CRICKET + WASH PLAYBOOK

“खेल्दै सिकौं, सफा रहौं!”

Let’s learn through play and stay clean!

CRICKET UNITES

WELT HUNGER HILFE

WHH

www.cricketunites.com

सहकार्य संस्था:
(Partnership Organizations)

- Cricket Without Boundaries (CWB)
- Welthungerhilfe (WHH)
- Sabal Nepal
- MCC Foundation

साझेदार नकायहरू (Collaborating Stakeholders)	हार्दकि आभार (Special Thanks)
• मधेश प्रदेश/जजल्ला क्रकिेट घि • प्रसशक्षकहरू • युवा र िमुदाययक अर्ुवाहरू	• स्थानीय तह • क्रकिेट चेन्जमेकरहरू • ववद्यालयहरू, प्रसशक्षकहरू र खेलाडीहरू • िमुदायमा पररवतगन ल्याइरहेका युवा • WASH च्याजपपयनहरू • हियोर् पुर् याउने िबै महानुभावहरू: जलि ववचार, कथाहरू र खेलहरूमा योर्दान र्नुगभयो।

💧 ककताबको बारेमा

"क्रिकेट फर WASH प्लेबुक" खेलकुद र सरसफाइलाई एकसाथ जोड्ि िविितम र प्रभिाकारी साधि हो । यो प्लेबुक विशेष गरी **क्रकशोर-क्रकशोरीहरू, प्रसशक्षकहरू, सशक्षकहरू,** र **िामुदाययक अ्ुवा-हरू लाई** लक्षित गरी तयार गररएको हो, **जसले क्रिकेट खेलको माध्यमबाट पानी (Water), िरिफाइ (Sanitation), र स्वच्छता (Hygiene), WASH का मूल सिद्धान्तहरू** ससकाउि मद्दत गि्र्। यो पुस्तक मधेस प्रदेश लगायतका समुदायमा WASH सम्बन्धी सचेतिा असभिृद्धध गिे उद्देश्यले विकास गररएको हो ।

यिको मुख्य उद्देश्यहरू:
- ककशोर/ककशोरीहरूलाई WASH च्याम्पयि बन्ि उत्प्रेररत गिुि
- खेलकुदमाफित व्यिहार पररिितिि र िेतृत्ि विकास गिि सहयोग पुर् याउिु
- समािेशी, रमाइलो र सहभागी ससकाइ शैली प्रयोग गरी WASH ससकाईलाई प्रभिाकारी बिाउिु

यो क्रकताब किरी प्रयोर् हुन्छ ?
प्लेबुकमा ६ िटा सत्रहरू रहेका छ्र्, जसले हरेक महत्त्िपूणि WASH का विषयहरु समेटेका छ्र्, जस्तै वपउिे पािीको संरिण, शौचालयको प्रयोग, हात धुिे तररका, मदहिािारीको सम्मािजिक व्यिस्थापि, सामूदहक म्जम्मेिारी, र WASH अधधकार।

हरेक ित्रमा:
- सरल तर शम्क्तशाली सन्देशहरू,
- मज्जाका क्रिकेट अभ्यासहरू,
- समूहगत छलफल,
- आत्मधचन्ति र व्यिहारमा उिति सुझाि

खेलको माध्यमबाट ससकाइको प्रक्रिया रमाइलो बिाइन्र्, जसले ससिेत सहभागीहरूलाई आत्मविश्िासी, जिाफदेही र िेतृत्ि गिि सििे बिाउँर्।

यो किका लागर् हो ?
- १३–१९ िषिका ककशोरककशोरीहरू
- विद्यालयका विद्याथीहरु, खेल प्रसशिक र सशिकहरू
- समुदायमा कायिरत युिा िेताहरू र सामाम्जक कायिकताि
- सरकारी तथा गैरसरकारी संस्थाहरू जसले बालबासलका र WASH मा काम गिि्र्

क्रकन यो क्रकताब ववशेष छ?
- स्थािीय सन्दभि अिुसार डिजाइि गररएको
- खेल र जीिि सीप ससकाइको संयोजि
- सहभाधगतामूलक, समािेशी, र व्यिहार पररिितिमुखी पद्धनत

सत्र १

पानी जीवन हो

"पानीको संरक्षण, स्वास्थ्यको सुरक्षा"

सत्रको उद्देश्य:

