕೆರೆ ಹೂಳು ತೆಗೆದಿರುವುದು, ಬ್ಯಾರೇಜ್ ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ಕೃಷಿ ಹೊಂಡಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿರುವುದು, ದೇವಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿರುವುದು, ರಸ್ತೆ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಶ್ರಮದಾನದಿಂದ ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಿಂದಲೇ ಇದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು, ತದನಂತರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸ್ವಚ್ಛ ಶಾಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶ್ರಮದಾನದ ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿನ ಒಂದೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ವಚ್ಛತಾ

ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗ್ರಾಮದ ಅಗತ್ಯತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಯೋಚಿಸಿ ಯೋಜಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

- ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ, ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಅನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲೆ, ಅಂಗನವಾಡಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಮತ್ತಿತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರಮದಾನದ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಗ್ರಾಮದಿಂದ ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂ ಕಳೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೆರೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಹೂಳು ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮುಂದಿನ ಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಸುಗಮವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ದಿನ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.



ಎ) ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳು

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿವಿಧ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಪ್ರಶ್ನೆ, ಪ್ರಬಂಧ ರಚನೆ, ಚಿತ್ರ ರಚನೆ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳನ್ನು ಶಾಲೆ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರೇರಣೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಬಿ) ಯಶೋಗಾಥೆಗಳ ದಾಖಲೀಕರಣ

ಎಬಿಸಿಡಿ ಯೋಜನೆಯ ಸಮಗ್ರ ಅನುಷ್ಠಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ದಾಖಲೀಕರಣ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಅವರ ಪೋಷಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಯೋಜನೆಯು ತಂದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಯಶೋಗಾಥೆಗಳ ಮೂಲಕ ದಾಖಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1

ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಕೈತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ

ಅ) ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಬದುಕಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ

ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಒಂದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮಗೆ ಬರುವ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಶೌಚಾಲಯ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಸಂಗತಿ. ಮಾನವನ

ದೈನಂದಿನ ಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಆಗಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಬೇಕು, ಬಯಲು ಶೌಚ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಬೇಕು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ವಿಷಯ. ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದು ಗಂಭೀರ ವಿಷಯ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

- ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
- ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಅಭಿಯಾನಕ್ಕೆ ಕೈಜೋಡಿಸುವಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ತರುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆ

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಅಡಕವಾಗಿವೆ. **1. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, 2. ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, 3. ಶೌಚ ವಸ್ತುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, 4. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, 5. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ 6. ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಶುಚಿತ್ವ** ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಅನಾಹುತಗಳು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೇ.60 ರಷ್ಟು ಜನರು ಇನ್ನೂ ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಹಾನಿಕಾರಕವಲ್ಲ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಮಲವೂ ದೊಡ್ಡವರ ಮಲಕ್ಕಿಂತ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ರೋಗಾಣುಗಳು, ಹುಳುಗಳು ಮಲದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಟಿ ವೈರಸ್, ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ, ಒಂದು ಸಾವಿರ ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್, ಒಂದು ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟಗಳಂತಹ ಇಲಿ, ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಂದಿ, ಸೊಳ್ಳೆ, ಜಿರಳೆ, ನೊಣಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳೆಂದರೆ, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ಕರುಳಿನ ಹುಳುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಕತ್ತಲಾಗುವುದನ್ನೇ

ಕಾಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾದ ನಂತರ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚವನ್ನು ಅವರು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೌಚವನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಹಾವು ಕಡಿತದಿಂದ ಸತ್ತವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಹೊದಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಕಿರುಕುಳ, ಅತ್ಯಾಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಇವೆ ಆದರೆ ಇವು ವರದಿಯಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಬಹಿರ್ದೆಸೆಗೆ ಬಯಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ನಮಗೆ ಅವಮಾನವಲ್ಲವೇ? ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಧುನಿಕ ವಸ್ತುಗಳೂ ಇವೆ. ರೇಡಿಯೋ, ಟಿ.ವಿ., ಮೊಬೈಲ್, ಸ್ಕೂಟರ್, ಕಾರು, ವಾಷಿಂಗ್ ಮಿಷನ್ ಎಲ್ಲವೂ ಇವೆ. ಆದರೆ ಶೌಚಾಲಯ ಇಲ್ಲ. ಇದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾಗಿ ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯ ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ ಹೇಳಿರುವ ಈ ಮಾತು ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು: **"ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯ ನಿವಾರಿಸುವುದು, ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ"**.

ದಿನನಿತ್ಯ ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆ

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ವಾಭಿಮಾನದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ

ಸಾಧನಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವೂ ಒಂದು. ನಗರವಾಗಿರಲಿ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶವಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬವೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬವೂ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಅಭಿಯಾನದಡಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಧನಸಹಾಯವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಪುರಸಭೆ, ನಗರಸಭೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಜಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಗುಂಪು ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಆಗತ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಶೌಚಾಲಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು. 'ಶೌಚಾಲಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವವರದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ'.

ಶೌಚಾಲಯದಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಮಲದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು (ಹಾವು, ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಡಿತ ಇತ್ಯಾದಿ) ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಶೌಚಾಲಯಗಳಿಂದ ಘನತೆ,ಮಾನಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುರ್ವಾಸನೆ, ಅಸಹ್ಯಕರ ಪರಿಸರದಿಂದ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ ಹದಗೆಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಶೌಚಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ

- **ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯವಿರುವುದು ಅಪಚಾರ:** ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಶೌಚಾಲಯ. ಅದ್ದರಿಂದ ಅದು ಅಪಚಾರವಲ್ಲ.

- **ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ದುಬಾರಿ:** ಖಂಡಿತ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲೂ ನಿರ್ಮಿಸಬಹುದು. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಸಹ ಧನಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಕೇವಲ ಹಣ ಇರುವವರ ಅಥವಾ ಶ್ರೀಮಂತರು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವಲ್ಲ.

- **ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ:** ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

- **ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಜಾಗ ಇಲ್ಲ:** ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲು 4 x 3 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಜಾಗ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗವೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪು/ಸಾಮೂಹಿಕ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- **ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೇಕು:** ಇದು ಸಹ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಬಳಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಮಾದರಿಗಳು ಸಹ ಇವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನ

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಗ್ರಾಮೀಣ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ತರುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ 145ನೇ ಜಯಂತಿಯ (ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2, 2014) ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಅವರ 150ನೇ ಜಯಂತಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2, 2019 ರೊಳಗೆ 'ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ' ನಿರ್ಮಾಣದ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಜನರನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು, ನೈರ್ಮಲ್ಯೀಕರಣದ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸ್ಥಳೀಯಾಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದು, ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು, ಜೈವಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ಹೊಂದಿದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವುದು, 2019ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಭಾರತವನ್ನು 'ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ'ವಾಗಿ ಘೋಷಿಸುವುದು ಈ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಇಲ್ಲಿನ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ

ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ಇರಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 40 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1 ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ 20 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 1 ಮೂತ್ರಾಲಯ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪೂರಕವಾಗಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.. ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶೌಚಾಲಯ ಇದ್ದು, ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವವರದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆಯ ಮಂತ್ರಿ ಮಂಡಲ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮೂಲಕ ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಶೌಚಾಲಯ

ಅಂಗನವಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲೆ, ಅಂಗನವಾಡಿ, ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ್ ಅಭಿಯಾನದಡಿ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

ವಿಶ್ವ ಶೌಚಾಲಯ ದಿನ (World Toilet Day)

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ **ನವೆಂಬರ್ 19** ರಂದು **'ವಿಶ್ವ ಶೌಚಾಲಯ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ಶೌಚಾಲಯ ಕಲ್ಪಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈ ದಿನಾಚರಣೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ದಿನದಂದು ಆಗುತ್ತದೆ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋ – ಕಿಟನ್ (ಬೆಕ್ಕು)

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಾರ್ಟ್, ವಿಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಮಹತ್ವವೇನು?
2. ಬಯಲು ಶೌಚದಿಂದ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳೇನು?
3. ಶೌಚಾಲಯ ಯಾಕೆ ಬಳಸಬೇಕು? ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?
4. ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
5. ವಿಶ್ವ ಶೌಚಾಲಯ ದಿನವನ್ನು ಯಾವ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

ಆ) ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ಇರುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವ ಶಾಲೆಯ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು
2. ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು
3. ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ವಹಣೆ

- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ಯಾನ್‌ಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಪ್ಯಾನ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ನೀರು ಮತ್ತು ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಬ್ರಷ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ರಾಸಾಯನಿಕವಲ್ಲದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಹ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀರು ಹಾಕಿ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಶೌಚಾಲಯದ ಪ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಗದ, ಬಟ್ಟೆ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತಿತರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಶೌಚಾಲಯ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಣಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಶಾಲೆಗೆ ನೀಡುವ ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1) ಬ್ರಷ್, 2) ಪೊರಕೆ 3) ಬಕೆಟ್, 4) ಮಗ್, 5) ಸೋಪ್ ಮತ್ತು 6) ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣು ದ್ರಾವಣ

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ

ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ವಿಡಿಯೋ ಶೋ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ

ವಿಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ., ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
2. ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಬೇಕು?

ಇ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕಡೆ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ ಹಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬಹುದು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ, ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳು ಆಗುವುದರಿಂದ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಹಲವು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಉಲ್ಲಾಸದಾಯಕ ಬದುಕು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮಾಹಿತಿಯು ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗಬೇಕು.

ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯ, ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.
2. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.
3. ದುಶ್ಚಟದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು
4 .ಕೈತೊಳೆಯುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು
ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ನಿಯಮಿತ ಸ್ನಾನ, ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ, ಕೂದಲು ಆರೈಕೆ, ದಂತಗಳ ಆರೈಕೆ, ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ, ಜನನಾಂಗದ ಆರೈಕೆ, ಉಗುರಿನ ಆರೈಕೆ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಆರೈಕೆ, ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವಿಕೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿದ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿದ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು.
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜುವುದು. ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಕೊಳೆತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ವಾರಕೊಮ್ಮೆ ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉಗುರು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಆಹಾರ ತಯಾರಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಇತರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ **'ಒಂದು ಬಳಕೆ–ಒಂದು ಸ್ವಚ್ಛತೆ'** ಆಗಬೇಕು.
- ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಶೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಸುಖಕರವಾದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ

ನಾವು ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇಡಿ ಕೈಗೆ ಸೋಪನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ, ಉಗುರು–ಅಂಗೈ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಣಿಕಟ್ಟು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ಕರ್ಚಿಫ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಜಾಗತಿಕ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನ (Global Handwashing Day)

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ **ಅಕ್ಟೋಬರ್ 15** ರಂದು **'ಜಾಗತಿಕ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈತೊಳೆಯುವುದರ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಈ ದಿನದ ಉದ್ದೇಶ. ಸೋಪು ಬಳಸಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ಆ ಮುಖೇನ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಆಶಯವಾಗಿದೆ.

ಈ) ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

1) ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ

ಹದಿಹರೆಯವೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ತಾರುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯ ನಡುವಣ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸಂಧಿಕಾಲ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಜಾಗೃತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಉದ್ದೇಶ:

1) ಹದಿಹರೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು.
2) ಋತುಚಕ್ರದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ನೀಡುವುದು.
3) ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಋತುಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ಉತ್ತರ ನೀಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು
ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ಹದಿಹರೆಯ

ಹದಿಹರೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದ 10 ರಿಂದ 19ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ, ಅಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ರೀತಿನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವ ಕಾಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನಡವಳಿಕೆ, ಧ್ಯೇಯ, ಗುರಿ, ಆದರ್ಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸುವ, ಆಕರ್ಷಕ ಮೋಹಕ ಸಮಯ. ಅವಲಂಬಿತ ಮಗುವನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರ ಪ್ರೌಢರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಂಧಿಕಾಲ, ಕನಸುಗಳ ವಯಸ್ಸು.

ಜೀವನವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಕೌಶಲ ಗಳಿಸುವ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದುವ ಹಂಬಲ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹೊರುವ ಬಯಕೆ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಂತನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹತೋಟಿ ಸಾಧಿಸುವ ಕಾಲ.

ಆಸೆಗಳು ಗರಿಗೆದರಿ ಬಿಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲುವ ಕಾಲ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣನ್ನು, ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುವ ಕಾಲ. ಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ, ಭರವಸೆ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿದರೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು ಹಾಗು ಸಮುದಾಯದ ನಡುವೆ ಹೊದಾಣಿಕೆಯುಕ್ತ, ಸ್ನೇಹಮಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬೇಡುವ ಕಾಲ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಹುಡುಗ–ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಾಗುವ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 16 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೂ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ 13 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ – ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ದಪ್ಪನಾಗುವುದು, ಗರ್ಭಾಶಯ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಋತು ಚಕ್ರದ ಆರಂಭ, ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಕಂಕಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗಗಳ ಬಳಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ.

