

कचरा सही से छाँटें

सहायक किताब



जैन स्कॉट और अबीर खनकन

English Language Partners North Shore, 2021

मान्यता

यह हिंदी अनुवाद **जैन स्कॉट और अबीर खनकन** (English Language Partners North Shore, 2021) द्वारा किए गए काम का है। इसका अनुवाद Aotearoa Sustainability Group (ASG) द्वारा किया गया है।

ASG इस काम की शुद्धता (accuracy) का दावा नहीं करता। हमने इसे यथासंभव सरल बनाने की कोशिश की है, क्योंकि बहुत से लोगों के लिए शुद्ध हिंदी समझना मुश्किल हो सकता है।

सूची

परिचय	5
पाठ्यक्रम के परिणाम	5
पाठ्यक्रम की संरचना	6
आपका ज़ीरो वेस्ट पाठ्यक्रम बनाना	6
1. प्रारंभिक प्रश्नावली	8
शिक्षक नोट्स	8
प्रश्नावली	10
2. ऑकलैंड काउंसिल का कचरा और पुनर्चक्रण संग्रह - वेबसाइट खोज कार्य	19
शिक्षक नोट्स	19
वेबसाइट खोज कार्य	20
3. लॉलीपॉप रैपर की यात्रा लैंडफिल तक - कहानी अनुक्रम/समूह लेखन गतिविधि	21
शिक्षक नोट्स	21
कहानी अनुक्रम कार्ड	22
लॉलीपॉप रैपर की यात्रा लैंडफिल तक की कहानी	23
4. लैंडफिल में वस्तुओं को टूटने में लगने वाला समय - मिलान कार्य	24
शिक्षक नोट्स	24
अनुमान और मिलान वर्कशीट	25
उत्तर	26
5. अधिक पैकेजिंग - चर्चा बिंदु	27
शिक्षक नोट्स	27
6. थोक में खाद्य सामग्री खरीदकर पैकेजिंग कचरे को कम करें - दौड़ती डिक्टेशन	28
शिक्षक नोट्स	28
थोक खरीद के लाभ	30
7. आपके पुनर्चक्रण में क्या जाता है? गायब हो रहा पाठ	31

शिक्षक नोट्स	31
गायब हो रहा पाठ	32
8. आपके पुनर्चक्रण के साथ क्या होता है - वीडियो	33
शिक्षक नोट्स	33
प्रश्न	34
सुझाए गए उत्तर	35
9. जन कचरे को ऊर्जा में बदलना - पढ़ना	36
शिक्षक नोट्स	36
पढ़ना	38
10. कर्बसाइड फूड स्कैप्स कलेक्शन - किज़	41
शिक्षक नोट्स	41
प्रश्न पत्र	43
उत्तर	44
किज़	46
किज़ उत्तर	48
11. सॉफ्ट प्लास्टिक पुनर्चक्रण - सुनना और पुनर्निर्माण	49
शिक्षक नोट्स	49
सुनने का पाठ	51
12. सॉफ्ट प्लास्टिक पुनर्चक्रण - क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?	52
शिक्षक नोट्स	52
सॉफ्ट प्लास्टिक वर्गीकरण कार्ड	54
हाँ कृपया, धन्यवाद नहीं! बोर्ड	56
उत्तर	57
13. सॉफ्ट प्लास्टिक पुनर्चक्रण - करना और न करना	58
शिक्षक नोट्स	58
प्रश्न पत्र	60

14. भोजन कचरे को कम कैसे करें - पुनः विचार करें क्या खाया जा सकता है	61
शिक्षक नोट्स	61
सॉर्टिंग वर्कशीट: भोजन के भाग जो मैं खाता हूँ	63
15. पेड़ से लंचबॉक्स तक - एक सेब की यात्रा	64
शिक्षक नोट्स	64
चित्र और शीर्षक कार्ड	66
जानकारी कार्ड	67
16. लव फूड हेट वेस्ट - अपने खाने के बिल पर पैसे बचाएं।	70
शिक्षक नोट्स	70
पढ़ना	72
17. लव फूड हेट वेस्ट - मैं भी	75
शिक्षक नोट्स	75
मैं भी!	77
18. भोजन कचरे को कम कैसे करें	78
शिक्षक नोट्स	78
पढ़ना: प्रश्नों के उत्तर दें	80
मार्जी की कहानी	81
19. भोजन कचरे को कम कैसे करें - किसी को ढूँढ़ें जो	83
शिक्षक नोट्स	83
किसी को ढूँढ़ें जो	84
20. लव फूड हेट वेस्ट - ज़ीरो वेस्ट रेसिपी बनाएँ	86
शिक्षक नोट्स	86
बचे हुए का उपयोग करने के लिए एक रेसिपी	88
अपना ज़ीरो वेस्ट रेसिपी बनाएँ	90
21. हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए	92
शिक्षक नोट्स	92

पढ़ना	94
22. हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए - गायब हो रहा पाठ	96
शिक्षक नोट्स	96
गायब हो रहा पाठ	97
23. कंपोस्ट बिन का उपयोग कैसे करें - किज़	98
शिक्षक नोट्स	98
प्रश्न पत्र	99
उत्तर	101
किज़	103
किज़ उत्तर	104
24. कंपोस्ट में डालें! कंपोस्ट में न डालें!	105
शिक्षक नोट्स	105
आपके घरेलू कंपोस्ट बिन में क्या जा सकता है?	106
उत्तर	108
25. इसे कहाँ डालें?	109
शिक्षक नोट्स	109
आप इन वस्तुओं का निपटान कैसे कर सकते हैं?	110
उत्तर	111
26. कचरा पदानुक्रम - मैं क्या कर सकता हूँ?	112
शिक्षक नोट्स	112
कचरा पदानुक्रम	114
27. परावर्तन सर्वेक्षण	115
शिक्षक नोट्स	115
ज़ीरो वेस्ट कार्यक्रम पर आपके परावर्तन	116
28. संदर्भ	121

परिचय

अपना कचरा व्यवस्थित करें एक शिक्षण संसाधन है जिसका उद्देश्य शरणार्थी और प्रवासी पृष्ठभूमि से आने वाले हिंदी भाषा के शिक्षार्थियों को ऑकलैंड काउंसिल के 2040 ज़ीरो वेस्ट लक्ष्य के चैंपियन बनने के लिए सशक्त बनाना है।

यह शिक्षण मॉड्यूल विभिन्न ज़ीरो वेस्ट विषयों से संबंधित पाठों की एक श्रृंखला प्रदान करता है। इसका उद्देश्य शिक्षार्थियों को ऑकलैंड की कचरा समस्याओं के बारे में जानकारी देना और उन्हें कक्षा के बाहर ज़ीरो वेस्ट कार्यशालाओं और गतिविधियों में भाग लेने के लिए भाषाई सहायता प्रदान करना है।

यह अनुपूरक संसाधन पुस्तिका, शिक्षकों की प्रतिक्रिया के आधार पर, इंग्लिश लैंग्वेज पार्टनर्स नॉर्थ शोर द्वारा ऑकलैंड काउंसिल अपर हार्बर बोर्ड के सहयोग से विकसित की गई है।

पाठ्यक्रम के परिणाम

पाठ्यक्रम के अंत तक, शिक्षार्थी निम्नलिखित करने में सक्षम होंगे:

1. ऑकलैंड काउंसिल के कचरा और पुनर्चक्रण संग्रह का सही उपयोग करना।
2. *वेस्ट 101 कार्यशाला* में भाग लें: बाहरी वक्ता द्वारा दी गई प्रस्तुति का पालन करें; स्पष्टीकरण और अधिक जानकारी के लिए प्रश्न पूछें।
3. *लव फूड हेट वेस्ट* प्रस्तुति में भाग लें: बाहरी वक्ता द्वारा दी गई प्रस्तुति और खाना पकाने का प्रदर्शन देखें और गतिविधियों में शामिल हों।
4. कौमपोस्टिंग *लेक्टिव* कार्यशाला में भाग लें: बाहरी वक्ता को सुनें और बातचीत करें।
5. एक ट्रांसफर स्टेशन पर जाएं: विभिन्न वक्ताओं को सुनें, समझें, बातचीत करें, और कई गतिविधियों में भाग लें।
6. ऑकलैंड काउंसिल के कचरा और पुनर्चक्रण मुद्दों पर चर्चा करने के लिए भाषा को समझें और उपयोग करें:
 - ऑकलैंडर्स द्वारा उत्पादित कचरे की मात्रा;
 - शिक्षार्थियों की जीवनशैली के विकल्प कैसे ऑकलैंड की कचरा समस्याओं में योगदान करते हैं;
 - घर छोड़ने के बाद कचरे के साथ क्या होता है;
 - पुनर्चक्रण क्यों करें;

- क्या पुनर्चक्रित करें;
 - पुनर्चक्रण कैसे करें।
7. खरीदारी के ऐसे निर्णय लें जो पैकेजिंग और खाद्य अपशिष्ट को कम करें।
 8. कचरे के निपटान के ऐसे निर्णय लें जो लैंडफिल में भेजे जाने वाले कचरे की मात्रा को कम करें।
 9. खाद्य भंडारण के ऐसे निर्णय लें जो भोजन को अधिक समय तक सुरक्षित रखें और फेंका न जाए।
 10. खाद्य अपशिष्ट को कम करने के लिए कंपोस्टिंग और बोकाशी सिस्टम के बारे में जागरूक रहें।
 11. ऑकलैंड काउंसिल के 2040 जीरो वेस्ट लक्ष्य का समर्थन करें।
 12. अपने सीखने पर विचार करें और इसे परिवार और दोस्तों के साथ साझा करें।

पाठ्यक्रम की संरचना

इस गाइड में दिए गए कार्य और वर्कशीट *"मेक द मोस्ट ऑफ वेस्ट"* मॉड्यूल के पूरक हैं, जो ऑकलैंड में पुनर्चक्रण के बारे में एक हिंदीभाषा शिक्षण संसाधन है, और इसके साथ *"हियर इज़ योर रबिश एंड रीसाइक्लिंग गाइड"* पुस्तिका भी शामिल है।

यह पूरक संसाधन पुस्तक मॉड्यूल को पूरक करने के लिए पाठ योजनाओं की एक श्रृंखला शामिल करती है। पाठों को तीन मुख्य जीरो वेस्ट विषयों के अनुसार वर्गीकृत किया गया है:

- कचरा और पुनर्चक्रण
- लव फूड हेट वेस्ट
- कौमपोस्टिंग

प्रत्येक पाठ योजना को पाठ्यक्रम उद्देश्यों से जोड़ा गया है और यह हिंदी स्तर और समग्र पाठ्यक्रम में इसके स्थान के लिए एक सुझाव प्रदान करती है। पाठों को जितना संभव हो सके उतना इंटरैक्टिव बनाने पर जोर दिया गया है। शिक्षक पाठ्यक्रम के उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए अपनी प्राथमिकताओं के अनुसार विभिन्न संसाधनों या गतिविधियों का उपयोग करने का निर्णय ले सकते हैं।

आपका जीरो वेस्ट पाठ्यक्रम बनाना

"मेक द मोस्ट ऑफ वेस्ट" में परिचयात्मक पाठ के साथ शुरू करें। सभी शिक्षार्थियों को पहले पाठ के बाद *प्रारंभिक प्रश्नावली (संसाधन 1)* पूरी करनी चाहिए ताकि पाठ्यक्रम शुरू होने से पहले जीरो वेस्ट से संबंधित उनके दृष्टिकोण और व्यवहारों का रिकॉर्ड हो।

फैसला करें कि "*मेक द मोस्ट ऑफ वेस्ट*" के कौन से खंड आप अपनी कक्षा में उपयोग करना चाहते हैं और कौन से पूरक संसाधन आप अपने पाठ्यक्रम में शामिल करना चाहते हैं। यह आपकी कक्षा के स्तर और जिन कार्यशालाओं में आपकी कक्षा भाग लेगी, उस पर निर्भर करेगा।

यदि आपके पास सीमित समय है, तो आप कुछ गतिविधियों को छोड़कर पाठों को छोटा कर सकते हैं या उन्हें होमवर्क के रूप में असाइन कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, आप पाठों को अतिरिक्त बाहरी संसाधनों और लिंक्स का उपयोग करके बढ़ा सकते हैं।

पाठ्यक्रम पूरा करें, शिक्षार्थियों को उनके सीखने पर विचार करने दें और *परावर्तन सर्वेक्षण (संसाधन 27)* को पूरा कराएं।

1. प्रारंभिक प्रश्नावली

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

शिक्षार्थियों के दृष्टिकोण और आदतों को रिकॉर्ड करना ताकि वे जीरो वेस्ट कार्यक्रम शुरू करने से पहले उनके विचार और व्यवहार को समझ सकें।

पाठ लिंक:

शिक्षार्थियों को पहला जीरो वेस्ट पाठ पूरा करने के बाद प्रश्नावली भरनी चाहिए।

कौशल:

पढ़ना, लिखना, सुनना और बोलना

समय:

लगभग 1 घंटा

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

प्रत्येक शिक्षार्थी के लिए प्रारंभिक प्रश्नावली की एक प्रति

विधि:

1. शिक्षार्थियों को पहला जीरो वेस्ट पाठ पूरा करने के बाद प्रश्नावली भरने के लिए कहें।
2. कार्य को इंटरैक्टिव बनाने के लिए शिक्षार्थियों को जोड़ों में बांटें और अपने साथी से साक्षात्कार लेने के लिए कहें।
3. सुनिश्चित करें कि उन्हें सवालों और जवाबों के लिए स्पष्टीकरण मांगने का तरीका पता हो, जैसे:
 - "माफ़ करें,"
 - "क्या आप इसे दोहरा सकते हैं?"
 - "आपने क्या कहा?"
 - "यह कैसे लिखा जाता है?"

4. प्रत्येक प्रश्न पर चर्चा करने के लिए शिक्षार्थियों को पर्याप्त समय दें। इधर-उधर घूमें और किसी भी समस्या को हल करने के लिए तैयार रहें।
5. पाठ के अंत में प्रश्नावली एकत्र करें और अंतिम ज़ीरो वेस्ट पाठ के लिए उन्हें शिक्षार्थियों को लौटा दें।

1. प्रारंभिक प्रश्नावली

प्रश्नावली

अनुभाग 1: आपके और आपके परिवार के बारे में

1. आपका उपनाम (निकनेम) क्या है?
2. आप किस देश में जन्मे थे?
3. आप न्यूज़ीलैंड में कितने समय से रह रहे हैं?
4. आपकी उम्र कितनी है? (कृपया एक विकल्प पर टिक करें)

20-29
30-39
40-49
50-59
60-69
70+

5. आपका लिंग क्या है? (कृपया एक विकल्प पर टिक करें)

पुरुष
महिला
अन्य

6. निम्नलिखित में से कौन-सा विकल्प आपके वर्तमान रोजगार की स्थिति को सबसे अच्छा वर्णित करता है? (कृपया सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)

पूरा समय वेतन वाला कार्य
आधा समय वेतन वाला कार्य
पारिवारिक व्यवसाय में काम करना
स्वयंसेवा कार्य

बेरोजगार (काम की तलाश में)
छात्र
घरेलू कार्य
सेवानिवृत्त
अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)

7. आपके घर में कितने लोग रहते हैं?

वयस्कों की संख्या	
बच्चों की संख्या	

8. निम्नलिखित में से कौन सा विकल्प आपके घर का सबसे अच्छा वर्णन करता है? (कृपया एक विकल्प पर टिक करें)

फार्म, आर्चर्ड या लाइफस्टाइल ब्लॉक वाला घर
बड़े हिस्से के साथ अकेला घर
छोटे हिस्से के साथ अकेला घर
टाउनहाउस या यूनिट
अपार्टमेंट कॉम्प्लेक्स
अन्य (कृपया निर्दिष्ट करें)

9. आपके घर में ये गतिविधियाँ कौन करता है? (कृपया सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)



	आप	कोई और	नहीं पता / कोई नहीं
खरीदारी करना			
खाना पकाना			
भोजन के बाद सफाई करना			
खाद्य सामग्री संग्रहित करना (जैसे किराने का सामान रखना, बचा हुआ खाना स्टोर करना)			

फ्रिज / पेंटी को साफ / व्यवस्थित करना			
कचरे / पुनर्चक्रण को अलग करना			
कचरे / पुनर्चक्रण को बाहर ले जाना			
अकार्बनिक संग्रह व्यवस्थित करना और बुक करना			
बगीचे का ध्यान रखना			
सब्जियां उगाना			

SECTION 2: RECYCLING

10. क्या आप निम्नलिखित बयानों से सहमत हैं या असहमत?



बयान	सहमत	असहमत	सुनिश्चित नहीं
रिसाइक्लिंग आसान है			
मुझे पता है कि क्या रिसाइकिल किया जा सकता है			
मैं हमेशा रिसाइक्लिंग करता/करती हूँ			
मैं रिसाइक्लिंग के लिए बहुत व्यस्त हूँ			
मैं रिसाइक्लिंग करने के लिए बहुत थका/थकी हूँ			
अगर मुझे पता न हो कि कुछ रिसाइकिल हो सकता है या नहीं, तो मैं उसे कचरे में डाल देता/देती हूँ			

11. क्या आप कभी ... (कृपया सही विकल्प पर ✓ लगाएं)



कार्य	हां	नहीं
एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक बैग का उपयोग करना		
प्लास्टिक डस्टबिन लाइनर का उपयोग करना		
बोतलबंद पानी खरीदना		
प्लास्टिक पीने के तिनके का उपयोग करना		
सुपरमार्केट और किराने के लिए अपने खुद के शॉपिंग बैग ले जाना		
गैर-किराने की वस्तुओं को खरीदने के लिए अपने स्वयं के शॉपिंग बैग लेना (जैसे कपड़े, स्टेशनरी)		
कम या बिना पैकेजिंग वाले किराने के सामान चुनना		
पैकेजिंग कचरे को कम करने के लिए बड़ी मात्रा में किराने की वस्तुओं को खरीदना		
बगीचे और कपड़े धोने के उत्पादों का चयन करना जो पर्यावरण के अनुकूल हैं		
टेकअवे भोजन और पेय खरीदने के लिए अपने स्वयं के पुनः प्रयोज्य कप/कंटेनर लेना		
नरम प्लास्टिक, जैसे प्लास्टिक बैग और प्लास्टिक पैकेजिंग को पुनर्नवीनीकरण करना		
अवांछित कपड़ों को दान की दुकानों या डिब्बे में दान करना		
सेकेंड हैंड कपड़े खरीदना		
अवांछित घरेलू उत्पादों और फर्नीचर को दान में देना		
सेकेंड हैंड घरेलू उत्पाद और फर्नीचर खरीदना		

12. यह चिन्ह (सिंबल) क्या दर्शाता है? (कृपया सही उत्तर पर ✓ लगाएं)



यह वस्तु रिसाइकिल हो सकती है	
यह चिन्ह उस प्लास्टिक को दर्शाता है जिससे वस्तु बनी है	
यह वस्तु रिसाइकिल किए गए सामग्री से बनी है	
अन्य (कृपया बताएं)	
नहीं पता	

13. यह चिन्ह (सिंबल) क्या दर्शाता है? (कृपया सही उत्तर पर ✓ लगाएं)



यह वस्तु रिसाइकिल हो सकती है	
यह चिन्ह उस प्लास्टिक को दर्शाता है जिससे वस्तु बनी है	
यह वस्तु रिसाइकिल किए गए सामग्री से बनी है	
अन्य (कृपया बताएं)	

नहीं पता

SECTION 3: खाद्य और बगीचे का कचरा

14. क्या आप निम्नलिखित बयानों से सहमत हैं या असहमत? (कृपया ✓ लगाएं)



बयान	सहमत	असहमत	सुनिश्चित नहीं
खाद्य कचरा पर्यावरण के लिए हानिकारक है			
खाद्य कचरा जलवायु परिवर्तन में योगदान देता है			
खाद्य कचरा कम करना पैसे बचाता है			
न्यूजीलैंडर्स ज्यादा खाना बर्बाद नहीं करते			
खाद्य कचरे को कौमपोस्ट करना साफ और आसान है			

15. आप क्या करते हैं? (कृपया सही उत्तर पर ✓ लगाएं)



विकल्प				✓
मैं कोशिश करता/करती हूँ कि घर में खाना बर्बाद न हो				
जब मैं व्यस्त होता/होती हूँ तो खाना बर्बाद कर देता/देती हूँ				
जब मैं थका/थकी होती हूँ तो खाना बर्बाद कर देता/देती हूँ				
मैं अपने खाद्य कचरे को कंपोस्ट करता/करती हूँ				
मैं खाना जानवरों को खिलाता/खिलाती हूँ				
मैं रेस्टोरेंट से बचा हुआ खाना ले जाने के लिए कहता/कहती हूँ				
मैं बचा हुआ खाना अपने परिवार और दोस्तों से शेयर करता/करती हूँ				
मैं अतिरिक्त खाना समुदाय के खाद्य पेंट्री में साझा करता/करती हूँ				
मैं अतिरिक्त खाने को संरक्षित करता/करती हूँ (जैसे जैम बनाना, फ्रीज करना)				

16. आप घर में खाद्य कचरे का क्या करते हैं? (कृपया सभी विकल्पों पर ✓ लगाएं जो लागू होते हैं)

विकल्प	✓
काउंसिल द्वारा उपलब्ध कराया गया कचरा डिब्बा	

पीला/हरा प्लास्टिक कचरा बैग	
किचन वेस्ट डिस्पोजल यूनिट	
कौमपोस्ट	
वर्म फार्म	
बोकाशी	
जानवरों को खिलाना	
इसे बगीचे में गाड़ देना	
अन्य (कृपया बताएं)	
नहीं पता	

17. आप बगीचे के कचरे और खरपतवार का क्या करते हैं? (कृपया सभी विकल्पों पर ✓ लगाएं जो लागू होते हैं)

विकल्प	✓
काउंसिल द्वारा उपलब्ध कराया गया कचरा डिब्बा	
पीला/हरा प्लास्टिक कचरा बैग	
ग्रीन वेस्ट कलेक्शन कंपनी का उपयोग करना	
इसे काउंसिल के वेस्ट डिस्पोजल सेंटर पर ले जाना	
कौमपोस्ट या मलच	
लकड़ी काटकर इसे जलाने के लिए उपयोग करना	
इसे जलाना	

इसे ट्रांसफर स्टेशन पर ले जाना	
अन्य (कृपया बताएं)	
नहीं पता	

18. आपका परिवार हर हफ्ते कितना खाना फेंकता है?



