EIN HERZ FÜR KINDER

German Red Cross

'Expanding Scope of ICR Project'- School WASH

Financially Supported by
Ein Herz für Kinder" (A Heart for Children), Germany

پانی، صفائی اور حفظانِ صحت

اسکول کے بچوں کے لیے سرگرمیاں

EIN HERZ FÜR KINDER

German Red Cross

'Expanding Scope of ICR Project'- School WASH

Financially Supported by
Ein Herz für Kinder" (A Heart for Children), Germany

WASH ACTIVITIES

FOR SCHOOL CHILDERN

SET 01 FRONT

یہ کتاب اسکولوں میں پانی ، صفائی ستھرائی اور حفظانِ صحت کے مسائل کو حل کرنے کے پروجیکٹ کے تحت جرمن ریڈ کراس (GRC) کے تعاون سے تیار کی گئی ہے۔ یہ کتاب پاکستان صوبہ سندھ کے کراچی اور بدین اضلاع کے پروجیکٹ اسکولوں کے اساتذہ میں تقسیم کیا جا رہا ہے۔

مرتب/تیار کنندہ	غلام رسول فاروقی- پروگرام کو آرڈینیٹر سندھ۔ جرمن ریڈ کراس ،پاکستان۔
فیلڈٹیسٹنگ	پروجیکٹ ٹیم ہلال احمر پاکستان سندھ صوبائی برانچ۔
توثیق کنندہ	،پانی، صفائی اور حفظان صحت (WASH) ڈیپارٹمنٹ، ہلال احمر پاکستان نیشنل ہیڈکوارٹر اسلام آباد۔
اشاعت کامہینہ	مئی 2022
مزیدمعلومات کے لیے	پاکستان ہلال احمر سوسائٹی سندھ صوبائی شاخ, ہلال احمر ہاؤس، مین کلفٹن روڈ کراچی پاکستان

ٹیلی فون نمبر : +92 21 35306227-9

ویب سائٹ : www.prcsindh.org.pk

ای میل : phq@prcsindh.org.pk

This book is prepared under Expanding Scope of Improving Community Resilience (ICR) project-School WASH- supported by German Red Cross (GRC). This book is being distributed among teachers at the project schools in Karachi and Badin Districts of Sindh, Pakistan.

COMPILED/ PREPARED BY:	Mr Ghulam Rasool Farooqui (GRC Program Coordinator Sindh).
FIELD TESTING BY:	Project Team Pakistan Red Crescent Society Sindh Provincial Branch.
VALIDATED BY:	Mr Faisal Khan, Water Sanitation and Hygiene (WASH) department, PRCS National Headquarters, Islamabad.
PUBLISHED MONTH:	May 2022
FOR MORE INFORMATION:	• Pakistan Red Crescent Society Sindh Provincial Branch • Hilal-e-Ahmer House, Main Clifton Road, Karachi Pakistan Telephone No. +92 21 35306227-9 www.prcsindh.org.pk phq@prcsindh.org.pk

MESSAGE

I am pleased to learn that a handbook of Wash Activities for School Children is being published by the PRCS Sindh Branch with the cooperation of German Red Cross Society.

The subject of health and hygiene has always been extremely important but during the pandemic of Covid-19, this has become more important or ratheressentials for the children. The Pakistan Red Crescent Society has been involved in improving awareness and training of the children in the schools but also providing hygienic environment by enhancing wash facilities.

I would like to congratulate to all those staff and volunteers who have been working dedicatedly on this project and surely brought some change in the habits of the schools' children by launching good practices as defined in this book.

I am also thankful to the German Red Cross Society and "Ein Herz fur Kinde€' (A Heart for Children), for their financial and technical contribution. I wish that this book will be a guideline for rest of the programs related to wash and hygiene for future.

Kanwar Waseem
Provincial Secretary

German Red Cross

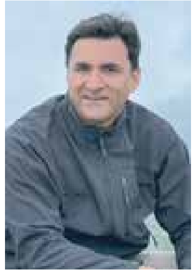
پیغام

مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی کہ ہلال احمر سندھ برانچ جرمن ریڈ کراس کے تعاون سے اسکول کے بچوں کے لئے واش سرگرمیوں کی ایک ہینڈ بوک شایع کرنے جارہی ہے۔

صحت اور حفظان صحت کا موضوع ہمیشہ سے ہی انتہائی اہم رہا ہے لیکن اس وبائی بیماری کووڈ ۱۹ کے دوران بچوں کے لئے اور بھی اہم بلکہ ضروری ہو گیا ہے۔ پاکستان ریڈ کریسنٹ سوسائٹی اسکولوں میں بچوں کی آگاہی اور تربیت میں مصروف رہی ہے بلکہ واش کی سہولیات کو بہتر بناتے ہوئے صحتمند ماحول فراہم کر رہی ہے۔ میں تمام عملے اور رضاکاروں کو مبارکباد دینا چاہوں گا جو اس پروجیکٹ پر لگن سے کام کر رہے ہیں اور اس کتابچہ / بوک میں بتائیگئی اچھی عادات کو شروع کر کے یقینی طور پر اسکول کے بچوں کی عادات میں کچھ تبدیلی لائیں گے۔ میں مالیاتی تعاون کرنے پر جرمن ریڈ کراس اور " EinHerfz fur Kinder" کا بھی مشکور ہوں۔ امید ہے کہ یہ کتاب مستقبل میں حفظان صحت کے پروگرام کے لئے ایک رہنما ہو گا۔

کنور وسیم
صوبائی سیکریٹری

German Red Cross



پیغام

صحت مند بچے کے لیے پانی، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت (WASH) تک رسائی شرط ہے۔ WASH کے اچھے طریقوں کی طرف رویے کو تبدیل کرنا ایک صحت مند معاشرے کی تشکیل کا راستہ ہے۔ اسکول معاشرے میں اہم معلومات کو پھیلانے کے لیے سب سے مؤثر ذرائع میں سے ایک ہے۔ موجودہ تعلیمی نظام میں اساتذہ پر کورس مکمل کرنے طلباء کو امتحانات کے لئے تیار کرنے کا دباؤ ہے۔ لہٰذہ، وہ شاید کسی اضافی کام کرنے کو کو پسند نہ کریں۔ اس صورتحال کو کو مدِ نظر رکھتے ہوئے لیے حلال احمر پاکستان نے جرمن ریڈ کراس کے فنی اور مالیاتی تعاون سے پانی ، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت (WASH) کے اہم پیغامات کو اساتذہ کی روز مرہ کے تدریسی عمل میں شامل کرنے کی کوشش کی۔ یہ ساری سرگرمیاں ایک پروجیکٹ سکولوں میں پانی ، صفائی ستھرائی اور حفظانِ صحت کے مسائل کو حل کرنے کے تحت کیا۔ اس پروجیکٹ کے لیے جرمن ریڈ کراس نے جرمنی کی ایک تنظیم A Heart for Children سے مالی مدد حاصل کی۔

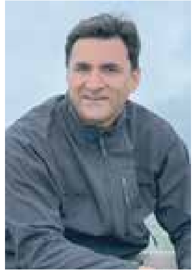
امید ہے کہ یہکوشش اساتذہکو حفظان صحت کے پیغامات کو عام کرنے میں زیادہ مددگار ثابت ہوگی.

شکریہ

آصف امان

دفتر کے سربراہ- جرمن ریڈ کراس پاکستان

German Red Cross



MESSAGE

Access to water, sanitation, and hygiene (WASH) is a prerequisite for a healthy child. Changing behavior towards good practices of WASH is the way to create a healthy society. The school is one of the most influential places to disseminate important information in the community. However, teachers are under pressure to complete the coursework and prepare students for examinations in the current educational system. Therefore, they might be reluctant to welcome any additional task or assignment.

Keeping in view this situation, the Pakistan Red Crescent Society (PRCS), with the technical and financial support of the German Red Cross (GRC), tried to integrate the key messages of water, sanitation, and hygiene (WASH) into their regular teaching practices. Project carried out these activities under the 'expanding the scope of Improving Community Resilience (ICR)'-School WASH project for which GRC received funds from "Ein Herz für Kinder (EHfK" 'meaning "A Heart for Children". These key messages are spread through various activities linked to the various lessons of Islamiyat, Sindhi/Urdu and Science. These are low-cost activities and can be easily carried out at the end of the lessons. They also serve as the practice of the theory concepts like the message of handwashing in the lesson 'Sehat o Safai' is the theory, and the proposed activity 'handwashing steps' is the practice. The selected teachers from each school have already received the training on the same approach. So, in this way, we tried not to introduce this task as a separate task but to integrate it into the day-to-day teaching. We hope that this document will be helpful for teachers to link these suggested activities to their daily education on specific topics.

Thanks
Asif Aman
Head of Office, German Red Cross
Pakistan Delegation

German Red Cross

TABLE OF CONTENTS

Activity 1 (Sorting good and bad hygiene and sanitation practices)	1
Activity 2 (Germ transfer)	4
Activity 3 (Germ transfer -Glitter Ball)	5
Activity 4 (How Germs spread? How to stop it?)	6
Activity 5 (How soap works?)	8
Activity 6 (Making a Soap Solution)	9
Activity 7 (Handwashing Race)	10
Activity 8 (Hygiene matching game)	11
Activity 9 (Hygiene charade – Game)	12
Activity 10 (Clear water isn't clean – Let's find out)	13
Activity 11 (Treating water with Moringa seeds)	14
Activity 12 (Waste bins from plastic bottles)	15
Activity 13 (Decode the puzzles)	16
Activity 14 (Get to the toilet!)	17
Activity 15 (wash ladder game)	18

سرگرمیاں

سرگرمی 1	اچھی اور بری حفظان صحت کی ترتیب اور صفائی کے طریقے	1
سرگرمی 2	جراثیم کی منتقلی	4
سرگرمی 3	جراثیم کی منتقلی - چمکنے والی گیند	5
سرگرمی 4	جراثیم کیسے پھیلتے ہیں؟ اسے کیسے روکا جائے؟	6
سرگرمی 5	صابن کیسے کام کرتا ہے؟	8
سرگرمی 6	صابن کا محلول بنانا	9
سرگرمی 7	ہاتھ دھونے کی دوڑ	10
سرگرمی 8	حفظان صحت سے متعلق میچنگ	11
سرگرمی 9	حفظان صحت کی پہیلی	12
سرگرمی 10	بظاہر ٹھیک نظر آنے والا پانی ضروری نہیں کہ پینے کے لئے بھی صاف ہو	13
سرگرمی 11	سوھانجڑو کے بیجوں کے دانوں سے پانی صاف کرنا	14
سرگرمی 12	پلاسٹک کی بوتلوں سے کچرے کے ڈبے	15
سرگرمی 13	پزل کو حل کرنا	16
سرگرمی 14	!بیت الخلا جاؤ	17
سرگرمی 15	پانی، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کی سیڑھی	18

German Red Cross

1 سرگرمی

اچھی اور بری حفظان صحت کی ترتیب اور صفائی کے طریقے

سیکھنے کے مقاصد

سرگرمی کے اختتام تک بچے
•صحت کی حفاظت اور صفائی کے اچھے اور برے طریقوں میں فرق کر سکتے ہیں۔
•بتا سکتے ہیں کے حفظان صحت کے اچھے اور برے طریقے کیوں ہیں۔

دورانیہ

• منٹ 45

طریقہ کار

ترتیب اور بحث مباحثہ (Two-Pile)دو ڈھیر

مواد

• کٹھ پتلی گڑیا
• دو مسکراہٹ اور اداسی والے علامات
• اچھے اور برے حفظان صحت اور صفائی کے طریقوں کے پوسٹر

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

سرگرمی کو کھولناڈ-منٹ

شرکت کی حوصلہ افزائی کے لیے ایک انتظام کا انتخاب کریں: بچوں کا ایک گول دائرہ بنا کے بٹھائیں اور ان کے درمیان خود بیٹھیں۔

