சுகநலம்

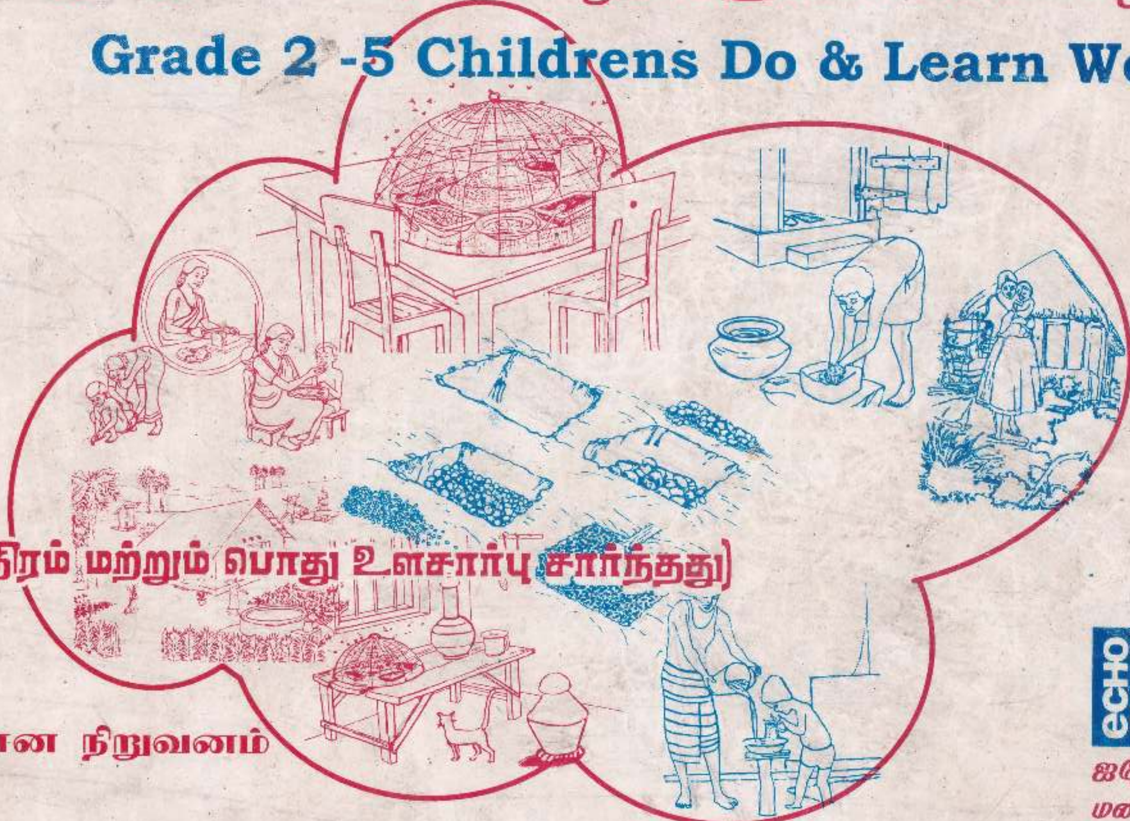
GOOD HEALTH

ஆண்டு 2 - 5 வரையான சிறுவர்களுக்கான செயல் வழி கற்றல் நூல்

Grade 2 -5 Childrens Do & Learn Work Book

25 வெளியீடு

இலவசம் விற்பனைக்கல்ல



(சித்திரம் மற்றும் பொது உளசார்பு சார்ந்தது)

ACTION CONTRE LA FAIM

பட்டினிக்கு எதிரான நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்.

ECHO

ஐரோப்பிய நாடுகளின்
மனிதநேய அமைப்பு

முன்னுரை

இந் நூல் நாம் திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும் கிராமங்களில் உள்ள பயனாளிகளின் சிறுவர் சுகாதாரம் சார்ந்த அறிவினை மேம்படுத்தும் நோக்குடன் ஒரு செயல் வழி கற்றல் நூலாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

இதனை ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் ஒரு வழிகாட்டியாக பயன்படுத்தி எமது நோக்கம் பூரணமடைய உதவுவார்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம். இன் நூலில் உள்ள வரைதல் செயற்பாடுகளுக்கு எண்ணெய் வர்ணங்களையோ அல்லது பென்சில் வர்ணங்களோ பயன்படுத்தலாம்.

அத்துடன் வயதுவாரியாக படங்களின் பின்னால் உள்ள செயற்பாடுகளை இணைந்து செய்து பொது உளசார்பினை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். செயல்பாடுகளுக்கான விடைகள் தலைகீழாக உள்ளன. கூடியவரை அவற்றை முன்கூட்டியே பார்க்காது முயற்சிக்கவும். உங்கள் நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

தமது முன்னைய வெளியீடுகளில் இருந்து படங்களை பயன்படுத்த அனுமதிதந்த *UNICEF* நிறுவனத்திற்கு எமது உளமார்ந்த நன்றிகள்.

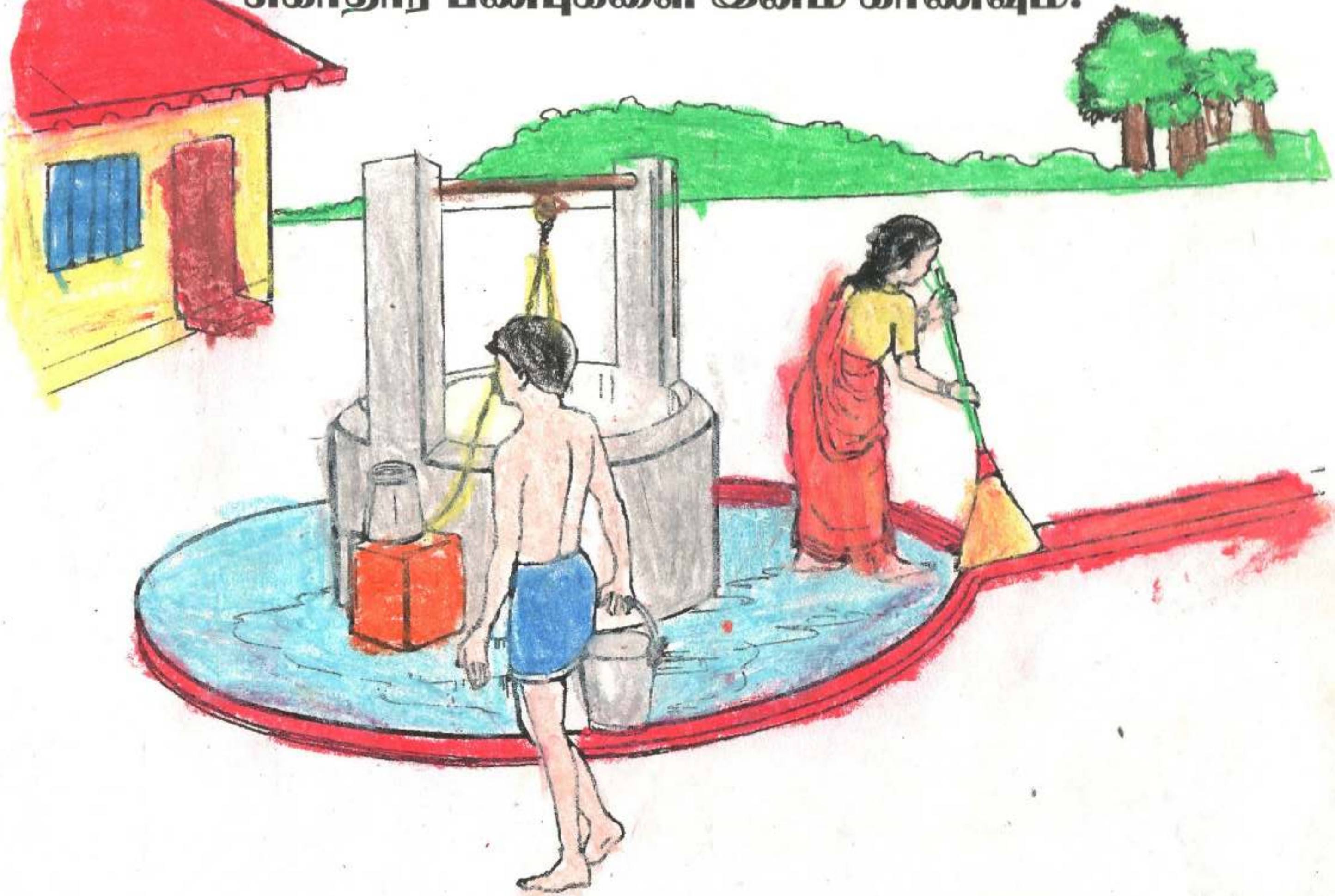
நீங்கள் நல்ல முறையில் பயன்படுத்தி பயன்பெற எமது வாழ்த்துக்கள்.

