

સાચું ખોટું સમજાવે...
આપણું સ્વાસ્થ્ય જાળવીએ.
રમત રમવાની રીત

- (૧) આ રમત ૨-૧૪ લોકો રમી શકે છે.
- (૨) આ રમતમાં કુલ ૧૪ કાર્ડ છે; ૭ કાર્ડ કાળા-ઘોળા અને ૭ કાર્ડ રંગીન છે. જેમાં ખોટી અને સાચી ટેવોનાં ચિત્રો આપેલાં છે.
- (૩) બધા કાર્ડ જૂથનાં દરેક સભ્યોમાં વહેંચી દો.
- (૪) ત્યારબાદ કોઈપણ એક વ્યક્તિને તેની પાસે જે કાળું-ઘોળું કાર્ડ હોય તેના ઉપર લખેલું લખાણ વાંચવા કહો.
- (૫) એ વ્યક્તિ દ્વારા લખાણ વંચાઈ ગયા પછી અન્ય વ્યક્તિઓએ પોતાના કાર્ડમાંથી તે માહિતીને અનુરૂપ રંગીન કાર્ડ શોધવા જણાવો.
- (૬) જે વ્યક્તિ પાસે તે હોય તેણે પોતાના કાર્ડ પર લખેલું લખાણ મોટેથી વાંચીને કાળા-ઘોળા કાર્ડ પર મૂકવા કહો.
- (૭) જે વ્યક્તિ રમત રમાડતી હોય તેને કાળા-ઘોળા કાર્ડમાં આપેલી ખોટી ટેવ અને રંગીન કાર્ડમાં આપેલી સારી ટેવ વાંચીને તેની ચર્ચા કરવાની રહેશે.



ચેતના

મિલિયનને યુવાનો અને દાદાનો મહે સમર્પિત

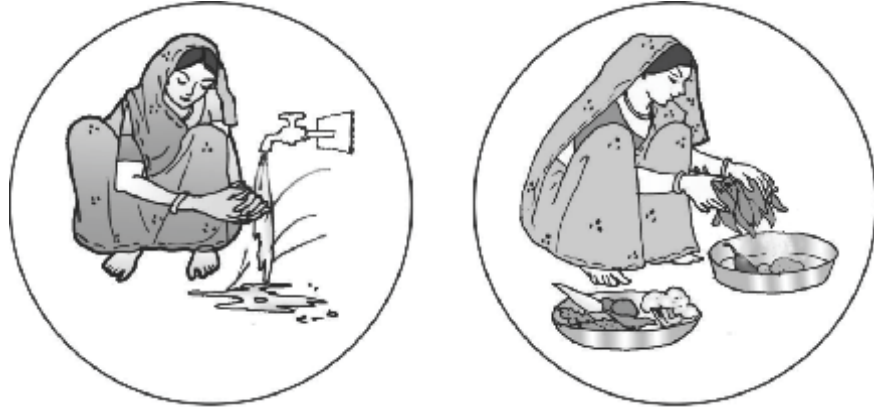
સેન્ટર ફોર હેલ્થ એજ્યુકેશન, ટ્રેનિંગ એન્ડ ન્યૂટ્રીશન અવેરનેસ
બી-બ્લોક, ત્રીજે માળ, સુપથ-11 વાડજ બસ ટર્મિનસ પાસે,
આશ્રમ રોડ, વાડજ, અમદાવાદ-380 013. Website: chetnaindia.org



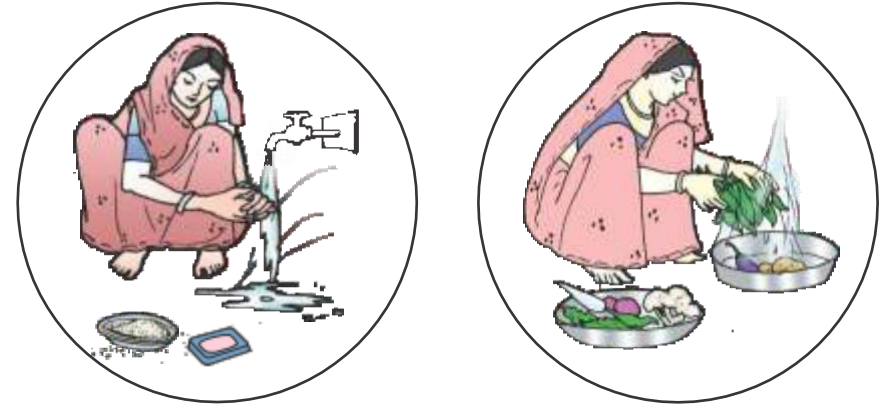
અર્બન મેનેજમેન્ટ સેન્ટર

એ-૨૦૨ જીસીપી બીઝનેસ સેન્ટર, મેમનગર ફાયર સ્ટેશનની સામે,
નવરંગપુરા, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૯. ભારત

