

ഉള്ളാസശരവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

ആരോഗ്യ ജീവിത ക്ഷേമപരമായ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി
Health Education and Lifeskill Programme (HELP)

ക്ലാസ്റ്റീൽസ് |



unicef



2019

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭ്യാസ, പുജശ്ശുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)

വിദ്യാഭ്യാസ, പുജഴുര

തിരുവനന്തപുരം-12

വെബ്സൈറ്റ്

www.scertkerala.gov.in

ഇ-മെയിൽ

scertkerala@gmail.com

നിന്നും പതിപ്പ് : 2014, രണ്ടാം പതിപ്പ് : 2016, മൂന്നാം പതിപ്പ് : 2018

© കേരളസർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്കാദമിക് കോ-ഓഫീസുകൾ

ഡോ. മീന. എസ്, അസില്ലുട്ട് പ്രോഫസൽ

ഡി.റ്റി.പി

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

കവർ ഡിസൈൻ & ഇലുസ്ട്രേഷൻസ്

സുധാകര. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & പ്രോഫ

ഷണസിയ സുധാകര

Fourth Edition 2019

പ്രകാശമാനമായ റോറിയിലേക്ക്

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം രൂപൈഷ്ടു വരുന്നത് പ്രധാനമായും സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്താണ്. ജീവിത വിജയത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാനങ്ങൾക്കുടെ വികാസത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ധാരാളം വിദ്യാഭ്യാസപ്രക്രിയ ആത്മയ്ക്കാരായി കടന്നുപോകേണ്ടത്. എന്നാൽ ജീവിതത്തെപുണികളിൽ ചിലത് വ്യത്യസ്തവിഷയങ്ങളുടെ പഠനത്താടാശം ചേർന്നിട്ടുള്ള കാണാവുന്നതാണ്. നിര്യജീവിത തത്തിലെ വെള്ളുവിഴികൾ നേരിട്ടുന്നതിനാവശ്യമായ ജീവിതത്തെപുണികൾ കുഴികളിൽ വളർത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ജീവിതത്തെപുണികൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിന് കുഴികൾക്ക് കഴിയണം. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ആരോഗ്യ ജീവിതത്തെപുണി വിദ്യാഭ്യാസ പലതി തയാരാകി തയ്ക്കുള്ളത്. അധ്യാപകർക്കുള്ള കൈപ്പുസ്തകവും കുഴികൾക്കുള്ള വർക്ക്‌ബുക്കുകളുംാം ഇതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളത്.

സംശാന വിദ്യാഭ്യാസ രംഗം പരിശീലന സമിതി (എസ്.എൽ.എൽ.ഡി) യുനിസല്പിൾസ് പകാളിത്തതോടെ നടത്തിയ ശിൽശാഖകളിലാണ് ഈ അധ്യാപകസഹായി തയാരാക്കിയിട്ടുള്ളത്. ഒന്നു മുതൽ പത്രണം വരെയുള്ള കൂടാശുകളിലെ കുഴികൾക്ക് ഇരുപത് ഓൺലൈൻ കുറുക്കുകളും യുണിറ്റുകളും വിനിമയം ഉള്ളതാണ്. ജീവിതത്തെപുണികൾ ആർജികാൻ കുഴികൾക്ക് സംബന്ധിച്ചുനോക്കുന്നതാശം തന്നെ ആരോഗ്യസാരക്ഷണത്തിൽ കുഴികളിൽ അവബോധമുണ്ടാകുക എന്ന ലക്ഷ്യവും ഈ പലതികൾക്ക് ഉണ്ട്. സംശാനത്തെ മുഴുവൻ കുഴികളിലും ഈ പ്രവർത്തനപലതി എത്തി കുറുക്കിനു മുൻപ്, ആരുഞ്ഞത്തിൽ സംശാനത്തെ തത്തരവന്നട്ടുത്ത സ്കൂളുകളിലാണ് ഇത് നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇവിടെ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കുടി പരിഗണിച്ചാവും ഈ പലതി വ്യാപിച്ചിരുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ ഷഡ്പ്രദായ ഇടപെടുകളിലും ദൈശ്വര്യം കാണേണ്ടത്. ജീവിതവിജയം നേടുന്ന കുഴികൾ നമ്മുടെ റോറി പ്രതിക്ഷാനിർദ്ദേശാക്കിത്തിൽക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാം.

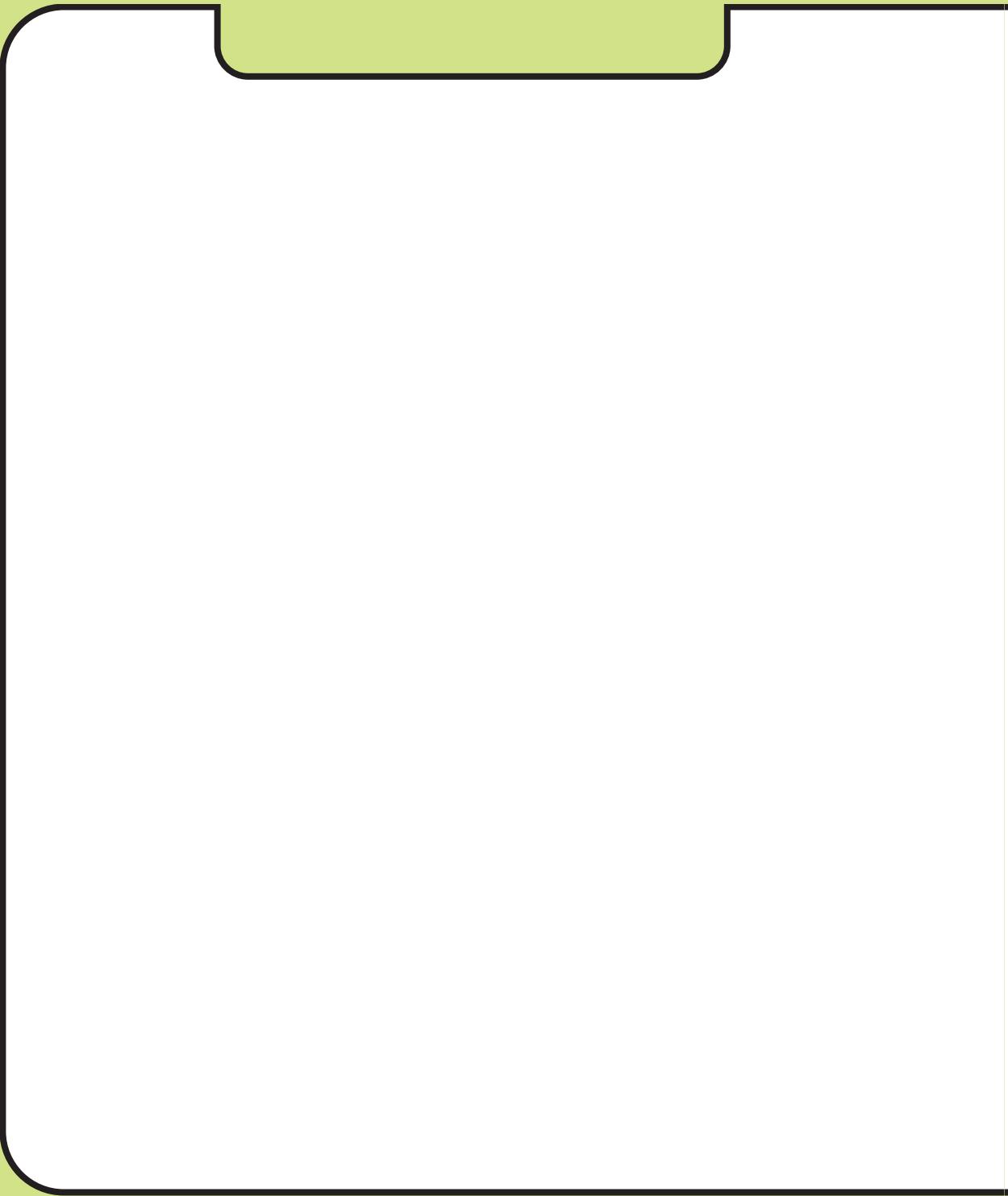
ഉള്ളാസപ്പുർണ്ണമായ ഖാദ്യ-കൗമാരങ്ങൾക്കായി, പ്രകാശമാനമായ റോറിക്കായി നമ്മുടെ കൈകേകോർക്കാം.

ആശാസകളോടെ,

തിരുവന്നപ്പുരം

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്

ഡയറക്ടർ, എസ്.എൽ.എൽ.ഡി, കേരളം



അയ്യാപകസഹായി എന്ത്? എന്തിന്?

മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാലഘട്ടങ്ങളാണ് ബാല്യവും കുമാരവും. ഈ പ്രായത്തിലെ അനുഭവങ്ങളുടെയും സാഹചര്യങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. മറ്റ് ജീവിത കാലഘട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ബാല്യ- കുമാര കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ശാരീരിക-മാനസിക തലങ്ങളിൽ വളരെ പേഗത്തിലുള്ള വളർച്ചയും വികാസവും നടക്കുന്നുണ്ട്. സ്വാഭാവികമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും പോഷണം, വ്യായാമം, വ്യക്തി-പരിസരശൃംഖിതങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം, നല്ല കുട്ടകാർ, നല്ല ഗൃഹാന്തരീക്ഷം എന്നിവ അനുഭാവരൂമാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 40% തതിനു മുകളിൽ ബാല്യ - കുമാര ദശയിലെ കുട്ടികളാണ്. ഈവരുടെ ആരോഗ്യം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനപ്പെടകമാണ്.

ആധുനിക സമൂഹത്തിലുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളും ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലെ പുരോഗതികളും മനുഷ്യൻ്റെ ജീവിതരീതികളിലും ശ്രദ്ധികളിലും ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതശ്രദ്ധിയിലെ മാറ്റവും ആധുനികവൽക്കരണവും നഗരവൽക്കരണവുമെല്ലാം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളെയും പ്രായമേറിയവരെയുമാണ്. കുടുംബപരമായിലുള്ള മാറ്റം (കുടുകുടുംബത്തിൽ നിന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും ഏകരക്ഷാകർത്തൃത്വ കുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും) പലപ്പോഴും കുട്ടികളുടെ വൈകാരികവലർച്ചകൾ വെള്ളുവിളിയാക്കുന്നുണ്ട്. വിവാഹമോചനം, കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലെ താളപ്പിശകൾ എന്നിവ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഇക്കാലത്ത് കുട്ടികളാണ് ഒട്ടേറെ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നത്. ഇത് മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥ സ്വീശ്കിക്കുകയും ഒപ്പം കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവികമായ വികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

സമപ്രായക്കാരുടെ സമർദ്ദം ഏറ്റവും അധികം അനുഭവപ്പെടുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. അനുച്ചിതമായ സമർദ്ദങ്ങൾ കൂട്ടികളെ തെറ്റായ വഴികളിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. നല്ല കൂട്ടുകാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കൂട്ടികളെ സഹായിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക മേഖലയിൽ ഉണ്ടായ വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി പ്രത്യേകിച്ച് ടി. വി, കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇവയുടെ ദുരുപയോഗം കൂട്ടികളെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവയുടെ തെറ്റായ വിനിയോഗം കൂട്ടികളുടെ പഠനം, സ്വഭാവം എന്നിവയെ ദോഷകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു. പല കൂട്ടികളും ഇവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും അത് പിനീക് വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സ്വഭാവ ദുഷ്പ്രാഭങ്ങൾക്കും കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ ഒരു വിവരാധി സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഇടവരുത്തുന്നു.

അനാരോഗ്യകരമായ ക്രഷണരീതികളും ശൈലികളും കൂട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ശുരൂതരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഏറ്റവും അധികം പോഷണം ലഭിക്കേണ്ട ഘട്ടത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ് ഫൂഡ്, ജംബ് ഫൂഡ്, ടിന് ഫൂഡ്, മായം കലർന്ന ക്രഷണം എന്നിവ കൂട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ ശുരൂതരമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. നഗര ജീവിതവും തിരക്കേറിയ ജീവിതരീതികളുമാണ് തെറ്റായ ക്രഷണരീതികളെ ആശയിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നത്.

പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കൗതുകങ്ങളുടെയും ആകാംക്ഷയുടെയും കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. കൂട്ടികൾ അപകടകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. അപകടങ്ങളിൽ മരണമടയുന്ന കൂട്ടികളുടെ എണ്ണം വർധിച്ചിരിക്കുന്നു. കൗമാരത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണവും വർധിച്ചുവരുന്നു.

മദ്യം- മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ആദ്യമായി പരീക്ഷിക്കുകയും പിന്നീട് അതിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് മുഖ്യമായും കൗമാരല്ലടത്തിലാണ്. പാൻ മസാല, പുകവലി എന്നിവ കൂട്ടികൾ പരീക്ഷിക്കുകയും ചിലരെക്കിലും അവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വിദ്യാർമ്മികളിൽ പലരും മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ശുരൂതരമായ അവസ്ഥ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ശരാശരി പ്രായം 13.5 വയസ്സായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വരുംകാല കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തായിരിക്കും മദ്യാസ്കതി എന്നതിൽ സംശയമില്ല.

കൗമാരകാലല്ലടത്തിലെ ദൃശ്യങ്ങളും സമപ്രായക്കാരുടെ സമർദ്ദങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ പുലർത്തുവാനും മദ്യത്തോടും മയക്കുമരുന്നി നോടും ആസക്തിയുണ്ടാകുവാനും കാൻസർ പോലുള്ള മാരക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ രീതിയിൽ ജീവിച്ചുവരുന്ന, മുതിർന്നവരിൽ പലരുടെയും ബാല്യകൂർമ്മാര കാലല്ലടത്തിലെ ജീവിതരീതി മോശമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, കൂട്ടികളിൽ മുല്യബന്ധം വളർത്തുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളും നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. കൂട്ടികൾ സമൂഹത്തിന്റെയും കൂടുംബത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്തരം ഒരുപയൊളി ഇന്ന് കുറഞ്ഞതുവരികയാണ്. മാത്രമല്ല കൂടുംബങ്ങളിൽ തന്നെ വ്യക്തിക്കേന്തീകൃത ജീവിതരീതി ഇന്ന് വർധിച്ചു വരുന്നു. ഈത്തോറെ മുല്യവ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.

ചില മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം കൂട്ടികളെ തെറ്റായ ചിന്തകളുടെയും സ്വഭാവങ്ങളുടെയും ഉടമകളാക്കുന്നു. പരസ്യങ്ങളും, സിനിമകളും വ്യത്യസ്തമായ ജീവിത ശൈലികൾ അനുകരിക്കുവാൻ കൗമാരക്കാരെ പേരിപ്പിക്കുന്നു. അഡ്സില സിനിമകൾ, അക്രമദ്യശ്രദ്ധങ്ങൾ എന്നിവ കാണുന്ന കൂട്ടികളിൽ അക്രമ സ്വഭാവവും, ലൈംഗികവ്യതിയാനങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ ഇടയുണ്ട്. അനാരോഗ്യ കരമായ ഭക്ഷണശൈലങ്ങൾ, സ്വാദവ്യവർധക വസ്തുകളുടെ അനിയന്ത്രിത മായ ഉപയോഗം, ഹാഷറ്റേമം എന്നിവ മാധ്യമസ്വാധീനങ്ങളുടെ

ഉദാഹരണമാണ്. ഇവയുടെ മാർക്കറ്റ് കൗമാരകകാരെയാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. അശാസ്ത്രീയമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ഥിംഗേസന്റെക്കൾ, ഹൈത്തൽ കൂബുകൾ, ബ്യൂട്ടിക്കൂംഗിക്കുകൾ എന്നിവയുടെ വ്യാപനം ഗുണകരമല്ല.

അറിവിന്റെ വിസ്ഫോടനം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അറിവിനോടൊപ്പംതന്നെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ മനോഭാവവും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ ജീവിതത്തെപ്പുണികളുടെ വികാസവും ഉണ്ടാകേണ്ടത് ബാധ്യ-കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ കൂട്ടികൾക്ക് ഗുണകരമാണ്. ശരിയായ ജീവിതത്തെപ്പുണികൾ കൂട്ടികളിൽ വളർത്തുകയാണെങ്കിൽ, മെൽപ്പുറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളെ കൂട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധിക്കുവാനും ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും കഴിയും.

WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്ന 10 ജീവിതത്തെപ്പുണികൾ ആർജിക്കുന്നത് കൂട്ടികൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിട്ടുന്നതിനും സഹായകമാകും. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവിന്റെയും ജീവിതത്തോടുള്ള ഉച്ചിതമായ മനോഭാവത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ രൂപം കൊള്ളുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഭാവിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് കൂട്ടികളെ രക്ഷിച്ചു നിർത്തും. ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും അപകടങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ ഒഴശയങ്ങളാണ് (Behavioural Vaccine). ഇത്തരത്തിൽ കൂട്ടികളെ സജ്ജരാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് 1 മുതൽ 12 വരെ കൂശുകളിലെ വിദ്യാർഥികൾക്ക് പാഠപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ‘ജീവിതത്തെപ്പുണി’ വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നത്. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിൽ ജീവിതത്തെപ്പുണികൾ ആർജിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് അധ്യാപകസഹായി തയാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ഭർഷനം

കുട്ടികളുടെ ശാക്തീകരണം “ആരോഗ്യജീവിതത്വനേപുണി വികാസത്തിലുടെ”.

ഭാത്യം

ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവും ജീവിതത്തോട് ഉചിതമായ മനോഭാവവും ജീവിതത്വനേപുണി വികാസത്തിലുടെ നേടുന്നതിനും പാദ്യപദ്ധതിയിലുടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനും.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. കുട്ടികൾക്ക് ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവ്, ജീവിതത്തോട് ഉചിതമായ മനോഭാവം, നിത്യജീവിതത്തിലെ വെള്ളുവിളികൾ നേരിട്ടുന്നതിനാവശ്യമായ ജീവിതത്വനേപുണികൾ എന്നിവ നേടുക.
2. കുട്ടികൾക്ക് ബാല്യ-കുമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് നൽകുക.
3. കുട്ടികളിൽ നല്ല വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുക.
4. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ ആർജിക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
5. അപകടകരമായ ശീലങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും (സമ്പ്രായക്കാരുടെ അനുച്ഛിതമായ സമർപ്പം, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള പ്രവണത, അനാരോഗ്യകരമായ ലലംഗിക ശീലങ്ങൾ, കുറ്റവാസനകൾ തുടങ്ങിയവ) ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.

6. ശരിയായ പട്ട പ്രക്രിയയിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ പട്ട റീതികൾ, ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമം എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കുക.
7. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സമർദ്ദങ്ങൾ അതിജീവിക്കുന്നതിനും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റുകുന്നതിനും കൂട്ടിക്കളേ പ്രാപ്തരാക്കുക.
8. സഹജീവികളോട് അനുതാപം വളർത്തുന്നതിന് കൂട്ടിക്കളേ പ്രാപ്തരാക്കുക.
9. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സ്വഷ്ടിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുന്നതിനും കൂട്ടിക്കളേ സഹായിക്കുക.
10. അനുചിതമായ സന്ദർഭങ്ങളോട് ‘ഇല്ല’/‘വേണ്ട’ എന്നു പറയാനുള്ള ശേഷി വളർത്തുക.
11. സദാചാരബോധവും മൂല്യവുമുള്ള വ്യക്തിജീവിതം ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ വിദ്യാർഥികളേ പ്രാപ്തരാക്കുക.

അയ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ചെയ്തിക്കുന്നതിനുമുൻപ് മതിയായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തിയിരിക്കണം. പ്രവർത്തന സാമഗ്രികൾ, ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി തയാറാകണം. ഓരോ യൂണിറ്റു മായും ബന്ധപ്പെട്ട വർക്ക്ഷീറ്റുകൾ എപ്പോൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കണം.
- ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണം.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻ നിശ്ചയപ്രകാരം കൃത്യസമയത്തു തുടങ്ങുകയും കൃത്യസമയത്ത് അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ശ്രദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുന്നോൾ ഒരേ കൂട്ടിയല്ല എല്ലായ്പ്പോഴും ശ്രദ്ധിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു സംസാരിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ചർച്ചകൾ ശരിയായ ദിശയിലാണ് നീങ്ങുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ചർച്ചകളിൽ അയ്യാപകർ മെയാവിതാം പുലർത്തുന്നതിനുപകരം കൂട്ടികളുടെ ചർച്ച സുഗമമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനു വഴിയോരുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.
- ലജാഗീലരും അന്തർമുവരുമായ കൂട്ടികളുടെ പകാളിത്തംകൂട്ടി ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് മുഴുവൻ കൂട്ടികളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- എതൊരു ആശയവും സത്രന്തമായും നിർഭയമായും അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് കൂട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകണം.
- സത്രന്തവും സാഹാർദപരവുമായ അന്തരീക്ഷം സ്വഷ്ടിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും അയ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള കളിയാക്കലുകളോ അപമാനിക്കലുകളോ മോശമായ ചിത്രീകരണമോ കൂട്ടികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാത്ത റീതിയിലാക്കണം ക്ലാസ്സിലെ ആശയവിനിമയം. സ്വാതന്ത്ര്യം ദുരുപയോഗ പ്ലേറ്റുത്തി മോശമായ വാക്കുകളോ പ്രവൃത്തികളോ കൂട്ടികളുടെ ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടാകുന്നത് കർശനമായും നിരുത്സാഹപ്ലേറ്റുത്തണം.
- വിഭിന്നാശയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നോൾ അധ്യാപകർ ഏതെങ്കിലും ഒരു പക്ഷം ചേർന്നു സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല.
- പീടിൽ ചെന്നേഷം ചെയ്യേണ്ട തുടർപ്പവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടികൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- കൂട്ടികളുടെ സ്വതന്ത്രമായ ആശയവിനിമയത്തയും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളും അധ്യാപകർ തടസ്സപ്ലേറ്റുത്തരുത്.
- അധ്യാപകരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കൂട്ടികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- ചർച്ചകൾക്കുശേഷം അധ്യാപകർ ശരിയായവിധത്തിൽ സെഷണുകൾ ക്രോധികരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ജീവിതനെപുണിക്കാസ്സുകളിൽ കൂട്ടികൾ നൽകുന്ന വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ യാതൊരു കാരണവശാലും സ്ഥാപ്ത റൂമിലോ മറ്റിടങ്ങളിലോ പരസ്യമായി ചർച്ച ചെയ്യരുത്.
- അറിവ് ലഭിക്കുന്ന ക്ലാസ്സിനേക്കാൾ ജീവിതനെപുണികൾ കൈവരിക്കുന്ന ക്ലാസ്സുകൾ വേണം ആസൃതണം ചെയ്യാൻ.
- അനുബന്ധമായി കൊടുത്തിട്ടുള്ള ഫാക്ക് ഷീറ്റ് അധ്യാപികയുടെ ധാരണ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് മാത്രമാണ്.

ജീവിതനെപുണി വികാസ ക്ലാസ്സ് റൂം

ജീവിതനെപുണികൾ (ശേഷികൾ) ആർജിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് ക്ലാസ്സ് റൂം പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമാക്കുന്നോൾ മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തോട് ബന്ധമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഈവ കൂട്ടികൾ ആർജിക്കുകയുള്ളൂ.



ജീവിതനെപുണികൾ

ജീവിതത്തിലെ പുതുമയുള്ളതും പ്രധാനമേറിയതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഒരു വ്യക്തി ആർജിച്ചിരിക്കേണ്ട കഴിവുകളെയാണ് ‘ജീവിതനെപുണികൾ’ (Life skills) എന്നു വിളിക്കുന്നത്. പത്ത് ജീവിതനെ പുണികൾ കൂട്ടികൾ നേടിയിതിക്കണമെന്നാണ് WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

1. സ്വയം അറിയുക (Self Awareness) : അവനവൻ്റെ കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിയാനും, കഴിവുകൾ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശേഷി.
2. ക്രിയാത്മകചീത് (Creative Thinking) : തീർത്തും പുതുമയാർന്ന അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, വ്യത്യസ്തമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
3. വിമർശനാത്മകചീത് (Critical Thinking) : ഒരു സംഗതിയുടെ ഗുണവർണ്ണങ്ങളും ഭോഷ്യവശങ്ങളും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി, അനുയോജ്യമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
4. തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making) : ജീവിതത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഏറ്റവും ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാനും ഉത്തരവാദിത്തവോധ തേതാടെ അത് നടപ്പാക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.
5. പ്രശ്നപരിഹാരണം (Problem Solving Skill) : ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന സകീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘുകരിച്ച്, അവ അപഗ്രാമിച്ച് വേണ്ട പരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്.
6. ആശയവിനിമയം (Communication Skill) : ഒരു വ്യക്തിക്ക്, സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

7. വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം (Interpersonal Relationship) : ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോട് ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ള ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുവാനുമുള്ള കഴിവ്.
8. അനുതാപം (Empathy) : മറ്റാരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ അതേ തീവ്രതയോടെ ഉൾക്കൊണ്ട്, അതിനനുസരിച്ച് പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ്.
9. വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Emotions) : മനുഷ്യ സഹജമായ കോപം, സന്ദേശം, നിരാൾ, സ്നേഹം, ഉത്കണ്ഠം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും, അവ നിയന്ത്രിച്ച്, ജീവിതത്തിനുപകരിക്കുന്ന വിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുമുള്ള കഴിവ്.
10. മാനസിക സമർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Stress) : ജീവിതത്തിൽ സമർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനും, സമർദ്ദം ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാത്തവിധം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

ജീവിതനെപുണിപരിശീലനം കേവലം പ്രഭാഷണങ്ങൾ വഴി നിർവ്വഹിക്കാൻ കഴിയില്ല. നിത്യജീവിതത്തിൽ കൂട്ടികൾ നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി അവരെക്കൊണ്ട് തുടർ ചർച്ചകൾ നടത്തിയാണ് പരിശീലനം നടത്തേണ്ടത്. കൂട്ടികൾ ഉപദേശങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ കണ്ണും കേട്ടും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയായും മനസ്സിലാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ സ്വാംശീകരിക്കാൻ സാധ്യതയേറേയാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കളികളിലുണ്ടാകുന്ന കമ്മകളിലുണ്ടാകുന്ന അനുഭവപാഠങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന ചർച്ചകളിലുണ്ടാകുന്ന അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഫലപ്രദം.

ഉള്ളടക്കം

ആരോഗ്യ-ജീവിതത്തെപുണി വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തെ 9 മേഖലകളാക്കി ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- പരിസര ശുചിത്വം
- ആഹാരവും പോഷണവും
- സുരക്ഷ
- സാധ്യം ക്രമീകരണം
- വ്യക്തിശുചിത്വം
- മാനസിക-സാമൂഹിക വളർച്ച
- ശാരീരിക വളർച്ച
- ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം
- കായികക്ഷമത

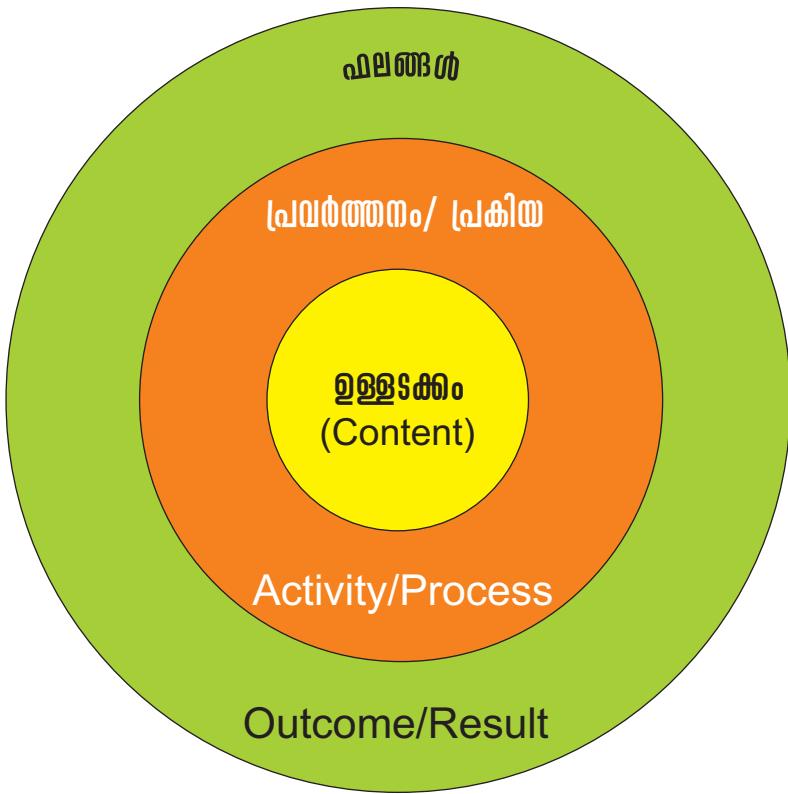
കൂട്ടികളെ ജീവിതത്തെപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

1. രോൾ‌പ്ലേ (Role Play) : നിയുജീവിതത്തിൽ നേരിട്ടേണ്ടിവരുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കാൻ കൂട്ടികളോട് പരയുന്നു. ഈതേ തുടർന്ന് പ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ചയും അഭിപ്രായപ്രകടനവും നടത്തുന്നു.
2. ചർച്ചകൾ (Discussion)
3. സംവാദം (Debate)
4. ചോദ്യപ്ലേട്ട് (Question Box) : കൂട്ടികളുടെ സംശയങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ രേഖപ്പെടുത്തി ഒരു പെട്ടിയിലിടാനും, അവ പിനീക് പരിശീലകൾ വിശദീകരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.
5. വാർത്താവിശകലനം (News Analysis)
6. കേസ് അവതരണം (Case Presentation)
7. റേറ്റിംഗ് സ്കേക്യൂൾ (Rating Scale)
8. ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് (Check list)
9. കവിതകൾ, കമാപ്പുരണം (Poems, Stories)
10. ബ്രൈഡ്യിന് ബ്രൗംിംഗ് (Brain storming)
11. സ്കിറ്റ് (Skit)
12. സർവേ (Survey)

ഹാക്ക് ഷീറ്റ് (Fact sheet)

ആവശ്യമായ ഭാഗങ്ങളിൽ അധ്യാപകർക്ക് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പാഠാഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദാംശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഹാക്ക് ഷീറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഹാക്ക് ഷീറ്റുകൾ അധ്യാപകരുടെ റഹിസ്റ്റിനുവേണ്ടിയാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

ലെഹ്മ സ്കിൽസ് സർക്കിൾ



ഒരു യൂണിറ്റിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ലെഹ്മ സ്കിൽസ് സർക്കിൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഈ പാഠാഭ്യാസശ്രീ ആസൃത്തണം ചെയ്ത ക്ലാസ്സുകൾ എടുക്കാൻ അധ്യാപകരെ സഹായിക്കും.

