Dettol BANEGA SWASTH INDIA HARPIC
இந்து தமிழ் திசை

சுத்தம் சுகாதாரம்

விழிப்புணர்வுத் தொடர்

Implemented by Gramalaya® Water, Sanitation and Hygiene for all

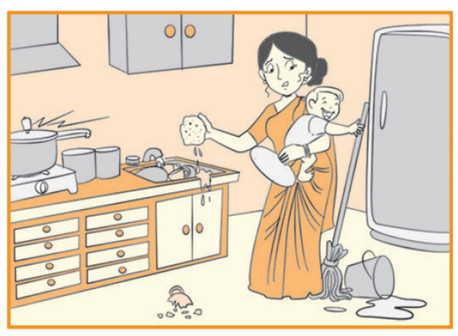
பகுதி - 7

நிலை – 7: வீட்டில் சுத்தம்

1 சுத்தமான மற்றும் ஒழுங்கான வீடு

1. கீழே உள்ள இரு படங்களையும் பார்க்கவும். இரண்டு படங்களிலும் வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் வேலை நடைபெறுகிறது. இதில் வீட்டைச் சுத்தம் செய்ய சிறந்த வழிமுறையைக் கையாளும் படத்தின் அருகில் 'டிக்' (✔) குறியீடு செய்யவும். மற்ற படத்தின் அருகில் 'குறுக்கு' (X) குறியீடு போடவும். சரியான முறை எது என்பதற்கான காரணத்தையும் கீழே எழுதவும்.

☐

 ☐

....

....

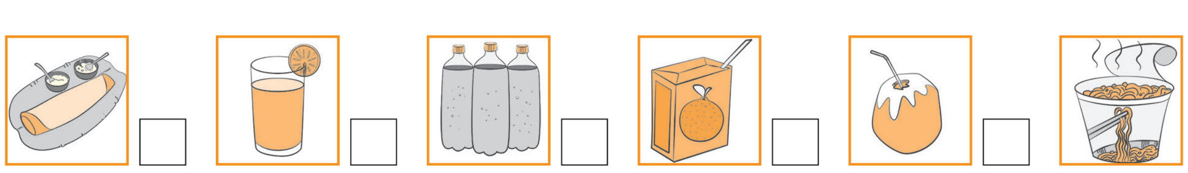
2 சுத்தமான உணவு

1. கீழே உள்ள பட்டியலில் சில செயல்பாடுகள் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் நீங்கள் பின்பற்றும் பழக்கத்திற்கு 'ஸ்மைல்' (☺) குறியீடு போடவும். அதனால் விளையும் நன்மையைப் பற்றிச் சுருக்கமாக எழுதவும்.

உணவை மூடி சேமித்தல்		
பழங்கள், காய்கறிகளை உண்ணுமுன் கழுவுதல்		
உண்ணுமுன் கைகளை சோப்பால் கழுவுதல்		
அழுக்குச் செருப்புடன் சமையலறைக்குச் செல்லாமலிருத்தல்		
மீதமுள்ள உணவைக் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைத்தல்		
சமையலறையில் தலைமுடியை விரித்துப் போடாமலிருத்தல்		
சாப்பிட்ட பின் கைகழுவுதல்		

3 இயற்கைப் பொருள்கள்

1. கீழுள்ளவற்றுள் ஆரோக்கியமான உணவுப் பொருள்களின் அருகில் மட்டும் 'டிக்' (✔) குறியீடு போடவும். நீங்கள் ஏன் அப்படி நினைக்கிறீர்கள் என்பதற்கான காரணத்தையும் கீழே குறிப்பிடவும்.



....

....

20 விநாடிகளுக்கு கை கழுவும் முறை

வாரந்தோறும் 100 குழந்தைகளுக்குப் பரிசு

பதிலைச் சொல்லுங்க... பரிசை வெல்லுங்க...

கீழே கேட்கப்படும் சுகாதார கேள்விகளுக்கான சரியான பதில்களைச் சொல்லும் முதல்100 குழந்தைகளுக்குப் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.

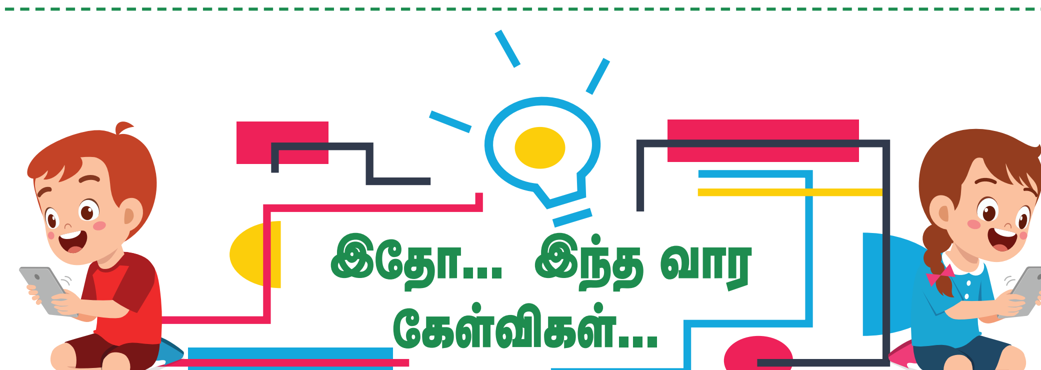
அன்புக்குழந்தைகளே..!

நாம் சுத்தமாக இருந்தால், நோய் கிருமி நம்மை நெருங்காது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்றால் நாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

எப்போதும் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்போம். தினமும் பல் தேய்ப்போம். தினமும் நன்கு உடலைச் சுத்தம் செய்து குளிப்போம்.

சென்ற வார கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

1. (A) ஆரோக்கியத்திற்காக 2. (B) உடல் முழுக்க 3. (C) நன்கு கொப்பளிக்கவும்



1. எங்கும் குப்பைகள் உள்ள வீட்டில்...
   A. செல்வம் பெருகும் B. நோய் வரும் C. வேலை குறையும்
2. மூடி வைக்காத உணவில்...
   A. கிருமிகள் தொற்றும் B. சுவை கூடும் C. சூடு குறையும்
3. எப்போதும் உடல் நலனுக்கு நன்மை செய்பவை...
   A. குளிர்ந்த பொருள்கள் B. சூடான பொருள்கள் C. இயற்கை பொருள்கள்

மேலே கண்ட மூன்று கேள்விகளுக்கான பதிலை அனுப்பும் முறை

- 9940699401 என்ற வாட்ஸ்அப் எண்ணிற்கு SSQUIZ என்று டைப் செய்து, ஒரு மெஸேஜ் அனுப்பவும்.
- உங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் கேட்கப்படும். தொடர்ந்து திரையில் வரும் கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலை அளித்து, சிறப்புப் பரிசினைப் பெறுங்கள். வாழ்த்துகள்!

வீட்டை சுத்தப்படுத்துங்கள்...

கீழுள்ள பொருட்களை வீட்டில் எந்த இடத்தில் வைக்க வேண்டும் என்று கோடிட்டுக் காட்டுங்கள்

QR Code-ஐ ஸ்கேன் செய்து சுகாதார விழிப்புணர்வு பாடல்களைக் கண்டும், கேட்டும் மகிழுங்கள்.