હાથ ધોયા વગર રસોઈ બનાવવાથી અને તાજ અને ધોયા વગરની શાક ભાજી વાપરવાથી બીમારીઓ થાય છે.



સાબુથી હાથ ધોયા પછી જ રસોઈ બનાવવી અને તાજ ધોયેલી શાક ભાજી વાપરવી.



રાંધેલા ખોરાક ને ખુલ્લો રાખવાથી તેના પર
માખી બેસે છે અને બીમારીઓ ફેલાવે છે.



હંમેશા રાંધેલા ખોરાક ને ઢાંકીને રાખવો.



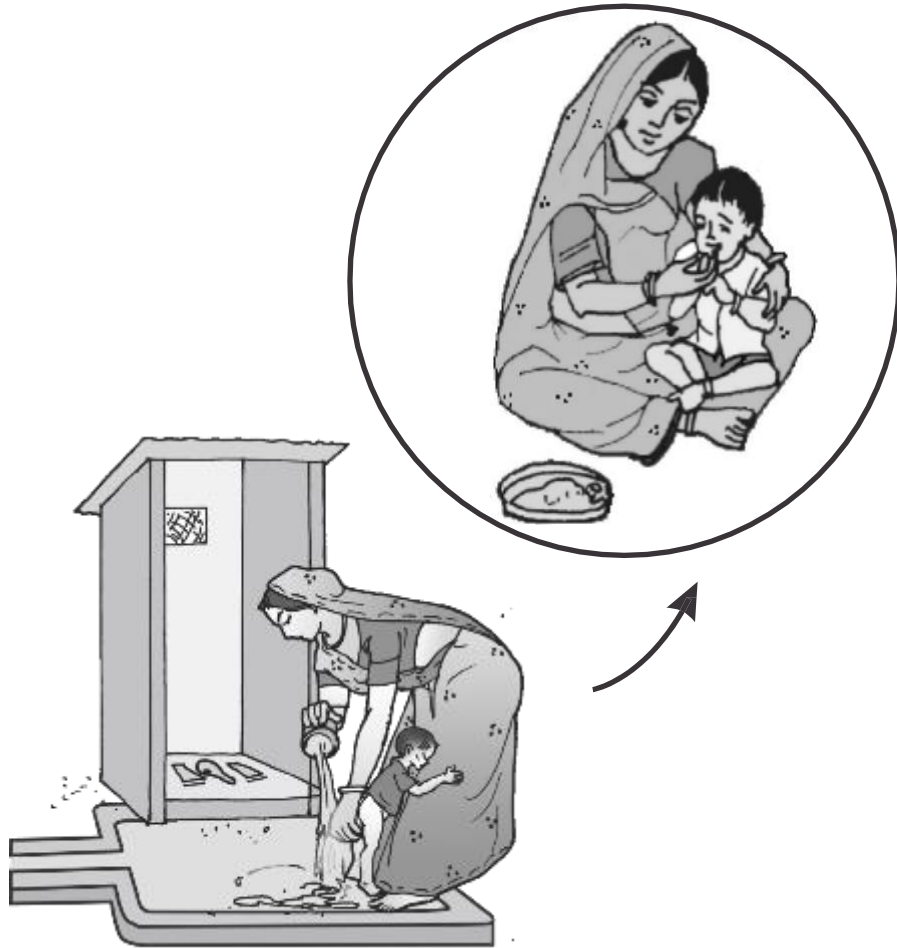
માટલામાં હાથ ડૂબાડીને પાણી લેવાથી બીમારીઓ થાય છે.



