WWF 50 YEARS IN INDIA

एक पृथ्वी, एक घर

चरण २ देखो और सीखो

कक्षाएं ३,४ और ५

कार्य पुस्तिका

प्यारे बच्चों,

बाहर है एक अनोखा वाइरस, छोटा है पर खतरनाक भी,
जिससे दुबक कर घर में बंद हैं देखो हम सभी।
चाहते है हम सब कुछ मज़ेदार करना,
खेलना, कूदना, उछलना-कूदना।
तो फिर क्यों बैठे हम सब चुपचाप
चलो करें एक नई शुरूआत।
एक घर एक पृथ्वी है मज़ेदार तरीका,
स्वस्थ जीवन जीने का नया सलीका।
तो आओ चलें एक नई दिशा में,
तीन चरणों में प्रकृति से मिलने।

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 बांटते हैं।और चाहे वे जंगलों में हों या हमारे घरों में हमें उनका सम्मान अपने संसाधनों का सावधानीपूर्वक उपयोग करके करना चाहिए ।

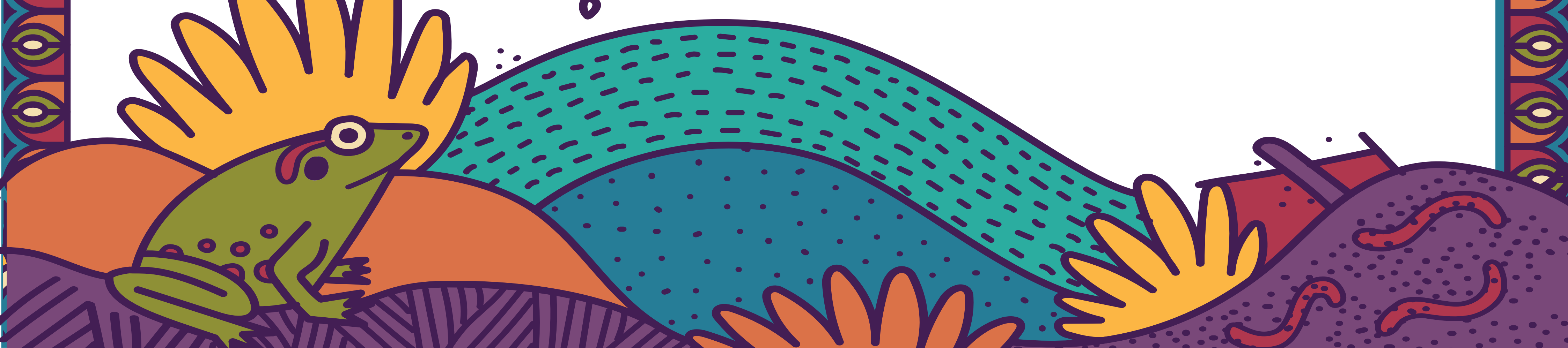
तो, चलिए शुरू करते हैं एक मज़ेदार यात्रा, ३ सरल कदम उठाकर।

