

ہم ہیں

صفائی کے چیمپین



رہنما کتابچہ برائے
سکول واش کلب

اظہار تشکر

نگروں (ٹریکوما) کی بیماری دنیا بھر میں اندھے پن کے پھیلاؤ کی ایک بڑی وجہ ہے۔ اس وبائی مرض، صحت و صفائی کی سہولیات اور رویوں کے مابین گہرا تعلق ہے۔ حکومت پاکستان، ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (WHO) کے رائج کردہ طریقہ کار "SAFE" کے تحت ملک سے اس مرض کے خاتمے کیلئے کوشاں ہے۔ پاکستان سے نگروں (ٹریکوما) کے خاتمے کا منصوبہ (PTEP) اسی سلسلے کی کڑی ہے اور صحت و صفائی کے رویوں میں مثبت تبدیلی کا یہ پیکیج "ہاتھ منڈنا" آپ تک اسی منصوبے کے تحت پیش کیا جا رہا ہے۔ یہ پیکیج دلچسپ، رنگین اور عملی سرگرمیوں کا مجموعہ ہے جس کے ذریعے سکولوں میں طلباء و طالبات، تدریسی و غیر تدریسی عملہ میں صحت و صفائی کے رویوں میں مثبت تبدیلی کے فروغ کیلئے آپ کو رہنمائی ملے گی۔

اس پیکیج کی تیاری میں واٹر ایڈ پاکستان (WaterAid Pakistan) کی ٹیم فیصل ندیم گورچانی (BCC Manager) اور عابدہ عمر (BCC Coordinator) نے کلیدی کردار ادا کیا جب کہ اوم پرساد گوتم (Senior Manager WASH-WaterAid UK) نے تکنیکی معاونت فراہم کی۔ ہم M&C Saatchi کے شکرگزار ہیں کہ انہوں نے واٹر ایڈ پاکستان کی ٹیم کے ساتھ مل کر بھرپور طریقے سے اس پیکیج کو ڈیزائن اور ترتیب دیا اور آپ تک اس دلچسپ اور خوبصورت شکل میں پہنچانے میں ہماری مدد کی۔ ہم اس عمل میں منصوبے کے شراکت دار اداروں فریڈ ہالوز فاؤنڈیشن (FHF) اور کرسچن بلائینڈ مشن (CBM) کے مشکور ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور تجاویز سے اس عمل کو تقویت دی۔ ہم پاکستان انسٹیٹیوٹ آف کیوٹیٹیو آپتھلمالوجی (PICO) خیبر پختونخوا، سندھ انسٹیٹیوٹ آف آپتھلمالوجی اینڈ ویژوئل سائنسز (SIOVS) اور سکولوں کی انتظامیہ، عملہ اور بچوں کا شکر یاد کرتے ہیں جنہوں نے اس پیکیج میں بہتری کیلئے ہمیں اپنی مفید آراء اور تجاویز دیں۔

فہرست

09

باب دوم

گُکرے (ٹریکوما) کیا ہے؟
اور صحت و صفائی کی عادات

03

باب اول

تعارف (ہم اور ہمارا مشن)

21

باب چہارم

دلچسپ سرگرمیاں

13

باب سوئم

ہمارا سکول واش کلب





باب اول

تعارف (ہم اور ہمارا مشن)



تعارف

یہ کتابچہ بنیادی طور پر سکول واش کلب کے لئے تیار کیا گیا ہے۔ اس کتابچے کو واش کلب ممبران اپنے سکول کے ہیڈ ماسٹر/مسٹریس اور اساتذہ کرام کی رہنمائی اور معاونت سے استعمال کریں گے۔ اس کے موثر استعمال سے بچے صحت و صفائی کے اچھے اور مثبت رویوں پر نہ صرف خود باقاعدگی سے عمل کریں گے بلکہ دوسرے طلبہ، اساتذہ، غیر تدریسی عملے، دوستوں، خاندان اور دیگر لوگوں میں ان رویوں کو فروغ بھی دے سکیں گے۔

کیونکہ بچے رویوں میں مثبت تبدیلی لانے کے لئے سب سے اہم اور مؤثر کردار ادا کرتے ہیں۔

صحت و صفائی کی اچھی اور مثبت عادات اپنا کر بچے خوش، با اعتماد و باوقار، خوشحال اور صحت مندانہ زندگی گزار سکتے ہیں اور گکروں (ٹریکوما) جیسی آنکھوں کی خطرناک وبائی بیماری، جو اندھے پن کا باعث بن سکتی ہے، پر قابو پا سکتے ہیں۔



اس رہنما
کتابچے
کا
مقصد



پیارے بچو!

