

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാൻഡ് IV



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

unicef 



2019

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

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പുജപ്പുര
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-ഓഡിറ്റേറ്റർ

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

പ്രകാശമാനമായ ഭാവിയിലേക്ക്

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെടു വരുന്നത് പ്രധാനമായും സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലത്താണ്. ജീവിത വിജയത്തിനുള്ള അടിസ്ഥാനശേഷികളുടെ വികാസത്തിന് ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയാണ് വിദ്യാഭ്യാസപ്രക്രിയ ആത്യന്തികമായി കടന്നുപോകേണ്ടത്. എന്നാൽ ജീവിതനൈപുണികളിൽ ചിലത് വ്യത്യസ്തവിഷയങ്ങളുടെ പഠനത്തോടൊപ്പം ചേർന്നിട്ടില്ലെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. നിത്യജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നതിനാവശ്യമായ ജീവിതനൈപുണികൾ കുട്ടികളിൽ വളർത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഈ ജീവിതനൈപുണികൾ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ആവശ്യമായ ഘട്ടങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് കഴിയണം. ഈ സാഹചര്യത്തിലാണ് ആരോഗ്യ ജീവിതനൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. അധ്യാപകർക്കുള്ള കൈപ്പുസ്തകവും കുട്ടികൾക്കുള്ള വർക്ക്ബുക്കുകളുമാണ് ഇതിന്റെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളത്.

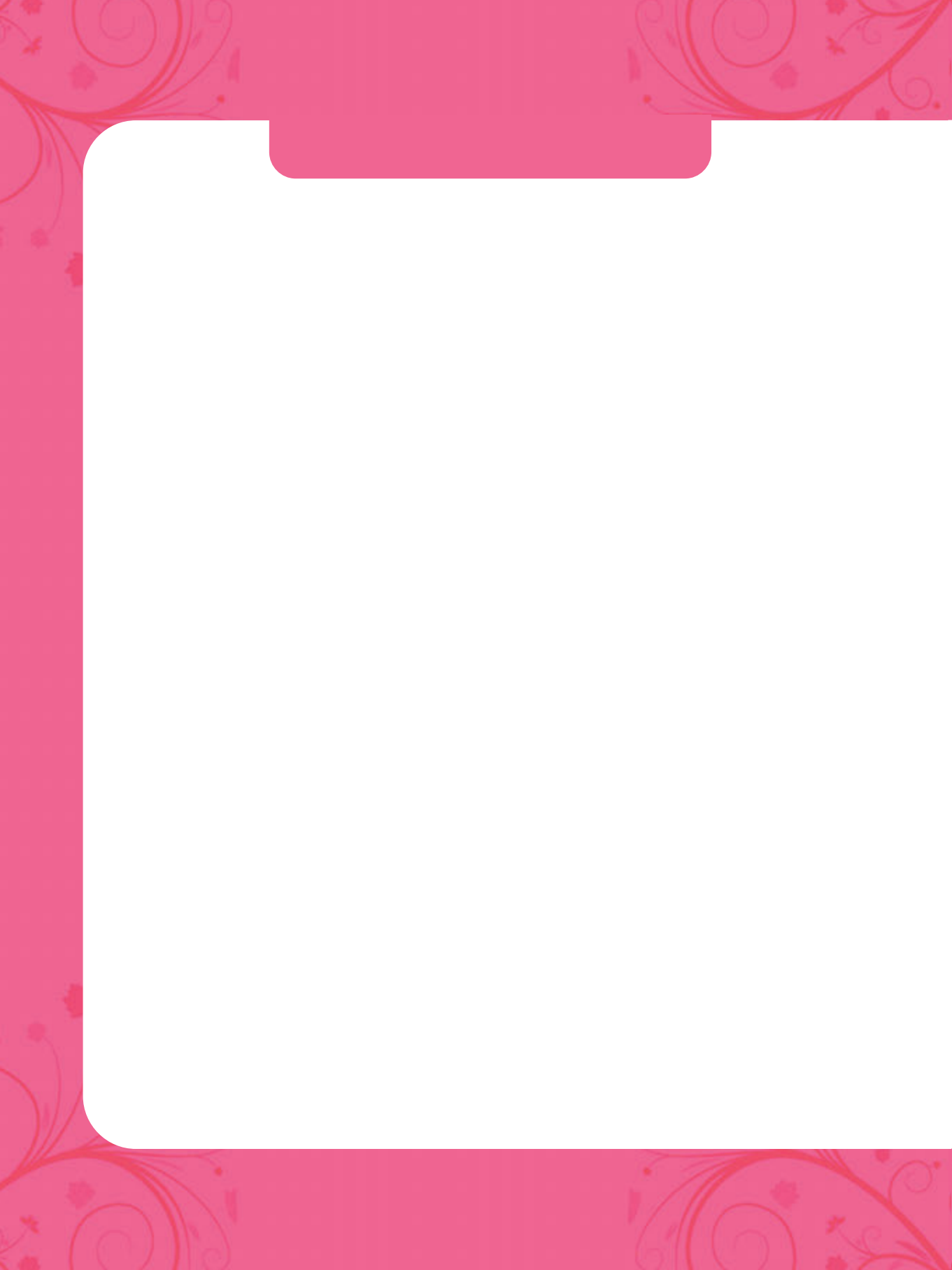
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (എസ്. സി. ഇ. ആർ. ടി) യൂനിസെഫിന്റെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തിയ ശിൽപ്പശാലകളിലാണ് ഈ അധ്യാപകസഹായി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്. ഒന്നു മുതൽ പന്ത്രണ്ട് വരെയുള്ള ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഇരുപത് മണിക്കൂർ വീതം ദൈർഘ്യമുള്ള യൂണിറ്റുകളുടെ വിനിയമമാണ് ഈ പദ്ധതിയിലൂടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കാൻ കുട്ടികൾക്ക് സന്ദർഭമുണ്ടാക്കുന്നതോടൊപ്പം തന്നെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിൽ കുട്ടികളിൽ അവബോധമുണ്ടാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യവും ഈ പദ്ധതിക്ക് ഉണ്ട്. സംസ്ഥാനത്തെ മുഴുവൻ കുട്ടികളിലും ഈ പ്രവർത്തനപദ്ധതി എത്തിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, ആദ്യഘട്ടത്തിൽ സംസ്ഥാനത്തെ തെരഞ്ഞെടുത്ത സ്കൂളുകളിലാണ് ഇത് നടപ്പാക്കുന്നത്. ഇവിടെ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾകൂടി പരിഗണിച്ചാവും ഈ പദ്ധതി വ്യാപിപ്പിക്കുന്നത്. അധ്യാപകരുടെ ഷെപ്രദമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെയാണ് ഈ പദ്ധതി വിജയം കാണേണ്ടത്. ജീവിതവിജയം നേടുന്ന കുട്ടികൾ നമ്മുടെ ഭാവി പ്രതീക്ഷാനിർഭരമാക്കിത്തീർക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാം.

ഉല്ലാസപൂർണ്ണമായ ബാല്യ-കൗമാരങ്ങൾക്കായി, പ്രകാശമാനമായ ഭാവിക്കായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

ആശംസകളോടെ,

തിരുവനന്തപുരം

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



അധ്യാപകസഹായി എന്ത്? എന്തിന്?

മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട കാലഘട്ടങ്ങളാണ് ബാല്യവും കൗമാരവും. ഈ പ്രായത്തിലെ അനുഭവങ്ങളുടെയും സാഹചര്യങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നിലനിൽക്കുന്നതാണ്. മറ്റ് ജീവിത കാലഘട്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി ബാല്യ- കൗമാര കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ശാരീരിക-മാനസിക തലങ്ങളിൽ വളരെ വേഗത്തിലുള്ള വളർച്ചയും വികാസവും നടക്കുന്നുണ്ട്. സ്വാഭാവികമായ വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും പോഷണം, വ്യായാമം, വ്യക്തി-പരിസരശുചിത്വശീലങ്ങൾ, വിദ്യാഭ്യാസം, നല്ല കൂട്ടുകാർ, നല്ല ഗൃഹാന്തരീക്ഷം എന്നിവ അനിവാര്യമാണ്.

ഇന്ത്യയിലെ ജനസംഖ്യയുടെ 40% ത്തിനു മുകളിൽ ബാല്യ - കൗമാര ദശയിലെ കുട്ടികളാണ്. ഇവരുടെ ആരോഗ്യം രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഭാവിയെ നിശ്ചയിക്കുന്നതിൽ പ്രധാനഘടകമാണ്.

ആധുനിക സമൂഹത്തിലുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളും ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലെ പുരോഗതികളും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതരീതികളിലും ശൈലികളിലും ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റവും ആധുനികവൽക്കരണവും നഗരവൽക്കരണവുമെല്ലാം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളെയും പ്രായമേറിയവരെയുമാണ്. കുടുംബഘടനയിലുള്ള മാറ്റം (കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ നിന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും ഏകരക്ഷാകർതൃത്വ കുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും) പലപ്പോഴും കുട്ടികളുടെ വൈകാരികവളർച്ചക്ക് വെല്ലുവിളിയാകുന്നുണ്ട്. വിവാഹമോചനം, കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലെ താളപ്പിഴകൾ എന്നിവ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഇക്കാലത്ത് കുട്ടികളാണ് ഒട്ടേറെ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നത്. ഇത് മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുകയും ഒപ്പം കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവികമായ വികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം ഏറ്റവും അധികം അനുഭവപ്പെടുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. അനുചിതമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുട്ടികളെ തെറ്റായ വഴികളിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. നല്ല കൂട്ടുകാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക മേഖലയിൽ ഉണ്ടായ വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി പ്രത്യേകിച്ച് ടി. വി, കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇവയുടെ ദുരുപയോഗം കുട്ടികളെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവയുടെ തെറ്റായ വിനിയോഗം കുട്ടികളുടെ പഠനം, സ്വഭാവം എന്നിവയെ ദോഷകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു. പല കുട്ടികളും ഇവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും അത് പിന്നീട് വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സ്വഭാവ ദുഷ്ടതകൾക്കും കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒട്ടനവധി സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഇടവരുത്തുന്നു.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതികളും ശൈലികളും കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഏറ്റവും അധികം പോഷണം ലഭിക്കേണ്ട ഘട്ടത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ജംഗ് ഫുഡ്, ടിൻ ഫുഡ്, മായം കലർന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ ഗുരുതരമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. നഗര ജീവിതവും തിരക്കേറിയ ജീവിതരീതികളുമാണ് തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതികളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നത്.

പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കൗതുകങ്ങളുടെയും ആകാംക്ഷയുടെയും കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. കുട്ടികൾ അപകടകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. അപകടങ്ങളിൽ മരണമടയുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. കൗമാരത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു.

മദ്യം- മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ആദ്യമായി പരീക്ഷിക്കുകയും പിന്നീട് അതിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് മുഖ്യമായും കൗമാരഘട്ടത്തിലാണ്. പാൻ മസാല, പുകവലി എന്നിവ കുട്ടികൾ പരീക്ഷിക്കുകയും ചിലരെങ്കിലും അവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പലരും മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ അവസ്ഥ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ശരാശരി പ്രായം 13.5 വയസ്സായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വരുംകാല കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തായിരിക്കും മദ്യാസക്തി എന്നതിൽ സംശയമില്ല.

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ ദുശ്ശീലങ്ങളും സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ പുലർത്തുവാനും മദ്യത്തോടും മയക്കുമരുന്നിനോടും ആസക്തിയുണ്ടാകുവാനും കാൻസർ പോലുള്ള മാർക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ രീതിയിൽ ജീവിച്ചുവരുന്ന, മുതിർന്നവരിൽ പലരുടെയും ബാല്യകൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ജീവിതരീതി മോശമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, കുട്ടികളിൽ മൂല്യബോധം വളർത്തുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളും നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടികൾ സമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്തരം ഒരവസ്ഥ ഇന്ന് കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. മാത്രമല്ല കുടുംബങ്ങളിൽ തന്നെ വ്യക്തികേന്ദ്രീകൃത ജീവിതരീതി ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഇത് ഒട്ടേറെ മൂല്യവ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.

ചില മാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം കുട്ടികളെ തെറ്റായ ചിന്തകളുടെയും സ്വഭാവങ്ങളുടെയും ഉടമകളാക്കുന്നു. പരസ്യങ്ങളും, സിനിമകളും വ്യത്യസ്തമായ ജീവിത ശൈലികൾ അനുകരിക്കുവാൻ കൗമാരക്കാരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. അശ്ലീല സിനിമകൾ, അക്രമദൃശ്യങ്ങൾ എന്നിവ കാണുന്ന കുട്ടികളിൽ അക്രമ സ്വഭാവവും, ലൈംഗികവ്യതിയാനങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ ഇടയുണ്ട്. അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ, സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കളുടെ അനിയന്ത്രിതമായ ഉപയോഗം, ഫാഷൻഡ്രേമം എന്നിവ മാധ്യമസ്വാധീനങ്ങളുടെ

ഉദാഹരണമാണ്. ഇവയുടെ മാർക്കറ്റ് കൗമാരക്കാരെയാണ് ലക്ഷ്യമിടുന്നത്. അശാസ്ത്രീയമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്ലിംസെന്ററുകൾ, ഹെൽത്ത് ക്ലബുകൾ, ബ്യൂട്ടിക്ലിനിക്കുകൾ എന്നിവയുടെ വ്യാപനം ഗുണകരമല്ല.

അറിവിന്റെ വിസ്ഫോടനം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ അറിവിനോടൊപ്പംതന്നെ ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ മനോഭാവവും പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് അനുയോജ്യമായ ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസവും ഉണ്ടാകേണ്ടത് ബാല്യ-കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ കുട്ടികൾക്ക് ഗുണകരമാണ്. ശരിയായ ജീവിതനൈപുണികൾ കുട്ടികളിൽ വളർത്തുകയാണെങ്കിൽ, മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രശ്നങ്ങളെ കുട്ടികൾക്ക് പ്രതിരോധിക്കുവാനും ശരിയായ രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യുവാനും കഴിയും.

WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്ന 10 ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ജീവിക്കുന്നതിനും ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളെ നേരിടുന്നതിനും സഹായകമാകും. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവിന്റെയും ജീവിതത്തോടുള്ള ഉചിതമായ മനോഭാവത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ രൂപം കൊള്ളുന്ന പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും ഭാവിയിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ നിന്ന് കുട്ടികളെ രക്ഷിച്ചു നിർത്തും. ആരോഗ്യകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങളും ശീലങ്ങളും അപകടങ്ങൾക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധ ഔഷധങ്ങളാണ് (Behavioural Vaccine). ഇത്തരത്തിൽ കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കാൻ വേണ്ടിയാണ് 1 മുതൽ 12 വരെ ക്ലാസുകളിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പാഠ്യപദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി 'ജീവിതനൈപുണി' വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുന്നത്. ജീവിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രതിസന്ധികളെ അതിജീവിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന തരത്തിൽ ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന രീതിയിലാണ് അധ്യാപകസഹായി തയാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

ദർശനം

കുട്ടികളുടെ ശാക്തീകരണം “ആരോഗ്യജീവിതനൈപുണി വികാസത്തിലൂടെ”.

ദൗത്യം

ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവും ജീവിതത്തോട് ഉചിതമായ മനോഭാവവും ജീവിതനൈപുണി വികാസത്തിലൂടെ നേടുന്നതിനും പാഠ്യപദ്ധതിയിലൂടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനും.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

1. കുട്ടികൾക്ക് ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ അറിവ്, ജീവിതത്തോട് ഉചിതമായ മനോഭാവം, നിത്യജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നതിനാവശ്യമായ ജീവിതനൈപുണികൾ എന്നിവ നേടുക.
2. കുട്ടികൾക്ക് ബാല്യ-കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക-മാനസിക-സാമൂഹിക വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് നൽകുക.
3. കുട്ടികളിൽ നല്ല വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുക.
4. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
5. അപകടകരമായ ശീലങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളും (സമപ്രായക്കാരുടെ അനുകൂലമായ സമ്മർദ്ദം, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുവാനുള്ള പ്രവണത, അനാരോഗ്യകരമായ ലൈംഗിക ശീലങ്ങൾ, കുറ്റവാസനകൾ തുടങ്ങിയവ) ജീവിതത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.

6. ശരിയായ പഠന പ്രക്രിയയിലൂടെ മുന്നോട്ട് പോകുന്നതിന് ഫലപ്രദമായ പഠന രീതികൾ, ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമം എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കുക.
7. ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ അതിജീവിക്കുന്നതിനും ഉത്തര വാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനും കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.
8. സഹജീവികളോട് അനുതാപം വളർത്തുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.
9. നല്ല ബന്ധങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനും നിലനിർത്തുന്നതിനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുന്നതിനും കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.
10. അനുചിതമായ സന്ദർഭങ്ങളോട് 'ഇല്ല'/'വേണ്ട' എന്നു പറയാനുള്ള ശേഷി വളർത്തുക.
11. സദാചാരബോധവും മൂല്യവുമുള്ള വ്യക്തിജീവിതം ചിട്ടപ്പെടുത്താൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.

അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ചെയ്യിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് മതിയായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തിയിരിക്കണം. പ്രവർത്തന സാമഗ്രികൾ, ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കണം. ഓരോ യൂണിറ്റുമായും 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.
- ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ ഒരേ കുട്ടിയല്ല എല്ലായ്പ്പോഴും ഗ്രൂപ്പിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു സംസാരിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ചർച്ചകൾ ശരിയായ ദിശയിലാണ് നീങ്ങുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ചർച്ചകളിൽ അധ്യാപകർ മേധാവിത്വം പുലർത്തുന്നതിനുപകരം കുട്ടികളുടെ ചർച്ച സുഗമമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനു വഴിയൊരുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.
- ലജ്ജാശീലരും അന്തർമുഖരുമായ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തംകൂടി ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഏതൊരു ആശയവും സ്വതന്ത്രമായും നിർഭയമായും അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകണം.
- സ്വതന്ത്രവും സൗഹാർദ്ദപരവുമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

- യാതൊരു വിധത്തിലുമുള്ള കളിയാക്കലുകളോ അപമാനിക്കലുകളോ മോശമായ ചിത്രീകരണമോ കുട്ടികൾക്ക് അനുഭവപ്പെടാത്ത രീതിയിലാകണം ക്ലാസ്സിലെ ആശയവിനിമയം. സ്വാതന്ത്ര്യം ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തി മോശമായ വാക്കുകളോ പ്രവൃത്തികളോ കുട്ടികളുടെ ഭാഗത്തു നിന്നുണ്ടാകുന്നത് കർശനമായും നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തണം.
- വിഭിന്നാശയങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ അധ്യാപകർ ഏതെങ്കിലും ഒരു പക്ഷം ചേർന്നു സംസാരിക്കാൻ പാടില്ല.
- വീട്ടിൽ ചെന്നശേഷം ചെയ്യേണ്ട തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ കുട്ടികൾ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- കുട്ടികളുടെ സ്വതന്ത്രമായ ആശയവിനിമയത്തെയും മറ്റു പ്രവർത്തനങ്ങളെയും അധ്യാപകർ തടസ്സപ്പെടുത്തരുത്.
- അധ്യാപകരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ കുട്ടികളിൽ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കരുത്.
- ചർച്ചകൾക്കുശേഷം അധ്യാപകർ ശരിയായവിധത്തിൽ സെഷനുകൾ ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ജീവിതനൈപുണിക്ലാസ്സുകളിൽ കുട്ടികൾ നൽകുന്ന വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ യാതൊരു കാരണവശാലും സ്റ്റാഫ് റൂമിലോ മറ്റിടങ്ങളിലോ പരസ്യമായി ചർച്ച ചെയ്യരുത്.
- അറിവ് ലഭിക്കുന്ന ക്ലാസ്സിനേക്കാൾ ജീവിതനൈപുണികൾ കൈവരിക്കുന്ന ക്ലാസ്സുകൾ വേണം ആസൂത്രണം ചെയ്യാൻ.
- അനുബന്ധമായി കൊടുത്തിട്ടുള്ള ഫാക്ട് ഷീറ്റ് അധ്യാപികയുടെ ധാരണ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് മാത്രമാണ്.

ജീവിതനൈപുണി വികാസ ക്ലാസ്സ് റൂം

ജീവിതനൈപുണികൾ (ശേഷികൾ) ആർജ്ജിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് ക്ലാസ് റൂം പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തോട് ബന്ധമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഇവ കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കുകയുള്ളൂ.



ജീവിതനൈപുണികൾ

ജീവിതത്തിലെ പുതുമയുള്ളതും പ്രയാസമേറിയതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഒരു വ്യക്തി ആർജ്ജിച്ചിരിക്കേണ്ട കഴിവുകളെയാണ് 'ജീവിതനൈപുണികൾ' (Life skills) എന്നു വിളിക്കുന്നത്. പത്ത് ജീവിതനൈപുണികൾ കൂട്ടികൾ നേടിയിരിക്കണമെന്നാണ് WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

1. സ്വയം അറിയുക (Self Awareness) : അവനവന്റെ കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിയാനും, കഴിവുകൾ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശേഷി.
2. ക്രിയാത്മകചിന്ത (Creative Thinking) : തീർത്തും പുതുമയാർന്ന അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, വ്യത്യസ്തമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
3. വിമർശനാത്മകചിന്ത (Critical Thinking) : ഒരു സംഗതിയുടെ ഗുണവശങ്ങളും ദോഷവശങ്ങളും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി, അനുയോജ്യമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
4. തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making) : ജീവിതത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഏറ്റവും ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാനും ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെ അത് നടപ്പാക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.
5. പ്രശ്നപരിഹാരണം (Problem Solving Skill) : ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിച്ച്, അവ അപഗ്രഥിച്ച് വേണ്ട പരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്.
6. ആശയവിനിമയം (Communication Skill) : ഒരു വ്യക്തിക്ക്, സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

7. വ്യക്യാന്തരബന്ധം (Interpersonal Relationship) : ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോട് ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ള ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുവാനുമുള്ള കഴിവ്.
8. അനുതാപം (Empathy) : മറ്റൊരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ അതേ തീവ്രതയോടെ ഉൾക്കൊണ്ട്, അതിനനുസരിച്ച് പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ്.
9. വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Emotions) : മനുഷ്യ സഹജമായ കോപം, സന്തോഷം, നിരാശ, സ്നേഹം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും, അവ നിയന്ത്രിച്ച്, ജീവിതത്തിനുപകരിക്കും വിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുമുള്ള കഴിവ്.
10. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Stress) : ജീവിതത്തിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനും, സമ്മർദ്ദം ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാത്തവിധം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

ജീവിതനൈപുണിപരിശീലനം കേവലം പ്രഭാഷണങ്ങൾ വഴി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയില്ല. നിത്യജീവിതത്തിൽ കുട്ടികൾ നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി അവരെക്കൊണ്ട് തുടർ ചർച്ചകൾ നടത്തിയാണ് പരിശീലനം നടത്തേണ്ടത്. കുട്ടികൾ ഉപദേശങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ കണ്ടും കേട്ടും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയായും മനസ്സിലാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ സ്വാംശീകരിക്കാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കളികളിലൂടെയും കഥകളിലൂടെയും അനുഭവപാഠങ്ങളിലൂടെയും ചർച്ചകളിലൂടെയും അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഫലപ്രദം.

ഉള്ളടക്കം

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

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

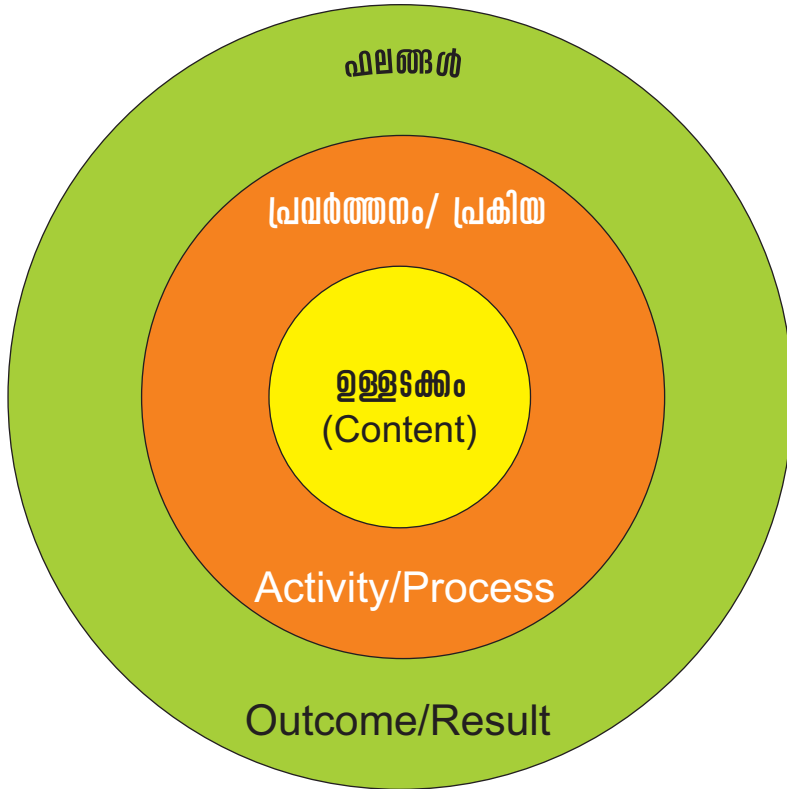
കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

1. റോൾപ്ലേ (Role Play) : നിത്യജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കാൻ കുട്ടികളോട് പറയുന്നു. ഇതേ തുടർന്ന് പ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ചയും അഭിപ്രായപ്രകടനവും നടത്തുന്നു.
2. ചർച്ചകൾ (Discussion)
3. സംവാദം (Debate)
4. ചോദ്യപ്പെട്ടി (Question Box) : കുട്ടികളുടെ സംശയങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ രേഖപ്പെടുത്തി ഒരു പെട്ടിയിലിടാനും, അവ പിന്നീട് പരിശീലകൻ വിശദീകരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.
5. വാർത്താവിശകലനം (News Analysis)
6. കേസ് അവതരണം (Case Presentation)
7. റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ (Rating Scale)
8. ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് (Check list)
9. കവിതകൾ, കഥാപുരണം (Poems, Stories)
10. ബ്രെയിൻ സ്റ്റോമിംഗ് (Brain storming)
11. സ്കിറ്റ് (Skit)
12. സർവ്വേ (Survey)

ഫാക്ട് ഷീറ്റ് (Fact sheet)

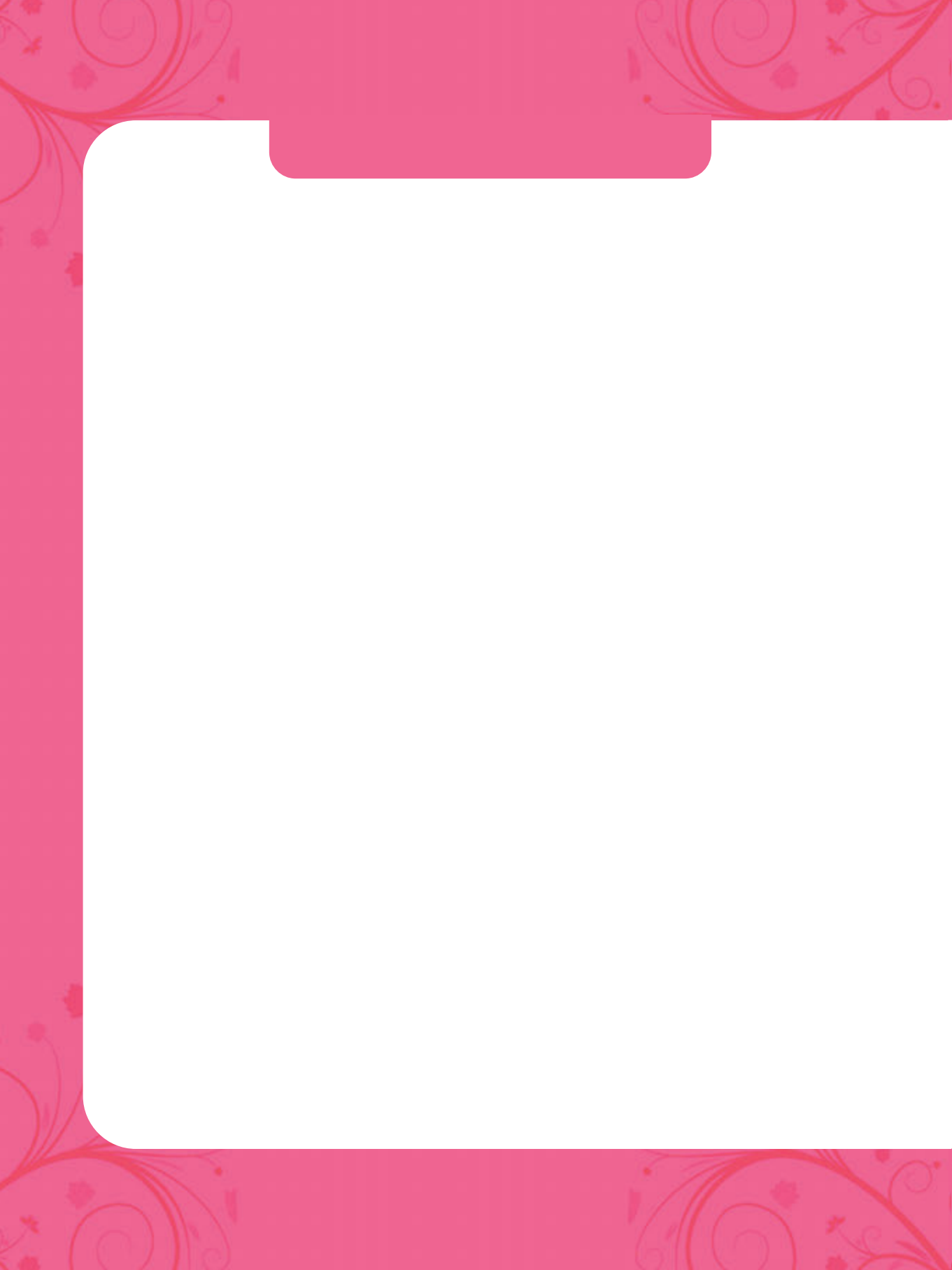
ആവശ്യമായ ഭാഗങ്ങളിൽ അധ്യാപകർക്ക് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദാംശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ അധ്യാപകരുടെ റഫറൻസിനുവേണ്ടിയാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

