

# ഉല്ലാസപ്പഠവകൾ അധ്യാപകസഹായി

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

## സ്റ്റാൻഡേർഡ് XII



unicef 



2019

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

**തയാറാക്കിയത്**

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

**വെബ്സൈറ്റ്**

[www.scertkerala.gov.in](http://www.scertkerala.gov.in)

**ഇ-മെയിൽ**

[scertkerala@gmail.com](mailto: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, ടീൻ ഫുഡ്, മായം കലർന്ന ഭക്ഷണം എന്നിവ കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിലുണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വളരെ ഗുരുതരമാണെന്ന് വിവിധ പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. നഗര ജീവിതവും തിരക്കേറിയ ജീവിതരീതികളുമാണ് തെറ്റായ ഭക്ഷണരീതികളെ ആശ്രയിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നത്.

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

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

കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ ദുശ്ശീലങ്ങളും സമപ്രായക്കാരുടെ സമ്മർദ്ദങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ പുലർത്തുവാനും മദ്യത്തോടും മയക്കുമരുന്നിനോടും ആസക്തിയുണ്ടാകുവാനും കാൻസർ പോലുള്ള മാർക രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കുവാനും ഇടയാക്കുന്നുണ്ട്. തെറ്റായ രീതിയിൽ ജീവിച്ചുവരുന്ന, മുതിർന്നവരിൽ പലരുടെയും ബാല്യകൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ജീവിതരീതി മോശമായിരുന്നുവെന്ന് കാണാവുന്നതാണ്. മുൻകാലങ്ങളിൽ, കുട്ടികളിൽ മൂല്യബോധം വളർത്തുന്നതിനായി പല സംവിധാനങ്ങളും നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു. കുട്ടികൾ സമൂഹത്തിന്റെയും കുടുംബത്തിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് വിധേയമായിരുന്നു. എന്നാൽ അത്തരം ഒരവസ്ഥ ഇന്ന് കുറഞ്ഞുവരികയാണ്. മാത്രമല്ല കുടുംബങ്ങളിൽ തന്നെ വ്യക്തികേന്ദ്രീകൃത ജീവിതരീതി ഇന്ന് വർദ്ധിച്ചു വരുന്നു. ഇത് ഒട്ടേറെ മൂല്യവ്യതിയാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.

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



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

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

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

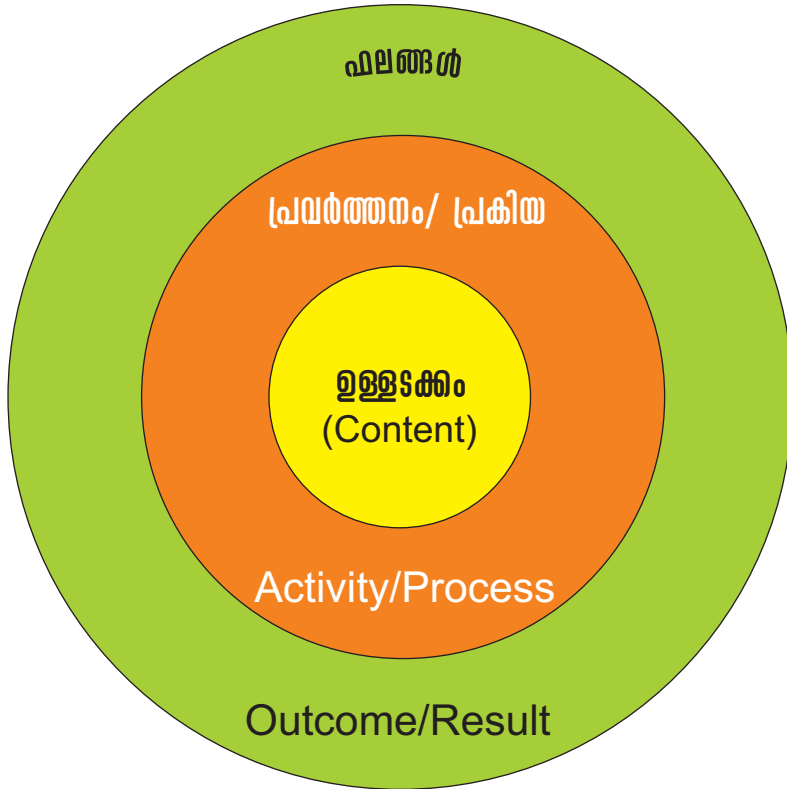
## കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

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

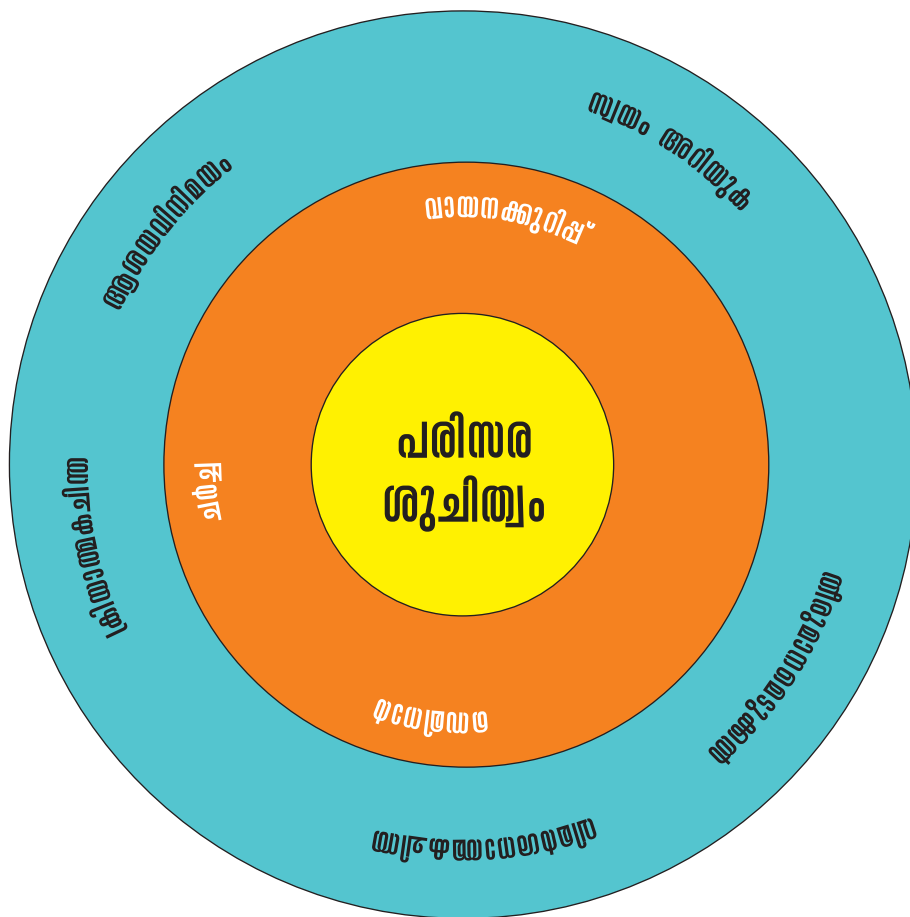








തുണിറ്റ് - 1  
പ്ലാസ്റ്റിക്കിന് വിട





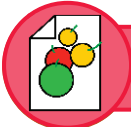
### മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

വ്യത്യസ്തരീതിയിലുള്ള മാലിന്യസംസ്കരണരീതികൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളും പേപ്പർ മാലിന്യങ്ങളും പുനഃചംക്രമണം (recycling) ചെയ്യുന്ന രീതികളെക്കുറിച്ച് ബോധവാനാകുന്നതിന്.

ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിന്റെ വ്യത്യസ്ത ഉപയോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുന്നതിന്.

ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിന്റെ നിർമ്മാണരീതിയെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുന്നതിന്.

ഇ-വെയ്സ്റ്റുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ശുചിത്വ-ഹരിത വിദ്യാലയം എന്ന ധാരണ വികസിക്കുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



### സാമഗ്രികൾ

വായനാസാമഗ്രി (പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ, ഇ.വെയ്സ്റ്റ്, ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ്), വർക്ക്ഷീറ്റ് 1,2.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

ആമുഖമായി ടീച്ചർ സംസാരിക്കുന്നു.

കേരളം അതിഗുരുതരമായ മാലിന്യപ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണ്. മാലിന്യനിർമാർജ്ജനവും സംസ്കരണവും ഒരു കീറാമുട്ടിയായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്.

- എന്താക്കെയാണ് കേരളം നേരിടുന്ന മാലിന്യപ്രശ്നങ്ങൾ?
- എന്താക്കെ മാലിന്യങ്ങളാണ് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളത്?
- ഓരോ മാലിന്യവും മണ്ണിനോട് ചേരാൻ എത്രകാലമെടുക്കും?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 ൽ എന്റെ ഉഘഹം എന്ന ഭാഗം വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ടീച്ചർ വിവിധ പദാർഥങ്ങളുടെ അഴുകൽ കാലം (ഫാക്ട്ഷീറ്റ്) ചാർട്ടിൽ എഴുതി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ അവരുടെ വർക്ക്ബുക്കിലെ യഥാർഥത്തിൽ എന്ന ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

**തുടർപ്രവർത്തനം**

മറ്റ് പദാർഥങ്ങളുടെ അഴുകൽ കാലം കണ്ടെത്തി എഴുതി, നോട്ടീസ് ബോർഡിൽ നിങ്ങൾക്കറിയാമോ? എന്ന ഭാഗത്ത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുക.

മൊത്തം കുട്ടികളെ 4 ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ വിഷയം നൽകുന്നു.

1. പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രതിവിധികൾ
2. ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ എന്ത്? എങ്ങനെ?
3. ഇ-വേസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ?
4. മാലിന്യസംസ്കരണം - ഫലപ്രദമായ രീതികൾ.

ചർച്ച.

- മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് ഇന്ന് ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന രീതികൾ ഫലപ്രദമാണോ?
- പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങളുടെ പുനഃചംക്രമണത്തിന് എന്ത് മാർഗമാണ് സ്വീകരിക്കുന്നത്?
- എന്താണ് ഇ-വെയ്സ്റ്റ്?
- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിന്റെ നിർമ്മാണരീതി എങ്ങനെയാണ്?

ഗ്രൂപ്പുകളിൽ വായനാസാമഗ്രി വിതരണം ചെയ്യുന്നു (അനുബന്ധം) വായനയ്ക്ക് ശേഷം ഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്ത് സെമിനാർ പ്രബന്ധം തയ്യാറാക്കുന്നു. സെമിനാർ അവതരണം. നമ്മുടെ വിദ്യാലയത്തെ മാലിന്യമുക്തവും പ്രകൃതിസൗഹൃദപരവുമാക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

എന്റെ വിദ്യാലയം ഹരിതവിദ്യാലയമാക്കുന്നതിന് എനിക്ക് സ്വീകരിക്കാവുന്ന രീതികൾ. വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. ക്ലാസ് തല അവതരണം. ചർച്ച, ക്രോഡീകരണം.

ക്രോഡീകരണം

- പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ - പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ജൈവമാലിന്യങ്ങൾ - പ്രശ്നങ്ങൾ.
- ഇ-വേസ്റ്റ് - പ്രശ്നങ്ങൾ.
- മാലിന്യസംസ്കരണം - ഫലപ്രദമായ രീതികൾ.

**തുടർ പ്രവർത്തനം :** പ്ലാസ്റ്റിക് ആവരണമുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പാക്കിംഗ് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. അവ നിർമ്മിക്കുന്ന കമ്പനിയെ നിങ്ങളുടെ അത്യപ്തി രേഖാമൂലം കാര്യകാരണസഹിതം അറിയിക്കുന്നതിന് കത്ത് തയ്യാറാക്കി അയക്കുക.

# അനുബന്ധം

## പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ

പ്ലാസ്റ്റിക്കോസ് എന്ന വാക്കിൽ നിന്നാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്ന പേരിന്റെ ഉത്ഭവം. പോളിമർ, ഫിലിമർ, വർണ്ണവസ്തു എന്നിവയാണ് പ്ലാസ്റ്റിക്കിന്റെ പ്രധാനഘടകങ്ങൾ. പെട്രോളിയം ഉൽപ്പന്നങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് നിർമ്മിക്കുന്നത്.

തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക്, തെർമോസെറ്റിങ് പ്ലാസ്റ്റിക് എന്നിങ്ങനെ രണ്ടുതരം പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ ഉണ്ട്. തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ പുനഃചംക്രമണം നടത്തി വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും. എന്നാൽ രണ്ടാമത്തേതിനും പുനഃചംക്രമണം നടത്താൻ കഴിയില്ല. കസേര പോലെയുള്ള വസ്തുക്കൾ നിർമ്മിച്ചിരിക്കുന്നത് സാന്ദ്രത കൂടിയ പോളി എത്തിലിൻ കൊണ്ടാണ്. ഇത് ഒരു തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക് ആണ്. അതുപോലെ ക്യാരിബാഗുകൾ തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക്കിന് ഉദാഹരണമാണ്. ടി.വി. കവർ, ടെലഫോൺ റിസീവർ, പോളിസ്റ്റർ നൂലുകൾ എന്നിവ തെർമോസെറ്റിങ് പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചതാണ്.

പ്ലാസ്റ്റിക് പാഴ്വസ്തുക്കൾ പ്രത്യേകിച്ച് ക്യാരിബാഗുകൾ വരുത്തുന്ന പരിസ്ഥിതി പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിച്ചുവരികയാണ്. എന്നാൽ സാധാരണ ജനങ്ങളുടെ ജീവിതവുമായി ഇടപഴകിക്കിടക്കുന്നതിനാൽ അവ പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കാനും നമുക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. അത്രമാത്രം സൗകര്യങ്ങൾ നമുക്ക് ഈ പ്ലാസ്റ്റിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗശൂന്യമാകുമ്പോൾ ഗുരുതരമായ പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. പ്ലാസ്റ്റിക് ക്യാരിബാഗുകളിൽ ഖരമാലിന്യം നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നത്, ഇവ ജൈവജീർണനം നടന്ന് മണ്ണിലേക്ക് ലയിച്ചു ചേരാതിരിക്കുന്നതിനും ദീർഘനാൾ മണ്ണിൽ കിടക്കുന്നതിനും ഇടയാക്കുന്നു. അവ മണ്ണിലേക്ക് ജലവും മൂലകങ്ങളും ഒലിച്ചിറങ്ങാൻ അനുവദിക്കാതെ തടസ്സം സൃഷ്ടിച്ച് മണ്ണിന്റെ ജൈവാവസ്ഥയ്ക്ക് ശോഷണം ഉണ്ടാക്കുകയും ജലാശയങ്ങളിലേക്കുള്ള നീരൊഴുക്ക് തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികളെ പൂർണ്ണമായി കേന്ദ്ര - സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ നിരോധിച്ചിട്ടില്ല. എന്നാൽ പല സംസ്ഥാനങ്ങളും ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. നഗരമാലിന്യങ്ങളിൽ ഏകദേശം 7 മുതൽ 10 ശതമാനം വരെ മാത്രമാണ് പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികൾ കാണുന്നതെങ്കിലും അവയുടെ നിർമ്മാർജ്ജനം തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നമാണ്. ചപ്പുചവറുകളും പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികളും വേർതിരിക്കാതെ നിക്ഷേപിക്കുന്നതാണ് പ്രശ്നം ഗുരുതരമാക്കുന്നത്.

ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികളുടെ ഉപയോഗത്തിൽ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. സഞ്ചികളുടെ കട്ടി കൂട്ടുന്നത് സഞ്ചികൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും പുനഃചംക്രമണം കൂടുതൽ എളുപ്പമാക്കുന്നതിനും കഴിയുന്നു. 20 മൈക്രോണിൽ താഴെ കട്ടിയുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് സഞ്ചികൾ ദേശവ്യാപകമായി നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആഹാരസാധനങ്ങൾ പൊതിയുന്നതിന് പുനഃചംക്രമണം നടത്താത്ത വെള്ളനിറത്തിലുള്ള പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ച സഞ്ചികൾ മാത്രമെ ഉപയോഗിക്കാവൂ എന്നും 2011 ൽ നിലവിൽ വന്ന പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യചട്ടങ്ങൾ അനുശാസിക്കുന്നുണ്ട്.

പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ പോളി എത്തിലീൻ എന്നതരം പ്ലാസ്റ്റിക്കായതിനാൽ അവ തെർമോപ്ലാസ്റ്റിക് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നതും വീണ്ടും ഉരുക്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതുമാണ്. എന്നാൽ ഒരേ നിറത്തിലുള്ളവയും അഴുക്കാകാത്തവയുമാണെങ്കിൽ മാത്രമെ അവ പുനഃചംക്രമണം നടത്താൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. ചില റീസൈക്ലിംഗ് യൂണിറ്റുകൾ സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും തരംതിരിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നതിനുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കാരണം അവ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല.

തരംതിരിച്ച പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് ഷ്രെഡിംഗ് മെഷീൻ ഉപയോഗിച്ച് പൊടിച്ചു സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. പൊടിക്കുമ്പോൾ വ്യാപ്തികുറയും എന്നതുകൊണ്ട് അവ റീസൈക്ലിംഗ് യൂണിറ്റുകളിൽ എത്തിക്കുന്നതിന് ചെലവ് കുറയുകയും ചെയ്യും.

ഏതായാലും പ്ലാസ്റ്റിക് മാലിന്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നിർമാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ബോധപൂർവമായ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.