ہم سب جانتے ہیں کہ تندرستی ہزار نعمت ہے اور جس کے پاس یہ نعمت ہوتی ہے وہی دنیا میں کامیاب ہوتا ہے۔ ہم سب کا مقصد بھی تندرستی حاصل کرنا اور کامیاب انسان بننا ہے تاکہ ہم اپنا اور ملک و قوم کا نام روشن کر سکیں۔



ہم ہیں

صفائی کے چیمپئن

میں ہوں
رانی

میں ہوں
راجو



ہم ہیں صفائی کے چیمپئن کیونکہ ہم اپنی اور دوسروں کی
صحت و صفائی اور ماحول کا بھرپور خیال رکھتے ہیں۔



راجو اور رانی کا مشن

راجو اور رانی خود بھی صاف ستھرے رہتے ہیں اور اپنے سکول کو بھی صاف ستھرا رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وہ اپنے سکول کے ساتھیوں، دوستوں، اساتذہ اور خاندان میں ان اچھے رویوں پر عمل کرنے کی مسلسل ترغیب دیتے ہیں۔

اگر آپ بھی ہماری طرح صاف، صحت مند، باوقار اور با اعتماد نظر آنا چاہتے ہیں تو آئیں ہم سب مل کر ان مثبت رویوں کو اپنی عادت بنائیں اور

ہمیشہ

- منہ دھوئیں اور صاف رہیں
- صابن سے ہاتھ دھوئیں
- صاف پانی کا استعمال کریں
- صاف لیٹرین کا استعمال کریں
- سکول میں ٹھوس اور مائع کوڑے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں



صاف ستھرا رہنا اچھی اور قابل تعریف عادت ہے۔ صاف ستھرے بچوں اور ماحول کو ہر کوئی پسند کرتا ہے۔ میں خود اعتماد ہوں کیونکہ میں صاف رہتی ہوں اور ارد گرد کا ماحول بھی صاف رکھتی ہوں۔







باب دوم

کُکرے (ٹریکوما) کیا ہے؟
اور صحت و صفائی کی عادات



**دوستو! کیا آپ جانتے ہیں
کہ گُکرے (ٹریکوما) کیا ہے؟
آئیے میں آپ کو بتاتا ہوں۔**



گُکرے (ٹریکوما) آنکھوں کی وبائی بیماری ہے جو گندگی میں موجود ایک خطرناک بیکٹیریا کے ذریعے پیدا ہوتی ہے۔ یہ سب سے زیادہ 1-15 سال کی عمر کے بچوں اور خواتین کو متاثر کرتی ہے۔ یہ بیماری متاثرہ فرد کی آنکھوں اور ناک سے خارج ہونے والی رطوبت اور مکھیوں کے ذریعے دیگر افراد میں پھیلتی ہے۔ اگر یہ بیماری بڑھ جائے تو مریض اندھے پن کا شکار ہو سکتا ہے۔ گُکرے (ٹریکوما) دنیا بھر میں اندھے پن کا باعث بننے والی سب سے عام بیماری ہے۔ پاکستان میں تقریباً 26000 افراد اب تک اس بیماری سے اندھے پن کا شکار ہو چکے ہیں۔

صحت و صفائی کی اچھی عادات اور ماحول سے نہ صرف اس بیماری سے بچا جا سکتا ہے بلکہ اس کا جڑ سے خاتمہ بھی ممکن ہے۔ دنیا کے کئی ممالک میں صفائی ستھرائی اور صاف ماحول جیسے رویوں پر عمل کر کے اس بیماری کا خاتمہ کیا جا چکا ہے۔



