

கைகளைக் கழுவுவோம் நோய்களைத் தவிர்ப்போம்



முதல் ஆசான்

நாம் பாதுகாப்புடன்

- 01 கைகளை நன்றாக நீரில் நனைத்துக் கொள்ளவும்
- 02 கைகளில் நன்றாக சவர்க்காரம் இட்டுக் கொள்ளவும்
- 03 உள்ளங்கை மற்றும் விரல் இடுக்குகள் மற்றும் உள்ளங்கை மற்றும் விரல் இடுக்குகளுக்கு இடையே நன்றாக தேய்க்கவும்
- 04 கையினை மடக்கி புறங்கையினை மற்றைய கையின் உள்ளங்கையில் தேய்க்கவும்
- 05 பெருவிரலை மற்றும் கையினால் நன்றாக தேய்க்கவும்
- 06 விரல்களை மற்றும் நகங்களை மற்றும் கையில் உள்ளங்கையில் சவர்க்கார நரை மீது நன்றாக தேய்க்கவும்
- 07 சுத்தமான நீரினால் கைகளின் சவர்க்காரம் நீங்கும் வரை நன்றாக கழுவுவும்
- 08 சுத்தமான துணித்துண்டினால் கைகளைத் துடைத்து உலர்த்திக் கொள்ளவும்
- 09 அது துணித்துண்டினால் தினமும் சவர்க்காரமிட்டு கழுவி செய்யலில் உலர்த்திக் கொள்ளவும்



முன் பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தி மத்திய நிலையங்களிலுள்ள பிள்ளைகளுக்கான செயற்பாடுகள்

பிழையின்றி கைகளைக் கழுவுவது தொடர்பாக உங்கள் பிள்ளைக்குச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

முன் பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தி அதிகார சபை- ஊவா மாகாண சபை

இப்பத்திரிகையில் முன்வைக்கப்படும் செயற்பாடுகளானது முன் பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தி அதிகார சபையினால் முன் பிள்ளைப்பருவத்தினிடையே விருத்தி செய்ய எதிர்பார்க்கும் தேர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ளது

moF thj ;

- 01. ntsi sgG+L Nj hs;fi s rW Jz ;l qfshf;FNthk;
- 02. c Utpd; kU xl ;LNthk;
- 03. thj jpd; nrhz bi d rptgG epwj j hYk; fz i z fWgG epwj j hYk; epwej ll ;LNthk;
- 04. gpsi sAl d; Nru;J fNo Fwggpl ;Lss ghli y ghLqfs;



, Nj h , Nj h thj ; f; FQR - moF ei wej thj ; f; FQR
 nkyy nkyy el eJ nry;Yk; - moF ei wej thj ; f; FQR

, ggj j ppi fapi d NKYk; gaDi l aj hff;pf; nfhs;tj wF fb; fhZ k; KftupfF
 c qfsJ fUj ;J ffs; kwWk; MNyhri dfi s ngwWj ; j UkhW j aTl d;
 Nfl ;Lf; nfhs;fpdNwhk;
 C th khfhz Kd; gpsi sggUt mgptUj j p mj pfhu ri g> gq;fuht> gJ i s.

gz ggghsupd; nraj p

, yqi fapy; Vwgl ;Lss nfhNuhdh i tu] ; nj hwW
 fhuz khf Cth khfhz MSdupd; mwPTWj j YfF
 mi kthf Kd; gpsi sggUt mgptUj j p mj pfhu
 ri gapdhy; Kdgssp gpsi sFS fF tPLKi w toqf;g;
 gl ;LssJ. , j dhy; j wNghJ xU khj j j wFk; mj pf
 fhykhf Ki wahdNj hu; fwwypdwp ngwNwhUl d; tll by;
 c sssdu; , f; fhuz qfs;pd; mbggi l apy; C th khfhz
 nfsut MS du; kwWk; C th khfhz gupj k nrayhsupd;
 mwPTWj j y; kwWk; topfhl ;lypd; fb; C th khfhz f;
 fy;tp; nrayz ;apd; MNyhri dapd; Ngupy; nrawghLfs;
 ml qf;pa , ggj j ppi f j ahupf;fggl ;LssJ.
 2021k; Mz l Kj yhk; j ujj wF c s;thq;fggl k;
 gpsi sfs;pd; gmuNtr Mwwyfs; Nj rpa j uq;fS fNfwg
 c upj j hf;FtJ l d; Ki wahd ghli rhi yapd;
 Mukgf;fy;tp; d gyggLj j y; C th khfhz f; fy;tp
 mi krR kwWk; C th khfhz Kdgpsi sggUt mgptUj j p
 mj pfhu ri gapd; Kj di kahdnj hU nrayhFk;

ngwNwhUffhd mwPTWj j yfs;

, g; ggj j ppi fapi d; C l hf toqf;fggl ;Lss nrawghLfs fF Nkyj pfkhf
 NkYk; mt;thwhd nrawghLfs;py; <Lgl c qfs; gpsi si a
 toggLj ;J qfs;
 , ggj j ppi fapy; c ss nrawghLfs; epi wT nraj j d; gpd;du;
 kj ;ggL;tj wF kS , g; ggj j ppi fapi d Kd; gpsi sg; gUt mgptUj j p
 Kj j pa epi ya Mrpup; k; xggi l Aqfs;
 MrpupaUl d; kwWk; gpsi sAl d; , ggj j ppi fapi d gadgLj ;J i fapy;
 Rfhj hu ul ;ahd ghJ fhgG Ki wfi s gpdgwWqfs;
 gpsi sAl d; kfp;TI Dk; t;Ukgj j ff ti fapYk; toqf;fggl ;Lss
 nrawghLfs;py; <Lg;Lqfs;
 ngwNwhu; , nrawghLfi s gpsi sapi df; nfhz l nrat;ggj wF gupnj hU
 Neuj j pi dAk; nghUj j khd , l nkhdwpi dAk; xJ f;f;f; nfhsS qfs;
 gpsi sff c j tp Nj i tggLk; rej uggq;f;pd; NghJ khj j ;uk; c qfs;
 c j tpi ag; ngwWf; nfhLqfs;

ntsai y; kwWk; t;Nahfj j y;
 Kd; gpsi sggUt mgptUj j p mj pfhu ri g
 C th khfhz ri g
 nj hi yNgrp , yf;fk; 055229518/0770150561
 nj hi y efy; 0552229522
E-mail-ecdauva@gmail.com
Web-uvaecdaupgov.lk

, uz ;l hk; ghfk;

C th khfhz
 Kd; gpsi sggUt mgptUj j p
 Kj j pa epi yaq;f;spYss
 gpsi sFS f;fhd
 Kj y; Mrhd;

