

اس آسان عمل کے ذریعے بھی جراثیم کا نظریہ آسانی سے سمجھایا جاسکتا ہے۔

عملی تجربہ: کس طرح صاف شفاف دکھائی دینے والا پینے کا پانی بیماری پھیلانے والے جراثیم سے بھرا ہوا ہو سکتا ہے؟

وقت: 5 منٹ

ضروری اشیاء: ایک گلاس پانی

کس طرح صاف دکھائی دینے والا پانی بھی گندرا ہو سکتا ہے؟

مرحلہ 3
اب ایک گراؤ آؤد
س پانی
اٹھی رکھیے۔



مرحلہ 2
جس شخص کو آپ
سکھارے ہیں اس سے
پہنچنے کے لیے
پانی دینا چاہتا ہے؟



مرحلہ 1
ایک گلاس میں
پانی بھرے۔



مرحلہ 6
اب سمجھائیے کہ
باقی اس تدریس سے
پانی کی طرح صاف
نظر آنے والے
پانی میں بھی
جراثیم ہو سکتے ہیں۔



مرحلہ 5
اس شخص سے پہنچنے
کیا وہ اب بھی یہ
پانی دینا چاہتا ہے؟



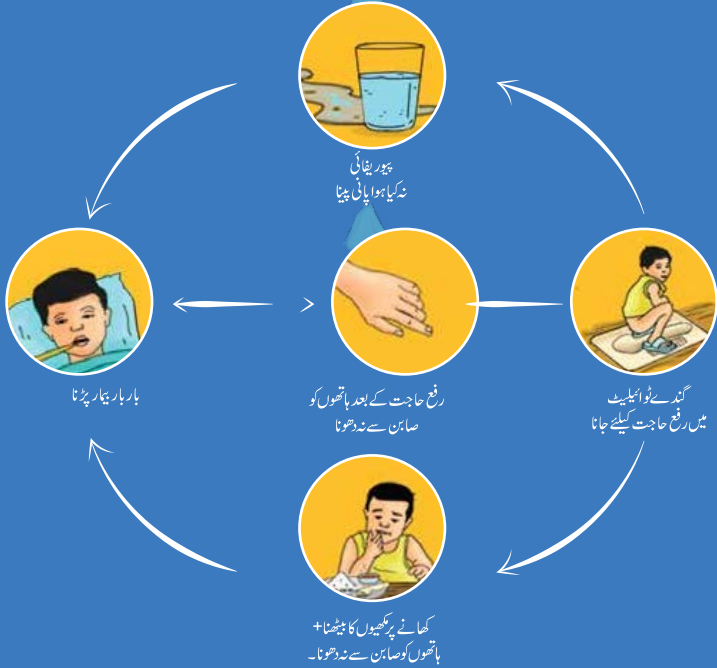
مرحلہ 4
اسی آٹھی کو
پانی کے گلاس
میں ڈال دیجیے۔



2 میں لوگوں کو کیا سکھاؤں؟
جراثیم ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل ہو سکتے ہیں اور لوگوں کو بیمار کر سکتے ہیں۔

آئیے دیکھیں کس طرح جراثیم آسانی سے ہمارے ہاتھوں (ہاتھ)، پانی (منہ) اور ٹوائلیٹ (جم) سے ہم پر منتقل ہو جاتے ہیں اور ہمیں بیمار کر دیتے ہیں۔

جراثیم کس طرح ہمیں بیمار بناتے ہیں؟



مزید، یہ بتانے کیلئے کہ جراثیم کس طرح آسانی سے ایک جگہ سے دوسری جگہ یا ایک شخص سے دوسرے شخص تک منتقل کرتے ہیں ایک عملی تجربہ درج کیا جا رہا ہے۔

عملی تجربہ: جراثیم کس طرح ہاتھوں کے ذریعے بڑھتے ہیں؟

وقت: 5 منٹ
ضروری اشیاء:

- تھوڑا سا آنا
- دلچسپی رکھنے والے لگھڑکے کچھ اور افراد

The spread of germs from one person to another

مرحلہ 2
اس سے کہنے کہ وہ
کھر کے دگر
ماضرا فردا سے
مصافقہ کرے۔



مرحلہ 1
جس شخص کا آپ سکارا ہے ہاں
اس کے ہاتھوں پر تھوڑی سی
زری یا آنا لگا دیں۔



مرحلہ 4
اب ہاتھیں سمجھا میں کس طرح
جراثیم اور ان سے تیار ہاں
نہایت آسانی سے صرف
چھو لینے سے پھیل جاتی ہاں۔



