



# ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്കബുക്ക്

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

## സ്റ്റാൻഡ് IV



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്  
കേരളസർക്കാർ



2019

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



**തയാറാക്കിയത്**

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

**വെബ്സൈറ്റ്**

[www.scertkerala.gov.in](http://www.scertkerala.gov.in)

**ഇ-മെയിൽ**

[scertkerala@gmail.com](mailto: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 ശിൽപ്പശാലകളിലാണ് ഈ അനുബന്ധ പാഠ്യപദ്ധതി തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

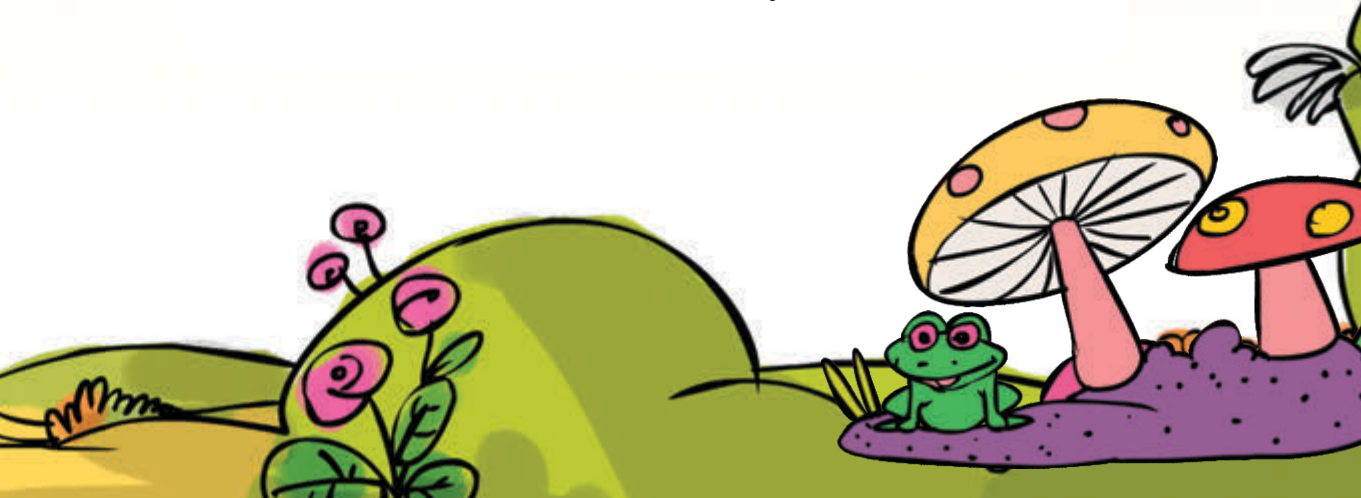
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

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

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

തിരുവനന്തപുരം

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









## ഉള്ളടക്കം

ക്രമനമ്പർ	തൂണിറ്റ്	പേജ്
1	ശുചിത്വമുള്ള വീടും വിദ്യാലയവും	1 - 2
2	എന്റെ ഭക്ഷണക്രമം	3 - 6
3	സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട	7 - 10
4	പോയതു പോയതു തന്നെ	11 - 14
5	ശുചിത്വശീലങ്ങൾ	15 - 18
6	ആടം പാടം	19 - 22
7	ഞാൻ വളരുന്നു	23 - 30
8	പരസ്പര സഹകരണം	31 - 38





എന്റെ വീടും പരിസരവും ആകർഷകവും ആരോഗ്യകരവുമാക്കാൻ ഞാൻ എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കണം?.



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





വർക്കുഷീറ്റ് 3

നാം സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ് ?



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



നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ സസ്യാഹാരവും മാംസാഹാരവുമുണ്ടോ ?  
തരംതിരിച്ച് എഴുതൂ.

ക്രമനമ്പർ	സസ്യാഹാരം	മാംസാഹാരം
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		



വർക്കുപ്പീറ്റ് 4

നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ ? പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കി നോക്കൂ.