MNyhri d kwWk;
 topfhl ;ly;
 nfsut C th khfhz MS du;
 kwwk;
 C th khfhz gupj k nrayhsu;
 xUq;f; z gG
 nrayhsu;
 C th khfhz f; fy;tp mi krR
 newahsi f kwWk;
 nj hoEl g c j tp
 gz ggghsu>
 C th khfhz
 Kd; gpsi sggUt mgptUj j p
 mj pfhu ri g
 gj ;gg;h;ru;paufs;
 gpV.b.N[. [atuj d (Xa;T ngww)
 (Kddhy; Mukgf; fy;tp
 c j tp; fy;tp; gz ggghsu)

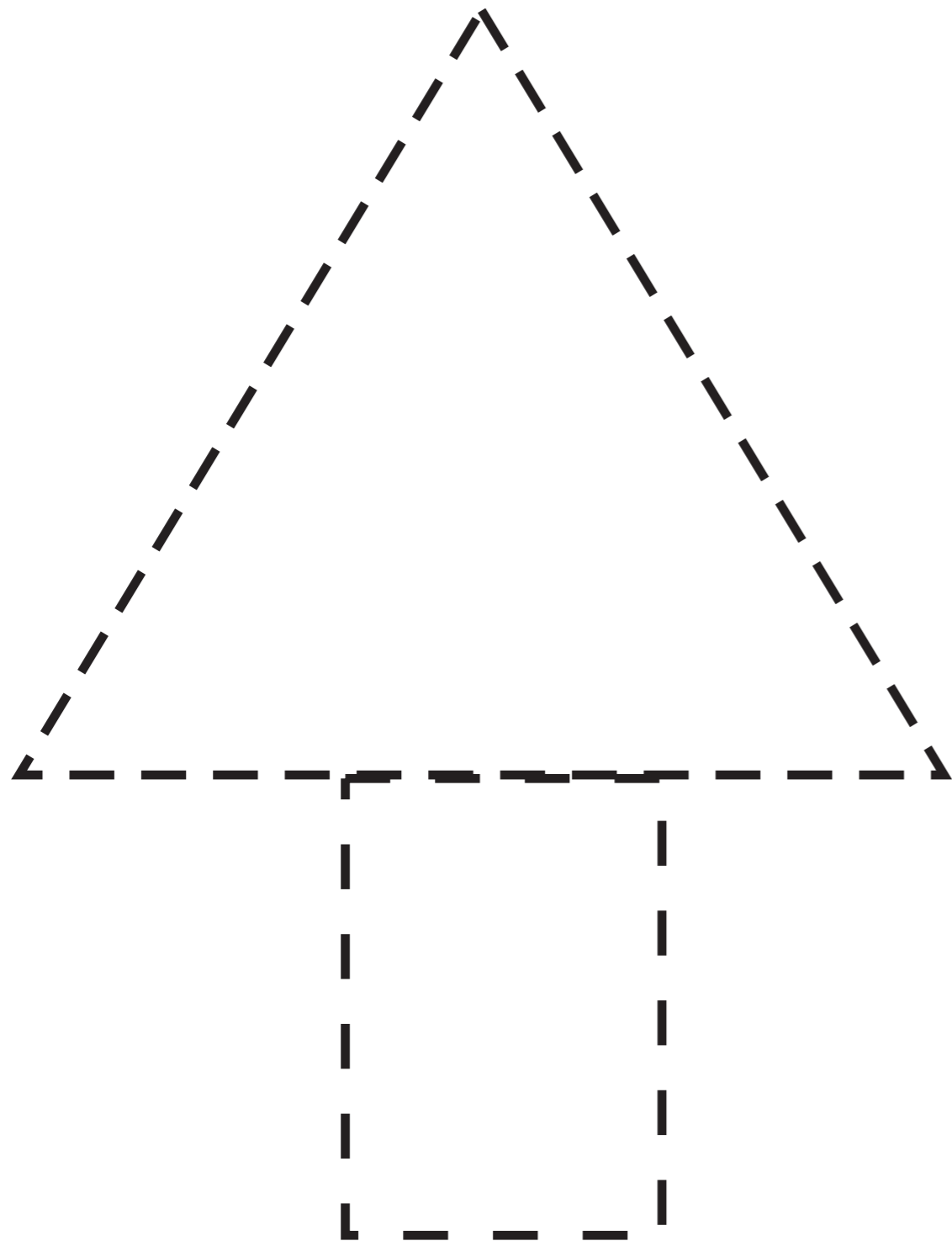
I gypA. vk; [aej h Fz tuj d
 mj ;gu>
 khj ;up Kdgssp
 Kd; gpsi sggUt
 mgptUj j p mj pfhu ri g
 G+=Nj tp (j kphf;fk)
 Mukgf;fy;tp Mrpupa; MNyhrfu;
 Nfhli f; fy;tp;
 fhupahyak;
 gJ i s
 ghli j ;J i w c j tp
 gpV. epY}f;fh j p \ hdp
 j pKj ;J Kdgssp
 xff;fk;gpl b
 vg; rd;[;t;dP Rgr;pf
 \ d; \ apd; Kdgssp
 gz ;l huti s.

v] ; rptuQrdp
 ghuj p Kdgssp
 gJ i s.
 fz ;pd; tbt; kgG
 kwWk; ml ;l mi kgG

 mrr;ly;
 C th khfhz ri g mrr;fk;
 gJ i s.

