

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാൻഡേർഡ് IX



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ



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-ഓഡിറ്റേറ്റർ

ഡോ. മീന. എസ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

ഡി.റ്റി.പി

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഛായയിയ സുധീർ

Fourth Edition 2019

പ്രകാശമാനമായ ഭാവിയിലേക്ക്

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

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

ഉല്ലാസപൂർണ്ണമായ ബാല്യ-കൗമാരങ്ങൾക്കായി, പ്രകാശമാനമായ ഭാവിക്കായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

ആശംസകളോടെ,

തിരുവനന്തപുരം

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



അധ്യാപകസഹായി എന്ത്? എന്തിന്?

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

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

ആധുനിക സമൂഹത്തിലുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളും ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലെ പുരോഗതികളും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതരീതികളിലും ശൈലികളിലും ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റവും ആധുനികവൽക്കരണവും നഗരവൽക്കരണവുമെല്ലാം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളെയും പ്രായമേറിയവരെയുമാണ്. കുടുംബഘടനയിലുള്ള മാറ്റം (കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ നിന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും ഏകരക്ഷാകർത്യത്വ 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 ദുഷ്ശീലങ്ങളും സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ പുലർത്തുവാനും മദ്യത്തോടും മയക്കുമരുന്നിനോടും ആസക്തിയുണ്ടാകുവാനും കാൻസർ പോലുള്ള മാർക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ രീതിയിൽ ജീവിച്ചുവരുന്ന, മുതിർന്നവരിൽ പലരുടെയും ബാല്യകൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ജീവിതരീതി മോശമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, കുട്ടികളിൽ മൂല്യബോധം വളർത്തുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളും നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടികൾ സമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്തരം ഒരവസ്ഥ ഇന്ന് കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. മാത്രമല്ല കുടുംബങ്ങളിൽ തന്നെ വ്യക്തികേന്ദ്രീകൃത ജീവിതരീതി ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഇത് ഒട്ടേറെ മൂല്യവ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.

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

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

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

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

ദർശനം

കുട്ടികളുടെ ശാക്തീകരണം “ആരോഗ്യജീവിതനൈപുണി വികാസത്തിലൂടെ”.

ദൗത്യം

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

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

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

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

അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്

- ഓരോ പ്രവർത്തനവും ചെയ്യിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് മതിയായ മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തിയിരിക്കണം. പ്രവർത്തന സാമഗ്രികൾ, ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ എന്നിവ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കണം. ഓരോ യൂണിറ്റുമായും ബന്ധപ്പെട്ട വർക്ക്ഷീറ്റുകൾ എപ്പോൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കണം.
- ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യങ്ങൾ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കണം.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നതിനു മുൻപുതന്നെ വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകണം.
- പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുൻ നിശ്ചയപ്രകാരം കൃത്യസമയത്തു തുടങ്ങുകയും കൃത്യസമയത്ത് അവസാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തുമ്പോൾ ഒരേ കുട്ടിയല്ല എല്ലായ്പ്പോഴും ഗ്രൂപ്പിനെ പ്രതിനിധീകരിച്ചു സംസാരിക്കുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- ചർച്ചകൾ ശരിയായ ദിശയിലാണ് നീങ്ങുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം. ചർച്ചകളിൽ അധ്യാപകർ മേധാവിത്വം പുലർത്തുന്നതിനുപകരം കുട്ടികളുടെ ചർച്ച സുഗമമായി മുന്നോട്ടുപോകുന്നതിനു വഴിയൊരുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.
- ലജ്ജാശീലരും അന്തർമുഖരുമായ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തംകൂടി ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- ഏതൊരു ആശയവും സ്വതന്ത്രമായും നിർഭയമായും അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകണം.
- സ്വതന്ത്രവും സൗഹാർദ്ദപരവുമായ അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കുവാനും നിലനിർത്തുവാനും അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം.

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

ജീവിതനൈപുണി വികാസ ക്ലാസ്സ് റൂം

ജീവിതനൈപുണികൾ (ശേഷികൾ) ആർജ്ജിക്കുവാൻ കഴിയുന്നത് 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

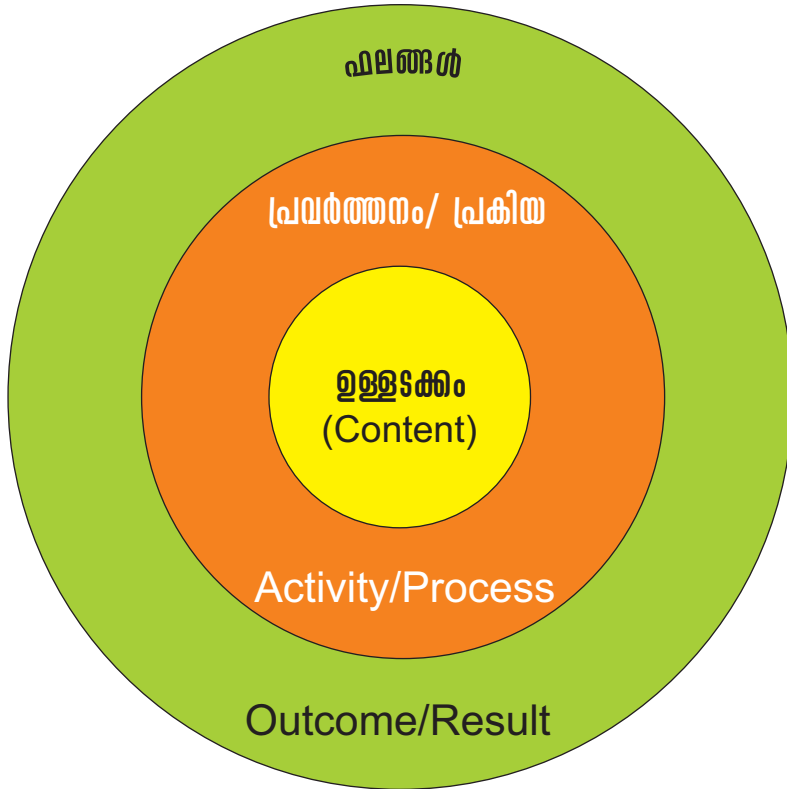
കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

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

ക്രമനമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1	എന്റെ പരിസരവും ഞാനും	1 - 12	1½
2	ആഹാരശീലങ്ങൾ - ശരിയും തെറ്റും	13 - 18	2½
3	ഞാൻ - എന്റെ സുരക്ഷ	19 - 26	2½
4	എന്റെ നിയന്ത്രണം - എന്നിൽതന്നെ	27 - 34	2½
5	ആരോഗ്യം - ശുചിത്വത്തിലൂടെ	35 - 40	2
6	അന്വേഷണങ്ങൾ	41 - 44	2
7	ഞാൻ വളരുമ്പോൾ	45 - 51	2½
8	നല്ല കൂട്ടുകാർ	52 - 60	3
9	ഏകാഗ്രത - കണ്ണുകളിലൂടെ	61 - 64	1½





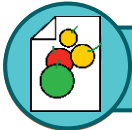
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസരം ശുചിയായി നിലനിർത്തുന്നതിൽ വ്യക്തിഗതമായും കുട്ടായുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ പരിസരത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിന്. വിദ്യാലയവും പരിസരവും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ശുചിത്വത്തിൽ സാമൂഹ്യ സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും കുട്ടായ്മകളുടെയും പങ്ക് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഒരു സാമൂഹ്യജീവി എന്നനിലയിൽ വ്യക്തിയുടെ പങ്ക് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്. പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ആശയവിനിമയം, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, വിമർശനാത്മക ചിന്ത, ക്രിയാത്മക ചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

കാർട്ടൗൺ ചിത്രങ്ങൾ, ചാർട്ട് പേപ്പർ, മാർക്കർപെൻ, വർക്ക്ഷീറ്റ് (1-8), പത്ര വാർത്ത



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 ലെ ചിത്രം കുട്ടികൾ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. കുട്ടികളോട് ചിത്രത്തിന് ഒരു അടിക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഏതാനുംപേർ പൊതുവായി വായിക്കുന്നു. ചർച്ചാസൂചകങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ഈ ചിത്രത്തിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലായ കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- ഇത്തരം പ്രവൃത്തികൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഈ പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?
- ഇത്തരം പ്രവൃത്തികളുടെ ഭവിഷ്യത്തുകൾ/പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാകാം?
- എങ്ങനെ/എന്തായിരുന്നു അവർ ചെയ്യേണ്ടിയിരുന്നത്?

വ്യക്തിഗതമായി കുറിക്കുന്നു. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പൊതുതീരുമാനത്തിൽ എത്തുന്ന തരത്തിൽ ചർച്ച ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ആരോഗ്യകരമായ പരിസരമാണ് ഒരു നല്ല സമൂഹത്തിന് ആവശ്യം
- വീടും പരിസരവും പൊതുസ്ഥലങ്ങളും ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് നാം ഓരോരുത്തരും പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.
- വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കാൻ അനുയോജ്യമായ രീതികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 (അമ്മ കുട്ടിയുടെ കയ്യിൽ മാലിന്യകിറ്റ് നൽകുന്നു) നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ഈ സന്ദർഭത്തിൽ കുട്ടിയും അമ്മയും തമ്മിൽ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും സംസാരിക്കുന്നത്?

ഉചിതമായ സംഭാഷണം തയ്യാറാക്കുന്നു (വർക്ക്ഷീറ്റ് 2). സംഭാഷണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. (പൊതുക്രോഡീകരണ ആശയത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു). താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചർച്ച നയിക്കുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- നമ്മുടെ വീട്ടിൽ ഏതൊക്കെ തരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്?
- അവ നാം എങ്ങനെയാണ് സംസ്കരിക്കുന്നത്?
- നമുക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകാത്ത രീതിയിൽ അവ എങ്ങനെ സംസ്കരിക്കാം?
- അനുബന്ധം -2 ൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു ശാസ്ത്രീയരീതി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതുപോലെയുള്ള മാർഗങ്ങൾ നാം സീകരിച്ചാൽ 'ആരോഗ്യകരമായ പരിസരം' എന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാം. താഴെ പറയുന്ന ക്രോഡീകരണത്തിലേക്ക് കുട്ടികളെ നയിക്കാം.

ക്രോഡീകരണം

- പലവിധത്തിൽ ജലം, മണ്ണ്, വായു എന്നിവ മലിനമാകുന്നുണ്ട്.
- വീട്ടിൽ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിന് വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. (ഉദാ: പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്, മണ്ണിര കമ്പോസ്റ്റ്, ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് മുതലായവ).
- പ്ലാസ്റ്റിക്, ലോഹങ്ങൾ, കടലാസുകൾ മുതലായവ റീസൈക്ലിങ്ങിന് നൽകാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം -2

ഒരു പത്രവാർത്ത ടീച്ചർ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

‘വയറിളക്കം - വില്ലൻ കോളിഫോം തന്നെ’

“ഇല്ലിമല കോളനിയിലെ വയറിളക്കബാധയ്ക്ക് കാരണം കിണറുകളിലെ വെള്ളത്തിലെ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ തന്നെയാണെന്ന് ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ പറഞ്ഞു.

കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ കോളനിയിലെ 20-ഓളം പേർക്ക് വയറിളക്കം പിടിപെട്ടതിനെ തുടർന്നാണ് ആരോഗ്യവകുപ്പ് ജലപരിശോധന നടത്തിയത്". തുടർന്ന് അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- നമ്മുടെ പരിസരത്ത് ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
- എങ്ങനെയാണ് ജലത്തിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ ഉണ്ടാകുന്നത്?
- നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന കുടിവെള്ളം എല്ലാ അർഥത്തിലും സുരക്ഷിതമാണോ?
- ഏതെല്ലാം രീതിയിൽ കുടിവെള്ളം മലിനമാകുന്നു? എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം? പരിഹരിക്കാം?

കുട്ടികളോട് വ്യക്തിഗതമായി കുറിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഏതാനും കുട്ടികളോട് അവരുടെ പ്രതികരണക്കുറിപ്പുകൾ വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് ക്ലാസിൽ ഒരു മോക്ക് ഫോൺ ഇൻ പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നു. കൂടുതൽ വിവരശേഖരണത്തിനായി റഫറൻസും, ഡോക്ടർ, വാർഡ്മെമ്പർ, JPHN(Junior Public Health Nurse) തുടങ്ങിയവരുടെ സേവനവും കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

- കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ കുടിവെള്ളത്തിൽ കലരുന്നത് കൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
- കുടിവെള്ള സ്രോതസിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ കലരാതിരിക്കാനായി എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും?
- മലിനജലം സംസ്കരിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
-
-
-
-

വിവരശേഖരണത്തിന് ശേഷം ഫോൺ ഇൻ പരിപാടിക്കായി കുട്ടികളിൽ നിന്ന് പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റ്/ഡോക്ടർ/ശുചിത്വമിഷൻഅംഗം/കുട്ടികളുടെ പ്രതിനിധി, ഇവരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഉത്തരങ്ങൾ പറയാൻ സജ്ജരാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും ചോദിക്കേണ്ട ചോദ്യങ്ങൾ മുൻഗണനാക്രമത്തിൽ കണ്ടെത്തുന്നു. ഫോൺ ഇൻ പ്രോഗ്രാം നടത്തുന്നു. (അനുബന്ധം 1 നോക്കുക).

ക്രോഡീകരണം

കുടിവെള്ളത്തിലെ ബാക്ടീരിയകളുടെ പരിധി

ക്രമ നമ്പർ	സവിശേഷത	100 മി. ലിറ്ററിൽ പരമാവധി അനുവദനീയ എണ്ണം MPN(Maximum Permissible Number) കൗണ്ട്
1	വിതരണ ശൃംഖലയിലെ ശുദ്ധീകരിച്ച ജലം	തുടർച്ചയായ രണ്ട് സാമ്പിളുകളിൽ ആകെ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ 10-ൽ കൂടുതൽ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്. ഒരു വർഷം പരിശോധിച്ച സാമ്പിളുകളിൽ 95% ത്തിലും കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ ഉണ്ടായിരിക്കരുത്.
2	പൈപ്പ് വഴിയല്ലാതെയുള്ള ജല വിതരണം	മുകളിൽ പറഞ്ഞ നിലവാരം ഉറപ്പാക്കാൻ ആവുന്ന തെല്ലാം ചെയ്യണം.

സ്രോതസ് : സാമൂഹ്യ ജല സുരക്ഷാപരിപാടി പരിശീലന പുസ്തകം.

പ്രവർത്തനം - 3

വർക്ക്ഷീറ്റ് 3 ലെ ഒരു പ്രസംഗത്തിന്റെ അവസാനഭാഗം കുട്ടികളോട് വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ശുചിത്വം പാലിക്കാൻ സ്കൂളിൽ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ വ്യക്തിഗതമായി വർക്ക്ഷീറ്റിൽ എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. (ഫാക്ട്ഷീറ്റ് കാണുക) അവ എഴുതി തയാറാക്കി എല്ലാ ക്ലാസിലും പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 4

സ്കൂളും പരിസരവും മാലിന്യമുക്തമാക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയല്ലോ. ഇവ പ്രായോഗികമാകണമെങ്കിൽ സ്കൂളുകളിൽ ചില സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. എന്തെല്ലാമാണ് വേണ്ടത്? അവ എങ്ങനെ സംഘടിപ്പിക്കാം? വ്യക്തിഗതമായി ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.

പൊതു അവതരണം

- കുടിവെള്ളം ലഭ്യമാക്കുന്നതിന് മെച്ചപ്പെട്ട സംവിധാനം.
- മാലിന്യങ്ങൾ നീക്ഷേപിക്കുന്നതിന് ഓരോ ക്ലാസിലും സൗകര്യം.
- കമ്പോസ്റ്റ് കുഴികൾ, പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്/മൺപാത്ര കമ്പോസ്റ്റ് മുതലായവ.
- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്.
-
-
-
-

ഇത്തരം സംവിധാനങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുന്നതിന് പി. റ്റി. എ, ക്ലബ്ബുകൾ, പഞ്ചായത്ത്, സന്നദ്ധസംഘടനകൾ എന്നിവരുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്.

ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിച്ച് കിട്ടുന്നവ വളമായി ഉപയോഗിച്ച് കൃഷികൾ നടത്താവുന്നതാണ്.

തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 4 ൽ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റിനുള്ള കത്തെഴുതുന്നു. ഏതാനുംപേർ വായിക്കുന്നു. മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം -5

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5-ലെ ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുന്നു. ചിത്രത്തിന് അനുയോജ്യമായ അടിക്കുറിപ്പെഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. നിരീക്ഷിച്ചതിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ പ്രതികരണക്കുറിപ്പ്/ പ്രതിഷേധക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുമ്പോൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങൾകൂടി ഉണ്ടാകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?

- ഇത് ആരാണ് ചെയ്യുന്നത്?
- എന്തൊക്കെ മാലിന്യങ്ങളാണ് വലിച്ചെറിയപ്പെടുന്നത്?
- എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇവർ ഇങ്ങനെ പതിവായി ചെയ്യുന്നത്?
- ഇത് പരിസരത്തെ എങ്ങനെ മലിനമാക്കുന്നു?

