



**Behaviour change Education  
for Little Leaders**



**Behaviour change Education  
for Little Leaders**



Behaviour change Education  
for Little Leaders



# ഡാ.കെ അലു എന്തും ചിലങ്ങാൻ ഡാ.കെ അഞ്ച്

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ  
നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

- ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ ഹൈപർ ആക്റ്റിവിറ്റി
- നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത ദേഷ്യം/ കോപം
  - ഉറക്കമെല്ലായും
  - പടിക്കാൻ പ്രധാനം
- പെട്ടുംളുള്ള മുഖ് വ്യതിയാനങ്ങൾ

**മാനസികനില മെച്ചപ്പെടുത്താൻ  
എന്ത് ചെയ്യാനാവും ?**

- ഏടു ഉണിക്കുരേകിലും ഉറയ്ക്കുക
- കായിക വിനോദം, യോഗ, മെഡിറേഷൻ  
എന്നിവയിലേർപ്പെടുക
- കൃത്യമായ ദിനചരം പാലിക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള മുതിർന്നവരോട്  
പ്രശ്നങ്ങൾ പകുവെയ്ക്കുക
- പ്രശ്നങ്ങൾ സ്വകൂർ കാണിസ്ഥരോട് പകുവെയ്ക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056



Behaviour change Education  
for Little Leaders



# ഡാ.കെ അലു എന്തും ചിലങ്ങാൻ ഡാ.കെ അഞ്ച്

ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ  
നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

- ശ്രദ്ധക്കുറവ്/ ഹൈപർ ആക്റ്റിവിറ്റി
- നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയാത്ത ദേഷ്യം/ കോപം
  - ഉറക്കമെല്ലായും
  - പടിക്കാൻ പ്രധാനം
- പെട്ടുമുള്ള മുഖ് വ്യതിയാനങ്ങൾ

**മാനസികനില മെച്ചപ്പെടുത്താൻ  
എന്ത് ചെയ്യാനാവും ?**

- ഏടു ഉണിക്കുരേകിലും ഉറയ്ക്കുക
- കായിക വിനോദം, യോഗ, മെഡിറേഷൻ  
എന്നിവയിലേർപ്പെടുക
- കൃത്യമായ ദിനചരം പാലിക്കുക
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- പോസിറ്റീവ് ആയി ചിന്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക
- ഏറ്റവും അടുപ്പമുള്ള മുതിർന്നവരോട്  
പ്രശ്നങ്ങൾ പകുവെയ്ക്കുക
- പ്രശ്നങ്ങൾ സ്വകൂർ കാണിസ്ഥരോട് പകുവെയ്ക്കുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056



# പിരിയഡ്സ് റിക്ചും സ്വാദാവിക്രമാണ് അത് ശരിയായും ആരോഗ്യകരമായും ബൈക്കുകൾക്കും ചെയ്യുകയാണ് പ്രധാനം

മാസമുറ സമയത്ത് ശുചിത്വം പാലിക്കുകയും  
ദിവസേന കുളിക്കുകയും ചെയ്യുക

സാനിറ്ററി പാദ്യുകൾ  
ഉപയോഗിക്കുക

ഓരോ നാലുമുതൽ ആറു  
മണിക്കൂറുകളിലും പാദ്യ മാറ്റുക

ഉപയോഗ ശേഷം പാദ്യുകൾ  
തുറന്നും സ്ഥലത്ത് വലിച്ചെറിയരുത്

ഇലക്കണികൾ ശീലമാക്കുകയും  
അയഞ്ഞ ഗുളിക കൃത്യമായി കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക

കൗമാരകലാലത്തെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെ  
സംബന്ധിച്ച് കൗൺസിലറുമായോ  
ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായോ സംസാരിക്കുക

കുടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056



Behaviour change Education  
for Little Leaders



# ആരോഗ്യം ഓരു ശീലമാനം അത് ശീലമാക്കാം

## EAT RIGHT

- ദിവസേന മുന്നു നേരും സചീകൃത ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിൽ ഉപ്പ്, പബ്രസാര എന്നിവ കുറയ്ക്കുക.
- ഇക്ക്/പാക്കേജിംഗ് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- മുള്ള പലഹാരങ്ങൾ/ വറുത്തവ പരാവര്യി കുറയ്ക്കുക.
- പച്ചക്കറികളും, ഇലക്കറികളും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളും ധാരാളം കഴിക്കുക, കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപ് ശുദ്ധജലത്തിൽ കഴുകാൻ മറക്കുത്.

### ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ

- ദിവസേന കുളിക്കുകയും വ്യത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശുചിച്ചുറി ഉപയോഗിച്ച ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.
- വ്യായാമം ചെയ്യുകയോ കായിക വിനോദങ്ങൾ ശീലമാക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- എട്ട് മണിക്കൂറേക്കിലും ദിവസേന ഉറങ്ങുക.

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ബിഡ് 1056 / 104 / 0471 255 2056





**BELL**  
Behaviour change Education  
for Little Leaders



# ചെറിയ ചുവട്ടുകൾ വലിയ ഭാഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും ഓരോ ചുവട്ടും പ്രധാനമാണ്

ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പാരാക്കാം  
പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കാം

- ജലം അമൃല്യമാണ്, അത് പാഴാക്കരുത്.
- മുൻ്നിയിൽ നിന്നു പുറത്തുപോകുന്നോൾ ലെറ്റൂം, ഫാന്നും ഓഫ് ആക്കുക.
- നടത്തം പരമാവധി ശീലമാക്കുക.
- ഉരങ്ങളും ചെടികളും നടുക.
- ഘോസ്റ്റിക് വസ്തുകൾ ഉപേക്ഷിക്കുകയും പരിസ്ഥിതി സംഹ്രം മാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടുകയും ചെയ്യുക.
- മാലിന്യം വലിച്ചുറിയാതിരിക്കുകയും പരിസരം വ്യത്തിയായി സുക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ചുറ്റുമുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരങ്ങൾ പാഴാക്കരുത്.
- നമ്മുടെ നാടും നഗരവും വ്യത്തിയായി സുക്ഷിക്കാം.