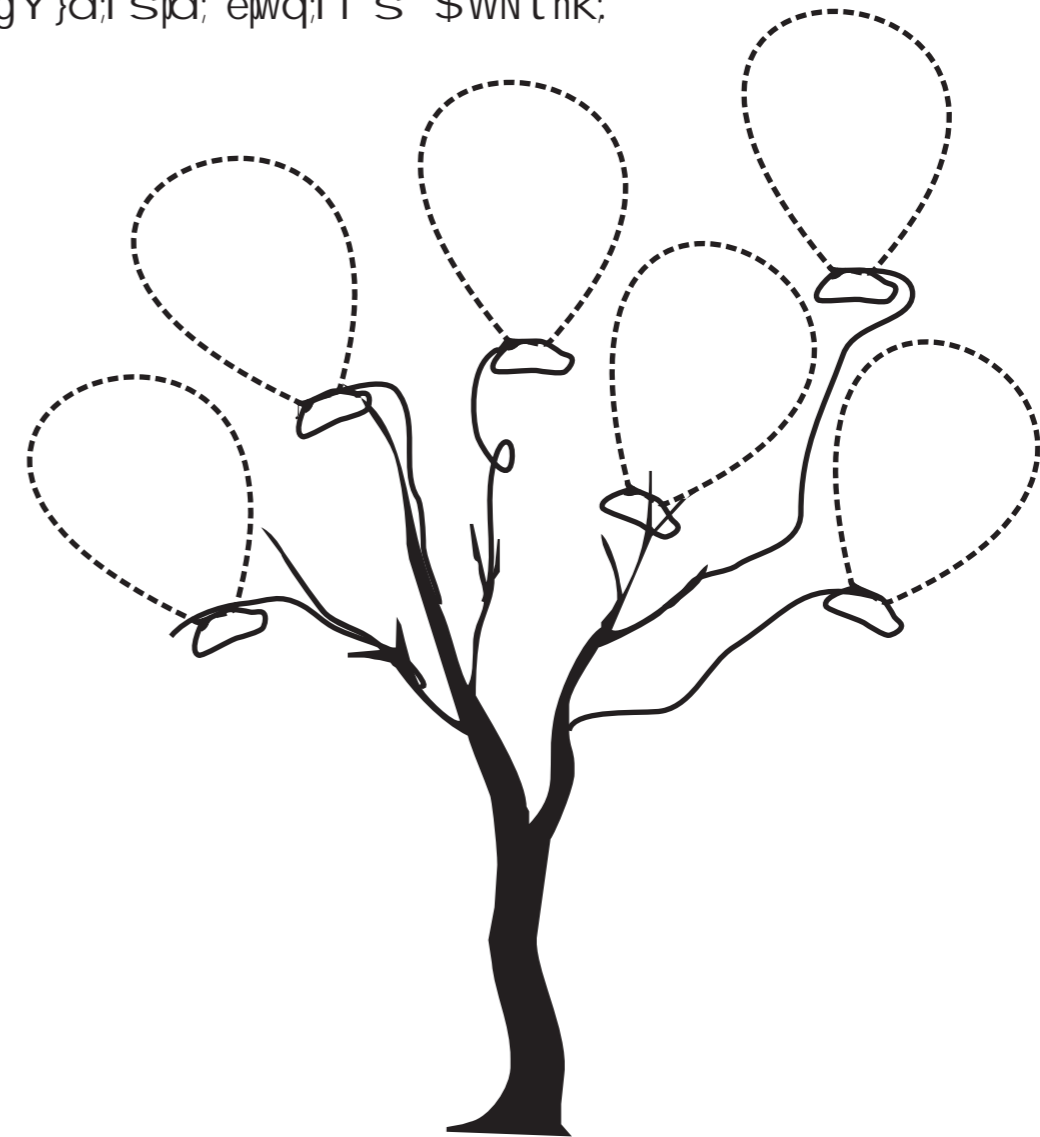
tbtqfs; ti uNthk;... jhsfs; xl LNthk;...

- 1. KwNfhLfi s , i z j J tbtqfi s ti uNthk;
- 2. gadwW tRk; epwf;fhfj j ; jhs;fi s rWJz Lfshff; fpogNghk;
- 3. mtwi w tbtq;fspd; kU xl LNthk;



gY}d; ti uNthk;... epwej l LNthk;...

- 1. KwNfhLfi s , i z j j thW gY}d; ti uNthk;
- 2. gY}d;fi s gy epwq;fi sf; nfhz L epwej l LNthk;
- 3. vyyhkhf vj j i d gY}dfs; vd vz Z Nthk;
- 4. gY}dfs;pd; epwq;fi s \$WNthk;



, q;Fss ghl i y gpi sAl d; ghLq;fs;
 tz z tz z gY}dfs; - fhwwi l j j gY}dfs;
 rWtu; tUkGk; gY}dfs; - moF ej wej gY}dfs;
 fhwwy; mi rAk; gY}dfs; - tz z k; j l Lk; gY}dfs;
 tz z tz z gY}dfs; - ti uNthk; ehKk; gY}dfs;

fhfj geJ fs; nraNthk;..

1. gi oa gj j ppi fj j hs,fi s Nj bf; nfhsNthk;
2. gj j ppi fj j hs,fi sf; nfhz l nl ddp] ; geJ stpyhd c Uz i l fi sahFfNthk;
3. mi kj j geJ fspd; kU gi r GRNthk;
4. epwj j hs,fi s mj d; kU xl LNthk;
5. gy epwqfspdhyhd 6 geJ fi s mi kj Jf; nfhsNthk;
6. mi kj Jf; nfhz l geJ fi s vz Z Nthk;
7. geJ fspdhy; tpi sahLNthk;

tz z tz z rqfyp nraNthk;..

1. j hs,fi s , U epwqfspy; Nj bf; nfhsNthk;
2. 6 mqFy eBskhd 1 1/2 mqFy mfykhd fhfj f; flyqfi s ntlbf; nfhsNthk; (fhfj flyqfi s ntlbf; nfhs;tj wF gpsi sfF cj Tqfs)
3. flyqfs; tllkhFkhW , U epwqfspyhd flyqfi s khwwp khwwp xlb eB rqfypnahdi w mi kgNghk;
4. eB rqfypnahdi w fNo ti uNthk;



ehqfs; eyy gpsi s fs;

ftj hTk; khyDk; Kwwj j py; tpi sahbf; nfhz bUej du; , UtUk; Kwwj i j r; Rwwp Xbdu; " eqfs; vdi dg; gpbff thUqfs; " vdW khyd; \$wpdhd; ftj h khyi dg; gpbff mtdpd; gpdhy; Xbdhs; j Bnud ftj h Kwwj j py; tpej hs; ' l Nah mkkh cl dbahf thUqfs; ftj h tpej tpi hs; " vdW khyd; rjj kpl LN mtdJ mkkhi t \$ggpl lhd; khydpd; mkkh Xb tej hu; ' l Nah kfNd... vdd elej J? " vdwthW khydpd; mkkh ftj hTfF rwwp j z z ll uj; nj spj j hu; ftj h fz fi sj; j pweJ Rwwk; Kwwk; ghuj j hs; mtNti s ftj htpd; mkkhTk; mt; tpi j j wF Xb tej hu; " mJ j hNd ehd; c ddp k; \$wpNdd;.. rhggpl hky; tpi sahl f; \$l hnj dW " ftj htpd; mkkh \$wpdhu; " Vd; mj i j ftj h rhggpl khll hsh? mj dhy; j hdh mts; tpej hs? ".... " Mk; kfNd mts; rhggpl tpukg khll hs; ' mtNti s khydpd; mkkh " gpsi sfNs edwhff; Nfl Lf; nfhsSqfs;... ehqfs; RfNj frahtj wF edwhf rhggpl Ntz Lk;... mj pfkf fhafwps> goqfs> fl u ti ffs; rhggpl Ntz Lk;... mJ khj j pky y mfhafwps> goqfs> fl u ti ffs; vdgd tpi kwwi tfshf , Ujj y; Ntz Lk; vkfFj Nj i tahd fhafwps> goqfs> fl u ti ffs; tll bNyNa tsuj Jf; nfhz lhy; kpfTk; eyyJ.... MfNt , dW Kj y; tll by; vyNyhUK; NrueJ rwwp tll Lj; Nj hl inkhdi w mi kgNghk; eLk; fdWfS fF j z z B; CwWtj wF gpsi sfS fF tpujggk; j hNd? " vdwhu; mkkhtpd; MNyhri dfF , U rpwufS k; tpujggk; nj uptj j du;

1. c qfs; gpsi s Al d; tll by; tll Lj; Nj hl inkhdi w mi kAqfs;
2. tll Lj; Nj hl ljj y; VwgLk; khwwqfi s gpsi sfF fhz gAqfs;



, yf;F Nehff;fp ge; j vwNt hk;...