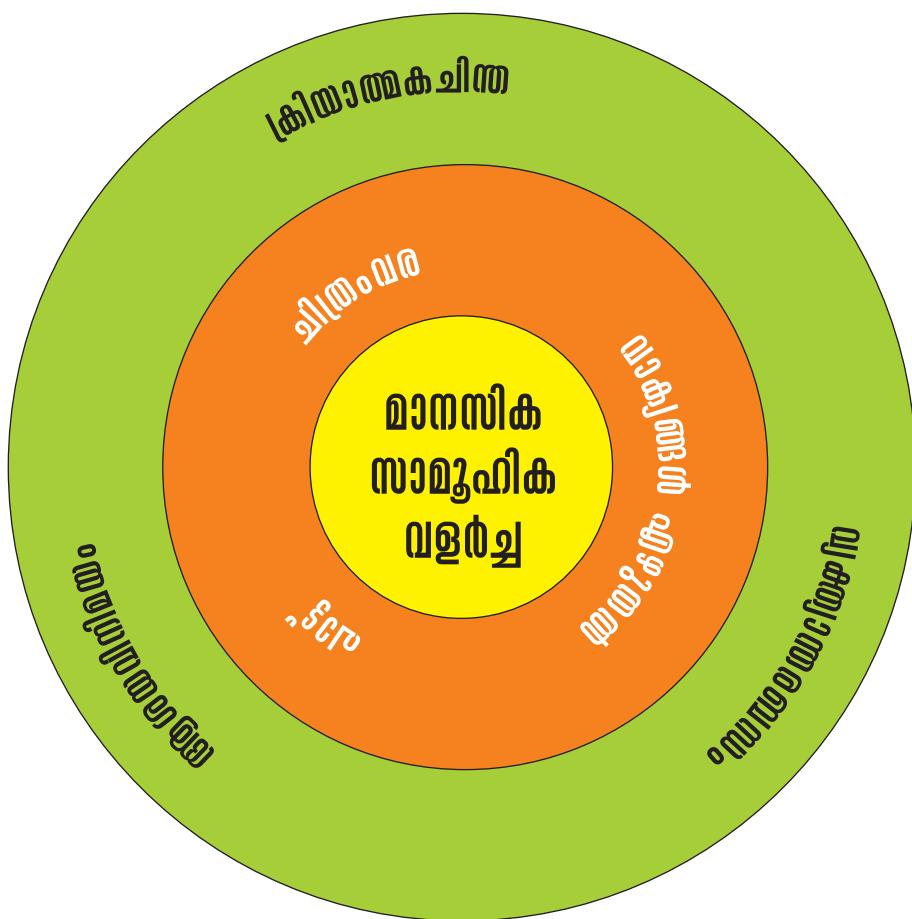
- ഉള്ളിലുള്ള വ്യത്തം
- മധ്യാഭ്യാസത്തുള്ള വ്യത്തം
- പുറമെയുള്ള വ്യത്തം
- ഉള്ളടക്കം (Content)സൂചിപ്പിക്കുന്നു
 - (പ്രവർത്തനം/പ്രക്രിയ (Activity/Process) സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
 - കൂട്ടികൾ ആർജിക്കേണ്ട ജീവിതത്തെപ്പുണികൾ/ഫലം (Outcome/Result) സൂചിപ്പിക്കുന്നു



ഉള്ളടക്കം

ക്രമനമ്പരി	യുണിറ്റ്	പോജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1.	വരു... എൻ്റെ വിഭിലേക്ക്	1 - 5	1½
2.	എനിക്കും കഴിയും	6 - 9	1½
3.	ക്യുട്ടുകാരെ സഹായിക്കാം	10 - 13	2
4.	എനിക്കു ചുറ്റും	14 - 17	2
5.	വിളയാം കഴിക്കാം	18 - 22	2
6.	എനെ ഇഷ്ടമായോ?	23 - 31	1½
7.	തൊൻ അറിയുന്നവ	32 - 35	2
8.	എൻ്റെ ക്ലാസ്	36 - 41	2
9.	ശ്രദ്ധിക്കു... വലതുവരും പോക്കു	42 - 46	2
10.	എൻ്റെ വിഭ്യാലയം	47 - 50	2
11.	വരിവരിയായി തിൽക്കാം- അനുസരണയോടെ	51 - 54	1½

യൂണിറ്റ് -1
വരു.... എത്രു പിടിപ്പേക്കു





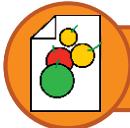
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനാദ്ദേശ്യം

ഹലപ്രദമായ വ്യക്തിബെബ്യങ്ങൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്.



നിർഭിഷ്ടപഠനാദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൂടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധം തിരിച്ചറിയുന്നു.

അംഗങ്ങളുടെ ചുമതലകൾ തിരിച്ചറിയുന്നു.

അംഗങ്ങൾ തമിൽ പരസ്പരം ആശയിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന മനസ്സിലാക്കുന്നു.

ഓരോ അംഗത്തിനും അവരവരുടെ പദവിക്കുന്നുസരിച്ച് അംഗീകാരമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു.



ജീവിതത്തെപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, ക്രിയാത്മകചീറ്റ.



സാമഗ്രികൾ

കടലാസിൽ മെഴുക് കൊണ്ടുവരച്ച ചിത്രങ്ങൾ, കറുത്ത മഷി, തീപ്പെട്ടിക്കുമ്പ്, ചിത്രങ്ങൾ വരച്ച ചാർട്ട്, സ്പോൺ, തുണിക്കഷണങ്ങൾ, ക്രയോൺസ്, വർക്കഷീറ്റ് 1, 2, 3.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

- ടീച്ചർ നേരത്തെ മെഴുകുകൊണ്ട് വരച്ച വീടിന്റെ ചിത്രമുള്ള ചാർട്ട് കാണിക്കുന്നു.
- കുട്ടികൾ ന്റൊഞ്ച് മഷിയിൽ മുകളി ചാർട്ടിൽ തേക്കുന്നു. വീടിന്റെ ചിത്രത്തെ തെളിഞ്ഞുവരുന്നു. എന്ത് ചിത്രമാണ് കിട്ടിയത്?

ടീച്ചർ വീടിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു പാട്ടു പാടുന്നു. എല്ലാവരും ചേർന്നു പാടുന്നു.

നമ നിറങ്ങുന്ന വീടുണ്ട്

നാട്ടിൽ നബ്ലാരു വീടുണ്ട്

പാടവുമുണ്ട് പറമ്പുണ്ട്

പച്ചവിരിച്ചൊരു മലയുണ്ട്

അച്ചനുമമയുമിവിടുണ്ട്

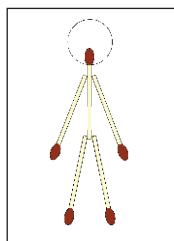
അവരോടിഷ്ടമെനിക്കുണ്ട്



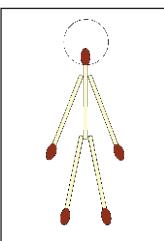
- നിങ്ങളുടെ വീടിൽ അച്ചനും അമ്മയും കുടാതെ ആരോക്കയാണുള്ളത്? കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

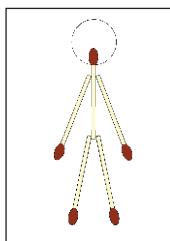
ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ തീപ്പട്ടികവെച്ചിത്രങ്ങൾ (match stick figures)വരച്ച സ്വന്തം കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിപയപ്പെടുത്തുന്നു.



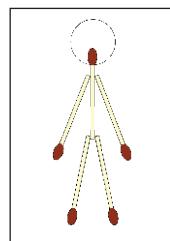
അമ്മുമ്മ



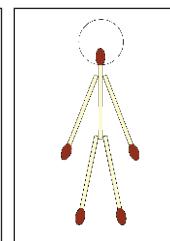
അച്ചൻ



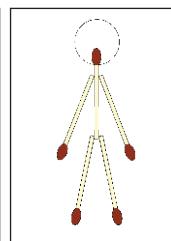
അമ്മ



പ്രേഥി



തൊന്ത്രി



അപ്പുപ്പൻ

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ആരോക്കയുണ്ട്? അവർ നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ട്? അപ്പുൾ എന്തൊക്കെ സഹായങ്ങളാണ് ചെയ്യുന്നത്? കൂട്ടികളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതുപോലെ വീട്ടിലെ ഓരോ അംഗവും നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ട്? ചർച്ച.

അധ്യാപിക ചില അംഗങ്ങളുടെ ചിത്രം വരച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും ചെയ്യുന്ന സഹായങ്ങൾ കൂട്ടികൾ പറയുന്നതിനുസരിച്ച് ചാർട്ടിൽ എഴുതണം .



ചേട്ടൻ

- സ്കൂളിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകും.
- പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും.



അപ്പുൾ

- പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- പുസ്തകം വാങ്ങിത്തരും.
- ഉട്ടപ്പ് വാങ്ങിത്തരും.
- ആഹാരം ഉണ്ടാക്കിത്തരും.



അമ്മ

- വസ്ത്രം വാങ്ങിത്തരും.
- ആഹാരം ഉണ്ടാക്കിത്തരും.
- പഠിക്കാൻ സഹായിക്കും



ചേമ്പി

- സ്കൂളിൽ കൊണ്ടു പോകും
- കളിക്കാൻ ഒപ്പം കൂടും.



അമ്മുമ്മ

- മുടി ചീകിത്തരും
- പാട്ടുപാടിത്തരും



അപ്പുപ്പൻ

- കളിപ്പാടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി ത്തരും.
- കമകൾ പറഞ്ഞു തരും.

ടീച്ചർ വർക്കഷീറ്റ് 1 (എൻ്റെ വീടിലുള്ളവർ) പുർത്തിയാക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. തന്റെ വീടിലുള്ളവരുടെ ചിത്രങ്ങൾ വലിയകളായിൽ വരയ്ക്കുന്നു. ചിത്രത്തിനടക്കിലെ കളത്തിൽ ആരാൺ എന്ന് എഴുതുന്നു. ഉദാ: അച്ചൻ, അമ്മ...

വർക്കഷീറ്റ് 2 പുരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.

വർക്കഷീറ്റിൽ കൂടുംബംബന്ധങ്ങളുടെ ചിത്രവും അവരുടെ പേരും കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. താഴെ ഒഴിഞ്ഞ കളങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഏറ്റവും താഴെ ചില സഹായങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. ഓരോ സഹായവും ആരിൽ നിന്നാണോ ലഭിക്കുന്നത് അവർക്ക് താഴെ കളങ്ങളിൽ ആ സഹായത്തെ സുചിപ്പിക്കുന്ന നിറം നൽകുന്നു.

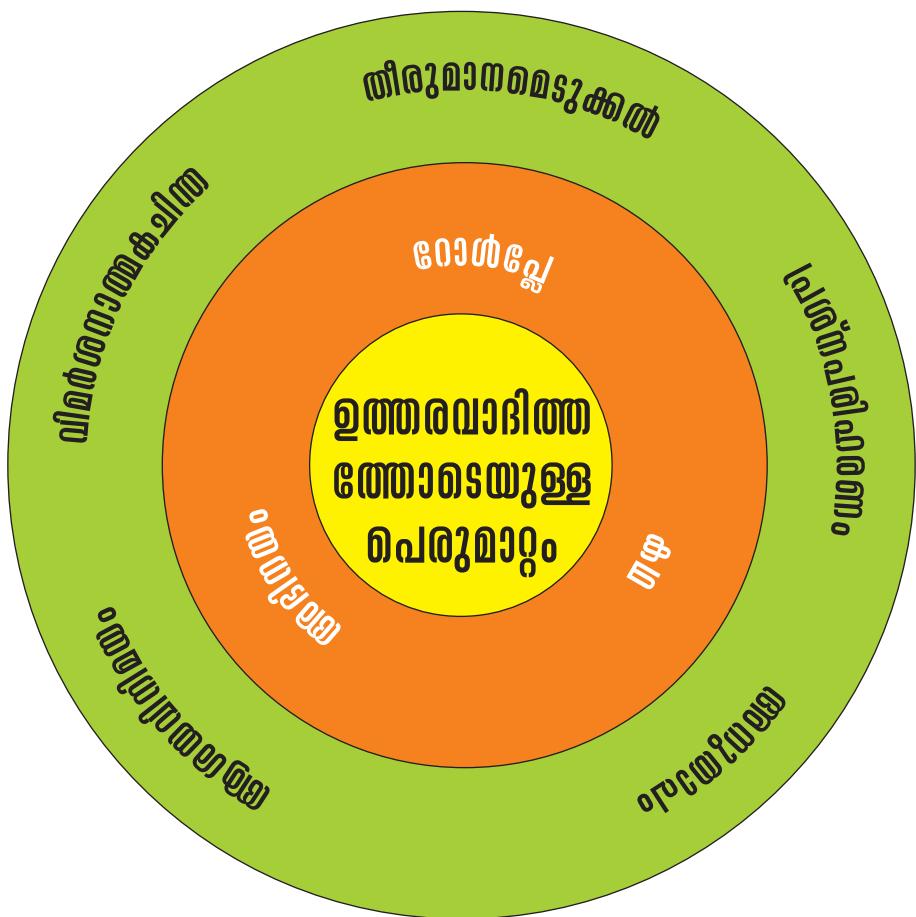
ചർച്ച:

- ഈ കൂടാതെ മറ്റൊന്തകിലും സഹായങ്ങൾ കിട്ടാറുണ്ടോ?
- നിങ്ങൾക്ക് മാത്രമാണോ മറ്റുള്ളവർ സഹായം നൽകുന്നത്? നിങ്ങൾ എന്താക്കെ സഹായം കൂടുംബത്തിന് നൽകാറുണ്ട്?
- വർക്കഷീറ്റ് - 3 നൽകുന്നു. ഒഴിഞ്ഞ കളത്തിൽ അവരവരുടെ ചിത്രം വരയ്ക്കുന്നു / പോട്ടോ ട്രിക്കുന്നു.
- ചിത്രത്തിൽ ഏതൊക്കെ ജോലികളാണുള്ളത്? അവയിൽ ഏതൊക്കെ ജോലികളിൽ അവരെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയും?. അതിന് നേരെ പെൻസിൽ കൊണ്ട് വരച്ച് യോജിപ്പിക്കു. അവതരണം. ചർച്ച.

ക്രോസൈക്കരണം

- കൂടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങൾ പരസ്പരം ആശയിച്ചു കഴിയുന്നു.
- കൂടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും അവരുടേതായ ചുമതലകൾ ഉണ്ട്.
- കൂടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗത്തിനും അവരുടെ പദ്ധവിക്കുന്നുസരിച്ച് അംഗീകാരമുണ്ട്.







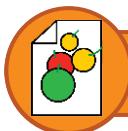
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്രൈതാട്ടയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പാംനോട്ടേഷ്യം

കൃടികളിൽ അനുതാപം വളർത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപാംനോട്ടേഷ്യം

ബെദനംദിനജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരോട് അനുതാപം വളർത്തുന്നതിന്



ജീവിതത്തെപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം, ആശയവിനിമയം, വിമർശനാത്മക ചിന്ത, അനുതാപം.



സാമഗ്രികൾ

വ്യത്തത്തിൽ മുൻചു കാർബ്, ചെറിയ വടി, പഴ, ചിരികുന്നതും കരയുന്നതുമായ ചിത്രം, വർക്കഷീറ്റ് 4.

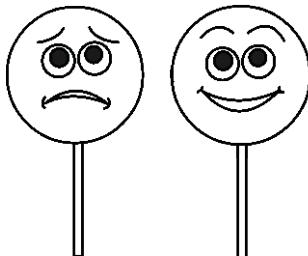


സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ഒരു കാർഡ് ബോർഡ്‌വട്ടത്തിൽ വെട്ടിയെടുക്കുക. ഒരു വശത്ത് ചിത്രങ്ങൾ മുഖവും മറുവശത്ത് കരയുന്ന മുഖവും കടലാസിൽ വരച്ച് ട്രിക്കുക.



- ചിത്രങ്ങൾ ട്രിച്ച് കാർഡ്‌ബോർഡ് ഒരു വട്ടിയിൽ ഉറപ്പിച്ച് വിശദി ഉണ്ടാക്കുക.
- ചിത്രങ്ങൾ മാറി മാറി കാണിക്കുന്നതിന് അനുസരിച്ച് കുട്ടികൾ ചിരിയും കരച്ചിലും അഭിനയിച്ചു കാണിക്കുക.

പ്രവർത്തനം - 2

ടീച്ചർ കമ പറയുന്നു.

സ്കൂളിലേക്ക് പുറപ്പെടുന്നോൾ ഉണ്ടിയുടെ മനസ്സുനിറയെ ഇന്നലെ സ്ഥിത പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളായിരുന്നു. വയലിലെ കാഴ്ചകളെക്കുറിച്ച് അവൾ എന്നൊക്കെയാണ് പറഞ്ഞത്? ഇന്ന് ഏതായാലും അസ്വഭാവത്തിനടുത്ത വയലിലും പോകാം. അവൻ ആകാംക്ഷയോടെ വരന്നിലും നടന്നു. സ്ഥിത പറഞ്ഞത് എത്ര ശരിയാണ്!

പച്ചവിതിച്ചു നിൽക്കുന്ന നേർച്ചെടുക്കൾ... ഇരയെ നോക്കിയിരിക്കുന്ന വെള്ളക്കൊക്കുകൾ... പൊത്തിൽ ഒളിച്ചിരിക്കുന്ന തൈണ്ടുകൾ.....

അതാ... ഒരു കൊക്കു മീനിനെന്നും കൊത്തി പറന്നു പോകുന്നു. കുട്ടിലിരിക്കുന്ന കുഞ്ഞതിന് ആഹാരം കൊടുക്കാനായിരിക്കും. ആകാശത്ത് പറക്കുന്ന കൊക്കിനെ നോക്കി നടന്ന ഉണ്ടി, മഴ നന്നാത്തു കിടന്ന വയൽ വരന്നിൽ വഴുതി വീണു.

അങ്ങോ... കാലിൽ നിന്ന് ചോര പൊടിയുന്നു. ഉണ്ടി ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചു.

കരച്ചിൽ കേട്ട സ്കൂളിലേക്കു പോകുകയായിരുന്ന കുട്ടുകാർ ഓടിയെത്തി. കുട്ടുകാർ എന്തു ചെയ്തിരിക്കാം? റോൾപ്ലേയായി അവതരിപ്പിക്കണം.

