

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്കുക്ക്

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് VI



2019

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





തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭ്യാസ, പുരുഷപുര
തിരുവനന്തപുരം-12

വെബ്സൈറ്റ്

www.scertkerala.gov.in

ഇ-മെയിൽ

scertkerala@gmail.com

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

© കേരളസർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

ഡോ. മീന. എസ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

ഡി.റ്റി.പി

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഔസീയ സുധീർ

Fourth Edition 2019

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളേ,

ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം നിറഞ്ഞ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നിങ്ങൾക്ക്, ജീവിതവിജയത്തിനാവശ്യമായ നൈപുണികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരം നൽകുന്ന ഏതാനും പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്കുള്ള മറുപടികളും, വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ഇതിലുണ്ട്. ആഹാരം, സുരക്ഷ, സ്വയം ക്രമീകരണം, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കടമകളും, തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും ഈ വർക്ക്ബുക്കിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നാം പരിചയപ്പെടുന്നു.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി) യൂനിസെഫിന്റെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തിയ ശിൽപ്പശാലകളിലാണ് ഈ അനുബന്ധ പാഠ്യപദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

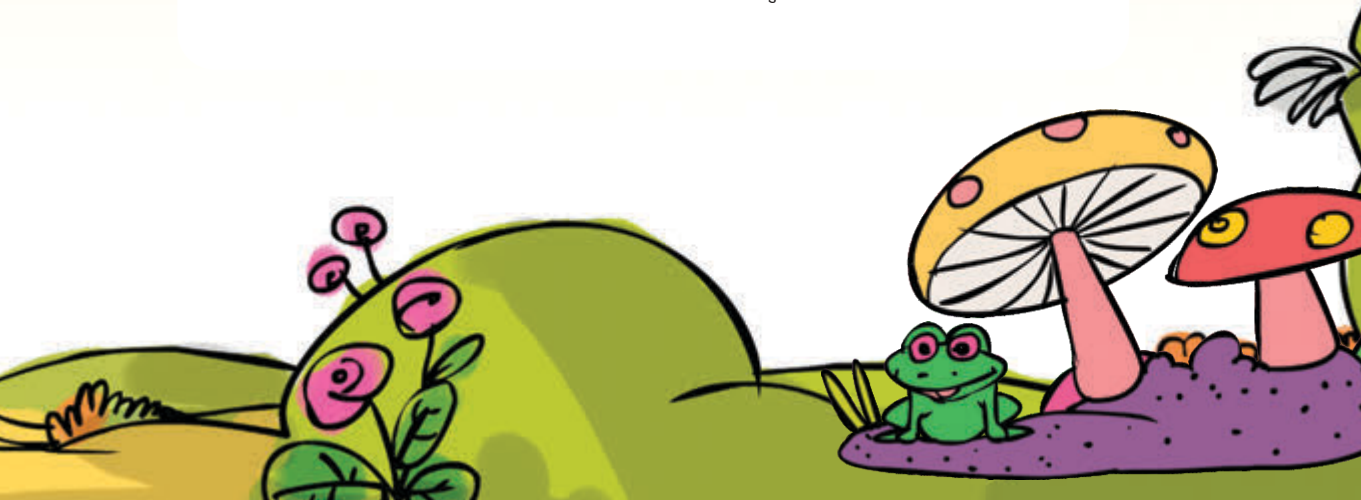
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

ടീച്ചറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഇതിലെ ഓരോ പ്രവർത്തനവും നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യണം. മറ്റു വിഷയങ്ങളുടെ പഠനത്തോടൊപ്പം, നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ജീവിതവിജയത്തിനുമായി ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് മുന്നേറാം.

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. ജെ. പ്രസാദ്
ഡയറക്ടർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി, കേരളം





ഉള്ളടക്കം

ക്രമനമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്
1	എന്റെ ചുറ്റുപാട്	1 - 6
2	എന്തു കഴിക്കണം	7 - 17
3	സുരക്ഷ - സ്വരക്ഷ	18 - 20
4	ചിട്ടകൾ - ജീവിതവിജയത്തിന്	21 - 23
5	എന്റെ ശീലങ്ങൾ	24 - 27
6	ഞാനും സമൂഹവും	28 - 32
7	ഞാൻ വളരുകയാണ്	33 - 37
8	ഞാൻ അറിയാൻ	38 - 40

യൂണിറ്റ് 1 എന്റെ ചുറ്റുപാട്

വർക്കുചീറ്റ് 1

മാലിന്യസംസ്കരണം എങ്ങനെ?