1.nrawghL 2, d; NghJ gpsi s nraj 6 flj hrg; geEfi sAk;
vLgNghk;

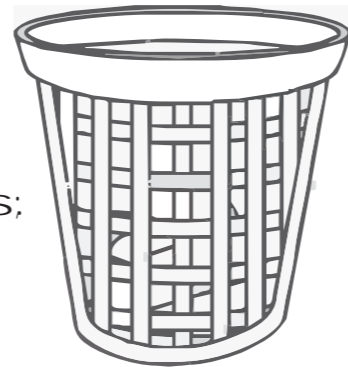
2.ghj j punkhdW myyJ ngl bnahdi w vLj ;Jf; nfhz L Kwwj j pwFr;
nryNthk;

f;Fw; Fwggpl LssthW gpsi sf;F c j Tqfs;

•gpsi s , Uf;Fk; , ljj j mi lahsg; gLj ;Jqfs;

•mt;tljj j ; , Ue;J 1 k;w; msT J}uj j ; ge;J fi s
, l f;\$ba ghj j punkhdW myyJ ngl bnahdi w i tAqfs;

•Fwj j , ljj j ; , Ue;J ngl b myyJ ghj j uj j pDs;
ge;J fi s , LkhW gpsi sapl k; \$Wqfs;



3.ghj j uk; myyJ ngl bapDs; t;Oej ge;J fi s vz ;Z Nthk;

4.nts;Na t;Oej ge;J fi s vz ;Z nthk;

5.gy j li tfs; , nrawghl by; <LgLNthk;

6.fNo j uggL Lss fl ;ljj pDs; ge;J fs; ti uNthk;



vqfs; Kdgs s; Rj j k; nraj ehs;...

1.gljj j r; Rwwp c ss c gfuz qfspd; ngaufi sf; \$WNthk;

2.gljj j ; fhl ; ggl Lss xt nthU nrawghl bwFk; gadgLj ;Jk;
c gfuz j ;Jl d; nghUjj kh d c gfuz j ; j , i z gNghk;

3.ntl ; Ltj wF gadgLj ;Jk; c gfuz qfspd; ngaufi sf; \$WNthk;

4.epyj i j f; nfhj j gadgLj ;Jk; c gfuz j j pd; ngai uf; \$WNthk;

5.kz i z f; sWtj wF gadgLj ;Jk; c gfuz j j pd; ngai uf; \$WNthk;



j h s k ; j l ; L N t h k ; .. e l d k h L N t h k ; ..

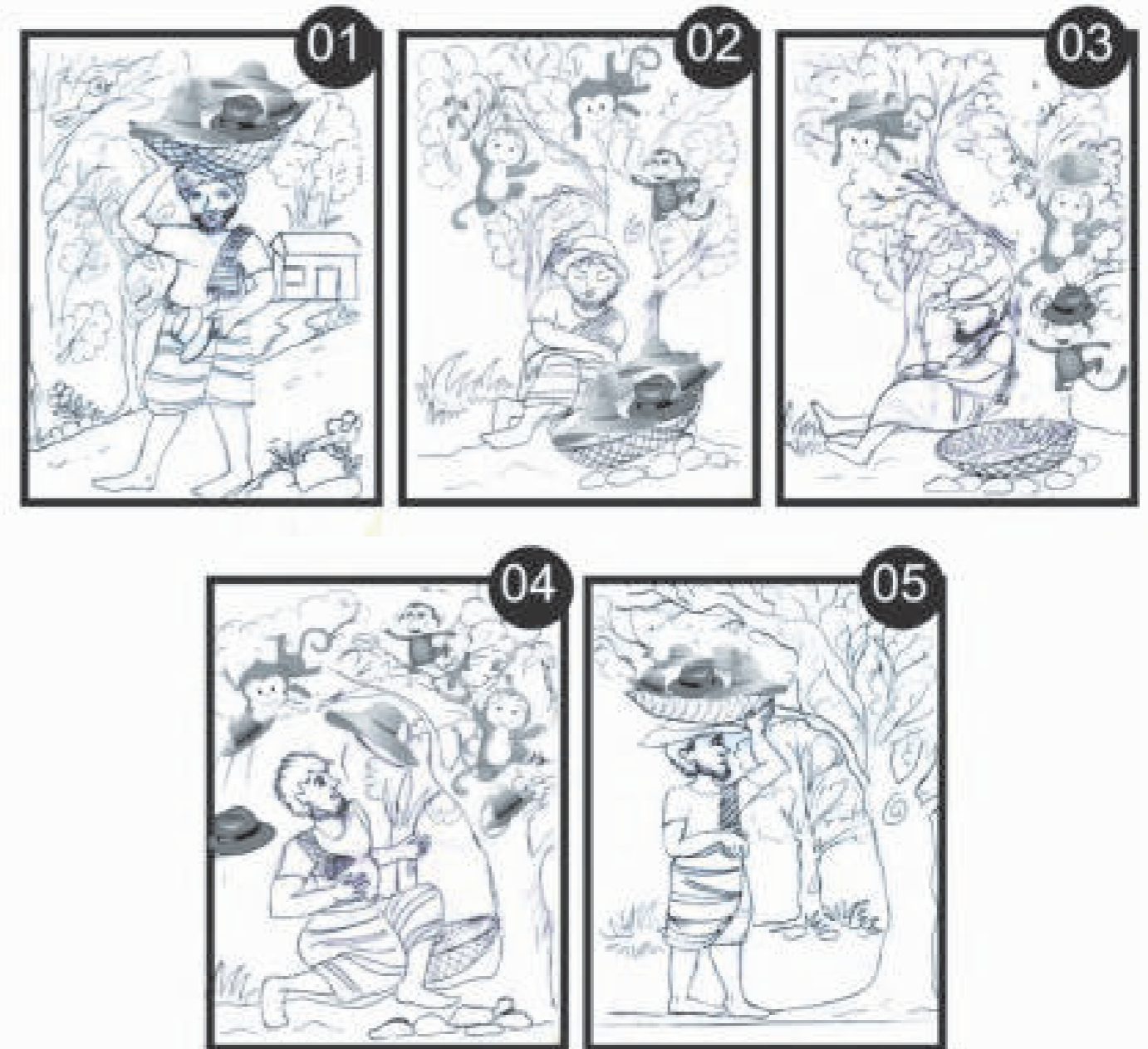
1. rk mstpyhd , U rpl i l fi s edwhf Rj j khf;f;f; nfhss gpsi sfF cj Tqfs;
2. , U rpl i l fi sAk; epwej l L N t h k ;
3. , U rpl i l fi sAk; j h s n k h d W f ; F j l ; L N t h k ;
4. , U rpl i l fi sAk; j h s n k h d W f ; F j l b a t h W g h l i y j h s j j w N f w g g h L N t h k ; (f N o j u g g l L s s g h l i y j h s j j w F g h l g p s i s f F c j T q f s)
5. , U rpl i l fi sAk; j h s n k h d W f ; F j l b a t h W g h l i y j h s j j w N f w g g h b a t h W M L N t h k ;



rpl i l , uz i l f ; i f a y ; v L j ;
 j h s k ; N g h l ; L f h i y i t j ;
 l f ; l f ; l f ; r j j k ; , l ;
 e l d k ; M L N t h k ; .. rpl i l e l d k ; M L N t h k ; ..

f i j i a m i k g N g h k ; ..

