



ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്കുങ്ക്

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് II



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ



2019

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



തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പുഷ്പമുര
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

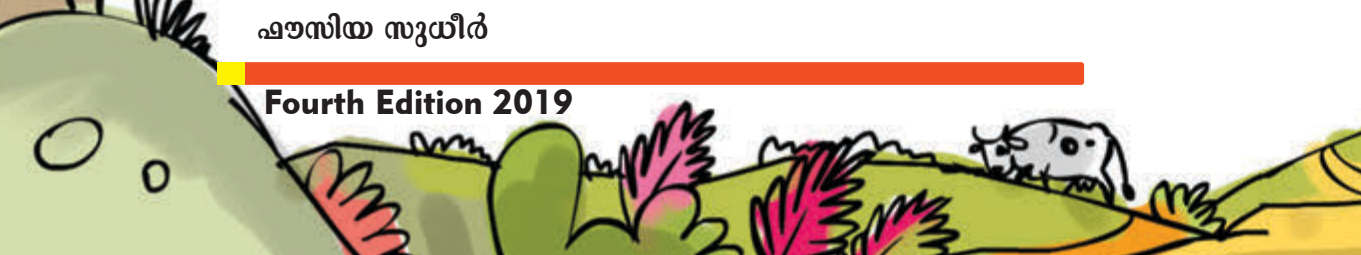
കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഛായാസിയ 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 ശിൽഷശാലകളിലാണ് 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	ശ്രദ്ധിക്കാം അപകടം ഒഴിവാക്കാം.....	1 - 2
2	എനിക്ക് കഴിയും, എന്റെ കൂട്ടുകാർക്കും	3 - 6
3	ഞാനും എന്റെ കൂട്ടുകാരും.....	7 - 10
4	എന്റെ വീടുപോലെ എന്റെ സ്കൂളും.....	11 - 12
5	പിണങ്ങരുതേ.....	13 - 14
6	എന്റെ ആഹാരം.....	15 - 16
7	കളിക്കാം ജയിക്കാം.....	17 - 19
8	മരങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങൾ.....	20
9	സൂക്ഷിക്കണേ!.....	21 - 22
10	സഹായിക്കാം കൂട്ടുകാരേ.....	23 - 24
11	ശുചിത്വം പ്രധാനം.....	25 - 26





യൂണിറ്റ് 1

ശ്രദ്ധിക്കാം അപകടമൊഴിവാക്കാം

വർക്കുഷിറ്റ് 1

അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ എനിക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ



അസംബ്ലിയിൽ വരിവരിയായി
പോകണം



1





ശ്രദ്ധിച്ചാൽ
പല അപകടങ്ങളും
ഒഴിവാക്കാനാവും.
അല്ലേ....





