

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്ക്ബുക്ക്

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് XI



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

unicef 



2019

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



തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പുഷ്പുര
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

ഛായാസൂത്ര സുധീർ

Fourth Edition 2019

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളെ,

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.

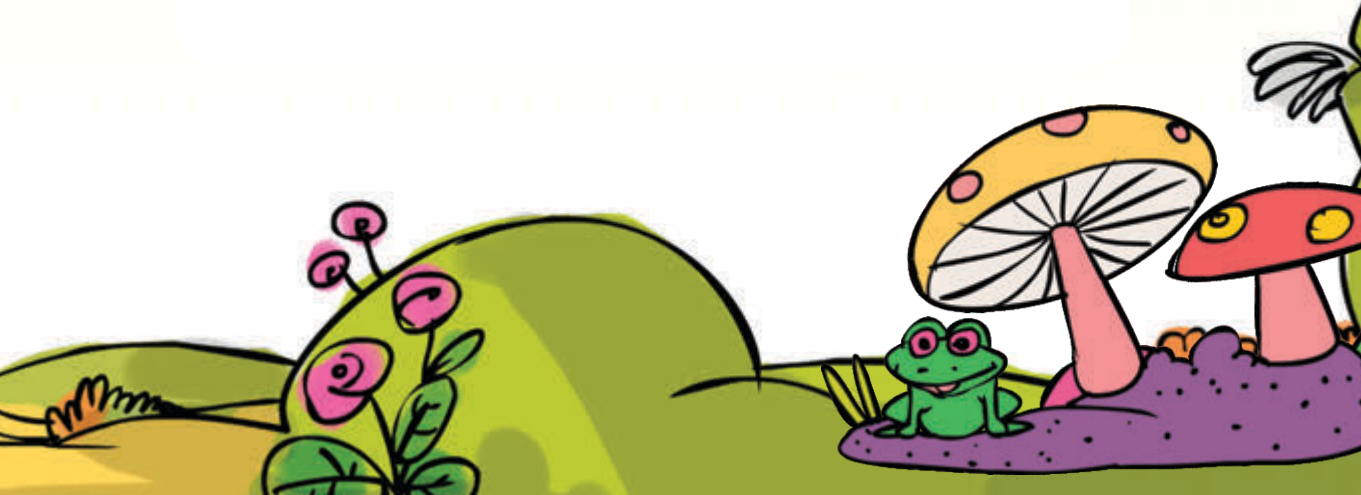
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

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

ക്രമ നമ്പർ	തൂണിറ്റ്	പേജ്
1	വൃത്തി നൽകും ശക്തി	1 - 5
2	വില്ലനെ തിരിച്ചറിയു	6 - 7
3	ചതിക്കുഴികൾ സൂക്ഷിക്കുക	8 - 12
4	സമയം ക്രമീകരിക്കു	13 - 16
5	ഉറക്കവും ആരോഗ്യവും	17 - 20
6	മിടുകരായി വളരാം	21 - 25
7	കൗമാരത്തിലേക്ക്	26 - 31
8	ഞാൻ - എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ	32 - 35

യൂണിറ്റ് 1

വൃത്തി നൽകും ശക്തി

സർവ്വേഫോറം

1. പേര് :

2. താമസസ്ഥലം :

3. ഗ്രാമം/നഗരം :

4. വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ എണ്ണം :

5. വീട്ടിലെ മാലിന്യസംസ്കരണ മാർഗങ്ങൾ :

6. വീടിന് പരിസരത്തുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ (ഉള്ളതിന് ✓ ഇടുക):

ഹോട്ടൽ ആശുപത്രി മാർക്കറ്റ് സ്കൂൾ

7. ഈ സ്ഥലങ്ങളിൽ മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ.

8. ജനങ്ങൾ തിணிപ്പാർക്കുന്ന കോളനി/ഫ്ലാറ്റുകൾ വീട്ടിനടുത്ത് ഉണ്ടോ?

9. അവിടെ മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്ന രീതി എന്താണ്?

10. മാലിന്യങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ.

11. കുടിവെള്ളം എങ്ങനെ ലഭ്യമാകുന്നു?

12. വീടിന് സമീപം കിണർ/തോട്/കുളം ഇവ ഉണ്ടോ?

13. ഇവ എത്രപേർ ഉപയോഗിക്കുന്നു ?

14. ഉപയോഗിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

സർവ്വേഫോറം - ക്രോഡീകരണത്തിനുള്ള ഷീറ്റ്

മാലിന്യസംസ്കരണ രീതികൾ	കുടിവെള്ളത്തിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ	ജലസ്രോതസ്സുകൾ	നേരിടുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ

നിഗമനങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

സർവ്വേ ഫോറം

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിനകത്തെ മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ കണ്ടെത്തുക.