ലൈഫ് സ്കിൽ സർക്കിൾ



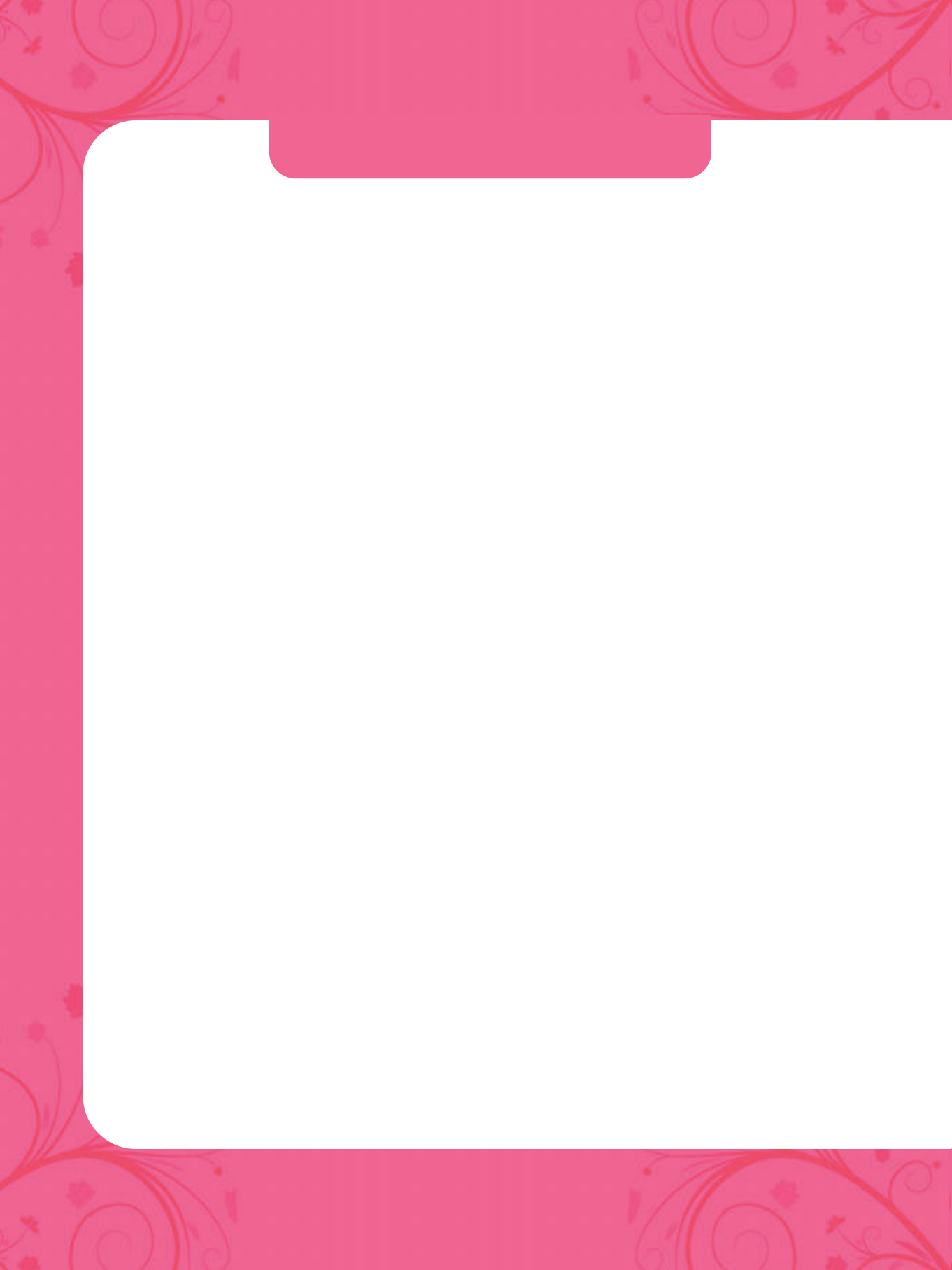
ഓരോ യൂണിറ്റിന്റെയും തുടക്കത്തിൽ ലൈഫ് സ്കിൽ സർക്കിൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് പാഠഭാഗങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് ക്ലാസ്സുകൾ എടുക്കാൻ അധ്യാപകരെ സഹായിക്കും.

- | | |
|-----------------------|--|
| ഉള്ളിലുള്ള വൃത്തം | - ഉള്ളടക്കം (Content)സൂചിപ്പിക്കുന്നു |
| മധ്യഭാഗത്തുള്ള വൃത്തം | - പ്രവർത്തനം/പ്രക്രിയ (Activity/Process) സൂചിപ്പിക്കുന്നു. |
| പുറമെയുള്ള വൃത്തം | - കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ട ജീവിതനൈപുണികൾ/ഫലം (Outcome/Result) സൂചിപ്പിക്കുന്നു |

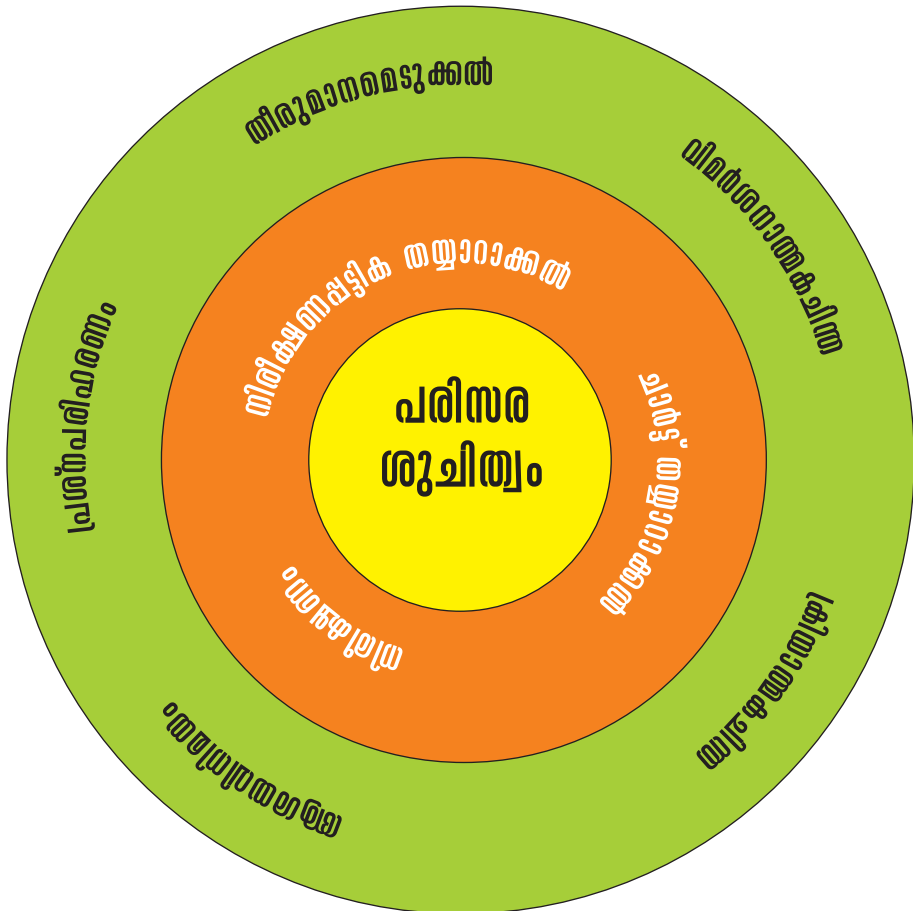


ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1.	ശുചിത്വമുള്ള വീടും വിദ്യാലയവും.....	1 - 5	3½
2.	എന്റെ ഭക്ഷണക്രമം.....	6 - 11	2½
3.	സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട.....	12 - 16	2
4.	പോയതു പോയതു തന്നെ.....	17 - 20	2
5.	ശുചിത്വശീലങ്ങൾ.....	21 - 28	2
6.	ആടാം പാടാം.....	29 - 32	1
7.	ഞാൻ വളരുന്നു.....	33 - 37	2
8.	പരസ്പരസഹകരണം.....	38 - 43	3½
9.	പ്രതികരിക്കാം - സന്ദർഭോചിതമായി.....	44 - 47	1½



യൂണിറ്റ് - 1
 ശുചിത്വമുള്ള വിടും വിദ്യാലയവും





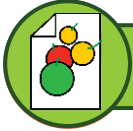
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസരശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാൻമാരാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സ്കൂളും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.
വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, ക്രിയാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

നിരീക്ഷണപ്പട്ടിക, വർക്ക്ഷീറ്റ് 1,2.



സമയം

3½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

നമ്മുടെ സ്കൂളും പരിസരവും പൂർണ്ണമായും വൃത്തിയുള്ളതാണോ? എവിടെയൊക്കെയാണ് മാലിന്യങ്ങൾ കൂടിക്കിടക്കുന്നത് ? നോക്കിയാലോ? നിരീക്ഷിച്ച കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം രേഖപ്പെടുത്തണം. എങ്കിൽ നിരീക്ഷണപ്പട്ടികയിൽ എന്തൊക്കെ വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം?

അധ്യാപികയുടെ സഹായത്തോടെ നിരീക്ഷണപ്പട്ടിക ക്ലാസ്സിൽ രൂപപ്പെടുത്തണം. നിരീക്ഷണപ്പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നവ.

1. മാലിന്യങ്ങൾ എവിടെയൊക്കെയുണ്ട്?
2. ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ?
3. സ്കൂൾ പരിസരം എങ്ങിനെയാണ് മലിനമാകുന്നത് ?
4. മാലിന്യങ്ങൾ കൂടിക്കിടക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?
5. മാലിന്യങ്ങൾ കൂടിക്കിടക്കുന്നത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടോ?
6. വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നുണ്ടോ? എവിടെയൊക്കെ?

ഗ്രൂപ്പുകളായി സ്കൂളും പരിസരവും നിരീക്ഷിച്ച് കുട്ടികൾ വിവരശേഖരണം നടത്തുന്നു. വിവരങ്ങൾ ക്ലാസ്തലത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

പ്രകാശീകരണം

നമ്മുടെ സ്കൂളും പരിസരവും പല രീതിയിൽ മലിനമാക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. ഇതുമൂലം പല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

സ്കൂളും പരിസരവും മലിനമാകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യണം?

ക്ലാസ്തല ചർച്ചയിലൂടെ ചെയ്യേണ്ടതും ചെയ്യരുതാത്തതും ആയ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചാർട്ട് രൂപപ്പെടുത്തി ക്ലാസ്സിൽ/ സ്കൂളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാം.

ക്രോഡീകരണം

സ്കൂളും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾ, അധ്യാപകർ, രക്ഷിതാക്കൾ എല്ലാവരും ഒറ്റമനസ്സോടെ പ്രവർത്തിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 2

സ്വന്തം വീടും പരിസരവും നിരീക്ഷിച്ച് വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 ൽ വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക. (രണ്ടോ മൂന്നോ കുട്ടികൾ അടുത്തടുത്ത വീടുകളിൽ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പ് തല നിരീക്ഷണവും പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.)

നിരീക്ഷണ വിവരങ്ങൾ രക്ഷിതാക്കളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാൻ കുട്ടികളോട് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്ത് കണ്ടെത്തുക. വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. വീടും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കാൻ ഓരോരുത്തരും സ്വീകരിച്ച മാർഗങ്ങൾ ക്ലാസ് തലത്തിൽ പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരം നൽകണം. പരിസരശുചീകരണത്തിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങൾ ചാർട്ട് ചെയ്ത് പ്രദർശിപ്പിക്കണം.