എനിക്ക് കഴിയും,
യൂണിറ്റ് 2 എന്റെ കുട്ടുകാർക്കും

വർക്ക്ഷീറ്റ് 2

പേരെഴുതാൻ

എനിക്ക് കഴിയുന്നത്

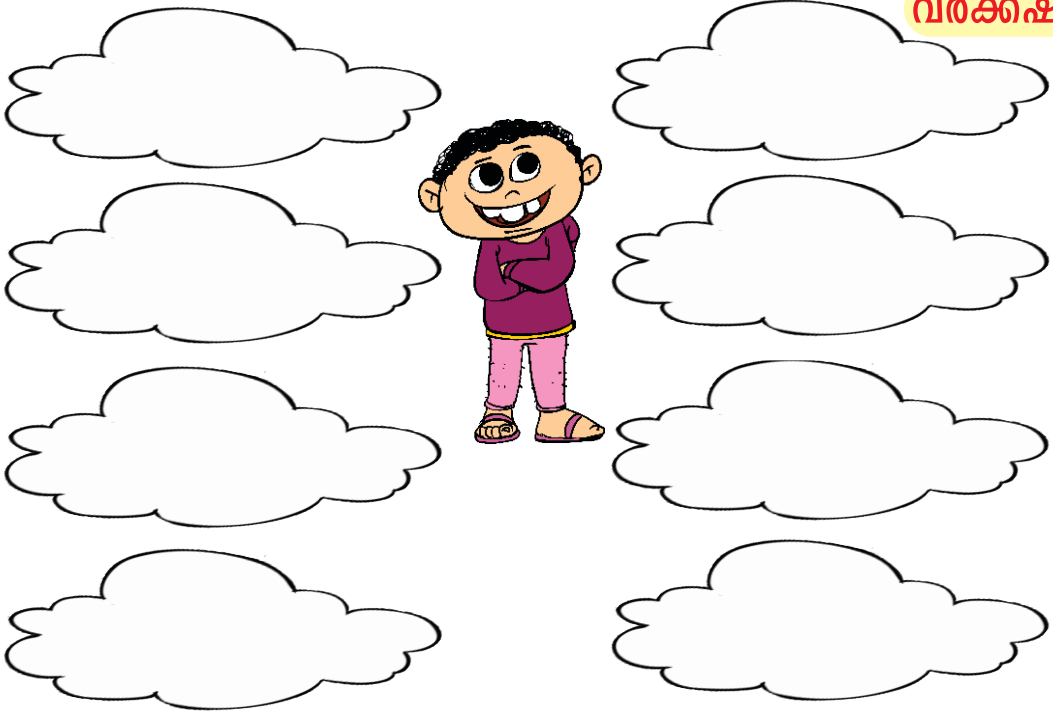
പാട്ടുപാടാൻ



എനിക്ക് ഇത്രയധികം കഴിവുകളുണ്ടായിരുന്നോ!

എനിക്ക് കളിക്കാൻ കഴിയുന്ന കളികൾ

വർഷിപ്പിറ്റ് 3



എനിക്ക് ചെയ്ത് കളിക്കാനറിയില്ല
പക്ഷേ എന്റെ ചങ്ങാതിക്ക് അറിയാം



എനിക്കറിയില്ല

എന്റെ ചങ്ങാതിക്കറിയാം

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

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



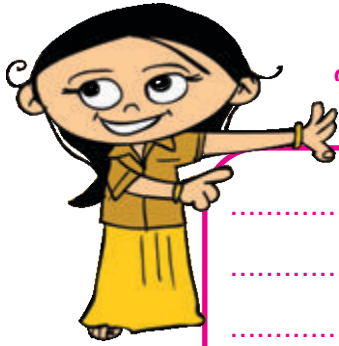
ക്ലാസിന് പുറത്ത് ചെയ്യാവുന്നവ

വർക്കുഷിറ്റ് 4



നിന്നാൻ

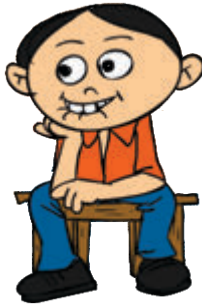
മരം കയറാൻ



എന്നെക്കാൾ കൂടുതൽ എന്റെ
ചങ്ങാതിക്ക് കഴിയുന്നത്

Handwriting practice area with a pink border and horizontal dotted lines.

