



**स्वच्छ हाथ
स्वस्थ जीवन**

तकमक चैम्पियन की

स्वच्छ पुस्तिका

१-३ श्रेणी के पाठकों के लिए



चकमक



चैम्पियन

चकमक चैम्पियन है हमारा नाम,
स्वच्छ रहना है हमारा काम,
हाथ साफ रखने की आदत,
हम हर पल अपनाते है,
स्वच्छ हाथ - स्वस्थ जीवन की बातें
हम सबको जाकर बताते है।

तो आईए हमारे साथ यह किताब पढ़ें, मजेदार खेल खेलें और स्वच्छता की आदत अपनाएं। और इसी तरह आप भी, हमारे साथ बन सकते हैं चकमक चैम्पियन!



देखो, समझो और बताओ



यह क्या है?
इसे हम किस लिए
इस्तमाल करते है?



यह साबुन है।
हम अपने हाथों को साबुन से
अच्छी तरह धोकर हमेशा
साफ़ रखते है।



किस किस समय हमें
अपने हाथ अच्छी तरह
धोने चाहिए?

खाने से पहले और शौच के बाद हमें
अपने दोनों हाथों को साबुन से अच्छी
तरह धो लेने चाहिए, जिससे हमारे हाथ
में छिपे सभी तरह के रोग जीवाणु दूर हो
जाएं और हम स्वस्थ रहें!



आओ जाने एक ज़रूरी बात क्यों रखने चाहिए हमें साफ़ हाथ



यह क्या है?

यह तरह-तरह के रोग जीवाणु है जो बहुत शैतान और भयानक होते हैं।

रोग जीवाणु कहीं रहते हैं?

यह हमारे हाथों में छिपे रहते हैं, और इतने छोटे होते हैं कि हमें आँखों से दिखाई नहीं देते।

रोग जीवाणु कहीं से आते हैं?

यह दिन भर के काम काज, खेल कुद और शौच से हमारे हाथों में आते हैं।





वे क्या करते हैं?

यह बिमारी लाते हैं, अपनी शैतानियों से तड़पाकर, हमारे शरीर को खुब सताते हैं।

हम इनसे दूर कैसे रह सकते हैं?

अगर हम हमेशा हमारे दोनों हाथों को साबुन या राख से धोकर साफ रखें तो हम इन रोग जीवाणु से दूर रह सकते हैं!



तो अब जल्दी से यह पृष्ठ पलटाओ
और हाथ धोने का सही तरीका अपनाओ!

चकमक चैम्पियन की बात मानो
हाथ धोने का सही तरीका जानो!



अपने दोनों
हाथों को
पानी से
गीला करें।



हाथों पर साबुन
लगाएं और अच्छी
तरह मसले जब
तक बहुत सारा
झाग न बने।



अब दोनों हाथों
को अच्छी तरह
कम से कम
२० सेकेंड
मसलो।



और अंत में
पानी से दोनों
हाथों को अच्छी
तरह धोएं।



याद रहे :
स्वच्छ हाथ ही
बना सकते हैं
एक स्वस्थ
जीवन!

क्या सही? क्या गलत?



1. अगर हम अपने हाथ स्वच्छ रखे तो हम अपने आपको रोग जीवाणुओं से दूर रख सकते हैं। सही / गलत
2. सिर्फ पानी से हाथ धोने से हम अपने हाथ स्वच्छ रख सकते हैं। सही / गलत
3. अगर हम सिर्फ अपनी उंगलियों को साबुन से घोंपें तो हमारे हाथ स्वच्छ रहते हैं। सही / गलत
4. सिर्फ साबुन / राख लगाने से ही हमारे हाथ साफ रहते हैं। सही / गलत
5. साबुन न होने पर राख से धोकर भी हमारे हाथ स्वच्छ रह सकते हैं! सही / गलत

उत्तर :

