சோட்டா பீமுடன்

சுகாதாரம்

வழிநடத்துனர் கையேடு

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம்

நீங்கள் இந்த பாடத்திட்டத்தை பார்த்து பதிவிறக்கம் செய்ய
https://elab.emerson.edu/hygiene/

உருவாக்கியவர்கள்

ENGAGEMENT LAB

கூட்டமைப்பளர்கள்

GREEN GOLD Animation Pvt Ltd

MARY ANNE CHARITY TRUST MACT

ஆதரவு அளித்தவர்கள்

UBS Optimus Foundation

அறிமுகம் 2

பின்னணி 7

புதுமையான கற்றல் செயல்முறைகள் 10

எங்கள் செயல்முறை 12

“சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம்” விளையாட்டு 14

தயாரிப்பு விளையாட்டுகள் 15

கையேடு 1: சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுதல் 17

1 கையேட்டை அறிமுகம் செய்தல் 20

2 கைகளை நாம் எவ்வாறு சுத்தம் செய்கிறோம்? 23
செயல்பாடு 2.1: கை கழுவும் பாட்டைக் கற்றல் 23
செயல்பாடு 2.2: நம் சோப்பு பாட்டில்களை நாமே தயாரித்தல் 26

3 நாம் ஏன் எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும்? 30
செயல்பாடு 3.1: அத்தியாயம் 2 சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் 30
செயல்பாடு 3.2: கிருமிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றன 33
செயல்பாடு 3.3: சிலை விளையாட்டு 36

4 நமது சமூகத்திற்குப் பிரச்சாரம் செய்தல் 40
செயல்பாடு 4.1: நாம் அனைவரும் எப்போது கைகளைக் கழுவுகிறோம்? 40

பயிற்சித் திட்டம் 2 கழிவறைப் பயன்பாடு 46

1 பயிற்சியை அறிமுகம் செய்வது 49

2 நீங்கள் ஏன் கழிவறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்? 51
பயிற்சி 2.1: சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் - அத்தியாயம் 3 51
செயல் 2.2: திறந்த வெளியில் மலம் கழித்தால் கிருமிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றது 54

3 நம் சமூகத்தில் கழிவறை பயன்பாட்டை ஊக்குவிப்பது 58
பயிற்சி 3.1: சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் அத்தியாயம் 4 58
பயிற்சி 3.2: விழிப்புண்ர்வுப் பாடலை பாடுவது 61
பயிற்சி 3.3: கழிவறை உருவாக்கும் விளையாட்டு 63
பயிற்சி 3.4: உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வுப் பாடலை உருவாக்குவது 66

பரிசீலனை, மதிப்பீடு 69

சோப்பு கொண்டு கைகழுவும் புரிதல் தொடர்பாக 71

கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றிய புரிதல் 73

கிருமிகள், நோய் பரவுதல் தொடர்பான புரிதல் 75

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கற்றல் அனுபவம் தொடர்பான கருத்து 76

குறிப்புகள் 78

சொற்பட்டியல் 79

அறிமுகம்

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் இந்தியாவில் 7 முதல் 11 வயதான சிறார்கள் சோப்பு கொண்டு கை கழுவவும் கழிவறை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கும் வகையிலும் வடிவமைகப்பட்ட விளையாட்டு சார்ந்த பாடத்திட்டமாகும்.

சிறார்கள் சோட்டா பீம் உலகில் மூழ்கி, தங்கள் கற்பனை கிராமமான டோலாக்பூரில் அசுத்தத்தையும் கிருமிகளையும் பரப்ப முயலும் அசுத்த மந்திரவாதியை எதிர்த்துப் போராடுகின்றனர். சுத்தத்தின் மந்திரவாதியின் உதவியோடு பாத்திரங்களும், பங்கேற்கும் குழந்தைகளும், அசுத்த மந்திரவாதியை வீழ்த்த ஆடல், பாடல்கள் கொண்ட கற்றல் இலக்குகளுக்கு ஏற்ற வழிகளை கற்றுக்கொள்கின்றனர். குழந்தைகள் சுகாதாரம் சார்ந்த விளையாட்டுகளில், செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இவை கதை வடிவில் இருக்கும். கதைகளுடன் தொடர்பு கொண்ட செயலி விளையாட்டிலும் ஈடுபடுகின்றனர். சவால்களையும், செயல்களையும் (சாப்பிடும் முன் தினமும் கைகளை சோப் கொண்டு கழுவது, மற்றவர்களுக்குக் கற்றுத்தருவது) நிறைவேற்றுவதன் மூலம், கற்றலுக்கும், முயற்சிக்கும் நட்சத்திரங்கள் பெறுவதன் மூலம் சிறார்கள் சுகாதாரம், உடல் நலத்தில் சிறந்த பழக்கங்கள், விழிப்புணர்வு பெற்று, தங்கள் சமூகத்தில் அசுத்த மந்திரவாதியை வீழ்த்த பீம் குழுவில் இணைகின்றனர்!

இந்தக் கையேட்டை யார் பயன்படுத்தலாம்

இந்தக் கையேடு, தொண்டு நிறுவனங்கள், கல்வியாளர்கள், சுகாதார பணியாளர்கள் மற்றும் 7 முதல் 11 வயதான சிறார்களுக்கு உடல்நலம், சுகாதாரம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அவர்கள் மூலம் சமூகத்திற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த விரும்பும் எல்லோருக்குமான நடைமுறை பயிற்சி வழிகாட்டியாகும்.

இந்த கையேட்டின் நோக்கம் போதிப்பது அல்ல. ஆனால் குழந்தைகள் மத்தியில் நல்ல சுகாதார, தூய்மை பழக்கங்களை உருவாக்க விரும்பும் மற்றும் இந்த இளம் மாற்றத்திற்கான தூதர்கள் வாயிலாக அவர்கள் சகாக்கள், பெற்றோர், சமூகத்தில் நல்ல சுகாதார பழக்கங்களை முன்னிறுத்த விரும்பும் எல்லோருக்கும் ஊக்கம் அளித்து, மாற்றத்தையும், எண்ணங்களையும் அளிப்பதே இதன் நோக்கமாகும்.

நோக்கம்

கையேடு கீழ்க்கண்ட நோக்கங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது:
1. தண்ணீரும் சோப்பும் கொண்டு கைகளைக் கழுவுவது (HWWS) மற்றும் பங்கேற்கும் சிறார்கள் மத்தியில் கழிவறைப் பயன்பாடு ஆகியவை தொடர்பான புரிதல், பழக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை அதிகமாக்குவது.
2. சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு கை கழுவும் பழக்கம், கழிவறைப் பயன்பாடு பழக்கத்தை அதிகமாக்குவது.
3. பங்கேற்கும் சிறார்கள் தங்கள் சகாக்கள், குடும்பத்தினர், சமூகத்தில் சோப்பு கொண்டு கை கழுவுவது, கழிவறைப் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் ஈடுபாட்டை அதிகரிக்க ஊக்குவிப்பது.
4. பங்கேற்கும் குழந்தைகள் மத்தியில் வயிற்றுப்போக்கு, சுவாச நோய்களை குறைப்பது, கை கழுவுவது, கழிவறை வசதிகளுக்கான அணுகலை அதிகரிப்பது

இந்தக் கையேட்டை எப்படிப் பயன்படுத்துவது?

கற்றுக்கொள்பவர்களோடு விளையாட்டு உள்ளிட்ட நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு முன் படிக்க வேண்டிய முக்கிய தகவல்களை இந்த கையேடு கொண்டுள்ளது. ஒருங்கிணைப்பின் போது, பங்கேற்பு உத்தி, சாதனங்களைப் பயன்படுத்துதற்கான காரணங்கள், நோக்கத்தை இது விளக்குகிறது.

வழிநடத்துனர் பணியாற்றும் சமூகங்களில், சுகாதாரம், சுத்தம் தொடர்பான பழக்கங்களை மேம்படுத்துவதில் கற்றுக்கொடுப்பதன் வீச்சையும், தாக்கத்தையும் அறியக் கண்காணிப்பின் செயல்திறனின் முக்கியத்துவம் தொடர்பான விவாதத்தையும் இந்தக் கையேடு வழங்குகிறது.

பாடத்திட்டம் 1 மற்றும் 2 கை கழுவுதல், சுகாதாரம், சுத்தம் தொடர்பான தலைப்புகளுக்கான விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகளை, சாதனங்களுக்கான வழிகாட்டி விளக்கத்தை அளிக்கிறது. இந்தக் கையேட்டில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய பொருட்கள் தனி ஆவணமாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன (கீழே பார்க்க).

இந்தக் குறிப்பேட்டில் உள்ள விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள், தமிழகத்தின் பள்ளிகளில் உள்ள ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் மத்தியில் பரிசோதிக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் 30 நிமிடங்கள் கொண்டது.

பரிந்துரைப்படும் நேரம் வழிநடத்துனர்க்கு இல்லை எனில், நேரக் கட்டுப்பாட்டிற்கு ஏற்ப அவர்கள் நடவடிக்கைகளை அமைத்துக்கொள்ளச் சொந்தப் பயிலரங்குகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம். நடவடிக்கைகள், கை கழுவதல், கழிவறைப் பயன்பாடு என இரண்டாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஒவ்வொரு பாடத்திட்டமும் கற்றுக்கொள்பவர்கள் தாங்கள் கண்டறிவது என்பதிலிருந்து பிறருக்கு அறிவுறுத்துவது என்னும் நிலைக்கு முன்னேறும் வகையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. வழிநடத்துனர்கள் நடவடிக்கைகளைத் தாங்களே அமைத்துக்கொண்டால், கற்றல் செயல்முறையை கண்டறிவதிலிருந்து அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப அமைவதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதை வீடியோ / புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தும் வழி:
சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதை நான்கு அத்தியாயம் கொண்டது.
- அத்தியாயம் 1, பார்வையாளர்களுக்கு, சோப்பு கொண்டு கை கழுவுதல்,

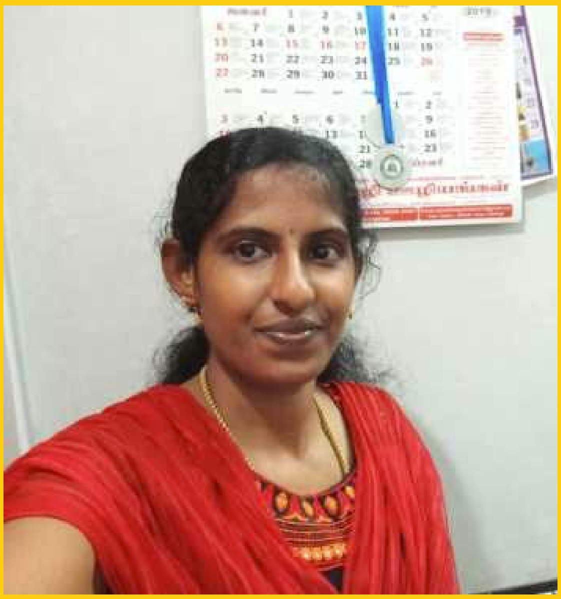
கழிவறைப் பயன்பாடு ஆகியவற்றுக்குப் அறிமுகம் செய்யும் படிகளைக் கொண்டது.

- அத்தியாயம் 2 சரியான நேரத்தில் சோப்பு கொண்டு கைகளை கழுவுவதன் மூலம், கிருமிகள், உடல் நலக் குறைவைத் தவிர்க்கலாம் எனக் கற்றுத்தருகிறது.
- அத்தியாயம் 3 இந்தச் செய்தியை முன்னெடுத்துச் சென்று, திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதன் அபாயங்கள், கழிவறை பயன்படுத்தாதபோது, மழை, ஈக்களால் கிருமிகள் எப்படி பரவுகின்றன என்பதை உணர்த்துகிறது.
- அத்தியாயம் 4 பீமும் நண்பர்களும், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் சொல்லும் காரணங்களுக்குத் தீர்வு அளித்துச் சமூகத்தில் கழிவறைப் பயன்பாடு, சோப்பு கொண்டு கை கழுவுவதை வலியுறுத்தக் கற்றுக்கொள்வதில் நிறைவடைகிறது.

ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் முந்தைய அத்தியாயத்தின் தொடர்ச்சி என்பதை வழிநடத்துனர்கள் கவனிக்கலாம். **ஒரே ஒரு பாடத்திட்டத்தை மட்டும் கற்றுத்தருவது எனில் (நேரம் குறைவு அல்லது பணியாற்றும் சமூகம் அந்தக் குறிப்பிட்ட பாடத்திட்டத்தை அதிகம் கோரும்போது) கை கழுவும் செயல்முறைக்கு அத்தியாயம் 1 , 2ஐயும், கழிவறைப் பயன்பாட்டிற்கு அத்தியாயம், 1, 3, 4 ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.** முழுக் கதையையும் ஒன்றாகக் காண்பித்து / படிக்க வைத்து, கற்றுக்கொள்பவர்களுக்குப் பொருத்தமானபடி, விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

களத்தில் இருந்து கதைகள்

ஃபென்னி



தமிழ்நாட்டிலுள்ள கன்னியாகுமரி மாவட்டத்தில் செயின்ட் ஜான் வைனென்னின் தொடக்க பள்ளியில் e-learning ஆசிரியராக ஃபெனி பணிபுரிகிறார்.
திருச்சியில் உள்ள ஒரு அரசு சாரா நிறுவனமான விஷன்ஸ் குளோபல் எக்ஸ்ப்ரெர்மென்ட் இந்தியாவில் மின்-கற்றல் தொழில்நுட்பத்திற்கான தொழில்நுட்ப ஆதரவாளராகவும் உள்ளார்.

ஒரு கல்வியாளரான, ஃபெனி தனது சொந்த வழியில் கற்பிக்க விரும்புகிறார். திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது அவரது மாவட்டத்தில் ஒரு சவால் அல்ல என்று அவர் அறிந்திருந்தார், அதனால் 'சோப்புடன் கை கழுவுதல்' திட்டத்தை செயல்படுத்த திட்டமிட்டார். பட்டறை முடிந்த சில வாரங்களுக்குப் பிறகு, இந்த பாடத்திட்டத்தை மாணவர்களுக்கு விளையாட்டு மூலம் எடுத்து சென்று அதன் நேர்மறையான மாற்றங்களைக் கவனித்தார்.

சோப்புடன் கைகளை கழுவும் பழக்கங்களை வெற்றிகரமாக வளர்த்துக்கொள்ள தனது மாணவர்களை ஊக்கப்படுத்தி அதை சரியான முறையில் கண்காணித்தார்.

“நான் பெற்றோர்களிடம் கேட்கும் போது, அவர்கள் மகிழ்சியாக சொன்னதாவது “என் குழந்தை சாப்பிடுவதற்கு முன்பும், கழிவறையை பயன்படுத்திய பின்பும் கைகளை கழுவுகின்றாள். அவளாகவே கைகளை கழுவதற்கு சோப்பு தண்ணீரை தயாரித்து கொள்கிறாள்”

“ஒரு ஆசிரியராக நான் சொல்வதாவது கண்டிப்பாக குழந்தைகளிடம் இந்த சுகாதார பாடத்திட்டத்தின் மூலம் ஒரு மாற்றத்தை கொண்டு வர முடியும். நீங்கள் அனைவரும் இதே பாடத்திட்டத்தையோ அல்லது உங்கள் தேவைகேற்ப உருவாக்கி பாட திட்டத்தை பயன் படுத்தி கொள்ளலாம். நாம் அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து குழந்தைகளின் ஆரோகியமான எதிர்காலத்தை உருவாக்குவோம். நாம் அனைவரும் ஆரோகியமான வாழ்கையை வாழ்வோம்.”

நாம் ஃபென்னியின் செயல்பட்டால் ஈர்க்கப்பட்டோம், மேலும் இந்த பாடத்திட்டத்தில் அவரது அணுகுமுறையை ஒன்றினைத்து செயல்பட முனைவோம்.

செயல்முறை ஆவணம்

பொருள்	விவரம்
உள்ளரங்க, வெளியரங்க விளையாட்டுகள்	குழந்தைகளுக்கான பாடத்திட்டம், சோப் கொண்டு கை கழுவுவது, கழிவறைப் பயன்பாடு ஆகிய 2 தலைப்புகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. கண்டறிதல், செயல்பாடு, வலியுறுத்தல் ஆகிய படிகளைக் கொண்டதாக ஒவ்வொன்றும் விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகளைக் கொண்டுள்ளன.
சுவரொட்டிகள், ஸ்டிக்கர்கள்	இதனுடன் அச்சிடக்கூடிய சுவரொட்டிகள், ஸ்டிக்கர்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.
சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதை வீடியோக்கள், புத்தகம்.	குழந்தைகள், சோட்டா பீம், நண்பர்கள் உலகில் தங்களை மூழ்க வைத்துக்கொள்கின்றனர். அதில், சுகாதாரம், ஆரோக்கியத்தின் மதிப்பை உணர்ந்து, அசுத்த மந்திரவாதியை வீழ்த்தக் கற்றுக்கொள்கின்றனர். வீடியோ, கதைப் புத்தகமாக இந்தக் கதை அமைந்துள்ளது.
சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் செயலி விளையாட்டு.	கூகுள் பிளே ஸ்டோரில், ஐ.ஒ.எஸ். ஸில் கிடைக்கும் செயலி விளையாட்டு, பாடத்திட்டத்தைக் கற்பதை வலியுறுத்துகிறது.

பின்னணி

திட்டம் பற்றிய அறிமுகக் குறிப்பு

2015இல், உலக அளவில் வயிற்றுப்போக்கு அல்லது நிமோனியா காய்ச்சலால் ஏற்பட்ட 5 வயதுக்குள்ளான குழந்தைகளின் 20 சதவீத மரணங்கள் இந்தியாவில் நிகழ்ந்துள்ளன.1 தமிழ்நாட்டில் 47 சதவீத மக்கள் திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கின்றனர், சில மாவட்டங்களில் இது 80 சதவீதமாக இருக்கிறது.2 மேலும் இந்தியாவில் உள்ள மக்களில் 15 சதவீதம் பேர் மட்டுமே சோப்பு கொண்டு கை கழுவும் பழக்கம் கொண்டிருப்பது ஆய்வுகள் மூலம் தெரியவந்துள்ளது.3 மேம்பட்ட சுகாதார வசதிக்கான அணுகல், (கழிவறை) சோப்பு கொண்டு கை கழுவுவது ஆகிய பழக்கங்கள் வயிற்றுப்போக்கு, நினோமியா பாதிப்பு குறைக்க வல்லது என தெரிய வந்துள்ளது. குடிநீர் மற்றும் சுகாதார துறை அமைச்சகம், 2014 அக்டோபர் முதல் 2018 டிசம்பர் வரை 86.9 மில்லியன் வீட்டுக் கழிவறைகள் கட்டப்பட்டுள்ளன, நாடு தழுவிய அளவில் 98.7 சதவீத வீடுகள் கழிவறை பெற்றிருப்பதாக தெரிவிக்கிறது. 4. வீட்டுக் கழிவறைகள் அதிகரிப்பு, முழுப் பயன்பாட்டை உறுதி செய்யவில்லை அல்லது கழிவறை வகைகள், அவை அமைக்கப்பட்ட இருப்பிடங்கள் நீடித்த தன்மையை உறுதி செய்யவில்லை.

இந்தப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள, ஈடுபாடு ஆய்வுக்கூடம் (எங்கேஜ்மெண்ட் லேப்) சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் பாடத்திட்டத்தை உருவாக்கியுள்ளது. இந்த விளையாட்டு சார்ந்த பாடத்திட்டம், தமிழகத்தில் வசிக்கும் 7 முதல் 11 வயதான குழந்தைகள் மத்தியில் சோப்பு கொண்டு கை கழுவுதல், கழிவறைப் பயன்பாடு ஆகியவற்றை ஊக்குவிக்கிறது. இந்தப் பாடத்திட்டம், கிரீன் கோல்ட் அனிமேஷன், இந்திய செஞ்சிலுவை சங்கம், தி மேரீ ஆனி சேரிட்டி டிரஸ்ட், தொண்டு நிறுவனங்கள் செயல்பாட்டுக் குழு, தமிழகத்தில் சுகாதார வசதியை மேம்படுத்துவதில் அக்கறை கொண்ட சமூக ஆதரவாளர்கள் ஆகியவற்றால் இணைந்து உருவாக்கப்பட்டது. தமிழகத்தின் தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களிடம் இது பல மாதங்கள் செயல்முறைபடுத்தப்பட்டது.

தமிழகத்தின் திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் 30 பள்ளிகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட முன்னோட்ட ஆய்வு, பாடத்திட்டத்தில் பங்கேற்ற குழந்தைகள், சோப்பு கொண்டு எப்போது கை கழுவுவது, கழிவறைப் பயன்பாட்டில் மேம்பட்ட புரிதல் கொண்டிருப்பதை உணர்த்தியது. மேலும், கை கழுவுவது, கழிவறைப் பயன்பாடு தொடர்பாக, நல்ல மாற்றங்களை, தங்கள் குடும்பத்தினர், சமூகத்தினர் மத்தியில், கை கழுவுவது.

எங்கேஜ்மெண்ட் லேப், இந்தத் திட்டத்திற்காக, தி இண்டர்நேஷனல் சொசைட்டி பாட் நெக்லெட்க்டட் டிராமிகல் டீசஸ் கேமி விருய்து 2018 வென்றது.

