ഉല്ലാസപ്പറവകൾ
വർക്ക്ബുക്ക്

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

സ്റ്റാന്റേർഡ് X

വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

2019
സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര
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 & ഇല്ലുസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഫൗസിയ സുധീർ

Fourth Edition 2019

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളെ,

ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം നിറഞ്ഞ കാലഘട്ടത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന നിങ്ങൾക്ക്, ജീവിതവിജയത്തിനാവശ്യമായ നൈപുണികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് അവസരം നൽകുന്ന ഏതാനും പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്കിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾക്കുള്ള മറുപടികളും, വ്യക്തി-പരിസര ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും ഇതിലുണ്ട്. ആഹാരം, സുരക്ഷ, സ്വയം ക്രമീകരണം, ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളും കടമകളും, തുടങ്ങിയവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളും ഈ വർക്ക്ബുക്കിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നാം പരിചയപ്പെടുന്നു.

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി) യൂനിസെഫിന്റെ പങ്കാളിത്തത്തോടെ നടത്തിയ ശിൽപ്പശാലകളിലാണ് ഈ അനുബന്ധ പാഠ്യപദ്ധതി തയാറാക്കിയിട്ടുള്ളത്.

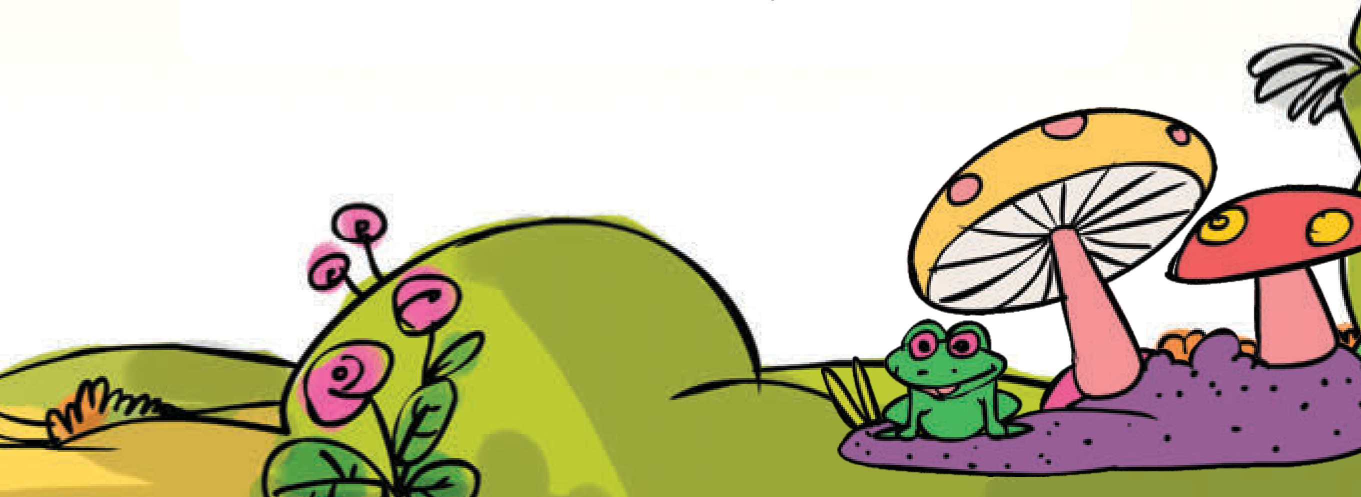
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

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

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

തിരുവനന്തപുരം

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



ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്
1	മാലിന്യമുക്ത പരിസരം	1 - 11
2	നമ്മുടെ ആരോഗ്യം – നമ്മുടെ കയ്യിൽ	12 - 14
3	കരുതിയിരിക്കാം	15 - 19
4	വിജയത്തിന്റെ വഴികൾ	20 - 28
5	ശുചിത്വമാണ് ആരോഗ്യം	29 - 31
6	കഴിവുകളിൽ അഭിമാനിക്കാം	32 - 40
7	നേർവഴിക്ക് മുന്നേറാം	41 - 42
8	എല്ലാവരും തുല്യരാണ്	43 - 49

യൂണിറ്റ് 1

മാലിന്യമുക്ത പരിസരം

ചിത്രം (കൊളാഷ്) നിരീക്ഷിച്ച് അതിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളും അതുണ്ടാകാനുള്ള കാരണവും കണ്ടെത്തി എഴുതൂ.

രോഗങ്ങൾ	ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

രോഗങ്ങൾ	ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ

എന്റെ നാട്ടിലെ പാരിസ്ഥിതികപ്രശ്നങ്ങൾ.

മലിനീകരണം

വായു	ജലം	മണ്ണ്

ഈ മലിനീകരണം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങൾ.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

മലിനീകരണ ഉറവിടങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഒരു സ്കൂളിലെ കുട്ടികൾ കണ്ടെത്തിയ വിവരങ്ങൾ ചുവടെ കൊടുക്കുന്നു. അതു പരിശോധിച്ച് സമാനമായ സാഹചര്യം നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒഴിഞ്ഞ കോളത്തിൽ പൂരിപ്പിക്കുക.

മലിനീകരണസ്ഥലം	മലിനീകരണരീതി	മലിനീകരിക്കപ്പെടുന്നത്	മലിനീകരണപ്രശ്നങ്ങൾ
സ്കൂളുംപരിസരവും.	ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം കുന്നുകൂടുന്നു. വൃത്തിഹീനമായ ടോയ്‌ലറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്ന മലിനീകരണം.	വായു ജലം, മണ്ണ്	ദുർഗന്ധം, രോഗാണുക്കൾ പെരുകുന്നു. കിണർവെള്ളം മലിനപ്പെടുന്നു. പകർച്ചവ്യാധികൾ കൂടുന്നു. കൊതുക്, എലി, ഈച്ച എന്നിവയുടെ പ്രജനനം കൂടുന്നു.
മാർക്കറ്റുംപരിസരവും.	ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ കുന്നുകൂടുന്നു. അവ അഴുകി ദുർഗന്ധം പരത്തുന്നു.	വായു ജലം	ദുർഗന്ധം, ഈച്ചശല്യം, കുടിവെള്ളസ്രോതസ്സ് മലിനമാകുന്നു. സാംക്രമിക രോഗങ്ങളുടെ വ്യാപനം വർദ്ധിക്കുന്നു.
താലൂക്ക് ആശുപത്രി പരിസരം.	ആശുപത്രി മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നുകൂടുന്നു. ഓടകൾ പൊട്ടി മലിനജലം ഒഴുകിപ്പരക്കുന്നു.	വായു ജലം മണ്ണ്	ദുർഗന്ധം, ഈച്ച,എലി കൊതുക്ശല്യം. ജലമലിനീകരണം, പകർച്ചവ്യാധികൾ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4

മലിനീകരണ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഞങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുന്ന പോസ്റ്ററുകൾ.

ഞങ്ങൾ എഴുതി സ്ഥാപിക്കുന്ന ബാനറുകൾ/പോസ്റ്ററുകൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5

പരിസരശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുവാൻ എനിക്ക് ചെയ്യാവുന്നത്.

യൂണിറ്റ് 2

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം – നമ്മുടെ കയ്യിൽ

പട്ടിക തയാറാക്കാം.

പോഷകഘടകം	സ്രോതസ് (പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായവ)	അപര്യാപ്തതാരോഗങ്ങൾ	രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 7

സംവാദത്തിലൂടെ എനിക്ക് ബോധ്യപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ.

