

ഉല്ലാസപ്പഠവകൾ അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് VI



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

ഇ-മെയിൽ

scertkerala@gmail.com

ഒന്നാം പതിപ്പ് : 2014, രണ്ടാം പതിപ്പ് : 2016, മൂന്നാം പതിപ്പ് : 2018

© കേരളസർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്കാദമിക് കോ-ഓഡിനേറ്റർ

ഡോ. മീന. എസ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

ഡി.റ്റി.പി

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഛായാസൂചി

Fourth Edition 2019

പ്രകാശമാനമായ ഭാവിയിലേക്ക്

ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതം രൂപപ്പെട്ടു 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, ടീൻ 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 മാരക 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 സ്റ്റിംസെന്ററുകൾ, 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
- ഉത്തരവാദിത്തത്തോടൊപ്പമുള്ള പെരുമാറ്റം
- കായികക്ഷമത

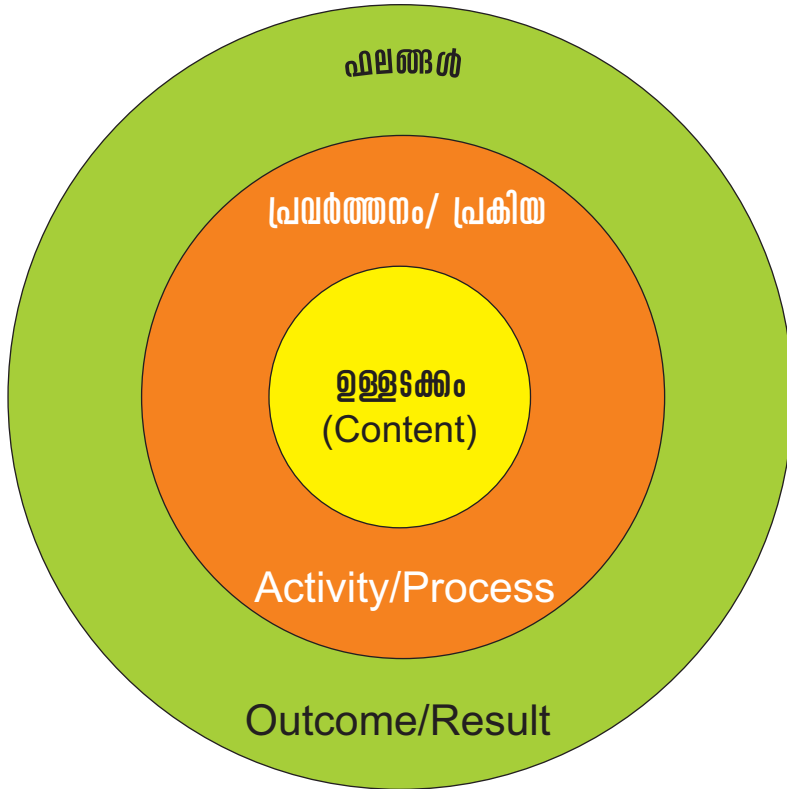
കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

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

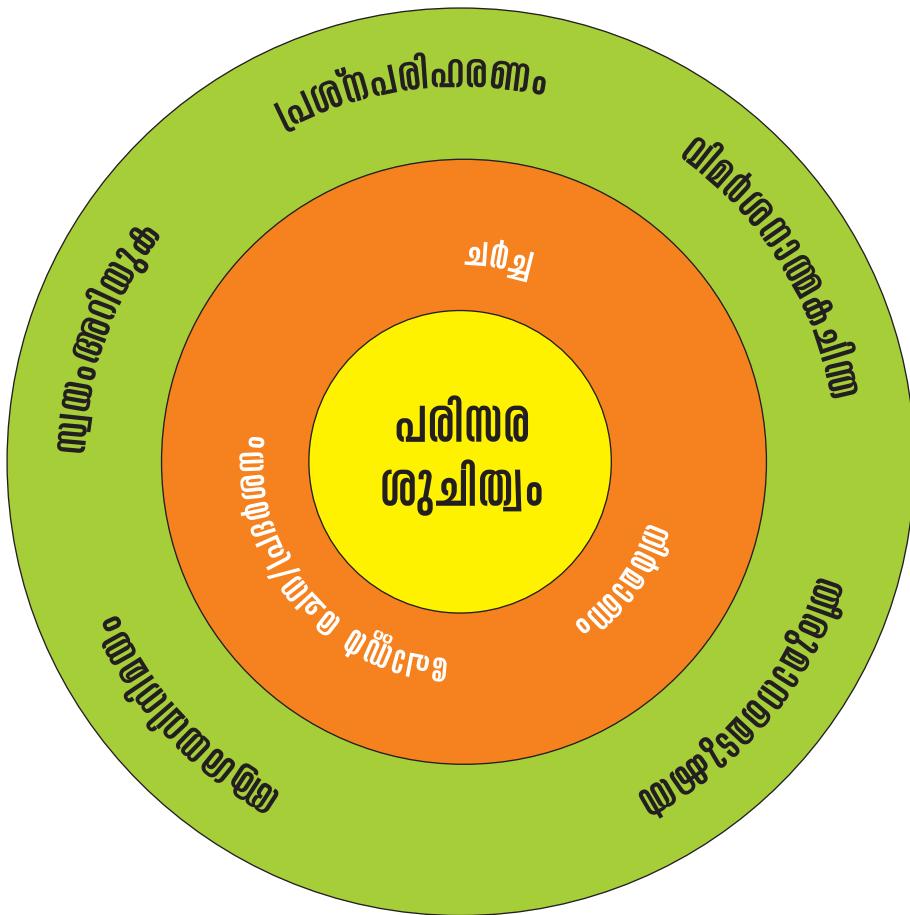


ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1	എന്റെ ചുറ്റുപാട്	1 - 5	2
2	എന്തു കഴിക്കണം	6 - 19	2
3	സുരക്ഷ- സ്വരക്ഷ	20 - 27	3
4	ചിട്ടകൾ- ജീവിതവിജയത്തിന്	28 - 36	3
5	എന്റെ ശീലങ്ങൾ	37 - 45	2½
6	ഞാനും സമൂഹവും	46 - 54	3
7	ഞാൻ വളരുകയാണ്	55 - 61	2
8	ഞാൻ അറിയാൻ	62 - 65	1
9	കീഴടക്കാം- പ്രതിബന്ധങ്ങളെ	66 - 69	1½



യൂണിറ്റ് - 1
എന്റെ ചുറ്റുപാട്





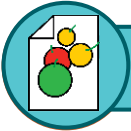
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രസക്തി ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

മനുഷ്യൻ ഉണ്ടാക്കുന്ന പരിസര മലിനീകരണത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാകുന്നതിന്, പരിഹരിക്കുന്നതിന്. മാലിന്യസംസ്കരണം ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ നിർവഹിക്കേണ്ടതാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹരണം, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, സ്വയംഅറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

പാഴ്വസ്തുക്കൾ (പേന, പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചി തുടങ്ങിയവ), വർക്ക്ഷീറ്റ് 1,2,3.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക ഒരു സംഭവകഥ കുട്ടികളോട് പറയുന്നു.
 “ഒരു സ്കൂളിലെ ദേശീയഹരിതസേനയിലെ അംഗങ്ങൾ അവരുടെ സ്കൂളും പരിസരവും വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്. എന്നും ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലത്ത് ചീഞ്ഞുനാറുന്ന സാധനങ്ങളടങ്ങിയ പ്ലാസ്റ്റിക് കിറ്റുകൾ കാണാറുണ്ട്. ആരാണിത് കൊണ്ടിടുന്നത് എന്ന് കണ്ടെത്താനും അവരെ ബോധവൽക്കരിക്കാനും അവർ തീരുമാനിച്ചു. കുട്ടികൾ ഉറപ്പായിട്ട് സംഘമായി കാത്തിരുന്നു. കുറച്ചു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരാഡംബര കാർ വന്നു നിന്നു. കുട്ടികൾ നോക്കി നിൽക്കെ ജനൽചില്ലിന് താഴെ നിൽക്കുന്ന ഒരു വലിയ കവർ സ്കൂൾ വളപ്പിന് മേൽ എറിയുന്നു. കുട്ടികൾ ഓടി എത്തിയപ്പോഴേക്കും കാർ പാഞ്ഞുപോയി”.
സൂചകങ്ങൾ

- ഈ പ്രവൃത്തി ശരിയാണോ? നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങൾ നാം എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്?
- എന്തെല്ലാം മാലിന്യങ്ങളാണ് നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്?
- അവയെ എങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം ?

ക്രോഡീകരണം

നമ്മുടെ വീടുകളിൽ ധാരാളം മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ട് അവ വേണ്ടരീതിയിൽ സംസ്കരിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്.

കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 ൽ അവരവരുടെ വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. ഓരോന്നിന്റെയും സംസ്കരണ രീതി രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. ടീച്ചർ ഫാക്ട്ഷീറ്റിലെ ധാരണകൾ വച്ച് ശരിയായ മാലിന്യ സംസ്കരണ മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

നാം ഉണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ നാം തന്നെ സംസ്കരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

പരിസരശുചീകരണത്തിൽ മുതിർന്നവർ മാത്രമല്ല നിങ്ങളും പങ്കാളികളാകേണ്ടതുണ്ട്. വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

പ്രവർത്തനം -2

മാലിന്യസംസ്കരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് മറ്റുള്ളവരെ ബോധവൽക്കരിക്കാൻ പോസ്റ്ററുകളുടെ സാധ്യത ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പോസ്റ്ററുകൾ തയ്യാറാക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 3) സ്കൂൾ പരിസരത്ത് ചാർട്ടുപേപ്പറിൽ തയ്യാറാക്കിയ പോസ്റ്ററുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നു. പോസ്റ്റർ നിർമ്മാണ മത്സരം നടത്താവുന്നതാണ്.

തുടർപ്രവർത്തനം

ഉപയോഗശൂന്യമായ പ്ലാസ്റ്റിക് പേനകൾ സ്കൂളിൽ നിന്ന് ശേഖരിച്ച് ഉപയോഗപ്രദമായ ചോക്ക്പെട്ടി, ഫ്ളവർവേസ്, ഗണിതരൂപങ്ങൾ എന്നിവയും പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചി ഉപയോഗിച്ച് പൂക്കളും നിർമ്മിക്കുന്നത് ക്ലാസിൽ കാണിച്ചു കൊടുക്കുന്നു. (ആവശ്യമെങ്കിൽ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം പ്രയോജനപ്പെടുത്താം). കുട്ടികൾ പാഴ്വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നിർമ്മിച്ച ഉപയോഗയോഗ്യമായ വസ്തുക്കളുടെ പ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കാം.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- മാലിന്യം ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കാത്തതിനാലും, ജലം കെട്ടിക്കിടക്കുന്നതുമൂലവും കൊതുകുകൾ മുട്ടയിട്ട് വളരുന്നു. പെരുച്ചാഴി, എലി എന്നിവയുടെ വംശവർദ്ധനവിന് ഇടയാക്കുന്നു. അതുമൂലം ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ കൊതുകുജന്യ രോഗങ്ങളും, എലിപ്പനി, മുതലായ ജന്തുജന്യരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാവാൻ നുള്ള സാധ്യതയേറുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മാലിന്യം കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സുമായി കലരുന്നതുമൂലം മഞ്ഞപ്പിത്തം, ടൈഫോയ്ഡ്, വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ വരാം.
- പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾമൂലം പല ദോഷങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നു.
 1. ജലം മണ്ണിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നത് തടയുന്നു.
 2. കത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വിഷവാതകങ്ങൾ വായുമലിനീകരണം, ക്യാൻസർബാധ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ജൈവമാലിന്യം സംസ്കരിക്കാൻ

- ബയോഗ്യാസ്
- മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്
- പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ് സംസ്കരണം

ഒരു വിദഗ്ദ്ധന്റെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും

പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യം

4 'R's ന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

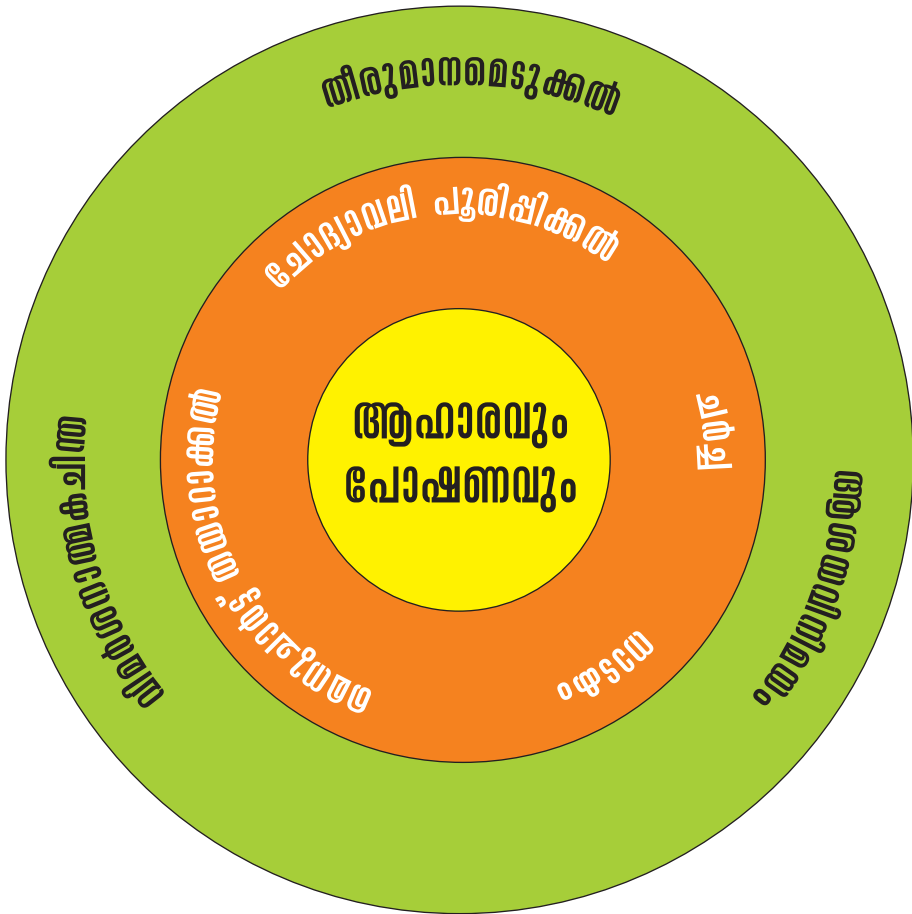
- പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ വാങ്ങുന്നത് കുറയ്ക്കണം.
- പ്ലാസ്റ്റിക് കിറ്റുകൾ വാങ്ങാതിരിക്കാം, വാങ്ങിയത് ആവർത്തിച്ച് ഉപയോഗിക്കാം.
- ഉപയോഗശൂന്യമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് മറ്റു വസ്തുക്കൾ ഉണ്ടാക്കാം (ഉദാ: പേനകൾ കൊണ്ട് ഫ്ലൂവർവേസ് ഉണ്ടാക്കാം.)

