A Germ's Journey

Educational Resources

ج راثیم کا سفر۔والدین اور اساتذہ کے لے رہنمائی

خود سے ہاتھ دھونا نوجوان بچوں کی صحت کے بہت ضروری ہے - تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ اچھے طریقے سے ہاتھ نہ دھونا نہ صرف پیٹ کی بیماریوں سے بچاتا ہے بلکہ زکام اور بخار سے بھی بچاتا ہے - نوجون عمر سے اچھے حفظان صحت کی طرز کی تعلیم عمر بھر کی مہارت ہے-ہاتھ دھونے کی حوصلہ افزائی خاص طور پر کھانا کھانے سے پہلے اور ٹوائلٹ کے بعد گھر بچوں جگہ اور سکولوں میں روز کا معمول ہونا چاہیے - "ایک جراثیم کا سفر تعلیمی وسائل" کتاب، ویب سائٹ اور ہاتھ دھونے کا گانا گانے سے بچوں کو ہاتھ دھونے کی اہمیت اچھے طریقے سے سمجھائی جا سکتی ھے. وسائل کے حصول کے لیے برائے مہربانی یہ ویب سائٹ وزٹ کریں-
www.germsjourney.com

ایک جراثیم کا سفر تعلیمی وسائل کا بچوں کے ساتھ استعمال

اپنے بچے کو صفائی کی اہمیت بتائیں-

کتاب اور دوسرے تعلیمی وسائل کا پڑھ کر ٹوائلٹ والی جگہ سے جراثیم کے پیٹ تک کے سفر اور اچھی طرح ہاتھ دھونے سے بیماری کا بچاؤ کیا جا سکتا ھے- بچوں کو ABCجراثیم کُش رویے اور نتائج کی سکھائیں- ماحول میں جراثیم آپ کے دشمن ہیں -ہاتھ دھونے کا رویہ اور اس کا نتیجہ ُصحت ' ہے-

هم ہاتھ کیوں دھوئیں؟

صابن اور پانی سے ہاتھ دھونے سے جراثیم آسانی سے چلے جاتے ہیں- اپنے بچوں کی ٹوائلٹ کے بعد ہاتھ دھونے کی حوصلہ افزائی کریں -کہیں ایسا نہ ہو کہ وہ گندے ہاتھ منہ میں ڈالیں اور بیمار ہو جائیں - کتاب میں دی ہوئی تصویری وضاحت اور آن لائن کھیل کے ذریعے اپنے بچوں کو ہاتھ دھونا سکھائیے -

الوداع جراثیم

اگرچہ جراثیم بیماری پھیلاتے ہیں البتہ وہ ہاتھ دھونے سے چلے جاتے ہیں. اپنے بچوں کی پانی اور صابن سے رگڑکر ہاتھ دھونے اور خشک کرنے میں مدد کریں تاکہ جراثیم مرجائیں -اس بات کی یقین دہانی کریں کہ جس تولیہ سے بچہ ہاتھ حشک کرے وہ صاف ہو اور وہ باقاعدگی سے تبدیل ہو کیونکہ یہ جراثیم پیدا کرنے کا سبب بنتا ہے -

(یو وی GLO GERMبچوں کو ہاتھ دھونے کا طریقہ ایک جراثیم کا سفر کے گانے اور جل کے طریقے) یا زیتون کا تیل یا گلِٹر سے سکھایا جا سکتا ہے- متاثرہ ہاتھ کو پانی اور صابن سے دھلوائیں- اگر بچوں نے صحیح طریقے سے ہاتھ نہیں دھوئے تو یو وی جلِ تیل یا گلِٹر ہاتھ پر
رہ جائیں گے جس سے یہ دیکھا جا سکتا ہے کہ بچے نے صحیح ہاتھ نہیں دھوے۔

زیادہ جراثیم

جراثیم بہت تیزی سے پھیلتے ہیں. مثلا ایک E.coli دو گھنٹے میں چونسٹھ اور سات گھنٹے میں دس لاکھ ہو جاتے ہیں - بچوں کو سمجھائیں کہ جتنی دیر میں وہ کھانا کھاتے ہیں جراثیم بہت تعداد میں زیادہ ہو جاتے ہیں اور ان کو بیمار کر سکتے ہیں - اپنے بچوں کی کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ دھونے کی حوصلہ افزائ کریں-.کتاب میں دئیے گئے گرمی حساس دستانوں کے ذریعے جراثیم کا زیادہ ہونا اور گندے ہاتھوں پر ان کی موجودگی کے بارے میں سکھائیں -

اچھے جراثیم

بچوں کو یہ بات سمجھانا بہت ضروری ہیے کہ تمام جراثیم نقصان دہ نہیں ہوتے - بلکہ کچھ جراثیم کھانا ھضم کرنے میں ہماری مدد کرتے ہیں اور کچھ قوت مدافعت کو زیادہ کرتے ہیں - کتاب اور ویب سائٹ پر دئیے گئ معلومات کے ذریعے بچوں کو یہ بات سمجھائ جا سکتی ہے کہ نقصان دہ جراثیم کہاں رہتے ہیں اور ہاتھ دھونے کے آسان طریقے سے ہم اِن سے بچ سکتے ہیں -

یا k enquiries@germsjourney.comمزید معلومات کے لیے، برائے مہربانی '' ایک جراثیم کا سفر تعلیمی وسائل 'مندرجہ ذیل ویب سائیٹ دیکھیں- www.germsjourney.com

DE MONTFORT UNIVERSITY LEICESTER

A Germ's Journey

Educational Resources

اپنے بچوں سے سوال پوچھیں

یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے بچے کو جراثیم کے بارے میں تعلیم مل گئی ہے ان سے مندرجہ ذیل سوال پوچھیں-

۱. کیا آپ کو پتہ ہے کہ جراثیم آپ کو کیسے بیمار کر سکتے ہیں ؟

اگر آپ کسی ایسی جگہ پر ہاتھ لگائیں جہاں پر جراثیم ہوں اور پھر وہ ہاتھ آپ اپنے منہ میں ڈال لیں تو وہ جراثیم آپکے پیٹ میں چلے جائیں گے اور آپ کو بیمار کر دیں گے -

۲. کیا آپ کو معلوم ہے کہ آپ جراثیم سے کیسے بچ سکتے ہیں؟

اپنے ہاتھ دھوئیں اور خشک کریں-

۳. جراثیم کہاں رہتے ہیں؟

کتاب میں کچن والا صفحہ دیکھیں اور جانیں کہ جراثیم کہاں چھپ سکتے ہیں یا پھر آسان سمجھ ویب سائٹ کا مطالعہ کریں-

۴. کیا جراثیم نظر آتے ہیں؟

نہیں. ہم جراثیم نہیں دیکھ سکتے لیکن وہ موجود ہوتے ہیں اور ہمیں بیمار کر سکتے ہیں - کتاب میں دیے گئے گرمی حساس دستانے اور ویب سائٹ پر کھیل کے ذریعے جراثیم کی وضاحت کریں -

ہم امید کرتے ہیں کہ آپ اور آپ کے بچوں کو 'جراثیم کا سفر' ایک مفید معلومات لگی ہوگی -

A Germ's Journey • Educational Resources •

یا k enquiries@germsjourney.com مزید معلومات کے لیے، برائے مہربانی '' ایک جراثیم کا سفر تعلیمی وسائل 'مندرجہ ذیل ویب سائیٹ دیکھیں- www.germsjourney.com

DE MONTFORT UNIVERSITY LEICESTER