1. सही। स्वच्छ हाथ ही कम संक्रमणों से एक स्वस्थ जीवन।
2. गलत। हमारे हाथों में इतने छोटे रोग जीवाणु होते हैं जो कि केवल पानी से नहीं जाते। स्वच्छ हाथों के लिए साबुन का प्रयोग करना बहुत जरूरी है।
3. गलत। हाथों को स्वच्छ रखने के लिए हमें सिर्फ हमारी उंगलियां ही नहीं, पर दोनों हाथों को पूरी तरह से अच्छी तरह धोने चाहिए।
4. सही भी-गलत भी। सिर्फ साबुन लगाने से ही हाथ स्वच्छ करना जरूरी नहीं। गीले हाथों पर अच्छी तरह साबुन लगाकर मसलाने से ही रोग जीवाणु और रीस हाथों से बाहर निकलते हैं।
5. सही। स्वबुन न होने पर राख से धोकर भी हमारे हाथ स्वच्छ रह सकते हैं।



एक जैसे है पर एक नहीं कौन गलत है और कौन सही?

दोनों तस्वीरों को ध्यान से देखें और बताएं इनमें क्या-क्या भिन्नता है और क्या नहीं।



इन दोनों लड़कों में से एक सही तरह से हाथ धो रहा है। कौन है वह?

2 तस्वीर का लड़का सही है।

वह सही क्यों है?

क्योंकि वह साबुन से हाथ धो रहा है।

जो गलत है, वह क्या गलती कर रहा है?

क्योंकि 1 तस्वीर का लड़का साबुन से हाथ नहीं धो रहा है।

हमेशा हाथ धोने की आदत अपनाओ

ताली से ताली आओ खेलें ये खेल, स्वच्छ हाथ ही कर सकते हैं हर बीमारी को फेल!



ताली से ताली, ताली बढे
अपने दोनों हाथों को
पानी से गीला करें



ताली से ताली, ताली बजाएं
हाथों पर अच्छी तरह साबुन लगाएं



चकमक चैम्पियन के संग ताली बजाओ



न रहे कोई बिमारी न रहे कोई दाग
जब अच्छी तरह मसलें और
बनाएं बहुत साया झाग



चकमक चैम्पियन के संग ताली बजाओ
अब यानी से हाथ धोकर स्वच्छ हाथों
की आदत अपनाओ



गड़बड़ कहाँ हुई?

इन स्थितियों को ध्यान से पढ़ें और बताएं कि गड़बड़ कहाँ हुई



1. एक शाम, बंटी खेल कर घर लौटा और देखा कि उसकी माँ उसके मनपसंद गुलाब जामुन बना रही हैं। “अरे वाह, अब मज़ा आएगा” जैसे ही राजू की माँ का ध्यान कहीं और गया, और राजू ने अपने गंदे हाथों से दो गुलाब जामुन खाए। रात में राजू के पेट में बहुत दर्द हुआ और राजू ने सोचा “काश मैंने...”

गड़बड़ कहाँ हुई?



गड़बड़ कहाँ हुई?

2. पिंकी शौचालय में थी जब उसे ध्यान आया कि उसने अपनी छोटी बहन को खाना नहीं दिया। झट से शौचालय से निकल कर, बिना हाथ धोए, पिंकी ने अपनी बहन को खाना परोसा।

अगले दिन पिंकी की बहन को डॉयरिया हुआ।

गड़बड़ कहाँ हुई?



बोलो क्या?



चीज़ जो हमारे पास है दो,
इनको हमेशा साबुन या राख से
अच्छी तरह धो।

बोलो क्या?

हमारे दो हाथ



गीले हाथों से मसलने पर,
निकले बहुत सारा झाग,
दूर भगाए रोग जीवाणु
और हर तरह के दाग।

बोलो क्या?

साबुन



संगलियों के सिर पर रहती,
बाल की तरह बढ़ती
अगर हर हफ्ते न काटी जाए
तो बीमारी साथ ले आए।

बोलो क्या?