4 'R's
Refuse
Reduce
Re use
Recycle

പേപ്പർ മാലിന്യം

- വിൽക്കാം, പുനരുപയോഗിക്കാം.

യൂണിറ്റ് - 2
എന്തു കഴിക്കണം





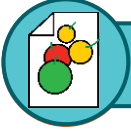
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ആരോഗ്യദായകമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ശരിയായ ആഹാരശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതും കൃത്യമായി വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ് എന്ന ധാരണ രൂപപ്പെടുന്നതിന്.

കൃത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങളുടെ ദുഷ്യഫലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങളുടെ കാലാവധി തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, മിഥ്യധാരണകൾ തിരുത്തുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മക ചിന്ത, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

ചോദ്യാവലി, പത്രം, മാസിക, ഭക്ഷണപായ്ക്കറ്റിന്റെ കവറുകൾ, ടിന്നുകൾ, ബുള്ളറ്റിൻ ബോർഡ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 4,5,6,7.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് കുശലാനുഷം നടത്തുന്നു.

ഇന്നെല്ലാവരും നല്ല പ്രസരിപ്പിലാണല്ലോ?

എന്താണ് രാവിലെ കഴിച്ചത്?

(ഒരോർത്തർക്കും പറയാൻ അവസരം നൽകുന്നു.)

- ഒരു ദിവസം എത്ര നേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ട്?
- പ്രാതൽ ഒഴിവാക്കുന്നവരുണ്ടോ?
- മറ്റു നേരങ്ങളിൽ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ഭക്ഷണമാണ് കഴിക്കുന്നത്?
- ഈ ഭക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ എന്തൊക്കെ സാധനങ്ങളാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

ലിസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

ഇവയെ എങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം?

ചർച്ചയിലൂടെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ തരംതിരിച്ച് പട്ടികയിലാക്കുന്നു

ക്രോഡീകരണം

ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ ധാന്യങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ,
പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മാംസം,
പാൽ, മുട്ട എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം.

ചർച്ച

ഇതിൽ ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കഴിക്കുന്നത് ഏതാണ്?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4 (ചോദ്യാവലി) പൂരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

ചോദ്യാവലിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ച നടത്തുന്നു.

- രാവിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കാതിരുന്നാലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- രാത്രി ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
- നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവയിൽ ആരോഗ്യത്തിന് ദോഷകരമായവ ഏതെല്ലാം? എന്തുകൊണ്ടാണ് അവ ദോഷകരമാവുന്നത്?
- സ്ഥിരമായി മിഠായി, ഐസ്ക്രീം തുടങ്ങിയ സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദോഷമെന്ത്?
- രുചിയും മണവും കൂട്ടുന്ന “അജിനോമോട്ടോ” പോലുള്ള സാധനങ്ങളുടെ ദോഷം എന്ത്?
- കടയിൽ നിന്ന് വാങ്ങുന്ന എണ്ണപ്പലഹാരത്തിന്റെ ദോഷങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
- വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്ത്?

ടീച്ചർ ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങളുടെ ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു

(ഫാക്ട്ഷീറ്റിലെ വിവരങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കണം).

1. ദൈനംദിന ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ
2. പ്രായമനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണവിവരങ്ങൾ
3. ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലെ നല്ല ശീലങ്ങൾ
4. പ്രാതലിന്റെ പ്രാധാന്യം
5. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിന്റെ ദോഷങ്ങൾ
6. മിഠായി, ജംഗ്ഫുഡ് ഇവയുടെ ദോഷങ്ങൾ
7. സമയം തെറ്റിയുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ

ക്രോഡീകരണം

ശരിയായ ആഹാരശീലങ്ങൾ പാലിക്കുക, കൃത്യമായ വ്യായാമം ചെയ്യുക, ജങ് ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക തുടങ്ങിയവ ആരോഗ്യത്തിനും ആയുസ്സിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

ഭക്ഷണശീലത്തെക്കുറിച്ച് നേടിയ ധാരണവെച്ചുകൊണ്ട് കുട്ടികൾ ഞായർ മുതൽ ശനിവരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾക്ക് അനുയോജ്യമായ മെനു ചാർട്ട് തയ്യാറാക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 5).

പ്രവർത്തനം 3

കുട്ടികളെ നാലോ അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും പായ്ക്കറ്റ്/ടിൻ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ റാപ്പറുകൾ (പാനീയങ്ങൾ, ബിസ്ക്കറ്റുകൾ, പാൽ, പാൽപ്പൊടി, ബേബിഫുഡ്...) വിതരണം ചെയ്യുന്നു.

റാപ്പറുകളിൽ/ടിന്നിൽ എന്തെല്ലാം വിവരങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്?. ചർച്ച.

- ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ
- അവയുടെ അളവ്
- ആകെ തൂക്കം
- ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കാലാവധി
- നിർമാണ തീയതി
- വില

1. നിങ്ങൾ ഇത്തരം പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ കാലാവധി കഴിഞ്ഞതാണോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ?
2. ചില പാനീയങ്ങളിൽ നിർമ്മാണത്തീയതി മുതൽ 6 മാസം വരെ ഉപയോഗിക്കാം എന്ന് എഴുതിയത് കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?.
3. ഇത്രയും ദീർഘകാലം കേടുകൂടാതെ നിലനിൽക്കാൻ ഇവയിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ? **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

പായ്ക്കറ്റിൽ ലഭിക്കുന്ന ആഹാരവസ്തുക്കൾ കാലാവധി കഴിഞ്ഞതാണോ എന്ന് പരിശോധിച്ച് മാത്രമേ വാങ്ങാവൂ. ഉപയോഗിക്കാവൂ.

നല്ല ഭക്ഷണശീലം ഉറപ്പിക്കാനായി കുട്ടികൾക്ക് ലഘുനാടകങ്ങൾ തയ്യാറാക്കി അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 6).

കുട്ടികൾക്ക് നേരത്തെ ബോധ്യപ്പെട്ട ആശയങ്ങൾ നാടകത്തിന്റെ പ്രമേയമായി എടുക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണമായി പ്രാതലിന്റെ പ്രാധാന്യം, കൃത്രിമ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ ദോഷങ്ങൾ, വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തുടങ്ങിയവ.

തുടർപ്രവർത്തനം

- ശരിയായ പോഷകാഹാരശീലം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കി എടുക്കുന്നതിനായി രക്ഷിതാക്കളെ ബോധവൽക്കരിക്കാൻ വേണ്ടി Class PTA വിളിച്ചുകൂട്ടുന്നു.
- രക്ഷിതാക്കൾക്ക് കുട്ടിയുടെ വർക്ക്ബുക്കിലെ വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 പൂരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. ചോദ്യാവലിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ച നടത്തുന്നു. ശരിയായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നു.

- കുട്ടികൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിച്ച ലഘുനാടകങ്ങളിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്തവ വേദിയിൽ അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു.
- തുടർന്ന് ഒരു വിദഗ്ധന്റെ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസിനുവേണ്ട ക്രമീകരണം നടത്തുമല്ലോ?

വിഷയം

- നല്ല ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ.
- പ്രാതലിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദോഷം, കാലാവധി പരിശോധിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- കൃത്രിമ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ദുഷ്യങ്ങൾ.
- ശുചിത്വശീലങ്ങൾ-ഭക്ഷണം ഉണ്ടാക്കുന്നതിലും വിളമ്പുന്നതിലും, കഴിക്കുന്നതിലും.
- പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, മത്സ്യം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി വിഷാംശം ഇല്ലാതാക്കാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

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

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

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, പാന്റോതെനിക് ആസിഡ് എന്നീ വൈറ്റമിനുകൾ ഈ ഗണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.
- ശരീരപ്രവർത്തനം സുഗമമാക്കാനും രക്താൽപാദനം 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 നീറൽ.
- 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

നെല്ല്ക്ക, ചെറുനാരങ്ങ, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, തക്കാളി, ചെങ്കദളി (കപ്പപ്പഴം). (ചൂടുതട്ടിയാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന 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.

ഉറവിടങ്ങൾ

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, ഇന്ത്യൻപ്പഴം, കരൾ, നെല്ലിക്ക, പഴവർഗങ്ങളൾ, 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, ഓർമ്മക്കുറവ്, നിത്യമായ തലവേദന, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, കിതപ്പ്, 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.

സ്രോതസ്സുകൾ

പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മുളേളാടുകൂടി 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.

- ഊർജസ്വലമായ കാലമാണ് കൗമാരം. കളിക്കാനും പഠിക്കാനും ധാരാളം ഊർജം അപ്പോഴാവശ്യമാണ്. ശരീരവളർച്ച ഏറ്റവും വേഗത്തിൽ നടക്കുന്ന കാലം കൂടിയായിട്ടാണ്. ഇതിനു രണ്ടിനും സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ഈ സമയത്താവശ്യം.
- അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും കിഴങ്ങുകൾ പഞ്ചസാര, എണ്ണകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും ധാരാളം ഊർജം ലഭിക്കുന്നു.
- ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണങ്ങൾ മാംസം, മത്സ്യം, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ എന്നിവയാണ്. വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും ശരീരം വളരാൻ ആവശ്യമാണ്. പച്ചക്കറികളിലും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലും ഇവ ധാരാളമുണ്ട്.
- ഊർജം നൽകാനും വളരാനും സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുമ്പോഴാണ് അതിനെ സമീകൃതാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.
- ബേക്കറി ഭക്ഷണവും പായ്ക്കറ്റ് 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.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം വൈവിധ്യപൂർണ്ണവും രുചികരവുമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അമിതവണ്ണം, തൂക്കക്കുറവ്, വളർച്ച മുരടിക്കൽ, വിളർച്ച എന്നിവ അസന്തുലിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ്.

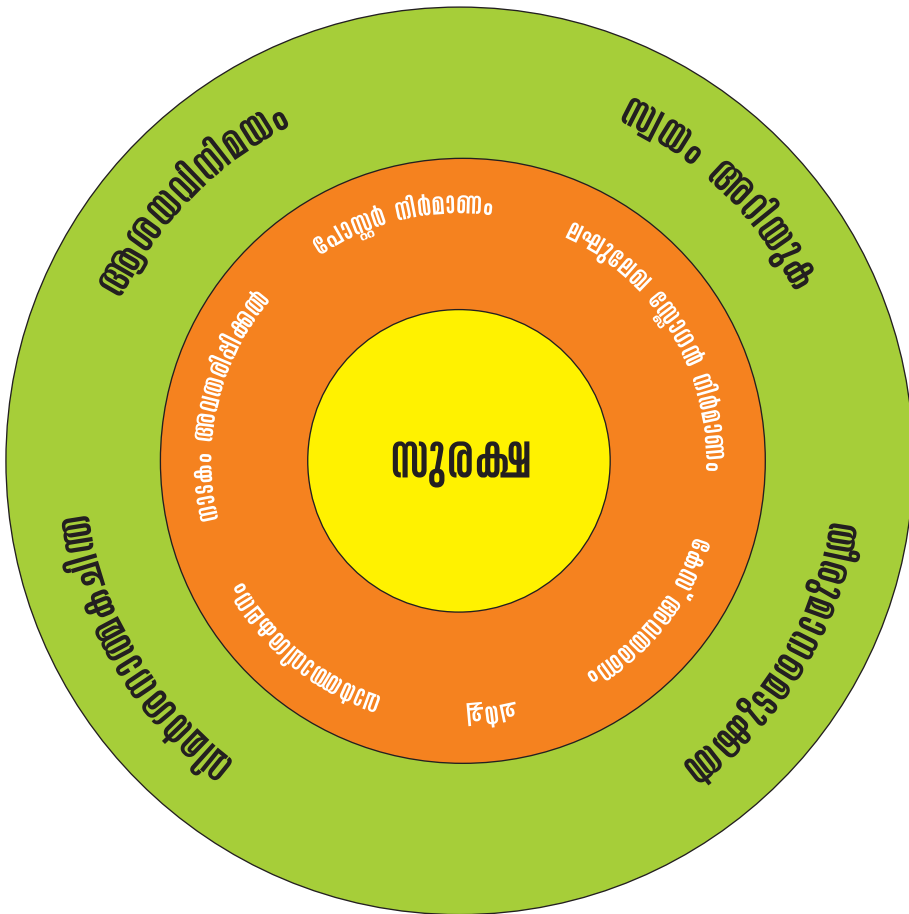
ജക് ഫുഡ്

ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണം, ടീൻഫുഡ്, പായ്ക്കറ്റിൽ വരുന്ന ജ്യൂസുകൾ, മറ്റു പാനീയങ്ങൾ ഇവയിൽ അമിതമായ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, രുചിക്കുവേണ്ടിയും നിറത്തിനുവേണ്ടിയുമുള്ള 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 ഉണ്ടാവുന്നതിന് സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