इसमें वह खाना शामिल करें जो कंपोस्ट किया गया हो, जानवरों को खिलाया गया हो या वेस्ट डिस्पोजल में डाला गया हो।

इस 2-लीटर आइस्क्रीम कंटेनर का उपयोग एक माप के रूप में करें।

(कृपया सही उत्तर पर ✓ लगाएं)

बिल्कुल नहीं	
2L कंटेनर से कम	
एक 2L कंटेनर	
दो 2L कंटेनर	
तीन 2L कंटेनर	
चार से पाँच 2L कंटेनर	
छह से सात 2L कंटेनर	
आठ या अधिक 2L कंटेनर	
नहीं पता	

19. आपके घर में खाना क्यों बर्बाद होता है?

(कृपया सभी लागू विकल्पों पर ✓ लगाएं)

हम बहुत ज्यादा खाना खरीदते हैं	
हम बहुत ज्यादा खाना पकाते हैं	
हम बहुत ज्यादा खाना उगाते हैं	
खाना फ्रिज में खराब हो जाता है	
बचा हुआ खाना नहीं खाया जाता	
अन्य (कृपया बताएं)	
नहीं पता	

2. ऑकलैंड काउंसिल कचरा और रिसाइक्लिंग संग्रह

वेबसाइट स्केवेंजर हंट

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

सीखने वाले सही तरीके से ऑकलैंड काउंसिल के कचरा और रिसाइक्लिंग संग्रह का उपयोग करना सीखेंगे।

पाठ लिंक:

यह गतिविधि कचरा और रिसाइक्लिंग संग्रह के पहले पाठ के बाद की है। इसे कक्षा में या होमवर्क के रूप में किया जा सकता है।

कौशल:

विशिष्ट जानकारी पढ़ना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

सीखने वालों के प्रत्येक जोड़े के लिए Resource 2 वेबसाइट स्केवेंजर हंट की एक प्रति।

विधि:

1. यदि आप इसे कक्षा में कर रहे हैं, तो विद्यार्थियों को जोड़ों में बांटें।
2. प्रत्येक जोड़े को प्रश्न पत्र की एक प्रति दें।
3. विद्यार्थियों को ऑकलैंड काउंसिल की वेबसाइट पर कचरा और रिसाइक्लिंग खंड को पढ़ने का निर्देश दें।
<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Pages/default.aspx>
4. विद्यार्थियों को सभी प्रश्नों के उत्तर ढूँढने के लिए 20 मिनट का समय दें।
5. जो टीम पहले समाप्त करती है, वह विजेता होती है।

2. कचरा और रिसाइक्लिंग स्केवेंजर हंट

वेबसाइट स्केवेंजर हंट

ऑकलैंड काउंसिल की वेबसाइट पर जाएं और इन सवालों के जवाब दें:

<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Pages/default.aspx>

1. अपना अगला कचरा और रिसाइक्लिंग का दिन खोजें।
2. कचरा बाहर रखने का आखिरी समय क्या है?
3. अगर उस सप्ताह सार्वजनिक अवकाश है तो आपके कचरा संग्रह का क्या होता है?
4. अगर आपका कचरा नहीं उठाया गया तो आप क्या कर सकते हैं?
5. अगर आपका व्हीली बिन खो जाता है या खराब हो जाता है तो आप क्या करेंगे?
6. क्या टूटा हुआ कांच रिसाइक्लिंग बिन में डालना ठीक है?
7. बगीचे के कचरे का आप क्या करेंगे?
8. खाली पेंट टिन का आप क्या करेंगे?
9. आप इनऑर्गेनिक संग्रह कैसे बुक कर सकते हैं?

3. लॉलीपॉप रैपर की यात्रा लैंडफिल तक – कहानी/समूह लेखन गतिविधि

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

सीखने वाले चर्चा कर पाएंगे कि उनका कचरा फेंकने के बाद उसके साथ क्या होता है।

पाठ लिंक:

लैंडफिल और ऑकलैंड काउंसिल के कचरा मुद्दों के बारे में पाठों से आगे बढ़ता है।

कौशल:

पढ़ना, लिखना, सुनना, बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

प्रत्येक जोड़ी के लिए "The Journey of a Lollipop Wrapper" पाठ के कटे और गड्ढमड्डु कार्ड का एक सेट।

विधि:

1. विद्यार्थियों को जोड़ों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक जोड़ी को कटे और गड्ढमड्डु वाक्य कार्ड का एक सेट दें।
3. जोड़ी सही क्रम में कार्ड लगाकर लॉलीपॉप रैपर की घर से लैंडफिल तक की यात्रा का अनुक्रम पूरा करती है।
4. पाठ की प्रतियों के साथ विद्यार्थी अपने कार्य की जांच और सुधार करें।

उच्च स्तर के लिए वैरिएशन:

1. विद्यार्थियों को जोड़ों में बांटें।
2. विद्यार्थियों को बताएं कि लॉलीपॉप रैपर अपनी यात्रा में लैंडफिल तक 14 चरणों से गुजरेगा।
3. व्हाइटबोर्ड पर 1 से 14 तक नंबर लिखें और उन्हें बताएं कि वे लॉलीपॉप रैपर की विशिष्ट यात्रा का वर्णन करने जा रहे हैं। सीखने वाले आपके द्वारा दिए गए कीवर्ड का उपयोग करें।
4. पाठ में दिखाई कीवर्ड को व्हाइटबोर्ड पर प्रत्येक नंबर के साथ लिखें।
5. दिखाएं कि नंबर 1 के कीवर्ड का उपयोग कर पहला वाक्य कैसे बनाया जा सकता है।
6. जोड़े इन कीवर्ड का उपयोग करके लॉलीपॉप रैपर की यात्रा की कहानी लिखने के लिए वाक्य बनाते हैं।
7. जोड़े अपनी कहानी पाठ के साथ तुलना करते हैं और किसी भी अंतर पर चर्चा करते हैं।

3. लॉलीपॉप रैपर की यात्रा लैंडफिल तक

कहानी क्रमबद्ध करने वाले कार्ड

लॉलीपॉप रैपर की लैंडफिल तक यात्रा

The Journey: Lollipop to Landfill | LEARNZ से लिया गया

आपने क्या किया?	क्या हुआ?	अगला कदम क्या है?
आप अपना लॉलीपॉप रैपर किचन डस्टबिन में फेंकते हैं।	आपका किचन डस्टबिन आपके व्हीली बिन में खाली कर दिया जाता है।	आप अपना व्हीली बिन कर्बसाइड पर कचरा उठाने के दिन रखते हैं।
आपका व्हीली बिन कचरा ट्रक में खाली कर दिया जाता है।	कचरा ट्रक कचरे को ट्रांसफर स्टेशन तक ले जाता है।	ट्रक कचरे को ट्रांसफर स्टेशन पर एक बड़े ढेर में डालता है।
कचरा दबाया जाता है।	दबा हुआ कचरा एक बड़े ट्रक में लैंडफिल साइट पर ले जाया जाता है।	लैंडफिल में, कचरे को जमीन में एक बड़े गड्ढे में डाला जाता है।
अधिक कचरा आपके लॉलीपॉप रैपर के ऊपर डाला जाता है जब तक गड्ढा पूरा न हो जाए।	कचरा दोबारा दबाया जाता है।	जब गड्ढा दबाए हुए कचरे से भर जाता है, इसे ढककर सील कर दिया जाता है।
गड्ढे के ऊपर घास उगाई जाती है।	आपका लॉलीपॉप रैपर लैंडफिल में टूटने में 5 से 1000 साल लेगा, यह सामग्री पर निर्भर करता है।	

3. लॉलीपॉप रैपर की यात्रा लैंडफिल तक – पाठ

पाठ 'लॉलीपॉप रैपर की लैंडफिल तक यात्रा'

(The Journey: Lollipop to Landfill | LEARNZ से लिया गया)

लॉलीपॉप रैपर की लैंडफिल तक एक विशिष्ट यात्रा इस प्रकार हो सकती है:

1. आप अपना लॉलीपॉप खोलते हैं और उसका रैपर घर के किचन डस्टबिन में फेंकते हैं।
2. आप अपना किचन डस्टबिन व्हीली बिन में खाली करते हैं।
3. आप अपना व्हीली बिन कर्बसाइड पर कचरा उठाने के दिन रखते हैं।
4. कचरा ट्रक आपका व्हीली बिन उठाता है और उसमें से कचरा खाली करता है।
5. कचरा ट्रक आपका कचरा ट्रांसफर स्टेशन तक ले जाता है।
6. ट्रक ट्रांसफर स्टेशन पर कचरे की एक बड़ी 'बे' में कचरा खाली करता है।
7. कचरा दबाया जाता है।
8. दबाया हुआ कचरा एक बड़े ट्रक में लैंडफिल साइट पर ले जाया जाता है।
9. लैंडफिल में, कचरे को जमीन में एक बड़े गड्ढे में डाला जाता है। गड्ढे को प्लास्टिक से ढका जाता है ताकि कचरे से निकलने वाले जहरीले पदार्थ मिट्टी में न जाएं।
10. गड्ढा भरने तक अधिक कचरा आपके लॉलीपॉप रैपर के ऊपर डाला जाता है।
11. कचरे को दोबारा दबाया जाता है।
12. जब गड्ढा दबाए हुए कचरे से भर जाता है, इसे ढककर सील कर दिया जाता है।
13. गड्ढे के ऊपर घास उगाई जाती है।
14. आपका लॉलीपॉप रैपर लैंडफिल में टूटने में 5 से 1000 साल लेगा, यह सामग्री पर निर्भर करता है।

4. लैंडफिल में चीजों को टूटने में कितना समय लगता है - मिलान कार्य

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

सीखने वाले समझेंगे कि उनकी जीवनशैली ऑकलैंड के कचरा मुद्दों में कैसे योगदान करती है।

पाठ लिंक:

लैंडफिल, ऑकलैंड के कचरा मुद्दों और 2040 ज़ीरो वेस्ट लक्ष्य पर पाठों से आगे बढ़ता है।

कौशल:

बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

- प्रत्येक जोड़ी के लिए वर्कशीट "लैंडफिल में चीजों को टूटने में कितना समय लगता है" की एक प्रति।

- कक्षा में जो भी कचरे की चीजें लैंडफिल में जाती हैं, जैसे भोजन के रैपर, केले के छिलके, टेकअवे कॉफी कप, आदि।

विधि:

1. विद्यार्थी अनुमान लगाते हैं कि अगर कचरा लैंडफिल में जाता है, तो उसे टूटने में कितना समय लगेगा।
2. प्रत्येक जोड़ी को वर्कशीट की एक प्रति दीजिए।
3. विद्यार्थी अपने साथी के साथ चर्चा करते हैं और कोशिश करते हैं कि वस्तु को टूटने में लगने वाले समय के साथ मिलाएं।
4. विद्यार्थी उत्तर पत्र के साथ अपने उत्तरों की जांच कर सकते हैं।

5. किसी भी चोंकाने वाले तथ्य पर चर्चा करें।

4. लैंडफिल में इन वस्तुओं को टूटने में कितना समय लगता है?

कैसे चीजों को टूटने में समय लगता है - अनुमान और मिलान वर्कशीट

ऑकलैंड काउंसिल (2021) से लिया गया। समय सीमा: लैंडफिल में चीजों को टूटने में लगने वाला समय।

- **अपने साथी के साथ काम करें।** बात करें कि कॉलम A में दी गई वस्तुओं को लैंडफिल में टूटने में कितना समय लगता है।

- **कॉलम A की वस्तुओं को कॉलम B में सही समय के साथ मिलाएं।**

A. वस्तु	B. टूटने का समय
1. एल्युमिनियम के डिब्बे	a. पानी में 2 महीने
2. सेब का छिलका	b. 2 साल तक
3. कार्डबोर्ड बॉक्स	c. 200-500 साल
4. सिगरेट बट	d. 20-1,000 साल के बीच
5. डिस्पोजेबल नैपी	e. पानी में 2 महीने
6. मछली पकड़ने की लाइन	f. कभी नहीं
7. कांच की बोतलें	g. 10 साल तक
8. चमड़ा	h. 5 साल
9. नायलॉन फैब्रिक	i. पानी में 500 साल
10. संतरे या केले का छिलका	j. 20-30 साल
11. प्लास्टिक बैग	k. पानी में 600 साल
12. प्लास्टिक की बोतलें	l. 450 साल
13. प्लास्टिक कोटेड कागज	m. कभी नहीं

14. प्लास्टिक फिल्म कंटेनर	n. कभी नहीं
15. प्लास्टिक सिक्स-पैक होल्डर	o. 50 साल तक
16. स्टायरोफोम	p. 50 साल
17. टिन के डिब्बे	q. 30-40 साल
18. ऊनी मोड़े	r. 1-5 साल

4. लैंडफिल में चीजों को टूटने में कितना समय लगता है

उत्तर

लैंडफिल में इन वस्तुओं को टूटने में कितना समय लगता है?

ऑकलैंड काउंसिल (2021) से लिया गया। समय सीमा: लैंडफिल में चीजों को टूटने में लगने वाला समय।

वस्तु	टूटने का समय
1. एल्युमिनियम के डिब्बे	c. 200-500 साल
2. सेब का छिलका	a. पानी में 2 महीने
3. कार्डबोर्ड बॉक्स	e. पानी में 2 महीने
4. सिगरेट बट	g. 10 साल तक
5. डिस्पोजेबल नैपी	i. पानी में 500 साल
6. मछली पकड़ने की लाइन	k. पानी में 600 साल
7. कांच की बोतलें	m. कभी नहीं
8. चमड़ा	h. 50 साल तक
9. नायलॉन फैब्रिक	q. 30-40 साल
10. संतरे या केले का छिलका	b. 2 साल तक
11. प्लास्टिक बैग	d. 20-1,000 साल के बीच
12. प्लास्टिक की बोतलें	n. कभी नहीं
13. प्लास्टिक कोटेड कागज	h. 5 साल
14. प्लास्टिक फिल्म कंटेनर	j. 20-30 साल
15. प्लास्टिक सिक्स-पैक होल्डर	l. 450 साल
16. स्टायरोफोम	f. कभी नहीं
17. टिन के डिब्बे	p. 50 साल
18. ऊनी मोड़े	r. 1-5 साल

5. अत्यधिक पैकेजिंग – चर्चा के मुख्य बिंदु

शिक्षक नोट्स

चर्चा विषय – मुख्य बिंदु

उद्देश्य:

- सीखने वाले ऑकलैंड सुपरमार्केट में पैकेजिंग के अत्यधिक उपयोग पर चर्चा कर पाएंगे।
- सीखने वाले ऐसी खरीदारी के निर्णय ले पाएंगे जो पैकेजिंग और भोजन के कचरे को कम करें।

पाठ लिंक:

ऑकलैंड के कचरा समस्याओं और काउंसिल के 2040 ज़ीरो वेस्ट लक्ष्य पर चर्चा के लिए अतिरिक्त मुख्य बिंदु के रूप में उपयोग करें।

कौशल:

बातचीत

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

मध्य-प्रारंभिक और ऊपर के स्तर के लिए

सामग्री:

- सुपरमार्केट फ्लायर्स से भोजन उत्पादों की कुछ तस्वीरें काटकर उपयोग करें।
- अगर आप प्रिंट नहीं करना चाहते, तो ऑनलाइन सिखाने के लिए, फ्लायर प्रोजेक्ट करें या इस हफ्ते के काउंटडाउन फ्लायर के ताजे उत्पाद अनुभाग को दिखाने के लिए कहें:

<https://salefinder.co.nz/Countdown-catalogue>

विधि:

1. फ्लायर्स पर भोजन की वस्तुओं का नाम निकालें और पता करें कि किन वस्तुओं में उनकी पैकेजिंग में प्लास्टिक शामिल है।
2. किसी भी नए शब्दावली आइटम के अर्थ और उच्चारण को स्पष्ट करें।
3. तीन-तीन के समूह में विद्यार्थी ऊपर दी गई वस्तुओं की पैकेजिंग पर चर्चा करें:
 - क्या यह आवश्यक है?
 - यह वस्तु की कीमत को कैसे प्रभावित करता है?
 - आप इस पैकेजिंग का निपटान कैसे करेंगे?