آنکھوں سے پانی نکلنا



آنکھوں میں خارش ہونا



آنکھوں کی سرخی اور درد



روشنی سے آنکھیں چندھیا نا



آنکھوں کی سوجن



پلکوں کا اندر کی جانب مڑ جانا



**گُکروں
(ٹریکوما)
کی ظاہری
علامات**



**گُکروں
(ٹریکوما)
کی وجوہات**

غیر صحت مند رویے جیسا کہ صابن سے ہاتھ اور منہ نہ دھونا، صاف پانی کا استعمال نہ کرنا، لیٹرین کی بجائے کھلے میں پاخانہ کرنا، گندے پانی کے جوہڑ اور کچرے کے ڈھیر اس بیماری کی بڑی وجہ ہیں۔ گُکرے (ٹریکوما) کے جراثیم ایسی جگہوں پر خوب پھلتے پھولتے ہیں اور ان پر بیٹھی مکھیاں اور ہمارے گندے ہاتھ ان کو ایک سے دوسرے فرد تک منتقلی کا باعث بنتے ہیں۔



گُکرے (ٹریکوما) کا علاج

گُکرے (ٹریکوما) ہونے کی صورت میں فوری طور پر کسی اچھے ہسپتال اور ڈاکٹر سے باقاعدہ علاج کرانا چاہیے۔ اگر علامات شدت اختیار کر جائیں تو بعض اوقات سرجری کی ضرورت بھی پڑ سکتی ہے۔

احتیاط اور روک تھام

گُکرے (ٹریکوما) جیسی خطرناک بیماری سے ہاتھ، منہ اور ماحول کی صفائی کے مثبت رویوں کے ذریعے تحفظ ممکن ہے اور یہ گُکروں کے جراثیم سے بچاؤ اور روک تھام کا موثر، کم لاگت اور آسان ترین طریقہ ہے۔



صابن سے ہاتھ دھوئیں



منہ دھوئیں اور صاف رہیں



صاف لیٹرین کا استعمال کریں



صاف پانی کا استعمال کریں



سکول میں ٹھوس اور مائع کوڑے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں

اچھے اور مثبت رویے

غیر صحت مند رویے



صاف ستھرا جو رہتا ہے
وہ بچہ اچھا ہوتا ہے





باب سوئم

بہمارا سکول واش کلب



سکول واش کلب کیا ہے؟

واش کلب سکول کی سطح پر بچوں کی قیادت میں ایک ایسا نظام ہے جس کے ذریعے طلبہ، ہیڈ ماسٹر/مسٹریس، اساتذہ کرام اور سکول سٹاف مل جل کر صحت و صفائی کے مثبت رویوں کو فروغ دیتے ہیں اور سکول میں پانی، لیٹرین، صابن، منہ ہاتھ دھونے کی مناسب سہولیات کا انتظام، صفائی اور استعمال کو یقینی بناتے ہیں۔

اس عمر میں صحت مند اور مثبت عادات اپنانے والے بچے سکولوں سے بہت کم غیر حاضر رہتے ہیں۔ وہ اپنی تعلیم پر بھرپور توجہ دیتے ہیں۔ وہ اپنی پوری زندگی نہ صرف صحت و صفائی کے اصولوں پر خود عمل کرتے ہیں بلکہ دوسروں کیلئے اچھی مثال بن کر ان اصولوں پر عمل کرنے کی ترغیب بھی دیتے ہیں۔ آئیے ہم اپنے سکول میں واش کلب قائم کریں تاکہ نہ صرف ہم خود صحت و صفائی کے مثبت رویے اپنائیں بلکہ اپنے ساتھیوں، اساتذہ، غیر تدریسی عملہ اور خاندان کے افراد میں بھی ان رویوں کو فروغ دے سکیں۔