അനുബന്ധം 1
ഇന്ത്യക്കാർക്ക് ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യക്രമം (ICMR 1992)

വിഭാഗം	സംവത്സരം	വയസ്സ്	ശരീരഭാരം	ആകെ ഊർജ്ജം	മാംസ്യം	കൊഴുപ്പ്	കാൽസ്യം	ഇരുമ്പ്	വിറ്റാമിൻ എ	വിറ്റാമിൻ എ	വിറ്റാമിൻ ക	താമരമിൻ	റിബോഫ്ലവിൻ	നിക്കോട്ടിൻ	പെരിഡോക്സിൻ	അസ്കോർബിക് അസിഡ്	ഫോലിക് അസിഡ്	വിറ്റാമിൻ ബി ₁₂
			kg.	k.cal /d	gm/d	gm/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
ആൺ	10 - 12 വർഷം	10 - 12 വർഷം	35.4	2190	54	22	600	34	600	600	2400	1.1	1.3	15	1.6	40	70	0.2-1
പെൺ	10 - 12 വർഷം	10 - 12 വർഷം	31.5	1970	57	22	600	19	600	600	2400	1.0	1.2	13	1.6	40	70	0.2-1

തുണിറ്റ് - 3
 സുരക്ഷ - സ്വരക്ഷ





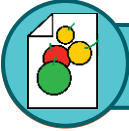
മേഖല

സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സുരക്ഷിതമായ സാക്ഷാമാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സ്വയം ചികിത്സയുടെ ദോഷവശങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, സ്വയംചികിത്സക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും പ്രാപ്തിനേടുന്നതിനും.

വ്യക്തികൾ ലഹരിമരുന്നിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ഏതു ലഹരി പദാർഥവും മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിലൂടെ തനിക്കും സമൂഹത്തിനും ഉണ്ടാകുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുകളും നാശവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ലഹരിപദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയില്ല എന്ന് തീരുമാനമെടുക്കുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരെ അത് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്നും പിൻതിരിപ്പിക്കുന്നതിനും.

തെറ്റാണ് തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശരിയല്ല, പാടില്ല എന്ന് പറയാനുള്ള കഴിവു നേടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

മരുന്നു സ്ട്രിപ്പുകൾ/പായ്ക്കറ്റുകൾ/കുപ്പികൾ, CD(ലഹരിമരുന്നുകൾക്കെതിരെ), ചിത്രങ്ങൾ, വർക്കുഷീറ്റ് 8,9.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

5 എ - ൽ പഠിക്കുന്ന അനുപിന് പറ്റിയത് എന്താണെന്ന് അറിയേണ്ടേ? ടീച്ചർ കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ ബുധനാഴ്ച രാവിലെ എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ അനുപിന് ഭയങ്കര ക്ഷീണം. അമ്മ നെറ്റിയിൽ കൈവെച്ച് നോക്കിയിട്ട് പറഞ്ഞു, “ചുട്ടുപൊള്ളുന്നുണ്ടല്ലോ. വാ മരുന്ന് തരാം”. അമ്മ മരുന്നുപെട്ടി തുറന്ന് തിരയാൻ തുടങ്ങി. അവസാനം ഒരു സ്ക്രിപ്റ്റ് ഗുളിക കിട്ടി, നിറം മങ്ങിയ ഒരു സ്ക്രിപ്റ്റ്. അതിൽ നിന്ന് ഒരു ഗുളികയെടുത്ത് അമ്മ അവന് കൊടുത്തു. “മുടിപ്പുതച്ച് കിടന്നോ, പനി ഇപ്പോൾ മാറും”, അമ്മ പറഞ്ഞു. അനുപ് അമ്മ പറഞ്ഞതുപോലെ മുടിപ്പുതച്ച് കിടന്നു. കുറച്ച് കഴിഞ്ഞപ്പോൾ എന്തോ ഒരു വിമ്മിട്ടം പോലെ....., ശ്വാസം മുട്ടുന്നതുപോലെ....., അവൻ അമ്മയെ വിളിക്കാൻ നാവുയർത്തി പക്ഷേ ശബ്ദം പുറത്തേക്ക് വരുന്നില്ല.....

കുറച്ച് കഴിഞ്ഞ് കഞ്ഞികുടിക്കാൻ മകനെ വിളിക്കാൻ വന്ന അമ്മ കണ്ടത് ബോധമറ്റ് കിടക്കുന്ന അനുപിനെയാണ്. അമ്മ ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചു. ആളുകൾ ഓടിയെത്തി അനുപിനെ ആശുപത്രിയിലാക്കി. അവൻ ICUവിലാണ്. ഇനിയും അപകടനില തരണം ചെയ്തിട്ടില്ല. എന്തായിരിക്കും അവന് പറ്റിയത്?

കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു ഉത്തരങ്ങൾ പറയുന്നു.

ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച.

- മരുന്നുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- മരുന്നിന്റെ കവറിനു പുറത്ത് എന്തെല്ലാം എഴുതിയിട്ടുണ്ടാവും? ഗുളികയുടെ സ്ക്രിപ്റ്റ്, മരുന്നു കുപ്പി എന്നിവ നൽകുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അവതരണം.

ക്രോഡീകരണം

- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം മാത്രമേ മരുന്നുകഴിക്കാവൂ.
- മരുന്നുകൾ കാലാവധി കഴിഞ്ഞതല്ല എന്നുറപ്പ് വരുത്തണം.
- കാലാവധികഴിഞ്ഞ മരുന്നുകൾ കഴിക്കുന്നത് ആപത്താണ്.

പ്രവർത്തനം 2

പാൻമസാല നിരോധിച്ച വാർത്ത കൂട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നു.

- എന്തുകൊണ്ടാണ് പാൻമസാല നിരോധിച്ചത്?
- ലഹരിമരുന്ന് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നു. സാമ്പത്തിക നഷ്ടം, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ, അപകടങ്ങൾ, കുറ്റവാസന എന്നിവയ്ക്ക് ഇടയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആളുകൾ ലഹരിമരുന്നുകൾക്ക് അടിമയാവുന്നത്? **ചർച്ച.**

- ഗ്രൂപ്പിന്റെ സമ്മർദ്ദം (Peer pressure)
- ആകാംക്ഷ
- വിഷമങ്ങൾ
- അപകർഷതാ ബോധം മറക്കാൻ
- ആഘോഷിക്കാൻ
- മറ്റുള്ളവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്താൻ
- കുടുംബസാഹചര്യങ്ങൾ
- വിരസത അകറ്റാൻ
- പ്രശ്നങ്ങൾ മറക്കാൻ
- തെറ്റായ കൂട്ടുകെട്ട്
- ഏകാന്തത
- അംഗീകരിക്കപ്പെടാൻ
- മറ്റു കാരണങ്ങൾ



ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന വ്യക്തിപരവും സാമൂഹ്യവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

- ആരോഗ്യം ക്ഷയിക്കുന്നത്
- സാമ്പത്തികനഷ്ടം
- വൈകാരികപ്രശ്നങ്ങൾ
- അപകടങ്ങൾ
- കുറ്റവാസന

ഓരോന്നും ചർച്ച ചെയ്ത് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അധ്യാപികയുടെ ബോധപൂർവമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെ കുട്ടികൾ ലഹരി മരുന്നുകളുടെ ദോഷഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണയിലെത്തുന്നു, അധ്യാപിക കുട്ടികളെ ലഹരിമരുന്ന് വിരുദ്ധ സി.ഡി. കാണിക്കുന്നു.

ലഹരിമരുന്ന് വിരുദ്ധ പ്രതിജ്ഞ കുട്ടികൾ വ്യക്തിപരമായി തയ്യാറാക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ്-8) പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ 4 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് ലഹരിവസ്തുക്കൾക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കുന്നതിന് താഴെ കൊടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ചചെയ്ത ശേഷം കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ്-9 ൽ എഴുതുന്നു.

1. ലഘു നാടകം(സ്ക്രിപ്റ്റ്) .
2. ലഘുലേഖ .
3. പോസ്റ്റർ .
4. മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ /മുദ്രാഗീതങ്ങൾ.

ഗ്രൂപ്പുകളുടെ അവതരണം. പോസ്റ്ററുകൾ എന്നിവയുടെ പ്രദർശനം സംഘടിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം 3

കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സ്കൂളിൽ നിന്ന് വീട്ടിലേക്ക് പോയ ബീനയ്ക്ക് പതിവ് ബസ് കിട്ടിയില്ല. റോഡരികിൽ ബസ് കാത്ത് നിൽക്കുകയായിരുന്ന ബീനയുടെ അരികിൽ ഒരു വാഹനം നിർത്തി. തനിക്ക് മുഖപരിചയം മാത്രമുള്ള ഒരാൾ ബീനയോട് ഇനി ബസ് ഇല്ല എന്നും താൻ വീട്ടിലെത്തിക്കാമെന്നും പറഞ്ഞു. നിങ്ങളാണ് ഈ സ്ഥാനത്തെങ്കിൽ എന്തുചെയ്യും? വന്ന ആൾ നിങ്ങൾക്ക് ചരിചയം ഉള്ള ആളാണെങ്കിലോ? എന്തുകൊണ്ട്? - **ചർച്ച.**

കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.

- മുഖപരിചയമുള്ള ആളായതുകൊണ്ട് പോകാം.
- പരിചയമുള്ള ആളാണെങ്കിലും പോകാൻ പാടില്ല.
- പരിചയമുള്ള ആളാണെങ്കിൽ പോകാം.
- ചരിചയമില്ലാത്ത ആളാണെങ്കിലും വീട്ടിലെത്താൻ വേണ്ടി പോകാം.

കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ അധ്യാപിക ബ്ലാക്ക്ബോർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഇതിൽ ഏതാണ് ശരിയായ തീരുമാനം? എന്തുകൊണ്ട്?

ക്രോഡീകരണം

- രക്ഷിതാക്കൾ അറിയാതെ മറ്റൊരിടത്തും പോകാൻ പാടില്ല.
- സുഹൃത്തിന് വിഷമം തോന്നാത്ത തരത്തിൽ നിഷേധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.
- ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തതും കഴിയാത്തതുമായ സമാന സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്നേഹപൂർവ്വം “നോ” / “പറ്റില്ല” എന്ന് പറഞ്ഞ് നിരസിക്കാൻ പഠിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ജീവിതത്തിൽ ഇതുപോലെ ‘നോ’ പറയേണ്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? അധ്യാപിക കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

1. അപരിചിതർ പരിചയം ഭാവിച്ച് അടുത്ത് കൂടുമ്പോൾ.
2. അപരിചിതർ / പരിചിതർ അനാവശ്യമായി ശരീരത്തിൽ തൊടുമ്പോൾ.
3. വീട്ടിൽ കൊണ്ട് വിടാനുള്ള അപരിചിതരുടെ/പരിചിതരുടെ ക്ഷണം ലഭിക്കുമ്പോൾ.
4. അപരിചിതർ/പരിചിതർ ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം, മിഠായി, പണം തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് പ്രലോഭിപ്പിക്കുമ്പോൾ.
5. മറ്റ് കുട്ടികൾ വീട്ടിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ.
6. രക്ഷിതാക്കൾ അറിയാതെയുള്ള യാത്രകൾ (സിനിമ കാണൽ, കൂലം, പുഴ എന്നിവിടങ്ങളിലെ കുളി, പാർക്കിലേക്കുള്ള യാത്ര).

7. രക്ഷിതാക്കൾക്ക്/ബന്ധുക്കൾക്ക് അപകടം നടന്നതായി പറഞ്ഞ് രക്ഷകരായി മാറുന്ന അപരിചിതർ.
8. ബസ് യാത്രയ്ക്കിടെ/തിരക്കിനിടെ മനപ്പൂർവ്വമായി ശരീരത്തിൽ സ്പർശിക്കുന്നത്.
9. മോശമായ/തുപ്തികരമല്ലാത്ത/സഭ്യമല്ലാത്ത സംഭാഷണം സുഹൃത്തുക്കൾ/ ബന്ധുക്കൾ/ അപരിചിതർ നടത്തുമ്പോൾ.

ഇതുപോലുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ കൂട്ടികൾ കണ്ടെത്തുന്നു. ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അധ്യാപിക കൂട്ടികൾ പറയുന്ന മറ്റ് സന്ദർഭങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.

