

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാണ്ടേർഡ് XI



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 ഷെപ്രദമായ ഇടപെടലുകളിലൂടെയാണ് ഈ പദ്ധതി വിജയം കാണേണ്ടത്. ജീവിതവിജയം നേടുന്ന കുട്ടികൾ നമ്മുടെ ഭാവി പ്രതീക്ഷാനിർഭരമാക്കിത്തീർക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കാം.

ഉല്ലാസപൂർണ്ണമായ ബാല്യ-കൗമാരങ്ങൾക്കായി, പ്രകാശമാനമായ ഭാവിക്കായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

ആശംസകളോടെ,

തിരുവനന്തപുരം

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



അധ്യാപകസഹായി എന്ത്? എന്തിന്?

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

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

ആധുനിക സമൂഹത്തിലുണ്ടായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങളും ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക മേഖലയിലെ പുരോഗതികളും മനുഷ്യന്റെ ജീവിതരീതികളിലും ശൈലികളിലും ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ജീവിതശൈലിയിലെ മാറ്റവും ആധുനികവൽക്കരണവും നഗരവൽക്കരണവുമെല്ലാം ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കുന്നത് കുട്ടികളെയും പ്രായമേറിയവരെയുമാണ്. കുടുംബഘടനയിലുള്ള മാറ്റം (കൂട്ടുകുടുംബത്തിൽ നിന്ന് അണുകുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും ഏകരക്ഷാകർതൃത്വ കുടുംബങ്ങളിലേക്കുള്ള മാറ്റവും) പലപ്പോഴും കുട്ടികളുടെ വൈകാരികവളർച്ചക്ക് വെല്ലുവിളിയാകുന്നുണ്ട്. വിവാഹമോചനം, കുടുംബ ബന്ധങ്ങളിലെ താളപ്പിഴകൾ എന്നിവ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഇക്കാലത്ത് കുട്ടികളാണ് ഒട്ടേറെ ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നത്. ഇത് മാനസിക അസന്തുലിതാവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കുകയും ഒപ്പം കുട്ടികളുടെ സ്വാഭാവികമായ വികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം ഏറ്റവും അധികം അനുഭവപ്പെടുന്ന കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. അനുചിതമായ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുട്ടികളെ തെറ്റായ വഴികളിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ കാരണമാകുന്നു. നല്ല കൂട്ടുകാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

ശാസ്ത്ര സാങ്കേതിക മേഖലയിൽ ഉണ്ടായ വികാസത്തിന്റെ ഫലമായി പ്രത്യേകിച്ച് ടി. വി, കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ തുടങ്ങിയവയുടെ ഉപയോഗം വ്യാപിച്ചിരിക്കുകയാണ്. ഇവയുടെ ദുരുപയോഗം കുട്ടികളെ വളരെയധികം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇവയുടെ തെറ്റായ വിനിയോഗം കുട്ടികളുടെ പഠനം, സ്വഭാവം എന്നിവയെ ദോഷകരമായി സ്വാധീനിക്കുന്നു. പല കുട്ടികളും ഇവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും അത് പിന്നീട് വ്യക്തിത്വ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും സ്വഭാവ ദുഷ്ടതകൾക്കും കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് ഒട്ടനവധി സാമൂഹ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് ഇടവരുത്തുന്നു.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതികളും ശൈലികളും കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തെ ഗുരുതരമായി ബാധിക്കുന്നു. ഏറ്റവും അധികം പോഷണം ലഭിക്കേണ്ട ഘട്ടത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്, ജംഗ് ഫുഡ്, ടിൻ ഫുഡ്, മായം കലർന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ ഗുരുതരമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. നഗര ജീവിതവും തിരക്കേറിയ ജീവിതരീതികളുമാണ് തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതികളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നത്.

പരീക്ഷണങ്ങളുടെയും കൗതുകങ്ങളുടെയും ആകാംക്ഷയുടെയും കാലഘട്ടമാണ് കൗമാരം. കുട്ടികൾ അപകടകരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള സാധ്യത ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വളരെ കൂടുതലാണ്. അപകടങ്ങളിൽ മരണമടയുന്ന കുട്ടികളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. കൗമാരത്തിന്റെ ആവേശത്തിൽ അപകടത്തിൽപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണവും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നു.

മദ്യം- മയക്കുമരുന്ന് എന്നിവ ആദ്യമായി പരീക്ഷിക്കുകയും പിന്നീട് അതിന് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നത് മുഖ്യമായും കൗമാരഘട്ടത്തിലാണ്. പാൻ മസാല, പുകവലി എന്നിവ കുട്ടികൾ പരീക്ഷിക്കുകയും ചിലരെങ്കിലും അവയ്ക്ക് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. വിദ്യാർത്ഥികളിൽ പലരും മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഗുരുതരമായ അവസ്ഥ ഇന്ന് നിലവിലുണ്ട്. കേരളത്തിൽ ആദ്യമായി മദ്യം ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ ശരാശരി പ്രായം 13.5 വയസ്സായി മാറിയിരിക്കുന്നു. വരുംകാല കേരളീയ സമൂഹത്തിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ വിപത്തായിരിക്കും മദ്യാസക്തി എന്നതിൽ സംശയമില്ല.

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ ദുശ്ശീലങ്ങളും സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ പുലർത്തുവാനും മദ്യത്തോടും മയക്കുമരുന്നിനോടും ആസക്തിയുണ്ടാകുവാനും കാൻസർ പോലുള്ള മാർക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ രീതിയിൽ ജീവിച്ചുവരുന്ന, മുതിർന്നവരിൽ പലരുടെയും ബാല്യകൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ജീവിതരീതി മോശമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, കുട്ടികളിൽ മുല്യബോധം വളർത്തുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളും നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടികൾ സമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്തരം ഒരവസ്ഥ ഇന്ന് കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. മാത്രമല്ല കുടുംബങ്ങളിൽ തന്നെ വ്യക്തികേന്ദ്രീകൃത ജീവിതരീതി ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഇത് ഒട്ടേറെ മുല്യവ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് 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, ഫാഷൻഡ്രേം 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 ക്ലാസ് റൂം പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തോട് ബന്ധമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഇവ കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കുകയുള്ളൂ.



ജീവിതനൈപുണികൾ

ജീവിതത്തിലെ പുതുമയുള്ളതും പ്രയാസമേറിയതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഒരു വ്യക്തി ആർജ്ജിച്ചിരിക്കേണ്ട കഴിവുകളെയാണ് 'ജീവിതനൈപുണികൾ' (Life skills) എന്നു വിളിക്കുന്നത്. പത്ത് ജീവിതനൈപുണികൾ കൂട്ടികൾ നേടിയിരിക്കണമെന്നാണ് WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

1. സ്വയം അറിയുക (Self Awareness) : അവനവന്റെ കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിയാനും, കഴിവുകൾ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശേഷി.
2. ക്രിയാത്മകചിന്ത (Creative Thinking) : തീർത്തും പുതുമയാർന്ന അനുഭവങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, വ്യത്യസ്തമായി ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
3. വിമർശനാത്മകചിന്ത (Critical Thinking) : ഒരു സംഗതിയുടെ ഗുണവശങ്ങളും ദോഷവശങ്ങളും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി, അനുയോജ്യമായ സമീപനം സ്വീകരിക്കാനുള്ള കഴിവ്.
4. തീരുമാനമെടുക്കൽ (Decision Making) : ജീവിതത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ട് ഏറ്റവും ഉചിതമായ തീരുമാനമെടുക്കാനും ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെ അത് നടപ്പാക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.
5. പ്രശ്നപരിഹാരണം (Problem Solving Skill) : ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിച്ച്, അവ അപഗ്രഥിച്ച് വേണ്ട പരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്.
6. ആശയവിനിമയം (Communication Skill) : ഒരു വ്യക്തിക്ക്, സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.

7. വ്യക്യാന്തരബന്ധം (Interpersonal Relationship) : ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോട് ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ള ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുവാനുമുള്ള കഴിവ്.
8. അനുതാപം (Empathy) : മറ്റൊരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ അതേ തീവ്രതയോടെ ഉൾക്കൊണ്ട്, അതിനനുസരിച്ച് പെരുമാറാനുള്ള കഴിവ്.
9. വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Emotions) : മനുഷ്യ സഹജമായ കോപം, സന്തോഷം, നിരാശ, സ്നേഹം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനും, അവ നിയന്ത്രിച്ച്, ജീവിതത്തിനുപകരിക്കും വിധം പ്രയോജനപ്പെടുത്താനുമുള്ള കഴിവ്.
10. മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ (Coping with Stress) : ജീവിതത്തിൽ സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനും, സമ്മർദ്ദം ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാത്തവിധം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

ജീവിതനൈപുണിപരിശീലനം കേവലം പ്രഭാഷണങ്ങൾ വഴി നിർവഹിക്കാൻ കഴിയില്ല. നിത്യജീവിതത്തിൽ കുട്ടികൾ നേരിടാൻ സാധ്യതയുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തി അവരെക്കൊണ്ട് തുടർ ചർച്ചകൾ നടത്തിയാണ് പരിശീലനം നടത്തേണ്ടത്. കുട്ടികൾ ഉപദേശങ്ങൾ കേൾക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. എന്നാൽ കണ്ടും കേട്ടും പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പങ്കാളിയായും മനസ്സിലാക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അവർ സ്വാംശീകരിക്കാൻ സാധ്യതയേറെയാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ കളികളിലൂടെയും കഥകളിലൂടെയും അനുഭവപാഠങ്ങളിലൂടെയും ചർച്ചകളിലൂടെയും അവരെ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഫലപ്രദം.

ഉള്ളടക്കം

ആരോഗ്യ-ജീവിതനൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തെ 9 മേഖലകളാക്കി ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. അവ താഴെ കൊടുക്കുന്നു.

- പരിസര ശുചിത്വം
- ആഹാരവും പോഷണവും
- സുരക്ഷ
- സ്വയം ക്രമീകരണം
- വ്യക്തിശുചിത്വം
- മാനസിക-സാമൂഹിക വളർച്ച
- ശാരീരിക വളർച്ച
- ഉത്തരവാദിത്തത്തോടൊപ്പമുള്ള പെരുമാറ്റം
- കായികക്ഷമത

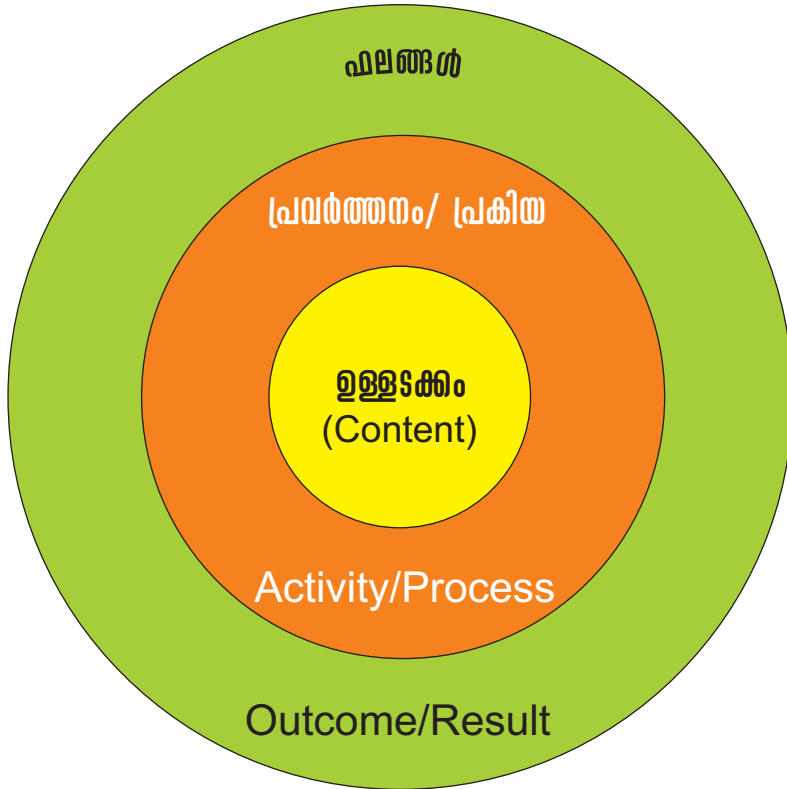
കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

1. റോൾപ്ലേ (Role Play) : നിത്യജീവിതത്തിൽ നേരിടേണ്ടിവരുന്ന ചില സാഹചര്യങ്ങൾ അഭിനയിച്ചു കാണിക്കാൻ കുട്ടികളോട് പറയുന്നു. ഇതേ തുടർന്ന് പ്രസക്തമായ കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി ചർച്ചയും അഭിപ്രായപ്രകടനവും നടത്തുന്നു.
2. ചർച്ചകൾ (Discussion)
3. സംവാദം (Debate)
4. ചോദ്യപ്പെട്ടി (Question Box) : കുട്ടികളുടെ സംശയങ്ങൾ ഒരു കടലാസിൽ രേഖപ്പെടുത്തി ഒരു പെട്ടിയിലിടാനും, അവ പിന്നീട് പരിശീലകൻ വിശദീകരിക്കാനും ശ്രമിക്കുക.
5. വാർത്താവിശകലനം (News Analysis)
6. കേസ് അവതരണം (Case Presentation)
7. റേറ്റിംഗ് സ്കെയിൽ (Rating Scale)
8. ചെക്ക് ലിസ്റ്റ് (Check list)
9. കവിതകൾ, കഥാപുരണം (Poems, Stories)
10. ബ്രെയിൻ സ്റ്റോമിംഗ് (Brain storming)
11. സ്കിറ്റ് (Skit)
12. സർവ്വേ (Survey)

ഫാക്ട് ഷീറ്റ് (Fact sheet)

ആവശ്യമായ ഭാഗങ്ങളിൽ അധ്യാപകർക്ക് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദാംശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ അധ്യാപകരുടെ റഫറൻസിനുവേണ്ടിയാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

ലൈഫ് സ്കിൽ സർക്കിൾ



ഓരോ യൂണിറ്റിന്റെയും തുടക്കത്തിൽ ലൈഫ് സ്കിൽ സർക്കിൾ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് പാഠഭാഗങ്ങൾ ആസൂത്രണം ചെയ്ത് ക്ലാസ്സുകൾ എടുക്കാൻ അധ്യാപകരെ സഹായിക്കും.

ഉള്ളിലുള്ള വൃത്തം

- ഉള്ളടക്കം (Content) സൂചിപ്പിക്കുന്നു

മധ്യഭാഗത്തുള്ള വൃത്തം

- പ്രവർത്തനം/പ്രക്രിയ (Activity/Process) സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

പുറമെയുള്ള വൃത്തം

- കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ട ജീവിതനൈപുണികൾ/ഫലം (Outcome/Result) സൂചിപ്പിക്കുന്നു

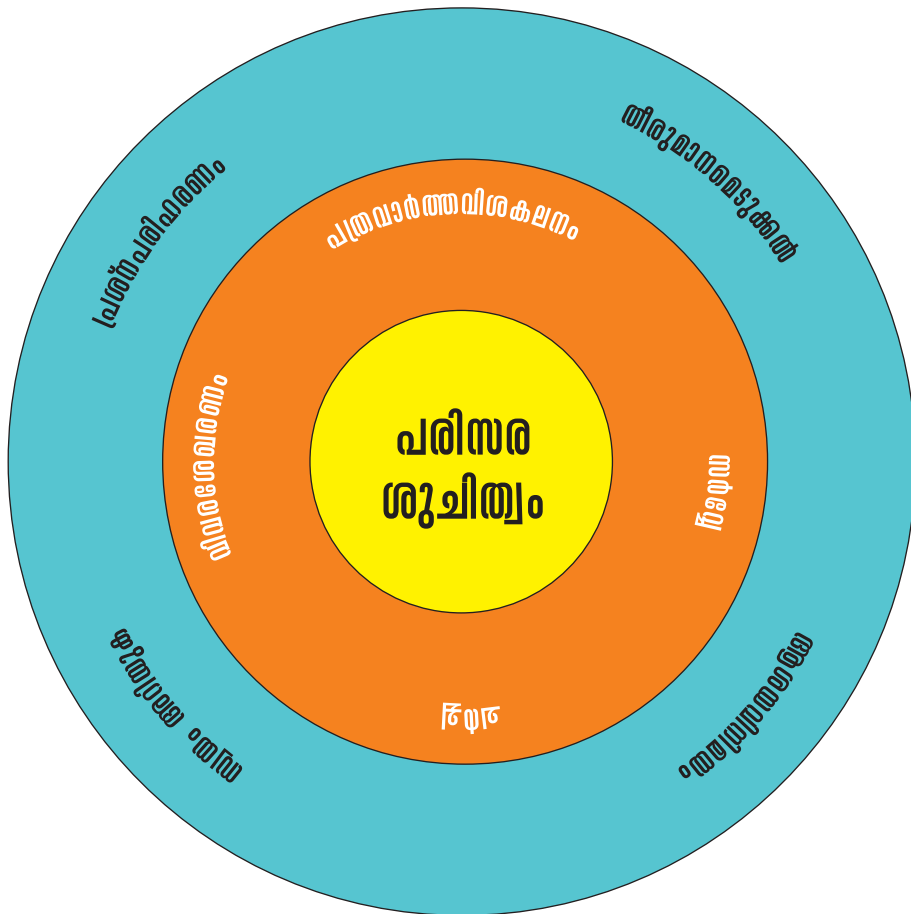


ഉള്ളടക്കം

ക്രമനമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1	വൃത്തി നൽകും ശക്തി	1 - 9	2 ½
2	വില്ലനെ തിരിച്ചറിയൂ	10 - 17	2 ½
3	ചതിക്കുഴികൾ സൂക്ഷിക്കുക	18 - 29	2
4	സമയം ക്രമീകരിക്കൂ	30 - 38	2
5	ഉറക്കവും ആരോഗ്യവും	39 - 44	2
6	മിടുക്കരായി വളരാം	45 - 51	2 ½
7	കൗമാരത്തിലേക്ക്	52 - 71	2 ½
8	ഞാൻ-എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ	72 - 78	2 ½
9	ഇച്ഛാശക്തി-ശാരീരിക സഹനത്തിലൂടെ	79 - 83	1 ½



തുണിറ്റ് - 1
വൃത്തി നൽകും ശക്തി





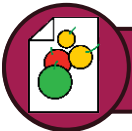
മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വിവിധ സ്ഥലങ്ങളിലെ, പരിസരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കേരളത്തിലെ പരിസരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

വ്യത്യസ്ത പ്രദേശങ്ങളിലെ ആരോഗ്യശീലങ്ങളുടെ വൈവിധ്യം അറിയുന്നതിന്.

ആരോഗ്യകരമായ പരിസരശുചീകരണ ശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന്.

പരിസരശുചിത്വത്തിന് അനുകൂലമായ മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്കുഷീറ്റ് 1,2,3,4.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

താഴെ കൊടുത്ത വാർത്താതലക്കെട്ടുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

മലിനമായികിടക്കുന്ന താമരക്കുളം വൃത്തിയാക്കി പൊതുജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ നടപടി സ്വീകരിക്കുക.

നഗരത്തിലെ തോടുകളും ജലാശയങ്ങളും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് അടിയന്തിര നടപടി വേണം.

ഹോട്ടൽ മാലിന്യങ്ങൾ കടലിലേക്ക്.

ചർച്ച

- നമ്മുടെ പ്രദേശങ്ങളിൽ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ?
- ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം പരിസ്ഥിതിദോഷങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു?
-
-

ക്രോഡീകരണം

എല്ലാ നഗരങ്ങളിലും ഗ്രാമങ്ങളിലും, സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ട ജലസ്രോതസ്സുകൾ ഉണ്ട്. അവ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

- ജലസ്രോതസ്സുകൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുമോ?
- മറ്റേതെല്ലാം പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളാണ് നാം നേരിടുന്നത്? ഒരു സർവ്വേ നടത്തിയാലോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 (സർവ്വേഫോറം) പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

ഗ്രൂപ്പ്തല ക്രോഡീകരണം (വർക്ക്ഷീറ്റ് 2).

ചർച്ച. എന്തെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളാണ് കണ്ടെത്തിയത്?

ക്രോഡീകരണം

കേരളത്തിലെ നഗരങ്ങളിലും ഗ്രാമങ്ങളിലും പരിസരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് താഴെപറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ട്.

