

एक स्वस्थ जीवन चुनें एक स्मार्ट फैसला करें

किसी भी प्रकार के नशे को ना कहे



ड्रग्स को ना कहें शराब, सिगरेट, बीडी, पान मसाला, गुटखा, खैनी के सेवन से दूर रहें

नशे के लक्षण क्या हैं?

- अत्यधिक विनम्र या आक्रामक होना
- चोरी करना और गुप-चुप रहना
- हमेशा एक नियमित कार्यक्रम या दिनचर्या को बनाए रखने में असमर्थ रहना
- हमेशा स्कूल का काम समय पर पूरा करने में असमर्थ रहना
- दोस्तों और परिवार से दूरी का एहसाह होना

आपका जीवन और आपके नियम

किसी भी स्वास्थ्य संबंधी परामर्श और जानकारी के लिए अपने निकटतम किशोर स्वास्थ्य क्लिनिक या आयुष्मान भारत स्वास्थ्य एवं वेलनेस सेंटर पर जायें

नशे को कैसे दूर भगायें ?

ना कहें : पूरे आत्मविश्वास के साथ

मजबूती दिखायें: सहकर्मी के दबाव में ना आयें

बात करें : परिवार और दोस्तों के साथ अपने विचारों को साझा करें

अपनायें : एक तनाव मुक्त जीवन के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली अपनायें

भाग लें : शारीरिक गतिविधियों में, खेल या योगाभ्यास करें

