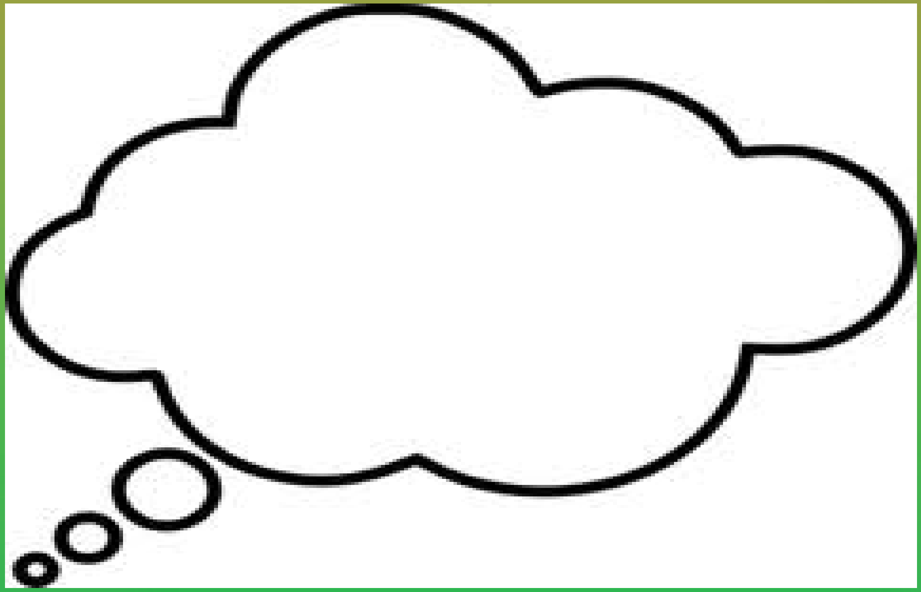
विषय - जानिए भारत और उसका विज्ञान

उपविषय - स्वस्थ पर्यावरण और स्वस्थ शरीर

निधि खुराना

अभी करो

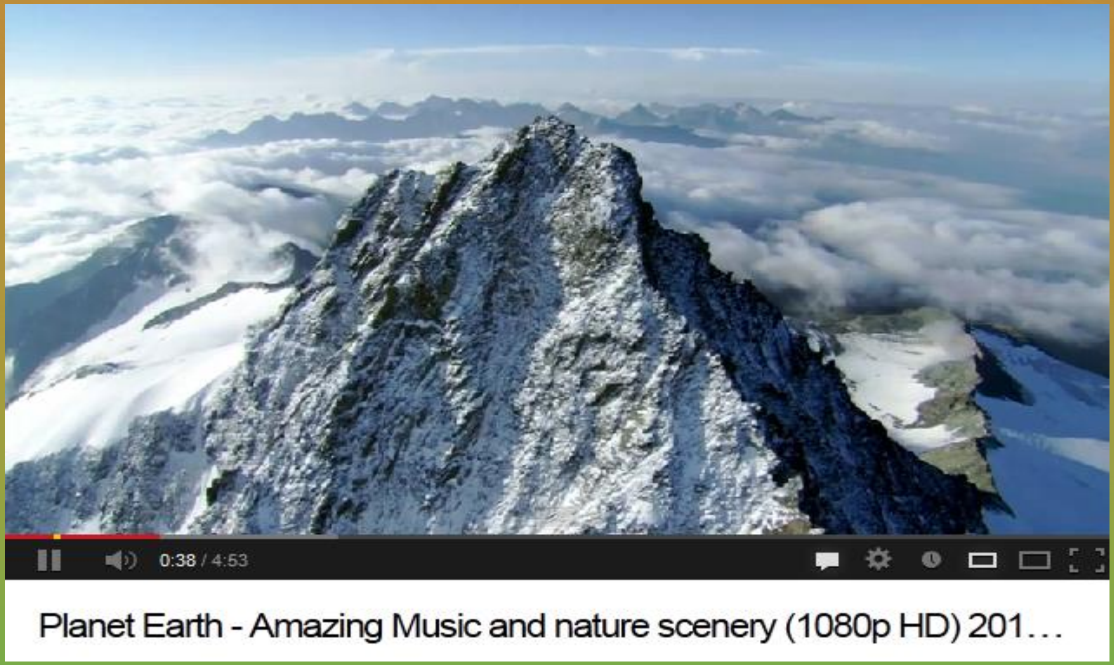
कल के पाठ में से जो भी आपको याद है, उसके बारे में शब्दों, वाक्यों या चित्र द्‌वारा -इस बुलबुले में वर्णन करिए



