

Substance abuse

N B G G E W Z O T B H E D J W
M O N N X D I B E I C S A E I
C U I Z I R E H X N R L M C T
L A U T I L A P A V O L A N H
Y F N S A V A M E E O M G E D
X M K C I T R E S N P S E L R
D Y S O E O N A T G D I B O A
X G U M F R E E I S O E M I W
T R Z R R S Y T M V H E N V A
S F E G I S K I N I R T D C L
E P T D S T R E S S R N U H Y
D E P R E S S I O N M E A O D
N O I T C I D D A U D S P W M
E E T R A E H W H N H B A X O
T T O L X I Z A V O N A D O E

शब्द खोजो

- ABSENTEEISM
- DEPENDENCY
- EXPERIMENTATION
- MOUTH CANCER
- RISKY BEHAVIOUR
- STRESS
- ADDICTION
- SKIN DAMAGE
- HEART DISEASE
- DEPRESSION
- LUNG CANCER
- POOR PERFORMANCE
- STEALING
- WITHDRAWAL
- VIOLENCE

हमेशा
याद रखें
3Rs



यौन शोषण से बचाव

- अगर कोई भी आपके साथ किसी भी तरह का यौन शोषण करता /करती है, तो तुरंत किसी विश्वसनीय व्यक्ति को बतायें
- इसमें आपकी कोई गलती नहीं है कभी भी अपने आप को दोषी न समझें
- अजनबियों से दूर रहें, सुनसान जगह पर मत जाएँ, और अपनी व्यक्तिगत जानकारी किसी को न दें
- कभी भी बाहर जाने से पहले अपने माता-पिता या परिवार के सदस्य को ज़रूर सूचित करें

Keep Safe = Be Safe

बाल सहायता
नंबर
1098

महिला सहायता
नंबर
1091

पोक्सो
एक्ट

भावनाओं और तनाव का सामना करना

3 उलटी गिनती गिनें	4 डांस करें	1 सहायता माँगें	2 गहरी और धीमी साँस लें
7 टहलने जायें	8 किसी दोस्त / परिवार के सदस्य को गले लगाएँ	5 कसरत करें	6 माफ़ करके आगे बढ़ें
11 अपने को व्यस्त रखें	12 संगीत सुनें	9 ऐसे लोगों को नज़रअंदाज़ करें जो आपको परेशान करते हैं	10 चुटकुले सुनें/पढ़ें
15 अपने व्यवहार को देखें	16 पेंटिंग करें	13 कागज़ से कुछ बनायें	14 कभी हार न मानें
19 गाना गायें	20 जिसपर विश्वास हो उससे बात करें	17 शांति के साथ समय बितायें	18 शांत रहे और आराम करें
23 फनी मूवी देखें	24 अपने विचार लिखें	21 अपने हुनर का इस्तेमाल करें	22 अपने को अहमियत दें
		25 एकान्त में चिल्लाकर गुस्सा निकालें	26 कमरे में इधर उधर टहलें

समस्या हल करने का तरीका



MODICARE FOUNDATION

4, Community Centre, New Friends Colony, New Delhi - 110025
Ph. : 011-66037080, www.modicarefoundation.org

मेरे बारे में

नाम _____

उम्र _____

मैं खास वर्यो हूँ? _____

मेरी कमज़ोरियाँ _____

मेरी प्रेरणा _____

मेरा मनपसंद विषय _____

मेरी खूबियाँ _____

मेरा सपना _____

मेरे शौक _____



जीवन कुशलताएँ



हम मैच्योर हो रहे हैं

हम खुद से और अपने शरीर से प्यार करते हैं

हम में बदलाव
पिम्पल्स (मुँहासे), वजन और कद
का बढ़ना, मूड बदलना,
पीरियड्स शुरू होना, प्यार,
आकर्षण, गुर्रसा, डर, आकांक्षाएं,
स्वप्न दोष, दाढ़ी मूँछ आना।