- ഫലപ്രദമായി മലിനജലം സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ല.
- ഖരമാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിടത്തിൽതന്നെ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ല.
- ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ പരിസരമലിനീകരണം ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നുകൂടുന്നു.
- ഇ - വേസ്റ്റിന്റെ അമിതമായ കുന്നുകൂടൽ.
- ടോയ്ലറ്റുകളുടെ അശാസ്ത്രീയമായ നിർമ്മാണം.

ഈ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാവാൻ എന്തൊക്കെ കാരണങ്ങളുണ്ടാവാം? ചർച്ച.

- ‘നാം, നമ്മൾ’ എന്ന വിശാല മനസ്ഥിതിക്കുപകരം ‘ഞാൻ, എന്റെ’ എന്ന സങ്കുചിത മനോഭാവം.
- ജനസാന്ദ്രത കൂടിയ സമൂഹത്തിന്റെ ഉപഭോക്തൃ സംസ്കാരം.
- വിഭവങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പരമാവധി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്നില്ല.
- ഉപയോഗയോഗ്യമല്ലാത്തവ ശരിയായ രീതിയിൽ ഉറവിടത്തിൽതന്നെ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ല. ഇത്തരത്തിൽ സംസ്കരിക്കാൻ കഴിയാത്തവയുടെ കാര്യത്തിൽ സമാന്തര സംവിധാനങ്ങൾ നിലവിലില്ല.
- മാലിന്യങ്ങൾ അവരവരുടെ സൗകര്യത്തിനനുസരിച്ച് സമൂഹത്തിനും പരിസ്ഥിതിക്കും ദോഷകരമാംവിധം വലിച്ചെറിയുന്നു. ഇക്കാര്യത്തിൽ സമൂഹം മാനുത പാലിക്കുന്നില്ല.
- സ്ഥാപനമാലിന്യങ്ങൾ പ്രത്യേകിച്ച് ആശുപത്രി മാലിന്യങ്ങൾ, അറവുശാലയിലെ മാലിന്യങ്ങൾ, അപകടകാരികളായ മറ്റു മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കപ്പെടുന്നില്ല.

പ്രവർത്തനം - 2

വിവിധ പരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്തല്ലോ? ഇതിൽ ഏതൊക്കെ മാലിന്യങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ വീടുകളിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 3 പൂരിപ്പിക്കുന്നു (എന്റെ വീട്ടിലെ ഒരുമാസത്തെ വേസ്റ്റുകൾ).

ചർച്ച.

- വീട്ടിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് സംസ്കരിക്കുന്നത്?
- ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ അവ എങ്ങനെ സംസ്കരിക്കാം?

ക്രോഡീകരണം

ജൈവസംസ്കരണം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകണമെങ്കിൽ അജൈവമാലിന്യങ്ങളെ വേർതിരിച്ചുമാറ്റേണ്ടതുണ്ട്.

- മാലിന്യങ്ങളിലെ പ്ലാസ്റ്റിക്സിന്റെ വർധിതമായ അളവും മാലിന്യം പ്ലാസ്റ്റിക് കൂടുകളിൽ കെട്ടിവരുന്നതും മൂലം വായുപോഷിത കമ്പോസ്റ്റിംഗ് പ്രക്രിയയ്ക്ക് വിധേയമാകുന്നില്ല. ദുർഗന്ധം വമിക്കുകയും രോഗകാരികളായ അണുക്കൾ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മാലിന്യം സ്രോതസ്സിൽ തന്നെ തരംതിരിക്കണം. അങ്ങനെ തരംതിരിച്ച് സംസ്കരിക്കാൻ ചെലവുകുറഞ്ഞ മാർഗങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- ഇത്തരം മലിനീകരണങ്ങളുടെ ദോഷഫലങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- മലിനീകരണ സാധ്യതകൾ ലഘൂകരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- കൃത്രിമ വസ്തുക്കൾക്കുപകരം സ്വാഭാവിക പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശീലമാക്കിയാൽ ഗൃഹാന്തരീക്ഷം ശുദ്ധവും സുരക്ഷിതവുമായി നിലനിർത്താം.
- പരിസ്ഥിതിസൗഹൃദ ഉല്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശീലിക്കുന്നതും കൃത്രിമവസ്തുക്കൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ദൈനംദിന ഉപയോഗ വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുന്നതും പുനരുപയോഗം കഴിയുന്നത്ര അനുവർത്തിക്കുന്നതും ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളുടെ അളവു കുറയ്ക്കാൻ സഹായകമാകും.

വീട്ടിലെ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിനുള്ള ചെലവു കുറഞ്ഞ മാർഗമാണ് പൈപ്പ് കമ്പോസ്റ്റ്/മൺകല കമ്പോസ്റ്റ് എന്നിവ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് - 4 നൽകുന്നു (പരിസരശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഞാൻ എന്നെ വിലയിരുത്തുമ്പോൾ).

ഏതാനും പേർ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഫാക്റ്റ് ഷീറ്റ്

ഗൃഹാന്തരഭാഗ മലിനീകരണ വസ്തുക്കൾ

1. ജലനപ്രക്രിയയുടെ ഉപോൽപ്പന്നങ്ങൾ

എണ്ണകൾ, പാചകവാതകം, പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ കത്തുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന പുക, കാർബൺ മോണോക്സൈഡ്, കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ്, നൈട്രജൻ ഓക്സൈഡുകൾ എന്നീ വാതകങ്ങളും ഹാനികരമാണ്

2. ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്

ഭൗതികരാസപ്രക്രിയകൾക്ക് വിധേയമാക്കിയ തടി (ഉദാ: ഹാർഡ് വുഡ്, ഫൈബർ ബോർഡ്, പ്ലൈവുഡ് എന്നിവകൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച ഉരുപ്പടികൾ, ഗൃഹനിർമ്മാണവസ്തുക്കൾ എന്നിവ). യുറിയ - ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്, ഫോം ഇൻസുലേഷൻ, പശകൾ, ചില തുണിത്തരങ്ങൾ, പെയിന്റുകൾ എന്നിവ, മണ്ണെണ്ണ, ഗ്യാസ് സ്റ്റൗ പോലുള്ള ഇന്ധനജലന ഉപകരണങ്ങൾ, ലപ്പം പോലുള്ള ഉപരിതല കോട്ടിംഗ് സാമഗ്രികൾ, ഷാമ്പുകൾ, ലിപ്സ്റ്റിക്കുകൾ ഇവയിലെല്ലാം ഫോർമാൽഡിഹൈഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കണ്ണ്, മൂക്ക്, തൊണ്ട എന്നിവിടങ്ങളിൽ അസ്വസ്ഥത, ചുമ, ശ്വാസതടസം മുതലായവക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഈ വസ്തുക്കളുമായുള്ള നിരന്തര സമ്പർക്കം ത്വക്ക് അലർജിക്കുകാരണമാകുന്നു.

3. ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ള ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങൾ

പെയിന്റുകൾ, പശകൾ, മാർക്കർ പേനകൾ, വിവിധതരം ശുചീകരണ ദ്രാവകങ്ങൾ (ക്ലീനേഴ്സ്), ബ്ലീച്ചുകൾ, എയർ ഫ്രെഷ്നേഴ്സ്, ഡീയോഡറന്റുകൾ, പെർഫ്യൂമുകൾ, വാർണിഷുകൾ, പോളിഷുകൾ, അണുനാശിനികൾ, കീടനാശിനികൾ, ഡ്രൈക്ലീൻ ചെയ്ത വസ്ത്രങ്ങൾ ഇവയിൽ നിന്നൊക്കെ ബാഷ്പീകരണ സ്വഭാവമുള്ള ധാരാളം രാസവസ്തുക്കൾ (ഉദാ: ബെൻസീൻ ആൽക്കഹോൾ, ക്ലോറിൻ, ഫീനോൾ, ഫോസ്ഫറസ്, ഫോർമാൽഡിഹൈഡ്, ടൊളൂവീൻ, അമോണിയ, എത്തിലിൻ).

4. റാഡോൺ

കെട്ടിടനിർമ്മാണത്തിനുപയോഗിക്കുന്ന മണൽ, മണ്ണ്, പാറ, ഗ്രാനൈറ്റ് എന്നിവയിലുള്ള യുറേനിയം വിഘടിച്ചും ജലത്തിലൂടെയും റാഡോൺ ഗൃഹാന്തരീക്ഷത്തിലെത്തുന്നു. നിറമോ മണമോ ഇല്ലാത്ത ഇതിന് അണുവികരണശേഷി ഉണ്ട്.

5. ഘനലോഹങ്ങൾ

പെയിന്റുകൾ, മോട്ടോർ വാഹനപുക, പുകയിലപ്പുക, മണ്ണ്, പൊടിപടലങ്ങൾ എന്നിവയിലൊക്കെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘനലോഹങ്ങൾ (ഉദാ. ഇറമ്പി, രസം, കാഡ്മിയം, ക്രോമിയം).

6. ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ

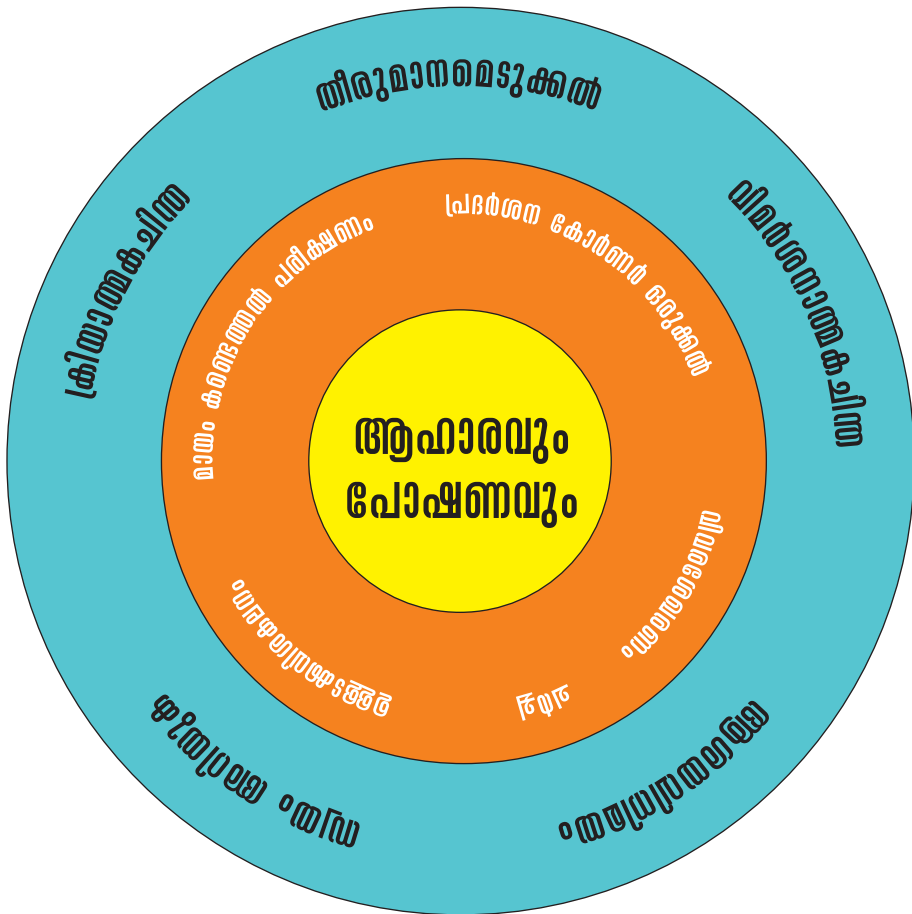
മലിനീകരണ കാരണങ്ങൾ

- രാസവസ്തുക്കളടങ്ങിയ നിത്യോപയോഗ വസ്തുക്കളുടെ അനിയന്ത്രിതവും അശാസ്ത്രീയവുമായ ഉപയോഗം.
- ദുശ്ശുശ്രാവ്യ മാധ്യമങ്ങളിലെ പരസ്യങ്ങളോടുള്ള ഭ്രമം.

പരിഹാരങ്ങൾ

- മുറികളിൽ വേണ്ടത്ര വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുക.
- ഗൃഹാന്തരീക്ഷം ഇൗർപ്പരഹിതമാക്കുക.
- സ്വാഭാവിക പ്രകൃതിദത്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- മാലിന്യങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ സംസ്കരിക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 2
വില്ലനെ തിരിച്ചറിയൂ





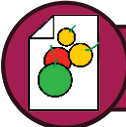
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിലെ തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതിയെയും അമിതമായ ജംഗ്ഫുഡ് ഉപയോഗത്തെയും വിമർശനാത്മകമായി വിലയിരുത്തുന്നതിനും ഇത്തരം ഭക്ഷണങ്ങളിൽ അടങ്ങിയ രാസപദാർഥങ്ങൾ, ആഹാര പദാർഥങ്ങളിലെ മായം ഇവ കണ്ടെത്തി അവയുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനും.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൃത്രിമമായ പായ്ക്കറ്റ് ആഹാരങ്ങളിലെ ചേരുവകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവയുണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനും.

നാം നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരപദാർഥങ്ങളിലെ മായം കണ്ടെത്തുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും അവയുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തുന്നതിനും.

കൃത്രിമപാനീയങ്ങൾ, മൈദകൊണ്ടുള്ള ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ എന്നിവയുടെ അമിത ഉപയോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തുന്നതിനും ഉചിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്, ഫുഡ് പായ്ക്കറ്റുകൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 5,6.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക ക്ലാസ്സിൽ പൊതുവായി ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- പായ്ക്കറ്റിൽ ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ സ്ഥിരമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടോ?
- പായ്ക്കറ്റിന് പുറത്തുള്ള ലേബലുകൾ പരിശോധിക്കാറുണ്ടോ?
- ഇത്തരം ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ ആരോഗ്യത്തെ എങ്ങനെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?
- പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡ് നിർമ്മാണത്തിന് ഉപയോഗിച്ചിട്ടുള്ള ചേരുവകൾ പായ്ക്കറ്റിന് പുറത്ത് എഴുതിയിരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ടോ?
- കളറിംഗ് ഏജന്റ്, ഫ്ലേവറിംഗ് ഏജന്റ്, പ്രിസർവേറ്റീവ്സ് എന്നിവ എന്താണ് ?
- ഗുണനിലവാര അടയാളങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- ഗുണനിലവാര അടയാളങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം എന്ത്?
- പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡിന്റെ അമിതമായ ഉപയോഗം ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. സൂചകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ഏതാനും ഭക്ഷണ/പാനീയ പായ്ക്കറ്റുകൾ പരിശോധിക്കാൻ ഗ്രൂപ്പിൽ അവസരം നൽകുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5 ഉപയോഗിച്ച് വിവരശേഖരണം നടത്തുന്നു. പൊതുവായ കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

തുടർന്ന് ഇത്തരം ആഹാരങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കളറിംഗ് ഏജന്റ്, പ്രിസർവേറ്റീവ്സ്, രുചി കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങൾ, അവയുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ വിവിധ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് (ഇന്റർനെറ്റ് ഉൾപ്പെടെ) വിവരശേഖരണം നടത്തി എഴുതുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളിലെ മായം (പൊതുചർച്ച).

സൂചകങ്ങൾ

- മായം കലർത്തൽ എന്നത് കൊണ്ട് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

- സാധാരണയായി ഭക്ഷണസാധനങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന മായങ്ങൾ ഏവ?
- ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിലെ മായം എങ്ങനെയെല്ലാം കണ്ടെത്താം?
- മായം കലർന്ന ആഹാരം ഉണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ലഘുപ്രോജക്ട്

ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിലെ മായം - അന്വേഷണാത്മക പ്രോജക്ട്

ചെറു ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ആസൂത്രണം നടത്തുന്നു. കിട്ടിയ വിവരങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റിൽ (6) എഴുതുന്നു.

മികച്ച പ്രോജക്ടുകൾ സ്കൂൾ ശാസ്ത്രമേളയിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ്-6.

ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ	കണ്ടെത്തിയ മായം	കണ്ടെത്തിയ രീതി

മായം ചേർക്കലിനുള്ള പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ - കൂടുതൽ വിവരശേഖരണം നടത്തി പ്രോജക്ട് റിപ്പോർട്ടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

(പ്രദർശന കോർണർ)

പ്രവർത്തനം ഒന്നിലും രണ്ടിലും നിന്ന് ഉൾക്കൊണ്ട കാര്യങ്ങൾ മറ്റ് കുട്ടികൾക്കിടയിൽ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനായി ഒരു പ്രദർശന കോർണർ ഒരുക്കാനുള്ള ആസൂത്രണം നടത്തുന്നു. മൈദകൊണ്ടുള്ള ആഹാരം, കൃത്രിമ ആഹാരത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാറുള്ള കളറിംഗ് ഏജന്റ്, പ്രിസർവേറ്റീവ്സ്, രുചി വർധനവിനുള്ള രാസവസ്തുക്കൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് അറിവു നൽകുന്നതിനായി ആഹാരവസ്തുക്കൾ, വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ചാർട്ട്, ലഘുപരീക്ഷണങ്ങൾ എന്നിവ പ്രദർശനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

ഉദാഹരണം : ഇതാ നിങ്ങളുടെ ഇഷ്ടവിഭവം-പൊറോട്ട.

പൊറോട്ട പ്രദർശിപ്പിച്ചതിന്റെ പിന്നിലായി താഴെ പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

ചാർട്ട് 1

വില്ലനെ തിരിച്ചറിയൂ !!!

മൈദ

ചാർട്ട് 2

ഇവയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പദാർഥങ്ങൾ

Benzoyl Peroxide ബ്ലീച്ച് ചെയ്യാൻ.

Alloxin മയമുള്ളതാക്കാൻ(മൃദുവാക്കാൻ).

ചാർട്ട് 3

സ്ഥിരമായ മൈദയുടെ ഉപയോഗം എങ്ങനെ നമ്മളെ ബാധിക്കുന്നു?

- പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാ സെല്ലുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- പ്രമേഹം ഉണ്ടാകുന്നു
- കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാകുന്നു
- ക്യാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.
- യാതൊരു പോഷകമൂല്യങ്ങളും ഇല്ല.

തുടർപ്രവർത്തനം

- കൃത്രിമപാനീയങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങൾ/വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.
- മൈദയുടെ ദോഷവശങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ വിവിധ സ്രോതസുകളിൽ നിന്ന് ശേഖരിക്കുക.
- ഭക്ഷ്യദിനത്തിൽ ഡിബേറ്റ്, സെമിനാർ, ചർച്ച ഇവ സംഘടിപ്പിക്കുക. (ഒക്ടോബർ:16).

ഫാക്റ്റ് ഷീറ്റ്

1. കൃത്രിമ പായ്ക്കറ്റ് ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പദാർഥങ്ങൾ- കളറിംഗ് ഏജൻസ്, അമിതമായ ഉപ്പ്, എം.എസ്.ജി, ഫ്ലേവറിംഗ് ഏജൻസ് ഇവ പലവിധത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. അമിത ഉപ്പ് കഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾ (അതിൽ Na+(sodium) ആണ് കൂടുതൽ). അതിനാൽ K+(potassium-പൊട്ടാസ്യം) content balance ചെയ്യാൻ fruits/veg ധാരാളം കഴിക്കണം.
2. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളിൽ ധാരാളം Sweetening agents, colouring agents, preservative, flavouring agents ഇവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിൽ യഥാർഥ പഴങ്ങളുടെ ചാറ് അടങ്ങിയിട്ടുമില്ല.
3. ഗോതമ്പിന്റെ തവിടും നാരുമെല്ലാം കളഞ്ഞ് ചില രാസവസ്തുക്കൾ ചേർത്ത് പ്രോസസ് ചെയ്തെടുക്കുന്നതാണ് മൈദ. Benzoyl peroxide ഒരു bleaching agent ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നു.
4. Alloxin - softening agent ആയി ഉപയോഗിക്കുന്നു. മൈദ പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാ സെല്ലിനെ നശിപ്പിക്കുകയും പ്രമേഹം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവു കൂട്ടുന്നു. കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.
5. HFCS (High Fructose Corn Syrup) രുചിയും മധുരവും കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാധാരണ ബേക്കറി ആഹാരത്തിലും പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇവ ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ

- ഭാരം കൂട്ടുന്നു.
 - പ്രമേഹ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.
 - ഹൃദയരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.
 - എല്ലുകൾക്ക് ക്ഷതം സംഭവിക്കുന്നു.
6. Hydrolyzed Protein രുചി കൂട്ടാനായി ചേർക്കുന്നു. മിക്ക കൃത്രിമ ആഹാരത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അപകടങ്ങൾ:- നാഡീവ്യവസ്ഥ അപകടത്തിലാവുന്നു, വന്ധ്യത ഉണ്ടാക്കുന്നു, ഹൃദയ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു, ശരീരത്തിലെ മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെ അളവിനെ താളം തെറ്റിക്കുന്നു.