ക്രോഡീകരണം

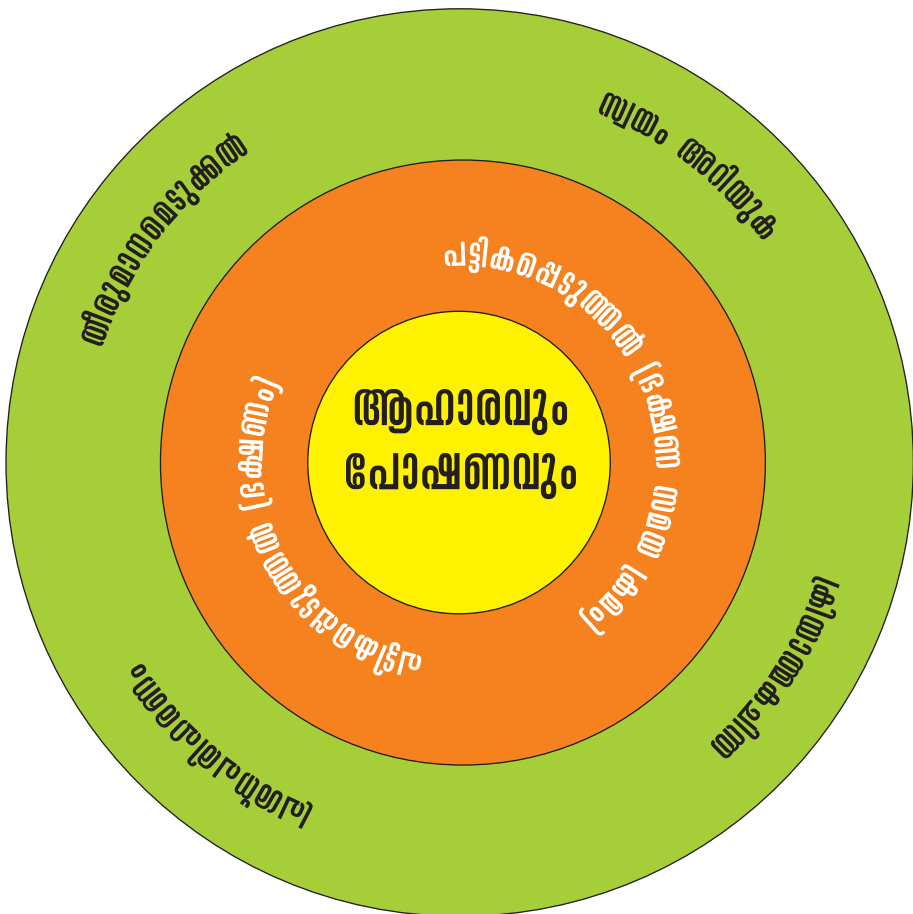
വീടും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് എന്റെ കൂടി കടമയാണ്. വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല തരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

മാലിന്യങ്ങളെക്കുറാം

- സ്കൂൾ പരിസരത്ത് വെള്ളം കെട്ടി നിന്നാൽ കുത്താടി വളർന്ന് കൊതുകുകളുടെ എണ്ണം വർധിക്കും. ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കുൻഗുനിയ, മന്ത് എന്നീ കൊതുകുപരത്തുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ചിരട്ട, റബർഡ്യൂബ്, പൊട്ടിയ കുപ്പി, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ തുടങ്ങിയവ നീക്കം ചെയ്യണം.
- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിൽ ഇറങ്ങി കളിക്കരുത്. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിലൂടെ എലിപ്പനി പകരാനിടയുണ്ട്.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലത്തുമാത്രം ഇടുക.
- അഴുകുന്നതും അഴുകാത്തതുമായ പാഴ്വസ്തുക്കളെ തരംതിരിച്ച് നിക്ഷേപിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- കുപ്പി, പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾ എന്നിവ സ്കൂൾ പരിസരത്ത് വലിച്ചെറിയരുത്.
- പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിക്കരുത്. പ്ലാസ്റ്റിക് പുക ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്കും ക്യാൻസറിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- പൊതുസ്ഥലത്ത് മലമൂത്രവിസർജനം പാടില്ല. അവ കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സുമായി കലർന്ന്, മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, ടൈഫോയിഡ് തുടങ്ങിയ ജലജന്യ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാവുന്നു.
- പൊട്ടിയ ബാറ്ററി, ബൾബ്, ട്യൂബ്, കമ്പ്യൂട്ടർ ഭാഗങ്ങൾ എന്നിവ കളിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കരുത്. ഇത് ലൈഡ് വിഷബാധയ്ക്കു കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- പൊടിയും പുകയും ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരാം. അതുകൊണ്ട് പരിസരം കഴിവതും പൊടിയും പുകയുമില്ലാതെ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. ജലജന്യരോഗങ്ങളെ ഒഴിവാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.
- ചുമയും ജലദോഷവുമുള്ളപ്പോൾ ഒരു തുവാല കൊണ്ട് വായും മൂക്കും പൊത്തി ചുമയ്ക്കുക. തുവാല ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ ചുമയിലൂടെയും തുമ്മലിലൂടെയും പുറത്തുവരുന്ന അണുക്കൾ രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പരത്താൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- മാലിന്യം കുമ്പകുട്ടിയിടുന്നത് എലിപെരുകുന്നതിനും അതുവഴി എലിപ്പനി വരുന്നതിനും കാരണമാവും.
- മാലിന്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം കുഴിയിലിട്ട് മൂടണം (അഴുകുന്നവ).

തുണിറ്റ് - 2
എന്റെ ഭക്ഷണക്രമം





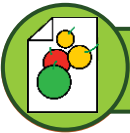
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളുടെ നിലവിലുള്ള ഭക്ഷണക്രമം, അവർ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

പട്ടിക, വർക്ക്ഷീറ്റ് 3,4,5.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെ പേര് വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 3).

- ഇഡ്ഡലി
- മട്ടൺകറി
- ദോശ
- ബീഫ് ചില്ലി
- ചോറ്
- മീൻ വറുത്തത്
- സാമ്പാർ
- മുന്തിരി
- ഇടിയപ്പം
- ഏത്തപ്പഴം
- മുരിങ്ങയില തോരൻ
- പയർകറി
- ബിരിയാണി
- ഓറഞ്ച്
- ചിക്കൻകറി
- ആപ്പിൾ

ലിസ്റ്റ് ചെയ്ത പേരുകൾ സസ്യാഹാരം, മാംസാഹാരം എന്നിങ്ങനെ പട്ടികപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 3.

പട്ടിക വിശകലനം നടത്തുന്നു. കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ
സസ്യാഹാരവും മാംസാഹാരവും ഉണ്ട്.

പട്ടികപ്പെടുത്തിയ സസ്യാഹാരങ്ങളിലും മാംസാഹാരങ്ങളിലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പട്ടികയിൽ ക്രമീകരിക്കുക. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 4).

ധാന്യങ്ങൾ	പയറുവർഗം	പച്ചക്കറി	മാംസം	പഴം	മറ്റുള്ളവ

- നിങ്ങളുടെ ആഹാരത്തിൽ പട്ടികയിൽ കാണുന്ന വൈവിധ്യമാർന്ന ഇനങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ?
- ഉൾപ്പെട്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
- എന്താണ് സമീകൃതാഹാരം?
ചർച്ച - ക്രോഡീകരണം

ക്രോഡീകരണം

ആഹാരത്തിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തണം. എല്ലാ പോഷക ഘടകങ്ങളും ശരിയായ അനുപാതത്തിലും അളവിലും അടങ്ങിയ സമീകൃതാഹാരം ശീലമാക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം - 2

കുട്ടികളോട് അവർ ആഹാരം കഴിക്കുന്ന സമയക്രമം എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ്-5.

ക്രമനമ്പർ	സമയം
1. രാവിലെ	
2. ഉച്ചയ്ക്ക്	
3. വൈകുന്നേരം	
4. രാത്രി	

- ടീച്ചർ ക്ലാസിലെ കുറച്ചുകൂട്ടികളുടെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലെ സമയക്രമം ക്രോഡീകരിച്ച് B.B ൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാ:

സമയം

ക്രമം	രാജ്യം	ബിന്ദു	ഷബീർ	രാഖി	ബിജു	സാനിയ
രാവിലെ						
ഉച്ചയ്ക്ക്						
വൈകുന്നേരം						
രാത്രി						

- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് സ്ഥിരമായ ഒരു സമയക്രമം എല്ലാവരും പാലിക്കുന്നുണ്ടോ? ആവശ്യകത ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.
- ശരിയായ ദഹനത്തിനാവശ്യമായ സമയം നൽകാതെ വീണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും, സമയാസമയങ്ങളിൽ വേണ്ട ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തതും ഭക്ഷണ സമയങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേളയും (കൂടുതൽ ഇടവേള ഉള്ളത് രാത്രി ഭക്ഷണവും പ്രാതലും തമ്മിലാണ്) ചർച്ചയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ക്രോഡീകരണം

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് കൃത്യമായ സമയക്രമം പാലിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിനും ശരിയായ ദഹനത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. പ്രാതൽ കഴിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം, രാത്രി ഭക്ഷണം വൈകി കഴിക്കുന്നതിന്റെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഇവ ക്രോഡീകരണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- ഏറ്റവും ഉൗർജസ്വലമായ കാലമാണ് ശൈശവം. കളിക്കാനും പഠിക്കാനും ധാരാളം ഉൗർജം അപ്പോഴാവശ്യമാണ്. കൂടാതെ നന്നായി വളരുകയും വേണം. ഇതിനു രണ്ടിനും സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ഈ സമയത്താവശ്യം.
- അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും കിഴങ്ങുകൾ, പഞ്ചസാര, എണ്ണ എന്നിവയിൽ നിന്നും ധാരാളം ഉൗർജം ലഭിക്കുന്നു.
- ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ മാംസം, മത്സ്യം, പയറുവർഗങ്ങൾ, പാൽ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ എന്നിവയാണ്. വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും അടങ്ങുന്ന ഭക്ഷണവും ശരീരം വളരാൻ ആവശ്യമാണ്. പച്ചക്കറികളിലും, പഴവർഗങ്ങളിലും ഇവ ധാരാളമുണ്ട്.
- ഉൗർജം നൽകാനും ശരീരം വളരാനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുമ്പോഴാണ് അതിനെ സമീകൃതാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.
- ബേക്കറി ഭക്ഷണവും പായ്ക്കറ്റു ഭക്ഷണവും സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും നൽകുകയില്ല. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന് ദോഷകരമായ പല ഘടകങ്ങളും അതിലടങ്ങിയിരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കഴിവതും വീട്ടിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ക്ലാസിൽ ഉൽസാഹഭരിതരും മിടുക്കരുമായിരിക്കും അതുകൊണ്ട് ഒരു കാരണവശാലും അതൊഴിവാക്കരുത്.

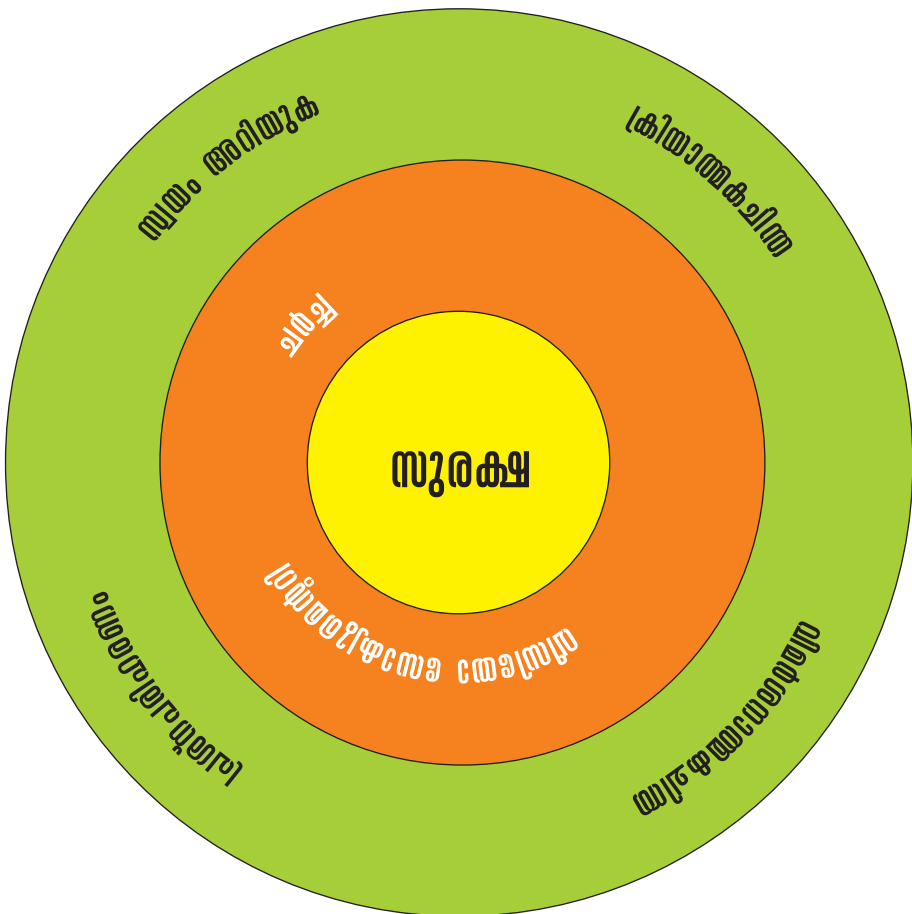
ശ്രദ്ധിക്കുക

- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്, ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ഉന്മേഷഭരിതമാക്കാൻ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് കഴിയും.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം വൈവിധ്യപൂർണ്ണവും രുചികരവുമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അമിതവണ്ണം, തുക്കക്കുറവ്, വളർച്ച മുരടിക്കൽ, വിളർച്ച എന്നിവ അസന്തുലിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ അനന്തര ഫലങ്ങളാണ്.

ജക് ഫുഡ്

- ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, പാക്കറ്റ് ഭക്ഷണം, ടിൻഫുഡ്, പായ്ക്കറ്റിൽ വരുന്ന ജ്യൂസുകൾ മറ്റു പാനീയങ്ങൾ ഇവയിൽ അമിതമായ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, രുചിക്കുവേണ്ടിയും നിറത്തിനുവേണ്ടിയും കൃത്രിമ പദാർഥങ്ങൾ എന്നിവ ചേർത്തിട്ടുണ്ടാവും. സ്ഥിരമായി ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരും. കഴിവതും അവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ബേക്കറി സാധനങ്ങളിൽ നാരുകളുടെ അംശം കുറവായതിനാൽ കൂടലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ അത് തടസ്സപ്പെടുത്താം. ഇത് മലബന്ധത്തിന് കാരണമാവും. നാരുകളില്ലാത്ത ഭക്ഷണം ദുർമേദസ്സുണ്ടാക്കും. ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, കാൻസർ എന്നിവ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാവുന്നതിനുള്ള സാധ്യത ഇവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

തുണിറ്റ് - 3
സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട





മേഖല

സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികളിൽ റോഡ് സുരക്ഷയെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ വളർത്തുന്നതിന്.

കമ്പ്യൂട്ടർ, ടി.വി ഇവ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾ റോഡ്നിയമങ്ങൾ അറിയുന്നതിന്.

കുട്ടികൾ റോഡ്നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിന്.

കുട്ടികളിൽ വീഡിയോ ഗെയിം/കമ്പ്യൂട്ടർ/ടി വി എന്നിവ ശാസ്ത്രീയമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരണം, സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

'Right Steps' Documentary, വർക്ക്ഷീറ്റ് 6,7,8.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

'Right Steps' (റോഡ് നിയമം പാലിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡോക്യുമെന്റി) പ്രദർശിപ്പിച്ച് റോഡ് നിയമങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ചർച്ച.

റോഡ് നിയമങ്ങൾ ലംഘിച്ചപ്പോൾ ഉണ്ടായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

- പരിക്കുകൾ
- അപകടം
- അംഗവൈകല്യം
- മരണം

ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം?. ചർച്ച. വർക്ക്ഷീറ്റ് 6 നൽകുന്നു. തുടർന്ന് ട്രാഫിക് സിഗ്നലുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ചർച്ച. ഈ അടയാളങ്ങൾ എന്തിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു?. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്നവ എഴുതൂ. ഇത്തരം അടയാളങ്ങൾ റോഡപകടങ്ങൾ കുറയ്ക്കാൻ എങ്ങനെയാണ് സഹായിക്കുന്നത്?

