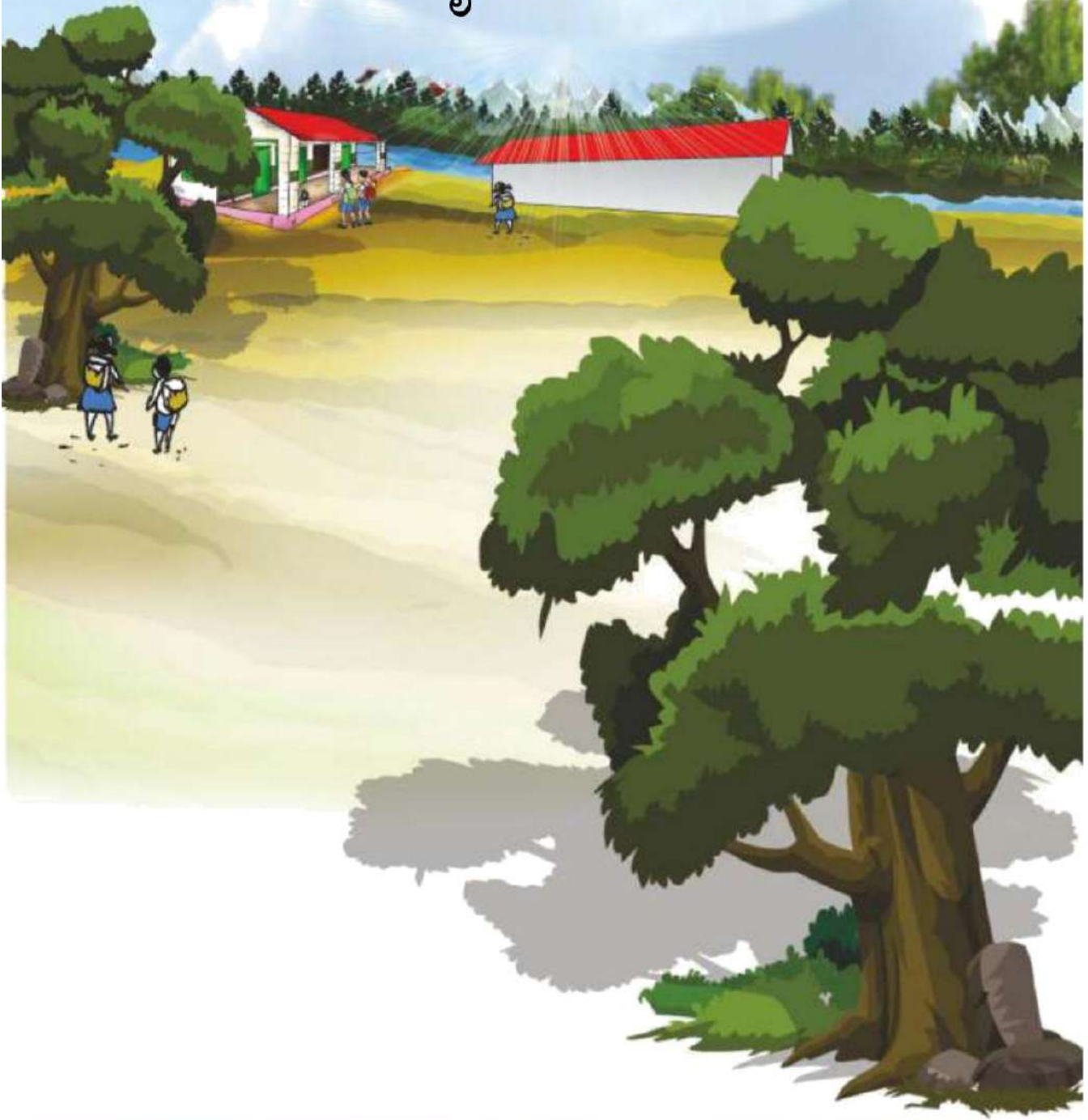


# ತರಗತಿ 3 ತೃತೀಯ ಸಂಚಿಕೆ



ಕಲಕೆ

ಸರ್ವಾಂಗ :



ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಿವಾಸ, ನಿವೇಶನ ಸಂಖ್ಯೆ: 14 ಮತ್ತು 15  
ಬಾಲಾಜಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂದಿರದ ಹಿಂಭಾಗ, ವನಕೇರಿ ಬಡಾವಣೆ,  
ಯಾದಗಿರಿ - 585201, ದೂ. ಸಂ.: +91 8473250106





ಹಿಂದೂಸ್ತಾನ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಕಾರ್ಪೊರೇಶನ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಹೆಚ್‌ಪಿಸಿಎಲ್), ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ನವರತ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದ್ದು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಮಾರಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್‌ಪಿಸಿಎಲ್ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ನಾಗರಿಕರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ಜೀವನೋಪಾಯ ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಮುಂತಾದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಇದು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಜೀವನದ ಕ್ರಮವನ್ನಾಗಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಹೆಚ್‌ಪಿಸಿಎಲ್ ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತ ಅಭಿಯಾನದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಶಾಲಾ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ, ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಸಾರುವ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ವಿವಿಧ ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಜನರ ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ತರುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

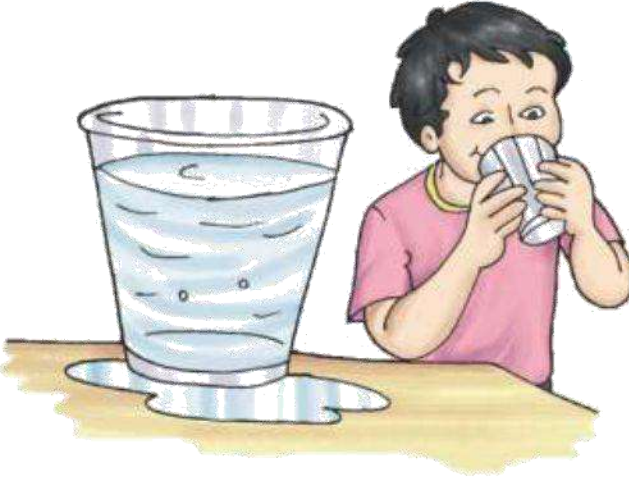
ಹೆಚ್‌ಪಿಸಿಎಲ್, ಭಾರತದ ಒಂದು ಅಗ್ರಗಣ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ಸ್ ನೊಂದಿಗೆ ಸಹಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಳೆದ ೧೨೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ಸ್ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದೆ. ಟಾಟಾ ಟ್ರಸ್ಟ್ಸ್ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ, ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ, ನಾಗರಿಕ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ, ಮಾಧ್ಯಮ, ಕಲೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಶಿಲ್ಪಕಲೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಉದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುವುದೇ ಈ ಸಹಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶ.

WASH (ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ) ಯೋಜನೆಯು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು, ಅದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವರೆಂದು ನಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಇದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತಿ, ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಾಗರಿಕನ್ನಾಗಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ಬನ್ನಿ, ನಾವೆಲ್ಲರೂ ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ಅವರ ಆಶಯವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಭಾರತದ ಕನಸನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದಾದ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡೋಣ!