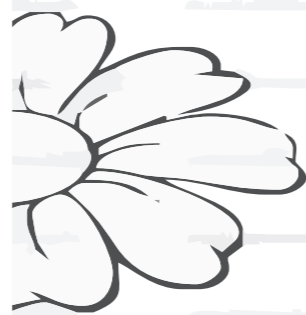
gl qfi sg; ghj ; nj hggp t p a h g h p a p d ; f i j i a f ; \$ W N t h k ;



gl qfi sg; ghj ; t p i l \$ W N t h k ;

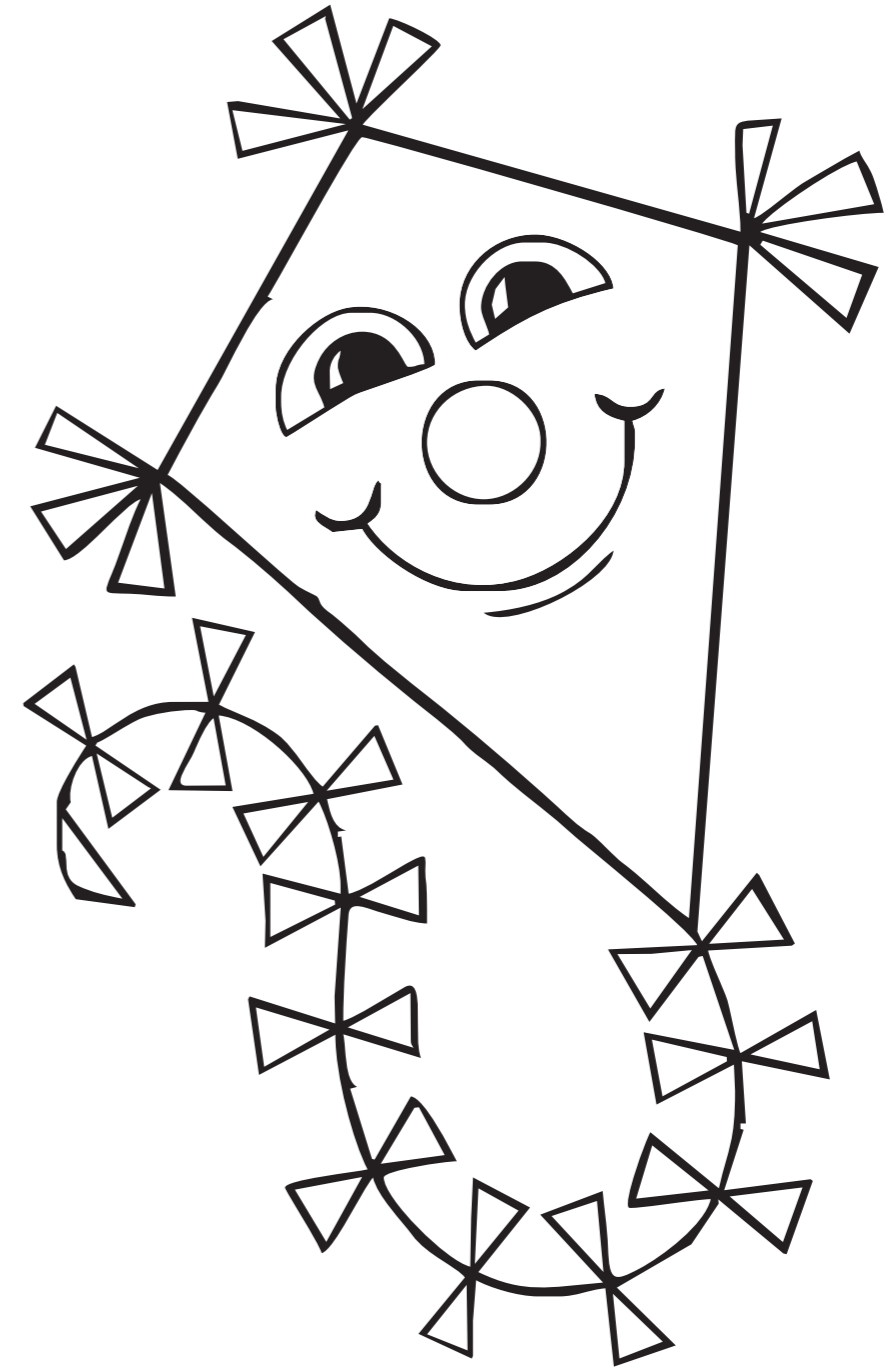
- 2 Mk; gl j j y ; v j j i d F u q F f s ?
- 3 Mk; gl j j y ; v j j i d n j h g g p f s ?

ng hUj j kh d t hW , i z g Nghk;...



