BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

കേരള സർക്കാർ

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALA

NATIONAL HEALTH MISSION ആരോഗ്യകേരളം

SCERT KERALA

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

ഓ.കെ അല്ല എന്നതും ചിലപ്പോൾ ഓ.കെ ആണ്

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

- ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി
- നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത ദേഷ്യം/ കോപം
- ഉറക്കമില്ലായ്മ
- പഠിക്കാൻ പ്രയാസം
- പെട്ടെന്നുള്ള മൂഡ് വ്യതിയാനങ്ങൾ

മാനസികനില മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എന്ത് ചെയ്യാനാവും ?

- എട്ടു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുക
- കായിക വിനോദം, യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ എന്നിവയിലേർപ്പെടുക
- കൃത്യമായ ദിനചര്യ പാലിക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള മുതിർന്നവരോട് പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുക
- പ്രശ്നങ്ങൾ സ്കൂൾ കൗൺസലറോട് പങ്കുവെയ്ക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

ഓ.കെ അല്ല എന്നതും ചിലപ്പോൾ ഓ.കെ ആണ്

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

- ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ ഹൈപ്പർ ആക്ടിവിറ്റി
- നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത ദേഷ്യം/ കോപം
- ഉറക്കമില്ലായ്മ
- പഠിക്കാൻ പ്രയാസം
- പെട്ടെന്നുള്ള മൂഡ് വ്യതിയാനങ്ങൾ

മാനസികനില മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എന്ത് ചെയ്യാനാവും ?

- എട്ടു മണിക്കൂറെങ്കിലും ഉറങ്ങുക
- കായിക വിനോദം, യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ എന്നിവയിലേർപ്പെടുക
- കൃത്യമായ ദിനചര്യ പാലിക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- പോസിറ്റിവ് ആയി ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള മുതിർന്നവരോട് പ്രശ്നങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുക
- പ്രശ്നങ്ങൾ സ്കൂൾ കൗൺസലറോട് പങ്കുവെയ്ക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALA

NATIONAL HEALTH MISSION ആരോഗ്യകേരളം

SCERT KERALA

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

പിരിയഡ്സ് തികച്ചും സ്വാഭാവികമാണ്

അത് ശരിയായും ആരോഗ്യകരമായും കൈകാര്യം ചെയ്യുകയാണ് പ്രധാനം

മാസമുറ സമയത്ത് ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും ദിവസേന കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക

സാനിറ്ററി പാഡുകൾ ഉപയോഗിക്കുക

ഓരോ നാലുമുതൽ ആറു മണിക്കൂറുകളിലും പാഡ് മാറ്റുക

ഉപയോഗ ശേഷം പാഡുകൾ തുറസ്സായ സ്ഥലത്ത് വലിച്ചെറിയരുത്

ഇലക്കറികൾ ശീലമാക്കുകയും അയൺ ഗുളിക കൃത്യമായി കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക

കൗമാരക്കാലത്തെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് കൗൺസലറുമായോ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായോ സംസാരിക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

BELL

Behaviour change Education
for Little Leaders

ആരോഗ്യം ഒരു ശീലമാണ് അത് ശീലമാക്കാം

EAT RIGHT

- ദിവസേന മൂന്നു നേരം സമീകൃത ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര എന്നിവ കുറയ്ക്കുക.
- ജങ്ക്/പാക്കേജ്ഡ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- എണ്ണ പലഹാരങ്ങൾ/ വറുത്തവ പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
- പച്ചക്കറികളും, ഇലക്കറികളും, പഴവർഗങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കുക, കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകാൻ മറക്കരുത്.

ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

- ദിവസേന കുളിക്കുകയും വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശുചിമുറി ഉപയോഗിച്ച ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുകയോ കായിക വിനോദങ്ങൾ ശീലമാക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- എട്ട് മണിക്കൂറെങ്കിലും ദിവസേന ഉറങ്ങുക.

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

ചെറിയ ചുവടുകൾ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും

ഓരോ ചുവടും പ്രധാനമാണ്

ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പൗരരാകാം
പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കാം

- ജലം അമൂല്യമാണ്, അത് പാഴാക്കരുത്.
- മുറിയിൽ നിന്നു പുറത്തുപോകുമ്പോൾ ലൈറ്റും, ഫാനും ഓഫ് ആക്കുക.
- നടത്തം പരമാവധി ശീലമാക്കുക.
- മരങ്ങളും ചെടികളും നടുക.
- പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയും പരിസ്ഥിതി സൗഹൃദ മാർഗങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്യുക.
- മാലിന്യം വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുകയും പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ചുറ്റുമുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ പാഴാക്കരുത്.
- നമ്മുടെ നാടും നഗരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാം.