- ഈ പ്രശ്നം മനുഷ്യരെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു?
- ഇത് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടവർ ആരാക്കെയാണ്?
- പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ എന്താക്കെ?

തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ ജലത്തിനും മണ്ണിനും വായുവിനും സംഭവിക്കുന്ന മലിനീകരണം വർക്ക്ഷീറ്റ് 6 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഇത്തരം മലിനീകരണത്തിനെതിരെ നമുക്ക് എന്താക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

പരിഹാര നിർദ്ദേശങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. നിർദ്ദേശങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് -7ൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

അവതരണം - ചർച്ച - മെച്ചപ്പെടുത്തൽ

നമ്മളിൽ ഒരാൾ മാത്രം വിചാരിച്ചാൽ ഇവയിൽ പലതും പരിഹരിക്കാനാവില്ല. മറ്റുള്ളവരെക്കൂടി ബോധവൽക്കരിക്കേണ്ടി വരും. അതിനായി എന്താക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം? കുട്ടികൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പോസ്റ്റർ, ലഘുലേഖ, നോട്ടീസ്, കാർട്ടൂൺ, പ്രസംഗം.....

ഇഷ്ടമുള്ള ഒരെണ്ണം തിരഞ്ഞെടുത്ത് വർക്ക്ഷീറ്റിൽ തയാറാക്കുന്നു.

(വർക്ക്ഷീറ്റ് 8).എന്റെ വീട്ടിലെ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹാരം.

എന്റെ പ്രദേശത്തിലെ മാലിന്യ നിർമ്മാർജ്ജന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹാരം.

ക്രോഡീകരണം

- വീട്ടിലെ മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജനം-നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്വം.
- പ്രകൃതി നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ് മലിനീകരണം.
- അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും നാം ചെയ്യുന്ന ഓരോ പ്രവൃത്തിയും പ്രകൃതിക്ക് ദോഷമല്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.
- എന്തുനേട്ടം നൽകുന്നതാണെങ്കിലും പ്രകൃതിയെ മലിനപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്തില്ലെന്ന് നാം പ്രതിജ്ഞ എടുക്കണം.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ജലപരിശോധനയ്ക്കുള്ള ചില ശാസ്ത്രീയ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നമ്പർ	സൂചകങ്ങൾ	അനുവദനീയ അളവ്	അനുവദനീയമായ അളവിൽ വ്യത്യാസം വന്നാൽ
1	P.H മൂല്യം	6.5 p 8.5	രുചി വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു. ഉദരരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
2	ക്ലോറൈഡ്	< 250 mg/L	രുചി വ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
3	കാഠിന്യം	0 / 300 mg/L	സോപ്പ് പതയുന്നില്ല അതുകൊണ്ട് അമിത സോപ്പ് ഉപയോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നു.
4	കലങ്ങിയ അവസ്ഥ	0 / 5 NTS	നിറവ്യത്യാസം ഉണ്ടാകുന്നു.
5	ടോട്ടൽ കോളിഫോം	0/100 ml	ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു.
6	ഫീക്കൽ കോളിഫോം	0/100 ml	ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകുന്നു.

ക്ലോറിനേഷൻ

- കിണറിൽ എത്ര പടവ് വെള്ളമുണ്ടെന്ന് നോക്കി ഒരു പടവ് വെള്ളത്തിന് ഒരു തീപ്പെട്ടികൂട് ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ എന്ന കണക്കിന് അളന്നെടുത്ത് ക്ലോറിനേഷൻ ചെയ്യുന്നതാവും പ്രായോഗികം.
- കിണറിലെ ജലത്തിന്റെ വ്യാപ്തം അറിയുന്നതിന് TTr^2h എന്ന സൂത്രവാക്യം ഉപയോഗിക്കാം $T=3.14$ കിണറിന്റെ ആരം (r) വെള്ളത്തിന്റെ ഉയരം (h) എന്നിവ മീറ്റർ അളവിൽ കണക്കാക്കി ആയിരം ലിറ്ററിന് 2.5 ഗ്രാം എന്ന തോതിൽ ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡറാണ് ക്ലോറിനേഷൻ വേണ്ടത്. ഇതാണ് ശാസ്ത്രീയമായ രീതി.
- കിണറിൽ നിന്നെടുത്ത വെള്ളം ഒരു വൃത്തിയുള്ള പാത്രത്തിലെടുത്ത് ആവശ്യത്തിനുള്ള ബ്ലീച്ചിങ് പൗഡർ അളന്നെടുത്ത് അലിയിച്ചെടുക്കുക. തുടർന്ന് 10 മിനിട്ട് ഉറാനം (തെളിയാൻ) വച്ചശേഷം തെളിഞ്ഞലായനി കിണറ്റിൽ നിന്ന് വെള്ളമെടുക്കുന്ന ബക്കറ്റിലൊഴിച്ച് കിണറ്റിലേക്ക് ഇറക്കി 3 അടിയെങ്കിലും വെള്ളത്തിലേക്ക് താഴ്ത്തിയ ശേഷം മുകളിലേക്ക് വലിക്കുക. തുടർന്ന് നാലഞ്ച് തവണ ഇത് ആവർത്തിച്ച് ബക്കറ്റ് കിണറിൽ നിന്ന് പുറത്തെടുക്കാം. ഒരു മണിക്കൂറിനു ശേഷം കിണർ വെള്ളം ഉപയോഗിക്കാനെടുക്കാം.

- കിണറുകൾ മാസത്തിലൊരിക്കലൈങ്കിലും ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യണം. രാത്രി ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്യുന്നതാണ് അഭികാമ്യം. ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ജലത്തിൽ കലങ്ങാനും ശരിയായ ഫലം കിട്ടാനും ഇത് സഹായിക്കും. ക്ലോറിനേഷൻ നടത്തിയ ഉടൻ ജലം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

കോളിഫോം ബാക്ടീരിയ

- മനുഷ്യൻ ഒരു ദിവസം 100 മുതൽ 400 ബില്യൻ വരെ സൂക്ഷ്മജീവികളെ വിസർജ്യത്തിലൂടെ പുറത്തേക്ക് കളയുന്നു. ഇവയിൽ ഏറെയും ദഹന പ്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സൂക്ഷ്മ ജീവികളാണ്. അവ സാധാരണ ഗതിയിൽ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ കോളി, വയറിളക്കം, മഞ്ഞപ്പിത്തം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരോ ഇത്തരം രോഗങ്ങളുടെ വാഹകരോ ആയവരുടെ വിസർജ്യത്തിൽ രോഗാണുക്കളും (പാത്തോജനുകൾ) ഉണ്ടാകും. ഇത്തരത്തിലുള്ള ബാക്ടീരിയ/വൈറൽ രോഗാണുക്കൾ എണ്ണത്തിൽ കുറവായതിനാലും അവയെ ലാബറട്ടറികളിൽ പരിശോധിച്ച് കണ്ടെത്താൻ ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാലും ചെലവേറിയതുകൊണ്ടും ജലത്തിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിനോടൊപ്പം രോഗാണുക്കളും ഉണ്ടാകാമെന്നാണ് കണക്കാക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെയാണ് കോളിഫോം ബാക്ടീരിയകൾ കുടിവെള്ളത്തിൽ വിസർജ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നതിന്റെ സൂചകങ്ങളായി മാറിയത്.
- ജലത്തിൽ ഫീക്കൽ കോളിഫോം (എസ്ചരേഷിയ കോളി) ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ അതിന്റെ അർഥം അടുത്തകാലത്ത് മനുഷ്യമലം ഈ ജലത്തിൽ കലർന്നിട്ടുണ്ടെന്നാണ്. കുടിവെള്ളത്തിൽ കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം അനുവദനീയമല്ല.
- കേരളത്തിൽ നടന്ന പഠനങ്ങൾ പലതും കാണിക്കുന്നത് കിണർ ജലത്തിലും നദീജലത്തിലും കോളിഫോം ബാക്ടീരിയയുടെ സാന്നിധ്യം ഉയർന്ന തോതിൽ ഉണ്ടെന്നാണ്. രോഗകാരികളായ സൂക്ഷ്മജീവികൾ ജലത്തിൽ ഉണ്ടാകാമെന്നും ജലജന്യരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത ഉണ്ടെന്നുമാണ് ഇത് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ആകയാൽ ജലം തിളപ്പിച്ചാറ്റി ഉപയോഗിക്കുകയാണ് സുരക്ഷിതം. കിണർജലം ഇടക്കിടെ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡർ ഉപയോഗിച്ചും നദീജലം കുടിവെള്ളമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ക്ലോറിൻ വാതകമോ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൗഡറോ ഉപയോഗിച്ചും അണുനാശനം നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്.

അനുബന്ധം 1

Phone in Programme

ചോദിക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ

1. നമ്മുടെ ഗ്രാമത്തിൽ/പട്ടണത്തിൽ ഭൂരിഭാഗം ജനങ്ങളും കുടിവെള്ളത്തിന് ആശ്രയിക്കുന്നത് കിണറിനെ/പൈപ്പിനെയാണല്ലോ? കിണർ/പൈപ്പ് വെള്ളം ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?
2. കുടിവെള്ളത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം ശാസ്ത്രീയമായി ഉറപ്പിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
3. ശാസ്ത്രീയമായി ജലപരിശോധന ഉറപ്പാക്കാനുള്ള സൗകര്യം നിലവിൽ കേരളത്തിൽ എവിടെയെല്ലാം ലഭ്യമാണ്?
4. ജലം മലിനമാകുന്നതുകൊണ്ട് ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
5. വീടുകളിലെ മലിനജലം സംസ്കരിക്കുന്നതിന് ലളിതവും ചെലവുകുറഞ്ഞതുമായ മാർഗം എന്താണ്?

N.B: കൂടുതൽ ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്, മറ്റ് റഫറൻസുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് ഉത്തരങ്ങൾക്ക് വ്യക്തത നൽകാവുന്നതാണ്.

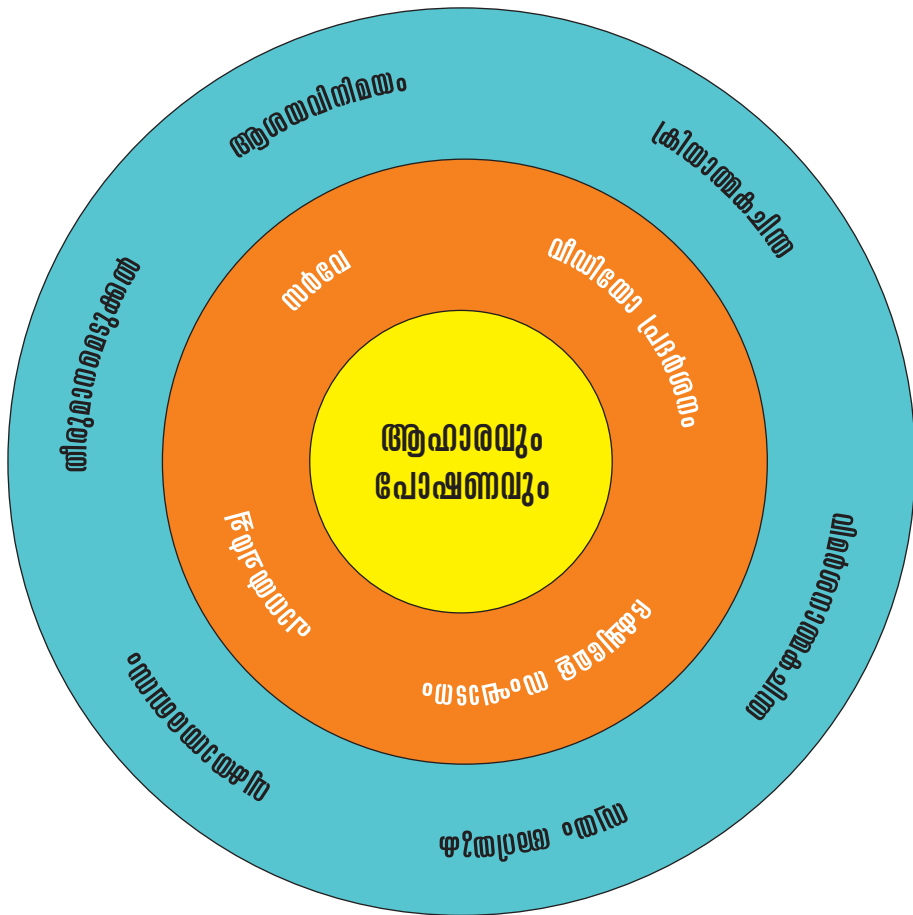
അനുബന്ധം - 2

പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്

ഒന്നേകാൽ മീറ്റർ നീളവും 6 ഇഞ്ച് വ്യാസവുമുള്ള രണ്ടു പൈപ്പുകളാണ് വേണ്ടത്. 25 സെ.മി. ആഴമുള്ള കുഴിയിൽ പൈപ്പുകൾ കുത്തനെ കുഴിച്ചിടുക. വീട്ടിലെ എല്ലാതരം ജൈവമാലിന്യങ്ങളും ദിവസേന ഒന്നാമത്തെ പൈപ്പിൽ നിക്ഷേപിക്കുക. അല്പം ചാണക വെള്ളമോ, മോരോ, ശർക്കരവെള്ളമോ (10-ഓ 20-ഓ മി.ലി. മാത്രം) ഒഴിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് ബാക്ടീരിയയുടെ വർദ്ധനയ്ക്ക് നല്ലതാണ്. ജലാംശം കുടിയാൽ ഇടയ്ക്ക് അല്പം അറക്കപ്പൊടി ഇട്ടു കൊടുക്കണം. പൈപ്പിന്റെ മുകളറ്റം ടൈലിന്റെ കഷ്ണമോ മരപ്പലകയോ കൊണ്ട് മൂടിവയ്ക്കാം. ഒന്നാമത്തെ പൈപ്പ് നിറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞാൽ രണ്ടാമത്തെ പൈപ്പിൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിച്ച് തുടങ്ങാം ഈ പൈപ്പ് നിറയുമ്പോഴേക്കും ഒന്നാം പൈപ്പിലെ മാലിന്യം കമ്പോസ്റ്റ് വളമായി മാറിയിരിക്കും. മാലിന്യങ്ങൾ കൂടുതലുണ്ടെങ്കിൽ പൈപ്പുകളുടെ എണ്ണം കൂട്ടാവുന്നതാണ്. പൈപ്പ് പിഴുതെടുത്ത് വളം പുറത്തെടുത്തശേഷം അതേ കുഴിയിൽ തന്നെ പൈപ്പ് വീണ്ടും കുഴിച്ചിടാം. വെള്ളക്കെട്ടുള്ള മണ്ണിൽ പൈപ്പ് കുഴിച്ചിടരുത്. വളം നന്നായി ഉണക്കി പായ്ക്കറ്റുകളിലാക്കി ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പൈപ്പിൽ ജലസാന്നിധ്യം കൂടുന്നത് മാലിന്യങ്ങൾ ചീയാനും പുഴുക്കൾ വളരാനും ദുർഗന്ധത്തിനും ഇടയാക്കും. ചീയൽ വഴിയല്ല ദ്രവിക്കൽ വഴിയാണ് വളം ഉണ്ടാകുന്നത്. മൂടി ഭദ്രമായി അടയ്ക്കാതെ വായു സഞ്ചാരത്തിന് പറ്റിയതാക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം. സാധാരണ 30-40 ദിവസം കൊണ്ട് ദ്രവിച്ചു തുടങ്ങുകയും 45-50 ദിവസം കൊണ്ട് ജൈവവളമാവുകയും ചെയ്യും. ഈർപ്പം നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടു മാത്രമേ പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റിൽ വായു സമ്പർക്ക ജീർണനം വിജയിപ്പിക്കാനാകൂ. ഇവ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങൾ, ശുചിത്വമിഷൻ എന്നിവ സബ്സിഡി നൽകുന്നുണ്ട്.

യൂണിറ്റ് - 2
 ആഹാരശീലങ്ങൾ - ശരിയും തെറ്റും





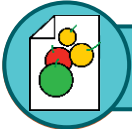
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായതും വിലകുറഞ്ഞതുമായ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അളവും ഗുണനിലവാരവും ഉറപ്പുവരുത്തക്കരീതിയിൽ ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനുള്ള തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സമീകൃതാഹാരം, ശരിയായ സമയക്രമം, പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്നിവയിൽ സ്വന്തം ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും സഹപാഠികളുടെ ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും വിമർശനാത്മകമായി ചിന്തിക്കുന്നതിന്.

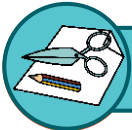
പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണങ്ങളുടെയും പാചകരീതികളുടെയും മൂല്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അതിനനുസരിച്ച് സ്വന്തം ഭക്ഷണരീതികൾ പുനക്രമീകരിക്കുന്നതിനുള്ള തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളുന്നതിനും.

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് സംസ്കാരം ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും അവ ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികൾ, പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ എന്നിവ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകർന്നു കൊടുക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മക ചിന്ത, വിമർശനാത്മക ചിന്ത, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ്, സർവ്വെ ഫോർമാറ്റ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 9,10,11.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ ഒരു വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ് കാണിക്കുന്നു.

(വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ് ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ആശയം ഒരു 'കേസ്' ആയി അവതരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്).

ആശയം : ആതിര എന്ന കുട്ടി 14 വയസ്സ്. പഠനത്തിൽ മുന്നിലായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്നു. ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പ്രയാസമെന്ന് പരാതിപ്പെടുന്നു. ക്ഷീണം, ഉറക്കം തുങ്ങൽ, വിളർച്ച, താല്പര്യക്കുറവ്, ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, ഭാരം കുറയൽ, മാതാപിതാക്കളുടെ കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, അധ്യാപകരുടെ കുറ്റപ്പെടുത്തൽ.

(ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോകുന്നു)

ഡോക്ടറുടെ അന്വേഷണത്തിലും പരിശോധനയിലും കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ.

- പ്രഭാത ഭക്ഷണം പതിവായി ഒഴിവാക്കുന്നു.
- ജക്ഫുഡ് അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- തെറ്റായ ഭക്ഷണ പാചകരീതികൾ (ആവശ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അഭാവം)
- സോഫ്റ്റ് ഡ്രിംഗ്സ് അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- പച്ചക്കറികൾ, പഴവർഗങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നില്ല. ഡോക്ടർ ചില പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ഒരു മാസത്തെ ഇടവേളയ്ക്ക് ശേഷം ആതിര ഉന്മേഷത്തോടെ സ്കൂളിൽ പോകുന്നു.

ഒരു പക്ഷേ വീഡിയോ ക്ലിപ്പിങ്ങിൽ കണ്ട പെൺകുട്ടിക്ക്/ആതിരയ്ക്ക് ഉണ്ടായതു പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ ചിലർക്കും കണ്ടെക്കാം. അവ കണ്ടെത്തുന്നതിനായി വർക്ക്ഷീറ്റ് -9 പൂരിപ്പിച്ചാലോ?

വർക്ക്ഷീറ്റിൽ സൂചിപ്പിച്ച പ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടികൾ എത്രത്തോളം അനുഭവിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- നമ്മുടെ ക്ലാസിൽ ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റ് ഒഴിവാക്കുന്നവർ ഉണ്ടോ?
- ബ്രേക്ക്ഫാസ്റ്റിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്ത്?
- ആഹാരത്തിലെ പോഷകഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്ന നാം തന്നെ അവ നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൃത്യമായി ഉൾപ്പെടുത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ?

- വിപണികളിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ഫാസ്റ്റ്ഫുഡുകൾ ഏത് തരത്തിലാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഭീഷണിയാകുന്നത്?
- തെറ്റായ ആഹാരരീതികളും ജീവിതശൈലികളും ഉയർത്തുന്ന വെല്ലുവിളികൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
പാനൽ ചർച്ച പോലുള്ള സങ്കേതങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

പ്രവർത്തനം -2

പാനൽ ചർച്ച സംഘാടനം

വിഷയങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുന്നു.

1. പ്രഭാതഭക്ഷണം - തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണം.
2. പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണ രീതിയുടെ മേന്മകൾ.
3. ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിന്റെ അമിത ഉപയോഗവും ദോഷങ്ങളും.
4. ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളും പരിഹാരമാർഗങ്ങളും.

വിഷയങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുട്ടികളെ നാല് ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു.

(വിവരശേഖരണത്തിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ടീച്ചറിന്റെ സഹായത്തോടെ കണ്ടെത്തുന്നു.

പാനൽ ചർച്ച സംഘടിപ്പിക്കാനുള്ള തീയതി, സമയം എന്നിവ നിശ്ചയിക്കുന്നു.

ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

- ചർച്ചയിൽ ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങൾക്കും അവസരം നൽകണം. ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഒരാളെ മാത്രം പാനലിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- വിഷയത്തെ വിവിധ ഉപവിഷയങ്ങളാക്കി തിരിച്ച് ഓരോ അംഗവും, അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള ആശയങ്ങളുടെ കുറിപ്പുകൾ തയ്യാറാക്കണം.
- ഒരു ഗ്രൂപ്പിന്റെ അവതരണത്തിന് 10 മിനുട്ട് സമയത്തിൽ കൂടാൻ പാടില്ല
- ഒരാൾക്ക് അവതാരക/അവതാരകൻ ആയി പ്രവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.
- പാനലിലെ മുഴുവൻ അംഗങ്ങളും പ്രതികരിച്ച ശേഷം അവതാരകൻ/അവതാരക ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- പാനൽ ചർച്ച പൂർണ്ണമായും കുട്ടികൾ തന്നെ നിർവഹിക്കണം.
- ആസൂത്രണത്തിലും മുന്നൊരുക്കത്തിലും (വിവരശേഖരണം) അധ്യാപിക/അധ്യാപകൻ സഹായിക്കണം.

ചർച്ചയ്ക്കായി തയാറാക്കിയ കുറിപ്പുകൾ കുട്ടികളുടെ വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 ൽ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. പാനൽ ചർച്ചയിൽ വിട്ടുപോകുന്ന ആശയങ്ങൾ ഫാക്ട്ഷീറ്റ് റഫർ ചെയ്ത് സീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

- സമീകൃതാഹാരത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഉറർജസ്വലതയും ചുറുചുറുക്കും നൽകുന്നു.
- ജങ്ക്ഫുഡ് / ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിൽ കലോറിയല്ലാതെ മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടില്ല.

പ്രവർത്തനം - 3

പാനൽ ചർച്ചയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളുടെയും ആഹാരശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് സർവ്വേ നടത്തുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ്-11 കുട്ടികൾ സ്വയം പൂരിപ്പിച്ച് വിലയിരുത്തി തീരുമാനം കൈക്കൊള്ളുന്നു. (കൈക്കൊണ്ട തീരുമാനങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ ക്ലാസിൽ അവസരം നൽകണം). ചർച്ച.

തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ

- ഹെൽത്ത് ക്ലബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പാചകമേള, പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണം തയാറാക്കൽ.
- വർഷത്തിൽ ഒരു ദിവസം (ഭക്ഷ്യദിനം ഒക്ടോബർ 16) വിദ്യാലയത്തിൽ ഭക്ഷ്യമേള സംഘടിപ്പിക്കുക.
- ഭക്ഷ്യമേളയോട് അനുബന്ധിച്ച് പ്രചാരണം, പ്രവർത്തനം, കിസ്, വിദഗ്ധക്ലാസുകൾ എന്നിവ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- തെറ്റായ ആഹാരരീതികളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ചുമുള്ള വാർത്തകൾ, സംഭവങ്ങൾ എന്നിവ ശേഖരിച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

സമീകൃതാഹാരം

ഒരു ദിവസത്തെ ആഹാരത്തിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും കൃത്യമായ അനുപാതത്തിൽ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണത്തെ സമീകൃതാഹാരം (Balanced diet) എന്നു പറയുന്നു.

പ്രഭാത ഭക്ഷണം : അത്താഴം കഴിഞ്ഞ് 10 - 12 മണിക്കൂറുകൾക്കുശേഷം കഴിക്കുന്ന ആഹാരമാണ് പ്രഭാത ഭക്ഷണം, പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ക്ലാസിൽ ഊർജസ്വലവും ചുറുചുറുക്കുള്ളവരും ആയിരിക്കും. ക്ലാസിൽ ഏകാഗ്രതയോടെയിരിക്കുവാനും പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലുറപ്പിക്കുവാനും ഇവർക്കു കഴിയും. അതുകൊണ്ട് പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തെ തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നു.

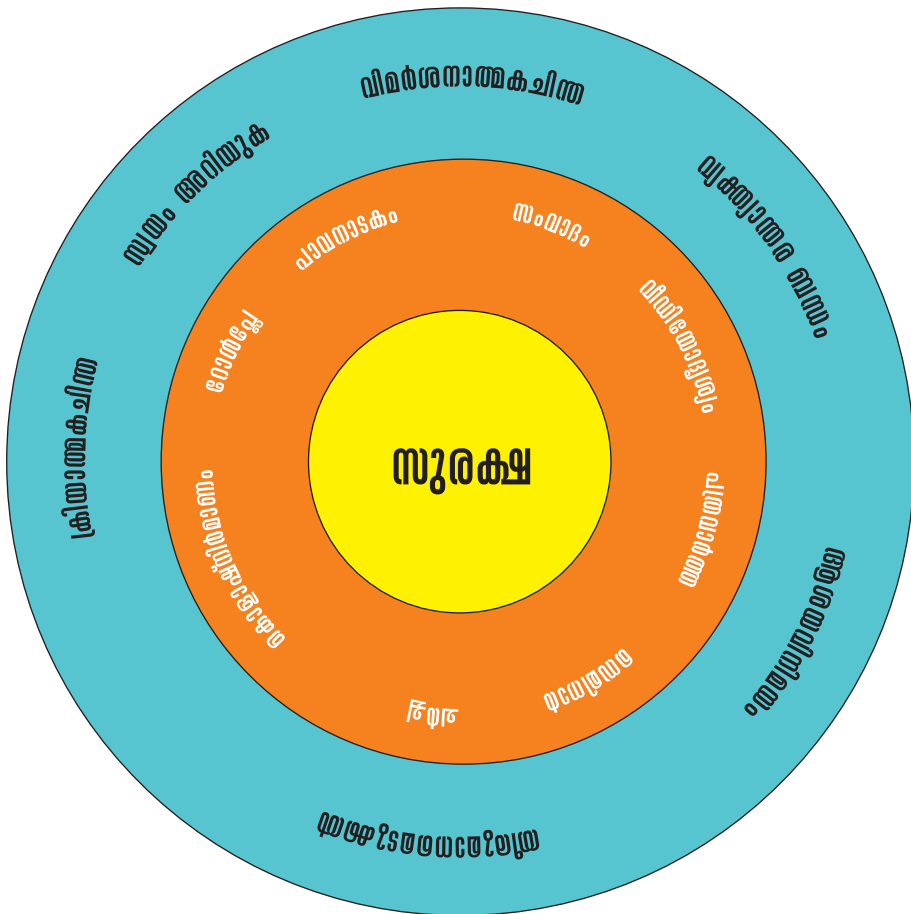
ജങ്ക്ഫുഡ്/ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് : colouring agents, Flavouring agents ഇവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഇവയിൽ കലോറിയല്ലാതെ മറ്റ് യാതൊരുവിധ പോഷകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടില്ല. കൗമാരത്തിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം കാരണവും വീട്ടിൽ തയാറാക്കിയ ഭക്ഷണത്തോടുള്ള താൽപര്യക്കുറവുമാണ് ജങ്ക്ഫുഡ് /ഫാസ്റ്റ്ഫുഡിനോടു കുട്ടികൾ താൽപര്യം കാണിക്കാൻ കാരണമായി കണ്ടു വരുന്നത്.

നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ചോറ്, ചപ്പാത്തി എന്നിവയിൽ അന്നജവും മാംസം, പയറുവർഗങ്ങൾ, പാൽ, മത്സ്യം എന്നിവയിൽ മാംസ്യവും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മാംസം, എണ്ണ തുടങ്ങിയവയിൽ ധാരാളം കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

പഴം, പച്ചക്കറി ഇവയിൽ ധാരാളം ബി-കോംപ്ലക്സ് വിറ്റാമിൻ, പലതരം മൂലകങ്ങൾ, സ്വാഭാവികനാരുകൾ തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇലക്കറികൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പാകം ചെയ്ത് കഴിക്കുമ്പോൾ ധാരാളം ഇരുമ്പുസത്ത്, ഫോളിക് ആസിഡ് ഇവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നു.

സമീകൃതാഹാരത്തോടൊപ്പം ധാരാളം തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും ശീലമാക്കണം.

യൂണിറ്റ് - 3
 ഞാൻ - എന്റെ സുരക്ഷ





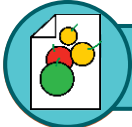
മേഖല

സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

മൊബൈൽ ഫോൺ, സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക് എന്നിവ സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്

മൊബൈൽ ഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ് എന്നിവയുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

ഹൈഹീൽഡ് ചെറുപ്പുകളുടെ ഉപയോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം, ആശയവിനിമയം



സാമഗ്രികൾ

വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ്, പേപ്പർ കട്ടിംഗ്, ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് (12,13,14,15).



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ചാറ്റിംഗ് (ഷോർട്ട് ഫിലിം) പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു

ഇത് ചാറ്റിംഗുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരു വീഡിയോദൃശ്യമാണ്. ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൊണ്ട് എന്തൊക്കെ സംഭവിക്കാം?

- അടുപ്പം വളരുന്നു
- കണ്ടു മുട്ടുന്നു
- നഗ്ന ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോ, സ്വന്തം ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ പരസ്പരം കൈമാറുന്നു.
- കൂടുതൽ അടുത്ത് പെരുമാറുന്നു.

വ്യക്തിഗതമായ പ്രതികരണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ ഏതാനും പേർക്ക് അവസരം നൽകുന്നു. ഇതുപോലെ ഒരു സന്ദർഭംകൂടി നോക്കാം.

മൊബൈൽ പ്രണയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പത്രവാർത്ത (അനുബന്ധം 1) ഗ്രൂപ്പിൽ നൽകുന്നു.

യുവകാമുകനെ തേടിയെത്തിയ യുവതി എഴുപതുകാരനെകണ്ട് തളർന്നു വീണു.

- ഈ പത്രവാർത്ത സംബന്ധിച്ച് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും പ്രതികരണങ്ങൾ എഴുതി അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.
- നിങ്ങളുടെ അറിവിൽ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? പങ്കുവയ്ക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.
- ഇത്തരം അബദ്ധങ്ങളിൽപ്പെട്ടു പോകാതിരിക്കാൻ നാം എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം? ചർച്ച.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 12 പൂർത്തിയാക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റിലെ ഓരോ പ്രസ്താവനയിലെയും ശരിയും തെറ്റും പരിശോധിക്കുന്നു. സ്വീകാര്യമായവ കണ്ടെത്തുന്നു. അത് ശീലമാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ചർച്ചയിലൂടെ ബോധ്യപ്പെടുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- അപരിചിതരുമായി ഫോൺ വഴിയോ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുവഴിയോ ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ പരിധികൾ നിശ്ചയിക്കണം.
- അപരിചിതരുടെ മിസ്ഡ് കോളുകൾക്ക് പ്രതികരിക്കേണ്ടതില്ല.
- സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കിലെ സുഹൃത്തുക്കളെ സൂക്ഷ്മതയോടെ തിരഞ്ഞെടുക്കണം.
- ദീർഘനേരമുള്ള ഫോൺകോൾ, ചാറ്റിംഗ് ഇവ ഒഴിവാക്കണം.

പ്രവർത്തനം 2

- മൊബൈൽ ഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ് ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക, മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് എത്രമാത്രം ധാരണയുണ്ട്? വർക്ക്ഷീറ്റ് - 13 വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുന്നു.
- ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളെ പൊതുചർച്ചയിലൂടെ തരംതിരിച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ	കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ
ചെവിവേദന.	പിരിമുറുക്കം.	കുടുംബബന്ധം ശീഥിലമാകുന്നു.
ഉറക്കമില്ലായ്മ.	മടി.	സമയക്ലിപ്തത ഇല്ലാതാകുന്നു.

ക്രോഡികരണം

- **ശാരീരികം :** ചെവിവേദന, തലവേദന, ഉറക്കമില്ലായ്മ, കണ്ണിനെ ബാധിക്കുന്ന അസുഖങ്ങൾ, റേഡിയേഷൻ മുഖേനയുള്ള അസുഖങ്ങൾ മുതലായവ.
- **മാനസികം :** മാനസിക പിരിമുറുക്കം, പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധക്കുറവ്, മടി, കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെയും മൊബൈലിന്റെയും അടിമയാകൽ, വായനാശീലം കുറയൽ മുതലായവ.
- **കുടുംബപ്രശ്നം :** ബന്ധങ്ങൾ കുറയുന്നു, മൂല്യബോധം കുറയൽ, സമയക്ലിപ്തത പാലിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല മുതലായവ.

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ രണ്ട് ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു. 'മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഗുണവും ദോഷവും' എന്ന വിഷയത്തെ ആസ്പദമാക്കി ഒരു സംവാദം സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 14 വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

ഗുണങ്ങൾ	ദോഷങ്ങൾ
സൗകര്യപ്രദമായ ആശയവിനിമയം.	ശാരീരിക, മാനസിക, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ.
സമയം/പ്രവൃത്തി ലാഭം.	
ഇ-ബാങ്കിംഗ്.	

തുടർ പ്രവർത്തനം 1

- മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ദുരുപയോഗം എന്ന വിഷയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സെമിനാർ കുട്ടികളുടെ മേൽനോട്ടത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കൽ. CPTA യിൽ അവതരിപ്പിക്കാം. രക്ഷിതാക്കൾക്ക് ഒരു വിദഗ്ധന്റെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 3

- പ്രവർത്തനം 1-ലെ വീഡിയോക്ലിപ്പിംഗ്, പത്രകട്ടിംഗ് ഇവയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച.
- കുട്ടികളെ നാല് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു.
- ഓരോ സംഭവത്തിലും ഉണ്ടായ സാഹചര്യം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു?

ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റെയും കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- 'No' പറയേണ്ടിവരുന്ന മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? ക്ലാസ് ചർച്ച.
- എങ്ങനെയെല്ലാമാണ് 'No' പറയേണ്ടത്?

മറ്റ് ഗ്രൂപ്പുകൾ ഓരോ അവതരണത്തിനു ശേഷവും മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു.

തുടർ പ്രവർത്തനം

- 'No' പറയേണ്ടിവരുന്ന വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ഗ്രൂപ്പടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്ക്രിപ്റ്റ് വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 ൽ എഴുതി തയ്യാറാക്കുന്നു.
- ഗ്രൂപ്പുകൾ റിഹേഴ്സൽ നടത്തുന്നു.
- ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- കാര്യകാരണസഹിതം 'No' പറഞ്ഞ് ഒഴിവാക്കാം
- 'No' പറയേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ ആദ്യമേ തന്നെ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.
- 'No' പറയേണ്ട സാഹചര്യത്തിൽ മടി കാണിക്കരുത്.
- Say No - Assertively with a smile.

പ്രവർത്തനം -4

അധ്യാപിക കുട്ടികളെ ഒരു റോൾ പ്ലേക്കായി സജ്ജീകരിക്കുന്നു. (നേരത്തെ സ്ക്രിപ്റ്റ് നൽകി 3 കുട്ടികളെ ഇതിനായി ഒരുക്കണം) പാവനാടകമായും അവതരിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. റോൾപ്ലേ/പാവനാടകം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

കഥാപാത്രങ്ങൾ

- അച്ഛൻ.
- മകൾ.
- ചെരുപ്പ് കടക്കാരൻ.

- രംഗം - (ചെരുപ്പ് കട. കടയിലേക്ക് ചെരുപ്പ് വാങ്ങുന്നതിനു വേണ്ടി ഒരു അച്ഛനും മകളും എത്തുന്നു).
- കടക്കാരൻ - ആർക്കാണ് ചെരുപ്പ് വേണ്ടത്?
- അച്ഛൻ - എന്റെ മകൾക്ക്.
- കടക്കാരൻ - ഇഷ്ടമുള്ളത് ഏതാണെന്ന് നോക്കിക്കൊള്ളൂ. വേണ്ട സൈസ് തരാം.
- മകൾ - ഹീലുള്ള ചപ്പൽസ് ഉണ്ടോ?
(കടക്കാരൻ ഹീലുള്ള ഒരു ചപ്പലിന്റെ സാമ്പിളുമായി വരുന്നു).
- മകൾ - കുറച്ച് കുടി ഹീലുള്ള, ഏകദേശം പോയിന്റ്ഡ് ഹീലുള്ള ചപ്പൽ ഉണ്ടോ?
- അച്ഛൻ - ഇത്തരം ചെരുപ്പ് ഉപയോഗിച്ചാൽ നിനക്ക് വല്ല നടുവേദനയും വരും.
- മകൾ - അതൊക്കെ വെറുതെ പറയുന്നതാ എനിക്കിതുതന്നെ മതി.
കുട്ടികളുടെ റോൾപ്ലെയെത്തുടർന്ന് അധ്യാപിക ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചർച്ച നയിക്കുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- പാവനാടകം / റോൾപ്ലേ കണ്ടല്ലോ. ‘മകളുടെ’ തീരുമാനം ശരിയാണോ?
- അച്ഛൻ മകളോട് പറഞ്ഞതിനോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നുണ്ടോ?
- ഇത്തരം ചെരുപ്പുകൾ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കാറുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം?
- നിങ്ങളാണ് ഈ മകളുടെ സ്ഥാനത്തെങ്കിൽ എന്ത് തീരുമാനമായിരിക്കും എടുക്കുക?
കുറച്ച് കുട്ടികളുടെ എങ്കിലും പ്രതികരണങ്ങൾ ആരാഞ്ഞശേഷം അധ്യാപിക ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- നടവേദനയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- കാൽപാദം കൂടുതൽ താഴോട്ട് വളഞ്ഞതുപോലെ ആകുന്നു.
- ആകാരവടിവിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകുന്നു.
- സാമ്പത്തിക സുരക്ഷ

അനുബന്ധം -1

യുവകാമുകനെ തേടിയെത്തിയ യുവതി എഴുപതുകാരനെ കണ്ട് തളർന്നുവീണു.

മൊബൈൽ പ്രണയം

മൊബൈൽ ഫോൺ സംഭാഷണത്തിലൂടെ പ്രണയത്തിലായ യുവാവിനെ തേടിയെത്തിയ ഇരുപത്തിമൂന്നുകാരി എഴുപതുകാരനായ കാമുകനെ കണ്ട് തളർന്നുവീണു.

തിരുവനന്തപുരം സ്വദേശിനിക്കാണ് ഈ അനുഭവം. കഴിഞ്ഞദിവസമാണ് നാടകീയ സംഭവങ്ങൾ അരങ്ങേറിയത്.

എം.ടെക് ബിരുദധാരിയായ യുവതിയാണ് ഫോൺവഴി പരിചയപ്പെട്ട കാമുകനെത്തേടി എത്തിയത്. ഒരു വർഷത്തോളമായി ഇവർ പ്രണയത്തിലാണ്. ഹംസ എന്ന് പരിചയപ്പെടുത്തിയ ആളിനെ തേടിയാണ് പുലർച്ചെ അഞ്ചുമണിയോടെ യുവതി ബസ്സ്റ്റാൻഡിലെത്തിയത്. കാമുകൻ പറഞ്ഞതനുസരിച്ച് വെള്ളിയാഴ്ചയാണ് യുവതി വീടുവിട്ടിറങ്ങിയത്. പുലർച്ചെ ഒറ്റയ്ക്ക് ഏറെനേരം യുവതിയെ ടൗണിൽ കണ്ട നാട്ടുകാർ പോലീസിൽ വിവരമറിയിച്ചു. പോലീസ് യുവതിയെ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി. ഹംസയുടേതാണെന്ന് പറഞ്ഞ് യുവതി നൽകിയ ഫോൺ നമ്പറിൽ പോലീസ് വിളിച്ചപ്പോൾ മറ്റൊരാളാണ് ഫോണെടുത്തത്. പോലീസിന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം അയാൾ സ്റ്റേഷനിലെത്തി.

‘യുവ കാമുക’നെ കണ്ടുകുളുർക്കെ കാണാൻ കൊതിച്ച യുവതിയുടെ മുന്നിലേക്ക് എത്തിയത് എഴുപതുകാരൻ. ഇതോടെ കാമുകി തളർന്നുവീണു. ഹംസ എന്ന യുവാവാണെന്ന് പറഞ്ഞ് ഇദ്ദേഹം തന്നെ ചതിക്കുകയായിരുന്നുവെന്ന് യുവതി പോലീസിനോട് പറഞ്ഞു.

കഴിഞ്ഞാഴ്ച മൂന്നുനാല് പ്രാവശ്യം യുവതി തന്നെ വിളിച്ചിട്ടുണ്ടെന്ന് അയാൾ പോലീസിനോട് പറഞ്ഞു. വിളിച്ചപ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾ വിളിച്ച ആളല്ല ഞാൻ എന്ന് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. തുടർന്ന് യഥാർഥ വസ്തുത മനസ്സിലാക്കാൻ വിളിച്ചുവരുത്തുകയായിരുന്നു. ഇതുവരെ താൻ യുവതിയെ അങ്ങോട്ട് വിളിച്ചിട്ടില്ലെന്നും അയാൾ പറഞ്ഞു.

പോലീസ് യുവതിയുടെ ബന്ധുക്കളെ സ്റ്റേഷനിലേക്ക് വിളിച്ചുവരുത്തി. സ്വന്തമായി മൊബൈൽ ഫോണില്ലാത്ത യുവതി സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഫോണോ ലാൻഡ്ഫോണോ ആണ് ഉപയോഗിക്കാറുള്ളതെന്ന് ബന്ധുക്കൾ പോലീസിനോട് പറഞ്ഞു. ബന്ധുക്കൾ യുവതിയെ നാട്ടിലേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി.



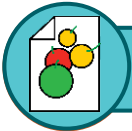
മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളെ വൈകാരികമായ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അവനവന്റെയും മറ്റുള്ളവരുടെയും അനുകൂലവും പ്രതികൂലവുമായ വൈകാരിക പ്രകടനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

അനുകൂലമായ വികാരങ്ങൾ നിലനിർത്തുന്നതിനും, പ്രതികൂലമായ വികാരങ്ങൾ മറികടക്കുന്നതിനുമുള്ള പ്രാപ്തി നേടുന്നതിന്.

സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള പ്രാപ്തി നേടുന്നതിന്.

ഒരു ദിവസത്തെ സമയം സ്വയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരണം, ക്രിയാത്മക ചിന്ത, ആശയവിനിമയം, വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 മുതൽ 22 വരെ, ചാർട്ട്.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്ന 4 സന്ദർഭങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ എഴുതി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

- 9-ാം ക്ലാസിൽ ഗണിത പരീക്ഷയ്ക്ക് മുഴുവൻ സ്കോറും വാങ്ങിയ വിദ്യാർത്ഥിക്ക് അധ്യാപിക നൽകിയ അനുമോദനം.
- അനുമോദനത്തിന്റെ ഭാഗമായി അധ്യാപിക നൽകിയ സമ്മാനം കാണുവാനായി കുട്ടികൾ പരസ്പരം പിടിച്ചു വലിച്ചപ്പോൾ കേടുവരുന്നു.
- ഭംഗിയായി വസ്ത്രം ധരിച്ച് വിവാഹത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ പോകുമ്പോൾ വളരെ വേഗത്തിൽ പോയ വാഹനം റോഡിലെ ചെളി ദേഹത്ത് തെറിപ്പിക്കുന്നു.
- സ്കൂളിൽ നിന്ന് ഒറ്റയ്ക്ക് വീട്ടിലേക്കു പോകുമ്പോൾ ആളൊഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്തുവച്ച് ആരോ പിന്തുടരുന്നതായി കാണുന്നു.

അധ്യാപിക ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

നൽകിയിരിക്കുന്ന ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും കുട്ടികളുടെ മുഖത്ത് പ്രകടമാകുന്ന വികാരങ്ങൾ എന്തൊക്കെയായിരിക്കും?

ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം എന്താണ്?

വ്യക്തിഗതമായി വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

ഏതാനും പേർ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ക്ലാസിൽ പൊതുവായി ചാർട്ടു ചെയ്യുന്നു.

സന്ദർഭം	പ്രകടമാകുന്ന വികാരം	പ്രതികരണം
1	സന്തോഷം	ചിരി
2.	ദുഃഖം	കരച്ചിൽ
3.	കോപം	മുഖം ചുവക്കുന്നു. കരയുന്നു. പേശികൾ വലിഞ്ഞ് മുറുകുന്നു. മോശമായ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നു.
4.	പേടി/ഭയം	വിരളുന്നു. ഓടുന്നു.

സന്തോഷം, കോപം, ദുഃഖം, ഭയം, ഇവയൊക്കെ വികാരങ്ങളാണ്. എന്താണ് വികാരം? ഒരു നിർവചനം പറയാമോ? ചർച്ച, ക്രോഡീകരണം.

ക്രോഡീകരണം

ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ അനുഭവങ്ങളുടെ ഫലമായി ഒരു വ്യക്തിയിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക അവസ്ഥയാണ് വികാരം.

ഇതുപോലെ വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഓരോ കൂട്ടിക്കും വ്യക്തിഗതമായി ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ എഴുതാൻ അവസരം നൽകുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 17). പരസ്പരം കൈമാറി വായിക്കുന്നു.

എഴുതിയത് അധ്യാപിക പരിശോധിക്കുന്നു. പിന്നീട് ആവശ്യാനുസരണം പ്രസക്തമായവ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഈ വികാരങ്ങളിൽ ഏതാണ് പോസിറ്റീവ്? ഏതൊക്കെയാണ് നെഗറ്റീവ്? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവും ആയ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഏത് വികാരവും അമിതമാകുന്നത് നല്ലതല്ല.
- കുറഞ്ഞ അളവിൽ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വികാരങ്ങൾ എല്ലാവരിലും ആവശ്യമാണ്. നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ കൂടുതലാകുമ്പോൾ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്കും ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ഇടയാകുന്നു.
- എല്ലാവർക്കും ജീവിതത്തിൽ ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.
- വികാരങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും അടിമപ്പെടരുത്.

പ്രശസ്തനായ മൈക്സൈസന്റെ കേസ് അധ്യാപിക വായിച്ചു കേൾപ്പിക്കുന്നു.

1997-ലെ ബോക്സിംഗ് ചാമ്പ്യൻഷിപ്പിൽ, ആവേശം കൊണ്ട് മൈക്സൈസൻ ഇവാൻഡർ ഹോളിഫീൽഡിന്റെ ചെവിയുടെ ഒരു ഭാഗം കടിച്ചെടുത്തു. അത് മൂന്നു മില്യൻ ഡോളർ പിഴ ഒടുക്കേണ്ട അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചു. കൂടാതെ അദ്ദേഹത്തെ ഒരു വർഷം മൽസരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വിലക്കുകയും ചെയ്തു.

ടെസന്റെ ഈ പെരുമാറ്റത്തിന് കാരണം എന്തായിരിക്കാം?
 വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
 ഇത്തരം പ്രതികരണത്തിന് പിന്നിലെ മാനസിക ചോദ്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ക്രോഡീകരണം

- പെട്ടെന്നുള്ള പ്രതികരണം
- പരിണിതഫലത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചില്ല
- ജാഗ്രതക്കുറവ്
- വരും വരായ്കയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചില്ലായ്മ
- വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ.

ഇത്തരം വികാരപ്രകടനങ്ങൾ അഭിലഷണീയമാണോ? ഇങ്ങനെ വൈകാരികമായി പ്രതികരിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം? അവ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം?

ക്രോഡീകരണം

വൈകാരികമായി പ്രതികരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. വളരെ യുക്തിപൂർവ്വം ആലോചിച്ചും പ്രത്യാഘാതങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചും മാത്രമേ പ്രതികരിക്കാവൂ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 പൂർത്തിയാക്കുന്നു. അവതരണം. ചർച്ച.
 നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിച്ചില്ല എങ്കിൽ എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- മാനസിക ശാരീരിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.
- നഷ്ടബോധം
- ദുഃസ്വഭാവങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടും
- സ്വയം രോഗിയായി മാറുന്നു.

വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം ?

- ചിന്തിച്ച് പ്രതികരിക്കണം.
- പരിണിതഫലം ചിന്തിക്കണം.
- പിടിവാശി ഒഴിവാക്കി ജാഗ്രതയോടെ പ്രവർത്തിക്കണം.

- ഹോബികളിൽ ഏർപ്പെടണം.
- സഹായം അന്വേഷിക്കണം.
- ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കണം.
- നല്ലൊരു ശ്രോതാവായിരിക്കണം, മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങളെ മാനിക്കണം.
- വികാരങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുകയല്ല മറിച്ച് നിയന്ത്രിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

അധ്യാപിക 5 Ds വിശദമാക്കുന്നു.

5 Ds - വൈകാരിക നിയന്ത്രണത്തിന്

- Distance.
- Distract.
- Deep breathing.
- Drink Water.
- Delay Reaction/Discuss.

ഒരു പ്രശസ്ത വചനം നോക്കൂ.

ആർക്കും കോപിക്കാം, അതെളുപ്പമാണ്.
 പക്ഷേ കോപിക്കേണ്ടത്, ശരിയായ വ്യക്തിയോട്
 ശരിയായ അളവിൽ, ശരിയായ സമയത്ത്
 ശരിയായ രീതിയിൽ, ശരിയായ കാര്യത്തിന്.
 ഇത് അത്ര എളുപ്പമല്ല.

പ്രവർത്തനം 2

അധ്യാപിക വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 പൂരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഓരോ കുട്ടിയും അവരുടെ പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇതിൽ നിങ്ങൾ ഗുണകരമായി രേഖപ്പെടുത്തിയ ഇനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ?

- ഗുണകരമല്ലാത്തവ ഏതൊക്കെ?
- എന്താണ് സമയക്കുറവിന്റെ കാരണങ്ങൾ?

ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- ലഭ്യമായ സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ പലർക്കും കഴിയുന്നില്ല.
- സമയക്കുറവുമൂലം പിരിമുറുക്കം കൂടുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനാകുന്നില്ല.
- ലഭ്യമായ സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിച്ചാൽ പഠനത്തിനും വിനോദത്തിനും ആവശ്യമായ സമയം കണ്ടെത്താൻ നമുക്ക് കഴിയും.

സമയത്തെ ഓരോരുത്തരും എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നു എന്ന് നോക്കാം?

രാവിലെ 5 മുതൽ പിറ്റേ ദിവസം രാവിലെ 5 വരെ എന്തൊക്കെ ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഓരോരുത്തരും എഴുതുന്നു - ചിലർ വായിക്കുന്നു.

ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- നമുക്കു 24 മണിക്കൂർ ഉള്ളതുപോലെ തന്നെയാണ് തിരക്കുള്ള വ്യക്തികൾക്കും. ഇവർ എങ്ങനെയാണ് സമയം ക്രമീകരിക്കുന്നത്?
- സമയക്കുറവ് മൂലം എന്തെങ്കിലും നഷ്ടം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? (ഒരനുഭവം ടീച്ചർ പറയുന്നു. കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ അനുഭവം പറയുന്നു).
- കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുവാൻ/പഠിക്കുവാൻ നിങ്ങൾ എഴുതിയ തരത്തിൽ സമയം ക്രമീകരിച്ചാൽ മതിയോ?
- സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. കാര്യക്ഷമമായി സമയത്തെ ക്രമീകരിച്ചാൽ നമുക്കും വിജയിക്കാം.
- നിങ്ങൾ എഴുതിയ ഒരു ദിവസത്തെ സമയ ക്രമീകരണത്തിൽ കൂടുതൽ സമയം അപഹരിക്കുന്നതും ആവശ്യമില്ലാത്തതുമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

ഓരോ വിഭാഗത്തിലും ചെലവഴിച്ച സമയം കണ്ടെത്തിയാലോ? വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

- അമിതമായി ടി.വി. കാണാൻ.
- ഇഷ്ടമില്ലാത്ത പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ.
- അനാവശ്യമായി ഫോണിൽ സംസാരിക്കാൻ.
- അനാവശ്യമായി എസ്.എം.എസ്. അയയ്ക്കാൻ.
- അനാവശ്യമായി കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാൻ.

- പകൽ കിനാവ് കാണാൻ.
- പഠന സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് ഞാൻ ചെലവഴിച്ച സമയം.
- നിങ്ങൾ സമയം ചെലവഴിച്ചത് ശരിയായ രീതിയിലാണോ?
- പഠിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുമായിരുന്ന സമയം ആവശ്യമില്ലാത്ത ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തിന് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഒരു ദിവസത്തെ സമയം നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ പുനഃക്രമീകരിക്കാം?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 22 നൽകുന്നു. ഒരു ദിവസത്തെ പ്രവർത്തനം എഴുതുന്നു.

അധ്യാപിക കുട്ടികൾക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന ഒരു മാതൃകാ സമയക്രമം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു.

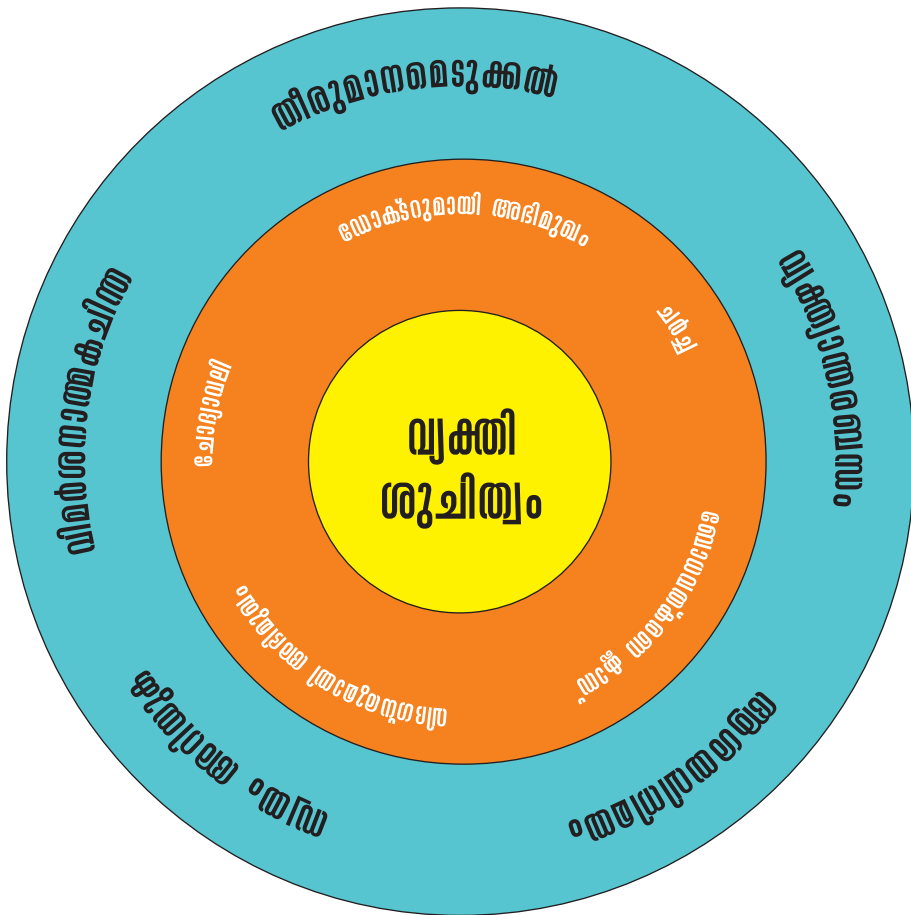
ക്രോഡീകരണം

- അപ്രധാനമായ കാര്യങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.
- ഓരോ വ്യക്തിയും താൻ ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ തരം തിരിച്ച് പ്രാധാന്യമുള്ളവയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകി സമയം വിനിയോഗിച്ചാൽ വിജയം ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയും. ചെക്ക് ലിസ്റ്റിലെ പല സന്ദർഭവും ഗുണകരമല്ലാത്തതായത് ഫലപ്രദമായി സമയം ഉപയോഗപ്പെടുത്താത്തതിനാലാണ്.

തുടർ പ്രവർത്തനം

ഓരോ വിദ്യാർഥിയും സ്വന്തമായി ഒരു സമയക്രമം തയ്യാറാക്കി പഠനസ്ഥലത്ത് ഒട്ടിച്ചു വയ്ക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 5
 ആരോഗ്യം - ശുചിത്വത്തിലൂടെ





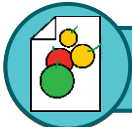
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ശരീരശുചിത്വത്തെപ്പറ്റിയും ആരോഗ്യശീലങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഉള്ള അവബോധം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ശരീരശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസിലാക്കുന്നതിന്.
ശരീരശുചിത്വത്തെപ്പറ്റിയും ആരോഗ്യശീലങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഉള്ള അവബോധം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാക്കലും അവയുടെ പരിപാലനവും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക, ആശയവിനിമയം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

പ്രസ്താവനകൾ എഴുതിയ ചെക്ക്ലിസ്റ്റ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 23,24,25.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ കുട്ടികളെ 4 നിരകളിലായി നിർത്തുന്നു.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ പ്രസ്താവനയടങ്ങുന്ന ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് നൽകുന്നു.

വാചകം 1

രണ്ടു നേരം കുളിക്കുന്നത് ചർമ്മത്തിന് നല്ലതാണ്.

(a. പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു/ b. യോജിക്കുന്നില്ല/ c. തീർച്ചയില്ല)

വാചകം 2

എണ്ണമയമുള്ള ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രമാണ് മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നത്.

(a. പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു/ b. യോജിക്കുന്നില്ല/ c. തീർച്ചയില്ല)

വാചകം 3

തോർത്ത്, തുവാല എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് യാതൊരു കുഴപ്പവുമില്ല.

(a. പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു/ b. യോജിക്കുന്നില്ല/ c. തീർച്ചയില്ല)

വാചകം 4

കൃത്രിമലേപനങ്ങളുടെ പതിവായ ഉപയോഗം മുഖക്കുരു വരുന്ന് തടയുന്നു

(a. പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു/ b. യോജിക്കുന്നില്ല/ c. തീർച്ചയില്ല)

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും കിട്ടിയ പ്രസ്താവനയോട് പൂർണ്ണമായും യോജിക്കുന്നു എന്ന് അഭിപ്രായമുള്ളവർ ഒന്നിച്ചു ചേർന്ന് പുതിയ ഗ്രൂപ്പ് രൂപീകരിക്കുന്നു.

‘യോജിക്കുന്നില്ല’ എന്ന അഭിപ്രായക്കാർ സംഘം 2 ആയും

‘തീർച്ചയില്ല’ എന്ന അഭിപ്രായക്കാർ സംഘം 3 ആയും മാറുന്നു.

ഓരോ സംഘവും എന്തുകൊണ്ട് പ്രസ്തുത സൂചകം തിരഞ്ഞെടുത്തു എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുകയും അതിൽ നിന്ന് ഉരുത്തിരിഞ്ഞുവന്ന ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുട്ടികളുടെ അവതരണത്തെ തുടർന്ന് അധ്യാപിക ഫാക്ട് ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ പ്രസ്തുതഭാഗം ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. (പി.പി.ടി.യുടെ സഹായത്തോടെയാണ് കൂടുതൽ ഫലപ്രദം).

ക്രോഡീകരണത്തിന് ശേഷം കുട്ടികളോട് വർക്ക്ഷീറ്റ് - 23 പൂരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ചർമപരിപാലനത്തിൽ കുളിയുടെ പങ്ക്.
- മുഖക്കുരു-കാരണങ്ങളും മുൻകരുതലുകളും.
- ചർമസംരക്ഷണത്തിൽ സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ പ്രസക്തി.

പ്രവർത്തനം 2

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കണം. ടീച്ചർ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കാവുന്നതാണ്. പെൺകുട്ടികൾക്ക് ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരിയായതും തെറ്റായതുമായ പ്രസ്താവനകൾ അടങ്ങിയ വർക്ക്ഷീറ്റ് 24 നൽകുന്നു. പൂരിപ്പിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റുകൾ വായിക്കുന്നു. ചർച്ച. ഈ മൊഡ്യൂൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന് ഒരു ആരോഗ്യപ്രവർത്തകയുടെ/ഡോക്ടറുടെ സേവനം ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ആൺകുട്ടികൾക്കുള്ള വർക്ക്ഷീറ്റ് 25 പൂർത്തീകരിച്ചതിന് ശേഷം ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ അധ്യാപിക ക്രോഡീകണം നടത്തുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

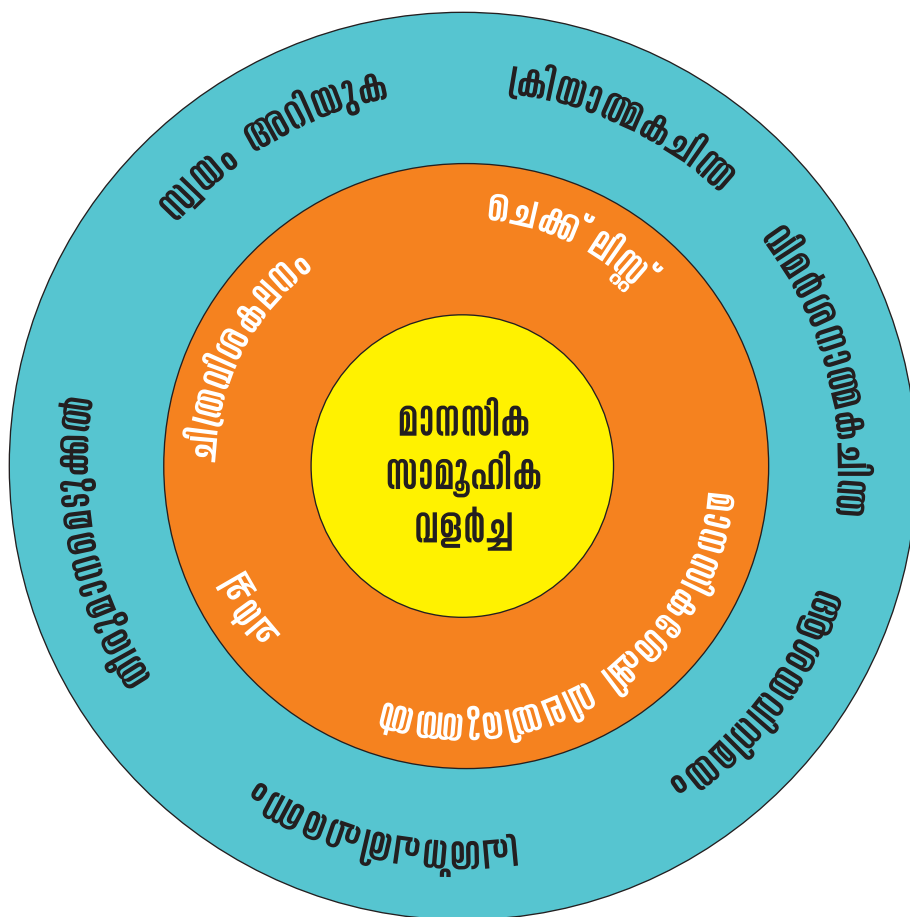
പെൺകുട്ടികൾ / ആൺകുട്ടികൾ
പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വശീലങ്ങൾ

ഫാക്ട്ഷീറ്റ്

- ദിവസവും 2 നേരമുള്ള കുളി ചർമപരിപാലനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും നല്ലതാണ്.
- കുളിക്കുന്നതിനായി സോപ്പോ പയർപൊടിപോലെയുള്ള പ്രകൃതിജന്യവസ്തുക്കളോ ഉപയോഗിക്കാം.
- അമിതവിയർപ്പും ശരീരദുർഗന്ധവുമുള്ളവർ നിർബന്ധമായും രണ്ട് നേരം കുളിക്കേണ്ടതാണ്.
- കുട്ടികളിൽ കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുന്ന മുഖക്കുരു ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം കൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്നതാണ്.
- ശുചിത്വക്കുറവ് സ്വേദസ്നേഹഗ്രന്ഥികളുടെ പുറത്തേക്ക് തുറക്കുന്ന സുഷിരങ്ങളെ അടച്ചുകളയുകയും തുടർന്ന് അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മുഖക്കുരു ഉള്ളവർ ശുദ്ധജലം കൊണ്ട് ദിവസത്തിൽ പലപ്രാവശ്യം മുഖം കഴുകുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കൃത്രിമലേപനങ്ങളുടെ ഉപയോഗം മുഖക്കുരുവരുന്ന് തടയുന്നു എന്നതിന് ശാസ്ത്രീയമായ അടിസ്ഥാനം ഇല്ല.
- സാധാരണഗതിയിൽ മുഖക്കുരുവിന് ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല.
- മുഖക്കുരുവിന് ഒരു ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ആവശ്യമെങ്കിൽ മാത്രം ലേപനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- തോർത്ത്, തുവാല എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്ക് വയ്ക്കുന്നത് താരൻ, ചുണങ്ങ്, പുഴുക്കടി തുടങ്ങിയ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.
- നഖങ്ങൾ കൃത്യമായി വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുക.
- കിടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിർബന്ധമായും സോപ്പുപയോഗിച്ച് പാദങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക.
- പാദങ്ങൾ എപ്പോഴും ഇൗർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുക.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ചർമസംരക്ഷണത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ചെറുമത്സ്യങ്ങൾ/ഇലക്കറികൾ/പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ പഴവർഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

- വെള്ളം കൂടുതൽ കുടിക്കേണ്ടതാണ്. (അണുബാധ സാധ്യത കുറയ്ക്കും).
- ഇരുമ്പിന്റെ അംശം അടങ്ങിയ ഇലക്കറികൾ, മറ്റ് പച്ചക്കറികൾ തുടങ്ങിയവ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക.
- ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകേണ്ടത് നിർബന്ധമാണ്.
- ഉപയോഗിച്ച അടിവസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകിയതിന് ശേഷം സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കേണ്ടതാണ്.
- ഇറുകിപ്പിടിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ (ജീൻസ്, പാന്റ്സ്) തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആൺകുട്ടികളിലെ/പുരുഷന്മാരിലെ പ്രത്യുൽപ്പാദന വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ദോഷകരമാണ്.
- കൗമാരക്കാർ ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനായി ഡോക്ടറുടെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുക.

യൂണിറ്റ് -6
അന്വേഷണങ്ങൾ





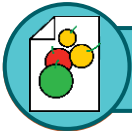
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ മാനസിക സാമൂഹിക വികാസസവിശേഷതകൾ ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ മാനസിക സാമൂഹിക വികാസത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുന്നതിനും ഈ മാറ്റങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടാനുമുള്ള ശേഷി വളർത്തുന്നതിനും.

ഒരോ വ്യക്തിയുടെയും മാനസികശേഷി വ്യത്യസ്തമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ വ്യക്തികളെ കുറിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

ചിത്രങ്ങൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 26,27,28,29,30, ചെക്ക്ലിസ്റ്റ്.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

വർക്ക്ഷീറ്റ് 26 ൽ കൊടുത്ത ചിത്രങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് കൗമാരകാലഘട്ടത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ താഴെ പറയുന്നവയിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- ശരീരസങ്കല്പം (Body image).
- അനുകരണം (Imitation).
- ഹീറോയിസം (Heroism).
- പകൽക്കിനാവ്/ഫാന്റസീസ് (Day Dreaming/Fantasies).
- പുരകലിംഗ ആകർഷണം (Complementary sex attraction).
- ബുദ്ധിയുടെ വളർച്ച (Intellectual growth).
- സാമൂഹികമായ വ്യക്തിത്വത്തിന് വേണ്ടിയുള്ള അന്വേഷണം (Social identity) ഉദാ:നേതൃപാടവം.

കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഇവ കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ മാനസിക സാമൂഹിക വികാസത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തണം. ഈ മാറ്റങ്ങൾ ഗുണകരമാണോ, ദോഷകരമാണോ? ഗുണകരമായതും ദോഷകരമായതും കണ്ടെത്തുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ്-27 വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 26-നെ അടിസ്ഥാനമാക്കി കൗമാരസവിശേഷതയിൽ ഗുണകരമായതും അല്ലാത്തതും ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ വേഗത്തിലുള്ളതും പ്രകടവുമായ മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- ശരീരസങ്കല്പം, പകൽക്കിനാവ് കാണൽ, ബുദ്ധിയുടെവളർച്ച ആൺ - പെൺ ആകർഷണം, അനുകരണ സ്വഭാവം എന്നിവ കൗമാരകാലവികാസത്തിന്റെ പ്രത്യേകതകളാണ്.

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ ഗുണകരമല്ലാത്ത സവിശേഷതകൾ ശീലങ്ങളായാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 27 പരിശോധിക്കുന്നു. ചർച്ച.

പ്രവർത്തനം 2

ഓരോ കാലഘട്ടത്തിലും വ്യത്യസ്ത മേഖലകളിൽ പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികൾ ഉണ്ട്. മാനസികശേഷി/ അഭിരുചി തിരിച്ചറിഞ്ഞ്, സ്വന്തം മേഖലകളിൽ വ്യക്തിമുദ്രപതിപ്പിച്ചതിനാലാണ് അവർക്ക് വിജയിക്കാൻ കഴിഞ്ഞത്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് -28 ലെ വ്യക്തികൾ ഏത് മേഖലയിലാണ് അവരുടെ കഴിവുകൾ തെളിയിച്ചതെന്ന് കണ്ടെത്തുന്നു. കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. തെറ്റായ കണ്ടെത്തലുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ചർച്ചയിലൂടെ തിരുത്തേണ്ടതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

- ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മാനസികശേഷി വ്യത്യസ്തമാണ്.
- അവരവരുടെ മാനസികശേഷിക്കും താൽപര്യത്തിനും യോജിച്ച തൊഴിൽ/ തുടർപഠന മേഖലയാണ് തെരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്.
- മറ്റുള്ളവരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴങ്ങി താൽപ്പര്യമില്ലാത്ത മേഖലകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 29 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടേതുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്നു. തനിക്കനുയോജ്യമായ തൊഴിൽ/പഠനമേഖല ഏതെന്ന് കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റ് 30 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. റെയിൽവേ ടിക്കറ്റെടുക്കാൻ ക്യൂ നിൽക്കുമ്പോൾ മുടി നീട്ടി വളർത്തിയ ഒരാൾ ടീഷർട്ടും ജീൻസും ധരിച്ച് നടന്നുവരുന്നു. ആ വ്യക്തിയെ കണ്ട് ചുറ്റും നിൽക്കുന്നവർ പലരീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുന്നു. ചിലർ അദ്ദേഹത്തെ കളിയാക്കുന്നു. മറ്റു ചിലർ അശ്ലീലചുവയോടെ കമന്റുകൾ പാസാക്കുന്നു. ആണും പെണ്ണും കെട്ട വർഗ്ഗം എന്നു പറഞ്ഞ് പരിഹസിക്കുന്നു. ടിക്കറ്റ് റിസർവ് ചെയ്യാനുള്ള ഫോമിൽ gender എന്ന കോളത്തിനു താഴെ അദ്ദേഹം ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നെഴുതുന്നു. അയാൾ ഫോമിൽ എഴുതുന്ന കാര്യങ്ങൾ എത്തിനോക്കുന്ന മറ്റുള്ളവർ പരസ്പരം നോക്കിചിരിക്കുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

1. ആ റെയിൽവേ ടിക്കറ്റ് കൗണ്ടറിൽ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ ആയ ഒരാൾ വന്നപ്പോൾ ചുറ്റുമുള്ളവരുടെ പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?
2. ഭിന്നലിംഗക്കാർ അങ്ങനെയൊക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
3. ഭിന്നലിംഗക്കാരെ ഒറ്റപ്പെടുത്തുകയും പരിഹസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് നല്ലതാണോ?

ചർച്ച - റാൻഡം അവതരണം

ക്രോഡീകരണം

സ്ത്രീകളെപ്പോലെയും പുരുഷന്മാരെപ്പോലെയും വ്യത്യസ്ത അസ്തിത്വമുള്ള മൂന്നാമതൊരു ലിംഗവിഭാഗമാണ് 'ഭിന്നലിംഗർ'. ശാരീരികമായി ഒരു ലിംഗത്തിന്റെ സവിശേഷതകളും മാനസികമായി മറ്റൊരു ലിംഗത്തിന്റെ സവിശേഷതകളുമാണ് ഇവരുടെ പ്രത്യേകത.

ഭിന്നലിംഗക്കാരെ പരിഹസിക്കുകയോ ഒറ്റപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഒരു പരിഷ്കൃത സമൂഹത്തിന്റെ രീതികൾക്ക് ചേർന്നതല്ല. അവരെ അസാധാരണമായി ചിത്രീകരിക്കാൻ പാടില്ല. ജീവശാസ്ത്രപരമായ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ് ഭിന്നലിംഗക്കാർ അങ്ങനെയായി തീരുന്നത്. മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തന രീതികളും ശരീരത്തിന്റെ ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനങ്ങളുമാണ് ഇവരുടെ ഈ രീതിയുടെ കാരണം.

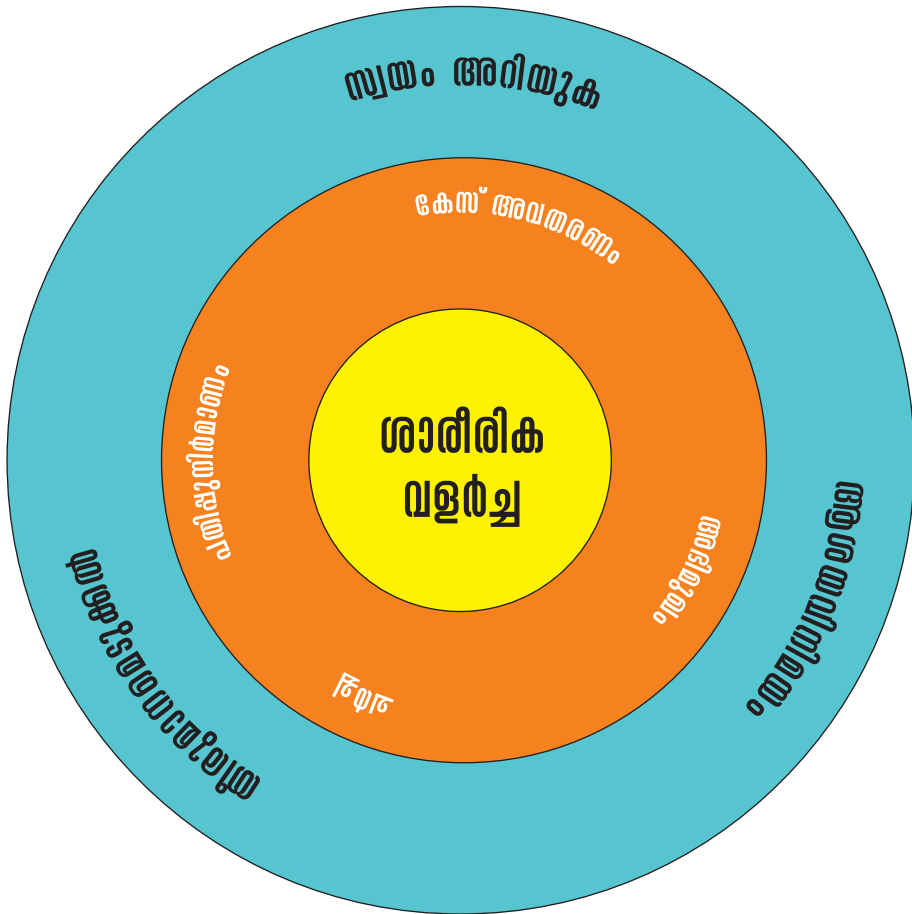
ഫാക്ട്ഷീറ്റ്

ഭിന്നലിംഗർ

തങ്ങളുടെ ബാഹ്യലിംഗത്തിന്റെ വിരുദ്ധമായ ലിംഗ അസ്തിത്വമോ ലിംഗ പ്രകടനമോ ഉള്ള വ്യക്തികളെയാണ് 'ഭിന്നലിംഗർ' എന്നു പറയുന്നത്. ഇതിനു താഴെ വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള വ്യക്തികളെ ഉൾപ്പെടുത്താറുണ്ട്.

1. ബാഹ്യമായി പുരുഷന്റെ ശാരീരിക-ലൈംഗിക സവിശേഷതകളുണ്ടെങ്കിലും മാനസികമായി സ്ത്രീയാകാൻ ആഗ്രഹിക്കുക/സ്ത്രൈണ സവിശേഷതകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി.(trans women).
2. ബാഹ്യമായി സ്ത്രീയുടെ ശാരീരിക ലൈംഗിക സവിശേഷതകളുണ്ടെങ്കിലും മാനസികമായി പുരുഷന്റെ സവിശേഷതകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തി.(trans male)
3. പൂർണ്ണമായും പുരുഷന്റെയോ സ്ത്രീയുടെയോ സവിശേഷതകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാത്തവർ (ദ്വിലിംഗർ).
4. എതിർ ലിംഗത്തിന്റെ വസ്ത്രധാരണരീതികൾ സ്വീകരിക്കുന്നവർ (cross dressers)

യൂണിറ്റ് - 7
ഞാൻ വളരുമ്പോൾ





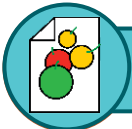
മേഖല

ശാരീരിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പ്രായപൂർത്തിയാകുന്ന അവസ്ഥയെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൗമാരവളർച്ചയെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിനും അതിനോട് പൊരുത്തപ്പെടുന്നതിനും പ്രശ്നങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതിനും.

ത്വക്കിന്റെ നിറവുത്യാസത്തിനു കാരണം ജനിതകഘടകങ്ങൾ, മെലാനിൻ എന്നിവയാണ് എന്ന ധാരണ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും കഴിവ്, അംഗീകാരം എന്നിവയ്ക്ക് നിറം,സൗന്ദര്യം എന്നിവ ഒരു മാനദണ്ഡമല്ല എന്നു മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും.



സാമഗ്രികൾ

കേസ്, ചോദ്യപ്പെട്ടി, വർക്ക്ഷീറ്റ് 31,32,33,34.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക ക്ലാസ്സുകളിലായി പ്രവർത്തനം നൽകേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ താഴെ കൊടുത്തിട്ടുള്ള സന്ദർഭങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരം നൽകുന്നു. (സന്ദർഭം 1 - 3 പെൺകുട്ടികൾക്കും സന്ദർഭം 4 ആൺകുട്ടികൾക്കും).

സന്ദർഭം 1

ക്ലാസിൽ എല്ലാവരോടും നന്നായി സഹകരിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ് മായ. ഈയിടെയായി അവൾ മാസത്തിലെ ചില ദിവസങ്ങളിൽ അകാരണമായി ദേഷ്യപ്പെടുകയും പ്രതികരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സന്ദർഭം 2

ഒൻപതാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടിയാണ് മീര. എട്ടാം ക്ലാസിൽ ക്രിസ്മസ് പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞ സമയത്താണ് അവൾക്ക് ആദ്യ ആർത്തവം ഉണ്ടായത്. അതിനുശേഷം ഇതുവരെ അവൾക്ക് ആർത്തവം വന്നില്ല. അവൾ വളരെയധികം വിഷമത്തിലാണ്.

സന്ദർഭം 3

കമലയ്ക്ക് ആർത്തവം തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കഠിനമായ വയറു വേദന ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. മനം പിരട്ടലും ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

ചോദ്യപ്പെട്ടി

ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ/സംശയങ്ങൾ പേര് വയ്ക്കാതെ എഴുതി ചോദ്യപ്പെട്ടിയിൽ ഇടാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അധ്യാപിക പ്രശ്നങ്ങൾ/സംശയങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു.

സന്ദർഭം 4

സ്കൂളിലെ മിടുക്കനാണ് ടോണി. പഠിത്തത്തിൽ മാത്രമല്ല മറ്റുസ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങളിലും അവൻ ഒന്നാമനാണ്. എന്നാൽ ഈയിടെയായി അവൻ മൗനിയായാണ്. ഒന്നിലും ഒരു ഉത്സാഹവും കാണിക്കുന്നില്ല. സുഹൃത്തുക്കൾക്കെല്ലാം മീശ വന്നു തുടങ്ങി. അവനു മാത്രം മീശ വളർന്നില്ല. അതാണ് അവനെ അസ്വസ്ഥനാക്കുന്നതെന്ന് മനസ്സിലായി. തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 31 പെൺകുട്ടികളോടും വർക്ക്ഷീറ്റ് 32 ആൺകുട്ടികളോടും വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കാനാവശ്യപ്പെടുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- കൗമാര വളർച്ചാസവിശേഷതകളും പ്രശ്നങ്ങളും.
- കൗമാരവളർച്ചയിൽ ഹോർമോണുകളുടെ പങ്ക്.

തുടർപ്രവർത്തനം

കുട്ടികളുടെ സംശയങ്ങൾ ദുരീകരിക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരുമായി അഭിമുഖം സംഘടിപ്പിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 2

പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 33 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവയെ ശരിയായി പട്ടികപ്പെടുത്താൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 33 പട്ടികപ്പെടുത്തിയത് കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അധ്യാപിക ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ.

തുടർപ്രവർത്തനം

ആരോഗ്യപ്പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കൽ.

കുട്ടികളെ വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി താഴെപ്പറയുന്ന മേഖലകൾ നൽകുന്നു.

1. ആൺകുട്ടികളിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ.
2. കൗമാരക്കാരിലെ വൈകാരിക-മാനസിക മാറ്റങ്ങൾ-കാരണങ്ങളും പരിഹാര മാർഗങ്ങളും.
3. പെൺകുട്ടികളിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ.
4. കൗമാരക്കാരിലെ വൈകാരിക-മാനസിക വ്യത്യാസങ്ങൾ.

NB: ആൺകുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖല അവർക്കും പെൺകുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖല പെൺകുട്ടികൾക്കും വെവ്വേറെ നൽകേണ്ടതാണ്. ടീച്ചർ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് നടത്താവുന്നതാണ്. മേൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നവയുടെ കാരണങ്ങൾ, ശാസ്ത്രീയത, ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ, അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ, അത്തരം പ്രശ്നങ്ങളോട് നാം പുലർത്തേണ്ട കാഴ്ചപ്പാട് തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തി വേണം ആർട്ടിക്കിളുകൾ തയ്യാറാക്കേണ്ടത്. വിദ്യാർത്ഥികളും അധ്യാപികയും ചേർന്ന് ആരോഗ്യപ്പതിപ്പ് തയ്യാറാക്കട്ടെ. പ്രകാശനച്ചടങ്ങും സംഘടിപ്പിക്കാം.

പ്രവർത്തനം 3

ടീച്ചർ കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

കേസ്

അവൾ കറുത്തിട്ടാണ്; സുന്ദരി. പഠിക്കാനും മിടുക്കി. കൂട്ടുകാരികളൊക്കെ അവളെ കറുന്മി എന്ന് കളിയാക്കാറുണ്ട്. അവൾ അതൊന്നും കാര്യമാക്കാറില്ല. പക്ഷേ, ടി.വി.യിൽ കണ്ട ഒരു ഫെയർനസ് ക്രീമിന്റെ പരസ്യത്തിൽ ആകൃഷ്ടയായി അവളത് വാങ്ങി ഉപയോഗിച്ചു. നിറത്തിൽ വലിയ മാറ്റമൊന്നും കണ്ടില്ല. പിന്നീട് പലക്രീമുകളും മാറി മാറി ഉപയോഗിച്ചു. ക്രമേണ തൊലിയിൽ വിളർത്തപാടുകൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടു. മുഖമാകെ ചൊറിയുന്നു. കണ്ണാടിയിൽ നോക്കിയപ്പോൾ ഞെട്ടിപ്പോയി.

ഇതിനെപ്പറ്റി നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?
തുടർന്ന് ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- താക്കിന്റെ നിറവും സൗന്ദര്യവും.
- മെലാനിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലും താക്കിന്റെ നിറവും .
- ജനിതക ഘടകങ്ങളും താക്കിന്റെ നിറവും.
- നിറം വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ടോ?