کٹھ پتلی گڑیا کے ساتھ سلام: اسلام اعلیکم، آج صبح آپ کیسے ہیں؟ میں ٹھیک ہوں۔ میرا نام گڑیا ہے اور میرا پسندیدہ رنگ/ کھانا/گیم/گانا/جانور[.......]۔ کیا آپ مجھے بتا سکتے ہیں کہ آپ کا نام اور آپ کا پسندیدہ رنگ/ کھانا/گیم/گانا/جانور کیا ہے؟
کٹھ پتلی گڑیا کو بچوں کی طرف پھینکیں اور ان میں سے چند کو تھوڑے وقت کے لیے پکڑنے دیں اور سوالوں کے جواب دیں۔ اگر وہاں کوئی ،نئے آنے والے ہیں، گڑیا کو ان کی طرف پھیکیں اور ایک ہی وقت میں ان سے اپنے آپ کو متعارف کرانے کے لئے پوچھیں

اس سرگرمی کا مقصد بیان کریں: گڑیا کا استعمال کرتے ہوئے، بچوں کو سمجھائیں کہ، اس سرگرمی میں، ہم اچھے اور برے حفظان صحت کے طریقوں کے درمیان فرق کرنے جا رہے ہیں اور صفائی ستھرائی کے طریقوں اور اس پر بحث کریں کہ وہ کیوں اچھے ہیں یا کیوں خراب ہیں۔

اچھے اور برے حفظان صحت اور صفائی کے طریقوں کو ترتیب دینا35- منٹ

◆ سرگرمی کے لئے تیار کرنا

✓ دو مسکراہٹ والے علامات کو ایک دوسرے کے ساتھ فرش پر رکھیں یا سیاہ بورڈ پر لگائیں۔ بچوں سے پوچھیں کہ ان دو علامات میں کیا فرق ہے؟ اگر بچے نہ بتا سکیں تو ان کو بتائیں کہ ایک خوش ہے اور ایک اداس ہے.
✓ پھر اچھے اور برے حفظان صحت اور صفائی ستھرائی کو ظاہر کرنے والے پوسٹر فرش پر لگائیں ۔فرش پر اس طرح مشق کریں کہ تمام بچے انہیں دیکھ سکیں۔

1 Activity

Sorting good and bad hygiene and sanitation practices

Learning objectives

By the end of the activity, children:
• Can distinguish between good and bad hygiene and sanitation practices.
• Can explain why practice is good or bad.

Duration

• 45 minutes

Methods

• Two-pile sorting
• discussions

Materials

• Puppet doll
• Two smiley and Sad posters
• Posters of good and bad hygiene and sanitation practices

How to facilitate it?

Opening the activity – 5 min –

• **Choose an arrangement to encourage participation:** Make the children sit in a circle and sit among them.

• **Greetings with puppet doll:** "Hello, how are you this morning? I am fine. My name is doll and my favorite color/food/game/song/animal [......]. Can you please tell me your name and your color/food/game/song/animal?".
Throw puppet doll to the children and leave time for a few of them to hold puppet doll and answer the questions. If there are any newcomers, throw puppet doll to them and ask them, one at a time, to introduce themselves.

• **Explain the purpose of this activity:** Using puppet doll, explain to the children that, in this activity, we are going to distinguish between the good and the bad hygiene and sanitation practices and discuss why they are good or why they are bad.

Sorting the good and the bad hygiene and sanitation practices – 35 min –

◆ **Prepare for the activity:**
✓ Place the two smiley posters next to each other on the floor or pin them on the blackboard.
✓ Ask the children what the difference is between these two smileys: one is happy, and one is sad.

✓ Then place the posters displaying good and bad hygiene and sanitation practices on the floor in a way that all children can see them.
✓ Ask the children to look at these posters carefully. Explain to the children that all good practices should be placed under the happy smiley and all bad practices should be placed under the sad smiley.

Note: This can be done in various ways, the following are three options for your ease.

◆ **Option 1: Sort the posters one at a time:**

✓ Distribute the posters to the children (one poster per child). One at a time, ask each child to come forward and explain to the others what she/he sees on the poster.
✓ Ask her/him if she/he thinks that this is a good practice or a bad practice and why.
✓ Then let the other children give their opinion. Leave enough time for discussion. Clarify if necessary.
✓ Once there is a consensus, ask the child to place the poster either under the happy smiley or the sad smiley. Do the same for all other posters

◆ **Option 2: Sort the posters all together:**

✓ Put aside or display 'happy' and 'Sad' smiley symbols
✓ Leave all the posters on the floor. Let the children discuss among themselves and place the posters either under the happy or the sad smiley with minimum guidance.
✓ Once ready, ask one or two volunteers to explain why they placed the posters the way they did. Make sure that you ask them to explain why practice is good or bad. Leave enough time for discussion.
✓ Clarify if necessary.

◆ **Option 3: Sort posters into two groups:**

✓ If the group is too large, divide the children into two groups and give half of the posters to each group. In their group, ask the children to look at their set of posters and discuss whether it is a good or bad practice and why.
✓ Once ready, ask each group to select one or two volunteers to come forward and place their posters under the happy or the sad smiley.
✓ Once ready, ask if the children from the other group agree with the way the posters were placed. Leave enough time for discussion.
✓ Clarify if necessary

Closing the activity – 5 min –

End the activity by asking all the children to clap for themselves a different way than usual.

German Red Cross

i. ایک وقت میں ایک پوسٹر کو ترتیب دینا

✓ پوسٹر بچوں میں تقسیم کریں (فی بچہ ایک پوسٹر)۔ ایک ایک وقت میں ہر بچہ آگے آئے اور دوسروں کو بتائے کہ وہ اس پوسٹر پر کیا دیکھتا ہے۔
✓ اس سے پوچھیں کہ اگر وہ سوچتا / سوچتی ہے کہ یہ اچھا عمل ہے یا برا عمل ہے اور وہ کیوں ہے۔
✓ پھر دوسرے بچوں کو اپنی رائے دینے دیں۔ بحث کے لیے کافی ٹائم چھوڑ دیں۔ اگر ضروری ہو تو وضاحت کریں۔
✓ ایک بار اتفاق رائے ہو جائے۔ بچے سے کہیں کہ وہ پوسٹر کو یا تو مسکراہٹ والیعلامت یا اداسی والی علامت کے نیچے رکھیں۔ دوسرے تمام پوسٹروں کے لیے بھی ایسا ہی کریں۔

ii. سارے پوسٹرس کو ایک ہی وقت ترتیب دینا

✓ خوشی اور اداسی والی علامات کو ایک طرف رکھیں یا اسی جگہ چسپاں کریں کہ سب کو نظر آئے۔
✓ تمام پوسٹرس کو فرش پر چھوڑ دیں۔
✓ بچوں کو آپس میں بحث کرنے دیں اور پوسٹرس کو یا تو مسکراہٹ والی علامت کے نیچے یا اداسی والی علامت کے نیچے رکھیں۔
✓ جب یہ ہو جائے تو کم سے کم معاونت کریں، ایک یا دو رضاکاروں / بچوں سے پوچھیں کہ انہوں نے پوسٹر جس طرح لگائے ہیں تو کیوں لگائے ہیں۔ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ ان سے یہ بتانے کے لیے کہیں کہ مشق اچھی یا بری کیوں ہے۔ بحث کے لیے کافی وقت چھوڑ دیں۔ اگر ضروری ہو تو وضاحت کریں۔

iii. پوسٹرس کو دو گروپوں میں ترتیب دیں:

✓ اگر گروپ بہت بڑا ہے تو بچوں کو دو گروپس میں تقسیم کریں اور ہر گروپ کے پوسٹرس کا نصف حصہ دیں۔
✓ ان کے گروپ میں، بچوں سے ان کے پوسٹروں کے حصے کو دیکھنے کو کہیں۔ اور بحث کریں کہ آیا یہ ایک اچھا عمل ہے یا برا عمل ہے اور کیوں ہے۔
✓ یہ ہونے کے بعد، ہر گروپ سے کہیں کہ وہ آگے آنے کے لیے ایک یا دو رضاکاروں کا انتخاب کریں۔ اور آگے آ کے اپنے پوسٹرس کو مسکراہٹ والی یا اداسی والی علامت کے نیچے لگائیں / رکھیں۔
✓ یہ ہونے کے بعد، پوچھیں کہ کیا دوسرے گروپ کے بچے رکھے ہوئے پوسٹرس سے متفق ہیں جس طریقے سے علامتیں لگائی گئی ہیں. بحث کے لیے کافی وقت چھوڑ دیں۔
✓ اگر ضروری ہو تو وضاحت کریں۔

سرگرمی ختم کرنا- ۵ منٹ

تمام بچوں کو اپنے لیے معمول سے مختلف طریقے سے تالیاں بجانے کے لیے کہہ کر سرگرمی ختم کریں۔

German Red Cross

اچھی عادات

بُری عادات

Good Habbit

bad Habbit

2 Activity
Germ transfer

Learning objectives
- To understand how easily germs are spread.

Materials
- Small quantity of washable paint.

How to facilitate it?
✓ Pretend to sneeze and cover your hands in a washable paint.
✓ Then continue as if nothing happened, touching children and things around the room. The children will see the transfer of paint.
✓ Explain to the children that just because they cannot see the germs on their hands, it does not mean they are not there. After sneezing, you had germs in your hands and the paint symbolizes the germs.
✓ Invite the children to find all the surfaces where germs now live and then invite them to clean the marks off the surfaces.
✓ Initiate a discussion on what can be done to avoid that germ spread and make us sick.

German Red Cross

سرگرمی-۲-جراثیم کی منتقلی

سیکھنے کے مقاصد
- جراثیم کتنی آسانی سے پھیلتے ہیں کے بارے میں سمجھنا۔

مواد
- دھونے کے قابل پینٹ کی تھوڑی مقدار۔

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟
✓ ظاہر کریں کہ آپ کو چھینک آرہی ہے اور اپنے ہاتھوں دھلنے والا رنگ لگائیں۔
✓ پھر اس طرح جاری رکھیں جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو، بچوں اور کمرے میں آس پاس کی چیزوں کو چھوتے رہیں۔ بچے رنگ کی منتقلی دیکھیں گے۔
✓ بچوں کو سمجھائیں کہ صرف اس وجہ سے کہ وہ ہاتھ پر جراثیم نہیں دیکھ سکتے، اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ وہ وہاں نہیں ہیں۔ چھینک کے بعد آپ کے ہاتھوں میں جراثیم تھے۔ رنگ جراثیم کی علامت ہے۔
✓ بچوں کو ان تمام سطحوں کو تلاش کرنے کے لیے بلائیں جہاں اب جراثیم ہیں اور پھر ان سطحوں سے نشانات کو صاف کرنے کے لیے کہیں۔
✓ اس بات پر بحث شروع کریں کہ اس جراثیم کے پھیلاؤ سے اور ہمیں بیمار ہونے سے بچنے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے۔

German Red Cross

SET 05 FRONT

سرگرمی-۳-جراثیم کی منتقلی-چمکنے والی گیند

سیکھنے کے مقاصد

- یہ سمجھنے کے لیے کہ جراثیم کتنی آسانی سے پھیلتے ہیں۔

مواد

- گیند اور چمک کی تھوڑی مقدار۔

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

✓ کھیل شروع ہونے سے پہلے، اس بات کو یقینی بنائیں کہ گیند گیلی ہے اور اس پر چمک پھیلی ہوئی ہے۔
✓ شرکاء کو دائرے میں کھڑے ہونے کے لیے کہیں۔
✓ اس بات کو یقینی بناتے ہوئے گیند کو پھینک دیں کہ گیند کو پکڑنے میں ہر ایک کے پاس ایک باری آئے۔
✓ ایک بار جب ہر کسی کو گیند کو پکڑنے اور پاس کرنے کا موقع ملے تو شرکاء سے ان کے ہاتھوں کو دیکھنے کے لئے کہیں. ان سے پوچھیں کہ ان کے خیال میں یہ کیا ظاہر کرتا ہے؟
✓ شرکاء کو سمجھائیں کہ اس گیم میں چمک "جراثیم" کی نمائندگی کرتی ہے۔
✓ شرکاء کو سمجھائیں کہ ہر روز ہماری سرگرمیوں کے ذریعے، ہم بہت سے لوگوں سے ملتے ہیں۔ بہت سے جراثیم ہمیں لگتے ہیں جن میں سے کچھ سنگین بیماریوں کا سبب بن سکتے ہیں۔
✓ اس معلومات کے ساتھ، شرکاء سے پوچھیں کہ کون سے سادہ اعمال ہیں جو بیمار ہونے سے بچنے کے لیے جا سکتیں ہیں۔

نوٹ: اس سرگرمی کو ایک تعارفی سرگرمی کے طور پر کروائی جائے جو کہ صحیح ہاتھ دھونے کے طریقۂ کار کی مشق پہ ختم ہو۔

German Red Cross

3 Activity
Germ transfer - Glitter Ball

Learning objectives

- To understand how easily germs are spread.

