

## सावधान! कीटाणु हर जगह हैं।

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



खाने से पहले



छींकने के बाद

जानवरों को  
छूने के बाद



टॉयलेट जाने  
के बाद



खेलने के बाद



## 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<br>रूमाल 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  |



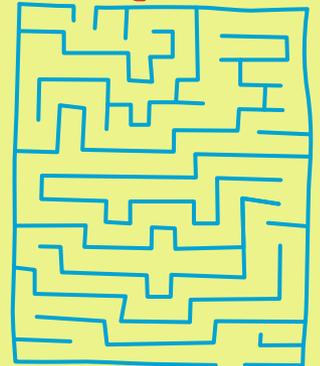
थाली के हर भाग से कुछ न कुछ चुनें और अपने खाने का हिस्सा बनाकर खुद को ताकतवर बनाएँ।

## खाना भी मस्ती भी

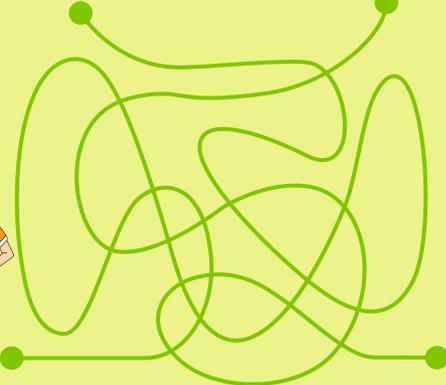
ताकत वाले भोजन तक पहुँचने का सही रास्ता चुनें



शुरू करें



अन्त



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



बैड टच होने पर क्या करना चाहिए।

जिस जगह पर आपके साथ बैड टच होता है, तितली की तरह वहाँ से दूर भाग जाएँ।



अगर कोई आपको बैड टच करता है, तो पेंपी की तरह शोर मचाएँ और ज़ोर से बोलें "NO"



जब आपको किसी के छूने से बुरा लगे, तो कछुए की तरह अपने आप को सुरक्षित करें।



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

शोर मचाएँ  
 चुप रहें

वहीं पर ही रहें  
 वहाँ से भाग जाएँ

किसी को नहीं बताएँ  
 बड़ों से शिकायत करें

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।