കുട്ടികളെ വ്യത്യസ്ത ശൃംഖലാക്കുന്നു. ടീച്ചർ ഓരോ ശൃംഖലയുടെ ആശയം നൽകുന്നു. കമാപാത്രങ്ങളെ തീരുമാനിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ശ്രൂപ് 1 - കുട്ടിയെ പിടിച്ചു നടത്തി സ്കൂളിലേക്ക് കൊണ്ടു പോകുന്നു.

ശ്രൂപ് 2 - വാട്ടർബോട്ടിലിലെ വൈളളം ഒഴിച്ചു കഴുകി സ്കൂളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നു.

ശ്രൂപ് 3 - ഇവൻ ഇവിടെ കിടക്കേണ്ട എന്ന ഭാവത്തിൽ “ഞങ്ങൾ പോകട്ടേ” എന്നു പറഞ്ഞു പോകുന്നു.

നിർദ്ദേശാനുസരണം ഓരോ ശ്രൂപ്പിലും അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ചർച്ച.

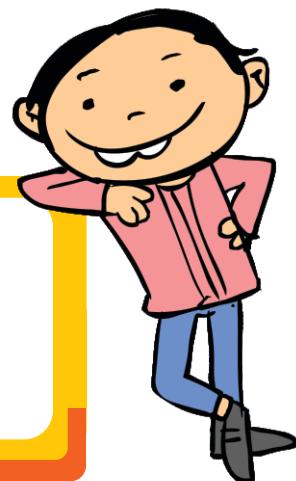
എത്ര ശ്രൂപ് ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ടത്? എന്തുകൊണ്ട്?

ഇതുപോലെ മറ്റു ജീവികളെ സഹായിക്കേണ്ട ഒത്തിരി സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. വർക്കഷീറ്റ് 4 ലെ ചിത്രങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ചിത്രത്തിനുത്ത് കൊടുത്ത ചെറിയ വ്യത്തത്തിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതാണെങ്കിൽ ചിരിക്കുന്ന മുഖവും ചെയ്യാത്തവയാണെങ്കിൽ കരയുന്ന മുഖവും വരച്ചു ചേർക്കണം.

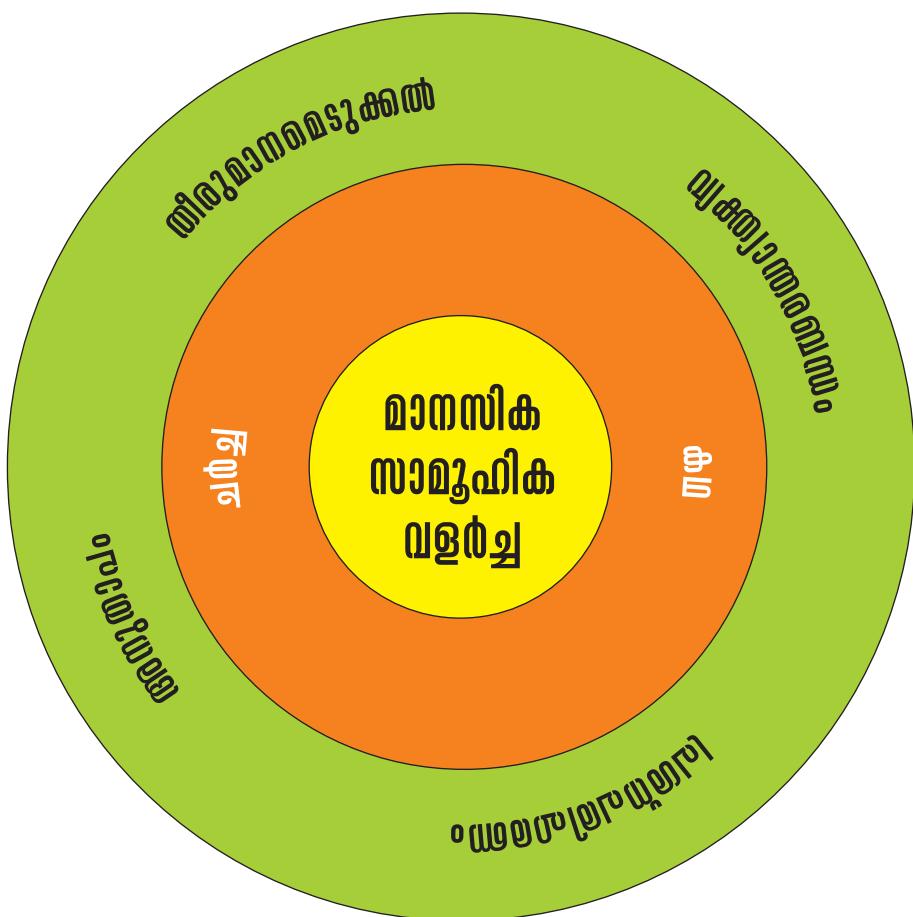
- ചിരിക്കുന്ന മുഖം വരച്ച ചിത്രത്തിലെ ആശയം ഏതാനും പേര് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇതു പോലെ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും? ചർച്ച.

ഡ്രോഡൈക്കരണം

വെന്നും ജീവിതത്തിൽ
മറ്റുള്ളവരെ നാം സഹായിക്കണം.



യൂണിറ്റ് - 3
കൂടുകാരെ സഹായിക്കാം





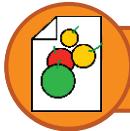
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനാദ്ദോഷം

ജീവിതസന്ദർഭങ്ങൾക്കുസരിച്ച് ഉച്ചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ പ്രാപ്തനാക്കുന്നതിന്.



നിർദിഷ്ടപഠനാദ്ദോഷം

ഒരുംദിനജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിട്ടുന്നതിൽ ശേഷി നേടുന്നതിന്.



ജീവിതനെപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, അനുതാപം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

- ടീച്ചർ എഴുതാൻ പറഞ്ഞപ്പോഴാണ് പെൻസിലിനായി ബാഗിൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത്. ഈലി. വീടിൽ നിന്ന് എടുത്തുവയ്ക്കാൻ മറന്നു. ഇനി എന്തു ചെയ്യും? എഴുതേണ്ട്. അല്ലാതെന്തുചെയ്യും? എഴുതാതിരുന്നാൽ എങ്ങനെ പരിക്കും?
- നിങ്ങളാണെങ്കിൽ ഈ സന്ദർഭത്തിൽ എന്തു ചെയ്യും? ചർച്ച .
- വ്യത്യസ്ത വഴികൾ കൂട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- എറ്റവും ഉചിതമായ തീരുമാനം ഏത്? എന്തുകൊണ്ട്?

പ്രവർത്തനം - 2

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5 ലെ ചിത്രങ്ങൾ കൂട്ടികൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

- മഴയത്ത് കുടയില്ലാത്ത കൂട്ടി.
- പെൻസിൽ എടുക്കാൻ മറന്നുപോയ കൂട്ടി.
- ഭക്ഷണപ്പാത്രം താഴെ വീണ്ടുപോയ കൂട്ടി.

നിങ്ങൾക്കാണ് ഇങ്ങനെയുള്ള അനുഭവം ഉണ്ടായതെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും? കൂട്ടി താൻ എന്തുചെയ്യുമെന്ന് പറയുന്നു.

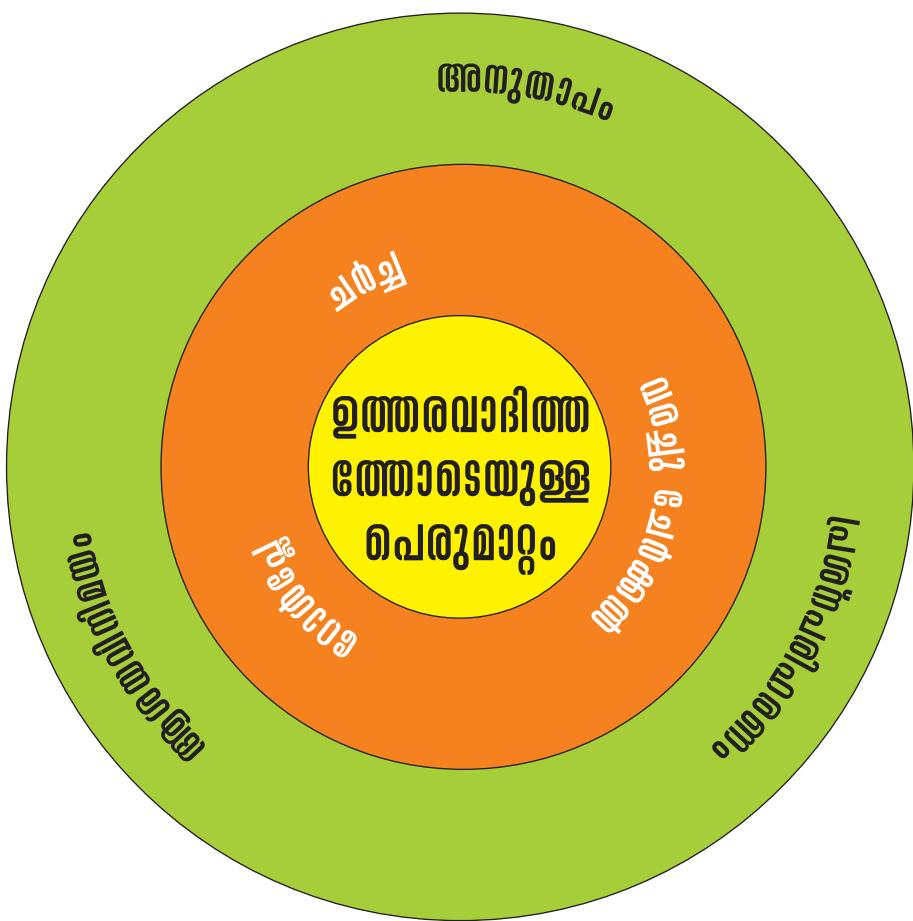
(കൂട്ടികൾ ഒരു തീരുമാനം എടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ചെറിയ ചോദ്യങ്ങളിലൂടെ ചർച്ച മുന്നോട്ടു പോകണം). കൂട്ടികൾ കണ്ണടത്തിയ കാര്യങ്ങൾ പക്കു വയ്ക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ തീരുമാനം ശരിയാണോ? ചർച്ച.

ഡ്രോഡൈകരണം

- പ്രശ്നപതിഹരണത്തിന് വിവിധ മാർഗങ്ങളുണ്ട്.
- ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.







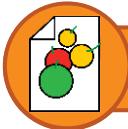
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനാദ്ദേശം

നമുക്ക് സേവനം ലഭിക്കുന്ന പൊതുസ്ഥാപനങ്ങളുണ്ട് എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദിഷ്ടപഠനാദ്ദേശം

ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് നമ്മുൾപ്പെടെ സഹായിക്കുന്ന സ്ഥാപനമാണ് ആരോഗ്യപത്രി. അവിടെ നമ്മുൾപ്പെടെ സഹായിക്കാൻ വിവിധ ജോലിക്കാർ ഉണ്ട്.



ജീവിതത്തെപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, അനുതാപം, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സാമഗ്രികൾ

കാർഡിയൽ വരച്ച ചിത്രങ്ങൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 6.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ചർച്ച

- നിങ്ങൾക്ക് രോഗങ്ങൾ വന്നിട്ടുണ്ടോ?
- രോഗം വരുമ്പോൾ എവിടെയാണ് പോകുക?
- നിങ്ങൾ ആശുപത്രിയിൽ പോയിട്ടുണ്ടോ?
- അവിടെയുള്ള ജീവനക്കാർ ആരോഗ്യക്കു്?
- ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ആരുടെയൊക്കെ സഹായം കിട്ടും? ചർച്ച.
- ആശുപത്രിയുടെയും വിവിധ ജീവനക്കാരുടേയും കാർഡിൽ വരച്ച ചിത്രങ്ങൾ കൂട്ടിക്കൊള്ളുകയും ചെയ്യാൻ മറ്റൊരു പദ്ധതിയും ആശുപത്രിയിൽ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.
- ആശുപത്രി, തുപ്പുകാർ, ഡോക്ടർ, നേഞ്ഞൻ, ഫാർമസി.

ക്രോധീകരണം

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിന് നാം ആശയിക്കുന്ന പൊതുസ്ഥാപനമാണ് ആശുപത്രി.



പ്രവർത്തനം - 2

- അസുവം ബാധിച്ച്/പരിക്കേറ്റ ഒരാളെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടു വരുന്നു. ആശുപത്രിയിലെ റംഗങ്ങൾ രോൾപ്പേയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. കമാപാത്രങ്ങളെ നിർണ്ണയിക്കുന്നു. റംഗങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നു (ടീച്ചർ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം) അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- രോഗിയെ സഹായിക്കാൻ അവിടെ ആരാക്കേയുണ്ടായിരുന്നു?.
- ആശുപത്രിയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച സേവനങ്ങൾ എന്താക്കേയാണ്? ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.
- ആശുപത്രിയിലെ വിവിധ ജീവനക്കാരിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ലഭിക്കുന്ന സഹായങ്ങൾ എന്താക്കേയാണ്?

ദ്രോഡികരണം

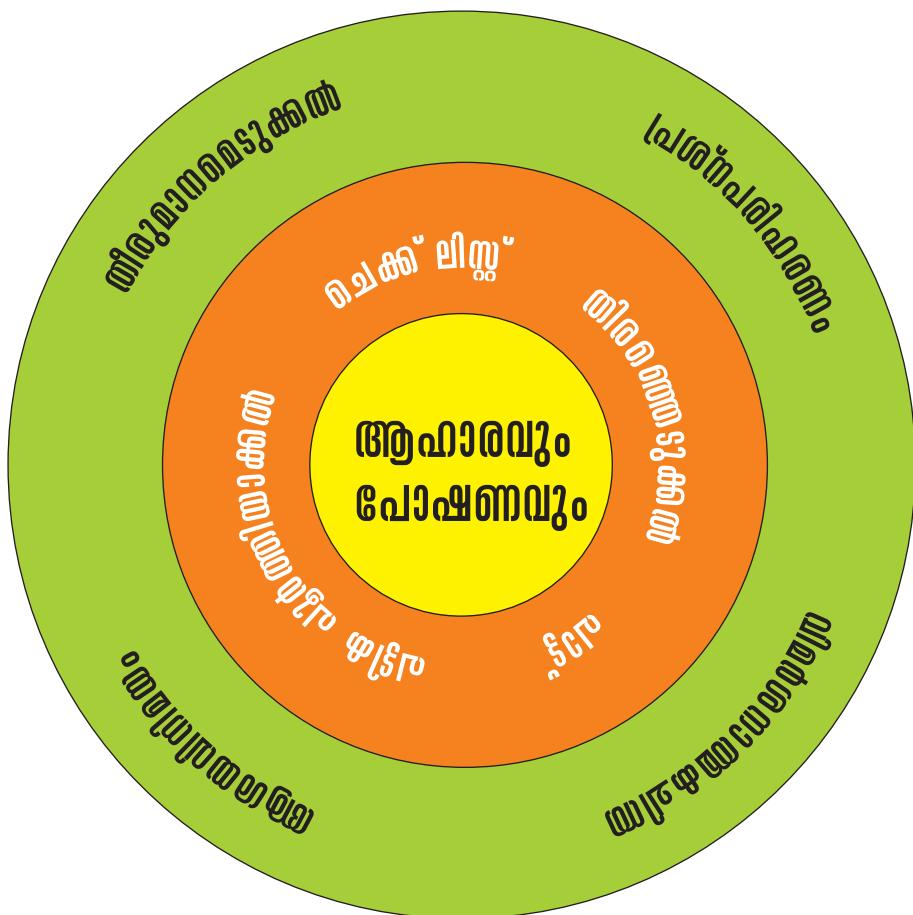
- ആശുപത്രിയിൽ വിവിധ ജോലിക്കാർ ഉണ്ട്.
- ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്ത ചുമതലകൾ ഉണ്ട്.



പ്രവർത്തനം - 3

- വർക്കഷീറ്റ് 6 നൽകുന്നു. ‘വരച്ചു ചേർക്കാം’
- ആശുപത്രിയുമായി യോജിക്കുന്നവ വരച്ചുചേർക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പുരിപ്പിച്ചവ പരസ്പരം പരിശോധിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

യൂണിറ്റ് - 5
പിളന്മാം കഴിക്കാം





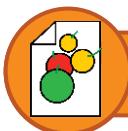
മേഖല

ആഹാരവും പ്രോഷണവും.



പഠനാദ്ദേശം

നാം കഴിക്കുന്ന വിവിധ ഭക്ഷണപദാർമാജങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനാദ്ദേശം

വൈവിധ്യമുള്ള ഭക്ഷണപദാർമാജങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ
ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനെപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ആശയവിനിമയം,
പിമർശനാത്മകചീറ്റ.



