

# ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

## അധ്യാപകസഹായി

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

## സ്റ്റാൻഡേർഡ് V



unicef



2019

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

**തയാറാക്കിയത്**

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)  
വിദ്യാഭവൻ, പുജപ്പുര  
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**

ഛായയിയ 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 ഷപ്രദമായ 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 അനൂചിതമായ 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. വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം (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
- ഉത്തരവാദിത്തത്തോടൊപ്പമുള്ള പെരുമാറ്റം
- കായികക്ഷമത



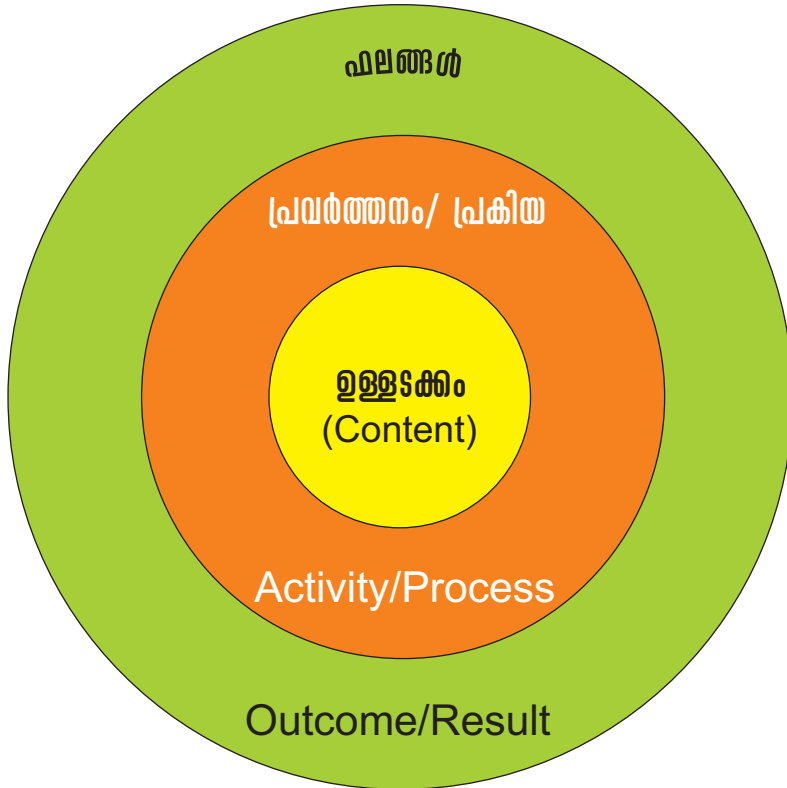
## കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

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

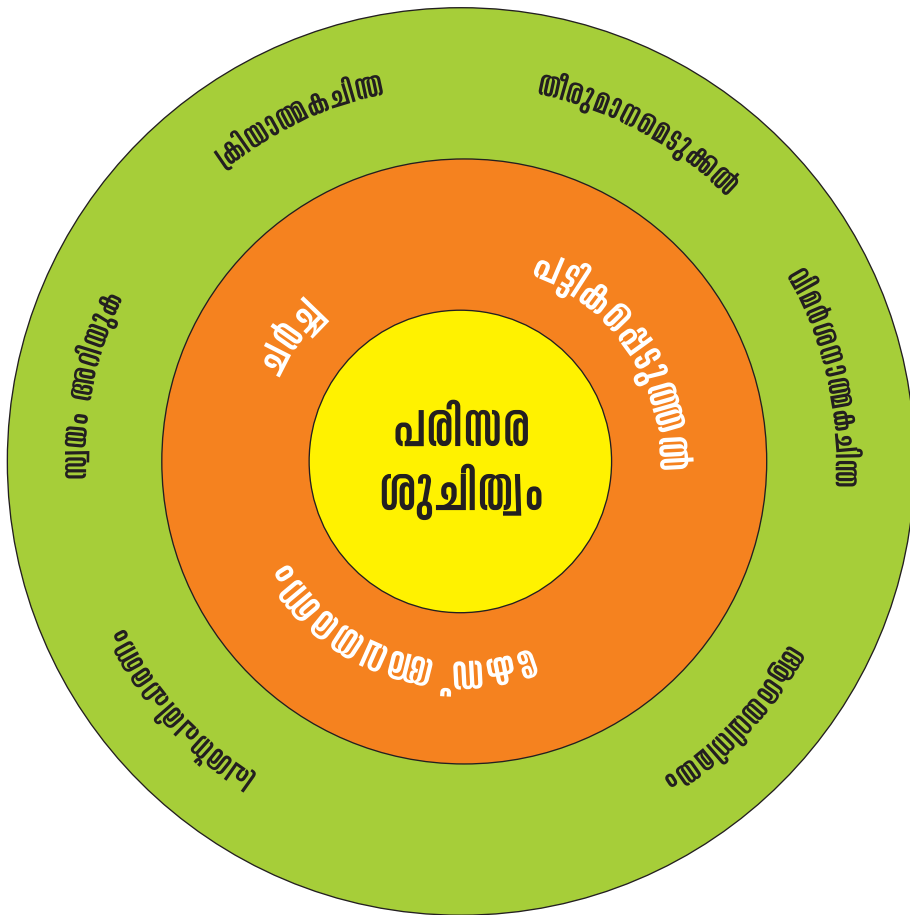


## ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1.	മാലിന്യമേ... വിട.....	1 - 5	2
2.	A മുതൽ K വരെ.....	6 - 17	3
3.	രക്ഷനേടാം.....	18 - 27	2½
4.	സമയം എന്നോടൊപ്പം.....	28 - 32	2½
5.	വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ.....	33 - 41	2
6.	ഞാൻ... എന്റെ കഴിവുകൾ.....	42 - 46	1
7.	ഞാൻ വളർന്ന്.. വളർന്ന്.. വളർന്ന്.....	47 - 54	2
8.	നമ്മളെല്ലാം ഒന്നാണ്.....	55 - 59	3½
9.	നിരീക്ഷിച്ച് കണ്ടെത്താം.....	60 - 63	1½



യൂണിറ്റ് - 1  
മാലിന്യമേ.... വിട





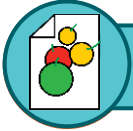
### മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

മനുഷ്യൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിസരമലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാക്കുന്നതിനും പരിഹരിക്കുന്നതിനും.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.



## പ്രവർത്തനം 1

അച്ഛന്റെ വരവ് കാത്തിരിക്കുന്ന മിനുവിനെ പരിചയപ്പെടാം.

അധ്യാപിക സംഭവം അവതരിപ്പിക്കുന്നു

“ഹായ്! അച്ഛൻ വന്നു... അച്ഛൻവന്നു...” മിനു തുള്ളിച്ചാടി പുറത്തേക്ക് ഓടി അവളുടെ മുഖം വാടി. അച്ഛന്റെ കൈയിൽ കവറില്ല. “അച്ഛൻ മോൾക്കൊന്നും വാങ്ങിയില്ലേ?” മിനു ആരാഞ്ഞു. “വാങ്ങി മോളേ ”ബാഗിൽ നിന്ന് പൊതിയെടുത്ത് അവളുടെ കൈയിൽ വച്ചുകൊടുത്തു.

“ഇന്നെന്താ കവറില്ലാത്തേ?”

“അതോ, ഇന്ന് അച്ഛനൊരു ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുത്തു. പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ പരിസരമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കും എന്ന് അച്ഛന് ബോധ്യപ്പെട്ടു.മേലിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ ഉപയോഗിക്കില്ല എന്നു ഞാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്.

“നല്ല അച്ഛൻ”. മിനു മോൾ അച്ഛനെ കെട്ടിപ്പിടിച്ച് ഒരു ഉമ്മ കൊടുത്തു.

- പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ എങ്ങനെയാണ് പരിസരമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നത്? ചർച്ച.

## ക്രോഡീകരണം

- പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകളും കുപ്പികളും മണ്ണിനെയും വായുവിനെയും ജലത്തെയും മലിനമാക്കുന്നു.
- മണ്ണിൽ ജലം ഇറങ്ങുന്നത് തടയുന്നു.മണ്ണിലെ വായു സഞ്ചാരം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.
- കത്തിക്കുമ്പോൾ വായുവിൽ വിഷവാതകം കലരുന്നു.
- ജലാശയങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടി ജലം മലിനമാക്കുന്നു.

വേറെ എന്തെല്ലാം വസ്തുക്കളാണ് പരിസരമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നത്?  
പട്ടികപ്പെടുത്തുന്നു...

പ്രതീക്ഷിത ഉത്തരങ്ങൾ

- ഉപയോഗശൂന്യമായ ടിന്നുകൾ, തകരം...
- ചപ്പുചവറുകൾ
- പാഴായ ആഹാരവസ്തുക്കൾ
- സ്ഫടികപ്പാത്രങ്ങൾ/കുപ്പികൾ
- വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള പുക
- വ്യവസായശാലകളിലെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ

ഇവ ഓരോന്നും എങ്ങനെയാക്കെ പരിസരമലിനീകരണത്തിനിടയാക്കുന്നു?  
വർക്കിഷീറ്റ് 1 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു.

പരിസരമലിനീകരണം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം? ചർച്ച

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുക്കളിൽ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കാൻ (Refuse) കഴിയുന്നവ ഏതെല്ലാം?
- ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കാനാകുന്ന (Reduce) വസ്തുക്കളേവ?
- പുനരുപയോഗ സാധ്യതയുള്ള (Re-use) വസ്തുക്കൾ ഏവ?
- പുനഃചംക്രമണത്തിനു (Recycle) വിധേയമാക്കാവുന്ന വസ്തുക്കളേവ?

### ക്രോഡീകരണം

മലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുന്നത് മനുഷ്യൻ തന്നെയാണ്. ചില വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കിക്കൊണ്ടും (Refuse) ചില വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറച്ചുകൊണ്ടും (Reduce) വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാവുന്ന വസ്തുക്കളെ പുനരുപയോഗം ചെയ്തുകൊണ്ടും (Re-use) ചില വസ്തുക്കൾ പുനഃചംക്രമണം (Recycle) ചെയ്ത് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടും പരിസരമലിനീകരണം ഒഴിവാക്കാവുന്നതാണ്.

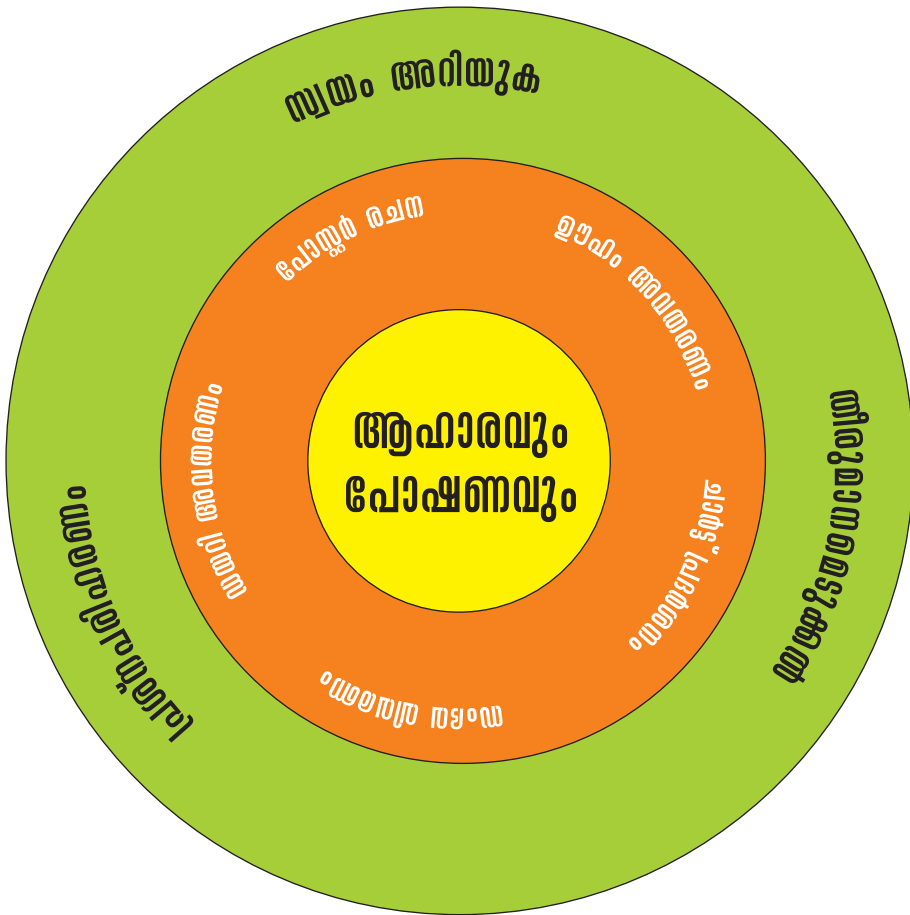
## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- മാലിന്യം ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാതിരിക്കുന്നതും മലിനജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതും കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നതിനും പെരുച്ചാഴി, എലി എന്നിവയുടെ വംശവർദ്ധനവിനും കാരണമാകുന്നു. ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ കൊതുകുജന്യരോഗങ്ങളും, എലിപ്പനി, പ്ലേഗ് മുതലായ ജന്തുജന്യരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതിനു ഇത് സാഹചര്യമുണ്ടാക്കുന്നു.
- മാലിന്യം കുടിവെള്ളത്തിൽ കലരുന്നതുമൂലം മഞ്ഞപ്പിത്തം, ടൈഫോയ്ഡ്, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ എന്നിവ വരാം.

### പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ

- ജലം മണ്ണിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നത് തടയുന്നു.
- കത്തിക്കുന്നത് അന്തരീക്ഷ വായുവിൽ വിഷാംശം കലരുന്നതിനും കാൻസർ രോഗബാധയ്ക്കും കാരണമാകുന്നു.
- കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനത്തിന് കാരണമാവുന്നു.
- ഓക്സിജൻ -കാർബൺഡയോക്സൈഡ് അനുപാതം താളം തെറ്റിക്കുന്നു.

തുണിറ്റ് - 2  
A മുതൽ K വരെ





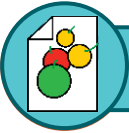
### മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും പോഷകമൂല്യമുള്ള ഭക്ഷണം ആവശ്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

ഭക്ഷണത്തിലെ വൈറ്റമിനുകളുടെ അഭാവം അപര്യാപ്തതാ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു എന്നറിയുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, സ്വയംഅറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 2,3.