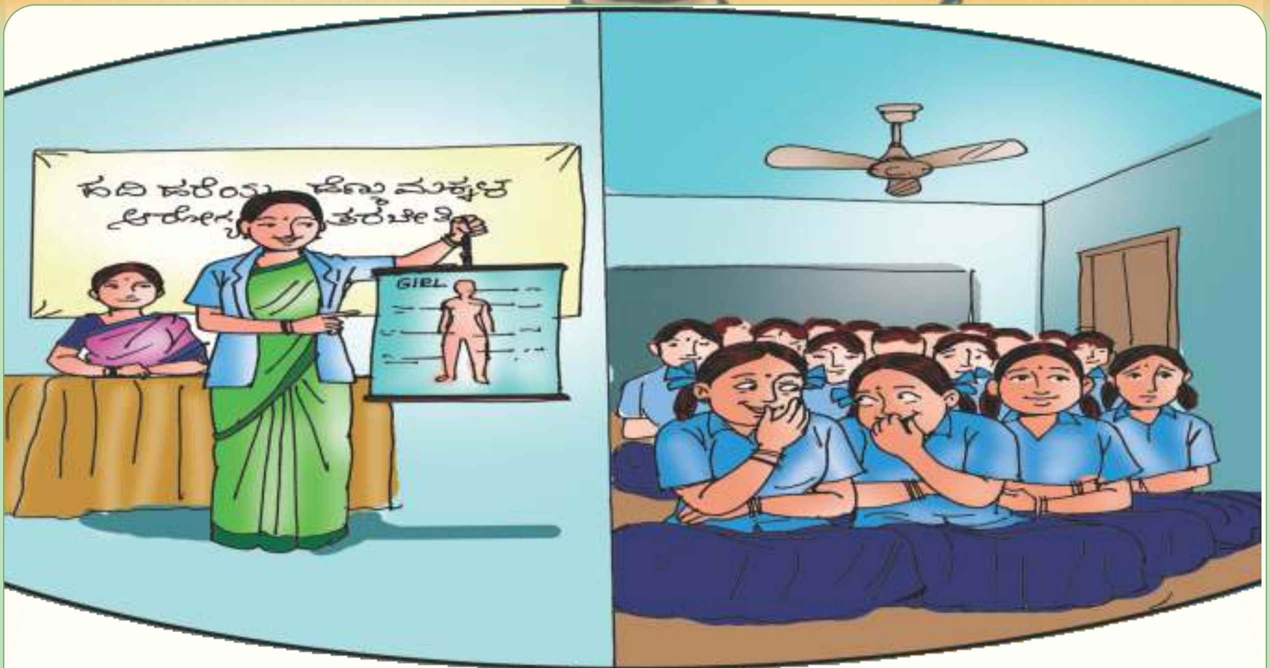
ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ – ಎತ್ತರ ಮತ್ತು ದಪ್ಪನಾಗುವುದು, ಗಡ್ಡ, ಮೀಸೆ, ಕಂಕುಳು ಮತ್ತು ಎದೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗಗಳ ಬಳಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಿಕೆ, ಶಿಶ್ನ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಧ್ವನಿ ಒಡೆಯುವಿಕೆ, ಶಿಶ್ನದ ಉದ್ರೇಕ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ, ಸ್ವಪ್ನ ಸ್ಖಲನ ಈ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಋತು ಚಕ್ರ:

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಋತುಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟು. ನಿಯಮಿತ ಕಾಲಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗವಾದ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶವೇ ಋತುಸ್ರಾವ. ಗರ್ಭಕೋಶವು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವದ ಆರಂಭವೆಂದರೆ, ಹುಡುಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ವಿವರಣೆಗಳು:

ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಅಂಡಾಣುವಿನ ಕಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಣು ಆಗ ಮರಳಿನ ಕಣದ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚೆಂಡಿನಂತಿರುವ ಅಂಡಾಶಯ ಭಾಗದ ಒಳಗಿರುವ ಸಣ್ಣ ಚುಕ್ಕಿಗಳೇ ಅಂಡಾಣುಗಳು.



1. ಹುಡುಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆ ತಲುಪಿದಾಗ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ಅಂಡಾಣು ಬೆಳೆದು ಅಂಡಾಶಯಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಥವಾ ಓವ್ಯುಲೇಶನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಗರ್ಭನಾಳದ ಅಗಲವಿರುವ ತುದಿಯಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಗರ್ಭನಾಳವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶವು ತನ್ನ ಒಳಗಿನ ಪದರವನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಲಿನಂತೆ ಮೆದುಹಾಸಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣುವು ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಆ ಅಂಡಾಣು ಮಗುವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣು ಸೇರಿದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಪಡೆದ ಅಂಡಾಣು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗಿನ ಪದರಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ಪದರವು ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ತನಕ ಮಗುವಿಗೆ ಆಶ್ರಯ ನೀಡಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಂಡಾಣುವು ವೀರ್ಯಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೊಂದದೇ ಹೋದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಪದರ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಒಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪದರ, ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣು ಜನನಾಂಗದ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಋತುಸ್ರಾವ. ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿ ಆದ 14 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಅಂಡಾಣು ಫಲವತ್ತಾಗದಿದ್ದರೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು 2 ರಿಂದ 8 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. 40 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ತನಕ ಇದು ಸರಿಸುಮಾರು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ವೇಳೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಜನನವಾದ ಕೆಲತಿಂಗಳುಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ಕುರಿತು ಕೇಳಲಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ಯಾವಾಗ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ?

ಹೆಣ್ಣು ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಗೆ ತಲುಪಿದ ದಿನದಿಂದ (10–17 ವರ್ಷಗಳು) ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 40–45 ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ತನಕ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಋತುಸ್ರಾವ ನಾಚಿಕೆಪಡುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಭಾಗ. ಅದು ಗುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯವಾಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಋತುಸ್ರಾವ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 2–8 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಸರಾಸರಿಯಾಗಿ 4–6 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಋತುಚಕ್ರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಅದು 21–35 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ನನಗೆ 12 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾನು ಋತುಮತಿಯಾದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ದೋಷವಿದೆಯೇ?

ಋತುಸ್ರಾವದ ಪ್ರಾರಂಭದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಋತುಸ್ರಾವ ಆಗದೇ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಬೇಗ ಬೇಗನೇ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬರಬರುತ್ತಾ ಅದು ನಿಯಮಿತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. (ಅಂಡಾಶಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ)

ನನಗೆ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಆದರೆ ನಾನಿನ್ನೂ ಋತುಮತಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆ?

18 ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ವಿಳಂಬಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಋತುಸ್ರಾವ ಕೆಲವು ಸಲ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಸಲ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಸ್ರಾವ ತೀರಾ ಅತಿಯಾಗಿದ್ದು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪು ಗಟ್ಟಿದಂತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಹಜವಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಋತುಸ್ರಾವ ಅಸಹಜವಾಗಿ ದೀರ್ಘ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಋತುಮತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಋತು ನಿಂತು ಹೋದರೆ ಅರ್ಥ ಏನು?

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಋತು ನಿಲ್ಲಲು ಅಥವಾ ಅನಿಯಮಿತವಾಗಿರಲು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೆಂದರೆ: ಆತಂಕ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹತ್ತಿರದವರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರೇ), ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತದೆ.

ಋತುಸ್ರಾವದ ವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಏಕಾಗುತ್ತದೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಅಥವಾ ತಳಮಳ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಕುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಕುಂಚನ ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಈ ರೀತಿಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಗಂಡಸರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆಯೆ?

ಇಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ದೇಹ ಬೇರೆಯೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದಿಲ್ಲ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ

ಉಪನ್ಯಾಸ, ವೀಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ

"ಮೈತ್ರಿ" ವೀಡಿಯೋ ಸಿಡಿ, ಚಿತ್ರಪಟ, ಚಾರ್ಟ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಹದಿಹರೆಯದ ಅವಧಿ (ವಯಸ್ಸು) ಯಾವುದು?
2. ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಋತುಚಕ್ರ ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ?
4. ಋತುಸ್ರಾವವಾದಾಗ ಆಗಬಹುದಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

2) ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿನ ಅಶುಚಿತ್ವವೂ ಒಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶುಚಿತ್ವ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಎಂದರೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು.
2. ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಯೋನಿ, ಗರ್ಭಗೊರಳು, ಗರ್ಭಕೋಶ, ಗರ್ಭನಾಳ ಮತ್ತು ಅಂಡಾಶಯ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಸೋಂಕಿಗೆ **'ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು'** (Reproductive Track Infection) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕೊರತೆ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ, ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯೋನಿಸ್ರಾವ, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ಗಾಯ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಮೂತ್ರ ಮಾಡುವಾಗ ಉರಿ, ಚಳಿಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ಕೆಳಭಾಗದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನಾಚಿಕೆ, ಸಂಕೋಚ ಸ್ವಭಾವ ಹೆಚ್ಚು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನೋವನ್ನು ನುಂಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಚತೆ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಡುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ:

- ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 2 ರಿಂದ 3 ಬಾರಿ ಒಳಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು.
- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ, ಅಂಚುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಹೊಲಿದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಇತರರು ಬಳಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

- ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡಿ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಳಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಅದೇ ದಿನವೇ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ, ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ತೇವಾಂಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಯಾವುದೋ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅಶುದ್ದವಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ 2–3 ದಿನಗಳು ಹಸಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೊಳೆಯಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಬೆಳೆದು, ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸುವಾಗ ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಗರ್ಭನಾಳದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಮುಂದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ತರುವುದಲ್ಲದೇ, ಬಂಜೆತನಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
- ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಅನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಡುವುದು ಅಥವಾ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಹೂಳುವುದು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತೊಳೆಯದೇ ಬಿಸಾಡಿದ ಪ್ಯಾಡುಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಹಸು, ಹಾಗೇ ಮನುಷ್ಯರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ಸೇರಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸಿದ ಪ್ಯಾಡುಗಳನ್ನು/ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಸಾಡಬಾರದು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿ ಇರುವ ಇನ್ಸಿನೇರೇಟರ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಾಗೇ ಮೀಸಲಿರಿಸಿದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಕುರಿತು ತಾಯಂದಿರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ದಾದಿಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ:

ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರ, ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ : ಸ್ಥಳೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಋತುಚಕ್ರದ ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದು. ಮುಜುಗರಪಟ್ಟಲ್ಲಿ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಡಬ್ಬಿಗೆ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಿ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ.

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : "ಮೈತ್ರಿ" ವಿಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ., ಚಿತ್ರಪಟ, ಚಾರ್ಟ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:

1. ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಎಂದರೆ ಏನು?
2. ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ?
3. ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ (World Health Day)

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 7 ರಂದು **'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವುದು ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಆಶಯವಾಗಿದೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು, ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮದ ಮಾಹಿತಿ, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಿರುವಂತೆ ಕ್ರಮ ವಹಿಸುವುದು, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸದ್ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು **"ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನ"**ದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಉ) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು? ಯಾವ ಆಹಾರ ಬೇಕು? ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ. ವಿವಿಧ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ದುಡಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆಹಾರ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಅಂದರೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೆಂದು ಅರಿಯುವುದು. ತಾವು ಯಾವ್ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು.
2. ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ

ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತರುವ ವಸ್ತುವೇನಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳೇ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ನಮಗಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಬಡತನ ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಹಾರದ ಬಗೆಗೆ ನಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಾರ್ಯಗಳು

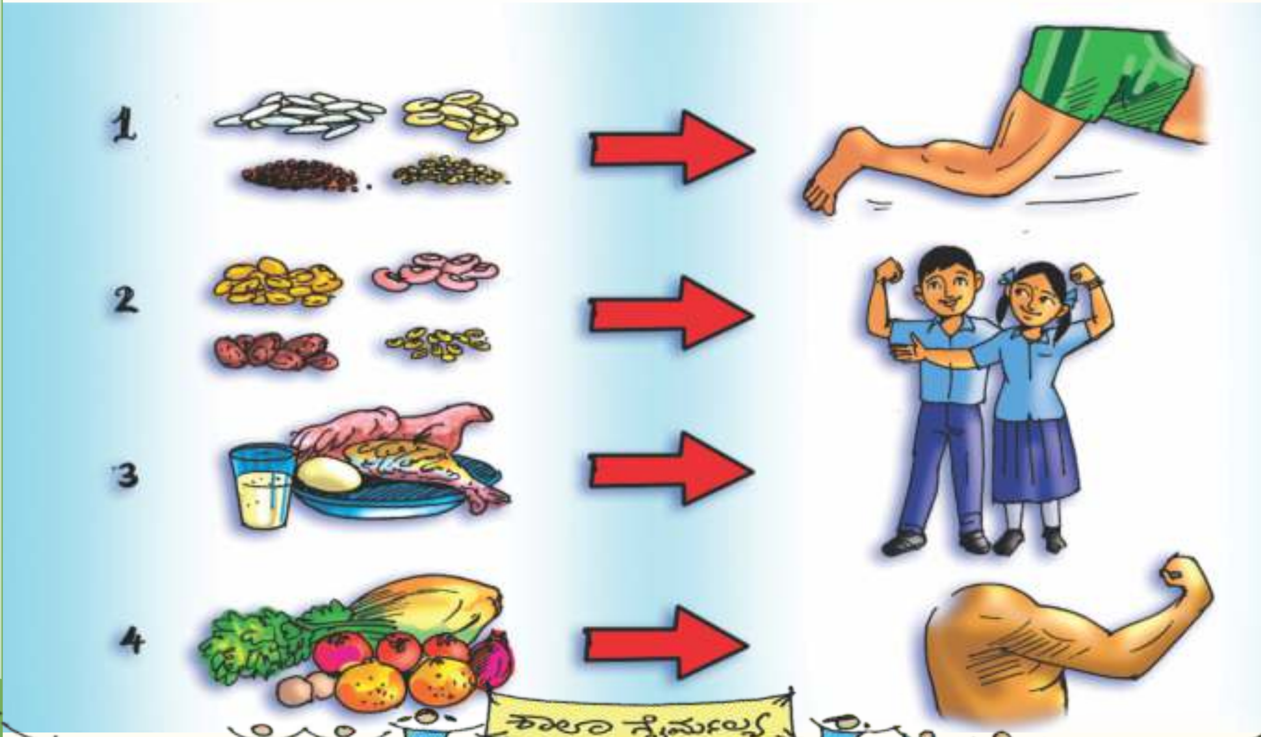
ಆಹಾರಗಳು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಕಾರ್ಯಗಳು
1. ಧಾನ್ಯಗಳು (ಅಕ್ಕಿ ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಬಾಜ್ರ)	ಶಕ್ತಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಬಿ–ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣ, ನಾರು	ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು (ವಿವಿಧ ಬೇಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಳುಗಳು)	ಪ್ರೋಟೀನು, ಶಕ್ತಿ, ಬಿ–ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ನಾರು	ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದು.
3. ಹಾಲು, ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮಾಂಸ.	ಪ್ರೋಟೀನು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಶಕ್ತಿ (ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣ), ಸುಣ್ಣ.	ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು
4. ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು (ಸೀಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ನಿಂಬೆ, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹುಳಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು)	ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮಿಟಮಿನ್–ಎ, ವಿಟಮಿನ್, –ಸಿ, ನಾರು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ	ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಯಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವು.
5. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ	ಶಕ್ತಿ, ಅವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು	ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು.

ಮೇಲಿನಂತೆ ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತದೆ. "ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಿಶ್ರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವೆನ್ನುವುದು". ಇಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ದುರ್ಬಲವರ್ಗದವರೆಂದು ಕರೆಯುವ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿ, ಬಾಣಂತಿಯರು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕತೆ, ಭೌಗೋಳಿಕತೆ, ಜನಾಂಗ, ಧರ್ಮ, ವಿವಿಧ ಸಮುದಾಯಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದಷ್ಟು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ರೂಢಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಪಾರಂಪರಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಏನೇ ಆಗಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಉತ್ತಮ. ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹೀಗಿರಲಿ

- ಒಂದು ಸೌಟು ಹಸಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ತರಕಾರಿ
- ಒಂದು ಸೌಟಿನಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು
- ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು.



- ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಆಯಾಯ ಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವ ಯಾವುದಾದರು ಒಂದು ಹಣ್ಣು (ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿ, ನೇರಳೆ, ಹಲಸು, ಮಾವು, ಸಪೋಟ, ಪಪ್ಪಾಯ, ಇತ್ಯಾದಿ)
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ
- ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ, ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ, ಚಪಾತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಹೇಗಿದ್ದರೂ, ಹಬ್ಬ ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸುವ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸದೂಟಗಳನ್ನು ಭಯವಿಲ್ಲದೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ತಂಪು ಪಾನೀಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಷರಬತ್ತು, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಿಶ್ರ ಕಾಳುಗಳು, ಮಿಶ್ರ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ.

ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮನೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗಡೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವ, ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಬಾತು, ಪಾನಿಪುರಿ, ಮಸಲಾಪುರಿ, ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿ, ಫ್ರೈಡ್‌ರೈಸ್, ಬೊಂಡಾ, ಬಜ್ಜಿ, ಬರ್ಗರ್, ಚಿಕನ್ ಕಬಾಬ್, ಪಲಾವ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ಸ್ ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪೋಷಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೊರಗಡೆಯದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳೇನು?

- ಹೆಚ್ಚು ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು, ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮನೆಗೆ ತಂದಂತೆ.
- ಅದೇ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಲು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ಅಶುದ್ಧ ನೀರು, ಅಶುಚಿತ್ವ, ತಂಗಳು ಆಹಾರ, ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸಾಮಾಗ್ರಿ ಬಳಕೆ ಸೋಂಕಿಗೆ ದಾರಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ರಹದಾರಿ.
- ರುಚಿಗಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ, ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಬಣ್ಣ, ವಿವಿಧ ಪುಡಿಗಳು, ಸಾಸ್‌ಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ, ಅತಿಸಾರ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೊದಲಾದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಾಟಲಿ ಅಥವಾ ಟಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪೌಚುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಕೋಕಾಕೋಲಾ, ತಮ್ಸ್‌ಅಪ್, ಪ್ರೂಟೀ ಇನ್ನಿತರೇ ತಂಪುಪಾನೀಯಗಳು, ಚಿಪ್ಸ್, ಸಂಡಿಗೆ, ಬೋಟಿ – ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಆದುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಮನೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪುಷ್ಠಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೃತಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ, ಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ, ಕಡಿಮೆ ದುಡ್ಡಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು, ಕೊಯ್ದಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ

- ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ
- ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಅವರು ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ?
2. ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು ಯಾವುವು?
3. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನು ಏನು ಇರಬೇಕು?

ದುಶ್ಚಟಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಧೂಮಪಾನ (ತಂಬಾಕು): ಮನುಷ್ಯನ ದುಶ್ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ (ಗುಟ್ಕಾ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ವ್ಯಾಪಕವಾದವು. ಇದರಿಂದ ಹಣ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು, ಕ್ಷಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮದ್ಯಪಾನ: ಮದ್ಯಪಾನ ಇಂದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟವಾಗಿದೆ. ಕುಡಿತಕ್ಕೆ ದಾಸನಾದರೆ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಭಂಗ, ಭ್ರಮಾಧೀನತೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹುಳಿದೇಗು, ಅಜೀರ್ಣ, ಊಟದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ದೇಹದ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ನಾಶ, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಅರೆಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆ, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯ, ಮೆದುಳು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ, ಷಂಡತ್ವ, ಕೈಕಾಲಿನ ಮೇಲಿನ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪುವುದು, ನಡುಕ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು: ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಗಾಂಜಾ, ಬ್ರೌನ್‌ಶೂಗರ್, ಹೆರಾಯಿನ್, ಟಿಡಿಜೆಸಿಕ್, ಅಫೀಮು ಮೊದಲಾದ ಅಮಲು ಬರಿಸುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು ಇವೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವಿನ ಸೇವನೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗೋರಿಯನ್ನು ನಾವೇ ತೋಡಿಕೊಂಡಂತೆ. ಅದೊಂದು ನಿಧಾನವಾದ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ

ಮಾಯಾಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕದಿರಲು ಇರುವ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ದೂರದಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟಿರುವುದು. ಎಂತಹ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರಲಿ, ಪರಿಸರದಿಂದ ಎಂತಹ ಒತ್ತಡ ಒತ್ತಾಸೆ ಬರಲಿ ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ನೇಹಿತರ ಅಪಹಾಸ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೂ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲ. ಮಾದಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಒತ್ತಾಯಿಸುವ ಸ್ನೇಹಿತ, ಸ್ನೇಹಿತನಲ್ಲ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಮೊಬೈಲ್ ಗೇಮ್: ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಟವಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಮನರಂಜನೆಗೆ ಇದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ, ಇದೇ ಚಟವಾದರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತಹ ಆಟಗಳು ಇವೆ. ಸಾವಿನ ದವಡೆಗೆ ನೂಕುವ ಆಟಗಳು ಇರುವುದು, ಇದನ್ನು ಆಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ತೆತ್ತಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ತರುವ ಇಂತಹ ಗೇಮ್‌ಗಳಿಂದಲೇ ದೂರ ಇರುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಉಪಸಂಹಾರ: ಉತ್ತಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧ್ಯ. ದೇಹ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮನುಷ್ಯರ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯತೆ. ಸುಸ್ಥಿರ ಬದುಕಿಗೆ ಮೂಲ ಆಧಾರ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳ ಮಾಹಿತಿ, ಸಂವಹನ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಸದುದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಂವಾದ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ವಿಡಿಯೋ ಶೋ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಫಿಲ್ಮ್ –2 ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳು ಬರುತ್ತವೆ?
2. ಉತ್ತಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳೇನು?
3. ದುಶ್ಚಟಗಳು ಯಾವುವು? ಅವುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?
4. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು?
5. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು?
6. ಜಾಗತಿಕ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ದಿನವನ್ನು ಯಾವ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
7. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

2 ನೀರು

ಅ) ನೀರಿನ ಮೂಲ

ನೀರು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ವಸ್ತು. ಇದನ್ನು ಜೀವಜಲ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಲು ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಹೇಗೆ ಮುಖ್ಯವೋ ನೀರು ಸಹ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿ ಸಂಕುಲದ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಈ ಜೀವಜಲವನ್ನು ನಾವು ಮಿತವಾಗಿ, ಹಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದು ಮಲಿನವಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡಬೇಕಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಇಂದು ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಮೂಲವಾದ ನದಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಕರೆದಿದ್ದೇವೆ. ಗಂಗೆ, ತುಂಗೆ, ಕೃಷ್ಣೆ, ಕಾವೇರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಭಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಆ ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಮಲಿನ ಮಾಡದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ನೀರಿನ ಮೂಲವನ್ನು, ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಪಡಿಸುವುದು.
2. ನೀರಿಗೂ, ಬದುಕಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ನೀರು ಜಗತ್ತಿನ ಒಂದು ವಿಸ್ಮಯ. ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಮೂಲಾಧಾರ. ಸೌರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ನೀರು ಇರುವ ಏಕೈಕ ಗ್ರಹವೆಂದರೆ, ಅದು ಭೂಮಿ ಮಾತ್ರ. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ವಾತಾವರಣದ ಅನಿಲಗಳಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕಗಳ ಸಂಯೋಗವೇ ನೀರು. ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾನವರಾದ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಇಂತಿವೆ:

- ಭೂಮಿಯು ಶೇಕಡ 71 ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇಕಡ 29 ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಭೂ ಪ್ರದೇಶ.
- ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಜೀವ ಸಂಕುಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜನ್ಮ ತಾಳಿರುವುದು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಜೀವವಿಕಾಸ ಆಗಿದೆ. ಈ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನೀರೇ ಮೂಲ ಸ್ಥಾನ.
- ಮನುಷ್ಯರು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಬದುಕು ನೀರನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶೇಕಡ 65 ರಷ್ಟು ಭಾಗ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಕೂಡಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತ, ಜೀವಕೋಶಗಳು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಆಗಿವೆ.
- ನೀರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀರು ಜಲಜೀವಿಗಳ ವಾಸಸ್ಥಾನವೂ ಆಗಿದೆ.
- ನೀರು ಮಾನವನ ಜೈವಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.
- ನೀರು ಘನ, ದ್ರವ, ಅನಿಲ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಘನ ರೂಪ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಗರಿಷ್ಠ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಅನಿಲ ರೂಪ ಪಡೆದು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಇಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ನೀರಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬರಬಹುದು.
- ನೀರಿಗೆ ವಾಸನೆ ಸಹ ಇಲ್ಲ. ಕೊಳೆತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ನೀರಿಗೆ ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮಳೆಯೇ ನೀರಿನ ಮೂಲ.
- ಭೂಗರ್ಭದ ಆಳದಿಂದ ತೆಗೆಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶ, ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಮೊದಲಾದ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಮಳೆ ನೀರು ಮಾನವನ ಬಳಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ.
- ನೀರು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನೀರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಾಯುಮಂಡಲದಲ್ಲೂ ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದೆ.
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 97 ಭಾಗ ಸಾಗರದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಅಂಶ ಇದ್ದು, ಮನುಷ್ಯನ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡ 2 ರಷ್ಟು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿದೆ. ಇನ್ನುಳಿದ ಶೇಕಡ ಒಂದರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನದಿ, ಕೆರೆ, ಸರೋವರ, ಬಾವಿ, ಕೊಳ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು. ಈ ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಆಧಾರವೆಂದರೆ ಮಳೆ.
- ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ 93 ರಷ್ಟನ್ನು ನಾವು ಕೃಷಿಗಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
- ಸಾಗರಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಕಾದು ಆವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಾವಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿ, ಸಾಂದ್ರೀಕರಣಗೊಂಡು ನೀರಿನ ಹನಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ದೊಡ್ಡ ಮೋಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೋಡಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿ ತಣ್ಣಗಾದಾಗ ಹನಿಗಳು ಮಳೆಯಾಗಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು 150 ಲೀಟರ್‌ಗಳ ನೀರು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿತಿಯೊಳಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ವಿಶ್ವ ಜಲ ದಿನ (World Water Day)

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ 22 ರಂದು **'ವಿಶ್ವ ಜಲ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ನೀರಿನ ಮಾಲಿನ್ಯ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ನೀರಿನ ಅಸಮರ್ಪಕ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಜಲ ದಿನಾಚರಣೆಯು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶುಚಿತ್ವ ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಸುಸ್ಥಿರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಉದ್ದೇಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಚಾರ್ಟ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ ಮತ್ತು ಭೂ ಪ್ರದೇಶ ಎಷ್ಟಿದೆ?
2. ನೀರು ಯಾವ ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟು?
4. ನಮ್ಮ ಸಿಹಿ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಯಾವುವು?
5. ಮಳೆ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಆ) ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ

ಮಾನವನಿಗೆ ಬರುವ ಶೇಕಡ 80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

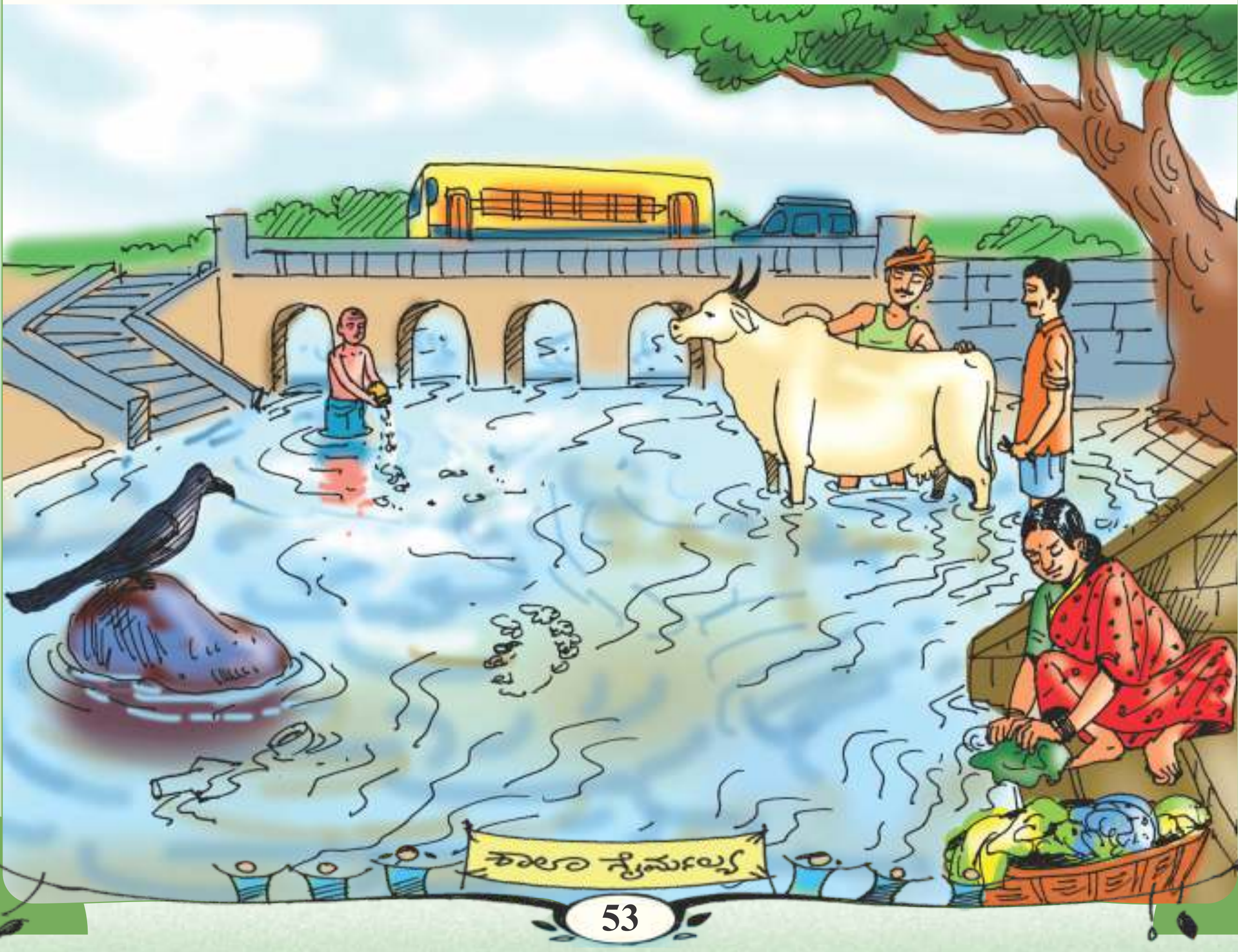
ಉದ್ದೇಶ:

1. ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಬಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ನೀರು ಜೀವಜಲ. ಅದನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು
3. ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಜಾಗೃತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು
ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗಲು ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮ

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ನದಿ, ಕೆರೆ, ಸರೋವರ, ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದು, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ನೀರು ಸೇರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗಲು ಇರುವ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಥವಾ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ, ಬಳಸುವ ಬಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.



ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

- ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು
- ಬಣ್ಣ ಇರದೇ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು
- ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಇರಬಾರದು
- ಕೆಟ್ಟ ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಾಸನೆ ಹೊಂದಿರಬಾರದು
- ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು. (ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿ)
- ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತ ತೆರೆದ ಬಾವಿ, ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ, ನಲ್ಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆರೆದ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ನದಿ, ಕೆರೆಗಳ ನೀರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುಚಿಯಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಅಥವಾ ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

- ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ಕೈ ಮುಳುಗಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.
- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು.
- ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೈ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬಾರದು. ಉದ್ದ ಹಿಡಿಯ ಸೌಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

- ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಕೊರತೆ ಇರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

- ನೀರು ಸಂಗ್ರಹದ ಟ್ಯಾಂಕ್, ಸಂಪುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು, ಕೋಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಬಾಯಿ ಹಾಕದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ನೊಣ, ಜಿರಳೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ, ವಿಡಿಯೋ ಪ್ರದರ್ಶನ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ವಿಡಿಯೋ ಸಿಡಿ, ಚಾರ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು?
2. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಯಾವುದನ್ನು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ?
4. ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇ) ನೀರಿನ ಮರುಪೂರಣ ತಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ

ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆ ಆಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ. ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ದೊರೆಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು 150 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟ ಸಹ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದು ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮರುಪೂರಣ ತಂತ್ರಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ನೀರಿನ ಮರುಪೂರಣ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು
2. ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಅಚಿತರ್ಜಲ ಮರುಪೂರಣ

ಮನೆ ಬಳಕೆಯ ಅಂದರೆ ಕೈತೊಳೆಯುವ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ, ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆದ ನೀರು ಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಬದಲು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದರೆ ಅಂತರ್ಜಲ ಹೆಚ್ಚಳ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಳೆಯ ನೀರು ಸಹ ಹರಿದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹೊಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ತೆರೆದ ಬಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಂತರ್ಜಲವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಬಹುದು.

ಮಳೆ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ

ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರೆಂದರೆ ಅದು ಮಳೆ ನೀರು. ಇದು ಹರಿದು ಹೋಗದಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಬಹುದು. ಕುಡಿಯಲು, ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ದೈನಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಬಳಕೆಗೆ ಮಳೆನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೀಳುವ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತು ಒಂದು ಹನಿಯೂ ಹೊರಗೆ ಹರಿದುಹೋಗದಂತೆ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಇಂಗುವಂತೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆ ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ, ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ತೊಳೆಯುಲು ಬಳಸುವ ನೀರು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ನೀರು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಬಳಸುವ ನೀರು, ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಶವರ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ನೀರನ್ನು ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಶೌಚಾಲಯದ ಫ್ಲಷ್‌ಗೆ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯೂಟದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದ ನೀರು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದ ಮೊದಲು, ಊಟದ ನಂತರ ಕೈತೊಳೆಯುವ ನೀರು ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

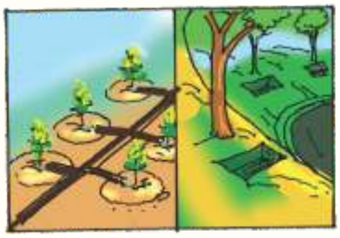
ನೀರಿನ ಸಂಸ್ಕರಣೆ

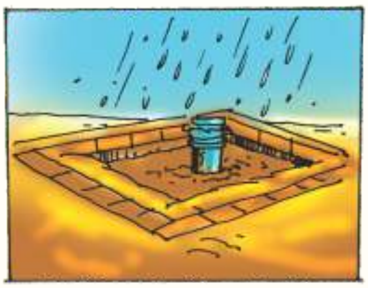
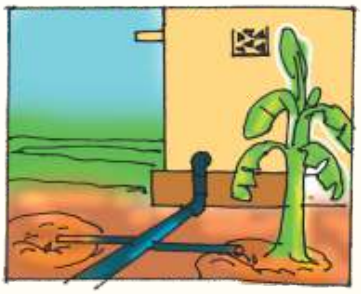
ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವನ್ನು, ರಾಸಾಯಿನಿಕಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮರುಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸುವುದು. ಮನೆ, ಮಾನವನ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಂದರೆ,

ಶೌಚಾಲಯ, ಸಿಂಕ್, ಸ್ನಾನ, ಚರಂಡಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರದ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಮರುಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.

ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

1. ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರು ಕೃಷಿಗೆ ಬಳಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಂದರೆ, ಕೃಷಿ ಹೊಂಡ ಮತ್ತು ತಡೆಗೋಡೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಳೆನೀರು ಹರಿದುಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದು ಕೃಷಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುಂತುರು ಮತ್ತು ಹನಿ ನೀರಾವರಿ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
2. ನೀರಿನ ಆಕರಗಳಾದ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ನದಿ, ಸರೋವರಗಳು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದು.
3. ಮಳೆ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.
4. ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು. ಎಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು.
5. ಅಂತರ್ಜಲದ ಮರುಪೂರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೂಪಿಸುವುದು.
6. ಬಳಸಿದ ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.



ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಾರ್ಟ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ನೀರಿನ ಮರುಪೂರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?
2. ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆಯ ಅಗತ್ಯವೇನಿದೆ?
3. ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು?
4. ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಈ) ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂದು ಪರಿಸರ ಕಾಳಜಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೀರು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಕೆರೆಕಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದನಕರುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಪಾತ್ರೆ, ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಬಾವಿ, ಕೆರೆ ಸೇರುವಂತೆ ಆಗಿರುವುದು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರಿನ ಮೂಲ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಅವಾಸ ಸ್ಥಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಳವೆ ಬಾವಿಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಹ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಇಂಗಿ ಅಂತರ್ಜಲ ಸಹ ಮಲಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನೀರಿನ ವಿಲೇವಾರಿ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿದ್ದರೆ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು ಮಲಿನವಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಪ್ರೋತೊಜೊವ, ಪರಾವಲಂಬಿ ಹುಳುಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ್ದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿ ಯುವ ನೀರು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಅದನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
2. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.
3. ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆ / ಕೀಟಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು

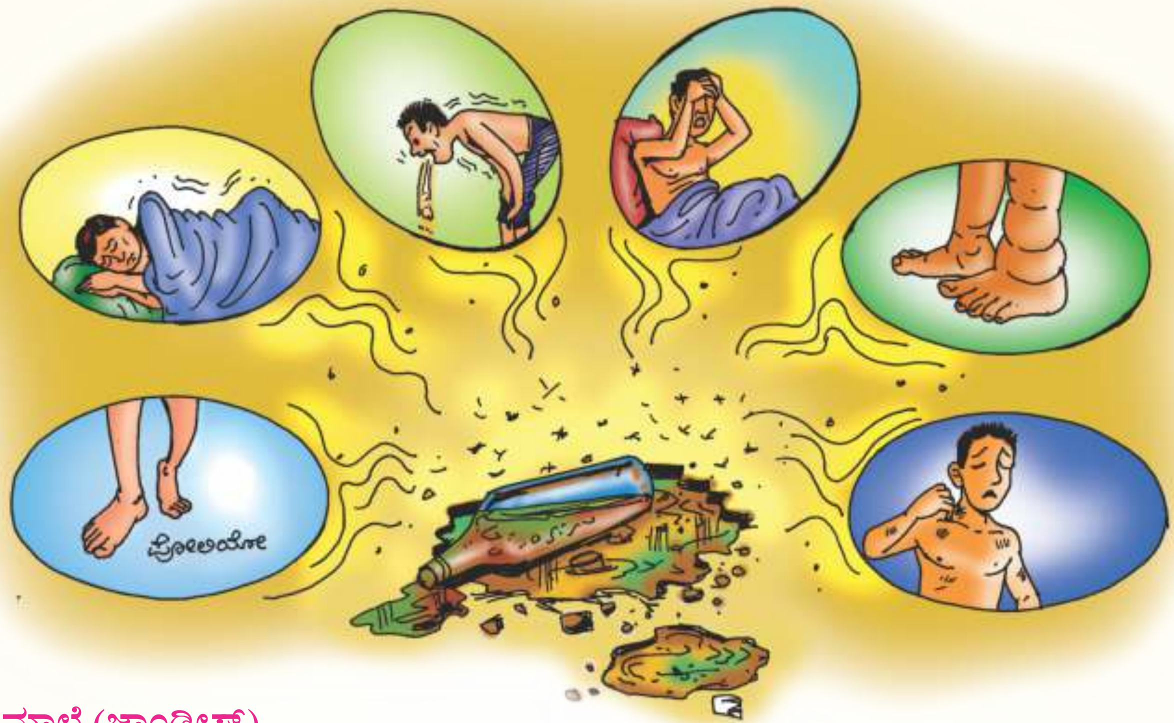
ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

1. **ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು:** ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಕಾಮಾಲೆ, ಪೋಲಿಯೋ, ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ. ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
2. **ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು:** ಜಂತುಹುಳು, ನಾರುಹುಳು, ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಹುಳುಗಳಿಗಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಇಸಬು, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಕಜ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹುಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಶಿಲೀಂಧ್ರ (ಫಂಗಸ್), ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರುತ್ತವೆ.
3. **ನೀರಿನ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು:** ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಂದೆಡೆ ನಿಂತ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಸಂತಾನ ಹೆಚ್ಚಿ, ಇವುಗಳು ರೋಗವಾಹಕಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ ರಕ್ತಹೀರಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರ

ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಾಣು ನೀರು, ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಸೇರಿ ಅಥವಾ ರೋಗಾಣು ಸೇರಿದ ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣು, ಕೆನ್ನೆ ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದು, ಶರೀರ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರವಾದಾಗ ಶರೀರವು ನೀರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಜೀವಜಲವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಸೋಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ, ಒಂದು ಚಿಟಕಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಅತಿಸಾರ ಆದವರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಜೀವಜಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಜೀವ ಉಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಓ.ಆರ್.ಎಸ್. ದ್ರವವನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಗಂಜಿ, ಎಳನೀರು, ಸೊಪ್ಪಿನರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ನೀಡಬಹುದು.

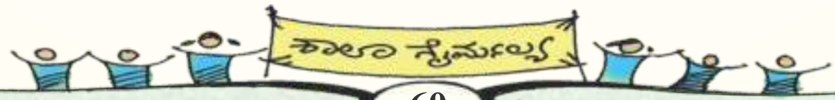


ಕಾಮಾಲೆ (ಜಾಂಡೀಸ್)

ಕಾಮಾಲೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಹೆಪಾಟೈಟಿಸ್ ಗುಂಪಿನ ವೈರಸ್ ಕಾರಣ. ರೋಗಿಯ ಕಣ್ಣು, ಕೈ, ಉಗುರು, ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗಳ ನಿರ್ಲಕ್ಷ ಸಲ್ಲದು. ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಿಗಳು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು.

ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯಿಡ್)

ಮಲದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ನೀರು, ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆರೆತು ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಹಸಿವಾಗದಿರುವಿಕೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಈ ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ನಾಡಿ ಬಡಿತದಲ್ಲಿ ಏರಿಳಿತವಾಗುವುದು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ರೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾದರೂ, ಹಲವು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ.



ಪೋಲಿಯೋ

ಪೋಲಿಯೋ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯತೆಯನ್ನು ತರುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ರೋಗಾಣು ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿದ್ದು, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆ ಸಿಡಿತ, ವಾಂತಿ, ಗಂಟಲುಬೇನೆ, ಕೈಕಾಲು ನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. 5 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಜಂತು ಹುಳುವಿನ ರೋಗಗಳು

ಜಂತು ಹುಳುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ರಕ್ತ ಹೀರಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಬಯಲು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಯಾಸ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಬರಬಹುದು. ಮಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನೀರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿದ್ದ ರೋಗಾಣು ನೀರು, ಆಹಾರ, ತರಕಾರಿ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ಸೇರಿದರೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿ, ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ, ಇಸುಬು, ತುರಿಕೆ ಈ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ನೀರಿನ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

ಕಲುಷಿತ ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ಮಲೇರಿಯಾ

ಇದು ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಚಳಿ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಜ್ವರ ಬರುವುದು, ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ

ಈ ರೋಗ ಎಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿ ಎಂಬ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಯು ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೀರಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತನ್ನ ದೇಹದೊಳಗೆ 8–10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪೋಷಿಸಿ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕೀಲು ನೋವು, ಜ್ವರ, ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ಮೆದುಳು ಜ್ವರ

ಮೆದುಳು ಜ್ವರದ ರೋಗಾಣು ಹಂದಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ ಹಂದಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿ, ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

1. ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಆಲಸ್ಯ, ವಾಂತಿ.
2. ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೈ ಕೈ ನಡುಗುವುದು, ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳಬಹುದು.
3. ಮಾತನಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗಿ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಳು ಸ್ವಾಧೀನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ (ಫೈಲೇರಿಯಾ)

ಈ ರೋಗ ಸಹ ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಂದರೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿರೂಪವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ವಿಪರೀತ ನೋವು ಇರುತ್ತದೆ. ಊದಿಕೊಂಡ ಕಾಲು ಆನೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ

- ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಬಳಸುವುದು. ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಯಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

- ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ತಾಣಗಳಾದ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಉಪಸಂಹಾರ

ನೀರು ಮಾನವನ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವಜಲ. ವಾತಾವರಣದ ಅನಿಲಗಳಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಜಲಜನಕದ ಸಂಯೋಗದಿಂದ ರೂಪ ತಳೆದ ವಸ್ತು. ಅದು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಲುಷಿತ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ, ದುರಾಸೆಯಿಂದ, ಬೇಜಾವಬ್ದಾರಿತನದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಇಡೀ ಮಾನವ ಕುಲ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಬಂದಿದೆ. ನೀರನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು, ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಜೀವಜಲವಾದ ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ, ಸಂವಾದ ಮತ್ತು ಚರ್ಚೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಾರ್ಟ್, ಕರಪತ್ರ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:

1. ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು?
2. ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ಯಾವುವು?
4. ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

3 ಪರಿಸರ

ಅ) ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಅಭ್ಯಾಸ

ಕಸ ಎಂದರೆ ಬೇಡದ ವಸ್ತು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಸ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಬೀದಿ, ಊರು, ಕಚೇರಿಗಳು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುವ ಕಸವನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಕಸ ಅಥವಾ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು, ಅದರ ವಿಂಗಡಣೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಅವುಗಳ ಸೂಕ್ತ ವಿಲೇವಾರಿಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
3. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಸನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಕಸ ಎಂದರೇನು?

ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಸ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಸವನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂದು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು 2 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:** ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹೂವು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮನೆ ಗುಡಿಸಿದಾಗ ಬರುವ ಕಸ, ಮನೆ, ತೋಟದ ಕಸ, ಬೂದಿ, ಒಣಗಿದ ಎಲೆಗಳು, ಸತ್ತ ಕೀಟಗಳು, ಚರ್ಮದಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳು, ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಪ್ಯಾಡ್, ಕಾಗದ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
2. **ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕೊಳೆಯದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:** ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಗ್, ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್, ರೆಕ್ಸಿನ್ ಬ್ಯಾಗ್, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಗಾಜು, ಗಾಜಿನ ಬಳೆಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಲೋಹದ ವಸ್ತುಗಳು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಯಾಟರಿ, ಬಲ್ಬ್, ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್‌ಗಳು, ಸಿರೀಂಜ್ ಸೂಜಿಗಳು, ವ್ಯರ್ಥ ಉಪಕರಣಗಳು, ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದವುಗಳು.

ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು

ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ 2 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು:** ಅಂದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ನೀರು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮರು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಪಾನೀಯ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಾಗಿವೆ. ಪರಿಸರಕ್ಕೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

2. **ಅಪಾಯಕಾರಿ ದ್ರವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು:** ಅಂದರೆ, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು, ಪೇಂಟ್, ಪಾದರಸ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ಜೀವಿಗಳಿಗೆ, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಸ ವಿಂಗಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿಲೇವಾರಿ

ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕಸವನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಎಲ್ಲ ಕಸವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ಜೀವ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಮನೆ ಅಥವಾ ಶಾಲೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

1. **ಕೊಳೆಯಬಹುದಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು:** ಮರದ ಎಲೆಗಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮಲಿನವಾದ ಕಾಗದ, ಕಾಗದದ ಚೂರುಗಳು, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿ ಸಾವಯುವ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿಂಭಾಗ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಾದರೆ ಒಂದು ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಪುನರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:** ಅಂದರೆ ಕಾಗದ, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಗಾಜು, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಲೋಹಗಳು, ಚಿಂದಿ ಬಟ್ಟೆ, ಮರ, ರಬ್ಬರ್, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಉಪಕರಣಗಳು, ಅವುಗಳ ಬಿಡಿ ಭಾಗಗಳು

3. **ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು:** ಅಂದರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಬ್ಯಾಟರಿ, ಬಲ್ಬ್, ಟ್ಯೂಬ್‌ಲೈಟ್‌ಗಳು, ಸಿರಿಂಜ್ ಸೂಜಿಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು, ನಿರುಪಯುಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು, ಬಳಸಲಾಗದ ಪೇಂಟ್, ಪಾದರಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಸ ಸುಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ

ಯಾವುದೇ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಕಸವನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆಯಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸುಡುವುದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹಲವಾರು ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸುಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ದವಸಧಾನ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೊಡನೆ ಮಾನವ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ

- ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲೆ ಕಸವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯ ಕಸವನ್ನು ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ 3 ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಸವನ್ನು ಸುಡಬಾರದು.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವ ಮರದ ಎಲೆ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು, ವ್ಯರ್ಥವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸುವ ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ, ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದ, ಕೈತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕೈತೋಟಕ್ಕೆ, ಗಿಡಮರಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಬಾರದು.
- ನೀವು ತಿನ್ನುವ, ಚಾಕಲೇಟ್, ಇನ್ನಿತರೆ ತಿನಿಸುಗಳ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಬಾರದು.
- ವಾರಕೊಮ್ಮೆ ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಕಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ, ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಾರ್ಟ್

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಕಸ ಎಂದರೇನು?
2. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವ ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?
3. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಯಾವುವು?
4. ಕಸವನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಏನು?
5. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಆ) ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೆಲ, ಜಲ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ನದಿ, ಸಾಗರ, ಸರೋವರ, ಪರ್ವತ, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ, ಕಾಡು, ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತು, ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಕೀಟ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿದೆ. ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಮಾನವ ತನ್ನ ಅನುಕೂಲತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು, ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಆತಂಕದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಕುಲವೇ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರಿಸರವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲರ ಹೊಣೆಯಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಅದರ ಬಹುರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
2. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು.
3. ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ, ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಜಲ ದಿನಗಳ ಆಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು.
4. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯಲು, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ

ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಲಿನಕಾರಕಗಳನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ, ಭೌತಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣನ್ನು ಮಲಿನಗೊಳಿಸುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳೆ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳು.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಹುರೂಪಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರಣಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. **ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ:** ತ್ಯಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಅನಿಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದೇ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೋಟಾರು ವಾಹಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್, ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಕ್ಲೋರೋಫ್ಲೋರೋ ಕಾರ್ಬನ್ಸ್ (ಸಿ.ಎಫ್.ಸಿ.) ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅನಿಲ ರೂಪದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳಾಗಿವೆ. ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವು ದಹನ ಕ್ರಿಯೆ, ನಿರ್ಮಾಣ, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಕೃಷಿ, ಯುದ್ಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. **ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ:** ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕಲುಷಿತ ನೀರು, ಕಸ ಅಂತರ್ಜಲಕ್ಕೆ, ಕೆರೆ, ನದಿಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಹಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಇನ್ನಿತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿ ಸಹ ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

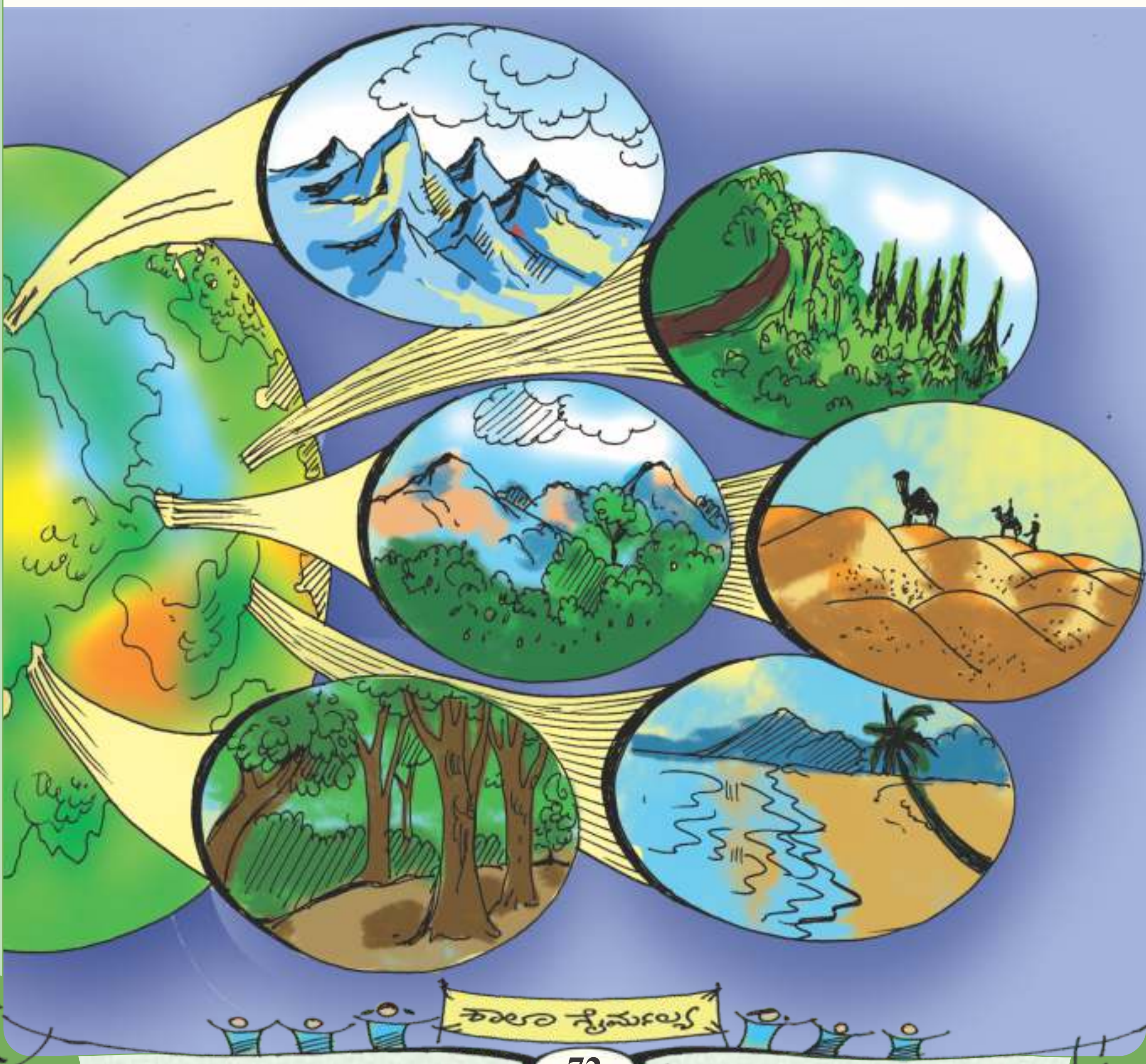
3. **ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ:** ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಮನೆಯೊಳಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೆ ಹೊರಗೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗೆ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನ, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವ ಯಂತ್ರ, ರುಬ್ಬುವ ಯಂತ್ರ ಸೇರಿವೆ. ಮನೆ ಹೊರಗೆ ಸಾರಿಗೆ ವಾಹನಗಳು, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಧ್ವನಿವರ್ಧಕಗಳು, ಯಂತ್ರ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಶಬ್ಧದಿಂದ ಶಬ್ಧ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಗಂಟಲುಬೇನೆ, ಸೈನಸೈಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ ಸೇರಿದಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗಗಳು, ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 14 ಸಾವಿರ ಜನರ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ಶೇ.80 ರಷ್ಟು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಲುಷಿತ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಕಿವುಡು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ತಲೆನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಮುಂತಾದ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವು ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದೆ.
- ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ಓಜೋನ್ ಪದರದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಲುಪಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಧ್ರುವ ಪ್ರದೇಶ ಕರಗಿ ನೀರಾಗಿ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಸುನಾಮಿಯಂತಹ ಅನಾಹುತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- ಬಯಲು ಶೌಚಾಲಯದಿಂದ ರೋಗರುಜಿನ ಬರುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು, ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿ, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ಬದುಕುವ ವಾತಾವರಣ ಎಲ್ಲವೂ ಮಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ (World Environment Day)

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಜೂನ್ 5 ರಂದು **'ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1973 ರಿಂದ ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಯ ನಿರ್ಣಯದಂತೆ ಆರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತು ವಿಶ್ವ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿನದ ಅಂಗವಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಸಾಗರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ, ಅರಣ್ಯ ನಾಶ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.



ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ (World Earth Day)

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ರಕ್ಷಣೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಏಪ್ರಿಲ್ 22 ರಂದು **'ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನ'**ವನ್ನು ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. 1970 ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಭೂಮಿ ದಿನ 193 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. **'ಇರುವುದೊಂದೆ ಭೂಮಿ, ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸೋಣ'** ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನದ ಧ್ಯೇಯವಾಗಿದೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡೆಯಲು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕಾರ್ಯಗಳು

- ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡೋಣ.
- ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ಬಾವಿ, ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ನದಿಗಳು ಮಲೀನವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸೋಣ.
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕೈಚೀಲ, ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಹೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರೋಣ.
- ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ಹಸಿಕಸ, ಒಣಕಸವನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಬಳಸುವುದು. ಕಸ ಸುಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸೋಣ.

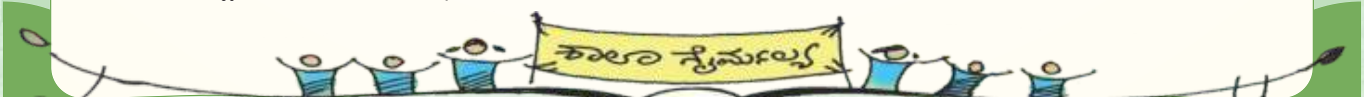
- ಪಟಾಕಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವೂ, ಸಿಡಿಸಿದಾಗ ಶಬ್ದ ಬರುವುದರಿಂದ ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಟಾಕಿಗಳನ್ನು ಸಿಡಿಸದೇ ದೀಪ ಹಚ್ಚಿ ದೀಪಾವಳಿ ಹಬ್ಬ ಆಚರಿಸೋಣ.
- ಬಣ್ಣದ ಗಣೇಶನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವ ಬದಲು ಬಣ್ಣ ರಹಿತ ಗಣೇಶನನ್ನು ಪೂಜಿಸೋಣ.
- ಎಲ್.ಇ.ಡಿ. ಬಲ್ಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸೋಣ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಪಮಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋಣ.
- ಸಮುದಾಯದ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ಆಗಾಗ ಶ್ರಮದಾನವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸೋಣ.
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಗ್ರಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಾ ಕೂಟಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸೋಣ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕುಟುಂಬದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಗ್ರಾಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸೋಣ.
- ಶಾಲೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮಹತ್ವ ಸಾರುವ ಮೆರವಣಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸೋಣ.
- ಶುಚಿತ್ವ ಇಲ್ಲದಾಗ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸೋಣ.
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಂಡಲಿ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರೋಣ.
- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು 'ಬಯಲು ಶೌಚ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ' ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನದೊಡನೆ ನಾವು ಕೈಜೋಡಿಸೋಣ.
- ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯನ್ನೆ ಬಳಸೋಣ. ಸ್ವಂತ ವಾಹನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡೋಣ. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾರಿಗೆಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಬಳಸೋಣ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ : ಉಪನ್ಯಾಸ, ವಿಡಿಯೋಪ್ರದರ್ಶನ, ಚರ್ಚೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕರ/ಸಮುದಾಯದ ಸಭೆ

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಚಾರ್ಟ್, ಸಭೆಯ ಅಜೆಂಡಾ, ವಿಡಿಯೋ ಸಿ.ಡಿ.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಂದರೇನು?
2. ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ?
3. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಯಾವುವು?
4. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ತಡಗಟ್ಟಲು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?
5. ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಯಾವ ದಿನ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
6. ವಿಶ್ವ ಭೂಮಿ ದಿನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ? ಅದರ ಉದ್ದೇಶವೇನು?