സാമഗ്രികൾ

വർക്കഷീറ്റ് 7,8.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ടീച്ചറും കൂട്ടികളും ചേർന്ന് പാടുന്നു

അമ്മകിഷ്ടം അച്ചൗം

ആൻഡികിഷ്ടം നെയ്യൗം

ഇനുവിനിസ്സലി പൊന്നപ്പും

ഉണ്ണികിഷ്ടം ഉണ്ണപ്പും

എല്ലാം കൂടിത്തിനപ്പും

എന്നുടെ വയരാരുകുന്നപ്പും



- ഈ പാട്ടിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട കേഷണം ഏതാണ്? ടീച്ചർ കൂടികളോട് ചോദിക്കുന്നു.
 - ഈന് എന്തെല്ലാം കേഷണമാണ് കഴിച്ചിട്ടുള്ളത്? അതിൽ വെള്ളം ഉൾപ്പെടുത്തിയിരുന്നോ? മറ്റൊന്താക്കെ കൂടിക്കാറുണ്ട്?
 - ഓരോ ആഹാരത്തിലും അടങ്കിയിരിക്കുന്ന വസ്തുകൾ എന്താണ്?
ഒരു ഉദാഹരണമെടുത്ത് ചർച്ച നയിക്കുന്നു. (ഉദാ: സാമ്പാർ)
 - നാം നിത്യവും കഴിക്കുന്ന കേഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ എന്താക്കെ സാധനങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?
- പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്നവ:** അരി, ശേഖരം, പഴം (വിവിധ ഇനം പഴങ്ങൾ)
ഇലക്കരികൾ, പച്ചക്കരികൾ, പാൽ, മുട്ട്, മാംസം, മത്സ്യം, മറ്റ് പാനീയങ്ങൾ.
- കൂട്ടികളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ പട്ടികയ്ക്ക് തലകെട്ടു നൽകാതെ വ്യത്യസ്ത കോഴങ്ങളിലായി ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ/ബോർഡിൽ എഴുതുന്നു. ചർച്ചയുടെ ഒടുവിൽ കോഴങ്ങൾക്ക് തലകെട്ടു നൽകണം.

ആഹാരത്തിൽ അടങ്കിയവ

ഇലക്കരികൾ അടങ്കിയ ആഹാരം	പച്ചക്രീകൾ അടങ്കിയ ആഹാരം	ധാന്യം അടങ്കിയവ	മറുള്ളവ അടങ്കിയവ
● മുരിങ്ങയിലെ തോരൻ	● സാമ്പാർ	● ചപ്പാത്തി	● ഓംലറ്റ്
●	●	●	● ചായ
●	●	●	●

വർക്കഷീറ്റ് 7 റീ അവരവരുടെ കേഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നവ പ്ലേറ്റിലേക്ക് വരച്ചു യോജിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ പാത്രത്തിൽ എന്തൊക്കെ കേഷണമാണ് എടുത്തു വച്ചത്? പരസ്പരം കൈമാറി പരിശോധിക്കുന്നു. ചർച്ച.

വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകമായ എല്ലാക്കേഷണവും നിങ്ങളുടെ പാത്രത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടോ? വർക്കഷീറ്റ് 8 റീ കൂട്ടി അധ്യാപകരുടെയോ രക്ഷകർത്താക്ലേഡയോ സഹായത്താൽ എഴുതുന്നു.

ദ്രോഡൈക്രസം

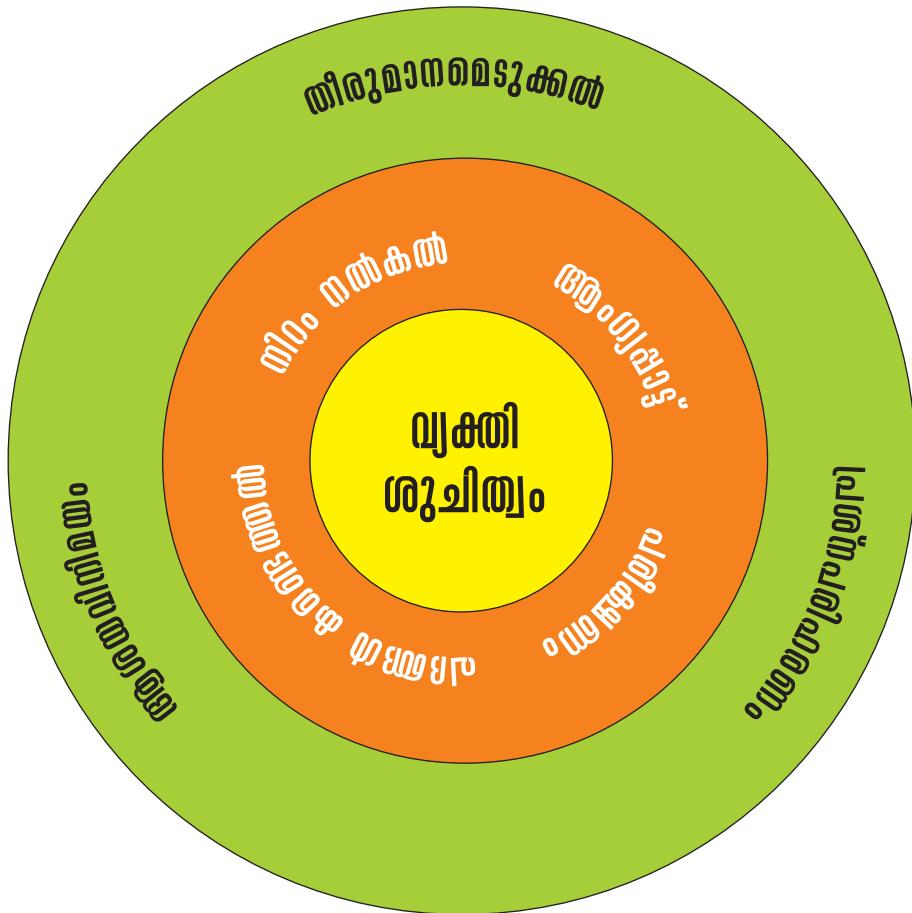
ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക് ഓരോ ദിവസത്തെയും കേഷണത്തിൽ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്രീകൾ, ധാന്യം, പയർ, മത്സ്യം, മാംസം, പാൽ തും ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. ശുദ്ധജലം ആവശ്യാനുസരണം കേഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം.



പിംഗ് ഫീറ്റ്

- എറുവും ഉള്ളജസ്സുലമായ കാലമാണ് ശ്രേഷ്ഠവം, കളിക്കാനും പരിക്കാനും ധാരാളം ഉള്ളജം ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ നന്നായി വളരുകയും വേണം. ഇതിനു രണ്ടിനും സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ഈ സമയത്ത് ആവശ്യം.
- അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും കിഴങ്ങുകൾ പഞ്ചസാര, എണ്ണകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും ധാരാളം ഉള്ളജം ലഭിക്കുന്നു.
- ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുകൾ മാംസം, മത്സ്യം, പാൽ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരുകൾ എന്നിവയാണ്. ജീവകങ്ങളും ധാതുകളും അടങ്കുന്ന ഭക്ഷണവും ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്. പച്ചക്കരികളിലും പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലും ഇവ ധാരാളമുണ്ട്.
- ഉള്ളജം നൽകാനും ശരീരം വളരാനും സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്കിയിരിക്കുന്നോണാണ് അതിനെ സമീക്ഷാതാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.
- ബേക്കരി ഭക്ഷണവും പായ്ക്കറ്റു ഭക്ഷണവും സമീക്ഷാതാഹാരത്തിന്റെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും നൽകുകയില്ല. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന് ദോഷകരമായ പല ഘടകങ്ങളും അതിലുണ്ടിയിരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കഴിവതും വീട്ടിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പ്രഭാത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കൂട്ടികൾ കൂസിൽ ഉൽസാഹഭരിതരും മിടുക്കരുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒരു കാരണവശാലും അതൊഴിവാക്കരുത്.

യൂണിറ്റ് - 6
എന്ന ഇഷ്ടമായോ?





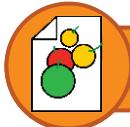
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പാംഗോദ്ദേശ്യം

വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപാംഗോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ശരീരാവധിവാങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ പേരെഴുതുന്നതിന്.

ശരീരം ശുചിയായി സുക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.

ആഹാരത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും കൈകൾ വൃത്തിയാക്കണമെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനെപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സാമഗ്രികൾ

വെള്ളത്തുണി / ടിഷ്യൂപേപ്പൾ, ബക്കറ്റ്, വെള്ളം, സ്പെടിക്ക്രൂസുകൾ, വർക്കഷീറ്റ് 9,10,11.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ആംഗ്യപ്ലാറ്റ്

കുട്ടികളെ അർധവൃത്താകൃതിയിൽ നിർത്തി ടീച്ചർ പാടി അഭിനയിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ ഏറ്റുപാടുന്നു അഭിനയിക്കുന്നു.

“കൈ രണ്ടും പോകി
കാൽ മുടിൽ തടി
കാൽ വിരലിൽ തൊട്ട്
കൈ അരയിൽ കുത്തി
ചുറ്റിചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞ് ” (ആവർത്തനിക്കുന്നു).

കൈ രണ്ടും പോകി.....
.....ചുറ്റിചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞ്.
(മുന്നോ നാലോ തവണ ആവർത്തനിക്കുന്നു).

പ്രവർത്തനം - 2

- വർക്കഷീറ്റ് ഉം ലെ ചിത്രത്തിൽ കുട്ടികൾ ശരീരാവധാരങ്ങളുടെ പേര് പറയുന്നു. കണ്ണ്, മുക്ക്, കൈ, കാൽ, തല, എന്നിവയുടെ പേര് പറയണം.
- ചാർട്ടിൽ ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ പേരെഴുതിയത് ടീച്ചർ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. അവരവരുടെ ചിത്രവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു. വർക്കഷീറ്റ് ഉം തയ്യാറാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3

- എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും വെള്ളത്തുണിയുടെ / ടിഷ്യൂപേപ്പർ കഷണം നൽകുന്നു. ഇത് ഉപയോഗിച്ച് മുവവും കൈകാല്പുകളും തുടയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.
- തുണി/പേപ്പർ നിവർത്തി നോക്കേണ്ട്. എന്തുകാണുന്നു? എല്ലാവരും രാവിലെ കൂളിച്ചിടല്ലോ സ്കൂളിൽ വന്നത്? എന്നിട്ടേനേ ഇങ്ങനെ?
- എല്ലാവരുടെ ശരീരത്തിലും അഴുക്കുണ്ട്. അത് നീക്കാൻ നാം എന്നാണ് ചെയ്യാം?
- അഴുക്കു പോകാൻ മാത്രമാണോ കൂളിക്കുന്നത്? പരിച്ച്.

ക്രോധീകരണം

ശരീരത്തിലെ അഴുക്കുകൾ പോകാൻ എല്ലാഭിവസവും കുളിക്കണം. കുളിച്ചാൽ നല്ല ഉന്മേഷവും ലഭിക്കുന്നു.



പ്രവർത്തനം - 4

- കുട്ടികൾക്ക് വിതരണം ചെയ്യുന്നതിനായി മുട്ട ക്ലാസിലേക്ക് കൊണ്ടു വരുന്നു.
- കുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരും അവരുടെ കൈകളിൽ അഴുകൾില്ലാ എന്നു കരുതി മുട്ട വാങ്ങുന്നതിന് കൈ നീട്ടുന്നു.
- എല്ലാവരും കൈകൾ കാണിക്കു. കൈകളിൽ അഴുകുണ്ടോ?
- ഒരു ബക്കറ്റിൽ തെളിഞ്ഞ വെള്ളം വയ്ക്കുന്നു. അതിൽ നിന്ന് സ്പർട്ടിക്ക്ലാസിൽ ഒരു ഗ്രാന്റ് വെള്ളം മാറ്റിവെക്കുന്നു. ഇനി ബക്കറ്റിലെ വെള്ളത്തിൽ കൈമുകി നന്നായി ഉരച്ച് കഴുകുന്നു. എല്ലാവരും കൈ കഴുകിയശേഷം ബക്കറ്റിൽ നിന്ന് മറ്റാരു സ്പർട്ടിക്ക ഗ്രാന്റ് വെള്ളം എടുത്തു മാറ്റിവയ്ക്കുന്നു.
- രണ്ട് ഗ്രാന്റുകളിലെയും വെള്ളം നിരീക്ഷിക്കുന്നു.
- എന്ത് വ്യത്യാസമാണുള്ളത്? ചർച്ച.

ദ്രോഡികരണം

ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ കാണുന്നില്ലെങ്കിലും നമ്മുടെ കൈകളിൽ അഴുക്കുണ്ട്. കൈ കഴുകാതെ ആഹാരം കഴിക്കുന്നോൾ അഴുക്കും അണുകളും വയറ്റിലെത്തുന്നു. ഈത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.



- വർക്കിംഗ് 10 ലെ ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചിത്രങ്ങൾക്ക് മാത്രം നിറം നൽകുക.
- വർക്കിംഗ് 11 ലെ ശരീരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രസ്താവനകളുടെ അടിയിൽ മാത്രം വരയിടുക. ഏതാനുംപേരും അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ദ്രോഡികരണം

ശുചിത്രശീലം ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.



പിംഗ് ഫീറ്റ്

കുട്ടിക്കാലത്ത് സ്വായത്തമാക്കുന്ന മികച്ച ആരോഗ്യശൈലങ്ങൾ ആജീവനാന്തം നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. ശുചിത്വപാലനത്തിന് ശരീരത്തിന്റെ ഒരോ ഭാഗത്തിനും പ്രത്യേക ശ്രദ്ധകൊടുക്കണം.

തലമുടിയും ശിരോചർമവും

- ശിരോചർമത്തിൽ കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് അമർത്തിത്തിരുമ്പി ദിവസവും കുളിക്കണം.
- തലമുടി നല്ലവല്ലം തോർത്തി ഉണക്കണം.
- തലമുടി ഇഹർപ്പത്തോടെ വയ്ക്കരുത്. താരൻ, പേൻ മുതലായവ തടയാൻ ഇതു സഹായിക്കും.

കണ്ണ്

- രാവിലെ ഉണർന്നയുടനെയും പകൽ ഇടയ്ക്കിടെയും ശുശ്രാവം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ കഴുകുക.
- ഓടുന്ന വാഹനങ്ങളിലിരുന്നും മങ്ഗിയ വെളിച്ചത്തിലും കിടന്നുകൊണ്ടും വായിക്കരുത്.
- കണ്ണിൽ പൊടി വീണാൽ കൈകൊണ്ട് തിരുമ്മരുത്. കണ്ണ് ശുശ്രാവം കൊണ്ട് കഴുകുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നേം സ്ക്രീനിൽ നിന്ന് ദൃഷ്ടിമാറ്റി ഇടയ്ക്കിടെ അല്പസമയം കണ്ണടച്ചു കണ്ണിനു വിശ്രമം നൽകുക.
- പേൻ, പെൻസിൽ, കുർത്ത വസ്തുകൾ ഇവ കണ്ണിനു നേരെ പിടിക്കാതിരിക്കുക.

മുക്ക്

- ജലദോഷം, തുമ്പൻ, ചുമ ഇവയുള്ളപ്പോൾ തുവാലകൊണ്ട് പൊതൽ തുമ്പുക് / ചുമയ്ക്കുക.

ചെവി

- ചെവിക്കായം (Ear Wax) ചെവിക്കുള്ളിൽ അണുനശീകരണത്തിനായി നിർമ്മിക്കുന്ന ഒരു സ്വഘാണം.
- ഇയർബാധ്, സൈഫ്റ്റ്‌പിൻ, ഹൈർപിൻ തുടങ്ങിയവ ചെവി വൃത്തിയാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കരുത്.

വായ്

- ആഹാരശേഷം വായ് കഴുകുക.
- മിറായികൾ, ചോക്കേറുകൾ എന്നീ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന വസ്തുകൾ ചവച്ചുകഴിക്കാതെ വായിൽ അലിയിച്ചു കഴിക്കുക. കഴിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ വായ് കഴുകുക.

പല്ലുതേപ്പ്

- ദിവസവും രാവിലെയും രാത്രിയും ബൈഷ്ണവ പേര്ണ്ണും (പല്ലുതേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറുവസ്തുകൾ) ഉപയോഗിച്ച് പല്ലും വായും വൃത്തിയാക്കുക.

