

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് VII



2019

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

തയാറാക്കിയത്

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

വെബ്സൈറ്റ്

www.scertkerala.gov.in

ഇ-മെയിൽ

scertkerala@gmail.com

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

© കേരളസർക്കാർ വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

അക്കാദമിക് കോ-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 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 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. ജീവിതസാഹചര്യങ്ങളിൽ 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 യഥാർഥ 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 അനൗചിതമായ 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 യൂണിറ്റു മായും 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 ക്ലാസ്സ് 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
- ഉത്തരവാദിത്തത്തോടടുത്തുള്ള പെരുമാറ്റം
- കായികക്ഷമത

കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

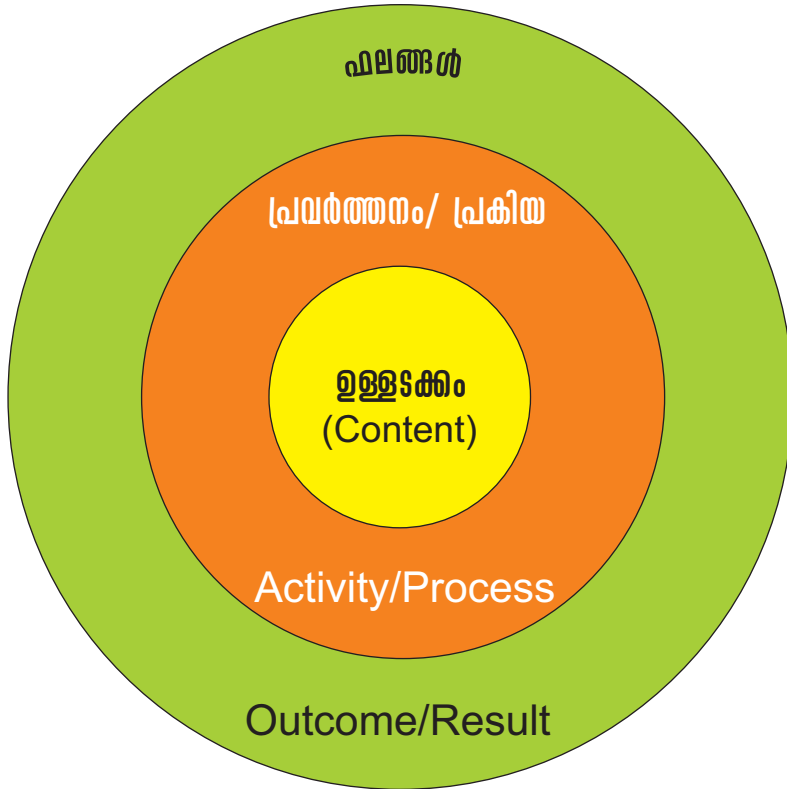
1. റോൾപ്ലേ (Role Play) : നിത്യജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കാൻ കുട്ടികളോട് പറയുന്നു. ഇതേ തുടർന്ന് പ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ചയും അഭിപ്രായപ്രകടനവും നടത്തുന്നു.
2. ചർച്ചകൾ (Discussion)
3. സംവാദം (Debate)
4. ചോദ്യപ്പെട്ടി (Question Box) : കുട്ടികളുടെ സംശയങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ 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

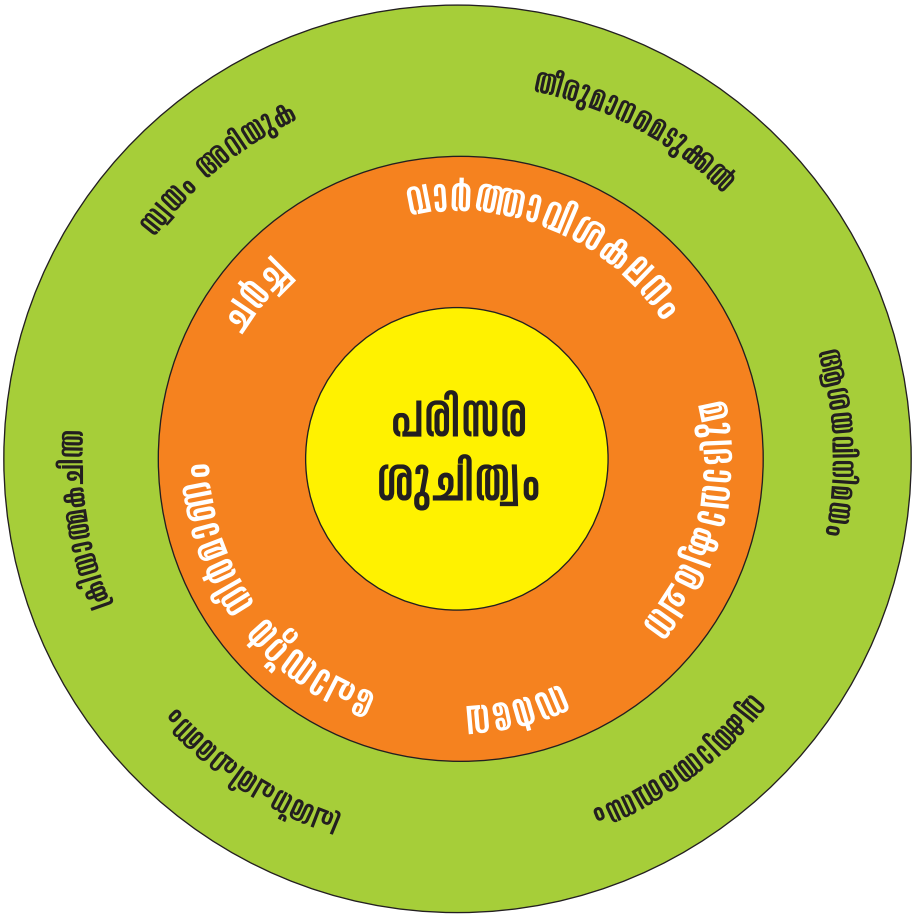




ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1	വീട് നന്നായാൽ നാട് നന്നായി.....	1 - 5	2½
2	നല്ല ഭക്ഷണം - ഒരു തിരിച്ചറിവ്.....	6 - 15	2½
3	നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാവാൻ.....	16 - 20	2
4	കൈയിലെൊതുക്കാം സമയത്തെ.....	21 - 24	2
5	ശുചിത്വമാണ് സൗന്ദര്യം.....	25 - 35	2½
6	എന്നിലെ ഞാൻ.....	36 - 45	3
7	എന്റെ വളർച്ച - ഞാൻ അറിയുന്നു.....	46 - 52	2
8	ഞാൻ ഒരു സാമൂഹ്യജീവി.....	53 - 56	2
9	ലക്ഷ്യത്തിനായി - കൃത്യതയോടെ.....	57 - 60	1½

യൂണിറ്റ് 1
 വിട് നന്നായാൽ നാട് നന്നായി





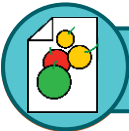
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസര മലിനീകരണം ഉയർത്തുന്ന ഭീഷണി തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വീടുകളിലെ മാലിന്യ സംസ്കരണരീതി കണ്ടെത്തുകയും ശാസ്ത്രീയമായ സംസ്കരണരീതി നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്.
ശാസ്ത്രീയമായ മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിന്റെ അഭാവം പൊതുജനാരോഗ്യത്തിന് എങ്ങനെ ഭീഷണിയാകുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

സർവെ ഫോറം, വർക്ക്ഷീറ്റ് 1,2.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ എഴുതി തയ്യാറാക്കിയ പത്രവാർത്ത വായിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

മാലിന്യ വണ്ടികൾ നാട്ടുകാർ തടഞ്ഞു

തിരുവനന്തപുരം : നഗരത്തിലെ മാലിന്യനിക്ഷേപ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് മാലിന്യവുമായി എത്തിയ 12 ലോറികൾ നാട്ടുകാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തടഞ്ഞു വെച്ചു. സ്ത്രീകളും കുട്ടികളുമടങ്ങിയ പ്രദേശവാസികൾ പ്രക്ഷോഭത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. മാലിന്യങ്ങൾ ജനവാസ കേന്ദ്രത്തിൽ നിക്ഷേപിക്കുവാൻ അനുവദിക്കുകയില്ലെന്ന്.....

- ജനങ്ങൾ പ്രക്ഷോഭം നടത്തിയ പത്രവാർത്ത വായിച്ചല്ലോ?
- എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കും അവർ മാലിന്യ നിക്ഷേപം അനുവദിക്കാത്തത്?
- മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായി സംസ്കരിക്കാതിരുന്നത് എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും?

വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു-ഗ്രൂപ്പിൽ പങ്കുവെച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു-അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
ചർച്ച.

- എവിടെ നിന്നാണ് ഇത്രയും മാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ടു വരുന്നത്?
- മാലിന്യം നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനെതിരെ ജനങ്ങൾ പ്രക്ഷോഭത്തിന് ഇറങ്ങിയത് എന്തിനാണ്?
- മാലിന്യങ്ങൾ ഒരു സ്ഥലത്ത് തന്നെ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ഇടവരുന്നതിന് കാരണമെന്താണ്?
- മാലിന്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ കുന്നുകൂടുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം?

ക്രോഡീകരണം

മാലിന്യങ്ങളെ അതിന്റെ ഉറവിടങ്ങളിൽ തന്നെ ശാസ്ത്രീയമായി സംസ്കരിക്കാനുള്ള സംവിധാനം ഉണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ മാലിന്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒരു പരിധിവരെ പരിഹാരം കാണാൻ കഴിയുന്നതാണ്. ശാസ്ത്രീയമായ സംസ്കരണരീതികളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവില്ലായ്മ വീടുകളിൽ മാലിന്യം വർദ്ധിക്കാൻ കാരണമാകുന്നു. പെരുകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ പകർച്ച വ്യാധികളുണ്ടാക്കുകയും, പൊതുജനാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



പ്രവർത്തനം 2

വീടുകളിൽ മാലിന്യസംസ്കരണത്തിനായി സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം? ഒരു സർവ്വേ നടത്തിയാലോ? എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ അന്വേഷിക്കണം? വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. അവതരണം.

കുട്ടികളെ 5 പേരുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. വർക്ക് ബുക്കിലെ സർവ്വേ ഫോർമാറ്റ് (വർക്ക്ഷീറ്റ് 1) ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും 5 വീടുകളിൽ വീതം സർവ്വേ നടത്തുന്നു. ഒരു വീട്ടിലെ വിവരങ്ങൾ ഒരു കുട്ടി എഴുതിയാൽ മതി. സർവ്വേ നടത്തി കണ്ടെത്തിയ വിവരങ്ങൾ ക്രോഡീകരിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കി അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയുന്നത് ദോഷകരമാണ്.
- അവയുടെ നിർമാർജ്ജനത്തിന് ശാസ്ത്രീയ മാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കേണ്ടതാണ്.
- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് സ്ഥാപിച്ചാൽ ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉൾജ്ജ്വാലപാദനം സാധ്യമാണ്.
- പ്ലാസ്റ്റിക് സാധനങ്ങൾ കത്തിക്കുമ്പോൾ വിഷവാതകങ്ങൾ അന്തരീക്ഷത്തിൽ കലരുന്നു. ഇത് കാൻസർ, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

പ്രവർത്തനം 4

മാലിന്യനിർമാർജ്ജനം കാര്യക്ഷമമാക്കുന്നതിന് നമുക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും? ചർച്ച.