മാലിന്യം	ഏതൊക്കെ?	എങ്ങനെ സംസ്കരിക്കാം?
ജൈവമാലിന്യം		
പ്ലാസ്റ്റിക്		

ചിട്ടുകുപ്പികൾ		
പേപ്പർ		
മറ്റുള്ളവ		



വർക്കുപ്പിറ്റ് 2

പരിസരശുചീകരണത്തിൽ എന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

ക്ലാസ്സിൽ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

സ്കൂളിൽ

-
-
-

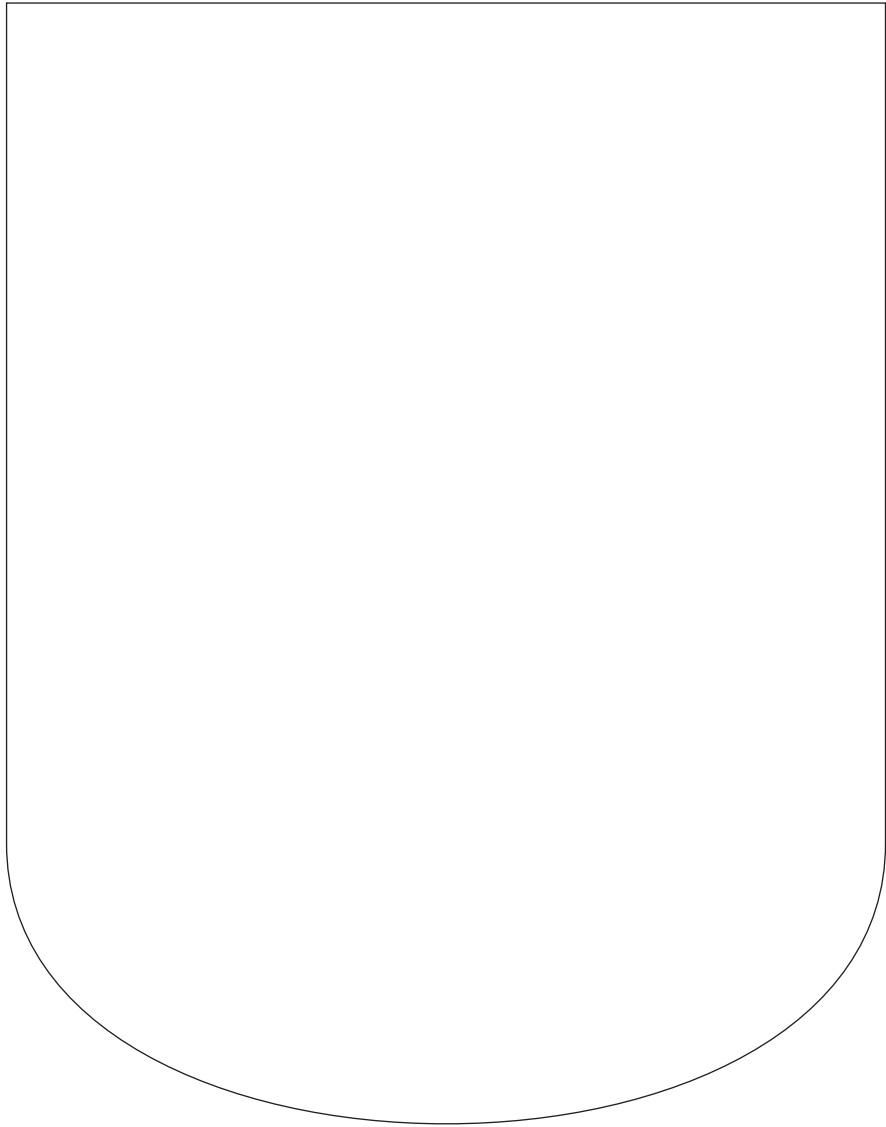
-
-
-
-
-
-
-

വീട്ടിൽ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

വർക്കുഷീറ്റ് 3

മാലിന്യ സംസ്കരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പോസ്റ്ററുകൾ തയ്യാറാക്കാം.