7. അജിനോമോട്ടോ Monosodium glutamate (MSG) - ഇറച്ചി, അച്ചാർ, സുപ്പുകൾ എന്നിവയിൽ രുചിവർധനയ്ക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. അളവിൽ കൂടുതലും, തുടർച്ചയായുള്ള ഇതിന്റെ ഉപയോഗവും ഉണ്ടാക്കുന്ന അപകടങ്ങൾ-തലവേദന, പുരുഷനിലും സ്ത്രീകളിലും പ്രത്യുൽപ്പാദനക്ഷമതയുടെ കുറവ് ഇവ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

8. മായം തിരിച്ചറിയൽ

- പഞ്ചസാരയിലെ ഗ്ലൂസ് പീസുകൾ, ഇലച്ചായയിലെ കൃത്രിമ ഡൈ, മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവയിലെ കൃത്രിമ നിറങ്ങൾ, അറക്കപ്പൊടി, ഇഷ്ടികപ്പൊടി എന്നിവ തിരിച്ചറിയൽ, വനസ്പതിയിൽ ചേർത്ത വില കുറഞ്ഞ ഓയിൽ തിരിച്ചറിയൽ.

തിരിച്ചറിയുന്ന വിധം

പഞ്ചസാര വെള്ളത്തിൽ അലിയിക്കുമ്പോൾ ഗ്ലൂസ് പീസുകൾ അലേയമാവുന്നു. ഇലച്ചായ നനവുള്ള പേപ്പറിൽ വിതറുമ്പോൾ പേപ്പറിൽ കളർ വ്യാപിക്കുന്നു.

മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾപ്പൊടി ഇവ വെള്ളത്തിന് മീതെ തുവിയിടുക. പൊടി മുകളിൽ കിടക്കുന്നു. നിറം വ്യാപിക്കുന്നു. ഇഷ്ടിക അടിയുന്നു.

വനസ്പതിയിൽ വാഷിംഗ് സോഡ ചേർത്ത് കുലുക്കുമ്പോൾ വില കുറഞ്ഞ ഓയിൽ മുകളിൽ പാട പോലെ വ്യാപിക്കുന്നു.

9. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളിൽ അടങ്ങിയ രാസവസ്തുക്കൾ.

- കഫീൻ (Caffeine).
- അസ്പാർട്ടിൻ (Aspartine).
- High Fructose Corn Syrup.

10. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ പൊതുവിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങൾ.

- പൊണ്ണത്തടി.
- എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം.
- പല്ലുകൾ ദ്രവിക്കൽ.

- വൃക്കയിലെ കല്ലി.
- നിർജലീകരണം (dehydration).

1. കഫീൻ (Caffeine) - ദോഷങ്ങൾ

- രക്തസമ്മർദ്ദം ഉയർത്തുന്നു.
- മാനസികസമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- മുത്ര ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- അഡിക്ഷൻ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- ഉറക്കക്കുറവ്.

2. അസ്പാർട്ടിൻ (Aspartine) - ദോഷങ്ങൾ

- പഞ്ചസാരയേക്കാൾ 200 മടങ്ങ് മധുരം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

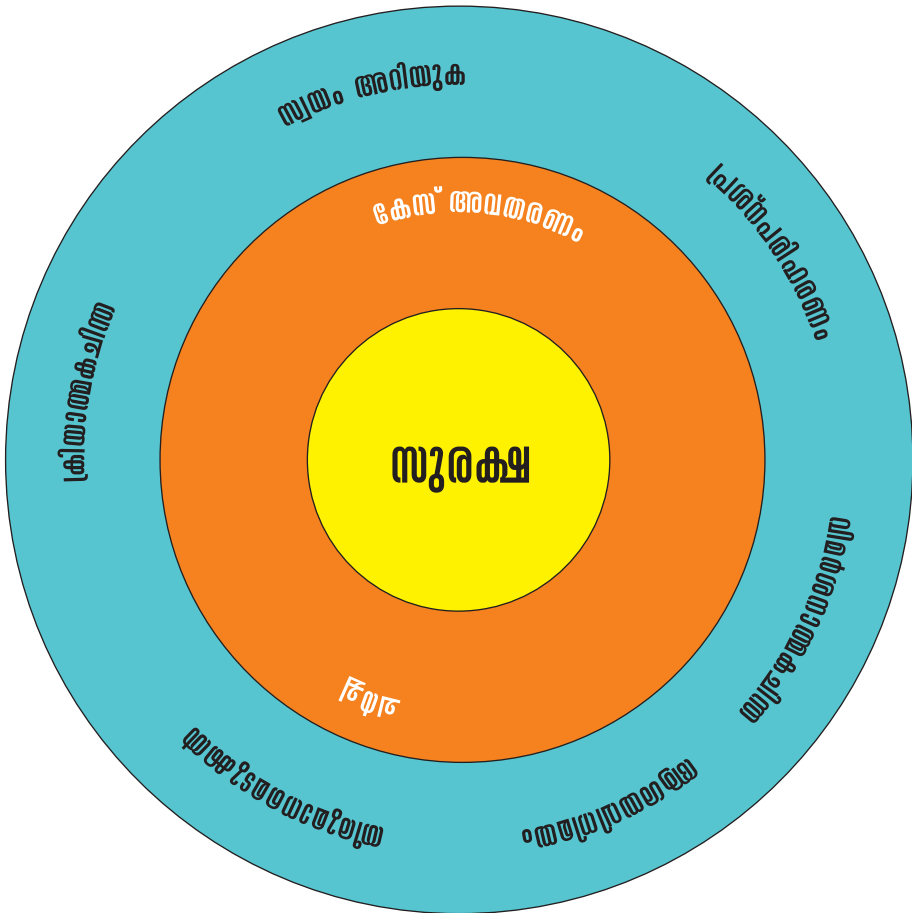
മൈദ ഉപയോഗിച്ചുള്ള ആഹാരം

- മൈദയിൽ നാരുകൾ ഇല്ല
- പ്രോട്ടീൻ നീക്കം ചെയ്തിരിക്കുന്നു.
- ബെൻസോയിൽ പെറോക്സൈഡ് ഉപയോഗിച്ച് സ്റ്റീച്ച് ചെയ്യുന്നു.
- അലോക്സൈൻ എന്ന രാസപദാർഥം ഉപയോഗിച്ച് മൃദുലമാക്കുന്നു.
- പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാസെല്ലുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
- പ്രമേഹത്തിന് കാരണമാകുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

മായം തിരിച്ചറിയുക. നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യ വസ്തുക്കളിൽ കലർത്തുന്ന മായം ഏതൊക്കെയാണെന്ന് കണ്ടെത്തുക.

യൂണിറ്റ് - 3
 ചതിക്കുഴികൾ സൂക്ഷിക്കുക





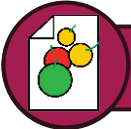
മേഖല

സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ സുരക്ഷിതമായ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണനേടുന്നതിന്.

സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളെ സുരക്ഷിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്.

സൈബർ ക്രൈമിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 7,8,9,10, പത്രവാർത്ത.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 നെ അടിസ്ഥാനമാക്കി ഓരോരുത്തരുടേയും പ്രതികരണം വെള്ളപ്പേപ്പറിൽ ക്രമനമ്പരിട്ട് എഴുതാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

പേരെഴുതാതെ രേഖപ്പെടുത്തിയ പ്രതികരണങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ചോദ്യങ്ങളുടെ പ്രതികരണം വിശദമായ ചർച്ചയ്ക്ക് വിധേയമാക്കുന്നു. (ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടർ/കൗൺസിലറുടെ സേവനം ഉപയോഗിക്കാം).

- പ്രതികരണങ്ങളിലെ ശരിയും തെറ്റും ചർച്ചചെയ്ത് ശരിയായവ ശീലങ്ങളാക്കാൻ ശ്രമിച്ചാൽ പല തെറ്റുകളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും.

എത്തിച്ചേരേണ്ട നിഗമനങ്ങൾ

- കൗമാരക്കാർക്ക് മൊബൈൽ ഫോൺ അത്യാവശ്യമില്ല. ഉപയോഗിക്കുന്നു എങ്കിൽ ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയണം.
- തലച്ചോറിന്റെ പൂർണ്ണവികാസം സംഭവിക്കാത്തതിനാലും അനുഭവജ്ഞാനം കുറവായതിനാലും കൗമാരക്കാരെ പെട്ടെന്ന് തെറ്റായ വഴിയിലേക്ക് നയിക്കാൻ കഴിയും.
- അപരിചിതരുടെ മിസ്ഡ് കോളുകൾ തിരിച്ചുവിളിക്കരുത്. അത് ഒരു കെണിയായിരിക്കാം.
- പൊതുവായ സ്ഥലത്തുവെച്ച് ആവശ്യമായ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി മാത്രം കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കണം.
- രഹസ്യമായ ചാറ്റിംഗുകൾ വഴിതെറ്റിക്കും.
- ജീവിതവുമായി ബന്ധമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളാണ് അശ്ലീല വെബ്സൈറ്റുകളിൽ കാണുന്നത്.
- മറ്റുള്ളവർ സൗജന്യമായി നൽകുന്ന മൊബൈൽ ഫോൺ സ്വീകരിക്കരുത്.
- വ്യക്തിയെ നിന്ദിക്കുന്ന മെസേജുകൾ കാര്യമറിയാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് അയക്കരുത്.
- അനാവശ്യമായി മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിച്ച് ഫോട്ടോ എടുക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

- വിദ്യാർത്ഥികൾ മൊബൈൽ ഫോൺ സ്കൂളിൽകൊണ്ടുവരുന്നത് നിയമം മൂലം നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്.
- ഫോൺ വാങ്ങുമ്പോൾ ബില്ലും അനുബന്ധരേഖകളും സൂക്ഷിക്കുക.
- കൂടുതൽ പ്രായവ്യത്യാസമുള്ളവരോടുള്ള അമിതചങ്ങാത്തം ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ചങ്ങാത്തത്തിന് സമപ്രായക്കാരാണ് അഭികാമ്യം.
- മാതാപിതാക്കളോട് നല്ല ആശയവിനിമയബന്ധം ഉണ്ടാകണം.

‘ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞതും എന്റെ തീരുമാനങ്ങളും’ വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 ന്റെ രണ്ടാംഭാഗത്ത് എഴുതിച്ചേർക്കുന്നു. പരസ്പരം വായിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 2

പ്രായപൂർത്തിയാകാത്ത പെൺകുട്ടിയെ പ്രേമം നടിച്ചു വശത്താക്കി സെക്സ് റാക്കറ്റി ലെത്തിച്ച ഒരു പത്രവാർത്ത ടീച്ചർ കുട്ടികളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്തുന്നു.

ഇതുപോലെയുള്ള വാർത്തകളോ സംഭവങ്ങളോ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? ഇത്തരം ചതികൾക്ക് ഇരയാവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഏതെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്?

(പൊതു ചർച്ച)

- മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ദുരുപയോഗ സാധ്യതകൾ.
- ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയുള്ള ചതിക്കുഴികൾ.
- അപകടങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്ന പ്രേമബന്ധങ്ങൾ.
- പണം,സിനിമ/സീരിയൽ അഭിനയം തുടങ്ങിയ പ്രലോഭനങ്ങൾ വഴി റാക്കറ്റിൽ അകപ്പെടുന്നവർ.

ക്രോഡീകരണം

- ഭാവിജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് പങ്കാളിയുള്ള തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ കൗമാരക്കാർക്ക് ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ കുറവാണ്.
- പ്രലോഭനങ്ങളിൽ വീണുപോകുമ്പോൾ ജീവിതം തന്നെ അപകടത്തിലാകും.
- പെൺകുട്ടികൾ മാത്രമല്ല ആൺകുട്ടികളും ഇത്തരം കെണികളിൽ അകപ്പെടാറുണ്ട്.
- ബന്ധങ്ങൾ കരുതലോടെ നിലനിർത്തേണ്ടതാണ്.
- ചതിയുടെയോ പ്രലോഭനങ്ങളുടെയോ സൂചന ലഭിച്ചാൽ വിശ്വാസ്യതയായ മുതിർന്നവരുടെ സഹായം തേടേണ്ടതാണ്.

പ്രവർത്തനം - 3

ദിനപ്രതി നമുക്ക് ധാരാളം എസ്.എം.എസ്സുകൾ ലഭിക്കാറുണ്ട്. അത്തരം ഒരു മെസേജാണ് ചുവടെയുള്ളത്. ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

"SVW - UK. Your mobile number has won 5 lakhs dollars and a BMW CDs. To claim prize sent your name, phone number, age, sex, address, email id and occupation to "SVW - X57@live.co.uk"

ഇപ്രകാരം ഒരു മെസ്സേജ് നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചാൽ നിങ്ങൾ എന്താണ് ചെയ്യുക? അതിനുള്ള കാരണമെന്തായിരിക്കും?

റാൻറും അവതരണത്തിനവസരം നൽകുന്നു.

- സൈറ്റിൽ കയറി പരിശോധിക്കും.
- അന്വേഷിക്കും.

- പരിചയക്കാരോട് തിരക്കും.
- അവഗണിക്കും.
- കാൾ ചെലവാകാത്തതിനാൽ ഞാൻ റസ്പോൺഡ് ചെയ്യും.

കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായത്തെ ടീച്ചർ ഇടപെട്ട് ശരിയായ രീതിയിൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ഇത്തരം മെസേജിനു പുറകെചെന്ന് ചതിക്കുഴിയിൽ ആയിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങൾ ധാരാളമാണ്.
- ലാഭം നോക്കാതെ തുടർച്ചയായി ആർക്കും വലിയ തുകകൾ സംഭാവന നൽകാൻ കഴിയില്ല.
- തുടക്കത്തിൽ സാമ്പത്തിക നഷ്ടമില്ലെങ്കിലും തുടർന്ന് അത് സംഭവിക്കും.
- വ്യക്തിപരമായ വിവരം ഉപയോഗിച്ച് അപകീർത്തിപ്പെടുത്താനിടയുണ്ട്.
- ഭീഷണിപ്പെടുത്തി കാര്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനും ശ്രമിക്കും.

നാം ഇത്തരത്തിൽ ചൂഷണത്തിന് വിധേയരാകാൻ സാധ്യതയുള്ള മറ്റ് ഏതെല്ലാം സംവിധാനങ്ങളാണ് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളത്?

- ഫേസ്ബുക്ക്.
- ഓർക്കൂട്ട്.
- ടിറ്റർ.
- ഗൂഗിൾ പ്ലസ്.
- ചാറ്റിംഗ് മുതലായവ.

അബദ്ധങ്ങളിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കാൻ നാം എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം.?

- നമ്മുടെ ആവശ്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞുവേണം സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ
- വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ അപരിചിതർക്ക് കൈമാറരുത്.
- ലക്ഷ്യബോധമില്ലാതെ സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിൽ പ്രവേശിക്കരുത്.
- സമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കണം.

- രഹസ്യമായി സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് നമ്പർ, ATM കാർഡ് നമ്പർ, PAN നമ്പർ, Password എന്നിവ ഏതു അത്യാവശ്യ സന്ദർഭത്തിലായാലും അപരിചിതർക്ക് നൽകരുത്.

സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിൽ പരിചിതരുടെ ഫ്രണ്ട്സ് റിക്വസ്റ്റുകളെ മാത്രമേ സ്വീകരിക്കാവൂ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് - 8 നൽകുന്നു പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 4

അധ്യാപിക ക്ലാസ്സിൽ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

“പഠനത്തിലും മറ്റുള്ളവരുമായി സൗഹൃദം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലും മിടുക്കനായിരുന്നു വിജിൽ. ഇക്കാരണത്താൽ അവൻ ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കളുമുണ്ടായിരുന്നു. കൂട്ടു കാർക്ക് മിക്കവർക്കും മൊബൈൽ ഫോണുണ്ട്. തനിക്കും അത്തരത്തിൽ ഒന്നു വേണമെന്ന് വിജിലിന് തോന്നി. വീട്ടിൽ പ്രശ്നം അവതരിപ്പിച്ചു. വീട്ടിൽ പൊതുവായുണ്ടായിരുന്ന മൊബൈൽ അവന്റെ ആവശ്യത്തിന് ഉപയോഗിക്കാൻ അനുവാദം കിട്ടി. ഇത് അവനും രഹസ്യമായി സ്കൂളിൽ കൊണ്ടുപോയിത്തുടങ്ങി. ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് അശ്ലീല മെസേജുകൾ വന്നുവെന്നുള്ള പരാതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അച്ഛനെ അന്വേഷിച്ച് വീട്ടിൽ പോലീസ് വന്നപ്പോൾ വിജിൽ അക്ഷരാർഥത്തിൽ ഞെട്ടി. തന്റെ ഫോണിൽ നിന്നാണത്രെ ആ മെസേജ് പോയത്. താൻ ഇതുവരെയും അങ്ങനെയൊന്ന് ചെയ്തിട്ടേയില്ലെന്ന് ആവർത്തിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടും ആരും വിശ്വസിക്കുന്നില്ല. വൈകുന്നേരം ഒത്തു കൂടുമ്പോൾ ഒരു കൂട്ടുകാരൻ ഒരു മെസേജ് അയയ്ക്കാൻ ഫോൺ തരുമോ എന്ന് ചോദിച്ചിരുന്നതും നൽകിയതും അപ്പോഴാണ് ഓർമ്മ വന്നത്.”

ഇത്തരം അനുഭവം നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?

മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ നാം എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം? ചർച്ച, ക്രോഡീകരണം.

ക്രോഡീകരണം

- മൊബൈൽ ഫോൺ ഓരോരുത്തരുടേയും വ്യക്തിപരമായ വസ്തുവാണ്.
- കുട്ടികൾ അത്യാവശ്യഘട്ടത്തിൽ മാത്രമെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുളളൂ.
- നമ്മുടെ ഫോൺ മറ്റൊരാളുടെ കൈയിലെത്തിയാൽ തെറ്റായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- മറ്റുള്ളവരെ അന്ധമായി വിശ്വസിക്കുന്നത് നന്നല്ല.
- ദീർഘനേരത്തെ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗം സാമ്പത്തിക നഷ്ടം ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് മാത്രമല്ല ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളുമുണ്ടാക്കും.
- പതിവായി ഹെഡ്സെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് കേൾവിക്കുറവടക്കമുള്ള രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാകും.

ക്രോഡീകരണശേഷം, ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 9 ൽ എഴുതിച്ചേർക്കുക.

വിജിലിന്റെ അച്ഛനെതിരെ സൈബർ കുറ്റകൃത്യത്തിന് പോലീസ് കേസ് ചാർജ്ജ് ചെയ്തു. ഇതുപോലെയുള്ള മറ്റ് സൈബർ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്?

ചർച്ച.