ക്രോഡീകരണം

റോഡ് നിയമങ്ങൾ നമ്മളെല്ലാവരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഈ നിയമങ്ങൾ നിർബന്ധമായും പാലിക്കണം. റോഡ് നിയമങ്ങൾ പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ പല തരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനിടയുണ്ട്.

പ്രവർത്തനം - 2

കുട്ടികളെ അഞ്ചംഗ/ആറംഗ ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പിന് ഓരോ പത്രം നൽകുന്നു. അപകടങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുള്ളതെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. കാരണങ്ങളും കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കണം. (Right Steps CD പ്രദർശനത്തിന്റെ കൂടി വെളിച്ചത്തിൽ പൊതു അവതരണം.)

നേരത്തെ നടത്തിയ ക്രോഡീകരണം വിപുലപ്പെടുത്തി ഇവിടെ ക്രോഡീകരിക്കണം. വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- റോഡ് നിയമങ്ങൾ എല്ലാവരും പാലിക്കണം
- കാൽനടയാത്രക്കാർ റോഡിന്റെ വലതുവശത്തുകൂടി നടക്കണം.
- ഇരുചക്രവാഹനം ഓടിക്കുന്നവർ ഹെൽമറ്റ് ധരിക്കണം.
- കാർ ഡ്രൈവ് ചെയ്യുമ്പോൾ സീറ്റ് ബെൽറ്റ് ധരിക്കണം.
- ഡ്രൈവിംഗ് സമയത്ത് മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുമ്പോൾ ഇരുവശവും ശ്രദ്ധിച്ച് കടക്കണം. കഴിയുന്നതും സീബ്രാലൈനിലൂടെ കടക്കണം.

തുടർപ്രവർത്തനം

റോഡ് നിയമങ്ങളും ചുമതലകളും സൂചിപ്പിക്കുന്ന പ്ലക്കാർഡുകൾ നിർമ്മിച്ച് സ്കൂളിലും പരിസര പ്രദേശങ്ങളിലും പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

പ്രവർത്തനം - 3

വീഡിയോ ഗെയിമിന്റെ സ്വാധീനം കാരണം മാനസിക വൈകല്യം/പെരുമാറ്റവൈകല്യമുണ്ടായ കുട്ടി ക്ലാസ് റൂമിൽ നടത്തിയ പരാക്രമങ്ങൾ അടങ്ങിയ പത്രവാർത്ത അവതരിപ്പിക്കുന്നു/ടി.വി സീരിയലിൽ കണ്ട ആത്മഹത്യ അനുകരിച്ച് അപകടത്തിൽപ്പെട്ട കുട്ടിയുടെ പത്രവാർത്ത അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

വീഡിയോ ഗെയിം/കമ്പ്യൂട്ടർ/ടി വി എന്നിവ കൂടുതൽ സമയം കാണുന്നതിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- സൂചകങ്ങൾ
1. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ
 2. പഠനത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
 3. പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ
 4. അനുകരണ ശീലങ്ങൾ
 5. സമയ വിനിയോഗം

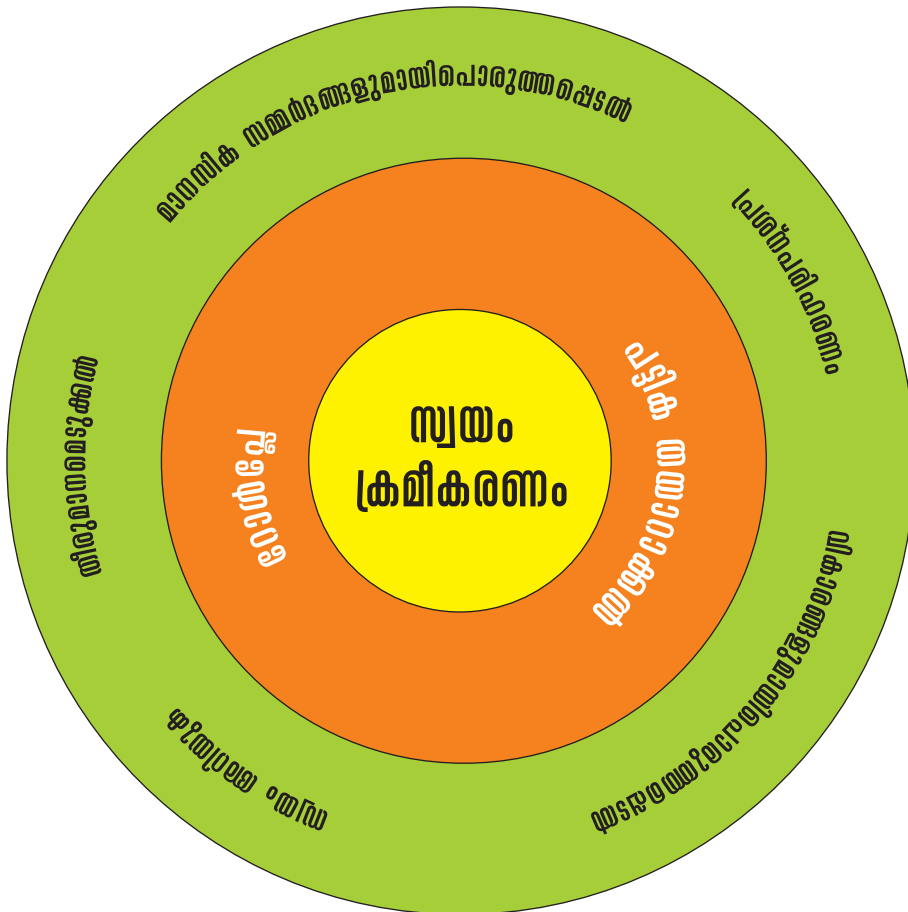
കുട്ടികൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ വിഷയങ്ങൾ ചർച്ചചെയ്ത് പൊതുവായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. വർക്ക് ഷീറ്റ് 8 പൂർത്തിയാക്കുന്നു. അവരവരുടെ സമയനഷ്ടം എങ്ങിനെയാണെന്ന് ചിത്രം നോക്കി വരച്ച് യോജിപ്പിക്കുന്നു. സമയനഷ്ടം ഒഴിവാക്കാനെന്തുചെയ്യണമെന്ന് എഴുതുന്നു. അവതരണം.

ക്രോഡീകരണം

അമിതമായി വീഡിയോ ഗെയിം/ടി വി/കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് വിവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും.

- പഠനത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.
- പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- പരസ്യത്തിലെയും സിനിമയിലെയും തെറ്റുകൾ അനുകരിക്കാൻ ഇടയാകുന്നു.
- ഗുണപരമായ സമയവിനിയോഗം അസാധ്യമാകുന്നു.

തുണിറ്റ് - 4
 പോയതു പോയതു തന്നെ





മേഖല

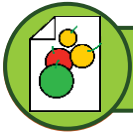
സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വികാരങ്ങളോട് പൊരുത്തപ്പെടാനും മാനസികസംഘർഷങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാനും സജ്ജരാകുക.

കുട്ടികളിൽ സ്വയം കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷി വളർത്തുക.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികളുടെ ദോഷകരമായ വികാരപ്രകടനങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും പരിഹരിക്കുന്നതിനുമുള്ള മനോഭാവം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.

ഒരു ദിവസത്തെ സമയക്രമീകരണം ആസൂത്രണം ചെയ്ത് അതനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള ശേഷി വളർത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, സ്വയം അറിയുക, പ്രശ്നപരിഹരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

പട്ടിക, വർക്ക്ഷീറ്റ് 9,10,11,12.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ നാലു ഗ്രൂപ്പാക്കി രണ്ടു ഗ്രൂപ്പിന് താഴെപ്പറയുന്ന സന്ദർഭം റോൾപ്ലേയ്ക്ക് നൽകുന്നു.

1. കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള വഴക്ക് (കളിയിൽ നിയമം തെറ്റിച്ചതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്)
2. ഇഷ്ടമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു ആഹാരത്തിനായി കുട്ടി വാശിപിടിക്കുമ്പോൾ പറ്റില്ല എന്ന് അമ്മ പറയുന്ന സന്ദർഭം.

മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾ, ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും അവതരണങ്ങൾ വിലയിരുത്തി ഈ സാഹചര്യം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാമെന്ന് ചർച്ച ചെയ്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഈ സന്ദർഭം ഒഴിവാക്കിയാലുള്ള മേന്മകൾ ഏവ? ചർച്ച, അവതരണം വർക്ക്ഷീറ്റ് 9 നൽകുന്നു. ഏതൊക്കെ വികാരങ്ങൾ കണ്ടെത്തി? മുഖഭാവം നോക്കി മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാമോ? മറ്റ് ഭാവങ്ങൾ അഭിനയിച്ച് കാണിക്കാമോ?

ക്രോഡീകരണം

ഗുണകരവും ദോഷകരവുമായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ട്. രണ്ടും അമിതമാവാതെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
 ശാന്തമായി പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിച്ചാൽ അവ പരിഹരിക്കാനാവും. ഒപ്പം മാനസിക സംഘർഷം ഒഴിവാക്കാനുമാവും.

പ്രവർത്തനം 2

കുട്ടികളോട് ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ പറയുന്നു. (ഉണരുന്നതു മുതൽ രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതു വരെ)

- പഠനം
- ഭക്ഷണം
- ഉറക്കം
- പത്രവായന മുതലായവ
- പ്രാഥമിക കൃത്യങ്ങൾ
- കളി
- ടി വി കാണൽ

ടീച്ചർ ഒരു പട്ടികയുടെ മാതൃക പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

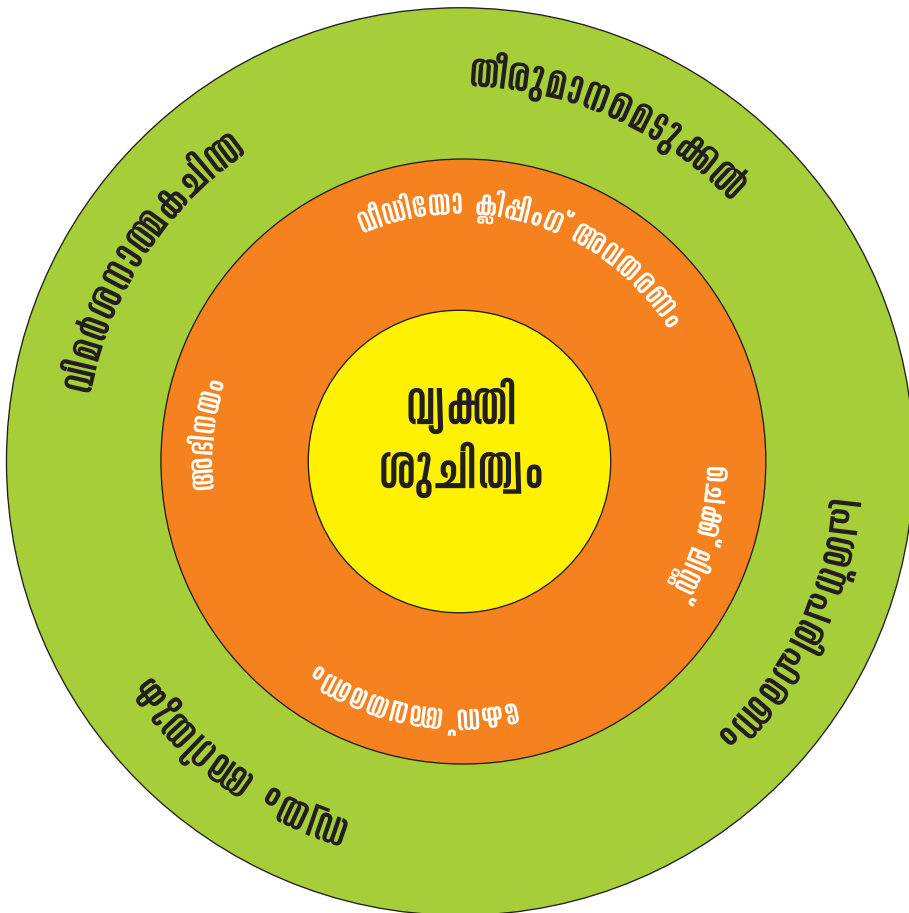
പ്രവർത്തനം	സമയം
ഉണരുന്നൂ	5.30 am
ഉറങ്ങുന്നൂ	10.30 PM

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 നൽകുന്നു. മാതൃകയിലേതുപോലെ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് സമയം ക്രമീകരിച്ച് പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. വർക്ക്ഷീറ്റ് 11 നൽകുന്നു. കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിച്ച പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് എഴുതുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. വർക്ക്ഷീറ്റ് 12 ൽ പട്ടിക മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

ഓരോ കുട്ടിയും സമയക്രമീകരണം നടത്തുന്നത് വ്യത്യസ്തമായാണ്. ഫലപ്രദമായി സമയക്രമീകരണം നടത്തുന്നവരാണ് ജീവിതവിജയം നേടുന്നത്.

യൂണിറ്റ് - 5
 ശുചിത്വശീലങ്ങൾ





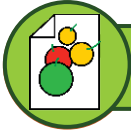
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ശീലങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിന്.
വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ദന്തസംരക്ഷണമാർഗങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തിരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, സ്വയം അറിയുക, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ് (Brushing technique), ടൂത്ത്ബ്രഷ്, ടൂത്ത്പേസ്റ്റ്, ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്, കേസ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 13,14,15.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

കേസ് അവതരണം.

നാലാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന മിന്നു ഈയിടെയായി ക്ലാസിൽ പതിവായി വരുന്നില്ല. ക്ലാസ് ടീച്ചർ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ പല്ല് വേദനയാണ് കാരണം എന്നു പറഞ്ഞു. മിന്നുവിന് പല്ല് വേദന വരാൻ ഉണ്ടായ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും? കുട്ടികൾ അവരുടെ അഭിപ്രായം പറയുന്നു.

- പല്ലിൽ പോട് കാണും.

-
-

ദന്തസംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം? ചർച്ച.