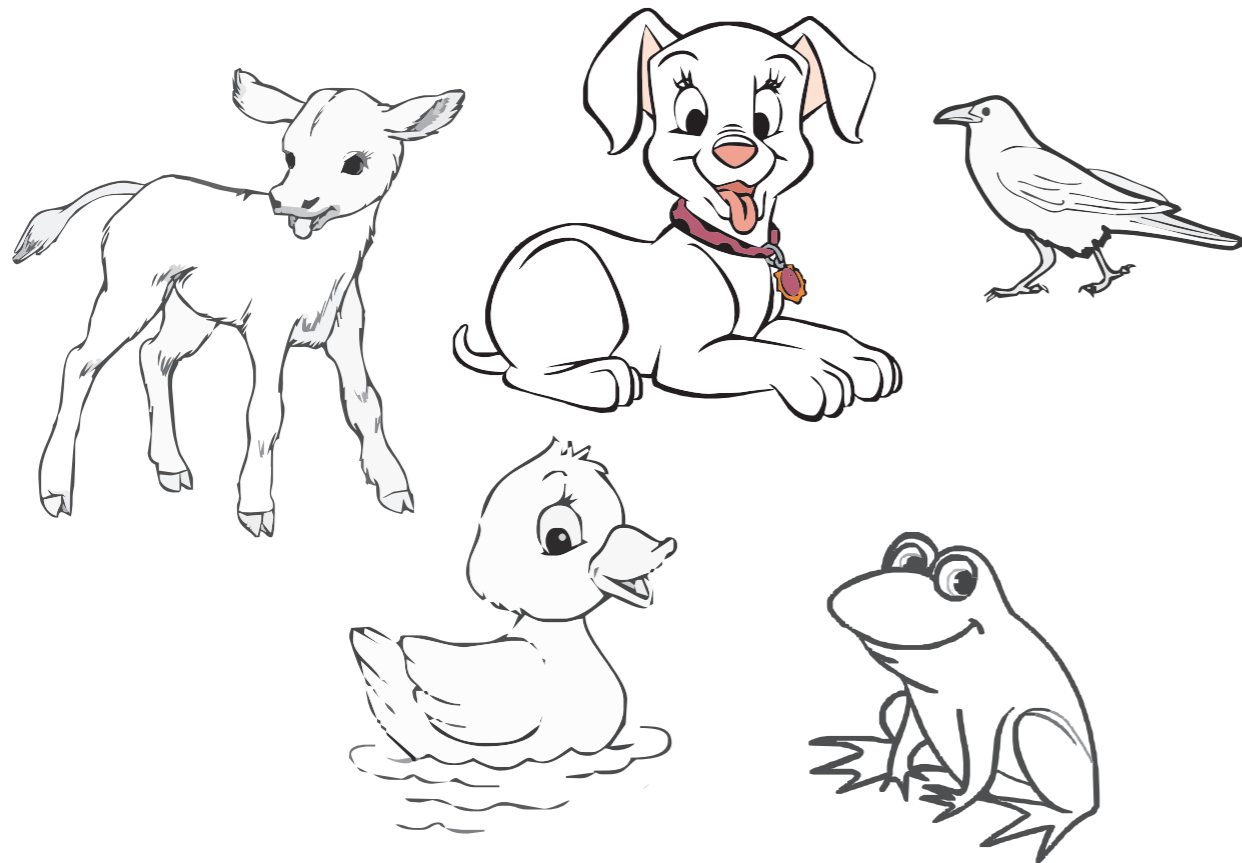
g l ; j j p ; m o i f g ; g h U q f s ; ...

- g l ; j j p i d e p w e j l l N t h k ;
- g l ; n k h d i w f l l N t h k ;
- (g l ; n k h d i w f ; f l ; g p s i s f F c j T q f s)



gphz pfs; vkJ ez gufs;

1. gljjpy; cSS gphz pfs;pd; ngau;fi sf; \$WNthk;
2. mg; gphz pfs; xypr;Fk; tjjjpi d xyj;Jf; fhL;LNthk;
3. mg; gphz pfs; ele;J nry;Yk; tjjjpy; ele;J fhL;LNthk;
4. gphz pfs; vjji d vd vz z pg; ghugNghk;
5. gpsi; sAl d; Nrue;J fNo Fwpgpl Lss ghi i yg; ghLq;fs;



ts... ts;... ts... tt;... tt;... tt;...
 ehaf; Fl;b ehd;
 Fth Fth // thj;Jf; FQR ehd;
 gf; gf; gf; // jti sf; FQR ehd;
 fhf; fhf; // fhff; FQR ehd;
 k;...M k;...M nrhy;Yk; fd;Wf; Fl;b ehd;
 vyNyhUk; ez gufs;... ghbLNthk; ehk;...

rka tphffs;...



