

# ತರಗತಿ 4 ನಾಲ್ಕನೇ ಆವೃತ್ತಿ



ಕಲಕೆ

ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಿವಾಸ, ನಿವೇಶನ ಸಂಖ್ಯೆ: 14 ಮತ್ತು 15  
ಬಾಲಾಜಿ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂದಿರದ ಹಿಂಭಾಗ, ವನಕೇರಿ ಬಡಾವಣೆ,  
ಯಾದಗಿರಿ - ೮೮೨೦೧, ದೂ. ಸಂ.: +91 8473250106



ಸುಧಾರಣೆ :





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.

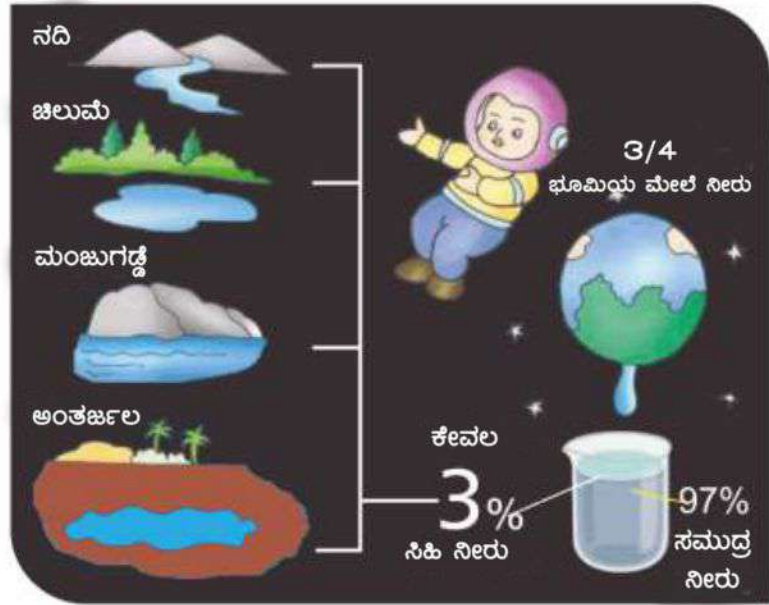
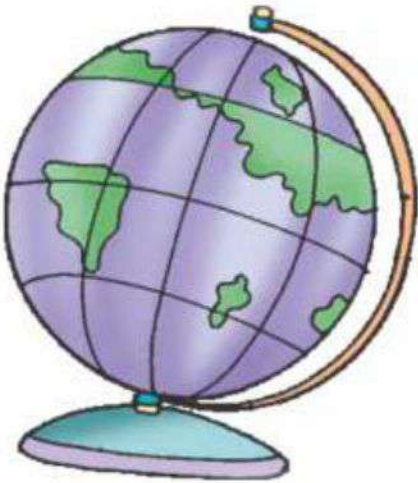
WASH (ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ) ಯೋಜನೆಯು ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನೀರು, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿನೂತನ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ, ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು, ಅದು ಸಮಾಜದ ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದೆಂದು ಅಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು, 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!

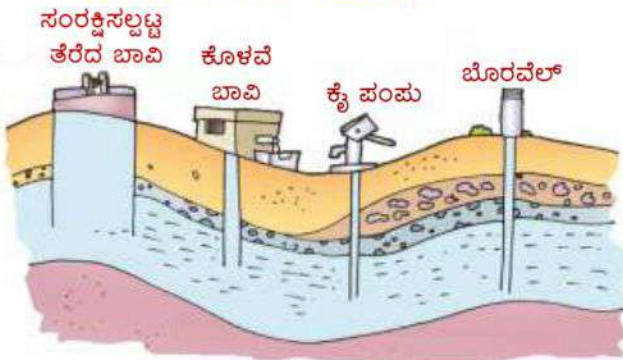
## ಜಲ

- ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಇರುವ ಕಾರಣ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೀಲ ಗ್ರಹ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ಭೂಮಿಯು 3/4 ಬಾಗ ನೀರಿನಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ
- ನೀರು 97% ಬಾಗ ಮಹಾಸಾಗರದ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ.
- ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಉಪ್ಪಿನಾಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಮಹಾಸಾಗರದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ನದಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕರೆಗಳಲ್ಲಿ 5% ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಇದೆ
- ಕೇವಲ 1% ಅಂತರ್ಜಲ ಇದೆ
- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಇದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಿದೆ.