- നിങ്ങൾ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- നിങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിച്ച സന്ദർഭങ്ങൾ ഇതിൽ ഏതൊക്കെയാണ്?
- നിങ്ങൾ പ്രതികരിച്ചത് എങ്ങനെയാണ്?
- നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ഒരാളോടു അയാൾക്ക് വിഷമം ഉണ്ടാകാത്ത തരത്തിൽ വേണ്ട എന്ന് പറയുന്നത്? **ചർച്ച.**

മറ്റുള്ളവർ സൗജന്യമായി എന്തെങ്കിലും വസ്തുക്കൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയാൽ താഴെക്കാണുന്നവയിൽ ഏത് രീതിയിലാണ് പ്രതികരിക്കുക.

- എന്താണ്? എന്തിനാണ്? എന്ന് ചോദിക്കും.
- വേണ്ട എന്ന് എളിമയോടെ പറയുന്നു. കാരണം പറയുന്നില്ല.
- കാരണം പറഞ്ഞുകൊണ്ട് 'വേണ്ട' എന്ന് പറയുന്നു.
- ഒന്നും പറയുന്നില്ല. ഒഴിഞ്ഞുമാറുന്നു.
- ഭയന്ന് ഒന്നും പറയുന്നില്ല. അവിടെത്തന്നെ നിൽക്കുന്നു.
- അവിടെത്തന്നെ നിൽക്കുന്നു, വിഷയം മാറ്റുന്നു.

ഇതിൽ നിങ്ങൾ പ്രതികരിച്ച രീതി ഏതാണ്? ശരിയായി നിഷേധിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണ്?

ചർച്ച.



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

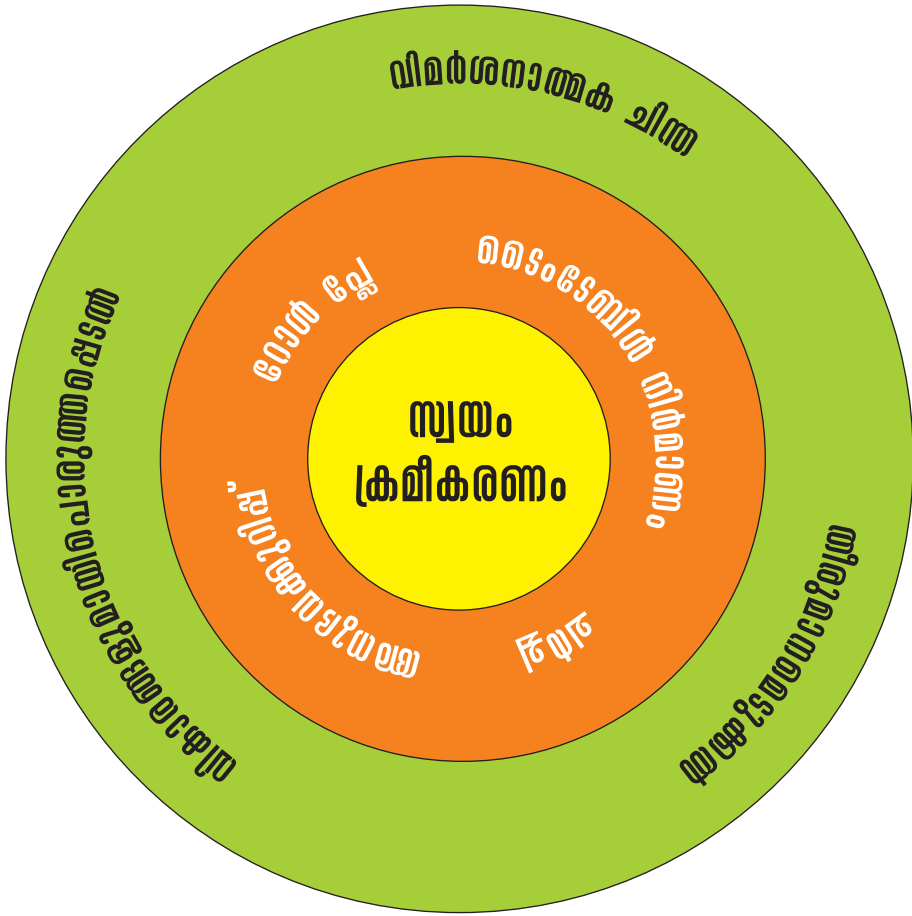
- ചിരിച്ചുകൊണ്ട് മൃദുവായി വിനയത്തോടെ.
- ചിരിക്കാതെ ദൃഢമായി.
- പറ്റില്ലെന്ന് പറയാനുള്ള കാരണം പറയാം.
- ബദൽ പ്രവർത്തനം നിർദ്ദേശിക്കാം.
- നിങ്ങളുടെ നിലപാട് തുറന്നുപറയാം.
- തന്റേടത്തോടെ ഇല്ല/പാടില്ല/പറ്റില്ല എന്നു പറയാം.
- സ്വയം ഒഴിഞ്ഞുമാറാം.
- അവരെ ഒഴിവാക്കാം.
- ആ സാഹചര്യം തന്നെ ഉണ്ടാവാതെ നോക്കാം.
- മുതിർന്നവരുമായി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

ക്രോഡീകരണം

സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച് വ്യത്യസ്ത തരത്തിൽ സ്വരക്ഷയുടെ ഭാഗമായി 'നോ' പറയേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. അത് ധൈര്യപൂർവ്വം പറയാൻ കഴിയണം.



യൂണിറ്റ് - 4
 ചിട്ടകൾ- ജീവിതവിജയത്തിന്





മേഖല

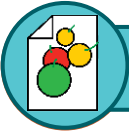
സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾ സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സ്വയം വികാസത്തിന് അവയെ ഉപയുക്തമാക്കുന്നതിന്.

സമയത്തിന്റെ മൂല്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ് കാര്യങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതിൽ പ്രാവീണ്യം നേടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൃത്യമായ ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കി സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിൽ അറിവ് നേടുന്നതിന്.

മറ്റുള്ളവരുടെ വൈകാരികതയും സ്വന്തം വൈകാരികതയുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



പഠനസാമഗ്രികൾ

പത്രവാർത്ത, വർക്ക്ഷീറ്റ് 10,11,12.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക പത്രവാർത്ത ക്ലാസിൽ വായിക്കുന്നു.

പത്രവാർത്ത

കല്യാണി വീണ്ടും ഒന്നാം സ്ഥാനത്ത്

തിരുവനന്തപുരം: ഇക്കഴിഞ്ഞ ഹയർസെക്കണ്ടറി പരീക്ഷയിൽ മുഴുവൻ മാർക്കും കര സ്ഥമാക്കി (1200/1200 മാർക്ക്) കല്യാണി വീണ്ടും ചരിത്രം കുറിച്ചു. മുൻവർഷങ്ങളിലെന്ന പോലെ തൊട്ടതെല്ലാം പൊന്നാക്കുന്ന കല്യാണിയുടെ വിജയരഹസ്യം ചിട്ടയായ ജീവിത ക്രമമാണെന്ന് കല്യാണി അവകാശപ്പെടുന്നു.

“ചിട്ടയായ സമയക്രമീകരണത്തിന് ഞാൻ ഊന്നൽ നൽകാറുണ്ട്.” ഈ മിടുക്കി പറഞ്ഞു.

“ഞാൻ ഒരു സാധാരണവിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രം ഞാൻ നിഷ്കർഷ വെച്ചു”- സമയം പാഴാക്കാതെ ശരിയായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ. ഞാൻ ടി.വി. കാണുകയും കളിക്കുകയും വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ നോക്കുകയും ചെയ്യാറുണ്ട്. അതോടൊപ്പം പഠനത്തിനായും സമയം നീക്കിവെച്ചു. അത് കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇങ്ങനെ ഒരു സമയക്രമീകരണമുണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കും നേടാവുന്ന വിജയമാണ് ഇത്.” കല്യാണി കുട്ടി ചേർത്തു.

എന്തായിരിക്കാം അവളുടെ വിജയത്തിനുപിന്നിലെ രഹസ്യം?

- എല്ലാം പഠിക്കുന്നതുകൊണ്ട്.
- നല്ല ബുദ്ധിയുള്ളതുകൊണ്ട്
- സമയം ശരിയായി വിനിയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട്

അധ്യാപിക ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ,

- എത്രസമയം ഉല്ലാസത്തിനായി ചെലവഴിക്കുന്നു?
- എത്രസമയം വീട്ടുജോലികളിൽ സഹായിക്കുന്നു?
- എത്രസമയം പഠനത്തിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു?



- എത്രസമയം വ്യായാമത്തിനെടുക്കുന്നു?
- എത്ര സമയം ഉറങ്ങുന്നു?
- ഒരു ദിവസം ഏറ്റവും കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്?
- നിങ്ങളുടെ സമയം ഉപയോഗിച്ചത് ശരിയായ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയാണോ? കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.
- കഴിഞ്ഞ ഞായറാഴ്ച നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് സമയം ചെലവഴിച്ചത്? വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 പൂരിപ്പിക്കുന്നു.
- കൂട്ടുകാരന്റെ വർക്ക്ഷീറ്റുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു.
- അഞ്ചോ ആറോ കുട്ടികൾ പൂരിപ്പിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- അധ്യാപിക ഒരു ഇനത്തിൽ കുട്ടികൾ എത്രസമയം ചെലവഴിച്ചു എന്നത് ബ്ലാക്ക്ബോർഡിൽ കുറിക്കുന്നു.

ഇനം	പേര്	സമയക്രമംമുതൽവരെ	ആകെ സമയം
ഉല്ലാസം			



ഓരോരുത്തരും ഉപയോഗിച്ച സമയം വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. നിങ്ങളുടെ സമയക്രമീകരണം ഫലപ്രദവും പ്രയോജനപ്രദവുമാണോ? കൂട്ടികൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു.

ഇപ്പോൾ നമ്മൾ സമയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചില കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയല്ലോ. ഇനി നമുക്ക് ഒരു ദിവസത്തെ (പ്രവൃത്തി ദിവസം, അവധി ദിവസം) ടൈംടേബിൾ വ്യക്തിഗതമായി തയ്യാറാക്കാം. മാതൃകയായി അധ്യാപിക ഒരു ടൈംടേബിൾ ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.



മാതൃകാ ടൈംടേബിൾ
പ്രവൃത്തി ദിവസം

സമയം	പ്രവർത്തനം
6.00 am to 6.30 am	പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ
6.30 am to 7.30 am	പഠനം, പത്രവായന
7.30 am to 8.00 am	വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കൽ
8.00 am to 8.30 am	ദിനചര്യ, ഭക്ഷണം
8.30 am to 4.30 pm	സ്കൂൾ
4.30 pm to 6.00 pm	കായിക അധ്വാനമുള്ള കളികൾ, വ്യായാമം
6.00 pm to 7.00 pm	ദിനചര്യ, ഉല്ലാസം, ഹോബി
7.00 pm to 9.00 pm	പഠനം
9.00 pm to 10.00 pm	ഭക്ഷണം, വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കൽ
10.00 pm	ഉറക്കം

അവധി ദിവസം

സമയം	പ്രവർത്തനം
6.00 am to 6.30 am	പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾ
6.30 am to 8.30 am	പഠനം, പത്രവായന
8.30 am to 10.00 am	ഭക്ഷണം, വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കൽ
10.00 am to 12.30 pm	ഉല്ലാസം
12.30 pm to 1.30 pm	ഉച്ചഭക്ഷണം
1.30 pm to 4.00 pm	വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കൽ
4.00 pm to 6.00 pm	കായിക അധ്വാനമുള്ള കളികൾ
6.00 pm to 7.00 pm	ദിനചര്യ, ഹോബി
7.00 pm to 8.00 pm	പഠനം
8.00 pm to 9.00 pm	അധികവായന
9.00 pm to 10.00 pm	ഭക്ഷണം, വീട്ടുകാര്യങ്ങളിൽ സഹായിക്കൽ
10.00 pm	ഉറക്കം

തുടർന്ന് കുട്ടികൾക്ക് വ്യക്തിഗതമായി ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കാൻ വർക്ക്ഷീറ്റ് 11, 12 ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച

ക്രോഡീകരണം

കൃത്യമായി സമയം ചെലവഴിച്ചാൽ നേട്ടം കൈവരിക്കാൻ സാധിക്കും. പഠനം, ഭക്ഷണം, ഉല്ലാസം, അച്ഛനമ്മമാരെ സഹായിക്കൽ, ഉറക്കം, വ്യായാമം ഇവയെല്ലാം ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ ഉൾച്ചേർന്നിരിക്കണം. കൃത്യമായ ആസൂത്രണം ദൈനംദിന ടൈംടേബിൾ നിർമ്മാണത്തിന് ആവശ്യമാണ്. നഷ്ടപ്പെട്ട സമയവും അവസരവും ഒരിക്കലും തിരിച്ചുകിട്ടില്ല.

തുടർപ്രവർത്തനം

കുട്ടി നേടിയ അറിവുവെച്ച് വീട്ടിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾക്കായി ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കി അടുത്ത ക്ലാസ്സിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് ഏറ്റവും അധികം ദുഃഖിപ്പിച്ച/സന്തോഷിപ്പിച്ച/ദേഷ്യം തോന്നിയ ഒരനുഭവം എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ഉദാ:-

- കുട്ടുകാരനുമായി വഴക്കിട്ടത്
- വളർത്തുമൃഗം നഷ്ടപ്പെട്ടത്.

ഏതാനും കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ദുഃഖം അല്ലാത്ത മറ്റെന്തൊക്കെ വികാരങ്ങളുണ്ട്?