### സമയം

3 മണിക്കൂർ.

വർഷീറ്റ് - 2. മനുവിന്റെ ഡയറി വായിക്കുന്നു.

### മനുവിന്റെ ഡയറി

ജൂൺ 1

പുതിയ സ്കൂളിൽ ചേർന്നിട്ട് ആദ്യമായി പോയദിവസം ഞാൻ സന്തോഷത്തോടെയല്ല തിരിച്ചുവന്നത്. രാവിലെ മുതൽ തോരാമഴ. വൈദ്യുതിയുമില്ല. ക്ലാസിൽ വെളിച്ചക്കുറവുണ്ട്. ആദ്യ പീരീഡ് മലയാളം. ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ പുസ്തകം വായിക്കാൻ പറഞ്ഞു. പക്ഷേ എനിക്ക് വായിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ഞാൻ അക്ഷരങ്ങൾ ശരിക്കും കാണുന്നുണ്ടായിരുന്നില്ല. ആകെ നാണക്കേടായി. അറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് വായിക്കാത്തത് എന്നാണ് മറ്റ് കുട്ടികൾ കരുതിയത്. എന്നാൽ എനിക്ക് കാഴ്ചയ്ക്ക് എന്തോ പ്രശ്നമുണ്ടെന്ന് പറഞ്ഞത് ടീച്ചറാണ്. ഡോക്ടറെ കാണണം എന്നും പറഞ്ഞു. നാളെ രാവിലെ ഡോക്ടറെ കാണാൻ പോകുന്നുണ്ട്. എന്താണാവോ എന്റെ അസുഖം?.....

മനുവിന് കാഴ്ചക്കുറവ് ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാവാം എന്ന് കുട്ടികൾ എഴുതുന്നു.

എഴുതിയവ ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. 'ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത്' ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ എഴുതി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

#### ഡോക്ടർ പറഞ്ഞത്...

മനുവിന് വൈറ്റമിൻ എ യുടെ കുറവുകാരണം കാഴ്ചയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന വൈകല്യമായിരുന്നു പ്രശ്നം. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്? മനു വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കാറില്ല. അവന് പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും ഇഷ്ടമല്ല. വീട്ടിലും ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് ഉപയോഗിക്കും. ഇതു മൂലം ശരീരത്തിനാവശ്യമായ വൈറ്റമിനുകൾ ലഭിക്കുന്നില്ലായിരുന്നു. ഇതു കാരണമാണ് വൈറ്റമിൻ എ യുടെ കുറവു മൂലമുണ്ടാകുന്ന കാഴ്ചവൈകല്യം മനുവിനുണ്ടായത്. ദിവസവും ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിലുൾപ്പെടുത്തുന്നത് ശരീരത്തിനുവേണ്ട വൈറ്റമിനുകൾ ആവശ്യത്തിന് ലഭിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ചാർട്ട് പേപ്പർ നൽകുന്നു. ഡോക്ടർ പറഞ്ഞ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ട് “നല്ല കാഴ്ച” യ്ക്കു വേണ്ടി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കുക. പോസ്റ്ററുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

### ക്രോഡീകരണം

ആഹാരത്തിൽ ദിവസവും ഇലക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തണം. കറിവച്ച മൽസ്യവും ആഹാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാവുന്നതാണ്.

### പ്രവർത്തനം 2

“കബഡി... കബഡി..... കബഡി..... കബഡി.....” കബഡി വിളിയുമായി സഫർ എതിരാളിയുടെ കോർട്ടിലേയ്ക്കു പാഞ്ഞു കയറി. എതിർ ടീം ഒരാർപ്പുവിളിയോടെ സഫറിനെ പൊക്കിയെടുത്തു. പഠിച്ച പണി പതിനെട്ടും നോക്കി, സഫർ ലൈൻ തൊടാൻ. പക്ഷേ കഴിഞ്ഞില്ല. റഫറിയുടെ ഫൈനൽ വിസിൽ. സഫർ പരാജിതനായി, തലയും താഴ്ത്തി നടന്നു വന്നു. തിരികെ വന്ന അവൻ ക്ഷീണിച്ച് തറയിൽ ഇരുന്നു. വല്ലാത്ത കിതപ്പ്, അണപ്പ്. കുട്ടുകാർ അവനെ വളഞ്ഞു നിന്നു. കായികാധ്യാപകൻ സഫറിന്റെ അടുത്തേക്കു വന്നു. നാഡിമിടിപ്പ് പരിശോധിച്ചു. കൺപോള താഴേയ്ക്കു വിടർത്തി നോക്കി. “സഫർ ഒരു ഡോക്ടറെ കാണണം. വിളർച്ചയുണ്ടെന്നു തോന്നുന്നു.”

- കുറച്ചു നേരം കളിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് കിതപ്പും ക്ഷീണവും അനുഭവപ്പെടാറുണ്ടോ?
- എന്താണ് വിളർച്ച? അതിന്റെ കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും എന്തൊക്കെയാണ്?
- വിളർച്ച ആൺകുട്ടികളിലാണോ പെൺകുട്ടികളിലാണോ കൂടുതലായി കാണുന്നത്? കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും എഴുതി തയ്യാറാക്കിയ ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

### വിളർച്ച- കാരണങ്ങളും ലക്ഷണങ്ങളും

- രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് കുറയുന്നതാണ് വിളർച്ച.
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം കലർന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളുടെ കുറവ്, ബി-കോംപ്ലക്സ് വൈറ്റമിനുകളുടെ കുറവ്, ഇലക്കറികളും പച്ചക്കറികളും ഒഴിവാക്കി ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് കഴിക്കുന്ന ശീലം, വിരശല്യം, അമിതരക്തസ്രാവം എന്നിവ വിളർച്ചയുടെ കാരണങ്ങളാണ്.
- ക്ഷീണം. കിതപ്പ്, ഇരുന്ന് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ കണ്ണിൽ ഇരുട്ട്, പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, കൺപോളകൾക്കടിയിലെ വെളുത്ത നിറം, ഉൻമേഷക്കുറവ്, ഏകാഗ്രതയില്ലായ്മ, കാല് കഴപ്പ്, തുടർച്ചയായ മറ്റ് അസുഖങ്ങൾ എന്നിവയും വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

വർക്ക്ഷീറ്റ്-3 കുട്ടികൾ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

### ക്രോഡീകരണം

രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിൻ കുറയുന്ന അവസ്ഥയാണ് വിളർച്ച (Hb മിനിമം 10g / decilitre-ൽ കുറയുന്നത്). വിളർച്ച പെൺകുട്ടികളിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നു. സ്ഥിരമായി ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് കഴിക്കുന്നതു മൂലം വൈറ്റമിനുകളുടെ കുറവുണ്ടാകുന്നു. ആഹാരത്തിൽ ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, കറിവച്ച മീൻ എന്നിവ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ഈ കുറവ് പരിഹരിക്കാം. മുരിങ്ങയില, ഈന്തപ്പഴം എന്നിവ വിളർച്ച ഒഴിവാക്കാൻ നല്ലതാണ്. ത്വരിതഗതിയിലുള്ള വളർച്ചയുടെ കാലമായതിനാൽ ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ധാരാളം ഇരുമ്പ് ആവശ്യമാണ്. ഇതിനൊരു പരിഹാരമായാണ് ഭാരതസർക്കാർ WIFS (Weekly Iron Folic acid Supplementation programme) ദേശീയ ആരോഗ്യ പരിപാടിയായി നടത്തുന്നത്.



## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും അവശ്യം വേണ്ട ഘടകങ്ങളാണ് വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും. വൈറ്റമിനുകൾ എ, ബി, സി, ഡി, ഇ, കെ എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു.

### വൈറ്റമിൻ എ

കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും നല്ല കാഴ്ചശക്തിക്കും ആരോഗ്യമുള്ള ചർമ്മത്തിനും വൈറ്റമിൻ എ ആവശ്യമാണ്.

### ഉറവിടങ്ങൾ

ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, മത്സി, അയല തുടങ്ങിയ ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ, മീനെണ്ണ, കരൾ.

### വൈറ്റമിൻ എ യുടെ കുറവുമൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

- കണ്ണുകളുടെ വരൾച്ച.
- വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കാഴ്ചക്കുറവ്.
- ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ.
- രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയൽ.

### പരിഹാരം

- വൈറ്റമിൻ എ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കുക.
- വൈറ്റമിൻ എ ഗുളികകൾ കഴിക്കുക (ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം മാത്രം കഴിക്കുക)

### വൈറ്റമിൻ ബി (ബി കോംപ്ലക്സ്)

- ബി1, ബി2, ബി6, ബി12, ഫോളിക് ആസിഡ്, ബയോട്ടിൻ, പാനോത്ത്തൈനിക് ആസിഡ് എന്നീ വൈറ്റമിനുകൾ ഈ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
- ശരീരപ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കാനും രക്തോൽപാദനം നടക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

**ഉറവിടങ്ങൾ**

തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, കടൽ മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം, കരൾ, ഇലക്കറികൾ, പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ.

**അപര്യാപ്തത മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ**

- ബി1 : വിളർച്ച, ക്ഷീണം, വിഷാദം, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ശരീരത്തിൽ നീര്, ദേഹം തളർച്ച (ബെറിബെറി).
- ബി2 : വായിലും നാക്കിലും പൂണ്ണ്.
- ബി3 (നിയോസിൻ): മറവി, ചർമ്മരോഗം, വയറിളക്കം (പെല്ലഗ്ര).
- പാന്റോതെനിക് ആസിഡ് : ക്ഷീണം, കാലിൽ തരിപ്പ്, ഉന്മേഷക്കുറവ്.
- ബി6 (പൈറിഡോക്സിൻ) : നാഡീതളർച്ച, വിളർച്ച, ചുഴലി, ചർമ്മരോഗങ്ങൾ, വായ്ക്കുളളിൽ നീറ്റൽ.
- ബി7 (ബയോട്ടിൻ) : ചർമ്മരോഗങ്ങൾ, മുടികൊഴിച്ചിൽ, വിഷാദം, ക്ഷീണം, നാഡീരോഗങ്ങൾ.
- ഫോളിക് ആസിഡ് : വിളർച്ച, വായ്പൂണ്ണ്.
- ബി12 : വിളർച്ച, നാഡീതളർച്ച (അപൂർവം)

**വൈറ്റമിൻ സി**

ശരീരത്തിലെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കാൻ ആവശ്യമായ വൈറ്റമിൻ. പല്ലുകൾ, മോണ, എല്ലുകൾ, ചർമ്മം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു.

**ഉറവിടങ്ങൾ**

നെല്ലിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, തക്കാളി, ചെങ്കദളി (കപ്പപ്പഴം). (ചുടുതട്ടിയാൽ നശിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ അടങ്ങിയവ ആയതുകൊണ്ട് ഫലങ്ങൾ വേവിക്കാതെ ഭക്ഷിക്കണം.)

**അപര്യാപ്തത മൂലമുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ**

**സ്കർവി** : മോണയിൽ നിന്ന് രക്തസ്രാവം, മോണവീക്കം, ചർമ്മത്തിൽ രക്തസ്രാവം, മുടിയും ചർമ്മവും വരണ്ടുപോകുന്നത്, വിളർച്ച.

## വൈറ്റമിൻ ഡി

ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്ന് കാൽസ്യം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുവഴി പല്ലുകളുടെയും എല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. ഇളംവെയിലേൽക്കുമ്പോൾ ചർമ്മത്തിൽ വൈറ്റമിൻ D ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു.

### ഉറവിടങ്ങൾ

മത്സ്യം, മുട്ട, കരൾ, പച്ചക്കറികൾ, വെണ്ണ, പാൽ, സൂര്യപ്രകാശം.

### അപര്യാപ്തത മൂലമുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

**റിക്കെറ്റ്സ് :** (അസ്ഥികൾക്ക് ബലക്ഷയം ഉണ്ടാവുന്ന രോഗം).

## വൈറ്റമിൻ ഇ

ശരീരത്തിന്റെ കേടുപാടുകൾ തീർക്കാനും രക്തോൽപാദനം നടക്കുവാനും ആവശ്യമാണ്.

### ഉറവിടങ്ങൾ

തവിടുകളയാത്ത ധാന്യം, ഇലക്കറികൾ, സസ്യഎണ്ണകൾ, പാൽ, കശുവണ്ടി, നിലകടല.

## വൈറ്റമിൻ കെ

രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. പാൽ, ഇലക്കറികൾ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച പയർ എന്നിവയിൽ വൈറ്റമിൻ കെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

### പ്രധാന ധാതുക്കൾ

ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, അയഡിൻ, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, സിങ്ക്, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ് തുടങ്ങിയവയാണ് ശരീരത്തിനുവേണ്ട ധാതുക്കൾ.

**ഇരുമ്പ് :** ചുവന്ന രക്തകോശങ്ങളിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ ഉൽപ്പാദനത്തെ സഹായിക്കുകയും അതുവഴി ശരീരത്തിന് പ്രാണവായു ലഭ്യമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

### ഉറവിടങ്ങൾ

മാംസം, മുട്ട, ബീൻസ്, കരുപ്പെട്ടി, ഇറുന്തപ്പഴം, കരൾ, നെല്ല്, പഴവർഗങ്ങൾ, ശർക്കര, ഇലക്കറികൾ, തവിടുകളയാത്ത ധാന്യം.

അപര്യാപ്തതമൂലം അനീമിയ ഉണ്ടാവുന്നു.

### വിളർച്ച (അനീമിയ)

- രക്തത്തിൽ ഇരുമ്പുസത്തിന്റെയും ഫോളിക് ആസിഡിന്റെയും കുറവുമൂലമുണ്ടാവുന്ന അവസ്ഥ.
- ചുവന്ന രക്തകോശത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അംശം കുറയുന്നു.

### ലക്ഷണങ്ങൾ

ക്ഷീണം, തളർച്ച, അമിതമായ ഉറക്കം, ഓർമക്കുറവ്, നിത്യമായ തലവേദന, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, കീതപ്പ്, തലകറക്കം, കൺപോള, കൈപ്പത്തി, നഖം ഇവയുടെ വിളർച്ച.

### കാരണങ്ങൾ

- ഇരുമ്പുസത്ത്, വൈറ്റമിൻ സി, ഫോളിക് ആസിഡ് ഇവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തത്.
- വിരശല്യം
- പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവസമയത്ത് അമിത രക്തസ്രാവം

### പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

- ഇരുമ്പ്, ഫോളിക് ആസിഡ്, വൈറ്റമിൻ സി ഇവയടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ വിരശല്യത്തിനുള്ള മരുന്നു കഴിക്കുക.

