

అలవాటు #3:

మరుగుదొడ్డి

ఎల్లప్పుడూ మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించండి మరియు దానిని శుభ్రంగా ఉంచండి.

మరుగుదొడ్డిని ఎలా ఉపయోగించాలి మరియు దానిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలి

1.



టాయిలెట్ క్లీనర్
ఉపయోగించండి.

2.



టాయిలెట్ క్లీనర్ పోసి, 20 నిమిషాలు
అలానే ఉండనివ్వండి

3.



మురికి, మరకలు తొలగించడానికి
బాగా రుద్దండి

4.



కడగడానికి నీటినిపోయండి

5.



ఇప్పుడు మరుగుదొడ్డి క్రిములు
లేకుండా పరిశుభ్రంగా ఉంది

మనం మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించి,
దానిని ఫ్లష్ చేసినప్పుడు, మన
మలంలోని క్రిములు వెంటనే
వెళ్లిపోతాయి కనుక,
అవి విస్తరించలేవు.

ప్రవర్తన మార్పు టాక్సిక్లు

పాత అలవాట్లను మానుకోవడం లేదా కొత్త అలవాట్లను చేసుకోవడం ఎంత కష్టమో మనందరికీ తెలుసు.

పాత అలవాటును మార్చుకోవడానికి లేదా కొత్తదానిని అలవాటు చేసుకోవడానికి 21 రోజులు పడుతుందని పరిశోధన తెలియజేస్తోంది.

ఈ మూడు అలవాట్లను బోధించిన తరువాత, ఈ అలవాట్లను స్వీకరించడానికి మరియు ఆచరించడానికి సహాయపడగల రెండు కార్యక్రమాలు ఇక్కడ సూచించబడ్డాయి.

1 21 రోజులట్రాకర్ షీటు:

- ఈ ట్రాకర్ షీటు ప్రింట్ తీసుకోండి(ఈ బుక్ లోట్ చివరలో ఉంది)
- ప్రింట్ లేదా బాగా కనిపించే ప్రాంతంలో దీనిని అతికించండి
- అలానే రోజువారీ పురోగతిని ట్రాక్ చేయండి.

2 యాక్టివిటీ: కళాబిందు

- సబ్బుతో చేతుల్ని శుభ్రంచేసుకునే అలవాట్లు చేసుకునేందుకు ఇది 21 రోజులపాటు పాటించే సరళ కార్యకలాపం.
- ఒక పెన్ను తీసుకోండి
- దుమ్ము దులపడం లేదా ఊడ్డటం వంటి పనులు వారు పూర్తి చేసిన తరువాత పెన్ను తీసుకొని ఆ వ్యక్తి రెండు అరచేతులపై ఇంటూ గుర్తు పెట్టండి.
- వారు తరువాత పనికి వెళ్లడానికి ముందు పెన్నుపై పెట్టిన గుర్తుని తొలగించడం కొరకు తమ చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోమని ఆ వ్యక్తిని అడగండి.



ఎక్కువమంది వ్యక్తులు మనతో చేరడం వల్ల, మళ్లీ మళ్లీ జబ్బులు వల్ల మరింత మంది పిల్లలు తమ బాల్యాన్ని కోల్పోకుండా కాపాడవచ్చు.

స్వచ్ఛ అలవాట్ల డైరీ

మీ పేరు: _____ పాఠశాల: _____ తరగతి: _____

తల్లి పేరు: _____

క్రింద ఇవ్వబడిన స్వచ్ఛ అలవాట్లను అలవరచుకోండి మరియు ఇవ్వబడి చోట గుర్తు పెట్టండి.

తల్లిదండ్రులు/టీచర్లు/దూతలకు ఆడిశాలు- మీబిడ్డ/విద్యార్థి దిగువ పేర్కొన్న స్వచ్ఛ అలవాట్లను పూర్తి చేసిన తరువాత, సంబంధిత స్థలంలో సంతకం చేయండి.

క్ర.సం	మరుగుదొడ్డి ఉపయోగించారు మరియు నీళ్ళు కొట్టారు	మలమిసగ్గన తరువాత నబ్బుతో చేతులు కడుక్కన్నాడు	భోజనం చేసే ముందు నబ్బుతో చేతులు కడుక్కన్నారు	ఆటల తరువాత నబ్బుతో చేతులు కడుక్కన్నారు	కాచిన నీటిని తాగారు	సంతకం
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1వ వారం
2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2వ వారం
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3వ వారం
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	_____

స్వచ్ఛ దూతగా
ఉన్నందుకు
ధన్యవాదాలు.



swachh aadat
swachh bharat



చిన్న చర్య పెద్ద ప్రభావం

#HAATHMUNHBUM

ఈ హ్యాండ్‌బుక్ మరో 7 భాషల్లో లభ్యం అవుతోంది.