

பழக்கம் #2:

தண்ணீர்

எப்போதுமே காய்ச்சிய தண்ணீர் அல்லது ஒரு ப்யூரிஃபையரில் வரும் தண்ணீரை குடிக்கவும்.

‘சத்தமான’ தண்ணீர் குடிப்பதற்கான எளிய வழிகள்.

1. நீங்கள் குழிழ்களை பார்க்கும் வரை குறைந்தது ஒரு நிமிடத்துக்காவது தண்ணீரை கொதிக்க வைக்கவும்



தண்ணீரை கொதிக்க வைத்தல்

2. தண்ணீரை அப்படியே ஆற விடவும் மற்றும் அதனை மூடிகளுடன் கூடிய சத்தமான டப்பாக்களில் சேமித்து வைக்கவும்



ஒரு வாட்டர் ப்யூரிஃபையர் பயன்படுத்துவது

கொதிக்கும் தண்ணீர் கிருமிகளை அழித்து அல்லது கொன்று விடுகிறது.

பழக்கம் #3:

கழிப்பறை

எப்போதும் கழிப்பறையை பயன்படுத்தவும் மற்றும் அதனை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்

கழிப்பறையை எப்படி பயன்படுத்துவது மற்றும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது.

1.



டாய்லட் க்ளீனரை
பயன்படுத்தவும்

2.



டாய்லட் க்ளீனரை ஊற்றி 20
நிமிடங்களுக்கு அப்படியே விடவும்

3.



அழுக்கு மற்றும் கறைகள்
அனைத்தையும்
போக்க நன்றாக தேய்க்கவும்

4.



சுத்தமாக தண்ணீர்
ஊற்றி விடவும்

5.



இப்போது கழிப்பறை சுத்தமாகவும்,
சுகாதாரமாகவும் உள்ளது

நாம் கழிப்பறையை பயன்படுத்தி
தண்ணீர் ஊற்றும் போது, நமது
மலத்தில் உள்ள கிருமிகள்
உடனடியாக தண்ணீரில் அடித்துச்
செல்லப்படுவதால் அவை
பரவுவதற்கு வாய்ப்பில்லை.

மாற்ற உத்திகள்

நம்மிடம் இருக்கும் ஒரு பழக்கத்தை விடுவது அல்லது புதிதாக ஒன்றை தொடங்குவது எவ்வளவு சிரமமானது என்பது நம் எல்லோருக்குமே தெரிந்தது தான்.

ஒரு பழைய பழக்கத்தை மாற்ற அல்லது புதிதாக ஒன்றை தொடங்க 21 நாட்கள் எடுக்கும் என்பதை ஆராய்ச்சி காட்டுகிறது.

மூன்று பழக்கங்களையும் ஒரு முறை சொல்லிக் கொடுத்ததும், அந்த பழக்கங்களை பின்பற்றி தொடர்ந்து செய்ய உதவிடும் இரண்டு செயல்பாடு யோசனைகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

1 21-நாள் டிராக் வீட்:

- டிராக் வீட் (இந்த சிறுநூலின் முடிவில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது) ஒரு பிரிட் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- இதனை குளிர்சாதனப்பெட்டி மீதோ அல்லது எளிதாக கண்ணுக்கு தெரியக்கூடிய மற்றொரு இடத்திலோ ஒட்டி வைக்கவும்
- அன்றாட முன்னேற்றத்தை கண்டறியவும்

2 செயல்பாடு: கருப்பு புள்ளி

- இது கைகளை சோப் போட்டு கழுவும் பழக்கத்தை கொண்டு வருவதற்காக 21 நாட்களுக்கு நீங்கள் செய்யக் கூடிய ஒரு எளிய செயல்பாடாகும்
- ஒரு பேனா எடுத்துக் கொள்ளவும்
- தூசு தட்டுவது அல்லது பெருக்குவது போன்ற ஒரு 'அசுத்தமான' வேலையை ஒரு நாள் முடித்தப்பிறகு, அவரது இரண்டு உள்ளங்கையிலும் ஒரு அடையாளமிடவும்.
- இதனால் அந்த நாள் அவருக்கான அடுத்த வேலையை செய்வதற்கு முன்பு பேனா அடையாளங்களை நீக்க கைகளை சோப் போட்டு கழுவ வேண்டியதிருக்கும் என்பதை அந்நாட்டும் கூறவும்



அதிகமாக நாபர்கள் சேர சேர, அடிக்கடி வரும் நோய்களால் மேலும் அதிக குழந்தைகள் தங்களது குழந்தைப்பருவ சந்தோஷத்தை இழக்க மாட்டார்கள் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.

சுத்தமான பழக்கங்களுக்கான தினசரி செய்தித் தாள்

உங்களுடைய பெயர் _____ பள்ளி _____ வகுப்பு _____

அம்மாவின் பெயர் _____

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சுத்தமான பழக்கங்களை பின்பற்றுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள இடத்தில் தேர்வுக் குறியிடுங்கள்.

பெற்றோர்கள்/ஆசிரியர்கள்/தூதர்களுக்கான அறிவுறுத்தல் - கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நாள்குரிய சுத்தமான பழக்கங்கள் அனைத்தையும் உங்கள் குழந்தை/மாணவர் பூர்த்தி செய்தப் பிறகு, ஒத்திருக்கும் பக்கத்தில் கையெழுத்திடவும்.

நாள்	கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் தண்ணீர் ஊற்றுதல்	மலம் கழித்த பின்னர் சோப்பால் கைகளைக் கழுவுதல்	சாப்பிடும் முன்பாக சோப்பால் கைகளைக் கழுவுதல்	விளையாடிய பின்னர் சோப்பால் கைகளைக் கழுவுதல்	கொதிக்கும் தண்ணீர் அருந்தினேன்	கையொப்பம்
1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	வாரம் 1
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"/>	வாரம் 2
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"/>	வாரம் 3
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"/>	_____

நன்றி கூறுகிறோம்
உங்களுக்கு
சுத்தத்துக்கான
ஒரு தூதர் ஆனதற்கு



swachh aada
swachh bharat



சிறிய முயற்சி- பெரிய தாக்கம்!

#HAATHMUNHBUM

இந்த கையேடு இதர 7 மொழிகளிலும் கிடைக்கிறது.