

खाली स्थान में लाल या हरा रंग भरें।

● बुरा व्यवहार ● अच्छा व्यवहार



अगर कोई आपको Bully (तंग) करे, तो आपको क्या करना है?

(Walk) दूरी बनाएँ : जहाँ आपके साथ Bullying हो रही है, वहाँ से दूर चले जाएँ।

(Talk) बात करें : अपने से किसी बड़े और भरोसेमंद इंसान को बताएँ, जैसे Teachers और Parents.

(Buddy-up) दोस्त बनाएँ : अपने जैसे दोस्त बनाएँ, जो आपको समझें और Bully न करें।

Copyright to Modicare Foundation



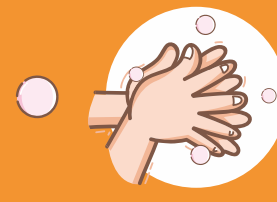
सावधान ! कीटाणु हर जगह हैं।

हाथ जरूर धोएँ।
स्वस्थ रहने के लिए इसे आदत बना लें।



हाथ इस तरह धोएँ।

अपने हाथों को चलते पानी के नीचे रखें।
साबुन का उपयोग करके झाग बनाएँ।
अच्छे से धोने के बाद अपने हाथों को सुखाएँ।



उंगलियों के बीच में



हथेली से हथेली



अंगूठे को



उल्टे करके



कलाई को



उंगलियों से साफ करें

सीढ़ी के माध्यम से स्वस्थ बच्चे तक पहुँचें।



स्वस्थ बच्चा

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| छींकते समय रुमाल का उपयोग करें | बिना हाथ धोये खाएँ |
| गीले या गन्दे कपड़े पहनें | बालों को कंघी करें |
| साफ कपड़े पहनें | कहीं भी थूकें |
| नाक में ऊंगली डालें | नाखून काटें |
| दाँत साफ करें | बाहर कूड़ा फेंकें |
| नाखून चबाएँ | रोज नहाएँ |
| हाथ धोएँ | खुले में शौच करें |



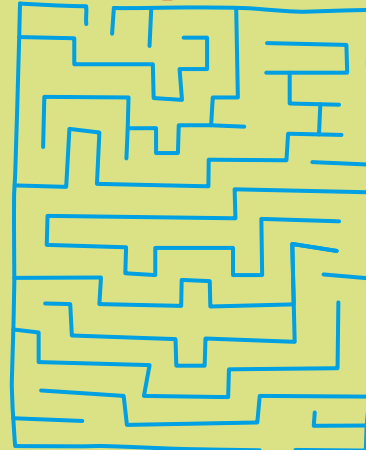
थाली के हर भाग से कुछ न कुछ चुनें और अपने खाने का हिस्सा बनाकर खुद को ताकतवर बनाएँ।

खाना भी मस्ती भी

ताकत वाले भोजन तक पहुँचने का सही रास्ता चुनें



शुरू करें



अन्त



शरीर के कौन से अंगों को छूने से मना करना है? वहाँ गोला ○ बनाएँ



बैड टच होने पर क्या करना चाहिए।



बैड टच होने पर क्या करना है?
सही जगह निशान लगाएँ।

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| ☐ शोर मचाएँ | ☐ वहीं पर ही रहें | ☐ किसी को नहीं बताएँ |
| ☐ चुप रहें | ☐ वहाँ से भाग जाएँ | ☐ बड़ों से शिकायत करें |

CHILD HELPLINE No. / बाल सहायता नं.- 1098