എന്റെ പ്രസംഗം

(ആഹാരത്തിൽ നാരുകൾ, ജലം ഇവയുടെ ആവശ്യകത)

വർക്ക്ഷീറ്റ് 9

യൂണിറ്റ് 3

കരുതിയിരിക്കാം

മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെതിരെയും പോർണോഗ്രാഫിക്കെതിരെയും ബോധവത്ക്കരണം സംഘടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള പോസ്റ്റർ തയാറാക്കൂ.

ഞാൻ മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതിയത്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 11

വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുമ്പോൾ അപകടം ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ അനുവർത്തിക്കേണ്ടത്.

ഡ്രൈവിംഗ് സ്കൂൾ ഇൻ സ്കൂൾ (DSS) രൂപീകരണം.
എന്റെ നിർദേശങ്ങൾ.

നോഡൽ ഓഫീസർ :
ക്ലബ്ബംഗങ്ങൾ :

റിസോഴ്സ്പേഴ്സൺ :

സ്ഥലം :
സമയം :
ആവശ്യമായ സാമഗ്രികൾ :

റോഡ് സുരക്ഷാസൂചകങ്ങൾ :

മറ്റു നിർദേശങ്ങൾ :

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13

നീന്തൽ ക്ലബ്ബ് രൂപീകരണം.

നോഡൽ ഓഫീസർ :

ക്ലബ്ബംഗങ്ങൾ :

പരിശീലകർ :

സമയക്രമം :

സ്ഥലം :

പ്രവർത്തന നിർദേശങ്ങൾ :

യൂണിറ്റ് 4

വിജയത്തിന്റെ വഴികൾ

എന്റെ സ്വപ്നത്തിലേക്ക്

വിഷൻ (കാഴ്ചപ്പാട്, സ്വപ്നം) പൂർത്തീകരിക്കുന്നതിന് കൃത്യമായ ദൗത്യങ്ങളും ലക്ഷ്യങ്ങളും ആവശ്യമാണ്. ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവരായി ആരും ഉണ്ടാവില്ലല്ലോ. ചിലത് ദീർഘകാലം കൊണ്ട് നേടാൻ പറ്റുന്നത് (Long term goal) ചിലത് ഉടനടി നേടിയെടുക്കേണ്ടത്. (Short term goal) ഏതുതരം ലക്ഷ്യമായാലും അതിലേക്കെത്താൻ നാം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യണം. അതൊന്ന് ചിട്ടപ്പെടുത്തിയാലോ?

ലക്ഷ്യങ്ങൾ (goals) (ലക്ഷ്യങ്ങളെ മുൻഗണനാ ക്രമത്തിൽ എഴുതുക)	ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

(ഒറ്റ വാചകത്തിൽ)

എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ഒരു അധ്യാപകൻ ആകാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു?

നിങ്ങളുടെ സങ്കല്പത്തിലെ ഒരു നല്ല അധ്യാപകൻ.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ഐ. എം. വിജയൻ

തൃശ്ശൂർ മുൻസിപ്പൽ സ്റ്റേഡിയത്തിലെ ഗാലറികൾക്കിടയിലൂടെ സോഡയും കടലയും വിറ്റ് ജീവിതത്തിന് വഴിതേടുകയാണ് ഈ കൊച്ചുപയ്യൻ. തൃശ്ശൂർ സി.എം.എസ്.എച്ച്.എസിൽ പഠിക്കുന്ന ഈ കുട്ടിക്ക് ഒരു സോഡ വിറ്റാൽ 10 പൈസ ലഭിക്കും ഇങ്ങനെ കിട്ടുന്ന പണം കൂടി കൂട്ടി വേണം വീട്ടിൽ രാത്രി അടുപ്പെരിയാൻ! ഇടയ്ക്ക് വച്ച് പഠനം നിർത്തേണ്ടിവന്നതിന് കാരണവും മറ്റൊന്നല്ല.

1969 ഏപ്രിൽ 25 ന് ഐനിവളപ്പിൽ മണി വിജയൻ ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ പ്രതീകമായാണ് പിറന്ന് വീണത്. വറുതിയുടെ നാളുകൾ അവനെ വീട്ടിൽ നിന്ന് പുറത്തിറക്കി. തൃശ്ശൂർ മുൻസിപ്പൽ സ്റ്റേഡിയത്തിൽ പന്ത് എടുത്തുകൊടുത്തും ഗ്രൗണ്ട് വൃത്തിയാക്കിയും ജീവിതം തുടങ്ങിയ വിജയൻ ഇന്ത്യ കണ്ട ഏറ്റവും നല്ല ഫുട്ബോളർ ആയി മാറി. വിജയന് വയസ്സ് 17. അന്നത്തെ ഡി.ജി.പി എം.കെ. ജോസഫ് വിജയനിലെ കളിക്കാരനെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. കേരള പോലീസിനുവേണ്ടി വിജയനെ പരിശീലിപ്പിച്ചു. ഈ കാവൽക്കാരൻ ഫുട്ബോൾ മാന്ത്രികനായി. കേരളത്തിന്റെ കണ്ണിലുണ്ണിയായി. ഈ സ്ട്രൈക്കർ കേരള ഫുട്ബോളിന് മേൽവിലാസം ഉണ്ടാക്കുന്നതിൽ "ഫോർവേർഡ്" ആയി. കേരള പോലീസ്, മോഹൻ ബഗാൻ, ജെ.സി.ടി ഫഗ്വര, എഫ്.സി. കൊച്ചിൻ, ഈസ്റ്റ് ബംഗാൾ, ചർച്ചിൽ ബ്രദേഴ്സ് തുടങ്ങിയ ടീമുകൾക്ക് വേണ്ടി ബൂട്ടണിഞ്ഞു. നെഹ്റുകപ്പ്, പ്രി- ഒളിമ്പിക്സ്, പ്രി- വേൾഡ് കപ്പ്, സാഫ് ഗെയിംസ് എന്നിവയിൽ പങ്കെടുത്തു.

ജീവിതത്തിന്റെ ആദ്യം ഭാഗം 'ഡിഫന്ററായി' - മധ്യഭാഗം ഫോർവേർഡായി കളം നിറഞ്ഞു കളിക്കുകയാണ് വിജയൻ! പേരന്വർഥമാക്കുന്ന വിജയൻ!!

വർക്ക്ഷീറ്റ് 16

'നിശ്ചിത ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് നീങ്ങാൻ ഒരു വ്യക്തിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ ഘടകമാണ് അഭിപ്രേരണ'.

നിങ്ങളുടെ പഠനത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോകാൻ ധാരാളം പേർ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ആരാണ് നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അഭിപ്രേരണ നൽകിയത്. എന്തുകൊണ്ട്? (രണ്ടോ മൂന്നോ വാചകത്തിൽ)

....

....

....

....

....

....

....

....

നിങ്ങളെ അഭിപ്രേരിതരാക്കാൻ നിങ്ങളുടെ അധ്യാപകർ താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ ഏതെല്ലാം മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു? ടിക്ക് ചെയ്യുക.

- അംഗീകാരം ☐
- സമ്മാനം ☐
- അഭിനന്ദനം ☐
- ബഹുമാനം ☐
- സ്നേഹം ☐
- കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞു ☐

നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷ്യത്തിലേക്കെത്താൻ മറ്റാരൊക്കെ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്? എങ്ങനെ? പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കാമോ?

