இந்து தமிழ் திசை

சுத்தம் சுகாதாரம்

விழிப்புணர்வுத் தொடர்

Dettol BANEGA SWASTH INDIA · HARPIC · Implemented by Gramalaya

பகுதி - 1

நிலை – 1 தனிநபர் சுத்தம்

1 கைகளைக் கழுவி சுத்தம் செய்தல்

எந்த செயலைச் செய்வதற்கும் முன்பாக கைகளைக் கழுவ வேண்டும். அவ்வாறே செய்து முடித்த பின்னரும் கைகளைக் கழுவி, சுத்தம் செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

1. கீழுள்ள படங்களைப் பாருங்கள். இதில் நாம் கைகளைக் கழுவிட பயன்படும் பொருள்களை மட்டும் 'டிக்' (✔) செய்யுங்கள்.

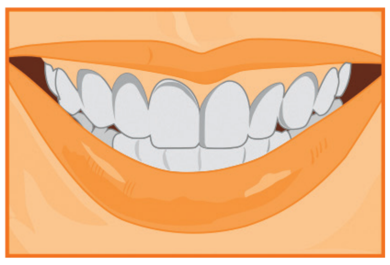
2. நாம் நன்றாக கைகளைக் கழுவுவதினால் உண்டாகும் நன்மைகள் இரண்டினை மட்டும் குறிப்பிடுக.

1 ....

2 ....

2 மின்னும் பற்கள்

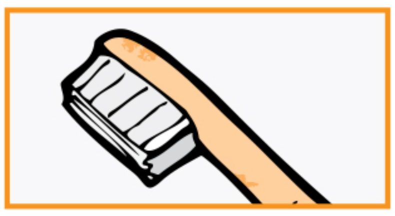
1. கீழுள்ள இரு படங்களையும் பாருங்கள். இரு படங்களுக்கும் இடையேயான வித்தியாசத்தை ஒரே வார்த்தையில் எழுதுங்கள்.

A. 

B.

....

2. கீழே இரண்டு பிரஷ்கள் உள்ளன. இதில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் பிரஷை மட்டும் 'டிக்' (✔) செய்யுங்கள்

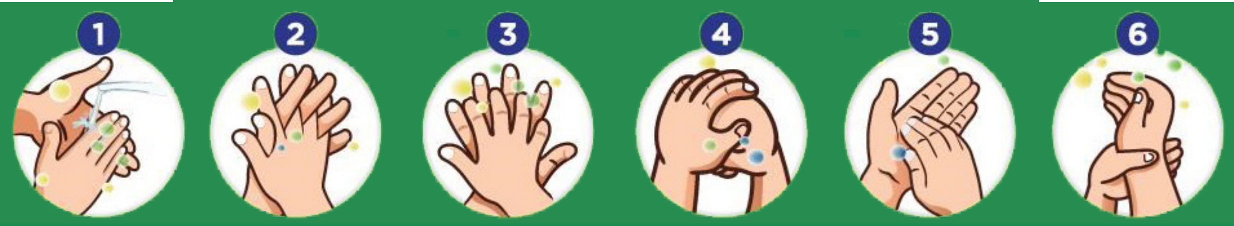


3 தினமும் குளித்தல்

1. கீழுள்ள செயல்களை முதலில் வாசிக்கவும். தினமும் நீங்கள் ஞாபகமாகச் செய்யும் செயல்களுக்குப் 'புன்னகை'(☺) குறியீடு போடவும். மறக்கும் செயல்களுக்கு 'வருத்தம்' (☹) குறியீடு போடவும்.

செயல்கள்	☺ அல்லது ☹
தினமும் குளிப்பேன்	
சோப்பு போட்டுக் குளிக்க மாட்டேன்	
குளித்த பின் நன்றாகத் துடைத்துக்கொள்வேன்	
குளித்த பின் அழுக்கான ஆடைகளை அணிவேன்	

20 விநாடிகளுக்கு கை கழுவும் முறை



வாரந்தோறும் 100 குழந்தைகளுக்குப் பரிசு

பதிலைச் சொல்லுங்க...