Materials

- Small quantity of Glittered ball.

How to facilitate it?

✓ Before the game begins, ensure that the ball is dampened and glittered spread over it.
✓ Get participants to stand in a circle.
✓ Throw the ball around making sure that everyone has a turn in catching the ball.
✓ Once everyone has had a chance at catching and passing the ball, ask participants to look at their hands. Ask them what they think this represents?
✓ Explain to participants that in this game, the glitter represents "germs". Explain to participants that each day through the activities we do, we find we meet many "germs", some of which can cause serious illnesses.
✓ With this information, ask participants what are simple actions that could be taken to avoid getting sick.

Note: this activity could be facilitated as an introductory activity. leading to the demonstration of the steps to proper handwashing

German Red Cross

4 Activity
How Germs spread? How to stop it?

Learning objectives
• To be familiar with the spread of germs because of bad hygiene practices and actions/practices to stop this spread.

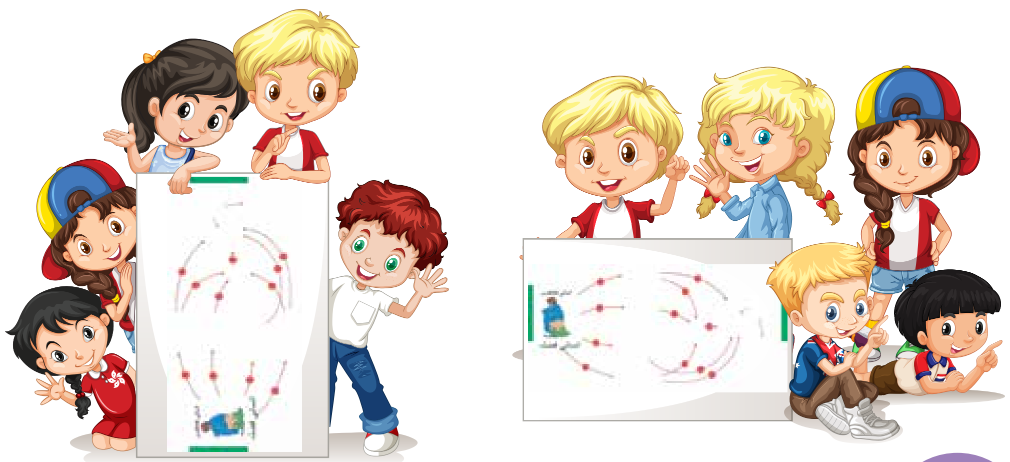
Materials
• Set of puzzles (one for each group)

How to facilitate it?
✓ Divide the class into various groups (at least five members in each).
✓ Ask them to think about answers to these questions for two minutes

(Questions: How germs travel/spread? What are key consequences of this spread? How to stop this spread?)

✓ Give the puzzle to each group and set time to finish it. The groups must do the following:
✓ Put the right picture/visual at right place based on their understanding.
✓ Put the spread blockage at right place.
✓ At the end of above step, ask groups to present their conclusion/solved puzzle and justify it. Appreciate each group with various gestures i.e., clapping, thumbs up etc.
✓ Show them the F-Diagram and conclude the activity.

Note: In case of incorrect completion of puzzle by any group, teacher should generate discussion by asking probing questions and let the students to correct it.



سرگرمی-۴-جراثیم کیسے پھیلتے ہیں؟اسے کیسے روکا جائے؟

سیکھنے کے مقاصد
خراب حفظان صحت کے طریقوں کی وجہ سے جراثیم کے پھیلاؤ سے واقف ہونا اور اس پھیلاؤ کو روکنے کے لیے اقدامات / عمل۔

مواد
پزل کا سیٹ (ہر گروپ کے لیے ایک)

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟
✓ کلاس کو مختلف گروپوں میں تقسیم کریں (ہر ایک میں کم از کم پانچ ممبران)۔
✓ انھیں ان سوالات کے جوابات کے بارے میں سوچنے کے لئے دو منٹ کا وقت دیں۔

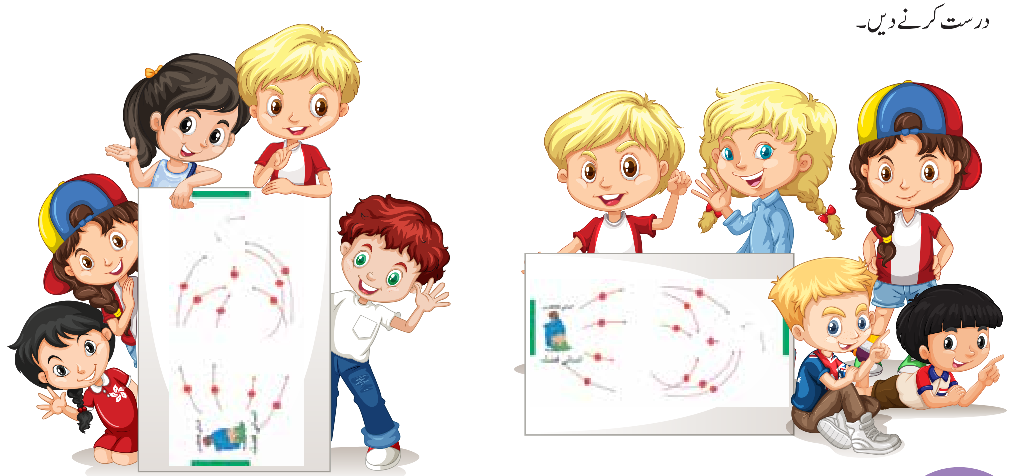
(سوال: جراثیم کیسے سفر کرتے / پھیلتے ہیں؟ اس پھیلاؤ کے اہم نتائج کیا ہیں؟ اس پھیلاؤ کو کیسے روکا جائے؟)

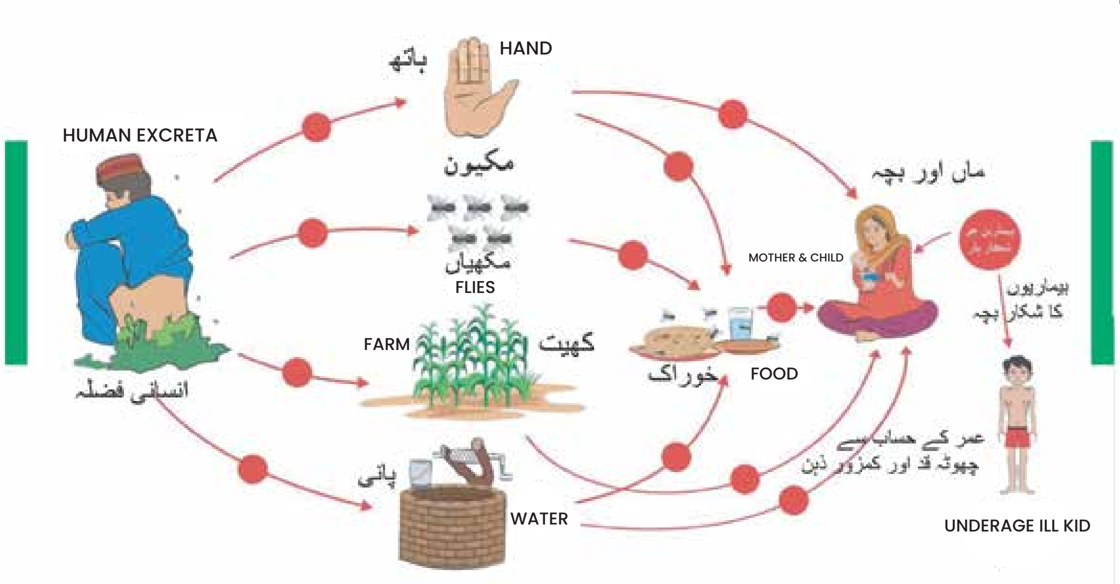
✓ ہر گروپ کو پزل دیں اور اسے ختم کرنے کا وقت متعین کریں۔ مندرجہ ذیل نکات پر گروپ عمل کریں۔
✓ اپنی سمجھ کے مطابق تصویر کو صحیح جگہ پر لگائیں۔
✓ پھیلے ہوئے بلاک کو صحیح جگہ پر رکھیں۔

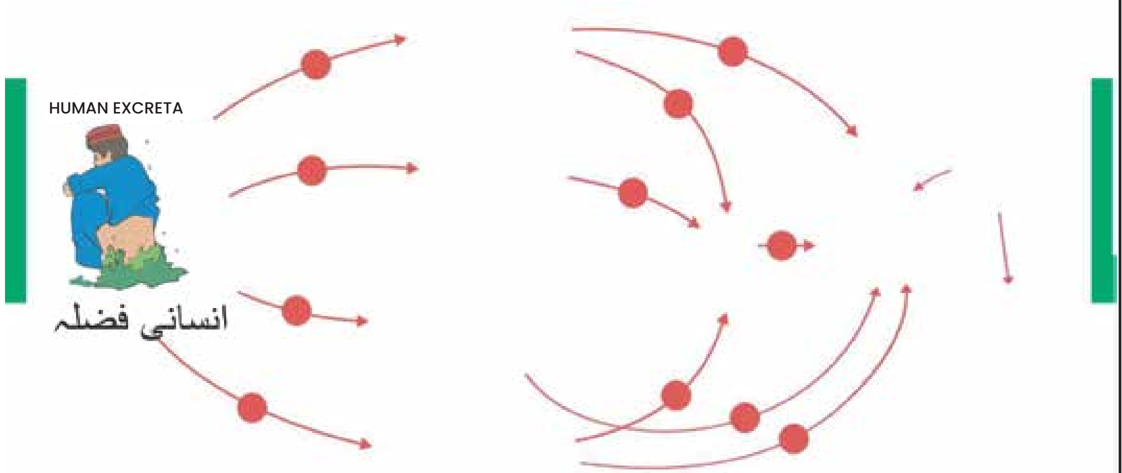
مندرجہ بالا مرحلے کے اختتام پر گروہوں سے ان کا نتیجہ / حل شدہ پزل وضاحت کے ساتھ پیش کرنے کو کہیں۔ اور اس کا جواز پیش کریں۔