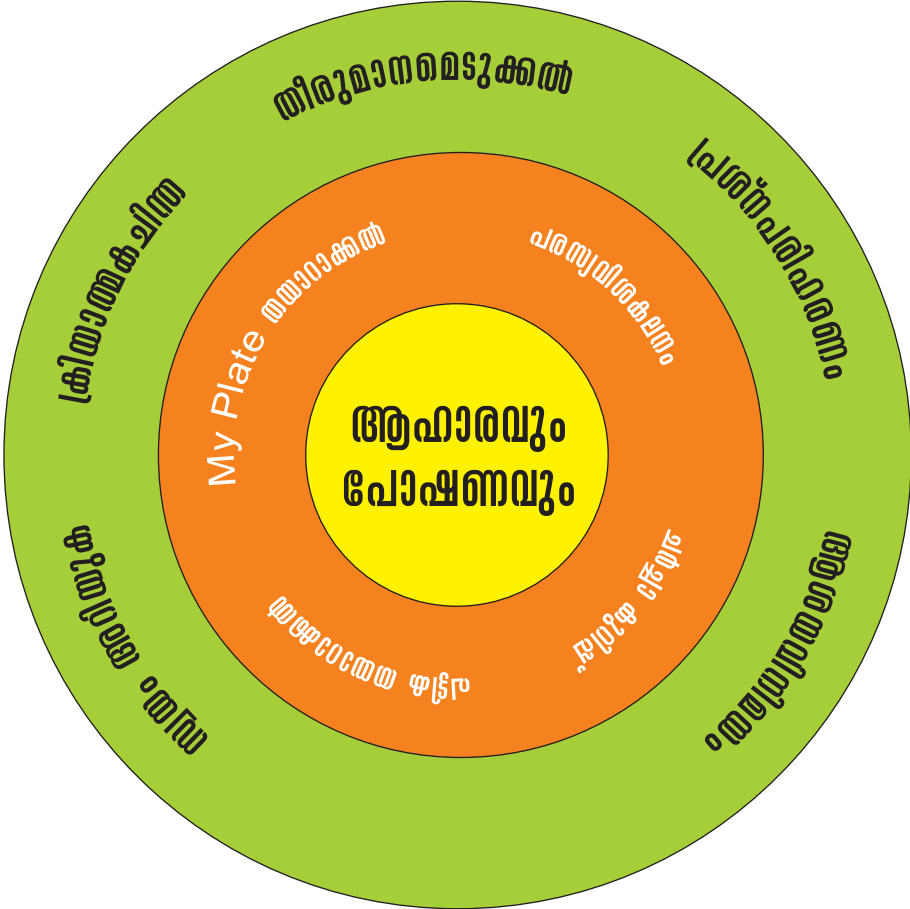
ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ബോധവൽക്കരണ ജാഥ.
- നോട്ടീസ് വിതരണം.
- ശാസ്ത്രീയമായ രീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തൽ.
- ശുചീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കൽ.
- പോസ്റ്റർ നിർമ്മാണം.
-
-
-
-

ഇതിൽ ചിലത് തയ്യാറാക്കിയാലോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ തയ്യാറാക്കുന്നവ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് 2
 നല്ല ഭക്ഷണം - ഒരു തിരിച്ചറിവ്





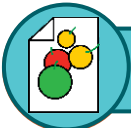
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ ശരിയായ ഭക്ഷണത്തിന്റെ പങ്ക് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.

ഗുണകരമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് അറിവ് നൽകുന്നതിന്.

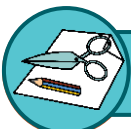
ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ ദൂരീകരിക്കുന്നതിന്.

വീട്ടിലുണ്ടാക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെയും പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണത്തിന്റെയും ഗുണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നൽകുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയംഅറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 3,4,5.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.



പ്രവർത്തനം 1

കുട്ടികൾ കഴിഞ്ഞ ആഴ്ച കഴിച്ച ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളും അതിലടങ്ങിയ ആഹാരഘടകങ്ങളുടെയും പട്ടിക. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 3) പൂരിപ്പിക്കുന്നു. പൂരിപ്പിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. **ചർച്ച.**

- ഏതൊക്കെ ഘടകങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്? (ഭക്ഷണത്തിന്റെ പകുതി പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും ആയിരിക്കണം).
- കുറഞ്ഞ അളവിൽ കഴിക്കുന്ന ഘടകങ്ങളെന്തെല്ലാം? വർക്ക്ഷീറ്റ് 4 ൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നു.



'Ideal My Plate picture' അധ്യാപിക പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

നമ്മുടെ ആഹാരത്തിൽ ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴം, ഇലക്കറികൾ, പയർ വർഗങ്ങൾ, മുട്ട, മാംസം, മത്സ്യം തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുന്നു. പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ആഹാരത്തിന്റെ നാലിൽ ഒരു ഭാഗം വീതം ഉൾപ്പെടുത്തണം. ബാക്കിവരുന്ന നാലിൽ ഒരു ഭാഗം മറ്റ് ആഹാരഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താം.



കുട്ടികൾ തയാറാക്കിയ പട്ടിക അധ്യാപിക അവതരിപ്പിച്ച 'My Plate' മായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു.

ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു

- വൈറ്റമിൻ എ ഏതെല്ലാം ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നു?
- മറ്റു വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും ലഭിക്കുന്ന ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഏതെല്ലാം? **ചർച്ച.** വർക്ക്ഷീറ്റ് 5 പരിശോധിക്കുന്നു.
- നിഗമനങ്ങൾ എഴുതുന്നു,
- ഏതാനും പേർ വായിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 3,5 എന്നിവ താരതമ്യം ചെയ്ത് 'എന്റെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കണ്ടെത്തലുകൾ' കുറിപ്പ് തയാറാക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും വേണ്ട എല്ലാ ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം - 2

അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അവർക്ക് പരിചയമുള്ള പരസ്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ പറയുന്നു.

സൂചന

- ബുദ്ധിയും ഓർമ്മയും വളരാൻ.
- തടി, തൂക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ.
- പൊക്കം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ.



കുട്ടികൾ അവർക്ക് അറിയാവുന്ന പരസ്യം ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. **ചർച്ച.**

- ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക ഭക്ഷണം കഴിച്ചാൽ ബുദ്ധിയും, ഓർമ്മയും വളരുമോ?
- തടി, തൂക്കം കൂട്ടുമോ?
- പൊക്കം വർധിക്കുമോ?
- പരസ്യത്തിൽ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എത്രമാത്രം ശരിയാണ്?
- പരസ്യത്തിൽ പറയുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ വിലയും നാം സാധാരണ കഴിക്കുന്ന ആഹാരങ്ങളുടെ വിലയും നിങ്ങൾ താരതമ്യം ചെയ്തിട്ടുണ്ടോ? **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തിയ ഭക്ഷണമാണ് നമുക്ക് ആവശ്യം. സ്വാഭാവികമായ ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് സമീകൃതാഹാരം ആവശ്യമാണ്. ആഹാരം, വ്യായാമം, വെള്ളം എന്നിവ ശരിയായ പോഷണത്തെ സഹായിക്കുന്നു. പരസ്യങ്ങളിൽ അവകാശപ്പെടുന്ന ഗുണനിലവാരം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകണമെന്നില്ല. വീട്ടിൽ തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ആരോഗ്യത്തിനും സാമ്പത്തികലാഭത്തിനും അഭികാമ്യം.

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, പാനോത്തൈനിക് 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). (ചുട്ടുതട്ടിയാൽ 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.

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, ഈന്തപ്പഴം, കരൾ, നെല്ല്പിക്ക, പഴവർഗങ്ങൾ, ശർക്കര, ഇലക്കറികൾ, തവിടുകളയാത്ത ധാന്യം. അപര്യാപ്തതമൂലം അനീമിയ ഉണ്ടാവുന്നു.



വിളർച്ച (അനീമിയ)

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

ലക്ഷണങ്ങൾ

ക്ഷീണം, തളർച്ച, അമിതമായ ഉറക്കം, ഓർമക്കുറവ്, 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.

ഉറവിടങ്ങൾ

പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മുളേളാടുകുടി 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.

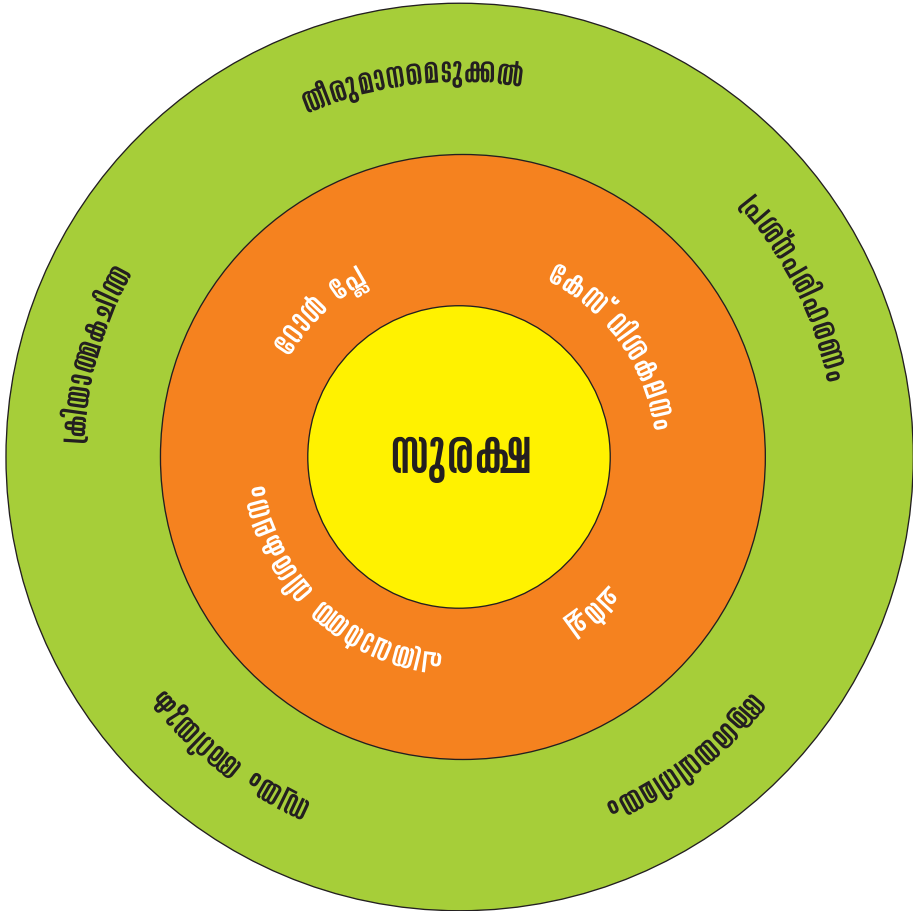
സിങ്ക്(നാകം) : രോഗപ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും, മുറിവ്, ചതവ് ഇവ ഭേദമാകാനും സഹായിക്കുന്നു.

ഉറവിടങ്ങൾ

മാംസം, നിലക്കടല, പയർ.

അപര്യാപ്തത : അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു.

യൂണിറ്റ് 3
നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാവാൻ





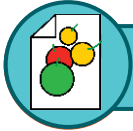
മേഖല

സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വയം സുരക്ഷയുടെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികളിൽ മനോധൈര്യം വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്.

അപകടകരമായ പെരുമാറ്റങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

സ്വന്തം വ്യക്തിസുരക്ഷാമേഖല സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം ഞ്ഞെടുക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിന്.

വ്യക്തിസുരക്ഷിതത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ മാന്യമായ വസ്തുധാരണത്തിനുള്ള പങ്ക് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

അപകടത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന ദുശ്ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

കേസ്, വാർത്താതലക്കെട്ടുകൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 6,7,8,9,10.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക ചില പത്രവാർത്തകളുടെ തലക്കെട്ടുകൾ വായിക്കുന്നു.

1. അപരിചിതൻ നൽകിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ചു മയങ്ങിയ ട്രെയിൻ യാത്രക്കാരനിൽ നിന്ന് മൊബൈലും പണവും കവർന്നു.
2. സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥിനിയെ മിറായി നൽകി വശീകരിക്കാൻ ശ്രമിച്ച അപരിചിതനെ നാട്ടുകാർ പിടികൂടി പോലീസിൽ ഏൽപ്പിച്ചു.

ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ നിത്യേനയെന്നോണം നമ്മുടെ ചുറ്റും നടക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വയംരക്ഷ തേടേണ്ടത് നമ്മുടെ ആവശ്യമാണ്. ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചില രംഗങ്ങൾ കാണാം.

റോൾപ്ലേ

കുട്ടികളെ അഞ്ചോ ആറോ പേരുള്ള ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും, റോൾപ്ലേ ക്കുള്ള സന്ദർഭക്കുറിപ്പ് നൽകുന്നു. (2 ഗ്രൂപ്പിന് ഒരേ വിഷയം)

വിഷയം 1

ബസ്സിൽ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിനിക്ക് സഹയാത്രികനിൽ നിന്നു നേരിടേണ്ടി വരുന്ന മോശമായ പെരുമാറ്റം.