### ഭക്ഷണത്തിലടങ്ങിയ ഇരുമ്പ് നഷ്ടപ്പെടാതെ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം?

- ഇരുമ്പ് ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നതുകൊണ്ട് വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യാതെ കഴിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം ചായ, കാപ്പി, ഇവ കഴിക്കുന്നത് ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ അവ ഒഴിവാക്കുക.
- വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും ശരിയായ അളവിൽ ലഭ്യമാക്കാൻ പ്രകൃതിദത്തവും വീട്ടിൽ തയാറാക്കിയതുമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ശീലമാക്കണം.

**കാൽസ്യം :** ശരീരത്തിലെ എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു.

**ഉറവിടങ്ങൾ**

പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മുളോടുകൂടി കഴിക്കാവുന്ന ചെറിയ മത്സ്യം, കൂവരക് (മുത്താറി).കാൽസ്യത്തിന്റെ അപര്യാപ്തത എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ബലക്ഷയത്തിന് കാരണമാവുന്നു.

**പൊട്ടാസ്യം :** നാഡികളുടെയും പേശികളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ സുഗമമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ അളവിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

**ഉറവിടങ്ങൾ**

നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, പഴവർഗങ്ങൾ, തക്കാളി, ഏത്തപ്പഴം, തേങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ.

**പൊട്ടാസ്യം കുറഞ്ഞാൽ :** ക്ഷീണമുണ്ടാവും, ശ്രദ്ധക്കുറവുണ്ടാവും.

**സോഡിയം :** ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

**ഉറവിടം :** ഉപ്പ്.

**അപര്യാപ്തത**

ശ്രദ്ധക്കുറവിനും ക്ഷീണത്തിനും കാരണമാവുന്നു.

**സിങ്ക് :** (നാകം) രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും, മുറിവ്, ചതവ് ഇവ ഭേദമാകാനും സഹായിക്കുന്നു.

**ഉറവിടങ്ങൾ**

മാംസം, നിലക്കടല, പയർ.

**അപര്യാപ്തത :** അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു.

## WIFS(Weekly Iron and Folic acid Supplementation programme)

### ദേശീയ ആരോഗ്യപദ്ധതി

വിളർച്ച (അനീമിയ) ഇന്ത്യയിൽ പ്രധാന പൊതുജനാരോഗ്യ പ്രശ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. കൗമാരക്കാരിലും സ്ത്രീകളിലും 20% മുതൽ 60% വരെ വിളർച്ചരോഗം കൊണ്ടുള്ള പ്രയാസങ്ങൾ കാണുന്നതായി പല പഠനങ്ങളും തെളിയിക്കുന്നു.

ഭാവിതലമുറയ്ക്കു തന്നെ ഭീഷണിയാവുന്ന രീതിയിൽ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും വിളർച്ച, മുരടിപ്പ്, പ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ്, കായികക്ഷമതക്കുറവ് എന്നിവ പ്രകടമാണ്.

പെൺകുട്ടികളിൽ കാണുന്ന അനീമിയ ഭാവിയിൽ ഭാരം കുറഞ്ഞ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ ജനനത്തിനും, മാതൃമരണം, മാസം തികയാതെയുള്ള പ്രസവം എന്നിവയ്ക്കും സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വിളർച്ചരോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനായി ഭാരതസർക്കാർ ആരംഭിച്ച പദ്ധതിയാണ് **WIFS**.

### ലക്ഷ്യങ്ങൾ

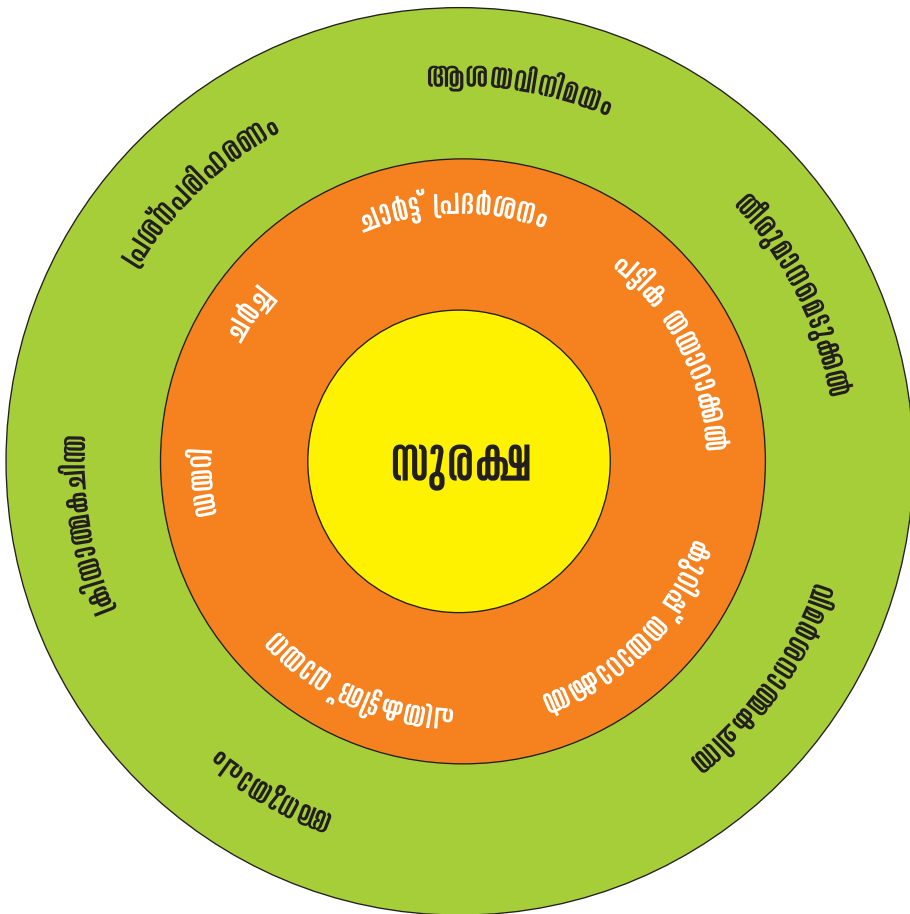
1. വിദ്യാലയങ്ങളിലൂടെയും അങ്കണവാടികളിലൂടെയും ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം 6-ാം ക്ലാസ് മുതൽ 12-ാം ക്ലാസ് വരെയുള്ള മുഴുവൻ കുട്ടികൾക്കും അയേൺ ഗുളിക വിതരണം ചെയ്യൽ.
2. WIFS-പദ്ധതിയുടെ ആവശ്യകതബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായുള്ള ബഹുമുഖ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടികൾ.
3. അയേൺ ഘടകം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവുനൽകാൻ.
4. കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികൾക്കും രക്ഷിതാക്കൾക്കും WIFS-നെക്കുറിച്ചും അയേൺ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചും പ്രത്യേകമായ അറിവുനൽകൽ.

### പ്രവർത്തന പരിപാടികൾ

- വിളർച്ച ബാധിതരായ കൗമാരക്കാരെ കണ്ടെത്തൽ.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം അയേൺ ഗുളിക നൽകൽ.

- തുടർചികിത്സ ആവശ്യമുള്ളവരെ കണ്ടെത്തി ശുപാർശ ചെയ്യൽ.
- വർഷത്തിൽ രണ്ടു തവണ വിരയിളക്കാനുള്ള മരുന്ന് നൽകൽ.
- അയേൺ ഘടകം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നൽകലും കൗൺസലിങ്ങും.
- പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ തുടർച്ചയായ വിലയിരുത്തൽ.

# യൂണിറ്റ് - 3 രക്ഷനേടാം







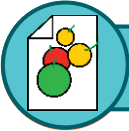
### മേഖല

സുരക്ഷ.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിൽ സ്വയം സുരക്ഷിതത്വബോധവും സുരക്ഷാശീലങ്ങളും വളർത്തുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സുരക്ഷിതമായ ജീവിത സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്. അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർക്കാവശ്യമായ സഹായവും ശുശ്രൂഷയും നൽകുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

അനുതാപം, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ആശയവിനിമയം, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ക്രിയാത്മകചിന്ത.



### സാമഗ്രികൾ

ചിത്രങ്ങൾ, പത്രകട്ടിംഗ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 4,5.



### സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

## പ്രവർത്തനം 1

ദിവസവും ഡയറി എഴുതുന്നവർ ആരൊക്കെയാണ്?

ഡയറി എഴുതുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

ലഘുചർച്ച.

റാണിയുടെ ഒരു ദിവസത്തെ ഡയറി വായിച്ചാലോ?

ടീച്ചർ റാണിയുടെ ഡയറി വായിച്ചുകേൾപ്പിക്കുന്നു.

### റാണിയുടെ ഡയറി

സെപ്റ്റംബർ 8 തിങ്കൾ

ഇന്ന് വല്ലാത്തൊരു ദിവസമായിരുന്നു. രാവിലെ സ്കൂളിൽ എത്തി. സ്റ്റേയർകേസ് കയറിത്തുടങ്ങിയപ്പോൾ എന്റെ ഒപ്പം എത്താൻ പിന്നാലെ ഓടി വന്ന ലിനി സ്റ്റേപ്പിൽ തട്ടി കമഴ്ന്നു വീണു. പാവം! മുഖം മുറിഞ്ഞ് ചോരയുമായി അവൾ ബോധമറ്റുകിടന്നത് മനസ്സിൽ നിന്നു മാഞ്ഞുപോയില്ല. എന്താണു ചെയ്യേണ്ടതെന്നറിയാതെ സ്തബ്ധയായി നിൽക്കാനേ എനിക്കു കഴിഞ്ഞുള്ളൂ. ഓടി വന്ന മറ്റു കുട്ടികൾ ടീച്ചർമാരെ കൂട്ടി വരികയും ചോര തുടയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്തു. റീനടീച്ചർ ആരോടെന്നില്ലാതെ പറഞ്ഞു “സ്റ്റേപ്പിലൂടെ ഓടരുതെന്ന് എത്രവട്ടം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്!” ശരിയാണ്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പല കാര്യങ്ങളും ടീച്ചർ പറഞ്ഞു തന്നിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ....

റാണിയുടെ ഡയറി വായിച്ചു കേട്ടല്ലോ.

ലിനിക്ക് പരിക്കുപറ്റിയത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

- അശ്രദ്ധമായി ഓടിയതുകൊണ്ട്.
- അപകടമുണ്ടാകാനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കാത്തതുകൊണ്ട്.
- 
- 
-

ഇതൊഴിവാക്കാൻ എന്തു ചെയ്യാമായിരുന്നു?

ഇതുപോലുള്ള എന്തെങ്കിലും അപകടങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

(മൂന്നോ നാലോ കുട്ടികൾക്ക് പ്രതികരിക്കാനവസരം നൽകുന്നു)

നിത്യജീവിതത്തിൽ ഇതുപോലുള്ള എന്തൊക്കെ അപകടങ്ങളാണ് ഉണ്ടാകാറുള്ളത്? ചർച്ച

**ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ**

- വീഴ്ചമൂലമുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ (ഉദാ: ഓടിക്കളിക്കുമ്പോൾ, ഉയരത്തിൽ നിന്ന്, സ്റ്റേപ്പിൽ നിന്ന്, സൈക്കിളിൽ നിന്ന്).
- വാഹനാപകടങ്ങൾ (ഉദാ: സൈഡിലൂടെ നടന്നുപോകുമ്പോൾ, റോഡ് മുറിച്ചു കടക്കുമ്പോൾ, റോഡിൽ നിന്നോ റോഡ് സൈഡിൽ നിന്നോ കളിക്കുമ്പോൾ).
- തീപ്പെട്ടാലുള്ളത് (അടുക്കളയിൽ നിന്ന്, തീ കൊണ്ടു കളിക്കുമ്പോൾ, പടക്കം പൊട്ടിക്കുമ്പോൾ തുടങ്ങിയവ).
- വൈദ്യുതഘാതം.
- വെള്ളത്തിൽ വീഴൽ.
- ഭക്ഷ്യവിഷബാധ.

മേൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആറുതരം ചർച്ചാസൂചകങ്ങളുടെ പേരിൽ ഗ്രൂപ്പാകുന്നു. എല്ലാവർക്കും വർക്ക്ഷീറ്റ് 4 നൽകുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവരവർക്ക് കിട്ടിയ അപകടം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളും അത് ഒഴിവാക്കാൻ സ്വീകരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകളും കണ്ടെത്തി എഴുതുന്നു.

ഗ്രൂപ്പുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

**പൊതു ചർച്ച**

- നിരപ്പായ സ്ഥലത്തുമാത്രം ഓടിക്കളിക്കുക
- മരത്തിലും മറ്റും കയറി അപകടകരമായരീതിയിൽ കളിക്കാതിരിക്കുക
- തിരക്കുള്ളയിടത്ത് ഓടിക്കളിക്കാതിരിക്കുക
- സ്റ്റേപ്പുകളിലൂടെ ഓടാതിരിക്കുക
- പൊതുനിരത്തിലോ അതിനുസമീപമോ കളിക്കാതിരിക്കുക
- റോഡു നിയമങ്ങൾ പാലിക്കുക

- തീ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, തീ കൊണ്ടു കളിക്കാതിരിക്കുക.
- വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ വൈദ്യുതിയുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക.
- വൈദ്യുതോപകരണങ്ങളുപയോഗിക്കുമ്പോൾ നന്നവില്ലാത്ത ചെരിപ്പുപയോഗിക്കുക.
- ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ പാനീയങ്ങൾ, മിഠായികൾ തുടങ്ങിയവ കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- പഴകിയതോ വൃത്തിഹീനമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ വിൽക്കുന്നതോ ആയ ആഹാര വസ്തുക്കൾ കഴിക്കാതിരിക്കുക.

### ക്രോഡീകരണം

അശ്രദ്ധകൊണ്ടും അതിസാഹസികത കൊണ്ടും ആകസ്മികമായും അപകടങ്ങൾ സംഭവിക്കാം. അപകടമുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. നിയമങ്ങളും മുന്നറിയിപ്പുകളും അവഗണിക്കാതിരിക്കുക. മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുക. അശ്രദ്ധ ഒഴിവാക്കുക.