**വിവിധ പദാർഥങ്ങളുടെ അഴുകൽ കാലം**

പദാർഥം	അഴുകൽ കാലം (ഏകദേശം)
ഗ്ലാസ് (കുപ്പി)	അജ്ഞാതം
പ്ലാസ്റ്റിക് ജഗ്	10 ലക്ഷം വർഷം
ഉപയോഗിച്ച ഡയപ്പർ	500 - 600 വർഷം
അലുമിനിയം പാത്രം	200 - 500 വർഷം
തകരപ്പാത്രം	80 - 100 വർഷം
തുകൽ ചെരിപ്പ്	40 - 50 വർഷം
നൈലോൺ കാലുറ	1 വർഷം
കടലാസ് കുട്/സഞ്ചി	1 മാസം
പഴത്തൊലി	3 - 4 ആഴ്ച

**ഇ - വെയ്സ്റ്റ്**

ഉപയോഗശൂന്യമായ കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ, ടി.വി, റഫ്രിജറേറ്റർ, റേഡിയോ തുടങ്ങിയ ഇലക്ട്രോണിക് വസ്തുക്കൾ ഇ-വെയ്സ്റ്റ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നു.

ഇവയെ മറ്റ് ഖരമാലിന്യങ്ങളുമായി കൂടിക്കലരാതെ പ്രത്യേകമായി ശേഖരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവയിൽ പലതിലും കാഡ്മിയം, ലെഡ്, മെർക്കുറി തുടങ്ങിയ ഘനലോഹങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള ഭാഗങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ അവയെ വളരെ ശ്രദ്ധാപൂർവമാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യേണ്ടത്.



നമ്മുടെ രാജ്യം ഉപയോഗശൂന്യമായ ഇലക്ട്രോണിക് ഉപകരണങ്ങളുടെ പ്രത്യേകിച്ച് കമ്പ്യൂട്ടറുകളുടെ ഒരു ശ്മശാന ഭൂമിയായി മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഇത്തരം മാലിന്യങ്ങളിലെ ലൈഡ്, കാഡ്മിയം, മെർക്കുറി, ക്രോമിയം മുതലായ ഘനലോഹങ്ങൾ നമ്മുടെ പരിസ്ഥിതിയേയും പൊതുജനാരോഗ്യത്തേയും അപകടത്തിലാക്കുന്നു. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ലാൻഡ്ഫില്ലുകളിൽ കാണുന്ന ഘനലോഹങ്ങളിൽ 70 ശതമാനത്തിന്റെയും ഉറവിടം ഇലക്ട്രോണിക് മാലിന്യങ്ങളാണ് എന്നാണ്. ചെറുകിടവ്യവസായ ശാലകളിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ ഖരമാലിന്യത്തിൽ കലരുന്നതും ഇതിനൊരു കാരണമാണ്.

ഘനലോഹങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിക്കും പൊതുജനാരോഗ്യത്തിനും ഭീഷണിയാകുന്നതിന് കാരണം അവ ജൈവമാലിന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിനാലും ജൈവമാലിന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം വിഘടിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നതിനാലുമാണ്. ഭാരക്കൂടുതൽ കൊണ്ട് സാവധാനം മണ്ണിലേക്ക് കിനിയുന്ന ഘനലോഹങ്ങൾ ആത്യന്തികമായി നീരുറവകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ക്രമേണ അവ ഭക്ഷ്യശൃംഖലകളിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. ഇവ മനുഷ്യശരീരത്തിലെത്തുമ്പോൾ ഘനലോഹ വിഷബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ഘനലോഹങ്ങളിൽ ഏറ്റവും സാർവത്രികമായതും അപകടകരമായതും ലൈഡ് (ഇറയം) ആണ്. ഇപ്പോൾ ലൈഡിന്റെ ഉപയോഗം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ നിസ്സാരമെന്ന് കരുതി നാം വലിച്ചെറിയുന്ന പലതും വിഷപദാർഥങ്ങളടങ്ങിയ ഖരമാലിന്യങ്ങളാണ്. റെഫ്രിജറേറ്ററിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന കൂളന്റ് പാരിസ്ഥിതിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രത്യേക പരിശീലനം ലഭിക്കാത്ത ആൾ റെഫ്രിജറേറ്റർ റിപ്പയർ ചെയ്യുമ്പോൾ കൂളന്റ് പുറത്ത് വരാനിടയുണ്ട്.

വികസിത രാജ്യങ്ങളിൽ നിർമ്മിക്കുന്ന ഇലക്ട്രോണിക് ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ കുത്തൊഴുക്കിൽ അതിവേഗം കാലഹരണപ്പെടുന്നു. അവ

വികസര-അവികസിത രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് കയറ്റി അയയ്ക്കുന്നു. ഏതാനും ദിവസത്തെ ഉപയോഗത്തിനുശേഷം നാം അവയെ കുപ്പത്തൊട്ടിയിലേക്ക് വലിച്ചെറിയുന്നു. നമുക്കിവിടെ പുനരുപയോഗമോ രൂപാന്തരീകരണമോ നടത്താനാകാത്ത വിധത്തിൽ ഇവ മാലിന്യമായി മാറുന്നു.

ഇ-വെയ്സ്റ്റ് ഒന്നായി ശേഖരിച്ച് പുനരുപയോഗത്തിനോ, പുനഃചംക്രമണത്തിനോ, വിഭവ വീണ്ടെടുക്കലിനോ ഉപയുക്തമാക്കുക എന്നതാണ് അഭികാമ്യം.

### ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകൾ

- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകൾ ഏകീകൃതരീതിയിലുള്ള മാലിന്യത്തിൽ നിന്നും ഹൈഡ്രോജിസിസ്, അസിഡിഫിക്കേഷൻ, മെത്തനോജനിസിസ് (Methanogenesis) എന്നീ പ്രക്രിയകളിലൂടെ ബയോഗ്യാസ് ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്ന സാങ്കേതികവിദ്യയാണ് പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്നത്.
- ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിൽ നടക്കുന്ന പ്രക്രിയ പ്രധാനമായും ഖരമാലിന്യം സൂക്ഷ്മജീവികളുടെ സഹായത്താൽ വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന ഹൈഡ്രോജിസിസ് എന്ന പ്രക്രിയയും തുടർന്ന് അമ്ലതവൽക്കരണ പ്രക്രിയയും (Acidification) അമിതമായി മെത്തനോജനിസിസ് (Methanogenesis) പ്രക്രിയയും നടന്ന്  $CH_4$ ,  $CO_2$  (മീഥേൻ, കാർബൺഡൈ ഓക്സൈഡ്), തുടങ്ങിയ വാതകങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ശേഖിക്കുന്ന ഖരമാലിന്യം സ്ഥിരത കൈവന്ന് ജൈവവസ്തുവായി മാറുന്നു. മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച പ്രക്രിയകൾ നടക്കുന്നത് ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പ്രകൃത്യാ ഉണ്ടാകുന്ന വിവിധതരം സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ സംയോജിത പ്രവർത്തനത്താലാണ്.

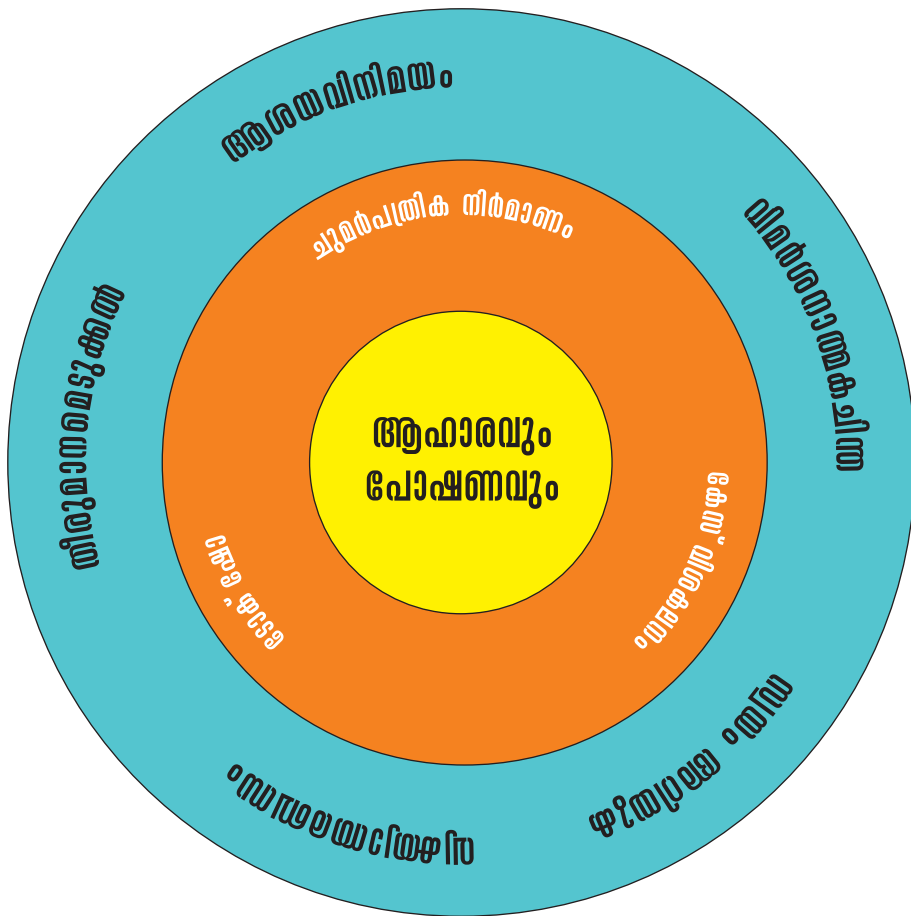
പാഴ്വസ്തുക്കൾ സംസ്കരണത്തിനായി നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു സംഭരണിയും (Digester) പാചകവാതകം ശേഖരിക്കുന്നതിനുള്ള മറ്റൊരു സംഭരണിയും (Dome) ആണ് ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റിന്റെ പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ. സാധാരണയായി ഫൈബർ റീയിൻഫോഴ്സ്ഡ് പ്ലാസ്റ്റിക് (FRP) കൊണ്ട് നിർമ്മിക്കുന്ന

തിനാൽ കൂടുതൽ കാലം ഈട് നിൽക്കുകയും ഭാരം കുറവായതിനാൽ ആവശ്യാനുസരണം മാറ്റി സ്ഥാപിക്കുവാനും കഴിയും. പ്ലാന്റ് കഴിവതും വെയിൽ തട്ടത്തക്കവിധം സ്ഥാപിക്കണം. ഒരു കിലോഗ്രാം ചാണകത്തിന് മൂന്നിരട്ടി വെള്ളം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ച് അരിച്ച് ഡൈജസ്റ്ററിൽ നിറയ്ക്കണം. തുടർന്ന് വാതകസംഭരണി (Dome) കമിഴ്ത്തി ഡൈജസ്റ്ററിന് മുകളിൽ വയ്ക്കുക. ആദ്യത്തെ രണ്ടു മൂന്ന് ദിവസം നിറയുന്ന വാതകം തുറന്നുവിടുക ഇതിൽ കാർബൺ ഡൈഓക്സയിഡിന്റെ സാന്നിധ്യം കൂടുതലായിരിക്കുന്നത് കൊണ്ടാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്. ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞാൽ ഗാർഹിക-ജൈവാവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇട്ടു തുടങ്ങാം. മത്സ്യമാംസാദികൾ കഴുകിയ വെള്ളം, തൂവൽ, രോമങ്ങൾ ഒഴികെയുള്ള മാംസാവശിഷ്ടങ്ങൾ, പച്ചക്കറി അവശിഷ്ടങ്ങൾ, തേങ്ങാവെള്ളം, കഞ്ഞിവെള്ളം, ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ, വളർത്തു ജീവികളുടെ വിസർജ്യങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം പ്ലാന്റിൽ നിക്ഷേപിക്കാം. മത്സ്യമാംസാദികൾ, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ അധികമായാൽ ക്ഷാരത കൂടുകയും നാരങ്ങ, പുളി, തൈര്, മോര് എന്നിവ കൂടിയാൽ അമ്ലത കൂടുകയും ചെയ്യും. അളവിൽ കൂടുതൽ മാലിന്യങ്ങൾ നിക്ഷേപിക്കുമ്പോൾ അണുക്കൾക്ക് മാലിന്യങ്ങൾ വിഘടിപ്പിക്കാനുള്ള സമയം ലഭിക്കാതിരിക്കുകയും ദുർഗന്ധം വമിക്കാനിടയാകുകയും ചെയ്യും.

മാസത്തിൽ ഓരോ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ചാണകസ്റ്ററി, ഇളം ചൂടുവെള്ളം എന്നിവ ഒഴിച്ചുകൊടുക്കുന്നത് ബയോഗ്യാസ് ഉൽപ്പാദനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തും.

അനൈർട്ട്, മുണ്ടൂർ (പാലക്കാട് ജില്ല) ഉള്ള സംയോജിത ഗ്രാമീണ സാങ്കേതിക വിദ്യാകേന്ദ്രം (ഐ.ആർ.ടി.സി) സ്ഥാപനങ്ങൾക്കു പുറമെ മറ്റ് സ്വകാര്യ ഏജൻസികളും വിവിധതരം ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റുകൾ വികസിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവ സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് സർക്കാർ സബ്സിഡികളും നൽകുന്നുണ്ട്. കൂടാതെ തദ്ദേശസ്വയംഭരണ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി പ്ലാന്റുകൾ സ്ഥാപിക്കുന്നതിനുള്ള നടപടികളും സ്വീകരിച്ചുവരുന്നുണ്ട്.

യൂണിറ്റ് - 2  
 സ്ലീം Vs സിക്സ് പാക്ക്





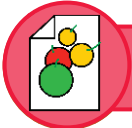
### മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

ജീവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾ, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയ്ക്ക് ആഹാരശൈലി, ആഹാരനിയന്ത്രണം ഇവയുമായുള്ള ബന്ധം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

മെലിയാനുള്ള പ്രവണതയുടെയും പോഷണക്കുറവിന്റെയും പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.

ആൺകുട്ടികളിലെ 6-pack abdomen പ്രവണതയുടെ പ്രശ്നങ്ങളും പാർശ്വഫലങ്ങളും കണ്ടെത്തുന്നതിന്.

ഭക്ഷണശീലവൈകല്യങ്ങൾ (Eating disorders) തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

ആശയവിനിമയം, വിമർശനാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക.



### സാമഗ്രികൾ

റഫറൻസ് മെറ്റീരിയൽ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 3,4.



### സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

രണ്ട് പ്ലസ്ഡു വിദ്യാർത്ഥികൾ 'ഡോക്ടറോടു ചോദിക്കാം' എന്ന പംക്തിയിൽ എഴുതി ചോദിച്ച രണ്ടു ചോദ്യങ്ങൾ കുട്ടികൾക്കു മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് മറുപടി കണ്ടെത്തി അവതരിപ്പിക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

1. സാർ, ഞാൻ 16 വയസ്സുള്ള പ്ലസ്ഡു വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. എന്റെ കൂട്ടുകാർ പലരും മെലിഞ്ഞവരാണ്. എനിക്കും അവരെപ്പോലെ ആകണമെന്നുണ്ട്. തടി കുറയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടി ഞാൻ പല മാർഗങ്ങളും നോക്കി. രാവിലെ മിക്കദിവസങ്ങളിലും ഒന്നും കഴിക്കാറില്ല. ഉച്ചയ്ക്ക് ഒന്നര ഇഡ്ഡലിയും പച്ചവെള്ളവും. രാത്രി ഒരു ചപ്പാത്തിയും. ഇതുകൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടോ?
2. ഡോക്ടർ, ഞാൻ 17 വയസ്സുള്ള ആൺകുട്ടിയാണ്. എനിക്ക് ഋതിക് റോഷനെപ്പോലെ മസിൽ വരാൻ എന്തുചെയ്യണം? എന്റെ കൂട്ടുകാർ പലരും ജിമ്മിൽ പോകുന്നുണ്ട്. അവിടെ എന്തൊക്കെയോ മരുന്നുകൾ കുത്തിവയ്ക്കുകയും കുടിക്കാൻ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ഇത് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമോ? 6 pack muscle വരാൻ മറ്റൊന്നെങ്കിലും മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ?

രണ്ടുകുട്ടികളും ഡോക്ടറോട് ചോദിച്ച ചോദ്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചല്ലോ? ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞ മറുപടി എന്തായിരിക്കും? ചർച്ച ചെയ്യുക.

1. രണ്ട് ചോദ്യങ്ങളും കുട്ടികൾ ചെറുഗ്രൂപ്പിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. (4,5 പേരടങ്ങിയ ഗ്രൂപ്പ്). ഗ്രൂപ്പിന്റെ അവതരണത്തിന് ശേഷം ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. പ്രധാന ആശയങ്ങൾ ടീച്ചർ പവർ പോയിന്റിൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

**പ്രവർത്തനം 2**

ചർച്ചയിലൂടെ ഉരുത്തിരിഞ്ഞ ആശയങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ടോക്ഷോ നടത്താനുള്ള ആസൂത്രണം നടത്തുന്നു. (ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികൾ താഴെപറയുന്ന കഥാപാത്രങ്ങളായി അഭിനയിക്കണം.

ടോക് ഷോ-(വേണ്ടത്ര തയാറെടുപ്പോടെ ഓപ്പൺ സ്റ്റേജിൽ നടത്താവുന്നതാണ്.)



