



ಇತರ ಶಿಕ್ಷಕಿಯರಿಗೆ ಶಾಂತಕುಮಾರಿಯ ಸಂದೇಶ...

ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಶೌಚಾಲಯ, ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಜಾಗವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ತುಂಬಾ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಶಾಲೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ.

ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿತನ್ನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂದು ಅರಿತು ತ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ಕೂಡಾ ಮಾಡಬಹುದು!

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಮೊದಲು

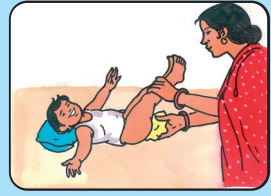


ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯಾದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು



ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಲವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ



ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿದ ನಂತರ



ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಡಿ.



ನೀರನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೇ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ಅರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಿ.



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇಡಿ.



ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆರಲಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಬೀಡಿ/ಮುಳುಗಿಸಬೇಡಿ.



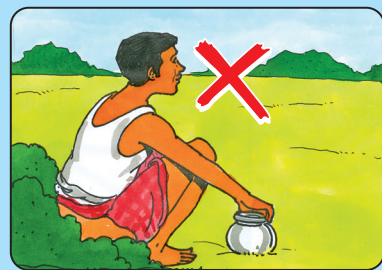
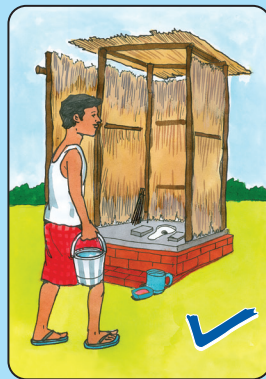
ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ, ಎತ್ತರಿಸಿದ ಸಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ.

1 ಮಲಮೂತ್ರವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಲು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಿಂದ ತೇವಗೊಳಿಸಿ.

2 ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಾದಾಧಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಿ.

3 ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಶೌಚಾಲಯವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

4 ಮಲಮಿರ್ಚನೆಯ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಮಕ್ಕಳು ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ಅವರ ಜೀವನವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



unicef

ಒಂದು ಗ್ರಾಮದ ಕಥೆ.

ಯಾರೇ ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೇ ಬಳಲುವರು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ

ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸರಕಾರಿ ಮಾದರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಸಾಲಾಗಿ ಇರುವ ನಲ್ಲಿಗಳ ಬಳಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ನೋಡಿಕೊಂಡರು. ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿರುವ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು, ಜೋರಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರು. ಸಂಖ್ಯೆ ಐದನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಸಾಬೂನನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಜ್ಜಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇದು ಅವರ ಕೈಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾದ ಐದು-ಹಂತದ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಾಲು ತಮ್ಮ ಸರದಿಗಾಗಿ ನಲ್ಲಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಕ್ಯಾನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುವುದನ್ನು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಶಿಕ್ಷಕಿ, ಶಾಂತಕುಮಾರಿ ಗಮನಿಸಿದರು. ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರತೀ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಶಾಂತಕುಮಾರಿ, ಇಡೀ ವರ್ಷ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

“ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು, ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಾಲೆಯು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿ ಮೊದಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಗೈರುಹಾಜರಿಯಿರುತ್ತಿದ್ದು, ಆದರೆ ಈಗ ಅಷ್ಟೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ”, ಆಕೆ ಹೇಳಿದರು.



ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗದ ನಂತರದ ಮುಖ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅತಿಸಾರದ (ಭೇದಿ) ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 40 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿದ್ದರೂ, ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಈ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಬೂನನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ ಮತ್ತು ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೀಲಿಬಣ್ಣದ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ನಲ್ಲಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಗುಮುಖದ, ದೊಡ್ಡ ಕಣ್ಣುಗಳ, ಹನ್ನೆರಡು ವರ್ಷದ ಪುನೀತ್ ಕುಮಾರ್, ತಾನು ಹೇಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತನ್ನ ಪೋಷಕರಿಗೂ ಕಲಿಸಿದೆ ಎಂದು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

“ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ನಾನು ಕೂಡ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬಹುದೆಂದು, ಈಗ ನಾನು ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನನ್ನು ಕೇಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದ ಆತ, “ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಐದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ನನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ” ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.