- सुपरमार्केट ऐसा क्यों करता है?
 - सुपरमार्केट कौन से वैकल्पिक पैकेजिंग उपयोग कर सकता है?
 - हम सुपरमार्केट को कम पैकेजिंग उपयोग करने के लिए कैसे प्रोत्साहित कर सकते हैं?
 - इस सप्ताह आप फेंके गए पैकेजिंग की मात्रा को कम करने के लिए क्या बदलाव कर सकते हैं?
4. पूरी कक्षा के साथ फीडबैक लें। समूह एक व्यक्ति का चयन करते हैं जो कक्षा को उनके उत्तर प्रस्तुत करे।
 5. शिक्षक सुझावों की एक सूची को व्हाइटबोर्ड पर लिखता है (अंतिम प्रश्न)।
 6. सीखने वाले सूची में से एक सुझाव चुनते हैं और अपनी जीवनशैली में बदलाव करते हैं।

6. थोक में खाना खरीदकर पैकेजिंग कचरे को कम करें – चल रहा श्रुतलेख

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- सीखने वाले समझेंगे कि उनकी खरीदारी के चुनाव ऑकलैंड के कचरा मुद्दों में कैसे योगदान करते हैं।

पाठ लिंक:

संसाधन 5, अत्यधिक पैकेजिंग का अनुसरण करता है।

कौशल:

पढ़ना, लिखना, सुनना, बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

- पाठ "थोक में खाना खरीदने के लाभ" की 2-3 प्रतियां, कक्षा की दीवारों पर लगाएं।

विधि:

1. विद्यार्थियों को जोड़ों में बांटें - एक भागीदार 'दौड़ने वाला' और दूसरा 'लेखक' होगा।
2. लेखक अपनी डेस्क पर कागज और पेन के साथ बैठते हैं।
3. 'दौड़ने वाले' दीवार पर प्रदर्शित पाठ की एक प्रति को पढ़ते हैं और जितना संभव हो उतना याद करने की कोशिश करते हैं। फिर वे अपने भागीदार/लेखक के पास लौटते हैं और जितना याद हो सके उतना फुसफुसाते हैं। लेखक इसे लिखते हैं, यदि आवश्यक हो तो स्पष्टीकरण और वर्तनी पूछते हैं। यह तब तक चलता है जब तक कि पूरा पाठ रिकॉर्ड नहीं हो जाता।

4. विद्यार्थियों को पाठ को बिल्कुल वैसा ही पुनः प्रस्तुत करना चाहिए जैसा दिखाया गया है, जिसमें विराम चिह्न और वर्तनी शामिल हैं। सही पाठ के साथ सबसे पहले समाप्त होने वाला समूह विजेता होता है।
5. सीखने वालों को उनके कार्य की जांच और सुधार की अनुमति दें।

भिन्नताएं:

निचले स्तर के लिए: गतिविधि शुरू करने से पहले व्हाइटबोर्ड पर सभी पांच शीर्षकों को प्रदर्शित करें ताकि प्रत्येक खंड के लिए संदर्भ बिंदु मिल सके।

उच्च स्तर के लिए: शीर्षकों और उनके मिलते हुए पैराग्राफ को छुपाएं, और पाठ रिकॉर्डिंग समाप्त करने के बाद सीखने वालों से शीर्षकों को पैराग्राफ से मिलाने के लिए कहें।

6. डिक्टेशन पाठ: थोक में खाना खरीदने के लाभ

<https://thesourcebulkfoods.co.nz/blog/benefits-of-buying-bulk-foods/> से लिया गया

1. कम पैकेजिंग = कम कचरा

आप थोक में खाना खरीदकर पैकेजिंग कचरे को कम कर सकते हैं।

अपनी कंटेनर लेकर दुकान पर जाएं और हर बार थोक खाना खरीदते समय उन्हें भरें।

2. परिवहन दूरी कम करें

थोक भोजन के बड़े कंटेनर ट्रक पर कम जगह घेरते हैं, जबकि कई व्यक्तिगत पैकेज अधिक जगह लेते हैं।

इसलिए ट्रक को अधिक बार यात्रा करने की आवश्यकता नहीं है।

3. पैसे बचाएं

थोक खाना पैकेज्ड भोजन की तुलना में सस्ता है क्योंकि आपको पैकेजिंग के लिए भुगतान नहीं करना पड़ता।

आपको केवल उत्पाद के लिए भुगतान करना होता है।

4. भोजन ताजा रहता है

आप उतना ही भोजन खरीद सकते हैं जितनी आपको आवश्यकता हो।

इसका मतलब है कि आपके पेंट्री में आधे इस्तेमाल किए गए बचा हुआ भोजन बर्बाद नहीं होगा।

5. स्थिरता

पैकेजिंग का उत्पादन पर्यावरण को नुकसान पहुंचाता है और जलवायु परिवर्तन में योगदान देता है।

प्लास्टिक कचरा हमारे महासागरों को घोट रहा है और हमारे ग्रह को नष्ट कर रहा है।

प्लास्टिक और पैकेजिंग को ना कहें और पृथ्वी को बचाने के लिए हां कहें।

7. आपकी रिसाइक्लिंग में क्या जाता है? -

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- सीखने वाले चर्चा कर पाएंगे कि कौन सी वस्तुएं रिसाइक्लिंग की जानी चाहिए।
- सीखने वाले सही तरीके से रिसाइक्लिंग कर पाएंगे।

पाठ लिंक:

Can it go in the recycling? के बाद उपयोग करें।

कौशल:

बोलना, लिखना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

- छोटा पाठ "What goes in the recycling", Nichol, T. (2018) से लिया गया।
- *New Zealand Herald.* 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया।

<<https://www.nzherald.co.nz/nz/200000-tonnes-of-rubbish-sent-to-landfill-a-year-and-thats-just-auckland/3C7D5CVMFGA5ZCHTTXEWEZNIFQ/>>

विधि:

1. NZ Herald लेख से पाठ को व्हाइटबोर्ड पर लिखें (कक्षा शुरू होने से पहले यदि संभव हो)। सुनिश्चित करें कि इस समय कोई भी तस्वीर न खींचे।
2. पाठ को विद्यार्थियों के साथ पढ़ें।
3. हर पाँचवें शब्द को मिटा दें और हर गायब शब्द को दिखाने के लिए एक रेखा खींचें।
4. एक विद्यार्थी से पाठ को फिर से पढ़ने के लिए कहें, और याद से गायब शब्दों को भरें।
5. शेष पाठ से हर पाँचवें शब्द को मिटा दें।
6. दूसरे विद्यार्थी से पूरे पाठ को फिर से पढ़ने के लिए कहें और याद से गायब शब्दों को भरें।
7. इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक अधिकांश पाठ गायब न हो जाए, या जब तक विद्यार्थी याद से शब्द नहीं भर सकते।

8. विद्यार्थी पूरा पाठ याद से पढ़ें।

7 आपकी रिसाइक्लिंग में क्या जाता है? –

आपकी रिसाइक्लिंग में क्या जाता है?

Nichol, T. (2018) से लिया गया।

New Zealand Herald.

30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया।

<<https://www.nzherald.co.nz/nz/200000-tonnes-of-rubbish-sent-to-landfill-a-year-and-thats-just-auckland/3C7D5CVMFGASZCHTTXEWENZIFO/>>

- आपकी रिसाइक्लिंग बिन में मुख्य रूप से रसोई, कपड़े धोने और बाथरूम से पैकेजिंग सामग्री जाती है।
- सबसे आम गैर-रिसाइक्लेबल वस्तुएं जो रिसाइक्लिंग बिन में पाई जाती हैं, वे हैं प्लास्टिक बैग, कॉफी कप, पॉलिस्टायरीन ट्रे, कपड़े और उपयोग किए गए नैपी।
- प्लास्टिक बैग को रिसाइक्लिंग के लिए संग्रहित या रिसाइक्लिंग कलेक्शन सेवा में पुनर्नवीनीकरण नहीं किया जा सकता।
- कोई भी प्लास्टिक जिसे आप अपने हाथ में मरोड़ सकते हैं, उसे परिषद द्वारा रिसाइक्लिंग नहीं किया जा सकता क्योंकि यह प्रसंस्करण मशीनों को जाम कर देता है।
- रिटेलर्स, जिनमें अधिकांश सुपरमार्केट शामिल हैं, के पास सॉफ्ट प्लास्टिक्स के लिए बिन्स होते हैं, जिन्हें खाली करके प्रसंस्करण के लिए विशिष्ट स्थानों पर ले जाया जाता है।

8. आपकी रिसाइक्लिंग के साथ क्या होता है - वीडियो

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- सीखने वाले चर्चा कर पाएंगे कि उनके घर से बाहर निकलने के बाद उनकी रिसाइक्लिंग के साथ क्या होता है।

पाठ लिंक:

Recycle Right के बाद उपयोग करें।

कौशल:

विशिष्ट जानकारी सुनना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

मध्य-प्रारंभिक और ऊपर के स्तर के लिए

सामग्री:

- वीडियो: <https://player.vimeo.com/video/188591998>
(शुरुआत से 4:30 तक)

- प्रत्येक विद्यार्थी के लिए प्रश्न पत्र की एक प्रति।

विधि:

1. विद्यार्थियों से पूछें कि क्या वे जानते हैं कि उनके घर से बाहर निकलने के बाद उनकी रिसाइक्लिंग के साथ क्या होता है।
2. वीडियो को पूरा चलाएं और देखें कि क्या यह उनकी भविष्यवाणी से मेल खाता है।
3. वीडियो 4:30 पर यह दिखाने के लिए बदलता है कि क्या रिसाइक्लिंग की जा सकती है और क्या नहीं। यह गतिविधि वीडियो के उस भाग से संबंधित नहीं है।
4. प्रश्न पत्र दें और प्रश्नों को स्पष्ट करें।
5. जब विद्यार्थी प्रश्नों के उत्तर लिख रहे हों, तो वीडियो को फिर से चलाएं।
6. अपने साथी के साथ उत्तरों की जांच करें, फिर पूरी कक्षा के साथ फीडबैक लें।
7. जितनी बार विद्यार्थियों को उत्तर देने की आवश्यकता हो, उतनी बार वीडियो चलाएं।

8. आपकी रिसाइक्लिंग के साथ क्या होता है - वीडियो

प्रश्न

वीडियो देखें और इन प्रश्नों के उत्तर दें:

<https://player.vimeo.com/video/188591998>

1. ऑकलैंडर्स हर साल लैंडफिल में कितना कचरा भेजते हैं?
2. इसे कम करने का एक तरीका क्या है?
3. यदि ऑकलैंडर्स सही से रिसाइक्लिंग करें, तो हम लैंडफिल से कितना कचरा हटा सकते हैं?
4. आपके कर्बसाइड से रिसाइक्लिंग इकट्ठा करने के बाद इसे कहाँ ले जाया जाता है?
5. MRF (उच्चारित मर्फ़) क्या है?
6. Visy पर हर दिन लगभग कितनी ट्रक डिलीवरी पहुंचती हैं?
7. रिसाइक्लिंग की सुविधा में कचरा कैसे पहुँचता है?
8. "प्री-सॉर्ट" क्या है?
9. रिसाइक्लेबल्स के विभिन्न प्रकार क्या हैं?
10. "ट्रमल्स" क्या करते हैं?
11. स्टील की वस्तुओं को कैसे निकाला जाता है?
12. क्या सभी प्लास्टिक्स सॉर्टिंग मशीन के माध्यम से जाते हैं?
13. काँच को तीन किन रंगों में विभाजित किया जाता है?
14. क्या काँच को रिसाइक्लिंग के लिए bales में सॉर्ट किया जाता है?

8. आपकी रिसाइक्लिंग के साथ क्या होता है - वीडियो

प्रस्तावित उत्तर

<https://player.vimeo.com/video/188591998> (शुरुआत से 4:30 तक)

1. ऑकलैंडर्स हर साल लैंडफिल में कितना कचरा भेजते हैं? 230,000 टन।
2. इसे कम करने का एक तरीका क्या है? कर्बसाइड कलेक्शन का उपयोग करके रिसाइक्लिंग करें।
3. यदि ऑकलैंडर्स सही से रिसाइक्लिंग करें, तो हम लैंडफिल से कितना कचरा हटा सकते हैं? लगभग 140,000 टन हर साल।
4. आपके कर्बसाइड से रिसाइक्लिंग इकट्ठा करने के बाद इसे कहाँ ले जाया जाता है? Visy Recycling, Onehunga में सॉर्टिंग के लिए।
5. MRF (उच्चारित मर्फ) क्या है? एक मटेरियल्स रिकवरी फैसिलिटी।
6. Visy पर हर दिन लगभग कितनी ट्रक डिलीवरी पहुंचती हैं? 200+
7. रिसाइक्लिंग की सुविधा में कचरा कैसे पहुंचता है? लोडर ड्राइवर इसे उठाता है और कन्वेयर पर डालता है।
8. "प्री-सॉर्ट" क्या है? सॉर्टर्स की एक टीम कन्वेयर से गैर-रिसाइक्लेबल वस्तुओं को हटा देती है।
9. रिसाइक्लेबल्स के विभिन्न प्रकार क्या हैं? काँच, कागज और गत्ते, एल्युमिनियम, स्टील और प्लास्टिक्स।
10. "ट्रमल्स" क्या करते हैं? ये बोतलें, कंटेनर और डिब्बे छाँटते हैं, और अन्य रिसाइक्लेबल्स से कागज और गत्ते को अलग करते हैं।
11. स्टील की वस्तुओं को कैसे निकाला जाता है? एक बड़ा मैग्नेट।
12. क्या सभी प्लास्टिक्स सॉर्टिंग मशीन के माध्यम से जाते हैं? एक ऑप्टिकल सॉर्टिंग मशीन प्लास्टिक के प्रकार को पढ़ती है और गुजरते समय उन्हें अलग करती है।
13. काँच को किन तीन रंगों में विभाजित किया जाता है? भूरा, हरा, और साफ।
14. क्या काँच को रिसाइक्लिंग के लिए बाले में सॉर्ट किया जाता है? नहीं। इसे बाले नहीं किया जा सकता। इसे विशेष बंकरों में रखा जाता है जब तक इसे रीसंसाधन के लिए ले जाया जाए।

9. भोजन के कचरे को ऊर्जा में बदलना - पढ़ना

शिक्षक नोट्स

ऑकलैंड काउंसिल विश्व स्तरीय खाद्य कचरा प्रसंस्करण अनुबंध की घोषणा करता है

एक्सट्रैक्ट [यहाँ से](<https://ourauckland.aucklandcouncil.govt.nz/news/2019/12/auckland-council-announces-food-scraps-processing-contract/>)

उद्देश्य:

- सीखने वाले यह समझ पाएंगे कि वे कितना खाद्य कचरा लैंडफिल में भेजते हैं और इसे कैसे कम कर सकते हैं।
- सीखने वाले ऑकलैंड काउंसिल की कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह पहल से अवगत होंगे।

पाठ लिंक:

कचरा और रिसाइक्लिंग संग्रह से संबंधित पाठों से आगे बढ़ता है।

कौशल:

पढ़ना, बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

मध्य और उससे ऊपर

सामग्री:

- प्रत्येक विद्यार्थी के लिए पाठ *Breaking new ground on Zero Waste* की एक प्रति।

1. विधि:

1. विद्यार्थी समूह में चर्चा करते हैं:

- a. आप अपने खाद्य कचरे का निपटान कैसे करते हैं?
- b. आप हड्डियों और वसा के टुकड़ों का निपटान कैसे करते हैं?
- c. आप हर हफ्ते कितना भोजन बर्बाद करते हैं?

2. प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति कक्षा में रिपोर्ट करता है।

3. विद्यार्थी पाठ को पढ़ते हैं और प्रश्नों का उत्तर देते हैं, फिर अपने उत्तरों की जांच साथ में करते हैं।

4. *पढ़ने के उत्तर:

- 1) लगभग 50%।
- 2) मांस और हड्डियों की बड़ी मात्रा।
- 3) हम घरेलू कचरे को कम करते हैं; इसलिए, हम ग्रीनहाउस गैसों की मात्रा को कम करते हैं, ऊर्जा और उर्वरक बनाते हैं, और भोजन को टिकाऊ तरीके से उगाते हैं।
- 4) उत्पादित ऊर्जा पूरे साल भोजन उगाने के लिए ग्रीनहाउस को गर्म करने के लिए उपयोग की जाएगी।
- 5) उत्पादित उर्वरक मिट्टी को अधिक भोजन उगाने के लिए समृद्ध करेगा।

5. पूरी कक्षा से फीडबैक लें।

9. भोजन के कचरे को ऊर्जा में बदलना - पढ़ना

पढ़ना

ऑकलैंड काउंसिल की नई कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह सेवा से संबंधित समाचार विज्ञप्ति पढ़ें और इन प्रश्नों के उत्तर दें:

1. वर्तमान में औसत ऑकलैंड हाउसहोल्ड के कचरे में खाद्य कचरे का कितना प्रतिशत शामिल है?
2. ऐसे कौन से आइटम हैं जिन्हें एनारोबिक डाइजेशन के जरिए निपटाया जा सकता है, लेकिन घर पर कम्पोस्ट करना मुश्किल है?
3. एनारोबिक डाइजेशन के पर्यावरणीय लाभ क्या हैं?
4. एनारोबिक डाइजेशन से उत्पन्न ऊर्जा का उपयोग कैसे किया जाएगा?
5. एनारोबिक डाइजेशन द्वारा उत्पादित उर्वरक का उपयोग कैसे किया जाएगा?

ऑकलैंड काउंसिल विश्व स्तरीय खाद्य कचरा प्रसंस्करण अनुबंध की घोषणा करता है

एक्सट्रैक्ट [यहाँ से](<https://ourauckland.aucklandcouncil.govt.nz/media/onadc0wf/051219-food-scrap-processing-media-release.pdf>)

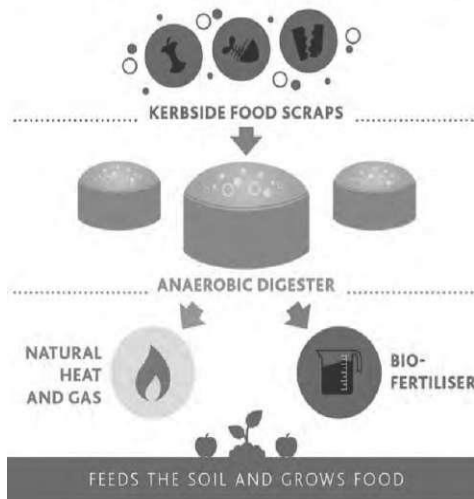
पर्यावरण पर प्रभाव

अगर खाद्य कचरा एक देश होता, तो यह दुनिया में ग्रीनहाउस गैसों का तीसरा सबसे बड़ा उत्सर्जक होता। खाद्य कचरा औसत ऑकलैंड हाउसहोल्ड के कचरे के लगभग आधे वजन के करीब हो सकता है। जब 2021 में कर्बसाइड संग्रह सेवा शुरू हुई, तो इसने घरेलू खाद्य कचरे के 100,000 टन को कम कर दिया, जो हर साल ऑकलैंड से लैंडफिल में भेजा जाता था।

हमारा खाद्य कचरा लैंडफिल में भेजने के बजाय इसे प्रसंस्करण करने से वायुमंडल में ग्रीनहाउस गैसों की मात्रा को कम करता है।

इसके बजाय हम इसे उपयोग कर सकते हैं ऊर्जा बनाने, गर्मी उत्पन्न करने और मिट्टी को और अधिक टिकाऊ तरीके से खाद्य उत्पादन के लिए समृद्ध करने के लिए।

HOW FOOD SCRAPS PROCESSING WORKS



"This new service will help build our resiliency to the climate crisis we are in and allow more Auck/anders to access a solution to reducing their waste. We encourage people to join one of our composting workshops [now, or](#) look at one of the many clever strategies Auck/anders are already doing to create a sustainable future for us all to thrive."

Richard Hills, Auckland Council Climate Change Committee Chair.