यस सत्रको मुख्य उद्देश्य खेलाडीहरुले निम्न कुराहरु सिकुन भन्ने रहेको छ ।

- सफा पिउने पानी स्वास्थ्यको लागि किन आबश्यक हुन्छ ।
- पानी कसरी दुषित हुन सक्छ (फोहोर भाँडो, खुल्ला भण्डारण, किटाणु)
- पानी कसरी प्रशोधन गर्ने (उमाल्ने, फिल्टर, क्लोरिनको प्रयोग)
- सुरक्षित तरिका ले पानीको भण्डारण गर्ने सफा भाँडो प्रयोगको महत्व ।

पहिले नै तयारी गर्नुहोस

Task	Notes
छाप्नुहोस वा लेखनुहोस	अन्तमि गतबिधिकि लागि हो/ होइन/ नश्चिति छैन भन्ने उत्तरहरु
उपकरणहरु	१६ वटा कोन, ६-१२ वटा टेनसि बल, १ वटा ब्याट , २ वटा स्टम्प
हात धुने ब्यबस्था	सत्रको शुरु र अन्त्यमा साबुन र पानि तयार राखनुहोस्

पाठको सिंहाबकन

क्रियािकलाप	**समय**	**सन्देश**
समुहमा हात धुने कार्य	५ मनिट	खेलाडीहरु WASH का लागि आदर्श हुन्
पानीको तबि्र बहाब	३० मनिट	पानी जाँच्नुपर्छ र प्रदुषति पानीलाई सुद्धकिरण गर्नु पर्छ
सारांश प्रश्नोत्तरी	५ मनिट	पाठ्य सामग्रीको समकि्षा गर्नुहोस्
समुहगत हात धुने अभ्यास	५ मनिट	खेलाडीहरु WASH (खानेपानी, सरसफाइ तथा स्वच्छता) को लागि रोल मोडेल हुनु

सत्र शुरु गर्नुहोस:

- सत्रको सुरुमा रोल मोडेलरुपमा हात धोई दनिुहोस
- खेलाडीहरु लाइ सम्झाउनुहोस
- स्वस्थ्य र स्फुर्त रहनको लागि सिबैलाई सफा पानी चाहनि्छ । हामी खेलाडीहरुलाई उत्कृस्ट प्रदशन गर्न र स्फुर्त रहन प्रयाप्त मात्रामा पानि पिउनि आबश्यक छ ।

खेलाडीहरुलाई एउटा बोतलमा पानी देखाएर सोध्नुहोस के यसको पानी पउिने योग्य छ ? के पानि हेर्दा मा सफा देखएिमा पउिने योग्य हुन्छ ?

स्थानीय स्तरमा पानीको अभ्यासमा छलफल गर्न उत्प्रेरति गर्नुहोस:

- बदि्यालय वा घरमा तपाईहरुले पउिने पानी काहाँ बाट ल्याउनुहुनछ
- पानी कसरी भण्डारण गर्नु हुन्छ ? कसरी सुद्धकिरण गर्नु हुन्छ
- के तपाईहरु संग सधै सफा पउिने पानीको उपलब्ध हुन्छ

यस बाट छलफल अगाडी बढाउदै पानकिो महत्वबारे जानकारी गराउनुहोस

Game 1: Water Rapids

समय: ३० मिनेट
सामग्रीहरू:

२ सेट स्टम्प, १ ब्याट, ३ वटा लेबेल गरिएको बल, ३ वटा लेबेल गरिएको कोन, १२ अन्य कोनहरू।

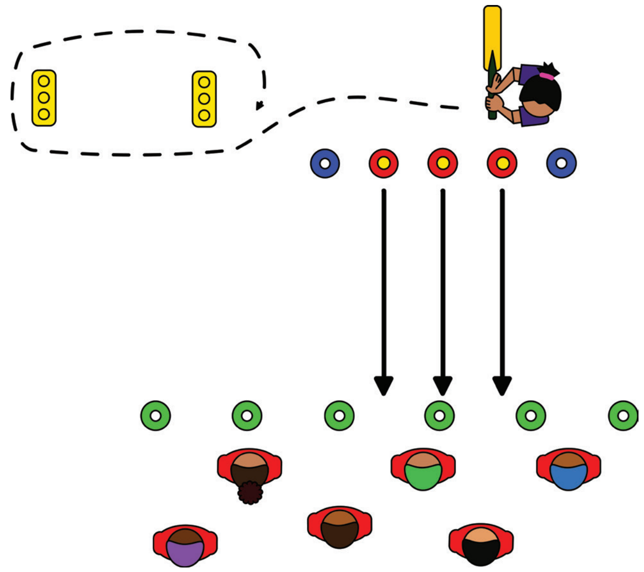
नियमहरू:

- समूहलाई दुई टिममा विभाजन गर्नुहोस्।
- ब्याटरले कोनमा राखिएको तीनवटै बल हिट गर्छ र त्यसपछि स्टम्प वरिपरि दौडिन थाल्छ।
- फील्डरहरूले अन्तिम बल हिट नभएसम्म 'सुरक्षा-रखा' नाघ्न पाइँदैन।
- फील्डरहरूले बल टिपेर फेरि कोनमा राख्नुपर्छ।
- ब्याटरले फील्डरहरूले बल फर्काउँदासम्म स्टम्प वरिपरि दौडेर रन बटुल्छ।
- जब सबै बलहरू कोनमा फर्काइन्छन्, ब्याटरले दौडिन रोकिन्छ।
- ब्याटरले स्टम्प वरिपरि कति पटक दौडियो, त्यो संख्यालाई टिमको स्कोरमा थपिन्छ।
- टिमका सबै ब्याटरहरूले ब्याटिङ गरेपछि टिमहरू फेरिन्छन्।
- सबैभन्दा धेरै रन बनाउने टिम विजेता हुन्छ!

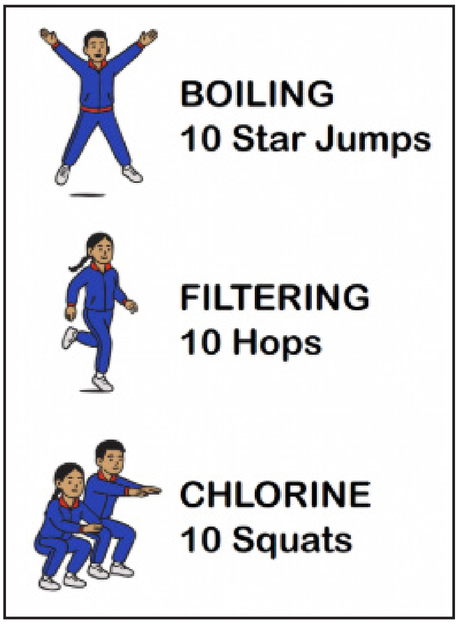
प्रदूषित पानीको उपचार (Treating Contaminated Water):

- यदि बल ‘प्रदूषण क्षेत्र’ (रंगको आधारमा छुट्याइएको क्षेत्र) भएर जान्छ भने, बललाई फर्काउनु अघि ‘उपचार’ गर्नुपर्छ।
- बल लिएर प्रशिक्षक कहाँ जानुपर्छ, जसको हातमा "Water Treatment Task Card" छ।
- कार्डमा दिइएको पानी उपचार कार्य पूरा गरेपछि मात्रै बललाई कोनमा फर्काउनुहोस्।

Setup:



- प्रदूषण क्षेत्र" चिन्हित गर्न विभिन्न रङका कोनहरू प्रयोग गर्नुहोस्।
- Water Treatment Task Card तयार राख्नुहोस् — खेलाडीहरूले प्रदूषित बलहरू फर्काउनु अघि कार्डसम्म दौडिनु र त्यहाँ दिइएको कार्य पूरा गर्नुपर्ने हुन्छ, त्यसैले यो कार्ड स्टम्प र बल फर्काउने कोनहरूबाट सुरक्षित दूरीमा राखिएको हुनुपर्छ।



सहजकर्ताको बोल्ने मुख्य बुँदाहरू:

Water Treatment Task Card को पछाडिको जानकारी प्रयोग गरेर तीनवटा पानी उपचारका तरिकाहरू के हुन् र ती कसरी काम गर्छन् भन्ने कुरा स्पष्ट पार्नुहोस्।

समापन क्रियाकलाप: पानी सम्बन्धी प्रश्नोत्तर (संख्या अनुसार क्याच गर्ने खेल)