(ആദ്യത്തെ രണ്ടു ടീമുകളിൽ ഒരു ഗ്രൂപ്പ് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത് കുട്ടി ഉപദ്രവത്തിനുവിയേ യമാകുന്നതും മറ്റേഗ്രൂപ്പ് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത് കുട്ടി ഉപദ്രവത്തെ ചെറുക്കുന്നതുമാണ്).

വിഷയം 2

പാൻപരാഗ് ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്ന കുട്ടുകാർ (മൂന്നാമത്തെ ഗ്രൂപ്പിന്റെ അവതരണത്തിൽ കുട്ടി പാൻപരാഗ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. നാലാമത്തേതിൽ കുട്ടി പാൻപരാഗ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുന്നു).

5 മിനിട്ടു നേരത്തെ ആസൂത്രണത്തിനു ശേഷം നാലു ഗ്രൂപ്പും റോൾപ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റു കുട്ടികൾ റോൾപ്ലേ നിരീക്ഷിച്ച് വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ഓരോ വിഷയത്തിലുള്ള രണ്ട് അവതരണങ്ങളിൽ ഏതിനെയാണ് നിങ്ങൾ അനുകൂലിക്കുന്നത്?
- ഇത്തരമൊരു സന്ദർഭത്തിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുന്നത്?



പ്രതീക്ഷിത പ്രതികരണങ്ങൾ

- വഴക്കുപറയും.
- ദേഷ്യത്തോടെ നോക്കും.
- കരയും.
- തിരികെ ആക്രമിക്കും.
- മറ്റുള്ളവരോട് സഹായമഭ്യർത്ഥിക്കും.

ഇത്തരമൊരു സന്ദർഭത്തിൽ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും ഉചിതം?

'saying no' അസ്സേർട്ടീവ്നെസ് (assertiveness) പരിശീലനം. താഴെപറയുന്ന തന്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉചിതമായവ ഉപയോഗിക്കാം.

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

സുരക്ഷിതത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ മാന്യമായ വസ്തുതയാരണം, മറ്റുള്ളവരുമായി നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കൽ ഇവയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യമെന്ത്?

രണ്ടാമത്തെ റോൾപ്ലെയിൽ കൂട്ടി മോശമായ സ്വാധീനത്തിൽ വീണു പോകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാമായിരുന്നു?

ഇതുപോലെ സ്കൂളുകളിൽ ശരിയല്ലാത്ത എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്കാണ് ചില കുട്ടുകാർ നിർബന്ധിക്കുന്നത്?

പ്രതീക്ഷിത പ്രതികരണം

- കള്ളം പറയൽ.
- പുകവലി, മയക്കുമരുന്ന്,മദ്യപാനം.
- ക്ലാസ്സ് കട്ടു ചെയ്യൽ.
- സിനിമ കാണാൻ പോകൽ.
- പണം അപഹരിക്കുന്നതിന്.
- കോപ്പിയടിക്കുന്നതിന്.
- മോഷണശീലം etc.

പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് ഇവയുടെ ഉപയോഗം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ അധ്യാപിക വിശദീകരിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 6,7 പൂരിപ്പിക്കുന്നു



പ്രവർത്തനം 2

അധ്യാപിക ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

അന്നൊരു ബുധനാഴ്ചയായിരുന്നു. മാളു വളരെ ഉത്സാഹവതിയായാണ് സ്കൂളിലേക്ക് പുറപ്പെട്ടത്. തന്റെ ജന്മദിനമാണ്. ടീച്ചർമാർക്കും കുട്ടുകാർക്കും മിഠായി നൽകണം. അവർ ജന്മദിനാശംസകൾ നേരുന്നതും “ഹാപ്പി ബർത്ത് ഡേ റ്റു യു” പാടുന്നതും അവൾ ഭാവനയിൽ കണ്ടു. നടന്നുനടന്ന് അവൾ സ്കൂളിനോടുത്ത കവലയിലെത്തിയപ്പോൾ പെട്ടെന്നാണതു സംഭവിച്ചത്. അതിവേഗതയിൽ വന്ന ബസ് റോഡിലെ ചെളിവെള്ളം അടിച്ചുതെറിപ്പിച്ച് കടന്നുപോയി. അവൾക്ക് ദുഃഖവും ദേഷ്യവും വന്നു. ജന്മദിനം പ്രമാണിച്ച് പപ്പ വാങ്ങിക്കൊടുത്ത പുത്തനുടുപ്പു മുഴുവൻ ചെളിയായി. കണ്ടു നിന്ന കുട്ടികൾ അവളെ കളിയാക്കി ആർത്തു ചിരിച്ചു. സങ്കടവും ദേഷ്യവും ജാളുതയും കൊണ്ട് മാളുവിന്റെ മനസ്സ് വല്ലാതെ പുകഞ്ഞു. പൊട്ടിക്കരഞ്ഞുകൊണ്ടവൾ വീട്ടിലേക്ക് തിരിഞ്ഞോടി.

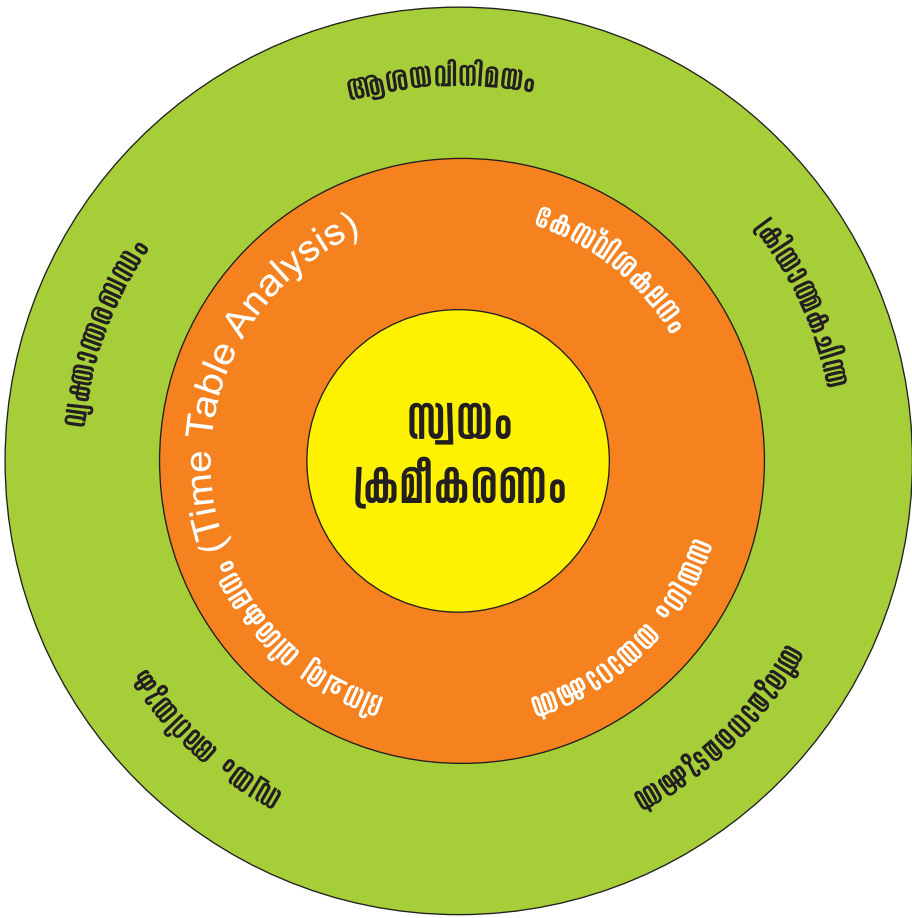
ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

1. എന്തുകൊണ്ടാണ് മാളുവിന് വിഷമം തോന്നിയത്?
2. കവലയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന ആളുകൾക്ക് മാളുവിനെ എങ്ങനെ സഹായിക്കാമായിരുന്നു?
3. ഇത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ മാളുവിന് എങ്ങനെയെല്ലാം പ്രവർത്തിക്കാമായിരുന്നു? വർക്ക്ഷീറ്റ് 8,9,10 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ടീച്ചർ വിലയിരുത്തുന്നു

ക്രോഡീകരണം

നിത്യജീവിതത്തിൽ പല അസുഖകരമായ സന്ദർഭങ്ങളെയും നാം നേരിടേണ്ടി വരും. ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രതികരിക്കേണ്ടതെങ്ങനെ എന്ന് തിരിച്ചറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് മിക്കപ്പോഴും അതിനു വശംവദരാകേണ്ടിവരുന്നത്. ഇല്ല/വേണ്ട/അരുത് എന്നിങ്ങനെ ദൃഢമായി സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ധൈര്യം നാം ആർജ്ജിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമില്ലാത്തതും തെറ്റെന്നു ബോധ്യമുള്ളതുമായ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ മറ്റുള്ളവർ നിർബന്ധിക്കുമ്പോൾ പറ്റില്ലെന്ന് വിനയപൂർവ്വം തറപ്പിച്ചു പറയാൻ കഴിയണം. പുകവലി, മദ്യം, ലഹരിവസ്തുക്കൾ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. അവ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ താളം തെറ്റിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽപെടുമ്പോൾ അവരെ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

യൂണിറ്റ് 4
കൈയ്യിലൊതുക്കാം സമയത്തെ





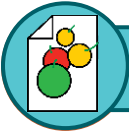
മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വന്തം ഊർജ്ജത്തെയും വിഭവങ്ങളെയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് വികസനത്തിന് അവയെ ഉപയുക്തമാക്കുവാൻ കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സമയം ക്രമീകരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുവാൻ കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.

സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.

മാധ്യമങ്ങളുടെ അമിത സ്വാധീനങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്.

വിമർശനചിന്തയും സർഗാത്മകചിന്തയും പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, ക്രിയാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 11,12.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.



പ്രവർത്തനം -1

‘അമ്മുവിന്റെ ഒരു ദിവസം’ (വർക്ക്ഷീറ്റ് 11) വ്യക്തിഗതമായി വായിക്കുന്നു. അതിനു ശേഷം ഓരോ കുട്ടിയും ഒരു ദിവസം ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയം വീതം ചെലവഴിക്കുന്നുവെന്ന് വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 11)ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു- ചർച്ച.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

1. ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്കാണ് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത്?
2. അത്യാവശ്യമല്ലാത്തതും ഒഴിവാക്കാവുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് എത്ര സമയം ചെലവഴിച്ചു?
3. ഗുണകരമായ കാര്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി ആവശ്യത്തിനു സമയം ചെലവഴിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
4. ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്കാണ് ഒരു ദിവസം മുൻതൂക്കം നൽകേണ്ടത്? ചർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്വന്തം സമയക്രമത്തിൽ വരുത്തേണ്ട മാറ്റം വർക്ക്ഷീറ്റ് 12 ൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- സമയം വളരെ വിലപ്പെട്ടതാണ്. അത് ഫലപ്രദമായി ചെലവഴിക്കണം.
- കൃത്യനിഷ്ഠ ജീവിതവിജയത്തിന് അത്യാവശ്യമാണ്.
- ലഭ്യമായ സമയം ജീവിതപുരോഗതിക്കുവേണ്ടി ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കണം.