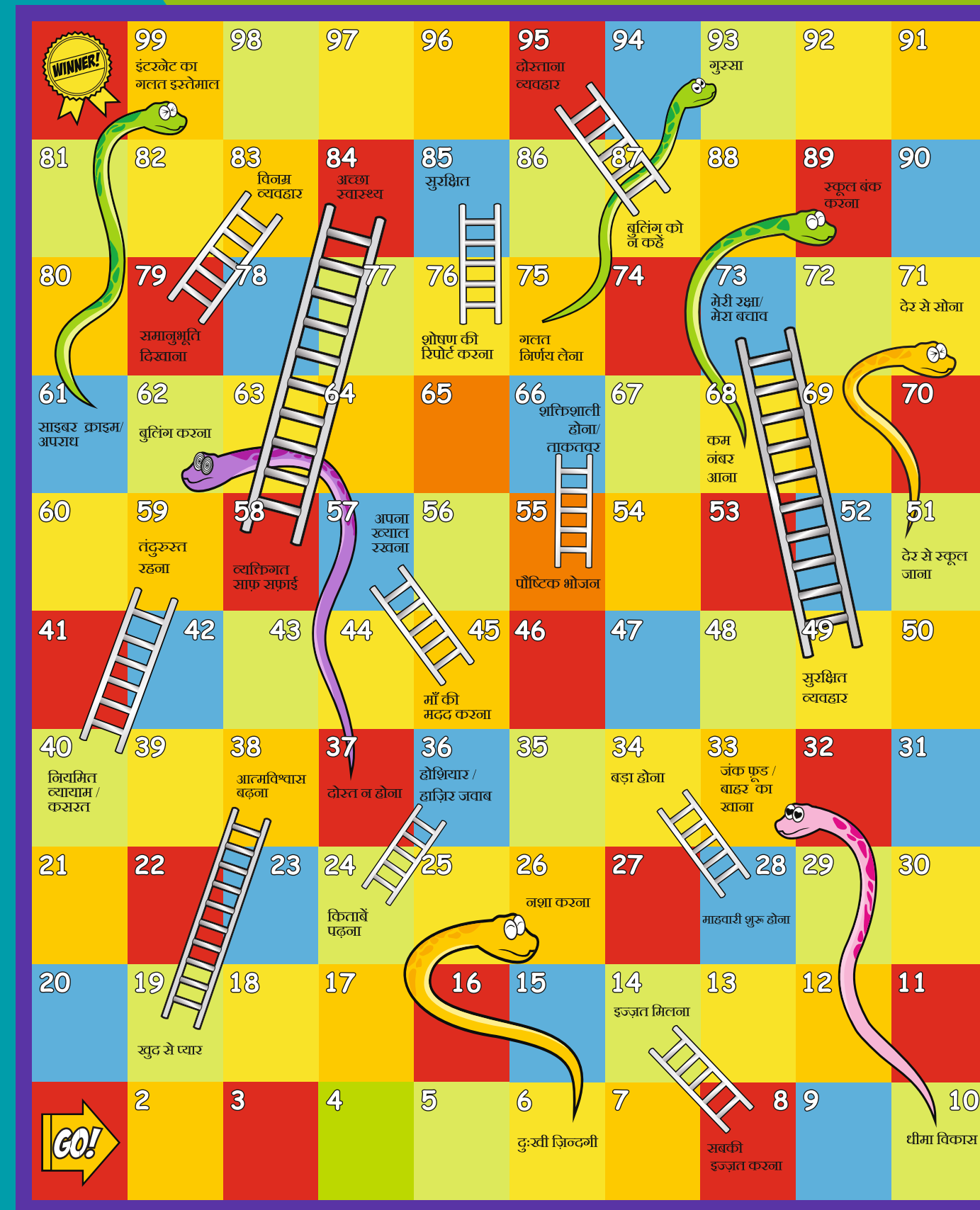
याद रखें
यह जरूरी है कि आप पॉजिटिव
आहार लें, व्यक्तिगत साफ
सफाई बनाये रखें, पढ़ाई पर ध्यान दें
और खुले मैदान में खेलें।
अपने को खास समझे,
और किसी से भी अपनी
तुलना न करें

हम ज़िम्मेदार हैं
हम परिवार की इज़ाज़त करते हैं
हम अपने दोस्तों की इज़ाज़त करते हैं

ज़िम्मेदार व्यवहार (चार स्तम्भ)



साँप और सीढ़ी



मौखिक

बुलिंग के प्रकार



सामाजिक



शारीरिक



साइबर

नकारात्मक दबाव को “ना” कहने के तरीके

1. विनम्रता से मना करना
2. कारण बताना
3. अटल रहना
4. वहाँ से चले जाना
5. नज़र अंदाज़ करना
6. विकल्प देना
7. दबाव को उल्टा करना
8. दबाव की स्थिति से दूर रहना
9. अपने जैसी सोच वालों के साथ रहना
10. अपनी भावनाओं का सम्मान करना

अपने दोस्तों के समूह में

हम एक टीम हैं
हमारी सोच सकारात्मक है
हम एक दूसरे का सम्मान करते हैं
हम बेहतर करने का प्रयास करते हैं
हम अच्छे विकल्प ढूँढ़ते हैं
हम दयालु हैं
हम ईमानदार हैं
हम एक दूसरे को ध्यान से सुनते हैं
हम मेहनती हैं
हम एक दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं
हम सभी महत्वपूर्ण हैं