### ನೀರಿನ ಮೂಲ



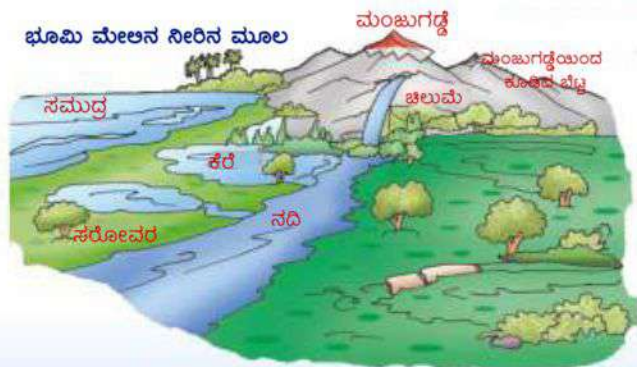
### ಅಂತರ್ಜಲದ ಮೂಲ



### ಅಂತರ್ಜಲದ ಮೂಲ

ಅಂತರ್ಜಲವು ಕುಡಿಯಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲ ಮಲನ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಅನಾರೋಗ್ಯ

### ನೀರಿನ ಮೂಲ



## ನೀರು ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಧಾನ

ನಳ, ಪೈಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರು ಸೋರಲು ಜಡಬೇಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ನಳವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಲು ಪದೇ-ಪದೇ ಕೈ ಪಂಪು ಬಳಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀರಿನ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿರಿ ಮಳೆ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮಾಡಿ.



## ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ

**ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡುವ ವಿಧಾನಗಳು**  
ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲದಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತಂದರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರು ಅಸುರಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಸಾಫಟಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

**ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು**  
ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೈ ಪಂಪು, ಝರಿ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ತೆರೆದ ಭಾವಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ.

ನೀರು ತುಂಬುವ ಮೊದಲು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಮೂಲದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತರುವ ವಿಧಾನ**  
ನೀರನ್ನು ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎತ್ತುವಾಗ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು

**ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನ**  
ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡಿ.

**ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ**  
ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಲೋಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಳ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪಾತ್ರೆಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ನಳ, ಉದ್ದ ಹಿಡಿಕೆ ಇರುವ ಲೋಟ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಮೂಲದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತರುವ ವಿಧಾನ



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ವಿಧಾನ



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

## ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೂಲ

- ಕೈ ಪಂಪು
- ನಳ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಣೆ

- ಮುಚ್ಚಿರುವ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆ
- ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ನೀರಿನ ಬ್ಯಾಂಕ್



- ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಾದ ಕೈ ಪಂಪು ಮತ್ತು ನಳದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛ ಇಡಬೇಕು
- ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು
- ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮಲೇರಿಯಾ ಡೇಂಗೂಯಾ ಅಂತಹ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ

## ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

- ಕುಡಿಯಲು
- ಕೈ ತೊಳೆಯಲು
- ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು
- ಪಾತ್ರೆ ತೊಳೆಯಲು
- ತೋಟಕ್ಕೆ ಬಳಸಲು



ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು



ಕುಡಿಯುವ ನೀರು

ಕೈ ಪಂಪು ಅಥವಾ ನಳದ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವ ನೀರನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ

## ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ



### ನೀರಿನ ಉಪಯೋಗ

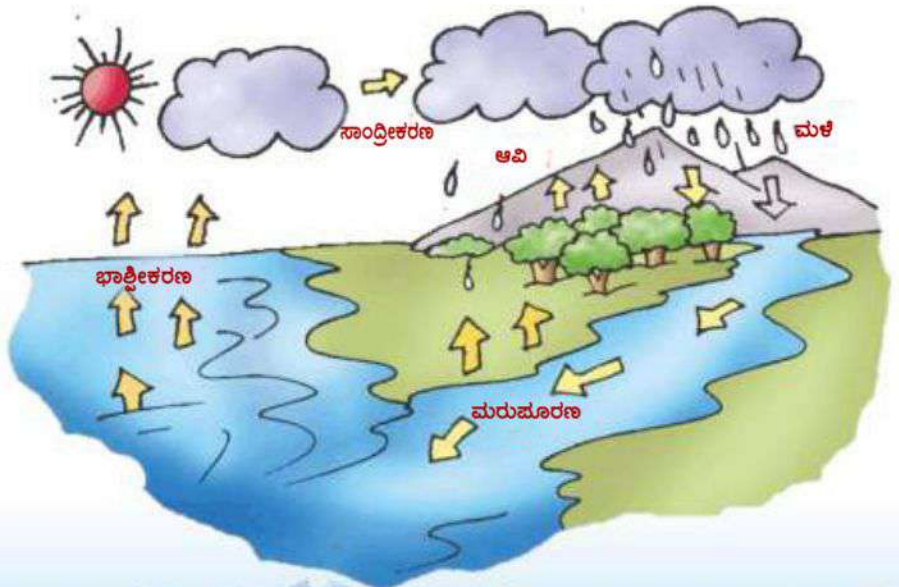
- ಕುಡಿಯುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ
- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು
- ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯಲು
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲು
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ
- ಕೃಷಿ- ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು
- ನೀರಾವರಿ-ಹೊಲ ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ
- ವಿದ್ಯುತ್ ತಯಾರಿಸಲು
- ಉದ್ಯೋಗಗಳಿಗಾಗಿ

### ಜಲಚಕ್ರ

- ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿನ ನೀರು ಆವಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಆಕಾಶ ನೆರಿ ಪುನಃ ಭೂಮಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಜಲಚಕ್ರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಲಚಕ್ರಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಿರುತ್ತದೆ
- ಆವಿ- ನೀರು ಆವಿಯಾಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
  - ಭಾಷ್ಪೀಕರಣ- ಗಿಡ ಮರಗಳಿಂದ ಆವಿಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಗುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ
  - ಸಾಂದ್ರೀಕರಣ- ಆವಿಯು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದು
  - ಮಳೆ- ನೀರು ಮರಳಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವುದು
  - ಮರುಪೂರಣ- ನೀರಿನ ಕ್ರೋಡೀಕರಣ

ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಜಲಚಕ್ರ



## ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ

### ನೀರಿನ ರೂಪಗಳು

ಘನ-ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ

ದ್ರವ- ನದಿ, ಸರೋವರ, ಕೆರೆ ಯಲ್ಲಿನ ನೀರು

ಅನಿಲ- ನೀರಾವಿ



### ಅಂತರ್ಜಲ ಮಲನವಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

ಗಲಾರದ ನೀರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸೋರುವುದು

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ಶೌಚಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಲನ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು

ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ

ಕಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕೈ ಪಂಪು

ಕೈ ಪಂಪಿನ ಹತ್ತಿರ ಕೊಳಚೆ ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹ



### ಜಲ ಮಾಲಿನ್ಯ

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ಹಾಕುವುದು

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆಯುವುದು

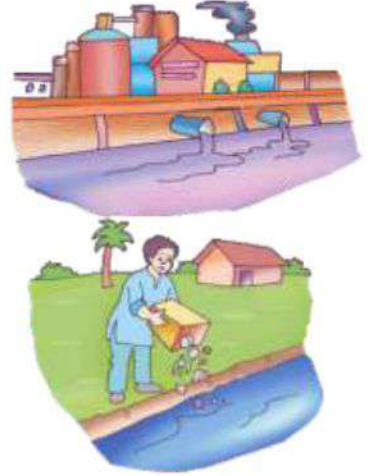
ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದು

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದು

ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಬರುವ ಮಲನ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ

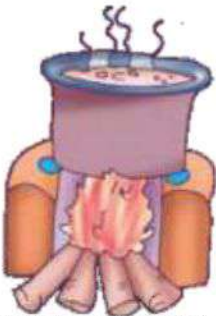
ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಔಷಧೀಯ ಉಪಯೋಗ

ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳ ಹತ್ತಿರ ವಾಹನಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು



### ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಆಸುರಕ್ಷಿತ ನೀರಿನ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸಿಗುವ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು



ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸುವಿಕೆ

### ನೀರು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು



ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರ ಹಾಕುವುದು  
ನೀರನ್ನು ಸೋಸುವಿಕೆ



ಶುದ್ಧೀಕರಣದಿಂದ ನೀರು  
ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು

## ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಶೌಚಾಲಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರು ಹಾಕಿರಿ  
ತರಗತಿಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಗದ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಮತ್ತು ಬಳಪದ ತುಂಡು ಎಸೆಯಬೇಡಿ

ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಬೂನು ಇಡಬೇಕು

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು

ಉಳಿದ ಮತ್ತು ವ್ಯರ್ಥ ಆಹಾರವನ್ನು ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು

ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡದ ಗಾಡಿಯಿಂದ ಕುಡಿಯುವ, ತಿನ್ನುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ತಿನ್ನಬಾರದು



## ಪಾರ 3 ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ನಮ್ಮ ಶರೀರವು ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ  
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ  
ಒಂದು ವೇಳೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಸೊಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂತಿವೆ  
ಚರ್ಮರೋಗ / ಸೊಂಕು  
ಕಣ್ಣಿನ ಸೊಂಕು  
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ  
ಆಮಶಂಕೆ/ಡಯರಿಯಾ  
ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು  
ವಾಂತಿ



ನಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ  
ನಾವು ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

### ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ

ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಲು ಯೋಗ್ಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದ ವರ್ತನೆಗಳು  
ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.  
ಪ್ರತಿದಿನ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಬೇಕು  
ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು  
ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಜಿಸಿಆಗೆ ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು  
ಗೊಡೆ, ಗಿಡ-ಗಂಟಗಳ ಮೇಲೆ ಒಣಗಿಸಬಾರದು  
ವಾರದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಾರಿ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು  
ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಬೂಟನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು  
ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಶರೀರದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಅಂಗವನ್ನು  
ಶ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು  
ಉಗುರನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಮತ್ತು ಬೆರಳನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು  
ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಿಸುವ  
ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು  
ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳ ಮಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ  
ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು  
ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು  
ಕೈ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಕೈ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಶುಭ್ರ  
ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ  
ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು  
ಮೂಗು ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



## ಪಾಠ 2

### ಸ್ವಚ್ಛತೆ

- ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುವ ಒಂದು ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ
- ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲ ಪರಿವರ್ತನೆ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲನ ವಾತಾವರಣ ಸ್ವಚ್ಛವಿರುತ್ತದೆ.



#### ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ

- ಮನೆ, ಶಾಲೆ, ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು
- ವ್ಯರ್ಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು
- ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕಸವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು
- ಮಾಂಸಹಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು
- ಯಾವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನೋಣಗಳು ಕೂಳಿತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೇ ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು
- ಉಳಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಸದ ಡಬ್ಬಿ ಅಥವಾ ಗೊಬ್ಬರ ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು
- ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ, ತಿನ್ನಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು



ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆ ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ, ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ತಮ್ಮ ಪರಿವಾರಕ್ಕೆ ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು ಕಲಿಸುತ್ತಾನೆ/ಳೆ