- ജലനപ്രക്രിയയുടെ ഉപോൽപ്പന്നങ്ങൾ.
- ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്.
- ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ള ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങൾ.
- റാഡോൺ.
- കീടനാശിനികൾ.
- ഘനലോഹങ്ങൾ.
- ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ.

വില്ലനെ തിരിച്ചറിയൂ

ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

- 1. പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡിന്റെ പേര് :
- 2. ബ്രാന്റ് പേര് :
- 3. നിർമാതാവിന്റെ വിലാസം :
- 4. ഗുണമേന്മാ അടയാളം :
- 5. നിർമിച്ച തീയതി, മാസം :
- 6. പരമാവധി ഉപയോഗിക്കാവുന്ന തീയതി :
- 7. വില :
- 8. അടങ്ങിയ ചേരുവകൾ :
- 9. കൃത്രിമനിറത്തിന്റെ സാന്നിധ്യം :
- 10 കേടുവരാതിരിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച രാസവസ്തുക്കൾ :
- 11. മറ്റ് ചേരുവകൾ :
- 12. ഉപയോഗക്രമം :
- 13. അളവ് :

വർക്കുഷിറ്റ് 6

ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ	കണ്ടെത്തിയ മാധ്യം	കണ്ടെത്തിയ രീതി



ചതിക്കുഴികൾ സൂക്ഷിക്കുക

അനുയോജ്യമായ കോളത്തിൽ '✓' ചെയ്യുക

- | | ഉണ്ട് | ഇല്ല |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. സ്വന്തമായി മൊബൈൽ ഫോൺ ഉണ്ടോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെ അപരിചിതരുമായി ദീർഘമായ സംഭാഷണം നടത്താറുണ്ടോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. പരിചയമില്ലാത്തവരുടെ മിസ്ഡ്കോളുകൾ തിരിച്ച് വിളിക്കാറുണ്ടോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. പൊതുവായ സ്ഥലത്തു വെച്ചാണോ, സ്വകാര്യമുറിയിൽ വെച്ചാണോ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നത്? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. ദീർഘനേരം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആളാണോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. രഹസ്വലമായി ചാറ്റിംഗിൽ ഏർപ്പെടാറുണ്ടോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. അശ്ലീല വെബ്സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കാറുണ്ടോ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട അഞ്ച് സുഹൃത്തുക്കളുടെ പേര് എഴുതാമോ? | <input type="text"/> | |

9. നിങ്ങളുടെ 5 സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിങ്ങളേക്കാൾ മുതിർന്നവർ ആരെല്ലാമാണ്?

10. ശരീരവളർച്ചയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്കുള്ള സംശയം ആരോടാണ് ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്?

- കുട്ടുകാർ
- മാതാപിതാക്കൾ
- മറ്റുള്ളവർ
- മാധ്യമങ്ങൾ

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്

-
-
-
-

എന്റെ തീരുമാനങ്ങൾ

-
-
-
-

നിങ്ങൾക്ക് അക്കൗണ്ടുള്ള സോഷ്യൽനെറ്റ്വർക്കുകൾക്ക് നേരെ വരച്ചുചേർക്കൂ.



സോഷ്യൽ നെറ്റ്വർക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ആവശ്യം അറിഞ്ഞത്.

1. മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കേസ് വായിച്ചല്ലോ?. തുടർന്ന് അധ്യാപിക ക്രോഡികരിച്ച് പറഞ്ഞതും ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ? മുൻപ് പറഞ്ഞതല്ലാതെ ഇനി എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കും?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കുറ്റകൃത്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് (സൈബർ ക്രൈം) ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയത്.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. സൈബർ ക്രൈം - സുരക്ഷാമാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