مرحلہ 3
جن فردا سے مصافقہ کیا گیا ہے
ان سے پوچھیں کہ کیا زری یا آنا ان کی
ہتھیلیوں پر لگا گیا ہے؟



نوٹ: یہ تجربہ بچوں کیلئے آٹے کی بجائے
چمکنے والی زری کا استعمال کرتے ہوئے بھی
کیا جاسکتا ہے۔ اس سے ہاتھ تو
بڑے خراب ہوں گے لیکن بچوں کو مزہ
بہت آئے گا۔

3 ہاتھ۔ منہ۔ ہم کی تین صفائی کی عادتیں

جب ہم جراثیم کا نظریہ اور وہ کس طرح بیماری پھیلاتے ہیں، یہ بیان کر چکے ہیں، اب ہم نہایت اہم مرحلے پر پہنچتے ہیں: صفائی کی تین عادتیں اور کس طرح ان پر باقاعدگی سے اور صحیح طریقے سے عمل درآمد کرنے سے جراثیم اور بیماریاں ہم سے دور رہتی ہیں؟

یاد رکھنے کے اہم نکات:

بیماری سے مدافعت کا پہلا مرحلہ صفائی کی صحیح عادتیں اپنانا ہے۔



یہاں پر چند آسان ڈائیگرام کے ذریعے صفائی کی تین عادتیں سمجھائی جا رہی ہیں

عادت نمبر #1:

ہاتھ کو ہمیشہ صابن سے دھوئیں،
صرف پانی سے نہیں۔

ہاتھ

ہاتھوں کو صابن سے دھونے
کے پانچ اہم مواقع:



چھینکنے، کھانسنے اور ناک صاف
کرنے کے بعد



کھانا پکانے سے پہلے



کھانے سے پہلے



چھوٹے بچوں کے ساتھ
کھیلنے سے پہلے



واش روم سے
باہر آنے کے بعد

ہاتھوں کو صابن سے دھونے کا صحیح طریقہ:



10 سیکنڈ تک ہاتھوں
کا اچھی طرح مسٹیں



ہیش صابن کا استعمال کریں



اپنے ہاتھوں کو پانی
سے لیٹا کریں



صابن کے ساتھ براؤم
بھی بہ جاتے ہیں



ہاتھوں کو دھو کر خشک لیں



ناخن کے نیچے کی جگہ کو اچھی
طرح صاف کریں

جب ہم اپنے ہاتھوں کو صابن سے دھوتے
ہیں، ساتھ میں براؤم بھی دھل جاتے
ہیں اور اپنے ساتھ بیماریوں کو بھی
بہالے جاتے ہیں۔

عادت نمبر #2:

منہ

ہمیشہ اُبالا ہوا یا فلٹر کیا ہوا پانی پیجئے۔

صاف پانی پینے کے آسان طریقے



واٹر پیورٹا کرنا استعمال کرنا



پانی کو ابالنا

1. پینے کے پانی کو ایک منٹ تک گرم کریں یہاں تک کہ آپ پانی میں ببلوں کو دیکھیں۔

2. پانی کو قدرتی طور پر ٹھنڈا ہونے دیں اور صاف ڈبوں میں ڈکھن کا محفوظ کر دیں۔

پانی اُبالنے سے جراثیم
مر جاتے ہیں۔

عادت نمبر #3:

بم

ہمیشہ ٹوائلٹ کا استعمال کریں اور اسے ہمیشہ صاف رکھیں

ٹوائلٹ کا استعمال کس طرح کریں اور اسے صاف کس طرح کریں؟



3. تمام داغ دھبوں کو صاف
کرنے کیلئے اچھی طرح مگروں



2. ٹوائلٹ کیلئے ٹوائلٹ کا استعمال
میں ڈال کر 20 منٹ تک ایسے ہی رہنے دیں



1. ٹوائلٹ کیلئے استعمال کریں



5. اب آپ کا ٹوائلٹ صاف
سترا اور تیار ہم سے پاک ہے



4. صاف کرنے کیلئے پانی ڈالیں

ٹوائلٹ استعمال کرنے کے بعد
جب ہم اسے فلش کرتے ہیں،
تب فضلے میں موجود جراثیم بہہ
جاتے ہیں اور انہیں پھیلنے کا موقع
نہیں ملتا۔