അധ്യാപിക ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ വിശദീകരിക്കുന്നു.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

ഫാക്റ്റ് ഷീറ്റ്

വിവരസാങ്കേതിക വിദ്യ:

ടീനേജുകാർക്കുള്ള സുരക്ഷാ മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ഓൺലൈനിൽ ആരെയും വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക. നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടില്ലാത്ത ഒരാളെ ക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ സത്യമാകണമെന്നില്ല.
- 40-വയസുകാരൻ സൈബർ ലോകത്ത് 20 കാരിയായി പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടേക്കാം.
- അപരിചിതനായ ഒരു വ്യക്തി നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ അറിയാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കരുത്.
- നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ - പേര്, അഡ്രസ്സ്, സ്കൂൾ, കുടുംബവിവരങ്ങൾ, ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ ഓൺലൈനിലുള്ള അപരിചിതന് നൽകാതിരിക്കുക.
- കൃത്യമായ ആവശ്യം ബോധ്യപ്പെടാതെ മേൽവിവരങ്ങൾ ആർക്കും നൽകരുത്.
- ഇന്റർനെറ്റ് വഴി പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളെ തനിയെ നേരിട്ട് കാണാൻ ശ്രമിക്കരുത്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ വേണ്ടി വന്നാൽ രക്ഷിതാക്കളെ അറിയിക്കുകയോ, അവരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ കാണാൻ ശ്രമിക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- ഓൺലൈനിലൂടെ നിങ്ങളെ അസ്വസ്ഥരാക്കാൻ ആരെങ്കിലും ശ്രമിക്കുന്നുവെങ്കിൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് ബ്രൗസിംഗ് അവസാനിപ്പിക്കുക.
- കോപ്പിറൈറ്റ് പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുക.
- നിങ്ങൾക്ക് സംശയകരമായതും പ്രകോപിതരാക്കുന്നതുമായ ഇ-മെയിൽ, ഫയൽ ചിത്രങ്ങൾ എന്നിവ ലഭിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അപ്പോൾ തന്നെ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുക.
- യാതൊരു കാരണവശാലും സംശയകരമായ ലിങ്കുകൾ (URL) ക്ലിക്ക് ചെയ്യാതിരിക്കുക. അത് നമ്മുടെ വ്യക്തിഗതവിവരങ്ങൾ മറ്റൊരാളുടെ കൈവശം എത്തിച്ചേരാൻ കാരണമായേക്കാം.
- ഒരു കാരണവശാലും അവിശ്വസനീയമായ, തീവ്രവാദ സ്വഭാവമുള്ള മെയിലുകൾ അയയ്ക്കുകയോ തനിക്ക് ലഭിച്ചവ ഫോർവേർഡ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക. അങ്ങനെയുള്ളവ അപ്പോൾ തന്നെ ഡിലീറ്റ് ചെയ്യുക.

- നിങ്ങളുടെ പണമോ/ കുടുംബത്തിന്റെ പണമോ നഷ്ടമാവുന്ന രീതിയിലുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ വഴിയുള്ള സാമ്പത്തിക ഇടപാടുകളിൽ ഏർപ്പെടാതിരിക്കുക.
- മറ്റ് വ്യക്തികളെ കളിയാക്കുന്നതോ അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുന്നതോ ആയ ഇ.മെയിൽ, എസ്.എം.എസ്, എം.എം.എസ് എന്നിവ അയക്കുന്നത് ക്രിമിനൽ കുറ്റമാണ്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അങ്ങനെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- കമ്പ്യൂട്ടർ/ ഓൺലൈൻ സേവനങ്ങളിൽ കൂടുതൽ സമയം മുഴുകാതിരിക്കുക ആവശ്യത്തിനു മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ഓൺലൈൻ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ രക്ഷാകർത്താക്കളെക്കൂടി പങ്കാളികളാക്കുക.

വിവരസാങ്കേതിക നിയമം 2000

വിവരസാങ്കേതികവിദ്യ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഇടപാടുകൾ വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഇ-വാണിജ്യം, ഇ-വ്യവഹാരം, ഇ-ഭരണം എന്നിവയ്ക്ക് നിയമപരമായ പരിരക്ഷ നൽകുന്നതിനും കമ്പ്യൂട്ടർ / ഇലക്ട്രോണിക്സ് ഉപകരണങ്ങൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ തടയുന്നതിനും സുരക്ഷിതമായി വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നതിനും പ്രയോഗിക്കുന്നിനുമുള്ള മാർഗരേഖകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയതാണ് വിവരസാങ്കേതിക നിയമം 2000. ആയത് 2008 ൽ ഭേദഗതി ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. (വിവരസാങ്കേതിക (ഭേദഗതി) നിയമം 2008)

നിയമം ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ

വിവര സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ വൻതോതിലുള്ള വളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വ്യത്യസ്ത ഐ.റ്റി അനുബന്ധ സേവനങ്ങൾ ഇന്ന് ലഭ്യമാണ്. ഇ-ഭരണം, ഇ-വാണിജ്യം, ഇ-വ്യവഹാരം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലും ദേശീയ സുരക്ഷ, സാമ്പത്തിക മേഖല, പൊതുജനാരോഗ്യം, വിദ്യാഭ്യാസം തുടങ്ങിയ മേഖലകളിലും ഐ.റ്റി അനുബന്ധ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്. ഈ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഡാറ്റാ സെക്യൂരിറ്റി, ഡാറ്റാ പ്രൈവസി ഇവ പരമ പ്രധാനമാണ്. മേൽപ്പറഞ്ഞ മേഖലകളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രയോഗവും നടത്തിപ്പും എങ്ങനെ എന്ന് വിവരിക്കുന്നതാണ് നിയമത്തിന്റെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഭാഗം. തുടർന്നുള്ള ഭാഗത്തിൽ ഈ മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കുറ്റകൃത്യങ്ങളും അവ ചെയ്താൽ ലഭിക്കാവുന്ന ശിക്ഷകളും വിവരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണമായി, കുറ്റകരമായ ഇ-മെയിൽ അയക്കുന്നത്, മൾട്ടിമീഡിയ സന്ദേശം പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത്, വ്യക്തിഹത്യ നടത്തുന്നത്, സൈബർ തീവ്രവാദം, അശ്ലീല ചിത്രങ്ങൾ അയക്കുന്നത്, വിവരണം ചോർത്തുന്നത്, സ്വകാര്യതയിലേക്കുള്ള കടന്നുകയറ്റം മുതലായവ.

നഷ്ടപരിഹാരം

- മറ്റൊരാളുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ, കമ്പ്യൂട്ടർ നെറ്റ് വർക്കിംഗ് എന്നിവയിലേക്ക് അനധികൃതമായി കടന്നു കയറി തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നത് (ഹാക്കിങ്).
- അനധികൃതമായി കടന്നുകയറി മറ്റൊരാളുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ, നെറ്റ് വർക്കുകളിൽ ഉള്ള വിവരങ്ങൾ എടുക്കൽ, നശിപ്പിക്കൽ, മാറ്റം വരുത്തൽ.
- കമ്പ്യൂട്ടറിലെ വിവരങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ വൈറസ് കടത്തിവിടൽ.
- കമ്പ്യൂട്ടറിലെ പ്രോഗ്രാമുകളെ നശിപ്പിക്കൽ.
- കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ യഥാർഥ അവകാശിക്ക് തന്റെ കമ്പ്യൂട്ടറിലേക്കോ, കമ്പ്യൂട്ടർ നെറ്റ് വർക്കിലേക്കോ പ്രവേശിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ സൃഷ്ടിക്കൽ.
- കമ്പ്യൂട്ടർ, കമ്പ്യൂട്ടർ അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങൾ, നെറ്റ് വർക്ക് എന്നിവ നശിപ്പിക്കൽ.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കൽ.

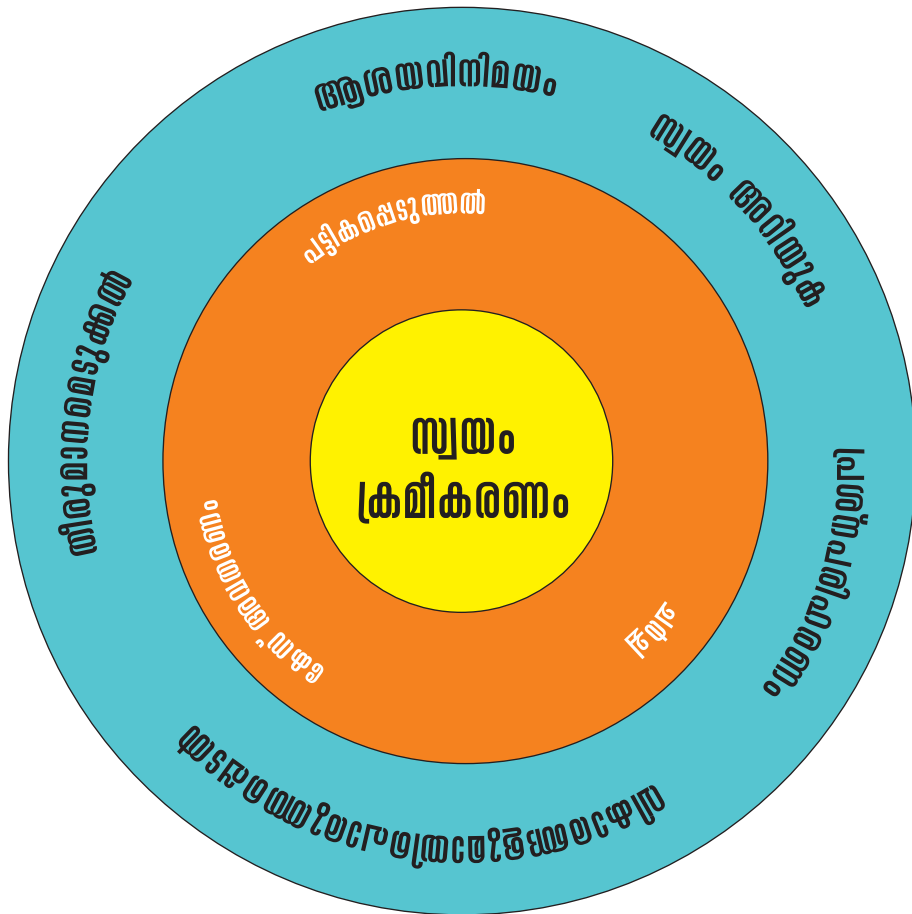
മേൽപ്പറഞ്ഞ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് സിവിൽ ബാധ്യതയായി സെക്ഷൻ 43 പ്രകാരം അഞ്ചുകോടി രൂപ വരെ നഷ്ടപരിഹാരം വിധിക്കപ്പെടാവുന്നതും സെക്ഷൻ 66 പ്രകാരം മൂന്നു വർഷം വരെ തടവും അഞ്ചുലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴയും ലഭിക്കാവുന്നതും ആണ്.

കമ്പ്യൂട്ടർ സംബന്ധമായ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ

- സെക്ഷൻ 65 - കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാമുകളെ നശിപ്പിക്കാൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിക്കുകയോ മറ്റൊരാളെക്കൊണ്ട് ചെയ്യിക്കുകയോ ചെയ്താൽ (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / രണ്ട് ലക്ഷം വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 66 - അനധികൃത കടന്നുകയറ്റം, വിവരങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുക, മാറ്റം വരുത്തുക, മോഷ്ടിക്കുക, വൈറസ് കടത്തിവിടുക, തുടങ്ങിയവ (3 വർഷം വരെ തടവ്/5 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ) (മേൽപ്പറഞ്ഞിട്ടുള്ളവ).
- സെക്ഷൻ 66 (എ) കുറ്റകരമായതും അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുന്നതുമായ സന്ദേശങ്ങൾ (ഇ-മെയിൽ, എസ്.എം.എസ്, എം.എം.എസ്., ചിത്രങ്ങൾ, വാർത്തകൾ, ക്ലിപ്പിംഗ്സ്) അയക്കുന്നത് - ഫോർവേർഡ് ചെയ്യുന്നത്, പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് - പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / 1 ലക്ഷം വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 66 (ബി) കമ്പ്യൂട്ടർ, കമ്പ്യൂട്ടർ അനുബന്ധ ഉപകരണങ്ങൾ മുതലായവ മോഷണ വസ്തു ആണെന്ന് അറിഞ്ഞിട്ടും വാങ്ങി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / 1 ലക്ഷം വരെ പിഴ).

- സെക്ഷൻ 66 (സി) യൂസർ ഐഡി, പാസ് വേർഡ്, പിൻ, ഡിജിറ്റൽ സിഗ്നേച്ചർ തുടങ്ങിയ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ മോഷ്ടിച്ച് ദുരുപയോഗം ചെയ്യൽ (IDENTITY THEFT) (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / 1 ലക്ഷം വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 66 (ഡി) മറ്റൊരാളുടെ ഐഡന്റിറ്റി ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ ആൾമാറാട്ടം നടത്തുന്നത്. (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / 1 ലക്ഷം വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 66 (ഇ) ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വകാര്യതയെ അപകീർത്തിപ്പെടുത്തുന്നത് - സ്ത്രീകളുടെയും പുരുഷന്മാരുടെയും ശരീരഭാഗങ്ങൾ, സ്വകാര്യഭാഗങ്ങൾ ഫോട്ടോ/വീഡിയോ എടുത്ത് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് (Violation of Privacy) (മൂന്ന് വർഷം വരെ തടവ് / 2 ലക്ഷം വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 66 (എഫ്) രാജ്യത്തിന്റെ അവണ്ഡതയെ നശിപ്പിക്കുന്ന, ഐക്യത്തെ തകർക്കുന്ന, ജനങ്ങൾക്കിടയിൽ പരിഭ്രാന്തി പരത്തുന്ന, മതവിഭേദം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് പ്രചാരണങ്ങൾ, (സൈബർ തീവ്രവാദ പ്രവർത്തനങ്ങൾ) എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടാൽ. (ജീവപര്യന്തം തടവ്).
- സെക്ഷൻ 67 - അശ്ലീലം കലർന്ന സന്ദേശങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ, ക്ലിപ്പിംഗുകൾ ഓൺലൈൻ വഴി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയോ, പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യൽ. (3 വർഷം വരെ തടവ് / 5 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ - (ആദ്യപ്രാവശ്യം). ആവർത്തിച്ചാൽ 5 വർഷം വരെ തടവ് / 10 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ).
- സെക്ഷൻ 67 (എ) ലൈംഗിക ചിത്രങ്ങൾ, ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗുകൾ തുടങ്ങിയവ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയോ പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്താൽ. (5 വർഷം വരെ തടവ് / 10 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ) - ആവർത്തിച്ചാൽ 7 വർഷം വരെ തടവ് / 10 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ.
- സെക്ഷൻ 67 (ബി) കുട്ടികളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയുള്ള ലൈംഗിക ചിത്രങ്ങൾ, ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗുകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയോ പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്താലോ ഇവ കാണുകയോ പകർപ്പ് എടുക്കുകയോ ചെയ്താലോ (Child Pornography) (5 വർഷം വരെ തടവ് / 10 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ - ആവർത്തിച്ചാൽ 7 വർഷം വരെ തടവ് / 10 ലക്ഷം രൂപ വരെ പിഴ).

യൂണിറ്റ് - 4
സമയം ക്രമീകരിക്കൂ





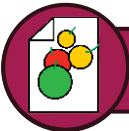
മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളുടെ പഠനരീതി, ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സമയം, പിരിമുറുക്കം, വൈകാരികത തുടങ്ങിയവ ക്രമീകരിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികളിലെ അലസത കുറയ്ക്കുന്നതിനും കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിന് പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിനും. കോപനിയന്ത്രണമാർഗങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക, പ്രശ്നപരിഹാരണം, വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, ആശയവിനിമയം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 11,12,13.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക വർക്ക്ഷീറ്റ് 11 ലെ കേസ് വായിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റിലെ ചോദ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നു.

കേസ്

പത്താംക്ലാസിൽ എല്ലാവിഷയങ്ങളിലും A+ നേടിയ വിവേക് XI-ാം ക്ലാസിൽ 3 വിഷയങ്ങൾക്ക് തോറ്റതിനെത്തുടർന്ന് രക്ഷിതാവ് പ്രോഗ്രസ് റിപ്പോർട്ടുമായി സ്കൂളിലെത്തി. ക്ലാസ്സിൽ താമസിച്ചു വരുന്നു, പഠനകാര്യങ്ങളിൽ അശ്രദ്ധ, അസൈൻമെന്റ് കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നില്ല ഇങ്ങനെയുള്ള പരാതികൾ അധ്യാപകരിൽ നിന്നു കേട്ട രക്ഷിതാവ് ഞെട്ടിപ്പോയി. വിവേകിനെ കൗൺസിലിംഗിനു വിധേയനാക്കി. പത്താം ക്ലാസു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കമ്പ്യൂട്ടറിനോട് താൽപ്പര്യം കൂടി. പഠിക്കുമ്പോൾ ബോറടിക്കുന്നു എന്നു പറഞ്ഞ് കമ്പ്യൂട്ടറിൽ സമയം പോകുന്നത് അറിയാതെ വിവേക് ചാറ്റിംഗിൽ മുഴുകും. ഉറങ്ങാൻ താമസിച്ചു പോകുന്നതിനാൽ ഉണരാനും താമസിക്കും. ക്ലാസിലെത്താൻ വൈകുന്നതു മാത്രമല്ല ഒരു തുടർപ്രവർത്തനവും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവില്ല. ക്ലാസിൽ പോയാൽ ഉറക്കം വരുന്ന അവസ്ഥ. വീട്ടിലെത്തിയാൽ വീണ്ടും ടി.വി, കമ്പ്യൂട്ടർ എന്നിവയുടെ ലോകത്തേക്ക്. അസൈൻമെന്റ്, പാഠപുസ്തകം ഇവയുടെ ടെൻഷനിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാൻ അവൻ കമ്പ്യൂട്ടറിൽ അഭയം തേടും.

- വിവേകിന് ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങളിലാണ് തെറ്റു പറ്റിയത്?
- വിവേകിന്റെ പരാജയത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?
- വിവേകിന്റെ പഠനപുരോഗതിക്ക് എന്തൊക്കെ നിർദ്ദേശങ്ങളാണ് നൽകാനുള്ളത്?

എന്തുകൊണ്ടാണ് കുട്ടികൾ പഠനത്തിൽ അലസരാകുന്നത്? ചർച്ച. ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം വേണ്ട മാറ്റങ്ങളോടെ പൊതുവായി ഒരേണ്ണം തയ്യാറാക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് -12). തയ്യാറാക്കിയ സമയക്രമീകരണ ചാർട്ട് ക്ലാസ്സിൽ പൊതുവായി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോ ദിവസവും ചാർട്ടിലെ സമയക്രമം അനുസരിച്ച് പഠിച്ചവർ, പഠിക്കാൻ കഴിയാത്തവർ, പഠിച്ചതുകൊണ്ടുള്ള മെച്ചങ്ങൾ എന്നിവ ചർച്ച ചെയ്യണം.

ക്രോഡീകരണം

- സമയം ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിച്ചാൽ പഠനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും അലസത കുറയ്ക്കുവാനും കഴിയും. പഠനസമയം ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അലസതയിലേക്കു നയിക്കുന്ന പല സാഹചര്യങ്ങളും ഒഴിവാക്കാം.
- അലസതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്തി അവയ്ക്കനുയോജ്യമായ പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ സ്വയം ആസൂത്രണം ചെയ്ത് നടപ്പാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അലസത മറികടക്കാം..
- ചിട്ടയായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ മാത്രമേ അലസത ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

പ്രവർത്തനം - 2

അധ്യാപിക വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 വായിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റിലെ ചോദ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുന്നു. ചർച്ച.

കേസ്

രാഗിണി ടീച്ചർ കുട്ടികൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ട അധ്യാപികയാണ്. പക്ഷേ പഠനകാര്യങ്ങളിൽ ഒരു വിട്ടുവീഴ്ചയുമില്ലാത്ത അധ്യാപികയാണെന്ന് എല്ലാ കുട്ടികൾക്കുമറിയാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ടീച്ചറുടെ വർക്കുകൾ സമയബന്ധിതമായി കുട്ടികൾ വയ്ക്കും. യഥാസമയം വർക്കുകൾ വയ്ക്കാത്തവരോട് ടീച്ചർ ഗൗരവത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നത് മറ്റുള്ളവർ കേട്ടിട്ടുള്ളതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ടീച്ചറിനെ പേടിയുമാണ്. ടീച്ചർ നൽകിയ അസൈൻമെന്റ് വയ്ക്കേണ്ട തീയതി ശനിയാഴ്ചയായിരുന്നു. രാജി അത് ബുധനാഴ്ച തന്നെ ചെയ്ത് തീർത്തു. പിറ്റേ ദിവസം അവൾ അത് ക്ലാസ്സിൽ കൊണ്ടുചെന്നപ്പോൾ ക്ലാസ്സിലെ അവളുടെ സുഹൃത്തായ റീന അത് നോക്കുവാൻ വാങ്ങി. തിരിച്ചു തരുവാനോ തിരികെ വാങ്ങാനോ കഴിഞ്ഞില്ല. ശനിയാഴ്ചയായി. അവൾ രാവിലെ സ്കൂളിലെത്തി. റീനയെ അന്വേഷിച്ചു. അവൾ എത്തിയിട്ടില്ല. രാജിക്ക് കോപവും സങ്കടവും വന്നു. തികളാഴ്ച റീന വന്നപ്പോൾ രാജി അവളോട് കോപത്തോടെ സംസാരിച്ചു. അവളുടെ ബാഗും ഭക്ഷണപ്പൊതിയും വലിച്ചെറിഞ്ഞു. നിശ്ശബ്ദയായി നിന്ന റീന, കരഞ്ഞുകൊണ്ട് അവൾ വരാത്തതിന്റെ കാരണം അമ്മയ്ക്ക് അസുഖമായതിനാലാണെന്ന് പറഞ്ഞപ്പോൾ രാജി വിയർത്തുപോയി.

- രാജിയുടെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളാണെങ്കിൽ എന്താവും ചെയ്യുക?
- രാജി കോപിച്ച രീതി ശരിയായോ?
- രാജിക്ക് അവസാനം വിഷമം വരാൻ കാരണം?
- ഇത്തരത്തിലുള്ള കോപം എങ്ങനെയൊക്കെ വ്യക്തിയെ ബാധിക്കും?
- കോപം നിയന്ത്രിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?

ക്രോഡീകരണം

- സ്വയം നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ഒരു വികാരമാണ് കോപം.
- കോപം വ്യക്തികളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാകുവാൻ കാരണമാകും.
- കോപത്തെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

വ്യക്തികൾ കോപിക്കുമ്പോൾ അവരിൽ കാണുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക സവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാം? ഈ ചോദ്യം ഉന്നയിച്ച് അധ്യാപിക ചർച്ച നയിക്കുന്നു.

- വിയർക്കുന്നു.
- ഒന്നിലും ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല.
- ഒരിടത്ത് ഇരിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല.
- വെപ്രാളം.

കോപം ഉണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക, ബൗദ്ധിക, വൈകാരിക, സ്വഭാവ സവിശേഷതകൾ ടീച്ചർ ചാർട്ടിൽ എഴുതി പ്രദർശിപ്പിച്ച് വിശദമാക്കുന്നു.

കോപം

ശാരീരികം

- തലവേദന.
- ഇടവിട്ടുള്ള ജലദോഷം.
- വിളർച്ച.
- ശ്വാസതടസ്സം.
- ഹൃദയമിടിപ്പ് കൂടുതൽ
- രക്തസമ്മർദം കൂടുതൽ.
- ദഹനമില്ലായ്മ.

ബൗദ്ധികം

- അനാവശ്യചിന്തകൾ.
- നീതിപൂർവകമല്ലാത്തവിധി.
- യുക്തിരഹിതമായ തീരുമാനങ്ങൾ.
- പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ താൽപ്പര്യമില്ലായ്മ.

സ്വഭാവം

- അപകടസാധ്യതകൾ.
- കയർക്കുക.
- അനുസരണയില്ലായ്മ.
- സ്വസ്ഥതയില്ലായ്മ.
- ദുശ്ശീലങ്ങൾ.

വൈകാരികം

- ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മ.
- അസൂയ.
- ഭയം.
- വെറുപ്പ്.
- ദുഃഖം, വിഷമം.

ക്രോഡീകരണം

- കോപം വ്യക്തികളിൽ ശാരീരിക, മാനസിക, വൈകാരിക മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- ഇതിന്റെ തീവ്രത വ്യക്തിത്വത്തെ സ്വാധീനിക്കും.

പ്രവർത്തനം 3

ഓരോ ഷീറ്റ് പേപ്പർ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും നൽകുന്നു. ഓരോരുത്തരും അവർക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കോപം വന്ന ഒരു സന്ദർഭം എഴുതുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

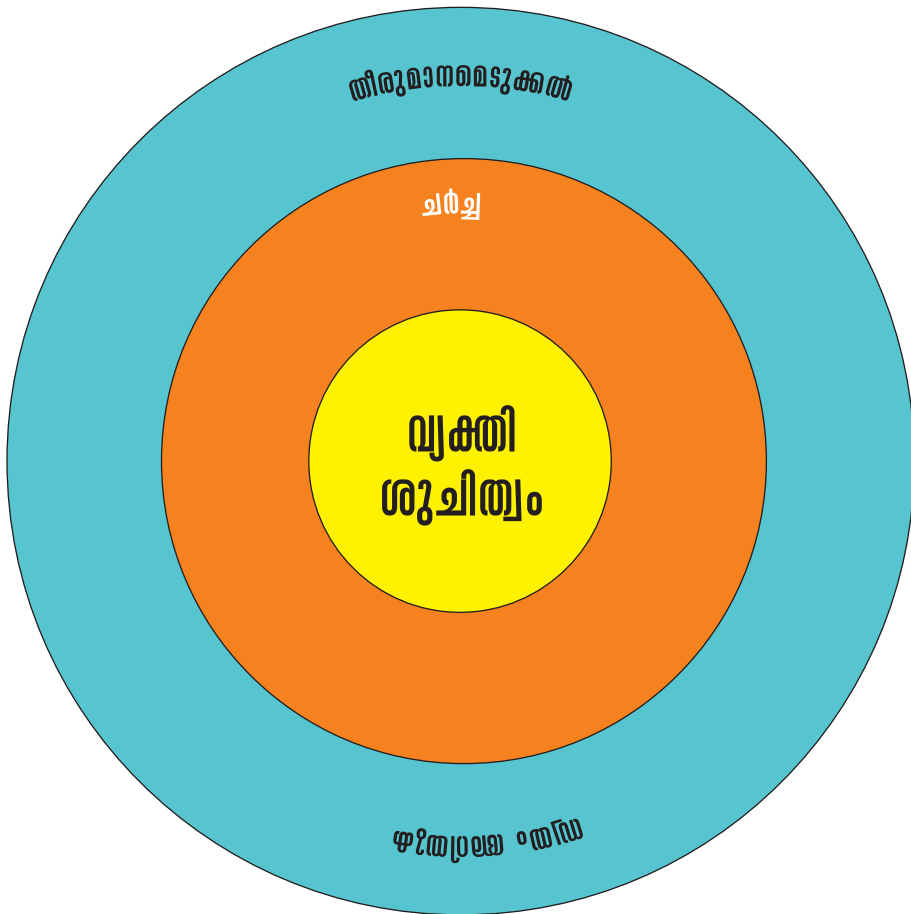
- കോപത്തിന്റെ ഫലം എന്തായിരുന്നു?
- കോപിച്ചത് ശരിയായില്ല എന്ന് പിന്നെ എപ്പോഴെങ്കിലും തോന്നിയിട്ടുണ്ടോ?

ഈ സൂചകങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരംകൂടി എഴുതുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. വ്യക്തിഗതമായി തയാറാക്കിയ കോപസന്ദർഭവും ഫലങ്ങളും വായിപ്പിക്കുന്നു. (പ്രസക്തമായവ).

ക്രോഡീകരണം

- കോപം മിക്കപ്പോഴും ദോഷഫലം മാത്രമേ ഉളവാക്കാറുള്ളൂ.
- കോപം സ്വയം നിയന്ത്രിക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.
- കോപം നഷ്ടപ്പെടലുകൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
കോപനിയന്ത്രണം-മാർഗങ്ങൾ
- കോപിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അൽപ്പം ആലോചിക്കുക.
- കോപം വരുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക.
- യോഗ പരിശീലിക്കുക.
- ശുദ്ധമായ വെള്ളം കുടിക്കുക.
- നടക്കുക.
- ഫലിതം കേൾക്കുക, പറയുക.
- അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതരീതി ശീലിക്കുക.
- സമയം ഫലപ്രദമായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
- സുഹൃത്തുക്കളോടും, ബന്ധുക്കളോടും, കുടുംബാംഗങ്ങളോടും കൂടെ സമയം ചെലവഴിക്കുക.
- പാട്ടു കേൾക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 5
ഉറക്കവും ആരോഗ്യവും





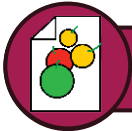
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിന്.

ശരീരശുചിത്വം പരിപാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസിലാക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 14,15.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

അധ്യാപിക ശ്യാമിന്റെയും അനിതയുടെയും സമീറിന്റെയും ഉറക്കശീലങ്ങൾ ക്ലാസിലെ മൂന്ന് കുട്ടികളോട് പൊതുവായി ഉറക്കെ വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- ശ്യാം സ്കൂൾവിട്ട് എത്തിയാൽ ഉടൻതന്നെ തൊട്ടടുത്ത മൈതാനത്ത് കുട്ടുകാരോടൊപ്പം കളിക്കാൻ പോകുന്നു. കളി കഴിഞ്ഞ് വന്നയുടനെ ആഹാരം കഴിച്ച് 8 മണിയായപ്പോൾ തന്നെ ഉറങ്ങാൻ തുടങ്ങി. രാവിലെ ആറ് മണിക്ക് എഴുന്നേറ്റ് പഠിക്കാൻ തുടങ്ങിയെങ്കിലും ഉറക്കം തൂങ്ങൽ കാരണം പഠിക്കുവാൻ കഴിയുന്നില്ല.
- അനിതയ്ക്ക് പഠിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ എപ്പോഴും ആധിയും ഉത്കണ്ഠയുമാണ്. അതുകൊണ്ട് രാത്രി രണ്ട് മണിവരെ പഠനം തന്നെയാണ്. ടെൻഷൻ മൂലം രാവിലെ അഞ്ച് മണിക്ക് ഉണർന്ന് വീണ്ടും പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കും. എന്നാൽ ക്ലാസിൽ ടീച്ചർ ചോദിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകാനോ പരീക്ഷയ്ക്ക് ഉയർന്ന സ്കോർ നേടുവാനോ കഴിയുന്നില്ല.
- സമീർ ശാന്തനും പഠനത്തിൽ മുൻപന്തിയിലുമാണ്. വൈകിട്ട് 5 മണിക്ക് വീട്ടിലെത്തിയാൽ കൈകാലുകളും മുഖവും കഴുകി ചായ കുടിച്ചതിന് ശേഷം കളിക്കാൻ പോകുന്നു. തിരികെ വന്ന് കുളിച്ചതിന് ശേഷം 7.30ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. തുടർന്ന് പഠിച്ചതിന് ശേഷം 10 മണിയോടെ ഉറങ്ങുന്നു. രാവിലെ 5 മണിക്ക് എഴുന്നേറ്റ് വീണ്ടും പഠിക്കുന്നു. 7.30 ന് പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു.

തുടർന്ന് അധ്യാപിക പൊതുവായി ചോദിക്കുന്നു. ആരുടെ ഉറക്കശീലമാണ് അനുകരണീയം? എന്തുകൊണ്ട്? കുട്ടികളോട് കുറിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് ചർച്ചയ്ക്കായി സൂചകങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

- ഉറക്കവും ശാരീരിക/മാനസിക ആരോഗ്യവുമായി ബന്ധമുണ്ടോ?
- രാത്രി നിശ്ചിതസമയം ഉറങ്ങണമെന്ന് പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
- ഉറക്കമില്ലായ്മ ശാരീരികാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ?

ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 14 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. അധ്യാപിക ഫാക്ട് ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- നിശ്ചിതസമയം ഉറങ്ങേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം.
- ശരിയായ ഉറക്കത്തിന് സഹായിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.

പ്രവർത്തനം - 2

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും വെവ്വേറെ വർക്ക്ഷീറ്റ് ആണ് പുർത്തീകരിക്കാനുള്ളത്.

അധ്യാപിക കുട്ടികളോട് വർക്ക്ഷീറ്റ് - 15 വായിച്ച് പുർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പ്രസ്താവന ശരിയാണെങ്കിൽ ശരി എന്ന ബോക്സിൽ (✓) ടിക് ഇടുക. തെറ്റാണെങ്കിൽ തെറ്റ് എന്ന ബോക്സിൽ (×) ഇടുക.

കുട്ടികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് പുർത്തീകരിച്ചതിന് ശേഷം അധ്യാപിക ശരിയായി പുർത്തീകരിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് ചാർട്ടിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികളോട് അവർ പുർത്തീകരിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് വിശകലനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അധ്യാപിക ഫാക്ട്ഷീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ആരോഗ്യപരിപാലനത്തിൽ കുളിയുടെ പങ്ക്.
- ശരീരം ഈർപ്പരഹിതമായി വയ്ക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം.

ഫാക്റ്റ് ഷീറ്റ്

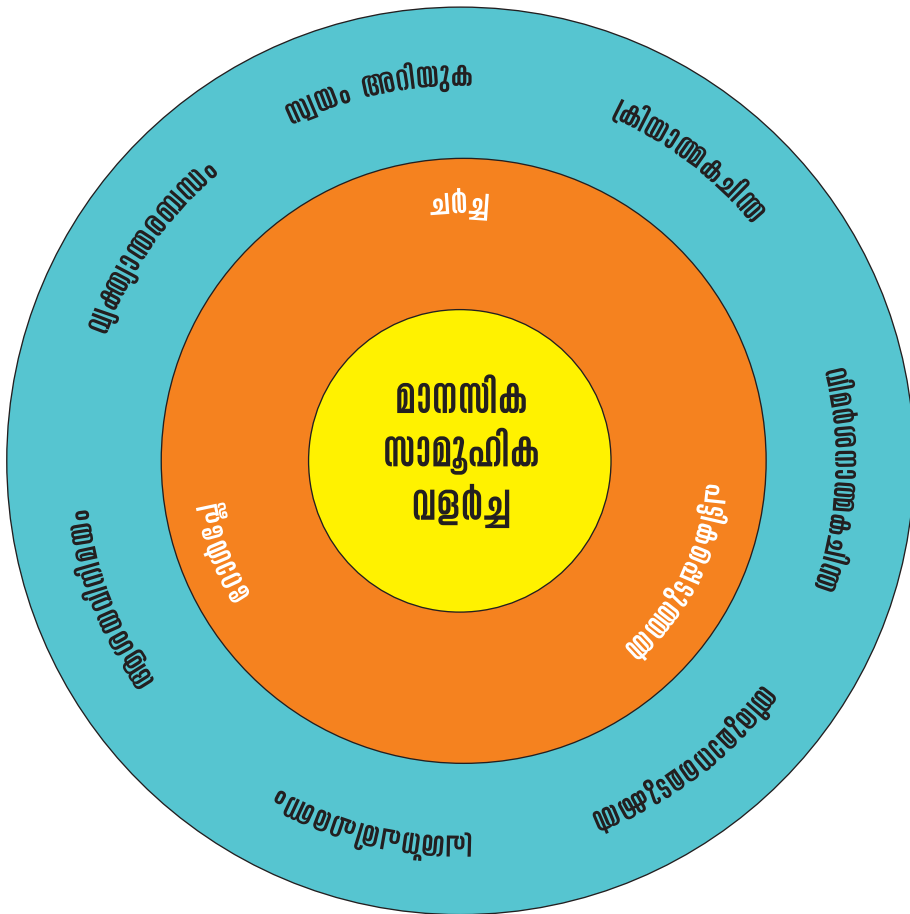
ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കശീലങ്ങൾ

- ദിവസവും 6- 8 മണിക്കൂർ വരെ ഉറങ്ങേണ്ടതാണ്.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് രണ്ട് മണിക്കൂർ മുൻപെങ്കിലും ആഹാരം കഴിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.
- വൈകുന്നേരം കുളിക്കുന്നത് നന്നായി ഉറങ്ങാൻ സഹായിക്കും.
- രാത്രി സമയങ്ങളിൽ ചായ, കാപ്പി മുതലായവ ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- ശരിയായ വ്യായാമവും ഭക്ഷണക്രമവും ഉറക്കത്തെ സഹായിക്കും.
- നിത്യവും ഒരേ സമയത്ത് തന്നെ ഉറങ്ങുകയും, ഉണരുകയും ചെയ്യുക.
- മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ ശരിയായ വികാസത്തിനും പ്രവർത്തനത്തിനും ഉറക്കം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
- വളർച്ചാഹോർമോണുകൾ കൂടുതലായി ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നത് ഉറക്കത്തിലാണ്.

ശുചിത്വം

- ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ കുളി വളരെയധികം പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.
- കുളി ചർമ്മരോഗങ്ങൾ തടയുന്നു.
- ശരീരം ഈർപ്പരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുന്നത് രോഗബാധ/പുപ്പൽബാധ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- കോട്ടൺ നിർമ്മിതവും പാകത്തിന് അയവുള്ളതുമായ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ വായുസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നു.
- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമാക്കുകയും മുത്രാശയ അണുബാധ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ആർത്തവ ശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനായി ഒരു ലേഡി ഡോക്ടറുടെ ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കണം.

യൂണിറ്റ് - 6
 വിടുകക്കരായി വളരാം





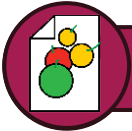
മേഖല

മാനസിക സാമൂഹികവളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കൗമാരക്കാരെ അവരുടെ മാനസിക - സാമൂഹിക വികാസ സവിശേഷതകൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

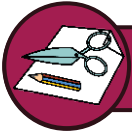
കൗമാരക്കാരിൽ പ്രകടമാകുന്ന സ്വാതന്ത്ര്യവാഞ്ചര, രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നും അകലാനുള്ള പ്രവണത, എന്തിനെയും എതിർക്കാനുള്ള പ്രവണത എന്നിവ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്. കൗമാരക്കാരായ വിദ്യാർത്ഥികളെ സമപ്രായക്കാരുടെ സ്വാധീനം, സമ്മർദ്ദം (ഗുണകരം, ദോഷകരം)എന്നിവ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനും ദോഷകരമായ സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കുവാനുള്ള ശേഷി വളർത്തുന്നതിനും.

മൂല്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടുകൊണ്ട് ജീവിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

പത്ര കട്ടിംഗുകൾ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 16,17,18,19,20.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

കൗമാരക്കാരിൽ കണ്ടേക്കാവുന്ന ചില മോശം പ്രവണതകളാണ് വർക്ക്ഷീറ്റ് 16-ൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഓരോന്നുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓരോ സന്ദർഭങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. കൂടുതൽ സന്ദർഭങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്താമോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് പൂർത്തീകരിച്ചതിന് ശേഷം, ഓരോ സവിശേഷതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു സന്ദർഭങ്ങൾ ഏതാനും പേർ പൊതുവായി ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

റോൾ പ്ലേ

നിങ്ങളുടെ കൂട്ടുകാർ നിങ്ങളിൽ ഒരുപാട് സ്വാധീനം ചെലുത്താറുണ്ട്. ചിലപ്പോഴെങ്കിലും അത്തരം സ്വാധീനങ്ങൾ തെറ്റായ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പലരെയും കൊണ്ടെത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിക്കുന്നത്? കുട്ടികൾ അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയുന്നു.

എങ്കിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം പ്രകടമാകുന്ന താഴെ പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് അതിജീവിക്കുക? കുട്ടികളെ അഞ്ച് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവർക്ക് കിട്ടിയ സന്ദർഭങ്ങൾ റോൾപ്ലെയിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സന്ദർഭങ്ങൾ

1. ക്യാമ്പസ്സിലെ മരത്തണലിൽ വച്ച് രാജുവിനെ കൂട്ടുകാർ പാൻപരാൾ ഉപയോഗിക്കുവാൻ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
2. പരീക്ഷാദിവസം ക്ലാസ് കട്ട് ചെയ്ത് സിനിമയ്ക്ക് പോകുന്നതിന് വേണ്ടി മനുവിനെ കൂട്ടുകാർ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
3. അശ്ലീലപുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുവാൻ/അശ്ലീലചിത്രങ്ങൾ മൊബൈലിൽ കാണുവാൻ കൂട്ടുകാരികൾ നീനുവിനെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു.
4. സ്കൂൾ സാമഗ്രികൾ നശിപ്പിക്കുന്നതിന് വേണ്ടി ഹോസ്റ്റൽ റൂമിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾ കൂട്ടുകാരനെ നിർബന്ധിക്കുന്നു.
5. ടോമിന്റെ ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന പെൺകുട്ടിയുടെ ഫോട്ടോ മൊബൈൽ ഫോണിൽ പകർത്തുവാൻ കൂട്ടുകാർ നിർബന്ധിക്കുന്നു.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പും തയാറെടുപ്പിന് ശേഷം റോൾപ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സമ്മർദ്ദം അതിജീവിക്കുവാൻ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെ കുട്ടിയും ഉപയോഗിച്ച തന്ത്രങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. തന്ത്രങ്ങൾ എത്രത്തോളം കാര്യക്ഷമമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നു. അരുത്/ഇല്ല എന്നു പറയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ തയാറാക്കി ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

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

സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം എപ്പോഴും ദോഷകരമാണോ? ഗുണകരമായും ഇല്ലേ? കുട്ടുകെട്ട് ഗുണകരമാകുന്ന ചില സന്ദർഭങ്ങൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- ഒരുമിച്ചിരുന്ന് പഠിക്കുന്നത്
- സാമൂഹിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 ഓരോ കുട്ടിയും പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

കിട്ടാവുന്ന പത്രമാധ്യമങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലമായുണ്ടായ ഗുണകരമായ സന്ദർഭങ്ങളും ദോഷകരമായ സന്ദർഭങ്ങളും കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 ൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. കണ്ടെത്തിയവ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. വർക്ക്ഷീറ്റിൽ കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങളും പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച വസ്തുതകളും പരിശോധിച്ചാൽ സമപ്രായക്കാർ ഗുണകരമായും ദോഷകരമായും സ്വാധീനിക്കുന്നതായി കാണാം.

