

खुश : *HAPPY*

लड़का व लड़की
के बीच भेदभाव न करें।
जैसे खाने-पीने में,
कपड़ों में, पढ़ाई में,
खेलकूद में।



बच्चों को सबकी
इज्जत और मदद
करना सिखाएँ।



हर एक बच्चे की
अपनी खूबी होती है।
उसकी तुलना दूसरों
से न करें।



बच्चों के साथ समय
बिताएँ और उनके कार्यों
में शामिल होकर अपने
रिश्ते मज़बूत करें।



बच्चों की पढ़ाई में
रुचि लें और स्कूल
'PTM' में ज़रूर
जाएँ।



बच्चों से गलती होने
पर उन्हें प्यार से
समझाएँ।



बच्चों को हमेशा
प्रोत्साहित करें ताकि वे
निडर होकर चुनौतियों
का सामना करें।

स्वस्थ : *HEALTHY*

बच्चों को घर का बना स्वच्छ
और पौष्टिक खाना खिलाएँ।
ना कि बाहर का, जैसे :
नूडल्स और चिप्स।



बच्चों की शारीरिक
साफाई का
ध्यान रखें।



बच्चों को रात
में 7-8 घंटे सुलाएँ।



बच्चों के शारीरिक
और मानसिक बदलाव को
समझें और उन्हें समझाएँ।



बच्चों को खेलकूद
के लिए समय दें और
उनके साथ खेलें।



सुरक्षित : *SAFE*

बाल यौन शोषण को कभी
भी अनदेखा न करें, तुरंत
बचाव करें। इसमें बच्चों की
गलती नहीं होती।



घर में हँसी-खुशी
का माहौल बनाएँ।
गाली गलौज और
मार पीट न करें।



बच्चों के आने जाने
व दोस्तों के बारे में
जानकारी रखें।



बच्चे के व्यवहार में किसी
तरह का बदलाव देखें तो
तुरन्त उससे बात करें।



बच्चे अपनी निजी
जानकारी इंटरनेट/
फोन पर न दें।



बच्चों को नशीले
पदार्थों से दूर रखें।