സമയം ക്രമീകരിക്കൂ

പത്താം ക്ലാസിൽ എല്ലാവിഷയങ്ങളിലും A+ നേടിയ വിവേക് XI -ാം ക്ലാസിൽ 3 വിഷയങ്ങൾക്ക് തോറ്റതിനെ രക്ഷിതാവ് പ്രോഗ്രസ്സ് റിപ്പോർട്ടുമായി സ്കൂളിലെത്തി. ക്ലാസ്സിൽ താമസിച്ചു വരുന്നു, പഠനകാര്യങ്ങളിൽ അശ്രദ്ധ, അസൈൻമെന്റ് കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നില്ല ഇങ്ങനെയുള്ള പരാതികൾ അധ്യാപകരിൽ നിന്നു കേട്ട രക്ഷിതാവ് ഞെട്ടിപ്പോയി. വിവേകിനെ കൗൺസിലിംഗിനു വിധേയനാക്കി. പത്താം ക്ലാസു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കമ്പ്യൂട്ടറിനോട് താൽപ്പര്യം കൂടി. പഠിക്കുമ്പോൾ ബോറടിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് കമ്പ്യൂട്ടറിൽ സമയം പോകുന്നത് അറിയാതെ വിവേക് ചാറ്റിംഗിൽ മുഴുകും. ഉറങ്ങാൻ താമസിച്ചു പോകുന്നതിനാൽ ഉണരാനും താമസിക്കും. ക്ലാസിലെത്താൻ വൈകുന്നതു മാത്രമല്ല ഒരു തുടർപ്രവർത്തനവും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവില്ല. ക്ലാസിൽ പോയാൽ ഉറക്കം വരുന്ന അവസ്ഥ. വീട്ടിലെത്തിയാൽ വീണ്ടും ടി.വി, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ ലോകത്തേക്ക്. അസൈൻമെന്റ്, പാഠപുസ്തകം ഇവയുടെ ടെൻഷനിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ അവൻ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ അഭയം തേടും.



- വിവേകിന് ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളിലാണ് തെറ്റു പറ്റിയത്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- വിവേകിന്റെ പരാജയത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- വിവേകിന്റെ പഠനപുരോഗതിക്ക് എന്തൊക്കെ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നൽകാനുള്ളത്?

.....

.....

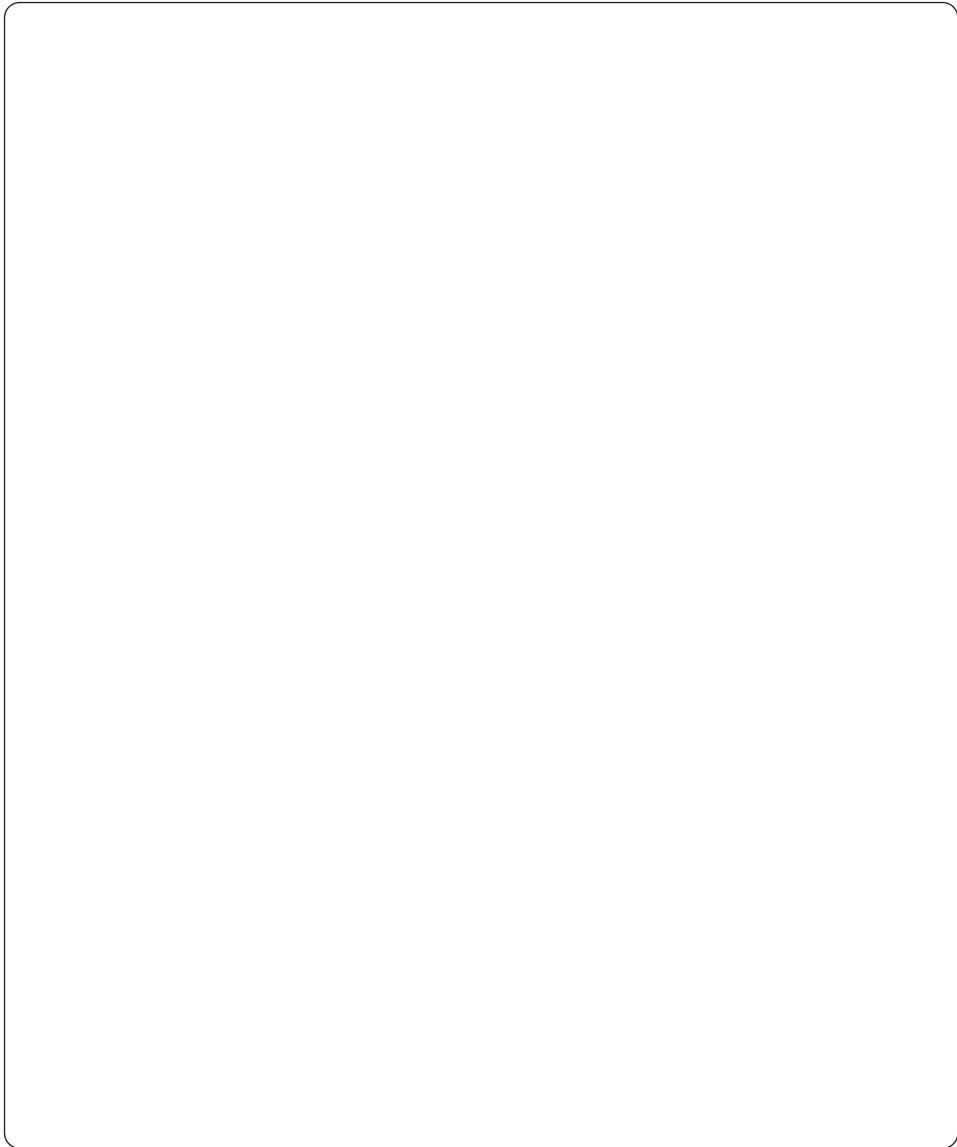
.....