### കഥാപാത്രങ്ങൾ

- മെലിയാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പെൺകുട്ടി
- 6 pack മസിലിന് ശ്രമിക്കുന്ന ആൺകുട്ടി
- ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിച്ച് ഭാരം കുറഞ്ഞ പെൺകുട്ടി
- Anorexia nervosa, Bulimia nervosa തുടങ്ങിയ പ്രത്യേകതകൾ കാണിക്കുന്ന കുട്ടികൾ (ഫാക്ട് ഷീറ്റ് കാണുക).
- പരസ്യങ്ങളിൽ കാണപ്പെടുന്ന മാർഗങ്ങളിലൂടെ തടി, തൂക്കം, മസിൽ വികസിപ്പിക്കൽ ഇവയ്ക്ക് ശ്രമിക്കുന്ന ആൺകുട്ടികൾ.
- സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ.
- ഡോക്ടർ.
- ഡയറ്റീഷ്യൻ.
- കൃത്രിമഭക്ഷണം വിതരണം നടത്തുന്ന ഏജന്റ്.
- ജിന്നേഷ്യം നടത്തിപ്പുകാരൻ.
- മോഡറേറ്റർ.
- വിവിധ കഥാപാത്രങ്ങളെ സമാന്തരമായി ഇരുത്തുക. മോഡറേറ്റർ മധ്യത്തിൽ നിന്ന് നിയന്ത്രണം ഏറ്റെടുക്കുക. മോഡറേറ്റർ ഒരു ആമുഖ ഭാഷണം നടത്തണം. (ടോക്ഷോയുടെ ഉദ്ദേശ്യം, പങ്കെടുക്കുന്ന ആളുകളെ പരിചയപ്പെടുത്തൽ തുടങ്ങിയവ).
- തുടർന്ന് മെലിയാൻ ശ്രമിക്കുന്ന പെൺകുട്ടിയെ സംസാരിക്കാൻ ക്ഷണിക്കുന്നു. മെലിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്?
- മെലിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങൾ ഏവ?
- മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം, പിന്തുണ, കാഴ്ചപ്പാട്, എന്നിവ എങ്ങനെ? പെൺകുട്ടിയുടെ പ്രതികരണത്തിനുശേഷം മോഡറേറ്റർ ഡയറ്റീഷ്യൻ, ഡോക്ടർ എന്നിവരെ പ്രതികരിക്കാൻ ക്ഷണിക്കണം. ഇങ്ങനെ ക്രമത്തിൽ ഓരോ കഥാപാത്രത്തെയും ക്ഷണിക്കണം.

- സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോൾ-ആരോഗ്യപരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളായിരിക്കും ഡോക്ടർ, ഡയറ്റീഷ്യൻ എന്നിവർ അവതരിപ്പിക്കുന്നത്.

(ഡോക്ടർ, ഡയറ്റീഷ്യൻ, സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ,എന്നിവരുടെ മറുപടി ശാസ്ത്രീയവും ആധികാരികവും ആവണം. അതിന് വേണ്ട മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ നടത്തേണ്ടതാണ്. മറ്റു കഥാപാത്രങ്ങൾ അവരുടെ പക്ഷം ന്യായീകരിച്ച് അവതരിപ്പിക്കണം. മോഡറേറ്റർ നർമ്മത്തിലൂടെ ടോക് ഷോക്ക് മികവേകണം.)

കഥാപാത്രങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഗ്രൂപ്പുകളാകുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും തങ്ങളുടെ ന്യായവാദങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പംഗങ്ങൾ കുറിച്ചുകളായി തയ്യാറാക്കുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 3) ഗ്രൂപ്പിന്റെ പ്രതിനിധിയായ ഒരാൾ ആയിരിക്കും സ്റ്റേജിൽ കഥാപാത്രമായി മാറുന്നത്.

മോഡറേറ്ററും മറ്റ് കഥാപാത്രങ്ങളും തയ്യാറാക്കിയ കുറിച്ചുകൾ വച്ച് വേണ്ടത്ര മുന്നൊരുക്കം നടത്തി വിദ്യാലയത്തിലെ പൊതുസ്റ്റേജിൽ പരസ്യമായി ടോക് ഷോ നടത്തുന്നു.

ടോക് ഷോയ്ക്ക് ശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റ് - 4 പൂർത്തിയാക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

**തുടർപ്രവർത്തനം**

- ഒരു ചുമർപത്രം തയ്യാറാക്കി പ്രസിദ്ധീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ടോക് ഷോയ്ക്ക് വേണ്ടി തയ്യാറാക്കിയ ആശയങ്ങൾ ചേർത്തുവച്ച് ഒരു ചുമർപത്രിക തയ്യാറാക്കട്ടെ.ആകർഷകമായ പേരുകൾ കൊടുക്കണം. ആശയങ്ങൾ വാർത്താ രൂപത്തിൽ കൗതുകകരമായി അവതരിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ചുമർപത്രം വിദ്യാലയത്തിന്റെ നോട്ടീസ് ബോർഡിൽ പൊതുസ്ഥലത്ത് പ്രദർശിപ്പിക്കാം.
- കൃത്രിമപാനീയങ്ങൾ ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്ന ലേഖനങ്ങൾ/വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക.
- മൈദയുടെ ദോഷവശങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ വിവിധ സ്രോതസുകളിൽ നിന്ന് ശേഖരിക്കുക.
- ഭക്ഷ്യദിനത്തിൽ - ഡിബേറ്റ്, സെമിനാർ, ചർച്ച ഇവ സംഘടിപ്പിക്കുക. (ഒക്ടോബർ : 16)
- നിത്യേന ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിലെ മായം എന്തൊക്കെ യെന്ന് കണ്ടെത്തുക.



## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

കൗമാരപ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ അവരുടെ ശരീര ആകൃതിക്കും സൗന്ദര്യത്തിനും വളരെ പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നു. ശരീരം മെലിഞ്ഞിരിക്കണമെന്ന താൽപ്പര്യം പെൺകുട്ടികളിലും ഉറച്ച പേശികളുള്ള ശരീരം വേണമെന്ന പ്രവണത ആൺകുട്ടികളിലും കാണാറുണ്ട്. ശരീര സൗന്ദര്യത്തിന് അമിത പ്രാധാന്യം കൊടുക്കുന്നതു മൂലം മിക്കവാറും ആവശ്യത്തിനു ആഹാരം കഴിക്കാതിരിക്കുകയോ തെറ്റായ ഭക്ഷണമാർഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുകയോ ചെയ്യാറുണ്ട്. അതിന് പരിണതഫലങ്ങളുണ്ട്. വിളർച്ച, വളർച്ച മുരടിപ്പ്, ക്ഷീണം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, പലവിധ പോഷകക്കുറവുകൾ ഇവ.

കൃത്രിമ മസിൽ വികസനത്തിന് വേണ്ടി സ്റ്റിറോയിഡ് (Steroid) അടങ്ങിയ പൊടികൾ കഴിക്കുകയും സ്റ്റിറോയിഡ് (Steroid) കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണത കാണാറുണ്ട്. ഭാവിയിൽ എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം, പ്രമേഹം, അമിതരക്തസമ്മർദ്ദം, രോഗപ്രതിരോധശേഷിക്കുറവ് പോലെയുള്ള പല അവസ്ഥകളും ഉണ്ടാകാൻ ഇത് ഇടയാക്കും.

- അശാസ്ത്രീയമായ ഭക്ഷണനിയന്ത്രണം പോഷകക്കുറവും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങളും ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- അയൺ, ഫോളിക് ആസിഡ്, കാൽസ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ കുറവ് ക്രമം തെറ്റിയ മാസമുറ, എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം, വിളർച്ച എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- പെൺകുട്ടികളിൽ കൗമാരത്തിലെ ഭാരക്കുറവ്, പോഷണക്കുറവ് എന്നിവ ഭാവിയിൽ ആരോഗ്യമില്ലാത്ത, തൂക്കക്കുറവുള്ള (LBW) കുട്ടികളുടെ പിറവിക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ പോഷകങ്ങൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

- കൗമാരപ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ അവരവരുടെ ബോധി ഇമേജിന് കൊടുക്കുന്ന അമിത പ്രാധാന്യം പല മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്നു.
- അനോറെക്സിയ നെർവോസ (പട്ടിണികിടന്ന് മെലിയൽ) ബുലീമിയ നെർവോസ (കഴിച്ച ആഹാരം കൃത്രിമമായി ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ) തുടങ്ങിയവ ഇറ്ററിംഗ് ഡിസോർഡേഴ്സിന് ഉദാഹരണമാണ്.
- കൃത്രിമമായി പേശിവികാസത്തിന് ശ്രമിക്കുന്നത് ശരീരത്തെ ബാധിക്കും.
- ചിട്ടയായ വ്യായാമം, ശരിയായ ഭക്ഷണരീതി, ആവശ്യത്തിന് ശുദ്ധജലം എന്നിവയിലൂടെ ശരിയായ ശരീരവളർച്ചയും ആരോഗ്യവും ഉറപ്പുവരുത്താം.

**പായ്ക്കറ്റ് ആഹാരങ്ങൾ**

1. പായ്ക്കറ്റ് ആഹാരത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള പദാർഥങ്ങൾ-കളറിംഗ് ഏജന്റ്സ്, അമിതമായ ഉപ്പ്, എം.എസ്.ജി (Mono Sodium Glutamate), ഫ്ളേവറിംഗ് ഏജന്റ്സ് എന്നിവ പലവിധത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
2. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങളിൽ ധാരാളം മധുരം കൂട്ടാനുള്ള വസ്തുക്കൾ, നിറം വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള വസ്തുക്കൾ, സുഗന്ധമുണ്ടാകാനും പഴക്കം വരാതിരിക്കാനുമുള്ള വസ്തുക്കൾ 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 ഉപയോഗിക്കുന്ന മൈദ പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാ സെല്ലിനെ നശിപ്പിക്കുകയും പ്രമേഹം ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവു കൂട്ടുന്നു. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ ഘടകങ്ങളെ തകരാറിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കാൻസറിനുള്ള സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.

5. HFCS - രുചിയും മധുരവും കൂട്ടാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു (High Fructose Corn Syrup) സാധാരണ ബേക്കറി ആഹാരത്തിലും പായ്ക്കറ്റ് ഫുഡിലും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഇവ ശരീരത്തിൽ ചെലുത്തുന്ന അപകടങ്ങൾ.

- ഭാരം കൂട്ടുന്നു.
- പ്രമേഹ സാധ്യത കൂട്ടുന്നു.
- ഹൃദയരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്നു.

6. കൃത്രിമ പാനീയങ്ങൾ പൊതുവിൽ ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷങ്ങൾ.

- പൊണ്ണത്തടി.
- എല്ലുകളുടെ ബലക്ഷയം.
- പല്ലുകൾ ദ്രവിക്കൽ.
- കിഡ്നിയിലെ സ്റ്റോൺ.
- നിർജലീകരണം (dehydration).

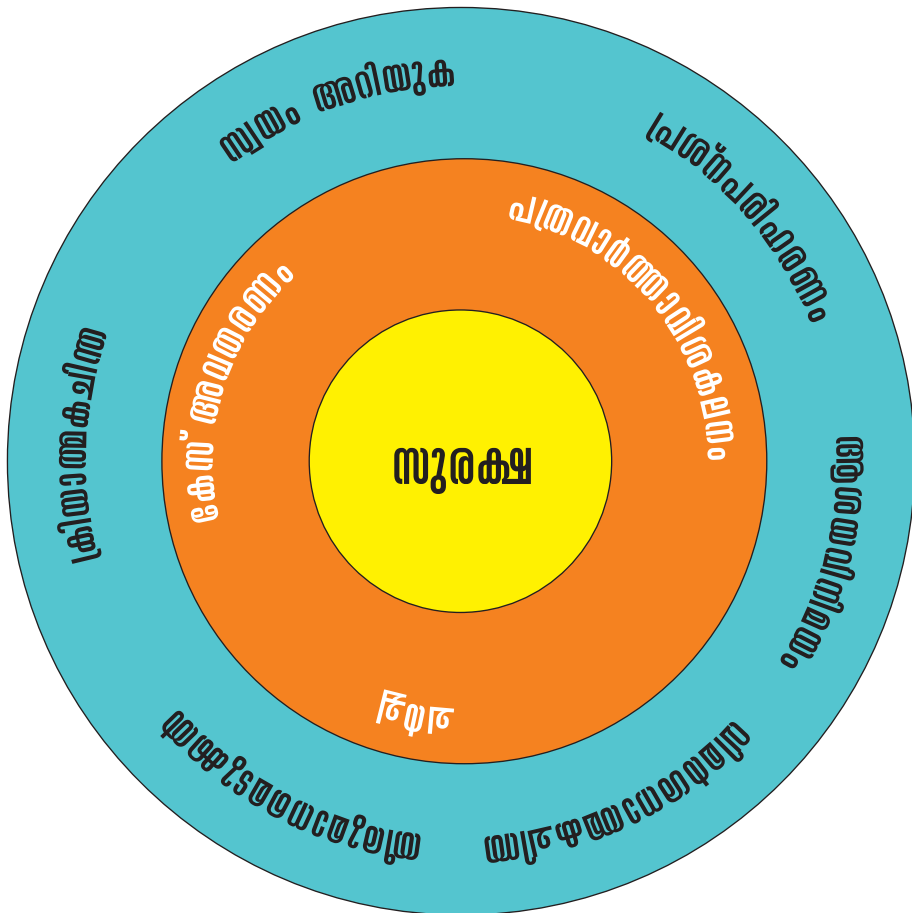
### **കഫീൻ (Caffeine)**

- രക്തസമ്മർദം ഉയർത്തുന്നു.
- ടെൻഷൻ.
- മൂത്രത്തിന്റെ ഉൽപ്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- അഡിക്ഷൻ ഉണ്ടാക്കുന്നു.
- ഉറക്കക്കുറവ്.

### **അസ്പാർട്ടിൻ (Aspartine)**

- പഞ്ചസാരയേക്കാൾ 200 മടങ്ങ് മധുരം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

യൂണിറ്റ് - 3  
 എന്റെ സുരക്ഷ എന്റെ തീരുമാനങ്ങളിൽ





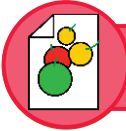
### മേഖല

സുരക്ഷ.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

സുരക്ഷയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വിവാഹേതര ബന്ധം ഉണ്ടാക്കുന്ന ദോഷഫലങ്ങളും സങ്കീർണതകളും ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.

വിവാഹപൂർവ്വ ബന്ധം പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെപ്പറ്റി കുട്ടികളെ ബോധമുള്ളവരാക്കുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

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



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5,6,7, പത്രവാർത്ത.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

25 വയസുള്ള ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ഒരു ഡോക്ടറുമായി നടത്തിയ സംഭാഷണത്തിൽ നിന്നുള്ള പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ അധ്യാപിക അവതരിപ്പിക്കുന്നു. സൂചകങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചർച്ച നയിക്കുന്നു.

ചെറുപ്പക്കാരൻ - സാർ, എനിക്ക് 25 വയസ് പ്രായമുണ്ട്. കുറച്ചുനാളായി എന്റെ ശരീരഭാരത്തിൽ സാരമായ കുറവ് അനുഭവപ്പെടുന്നതായി ഞാൻ മനസിലാക്കുന്നു.

ഡോക്ടർ - മറ്റേതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?

ചെറുപ്പക്കാരൻ - ഒരു മാസത്തിലേറേയായി ചുമയും എന്നെ അലട്ടാറുണ്ട്. ചില സൂഹൃത്തുക്കൾ എന്നോട് പറയുന്നു എനിക്ക് എയിഡ്സ് പോലെയുള്ള രോഗങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കാൻ.

ഡോക്ടർ - ഇങ്ങനെയൊരു സംശയം തോന്നാൻ മറ്റേതെങ്കിലും കാരണം ഉണ്ടോ?

ചെറുപ്പക്കാരൻ - വിവാഹത്തിന് മുൻപ് ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ കൂട്ടുകാരുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി അപരിചിതയായ ഒരു സ്ത്രീയുമായി ബന്ധമുണ്ടായി. പിന്നീടൊരിക്കലും അങ്ങനെയൊരുബന്ധം ഞാൻ ആവർത്തിച്ചിട്ടുമില്ല. എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും രോഗമായിരിക്കുമോ ഡോക്ടർ?

### ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

1. വിവാഹേതര ബന്ധത്തിന്റെ പരിണതഫലങ്ങൾ വ്യക്തിയെയും അവന്റെ കുടുംബത്തെയും സമൂഹത്തെയും ബാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ?
2. ഏത് പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങളിലും മൂല്യങ്ങൾ കൈവിടാതെ കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയുന്ന ഒരാളായിരുന്നോ ഈ ചെറുപ്പക്കാരൻ?
3. അപകടകരമായ സുഹൃത്ബന്ധം ഈ ചെറുപ്പക്കാരന്റെ ജീവിതത്തെ മാറ്റി മറിച്ചതെങ്ങനെ?

കുട്ടികളിൽ നിന്നുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾക്കുശേഷം ടീച്ചർ വിവാഹപൂർവ്വ ബന്ധത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കാരണങ്ങളും പ്രത്യാഘാതങ്ങളും ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കാവുന്ന കാരണങ്ങൾ.

- കൂട്ടുകാരുടെ സമ്മർദ്ദം/സാഹചര്യങ്ങളുടെ പ്രലോഭനം എന്നിവയ്ക്ക് വഴങ്ങി.
- ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ സ്വാധീനം.
- ഭീഷണിക്ക് വഴങ്ങി.
- ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താമെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണ.
- ശാരീരിക രോഗങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവില്ലായ്മ.
- ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ദുരുപയോഗം.



ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദുഷ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ധാരണ ഈ പ്രായത്തിൽ ഉണ്ടാവേണ്ടതുണ്ട്. അതിനായി ഒരു വിദഗ്ധ ഡോക്ടറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 5 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു.

വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങൾ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നു.

**ശാരീരികമായുണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.**

- എയ്ഡ്സ് പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് വഴിതെളിക്കുന്നു.
- ജനനേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ അണുബാധയുണ്ടാകാൻ സാധ്യതകൂടുന്നു.

**മാനസികമായുണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ**

- അനന്തരമായി ഉണ്ടാകുന്ന വിവിധ തരത്തിലുള്ള ഭയങ്ങൾ പഠനത്തേയും ഭാവിജീവിതത്തേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു.
- ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- കുറ്റബോധം.

**സാമൂഹികമായുണ്ടായേക്കാവുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ**

- സാമൂഹിക ഒറ്റപ്പെടൽ.
- കുടുംബജീവിതത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- ഭാവിജീവിതത്തിൽ ഉടലെടുക്കാവുന്ന സംശയരോഗം.