ऑकलैंड में हमारा खाद्य कचरा मिट्टी को स्वाभाविक रूप से समृद्ध करने और पूरे साल ग्रीनहाउस को गर्म रखने के लिए एनारोबिक डाइजेशन का उपयोग करेगा।

ऑकलैंड काउंसिल विश्व स्तरीय तकनीक का उपयोग कर रहा है ताकि ऑकलैंड निवासियों के लिए अपने खाद्य कचरे को रिसाइकिल करना आसान हो सके। एनारोबिक डाइजेशन पहले से ही दुनिया भर में खाद्य कचरे के प्रसंस्करण की पसंदीदा विधि है, और इकोगैस की प्रसंस्करण विधियाँ यूरोप और अमेरिका में उपयोग किए जाने वाले सफल मॉडलों का अनुसरण करती हैं।

"हम जानते हैं कि कई ऑकलैंड निवासी अपने घर पर खाद्य कचरे को कम्पोस्ट करते हैं, लेकिन हमारा शोध दिखाता है कि अधिकांश परिवार ऐसा नहीं करते। ऑकलैंड निवासी अपने खाद्य कचरे के डिब्बे में उन वस्तुओं को डाल सकते हैं जिन्हें घर पर कम्पोस्ट करना मुश्किल होता है, जैसे बड़ी मात्रा में मांस और हड्डियाँ।"

— वेस्ट सॉल्यूशन्स जनरल मैनेजर, पारुल सूद



साप्ता

एक साप्ताहिक खाद्य कचरा संग्रह सेवा शहरी ऑकलैंड में कचरे को लैंडफिल में जाने से रोकने का अवसर प्रदान करेगी। खाद्य कचरे का प्रसंस्करण घरेलू कचरे को प्रति व्यक्ति 35 किलोग्राम तक कम कर सकता है।

कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह अक्टूबर 2021 में शुरू होने की उम्मीद थी और उन क्षेत्रों में जारी रहेगी जहां यह सेवा पहले से मौजूद है।

10. कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह - प्रश्नोत्तरी

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- सीखने वाले यह समझ पाएंगे कि वे कितना कचरा लैंडफिल में भेजते हैं और इसे कम कर सकते हैं।
- सीखने वाले ऑकलैंड काउंसिल की कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह सेवा का उपयोग करना सीखेंगे।

पाठ लिंक:

कचरा और रिसाइक्लिंग संग्रह से संबंधित पाठों के बाद उपयोग करें।

कौशल:

पढ़ना, सुनना, बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

- प्रत्येक जोड़ी के लिए ऑकलैंड काउंसिल फ्लायर की एक प्रति:

<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Documents/food-scrap-collection-service.pdf>

- प्रत्येक जोड़ी के लिए प्रश्न पत्र की एक प्रति (मध्य और ऊपर के स्तर के लिए)।
- प्रत्येक जोड़ी के लिए सत्य/असत्य प्रश्न पत्र की एक प्रति (निचले स्तर के लिए)।

विधि:

1. प्रत्येक जोड़ी को ऑकलैंड काउंसिल खाद्य कचरा फ्लायर की एक प्रति दें (या उन्हें इसे ऑनलाइन देखने को कहें यदि आप प्रिंट नहीं करना चाहते)। साथ में प्रश्न पत्र की एक प्रति दें।

2. विद्यार्थी बारी-बारी से प्रश्न/प्रश्नोत्तरी पूछते हैं और फ्लायर की जानकारी से उत्तर देते हैं।

3. कक्षा में फीडबैक लें।

उच्च स्तर के लिए विविधताएं:

1. फ्लायर दिखाने से पहले अवधारणात्मक प्रश्नों को लिखवाएं।

2. विद्यार्थी प्रश्नों को पढ़ते हैं और अपने साथी के साथ उत्तर लिखते हैं।

3. प्रश्न पत्र की एक प्रति दें या प्रोजेक्ट करें ताकि विद्यार्थी अपने उत्तरों की जांच कर सकें।

4. प्रत्येक जोड़ी को कम्पोस्ट कलेक्शन फ्लायर की एक प्रति दें (या उन्हें इसे ऑनलाइन देखने को कहें)।

5. विद्यार्थी फ्लायर की जानकारी से प्रश्न पूछते हैं और उत्तर देते हैं।

नोट:

कब्रसाइड खाद्य कचरा सेवा वर्तमान में ऑकलैंड के सभी क्षेत्रों में उपलब्ध नहीं है।

यह उम्मीद है कि 2023 तक यह सभी शहरी क्षेत्रों में उपलब्ध होगी।

10. कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह - प्रश्नोत्तरी

प्रश्न पत्र

1. ऑकलैंड काउंसिल फ्लायर देखें:

<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Documents/food-scraps-collection-service.pdf>

2. अपने साथी के साथ बारी-बारी से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें और उत्तर दें।

ऑकलैंड काउंसिल की कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह सेवा का उपयोग कैसे करें:

1. मैं अपने किचन कैडी में क्या रख सकता हूँ?
2. क्या गार्डन का कचरा मेरे खाद्य कचरे के डिब्बे में जा सकता है?
3. मेरे खाद्य कचरे का डिब्बा कब एकत्र किया जाएगा?
4. खाद्य कचरा सेवा के लिए भुगतान कौन करता है?
5. अपने डिब्बे को बदबूदार होने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?
6. क्या मैं सुपरमार्केट से खरीदे गए कम्पोस्टेबल बिन लाइनर्स का उपयोग कर सकता हूँ?
7. अगर मेरे पास खाद्य कचरे का डिब्बा है, तो क्या मुझे फिर भी बचा हुआ खाना कम करना और अपने कचरे को कम्पोस्ट करना होगा?

10. कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह - प्रश्नोत्तरी

उत्तर

1. ऑकलैंड काउंसिल फ्लायर देखें:

<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Documents/food-scraps-collection-service.pdf>

2. अपने साथी के साथ बारी-बारी से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें और उत्तर दें।

-
1. मैं अपने किचन कैडी में क्या रख सकता हूँ?

सभी खाद्य कचरा, जैसे फ्रूट्स लगे ब्रेड, डेयरी उत्पाद, मांस और मछली की हड्डियाँ और वसा; चाय बैग और कॉफी ग्राउंड्स; कटी हुई फूल; टिशू और पेपर टॉवेल।

2. क्या गार्डन का कचरा मेरे खाद्य कचरे के डिब्बे में जा सकता है?

नहीं।

3. मेरे खाद्य कचरे का डिब्बा कब एकत्र किया जाएगा?

साप्ताहिक, आपके सामान्य कचरा दिवस पर।

4. खाद्य कचरा सेवा के लिए भुगतान कौन करता है?

हर कोई जो उस पड़ोस में रहता है जहाँ यह सेवा उपलब्ध है, एक निश्चित शुल्क का भुगतान करता है।

5. अपने डिब्बे को बदबूदार होने से रोकने के लिए मैं क्या कर सकता हूँ?

कैडी को ऑकलैंड काउंसिल बिन लाइनर या अखबार से लाइन करें ताकि तरल सोख सके। कचरा दिवस तक अपने कचरे को फ्रिज या फ्रीजर में रखें। खाद्य कचरे को ऑकलैंड काउंसिल बिन लाइनर या अखबार में लपेटें। भले ही आपका डिब्बा भरा न हो, हर सप्ताह इसे बाहर रखें।

6. क्या मैं सुपरमार्केट से खरीदे गए कम्पोस्टेबल बिन लाइनर्स का उपयोग कर सकता हूँ?

आपको केवल आधिकारिक ऑकलैंड काउंसिल बिन लाइनर्स का उपयोग करना चाहिए।

ये आपके स्थानीय सुपरमार्केट और पुस्तकालय में उपलब्ध हैं।

अन्य कम्पोस्टेबल बैग और पैकेजिंग खाद्य कचरे के डिब्बे में नहीं जा सकते क्योंकि उन्हें खाद्य कचरे की तुलना में टूटने में अधिक समय लगता है।

7. अगर मेरे पास खाद्य कचरे का डिब्बा है, तो क्या मुझे फिर भी बचा हुआ खाना कम करना और अपने कचरे को कम्पोस्ट करना होगा?

हां। खाद्य कचरा सेवा बचा हुआ भोजन कम करने और कम्पोस्टिंग के पूरक के रूप में है।
खाद्य कचरे को कम करना महत्वपूर्ण है। खाद्य कचरा सेवा विशेष रूप से उन खाद्य कचरे के
निपटान के लिए उपयोगी है जो कम्पोस्टिंग के लिए उपयुक्त नहीं हैं, जैसे बड़ी मात्रा में मांस और
हड्डियाँ।

10. कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह - प्रश्नोत्तरी

प्रश्नोत्तरी

1. ऑकलैंड काउंसिल फ्लायर देखें:

<https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Documents/food-scraps-collection-service.pdf>

2. अपने साथी के साथ बारी-बारी से नीचे दिए गए प्रश्न पूछें और उत्तर दें।



1. आप अपने किचन कैडी में पेपर टॉवेल रख सकते हैं।
सही (T) / गलत (F)
2. आपके बगीचे के फूल और खरपतवार खाद्य कचरे के डिब्बे में जा सकते हैं।
सही (T) / गलत (F)
3. आपका खाद्य कचरे का डिब्बा साप्ताहिक रूप से उसी दिन एकत्र किया जाता है जिस दिन कचरा संग्रह होता है।
सही (T) / गलत (F)
4. आपको हर बार जब आप खाद्य कचरे का डिब्बा बाहर रखते हैं, तो भुगतान करना पड़ता है।
सही (T) / गलत (F)
5. आप अपने किचन कैडी को लाइन करने के लिए प्लास्टिक के बिन लाइनर्स का उपयोग कर सकते हैं।
सही (T) / गलत (F)
6. कचरा संग्रह के दिन तक अपने खाद्य कचरे को फ्रीजर में रखना एक अच्छा विचार है।
सही (T) / गलत (F)

7. खाद्य कचरे का डिब्बा उपयोग करना आपके पैसे बचाता है।
सही (T) / गलत (F)
8. खाद्य कचरा संग्रह कम्पोस्टिंग की जगह लेता है।
सही (T) / गलत (F)

10. कर्बसाइड खाद्य कचरा संग्रह - प्रश्नोत्तरी उत्तर

1. आप अपने किचन कैंडी में पेपर टॉवेल रख सकते हैं।
गलत (F)
2. आपके बगीचे के फूल और खरपतवार खाद्य कचरे के डिब्बे में जा सकते हैं।
सही (T)
आप अपने डिब्बे में घर के अंदर काटे हुए फूल रख सकते हैं, लेकिन बगीचे का कचरा नहीं।
3. आपका खाद्य कचरे का डिब्बा साप्ताहिक रूप से उसी दिन एकत्र किया जाता है जिस दिन कचरा संग्रह होता है।
गलत (F)
4. आपको हर बार जब आप खाद्य कचरे का डिब्बा बाहर रखते हैं, तो भुगतान करना पड़ता है।
सही (T)
हर कोई जो उस पड़ोस में रहता है जहाँ यह सेवा उपलब्ध है, एक निर्धारित शुल्क का भुगतान करता है।
5. आप अपने किचन कैंडी को लाइन करने के लिए प्लास्टिक के बिन लाइनर्स का उपयोग कर सकते हैं।
सही (T)
आपको केवल आधिकारिक ऑकलैंड काउंसिल बिन लाइनर्स का उपयोग करना चाहिए। ये आपके स्थानीय सुपरमार्केट और पुस्तकालय में उपलब्ध हैं।
6. कचरा संग्रह के दिन तक अपने खाद्य कचरे को फ्रीजर में रखना एक अच्छा विचार है।
गलत (F)
7. खाद्य कचरे का डिब्बा उपयोग करना आपके पैसे बचाता है।
गलत (F)
8. खाद्य कचरा संग्रह कम्पोस्टिंग की जगह लेता है।
सही (T)
खाद्य कचरा सेवा बचा हुआ भोजन कम करने और कम्पोस्टिंग के लिए सहायक है। यह विशेष रूप से उन खाद्य कचरे के निपटान के लिए उपयोगी है जो कम्पोस्टिंग के लिए उपयुक्त नहीं हैं, जैसे बड़ी मांस की हड्डियाँ और वसा।

11. सॉफ्ट प्लास्टिक्स रिसाइक्लिंग - सुनना और पुनर्निर्माण

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- सीखने वाले सॉफ्ट प्लास्टिक्स को सही तरीके से रिसाइक्लिंग करना सीखेंगे।

पाठ लिंक:

- पैकेजिंग शब्दावली के बाद उपयोग करें।

कौशल:

- सुनना, बोलना, लिखना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- मध्य और उससे ऊपर

सामग्री:

- सुनने का पाठ: *Soft Plastic Recycling in New Zealand*
<https://eslnews.org.nz/?p=9493>

विधि:

1. विद्यार्थी ऑडियो पाठ *Soft Plastic Recycling in New Zealand* को <https://eslnews.org.nz/?p=9493> से सुनते हैं। इस समय उन्हें पाठ न दिखाएं।
2. दूसरी बार सुनना: सीखने वाले सुनते समय मुख्य शब्द लिखते हैं।
3. जोड़ी में, सीखने वाले अपने लिखे हुए मुख्य शब्दों से पूरे पाठ का पुनर्निर्माण करते हैं। उन्हें वक्ता के शब्दों को बिल्कुल वैसा ही दोहराने की आवश्यकता नहीं है, केवल अर्थ को पुनर्निर्मित करना है।

4. जब वे अपने पाठ का पुनर्निर्माण कर लेते हैं, तो उन्हें अपने लिखे हुए को दूसरी जोड़ी के साथ तुलना करने दें।
 5. पाठ को अंतिम बार चलाएं ताकि वे अपने पुनर्निर्माण को ऑडियो के साथ जांच सकें।
 6. कक्षा में फीडबैक लें, प्रत्येक जोड़ी से एक पैराग्राफ साझा करने को कहें। क्या अन्य सीखने वाले उनकी व्याख्या से सहमत हैं?
 7. सीखने वालों को पाठ का लिखित संस्करण दें या दिखाएं ताकि वे अपने पाठ की तुलना कर सकें।
 8. इस गतिविधि के बाद *प्रक संसाधन 12, Is this soft plastic?* का उपयोग करें।
-

गृहकार्य

- सीखने वालों को वेबसाइट <https://www.recycling.kiwi.nz/store-locator> पर जाने को कहें।
 - सीखने वाले अपने निकटतम सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग केंद्र का पता लगाएं और कक्षा में रिपोर्ट करें।
-

नोट:

- सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग कुछ कोविड अलर्ट स्तरों के दौरान स्थगित की जाती है।

11. सॉफ्ट प्लास्टिक्स रिसाइक्लिंग - सुनना और पुनर्निर्माण

सुनने का पाठ

सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग इन न्यूजीलैंड

Cassidy, M. (2018). Soft plastic recycling in New Zealand. ESL News New Zealand. Accessed 30 October 2021. <https://eslnews.org.nz/?p=9493>

"अगर आप न्यूजीलैंड में रहते हैं, तो आपने देखा होगा कि कचरा संग्रह के दिनों में केवल कुछ ही चीजें आपके रिसाइक्लिंग डिब्बे में जा सकती हैं। प्लास्टिक की बोतलें, कागज, काँच, और डिब्बे रिसाइक्लिंग में जा सकते हैं, लेकिन सॉफ्ट प्लास्टिक पैकिंग, जैसे प्लास्टिक बैग नहीं, क्योंकि उन्हें रिसाइक्लिंग करना मुश्किल है।

पैकेजिंग फोरम न्यूजीलैंड के व्यवसायों द्वारा संचालित एक समूह है जो रिसाइक्लिंग को बढ़ावा देता है। यह सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग योजनानामक एक पहल के लिए जिम्मेदार है, जो छोटे व्यवसायों को सॉफ्ट प्लास्टिक का उपयोग करने में मदद करती है।

इन व्यवसायों में से एक, फ्रूचर पोस्ट, दूध की बोतलों और सॉफ्ट प्लास्टिक्स से बाड़ के पोस्ट बना रहा है, जिसे न्यूजीलैंड के डेयरी निर्यातक फॉन्टेराका समर्थन प्राप्त है। एक अन्य कंपनी, सेकंड लाइफ प्लास्टिक्स (लेविन में), सॉफ्ट प्लास्टिक का उपयोग केबलों के लिए ड्रिफ्टिंग बनाने में कर रही है।

हालांकि, सॉफ्ट प्लास्टिक्स का संग्रह साप्ताहिक कचरा संग्रह के माध्यम से नहीं किया जाता है। यदि आप इस रिसाइक्लिंग में मदद करना चाहते हैं, तो आपको अपने सॉफ्ट प्लास्टिक कचरे को अपने सुपरमार्केट या द वेयरहाउस पर एक रिसाइक्लिंग संग्रह बिंदु पर ले जाना होगा।"

12. सॉफ्ट प्लास्टिक्स रिसाइक्लिंग - क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?

शिक्षक नोट्स

क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?

उद्देश्य:

- सीखने वाले सॉफ्ट प्लास्टिक्स को सही तरीके से रिसाइक्लिंग करना सीखेंगे।

पाठ लिंक:

- पैकेजिंग शब्दावली और संसाधन 11 सॉफ्ट प्लास्टिक्स रिसाइक्लिंग के बाद उपयोग करें।

कौशल:

- सुनना, बोलना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- हर 3 विद्यार्थियों के समूह के लिए *Is This Soft Plastic?* नामक कटे और गुथे हुए कार्डों का एक सेट।
- *Yes please, No thank you!* बोर्ड की एक प्रति।

विधि:

1. विद्यार्थियों को 3 के समूहों में विभाजित करें।
2. प्रत्येक समूह को *Is This Soft Plastic?* नामक कटे और गुथे हुए कार्डों का एक सेट और *Yes please, No thank you!* बोर्ड दें।
3. समूह यह तय करते हैं कि कौन-कौन सी वस्तुएँ सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग डिब्बे में जा सकती हैं।

4. जब सभी समूह समाप्त कर लें, तो वे अपने कार्य की सही उत्तरों से तुलना कर सकते हैं।
 5. इस गतिविधि के बाद *पूरक संसाधन 13: Recycling soft plastics dos and don'ts* का उपयोग करें।
-

विविधताएँ:

- घर से अलग-अलग प्लास्टिक आइटम लाएँ, *स्क़्रंच टेस्ट* करें और वस्तुओं को दो श्रेणियों में विभाजित करें:
 - *Yes please!*
 - *No thanks!*
-

अतिरिक्त गतिविधियाँ:

- विद्यार्थियों को वेबसाइट <https://www.recycling.kiwi.nz/store-locator> पर जाने को कहें।
 - विद्यार्थी अपने निकटतम सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग केंद्र का पता लगाएँ और कक्षा में रिपोर्ट करें।
-

नोट:

- *कुछ कोविड अलर्ट स्तरों के दौरान सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग रोक दी जाती है।*

12. सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग - क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?

सॉफ्ट प्लास्टिक वर्गीकृत कार्ड

गतिविधि का स्रोत: सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग | सॉफ्ट प्लास्टिक को नए उत्पादों में बदलना

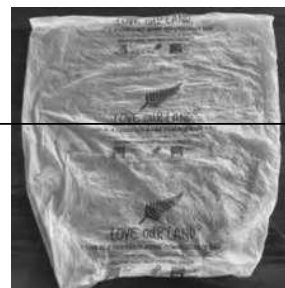
सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग डिब्बे वापस आ गए हैं - यहाँ क्या जा सकता है और क्या नहीं जा सकता इसकी सूची है।



डबलरोटी के थैले



प्लास्टिक बैग



कौमपोस्ट होने वाले बैग



बबल रैप



जमी हुई सब्जियों के बैग



डबलरोटी बैग के टैग



रोटिसरी चिकन का बैग



संकुचित आवरण



ग्लैड रैप



पुनः उपयोग किए जाने वाले बैग



प्लास्टिक की परत वाला एल्युमिनियम फॉयल



चिप्स के बैग



रेडसाइकिल' बैग



पास्ता का बैग



म्यूसली बार के रैपर



प्लास्टिक की बिस्किट ट्रे



एक बार इस्तेमाल होने वाले दस्ताने



टॉयलेट पेपर

- 12 "क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?"
 "हाँ, कृपया / नहीं, धन्यवाद!" बोर्ड

जी हाँ 	नहीं, धन्यवाद 

12 "क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?"