இளைஞர்கள், குழந்தைகளுடன் செயல்படுவதன் முக்கியத்துவம்

இந்தியாவில் பள்ளி குழந்தைகளிடையே நடத்தப்பட்ட ஆய்வில், பாதிக்கு மேற்பட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகள், சுகாதாரம் இல்லாத சூழல், தனிப்பட்ட சுகாதாரம் இல்லாததாலேயே எனத் தெரியவந்துள்ளது. இந்த ஆய்வுகள், குழந்தைகள் மீதான கவனத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன. மேலும், சுகாதாரப் பழக்கங்களை ஒருவர் கற்றுக்கொள்வதற்குக் குழந்தைப் பருவமே சிறந்ததாகும். குழந்தைகள் எதிர்கால முடிவெடுப்பவர்கள். அவர்கள் ஆரம்ப ஆண்டுகளில் கற்றுக்கொள்வது வாழ்க்கையின் மற்ற காலங்களில் தாக்கம் செலுத்தும். இல்லங்களில் அவர்களுக்கு முக்கியப் பங்கிருக்கிறது, தம்பி, தங்கைகளைப் பார்த்துக்கொள்கின்றனர். கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப அவர்கள், வீடுகளில் ஏற்கனவே உள்ள பழக்கங்களைக் கேள்வி கேட்பவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். வளர்ச்சியின் செயல்முறையில் குழந்தைகள் தீவிரப் பங்கேற்பாளர்களாகக் கொள்ளப்பட்டால், குடும்பங்களுக்குள் அவர்கள் மாற்றத்தின் தூதர்களாகி, சமூகத்திற்கான தூண்டுகோலாகவும் விளங்குவார்கள். அவர்கள் கற்றுக்கொள்ளவும்,. உதவவும் ஆர்வம் கொண்டுள்ளனர். சுற்றுச்சூழல் பங்கையும், அவர்கள் பங்களிப்பையும் முக்கியமாகக் கருதினால், அவர்கள் தங்கள் நலத்தையும், மற்றவர்கள் நலத்தையும் காக்க அக்கறை கொள்வார்கள். நாளைய முடிவெடுப்பவர்கள், பெற்றோர் எனும் முறையில், குழந்தைகள் இந்தத் திட்டத்தின் தாக்கம், நீடித்த தன்மையை உறுதி செய்வார்கள்.

ஆரோக்கியம், நோய் தடுப்பு தொடர்பான குழந்தைகள் புரிதலை அதிகரிப்பது இந்த முயற்சியின் ஒரு அங்கம் மட்டுமே. புரிதலுடன், ஆதரவளிக்கும், வலியுறுத்தும் அம்சங்கள் இணைந்திருந்தால், பள்ளி அமைப்பிலும், சமூகத்திலும் விரும்பிய மாற்றம் நிகழும். சுகாதார கல்வியோடு, தண்ணீர், சுற்றுச்சூழல் சுகாதாரத்தைப் பெறுவதற்கான வசதி அதிகரிப்பு மற்றும் சுகாதார, சுத்தம் சார்ந்த திட்டங்களுடன் சமூகத்தை ஈடுபடுத்துவது ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை இது உணர்த்துகிறது.

களத்தில் இருந்து கதைகள்

சந்தோஷினி!

தமிழகத்தின் திருவள்ளூர் மாவட்டத்தில் உள்ள கரையான்சாவடி கிராமத்தில் தொடக்கப் பள்ளியில் 4ஆம் வகுப்பு படிப்பவர் சந்தோஷினி. அவர் பெற்றோருடன் வசிக்கிறார். அவரது தந்தை மணிக்கண்டன் தினக்கூலி தொழிலாளி, தாய் மேக்கரினா இல்லத்தலைவி. அவரது வகுப்பு சகாக்கள் பலரும் அருகில் வசிக்கின்றனர்.

சந்தோஷினி வசிக்கும் பகுதியில் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது சகஜமானது. சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் பாடத்திட்டத்தை அறிவதற்கு முன், தினமும் வயல்வெளிக்குச் சென்று மலம் கழிப்பது, சந்தோஷினிக்கும், குடும்பத்தினருக்கும், மற்றவர்களுக்கும் வழக்கமாக இருந்தது.

2018 மார்ச்சில், சந்தோஷினி பள்ளி, சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் பாடத்திட்டத்திற்கான நான்கு வார கால முன்னோட்ட ஆய்வில் தேர்வானது. இந்தப் பாடத்திட்டம் கழிவறைப் பயன்பாடு, சோப்பு கொண்டு கைகளைக் கழுவுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாக அமைந்திருந்ததால், ஆசிரியர் மாணவர்களிடம் வீட்டில் கழிவறை இருக்கிறதா எனக் கேட்டார்.

சந்தோஷினி கைய உயர்த்தி, திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதை ஒப்புக்கொள்ளத் தயங்குவதை ஆசிரியர் கவனித்தார். இது ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கும், கிரிமிகள், நோய் பரவக் காரணமாகும் என்பதை சந்தோஷினி உணரவில்லை, பெற்றோர் சொல்வதைக் கேட்டு நடந்தார்.

அன்றைய தினம் சந்தோஷினி வீட்டிற்குச் சென்றதும் தனக்காகக் கழிவறை கட்டுமாறு கேட்டார். அடுத்த நாள் அவரது அம்மா பள்ளிக்கு வந்து ஆசிரியரைச் சந்தித்தார். ஆசிரியர் கழிவறைப் பயன்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை விவரித்து, திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதன் அபாயங்களை எடுத்துரைத்தார்.

இந்த உரையாடல், வீட்டில் கழிவறை இருப்பதன் முக்கியத்துவம் குறித்து சந்தோஷினி பெற்றோரை யோசிக்க வைத்தது. சந்தோஷினியிடம் உறுதியாக இருக்குமாறு ஆசிரியர் கூறினார். அவர்கள் கொஞ்சம் கொசஞ்சமாகப் பணம் சேர்த்துக் கழிவறை கட்டத் துவங்கினர். ஜூன் மாதம் கழிவறை கட்டி முடிக்கப்பட்டது.

கழிவறை கட்டி முடிக்கப்படுவதற்கு முன், சந்தோஷினி பல நாள் வயிற்று வலி போன்ற பிரச்சினையால் பள்ளிக்கு வராமல் இருப்பது வழக்கம். ஆனால் ஜூன் மாதத்திற்குப் பிறகு அவர் ஒரு நாள்கூட விடுமுறை எடுத்துக்கொண்டதில்லை.

சந்தோஷினி தான் செய்ததில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறார். மேலும் சுகாதாரம், சுத்தத்தின் முக்கியத்துவம் தங்கள் குடும்பத்தில் நல்ல மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்துள்ளது என்கிறார். நாம் எல்லோரும் அவரை நினைத்துப் பெருமை கொள்ளலாம்.

புதுமையான கற்றல் செயல்முறைகள்

அறிமுகம்

பங்கேற்பு நடவடிக்கைகள், கற்றுக்கொள்பவர்கள் தங்கள் புரிதல், திறன்களைத் தனிப்பட்ட முறையிலும் குழுவாகவும் பிரச்சினைகளை அலசிப்பார்க்க உதவுகிறது. இந்த அணுகுமுறை, கற்றுக்கொள்பவர்களை, தங்கள் அனுபவம், சகாக்கள் அனுபவத்திடம் இருந்து கற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கிறது. பங்கேற்பு நடவடிக்கைகள், பங்கேற்பாளர்கள், சுகாதாரம் ,தூய்மை பழக்கங்களை கற்றுக்கொள்வதில் தங்களுக்கு உள்ள தடைகளை அறியவும் உதவுகிறது.

விளையாட்டுகள், பரிசோதனை முயற்சி மற்றும் கதை சொல்லல் மூலமான புதுமையான, விளையாட்டு சார்ந்த கற்றலில் பாடத்திட்டம் கவனம் செலுத்துகிறது.

விளையாட்டு சார்ந்த கற்றல்

மாற்றத்தைக் கொண்டுவர விளையாட்டு சக்தி வாய்ந்த வழி. விளையாட்டானது பழக்கங்கள், அணுகுமுறையை மாற்றுகிறது, கவனத்தை அதிகமாக்கி, புதுமையாக்கம், குழு உணர்வை உண்டாக்குகிறது. அனுபவம் மூலம் கற்றுக்கொள்ளவதற்கான பிரதான வழிகளில் ஒன்று விளையாட்டு. இளம் வயது முதல் நாம் நம்மைச் சுற்றி உள்ள உலகுடன் விளையாடுகிறோம்.

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் என்பது சக்தி வாய்ந்த விளையாட்டு அனுபவமாகும். குழந்தை நினைவில் வைத்திருந்து, உள்வாங்கிக்கொள்ளும் ஆழமான கற்றலை இது அளிக்கிறது. இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் உள்ள கலாச்சாரரீதியான அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள் மூலம், ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் பற்றி அறிவதில் குழந்தைகள் தீவிரம் காட்டுகின்றனர். முக்கியமாக, சகாக்களுடன் இணைந்து செயல்படுவது, சமூகத்தில் எடுத்துச்செல்வது ஆகியவை மூலம் பங்கேற்கும் குழந்தைகள் சமூக உணர்வு கொண்டு, பொறுப்புள்ள குடிமகன்களாகின்றனர்.

டிரான்ஸ்மீடியா கதை சொல்லல்

கதைகள் ஒரே நேரத்தில் நம் எண்ணம், உணர்வுகள், கற்பனை ஆகியவற்றை ஒருங்கே செயல்பட வைக்கின்றன. சொல்லப்படும் உலகில் மூழ்கியபடி, அதற்கு எதிர்வினையாற்றியபடி, பங்கேற்பாளர்களாக உள்ளம், உடலுடன் நாம் கதைகளில் பங்கேற்கிறோம். மனித அனுபவத்தை கற்றுத்தரும் மனித கலை வடிவமாக கதை சொல்லல் இருக்கிறது.

டிரான்ஸ்மீடியா கதை சொல்லல் என்பது ஒரு கதையை பலவித வடிவங்களில் சொல்வது. இது ஒரு கதையை பலதரப்பட்டவர்களை சென்றடைய வைக்கிறது. ஒவ்வொரு வகையான பங்கேற்பாளர்களும் கதையில் ஆர்வம் கொள்ள வைக்கிறது.

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதை டிரான்ஸ்மீடியா அனுபவமாக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. வீடியோ, கதைப்புத்தகம், விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள், ஸ்மார்ட் போனில் விளையாடக்கூடிய டிஜிட்டல் விளையாட்டு மூலம் குழந்தைகள் கதையில் தங்களை மூழ்க வைத்துக்கொள்கின்றனர். (அது சொல்லும் ஆரோக்கியம், சுகாதாரம் செய்திகளிலும் அவர்கள் தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்கிறார்கள்).

இந்த உள்ளடக்கத்தைப் பல மொழிகளில் வழங்குவது இதை பல்வேறு வகையான கலாச்சாரங்களை சேர்ந்த குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற அனுபவமாக்கும்.

எங்கள் செயல்முறை

அறிமுகம்

இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் உள்ள விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் விளையாடுவதை மையமாகக் கொண்டவை. பங்கேற்பாளர்கள் ரசித்து விளையாடியபடி கற்றுக்கொள்வதோடு, தாங்கள் கற்றுக்கொண்டவற்றை சமூகத்தினரிடையே எடுத்துக் கூறுவார்கள்.

பாடத்திட்டத்தில் கண்டறிதல், செயல்படுதல், எடுத்துரைத்தல் ஆகிய மூன்று செயல்களை குறிக்கும் கீழ்க்கண்ட அடையாளங்களை நீங்கள் உணரலாம். கண்டறிதலில் இருந்து எடுத்துரைப்பதற்கு முன்னேறும் வகையில் பாடத்திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. பாடத்திட்ட அம்சங்களை மாற்றி வரிசைப்படுத்தும் போது, சிறந்த கற்றல் அனுபவத்தை உறுதி செய்ய அனைத்து அடையாளங்களையும் கொண்டிருக்க மறக்க வேண்டாம்.

கண்டறிதல்

பாடத்திட்டத்தில் உள்ள விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள் ஆக்கபூர்வமான கற்றல் கோட்பாட்டை அடிப்படையாக கொண்டவை. இதில் கேள்விகள் கேட்பது, பங்கேற்பாளர்கள் கடந்த கால அனுபவங்கள், தற்போதைய புரிதல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு, கண்டறிதல் மற்றும் புதிய கருத்தாக்கங்களைப் புரிந்துகொள்ள ஊக்குவிக்கும்.

பங்கேற்பாளர்கள், விளையாட்டு மற்றும் சகாக்களுடனான உரையாடல் மூலம், சிக்கலான கருத்தாக்கங்களை (எப்போது சோப் கொண்டு கை கழுவுவது அல்லது திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதைவிட கழிவறைப் பயன்பாடு சிறந்தது என்பது போன்றவை) தாங்களாகவே கண்டறிந்து புரிந்து கொள்ளச்செய்வதன் மூலம், இந்தப் புரிதலைக் குழந்தைகள் தங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்த அதிக வாய்ப்புள்ளது.

செயல்

தீவிர கற்றல், புதிய புரிதலை நினைவு கூர, புரிந்து கொள்ல, பயன்படுத்த வழி செய்கிறது. கவனித்துக்கொண்டு மட்டும் இருக்காமல், செய்வதில் கவனம் செலுத்துவதன மூலம், இந்தப் பாடத்திட்டத்தில் உள்ள நடவடிக்கைகள் (சோதனைகள் நடத்துவது, விழிப்புணர்வு பாடலை உருவாக்குவது, பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பது), பங்கேற்பாளர்கள் பிரச்சினையைப் புரிந்துகொண்டு அதற்கான தீர்வுகளை தேடுவதில் ஆர்வம் கொள்ள வைக்கிறது.

அறிவுறுத்தல்

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் தங்கள் மற்றும் சமூகத்தின் ஆரோக்கியம், சுகாதாரத்தில் அதிக பொறுப்பு எடுத்துக்கொள்வதற்கான புரிதல், அணுகுமுறை, திறன்கள் ஆகியவற்றைக் குழந்தைகள் பெற உதவுகிறது. பீம், நண்பர்கள் செயல்படுவதைக் காண்பிப்பதன் மூலம், அவர்கள் செயல்களைப் பின்பற்றச்செய்வதன் மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் தாங்கள் கற்றதை உணர்த்தவும், அதை ஆதரித்துப் பேசுவதற்குமான திறனைப் பெறுகின்றனர். நண்பர்கள் குடும்பத்தினருடன் இணைந்து பிரச்சினையை தீர்ப்பதன் மூலம் இதைச் செய்கின்றனர்.

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் விளையாடு

அறிமுகம்

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் விளையாட்டு பாடத்திட்டத்திற்கு ஆதரவு அளிப்பது. கூகுள் பிளே ஸ்டோரில் ஆப் ஸ்டோரில் கிடைக்கிறது. ஸ்மார்ட் போன், டேப்லெட்டில் விளையாடலாம்.

விளையாட்டு

அசுத்த மந்திரவாதி, டோலாக்பூரில் உள்ளவர்களைத் திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கவும், சோப்பு கொண்டு கைகளைக் கழுவாமல் இருக்கவும் மயக்கி வைத்திருக்கிறது. மயங்கிய மக்களை, கை கழுவல், கழிவறைப் பயன்பாடு முறை மூலம், மந்திரவாதியை வீழ்த்த பீமுக்கு உதவுங்கள்.

மயங்கிய மக்களுக்கு சோப்பு கொண்டு வரும்போது தடைகளை வெல்லுங்கள். அசுத்த மந்திரவாதியை வென்று ஒவ்வொரு கட்டமாக முன்னேறுங்கள். டோலாக்பூரை விடுவிக்க அனைத்துக் கட்டங்களையும் வெல்ல வேண்டும்.

பதிவிறக்கம் செய்ய வேண்டிய விவரங்கள்

கூகுள் பிளே ஸ்டோரில் பதிவிறக்கம் செய்ய
https://play.google.com/store/apps/details?id=edu.engagementlab.chhotabheem&hl=en_US

ஆப்பிள் ஆப் ஸ்டோரில் பதிவிறக்கம் செய்ய
https://itunes.apple.com/us/app/hygiene-with-chhota-bheem/id1423871069?mt=8

ஒருங்கிணைப்பு குறிப்புகள்

விளையாட்டு மூன்று அத்தியாயம் கொண்டது, ஒவ்வொன்றும் இரண்டு மட்டங்களில் கடினத்தன்மை கொண்டவை. அத்தியாயம் 1, சோப் கொண்டு கை கழுவுவது தொடர்பான வழிகளை வலியுறுத்துகிறது. அத்தியாயம்2 எப்போது சோப் கொண்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது, அத்தியாயம் 3 கழிவறைப் பயன்பாட்டை வலியுறுத்துகிறது.

அதிக எண்ணிக்கையிலான குழந்தைகளுடன் செயல்படும்போது அல்லது, குறைந்த எண்ணிகையிலான சாதனங்கள் கொண்டிருக்கும்போது, ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், அனைவரும் விளையாட்டில் பங்கேற்பதை உறுதி செய்யக் கீழ்க்கண்ட வழிகளைப் பின்பற்றலாம்.

- குழந்தைகளைக் குழுக்களாகப் பிரிப்பது .
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு சாதனம்.
- ஒவ்வொருவரும் சாதனத்தை அடுத்தடுத்து பயன்படுத்தட்டும்.
- பயிலரங்கின்போது சாதனம் எங்கிருக்கும் என அவர்களுக்குக் காண்பிப்பது.
- அவர்கள் விளையாட அனுமதிக்கப்படும் நேரத்தைத் தெரிவிப்பது.

தயாரிப்பு விளையாட்டுகள்

கற்றல் அமர்வுக்கு முன் அல்லது நடவடிக்கைகளுக்கு நடுவே விளையாட்டுகள் அமைந்துள்ளது. இது, பங்கேற்பாளர்கள் ரிலாக்சாகி, கற்றலுக்கான மனநிலை பெறவும், முந்தைய புரிதலை நினைவுகூரவும், பரஸ்பரம் அங்கீகரித்து இணைந்து செயல்படவும், அடுத்து வரும் கற்றல் செயல்முறைக்குத் தயாராகவும் உதவுகிறது.

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் பாடத்திட்டத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு விளையாட்டும், நடவடிக்கையும், சுவாரஸ்யமாக விளையாடும் அதே நேரத்தில் பங்கேற்பாளர்கள், கற்றதை நினைவுபடுத்தி, புரிந்துகொண்டு, புதிய விஷயங்களை பயன்படுத்தும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. இருப்பினும், வழிநடத்துனர்கள் தங்கள் அட்டவனைக்கு ஏற்ப மாற்றம் செய்ய வேண்டியிருந்தால் அல்லது, பங்கேற்பாளர்களின் கவனம் சிதறுவதாக உணர்ந்ததால், கீழ்க்கண்ட தயாரிப்பு விளையாட்டுகளை பின்பற்றலாம்.

பெரிய வாய்

அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் வட்டமாக நிற்கின்றனர். மூன்று தன்னார்வலர்கள் வட்டத்திற்குள் செல்ல வேண்டும் வழிநடத்துனர் கேள்வி கேட்க வேண்டும். ஒவ்வொரு தன்னார்வலரும் ஆழமாக மூச்சை இழுத்தபடி, கேள்விக்கு பதில் அளித்து யார் அதிக நேரம் செய்கின்றனர் எனப் பார்க்க வேண்டும். எது சிறந்த வழி போன்ற பாதிக் கேள்விகளைப் பயன்படுத்தவும். உள்ளடக்கம் முக்கியம் அல்ல, சுவாரஸ்யமே முக்கியம் எனும் சூழலில், முக்கிய பதில்கள் வெளியாகலாம்.

“பீம் சொல்வது”

இது உற்சாக விளையாட்டு, அடுத்து வரும் கற்றல் செயல்முறைகளை கூர்ந்து கவனிக்க இது தயார் செய்கிறது. வழிநடத்துனர், அவர்கள்தான் பீம் எனக் கூறி, அனைவரும் பீம் என்று சொல்லும்படி செய்ய வேண்டும் என்கிறார். வழிநடத்துனர், தானும் அவ்வாறு செய்தபடி, உங்கள் தலையைத் தட்டிக்கொள்ளவும் எனத் துவங்கலாம். இதை எல்லோரும் செய்துகொண்டிருக்கும் போதே, பீம் சொல்கிறார்… எனக் கூறிச் செயலை மாற்றலாம். 4 அல்லது 5 செயல்களுக்குப் பிறகு, “உங்களை கைகளை ஒன்றாக தேய்க்கும்படி பீம் சொல்கிறார்” என்று சொல்லிக்கொண்டே வழிநடத்துனர் கன்னத்தைத் தேய்க்க வேண்டும். பீம் சொல்வதைத்தான் செய்ய வேண்டுமே தவிர, செய்வதைச் செய்யக் கூடாது. ஆனால், பங்கேற்பாளர்கள் பலரும் கன்னத்தைத் தேய்க்க ஆரம்பிப்பார்கள். சொல்வதைத்தான் செய்ய வேண்டும் என நினைவுபடுத்தி, அடுத்த செயல்களில் கவனமாக இருக்கும்படி வழிநடத்துனர் கூறலாம்.