.....

.....

.....

ഞാൻ സ്വീകരിച്ച പഠനസമയക്രമം





കേസ്

രാഗിണി ടീച്ചർ കുട്ടികൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട അധ്യാപികയാണ്. പക്ഷേ പഠനകാലങ്ങളിൽ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചയുമില്ലാത്ത അധ്യാപികയാണെന്ന് എല്ലാ കുട്ടികൾക്കുമറിയാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ടീച്ചറുടെ വർക്കുകൾ സമയബന്ധിതമായി കുട്ടികൾ വയ്ക്കും. യഥാസമയം വർക്കുകൾ വയ്ക്കാത്തവരോട് ടീച്ചർ ഗൗരവത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവർ കേട്ടിട്ടുള്ളതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ടീച്ചറിനെ പേടിയുമാണ്. ടീച്ചർ നൽകിയ അസൈൻമെന്റ് വയ്ക്കേണ്ട തീയതി ശനിയാഴ്ചയായിരുന്നു. രാജി അത് ബുധനാഴ്ച തന്നെ ചെയ്ത് തീർത്തു. പിറ്റേ ദിവസം അവൾ അത് ക്ലാസ്സിൽ കൊണ്ടുചെന്നപ്പോൾ ക്ലാസ്സിലെ അവളുടെ സുഹൃത്തായ റീന അത് നോക്കുവാൻ വാങ്ങി. തിരിച്ചു തരുവാനോ തിരികെ വാങ്ങാനോ കഴിഞ്ഞില്ല. ശനിയാഴ്ചയായി. അവൾ രാവിലെ സ്കൂളിലെത്തി. റീനയെ അന്വേഷിച്ചു. അവൾ എത്തിയിട്ടില്ല. രാജിക്ക് കോപവും സങ്കടവും വന്നു. തികളാഴ്ച റീന വന്നപ്പോൾ രാജി അവളോട് കോപത്തോടെ സംസാരിച്ചു. അവളുടെ ബാഗും ഭക്ഷണപ്പൊതിയും വലിച്ചെറിഞ്ഞു. നിശ്ശബ്ദയായി നിന്ന റീന, കരഞ്ഞുകൊണ്ട് അവൾ വരാത്തതിന്റെ കാരണം അമ്മയ്ക്ക് അസുഖമായതിനാലാണെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ രാജി വിയർത്തുപോയി.

- രാജിയുടെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്താവും ചെയ്യുക?
.....
- രാജി കോപിച്ച രീതി ശരിയായോ?
.....
- രാജിക്ക് അവസാനം വിഷമം വരാൻ കാരണം?
.....
- ഇത്തരത്തിലുള്ള കോപം എങ്ങനെയൊക്കെ വ്യക്തിയെ ബാധിക്കും?
.....
- കോപം നിയന്ത്രിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?
.....



യൂണിറ്റ് 5

ഉറക്കവും ആരോഗ്യവും

- ദിവസവും നിശ്ചിത സമയത്ത് തന്നെ ഉറങ്ങണമെന്ന് പറയുന്നതെന്തു കൊണ്ട്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ശരിയായ ഉറക്കത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- എന്റെ ഉറക്കശീലത്തിൽ ഞാൻ വരുത്തുന്ന മാറ്റങ്ങൾ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



പെൺകുട്ടികൾ

- | | ശരി | തെറ്റ് |
|---|--------------------------|--------------------------|
| • ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും മാനസികോന്മേഷത്തിനും എന്നും രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുളിക്കേണ്ടതുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ശുചിത്വം ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • കുളിക്കുമ്പോൾ ശരീരഭാഗങ്ങൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകി വൃത്തിയാക്കേണ്ടതുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • എപ്പോഴും ഇറുകുമുള്ള അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കേണ്ടതാണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് മൂത്രം ഒഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് ജനനേന്ദ്രിയ മൂത്രാശയ വ്യവസ്ഥയിലെ അണുബാധ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • സാനിട്ടറി നാപ്കിൻ കുറഞ്ഞത് ആറു മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോഴെങ്കിലും മാറ്റേണ്ടതാണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ദിവസവും മാറ്റേണ്ടത് ആണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |





ആൺകുട്ടികൾ

- | | ശരി | തെറ്റ് |
|--|--------------------------|--------------------------|
| • ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഇൗർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • കക്ഷത്തിലും മറ്റുമുള്ള രോമങ്ങൾ ക്രമമായി വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുന്നത് പലവിധ ചർമ രോഗബാധകളും, പൂപ്പൽ ബാധയും തടയുന്നു. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ദിവസവും മാറ്റേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും മാനസികോന്മേഷത്തിനും എന്നും രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും കുളിക്കേണ്ടതുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ ശുചിത്വം ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • മുത്രം ഒഴിച്ചതിന് ശേഷവും കുളിക്കുമ്പോഴും ശരീരഭാഗങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി കഴുകേണ്ടതാണ്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • എപ്പോഴും ഇറുക്കമുള്ള അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ച് മുത്രം ഒഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് മുത്രനാളിയിലെ അണുബാധ തടയുന്നു. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

യൂണിറ്റ് 6 മിടുക്കരായി വളരാം

കൗമാരക്കാരിൽ കണ്ടെക്കാവുന്ന ചില പ്രവണതകളാണ് തന്നിരിക്കുന്നത്. ഓരോ സന്ദർഭവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കൂടുതൽ സന്ദർഭങ്ങൾ കണ്ടെത്താമോ?

തനിയെ സിനിമ കാണുവാൻ പോകുന്നു.	സ്വാതന്ത്ര്യ വാഞ്ച്ഛ	

രക്ഷിതാവിന്റെ കൂടെ പ്രിൻസിപ്പലിനെ കാണുവാൻ വിമുഖത പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.	രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്ന് അകലാനുള്ള പ്രവണത	

ക്ലാസ്സ് ടീച്ചറോട് കയർത്ത് സംസാരിക്കുന്നു.	എന്തിനെയും എതിർക്കാനുള്ള പ്രവണത	

സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനം - നല്ലതും, മോശവും കണ്ടെത്താമോ?

നല്ല സ്വാധീനം	മോശം സ്വാധീനം
പഠനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നത്	പുകവലി

പത്രമാധ്യമങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടായ ഗുണകരമായ സന്ദർഭങ്ങളും ദോഷകരമായ സന്ദർഭങ്ങളും കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

ഗുണകരമായവ	ദോഷകരമായവ
സാമൂഹ്യസേവനപ്രവർത്തനങ്ങൾ	സാമൂഹ്യവിരുദ്ധപ്രവർത്തനം
	പുകവലി



ഒരു വ്യക്തിയെ നാം ബഹുമാനിക്കുന്നതും തിരസ്കരിക്കുന്നതും വ്യക്തിയിലുള്ള മൂല്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. മനുഷ്യരിൽ മൂല്യങ്ങളും മൂല്യചുതികളും ഉണ്ടായേക്കാം. നല്ല മൂല്യങ്ങളും മൂല്യചുതികളും കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

നല്ല മൂല്യങ്ങൾ	മൂല്യചുതികൾ
സത്യസന്ധത	കളവ്
വിനയം	ബഹുമാനമില്ലായ്മ

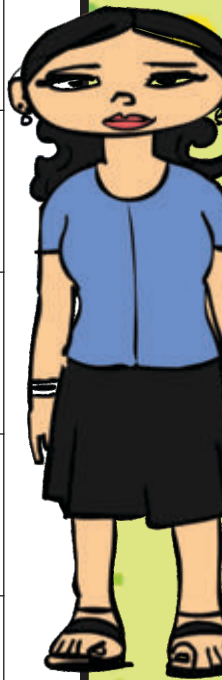
താഴെ പറയുന്ന വ്യക്തികളിലെ പ്രധാനപ്പെട്ട മൂല്യങ്ങളെയും അഭിരുചികളെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി അവരുടെ സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ കണ്ടെത്താമോ?

ചിത്രം	ചിത്രം	സ്വഭാവ സവിശേഷത
	<p>ഗാന്ധിജി (സത്യസന്ധത)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ഏത് സാഹചര്യത്തിലും സത്യത്തെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. • •
	<p>മദർതെരേസ (ദയ, കരുണ)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • സാമൂഹ്യസേവനം • •
	<p>മേയാപട്കർ (പരിസ്ഥിതിസ്നേഹം)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നു • •
	<p>മല്ലികാ സാരാഭായ് (കലാഭിരുചി)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • കഠിനപ്രയത്നം • •
	<p>എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾ കലാം (ശാസ്ത്രാഭിരുചി)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • • •

യൂണിറ്റ് 7 കൗമാരത്തിലേക്ക്

പോഷകഘടകങ്ങളും ആഹാരസ്രോതസ്സും

പോഷകഘടകം	ആഹാരസ്രോതസ്
ധാന്യകം	ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ, പഴവർഗങ്ങൾ
മാംസ്യം	
കൊഴുപ്പ്	
വിറ്റാമിനുകൾ	
ധാതുക്കൾ	



പോഷകഘടകവും ധർമങ്ങളും

പോഷകഘടകങ്ങൾ	ധർമങ്ങൾ
ധാന്യകം	
മാംസ്യം(പ്രോട്ടീൻ)	
കൊഴുപ്പ്(ഫാറ്റ്)	
വിറ്റാമിനുകൾ	
ധാതുക്കൾ	
ജലം	



ഒരു ആഴ്ചത്തെ ദക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയ പോഷകഘടകങ്ങൾ

ദിവസം	ദക്ഷണം	പോഷകഘടകങ്ങൾ
ഞായർ തിങ്കൾ ചൊവ്വ ബുധൻ വ്യാഴം വെള്ളി ശനി	പ്രഭാതദക്ഷണം	
ഞായർ തിങ്കൾ ചൊവ്വ ബുധൻ വ്യാഴം വെള്ളി ശനി	ഉച്ചദക്ഷണം	
ഞായർ തിങ്കൾ ചൊവ്വ ബുധൻ വ്യാഴം വെള്ളി ശനി	രാത്രിദക്ഷണം	

- കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ സാധാരണയായി എല്ലാ ആൺകുട്ടികളിലും ഒരേ പ്രായത്തിൽ തന്നെയാണ് മുഖത്ത് രോമവളർച്ച തുടങ്ങുന്നത്.
- പാരമ്പര്യം, ഹോർമോണുകളുടെ ഉൽപ്പാദനം എന്നിവ മിശ്രരോമ വളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്നു.
- സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികളുടെ അമിത ഉൽപ്പാദനവും ഹോർമോണുകളുടെ ആധിക്യവും മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകാൻ കാരണമാകുന്നു.
- മുഖക്കുരു നഖം ഉപയോഗിച്ച് പൊട്ടിച്ച് കളയുന്നത് പിന്നീട് മുഖക്കുരു വരുന്നത് തടയും.
- ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് മുഖക്കുരു വരുന്നത് തടയുന്നു.
- ഇടയ്ക്കിടെ തണുത്ത വെള്ളത്തിൽ മുഖം കഴുകുന്നത് മുഖക്കുരു വരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ശരി	തെറ്റ്
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകൾക്ക് നേരെ യോജിക്കുന്നു/
യോജിക്കുന്നില്ല എന്ന് കാരണങ്ങൾ സഹിതം എഴുതുക.

- ആർത്തവം പെൺകുട്ടികളിലെ പ്രത്യുൽപ്പാദനാവയവങ്ങൾ പ്രവർത്തന സജ്ജമായതിന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും ദ്വിതീയ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതും ചില ഹോർമോണുകളാണ്.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

വർഷിക് 26 

കൗമാരപ്രായത്തിലെ വിവാഹത്തോട് ഞാൻ യോജിക്കുന്നില്ല.
കാരണങ്ങൾ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

എന്റെ വിവാഹപ്രായത്തെക്കുറിച്ചുള്ള സങ്കല്പങ്ങൾ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ഞാൻ - എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

വെയിൽ താണു. ആകാശത്ത് കാർമേഘങ്ങൾ ചുവന്നു തുടുത്തു. ആറ്റിൻവക്കത്തെ മാളികവീട്ടിൽ നങ്ങേലി പള്ളിക്കൂടം വിട്ടുവരുന്ന മകനെ കാത്തിരിക്കുകയാണ്. സമയം കഴിഞ്ഞിട്ടും മകൻ തിരിച്ചെത്താതായതോടെ ആ അമ്മയുടെ ഹൃദയം നൊന്തു.

നങ്ങേലി നിമിഷങ്ങളെണ്ണി കാത്തിരുന്നു..... ദൂരെ കണ്ണുകളായ് നങ്ങേലി വീടിന്റെ ഉമ്മറത്തിരുന്നു. ഇല്ല ആരുമില്ല, ആരും വരുന്നില്ല..... ആരും....

എത്രയോ കാലം ആറ്റുന്നോറ്റാണ് തനിക്ക് ഒരു ഉണ്ണി പിറന്നത്. തലയിലും, താഴെയും വയ്ക്കാതെയാണ് അവനെ വളർത്തിയത്. പാട്ടുകൾ പാടിക്കൊടുത്ത്, കാച്ചിയ മോരൊഴിച്ച് ചോറു കൊടുത്ത്, കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് അവനോടൊപ്പം ഉണ്ടും, ഉറങ്ങിയും...