"हाँ, कृपया / नहीं, धन्यवाद!" बोर्ड

उत्तर

जी हाँ	नहीं, धन्यवाद
	
1. प्लास्टिक कैरियर बैग 2. जमी हुई सब्जियों के बैग 3. बबल रैप 4. ग्लैड रैप (स्वच्छ होना चाहिए) 5. म्यूसली बार के रैपर 6. चावल और पास्ता के बैग 7. चिप्स के पैकेट 8. टॉयलेट पेपर पैकेजिंग 9. ब्रेड के बैग	1. कंपोस्ट होने वाले बैग 2. एक बार इस्तेमाल होने वाले दस्ताने 3. पुनः उपयोग किए जाने वाले शॉपिंग बैग 4. 'रेडसाइकिल' बैग 5. पकी हुई रोटिसरी चिकन का बैग (चिकन का तेल अन्य वस्तुओं को गंदा कर सकता है)। 6. प्लास्टिक की बिस्किट ट्रे 7. ब्रेड बैग के टैग 8. संकुचित आवरण पैकेजिंग 9. प्लास्टिक की परत वाला फॉयल पैकेजिंग

13. सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग - क्या करना चाहिए और क्या नहीं

शिक्षक नोट्स

सॉफ्ट प्लास्टिक की पहचान करें: वीडियो देखें

उद्देश्य:

- सीखने वाले सॉफ्ट प्लास्टिक को सही तरीके से रिसाइक्लिंग करना सीखेंगे।

पाठ लिंक:

- संसाधन 12 "क्या यह सॉफ्ट प्लास्टिक है?" से आगे बढ़ें।

कौशल:

- पढ़ना, लिखना, सुनना, बोलना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- वीडियो: FAQ - सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग
- हर विद्यार्थी के लिए "गैपफिल एक्टिविटी - सॉफ्ट प्लास्टिक क्या करना चाहिए और क्या नहीं" की एक प्रति।

विधि:

1. "गैपफिल वर्कशीट" सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग क्या करना चाहिए और क्या नहीं, बांटें, प्रत्येक वाक्य को एक साथ पढ़ें और किसी भी अनजान शब्द का अर्थ और उच्चारण स्पष्ट करें।

2. वीडियो देखें: *FAQ - सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग : सॉफ्ट प्लास्टिक पैकेजिंग रिसाइक्लिंग*
 3. वीडियो देखने के बाद विद्यार्थी खाली स्थानों में सूची से शब्द भरें।
 4. विद्यार्थी अपने उत्तर जोड़ियों या समूहों में चेक करें।
-

गैपफिल उत्तर:

- धोना
 - मरोड़ना
 - साफ
 - कंपोस्ट होने योग्य
 - सड़ना
 - प्रदूषित करना
-

अतिरिक्त गतिविधियाँ:

- विद्यार्थी वेबसाइट पर जाकर यह चेक करें कि उनके पास निकटतम सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग बिन कहाँ हैं: *Store Locator / Soft Plastics Recycling*
-

नोट:

- कुछ कोविड अलर्ट स्तरों के दौरान सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग स्थगित कर दी जाती है।

13. सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग - क्या करना चाहिए और क्या नहीं

प्रश्न पत्र

1. वीडियो देखें: *FAQ - सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग: सॉफ्ट प्लास्टिक पैकेजिंग रिसाइक्लिंग*
2. नीचे दिए गए बॉक्स से शब्दों को सही वाक्य में भरें:

- धोना
- मरोड़ना
- साफ
- कंपोस्ट होने योग्य
- सड़ना
- प्रदूषित करना

सॉफ्ट प्लास्टिक पैकेजिंग को सॉफ्ट प्लास्टिक रिसाइक्लिंग बिन में डालने से पहले: टेस्ट करें।

- सभी खाद्य कचरे को हटा लें। वे बिन में अन्य वस्तुओं को _____ कर सकते हैं।
- उन्हें थोड़े से पानी से _____ साफ करें।
- केवल _____ सॉफ्ट प्लास्टिक को रिसायकल करें। गंदे और तेल वाले बैग्स को आसानी से साफ नहीं किया जा सकता।
- _____ बैग्स को सॉफ्ट प्लास्टिक बिन में न डालें।
- कंपोस्टेबल बैग्स उपयुक्त नहीं हैं क्योंकि वे _____ हैं इससे पहले कि वे प्रोसेस हो सकें।

14. खाने की बर्बादी को कैसे घटाएं - क्या खाया जा सकता है, इस पर फिर से सोचें

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- विद्यार्थी खाने की बर्बादी को कम करने के तरीके सीखेंगे।

पाठ लिंक:

- विद्यार्थियों को 'लव फूड हैट वेस्ट' के बारे में जानकारी दें; एक 'लव फूड हैट वेस्ट' कार्यशाला के लिए तैयार करें।

कौशल:

- बोलना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- सुपरमार्केट के ताजे फल और सब्जियों के फ्लायर/ असली ताजे फल और सब्जियाँ/ ताजे फल और सब्जियों की तस्वीरें
- खाने की चीजों के हिस्सों से संबंधित वर्कशीट "Parts of food I eat" की एक प्रति

विधि:

1. विद्यार्थियों को 3-4 के समूहों में बाँट लें।

2. प्रत्येक समूह को सुपरमार्केट के खाद्य फ्लायर/ विभिन्न खाद्य वस्तुओं की तस्वीरें/ असली खाद्य वस्तुएं और वर्कशीट "Parts of food I eat" दें।
3. समूह उन खाद्य वस्तुओं और उनके खाने योग्य हिस्सों पर चर्चा करें और उन्हें वर्कशीट के उपयुक्त कॉलम में सूचीबद्ध करें। कुछ खाद्य पदार्थ एक से अधिक कॉलम में आ सकते हैं।
4. समूह एक-दूसरे की सूची की तुलना करें ताकि वे अपने सहपाठियों की सूची में किसी भी हैरान करने वाली वस्तु को ढूंढ सकें।

14. खाने की बर्बादी को कैसे घटाएं - क्या खाया जा सकता है, इस पर फिर से सोचें

वर्गीकरण वर्कशीट: खाने के हिस्से जो मैं खाता हूँ

1. आप कौन से खाद्य हिस्से खाते हैं? उन्हें नीचे दी गई तालिका में लिखें।

जड़ें	तने	पत्तियाँ
फूल	फल	बीज

2. अपनी सूची की तुलना अपने सहपाठियों से करें। क्या आप उनसे सहमत हैं?

15. पेड़ से लंचबॉक्स तक - एक सेब की यात्रा

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- विद्यार्थी खाद्य बर्बादी के पर्यावरण पर नकारात्मक प्रभावों पर चर्चा कर सकेंगे।

पाठ लिंक:

- संसाधन 14 "क्या खाया जा सकता है, इस पर फिर से सोचें" से आगे बढ़ें; एक 'लव फूड हैट वेस्ट' कार्यशाला के लिए तैयार करें।

कौशल:

- बोलना

समय:

- लगभग 40 मिनट

स्तर:

- सभी स्तर
-

सामग्री:

- एक सेब
 - हर जोड़ी विद्यार्थी के लिए एक चित्र कार्ड का सेट, चित्रों और शीर्षकों में विभाजित
 - शब्दावली स्पष्ट करने के लिए एक बड़ा चित्र कार्ड सेट
 - हर जोड़ी के लिए एक जानकारी कार्ड का सेट
-

विधि:

1. विद्यार्थियों को एक सेब दिखाएँ। चर्चा करें:
 - यह सेब कहाँ से आया? (एक पेड़ से)
 - इसे पेड़ से मेरे बैग तक पहुँचने के लिए कौन-कौन से कदम उठाए गए?
 - अगर मैं इसे कचरे में फेंक दूँ तो यह क्यों बुरा है?
2. चित्र कार्ड के विस्तृत चित्रों को प्रदर्शित (या प्रक्षिप्त) करें। आवश्यक शब्दावली को स्पष्ट करें, जैसे:
 - उर्वरक, कीटनाशक, रसायन, फसल, ग्रेडिंग, फोर्कलिफ्ट, धुंआ, ग्रीनहाउस गैस, जलवायु परिवर्तन, मीथेन, प्रदर्शित, कुचलना।
3. चित्र कार्ड और चित्र शीर्षक वितरित करें।
4. विद्यार्थी जोड़ियों में चित्रों से शीर्षकों को मिलाएं।
5. जोड़ियाँ सेब की यात्रा के चित्रों को पेड़ से लंचबॉक्स और लैंडफिल तक क्रमबद्ध करें।
6. जोड़ियाँ सेब की यात्रा के प्रत्येक कदम पर शामिल लोगों और संसाधनों के बारे में विचार करें।
7. जानकारी कार्ड वितरित करें - विद्यार्थी इन्हें अपने चित्र से मिलाएं, और कार्ड पर दी गई जानकारी से अपने उत्तरों की जांच करें।

अतिरिक्त / गृहकार्य गतिविधि:

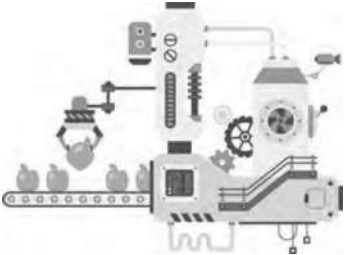
- विद्यार्थी सेब की यात्रा और इसमें शामिल संसाधनों के बारे में अपने शब्दों में लिखें।

15. पेड़ से लंचबॉक्स तक - एक सेब की यात्रा

चित्र और शीर्षक कार्ड्स

Love Food Hate Waste New Zealand. (2017). छात्रों को कैसे कम खाद्य बर्बादी करनी सिखाएं।

<https://lovefoodhatewaste.co.nz/food-waste-lesson-plans/>

		
उगाने वाला	चुनने वाला	ग्रेडर
		
पैक करने वाला	फोर्कलिफ्ट	ट्रक चालक
		
सुपरमार्केट	मेरा लंचबॉक्स	मैं
		
निपटान		

15. पेड़ से लंचबॉक्स तक - एक सेब की यात्रा

जानकारी कार्ड्स (Love Food Hate Waste New Zealand. (2017). छात्रों को खाद्य बर्बादी कम करने के तरीके सिखाएं।)

<https://lovefoodhatewaste.co.nz/food-waste-lesson-plans/>

पेड़ों को उगाना

- आपको जमीन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी भोजन उगाने के लिए जंगल और झाड़ियां काटनी पड़ती हैं।
- पेड़ों को उगाने के लिए पानी की जरूरत होती है। न्यूजीलैंड के कुछ हिस्सों में गर्मियों में पानी की कमी हो जाती है।
- आपको उर्वरक की आवश्यकता होती है। कुछ उर्वरक ऐसे संसाधनों से बनाए जाते हैं जो जमीन से निकाले जाते हैं।
- आपको कीटनाशक की जरूरत होती है। यह रसायन सेब को कीड़ों और कीटों से बचाने के लिए उपयोग किए जाते हैं।

सेब की कटाई

- सेब तोड़ने के लिए आपको लोगों की जरूरत होती है।
- सेब तक पहुंचने के लिए आपको सीढ़ियों की जरूरत होती है।
- सेब को रखने के लिए कंटेनर और डिब्बों की आवश्यकता होती है।
- डिब्बों को ले जाने के लिए आपको ट्रैक्टर की आवश्यकता हो सकती है।
- कुछ सेब इस चरण में बर्बाद हो जाते हैं क्योंकि वे बहुत छोटे होते हैं, उनका आकार अजीब होता है, या पक्षियों या कीड़ों द्वारा खाए गए होते हैं।

सेब का वर्गीकरण

- आपको सेब को वर्गीकृत करने के लिए लोगों या मशीनों की जरूरत होती है। कुछ मशीनें गलत आकार या आकार के सेब को हटा देती हैं।

- मशीनों को चलाने के लिए बिजली की आवश्यकता होती है।
- इस चरण में अक्सर सेब बर्बाद हो जाते हैं क्योंकि वे गलत आकार और आकार के होते हैं और उत्पादक उन्हें बेच नहीं पाते।

सेब की पैकिंग

- आपको सेब को पैक करने के लिए एक मशीन या लोगों की जरूरत होती है।
- मशीनों को चलाने के लिए बिजली की आवश्यकता होती है।
- आपको डिब्बों और पैकेजिंग की आवश्यकता होती है।

सेब लोड करना

- एक फोर्कलिफ्ट चालक सेब के डिब्बों को उठाकर ट्रक में लोड करता है।
- फोर्कलिफ्ट चलाने के लिए ईंधन की जरूरत होती है।

सेब को सुपरमार्केट में ले जाना

- आपको एक ट्रक और एक ट्रक चालक की आवश्यकता होती है।
- ट्रक के लिए डीजल की जरूरत होती है। ट्रक से निकलने वाला धुआं ग्रीनहाउस गैसों उत्पन्न करता है।

सुपरमार्केट

- ट्रक से डिब्बों को उतारने और सेब को डिस्प्ले में रखने के लिए आपको लोगों की जरूरत होती है।
- चेकआउट चलाने के लिए लोगों की जरूरत होती है।
- सेब को एक वातानुकूलित वातावरण में होना चाहिए, इसलिए स्टोर को ठंडा रखने के लिए बिजली की जरूरत होती है।
- जब सेब सुपरमार्केट में पहुंचते हैं, तो वे बर्बाद हो सकते हैं यदि उन्हें धक्का या चोट लगी हो। उन्हें इसलिए भी बर्बाद किया जाता है क्योंकि खरीदार केवल सही सेब खरीदते हैं और खराब दिखने वाले नहीं।

मेरा घर

- सुपरमार्केट तक आने-जाने के लिए ईंधन की आवश्यकता होती है।
- भोजन खरीदने के लिए पैसे की जरूरत होती है।
- कुछ भोजन को फ्रिज में रखने के लिए आवश्यकता होती है, जो बिजली का उपयोग करता है।

मेरा लंच

- कभी-कभी हम अपने सेब नहीं खाते क्योंकि वे नरम या भूरे हो जाते हैं। या कभी-कभी हम कुछ बाइट्स लेते हैं और बाकी फेंक देते हैं।
- हमारे बचे हुए सेब कूड़ेदान में जाते हैं और फिर लैंडफिल में।

निपटान

- कूड़ा उठाने वाले ट्रक को चालक की जरूरत होती है, जो कूड़े को इकट्ठा करके लैंडफिल में ले जाता है।
- ट्रक ईंधन का उपयोग करता है।
- एक डिगर का उपयोग कूड़े को सही स्थान पर धकेलने के लिए किया जाता है।
- एक बार जब सेब लैंडफिल में होते हैं, तो वे सड़ने लगते हैं। यह मीथेन छोड़ता है, जो एक ग्रीनहाउस गैस है। यह पर्यावरण के लिए बहुत बुरा है।

16. लव फूड हैट वेस्ट - अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाएं

शिक्षक नोट्स

पढ़ाई - अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाने के 9 तरीके

Love Food Hate Waste New Zealand. (2021a).

<https://lovefoodhatewaste.co.nz/9-ways-save-money-food-bill/>

उद्देश्य:

- विद्यार्थी खाने की बर्बादी को कम करने के तरीके सीखेंगे।
- विद्यार्थी यह समझेंगे कि उनकी खरीदारी के फैसले ऑकलैंड की बर्बादी की समस्याओं में कैसे योगदान करते हैं।

पाठ लिंक:

- 'लव फूड हैट वेस्ट' की अवधारणाओं से विद्यार्थियों को परिचित कराना; एक 'लव फूड हैट वेस्ट' कार्यशाला के लिए तैयार करना।

कौशल:

- पढ़ना, बोलना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- मध्य और उससे ऊपर

सामग्री:

- हर विद्यार्थी के लिए "अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाने के 9 तरीके" का एक प्रति पाठ
-

विधि:

1. विद्यार्थियों को समूहों में बाँटें और चर्चा करें:

- आप सोचते हैं कि आप हर साल खाद्य पर कितना खर्च करते हैं?
- आप हर हफ्ते कितना खाना फेंकते हैं?

- आप आम तौर पर किस प्रकार का खाना फेंकते हैं?
 - आप सोचते हैं कि आप जो खाना फेंकते हैं वह हर हफ्ते कितना खर्च करता है?
2. प्रत्येक समूह से एक व्यक्ति कक्षा में रिपोर्ट करता है।
 3. विद्यार्थी पाठ पढ़ें और 9 टिप्स के शीर्षकों को मिलाएं; अपने उत्तरों की एक साथ जांच करें।
 4. पढ़ाई के उत्तर:
 - 1 - e
 - 2 - b
 - 3 - g
 - 4 - i
 - 5 - d
 - 6 - f
 - 7 - a
 - 8 - h
 - 9 - c
 5. कक्षा में फीडबैक लें। क्या कोई पहले से इनमें से कोई टिप्स फॉलो करता है? क्या आप पाठ पढ़ने के बाद कुछ अलग करेंगे?

अतिरिक्त गतिविधि:

- इस गतिविधि के बाद संसाधन 17 "मुझे भी" का उपयोग करें।

16. अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाएं

पढ़ाई

अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाने के 9 तरीके

Love Food Hate Waste New Zealand. (2021a).

<https://lovefoodhatewaste.co.nz/9-ways-save-money-food-bill/>

शीर्षकों (a-i) को नीचे दिए गए पाठ (1-9) से मिलाएं

- a. Cook once, eat twice
- b. No matter how small your leftovers are, don't throw them away
- c. Sort out your storage
- d. Eat all of your food
- e. Snap up 'quick-sale' items
- f. But don't eat too much
- g. Raid your fridge regularly
- h. Make the most of your mince
- i. Use your freezer



न्यूज़ीलैंड के परिवार औसतन हर साल 10,000 डॉलर से अधिक खाद्य पर खर्च करते हैं। स्मार्ट तरीके से शॉपिंग, स्टोर और कुक करके, आप पैसे बचा सकते हैं। बस यह सुनिश्चित करके कि आप जो खाना खरीदते हैं, उसे खाते हैं (बर्बाद होने से बचाते हुए) आप हर साल \$500 बचा सकते हैं।

यहां *Love Food Hate Waste* के 9 टिप्स दिए गए हैं जो आपकी मदद करेंगे:

1. Snap up 'quick-sale' items
सुपरमार्केट अक्सर खाद्य वस्तुओं को उनके समाप्ति या बेस्ट बिफोर डेट के पास भारी छूट पर बेचते हैं। यह कुछ सस्ते सौदे प्राप्त करने का शानदार तरीका हो सकता है, क्योंकि अधिकांश खाद्य वस्तुएं बेस्ट बिफोर डेट के कुछ दिनों बाद भी ठीक रहती हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी इंद्रियों का उपयोग करें कि खाना ठीक है। यदि इसमें 'यूज़ बाय' डेट है, तो आपको इसे तुरंत पकाना चाहिए या फ्रीजर में रख देना चाहिए। खाद्य को उसके 'यूज़ बाय' डेट तक सुरक्षित रूप से फ्रीज किया जा सकता है।
2. No matter how small your leftovers are, don't throw them away
आप सोच सकते हैं कि कुछ बचे हुए खाने को रखना इसके लायक नहीं है, लेकिन यह सब जोड़ता है। अपने बचे हुए खाने का इस्तेमाल अपने अगले भोजन में करें, या उन्हें फ्रीज करें जब तक आपके पास कुछ बड़ा बनाने के लिए पर्याप्त न हो, जैसे सूप या स्टिर-फ्राई। बचे हुए चावल को फ्राइड राइस या राइस पुडिंग के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है, जबकि सब्जियों का उपयोग सूप या स्टू में किया जा सकता है।

3. **Raid your fridge regularly**
हर हफ्ते एक ऐसा भोजन बनाना योजना बनाएं जिसमें आप फ्रिज, पैंटी और फ्रीजर में जो भी बचा हुआ है उसे इस्तेमाल करें। भोजन एक मिश्रित मिश्रण हो सकता है, और आपको इसे और बड़ा बनाने के लिए टोस्ट की एक या दो स्लाइस की आवश्यकता हो सकती है, लेकिन यह आपको एक और भोजन के खर्च से बचाएगा! यह यह भी सुनिश्चित करेगा कि आप अपना खाना खाएं इससे पहले कि वह खराब हो जाए, ताकि आप उसे कचरे में न फेंके।
4. **Use your freezer**
यह सुनने में साधारण लग सकता है, लेकिन क्या आप जानते हैं कि लगभग सब कुछ फ्रीज किया जा सकता है? अगर आप खुद को दूध खरीदने के लिए दुकान जाने के लिए मजबूर पाते हैं, तो फ्रीजर में अतिरिक्त बोतल रख लें। क्या सुपरमार्केट में दो के साथ एक का अच्छा ऑफर है? दूसरे आइटम को फ्रीज कर दें जब तक आपको उसकी जरूरत न हो। और, यदि आप पाते हैं कि आपके फल और सब्जियाँ खाने से पहले खराब हो जाती हैं, तो उन्हें आंशिक रूप से पका लें और फ्रीजर में स्टोर कर लें।
5. **Eat all of your food**
हमारा मतलब यह नहीं है कि आप अपना सारा खाना एक बार में खा लें, बल्कि इसका मतलब है कि आप जो खाना खरीदते हैं, उसे पूरा खाएं। क्या ऐसी सब्जियाँ हैं जिन्हें आप नहीं खा रहे हैं, लेकिन आप खा सकते हैं? ब्रोकली और फूलगोभी के तने खाने योग्य होते हैं और यह स्टिर-फ्राई या सूप में डालने के लिए अच्छे होते हैं। अगर आप आलू छील रहे हैं ताकि मैशड आलू बना सकें, तो आलू की छिलके को ओवन में भूनकर एक स्वादिष्ट स्नैक बना सकते हैं जो बच्चों को रात के खाने तक रखें।
6. **But don't eat too much**
अगर आप कोई ऐसा व्यंजन बना रहे हैं जिसे आप अगले दिन बचाने के लिए बनाना चाहते हैं, तो भोजन परोसने से पहले अपनी लंच के लिए बचा हुआ खाना अलग रख लें। यह सुनिश्चित करेगा कि आप या आपका परिवार उस खाने को गलती से एक बार में नहीं खा लेगा जिसे आप दो भोजन के लिए बचाना चाहते थे।
7. **Make the most of your mince**
अगर आप एक पूरा चिकन या रोस्ट खरीदते हैं, तो योजना बनाएं कि आप इससे दो भोजन बनाएंगे। दूसरे भोजन के लिए, बचा हुआ मांस फाड़ कर फ्रीटाटा, क्रोक्केट्स या सेवेरी ब्रेड पुडिंग में इस्तेमाल करें। हड्डी या कंकाल को बचाएं और सब्जियों के स्कैप्स के साथ उन्हें उबालकर अपना स्टॉक बनाएं।
8. **Cook once, eat twice**
अपने मांस को और अधिक फैलाने के लिए अन्य सामग्री के साथ उसे बढ़ाएं। अगर आप बोलोग्रीज़ या बुरिटोस बना रहे हैं, तो उसमें कद्दूकस की हुई गाजर या जूकीनी, कटा हुआ शलरी या मशरूम, या बीन्स या मसूर का टिन डाल सकते हैं। यह उन सब्जियों का