## ക്രോഡീകരണം

വിവാഹേതര ബന്ധത്തിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായും ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക എന്നതാണ് ആരോഗ്യകരമായ വ്യക്തിജീവിതത്തിന് ആവശ്യം.

### പ്രവർത്തനം 2

പോസ്റ്റർ നിരീക്ഷിക്കുന്നു.(വർക്ക്ഷീറ്റ് 5).

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5-ൽ ഈ പോസ്റ്ററുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്നത് ബോക്സിന്റെ ഇടതുഭാഗത്തും അറിയേണ്ടത് വലതുഭാഗത്തും എഴുതിച്ചേർക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

ഈ പോസ്റ്ററുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് വർക്ക്ഷീറ്റ് 6 ഡോക്ടറോട് ചോദിക്കാവുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ എഴുതിയല്ലോ. ഏറ്റവും പ്രസക്തമായവ ഒരു ചോദ്യപ്പെട്ടിയിൽ നിക്ഷേപിക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു. കുറെ ചോദ്യങ്ങൾ അധ്യാപികയ്ക്കും എഴുതിയിടാവുന്നതാണ്.

- HIV യും AIDS ഉം തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്?
- ഇത് എങ്ങനെയാണ് പകരുന്നത്?
- ഇത് ഏതെല്ലാം സാഹചര്യങ്ങളിൽ പകരുന്നില്ല?
- എന്താണ് AIDS നുള്ള ചികിത്സാരീതി?

- ഏത് പ്രായക്കാരെയാണ് ഇത് കൂടുതലും ബാധിക്കുന്നത്?
- ഇത്തരം രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും നമ്മുടെ രക്ഷയ്ക്കായി നമുക്ക് എന്ത് ചെയ്യാനാകും?

ഓരോ ചോദ്യവുമെടുത്ത് ആവർത്തനവിരസത ഇല്ലാതെ ചർച്ചചെയ്യുന്നു. ഡോക്ടറുടെ സഹായത്താൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- എയ്ഡ്സ് രോഗാണു പകരുന്ന രീതി.
- സുരക്ഷ മുൻകരുതലുകൾ.
- മറ്റ് രോഗങ്ങൾ.

**പ്രവർത്തനം 3**

അധ്യാപിക പ്രലോഭനങ്ങളിൽ അകപ്പെട്ട് പെൺകുട്ടികൾ ലൈംഗിക മാഫിയ കളിലേക്ക് എത്തിപ്പെടുന്ന വിഷയത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള കുറച്ച് പത്ര കട്ടിംഗുകൾ അഞ്ച് ഗ്രൂപ്പുകളിലായി നൽകുന്നു. കുട്ടികളോട് അവ വിശകലനം ചെയ്ത് കണ്ടെത്തലുകൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

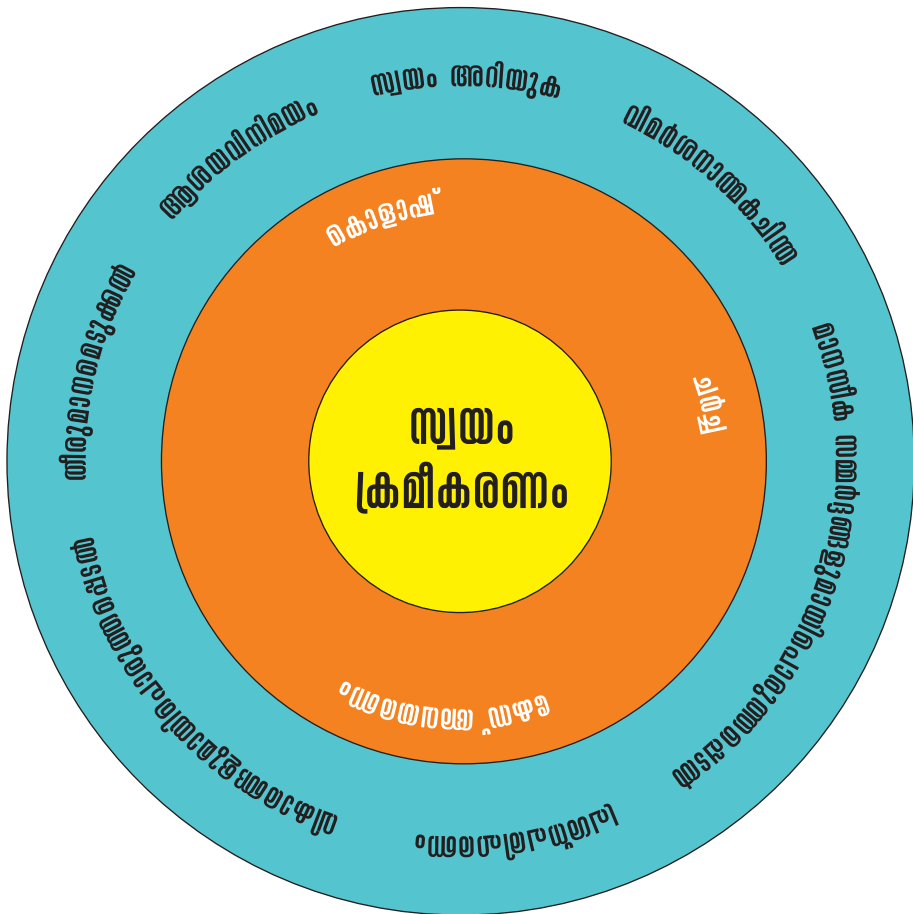
- ഇത്തരത്തിലുള്ള സാഹചര്യങ്ങളിൽ എത്തിപ്പെടാനുള്ള കാരണങ്ങൾ.
  - എത്തിപ്പെട്ടാലുള്ള പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.
  - ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ.
- തുടർന്ന് ക്രോഡീകരണം (ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റു കാരണങ്ങളും കൂട്ടിച്ചേർത്ത് ക്രോഡീകരിക്കണം) വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 പൂർത്തീകരണം.

## ക്രോഡീകരണം

- സാഹചര്യങ്ങൾ-ചാറ്റിംഗ്, മൊബൈൽ ഫോൺ ദുരുപയോഗം, പ്രണയം, പ്രലോഭനങ്ങൾ, ആഡംബരപ്രിയം, താരമാകാനുള്ള മോഹം.
- പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ - മാനഹാനി, ആത്മഹത്യ/മരണം, ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മറ്റ് രോഗങ്ങൾ, ഒറ്റപ്പെടൽ.
- മുൻകരുതലുകൾ-അപരിചിതരുമായി ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാതിരിക്കുക, പ്രലോഭനങ്ങൾക്ക് വഴങ്ങാതിരിക്കുക, അപകടകരമായ സുഹൃത്ബന്ധങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക, അപകടകരമായ അവസരങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ മുതിർന്നവരെ അറിയിക്കുക.

ജനനേന്ദ്രിയ രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ ആശയവ്യക്തതയ്ക്കായി ഡോക്ടറുടെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുകയോ NCERT -12 Biology text book (page 63,154-156) റഫർ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക.

# യൂണിറ്റ് - 4 പിരിമുറുക്കങ്ങളില്ലാതെ





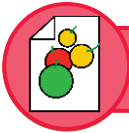
### മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

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



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന പിരിമുറുക്ക സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, ഫലപ്രദമായി മറികടക്കുന്നതിനും.

സമസംഘങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം ഫലപ്രദമായി ക്രമീകരിക്കുന്നതിന്.

പണത്തിന്റെ ദുരുപയോഗം തടയുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

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



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 8,9,10,11, കൊളാഷ്.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

അധ്യാപിക താഴെപ്പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ എഴുതി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. വായിക്കാനവസരം നൽകുന്നു.

**സന്ദർഭങ്ങൾ**

- 1 അധ്യാപകർ ഒരേ സമയം ധാരാളം പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്ത് തീർക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- 2 പഠനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ഒന്നാം സ്ഥാനം ലഭിച്ചിരുന്ന കുട്ടിക്ക് അസുഖം കാരണം അവസാനപരീക്ഷ എഴുതാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.
- 3 വീട്ടിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ/കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ കൊണ്ട് പഠിക്കാൻ കഴിയാത്ത കുട്ടി.
- 4 ഗ്രൂപ്പിനോടൊപ്പം ഒരിക്കലും ചേർക്കാതെ ഒഴിവാക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടി.

ഈ ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും കുട്ടിക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയാണ് പിരിമുറുക്കം (Stress). കുട്ടിക്കുണ്ടാവുന്ന ഈ പിരിമുറുക്കസന്ദർഭങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്ത് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കുക.

സന്ദർഭം	പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ	കുട്ടിയിൽ പ്രകടമാകുന്ന വൈകാരിക അവസ്ഥ
1		
2		
3		

ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. നിങ്ങൾക്ക് ഇതുപോലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെട്ട സന്ദർഭം വിവരിക്കാമോ?

ഇതുവരെയായി പിരിമുറുക്കം അനുഭവപ്പെടാത്തവർ ആരെങ്കിലും ഈ ക്ലാസിൽ ഉണ്ടോ?





## ക്രോഡീകരണം

- പിരിമുറുക്കം +ve, -ve ഉണ്ട്.
- +ve പിരിമുറുക്കം Eustress ആണ്.
- -ve പിരിമുറുക്കം Distress ആണ്.
- Distress മാനസിക, ശാരീരിക, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും.
- പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ തീവ്രത കൂടുന്നത് ഗുണകരമല്ല.

പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുവാൻ നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നത് വിശദമാക്കുന്നു-  
പരിശീലിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമം നടത്തുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 9.

### പ്രവർത്തനം 2

കൊലക്കേസ് : മൂന്ന് എൻജിനീയറിംഗ് വിദ്യാർത്ഥികളും കൂടെയുണ്ടായിരുന്ന രണ്ടുപേരും പിടിയിൽ

യുവാക്കളുടെ കണ്ടെത്തൽ നാടിനഭിമാനം

പെട്ടെന്ന് പണം സമ്പാദിക്കാനുള്ള ശ്രമം. ഒരേ ക്ലാസിലെ +2 വിദ്യാർത്ഥികൾ കൂടുങ്ങി.

കളഞ്ഞുകിട്ടിയ സ്വർണാഭരണം പോലീസ് സഹായത്തോടെ ഉടമസ്ഥന് നൽകിയതിന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് നാട്ടുകാരുടെ പ്രശംസ.

അധ്യാപിക കൊളാഷ് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു: സമസംഘങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം സൂചിപ്പിക്കുന്ന ചില സന്ദർഭങ്ങളാണിവ.

- ഏതൊക്കെയാണ് മാതൃകയാക്കാവുന്നത്? എന്തുകൊണ്ട്?
- ഏതൊക്കെ പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ഗുണകരമല്ലാത്തത്? എന്തുകൊണ്ട്?
- ഗുണകരമല്ലാത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ എന്തൊക്കെയാണ് പ്രേരണയാകുന്നത്? ചർച്ച.

**ക്രോഡീകരണം**

- സമസംഘത്തിലുള്ളവരെ തിരിച്ചറിയണം.
- പൊതുതാൽപര്യമനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നവരുടെ സംഘമാണ് സ്വീകരിക്കേണ്ടത്.
- പരസ്പരധാരണയും സഹായവും വളർത്തുകയാണ് സമസംഘങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം.
- ദുഃഖത്തിൽ പങ്കുചേരുവാനും സന്തോഷത്തിൽ ആഹ്ലാദം പങ്കു വയ്ക്കുവാനും കഴിയാത്തവരുമായുമുള്ള ബന്ധം ഗുണകരമല്ല.
- ശരിയായ കൊടുക്കൽ വാങ്ങലുകൾ (Mutual Support, Caring each other etc.) വഴി രൂപപ്പെടുന്ന സംഘങ്ങളാകും മെച്ചം.

**പ്രവർത്തനം 3**

ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- നിങ്ങളുടെ ഉറ്റസുഹൃത്തുക്കൾ ആരൊക്കെ?
- അവർക്ക് എന്തൊക്കെ ഗുണങ്ങളാണ് കാണാൻ കഴിയുന്നത്?
- കൂട്ടത്തിലുള്ള ഒരു സുഹൃത്തിന് പൊതുതാൽപ്പര്യത്തിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞില്ല എങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യും? ചർച്ച.

## ക്രോഡീകരണം

സാമൂഹ്യജീവിയായ മനുഷ്യൻ പൊതുസമൂഹവുമായി നിരന്തരം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതിനാൽ നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താനും തിരഞ്ഞെടുക്കാനും കൂട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുവാനും കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ നാം ജീവിച്ചു എന്ന് പറയാനാകൂ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 പൂർത്തിയാക്കുന്നു - അവതരണം - ചർച്ച സമസംഘബന്ധത്തെപ്പറ്റി പൊതുധാരണ രൂപപ്പെടുത്തുന്നു.

### പ്രവർത്തനം 4

നമുക്ക് ധാരാളം ആവശ്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. അവ നിറവേറ്റാൻ പലപ്പോഴും പണം ആവശ്യവുമാണ്. മുതിർന്നവർ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പണം ചെലവഴിക്കുന്നതുപോലെ നിങ്ങളുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കും പണം ആവശ്യമാണ്.

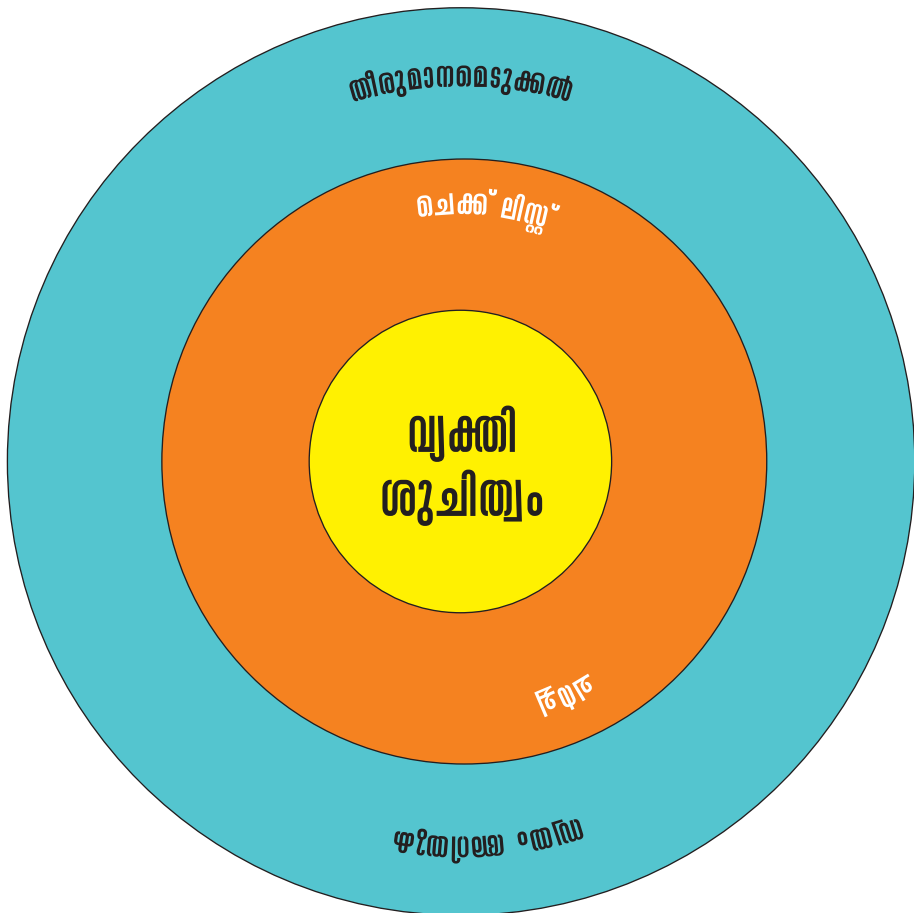
- നിങ്ങൾക്ക് ആരൊക്കെയാണ് പണം നൽകുന്നത്?
- യഥാർഥ ചെലവിനേക്കാൾ കൂടുതൽ പണം വാങ്ങാറുണ്ടോ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 11 നൽകി കഴിഞ്ഞവർഷം ചെലവാക്കിയ പണത്തിന്റെ കണക്ക് രേഖപ്പെടുത്താൻ ഓരോരുത്തർക്കും അവസരം നൽകുന്നു. തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റിലെ ബാക്കിഭാഗങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ അവസരം നൽകുന്നു.

## ക്രോഡീകരണം

- മിതവ്യയശീലം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാകേണ്ടതാണ്.
- പണം ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ മുൻഗണനാക്രമം പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- പണം ഉപയോഗിച്ച് വാങ്ങുന്ന സാധനങ്ങളുടെ ഉപയോഗത്തിലും മിതവ്യയം പാലിക്കണം.
- ലഭ്യമായ പണത്തിന്റെ അളവ് അനുസരിച്ച് ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ കഴിയണം.

യൂണിറ്റ് - 5  
പല്ല് നന്നായാൽ പാതി നന്നായി





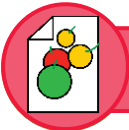
### മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



### പഠനോദേശ്യം

വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിനും വ്യക്തിശുചിത്വവും സാമൂഹ്യ ശുചിത്വവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മനസിലാക്കുന്നതിനും.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദേശ്യങ്ങൾ

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസിലാക്കുന്നതിന്.

ചർമ/ദന്ത/മോണ സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



### സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 12,13,14,15.



### സമയം

3 മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം-1**

കുട്ടികളോട് വർക്ക്ഷീറ്റ് 12 വ്യക്തിഗതമായി വിശകലനം ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികളെ അനുയോജ്യമായ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി പൊതുസ്ഥലത്ത് പാലിക്കേണ്ട ശുചിത്വശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും പൊതുവെ ആളുകൾ പാലിക്കാത്ത ശുചിത്വശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഗ്രൂപ്പിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ ചാർട്ടിൽ എഴുതി അവതരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. അവതരണശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 വ്യക്തിഗതമായി പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. (ചാർട്ട് ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്). തുടർന്ന് അധ്യാപിക ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

പൊതുസ്ഥലത്ത് പാലിക്കേണ്ട  
ശുചിത്വശീലങ്ങൾ .