عادت تبدیل کرنے کی تکنیک

ہم سبھی جانتے ہیں کہ ایک عادت کو چھوڑ کر دوسری عادت اپنانا کتنا مشکل ہے۔

جدید تحقیق نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ ایک عادت چھوڑ کر دوسری عادت اپنانے میں صرف 21 دن درکار ہیں۔

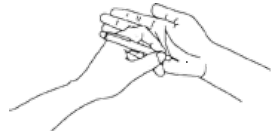
جب تین عادتیں سکھادی گئی ہوں، تب یہ دو عملی تجربات ان عادتوں کے اپنانے اور عادت بنانے میں بڑے کارگر ہیں۔

1 21 دنوں کا کھوجی (ٹریکر) چارٹ:

- اس ٹریکر چارٹ کا آپ ایک پرنٹ نکال لیجئے (چارٹ اس کتابچے کے آخر میں دیا گیا ہے)۔
- اس چارٹ کو فریج یا دوسری ایسی جگہ پر چسپاں کر دیجئے جہاں یہ چارٹ آپ کو آسانی سے دکھائی دے۔
- اب اپنی روزانہ کی عادتوں کو اس چارٹ کی مدد سے جانچئے۔

2 عملی تجربہ: کالا ہندو:

- صابن سے ہاتھ دھونے کی عادت اپنانے کیلئے یہ ایک 21 روزہ آسان تجربہ ہے۔
- ایک پین لیجئے۔
- کوئی بھی گندہ کام مثلاً صاف صفائی اور جھاڑ پونچھ وغیرہ کرنے کے بعد اس شخص کے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں میں پین سے نشان بنادیں۔
- اب اس شخص سے کہیں کہ اس کیلئے ضروری ہے کہ اگلا کام کرنے سے پہلے صابن سے اپنے ہاتھ دھو کر پین کے ان نشانات کو مٹا دے۔



زیادہ سے زیادہ افراد کے اس تحریک میں جڑنے سے ہم امید کرتے ہیں کہ اب سچے بار بار ہونے والی بیماریوں میں مبتلا ہو کر اپنا بچپن نہیں کھوئیں گے۔

اچھی عادتوں کی یومیہ شیٹ

آپ کا نام: _____ اسکول: _____ جماعت: _____
والدہ کا نام: _____

نیچے دی گئی صاف عادتیں اپنائیں اور دی گئی جگہ پر ⊙ کا نشان لگائیں۔
والدہ/مُچر کیلئے ہدایت: جب بھی نیچے نیچے دی گئی صاف عادتوں پر عمل کریں، تو آپ اپنے دستخط کریں، ہر دن۔

دن	نیت الخلاء	پا خاز کرنے کے بعد صاف سے ہاتھ دھویا	کھانے سے پہلے صاف سے ہاتھ دھویا	کیل کے بعد صاف سے ہاتھ دھویا	ابلا ہوا پانی پیا	دستخط
1	○	○	○	○	○	ہفتہ 1
2	○	○	○	○	○	
3	○	○	○	○	○	
4	○	○	○	○	○	
5	○	○	○	○	○	
6	○	○	○	○	○	
7	○	○	○	○	○	
8	○	○	○	○	○	ہفتہ 2
9	○	○	○	○	○	
10	○	○	○	○	○	
11	○	○	○	○	○	
12	○	○	○	○	○	
13	○	○	○	○	○	
14	○	○	○	○	○	
15	○	○	○	○	○	ہفتہ 3
16	○	○	○	○	○	
17	○	○	○	○	○	
18	○	○	○	○	○	
19	○	○	○	○	○	
20	○	○	○	○	○	
21	○	○	○	○	○	

**صاف صفائی
کا پیامبر
بننے کے لئے
آپ کا شکریہ**



swachh aadat
swachh bharat



ذراسی محنت - زیادہ اثر!

#HAATHMUNHBUM

یہ ہینڈ بک مزید سات زبانوں میں بھی دستیاب ہے۔