விலங்கு சுற்று

குழு உறுப்பினர்களைத் தங்களுக்குப் பிடித்த விலங்கை நினைத்துக்கொள்ளுமாறு கூறவும். அதன் பின், பேசிக்கொள்ளாமல், பெரிய விலங்கிலிருந்து சிறிய விலங்காக

வரிசைப்படுத்தி நிற்குமாறு கூறவும். குழு உறுப்பினர்கள் விலங்குகள் போல் சத்தம், செய்கை மட்டுமே செய்யலாம். அதன் பிறகு உறுப்பினர்கள், தங்கள் விலங்கைக் கூறும்போது அது எந்த அளவுக்குப் பொருத்தமாக இருந்தது எனப் பார்க்கலாம்.

ஹக்கில் பக்கில்

பங்குதாரர்களாகப் பிரிக்கப்பட்ட நிலையில், பங்கேற்பாளர்கள், முதுகைக் காட்டியபடி அமர்ந்து, கைகளைப் பிணைத்திருப்பார்கள். வழிநடத்துனர் கூறியவுடன், அவர்கள் ஒன்றாக எழுந்திருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இந்தச் செயல் பங்கேற்பாளர்களிடம் குழு உணர்வு, தகவல் தொடர்பை உண்டாக்கி, கூச்சத்தை விட்டு இணைந்து செயல்பட வைக்கும்.

தயாரிப்பு விளையாட்டுகள், உற்சாகம் அளிக்கும் செயல்களை இணையத்தில் காணலாம். பயனுள்ள இணைப்புகள் சில:

- https://social.shorthand.com/RightToPlayIntl/jC2pXw31U6/4-ways-energizers-get-children-learning
- https://www.deepfun.com/wp-content/uploads/2010/06/S0-Games-and-Icebreakers.pdf

கையேடு 1

சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுதல்

கையேடு 1: சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுதல்

அறிமுகம்

கைகள் பொதுவான தொற்றுநோய்களான ஜலதோஷம், ஃப்ளு போன்ற நோய்கள் பரவ 80% காரணமாக உள்ளன என்று மதிப்பீடு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இந்த நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகளை நல்ல கை கழுவும் நுட்பத்தால் வெகு சுலபமாக நீக்கிவிட முடியும். கை கழுவுதலை வெகு சுலபமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும், அதிக செலவு பிடிக்காது. நோய்களைப் பரப்பும் கிருமிகளைத் தடுத்து நிறுத்துவதில் இது நம்ப முடியாத அளவு திறன்வாய்ந்தது. உலகம் முழுவதும் உள்ள மக்கள் கைகளைத் தண்ணீரினால் கழுவுகின்றனர், ஒரு சிலர் மட்டுமே கைகளைக் கழுவ சோப்பு பயன்படுத்துகின்றனர், இது திறன் வாய்ந்த முறையில் கிருமிகளை நீக்குகிறது.5 கை கழுவுதல் குறித்த விழிப்புணர்வை வளர்க்கவும் கல்வித் திட்டங்கள் மற்றும் சோப்பு பயன்பாடு அதிகரிப்பு குழந்தை வளர்ப்பது ஆபத்தான பகுதிகளில் 6 குழந்தை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது மேலும் பள்ளி மற்றும் சமூகத்தில் குழந்தைகளின் பங்கேற்கும் அவர்களின் திறன்களை அதிகரிக்கிறது. 7,8,9

பின்வரும் பிரிவுகளில், சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவத்தைக் குழந்தைகள் கண்டுகொள்ள உதவும் பல செயல்பாடுகளைக் காணலாம். கையை வைத்துக்கொள்ள என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம் என்பதையும், தங்கள் நண்பர்கள், குடும்பத்தினர் மற்றும் உறவினர்களிடம் குழந்தைகளே எடுத்துரைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதற்கு குழந்தைகளுக்கு உதவுவதற்கான செயல்பாடுகளைப் பின்வரும் பகுதிகளில் காண்பீர்கள்.

உதவுவதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்படும் செயல்பாடுகள் / திட்டங்கள்

குழந்தைகளுக்கு சுகாதார விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த உதவும் கழிவறைப் பயன்பாட்டை வளர்க்க உதவுபவர்கள் தங்கள் பணிகள் மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் தேவைகள் அடிப்படையில் அவர்கள் விரும்பும் எந்த வழியிலும் நடத்தலாம். பயிற்சித் திட்டங்களுக்கான பரிந்துரைகள் பின்வருமாறு:

ஒரு நாள் பயிலரங்கிற்காக **(6 மணி நேரம்)**	ஒரு நாளை இரண்டாகப் பிரிக்கவும். பயிற்சி 1 மற்றும் 2ஆம் பிரிவை முதல் பாதி நாளிலும் 3 மற்றும் 4ஆம் பிரிவுகளை இரண்டாம் பாதியிலுமாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும். இடையிடையே இடைவேளைகளையும் திட்டமிட்டுக் கொள்ளவும். வழிநடத்துனர்கள் ஒரு நாளில் ஒரு மணி நேரத்தை ஹைஜீன் வித் சோட்டா பீம் செயலி விளையாட்டில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு அறிமுகம் செய்ய எடுத்துக்கொண்டு அனைவருக்கும் சிறிது நேரம் விளையாட நேரம் கொடுக்கலாம். இந்த அட்டவணை கற்றலுக்குப் பின் என்ன என்பதை அறிவதற்கான வாய்ப்பை வழங்கவில்லை.
இரண்டு முதல் நான்கு நாட்களுக்கான பயிலரங்கம் **(தினமும் 1-3 மணி நேரம்)**	1 மற்றும் 2ஆம் பிரிவுகளை முதல் நாளிலும் 3 மற்றும் 4ஆம் பிரிவுகளை இரண்டாம் நாளிலும் மேற்கொள்ளலாம். இதற்கு மாற்றாக, மேலும் அதிக நாட்கள் இருந்தால், வழிநடத்துனர் பிரிவுகளை மேலும் அதிக நேரத்திற்கு பிரித்துக் கொள்ளலாம் இதன் மூலம் விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்ளவும் செயல்படுத்தவும் தாங்கள் கற்றதை குடும்பத்தினர் மற்றும் சமூகத்தினரிடையே அன்றாடம் பகிர்ந்துகொள்ளவும் பங்கேற்பாளர்களுக்கு அதிக நேரம் வழங்கலாம்.
இரண்டு வாரப் பயிலரங்கம் **(ஒரு நாளைக்கு 1 மணி நேரம்)**	தங்கள் அன்றாடப் பணித் திட்டத்திலிருந்து நேரம் ஒதுக்குவது சிரமமாக இருக்கும் அமைப்பு அல்லது பள்ளிக்கு இந்த வகை பயிலரங்கம் மிகவும் உகந்தது. ஒரு நாளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு செயல்பாடுகளுக்கு ஏற்பாடு செய்தல், பங்கேற்பாளர்களுக்கு தாங்கள் கற்றதைக் குறித்து சிந்திக்க நேரம் வழங்குகிறது, தங்கள் சமூகத்திற்கு சிறந்த சுகாதாரத்தைப் பரிந்துரைக்கவும் செயலியில் விளையாடவும் நேரம் கிடைக்கிறது.

1
கையேட்டை அறிமுகம் செய்தல்

இந்த அனுபவம் பங்கேற்பாளர்களுக்கு சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் உலகத்தை அறிமுகம் செய்யும். அவர்களை மூழ்கடிக்கும். கதையின் அத்தியாயம் 1இல் பீமும் அவனது நண்பர்களும் அசுத்த மந்திரவாதியை அழிக்க உதவுவதற்காக சுத்தத்தின் மந்திரவாதியால் அழைக்கப்படுகிறார்கள். டோலக்பூர் என்ற கிராமம் முழுவதும் நோய்களைப் பரப்பிவரும் அசுத்த மந்திரவாதியிடமிருந்து சுத்த மந்திரவாதி கிராம மக்களைக் காப்பாற்றுகிறார். கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவுவதன் மூலமும் கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் அவர் இதைச் செய்கிறார்.

வழிநடத்துனர்கள் பயிலரங்குகளை இந்த அறிமுகக் கதையுடன் தொடங்குவது மிக முக்கியம். இதனால் பங்கேற்பாளர்கள் கற்பனைக் கதையில் மூழ்கவும் இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தில் எதைத் தெரிந்துகொள்ளலாம் என்பதை உணரவும் உதவும்.

கால அவகாசம்	20 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	7 முதல் 11 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டில் எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் வேண்டுமானாலும் குழந்தைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் உலகத்திற்குக் குழந்தைகள் அறிமுகம் செய்து வைக்கப்படுவார்கள். பங்கேற்பாளர்கள் சோப்பைப் பயன்படுத்தி கை கழுவுதல் மற்றும் கழிவறைப் பயன்பாடு குறித்துக் கற்றுக்கொள்வார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	சோட்ட பீமுடன் சுகாதாரம் கதை அத்தியாயம் (டிவிடி-யுடன் இணைந்த வீடியோவாக மற்றும் கதைப் புத்தகத்துடன் கூடிய) புரோஜெட்டர் ஸ்பீக்கர்கள் வீடியோ காட்ட கம்ப்யூட்டர்

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 7 நிமிடங்கள்

சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுதல் மற்றும் கழிவறைப் பயன்பாடு குறித்து குழந்தைகளுக்கு ஏற்கெனவே தெரிந்தவை குறித்த கலந்துரையாடலுடன் தொடங்கலாம். எளிய வரையறை இல்லாத கேள்விகளுடன் தொடங்கலாம் (இவற்றுக்கு ஒரே ஒரு விடை அல்லது சரியான விடை என எதுவும் இல்லை). “நாம் ஏன் கைகளைக் கழுவுகிறோம்?” அல்லது “கழிப்பறைகள் எதற்காக உள்ளன?,” போன்ற கேள்விகள். இதன் மூலம் வழிநடத்துனர்கள், பங்கேற்கும் குழந்தைகளை தங்கள் தற்போதைய அறிவின் அடிப்படையில் வெளிப்படையாக பதில் சொல்ல வைக்கலாம்.

வீடியோவைத் தொடங்குவதற்கு முன், குழந்தைகளுக்கு சோட்டா பீம் பற்றித் தெரியுமா என்று கேளுங்கள், அவர்களில் சிலர் தெரியும் என்று சொன்னால் மற்றவர்களுக்கு பீம் பற்றியும் கற்பனை கிராமம் டோலக்பூர் பற்றியும் அவர்களுக்கு விருப்பமானால் சொல்லச்சொல்லலாம்.

கதை சொல்லுதல் • 6 நிமிடங்கள்

பங்கேற்கும் குழந்தைகளுக்கு புரெஜக்டர், லாப்டாப் மற்றும் ஸ்பீக்கர்களை பயன்படுத்தி வீடியோவைக் காட்டவும். இந்த வீடியோ 5:18 நிமிடங்கள் ஓடும். தேவை என்று நீங்கள் நினைத்தால் மீண்டும் காட்டலாம்.

குறிப்பு: வீடியோவைப் போட்டுக்காட்டும் சாதனங்கள் இல்லை என்றால், இதனுடன் இருக்கும் கதைப் புத்தகத்தின் முதல் அத்தியாயத்தைப் பங்கேற்பாளர்கள் விரும்பும் மொழியில் படித்து காட்டவும் (அல்லது தன்னார்வப் பங்கேற்பாளரை வாசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம்). ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் முதல் அத்தியாயத்தைப் பல நகல்கள் எடுத்து கொடுத்தால் படித்துக்காட்டப்படும்போது குழந்தைகள் உடன் சேர்ந்து படிப்பார்கள்.

கதைச் சுருக்கம் • 7 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்களிடம் அவர்கள் இப்போது பார்த்ததை /கேட்டதை கூறத் தயாரா எனக் கேட்கவும். கூறத் தயாராக இருப்பவர்கள் கையை உயர்த்தச் சொல்லவும் (பலரும் ஒரே விஷயத்தைச் சொல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்). கதையில் என்ன பாட்டு அவர்களுக்கு நினைவில் உள்ளது, கை கழுவும் பாட்டில் உள்ளதைத் தங்களுக்கு பக்கத்தில் உள்ளவர்களிடம் செய்துகாட்ட முடியுமா என்றும் கேளுங்கள்.

2

கைகளை நாம் எவ்வாறு சுத்தம் செய்கிறோம்?

செயல்பாடு 2.1: கை கழுவும் பாட்டைக் கற்றல்

இந்த வேடிக்கையான, எளிமையான குழு புத்துணர்வுச் செயல்பாடு பங்கேற்பாளர்களை சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுதல் மற்றும் கழிவறைப் பயன்பாடு பாட்டைக் கற்றுக்கொள்ள உதவும், இவை இவர்கள் ஒவ்வொரு தடவை கைகளைக் கழுவும்போதும் பின்பற்ற வேண்டிய அத்தியாவசியமான நடவடிக்கைகள்.

கால அவகாசம்	25 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டை ஒரே சமயத்தில் 20 முதல் 30 பங்கேற்பாளர்களோடு பயிற்சி அளிக்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் சோப்பு, தண்ணீர் கொண்டு கைகளைச் சுத்தம் செய்யும்போது என்னனென்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நினைவு வைத்துக்கொள்வதற்காக கற்பார்கள் பங்கேற்பாளர்கள் வாய்மொழி அல்லாத தகவல் தொடர்புத் திறனை வளர்த்துக்கொள்வதோடு விளையாட்டு மூலம் கற்பார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	எதுவும் இல்லை

என்ன செய்ய வேண்டும்

பாட்டு சுருக்கம் • 3 நிமிடங்கள்

விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன், அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் கைகழுவும் பாட்டைத் தெளிவாக அறிந்துகொள்வது முக்கியம். இதற்கு, ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், குழுவிலிருந்து தன்னார்வலர்களை பாட்டை குறைந்தபட்சம் 5 முதல் 6 தடவை விவரித்து கை கழுவும் படிநிலைகளை மீண்டும் சொல்லுமாறு அழைக்கலாம்.

கைகழுவும் பாட்டு (தமிழ்):	கைகழுவும் பாட்டு (ஆங்கிலம்):
தண்ணியும் சோப்பும்	Clean water & soap
முன்னும் பின்னும்	Front & back
தண்ணியும் சோப்பும்	Clean water & soap
விரல்களும் கட்டைவிரலும்	Fingers & thumbs
தண்ணியும் சோப்பும்	Clean water & soap
இடுக்கிலும் நகமும்	In-between & nails
தண்ணியும் சோப்பும்	Clean water & soap
சுத்தமாய் இருப்போம்	Keep us clean, and safe
சுகாதாரமாய் இருப்போம்	

குறிப்பு: கதையில் இந்தப் பாட்டு பாடப்படும். அதற்கு குறிப்பாக எந்த மெட்டோ இசையோ இல்லை. பாட்டை நம் இளம் பங்கேற்பாளர்களின் நினைவில் நன்றாகப் பதிய வைக்க வழிநடத்துனர்கள் அவர்களுக்குப் பிடித்த பாடல் எது என்று கேட்டு அந்த ராகத்தில் பாட்டை அமைத்துத் தரலாம்.

கேம் விளையாடுதல் • 20 நிமிடங்கள்

- படிநிலைகளைக் கற்ற பின், அணியினரை வட்டமாக அமரச் சொல்லி விளையாட்டைத் தொடங்குங்கள். அவர்கள் ரிங்கா ரிங்கா ரோசஸ் அல்லது அவர்களுக்குத் தெரிந்த வட்டமாக அவர்களைக் கொண்டு வரக்கூடிய வேறு ஏதாவதுகூட விளையாடலாம்.
- யாராவது ஒரு பங்கேற்பாளரை "ஊகிப்பவராக" இருக்க முன்வரச் செய்யவும். குழுவில் உள்ள மற்றவர்கள் யாரைத் தங்கள் "தலைவராக" தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள் என்பது அவருக்குத் தெரியாமல் இருக்க அவரை அறையை விட்டு வெளியேறச் சொல்லவும்.
- "தலைவர்"-ஐத் தேர்ந்தெடுக்கவும். தலைவர் கைகழுவும் செயல்பாட்டை ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் சைகைகளால் வெளிப்படுத்தத் தொடங்குவார் (பாட்டை விளக்கிக் கூறாமல்) வட்டத்தில் உள்ள மற்ற அனைவரும் பேசாமல் தலைவரைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- தலைவர் அடுத்தடுத்த செயல்பாட்டை மிக விரைவாக ஒன்றன் ஒன்றாக சைகைகளாக வெளிப்படுத்தாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள், ஆனால் 'கண்டுபிடிப்பவரை'க் குழப்ப சைகைகளுக்கு இடையேயான நேரத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அனைவரும் (அல்லது குழுவில் உள்ள பெரும்பாலானோர்) அவர் செய்துகொண்டிருக்கும் சைகைகளைப் பின்பற்றினால்தான் அடுத்த சைகைக்கு மாற வேண்டும்

குறிப்பு: கை கழுவும் கட்டங்களில் முதல், கடைசிக் கட்டங்களைத் தவிர

இதற்குக் குறிப்பாக வரிசைக் எதுவும் தேவையில்லை.

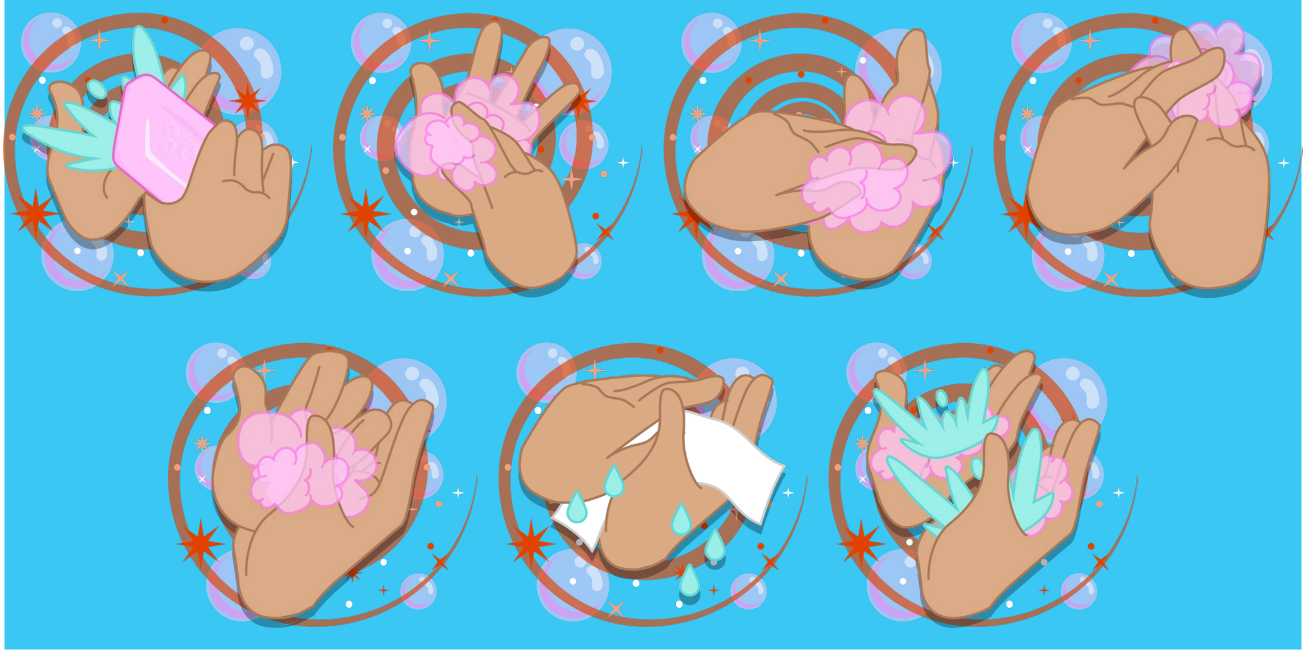
- வட்டத்தில் உள்ளவர்கள் தலைவரைப் பின்பற்றத் தொடங்கியவுடன், ஊகிப்பவரை அறைக்குள் அழைத்து வட்டத்திற்கு உள்ளே நிற்கும்படி கூறுங்கள்.
- ஊகிப்பவருக்குத் தலைவர் யார் என்று கண்டுபிடிக்க மூன்று (3) வாய்ப்புகள் உள்ளன. அவர் தலைவர் யார் என்று கண்டுபிடித்துவிட்டால், அவர் வெற்றிபெறுவார். ஊகிப்பவர் வட்டத்திற்குள் நின்றுகொண்டிருக்கும் சமயத்தில் தலைவர் கைகழுவும் கட்டங்களை அடுத்தடுத்து சைகைகளாக தொடர்ந்து மாற்றிக்கொண்டே இருப்பார்.
- இந்த விளையாட்டை வெவ்வேறு "தலைவர்கள்", "ஊகிப்பவர்கள்"ஐ மாற்றி குறைந்தபட்சம் நான்கு தடவைகளாவது விளையாட வேண்டும். அனைவருக்கும் விளையாட வாய்ப்பு கிடைப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

வழிநடத்துனர் குறிப்பு: 15-20 பேருக்கு மேல் பெரிய குழுவாக இருந்தால், இரண்டு ஊகிப்பவர்கள், ஒரு தலைவர் இருப்பது சிறந்தது.