പ്രവർത്തനം 2

രണ്ടോ മൂന്നോ കുട്ടികൾ ഒരു സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുവിന്റെയോ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിന്റെയോ വിൽപ്പനയ്ക്കായി പരസ്യം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. കേൾവിക്കാരെ വാങ്ങുന്നതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

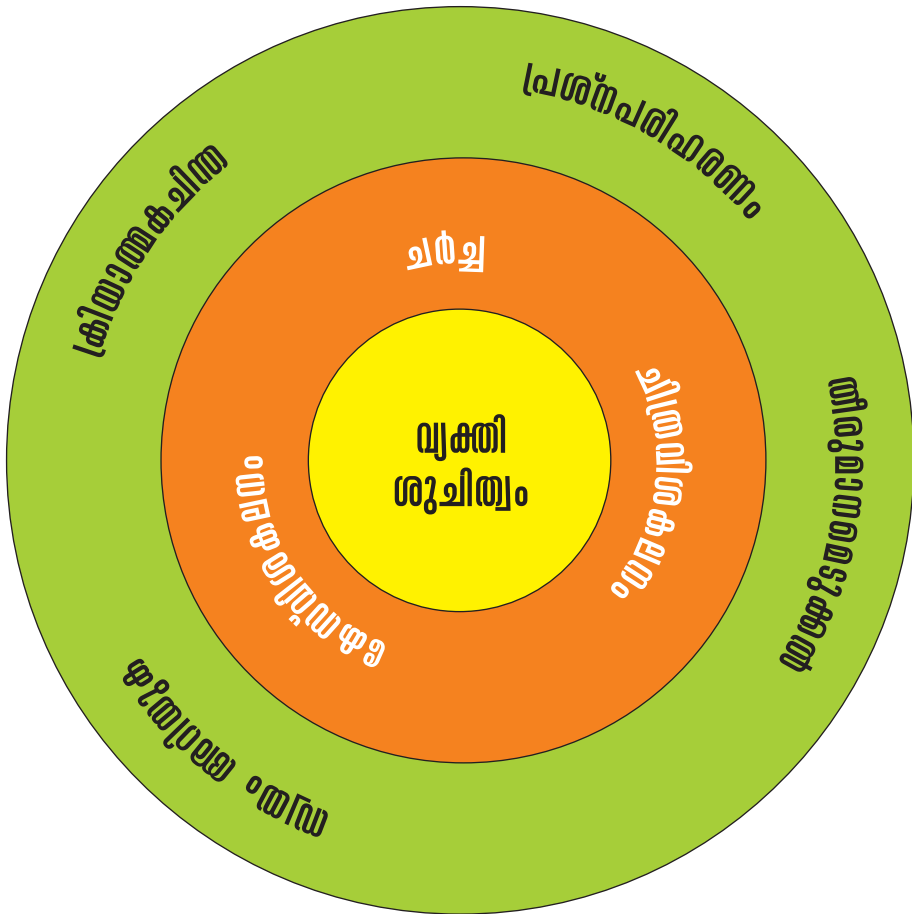
അനുവിന്റെ അച്ഛൻ അവൾക്ക് ഒരു സ്കൂൾബാഗ് കൊണ്ടു വന്നു. നല്ല ഭംഗിയുള്ള ഒരു ബാഗ്. പുസ്തകവും വാട്ടർബോട്ടിലും എല്ലാം വെക്കാൻ സൗകര്യമുണ്ട്. അമ്മയ്ക്കും ബാഗ് ഇഷ്ടമായി. പക്ഷേ അനുവിന്റെ മുഖം വാടിയിരിക്കുന്നു. അവൾക്ക് ടി.വി പരസ്യത്തിലെ ബാഗ് തന്നെ വേണം. അവൾ ശാഠ്യം പിടിച്ച് കരയാൻ തുടങ്ങി.

- അനുവിന്റെ തീരുമാനത്തിൽ അപാകതയുണ്ടോ?
- എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കാം അവൾ അങ്ങനെ തീരുമാനമെടുത്തത്?
- ഇത്തരം പരസ്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കാറുണ്ടോ?
- ഈ പരസ്യങ്ങൾക്ക് എത്ര പണം ചെലവഴിച്ചിട്ടുണ്ടാവും?
- അത് ഉൽപ്പാദകർ ആരിൽ നിന്നായിരിക്കും ഈടാക്കുന്നത്? **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുമ്പോൾ ഗുണനിലവാരവും നമ്മുടെ ആവശ്യവുമാണ് പരിഗണിക്കേണ്ടത്. കൂടുതൽ പരസ്യം നൽകുന്നതുകൊണ്ട് ഉൽപ്പന്നം മെച്ചപ്പെട്ടതാകണമെന്നില്ല. നമ്മുടെ ആവശ്യവും സാഹചര്യവും പരിഗണിച്ചാവണം ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കേണ്ടത്.

തുണിറ്റ് 5
 ശുചിത്വമാണ് സൗന്ദര്യം





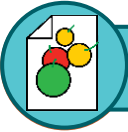
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വ്യക്തിശുചിത്വം കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൃത്രിമമായ സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് ഉണ്ടാകാവുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും.

മൂത്രാശയ അണുബാധയുടെ കാരണങ്ങളെയും ലക്ഷണങ്ങളെയും പരിഹാരങ്ങളെയും പ്രതിരോധമാർഗങ്ങളെയും കുറിച്ച് കുട്ടികളിൽ അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്.

ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന വസ്ത്രധാരണരീതിയെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വ്യായാമം, കളികൾ, വിശ്രമം എന്നിവ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

കേസ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 13,14,15,16.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

നഗരത്തിലെ പ്രശ്നതമായൊരു സ്കൂളിൽ ഏഴാം ക്ലാസ്സിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടി. അവൾ കാണാൻ ഭംഗിയുള്ള കുട്ടിയാണ്. കറുത്ത നിറമുള്ള അവളെ കൂട്ടുകാരികൾ കളിയാക്കിയിരുന്നു. അതിൽ അവൾക്ക് വല്ലാത്ത സങ്കടമുണ്ടായിരുന്നു. ഒരു ദിവസം ടി.വിയിൽ ഒരു ഫേയർനെസ്ക്രീമിന്റെ പരസ്യം കാണാനിടയായ അമ്മ അവൾക്ക് അതു വാങ്ങിക്കൊടുത്തു. അവളുടെ സന്തോഷത്തിനതിരില്ലായിരുന്നു. താനും വെളുത്ത നിറക്കാരിയാകുന്നതവൾ സ്വപ്നം കണ്ടു. ക്രീം ഉപയോഗിച്ചിട്ടും പ്രത്യേകിച്ചു മാറ്റമൊന്നും കണ്ടില്ല. പല ക്രീമുകളും മാറി മാറി ഉപയോഗിച്ചു. ക്രമേണ മുഖത്ത് തൊലി വിളർത്ത് പാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. വല്ലാത്ത പുകച്ചിലും നീറ്റലും അവൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടു കണ്ണാടിയിലേക്കു നോക്കിയപ്പോൾ ഞെട്ടിപ്പോയി. മുഖം നിറയെ ചുവന്നു തടിച്ച പാടുകൾ. അമ്മ എത്രയും വേഗം അവളെ ഡോക്ടറുടെ അടുത്തെത്തിച്ചു. മുഖത്തു തേച്ച ഫേയർനെസ് ക്രീമിന്റെ അലർജിയാണതെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു.

ചർച്ച

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- ഇത്തരമൊരു അനുഭവം നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ പരിചയക്കാർക്കോ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
- എന്തെല്ലാം സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കളാണ് സാധാരണയായി ആളുകൾ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളത്?
- ഇവയ്ക്കു ദോഷഫലങ്ങളെന്തെങ്കിലും ഉള്ളതായി നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

ക്രോഡീകരണം

നാമുപയോഗിക്കുന്ന സൗന്ദര്യ വർധകവസ്തുക്കളിൽ പലതിലും വളരെ ദോഷകരമായ രാസപദാർഥങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇവ അലർജി, ത്വക്ക്രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി ഒട്ടേറെ രോഗങ്ങൾക്കുകാരണമാകുന്നു. ത്വക്കിന്റെ നിറമോ മിനുപ്പോ അല്ല, ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യമാണ് യഥാർഥ സൗന്ദര്യം. ചർമത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ശുദ്ധജലം കുടിക്കേണ്ടതും ഫലവർഗങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.



- വർക്കഷീറ്റ് 13 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ വായിക്കുന്നു. ചർച്ച
- കൃത്രിമമായ സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കൾക്ക് പകരം നമുക്ക് പ്രകൃതിദത്തമായ എന്തൊക്കെ ഉപയോഗിക്കാം?

ക്രോഡീകരണം

- മുടിയുടെ വൃത്തിക്കും ദംഗിക്കും താളി ഉപയോഗിക്കാം.
- മുഖകാന്തിക്കും ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും മഞ്ഞൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- കണ്ണിന് കുളിർമ കിട്ടാൻ വെള്ളരി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ അഴുക്കുകൾ നീക്കാൻ ചെറുപയർ പൊടി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- നഖകാന്തിക്ക് മൈലാഞ്ചി.
- ശരീരത്തിന്റെ ദുർഗന്ധം അകറ്റാൻ സ്പടികക്കാരം (ആലം).
- മുഖക്കുരു മാറ്റുന്നതിന് ചെറു നാരങ്ങ/പേരയില ഉപയോഗിക്കാം.
- തൊലി മിനുസമുള്ളതാക്കാൻ തൈര് യോജിച്ചതാണ്.

വർക്കഷീറ്റ് 14 പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2

ആരോഗ്യപാലനത്തിന് ജലം കുടിക്കേണ്ടതാവശ്യമാണെന്നു നാം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഒരാൾ ഒരു ദിവസം എത്ര ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കും? എപ്പോഴൊക്കെയാണ് വെള്ളം കുടിക്കാറുള്ളത്?

- ദാഹിക്കുമ്പോഴൊക്കെ.
- കിട്ടുമ്പോഴൊക്കെ.
- രാവിലെയും വൈകിട്ടും മാത്രം.
-
-



ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളാണുണ്ടാകുന്നത്?

- മുത്രാശയാണുബാധ (UTI).
- ക്ഷീണം.
- ദഹനക്കുറവ്.
- ശരീര വളർച്ച തടയുന്നു.
- ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാതെ നിൽക്കുന്നു.
- വൃക്ക തകരാറിലാകുന്നു.

ചർച്ച

മൂത്രത്തിലെ അണുബാധയ്ക്ക് എന്തൊക്കെ കാരണങ്ങളാണുള്ളത്?

- ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുകയും സമയാസമയങ്ങളിൽ മൂത്രമൊഴിക്കാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- മൂത്രസഞ്ചിയിൽ/വൃക്കയിൽ /മൂത്രനാളിയിൽ കല്ല്.
- പെൺകുട്ടികളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും വിരശല്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ മൂത്രനാളിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നത്.

മൂത്രത്തിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

- മൂത്രത്തിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുമ്പോൾ പനി, വയറുവേദന, കൂടെക്കൂടെ മൂത്രമൊഴിക്കണം എന്ന തോന്നൽ, മൂത്രമൊഴിക്കുമ്പോൾ വേദന/കടച്ചിൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും, വൃക്തിശുചിത്വവും, ടോയ്ലറ്റിന്റെ ശുചിത്വവും, കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ മൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്തുന്നതും മൂത്രത്തിലെ അണുബാധ ഒഴിവാക്കാനാവശ്യമാണ്. അണുബാധയുണ്ടാകുന്ന പക്ഷം വിദഗ്ധ ചികിത്സയ്ക്ക് വിധേയരാകണം.



പ്രവർത്തനം -3

അധ്യാപിക ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്ലാസ്സിൽ വന്ന സമയം മുതൽ രമടീച്ചർ ശ്രദ്ധിച്ചു. നീന ഇടയ്ക്കിടെ ഞെരി പിരികൊള്ളുകയും അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ ടീച്ചർ നീനയെ സ്വകാര്യമായി വിളിച്ച് കാരണമന്വേഷിച്ചു. അമ്മ പുതിയതായി വാങ്ങിക്കൊണ്ടുവന്ന ചുരിദാർ വല്ലാതെ ഇറുകിപ്പിടിച്ചതാണ്. അത് ശരീരത്തിലുരഞ്ഞ് വല്ലാത്ത അസ്വസ്ഥതയും ചുടും അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ട്. കുട്ടിയുടെ കാലുകൾ ഞെരിച്ചുകൊണ്ട് ചേർന്നുകിടക്കുന്നു പോളിസ്റ്റർ ചുരിദാർ. അടുത്തുതന്നെയുള്ള സ്വന്തം വീട്ടിൽ പോയി ചുരിദാർ മാറ്റിവരാൻ ടീച്ചർ നീനയെ അനുവദിച്ചു. അയഞ്ഞ പാവം ധരിച്ച കുട്ടി തിരിച്ചെത്തി ടീച്ചറോട് പറഞ്ഞു. “ടീച്ചർ എന്റെ കാലുകൾ ചുവന്നു തടിച്ചിരിക്കുന്നു.”

