एक पृथ्वी, एक घर

चरण ३ सोचो और करो

कक्षाएं ६,७ और ८

कार्य पुस्तिका

नमस्ते!

एक पृथ्वी-एक घर कार्यक्रम में आपका स्वागत है!

क्या आप जानते हैं कि आपके अलावा आपके घर में कई अन्य जीव भी रहते हैं? आपने कुछ ऐसे जीव तो देखे भी होंगे जैसे कि चींटियों की कतार को चीनी के एक छोटे से कण की ओर जाते हुए या फिर पास के एक पेड़ पर पक्षियों को गाना गाते हुए या मकड़ी को अपने जाल पर झूलते हुए।

हम अपने ग्रह, पृथ्वी, को कई पौधों और जानवरों के साथ साझा करते हैं।और चाहे वे जंगलों में हों या हमारे घरों में हमें उनका सम्मान अपने संसाधनों का सावधानी पूर्वक उपयोग करना चाहिए। एक खुशहाल और स्वस्थ ग्रह बनने के लिए पौधों, जानवरों और मनुष्यों को एक साथ उन्नति करनी चाहिए। और यह सब हमारे द्वारा प्रकृति के बारे में जानने, अच्छी आदतें अपनाने और पर्यावरण सहायक घर (इको-फ्रेंडली) बनाने जैसे कुछ कदम उठाकर शुरू होता है ।

इसलिए, हम आपके लिए एक पृथ्वी- एक घर कार्यक्रम लाए हैं जो कि प्रकृति को जानने-समझने में अपना समय बिताने का सबसे अच्छा तरीका है।

इसके तीन मुख्य चरण हैं:

चरण १ खोजो और पाओ

चरण २ देखो और सीखो

चरण ३ सोचो और करो

नोट:माता-पिता/अभिभावक के लिए

‘एक पृथ्वी एक घर’ एक छोटा १० सप्ताह का कार्यक्रम है। इस के लिए प्रति सप्ताह केवल ३० मिनट गतिविधि समय की आवश्यकता है।

- कार्यपत्रक को प्रिंट किया जा सकता है या एक कोरे कागज/नोटबुक पर पूरा किया जा सकता है।

- सभी गतिविधियों के दौरान अपने बच्चे का साथ दें और सहयोग करें। कार्य पत्रक पूरा करने में उनकी मदद करें।

- प्रत्येक गतिविधि में एक छोटा सहायक वीडियो है, जो व्हाट्सएप के माध्यम से शिक्षकों को भेजा जा सकता है या प्रत्येक कार्यपत्रक के साथ दिए गए लिंक सेडाउनलोड किया जा सकता है।

- हमेशा छोटी सफलताओं की ख़ुशी मनाएं और परिवार के साथ मज़े से भरा समय बिताएं।

चरण ३
सोचो और करो

आप अच्छा कर रहे हैं, रुकें नहीं। 'एक पृथ्वी एक घर' का आखिरी कदम उठाने का समय आ गया हैं।इसमें ४ कार्यपत्रक और ३ वीडियो और अंत में एक खुद से करने की परियोजना है।

सूचिपत्र

वीडियो V3A: बोओ, बनाओ, उगाओ! — Pg. १
घर पर एक पौधा उगाना सीखें। **https://youtu.be/ntlxtqVn6N0**

कार्यपत्रक W3A: मेरा छोटा बगीचा — Pg. २
पुराने बर्तनों और डिब्बों का उपयोग करके एक पौधा (कोई भी सब्जी, फल या जड़ी-बूटी) उगाएं।

वीडियो V3B: चलो कूड़े-कचरे की बात करें! — Pg. ४
सीखें कि हम कम कूड़ा कैसे उत्पन्न कर सकते हैं और हरियाली कैसे बढ़ा सकते हैं। **https://youtu.be/nlO64ZMM6SQ**

कार्यपत्रक W3B: मैं ज़िम्मेदार हूँ — Pg. ५
अपने घर में पैदा होने वाले विभिन्न प्रकार के कचरे को सूचीबद्ध करें। उन्हें सूखे कचरे और गीले कचरे में विभाजित करें।

