મોડ્યુલ ૧

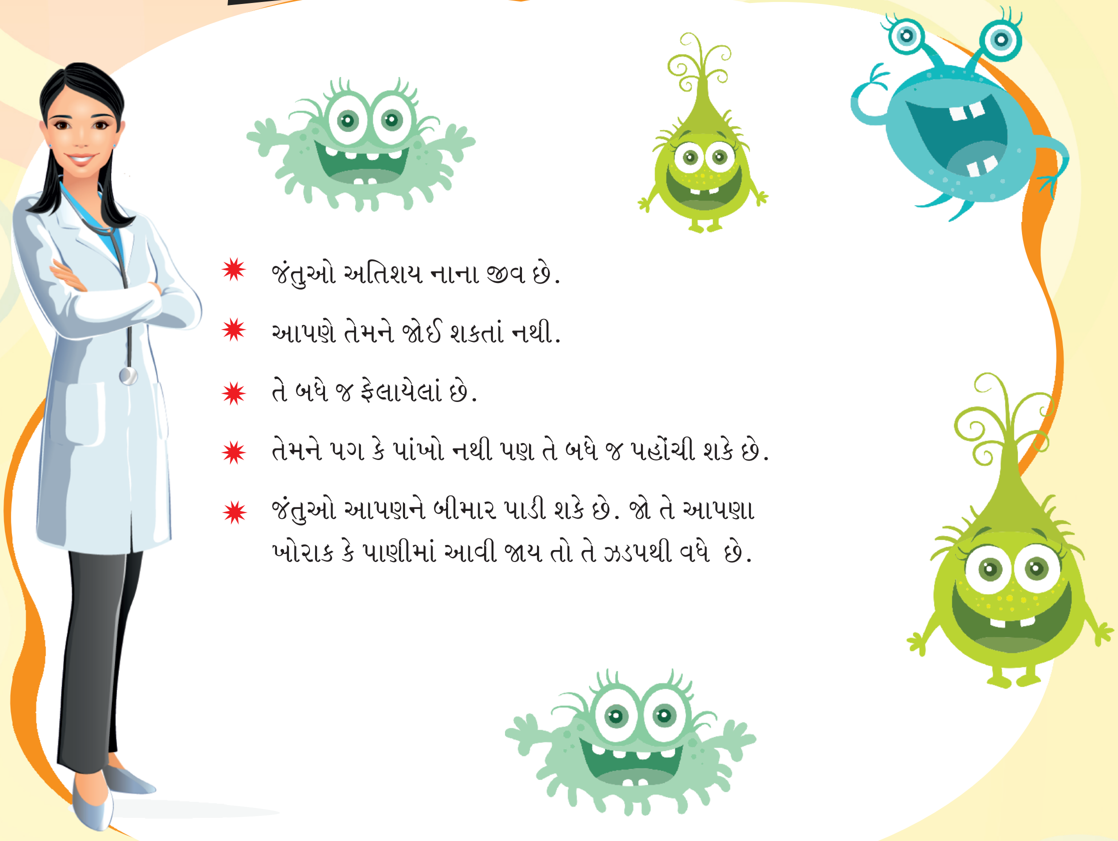
હું સ્વચ્છ રહું છું

- અદૃશ્ય જંતુઓ
- જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે
- હું આ રોજ કરું છું

ટીમ સેહત કા

ફૂડ ફન્ડા

અદૃશ્ય જંતુઓ



- જંતુઓ અતિશય નાના જીવ છે.
- આપણે તેમને જોઈ શકતાં નથી.
- તે બધે જ ફેલાયેલાં છે.
- તેમને પગ કે પાંખો નથી પણ તે બધે જ પહોંચી શકે છે.
- જંતુઓ આપણને બીમાર પાડી શકે છે. જો તે આપણા ખોરાક કે પાણીમાં આવી જાય તો તે ઝડપથી વધે છે.

તમને ખબર છે ?

આપણી આંગળીઓનાં ટેરવાં અને કોણી વચ્ચે લાખો જંતુઓ સંતાયેલા છે. વ્યક્તિગત સ્વચ્છતા એ માત્ર હાથ સાફ રાખવા કરતા કાંઈક વિશેષ છે. તેનો અર્થ એમ પણ થાય છે કે આપણું આખું શરીર ચોખ્ખું રાખવું જેથી આપણે આપણી આસપાસમાં જંતુઓનો ફેલાવો ન કરીએ.

જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે ?

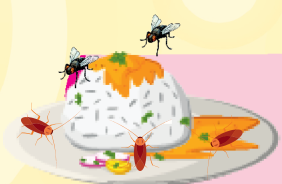
૫ એફ તેને માટે જવાબદાર છે.

ફૂડ- આહાર: પાણી અને ખોરાકનું અયોગ્ય રીતે આયોજન કરતાં તે દૂષિત થાય છે.

ફિંગર્સ- આંગળીઓ: ન ધોયેલા હાથ અને ગંદા નખમાં જંતુઓ હોય છે કે જે રોગ ફેલાવે છે.