चरण १ खोजो और पाओ

चरण २ देखो और सीखो

चरण ३ सोचो और करो

आओ अपने घर-जीवन को हरा-भरा बनाएं,
सुंदर धरती की सुंदरता को मिलकर और बढ़ाए।



नोट:माता-पिता/अभिभावक के लिए

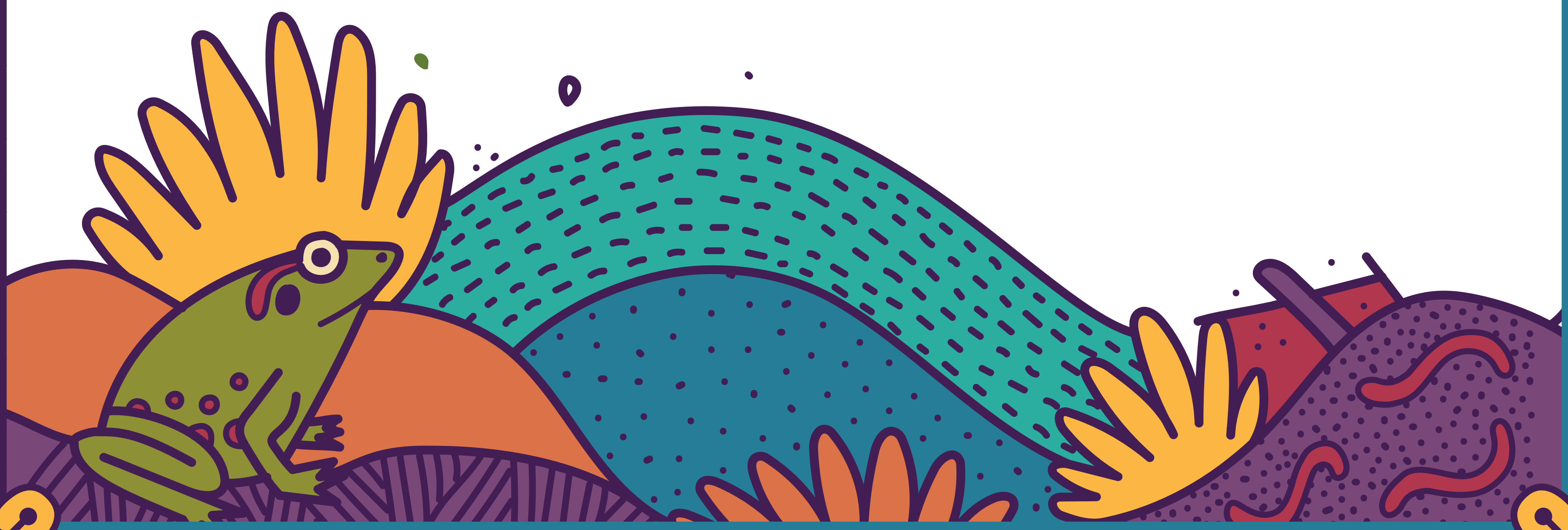
‘एक पृथ्वी एक घर’ एक छोटा १० सप्ताह का कार्यक्रम है। इस के लिए प्रति सप्ताह केवल ३० मिनट गतिविधि समय की आवश्यकता है।

- 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 से डाउनलोड किया जा सकता है।

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



चरण २
देखो और सीखो

हम आधे रास्ते तक पहुंच चुके हैं! 'एक पृथ्वी एक घर' के दूसरे चरण की ओर बढ़ने का समय आ गया है। इसमें ३ कार्यपत्रक और १ वीडियो है।

सूचिपत्र

वीडियो V2A: छोटे परिवर्तन, बड़ा प्रभाव — **Pg. १**
एक ऐसे घर की चित्र-कथा देखें जो सरल है, रचनात्मक है और ग्रह की देखभाल करता है । **https://youtu.be/8QDZOBQej6E**

कार्यपत्रक W2A: मेरी आदत सूची — **Pg. २**
चार्ट से अपनी आदतों की जाँच करें और गिनें कि क्या आपके हैंडप्रिंट आपके फुटप्रिंट से ज़्यादा हैं!

कार्यपत्रक W2B: क्या मेरा घर पर्यावरण सहायक(इको-फ्रेंडली) है? — **Pg. ३**
पता करें कि आपका घर कितना पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) है।

कार्यपत्रक W2C: पारिवारिक बैठक — **Pg. ६**
अपने निष्कर्षों पर चर्चा करें और उन कार्यकलापों को वर्णित या चित्रित करें जो आपका परिवार अपने घर को अधिक पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) बनाने के लिए करेगा।

पुनरावृति और सार — **Pg. ७**
जो आपने सीखा है उसे दोहराए और उसका विवरण दें।

एक पृथ्वी एक घर, नीचे दिए गए सतत विकास लक्ष्य (एस. डी. जी.) हासिल करने में भी मदद करता है।

इसके लिए चरण २

वीडियो V2A

आओ देखें वीडियो

छोटे परिवर्तन, बड़ा प्रभाव

एक ऐसे घर की चित्र-कथा देखें जो सरल है, रचनात्मक है और ग्रह की देखभाल करता है ।

https://youtu.be/8QDZOBQej6E

कार्यपत्रक

W2A

मेरी आदत सूची

निम्नलिखित आदत सूची में उन चीज़ों पर निशान लगाएं या उनके क्रमांक अपनी नोटबुक में लिखें जो आप अक्सर करते हैं।