वीडियो V3C: प्रकृति में पुनर्नवीनीकरण — Pg. ७
घर पर कम्पोस्ट बनाने के बारे में जानें । **https://youtu.be/5ERX-NMc4ao**

कार्यपत्रक W3C: मेरे आंगन में जादू — Pg. ८
घर पर कम्पोस्टिंग कर अपने आंगन में जादू फैलाएं।

कार्यपत्रक W3D: आइए अपने घर को एक हरा-भरा घर बनाएं — Pg. १०
एक सप्ताह के लिए परिवार की आदतों को ध्यान से देखें।

वीडियो V3D: OEOH डू-इट-योरसेल्फ (स्वयं करें!)! — Pg. १५
https://youtu.be/jXGKL1XKLog

पुनरावृति और सार — Pg. १८
जो आपने सीखा है उसे दोहराए और उसका विवरण दें।

ग्रीन होम चिन्ह बनाएं!	प्रतिज्ञा लें!
पुरानी सामग्री से एक चिन्ह बनाएं और इसे अपने घर के बाहर लगाएं यह दर्शाने के लिए कि आप अब एक ग्रीन होम हैं। **Pg. १६**	उन चीजों को लिखें जिन्हें आप एक परिवार के रूप में करते रहेंगे। उसपे हस्ताक्षर करें और अपने घर में प्रदर्शित करें। **Pg. १७**

एक पृथ्वी एक घर सतत विकास लक्ष्य (एस. डी. जी.) हासिल करने में भी मदद करता है। इसके लिए चरण ३

३ अच्छा स्वास्थ्य और कल्याण | ४ श्रेष्ठ शिक्षा | १२ जिम्मेदार खपत और उत्पादन | १३ जलवायु क्रिया

आओ देखें वीडियो

बोओ, बनाओ, उगाओ!

इस वीडियो की मदद से जानें कि आप अपने घर पर साधारण फल, सब्जियाँ और जड़ी-बूटियाँ कैसे उगा सकते हैं। https://youtu.be/ntlxtqVn6N0

कार्यपत्रक

W3A

मेरा छोटा बगीचा

स्वस्थ परिवार के लिए अच्छा भोजन महत्वपूर्ण है।

जब आप अपना भोजन खुद ऊगाते हैं तो आप अपने ग्रह को स्वस्थ बनाने में मदद करते हैं।

आप एक किचन गार्डन कहीं भी बना सकते हैं।

आप अंडे के छिलकों में या नारियल के गोले में पौधे ऊगा सकते हैं!

मौसमी फल और सब्जियां तेज़ उगती हैं और उन्हें कम देखभाल की जरूरत है ।

जैसे-जैसे आप इन चरणों को पूरा करते जाएं, वैसे-वैसे आप नीचे दी गई सूची में उनपर निशान लगाएं या अपनी नोटबुक में उनका सीरियल नंबर/क्रमांक लिखें।

१ अपने पौधे के लिए एक स्थान चुनें। यदि आपके पास सीमित स्थान है तो अपने पौधे के लिए एक कंटेनर खोजें। यह एक बर्तन, अंडे का छिलका या एक पुराना डिब्बा अथवा बोतल हो सकता है। ☐

आप अपने पौधे इनमे उगा सकते हैं:

क. आसानी से उपलब्ध बर्तन।

ख. इस्तेमाल की हुई प्लास्टिक की बोतलें

ग. **क्लाइमर्ज़ छत पर**

घ. अंडे के छिलकों में अंकुर

ड़. नारियल का खोल

च. पुरानी बाल्टियाँ या कोई और डिब्बा

२. इस तालिका को परिवार के किसी सदस्य की सहायता से भरें।

मौसम	एक पौधा जिसे मैं बो सकता हूँ? (सब्जी, जड़ी-बूटी)	कितना समय लगेगा उगने के लिए?
गर्मी		
बारिश		
सर्दी		

३. अपना स्थान तैयार करें और अपने परिवार के साथ पौधे का रोपण शुरू करें। ☐

४. जिस पौधे को आपने उगाया है क्या आप उसके साथ एक व्यंजन तैयार कर सकते हैं? यदि हाँ, तो कौन सा?