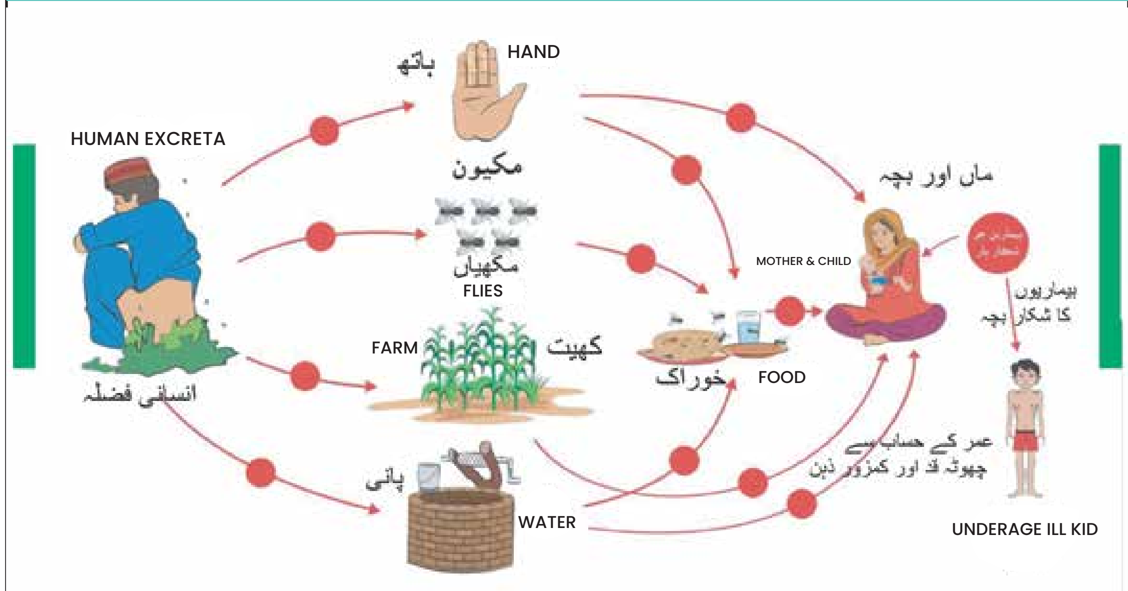
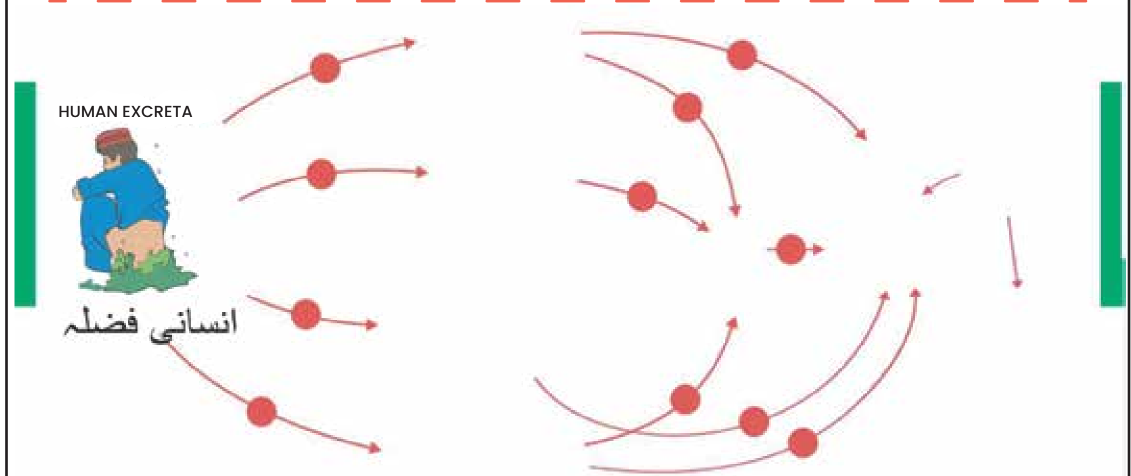
✓ مختلف اشاروں کے ساتھ ہر گروپ کیحوصلہ افزائی کریں، مثلاً تالیاں بجانا، انگوٹھا اوپر کرنا وغیرہ۔
✓ انہیں F-نقشہ دکھائیں اور سرگرمی کو ختم کریں۔

نوٹ: کسی بھی گروپ کی طرف سے پزل کی غلط تکمیل کی صورت میں استاد بحث کروائے۔ سوالات کی جانچ پڑتال کریں اور طلباء کو خود اسے درست کرنے دیں۔







German Red Cross
7

5 Activity
How soap works?

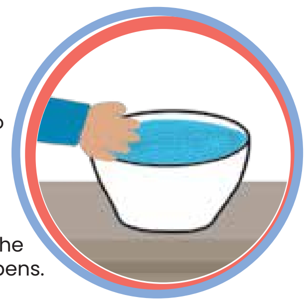
What is the effect of soap on viruses?
You can't see viruses, so we'll use pepper instead.

You will need 3 things for this experiment

- ✓ Dishwashing soap
- ✓ A bowl of water
- ✓ Black pepper

TEST 1

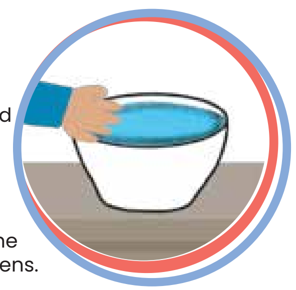
TEST 1 : Using only water
- Sprinkle pepper in the bowl to cover the surface of the water.



- Touch the surface of the water to see what happens.

TEST 2

TEST 2 : Using water and soap
- Put a drop of dish washing liquid on the tip of your finger



- Touch the surface of the water to see what happens.

NOW IT'S YOUR TURN - TRY & SEE!
What happends if you try with rice?
What other things can be used?

سرگرمی-۵ -صابن کیسے کام کرتا ہے؟

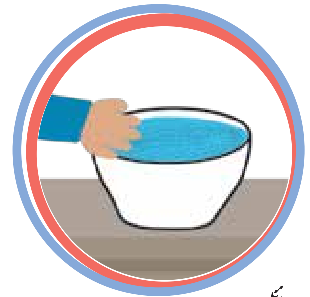
وائرس پر صابن کا کیا اثر ہے؟

آپ وائرس نہیں دیکھ سکتے، اس لیے ہم یہ جاننے کے لیے کالی مرچ استعمال کریں گے۔

اس تجربے کے لیے آپ کو 3 چیزوں کی ضرورت ہو گی۔

- ✓ برتن دھونے کا صابن
- ✓ پانی کا ایک پیالہ
- ✓ کالی مرچ

ٹیسٹ 1:



ٹیسٹ 1: صرف پانی کا استعمال

- کالی مرچ کو چھڑکتے ہیئے پانی کی سح کو چھپائیں۔
اب پانی کی سطح کو چھو کر دیکھیں کے کیا ہو تا ہے۔

ٹیسٹ 2:

ٹیسٹ 2: پانی اور صابن کا استعمال

- برتن دھونے والے مائع کا ایک قطرہ اپنی انگلی کی نوک پر ڈالیں۔
- پانی کی سطح کو چھو کر دیکھیں کے کیا ہو تا ہے۔

اب آپ کی باری ہے - آزمائیں اور دیکھیں!
اگر آپ چاول کے ساتھ کوشش کریں تو کیا ہو گا؟
دوسری کون سی چیزیں استعمال کی جاسکتی ہیں؟

سرگرمی-٦ صابن کا محلول بنانا

سیکھنے کے مقاصد

- بچے صابن کے متبادل کے طور پر صابن کا محلول تیار کر سکتے ہیں۔

مواد

- صابن کے ٹکڑے
- پانی کی دو بوتلیں۔
- پانی

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

✓ طلباء سے پانی کی خالی بوتلیں اور ضائع شدہ صابن کے کچھ ٹکڑے لانے کو کہیں۔
✓ کسی رضاکار طالب علم سے ہدایات پر عمل کرنے کو کہیں۔
✓ رضاکار سے صابن کے ٹکڑوں کو آدھی بھری ہوئی پانی کی بوتل میں ڈالنے کو کہیں۔
✓ صابن کے محلول کو اس وقت تک اچھی طرح ہلاتے رہیں جب تک وہ مکمل حل نہ ہو جائے۔
آپ اسے کرنے میں اس کی مدد کر سکتے ہیں۔
✓ ایک رضاکار طالب علم سے ہاتھ دھونے کا مظاہرہ کرنے کو کہیں۔

6 Activity
Making a Soap Solution

Learning objectives

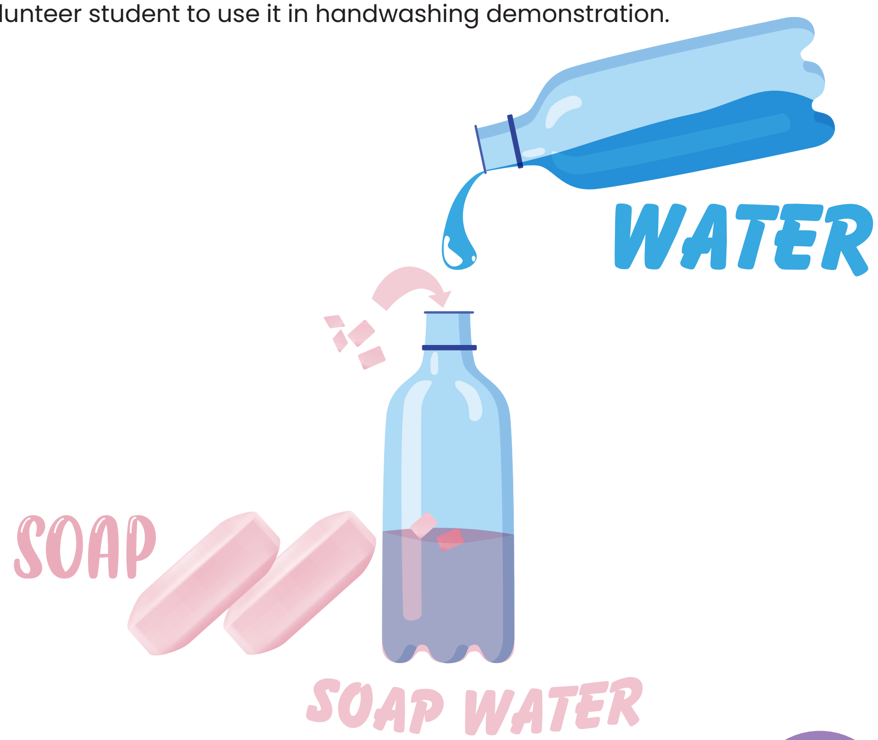
- The children are able to prepare a soap solution as an alternative to soap.

Materials

- Pieces of soap
- Two empty water bottles
- Water

How to facilitate it?

✓ Ask students to bring empty small water bottles and some pieces of wasted soap.
✓ Ask a volunteer student to follow the instruction.
✓ Ask volunteer to add the pieces of soap into a half-filled water bottle.
✓ Ask him/her to shake well till the soap solution lathers and soap solution is ready. You can help him/her to do it.
✓ Ask a volunteer student to use it in handwashing demonstration.



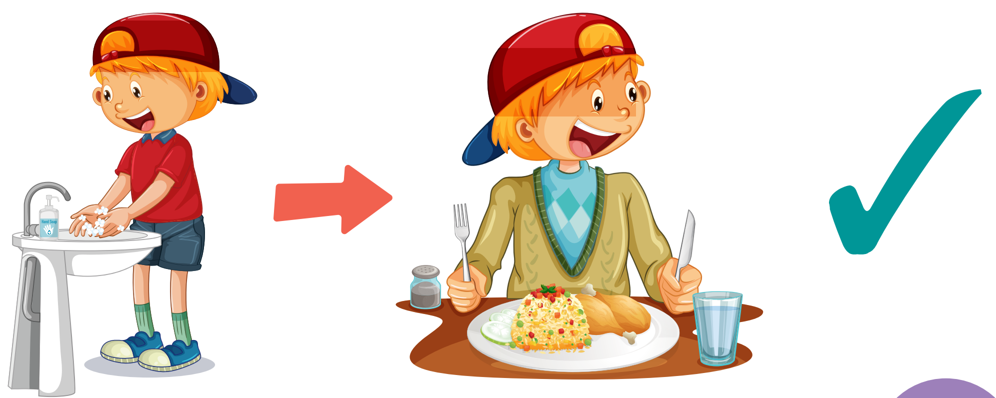
7 Activity
Handwashing Race

Objective
Children recognize the critical times of handwashing.