नाखून





हाथ धो

अक्कड़ बक्कड़ बग्ने वो
अस्सी नब्बे पूरे सौ
अक्कड़ बक्कड़ बग्ने वो
अस्सी नब्बे पूरे सौ

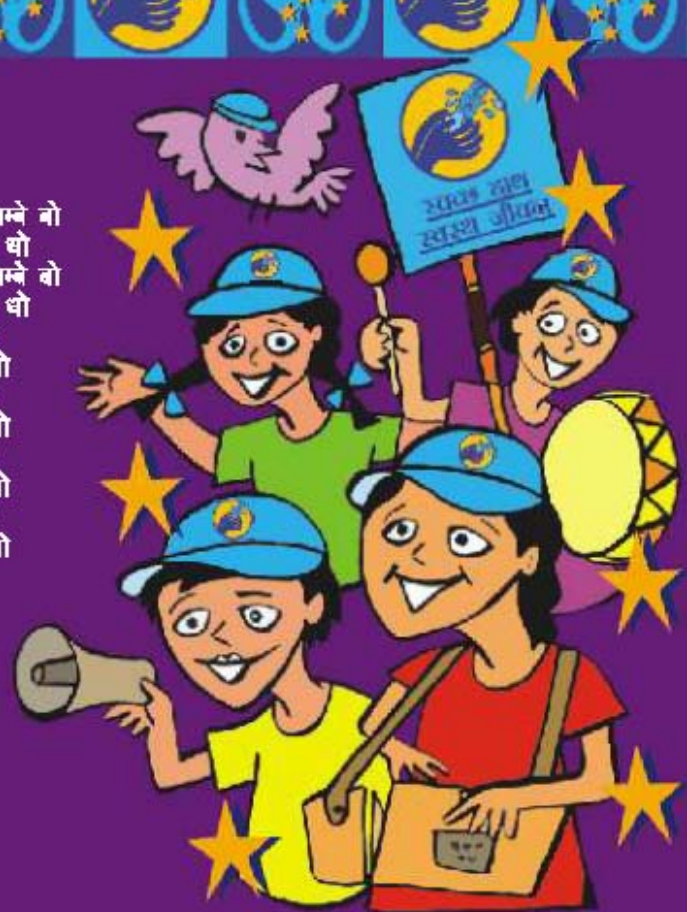
ऐसे नहीं!

अक्कड़ बक्कड़ बग्ने वो
सबसे पहले हाथ धो
अक्कड़ बक्कड़ बग्ने वो
सबसे पहले हाथ धो
हाथ धो, हाथ धो
अपने गंदे हाथ धो
हाथ धो, हाथ धो
अपने गंदे हाथ धो
खाने से पहले हाथ धो
शौच के बाद हाथ धो
खाने से पहले हाथ धो
शौच के बाद हाथ धो
हाथ धो, हाथ धो
अपने गंदे हाथ धो
हाथ धो, हाथ धो
अपने गंदे हाथ धो

मेरे मैया हाथ धो
मेरी बहना हाथ धो
मेरे मैया हाथ धो
मेरी बहना हाथ धो
खाने से पहले हाथ धो
शौच के बाद हाथ धो
खाने से पहले हाथ धो
शौच के बाद हाथ धो

मेरी मम्मी (अम्मा) हाथ धो
मेरे पापा (बाबा) हाथ धो
सानुन से तुम हाथ धो
पाख से तुम हाथ धो
हाथ धो हाथ धो
अपने गंदे हाथ धो
स्वस्थ रहो, खुशी रहो
अपने गंदे हाथ धो

इस गाने को अपने भाई बहन व
दोस्तों के साथ मिलकर गाएं



सोचो समझो और समझाओ
स्वच्छ हाथों की आदत अपनाओ
चकमक चैम्पियन की स्वस्थ बातें
सब मिलकर आगे बढ़ाओ!



याद रहे : केवल स्वच्छ हाथ ही दे सकते हैं हमें स्वस्थ जीवन ।

स्वच्छ हाथों के बारे में अपने भाई बहनों को भी बताएं, उन्हें समझाएं की स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ हाथ कितने आवश्यक हैं । इस विषय पर अपने घर में अपने माता-पिता से भी बात करें और उन्हें भी चकमक चैम्पियन बनने में प्रोत्साहित करें ।



स्वच्छ हाथ
स्वस्थ जीवन

25 YEARS 1981-2006
WaterAid
India Programme

In association with



European Union