യൂണിറ്റ് 2 എന്തു കഴിക്കണം?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4

ചോദ്യാവലി

1. എന്തും രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ടോ?

2. എന്താണ് കഴിക്കാറുള്ളത്?

3. കഴിക്കാറില്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

4. ഉച്ചഭക്ഷണമായി എന്താണ് കഴിക്കാറുള്ളത്?

5. ഏറ്റവും ഇഷ്ടമുള്ള ഭക്ഷണം ഏതാണ്?

6. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുന്നവയ്ക്ക് നേരെ ശരി (✓) അടയാളം ഇടുക.

• മുളപ്പിക്കാത്ത ധാന്യങ്ങൾ ☐

• പഴങ്ങൾ ☐

• വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ ☐

• തൈര് ☐

• പയറ്റ് വർഗങ്ങൾ ☐

• മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ ☐

• ഇലക്കറികൾ ☐

• വേവിച്ച പച്ചക്കറികൾ ☐

• പാല് ☐

• മറ്റുള്ളവ ☐

7. സിനിമ / യാത്രയ്ക്ക് പോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത് താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ളവയിൽ ഏതാണ്?

• ഉപ്പേരി ☐

• കേക്ക് ☐

• പഫ്സ് ☐

• ശീതളപാനീയങ്ങൾ ☐

• വെള്ളം ☐

• പഴം ☐

• മറ്റുള്ളവ ☐

8. പരസ്യങ്ങൾ കണ്ട് ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ നിങ്ങൾ നിർബന്ധിക്കാറുണ്ടോ?

9. മിഠായി, ചോക്ലേറ്റ്, ഐസ്ക്രീം എന്നിവ നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്

- ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ

- ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുതവണ

- അവസരം കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെ

10. എല്ലാ ദിവസവും കൃത്യസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ടോ?

11. രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയം ഏതാണ്?

12. ദിനചര്യയിൽ വ്യായാമം ഉൾപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?

13. ഉണ്ടെങ്കിൽ എത്ര സമയം?

14. ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

എന്റെ ഭക്ഷണം - മെനു ചാർട്ട്

ദിനം	പ്രാതൽ	സമയം	ഉച്ചഭക്ഷണം	സമയം
ഞായർ				
തിങ്കൾ				
ചൊവ്വ				
ബുധൻ				
വ്യാഴം				
വെള്ളി				
ശനി				

ദിനം	ലഘുഭക്ഷണം	സമയം	അത്താഴം	സമയം
ഞായർ				
തിങ്കൾ				
ചൊവ്വ				
ബുധൻ				
വ്യാഴം				
വെള്ളി				
ശനി				

ഘോഷനാടകം

നാടകത്തിന്റെ പേര് :

കഥാപാത്രങ്ങൾ :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

പ്രമേയം (theme) :

.....

.....

സംഭാഷണം

(ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അഡീഷണൽ ഷീറ്റ് ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

1. നിങ്ങളുടെ മകൻ/മകൾ പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ടോ?

2. കഴിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ കാരണമെന്ത്?

3. ഉച്ചഭക്ഷണമായി കുട്ടികൾ എന്താണ് കഴിക്കാറുള്ളത്?

4. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഭക്ഷണം ഏതാണ്?

5. വേവിക്കാത്ത പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാല് / തൈര്, ധാന്യങ്ങൾ, പയർവർഗങ്ങൾ എന്നിവ എന്നും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താറുണ്ടോ?

6. ലഘു ഭക്ഷണത്തിനായി / വൈകുന്നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിനായി നിങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് എന്താണ് കൊടുക്കാനുള്ളത്

-
-
-
-
-
-

7. ലഘു ഭക്ഷണമായി നിങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് താഴെകൊടുത്തിട്ടുള്ളവ വാങ്ങി നൽകാറുണ്ടോ?