ફીસીઝ – ગટર કે પ્રદૂષિત પાણીથી બગડેલો ખોરાક રોગ ફેલાવતાં જંતુઓ લાવે છે. સંડાસ ગયા પછી હાથ સાબુથી ન ધોવાથી આમ થઈ શકે છે.

ફોમીટીઝ – જંતુઓ વહન કરતાં પદાર્થોને સ્પર્શવું જેમ કે ગંદાં વાસણો, દરવાજાના નોબ, નળ, ટુવાલ તથા અન્ય વસ્તુઓ.



ફ્લાઈઝ એન્ટ પેસ્ટસ – હાઉસફ્લાઈઝ- માખીઓ, વંદા, ઉંદર એ રોગ પ્રસારક જંતુઓનું વહન કરે છે.

“જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે તે સમજીએ”

ફન ટાઈમ ૧

ચમકતા જંતુઓ

હું તમને બતાવી દઉં !

તમારે ફક્ત થોડા ગ્લિટર અથવા સૉડસ્ટ તથા ક્રીમ કે ટીપું તેલની જરૂર છે. ક્રીમ કે તેલ તમારા હાથ પર ઘસો. હવે ગ્લિટરને તમારા હાથમાં છાંટો. તમે જોશો કે તમે જે પદાર્થને અડકો છો તેમાં તમારા હાથમાંથી ગ્લિટર અથવા 'દેખાવનાં જંતુઓ ' કેવી રીતે જાય છે. આવી રીતે જંતુઓ બધે પ્રસરે છે પણ તમે તે જોઈ શકતા નથી.

“ઓહ...............! જંતુઓ”

જ્યારે ખાંસી ખાઓ છો કે છીંક ખાઓ છે ત્યારે જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાઇ શકે છે તે તમે જાણશો. જ્યારે તમે છીંક ખાઓ છે ત્યારે તેના છાંટા તમારાથી ૬ ફુટ દૂર વ્યક્તિ સુધી જઈ શકે છે.

જ્યારે તમે છીંક ખાવ કે ખાંસી ખાવ ત્યારે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકવાનું ભૂલશો નહીં. રૂમાલ કે ટીશ્યુ પેપરમાં છીંક ખાઓ કે જેથી જંતુઓ ફેલાય નહીં.

ફન ટાઈમ ૨

સ્પ્રેમાં જંતુઓ

સ્પ્રે બોટલ જુઓ !તમે જ્યારે સ્પ્રે કરો છો ત્યારે બધા રંગીન છાંટાં હવામાં ફેલાઈ જાય છે તે જ રીતે જ્યારે છીંક ખાવ છો તો જંતુઓ ૬ ફીટ સુધી હવામાં ફેલાઈ જાય છે.

હવામાં જંતુઓ

એક છીંકમાં આશરે ૧ મિલિયન (૧૦, ૦૦,૦૦૦) જંતુઓ હોય છે.

જો તમારી પાસે રૂમાલ ન હોય તો કોણી પાસે રાખીને ખાંસી ખાઓ કે જેથી બીજા પર ખાંસી ખાવાનો વખત ન આવે.

ફન ટાઈમ ૩

હવામાં જંતુઓ

હવામાં થોડો ટેલ્કમ પાવડર ઉડાડો. જુઓ કે તે કેટલી વાર હવામાં રહે છે અને ક્યારે નીચે બેસે છે. જ્યારે કોઈ ખાંસી ખાય ત્યારે આવી રીતે જંતુઓ હવામાં ફેલાય છે.

આપણે તે જ હવા શ્વાસમાં લઈએ છીએ તેથી આપણને પણ ચેપ લાગે છે.

“તમારા હાથ આ રીતે ધુઓ.”

આપણે આપણા હાથમાં છુપાયેલા જંતુઓને સાબુ અને પાણીથી ધોઈ નાંખવા જોઈએ.

તમારી હથેળી ધુઓ.

દરેક આંગળી અને આંગળીઓની વચ્ચે ઘસો.

હથેળીની પાછળ અને આંગળીઓની વચ્ચેનો ભાગ સાફ કરો.

અંગૂઠાનો બેઝ સાફ કરો.

આંગળીની પાછળની બાજુ

તમારી આંગળીનાં ટેરવાં સાફ કરો.

તમારું કાંડું સાફ કરો.

હાથને ચોખ્ખાં કપડાં કે ટીશ્યુથી સાફ કરો.

તમારા હાથ માત્ર ૨૦ સેકંડમાં સાફ કરી શકાય છે. (હેપ્પી બર્થ ડે ગીત બે વાર ગાઓ)

“દાંતને બ્રશ કરવું”

ડેન્ટલ કેવીટી(દાંતમાં પોલાણ) એ દાંતમાં જંતુઓને લીધે પડેલાં નાનાં કાણાંઓ છે. આપણે આપણા દાંતને જંતુઓથી બચાવવા જોઈ એ કારણકે તેનાથી :

૧ અસ્વસ્થતા અને દુખાવો થાય છે.

૨ ચેપ લાગે છે અને પસ થાય છે.