५.आपका पौधा पूरी तरह से विकसित होने के बाद कैसा दिखता है उसका चित्र बनाएं।

वीडियो V3B

आओ देखें वीडियो
चलो कूड़े-कचरे की बात करें!

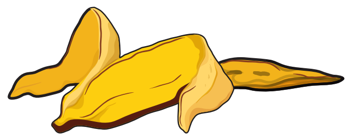
इस वीडियो को देखकर कम कचरा पैदा करना सीखें। https://youtu.be/nlO64ZMM6SQ

कार्यपत्रक

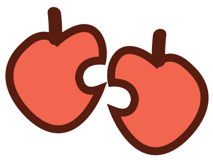
W3B

मैं ज़िम्मेदार हूँ

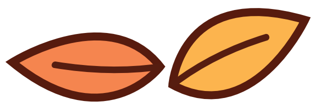
आपके घर में उत्पादित विभिन्न प्रकार के कचरे के क्रम संख्या पर निशान लगाएं या लिखें ।



१. सब्जी और फलों के छिलके



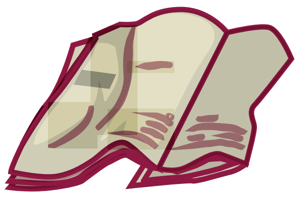
२. बचा हुआ भोजन



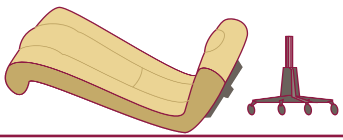
३. गिरे हुए पत्ते

४. टूटा हुआ काँच

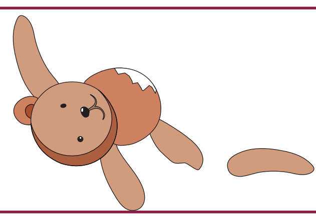
५. कपड़े धोने के लिए इस्तेमाल किया हुआ पानी