**പ്രവർത്തനം - 2**

അധ്യാപിക നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലിന്റെയും മോണയുടെയും ചിത്രം കാണിച്ചുകൊണ്ട് ദന്ത/മോണ സംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിക്കുന്നതിനായി കുട്ടികളോട് ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനായി നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാം?

തുടർന്ന് കുട്ടികളെ മൂന്ന് ഗ്രൂപ്പുകളാക്കി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും രണ്ടോ മൂന്നോ വീതം ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ നൽകുന്നു.

**ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ**

- 1. ചുയിംഗം ഉപയോഗം പല്ലിന്റെയും മോണയുടേയും ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുമോ?
- 2. മോണയുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ 'വിറ്റാമിൻ സി' ക്ക് പങ്കുണ്ടോ?
- 3. പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ ഉപയോഗം ചുണ്ടിന്റെയും പല്ലിന്റെയും ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നഷ്ടപ്പെടുത്തുമോ?
- 4. വായിൽ ദുർഗന്ധം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ, തടയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ?

ഗ്രൂപ്പുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അധ്യാപിക ഫാക്ട്ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്താൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

ദന്ത/മോണ സംരക്ഷണമാർഗങ്ങൾ.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 14 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു.

**തുടർ പ്രവർത്തനം**

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 പൂർത്തീകരണം.



## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ നിന്ന് മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. മൂത്രത്തിലെ അണു ബാധ തടയുന്നു. ചർമ്മം മൃദുലം ആക്കുന്നു. "Water is a beauty drink".

ചെറുപ്പ്, ചീപ്പ്, വസ്ത്രങ്ങൾ എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്മൂലം പലവിധ ചർമ്മരോഗങ്ങൾ പകരുവാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഉദാഹരണമായി പുഴുക്കടി, അരിമ്പാറ, ചൊറി, മുതലായവ.

ആരോഗ്യമുള്ള പല്ലുകൾ പോലെ ആരോഗ്യമുള്ള മോണകളും നമുക്ക് ആവശ്യമാണ്. മോണയുടെ ആരോഗ്യത്തിനായി പല്ല് തേച്ചതിന് ശേഷം വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മോണ ഉഴിയേണ്ടതാണ്. ആഹാരത്തിൽ വിറ്റാമിൻ സിയുടെ അഭാവം മോണയിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു. മോണപഴുപ്പ്, മോണയിൽ നിന്ന് രക്തം വരുന്നതിനും വായിൽ ദുർഗന്ധത്തിനും കാരണമാകുന്നു. തുടർച്ചയായ ച്യൂയിംഗ് ഗം ചവയ്ക്കൽ പല്ലുകളുടെ തേയ്മാനത്തിന് കാരണമാകുന്നു. കൂടാതെ ഇത് tempero mandibular joint ന് സ്ഥിരമായ വേദനയുണ്ടാക്കുന്നു. ച്യൂയിംഗമില്ലാത്ത ഷുഗർ പല്ലുകളിൽ പോടുണ്ടാക്കുന്നു.

### വായിലെ ദുർഗന്ധം - കാരണങ്ങൾ

- പല്ലുകളിലെ പോടുകൾ.
- സൈനസ് ഇൻഫെക്ഷൻ.
- ദഹനക്കേട്.
- ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിലുള്ള പല്ലുതേക്കൽ.
- ഇടയ്ക്കിടെ ആഹാരം കഴിച്ച് വായ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കാത്തത്.
- മിഠായി ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കുന്നത്.
- ആഹാര അവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലുകൾക്കിടയിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കുന്നത്.
- പുകവലി.
- മോണവീക്കം/പഴുപ്പ്.
- പാൻമസാല/പുകയില ചവയ്ക്കുക.

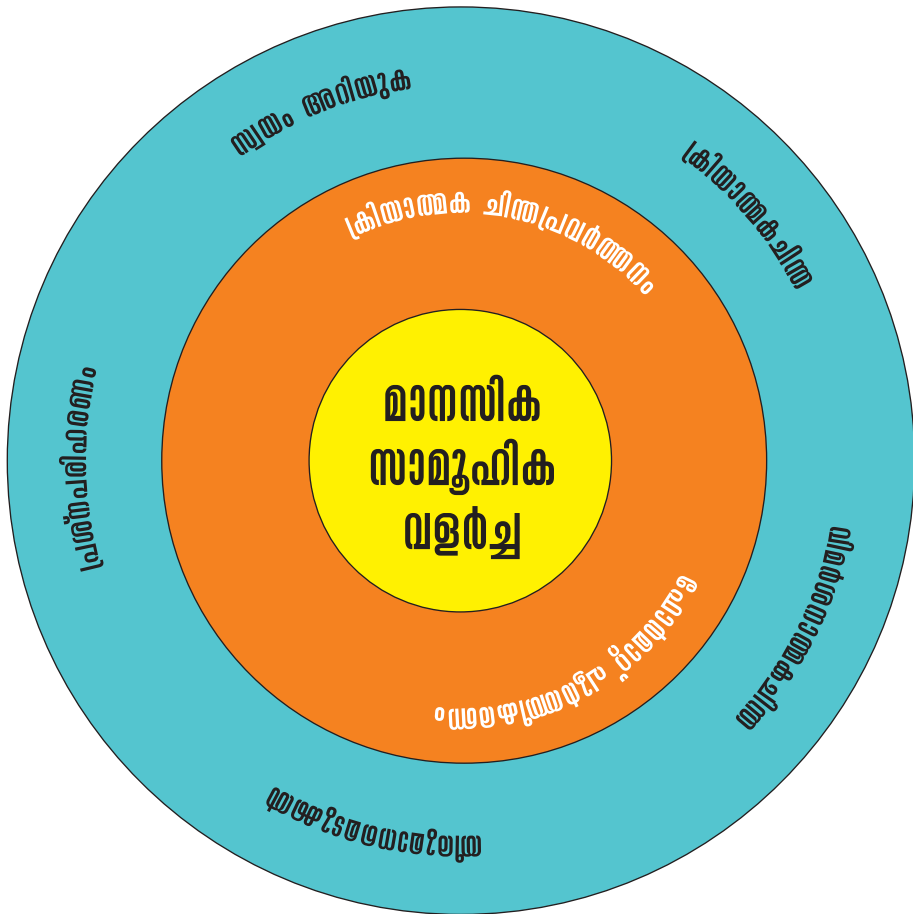
**വായിലെ ദുർഗന്ധം - തടയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ**

- ശരിയായ രീതിയിൽ ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ച് പല്ല് തേയ്ക്കുക.
- കൈവിരൽ കൊണ്ട് മോണ ഉഴിയുക.
- മിഠായി ചവച്ചുരച്ച് കഴിക്കാതിരിക്കുക.
- ആഹാരത്തിന് ശേഷം വായ നല്ലതുപോലെ കഴുകുക. (കുലുക്കുഴിയുക).
- പുകവലിക്കാതിരിക്കുക.
- ചതഞ്ഞ ബ്രഷ് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.
- വിറ്റാമിൻ A, B, C, D എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ കഴിക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ ദന്തഡോക്ടറെ കൊണ്ട് പരിശോധിപ്പിക്കുക.

**വിറ്റാമിൻ A, B, C, D എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ**

- A- കാരറ്റ്, മാമ്പഴം, ഓറഞ്ച്, പാലും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും, മുട്ടയുടെമഞ്ഞ.
- B- തവിട്, മുട്ടയുടെ മഞ്ഞ, പച്ചക്കറികൾ, കരൾ, ധാന്യങ്ങൾ.
- C- നാരകവർഗത്തിലുള്ള പഴങ്ങൾ, പേരയ്ക്ക, തക്കാളി, നെല്ല്പിക്ക, മാമ്പഴം.
- D- സൂര്യപ്രകാശം.

യൂണിറ്റ് - 6  
സർഗാത്മകത





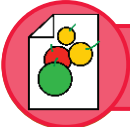
### മേഖല

മാനസിക സാമൂഹികവളർച്ച.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

കൗമാരക്കാരെ മാനസിക - സാമൂഹിക വികാസത്തെക്കുറിച്ച് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കൗമാരകാലഘട്ടം ക്രിയാത്മകചിന്തകളുടെ കാലഘട്ടമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.  
ക്രിയാത്മക ചിന്താശേഷി വളർത്തുന്നതിലൂടെ പ്രശ്നപരിഹാരണ ശേഷി നേടുന്നതിന്.  
കൗമാരക്കാരെ കരിയർ/കോഴ്സുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിൽ ആസൂത്രണം നടത്താൻ സഹായിക്കുന്നതിന്.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



### സാമഗ്രികൾ

പേന, പേപ്പർ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 16,17.



### സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

ക്രിയാത്മകചിന്ത എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് താഴെ പറയുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാം.

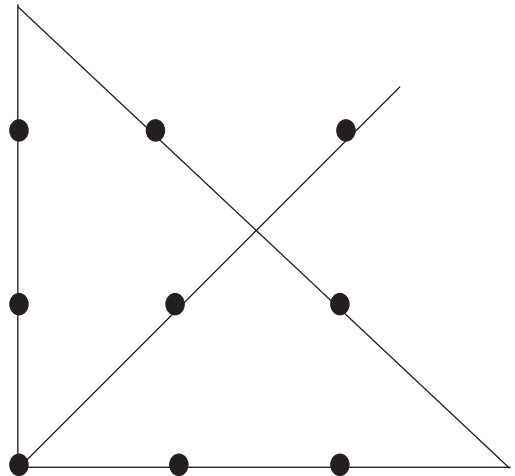
**പ്രവർത്തനം - 1**

അധ്യാപിക ബ്ലാക്ക് ബോർഡിൽ 9 കുത്തുകൾ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ ഇടുന്നു.



4 നേർ രേഖകൾ കൊണ്ട് ആദ്യവര തുടങ്ങിയതിനുശേഷം കൈയെടുക്കാതെ 9 കുത്തുകളും യോജിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- വ്യത്യസ്തമായ ചിന്ത ആവശ്യമാണ്.
- പല വിധത്തിൽ ട്രൈ-ഔട്ട് ചെയ്യണം.
- 9 പോയിന്റുകൾ ഉൾപ്പെടുന്ന ബോക്സിനു പുറത്തേയ്ക്ക് വരയ്ക്കാനുള്ള ശ്രമം ആവശ്യമാണ്.



**പ്രവർത്തനം - 2**

ക്ലാസിലെ എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ഓരോ പേപ്പർ വീതം നൽകുന്നു. ഓരോ കുട്ടിയോടും കടലാസുകൊണ്ട് വ്യത്യസ്തമായ ഉൽപ്പന്നം 5 മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിർമ്മിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

**പ്രവർത്തനം - 3**

- കുട്ടികളെ 5 വ്യത്യസ്ത ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ജിൾസോപ സിലുകൾ അടങ്ങിയ കവറുകൾ നൽകുന്നു. (water crisis, waste management, attitude towards girls, substance abuse, addiction in internet and mobile phones).
- പസിലുകളിലെ ആശയം കണ്ടെത്തുന്നു. ആശയം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- ഏറ്റെടുത്ത മൂന്നു പ്രവർത്തനങ്ങളും
  1. കുത്തുകൾ യോജിപ്പിക്കൽ.
  2. പേപ്പർ ക്രാഫ്റ്റ്.
  3. പസിലുകൾ.

ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിലും അഭിമുഖീകരിച്ച പ്രശ്നം എന്ത്? എങ്ങനെ പരിഹരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഓരോ പ്രവർത്തനത്തിലും ഉണ്ടായ നേട്ടം എന്താണ്?

വ്യത്യസ്തവും നവീനവുമായ ആശയങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള ചിന്താശേഷിയാണ് ക്രിയാത്മകചിന്ത. ഒരേ സംഭവത്തിന് വ്യത്യസ്തമായ കോണുകളിലൂടെയുള്ള നിരീക്ഷണം ക്രിയാത്മകചിന്തയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്.

ക്രിയാത്മകചിന്ത പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. ഓരോ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതിനും വ്യത്യസ്തമായ സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ട്. താഴെ പറയുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ക്രോഡീകരണം.

## ക്രോഡീകരണം

- വ്യത്യസ്തവും നവീനവുമായ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊണ്ടു കൊണ്ടുള്ള ചിന്തയാണ് ക്രിയാത്മകചിന്ത.
- വ്യത്യസ്തമായ കോണുകളിലൂടെയുള്ള നിരീക്ഷണം ക്രിയാത്മക ചിന്തയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്.
- ഓരോ പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്തമായ സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തുവാൻ ക്രിയാത്മകചിന്ത സഹായിക്കും.
- പുതിയ ആശയങ്ങൾ കണ്ടെത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- നല്ല രീതിയിലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
- ജീവിതത്തിലെ പല പ്രതിസന്ധികളെയും അതിജീവിക്കുവാൻ കഴിയാത്തതിനുള്ള കാരണം നമ്മൾ പുതുവഴികൾ അന്വേഷിക്കാത്തതാണ്.

### തുടർപ്രവർത്തനം

- ചിത്രങ്ങളെ/ആശയങ്ങളെ മറ്റെന്തെല്ലാം ആവിഷ്കാരരൂപങ്ങളാക്കി മാറ്റാം (ചർച്ച).
- (കഥ/കവിത/കാർട്ടൂൺ/ചിത്രങ്ങൾ/തിരക്കഥ/സ്ക്രിപ്റ്റ് ).
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പും പരമാവധി ആവിഷ്കാര രൂപങ്ങൾ എഴുതുന്നു.
- കുട്ടികൾക്ക് A4 size paper നൽകുന്നു. തയാറാക്കിയ കഥ/കവിത/cartoon ... etc എഴുതുന്നു.
- എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ് രൂപീകരിക്കുന്നു
- മാഗസിന്റെ പേര്/എഡിറ്റോറിയൽ പേജ്/കവർ പേജിന്റെ ചിത്രീകരണം/ആമുഖം/ഉള്ളടക്കം പുറന്താൾ കുറിപ്പ് ഇവ ഉൾപ്പെടുത്തി മാഗസിൻ നിർമ്മിക്കാനുള്ള ചുമതലാവിഭജനം നടത്തുന്നു.
- മാഗസിൻ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാനുള്ള തീയതി/സമയം തീരുമാനിക്കുന്നു.

**പ്രവർത്തനം-4**

താഴെ തന്നിരിക്കുന്ന ഓരോന്നും ക്രമമായി വരയ്ക്കാൻ പറയുക.

1. ഒരു വലിയ വൃത്തം.
  2. രണ്ടു ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ.
  3. ഒരു ത്രികോണം.
  4. ഒരു ചതുരം.
- കുട്ടികൾ വരച്ച ചിത്രങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു/പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.
  - എത്രപേർ പൂർണ്ണമായ ഒരു ആശയം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ചിത്രം വരച്ചിട്ടുണ്ട്? എന്തുകൊണ്ട് വരയ്ക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല - ചർച്ച.
  - ചിത്രത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണ ഇല്ല.
  - നിർദ്ദേശം വ്യക്തമല്ലായിരുന്നു.
  - ഒരു മനുഷ്യന്റെ മുഖം ഇത്രയും രൂപങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് വരയ്ക്കാമോ?
  - ഒരു വലിയ വൃത്തം രണ്ടു ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ ഒരു ത്രികോണം ഒരു ചതുരം.
  - രണ്ടു ചിത്രങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്.
  - ആദ്യത്തെ ചിത്രം വരയ്ക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. എന്നാൽ രണ്ടാമത്തെ ചിത്രം വരയ്ക്കുമ്പോൾ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാട് ഉണ്ടായിരുന്നു.

മുകളിൽ തന്നിരിക്കുന്ന വാക്യങ്ങൾ വായിച്ചല്ലോ? നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിന് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ലക്ഷ്യം നാം രൂപപ്പെടുത്തേണ്ടതുമാണ്. ജീവിതവിജയം നേടിയവർ എല്ലാം തന്നെ വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടും ലക്ഷ്യബോധവും ഉണ്ടായിരുന്നവരാണ്.



വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് കാഴ്ചപ്പാട് ആവശ്യമാണോ? വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടില്ലാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ കഴിയുമോ?. ജീവിത വിജയത്തിലേക്ക് നയിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് കാഴ്ചപ്പാട് രൂപീകരിക്കാമോ? വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 പൂർത്തിയാക്കുന്നു. റാൻഡം അവതരണം.

തൊഴിൽപരമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരുന്നതിലേക്കുള്ള കോഴ്സ് സെലക്റ്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം?