उपयोग करने का एक अच्छा तरीका है जो मुरझा चुकी हैं। अगर आप मीटबॉल या रिसोल्स बना रहे हैं, तो ब्रेडक्रंब्स डालने से आपको अधिक मिलेगा और यह उन्हें अपना आकार बनाए रखने में मदद करेगा।

9. Sort out your storage

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने खाने को सही जगह पर रखें ताकि वह खराब न हो। ब्रेड को फ्रिज या फ्रीजर में रखना चाहिए ताकि वह सड़ने न लगे। आपके अधिकांश सेब और अन्य फल को फ्रिज में रखना चाहिए, केवल एक छोटा चयन फलदान में रखें - लेकिन इन्हें केले से दूर रखें। आलू और प्याज को एक-दूसरे के पास नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे दोनों जल्दी खराब हो जाएंगे। जबकि इन बदलावों में से प्रत्येक छोटा है, अगर आप इन्हें अपनी जिंदगी में शामिल करते हैं, तो बचत जल्दी जमा हो जाएगी।

17. लव फूड हैट वेस्ट - मुझे भी

शिक्षक नोट्स

मुझे भी - 3 सामान्य चीज़ें ढूँढ़ें

उद्देश्य:

- विद्यार्थी खाने की बर्बादी को कम करने के तरीके सीखेंगे।

पाठ लिंक:

- 'लव फूड हैट वेस्ट' कार्यशाला के लिए तैयार करें; संसाधन 16 "खाद्य बिल पर पैसे बचाने के 9 तरीके" से आगे बढ़ें।

कौशल:

- बोलना, सवाल पूछना/जवाब देना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- प्रारंभिक से ऊपर

सामग्री:

- हर विद्यार्थी के लिए "मुझे भी" वर्कशीट की एक प्रति

विधि:

1. सुनिश्चित करें कि विद्यार्थी सहमति/असहमति के लिए उपयोग किए जाने वाले शब्दों से परिचित हैं, जैसे:
 - "मुझे भी", "मुझे नहीं", "मैं भी", "मैं नहीं", "मैं करता हूँ", "मैं नहीं करता", आदि।

2. विद्यार्थियों को 4 के समूहों में बांटें। विद्यार्थी अपने समूह में सवाल पूछें और उत्तर दें, और तीन चीज़ें ढूँढने की कोशिश करें जो सभी के पास समान हों। यदि सभी का नकारात्मक उत्तर एक जैसा हो तो इसे भी सामान्य समझा जा सकता है।
 3. प्रत्येक समूह अपने समूह के सदस्यों के समान बातों को कक्षा के सामने रिपोर्ट करें। क्या पूरे कक्षा के पास कुछ समान बातें हैं?
-

अतिरिक्त गतिविधि:

- विद्यार्थियों को *लव फूड हैट वेस्ट* वेबसाइट पर क्विज़ करने के लिए कहें ताकि यह पता चले कि वे खाद्य फेंकने में कितना पैसा बर्बाद कर रहे हैं। यह गृहकार्य के रूप में किया जा सकता है और अगले क्लास में रिपोर्ट किया जा सकता है।
<https://lovefoodhatewaste.co.nz/quiz-much-money-wasting-throw-away-food/>

17. लव फूड हैट वेस्ट - मुझे भी!

मुझे भी!

अपने समूह के साथ तीन सामान्य बातें ढूँढें।

जो कोई ऐसा व्यक्ति ढूँढें जो...	मेरे उत्तर	समान उत्तर वाले समूह के सदस्य ढूँढें (उनके नाम लिखें)
जो खाने की तारीख खत्म होने के बाद भी खाता है		
जो खरीदारी करने से पहले सप्ताह के लिए अपने भोजन की योजना बनाता है		
जो फ्रिज के पीछे रखे हुए खाने को फेंक देता है क्योंकि वह भूल गया था		
जिसने कभी भी भुने हुए आलू के छिलके नहीं खाए		
जो सूप और स्टू के लिए अपना स्टॉक बनाता है		
जिसे ब्रोकोली और फूलगोभी के तनों का उपयोग करने के लिए एक अच्छा नुस्खा पता है		
जो अपनी खुद की सब्जियाँ उगाता है		
जिसने पिछले सप्ताह \$400 से अधिक का खाद्य खर्च किया		
जो अपने दोस्तों और परिवार के साथ साझा करने के लिए अतिरिक्त खाना पकाता है		
जो फ्रिटाटा बनाना जानता है		

18. खाद्य बर्बादी को कैसे कम करें

शिक्षक नोट्स

पढ़ाई - मार्गी की कहानी

उद्देश्य:

- विद्यार्थी उस खाद्य बर्बादी की मात्रा को कम करने में सक्षम होंगे, जिसे वे लैंडफिल में भेजते हैं।

पाठ लिंक:

- 'लव फूड हैट वेस्ट' कार्यशाला के लिए तैयार करना।

कौशल:

- पढ़ाई, लेखन, सुनना, बोलना

समय:

- लगभग 30 मिनट

स्तर:

- निचले स्तर

सामग्री:

- हर विद्यार्थी के लिए 'प्रेरणादायक कहानियाँ - मार्गी का बाग' की एक प्रति

विधि:

1. विद्यार्थियों को समूहों में बांटें और उनसे चर्चा करने के लिए कहें:
 - कौन बागवानी करना पसंद करता है?
 - आप क्या उगाते हैं?
 - आप बचे हुए खाने के साथ क्या करते हैं?
2. हर विद्यार्थी को मार्गी की कहानी की एक प्रति दें।

3. विद्यार्थियों को कहानी पढ़ने और सवालों का उत्तर देने के लिए कहें।

4. विद्यार्थियों को समूहों में अपने उत्तरों की जांच करने के लिए कहें।

5. पढ़ाई के उत्तर:

1. ओरेवा बीच
 2. वह मसाले डालती हैं
 3. वह उन्हें मफिन में डालती हैं और फ्रीज कर देती हैं
 4. वह आलू के छिलकों को भूनकर चिप्स बनाती हैं
 5. यह सुपरमार्केट से खाना खरीदने से सस्ता और ताजा है
 6.
 - a. हम उस भोजन के बीज लगा सकते हैं जो हम खाते हैं
 - b. हम उस भोजन के हिस्से खा सकते हैं जिसे हम आमतौर पर फेंक देते हैं
 - c. कुछ न होने पर कुछ बनाने के तरीके
 - d. कैसे बेस्वाद भोजन या बचे हुए खाने को शानदार स्वाद वाला बनाया जा सकता है
 6. कक्षा प्रतिक्रिया।
-

अतिरिक्त गतिविधि:

- इस गतिविधि के बाद संसाधन 19 - "किसे ढूंढें जो..." के साथ आगे बढ़ें।

पढ़ाई: सवालों का उत्तर दें

कहानी अनुकूलित: *EcoMatters. (2020). प्रतिस्पर्धात्मक कुक-ऑफ से बागवानी में वृद्धि हुई।*
<https://www.ecomatters.org.nz/blog/competitive-cook-off-sparks-garden-growth/>

A- मार्गी के बागवानी अनुभव के बारे में कहानी पढ़ें और निम्नलिखित सवालों का उत्तर दें:

1. मार्गी कहां रहती है?
2. मार्गी बेस्वाद भोजन को शानदार कैसे बनाती है?
3. मार्गी अपने बचे हुए सब्जियों के साथ क्या करती है?
4. मार्गी आलू के छिलकों का उपयोग कैसे करती है?
5. मार्गी को अपनी खुद की सब्जी बगिया होने के बारे में क्यों अच्छा लगता है?
6. क्या आप LFHW कुकिंग प्रतियोगिता से मार्गी ने जो सीखा, उसकी सूची बना सकते हैं?
 - a.
 - b.
 - c.
 - d.

18. खाद्य बर्बादी को कैसे कम करें - प्रेरणादायक कहानी मार्गी की कहानी

कहानी अनुकूलित: *EcoMatters. (2020). प्रतिस्पर्धात्मक कुक-ऑफ से बागवानी में वृद्धि हुई।*
<https://www.ecomatters.org.nz/blog/competitive-cook-off-sparks-garden-growth/>

हमारे दोस्त लव फूड हैट वेस्टज़ीरो वेस्ट प्रोजेक्ट के चैंपियन हैं। उनका कार्यक्रम खाद्य के महत्व को समझने और इसे बर्बाद करने से बचने के बारे में जागरूकता फैलाता है। यहाँ एक प्रेरणादायक कहानी है एक ऐसे व्यक्ति की, जिसने लव फूड हैट वेस्ट प्रतियोगिता में भाग लिया।



मार्गी अपने बाग में टूटे हुए अंडे के छिलके डालकर मिट्टी को पोषित कर रही हैं।



स्वादिष्ट आलू के छिलके और कुमारा के छिलके

मार्गी लोफ्टस ओरेवा बीच की एक निवासिनी हैं।

मार्गी ने लव फूड हैट वेस्ट कुकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया और यह सीखा कि बागवानी करना कितना आसान है। उन्होंने यह सीखा कि हम खाद्य उगाने के लिए बीज लगा सकते हैं। उन्होंने यह भी सीखा कि हम खाद्य के उन हिस्सों का उपयोग कर सकते हैं जिन्हें हम आमतौर पर फेंक देते हैं।

अब मार्गी आलू के छिलकों से चिप्स बनाती हैं और बचने वाले खाने से रचनात्मक बनने की कोशिश करती हैं। वह हर चीज़ का उपयोग करती हैं। "अगर मेरे पास बची हुई सब्जियाँ हैं, तो मैं उन्हें मफिन्स में डाल देती हूँ और फ्रीज कर देती हूँ।"

मार्गी ने यह भी सीखा है कि कुछ भी नहीं से कुछ बना सकती हैं। अब वह बेस्वाद भोजन या बचे हुए खाने को मसाले डालकर शानदार बना देती हैं।

मार्गी ने बागवानी में भी काफी तरक्की की है। वह अंडे के कार्टन में प्याज उगा रही हैं और एक अच्छा बागीचा तैयार कर रही हैं।

वह केवल वही पौधे उगाती हैं जिन्हें वह खा सकती हैं। "यह बहुत रोमांचक है कि मैं सोच रही हूं कि अब मैं जो उगा रही हूं, वह खा सकती हूं!" मार्गी ने यह भी सीखा कि अपना खाना उगाना सुपरमार्केट से खरीदने की तुलना में सस्ता और ताजा होता है।

19. खाद्य बर्बादी को कैसे कम करें - "कोई ऐसा व्यक्ति ढूंढो"

शिक्षक नोट्स

लक्ष्य:

- शिक्षार्थी इस पर चर्चा कर सकेंगे कि खाद्य बर्बादी को लैंडफिल में भेजने की मात्रा को कैसे कम किया जा सकता है।
- शिक्षार्थी खाद्य बर्बादी को लैंडफिल में भेजने की मात्रा को कम कर सकेंगे।

पाठ योजना लिंक: *संसाधन 18 प्रेरणादायक कहानी से आगे बढ़ना।*

कौशल: बोलना

समय: 30 मिनट (लगभग)

स्तर: निचले स्तर

सामग्री: प्रत्येक शिक्षार्थी के लिए "कोई ऐसा व्यक्ति ढूंढो" कार्यपत्रक की 1 प्रति।

विधि:

1. शिक्षार्थी प्रत्येक आइटम पर हां/नहीं प्रश्न लिखते हैं।
2. कक्षा में खुले जोड़े में प्रश्न पूछने/उत्तर देने का अभ्यास करें। आप जो प्रतिक्रिया उम्मीद करते हैं, उसका मॉडल प्रस्तुत करें।
3. शिक्षार्थी कक्षा में जाकर हां/नहीं प्रश्न एक-दूसरे से पूछते हैं। जब कोई व्यक्ति "हां" उत्तर देता है, तो उनके नाम को कॉलम में लिखें। फिर अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए एक अनुवर्ती सवाल पूछें और उसे अंतिम कॉलम में लिखें।
4. शिक्षार्थी कक्षा को एक दिलचस्प जानकारी बताकर प्रतिक्रिया देंगे।

19. खाद्य बर्बादी को कैसे कम करें
कोई ऐसा व्यक्ति ढूंढो...

मैं ऐसा व्यक्ति ढूंढता हूँ ...	नाम	अधिक जानकारी
जो बागवानी में अच्छा हो प्रश्न: क्या आप बागवानी में अच्छे हैं?		
जिसका अपना बगीचा हो प्रश्न: क्या आपके पास अपना बगीचा है?		
जो रसोई में रचनात्मक हो प्रश्न: क्या आप रसोई में रचनात्मक हैं?		
जो अपने सभी बचे हुए भोजन का उपयोग करता हो प्रश्न: क्या आप अपने सभी बचे हुए भोजन का उपयोग करते हैं?		
जो अंडे के कार्टन में सब्जियाँ उगाता हो प्रश्न: क्या आप अंडे के कार्टन में सब्जियाँ उगाते हैं?		
जो बीजों से सब्जियाँ उगाता हो प्रश्न: क्या आप बीजों से सब्जियाँ उगाते हैं?		
जो एक कुकिंग प्रतियोगिता में भाग ले चुका हो प्रश्न: क्या आपने किसी कुकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया है?		
जो भोजन के बचे हुए हिस्सों से नई रेसिपी बना सकता हो प्रश्न: क्या आप भोजन के बचे हुए हिस्सों से नई रेसिपी बना सकते हैं?		

अपने सहपाठियों से बात करें:

उदाहरण: जॉर्ज को बागवानी पसंद है। उनका बगीचा अच्छा बढ़ रहा है। तोषी बचे हुए भोजन से नई रेसिपी बनाता है। कल उसने बचे हुए भोजन से मफिन बनाए जिन्हें उसने लंच के लिए खाया।

20. Love Food Hate Waste - Zero Waste रेसिपी बनाएं

शिक्षक नोट्स

लक्ष्य:

- शिक्षार्थी खाद्य बर्बादी की मात्रा को कम करने में सक्षम होंगे।

पाठ योजना लिंक:

- यह कार्य तब करें जब शिक्षार्थी Love Food Hate Waste कार्यशाला में भाग ले चुके हों।

कौशल:

- बोलना, लेखन

समय:

- 1 घंटा (लगभग)

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- प्रत्येक जोड़ी के लिए Love Food Hate Waste रेसिपी, "गार्लिक ब्रेड चिप्स" की 1 प्रति
- प्रत्येक जोड़ी के लिए "अपनी रेसिपी बनाएं" प्रश्न कार्यपत्रक की 1 प्रति

विधि:

1. शिक्षार्थी जोड़ी में "गार्लिक ब्रेड चिप्स" रेसिपी का अध्ययन करें और प्रश्नों के उत्तर दें।
2. उत्तर:
 1. रोटी
 2. 15 मिनट
 3. पहले से गरम करें, रखें, मिलाएं, जोड़ें, मिश्रण करें, डालें, मिलाएं, फैलाएं, पकाएं, बनाएं, मिलाएं, मिश्रण करें
 4. निर्देश देने के लिए आज्ञा रूपी क्रिया का उपयोग किया जाता है
 5. हां, आप पूरे स्लाइस या रोटी के सिरे (क्रस्ट) को समान आकार में काट सकते हैं
 6. हां, खट्टा क्रीम वैकल्पिक है। आप अपनी पसंदीदा डिप या हम्मस भी इस्तेमाल कर सकते हैं
 7. 5-7 मिनट

3. शिक्षार्थी दिए गए सामग्री का उपयोग करके अपनी रेसिपी बनाएं। वे चाहें तो इसमें अपनी पसंदीदा सामग्री भी जोड़ सकते हैं।
4. कक्षा में रेसिपी साझा करें और सबसे अच्छी रेसिपी के लिए वोट करें। अगर सुविधाएं हों तो आप इन्हें पका भी सकते हैं।

अतिरिक्त विचार:

Eslflow पर एक सेट वर्कशीट्स उपलब्ध हैं, जहाँ शिक्षार्थी रसोई और खाना पकाने के शब्दावली को चित्रों से मिलाकर अभ्यास कर सकते हैं: [Eslflow Kitchen Vocabulary](#)

20. Love Food Hate Waste - Zero Waste रेसिपी बनाएं

अतिरिक्त खाद्य पदार्थों से रेसिपी

रेसिपी: Love Food Hate Waste New Zealand. (2021b). Garlic Bread Chips.

<https://lovefoodhatewaste.co.nz/recipes/garlic-bread-chips/>

बचे हुए खाद्य पदार्थों के लिए रेसिपी देखें



Garlic Bread Chips

सामग्री

- 10 स्लाइस ब्रेड (लगभग 40 टुकड़े)
- 2 लहसुन की कलियां, बारीक कटी हुई
- ½ कप तेल
- नमक की चुटकी
- ½ कप खट्टा क्रीम (वैकल्पिक)
- 1 चमच मीठा चिली सॉस (वैकल्पिक)

विधि

1. ओवन को 200°C पर पहले से गरम करें।
2. ब्रेड के टुकड़ों को एक कटोरे में रखें।
3. लहसुन को एक छोटे कटोरे में डालें, फिर नमक और तेल डालें, और अच्छी तरह मिला लें।
4. तेल को ब्रेड के टुकड़ों पर डालें और हल्के से मिलाकर सभी टुकड़ों को अच्छी तरह से कोट करें।
5. बेकिंग ट्रे पर एक परत में ब्रेड के टुकड़े रखें।

6. 5-7 मिनट तक बेक करें, जब तक वे सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएं।
7. डिप बनाने के लिए खट्टा क्रीम और मीठा चिली सॉस मिलाकर अच्छे से मिला लें।

कूकिंग टिप्स

- यदि आपके पास पर्याप्त क्रस्ट्स नहीं हैं, तो आप पूरे स्लाइस या ब्रेड के टुकड़े भी उपयोग कर सकते हैं। उन्हें समान आकार में काटें।
- आप अपनी पसंदीदा मसाले और सूखे हर्ब्स का उपयोग करके ब्रेड चिप्स को सजा सकते हैं।
- इन्हें अपनी पसंदीदा डिप के साथ परोसें या हम्मस का उपयोग करें। ये सॉस या सॉफ्ट बॉयल्ड अंडों के साथ भी परफेक्ट होते हैं।

लेखक

Love Food Hate Waste

सूचना

Love Food Hate Waste वेबसाइट पर जाएं और देखें कि कैसे आप अपने बची हुई खाद्य सामग्री को फिर से इस्तेमाल कर सकते हैं। <https://lovefoodhatewaste.co.nz/our-recipes/>

20. Love Food Hate Waste - Zero Waste रेसिपी बनाएं

बचे हुए खाद्य पदार्थों के लिए रेसिपी - प्रश्न पत्र

गैरिक ब्रेड चिप्स रेसिपी देखें और नीचे दिए गए सवालों के जवाब दें:

1. इस रेसिपी में मुख्य सामग्री क्या है?
2. ब्रेड चिप्स तैयार करने में कितना समय लगेगा?
3. रेसिपी के विधि भाग में क्रियाओं की सूची बनाएं। इनके अर्थ को अपने शब्दकोश में देखें।
 - 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
 - 6.
 - 7.
 - 8.
 - 9.
 - 10.
 - 11.
 - 12.
4. ये क्रियाएं सभी इम्पेरिटिव रूप (आज्ञा देने वाले रूप) में क्यों हैं?
5. क्या आप इस रेसिपी को बना सकते हैं यदि आपके पास केवल 20 ब्रेड के क्रस्ट्स हों?
6. क्या आप इस रेसिपी को बना सकते हैं यदि आपके पास कोई खट्टा क्रीम न हो?
7. ब्रेड चिप्स बेक करने में कितना समय लगेगा?