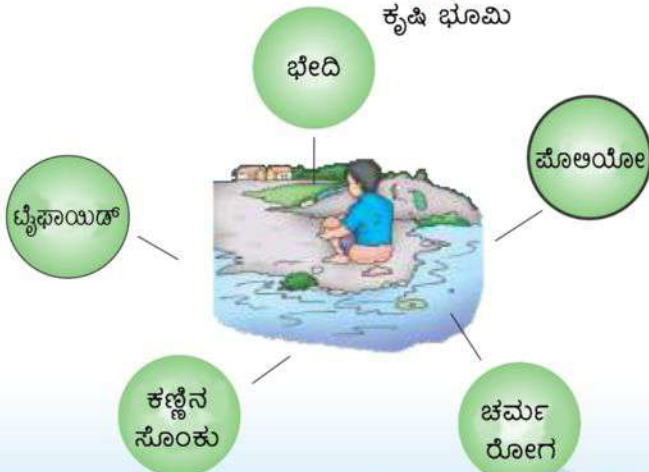
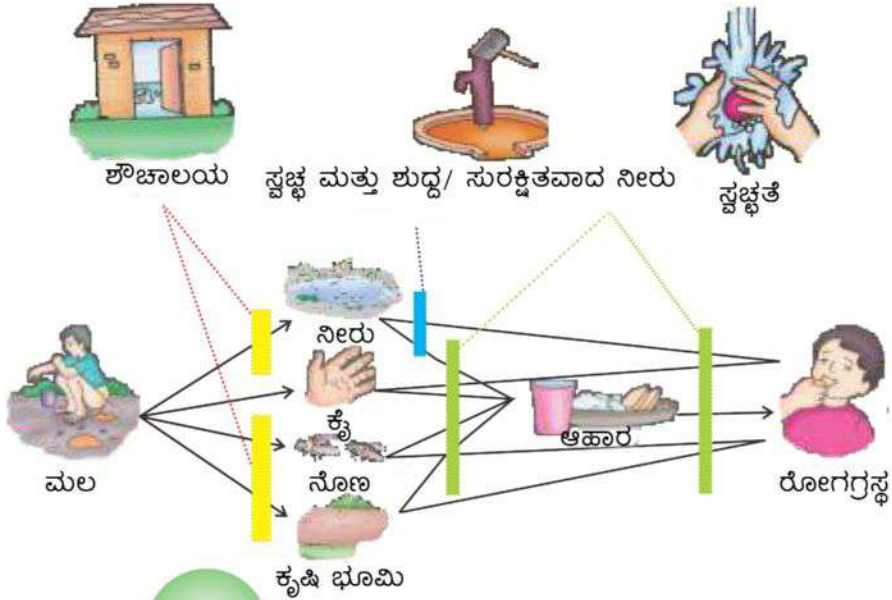
ಯಾವ ಅಂಗಡಿಯವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಂದ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಾರದು

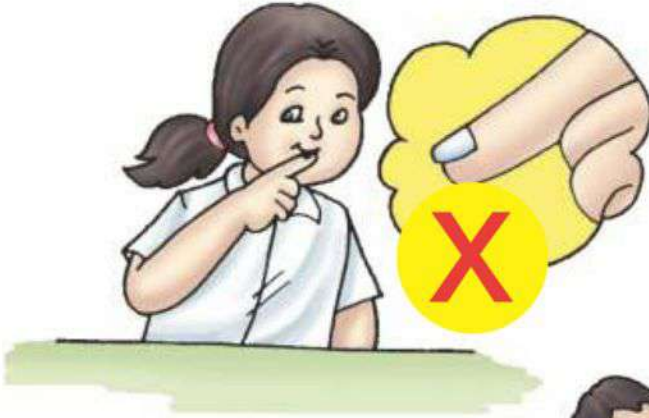
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬದಲು ಬಟ್ಟೆಯ ಚೀಲವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು

## ಗಮನದಲ್ಲಡಬೇಕಾದ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳು

ಬಯಲು ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಮಾಲಿನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ  
ಮಲದ ಮೇಲೆ ಕೂತ ನೋಣ ಪುನಃ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಕೂಡುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದ ಕೀಟಾಣುಗಳು  
ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಆನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.  
ಮಲದಿಂದ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಬೈಫಾಯಿಡ್, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕಣ್ಣಿನ ಸೊಂಕು ಆಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.  
ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಲು ಬಯಲು ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು  
ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು  
ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು  
ಶೌಚಾಲಯ ನಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿತನ ನೀಡುತ್ತದೆ  
ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇರದವರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗವಿದೆ.

ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯಗಳು





## ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು

- ಶಾಲೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧರಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು
- ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಕು
- ಕೂದಲನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಗುರನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು
- ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು
- ಚಪ್ಪಲಿ ಅಥವಾ ಶೂ ಧರಿಸಬೇಕು. ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ಇರಬಾರದು
- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು
- ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು.
- ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಸ್ವತಃ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ತೊಳೆದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.
- ಕೈ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು

## ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿ



1

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲ 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 ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ







सपर्यंक :