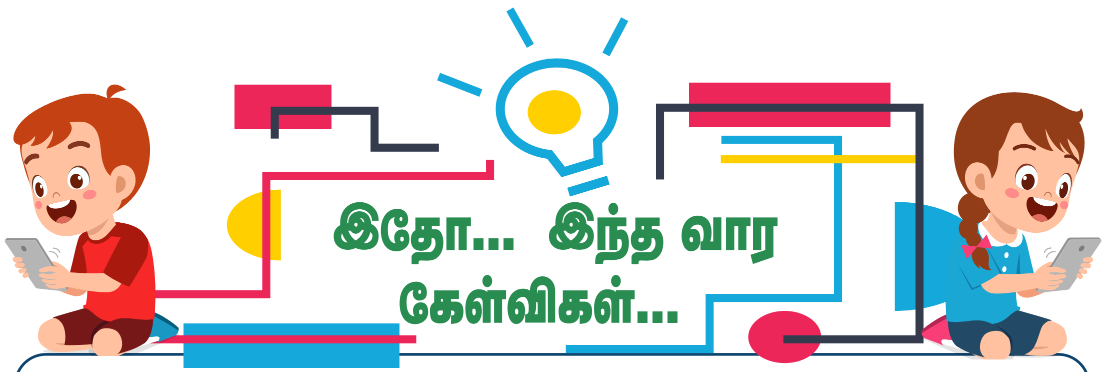
பரிசை வெல்லுங்க...

கீழே கேட்கப்படும் சுகாதார கேள்விகளுக்கான சரியான பதில்களைச் சொல்லும் முதல்100 குழந்தைகளுக்குப் பரிசுகள் காத்திருக்கின்றன.

அன்புக்குழந்தைகளே..!

நாம் சுத்தமாக இருந்தால், நோய் கிருமி நம்மை நெருங்காது. நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டும் என்றால் நாம் சுத்தமாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

எப்போதும் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்போம். தினமும் பல் தேய்ப்போம். தினமும் நன்கு உடலைச் சுத்தம் செய்து குளிப்போம்.



1. ஒவ்வொரு முறையும் எத்தனை நிமிடங்கள் பல்லைத் தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்?
   A. 5 நிமிடங்கள் B. 2 நிமிடங்கள் C. 4 நிமிடகள்
2. செருப்பு அணியாமல் கழிவறைக்குச் சென்றால்..?
   A. கிருமி தொற்றும் B. கிருமி தொற்றாது C. செருப்பு கிழியாது
3. தினமும் எத்தனை முறை பற்களைத் தேய்க்க வேண்டும்?
   A. காலை மட்டும் B. இரவு மட்டும் C. காலை – இரவு இருவேளையும்

மேலே கண்ட மூன்று கேள்விகளுக்கான பதிலை அனுப்பும் முறை

- 9940699401 என்ற வாட்ஸ்அப் எண்ணிற்கு SSQUIZ என்று டைப் செய்து, ஒரு மெஸேஜ் அனுப்பவும்.
- உங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் கேட்கப்படும். தொடர்ந்து திரையில் வரும் கேள்விகளுக்கு சரியான பதிலை அளித்து, சிறப்புப் பரிசினைப் பெறுங்கள். வாழ்த்துகள்!

"எனக்குப் பள்ளிக்குச் செல்ல நேரமாச்சு. தினமும் குளித்து விட்டுத் தான், நான் பள்ளிக்குச் செல்வேன். கீழுள்ள பொருள்களில் குளிக்கப் பயன்படும் பொருள்களை மட்டும் வட்டமிட்டுக் காட்டுங்களேன். ப்ளீஸ்..."

QR Code-ஐ ஸ்கேன் செய்து சுகாதார விழிப்புணர்வு பாடல்களைக் கண்டும், கேட்டும் மகிழுங்கள்.