20. Love Food Hate Waste - Zero Waste रेसिपी बनाएं

अपनी खुद की Zero Waste रेसिपी बनाएं

1. आप और आपका साथी एक कप बचे हुए नूडल्स, कुछ बचे हुए पके हुए चिकन, टोफू और कुछ बचे हुए पके हुए सब्जियों के साथ हैं। इन सामग्रियों का उपयोग करके एक स्वादिष्ट लंच बनाने के लिए अपनी खुद की Zero Waste रेसिपी बनाएं। अगर आपको और सामग्री की ज़रूरत हो, तो उसे भी जोड़ें।

बनाने वाला: सामग्री:

- बचे हुए नूडल्स
- बचे हुए पके हुए चिकन
- टोफू
- बचे हुए पके हुए सब्जियां

विधि:

(यहां अपनी विधि का वर्णन करें)

21. हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए

शिक्षक के नोट्स

उद्देश्य:

शिक्षार्थी उन कचरे के निपटान के निर्णयों को समझेंगे जो वे लैंडफिल में भेजे जाने वाले कचरे की मात्रा को घटाने में मदद करते हैं।

पाठ लिंक: शिक्षार्थियों को कंपोस्टिंग की अवधारणा से परिचित कराना; एक कंपोस्ट कलेक्टिव कार्यशाला के लिए तैयार करना।

कौशल: पढ़ना, बोलना

समय: लगभग 30 मिनट

स्तर: मध्यम और ऊपर

सामग्री: 1 प्रति *कंपोस्ट क्यों करें?* पाठ कंपोस्ट कलेक्टिव वेबसाइट

विधि:

1. शिक्षार्थी अपने खाद्य कचरे को कैसे निपटाते हैं, इस पर चर्चा करें:
 - आप अपने केले के छिलके, सेब के बीज, आदि का क्या करते हैं?
 - कागज़ के तौलिये के बारे में क्या करते हैं?
 - लैंडफिल के बजाय कंपोस्टिंग को एक विकल्प के रूप में प्रस्तुत करें।
2. शिक्षार्थी *कंपोस्ट क्यों करें?* पर आधारित कंपोस्ट कलेक्टिव वेबसाइट का परिचय पढ़ें और सवालों के जवाब दें। कंपोस्ट कलेक्टिव वेबसाइट और सवालों के उत्तर दें।
3. शिक्षार्थी अपने उत्तर जोड़ें और जोड़े में जांच करें।

उत्तर:

1. 55%
2. यह लैंडफिल में कम्पोस्ट नहीं होता क्योंकि वहां हवा नहीं होती है।
3. लीचेट वह दूषित तरल है जो सड़ने वाले कचरे से उत्पन्न होता है। इसे ऑनसाइट संभालना जरूरी होता है ताकि यह हमारे जल स्रोतों को प्रदूषित न करे।

4. लैंडफिल से मीथेन गैस निकलती है, जो एक महत्वपूर्ण ग्रीनहाउस गैस है।
 5. यह रसोई और बगीचे के कचरे को एक मूल्यवान संसाधन में बदलता है।
4. कक्षा में फीडबैक दें।

21. हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए - पढ़ाई

पढ़ाई

लेख पढ़ें हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए और इन सवालों के जवाब दें:

1. ऑकलैंड के कितने प्रतिशत घरेलू कचरे को लैंडफिल में भेजा गया था जिसे कंपोस्ट किया जा सकता था?
2. लैंडफिल में भेजे गए कचरे को क्यों नहीं रीसायकल किया जाता है?
3. लीचेट क्या है?
4. लैंडफिल और जलवायु परिवर्तन के बीच क्या संबंध है?
5. कंपोस्टिंग पर्यावरण को कैसे मदद करता है?

हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए

कंपोस्ट कलेक्टिव(2021). हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए

<https://compostcollective.org.nz>

लैंडफिल में समय

	लैंडफिल	कंपोस्ट
	केला का छिलका	3-5 साल!
	दूध का पैकेट	15+ साल!
	प्लास्टिक की बोतल	500-1000 साल!

ऑकलैंड के लगभग आधे घरों का कचरा कंपोस्टेबल सामग्री हो सकता था। 10% बगीचे से और 45% रसोई से आता है। यह कचरा हर साल लगभग 100,000 टन होता है।

और यह कचरा कितना बर्बाद हो रहा है!

जब आपके खाद्य कचरे को अन्य कचरे के साथ लैंडफिल में डाल दिया जाता है, तो हम सभी कीमती पोषक तत्वों को हमेशा के लिए खो देते हैं।

लेकिन यह और भी खराब हो जाता है!

कंपोस्ट नहीं होता है क्योंकि इसमें हवा नहीं होती है। लैंडफिल में गंदगी सड़ती है और यह अन्य समस्याओं का कारण बनती है।

लिक्विड, जो सड़े हुए कचरे से निकलता है, लैंडफिल के भीतर से फिल्टर होकर सभी नालों में बह जाता है। इसे रोकने के लिए इस लिक्विड को लैंडफिल से एकत्र और उपचारित किया जाना चाहिए।

लेकिन इसका समाधान है!

लैंडफिल में भेजे गए कचरे की समस्या से निपटने के लिए आपको अपने रसोई और बगीचे के कचरे को कंपोस्ट करना चाहिए। चाहे वह एक कृमि फार्म हो, एक बोकाशी प्रणाली हो, या एक साधारण कंपोस्ट हो, आप आसानी से अपने घर के कचरे को एक मूल्यवान संसाधन में बदल सकते हैं। इससे आप अपने बगीचे के लिए खाद उगा सकते हैं या अपने आस-पास के बगीचे को पोषक तत्व दे सकते हैं।

22. हमें खाद क्यों बनानी चाहिए - गायब होता पाठ

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:	विद्यार्थी लैंडफिल में भेजे जाने वाले कचरे को कम करने के लिए कचरे की निपटान निर्णय ले सकेंगे।
पाठ लिंक:	विद्यार्थियों को खाद बनाने की अवधारणा से परिचित कराना; एक खाद कार्यशाला के लिए तैयारी करना
कौशल:	सुनना, बोलना, लिखना
समय:	लगभग 30 मिनट
स्तर:	प्रारंभिक - मध्यवर्ती
सामग्री:	संक्षिप्त पाठ "आपके खाद के कचरे का लैंडफिल में क्या होता है" जो Compost Collective (2021) से लिया गया है। https://compostcollective.org.nz

विधि:

1. पाठ को सफेद बोर्ड पर लिखें (कक्षा शुरू होने से पहले यदि संभव हो तो)। यह सुनिश्चित करें कि कोई इसे फोटो न खींचे।
2. पाठ को छात्रों के साथ जोर से पढ़ें।
3. पाठ से हर पाँचवे शब्द को मिटा दें और गायब शब्द को सूचित करने के लिए एक रेखा खींचें।
4. एक छात्र से पाठ को फिर से पढ़ने को कहें, और वे गायब शब्दों को अपनी याददाश्त से पूरा करें।
5. बाकी के पाठ से हर पाँचवे शब्द को मिटा दें।
6. दूसरे छात्र से पाठ को पूरा पढ़ने को कहें, और सभी गायब शब्दों को अपनी याददाश्त से भरें।
7. इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखें जब तक पाठ का अधिकांश हिस्सा गायब न हो जाए या छात्र गायब शब्दों को याद नहीं कर पाएं।
8. जोड़े में विद्यार्थी पूरी पाठ को अपनी याददाश्त से लिखें।

22. हमें खाद क्यों बनानी चाहिए - गायब होता पाठ

गायब होता पाठ

लैंडफिल में खाद के कचरे का क्या होता है?

स्रोत: Compost Collective. (2021). हमें खाद क्यों बनानी चाहिए?

<https://compostcollective.org.nz>

ऑकलैंड में लैंडफिल में भेजे जाने वाले कचरे में लगभग आधा हिस्सा खाद बनाने योग्य सामग्री है। 10% बगीचे का कचरा और 45% रसोई का कचरा है।

लैंडफिल में कचरा खाद नहीं बन सकता। खाद को हवा और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है, लेकिन लैंडफिल में हवा नहीं होती।

लैंडफिल में कचरा सड़ता है और मीथेन गैस छोड़ता है। मीथेन एक ग्रीनहाउस गैस है जो पर्यावरण के लिए हानिकारक है।

कचरा एक तरल भी पैदा करता है जो जल स्रोतों को प्रदूषित करता है। इस तरल को जल प्रदूषण को रोकने के लिए स्थल पर ही उपचारित करना पड़ता है।

आप इन समस्याओं को आसानी से कम कर सकते हैं। अपने रसोई और बगीचे के कचरे को लैंडफिल भेजने के बजाय, आप इसे घर पर खाद बना सकते हैं।

23. खाद बिन का उपयोग कैसे करें - प्रश्नोत्तरी

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य: शिक्षार्थी यह समझ पाएंगे कि वे कितनी मात्रा में कचरे को लैंडफिल में भेजते हैं, उसे कम कैसे कर सकते हैं • शिक्षार्थी खाद बनाने के तरीकों पर चर्चा कर पाएंगे

पाठ लिंक: समूह के लिए खाद बनाने के तरीकों की तैयारी

कौशल: पढ़ना, सुनना, बोलना

समय: लगभग 30 मिनट

स्तर: सभी स्तर

सामग्री: प्रत्येक जोड़ी के लिए Compost Collective का फ्लायर
<https://compostcollective.org.nz/wp-content/uploads/2020/03/CC-Compostfactsheet WEB.pdf>
• प्रत्येक जोड़ी के लिए प्रश्न पत्र (प्रारंभिक स्तर से ऊपर के लिए)
• निचले स्तर के विद्यार्थियों के लिए True/False प्रश्नोत्तरी

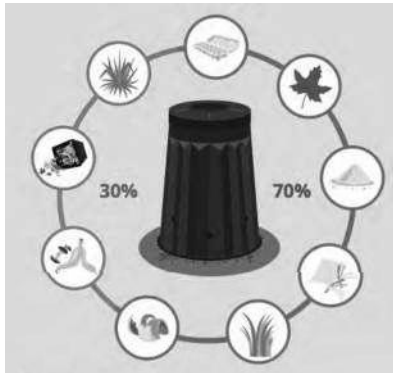
विधि:

1. प्रत्येक जोड़ी को Compost Collective का फ्लायर (या अगर आप इसे प्रिंट नहीं करना चाहते तो इसे ऑनलाइन दिखाएं) और उपयुक्त प्रश्न/प्रश्नोत्तरी worksheet की एक प्रति दें।
2. शिक्षार्थी अपनी जोड़ी के साथ फ्लायर से जानकारी लेकर प्रश्न पूछने और उत्तर देने का अभ्यास करेंगे।
3. कक्षा में प्रतिक्रियाएं साझा करें।

उच्च स्तर के लिए बदलाव:

1. फ्लायर दिखाने से पहले शिक्षार्थी से सवाल पूछने के अवधारणा प्रश्न लिखवाएं।
2. शिक्षार्थी सुनें और अपने साथी के साथ पूछने और जवाब देने के लिए सवाल लिखें।
3. प्रश्न पत्र की एक प्रति सबको दें, ताकि वे सुनिश्चित कर सकें कि उन्होंने सही सवाल लिखे हैं।
4. प्रत्येक जोड़ी को Compost Collective का फ्लायर दें (या उन्हें ऑनलाइन दिखाएं)।
5. जोड़ी के सदस्य फ्लायर से जानकारी लेकर सवाल पूछेंगे और जवाब देंगे।

23. खाद बिन का उपयोग कैसे करें - प्रश्नोत्तरी



प्रश्न पत्र

क्यों/क्यों नहीं?

1. क्या मैं अपना खाद बिन गैरेज में रख सकता हूँ?
2. मैं खाद बिन के नीचे हवा के प्रवाह को कैसे बना सकता हूँ?
3. क्या केले को हरे या भूरे कचरे में माना जाता है?
4. क्या मैं खाद में समाचार पत्र डाल सकता हूँ?
5. क्या मैं पुराने खाना पकाने का तेल खाद में डाल सकता हूँ?
6. क्या मैं मांस खाद में डाल सकता हूँ?
7. आपके खाद में नीचे कौन सा रंग की परत होनी चाहिए?
8. कौन सी परत मोटी होनी चाहिए, हरी या भूरी?

9. सर्वोच्च परत का रंग क्या होना चाहिए? क्यों?
10. खाद को पानी की कितनी आवश्यकता होती है?
11. खाद कब तैयार होती है जिसे इकट्ठा किया जा सकता है?
12. मुझे बिन को कितनी बार खाली करना चाहिए?

23. खाद बिन का उपयोग कैसे करें - प्रश्नोत्तरी के उत्तर

क्या मैं अपना कंपोस्ट बिन गैराज में रख सकता हूँ? क्यों/क्यों नहीं?

नहीं। इसे धूप वाली जगह पर जमीन पर रखना चाहिए ताकि मिट्टी का जीवन अंदर आ सके।

कंपोस्ट बिन के नीचे से हवा कैसे प्रवाहित कर सकते हैं?

नीचे टहनियां बिछा दें ताकि हवा अंदर आसानी से प्रवाहित हो सके।

क्या केले हरे या भूरे कचरे में गिने जाते हैं?

हरे।

क्या मैं अखबार को कंपोस्ट में डाल सकता हूँ?

हाँ, यह भूरे कचरे के रूप में गिना जाता है।

क्या मैं पुराना खाना पकाने का तेल कंपोस्ट में डाल सकता हूँ?

नहीं।

क्या मैं मांस को कंपोस्ट में डाल सकता हूँ?

नहीं, जब तक कि इसे पहले बोकाशी से ट्रीट न किया गया हो।

आपके कंपोस्ट के नीचे कौन सा रंग का लेयर होना चाहिए?

भूरा।

कौन सा लेयर मोटा होना चाहिए, हरा या भूरा?

दोनों लेयर समान मोटाई के होने चाहिए। हालांकि, हर बार नए 'सैंडविच' कंपोस्ट में डालते समय भूरे लेयर की डबल परत होती है।

शीर्ष पर कौन सा रंग का लेयर होना चाहिए? क्यों?

भूरा। यह सैंडविच का ढक्कन जैसा होता है और गंध और मक्खियों को कम करने में मदद करता है।

क्या कंपोस्ट सूखा रहना चाहिए?

नहीं। यह स्पंज की तरह नम होना चाहिए, लेकिन बहुत ज्यादा गीला नहीं।

कंपोस्ट कब तैयार होता है?

जब यह मीठा, गहरा और भुरभुरा हो जाए और आप मूल सामग्री को पहचान न सकें। लगभग 6-8 महीने।

मुझे बिन को कितनी बार खाली करना चाहिए?

बिन को पूरी तरह से खाली न करें। जब कंपोस्ट तैयार हो जाए, तो निचला एक-तिहाई भाग हटा लें।

23. कंपोस्ट बिन का उपयोग कैसे करें - किज



किज

Compost Collective फ्लायर देखें। Compost Collective. (2020).

https://compostcollective.org.nz/wp-content/uploads/2020/03/CC-Compost-factsheet_WEB.pdf

अपने पार्टनर के साथ नीचे दिए गए प्रश्न पूछें और उत्तर दें।

1. अपना कंपोस्ट बिन धूप वाली जगह पर रखें। T/F
2. आप अपने कंपोस्ट बिन में बिल्ली और कुत्ते का मल डाल सकते हैं। T/F
3. पका हुआ भोजन जोड़ने से चूहे आकर्षित होते हैं। T/F
4. आपको अपना कंपोस्ट बिन खुला छोड़ देना चाहिए। T/F
5. आपके कंपोस्ट बिन को हवा के प्रवाह की आवश्यकता होती है। T/F
6. कंपोस्ट बिन को सीधे जमीन पर रखें। T/F
7. आपके कंपोस्ट का बेस लेयर हरा होना चाहिए। T/F
8. आपको हरे और भूरे लेयर को सैंडविच की तरह जोड़ना चाहिए। T/F
9. हरे और भूरे लेयर की संख्या समान होनी चाहिए। T/F
10. आपका कंपोस्ट गीला होना चाहिए। T/F
11. कंपोस्ट पर काम करते समय आपको फेस मास्क और दस्ताने पहनने चाहिए। T/F

23. खाद बिन का उपयोग कैसे करें - प्रश्नोत्तरी के उत्तर

1. अपने खाद बिन को धूप वाली जगह पर रखें। सही/ गलत
2. आप अपने खाद बिन में बिल्ली और कुत्ते का मल डाल सकते हैं।
3. पका हुआ खाना डालने से चूहों को आकर्षित करता है।
4. आपको अपने खाद बिन को खुला छोड़ना चाहिए।
5. आपके खाद बिन को हवा के प्रवाह की आवश्यकता है।
6. अपने खाद बिन को सीधे जमीन पर रखें।
7. आपके खाद में नीचे की परत हरी होनी चाहिए।
8. आपको हरी और भूरी परतों को सैंडविच की तरह मिलाना चाहिए।
9. हरी और भूरी परतों की संख्या समान होती है।
10. आपका खाद गीला होना चाहिए।
11. जब आप खाद पर काम करते हैं तो आपको फेस मास्क और दस्ताने पहनने चाहिए।

24 मुझे कंपोस्ट करो! मुझे कंपोस्ट मत करो!

शिक्षक नोट्स

लक्ष्य:

शिक्षार्थी उस कचरे की मात्रा को कम करने में सक्षम होंगे, जिसे वे लैंडफिल में भेजते हैं।

पाठ लिंक:

कंपोस्ट कलेक्टिव कार्यशाला के बाद यह पाठ करें।

कौशल:

बोलना

समय:

लगभग 30 मिनट

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

प्रत्येक जोड़ी के लिए "Compost me! Don't compost me!" कार्यपत्रक की 1 प्रति।

विधि:

1. शिक्षार्थी जोड़ी में अपने घरेलू कंपोस्टिंग के अनुभव पर चर्चा करें:
 - क्या आप घर पर कंपोस्ट करते हैं?
 - आप इकट्ठा किए गए कंपोस्ट का क्या उपयोग करते हैं?
 - आप कंपोस्ट में क्या डालते हैं?
2. प्रत्येक जोड़ी को "Compost me! Don't compost me!" कार्यपत्रक की एक प्रति दें और किसी भी अनजाने शब्दावली को स्पष्ट करें।
3. शिक्षार्थी मिलकर उन वस्तुओं को सही कॉलम में विभाजित करें:
 - कार्यपत्रक में दो कॉलम होंगे: "Compost me!" और "Don't compost me!"
4. कक्षा में प्रतिक्रिया सत्र आयोजित करें और विवादास्पद उत्तरों पर चर्चा करें।
 - कक्षा को इस बारे में चर्चा करने के लिए प्रेरित करें कि कौन सी वस्तुएं कंपोस्ट की जा सकती हैं और क्यों।

24. कंपोस्ट में! मुझे कंपोस्ट मत करो!

घर के कंपोस्ट बिन में क्या डाल सकते हैं?

इनमें से कौन सी चीजें आपके घर के कंपोस्ट बिन में डाल सकते हैं? नीचे दिए गए तालिका में अपने उत्तर लिखें।

चिमनी की राख	मांस
पत्तियाँ	पके हुए पास्ता
घास की कटाई	कार्डबोर्ड
सॉस	नैपीज़
सलाद के साथ ड्रेसिंग	टिश्यूज़
फल/सब्जी के छिलके	अंडे के छिलके
कुकिंग ऑयल	नोक्षी घास
चीज़	कंपोस्टेबल प्लास्टिक बैग्स
नट्सहेल्स	
टॉयलेट पेपर रोल्स	
चाय की पत्तियाँ	
कॉफी ग्राउंड्स	
कंपोस्टेबल कॉफी कप्स	

मुझे कंपोस्ट करो!	मुझे कंपोस्ट मत करो!

24. कंपोस्ट में! मुझे कंपोस्ट मत करो!