ക്രോഡീകരണം

- കൗമാരക്കാരിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം വളരെയധികം പ്രകടമാണ്.
- സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദം ഗുണപരമായതും ദോഷകരമായതും ഉണ്ട്.
- ദോഷകരമായ സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അസേർട്ടീവ് ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ അതിജീവിക്കാം.

NICE Way to Say 'No'

- N - Assertive No
- I - I statement - "I will not take."
- C - Change topic
- E - Exit Plan

പ്രവർത്തനം - 3

ലോകത്തിലെ പല മഹാത്മാക്കളെയും നമ്മൾ സ്നേഹിക്കുന്നതും ബഹുമാനിക്കുന്നതും ഓർമ്മിക്കുന്നതും അവരുടേതായ ചില പ്രത്യേകതകൾകൊണ്ടാണ്. നമ്മുടെ രാഷ്ട്രപിതാവായ ഗാന്ധിജിയെ നമ്മൾ ബഹുമാനിക്കുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?

- മൂല്യങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രാധാന്യം നൽകിയ മനുഷ്യൻ.
- സാമൂഹ്യസേവകൻ.
- രാജ്യസ്നേഹി.

അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഗാന്ധിജി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച പ്രധാന മൂല്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

- സത്യസന്ധത.
- ദയ.
- സഹജീവിസ്നേഹം.

ഒരു വ്യക്തിയെ നാം ബഹുമാനിക്കുന്നതും തിരസ്കരിക്കുന്നതും ആ വ്യക്തിയിലുള്ള മൂല്യങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. മനുഷ്യരിൽ മൂല്യങ്ങളും മൂല്യച്യുതികളും ഉണ്ടായേക്കാം.

തുടർന്ന് നല്ല മൂല്യങ്ങൾ, മൂല്യച്യുതികൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 ൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

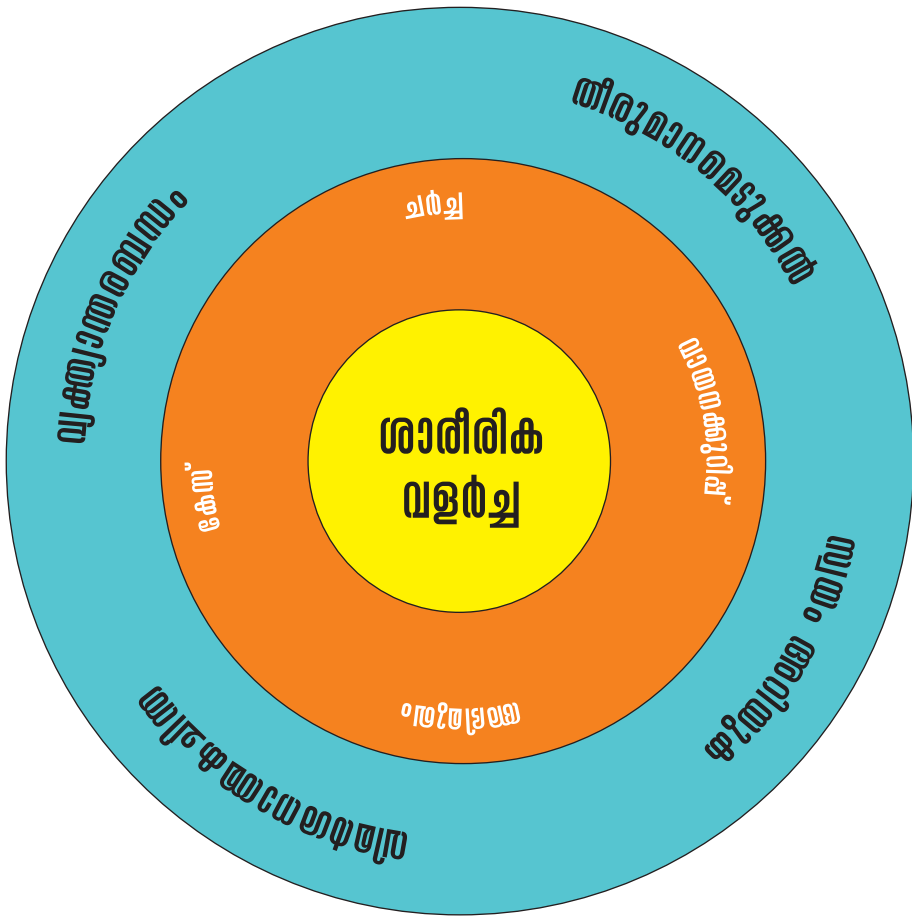
ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

തുടർന്ന് മൂല്യങ്ങൾ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചുകൊണ്ട് ലോകത്തിന് തന്നെ മാതൃകയായ ചില മഹത്വ്യകൃതികളെ അധ്യാപിക വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 ൽ കൂടി പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. അതോടൊപ്പം അവരുടെ സവിശേഷതകൾ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് അറിയാവുന്ന വ്യക്തികളുടെ പേരും അവരുടെ സവിശേഷതകളും കൂട്ടിച്ചേർക്കാവുന്നതാണ്. വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിച്ച് ജീവിതത്തിൽ മൂല്യങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- നല്ല മൂല്യബോധത്തോടെ ജീവിക്കുന്നത് ജീവിതവിജയത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.
- തെറ്റായ മൂല്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നത് വ്യക്തിത്വശോഷണത്തിന് കാരണമാകുന്നു.
- സ്ഥായിയായ നേട്ടങ്ങൾക്കും വിജയത്തിനും മൂല്യാധിഷ്ഠിത ജീവിതം അനിവാര്യമാണ്.

യൂണിറ്റ് - 7
കൗമാരത്തിലേക്ക്





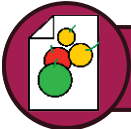
മേഖല

ശാരീരിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കൗമാരവളർച്ചാസവിശേഷതകൾ, വിവാഹപ്രായം തീരുമാനിക്കൽ, ഗർഭധാരണം എന്നിവയെപ്പറ്റി ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് ലഭിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ വളർച്ചയുടെ സവിശേഷതകളും ആഹാരക്രമവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

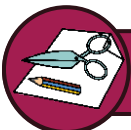
ശാരീരിക വളർച്ച, പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങൾ, ബീജോൽപ്പാദനം, ബീജസങ്കലനം എന്നിവയെപ്പറ്റി ധാരണ കൈവരിക്കുന്നതിന്.

കുറഞ്ഞ വിവാഹപ്രായത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് ലഭിക്കുന്നതിനും സ്വന്തം വിവാഹപ്രായം തീരുമാനിക്കുന്നതിനുള്ള അവബോധം ആർജ്ജിക്കുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 മുതൽ 26 വരെ.



സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം-1

(ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കേണ്ടതാണ്.)
ടീച്ചർ തയാറാക്കിയതിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

“കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ സ്നേഹഗ്രന്ഥിയുടെയും ഹോർമോണുകളുടെയും പ്രവർത്തന ഫലമായി മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മ ക്കാരിൽ ഇത് കൂടുതൽ പ്രകടമാണ്. സ്നേഹഗ്രന്ഥികളിൽ എണ്ണയും അഴുക്കും അടിഞ്ഞുകൂടുമ്പോഴാണ് ഇത് ഗുരുതരമാകുന്നത്.”

മുഖക്കുരുവിനെക്കുറിച്ച് ഒരു കൗമാരക്കാരിയുടെ ചോദ്യത്തിന് മറുപടിയായി ഡോക്ടർ എഴുതിയതാണിത്.

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് ഉണ്ടായിട്ടു ഉള്ളത്? ചർച്ച.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ
പേശികൾക്ക് എന്തുമാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി?	അസ്ഥികളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ എന്ത്?
അസ്ഥികളിൽ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങൾ?	ഇടുപ്പെല്ല്
ചുമൽ	താക്ക്
ബീജോൽപ്പാദനം	കൊഴുപ്പ്
	ആർത്തവം

ക്രോഡീകരണം

കൗമാര വളർച്ച - സവിശേഷതകൾ

- ദ്രുതഗതിയിലുള്ള വളർച്ച.
- അസ്ഥികളുടെ വളർച്ച പൂർത്തിയാകുന്നു.
- പേശികളുടെ അളവ് കൂടുന്നു.
- കൊഴുപ്പ് പ്രത്യേക രീതിയിൽ അറിഞ്ഞ് ശരീരത്തിന് സവിശേഷ ആകൃതി കൈവരുന്നു.
- ബീജോൽപ്പാദനം, ആർത്തവം

പ്രവർത്തനം - 2

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലാണ് ഇത്തരത്തിൽ ദ്രുതഗതിയിലുള്ള വളർച്ച പ്രകടമാകുന്നത്. ഇതിനായി ശരീരത്തിന് എന്തെല്ലാം പോഷകഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്? വ്യക്തിഗതമായി കുറിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് (അന്നജം).
- കൊഴുപ്പ്.
- ധാതുലവണങ്ങൾ.
- വിറ്റാമിനുകൾ (ജീവകങ്ങൾ).
- പ്രോട്ടീൻ (മാംസ്യം).

ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ടീച്ചർ ബോർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

വളർച്ചയെ കൂടാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം ധർമ്മങ്ങളാണ് ഈ പോഷകഘടകങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നത്? ഏതെല്ലാം ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നാണ് നമുക്ക് ഈ പോഷകഘടകങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നത്?. വ്യക്തിഗതമായി വർക്ക്ഷീറ്റ് 21,22 പൂർത്തിയാക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികളോട് അവർ എഴുതിയ പട്ടിക അവതരിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് പോഷകഘടകങ്ങളും ആഹാര സ്രോതസ്സും, പോഷകഘടകങ്ങളും ധർമ്മങ്ങളും അടങ്ങിയ ചാർട്ട്/പവർപോയിന്റ് ഉപയോഗിച്ച് ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- വിവിധ ആഹാരപദാർഥങ്ങളിലുള്ള പോഷകഘടകങ്ങൾ.
- വിവിധ പോഷകഘടകങ്ങളുടെ ധർമ്മങ്ങൾ.
- ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക് പോഷകഘടകങ്ങളടങ്ങിയ ആഹാരം ആവശ്യമാണ്.

പോഷകഘടകം	ആഹാരസ്രോതസ്സ്
ധാന്യകം	ധാന്യങ്ങൾ, കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ, പഴവർഗങ്ങൾ
മാംസ്യം	പയറു വർഗങ്ങൾ, മത്സ്യം, മാംസം, പാല്, മുട്ട
കൊഴുപ്പ്	എണ്ണ, നെയ്യ്, വെണ്ണ
വിറ്റാമിനുകൾ (ജീവകങ്ങൾ)	പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ
ധാതുക്കൾ	പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, മാംസം

പോഷകഘടകം	ധർമ്മം
ധാന്യകം(അന്നജം) (കാർബോ ഹൈഡ്രേറ്റ്)	ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വളർച്ചയ്ക്കും ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു
മാംസ്യം (പ്രോട്ടീൻ)	ശരീരകലകളുടെ നിർമ്മാണവും കേടുപാടു തീർക്കലും
കൊഴുപ്പ് (ഫാറ്റ്)	ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു
വിറ്റാമിനുകൾ (ജീവകങ്ങൾ)	ജീവൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും സഹാ യിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഘടകങ്ങളായി പ്രവർത്തി ക്കുന്നു.
ധാതുക്കൾ	ജീവൽ പ്രവർത്തനങ്ങളെ സഹായിക്കുകയും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു
ജലം	ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുഗമമാക്കു ന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21, 22 മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

ഈ പോഷകഘടകങ്ങൾ ദിവസവും എത്ര അളവിലാണ് കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികളിൽ ആവശ്യം? നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ആഹാരപദാർഥങ്ങളിൽ എത്ര അളവിലാണ് ഈ പോഷക മൂല്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്?. അധ്യാപിക ചാർട്ട് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. (അനുബന്ധം 1,2).

പട്ടിക കണ്ടല്ലോ?. ഇനി നിങ്ങളുടെ ആഹാരത്തിൽ നിന്ന് ശരീരത്തിനുള്ള ദൈനംദിന ആവശ്യകത നിറവേറ്റപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് കണ്ടെത്തിയാലോ?

ഓരോ കുട്ടിയോടും അവർ കഴിഞ്ഞഒരാഴ്ച കഴിച്ച ആഹാരം എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന പോഷകഘടകങ്ങളുടെ അളവും വർക്ക്ഷീറ്റ് 23 ൽ എഴുതട്ടെ. ആർക്കൊക്കെയാണ് ശരിയായ പോഷകഘടകങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്നത്? ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ആവശ്യത്തിനുള്ള എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ? കുട്ടികൾ പൂർത്തിയാക്കിയ വർക്ക്ഷീറ്റ് പരിശോധിച്ച് പോഷകമൂല്യങ്ങൾ ലഭ്യമാകാത്ത വിദ്യാർഥികളെ കണ്ടെത്തുന്നു. തുടർ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 4

ക്ലാസിലെ ഒരു കുട്ടിയെ വിളിച്ച് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കേസുകൾ ഉറക്കെ വായിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് എല്ലാ കുട്ടികളോടും ഇതിനുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ പേപ്പറിൽ പേർ വയ്ക്കാതെ രേഖപ്പെടുത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ശേഷം കുട്ടികളിൽ നിന്ന് അവ ശേഖരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യ മാഗസിനിൽ ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കാം എന്ന പംക്തിയിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത ചോദ്യം.

കേസ് - 1

ഡോക്ടർ, ഞാൻ 16 വയസ്സുള്ള ഒരു വിദ്യാർഥിയാണ്. ഈയിടെയായി ഞാൻ കടുത്ത മാനസിക സംഘർഷത്തിലാണ്. എന്റെ സഹപാഠികളിൽ പലരും എന്നെ പരിഹസിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. മറ്റ് ആൺകുട്ടികളുടേതുപോലെ എന്റെ മുഖത്ത് ഇതുവരെ രോമവളർച്ച തുടങ്ങിയിട്ടില്ല. എന്റെ കുട്ടുകാരുടേതുപോലെ മുഖത്ത് രോമവളർച്ച വരാൻ ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം? ഡോക്ടർ ഒരു വിശദീകരണം നൽകി എന്നെ സഹായിക്കണം.

കേസ് - 2

11-ാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടിയാണ് ഞാൻ. പൊതുവെ എണ്ണമയമുള്ള ത്വക്കാണെന്നേറ്റ്. ഈയിടെയായി എന്റെ മുഖത്ത് ധാരാളം മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നു.

മുഖമാകെ വികൃതമായിരിക്കുന്നു. വേദനയും ഉണ്ട്. പരസ്യത്തിൽ കണ്ടത് പ്രകാരം ചിലലേപനങ്ങളൊക്കെ പുരട്ടി നോക്കി. ഒട്ടും കുറവില്ല. ഞാനാകെ വിഷമത്തിലാണ്. ഒരു പരിഹാരം നിർദ്ദേശിക്കണമെന്ന് അപേക്ഷിക്കുന്നു.

നൽകിയ കേസുകളെ ആസ്പദമാക്കി കുട്ടികളോട് ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- എല്ലാ കുട്ടികളിലും ശാരീരിക വളർച്ച ഒരേ രീതിയിൽ ആയിരിക്കുമോ?
- ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ ആവശ്യമുണ്ടോ?

തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 24 പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ചില കുട്ടികളോട് പൂർത്തീകരിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് അവതരിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്താൽ അധ്യാപിക ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- കൗമാരകാലഘട്ടത്തിൽ ആൺകുട്ടികളിലെ മീശരോമവളർച്ചയെ സ്വാധീനിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ.
- മുഖക്കുരു-കാരണങ്ങൾ, മുൻകരുതലുകൾ.

പ്രവർത്തനം - 5

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ക്ലാസ് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ടീച്ചർ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് നൽകാം. ബീജോൽപ്പാദനം, ബീജസങ്കലനം എന്നിവയെപ്പറ്റിയുള്ള ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നതിനുവേണ്ടി അധ്യാപിക/അധ്യാപകൻ ക്ലാസിൽ കേസുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സിനി ഒരു യാഥാസ്ഥിതിക കുടുംബത്തിലെ അംഗമാണ്. ആർത്തവസമയത്ത് മുറ്റത്ത് കളിക്കാനോ കട്ടിലിലും മെത്തയിലും കിടക്കാനോ വീട്ടുകാർ അവളെ അനുവദിക്കാറില്ല. അവളുടെ സങ്കടം അവൾ ക്ലാസ് ടീച്ചറോട് പറഞ്ഞു.

ഈ സമയത്ത് ഇത്തരം നിയന്ത്രണങ്ങൾ ആവശ്യമാണോ?

എന്താണ് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം? കുട്ടികളോട് അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ കുറിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ തുറന്ന് പറയാൻ അവസരം കൊടുക്കാം.

തുടർന്ന് അധ്യാപിക ആർത്തവം, ബീജോൽപ്പാദനം എന്നിവയുടെ ശാസ്ത്രീയവശങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഡോക്ടറുടെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- ആർത്തവം- സ്ത്രീപ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത.
- ബീജസങ്കലനം നടക്കാത്ത അവസ്ഥയും തുടർന്നുള്ള ആർത്തവവും.
- ശാരീരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഹോർമോണുകളുടെ പങ്ക്.

തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 25 പൂർത്തിയാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം 6

ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ക്ലാസ് നൽകേണ്ടതുണ്ട്. ടീച്ചർ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് നൽകാം.

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലോ യൗവനാരംഭത്തിലോ ഉണ്ടാകാവുന്ന ഗർഭധാരണം, മാതൃത്വം എന്നിവയുടെ പരിണതഫലത്തെപ്പറ്റി അവബോധം കുട്ടികളിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനായി അധ്യാപകൻ/അധ്യാപിക ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ലത, 13 വയസുള്ള പെൺകുട്ടി. വളരെ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ വിവാഹം കഴിയുകയും ഗർഭിണിയാവുകയും ചെയ്തു. പ്രസവത്തോടനുബന്ധിച്ച് നിരവധി ശാരീരിക-മാനസിക പ്രയാസങ്ങൾ നേരിടേണ്ടി വന്നു. കൗമാരപ്രായത്തിൽ തന്നെ അമ്മയാകേണ്ടി വന്നതിനാൽ പഠനം തുടരാൻ പറ്റാതെ വരികയും ജീവിത സ്വപ്നങ്ങൾ പൊലിഞ്ഞു പോവുകയും ചെയ്തു.

താഴെപ്പറയുന്ന വിധത്തിലുള്ള ചോദ്യങ്ങളോട് കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ ആരായുന്നു.

ചോദ്യങ്ങൾ

1. ഇവളുടെ രക്ഷകർത്താക്കളുടെ നടപടിയെ നിങ്ങൾ ന്യായീകരിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?
2. താൻ നെയ്തുകൂട്ടിയ നിറമുള്ള സ്വപ്നങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതിന് ഈ അവസരത്തിൽ ഈ പെൺകുട്ടി എന്ത് ചെയ്യണമായിരുന്നു?
3. ചെറിയ പ്രായത്തിലുള്ള വിവാഹം സമൂഹത്തിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?
4. ഇത്തരത്തിലൊരു വിവാഹാലോചന നിങ്ങൾക്ക് വരികയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?