പല്ല് വൃത്തിയാക്കേണ്ട രീതി

ബൈഷ്ണവ പേര്ണ്ണും (പല്ലുതേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറുവസ്തുകൾ) ഉപയോഗിച്ചാണ് പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടത്. ഒരു പയർമൺ വലുപ്പത്തിൽ മാത്രമേ പേര്ണ്ണ ആവശ്യമുള്ളു. മേൽനിരയിലെ പല്ലുകൾ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കും കീഴ് നിരയിലെ പല്ലുകൾ താഴേനിന്ന് മുകളിലേക്കും എന്ന രീതിയിലാണ് ബൈഷ്ണവയേണ്ടത്. പല്ലുകളുടെ പുറഭാഗവും അക്കഭാഗവും ഇങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണം.

അണ്ണപ്പിള്ളുകൾക്ക് മുകളിൽ ബൈഷ് മുന്നോട്ടും പിരകോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാണ് അണ്ണപ്പിള്ളുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ബൈഷ് കൊണ്ട് നാവ് ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കേണ്ട (ടങ്ക്കുന്നർ ഉപയോഗിക്കരുത്). അവസാനം മോൺകൾ അകവും പുറവും കൈവിരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് കുലുക്കുഴിയണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റയുടെന്നും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലുതേക്കേണ്ടം. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബൈഷ് 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാറ്റണം. സോഫ്റ്റ് ബീസിൽസ് ഉള്ള ബൈഷാണ് അഭികാമ്യം.



ശരീരശുചിത്വം

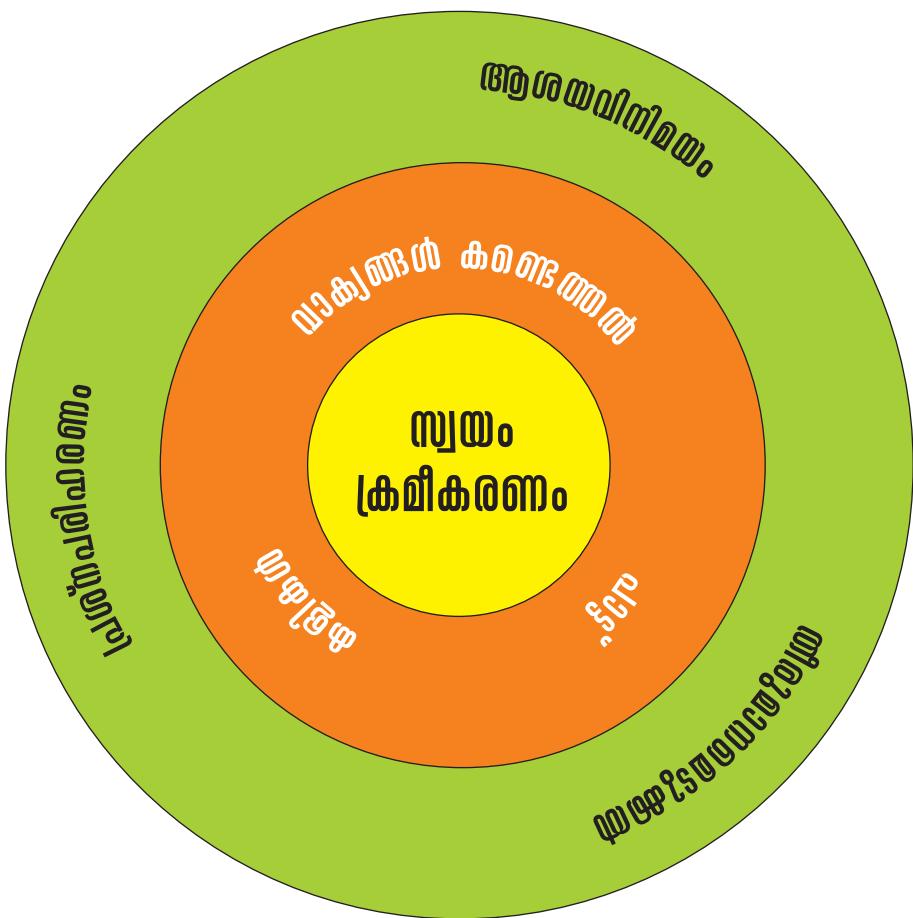
- ഡിവസവും രണ്ടുനേരം കുളിക്കുക.
- ശരീരം നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക.
- അയവുള്ളതും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായ കോട്ടൻ്റെ വസ്ത്രങ്ങളാണ് നമ്മുടെ കാലാവസ്ഥയ്ക്കു യോജിച്ചത്
- മേൽപ്പറമ്പത് രണ്ടു കാര്യങ്ങളും ശരീരത്തിലെ ദുർഗന്ധം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും.

- ശരീരത്തിലെ സ്വകാര്യഭാഗങ്ങളുടെ ശുചിത്വാർഥം അനേകാദ്ധ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി കൂസിൽ ചർച്ച ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

അടിവസ്ത്രങ്ങളും ശുചിത്വവും

- കോട്ടൻ നിർമ്മിതമായിരിക്കുന്നും
- അയവുള്ളതായിരിക്കുന്നും
- കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വെയിലത്തുണക്കിയതായിരിക്കുന്നും.
- ദിവസവും രണ്ടുനേരമെങ്കിലും അടിവസ്ത്രങ്ങൾ മാറ്റിയിരിക്കുന്നും.

യൂണിറ്റ് - 7
സാമ്പത്തിക അവലോകന





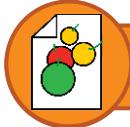
മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



പാംഗോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർഭിഷ്ടപാംഗോദ്ദേശ്യം

പ്രായത്തിനുസരിച്ചുള്ള കഴിവും ശക്തിയും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതത്തെപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സാമഗ്രികൾ

ബട്ടണുകളുള്ള ഷർട്ടുകൾ, വർക്ക്ക്ഷൈറ്റ് 12.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

കുട്ടികളും ടീച്ചറും ചേർന്ന് പാടുന്നു.
രാവിലെ അമ്മ കുളിപ്പിക്കും
പുത്തനുടുപ്പുകൾ ഇടുവിക്കും
പുസ്തക സഖി എടുപ്പിക്കും
ഉമ്മ ഒരായിരു ഓനിച്ചേര്
കവിളിൽ തന്നു രസിപ്പിക്കും.



- ഈ പാടിൽ ആരാൺ കുട്ടിയെ കുളിപ്പിക്കുന്നത്?
- നിങ്ങളെല്ലയോ?
- എത്രപേര് സയം കുളിക്കാറുണ്ട്? സയം വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നവരോ?

പ്രവർത്തനം - 2

നമുക്ക് ഒരു മത്സരം നടത്താം

(എല്ലാവരോടും ബട്ടണുകളുള്ള ഒരു ഷർക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ നേരത്തെ നിർദ്ദേശിക്കണം.)

- കുട്ടികളോട് അവരവർ കൊണ്ടു വന്ന ഷർക്ക് ഇടാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക. ബട്ടൻ ഇടേണ്ടതില്ല
- കുട്ടികളെ രണ്ട് പേര് വീതമുള്ള ശൃംഗാരകളുന്നു
- കുട്ടികൾ പരസ്പരം ബട്ടണിടണം
- തുടങ്ങുന്നതിനും അവസാനിപ്പിക്കുന്നതിനും ‘വിസിൽ നൽകണം’ മത്സരമായി മാറ്റണം
- എത്രപേരുകൾ ബട്ടണിടാൻ അറിയാം?
- തെറ്റിയവർക്ക് ഒരവസരം കുട്ടി നൽകണം.

പ്രവർത്തനം - 3

- കുട്ടികൾ ബാഗിലെയും പെൻസിൽ ബോക്സിലെയും എല്ലാ സാധനങ്ങളും പുറത്തെ ടുത്തു വയ്ക്കും.
- നിർച്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ സാധനങ്ങളെല്ലാം അടുക്കോടെ ബാഗിലേക്കും പെൻസിൽ ബോക്സിലേക്കും എടുത്തു വയ്ക്കുന്നു.
- എത്രപേരുക്ക് നിശ്ചിതസമയത്തിനുള്ളിൽ ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു? എന്തുകൊണ്ട്?
- കുട്ടികൾ എന്താക്കെ കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചെയ്യണം. (ചർച്ച).

(കുളിക്കുക, പല്ലുതേക്കുക, ബാഗിൽ സാധനങ്ങൾ അടുക്കിവെക്കുക, മുടി ചീകുക)

- വർക്കഷീറ്റ് 12 ലെ ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവയുടെ ചിത്രത്തിന് ചുറ്റും വട്ടം വരയ്ക്കുക.

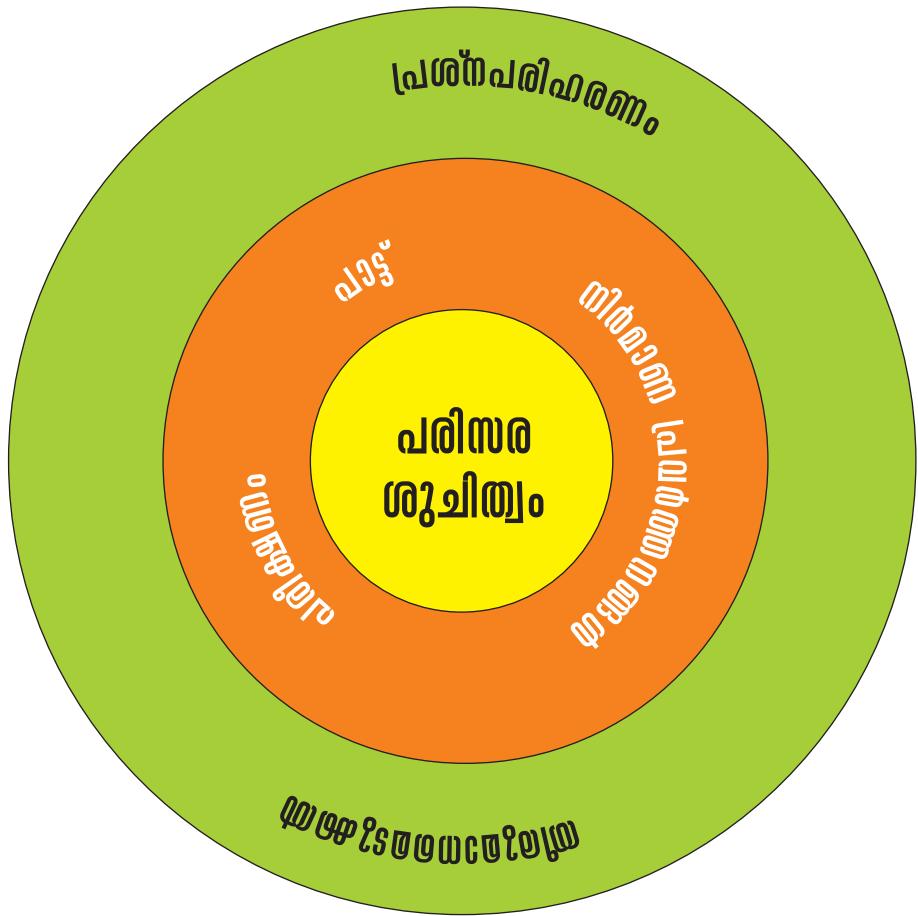
പരസ്പരം വിലയിരുത്തുന്നു. ഏതാനുംപേര് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

എല്ലാവർക്കും ഒരേ കഴിവുകളാണോ? നിങ്ങൾക്ക് തനിയെ ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തവ എത്താക്കെ ?

ദ്രോഡികരണം

കുളിക്കുക, പല്ലുതേക്കുക, ബാഗിൽ
സാധനങ്ങൾ അടുക്കിവയ്ക്കുക, മുടിചീകുക,
ആഹാരം കഴിക്കുക തുടങ്ങിയ പ്രവൃത്തികൾ
സ്വയം ചെയ്യാൻ ശീലിക്കണം.







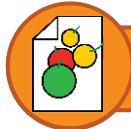
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പാനോഫ്രോം

പരിസരശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ചും മലിനീകരണത്തിന്റെ ഭോഷങ്ങളെ
കുറിച്ചും ധാരണയുണ്ടാക്കുന്നതിന്.



നിർദിഷ്ടപാനോഫ്രോം

പരിസര ശുചീകരണത്തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനെപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

പഴയ നൃസംപോള്ളൽ, ബക്കറ്റ്, പശ, വെള്ളം, പഴയ
തുണിക്കഷണങ്ങൾ, ചെറിയ വടി, ചരട്, വർക്കഷീറ്റ് 13.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

വലിയൊരു പത്രം നെടുകെ കീറി
പാതിക്കീറി പകുതിക്കീറി
പിച്ചിക്കീറി നുള്ളിക്കീറി
കണ്ണം തുണ്ണം കീറിയെടുത്തു.
കീറിയെടുത്തവ പാറിയെറിഞ്ഞാൽ
തുണ്ടുകൾ എത്ര? കീറുകൾ എത്ര?
ആകാശത്തിൽ തുമ്പികൾ എത്ര?



- കുട്ടികൾക്ക് ഓരോ ഷീറ്റ് നൃസ്സപേപ്പർ നൽകി പാടിക്കൊണ്ട് പാടിനുസരിച്ച് കീറി എറിയുന്നു.
- അയ്യോ! ക്ലാസ് മുഴുവൻ വ്യത്തി കേടായല്ലോ? താഴെ വീണ പേപ്പർ തുണ്ടുകൾ എന്തുചെയ്യാം?
- തുണ്ടു പേപ്പറുകൾ പെറുകി എടുക്കുക.
- പെറുകി എടുത്ത പേപ്പറുകൾ എന്തുചെയ്യും?
- ചവറുകുട നിർമ്മിച്ചാലോ?

പ്രവർത്തനം - 2

- ബക്കറ്റിന്റെ പുറത്ത് കടലാസു തുണ്ടുകൾ നനച്ച് മുഴുവനായും ഒടിക്കുക.
- കുട്ടികൾ അവർ പെറുകിയ പേപ്പറുകളിൽ പശതേച്ച് നേരത്തെ ഒടിച്ച പേപ്പറിനു മുകളിൽ രണ്ടോ മൂന്നോ പാളികൾ ഒടിക്കുക.
- ഉണങ്ങിയശേഷം ബക്കറ്റിൽ നിന്ന് വേർപെടുത്തുക.
- ക്ലാസ് മുറിയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ചവറുകുടയിൽ ഇടണം.

ചർച്ച

- കീസിനുള്ളിലെ മാലിന്യം പേപ്പറുകൾ മാത്രമാണോ?
- കീസ് മുൻ വൃത്തിയായും ആകർഷകമായും സുക്ഷിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?
- എറ്റവും പ്രവർത്തനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. ഓരോ ശുപ്പിനെ ചുമതലപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 3

- കുട്ടികൾക്ക് വെള്ളപേപ്പർ കഷണങ്ങൾ നൽകുന്നു.
- പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ച് ഇരിപ്പിടം തുടയ്ക്കുന്നു.
- തുടച്ച പേപ്പർ നിവർത്തിനോക്കി പൊടിയുണ്ടന് തിരിച്ചറിയുന്നു.
- ബാഥിൽ മാത്രമാണോ പൊടി? കീസിലെ പൊടി പടലങ്ങൾ എങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കാം?
- ഒരു പൊടിതട്ടി നിർമ്മിച്ചാലോ?
- കുട്ടികളോട് ഓരോ കഷണം തുണികൊണ്ടു വരാൻ പറയുക (പഴയതുണി മതി)
- അടുത്ത ദിവസം കൊണ്ടുവന്ന തുണികൾ നീളത്തിൽ മുറിച്ച് ഒരു കമ്പിൽ കെട്ടി ഉറപ്പിച്ച് പൊടിതട്ടി നിർമ്മിക്കുന്നു.

NB : തുണിക്കഷണങ്ങൾ കുടുതലുണ്ടക്കിൽ കുടുതൽ പൊടിതട്ടികൾ നിർമ്മിക്കാം. കുട്ടികൾക്ക് വീടുകളിൽ പൊടിതട്ടി നിർമ്മിക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശം നൽകണം.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 ലെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന മുൻ ഭംഗിയാക്കൽ - നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും? ചർച്ച.

- വർക്കഷീറ്റ് 13 അധ്യാപകരുടെയോ രക്ഷകർത്താക്ലേജുടെയോ സഹായത്തോടുകൂടി പുരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനുംപേരും അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- മുൻകൾ മാത്രം വൃത്തിയാക്കിവച്ചാൽ മതിയോ?
- പരിസരം വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ എന്താണ് സംഭവിക്കുക? ചർച്ച.