- | | | | |
|------------------|----------------------|--------|----------------------|
| • വറുത്ത ഉപ്പേരി | <input type="text"/> | • ഷവർമ | <input type="text"/> |
| • ശീതളപാനീയങ്ങൾ | <input type="text"/> | • ബർഗർ | <input type="text"/> |
| • പഫ്സ് | <input type="text"/> | | |

8. പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും, രുചി, മണം എന്നിവ കൂട്ടുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്ന, ശരീരത്തിന് ഹാനികരമായ ഏതെങ്കിലും വസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

9. കുട്ടികൾക്ക് നിങ്ങൾ മിഠായി, ചോക്ലേറ്റ്, ഐസ്ക്രീം എന്നിവ വാങ്ങിക്കൊടുക്കാനുണ്ടോ?

10. കുട്ടികൾ ദിനചര്യയുടെ ഭാഗമായി കളികളിൽ/ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനുണ്ടോ?

11. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് പരസ്യങ്ങളുടെ സ്വാധീനത്തിൽ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങിക്കൊടുക്കാനുണ്ടോ?

ലഹരിമരുന്ന് വിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞ

ഞാൻ ഒരിക്കലും ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയില്ല
കാരണം

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

വർക്കുഷീറ്റ് 9

ലഹരിക്കെതിരെ ഞങ്ങളുടെ രചന

യൂണിറ്റ് 4 ചിട്ടകൾ - ജീവിതവിജയത്തിന്

വർക്കിപ്പിറ്റ് 10



ഞായറാഴ്ച

[illegible]

വർക്കുഷിറ്റ് 11

[illegible]

എന്റെ അവധിദിവസം

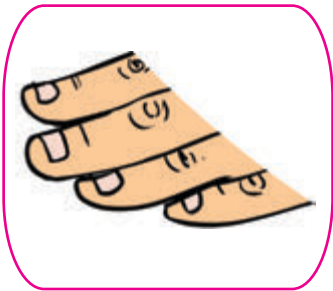
[illegible]

തുണിറ്റ് 5 എന്റെ ശീലങ്ങൾ

വർക്കുഷിറ്റ് 13

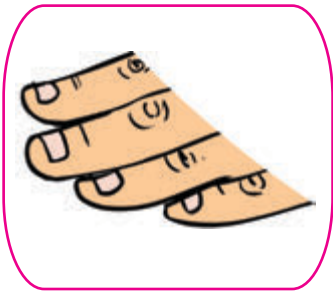
താഴെ പറയുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ നിങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതെങ്ങനെ?





വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഇതുവരെ ചെയ്തതിൽ നിന്ന് ഞാൻവരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ





ഈ വർഷത്തെ കായികമേള നടത്തുന്നതിന് നേതൃത്വം നൽകേണ്ടത് നമ്മുടെ ക്ലാസാണ്. കായിക മേള സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു പ്രവർത്തനപദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം. എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് .

എന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ക്ലാസ് ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതിയത്

.....

.....

.....

.....

.....

.....

കഴിവുകൾ - ടീച്ചറുടേതും എന്റേതും കുട്ടുകാരുടേതും

പേര്	കഴിവുകൾ
ടീച്ചർ	
ഞാൻ	
കുട്ടുകാരൻ/കുട്ടുകാരി 1	

പേര്	കഴിവുകൾ
കുട്ടുകാരൻ/കുട്ടുകാരി 2	
കുട്ടുകാരൻ/കുട്ടുകാരി 3	
കുട്ടുകാരൻ/കുട്ടുകാരി 4	

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞ എന്റെ കഴിവുകൾ



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ഞാൻ കുടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി വികസിപ്പിക്കേണ്ട കഴിവുകൾ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



യൂണിറ്റ് 7 ഞാൻ വളരുകയാണ്

വർക്ക്ഷീറ്റ് 18

പെൺകുട്ടികൾക്കുള്ള
ചോദ്യാവലി

നിങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച ഉത്തരത്തിന് നേരെ ✓ ചെയ്യുക

	ഉണ്ട്	ഇല്ല
• എനിക്ക് ഉയരം കൂടിയിട്ടുണ്ട്		
• എനിക്ക് ഭാരം കൂടിയിട്ടുണ്ട്		
• കാലിൽ വേദന ഉണ്ടാകാറുണ്ട്		
• എനിക്ക് നാണം കൂടിയിട്ടുണ്ട്		
• കണ്ണാടിക്കുമുന്നിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാറുണ്ട്		
• വസ്ത്രധാരണത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്		
• എനിക്ക് പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരാറുണ്ട്		