എന്റെ
ചങ്ങാതിക്കറിയാവുന്നവ
ണാനും പഠിക്കും



ഓരോരുത്തർക്കും
വ്യത്യസ്തമായ
കഴിവുകളുണ്ട്

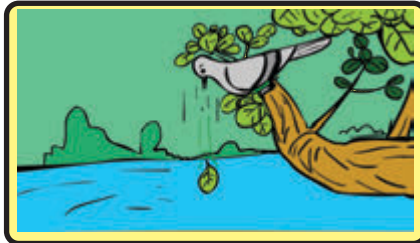


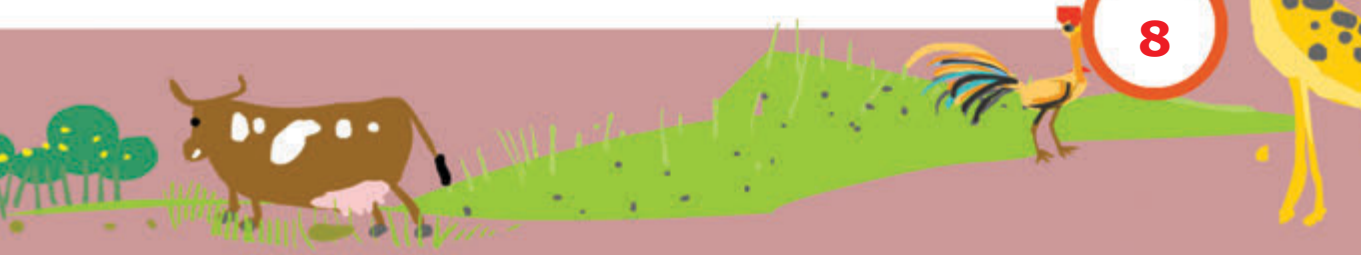
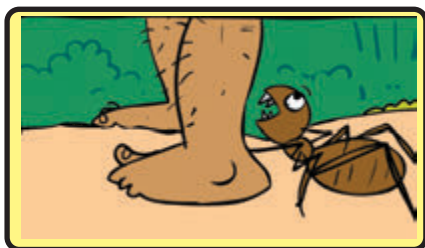
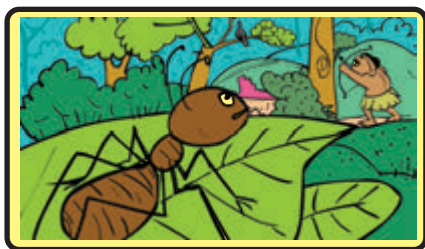
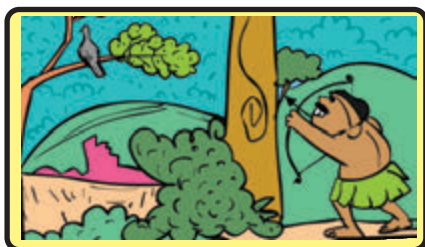


യൂണിറ്റ് 3

ഞാനും എന്റെ കുട്ടുകാരും

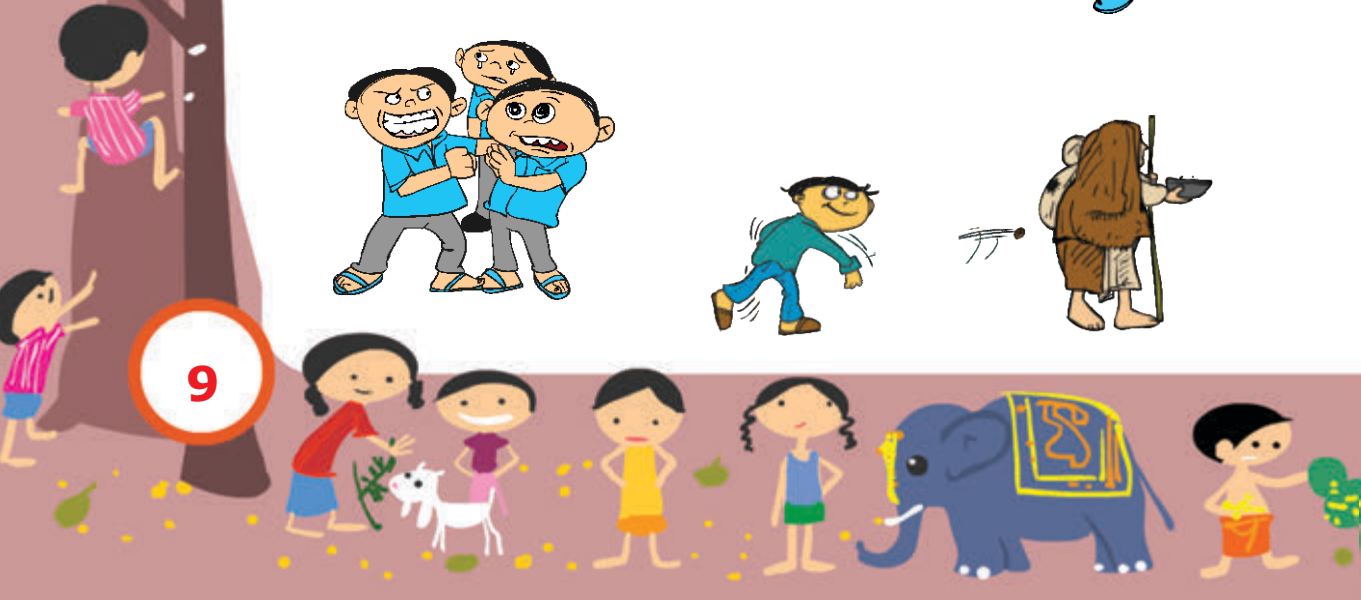
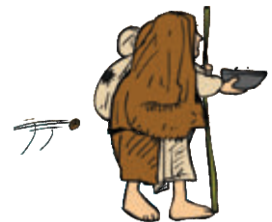
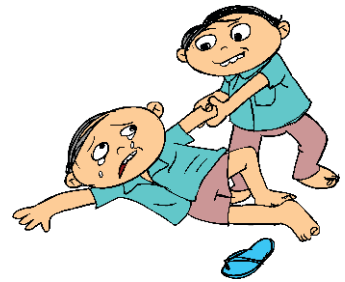
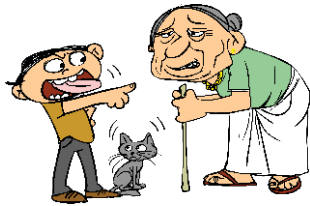
പ്രാവു ഉറുമ്പും