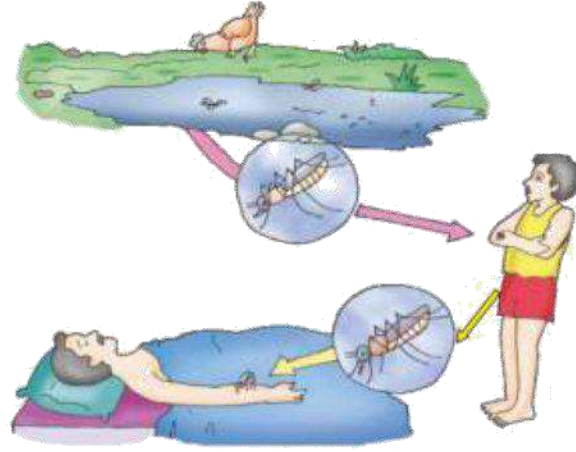
## ನೀರು



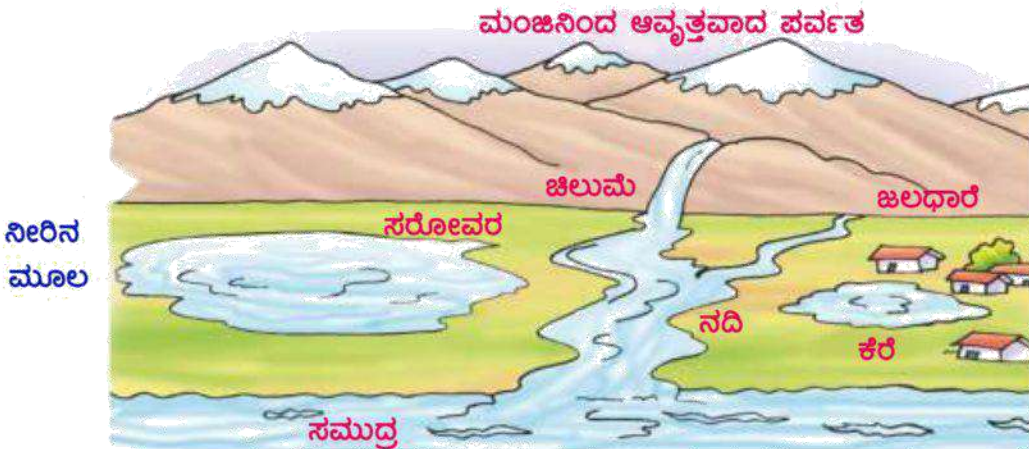
- ನೀರು ಬಹಳ ಅಮೂಲ್ಯವಾದದ್ದು
- ನೀರು ಪೋಲು ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ
- ನೀರನ್ನು ಮಲನಗೊಳಿಸಬೇಡಿ.
- ಅಂತರ್ಜಲವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳು

- ಮಳೆಯು ನೀರಿನ ಮುಖ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- ನದಿ, ಹಳ್ಳ, ಕೆರೆ, ಕೊಳೆಗಳು ನೀರನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತವೆ.



- ಮಲನವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಶೇಖರವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಇದರಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ.



