# Khwabon Ka Karwaan

Modicare FOUNDATION

Newsletter
October | 2025

## मजबूत शैक्षणिक नींव और समग्र विकास की ओर

ख्वाबगाह के अकादमिक फ़ैसिलिटेटर्स ने मोदीकेयर फ़ाउंडेशन द्वारा संचालित चारों स्कूलों में व्यापक शैक्षणिक सहायता प्रदान की। उन्होंने एमसीडी पाठ्यक्रम और फ़ाउंडेशनल लिटरेसी एंड न्यूमेरेसी (FLN) मॉड्यूल के अनुरूप कक्षाओं का संचालन किया, वर्कशीट तैयार कीं, और प्रभावी पाठ योजनाओं के लिए साप्ताहिक योजना लागू की। गतिविधि-आधारित शिक्षण के माध्यम से हिंदी, अंग्रेज़ी, गणित, विज्ञान और सामाजिक विज्ञान जैसे विषयों को कहानी-कहानी, फ़्लैशकार्ड, रचनात्मक लेखन, मैपिंग और प्रयोगों के माध्यम से पढ़ाया, जिससे अवधारणाओं की समझ मजबूत हुई।

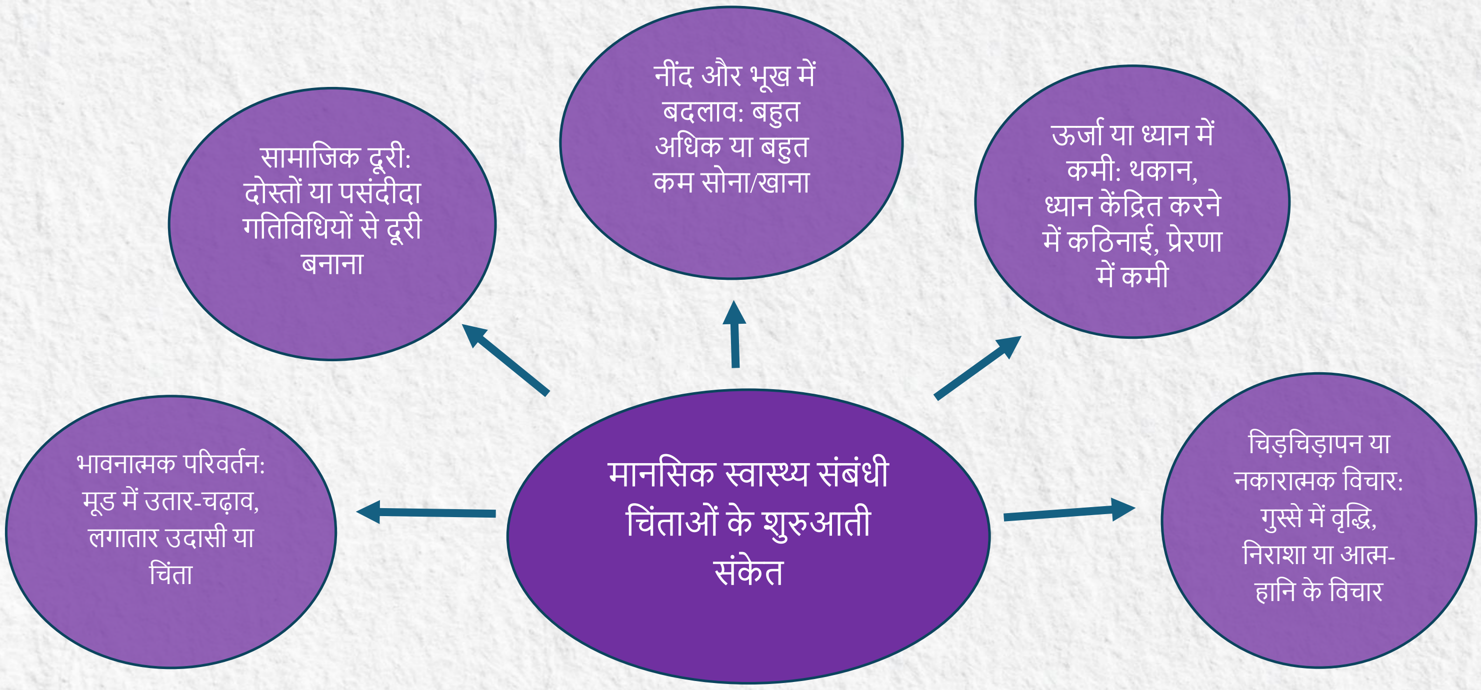
अकादमिक गतिविधियों के साथ-साथ सह-शैक्षणिक गतिविधियों ने भी बच्चों के स्कूल अनुभव को समृद्ध किया। कला और शिल्प सत्रों ने बच्चों की रचनात्मकता को बढ़ावा दिया और साप्ताहिक जुम्बा कक्षाओं ने फिटनेस और सकारात्मक ऊर्जा को प्रोत्साहित किया। दशहरा, दिवाली और भारतीय वायुसेना दिवस जैसे विशेष अवसर पूरे उत्साह के साथ मनाए गए, जिससे सांस्कृतिक जागरूकता और देशभक्ति को बल मिला। समग्र रूप से, शैक्षणिक और सह-शैक्षणिक गतिविधियों ने छात्रों के सर्वांगीण विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।