വ്യക്തികൾ	സഹായിച്ചരീതി	അഭിപ്രേരണാഘടകം
അമ്മ	പരീക്ഷയ്ക്ക് ഗ്രേഡ് കുറഞ്ഞപ്പോൾ അടുത്ത പരീക്ഷയ്ക്ക് മെച്ചപ്പെടുത്താം എന്ന് ആശ്വസിപ്പിച്ചു.	സ്നേഹം

നെയ്പ്പായസം

ചുരുങ്ങിയതോതിൽ ശവദഹനം കഴിച്ചുകൂട്ടി, ഓഫീസിലെ സ്നേഹിതന്മാരോടു വേണ്ടപോലെ നന്ദി പ്രകടിപ്പിച്ച്, രാത്രി വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുന്ന ആ മനുഷ്യനെ നമുക്ക് അച്ഛൻ എന്നു വിളിക്കാം. കാരണം, ആ പട്ടണത്തിൽ അയാളുടെ വില അറിയുന്നവർ മൂന്ന് കുട്ടികൾ മാത്രമേയുള്ളൂ. അവർ അയാളെ 'അച്ഛാ' എന്നാണ് വിളിക്കാറുള്ളത്.

ബസ്സിൽ അപരിചിതരുടെയിടയിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് അയാൾ ആ ദിവസത്തിലെ ഓരോ നിമിഷങ്ങളും വെവ്വേറെയെടുത്തു പരിശോധിച്ചു.

രാവിലെ എഴുന്നേറ്റതുതന്നെ അവളുടെ ശബ്ദം കേട്ടിട്ടാണ്.

'മൂടിപ്പൊതച്ച് കെടന്നാപ്പറ്റ്വോ ഉണ്ണ്യേ? ഇന്ന് തിങ്കളാഴ്ചയല്ലേ?' അവൾ മൂത്ത മകനെ ഉണർത്തുകയായിരുന്നു. അതിനുശേഷം ഉലഞ്ഞ വെള്ള സ്സാരിയുടുത്ത്, അവൾ അടുക്കളയിൽ ജോലി തുടങ്ങി. തനിക്ക് ഒരു വലിയ കോപ്പയിൽ കാപ്പി കൊണ്ടുവന്നു തന്നു. പിന്നെ? പിന്നെ, എന്തെല്ലാമുണ്ടായി? മറക്കാൻ പാടില്ലാത്ത വല്ല വാക്കുകളും അവൾ പറഞ്ഞുവോ? എത്രതന്നെ ശ്രമിച്ചിട്ടും, അവൾ പിന്നീടു പറഞ്ഞതൊന്നും ഓർമ വരുന്നില്ല.

'മൂടിപ്പൊതച്ച് കെടന്നാപ്പറ്റ്വോ? ഇന്ന് തിങ്കളാഴ്ചയല്ലേ?' ആ വാക്യം മാത്രം മായാതെ ഓർമയിൽ കിടക്കുന്നു. അത് ഒരു ഈശ്വരനാമമെന്നപോലെ അയാൾ മന്ത്രിച്ചു. അതു മറന്നു പോയാൽ തന്റെ നഷ്ടം പെട്ടെന്ന് അസഹനീയമായി ത്തീരുമെന്ന് അയാൾക്കു തോന്നി.

ഓഫീസിലേക്കു പോവുമ്പോൾ കുട്ടികൾ കൂടെയുണ്ടായിരുന്നു. അവർക്കു സ്കൂളിൽ വെച്ചു കഴിക്കാനുള്ള പലഹാരങ്ങൾ ചെറിയ അലൂമിനിയ പാത്രങ്ങളിലാക്കി അവൾ എടുത്തുകൊണ്ടുവന്നു തന്നു. അവളുടെ വലത്തെ കൈയിൽ കുറച്ചു മഞ്ഞൾപ്പൊടി പറ്റിനിന്നിരുന്നു.

ഓഫീസിൽവെച്ച് അവളെപ്പറ്റി ഒരിക്കലെങ്കിലും ഓർക്കുകയുണ്ടായില്ല. ഒന്നുരണ്ടു കൊല്ലങ്ങൾ നീണ്ടുനിന്ന ഒരു അനുരാഗ ബന്ധത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടാണ് അവർ വിവാഹം കഴിച്ചത്. വീട്ടുകാരുടെ സമ്മതത്തോടെയല്ല. എങ്കിലും അതിനെപ്പറ്റി പശ്ചാത്തപിക്കുവാൻ ഒരിക്കലും തോന്നിയില്ല. പണത്തിന്റെ ക്ഷാമം, കുട്ടികളുടെ അനാരോഗ്യ കാലങ്ങൾ...അങ്ങനെ ചില

ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ അവരെ തളർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. അവൾക്കു വേഷധാരണത്തിൽ ശ്രദ്ധ കുറഞ്ഞു. അയാൾക്കു പൊട്ടിച്ചിരിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഏതാണ്ടൊക്കെ നശിച്ചു.

എന്നാലും, അവർ തമ്മിൽ സ്നേഹിച്ചു. അവരുടെ മൂന്നു കുട്ടികൾ അവരേയും സ്നേഹിച്ചു. ആൺകുട്ടികളായിരുന്നു. ഉണ്ണി-പത്തു വയസ്സ്, ബാലൻ-ഏഴു വയസ്സ്, രാജൻ-അഞ്ചു വയസ്സ്. മുഖത്ത് എല്ലായ്പോഴും മെഴുക്കു പറ്റിനിൽക്കുന്ന മൂന്നു കുട്ടികൾ. പറയത്തക്ക സൗന്ദര്യമോ സാമർഥ്യമോ ഒന്നുമില്ലാത്തവർ. പക്ഷേ, അമ്മയും അച്ഛനും അന്യോന്യം പറഞ്ഞു.

'ഉണ്ണിക്ക് എഞ്ചിനീയറിങ്ങിലാ വാസന. അവൻ എപ്പോഴും ഓരോന്നു ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കും'.

'ബാലനെ ഡോക്ടരാക്കണം. അവന്റെ നെറ്റി കണ്ട്വോ? അത്ര വല്യ നെറ്റി ബുദ്ധീടെ ലക്ഷണാ'.

'രാജന് ഇര്ട്ടത്ത് നടക്കാനും കൂടി പേടീല്യ. അവൻ സമർഥനാ. പട്ടാളത്തില് ചേരണ്ട മട്ടാ'.

അവർ താമസിച്ചിരുന്നതു പട്ടണത്തിൽ ഇടത്തരക്കാർ താമസിക്കുന്ന ഒരു ചെറിയ തെരുവിലാണ്. ഒന്നാം നിലയിൽ മൂന്നു മുറികളുള്ള ഒരു ഫ്ളാറ്റ്. ഒരു മുറിയുടെ മുമ്പിൽ കഷ്ടിച്ചു രണ്ടാൾക്കു നില്ക്കുവാൻ സ്ഥലമുള്ള ഒരു കൊച്ചു വരാന്തയുമുണ്ട്. അതിൽ അമ്മ നനച്ചുണ്ടാക്കിയ ഒരു പനിനീർച്ചെടി ഒരു പൂച്ചട്ടിയിൽ വളരുന്നു. പക്ഷേ, ഇതേവരെ പൂവുണ്ടായിട്ടില്ല.

അടുക്കളയിൽ ചുമരിൻമേൽ തറച്ചിട്ടുള്ള കൊളുത്തുകളിൽ പിച്ചളചട്ടുകങ്ങളും കരണ്ടികളും തൂങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. സ്റ്റൗവിന്റെ അടുത്ത് അമ്മയിരിക്കാറുള്ള ഒരു തേഞ്ഞ പലകയുമുണ്ട്. അവൾ അവിടെ ഇരുന്നു ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴാണു സാധാരണയായി അച്ഛൻ ഓഫീസിൽ നിന്നു മടങ്ങിയെത്തുക.

