

सही जोड़ी बनाएं (Class 1 -5th)



परिवार के साथ
बातचीत



खेल में
भाग लें



साफ़
सफाई



मन का
ध्यान



ज्यादा पानी
पियें



अच्छी
कहानियाँ पढ़ें



सेहतमंद
आहार



चित्र
बनायें

सही जोड़ी बनाएं (Class 6-12th)





सही जोड़ी बनाएं



किसी भरोसेमंद व्यक्ति से बात करें

स्व देखभाल



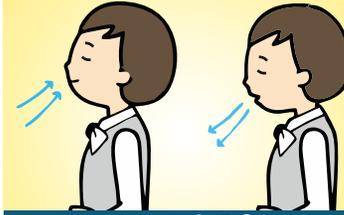
इन्हें व्यक्त करें, मन में ना रखें

गुस्सा



अच्छा सेहतमंद खाएं /
तली हुई चीजे ना खाएं

डर



ठंडा पानी पियें /
लम्बी गहरी सांस लें

तनाव



अपना मनपसंद कार्य करें

आहार



योग/ध्यान करें

भावनाएँ