स्वस्थ, स्वच्छ रहें हर पल
घर, शहर रखें निर्मल

HUP/WASH/68/2012

Disclaimer: This material is made possible by the support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID). The contents are the responsibility of Population Foundation of India and do not necessarily reflect the views of USAID or the United States Government.

स्वच्छ हर पल स्वस्थ हर दिन!

४–५ श्रेणी के बच्चों के लिए

USAID | INDIA
FROM THE AMERICAN PEOPLE

स्वायत्त शासन विभाग
राजस्थान सरकार

स्वच्छ रहने के सही उपाय
हम सबको स्वस्थ बनाए!
जब हो साफ शौचालय
और साफ पेयजल,
जब आस-पास सब हो निर्मल,
हम रह सकते हैं एकदम फिट
और बन जाएंगे सुपर हिट!

मैं

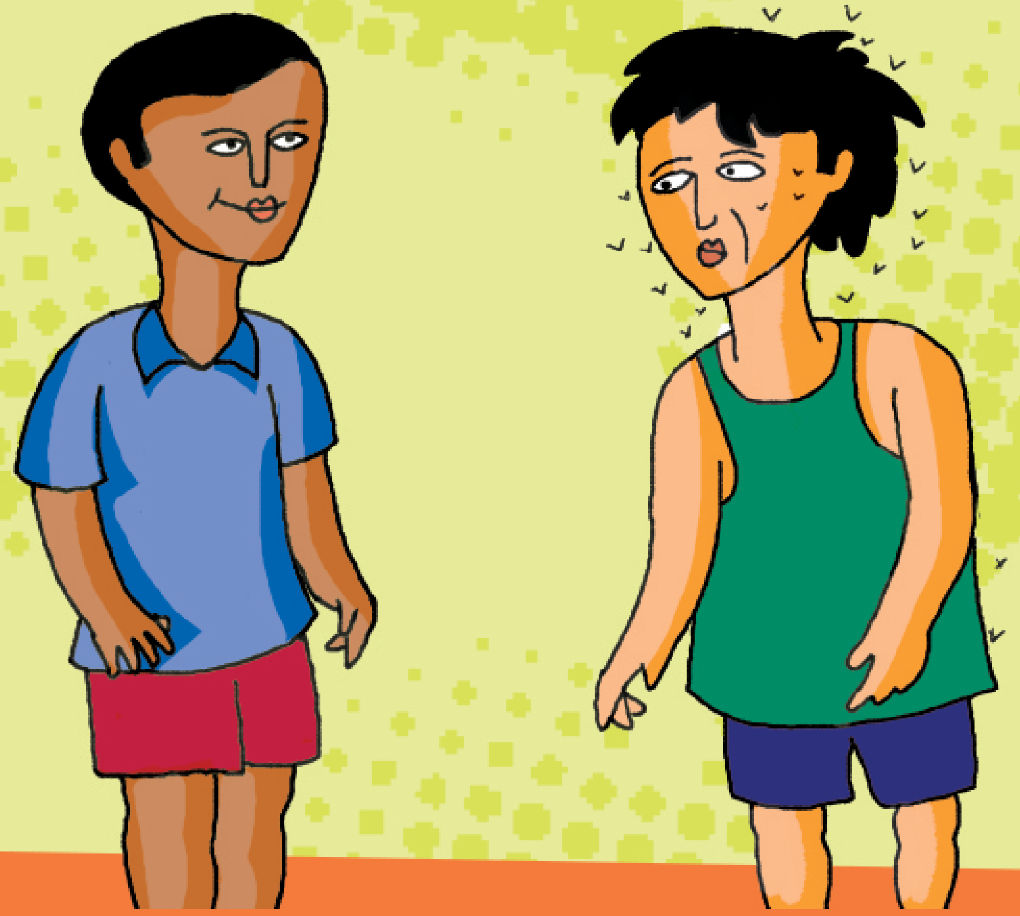
....*

शपथ लेता/ लेती हूँ कि इस किताब की सारी बातों पर ध्यान दूंगा/ दूंगी। इस किताब में लिखी अच्छी आदतों को अपनाऊंगा/ अपनाऊंगी। मैं खुद स्वच्छ और अपने आस-पास को स्वच्छ रखने का पूरा प्रयास करूंगा/ करूंगी। स्वच्छ और स्वस्थ रहने की इन बातों को मैं अपने घर और आस-पास के लोगों से भी करूंगा/ करूंगी। मैं एक स्वच्छ और स्वस्थ विद्यार्थी बनने की शपथ लेता/ लेती हूँ।