How to facilitate?
✓ Get participants to stand in a line all at the same side of the playing field.
✓ Tell participants that each time a set of questions would be read out they would move according to the questions they were asked.
✓ The number of steps forward would be told to them by the facilitator.
✓ End the activity on highlighting the importance of hand hygiene.

Questions to ask Participants as follows:
1. When I woke up this morning, I washed my face with .... (2 steps-soap and water, 1 step only water, no step if nothing was done).
   • Example: if the student washed his/her face with soap & water then he/she has to come two steps forward.
2. Before I had my breakfast this morning, I washed my hands with ... (2 steps-soap and water, 1 step only water, no step if nothing was done).
3. Each time, before I have my lunch whether at home, school or anywhere I always wash my hands .... (2 steps-soap and water, 1 step only water, no step if nothing was done).
4. After I finish visiting the toilet I always wash my hands ..... (2 steps-soap and water, 1 step only water, no step if nothing was done).
5. It is must that I always dry my hands after I finish washing them...(2 steps-soap and water, 1 step only water, no step if nothing was done).

Note: The teachers are advised to add more questions related to hand hygiene.



سرگرمی-۷-ہاتھ دھونے کی دوڑ

سیکھنے کے مقاصد

• بچے ہاتھ دھونے کے اہم اوقات کی پہچان۔

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

• شرکاء کو کھیل کے میدان کے ایک ہی طرف ایک لائن میں کھڑے ہونے کے لیے کہیں۔

شرکاء کو بتائیں کہ جب بھی سوالات پوچھے جائیں گے تو وہ ان سے پوچھے گئے سوالات کے مطابق حرکت کریں۔

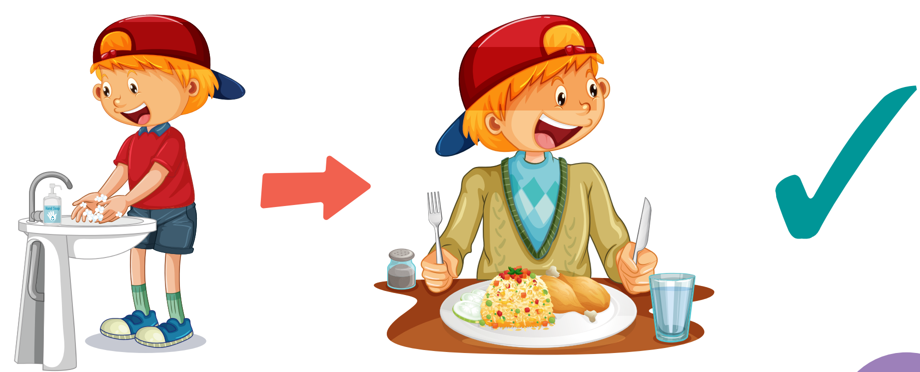
سہولت کار کے بتائے ہوئے طریقے کار کے مطابق قدم آگے بڑھائیں۔

ہاتھ کی صفائی کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے سرگرمی ختم کریں۔

شرکاء سے پوچھے جانے والے سوالات درج ذیل ہیں، جس کے مطابق قدم آگے بڑھائیں جائیں:۔

I. آج صبح جب میں بیدار ہوا تو میں نے اپنا چہرہ دھویا.... (2 قدم-صابن اور پانی، 1 قدم صرف پانی، کوئی قدم نہیں اگر کچھ نہیں کیا گیا تھا)۔
II. آج صبح ناشتہ کرنے سے پہلے، میں نے اپنے ہاتھ دھوئے... (2 قدم صابن اور پانی، 1 قدم صرف پانی، کوئی قدم نہیں اگر کچھ نہیں کیا گیا تھا)۔
III. میں اپنے دوپہر کے کھانے سے پہلے چاہے گھر، اسکول یا کہیں بھی ہوں ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوئے.... (2 قدم صابن اور پانی، 1 قدم صرف پانی، کوئی قدم نہیں اگر کچھ نہیں کیا گیا تھا)۔
IV. بیت الخلا جانے کے بعد میں ہمیشہ اپنے ہاتھ دھوتا ہوں۔۔۔(2 قدم صابن اور پانی، 1 قدم صرف پانی، کوئی قدم نہیں اگر کچھ نہیں کیا گیا تھا)۔
V. یہ ضروری ہے کہ میں اپنے ہاتھوں کو دھونے کے بعد ہمیشہ خشک کروں۔۔۔2 قدم صابن اور پانی، 1 قدم صرف پانی، کوئی قدم نہیں اگر کچھ نہیں کیا گیا تھا)۔

نوٹ: اساتذہ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ وہ ہاتھ کی صفائی سے متعلق مزید سوالات شامل کریں۔



SET 09 FRONT

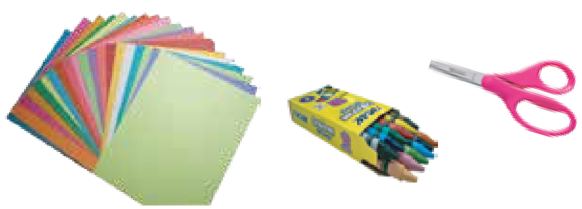
سرگرمی-۸- حفظان صحت سے مطابقت کا گیم-

سیکھنے کے مقاصد

- اچھی حفظان صحت اور صفائی کی عادات سیکھنے اور ان پر عمل کرنے کے لئے درکار مواد کے بارے میں آگاہی۔

مواد

- کاغذ کا کارڈ
- موم کی رنگ اور قینچی



سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

✓ میچنگ گیم کو پہلے سے تیار کریں یا بچوں کے ساتھ کریں۔
✓ ایک سیٹ میں، آپ کی کمیونٹی میں عام طور پر ذاتی حفظان صحت کے لیے استعمال ہونے والی اشیاء تیار کریں مثلاً صابن، دانتوں کا برش، ناخن تراش۔
✓ پھر ایک اور سیٹ میں، جسم کے حصوں سے منسلک اشیاء کو رکھیں جیسے کہ ہاتھ، دانت، ناخن اور منہ.
✓ کارڈ کو پلٹائیں اور بچوں سے اشیاء کو جسم کے حصے سے ملانے کی کوشش کرنے کے لئے کہیں۔
✓ ذاتی حفظان صحت کی اہمیت کو اجاگر کرتے ہوئے سرگرمی کا اختتام کریں۔

8 Activity
Hygiene matching game

Objective
To learn materials and tools required to practice good hygiene and sanitation habits.

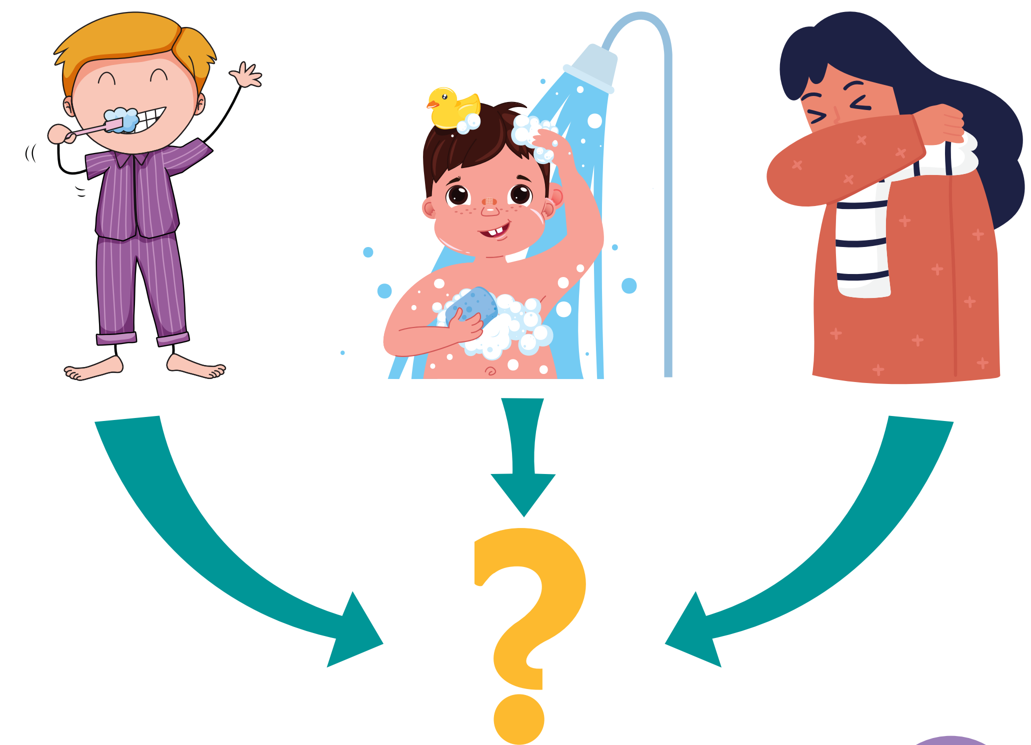
Materials
- Paper or cardstock
- Crayons and scissors

How to facilitate?
✓ Develop the matching game in advance or do it with the children.
✓ In one set, draw tools used for personal hygiene common in your community such as a soap, a toothbrush, fingernail clippers or mouthwash.
✓ Then in another set, draw the matching body parts associated to it i. e. hands, teeth, nails, and mouth.
✓ Flip the cards over and have the children try to match the tool to the body part.
✓ Conclude the activity by highlighting the importance of the personal hygiene.

9 Activity
Hygiene charade – Game

Objective
To be familiar with and practice all actions and gestures required for good hygiene and sanitation practices.

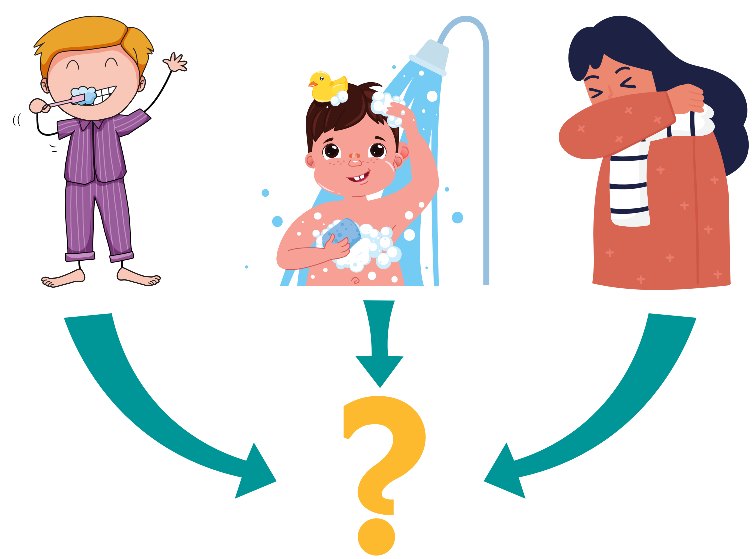
How to facilitate?
- ✓ Ask a volunteer to come forward.
- ✓ Ask her / him to think of a hygienic practice such as brushing teeth, coughing into a sleeve or taking a shower.
- ✓ Once ready, ask her / him to act it out without using any words. The other children need to guess what action is being portrayed.
- ✓ The first child that finds the good practice can come forward and portray a different hygiene practice.
- ✓ End the activity by asking children about their learning from this activity.



