

ಸ್ವಭಾವ ಬದಲಾವಣೆಯ ತಂತ್ರಗಳು

ಸದ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ.

ಹಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲು 21 ದಿನಗಳು ತಗಲುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಹೊಸ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿದ ನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಎರಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಲಹೆಗಳು

1 21-ದಿನಗಳ ನಿಗಾ ಇರಿಸುವಿಕೆ

- ಟ್ರ್ಯಾಕರ್ ಶೀಟ್‌ನ (ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ) ಪ್ರಿಂಟ್ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಅದನ್ನು ಫೈರ್ ಅಥವಾ ಅದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುವ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಪ್ರಗತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಿಸಿರಿ

2 ಚಟುವಟಿಕೆ : ಕಾಲಾ ಬಿಂದು

- ಇದು ನೀವು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು 21 ದಿನಗಳ ತನಕ ಪಾಲಿಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ಒಂದು ಪೆನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ಅವರು ಧೂಳು ಹೊಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಗುಡಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ 'ಕೊಳಕು' ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಗುರುತು ಮಾಡಿರಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವರು ಮುಂದಿನ ಕೆಲಕೈ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಪೆನ್‌ನ ಗುರುತನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.



ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ನೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಪದೇ ಪದೇ ಅಸೌಖ್ಯತೆಯ ಕಾರಣ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಾವು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ವಚ್ಛ ರೂಢಿಗಳ ದೈನಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು: _____ ಶಾಲೆ: _____ ವರ್ಗ: _____

ತಾಯಿಯ ಹೆಸರು: _____

ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಸ್ವಚ್ಛ ರೂಢಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ನೀಡಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗುರುತನ್ನು ಹಾಕಿ .

ಹೆತ್ತವರು/ಶಿಕ್ಷಕರು/ದೂತರಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ- ನಿಮ್ಮ ಮಗು/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ದಿನದ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸಹಿ ಮಾಡಿರಿ.

ದಿನ	ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿದ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಹಾರಿದ	ಸಂಡಾನ್ ನ ನಂತರ ಸಾಬುನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ	ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಸಾಬುನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ	ಆಟದ ನಂತರ ಸಾಬುನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡ	ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದ	ಹವ್ಯಾಕರ
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ವಾರ 1 _____
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ವಾರ 2 _____
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ವಾರ 3 _____
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

ಸಚೇತಾ ದೂತ ವ ಛ ಆದ ಸಲುವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು



swachh aada
swachh bharat



ಅಲ್ಪ ಪ್ರಯತ್ನ - ದೊಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ !

#HAATHMUNHBUM

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರ 7 ಭಾವಿಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಲಬ್ಧವಿದೆ.