



स्वच्छ हाथ  
स्वस्थ जीवन

चकमक चैम्पियन की

# स्वच्छ पुस्तिका

४-५ श्रेणी के पाठकों के लिए



# चकमक चैम्पियन के साथ दिमाग लगाओ और गड़बड़ की जड़ तक जाओ



चकमक राजू और चकमक रानी जब मोनू के घर पहुंचे तो उसे बीमार पाया। जब पूछा तो पता चला कि उसे डॉयरिया हुआ है। मोनू की माँ ने कहा – “समझ में नहीं आया कैसे हुआ।”



कल शाम यह जब खेल कर आया, मैंने इसे थोड़े ताज़े फल खिलाए, पर रात को इसके पेट में बहुत दर्द हुआ, कुछ खाया भी नहीं, न जाने डॉयरिया कहाँ से हुआ? कल शाम तक तो ठीक था।”



चकमक राजू और चकमक रानी ने पूछा – “मौसी जब यह खेल के आया, और जब इसने फल खाए... इसके बीच क्या हुआ आपको याद है? शायद गड़बड़ वही हो?”

**तो गड़बड़ कहाँ हुई?**

ऐसा भी हो सकता है कि मोनू ने हाथ न धोए हों, और जल्दी में फल खा लिए हो!

# मोनू की पहेली

प्यारे दोस्तों, अभी आपने मोनू की कहानी पढ़ी!  
तो चलिए इसी कहानी पर आधारित पहेली खेलते हैं।

1. रोग जीवाणु और बीमारियों से दूर रहने का सबसे आसान तरीका क्या है?
2. हाथ साफ करने के लिए, हमें किसका प्रयोग करना चाहिए?
3. किस-किस समय हमें अच्छी तरह हाथ धोने चाहिए?
4. चकमक चैम्पियन के नाम से पुकारे जाने के लिए आपको क्या करना होगा?
6. इस कहानी को ध्यान में रखकर आप किस की तरह बनना चाहते हैं?

उत्तर :

1. अगर हम हमेशा अपने हाथ साफ रखें तो हम रोग जीवाणु और बीमारियों से दूर रह सकते हैं।
2. सानून् या साबुन्।
3. खाने से पहले और शौच के बाद।
4. हमेशा अपने हाथ साफ रखें, स्वच्छता एवं स्वस्थता की आदत अपनाएं और इन बातों को अपने आस-पास के लोगों को भी समझाएं।





# शैतान सिंह की करतूत



यह है एक रोग जीवाणु

नटखट शैतान है इनका नाम  
बीमारी फैलाना है इनका काम

होते है यह इतने छोटे  
कि खाली आँखों से दिख न पाए

पर करतूते इनकी भयानक होते  
बड़ी बीमारि अपने साथ ले आए



हाथ में बसते नटखट शौतान  
जब चुपके से हमारे शरीर में जाए

फिर तरह-तरह की रोग बीमारि से तड़पाकर  
हमारी सेहत को खूब सताए



अगर रहना है इनसे दूर  
तो जल्दी से चकमक चैम्पियन  
की बात मानो  
हाथ धोने का सही तरीका,  
अब जल्दी से जानो!



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



अपने दोनों  
हाथों को  
पानी से  
गीला करें।



हाथों पर साबुन  
या राख लगाएं  
और अच्छी तरह  
मसलें जब तक  
बहुत सारा  
झाग न बने।



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



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



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

# स्वच्छता की आदत अपनाओ झाट से चकमक चैम्पियन बन जाओ

चकमक चैम्पियन बनना कोई मुश्किल काम नहीं...  
कुछ अच्छी आदतें अपनाओ और यही बातें सभी को समझाओ

1. हमेशा अपने हाथ स्वच्छ रखें।
2. नाखून साफ़ और छोटे रखें।
3. प्रतिदिन अच्छी तरह नहाएं।
4. स्वच्छता एवं स्वस्थता की बातें सबको समझाएं।



हमेशा हाथ धोने की  
आदत अपनाओ  
चकमक चैम्पियन स्वयं  
बन जाओ!