சோப் போஸ்டரைப் பயன்படுத்திக் கைகழுவுதல்

சோப்பு போஸ்டரைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவுவதை அறிமுகம் செய்தல் என்பது சோப்பைப் பயன்படுத்திக் கை கழுவும்போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய படிநிலைகளைக் குறிக்கிறது.

வழிநடத்துனர்கள் பங்கேற்பாளர்களை இந்தப் போஸ்ர்களை அச்சிட்டு அவர்கள் பள்ளியில் / வேலை செய்யும் இடத்தில் / நிறுவனத்தில் உள்ள அனைத்துக் கைகழுவும் இடங்களிலும் ஒட்டிவைக்க, இதில் ஒன்றைத் தங்கள் வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லவும் ஊக்கப்படுத்தலாம்.



செயல்பாடு 2.2: நம் சோப்பு பாட்டில்களை நாமே தயாரித்தல்

இந்தச் செயல்முறை செயல்பாட்டில், குழந்தைகள் சோப்பு பாட்டில்களைத் தயாரிப்பார்கள். கை கழுவுவதற்கான சாதனத்தைத் தங்களுக்கும் தங்கள் பள்ளி/ சமூகத்தினருக்கும் உருவாக்குவார்கள், இது கற்பவர்களுக்குத் தங்கள் சூழலில் தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பை வழங்குகிறது.

கால அவகாசம்	25 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டில் எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் வேண்டுமானாலும் பங்கேற்பாளர்கள் இடம்பெறலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்களும் அவர்களது நண்பர்களும் திறன் வாய்ந்த முறையில் கைகளைக் கழுவப் பயன்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய சோப்புக் கரைசலைத் தயாரிக்கக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	சுத்தமான குழாய் தண்ணீர் நிரம்பிய பயன்படுத்தப்பட்ட இரண்டு நெகிழி பாட்டில்கள் (மூடிகளுடன்) சோப்பு (திரவம், பவுடர், அல்லது ஒரு சோப்பு கட்டி)

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 2 நிமிடங்கள்

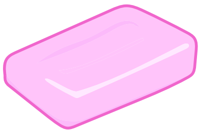
இப்போது பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கை கழுவும் செயல்முறை பாட்டு தெரியும் என்பதால், இந்தச் செயல்பாட்டைப் பங்கேற்பாளர்களுக்கு முறையாகக் கை கழுவ என்னென்ன பொருள்கள் தேவை என்பதைச் சிறு கலந்துரையாடல் மூலமாக அறிமுகம் செய்யுங்கள். சோப்பையும் தண்ணீரையும் கலந்து ஒரு கரைசலை உருவாக்குவதன் மூலம் சோப்பையும் பணத்தையும் சேமிக்கிறோம். கைகழுவுவதற்கான சுகாதாரமான பொருள்கள் அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்களுக்கு இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

சோப்பு பாட்டில்கள் தயாரித்தல் • 10 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்களின் வயதின் அடிப்படையில் வழிநடத்துனர்கள் சோப்பு பாட்டில்கள் தயாரிக்கும் முறையைச் செய்துகாட்ட வேண்டுமா அல்லது பங்கேற்பாளர்கள் தாங்களாகவே பாட்டில்களைச் செய்துகொள்ளச் செய்யலாமா என்பதை முடிவு செய்துகொள்ளலாம். பங்கேற்பாளர்கள் (எந்த வயதினரானாலும்) தாங்களாகவே செய்தால், அந்த முறையை அவர்கள் சிறப்பாகப் புரிந்துகொள்வார்கள் என்பதையும் வழிநடத்தினார்கள் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

சோப்பு பாட்டில்களைத் தயாரிப்பது எப்படி

- ஒரு காலி பாட்டிலில் சுத்தமான நீரை நிரப்ப வேண்டும். ஒரு பேப்பர் கிளிப், கட்டைவிரல் டாக், அல்லது ஆணியால் பாட்டில் மூடியில் துளைபோட வேண்டும் (பெரியவர்கள் மேற்பார்வை தேவை).
- போதுமான அளவு சோப்புக் கரைசல் தயாரிக்க எவ்வளவு சோப்பு வேண்டும் என்று பங்கேற்பாளர்களைக் கேளுங்கள். நிறைய பேர் அதிக சோப்பு தேவை என்றே நினைப்பார்கள். ஒருசில விடை கிடைத்த பிறகு, உண்மையில் நாம் சோப்பு பாட்டிலைத் தயாரிக்க எவ்வளவு குறைவான ஆதாரம் தேவை என்பதை செய்து காட்டுங்கள் (பின்வரும் ஆப்ஷன்களில் ஒன்றின் மூலம்):
- ஆப்ஷன் 1: 500 மி.லி. தண்ணீர் பாட்டிலுக்கு 12-15 சொட்டு திரவ கை கழுவும் சோப்பை சேர்க்க வேண்டும்.
- ஆப்ஷன் 2: 500 மி.லி. தண்ணீர் பாட்டிலுக்கு சுமார் 15 கிராம் (ஒரு ஸ்பூன் குவியலாக) சோப்பு பவுடர் அல்லது 30கி. டிடர்ஜென்ட் சாஷேவை சேர்க்க வேண்டும்.
- ஆப்ஷன் 3: 500 மி.லி. தண்ணீர் பாட்டிலுக்கு 15 கிராம் (ஒரு ஸ்பூன் குவியலாக) சோப் பார் ஷேவிங்குகள் சேர்க்க வேண்டும்.
- தண்ணீரையும் சோப்பையும் கலக்க பாட்டிலைக் குலுக்க வேண்டும்.



குறிப்பு: திரவ சோப்புகள் போன்று சோப்பு கட்டிகள் அவ்வளவு சுகாதாரமானவை அல்ல. காரணம் இவை ஈரமாகவே இருப்பதால் கிருமிகளைக் கவர்கின்றன. சோப்பு கட்டி மட்டுமே ஒரே விருப்பமாக இருந்தால் அதை தண்ணீர் படாமல் அலமாரியில் வைக்க வேண்டும்.

நம் சோப்பு பாட்டில்களைப் பயன்படுத்துதல் •
2 நிமிடங்கள்

- இந்த பாட்டிலை வைத்து பங்கேற்பாளர்களை கைகளைக் கழுவச் சொல்லவும். இளம் பங்கேற்பாளர்களின் கைகளில் வழிநடத்துனர்கள் சோப்புத் தண்ணீரை பாட்டிலிலிருந்து ஊற்றலாம்.
- கைகளைச் சுத்தம் செய்யும் பாடலை ஒன்றாகச் சேர்ந்து பாடும்போது அவர்கள் அனைவரையும் கைகளைக் கழுவச் சொல்லலாம்.

சோப்பு பாட்டில்கள் மூலம் ஆலோசனை
- பங்கேற்பாளர்கள் இந்த சோப்பு பாட்டில்களை வீட்டில் அல்லது தங்கள் நண்பர்களுடன் சேர்ந்தும்கூடச் செய்யலாம்!
- செயல்பாட்டுக்கு முன்பாக, பங்கேற்பாளர்களை வீட்டிலிருந்து காலி நெகிழி பாட்டில்களைக் கொண்டு வரச்சொல்லவும் (மூடிகளுடன்).
- பயிலரங்கில் சொந்தமாக சோப்பு பாட்டில்களைத் தயாரித்த பிறகு, பங்கேற்பாளர்களுக்குத் தங்கள் பெற்றோர் / பாதுகாவலருக்கு இன்று தங்கள் என்ன செய்தோம் என்பதை விளக்கியும் சோப்பு பாட்டில் தயாரிப்பது எப்படி என்பதைக் குறித்தும் கடிதம் எழுத சிறிது நேரம் கொடுக்கவும்.

குறிப்பு: ஒரு பள்ளியில், குழந்தைகள் தங்கள் பாடத் திட்டத்திலிருந்து இந்தச் செயல்பாடு மூலம் கடிதம் எழுதும் முறையை அறிமுகம் செய்யலாம் அல்லது மறு பயிற்சி செய்ய வைக்கலாம்.

- பயிலரங்கில் கற்றது சமூகத்தில் போய்ச் சேருவதை உறுதி செய்துகொள்ள இந்தக் கடிதத்தில் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலரிடம் கையெழுத்தைப் பெறும்படி அவர்களிடம் கூறவும்.

விரிவிவாக்கம்
வழிநடத்துனர்கள் இரண்டு பங்கேற்பாளர்களை (அல்லது தன்னார்வலர்களை) பீம் டீமுக்காகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இந்த தன்னார்வலர்கள்:
- சோப்பு பாட்டில்களைக் கவனித்து அது தீர்ந்துவிட்டால் ஒரு மேற்பார்வையாளரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்,
- குழுவில் மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின்பும் சோப்பினால் கை கழுவுகிறார்களா என்பதை சரிபார்க்க வேண்டும்.

செயலி விளையாட்டு

ஜெம் விசார்டைத் (அசுத்த மந்திரவாதி) தோற்கடிக்க குழந்தைகள் எந்த நிலை வரை வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். அத்தியாயம் 1 கேம்கள் சோப்பைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பது தொடர்பானது.

வழிநடத்துனர்களுக்கான குறிப்புகள்:

- குழந்தைகளை குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒரு சாதனம் வழங்கவும்.
- அதை அவர்கள் கை மாற்றி விளையாடட்டும்.
- பயிலரங்க கால அவகாசம் குறித்துத் தெரிந்துகொள்ளப் பயிலரங்கு நடக்கும் இடத்தில் சாதனங்கள் எங்கே அமைந்துள்ளன என்பதைக் காட்டவும்
- அவர்கள் எப்போது விளையாட அனுமதிக்கப்படுவார்கள் என்பதைக் கூறவும்.
- கற்றல் நோக்கங்களை விளையாடுபவர்கள் புரிந்துகொள்வதை உறுதி செய்துகொள்ள விளையாட்டில் நடக்கும்போது கலந்துரையாடல்களை ஊக்கப்படுத்தவும்.

3

நாம் ஏன் எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும்?

செயல்பாடு 3.1: அத்தியாயம் 2 ஹைஜீன் வித் சோட்டா பீம்

சோட்டா பீம்முடன் சுகாதாரம் அத்தியாயம் 2இல் ஜெர்ம் விசார்ட் (அசுத்த மந்திரவாதி) டோலக்பூரில் உள்ள அனைவரும் சரியான நேரங்களில் (அதாவது சமையல் செய்வதற்கு முன்பு அல்லது டயபர் மாற்றிய பிறகு போன்ற) கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவாமல் இருந்து அவர்களுக்கு நோய் உண்டாவதை உறுதி செய்ய அத்தனை சோப்புகளையும் திருடுகிறான், டோலக்பூர் கிராம மக்கள் கிருமிகளைப் பரப்பி வருகிறார்கள்! பீம், சுட்கி மற்றும் மற்ற நண்பர்கள் கிராம மக்களுக்கு சரியான நேரங்களில் சோப்பு போட்டு கை கழுவுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவுகிறார்கள்.

கால அவகாசம்	20 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	7 முதல் 11 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டில் எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் வேண்டுமானாலும் குழந்தைகளைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் தொடர்ந்து சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்டும் அந்த உலகத்தில் மூழ்கியும் போவார்கள். பங்கேற்பாளர்கள் சோப்பு போட்டு கை கழுவுவது ஏன் முக்கியம் என்பதையும் கிருமிகளையும் நோய்களையும் பரவுவதைத் தவிர்க்க முக்கியமாக எப்போதெல்லாம் கைகளை கழுவுவது முக்கியம் என்பதையும் கற்றுக்கொள்வார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	அத்தியாயம் 2, சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதை (டிவிடியுடன் இணைந்த வீடியோவும் கதைப் புத்தகமும்) புரொஜக்டர் ஸ்பீக்கர்கள் வீடியோ காட்ட கம்ப்யூட்டர்

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 5 நிமிடங்கள்

சோப்பு போட்டுக் கைகளைக் கழுவுவதில் என்ன பிரச்சினை இருக்கலாம் என அவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்று பங்கேற்பாளர்களுடன் கலந்துரையாடலை தொடங்கி, நடத்தலாம். பங்கேற்பாளர்கள் கூறும் விடைகளின் அடிப்படையில் அந்தச் சவால்களை சமாளிக்க அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் தீர்வையும் கேளுங்கள். வீடியோவைத் தொடங்குவதற்கு முன், பங்கேற்பாளர்களிடம் கதையின் முதல் அத்தியாயத்திலிருந்து அவர்கள் கற்றதைச் சுருக்கமாகச் சொல்லும்படி கேளுங்கள்.

கதை கூறுதல் • 9 நிமிடங்கள்

பங்கேற்கும் குழந்தைகளுக்கு புரெஜக்டர், லாப்டாப், ஸ்பீக்கர்களைப் பயன்படுத்தி வீடியோவைக் காட்டவும். இந்த வீடியோ 8:30 நிமிடங்கள் ஓடும். தேவை என்று நீங்கள் நினைத்தால் மீண்டும் காட்டலாம்

குறிப்பு: வீடியோவைப் போட்டுக்காட்டும் சாதனங்கள் இல்லை என்றால், இதனுடன் இருக்கும் கதைப் புத்தகத்தின் இரண்டாவது அத்தியாயத்தைப் பங்கேற்பாளர்கள் விரும்பும் மொழியில் படித்துக் காட்டவும் (அல்லது தன்னார்வப் பங்கேற்பாளரை வாசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்ளலாம்). வழிநடத்துனர்கள் இரண்டாவது அத்தியாயத்தைப் பல நகல்கள் எடுத்து கொடுத்தால் படித்துக்காட்டப்படும்போது குழந்தைகள் உடன் சேர்ந்து படிக்கலாம். அதில் உள்ள படங்களையும் பார்ப்பார்கள்.

கதைச் சுருக்கம் • 5 நிமிடங்கள்

இப்போது பார்த்ததை / கேட்டதைச் சொல்லத் தயாராக இருப்பவர்கள் கையை உயர்த்தச் சொல்லிப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவும். (பலரும் ஒரே விஷயத்தைச் சொல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்). அவர்களிடம் கை கழுவும் நேரங்கள் குறித்த பாட்டு நினைவிருக்கிறதா என்று கேளுங்கள்

செயல்பாடு 3.2: கிருமிகள் எவ்வாறு பரவுகின்றன

இந்த வேடிக்கையான, சற்றே குழப்பமான செயல் விளக்கம் குழந்தைகளுக்கு கிருமிகள் தொடுதல் மூலம் எவ்வாறு பரவுகின்றன என்பதைக் கூறும். நாம் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவுவது ஏன் முக்கியம் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்த வேண்டும்.

கால அவகாசம்	20 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டை ஒரே சமயத்தில் 20 முதல் 30 பங்கேற்பாளர்களோடு சேர்த்துப் பயிற்சி அளிக்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	கிருமிகள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொடுதல் மூலம் பரவி பெரும்பாலும் நோய்களை உண்டாக்கும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவது கலந்துரையாடல்கள் மூலமாக, கிருமிகளை நம்மால் வெறும் கண்களால் பார்க்க முடியாது என்றாலும் அவை உள்ளன என்பதையும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதையும் பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள். பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் கைகளிலிருந்து கிருமிகளை நீக்க சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்று தாங்கள் கற்றதைப் பயன்படுத்துவார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	கிளிட்டர் (குறைந்தபட்சம் மூன்று வெவ்வேறு நிறங்கள்) சோப்பு பாட்டில் தண்ணீர் கை கழுவும் வசதிகள்

என்ன செய்ய வேண்டும்

செயல்பாடுட்டுக்கு முந்தைய தயாரிப்பு

- வழிநடத்துனர்கள், பங்கேற்பாளர்களின் வயதுக்குப் பொருத்தமான கை கழுவும் வசதிகளைப் பெற்றிருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.
- கிளிட்டர் பட வேண்டாம் என்று நினைக்கும் எல்லாப் பொருள்களையும் நீக்கி விடவும். கிருமிகள் போல, கிளிட்டல் வெகு சுலபமாகப் பரவிவிடும்!

அறிமுகம் • 2 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் அத்தியாயம் 2-ஐப் பார்த்திருந்தால் / படித்திருந்தால் சுத்த மந்திரவாதியை கூறியது பற்றி அவர்களுக்கு நினைவில் இருப்பதைச் சுருக்கமாகக் கூறச் சொல்லவும். கிருமிகள் சிறிய மைக்ரோஸ்ப் உயிரினங்கள் அவற்றை நம்மால் பார்க்க முடியாது ஆனால் நாம் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் அவை பரவும் என்பதைக் குறித்த சிறிய கலந்துரையாடலை நடத்துங்கள்.

விளையாட்டை விளையாடுதல் • 10 நிமிடங்கள்

- அனைவரையும் வட்டமாக நிற்கச் சொல்லவும்.
- குழுவில் உள்ள 3-4 உறுப்பினர்களின் கையில் சிறிதளவு கிளிட்டரை வைத்துக் கையை நன்றாகத் தேய்த்து அதைக் கை முழுவதும் பரப்பும்படி கூறுங்கள்.
- இப்போது பங்கேற்பாளர்களிடம் நீங்கள் சிக்னல் கொடுத்த பிறகு அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி நடக்கும்படி கூறுங்கள். யாரைப் பார்த்தாலும் அவர்களைப் பார்த்து சிரித்து, ஹலோ சொல்லிக் கை குலுக்கச் சொல்லவும்.
- கிளிட்டர்களுடன் உள்ள பிள்ளைகள் அதை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பிவிட்டனர் என்று நீங்கள் உணர்ந்த உடன் அவர்களை மீண்டும் வட்டத்திற்குள் வரும்படி சிக்னல் கொடுங்கள்.
- இப்போது எத்தனை பேர் கைகளில் கிளிட்டர் உள்ளது என்று கேளுங்கள் [அசல் பங்கேற்பாளர்கள் தவிர கைகளில் கிளிட்டர்களுடன் உள்ள நிறைய பேர் தங்கள் கைகளை உயர்த்த வேண்டும்.]
- அவர்களிடம் கிளிட்டர் கிருமிகளைக் குறிக்கிறது என்றும் இப்படித்தான் கிருமிகள் பரவி நோய்களை உண்டாக்குகின்றன என்றும் கூறுங்கள்.
- எப்படி கிளிட்டர் அவர்கள் தொடும் எல்லாவற்றிலும்- அவர்கள் கைகள், அவர்கள் உடல் பாகங்களில்- ஒட்டிக் கொள்கிறதோ அப்படித்தான் கிருமிகளும் அவை தொடும் அனைத்திலும் பரவுகின்றன என்று கூறுங்கள்.
- இப்போது குழந்தைகளிடம் அந்தக் கிருமிகளை (கிளிட்டர்) எவ்வாறு நீக்குவீர்கள் என்று கேளுங்கள். யாராவது “கைகளைக் கழுவுவதன் மூலம்” என்று கூறினால் அனைவரையும் கை கழுவும் இடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- முதலில், வெறும் தண்ணீரில் மட்டும் கை கழுவ அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.
- கழுவி முடித்த பிறகு, இன்னமும் நிறைய கிளிட்டர் துகள்கள் (கிருமிகள்) அவர்கள் கைகளில் இருப்பதைக் காட்டுங்கள். கிருமிகளை நீக்கத் தண்ணீர் மட்டும் போதாது என்று கூறுங்கள். கைகளிலிருந்து கிருமிகளை முழுமையாக அகற்ற சோப்பு வேண்டும் என்றும் கூறுங்கள்.
- சோப்பு எப்படிக் கிருமிகளை நீக்க உதவுகிறது என்பதைப் பற்றி பேசவும்,

மேலும் கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவும்போது கை கழுவும் பாட்டைப் பாடும்படி கூறுங்கள்.

செயல்பாடு 3.3: சிலை விளையாட்டு

இந்த கேம் பங்கேற்பாளர்களுக்கு தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் என்னென்ன செயல்பாடுகளில் சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பதையும் இந்த செயல்பாடுகளுக்கு முன்னர் அல்லது பின்னர் எப்போது கழுவினால் மிகவும் பயனுள்ளது என்பன குறித்து வேடிக்கையான முறையில் சிந்திக்க உதவுகிறது.