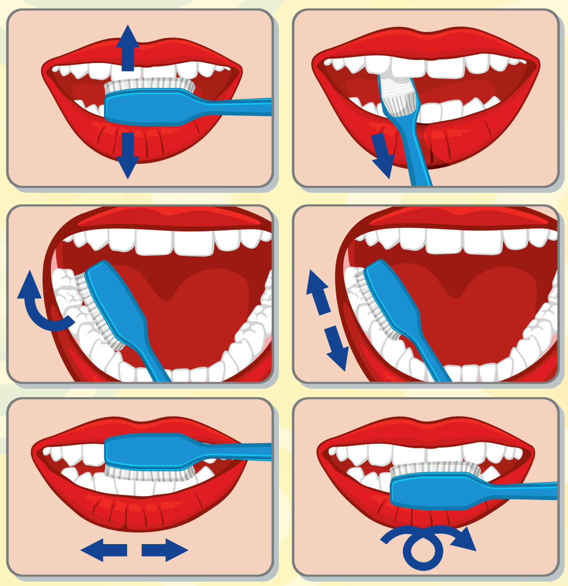
3 દાંત ઘસાય છે.

૪ શ્વાસમાં દુર્ગંધ આવે છે.

તમે આ રીતે બ્રશ કરો છો ?

એસએનએફ એલર્ટ

દાંતની વચ્ચેની જગ્યામાં બરાબર બ્રશ કરવું જોઈએ કે જેથી ત્યાંથી રહેલ ખોરાકના કણ સાફ થઈ જાય.



“ટીમ સેહતની ફેક્ટ ફાઇલ”

એસએનએફ ફંડા

- ખાંસી અને છીંક ખાતાં પહેલાં મોં અને નાકને ઢાંકી દો.
- ખોરાક અને પીણાંને ઢાંકીને રાખો.
- સંડાસ જઈ આવ્યા પછી તમારા હાથને સાબુથી ધોઈ લો.
- જમ્યા પહેલાં અને પછી તમારા હાથ સાબુથી ધોઈ લો.

ફન ટાઈમ ૪

જર્મી-ચેક સ્કોર

“માય જર્મી-ચેક સ્કોર કાર્ડ”

‘હા’ કે ‘ના’ પર ટીક કરો.

	હા	ના
• હું શિયાળામાં અને ઉનાળામાં રોજ સ્નાન કરું છું.		
• મને શરદી હોય તો પણ હું સ્નાન કરું છું.		
• હું રોજ સવારે અને જમ્યા પછી દાંત સાફ કરું છું.		
• હું ઊલિયાથી જીભ સાફ કરું છું.		
• જમ્યા પછી કોગળા કરું છું.		
• હું મારા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોઉં છું.		
• હું ચોખ્ખાં કપડાં પહેરું છું.		
• હું મારા બૂટને રોજ પોલીશ કરું છું.		
• હું મારું માથું નિયમિત રીતે ધોઉં છું તથા વાળ બરોબર ઓળું છું.		
• હું મારું નાક રોજ નહાતી વખતે સાફ કરું છું તથા તેમાં આંગળી નાંખ્યા કરતો નથી.		
• હું મારા નખ કાયમ સાફ રાખું છું કે જેથી તેમાં મેલ ભરાઈ ન રહે.		

હું આ રોજ કરું છું:

ટોયલેટનો ઉપયોગ કર્યા પછી
હું મારા હાથ બરાબર રીતે ધોઉં છું.

હું મારા દાંત સવારે જમ્યા પછી
અને સૂતાં પહેલાં સાફ કરું છું. હું જમ્યા પછી

હું રોજ સ્નાન કરું છું.

હું મારા નખ સાફ રાખું છું
તથા તેને નિયમિત કાપું છું.

હું ચોખ્ખાં કપડાં તથા
ચોખ્ખા બૂટ પહેરું છું.

હું વ્યવસ્થિત રીતે મારા
વાળને ધોઉં, ઓળું અને બાંધું છું.

શિક્ષકો માટેની નોંધ

હાઇજીન સુપર સ્ટાર્સ

તમારા વિદ્યાર્થીઓનાં નામ સાથેનો ચાર્ટ બનાવો. જ્યારે તમને તેમનામાં નોંધપાત્ર હકારાત્મક ફેરફાર જણાય ત્યારે તેમના નામ સામે ઊગતો સૂર્ય બનાવો. છેવટે તેમને સુપર સ્ટાર્સ બનાવો.

તમે હવે જાણો છો.

'જંતુઓ અદૃશ્ય હોય છે.'

'જંતુઓ આપણને બીમાર પાડી શકે છે.'

'આપણે પોતાની જાતને સ્વચ્છ રાખીને જંતુઓ સામે લડી શકીએ છીએ.'

“મારી લર્નીંગ લાઈબ્રેરી”

વર્ગમાંથી ૧૦ વિદ્યાર્થીઓ જંતુઓ **'મને બીમાર પાડે છે !'** તે નાટક તૈયાર કરવા પસંદ કરો.

શિક્ષકો અથવા વાલીઓ બાળકોને સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવાની ટેકનિકનો લાઈવ ડેમો આપી શકે છે.

જ્યારે બાળકો હાથને સાબુ લગાડતાં હોય ત્યારે નળ બંધ રાખવા માટે તેમને કહો.