६. पुराने अखबार



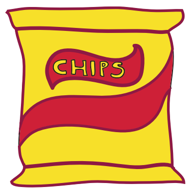
७. टूटा हुआ फर्नीचर



८. टूटे हुए खिलौने

९. ख़राब फल और सब्जियां

१०. प्लास्टिक की बोतलें



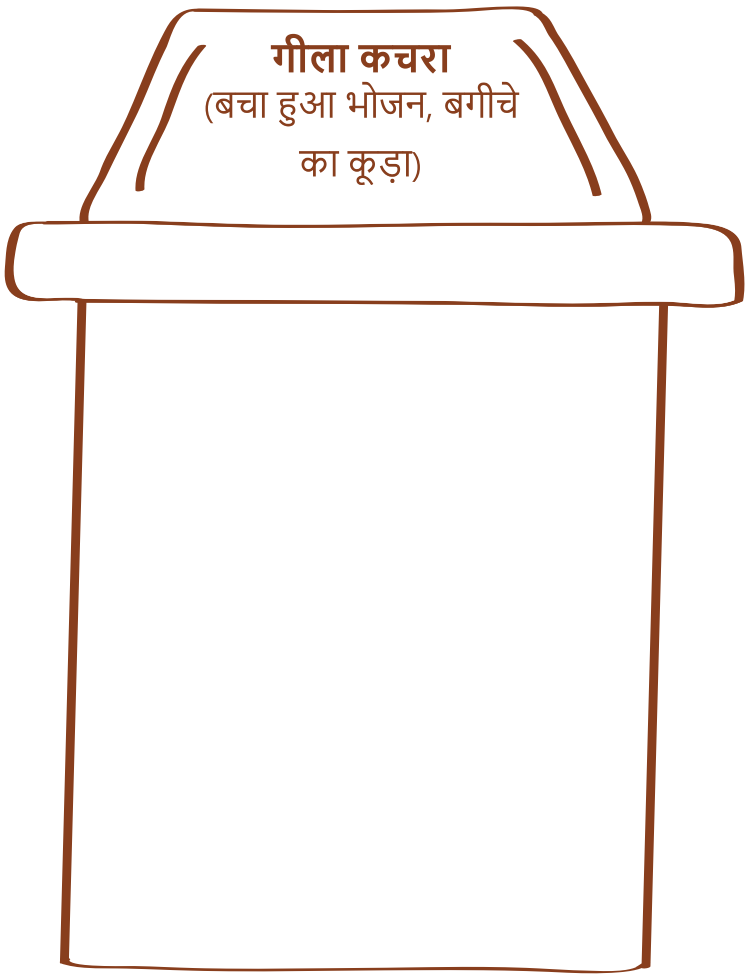
११. प्लास्टिक रैपर / थैले

१२. इस्तेमाल की हुई नोटबुक

अब समय है एक छोटे से कार्य का! नीचे दिए गए चरणों का पालन करें -

१. पुराने डिब्बों का उपयोग करके घर में दो कूड़ेदान स्थापित करें। एक सूखे कचरे के लिए और दूसरा गीले कचरे के लिए ।

२. अपनी नोटबुक में नीचे दिया गया चार्ट बनाएं। विभिन्न प्रकार के कचरे में सूखा कचरा और गीला कचरा विभाजित करें। संदर्भ के लिए उपरोक्त सूची का उपयोग करें।



याद रहे -

- सूखे कचरे को पुनः प्रयोग किया जा सकता है।
- गीले कचरे का उपयोग आपके पौधों के लिए पौष्टिक कम्पोस्ट बनाने के लिए किया जा सकता है।
- हमारा कुछ घरेलू कचरा बहुत खतरनाक हो सकता है।
  उससे बचें:

बचा हुआ पेंट	इस्तेमाल की हुई बैटरी	स्वास्थ्य-संबंधी कचरा
रासायनिक उर्वरक	सफाई करने के यंत्र	कीटनाशक
ख़राब बिजली उपकरण	मोटर तेल	समाप्त समय सीमा वाली दवाइयाँ

- खतरनाक कचरे को पानी के स्रोत के पास नहीं फेंकना चाहिए।
- सुनिश्चित करें कि आपके द्वारा अलग किए गए कचरे को सही लोगों को भेजा गया है।

वीडियो V3C

आओ देखें वीडियो
प्रकृति में पुनर्नवीनीकरण

घर पर 'कम्पोस्ट' बनाने के बारे में और आप 'कम्पोस्टिंग' कैसे कर सकते हैं इसके बारे में जानें। https://youtu.be/5ERX-NMc4ao

कार्यपत्रक

W3C

मेरे आंगन में जादू

नीचे दिए गए निर्देशों के साथ घर पर एक कम्पोस्ट पिट बनाएं:

कुछ महत्वपूर्ण चीज़ें:

१. घर पर गंधहीन कम्पोस्ट के लिए, इसे बहुत गीला न होने दें। यदि यह बहुत गीला हो जाता है, तो अखबार, बुरादा या सूखे पत्ते इसमें डालें।

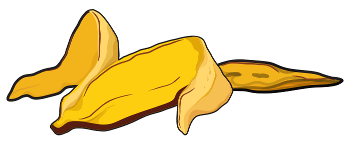
२. कीड़ों से न डरें, वे कम्पोस्ट बनाने में मदद करते हैं।

३. इसके आरपार हवा को गुज़रने देना महत्वपूर्ण है। कूड़ेदान में चारों तरफ छेद होने चाहिए। हफ्ते में एक बार कम्पोस्ट को डंडी से हिलाएं।

४. यदि यह बहुत गीला हो, तो अखबार, बुरादा या सूखे पत्ते इसमें मिलाएं।

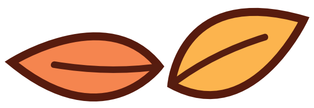
५. कीड़ो से न डरें, वे कम्पोस्ट बनाने में मदद करते हैं।

कम्पोस्ट पिट में क्या जाता है



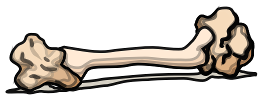
बचा हुआ खाना, चाय पत्ती,

फूल, टहनियाँ

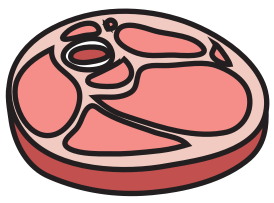


सूखे पत्ते

कम्पोस्ट पिट में क्या नहीं जाता है



हड्डियाँ,



मांस, पशु अवशेष

रोगग्रस्त पौधे तथा कोई अन्य सूखा कचरा

कार्यपत्रक

W3D

आइए अपने घर को एक हरा-भरा घर बनाएं!

