

★ मेरी 10 अच्छी आदतें ★

☐

1. सुबह जल्दी उठो
दिन की अच्छी शुरुआत!

☐

6. दोस्तों के साथ खेलौने बाँटो
दयालु और उदार बनो!

☐

2. दिन में दो बार दाँत साफ़ करो
सुबह और रात दाँत साफ़ करो!

☐

7. बड़ों का सम्मान करो
बड़ों की बात सुनो!

☐

3. कृपया और धन्यवाद कहो
विनम्र और दयालु बनो!

☐

8. फल और सब्ज़ियाँ खाओ
स्वस्थ और मजबूत बनो!

☐

4. खाने से पहले हाथ धोओ
कीटाणुओं को दूर रखो!

☐

9. समय पर सो जाओ
रात में अच्छी नींद लो!

☐

5. कमरा साफ़-सुथरा रखो
खिलौने व्यवस्थित रखो!

☐

10. रोज़ किताबें पढ़ो
रोज़ नया सीखो!