سکول واش کلب کا ڈھانچہ

- ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام مجموعی طور پر رہنمائی اور تعاون جبکہ فوکل ٹیچر واش کلب کی نگرانی اور معاونت کرے گی / گا۔
- ایک واش کلب میں 10-12 طلبہ شامل ہوں گے (سکول میں طلبہ کی تعداد کی بنیاد پر یہ تعداد کم یا زیادہ بھی ہو سکتی ہے)۔ ہر کلاس سے 1-2 بچے کلب کا حصہ ہوں گے۔
- واش کلب ممبران کے لئے ان بچوں کو ترجیح دی جائے گی جو صحت و صفائی کے اصولوں پر پہلے سے خود عمل کرتے ہیں اور دوسرے لوگوں کو بھی رضا کارانہ طور پر ترغیب دینے کے لئے پُر عزم ہیں۔
- سکول مینیجمنٹ کمیٹی / پیرنٹ ٹیچر کونسل کا ایک رکن بھی واش کلب کا ممبر ہو گا۔
- خصوصی صلاحیتوں کے حامل بچے Children with Disabilities اپنی رضا مندی اور دلچسپی کے تحت کلب کا حصہ بن سکتے ہیں۔
- تمام کلب ممبران، ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام کی مشاورت سے کپتان، نائب کپتان، کلب مینیجر اور سیکرٹری کا فیصلہ کیا جائے گا۔
- کپتان، نائب کپتان، کلب مینیجر اور سیکرٹری چھ ماہ تک اپنی ذمہ داریاں سرانجام دیں گے۔ اگلے چھ ماہ کیلئے نئی باڈی تشکیل دی جائے گی۔
- واش کلب کی کارکردگی اچھی ہونے کی صورت میں چھ ماہ کی بجائے پورا سال کام کر سکتا ہے۔ ناقص کارکردگی کی صورت میں چھ ماہ سے پہلے ہی واش کلب کے ڈھانچے میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے۔



ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام ایک فوکل ٹیچر کو منتخب کریں گے جو کہ سکول واش کلب کا ممبر کہلائے گا / گی۔ تاہم اس کے لیے ٹیچر کا اپنا رجحان / دلچسپی کو مد نظر رکھنا ضروری ہے۔



آپ
میرے کلب
کا حصہ
بن سکتے
ہیں اگر

واش کلب کی ذمہ داریاں

- آپ صحت و صفائی کے مثبت رویوں پر عمل کرتے ہیں
- آپ دوسروں میں ان رویوں کو فروغ دینے کا رجحان اور دلچسپی رکھتے ہیں
- آپ پُر اعتماد ہیں اور بول چال میں مہارت رکھتے ہیں

ہمارا ایک ہی اصول
صاف ستھرے ہم اور
ہمارا سکول

تو آئیں ہم سب مل کر صحت و صفائی کے ان
مثبت رویوں پر عمل کریں اور اپنے سکول کو ایک مثالی سکول بنائیں۔

واش کلب کو فعال بنانے سے متعلق ہدایات

- واش کلب کے قیام کے بعد بڑے پینا فلکس بیس یا چارٹ پر واش کلب کے ممبران کی فہرست (اگر ممکن ہو تو تصاویر کے ہمراہ) اور ایکشن پلان سکول کی نمایاں جگہوں مثلاً اسمبلی ایریا، برآمدے یا سکول کے داخلی مقامات پر لگایا جائے گا۔
- سکول کے لئے تیار کردہ جامع سالانہ ایکشن پلان کو مد نظر رکھتے ہوئے ہر واش کلب فوکل ٹیچر کے تعاون سے سکول کے ایکشن پلان (سالانہ، ماہانہ، ہفتہ وار) کو تیار کرنے اور اس پر موثر عملدرآمد اور اہم سرگرمیوں کو سرانجام دینے کے عمل میں حصہ لے گی / گا۔
- واش کلب اپنے ایکشن پلان کی کارکردگی، پیش آنے والی مشکلات اور آئندہ اقدامات کے حوالے سے ماہانہ اور حسب ضرورت اجلاس کا اہتمام کرے گا۔