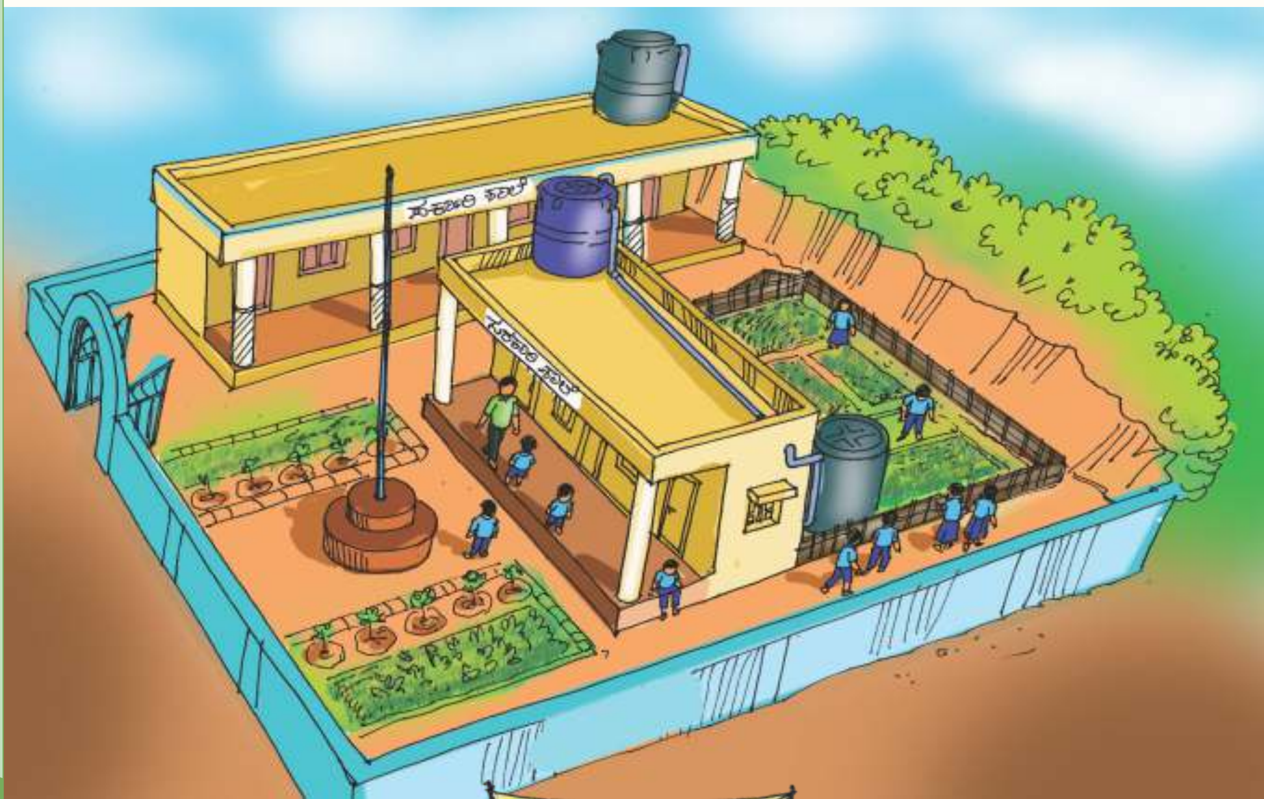


ಇ) ಶಾಲಾ ಅವರಣ/ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹಸರೀಕರಣ

ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಬೋಧನೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸದ ಒಂದು ಸಾಧನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬದುಕಿನ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕಲಿಕೆ ಸಹ ಪಠ್ಯದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೂ, ಸಮುದಾಯದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶಾಲೆ ಒಂದು ಆದರ್ಶ ಕೇಂದ್ರವಾಗಬೇಕು. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಶಾಲಾ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.
2. ಹಸರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.



ತರಬೇತಿ ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು

ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಶಾಲಾನೈರ್ಮಲ್ಯ

- ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,
- ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಆಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಜಲದ ಮೂಲವಿದ್ದರೆ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಕೊರೆದು ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು.
- ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ತೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಇರಬೇಕು.
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಲಯ ಇರಬೇಕು.
- ಶಾಲಾ ಆವರಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ರಕ್ಷಣಾ ಗೋಡೆ (ಕಾಂಪೌಂಡ್) ಇರಬೇಕು.
- ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಅಗತ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಹಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಶ್ರಮದಾನ ಮಾಡಿ ಶಾಲೆಯ ಒಳ ಆವರಣ, ಹೊರ ಆವರಣ ಶುಚಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಕಸವನ್ನು, ಪಾರ್ಥೇನಿಯಂನಂತಹ ಕಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು. ಶಾಲಾ ಆವರಣವನ್ನು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿಗೊಳಿಸುವುದು. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮಾಡದಂತೆ, ಕಸ ಹಾಕದಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರದ ಎಲೆಯನ್ನು, ಸಾವಯವ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಕಸವನ್ನು ಒಣಕಸ, ಹಸಿಕಸವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಕೊಳೆಯದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುಡದೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು, ಬಳಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ನೀರು ಶಾಲೆಯ ಗಿಡಗಳಿಗೆ ಹರಿದುಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲಾ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಹಸರೀಕರಣ

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರವನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. **'ಹಸಿರೇ ಉಸಿರು'** ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮರೆಯದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. **'ವೃಕ್ಷೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ'** ಅಂದರೆ, **'ಮರಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವವರನ್ನು ಮರವು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ'** ಎಂಬ ಭಾರತದ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕಿದೆ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರವು ಕಾಯಿದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮರಗಿಡಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮಾನವನ ದುರಾಸೆಗೆ ಅರಣ್ಯ ನಾಶವಾದರೆ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಅರಣ್ಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿರುವುದು, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಜಲಕ್ಷಾಮ ಸಂಭವಿಸುವುದು, ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಭೂಮಿಯ ಸವಕಳಿ ಆಗಿ ಫಲವತ್ತತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದ ಹುಡುಕಾಟ ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹಸರೀಕರಣ ಪ್ರಸ್ತುತದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ, ಗ್ರಾಮದ ರಸ್ತೆ ಬದಿ ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೇಡುವ, ನೆಟ್ಟು ಪೋಷಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಆಗಬೇಕಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಹೂ, ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ಗಿಡ ಮರಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಸಹ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿಯೂಟದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸಹ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹೂವಿನ ಗಿಡಗಳ ಕೈತೋಟ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಸರೀಕರಣ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ, ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆಯಾಗಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ: ಉಪನ್ಯಾಸ, ಶ್ರಮದಾನ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ.

ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಗಿಡಗಳು, ಗಿಡ ನೆಡಲು ಗುಂಡಿ ತೆಗೆಯುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು, ಗೊಬ್ಬರ

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ

1. ಶಾಲೆಯ ಆವರಣ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು?
2. ಹಸರೀಕರಣ ಎಂದರೇನು? ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು?

ಶಾಲಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಈ) ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ

ಶಾಲೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೈ ತೋಟ, ನಳನಳಿಸುವ ಹಸಿರು, ಎಲೆ, ಹೂ, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪುಟಾಣಿ ಮಕ್ಕಳು, ಪುಷ್ಠಿಕರ ಊಟ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ನೋಟ – ಇವು ಮನಸಿಗೆ ಮುದ ಕೊಡುವ ಸಂಗತಿಗಳು. ಆಟ, ಪಾಠದ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಕುರಿತು ಅರಿಯುವ ಅವಕಾಶ ದೊಡ್ಡದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ? ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಆಹಾರ ಎಂದರೆ ಏನು? ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರದಿಂದ ಯಾವ ಯಾವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ? ಎಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಬೇಕು? ಈ ಎಲ್ಲದರ ಕುರಿತು **'ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ'** ಎಂಬಂತೆ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಲೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು, ಪೋಷಕರು, ಸಮುದಾಯ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ ಬೆಳಸುವ ಉದ್ದೇಶ, ಅದರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ:

1. ಕೈತೋಟದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದು
2. ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಅವಧಿ: 45 ನಿಮಿಷಗಳು   ತರಬೇತಿ ವಿಷಯ:

ಕೈತೋಟ ಬೆಳೆಸುವ ಉದ್ದೇಶ

- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಯ ಕುರಿತಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲು
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕವರಿರುವಾಗಲೇ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಬೆಳೆಗಳ ಬೆಳೆಸುವ ಕೃಷಿ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕುರಿತು ಕೌಶಲವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಲು
- ಮಣ್ಣು, ನೀರು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಗೊಬ್ಬರ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ, ಮಿತಬಳಕೆ, ಪುನರ್ಬಳಕೆ, ಕಸದಿಂದ ರಸ ಕಲ್ಪನೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಕೌಶಾಲಾಭಿವೃದ್ದಿ ಮಾಡುವುದು.
- ತರಗತಿಯೊಳಗೆ ಶಿಕ್ಷಣದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಾಂಗಣ, ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಶಿಕ್ಷಣ ಒದಗಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಕೈತೋಟದ ಅಭಿವೃದ್ದಿ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಶಾಲೆಯ ಸುತ್ತ–ಮುತ್ತ ಹಸಿರು ವಾತಾವರಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು.

ಕೈತೋಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಬೆಳಕು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಾಗೂ ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಜಾಗದ ಆಯ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ನೀರು, ಪುನರ್ಬಳಸಹುದಾದ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು, ಮಳೆ ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಣಾ ತೊಟ್ಟಿ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ, ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ ಸುಧಾರಿತ ರೀತಿಯ ಹನಿ ಮತ್ತು ತುಂತುರು ನೀರಾವರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ನೀರುಣಿಸಲು ಪೈಪು. ಬಕೆಟ್, ಮಗ್, ಬಿಂದಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮಾಡುವುದು.
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಾವಯವ/ಎರೆಹುಳ ಗೊಬ್ಬರ ತಯಾರಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಕೈತೋಟ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಬೇಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಕ ವಸ್ತುಗಳ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸುವಿಕೆ.
- ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ, ಬೆಳೆಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸುವ ಗಿಡಗಳ ಉತ್ತಮ ತಳಿ ಸಸಿಗಳು, ಬೀಜಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಅನುಭವಿಗಳು, ಪೋಷಕರು, ತಜ್ಞರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಕೈತೋಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ನೀಲನಕ್ಷೆ ತಯಾರಿಸುವುದು.

- ಕೈತೋಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ವಿವಿಧ ತರಗತಿಯ, ವಿವಿಧ ಮಕ್ಕಳ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಮಾದರಿಗಳ ಕೈತೋಟ ಬೆಳಸಲು ಬೇಕಾದ ಪೂರ್ವಭಾವಿ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು.
- ಕೈತೋಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹಂಚಿಕೆ, ಭೂಮಿ ಹದಗೊಳಿಸುವಿಕೆ,
- ಬೇಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ, ಗೊಬ್ಬರ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸುವಿಕೆ, ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸಸಿಗಳ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ನೀರು ನಿರ್ವಹಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಪೋಷಕರು, ಶಾಲಾ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಮಿತಿ, ಹಿರಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಎಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕನಸಿನ, ಕೈತೋಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ದಿನ ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿ, ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಂದು ಗಿಡ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ ನಾಟಿ ಕಾರ್ಯ.
- ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರುಗಳಿಂದ ನೀಡುವುದು.

ಕೈತೋಟದ ಬಳಕೆ

- ಬೆಳೆದ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶಾಲೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿತರಣೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಿಕೆ.
- ಬೆಳೆದ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು, ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ನಷ್ಟವಾಗದಂತೆ ಬೇಯಿಸಲು ಅಡುಗೆಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ.
- ಬೆಳೆದ, ಬಳಸಿದ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ವ್ಯರ್ಥಗೊಳಿಸದೇ ಬಳಸುವಂತೆ, ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ.
- ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಟಾವು, ಮರು ಬೆಳೆಸುವಿಕೆ ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ, ರಜಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸ್ಥಳೀಯರ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಮಿತಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು.

– ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಕೈತೋಟ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಸುವ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬೀಜಗಳು, ಸೊಪ್ಪಿನ ವೈವಿಧ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ ನೀಡುವುದು.
- ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತರಕಾರಿ – ಬದನೆ, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ, ಬೀನ್ಸ್, ಅವರೆ, ತೊಗರಿ, ಸೌತೆ, ಕುಂಬಳ, ಹಾಗಲ, ಹೀರೆ, ಪಡುವಲ, ಸೀಮೆಬದನೆ, ಸೋರೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿಮೆಣಸು, ನುಗ್ಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಬಳ್ಳಿ ಬೀನ್ಸ್, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆ ಕಾಯಿ, ಫ್ಯಾಷನ್ ಫ್ರೂಟ್, ಪಪ್ಪಾಯ, ಸೀಬೆ, ನೇರಳೆ, ನೆಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಯೋಜಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಾಂಗಣ, ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ, ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು.