Can do statement

- I will be able to differentiate between social and personal ways of taking care of the environment
- I will be able to describe the ways of environmental friendly life-style
- I will be able to describe the directions to make a Rain Barrel and Pattal

स्वच्छ पर्यावरण


0:38 / 4:53
Planet Earth - Amazing Music and nature scenery (1080p HD) 201...

दूषित पर्यावरण

प्राचीन/ आधुनिक जीवन शैली

प्राचीन	आधुनिक

बच्चे रियलिया दिखा कर एक दूसरे से प्रश्न पूछे - प्राचीन/ आधुनिक?

भारत की प्राचीन जीवन शैली और परंपरागत तरीके पर्यावरण के अनुकूल थे

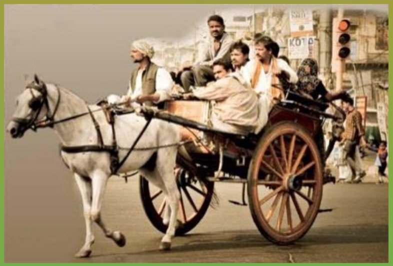
केले के पत्ते

मिट्टी के कुल्हड़

बैल गाड़ी

साइकल

गोबर के कंडे


घोड़ा गाड़ी

खस के पर्दे

कपड़े का थैला

पट्तल डोना

प्राचीन और आधुनिक जीवन शैली, दोनो को मिला कर आप कैसे पर्यावरण की देखभाल करेंगे?

व्यक्तिगत तरीके

सामाजिक तरीके

पर्यावरण-मित्र जीवन शैली

आइए देखे पर्यावरण की देखभाल के सामाजिक ओर व्यक्तिगत तरीके....

आइए देखे हम पर्यावरण की देखभाल कैसे करेंगे....

बिजली की बचत करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत/ सामाजिक ?

बिजली की बचत करनेवाले उपकरण का उपयोग करूँगा/ करूँगी

ENERGY STAR

व्यक्तिगत/ सामाजिक?

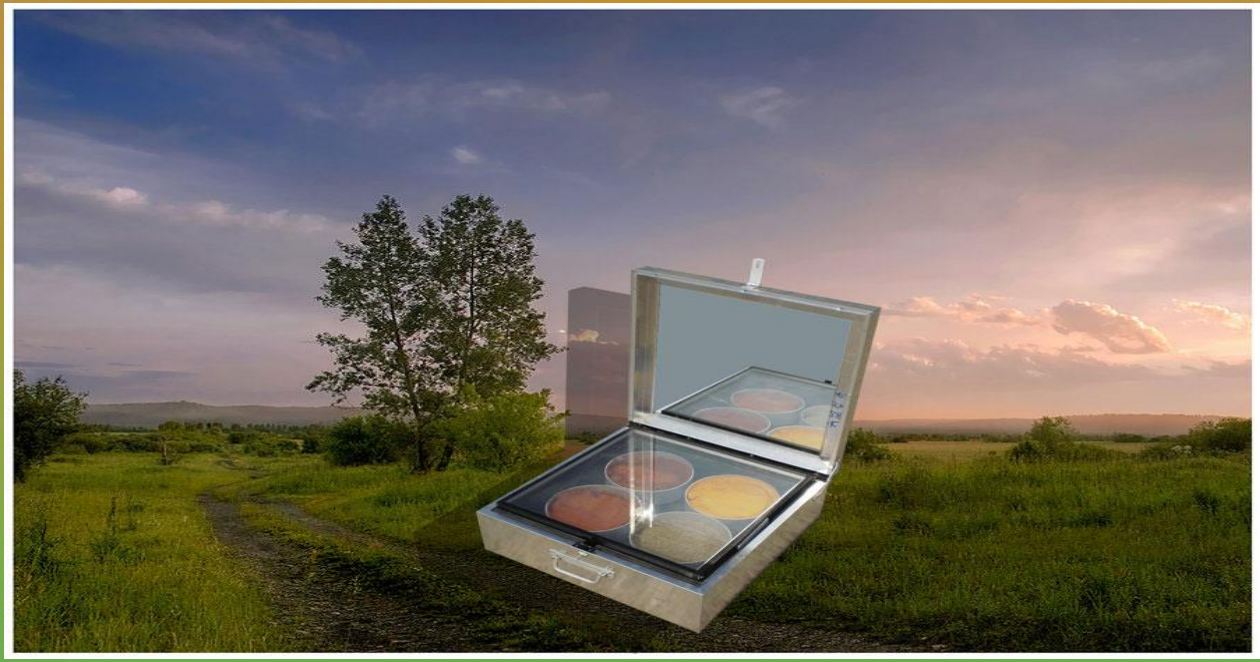
पानी की बचत करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत/ सामाजिक ?