## मध्यावधि समीक्षा बैठक

मध्यावधि समीक्षा बैठक 41 CC में आयोजित की गई, जिसका उद्देश्य अब तक हुई प्रगति पर विचार करना और वर्ष के शेष महीनों की रणनीति तैयार करना था। इस समीक्षा ने दोनों टीमों—AOC और ख्वाबगाह—को स्कूलों और मैदान से संबंधित अद्यतन, उपलब्धियाँ, चुनौतियाँ और सीख साझा करने का अवसर दिया। बैठक ने चल रही पहलों का मूल्यांकन करने, ज़रूरत वाले क्षेत्रों की पहचान करने और भविष्य की योजनाओं को कार्यक्रम के व्यापक उद्देश्यों के साथ संरेखित करने में मदद की। टीम सदस्यों ने सामुदायिक जुड़ाव को मजबूत करने, आउटरीच में सुधार करने और यह सुनिश्चित करने पर चर्चा की कि पहलें ज़मीन पर सार्थक प्रभाव जारी रखें।

## नॉलेज कॉर्नर

**10 अक्टूबर को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के रूप में मनाया गया, जो हमें याद दिलाता है कि हमारी भावनात्मक और मानसिक भलाई जीवन के हर हिस्से को प्रभावित करती है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दुनिया भर में हर 8 में से 1 व्यक्ति मानसिक स्वास्थ्य स्थिति के साथ जी रहा है, फिर भी लगभग 70 प्रतिशत लोगों को उपचार नहीं मिलता। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के कुछ शुरुआती संकेत इस प्रकार हैं:**




## मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए कदम

### 1. दैनिक आदतें

- रोज़ चलना, खेलना, नाचना या हल्की घरेलू गतिविधियाँ करना शरीर और मन दोनों के लिए लाभकारी है।
- अच्छी नींद की दिनचर्या अपनाएँ: निश्चित सोने का समय, कम स्क्रीन टाइम, देर रात कैफ़ीन से परहेज।
- संतुलित आहार लें और शक्कर व कैफ़ीन कम करें ताकि मन और ऊर्जा स्थिर बनी रहे।
- भरोसेमंद लोगों से जुड़े रहें, इससे तनाव और अकेलेपन में कमी आती है।
- शराब, तंबाकू और नशीले पदार्थों से दूरी रखें, क्योंकि वे लंबे समय में मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाते हैं।

### 2. मानसिक स्वास्थ्य टूलकिट

- ग्राउंडिंग तकनीकें तनाव या चिंता के दौरान मन को वर्तमान में वापस लाने में मदद करती हैं। 5-4-3-2-1 तकनीक उपयोगी है: 5 चीजें देखें, 4 चीजें छूकर महसूस करें, 3 चीजें सुनें, 2 चीजों की गंध पहचानें और 1 चीज का स्वाद महसूस करें।
- नींद, भोजन और दैनिक गतिविधियों का एक सरल रिकॉर्ड रखने से दिनचर्या में बदलाव पहचानने और मानसिक स्वास्थ्य में शुरुआती संकेत समझने में मदद मिलती है।

**हेल्प लाइन नंबर**

Tele-MANAS(24*7): 14416 Vandrevala Foundation(24*7): 9999-666-555

# Khwabon Ka Karwaan

Newsletter
October | 2025

## Building Strong Foundations in Academics and Beyond

**Khwabgah's Academic Facilitators extended comprehensive academic support across all four Modicare Foundation run schools. They conducted classes aligned with the MCD syllabus and Foundational Literacy and Numeracy (FLN) modules, prepared worksheets to enhance learning outcomes, and implemented weekly planning for effective lesson delivery. Using activity-based methods, facilitators taught subjects such as Hindi, English, Mathematics, Science, and Social Science through storytelling, flashcards, creative writing, mapping, and experiments to strengthen conceptual understanding. Alongside academics, a range of extracurricular activities enriched students' school experience—art and craft sessions allowed creativity to flourish, and weekly Zumba classes promoted fitness and well-being. Special days such as Dussehra, Diwali, and Indian Air Force Day were celebrated with enthusiasm, fostering cultural awareness and patriotism. Overall, academics and co-curricular together nurtured well-rounded development among students.**

## MID YEAR REVIEW

The mid-year review meeting was held at 41 CC to reflect on the progress made so far and to strategize for the remaining months of the year. The review provided an opportunity for both the teams—AOC and Khwabgah—to share updates, achievements, challenges, and learnings from the school and field. The meeting provided an opportunity to assess ongoing initiatives, identify areas that need greater focus, and align upcoming plans with the broader goals of the program. Team members discussed innovative approaches to strengthen community engagement, improve outreach, and ensure that the initiatives continue to create meaningful impact on the ground.