سکول واش کلب کا کردار اور ذمہ داریاں

- واش کلب کے ممبران صحت و صفائی کے اچھے رویوں پر باقاعدگی سے عمل کر کے دوسروں کے لئے مثال بنیں گے اور دلچسپ سرگرمیوں کے ذریعے دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دیں گے۔
- واش کلب صحت و صفائی کے اصولوں پر عملدرآمد، سکول میں پانی، لیٹرین، ہاتھ منہ دھونے کے لئے صابن کی دستیابی اور ان سہولیات کے قابل استعمال ہونے کو یقینی بنائے گا۔
- سکول میں صاف اور صحت مند ماحول سے متعلق پیغامات نمایاں جگہوں پر لگائے جائیں گے۔
- واش کلب سکول میں صابن، پانی اور صحت و صفائی کی دیگر سہولیات کی مسلسل دستیابی، فعالیت اور استعمال کے لئے پیسے اکٹھے کر سکتا ہے اور اس کے علاوہ دیگر سرکاری اور نجی شعبے کے مقامی شراکت داروں سے وسائل بھی حاصل کر سکتا ہے۔ سکول ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام ہر بچے یا استطاعت رکھنے والے بچوں کو سکول میں صابن لانے کا کہہ سکتے ہیں۔
- سکول میں صحت و صفائی کے رویوں اور سہولیات کی باقاعدہ نگرانی کی جائے گی اور سکول ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام کو اس میں مزید بہتری سے متعلق تجاویز دی جائیں گی۔
- سکول واش کلب صحت و صفائی کا پیغام اپنے اپنے خاندان کے افراد اور دوستوں تک پہنچانے کے لئے دیگر طلبہ کی حوصلہ افزائی کرے گا۔
- سکول میں پانی، لیٹرین، ہاتھ دھونے اور بصارت کے عالمی دن جوش و خروش کے ساتھ منائیں گے۔ اس حوالے سے مختلف سرگرمیوں کے لئے انتظامات، معلومات عام کرنے اور دیگر طلبہ کو تیار کرنے میں اساتذہ کی معاونت کریں گے۔
- رہنما کتابچہ برائے واش کلب کا موثر استعمال یقینی بنایا جائے گا۔

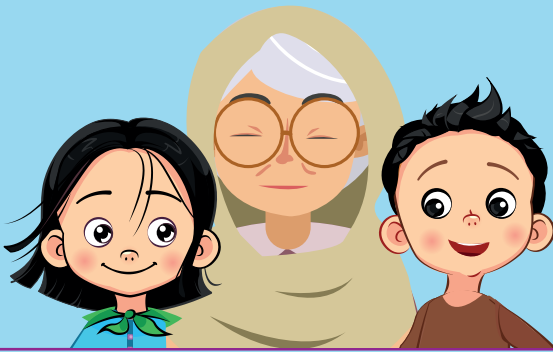


مثبت اور اچھے طریقے سے ایک دوسرے کو یاد دہانی کرانا



طلبہ کی ایک دوسرے کو یاد دہانی

طلبہ اور ہیڈ ماسٹر / مسٹریس اور اساتذہ کرام
کی ایک دوسرے کو یاد دہانی



گھر کے افراد اور دوستوں کو یاد دہانی



سکول واش کلب یقینی بنائے گا کہ تمام بچے اور بچیاں ---

منہ دھوئیں اور صاف رہیں

صابن سے ہاتھ دھوئیں

صاف پانی کا استعمال کریں

صاف لیٹرین کا استعمال کریں

سکول میں ٹھوس اور مائع کوڑے کو مناسب طریقے سے ٹھکانے لگائیں

ریکارڈ محفوظ کرنا

مختلف سرگرمیوں کا تحریری، آڈیو یا ویڈیو کی شکل میں کوئی بھی ثبوت ریکارڈ کہلاتا ہے جو ہمیں کارکردگی کا جائزہ لینے اور مستقبل کی منصوبہ سازی کرنے میں مدد دیتا ہے۔ سکول واش کلب کے لئے ریکارڈ کو محفوظ رکھنا ایک اہم ترین ذمہ داری ہے۔

سکول واش کلب درج ذیل ریکارڈ کو محفوظ بنائیں گے

- ممبران کی فہرست
- سکول واش کلب کی ذمہ داریاں
- سالانہ اور ماہانہ ایکشن پلان
- واش کلب سرگرمیوں اور عالمی دنوں کے منائے جانے کی تفصیلات
- حاضری شیٹ اور اجلاس کے اہم نکات
- سکول میں اہم شخصیات کے دوروں کی تفصیلات
- معلوماتی مواد / دیگر سامان اور ان کے استعمال کی تفصیل
- تربیتی / تعارفی سیشنز کی تفصیل
- صحت و صفائی کے نظام اور سہولیات کی موجودگی اور بہتری کے لئے اکٹھے ہونے والے وسائل اور چندہ کی تفصیلات
- سکول کا نقشہ