ചർച്ചയ്ക്കു ശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ ഗ്രൂപ്പുകളെ അവതരണത്തിന് ക്ഷണിക്കുന്നു. നിറം കുറഞ്ഞ പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികളുടെ വ്യക്തിത്വം ഉദാഹരിച്ച് നിറം സൗന്ദര്യത്തിനോ പ്രശസ്തിക്കോ ഒട്ടും തടസ്സമല്ലെന്ന് കുട്ടികളെ ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്താൽ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. ലോകമറിയുന്ന ചില മഹത്വ്യക്തികളെ പ്രശസ്തരാക്കിയത് അവരുടെ ശാരീരിക പ്രത്യേകതകളോ നിറമോ അല്ല മറിച്ച് അവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകളും വ്യക്തിത്വവുമാണ്.

ലോകപ്രശസ്തരായ വ്യക്തികളുടെ പേരുകൾ കുട്ടികൾ തന്നെ ലിസ്റ്റു ചെയ്യുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 34 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. എഴുതിയ വർക്ക്ഷീറ്റ് ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

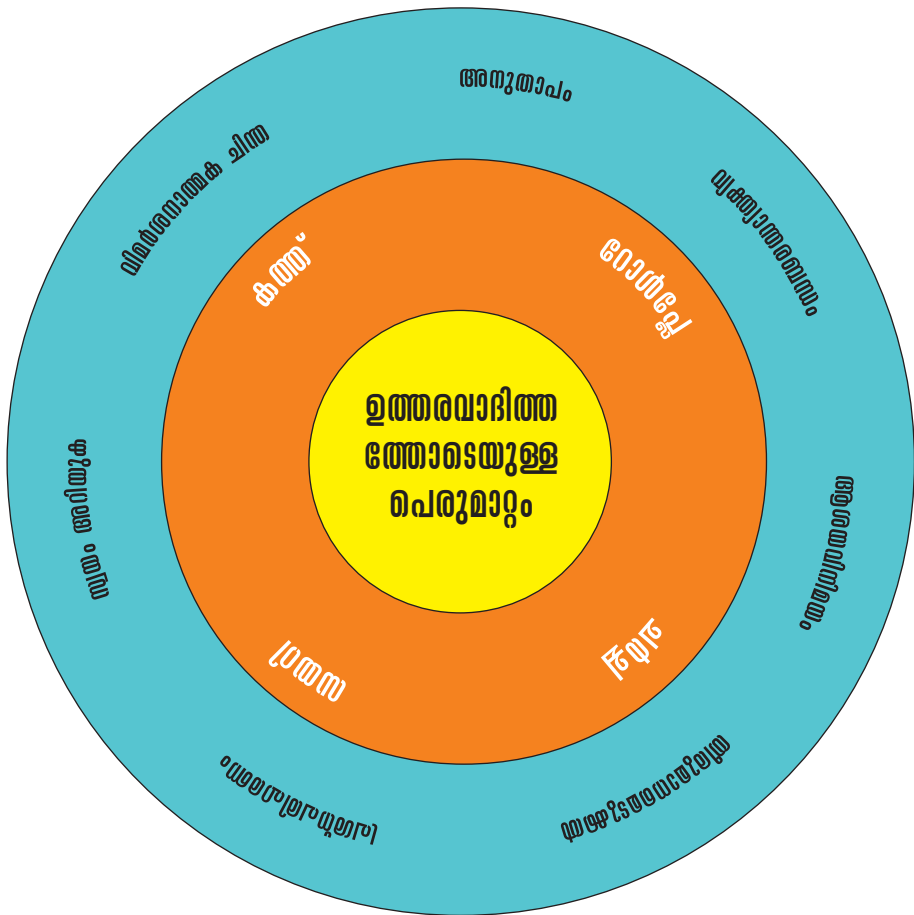
- താക്കിന്റെ നിറവും മെലാനിനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം.
- വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.

ഫാക്ട്ഷീറ്റ്

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ വളർച്ചാസവിശേഷതകൾ, ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനം മുതലായവ ഡോക്ടറുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ ക്ലാസിൽ ചർച്ച ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

- ത്വക്കിന് നിറം നൽകുന്ന വർണവസ്തുവാണ് മെലാനിൻ.
- പാരമ്പര്യം, മെലാനിന്റെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ എന്നിവ ത്വക്കിന്റെ നിറത്തിന് കാരണമാകുന്നു.
- മെലാനിന്റെ സാന്നിധ്യം അൾട്രാ വൈലറ്റ് രശ്മിയുടെ മാതൃകകളെയെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.
- സ്കിൻ ക്യാൻസർ വരാനുള്ള സാധ്യത മെലാനിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞവരിൽ മറ്റുള്ളവരെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലാണ്.
- ഒരു വ്യക്തിയുടെ ശരീരത്തിലെ മെലാനിന്റെ അളവ് സ്ഥായിയായി മാറ്റാൻ കഴിയില്ല.
- നിറമല്ല, സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളാണ് വ്യക്തിത്വരൂപീകരണത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നത്.
- ആരോഗ്യമുള്ളതും വൃത്തിയുള്ളതുമായ ചർമ്മമാണ് സൗന്ദര്യത്തിനാധാരം.
- യുവത്വത്തിന്റെ പ്രസരിപ്പും ഓജസ്സും കൂട്ടുവാൻ നമ്മുടെ വീട്ടുവളപ്പിലെ പച്ചക്കറികളും ഇലക്കറികളും പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ പഴങ്ങളും കഴിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

യൂണിറ്റ് - 8 നല്ല കൂട്ടുകാർ





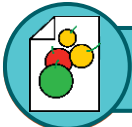
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിൽ സാമൂഹികമായ ഉത്തരവാദിത്തബോധം വളർത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അനുതാപത്തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.

വീട്ടിലും പുറത്തുമുള്ള വൃദ്ധജനങ്ങളോട് അനുതാപ പൂർണ്ണമായ മനോഭാവം വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.

പിയർ ഗ്രൂപ്പിന്റെ സ്വാധീനം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും ഗാംഗിന്റെ മോശമായ സമ്മർദ്ദത്തിന് വഴങ്ങാതിരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിനും .

ഓരോ കുട്ടിക്കും വീട്ടിലുള്ള ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കടമകളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അവ ഫലപ്രദമായി നിർവഹിക്കുന്നതിന് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

ഡയറിക്കുറിപ്പ്, ചാർട്ട്, കത്ത്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 35 മുതൽ 42 വരെ.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

വർക്ക്ഷീറ്റ് 35 (വേണുവിന്റെ ഡയറിക്കുറിപ്പ്) കുട്ടികൾ വായിക്കുന്നു. ടീച്ചർ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- മുത്തശ്ശി വൃദ്ധസദനത്തിൽ വരാതിടയായ സാഹചര്യം എന്ത്?
- മുത്തശ്ശിയുടെ മക്കളുടെ പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്ത്?
- വേണു ചെയ്ത പ്രവൃത്തി എന്ത്? അത് ഒരു നല്ല കാര്യമാണോ? എന്തുകൊണ്ട്?
- നിങ്ങളിലാർക്കെങ്കിലും ഇത്തരത്തിലുള്ള അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
- വൃദ്ധജനങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ടാണ് അവരുടെ വീടുകളിൽ നിന്ന് പുറത്താക്കപ്പെടുന്നത്?
- വേണു സന്ദർശിച്ച വൃദ്ധസദനത്തിലെ അന്തേവാസികളുടെ ജീവിതാവസ്ഥ എന്താണ്? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

“ഒറ്റപ്പെടൽ” വൃദ്ധരെ മാനസികമായി തളർത്തുന്നു. പ്രായമായ വർക്ക് അർഹമായ പരിഗണനയും സംരക്ഷണവും നൽകേണ്ടത് കൂടുംബത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ ബാധ്യതയാണ്.

നമ്മുടെ നാട്ടിൽ ഇത്തരം വൃദ്ധസദനങ്ങൾ ഉണ്ടോ? അവിടത്തെ അവസ്ഥകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? എങ്ങനെ കണ്ടെത്തും?

വൃദ്ധസദനം സന്ദർശിക്കുന്നതിലേക്ക് ചർച്ച നയിക്കുന്നു. സന്ദർശനത്തിനുമുമ്പ് എന്തെല്ലാം ഒരുക്കങ്ങൾ വേണം? വർക്ക്ഷീറ്റ് 36.

ചർച്ചയിൽ വരേണ്ടത്.

നൽകേണ്ട ചെറിയ സമ്മാനങ്ങൾ (വ്യത്യസ്തമായ ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ).

വൃദ്ധരെ ആശ്വസിപ്പിക്കേണ്ടവിധം

- അടുത്ത് ചെന്നിരിക്കാം.
- അവർ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാം.
- സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്താം.
- സുഖവിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കാം.
- തൊടുകയോ തലോടുകയോ ആവാം.
- അവർക്കൊപ്പം വിനോദങ്ങളിൽ പങ്കുകൊള്ളാം.
- ഒന്നിച്ചിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാം.
- ഇനിയും വരുമെന്ന് അറിയിക്കാം.

(ഈ സന്ദർശനം സാഹചര്യങ്ങൾ അനുസരിച്ച് സംഘടിപ്പിക്കാം. പോയി വന്നശേഷം അന്നത്തെ അനുഭവങ്ങൾ ഡയറിയിൽ കുറിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ഈ ഡയറി (വർക്ക്ഷീറ്റ്-37) വീട്ടിൽവെച്ച് എഴുതി ക്ലാസിൽ കൊണ്ടുവരണം. തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ്-38 'എന്റെ മുത്തശ്ശി' എന്ന ഭാഗത്ത് തന്റെ മുത്തശ്ശിയിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച ഗുണങ്ങളും അവരോട് തനിക്കുള്ള കടപ്പാടും എഴുതിപൂർത്തിയാക്കണം. പരസ്പരം വായിക്കാൻ അവസരം നൽകുകയും വേണം.

വായിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ച. വ്യഭസദനത്തിലെ ജീവിതം അവർക്ക് തൃപ്തികരമാണോ?

ക്രോഡീകരണം

വാർധക്യം ഒരു കുറ്റമല്ല. കാലം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവികമാറ്റമാണ്. നമ്മളും വൃദ്ധരാവും. വൃദ്ധരാവുമ്പോൾ നാം നിസ്സഹായരാകുന്നു. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സഹായങ്ങൾ ആവശ്യമുള്ള സമയമാണത്. മക്കളിൽ നടത്തിയ സ്നേഹനികേഷപങ്ങൾ തിരികെ ലഭിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന സമയമാണ് വാർധക്യം. ആഹ്ലാദത്തോടെ ജീവിക്കാനുള്ള അവകാശം എല്ലാവർക്കും ഒരുപോലെയാണ്. ഈ അവകാശത്തെ വാർധക്യത്തിലും നാം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതുണ്ട്. വൃദ്ധജനങ്ങൾ നമ്മുടെ കൂട്ടത്തിൽ, നമ്മുടെ സംരക്ഷണയിൽ സുഖസൗകര്യങ്ങളോടെ ജീവിക്കേണ്ടവരാണ്. ഈ അർത്ഥത്തിൽ വൃദ്ധജനങ്ങളോടുള്ള മനോഭാവത്തിൽ ഗുണപരമായ മാറ്റം വരേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രവർത്തനം - 2

ഏതാനും വാക്കുകൾ എഴുതിയ ചാർട്ട് ടീച്ചർ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

ചാർട്ട്

സഹകരണം, കുറ്റപ്പെടുത്തൽ, പ്രോത്സാഹനം, പരിഹാസം, അംഗീകരിക്കൽ, താരതമ്യം ചെയ്യൽ, പങ്കാളിത്തം നൽകൽ, ആസൂത്രണം ചെയ്യൽ, ഉപദേശിക്കൽ, മുൻകയ്യെടുക്കൽ ചാർട്ടിലെ വാക്കുകൾ കുട്ടികൾ വായിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയതിന്ശേഷം ടീച്ചർ ഒരു ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

- ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ഇവയിൽ ഏതൊക്കെ? വർക്ക്ഷീറ്റ് 39 ൽ എടുത്തെഴുതുക. ഏതാനും കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.
- നിങ്ങൾ എഴുതിയ ഗുണങ്ങൾ ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിന്റേതാണെന്ന് ഉറപ്പിച്ച് പറയാൻ സാധിക്കുമോ?

ഉദാ: സഹകരണം എന്ന ഗുണം ചീത്തയായ കാര്യങ്ങൾക്കും ആകാമല്ലോ?

- വിട്ടുകളഞ്ഞവ ചീത്ത സുഹൃത്തിന്റേതാണെന്ന് ഒറ്റയടിക് പറയാമോ? ഉദാ: തെറ്റു തിരുത്താനായി 'കുറ്റപ്പെടുത്തൽ' ആകാമല്ലോ?
- എങ്കിൽ ചാർട്ടിലെ വാക്കുകളിൽ ചില വിശേഷണങ്ങൾ കൂടിച്ചേരുമ്പോഴാണ് അവ നല്ലതോ ചീത്തയോ ആവുന്നത്. ഉദാ: പൊതുനന്മയ്ക്ക് മുൻകൈയെടുക്കൽ
- ചാർട്ടിലെ വാക്കുകൾ ഇങ്ങനെ വിശേഷണങ്ങൾ ചേർത്ത് മാറ്റിയെഴുതുക.

ഈ പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയാക്കിയതിനുശേഷം ടീച്ചർ അടുത്ത ചോദ്യം പറയുന്നു. നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിന് ഇവയിൽ ഏതെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

സുഹൃത്തുക്കൾ പലതരക്കാരുണ്ട്. ഗുണകരമായും ദോഷകരമായും സാധീനിക്കാവുന്ന സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലാവർക്കുമുണ്ട്. നല്ല സുഹൃത്തിനെ കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവാണു നമുക്കുണ്ടാവേണ്ടത്.

ടീച്ചർ വർക്ക്ഷീറ്റ് 40 ലെ ഒരു കത്ത് വായിക്കുന്നു.

അനുമോദ് അനുഭവിക്കുന്ന ഈ അവസ്ഥക്കുള്ള കാരണം എന്തൊക്കെയാവാം? ചർച്ച.

- കുട്ടുകെട്ടിന്റെ ദുഷ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുന്നറിയിപ്പുകൾ അവഗണിച്ചു.
- അച്ഛനമ്മമാരെയും അധ്യാപകരെയും ധിക്കരിച്ചു.
- കുട്ടുകാരെക്കുറിച്ച് വേണ്ടതുപോലെ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.
- വരുംവരായ്കകളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കാതെ തീരുമാനം എടുത്തു.
- അതിസാഹസം കാട്ടാൻ ആവേശം കൊണ്ടു.
- അപകടം തിരിച്ചറിയാൻ വൈകി.

ഇങ്ങനെ ഏതെങ്കിലും കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ കുട്ടുകാർ നിങ്ങളെ നിർബന്ധിച്ചിരുന്നോ? അങ്ങനെ ഒരു സന്ദർഭം ഉണ്ടായാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ആ സന്ദർഭത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുക?

കുട്ടികൾ അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പ്രശ്നസന്ദർഭങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരും കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതി വിശദീകരിക്കുന്നു. മറ്റുള്ളവർ അതിൽ ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുന്നോട്ടു വയ്ക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

ഏതൊരു തീരുമാനം എടുക്കുമ്പോഴും വരുമ്പോൾ വരെയ്കകളെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുകയും, പ്രശ്നസന്ദർഭത്തെ ശരിയായി വിശകലനം ചെയ്യുകയും വേണം.

പ്രവർത്തനം - 3

അധ്യാപിക കുട്ടികളെ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പ് ആക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ഒരു സന്ദർഭം റോൾപ്ലേയ്ക്കായി നൽകുന്നു.

(റോൾപ്ലേ താഴെ പറയുന്ന തരത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുവാൻ ടീച്ചർ ഇടപെടേണ്ടതാണ്. ആദ്യ ഗ്രൂപ്പിലെ ഒരാൾ ഈ നിർബന്ധത്തോട് ദുർബ്ബലമായി പ്രതികരിക്കുന്നു (Passive Responding) ക്രമത്തിൽ അയാൾ അതിന് വഴങ്ങുന്നു. 2-ാം ഗ്രൂപ്പിലെ ഒരാൾ ശക്തമായി എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിക്കാതെ പ്രതികരിക്കുന്നു (Assertive Responding). 3-ാം ഗ്രൂപ്പിലെ ഒരാൾ മറ്റുള്ളവരോട് കലഹിച്ച് പിണങ്ങി അന്തരീക്ഷം വഷളാക്കുന്നു (Aggressive Responding).

മോശമായ കാര്യങ്ങൾക്കായി നിർബന്ധിക്കുന്ന കുട്ടുകാർക്ക് അതിന്റേതായ ന്യായീകരണമുണ്ടാവാം. അതിന് വഴങ്ങാത്ത കുട്ടുകാരനും അവന്റേതായ ന്യായങ്ങളുണ്ട്. ഇത് രണ്ടും അവതരിപ്പിക്കുവാൻ റോൾപ്ലേയിൽ അവസരമുണ്ടാവണം. തയാറെടുപ്പിന് പൊതുവെ 15 മിനിറ്റും, ഓരോ ഗ്രൂപ്പിന്റേയും അവതരണത്തിന് 5 മിനിറ്റ് വീതവും നൽകണം. അവതരണത്തിനുശേഷം ചർച്ച.