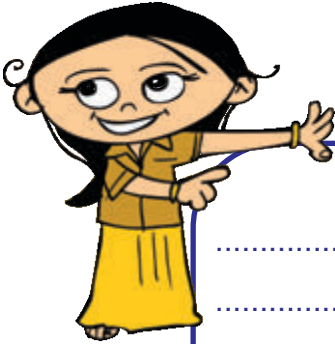


വർക്കുഷിറ്റ് 5

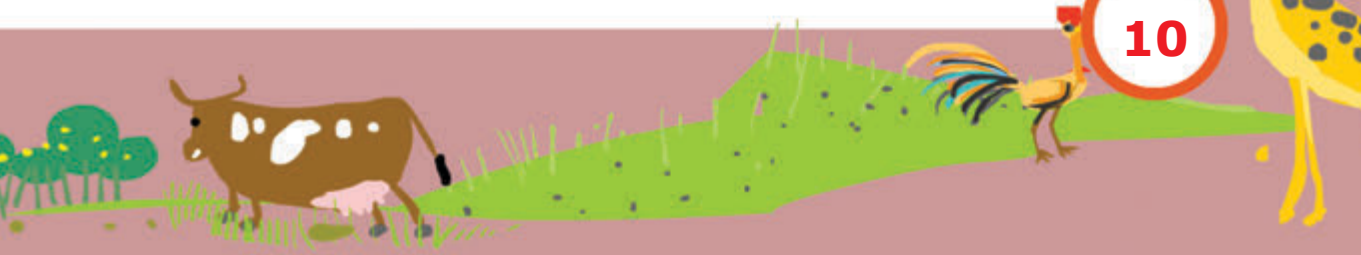
ഇവരിൽ ആരെയൊക്കെ നിങ്ങൾ കൂട്ടുകാരാക്കും ?
അവരുടെ ചിത്രത്തിന് ചുറ്റും വരയ്ക്കൂ



ആരാണ് നല്ല കുട്ടുകാർ ?
അവർക്കുള്ള ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?



A large rectangular writing area with a blue border and rounded corners. It contains ten horizontal dotted lines for writing.





യൂണിറ്റ് 4

എന്റെ വീടുപോലെ എന്റെ സ്കൂളും

വർക്കുഷിറ്റ് 6

എന്നെ എല്ലാവരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു



ക്ലാസിലെ ചങ്ങാതിമാർക്ക് മാത്രമല്ല,
എന്നോട് ഇഷ്ടം. എന്റെ സ്കൂളിൽ എന്നെ
ഏറ്റവുമധികം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ഇവരാണ്.