ദ്രോഡികരണം

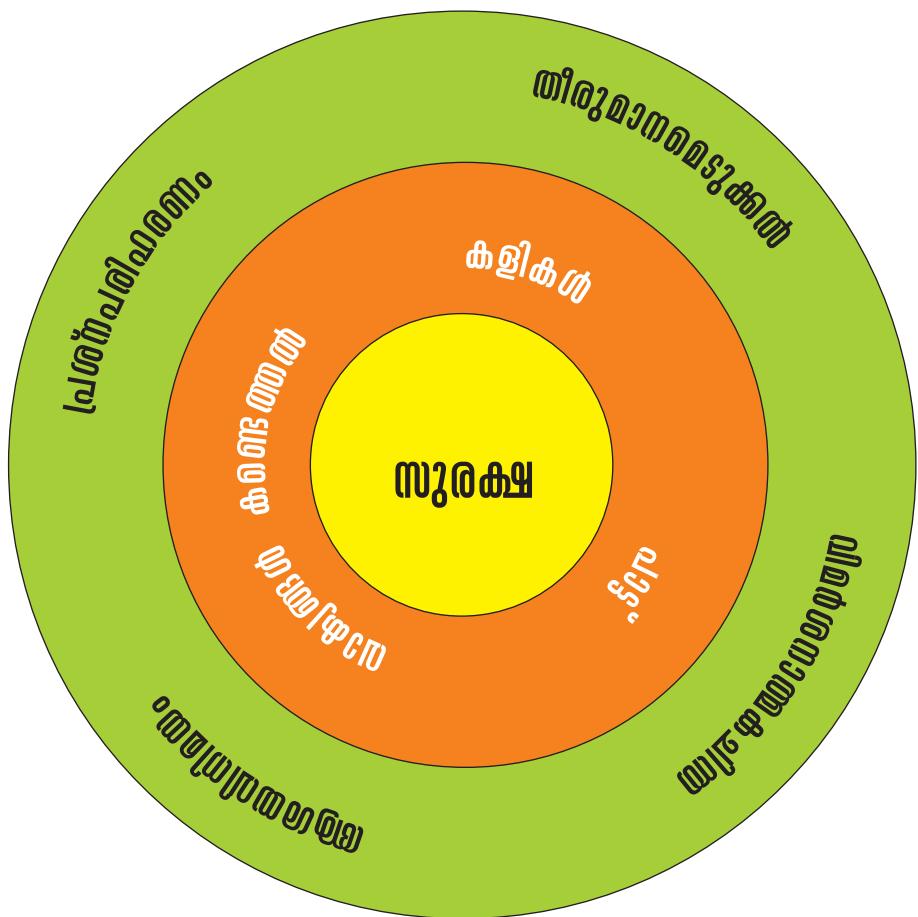
നമ്മുടെ വീടും, സ്കൂളും, പരിസരവും വൃത്തിയായും ഭംഗിയായും സുക്ഷിക്കണം. വൃത്തിഹീനമായ പരിസരം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.



മാർക്ക് ഫീസ്

- സ്കൂൾ പരിസരത്ത് വെള്ളം കെട്ടി നിന്നാൽ കുത്താടി വളർന്ന് കൊതുകുളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കുന്നു. ഡെക്കിപ്പൻ, മലേറിയ, ചിക്കുസ്ഗുനിയ, മന്ത് എന്നീ കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി തീരുന്നു.
- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ചിരട്ട, റബർട്ടും, പൊട്ടിയ കുപ്പി, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ ഇവ നീക്കം ചെയ്യണം.
- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിൽ ഇരങ്ങിക്കളിക്കരുത്. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിലുടെ എലിപ്പൻ പകരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലത്തുമാത്രം ഇടുക.
- അഴുകുന്നതും അഴുകാത്തതുമായ പാഴ്വസ്തുകൾ തരംതിരിച്ച് വേണം ഇടാൻ.
- കുപ്പികളും, പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുകളും പരിസരത്ത് വലിച്ചേരിയരുത്.
- പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിക്കരുത്. പ്ലാസ്റ്റിക് പുക ശാസകോഗരരോഗങ്ങൾക്കും കൃാൻസിനും കാരണമായിതീരുന്നു.
- പൊതുസ്ഥലത്ത് മലമുത്രവിസർജ്ജനം പാടില്ല. കുടിവെള്ള ദ്രോതസ്സുമായി കലർന്ന് മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, ദെഹോയിഡ് തുടങ്ങിയ ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാവുന്നു.
- പൊട്ടിയ ബാറ്റിയും ലൈറ്റുകളും കമ്പ്യൂട്ടർ സാധനങ്ങളും കളിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കരുത്. ഈ ലൈവിഷ്ബാധയ്ക്കു കാരണമായിതീരാം.
- പൊട്ടിയും പുകയും ശാസകോഗരരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിതീരാം. അതുകൊണ്ട് പരിസരം കഴിവതും പൊട്ടിയും പുകയുമില്ലാതെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 9
സ്രോതിക്കു... പലതുവരും പോകു





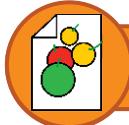
മേഖല

സുരക്ഷ.



പാംഗോദ്ദേശ്യം

രോധ് സുരക്ഷയെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാകുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപാംഗോദ്ദേശ്യം

രോധ് നിയമങ്ങളുകുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാകുന്നതിന്.



ജീവിതത്തെപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം, ആശയവിനിമയം, വിമർശനാത്മകചീറ്റ.



സാമഗ്രികൾ

കുമ്മായപ്പാടി, ബാധ്യജ്, ചിത്രങ്ങൾ, വർക്കഷീറ്റ് 14.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

- കുട്ടികളുമായി ശ്രദ്ധിൽ പോവുക. ശ്രദ്ധിൽ ഒരു രോധ് വരയ്ക്കുക. (നടപ്പാത വേണം).
- കുട്ടികൾക്ക് കാർ, ബസ്, ഓട്ടോ, ലോറി, സ്കൂട്ടർ, ബൈക്ക്, കാൽനടക്കാർ എന്നിങ്ങനെ പേരുകൾ നൽകണം (വാഹനങ്ങളുടെ ചിത്രം ഉടുപ്പിൽ പിൻ ചെയ്ത് വയ്ക്കാം).
- വരച്ച രോധിൽ ഇഷ്ടമുള്ള സ്ഥലത്ത് നിൽക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക.
- സ്റ്റാർട്ട് പറയുമ്പോൾ ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ വണ്ടി ഓട്ടിക്കുകയും നടക്കുകയും ചെയ്യുടെ. നോപ്പ് (stop) പറയുമ്പോൾ നിരുത്തുന്നു.

ചർച്ച

- കുട്ടികൾ അവർക്കുണ്ടായ അനുഭവങ്ങൾ പറയുടെ. എന്തെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ?
- വാഹനങ്ങൾ ഇടതുവശത്തുകുടെയും കാൽനടക്കാർ ഇഷ്ടമുള്ള വശത്തുകുടെയും നടക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. (stop & start പറയുക)

ചർച്ച

ഇപ്പോൾ എന്തു തോന്തി? പ്രയാസം കുടിയോ കുറഞ്ഞോ?

- വാഹനങ്ങൾ ഇടതുവശത്തുകുടെയും കാൽനടക്കാർ വലതുവശത്തുകുടെയും നടക്കുക. (stop & start പറയുക)
- മുന്ന് പ്രവർത്തനങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്യുക.
- കൂടുതൽ അപകടം/ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടായത് എപ്പോൾ?
- എത്ര പ്രവർത്തനമാണ് കുറച്ചു അപകടം/ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാക്കിയത്?
- എത്ര വശത്തു കുടെ നടന്നാൽ അപകടം ഒഴിവാക്കാം?
- രോധ് നിയമങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അറിയേണ്ടവ ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ എഴുതുന്നു.

ദ്രോഡീകരണം

രോധ് നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ച് യാത്ര
ചെയ്താൽ അപകടം കുറയ്ക്കാം



പ്രവർത്തനം - 2

“രോധുമുൻച്ചു കടക്കുന്നോൾ
നോക്കണമിരു ഭാഗത്തും നാം
വണ്ടി വരാത്തൊരു നേരത്ത്
വേഗം പോകാം മറുഭാഗം
മുന്നോട്ടേക്ക് നടക്കുന്നോൾ
നമ്മുടെ വലതുവശം വേണം
പിന്നിൽ വരുന്നൊരു വാഹനമോ
പോകുമിടത്തു വശത്തുടെ
ശ്രദ്ധിക്കാതെ,യവിടി,വിട
അലഞ്ഞു നടന്നാലപകടമാം
ഒടും വണ്ടിയിൽ ചാടിക്കേരും
രോധിൽ വീണു പരിക്കാകും” -കൂട്ടികളുമായി ചേർന്നു പാടുന്നു.

എന്തൊക്കെ രോധ് നിയമങ്ങളാണ് ഈ പാട്ടിലുള്ളത്. ചർച്ച, ബോർഡിൽ / ചാർട്ടിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

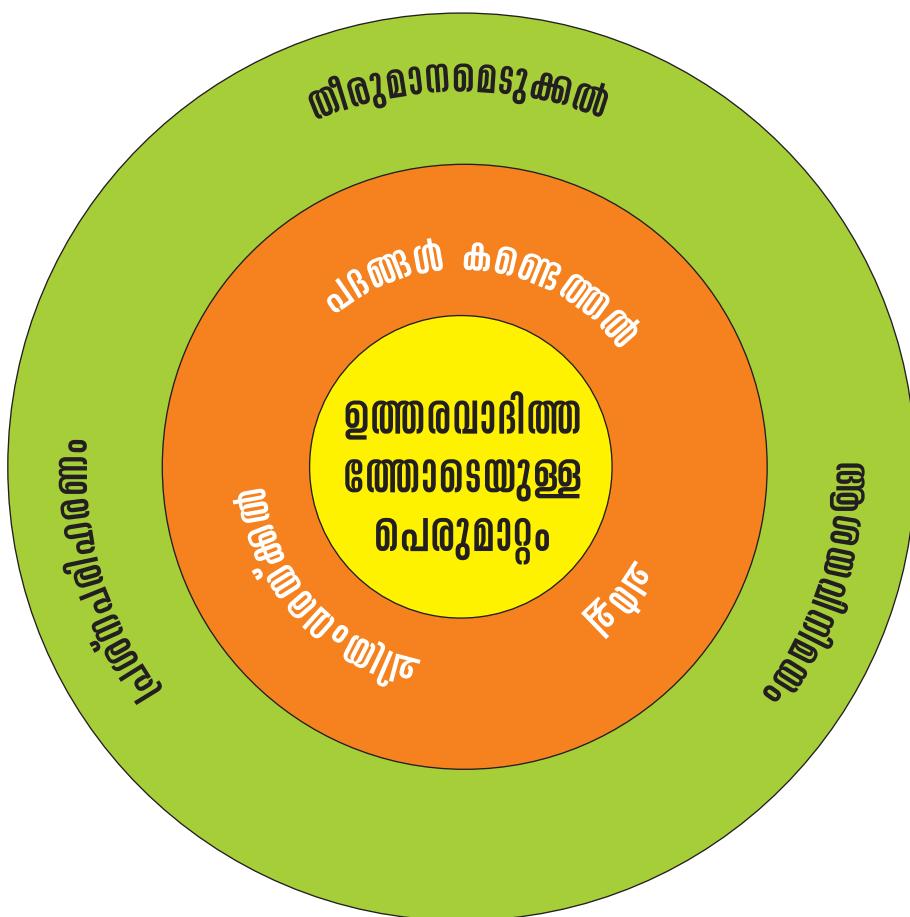
വർക്കഷീറ്റ് 14 പുതിപ്പിക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. നിരം കൊടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവതരണം, ചർച്ച, പരസ്പരം വിലയിരുത്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ക്രോധീകരണം

രോധിന്റെ വലതുവശത്തുകൂടി നടക്കണം.
നടപ്പാതയുണ്ടകിൽ അതിലുടെ നടക്കണം, രോധ്
മുൻചു കടക്കുവോൾ ഇരുവശത്തു നിന്നും
വാഹനങ്ങൾ വരുന്നുണ്ടോ എന്നു ശ്രദ്ധിക്കണം.
സീബോ ക്രോസിലുടെ രോധു മുൻചുകടക്കുക.



യൂണിറ്റ് -10
കമ്മൾ വിദ്യാലയം





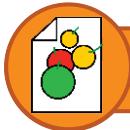
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനാദ്ദേശ്യം

ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിന് കൂടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.



നിർദിഷ്ടപഠനാദ്ദേശ്യം

വിദ്യാലയത്തിൽ എല്ലാവരുമായും നല്ല ബന്ധം കാത്തുസുക്ഷിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനേപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സാമഗ്രികൾ

A4 പേപ്പർ, കളർപെൻസിൽ, വർക്കഷീറ്റ് 15.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

- കുട്ടികൾക്ക് A4 കടലാസും കളർ പെൻസിലും നൽകുന്നു.
- വീട്ടിൽ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത് ആരോഗ്യാഭ്യാസ്? അവരുടെ ചിത്രം വരച്ച് അവരുമായുള്ള ബന്ധം എഴുതുക. (ഉദാ: അച്ചൻ / അമ്മ) (ചിത്രത്തിന്റെ ഭംഗി, പുറഞ്ഞത് എന്നിവ പരിഗണിക്കേണ്ടതില്ല).
- നിശ്ചിതസമയത്തിനുശേഷം ഓരോരുത്തരും അവർ വരച്ച ചിത്രം (പെദ്ദർപ്പിപ്പിച്ച) കൊണ്ട് ആരോഗ്യാഭ്യാസ് വരച്ചത് എന്ന് പറയടക്ക. വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും നിങ്ങളെ ഇഷ്ടമാണോ? നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാവരോടും ഇഷ്ടമാണോ? നിങ്ങൾ വീട്ടിലുള്ള ആരോഗ്യക്കിലും വഴക്കിടാറുണ്ടോ? ഏതാനുംപേര് പ്രതികരിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ദ്രോഡീകരണം

വീട്ടിൽ എല്ലാവരുമായും പരസ്പരം സ്വന്നഹന്തോടെ പെരുമാറേണ്ടതുണ്ട്.



- നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിൽ നിങ്ങൾ എറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കൂടുകാരനെ/കൂടുകാരിയെ വരച്ചു നോക്കു. പേരും എഴുതണം. ക്ലാസിൽ ആരോടെക്കിലും പിന്നെങ്കയേം വഴക്കിടുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടോ?
- നിങ്ങൾ മറ്റുകൂടികളെ കളിയാക്കാറുണ്ടോ ?
- കൂടികൾ അല്ലാതെ സ്കൂളിൽ മറ്റാരോകയുണ്ട്? അവരെ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
- വർക്കഷീറ്റ് 15 വ്യക്തിഗതമായി ചെയ്യുന്നു. പരസ്പരം കൈമാറി പരിശോധിക്കുന്നു.

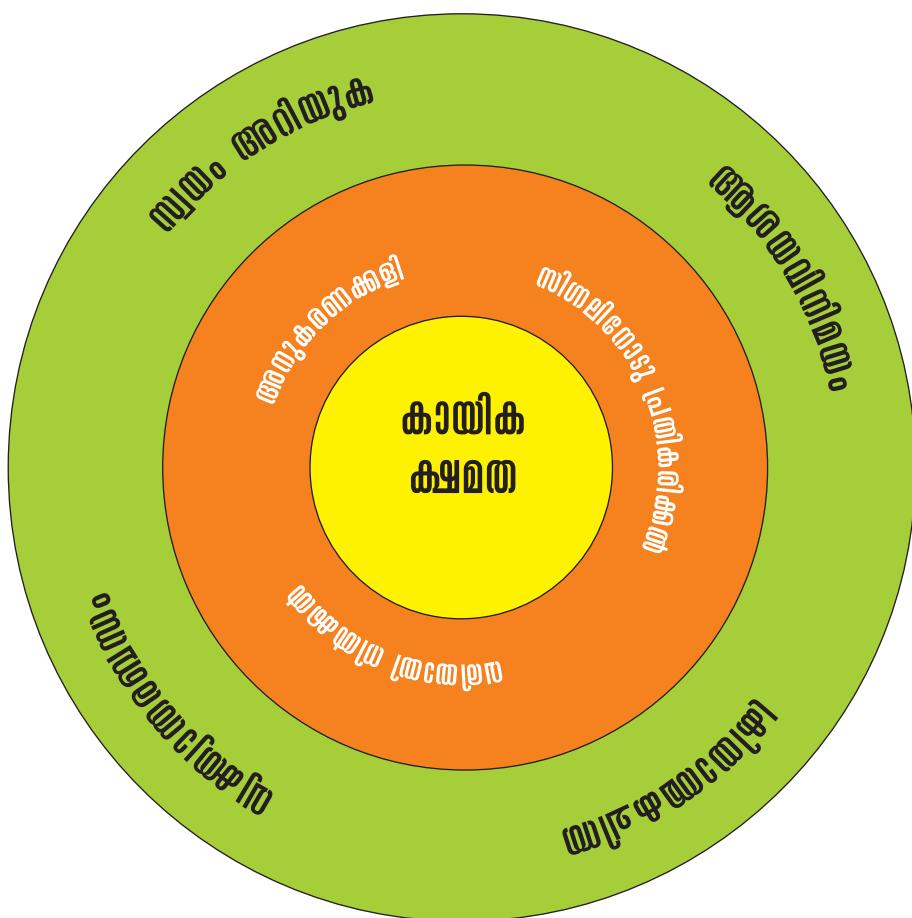
ക്രോധീകരണം

എല്ലാവരുമായും നാം നല്ല ബന്ധം പുലർത്തണം.