ബസ്സ് നിന്നപ്പോൾ അയാൾ ഇറങ്ങി. കാലിന്റെ മുട്ടിനു നേരിയ ഒരു വേദന തോന്നി. വാതമായിരിക്കുമോ? താൻ കിടപ്പിലായാൽ കുട്ടികൾക്ക് ഇനി ആരാണുള്ളത്? പെട്ടെന്ന് അയാളുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു.അയാൾ ഒരു മുഷിഞ്ഞ കൈലേസുകൊണ്ട് മുഖം തുടച്ചു ധൃതിയിൽ വീട്ടിലേക്കു നടന്നു.

കുട്ടികൾ ഉറങ്ങിയിരിക്കുമോ? അവർ വല്ലതും കഴിച്ചുവോ? അതോ, കരഞ്ഞുകരഞ്ഞ് ഉറങ്ങിയോ? കരയാനുള്ള തന്റേടവും അവർക്കു വന്നു കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. ഇല്ലെങ്കിൽ താൻ അവളെയെടുത്ത് ടാക്സിയിൽ കയറ്റിയപ്പോൾ ഉണ്ണി എന്താണു കരയാതെ വെറുതെ നോക്കിക്കൊണ്ടു നിന്നത്?. ചെറിയ മകൻ മാത്രം കരഞ്ഞു. പക്ഷേ, അവനു ടാക്സിയിൽ കയറണമെന്നു വാശിയായിരുന്നു. മരണത്തിന്റെ അർഥം അവർ അറിഞ്ഞിരുന്നില്ല, തീർച്ച.

താൻ അറിഞ്ഞിരുന്നുവോ? ഇല്ല. എന്നും വീട്ടിൽ കാണുന്ന അവൾ പെട്ടെന്ന് ഒരു വൈകുന്നേരം യാതൊരാളോടും യാത്ര പറയാതെ നിലത്ത് ഒരു ചൂലിന്റെ അടുത്തു വീണു മരിക്കുമെന്നു താൻ വിചാരിച്ചിരുന്നുവോ?

ഓഫീസിൽ നിന്നു വന്നപ്പോൾ താൻ അടുക്കളയുടെ ജനൽവാതിലിൽ കൂടി അകത്തേക്ക് നോക്കി. അവൾ അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

മുറ്റത്ത് കുട്ടികൾ കളിക്കുന്നതിന്റെ ശബ്ദം ഉയർന്നുകൊണ്ടിരുന്നു. ഉണ്ണി വിളിച്ചു പറയുകയാണ്: 'ഫസ്റ്റ് ക്ലാസ് ഷോട്ട്'.

താൻ താക്കോലെടുത്ത് ഉമ്മറത്തെ വാതിൽ തുറന്നു. അപ്പോഴാണ് അവളുടെ കിടപ്പു കണ്ടത്. വായ അല്പം തുറന്ന്, നിലത്തു ചെരിഞ്ഞു കിടക്കുന്നു. തലതിരിഞ്ഞു വീണതായിരിക്കുമെന്നു വിചാരിച്ചു. പക്ഷേ, ഹോസ്പിറ്റലിൽവെച്ചു ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു 'ഹൃദയസ്തംഭനമാണ്. മരിച്ചിട്ട് ഒന്നര മണിക്കൂറായി'.

പല വികാരങ്ങൾ. അവളോട്, അകാരണമായി ഒരു ദേഷ്യം. അവൾ ഇങ്ങനെ താക്കീതുകളൊന്നും കൂടാതെ, എല്ലാ ചുമതലകളും തന്റെ തലയിൽ വെച്ചുകൊണ്ട് പോയല്ലോ!

ഇനി ആരാണു കുട്ടികളെ കുളിപ്പിക്കുക? ആരാണ് അവർക്കു പലഹാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി കൊടുക്കുക? ആരാണു ദീനം പിടിപെടുമ്പോൾ അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുക?

'എന്റെ ഭാര്യ മരിച്ചു'. അയാൾ തന്നെത്താൻ മന്ത്രിച്ചു. 'എന്റെ ഭാര്യ ഇന്ന് പെട്ടെന്ന് ഹൃദയസ്തംഭനംമൂലം മരിച്ചതുകൊണ്ട് എനിക്കു രണ്ട് ദിവസത്തെ ലീവു വേണം'.

എത്ര നല്ല ഒരു ലീവ് അഭ്യർത്ഥനയായിരിക്കും അത്! ഭാര്യയ്ക്കു സുഖക്കേടാണെന്നല്ല, ഭാര്യ മരിച്ചുവെന്ന്. മേലുദ്യോഗസ്ഥൻ ഒരു പക്ഷേ, തന്നെ മുറിയിലേക്കു വിളിച്ചേക്കാം. 'ഞാൻ വളരെ വ്യസനിക്കുന്നു'. അയാൾ പറയും. ഹഹ! അയാളുടെ വ്യസനം! അയാൾ അവളെ അറിയില്ല. അവളുടെ

അറ്റം മെടഞ്ഞ മുടിയും ക്ഷീണിച്ച പുഞ്ചിരിയും, മെല്ലെമെല്ലെയുള്ള നടത്തവും ഒന്നും അയാൾക്കറിയില്ല. അതെല്ലാം തന്റെ നഷ്ടങ്ങളാണ്...

വാതിൽ തുറന്നപ്പോൾ ചെറിയ മകൻ കിടപ്പറയിൽ നിന്ന് ഓടിവന്നു പറഞ്ഞു. 'അമ്മ വന്നിട്ടില്യ'.

അവൻ ഇത്ര വേഗം അതെല്ലാം മറന്നുവെന്നോ? ടാക്സിയിലേക്കു കേറ്റിവെച്ച ആ ശരീരം തനിച്ചു മടങ്ങി വരുമെന്ന് അവൻ വിചാരിച്ചുവോ?

അയാൾ അവന്റെ കൈപിടിച്ചുകൊണ്ട് അടുക്കളയിലേക്കു നടന്നു.

'ഉണ്ണീ', അയാൾ വിളിച്ചു.

'എന്താ, അച്ഛാ?'.

ഉണ്ണി കട്ടിലിന്മേൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റു വന്നു.

'ബാലൻ ഒറങ്ങി'.

'ഉം, നിങ്ങളൊക്കെ വല്ലതും കഴിച്ചോ'?

'ഇല്യ'.

അയാൾ അടുക്കളയിൽ തിണ്ണമേൽ അടച്ചുവെച്ചിരുന്ന പാത്രങ്ങളുടെ തട്ടുകൾ നീക്കി പരിശോധിച്ചു. അവൾ തയ്യാറാക്കി വെച്ചിരുന്ന ഭക്ഷണം - ചപ്പാത്തി, ചോറ്,ഉരുളക്കിഴങ്ങുകൂട്ടാൻ, ഉപ്പേരി, തൈര്, ഒരു സ്ഫടികപാത്രത്തിൽ കുട്ടികൾക്കുവേണ്ടി ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ഉണ്ടാക്കാറുള്ള നെയ്പായസവും.

മരണത്തിന്റെ സ്പർശം തട്ടിയ ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ! വേണ്ട, അതൊന്നും ഭക്ഷിച്ചുകൂടാ.

'ഞാൻ കുറച്ച് ഉപ്പുമാവ് ഉണ്ടാക്കി തരാം. ഇതൊക്കെ തണുത്തിരിക്കുന്നു'. അയാൾ പറഞ്ഞു.