سرگرمی-۹- حفظان صحت سے متعلق بوجھو تو جانیں۔

سیکھنے کے مقاصد
- اچھی حفظان صحت اور صفائی کے طریقے کے لیے درکار تمام اعمال اور اشاروں سے واقف ہونا اور ان پر عمل کرنا۔

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟
- ✓ کسی رضاکار سے آگے آنے کو کہیں۔
- ✓ اس سے کہیں کہ وہ حفظان صحت کے عمل کے بارے میں سوچے، جیسے دانت صاف کرنا، آستین میں کھانسنا یا غسل لینا۔
- ✓ مندرجہ بالا عمل کے بعد رضاکار سے کہیں کہ بغیر کوئی لفظ استعمال کیئے سوچ کو عملاً اشارے میں ظاہر کرنے۔
  مثلاً دانت صاف کرنے کا اشارہ، کنگھی کرنے کا اشارہ۔
- ✓ دوسرے بچوں کو اشارہ پہچاننے کو کہیں۔
- ✓ جو بچہ سب سے پہلے پہچان جائے وہ آگے آئے اور دوسرے کسی حفظان صحت کے عمل کا اشارہ دے۔
- ✓ اسی طرح اس سرگرمی کو آگے بڑھاتے ہوئے اختتام کریں۔
- ✓ ذاتی حفظان صحت کو اجاگر کرتے ہوئے سرگرمی ختم کریں۔



سرگرمی-۱۰-بظاہر ٹھیک نظر آنے والا پانی ضروری نہیں کہ پینے کے لئے بھی صاف ہو۔

سیکھنے کا مقصد

- بچوں کو یہ بتانا کہ بظاہر ٹھیک نظر آنے والا پانی پینے کے لیے ہمیشہ صاف نہیں ہوتا۔

مواد

- 4 پانی سے بھری پلاسٹک کی بوتلیں
- پانی
- نمک اور چینی

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

- سرگرمی کے آغاز سے پہلے پینے کے پانی کی تین بوتلیں لیں اور ایک میں نمک اور دوسری میں چینی ڈالیں۔
- تین رضاکاروں سے بوتلوں سے پانی پینے کو کہیں۔
- زیادہ تر بچے بھروسہ کریں گے۔ کیونکہ پانی صاف ہے، یہ اچھے معیار کا ہے۔
- پینے کے دوران، تین میں سے دو بچے کچھ پانی چکھ کر حیران رہ جائیں گے کہ پانی میں کچھ ہے۔
- اس عمل سے پتا چلتا ہے کہ بظاہر نظر آنے والا صاف پانی پینے کے لیے محفوظ / بہتر نہیں ہوتا۔

نوٹ:۔ اس کو ذہن میں رکھتے ہوئے بچوں سے بحث کروائیں۔

10 Activity
Clear water isn't clean – Let's find out

Learning Objective
To demonstrate to children that clear water is not always safe to drink.

Materials
- 4 plastic water bottles water
- Salt and sugar

How to facilitate?
- ✓ Take three bottles of drinking water and put salt in one and sugar in the other before the start of the activity.
- ✓ Ask three volunteers to drink the water from the bottles. Most children will trust that because the water is clear, it is of good quality.
- ✓ While drinking, two out of the three children will be surprised to taste something in the water.
- ✓ From there, reflect on the fact that clear water is not always safe to drink.

11 Activity
Treating water with Moringa seeds

Learning Objective
To demonstrate to children how to use Moringa seeds to reduce the turbidity of water and improve water quality.

Materials
- Moringa seeds
- Grinder or mortar
- A bowl and a bottle
- Small mesh

How to facilitate?
✓ Collect Moringa oleifera seed pods and remove seeds from pods.
✓ Remove seed coat to obtain clean seed kernels: in general, 1 seed kernel will treat 1 liter of water.
✓ Crush the seed kernels to obtain a fine powder and sift the powder through a screen or small mesh.
✓ Mix the powder with a small amount of water to form a paste.
✓ Mix the paste and add 1 cup of clean water into a bottle and shake for 1 minute to activate the coagulant properties.
✓ Add to the water to be treated: Stir water rapidly for at least 1 minute then slowly for 5–10 minutes and let the water sit without disturbing for at least 1–2 hours.
✓ When the particles have settled to the bottom, the water is ready.

Note: Moringa seeds is a coagulation technique. To make water safe for drinking, it has to be complemented with filtration and disinfection.

سرگرمی-۱۱-سوھانجڑو کے بیجوں کے دانوں سے پانی صاف کرنا

سیکھنے کا مقصد

✓ بچوں کو یہ بتانا کہ سوھانجڑو کے بیجوں کو کس طرح استعمال کرتی ہوئے پانی کی گندگی کو کم کیا جاسکتا ہے اور پانی کے معیار کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔
✓ صاف بیج حاصل کرنے کے لیے بیج کے دانوں سے کور کو ہٹادیں: عام طور پر، 1 بیج کا دانا 1 پانی کا لیٹر صاف کرے گا۔
✓ ایک باریک پاؤڈر حاصل کرنے کے لیے بیج کے دانے کو پیسیں اور پاؤڈر کو ایک چھننی کے ذریعے چھان لیں۔
✓ پاؤڈر کو تھوڑی مقدار میں پانی میں ملاکر پیسٹ بنالیں۔ اس عمل کے لیے آپ پانی کی بوتل استعمال کرسکتے ہیں۔
✓ پیسٹ کو مکس کریں اور بوتل میں 1 کپ صاف پانی ڈالیں اور coagulant کی خصوصیات کے لیے 1 منٹ تک خوب ہلائیں۔
✓ صاف کرنے کے والے لیے پانی میں / شامل کریں کم از کم 1 منٹ تک پانی کو تیزی سے ہلائیں اور پانی کو ایک سے دو گھنٹے تک رکھ دیں۔
✓ جب ذرات نیچے تک پہنچ جائیں تو پانی استعمال کے لیے تیار ہے۔

نوٹ: سوھانجڑو کے بیج جمنے کی محارت ہے۔ پانی کو پینے کے لیے محفوظ بنانے کے لیے اس کو فلٹر کرنے اور جراثیم سے بچاؤ کی تکمیل کرنا ہوگی۔

سرگرمی-۱۲-پلاسٹک کی بوتلوں سے کچرے دان بنانا

سیکھنے کا مقصد

- بچوں کو کچرے کو دوبارہ استعمال کے قابل بنانا اور فضلہ کو الگ کرنے سے واقف کرانا

مواد

- ایک ہی سائز کی 36 صاف پلاسٹک کی خالی بوتلیں۔
- چاقو
- موم بتی
- کوڑہ یا ریت / مٹی
- تار
- بڑا پلاسٹک یا کپڑے کا بیگ
- گتے
- قلم

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟

✓ 36 بوتلوں کے نچلے حصے میں بوتل کے ڈھکن کے سائز کے جتنا ایک سوراخ بنائیں، تاکہ دوسری بوتل بالکل اندر پھنس سکے اور باہر نہ گر سکے۔ یہ ایک تیز چاقو کے ساتھ یا چاقو کو چند سیکنڈ کے لیے موم بتی پر گرم کرنے سے کیا جا سکتا ہے۔

✓ مزید 18 بوتلیں کوڑے، مٹی / ریت سے آدھے بھریں۔ یہ بوتلیں ڈبے کی نچلی قطار میں کوڑے دان کو کچھ وزن دینے کے لیے استعمال کی جائیں گی۔

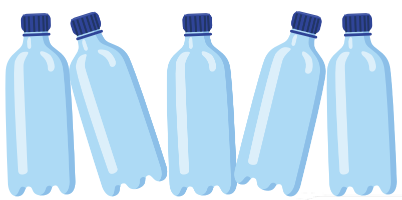
✓ ہر بوتل کے نیچے سے 10 سینٹی میٹر کی پیمائش کریں اور اسے بوتل کے دونوں اطراف سے نشان زد کریں۔

✓ تار کے ٹکڑے کو گرم کرنے کے لیے موم بتی کا استعمال کریں اور اس کے ذریعے ہر بوتل کے نشانات پر دو سوراخ کریں۔

✓ 18 بوتلوں کی 3 قطاریں بنائیں۔ ردی یا ریت / مٹی کے ساتھ والی بوتلوں کی قطار نیچے ہو گی۔ کوڑے یا ریت / مٹی کے ساتھ بوتلوں کی قطار پر ہر بوتل کے اوپری حصے پر ایک خالی بوتل (اس کے نیچے ایک سوراخ کے ساتھ) لگائیں۔ اور پھر اس کے اوپر ایک اور قطار بنائیں۔

✓ تمام 3 قطاریں لگائیں۔ نیچے کی قطار کے سائیڈ سوراخ کے ذریعے تار ڈالنا شروع کریں۔ بوتلوں کی درمیانی قطار اور پھر اوپر والی قطار کے لیے وہی عمل دہرائیں۔ جب آپ تار ڈالتے ہیں تو بوتلوں کو ایک لائن میں رکھیں تاکہ یہ کام کرنے میں آسان ہو۔

✓ پوری قطار میں تار ڈالنے کے بعد، تاروں کے دونوں سروں کو ایک ساتھ لائیں۔ اور انہیں تار کٹر کی مدد سے ٹھیک کریں۔ بوتلوں کو ترتیب دیں تاکہ وہ جتنا ممکن ہو سکے سیدھی کھڑی ہوں۔ ایک بڑا پلاسٹک یا کپڑے کا تھیلا اندر رکھیں اور ایک نشان بنائیں کہ اس ڈبے میں کس قسم کا فضلہ ڈالا جائے۔ مثلاً باورچی خانے کا فضلا، شیشہ وغیرہ۔



German Red Cross

12 Activity
Waste bins from plastic bottles

Objective

To familiarize children with waste recycling and waste separation.

Materials

- 36 clean plastic bottles of same size
- Knife
- Candle
- Trash or sand / soil
- Wire
- Big plastic / jute bag
- Cardboard
- Pens

How to facilitate?

✓ Cut a hole at the bottom of 36 bottles of the size of the bottle cap, so that another bottle can snap right in and not fall out. This can be done with a sharp knife or by heating a knife in a candle for a few seconds.

✓ Fill another 18 bottles halfway with trash, soil / sand. These bottles will be used for the bottom row of the bin to give the waste bin some weight.

✓ Measure 10 cm from the bottom of each bottle and mark it on both sides of the bottle. Use a candle to heat a piece of wire and poke two holes through the markings of each bottle.

✓ Make 3 rows of 18 bottles each. The row of bottles with trash or sand / soil is at the bottom. Snap an empty bottle (with a hole at its bottom) onto each bottle top of the row of bottles with trash or sand / soil and then make another row on top of that.

✓ Line up all 3 rows. Start inserting a wire through the side holes of the bottom row. Repeat again for the middle row of bottles and then the top row. To make it easier, keep the bottles in a line as you insert the wire.

✓ After inserting the wire through the whole row, bring the two ends of wires together and fix them together with wire cutters. Adjust the bottles so that they are standing as straight as possible. Put a big plastic or jute bag inside and make a sign of what type of waste should be thrown into this bin.

German Red Cross

13 Activity
Decode the puzzles

The germs know when you wash your hands, can you decode their list? Washing your hands after doing these things, you will help fight disease.

Use the code key to translate these

Wash your hands after you...