سکول واش کلب کی استعداد کار میں اضافہ اور حوصلہ افزائی

- ہیڈ ماسٹر / مسٹرئیس اور اساتذہ کرام سکول واش کلب کے ممبران کو واش کلب کے تصور اور اغراض و مقاصد سے مکمل طور پر آگاہی دیں گے۔
- واش کلب میں شمولیت اور رضا کارانہ کردار ادا کرنے کے عمل کی مختلف مواقعوں بالخصوص سکول کی سطح پر منعقد ہونے والی بڑی سرگرمیوں میں حوصلہ افزائی اور تعریف کی جائے گی۔
- مثالی بچوں کے نام اور تصاویر سکول میں نمایاں مقامات پر آویزاں کی جائیں گی۔
- سکول ہیڈ ماسٹر / مسٹرئیس اور اساتذہ کرام کی طرف سے مثالی بچوں کے والدین کو تعریفی خطوط بھیجے جائیں گے۔
- کلب ممبران ایک دوسرے کو بھرپور مدد اور تعاون فراہم کریں گے۔



یہاں دیئے گئے مختلف فارمز
ہم اپنے سکول کی سطح پر
ریکارڈ رکھنے کے لئے
استعمال کریں گے

واش کلب ممبران کی فہرست

سکول کا نام _____ ضلع اور یونین کونسل _____

گاؤں / قصبہ / علاقہ کا نام _____ واش کلب کے قیام کی تاریخ _____

کُل ممبران _____

نمبر شمار	نام	والد کا نام	لڑکا / لڑکی	جماعت	عہدہ

دستخط واش کلب فوکل ٹیچر _____

دستخط ہیڈ ماسٹر / مسٹر یس / اساتذہ کرام _____

واش کلب کا اجلاس

تاریخ اور دن _____

اجلاس کا ایجنڈا _____

اجلاس کا وقت (حسب ضرورت) _____

کُل واش کلب ممبران _____

اجلاس میں حاضر ممبران _____

اہم نکات / کارروائی _____



سکول ایکشن پلان

مدت/دورانیہ	مطلوبہ وسائل	تعاون	ذمہ داری	متفقہ اقدامات

آئندہ اجلاس کی تاریخ اور دن _____ دستخط ہیڈ ماسٹر/مسٹریس / اساتذہ کرام _____

نام و دستخط کپتان اور نائب کپتان _____

سکول کا دورہ کرنے والے (F&E) کوآرڈینیٹر کے دستخط _____

واش کلب ممبرشپ فارم

سکول کا نام _____ ضلع / یونین کونسل اور علاقے کا نام _____

ممبرشپ ملنے کی تاریخ _____

ممبر کا پورا نام اور دستخط _____ جماعت / سیکشن _____

میں اپنے والدین اور ٹیچرز کی اجازت سے سکول واش کلب کا حصہ بن رہا/ رہی ہوں۔ میں صحت و صفائی کے اصولوں کی پابندی کروں گا/گی اور اپنے بھرپور عزم، حوصلے اور تعاون سے سکول واش کلب کے اغراض و مقاصد کو پورا کرنے کے لئے اپنا کردار ادا کروں گا/گی۔

میں سکول واش کلب کے قواعد و ضوابط کی پابندی کرنے پر رضامند ہوں۔ مجھے جو ذمہ داری دی گئی ہے میں اسے مکمل طور پر سمجھتا / سمجھتی ہوں۔