'അച്ഛാ!'

ഉണ്ണി വിളിച്ചു.

'ഉം?'

‘അമ്മ എപ്പഴാ വര്വാ? അമ്മയ്ക്കു മാറീല്യേ?’

സത്യത്തിന് ഒരു ദിവസം കാക്കുവാനുള്ള ക്ഷമയുണ്ടാവട്ടെ. അയാൾ വിചാരിച്ചു. ഇപ്പോൾ, ഈ രാത്രിയിൽ കുട്ടിയെ വ്യസനിപ്പിച്ചിട്ടെന്താണ് കിട്ടാനുള്ളത്?

‘അമ്മ വരും’. അയാൾ പറഞ്ഞു.

അയാൾ കിണ്ണങ്ങൾ കഴുകി നിലത്തു വച്ചു. രണ്ടു കിണ്ണങ്ങൾ.

‘ബാലനെ വിളിക്കേണ്ട. ഒറങ്ങിക്കോട്ടെ’. അയാൾ പറഞ്ഞു.

‘അച്ഛാ, നെയ്പ്പായസം’. രാജൻ പറഞ്ഞു. അവൻ ആ പാത്രത്തിൽ തന്റെ ചൂണ്ടാണിവിരൽ താഴ്ത്തി.

അയാൾ തന്റെ ഭാര്യയിരിക്കാറുള്ള പലകമേൽ ഇരുന്നു.

‘ഉണ്ണി വെളമ്പിക്കൊടുക്ക്വോ? അച്ഛനു വയ്യ. തല വേദനിക്കുന്നു.’

അവർ കഴിക്കട്ടെ. ഇനി ഒരിക്കലും അവളുണ്ടാക്കിയ ആഹാരം അവർക്കു കിട്ടുകയില്ലല്ലോ.

കുട്ടികൾ പായസം കഴിച്ചുതുടങ്ങി. അയാൾ അത് നോക്കിക്കൊണ്ടു നിശ്ചലനായി ഇരുന്നു. കുറേ നിമിഷങ്ങൾക്കു ശേഷം അയാൾ ചോദിച്ചു.

‘ചോറ് വേണ്ടേ ഉണ്ണീ?’

‘വേണ്ട, പായസം മതി. നല്ല സ്വാദ്ണ്ട്.’

ഉണ്ണി പറഞ്ഞു.

രാജൻ ചിരിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു. ‘ശെരിയാ... അമ്മ അസ്സല് നെയ്പ്പായസാ ഉണ്ടാക്ക്വേത്...’

തന്റെ കണ്ണുനീർ കുട്ടികളിൽനിന്നു മറച്ചുവയ്ക്കുവാൻവേണ്ടി അയാൾ പെട്ടെന്ന് എഴുന്നേറ്റു കുളിമുറിയിലേക്ക് നടന്നു.

മാധവിക്കുട്ടി (കമലാ സുരയ്യ)

പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്താം.

പഠനം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പല തന്ത്രങ്ങളുമുണ്ട്. ഇവ എവിടെ എങ്ങനെ പ്രയോഗിക്കാമെന്ന് കണ്ടെത്താമോ?

1. പഠിക്കേണ്ട ഉള്ളടക്കത്തിന്റെ ആശയങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക. അവയുടെ അളവ്/വ്യാപ്തി ഇവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ഇടവേളകൾ നൽകി പഠിക്കുന്നത്. (Spaced Learning).

ഉദാ:

വിഷയം	പാഠഭാഗം

2. പാഠ്യവസ്തുതയെ പൂർണമായോ ഭാഗികമായോ പഠിക്കൽ (Whole and Part Learning)

(a). കുറച്ചു വസ്തുതകളെ പഠിക്കാനുള്ളുവെങ്കിൽ പൂർണമായി പഠിക്കുക.

ഉദാ:

വിഷയം	പാഠഭാഗം

(b). ധാരാളം വസ്തുതകൾ പഠിക്കാനുണ്ടെങ്കിൽ അത് ആശയപൂർണത യോടെ വിഭജിച്ച് പഠിക്കുക.

ഉദാ:

വിഷയം	**പാഠഭാഗം**

3. ബന്ധം കണ്ടെത്തി പഠനം (Association Technique).

ഉദാ:

വിഷയം	**പാഠഭാഗം**

4. പെട്ടെന്ന് ഓർമിക്കാൻ വേണ്ടി ക്രമപ്പെടുത്തി മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക (Acronyms Eg: VIBGYOR).

5. വായിക്കുന്നു, മനസ്സിലാക്കുന്നു, കുറിച്ചുവയ്ക്കുന്നു, വിശ്രമിക്കുന്നു (Read and Rest) വീണ്ടും തുടരുന്നു.

ഉദാ:

വിഷയം	പാഠഭാഗം

വർക്ക്ഷീറ്റ് 19

യൂണിറ്റ് 5

ശുചിത്വമാണ് ആരോഗ്യം

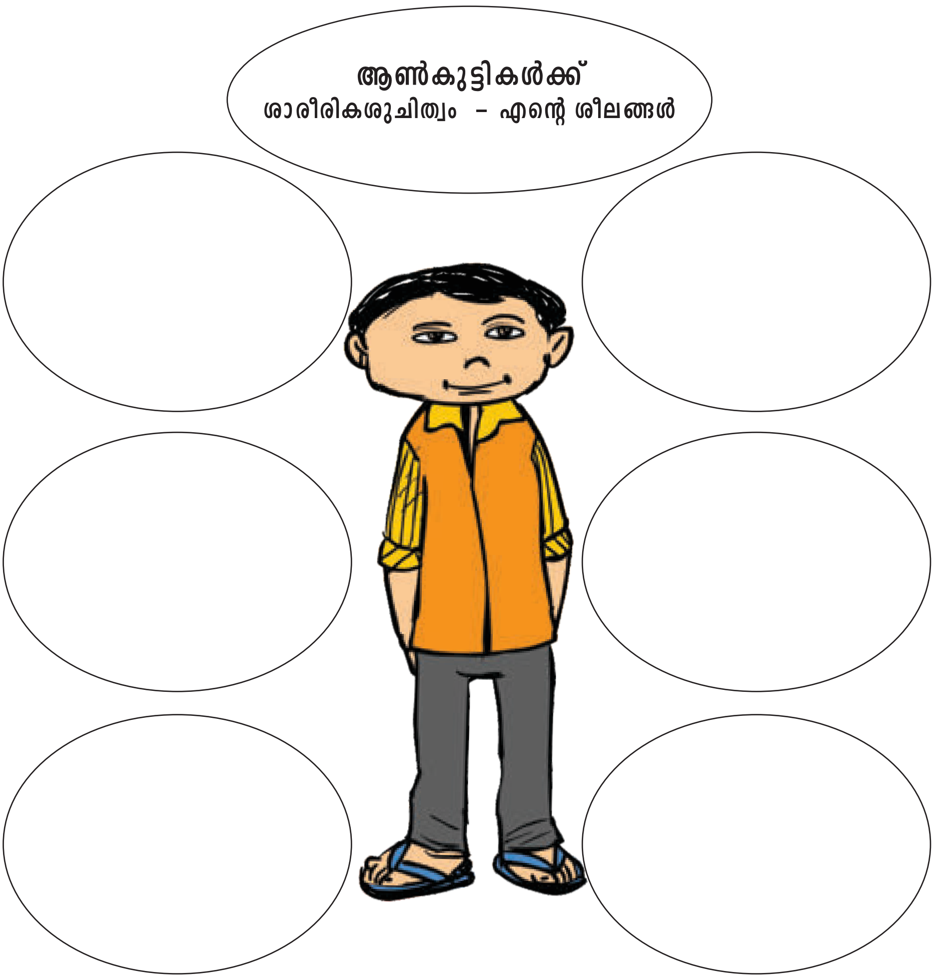
ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഞാൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ.