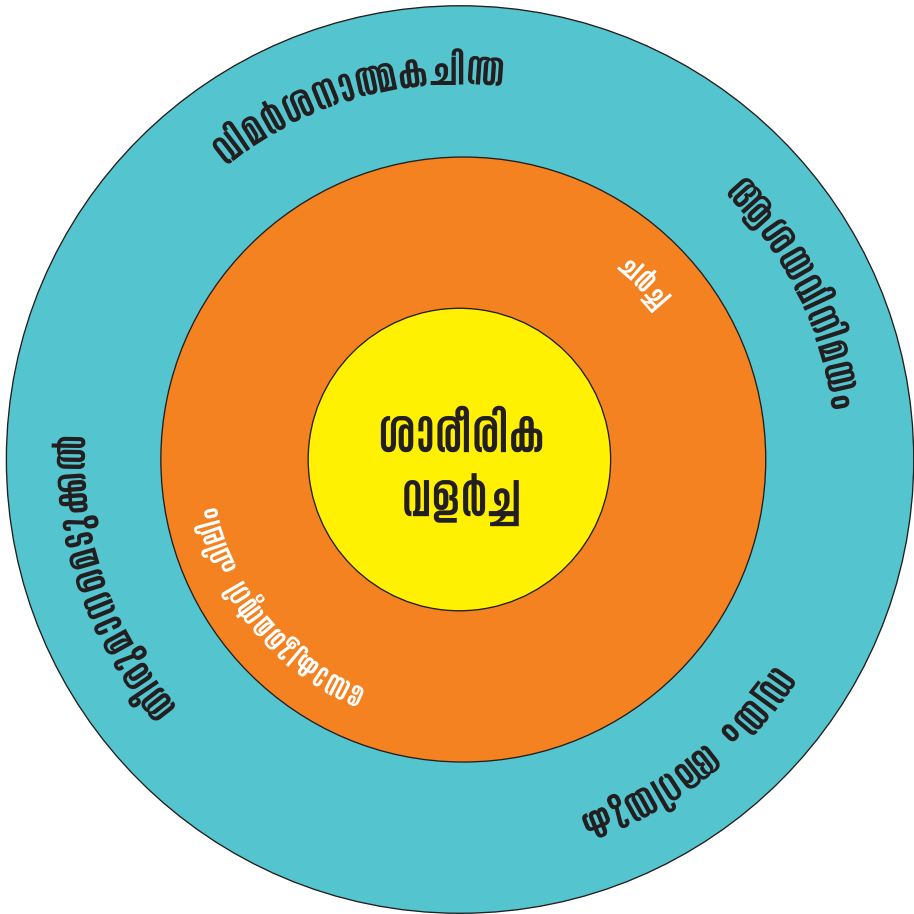
കോഴ്സുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ (പവർപോയിന്റ് പ്രസന്റേഷൻ)

1. മാനസികശേഷി (Mental ability).
2. അഭിരുചി (Aptitude).
3. താൽപ്പര്യം (Interest).
4. കോഴ്സുകളുടെ അംഗീകാരം (Recognition).
5. തുടർപഠനസാധ്യത (Opportunities for Higher Studies).
6. ജോലിസാധ്യത (Employability).
7. പ്ലേസ്‌മെന്റ് (Placement).
8. പഠനകാലയളവ് (Duration).
9. സാധ്യത (Scope).
10. ശാരീരിക പ്രത്യേകതകൾ (Physical features).
11. കുടുംബപശ്ചാത്തലം (Family Background).
12. ലിംഗഭേദം (Gender).

## ക്രോഡീകരണം

- ഓരോ വ്യക്തിക്കും ദർശനം, ദൗത്യം, ലക്ഷ്യങ്ങൾ എന്നിവ ജീവിതവിജയത്തിന് ആവശ്യമാണ്.
- കോഴ്സുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നത് ശാസ്ത്രീയമായ വിശകലനത്തിന് ശേഷമായിരിക്കണം.

യൂണിറ്റ് - 7  
രക്തത്തുടിച്ചിട്





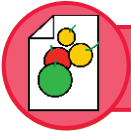
### മേഖല

ശാരീരിക വളർച്ച.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരികവളർച്ചയുടെ പ്രത്യേകതകൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

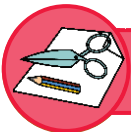
കൗമാരവളർച്ചയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പോഷകാഹാരങ്ങളുടെ ലഭ്യത ഉറപ്പാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും, ശാരീരിക വളർച്ചയിൽ ഇരുമ്പിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും.

കൗമാര പ്രായത്തിലുള്ള ഗർഭധാരണം, ഗർഭച്ഛിദ്രം എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന സങ്കീർണ്ണതയും അപകടങ്ങളും മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും തിരിച്ചറിവുണ്ടാകുന്നതിനും.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വിമർശനാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം.



### സാമഗ്രികൾ

ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 18,19,20, ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ/അവയുടെ ചിത്രങ്ങൾ.



### സമയം

2½ മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

അധ്യാപിക ക്ലാസ്സിൽ പൊതുവായി ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

- നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ രക്തത്തിനുള്ള ധർമ്മം എന്താണ്?
- ഓക്സിജനെ വഹിക്കുന്ന രക്തകോശം ഏതാണ്?
- ഈ രക്തകോശത്തിന് എന്തുകൊണ്ടാണ് ഓക്സിജനെ വഹിക്കാൻ കഴിയുന്നത്?
- ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ പ്രധാന ഘടകം ഏതാണ്?
- ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങൾ ഏതൊക്കെയാണ്? കണ്ടെത്തിയാലോ?

ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളെ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയവ, അല്ലാത്തവ എന്നിങ്ങനെ തരം തിരിക്കാൻ കുട്ടികളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. (ചീര, മുരിങ്ങയില, ഈന്തപ്പഴം, ചെറുപഴം, മൈദ, അരി, മുരിങ്ങയ്ക്ക, ശർക്കര, പയർ തുടങ്ങിയ ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ / അവയുടെ ഫോട്ടോ അധ്യാപിക കൊണ്ടുവരേണ്ടതാണ്). ചർച്ച.

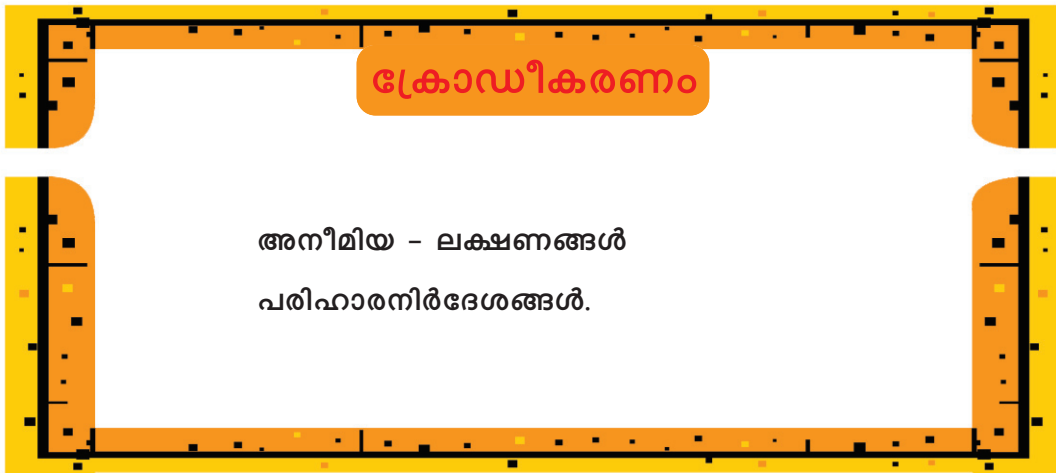
- ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ മറ്റ് ആഹാരവസ്തുക്കൾ ഏതൊക്കെ?
- ആഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യമെന്ത്?
- ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെ? അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

ആഹാരപദാർഥങ്ങളിൽ ഇരുമ്പിന്റെ പ്രാധാന്യവും ധർമ്മവും സ്രോതസ്സും വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങളും വ്യക്തമാക്കിക്കൊണ്ട് പി.പി.ടി യുടെ/ചാർട്ടിന്റെ സഹായത്തോടെ ചർച്ച ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ എന്നറിയാനായി വർക്ക് ഷീറ്റ് -18 പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അധ്യാപിക/അധ്യാപകൻ കുട്ടികൾ പൂർത്തീകരിച്ച വർക്ക് ഷീറ്റുകൾ വാങ്ങി വിശകലനം ചെയ്ത് ഇരുമ്പിന്റെ അപര്യാപ്തത ഉണ്ടെന്നു തോന്നുന്ന കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങളിൽ വേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കേണ്ടതാണ്.

## പ്രവർത്തനം 2

കുട്ടികളോട് “അനീമിയ സ്വയം പരിശോധന”, വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 പൂർത്തീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പൂർത്തീകരിച്ച വർക്ക്ഷീറ്റ് തിരിച്ചു വാങ്ങി വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ഫാക്ട് ഷീറ്റിന്റെ സഹായത്താൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. അനീമിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ള വിദ്യാർത്ഥികളെ കണ്ടെത്തുകയാണെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കാനുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകേണ്ടതാണ്.



## പ്രവർത്തനം 3

• അധ്യാപിക ‘നോട്ട്ബുക്ക്’ സിനിമയിലെ ഗർഭച്ഛിദ്രം, മരണം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സീനുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. തുടർന്ന് കുട്ടികളോട് ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു. (ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കുമായി പ്രത്യേകം ക്ലാസ് സജ്ജീകരിക്കണം) ടീച്ചർ തയ്യാറാണെങ്കിൽ ഒരുമിച്ചും ക്ലാസ് നടത്താവുന്നതാണ്

- .കൗമാരപ്രായത്തിലെ ഈ കുട്ടിയെ മരണത്തിലേക്ക് നയിക്കാനുണ്ടായ കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- കൗമാരപ്രായത്തിലെ ഗർഭധാരണം, ഗർഭച്ഛിദ്രം എന്നിവ പെൺകുട്ടിയുടെ ശാരീരിക മാനസിക അവസ്ഥയെ എങ്ങനെയാക്കെ ബാധിച്ചു?
- ഉൾപ്പെട്ട ആൺകുട്ടിയുടെ മാനസിക അവസ്ഥയെ എങ്ങനെ ബാധിച്ചു?.

കുട്ടികളോട് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ചില കുട്ടികൾക്ക് അഭിപ്രായങ്ങൾ പറയാൻ അവസരം നൽകുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 അടിസ്ഥാനമാക്കി ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച നടത്താൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ചർച്ചയ്ക്ക് ശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 പൂർത്തീകരിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ഒന്നോ രണ്ടോ ഗ്രൂപ്പുകളുടെ അവതരണം.

അധ്യാപിക ഡോക്ടറുടെ സഹായത്താൽ പവർപോയിന്റ് സൈഡ്/ചാർട്ട് കാണിച്ചു ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

**ക്രോഡീകരണം**

കൗമാര ഗർഭധാരണം ശാരീരിക-മാനസിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.

ക്രോഡീകരണത്തിൽ നിന്ന് ലഭിച്ച അറിവുകൾ വെച്ച് വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

# ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയവ	അല്ലാത്തവ
ചീര മുരിങ്ങയില ഇനന്തപ്പഴം ചെറുപഴം മുരിങ്ങയ്ക്ക ശർക്കര പയർ	മൈദ അരി

ആഹാരപദാർഥങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പ്, ഹീം എന്നും നോൺഹീം എന്നും രണ്ട് തരത്തിൽ കാണുന്നു. ഹീം ജന്തുജന്യ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിലാണ് കാണുന്നത്. നോൺഹീം ഇരുമ്പ് ലഭ്യമാകുന്നത് സസ്യ ജന്യ ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ നിന്നാണ്.

**ഹീം അയൺ** - സ്രോതസ്സ് : എല്ലായിനം മാംസാഹാരവും മത്സ്യാഹാരവും.

**നോൺ ഹീം അയൺ** - സ്രോതസ്സ് : സോയാബീൻ, ബീൻസ്, ഇലക്കറി കൾ, ഇനന്തപ്പഴം, ശർക്കര, തവിടു കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ

**ഭക്ഷണപദാർഥങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന ഇരുമ്പിന്റെ അളവ്.**

പ്രായം	ആൺ mg/ദിവസം	പെൺ mg/ദിവസം
9 -13	8	8
14 -18	11	15
19 -50	8	18
51	8	8



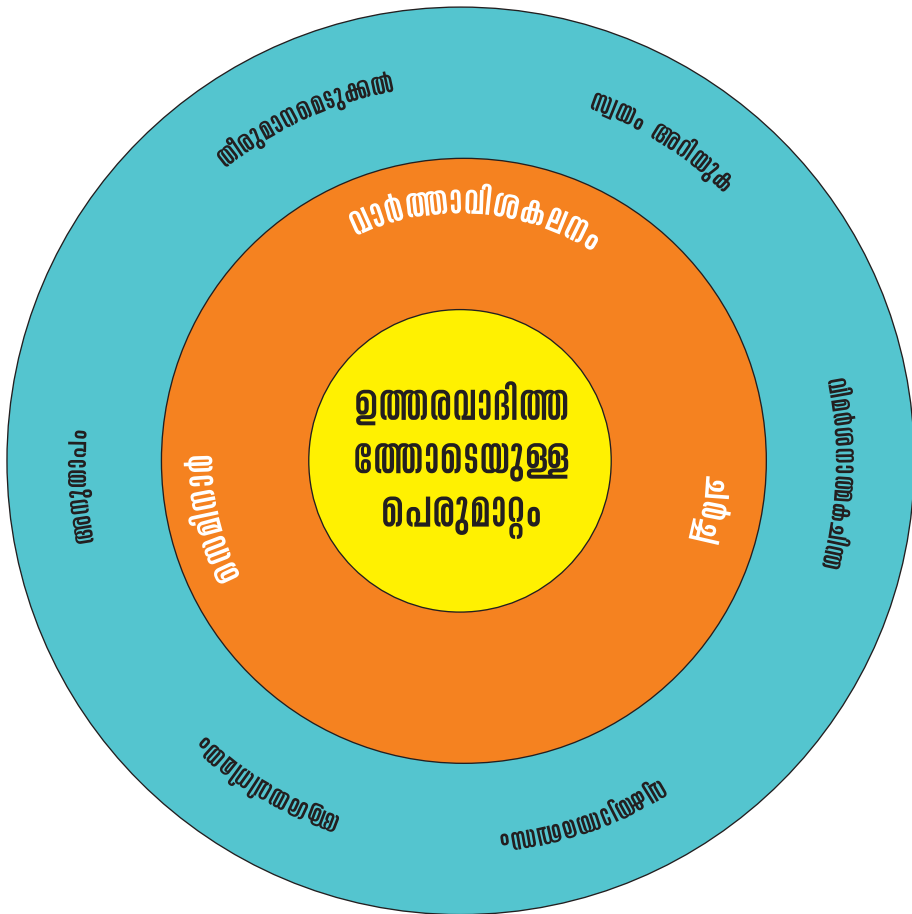
**ഇരുമ്പിന്റെ അപര്യാപ്തത മൂലമുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ചയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.**

- ലോകജനസംഖ്യയിൽ 80% ആളുകൾ ഇരുമ്പിന്റെ അപര്യാപ്തത അനുഭവിക്കുന്നവരാണ്.
- കൗമാര പ്രായത്തിലെ പെൺകുട്ടികളെ ഇരുമ്പിന്റെ അപര്യാപ്തതമൂലമുണ്ടാകുന്ന വിളർച്ചാരോഗം അധികം ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.
- വിറ്റാമിൻ - സി യുടെ അപര്യാപ്തതയും ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു.
- കാഴ്ചയിൽ വിളറിവെളുത്ത പ്രകൃതം.
- ക്ഷീണവും ഉത്സാഹക്കുറവും.
- സ്കൂൾ പ്രവർത്തനങ്ങളിലെ പിന്നോക്കാവസ്ഥ.
- ബൗദ്ധിക വികാസത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മന്ദത.
- ഇരുമ്പിട്ട് പെട്ടെന്ന് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ കണ്ണിൽ ഇരുട്ട് കയറുന്നു.
- കാലുകൾക്ക് വേദന.
- കട്ടി കുറഞ്ഞ സ്പൂൺ ആകൃതിയുള്ള നഖം.
- മുഖത്തും നഖങ്ങളിലും കൺപോളകളിലും മഞ്ഞളിപ്പ്
- ഇടവിട്ടുള്ള അസുഖങ്ങൾ.
- പഠനത്തിൽ പിന്നോക്കാവസ്ഥ.
- കളികളിലേർപ്പെടാൻ മടി.

ആഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞാൽ പൂർണ്ണവളർച്ച എത്താത്തതും ഭാരക്കുറവുള്ളതുമായ കുഞ്ഞുങ്ങൾ ജനിക്കാൻ കാരണമായേക്കാം. കൂടാതെ മാതൃമരണത്തിനും ശിശുമരണത്തിനും ഇടയായേക്കാം. കൗമാരപ്രായത്തിൽ ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കാതിരുന്നാൽ ഭാവിയിൽ അമ്മയാകുമ്പോൾ അയൺ ഡെഫിഷ്യൻസി ഉണ്ടാകുന്നു. ഇത് മൂലം കുഞ്ഞിനും അയൺ ഡെഫിഷ്യൻസി ഉണ്ടാകുകയും ഇത് തലമുറകളോളം ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അമ്മയ്ക്ക് അയൺ ഡെഫിഷ്യൻസി ഉണ്ടെങ്കിൽ നവജാത ശിശുവിന് ഹൃദയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് സാധ്യതയേറുന്നു.

കൗമാര ഗർഭധാരണം, ഗർഭച്ഛിദ്രം എന്നിവയുടെ സങ്കീർണതകൾ, അപകടങ്ങൾ എന്നിവ കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്താനായി ഒരു ഡോക്ടറുടെ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുക.

യൂണിറ്റ് - 8  
 സഹതാപത്തിൽ നിന്ന് അനുകൂതാപത്തിലേക്ക്





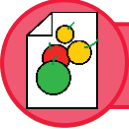
### മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

തന്നോടും കുടുംബത്തോടും സമൂഹത്തോടും ഉത്തരവാദിത്ത ബോധം വളർത്തുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അനുതാപം, സഹതാപം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയുന്നതിനും സന്ദർഭത്തിനും ആവശ്യത്തിനും അനുസരിച്ച് സ്വന്തം മനോഭാവങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള കഴിവ് വളർത്തുന്നതിനും.

ബന്ധങ്ങൾ ചൂഷണം ചെയ്യപ്പെടാനുള്ള സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയാനും അത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുവാനും കുട്ടികളെ സജ്ജരാക്കുന്നതിന്.