प्लास्टिक के थैलों का उपयोग नहीं करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत / सामाजिक ?

अक्षय ऊर्जा का उपयोग करूँगा/ करूँगी



सौर कुकर

व्यक्तिगत / सामाजिक ?

पेड़ उगाऊँगा/ उगाँऊगी

व्यक्तिगत या सामाजिक

बिजली के उपकरणों को बन्द करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक

अधिक पुनर्चक्रण और पुनर्प्रयोग करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक ?

कागज़ का उपयोग कम करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक ?

डिब्बाबंद पदार्थों एवं डिस्पोज़ेबल्स का उपयोग कम करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक

कार का उपयोग कम करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक ?

कीटनाशकों, रसायनिक उर्वरको का उपयोग नहीं करूँगा/ करूँगी

वर्षाजल संरक्षण करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक ?

कॉमपोस्टिंग करूँगा/ करूँगी

व्यक्तिगत या सामाजिक ?

गॅलरी वॉक गतिविधि

Instructions for teachers - कमरे के चार कोनो में चार्ट पेपर लगा दें और नीचे दिए गये विषयों में हर एक विषय को अलग अलग चार्ट पेपर पर लिख दें:

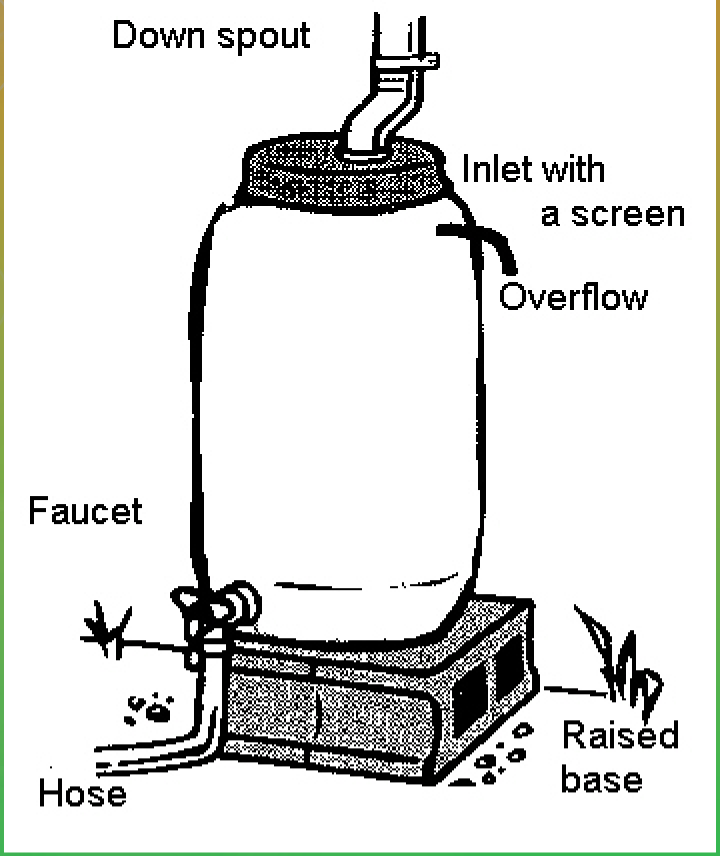
१ - पर्यावरण की देखभाल के व्यक्तिगत तरीके
२ - पर्यावरण की देखभाल के सामाजिक तरीके
३ – प्राचीन जीवन शैली
४ - आधुनिक जीवन शैली