1. ദിവസവും 2 നേരം കുളിക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
2. ദിവസവും 1 നേരം കുളിക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
3. ടോയ്‌ലറ്റിൽ പോയതിനുശേഷം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
4. രാത്രി കിടക്കുന്നതിനു മുൻപ് പല്ലുകൾ ബ്രഷ് ചെയ്യാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
5. മുകൾ നിരയിലെ പല്ലുകൾ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്ക് എന്ന രീതിയിലും താഴെ നിരയിലെ പല്ലുകൾ താഴെ നിന്ന് മുകളിലേക്ക് എന്ന രീതിയിലും പല്ലിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
6. ടി.വി/കംപ്യൂട്ടർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ കുറച്ചു നേരമെങ്കിലും കണ്ണുകൾ അടച്ച് വേണ്ട വിശ്രമം നൽകാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
7. ടി.വി/കംപ്യൂട്ടറിന്റെ മുൻപിലിരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല
8. അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കാറുണ്ട്.	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	തീരെയില്ല

ശുചിത്വശീലങ്ങൾ പെൺകുട്ടികൾക്ക്.

പെൺകുട്ടികൾക്ക്
ശാരീരികശുചിത്വം – എന്റെ ശീലങ്ങൾ

ശുചിത്വശീലങ്ങൾ ആൺകുട്ടികൾക്ക്.



യൂണിറ്റ് 6

കഴിവുകളിൽ അഭിമാനിക്കാം

കേസ് 1

പതിനഞ്ചു വയസ്സുകാരൻ ബാബുവിനെ വീട്ടിൽ നടക്കുന്ന വിവാഹനിശ്ചയത്തിൽ 'കുട്ടി' എന്നു പറഞ്ഞ് മുതിർന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിൽ ഇരുത്തിയില്ല. അവൻ വിവാഹനിശ്ചയച്ചടങ്ങിൽ തുടർന്ന് പങ്കെടുക്കുകയോ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ തിരിച്ചുപോന്നു. മറ്റൊരവസരത്തിൽ പുരയിടത്തിൽ കളിക്കുന്ന കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കാൻ പോയപ്പോൾ അമ്മ വിളിച്ചു : "നീ കുട്ടികളോടൊപ്പം കളിക്കുകയാണോ? കൊച്ചുകുട്ടിയാണെന്നാണോ ഇപ്പോഴും നിന്റെ വിചാരം" ഞാൻ കുട്ടിയാണോ? മുതിർന്ന വ്യക്തിയാണോ? ബാബു ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി. അവൻ അമ്മയോട് പ്രതിഷേധിച്ച് ഉച്ചയ്ക്ക് ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ വന്നില്ല.

കേസ് 2

പപ്പയ്ക്കും മമ്മിയ്ക്കും മോനും ക്രിസ്മസ് ഗിഫ്റ്റുമായി അങ്കിൾ എത്തി. വർണ്ണക്കടലാസുകൊണ്ടു പൊതിഞ്ഞ സമ്മാനപ്പൊതികൾ... പപ്പ വന്നിട്ട് തുറന്നു നോക്കാമെന്ന് മമ്മി പറഞ്ഞു. പപ്പ വരുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കാൻ അവനു കഴിഞ്ഞില്ല. അവൻ പൊതികൾ അഴിച്ചു. മമ്മി അവനെ വഴക്കു പറഞ്ഞു.

കേസ് 3

ബിനു അവന്റെ കൈവശമുള്ള അശ്ലീല സിനിമ കാണാൻ പോകാമെന്ന് അനൂപിനോട് പറഞ്ഞു. "ഇന്നാണെങ്കിൽ വീട്ടിൽ ആരുമില്ല. ഉച്ചയ്ക്കു ശേഷം ക്ലാസ് കട്ടു ചെയ്യാം." അനൂപിന് ഭയമായി. എങ്കിലും കാണാനുള്ള കൗതുകം അവനും ഉണ്ടായി. ബിനു വീണ്ടും നിർബന്ധിച്ചു. അവർ രണ്ടു പേരും സിനിമ കാണാൻ പോയി.

കേസ് 4

"ഇന്നലെ നാം പടക്കം പൊട്ടിച്ചപ്പോൾ ചിലത് പൊട്ടിയില്ലല്ലോ. അവയിൽ ചിലത് മുറ്റത്ത് ചിതറിക്കിടക്കുന്നുണ്ട്." സീന പറഞ്ഞു. നമുക്ക് കത്താത്ത പടക്കങ്ങളുടെ തോലുപൊളിച്ച് ചിരട്ടയിൽ നിറച്ച് തിരി ഉറപ്പിച്ച് പൊട്ടിച്ച് നോക്കാം." മനു പറഞ്ഞു. "അപകടമാകുമോ?" സീന സംശയം പ്രകടിപ്പിച്ചു. ഇല്ലെന്നേ, നമുക്ക് നോക്കാം . ഉഗ്രശബ്ദത്തോടെ പടക്കം പൊട്ടി. ഒപ്പം മനുവിന്റെ നിലവിളിയും. മനുവിന് കൈക്കും മുഖത്തും ഗുരുതരമായി പരിക്കുപറ്റി. സീനയും ഉറക്കെ നിലവിളിച്ചു. എല്ലാവരും ഓടി വന്ന് മനുവിനെ എടുത്ത് ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുപോയി.

കേസ് 5

പത്താം തരത്തിലെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി കുട്ടികൾ പിരിയുന്ന സമയം. കുട്ടികൾക്കുള്ള വിടവാങ്ങൽ സന്ദേശം നൽകുകയാണ് ഹെഡ്മാസ്റ്റർ. "കഴിഞ്ഞ വർഷത്തെ അനുഭവം ഞാൻ ഓർത്തുപോവുകയാണ്. "Black Boys" എന്നോ മറ്റോ പേരിട്ട ഒരു സംഘം, സ്കൂളിലെ ഡെസ്ക്കും ബെഞ്ചും ഫാനുകളും പൂച്ചട്ടികളുമൊക്കെ തല്ലിത്തകർത്ത് നശിപ്പിച്ചു. ചുമരുകളിൽ കരിഓയിൽ ഒഴിച്ച് വൃത്തികേടാക്കുകയും അശ്ലീലം എഴുതി വയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. പോലീസ് കേസ്സാവുകയും തുടർപഠനത്തിനാവശ്യമായ സ്വഭാവ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നൽകാൻ കഴിയാതെ വരികയും ചെയ്തു. അത്തരം അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടാകരുത്..."

1. താഴെ പറയുന്നവയുടെ സ്വാധീനം മൂലം ഉണ്ടാകാവുന്ന ദോഷഫലങ്ങൾ ഏവ?