★ खाली लाइन पर अपना नाम लिखें

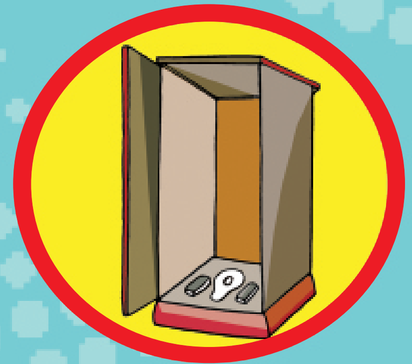
सोनू और मोनू की कहानी

सोनू और मोनू
एक ही कक्षा में पढ़ते थे।
दोनों अच्छे लड़के थे,
कभी नहीं वह लड़ते थे।
सोनू रहता स्वस्थ और खुश
मोनू रहता उदास और फुस्स।
'क्या हुआ दोस्त?' सोनू पूछता
मोनू हमेशा बीमार रहता।



तो जब एक दिन
सोनू पहुँचा मोनू के घर
ऐसा माहोल देखकर गया वह डर!
ऐसी गन्दगी चारों ओर
मक्खी मच्छरों का खुला ज़ोर!
'यह क्या हाल है?' सोनू घबराया,
और झट से मोनू को बुलाया।

'दोस्त! बुरा न मानो मेरी बात
देखो तुम्हारे हैं कितने गन्दे हाथ।
अगर बीमारी से रखनी है दूरी
तो साफ़ हाथ है बहुत ज़रूरी।
खाने से पहले, शौच के बाद
साबुन से हाथ धोना रखो याद।
शौचालय की आदत अपनाओ
इसे साफ़ रखो और
स्वस्थ हो जाओ।
मक्खी, मच्छर और गन्दे पानी
से ही होती है जान को हानी।



तो क्यों न थोड़ी कोशिश करें
मिलजुल कर हम सब आगे बढ़ें!
अगर हम स्वच्छ तरीके अपनाएं
तो जल्द ही सब स्वस्थ हो जाए!
तो आज ही स्वस्थ संकल्प करें।
एक निर्मल शहर आगे बढ़े।'
मेनू ने बोला 'शुक्रिया दोस्त,
तुम्हारी बातों पर ध्यान दूँगा हर रोज़।'
अब सोनू और मोनू रहते स्वस्थ और खुश
और कीटाणुओं की हो गई टाएं–टाएं फिस्स!

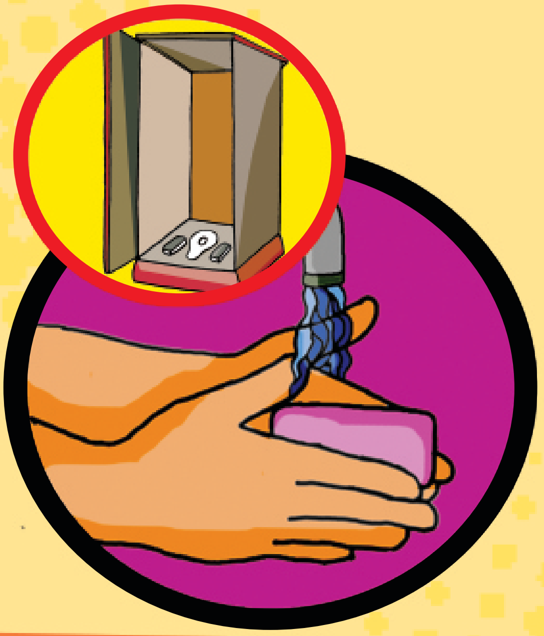
शौचालय की आदत जो न अपनाएँ

क्या खुले में शौच करना सही है?

खुले में मल से खतरनाक कीटाणु तरह–तरह से फैलते हैं और हमारे हाथ एवं खाने में प्रवेश करते हैं। इसी तरह बीमारीयाँ फैलती हैं।