കൂടുതൽ അറിയാനും പരയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056



Behaviour change Education  
for Little Leaders



# എല്ലാ സ്പർശനവും സുരക്ഷിതമല്ല തിരിച്ചറിയാൻ പഠിക്കാം

**സുരക്ഷിത  
സ്പർശനം**

ഡീഷണി കൂടാതെ, നിങ്ങൾക്ക്  
സുരക്ഷിതമല്ലവും സന്തോഷവും തോന്നുന്നവ  
ഉദാ: ഹസ്തഭാനം, പ്രോത്സാഹനത്തിനായി  
ചുമലിലോ കൈയിലോ തട്ടുക.

**നിങ്ങൾക്ക് അസൃഷ്ടത, പേടി, സക്കടം, ഭേദജ്യം,  
പരിഭ്രാന്തി എന്നിവ തോന്നുന്നവ**

ഉദാ: ശരീരത്തിലെ റഹസ്യഭാഗങ്ങൾ സ്പർശിക്കുക,  
അത് റഹസ്യമായി വയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയും  
അതിനായി സഞ്ചാനങ്ങൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

**ആരക്കിലും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത രീതിയിൽ നിങ്ങളെ സ്പർശിച്ചാൽ  
'പറ്റില്ല' എന്ന് ഉറക്കെ വിളിച്ച് പറയുക  
ഉടനടി അവിടെ നിന്നു ദുരോക്ക് മാറിപ്പോവുക  
വിശ്വാസമുള്ള ശുത്രിൽന മറ്റാരോടെക്കിലും തുറന്നു പറയുക**

**വന്യുക്കളെയും സുഹൃത്തുകളെയും പോലും  
ഒപ്പേക്ഷ ഇംഗ്രതയോടെ സമീപിക്കുക**

**കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..  
ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056**



Behaviour change Education  
for Little Leaders

# ബോഹ്യൽ ചീഡിയിൽ സ്രദ്ധയോടെ ഉപയോഗിക്കാം



പരിചയമില്ലാത്തവരുടെ ഫ്രെണ്ട് റിക്വസ്റ്റുകൾ സ്വീകരിക്കരുത്  
മറുള്ളവരുടെ ജീവിതം നോക്കി നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ  
തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കരുത്

ഓൺലൈൻ പരിചയപ്പട്ടവരെ നേരിൽക്കാണുന്നതിനു  
ചുന്ന് പലവട്ടം ആലോചിക്കുക

വ്യക്തിവിവരങ്ങൾ, പാസ്വോർഡ്യുകൾ എന്നിവ  
അപരിചിതരുമായി പകുവെയ്ക്കരുത്

ചീഡിയിലെ പ്രോഫിൽ സെറ്റിംഗ് കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുക  
ചുംബന്തത്തിന് വിധേയമാക്കുന്നുവെന്ന് സംശയം  
തോന്തിയാൽ ഉടൻ 1930 ത്ത് ബന്ധപ്പടുക

**സുരക്ഷിതരായി ഓൺലൈൻ തുടരാം**

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ് 1056 / 104 / 0471 255 2056





‘ലഹരി  
ഒഴിവാക്കു,  
നിറമുള്ള  
ജീവിതം  
ആസ്യദിക്കു’

# ചട്ടം, ഉയക്കുമരുന്ന്, ബീഡിസിഗറ്റ്, പാനമ്പണ്ണാല തുടങ്ങി എല്ലാത്തർം ലഹരികളിൽ നിന്നും അകന്ന് നിൽക്കാം

## ആസക്തിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ

### ഡോഷ്യൂ / പ്രേടി / മോഷണം / അക്രൗണ്ടി

- കൃത്യമായ ദിനചരം ഓരോക്കലും പാലിക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക
- ഹോം വർക്കുകൾ ഓരോക്കലും പുർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാതിരിക്കുക
- സുഹൃത്തുകളിൽ നിന്നും കൂടുംബംഗങ്ങളിൽ നിന്നും പിൻവലിയുക

### എന്നെന്ന ആസക്തിയെ മറികടക്കാം

- ‘ഇത് ഏറ്റിക്ക് വേണ്ട്’ എന്ന് ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ തീരുമാനിക്കുക
- കൂടുകാരുടെ സമർദ്ദങ്ങൾക്ക് വഴിയോതെ യെബുമായിരിക്കുക
  - അഭിപ്രായങ്ങളും തീരുമാനങ്ങളും കൂടുംബംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുകളോടും ചർച്ചചെയ്യുക
- സമർദ്ദങ്ങൾക്കെ അടിപ്പടാതെ ആരോഗ്യക്രമായി ജീവിക്കുക
- കലാ-കാര്യക്രമങ്ങൾക്ക് നിർബന്ധമായും സമയം കണ്ടത്തുക

കൂടുതൽ അറിയാനും പറയാനും വിളിക്കു..

ഡിശ 1056 / 104 / 0471 255 2056