उत्तर

मुझे कंपोस्ट करो!	मुझे कंपोस्ट मत करो!
1. चूल्हे की राख 2. नट्स के छिलके 3. पत्तियां 4. फल / सब्जियों के छिलके 5. टॉयलेट पेपर रोल्स 6. कार्डबोर्ड 7. घास की घास 8. कागज़ के तौलिये 9. कागज़ की टिशूज़ 10. कॉफ़ी के दाने 11. अंडे के छिलके 12. कच्ची सब्जियां	1. खाना पकाने का तेल 2. पनीर 3. मांस 4. पके हुए पास्ता 5. सिगरेट बट्स (प्लास्टिक होते हैं) 6. नैपीज़ 7. सॉस 8. टी बैग्स (सभी नहीं) (ज्यादातर टी बैग्स में PP या PLA-बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक होता है जो सामान्य घर के कंपोस्ट में नहीं टूटते। इसे व्यावसायिक गर्म कंपोस्ट में किया जा सकता है।) 9. सलाद ड्रेसिंग के साथ 10. नोक्सियस वीड्स 11. कंपोस्टेबल प्लास्टिक बैग्स (PLA - बायोडिग्रेडेबल प्लास्टिक जो सामान्य घर के कंपोस्ट में नहीं टूटता। इसे व्यावसायिक गर्म कंपोस्ट में किया जा सकता है।) 12. प्लास्टिक बैग्स (PLA के साथ)

25. इसे कहां डाला जाए?

शिक्षक के नोट्स

उद्देश्य:

- शिक्षार्थी यह जान सकेंगे कि वे कचरे को लैंडफिल में भेजने की बजाय उसे कैसे कम कर सकते हैं।

पाठ लिंक:

- सभी जीरो वेस्ट कार्यशालाओं में भाग लेने के बाद उपयोग करें।

कौशल:

- बोलना

समय:

- 30 मिनट approx.

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- प्रत्येक जोड़ी के लिए "इसे कहां डाला जाए?" कार्यपत्रिका की 1 प्रति।

विधि:

1. खाद्य कचरे को निपटाने के विभिन्न तरीकों की समीक्षा करें:
 - घटाना - जो आवश्यक है उसे योजना बनाकर खरीदें और बचे हुए खाद्य पदार्थों का उपयोग करें (देखें Love Food Hate Waste)।
 - खाद्य पदार्थों को बचाना - लोगों को पोषक भोजन में बदलने के लिए खाद्य सामग्री को बचाएं। (जैसे Kiwi Harvest)।
 - फूड स्कैप्स का पुनः उपयोग करें - घर के बागवानी में खाद बनाने, बोकाशी या वर्म फार्म का उपयोग करें।
 - पुनः प्राप्त करें - खाद्य स्कैप्स को लैंडफिल से बाहर रखें - यदि आपके क्षेत्र में कर्बसाइड फूड स्कैप्स संग्रहण उपलब्ध हो तो उसका उपयोग करें।
2. प्रत्येक जोड़ी को "इसे कहां डाला जाए?" की प्रति दें।
3. जोड़ी के लोग एक साथ काम करें और यह तय करें कि हर आइटम को कहां डाला जाए। कुछ आइटम एक से अधिक कॉलम में जा सकते हैं, कुछ किसी भी कॉलम में नहीं आते हैं। ये वही आइटम हैं जो केवल लैंडफिल में जाने चाहिए।
4. पूरी कक्षा के साथ उत्तरों पर चर्चा करें।

25. यह कहाँ जा सकता है?

इन वस्तुओं को आप किस तरह से नष्ट कर सकते हैं?

उन तरीकों पर टिक (✓) लगाएं जो लागू होते हैं। कुछ वस्तुओं के लिए आप एक से अधिक विधियाँ चुन सकते हैं।

	घर का कंपोस्ट	बोकाशी	फूड स्कैप्स बिन
सब्जियों के छिलके और छिलके			
बगीचे का कचरा			
फल के छिलके, बीज, तने और छिलके			
इनडोर कटे फूल			
अंडे के छिलके			
डिस्पोजेबल नैपी			
कंपोस्टेबल प्लास्टिक बैग			
काँफी के मैदान			
हड्डियाँ			
पालतू जानवर का कचरा			
पेपर तौलिये और टिशू			
मछली के टुकड़े और हड्डियाँ			
सड़ा हुआ ब्रेड			
कंपोस्टेबल प्लेट और काँफी कप			
डेयरी उत्पाद			

	घर का कंपोस्ट	बोकाशी	फूड स्क्रेप्स बिन
सब्जी के अवशेष, जिसमें छिलके और त्वचा शामिल हैं			
बागवानी का कचरा			
फलों के अवशेष, जिसमें छिलके, गुठलियां, डंठल और त्वचा शामिल हैं			
इंडोर कट फूल			
अंडे के छिलके			
एक बार इस्तेमाल होने वाले डायपर			
कंपोस्टेबल प्लास्टिक बैग			
कॉफ़ी के दाने			
हड्डियाँ			
पेट का कचरा			
कागज़ के तौलिये और टिशू			
मछली के अवशेष और हड्डियाँ			
फफ़ूंदी वाला ब्रेड			
कंपोस्टेबल प्लेट और कॉफ़ी कप			
डेरी उत्पाद			

26. कचरा पदानुक्रम - मैं क्या कर सकता हूँ?

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- विद्यार्थी यह समझ सकेंगे कि वे कितना कचरा लैंडफिल में भेजते हैं, उसे कैसे कम किया जा सकता है।
- विद्यार्थी ऑकलैंड के कचरे के मुद्दों पर चर्चा कर सकेंगे।

पाठ लिंक:

शून्य कचरा कार्यक्रम के अंत में उपयोग करें।

कौशल:

पढ़ाई, बोलना

समय:

30 मिनट approx.

स्तर:

सभी स्तर

सामग्री:

प्रत्येक जोड़ी के लिए "क्या कर सकता हूँ?" के लिए 1 प्रति

विधि:

1. कचरा पदानुक्रम समझाएं:

- यह तय करने का एक तरीका है कि कचरे को कैसे समाप्त किया जाए। हमें सबसे ऊपर से शुरू करना चाहिए और हर चरण में कचरे को समाप्त करने की कोशिश करनी चाहिए। जितना ऊपर आप कचरा समाप्त कर सकते हैं, उतना बेहतर, यानी, पुनःप्रयोग से बचना पुनःचक्रण से बेहतर है।

2. गतिविधि:

- विद्यार्थी जोड़ियों में वाक्य (a-f) को शीर्षकों (1-6) से मिलाते हैं और प्रत्येक कदम पर कुछ उदाहरणों की सूची बनाते हैं।

उत्तर:

1. e

2. C

3. a

4. f

5. d

6. b

7. फीडबैक:

- सफेद बोर्ड पर कचरे को समाप्त करने के लिए विद्यार्थियों के उदाहरणों की सूची बनाएं।

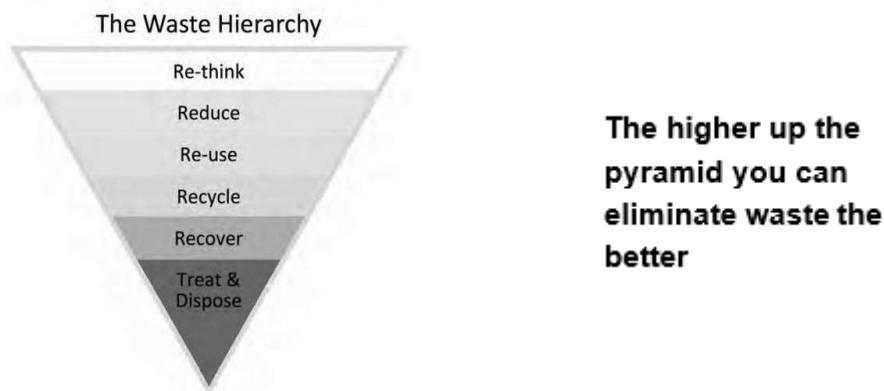
8. कक्षा चर्चा:

- विद्यार्थी सफेद बोर्ड पर से एक चीज़ कहें जो वे ऑकलैंड के कचरे को कम करने के लिए करेंगे।

26. कचरा पदानुक्रम - मैं क्या कर सकता हूँ?

कचरा पदानुक्रम

पिरामिड में जितना ऊपर आप कचरे को समाप्त कर सकते हैं, उतना बेहतर है।



पिरामिड में जितना ऊपर आप कचरे को समाप्त कर सकते हैं, उतना बेहतर है।

वाक्यों को वेस्ट हायरकी पिरामिड (1-6) में मिलाएँ:

1. पुनर्विचार (Rethink)
 2. कम करें (Reduce)
 3. पुनः उपयोग करें (Re-use)
 4. पुनर्चक्रण करें (Recycle)
 5. पुनः प्राप्त करें (Recover)
 6. उपचार करें और निपटान करें (Treat and dispose)
- a) अपने सामान को नया उद्देश्य दें, जैसे कि बैग और बोतलों का उपयोग बैल्क बिन स्टोर में फिर से भरने के लिए, पुरानी कपड़ों से एक कंबल बनाएं।
- b) आपका सामान ज़मीन में 2 महीने से लेकर 1,000 साल तक रह सकता है।
- c) अपने सामान का जीवनकाल बढ़ाएं। गुणवत्ता वाली चीज़ें खरीदें। एकल उपयोग / डिस्पोजेबल सामान से बचें। चीज़ों को मरम्मत करवाएं।
- d) पार्ट्स के लिए स्ट्रिप करें। किसी चीज़ को खोलें और जो काम का हो उसे निकालें, जैसे कि पावर कॉर्ड से तांबा निकालना।
- e) रुक जाएं, खरीदने से पहले सोचें। आप इस कचरे को बनाने से पहले कैसे बच सकते हैं?
- f) यदि संभव हो तो सामान को अलग करें और साफ करें और सही बिन में डालें, चाहे घर पर हो या बाहर। हालांकि, गुणवत्ता हर बार घटती जाती है, जो कचरे के नीचे जाने के साथ निचे की ओर जाती है।

27. परावर्तनीय सर्वेक्षण

शिक्षक नोट्स

उद्देश्य:

- विद्यार्थी Zero Waste कार्यक्रम से जो कुछ भी सीखा है, उस पर विचार कर सकेंगे।

पाठ लिंक:

- शिक्षार्थी को Zero Waste कार्यक्रम के अंत में यह सर्वेक्षण पूरा करना चाहिए।

कौशल:

- पढ़ना, लिखना, सुनना, बोलना

समय:

- लगभग 40 मिनट

स्तर:

- सभी स्तर

सामग्री:

- प्रत्येक विद्यार्थी के लिए Reflective Survey की 1 प्रति।

विधि:

1. परावर्तनीय सर्वेक्षण को Zero Waste कार्यक्रम के अंत में पूरा किया जाना चाहिए।
2. विद्यार्थियों को उनके प्रारंभिक प्रश्नावली दें, ताकि वे कार्यक्रम की शुरुआत में Zero Waste के प्रति उनके दृष्टिकोण को याद कर सकें और यह मदद मिल सके कि उन्होंने क्या सीखा है।
3. प्रश्नों के उत्तर देने के उदाहरण दें, जैसे विद्यार्थियों को एक-एक करके सवाल पूछने के लिए कहें।
4. कार्य को इंटरएक्टिव बनाने के लिए, विद्यार्थियों को जोड़ियों में बांटें, और उन्हें अपने साथी से साक्षात्कार करने के लिए कहें।

5. सुनिश्चित करें कि वे सवालों और उत्तरों के स्पष्टीकरण के लिए कैसे पूछ सकते हैं, जैसे 'माफ़ कीजिए?', 'क्या आप इसे फिर से कह सकते हैं?', 'क्या आपने कहा?', 'क्या आप इसे सही से बोल सकते हैं?'
6. विद्यार्थियों को हर सवाल पर विचार करने का समय दें।

27. परावर्तनीय सर्वेक्षण

आपके Zero Waste कार्यक्रम पर विचार आपके अंग्रेज़ी कक्षाओं में

आपका उपनाम:

आपका कक्षा:

धन्यवाद Zero Waste कार्यक्रम में भाग लेने के लिए और इस परावर्तनीय सर्वेक्षण को पूरा करने के लिए।

- कृपया सवालों का उत्तर जितना संभव हो सके, उतना विस्तार से देने की कोशिश करें।
 - कोई सही या गलत उत्तर नहीं हैं।
 - आपको कोई सवाल का उत्तर देने की आवश्यकता नहीं है यदि आप नहीं चाहते।
 - सभी उत्तर और टिप्पणियां गोपनीय हैं।
-

1. Zero Waste कार्यक्रम शुरू होने से पहले, आपने Auckland Council की कचरा और पुनर्चक्रण सेवाओं को कितनी अच्छी तरह समझा था? (कृपया एक संख्या चुनें)

- (1) बहुत कम जानकारी
- (2) थोड़ी जानकारी
- (3) अच्छी जानकारी
- (4) बहुत अच्छी जानकारी
- (5) पूरी जानकारी

2. निम्नलिखित गतिविधियों में से आप कौन सी गतिविधियों में भाग लिया? (कृपया एक पर चेक करें)

- A) कक्षा मॉड्यूल
- B) प्रश्नावली
- C) Waste 101 कार्यशाला

D) Love Food Hate Waste कार्यशाला

E) Love Food Hate Waste खाना बनाने का प्रदर्शन

F) Composting/ bokashi कार्यशाला

G) ट्रांसफर स्टेशन पर यात्रा

3. उपरोक्त गतिविधियों में भाग लेने के बाद, आप Auckland Council की कचरा और पुनर्चक्रण सेवाओं को अब कैसे रेट करेंगे?

(1) बहुत कम जानकारी

(2) थोड़ी जानकारी

(3) अच्छी जानकारी

(4) बहुत अच्छी जानकारी

(5) पूरी जानकारी

4. Zero Waste कार्यक्रम का कौन सा भाग आपको सबसे ज्यादा पसंद आया? क्यों? (कृपया अपना उत्तर लिखें)

Here is the simple Hindi translation of the content in the same format:

5. क्या आप Zero Waste कार्यक्रम में भाग लेने के बाद अपने रीसाइक्लिंग और कचरे को निपटाने के तरीके में कोई बदलाव करेंगे? (कृपया एक संख्या चुनें)

- (1) बिल्कुल नहीं
- (2) थोड़े बदलाव
- (3) सामान्य बदलाव
- (4) काफी बदलाव
- (5) बहुत ज्यादा बदलाव

6. Zero Waste कार्यक्रम में भाग लेने के परिणामस्वरूप आप क्या अलग करेंगे? क्यों?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

7. क्या आप कुछ विशिष्ट आइटमों का नाम दे सकते हैं जिन्हें आप अब मना करने, घटाने, पुनः उपयोग करने, या पुनः प्रवर्तित करने की योजना बना रहे हैं?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

8. Zero Waste गतिविधियों में से कौन सी गतिविधि आपके लिए सबसे अधिक प्रभावी रही? क्यों?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

9. क्या आपने Zero Waste कार्यक्रम के बारे में जो कुछ भी सीखा, वह अपने परिवार, दोस्तों, या सामुदायिक समूहों के साथ साझा किया? आपने क्या साझा किया? क्यों?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

10. क्या आपको विभिन्न वक्ताओं द्वारा इस्तेमाल किए गए हिंदी के स्तर के बारे में कैसा महसूस हुआ?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

11. Zero Waste कार्यक्रम में भाग लेने का आपके हिंदी कौशल और आत्मविश्वास पर क्या असर पड़ा? कक्षा के बाहर हिंदी में संवाद करने के प्रति आपका आत्मविश्वास कैसे प्रभावित हुआ?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

12. Zero Waste कार्यक्रम में भाग लेने से आपके Auckland के बारे में सोचने के तरीके पर क्या असर पड़ा?
(कृपया अपना उत्तर लिखें)

13. क्या आपको लगता है कि Auckland काउंसिल 2040 तक Zero Waste का लक्ष्य हासिल कर सकता है? क्यों?

(कृपया अपना उत्तर लिखें)

14. क्या आप Zero Waste कार्यक्रम को दूसरों को सुझाएंगे? क्यों?

(कृपया अपना उत्तर लिखें)

15. क्या आपके पास कोई अन्य टिप्पणी है?

(कृपया अपना उत्तर लिखें)

धन्यवाद, आपके फीडबैक के लिए।

28. संदर्भ

- ऑकलैंड काउंसिल (2019)। ऑकलैंड काउंसिल ने विश्व-स्तरीय खाद्य स्कैप प्रसंस्करण अनुबंध की घोषणा की। 8 दिसंबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://ourauckland.aucklandcouncil.govt.nz/news/2019/12/auckland-council-announces-food-scraps-processing-contract/>
- ऑकलैंड काउंसिल। (2021)। कचरा और रीसायकलिंग। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.aucklandcouncil.govt.nz/rubbish-recycling/Pages/default.aspx>
- ऑकलैंड काउंसिल। (2021)। तारीख सीमा: लैंडफिल में चीजों के सड़ने में कितना समय लगता है। वेस्ट सॉल्यूशन्स | इन्फ्रास्ट्रक्चर और पर्यावरण सेवाएं।
- कैसीडी, एम। (2018)। न्यूजीलैंड में सॉफ्ट प्लास्टिक रीसायकलिंग। ESL न्यूज न्यूजीलैंड। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://eslnews.org.nz/?p=9493>
- कंपोस्ट कलेक्टिव। (2020)। सीसी कंपोस्ट फैक्टशीट। compostcollective.org.nz। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://compostcollective.org.nz/wp-content/uploads/2020/03/CC-Compost-factsheet WEB.pdf>
- कंपोस्ट कलेक्टिव। (2021)। हमें कंपोस्ट क्यों करना चाहिए? compostcollective.org.nz। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://compostcollective.org.nz>
- ईकोमैटर्स। (2020)। प्रतिस्पर्धी कुक-ऑफ ने बगीचे की वृद्धि को बढ़ावा दिया। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.ecomatters.org.nz/blog/competitive-cook-off-sparks-garden-growth/>
- LEARNZ। (2021)। यात्रा: लोलिपॉप से लैंडफिल तक। CORE शिक्षा। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.learnz.org.nz/katevalley194/bg-easy-f/the-journey%3A-lollipop-to-landfill>
- लव फूड हेट वेस्ट न्यूजीलैंड। (2017)। छात्रों को कम खाद्य अपशिष्ट कैसे करना सिखाएं। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://lovefoodhatewaste.co.nz/food-waste-lesson-plans/>
- लव फूड हेट वेस्ट न्यूजीलैंड। (2021a)। अपने खाद्य बिल पर पैसे बचाने के 9 तरीके। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://lovefoodhatewaste.co.nz/9-ways-save-money-food-bill/>
- लव फूड हेट वेस्ट न्यूजीलैंड। (2021b)। गार्लिक ब्रेड चिप्स। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://lovefoodhatewaste.co.nz/recipes/garlic-bread-chips/>
- निकल, टी। (2018)। आपका रीसायकलिंग में क्या जाता है? न्यूजीलैंड हेराल्ड। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.nzherald.co.nz/nz/200000-tonnes-of-rubbish-sent-to-landfill-a-year-and-thats-just-auckland/3C7D5CVMFGASZCHTTXEWENZIFO/>

- recyclingkiwi.nz | (2021)। सॉफ्ट प्लास्टिक पैकेजिंग रीसायकलिंग वीडियो। वाइपाक। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.recycling.kiwi.nz/faqs>
- द सोर्स बल्क फूड्स न्यूजीलैंड। (2021)। बल्क फूड्स खरीदने के लाभ। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://thesourcebulkfoods.co.nz/blog/benefits-of-buying-bulk-foods/>
- विसी.co.nz | (2016)। ऑकलैंड रीसायकलिंग शैक्षिक वीडियो। 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://player.vimeo.com/video/188591998>
- विल्क्स, एम। (2019)। सॉफ्ट प्लास्टिक रीसायकलिंग बिन वापस आ गए हैं: यहां बताया गया है कि आप इनमें क्या और क्या नहीं डाल सकते। stuff.co.nz | 30 अक्टूबर 2021 को एक्सेस किया गया। <https://www.stuff.co.nz/life-style/home-diy/how-to/115736630/soft-plastic-recycling-bins-are-back-heres-what-you-can-and-cant-put-in-them>