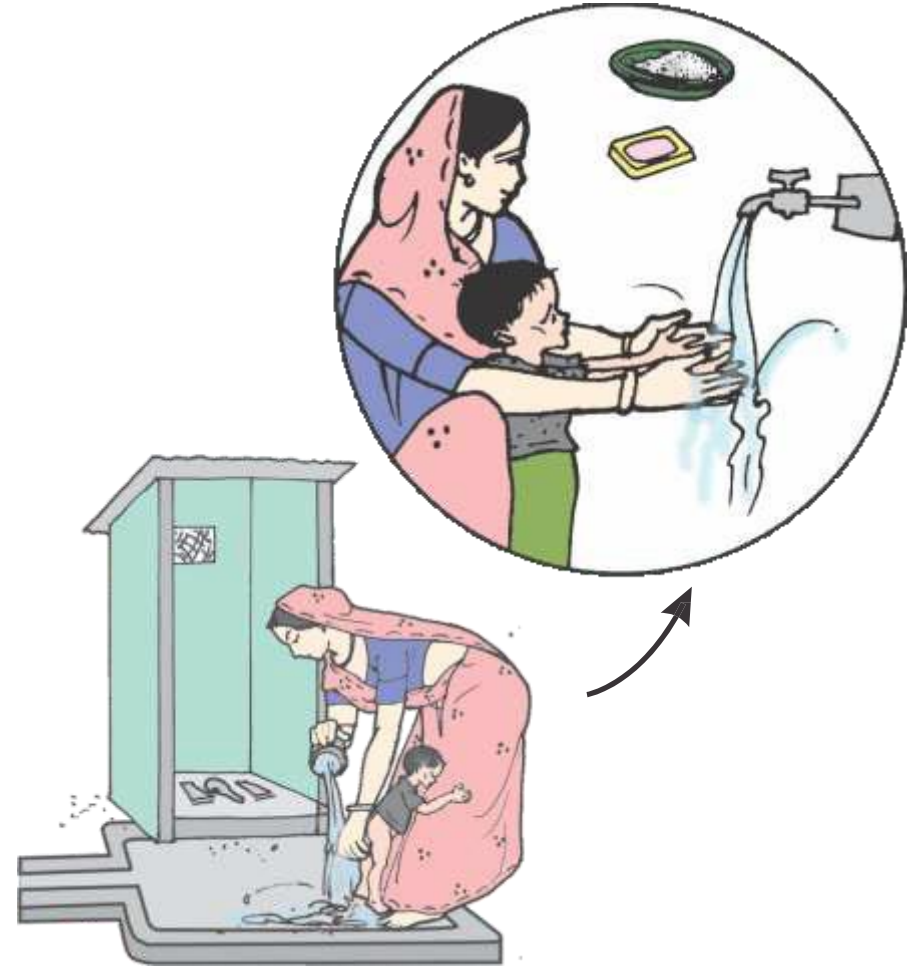
માટલામાંથી પાણી લેવા
માટે ડોયાનો ઉપયોગ કરવો.



જાજરૂ ગયા બાદ હાથ ધોયા વગર જમવાથી ત્રાડા અને મરડા જેવા રોગો ફેલાય છે.



જાજરૂ ગયા પછી પોતાના અને બાળકનાં હાથ સાબુથી ધોવા જોઈએ.