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

എല്ലാ സ്പർശനവും സുരക്ഷിതമല്ല

തിരിച്ചറിയാൻ പഠിക്കാം

സുരക്ഷിത സ്പർശനം

ഭീഷണി കൂടാതെ, നിങ്ങൾക്ക് സുരക്ഷിതത്വവും സന്തോഷവും തോന്നുന്നവ

ഉദാ: ഹസ്തദാനം, പ്രോത്സാഹനത്തിനായി ചുമലിലോ കൈയിലോ തട്ടുക.

സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത സ്പർശനം

നിങ്ങൾക്ക് അസ്വസ്ഥത, പേടി, സങ്കടം, ദേഷ്യം, പരിഭ്രാന്തി എന്നിവ തോന്നുന്നവ

ഉദാ: ശരീരത്തിലെ രഹസ്യഭാഗങ്ങൾ സ്പർശിക്കുക, അത് രഹസ്യമായി വയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും അതിനായി സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

ആരെങ്കിലും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ചാൽ 'പറ്റില്ലാ' എന്ന് ഉറക്കെ വിളിച്ച് പറയുക

ഉടനടി അവിടെ നിന്നു ദൂരേക്ക് മാറിപ്പോവുക

വിശ്വാസമുള്ള മുതിർന്ന മറ്റാരോടെങ്കിലും തുറന്നു പറയുക

ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും പോലും ഒരുപക്ഷേ ജാഗ്രതയോടെ സമീപിക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

സോഷ്യൽ മീഡിയ ശ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കാം

പരിചയമില്ലാത്തവരുടെ ഫ്രണ്ട് റിക്വസ്റ്റുകൾ സ്വീകരിക്കരുത്

മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതം നോക്കി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കരുത്

ഓൺലൈനിൽ പരിചയപ്പെട്ടവരെ നേരിൽക്കാണുന്നതിനു മുമ്പ് പലവട്ടം ആലോചിക്കുക

വ്യക്തിവിവരങ്ങൾ, പാസ്‌വേർഡുകൾ എന്നിവ അപരിചിതരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കരുത്

മീഡിയയിലെ പ്രൈവസി സെറ്റിംഗ് കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുക

ചൂഷണത്തിന് വിധേയമാകുന്നുവെന്ന് സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടൻ 1930 ൽ ബന്ധപ്പെടുക

സുരക്ഷിതരായി ഓൺലൈനിൽ തുടരാം

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

കേരള സർക്കാർ

DEPARTMENT OF HEALTH SERVICES KERALA

NATIONAL HEALTH MISSION ആരോഗ്യകേരളം

SCERT KERALA

ഒപ്പം BELL

Behaviour change Education for Little Leaders

'ലഹരി ഒഴിവാക്കൂ, നിറമുള്ള ജീവിതം ആസ്വദിക്കൂ'

മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, ബീഡി,സിഗരറ്റ്, പാൻമസാല തുടങ്ങി എല്ലാത്തരം ലഹരികളിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കാം

ആസക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

ദേഷ്യം / പേടി / മോഷണം / അക്രമാസക്തി

- കൃത്യമായ ദിനചര്യ ഒരിക്കലും പാലിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക
- ഹോം വർക്കുകൾ ഒരിക്കലും പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക
- സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നും കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പിൻവലിയുക

എങ്ങനെ ആസക്തിയെ മറികടക്കാം

- 'ഇത് എനിക്ക് വേണ്ട' എന്ന് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ തീരുമാനിക്കുക
- കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് വഴങ്ങാതെ ധൈര്യമായിരിക്കുക
- അഭിപ്രായങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ചർച്ചചെയ്യുക
- സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടാതെ ആരോഗ്യകരമായി ജീവിക്കുക
- കലാ – കായിക വിനോദങ്ങൾക്ക് നിർബന്ധമായും സമയം കണ്ടെത്തുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കൂ..

ദിശ 1056/ 104/ 0471 255 2056

SCERT
KERALA