ನೀರಿನ  
ಮೂಲ

ಮಂಜಿನಿಂದ ಆವೃತ್ತವಾದ ಪರ್ವತ

ಜಿಲುಮೆ

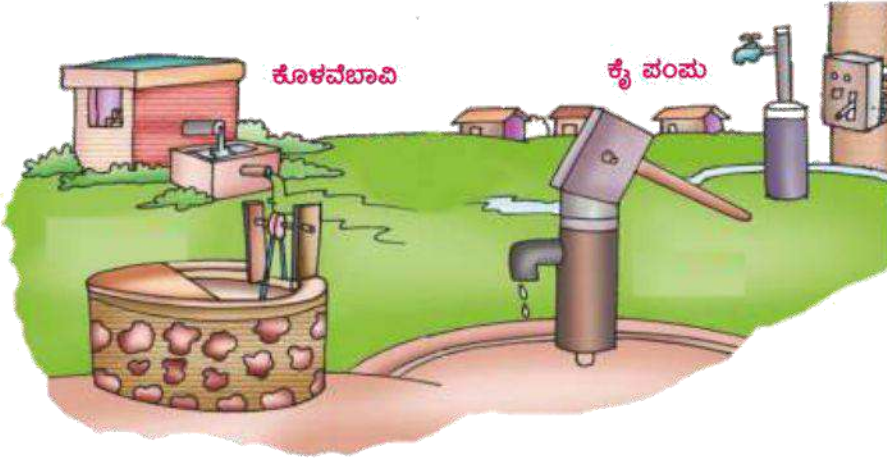
ಸರೋವರ

ಜಲಧಾರೆ

ನದಿ

ಕೆರೆ

ಸಮುದ್ರ



## ಅಂತರ್ಜಲ

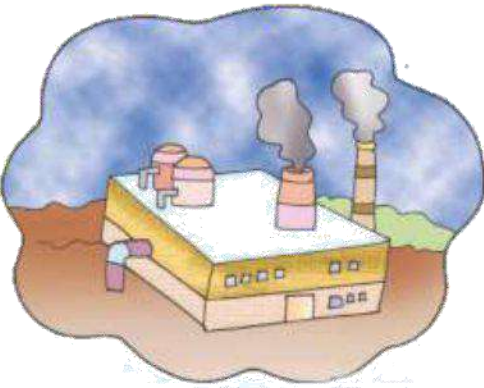
ಅಂತರ್ಜಲದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

## ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

- ಕುಡಿಯಲು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ
- ಬಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಗೆಯಲು
- ತೊಳೆಯಲು
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು
- ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ನೀರಾವರಿಗಾಗಿ
- ಕೈಗಾರಿಕೆಗಾಗಿ

ಪ್ರಾಣಿ-ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ ಜೀವಿಸಲು ನೀರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮರ-ಗಿಡಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ನೀರು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ನಮಗೂ ಸಹ ಜೀವಂತವಾಗಿರಲು ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.



## ನೀರಿನ ಮಹತ್ವ

ನೀರು ಇಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಮಗೆ ಕುಡಿಯಲು ನೀರು ಸಿಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನೀರು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ.

## ನೀರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ

- ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಳವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ
- ನಳ, ಪೈಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರಿನ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು
- ಕೈ ಪಂಪಿನ ಹತ್ತಿರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬಕೇಟ್ ಅಥವಾ ತಂಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು
- ಮಳೆನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಿ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ.
- ಕೈ ಪಂಪಿನಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

## ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

## ನೀರಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳು.

- ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ
- ಕೈ ಪಂಪು, ಝರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ತೆರೆದ ಭಾವಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.
- ನೀರು ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ನೀರಿನ ಮೂಲದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತರುವ ವಿಧಾನ.

- ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿರಿ
- ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು

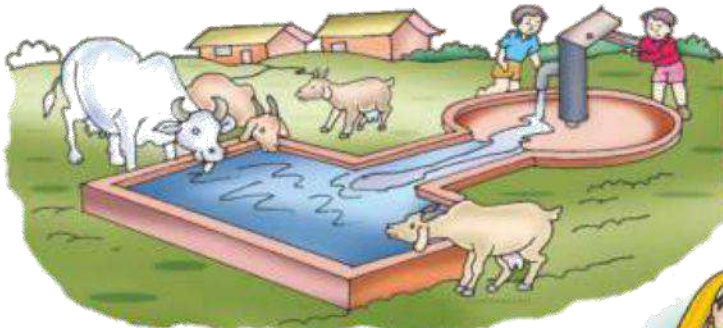
## ನೀರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ



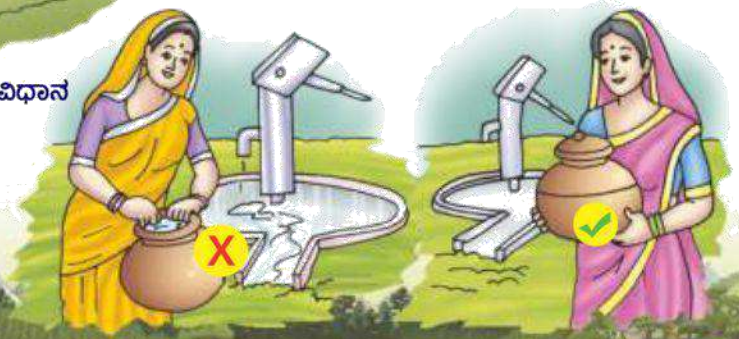
## ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನ



ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುವ ನೀರನ್ನು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮನೆ ತೊಳೆಯಲು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿರಿ.