സാധാരണ നമുക്ക് സന്തോഷം, സ്നേഹം, കോപം, നിരാശ, ദുഃഖം, ഏകാന്തത, അസൂയ, ദേഷ്യം, സങ്കടം മുതലായ വൈകാരിക അവസ്ഥകളുണ്ടാകാറുണ്ട്. ഈ വികാരങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. അതാത് ഗ്രൂപ്പുകൾ വികാരമുണ്ടായ ഒരു സന്ദർഭം റോൾപ്ലേയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- എല്ലാ വൈകാരികാവസ്ഥകളും ആരോഗ്യപരമായി നല്ലതാണോ?
- ദേഷ്യം, സങ്കടം മുതലായ വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണ് പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടത്?
- നാം സമൂഹത്തിൽ ജീവിക്കുമ്പോൾ വൈകാരിക നിയന്ത്രണം പാലിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയാണ്? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

ഒരു പ്രത്യേകസന്ദർഭത്തിൽ പല വ്യക്തികളും വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങളാകാം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങളെ അംഗീകരിച്ചുകൊണ്ട് സഹിഷ്ണുതയോടെ പെരുമാറാൻ കഴിയണം. ഓരോ വ്യക്തിയും സമൂഹത്തിലെ വിലപ്പെട്ട അംഗമാണ്. നാം അവർക്ക് അർഹമായ ബഹുമാനം നൽകണം.

പ്രവർത്തനം 3

ടീച്ചർ 2 സന്ദർഭങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സന്ദർഭം-1 : അലൻ ആറാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ്. പരീക്ഷയുടെ തലേദിവസം അവൻ ടി.വി. യിൽ പരിപാടി കാണുന്നത് രക്ഷിതാക്കൾ വിലക്കി. അലൻ ദേഷ്യപ്പെട്ട് കസേര തട്ടിമറിച്ചു. അമ്മയുടെ കാൽ മുറിഞ്ഞു. ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി. ഒരു ദിവസം അവിടെ കിടക്കേണ്ടിവന്നു.

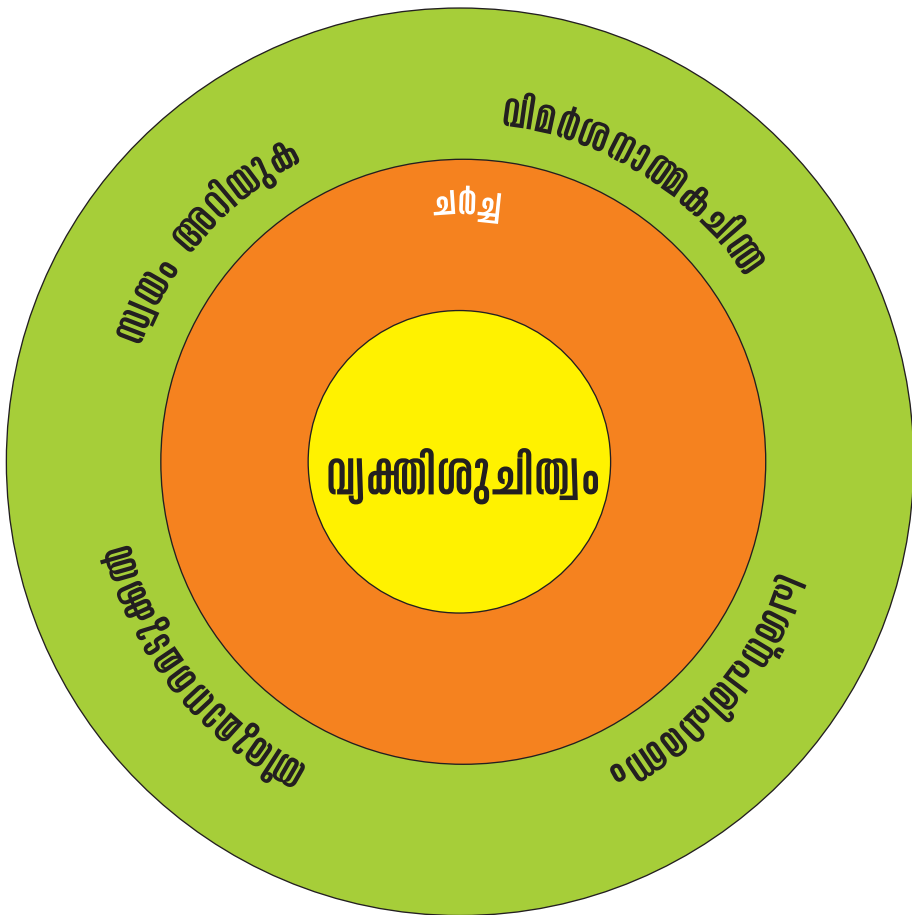
സന്ദർഭം-2 : കേശുവും ആറാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ്. അവനും ടി.വി. ഓൺ ചെയ്തപ്പോൾ അമ്മ വേണ്ടെന്നുപറഞ്ഞ് ഓഫ് ചെയ്തു. പക്ഷേ ദേഷ്യം വന്നെങ്കിലും അവൻ മുറിയിൽ പോയി ബാലമാസിക എടുത്തു വായിച്ചു. അതിലെ അഗ്നിപർവതങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള ലേഖനം. അത് സയൻസ് പരീക്ഷക്ക് അവൻ ഉപകാരപ്പെടുകയും ചെയ്തു. രണ്ട് സന്ദർഭങ്ങളിലും കുട്ടികൾക്കുണ്ടായ വൈകാരിക അവസ്ഥ എന്താണ്?

- ദേഷ്യം എന്ന വികാരം എങ്ങനെയാണ് രണ്ടുപേരും പ്രകടിപ്പിച്ചത്?
- ഏതാണ് നല്ല രീതി? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

ദേഷ്യം ഒരിക്കലും അനാരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് പോകരുത്. ഒരു വ്യക്തി തന്റെ ചിന്താശേഷിയെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന രീതിയിൽ വികാരവിക്ഷുബ്ധനായാൽ അത് അയാളെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാം.

യൂണിറ്റ് - 5
എൻ്റെ ശീലങ്ങൾ





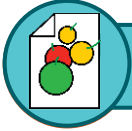
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം ആരോഗ്യം, ശുചിത്വം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നതിനും, പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
നഖം, മുടി, ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഇവ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയംഅറിയുക, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13,14.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

അനിതടീച്ചർ ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികളുടേയും കൈവിരലുകൾ പരിശോധിക്കുകയായിരുന്നു. അനീഷ് മാത്രം നഖങ്ങൾ നീട്ടി വളർത്തിയിരിക്കുന്നു. അതിനടിയിലാണെങ്കിൽ ധാരാളം അഴുക്കും. ശരീരവയവങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി ടീച്ചർ അനീഷിനോട് പറഞ്ഞു.

- എന്തൊക്കെയാക്കിയിരിക്കും ടീച്ചർ പറഞ്ഞത്?
- ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നാം നിത്യവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്.
- ഏതാനും കുട്ടികൾ പറയുന്നു. **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

നല്ല ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രവർത്തനം 2

നമ്മുടെ ഓരോ ശരീരഭാഗവും എപ്രകാരമാണ് വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 ൽ എഴുതുന്നു.

ഓരോ അവയവത്തിനും നേരെ അവ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന് ഞാൻ എന്തെല്ലാം ചെയ്യുന്നു എന്ന് എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. **ചർച്ച.**

ഓരോ അവയവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

ചെവി

- ചെവിയിൽ നിന്നുള്ള അഴുക്ക് സ്വാഭാവികമായി പുറന്തള്ളപ്പെടും.
- ചെവി വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്, സ്പെഡ്, തുവൽ, ബഡ്സ് എന്നിവയൊന്നും ഉപയോഗിക്കാൻ പാടില്ല.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമല്ലാതെ ചെവിയിൽ ഒന്നും ഒഴിക്കാൻ പാടില്ല.

പല്ല്

- ദിവസവും രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ലുതേയ്ക്കണം.
- പല്ലു തേക്കുമ്പോൾ ബ്രഷ് മുകളിലേയ്ക്കും താഴേക്കുമാണ് ചലിപ്പിക്കേണ്ടത്.
- പല്ലു തേച്ചശേഷം വായ് നന്നായി കഴുകണം.
- ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം വായ് നന്നായി കഴുകണം.
- നാവ് ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാവുന്നതാണ്. ടങ്ക് ക്ലീനർ ഉപയോഗിച്ച് നാവ് വൃത്തിയാക്കാൻ പാടില്ല.

മുക്ക്

- മുക്കിനകത്ത് വിരൽ ഇടരുത്.
- ശക്തമായി മുക്ക് ചീറ്റാൻ പാടില്ല
- തുമ്മുമ്പോൾ മുക്കും വായും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് പൊത്തണം

കണ്ണ

- 15 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ കണ്ണിമയ്ക്കാതെ ടി.വി., മൊബൈൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയിൽ നോക്കിയിരിക്കുന്നത് കണ്ണിന് ദോഷകരമാണ്.
- ഇമ ചിമ്മാതെ നോക്കിയിരിക്കുന്നത് കണ്ണുകൾ വരണ്ട് പോകാൻ ഇടയാക്കും, കാഴ്ച കുറയുകയും ചെയ്യും.
- ടി.വി.ക്ക് മുന്നിലിരിക്കുമ്പോൾ നിർബന്ധമായും നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കേണ്ടതാണ്. (സ്ക്രീൻ സൈസിന്റെ എട്ട് മടങ്ങ്).
- കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചയ്ക്ക് ചെറുമീൻ (നെത്തോലി, മത്തി, അയല), ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

മുടി

- മുടി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം.
- മുടി ചീകി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- പേൻ, താരൻ ഇവ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- മുടി ഉണങ്ങിയശേഷം മാത്രമെ കെട്ടിവയ്ക്കാൻ പാടുള്ളൂ.

കൈ

- ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ കഴുകണം.
- വീടിന് പുറത്തുള്ള യാത്രകൾക്ക് ശേഷം കൈ, കാല്, മുഖം എന്നിവ സോപ്പിട്ട് കഴുകണം.
- മലമൂത്രവിസർജനത്തിനു ശേഷം അവയവങ്ങൾ ശുചിയാക്കുകയും ശുചീകരണത്തിനു ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുകയും വേണം.

കാൽ

- കാൽപാദങ്ങൾ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- വിരലുകൾക്കിടയിലെ അഴുക്കുകൾ നീക്കണം.
- കാലിലെ നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കണം.
- കാൽ ഈർപ്പരഹിതമായി വെക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് കാൽ കഴുകണം.

നഖം

- നഖം വൃത്തിയായി വെട്ടി സൂക്ഷിക്കണം.
- നഖം ദശ (നഖത്തോട് ചേർന്ന മാംസം) യോട് ചേർത്ത് വെട്ടരുത്.
- ശരീരം വൃത്തിയാക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് നഖം വൃത്തിയാക്കലും.
- നഖം നീട്ടിവളർത്തുന്നത് നന്നല്ല.

ക്രോഡീകരണം

ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവവും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.
 അവ വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത്
 ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.

പ്രവർത്തനം -3

ഓരോ അവയവവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കേണ്ടത് എപ്രകാരമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞല്ലോ? ഇത്തരം ശുചിത്വശീലങ്ങൾ നാം എത്രത്തോളം പാലിക്കുന്നുണ്ട്? വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തി ഇതുവരെ ഞാൻ ചെയ്തതിൽ നിന്നും ഞാൻ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ എന്ന വർക്ക്ഷീറ്റ് (വർക്ക്ഷീറ്റ് 14) പൂരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. അധ്യാപിക അത് വാങ്ങി വിലയിരുത്തുന്നു. **ക്ലാസ് ചർച്ച**

ക്രോഡീകരണം

ശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടത്
 ജീവിതവിജയത്തിന് അനിവാര്യമാണ്.
 ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണം.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

വ്യക്തിശുചിത്വം

“ദൈവികതയുടെ തൊട്ടടുത്താണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ സ്ഥാനം” - ഗാസിജി

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

ശരിയായ ശീലങ്ങൾ

കുളി

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

പല്ലു തേപ്പ്

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

പല്ല് വൃത്തിയാക്കേണ്ട രീതി

ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ലു 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. അണുപ്പല്ലുകൾക്ക് മുകളിൽ ബ്രഷ് മുമ്പോട്ടും പിറകോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാണ് അണുപ്പല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ബ്രഷ് കൊണ്ട് നാവ്



ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കണം (ടങ്ക്ലീനർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല). അവസാനം മോണകൾ അകവും പുറവും കൈവീരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് കുമ്പുക്കുഴിയണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റുയടന്നെങ്കിലും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലുതേക്കണം. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്രഷ് 3 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 ചവച്ചുകഴിക്കാതെ വായിൽ അലിയിച്ചുകഴിക്കുക.

നഖം വെട്ടൽ

- നഖം നീട്ടിവളർത്തിയാൽ നഖത്തിനടിയിലുള്ള അഴുക്ക് ആഹാരത്തോടൊപ്പം ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ചെന്ന് രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കും. നഖത്തിനടിയിൽ വിരയുടെ മുട്ടകൾ തങ്ങിനിന്ന് ശരീരത്തിനുള്ളിൽ പോവുകയും വിരശല്യം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുകൊണ്ട് 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.