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



എന്തുകൊണ്ടാണെന്നോ ഇവരെല്ലാം എന്നെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്.
കാരണങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുത്തവയിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
പുതിയവ കുട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യാം.



A large rounded rectangular box with a purple border, containing ten horizontal dotted lines for writing.

- സ്കൂളിൽ ഞാൻ സമയത്തിനുമുമ്പ് എത്താറുണ്ട്
- ദിവസവും വൃത്തിയായി സ്കൂളിൽ വരാറുണ്ട്
- എന്റെ വസ്തുക്കൾ കൂട്ടുകാർ ചോദിച്ചാൽ കൊടുക്കില്ല
- എല്ലാവരോടും സ്നേഹവും ബഹുമാനവും കാണിക്കാറുണ്ട്
- സ്കൂളും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കാൻ സഹായിക്കാറുണ്ട്
- ടീച്ചറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കാറുണ്ട്.
- എനിക്ക് കൂട്ടുകാരോടൊത്ത് കളിക്കാൻ താൽപര്യമില്ല.





തുണിറ്റ് 5

പിണങ്ങരുതേ

വർഷിറ്റ് 7

താഴെ തന്നിരിക്കുന്നവയിൽ ദേഷ്യം വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ



ചിത്രവും സന്തോഷം വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ



ചിത്രവും വരയ്ക്കുക.

ടി.വി. കാണാൻ അനുവദിക്കുന്നില്ല

പുത്തനടുപ്പ് വാങ്ങിത്തന്നു

കുട്ടുകാരോടൊപ്പം കളിക്കുമ്പോൾ പഠിക്കാൻ പറയുന്നു

കഥ പറഞ്ഞു തരുന്നു

അച്ഛൻ ക്രിക്കറ്റ് ബാറ്റ്/കളിപ്പാട്ടം വാങ്ങിത്തരുന്നു

ചോക്ലേറ്റ് വാങ്ങിത്തരുന്നില്ല





ദേഷ്യം വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





യൂണിറ്റ് 6

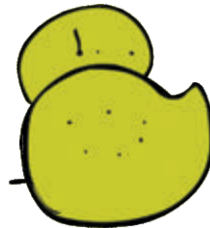
എന്റെ ആഹാരം

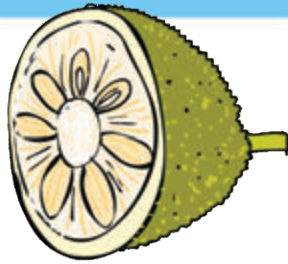
വർക്ക്ഷീറ്റ് 8

പതിവായി കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ഗുണകരമായവയും ദോഷകരമായവയും ആയ ആഹാരങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ കണ്ടെത്തൂ. പുതിയവ കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇനി അവയെ അടുത്ത പേജിൽ തരം തിരിച്ചെഴുതൂ.



- | | | |
|--------------|------------|---------|
| • പപ്പായ | • പൊറോട്ട | • |
| • ഐസ് മിഠായി | • കശുമാങ്ങ | • |
| • നൂഡിൽസ് | • ദോശ | • |
| • മാങ്ങ | • | • |
| • കേക്ക് | • | • |
| • ജിലേബി | • | • |
| • ചക്ക | • | • |





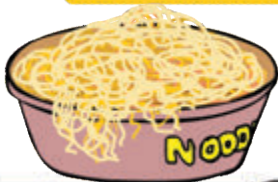
പതിവായി കഴിക്കുമ്പോൾ ...

ദോഷകരമായ ആഹാരം

ഗുണകരമായ ആഹാരം

A large yellow-outlined rectangular box with a rounded top and bottom, containing ten horizontal dotted lines for writing.

A large yellow-outlined rectangular box with a rounded top and bottom, containing ten horizontal dotted lines for writing.