എനിക്കുണ്ടായ മറ്റ് ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ആൺകുട്ടികൾക്കുള്ള ചോദ്യാവലി

നിങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച ഉത്തരത്തിന് നേരെ ✓ ചെയ്യുക

	ഉണ്ട്	ഇല്ല
• എനിക്ക് ഉയരം കുടിയിട്ടുണ്ട്		
• എനിക്ക് ദാരം കുടിയിട്ടുണ്ട്		
• കണ്ണാടിക്കുമുന്നിൽ കുടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാറുണ്ട്		
• വസ്ത്രധാരണത്തിൽ കുടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്		
• കുട്ടുകാരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം കൊടുക്കാറുണ്ട്		
• എന്റെ പേരികൾ കുടുതൽ ശക്തി പ്രാപിച്ചിട്ടുണ്ട്		
• എനിക്ക് പെട്ടെന്ന് ദേഷ്യം വരാറുണ്ട്		



എനിക്കുണ്ടായ മറ്റ് ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

എന്റെ പ്രായത്തിൽ എനിക്ക് ഉണ്ടായ ശരീര മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയത്.

ശരീരാവയവങ്ങളുടെ വളർച്ചയിൽ വിഷമിക്കേണ്ടതില്ല.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

സഹായങ്ങൾ - എനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21

1. എനിക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന സഹായങ്ങൾ

-
-
-
-
-
-

2. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് എനിക്ക് ലഭിക്കണമെന്ന് ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സഹായങ്ങൾ

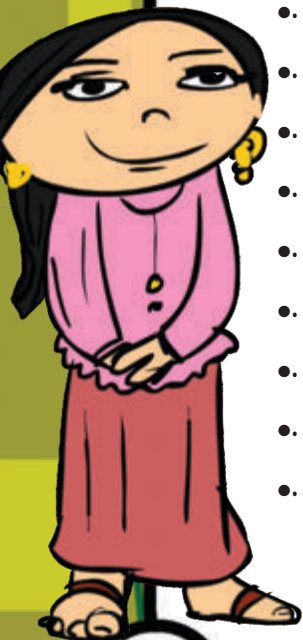
-
-
-
-
-

3. ഞാൻ മറ്റുള്ളവർക്ക് ചെയ്യുന്ന സഹായങ്ങൾ

-
-
-
-
-

എന്റെ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും - (ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-





എന്റെ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും
(ക്ലാസ് ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം മെച്ചപ്പെടുത്തിയെഴുതിയത്)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്,
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട്, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ.
ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി.
മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ,
തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ചൈസൽ. കെ.പി.
എൻ.വി.ടി. കോളേജ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത്
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ടു മിനിസ്റ്റർ
ഷോർ ഷോറസ്റ്റ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് കേരള
5. ഡോ. എസ്. നസീബ്
സ്റ്റേറ്റ് കോഡിനേറ്റർ, ഡി.എച്ച്.എസ്.ഇ.
തിരുവനന്തപുരം
6. ശ്രീ. കെ.വി. പത്മനാഭൻ
സിനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
7. ഡോ. ടി.ആർ. ജി.ജകുമാരി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
8. ഡോ. വി. സുലഭ
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ
9. ശ്രീ. സുരേഷ് ബാബു. കെ.കെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, പാലയാട് സെൻട്രൽ ജെ.ബി.
സ്കൂൾ, പാലയാട്, കണ്ണൂർ
10. ശ്രീ. പ്രദീപ്കുമാർ. പി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
11. ശ്രീ. വിനോദ് കുമാർ. കെ.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
12. ശ്രീമതി. ബിന്ദു. എസ്.എസ്.
ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി. ബാലരാമപുരം
13. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി. തിരുവനന്തപുരം
14. ശ്രീ. എം. രാജേഷ്
ഡി.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം
15. ശ്രീമതി. സോണിയ. എസ്. രവി
എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്), കൺകോർഡിയ ലുവൈറൻ
എച്ച്.എസ്.എസ്, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം
16. ശ്രീമതി. രുതി. എസ്. നായർ
എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്),
ഗവൺമെന്റ് എച്ച്.എസ്.എസ്. വട്ടിയൂർക്കാവ്
17. ശ്രീമതി. മാധുരി ദേവി. ബി
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