കർച്ചീഫിന്റെ ഉപയോഗം

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

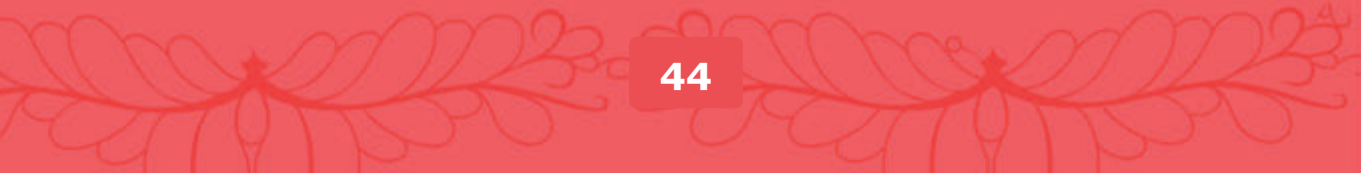


കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണം

- 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.

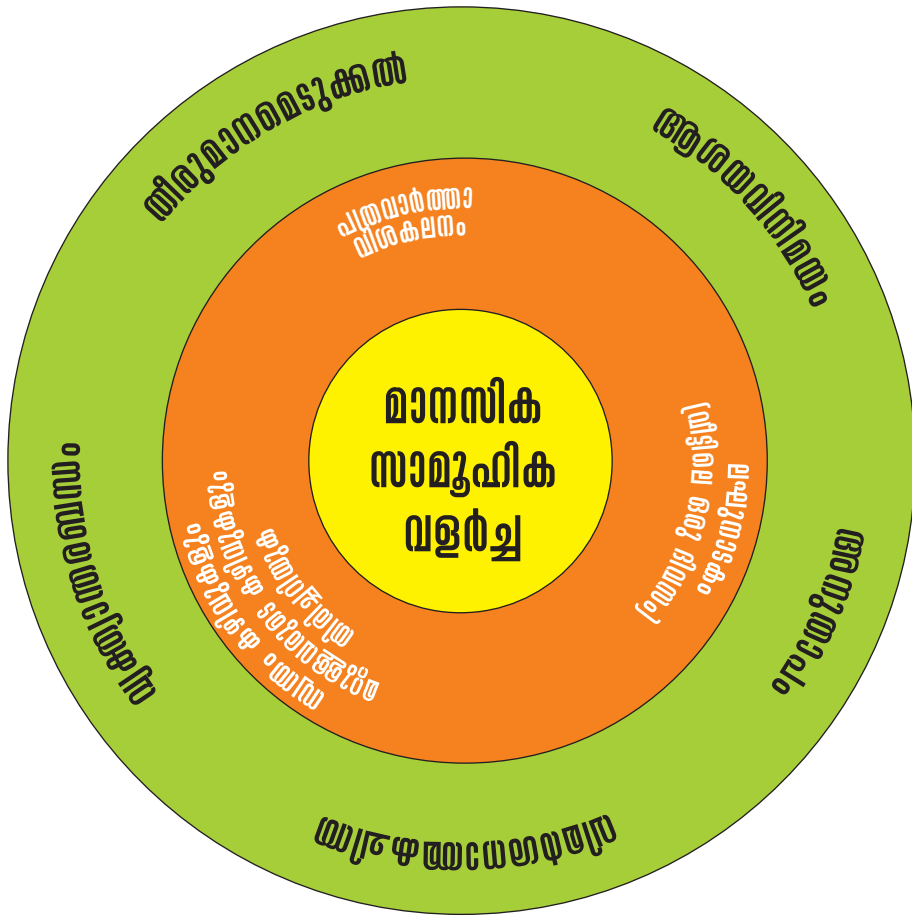
ശരീര ശുചിത്വം

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





യൂണിറ്റ് - 6
ഞാനും സമൂഹവും





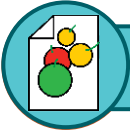
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വിവിധ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സംഘാടന പാടവം നേടുന്നതിന്.

കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും മഹിമ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനും അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനും.

സ്വന്തം കുടുംബത്തിൽ തന്റെ സ്ഥാനം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതിനും.

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളോട് സഹകരണ മനോഭാവം, സഹാനുഭൂതി, അനുതാപം ഇവ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.

കുട്ടികളിലെ ബഹുമുഖപ്രതിഭ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അതിലൂടെ ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, അനുതാപം, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

പത്രക്കട്ടിംഗുകൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 15,16,17.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഈ വർഷത്തെ സ്കൂൾ കായികമേള സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് നേതൃത്വം നൽകേണ്ടത് നമ്മുടെ ക്ലാസ്സാണ്. കായികമേള സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പദ്ധതി തയ്യാറാക്കണം.

എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിക്കേണ്ടത് ? ക്ലാസ് ചർച്ച.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 പൂർത്തിയാക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു.

ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ചർച്ച.

- കായികമേള നടക്കുന്ന ദിവസം/സമയം
- കായികമേള നടത്തുന്ന സ്ഥലം
- എത്ര കുട്ടികൾ പങ്കെടുക്കും?
- ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ആരെയൊക്കെ ഏൽപ്പിക്കണം?

ഗ്രൗണ്ട്

ഭക്ഷണം

കുടിവെള്ളം

വിധികർത്താക്കൾ

മൈക്ക്

സമ്മാനങ്ങൾ

- ഭക്ഷണവിതരണത്തിനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ
- ഉദ്ഘാടനം- സമാപനം എന്നിവയിൽ ആരെയൊക്കെ പങ്കെടുപ്പിക്കണം

-
-

ക്ലാസ് ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റിലെ 2-ാം ഭാഗത്ത് നിർദ്ദേശങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുക. ഒരു പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് കൃത്യമായ ആസൂത്രണം ആവശ്യമാണ് എന്ന് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ടീച്ചർ ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

ഇങ്ങനെ കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച് ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏൽപ്പിച്ചത് കൊണ്ടു മാത്രം മേള ഭംഗിയായി നടക്കും എന്നുറപ്പിക്കാൻ കഴിയുമോ?

ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കണം.
- ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏൽപ്പിക്കപ്പെട്ടവർ അത് ഏറ്റെടുത്തു ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.
- ചിട്ടയായും അച്ചടക്കത്തോടെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തണം.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിന് സമിതി ഉണ്ടായിരിക്കണം.
- പോരായ്മകൾ അതാത് സമയത്ത് കണ്ടെത്തി പരിഹരിക്കണം.
- ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം.
- പരിപാടികൾ ഏറ്റെടുത്തു നടത്തുവാൻ കഴിവുള്ളവരെയാണ് ഉത്തരവാദിത്തം ഏൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം.

പ്രവർത്തനം 2

സമൂഹത്തിൽ കോളിളക്കം സൃഷ്ടിച്ച ചില വാർത്തകളുള്ള പത്രക്കട്ടിംഗുകൾ അധ്യാപിക ക്ലാസിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും പത്രക്കട്ടിംഗുകൾ കൊടുക്കുന്നു. താഴെ കൊടുത്തതരം പത്രവാർത്തകൾ നൽകാം.

- കൈക്കൂലി കേസ്
- വയസ്സായ രക്ഷകർത്താക്കളെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നത്
- കുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അതിക്രമങ്ങളുടെ വാർത്തകൾ
- ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ വ്യക്തികൾ നേരിടുന്ന പീഡനം.

ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ഈ പത്രവാർത്തകളോട് നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം എന്താണ്?
- പീഡനം ഏൽപ്പിച്ച വ്യക്തിയുടെ കുടുംബത്തിന്റെ അവസ്ഥ എന്താകും?
- പീഡനം ഏറ്റ വ്യക്തിയുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും?
- ഈ സംഭവത്തിന് മുമ്പ് ആ വ്യക്തിയ്ക്കുണ്ടായിരുന്ന സ്ഥാനമെന്ത്?
- ഈ സംഭവം ആ വ്യക്തിയുടെ കുടുംബത്തിനും കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും എന്തൊക്കെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളുണ്ടാക്കിയിരിക്കാം?
- നമ്മുടെ രക്ഷകർത്താക്കളോട് നമുക്കുള്ള കടമകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ശേഷം ഗ്രൂപ്പവതരണം നടത്തുന്നു.
പൊതുചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഉന്നമനവും അപചയവും അതിലുൾപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെ ഗുണത്തെയും ദോഷത്തെയും ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു.
- ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വന്തം മഹിമയും സമൂഹത്തിലെ സ്ഥാനവും ഉൾക്കൊണ്ടായിരിക്കണം ജീവിക്കേണ്ടത്.

പ്രവർത്തനം 3

ലഘുനാടകാവതരണം

അധ്യാപിക കുട്ടികളെ നാല് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ച് ലഘുനാടകം അവതരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

“വീട്ടിലെ ഒരു ദിവസം” എന്നതാണ് ആശയം

1. വീട്ടിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ, (അച്ഛൻ /അമ്മ പറഞ്ഞ ജോലികൾ ഏറ്റെടുക്കുന്നത്)
2. ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കാതെ അലസരായി കഴിയുന്നത്.
3. പ്രായമായവരെ പരിപാലിക്കുന്നത്.
4. അംഗവൈകല്യം സംഭവിച്ചവരെ പരിചരിക്കുന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്.

വീട്ടിലെ ഒരംഗം എന്ന നിലയിൽ തന്റെ സ്ഥാനം കുട്ടി തിരിച്ചറിയത്തക്കവിധത്തിൽ നാടകം രൂപപ്പെടുത്തുവാൻ ഗ്രൂപ്പിൽ അധ്യാപിക ഇടപെടണം.

എല്ലാ ഗ്രൂപ്പും അവതരിപ്പിച്ചതിനുശേഷം ഓരോ നാടകത്തെയും വിലയിരുത്തണം. വിലയിരുത്തൽ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അധ്യാപിക കുട്ടികളുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് രൂപീകരിക്കണം.

- ഓരോ ലഘുനാടകത്തിലെയും കഥാപാത്രങ്ങളെ നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായോ? എന്തുകൊണ്ട്?
- ഏത് നാടകത്തിലെ കുട്ടിയാണ് ഒരുപാട് ജോലികൾ ചെയ്യുന്നത്? ആ കുട്ടിക്ക് പഠനത്തിനാവശ്യമായ സമയം ലഭിക്കുമോ?
- എങ്ങനെയാണ് നമുക്ക് പഠനവും വീട്ടിലെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കൃത്യമായി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയുക?
- ഏത് നാടകത്തിലെ കുട്ടിയെയാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമായത്? നിങ്ങളാണ് ഈ സ്ഥാനത്തെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യുമായിരുന്നു?
- വീട്ടിലെ വയസ്സായവരെയും പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവരെയും കുട്ടികൾക്ക് ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ സഹായിക്കാം?

ക്രോഡീകരണം

- കുടുംബത്തിൽ തനിക്ക് ഒരു സ്ഥാനമുണ്ട്.
- കുടുംബത്തിലെ ഒരംഗം എന്ന നിലയിൽ തനിക്ക് ധാരാളം ജോലികൾ ചെയ്യാനുണ്ട്.
- പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- തന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കൃത്യമായി നിർവഹിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 4

അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് പരിചയമുള്ള പ്രതിഭാശാലികളായ വ്യക്തികളുടെയും, സാമൂഹ്യസേവകരുടെയും, സ്പോർട്സ്, സിനിമ എന്നീ മേഖലകളിലുള്ളവരുടെയും ചിത്രങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ പതിപ്പിച്ച് കാണിക്കുന്നു. ഗാന്ധിജി, അണ്ണൂൾകലാം, യേശുദാസ്, മോഹൻലാൽ, പി.ടി.ഉഷ.

അധ്യാപിക ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- ഈ ചിത്രങ്ങൾ ആരുടേതാണ് എന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?
- ഇവർ ഏത് മേഖലയിലാണ് പ്രശസ്തരായത്?

കുട്ടികൾ ഓരോരുത്തരെയായി തിരിച്ചറിയുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് അറിയാത്തത് അധ്യാപിക വിവരിക്കുന്നു. തുടർന്ന് അധ്യാപിക വിവിധ കഴിവുകളെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുന്നു.

ഇത്തരത്തിൽ ധാരാളം കഴിവുകളുള്ളവരാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും. ചിലരിൽ ചില കഴിവുകൾ കൂടുതൽ പ്രതിഫലിക്കും. ചിലർക്ക് പാടാനറിയാം, ചിലർ നന്നായി വരയ്ക്കും, മറ്റു ചിലർ സഹാനുഭൂതിയുള്ളവരായിരിക്കും. ഒരു കഴിവും ഇല്ലാത്ത ആരും ഉണ്ടാവില്ല.

അങ്ങനെയെങ്കിൽ നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകൾ നമുക്കറിയാമോ? കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 (കഴിവുകൾ - ടീച്ചറുടേതും, എന്റേതും, കുട്ടുകാരുടേതും) പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റിൽ അധ്യാപികയുടെ പേരും സ്വന്തം പേരും ക്ലാസിലെ മറ്റു 4 കുട്ടികളുടെ പേരും എഴുതുന്നു. അതിനുനേരെ ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകൾ എഴുതുന്നു.

ചർച്ച.

- ഒരു കഴിവും ഇല്ലാത്ത ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ?
- കൂടുതൽ കഴിവുകൾ ഉള്ള എത്രപേർ ഉണ്ട്?