நன்றி.

பட்டினிக்கு எதிரான நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்.

01.12.2003

படங்களை இணைத்து வர்ணம் தீட்டி நான்கு சிறந்த சுகாதார பண்புகளை இனம் காணவும்.



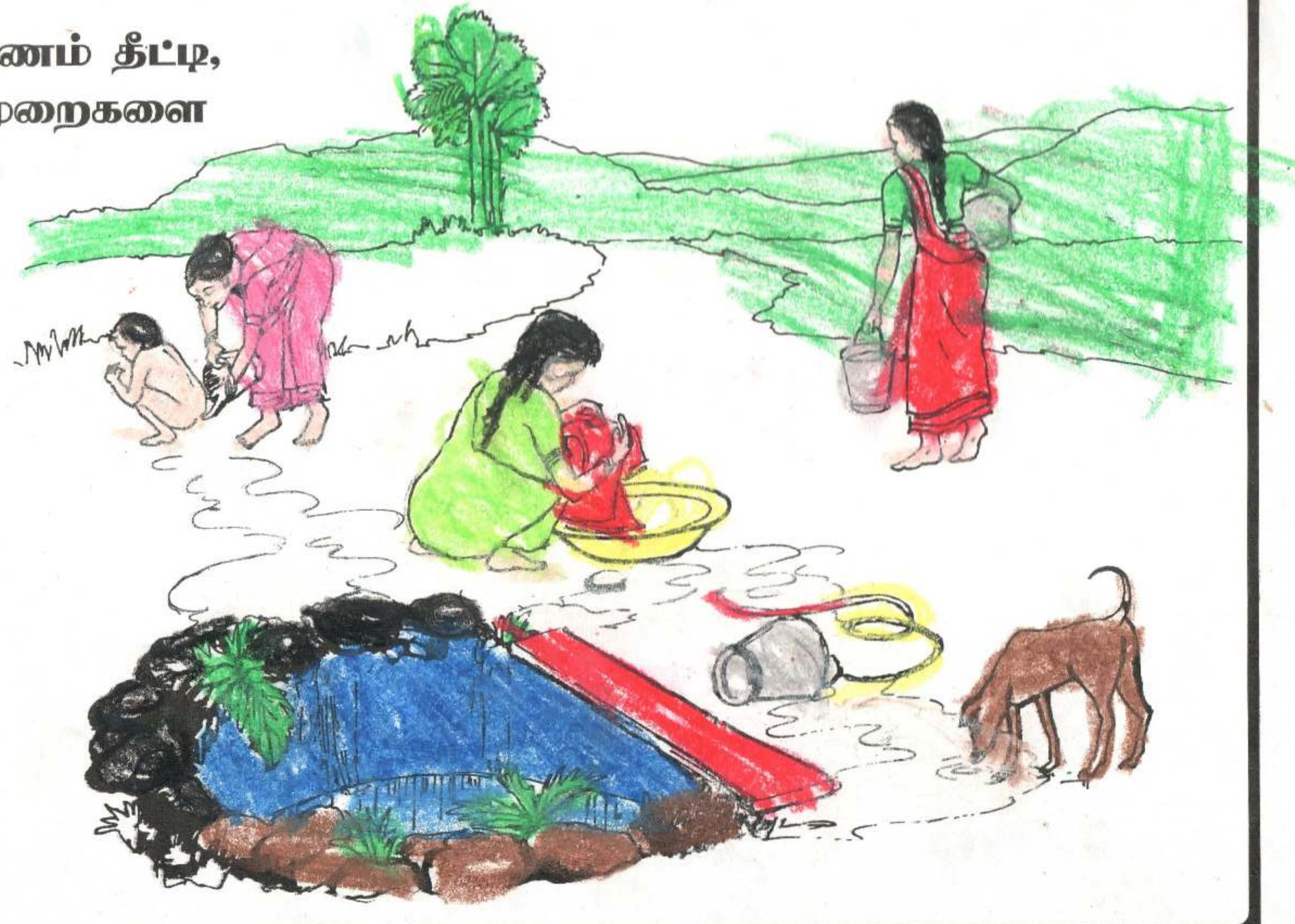
விடை : 1. கிணற்றுகட்டு கட்டப்பட்டுள்ளதால் வெளியில் இருந்து தூசி, மழை, வெள்ளம் உட்செல்லாது.

2. கிணற்றிலிருந்து நீர் அள்ளவும், நீரை கொண்டு செல்லவும் தனிதனி வாளிகள் பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

3. கிணற்றுமேடை சுத்தமாக்கப்படுகின்றது.

4. கிணற்று வாளி பாவிக்கப்பட்ட பின் தலைகீழாக நிலத்தைத் தொடாது சீமெந்து மேடையில் கவிழ்க்கப்பட்டுள்ளது.

**படங்களுக்கு வர்ணம் தீட்டி,
6 தவறான வழிமுறைகளை
இனம் காணவும்.**



விடை : 1. கிணற்றிற்கு அருகில் மலம் கழித்தல்.
2. கிணற்றிற்கு அருகில் துணி தோய்த்தல்.
3. பாதுகாப்பற்ற கிணறு.
4. விலங்குகள் நீரை மாசுபடுத்தல்.
5. வாளி நிலத்தில் உள்ளது.
6. கிணறு சுத்தமாக இல்லை.