पर्यावरण सहायक आदतें हमारे वातावरण के लिए अच्छी हैं। आप इसे आसानी से ५ र (5 R) को याद करके कर सकते हैं।

(i) नीचे दिए गए चार्ट का चित्र बनाएं और अपने परिवार के साथ एक छोटी-सी बैठक करें।

परिवार के सभी सदस्यों को एक सप्ताह के लिए उनकी आदतों को गौर से देखने के लिए कहें। सप्ताह के अंत में, प्रत्येक सदस्य को चार्ट पर एक सितारा दें, यदि उन्होंने पर्यावरण सहायक आदत का अभ्यास किया है।

आदतें	सप्ताह १	सप्ताह २	सप्ताह ३	सप्ताह ४
बाज़ार से पैक किया हुआ खाना लाने से बचें।				
उपयोग न होने पर लाइट और पंखा बंद कर दिया।				
एक पौधे की देखभाल की।				
एक पेड़ और एक जानवर का निरीक्षण किया ।				
बाज़ार एक थैला ले गए।				
एक टपकते हुए नल को ठीक किया।				
पानी का पुन: उपयोग किया।				
एक सब्जी या जड़ी बूटी उगाई।				
कोई प्लास्टिक की चीज़ घर नहीं लाए।				
कचरा अलग किया।				

अपने परिवार के साथ निम्नलिखित पर चर्चा करें।

- क्या कोई ऐसा डिब्बा है जिसे कोई सितारा नहीं मिला? हाँ/नहीं
- यदि नहीं, तो कौन सा है?

____

- क्या सप्ताह बीतने के साथ सितारों की संख्या में बढ़ोतरी या घटाई हुई है?

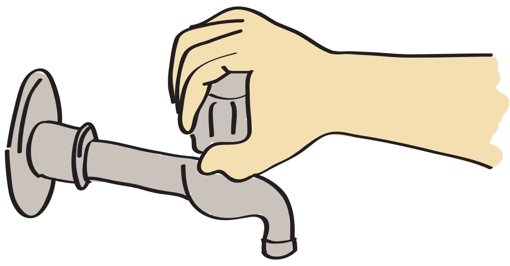
____

(ii) हरा-भरा घर

- आइए देखें कि 4 सप्ताह के बाद क्या आपका घर अब पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) है या नहीं।

- कार्यपत्रक 2B में दिए गए पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर की जांच-सूची का उपयोग करें। नीचे दिए गए टेबल में उन डिब्बों में रंग भरें या उनके क्रमांक अपनी नोटबुक में लिखें जो आप और आपका परिवार घर पर करते हैं।

पानी

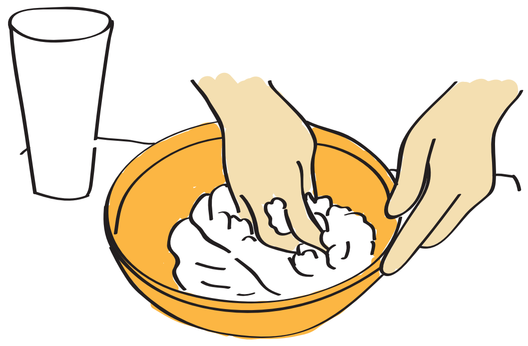


१. हम टपकते नल को एक दिन के भीतर ठीक कराते हैं।

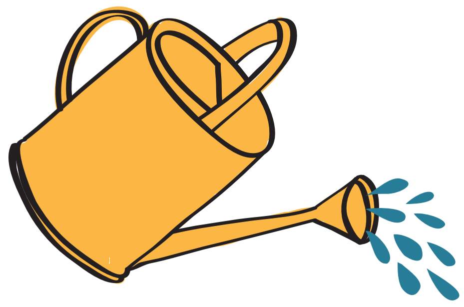
२. हम नहाने के लिए बाल्टी का उपयोग करते हैं।