ക്രോഡീകരണം

- എല്ലാവർക്കും എല്ലാ കഴിവുകളും ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല.
- ഒരു കഴിവും ഇല്ലാത്തവർ ആരും തന്നെ ഇല്ല
- കഴിവുകളുടെ കാര്യത്തിൽ ഓരോരുത്തരും വ്യത്യസ്തരാണ്.
- ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവ് അനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കുകയും ആ കഴിവുകൾ വികസിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുകയും വേണം.
- ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 5

തിരിച്ചറിഞ്ഞ കഴിവുകളെ ആസ്പദമാക്കി വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 പൂരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

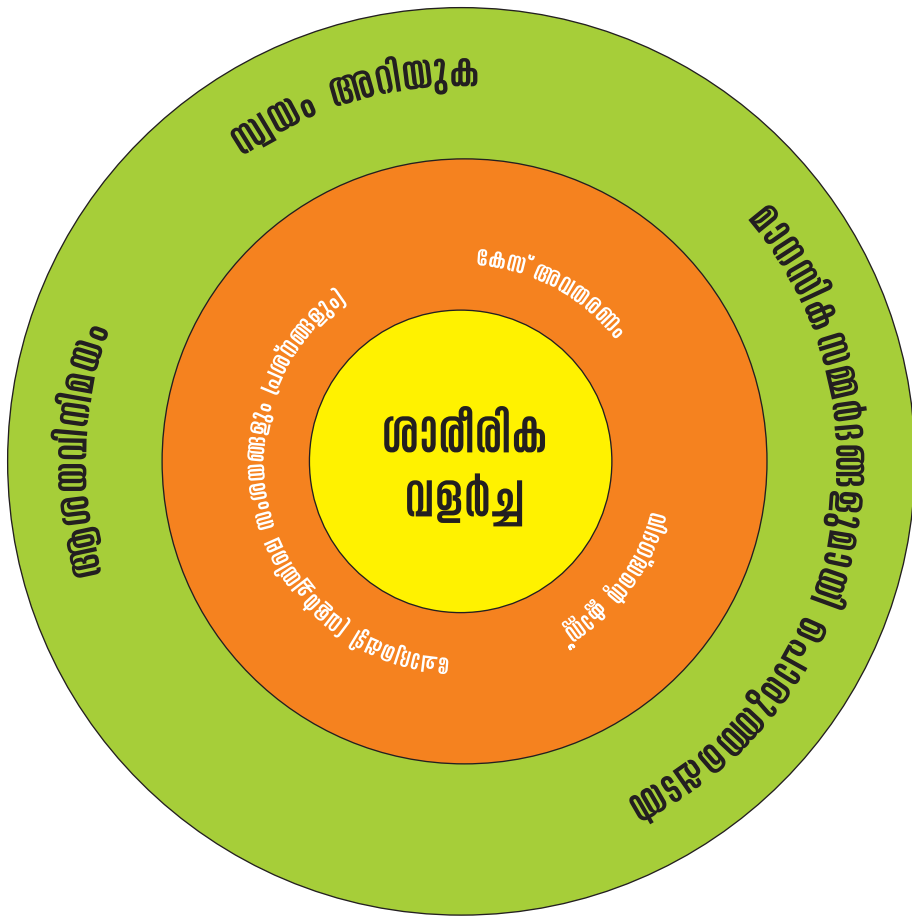
എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും പേരെഴുതിയ ചാർട്ട് അടുത്ത ദിവസം ക്ലാസ്സിൽ തൂക്കിയിടേണ്ടതാണ്. ഓരോ കുട്ടിയും അവനവന്റെ കഴിവുകൾ ചാർട്ടിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

കുട്ടികൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന് വ്യക്തിഗതമായി പരിപാടികൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം ഒരുക്കുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

- കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ (ക്ലാസ് പി.റ്റി.എ, ക്ലബ്ബ് മീറ്റിംഗുകൾ, സ്കൂൾ അസംബ്ലി, യൂത്ത് ഫെസ്റ്റിവൽ, സാംസ്കാരിക പരിപാടി) അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കണം.
- അന്തർമുഖരായവരെ പ്രത്യേകം അവതരണത്തിന് ക്ഷണിക്കണം. വ്യക്തിഗതമായി താൽപര്യമില്ല എങ്കിൽ ഗ്രൂപ്പായി അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കണം. അവതരണത്തിന് വേദി ഒരുക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പ്രോത്സാഹനവും കൊടുത്ത് അവരെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ളവരാക്കണം.
- ഞാൻ കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകി വികസിപ്പിക്കേണ്ട കഴിവുകൾ എന്ന് കുട്ടികൾ കണ്ടെത്തിയവ വികസിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഒരുക്കണം.

യൂണിറ്റ് - 7
 ഞാൻ വളരുകയാണ്





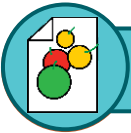
മേഖല

ശാരീരികവളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ശരീരവളർച്ചയ്ക്കനുസരിച്ചുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണയുണ്ടാകുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ശാരീരികമായ ത്വരിതമാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുന്നതിന്. ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വ്യത്യസ്തമായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുവെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

ചോദ്യപ്പെട്ടി, വർക്ക്ഷീറ്റ് 18,19,20.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

(ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ക്ലാസുകൾ നൽകണം.)

കേസ് അവതരണം (പെൺകുട്ടികൾക്ക്)

‘വേണുവും വീണയും ഇരുട്ട സഹോദരങ്ങളാണ്. അവർ ഉണ്ണുന്നതും ഉറങ്ങുന്നതും കളിക്കുന്നതും ഒരൂമിച്ച്. അവർക്ക് ഇപ്പോൾ പതിനൊന്ന് വയസ്സുണ്ട് . ഈയിടെയായി വീണയുടെ സ്വഭാവത്തിൽ പ്രകടമായ മാറ്റം. വേണുവിനോടൊപ്പം കിടന്നുറങ്ങാൻ അമ്മ അനുവദിക്കുന്നില്ല. ശരീരഭാഗങ്ങളുടെ വളർച്ചയും മാറ്റങ്ങളും അവളെ കൂടുതൽ അസ്വസ്ഥയാക്കുന്നു. അവൾ കൂടുതൽ ഒറ്റപ്പെടുന്നതുപോലെ. ആൺകുട്ടികളുമൊത്തുള്ള കളിയും ചിരിയും വേണ്ടെന്ന് അമ്മ വിലക്കുന്നു...

വീണയെ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ.

ചർച്ച (സഹായകമായ ചോദ്യങ്ങൾ).

- എന്തുകൊണ്ടാണ് വീണ ഇങ്ങനെ പെരുമാറുന്നത്?
- നിങ്ങൾക്കും ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവമുണ്ടോ?
- കഴിഞ്ഞ രണ്ടു വർഷത്തിനിടയിൽ എന്തൊക്കെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായത്?
- ഇതല്ലാതെ മറ്റെന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

കുട്ടികൾ വ്യക്തിഗതമായി വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റ് ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റിന്റെ രണ്ടാം ഭാഗത്ത് പൂരിപ്പിക്കുന്നു. പൂരിപ്പിച്ച ചോദ്യാവലി അധ്യാപിക തിരികെ വാങ്ങുന്നു. ടീച്ചർ വിലയിരുത്തുന്നു. സംശയനിവാരണം നടത്തേണ്ടത് കുറിച്ച് വച്ച് ആവശ്യാനുസരണം ഇടപെടുന്നു.

ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കാറുണ്ടോ?, ചർച്ച. ക്രോഡീകരണം. (ഫാക്ട്ഷീറ്റ്).

ക്ലാസ്-ആൺകുട്ടികൾക്ക്

അധ്യാപിക ക്ലാസിൽ ചോദ്യപ്പെട്ടി വച്ച് ശാരീരികമാറ്റങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും സംശയങ്ങളും എഴുതി ഇടാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. സംശയങ്ങൾ അധ്യാപിക വിശകലനം ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 കുട്ടികളോട് പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന്, ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്താൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ആൺകുട്ടികളുടെയും പെൺകുട്ടികളുടെയും വളർച്ചയുടെ തോത് ഈ ഘട്ടത്തിൽ വ്യത്യസ്തമാണ്. അതായത് പെൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ചയും വികാസവും ആൺകുട്ടികളുടേതിനേക്കാൾ വളരെ വേഗത്തിലാണ്.
- 9 വയസ്സുമുതൽ 14 വയസ്സുവരെ പെൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ച ത്വരിതഗതിയിലാണ്.
- ആൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ച 11 വയസ്സുവരെ ക്രമാനുഗതവും അതിനുശേഷം ത്വരിതവുമാണ്.
- ശരീരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നത് അണുബാധ ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്.
- കുട്ടികൾ ശക്തമായി പ്രതികരിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് പ്രകോപിതരാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള മാറ്റങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്. അതിൽ ഭയപ്പെടുകയോ ആശങ്കപ്പെടുകയോ ചെയ്യേണ്ടതില്ല.
- സമപ്രായക്കാരുമായാണ് ഓരോരുത്തരും ചങ്ങാത്തം കൂടേണ്ടത്.
- മുതിർന്നവരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ കേൾക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്യണം.
- സമപ്രായക്കാരുടെ ഉപദേശങ്ങൾക്ക് പകാതക്കുറവുണ്ടാകാം. അത് എപ്പോഴും ശരിയാകണമെന്നില്ല.
- മറ്റുള്ളവരുടെ അംഗീകാരത്തിനുവേണ്ടി വസ്ത്രധാരണത്തിലും മറ്റും കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്.
- ദേഷ്യം ഒന്നിനും പരിഹാരമല്ല. ക്ഷമയോടുകൂടി പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.
- വളർച്ച സംബന്ധമായ സംശയങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും അധ്യാപകരെയോ രക്ഷിതാക്കളെയോ അറിയിക്കേണ്ടതും പരിഹരിക്കേണ്ടതുമാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

- ശരീര വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് ധാരാളം കാര്യങ്ങൾ നാം ചർച്ച ചെയ്തുവല്ലോ? നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്? ഏതാനും കുട്ടികൾക്ക് പറയാനവസരം നൽകുന്നു.
- ഈ പ്രായത്തിൽ എനിക്കുണ്ടായ ശരീര മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയത് എന്ന വർക്ക്ഷീറ്റ് കുട്ടികൾ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് -20)
- പൂരിപ്പിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് അധ്യാപിക വിലയിരുത്തുന്നു. തെറ്റായ ധാരണകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വ്യക്തിപരമായി തിരുത്തുന്നു.

തുടർ പ്രവർത്തനം

കുട്ടികളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനായി അധ്യാപകർ CPTA/MPTA ൽ ബോധപൂർവമായ ശ്രമം നടത്തേണ്ടതാണ്. ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന ശാരീരികപ്രശ്നങ്ങളും തൽഫലമായുണ്ടാകുന്ന മാനസികപ്രശ്നങ്ങളും രക്ഷിതാക്കളുടെ സഹായത്താൽ പരിഹരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിനായി ഒരു ഡോക്ടറുടെ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയുടെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കാം.

ക്ലാസ്സിൽ ഊന്നൽ നൽകേണ്ട മേഖലകൾ

ശാരീരിക/മാനസിക വളർച്ചയും പ്രശ്നങ്ങളും.

ക്ലാസിൽ രക്ഷിതാക്കളെയും ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ആൺകുട്ടികളുടെയും പെൺകുട്ടികളുടെയും കൗമാര വളർച്ചാസവിശേഷതകൾ ഡോക്ടറെ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

കൗമാര വളർച്ചാസവിശേഷതകൾ - മാനസികം

ആൺകുട്ടികൾ

- കൂടുതൽ പരിഗണനയ്ക്കും അംഗീകാരത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹം.
- എന്തിനെയും എതിർക്കുക/നിഷേധ സ്വഭാവം.
- സുഹൃത്തുക്കൾക്കും സമപ്രായക്കാർക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ സ്വകാര്യതയും വ്യക്തിത്വവും അംഗീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതുമാണ്.