ntrhf; gz bi f



kfh rptuhj j pup

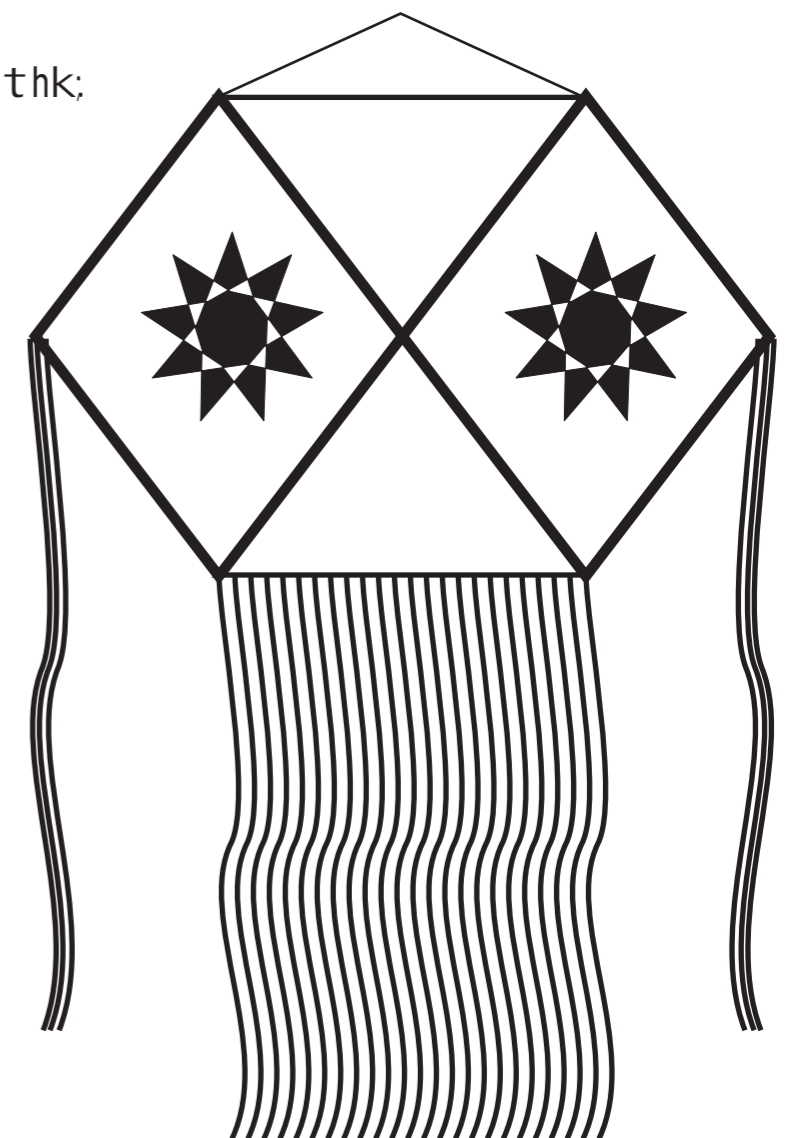


c apuj j QhapW



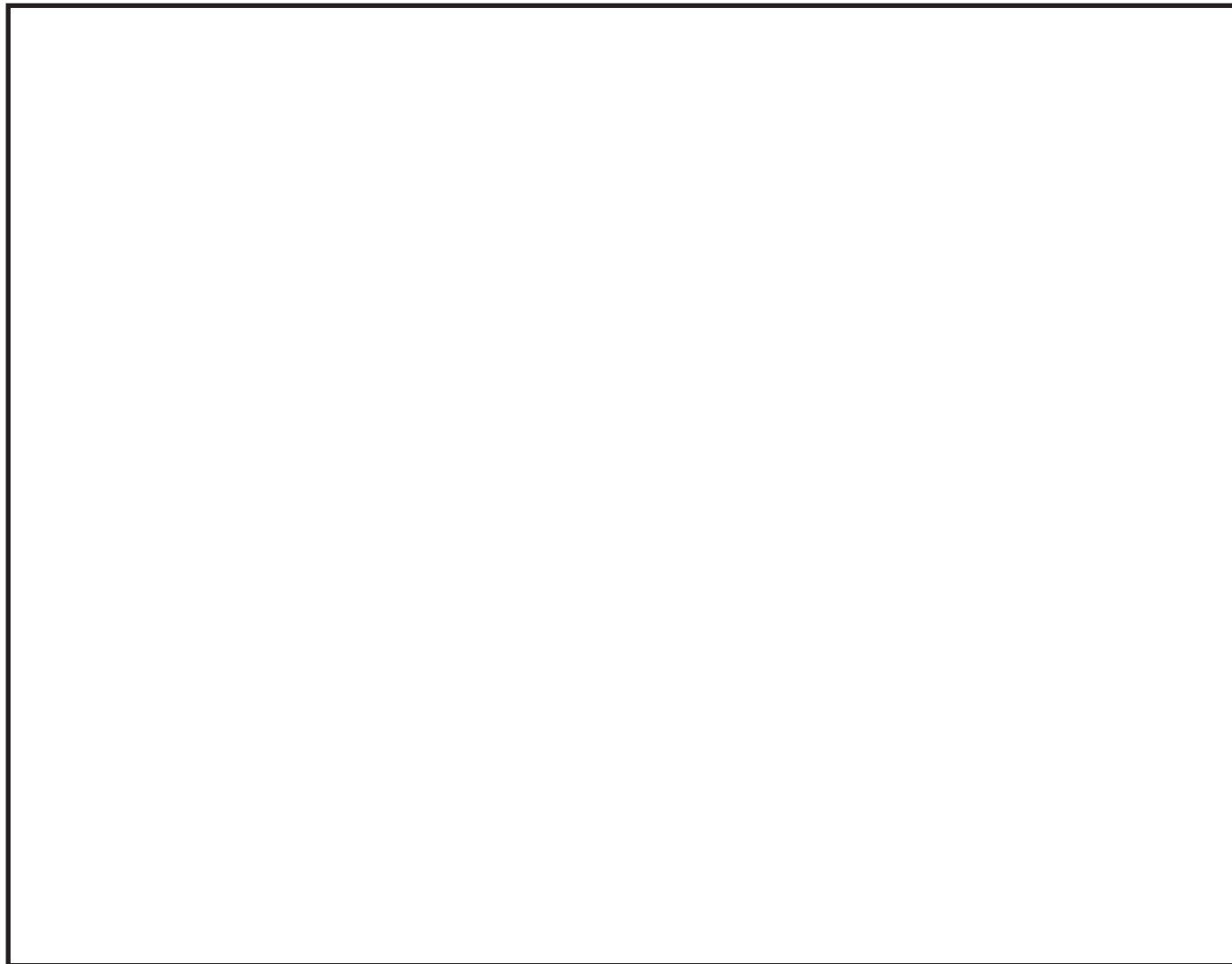
<J y; gpi u; Gdij
NehdGg; ngUehs

ntrhf; \$l bi d epwe;J l;LNthk;



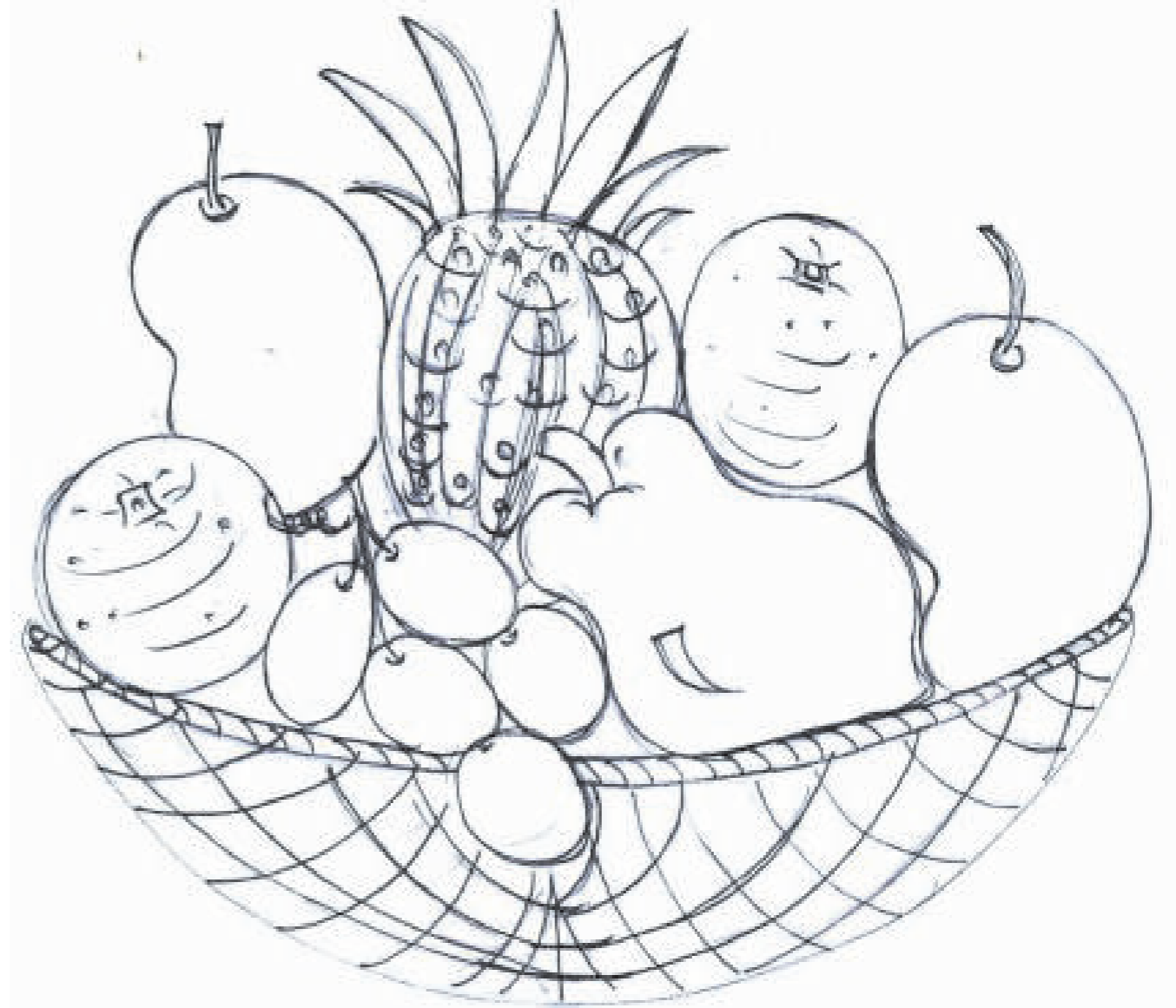
gl k; ti uNthk; - ewej l ;LNthk;...