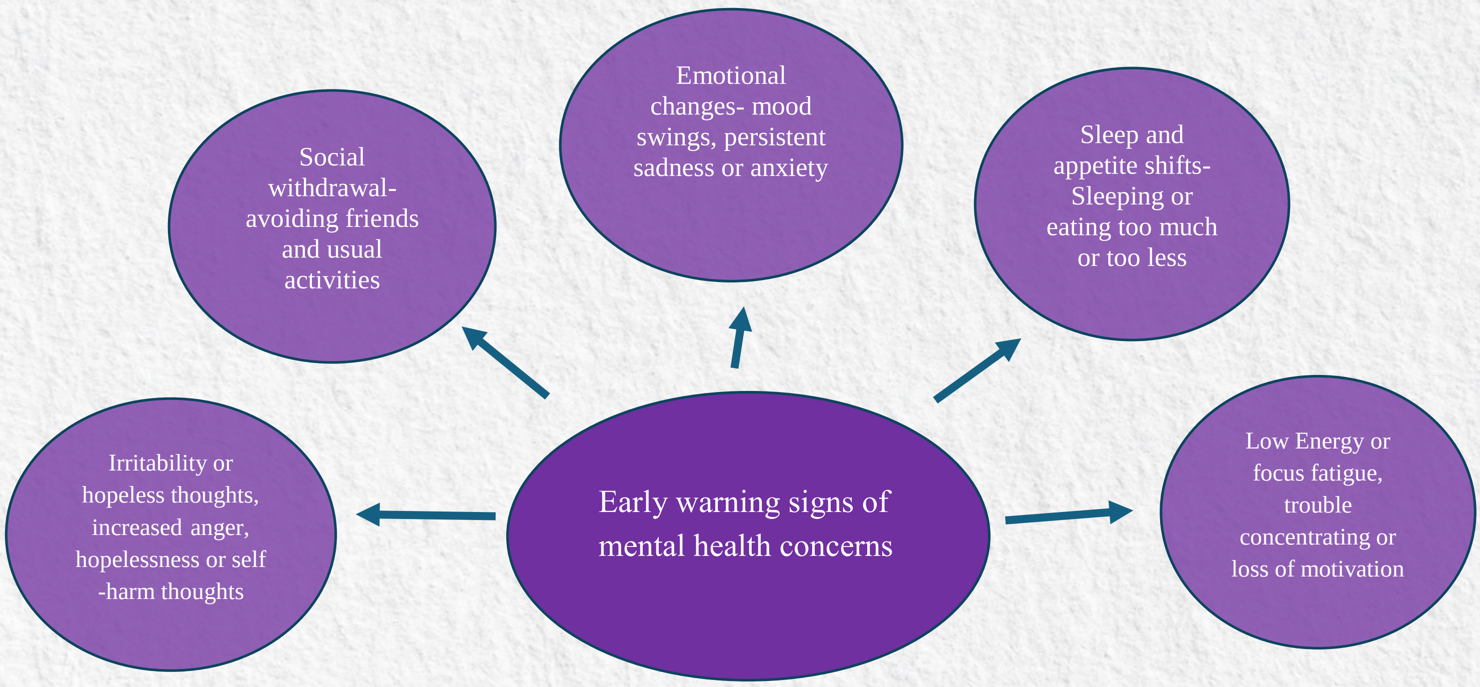
# Khwabon Ka Karwaan

Newsletter
October | 2025

## Knowledge Corner

10th October is observed every year as World Mental Health Day, a reminder of how deeply our emotional and mental wellbeing shapes every part of our lives. According to WHO, 1 in 8 people globally live with a mental health condition, yet nearly 70% receive no treatment.

Some of the early warning signs of mental health concerns include-




## Steps to Support Mental Well-Being

### Building daily mental health habits

- Move your body every day through walking, sports, dancing, or simple chores.
- Follow good sleep routines: fixed bedtime, limited screen time, no late caffeine.
- Eat balanced meals and limit sugar and caffeine to support mood and energy.
- Stay connected with people you trust to reduce stress and loneliness.
- Avoid alcohol, tobacco, and drugs, as they harm long-term mental health.

### Building mental health toolkit

- Grounding techniques help us stay present during stress or anxiety. One simple method is the 5-4-3-2-1 technique: notice 5 things you see, feel 4 things you touch, 3 things you hear, 2 things you smell, and 1 thing you can taste.

- Keeping a simple daily log of sleep, meals, and social activities can help us notice patterns and understand early signs of changes in our mental health

**Helpline Numbers:**

Tele-MANAS (24×7, multilingual) → **14416**, Vandrevala Foundation (24×7, multiple languages) → **9999-666-555**