വിഷയം	**ദോഷഫലങ്ങൾ**
അതിസാഹസികത.	• പരിക്ക്. • • • • • • • •
അമിതമായ ജിജ്ഞാസ.	• പഠനത്തെ ബാധിക്കുന്നു. • • • • • • • •

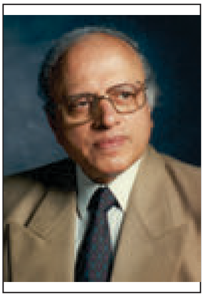
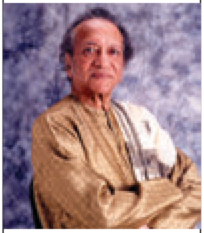
അപകടകരമായ പരീക്ഷണങ്ങൾ	• പൊള്ളൽ • • • • • • • • •
നശീകരണ സ്വഭാവം.	• ജയിൽവാസം. • • • • • • • • •

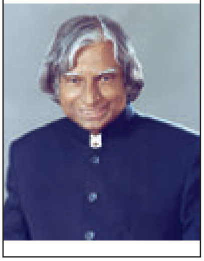
താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങളിലെ വ്യക്തികൾ വ്യത്യസ്തമായ മേഖലകളിൽ പ്രശസ്തരാണ്. അവരുടെ ജീവിത അഭിരുചിയും വ്യത്യസ്തമാണ്. ചിത്രം നോക്കി ഓരോരുത്തരും പ്രാഗത്ഭ്യം തെളിയിച്ച മേഖല, ജന്മവാസന / അഭിരുചി ഇവ കണ്ടെത്തുക.

യേശുദാസ്	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി

സച്ചിൻ തെണ്ടുൽക്കർ	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി

ഇ. ശ്രീധരൻ	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി

മദർതെരേസ	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി
ഡോ. എം. എസ്. സ്വാമിനാഥൻ	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി
		
പണ്ഡിറ്റ് രവിശങ്കർ	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി
		

	അറിയപ്പെടുന്ന മേഖല	ജന്മവാസന/അഭിരുചി
കല്ലേൻ പൊക്കുടൻ		
സുഗതകുമാരി		
അബ്ദുൾകലാം 		

വർക്ക്ഷീറ്റ് 24

1. നിങ്ങളുടെ അഭിരുചി മേഖലകൾ രേഖപ്പെടുത്തുക? (ഇവയിൽപ്പെടാത്ത അഭിരുചികൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാവുന്നതാണ്).

ചിത്രകല	☐	മെക്കാനിക്	☐
സംഗീതം	☐	കൃഷി	☐
സാഹിത്യം, കഥ, കവിത	☐	അധ്യാപനം	☐
സാമൂഹ്യസേവനം	☐	ഗവേഷണം	☐
നേതൃത്വം	☐	ശില്പവേല	☐
ഗണിതം	☐	പെയിന്റിംഗ്	☐
ശാസ്ത്രം	☐	കരകൗശലവിദ്യ	☐
ഇന്റീരിയർ ഡിസൈനിംഗ്	☐	രൂപകൽപന	☐
പാചകം	☐	എംബ്രോയിഡറി/തയ്യൽ	☐
ഡ്രൈവിംഗ്	☐	റിപ്പയറിംഗ്	☐
കമ്പ്യൂട്ടർ	☐	ഉപകരണസംഗീതം	☐
ആശയവിനിമയം, പ്രസംഗം	☐	അഭിനയം	☐
ക്ലറിക്കൽ	☐	പ്രകൃതി സംരക്ഷണം	☐
അത്‌ലറ്റിക്സ്	☐	....	☐
....	☐	....	☐
....	☐	....	☐

1. അഭിരുചിക്ക് യോജിച്ച കോഴ്സുകൾ/തൊഴിൽ കണ്ടെത്താമോ?

അഭിരുചി	കോഴ്സ്	തൊഴിൽ
ഗണിതം	• എൻജിനീയറിംഗ് • BSc Maths •	• എൻജിനീയർ • •
ഭാഷാപരം	• ബിരുദതലഭാഷാ പഠനം • ജേർണലിസം •	• പത്രപ്രവർത്തകൻ • •
ഊർജതന്ത്രം/ രസതന്ത്രം	• BSc/MSc. കെമസ്ട്രി • BSc/MSc. ഫിസിക്സ്	• കെമിസ്റ്റ് • ശാസ്ത്ര അധ്യാപകൻ
കലാപരം	• BFA • BA മ്യൂസിക്, ഡാൻസ് •	• ആർട്ടിസ്റ്റ് • • •
സാങ്കേതികം	• എൻജിനീയറിംഗ് • ടെക്നോളജി •	• എൻജിനീയർ • ടെക്നീഷ്യൻ •
സാഹിത്യം	• ബിരുദതല സാഹിത്യപഠനം	• അധ്യാപകൻ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 26

യൂണിറ്റ് 7

നേർവഴിക്ക് മുന്നേറാം

മോശമായ ചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നത് മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ദൂഷ്യഫലങ്ങൾ.

....

....

....

....

....

....

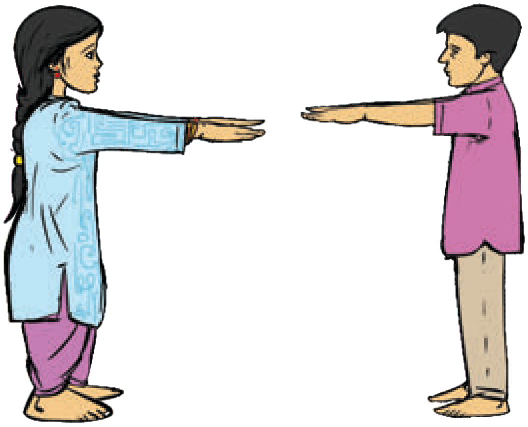
....

....

....

....

വർക്ക്ഷീറ്റ് 27



ശാരീരികാരോഗ്യം നിലനിർത്താൻ ഞാൻ പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ .

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

വർക്ക്ഷീറ്റ് 28

യൂണിറ്റ് 8

എല്ലാവരും തുല്യരാണ്

പ്രത്യേക പരിഗണന അർഹിക്കുന്ന കുട്ടികളെ സഹായിച്ചതിന്റെ അനുഭവക്കുറിപ്പ്.

മനോജിനെ ഇന്നലെ കണ്ടത് അപരിചിതനായ ഒരാളുടെ കൂടെയായിരുന്നു. പിന്നീട് എല്ലാ ദിവസവും അവരെ ഒരുമിച്ചുതന്നെ കണ്ടു. ഇപ്പോൾ മനോജ് അയാൾ പറയുന്നതെന്തും അനുസരിക്കും. ഈയിടെയായി സ്കൂളിൽ പോലും വരാറില്ല.

പെട്ടെന്ന് തോന്നുന്ന തീവ്രമായ സൗഹൃദബന്ധങ്ങളെ കുറിച്ചും അതിൽ മുഴുകി സ്വയം മറന്നുപോകുന്നതിനെ കുറിച്ചും നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ എഴുതുക.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 30

സർവേ ഫോർമാറ്റ്

തൊഴിലാളിയുടെ പേര് :...

വയസ്സ് :...

സംസ്ഥാനം :...

തൊഴിൽ മേഖല :...

കേരളത്തിൽ വന്നിട്ട്എത്രകാലമായി :...

1. തൊഴിൽ ലഭ്യത.
   - എല്ലാദിവസവും ☐
   - ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ☐
   - വല്ലപ്പോഴും ☐
2. വേതനം.
   - ആകർഷകം ☐
   - തൃപ്തികരം ☐
   - അപര്യാപ്തം ☐
3. വേതനം.
   - നേരിട്ട് ലഭിക്കുന്നത് ☐
   - സംഘത്തലവൻ വഴി ☐
   - കരാറുകാരൻ വഴി ☐
4. പണം സൂക്ഷിക്കുന്ന രീതി.
   - സ്വന്തം കൈയിൽ ☐
   - മറ്റുള്ളവരെ ഏൽപ്പിക്കൽ ☐
   - ബാങ്കിൽ ☐

5. തൊഴിൽ സമയം.