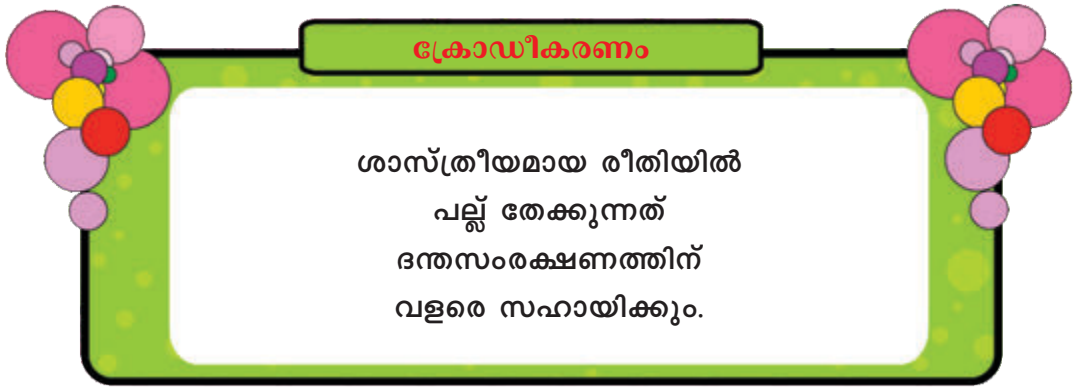
- രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം പല്ല് വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ എന്തൊക്കെ ദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകും?
- നിങ്ങളിൽ ആരൊക്കെ ദിവസവും രണ്ട് നേരം പല്ലു തേക്കാറുണ്ട്?
- രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം പല്ല് തേക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള മെച്ചമെന്ത്?
- വായ വൃത്തിയാക്കുമ്പോൾ പല്ല് മാത്രം വൃത്തിയാക്കിയാൽ മതിയോ? ചർച്ച.
- രാത്രിഭക്ഷണത്തിനുശേഷം പല്ല് ബ്രഷുപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ എന്തു സംഭവിക്കും ?
- മിഠായി ചവച്ചു കഴിക്കാറുണ്ടോ?
- വായ്നാറ്റം, ദന്തക്ഷയം എന്നിവയുടെ കാരണമെന്തായിരിക്കും ?

ക്രോഡീകരണം

രാത്രി ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം പല്ല് വൃത്തിയാക്കുന്നതും, ദിവസവും രണ്ട് നേരം പല്ലു തേക്കുന്നതും, ആഹാരത്തിനു മുൻപും ശേഷവും വായ്നനായി വൃത്തിയാക്കുന്നതും വായ്നാറ്റം, ദന്തക്ഷയം, പല്ലു വേദന എന്നിവ അകറ്റും. ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് നാവ് വൃത്തിയാക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 2

(കുട്ടികളോട് അവരുടെ ടൂത്ത്ബ്രഷ് കൊണ്ടുവരാൻ നേരത്തെ നിർദ്ദേശം നൽകണം. (ഈ പ്രവർത്തനത്തിന് വേണ്ടി കുട്ടികളെ ക്ലാസിന് പുറത്ത് കൊണ്ടുപോകുന്നു). ടീച്ചർ ടൂത്ത്പേസ്റ്റ് നൽകുന്നു. മൂന്നോ നാലോ കുട്ടികളോട് പല്ല് തേയ്ക്കുന്ന വിധം കാണിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. എല്ലാ കുട്ടികളും നിരീക്ഷിക്കുന്നു. എല്ലാവരും ഒരേ രീതിയിലാണോ പല്ലുതേക്കുന്നത്?. ശരിയായ രീതിയിൽ പല്ലുതേക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വ്യക്തമാക്കുന്ന വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ് നമുക്ക് കാണാം. വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. (ക്ലിപ്പിംഗ് ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ഫാക്ട്ഷീറ്റ് വച്ച് ചർച്ച ചെയ്യണം) ചർച്ച, വിശകലനം.



ക്രോഡീകരണം

ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ
പല്ല് തേക്കുന്നത്
ദന്തസംരക്ഷണത്തിന്
വളരെ സഹായിക്കും.

പ്രവർത്തനം - 3

പല്ല് വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ അറിഞ്ഞുവല്ലോ. ഇതുപോലെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അപ്പോൾ മാത്രമേ വ്യക്തിശുചിത്വം പൂർണ്ണമാകൂ.

വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് (വർക്ക്ഷീറ്റ് 13) കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ വ്യക്തിഗതമായി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

ക്രമനമ്പർ	ഇനങ്ങൾ	പ്രതികരണം	
		ഉണ്ട്	ഇല്ല
1	ദിവസവും രണ്ടുനേരം പല്ലുതേക്കാറുണ്ട്.		
2	രാവിലെ ഉണർന്നയുടൻ മുഖം കഴുകി വൃത്തിയാക്കും.		
3	ദിവസവും കുളിക്കാറുണ്ട്.		
4	ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകാറുണ്ട്.		
5	മലമൂത്രവിസർജനത്തിനുശേഷം കൈകളും ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.		
6	ഉണങ്ങിയതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ അടിവസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കുന്നത്.		
7	നഖം വെട്ടാറുണ്ട്.		

പൂരിപ്പിച്ച ചെക്ക്‌ലിസ്റ്റ് അധ്യാപിക ശേഖരിക്കുന്നു. ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. നിഗമനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഉദാ: ക്ലാസിൽ മിക്കവരും നഖം വെട്ടുന്നുണ്ട്. (എണ്ണവും പറയാം). ശരിയായ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

ശരിയായ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന് ദിവസവും രണ്ട് നേരം പല്ലുതേക്കണം. ദിവസവും കുളിക്കണം. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകണം. മലമൂത്ര വിസർജനത്തിന് ശേഷം കൈകളും ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകണം. വൃത്തിയുള്ളതും ഉണങ്ങിയതുമായ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 4

താഴെ പറയുന്ന സംഭവങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന രീതിയിൽ ചിത്രങ്ങളടങ്ങിയ വർക്ക്‌ഷീറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് നൽകുന്നു. (വർക്ക്‌ഷീറ്റ്-14).

• ചിത്രത്തിലെ സന്ദർഭങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

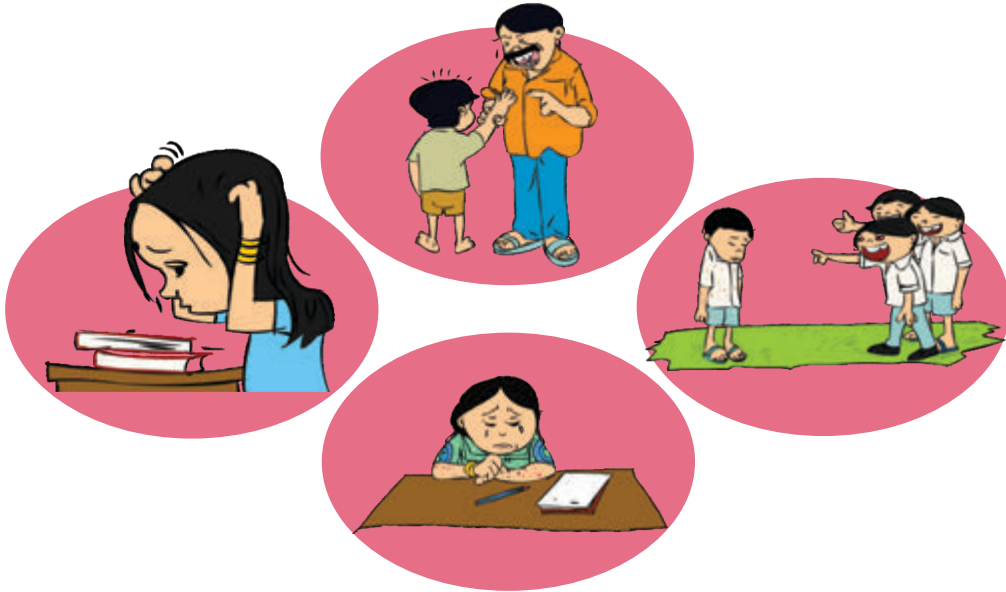
സ്ഥിരമായി ക്ലാസ്സിൽ തലചൊറിഞ്ഞിരിക്കുന്ന അർച്ചന

നഖത്തിനടിയിൽ അഴുക്ക് പിടിച്ചതിന് കണ്ണനെ അച്ഛൻ വഴക്ക് പറഞ്ഞു.

താക്കിലെ ചൊറി കാരണം ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന അമ്മു.

വൃത്തിയില്ലാത്ത വസ്ത്രം ധരിച്ചെത്തിയ രാമുവിനെ കുട്ടികൾ കളിയാക്കി.

വർക്ക്‌ഷീറ്റ് 14 വിശകലനം ചെയ്ത് ഈ അവസ്ഥകൾക്കുള്ള കാരണങ്ങളും, അവ ഒഴിവാക്കാനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളും ഗ്രൂപ്പുകൾ തയാറാക്കി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക്
കാരണമാകും. ഓരോ കുട്ടിയും ശരിയായ
വ്യക്തിശുചിത്വശീലങ്ങൾ പാലിക്കണം.

വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി അസംബ്ലിയിൽ/ബാലസഭയിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 15).

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

പല്ലുവേദനയകറ്റാം

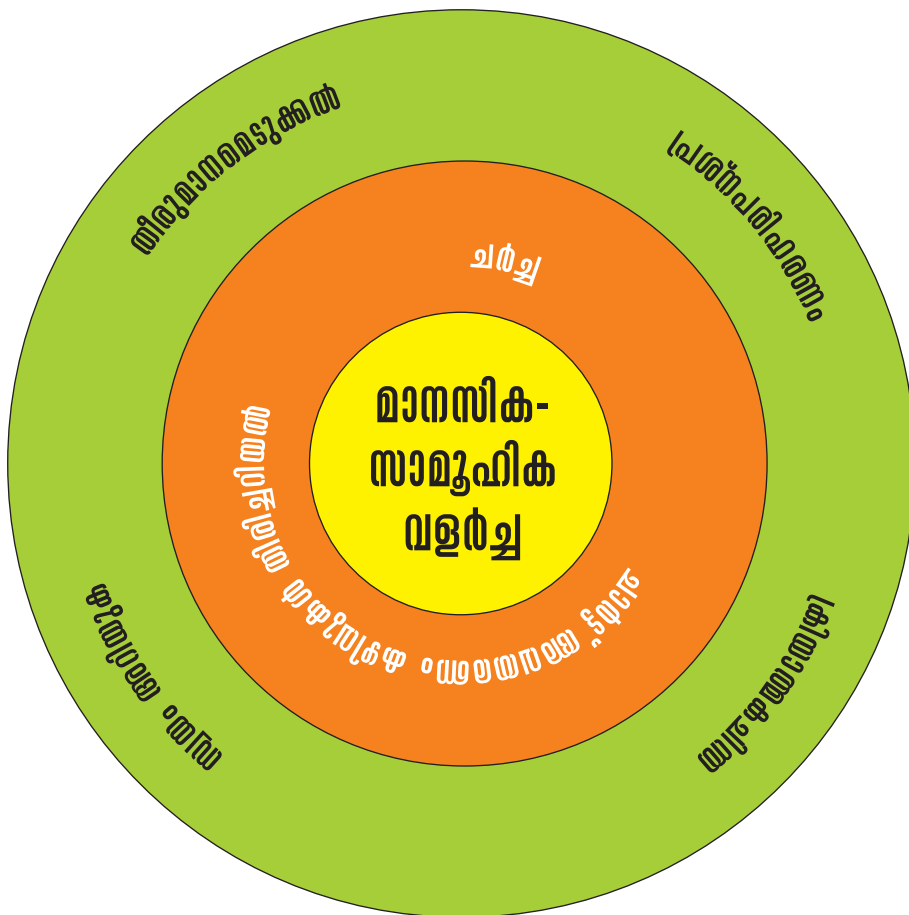
ദിവസവും രണ്ടുനേരം ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് പല്ലുകൾ തേച്ചു വൃത്തിയാക്കണം.

പല്ല് വൃത്തിയാക്കേണ്ട രീതി

ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടത്. ഒരു പയർമണി വലുപ്പത്തിൽ മാത്രമേ പേസ്റ്റ് ആവശ്യമുള്ളൂ. മേൽനിരയിലെ പല്ലുകൾ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കും കീഴ് നിരയിലെ പല്ലുകൾ താഴെനിന്ന് മുകളിലേക്കും എന്ന രീതിയിലാണ് ബ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടത്. പല്ലുകളുടെ പുറംഭാഗവും അകഭാഗവും ഇങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണം. അണുപ്പല്ലുകൾക്ക് മുകളിൽ ബ്രഷ് മുമ്പോട്ടും പിറകോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാണ് അണുപ്പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ബ്രഷ് കൊണ്ട് നാവ് ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കണം (ടങ്ങ്ക്ലീനർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല). അവസാനം മോണകൾ അകവും പുറവും കൈവിരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് ക്യാലുക്കുഴിയണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റുയടനെയും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലുതേക്കണം. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്രഷ് 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാറ്റണം. സോഫ്റ്റ് ബ്രിസിൽസ് ഉള്ള ബ്രഷാണ് അഭികാമ്യം.

വായ് കഴുകൽ

- ആഹാരം കഴിച്ചശേഷം വായ് കഴുകണം. ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ വായ്ക്കുള്ളിൽ തങ്ങി നിന്ന് പല്ല് കേടുവരുന്നതിനെ ഇത് തടയും.
- മിഠായികൾ, ചോക്ലേറ്റുകൾ എന്നീ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന മധുര പദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കേണ്ടി വന്നാൽ ചവച്ചുകഴിക്കാതെ വായിൽ അലിയിച്ചു കഴിക്കുക.
- പല്ല് ദിവസവും വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലിനിടയിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു. ഇതിൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകുന്നു. ഇത് കട്ടിയുള്ള ടാർടാർ എന്ന ഒരു പദാർഥം പല്ലിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കാൻ ഇടവരുത്തുന്നു. ഇത് മോണരോഗത്തിനും പല്ല് ദ്രവിച്ചു പോകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങളിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ പല്ലിന്റെ പുറംപാളിയായ ഇനാമലിനു കേടുവരുത്തുകയും പല്ലിൽ പോടുകളുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു പ്രശ്നങ്ങളും പല്ലുവേദനയ്ക്കും ദുർഗന്ധത്തിനും കാരണമാകുന്നു.
- ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി പല്ലുകൾക്ക് കേടുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം. പല്ലിൽ കേടുണ്ടാവുകയോ നിറവ്യത്യാസമുണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ സ്കൂൾ നഴ്സിന്റെയോ ഡോക്ടറുടെയോ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.
- വൈറ്റമിനുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കുന്നത് പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്.





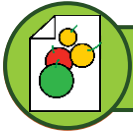
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
സ്വന്തം കഴിവുകൾ പരമാവധി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം,
ക്രിയാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

പ്രവർത്തനങ്ങൾ എഴുതിയ ചാർട്ട്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 16, 17.