छात्रों को चार दलों में बाँट दें. हर दल को अलग रंग का मार्कर दें. हर दल को एक कोना चुनना है और उस विषय के बारे उन चार चार्ट्स के दिए हुए विषय पर कुछ लिखना / चित्र बनाना है.
४ मिनिट के बाद हर दल अपने जगह बदल कर दूसरे चार्ट पेपर पर आएगा और उस विषय के बारे कुछ लिखेगा /चित्र बनएगा
जब सब दल हर चार्ट पर कुछ लिख लेंगे तो हर दल को एक विषय/ चार्ट को चुनना है जिसे वह सारी कक्षा के सामने प्रस्तुत करेंगे

सर्वक्षण (सर्वे) गतिविधि

1 छात्र, २ छात्रों से दिए गये पर्यावरण से जुडे प्रश्न पूछेगा और अगर वह पर्यावरण की देखभाल करते है तो उन्हें हर उत्तर पर ५ नंबर मिलेंगे. अंत मे जिस भी छात्र के नंबर सबसे ज़्यादा होंगे उन्हे पर्यावरण मित्र की उपाधि मिलेगी

वर्षाजल संरक्षण यंत्र बनाने की विधि



वर्षाजल संरक्षण यंत्र बनाने की विधि

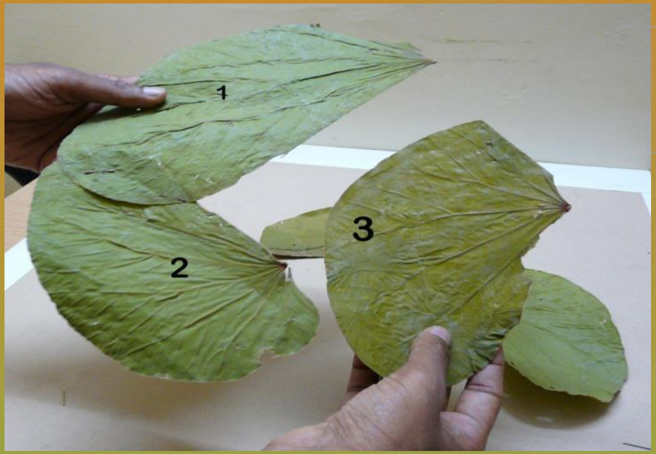
Rainwater harvesting from roofs (Hindi)

कम्पोस्ट खाद बनाने की विधि

- डिब्बा या बक्सा लें
- छाल वाले वृक्ष की डालियो के टुकड़े तथा पत्तियां डाल दें।
- अपनी रसोई का बहुत सा कूड़ा जैसे सब्जियां तथा इसी प्रकार का कुछ और भी सामान डाल सकते हैं।
- उसे अपने किचन गार्डन के एक ऐसे कोने में रख दें जहां धूप और हवा तो लगे लेकिन पानी से दूर वह हो
- चार से नौ सप्ताह में आपकी खाद तैयार हो जाना चाहिए

कम्पोस्ट खाद बनाने की विधि

पट्तल बनाने की विधि



- पत्तों को गोलाई मे रखे
- पत्तों को लकड़ी से जोड़े

इस तरह यदि हम पर्यावरण को सॉफ रखेंगे तो हमारा शरीर भी स्वस्थ होगा