கால அவகாசம்	30-40 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. இந்தச் செயல்பாட்டை ஒரே சமயத்தில் 20 முதல் 30 பங்கேற்பாளர்களோடு சிறந்த முறையில் மேற்கொள்ளலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	நாம் தினமும் மேற்கொள்ளும் ஒரு சில செயல்கள் சோப்பு போட்டுக் கை கழுவுவதை மிகவும் அவசியமாக்குகின்றன என்பதை உணர வைப்பது.
தேவைப்படும் பொருள்	இரண்டு நாற்காலிகள் (ஒரு நாற்காலியில் “முன்பு” என்றும் இன்னொரு நாற்காலியில் “பின்பு” என்றும் குறிக்க்க்கட்டிருக்கும் அல்லது “முன்பு”, “பின்பு” என்று கரும்பலகையில் எழுதவும். அல்லது இரண்டு தாள்களில் எழுதிச் சுவரில் ஒட்டலாம். இந்த குறியீடுகளுக்கு இடையே குறைந்தபட்சம் இரண்டு மீட்டர் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்

விளையாட்டை அறிமுகம் செய்தல் • 7-8 நிமிடங்கள்

- குழுவினரிடம் எப்போதெல்லாம் சோப்பு போட்டு கை கழுவ வேண்டும் என்பதைப் பட்டியலிடச் சொல்லுங்கள். அவர்கள் சரியான நேரங்களைப் பட்டியலிட்ட பிறகு, அவர்கள் சொன்ன செயல்பாடுகளுக்கு "முன்பு" அல்லது "பின்பு" எப்போது என்பதையும் விளக்கச் சொல்லுங்கள்.
- இந்த விளையாட்டுக்கு, சோப்பு போட்டு கை கழுவுவது அவசியம் என்ற ஆறு (6) செயல்பாடுகளை முடிவு செய்யுங்கள். நாம் இந்த விளையாட்டுக்காக பின்வருவனவற்றை வரையறை செய்துள்ளோம் என்பதை அவர்களிடம் கூறுங்கள்:

  சாப்பிடும் முன்
  சமைப்பதற்கு முன்
  தண்ணீர் எடுப்பதற்கு முன்
  குழந்தைக்குப் பால் கொடுப்பதற்கு முன்
  கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின்
  குழந்தைக்கு டயபரை மாற்றிய பின்

குறிப்பு: இவை கதையின் அத்தியாயம் 2இல் குறிப்பிடப்பட்ட அதே செயல்பாடுகள். வழிநடத்துனர்கள் இந்த ஆறு செயல்பாடுகளைச் சிறிய குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது அவர்களுக்குக் கை கழுவும் பாட்டை (handwashing spell) நினைவுபடுத்தப் பயன்படுத்தலாம். சற்றே வயதில் மூத்த பங்கேற்பாளர்களுக்கு இந்த விளையாட்டை அதிக சவாலானதாக மாற்ற, வழிநடத்துனர்கள் கூடுதலாக மேலும் ஆறு செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- எப்போது கை கழுவுவது என்ற பாட்டைத் திரும்ப பாடுமாறு வழிநடத்துனர்கள் தன்னார்வலர்களை அழைக்கலாம்.

கை கழுவும் பாட்டு (தமிழ்)

கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவு
சாப்பிடும் முன் கைகளைக் கழுவு
சமைப்பதற்கு முன் கைகளைக் கழுவு
கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
தண்ணீர் எடுப்பதற்கு முன் கைகளைக் கழுவு
கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
குழந்தைகளுக்கு உணவு கொடுப்பதற்கு முன் கைகளைக் கழுவு
கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் கைகளைக் கழுவு
கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
குழந்தைக்கு டயபர் மாற்றிய பின் கைகளைக் கழுவு
கைகளைக் கழுவு கைகளைக் கழுவு
சோப்பு போட்டு கைகளைக் கழுவு

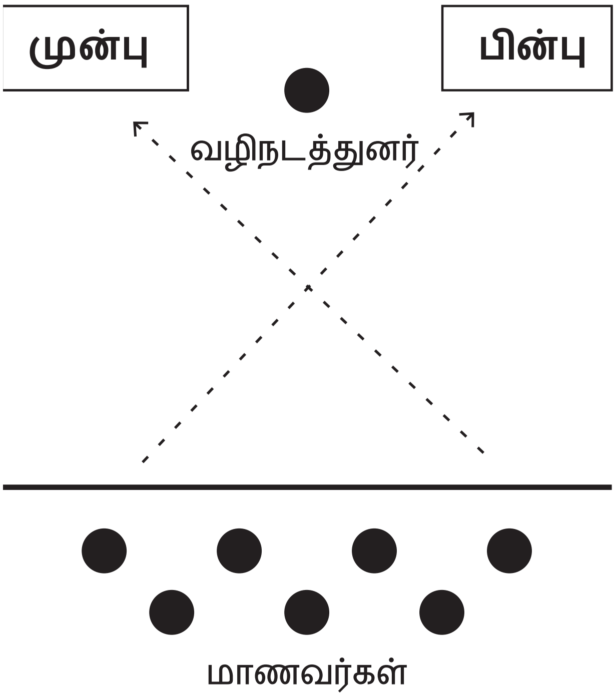
கை கழுவும் நேரங்கள் பாட்டு (ஆங்கிலம்)

Wash Your Hands With Soap
Wash Your Hands Before Eating
Wash Your Hands Before Cooking
Wash Your Hands Before Drawing Water
Wash Your Hands Before Feeding A Baby
Wash Your Hands After Using The Toilet
Wash Your Hands After Changing The Diaper For A Baby
Wash Your Hands With Soap

குறிப்பு: இதற்குக் குறிப்பாக எந்த மெட்டோ இசையோ இல்லை. பாட்டை நம் இளம் பங்கேற்பாளர்களின் நினைவில் நன்றாகப் பதிய வைக்க வழிநடத்துனர்கள் அவர்களுக்குப் பிடித்த பாடல் எது என்று கேட்டு அந்த ராகத்தில் பாட்டை அமைத்துத் தரலாம்

பங்கேற்பாளர்களிடம் கதையின் இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் பீமும் அவனது நண்பர்களும் சிலை போல நடித்து, அசுத்த மந்திரவாதிகளை முட்டாளாக்கி அவனது மந்திரப் பொருள்களைத் திருடினார்கள் என்பதை நினைவுகூரச் சொல்லவும். இந்த விளையாட்டில் பங்கேற்பாளர்களும் சிலைகள்போல நடிப்பார்கள்.

கேம் விளையாடுதல் • ஒரு சுற்றுக்கு 3-4 நிமிடங்கள்



•வழிநடத்துனரானா நீங்கள் கிருமி மந்திரவாதியாக நடிக்க வேண்டும். “முன்பு”, “பின்பு” ஆகிய குறியீடுகளுக்கு நடுவில் விளையாடுபவர்களுக்கு முதுகு காட்டிக்கொண்டு நின்றுகொள்ளுங்கள். குழுவினரிடம், “நான்தான் அசுத்த மந்திரவாதியாக நடிக்கப்போகிறேன்!” என்னை வெற்றிகொள்ள நீங்கள் சரியான சமயங்களில் சோப்பு போட்டு கை கழுவ வேண்டும், நீங்கள் அசைவதை நான் பார்க்கக் கூடாது!” என்று சொல்ல வேண்டும்.

•இந்த கேமின் ஒவ்வொரு சுற்றிலும் 5-6 பேர் கொண்ட குழுவோடு விளையாடுங்கள். குழுவினரை இரண்டு குறியீடுகளைவிட அறையின் வேறு பக்கத்தில் நிற்கச்சொல்லலாம்.

- நான் ஆறு (6) கை கழுவும் நேரங்களை உரத்த குரலில் கூறுவேன், நீங்கள் அந்தச் செயல்பாட்டில் கிருமிகள் பரவாமல் இருக்க எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பதைப் பொறுத்து, “முன்பு” அல்லது “பின்பு” என்ற குறியீட்டைத் தொட வேண்டும். நான் திரும்பிப் பார்க்கும்போது நீங்கள் நகர்ந்தால், அவுட்டாகிவிடுவீர்கள்!” என்று விளக்குங்கள்.
- அவர்களைப் பார்க்காமல் திரும்பி நின்று ஏற்கெனவே முடிவு செய்த ஆறில் ஏதாவது ஒன்றை உரக்கச் சொல்லுங்கள். நீங்கள் திரும்பிக்கொண்டிருக்கும் சமயத்தில் விளையாடுபவர்கள் சரியான குறியீட்டை நோக்கிப் போவார்கள். நீங்கள் திரும்பிப் பார்க்கும்போது அவர்கள் ஆடாமல் அசையாமல் நின்றுவிட வேண்டும்.
- நீங்கள் திரும்பும்போது யாராவது அசைந்தால் அந்தச் சுற்றில் அவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.
- பல தடவை திரும்பித் திரும்பி அவர்களைப் பிடிக்கப் பாருங்கள். பிடிபடாமல் யார் சரியான குறியீட்டை அடைகிறார்களோ அவர்கள் வெற்றி பெறுவார்கள்.

- விளையாடுபவர் தவறான இடத்தில் போய் நின்றால் அவர் தோல்வி அடைவார்.
- அனைத்துப் பங்கேற்பாளர்களும் ஒரு தடவையாவது விளையாடும் வரை 5-6 உறுப்பினர்கள் கொண்ட குழுவோடு பல முறை இதை விளையாடவும்.

செயலி விளையாட்டு

அசுத்த மந்திரவாதியைத் தோற்கடிக்கக் குழந்தைகள் எந்த நிலை (Level) வரை வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். கதையில் அத்தியாயம் 2-ன் விளையாட்டை சோப்பைப் பயன்படுத்தி எவ்வாறு கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்பது தொடர்பானது, அத்தியாயம் 2இன் கற்றல் நோக்கங்கள் சோப்பைப் பயன்படுத்தி நாம் ஏன் கைகழுவ வேண்டும் என்று நமக்குக்கூறுகிறது..

உதவுவதற்கான குறிப்புகள்:

- குழந்தைகளைக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒரு சாதனம் வழங்கவும்.
- அதை அவர்கள் கை மாற்றி விளையாடட்டும்.
- பயிலரங்க கால அவகாசம் குறித்துத் தெரிந்துகொள்ளப் பயிலரங்கு நடக்கும் இடத்தில் சாதனங்கள் எங்கே அமைந்துள்ளன என்பதைக் காட்டவும்.
- அவர்கள் எப்போது விளையாட அனுமதிக்கப்படுவார்கள் என்பதைக் கூறவும்.

4

நமது சமூகத்திற்குப் பிரச்சாரம் செய்தல்

செயல்பாடு 4.1: நாம் அனைவரும் எப்போது கைகளைக் கழுவுகிறோம்?

இந்த சிந்திக்கத் தூண்டும் செயல்பாடு, நாம் எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வை வலுப்படுத்துகிறது மேலும் நம் பங்கேற்பாளர்களை ஹெச். டபுள்யு. டபுள்யு.எஸ்.க்கான முக்கியத்துவத்தைத் தங்கள் குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தில் பிரச்சாரம் செய்யவும் உதவுகிறது.

கால அவகாசம்	30 நிமிடங்கள் (செயல்பாட்டை வீட்டில் முடித்து பயிலரங்குக்கு கொண்டு வரும் நேரத்தையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும்)
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. இந்த செயல்பாட்டில் எவ்வளவு எண்ணிக்கையில் வேண்டுமானாலும் பங்கேற்பாளர்கள் இடம் பெறலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள், காட்சி மூலம் நாம் எப்போது சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும் என்பதைக் குறித்த தங்கள் புரிதலை செயல்முறை விளக்கம் அளிக்கிறார்கள். பங்கேற்பாளர்கள் தாங்கள் கற்றதைத் தங்கள் செயல்பாடுகளில் பெற்றோர் / பாதுகாவலர்களை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் சமூகத்தில் பரப்புகிறார்கள்
தேவைப்படும் பொருள்	ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் எழுதவும் வரையவும் ஸ்டேஷனரி பொருள்கள் (பேப்பர், பென்சில்கள் மற்றும் பேனாக்கள், வண்ண பென்சில்கள், அழிப்பான்கள் முதலியன.)

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 2 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்களிடம் இந்தப் பயிலரங்கில் அவர்கள் கற்றுக்கொண்ட, செய்த எல்லாவற்றிலும் சமூகத்தில் உள்ளவர்களை தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என நினைப்பது எது என கேளுங்கள். மற்றவர்களுடன் தங்கள் அறிவைப் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் தங்கள் சமூகம் முழுவதும் சுத்தம், சுகாதாரத்தை அவர்கள் உறுதிசெய்ய முடியும் என்று அவர்களிடம் கூறுங்கள். இதை இவர்கள் தங்கள் குடும்பம், அக்கம் பக்கத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுக்கு பாட்டுகள் மற்றும் முறையான செயல்பாடுகளைக் கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலமும் செய்யலாம்.

நமது கை கழுவும் நேரங்களை வரைதல் • 15 நிமிடங்கள்

- ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரையும் ஒரு காகிதத்தை எடுத்துக்கொண்டு நாள் முழுவதும் அவர்களுக்கு சோப்பு போட்டு கை கழுவியாக வேண்டிய செயல்பாடுகளை (குறைந்தபட்சம் ஆறு செயல்பாடுகள்) வரையச் சொல்லவும். அவர்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்வது இந்தச் செயல்பாடுகளுக்கு முன்பா அல்லது பின்பா என்பதையும் குறிப்பிட வேண்டும். அந்த பேப்பரில் அனைவரையும் தங்கள் பெயரை எழுதச் சொல்லவும்.
- ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரையும் இரண்டு அல்லது மூன்று பேரை தங்கள் சமூகத்திலிருந்து (பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர், ஒரு உடன் பிறந்தவர், அக்கம் பக்கத்தில் உள்ள ஒருவர், பயிலரங்கில் பங்கேற்காத ஒரு நண்பன் முதலிய யாரையாவது) தேர்ந்தெடுக்கச் சொல்லவும்.
- இப்போது வீட்டிற்கு சென்று அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள ஒவ்வொரு சமூக உறுப்பினரும் அனைத்து (குறைந்தது ஆறு) செயல்பாடுகளுக்கும் முன்பும் பின்பும் சோப்பு போட்டுக் கை கழுவும் செயல்பாடுகளை வரைய வேண்டும் என்று கூறுங்கள். பங்கேற்பாளர்கள் இரண்டு, மூன்று பேரிடம் பயிலரங்கில் தாங்கள் என்ன கற்றுக்கொண்டோம் என்பதைக் கூறி அவர்கள் வரைந்த பேப்பரில் கையெழுத்திட வேண்டும் எனவும் கூறுங்கள்.
- இளம் பங்கேற்பாளர்கள் கையெழுத்திடப்பட்ட தங்கள் படங்களைக் கொண்டுவரும்போது, அவர்கள் கற்றுக்கொண்ட புதிய செயல்பாடு ஏதாவது உள்ளதா என்று கேளுங்கள் (கதையில் அவர்கள் பார்க்காத / கேட்காத அல்லது தங்கள் அன்றாடம் செய்யும் செயல்பாடுகளில் இல்லாத ஒன்றை)
- இளம் பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் பிரச்சாரத்தைத் தொடர அவர்கள் கற்றுத் தரும் ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஸ்டார்கள வழங்கலாம். அல்லது அவர்கள் பெயர்களை டிஃபீட் தி ஜெர்ம் விசார்ட் (அசுத்த மந்திரவாதியைத் தோற்கடிப்போம்) போஸ்டரில் எழுதுவதன் மூலமும் ஊக்கப்படுத்தலாம்.

கிருமி மந்திரவாதியைத் தோற்கடித்தல் போஸ்டர்

அசுத்த மந்திரவாதியைத் தோற்கடித்தல் போஸ்டரை அறிமுகம் செய்தல் அசுத்த மந்திரவாதிக்கு எதிரான நமது போராட்டத்தைக் கண்காணிக்க இந்தப் போஸ்டர் நமக்கு உதவும் என்று விளக்கவும்! எவ்வளவு அதிகமான பெயர்கள் போஸ்டரில் உள்ளனவோ, அவ்வளவு பலவீனமாக நாம் அவனை மாற்றியிருக்கிறோம். கிருமி மந்திரவாதியைத் தோற்கடிக்க, இந்த எல்லா வரிசைகளிலும் உங்கள் பெயர்களைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். பூர்த்தி செய்யப்படாத வரிகளே இருக்கக் கூடாது என்பதை எடுத்துக் கூறவும். ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும் வாரத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின்பும் சோப்பு போட்டு கைகளை சுத்தம் செய்யும்போதெல்லாம் தங்கள் பெயரை போஸ்டரில் பென்சிலால் எழுதலாம்.

அந்த வார இறுதியில், ஒரு பங்கேற்பாளர் பெயர் குறைந்தது 5 தடவை பட்டிலிடப்பட்டிருந்தால், அவருக்கு அடுத்த அமர்வில் ஒரு ஸ்டிக்கர் அல்லது ஒரு ஒரு ஸ்டார் கிடைக்கும். அதை அவர்கள் தங்கள் கைகளில் ஒட்டிக்கொண்டு வீட்டிற்கு எடுத்துச்சென்று இது அவர்களுக்கு எதற்காகக் கிடைத்தது என்று கூறலாம்.

அன்றாடச் செயல்பாடு அட்டவணை

கிருமி மந்திரவாதியைத் தோற்கடிக்கும் போஸ்டர் தவிர, ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், குழந்தைகளின் தினசரி கைகழுவும் வழக்கத்தைக் கண்காணிக்கவும் அதைத் தொடர்ந்து செய்ய ஊக்கப்படுத்தவும் தினசரி கை கழுவும் சார்ட்டையும் பயன்படுத்தலாம்.

தேவைப்படும் பொருள்

- ஒரு A4 ஷீட் பேப்பர்
- வண்ண ஸ்கெட்ச் பேனாக்கள்
- பல வண்ணங்களில் ஸ்டிக்கர்கள் (நட்சத்திரங்கள், ரோஜாக்கள், முதலியன.)

எப்படிச் செய்வது?

- முதல் பத்தியில் ஒருவருக்குக் கீழ் ஒருவராகப் பங்கேற்பாளர்களின் பெயர்களை எழுதுதல்
- ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் நாள் அடிப்படையில் பத்திகளை அமைக்கவும் (இமேஜில் காட்டியுள்ளபடி).
- ஒவ்வொரு “நாளும்” பங்கேற்பாளர்கள் கைகளை கழுவியதற்காக ஒரு டிக் மார்க் வாங்குவார்கள். வழிநடத்துனர்கள் டிக் மார்குகளைக் கண்காணிக்க, கைகளைக் கழுவ ஒன்று அல்லது இரண்டு மிகவும் முக்கியமான நேரங்களை முடிவு செய்யலாம் (எ.கா. சாப்பிடுவதற்கு முன், விளையாடிய பின் முதலியன.).
- வார இறுதியில், ஒரு பங்கேற்பாளர் குறைந்தபட்சம் 5 டிக் மார்க்குகள் பெற்றிருந்தால், அவர்கள் பெயருக்கு மேல் அவர்களுக்கு ஸ்டார் ஸ்டிக்கர் கிடைக்கும்.

பிரச்சாரகராக மாறுதல்!

- பயிலங்கின் முடிவில், பங்கேற்பாளர்களிடம் அவர்கள் இப்போது தாங்கள் கற்றதை சமுதாயத்தில் பரப்பத் தயாராகிவிட்டார்கள் என்று கூறுங்கள்! பங்கேற்பாளர்களிடம் கைகளை கழுவுவதன் மூலம் அசுத்த மந்திரவாதியை நீக்கும் இரண்டு பாட்டுகள் நினைவுள்ளனவா என்று கேளுங்கள்.
- இப்போது, தங்கள் சமூகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள பீம் டீமில் சேரும் உறுதி எடுத்துக்கொள்ள முடியுமா என்று அனைவரிடமும் கேளுங்கள்!

- நீங்கள் சொல்வதைத் திருப்பிச் சொல்லச் சொல்லவும்:

நான் அசுத்த மந்திரவாதியைத் தோற்கடித்து ஒவ்வொரு கிராமத்திலிருந்தும் விரட்டி அடிக்க பீம் குழுவின் அங்கமாக இருப்பேன், எல்லா முக்கிய நேரங்களிலும் என் கைகளை சோப்பு போட்டு சுத்தம் செய்வேன். நான் என் நண்பர்களுக்கும் குடும்பத்தாருக்கும் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க சோப்பு போட்டுக் கைகளை சுத்தம் செய்வது ஏன் முக்கியம் என்பதைக் கற்றுக்கொடுப்பேன் என உறுதி கூறுகிறேன்!

- அனைவரையும் கை தட்டித் தங்களைப் பாராட்டிக்கொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்வதுடன் இந்த அமர்வை முடித்துக்கொள்ளவும்!

பயிற்சித் திட்டம் 2

கழிவறைப் பயன்பாடு

பயிற்சித் திட்டம் 2: கழிவறைப் பயன்பாடு

அறிமுகம்

சுத்தமான கழிவறை நல்ல ஆரோக்கியம், அந்தஸ்து, சுய கவுரவம், நலம் ஆகியவற்றை உணர்த்துகிறது. ஸ்வச் பாரத் திட்டம் (கிராமின்) கீழ், குடிநீர் மற்றும் சுகாதாரத் துறை, இந்திய அரசு, இந்தியா முழுவதும் 98.7 சதவீத இல்லங்களில் கழிவறைகளைக் கட்ட நிதி அளித்துள்ளது. இந்த உள்கட்டமைப்பு மேம்பாட்டுடன் பழக்க வழக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்த, சுகாதாரமான கழிவறை தொடர்பான புரிதலை உண்டாக்க விழிப்புணர்வு மற்றும் கல்வி பிரச்சாரத் திட்டங்கள் அவசியமாகும்.

கீழ்க்கண்ட பகுதி, குழந்தைகள் கழிவறையை அணுகுவதற்கான வசதியின் முக்கியத்துவத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கான செயல்கள், கழிவறை பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்காக நண்பர்களும், குடும்பத்தினரும் சொல்லக்கூடிய சாக்குகளை எதிர்கொள்வதற்கான செயல்களையும் கொண்டுள்ளது.