## ನೀರಿನ ಮೂಲದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತರುವ ವಿಧಾನ



## ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ವರ್ತನೆ

## ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.



ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು



## ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

- ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಲೋಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
- ನಳ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ



ಫನ



ದ್ರವ

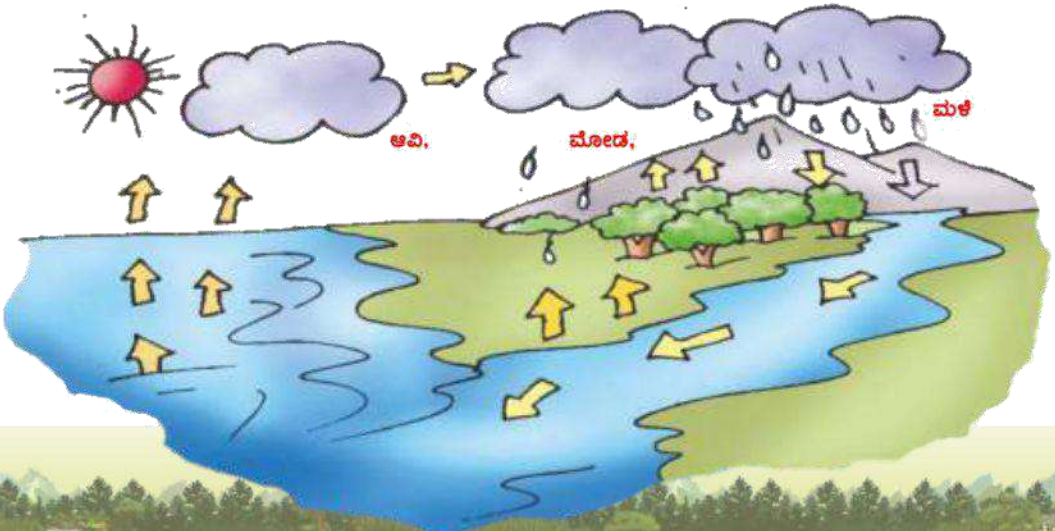


ಅನಿಲ

## ಜಲ ಚಕ್ರ

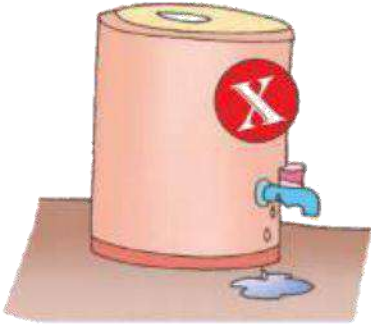
ಜಲ ಚಕ್ರವು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಪುನಃ ನದಿ, ಸಾಗರ ಮತ್ತು ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆ. ನೀರು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.



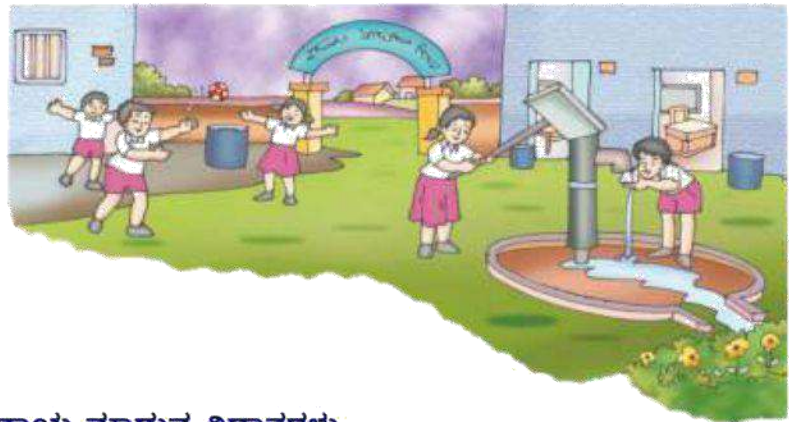
## ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲ ನೀರು.

- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕೈ ಪಂಪು ಅಥವಾ ನಳದಿಂದಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಡಬೇಕು
- ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಲೋಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
- ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಸುತ್ತ - ಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
- ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗವು ಕುಡಿಯಲು, ಕೈ ತೊಳೆಯಲು, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಗೆ ಬೇಕು.



## ನೀರನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

- ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ನಳವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಬೇಕು
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಿ
- ನಳ, ಪೈಪ್ ಗಳಿಂದ ನೀರು ಸೋರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು
- ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದಿರಿ, ಪ್ರತಿ ಹನಿ ನೀರನ್ನು ಉಳಿಸಿ



## ನೀರನ್ನು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳು.

ವ್ಯರ್ಥ ನೀರನ್ನು ಕೈತೋಟಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹರಿ ಬಡಿ

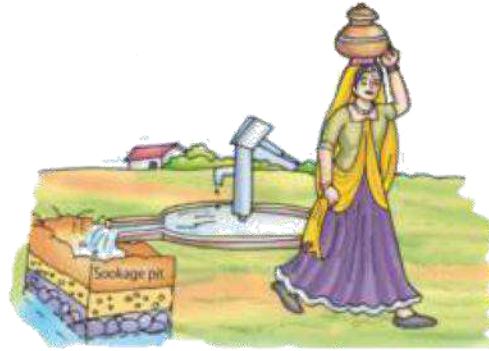


## ಸ್ವಚ್ಛತೆ

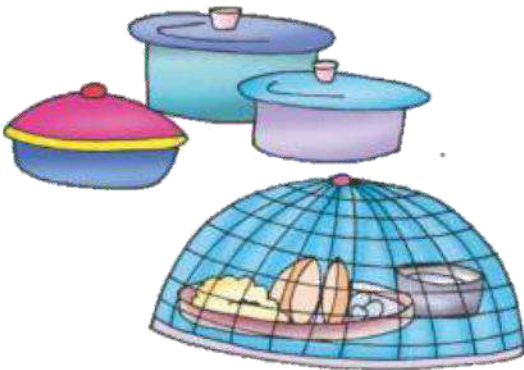
- ಶೌಚ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವನ್ನು ಮಾಡಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಬಳಸಿ
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ
- ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನೀರು ಹಾಕಿ
- ಶೌಚಾಲಯವು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಮತ್ತು ಚಳಿಯಿಂದ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಶೌಚಾಲಯವು ನಮಗೆ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಗೌಪ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ



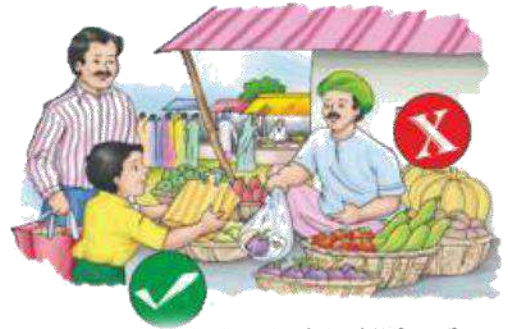
ಬಯಲು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ



ವ್ಯರ್ಥ ನೀರನ್ನು ಕೈತೋಟಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಇಂಗು ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಹರಿ ಬಡಿ



ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದ ಬದಲಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

- ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿ



## ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಎಂದರೇನು

- ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿಡುವುದು
- ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗ
- ಕಸದ ಸರಿಯಾದ ವಿಂಗಡನೆ
- ವ್ಯರ್ಥ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ಉಪಯೋಗ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇಡುವ ಪದ್ಧತಿಗಳು
- ಊರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು.



