



میں یاسر ہوں۔ میں روز صبح جلدی اٹھتا ہوں۔ اپنے دانت صاف کرتا ہوں۔ منہ ہاتھ دھوتا ہوں۔ مجھے صاف رہنا پسند ہے۔

میں صحت مند رہنے کے لیے صبح ناشتا ضرور کرتا ہوں۔ دودھ اور پھل شوق سے کھاتا ہوں۔ کچھ بھی کھانے سے پہلے اور کھانے کے بعد ہاتھ دھوتا ہوں تاکہ جراثیم سے بچ سکوں اور بیمار نہ ہو جاؤں۔

صفائی کا خیال رکھنے کے لیے کچرا ہمیشہ کچرے دان میں ڈالتا ہوں۔ میری یہ عادت سب کو پسند ہے۔

صبح جلدی اٹھنے کے لیے میں رات میں بھی جلدی سو جاتا ہوں۔ اور روز صبح خوش خوش اٹھتا ہوں۔