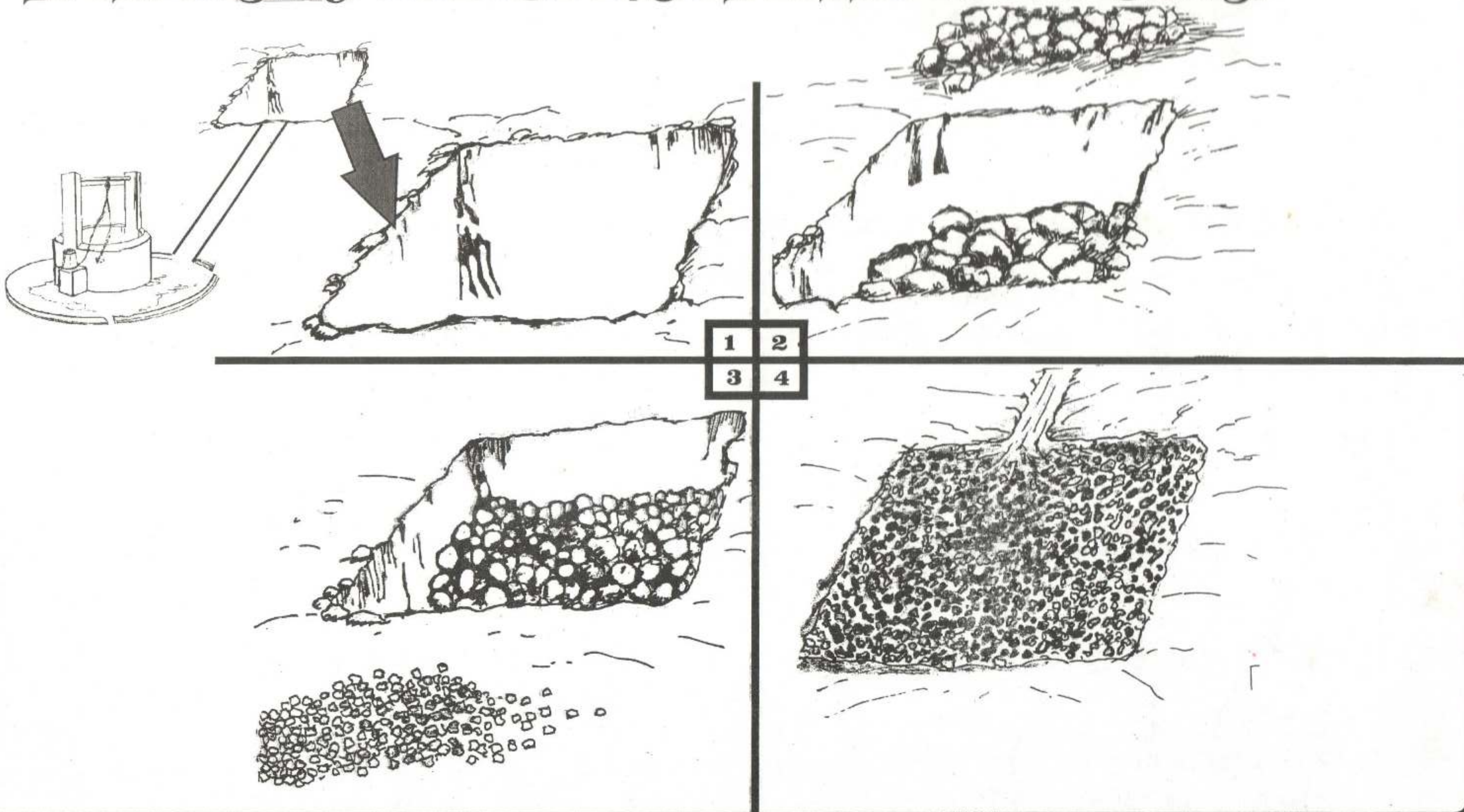
தமிழ் பழமொழி

நோயற்ற ..வாழ்வே..

..குறைவற்ற........................... செல்வம்.

குடிநீரும் குளிப்பதற்கான நீரும் இரு வெவ்வேறு இடங்களில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

நீர் தேங்காது குழி அமைக்கும் படிமுறை படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

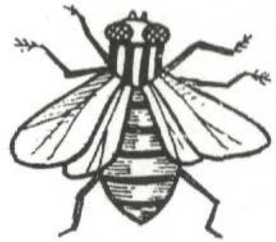


நீர் தேங்காது குழி ஒன்றை அமைக்கும் படிமுறையானது.

1. நீர் வடிகாலின் இறுதியில் 2 X 2 அடி நீள அகலமும் 3 அடி ஆழமுமான குழி வெட்டவும்.
2. சாடியில் கண்ட கற்களை இடவும்.
3. அடுத்த படையாக ஓரளவு சிறிய கற்களைஇடவும்.
4. மேற்பக்கத்தை சிறிய கற்கள், பெருமணல் கொண்டு நிரப்புவது நன்று. நீங்கள் சரியான முறையில் நீர் தேங்குவதை தடுக்கும் குழி அமைத்துள்ளீர்கள்.

நீர் தேங்காது தடுப்பதன் மூலம் பின்வருவனவற்றின் பெருக்கத்தை தடுக்கலாம். (இனங்கண்டு பெயரிடவும்).