യൂണിറ്റ് 7 കളിക്കാം ജയിക്കാം

വർഷിച്ച് 9

കളികൾ പലതരം

1. എനിക്കറിയാവുന്ന കളികൾ

• നാണിയും മക്കളും

•

•

•

• സൈക്കിൾ സവാരി

• ചെസ്

•

•

•

• നീന്തൽ

2. ശാരീരികാധ്വാനമുള്ള കളികൾ

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•





വർഷിദ് 10

താഴെ കൊടുത്ത വാക്യങ്ങളിൽ നിന്ന് ഈ കുട്ടിയെക്കുറിച്ച് ശരിയാകാനിടയുള്ളവയ്ക്ക് അടിവരയിടുക.

- എപ്പോഴും ക്ഷീണം തോന്നുന്നു.
- പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സജീവമായി പങ്കെടുക്കുന്നു.
- വളരെ ദൂരം വരെ നീന്താൻ കഴിയുന്നു.
- വേഗത്തിൽ ഓടാൻ കഴിയുന്നില്ല
- എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും മടിയാണ്.
- വേഗതയോടെ സൈക്കിൾ ഓടിക്കുന്നു
- പടികൾ കയറുമ്പോൾ കിതയ്ക്കുന്നു
- ഓട്ടമത്സരത്തിൽ വിജയിക്കുന്നു
- ക്ലാസിൽ ഉറക്കം തുങ്ങുന്നു
- പടികൾ ഓടിക്കുമ്പോൾ കഴിയുന്നു

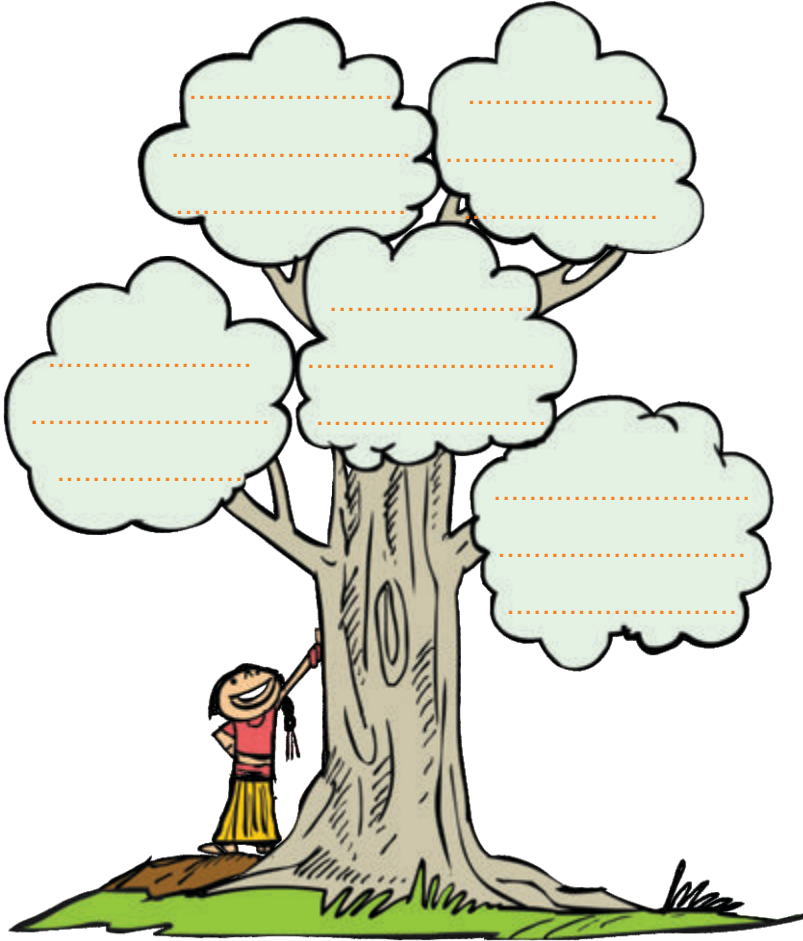




യൂണിറ്റ് 8

മരങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന സേവനങ്ങൾ

വർക്കുഷിറ്റ് 11



ഹമ്മോ! ഈ മരങ്ങൾ എന്തുമാത്രം സഹായങ്ങളാണ് മറ്റുള്ളവർക്ക് ചെയ്യുന്നത്.