ഗ്രൂപ്പുകളുടെ അവതരണത്തിന് ശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റ് - 4 ലെ ഇതരഭാഗങ്ങൾ പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

### പ്രവർത്തനം - 2

അപകടം സംഭവിച്ചാൽ എന്ത് പ്രഥമശുശ്രൂഷയാണ് നാം അടിയന്തിരമായി നൽകുക? (മുറിവേറ്റാൽ, തീപ്പൊള്ളൽ ഏറ്റാൽ, വൈദ്യുതഘാതമേറ്റാൽ, വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയാൽ)

4 ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും മുകളിൽ നൽകിയിട്ടുള്ള ഓരോ അപകടം ഉണ്ടാകുമ്പോഴും നൽകേണ്ട പ്രഥമശുശ്രൂഷ കണ്ടെത്തുന്നു.

ക്ലാസ് അവതരണം - ചർച്ച (ഫാക്ട്ഷീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു).

## ക്രോഡീകരണം

യഥാസമയം ശരിയായ പ്രഥമശുശ്രൂഷ ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് അപകടത്തിന്റെ ആഘാതം കുറയ്ക്കും. അപകടത്തിൽ പെട്ടവർക്ക് പ്രഥമശുശ്രൂഷ നൽകേണ്ടത് നമ്മുടെ കടമയാണ്.

ക്ലാസ് ചർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ “പ്രഥമശുശ്രൂഷയെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ” വർക്ക്ഷീറ്റ് 5-ൽ എഴുതുന്നു.

### പ്രവർത്തനം - 3

അപകടങ്ങളിൽ നിന്നു മാത്രമാണോ സുരക്ഷ ലഭിക്കേണ്ടത്. നിത്യജീവിതത്തിൽ ദോഷകരമായ മറ്റു പലകാര്യങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്കു സുരക്ഷ വേണ്ടതല്ലേ? ഒരു കുട്ടിക്കുണ്ടായ ശാരീരിക ഉപദ്രവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പത്രവാർത്ത അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് വായിച്ച് കേൾപ്പിക്കുന്നു.

### സ്കൂൾകുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കാൻ ശ്രമിച്ച വാൻ ക്ലീനർ അറസ്റ്റിൽ

കാസർഗോഡ് - സ്കൂൾ കുട്ടിയെ ഉപദ്രവിക്കാൻ ശ്രമിച്ച വാൻ ക്ലീനറെ പോലീസ് അറസ്റ്റു ചെയ്തു. ജില്ലയിലെ പ്രമുഖ വിദ്യാലയത്തിലെ അഞ്ചാം ക്ലാസുകാരികാണ് ഈ അനുഭവം ഉണ്ടായത്. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ മറ്റെല്ലാ കുട്ടികളും വാനിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങിയ ശേഷം ഒറ്റയ്ക്കാവുന്ന കുട്ടിയെ ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കാനും, ശല്യപ്പെടുത്താനും ശ്രമിച്ചിരുന്ന ക്ലീനറെപ്പറ്റി കുട്ടി രക്ഷിതാക്കളോട് പരാതിപ്പെട്ടിരുന്നു. ഇതേ തുടർന്നാണ് അറസ്റ്റ് നടന്നത്.

പത്രവാർത്ത വായിച്ചത് കേട്ടല്ലോ. ഇതുപോലുള്ള സംഭവങ്ങൾ നിത്യേന പത്രത്തിൽ നാം കാണാറുണ്ട്.

ഇതുപോലെ പരിചിതരോ/അപരിചിതരോ ആയ വ്യക്തികളോ, നിങ്ങളുടെ കുട്ടുകാരോ നിങ്ങളെ ശരീരത്തിൽ തൊട്ടുള്ള സ്നേഹപ്രകടനങ്ങൾക്ക് മുതിരുമ്പോൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?

കുട്ടികൾക്ക് സ്വതന്ത്രമായി പ്രതികരിക്കാനവസരം നൽകുന്നു. ഇങ്ങനെയൊരു അനുഭവമുണ്ടായാൽ എന്തെല്ലാം ദോഷഫലങ്ങളാണുണ്ടാകുന്നത്?

- അനാവശ്യമായി മറ്റുള്ളവർ ദേഹത്തു സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അസ്വസ്ഥത അനുഭവപ്പെടുന്നു.
- ഭയം, സംഭ്രമം, വിഷാദം തുടങ്ങിയ മാനസിക വികാരങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടുന്നു.
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് രോഗങ്ങൾ പകരാനിടയാകുന്നു.

ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കേണ്ടതല്ലേ?

നിങ്ങൾ എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രതികരിക്കുന്നത്? ചർച്ച.

**പ്രതീക്ഷിത ഉത്തരങ്ങൾ**

- ബഹളം വയ്ക്കും
  - കരയും
  - നിലവിളിച്ച് ഓടാൻ ശ്രമിക്കും
  - രക്ഷിതാക്കളോടും അധ്യാപകരോടും പരാതിപ്പെടും.
- നിഷേധിക്കാനോ, നിരസിക്കാനോ ഉള്ള പരിശീലനം. താഴെപറയുന്ന തന്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉചിതമായവ ഉപയോഗിക്കാം.
- ചിരിച്ചുകൊണ്ട് മൃദുവായി വിനയത്തോടെ.
  - ചിരിക്കാതെ ദൃഢമായി.
  - പറ്റില്ല എന്ന് പറയാനുള്ള കാരണം പറയാം.
  - ബദൽ പ്രവർത്തനം നിർദ്ദേശിക്കാം.
  - നിങ്ങളുടെ നിലപാട് തുറന്നുപറയാം.
  - തന്റേടത്തോടെ പറ്റില്ല എന്നു പറയാം.
  - സ്വയം ഒഴിഞ്ഞുമാറാം.
  - അവരെ ഒഴിവാക്കാം.
  - ആ സാഹചര്യം തന്നെ ഉണ്ടാവാതെ നോക്കാം .
  - മുതിർന്നവരുമായി ആലോചിച്ച് അവരുടെ സഹായം തേടാം.

**ക്രോഡീകരണം**

സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ അവകാശം അവരവർക്കു മാത്രമാണ്. ദുരുദ്ദേശ്യത്തോടെയുള്ള സ്പർശനങ്ങൾ, ലാളന തുടങ്ങിയവ തിരിച്ചറിയുകയും യുക്തമായ പ്രതിരോധമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുകയും വേണം. 'പറ്റില്ല' എന്ന് ദൃഢമായി എന്നാൽ മര്യാദാപൂർവ്വം തറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയണം.

## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

### ചുഷണം-സ്വയം പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

- ഒറ്റയ്ക്കായിപ്പോകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ഒറ്റയ്ക്കാവുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ജാഗരൂകരായിരിക്കുക.
- മുതിർന്ന കുട്ടികളുമായുള്ള സൗഹൃദം ഒഴിവാക്കി സമപ്രായക്കാരുമായി ചങ്ങാത്തം പുലർത്തുക.
- ചുഷണം നടക്കുന്നത് മിക്കപ്പോഴും സ്നേഹം നടിച്ച് കൊണ്ടാണ്. ശരിയല്ലാത്ത നോട്ടവും സ്പർശവും സംസാരവുമായിട്ടാണ് മിക്കപ്പോഴും തുടങ്ങാറുള്ളത്.
- കുട്ടികൾക്ക് മാതാപിതാക്കളുമായി നല്ല ആശയവിനിമയം എല്ലാ വീടുകളിലും ഉറപ്പാക്കുക.
- അപരിചിതരുമായി ചങ്ങാത്തം ഒഴിവാക്കുക.
- മാല, വള, കമ്മൽ, മിഠായി, ഐസ്ക്രീം, പണം, വസ്ത്രം, ഭക്ഷണം എന്നീ പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വീഴാതിരിക്കുക. അത്തരം ഒരു സാഹചര്യമുണ്ടായാൽ ആ വിവരം ഉടൻ തന്നെ വീട്ടുകാരെയോ ടീച്ചറേയോ അറിയിക്കണം.

### **പ്രഥമശുശ്രൂഷ**

ഒരാളുടെ ശരീരത്തിന് സാരമായ അസുഖങ്ങളോ അപകടങ്ങളോ വരുമ്പോൾ, മറ്റുള്ളവർ അടിയന്തിരമായി ചെയ്യേണ്ട ചില കാര്യങ്ങളെയാണ് പ്രഥമശുശ്രൂഷ എന്നു പറയുന്നത്.

### **ബോധംകെട്ടു വീഴുന്ന കുട്ടി**

- ചുറ്റും കൂട്ടംകൂടി നിൽക്കരുത്. അയാൾക്ക് ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന രീതിയിൽ മാറിനിൽക്കണം.
- തലയും ശരീരവും ഒരേ തലത്തിൽ വരുന്ന രീതിയിൽ കിടത്തണം. ഇത് തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം ക്രമമാകാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- വസ്ത്രങ്ങൾ ഇറുകാതെ, അയച്ചിടുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കണ്ണുകളിൽ വെള്ളം തളിച്ചശേഷം, പതിയെ ഉണരാൻ സഹായിക്കുക.

### **പാമ്പുകടി**

- കടിയേറ്റ ഭാഗത്തിനു മുകളിൽ വച്ച് ഒരു തുണി കെട്ടുക.
- കടിയേറ്റ ഭാഗം വൃത്തിയായ വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.
- എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

### **തീപ്പൊള്ളൽ**

- ശരീരത്തിൽ തീയാളിപ്പടരുന്ന വ്യക്തിയെ ഒരു കട്ടിയുള്ള പുതപ്പുകൊണ്ടു മൂടുക.
- അയാളോട് തറയിൽ കിടന്നുരുളാൻ പറയുക.
- തീപ്പൊള്ളലേറ്റ ശരീരവുമായി വേഗം ഓടിയാൽ, തീ ആളിപ്പടരും.
- ഐസോ തണുത്തവെള്ളമോ ഉപയോഗിച്ച് പൊള്ളലേറ്റഭാഗം തണുപ്പിക്കുക.
- എത്രയും വേഗം ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

### **മുറിവ്**

- മുറിവുണ്ടായ ഭാഗം വൃത്തിയുള്ള വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക.
- രക്തപ്രവാഹം കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ മുറിവുള്ള സ്ഥലത്ത് ഐസോ തണുത്തവെള്ളമോ വയ്ക്കുക. ഇത് രക്തക്കുഴലുകൾ ചുരുങ്ങി, രക്തപ്രവാഹം നിലയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ടെറ്റനസ് പ്രതിരോധത്തിനുള്ള കുത്തിവയ്പ്പെടുക്കുക.



**വയറിളക്കം**

- ലവണങ്ങളാൽ സമ്പുഷ്ടമായ കരിക്കിൻ വെള്ളം, ഉപ്പിട്ട കഞ്ഞിവെള്ളം, നാരങ്ങാ വെള്ളം, ഒ.ആർ.എസ് ലായനി എന്നിവ ആവർത്തിച്ച് നൽകുക.
- വയറിളക്കം നിയന്ത്രണവിധേയമാകുന്നതുവരെ ആവർത്തിച്ച് ഇവ നൽകുന്നത് നിർജ്ജലീകരണവും ലവണങ്ങളുടെ അളവിലെ വ്യതിയാനങ്ങളും തടയാൻ സഹായിക്കും.

**അപസ്മാരം**

തലച്ചോറിന്റെ സവിശേഷ മേഖലകളിൽ നിന്ന് അമിതമായ വൈദ്യുതി പ്രസരണം സംഭവിക്കുന്നതു മൂലമുണ്ടാകുന്ന ചലനവൈകല്യമാണ് അപസ്മാരം. അപസ്മാരം സംഭവിക്കുന്ന കുട്ടി, തലയടിച്ച് വീഴാതെ സൂക്ഷിക്കണം. സാധാരണഗതിയിൽ അപസ്മാരം ശരാശരി 1 മിനിറ്റ് നേരമേ നീണ്ടുനിൽക്കാറുള്ളൂ. അപസ്മാരം ബാധിച്ച കുട്ടിയുടെ കൈയിൽ താക്കോൽ പിടിപ്പിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. കുട്ടിയുടെ ചുറ്റും കൂടിനിന്ന് ശ്വാസതടസ്സം സൃഷ്ടിക്കാതെ ശുദ്ധവായു ലഭിക്കുന്ന അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുക. അപസ്മാരം ആവർത്തിക്കുകയോ കൂടുതൽ സമയം നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻടി ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കുക.

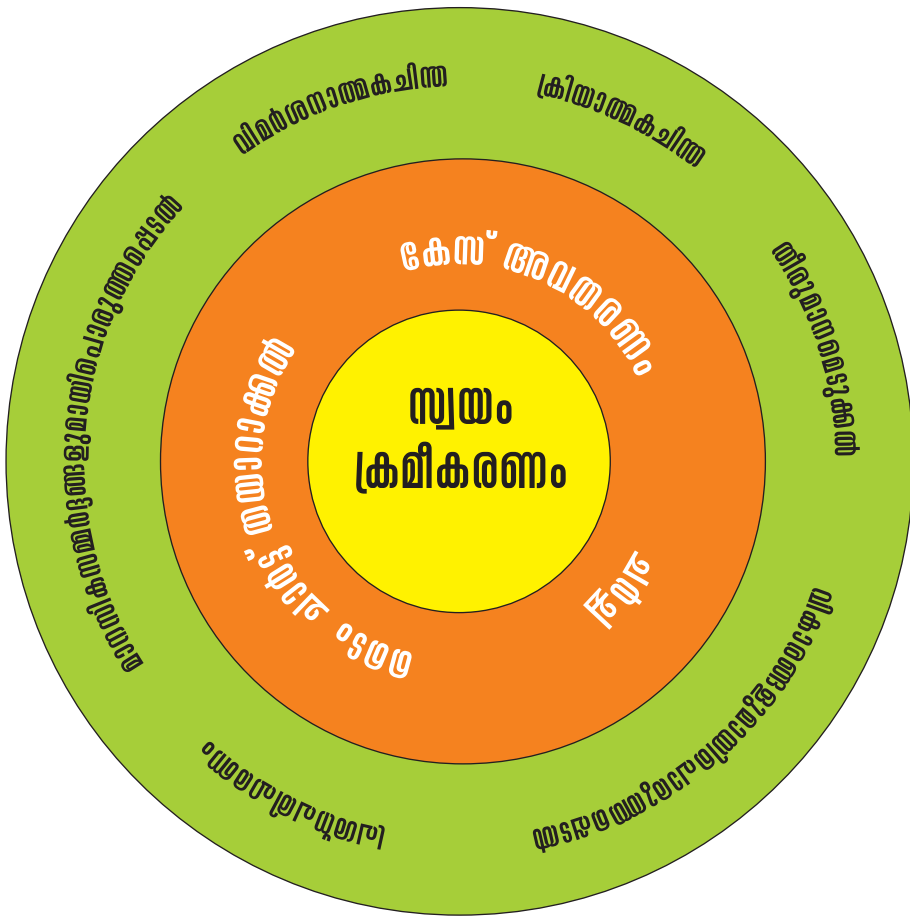
**വൈദ്യുതഘാതമേറ്റാൽ**

- ഉടൻടി വൈദ്യുതഘാതമേറ്റയാളെ കയറിപ്പിടിക്കരുത്. ഒരു വടി കൊണ്ട് വൈദ്യുതി സ്രോതസ്സുമായുള്ള ബന്ധം വിച്ഛേദിക്കുക.
- കൈ കാലുകൾ അമർത്തി തിരുമ്മുക.
- ശ്വാസോച്ഛ്വാസവും ഹൃദയമിടിപ്പും നാഡിമിടിപ്പും പരിശോധിക്കുകയും അതിനനുസരിച്ചുള്ള ശുശ്രൂഷ (കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം, നെഞ്ചമർത്തിയുള്ള ഹൃദയത്തിന്റെ പുനരുജ്ജീവനം) നൽകുക.
- ഉടൻടി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

**വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയാൽ**

- വെള്ളത്തിൽ വെച്ചു തന്നെ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകാൻ ശ്രമിക്കുക.
- വയറമർത്തി നെഞ്ചിലുള്ള വെള്ളം പുറത്തു കളയുന്നതിന് മുമ്പുതന്നെ കൃത്രിമ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നൽകുക.
- വയറമർത്തി നെഞ്ചിലെ വെള്ളം പുറത്തുകളയുക.
- നെഞ്ചിൽ അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ ഉടൻടി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

യൂണിറ്റ് - 4  
സമയം എന്നോടൊപ്പം





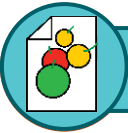
### മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

സമയത്തിന്റെ വിലയും പ്രാധാന്യവും കണക്കിലെടുത്ത് തന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിനും സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതിനും കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സമയത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.  
സമയത്തെ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിച്ച് പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായിപൊരുത്തപ്പെടൽ, വികാരങ്ങളുമായിപൊരുത്തപ്പെടൽ.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 6,7.



### സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

## പ്രവർത്തനം 1

അഭിനയം എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടമല്ലേ? രണ്ട് സീനുകളുള്ള തിരക്കഥ നൽകുന്നു. (തിരക്കഥ വർക്ക്ഷീറ്റിൽ) മൂന്നംഗ ഗ്രൂപ്പുകളായി സീനുകൾ അഭിനയിച്ചുകാണിക്കണം. കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 6 വായിക്കുന്നു.

ഏതാനും ഗ്രൂപ്പുകൾ സീനുകൾ അഭിനയിച്ച് കാണിക്കുന്നു. അവതരണശേഷം ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- ശ്യാമയ്ക്ക് സ്കോളർഷിപ്പ് നഷ്ടമായതിന്റെ കാരണം മനസ്സിലായില്ലേ?
- ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വയം ക്രമീകരിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണ്?
- സമയം വേണ്ടരീതിയിൽ വിനിയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള നേട്ടങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? ചർച്ച.

### പ്രതീക്ഷിത ഉത്തരങ്ങൾ

- സമയബന്ധിതമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാം
- പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കാം
- മറ്റുള്ളവർക്ക് ബുദ്ധിമുട്ടൊഴിവാക്കാം
- അവസാനം തിരക്കിട്ടു ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂടുതൽ ഫലവത്താക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- അടുക്കും ചിട്ടയുമുള്ള ജീവിതരീതി ഉണ്ടാകുന്നു
- കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സമയം ലഭിക്കുന്നു.

## ക്രോഡീകരണം

സമയം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണ്. എന്നാൽ നമുക്കു ലഭ്യമായ സമയം എത്രമാത്രം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം.

**പ്രവർത്തനം - 2**

ഇനി അനുവിന്റെ കഥ കേൾക്കൂ.

അധ്യാപിക ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

അമ്മയുടെ വഴക്ക് കേട്ടേ അനു രാവിലെ ഉണരാറുള്ളൂ. ഉണർന്നാൽ പിന്നെ ധൃതിയായി. കുളിക്കാനും ഒരുങ്ങാനും ആഹാരം കഴിക്കാനുമൊന്നും ആവശ്യത്തിനു സമയം പലപ്പോഴും ലഭിക്കാറില്ല. അടുക്കും ചിട്ടയുമില്ലാതെ ഇട്ടിരിക്കുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ പെറുക്കി ബാഗിലിട്ട് കിട്ടിയ യൂണിഫോം എടുത്തണിഞ്ഞ് സ്റ്റോപ്പിലെത്തുമ്പോൾ പലദിവസവും സ്കൂൾ ബസ് പോയ്ക്കഴിഞ്ഞിരിക്കും. തിക്തിത്തിരിക്കി ലൈൻ ബസ്സിൽ കയറി സ്കൂളിലെത്തുമ്പോൾ സമയത്തു ഗൃഹപാഠം ചെയ്യാത്തതിനും ടൈം ടേബിളനു സരിച്ചുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാത്തതിനും ടീച്ചറുടെ വഴക്ക് കേൾക്കുക പതിവാണ്. വൃത്തിയില്ല എന്നു പറഞ്ഞ് കുട്ടുകാരുടെ കളിയാക്കൽ വേറെ. കൃത്യനിഷ്ഠ യോടെ അനു ചെയ്യുന്ന ഒരേയൊരു കാര്യം, ടി.വി പരിപാടികൾ കാണുകയെന്നതാണ്.

- ഇത്തരത്തിലൊരു ദിനചര്യകൊണ്ട് അനുവിനുണ്ടാകുന്ന മറ്റു ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്തൊക്കെയാവാം?
- അനുവിന്റെ ഏതെല്ലാം സ്വഭാവങ്ങളാണ് ഈ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾക്കിടയാക്കുന്നത്?
- സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം?
- വ്യക്തിഗതമായി കുറിക്കുന്നു, കുട്ടികളെ 4 ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പ്ചർച്ച, ഗ്രൂപ്പ് അവതരണം. ടീച്ചർ ബി.ബി യിൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.
- അടുക്കും ചിട്ടയും പാലിക്കുക
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൃത്യമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- സമയബന്ധിതമായി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.
- പ്രാധാന്യം പരിഗണിച്ച് പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കു മുൻഗണന നൽകുക.
- അനാവശ്യകാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.
- 
- 
-

### ക്രോഡീകരണം

ലഭ്യമായ സമയം ഫലപ്രദമാക്കുന്നതിന് ശരിയായ ആസൂത്രണം ആവശ്യമാണ്. ഓരോസെക്കന്റും വിലപിടിപ്പിച്ചതാണെന്ന ധാരണയോടെ സമയത്തെ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ ശീലിക്കണം.

### പ്രവർത്തനം - 3

നാം പലകാര്യങ്ങൾക്കും സമയപ്പട്ടിക തയ്യാറാക്കാറുണ്ടല്ലോ?. സമർഥമായി ഒരു ദിവസത്തെ വിനിയോഗിക്കാനുള്ള സമയപ്പട്ടിക തയ്യാറാക്കിയാലോ?.

വർക്ക്ഷീറ്റ് - 7 നൽകുന്നു 'എന്റെ ഒരു ദിവസം' വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

മുന്നോ നാലോ പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പിൽ വ്യക്തിഗതമായി എഴുതിയ ടൈം ചാർട്ട് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പരസ്പരം വിലയിരുത്തുന്നു. താൻ എങ്ങനെയാണ് സമയം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

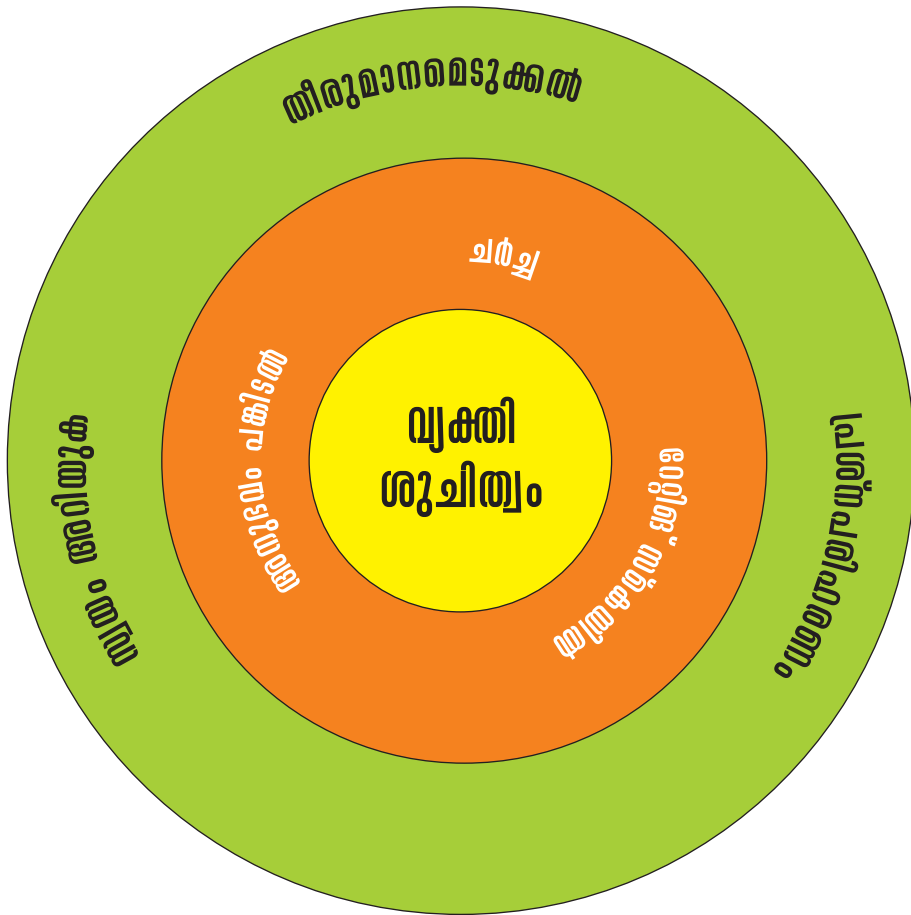
ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ചർച്ച.

### ക്രോഡീകരണം

സമയത്തെ പ്രയോജനകരമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി വിനിയോഗിക്കണം. കൃത്യമായി ആസൂത്രണം ചെയ്താൽ കൃത്യസമയത്ത് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാൻ കഴിയും. സയമം ബുദ്ധിപൂർവ്വം വിനിയോഗിക്കുന്നവർക്കാണ് ജീവിതവിജയം നേടാൻ കഴിയുന്നത്.

യൂണിറ്റ് - 5  
 വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ





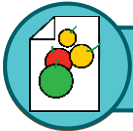
### മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.

ആരോഗ്യകരമായ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയംഅറിയുക.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 8,9.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.



## പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക തന്റെ അനുഭവം പറയുന്നു.

“ഇന്ന് ഞാൻ ബസ്സിൽ വന്നപ്പോൾ ഒരാളെ ശ്രദ്ധിച്ചു . അയാൾ വായ്പൊത്താതെ തുടർച്ചയായി ചുമച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. മാത്രമല്ല മൂക്കുചീറ്റി ബസ്സിന്റെ വശങ്ങളിൽ തേക്കുകയും ചെയ്തു.”

മറ്റുള്ളവരുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മ നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കിയ സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ഏതാനും കുട്ടികൾ അനുഭവങ്ങൾ പറയുന്നു. തുടർന്ന് അധ്യാപിക ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

ഒരാളുടെ ശുചിത്വമില്ലായ്മ അയാളെ മാത്രമാണോ ബാധിക്കുന്നത്?

എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് ശരിയായ രീതിയിൽ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാൻ കഴിയുന്നത്? ചർച്ച.

## ക്രോഡീകരണം

കുളി, പല്ലുതേപ്പ്, നഖംവെട്ടൽ, വൃത്തിയായ വസ്ത്ര ധാരണം തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ ഭാഗമായി നാം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. നമ്മുടെ വ്യക്തി ശുചിത്വമില്ലായ്മ മറ്റുള്ളവരെയും ബാധിക്കും.

വർഷിച്ച് 8 പൂരിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.  
 വ്യക്തിശുചിത്വം: സ്വയം വിലയിരുത്തൽ ഫോർമാറ്റ്  
 (ബാധകമായ കോളത്തിൽ '✓' മാർക്ക് ഇടുക)

ക്രമ നമ്പർ	ശുചിത്വശീലം	എല്ലായ്പ്പോഴും/ ദിവസവും	വല്ലപ്പോഴും	തീരെയില്ല
1	രാവിലെ കുളിക്കാറുണ്ട്.			
2	വൈകുന്നേരം കുളിക്കാറുണ്ട്.			
3	രാവിലെ പല്ലുതേക്കാറുണ്ട്.			
4	രാത്രി പല്ലുതേക്കാറുണ്ട്.			
5	ആഹാരത്തിന് മുമ്പ് കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			
6	ആഹാരത്തിന് ശേഷം കൈയും വായും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			
7	നഖം കടിക്കാറുണ്ട്.			
8	നഖം വെട്ടിവൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			

ക്രമ നമ്പർ	ശുചിത്വശീലം	എല്ലായ്പ്പോഴും/ ദിവസവും	വല്ലപ്പോഴും	തീരെയില്ല
9	തലമുടിചീകി വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			
10	കഴുകി ഉണക്കിയ വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണ് ധരിക്കുന്നത്.			
11	നനഞ്ഞതും ഇറുകിയതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാറുണ്ട്.			
12	ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ടോയ്ലറ്റിൽ വെള്ളമൊഴിക്കാറുണ്ട്.			
13	ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷം ടോയ്ലറ്റിൽ വെള്ളമൊഴിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			
14	ടോയ്ലറ്റിൽ പോയ ശേഷം ശരീരഭാഗങ്ങൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.			
15	തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ കർച്ചീഫ് കൊണ്ട് വായ്പൊത്താറുണ്ട്.			
16	പൊതുസ്ഥലത്ത് തുപ്പുകയോ മൂക്കുചീറ്റുകയോ ചെയ്യാറില്ല.			

ഫോർമാറ്റ് കുട്ടികൾ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ശേഷം ഓരോ ശുചിത്വശീലവും ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ ടീച്ചർ വിശദമാക്കുന്നു.