१. मैं पानी से खेलता/खेलती हूँ।	२. मुझे पौधों की परवाह करता/करती हूँ।	३. मैं अपना कपड़े का थैला बाज़ार ले जाता/जाती हूँ।	४. मैं घर के बाहर खेलता/खेलती हूँ।
५. किसी निकट स्थान पर जाने के लिए मैं पैदल या फिर साईकिल से जाता/जाती हूँ।	६. मैंने एक पौधा उगाया।	७. मैं अक्सर कचरा सड़क पर फेंकता/फेंकती हूँ।	८. मैं प्लास्टिक के थैले का इस्तेमाल करता/करती हूँ।
९. मैं मेरे आसपास के पक्षियों, जानवरों और पौधों का निरीक्षण करता/करती हूं।	१०. मैं नल चला कर मंजन करता/करती हूँ।	११. मैं कागज के खिलौने बनाने के लिए मेरी नोटबुक के पृष्ठों को फाड़ता/फाड़ती हूँ।	१२.मैं नियमित रूप से नए खिलौने खरीदता/खरीदती हूँ।
१३. मैं मेरी प्लेट में केवल वही लेता/लेती हूँ जो मैं खा सकता/सकती हूँ।	१४. मैंने आज अपना खाना खत्म किया।	१५. मैं अपनी प्लेट से थोड़ा सा खाना फेंका।	१६.मैं चिप्स के पैकेट नियमित तौर पर खाता/खाती हूँ ।
१७. मैं पौधे और पशुओं के बारे में कहानियाँ सुनता/सुनती हूँ।	१८.मैं अपने खिलौने दूसरों के साथ बाँटा करता/करती हूँ।	१९. मैं लाइट बंद कर देता/ देती हूँ जब वे उपयोग में नहीं हो।	२०. मैं घर का सारा कचरा एक कूड़ेदान में फेंक देता/देती हूँ।

अब आपके द्वारा प्राप्त किए गए हाथों के निशान और पैरों के निशान की संख्या की गणना करें!

आपको क्या ज़्यादा मिला?

कार्यपत्रक

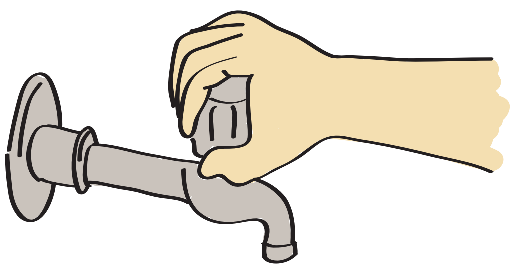
W2B

क्या मेरा घर पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) है?

हमारे घर में हम नियमित रूप से पानी का उपयोग करते हैं, भोजन बनाते हैं और कचरा उत्पन्न करते हैं। हम जिस तरीके से इन चीज़ों का उपयोग करते हैं, वह बताता हैं कि हम पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर हैं या नहीं। 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।

पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर की सूची

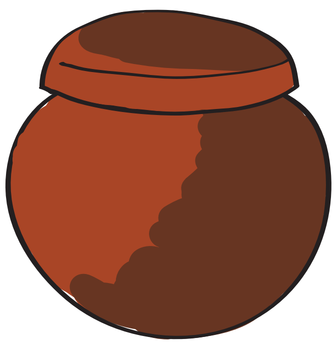
पानी



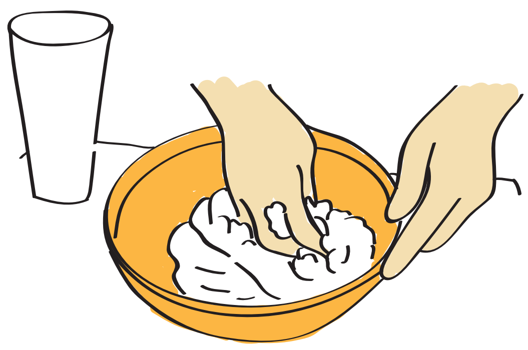
१. हम टपकते नल को एक दिन के भीतर ठीक कराते हैं।

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

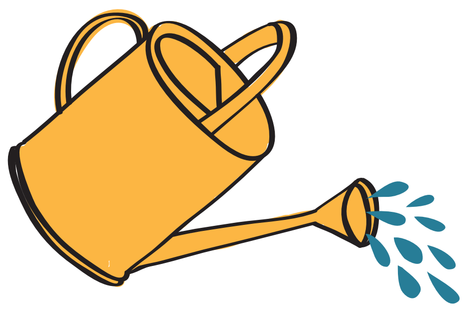
३. हम कपड़े धोने के लिए उपयोग किए जाने वाले पानी का पुन: उपयोग फर्श/वाहन को साफ करने के लिए करते हैं।