ധാന്യങ്ങൾ	പയറുവർഗം	പച്ചക്കറി	മാംസം	പഴം	മറ്റുള്ളവ



ഞാൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ ? എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഏതെല്ലാം ഘടകങ്ങളാണ് ഞാനിനി കുട്ടിച്ചേർക്കേണ്ടത് ?

.....

.....

.....

.....

.....





നിങ്ങൾ എപ്പോഴെല്ലാമാണ് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ?

ക്രമനമ്പർ

സമയം

1. രാവിലെ

•

2. ഉച്ചയ്ക്ക്

•

3. വൈകുന്നേരം

•

4. രാത്രി

•

ഭക്ഷണങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ഇടവേള കൂടുതലുള്ളത് എപ്പോഴാണ് ?





ട്രാഫിക് സിഗ്നലുകളുടെ ചിത്രം കണ്ടല്ലോ. ഓരോ അടയാളവും സൂചിപ്പിക്കുന്നതെന്ത്? നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്നവ എഴുതൂ.

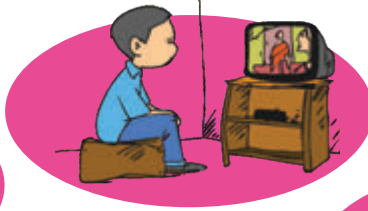




അപകട വാർത്ത

അപകടകാരണങ്ങളും പരിഹാര നിർദ്ദേശങ്ങളും എഴുതുക





എന്റെ സമയം അനാവശ്യമായി നഷ്ടപ്പെടുന്നതെങ്ങിനെ ?



സമയനഷ്ടം ഒഴിവാക്കാൻ ഞാനെന്താക്കെ ചെയ്യണം ?

A large rectangular box with a green border and horizontal dotted lines for writing.



യൂണിറ്റ് 4 പോയതു പോയതു തന്നെ

വർക്കിഷിറ്റ് 9

ഈ ഭാവങ്ങൾ ഏതൊക്കെ ? എഴുതുക.





എന്റെ ഒരു ദിവസം



പ്രവർത്തനം	സമയം





എന്റെ സമയ ക്രമീകരണം



പ്രവർത്തനം	സമയം
1. പ്രഭാത കൃത്യങ്ങൾ	6 to 6.30
2. പഠനം	



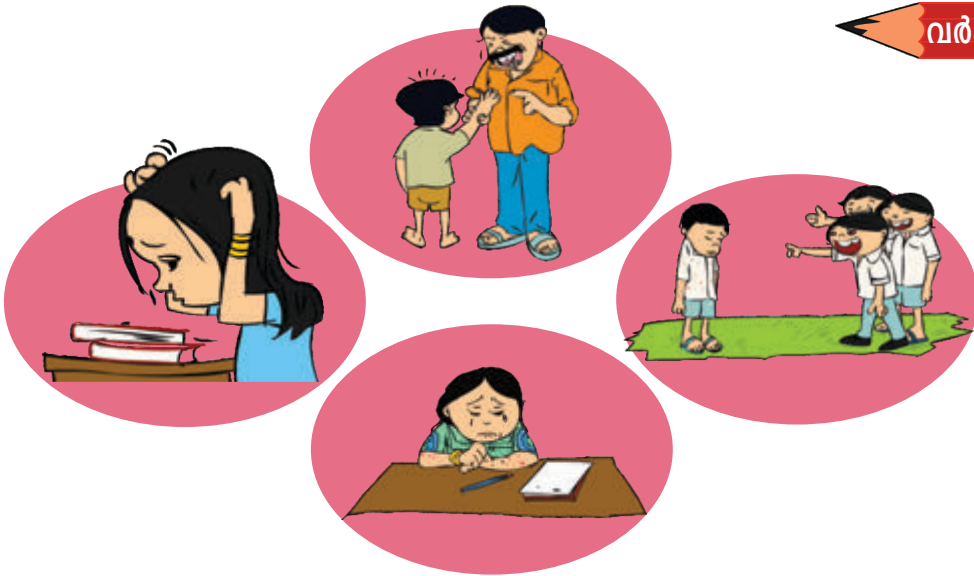
ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്