ക്ഷമയറ്റ് നങ്ങേലി പുറത്തിറങ്ങി.... പുഴക്കരയിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ തന്റെ ദുഃഖത്തിൽ പകുച്ചേർന്ന് മീനുകൾ നിശ്ചലമായി നിൽക്കുന്നതായി അവൾ കണ്ടു. വയലിലേക്ക് കടന്നു. ഉഴുതു മറിച്ചിട്ട മണ്ണിൽ നിന്ന് പൊടിപടലം അവളുടെ നെടുവീർപ്പുപോലെ ഉയർന്നു...

പുതപ്പാട്ട് - ഇടശ്ശേരി - ഗദ്യാവിഷ്കാരം.



(വീട്ടിലേക്ക് കടന്നു വരുന്ന ഹരിഷിനോട്)

- അച്ഛൻ : ഇപ്പോൾ സമയം എത്രയായെടാ?....
- ഹരിഷ് : ആ.... എനിക്കറിയില്ല
- അച്ഛൻ : അതെന്താ നിനക്കറിയാത്തത്?
- ഹരിഷ് : എന്റെ കയ്യിൽ വാച്ചില്ലല്ലോ...
- അച്ഛൻ : ഓഹോ... ഇപ്പോ രാത്രിയായി എന്നു മനസ്സിലായില്ലേ?
- ഹരിഷ് : ആ....
- അച്ഛൻ : എത്ര മണിക്കാണ് സ്കൂൾ വിട്ടത്?
- ഹരിഷ് : നാലുമണിക്ക്
- അച്ഛൻ : നീ ഇത്ര സമയം എവിടെയായിരുന്നു?
- ഹരിഷ് : ഞാനെന്റെ കുട്ടുകാരന്റെ വീട്ടിൽ പോയിരുന്നു. ഒരു നോട്ടുവാങ്ങാൻ
- അച്ഛൻ : നീ അത് ഇവിടെ ആരോടെങ്കിലും പറഞ്ഞോ?
- ഹരിഷ് : ഇല്ല
- അച്ഛൻ : അതെന്താ?
- ഹരിഷ് : അത്; ഞാൻ പെട്ടെന്നിങ്ങു വരാമെന്നു കരുതിയതാ... അച്ഛാ അവിടെയെത്തിയപ്പോ ആരുമില്ല... ഞാൻ പുറത്തു കാത്തിരുന്നു... പിന്നെ...
- അമ്മ : എടാ ഞങ്ങൾ നിന്നെ എവിടെയെല്ലാം തെരഞ്ഞെന്നോ?... അച്ഛനും ഞാനും വല്ലാതെ വിഷമിച്ചുപോയി.
- നീ ഒന്നു പറഞ്ഞിട്ടു പോകാത്തതെന്താ?....
- ഹരിഷ് : അമ്മേ, ഞാൻ പറഞ്ഞില്ലേ, പെട്ടെന്നിങ്ങു വരാമെന്നു കരുതിയതാ.... പിന്നെ എനിക്കറിഞ്ഞുകൂടേ ഇങ്ങ് വരാൻ. നിങ്ങളെന്തിനാ ഇങ്ങനെ... ഞാൻ കൊച്ചുകുട്ടിയൊന്നുമല്ലല്ലോ!

രണ്ട് സന്ദർഭങ്ങളിലും മാതാപിതാക്കൾ വിഷമിക്കുന്ന അവസ്ഥ നാം കണ്ടല്ലോ. നിങ്ങൾ കാരണം നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കൾ വിഷമിക്കേണ്ടി വന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരു സന്ദർഭം ഉണ്ടെങ്കിൽ എഴുതുക.



നിങ്ങൾ എങ്ങനെ മൊബൈൽ ഫോണിന് ആവശ്യപ്പെടും?

അപരിചിതനോട് :

പരിചയക്കാരനോട് :

സുഹൃത്തിനോട് :

ആത്മസുഹൃത്തിനോട് :