തുടർന്ന് ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും അനുയോജ്യമായ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കിക്കൊണ്ട് ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും അനുബന്ധത്തിൽ(3) കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചു കൊണ്ട് വായനക്കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കി വിശകലനത്തിനായി നൽകുന്നു. (ഗ്രൂപ്പിൽ ഓരോ കുട്ടിക്കും പ്രത്യേകമായി തന്നെ വായനക്കുറിപ്പ് നൽകുന്നതായിരിക്കും അഭികാമ്യം). വായനയ്ക്കുശേഷം നൽകിയിരിക്കുന്ന ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച നടത്തുകയും ചർച്ചയിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യട്ടെ.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- കൗമാരദശയിൽ ഗർഭധാരണം നടക്കുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം ശാരീരിക-മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്?
- മാതൃത്വത്തിന്റെയും പിതൃത്വത്തിന്റെയും എല്ലാ വശങ്ങളേയും പൂർണ്ണരീതിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കൗമാരപ്രായത്തിലെ പെൺകുട്ടികൾക്കും ആൺകുട്ടികൾക്കും കഴിയുമോ?
- ശാരീരികവും, മാനസികവും, സാമ്പത്തികവും, സാമൂഹികവും ആയ സുസ്ഥിതിയിൽ എത്താത്ത അവസ്ഥയിലുള്ള വിവാഹം അഭികാമ്യമാണോ?
- ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളെ നിയമപരമായും സാമൂഹികമായും വ്യക്തിപരമായും എങ്ങനെ നേരിടാം?

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവുമായി തയ്യാറായതിനു ശേഷമുള്ള വിവാഹത്തിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളും വിശദമാക്കിക്കൊണ്ട് അധ്യാപിക/അധ്യാപകൻ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം.

(വായനക്കുറിപ്പിന് ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട് കൂടുതൽ ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി അധ്യാപകൻ/അധ്യാപികയ്ക്ക് പ്രസ്തുതഭാഗം ക്രോഡീകരിക്കാവുന്നതാണ്).

കുറഞ്ഞ വിവാഹപ്രായം തീരുമാനിക്കുന്നതിലെ നിയമവശം കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്. തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 26 പൂർത്തിയാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

അനുബന്ധം 1
ഇന്ത്യക്കാർക്ക് ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടുള്ള ഭക്ഷ്യക്രമം (ICMR 1992)

വിലാസം	സവിശേഷതകൾ	ശരീരഭാരം	ആകെ ഊർജ്ജം	മാംസ്യം	കൊഴുപ്പ്	കാൽസ്യം	ഇരുമ്പ്	വിറ്റാമിൻ എ	വിറ്റാമിൻ എ കരോറ്റിനോൾ	വിറ്റാമിൻ ഐ	തയാമിൻ	റിബോഫ്ലാവിൻ	നിക്കോട്ടിനിക്ക് ആസിഡ്	പൈഡോക്സിൻ	അസ്കോർബിക് ആസിഡ്	ഫോലിക് ആസിഡ്	വിറ്റാമിൻ ബി12
		kg.	k.cal/	gm/	gm/	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d	mg/d
ആൺ കുട്ടികൾ, പെൺ കുട്ടികൾ	13-15 വർഷം വരെ	47.5	2450	47.5	47.5	47.5	2450	47.5	47.5	47.5	47.5	2450	47.5	47.5	47.5	2450	47.5
പെൺ കുട്ടികൾ	13-15 വർഷം വരെ	46.7	2060	46.7	46.7	46.7	2060	46.7	46.7	46.7	46.7	2060	46.7	46.7	46.7	2060	46.7
ആൺ കുട്ടികൾ, പെൺ കുട്ടികൾ	16-18 വർഷം വരെ	57.1	2640	57.1	57.1	57.1	2640	57.1	57.1	57.1	57.1	2640	57.1	57.1	57.1	2640	57.1
പെൺ കുട്ടികൾ	16-18 വർഷം വരെ	49.9	2060	49.9	49.9	49.9	2060	49.9	49.9	49.9	49.9	2060	49.9	49.9	49.9	2060	49.9

അനുബന്ധം 2 സാധാരണ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളുടെ പോഷകമൂല്യപട്ടിക

നമ്പർ	ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ	ഏകദേശ അളവ്	ഏകദേശ ശതക്കം (ഗ്രാം)	കലോറി	മാംസ്യം (ഗ്രാം)	കൊഴുപ്പ് (ഗ്രാം)	അന്നജം (ഗ്രാം)	കാത്സ്യം (മി.ഗ്രാം)	ഇരുമ്പ് (മി.ഗ്രാം)	ജീവകം ഘി(റെറ്റിനോൾ മൈക്രോ ഗ്രാം)	ജീവകം ബി1 (മി.ഗ്രാം)	ജീവകം ബി2 (മി.ഗ്രാം)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1 <u>ധാന്യങ്ങൾകൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങൾ</u>											
1	ചോറ്	1കപ്പ്	117	119	22	0.1	27.2	3.4	1.4	0	0.072	0.017
2	വെള്ളിബീൻ ബീരിയാണി	1 കപ്പ്	345	693	10.3	24.2	106.6	130.1	5.9	327.72	0.217	0.169
3	പുട്ട	1കഷണം	80	152	2.6	3.6	27.1	4.2	1.2	0	0.024	0.028
4	ഇഡ്ഡലി	1ഏണ്ണം	55	66	2.3	0.1	13.9	10.4	1.1	0.59	0.052	0.028
5	ദോശ	1ഏണ്ണം	60	80	25	0.1	16.9	10.8	1.2	0.57	0.061	0.031
6	മസാലദോശ	1ഏണ്ണം	96	145	3.8	1.2	29.5	23.2	1.9	3.64	0.117	0.049
7	ഇടിയപ്പം	1ഏണ്ണം	38	88	1.4	2.9	14.0	2.4	0.6	0	0.013	0.017
8	അപ്പം	1ഏണ്ണം	45	159	1.8	5.8	24.9	11.3	0.8	0	0.017	0.023
9	ഒട്ടി	1ഏണ്ണം	77	136	1.7	6.9	16.9	2.6	0.9	0	0.046	0.018

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10	കൊഴുക്കട്ട (സാധാരണ)	1ഏണ്ണം	40	104	1.7	3.3	17.0	7.9	1.1	0.65	0.049	0.020
11	കൊഴുക്കട്ട (മധുരമുള്ളത്)	1ഏണ്ണം	58	168	1.6	4.0	31.1	2.8	1.0	-	0.047	0.015
12	അരിയുണ്ട	1ഏണ്ണം	38	164	1.9	3.9	30.4	22.0	1.1	-	0.052	0.020
13	അവലോസു പെടടി	1കപ്പ്	90	596	10.1	19.6	94.7	40.6	4.9	3.00	0.104	0.115
14	വസന്ദൻ	1ഏണ്ണം	37	101	1.1	3.3	16.6	1.8	0.5	-	0.010	0.014
15	തിരളി	1ഏണ്ണം	19	82	1.0	2.9	13.0	1.7	0.4	-	0.009	0.013
16	ചക്കയപ്പം	1ഏണ്ണം	48	134	1.6	1.2	29.0	4.9	0.9	6.5	0.044	0.031
17	വട്ടയപ്പം	1കഷണപ്പം	60	118	1.5	0.6	26.5	2.5	0.6	-	0.014	0.013
18	ചപ്പാത്തി	1ഏണ്ണം	45	137	4.2	2.6	24.3	16.8	4.0	5.60	0.158	0.059
19	പൂരി	1ഏണ്ണം	16	79	1.2	5.2	6.9	4.8	1.2	1.60	0.045	0.017
20	ഗോതമ്പുദോശ	1ഏണ്ണം	45	86	2.42.6	2.3	13.9	9.6	2.3	3.2	0.090	0.034

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
22	വെള്ളച്ചാട്ടം	1കപ്പ്	90	151	4.3	2.3	94.7	11.7	0.8	1.76	0.062	0.024
23	ഗോതമ്പുപുട്ട്	1കഷണം	53	130	3.5	4.6	16.6	13.0	3.0	1.81	0.128	0.083
24	കുവരക് അട	1എണ്ണം	60	194	6.7	3.2	13.0	81.2	4.1	9.37	0.195	0.073
2	പയറുവർഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാചകങ്ങൾ											
26	ചെറുപയർത്തോരൻ	1കപ്പ്	95	220	8.6	11.3	20.8	52.3	2.9	9.74	0.174	0.148
27	പയർപരിപ്പുകറി	1കപ്പ്	155	164	7.4	6.7	18.5	23.8	2.6	4.10	0.209	0.055
28	തുവരപരിപ്പുകറി	1കപ്പ്	150	104	6.7	0.5	18.2	25.9	1.9	10.68	0.139	0.064
29	കടലക്കറി	1കപ്പ്	153	257	9.6	9.8	32.6	121.4	5.7	30.82	0.188	0.101
30	പരിപ്പുരസം	1കപ്പ്	135	123	6.0	3.4	17.3	50.6	2.5	17.27	0.127	0.062
31	സാമ്പാർ	1കപ്പ്	130	69	3.4	1.3	10.9	32.0	1.5	11.50	0.083	0.049
32	വൻപയർ, മത്തങ്ങ കറി	1കപ്പ്	145	192	5.9	12.1	14.9	28.6	1.9	11.09	0.143	0.087
33	ഓലൻ	1കപ്പ്	145	166	5.1	10.6	12.7	34.2	1.8	1.08	0.134	0.064

നമ്പർ	ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ	ഏകദേശ അളവ്	ഏകദേശ ശതമാനം (ഗ്രാം)	കലോറി	മാംസ്യം (ഗ്രാം)	കൊഴുപ്പ് (ഗ്രാം)	അന്നജം (ഗ്രാം)	കാത്സ്യം (മി.ഗ്രാം)	ഇരുമ്പ് (മി.ഗ്രാം)	ജീവകം ഘി (ഗ്രാം)	ജീവകം ബി2 (മി.ഗ്രാം)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	പച്ചക്കറികൾ കൊണ്ടുള്ള വിഭവങ്ങൾ										
1	ചീരത്തോരൻ	1കപ്പ്	60	111	28	8.7	5.4	186.5	12.1	635.23	0.028
2	വാഴയ്ക്കത്തോരൻ	1കപ്പ്	95	100	1.3	7.7	6.2	13.9	0.7	3.70	0.034
3	ബീൻസ്പന്തോരൻ	1കപ്പ്	85	170	3.1	13.2	9.9	56.5	2.1	26.60	0.103
4	അവിയൽ	1കപ്പ്	145	146	2.3	9.9	11.7	34.8	4.1	26.5	0.072
5	വെണ്ടയ്ക്കമെഴുക്കുപുരട്ടി	1കപ്പ്	90	220	2.6	19.5	8.4	87.0	2.0	19.5	0.102
6	ഉരുളക്കിഴങ്ങുമെഴുക്കുപുരട്ടി	1കപ്പ്	90	292	3.3	15.8	34.2	28.4	1.4	13.30	0.194
7	തീയൽ	1കപ്പ്	130	144	2.5	10.0	10.8	51.7	1.9	19.70	0.076
8	ഉരുളക്കിഴങ്ങു സ്റ്റൂ	1കപ്പ്	150	237	3.0	14.8	23.2	34.9	1.4	5.1	0.122
9	മരച്ചീനിപ്പുഴുക്ക്	1കപ്പ്	150	208	1.5	5.3	38.7	53.7	1.2	1.21	0.064

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
10	ചക്കെഴിരിശ്ശേരി	1കപ്പ്	160	164	3.7	10.9	12.6	34.9	1.9	2.65	0.080	0.065
11	കുട്ടുകുറി	1കപ്പ്	170	201	3.1	10.4	23.7	38.4	1.6	12.51	0.137	0.049
12	പുളിശ്ശേരി	1കപ്പ്	135	107	1.9	9.5	3.6	54.6	0.5	11.38	0.030	0.078
13	കിച്ചടി (വെള്ളരിക്ക)	1കപ്പ്	145	136	2.9	11.5	5.3	87.5	1.1	17.77	0.056	0.117
14	വെണ്ടയ്ക്ക കിച്ചടി	1കപ്പ്	150	213	4.5	018.3	7.7	156.0	1.2	34.46	0.094	10.225
15	പച്ചടി	1കപ്പ്	145	101	1.9	8.6	3.9	50.4	0.9	9.76	0.043	0.065
16	ഇഞ്ചിക്കറി	1ടീസ്പൂ ൺ	6	9	0.1	0.6	0.7	1.2	0.1	0.49	0.003	10.003

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
മുട്ട, മത്സ്യം, മാംസം ഇവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാചകങ്ങൾ												
1	ഓംലെറ്റ്	1	43	91	5.6	7.5	0.5	26.4	0.9	210.1	0.047	0.173
2	മുട്ടത്തോരൻ	1കപ്പ്	65	297	11.1	25.1	6.7	74.8	2.8	330.3	0.141	0.313
3	മുട്ട അവിയൽ	1കപ്പ്	100	169	7.5	13.8	3.6	40.8	1.6	242.7	0.077	0.216
4	മുട്ടക്കറി (താരാമുട്ട)	1കപ്പ്	160	266	12.6	21.1	6.3	78.3	3.2	401.34	0.142	0.246
5	മുട്ടറോസ്റ്റ് (താരാമുട്ട)	1കപ്പ്	155	345	17.6	25.8	10.5	129.5	4.4	583.28	0.239	0.338
6	മീൻകറി	1കപ്പ്	155	198	14.8	13.2	4.7	56.5	3.9	5.25	0.039	0.043
7	മീൻവറുത്തത്	1 കഷ്ണം	30	50	7.0	2.0	2.3	26.6	1.8	2.16	0.010	0.008
8	കോഴി ഇറച്ചിക്കറി	1കപ്പ്	138	309	23.6	21.5	4.7	58.9	1.0	12.30	0.059	0.158
9	കോഴി ഇറച്ചി വറുത്തത്	1 കഷ്ണം	50	242	19.9	16.4	3.6	51.4	0.7	15.0	0.087	0.150
10	ആട്ടിറച്ചി കുഴമ്പുകറി	1കപ്പ്	145	337	20.7	24.6	8.1	195.5	3.8	20.96	0.248	0.183

വായനാ സാമഗ്രി തയാറാക്കാനായി IX-ാം ക്ലാസ് ജീവശാസ്ത്രം XII-ാം ക്ലാസ് NCERT Biology എന്നീ പുസ്തകങ്ങൾ refer ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

- ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും കൗമാര വളർച്ചാഘട്ടത്തിൽ പ്രത്യുൽപ്പാദന അവയവങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ.
- ഹോർമോണുകളുടെ പങ്ക്.

അനുബന്ധം-3

വായനാക്കുറിപ്പ്

കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ള ഒരു കുട്ടി ശാരീരികമായും മാനസികമായും വളർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ആർത്തവാദം കലഘട്ടത്തിൽ പെൺകുട്ടികളിൽ ശാരീരികാവയവങ്ങളുടെ വളർച്ച പൂർത്തിയാകുന്നില്ല. ഇതിനാൽ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെയുള്ള ശാരീരിക ബന്ധം, ഗർഭധാരണം തുടങ്ങിയവ അനുബന്ധായ്ക്ക് കാരണമാവുന്നു. മാത്രമല്ല ഗർഭാശയപേശികൾക്ക് ഗർഭസ്ഥശിശുവിനെ ഉൾക്കൊള്ളാനും ശിശുവിന്റെ വളർച്ചയെ താങ്ങി നിർത്താനുമുള്ള ശക്തിയാർജ്ജിക്കാത്തതിനാൽ പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്താതെ പ്രസവം നടക്കാനും ബ്ലീഡിംഗും അതേ തുടർന്നുള്ള മാതൃമരണത്തിനും സാധ്യതയേറുന്നു.

ചെറുപ്രായത്തിലെ ശാരീരികബന്ധം, ഗർഭധാരണം തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിത്വവികാസം, പഠനം എന്നിവ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും സാമൂഹിക പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ പെൺകുട്ടികളെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തുകയും സാമ്പത്തികവും സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ അരക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്ക് തള്ളിവിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് പലപ്പോഴും പലതരം മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിലേക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരത്തിലെ ശ്രദ്ധക്കുറവ് അമ്മയുടെയും കുഞ്ഞിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നു. ശിശുമരണനിരക്ക് കൂടുന്നു.

ആൺകുട്ടികളിൽ കൗമാരത്തിലെ വിവാഹം, കുടുംബത്തിന്റെ ഉത്തരവാദിത്തം ചെറുപ്രായത്തിൽ തന്നെ ഏറ്റെടുക്കാൻ നിർബന്ധിതനാക്കുകയും വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. നേരത്തെയുള്ള പിതൃത്വം, സാമ്പത്തിക സുരക്ഷിതത്വമില്ലായ്മ എന്നിവ അവരുടെ വ്യക്തിജീവിതത്തിലും കുടുംബജീവിതത്തിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു.

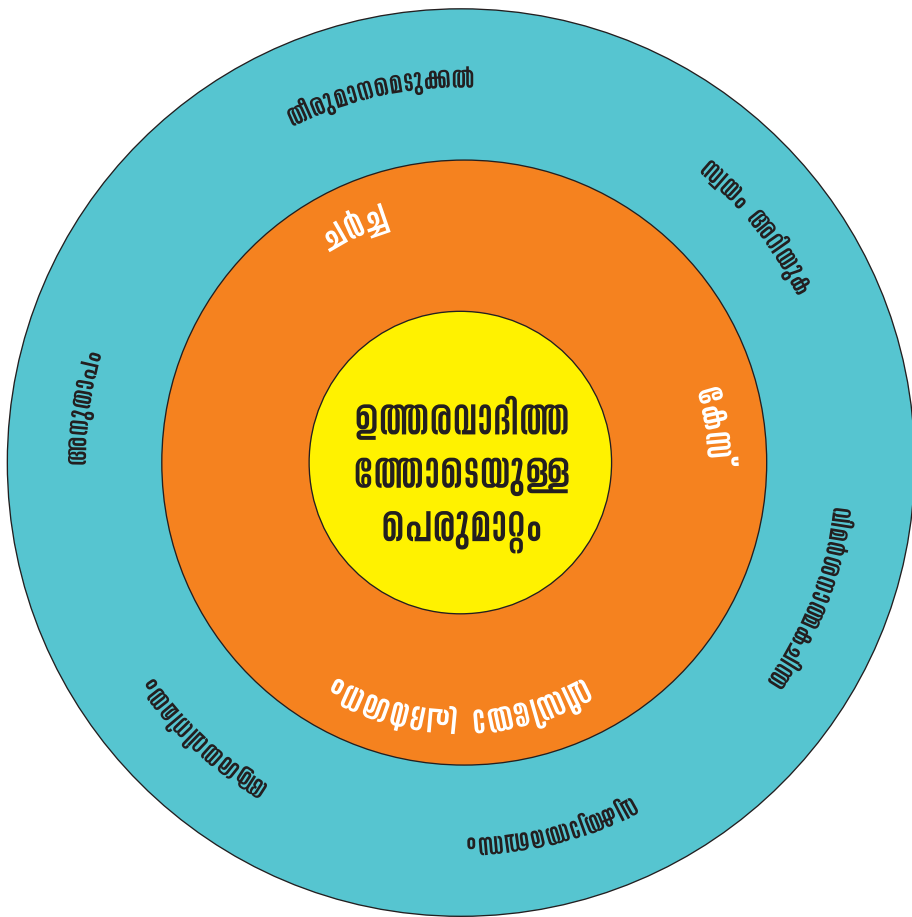
ഫാക്റ്റ് ഷീറ്റ്

മുഖക്കുരു - കാരണങ്ങൾ

കൗമാരഘട്ടത്തിൽ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി വളർച്ച ദ്രുതഗതിയിലാവുന്നു. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി ആൺകുട്ടികളിൽ മുഖത്ത് രോമവളർച്ച ആരംഭിക്കുന്നു. പാരമ്പര്യവും ഇതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് എല്ലാ കുട്ടികളിലും ഒരേ പ്രായത്തിൽ തന്നെ ഇത്തരം മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കണമെന്നില്ല.

കൗമാരഘട്ടത്തിൽ സ്നേഹഗ്രന്ഥിയുടെയും ഹോർമോണുകളുടെയും പ്രവർത്തനഫലമായി മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. പ്രത്യേകിച്ചും എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മക്കാരിൽ ഇത് കൂടുതൽ പ്രകടമാണ്. സ്നേഹ ഗ്രന്ഥികളിൽ എണ്ണയും അഴുക്കും അടിഞ്ഞു കൂടി തടസമുണ്ടാവുമ്പോഴാണ് പ്രശ്നം ഗുരുതരമാകുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെ കൂടെ കൂടെ തണുത്ത വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് മുഖം കഴുകുന്നതും മുഖത്തെ എണ്ണമയം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതും വളരെ ഗുണപ്രദമായി കണ്ടുവരുന്നു. യാതൊരു കാരണവശാലും മുഖക്കുരു ഞെക്കാനോ പൊട്ടിക്കാനോ പാടില്ല. ലേപനങ്ങൾ, പൗഡർ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗവും ഗുണകരമായി കാണുന്നില്ല.