ചർച്ച

- വസ്ത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ നാം എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ആണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്? (അയഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ, സിന്തറ്റിക് അല്ലാത്ത വസ്ത്രങ്ങൾ, കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവയിലേക്ക് ചർച്ച നയിക്കാൻ അധ്യാപിക ശ്രദ്ധിക്കണം).
- ഇറുകിപ്പിടിച്ചതും സിന്തറ്റിക് ആയതുമായ വസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്?.

ക്രോഡീകരണം

ഇറുകിയ വസ്ത്രങ്ങൾ ശരിയായ രക്തചംക്രമണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു. ഇത് അലർജി, ത്വക്കിൽ അണുബാധ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. കഴിവതും സിന്തറ്റിക് വസ്ത്രങ്ങളൊഴിവാക്കി അയഞ്ഞ കോട്ടൺ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

പ്രവർത്തനം - 4

- ഈ ചിത്രങ്ങളിൽ കാണുന്ന കുട്ടികളിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ആരോഗ്യപാലനത്തിന് ഉതകുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നതും ആരൊക്കെയാണ്? (വർക്ക്ഷീറ്റ് 16).
- എന്തൊക്കെയായിരിക്കും ശരിയായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ?.
- അവ പാലിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്?.



ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 ലെ ചിത്രങ്ങൾക്കടിയിൽ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.

ഏതാനും പേരുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

പൊതുചർച്ച. ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റിന്റെ തുടർന്നുള്ള ഭാഗം പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

ശരിയായ ആരോഗ്യം പാലിക്കുന്നതിന് മതിയായ വ്യായാമം ആവശ്യമാണ്. വ്യായാമം പൊണ്ണത്തടിയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നത് തടയുന്നു. ദിനചര്യകളിൽ കുട്ടികൾ വ്യായാമത്തിന് മതിയായ സമയം കണ്ടെത്തണം. കളികളിലൂടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യവും മാനസിക ഉല്ലാസവും ലഭിക്കുന്നു. അമിതഭക്ഷണം, വിശ്രമമില്ലായ്മ എന്നിവ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

വ്യക്തിശുചിത്വം

“ദൈവികതയുടെ തൊട്ടടുത്താണ് ശുചിത്വത്തിന്റെ സ്ഥാനം” - ഗാന്ധിജി

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

ശരിയായ ശീലങ്ങൾ

കുളി

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

പല്ലു തേപ്പ്

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

പല്ലു 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 കൈവിരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കുകയും. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റാൽ ഉടനേയും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലു തേക്കണം. 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 ചവച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വായിൽ അലിയിച്ചുകഴിക്കുക.

നഖം വെട്ടൽ

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

കർച്ചീഫിന്റെ ഉപയോഗം

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



കണ്ണിന്റെ സംരക്ഷണം

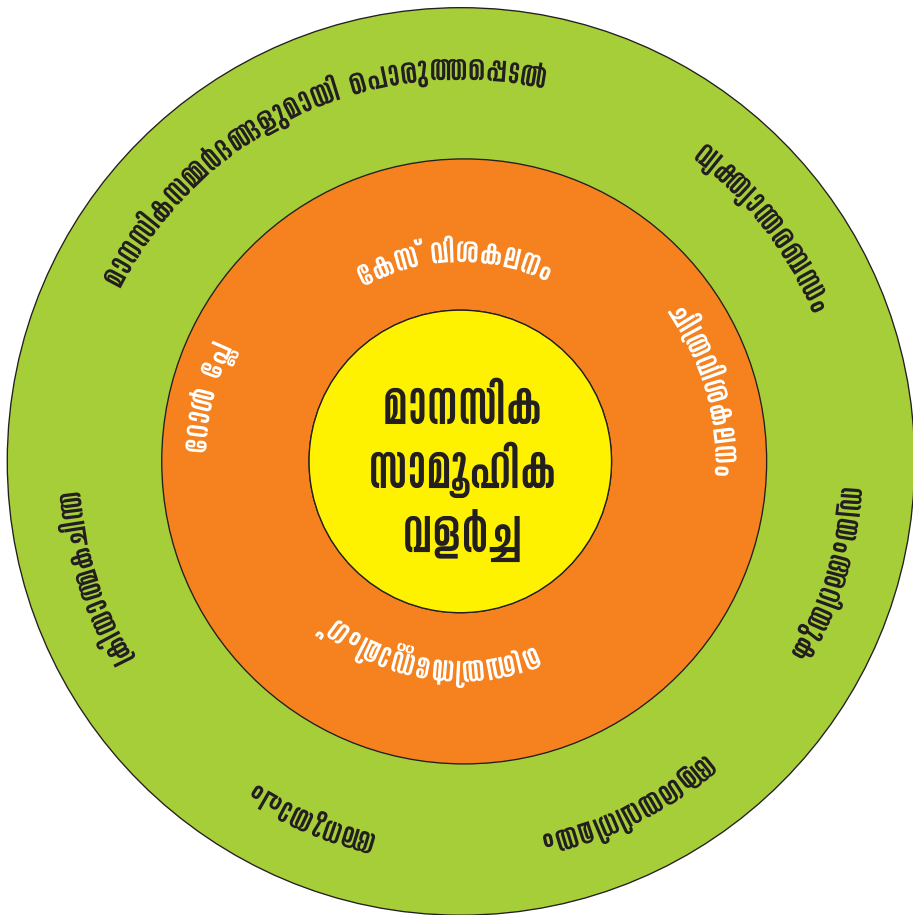
- രാവിലെ ഉണർന്നയുടനെയും പകൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കും ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് കണ്ണുകൾ കഴുകുക.
- ഓടുന്ന വാഹനത്തിലിരുന്നും മങ്ങിയ വെളിച്ചത്തിലും വായിക്കരുത്.
- കണ്ണിൽ പൊടിപടലങ്ങൾ വീണാൽ കൈ കൊണ്ട് തിരുമ്മരുത്. കണ്ണു ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് കഴുകുകയും ആവശ്യമെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണുകയും ചെയ്യുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ സ്ക്രീനിൽ നിന്ന്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

ശരീര ശുചിത്വം

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ പെൺകുട്ടികളും ആൺകുട്ടികളും പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വശീലങ്ങൾ ഉള്ളതും പാലിക്കാതെ ഇരുന്നാൽ ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഡോക്ടറെ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം.



യൂണിറ്റ് 6
എന്നിലെ ഞാൻ





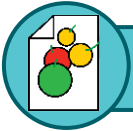
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വൈകാരികമായ വ്യത്യാസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന് കുട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ഹോർമോണുകൾ വൈകാരിക മാറ്റങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുന്നതിന്.

വൈകാരിക വ്യത്യാസങ്ങളും പെരുമാറ്റവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുന്നതിന്.

മുതിർന്നവരുടെ നിയന്ത്രണങ്ങളോട് ക്രിയാത്മകമായി പ്രതികരിക്കുന്നതിനും, തത്ഫലമായി ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും.

സ്വന്തം താൽപര്യങ്ങളും കഴിവുകളും തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുന്നതിനും ലക്ഷ്യനിർണ്ണയം നടത്തുന്നതിനും.

ആരോഗ്യകരമായ സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താൻ പ്രാപ്തനാക്കുന്നതിന്.

സമസംഘങ്ങളുടെ സമ്മർദ്ദത്തെ ഫലപ്രദമായി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള കഴിവ് വളർത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, ക്രിയാത്മകചിന്ത, അനുതാപം, സ്വയം അറിയുക.



സാമഗ്രികൾ

വിവിധ മേഖലകളിൽ കഴിവ് തെളിയിച്ച വ്യക്തികളുടെ ചിത്രങ്ങൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 17,18,19,20,21.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഒരു റോൾപ്ലേ അവതരിപ്പിക്കാൻ അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.

വിഷയം . ഗൃഹാന്തരീക്ഷം - ഒരു കുട്ടി നിസ്സാരമായ പ്രശ്നത്തിന് (ഉദാ: ടി.വി ചാനൽ മാറ്റുന്നതു സംബന്ധിച്ച്) മാതാപിതാക്കളുമായി വഴക്കിടുന്നു.

കുട്ടികൾക്ക് ഈ വിഷയം അവതരിപ്പിക്കാൻ 5 മിനിട്ട് സമയം നൽകുന്നു. അവതരണത്തിനു ശേഷം റോൾപ്ലേയെ കുറിച്ച് ചർച്ച നടത്തുന്നു.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- നിങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റത്തിനോട് യോജിക്കുന്നുവോ?
- മാതാപിതാക്കളുടെ പെരുമാറ്റത്തോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുോ?
- എന്തുകൊണ്ടാണ് മാതാപിതാക്കൾ അങ്ങനെ പെരുമാറിയത്?
- എന്തുകൊണ്ടാണ് കുട്ടി അങ്ങനെ പെരുമാറിയത്?
- ആ കുട്ടിക്ക് ഈ അവസരത്തിൽ എങ്ങനെ പെരുമാറാമായിരുന്നു?
- ഈ സമയത്ത് കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായ മാനസിക വികാരങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- ഇതേ സന്ദർഭത്തിൽത്തന്നെ സംഘർഷമില്ലാതെ പ്രതികരിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
- ഇതുപോലുള്ള മറ്റ് സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിലുണ്ടോ?

ഉദാ: വിദ്യാർത്ഥികളും ബസ് കണ്ടക്ടറും തമ്മിലുള്ള കലഹം.

കളിയിലെ തർക്കം മുത്ത് കലഹിക്കുന്ന കുട്ടുകാർ.

- സമ്മർദ്ദം, പരാജയം, നിരാശ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ എങ്ങനെയാണ് നമ്മൾ പെരുമാറേണ്ടത്?
- മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള ബന്ധങ്ങളെ കലഹം എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു? **ചർച്ച.**



ക്രോഡീകരണം

- മാതാപിതാക്കളുമായി വഴക്കിട്ടതുമൂലമുള്ള സമ്മർദ്ദം, ടി.വി പരിപാടി കാണാൻ കഴിയാത്തതിലുള്ള നിരാശ, ടി.വി പരിപാടിയിൽ തുടർന്നുള്ള സംഭവങ്ങൾ (ഉദാ: കളി ആർജയിക്കും?) എന്തെല്ലാമായിരിക്കും എന്നതിലുള്ള ഉത്കണ്ഠ എന്നീ വികാരങ്ങൾ കുട്ടിക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.
- വളരുന്ന പ്രായത്തിൽ ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങൾ കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവത്തിലും പെരുമാറ്റത്തിലും സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.
- ഓരോ പെരുമാറ്റരീതിയുടെയും പിന്നിൽ പ്രത്യേക മാനസികാവസ്ഥയും വൈകാരിക സമ്മർദ്ദങ്ങളും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
- മുതിർന്നവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളെയും നിയന്ത്രണങ്ങളെയും നല്ലരീതിയിൽ മനസ്സിലാക്കി സ്വീകരിക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.
- കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ദേഷ്യം നിയന്ത്രിക്കേണ്ട രീതികൾ, ആവശ്യകത എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിക്കണം.
- നിരാശ, ഉത്കണ്ഠ, സമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ മാനസിക വികാരങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

പ്രവർത്തനം 2

- സ്പോർട്ട്സ്, സിനിമ, സാഹിത്യം, സംഗീതം, രാഷ്ട്രതന്ത്രം എന്നിവയിൽ പ്രസിദ്ധരായ മഹാനായരുടെ പേര് ലിസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- യേശുദാസ്, പി.ടി. ഉഷ, അബ്ദുൾ കലാം, ശ്രീനിവാസ രാമാനുജൻ.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് -17 ൽ തന്നിരിക്കുന്ന വ്യക്തികളെ അനുയോജ്യമായ മേഖലകളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി എഴുതുക. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു-ചർച്ച.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ഇവരെ ലോകപ്രശസ്തരാക്കിയത് ഏതേത് കഴിവുകളാണ്?
- എല്ലാവരുടെയും കഴിവുകൾ ഒരു പോലെയാണോ?