ക്രമനമ്പർ	ഇനങ്ങൾ	പ്രതികരണം	
		ഉണ്ട്	ഇല്ല
1	ദിവസവും രണ്ടുനേരം പല്ലുതേക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	രാവിലെ ഉണർന്നയുടൻ മുഖം കഴുകി വൃത്തിയാക്കും.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	ദിവസവും കുളിക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുൻപും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	മലമുത്രവിസർജനത്തിനുശേഷം കൈകളും ശരീരഭാഗങ്ങളും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	ഉണങ്ങിയതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ അടിവസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കുന്നത്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	നഖം വെട്ടാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>







1. ഈ അവസ്ഥകൾക്കുള്ള കാരണമെന്ത് ?

.....

.....

.....

2. ഇതൊഴിവാക്കാൻ നാം എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം?

.....

.....

.....



വൃക്തിരൂഛിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു സ്കിറ്റ് തയാറാക്കിയാലോ ?  
ഏത് വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കാം ?  
സ്കിറ്റിനുള്ള തിരക്കഥ തയാറാക്കൂ.



Large writing area with a green border and horizontal dotted lines for text entry.



ബാലസഭയിൽ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ  
ആരെയെല്ലാം കൂടെ കൂട്ടണം ?

Handwriting practice area with seven horizontal dotted lines for writing.



എനിക്ക് എന്തിനെല്ലാമുള്ള കഴിവുണ്ട്?

A large green rounded rectangular frame containing 15 horizontal dotted lines for writing.