1. tsueNj hu; xUtu; fNo j uggL Ss mwpTWj j y;fi s
nj hl nuhOq;fy; \$Wj y; Ntz Lk;
2. mj wNfwg gpsi sf;F fNo c ss fl ;j j py; gl nkhdj w
ti utj w;Fk; ewej l ; Tk; nfhLffTk;
3. gpsi s gl j j pi d epi wT nraj j d; gpd;du; kpf mofha;
c ssJ vdf; \$wp el rj j pu mi l ahsnkhdj w myyJ
ngupanj hU rupapi d , l Tk;
mwpTWj j y;fs;
- 1 ki ynahdj w ti uAq;fs;
2. ki yapd; Nky; #upad; c j j ggi j ti uAq;fs;
3. Gff;fs; kyuti j ti uAq;fs;
4. Gff;S ff tz z tz z tz z j ;Grrr;fs tUtij ti uAq;fs;



Ri tahd - rj ; s s goq;fs;...

1. \$i l apYss goq;fi s ewej l ;LNthk;
2. goq;fspd; ngah;fi sf; \$WNthk;
3. \$i l apy; c ss goq;fi s vz ;Z Nthk;
khkgoq;fs; vj j i d?
Nj hl kgoq;fs; vj j i d?
j puhl i rg; goq;fs; vj j i d?
4. c q;fS ff kpfTk; gbj j goj i j f; \$Wq;fs;

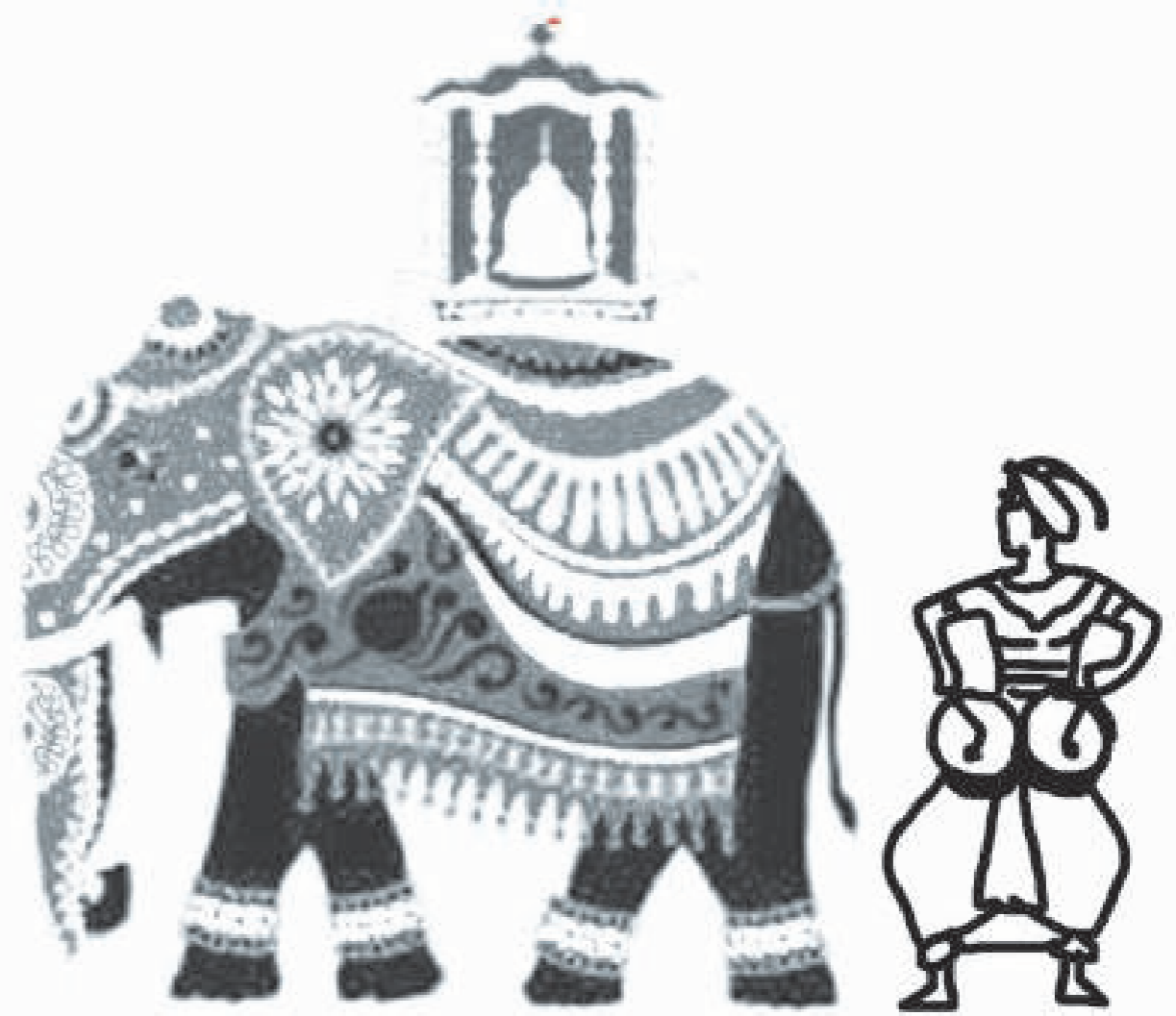


Nks jhsj;J l d; C utyk; tUJ ...



Cutyji jg; ghuj;J tpi l \$WNthk;

1. Kj yhtj hfr; nrygtu; ahu?
2. fi l rphfr; nrygtu; ahu?
3. fi rabggtuf;F gpd;dhy; nrygtu; ahu?
4. gl j j py; c ssi t nj hl ughf gpsi sAl d; fyej i uahLq;fs;
5. fNo j ugg l Ss gh l i y gpsi sAl d; Nrue;J ghLq;fs;



rl;l gl;l rl;l gl;l fi r ntbf;fwJ
 j hJ i t Vej p ahi dAk; tUFJ
 Nks q;fs; j hs q;fs; xy;fs; Nfl ;FJ
 rhJ xy;Al d; C utyk; tUFJ