സമയം

1 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ എഴുതിയ ചാർട്ട് ക്ലാസ്സിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

1. പാട്ട്
2. അഭിനയം
3. മിമിക്രി
4. ഡാൻസ്
5. പ്രസംഗം
6. കവിതാപാരായണം
7. കഥ പറയൽ
8. ഓട്ടം
9. ചാട്ടം
10. വായന
11. നടത്തം
12. ചിത്രരചന
13. കഥാരചന

ഓരോ കുട്ടിക്കും ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു പ്രവർത്തനം തിരഞ്ഞെടുത്ത് അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 നൽകുന്നു.

ചാർട്ടിലുള്ള വിവിധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിലാക്കി വർക്ക്ഷീറ്റിൽ എഴുതുന്നു.

എനിക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നത്.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

അവതരണം. ചർച്ച.

- എല്ലാവരും ഒന്നാമതായി എഴുതിയത് ഒരേ കാര്യമാണോ?
- ഒരു കഴിവുമില്ലാത്തവരായി ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ?

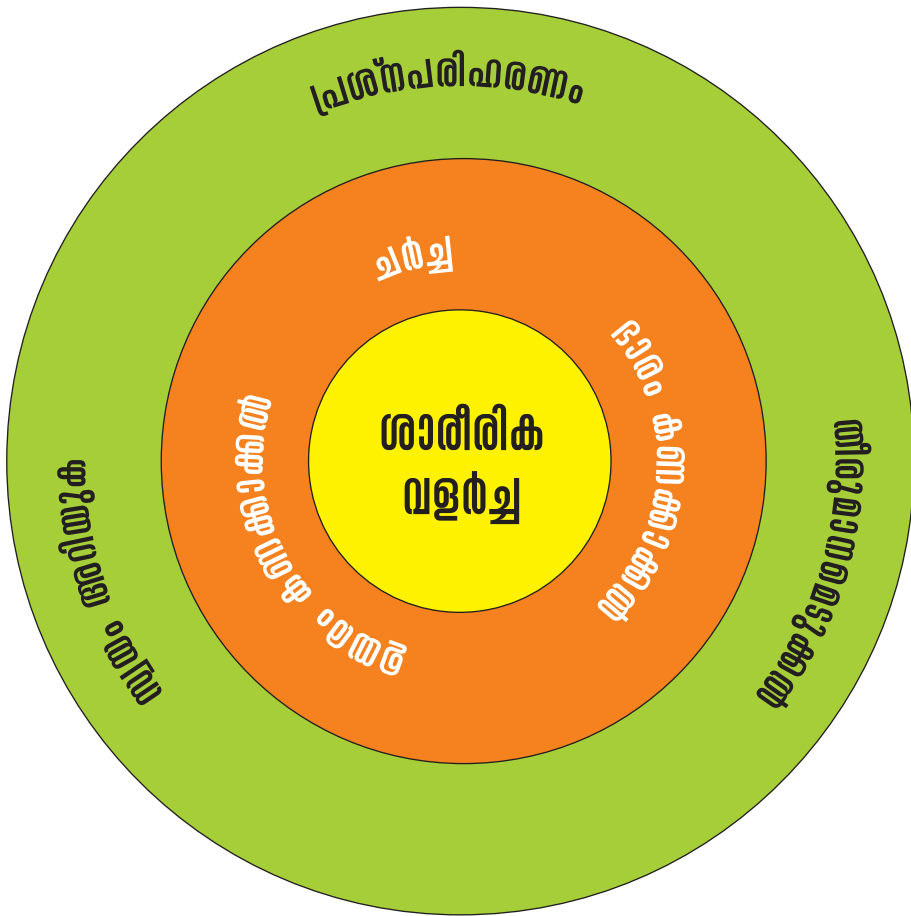
ക്രോഡീകരണം

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്. എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള കഴിവുകൾ ഉണ്ട്. സ്വന്തം കഴിവുകൾ പരമാവധി മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള ശ്രമങ്ങളാണ് കുട്ടികളുടെ ഭാഗത്ത് നിന്നുണ്ടാകേണ്ടത്.

തുടർപ്രവർത്തനം

- കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ നിരന്തരം വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം ആഴ്ചയിലൊരിക്കലോ, മാസത്തിലൊരിക്കലോ സംഘടിപ്പിക്കുന്ന സാഹിത്യ സമാജം, ബാലവേദി, സ്പോർട്സ് ദിനം, മറ്റ് ദിനാചരണങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ നൽകാവുന്നതാണ്.
- വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തിയാലോ? വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 പൂരിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുവരാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

തുണിറ്റ് - 7
ഞാൻ വളരുന്നു





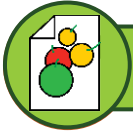
മേഖല

ശാരീരിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികൾക്ക് തന്റെ ശാരീരികവളർച്ച ബോധ്യപ്പെടുന്നതിനും സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സ്വന്തം ഉയരത്തെക്കുറിച്ചും ഭാരത്തെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളിൽ ധാരണയുണ്ടാകുന്നതിന്.

വളർച്ചയിൽ സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

മീറ്റർ സ്കെയിൽ, വെയിംഗ് മെഷീൻ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 18,19,20,21,22.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

കുട്ടികളുടെ ക്ലാസ്സ് നമ്പർ അനുസരിച്ച് ഒരു സംഖ്യയുള്ളവരെയും ഇരട്ടസംഖ്യയുള്ളവരെയും രണ്ട് ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടികളോടും പരസ്പരം സംസാരിക്കാതെ സ്വയം ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് വരിയായി നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഒന്നു മുതൽ 10 വരെ എണ്ണുന്നതിനിടയിൽ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് നിൽക്കേണ്ടതാണ്.

- ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് തന്നെയാണോ നിന്നത്?
- നിങ്ങൾ നിന്നത് ശരിയാണോ എന്ന് കൃത്യമായി എങ്ങനെ പരിശോധിക്കാം?

ചർച്ച : മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു.

- പരസ്പരം ചേർന്ന് നിന്ന് താരതമ്യം ചെയ്യാം
- സ്കെയിൽ ഉപയോഗിക്കാം
- മെഷറിംഗ് ടേപ്പ് ഉപയോഗിക്കാം
- വടി ഉപയോഗിക്കാം
-
-
-

മീറ്റർ സ്കെയിൽ ഉപയോഗിച്ച് കണ്ടെത്താം എന്ന ധാരണയിലെത്തുന്നു. മീറ്റർ സ്കെയിൽ ഉപയോഗിച്ച് ക്ലാസ്സ് മുറിയിലെ ഭിത്തിയിൽ 2 മീറ്റർ വരെയുള്ള ഉയരം (സെന്റീമീറ്റർ) അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ഉയരം അളക്കുകയും വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

കൃത്യമായ ഉയരത്തിനനുസരിച്ച് തന്നെയാണോ നിങ്ങൾ വരിയായി നിന്നത്?

ശരിയായ ക്രമത്തിൽ വരിവരിയായി നിൽക്കുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് - 18 -ലെ 'എന്നെക്കുറിച്ച്' എന്ന ഭാഗത്ത് പേര്, വയസ്സ്, ഉയരം എന്നിവ എഴുതിയത് പരസ്പരം പരിശോധിക്കുന്നു.

ഒരേ വയസ്സുള്ളവർക്കെല്ലാം ഒരേ ഉയരമാണോ ?

പ്രവർത്തനം - 2

- ഓരോരുത്തരുടെയും ഉയരം കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ഇനി നമുക്ക് ഭാരം കണ്ടെത്തിയാലോ?
- നിങ്ങളുടെ ഭാരം എത്രയാണെന്ന് ഊഹിച്ചെഴുതൂ.
- വെയിംഗ് മെഷീൻ ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ കുട്ടിയും ഭാരം കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റ് 18-ൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഒരേ പ്രായക്കാരുടെ ഭാരം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. 8 പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പിംഗങ്ങളുടെ പേര്, ഉയരം, ഭാരം ഇവ വർക്ക്ഷീറ്റ് 19-ൽ എല്ലാവരും എഴുതുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

ഓരോ കുട്ടിയുടെയും ഉയരവും തൂക്കവും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഉയരം കുടിയവർക്ക് തന്നെ ഭാരം കൂടുതലാകണമെന്നില്ല. മിക്കവരും ഒരേ പ്രായക്കാരാണെങ്കിലും ഉയരം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു.

ടീച്ചർ ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

ഉയരം കുടിയവർക്കു തന്നെയാണോ ഭാരം കൂടുതൽ? ഭാരം കുടിയവരാണോ ഉയരം കുടിയവർ?

നിങ്ങളുടെ ഗ്രൂപ്പിന്റെ കണ്ടെത്തൽ എന്താണ് ?

അതുതന്നെയാണോ മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകളും കണ്ടെത്തിയത് ? ചർച്ച.

പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഉയരവും തൂക്കവും ഉണ്ടാവാൻ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം? ചർച്ച. (ആഹാരം, വ്യായാമം എന്നിവയുടെ പ്രാധാന്യം, എന്നിവ ചർച്ചയിൽ വരണം).
 വർക്ക്ഷീറ്റ് 20,21 പൂർത്തിയാക്കുന്നു. (ഞാൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, എന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളികൾ, ഞാൻ കൂടുതൽ കളിക്കുന്ന കളികൾ)
 ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ചർച്ച.
 വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റു ചെയ്യുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- സമീകൃതാഹാരം
- വ്യായാമം
- കളികൾ

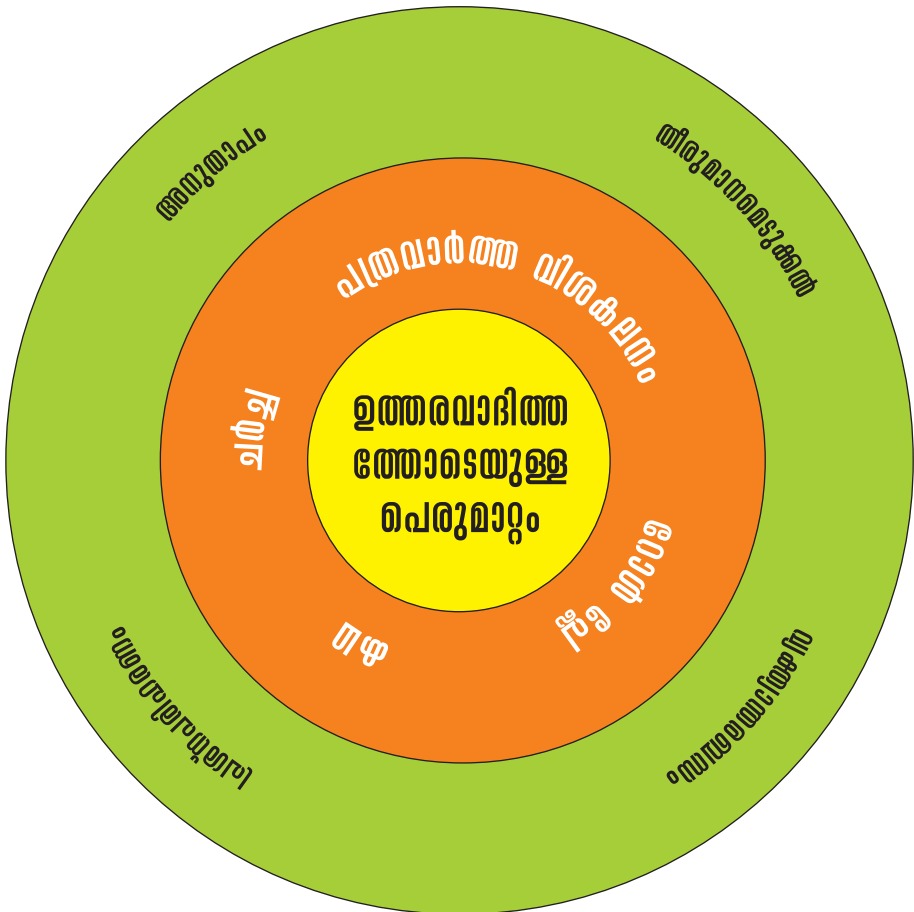
ക്രോഡീകരണം

പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് വളർച്ച ഉണ്ടാകുന്നതിന് സമീകൃതാഹാരവും വ്യായാമവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

തുടർപ്രവർത്തനം

‘എന്റെ വീട്ടിൽ’ (വർക്ക്ഷീറ്റ് 22) നൽകുന്നു. വീട്ടിലുള്ളവരുടെ ഉയരം, ഭാരം തുടങ്ങിയവ കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. കൂടുതൽ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കൂടുതൽ കളങ്ങൾ വരച്ച് വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് - 8
 പരസ്പര സഹകരണം





മേഖല

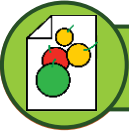
ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

നല്ല വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ വളർത്തുക.
അനുതാപം വളർത്തുക.

ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയശേഷി വളർത്തുക.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനും നല്ല ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനുമാവശ്യമായ ശേഷികൾ വളർത്തുക.

അപരിചിതരോട് ഇടപഴകുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.

അധ്യാപകരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന്.

അധ്യാപകനോ, രക്ഷിതാവോ അരുത് എന്ന് പറയുമ്പോൾ അത് കാര്യകാരണ സഹിതം വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ശേഷി നേടുന്നതിന്.

മറ്റുള്ളവരെ പരിഗണിക്കുന്നതിനും പ്രയാസങ്ങൾ പങ്ക് വയ്ക്കുന്നതിനുമുള്ള മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന്.

സമയവും സന്ദർഭവും അനുസരിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, അനുതാപം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 23,24,25,26, പത്രക്കട്ടിംഗ്സ്, കഥകൾ.



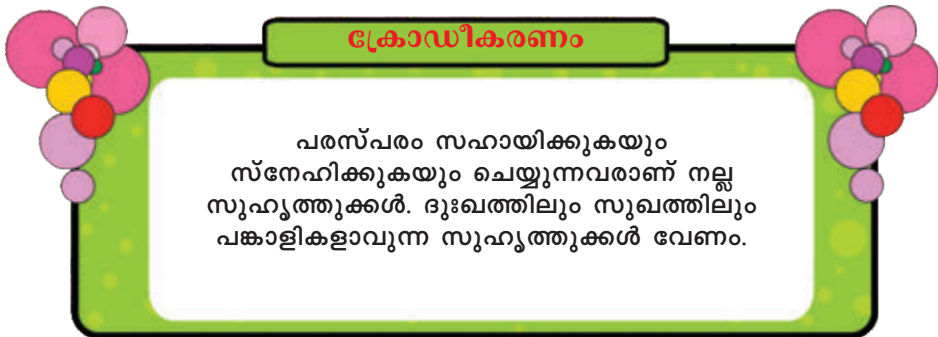
സമയം

3½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

- കഥയുടെ വെളിച്ചത്തിൽ നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾക്കുണ്ടാകേണ്ട പ്രത്യേകതകൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. മല്ലനും മാതേവനും - കഥ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- പങ്കുവയ്ക്കൽ
- പരസ്പരം സഹായിക്കൽ
- സ്നേഹിക്കൽ
- ദുഃഖത്തിലും സുഖത്തിലും പങ്കാളിയാകൽ

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ ആരൊക്കെ? എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർ നിങ്ങളുടെ നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ എന്ന് പറയുന്നത്. വർക്ക്ഷീറ്റ് 23 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

പരസ്പരം സഹായിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരാണ് നല്ല സുഹൃത്തുക്കൾ. ദുഃഖത്തിലും സുഖത്തിലും പങ്കാളികളാവുന്ന സുഹൃത്തുക്കൾ വേണം.