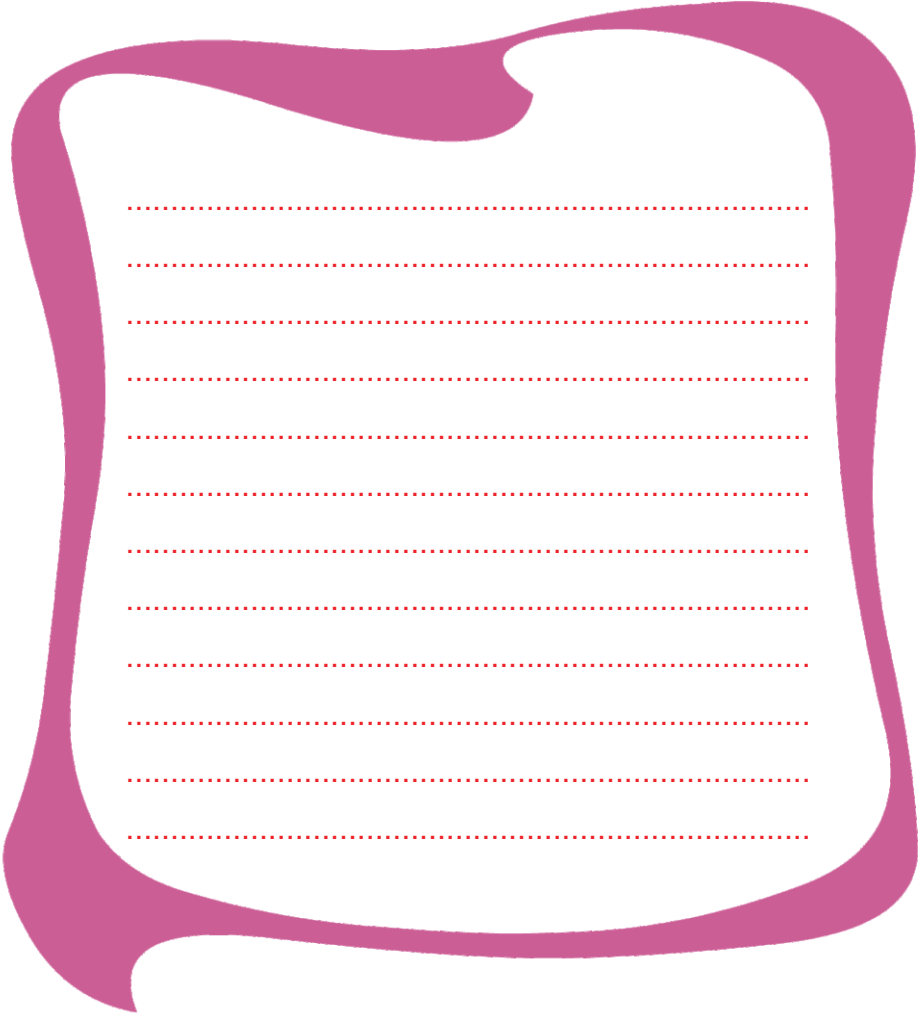


അടുത്തയാഴ്ചത്തെ ബാലസഭയിൽ  
ഞാൻ അവതരിപ്പിക്കാൻ പോകുന്ന കാര്യങ്ങൾ

A large green-bordered box containing ten horizontal dotted lines for writing.



നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ആരെല്ലാമുണ്ട് ? ഓരോരുത്തർക്കും പലതരം കഴിവുകളില്ലേ ? നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള ഓരോരുത്തരുടേയും കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തിയാലോ ?



A large purple decorative frame containing ten sets of horizontal dotted lines for writing practice.



വർഷിറ്റ് 18



എന്നെക്കുറിച്ച്

പേര് .....