1

2 

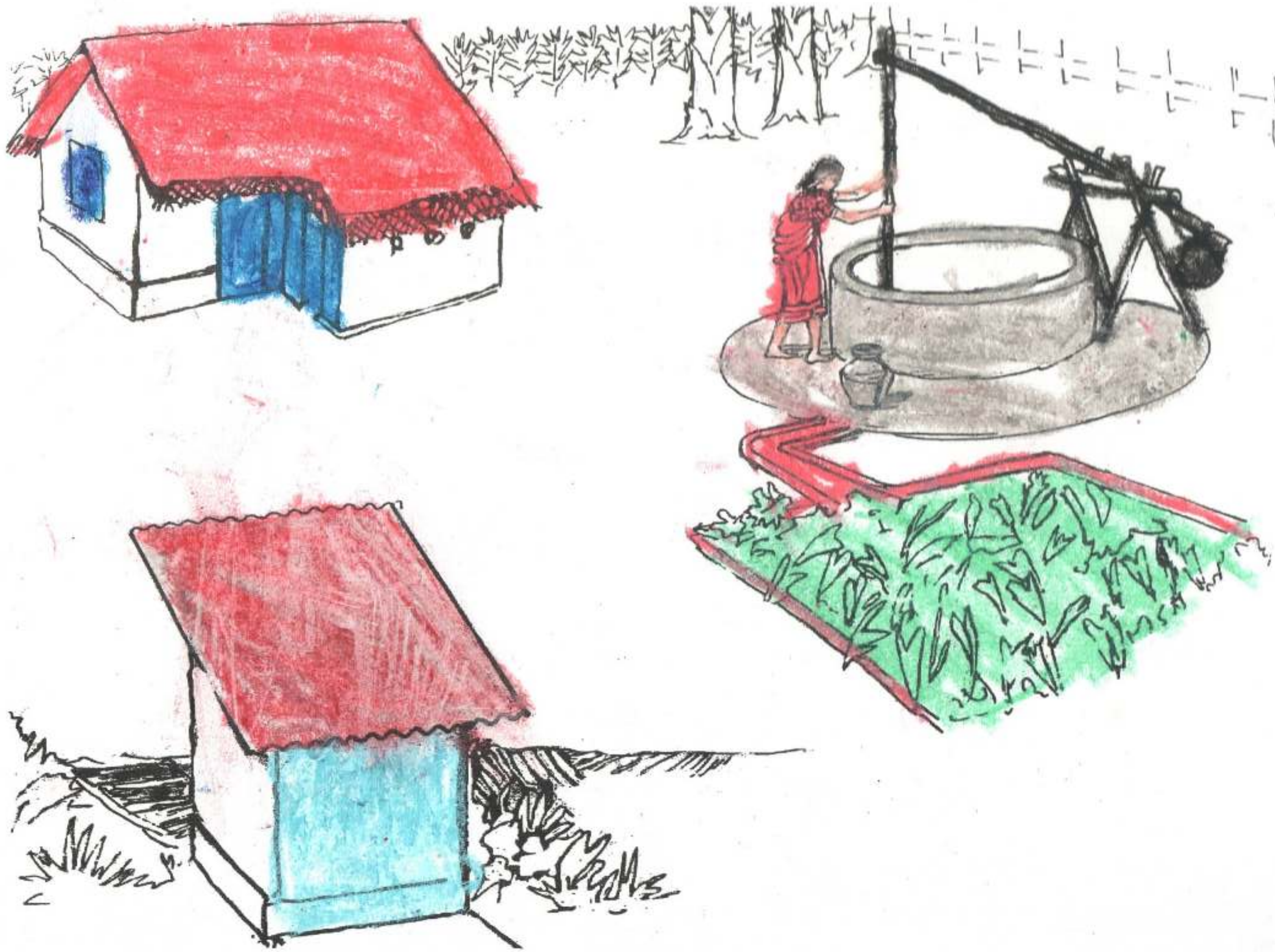
3

4

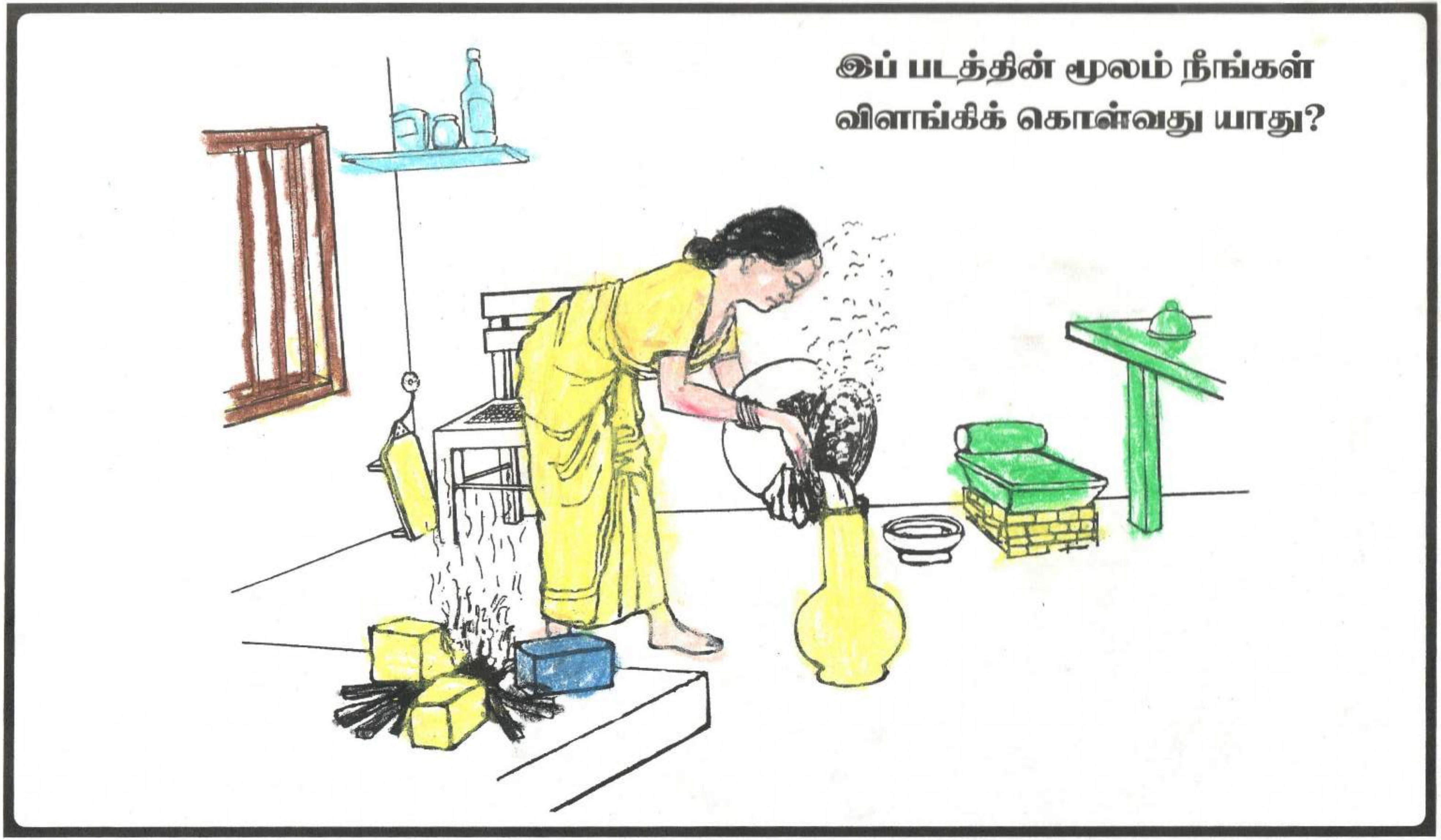
விடை :

1. நுளம்பு
2. ஈ
3. புழு
4. கொசு

வீட்டுத் தோட்டம் அமைத்து தேங்கும் நீரை பயன்படுத்தலாம்.