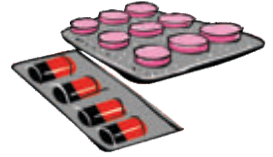
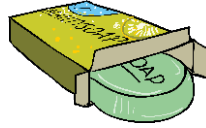
യൂണിറ്റ് 9

സൂക്ഷിക്കണം!

വർഷിച്ച് 12

കുട്ടികൾക്ക് എന്താത്തിടത്ത് വെക്കാം

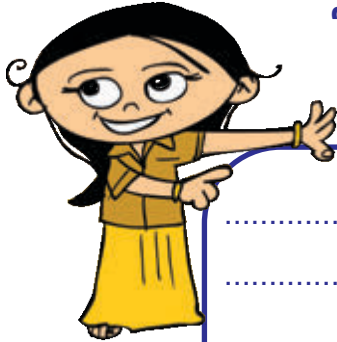
അപകടകരമായതും, കുട്ടികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവയുമായ വസ്തുക്കൾക്ക് വട്ടമിടുക. ഒരരണ്ണം നിങ്ങൾക്കായി ചെയ്തിരിക്കുന്നു.



21



എന്റെ വീട്ടിലുള്ള അപകടകരമായ
വസ്തുക്കൾ



A large rectangular writing area with a blue border and ten horizontal dotted lines for writing.





സഹായിക്കാം
 യൂണിറ്റ് 10
 കുട്ടുകാരെ

വർഷിച്ച് 13



കഥ വായിക്കൂ..

അരയന്നത്തിന്റെ അവകാശി

ഒരിക്കൽ സിദ്ധാർഥനും ദേവദത്തനും പുനോട്ടത്തിലൂടെ നടക്കുകയായിരുന്നു. അതാ ഒരു അരയന്നം ആകാശത്തിലൂടെ പാറിച്ചറക്കുന്നു. ദേവദത്തൻ ഉന്നം തെറ്റാതെ അമ്പെയ്തു. മുറിവേറ്റുവീണ അരയന്നത്തിന്റെ അടുത്ത് ആദ്യം ഓടിയെത്തിയത് സിദ്ധാർഥനായിരുന്നു. "അയ്യോ. പാവം! ഇതിന്റെ കഴുത്തിൽ നിന്നും ചോര വരുന്നുണ്ടല്ലോ." അവൻ അരയന്നത്തെ കൈയിലെടുത്തു. സ്നേഹത്തോടെ തലോടി. വെള്ളം നൽകി. അപ്പോഴേക്കും ദേവദത്തൻ എത്തി. "ഞാൻ അമ്പെയ്ത് വീഴ്ത്തിയതാണ്. അതിനെ എനിക്കുവേണം." "ഇതിന് ജീവനുണ്ട്. ഇതിനെ ഞാൻ തരില്ല." സിദ്ധാർഥൻ പറഞ്ഞു. ദേവദത്തന് ദേഷ്യം വന്നു. അവൻ പരാതിയുമായി ഗുരുവിന്റെ അടുത്തെത്തി.



കഥ വായിച്ചല്ലോ.

1. ഗുരു എന്തുതീരുമാനമായിരിക്കും എടുത്തത്?

.....

.....

.....

2. നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും? ആർക്കാണ് നൽകുക?

.....

.....

.....

3. എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ ഈ തീരുമാനം എടുത്തത്?

.....

.....

.....





യൂണിറ്റ് 11

ശുചിത്വം പ്രധാനം

വർക്കുഷിറ്റ് 14

മലമുത്രവിസർജനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

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





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, ജന്മി, 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. സുപ്രിയ 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. ഷിഥീഷ്. 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. ചിത്രമാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