കുടുംബത്തിനകത്തും, സ്കൂളിലും സമൂഹത്തിലും സുരക്ഷിതത്വത്തിനുള്ള കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവബോധം വളർത്തുന്നതിനും സ്വയരക്ഷയ്ക്ക് ആവശ്യമായ നടപടികൾക്ക് അവരെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നതിനും.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

അനുതാപം, സ്വയം അറിയുക, വിമർശനാത്മകചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം, ആശയവിനിമയം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



### സാമഗ്രികൾ

കഥാസംഗ്രഹം, വാർത്താക്കുറിപ്പ്, വർക്ക്ഷീറ്റ് 21,22,23.



### സമയം

2 മണിക്കൂർ.

**പ്രവർത്തനം 1**

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 ലെ കഥ വായിക്കുന്നു. വായനയ്ക്കുശേഷം ക്ലാസ്സിൽ ഒരു ചർച്ചയ്ക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുന്നു.

**ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ:**

- സമാനമായ അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടായിട്ടുണ്ടോ?
- കഥാപാത്രങ്ങളുടെ സ്വഭാവസവിശേഷതകൾ എന്തെല്ലാം?
- അനുതാപം, സഹതാപം എന്നിവ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത്?
- ഇതിലേതിനാണ് നാം മുൻഗണന നൽകേണ്ടത്?

തുടർന്ന് വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 നു താഴെയുള്ള ഭാഗം പൂരിപ്പിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഇതേ രീതിയിൽ വർക്ക്ഷീറ്റ് 22 ലെ കഥയും ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ആദ്യത്തെ സംഭവത്തിലും രണ്ടാമത്തെ സംഭവത്തിലും പ്രകടമായ എന്തു വ്യത്യാസമാണ് കാണുന്നത്?.

**ക്രോഡീകരണം**

ഒന്നാമത്തെ കഥാപാത്രത്തിന് അനുകമ്പയും സഹതാപവും ഉണ്ട്. പക്ഷെ മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖം സ്വന്തം ദുഃഖമായി കരുതി അവരെ സഹായിക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുന്നത് രണ്ടാമതാണ്. അനുതാപം എന്ന ഈ മനോഭാവമാണ് നമുക്ക് ഉണ്ടാവേണ്ടത്.

**പ്രവർത്തനം -2**

ബന്ധങ്ങൾ ചുഷണങ്ങൾ - ലൈവ് ഷോ.

(പരിപാടിയിലേക്ക് തിരഞ്ഞെടുത്ത കുട്ടികൾക്ക് സന്ദർഭങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ടീച്ചർ ആദ്യം നൽകേണ്ടതാണ്. പരിപാടിക്കുശേഷം ഓരോ സന്ദർഭത്തിനെക്കുറിച്ചും ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച നടത്തേണ്ടതാണ്).

ക്ലാസിൽ ടെലിവിഷൻ സ്റ്റുഡിയോ ഒരുക്കുന്നു. അവതാരകൻ, ഒരു മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ധൻ എന്നിവർ സ്റ്റുഡിയോയിലിരിക്കുന്നു. നാലു റിപ്പോർട്ടർമാർ നാലിടങ്ങളിൽ നിന്ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു (ക്ലാസിലെ നാലു കോർണറുകളിൽ സെറ്റ് ചെയ്യാം).

അവതാരകൻ (വിനോദ്) : ‘രക്ഷ തേടുന്ന കുട്ടികൾ’ എന്ന പ്രോഗ്രാമിലേക്ക് സ്വാഗതം. ഇന്ന് ഈ പരിപാടിയിൽ കേരളത്തിൽ നടന്ന ചില സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വിശകലനമാണ് നടക്കുന്നത്. നമ്മോടൊപ്പം പ്രശസ്ത മാനസിക ആരോഗ്യ വിദഗ്ധൻ ഡോക്ടർ ജോൺ വർഗീസ് സ്റ്റുഡിയോയിൽ ഉണ്ട്.

ആദ്യമായി നമുക്ക് കുറ്റിപ്പുറം റെയിൽവേസ്റ്റേഷനിൽ നിൽക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ റിപ്പോർട്ടർ സ്മിത പറയുന്നത് എന്താണെന്ന് കേൾക്കാം.

സ്മിത പറയൂ... എന്താണവിടെ സംഭവിച്ചത്?

സ്മിത : വിനോദ്, ഞാനിപ്പോൾ നിൽക്കുന്നത് കുറ്റിപ്പുറം റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലാണ്. മൊബൈൽ പ്രണയങ്ങളുടെ ദുരന്തഭൂമിയാണിത്. കഴിഞ്ഞ നാലു മാസത്തിനിടെ ആറുപെൺകുട്ടികളാണ് മൊബൈലിലൂടെ പരിചയപ്പെട്ട കാമുകനെ തേടിയെത്തിയത്. ഇന്നിപ്പോൾ ഇത്തരത്തിലൊരു കുട്ടി ട്രാക്കിൽ ആത്മഹത്യ ചെയ്ത ദുരന്തമാണിവിടെ നടന്നിരിക്കുന്നത്.

വിനോദ് : എന്താണ് ആ പെൺകുട്ടിയുടെ പശ്ചാത്തലം? എങ്ങനെയാണ് ഇത് സംഭവിച്ചത്.?

ഈ ഭാഗത്ത് സ്മിത പറയേണ്ടകാര്യങ്ങൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 23-ൽ എല്ലാവരും എഴുതി, കുറച്ചുകുട്ടികൾക്ക് അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള അവസരം നൽകുക.

വിനോദ് : (മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധനോട്) ഡോക്ടർ എന്താണ് സംഭവിച്ചത്? എങ്ങനെയാണ് ഇതിനെ മനഃശാസ്ത്രപരമായി വിലയിരുത്തുന്നത്?

മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധൻ : മൊബൈൽ ഫോണിൽ വരുന്ന 'മിസ്ഡ് കോൾ' വഴിയാണ് ഇത്തരം ബന്ധങ്ങൾ തുടങ്ങുന്നത്. മിസ്ഡ് കോൾ വരുന്ന നമ്പറിലേക്ക് പെൺകുട്ടി വിളിക്കുന്നതോടെ പുതിയൊരു ബന്ധം ആരംഭിക്കുകയാണ് അപ്പുറത്തുള്ള വ്യക്തിയുടെ മധുരമായ സംസാരം കേട്ട് പെൺകുട്ടികൾ പെട്ടെന്ന് ആകൃഷ്ടരാകുന്നു. പൊതുവേ, തങ്ങൾക്ക് ശ്രദ്ധയും അംഗീകാരവും തരുന്നവരോട് കൗമാരക്കാരായ കുട്ടികൾക്ക് സവിശേഷമായ ഇഷ്ടം ഉണ്ടാകാം. എന്നാൽ, അപ്പുറത്തുള്ള ആളുടെ പ്രായമോ സ്വഭാവമോ തൊഴിലോ എന്താണെന്ന് ഈ കുട്ടികൾക്കറിയാൻ കഴിയില്ല. ഇങ്ങനെ ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നവർ, പലപ്പോഴും കുട്ടികളെ ശാരീരികമായും മാനസികമായും സാമ്പത്തികമായും ചൂഷണം ചെയ്യാറുണ്ട്. ഇത്തരം ദുരനുഭവങ്ങളെ തുടർന്നാണ് കുട്ടികൾ പലപ്പോഴും ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നത്.

വിനോദ് : ഇനി നമുക്ക് കോട്ടയം പോലീസ് സ്റ്റേഷൻ മുമ്പിൽ നിൽക്കുന്ന ഞങ്ങളുടെ പ്രതിനിധി നിമിനിലേക്ക് വരാം;

നിമിൻ പറയൂ..... ഏതു സംഭവമാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ളത്.

നിമിൻ : വിനോദ്, ഞാൻ കോട്ടയം പോലീസ് സ്റ്റേഷനു മുന്നിലാണ് നിൽക്കുന്നത്. എന്റെ ഒപ്പം ഇവിടുത്തെ സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ കോശി നിൽപ്പുണ്ട്. ഇവിടെ കഴിഞ്ഞ ദിവസം നടന്ന കൊലപാതക കേസിൽ പിടിക്കപ്പെട്ടത് ബൈജു എന്ന പ്ലസ്ടു വിദ്യാർഥിയാണ്. സർ, ഈ കേസിനെക്കുറിച്ച് വിശദമാക്കാമോ?

സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ : സ്കൂളിൽ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ അവനെക്കാൾ പ്രായക്കൂടുതലുള്ള ഗണേഷ് എന്നയാളുമായി ബൈജു ചങ്ങാത്തത്തിലായി. (അവർ എപ്പോഴും ഒപ്പം നടക്കാൻ തുടങ്ങി.) ഗണേഷ് ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്തും ചെയ്യാൻ ബൈജു തയ്യാറായിരുന്നു. അവൻ സ്കൂളിൽ പോകാതായി, ചെറിയ കളവുകൾ തുടങ്ങി. പണം മതിയാകാതെ വന്നപ്പോൾ പണത്തിനുവേണ്ടി ഒരു കൊലപാതകിയാകാനും അവന് മടിയില്ലാതായി.



വിനോദ് : താങ്കൂ സാർ, താങ്കൂ നിമിൻ (മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധൻ നേരെ തിരിഞ്ഞ്) സാർ, ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ നാം എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം?

മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധൻ : പ്രായത്തിൽ തന്നെക്കാൾ വളരെ മുത്ത ചിലയാളുകളുമായി കൗമാരക്കാർ സൗഹൃദം സ്ഥാപിച്ചേക്കാം. വീട്ടിൽ വേണ്ടത്ര പരിഗണനയോ, സ്കൂളിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ സൗഹൃദമോ ലഭിക്കാതെ വരുന്നവർക്കാണ് ഈ പ്രശ്നമുണ്ടാകാൻ സാധ്യത കൂടുതൽ. മുതിർന്ന സുഹൃത്തുക്കളുടെ ശീലങ്ങളും ദുശ്ശീലങ്ങളുമെല്ലാം കൗമാരപ്രായക്കാർ അനുകരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. ഇങ്ങനെയാണ് അവർ കുറ്റകൃത്യങ്ങളുടെ വഴിയിലേക്ക് തിരിയുന്നത്. സ്വന്തം കുട്ടികളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ ആരാണ് എന്ന് മാതാപിതാക്കൾ അറിയേണ്ടതുണ്ട്. അതുപോലെ പ്രായത്തിനനുയോജ്യമല്ലാത്ത സൗഹൃദങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞു നിൽക്കാൻ കൗമാരപ്രായക്കാർക്കും കഴിയണം.

വിനോദ് : നമുക്ക് ഇനി നെറ്റ് കഫെയിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിക്കാം. അവിടെ ഞങ്ങളുടെ റിപ്പോർട്ടർ ഷൈനി മാത്യു നിൽപ്പുണ്ട്. ഷൈനി.... ആരുടെ കാര്യമാണ് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ളത്?

ഷൈനി : വിനോദ്, ഞാനിപ്പോൾ എറണാകുളത്ത് എം.ജി. റോഡിലെ ഒരു ഇന്റർനെറ്റ് കഫെയിലാണുള്ളത്. ഇവിടെ എന്നോടൊപ്പം 18 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള ഇജാസ് ഉണ്ട്. ഇജാസ് എന്താണ് സംഭവിച്ചത്?

ഇജാസ് : ഫെയ്സ് ബുക്കിൽ ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ പേരാണ് കൊടുത്തത്. ഫെയ്സ് ബുക്കിൽ ഒരു പെൺകുട്ടിയുടെ പേരാണ് കൊടുത്തത്. വ്യാജ പ്രൊഫൈലിനെക്കുറിച്ച് അന്ന് എനിക്കറിയാമായിരുന്നില്ല. പിന്നീട് ഞങ്ങൾ ചാറ്റ് ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ആ വ്യക്തി വീട്ടിലുള്ള സങ്കടാവസ്ഥ ചാറ്റിംഗിനിടെ പറഞ്ഞു. അച്ഛന് ഒരടിയന്തര ശസ്ത്രക്രിയ വേണമെന്നും തനിക്കാകെ മടുത്തുവെന്നും പറഞ്ഞു. ഇത് ഞാൻ വിശ്വസിച്ചുപോയി. ഞാൻ എന്റെ ബാപ്പയുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് നമ്പറിന്റെ പാസ് വേഡ് കൈമാറി. അതൊരു ചതിയായിരുന്നു. ബാപ്പയുടെ പണം മുഴുവൻ അയാൾ എടുത്തുമാറ്റി. ഇപ്പോൾ ദൈനംദിന ചെലവിനുപോലും കാശില്ല. ഇനി എന്ത് ചെയ്യണമെന്ന് എനിക്കറിയില്ല.



വിനോദ് : ശരി ഷൈനി. നമുക്ക് ഷൈനിയിൽ നിന്നും തിരിച്ച് വരാം.സർ, ഇത്തരം ചതിക്കുഴികളിൽ നമ്മുടെ കുട്ടികൾ വീണു പോകുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?

മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധൻ : മറ്റുള്ളവരോട് നേരിട്ട് സംസാരിക്കാൻ ഉത്കണ്ഠയോ സങ്കോചമോ ഉള്ളവർക്ക് സൗഹൃദങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള നല്ലൊരു മാർഗമാണ് സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കിംഗ് സൈറ്റുകൾ. എന്നാൽ ഈ സൈറ്റുകളിലൂടെ നാം പരിചയപ്പെടുന്നവരുടെ യഥാർഥ പേര്, വയസ്സ്, തൊഴിൽ എന്നിവയൊന്നും നമുക്കറിയാൻ സാധിക്കണമെന്നില്ല. പലപ്പോഴും കള്ളപ്പേരും കള്ളവിവരങ്ങളുമാകും പലരുടെയും പ്രൊഫൈലിലുണ്ടാകുക. ഇങ്ങനെ പരിചയപ്പെട്ടശേഷം ഇക്കൂട്ടർ, കൗമാരപ്രായക്കാരുമായി സവിശേഷമായൊരു സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കും. മധുരവാക്കുകളും വാഗ്ദാനങ്ങളും നൽകി കുട്ടികളെ കൈയിലെടുത്ത ശേഷം ഇവർ ആ ബന്ധത്തെ ദുരുപയോഗം ചെയ്യുന്നത് സാധാരണമാണ്. പാസ്‌വേർഡ് പോലുള്ള രസഹ്യവിവരങ്ങൾ ഒരിക്കലും അപരിചിതർക്ക് കൈമാറരുത്. പലപ്പോഴും ചതി പറ്റിയത് മറ്റാരോടും പറയാൻ കഴിയാതെ കുട്ടികൾ വീർപ്പുമുട്ടുന്നു.

വിനോദ് : ഇന്നത്തെ പ്രോഗ്രാമിൽ ഒരാളെക്കൂടിയാണ് നമുക്ക് പരിചയപ്പെടാനുള്ളത്. കണ്ണൂർ പാനൂരിലുള്ള ഒരു വീട്ടിൽ നിന്ന് ഞങ്ങളുടെ പ്രതിനിധി ജാസ്മിൻ സംസാരിക്കുന്നു.

ജാസ്മിൻ: ഇത് കണ്ണൂരിലെ പാനൂർ. ഞാനൊരു വീട്ടുമുറ്റത്താണ്. ഒപ്പം ഈ വീടിന്റെ ഉടമസ്ഥൻ ശ്രീ ഗോപിനാഥൻ ഉണ്ട്. ഇദ്ദേഹത്തിന് പറയാനുള്ളത് വ്യത്യസ്തമായ ഒരനുഭവമാണ്. സർ, അടുത്ത വീട്ടുകാരുമായി എന്തായിരുന്നു പ്രശ്നം.?

ഗോപി : ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ നല്ല ബന്ധമായിരുന്നു. എല്ലാത്തിനും പരസ്പരം സഹായിക്കും. ഒരു ദിവസം അവിടുത്തെ 60 വയസ്സ് പ്രായമുള്ള

ആ വ്യക്തി എന്റെ മകളോട് മോശമായി പെരുമാറി..... അതോടെ ആ നല്ല ബന്ധം വഷളായി. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾ ബദ്ധശത്രുക്കളാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് അവരുടെ വീട്ടിലേക്കുള്ള വഴിയടച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ മതിൽ കെട്ടിയത്.

വിനോദ് : നന്ദി.., നമുക്കിനി സ്റ്റുഡിയോയിലേക്ക് തിരിച്ചു വരാം.

സാർ, ഇത്തരം തെറ്റായ ബന്ധങ്ങളിൽ കുട്ടികൾ അകപ്പെടാതിരിക്കാൻ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം?

മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ദ്ധൻ : കുട്ടികൾ പീഡനത്തിന് വിധേയരാകുന്നത് വ്യാപകമാണ്. പലപ്പോഴും അടുത്ത ബന്ധുക്കൾ, കുടുംബസുഹൃത്തുക്കൾ തുടങ്ങി കുട്ടിക്ക് പരിചയമുള്ളവർ തന്നെയാണ് പ്രതിസ്ഥാനത്ത്. കുട്ടികളെ പീഡിപ്പിച്ച ശേഷം, അവരെ ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയോ പ്രലോഭിപ്പിച്ചോ വിവരം പുറത്തറിയാതിരിക്കാനും ഇവർ ശ്രദ്ധിക്കും. നല്ലതും ചീത്തയുമായ സ്പർശനങ്ങൾ കുട്ടികൾ ചെറുപ്പത്തിലേ തിരിച്ചറിയണം. മോശമായി സ്പർശിക്കുന്നത് ശക്തമായി തടയാൻ കുട്ടികൾക്ക് കഴിയണം. ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളുണ്ടായാൽ രക്ഷിതാക്കളോടോ വിശ്വാസമുള്ള അധ്യാപകരോടോ വിവരം പറയേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. അവരിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾക്ക് സഹായവും സുരക്ഷയും നേടാനാകും.

**ക്രോഡീകരണം**

ഫാക്ട് ഷീറ്റിലെ വിവരങ്ങൾ  
അടിസ്ഥാനമാക്കി ക്രോഡീകരിക്കുക.