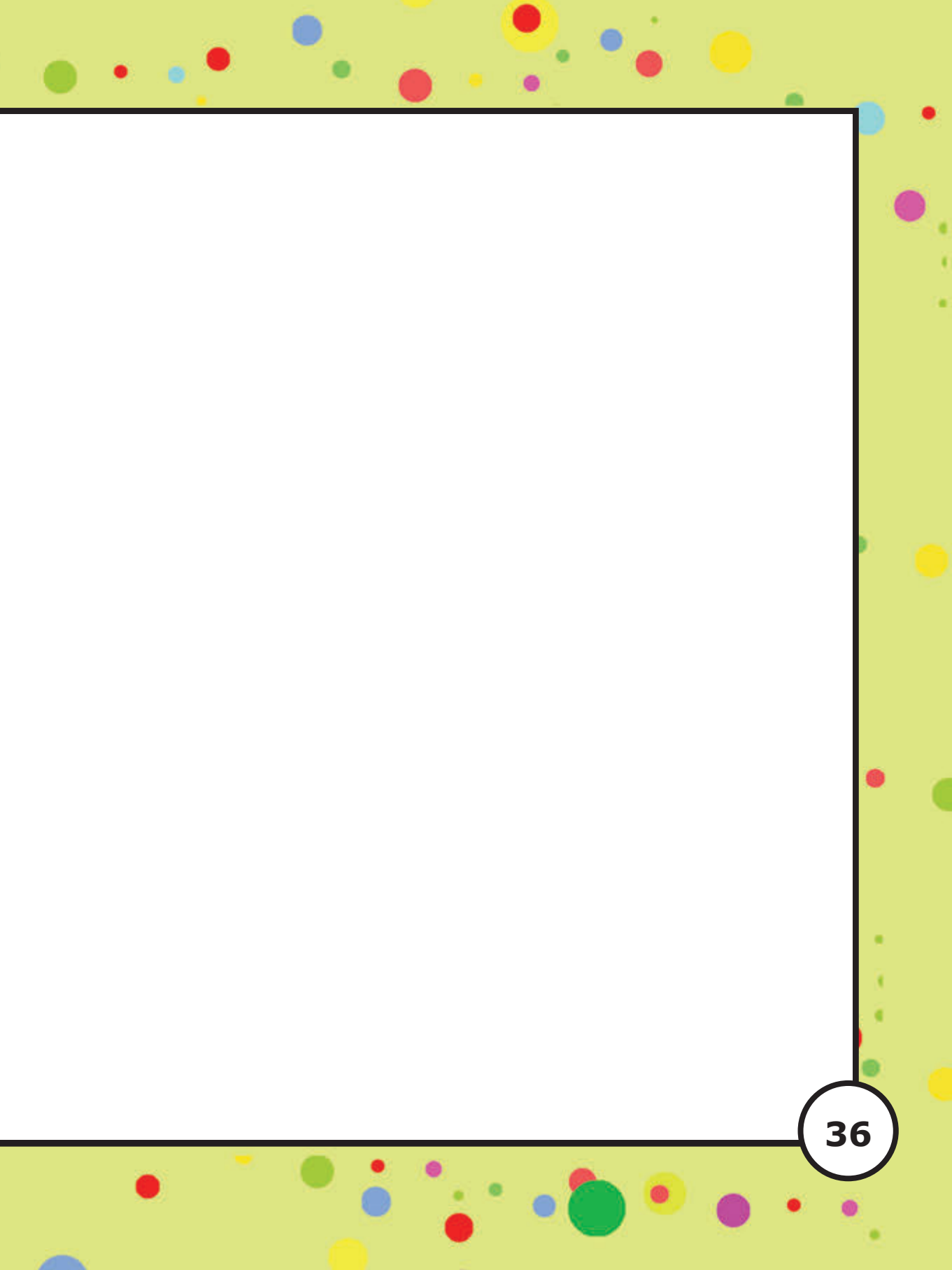
അവർ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുമെന്ന് നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു?

അപരിചിതൻ :

പരിചയക്കാരൻ :

സുഹൃത്ത് :

ആത്മസുഹൃത്ത് :



രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട, 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 ഷോറസ്സ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് കേരള
5. ഡോ. എസ്. നസീബ് സ്റ്റേറ്റ് കോഡിനേറ്റർ, ഡി.എച്ച്.എസ്.ഇ. തിരുവനന്തപുരം
6. ശ്രീ. കെ.വി. പത്മനാഭൻ സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
7. ഡോ. ടി.ആർ. ജീജകുമാരി 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. രതി. എസ്. നായർ എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്), ഗവൺമെന്റ് എച്ച്.എസ്.എസ്. വട്ടിയൂർക്കാവ്
17. ശ്രീമതി. മാധുരി ദേവി. ബി ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

18. ഡോ. രേജസ് 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 സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള ടീച്ചർ, മുയിച്ചോത്ത 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, ജന്തി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമർ ഷെറ്റിൾ 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. സുഹ്രിയ ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ് സി.എ.സി.ഇ.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

സുകുമാരപരിശോധന

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ ലക്ഷ്മൻ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്
2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട് സീനിയർ ലക്ഷ്മൻ, 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. ഷിമിഷ്. 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, കാഞ്ഞിരംമുട, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി. ലക്ഷ്മൻ 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