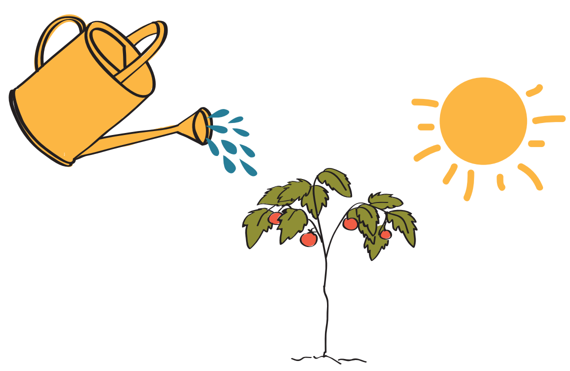
४. हम एक ढके हुए पात्र/बर्तन में बारिश का पानी इकट्ठा करते हैं ताकि उसका उपयोग बाद में कर सकें।



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



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

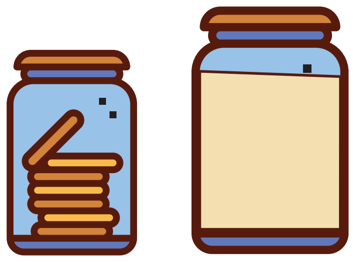


७. हम अपने पौधों को सुबह या शाम पानी देते हैं ।

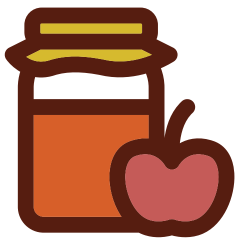
खाना

१. हम कुछ खाना अपने घर में उगाते हैं।

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

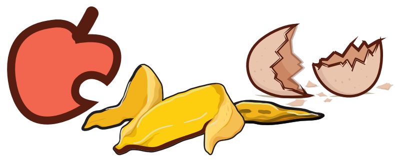


३. हम अपना खाना ख़राब होने से बचाने के लिए सावधानी से भंडारण करते हैं।

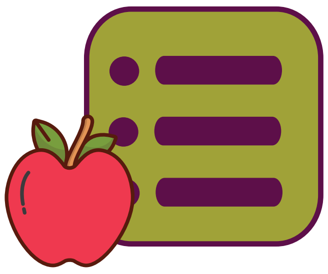


४. हम जैम और अचार घर पर बनाते हैं।

५. हम ताज़ा खाना आवश्यक मात्रा में बनाते हैं।



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



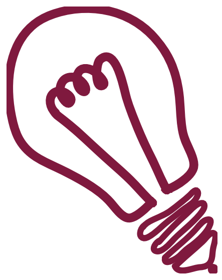
७. हम अपना भोजन योजना से बनाते हैं – हम क्या खाना चाहते हैं और कितना आवश्यक है।

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।

ग्रीन होम मापक

गिनो और लिखो! आप इन तीनों समूहों में से प्रत्येक के तहत कितनी चीजें करते हैं?		
पानी	खाना	कूड़ा

अधिक पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर बनाने के लिए, आप और आपका परिवार उपरोक्त सूची में दिए गए कार्य कर सकते हैं।

कार्यपत्रक

W2C

पारिवारिक बैठक

अपने परिवार के सदस्यों को पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर की सूची (कार्यपत्रक W2B) दिखाएं और अपने घर के प्राप्त अंकों पर चर्चा करें।

परिवार के बाकी सदस्यों के साथ उन कार्यों को तय करें और लिखें जो आप सब कर सकते हैं और वे कार्य जो आप परिवर्तित करने की चेष्टा करेंगे और अधिक पर्यावरण सहायक (इको.फ्रेंडली) घर बनने के लिए।

	इतने पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) कार्य हैं जो मेरा परिवार वर्तमान में नहीं करता है	जिन कार्यों को हम हमारे घर में बदलेंगे
पानी		
खाना		
कूड़ा		

पुनरावृति और सार

बधाई हो! आपने चरण २ पूरा कर लिया है।

आइए देखें कि हमने अब तक क्या सीखा है! निम्नलिखित सूची में उन चीज़ों पर निशान लगाएं जिनके बारे में अब आपको पता है।

1. मेरी पर्यावरण सहायक आदतें।
2. प्रकृति में मेरे फुटप्रिंट।
3. पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर क्या होता है?
4. पर्यावरण सहायक आदतें क्या होती हैं?
5. एक घर कितना पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) होता है?
6. वे चीजें जो मेरे परिवार को और अधिक करनी होंगी ताकि हम एक पर्यावरण सहायक (इको-फ्रेंडली) घर बना सकें।

चरण 2 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_two_badge.cfm