- എല്ലാ കഴിവുകളും ഉള്ള ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ?
- വ്യത്യസ്തങ്ങളായ കഴിവുകൾ ഉൾപ്പെട്ട മറ്റേതെല്ലാം ബുദ്ധിമേഖലകൾ നിങ്ങൾക്കറിയാം? (ചർച്ച).
- ഭാഷാപരമായ ബുദ്ധി (Linguistic Intelligence)
- ഗണിതപരമായ ബുദ്ധി (Mathematical Intelligence)
- ദൃശ്യസ്ഥലപരമായ ബുദ്ധി (Spatial Intelligence)
- സംഗീതപരമായ ബുദ്ധി (Musical Intelligence)
- ശാരീരിക ചാലകപരമായ ബുദ്ധി (Bodily Kinesthetic Intelligence)
- വ്യക്ത്യാന്തര ബുദ്ധി (Interpersonal Intelligence)
- പ്രകൃതിപരമായ ബുദ്ധി (Naturalistic Intelligence)
- ആന്തരിക വൈയക്തിക ബുദ്ധി (Intra personal Intelligence)

ഇങ്ങനെ ബഹുമുഖമായ ബുദ്ധി ഏറിയും കുറഞ്ഞും ഓരോ വ്യക്തിയിലും കാണപ്പെടുന്നു.

- യേശുദാസ് പാടുന്നതുപോലെ പി.ടി. ഉഷയ്ക്കു സാധിക്കുമോ?
- പി.ടി. ഉഷ ഓടുന്നതുപോലെ യേശുദാസിന് സാധിക്കുമോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 ൽ ഓരോ മേഖലയിലും പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് വേണ്ട ബുദ്ധിയുടെ തലം ഏതെന്ന് എഴുതുന്നു. അവതരണഘട്ടത്തിൽ അതിന്റെ ന്യായീകരണവും പറയുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- ഓരോരുത്തരുടെയും കഴിവുകൾ വ്യത്യസ്തമാണ്.
- ഓരോ കഴിവുകളുടെയും അടിസ്ഥാനം ഓരോ തരത്തിലുള്ള ബുദ്ധിയാണ്.
- പരീക്ഷകളിൽ ഉയർന്ന ഗ്രേഡ് വാങ്ങുന്നവർക്ക് മാത്രമല്ല ബുദ്ധിയുള്ളത്.

പ്രവർത്തനം 3

സ്വയം പരിശോധന : അവരവരുടെ താൽപ്പര്യത്തിനനുസരിച്ച് തങ്ങളുടെ ബുദ്ധി മേഖലകൾ കണ്ടെത്തുന്നു.

ഞാൻ : എന്റെ താൽപര്യം, എന്റെ കഴിവുകൾ എന്നിവ കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 ൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു

പ്രവർത്തനം 4

കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു.

കേസ് ഷീറ്റ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു.

കേസ്

എന്തു ചെയ്യണമെന്ന് മോഹൻ അറിയില്ല. എത്ര പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് മകൻ അഭിജിത്തിനെ എൻജിനീയറിംഗിന് ചേർത്തത്. നന്നായി പഠിക്കുമായിരുന്ന അവനെ എഞ്ചിനീയറിംഗിനുതന്നെ ചേർക്കണമെന്ന് എല്ലാവരും പറഞ്ഞതുകൊണ്ടാണ് അവൻ ഇഷ്ടമല്ലായിരുന്നിട്ട് കൂടി നിർബന്ധിച്ച് അതിനുതന്നെ ചേർത്തത്. പകുതി വഴിയിൽ പഠിത്തമുപേക്ഷിച്ച് തിരിച്ചു വന്ന് “ഇനി ഞാൻ പഠിക്കാൻ പോകുന്നില്ല” എന്ന് അവൻ ഉറപ്പിച്ച് പറഞ്ഞു. പഠനച്ചെലവിനായി കടമെടുത്ത രൂപ അടച്ചു തീർന്നിട്ടു കൂടിയില്ല. അതൊക്കെപ്പറ്റി നിർബന്ധിച്ചിട്ടും അവൻ മനസ്സിലാകണ്ടേ? “ഇനിയും നിർബന്ധിച്ചാൽ ചത്തുകളയും” എന്ന് പറഞ്ഞ് അവൻ മുറിയടച്ചു കയറിയിരിപ്പാണ്. എഞ്ചിനീയറാക്കണമെന്ന് മോഹിച്ച കുട്ടിക്ക് പാട്ടുകാരനായാൽ മതിയത്രെ. ‘യേശുദാസ് ജീവിതം കണ്ടെത്തിയത് പാട്ടിലല്ലേ’ എന്നാണ് അവന്റെ വാദം.

ഈ കേസ് കുട്ടികൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- നിങ്ങൾ അഭിജിത്തിനെ ന്യായീകരിക്കുന്നോ?
- നിങ്ങൾ കുട്ടിയുടെ അച്ഛനെ ന്യായീകരിക്കുന്നുണ്ടോ?
- എന്തു നിർദ്ദേശമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ളത്?
- അച്ഛന്റെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും?
- മകന്റെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളായിരുന്നെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും?

ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവരവരുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവയെ പോഷിപ്പിക്കുകയാണ് ജീവിതവിജയത്തിന് ആവശ്യം.
- ഒന്നോ രണ്ടോ മേഖലയിലെ പരാജയം ഒരു വ്യക്തിയുടെ പൂർണ്ണ പരാജയമല്ല.

തുടർപ്രവർത്തനം

കുട്ടികൾ സ്വയം വിലയിരുത്തുന്നു.

(ഓരോ കുട്ടിയും വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 പൂരിപ്പിക്കട്ടെ..)

പ്രവർത്തനം 5

ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ വിദ്യാലയത്തിൽ വന്നില്ലെങ്കിൽ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ അന്വേഷിക്കാറുണ്ടോ?

ആരൊക്കെയാണ് നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ?

നിങ്ങളുടെ മൂന്ന് സുഹൃത്തുക്കളുടെ പേരുകൾ എഴുതുക.

ടീച്ചർ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- എന്തുകൊണ്ട് ഇവരെ നിങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കളായി കണക്കാക്കുന്നു?
- നല്ല സുഹൃത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?
- എങ്ങനെയുള്ള ആളുകളെയാണ് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ബഹുമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്?
- കുട്ടികൾ അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.



ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- എന്തുകൊണ്ടാണ് ചിലരെ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത്?
- സൗഹൃദബന്ധങ്ങളിലൂടെ ചില ദുഷ്ടീലങ്ങൾ രൂപപ്പെടുന്നതിന് ഉദാഹരണങ്ങൾ പറയാമോ?

ടീച്ചർ ബോർഡിൽ ചാർട്ടു ചെയ്യുന്നു.

പ്രതികരണങ്ങൾ

- പുകവലി.
- മദ്യപാനം.
- പാൻമസാല.
- അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ.
- നിയമലംഘനങ്ങൾ.
- മോഷണശീലം.
- കള്ളം പറയൽ.
-
-

ദുഷ്ടീലങ്ങളിലേക്ക് നിങ്ങളെ നയിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ആളോട് നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പെരുമാറുന്നത്?

പ്രതീക്ഷിത പ്രതികരണം

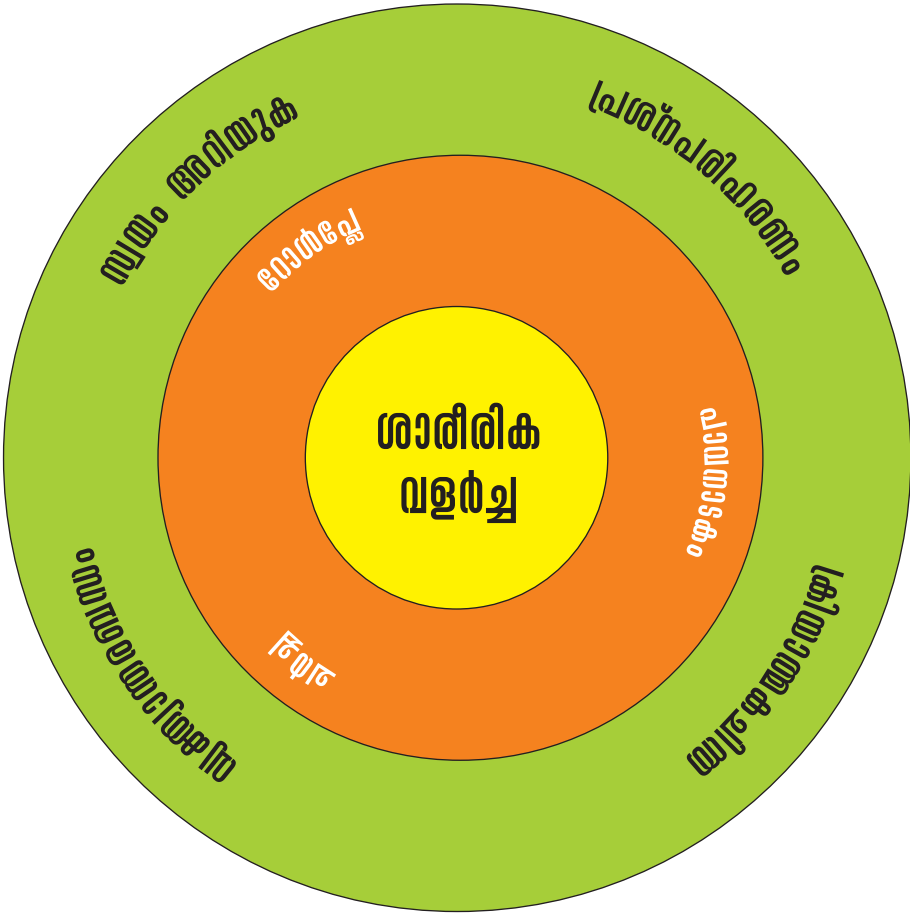
- ദേഷ്യപ്പെടും.
- ഒഴിവാക്കും.
- ടീച്ചറോടോ മുതിർന്നവരോടോ പറയും.
-
-
-

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. അവതരണം. **ചർച്ച.**

ക്രോഡീകരണം

- നല്ല സുഹൃത്തുക്കളാകാൻ നല്ല ഗുണങ്ങൾ നമ്മളിൽ വളർത്താൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ക്ഷമ, സ്നേഹം, മറ്റുള്ളവരോടുള്ള അനുകമ്പ, സഹായ സന്നദ്ധത തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഒരു നല്ല സുഹൃത്താകാൻ നമുക്കാവശ്യമാണ്.
- സുതാര്യത, പരിഗണന നൽകൽ, പരസ്പരബഹുമാനം, പരസ്പരധാരണ, ചുഷണമില്ലായ്മ ഇവയാണ് ഒരു നല്ല സൗഹൃദത്തിന്റെ മാനദണ്ഡം. ആൺകുട്ടികളും പെൺകുട്ടികളും തമ്മിലും ഇത്തരം സൗഹൃദങ്ങളാണ് വളരേണ്ടത്.
- ദുശ്ശീലങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്ന സൗഹൃദങ്ങൾക്കുനേരെ കരുതൽ ആവശ്യമാണ്. ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ നിന്ന് നല്ല ഗുണങ്ങളിലേക്കു നയിക്കുന്നയാളാണ് യഥാർഥ സുഹൃത്ത്.

തുണിറ്റ് 7
 എന്റെ വളർച്ച - ഞാൻ അറിയുന്നു





മേഖല

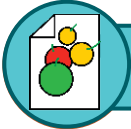
ശാരീരിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വളർച്ചയും വികാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശാരീരിക വ്യത്യാസങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ശാരീരിക വ്യത്യാസങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പെരുമാറ്റ സവിശേഷതകൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികളിൽ വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക വ്യത്യാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും സംശയങ്ങൾ ദൂരീകരിക്കുന്നതിനും.

മുഖക്കുരുവിന്റെ രൂപീകരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അബദ്ധധാരണകൾ ദൂരീകരിക്കുന്നതിന്.

ശാരീരികമായ വളർച്ചയെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിനും സ്വന്തം നിറം, ആകൃതി, വലിപ്പം തുടങ്ങിയവ അംഗീകരിക്കുന്നതിന് സജ്ജരാക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

പെൺകുട്ടിയുടെ പാവകൾ(രണ്ടെണ്ണം), വർക്ക്ഷീറ്റ് 22,23,24.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഏഴാം ക്ലാസിലെ രണ്ട് കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം പാവനാടകമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

അമ്മു : നീയെന്താ ആകെ വിഷമിച്ചിരിക്കുന്നത്?