1. ✸▼✥⌑⚑ ⧗⊕⮰⌵⧗▯✺
2. ✥✺◇ ✸⚑◇ ✸▼⮰▯◇✸
3. ■▯▼⇨ ☆▼✥{ } ⊕▼✺◇

A = ⧗	N = ⊕
B = ■	O = ▼
C = ⌑	P = ◯
D = ▭	Q = 〰
E = ◇	R = { }
F = ☗	S = ✺
G =	T = ✸
H = ⚑	U = ✥
I = ⮰	V = ⇑
J = ✜	W = ⇨
K = ✹	X = ❐
L = ▯	Y = ☆
M = ⌵	Z = ⌭

Once you have done these, make your own secret codes!
Here are some suggestions:

Wash your hands...
- After cleaning up rubbish
- Before you eat
- When you wake up

____

____

____

سرگرمی-۱۳-پہیلی کو حل کریں۔

جراثیم جانتے ہیں جب آپ اپنے ہاتھ دھوتے ہیں، کیا آپ ان کے نام ڈھونڈ سکتے ہیں؟
یہ کام کرنے سے پہلے یا بعد ہاتھ دھونے سے آپ کو بیماری سے لڑنے میں مدد ملے گی۔

– ان کو ڈھونڈنے کے لیے کوڈ کی چابی کا استعمال کریں۔

ان کو ڈھونڈنے کے لیے کوڈ کی چابی کا استعمال کریں۔

ن = ★	ط = ☪	ز = ➳	چ = ✣	ا = ○
و = ☎	ع = ☹	ژ = ♯	ح = ✠	ب = ☒
ہ = ⌂	غ = ☜	ڑ = ❞	خ = ✡	پ = ⊙
ی = ◪	ف = ☞	س = ✓	د = ⊶	ٹ = ☸
ے = ▩	ق = ☠	ش = ✄	ذ = ❄	ت = ♊
ں = ⸮	ک = ☣	ص = ✍	ڈ = ✹	ث = ♈
	گ = ♏	ظ = ✈	ر = ✿	ج = ☽
	ل = ☮	ض = ♨	ء = ☆	ھ = ⬯⬯
	م = ☗	ئے = ♀	ئ = ⇨	آ = ♞

– ________کام کرنے سے پہلے یا بعد اپنے ہاتھ دھوئیں۔

I. ✿ ⊙◪✓ ⊙○☎▩✓ ☆○☮ ✡ ☮○♊◪☒

II. ☮◪⬯⬯ ☣⊶☎☣▩☣⊶☹☒

III. ○★○⬯⬯☣▩★○⬯⬯☣▩✓▩☮⌂⊙

ایک بار جب آپ یہ کرلیں تو آپ اپنے خفیہ کوڈ بنائیں اور حل کریں۔

یہاں کچھ تجاویز ہیں:

اپنے ہاتھوں کو دھولو...

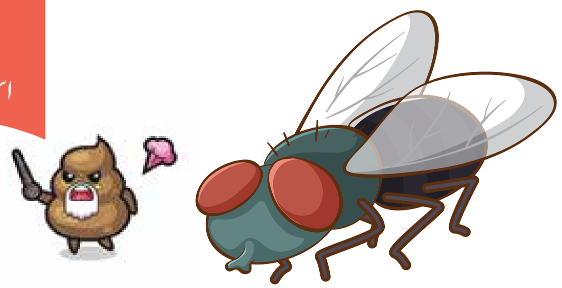
- کوڑا کرکٹ صاف کرنے کے بعد
- جب تم جاگو

سرگرمی-۱۴-بیت الخلاء جاؤ!

بیت الخلا میں پو کرنا ہمیشہ بہتر ہے۔
اگر آپ کے گھر یا اسکول میں بیت الخلا نہیں ہے۔
آپ اسکول سے دور پو کرنے کو یقینی بنائیں۔
پانی کے ذرائع سے دور، اور ختم کرنے کہ بعد اپنا فضلہ دفن کر دیں۔

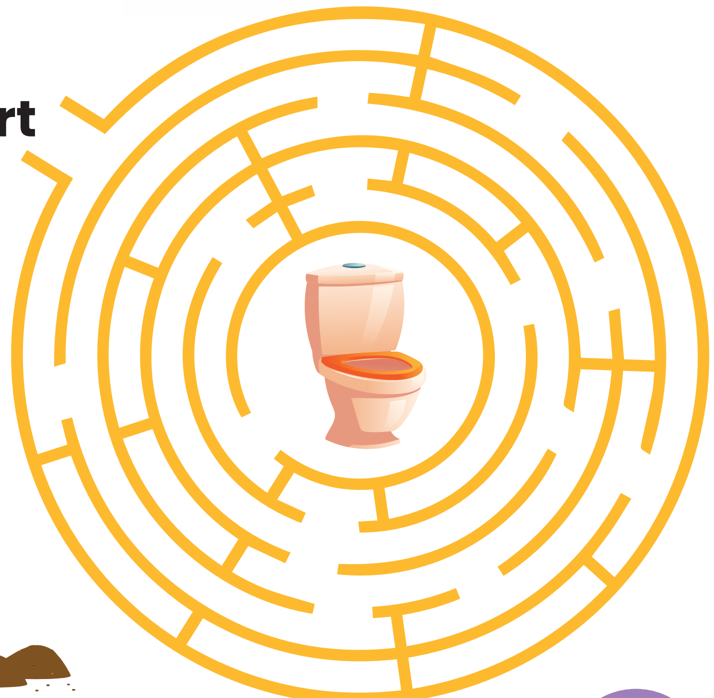
میری ٹانگوں پر میں ہمیشہ پو لے جاتی ہوں۔
ایک دھبے میں۔۔۔۔
1,000,000 بیکٹیریا
10,000,000 وائرس
1000 پیراسائٹ سسٹ
100 پیراسائٹ انڈے

پو بدبودار اور طاقتور بھی ہے۔
اس لیے ضروری ہے کی آپ بیت الخلا کا استعمال کریں



بیت الخلا تلاش کرنے میں سلیمان کی مدد کریں۔

Start



اگر بیت الخلا نہیں ہے۔ آپ کو کیا کرنا ہے
پو کو دفن کریں۔

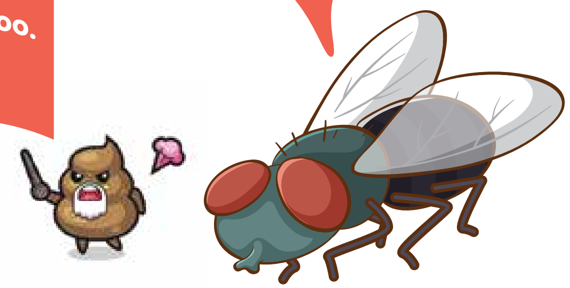
German Red Cross

14 Activity
Get to the toilet!

It's always best to poo in a toilet.
If your home or school doesn't have one, make sure you poo away from the school, far from water sources, and bury your waste after you've finished!

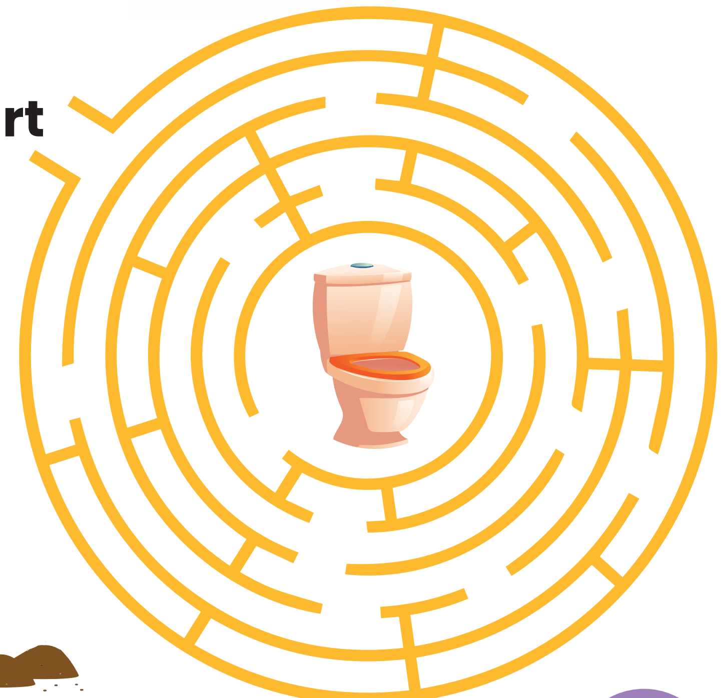
On my legs i always carry POO.
One speck contains:
10,000,000 Viruses
1,000,000 Bacteria
1,000 Parasite cysts
100 Parasite eggs

Poo is smelly and it's powerful too.
That's why it's important to
Use loo (toilet).



Help Salman find the toilet

Start



What to do if you
Don't have a toilet
BURY IT

German Red Cross

15 Activity
Wash ladder game

Objective
Recalling good and bad hygiene actions through ladder game

Materials
Set of Ladder game, Dice and stones (if you don't have a dice, write the numbers 1-6 on pieces of paper and then put in a bag).

How to facilitate?
- ✓ This game can be played by 2 to 6 players at one time Players: 2–6 players can play at one time. Each player needs a stone to place at the number 1, which is the START.
- ✓ The winner is the person who gets to number 49 first. Each player takes it in turn to throw the dice (or choose a number from the bag).
- ✓ This number corresponds with the number of places they move their stone. Each player should read out loud the text in the box where they land. If they land on a LADDER, they get to 'climb the ladder' further up the game. If they land on a GERM, they have to slide down the germ to its tail.
- ✓ Teacher can generate discussion with **"why?"** when someone climb up or slide down.
- ✓ End the activity once it is finished

Germs & ladders

سرگرمی-۱۵-پانی، صفائی ستھرائی اور حفظان صحت کی سیڑھی۔

سیکھنے کا مقصد
- سیڑھی کے کھیل کے ذریعے حفظان صحت کے اچھے اور برے اعمال کو یاد کرنا

مواد
- سیڑھی کے کھیل کا سیٹ، گوٹا اور پتھر (اگر آپ کے پاس نرد نہیں ہے تو، کاغذ کے ٹکڑوں پر نمبر 1-6 لکھیں اور پھر ایک بیگ میں رکھیں)۔

سرگرمی کیسے کرائی جائے؟
کھلاڑی: ایک وقت میں 2-6 کھلاڑی کھیل سکتے ہیں۔ ہر کھلاڑی کو نمبر 1 پر رکھنے کے لیے ایک پتھر کی ضرورت ہوگی، جو کہ START ہے۔

مواد: گوٹا اور پتھر (اگر آپ کے پاس گوٹ نہیں ہے تو کاغذ کے ٹکڑوں پر نمبر 1-6 لکھیں اور پھر ایک بیگ میں رکھیں)۔

قواعد: فاتح وہ شخص ہے جو پہلے نمبر 49 تک پہنچتا ہے۔ ہر کھلاڑی اپنی باری پر گوٹ پھینکتا ہے (بیگ سے نمبر منتخب کرتا ہے)۔

یہ اعداد ان مقامات کی اعداد کے مطابق ہیں جہاں وہ اپنے پتھر کو آگے یا پیچھے کرتے ہیں۔ ہر کھلاڑی کو باکس میں موجود متن کو بلند آواز سے پڑھنا ہے جہاں وہ اترتے ہیں۔

اگر وہ ایک سیڑھی پر اترتے ہیں، تو وہ کھیل میں مزید سیڑھی پر چڑھتے ہیں۔ اگر وہ جراثیم پر اترتے ہیں، تو انہیں جراثیم کو اس کی دم تک آنا پڑتا ہے۔

جب کوئی اوپر چڑھتا ہے یا نیچے پھسلتا ہے، تو استاد "کیوں؟" کے ساتھ بحث کرا سکتا ہے۔