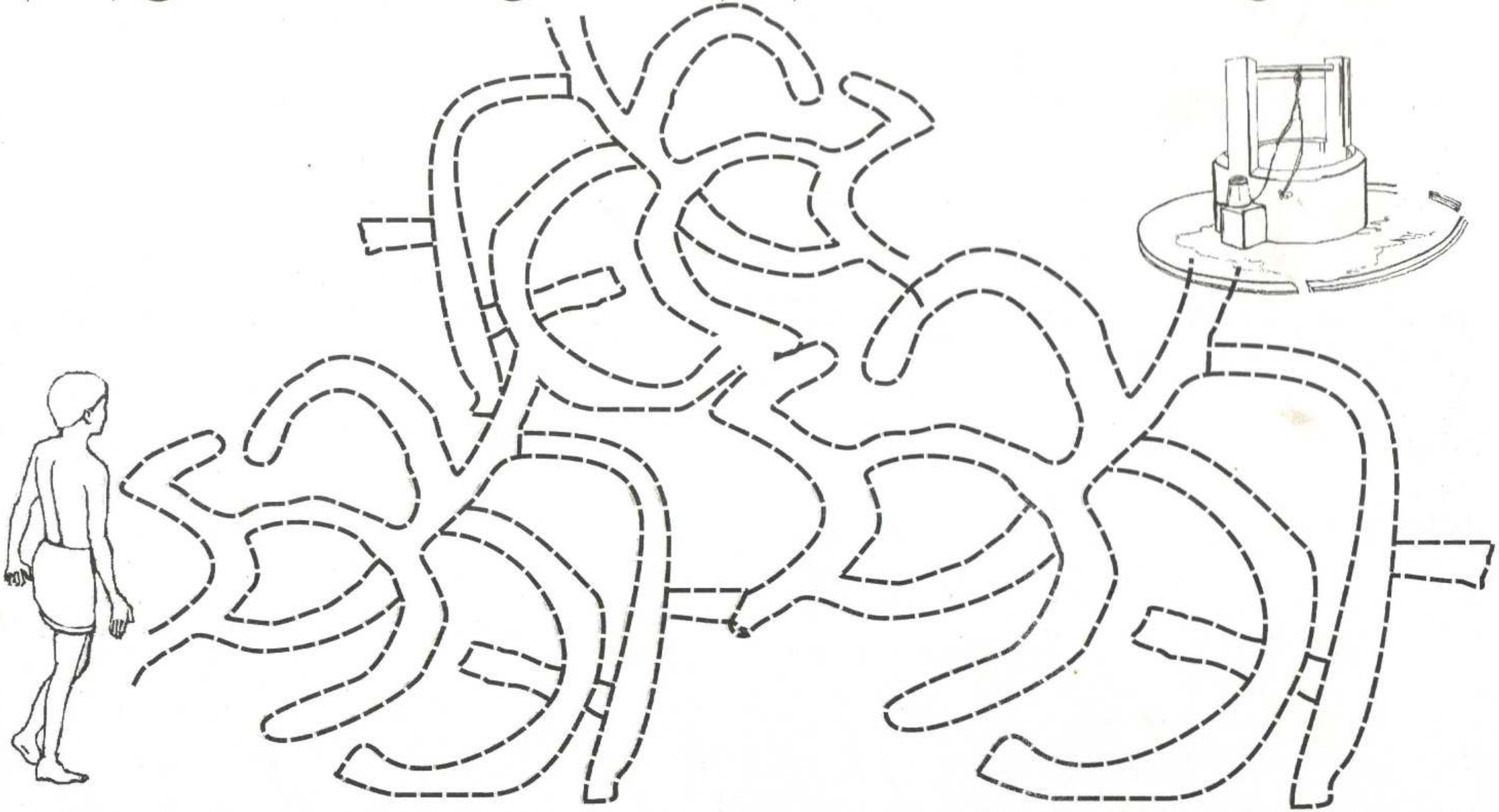
வீட்டுத் தோட்டத்தால் நிறை உணவை பெறலாம்.



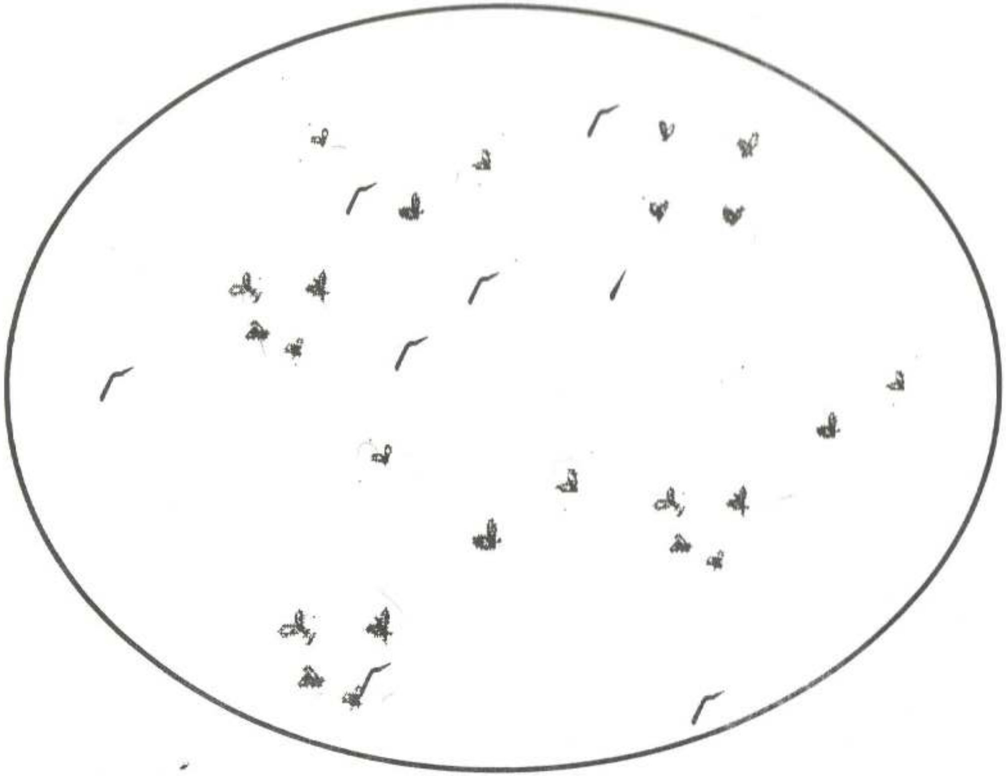
விடை :

குடி நீரை கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டிப் பாவிக்கவும்

தாகத்துடன் உள்ள இச் சிறுவன் கிணற்றை விரைவாக அடைய வழிகாட்டவும்.



நீரில் உள்ள கிருமிகளைக் கண்களால் பார்க்க முடியாது.
நீர் தெளிவாக தெரியும். ஆனால் நீரைக்
கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் அல்லது
குளோரின் இடுவதன் மூலம் மட்டுமே
கிருமிகளை இல்லாது ஒழிக்கலாம்.



32

இது நுணுக்குக் காட்டியின் கீழ் அவதானிக்கப்பட்ட , குளோரின் இடப்படாத கிணற்று நீர் மாதிரி.

நுண்ணுயிர்களின் எண்ணிக்கையை எண்ணி கூட்டில் இடவும்.

விடை : 32

குழநீர் பல வழிகளில் மாசடையலாம்.

கட்டு கட்டப்படாத பாதுகாப்பற்ற கிணறுகளில் வெளிநீரும் உட்செல்லலாம்.

சுத்தமான நீரை அழுக்கான கைகளால் கையாள்வதால் நீர் அசுத்தமடைகிறது.

8 அடி உள்விட்டமும் 9 அடி நீர்மட்டமும் உள்ள கிணற்றுக்கு இடவேண்டிய குளோரீன் அளவு எத்தனை மேசைகரண்டி ?

(அட்டவணையை பார்த்து கூறவும்).

உங்கள் ஆசிரியர் அல்லது பெற்றார் இதனை விளக்கி உதவுவார்கள்.