உதவுவதற்காகப் பரிந்துரைக்கப்படும் அட்டவணை

கழிவறைப் பயன்பாட்டை வளர்க்க உதவுபவர்கள் (வழிநடத்துனர்) தங்கள் அட்டவணை மற்றும் பங்கேற்பாளர்களின் தேவைக்கேற்பத் தங்கள் விரும்பிய வழியில் நிகழ்ச்சியை மேற்கொள்ளலாம். இதை மேற்கொள்வதற்கான வழிகள் மற்றும் பிரித்துக்கொள்வதற்கான ஆலோசனைகள்:

ஒரு நாள் பயிலறங்கிற்கு **(6 மணி நேரம்)**	நாளை இரண்டாகப் பிரித்துக்கொள்ளவும். 1, 2 அமர்வுகளை முதல் பாதியிலும், 3ஆம் அமர்வை இரண்டாம் பாதியிலும், நடுவே இடைவெளியோடு வைத்துக்கொள்ளவும். வழிநடத்துனர்கள் ஒரு மணி நேரத்தை சோட்டா பீம் செயலி விளையாட்டு மூலம் சுகாதாரம் பற்றி அறிமுகம் செய்து, ஒவ்வொருவரும் விளையாட நேரம் அளிக்கலாம். இந்த முறையில், கற்றலில் அதிக அளவிலான பின் தொடர்தல் இல்லை.
2 முதல் 4 நாள் வரையான பயிலறங்கு **(தினமும்1-3 மணி நேரம்)**	1, 2ஆம் அமர்வுகளை முதல் நாள் வைத்துக்கொண்டு, 3ஆம் அமர்வை இரண்டாம் நாள் வைத்துக்கொள்ளலாம், மேலும் சில நாட்கள் அவகாசம் இருந்தால், பங்கேற்பாளர்கள் உள்ளடக்கத்தை புரிந்து கொண்டு யோசிக்க மற்றும் தினசரி அடிப்படையில் தங்கள் கற்றலைக் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வழி செய்ய மேலும் அவகாசம் அளிக்கும் வகையில் வழிநடத்துனர் இடைவெளி அளிக்கலாம்.
இரு வார பயிலரங்கு **(தினமும் 1 மணி நேரம்)**	தினசரி அலுவல்களுக்கு இடையே குறைவான நேரம் ஒதுக்கக்கூடிய ஒற்றைப் பள்ளி அல்லது நிறுவனத்திற்கு மிகவும் உகந்தது. தினமும் ஒரு சில பயிற்சிகள் அளித்து, கற்றல் குறித்து யோசிக்க பங்கேற்பாளர்களுக்கு நேரம் அளித்து, தங்கள் சமூகத்திடம் பகிர ஊக்குவித்து, டிஜிட்டல் விளையாட்டிற்கு நேரம் அளிக்கவும்.

1
பயிற்சியை அறிமுகம் செய்வது

பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும் பின்னும் கழிவறையில் தண்ணீர் ஊற்றுவது கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கும். இந்த பயிற்சி மூலம், பங்கேற்பாளர்கள் கழிவறைப் பயன்பாடு முறை மூலம் கழிவறையை எப்படிப் பயன்படுத்துவது எனக் கற்றுக்கொண்டு தனிப்பட்ட சுகாதார மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

கால அவகாசம்	15 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	எந்த வயதுப் பிரிவிலும் எத்தனை பேரைக் கொண்டு வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் கழிவறையைப் பயன்படுத்துவது எப்படி எனக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்
தேவைப்படும் பொருள்	எதுவும் இல்லை

என்ன செய்ய வேண்டும்

- சோட்டா பீம் மூலம் ஆரோக்கியம், அத்தியாயம் 1 வழியாக பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கழிவறைப் பயன்பாடு முறையை கற்றுத்தருவது.

கழிவறையைப் பயன்படுத்தும் முறை (தமிழ்)	கழிவறையைப் பயன்படுத்தும் முறை (ஆங்கிலம்)
தண்ணியை எடுப்போம்	Carry water
டாய்லெட்டில் ஊற்றுவோம்	Flush
டாய்லெட் போவோம்	Squat in the right direction
மீண்டும் ஊற்றுவோம்	Flush
கைகளை கழுவுவோம்	Wash hands

குறிப்பு: இதில் வழிகள் பேசப்படுகின்றன. இசையோ, குறிப்பிட்ட தொனியோ இல்லை. குழந்தைகளுக்கு சுவாரஸ்யம் அளிக்க, வழிநடத்துனர் பங்கேற்பாளர்களுக்குப் பிடித்தமான பாடலைப் பாடச் சொல்லி, அதற்கேற்ப வழிகளைச் சொல்லலாம்.

- பங்கேற்பாளர்களைச் சமமான குழுவாகப் பிரித்து, பரஸ்பரம் பார்த்தபடி நிற்கச்செய்யவும். வழிநடத்துனர் நடுவே நிற்கலாம்.
- வரிசையாக, ஒவ்வொரு குழுவாகச் சுட்டிக்காட்டவும். நீங்கள் சுட்டிக்காட்டும்போது, அந்தக் குழு கழிவறைப் பயன்பாடு முறையில் அடுத்த கட்டத்தை பாடி, செய்துகாட்ட வேண்டும்.
- நீங்கள் சுட்டிக்காட்டுவதற்கு ஏற்பக் குழுவினரைப் பாட வைக்கவும். குழுக்களிடம் வரிசையாகச் சுட்டிக்காட்டலாம், அல்லது மாறி மாறிச் சுட்டிக்காட்டலாம், ஒரே குழுவிடம் தொடர்ந்து கூறலாம். இதை சுவாரஸ்யமாக மேற்கொள்ளவும், அடுத்து எந்தக் குழுவைச் சுட்டிக்காட்டுவீர்கள் எனத் தெரியக் கூடாது.
- சில சுற்றுகளுக்குப் பிறகு, ஒரே நேரத்தில் இரண்டு குழுக்களைச் சுட்டிக்காட்டலாம்.
- அதிக முறை எந்தக் குழு பொருத்தமான செயலுடன் பாடுகிறதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்றதாகக் கொள்ள வேண்டும்.

2

நீங்கள் ஏன் கழிவறையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்?

பயிற்சி 2.1: சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் - அத்தியாயம் 3

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் புத்தகத்தின் அத்தியாயம் 3, திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது பற்றி பேசுகிறது. கிருமி மாயாவி, டோலாக்பூர் கிராமத்தில் எல்லோரும் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதை பார்த்து, எல்லோரும் நோய்வாய்ப்படும் வகையில் அவர்கள் உண்ணும் உணவு மற்றும் நீரில், மலத்திலிருந்து கிருமிகளைப் பரப்ப ஈக்களுக்கு உத்தரவிடுகிறது. சோட்டா பீம் தன் நண்பர்களுடனும் தூய்மை மாயாவியுடனும் இணைந்து செயல்பட்டு, கிருமிகள் எப்படிப் பரவுகின்றன என டோலாக்பூர் மக்களுக்கு விளக்குகிறார். திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது ஏன் சுகாதாரக் கேடு எனவும் விளக்குகிறார்.

கால அவகாசம்	15 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	7 வயது முதல் 11 வயதான சிறார்களுக்கு ஏற்றது. எத்தனை பேரை வேண்டுமானலும் அனுமதிக்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது எப்படிக் கிருமிகள் பரவ வழி செய்கிறது என்பதை, குறிப்பாக மலத்தால் ஈர்க்கப்படும் ஈக்களால் எப்படி பரவுகின்றன என்பதைக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.
தேவைப்படும் பொருள்	சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் புத்தகம் அத்தியாயம் 3 (வீடியோ வடிவிலும் கதைப்புத்தக வடிவிலும் அவர்களிடம் இந்தக் கதை தரப்படுகிறது) புரஜக்டர் கருவி ஒலிபெருக்கிகள் வீடியோ பார்க்க கம்ப்யூட்டர்

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 5 நிமிடங்கள்

குழுவினரைக் கழிவறைப் பயன்பாடு முறையை நினைவுகூரச் சொல்லவும். அடுத்து, கழிவறையை பயன்படுத்துவது ஏன் முக்கியம், திறந்த வெளியில் ஏன் மலம் கழிக்கக் கூடாது எனக் கேட்கவும்.

கதை சொல்லுதல் • 6 நிமிடங்கள்

அனைத்துச் சிறார்களுக்கும், புரஜக்டர், லேப்டாப், ஒலிபெருக்கி மூலம் வீடியோவைக் காட்டவும். வீடியோ 5:31 நிமிடங்கள் நீளமானது. தேவை எனில் மீண்டும் காட்டவும்.

குறிப்பு: வீடியோவைக் காண்பிக்க வசதி இல்லை எனில், தரப்பட்டுள்ள புத்தகத்திலிருந்து மூன்றாவது அத்தியாயத்தை வாசிக்கவும். அல்லது ஒருவரை வாசிக்கச் சொல்லவும். வழிநடத்துனர் இந்த அத்தியாயத்தை நகலெடுத்து சிறார்களிடம் வழங்கி அவர்களையும் இணைந்து வாசித்து, படங்களைப் பார்க்கச் சொல்லலாம்.

கதை மீண்டும் • 4 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்களை அழைத்து, அவர்கள் பார்த்தது அல்லது படித்ததைக் கேட்கவும். (எல்லோரும் ஒரே கருத்தைச் சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்.)

செயல் 2.2: திறந்த வெளி மலம் கழித்தல் கிருமிகளைப் பரப்புகிறது!

இந்த சுவாரஸ்யமான காட்சி விளக்க செயல்முறை, திறந்த வெளி மலம் கழித்தல் எப்படிக் கிருமிகளைப் பரப்புகிறது, மழை நீர், ஈக்கள் மூலம் இவை எப்படிப் பரவுகின்றன என உணர்த்துகிறது. கிருமிகள் உணவு, தண்ணீரை மாசுபடுத்துவதால் நோய்கள் உண்டாகின்றன. கழிவறைப் பயன்பாடு கிருமிகள் பரவுவதை தடுத்து, சமூகத்தை சுத்தமாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்கிறது எனப் பங்கேற்பாளர்கள் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.

கால அவகாசம்	30-40 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயதினருக்கும் பொருத்தமானது. ஒரு நேரத்தில் 20 முதல் 30 பங்கேற்பாளர்களைக் கொண்டு மேற்கொள்ளலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள், திறந்தவெளி மலம் கழித்தல் கிருமிகளைப் பரப்புவதையும், மழையும் ஈக்களும் இதை மேலும் அதிகமாக்குவதையும் அறிகின்றனர். கழிவறைப் பயன்பாடு மூலம் கிருமிகள் உணவு மற்றும் நீர் நிலைகளில் புகுவதைத் தடுக்க முடியும் என்றும் இதன் மூலம், சுத்தம், ஆரோக்கியத்தைக் காக்க முடியும் என்றும் தெரிந்துகொள்கின்றனர்.
தேவைப்படும் பொருள்	கோலமாவு இலைகள் குச்சிகள் ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளருக்கும் ஒரு கல் வரும் வகையில் போதிய கற்கள் எளிதாக நகர்த்த முடியாத அல்லது உதைக்க முடியாத அளவுக்கு ஒரு பெரிய செங்கல் அல்லது பெரிய கல்

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 2 நிமிடங்கள்

கிருமிகள் எப்படிப் பரவுகின்றன எனத் தெரியுமா என கேட்டு விளையாட்டைத் துவக்கவும். வெளியே மலத்தில் உள்ள கிருமிகள் எப்படி நாம் உண்ணும் மற்றும் அருந்தும் உணவு மற்றும் தண்ணீரில் நுழைகின்றன?

விளையாட்டு துவங்கும் முன் • 5 நிமிடங்கள்

குழுவினருக்கு ஈக்கள் போல் நடிக்கக் கற்றுக்கொடுகவும். (ஈக்கள் போலச் சத்தம் செய்து, கைகளை இறகுகள் போல அசைத்து, மடங்கிய கால்களுடன் வேகமாக நடப்பது).

கால்களை மாற்றி அசைத்துக் கை தட்டுவது மூலம் மழை பெய்வது போல் செய்யக் கற்றுக்கொடுக்கவும்.

குழுவாக வரைபடம் செய்தல் • 15 நிமிடங்கள்

- திறந்த வெளியில் மண்ணில் வரைவது சிறந்தது. தரையில் சாக்பீசால் வரையக்கூடிய வகையில் உள்புறத்திலும் செய்யலாம்.
- எல்லோரையும் வட்ட வடிவில் நிற்க சொல்லவும். ஒவ்வொருவரும் மூன்று அடி பின்னோக்கிச் சென்று வட்டத்தைப் பெரிதாக்கவும்.
- இடத்தைக் குறிக்க ஒவ்வொருவர் கால் அருகிலும் சிறிய கல்லை வைக்கவும். "இந்த வட்டத்திற்குள், நம் இடத்தைச் சுற்றி நம் சமூகத்தின் வரைபடத்தை உருவாக்கப்போகிறோம்" என விளக்கவும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் சாலைகள், மருத்துவமனைகள், பள்ளிகள் போன்ற இடங்களை விவரிக்கும்போது, குச்சி அல்லது சாக்பீசால் வரைபடத்தை வரையவும். இதை எல்லோரும் ஒப்புக்கொள்ளச்செய்யவும்.

குறிப்பு: இளம் பங்கேற்பாளர்கள் எனில், பள்ளி போன்ற சிறிய இடங்களை விவரிக்கச் சொல்லலாம்.

- குழுவிடம், "எங்கிருந்து குடிநீர் பெறுகிறீர்கள்?" எனக் கேட்கவும். வரைபடத்தில் அதைப் பெரிதாக "X" எனக் குறிக்கவும். "எங்கிருந்து உணவு வருகிறது அல்லது எங்கே சாப்பிடுகிறீர்கள்?" எனக் கேட்கவும். அந்த இடங்களை வரைப்படத்தில் பெரிதாக "X" எனக் குறிக்கவும்.
- "கழிவறைகள் எங்கே இருக்கின்றன?" என கேட்கவும். இந்த இடங்கள் மீது சிறிய கோலமாவை வைக்கவும். அதன் மீது பெரிய கல் அல்லது செங்கல் வைக்கவும். இதை மண்ணில் புதைக்கவும் செய்யலாம்.
- "நாம் ஈக்கள் என நினைத்துக்கொள்ளவும். ஈக்களாக நடிக்க 5 விநாடிகள். அதன் பின், நீங்கள் துவங்கிய இடத்திற்கு ஓடவும். 5, 4, 3, 2, 1!" என விளக்கவும்.
- "இப்போது மழை பெய்வது போல நடிப்போம். நிலத்தில் தண்ணீரி நிறைக்கும் பெரிய புயல் போல நீங்கள் வரைபடம் மீது தாக்கம் செலுத்த 5 விநாடிகள். அதன் பின் துவங்கிய இடத்திற்கு ஓடவும். 5, 4, 3, 2, 1!"
- "கோலமாவு பரவியதா எனக் கேட்கவும். அவர்கள் இல்லை என பதில் சொல்வார்கள்.

- “மக்கள் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதை எங்கே பார்த்திருக்கிறீர்கள்?” எனக் கேட்கவும். வரைபடத்தில் கோலமாவு மூலம் குறிக்க உதவச் சொல்லவும். “அவசரம் காரணமாகத் திறந்த வெளியில் மலம் கழித்ததுண்டா?” எனக் கேளுங்கள். இந்த இடங்களை கோலமாவு மூலம் குறிக்க வைக்கவும். (இந்த கோலமாவு கற்களால் மூடப்படாது).
- “நாம் ஈக்கள் போல் நடிக்க வேண்டும்” எனச் சொல்லவும். ஈக்கள் என்ன செய்யும்? [குறிப்பு: அவை மலம் மீது விரும்பி அமரும்] “ஈக்கள் போல் நடித்து நீங்கள் விரும்பும் மலங்கள் மீது அமர 5 விநாடிகள். அதன் பிறகு துவங்கிய இடத்திற்கு ஓடவும். 5, 4, 3, 2, 1!”
- “மீண்டும் மழை போல நடிக்க உள்ளோம். வரைபடம் மீது மழை பெய்ய வைக்க 5 விநாடிகள், பின் மீண்டும் துவங்கிய இடத்திற்கு ஓடுங்கள். 5, 4, 3, 2, 1!”

விளையாட்டு தொடர்பான கேள்விகள் • 2 நிமிடங்கள்

- “கோலமாவு பரவியதா?” எனப் பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவும் [ஆம்]
- “கோலமாவு எதை குறிக்கிறது?” [திறந்த வெளி மலம் கழிப்பு]
- “நீங்கள் சாப்பிடும் அல்லது குடிநீர் பருகும் பகுதியை பாதிக்கிறதா?” [ஆம்]
- “மலத்தின் தாக்கம் கொண்ட உணவு அல்லது குடிநீரை பயன்படுத்துவதாக இதற்குப் பொருளா?” [ஆம்]
- “சமூகத்தினரிடையே மலம் பரவினால் என்ன ஆகும்?” [கிருமிகள் பரவும், மக்கள் நோய்வாய்ப்படுவார்கள், சமூகம் அசுத்தமாகும்.]
- “உங்கள் சமூகத்தில் மலம் இப்படி பரவுகிறதா?” [ஆம்]

மூடப்பட்ட கழிவறைகளைப் பயன்படுத்துவதன் அவசியத்தைக் கூறி முடிக்கவும். திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பது, ஈக்களை ஈர்த்து, உணவை அசுத்தமாக்கி, நம்மை நோய்வாய்ப்படுத்துகிறது. மழை நீர் மலத்துடன் கலந்து குடிநீரைப் பாழாக்கி, நோய் உண்டாக்குகிறது.

செயலி விளையாட்டு

அசுத்த மந்திரவாதியை அழிக்கக் குழந்தைகள் எத்தனை லெவல் வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். கழிவறைகள் பயன்பாடு முக்கியதன் அவசியம் பற்றிய கற்றலுக்கு ஆதரவாக அத்தியாயம் 3 விளையாட்டு அமையும்.

ஒருங்கிணைப்பு குறிப்புகள்:

- குழந்தைகளைக் குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு கருவி கொடுக்கவும்.
- அவர்கள் அதைக் கொண்டு விளையாடட்டும்.
- பயிலரங்கு காலத்தில் பயிலரங்கில் கருவிகள் இருக்கும் இடத்தைக் காண்பிக்கவும்.
- எப்போது விளையாட அனுமதி எனத் தெரிவிக்கவும்.
- விளையாட்டிற்குப் பிறகு உறுதி அளிக்க அது தொடர்பாக உரையாட அனுமதிக்கவும்.

3

நம் சமூகத்தில் கழிவறை பயன்பாட்டை ஊக்குவிப்பது

பயிற்சி 3.1: சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் அத்தியாயம் 4

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதைப் புத்தகத்தின் நான்காவது மற்றும் இறுதி அத்தியாயம். இது, கிராமவாசிகள் கழிவறையைப் பயன்படுத்தாமல் இருக்கவும் மலம் கழித்த பின் கை கழுவாமல் இருக்கவும் சாக்குப்போக்குகள் சொல்வதால் அசுத்த மந்திரவாதி டோலாக்பூர் திரும்புவதைக் காண்கிறது. பீமும் அவர் நண்பர்களும் இந்தச் சாக்குகள் அல்லது காரணங்களுக்கான தீர்வை யோசித்து, தங்கள் சமூகத்தில் நல்ல சுகாதார பழக்கத்தை முன்வைக்கின்றனர்.

கால அவகாசம்	25 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	7 வயது முதல் 11 வயதான சிறார்களுக்கு ஏற்றது. எத்தனை பேரை வேண்டுமானலும் அனுமதிக்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் மூலம் பங்கேற்பாளர்கள் தொடர்ந்து கற்று அதில் மூழ்குவார்கள். கழிவறைப் பயன்பாடு மற்றும் HWWS ஆகியவற்றைத் தங்கள் சமூகத்திடம் விளக்கிக் கூறப் பங்கேற்பாளர்கள் கற்றுக்கொள்வார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கதையின் அத்தியாயம் 4 (டிவிடி மற்றும் கதைப் புத்தகம் இணைப்பு) புரஜக்டர் ஒலிபெருக்கிகள் வீடியோவைக் காண்பிக்க கம்ப்யூட்டர்

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 5 நிமிடங்கள்

கழிவறையைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பதற்காக மற்றவர்கள் சாக்கு / காரணம் சொல்வதைக் கேட்டிருக்கிறார்களா அல்லது அதைப் பற்றி நினைத்ததுண்டா என்று பங்கேற்பாளர்களிடம் கேட்கவும். அவற்றைக் குழுவிடம் பகிர்ந்துகொள்ள முடியுமா என கேட்கவும். கதையின் இறுதி பகுதியில் பீமும் அவர் நண்பர்களும் டோலக்பூர் மக்களைக் கழிவறை பயன்படுத்த வைக்க, அவர்கள் சொல்லும் சாக்குகளுக்கான தீர்வுகளை யோசித்துச் சொல்வார்கள் என அவர்களிடம் கூறுங்கள்.

கதை சொல்லல் • 8 நிமிடங்கள்

புரஜக்டர், லேப்டாப், ஒலிபெருக்கி மூலம் பங்கேற்பார்களுக்கு வீடியோ காண்பிக்கவும். தேவை எனில் மீண்டும் காண்பிக்கவும்.

குறிப்பு: வீடியோ காண்பிக்க வசதி இல்லை எனில், கதைப்புத்தகத்தின் 4ஆவது அத்தியாயத்தை அவர்கள் விரும்பிய மொழியில் படித்துக்காட்டவும். (பங்கேற்பாளர் ஒருவரைப் படிக்க வைக்கலாம்). வழிநடத்துனர்கள் அத்தியாயத்தை அச்சிட்டுக் கொடுத்து அவர்கள் சத்தமாகச் சேர்ந்து படிக்கவும் அதில் உள்ள படங்களை பார்க்கவும் வைக்கலாம்.