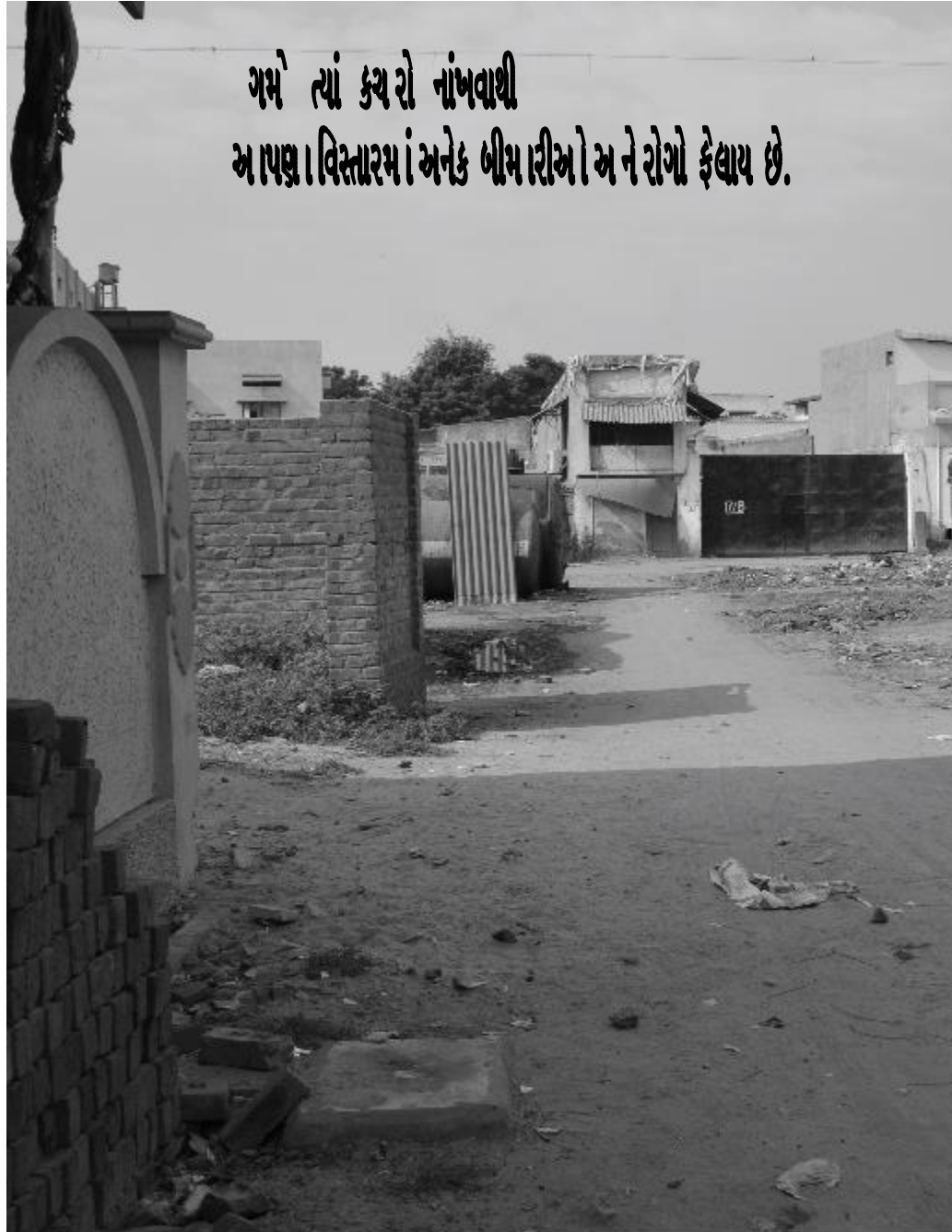


કાપ્યા વગરના નખમાં મેલ ભરાય છે. આવા હાથે ખાવાથી ઝાડા, મરડો જેવા રોગો થાય છે.



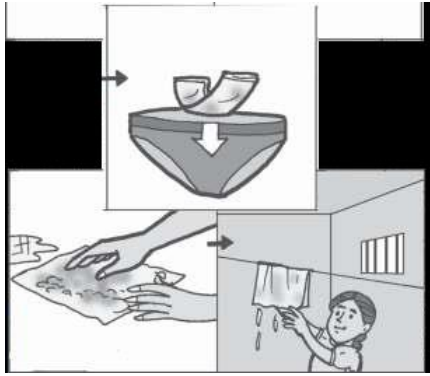
પોતાનાં અને બાળકોનાં નખ નિયમિત કાપવા જોઈએ.





મસિક દરમિયાન સફાઈ
ન રાખવાથી પ્રજનન અંગોને લગતા રોગ થઈ શકે છે.

ઘસ્યા વગર ફક્ત
પાણીથી કપડું ધોવું



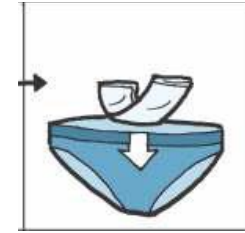
અંધારી જ ગ્યાએ
કપડું સુકવવું



કપડા પહેરીને નહાવું

મસિક દરમિયાન મસિકના કપડા અને પ્રજનન અંગોની
સફાઈ રાખવી જોઈએ

કપડું સાબુ પાણી અને
બ્રશથી ઘસીને
ધોવું



કપડું હંમેશા
તડકામાં સુકવવું



રોજ નાહવું અને પ્રજનન અંગોને ધોવા