குளோரின் அட்டவணை

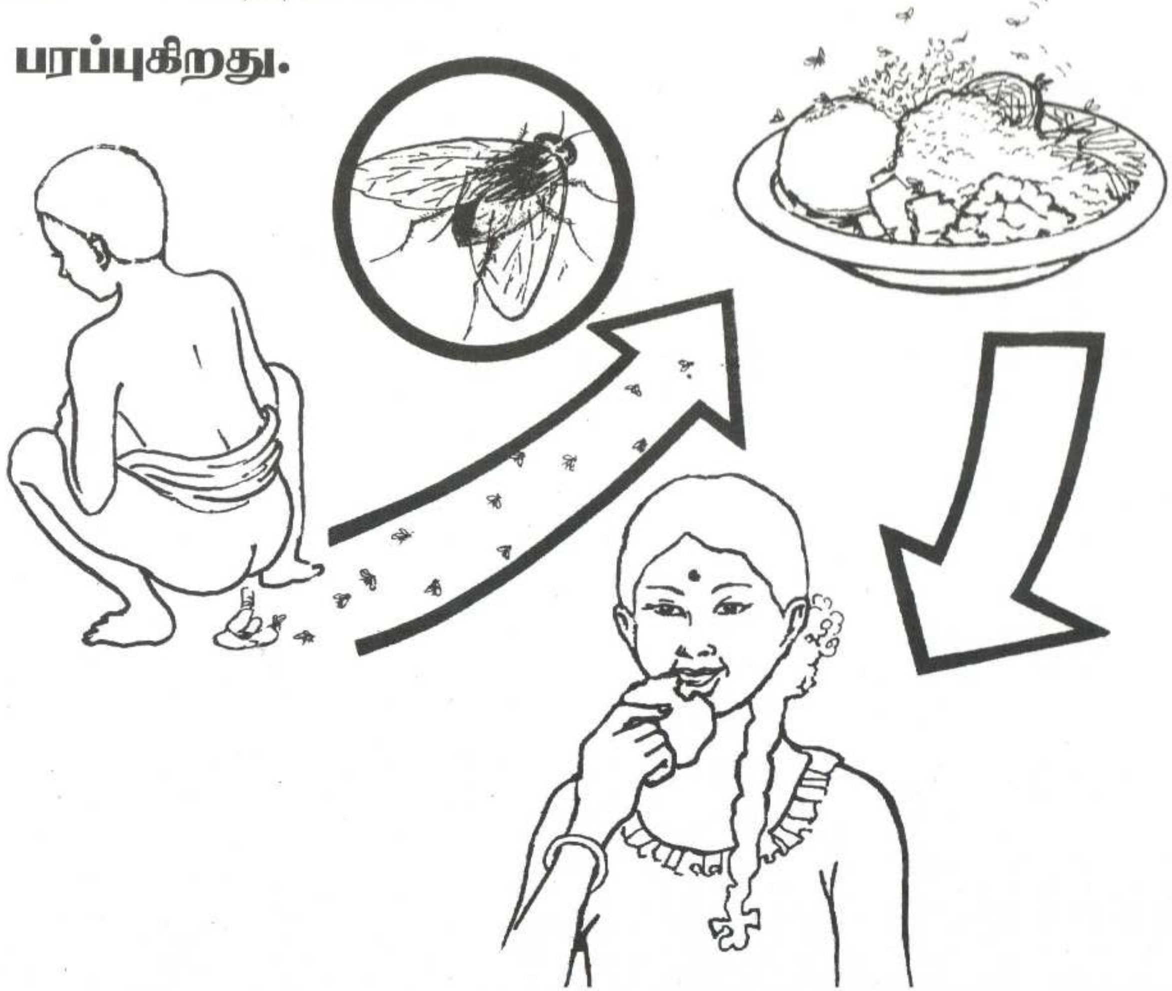
கிணற்று நீர் மட்டம் (அடி) ↓ ; உள் விட்டம் (அடி) ←

	4	5	6	7	8	9	10	12
20	4	6	10	14	18	23	28	41
18	3	5	7	9	12	15	19	28
16	3	4	6	8	11	14	17	25
14	2	4	5	7	10	12	15	21
12	2	3	5	6	8	10	13	18
10	2	3	4	5	7	9	11	15
9	2	2	3	5	6	8	10	14
8	1	2	3	4	5	7	8	12
7	1	2	3	4	5	6	7	11
6	1	2	2	3	4	5	6	9
5	1	1	2	3	3	4	5	8
4	1	1	2	2	3	3	4	6
3	1	1	1	2	2	3	3	5
2	1	1	1	1	1	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	2

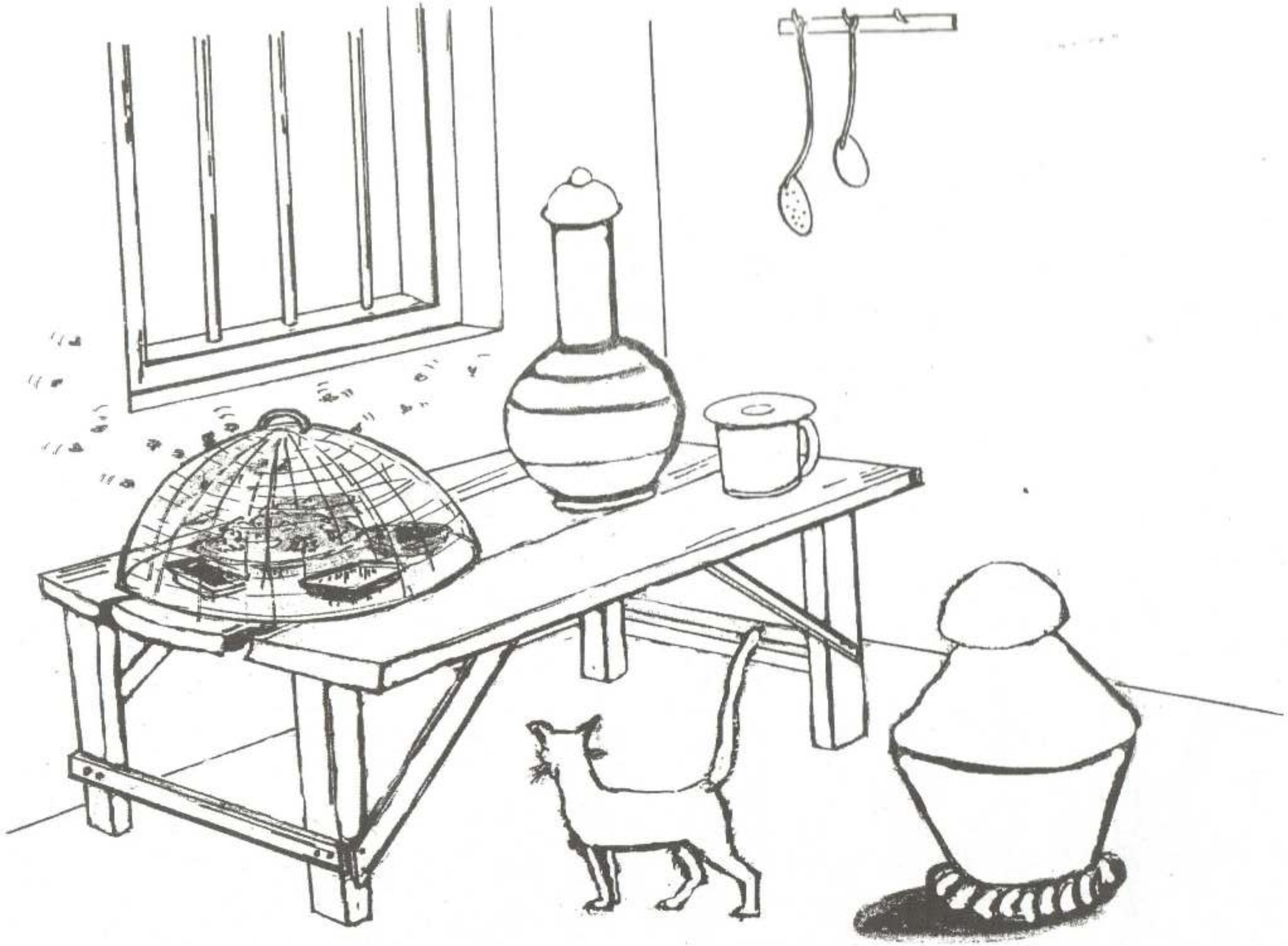
விடை : 9 மேசைக் கரண்டி

ஈ உணவினை அசுத்தமாக்கி

நோயை பரப்புகிறது.