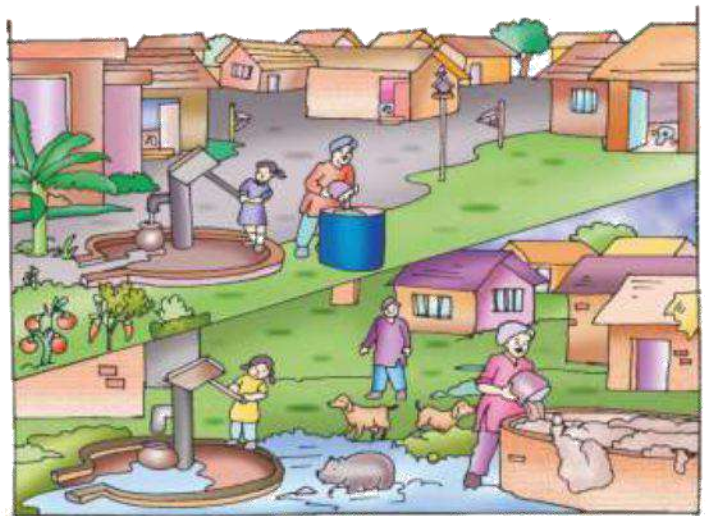
## ವಿದ್ಯಾಲಯದಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

### ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು

- ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗಮಾಡಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ
- ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಸ ಬಿಸಾಡಲು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
- ಶಾಲೆ ಹಾಗೂ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡದ ಗಾಡಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ, ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರಿದಿಸಬೇಡಿ.
- ನೋಣಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿಡಿ
- ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಅಥವಾ ಕಸದಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿ.



ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ



## ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ

1



ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಮೊದಲು  
ಶೌಚದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ

2



ಶೌಚ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲನ್ನು  
ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

3



ಜಿತ್ರದಲ್ಲ ತೋರಿಸಿದಂತೆ  
ಶುಚಿಯಾಗಿ

4



ಶೌಚದ ನಂತರ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೊಳಕಾದ  
ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲ ಇರಲು ಬಿಡಬೇಡಿ

5



ಮಲವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಿಸಿ ಜಡಿ

6



ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ಕೂಡಲೆ  
ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ

7



ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ

## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಚಿ
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿ/ಬೂಟ್ ಬಳಸಿ
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ.
- ಕೈ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ



### ನಮ್ಮ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು

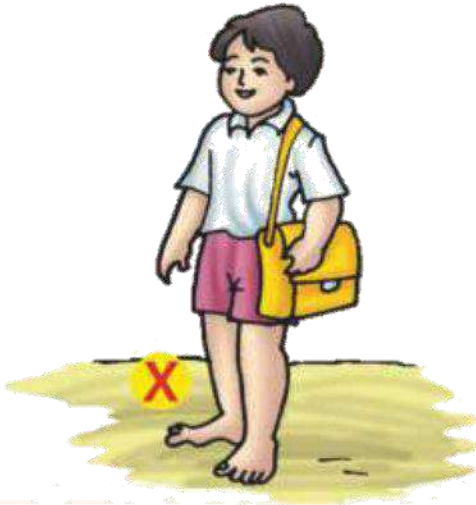
ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿವೆ

- ಕಣ್ಣು-ನೋಡಲು
- ಕಿವಿ- ಕೆಳಲು
- ಮೂಗು- ವಾಸನೆಗಾಗಿ
- ನಾಲಗೆ- ರುಚಿಗಾಗಿ
- ಚರ್ಮ- ಸ್ಪರ್ಶಕ್ಕಾಗಿ

ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾಗಿಡಿ

ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರ ಶರೀರವು ನಮ್ಮನ್ನು ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ  
ಸದಾ ಸಾಬೂನಿನಿಂದಲೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು  
ಸ್ವಚ್ಛ ತೊಳೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಾವು  
ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ



ಬಟ್ಟೆ ಒಣಹಾಕುವುದರದ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆ ಒಣಗಿಸಿ.



## ನಮಗಿದು ಗೊತ್ತು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಬರಬೇಕು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರಬೇಕು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಬೇಕು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಗೂ ಬೂಟ್ ಧರಿಸಿ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು
- ಊಟದ ಮೊದಲು ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು
- ಕೈ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವಾರದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೆಳೆದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು



## ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ



1

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



2

ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ



3

ಕೈಗಳನ್ನು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ



4

ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ



5

ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ



6

ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ



7

ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆ ಗಾಳಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ





