



बच्चों में डालें सफाई की आदत!!

कुछ अहम आदत अगर बचपन से ही **बच्चे** सिखे तो वे अपने जीवन में आने वाली **बीमारीयों** से बच सकते हैं। जैसे:-

- ▲ सुबह उठने के बाद व रात को सोने से पहले **BRUSH** व हाथ मुँह अच्छे से धोकर सोना ।
- ▲ कुछ भी खाने से पूर्व व खाने के बाद अच्छे से **हाथ धोना** व अपने **खाने के बरतन** सही स्थान पर **रखना** व **धोना**।
- ▲ रोज कम से कम एक बार जरूर **नहाना**।
- ▲ समय-समय पर **नाखून** व **बाल कटवाना**।

इसी प्रकार अगर हम इन **अहम बातों** का **ज्ञान** व **सीख** छोटी उम्र से ही **बच्चों** में विकसित करते हैं तो यह बच्चों के **उज्ज्वल भविष्य** के लिये श्रेष्ठकर रहेगा। **स्वच्छता** को एक अच्छी **आदत** के रूप में **अपनाना** होगा। स्वच्छता केवल स्वयं तक सीमित नहीं है अपितु **स्वयं, कार्यस्थल, घर, SCHOOL** व हमारे रोजमर्रा के जीवन में आने वाली हर चीज स्वच्छ रखनी चाहिये। इसे जीवन का अभिन्न (**INSEPERAPOACE**) अंग बनाना चाहिये।

स्वस्थ रहो- मस्त रहो।