دستخط والد / والدہ _____

دستخط ہیڈ ماسٹر / مسٹریس / اساتذہ کرام _____

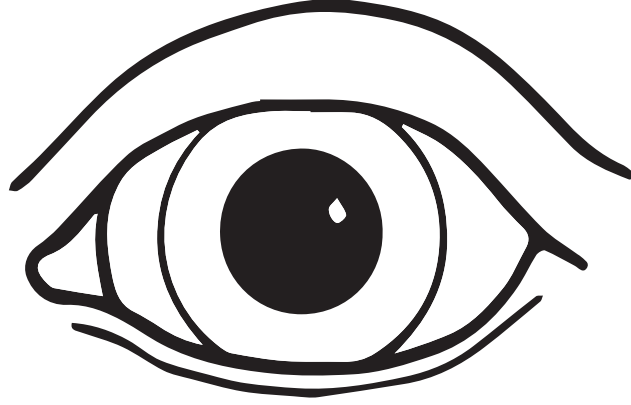


باب چہارم

دلچسپ سرگرمیاں

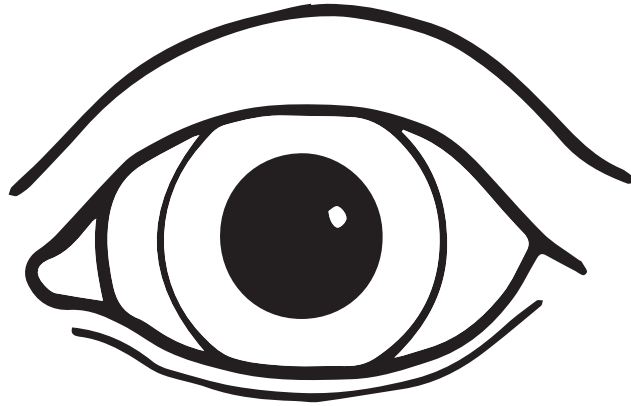
صحت مند آنکھ

پلکیں بنائیں اور رنگ بھریں



کُکروں سے متاثرہ آنکھ

پلکیں بنائیں اور رنگ بھریں



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

الفاظ بنائیں

ر	ف	پ	ن	ب	ا	ص	پ	ع	چ	ب	ج	خ
ب	ع	ر	ی	گ	د	ن	گ	ع	ن	غ	گ	ر
ع	س	چ	س	ش	ا	م	و	ک	ی	ر	ٹ	ش
ا	ن	ا	ہ	ن	گ	خ	ع	چ	س	ب	چ	س
گ	و	ج	چ	پ	ع	س	ء	ا	ڑ	و	ک	پ
ع	ا	چ	ی	ش	ا	چ	ب	س	ر	ش	ع	ن
ب	ش	ہ	م	گ	د	ش	آ	پ	گ	ن	و	خ
م	ک	ر	پ	غ	ت	ب	ن	ی	ء	ا	ف	ک
ح	ل	ہ	ء	ع	ن	س	کھ	ج	ش	غ	ع	س
ف	ب	چ	ی	ص	ب	ج	ی	ش	ب	ج	و	ع
و	غ	گ	ن	ح	ش	ن	ں	ع	چ	ش	پ	گ
ظ	چ	ع	ش	ت	ع	ن	پ	ا	ہ	د	ن	ا
پ	ں	ی	ک	ل	پ	خ	ں	ا	ی	کھ	م	ج

پلکیں چہرہ صابن عادت
 کوڑا گندگی مکھیاں اندھاپن
 آنکھیں صحت محفوظ ٹریکوما
 واش کلب صفائی چیمپئین



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

- 1 تصویر کو کاٹیں
- 2 چارٹ پیپر پر چسپاں کریں
- 3 اپنے اور اپنے دوستوں کے لئے چیمپئین ماسک بنائیں
- 4 ماسک پہننے کے لئے دھاگہ، ڈوری یا ربڑ استعمال کریں



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

رنگ بھریں



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

10 فرق تلاش کریں



باتھمنہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

سٹیکرز



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

صحت و صفائی کی سیڑھی



46	47	48	49	50	
45	44	43	42	41	40
32	33	34	35	36	37
31	30	29	28	27	26
18	19	20	21	22	23
17	16	15	14	13	12
	5	6	7	8	9
		4	3	2	1