വയസ്സ്

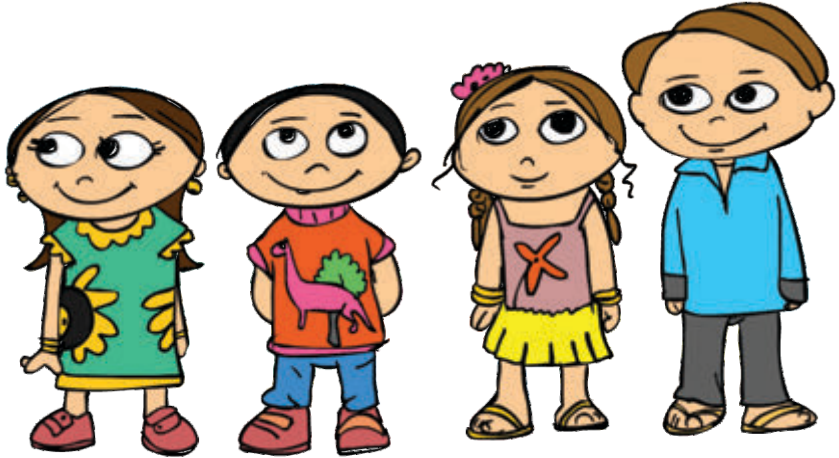
ഉയരം

ഭാരം









പേര്	ഉയരം	ഭാരം





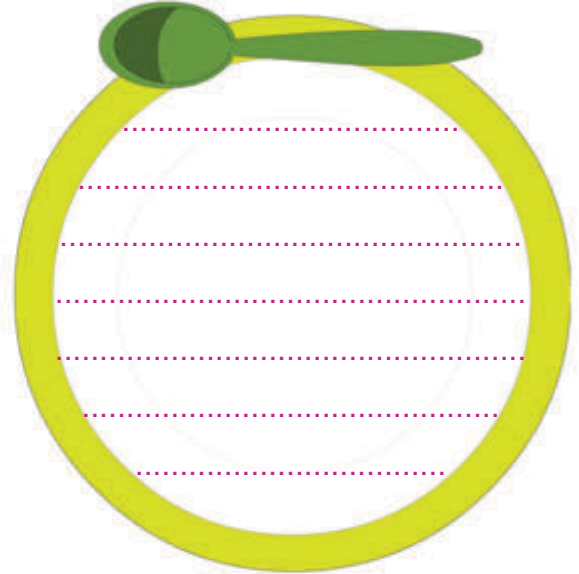
പേര്	ഉയരം	ഭാരം



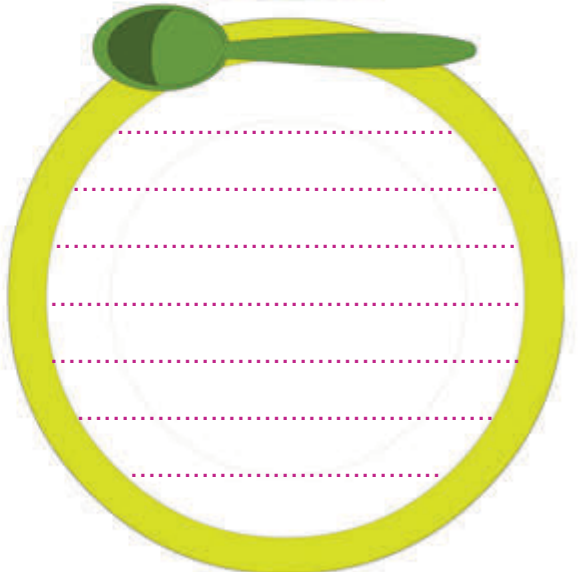
ഞാൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം



രാവിലെ



ഉച്ചയ്ക്ക്

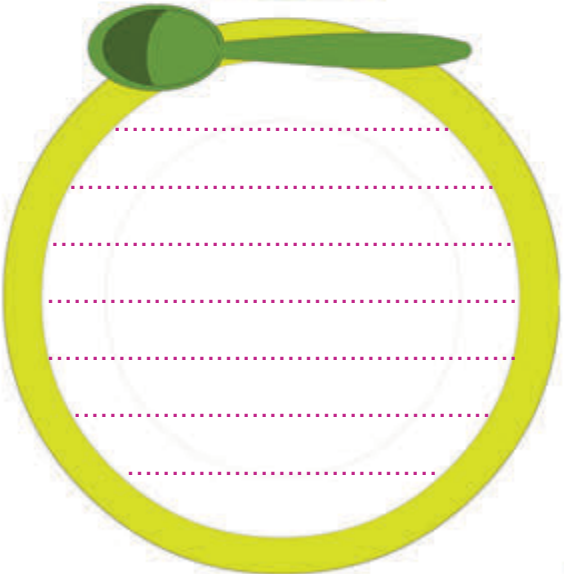
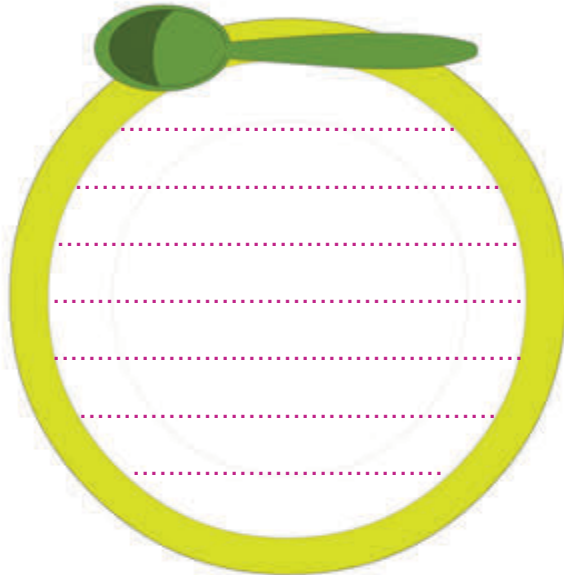




ഞാൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം

വൈകുന്നേരം

രാത്രി



### എന്റെ ഇഷ്ടപ്പെട്ട കളികൾ

Handwriting practice area with 8 horizontal dotted lines for writing.

### ഞാൻ കൂടുതൽ കളിക്കുന്ന കളികൾ

Handwriting practice area with 8 horizontal dotted lines for writing.