- ಹಿತಿಮಿತವಾಗಿ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ ಬಳಕೆ, ಕಳೆ ತೆಗೆಯುವಿಕೆ, ಅವಶ್ಯಕ ಬೇಸಾಯದ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬಳಸದಿರಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರ ಅನುಭವಗಳಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.
- ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೋಟವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ಪೋಷಕರನ್ನು, ಅನುಭವಿಗಳನ್ನು, ತಜ್ಞರನ್ನು ಪಾಲ್ಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೈತೋಟದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಹಸಿರುಯುಕ್ತ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮಲಿನ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನ:

ಉಪನ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ : ಮೇಲಿನ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ತರಬೇತಿದಾರರು ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿ, ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ, ಅನುಷ್ಠಾನ, ಮರುರೂಢಿಸುವಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಲಾವಾರು ಸ್ವತಃ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

- ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಗಿಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಸರಿಸಿ.
- ಸಂತೆ ಅಥವಾ ಪೇಟೆಯಿಂದ ನೀವು ತರಿಸುವ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಹೆಸರಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೈತೋಟ ಬೆಳೆಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಯೋಜನೆ ತಯಾರಿ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಈ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:

1. ಕೈತೋಟದ ಉದ್ದೇಶವೇನು?
2. ಕೈತೋಟವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬಹುದು?
3. ಶಾಲೆಗೆ ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ಕೈತೋಟದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

7

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೆಖೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ನಾವು ಅನುಭವಿಸುವ ವಿಭಿನ್ನ ಹವಾಮಾನ ಸ್ಥಿತಿಗಳು. ಒಂದು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸರಾಸರಿ ವಾತಾವರಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆ, ಬಿಸಿಲು, ವಾಯುಭಾರ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಗಳು ಆಯಾ ಸ್ಥಳದ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. 150 ವರ್ಷಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇಧಗಳು ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದೇ ನಶಿಸಿ ಹೋಗಿವೆ.

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

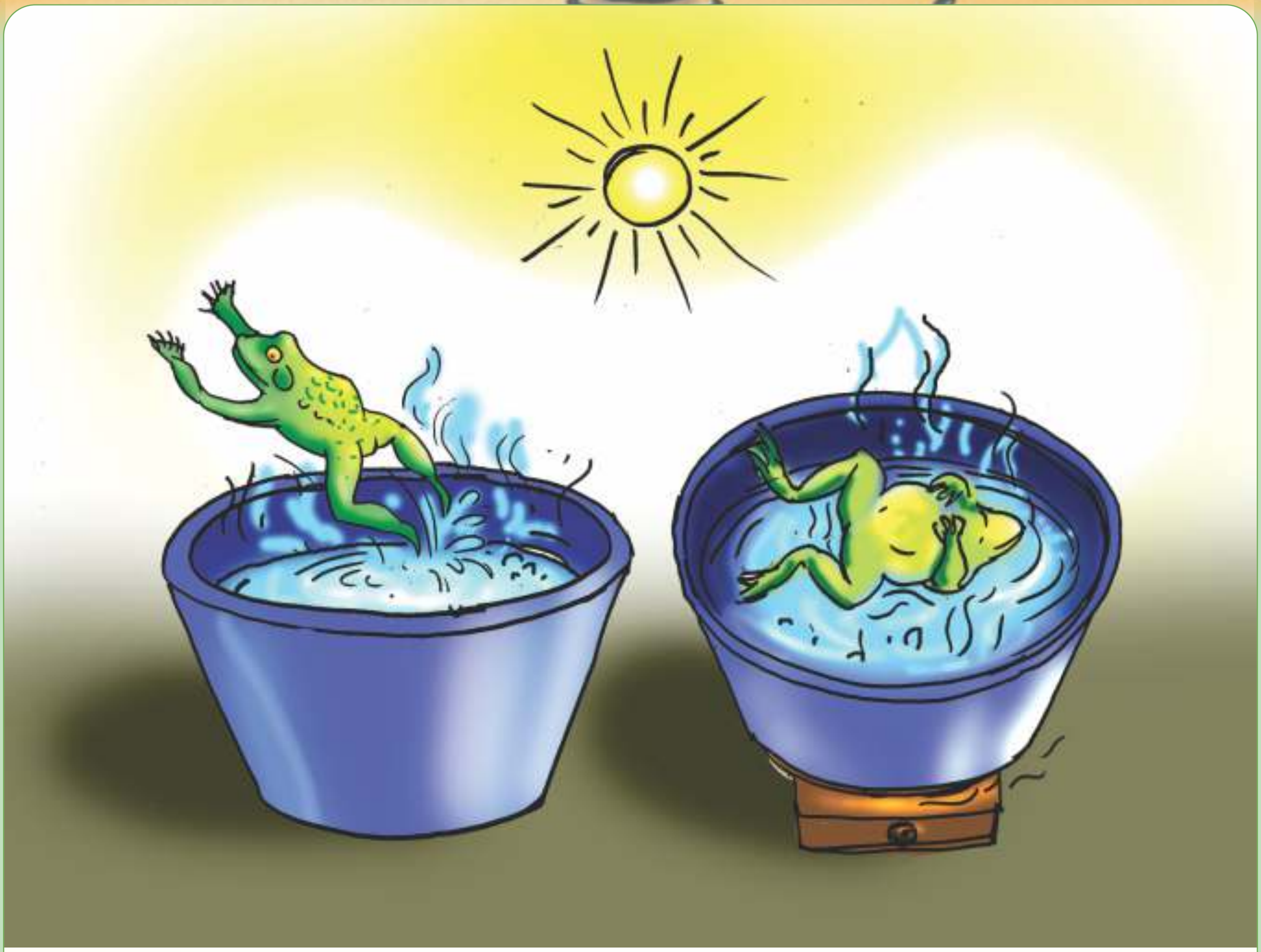
ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. 1) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರಣಗಳು ಅಂದರೆ, ಖಂಡಗಳ ಚಲನೆ, ಸಾಗರ ಪ್ರವಾಹ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅನಿಲಗಳು, ಧೂಳು, ಬೂದಿಗಳಿಂದ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. 2) ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಕಾರಣಗಳು ಅಂದರೆ, ಮಾನವ ತನ್ನ ವಿಲಾಸಿ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅರಣ್ಯನಾಶ, ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮ

- ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ:
- ಕೆಲವೆಡೆ ತೀರ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ತೀವ್ರ ಚಳಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ವಿಪರೀತ ಮಳೆಯಾಗಿ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
- ದೈತ್ಯ ಬಿರುಗಾಳಿ, ಸುಂಟರಗಾಳಿ ಜನ, ಜಾನುವಾರು, ಆಸ್ತಿಗೆ ಹಾನಿ ತರಬಹುದು.
- ಭೂಮಿಯ ಹಿಮನದಿಗಳು, ಹಿಮ ಶಿಖರಗಳು ಕರಗಿ ಸಮುದ್ರದ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿ ನಗರಗಳು ಮುಳುಗಬಹುದು.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಭೂಮಿಯ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅನೇಕ ಜೀವಿಗಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಿ ಅನಾಹುತ ತರಬಹುದು.
- ಮಾನವ ಕುಲ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರಂತೆ. ಅದೇಂದರೆ, ಒಂದು ಕಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಬಳಸಿ ಆ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾರಿ ತನ್ನ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿತಂತೆ. ಪ್ರಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪೆಯನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟರಂತೆ. ಆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡತೊಡಗಿದರಂತೆ. ಆಗ ಕಪ್ಪೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ನೀರಿನ ತಾಪಮಾನ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರು ತನ್ನಲ್ಲಿದ್ದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ



ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿತು. ನೀರಿನ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಪ್ಪೆ ಆ ಬದಲಾದ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿತು. ಮುಂದಿನ ಅಪಾಯದ ಅರಿವು ಅದಕ್ಕೆ ಅಗಲಿಲ್ಲ. ನೀರು ಕುದಿಯಲು ತೊಡಗಿತು. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪೆ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಯ ಮಾಡಿತ್ತು. ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ವಿಧಿಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿತು. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನ ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು. ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ (Global warming) ಏರಿಕೆಗೆ ನಾವು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮನುಕುಲದ ಸ್ಥಿತಿಯು ಒಂದು ದಿನ ಕಪ್ಪೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಕಳೆದ 100 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ 0.8 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮ (Green House Effect).

ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೇನು?

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣದ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಾಗ ಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಭೂಮಿ ಈ ಶಾಖವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅಂತರಿಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್, ಮೀಥೇನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳಂತಹ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ನೀರಾವಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಷ್ಣವು ವಾತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಹೋಗಲು ಬಿಡದೆ ಹೀರಿಕೊಂಡು ವಾತಾವರಣದ ತಾಪವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೆ ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹಸಿರು ಮನೆ ಅನಿಲಗಳು ಎನ್ನುವರು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ, ಅರಣ್ಯ ನಾಶ ಮುಂತಾದ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಈ ಅನಿಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತಲಿದೆ.

ಹಸಿರುಮನೆ ಪರಿಣಾಮ

ಒಂದು ವೇಳೆ ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮವು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಭೂಮಿಯ ತಾಪ ಘನೀಭವನ ಬಿಂದುವಿಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದು, ಜೀವಿಗಳ ಅಸ್ಥಿತ್ವವೂ ಇರುತ್ತಿರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಭೂಮಿಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಲು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು **ಹಸಿರು ಮನೆ** ಪರಿಣಾಮ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹಸಿರು ಮನೆ ಅನಿಲಗಳ ಮಟ್ಟ ಅತಿಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಹಲವಾರು ಮಾಲಿನ್ಯಗಳಿಂದ ಹಸಿರು ಮನೆ ಅನಿಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವು

1) ಹಿಮ ಕರಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು

2) ಸಮುದ್ರದ ಮಟ್ಟ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನದ ನಿರಂತರ ಹೆಚ್ಚಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆ ಎನ್ನುವರು. ಹಸಿರು ಮನೆ ಪರಿಣಾಮದ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಏರಿಕೆಯಿಂದ ಫಲವತ್ತಾದ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯು ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟ ಏರಿ ತೀರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಮ್ಲ ಮಳೆ

ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯು ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಪರಿಸರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಸಲ್ಫರ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ಗಳಂತಹ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯಕಾರಕಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಲ್ಫೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಮ್ಲಗಳು ಮಳೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯು ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನೀರಿನ ಆಕರಗಳ ಆಮ್ಲೀಕರಣವು ಜಲಚರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ವಿಶ್ವ ವಿಖ್ಯಾತ ತಾಜ್ ಮಹಲ್ ತನ್ನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು

- ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯು ಬಂಜರು ಭೂಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಸಮುದ್ರಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಮೀನು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಜಲಚರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸರೋವರಗಳು, ನದಿಗಳು ಅಮ್ಲೀಯವಾದಂತೆ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು.
- ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಶಿಲೆಗಳ ವಿನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾಡುಗಳು ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳು ನಾಶವಾಗಬಹುದು.
- ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೂ, ಆಮ್ಲ ಮಳೆಯ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು

- ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಇಂಧನ ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಸೌರಶಕ್ತಿ, ಪವನ ಶಕ್ತಿ ಮೊದಲಾದ ಇಂಧನ ಮೂಲಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.
- ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.
- ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಂತಹ ಕೊಳೆಯಲಾರದ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಹ ಪರಿಸರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

8 ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳು

ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಬಲವೇ ಶಕ್ತಿ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿಯು ನಾನಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ. ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪರಿಸರದಲ್ಲಾಗುವ ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳನ್ನು ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ (ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ) ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ (ಅಸಂಪ್ರದಾಯಿಕ) ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲಗಳು ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು. ನವೀಕರಿಸಲಾಗದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌರಶಕ್ತಿ

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಶಾಖ ರೂಪದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು **"ಸೌರಶಕ್ತಿ"** ಎನ್ನುವರು. ಸೌರಶಕ್ತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳ ಸಮರ್ಥ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಸಿರು ಮನೆ ಅನಿಲಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಇಂಧನಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅಗಾಧ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಅರಣ್ಯನಾಶ, ಜನತೆಯ ಸ್ಥಳಾಂತರ, ವಾಯು, ಜಲ, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಛಾವಣಿಯಲ್ಲಿ ಸೌರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಸೌರದೀಪಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಕಟ್ಟಡಗಳಲ್ಲಿ ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಇಂಧನ ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು

ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾನವನಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ "**ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು**" ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ: ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಕಾಡು. ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯ ಆಕರಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಬಳಸಿದಾಗ ಅವು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಂತಹ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಿಗೆ "**ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಆಕರಗಳು**" ಎನ್ನುವರು. ಉದಾ; ಸೌರಶಕ್ತಿ, ಜೈವಿಕಶಕ್ತಿ, ಪವನಶಕ್ತಿ (ಗಾಳಿ), ಭೂಗರ್ಭತಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಅಲೆಗಳ ಶಕ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

9

ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ

ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜೈವಿಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ, ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯದ ಅವಶೇಷಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಗಣಿ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೊಳೆಯಿಸಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಅನಿಲವನ್ನು ಜೈವಿಕ ಅನಿಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೃಷಿ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜೈವಿಕ, ಮಾನವನಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ

ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಸಸ್ಯಗಳು ಜೈವಿಕ ಇಂಧನಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಅನೇಕ ಬೀಜಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದು ಜೈವಿಕ ಡೀಸಲ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಬಹುದು. ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ, ಹೊಂಗೆ, ಬೇವು, ಹಿಪ್ಪೆ, ಜತ್ರೋಪ, ಸುರಹೊನ್ನೆ ಮೊದಲಾದ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ, ಬದುವಿನ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೈವಿಕ ಇಂಧನಕ್ಕೂ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದು. ಗೋಬರ್ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಹ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.

