இந்து தமிழ் திசை
Dettol BANEGA SWASTH INDIA
HARPIC

சுத்தம் சுகாதாரம்

விழிப்புணர்வுத் தொடர்

Implemented by Gramalaya® Water, Sanitation and Hygiene for all

பகுதி - 6

நிலை – 6: தனிப்பட்ட சுத்தம்

1 முகம் தலைமுடியின் சுத்தம்

1. கீழே ஐந்து நண்பர்கள் தங்கள் முகம் மற்றும் தலைமுடியை எவ்வாறு வைத்திருக்கிறார்கள் என்கிற குறிப்பு தரப்பட்டுள்ளது. இதில் முகம், தலைமுடியை சுத்தம் செய்ய வேண்டியவர்களின் பெயர்களை மட்டும் கீழே குறிப்பிடவும்.

A. அமுதன் ஒரு வாரமாகவே தலையைச் சுத்தம் செய்யவில்லை
B. சரண்யா புத்தகம் படிக்கிறாள்
C. செந்தில் கபடி விளையாடிவிட்டு வீட்டுக்கு வந்திருக்கிறான்
D. சுரேஷ் மதிய உணவைச் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்
E. மல்லிகா இப்போது தான் தூங்கி எழுந்துள்ளாள்

....

....

2 உடல் பாகங்களின் சுத்தம்

1. படத்தில் உள்ள குட்டிப்பையனின் பெயர் சுனில், கீழுள்ள செயலைச் செய்யும்போது சுனிலின் உடலில் எந்த பாகத்தைச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்பதைஅதன் அருகில் எழுதவும்.

A. செருப்பு அணியாமல் விளையாடினால்........................
B. ஓடும்போது நிறைய வியர்த்தால்................................
C. நீளமான நகங்கள் இருந்தால் ....
D. கையினால் உணவு உண்டால்................................

2. கீழே உள்ள உதவிப் பெட்டியில் சில சொற்கள் உள்ளன. அவற்றின் உதவியோடு கோடிட்ட இடங்களை நிரப்புங்கள்.

வாசனை	கிருமிகள்	சொறி	கால்கள்	முதுகு

A. நம் நகங்களை நாம் வெட்டாவிட்டால் .... நம் உடலில் நுழையும்.
B. வியர்த்தல் மற்றும் சுத்தமில்லாத கை இடுக்குகள் மோசமான ....….யை உருவாக்கும்.
C. காலணிகளை நீக்கிய பின் நம் ....ஐச் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். காரணம், அவை மோசமான ....ஐக் கொண்டிருக்கும்.
D. குளிக்கும்போது நம்........... பகுதியைச் சுத்தப்படுத்துவது சிரமம்.

3 ஆரோக்கியமான ஈறு மற்றும் நாக்கு

1. அர்ஜுன் ஐஸ் தின்றபோது, அவனது நாக்கில் கறை படிந்துவிட்டது. அதனைச் சுத்தப்படுத்தும் நான்கு படிநிலைகள் முன்பின்னாக மாறியுள்ளன. அதனைச் சரியான முறையில் வரிசைப்படுத்திக் குறிக்கவும்.

A. வாயில் தண்ணீரை ஊற்றவும் ☐
B. நாக்கு வழிப்பானை / ஆட்காட்டி விரலால் நாக்கை மெதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும் ☐
C. நாக்கு வழிப்பானை / ஆட்காட்டி விரலை ஈரமாக்க வேண்டும் ☐
D. வாயை நன்கு கொப்பளிக்கவும் ☐

20 விநாடிகளுக்கு கை கழுவும் முறை

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

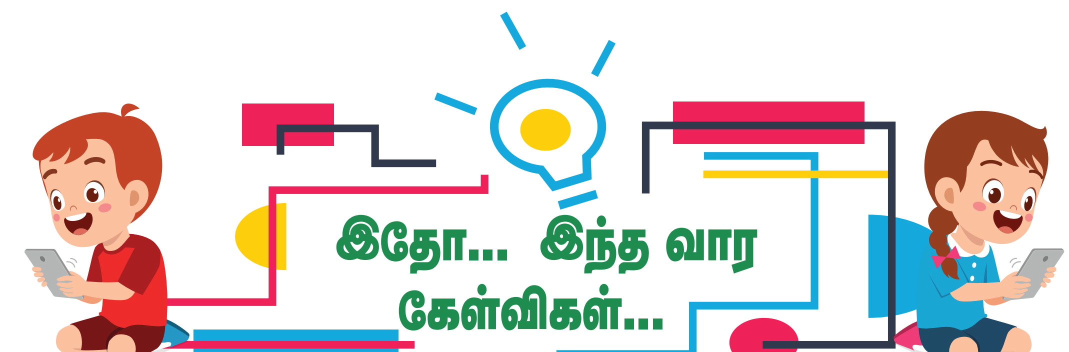
அன்புக்குழந்தைகளே..!

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.

சென்ற வார கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

1. (B) கிருமிகள் பரவாது 2. (C) சூடாக்கி ஆற வைத்த 3. (A) சுத்தமான காற்றுக்காக



1. முகம், தலைமுடியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பது...
A. ஆரோக்கியத்திற்காக B. அழகுக்காக C. ஸ்டைலுக்காக
2. குளிக்கும்போது உடலில் சோப்பு போட வேண்டியது...
A. முகத்தில் B. உடல் முழுக்க C. காலில்
3. சாப்பிட்ட பின்னர் வாயை...
A. மூடிக் கொள்ளவும் B. திறந்து வைக்கவும் C. நன்கு கொப்பளிக்கவும்

மேலே கண்ட மூன்று கேள்விகளுக்கான பதிலை அனுப்பும் முறை

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

டாமிக்கு வழி காட்டுங்கள்...

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