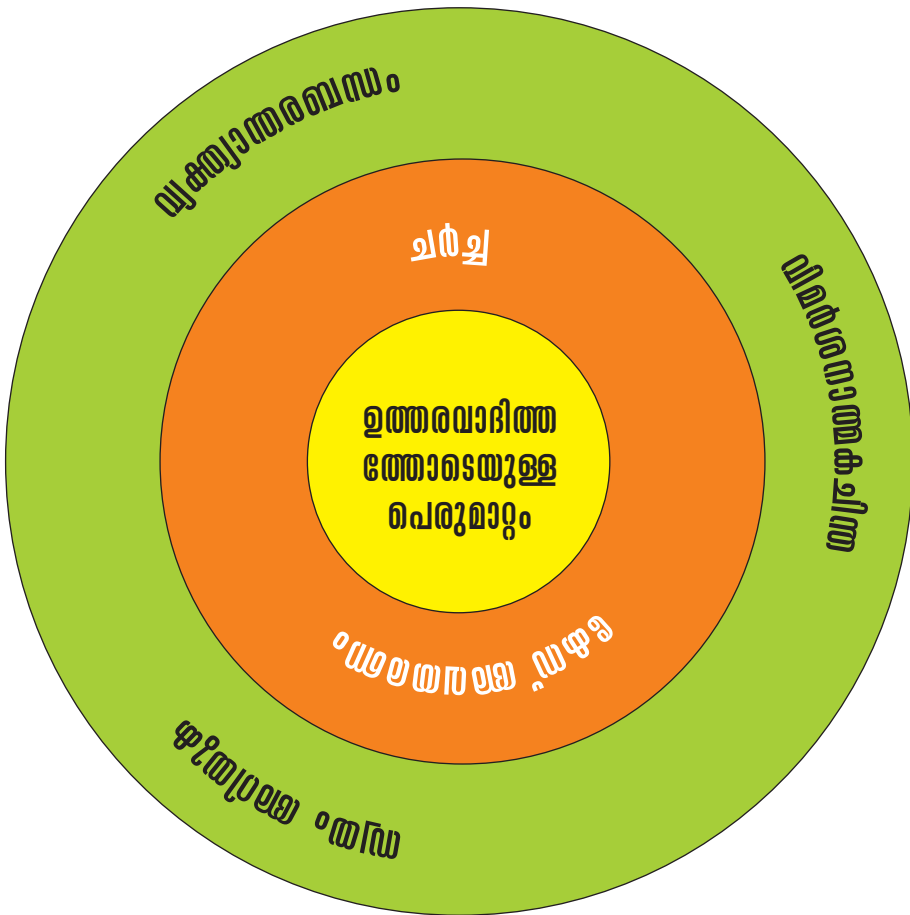
പെൺകുട്ടികൾ

- ശരീരസൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവതിയാവുന്നു
- കൂടുതൽ അംഗീകാരവും പരിഗണനയും ആഗ്രഹിക്കുന്നു
- ബുദ്ധി, ചിന്ത എന്നിവയുടെ വികാസം ഉണ്ടാകുന്നു. വ്യക്തിത്വസംഘർഷം കാരണം അപകർഷതാബോധം കണ്ടുവരാറുണ്ട്.
- സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സമപ്രായക്കാരുടെയും ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും അഭിപ്രായങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.
- കാരണമില്ലാതെ ദേഷ്യം, സങ്കടം എന്നിവയുണ്ടാവുന്നു.
- പെൺകുട്ടികളുടെ വളർച്ചയുടെ ഒരു നിർണായകഘട്ടമാണിത്. സ്കൂളിൽ അധ്യാപകരിൽ നിന്നും വീട്ടിൽ രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും പ്രത്യേകപരിഗണനയും ശ്രദ്ധയും അംഗീകാരവും ലഭിക്കേണ്ട കാലഘട്ടമാണിത്.

തന്നെ ഒരു വ്യക്തിയായി അംഗീകരിക്കുന്നുണ്ടെന്നും തന്റെ അഭിപ്രായങ്ങൾക്കും പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും ആവശ്യമായ പ്രോത്സാഹനം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്.

- ശാരീരിക വളർച്ച, വികാസം എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവ് പങ്കുമാരായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിന് ഉപകരിക്കും. ഒപ്പം ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളും മാനസിക പിരിമുറുക്കവും ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനുള്ള നൈപുണി വികാസത്തെയും ഇത് സഹായിക്കും. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമവും പോഷകാഹാരവും ശരീരത്തിന്റെ ശരിയായ വളർച്ചയെയും വികാസത്തെയും സഹായിക്കുമെന്ന തിരിച്ചറിവും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെയും സ്വത്വസങ്കല്പങ്ങളെയും പരിപോഷിപ്പിക്കും.

തുണിറ്റ് - 8
ഞാൻ അറിയാൻ





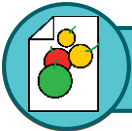
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സമൂഹത്തിലെ ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ തന്റെ അവകാശങ്ങളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെയാണ് പെരുമാറേണ്ടത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, സ്വയം അറിയുക, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21, 22.



സമയം

1 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

കഥപറയൽ

ദുരിതം അനുഭവിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ (രാമുവിന്റെ) കഥ അധ്യാപിക പറയുന്നു. രാമുവിന് അച്ഛനും അമ്മയുമുണ്ട് രണ്ട് കുഞ്ഞനുജത്തിമാരും. അമ്മയ്ക്ക് നടക്കാൻ വയ്യ. അച്ഛൻ രാപകൽ കഷ്ടപ്പെട്ടാണ് വീട് പുലർത്തുന്നത്. രാമു ഏഴാം ക്ലാസിലാണ് പഠിക്കുന്നത്. വീട്ടിലെ പണികളെല്ലാം ഒതുക്കി അമ്മയുടെ അത്യാവശ്യകാര്യങ്ങളും നോക്കി കുഞ്ഞനുജത്തിമാരെയും ഒരുകക്കിഴിഞ്ഞാണ് അവൻ സ്കൂളിൽ പോകുന്നത്. ചില ദിവസങ്ങളിൽ അമ്മയെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോകേണ്ടതിനാൽ സ്കൂളിലെത്താനും സാധിക്കാറില്ല.

സൂചകങ്ങൾ

- രാമുവിന്റെ പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്ത്?
- രാമുവിനും പഠിക്കാൻ അവകാശമില്ലേ?
- അവന്റെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
- രാമുവിന് സ്കൂളിൽ ഏത്താൻ കഴിയാത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ആരാണ് അവനെ സഹായിക്കുക? എങ്ങനെ? ചർച്ച.
- നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് എന്തെല്ലാം സഹായങ്ങൾ കിട്ടാറുണ്ട്?
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കിട്ടണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെല്ലാം?
- നിങ്ങൾ മറ്റ് കുട്ടികൾക്ക്/ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ളവർക്ക് / അയൽപക്കത്തുള്ളവർക്ക് എന്തെങ്കിലും സഹായം ചെയ്തു കൊടുക്കാറുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം?

ചർച്ച

വ്യക്തിഗതമായി കുറിക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 21).

ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്ന സഹായങ്ങൾ, നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്ക് ചെയ്യാറുണ്ടോ?

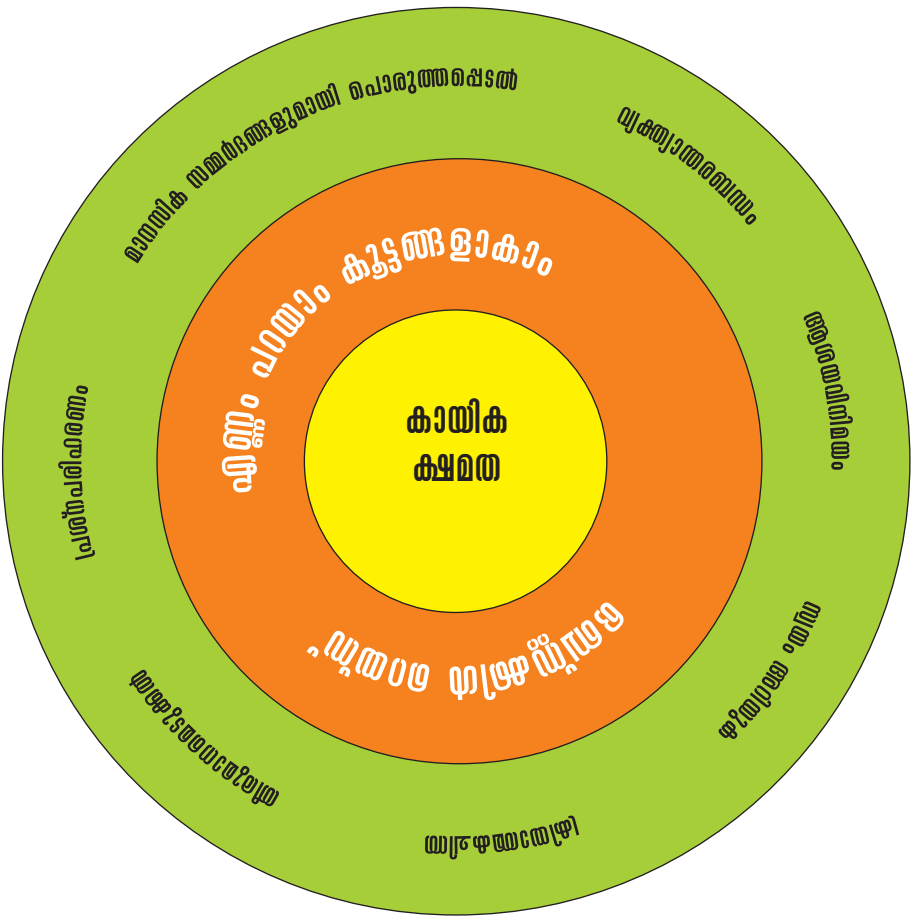
ചർച്ച

ഇതുകൂടാതെ ഇനിയും എന്തെല്ലാം കടമകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളുമാണ് നമുക്കുള്ളത്, ചർച്ച. ക്രോഡീകരണം, വർക്ക്ഷീറ്റ് 22 പൂർത്തിയാക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് പല കാര്യങ്ങളും ചെയ്യാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും. ഒരു സാമൂഹ്യജീവി എന്ന നിലയിൽ നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും തന്നോടും കുടുംബത്തോടും കൂട്ടുകാരോടും മറ്റുള്ളവരോടും ചില ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ നിറവേറ്റുമ്പോഴാണ് നാം യഥാർഥ സാമൂഹ്യജീവി ആകുന്നത്.
- പഠിക്കാനുള്ള അവകാശവും കുടുംബത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തവും ഒരു പോലെ കൊണ്ടുപോവേണ്ടതാണ്. പഠിക്കുകയും അച്ഛനമ്മമാരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

യൂണിറ്റ് - 9
കീഴടക്കം - പ്രതിബന്ധങ്ങളെ





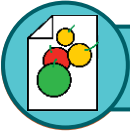
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രതിബന്ധങ്ങളെ തരണം ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുള്ള കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

പ്രതിബന്ധങ്ങളെ സ്വയം തരണം ചെയ്യുകയും മറ്റുള്ളവരെ അതിനു സഹായിക്കുന്നതിനുമുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിനും സൂചനകളോട് പ്രതികരിക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

തടസ്സങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാനായി വയ്ക്കുന്ന കോണുകൾ, ഇഷ്ടികകൾ, കസേരകൾ, ബെഞ്ചുകൾ, ഹർഡിലുകൾ തുടങ്ങിയവ.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ബസ്സുകൾ റെയ്സ്

ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികളെ രണ്ടു ടീമായി തിരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈനിനു പിന്നിൽ വരിവരിയായി നിർത്തുക. അധ്യാപകന്റെ നിർദ്ദേശത്തിനനുസരിച്ച് നിശ്ചിത അകലങ്ങളിലായി വച്ചിരിക്കുന്ന തടസ്സങ്ങളെ (ഇഷ്ടിക, കസേര, കോണുകൾ, ഹർഡിലുകൾ തുടങ്ങിയവ) ശ്രദ്ധയോടെ വീക്ഷിച്ച് പ്രതിബന്ധങ്ങളെ മറികടന്ന് ഫിനിഷിംഗ് ലൈൻ വരെ ഓടുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്ന് ഓരോരുത്തർ വീതം ഓടി തിരിച്ച് സ്റ്റാർട്ടിംഗ് ലൈൻ കടക്കുമ്പോൾ ഗ്രൂപ്പിലെ അടുത്ത ആൾ അതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുക. ആദ്യം ഓടി പൂർത്തിയാക്കുന്ന ടീം വിജയിക്കും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ഒരു ക്ലാസ്സിലെ എല്ലാ കുട്ടികളും തടസ്സങ്ങളെ മറികടക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത കാണിച്ചില്ലെങ്കിൽ അധ്യാപകരും, മറ്റുകുട്ടികളും ചേർന്ന് അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു ക്യാപ്റ്റനെ തിരഞ്ഞെടുത്ത്, നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നതിനായി പരിശീലിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. തടസ്സങ്ങളെ മറികടക്കേണ്ട ശരിയായ രീതി അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിക്കേണ്ടതാണ്.

തുടർ പ്രവർത്തനം

ഓരോ പ്രാവശ്യവും തടസ്സങ്ങൾ മാറ്റി വച്ച് പുതുവരുത്താവുന്നതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

ഈ രീതിയിൽ കളിക്കുന്നതുവഴി കുട്ടികൾക്ക്
വേഗതയും, ചാടാനുള്ള കഴിവും, പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റി
ഓടാനുള്ള കഴിവും പ്രതിബന്ധങ്ങളെ
മറികടക്കാനുള്ള കഴിവും വർദ്ധിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

എണ്ണം പറയാം കൂട്ടങ്ങളാകാം

കുട്ടികൾ അധ്യാപകന് ചുറ്റും വൃത്താകൃതിയിൽ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അധ്യാപകൻ ഉച്ചത്തിൽ വിളിച്ചു പറയുന്ന സംഖ്യകൾക്കനുസരിച്ച് (1,2,3,4,5,...) കുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പുകളായി മാറണം. ഉദാഹരണമായി അധ്യാപകൻ 4 എന്നു വിളിച്ചു പറയുമ്പോൾ കുട്ടികൾ 4 പേർ വീതമുള്ള പല പല ഗ്രൂപ്പുകളായി മാറുന്നു. ഗ്രൂപ്പിൽ ഉൾപ്പെടാതെ ബാക്കി വരുന്ന കുട്ടികൾ ഔട്ട് ആകുന്നു. ഇങ്ങനെ കളി തുടരുന്നു. കളി രസകരമാക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ ഓടിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ താളാത്മകമായി പാട്ടുകൾ പാടാവുന്നതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

പെട്ടെന്നുള്ള സൂചനകൾക്കനുസരിച്ച്
പ്രതികരിക്കുന്നതുവഴി
നാഡീ-പേശീബന്ധം ദൃഢമാകുന്നു.

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട്, 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 ടു 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. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള 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 സൈക്കോളി,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
10. ഡോ. സി.പി. അബുബക്കർ
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. കല്ലിക്കോട്

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, കാന്തമൂർ, 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. ചിത്രാലാലയൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