പ്രവർത്തനം 2

താഴെക്കൊടുത്തിട്ടുള്ള പത്രവാർത്തകൾ ഗ്രൂപ്പിൽ വിശകലനം ചെയ്യാനവസരം നൽകുന്നു. എന്തുകൊണ്ട് ഈ സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു?. ചർച്ച

- അപരിചിതനായ വ്യക്തി കൂട്ടിയെ തട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി.
- പാനീയത്തിൽ മയക്കുമരുന്നു ചേർത്ത് നൽകി ട്രെയിൻ കൊള്ള!
- ഭിക്ഷാടനത്തിന് കൂട്ടിയെ തട്ടിയെടുത്തു.

അപരിചിതരായ വ്യക്തികളോട് പെരുമാറുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ഏവ? കുട്ടികളോട് വർക്ക്ഷീറ്റ് 24 പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- അടുത്തിടപഴകരുത്
- രഹസ്യങ്ങൾ പറയരുത്.

ഓരോ വ്യക്തിയോടും ഏതളവുവരെ നമുക്ക് ബന്ധം ഉണ്ടാക്കാം/ നിലനിർത്താം എന്നുള്ള കാര്യം സംഗ്രഹിക്കുന്നു. തുടർന്ന് മറ്റ് സന്ദർഭങ്ങളും ഓരോന്നായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

പാനീയത്തിൽ മയക്കുമരുന്ന് ചേർത്ത് നൽകി ട്രെയിൻകൊള്ള - എന്ന വിഷയം ഒരു ലഘു ഗ്രൂപ്പിൽ നൽകി റോൾപ്ലെയ്ക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. 'Saying No' പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുന്നു.

എങ്ങനെയൊക്കെ നിരസിക്കാം?

- വേണ്ട എന്നു പറയാം.
- കാരണം പറഞ്ഞ് നിരസിക്കാം.
- മുതിർന്നവരോട് പറയാം.

'saying no' അസ്സേർട്ടീവ്നെസ് (Assertiveness) (സ്വഭാവദൃഢത) പരിശീലനം. താഴെ പറയുന്ന തന്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉചിതമായവ ഉപയോഗിക്കാം.

- ചിരിച്ചുകൊണ്ട് മൃദുവായി വിനയത്തോടെ
- ചിരിക്കാതെ ദൃഢമായി
- വയ്ഞ്ച് പറയാനുള്ള കാരണം പറയാം
- ബദൽ പ്രവർത്തനം നിർദ്ദേശിക്കാം
- നിങ്ങളുടെ നിലപാട് തുറന്നുപറയാം
- തന്റേടത്തോടെ ഇല്ല/വയ്ഞ്ച് എന്നു പറയാം
- സ്വയം ഒഴിഞ്ഞുമാറാം
- അവരെ ഒഴിവാക്കാം
- ആ സാഹചര്യം തന്നെ ഉണ്ടാവാതെ നോക്കാം
- മുതിർന്നവരുമായി ആലോചിച്ച് അവരുടെ സഹായം തേടാം

പ്രവർത്തനം 3

താഴെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. (ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനം)

- ഓടുന്ന ബസ്സിൽ ചാടിക്കയറുന്ന കുട്ടി.
- ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്ന കുട്ടി.
- കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങൾ അമിതമായി കഴിക്കുന്ന കുട്ടി.
- കൂടുതൽ സമയം ടി.വി. കാണുന്ന കുട്ടി.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 25 നൽകുന്നു. നാല് സന്ദർഭങ്ങളെക്കുറിച്ചും കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച

ക്രോഡീകരണം

- ഓടുന്ന ബസ്സിൽ ചാടിക്കയറുന്നത് അപകടം ഉണ്ടാകും.
- ആഹാരം കിട്ടാത്തവരായി അനേകായിരം മനുഷ്യരുണ്ട്. ആഹാരം പാഴാക്കാൻ പാടില്ല.
- കൃത്രിമ ആഹാരം ദോഷം ചെയ്യും. കഴിവതും അവ ഒഴിവാക്കുക.
- ടി.വി. കൂടുതലായി കാണുന്നത് ആരോഗ്യവും സമയവും നമ്മുടെ നല്ല ഭാവിയും നഷ്ടപ്പെടുത്തും.
- രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും അരുത് എന്നു പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ കാര്യകാരണസഹിതം വിശകലനം ചെയ്ത് ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാൻ നമുക്കു കഴിയണം.

പ്രവർത്തനം - 4

താഴെ പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സന്ദർഭങ്ങൾ

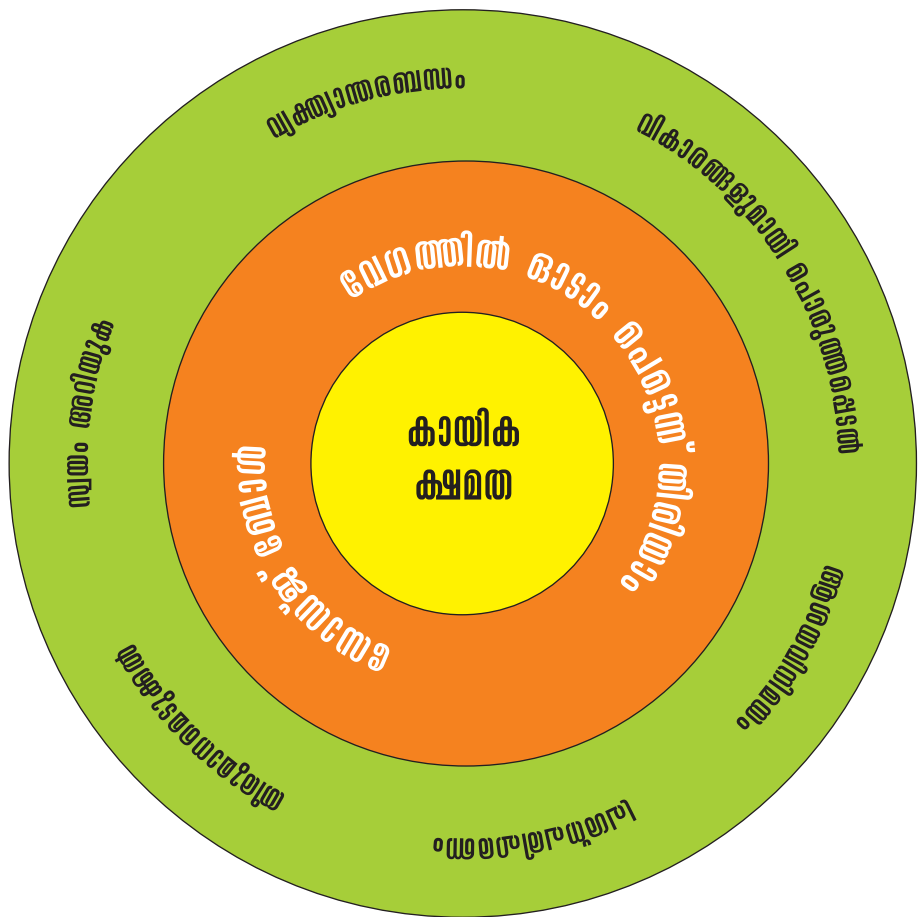
- വിഷമത്തോടും ദുഃഖത്തോടും ക്ലാസ്സിലിരിക്കുന്ന കുട്ടിയോട് നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പെരുമാറും?
- തിരക്കേറിയ റോഡിനരികിൽ റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കാൻ വിഷമിച്ചുനിൽക്കുന്ന അന്ധനായ വ്യക്തി.
- നിങ്ങളും അച്ഛനും ബസ്സിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ കുഞ്ഞിനെയുമെടുത്ത് കമ്പിയിൽ പിടിച്ചു നിൽക്കുന്ന സ്ത്രീക്ക് അച്ഛൻ സീറ്റ് നൽകുന്നു. എന്താവും നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം.?
- ഭക്ഷണപ്പാത്രം എടുക്കാൻ മറന്ന കുട്ടി ഭക്ഷണം കഴിക്കാതെ നിൽക്കുന്നു.
- നിങ്ങൾ നടന്നു പോകുമ്പോൾ റോഡിൽ വീണു കിടക്കുന്ന കുട്ടി.
- പടികൾ കയറാനാവാതെ നിൽക്കുന്ന ഒരു കാലില്ലാത്ത കുട്ടി.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 26 ൽ പ്രതികരണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രതികരണങ്ങൾ ഏതാനും പേർ വായിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

കുട്ടികൾക്കും, മുതിർന്നവർക്കും ഇത്തരത്തിലുള്ള പലതരം ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. നമ്മുടെ കയ്യിലുള്ളതും മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകാൻ കഴിയുന്നതുമായവ പങ്ക് വയ്ക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനുള്ള മനോഭാവം ഉണ്ടാവണം.

യൂണിറ്റ് - 9
 പ്രതികരിക്കാം - സന്ദർഭോചിതമായി





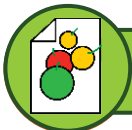
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൃത്യതയോടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയും പെട്ടെന്ന് പ്രതികരിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കുന്നതിന്. വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്. സഹകരണമനോഭാവത്തോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൃത്യതയോടെ ബോൾ എറിയാനും പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റി ചലിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും ജയപരാജയങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, ആശയവിനിമയം, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

ബോൾ, കുമ്മായം, വാച്ച്.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഡോഡ്ജ് ബോൾ

കുട്ടികളെ രണ്ടു ടീമായി തിരിക്കുക, ഗ്രൗണ്ടിൽ ഒരു വലിയ വൃത്തം വരച്ച് ഒരു ടീമിനെ വൃത്തത്തിന് പുറത്തായി ബോളും കൊടുത്ത് തയാറാക്കി നിർത്തുക. മറ്റേ ടീമിൽ നിന്നും മൂന്നോ നാലോ പേർ വൃത്തത്തിനകത്തായി നിൽക്കുക. വൃത്തത്തിന് വെളിയിൽ നിൽക്കുന്ന ടീം അതിനകത്തുള്ള ടീമിലുള്ളവരുടെ മുട്ടിന് താഴെ പന്തറിഞ്ഞ് കൊള്ളിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. പന്ത് മുട്ടിന് താഴെ കൊള്ളാത്ത വിധം വൃത്തത്തിനകത്ത് നിൽക്കുന്നവർ ഓടുകയോ ചാടുകയോ ചെയ്യണം. വൃത്തത്തിന് പുറത്ത് പോകാൻ പാടില്ല. മുട്ടിന് താഴെ പന്ത് കൊള്ളുന്ന ആൾ കളിയിൽ നിന്ന് ഔട്ട് ആവുകയും, പകരം അവരുടെ ടീമിൽ നിന്നും മറ്റൊരാൾ വൃത്തത്തിനകത്ത് ഇറങ്ങുകയും ചെയ്യുക. എല്ലാവരെയും ഔട്ട് ആക്കാൻ മൊത്തം എത്ര സമയം എടുത്തു എന്നു താരതമ്യം ചെയ്ത് വിജയികളെ പ്രഖ്യാപിക്കാവുന്നതാണ്.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- മുട്ടിന് മുകളിലേക്ക് എറിയുകയോ വൈരാഗ്യത്തോടെ എറിയുകയോ ചെയ്യുന്ന കുട്ടികളെ അതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിപ്പിക്കുക.
- ഓരോ ടീമിൽ നിന്ന് ഒരു ക്യാപ്റ്റനെ തിരഞ്ഞെടുത്ത് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

ക്രോഡീകരണം

പന്ത് എറിയുന്നതു വഴി കൃത്യതയും വേഗതയും വർധിക്കുന്നതോടൊപ്പം ശരീരപേശികളുടെ ബലവും വർധിക്കുന്നു. വൃത്തത്തിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ചാടാനുള്ള കഴിവ്, ദിശ മാറ്റി ചലിക്കാനുള്ള കഴിവ്, പെട്ടെന്ന് തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ വർധിക്കുന്നു. എറിഞ്ഞ് മറ്റൊരാളെ ഔട്ടാക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വിജയത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുപോലെ സ്വയം ഔട്ടാകുമ്പോഴുള്ള പരാജയത്തെയും ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയണം. കണ്ണും കയ്യും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനം മെച്ചപ്പെടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

വേഗത്തിൽ ഓടാം പെട്ടെന്ന് തിരിയാം

കുട്ടികളെ രണ്ടു ടീമായി തിരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിനു പിറകിലായി വരിയായി നിർത്തുക. 10 മീറ്റർ അകലത്തിലായി രണ്ടു വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കുക. അധ്യാപകന്റെ സൂചനപ്രകാരം രണ്ടു ടീമുകളിലെയും ആദ്യം നിൽക്കുന്ന കുട്ടി ഓടി അവരുടെ നേരെയുള്ള വൃത്തത്തെ ചുറ്റി തിരികെ സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈൻ മറികടക്കുമ്പോൾ ടീമിലെ അടുത്ത കുട്ടി അതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുന്നു. ആദ്യം ഓടി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിയായിരിക്കും.

ക്രോഡീകരണം

വേഗത്തിലും പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റിയുമുള്ള ചലനത്തിലൂടെ കുട്ടി ശക്തിയാർജ്ജിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഊർജസ്വലത കൈവരിക്കുന്നു.

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുന്യാട്, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ. ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ഷൈസൽ. കെ.പി. എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി S3 മിനിസ്റ്റർ ഷോർ ഷോറസ്റ്റ്, 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. രത്നകുമാർ 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. കുഞ്ഞമ്പുദളള ടീച്ചർ, മുമ്പിപ്പോത്ത 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 മെഡ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്ക് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നീലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമൽ ഷെറ്റിൽ 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.എച്ച്.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

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. ഫിലിപ്പ്. 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, കാന്തത്തൂർ, 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, കാഞ്ഞിരംമുടം, 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