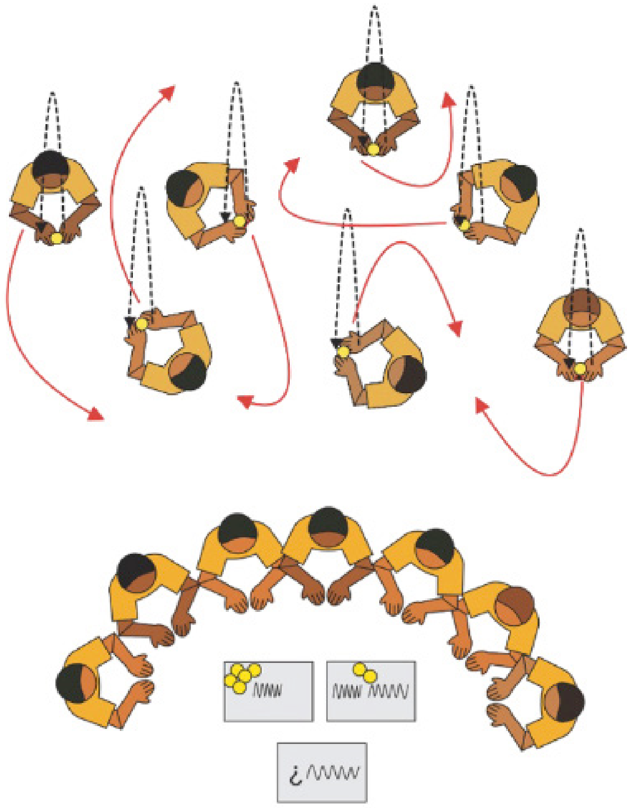
निर्देशनहरू:

खेलाडीहरूले एक्लै, जोडीमा वा समूहमा बल फाल्ने र समाउने अभ्यास गर्छन् — तपाईंले जति बलहरू उपलब्ध छन्, ती प्रयोग गर्नुहोस्।

खेल भइरहेको बेला, जमिनमा उत्तर लेखिएका कार्डहरू राख्नुहोस्: **"हो"**, **"होइन"**, **"पक्का छैन"**।

जब तपाईं "प्रश्न!" भनेर चिच्याउनुहुन्छ, खेलाडीहरू ती कार्डहरू वरिपरि जम्मा हुन्छन्।
सूचीबाट एउटा प्रश्न ठूलो स्वरमा पढ्नुहोस्, अनि उनीहरूलाई आफ्नो टेनिस बल सही उत्तर भएको कार्डमा राख्न भन्नुहोस्।

सही उत्तर के हो भन्ने कुरा सबैसँग छलफल गर्नुहोस् ताकि अगाडि बढ्नुअघि सबैलाई जानकारी होस्।



Questions:

Question	Correct Answer	Message
पानी उमालेपछि सफा राख्नको लागि त्यसलाई ढाकेर राख्नु पर्छ?	हो	धुलो र कीटाणुबाट पानीलाई जोगाउँछ।
के फोहर भाँडोमा पिउने पानी राख्न सुरक्षित हुन्छ?	होइन	कीटाणुहरू पानीमा प्रवेश गर्न सक्छन्।
उमालेर, फिल्टर गरेर वा क्लोरिन हालेर पानी पिउन सुरक्षित बनाउन सकिन्छ?	हो	पानी उपचार गर्दा कीटाणुहरू मारिन्छन्।
के रोग रोक्नको लागि सफा पिउने पानी आवश्यक छ?	होइन	झाडा र टाइफाइडबाट बचाउँछ।

अन्तिम प्रतिबिम्ब (Final Reflection):

प्रश्नहरू सोध्नुहोस्:

- तपाईं आफ्नो पिउने पानी कहाँबाट ल्याउनुहुन्छ?
- पानीलाई सुरक्षित बनाउन तपाईं के गर्न सक्नुहुन्छ?
- पानीको संरक्षणका लागि अरूलाई कसरी सिकाउनुहुनेछ?

सत्र बन्द गर्दा हात धोइने अभ्यास गराउनुहोस्:
सबै खेलाडीहरू सँगै हात धुन्छन्। प्रशिक्षकले भन्नुहुन्छ:

"पिउने पानीले खेलाडीहरूलाई हाइड्रेटेड राख्छ र राम्रो प्रदर्शन गर्न मद्दत गर्छ — त्यसैले पानी सफा छ भनी सुनिश्चित गरौं!"