படத்திற்கு வர்ணம் தீட்டி நல்ல சுகாதார பண்புகளை குறிப்பிடவும் ?



விடை :

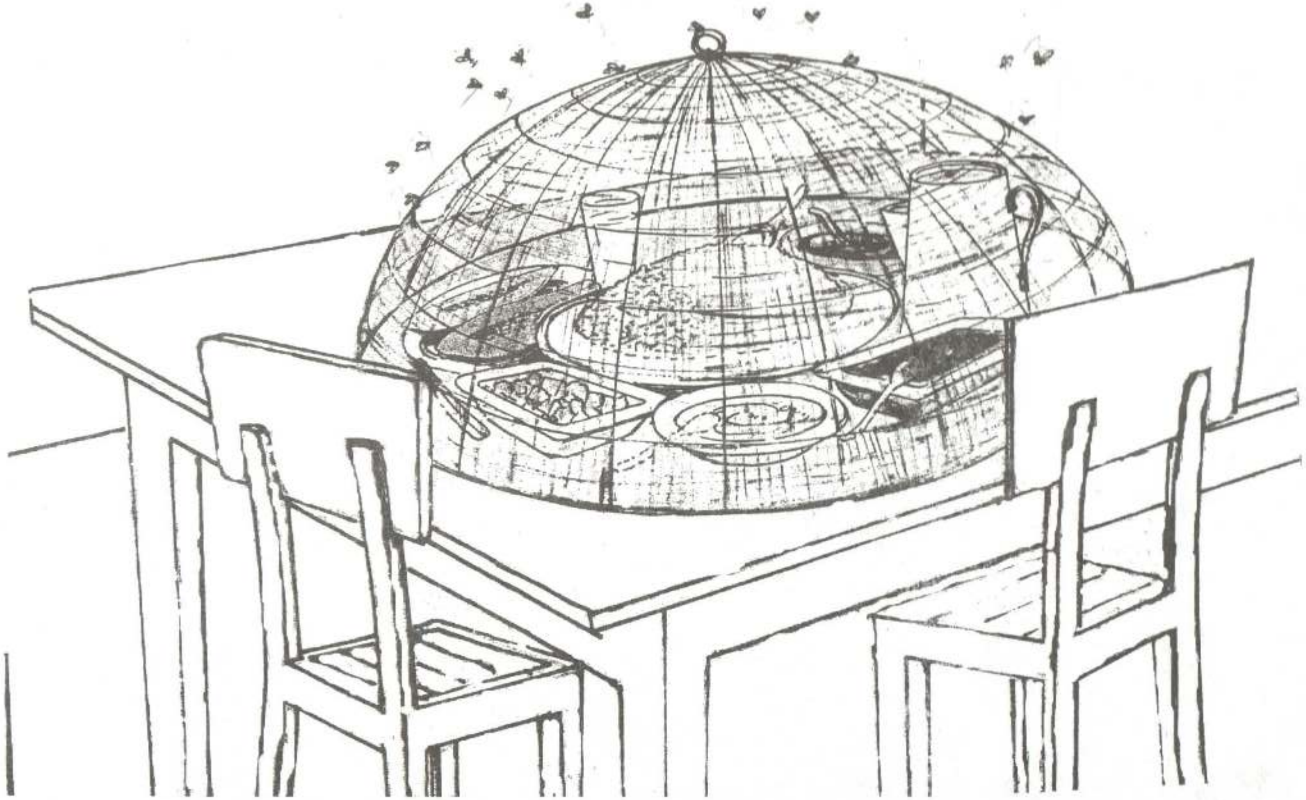
1. உணவு பாதுகாப்பாக மூடியால் மூடப்பட்டுள்ளதால் ஈக்கள் அசுத்தமாக்காது.
2. குடிநீர் கூசாவில் உள்ளது.
3. நீர் குவளை மூடப்பட்டுள்ளது.
4. குடம் மூடப்பட்டுள்ளது.

உங்கள் தாயாரும் சில சமயம் தவறு செய்யலாம்.

1 சிறுவனை கழுவியபின் தாயார் தனது கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தப்படுத்திய பின்னரே உணவினை கையாள வேண்டும்.

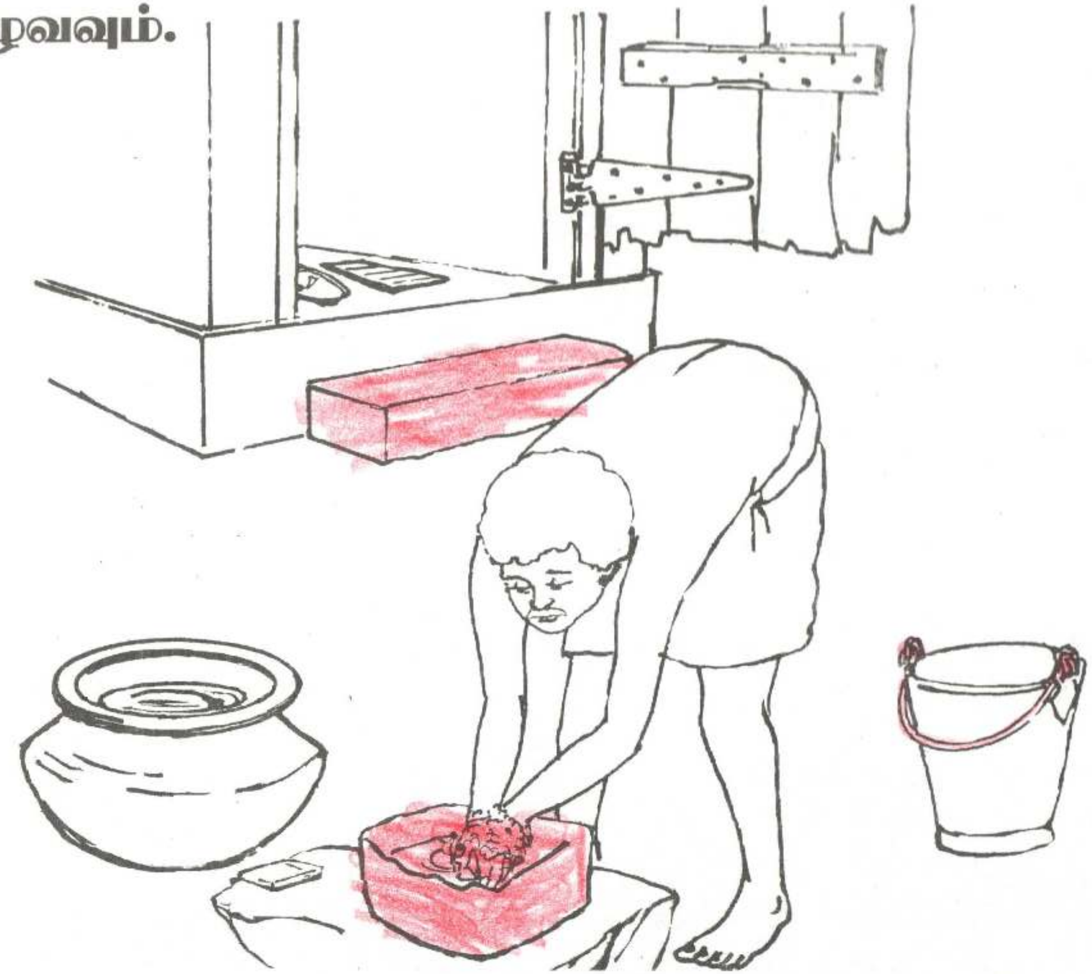
2.இடது கையையோ அல்லது வலது கையையோ பயன் படுத்தினாலும் குழந்தைகளுக்கு உணவு ஊட்டமுன் கைகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் உண்ணும் உணவினை நோய் காவியில் இருந்து பாதுகாக்க வேண்டாமா ?