ഉദാ: 11. നനഞ്ഞതും ഇറുകിയതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കരുത്. എന്തെന്നാൽ ത്വക്കിന് അണുബാധ ഉണ്ടാകുന്നു. ചൊറിച്ചിൽ, വേദന, നീര് തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാകുന്നു.

വിശദീകരണം പൂർത്തീകരിച്ചതിനുശേഷം ചർച്ച. ഫോർമാറ്റിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുട്ടികൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു. ഫോർമാറ്റുകൾ ശേഖരിച്ച് ഭൂരിഭാഗം കുട്ടികളും രണ്ടുനേരം കുളിക്കുന്നവരാണോ, എത്രപേർ പൊതുസ്ഥലത്ത് തുപ്പുകയോ മൂക്കുചീറ്റുകയോ ചെയ്യാത്തവരാണ് എന്നിങ്ങനെ വിലയിരുത്തി ടീച്ചർ ചർച്ച ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

### ക്രോഡീകരണം

ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സമൂഹത്തിൽ ഇടപെടുന്നതിനും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനും ശരിയായ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 9 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

# ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

## വ്യക്തിശുചിത്വം

“ദൈവികതയുടെ തൊട്ടടുത്താണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ സ്ഥാനം” - ഗാന്ധിജി

കുട്ടിക്കാലത്തും കൗമാരകാലത്തും സ്വായത്തമാക്കുന്ന ആരോഗ്യ ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യരക്ഷയുടെ അടിസ്ഥാന ശീലയാണ്.

## ശരിയായ ശീലങ്ങൾ

### കുളി

- ശരീരശുചിത്വത്തിൽ കുളിക്ക് വളരെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ദിവസവും രണ്ടു നേരം കുളിക്കണം.
- താടിയിലുള്ള അണുക്കളും അഴുക്കും അകറ്റാൻ കുളി സഹായിക്കുന്നു. കുളിക്കുമ്പോൾ തലയിലെ ചർമ്മത്തിൽ വിരൽ അമർത്തി തിരുമ്മണം. ഇത് തലമുടിയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്. കുളിച്ചതിനുശേഷം തലമുടി നന്നായി തോർത്തി ഉണക്കണം. തലമുടി ഈർപ്പത്തോടെ വയ്ക്കരുത്. താരൻ, പേൻ മുതലായവ തടയാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

### പല്ലു തേപ്പ്

- ദിവസവും രാവിലെയും രാത്രിഭക്ഷണശേഷവും ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് പല്ലും വായും വൃത്തിയാക്കുക.

### പല്ല് വൃത്തിയാക്കേണ്ട രീതി

ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടത്. ഒരു പയർമണി വലുപ്പത്തിൽ മാത്രമേ പേസ്റ്റ് ആവശ്യമുള്ളൂ. മേൽനിരയിലെ പല്ലുകൾ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കും കീഴ്നിരയിലെ പല്ലുകൾ താഴെനിന്ന് മുകളിലേക്കും എന്ന രീതിയിലാണ് ബ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടത്. പല്ലുകളുടെ പുറംഭാഗവും അകഭാഗവും ഇങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണം. അണുപല്ലുകൾക്ക് മുകളിൽ ബ്രഷ് മുമ്പോട്ടും പിറകോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാണ് അണുപല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ബ്രഷ് കൊണ്ട് നാവ് ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കണം. അവസാനം മോണകൾ ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കണം (ടങ്ങ്ക്ലീനർ

ഉപയോഗിക്കരുത് taste budകൾക്ക് കേടുവരുത്തും). അവസാനം മോണകൾ അകവും പുറവും കൈവിരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് കുലുക്കുഴിയണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റുയടനെയും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലുതേക്കണം. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്രഷ് 6 മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാറ്റണം. സോഫ്റ്റ് ബ്രിസിൽസ് ഉള്ള ബ്രഷാണ് അഭികാമ്യം.

**വായ് കഴുകൽ**

- ആഹാരം കഴിച്ചശേഷം വായ് കഴുകണം. ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ വായ്ക്കുള്ളിൽ തങ്ങിനിന്ന് പല്ല് കേടുവരുന്നതിനെ ഇത് തടയും.
- മിഠായികൾ, ചോക്ലറ്റുകൾ എന്നീ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന മധുര പദാർഥങ്ങൾ ചവച്ചുകഴി ക്കാതെ വായിൽ അലിയിച്ചുകഴിക്കുക. കഴിച്ചശേഷം വായ് കഴുകണം.

**നഖം വെട്ടൽ**

- നഖം നീട്ടിവളർത്തിയാൽ നഖത്തിനടിയിലുള്ള അഴുക്ക് ആഹാരത്തോടൊപ്പം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ചെന്ന് രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കും. നഖത്തിനടിയിൽ വിരയുടെ മുട്ടകൾ തങ്ങി നിന്ന് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പോവുകയും വിരശല്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതു കൊണ്ട് നഖം വെട്ടി വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകിയുണക്കണം. ശുചിയായ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾ തടയുവാൻ സഹായിക്കും. വസ്ത്രങ്ങൾ അയവുള്ളതും വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമാണെങ്കിൽ പൂപ്പൽബാധയും വിയർപ്പുഗന്ധവും ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

**കൈകഴുകൽ**

- ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകണം. രോഗങ്ങൾ തടയാൻ ഇതു സഹായിക്കും. ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുമ്പും ശേഷവും സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കണം. ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനു ശേഷം കൈ സോപ്പിട്ട് കഴുകേണ്ടതാണ്. ശരീരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിലൂടെ ചൊരിച്ചിൽ, അണുബാധ, നീര് ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ സാധിക്കും.

**കർച്ചീഫിന്റെ ഉപയോഗം**

ജലദോഷം, ചുമ, തുമ്മൽ ഇവയുള്ളപ്പോൾ തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മുക്കും വായും പൊത്തി തുമ്മുകയും ചുമയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.

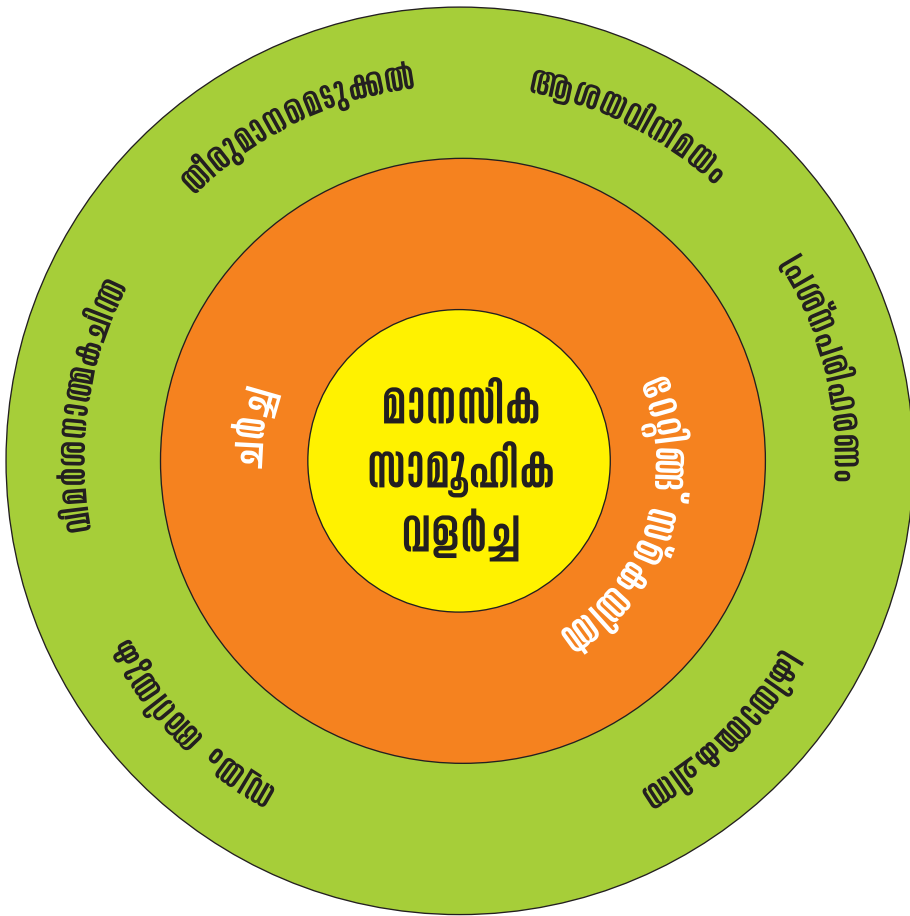
### കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണം

- രാവിലെ ഉണർന്നയുടനെയും പകൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കും ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ കഴുകുക.
- ഓടുന്ന വാഹനത്തിലിരുന്നും മങ്ങിയ വെളിച്ചത്തിലും വായിക്കരുത്.
- കണ്ണിൽ പൊടിപടലങ്ങൾ വീണാൽ കൈ കൊണ്ട് തിരുമ്മരുത്. കണ്ണു ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് കഴുകുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുകയും ചെയ്യുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സ്ക്രീനിൽ നിന്ന് ദൃഷ്ടിമാറ്റി ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണു ചിമ്മുക.
- പെൻസിൽ, പേന, കുർത്ത വസ്തുക്കൾ എന്നിവ കണ്ണിനുനേരെ പിടിക്കാതിരിക്കുക.

### ശരീര ശുചിത്വം

ശരീര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ / ഡോക്ടറെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം.

യൂണിറ്റ് - 6  
 ഞാൻ... എന്റെ കഴിവുകൾ







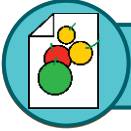
### മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം കഴിവുകളും ദുർബലങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ജീവിത വിജയം നേടുന്നതിനും ഇനിയും മെച്ചപ്പെടേണ്ട മേഖലകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം ഗുണങ്ങളും വൈശിഷ്ട്യങ്ങളും പ്രതിഭയും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയംഅറിയുക, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ക്രിയാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10.



### സമയം

1 മണിക്കൂർ.

### പ്രവർത്തനം 1

- നമ്മുടെ ക്ലാസിൽ/ സ്കൂളിൽ ഏറ്റവും നന്നായി ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നത് ആർക്കാണ്?
- നന്നായി പാടാൻ കഴിയുന്നത് ആർക്കാണ്?
- വേഗത്തിൽ ഓടാൻ കഴിയുന്നതോ?
- എല്ലാ കഴിവുകളുമുള്ള ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ?

നിങ്ങൾക്ക് ഇതുപോലെ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക കഴിവുകൾ ഉണ്ടോ? എന്തെല്ലാം?

സ്വന്തം കഴിവുകൾ, ഗുണവിശേഷങ്ങൾ. വ്യക്തി വൈശിഷ്ട്യങ്ങൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിയാനുള്ള റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ (വർക്ക്ഷീറ്റ് 10) ഓരോ കുട്ടിക്കും നൽകി അതിൽ 1 മുതൽ 6 വരെ ഇനങ്ങളിൽ അനുയോജ്യമായവയിൽ '✓' മാർക്കും 7 മുതൽ 9 വരെ ഇനങ്ങൾക്കു നേരെ കോളത്തിൽ അവരവരുടെ കഴിവുകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് എഴുതാനും ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ക്രമ നമ്പർ	വ്യക്തി വൈശിഷ്ട്യങ്ങൾ, കഴിവുകൾ ,	എ	ബി	സി
1	ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കൽ	പ്രവർത്തനം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നു	മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രേരണ കൊണ്ട് പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നു	നിർബന്ധിച്ചാൽ മാത്രം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നു
2	സമയനിഷ്ഠ	പൂർണ്ണമായും പാലിക്കുന്നു	ആവുന്നത്ര പാലിക്കുന്നു	പാലിക്കാറില്ല
3	സഹകരണ മനോഭാവം	വളരെക്കൂടുതൽ	മിതമായി	തീരെയില്ല
4	വ്യക്തിശുചിത്വം	കൃത്യമായും പാലിക്കുന്നു	വല്ലപ്പോഴും പാലിക്കുന്നു	ശ്രദ്ധിക്കാറില്ല
5	സത്യസന്ധത	പൂർണ്ണമായും പാലിക്കുന്നു	ചിലപ്പോൾമാത്രം പാലിക്കുന്നു	പാലിക്കാറില്ല
6	മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനുള്ള താൽപ്പര്യം	വളരെ കൂടുതൽ	മിതമായി	തീരെയില്ല
7	കലാപരമായ കഴിവുകൾ			
8	കായികമായ കഴിവുകൾ			
9	സാഹിത്യപരമായ കഴിവുകൾ			

പട്ടിക വ്യക്തിഗതമായി പുരിപ്പിക്കട്ടെ. അതിലെ വിവരങ്ങൾ പൊതുചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കേണ്ടതില്ല.

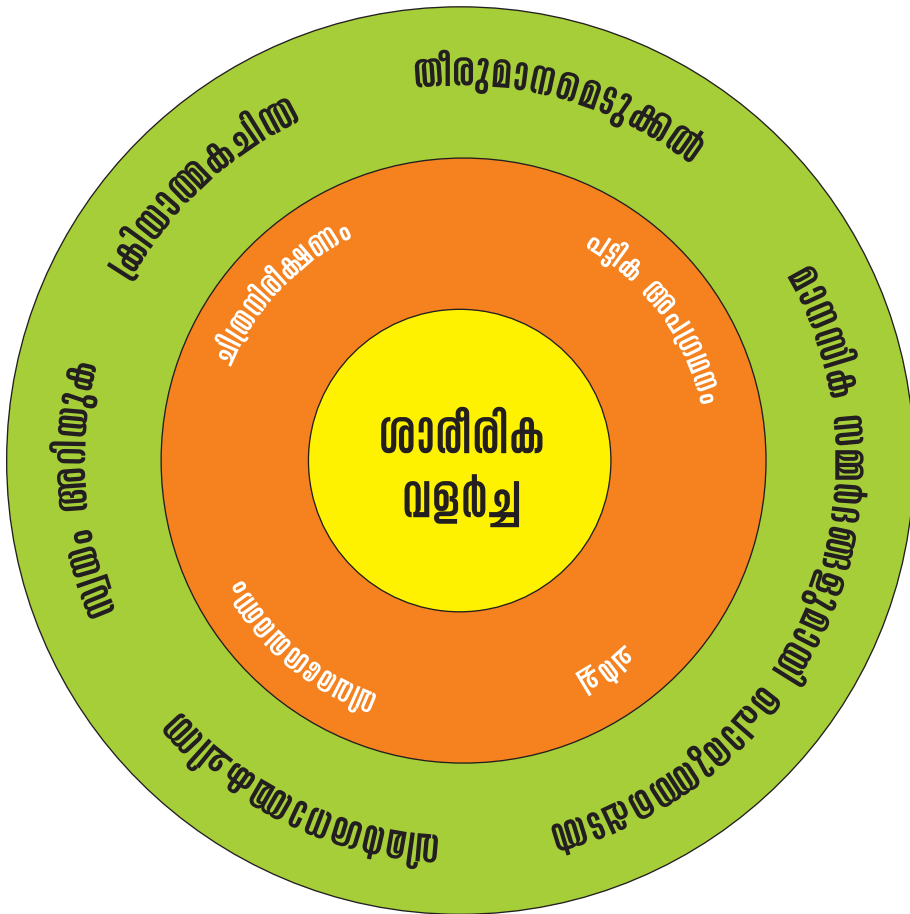
പൂർത്തീകരിച്ച പട്ടിക അടിസ്ഥാനമാക്കി കുട്ടികൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ /പരിമിതികൾ കണ്ടെത്തിയല്ലോ?
- എല്ലാവർക്കും എല്ലാ കഴിവുകളും ഉണ്ടോ?
- ഒരു കഴിവും ഇല്ലാത്തവരായി ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ?
- ഇനിയും നിങ്ങൾക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്തണം എന്ന് തോന്നുന്ന വ്യക്തിവൈശിഷ്ട്യങ്ങൾ/ കഴിവുകൾ ഏതെല്ലാമെന്ന് സ്വയം തിരിച്ചറിയുക.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 ൽ എഴുതുന്നു.