ನವೀಕರಿಸಬಹುದಾದ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ರೈತರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೀಜಗಳ ಮಾರಾಟವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.
- ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸುಸ್ಥಿರ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದು.
- ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖ
- ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಇಂಧನದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ. ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ.
- ಜೈವಿಕ ಇಂಧನದ ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಸವಕಳಿ ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಮಣ್ಣಿನ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಶಕ್ತಿ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನ

"ಭೂಮಿಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಲ್ಲದೇ ಹೊರತು ದುರಾಸೆಯನ್ನಲ್ಲ"

– ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿ

ಮೇಲಿನ ಗಾಂಧೀಜಿ ಅವರ ಮಾತನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿ ಆಸೆ ಮತ್ತು ವೈಭವದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಸರದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೂಲಗಳ ಸದ್ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮಿತ ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂಧನ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೆ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಇವೆ:

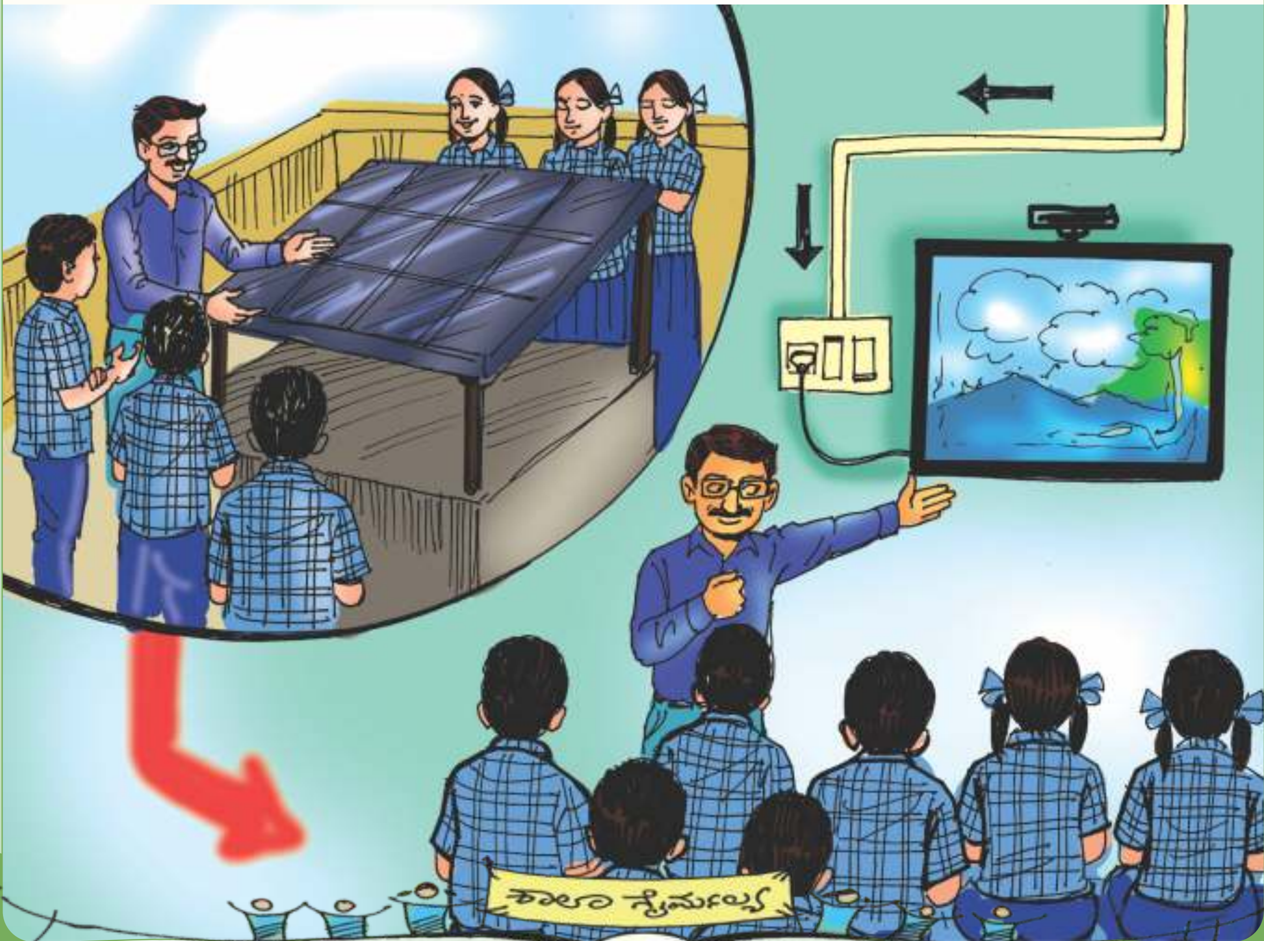
- ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲಗಳಾದ ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಇಂಧನಗಳಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ದೀಪಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.
- ಶಕ್ತಿ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಿಎಫ್‌ಎಲ್/ಎಲ್.ಇ.ಡಿ. ಬಲ್ಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಹಣವನ್ನೂ ಉಳಿಸುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.
- ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.
- ಎಲ್.ಪಿ.ಜಿ. ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಯವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಾವು ಬಳಸುವ ಇಂಧನ ಕಚ್ಚಾ ತೈಲದ ಶೇ.75 ಭಾಗವನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಜಗತ್ತಿನ ಶೇ.16 ರಷ್ಟಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಮೂಲ ಶೇ.1 ರಷ್ಟಿದೆ.
- ಉಳಿತಾಯಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂಡ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಮ. ನಾವು ಒಂದು ಯುನಿಟ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಂದ ಎರಡು ಯುನಿಟ್ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಬಳಕೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೇ.83 ರಷ್ಟು ಹಸಿರುಮನೆ ಅನಿಲಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಾಳೆಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಇಂದು ಶಕ್ತಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.
- **"ಭೂಮಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ನಮಗೆ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಂದ ಬಂದ ಉಡುಗೊರೆಗಳಲ್ಲ. ಅವು ನಮ್ಮ ಮೇಲಿರುವ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಋಣ"** ಈ ಮಾತನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಡೋಣ.

ಶಾಲಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಚಟುವಟಿಕೆ

ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆಯ ದತ್ತಾಂಶವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಟೇಬಲ್‌ನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಅದನ್ನು ತುಂಬುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ 15 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅವರು ಬಳಸಿದ ಒಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಗಿಯದೇ ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುಗಿದು ಹೋಗುವ ಶಕ್ತಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯವರಿಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸೌರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹೇಗೆ ಟಿ.ವಿ. ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅದು ಯಾವ ರೀತಿ ಚಾರ್ಜ್ ಆಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವಿದ್ಯುತ್ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಮುಗಿಯದೇ ಇರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾದ ಸೌರಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು, ಸೌರ ಒಲೆ, ಸೌರತಾಪಕ, ಸೌರದೀಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.



ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ

ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ. 8 ರಷ್ಟು ಜೀವ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿವೆ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಭಾರತದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ, ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಮೈದಾನಗಳು, ದಖನ್ ಪ್ರಸ್ಥಭೂಮಿ, ಪಶ್ಚಿಮ ಘಟ್ಟಗಳ ಮಲೆನಾಡು, ಕರಾವಳಿ ಮೈದಾನಗಳು, ಈಶಾನ್ಯದ ಆರ್ದ್ರಯುತ ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಮರುಭೂಮಿ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಎಂದರೇನು?

ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೆ ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಜಾತಿಯ ಜೀವಿಗಳ ವಿಧಗಳನ್ನು ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

1) ತಳಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ

2) ಪ್ರಭೇದ ವೈವಿಧ್ಯತೆ

3) ಪರಿಸರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮಹತ್ವ

ಅರಣ್ಯಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಹಾರ, ಉಡುಪು, ಔಷಧ, ವಸತಿ, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

- ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆದಾಯದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಉದಾ: ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಟಿಂಬರ್, ಮೀನು, ಪ್ರಾಣಿ, ಚರ್ಮ, ಆನೆಯ ದಂತ ಇತ್ಯಾದಿ
  - ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಶೇ. 60–70 ರಷ್ಟು ಔಷಧಿ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
  - ಉದಾ: ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ದನ–ಕರು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವೃಕ್ಷಗಳನ್ನು ದೇವರೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಭೇಟೆಯಾಡುವುದು
- ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ

- ಬೇಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರವಾಸ
- ಅರಣ್ಯ ನಾಶ
- ಗಣಿಗಾರಿಕೆ
- ಅರಿವಿನ ಕೊರತೆ
- ಮಾನವನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಮತ್ತು ಜೀವಿ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಅವಿರತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಡು, ಹಲವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುವುದು.
  - ಉದಾ: ರಸ್ತೆ, ಜಲಾಶಯ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರ, ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ, ಆಹಾರ, ವಸತಿ, ವಾಣಿಜ್ಯ, ಅಲಂಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಕಾನೂನುಬಾಹಿರವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಪ್ರಭೇದಗಳು

ಭಾರತದ ಸಮೃದ್ಧ ವನ್ಯ ಜೀವ ಪ್ರಭೇದಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅವಸಾನಗೊಂಡಿವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಭೇದಗಳು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ. ಒಟ್ಟು 172 ಪ್ರಭೇದಗಳು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 53 ಸಸ್ತನಿ ಪ್ರಭೇದಗಳು, 69 ಪಕ್ಷಿ ಪ್ರಭೇದಗಳು, 23 ಸರೀಸೃಪ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಮತ್ತು 3 ಉಭಯವಾಸಿ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಅಪಾಯದ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿವೆ.

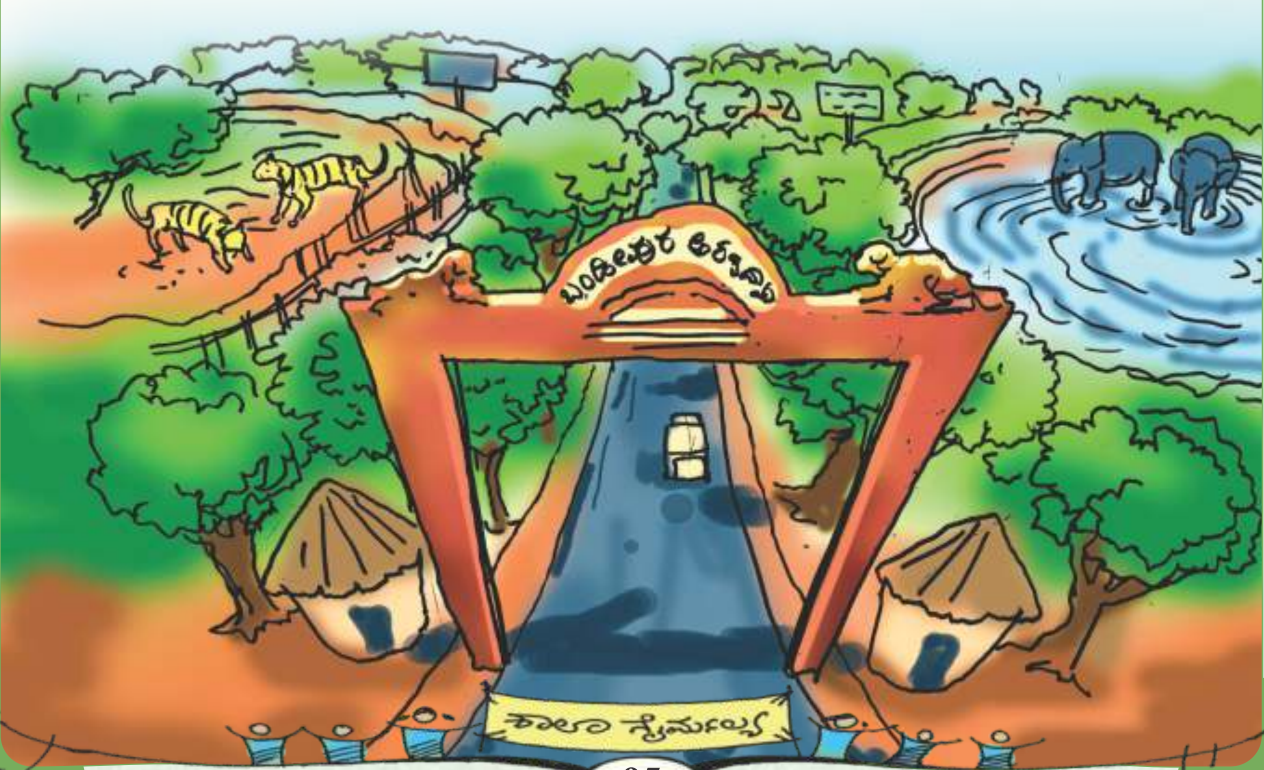
ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ರಕ್ಷಣೆ

ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಮಾನವನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದೇ ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ ವೈವಿಧ್ಯ ಪರಿಸರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಮೃದ್ಧಿ ಜೈವಿಕ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳು ನೆಲೆಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನ: ವನ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಸೆರೆ ಹಿಡಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಹಾಕಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಸ್ಥಳಗಳೇ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನಗಳು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 102 ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉದ್ಯಾನವನಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹುಲಿ, ಸಿಂಹ, ಚಿರತೆ, ಕಾಡುಕೋಣ, ಆನೆ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಲಯಗಳು: ಗಡಿರೇಖೆಯ ಮಿತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹಲವು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವನ್ಯ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳೇ ವನ್ಯ ಜೀವಿ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಲಯಗಳಾಗಿವೆ.

ಜೈವಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾವಲಯಗಳು: ಮಾನವನ ಯಾವುದೇ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವಿಲ್ಲದೆ, ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಅವುಗಳು ನೆಲೆಸಿರುವ ಮೂಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೇ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದೇ ಜೈವಿಕ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಲಯವಾಗಿದೆ.



ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಚಟುವಟಿಕೆ

ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮರಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮರಗಳು ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇವೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮರಗಿಡಗಳು ಇದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಮಳೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮರಗಿಡಗಳು ಹಕ್ಕಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ವಾಸವಾಗಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲು ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಮರಗಿಡಗಳಿಂದ ಹಲವಾರು ಉಪಯೋಗಗಳು ಇವೆ. ಔಷಧಿ ಗುಣವಿರುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮರಗಿಡಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿವೆ. ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿರಿಸಿವೆ. ಭೂಮಿಯ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. **"ಮನೆಗೊಂದು ಮರ, ಊರಿಗೊಂದು ವನ", "ಕಾಡು ಬೆಳಿಸಿ, ನಾಡು ಉಳಿಸಿ"** ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ಪರಿಸರ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಆವಾಸ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ

"ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಸಹಜವಾದ ಮನೆಗಳಂತಿರುವ ಭೂ ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಜಲಸಂಚಯಗಳನ್ನು" ಆವಾಸ ಎನ್ನುವರು. ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಆವಾಸ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ವಾಸಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೀರು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮನೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಜಿಂಕೆ, ಹುಲಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ನೆಲವು ಆವಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಆವಾಸವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಭೂ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ನೀರು ಎರಡು ಮೂಲಭೂತ ಆವಾಸಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವಿಗಳು ವಾಸಿಸಲು ಭೂ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಭೂ ಆವಾಸ ಮತ್ತು ಜಲಸಂಚಯಗಳಾದ ಹೊಂಡ, ಕೆರೆ, ಕಟ್ಟೆ, ಚಿಲುಮೆ, ಹಳ್ಳ, ನದಿ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರಗಳನ್ನು **"ಜಲ ಆವಾಸ"** ಎನ್ನುವರು.