३. हम कपड़े धोने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी का पुन: उपयोग फर्श/वाहन को साफ करने के लिए करते हैं।

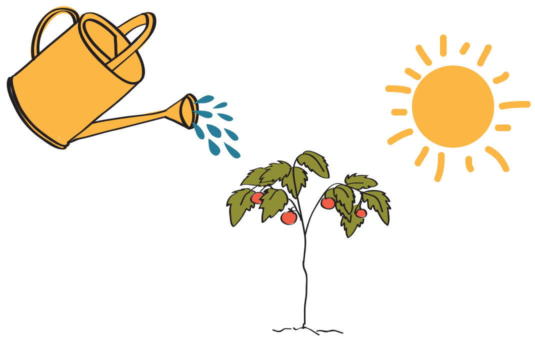
४. हम एक ढके हुए पात्र/बर्तन में बारिश का पानी इकट्ठा करते हैं ताकि उसका उपयोग बाद में कर सकें।



५. हम सब्जियों को चलते नल के नीचे धोते हैं।



६. हम केवल ज़रूरत होने पर अपने पौधों को पानी देते हैं।

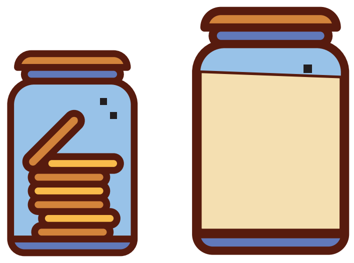


७. हम अपने पौधों को सुबह या शाम पानी देते हैं ।

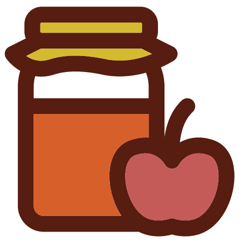
खाना

१. हम कुछ खाना अपने घर में उगाते हैं।

२. हम स्थानीय उपज वाले फल और सब्जियां खाते हैं।

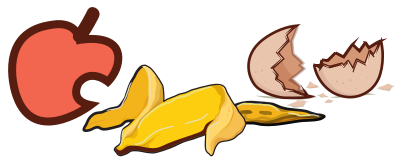


३. हम अपना खाना ख़राब होने से बचाने के लिए सावधानी से भंडारण करते हैं।

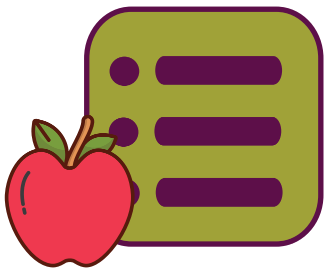


४. हम जैम और अचार घर पर बनाते हैं।

५. हम ताज़ा खाना आवश्यक मात्रा में बनाते हैं।



६. हम बचे हुए खाने का कम्पोस्टिंग के लिए उपयोग करते हैं।



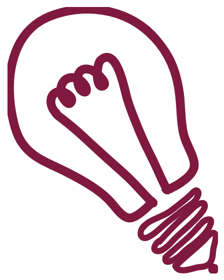
७. हम अपना भोजन योजना से बनाते हैं – हम क्या खाना चाहते हैं और कितना आवश्यक है।

कूड़ा

१. हम गीला और सूखा कूड़ा अलग-अलग इकट्ठा करते हैं।

२. हम अपने बगीचे के कूड़े को कम्पोस्ट में डालते हैं।

३. हम हमेशा खरीदारी के लिए अपना थैला लेकर चलते हैं।



४. हम घर के लिए नई चीजें खरीदने से पहले सोचते हैं।

५. जो चीजें बहुत सारे प्लास्टिक के साथ आती हैं , हम उन्हें खरीदने से बचते हैं।

६. हम बोतलों और कंटेनर का पुन: उपयोग करते हैं।

७. हम अपने घर की चीज़ों की मरम्मत करते हैं।

आइए जो बदलाव आपने अपने घर में किए इसे ग्रीन होम बनाने के लिए उनको मापें। गणना करें कि आपने तीनों समूहों में से कितनी चीजों का चयन किया है?
अपने नए स्कोर की तुलना चरण 2 में आपको प्राप्त स्कोर से करें।

अंक	पानी	खाना	कूड़ा
पुराना स्कोर कार्यपत्रक W2B के अनुसार			
नया स्कोर कार्यपत्रक W3D के अनुसार			

क्या आपके ग्रीन स्कोरकार्ड में सुधार हुआ है? क्यों?