നാം മറ്റുള്ളവരോടു നന്നായി പെരുമാറുന്നോൾ
അവർ നമ്മുൾ ഇഷ്ടപ്പെടും.



യൂണിറ്റ് -11
വർഷാവാസി നിൽക്കാം
അനുസരണങ്ങൾ





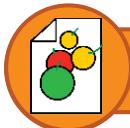
മേഖല

കായിക ക്ഷമത.



പഠനാദ്ദേശ്യം

ജീവിതത്തിൽ അച്ചടക്കബോധവും അനുസരണയും ശീലമാക്കുന്നതിന്.



നിർബിഷ്ടപഠനാദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സ്കൂളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ അടുക്കും ചിട്ടയോടും കൂടി പെരുമാറുന്നതിനുള്ള ശീലം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.

കൂട്ടികളുടെ ഇളംപേശികൾ വികസിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനെപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, സാധ്യം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചീത്, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

കുമായം, കോൺകൾ.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപകൻ എല്ലാ കുട്ടികളെയും അനുസരണയോടെ കൂണ്ടിന് പുറത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരുകയും, ഒരു സ്ഥലത്ത് വരിവരിയായി നിൽക്കുന്ന രീതി പരിശീലിപ്പിക്കുകയും വേണം. പൊകം കുറഞ്ഞ കുട്ടികളെ മുന്നില്ലും പൊകം കുടിയ കുട്ടികളെ പിന്നില്ലും നിർത്തി പരിശീലിപ്പിക്കുക. താഴെപറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അധ്യാപകൻ നൽകണം

- എറുവും മുന്നിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കൈവിരലുകൾ മടക്കി കൈ രണ്ടും വരുത്തേണ്ടിൽ ശരീരത്തോട് ചേർത്തു വയ്ക്കണം.
- പിന്നിലുള്ളവർ രണ്ടു കയ്യും സമാനരമായി മുന്നോട്ടു നീട്ടി തോജുവരെ ഉയരത്തിൽ തൊട്ടു മുന്നിലുള്ളവരെ തൊടാതെ വരിയായി നിൽക്കേണ്ടതാണ്.
- കാൽപ്പാദങ്ങൾ ഉപ്പുറ്റികൾ (heel) ചേർത്ത് വെച്ച് 'V' ആകൃതിയിൽ വയ്ക്കുക.
- ഈ രീതിയിൽ വരിയായി നിൽക്കാൻ പരിശീലിപ്പിക്കണം.

ദ്രോഹീകരണം

- തലയുയർത്തി ശരിയായ രീതിയിൽ നിൽക്കാൻ കുട്ടികൾ ശീലിക്കുന്നു.
- സ്കൂൾ ജീവിതത്തിന്റെ തുടക്കം മുതൽ ആർജിക്കുന്ന അനുസരണാശീലവും, അച്ഛടക ബോധവും കുട്ടികൾക്ക് ഭാവിയിൽ ചിട്ടയായ ജീവിതരീതിക്ക് സഹായകമാകുന്നു.



തുടർപ്രവർത്തനം

കുട്ടികൾ വരിവരിയായി നിൽക്കാൻ പരിശീലിച്ച രീതി മറ്റ് അത്യാവശ്യ അവസരങ്ങളിൽ (സ്കൂൾ അസംഖ്യയിൽ നിൽക്കുന്നേബാൾ, സ്കൂൾ ബന്ധിൽ കയറുകയും ഇരങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നേബാൾ, ഉച്ചയുണിന് കാത്തു നിൽക്കുന്നേബാൾ, കൂണ്ടിൽ നിന്ന് മറ്റാരു സ്ഥലത്തേക്ക് പോകേണ്ടി വരുന്നേബാൾ, സ്കൂളിൽ നിന്ന് കൂസ് കഴിത്തോട് പോകുന്നേബാൾ തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങളിൽ) പ്രായോഗികമാക്കുന്നുവോ ഇല്ലയോ എന്ന് അധ്യാപകൻ നിരീക്ഷിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 2

അനുകരണക്കളി

- വീടിൽ പളർത്തുന്നതും അല്ലാത്തതുമായ മുഗങ്ങൾ / പക്ഷികൾ എന്നിവയുടെ ചലനരീതികൾ ചർച്ചചെയ്യുന്നു.
 - കുട്ടികൾ അവർക്കരിയാവുന്ന മുഗങ്ങളുടെ / പക്ഷികളുടെ ചലനരീതികൾ അനുകരിക്കുന്നു.
 - കുതിര ഓടുന്ന രീതിയിലുള്ള അനുകരണക്കളി കൂസിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.
- കൂസിലെ കുട്ടികളെ രണ്ടു ശുപ്പായി തിരിച്ച് ഒരു സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിന്റെ പിരകിലായി നിർത്തിയതിനുശേഷം അധ്യാപകൻ്റെ സുചന പ്രകാരം ഓരോ ശുപ്പിലും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി കുതിര ഓടുന്നപോലെ മുന്നിൽ (7 - 10 മീറ്റർ അകലെ) കാണുന്ന വരവരെ ഓടുകയും അവിടെ നിന്നും തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിലേക്ക് അതേപോലെ മടങ്ങിവരുകയും ചെയ്യുന്നു. തുടർന്ന് രണ്ടാമത് നിൽക്കുന്ന കുട്ടി അതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുന്നു. ഏറ്റവും ആദ്യം പുർത്തീകരിക്കുന്ന ശുപ്പായിരിക്കും വിജയിക്കുന്നത്.

ക്രോധികരണം

ഇളം പേശികൾ ഇത്തരം കായിക
പ്രവർത്തനങ്ങളിലുടെ കുടുതൽ
ശക്തിയാർജ്ജിക്കുകയും അതുവഴി കുട്ടികൾ
ഉറ്റജസ്പർശവുകയും ചെയ്യുന്നു.



തുടർപ്രവർത്തനം

ഇതുപോലെ മറ്റു ജീവികളുടെ ചലനരീതി അനുകരിച്ച് റിലേ പോലെയുള്ള മത്സരങ്ങൾ നടത്താവുന്നതാണ്.

രചനയിൽ പകെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ
എച്ച്‌എസ്‌എസ്.ടി. സോജുത് വർക്ക്,
ഐ.എച്ച്‌എസ്.എസ്, വടക്കുവാട്, തിരുവേദി
2. ശ്രീമതി. അമൃത. ആർ.
എൻ.റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്‌എ.ടി.
മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ,
തിരുവന്നപുരം
3. ശ്രീ. ഒഹേസൻ. കെ.പി.
എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്‌എസ്‌എസ്.
മാലുമ്പേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്
അബ്ദീലുൽ പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ടു വിനിസ്സർ
ഫോർ ഫോറ്റ്, തവണ്ണമെഴ്സ് ഓഫ് കേരള
5. ഡോ. എസ്. ധനീബ്
ബോൾ്ഡ് കോഫിനേറ്റർ, ഡി.എച്ച്‌എസ്.ഇ.എസ്.
തിരുവന്നപുരം
6. ശ്രീ. കെ.പി. പത്മനാഥൻ
സിനിയർ ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, കല്ലുർ
7. ഡോ. ടി.ആർ. ശിജകുമാർ
ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, കല്ലുർ
8. ഡോ. വി. സുഖൻ
ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ
9. ശ്രീ. സുരേഷ് വാദ്യ. കെ.കെ.
അബ്ദീലുൽ കീചുർ, പാലയാട് സംസ്ക്രത ജീ.വി.
സ്കൂൾ, പാലയാട്, കല്ലുർ
10. ശ്രീ. പ്രവീംകുമാർ. പി
ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, കല്ലുർ
11. ശ്രീ. വിനോദ് കുമാർ. കെ.
ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, കല്ലുർ
12. ശ്രീമതി. വിജയ് എസ്‌എസ്.
ട്രെയിനർ, വി.ആർ.സി. മാന്മരാഹപുരം
13. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി. തിരുവന്നപുരം
14. ശ്രീ. എം. രാജേഷ്
ഡി.പി.ഒ, തിരുവന്നപുരം
15. ശ്രീമതി. സോൻഡീ. എൻ. രവി
എച്ച്‌എസ്‌എ (ഇംഗ്ലീഷ്), കൺകോർഡിയ പ്രൈവറ്റ്
എച്ച്‌എസ്‌എസ്, പേരുർക്കട, തിരുവന്നപുരം
16. ശ്രീമതി. രതീ. എസ്. നായർ
എച്ച്‌എസ്‌എ (ഇംഗ്ലീഷ്),
തവണ്ണമെഴ്സ് എച്ച്‌എസ്‌എസ്. വട്ടയുർക്കാവ്
17. ശ്രീമതി. മാധുരി ഓവി. വി
ലക്ചർ ഡയറ്റ്, കോട്ടയം
18. ഡോ. രേജിൽ ജോൺ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രോഫസർ, എഎ.എഎസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ
19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രത്നകുമാർ
ട്രെയിനർ, വി.ആർ.സി, കണ്ണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സി.സു. എസ്.
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവന്നപുരം
മോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. വാവുകുമാൻ
സിനിയർ ലക്ചർ, ഡയറ്റ്, കല്ലുർ
22. ശ്രീ. എം. കുമാരമാൻവേദ
കീചുർ, മുതിര്ഷോത്ത് എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. എ.എ. പത്മകുമാർ
പി.ഇടി, റവൻഡേൽ എച്ച്‌എസ്‌എസ്,
പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിചുത്ത്, തിരുവന്നപുരം
24. ശ്രീമതി. പി.ത്രാവേജ്. എം.എസ്
പി.ഇടി, റവൻഡേൽ എച്ച്‌എസ്‌എസ്.
ഫോർ ഓ ഡയർ, ജർത്തി, തിരുവന്നപുരം
25. ശ്രീ. വി. വിനോദ്
ആർ.എസ്.എച്ച്‌എസ്‌എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ബജു. ശാഖു
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രോഫസർ ഇൻ വിസിക്കൽ
എയുക്കേഷൻ, റവൻഡേൽ കോളേജ്,
എംബരിതക്ക് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. പാഠിയ. ഇ.ആർ
എച്ച്‌എസ്‌എസ്.ടി വോട്ടൻഡി, തവ. എച്ച്‌എസ്‌എസ്,
കരുനാഗപള്ളി, കല്ലുർ

വിദഗ്ദ്ധർ

1. ഡോ. അമർ ഷ്വേതൻ
ബോൾ്ഡ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്‌)
ഡി.എച്ച്‌എസ്.
2. ഡോ. റാബി. കെ.കെ.
ബോൾ്ഡ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ ഹൈത്തത്
പ്രോഗ്രാം എൻ.ആർ.എച്ച്‌എം
3. ഡോ. നിന്ദ്യ, എം.എ. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
എ.ആർ.എസ്.എച്ച്‌, പാലക്കാട്
4. ഡോ. അനിതകുമാർ. ടി.വി.
പ്രോഫസർ ഓഫ് സൈക്കാടി
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവന്നപുരം
5. ഡോ. ഇനു. വി.എസ്.
അധിക്ഷണൽ പ്രോഫസർ, കമ്പ്യൂണിറ്റി
മെഡിക്കൽ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
തിരുവന്നപുരം

6. മോ. ജി.ആർ. സാന്തോഷ് കുമാർ.
കസ്റ്റസർട്ടീൻ, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.

7. ശ്രീ. വേബി പ്രാബലരൻ
സ്നേഹ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എഫ്.പി.പി.ടി.

8. മോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്ട് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാപകാട്

9. മോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രോഫസർ ഇൻ സൈറ്റീസ്,
മലിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവന്തപുരം

10. മോ. സി.പി. അബ്ദുല്ലാകർ
റിടയേൽഡ് സിവിൽ സർജൻ, കോഴിക്കോട്

11. മോ. എ.ആർ. സുപ്രിയ
ധയാക്കൻ ഇൻ പാർശ്വ
സി.എ.സി.ഇ.ഇ. യുണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള

12. ശ്രീ. എൻ. വിനക്കുമുരുകൻ നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ (പോലീസ്), ഹൈകോട്ട്
കെട്ടുകൂട്ടുകെട്ടുകെട്ട്, പോലീസ്
ഹയ്ക്കാർഡ്ഫേഴ്സ്, തിരുവന്തപുരം

13. മോ. വാലപ്പരൻ നായർ. ജി.എസ്.
സ്നേഹ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവന്തപുരം

14. മോ. ഹരിദാസ്
സ്നേഹ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവന്തപുരം

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ
പി.ഡി. കീചുർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചാക്കാർ,
തിരുവന്തപുരം

8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികുമാർന്നൻ
പി.ഡി. കീചുർ, ജി.യു.പി.എസ്, കാത്തയുർ, കല്ലേരി

9. മോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുണ്ടയു മേതൻ
മുരളു പ്രോഫസർ, ഡിപ് & സിന്റിക്കേറ്റ് മെമ്പർ,
കേരള സർവകലാശാല, വടക്കായിൽ,
മല്ലാനേരി, ആലപ്പുഴ

10. ശ്രീമതി. റിസീന. കെ.
എച്ച്.എസ്.എസ്, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചാരി

11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ
തുങ്ശാരം, കാണ്ണിരംമുട്, ആരുന്നാട്

12. മോ. എസ്. വേണുഖോഹൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രോഫസർ ഇൻ ഫിസി
ട്രിപ്പാറിൽ ചുറക്കരപ്പി.ഒ.

13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി.
കക്കാർ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക് കാര്യക്രമാഭ്യർഥി

സുക്ഷ്മപരിശോധന

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തക്കു
അക്കാദമി, ഡയറ്റ്, പാബകാദ്
 2. ഭോ. വിജയൻ ചാണകാട്
സിനിയർ ലക്ഷ്യാർ, ഡയറ്റ്, കാസർഗോഡ്
 3. ശ്രീ. രത്നപ്പൻ കാളിയാടൻ
സവാൻലൂർ ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. തലമേരി കണ്ണൂർ
 4. ശ്രീ. അമൃതൻ അമീന്. വി.പി.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ഡി. വി.പി.കെ.എം.എം.
എച്ച്.എസ്.എസ് പുതുതുറ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം
 5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർദ്ധീൻ
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കുട്ടിൽ
 6. ശ്രീ. വിലി.പി. വി.ജെ.
അമീൻലൂർ ശീ.എൽ, എ.യു.പി.എസ്. കള്ളിക്കോട്

കരിക്കുളം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. എം. ആജഹാൻ
 2. ശ്രീ. ഹരിഗോപിനൻ
 3. ശ്രീ. ശ്രീ. ഐ.
 4. ശ്രീ. എ.കെ. രബസനുപ്പിൻ
 5. ശ്രീ. മുഹമ്മദ്. എ
 6. ശ്രീ. കെ. വിക്രമൻ തായർ
 7. ശ്രീ. പി.കെ. ഹാസ
 8. ശ്രീ. ആഫിക്ക്. കെ.പി.
 9. ശ്രീ. കെ. ചട്ടനൻ
 10. ശ്രീ. അവേദ്യൻ പത്രിഷ്. കെ.റ്റി
 11. ശ്രീ. എസ്. ആജഹാൻ

എസ്.എ.എ.ആര്യ.ടി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. കെ.കീ. വിനേഹ്
 2. ഡോ. പി.കെ. തിഖക്
 3. ശ്രീ. വിത്രാംബാധവൻ
 4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
 5. ഡോ. ശ്രോറ ജേക്കബർ
 6. ശ്രീ. പി.എസ്. മൻസുർ