கதை நினைவூட்டல் • 5 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்கள் கை உயர்த்தச்செய்து அவர்கள் பார்த்தது அல்லது படித்ததைக் கூற வைக்கவும். (ஒரே கருத்தை மீண்டும் சொல்வதைத் தவிர்க்கவும்.)

பயிற்சி 3.2
விழிப்புணர்வு பாடலை பாடுவது

கழிவறை பயன்படுத்தாமல் இருக்க சாக்குப்போக்கு சொல்லும் மக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளும் அதே நேரத்தில் பங்கேற்பாளர்கள் ஒன்றாகப் பாடித் தங்களுக்கான தருணத்தை அனுபவிக்கலாம்.

கால அவகாசம்	15 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	எந்த வயது பிரிவைச் சேர்ந்த எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் இதில் பங்கேற்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் பாடம் மூலம் கற்பது
தேவைப்படும் பொருள்	ஒன்றும் இல்லை

என்ன செய்ய வேண்டும்

முன் தயாரிப்பு • 2 நிமிடங்கள்

ஒருங்கினைப்பாளருடன் இணைந்து பங்கேற்பாளர்கள் பாடும் வகையில், பலகையில் பாடல் வரிகளை எழுதவும் அல்லது பெரிய காகிதத்தில் எழுதவும்.

எல்லோரும் பாடுவது! • 10 நிமிடங்கள்

பூ என்னும் தமிழ்த் திரைப்படத்தில் இடம்பெறும் சூ சூ மாரி பாடலின் டியூனை அடிப்படையாகக் கொண்டது. வேறு நல்ல மாற்று இருந்தால் அதையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

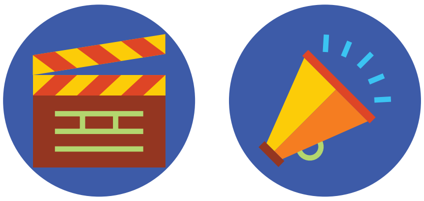
சூ சூ மாரி பாடலுக்கான இணைப்பு:
https://www.youtube.com/watch?v=UjVmldRJAEs

விழிப்புணர்வுப் பாடல் (தமிழ்)

சோப் வாங்க நாங்க காசுக்கு எங்க போவோம் சூ சூ மாரி
சிக்கனமா இருந்தா சோப் ஒண்ணு வாங்கலாம். சூ சூ மாரி
சோப் வாங்க யோசிச்சா உடல்நலம் பாதிக்கும் சூ சூ மாரி
கழிவறை போனால் நாற்றம் அடிக்கும் சூ சூ மாரி
அதுக்காக ஊரை நாற வைக்கப் போறியா சூ சூச் மாரி

கழிவறை ரொம்ப இருட்டா இருக்கும் சூ சூ மாரி
உள்ளே போக பயமா இருக்கு சூ சூ மாரி
வெளியே போனா பாம்பு கடிக்கும் சூ சூ மாரி
உனக்கு வெளியே பாதுகாப்பு இல்லை சூ சூ மாரி

வெளியே போனா அரட்டை அடிக்கலாம் சூ சூ மாரி
கழிவறை இருந்தா நேரம் மிச்சம் சூ சூ மாரி
நேரம் இருந்தா வெளியே போகலாம் சூ சூ மாரி



பயிற்சி 3.3: கழிவறை உருவாக்கும் விளையாடு

சுத்தமான கழிவறை நல்ல ஆரோக்கியம், அந்தஸ்து, சுய கவுரவம், நலம் ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது. இருப்பினும் இந்தியாவில் பெரும்பாலான இல்லங்களில் சுத்தமான, பாதுகாப்பான கழிவறை இல்லை. இந்த சுவாரஸ்யமான செயலில், மக்கள் கழிவறையைப் பயன்படுத்தாமல் இருக்க கூறுவதற்கான சாக்கு அல்லது காரணங்களைப் பங்கேற்பாளர்கள் கற்பனை செய்து கூறலாம்.

கால அவகாசம்	30 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	அனைத்து வயது பிரிவுக்கும் பொருத்தமானது. ஒவ்வொரு சுற்று விளையாட்டும் 10 பங்கேற்பாளர் கொண்ட குழுவுக்கு ஏற்றது.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் தங்கள் HWWS புரிதல், கழிவறைப் பயன்பாடு புரிதல் ஆகியவற்றைக் கொண்டு, இத்தகைய சுகாதாரப் பழக்கங்களை மேற்கொள்ள மக்கள் சொல்லும் காரணங்களுக்கான பதில்களைத் தயார் செய்வார்கள். கூட்டுப் பயிற்சி மற்றும் விழிப்புணர்வு மூலம் தங்கள் சமூகத்தில் மாற்றம் கொண்டுவர முடியும் எனப் பங்கேற்பாளர்கள் உணர்வார்கள்.
தேவைப்படும் பொருள்	காரணங்கள் எழுதப்பட்ட சிறிய காகிதங்கள் (பக்கம் 65)

என்ன செய்ய வேண்டும்

முன் தயாரிப்பு

- காகிதத்தில் உள்ள சாக்குகளை அச்சிடவும், (அல்லது கையால் எழுதவும்), ஒவ்வொரு சுற்றும் பத்து பங்கேற்பாளருடன் நிகழும். இரண்டு கழிவறை விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துபவர்களுடன் விளையாட்டு துவங்கும். மற்றவர்கள் கழிவறை பயன்படுத்தாமல் இருக்கக் காரணம் கூற வேண்டும்.

ஒருங்கிணைப்பாளர் குறிப்பு: வழிநடத்துனர்கள் இந்த விளையாட்டைத் திறம்பட நடத்த யோசிக்கலாம். சிறார் பங்கேற்பாளர்களுடன் விளையாடினால், அவர்கள் கதையில் படித்த சாக்குகளைச் சொல்லச் சொல்லி, அதற்கான தீர்வுகளை நினைவுகூர மற்றும் புதிய தீர்வுகளை கூற வைக்கலாம். பெரிய குழந்தைகளுடனான சிக்கலான விளையாட்டிற்கு, ... பக்கத்தில் உள்ள புதிய சாக்குகள் அல்லது காரணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.
பங்கேற்பாளர்கள் பெரியவர்கள் எனில், அவர்கள் அனுபவம் சார்ந்த புதிய காரணங்களைக் கூற வைக்கலாம்.

விளையாட்டு • 20 நிமிடங்கள்

- பத்து பேர் கொண்ட குழுவை ஒரே வரிசையில் நிற்கச் சொல்லவும். விளையாட்டைத் துவக்க 2 தன்னார்வலர்களைத் தேர்வு செய்யவும்.
- இந்த இரண்டு தன்னார்வலர்களும் தங்கள் வீட்டில் கழிவறை கொண்டுள்ளனர் மற்றும் பீம், சுட்கியுடன் இணைந்து மற்றவர்களையும் கழிவறை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கின்றனர் என நினைத்துக்கொள்ளுமாறு மற்றவர்களிடம் கூறவும். அவர்கள் பீம் குழுவின் அங்கம். இந்த இருவரும் கைகளை உயர்த்தி, கோபுரம் போல் அமைப்பார்கள்.
- ஆட்டத்தின் நோக்கத்தைக் கூறவும்: கிருமிகளை வீழ்த்த கிராமத்தில் உள்ள அனைவரும் கழிவறை பயன்படுத்த பீம் படை சம்மதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- கழிவறைப் பாடலை பாடவும். இசை ஒலிக்கும்போது, போட்டியாளர்கள் (கிராம மக்கள்) பீம் குழுவின் கோபுரம் கீழ் ஓடுவார்கள்.
- இசை நின்றவுடன், பீம் குழு, வரிசையில் உள்ளவர்களைப் பிடிக்க கைகளைக் கீழே இறக்கும். மூன்றம் நபர் இப்போது காகிதத்தில் உள்ள காரணத்தை வாசிப்பார்.
- இந்த நபர் தங்களுடன் இணைய சம்மதிக்க வைக்க பீம் குழு 3 தீர்வுகளையேனும் கூற வேண்டும். பிடிப்பட்ட நபர் ஒப்புக்கொண்டால் அவர் தன்னார்வலராகி, பீம் குழுவில் இணைவார்.

வழிநடத்துனர் குறிப்பு: பீம் குழுவுக்கும் பிடிக்கப்பட்ட நபருக்கும் இடையிலான உரையாடலை வழிநடத்துனர் நெறிப்படுத்த வேண்டும். நீங்கள் அல்லது மற்றவர்கள் தீர்வுகள் சரியில்லை என நினைத்தால் அல்லது ஒரே தீர்வு திரும்பச் சொல்லப்படுவது என நினைத்தால், அதைப் பிடிக்கப்பட்ட நபரிடம் தெரிவிக்கவும்.

- பாட்டைத் தொடரவும்.
- ஒவ்வொரு முறை பாட்டு நின்றவுடன், பீம் குழு கைகளைக் கீழே போட்டு மேலும் பலரைப் பிடிக்கிறது. அதிகரிக்கும் பீம் குழு, இவர்களுடன் இணைந்து காரணங்களுக்கான தீர்வுகளை உருவாக்கும்.
- பீம் படையானது, கிராமத்தில் உள்ள அனைவரையும் கழிவறை பயன்படுத்தச்

சம்மதிக்க வைக்கும்வரை இதை விளையாடவும்.

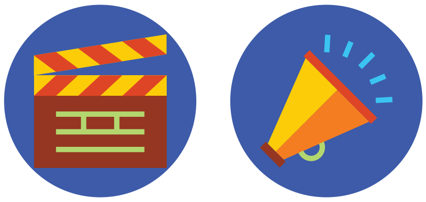
விளையாட்டு பற்றி • 3 நிமிடங்கள்

- என்ன நடந்தது எனக் குழுவிடன் கேட்கவும். இந்த விளையாட்டு தினசரி வாழ்க்கையுடம் எப்படி தொடர்பு கொண்டுள்ளது?
- சமூகத்தை சுத்தமாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பது அனைவரும் கூட்டுப் பொறுப்பு எனக் கூறி ஆட்டத்தை முடிக்கவும். இலக்கை அடைய எல்லோரும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்.

வழிநடத்துநருக்கான வசதிகள்

வழிநடத்துனர்கள் கீழ்கண்ட காரணங்களை அச்சிட்டு, ஓடிக்கொண்டிருக்கும் நபர்களிடம் தர வேண்டும்.
முதல் வரிசையில் உள்ள காரணங்கள் கதையின் 4ஆம் அத்தியாயத்தில் படித்தவை. மற்ற காரணங்களை மேலும் சிக்கலான ஆட்டத்தில் அல்லது பெரியவர்களுடன் விளையாடும்போது பயன்படுத்தலாம். வழிநடத்துனர்கள் தாங்கள் பணியாற்றும் சமூகத்தில் கேட்டவற்றில் இருந்தும் புதிய காரணங்களை உருவாக்கிக்கொள்ளலாம்.

காரணம்: கழிவறைகளை இருளாக, அச்சமூட்டுகிறது	காரணம்: முன்னோர்கள் திறந்த வெளியை பயன்படுத்தினார். நான் அவர்களை பின்பற்றுகிறேன்.
காரணம்: கழிவறைகள் நாற்றம் வீசுகின்றன, ஆரோக்கியம் இல்லாதவை.	காரணம்: எனக்குக் கழிவறை பயன்படுத்தத் தெரியாது
காரணம்: திறந்த வெளியை பயன்படுத்தும் போது மற்றவர்களுடன் பேச நேரம் கிடைக்கும்	காரணம்: உள்ளே நிலவும் இறுக்கம் காரணமாக கழிவறை பயன்படுத்துவதை வசதியானதாக இல்லை.
காரணம்: கழிவறை அமைப்பது செலவு மிக்கது	காரணம்: கழிவறைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது மிகவும் கடினம்.



பயிற்சி 3.4: உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வுப் பாடலை உருவாக்குவது

கதையில், தூய்மை மந்திரவாதி, அசுத்த மந்திரவாதியை வீழ்த்த, எல்லோரையும் ஆரோக்கியமான, சுத்தமான பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்க வைக்க வேண்டும் எனக் கூறுவார். இந்த கூட்டு பயிற்சியில் பங்கேற்பாளர்கள், தங்கள் அனுபவத்தின் அடிப்படையில் சொந்தப் பாடலை உருவாக்கலாம்.

கால அவகாசம்	25 நிமிடங்கள்
பங்கேற்பாளர்கள்	எந்த வயதுப் பிரிவைச் சேர்ந்த எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் இதில் பங்கேற்கலாம்.
கற்றல் நோக்கங்கள்	பங்கேற்பாளர்கள் விழிப்புணர்வுப் பாடலை உருவாக்க, நல்ல சுகாதார பழக்கம் தொடர்பான தங்கள் புரிதலைப் பயன்படுத்துவது.
தேவைப்படும் பொருள்	நான்கு பேர் குழு எழுதுவதற்கான எழுது பொருட்கள் (காகிதம், பேனா அல்லது பென்சில், எழுது பலகை போன்றவை.)

என்ன செய்ய வேண்டும்

அறிமுகம் • 2 நிமிடங்கள்

பங்கேற்பாளர்களை நான்கு பேர் குழுக்களாகப் பிரித்து, கை கழுவுவதற்கான மூன்று படிகள், கை கழுவ வேண்டிய சமயம், கழிவறையைப் பயன்பாடு ஆகியவை குறித்துக் கேட்கவும்.

உங்கள் சொந்த விழிப்புணர்வுப் பாடல் • 20 நிமிடங்கள்

- இப்போது அவர்கள் கற்றதை பகிர மற்றும் சமூகத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான

பழக்கம் பற்றி விளக்கிக் கூறுமாறு தெரிவிக்கவும். அவர்கள் தங்களுக்கான விழிப்புணர்வுப் பாடலை உருவாக்குவார்கள்.

- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் பாடலை உருவாக்க 15-20 நிமிடங்கள் உண்டு. (5-6 வரிகள் கொண்ட கவிதை, பாடல்) இதைத் தங்கள் குடும்பம், சமூகம் ஆகியவற்றின் விழிப்புணர்வுக்குப் பயன்படுத்தலாம். தங்களுக்குப் பிடித்த மெட்டில் பாடல் அமைக்கலாம்.
- குழுவினரையும் தங்கள் வரிகளை மற்றவர்களுடன் சத்தமாகப் பாட வைக்கவும்.

நம் சமூக விழிப்புணர்வுச் சுவரொட்டி

சமூகத்திற்கு விழிப்புணர்வுச் சுவரொட்டியை அறிமுகம் செய்யவும். .

“அசுத்த மந்திரவாதிக்கு எதிரான போரைப் பின்தொடர இந்தச் சுவரொட்டி உதவுகிறது. இதில் அதிக பெயர்கள் சேர்ந்தால் அவனை அதிக காலம் விலக்கி வைக்கலாம். கிருமி மாயாவியை விலக்கி வைக்க, நீங்கள் தூய்மையான பழக்கத்தை எடுத்துச்சொலும் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் பெயர்களை இந்த இடங்களில் நிரப்ப வேண்டும். எந்த இடமும் காலியாக இருக்கக் கூடாது என விளக்கவும்.

விழிப்புணர்வுப் பாடலை உருவாக்கிய நான்கு பேர் குழுவுக்கு ஒரு சுவரொட்டி கிடைக்கும். அந்தச் சுவரொட்டியில் உள்ள காலி இடத்தில் தங்கள் பாடல் மற்றும் உறுப்பினர் பெயர்களை எழுதச் சொல்லுங்கள்.

ஒவ்வொரு பங்கேற்பாளரும், தாங்கள் தினமும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் குடும்பம், சுற்றுப்புறம் மற்றும் சமூகத்தில் உள்ளவர்கள் பெயர்களை எழுத வேண்டும். அவர்கள் பெயர் எழுதும் நபர்களிடம் சொன்னது என்ன, சுவரொட்டியில் தங்கள் பெயர் இடம்பெறுவதற்கான நியாயம் பற்றிச் சமூக உறுப்பினர்கள் என்ன தெரிவித்தனர் ஆகியவற்றைக் குழு உறுப்பினர்கள் விளக்க வேண்டும். கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றி மற்றவர்களிடம் எப்படிப் பேசுவது என ஒருங்கிணைப்பாளர்கள் விளக்குவது முக்கியம்.

வார முடிவில், அதிகப் பெயர்கள் கொண்ட குழு, அடுத்த அமர்வுக்கான நட்சத்திரம் அல்லது ஸ்டிக்கர் பெறும். அதை அவர்கள் கைகளில் ஒட்டி வீட்டிற்கு எடுத்துச் செல்லலாம்.

தினசரி பயிற்சி அட்டவணை

சமூகச் சுவரொட்டியை முன் வைப்பதோடு, வழிநடத்துனர்கள் குழந்தைகளின் விழிப்புணர்வு முயற்சியைக் குறித்து வைக்கவும் ஊக்குவிக்கவும் ஒரு அட்டவணையைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்

- ஒரு ஏ 4 காகிதம்
- வண்ண ஸ்கெட்ச்
- வண்ண ஸ்டிக்கர்கள் (நட்சத்திரம், ரோஜா.)

எப்படி செய்வது?

- முதல் வரிசையில் குழுக்களின் பெயரை எழுதவும்.
- ஒவ்வொரு வாரத்திற்கும் நாள் அடிப்படையில் வரிசை அமைக்கவும். (படத்தில் பார்க்க)
- ஒவ்வொரு நாளும், பங்கேற்பாளர்கள், தினசரி அடிப்படையில் குழு எழுதும் புதிய பெயருக்கு ஏற்க ஒரு டிக் கொடுக்கப்படும்.
- வார முடிவில், ஒரு பங்கேற்பாளர் குறைந்தது 5 டிக் பெற்றிருந்தால், அவரது பெயருக்கு எதிரே நட்சத்திரம் ஒட்டப்படும்.

தூதராகுங்கள்!

- பயிலரங்கு முடிவில், பங்கேற்பாளர்களிடம் அவர்கள் இப்போது
- தாங்கள் கற்றுக்கொண்ட விஷயங்களை சமூகத்திற்கு எடுத்துச் சொல்லத் தயாராகிவிட்டார்கள் எனச் சொல்லவும். கழிவறைப் பயன்பாடு மூலம், கிருமி மாயாவியைத் தள்ளி வைக்கும் கழிவறைப் பயன்பாடு முறை நினைவில் உள்ளதா எனப் பங்கேற்பாளரிடம் கேட்கவும்.
- இப்போது எல்லோரும் பீம் படையில் சேர்ந்து தங்கள் சமூகத்திற்குப் பணியாற்றத் தயாராக உள்ளனர்.

- நீங்கள் சொல்வதை எல்லோரும் திரும்பச் சொல்லச் சொல்லுங்கள்:

அசுத்த மந்திரவாதியை வீழ்த்தி, ஒவ்வொரு கிராமத்திலிருந்தும் விலக்கி வைப்பதற்கான பீம் படையில் சேர உறுதிகொள்கிறேன். நான் கழிவறையைப் பயன்படுத்துவேன். என் குடும்பத்தினர், நண்பர்களுக்கு, கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்கக் கழிவறையை பயன்படுத்துவது ஏன் முக்கியம் எனக் கற்றுக்கொடுப்பேன்.

- அனைவரையும் கை தட்ட வைத்து அமர்வை நிறைவு செய்யவும்.

பரிசீலனை, மதிப்பீடு

அறிமுகம்

இந்தக் கையேடு கீழ்கண்ட நோக்கங்களுக்காக உருவாக்கப்பட்டுள்ளது:

- சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தில் சிறந்த செயல்முறைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை உண்டாக்கி, அவற்றை ஏற்கச்செய்வது, புரிதலையும் விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்துவது.
- கல்வியாளர்கள் மற்றும் வழிநடத்துனர்களுக்கு, சிறார்கள் மத்தியில் கை கழுவுதல், கழிவறைப் பயன்பாட்டை அதிகரிப்பதற்கான விழிப்புணர்வு முயற்சிக்கான பங்கேற்பு சாதனங்கள், உத்திகள் மற்றும் பொருட்களை அளிப்பது.

வழிநடத்துனர்கள், சுகாதாரத் தலைவர்கள் இந்தக் கையேட்டைப் பயன்படுத்தத் துவங்கும்போது, இந்த நோக்கங்களை கையேடு நிறைவேற்றுகிறதா என கவனிப்பது முக்கியம். நாம் கண்காணிக்கும் போது, பாடத்திட்டம் மிகவும் பயனுள்ள, பொருத்தமான நடவடிக்கைகள், கருவிகளை கொண்டிருக்கிறதா என பார்க்கிறோம். கற்றுக்கொள்பவர்கள் மீது, பாடத்திட்டம் செலுத்தும் தாக்கத்தையும் அலசுகிறோம். அவர்கள் புரிந்து கொள்கின்றனரா? அவர்கள் பழக்கங்கள் எப்படி மாறியிருக்கின்றன? இந்த புரிதல் சமூகத்திலும் பரவியிருக்கிறதா? மோசமான சுகாதாரம் தொடர்பான உடலநலக்குறைவு சம்பவங்கள் குறைந்துள்ளனவா?