18. ഡോ. റേജസ് ജോൺ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഐ.എ.എസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ
19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രതനകുമാർ
ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്.
ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം
നോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ
സിനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള
ടീച്ചർ, മുയിച്ചോത്ത് എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ
പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്,
പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ്
പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
ഷോർ ദ ഡെഷ്, ജന്മി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ്
ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടലേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഫിസിക്സ്
എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്,
എലരിതട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്,
കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ദ്ധർ

1. ഡോ. അമർ ഷെറ്റി
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.)
ഡി.എച്ച്.എസ്.
2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ.
സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ ഹെൽത്ത്
പ്രോഗ്രാം എൻ.ആർ.എച്ച്.എം
3. ഡോ. സിന്ധു. എം.എ. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
എ.ആർ.എസ്.എച്ച്, പാലക്കാട്
4. ഡോ. അനിൽകുമാർ. ടി.വി.
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്കാട്രി
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
5. ഡോ. ഇന്ദു. പി.എസ്.
അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി
മെഡിസിൻ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
തിരുവനന്തപുരം

6. ഡോ. ജി.ആർ. സന്തോഷ് കുമാർ.
കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.
7. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എഫ്.പി.പി.ടി.
8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്
9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കോളി,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
10. ഡോ. സി.പി. അബൂബക്കർ
റിട്ടയേർഡ് സിവിൽ സർജൻ, കോഴിക്കോട്
11. ഡോ. എ.ആർ. സുപ്രിയ
ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ്
സി.എ.സി.ഇ. യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള
12. ശ്രീ. എൻ. വിനയകുമാരൻ നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ (പോലീസ്), ഹൈടെക്
ക്രൈം എൻക്വയറിസെൽ, പോലീസ്
ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ്, തിരുവനന്തപുരം
13. ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ. ജി.എസ്.
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം
14. ഡോ. ഹരിദാസ്
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം

സൂക്ഷ്മപരിശോധന

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്
2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട്
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കാസർഗോഡ്
3. ശ്രീ. രതീഷ് കാളിയാടൻ
ഗവൺമെന്റ് ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. തലശ്ശേരി കണ്ണൂർ
4. ശ്രീ. അബ്ദുൾ അസീസ്. വി.പി.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. വി.പി.കെ.എം.എം.
എച്ച്.എസ്.എസ് പുത്തൂർ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം
5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർഗ്ഗീസ്
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കൂട്ടിൽ
6. ശ്രീ. ഷിലിഷ്. വി.ജെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. കല്ലടിക്കോട്

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മണക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം
8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികൃഷ്ണൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.യു.പി.എസ്, കാനത്തൂർ, കണ്ണൂർ
9. ഡോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുഞ്ഞു മേത്തർ
മുൻ പ്രൊഫസർ, ഡീൻ & സിൻഡിക്കേറ്റ് മെമ്പർ,
കേരള സർവകലാശാല, വട്ടപ്പറമ്പിൽ,
മണ്ണഞ്ചേരി, ആലപ്പുഴ
10. ശ്രീമതി. റസീന. കെ.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി
11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ
തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമുട്, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി
ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി.
ലക്ചറർ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. എം. ഷാജഹാൻ
2. ശ്രീ. ഹരിഗോവിന്ദൻ
3. ശ്രീ. ശശി. ജെ.
4. ശ്രീ. എ.കെ. സൈനുദ്ദീൻ
5. ശ്രീ. മുഹമ്മദ്. എ
6. ശ്രീ. കെ. വിക്രമൻ നായർ
7. ശ്രീ. പി.ഒ. ഹംസ
8. ശ്രീ. ആഷിക്. കെ.പി.
9. ശ്രീ. കെ. ചന്ദ്രൻ
10. ശ്രീ. അബ്ദുൾ ലത്തീഫ്. കെ.റ്റി.
11. ശ്രീ. എസ്. ഷാജഹാൻ

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. കെ.ടി. ദിനേശ്
2. ഡോ. പി.കെ. തിലക്
3. ശ്രീ. ചിത്രാമാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