അപർണ്ണ : ഏയ്, ഒന്നുമില്ല.

അമ്മു : എന്താണെന്ന് എനോട് തുറന്നു പറയൂ.

അപർണ്ണ : ആറാം ക്ലാസുവരെ അസംബ്ലിക്ക് വരിയായി നിൽക്കുമ്പോൾ ഞാനായിരുന്നു ഏറ്റവും മുന്നിൽ. ഏഴാം ക്ലാസിലെത്തിയതോടെ ഞാൻ ആറാമതായാണ് നിൽക്കുന്നത്.

അമ്മു : അതിന് നീയിത്ര വിഷമിക്കുന്നതെന്തിനാണ്? പൊക്കമനുസരിച്ചല്ലേ വരിയിൽ നിർത്തുന്നത്. നിനക്ക് പൊക്കം കൂടിയിട്ടല്ലേ?

അപർണ്ണ : ശരിയാണ്. എനിക്ക് വല്ലാതെ പൊക്കം കൂടിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഞാൻ തലകുനിച്ചാണ് നടക്കാറ്.

അമ്മു : നീയെന്തൊരു മണ്ടിയാണ്. നമ്മുടെ ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും പൊക്കം കൂടിയില്ലേ? എന്നെ നോക്ക്. സ്കൂളിലെ ബോഡെൻപിള്ള ആർച്ചിനടിയിലൂടെ എനിക്ക് നടക്കാമായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ കുനിഞ്ഞേ നടക്കാനാവൂ. നമ്മുടെ ക്ലാസിലെ മനു എത്ര പൊക്കം കുറഞ്ഞിട്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ടീച്ചറിന്റെ തോൾ വരെ എത്തിയില്ലേ? ഈ പ്രായത്തിൽ എല്ലാവർക്കും പൊക്കവും തൂക്കവും കൂടും.

അപർണ്ണ : പക്ഷേ നിങ്ങൾക്കാർക്കും എന്നെപ്പോലെ പൊക്കം കൂടിയിട്ടില്ലല്ലോ?

അമ്മു : എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെല്ല പൊക്കം കൂടുന്നത്. പലരും പല രീതിയിലാണ് വളരുന്നത്. പൊക്കവും തൂക്കവും മാത്രമല്ല, ശരീരത്തിന് വടിയും കൂടും. മുഖക്കുരു വരാൻ തുടങ്ങും.

അപർണ്ണ : നിനക്കിതൊക്കെ ആരു പറഞ്ഞുതന്നു?

അമ്മു : എന്റെ അമ്മ ഡോക്ടറല്ലേ. എല്ലാം പറഞ്ഞുതരും.

അപർണ്ണ : നിന്റെ അമ്മ പറഞ്ഞതെല്ലാം നീ എനിക്കുകൂടി പറഞ്ഞുതരുമോ?

അമ്മു : തീർച്ചയായും.

- അമ്മു അപർണ്ണയോട് പറയുന്നതെന്തെല്ലാമായിരിക്കും?
- നിങ്ങൾക്കും ഇത്തരം ചില ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടില്ലേ?
- ഓരോ പ്രായത്തിലും അതിനനുസരണമായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ഓരോരുത്തരിലുമുണ്ടാകും. ഒന്നാംക്ലാസിൽ പഠിക്കുമ്പോഴുള്ളതിൽ നിന്ന് എന്താമാറ്റമാണ് ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുള്ളത്? (വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു).



ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- മേൽപ്പറഞ്ഞവയിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് ഓരോരുത്തർക്കും ഉണ്ടായത്?
- എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണോ മാറ്റങ്ങളുണ്ടായത്?
- എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകാത്തതിന്റെ കാരണങ്ങളെന്തെല്ലാമായിരിക്കും?
- ഇത്തരം മാറ്റങ്ങളുണ്ടായപ്പോൾ എന്തെങ്കിലും അസ്വസ്ഥതകളോ വിഷമങ്ങളോ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടിരുന്നോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 22 വായിച്ച് പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവതരണം. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- വ്യക്തികളുടെ വളർച്ചതോത് വ്യത്യസ്തമാണ്.
- പാരമ്പര്യത്തിന്റെ സ്വാധീനം വളർച്ചയിൽ പ്രകടമാകും.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും വ്യായാമവും വളർച്ചയ്ക്ക് അനിവാര്യമാണ്.
- മുഖക്കുരു സ്വാഭാവിക വളർച്ചയ്ക്കനുസരണമായ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. ഇത് ഒഴിവാക്കുന്നതിന് തണുത്ത വെള്ളം കൊണ്ട് ഇടയ്ക്കിടെ മുഖം കഴുകുന്നത് സഹായകമാകും.
- മുഖക്കുരു ചൊനിഞ്ഞ് പൊട്ടിക്കാതിരിക്കുക.
- എണ്ണമയമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നത് മുഖക്കുരു കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാകും.
- ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരമുള്ളതല്ലാത്ത ലേപനങ്ങൾ പുരട്ടുന്നത് ചർമരോഗങ്ങൾക്ക് ഇടവരുത്തും.
- ത്വക്കിന്റെ നിറത്തിൽ വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണ്.

പ്രവർത്തനം 2

(പെൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം)

രക്ഷാകർത്താവും അധ്യാപികയും തമ്മിലുള്ള ടെലിഫോൺ സംഭാഷണം റോൾ പ്ലെയായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു

അധ്യാപിക : ഹലോ... ഇത് ചിന്നുവിന്റെ വീടല്ലേ! അവളുടെ ടീച്ചറാണ് വിളിക്കുന്നത്.

അമ്മ : അതെ. ഞാൻ ചിന്നുവിന്റെ അമ്മയാണ്. എന്താ ടീച്ചർ വിശേഷിച്ച്?

അധ്യാപിക : ചിന്നുവിനെ ഇന്ന് ക്ലാസിൽ കണ്ടില്ലല്ലോ.

അമ്മ : അവൾക്ക് നല്ല സുഖമില്ല ടീച്ചർ

അധ്യാപിക : അവൾക്ക് ഇടയ്ക്കിടെ അസുഖം ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു. എല്ലാ മാസവും അവൾ ഇതുപോലെ ഒന്ന് രണ്ട് ദിവസം സ്കൂളിൽ വരാറില്ലല്ലോ?

അമ്മ : ഓ! അതെ. അവൾക്ക് ആർത്തവസമയത്ത് ഭയങ്കര വയറുവേദനയും തലകറക്കവും ഉണ്ടാകുന്നു.

അധ്യാപികയും ചിന്നുവിന്റെ അമ്മയും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ. ചർച്ച.

- എന്തൊക്കെയാണ് ചിന്നുവിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ?
- ആർത്തവകാലങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കും ഇതുപോലെ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാകാറുണ്ടോ?
- എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നത്?
- എങ്ങനെയാണ് ആ പ്രശ്നങ്ങളെ നമ്മൾ നേരിടേണ്ടത്?

ഫാക്ട്ഷീറ്റ് വിശകലനം ചെയ്ത് അധ്യാപിക ഉചിതമായി ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 23 (ആൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം) പൂരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ സമയത്ത് പെൺകുട്ടികൾക്ക് വർക്ക്ഷീറ്റ് 24 പൂരിപ്പിക്കുവാൻ നൽകണം.

ക്രോഡീകരണം

- ആർത്തവകാലങ്ങളിൽ ചിലർക്ക് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.
- ആർത്തവപൂർവ്വപ്രശ്നങ്ങൾ, ഉറക്കക്കുറവ്, സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.
- ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പ്രശ്നങ്ങളെ സമീപിക്കണം.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ

- ശരീരവളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാവുന്നു.

ആൺകുട്ടികളിലെ മാറ്റങ്ങൾ

- നേരത്തെയുള്ളതിൽ നിന്നും വേഗത്തിൽ പൊക്കം വയ്ക്കുന്നു
- നേരത്തെയുള്ളതിൽ നിന്നും വേഗത്തിൽ ഭാരം കൂടുന്നു
- എല്ലുകളുടെയും പേശികളുടെയും വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുന്നു
- താടിയെല്ല്, കാൽപ്പാദങ്ങൾ, കൈകൾ, തുടയെല്ല് എന്നിവയുടെ വേഗത്തിലുള്ള വളർച്ച മൂലം താൽക്കാലികമായി ആനുപാതികമല്ലാത്ത പുരുഷരൂപം കൈവരിക്കുന്നു. എല്ലുകൾ വേഗം വളരുന്നതിനാൽ ആൺകുട്ടികൾ പെൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് പൊക്കം വയ്ക്കുന്നു.
- പേശികൾക്ക് വികാസവും ദൃഢതയുമുണ്ടാവുന്നതുകൊണ്ട് (പെൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച്) കായികശേഷി ആൺകുട്ടികളിൽ വർധിക്കുന്നു.
- കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ മറ്റ് വളർച്ചാ സവിശേഷതകൾ ഡോക്ടർ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം.

മാനസിക വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ

- കൂടുതൽ പരിഗണനയ്ക്കും അംഗീകാരത്തിനും വേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹം.
- എന്തിനെയും എതിർക്കുക/നിഷേധ സ്വഭാവം.
- സുഹൃത്തുക്കൾക്കും സമപ്രായക്കാർക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.
- തന്നെയാരും മനസ്സിലാക്കുന്നില്ലെന്ന വിചാരം.
- തനിക്കെല്ലാം അറിയാമെന്നും താൻ പറയുന്നതാണ് ശരിയെന്നുമുള്ള തോന്നൽ.

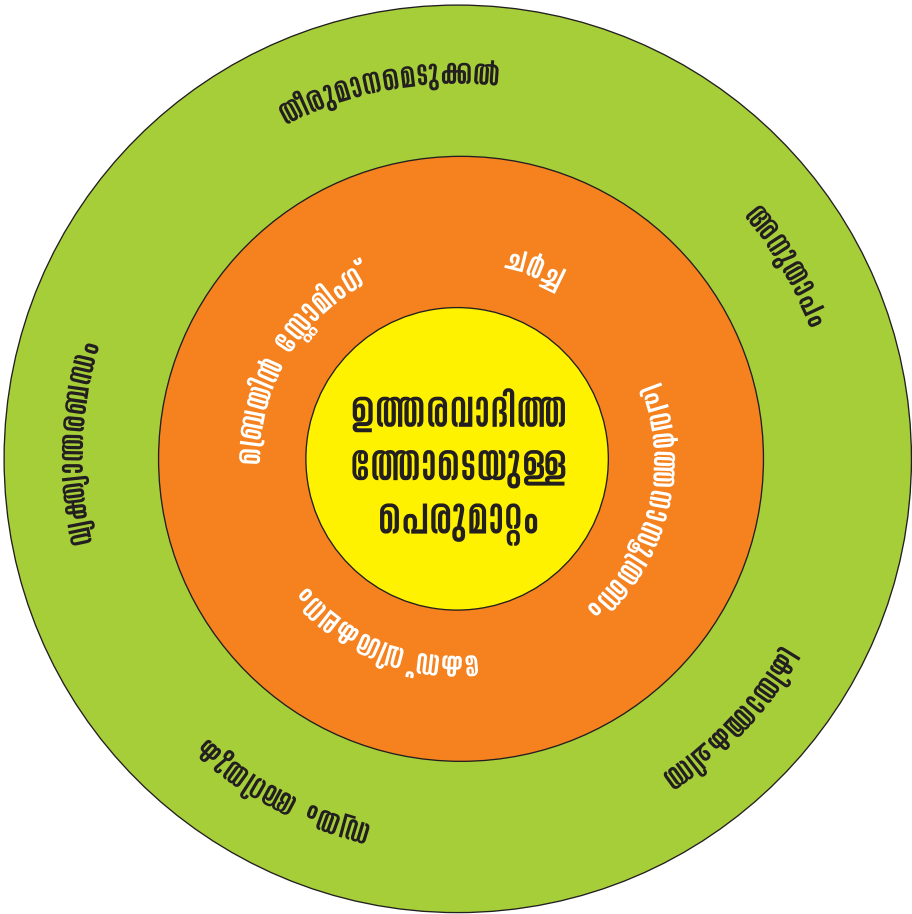


മാനസികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ

- ശരീരസൗന്ദര്യത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവതിയാവുന്നു
- കൂടുതൽ അംഗീകാരവും പരിഗണനയും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. വ്യക്തിത്വ സംഘർഷം കാരണം അപകർഷതാബോധം കണ്ടുവരാറുണ്ട്.
- സുഹൃത്തുക്കളുടെയും സമപ്രായക്കാരുടെയും ഇഷ്ടങ്ങൾക്കും അഭിപ്രായങ്ങൾക്കും കൂടുതൽ പ്രാധാന്യം നൽകുന്നു.
- കാരണമില്ലാതെ ദേഷ്യം, സങ്കടം എന്നിവയുണ്ടാവുന്നു.
- എന്തിനെയും എതിർക്കുക/നിഷേധസ്വഭാവം, മറ്റുള്ളവരുമായി അടുപ്പമുണ്ടാകാതെ മാറിനിൽക്കാൻ താൽപ്പര്യം, ഉറച്ച തീരുമാനമെടുക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ.
- ആരും തന്നെ മനസ്സിലാക്കുന്നില്ല എന്നതോന്നൽ.
- എനിക്ക് എല്ലാം അറിയാമെന്നും വേണ്ടതുപോലെയാണ് ഞാനെല്ലാം ചെയ്യുന്നതെന്നു മുളള വിശ്വാസം.
- ഒന്നിനും കഴിവില്ല എന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ.