### ക്രോഡീകരണം

- എല്ലാ കുട്ടികളും വ്യക്തിവൈശിഷ്ട്യത്തിലും കഴിവിലും വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്നവരാണ്.
- ഒരു കുട്ടിക്ക് ഒരു മേഖലയിലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു മേഖലയിൽ കഴിവ് ഉണ്ട്.
- ഏതെങ്കിലും കഴിവ് കുറഞ്ഞതിന്റെ പേരിൽ പ്രയാസപ്പെടേണ്ടതില്ല.

യൂണിറ്റ് - 7  
 ഞാൻ വളർന്നു... വളർന്നു... വളർന്നു





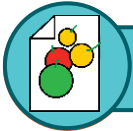
### മേഖല

ശാരീരിക വളർച്ച.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വാഭാവികവും താരതമ്യമായ വളർച്ചയും വികാസവും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളും പിരിമുറുക്കങ്ങളും ഒഴിവാക്കുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയും വികാസവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്. താരതമ്യത്തിലുള്ള വളർച്ചാഘട്ടങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്. ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ച മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ.



### സാമഗ്രികൾ

ചിത്രങ്ങൾ, പട്ടിക, വർക്ക്ഷീറ്റ് 11,12,13,14.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.

## പ്രവർത്തനം 1

നിങ്ങൾ ചിത്രശലഭത്തെ കണ്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ? കുഞ്ഞായിരിക്കുമ്പോഴും ശലഭം ഇതേ രൂപത്തിലായിരുന്നോ? വളർച്ചയുടെ ഏതെല്ലാം ഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നാണ് ചിത്രശലഭം ഈ രൂപത്തിലായത്? വർക്ക്ഷീറ്റ് 11 ൽ എഴുതുന്നു. (മുട്ട, പുഴു, പ്യൂപ്പ, ശലഭം) അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച, ക്രോഡീകരണം. ചിത്രശലഭത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് വിവിധ ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്. തവളയ്ക്ക് മുട്ട, വാൽമാക്രി എന്നീ ഘട്ടങ്ങളും, സസ്യങ്ങൾക്ക് വിത്ത്, തൈ, ചെടി എന്നീ ഘട്ടങ്ങളും ഉണ്ട്. വർക്ക്ഷീറ്റ് 12,13 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികൾ മനുഷ്യന്റെ ജീവിതഘട്ടങ്ങൾ (വളർച്ചാ ഘട്ടങ്ങൾ) എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ജീവികളുടെ വളർച്ചയെ കുറിച്ച് നാം എന്താണ് മനസ്സിലാക്കിയത്?

## ക്രോഡീകരണം

- സസ്യങ്ങളും ജന്തുക്കളും വളരുകയും വികാസം പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എല്ലാ ജീവികളുടെയും വളർച്ചയ്ക്ക് വിവിധഘട്ടങ്ങളുണ്ട്.
- ശൈശവം, ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവനം, വാർധക്യം എന്നിവ മനുഷ്യജീവിതത്തിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളാണ്.

**പ്രവർത്തനം 2**

കുട്ടികളെ അഞ്ചംഗ/ആറംഗ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ഏതെങ്കിലും ഒരു ക്ലാസിലെ (സ്റ്റാൻഡേർഡ് 1 മുതൽ 7 വരെ ) 5 കുട്ടികളുടെ പൊക്കവും ഭാരവും കുറിച്ചു വരുന്നു. ക്ലാസിൽ പൊതുവായി പ്രദർശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഫോർമാറ്റിൽ ടീച്ചർ ഇവ എഴുതുന്നു.

Std	ഉയരം cm					ഭാരം kg				
	കുട്ടി 1	കുട്ടി 2	കുട്ടി 3	കുട്ടി 4	കുട്ടി 5	കുട്ടി 1	കുട്ടി 2	കുട്ടി 3	കുട്ടി 4	കുട്ടി 5
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										

- പട്ടിക നിരീക്ഷിച്ച് കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 14 ൽ എഴുതുന്നു. അവതരണം, ചർച്ച.
- ഉയർന്ന ക്ലാസിലേക്ക് വരുമ്പോൾ ഉയരം, ഭാരം എന്നിവയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം എന്താണ് ?
- ആറാം ക്ലാസിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിക്ക് രണ്ടാം ക്ലാസിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയേക്കാൾ എത്ര പൊക്കം കൂടുതൽ? എത്ര ഭാരം കൂടുതൽ?
- മനുഷ്യന്റെ വളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ച് മാറ്റം വരുന്നത് ഉയരത്തിലും ഭാരത്തിലും മാത്രമാണോ?



ശാരീരികവളർച്ച ചിലർക്ക് വളരെ വേഗത്തിലായിരിക്കുമെന്നും ചിലർക്ക് സാവധാനത്തിലായിരിക്കുമെന്നും അതിൽ ആശങ്കപ്പെടേണ്ടതില്ലെന്നും ചർച്ചയിൽ വരണം.

### ക്രോഡീകരണം

- മറ്റുള്ള ജീവികളെപ്പോലെ മനുഷ്യരും വളരുന്നു.
- കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെക്കാൾ പൊക്കവും ഭാരവും കൂടുകയും നമ്മുടെ ശരീരം വളരുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്.  
അതുകാരണം ഭയമോ മാനസിക സംഘർഷങ്ങളോ ഉണ്ടാവേണ്ടതില്ല.
- ഒരേ പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികളിൽ ഉയരവ്യത്യാസം സാഭാവികമാണ്. പാരമ്പര്യം, പോഷണം, വ്യായാമം എന്നിവ ഉയരത്തെ സ്വാധീനിക്കും.
- ഉയരവും തൂക്കവും മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്ത് അനാവശ്യമായ മാനസിക സംഘർഷം അനുഭവിക്കേണ്ടതില്ല.

## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- ഈ പ്രായം കൗമാരത്തിന്റെ ആരംഭഘട്ടമാണ്.
- നേരത്തെ ഉള്ളിൽ നിന്നും വേഗത്തിൽ പൊക്കം വയ്ക്കുന്നു, ഭാരം കൂടുന്നു. ഈ സമയത്ത് ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ശരിയായ പോഷണം ആവശ്യമാണ്.
- ബാല്യകാലത്ത് അനുഭവപ്പെട്ട പോഷകാഹാരക്കുറവ് പരിഹരിക്കാവുന്ന ഒരു സമയം കൂടിയാണ് ഇത്.
- പോഷകങ്ങൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഈ സമയത്ത് കഴിച്ചു തുടങ്ങണം.
- പെട്ടെന്ന് വളരുകയും അധികം കളിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സമയമായതുകൊണ്ട് ഊർജം ധാരാളം ലഭിക്കുന്നതും ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയതുമായ ഭക്ഷണം ധാരാളമായി കഴിക്കണം.
- ഇരുമ്പും കാൽസ്യവും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഈ സമയത്ത് ആവശ്യമാണ്. ഒപ്പം വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും ജലവും ആവശ്യാനുസരണം ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ലഭിക്കണം.
- ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ശരിയായ അനുപാതത്തിലടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കൂട്ടിക്കൾക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുകയും നൽകുകയും വേണം.
- ശരീരത്തിന് ഊർജം നൽകുന്ന ഭക്ഷണം, ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുകൾ, പച്ചസാറ, എണ്ണകൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.
- ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങൾ മാംസം, മത്സ്യം, പയറുവർഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ തുടങ്ങിയവയാണ്.
- കാത്സ്യം ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് ആവശ്യമാണ്. ഉദാ: പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുളോടുകൂടി കഴിക്കാവുന്ന ചെറിയ മത്സ്യം, കൂവരക് (മുത്താറി).

- ഇരുമ്പു അടങ്ങിയ ആഹാരവും ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാനമാണ്. ഉദാ:- കരൾ, മത്സ്യം, മാംസം, ശർക്കര, കരുപ്പെട്ടി, ഈന്തപ്പഴം, ഇലക്കറികൾ മുതലായവ. ഇതോടൊപ്പം വൈറ്റമിനുകളും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമാണ്. പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, തവിടുകളായാത്ത ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവയിൽ ധാരാളം വൈറ്റമിനുകൾ ഉണ്ട്.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത ആഹാരം കഴിക്കുന്നത് ശരീരവളർച്ചയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.
- പോഷകഘടകങ്ങൾ സന്തുലിതമായി അടങ്ങിയതും വൈവിധ്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണക്രമമാണ് ഈ സമയത്ത് വേണ്ടത്.

### വ്യായാമം

ദിവസവും വ്യായാമം ചെയ്യേണ്ടത് ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്. കളിക്കുക, വീട്ടുജോലികളിൽ മുതിർന്നവരെ സഹായിക്കുക, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക, ഓടുക, നടക്കുക മുതലായ പ്രവൃത്തികൾ ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്നു.

### ജലത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

- ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും ഭംഗിയും ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.
- ശരിയായ ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു.
- ക്ഷീണം അകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മുത്രാശയ അണുബാധ തടയുന്നു.
- വിവിധ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ജലം ആവശ്യമാണ്.

- പൊക്കത്തിനനുസൃതമായ വണ്ണം

ബോഡിമാസ് ഇൻഡക്സ് (BMI) : 
$$\frac{\text{ശരീരഭാരം(കിലോ)}}{\text{പൊക്കം(മീറ്റർ)} \times \text{പൊക്കം(മീറ്റർ)}}$$

അഭികാമ്യം (BMI) : 19 - 24

അമിതവണ്ണം (BMI) >25

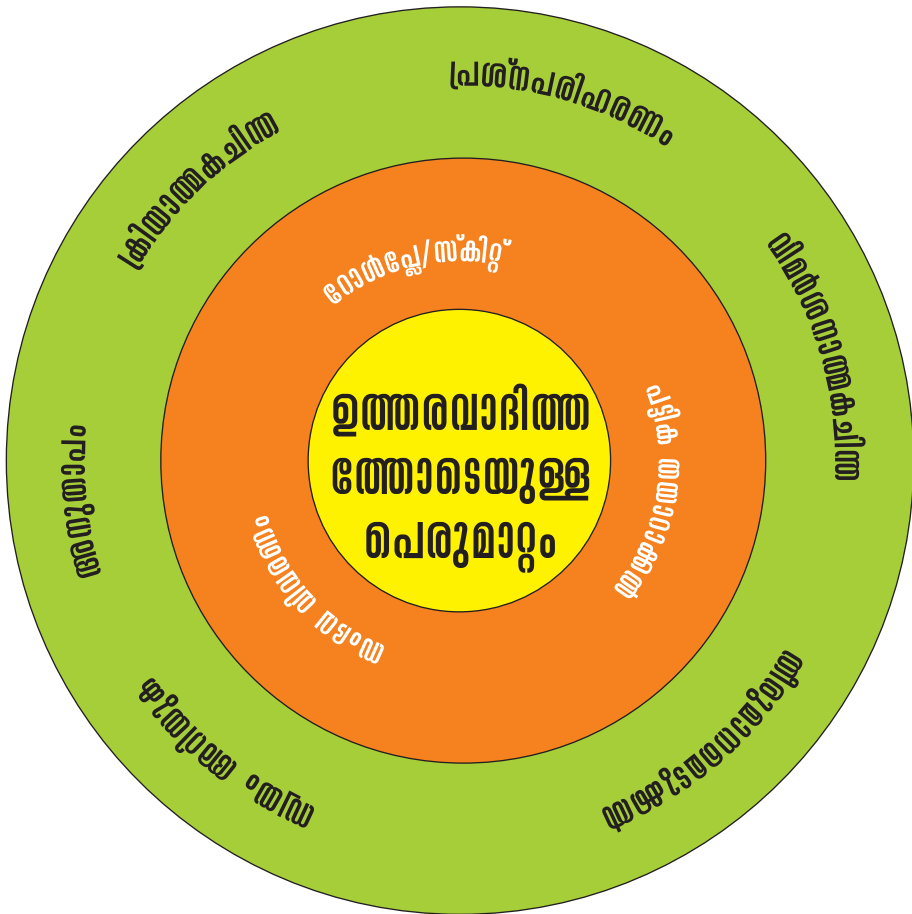
- പ്രായത്തിനൊത്ത പൊക്കം (12 വയസ്സുവരെ)

$6x + 77$  സെ.മീ (xന് പകരം പ്രായം)

- പ്രായത്തിനൊത്ത തൂക്കം (12 വയസ്സുവരെ)

$\frac{7x - 6}{2}$  (xന് പകരം പ്രായം)

യൂണിറ്റ് - 8  
നമ്മളെല്ലാം ഒന്നാണ്





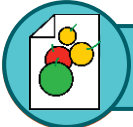
### മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെയും കടമകളെയും കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.

ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കേണ്ട വിവിധ സാഹചര്യങ്ങളും, തങ്ങൾക്കു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനുമുള്ള മനോഭാവം വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും.

അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിൽ മറ്റുള്ളവർക്കാവശ്യമായ സഹായവും ശുശ്രൂഷയും നൽകുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയംഅറിയുക, അനുതാപം, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ,ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15.



### സമയം

3½ മണിക്കൂർ.

## പ്രവർത്തനം - 1

താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്ന സംഭവം ടീച്ചർ വായിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

വിനോദയാത്രപോയിട്ടു വന്ന അനുഭവം സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിൽ, രമേശൻ മാഷ് പങ്കുവയ്ക്കുകയാണ്.

**പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളേ,**

ഏറ്റവും രസകരമായ ഒരു യാത്രയായിരുന്നു നമ്മുടേത്. മഞ്ഞുപുതച്ച കൊടൈക്കനാൽ. നിമിഷനേരം കൊണ്ട് കൂടെ നിൽക്കുന്നവരെപ്പോലും കാണാൻ കഴിയാത്തവണ്ണം വന്നുമുട്ടുന്ന മുടൽമഞ്ഞ്. അടുത്ത നിമിഷം വെള്ളക്കമ്പളം വലിച്ചു നീക്കുന്ന സൂര്യകിരണങ്ങൾ - നിങ്ങൾക്കെല്ലാവർക്കും യാത്ര ഇഷ്ടമായി എന്നു കരുതട്ടെ.

ഈ യാത്രയിൽ ഒരാളെപ്പറ്റി എടുത്തു പറയാതിരിക്കാനും അഭിനന്ദിക്കാതിരിക്കാനും എനിക്കു കഴിയുന്നില്ല - അനുവിനെ! യാത്രയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഭരത ചരമിപ്പാട്ടിന്റെ തുടങ്ങിയ പാട്ടുകൾ കവറുമായി ഓടിയെത്തിയ അനു. തലവേദന കൊണ്ട് നീലിമ തേങ്ങിക്കരഞ്ഞ പാട്ടുകൾ അമൃതാഞ്ജനുമായി അവളുടെ അടുത്തെത്തിയ അനു. ഞാൻ കരുതിവയ്ക്കാൻ വിട്ടുപോയ കാര്യങ്ങൾ ആരും പറയാതെ കരുതിയിരുന്ന അനു. ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള നല്ല കുട്ടി. അവളായിരുന്നു ഈ ടൂറിൽ എന്റെ വലംകൈ. ഈ സമ്മാനം ഞാൻ അവൾക്കു നൽകുന്നു. അഭിനന്ദനങ്ങൾ... അനുവിനെപ്പോലെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള നല്ല കുട്ടിയാകാൻ നിങ്ങൾക്കും കഴിയില്ലേ?

ടീച്ചർ കുട്ടികളെ നാലോ അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും, ഓരോ സന്ദർഭം കുറിച്ച സ്ലിപ്പ് നൽകുന്നു.

- സ്വന്തംവീട്ടിലെ കല്യാണത്തിന്റെ തലേദിവസം.
- സ്കൂളിൽ സേവന ദിനാഘോഷം.
- ക്ലാസ്സിൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് പെട്ടെന്ന് അസുഖം വരുന്നു.
- ബസ് സ്റ്റോപ്പിൽ ഒരു വൃദ്ധ തലച്ചുറ്റി വീഴുന്നു.
- വിനോദയാത്രയ്ക്ക് ഒരുങ്ങുന്ന സ്കൂൾ സംഘം

അവരവർക്കു കിട്ടിയ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഒരു കുട്ടിക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാനാകുമെന്ന് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ചർച്ച ചെയ്ത് കണ്ടെത്തി ലിസ്റ്റു ചെയ്യുന്നു. അതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും റോൾ പ്ലേ/സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റു ഗ്രൂപ്പുകൾ വിലയിരുത്തുന്നു.

**ചർച്ച.**

## ക്രോഡീകരണം

നിത്യജീവിതത്തിലെ വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും തന്റേതായ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിക്കാനുണ്ടാകും.

ഓരോരുത്തരും അവ ശരിയായ രീതിയിൽ നിർവഹിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് ഫലപ്രദമായൊരു സമൂഹം സൃഷ്ടിക്കാനാകുന്നത്.

## പ്രവർത്തനം - 2

റോഡരികിൽ അബോധാവസ്ഥയിൽ കിടക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിയെക്കുറിച്ചുള്ള മൂന്നു കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം കാണിക്കുന്ന വർക്ക്ഷീറ്റ് ടീച്ചർ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 15) ഓരോ ചിത്രത്തിലെയും കുട്ടിയുടെ പ്രതികരണം എങ്ങനെയാണ്? കുട്ടികൾ പറയുന്നു.

**ഒന്നാമത്തെ കുട്ടി**

അയ്യോ പാവം!

ആരോ ഒരാൾ ബോധമില്ലാതെ

കിടക്കുന്നു.....

വണ്ടി തട്ടിയതോ മറ്റോ ആയിരിക്കാം

ടീച്ചർ വഴക്കു പറയും...

പോയേക്കാം....

**രണ്ടാമത്തെ കുട്ടി**

അപകടം പറ്റിയതാണെന്നു

തോന്നുന്നു. ഒന്നു കവർ

ചെയ്തേയ്ക്കാം... (ദൃശ്യം മൊബൈലിൽ പകർത്തുന്നു)



മൂന്നാമത്തെ കുട്ടി

അയ്യോ കഷ്ടം....

ഇയാൾക്കെന്തു പറ്റി?

രക്തം വരുന്നുണ്ടല്ലോ....

ഓട്ടോ വിളിച്ച് ആശുപത്രിയിൽ എത്തിക്കാം.

ഏയ്..... ഓട്ടോ.....

ഇതുപോലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? അപ്പോൾ എങ്ങനെയാണ് പെരുമാറിയത്? വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 ലെ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക എന്ന ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ചിലർ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

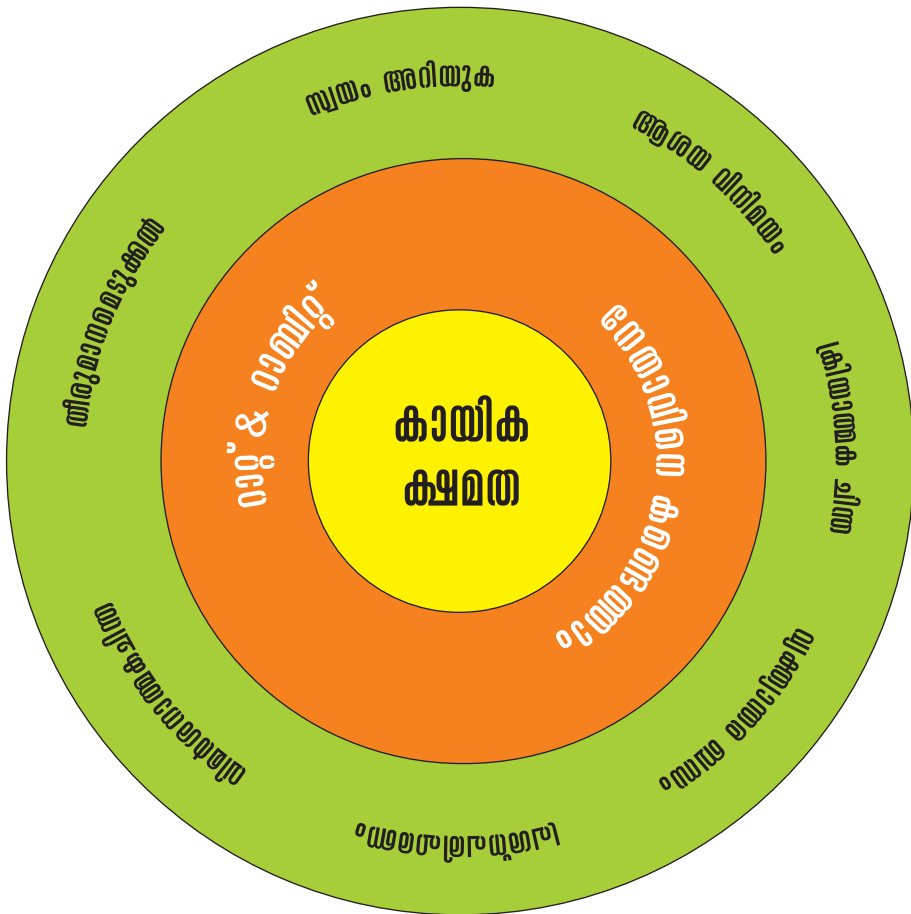
ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടി വന്നാൽ എങ്ങനെയാവും കൈകാര്യം ചെയ്യുക? ചർച്ച.

പൊതു അവതരണം.

### ക്രോഡീകരണം

മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തിലും ദുരിതത്തിലും പലപ്പോഴും നമുക്ക് പങ്കാളികളാകേണ്ടി വരും. അങ്ങനെ സഹായിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മിൽ അനുതാപം (empathy) രൂപപ്പെടുന്നത്. ഇത്തരം സഹായങ്ങൾ മനുഷ്യർ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹവും ബന്ധവും ആഴമുള്ളതാക്കുന്നു; ഹൃദയബന്ധം ശക്തമാക്കുന്നു. നാം ഒന്നാണെന്ന വിശ്വാസത്തോടെ ജീവിക്കാൻ സമൂഹത്തെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് - 9  
 നിരീക്ഷിച്ച് കണ്ടെത്താം





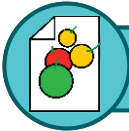
### മേഖല

കായികക്ഷമത.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

ചലനങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച്, വിശകലനം ചെയ്ത് പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സൂക്ഷ്മതലത്തിലുള്ള നിരീക്ഷണത്തിലൂടെ ചലനത്തിലെ വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നതിന്.  
സൂചനകൾ കൃത്യമായി ശ്രവിച്ച് അതിനനുയോജ്യമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക, ആശയവിനിമയം, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



### സാമഗ്രികൾ

കുമ്മായം.



### സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

## പ്രവർത്തനം 1

### നേതാവിനെ കണ്ടെത്താം

ഒരു കുട്ടിയെ ക്യാച്ചർ ആക്കിയതിനുശേഷം ബാക്കി എല്ലാ കുട്ടികളെയും ഒരു വൃത്തത്തിൽ നിർത്തുക. ക്യാച്ചറെ വൃത്തത്തിൽ നിന്ന് കുറച്ചുകലെ മാറ്റി നിറുത്തുക. അതിനുശേഷം വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ഒരാളെ ലീഡറായി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ലീഡർ കാണിക്കുന്ന ആംഗ്യം ബാക്കി എല്ലാ കുട്ടികളും അനുകരിക്കുന്നു. (കൈ കൊട്ടുക, വിരലുകൾ മടക്കുക, നിവർത്തുക തുടങ്ങിയവ) ക്യാച്ചറെ ആ വൃത്തത്തിനടുത്തേക്ക് വിളിക്കുന്നു. വൃത്തത്തിൽ നിൽക്കുന്നവരിൽ ആരാണ് ലീഡർ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ടുപിടിക്കേണ്ടത് ക്യാച്ചർ ആണ്. ഇടയ്ക്കിടെ ലീഡർ ആംഗ്യങ്ങൾ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. ലീഡർ ആരാണെന്ന് ക്യാച്ചർ കണ്ടുപിടിച്ചാൽ അടുത്ത തവണ ആ ലീഡർ ആയിരിക്കും ക്യാച്ചർ ആയി വൃത്തത്തിൽ നിന്ന് ദൂരെ മാറി നിൽക്കേണ്ടത്. ഈ രീതിയിൽ കളി ആവർത്തിക്കാം.

### നിർദ്ദേശം

എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ക്യാച്ചർ ആകാനും ലീഡർ ആകാനുമുള്ള അവസരങ്ങൾ നൽകുക.

## ക്രോഡീകരണം

ഈ രീതിയിൽ കളിക്കുന്നതുവഴി കുട്ടികളുടെ നിരീക്ഷണപാടവവും, ശരിയായ തീരുമാനമെടുക്കാനുള്ള കഴിവും വർധിക്കുന്നു.

## പ്രവർത്തനം 2

### റാറ്റ് & റാബിറ്റ്

കുട്ടികളെ Rat , Rabbit എന്നീ 2 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം ഗ്രൗണ്ടിന്റെ നടുവിലായി ഏകദേശം ഒരു മീറ്റർ അകലത്തിൽ 2 ലൈൻ സമാന്തരമായി വരയ്ക്കുന്നു.

ഇരു ലൈനിലും ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും കുട്ടികളെ അഭിമുഖമായി നിരയായി നിർത്തുന്നു. ഏകദേശം 5 മീറ്റർ അകലെ കുട്ടികൾ നിൽക്കുന്ന ലൈനിന് സമാന്തരമായി ഇരുവശത്തും ഓരോ ലൈൻ കൂടി വരയ്ക്കണം. രർർറാറ്റ്/രർർറാബിറ്റ് എന്ന് അധ്യാപകൻ പറയുമ്പോൾ അതാത് വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട കുട്ടികൾ പെട്ടെന്ന് അവരുടെ പിറകിലായി വരച്ചിരിക്കുന്ന ലൈൻ ഓടിക്കടക്കണം. എതിർ ടീമിലുള്ളവർ അവരെ ലൈനിൽ എത്തുന്നതിനുമുമ്പ് ഓടി തൊടാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. തൊട്ടാൽ ആ കുട്ടി എതിർ ടീമിൽ അംഗമാകും. ഇത്തരത്തിൽ കളി തുടരുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്തിനുശേഷം ഓരോ ടീമിലുള്ള കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തെ ആസ്പദമാക്കി വിജയിച്ച ടീമിനെ നിശ്ചയിക്കാം.

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

റാറ്റ് എന്നും റാബിറ്റ് എന്നും വിളിക്കുന്നത് ഏറെക്കുറെ തുല്യ എണ്ണമാകാൻ ടീച്ചർ ശ്രദ്ധിക്കണം. രർർ റാറ്റ് എന്നും രർർർ റാബിറ്റ് എന്നും കുറച്ചു നീട്ടി അധ്യാപകൻ പറയുന്നതുവഴി കളി കൂടുതൽ രസകരമാകുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

സുചനകൾ കൃത്യമായി ശ്രവിച്ച് അതിനനുസൃതമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള ശേഷി ഈ കളിയിലൂടെ നേടാനാവും.

## രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുന്മാട്, 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 ഫെൽത്ത് 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.സി.
8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം  
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,  
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്
9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കോളജി,  
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.സി. 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. ചിത്രാലാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