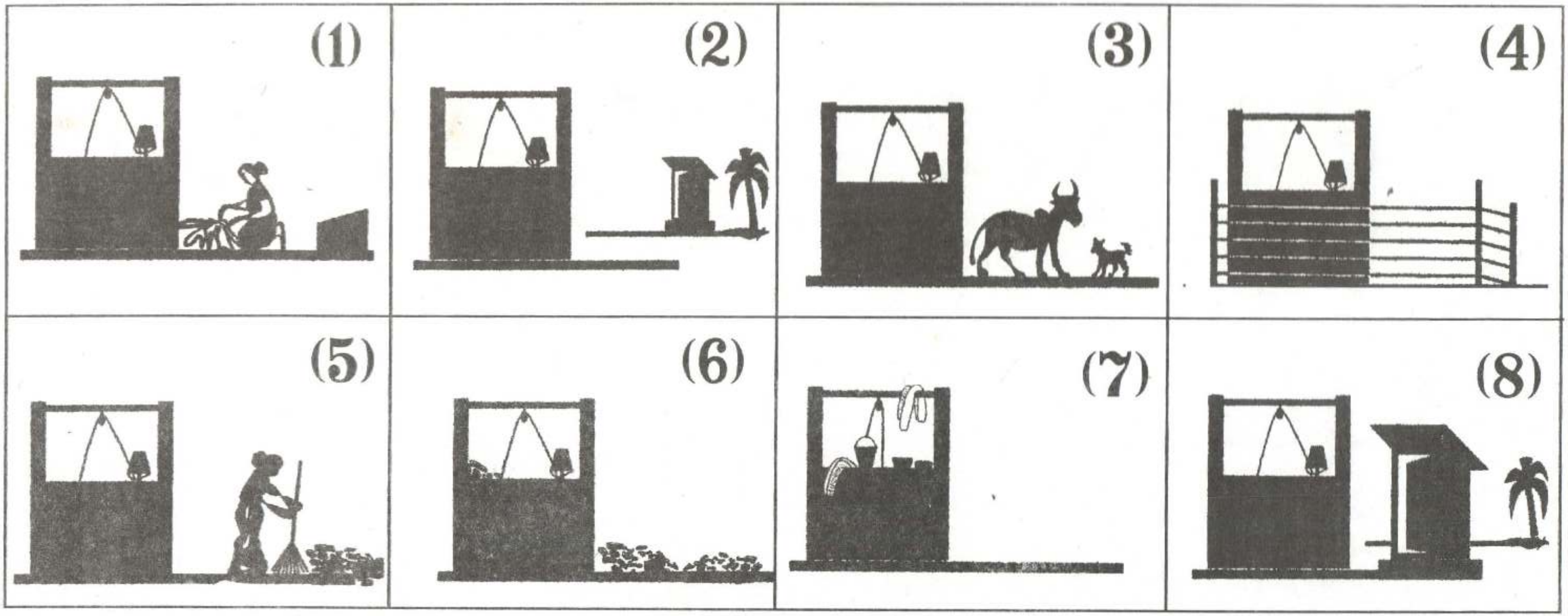


படத்தில் உள்ள ஈக்களை எண்ணி விடையைக் கூட்டில் இடவும். | 20 |

மலசல கூடத்தை பாவித்த பின் கைகளைச் சுத்தமாக சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவும்.



சரியானவற்றை (✓) எனவும் பிழையானவற்றை (×) எனவும் இடுக.



விடை :

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
×	✓	×	✓	✓	×	×	×

படத்தில் உள்ள சுகாதார விடயங்கள் ஏழினை இனங்காட்டவும் ?

விடை :

1. மலசல கூடம் கிணற்றில் இருந்து கணிசமான தூரத்தில் உள்ளது.
2. வீட்டு முன் பகுதி சுத்தமாக உள்ளது.
3. கிணற்று வாளி பாவிக்கப்பட்ட பின் தலைகீழாக நிலத்தில் தொடாத வண்ணம் பாதுகாப்பாக வைக்கப்பட்டுள்ளது.
4. பாவனையின் பின் கழிவு நீர் வீட்டுத் தோட்டம் அமைக்க பயன்படுகிறது.
5. வீட்டுக் கழிவுகள், காவிகள் பெருகாவண்ணம் புதைக்கப்படுகிறது.
6. மலசலகூடம் பாவித்த பின் சவர்க்காரம் பாவித்து கை கழுவவும்.
7. கிணற்றில் இருந்து நீரை அள்ள ஒரு வாளியையும் நீரை எடுத்துச்செல்ல வேறொரு வாளியையும் பயன்படுத்தவும்.

இவ் வினாவினை பெற்றோருடன் இணைந்து செய்யவும்.

எங்களுக்கு சேவை செய்வோர் யார், யாரிடம் சேவை பெறலாம் என்பதை இனங்கண்டு தொடர்புபடுத்தவும்?

1. மலசலகூடம் ஒன்றினை கட்டுவதற்கு முன்அனுமதி பெறல்
2. உதவித்திட்டம் தொடர்பான விபரங்களை பெறல்
3. கிணற்றிற்கு குளோரின் இடல்
4. சிறு சேமிப்பு
5. குழந்தைகளுக்கான தடுப்பூசிகள் இடல்

ஆ. பொது சுகாதார பரிசோதகர்

ஈ. குடும்பநல உத்தியோகத்தர்

இ. கிராம சேவையாளர்

அ. சமுர்த்தி உத்தியோகத்தர்

விடை :

1	2	3	4	5
ஆ	இ	ஆ	அ	ஈ

பட்டினிக்கு எதிரான நிறுவனம்

ACTION AGAINST HUNGER

இந் நிறுவனம் ஓர் அரச சார்பற்ற, மதசார்பற்ற, இலாப நோக்கற்ற ஒரு சர்வதேச தொண்டர் நிறுவனம் ஆகும். எமது நிறுவனம் நிவாரண, புனர் வாழ்வுத் திட்டங்களை அமுலாக்கி வருகின்றது.

இலங்கையில் தற்போது திருகோணமலை,மட்டக்களப்பு, யாழ்ப்பாண மாவட்டங்களில் திட்டங்களை அமுலாகக்கி வருகின்றது. இந் நிறுவனத்தின் தலைமையகம் கொழும்பில் உள்ளது.

நீங்களும் பயன்படுத்தி நண்பர்களுடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்

மேலதிக தொடர்புகளுக்கு:
திட்டமுகாமையாளர், ACF
இல:05, றக்கா வீதி, யாழ்ப்பாணம்,

T.P: 021-2222465
E.Mail: acfjaffn@sri.lanka.net

Harikanan Printers, 424, K.K.S. Road, Jaffna. T.P: 021- 2222717