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

خالی جگہ پُر کریں

ہمیشہ ہاتھ _____ سے دھوئیں

صاف رہیں _____ مندر رہیں

لیٹرین کو _____ رکھیں

اپنی اور ماحول کی _____ رکھیں

کچرا ہمیشہ کوڑا _____ میں پھینکیں

صفائی _____ ایمان ہے

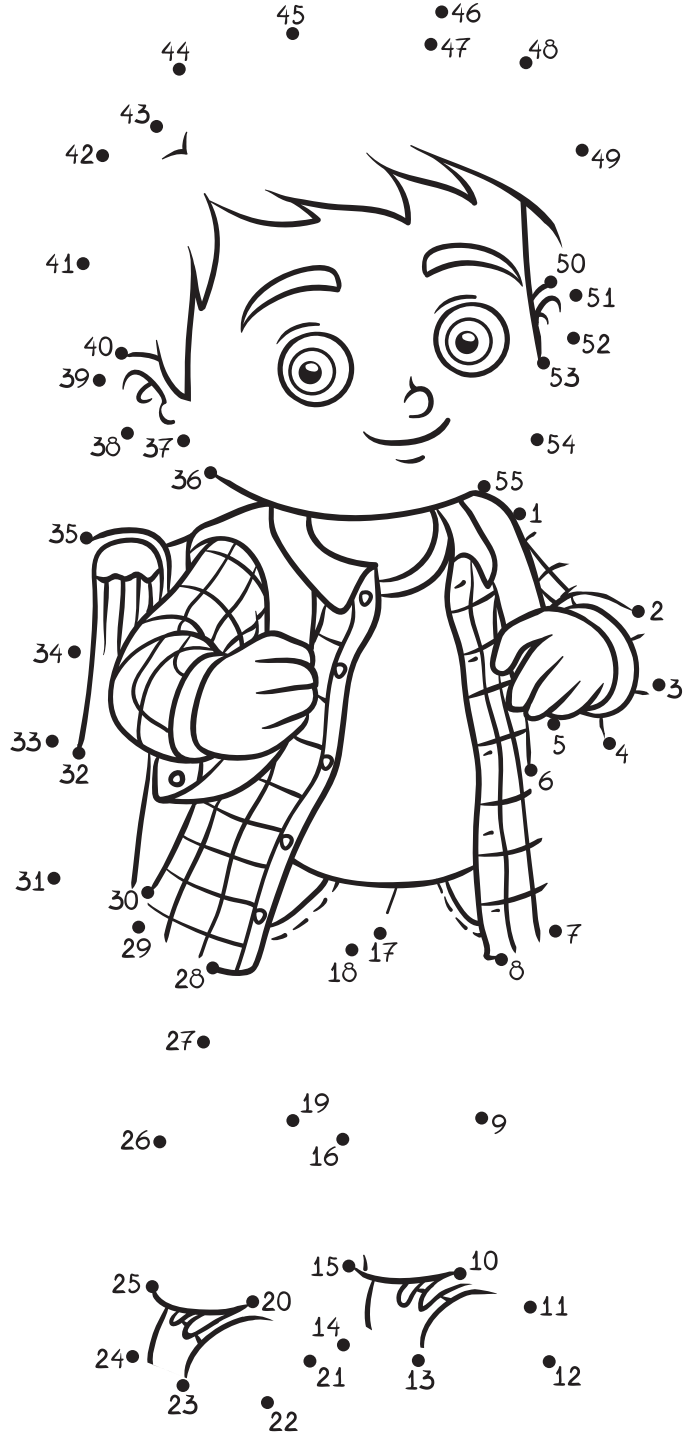
ہاتھ _____ صاف، آنکھیں _____

صحت، صاف، صابن، منہ، دان، محفوظ، نصف، صفائی



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

نقطے ملائیں



باتھمنہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

واش کلب ممبرشپ کارڈ



ہاتھ منہ صاف۔ آنکھیں محفوظ

ذاتی صفائی ستھرائی کے رویوں کا جائزہ فارم

یہ فارم ہماری مدد کرے گا کہ ہم روزمرہ کی بنیاد پر اپنی صحت و صفائی کے رویوں کا جائزہ لے سکیں اور بہتری کو ممکن کریں تاکہ یہ رویے ہماری عادت کا حصہ بن جائیں۔



سال _____

مہینہ _____

والد کا نام _____

میرا نام _____

جماعت _____

آج میں نے

کوڑا کرکٹ کو محفوظ
طریقے سے ٹھکانے لگایا

صاف پانی اور لیٹرین
کا استعمال کیا

صابن سے ہاتھ دھوئے
کھانا کھانے سے پہلے
لیٹرین کے استعمال کے بعد

صابن سے منہ دھویا
کم از کم دن میں ایک بار

دستخط استاد/استانی

دستخط استاد/استانی

دستخط استاد/استانی





The Fred Hollows Foundation