8 മണിക്കൂർ ☐

8 മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ☐

8 മണിക്കൂറിൽ താഴെ ☐

6. ഭക്ഷണം.

<u>എ. തൊഴിലിടങ്ങളിൽ.</u>

ഉടമ നൽകുന്നു ☐

തയാറാക്കി കഴിക്കുന്നു ☐

ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് ☐

<u>ബി. പാർപ്പിടത്തിൽ.</u>

തനിയെ പാകം ചെയ്യുന്നു ☐

സംഘമായി പാകം ചെയ്യുന്നു ☐

ഹോട്ടലിൽ നിന്ന് ☐

7. രോഗങ്ങൾ.

തുടർച്ചയായി ☐

വല്ലപ്പോഴും ☐

ഉണ്ടായിട്ടില്ല ☐

8. ചികിത്സാരീതി.

സ്വയം ☐

സർക്കാർ ആശുപത്രി ☐

സ്വകാര്യ ആശുപത്രി ☐

സുമേഷിന്റെ യാത്രാക്കുറിപ്പുകൾ .

- ഹോട്ടലുകളിൽ പാത്രങ്ങളെടുക്കാനും മേശ തുടയ്ക്കാനും ഉണ്ടായിരുന്നത് അധികവും കൊച്ചുകുട്ടികളായിരുന്നു.
- കടൽത്തീരത്ത് കൗതുകവസ്തുക്കൾ വിറ്റുനടന്നിരുന്ന കുട്ടികളെ ധാരാളമായി കാണാൻ കഴിഞ്ഞു.
- വഴിയരികിലെ ചെറുകുടിലുകളിൽ കൊച്ചുകുട്ടികളെ തൊട്ടിലുകളിലാട്ടുന്ന എട്ടും പത്തും വയസ്സ് പ്രായം തോന്നിക്കുന്ന കുട്ടികളെ കണ്ടു.
- അവർ എല്ലാവരും സ്കൂളിൽ പോകാത്തവരാണെന്നും വിദ്യാഭ്യാസം നേടാൻ അവസരം കിട്ടാത്തവരാണെന്നും എനിക്ക് മനസ്സിലായി.
- പല കുട്ടികളും മോശമായ തൊഴിൽ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കഠിനജോലി ചെയ്യുന്നതും കണ്ടു.

1. ഇവർക്ക് സ്കൂളിൽ പോകാൻ കഴിയാത്തതിന് ഞാൻ കാണുന്ന കാരണങ്ങൾ.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ഇവരെ സ്കൂളിൽ എത്തിക്കാൻ എന്റെ നിർദേശങ്ങൾ.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസം – കുട്ടികളുടെ അവകാശ നിയമം – 2009

ചില പ്രധാന പോയിന്റുകൾ

- 6 മുതൽ 14 വയസ്സുവരെയുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് അവകാശമുണ്ട്. (സെക്ഷൻ 3.1).
- ഇതിനുവേണ്ടി ഒരു കുട്ടിയും ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ പണം നൽകേണ്ടതില്ല. (സെക്ഷൻ 3.2).
- ആറുവയസ്സിനുമുകളിൽ പ്രായമുള്ള സ്കൂളിൽ ചേരാത്ത കുട്ടിയ്ക്ക് തന്റെ വയസ്സിനനുസരിച്ചുള്ള ക്ലാസിൽ ചേരാൻ അവകാശമുണ്ട്. (സെക്ഷൻ 4.1).
- പ്രായത്തിനുസരിച്ചുള്ള ക്ലാസുകളിൽ പ്രവേശനം ലഭിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് മറ്റുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഒപ്പം എത്താൻ പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിക്കാനുള്ള അവകാശമുണ്ട് (സെക്ഷൻ 4.2).
- ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് 14 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞാലും സ്കൂളിൽ തന്നെ തുടർന്ന് എലിമെന്ററി വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാൻ അവകാശമുണ്ട്. (സെക്ഷൻ 4.3).
- കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് ആവശ്യമായ അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ, അധ്യാപകർ, പഠനസഹായ വസ്തുക്കൾ എന്നിവ സംസ്ഥാന സർക്കാർ ഉറപ്പാക്കേണ്ടതാണ്. (സെക്ഷൻ 8.4).
- നാടോടിവിഭാഗത്തിലുള്ള കുട്ടികളുടെ പ്രവേശനം പ്രാദേശിക ഭരണകൂടം ഉറപ്പുവരുത്തേണ്ടതാണ്. (സെക്ഷൻ 9.11).
- തന്റെ കുട്ടിയെ അയൽപക്ക വിദ്യാലയങ്ങളിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ടത് രക്ഷിതാവിന്റെ കടമയാണ്. (സെക്ഷൻ 10).
- ജനനസർട്ടിഫിക്കറ്റ് ഇല്ലായെന്ന കാരണത്താൽ അഡ്മിഷൻ നിഷേധിക്കാൻ പാടില്ല. (സെക്ഷൻ 14).

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ
   എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്,
   ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട്, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ.
   ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി.
   മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ,
   തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ഫൈസൽ. കെ.പി.
   എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്.
   ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത്
   അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ടു മിനിസ്റ്റർ
   ഫോർ ഫോറസ്റ്റ്, 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. ഷീജകുമാരി
   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 ലൂഥെറൻ
    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. റേജസ് ജോൺ
    അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഐ.എ.എസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ
19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രത്നകുമാർ
    ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്.
    ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം
    നോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ
    സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള
    ടീച്ചർ, മുയിപ്പോത്ത് 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.
    ഫോർ ദ ഡെഫ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഫിറോസ്
    ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു
    അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഫിസിക്കൽ
    എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്,
    എലരിതട്ട് നീലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ
    എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്,
    കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമർ ഫെറ്റിൽ
   സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.)
   ഡി.എച്ച്.എസ്.
2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ.
   സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ ഹെൽത്ത്
   പ്രോഗ്രാം എൻ.ആർ.എച്ച്.എം
3. ഡോ. സിന്ധു. എം.എ. മെഡിക്കൽ ഓഫീസർ,
   എ.ആർ.എസ്.എച്ച്, പാലക്കാട്
4. ഡോ. അനിൽകുമാർ. ടി.വി.
   പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്കാട്രി
   മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
5. ഡോ. ഇന്ദു. പി.എസ്.
   അഡീഷണൽ പ്രൊഫസർ, കമ്മ്യൂണിറ്റി
   മെഡിസിൻ, മെഡിക്കൽ കോളേജ്,
   തിരുവനന്തപുരം

6. ഡോ. ജി.ആർ. സന്തോഷ് കുമാർ.
കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.

7. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എഫ്.പി.പി.ടി.

8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്

9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കാട്രി,
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, കാനത്തൂർ, കണ്ണൂർ

9. ഡോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുഞ്ഞു മേത്തർ
മുൻ പ്രൊഫസർ, ഡീൻ & സിൻഡിക്കേറ്റ് മെമ്പർ,
കേരള സർവകലാശാല, വട്ടപ്പറമ്പിൽ,
മണ്ണഞ്ചേരി, ആലപ്പുഴ

10. ശ്രീമതി. റസീന. കെ.
എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി

11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ
തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമൂട്, ആര്യനാട്

12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി
ഒറ്റപ്ലാവിൽ 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. ആഷിക്ക്. 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. ചിത്രാമാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