# झट से चकमक चैम्पियन बन जाएं आइए इस अभियान को आगे बढ़ाएं

- स्वच्छ हाथ—स्वस्थ जीवन का महत्व अपने भाई—बहनों और परिवार के अन्य सदस्यों को समझाएं।
- अपने स्कूल में, खाना खाते समय देखें कि आपके सभी मित्र खाने से पहले अच्छी तरह हाथ धोते हैं या नहीं।
- अपने से छोटे कक्षा के विद्यार्थियों को भी स्वच्छ हाथ – स्वस्थ जीवन के विषय पर बताएं एवं हाथ धोने का सही तरीका सीखाएं।





## पूछा क्या?

हर बार आप शौचालय जाएं तो शौचालय में उपस्थित अन्य विद्यार्थियों से पूछें कि उन्होंने शौच के बाद हाथ धोएँ या नहीं। यदि नहीं तो उन्हें हाथ साफ़ रखने का महत्व समझाएँ।





# हाथ धो

खक्कड़ बक्कड़ बग्ने बो  
खरसी नब्बे पूरे सौ  
खक्कड़ बक्कड़ बग्ने बो  
खरसी नब्बे पूरे सौ

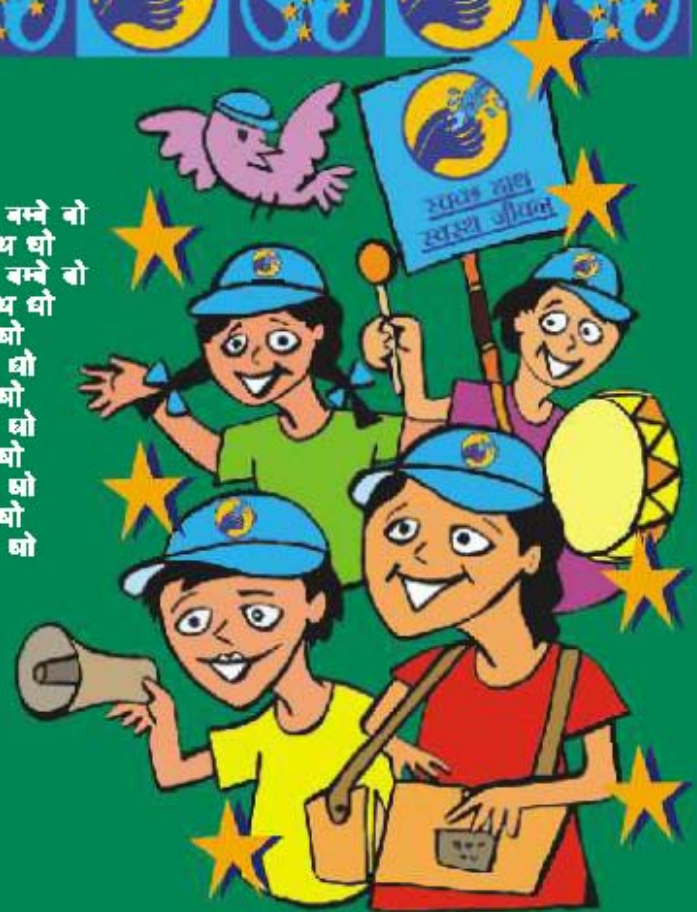
ऐसे नहीं!

खक्कड़ बक्कड़ बग्ने बो  
सबसे पहले हाथ धो  
खक्कड़ बक्कड़ बग्ने बो  
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 भैया हाथ धो  
मेरी बहना हाथ धो  
मेरे भैया 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  
साबुन से चुम हाथ धो  
राख से चुम हाथ धो  
हाथ धो हाथ धो  
अपने गंदे हाथ धो  
स्वस्थ रहो, सुखी रहो  
अपने गंदे हाथ धो

