

# A Germ's Journey

## Educational Resources

જંતુઓનો પ્રવાસ – શિક્ષકો અને માતાપિતા માટેની માર્ગદર્શિકા

વ્યક્તિગત હાથ ધોવાની ટેવ બાળકોનાં સારા સ્વાસ્થ્ય માટે ખુબ જ જરૂરી છે. સર્વેક્ષણ મુજબ હાથ ધોવાની સારી ટેવ માત્ર પેટ સંબંધિત બિમારીઓથી નહિ પરંતુ શરદી અને તાવ જેવી અન્ય બિમારીઓથી પણ તમને દુર રાખે છે. બાળકોને નાની ઉંમરે શીખવવામાં આવેલ સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સારી ટેવો એ તેમને જીવનભર યાદ રહે છે. આ બાબતોને ખુબ જ પ્રોત્સાહન આપવું જોઈએ, ખાસ કરીને શૌચાલય ગયા પછી અને જમતાં પહેલાં હાથ ધોવાં. યાદ રહે કે આ આદત વારંવાર ઘરમાં, બાળકોની સંભાળ રાખતી વખતે અને શાળામાં થાય તે ખુબ જ જરૂરી છે. A Germs journey Resource પુસ્તિકા, વેબસાઈટ અને હાથ ધોવા વિશેના ગીતો દ્વારા રમતાં રમતાં અને વાતચીત દ્વારા બાળકોને હાથ ધોવાનું મહત્વ શીખવાડી શકાય છે. આ અંગે વધારે માહિતી અમારી વેબસાઈટ [www.agermsjourney.com](http://www.agermsjourney.com) ઉપર ઉપલબ્ધ છે.

સંદર્ભ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ બાળકો સાથે કરો.

→ તમારાં બાળકોને સ્વચ્છતાની અગત્યતા શીખવાડી

પુસ્તિકા તેમજ વેબસાઈટમાં જણાવેલ માહિતીનો ઉપયોગ કરીને જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે અને તમે શૌચાલયમાં બેસવાની જગ્યાથી વળને બાળકના પેટમાં રોગ કેવી રીતે પ્રસરે છે અને બીમાર કેવી રીતે પડીએ છીએ અને કેવી રીતે કાળજીપૂર્વક હાથ ધોવાંથી આ રોગ અટકાવી શકાય છે તે વિષે સંશોધન કરો. બાળકોને ABC શીખવાડો- A (antecedents) B (Behaviour) C (consequence) Antecedents એટલે વાતાવરણમાં રહેલાં જંતુઓ, Behaviour – હાથ ધોવાની ટેવ અને Consequence એટલે સ્વચ્છતા રાખવી.

→ બાય બાય જીવાણું (Bye Bye germs)

આપણે સૌ જાણીએ છીએ કે જંતુઓ બિમારી ફેલાવે છે અને સાબુ વડે હાથ ધોવાથી તેને સહેલાઈથી દુર કરી શકાય છે. બાળકને હાથ ધોવામાં મદદ કરો જેથી બાળક બરોબર હાથ ધસીને પાણી વડે ધોઈને સારી રીતે લુછી નાખે જેથી બધાં જંતુઓ દુર થઈ જાય. એ ખાસ યાદ રહે કે બાળકો હાથ લુછવા માટે જે રુમાલ વાપરે છે તે ચોખ્ખો હોવો જોઈએ અને તેને બદલતા રહેવું જોઈએ કારણ કે ગંદા રુમાલમાં પણ જંતુઓ હોય છે.

હાથ ધોવાની પદ્ધતિ બાળકોને A germs journey પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરીને તથા હાથ ધોવા અંગેના ગીતો દ્વારા તથા U.V Gel (ગ્લો જેલ) અથવા તો ઓલીવ ઓઈલ તેમજ ચળકતી વસ્તુ બાળકના હાથ ઉપર લગાડીને શીખવાડી શકાય છે, જેને લગાવ્યા પછી પાણી અને સાબુ દ્વારા દુર કરવું જરૂરી છે. જે બાળકોએ તેમનાં હાથ યોગ્ય રીતે ધોયાં ન હોય તો U.V Gel (ગ્લો જેલ) અથવા તો ઓલીવ ઓઈલ તેમજ ચળકતી વસ્તુ તેમનાં હાથમાં રેહશે, જે સ્પષ્ટ રીતે બતાવે છે કે તેઓએ હાથ બરોબર ધોયાં નથી.

