भन्छिन् आमा

समयमै स्वस्थ शुरूवात

WINNER	99	98	97	साना भाइ-बहिनीलाई झाडापखाला लागेमा पूनर्जलिय झोलको साथै उमेर अनुसार जिंक चक्कि १० दिनसम्म लगातार खुवाउँछु 96	95	94	93	92	91
81	82	83	84	85	86	87	नियमित कपाल, नङ काट्छु अनि चिटिक्क परेर स्कूल जान्छु 88	89	90
80	79	सधैं खानामा दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडिन युक्त नुन प्रयोग गर्छु 78	77	76	75	हरेक दिन खाना खाए पछि दाँत माझ्छु । 74	73	72	71
61	62	63	64	स्वास्थ्य सम्बन्धि सल्लाह चाहिएमा स्वास्थ्य संस्था जान्छु र अरूलाई पनि जाने सल्लाह दिन्छु 65	66	67	68	69	70
60	59	58	57	56	55	54	आफूले सिकेका कुरा अरूलाई पनि सिकाउँछु त्यसैले सबैले मन पराउँछन् 53	52	51
41	42	43	44	45	विरामी खासै पर्दिन, जहिले पनि स्कूलमा खाजा घरबाट नै लैजान्छु 46	47	48	49	50
40	39	38	37	घरमा बनाइएका खाना खान मन पराउंछु त्यसैले हेर्दैमा बलियो र राम्रो छु 36	35	34	33	32	31
बुवाले सधैं सानी बहिनीलाई पनि अण्डा वा मासु मिची-मिची खुवाउनुहुन्छ 21	22	23	24	25	26	27	28	29	घर-आँगन सफा गर्न सघाँउछु, सबैले इज्जत गर्छन् 30
20	19	मिठो मात्र खान मन पराउँछु त्यसैले घरमा थरिथरिका तरकारी रोप्न मद्दत गर्छु 18	17	16	15	शौचालय चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिची-मिची हात धुन्छु 14	13	खाना खानु भन्दा अगाडी साबुन पानीले मिची-मिची हात धुन्छु 12	11
सबैको घर 1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

आफ्नो गाढा रङ्गको घर

१ खानामा सधैं अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल मिसाएर खायौ, स्वस्थ र निरोगी भयौ - १२ घर अगाडि बढ ।

२ खाना खानु भन्दा पहिला र चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिची मिची हात धुन्छौ, झाडापखाला र टाईफाईड बाट सुरक्षित छौ - ६ घर अगाडि बढ ।

३ साना भाइ-बहिनीलाई झाडापखाला लाग्दा पूनर्जलिय झोलको साथै जिंक चक्कि १० दिनसम्म लगातार खुवायौ, भाई-बहिनी स्वस्थ भए – १० घर अगाडि बढ ।

४ नियमित कपाल, नङ काटेर चिटिक्क परेर स्कूल जान्छौ – ४ घर अगाडि बढ ।

५ स्वास्थ्य सम्बन्धि सल्लाह चाहिएमा स्वास्थ्य संस्था जान्छौ र अरूलाई पनि जाने सल्लाह दिन्छौ - ८ घर अगाडि बढ ।

६ खानामा सधैं दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडिन युक्त नुन प्रयोग गर्छौ, गलगाँड बाट आफू र अरूलाई बचायौ – ५ घर अगाडि बढ ।

आफ्नो भन्दा फरक गाढा रङ्को घर

१ खानामा अण्डा, माछामासु, हरिया सागपात तथा पहेंला जातका फलफूल मिलाएर खाएनौ, बिरामी भयौ – ५ घर पछाडि सर ।

२ खाना खानु भन्दा पहिला र चर्पी प्रयोग गरेपछि साबुन पानीले मिची-मिची हात धोएनौ, झाडापखाला र टाईफाईड लागेर बिरामी पर्यौ - ६ घर पछाडि सर ।

३ साना भाइ-बहिनीलाई झाडापखाला लाग्दा पूनर्जलिय झोलको साथै जिंक चक्कि १० दिन सम्म लगातार खुवाएनौ, भाई-बहिनीलाई सन्चो भएन - ६ घर पछाडि सर ।

४ नियमित रुपमा कपाल र नङ नकाटी स्कूल गयौ – ४ घर पछाडि सर ।

५ चर्पीको प्रयोग नगरी खुल्ला ठाउँमा दिशा गर्यौ - १० घर पछाडि सर ।

६ खानामा दुई बालबालिकाको चिन्ह भएको आयोडिन युक्त नुन प्रयोग गरेनौ, गलगाँड भयो – १२ घर पछाडि सर ।

कलर पास

खेल्ने नियम

१. खेल कम्तिमा २ र बढीमा ४ जना बीच खेलिने छ ।
२ प्रत्येक खेलाडीले रातो, हरियो, निलो र पहेंलो/सुन्तला मध्ये कुनै एक रङ्को गोटी रोज्नेछ ।
३. तपाईले जुन रङ्को गोटीले खेल्नुहुन्छ, खेलमा त्यो रङ्को घर/कोठा तपाईको हुनेछ ।
४. खेल सुरु गर्दा 'सबैको घर' लेखेको ठाउँ बाट नै गर्नुपर्ने हुन्छ ।
५. खेल खेल्दा रातो, हरियो, निलो र पहेंलो/सुन्तला मध्ये कुनै गाढा रङ्गिन घरमा पुग्दा :
   क) घरको रङ् आफ्नो हो भने दायाँपट्टिको माथिल्लो, होइन भने तलको नियम हेर्नुहोस् ।
   ख) पाशामा आएको नम्बर अनुसारको नम्बरमा दिएको नियम बमोजिम गर्नुहोस् ।
६. पहिलो घरबाट सुरू गरी सर्वप्रथम अन्तिम घरमा पुग्ने खेलाडी नै विजयी हुनेछ ।

USAID
अमेरिकी जनताबाट

सुआहारा
सबैको परिवार फलोस् फुलोस्

नेपाल सरकार
स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय
राष्ट्रिय स्वास्थ्य शिक्षा, सूचना तथा संचार केन्द्र
टेकु, काठमाडौं