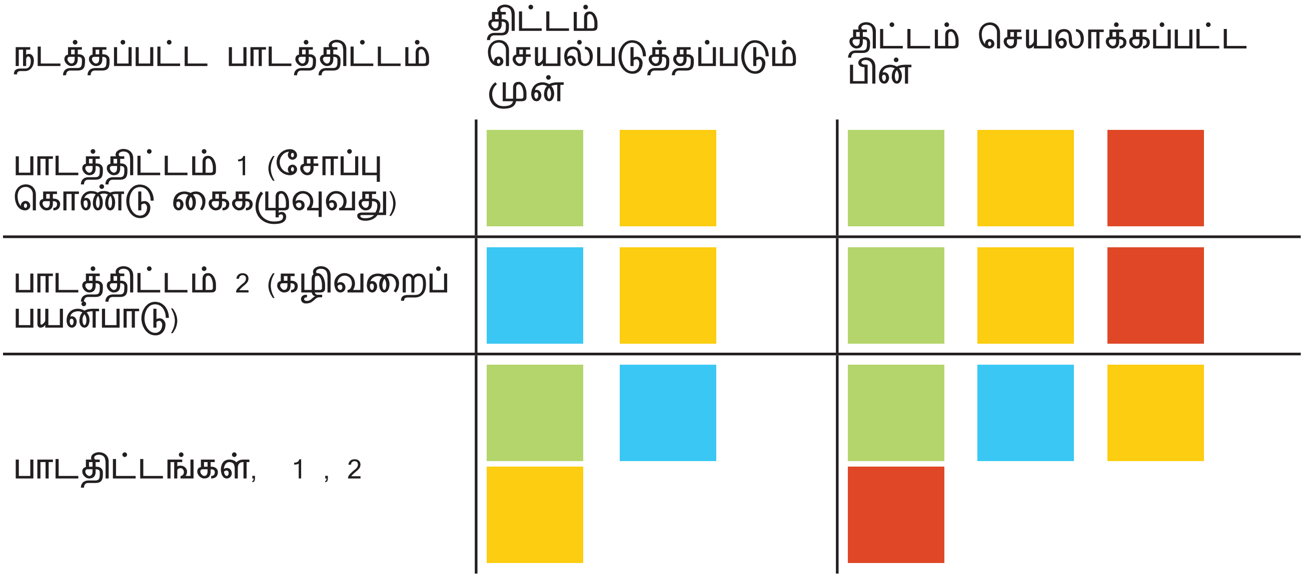
ஆய்வு

பாடத்திட்டங்களின் தரத்தையும் செயல்திறனையும் பரிசோதிக்க, வழிநடத்துனர்கள், பாடத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்தும் முன் மற்றும் செயல்படுத்திய பிறகு உடனே, கீழ்க்கண்ட கருத்துக் கணிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். புரிதல் மற்றும் தகவல்களில் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றத்தை உணர்வதற்குப் பங்கேற்பாளர்கள் ஒரே கேள்விக்கு இரு முறை பதில் அளிக்க வேண்டும். முன்னர் நடத்தப்படு கருத்துக் கணிப்பு, பங்கேற்பார்களின் தகவல் அறிவை பாடத்திட்டத்துடனான அவர்கள் தொடர்புக்கு முன் அறிய முயற்சிக்கிறது. பின்னர் மேற்கொள்ளப்படும் கருத்துக் கணிப்பு பாடத்திட்டத்துடனான தொடர்புக்குப் பின் பங்கேற்பாளர்களின் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்வதற்கும், விழிப்புணர்பு எப்படி மாறி இருக்கிறது என்பதை அறிவதற்குமானது.

கருத்துக் கணிப்பு நான்கு தனிப் பகுதிகளைக் கொண்டிருக்கும். வழிநடத்துனர் பாடத்திட்டம் 1 அல்லது 2 ஐ மட்டும் நடத்தியுள்ளனரா அல்லது இரண்டையும் சேர்த்து நடத்தியுள்ளனரா என்பதன் அடிப்படையில் இது அமையும். வழிநடத்துனர்கள் தங்கள் பங்கேற்பாளர்கள் பதில் அளிக்க வேண்டிய பகுதியைத் தீர்மானிக்க, கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

பங்கேற்பாளர்கள் முந்தைய மற்றும் பிந்தைய இரண்டு கருத்துக் கணிப்புகளிலும் பதில் அளிப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு: இந்த கருத்துக் கணிப்புகள் அனாமதேயமானவை. பல பங்கேற்பாளர்கள், குறிப்பாக சிறார்கள் தங்கள் பெயர் வெளியிடப்படாதபோது, நேர்மையான கருத்துக்களை அளிக்கின்றனர்.



பகுதி குறிப்புகள்:

பகுதி 1:
சோப்பு கொண்டு கைகழுவும் புரிதலை அறிவது.

பகுதி 2:
கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றிய புரிதலை அறிதல்

பகுதி 3:
கிருமிகள் பற்றி, நோய் பரவுதல் தொடர்பான புரிதல் அறிதல்

பகுதி 4:
சோட்டா பீமுமும் சுகாதாரம், மூலம் கற்றல் அனுபவம்

சோப்பு கொண்டு கைகழுவும் புரிதல் தொடர்பாக

பள்ளி / நிறுவன பெயர்	பதில் அளிபவர் வயது
பாலினம் ஆண் பெண் பதில் அளிக்க விருப்பம் இல்லை	நடத்தப்பட்ட நாள்

கே1. தினமும் கைகளை எத்தனை முறை கழுவுகிறீர்கள்?

- இல்லை
- 1-2 முறை
- 3-5 முறை
- 6-10 முறை
- 11 முறைக்கு மேல்

கே2. தேவைப்படும்போது வீட்டில் கை கழுவ சோப் அருகில் உள்ளது.

- எப்போதும்
- - சில சமயம்
- - ஒருபோதும் இல்லை

கே3. தேவைப்படும்போது கைகழுவ சுத்தமான நீர் வீட்டில் உள்ளது.

- - எப்போதும்
- - சில சமயம்
- - ஒருபோதும் இல்லை

கே4. சோப் கொண்டு கை கழுவுதல் தொடர்பாக உங்கள் உணர்வைக் கீழே உள்ளவற்றிலிருந்து மூன்று வார்த்தைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

- விளையாட்டாக
- அலுப்பாக
- சோகம்
- வலுவாக
- மகிழ்ச்சி
- அச்சம்
- பொறுப்பு
- - உற்சாகம்
- - வெட்கம்
- - நாணம்
- - எதுவும் இல்லை

கே5. முதலில் ஒருவர் கை கழவ வேண்டிய சந்தர்பங்களைத் தேர்வு செய்யவும்.

- தூக்கம்
- மலம் கழித்தல்
- குழந்தை டயபர் மாற்றுவது
- சமைப்பது
- சாப்பிடுவது
- கிணற்றிலிருந்து குடிநீர் எடுப்பது
- விளையாட்டு
- தாய்ப்பால் புகட்டுவது

கே6. ஒரு செயலைச் செய்த பிறகு கை கழுவ வேண்டிய சந்தர்பங்களை தேர்வு செய்யவும்.

- தூக்கம்
- மலம் கழித்தல்
- குழந்தை டயபர் மாற்றுவது
- சமைப்பது
- சாப்பிடுவது
- கிணற்றிலிருந்து குடிநீர் எடுப்பது
- விளையாட்டு
- தாய்ப்பால் புகட்டுவது

கே7. கைகளைக் கழுவச் சரியான வழி எது?

- கைகளைத் தண்ணீரில் அலசவும், கைகளின் முன், பின் பக்கங்களை கழுவவும், கைகளைத் தண்ணீரில் அலசவும், கைவிரல்கள், கட்டைவிரலை கழுவவும்.
- கைகளைத் தண்ணீரில் அலசவும், சோப் அல்லது துணி சோப் அல்லது சாம்பல் சேர்க்கவும், கைகளை ஒன்றாகத் தேய்க்கவும், கைகளை தண்ணீரில் அலசவும்.
- கைகளை தண்ணீரில் அலசவும், சோப் அல்லது துணி சோப் அல்லது சாம்பல் சேர்க்கவும், விரல்களை கழுவவும், கட்டை விரல்கள், விரல்களுக்கு இடையே, கைகள் முன்பக்கம், பின்பக்கம் தேய்க்கவும், கைகளைத் தண்ணீரில் அலசவும்
- தெரியாது

கே8. கீழ்கண்ட வாசகங்களில் உடன்படுகிறீர்களா எனத் தெரிவிக்கவும். சந்தேகம் எனில் தெரியாது எனக் கூறவும்.

குறிப்பிட்ட நேரங்களில் நான் கை கழுவவில்லை எனில், நான் அல்லது வேறு யாரேனும் நோய்வாய்ப்படலாம்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

சோப் கொண்டு கைகளை கழுவுவது கடினம்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

சோப் இல்லாத போது ஒருவரிடம் கை கழுவ சோப் கேட்பதை இயல்பாக உணர்கிறேன்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கைகளை எப்போது சோப் கொண்டு கழுவ வேண்டும் என நினைவில் கொள்வது கடினம்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

யாரேனும் கைகளைக் கழுவ வேண்டிய நேரத்தில் கழுவவில்லை எனில் அவர்களைக் கை கழுவச் சம்மதிக்க வைப்பது என் வேலை.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றிய புரிதல்

பள்ளி / நிறுவன பெயர்	பதில் அளிபவர் வயது
பாலினம் ஆண் பெண் பதில் அளிக்க விருப்பம் இல்லை	நடத்தப்பட்ட நாள்

கே1. ஒரு நாளில் எத்தனை முறை நீங்கள் மலம் கழிப்பது வழக்கம்?

- 1-2 முறை
- 3-5 முறை
- 6-10 முறை
- 11 முறைக்கு மேல்

கே2. வீட்டில் இருக்கும் போது மலம் கழிக்க விரும்பினால், எங்கு கழிப்பீர்கள்?

- வெளியே
- பொதுக் கழிவறை
- வீட்டுக் கழுவறை
- பிற:____________________

கே3. வெளியே மலம் கழிக்கும்போது உங்கள் உணர்வை விவரிக்கக் கீழே உள்ளவற்றிலிருந்து 3 வார்த்தைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

- வசதியாக
- வெட்கம்
- மகிழ்ச்சி
- கோபம்
- பொறுப்பு
- சங்கடம்
- நம்பிக்கை
- பயம்
- வெறுப்பு
- பாதுகாப்பு

கே4. தேவைப்படும்போது, உங்கள் வீட்டில் கழிவறை வசதி இருக்கிறதா?

- ஆம்
- சில நேரங்களில்
- இல்லை

கே5. கழிவறை பயன்படுத்துவது பற்றி நீங்கள் உணர்வதை விவரிக்கக் கீழே உள்ள மூன்று வார்த்தைகளைத் தேர்வு செய்யவும்.

- வசதியாக
- வெட்கம்
- மகிழ்ச்சி
- கோபம்
- பொறுப்பு
- சங்கடம்
- நம்பிக்கை
- பயம்
- வெறுப்பு
- பாதுகாப்பு

கே6. கழிவறையைப் பயன்படுத்தச் சரியான வழி என்ன?

- கழிவறை மீது அமர்ந்து மலம் கழிக்கவும். கழிவறையில் தண்ணீர் ஊற்றவும்,. கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும்.
- கழிவறையில் தண்ணீர் ஊற்றவும். கழிவறை மீது அமர்ந்து மலம் கழிக்கவும். கழிவறையில் தண்ணீர் ஊற்றவும், கைகளைக்

கழுவிக்கொள்ளவும்.
- தண்ணீர் எடுத்துச் செல்லவும்; கழிவறையில் தண்ணீர் ஊற்றவும். மலம் அல்லது சிறுநீர் கழிக்கவும். கழிவறையில் தண்ணீர் உற்றவும். கைகளை சோப் கொண்டு கழுவவும்.
- தெரியவில்லை.

கே7. கீழ்கண்ட வாசகங்களில் உடன்படுகிறீர்களா இல்லையா எனக் குறிப்பிடவும். சந்தேகம் எனில், தெரியவில்லை எனக் குறிப்பிடவும்.

வெளியே மலம் கழிப்பது ஒருவரை நோய்க்கு உள்ளாக்கும்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

சமூகத்தில் உள்ளவர்கள், திறந்த வெளியில் மலம் கழித்தால் நான் அல்லது மற்றவர்கள் நோய்வாய்ப்படலாம்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவது எனக்குக் கடினமாக உள்ளது.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

என சமூகத்தில் திறந்த வெளியில் மலம் கழிக்கும் எவரையும் கழிவறை பயன்படுத்த என்னால் சம்மதிக்க வைக்க முடியும்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

ஒருவரைக் கழிவறை பயன்படுத்தச் சம்மதிக்க வைப்பது எனக்கு இயல்பாக உள்ளது.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கிருமிகள், நோய் பரவுதல் தொடர்பான புரிதல்

கே1. கடந்த வாரத்தில், உங்களுக்கு வயிற்றுப் பிரச்சினை, ஜலதோஷம் அல்லது காய்ச்சல் உண்டானதா?

- ஆம்
- இல்லை

Q2. கிராமம் / சமூகத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பது யார் பொறுப்பு?

- என்னுடையது
- மற்றவர்களுடையது
- நான் உட்பட அனைவருடையது.

Q3. ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு கிருமிகள் பரவும் அனைத்து வழிகளையும் தேர்வு செய்யவும் (பொருந்தும் அனைத்தையும் தேர்வு செய்யுவும்).

- ஈக்கள்
- தழுவல்
- நீர்
- உணவு
- கருவிகள்
- இருமல் / தும்மல்
- பாம்புக்கடி

கே4. கீழ்கண்ட வாசகங்களில் உடன்படுகிறீர்களா இல்லையா எனக் குறிப்பிடவும். சந்தேகம் எனில், தெரியவில்லை எனக் குறிப்பிடவும்.

கிருமிகள் மக்களை நோய்வாய்ப்படுத்தும்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கிருமிகள் கண்ணால் பார்க்க முடியாத அளவு சிறியவை.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

கைகள் அசுத்தமாக இல்லாவிட்டாலும்கூடச் சில நேரங்களில் கைகளை கழுவுவது முக்கியம்.
- ஆம்
- இல்லை
- தெரியாது

சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் கற்றல் அனுபவம் தொடர்பான கருத்து

கே1. சோட்டாபீமுடன் சுகாதாரம் அனுபவம் தொடர்பாக நீங்கள் மிகவும் விரும்பும் ஒரு விஷயம்?

கீழே உள்ளவற்றிலிருந்து தேரவு செய்யவும், சொந்தமாகவும் குறிப்பிடலாம்.

- விளையாட்டுகள், நடவடிக்கை
- செயலி விளையாட்டு
- கதைப் புத்தகம் / வீடியோ
- குழுவாகச் செயல்படுவது
- சோப் கொண்டு கை கழுவுதல் கற்றல்
- கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றிய புரிதல்
- நிஜ வாழ்க்கையில் கிருமி மாயாவியை வீழ்த்துவது
- நான் கற்றவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்வது
- மற்றவர்களுக்குப் பழக்கங்களைக் கற்றுத்தருவது
- பிற: ______________________________

____

____

கே2. சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் என்னும் அனுபவத்தில் நீங்கள் மிகவும் கடினமாக / சவாலாக உணர்ந்தது?

- சில விளையாட்டுகள், நடவடிக்கைகள்
- செயலி விளையாட்டு
- குழுச் செயல்பாடு
- சோப் கொண்டு கை கழுவக் கற்றல்
- கழிவறைப் பயன்பாடு பற்றிய புரிதல்
- என் பழக்கத்தை மாற்றுவது
- நான் கற்றவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்வது
- மற்றவர்களுக்குப் பழக்கங்களைக் கற்றுத்தருவது
- பிற: ______________________________

____

____

கே3. சோட்டா பீமுடன் சுகாதாரம் என்னும் அனுபவத்தின் முடிவில் உங்களுக்கு எழுந்த எண்ணம் அல்லது கேள்வி?

____

____

கே4. உங்களுக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டு அல்லது செயல்?

கே5. ஒருங்கிணைப்பாளர் பயிலரங்கில் வேறுபட்ட முறையில் செய்திருக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒன்று?

குறிப்புகள்

1. Nguyen, Thuy-Linh et al. “The 2015 Pneumonia and Progress Report.” International Vaccine Access Center (IVAC) at the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, 12 Nov. 2015. Web. <http://www.jhsph.edu/research/centersandinstitutes/ivac/resources/IVAC2015-PneumoniaDiarrheaProgressReport.pdf>.

2. Gopalakrishnan, S. (2011). Housing, Household Amenities, and Assets: Key Results from Census 2011. Retrieved from www.census.tn.nic.in

3. Freeman, M., Stocks, M., Cumming, O., Jeandron, A., Higgins, J. P. T., Wolf, J., … Curtis, V. (2014). Hygiene and health: systematic review of handwashing practices worldwide and update of health effects. Tropical Medicine and International Health, 19(8), 906-916.
https://doi.org/doi:10.1111/tmi.12339

4. Swachh Bharat Mission (Gramin), sbm.gov.in/sbmdashboard/Default.aspx.

5. Burton, M.; Cobb, E.; Donachie, P.; Judah, G.; Curtis, V.; Schmidt, W.-P. The Effect of Handwashing with Water or Soap on Bacterial Contamination of Hands. Int. J. Environ. Res. Public Health 2011, 8, 97-104.

6. Bowen A, Agboatwalla M, Luby S, Tobery T, Ayers T, Hoekstra RM. Association Between Intensive Handwashing Promotion and Child Development in Karachi, Pakistan: A Cluster Randomized Controlled Trial. Arch Pediatr Adolesc Med. 2012;166(11):1037-1044. doi:10.1001/archpediatrics.2012.1181

7. Azor-Martínez E, Cobos-Carrascosa E, Gimenez-Sanchez F, Martínez-López JM, Garrido-Fernández P, Santisteban-Martínez J, Seijas-Vazquez ML, Campos-Fernandez MA, Bonillo-Perales A. Effectiveness of a multifactorial handwashing program to reduce school absenteeism due to acute gastroenteritis.External Pediatr Infect Dis J. 2013 Oct 3.

8. Lau CH, Springston EE, Sohn MW, Mason I, Gadola E, Damitz M, Gupta RS. Hand hygiene instruction decreases illness-related absenteeism in elementary schools: a prospective cohort study.External BMC Pediatr. 2012;12:52.

9. Master D, Hess Longe SH, Dickson H. Scheduled hand washing in an elementary school population.External Fam Med. 1997;29(5):336-9.

சொற்பட்டியல்

அறிவுறுத்தல்: தனிநபர் அல்லது குழுவால் மேற்கொள்ளப்படும் எந்த ஒரு செயலும் அரசியல், பொருளாதார சமூக அமைப்புகள் எடுக்கும் முடிவுகள் மீது தாக்கம் செலுத்துகிறது. ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு போன்றவை தீர்வுகாண வேண்டிய பிரச்சினைகள் என உலக அளவில், ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. பெண்களின் மாதவிடாய் காலச் சுகாதாரம் போன்ற இதர பிரச்சினைகள் அவ்வாறு எல்லோராலும் இன்னமும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை. இவை குறித்து இரு தரப்புக்குமிடையே விவாதங்கள் நடந்துவருகின்றன. இது போன்ற விஷயங்களில் மாற்றம் வர மேலும் காலம் பிடிக்கும் என்றாலும் அவை குறித்துச் சமூகத்துக்கு அறிவுறுத்துவது அவசியம்.

கிருமிகள்: நுண் கிருமிகள், குறிப்பாக நோய் உண்டாக்குபவை. இவற்றை வெறும் கண்ணால் பார்க்க முடியாது. நுண் கருவுகள் மூலம் மட்டுமே காணலாம். பேக்டீரியா, வைரஸ், ஃபங்கி, புரோடோசோவா ஆகிய நான்கு வகைகள் உள்ளன. இவை தாவரங்கள், மனிதர்கள், விலங்குகளைப் பாதிக்கின்றன.

சுகாதாரம்: ஆரோக்கியத்தைக் காத்து, நோய்களைத் தடுக்க உதவும் சூழல் அல்லது செயல்முறைகள், குறிப்பாக தூய்மை மூலமானவை.

தொற்று நோய்கள்: நோய்கள் கிருமிகளால் உண்டாகின்றன. தொற்று நோய்கள் ஒருவரிடம் இருந்து இன்னொருவருக்கு நேரடியாக அல்லது மற்றவை மூலம் பரவுகின்றன. உதாரணம்; ஜலதோஷம், டெங்கு, மலேரியா, காசநோய்.

திறந்த வெளியில் மலம் கழித்தல்: திறந்த வெளி மலம் கழித்தல் என்பது, கழிவறை பயன்படுத்தாமல், காடுகள், வயல்கள், மைதான, நீர்நிலை அமைப்பு போன்றவற்றில் மலம் கழிப்பதாகும்.

திறந்த முனை கேள்விகள்: திறந்த முனை கேள்விகள், ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சொற்கள் கொண்ட பதிலை ஊக்குவிப்பவை. இவற்றுக்கு ஒரு சரியான பதில் என்பது இல்லை. பதில்கள் உணர்த்தப்படுபவை அல்ல. அவை பங்கேற்பாளர்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

தூய்மை: ஆரோக்கியம் காக்க, கழிவுகளை மனிதர்கள் தொடர்புகொள்ளாமல் தடுக்கும் வழிமுறை.