वीडियो V3D

आओ देखें वीडियो
OEOH डू-इट-योरसेल्फ (स्वयं करें!)!

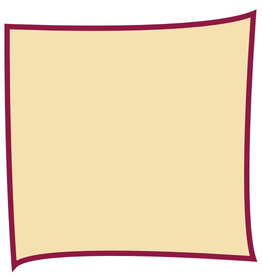
OEOH के तीन चरण आपने पूरे कर लिए हैं! और अब इसका जश्न मनाने का समय है। बस इस डू-इट-योरसेल्फ (स्वयं करें!) वीडियो का अनुसरण करें और अपने घर को एक झंडे या बंटिंग से सजाएं । https://youtu.be/jXGKL1XKLog

चलो ख़ुशी मनाए!

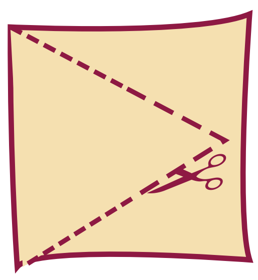
एक ग्रीन होम चिन्ह बनाएं !

केवल पुराने सामग्रियों का उपयोग करके ध्वज या ध्वज पट्ट जैसा कोई भी प्रतीक बनाएं और इसे अपने घर के बाहर लटकाएं।
आपके प्रतीक को यह दर्शाना चाहिए कि अब आप एक ग्रीन होम हैं।
उदाहरण के लिए, एक पेड़, एक हरे रंग का हाथ या पृथ्वी को पकड़े हुए हाथ।

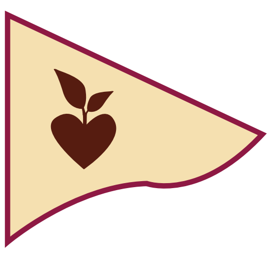
झंडे का नमूना



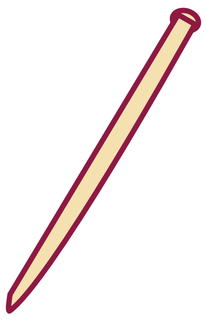
चरण १ - कोई भी पुराना कपड़ा लें।



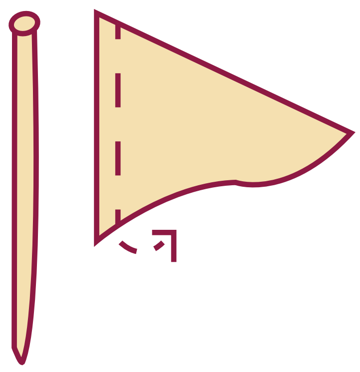
चरण २ - इसे एक छोटे त्रिकोण आकार में काटें।



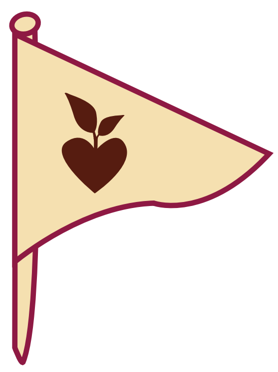
चरण ३ – त्रिकोण आकार के कपड़े पर अपना चिन्ह फैब्रिक पेंट द्वारा पेंट करे।



चरण ४ – फिर एक डंडी लें।

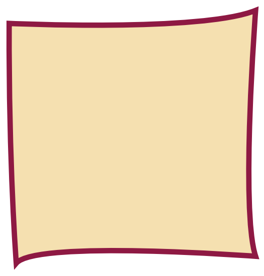


चरण ५ - मुड़े हुए भाग पर फैब्रिक गोंद लगाएं जैसा कि ऊपर वर्णित है और चिपका दें।

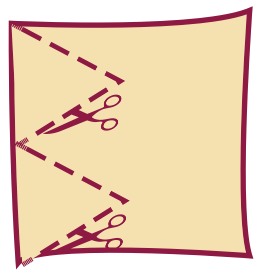


चरण ६ - अपना झंडा तैयार है।

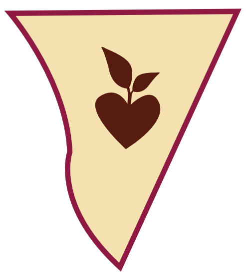
ध्वज पट्ट का नमूना



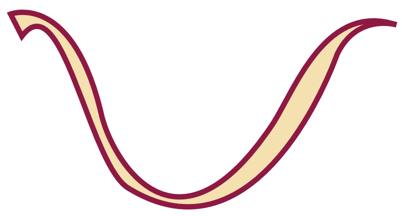
चरण १ - कोई भी पुराना बड़ा कपड़ा लें।



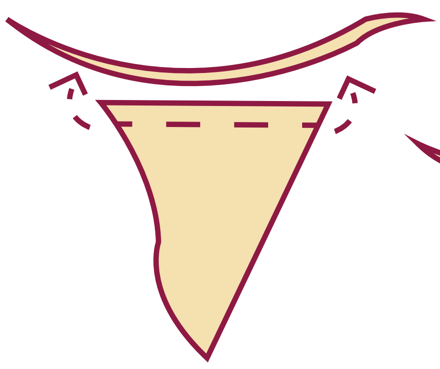
चरण २ - इसे ५-६ छोटे त्रिकोण आकार में काटें।



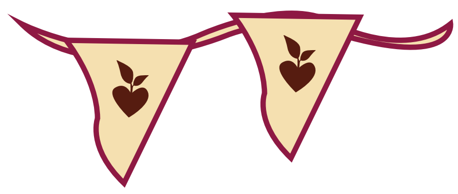
चरण ३ - सभी त्रिकोण आकार के कपड़े पर अपने चिन्ह को प्राकृतिक रंगों द्वारा पेंट करे।



चरण ४ - फिर, एक लंबी ड्रॉस्ट्रिंग (नाड़ा) या कोई कपड़े की तार ले लो।



चरण ५ - मुड़े हुए भाग पर कपड़ा चिपकाने वाला गोंद लगाएं जैसा कि ऊपर वर्णित है और कुछ दूरी रखकर अपने सभी त्रिकोण पेस्ट करें।



चरण ६ - अंत में आपको मिल जाएगा आपका ध्वज पट्ट।

ग्रीन परिवार शपथ

'एक पृथ्वी ,एक घर' की गतिविधियों को पूरा करने के लिए बधाई!

ग्रीन होम को जारी रखने का संकल्प लें।नीचे दिए गए प्रत्येक क्षेत्र में एक ऐसी चीज़ लिखें या उसका चित्र बनाएं जो एक परिवार के रूप में आप हमेशा करते रहेंगे। परिवार के सभी सदस्य अपने नाम के नीचे हस्ताक्षर कर सकते हैं। इसे अपने घर में प्रदर्शित करें।

हम ग्रीन होम अभियान को जारी रखने का संकल्प लेते हैं –	
पौधे और जानवर चारों ओर	
पानी	
खाना	
कूड़ा	

नाम	बच्चे के साथ रिश्ता	हस्ताक्षर / अंगूठे का निशान

पुनरावृति और सार

बधाई हो! आपने चरण ३ पूरा कर लिया है। आइए देखें कि हमने अब तक क्या सीखा!

1. चीजें जो मुझे पहले से पता थीं

2. नई चीजें जो मैंने सीखीं

चरण 3 के पूरा होने पर, पांडा बॉट आपको 'एक पृथ्वी एक घर' बैज देना चाहता है। अपने बैज के लिए नीचे दिए गए लिंक को अपने ब्राउजर पर कॉपी और पेस्ट करें:–

https://www.wwfindia.org/about_wwf/environmental_education/one_earth_one_home/step_three_badge.cfm