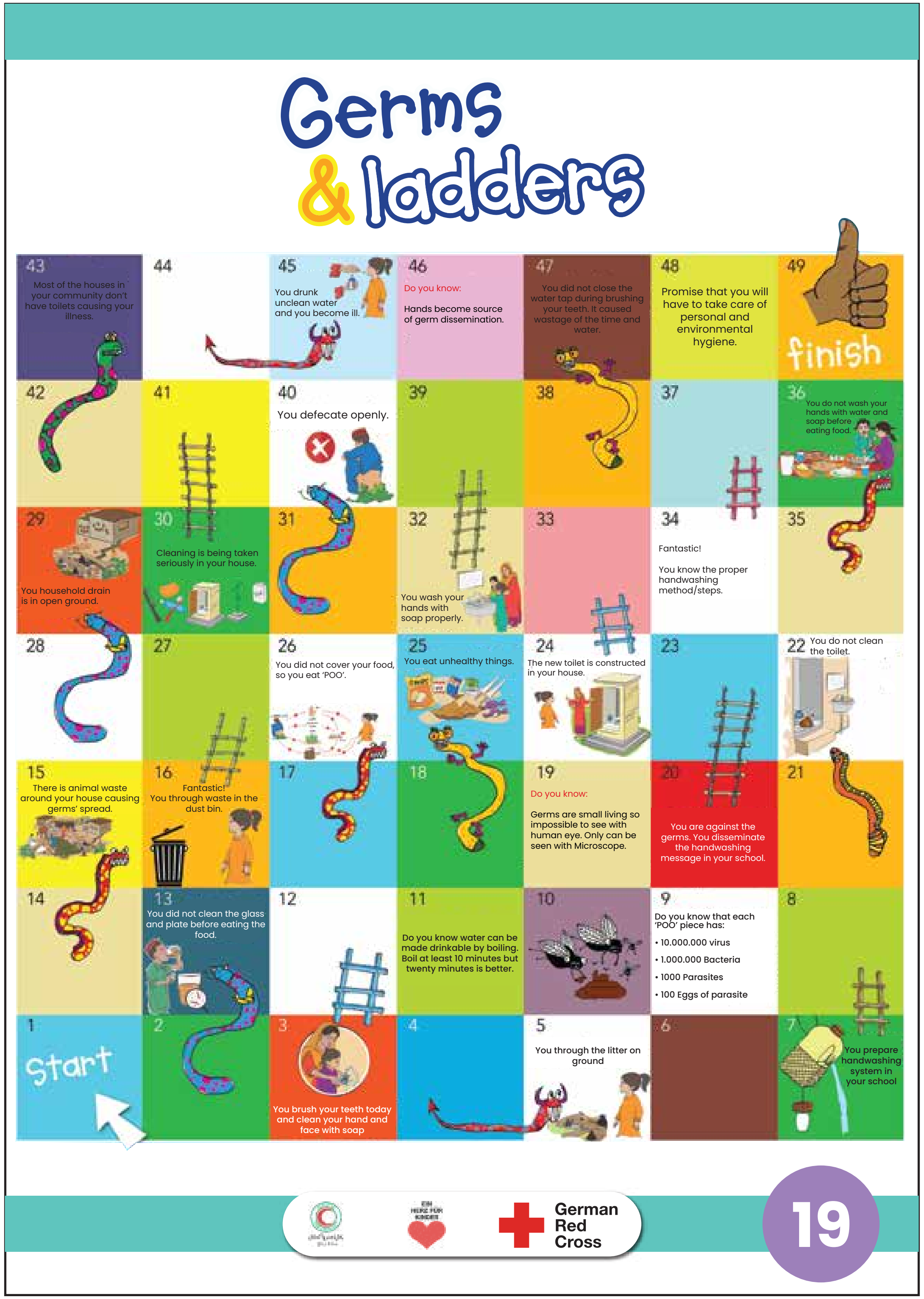
مثال کے طور پر، اگر کوئی نیچے کھسکتا ہے، تو استاد یہ سوال (وہ نیچے کیوں گرا؟) کھلاڑیوں یا طلباء سے پوچھ سکتا ہے۔

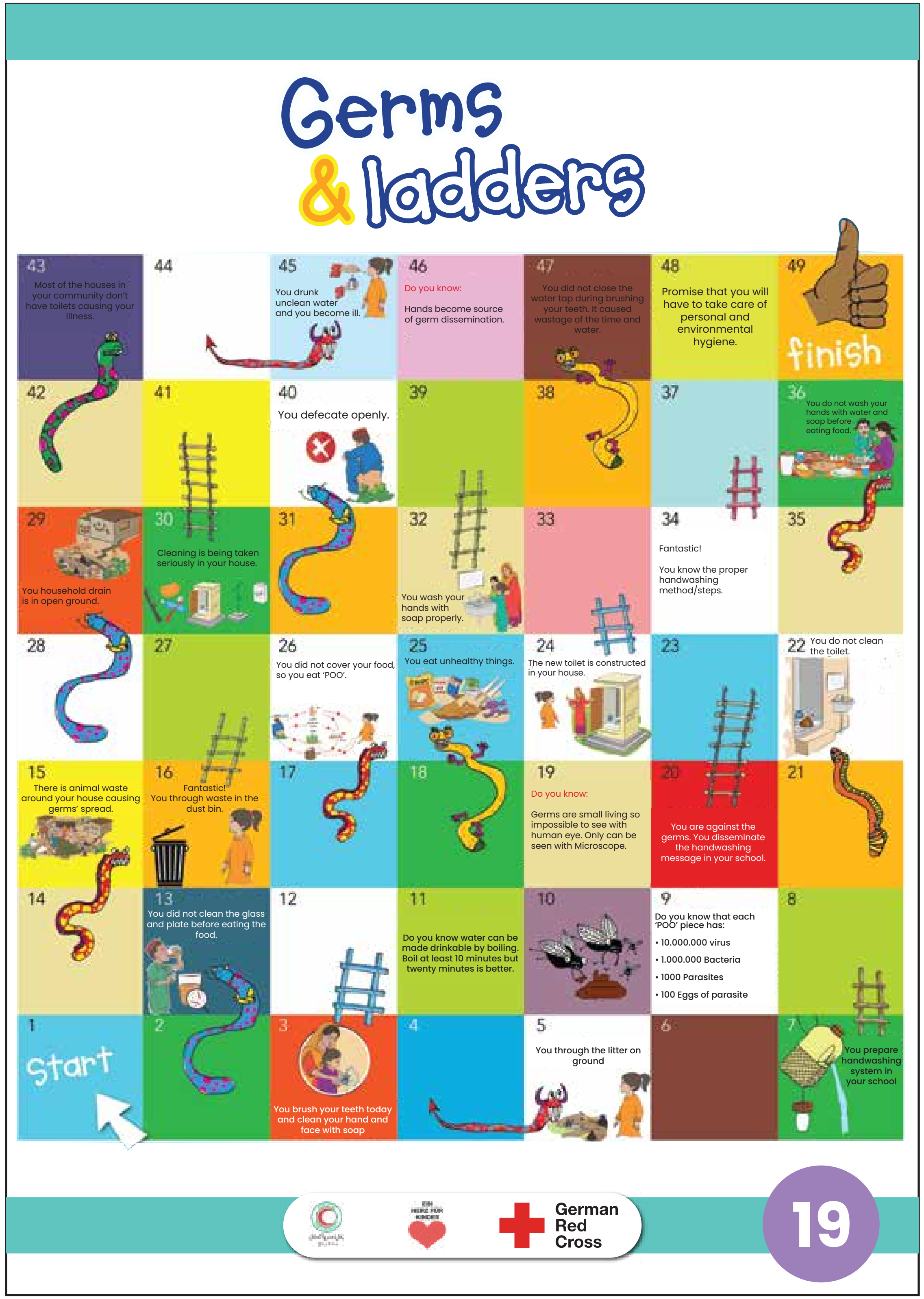
کھیل ختم ہونے کے بعد سرگرمی ختم کریں۔

میں عہد کرتا ہوں۔

میں حفظان صحت کے اچھے طریقوں کو روزمرہ کے معمولات میں جاری رکھوں گا اور دوسروں کو اس کی تعلیم دوں گا

Germs & ladders


Germs & ladders
43 Most of the houses in your community don't have toilets causing your illness.
44
45 You drunk unclean water and you become ill.
46 Do you know: Hands become source of germ dissemination.
47 You did not close the water tap during brushing your teeth. It caused wastage of the time and water.
48 Promise that you will have to take care of personal and environmental hygiene.
49 finish
42
41
40 You defecate openly.
39
38
37
36 You do not wash your hands with water and soap before eating food.
29 You household drain is in open ground.
30 Cleaning is being taken seriously in your house.
31
32 You wash your hands with soap properly.
33
34 Fantastic! You know the proper handwashing method/steps.
35
28
27
26 You did not cover your food, so you eat 'POO'.
25 You eat unhealthy things.
24 The new toilet is constructed in your house.
23
22 You do not clean the toilet.
15 There is animal waste around your house causing germs' spread.
16 Fantastic! You through waste in the dust bin.
17
18
19 Do you know: Germs are small living so impossible to see with human eye. Only can be seen with Microscope.
20 You are against the germs. You disseminate the handwashing message in your school.
21
14
13 You did not clean the glass and plate before eating the food.
12
11 Do you know water can be made drinkable by boiling. Boil at least 10 minutes but twenty minutes is better.
10
9 Do you know that each 'POO' piece has:
• 10.000.000 virus
• 1.000.000 Bacteria
• 1000 Parasites
• 100 Eggs of parasite
8
1 Start
2
3 You brush your teeth today and clean your hand and face with soap
4
5 You through the litter on ground
6
7 You prepare handwashing system in your school
German Red Cross
19


Germs & ladders
43 Most of the houses in your community don't have toilets causing your illness.
44
45 You drunk unclean water and you become ill.
46 Do you know: Hands become source of germ dissemination.
47 You did not close the water tap during brushing your teeth. It caused wastage of the time and water.
48 Promise that you will have to take care of personal and environmental hygiene.
49 finish
42
41
40 You defecate openly.
39
38
37
36 You do not wash your hands with water and soap before eating food.
29 You household drain is in open ground.
30 Cleaning is being taken seriously in your house.
31
32 You wash your hands with soap properly.
33
34 Fantastic! You know the proper handwashing method/steps.
35
28
27
26 You did not cover your food, so you eat 'POO'.
25 You eat unhealthy things.
24 The new toilet is constructed in your house.
23
22 You do not clean the toilet.
15 There is animal waste around your house causing germs' spread.
16 Fantastic! You through waste in the dust bin.
17
18
19 Do you know: Germs are small living so impossible to see with human eye. Only can be seen with Microscope.
20 You are against the germs. You disseminate the handwashing message in your school.
21
14
13 You did not clean the glass and plate before eating the food.
12
11 Do you know water can be made drinkable by boiling. Boil at least 10 minutes but twenty minutes is better.
10
9 Do you know that each 'POO' piece has:
• 10.000.000 virus
• 1.000.000 Bacteria
• 1000 Parasites
• 100 Eggs of parasite
8
1 Start
2
3 You brush your teeth today and clean your hand and face with soap
4
5 You through the litter on ground
6
7 You prepare handwashing system in your school
German Red Cross
19

Name : ______________ Class : ______________

Date : ______________ Signature : ______________

German Red Cross

نام------------------------ کلاس----------

تاریخ------------ دستخط----------

German Red Cross

حوالہ جات

IFRC واٹسن مشن

https://watsanmissionassistant.org

https://preparecenter.org

جرم بسٹر-اسٹوڈنٹور کبوک-لوایڈ لرنانوائرو مینٹل ایجوکیشن فجی

کلین ھینڈز سیولا ئیوزانوائرو مینٹل ایجوکیشن فجی

German Red Cross

REFERENCES

- Clean Hands Save Lives by Live and Learn Environmental Education, Fiji
- Germ -Buster Students workbook by Live and Learn Environmental Education, Fiji
- IFRC Watson Mission *watsanmissionassistant.org*
- Preparecenter *preparecenter.org*

German Red Cross

FOR MORE DETAILS CONTACT
Pakistan Red Crescent Society Sindh provincial branch
Hilel e Ahmer House, Teen Talwar, Karachi

EIN HERZ FÜR KINDER

German Red Cross

FOR MORE DETAILS CONTACT
Pakistan Red Crescent Society Sindh provincial branch
Hilel e Ahmer House, Teen Talwar, Karachi

EIN HERZ FÜR KINDER

German Red Cross