എന്റെ വീട്ടിൽ



ഉയരം

ഭാരം

ഉയരം

ഭാരം



വർക്കിഷിറ്റ് 23



നിങ്ങളുടെ നല്ല കുട്ടുകാരുടെ പേരെഴുതുക

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർ നല്ല കുട്ടുകാരായത് ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





അപരിചിതരായ വ്യക്തികളുമായി ഇടപെടുമ്പോൾ.....

ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

ക്രമനമ്പർ	പ്രവർത്തനങ്ങൾ	ശരി / തെറ്റ്
1	അടുത്ത് ഇടപഴകും	<input type="text"/>
2	രഹസ്യങ്ങൾ പറയില്ല	<input type="text"/>
3	തെറ്റായകാര്യങ്ങൾക്ക് നിർബന്ധിച്ചാൽ പറ്റില്ല എന്നു പറയും	<input type="text"/>
4	വിശേഷങ്ങൾ ചോദിക്കും	<input type="text"/>
5	മിറായി വാങ്ങി കഴിക്കും	<input type="text"/>
6	വിളിച്ചാൽ കൂടെ പോകും	<input type="text"/>
7	നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങില്ല	<input type="text"/>
8	ഒരുമിച്ച് കളിക്കും	<input type="text"/>
9	കഥ കേൾക്കും	<input type="text"/>
10	ആഹാരസാധനങ്ങൾ വാങ്ങില്ല	<input type="text"/>



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന പ്രവൃത്തികളോട് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം എഴുതുക.



Handwriting practice lines for the first illustration.

ഓടുന്ന ബസ്സിൽ ചാടിക്കയറുന്നു.



Handwriting practice lines for the second illustration.

ഭക്ഷണം പാഴാക്കുന്നു.





Handwriting practice area with five horizontal dotted lines.

കൃത്രിമ ഭക്ഷണം അമിതമായി കഴിക്കുന്നു.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines.

കുടുതൽ സമയം ടെലിവിഷൻ കാണുന്നു.

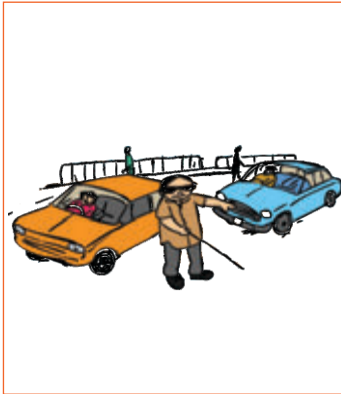
ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും നിങ്ങൾ എന്തുചെയ്യും ?  
പ്രതികരണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുക.

ക്ലാസിൽ വിഷമിച്ചിരിക്കുന്ന സഹപാഠി.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.

റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അന്ധൻ.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



കൈക്കുഞ്ഞുമായി ബസ്സിലെ കമ്പിയിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കുന്ന സ്ത്രീ.  
നിങ്ങൾ സീറ്റിൽ ഇരിക്കുന്നു.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.

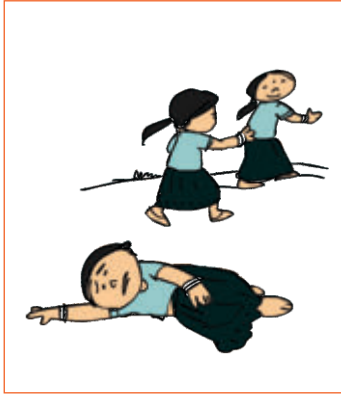
ഭക്ഷണപ്പാത്രം കൊണ്ടുവരാൻ മറന്ന കുട്ടി.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



റോഡിൽ ഒരു കുട്ടി വീണുകിടക്കുന്നു.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.

പടികൾ കയറാൻ വിഷമിച്ചുനിൽക്കുന്ന വൈകല്യമുള്ള കുട്ടി.



Handwriting practice area with five horizontal dotted lines for writing.



## 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. സുജല 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 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.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

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, കാഞ്ഞിരംമുടം, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി. ലക്ഷ്മിൻ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

**സുകുമാരൻപരിശോധന**

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

**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