റോൾപ്ലേക്ക് നൽകാവുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ

- ഉദാ: 1. വീട്ടുകാരെയും അധ്യാപകരെയും കബളിപ്പിച്ച് സ്കൂളിൽ പോകാതെ നഗരത്തിൽ അലയാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
- 2. ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
- 3. കാമുകൻ നിൽക്കുന്ന സ്കൂൾ വഴിയരികിലൂടെ പോകുന്നതിന് കുട്ടി കുട്ടുകാരികളെ നിർബന്ധിക്കുന്നു.

(കുട്ടികളുടെ റോൾപ്ലേയിലെ പ്രകടനങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ഒന്നാം ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടിക്ക് നഗരത്തിൽ അലയാൻ താല്പര്യമില്ലെങ്കിലും ശക്തമായി എതിർത്തില്ല. അവൻ അതിൽ പെട്ടുപോകുന്നു. രണ്ടാം ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടി ശക്തമായി എതിർത്തു. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരെ പിണക്കാതിരിക്കാനും കഴിഞ്ഞു. മൂന്നാം ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടി ശക്തമായി

എതിർക്കുകയും കൂട്ടുകാരിൽ നിന്ന് അകലുകയും ചെയ്തു. ഇത് Passive, Assertive, Aggressive Responding എന്നീ തലക്കെട്ടുകളിലൂടെ വിശദമാക്കണം).

പ്രശ്നസന്ദർഭത്തിൽ വ്യത്യസ്തരീതിയിൽ പ്രതികരിക്കുന്ന മൂന്നു കുട്ടികളെ നാം കണ്ടല്ലോ.

- ഇതിൽ ഏത് രീതിയാണ് നമുക്ക് സ്വീകാര്യം?
- എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും ദുഷ്ടഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതാണോ?
- കുട്ടികൾ രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോൾ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടികളുടെ ഗുണകരമായി അനുഭവപ്പെട്ട ഒരു സന്ദർഭം എഴുതുക. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 41) (വർക്ക്ഷീറ്റ് വീട്ടിൽ നിന്ന് ചെയ്തതിനുശേഷം തുടർ ദിവസം ക്ലാസിൽ വായിക്കാവുന്നതാണ്). ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

സമസംഘങ്ങൾക്ക് (Peer group) ഒട്ടേറെ ഗുണവശങ്ങൾ ഉണ്ട്. സംഘാംഗങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ നന്മയ്ക്ക് അപ്പുറത്ത് സാമൂഹ്യനന്മയ്ക്ക് ഉതകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ കൂട്ടായി ചെയ്യുവാൻ ഈ സംഘങ്ങൾക്ക് കഴിയണം. എന്നാൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും സംഘാംഗങ്ങളുടെ നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി തെറ്റായ പ്രവണതകളിലേക്ക് നയിക്കപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതയും നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് സാമൂഹ്യവിരുദ്ധ സംഘ രൂപീകരണത്തിലേക്കു നയിച്ചേക്കാം. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ സ്വയം ബോധ്യപ്പെടാതെ, ഇഷ്ടപ്പെടാതെ സമസംഘങ്ങളുടെ നിർബന്ധത്തിനോ, സമ്മർദ്ദത്തിനോ വഴങ്ങാതിരിക്കാനുള്ള മനോധൈര്യം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. ജീവിതാഭിവൃദ്ധിക്കുതകുന്ന മനോഭാവം പുലർത്തുന്ന സമസംഘങ്ങളുണ്ട്. ചില സമസംഘങ്ങളുടെ താല്പര്യങ്ങൾ അംഗങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ തകർത്തുകളയാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ജീവിതാഭിവൃദ്ധിക്കുതകുന്ന മനോഭാവം പുലർത്തുന്ന സമസംഘങ്ങളുടെ പ്രേരണയ്ക്കേ വഴങ്ങാതു എന്ന ബോധം കുട്ടികളിലുണർണം.

പ്രവർത്തനം - 4

ആറ് കുട്ടികൾ വീതമുള്ള മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും താഴെപ്പറയുന്ന റോൾപ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

(തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന അച്ഛനും അമ്മയും സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന ആൺമക്കളും പെൺമക്കളും ഉള്ള ഒരു വീട്ടിൽ സാധാരണ പ്രവൃത്തിദിവസത്തിലും ഒരവധിദിവസത്തിലും രാവിലെയുള്ള രംഗം) വീട്ടിലെ ഓരോരുത്തരും ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ മറ്റ് കുട്ടികൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യണം. ഗ്രൂപ്പിലെ അഭിനേതാക്കൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവൃത്തികളിൽ അഭിപ്രായ വ്യത്യാസമുള്ള കാനികൾക്ക് എങ്ങനെയൊക്കെ മാറ്റിച്ചെയ്യുമായിരുന്നു എന്ന് ചർച്ചയിൽ പറയാം. റോൾപ്ലേക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

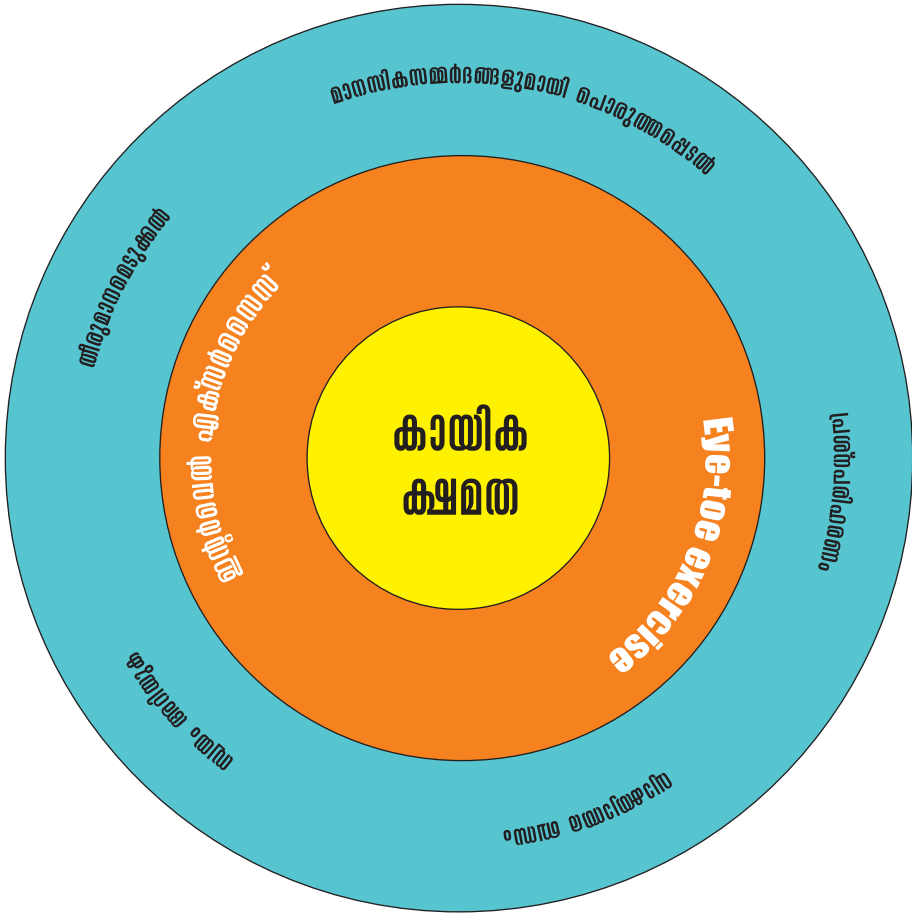
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും അച്ഛൻ, അമ്മ എന്നിവർ ചെയ്ത ജോലികൾ എന്തെല്ലാമായിരുന്നു?
- കുടുതൽ ജോലി ചെയ്തതാര്? എന്തെല്ലാമായിരുന്നു?
- അച്ഛനും, അമ്മയും ജോലിക്ക് പോകുന്നവരാണോ?
- വീട്ടുജോലികൾ പങ്കുവയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?
- ഇവ ഇങ്ങനെയൊക്കെ തന്നെയാണോ വേണ്ടത്?
- വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ കടമകൾ എന്തെല്ലാമാണ്?
- റോൾ പ്ലേയിലെ മക്കൾ ചെയ്ത ജോലികൾ എന്തെല്ലാം?
- വ്യത്യസ്തമായി എന്തെങ്കിലും വീട്ടുകാര്യങ്ങൾ ചെയ്യണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അഭിപ്രായമുണ്ടോ?
- വീട്ടിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ എന്തെല്ലാം?

ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം ടീച്ചർ വർക്ക്ഷീറ്റ് 42 പൂരിപ്പിക്കുവാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പൂരിപ്പിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ചില കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

സമൂഹത്തിലെ ഓരോ പൗരനും അവനവന്റേതായ കടമകളും ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും ഉണ്ട്. വീട്ടിൽ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള ഒരു അംഗമാണ് നാം ഓരോരുത്തരും. വീട്ടിൽ നടക്കേണ്ട പ്രവൃത്തികൾ എല്ലാവരും വീതിച്ചെടുക്കുമ്പോഴാണ് ഒരംഗം എന്ന നിലയിലുള്ള കടമ നാം നിർവഹിക്കുന്നത്. പ്രായവ്യത്യാസമില്ലാതെ ഓരോരുത്തരും ചെറുതോ, വലുതോ ആയ ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങിനെ ചെയ്യാത്തപക്ഷം വീടിന്റെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിന് തടസ്സം ഉണ്ടാവുകയും അതിന്റെ ഫലം എല്ലാവരും അനുഭവിക്കേണ്ടി വരികയും ചെയ്യും. മകൻ, മകൾ, സഹോദരൻ, സഹോദരി എന്നീ നിലകളിൽ നമ്മളിൽ അർപ്പിതമായ കടമകളും, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും പൂർണ്ണബോധ്യത്തോടെ ഏറ്റെടുക്കുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം.

യൂണിറ്റ് - 9
ഏകാഗ്രത - കണ്ണുകളിലൂടെ





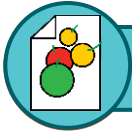
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏകാഗ്രത കൈവരിക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

നടക്കുമ്പോഴും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ ഓടുമ്പോഴും ഹൃദയ പേശികൾക്കും ശരീരപേശികൾക്കും ലഭ്യമാകുന്ന ക്ഷമതയെപ്പറ്റിയും ഏകാഗ്രതയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ.



സാമഗ്രികൾ

പേന.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം -1

ഇന്റർവെൽ എക്സർസൈസ്

കുട്ടികളെ ലഭ്യമായ സ്ഥലത്ത് 8 മിനിട്ടു നേരം നടത്തുക. അതിനുശേഷം 150 മീറ്ററിൽ കൂടാത്ത ദൂരം മിതമായ രീതിയിൽ ഓടട്ടെ (Running). അടുത്ത 150 മീറ്റർ ദൂരം പതുക്കെ (Jogging) ഓടട്ടെ. അടുത്ത 20 മീറ്റർ ആദ്യം വലതുകാൽ കൊണ്ടും പിന്നെ ഇടതുകാൽ കൊണ്ടും hop ചെയ്ത് മുന്നോട്ടു നീങ്ങുക. അടുത്ത 150 മീറ്റർ ദൂരം നടത്തുക (walking) അടുത്ത 20 മീറ്റർ ദൂരം രണ്ടു കാലിൽ പതുക്കെ ചാടട്ടെ. (Jumping) വീണ്ടും 150 മീറ്ററിൽ കൂടാത്ത ദൂരം മിതമായ രീതിയിൽ ഓടട്ടെ ഈ പ്രവർത്തനം 20 മിനിട്ടിൽ കുറയാത്ത സമയം വരെ തുടരുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കുട്ടികൾക്ക് താൽപര്യമുള്ളവയ്ക്കായി വ്യത്യസ്ത രീതികൾ അവലംബിക്കേണ്ടതാണ്. ഉദാ: (stepping, hopping etc)
- കുട്ടികളുടെ കഴിവനുസരിച്ച് ദൂരവും സമയവും ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്

ക്രോഡീകരണം

വ്യത്യസ്ത തലങ്ങളിലുള്ള വ്യായാമ രീതികൾ അവലംബിക്കുന്നതു വഴി ഹൃദയമനികളുടെയും ശരീരപേശികളുടെയും, വിവിധ അവയവങ്ങളുടെയും ക്ഷമത വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികൾ ആരോഗ്യമുള്ളവരായിത്തീരുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഈ പ്രവർത്തനം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.

പ്രവർത്തനം -2

കുട്ടികൾ എഴുന്നേറ്റ് നിന്ന് കയ്യിലുള്ള പേന കണ്ണിന് അഭിമുഖമായി 30 സെന്റീമീറ്റർ അകലത്തിൽ പിടിച്ചതിനുശേഷം നോട്ടും പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. ഉപ്പുറ്റി ഉയർത്തി കാൽപ്പാദങ്ങളിൽ ശരീരഭാരം കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം പേന മുഖത്തോടടുപ്പിക്കുക. ഈ അവസ്ഥ 20 സെക്കന്റിൽ കുറയാതെ തുടരുക. ഈ പ്രവർത്തനം മൂന്നോ നാലോ ആവർത്തി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

എല്ലായ്പ്പോഴും നോട്ടം പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ട്രോക്കിംഗ്

- മനസ്സിനെയും ശരീരത്തിനെയും ഏകോപിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാ നുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു
- കണ്ണുകളുടെയും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഉത്തേജിക്കുന്നു.

തുടർ പ്രവർത്തനം

കണ്ണുകളുടെയും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന് ഈ പ്രവർത്തനം ജീവിതചര്യയായാക്കുക.

walking	running	jogging	hopping with right & left leg	walking	running
8 min	150 mtr	150 mtr	20 mtr	150 mtr	150 mtr



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. ഷൈസൽ. കെ.പി. എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി S3 മിനിസ്റ്റർ ഷോർ ഷോറസ്റ്റ്, ഗവൺമെന്റ് ഓഫ് കേരള
5. ഡോ. എസ്. നസീബ് സ്റ്റേറ്റ് കോഡിനേറ്റർ, ഡി.എച്ച്.എസ്.ഇ. തിരുവനന്തപുരം
6. ശ്രീ. കെ.വി. പത്മനാഭൻ സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
7. ഡോ. ടി.ആർ. ജീജകുമാരി ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
8. ഡോ. വി. സുലഭ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, ആലപ്പുഴ
9. ശ്രീ. സുരേഷ് ബാബു, കെ.കെ. അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, പാലയാട് സെൻട്രൽ ജെ.ബി. സ്കൂൾ, പാലയാട്, കണ്ണൂർ
10. ശ്രീ. പ്രദീപ്കുമാർ. പി ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
11. ശ്രീ. വിനോദ് കുമാർ. കെ. ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കണ്ണൂർ
12. ശ്രീമതി. ബിന്ദു. എസ്.എസ്. ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി. ബാലരാമപുരം
13. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി. തിരുവനന്തപുരം
14. ശ്രീ. എം. രാജേഷ് ഡി.പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം
15. ശ്രീമതി. സോണിയ. എസ്. രവി എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്), കൺകോർഡിയ ലുവൈറൻ എച്ച്.എസ്.എസ്, പേരൂർക്കട, തിരുവനന്തപുരം
16. ശ്രീമതി. രതി. എസ്. നായർ എച്ച്.എസ്.എ (ഇംഗ്ലീഷ്), ഗവൺമെന്റ് എച്ച്.എസ്.എസ്. വട്ടിയൂർക്കാവ്
17. ശ്രീമതി. മാധുരി ദേവി. ബി ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

18. ഡോ. രേജസ് ജോൺ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഐ.എ.എസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ
19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രത്നകുമാർ ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്. ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞമ്പുദളള ടീച്ചർ, മുമ്പിപ്പോത്ത എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ് പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഷോർ ദ മെഡ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്ക് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നീലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. 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. അബൂബക്കർ
റിട്ടയേർഡ് സിവിൽ സർജൻ, കോഴിക്കോട്
11. ഡോ. എ.ആർ. സുപ്രിയ
ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ്
സി.എ.സി.ഇ.ഇ. യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള
12. ശ്രീ. എൻ. വിനയകുമാരൻ നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ (പോലീസ്), ഹൈടെക്
ക്രൈം എൻക്വയറിസെൽ, പോലീസ്
ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ്, തിരുവനന്തപുരം
13. ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ. ജി.എസ്.
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം
14. ഡോ. ഹരിദാസ്
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം

സൂക്ഷ്മപരിശോധന

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്
2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട്
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കാസർഗോഡ്
3. ശ്രീ. രതീഷ് കാളിയാടൻ
ഗവൺമെന്റ് ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. തലശ്ശേരി കണ്ണൂർ
4. ശ്രീ. അബ്ദുൾ അസീസ്. വി.പി.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. വി.പി.കെ.എം.എം.
എച്ച്.എസ്.എസ് പുത്തൂർ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം
5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർഗ്ഗീസ്
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കൂട്ടിൽ
6. ശ്രീ. ഫിലിപ്പ്. വി.ജെ.
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. കല്ലടിക്കോട്

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മണക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം
8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികൃഷ്ണൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.യു.പി.എസ്, 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. ചിത്രാലാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