യൂണിറ്റ് - 8
ഞാൻ-എന്റെ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ





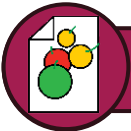
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

ലിംഗവിവേചനം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്, സ്വന്തം കടമയും സമൂഹത്തോടുള്ള ഉത്തരവാദിത്തവും വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിന്.



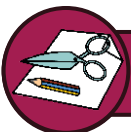
നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

തൊഴിൽമേഖലയിലെ വിവേചനം വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന്. രക്ഷിതാവിന്റെ വൈകാരികാവസ്ഥ മനസ്സിലാക്കി അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടുന്നതിനും കഴിയുന്ന സഹായം ചെയ്യുന്നതിനുമുള്ള അവബോധം കുട്ടികളിൽ വളർത്തുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 27,28, ഫിലിംക്ലിപ്പിംഗ്.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

(ടീച്ചർ ഏതാനും തൊഴിലുകൾ പറയുന്നു.) ഡോക്ടർ, കർഷകത്തൊഴിലാളി, എഞ്ചിനീയർ, പോലീസ്, ടീച്ചർ, പെയിന്റർ, മെക്കാനിക്, ബിസിനസ്, ഡ്രൈവർ, വക്കീൽ, പാചകം).

ഓരോ തൊഴിൽ പറയുമ്പോഴും കുട്ടികൾ ആ തൊഴിൽ ചെയ്യുന്ന തനിക്ക് പരിചയമുള്ള ഒരാളുടെ പേര് എഴുതുന്നു.

ഈ പ്രവർത്തനം പൂർത്തിയായാൽ ഒന്നാമത്തെ പ്രൊഫഷൻ - ഓരോ ജോലിയുടെയും നേരെ എത്രപേർ പുരുഷന്മാരുടെ പേര് എഴുതി. എത്ര പേർ സ്ത്രീയുടെ പേര് എഴുതിയെന്ന് കണക്കാക്കുന്നു. ടീച്ചർ ഒരു ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു. ഡ്രൈവർ എന്നതിന് നേരെ സ്ത്രീയുടെ പേർ ആരെങ്കിലും എഴുതിയിട്ടുണ്ടോ?

ഒരു നല്ല ഡ്രൈവർക്കു വേണ്ട ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

- സാങ്കേതിക ജ്ഞാനം.
- നിരീക്ഷണപാടവം.
- വിശകലനശേഷി.
- ധൈര്യം.

ഈ കഴിവുകൾ പുരുഷന്മാത്രം ഉള്ളതാണോ?

എന്നിട്ടും എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ തൊഴിലിൽ സ്ത്രീകൾ കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്?

ചില തൊഴിലുകൾ സ്ത്രീകൾ മാത്രം ചെയ്യേണ്ടതാണെന്ന ധാരണ പൊതുവെയുണ്ടോ? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

നമ്മുടെ തൊഴിൽ മേഖലയിൽ വിവേചനം നിലനിൽക്കുന്നു. തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ എല്ലാവർക്കും അവകാശമുണ്ട്. ഒരു തൊഴിലും ഏതെങ്കിലും ഒരു വിഭാഗത്തിനു മാത്രം അവകാശപ്പെട്ടതല്ല.

പ്രവർത്തനം 2

കേസ് സ്റ്റഡി

16 വയസ്സുള്ള സുമൻ 11-ാം ക്ലാസ്സ് വിദ്യാർഥിയാണ്. സുമനും നാലു കുട്ടുകാരും ഒരു ദിവസം രാവിലെ സ്കൂളിലേക്ക് പോകുകയായിരുന്നു. ആറ്റിൻ കരയിലൂടെയാണ് അവർ നടന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരുന്നത്. പെട്ടെന്ന് ആറ്റിൽ നിന്ന് ഒരു കരച്ചിൽ കേട്ടു. നോക്കിയപ്പോൾ 3 കൊച്ചുകുട്ടികൾ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിത്താണു കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സുമൻ കുട്ടുകാരെ വിളിച്ചു. “മൂന്നു കുട്ടികൾ മുങ്ങിത്താഴുന്നെടൊ നമുക്കവരെ രക്ഷിക്കാം.” പക്ഷേ സുമന്റെ കുട്ടുകാർ അവനെ പിൻതിരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. “എടാ ഭയങ്കര ആഴമുള്ള നദിയാ, ഈ ഭാഗത്ത് കയവുമുണ്ട്. നമുക്ക് വെറുതെ അപകടത്തിൽ ചെന്നു ചാടാതെ സ്ഥലം വിടാം. എനിക്ക് നീന്താനറിഞ്ഞു കൂടാ”. ഇതു കേട്ട സുമൻ സുഹൃത്തിനോട് ചോദിച്ചു. “നിന്റെ പെങ്ങളാണ് ഇങ്ങനെ മുങ്ങുന്നതെങ്കിലും നീ ഇത് തന്നെ പറയുമോ? ഞാൻ ചാടാൻ പോകുകയാ. നിങ്ങൾ പോയി അടുത്ത വീടുകളിലുള്ള ആരെയെങ്കിലും വിളിച്ചുകൊണ്ടു വാ”. ഇത്രയും പറഞ്ഞിട്ട് സുമൻ വെള്ളത്തിലേക്ക് എടുത്ത് ചാടി. കഴിഞ്ഞ വേനലവധി കാലത്ത് നീന്തൽ പരിശീലനത്തിന് പോയതുകൊണ്ട് സുമന് നീന്തൽ നന്നായി അറിയാമായിരുന്നു. അവൻ വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ തലമുടിക്കുപിടിച്ച് പൊക്കിയെടുത്തു. അപ്പോഴേയ്ക്കും സുമന്റെ കുട്ടുകാർ വിവരം അറിയിച്ചതനുസരിച്ച് അടുത്ത വീടുകളിലെ ആളുകൾ നദിക്കരയിലെത്തിയിരുന്നു. അവരിൽ നീന്തലറിയാവുന്ന ചിലർ വെള്ളത്തിലേക്ക് ചാടി മറ്റു രണ്ടു കുട്ടികളെയും രക്ഷിച്ചു. സുമനെ സംസ്ഥാന ഗവൺമെന്റ് പിന്നീട് ധീരതയ്ക്കുള്ള അവാർഡ് നൽകി അനുഭവമോദിച്ചു.

ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- സുമൻ ചെയ്ത പ്രവൃത്തിയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്?
- സുമന്റെ കുട്ടുകാർ എന്തുകൊണ്ടാണ് സുമനെ വിലക്കിയത്?
- ഈ പ്രവൃത്തി ചെയ്യാൻ സുമനെ സഹായിച്ച കഴിവുകളെന്തൊക്കെയാണ്?
- നീന്തലറിയാത്ത ഒരു വ്യക്തി ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളിൽ എന്തു ചെയ്യണം?
- നിങ്ങളിൽ എത്ര പേർക്ക് നീന്തലറിയാം?
- നമ്മളിലെത്രപേർ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കിട്ടുന്ന അവസരം പ്രയോജനപ്പെടുത്താറുണ്ട്.? പൊതുചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- നമ്മുടെ ജീവനോ ആരോഗ്യത്തിനോ തകരാറു സംഭവിക്കാത്ത രീതിയിൽ മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.
- നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിയ ശേഷം, ആഡംബരങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ചെലവഴിക്കുന്ന പണം മറ്റുള്ളവർക്ക് അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കാൻ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.
- മറ്റുള്ളവരുടെ വേദന കാണുമ്പോൾ അവരെ സഹായിക്കാൻ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- സ്വന്തം ജീവിതത്തിന് അപകടം വരാതെ നോക്കേണ്ടതും നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

പ്രവർത്തനം 3

അച്ഛനും മകനും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണ ഭാഗമുള്ള ഫിലിംക്ലിപ്പ് (തന്മാത്ര/മകന്റെഅച്ഛൻ) പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 27 വായിക്കുന്നു. സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ മാതാപിതാക്കളെ വിഷമിപ്പിച്ച സന്ദർഭം വർക്ക്ഷീറ്റിൽ എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- ഹരീഷിന്റെ സ്ഥാനത്ത് നിങ്ങളായിരുന്നു എങ്കിൽ എങ്ങനെയായിരിക്കും പ്രതികരിക്കുക?
- ഹരീഷിന്റെ പ്രതികരണത്തിൽ അച്ഛനുണ്ടായ പ്രയാസങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?
- ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങളിലാണ് രക്ഷിതാക്കൾ കുട്ടികളെ സശ്രദ്ധം നിരീക്ഷിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ട്?
- നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ രക്ഷിതാക്കൾ നിർബന്ധിക്കുമ്പോൾ എന്താണ് നിങ്ങൾ ചെയ്യുക? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, പെരുമാറ്റം, ദിനചര്യ, കൂട്ടുകാർ, ശീലങ്ങൾ, അഭിരുചികൾ, തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രദ്ധ പുലർത്തുന്നത് കുട്ടികളുടെ സുരക്ഷയും ഭാവിയിലും മുൻനിർത്തിയാണ്. വളരുന്ന പ്രായത്തിൽ കുട്ടികളെ അച്ഛനമ്മമാർ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അവരുടെ അനുഭവങ്ങളെ മുൻനിർത്തി ശരിയായ മാർഗത്തിലേക്ക് മക്കളെ നയിക്കാനാണ് മാതാപിതാക്കൾ ശ്രമിക്കുക. മക്കളിൽ അമിതപ്രതീക്ഷകൾ വച്ചുപുലർത്തി അവർക്ക് താങ്ങാനാവാത്ത ഭാരം അവരിൽ കെട്ടിവയ്ക്കുന്ന മാതാപിതാക്കൾ മക്കളോടു തെറ്റാണ് ചെയ്യുന്നത്. അവരിൽ ഗുണപരമായ തിരുത്തൽ വരുത്താൻ കുട്ടികൾക്ക് അവകാശമുണ്ട്. എല്ലാ മാതാപിതാക്കളും മക്കളുടെ ഭാവി സുരക്ഷിതമാകണമെന്ന് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. രക്ഷിതാക്കളോടുള്ള അസഹിഷ്ണുത അവനവന്റെ നാശത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുക. സ്നേഹിക്കാനും സ്നേഹിക്കപ്പെടാനുമുള്ള രക്ഷിതാവിന്റെ അവകാശം മാനിക്കേണ്ടതാണ്.

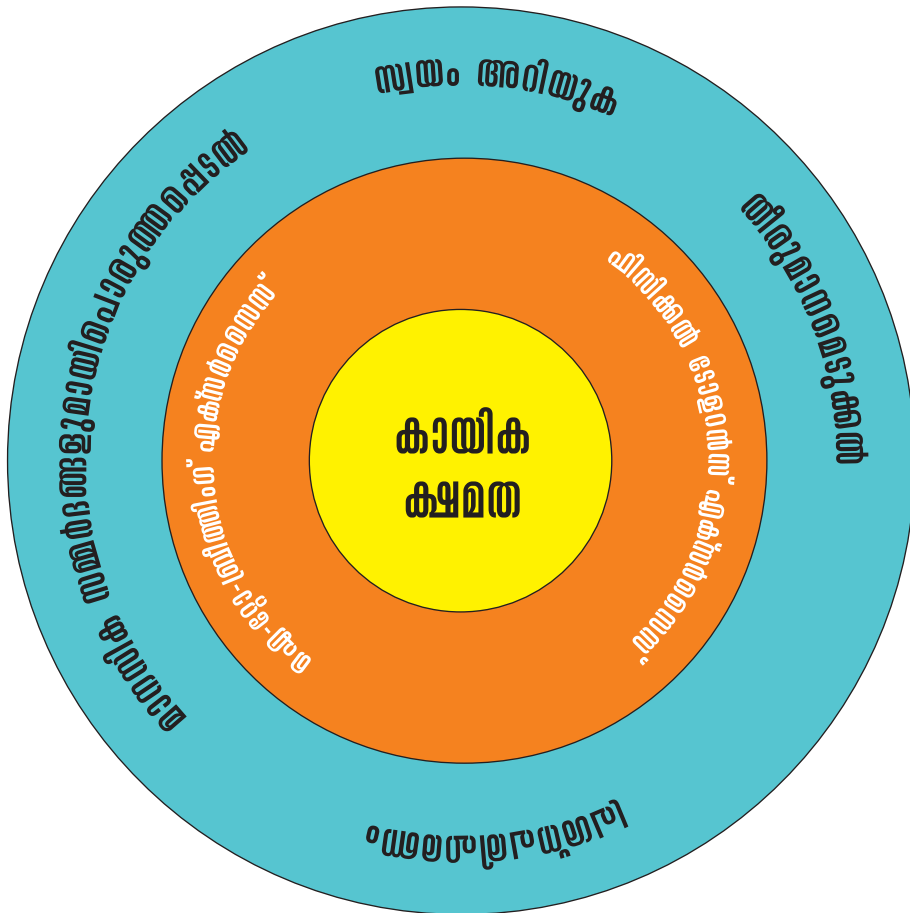
പ്രവർത്തനം 4

ടൗണിൽ ഒരു കാര്യത്തിനായി വന്ന നിങ്ങൾക്ക് വീട്ടിൽ ഒരത്യാവശ്യകാര്യം അറിയിക്കാ നുണ്ട്. അടുത്തെങ്ങും ടെലിഫോൺ ബുത്തുകളില്ല. നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരോട് ഫോൺ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 28 ൽ നിങ്ങൾ പറയാൻ സാധ്യതയുള്ള സംഭാഷണവും മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രതികരണവും എഴുതുക. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. നിർബന്ധത്തിന് വഴങ്ങി നാം മൊബൈൽ ഫോൺ ഒരു അപരിചിതന് നൽകുമ്പോൾ ഉണ്ടാകാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ? ചർച്ച.

ക്ലോഡീകരണം

അപരിചിതർക്ക് മൊബൈൽ നൽകാതിരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

യൂണിറ്റ് - 9
 ഇച്ചാശക്തി - ശാസ്ത്രീയ സഹനത്തിലൂടെ





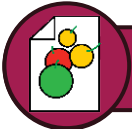
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വിവിധ സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് കൃത്യതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് വർധിക്കുന്നതിന്, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വ്യത്യസ്ത വേഗതയിലുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുകവഴി ഹൃദയ പേശികൾക്കും ശരീരപേശികൾക്കുമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷമതയെപ്പറ്റി മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, ഏകാഗ്രതയോടെ പ്രവർത്തിക്കാൻ മനസ്സിനെ പാകപ്പെടുത്തുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, ശ്യാസോച്ഛോസം ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായിപൊരുത്തപ്പെടൽ, സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഫിസിക്കൽ ടോളറൻസ് എക്സർസൈസ്

കുട്ടികളെ ഒരു സ്ഥലത്ത് 8 മിനിട്ടുനേരം നടത്തുക. തുടർന്ന് 100 മീറ്റർ പതുക്കെ ഓടിക്കുക. (ജോഗിംഗ്) തുടർന്ന് 100 മീറ്റർ ദൂരം മിതമായ രീതിയിൽ ഓടിക്കുക (റണ്ണിംഗ്) അടുത്ത 10 മീറ്റർ ദൂരം vertical jump (രണ്ടു കാലിൽ മുന്നോട്ടുള്ളചാട്ടം) ചെയ്ത് മുന്നോട്ടുനീങ്ങുക. അടുത്ത 100 മീറ്റർ ദൂരം വേഗത്തിൽ ഓടിക്കുക (സ്പ്രിന്റിംഗ്) അതിനു ശേഷം 20 സെക്കന്റ് നടത്തുക. തുടർന്ന് 20 മീറ്റർ ദൂരവേഗത്തിൽ ഓടാൻ ശ്രമിക്കുക. ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തിനുശേഷം ഈ പ്രവൃത്തി ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം കൂടി ആവർത്തിക്കുക.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- തുടക്കത്തിൽ ദൂരം പകുതിയായി കുറച്ച് പ്രവർത്തനം നൽകുന്നതാണ് നല്ലത്. (ഉദാ: 100 മീറ്ററിന് പകരം 50 മീ. എന്ന ക്രമത്തിൽ)
- കുട്ടികളുടെ കഴിവനുസരിച്ച് ദൂരവും, സമയവും വിശ്രമവും ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ആദ്യ പ്രാവശ്യം തീവ്രത കുറച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.
- 20 സെക്കന്റ് നടന്നതിനുശേഷമുള്ള 20 മീറ്റർ ദൂരം 5 മീറ്റർ മുതൽ 20 മീറ്റർ വരെ ക്രമപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
- കുട്ടികൾക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ളവയായാണ് വ്യത്യസ്തരീതികൾ അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാ: stepping, hopping, skipping action etc.

ക്രോഡീകരണം

വ്യത്യസ്ത രീതിയിലുള്ള വ്യായാമങ്ങൾക്കു ശേഷം മതിയായ വിശ്രമം ലഭിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ, ഈ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ, ഇച്ഛാശക്തി കൊണ്ടു വീണ്ടും വ്യായാമം ചെയ്യുക വഴി, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മുഴുവൻ ഉത്തേജിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സുകൾ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താനും അതുവഴി ഏതുസാഹചര്യവും അതിജീവിക്കാനുതകുന്ന രീതിയിൽ മനസ്സ് പാകപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം:

ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഈ പ്രവർത്തനം ജീവിതചര്യയാക്കുക.

പ്രവർത്തനം -2

ഐ-റ്റോ-ബ്രീത്തിംഗ് എക്സർസൈസ്

കുട്ടികൾ എഴുന്നേറ്റ് നിന്ന് കൈയിലുള്ള പേന കണ്ണിന് അഭിമുഖമായി 30 സെന്റീമീറ്റർ അകലത്തിൽ പിടിച്ചതിനുശേഷം നോട്ടം പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഉപ്പുറ്റി (ഹീൽ) ഉയർത്തി കാൽപ്പാദങ്ങളിൽ ശരീരഭാരം മാറ്റുക. തുടർന്ന് ദീർഘശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം പേന പതുക്കെ മുഖത്തോടടുപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം വെളിയിലേക്ക് വിടുന്നതോടൊപ്പം പേന 30 സെന്റീമീറ്റർ അകലത്തിലേക്ക് പതുക്കെ നീക്കുകയും ഉപ്പുറ്റി (ഹീൽ) തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതേ പ്രവർത്തനം അഞ്ചോ ആറോ പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.

നിർദ്ദേശം : എല്ലായ്പ്പോഴും നോട്ടം പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

മനസ്സും ശരീരവും ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർധിക്കുന്നു. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമപ്പെടുന്നതിനാൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം നിയന്ത്രണ വിധേയമാകുന്നു. ശരീര സംതുലനാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുന്നു. പേശീവലിവ് സാധ്യമാകുന്നു.

തുടർപ്രവർത്തനം

കണ്ണിന്റെയും നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെയും ഊർജസ്വലതയ്ക്ക് ഈ പ്രവർത്തനം ജീവിതചര്യയാക്കുക.

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ശ്രീ. രാജേഷ്. എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുന്വാട്, 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. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള ടീച്ചർ, മുമ്പിപ്പോത്ത എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ് പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഷോർ ദ മെഡ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്ക് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിതട്ട് നീലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമൽ ഷെറ്റിൽ സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.) ഡി.എച്ച്.എസ്.
2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ. സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ 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
ലക്ഷൻ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്
2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട്
സീനിയർ ലക്ഷൻ, 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.
ലക്ഷൻ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. എം. ഷാജഹാൻ
2. ശ്രീ. ഹരിഗോവിന്ദൻ
3. ശ്രീ. ശശി. ജെ.
4. ശ്രീ. എ.കെ. സൈനുദ്ദീൻ
5. ശ്രീ. മുഹമ്മദ്. എ
6. ശ്രീ. കെ. വിക്രമൻ നായർ
7. ശ്രീ. പി.ഒ. ഹംസ
8. ശ്രീ. ആഷിക്. കെ.പി.
9. ശ്രീ. കെ. ചന്ദ്രൻ
10. ശ്രീ. അബ്ദുൾ ലത്തീഫ്. കെ.റ്റി.
11. ശ്രീ. എസ്. ഷാജഹാൻ

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി അംഗങ്ങൾ

1. ശ്രീ. കെ.ടി. ദിനേശ്
2. ഡോ. പി.കെ. തിലക്
3. ശ്രീ. ചിത്രാലാലയൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