**പ്രവർത്തനം - 3**

ടീച്ചർ വാർത്ത വായിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

മകനെ ശിക്ഷിച്ച ഇന്ത്യൻ ദമ്പതികൾക്ക് തടവുശിക്ഷ നോർവെ. :

നോർവെ,

മകനെ ശിക്ഷിച്ച ഇന്ത്യൻ ദമ്പതികളെ കോടതി ശിക്ഷിച്ചു.

ക്ലാസ്സിൽ 2 ഗ്രൂപ്പുകൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. ഈ കോടതി നടപടി ശരിയാണോ?

സംവാദം : ശരിയെന്നു വാദിക്കുന്നവർ, തെറ്റെന്ന് വാദിക്കുന്നവർ.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പും കൂടിയിരുന്ന് കൂടുതൽ ന്യായീകരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. ക്രോഡീകരിച്ച് സംവാദത്തിന് തയ്യാറാകുന്നു. തെറ്റെന്ന് വാദിക്കുന്നവരോട് മോഡറേറ്റർ ഒരു ചോദ്യം ഉന്നയിക്കുന്നു.

വീട്ടിൽ കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

വീട്ടിൽ നിന്ന് എന്തൊക്കെ ലഭിക്കേണ്ടതുണ്ട്?

(സ്നേഹം, വിദ്യാഭ്യാസം, ആരോഗ്യം, ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം) ഇവ എല്ലാ വീടുകളിലും ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? എന്ന് സംവാദത്തിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ഓരോരുത്തർക്കും വ്യക്തമാക്കാം. മോഡറേറ്റർ വീണ്ടും ഇടപെടുന്നു.

വിദ്യാലയങ്ങളിലോ.....? വിദ്യാലയങ്ങളിൽ വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ?

വിദ്യാഭ്യാസമാക്കാൻ, അഭിപ്രായപ്രകടനത്തിന്, എല്ലാ സൗഹൃദങ്ങളും കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ, പരിഹസിക്കപ്പെടാതിരിക്കാൻ, ഇതിനെല്ലാമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും സംരക്ഷിതത്വവും വിദ്യാലയങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? സംവാദം തുടരുന്നു. തുടർന്ന് മോഡറേറ്റർ വീണ്ടും ഇടപെടുന്നു.

പൊതുസമൂഹത്തിലോ.....?

യാത്ര ചെയ്യാൻ.... കടകളിൽനിന്ന് വസ്തുക്കൾ വാങ്ങാൻ, പൊതുചടങ്ങുകൾ, ആഘോഷങ്ങൾ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ഇതിനെല്ലാമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും സംരക്ഷണവും ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ?

ബസ്സുകളിൽ നിന്നുള്ള മോശം പെരുമാറ്റങ്ങൾ പൂവാലശല്യം. ഇതിനെക്കുറിച്ച് സംവാദം നടക്കുന്നു.

### ക്രോഡീകരണം

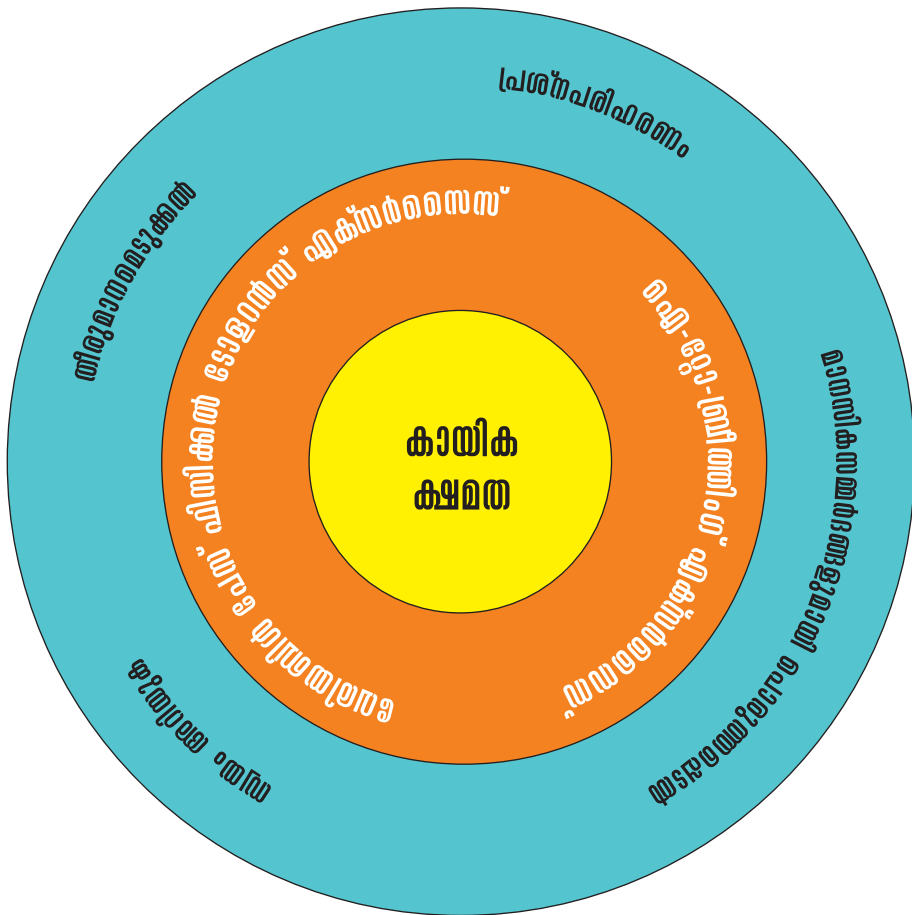
സ്വന്തം രക്ഷയ്ക്കുള്ള അവകാശം ഓരോ ജീവിക്കുമുണ്ട്. കുഞ്ഞായാലും മുതിർന്നവരായാലും ഈ അവകാശം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും സമൂഹത്തിലും സംരക്ഷിക്കപ്പെടാനുള്ള അവകാശം കുട്ടികൾക്കുണ്ട്. ഈ അവകാശത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നമ്മുടെ പൗരബോധവുമായും ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്നു. അഭിമാനത്തോടെ ജീവിക്കാനും സംരക്ഷിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം ആർക്കുമുവിലും അടിയറവ് വയ്ക്കാൻ പാടില്ല.

## ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- കൗമാരപ്രായക്കാർക്ക് അംഗീകാരവും സ്നേഹവും നേടാനുള്ള അദൃശ്യമായ ആഗ്രഹമുണ്ടാകും. അത് സ്വന്തം മാതാപിതാക്കളിൽ നിന്നും സ്കൂളിൽ നിന്നും ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ അവർ മറ്റ് സ്രോതസ്സുകൾ തേടി പോയേക്കാം.
- നമുക്ക് ഒരാളോട് ഇഷ്ടം തോന്നുകയും അയാളുമായി സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് സൗഹൃദത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തിനെ ഒരു ദിവസം കാണാൻ കഴിയാതെ വന്നാൽ, അന്ന് നിങ്ങൾ ഒരു പ്രവൃത്തിയും ചെയ്യാനാകാത്തവിധം അസ്വസ്ഥനാകുന്നുവെങ്കിൽ ആ ബന്ധം ആരോഗ്യകരമായ സൗഹൃദത്തിന്റെ അതിർ വരമ്പുകൾ ലംഘിച്ചുകഴിഞ്ഞു എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. അത്തരം ബന്ധങ്ങളിൽ നിന്ന് വേഗം മോചനം നേടാനാണ് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്.
- പ്രായത്തിൽ വളരെ മുതിർന്ന വ്യക്തികളുമായുള്ള ഗാഢമായ സൗഹൃദം പലപ്പോഴും ദോഷകരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങളുണ്ടാക്കാം. ആ വ്യക്തിയുടെ ദുശ്ശീലങ്ങൾ അനുകരിക്കാനുള്ള താൽപ്പര്യം കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകാം. ഇത് മോഷണം, കളവുപറച്ചിൽ, മറ്റ് സാമൂഹ്യവിരുദ്ധശീലങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകാം.
- മൊബൈൽ ഫോണിലൂടെയും സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കിംഗ് സൈറ്റുകളിലൂടെയും നാം പരിചയപ്പെടുന്നവരുടെ യഥാർഥ പേര്, തൊഴിൽ, പശ്ചാത്തലം എന്നിവ അവർ പറയുന്നതുതന്നെ ആകണമെന്നില്ല. ഇത്തരക്കാരുടെ ചൂഷണങ്ങളിൽപ്പെട്ട് സാമ്പത്തികനഷ്ടം, പീഡനം എന്നിവ നേരിടേണ്ടിവന്ന കുട്ടികൾ ധാരാളമുണ്ട്. ഇത്തരം ദുരനുഭവങ്ങൾ പുറത്തുപറയാനാകാതെ വീർപ്പുമുട്ടുന്ന കുട്ടികൾ പിന്നീട് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലേക്കും ആത്മഹത്യയിലേക്കും ചെന്നെത്താം.

- ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളജ് സൈക്യാട്രി വിഭാഗം 2010-11 ൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനപ്രകാരം ആൺകുട്ടികളിൽ 40 ശതമാനവും പെൺകുട്ടികളിൽ 36 ശതമാനവും ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും പീഡനം നേരിട്ടിട്ടുണ്ട്. കോഴിക്കോട് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെന്റൽ ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ന്യൂറോ സയൻസ് നടത്തിയ ഒരു പഠനപ്രകാരം ആൺകുട്ടികളിൽ 34%വും പെൺകുട്ടികളിൽ 33% പേരും, ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കലേകിലും പീഡനത്തിന് വിധേയരായിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ 80 ശതമാനം സംഭവങ്ങളിലും കുട്ടികൾക്ക് നേരത്തേ പരിചയമുള്ളവരാണ് പീഡനം നടത്തിയത്. ബന്ധുക്കൾ, കുടുംബസുഹൃത്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവരാണ് പലപ്പോഴും ഇത് ചെയ്യാറുള്ളത്. പീഡനം നടത്തുന്നവർ കുട്ടികളുമായി സവിശേഷമായൊരു സൗഹൃദം സ്ഥാപിക്കുന്നു. സമ്മാനം വാങ്ങി നൽകിയും നല്ലവാക്ക് പറഞ്ഞു പ്രലോഭിച്ചും ഇവർ കുട്ടികളെ വശത്താക്കും. പിന്നെ മോശമായ ചില സ്പർശനമുണ്ടാകും. ഇതിനോട് കുട്ടികൾ എതിർപ്പ് പ്രകടിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവർ കാര്യമായ പീഡനരീതികൾ നടത്തുന്നു. വീട്ടുകാർ കുട്ടിക്ക് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധയും സുരക്ഷയും നൽകേണ്ടതുണ്ട്.

യൂണിറ്റ് - 9  
 മനശ്ശക്തി - കായികക്ഷമതയിലൂടെ







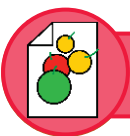
### മേഖല

കായിക ക്ഷമത.



### പഠനോദ്ദേശ്യം

പ്രതിബന്ധങ്ങൾ മറികടക്കാൻ ശരീരവും മനസ്സും സജ്ജമാക്കുന്നതിന്, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന്.



### നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അവയവങ്ങൾ പൂർണ്ണ തോതിൽ പ്രവർത്തനസജ്ജമാക്കാനും, കാര്യക്ഷമമായി ഊർജ്ജാൽപ്പാദനം കൈവരിക്കാനും, മനസ്സും ശരീരവും ഏകോപിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവ് കൈവരിക്കാനും, ശ്വാസോച്ഛാസം ക്രമപ്പെടുത്താനും.



### ജീവിതനൈപുണികൾ

മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, സ്വയം അറിയുക.



### സമയം

1½ മണിക്കൂർ.



**പ്രവർത്തനം - 1**

**വേരിയബിൾ പേസ് ഫിസിക്കൽ ടോളറൻസ് എക്സർസൈസ്.**

കുട്ടികളെ ലഭ്യമായ സ്ഥലത്ത് 8 മിനിട്ടുനേരം നടത്തുക. തുടർന്ന് 200 മീറ്റർ ദൂരം പതുക്കെ ഓടിക്കുക (Jogging) തുടർന്ന് 150 മീറ്റർ ദൂരം മിതമായ രീതിയിൽ ഓടിക്കുക (Running). തുടർന്ന് 30 സെക്കന്റ് നടക്കുക. അടുത്ത 100 മീറ്റർ ദൂരം വേഗത്തിൽ ഓടിക്കുക (Sprinting). അതിനുശേഷം 30 സെക്കന്റ് നടത്തുക. തുടർന്ന് 20 മീറ്റർ ദൂരം വേഗത്തിൽ ഓടാൻ ശ്രമിക്കുക. ആവശ്യമായ വിശ്രമത്തിനുശേഷം ഈ പ്രവൃത്തി ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രാവശ്യം കൂടി ആവർത്തിക്കുക.

walking	jogging	running	walking	sprinting	walking	sprinting
8 min	200 mtr	150 mtr	30 sec	100 mtr	30 sec	20 mtr

**നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

- കുട്ടികളുടെ കഴിവിനനുസരിച്ച് ദൂരവും, സമയവും, വിശ്രമവും ക്രമീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ആദ്യ ആവർത്തി തീവ്രത കുറച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- 30 സെക്കന്റ് നടന്നതിനുശേഷമുള്ള 20 മീറ്റർ ദൂരം 5 മീറ്റർ മുതൽ 20 മീറ്റർ വരെ ക്രമപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.
- കുട്ടികൾക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ളവാക്കുവാനായി വ്യത്യസ്ത രീതികൾ അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാ: hopping, vertical jump etc.

## ക്രോഡീകരണം

വ്യത്യസ്ത തീവ്രതകളിലുള്ള വ്യായാമ രീതികളുടെ അവസാനം, തുടർപ്രവർത്തനത്തിന് ശരീരം സന്നദ്ധ മല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ ഇച്ഛാശക്തികൊണ്ടുമാത്രം വ്യായാമം ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനാൽ ഏതു സാഹചര്യവും അതിജീവിക്കാനുതകുന്ന രീതിയിൽ ക്ഷമത കൈവരിക്കുകയും, ഊർജ്ജാൽപ്പാദനം ആവശ്യാനുസരണം നടത്തപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

### തുടർപ്രവർത്തനം

ദൈനംദിന പ്രവൃത്തികൾ ചുറുചുറുക്കോടെ ചെയ്തു തീർക്കാൻ ഈ പ്രവർത്തനം ജീവിതചര്യയാക്കുക.

### പ്രവർത്തനം 2

#### ഐ-റ്റോ-ബ്രീത്തിംഗ് എക്സസർസൈസ്

കുട്ടികൾ എഴുന്നേറ്റ് നിന്ന് കൈയിലുള്ള പേന കണ്ണിന് അഭിമുഖമായി 30 സെന്റീമീറ്റർ അകലത്തിൽ പിടിച്ച് നോട്ടും പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഉപ്പുറ്റി (Heel) ഉയർത്തി കാൽപ്പാദങ്ങളിൽ ശരീരഭാരം മാറ്റുക. തുടർന്ന് ദീർഘശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതോടൊപ്പം പേന മുഖത്തോടടുപ്പിക്കുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം വെളിയിലേക്ക് വിടുന്നതിനോടൊപ്പം പേന 30 സെന്റീമീറ്റർ അകലത്തിലേക്ക് പതുക്കെ നീക്കുകയും ഉപ്പുറ്റി തറയിലേക്ക് താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുക. ഇതേ പ്രവർത്തനം അഞ്ചോ ആറോ പ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കാവുന്നതാണ്.

### നിർദേശം

എല്ലായ്പ്പോഴും നോട്ടും പേനയിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

## ക്രോഡീകരണം

- മനസ്സും ശരീരവും ഏകോപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രവൃത്തി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ശ്യാസോച്ഛ്വാസം ക്രമപ്പെടുന്നതിനാൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം നിയന്ത്രണവിധേയമാകുന്നു.
- ശരീരസന്തുലനാവസ്ഥ 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, വടക്കുമ്പാട്, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ. ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ഷൈസൽ. കെ.പി. എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി 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, മുയിപ്പോത്ത എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ് പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഷോർ ദ മെഡ്, ജഗതി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്ക് എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നീലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

## വിദഗ്ധർ

1. ഡോ. അമൽ ഷെറ്റിൽ സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, (എ.ആർ.എസ്.എച്ച്.) ഡി.എച്ച്.എസ്.
2. ഡോ. റാണി. കെ.കെ. സ്റ്റേറ്റ് നോഡൽ ഓഫീസർ, സ്കൂൾ 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.സി.
8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം  
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,  
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്
9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കോളി,  
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
10. ഡോ. സി.പി. 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.സി. വി.പി.കെ.എം.എം.  
എച്ച്.എസ്.എസ് പുത്തൂർ, പള്ളിക്കൽ മലപ്പുറം
5. ശ്രീ. വി.ജെ. വർഗ്ഗീസ്  
എച്ച്.എം. എ.എം.യു.പി.എസ്, കൂട്ടിൽ
6. ശ്രീ. ഫിലിപ്പ്. വി.ജെ.  
അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. 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, കാന്തത്തൂർ, കണ്ണൂർ
9. ഡോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുഞ്ഞു മേത്തർ  
മുൻ പ്രൊഫസർ, ഡീൻ & സിൻഡിക്കേറ്റ് മെമ്പർ,  
കേരള സർവകലാശാല, വട്ടപ്പറമ്പിൽ,  
മണ്ണഞ്ചേരി, ആലപ്പുഴ
10. ശ്രീമതി. റസീന. കെ.  
എച്ച്.എസ്.എസ്.സി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്  
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി
11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ  
തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമുടം, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ  
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി  
ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി.  
ലക്ചറർ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

**കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ**

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

**എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി അംഗങ്ങൾ**

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