→ જંતુઓ સંબંધિત રમતો શોધો

પુસ્તિકાનાં પાછળના ભાગમાં દર્શાવેલ બંને Find the Germs Games અને વેબસાઈટમાં રહેલી રમતનો ઉપયોગ કરીને જંતુઓ ક્યાં છુપાઈ શકે છે તે વિષે શોધખોળ કરો. ઘરનું રસોડું, કાફે તથા આસપાસ જગ્યાનું અવલોકન કરો અને જુઓ કે તમારું બાળક શોધી શકે છે કે જંતુઓ કઈ જગ્યાએ હોય છે કે છુપાઈ શકે છે, જેમ કે ટેબલ નીચે, કચરા પેટીમાં વિગેરે જગ્યાએ. તમારાં બાળકને સમજાવો કે કોઈ ચોક્કસ જગ્યા જે દેખીતી રીતે સાફ લાગે પરંતુ ત્યાં અડાડવાથી જંતુઓ તમારાં હાથ માં લાગી શકે છે.



# A Germ's Journey

## Educational Resources

ત્યારબાદ ચર્ચા કરો કે શા માટે ચોક્કસ જગ્યાએ હાથ લગાવ્યા પછી તમારે તમારાં હાથ ધોવા જોઈએ. આ રમત એક ઉપયોગી માધ્યમ છે જે અદ્રશ્ય જંતુઓના ખ્યાલ ઉપર સવિશેષ ભાર મુકે છે કે આપણે જંતુ નરી આંખે હાથ કે અન્ય જગ્યાએ જોઈ શકતા નથી પરંતુ તે ત્યાં હોય જ છે અને તે આપણને બીમાર કરી શકે છે.

### → ઉપયોગી જંતુઓ (Good Germs)

તમારાં બાળકને જંતુઓ વિષેનો ખ્યાલ આપવો ખુબ જ મહત્વપૂર્ણ છે કે આપણા માટે બધા જંતુઓ હાનિકારક નથી. ઘણાં બધાં જંતુઓ આપણને ખોરાક પચાવવામાં અને આપણી રોગ પ્રતિકારક શક્તિને વધારવામાં મદદ કરે છે. પુસ્તિકા અને વેબસાઈટમાં રહેલી માહિતી બાળકને એ સમજવામાં મદદરૂપ થાય છે કે જંતુઓ ક્યાં રહે છે અને કેવી રીતે એક સરળ પ્રક્રિયા જેવી કે શૌચાલય ગયા પછી સાબુ વડે હાથ ધોવાથી જંતુઓને દૂર કરી શકાય છે.

### બાળકો પૂછવા માટેના પ્રશ્નો (Question to ask your children)

ચર્ચાને રસપ્રદ બનાવવા તેમજ જુઓ કે બાળક આ મુદ્દો બરોબર સમજી ગયો છે તો નીચેના પ્રશ્નો પૂછી શકો છો.

૧. શું તમને ખબર છે કીટાણું તમને કેવી રીતે બીમાર કરી શકે છે ?  
જો તમે જંતુઓ વળી વસ્તુઓને સ્પર્શ કરો છો અને તે હાથ તમારાં મોઢામાં મુકી છો, તો જંતુઓ તમારાં હાથ દ્વારા મોઢામાં અને પછી પેટમાં જશે અને તમને બીમાર કરશે.

૨. શું તમને ખબર છે કે જંતુઓને કેવી રીતે દૂર કરવાં જોઈએ?  
તમારાં હાથ સાબુ અને પાણીથી ધોવા જોઈએ.

૩. જંતુઓ ક્યાં રહે છે ?  
પુસ્તિકામાં દર્શાવેલ રસોડાનું ચિત્ર જુઓ અને શોધો કે જંતુઓ ક્યાં છુપાયા છે અથવા તો વેબસાઈટનો ઉપયોગ કરો અને જંતુઓની સંતાવવાની જગ્યાઓ શોધવાની મજા માણો.

૪. શું આપણે જંતુઓ જોઈ શકીએ છીએ?  
ના જંતુઓ અદ્રશ્ય છે. જો કે જંતુઓ આપણે નરી આંખે દેખી શકતા નથી પરંતુ તે હોય જ છે અને તે તમને બીમાર કરી શકે છે.  
પુસ્તિકામાં રહેલ heat sensitive pads અને વેબસાઈટમાં દર્શાવેલ રમતનો ઉપયોગ આ દર્શાવવા કરી શકો છો.

અમને વિશ્વાસ છે કે તમને અને તમારાં બાળકોને A Germs journey પુસ્તિકા વાંચવાની અને સમજવાની મજા આવી હશે અને પુસ્તિકામાં જણાવેલ માહિતી આપને ઉપયોગી થઈ હશે. A Germs journey પુસ્તિકા અંગે વધારે માહિતી માટે [klaird@dmu.ac.uk](mailto:klaird@dmu.ac.uk) અથવા તો [syounie@dmu.ac.uk](mailto:syounie@dmu.ac.uk) ઉપર સંપર્ક કરો.