**इस गाने को अपने शर्ड बहन व  
दोस्तों के साथ मिलकर गाएं**



# चकमक



# चैम्पियन

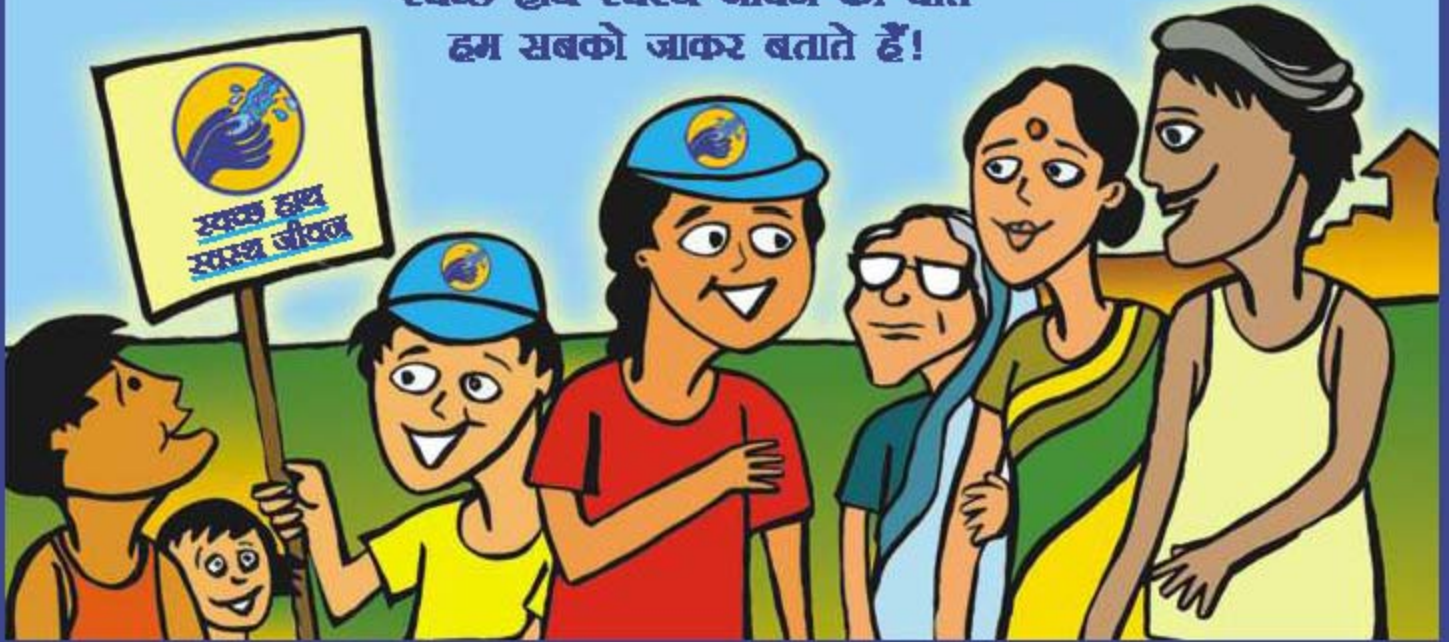
नमस्कार! हम हैं चकमक चैम्पियन। हम आपके आस-पड़ोस या शायद आपके घर में ही रहते हैं। हम भी आपकी तरह स्वस्थ रहना चाहते हैं, और स्वस्थ रहने की बातें करते हैं। लेकिन हमारे कई दोस्त हैं जो स्वस्थ रहना तो चाहते हैं, मगर वह अक्सर कुछ छोटी-छोटी बातों पर ध्यान नहीं देते। ऐसी बातें जिनको याद रखने से हम बहुत आसानी से बड़े से बड़े रोग और बीमारियों से दूर रख सकते हैं। जैसे कि हमेशा हाथ साफ़ रखना। क्या आपको मालूम है कि हाथों को स्वच्छ रखने से हम कितनी आसानी से एक स्वस्थ जीवन बिता सकते हैं?

तो आइए हमारे साथ इन बातों पर ध्यान दीजिए, मजेदार खेल खेलिए और स्वयं देखिए कि इन बातों से हम एक खुश और स्वस्थ जीवन बिता सकते हैं। हमारी बातों को पढ़ें, और अपने घर या आस पड़ोस के लोगों को भी समझाएं कि स्वच्छ हाथ ही बना सकते हैं एक स्वस्थ जीवन।

और इसी तरह आप भी,  
हमारे जैसे बन सकते हैं चकमक चैम्पियन!



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



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 बताए, उन्हें समझाए की स्वस्थ जीवन के लिए स्वच्छ हाथ कितने आवश्यक है । 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