പെൺകുട്ടികളിലെ ശാരീരിക ആരോഗ്യം/പ്രജനനാരോഗ്യം/ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ ഡോക്ടറെ/ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യണം.

യൂണിറ്റ് 8
ഞാൻ ഒരു സാമൂഹ്യജീവി





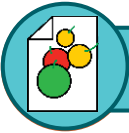
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളെ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പൗരനായി വളരുന്നതിന് സഹായിക്കുക.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട തന്റെ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കാൻ പ്രാപ്തനാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയംഅറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, അനുതാപം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, തീരുമാമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

ചിത്രങ്ങൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 25,26,27.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.



പ്രവർത്തനം -1

സൈക്കിളിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗം ഏതെന്ന് കണ്ടെത്താൻ പറയുന്നു. വ്യക്തിഗതമായി പ്രതികരിക്കുന്നു. പൊതുചർച്ചയിലൂടെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും പ്രധാനപ്പെട്ടതാണെന്ന നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

നിങ്ങളുടെ അയൽ വീട്ടിൽ ഒരു വിവാഹം നടക്കുകയാണ്. നിങ്ങൾ അവിടെ എന്തൊക്കെ സഹായങ്ങളാണ് ചെയ്യുക? വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഇതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിഞ്ഞ സന്ദർഭങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കൂ. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടുകാർക്കോ മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് എന്തെങ്കിലും സഹായം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

സൈക്കിൾ ട്രാസ്മോൾ അതിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നത് കണ്ടു. ഇതുപോലെ വ്യക്തികളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നതിന് സമൂഹത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങളും ഒത്തുചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ട്. സ്വയമേവ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ നാം തയാറാകണം.

പ്രവർത്തനം 3

കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സുനിലും രാഹുലും വൈകുന്നേരം കളിക്കാൻ പോവുകയായിരുന്നു. റോഡരികിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ ഒരു മുത്തശ്ശി റോഡ് മുറിച്ച് കടക്കാൻ പ്രയാസപ്പെട്ടുനിൽക്കുന്നത് കണ്ട്.



സുനിൽ : നമുക്ക് ആ മുത്തശ്ശിയെ റോഡ് കടത്തിവിടാം.

രാഹുൽ : അവിടെ എല്ലാവരും കളി തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടാവും. നീ വേഗം വാ അത് മറ്റാരെങ്കിലും ചെയ്യും.

ഇവിടെ നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്തു ചെയ്യും? **ചർച്ച.**

ഇതുപോലെ നമുക്ക് ഇടപെടാൻ കഴിയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

- റോഡരികിൽ നടന്നു പോകുന്നതിന് തടസ്സമുണ്ടാകുന്ന തരത്തിൽ കാടു വളർന്നിരിക്കുന്നു
- സ്കൂളിലെ മുതപ്പുരയിൽ നിന്ന് ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നു.
- ഓവുചാൽ അടഞ്ഞ് വെള്ളം വഴിയിൽ കെട്ടി നിൽക്കുന്നു. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടാൽ നാം എന്ത് ചെയ്യണം? **ചർച്ച.**

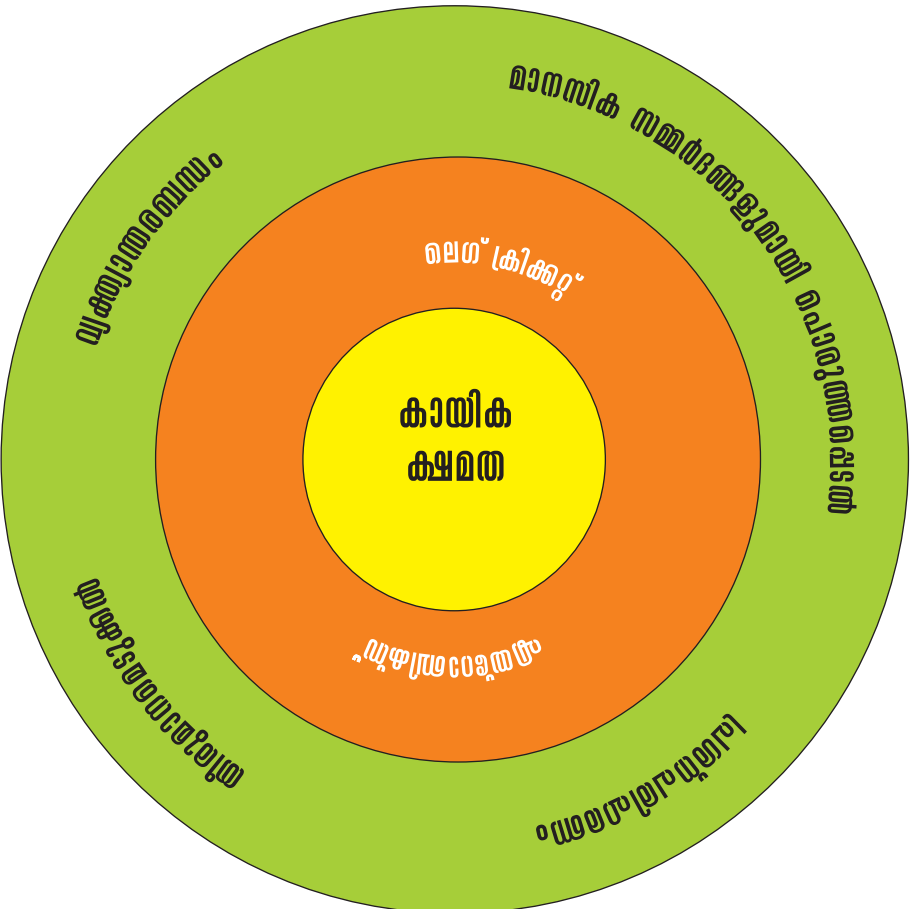
ക്രോഡീകരണം

സമൂഹത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുന്നതിനു പകരം തന്നാലാകുന്ന സഹായം ചെയ്യാൻ കഴിയണം.

തുടർ പ്രവർത്തനം

വർക്ക്ഷീറ്റ് 25, 26, 27 എന്നിവ കുട്ടികൾ തുടർപ്രവർത്തനമായി ചെയ്യുന്നതിന് നിർദ്ദേശം നൽകുക.

തുണിറ്റ് 9
ലക്ഷ്യത്തിനായി - കൃത്യതയോടെ





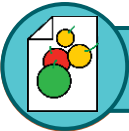
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കുവേണ്ടി, ആരോഗ്യകരമായി കൃത്യതയോടെ മത്സരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

ബോൾ കൃത്യതയോടെ എറിയാനും കാൽ കൊണ്ട് ശക്തിയായി അടിക്കാനും പഠിക്കുന്നതിന്. താളാത്മകതയുള്ള പാട്ടിനനുസരിച്ച് എയ്റോബിക്സ് റ്റൈപ്പുകൾ ചെയ്തു പഠിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ.



സാമഗ്രികൾ

ബോൾ, സ്റ്റമ്പ്സ് (Stumps), കോണുകൾ (area തീരുമാനിച്ച അടയാളപ്പെടുത്താൻ), മ്യൂസിക് സിസ്റ്റം, താളാത്മകതയുള്ള പാട്ടുകൾ.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം -1

ലെഗ് ക്രിക്കറ്റ്

ക്രിക്കറ്റ് കളിയുടെ അതേ നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ചാണ് ഇത് കളിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ക്രിക്കറ്റ് ബോളിനു പകരം ഫുട്ബോളോ അതുപോലെയുള്ള മറ്റേതെങ്കിലും ബോളോ ആണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. കൈകൊണ്ട് ബോൾ തറയിൽകുടി ഉരുട്ടിയാണ് ബൗൾ ചെയ്യുന്നത്. ബാറ്റുചെയ്യുന്നതിന് പകരം പന്ത് കാൽ കൊണ്ടടിച്ചു തെറിപ്പിക്കുന്നു. ക്രിക്കറ്റിലേതുപോലെ തന്നെയാണ് സ്കോറിങ്ങും.

ക്രോഡീകരണം

- കാലിന്റെ പേശികൾ ബലമുള്ളതാകുന്നു.
- എറിയുന്നതിനുള്ള കൃത്യത (accuracy) വർധിക്കുന്നു.
- നിയമങ്ങൾ അനുസരിച്ച് സഹകരണ മനോഭാവത്തോടെ കളിക്കാനുള്ള ക്ഷമാശീലം ലഭിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

എയ്റോബിക്സ്

കുട്ടികൾ താളാത്മകമായ പാട്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് എയ്റോബിക്സ് ചെയ്യുന്നു. പാട്ടിനനുസരിച്ച് കൈകാലുകൾ താളാത്മകമായി തുടർച്ചയായി ചലിപ്പിച്ച് ഹൃദയപേശികൾക്കും മറ്റു ശരീരപേശികൾക്കും ക്ഷമതയും ഊർജസ്വലതയും കൈവരിക്കുന്നതാണ് എയ്റോബിക്സ്.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

അനുയോജ്യമായ പാട്ടുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

ക്രോഡീകരണം

വളരെ ഉത്സാഹത്തോടെ പാട്ടിനനുസരിച്ച് താളാത്മകതയോടെ എയ്നോബിക്സ് ചെയ്യുന്നതുവഴി കാർഡിയോ വാസ്കുലാർ എൻഡുറിൻസ് (ഹൃദയ ധമനികളുടെ ക്ഷമത) വർധിക്കുന്നു. അതു വഴി കുട്ടികൾ കൂടുതൽ ശരീരക്ഷമതയുള്ളവരായിത്തീരുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

ആരോഗ്യസംരക്ഷണം ജീവിതത്തിൽ ശീലമാക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിത്യമായി ചെയ്യുക.

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുവാട്, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ. ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ചൈസൽ. കെ.പി. എൻ.വി.ടി. 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. കുഞ്ഞമ്പുദുളള 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. അമർ ഷെറ്റിൽ സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.) ഡി.എച്ച്.എസ്.
2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ. സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് പ്രോഗ്രാം എൻ.ആർ.എച്ച്.എം
3. ഡോ. സിന്ധു. എം.എ. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ, എ.ആർ.എസ്.എച്ച്, പാലക്കാട്
4. ഡോ. അനിൽകുമാർ. ടി.വി. പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്കാട്രി മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
5. ഡോ. ഇന്ദു. പി.എസ്. അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

6. ഡോ. ജി.ആർ. സന്തോഷ് കുമാർ.
കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.
7. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എച്ച്.പി.പി.ടി.
8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്
9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കോളി,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
10. ഡോ. സി.പി. 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.ടി. വി.പി.കെ.എം.എം.
എച്ച്.എസ്.എസ്. പുത്തൂർ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം
5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർഗ്ഗീസ്
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കൂട്ടിൽ
6. ശ്രീ. ഫിലിപ്പ്. വി.ജെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. 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