बीमारियाँ अपने साथ घर ले आएँ

खाने से पहले, शौच के बाद
हाथ धोना रखें याद



दोनों हाथों को पहले साबुन
और पानी से गीला करें।

दोनों हाथों पर अच्छी तरह
साबुन लगाएें।

साबुन को दोनों हाथों पर
अच्छी तरह घिसें।

उंगलियों के बीच में से भी अच्छी तरह घिसें।

हथेलियों के बीच से भी अच्छी तरह घिसें।

साबुन को नाखुनों पर भी लगाएं।

अंगूठे के बीच के भाग को भी अच्छी तरह घिसें

हथेलियों के बीच के भाग को भी साबुन से अच्छी तरह घिसें।

अंत में पानी से अच्छी तरह हाथों को धो लें।

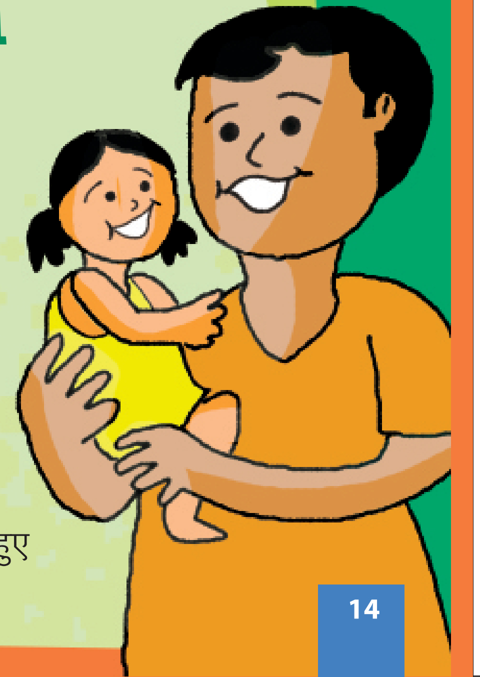
शौचालय की आदत अपनाओ

अपने घर की शान बढ़ाओ

अगर शौचालय का प्रयोग करें,
तो रोग जीवाणु से नहीं डरें।
रखें साफ शौचालय को
मक्खी मच्छर न आने दो।
और याद रहे सबसे ज़रूरी बात
न भूलो साबुन से धोना हाथ।

छोटे की देखभाल

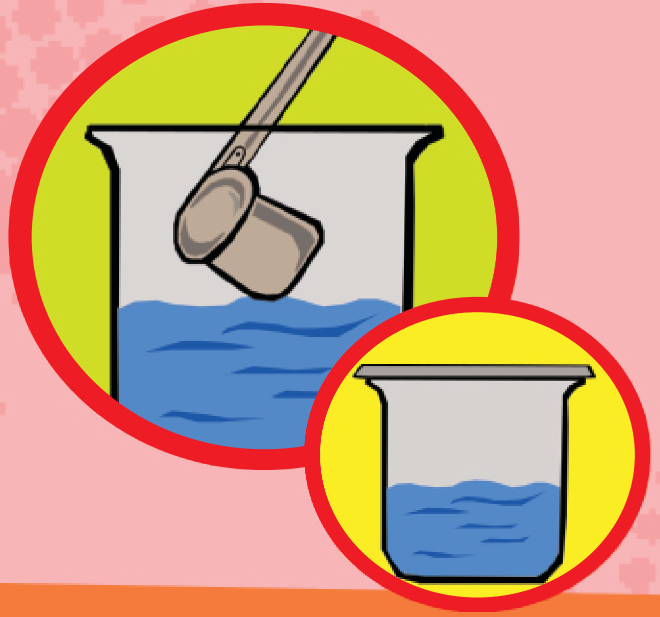
अगर छोटे भाई–बहन शौच करें,
तो जल्द से उसे साफ़ करें।
मल को शौचालय में डालो
साफ़ करके छोटे को संभालो।
और याद रहे सबसे ज़रूरी बात
न भूलो साबुन से धोना हाथ।



अगर घर के आस–पास किसी बच्चे को शौच करते हुए देखें, तो उसे रोके और उसे शौचालय ले जाएं।

साफ़ पीने का पानी

पीने का पानी जो होगा साफ़
तो रोग जीवाणु करेंगे माफ।
साफ़ पतीले में रखकर
न भूलो इसको ढकना,
ज़मीन से थोड़ी ऊँची जगह
पर इसको हमेशा रखना।
जब भी पानी चाहिए,
तो करना,
करछुल का प्रयोग
न घुस पाए कीटाणु
न फैलेगा रोग!



हम सब एक साथ!

आओ हम सब एकजुट हो जाएं
अपने आस–पास को निर्मल बनाएं।
सबसे पहले सफाई को संभाले,
घर का कूड़ा–कूड़ेदान में डालें।
कहीं पानी न रूके, दो इस पर ध्यान
एक निर्मल पड़ोस बने हमारी शान।
अगर हम खुद स्वच्छ और स्वस्थ रहें,
तो बीमारी और कीटाणु हम से दूर रहें।

स्वच्छ हर पल, स्वस्थ हर दिन!

स्वस्थ रहने के लिए हमारे दैनिक जीवन में स्वच्छ रहना ज़रूरी है।

फल, सब्ज़ियाँ धोकर खाना,हर रोज़ दाँत साफ रखना, वक्त पर नाखून काटना, हर रोज़ पौष्टिक भोजन खाना, घर और पर्यावरण को साफ रखना, कूड़ेदान का प्रयोग करना, जैसी दैनिक आदतें हमें स्वस्थ रखती है।

पोस्टर बनाओ बात फैलाओ!

आओ हम सब मिलकर एक पोस्टर बनाएं
जिसमें स्वच्छ बातों को अच्छी तरह दर्शाएं
तस्वीरों से फैलेगी बात
स्वच्छ शौचालय और साफ़ हाथ।
लगाओ इसको अपने आस–पड़ोस इन
बातों को फैलाओ रोज़।
इसे आज बनाकर, लगा दो कल
अपना घर, शहर बनाओ निर्मल!