

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ

അധ്യാപകസഹായി

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

സ്റ്റാൻഡ് III



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

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

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

ഛായാസൂത്ര 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.

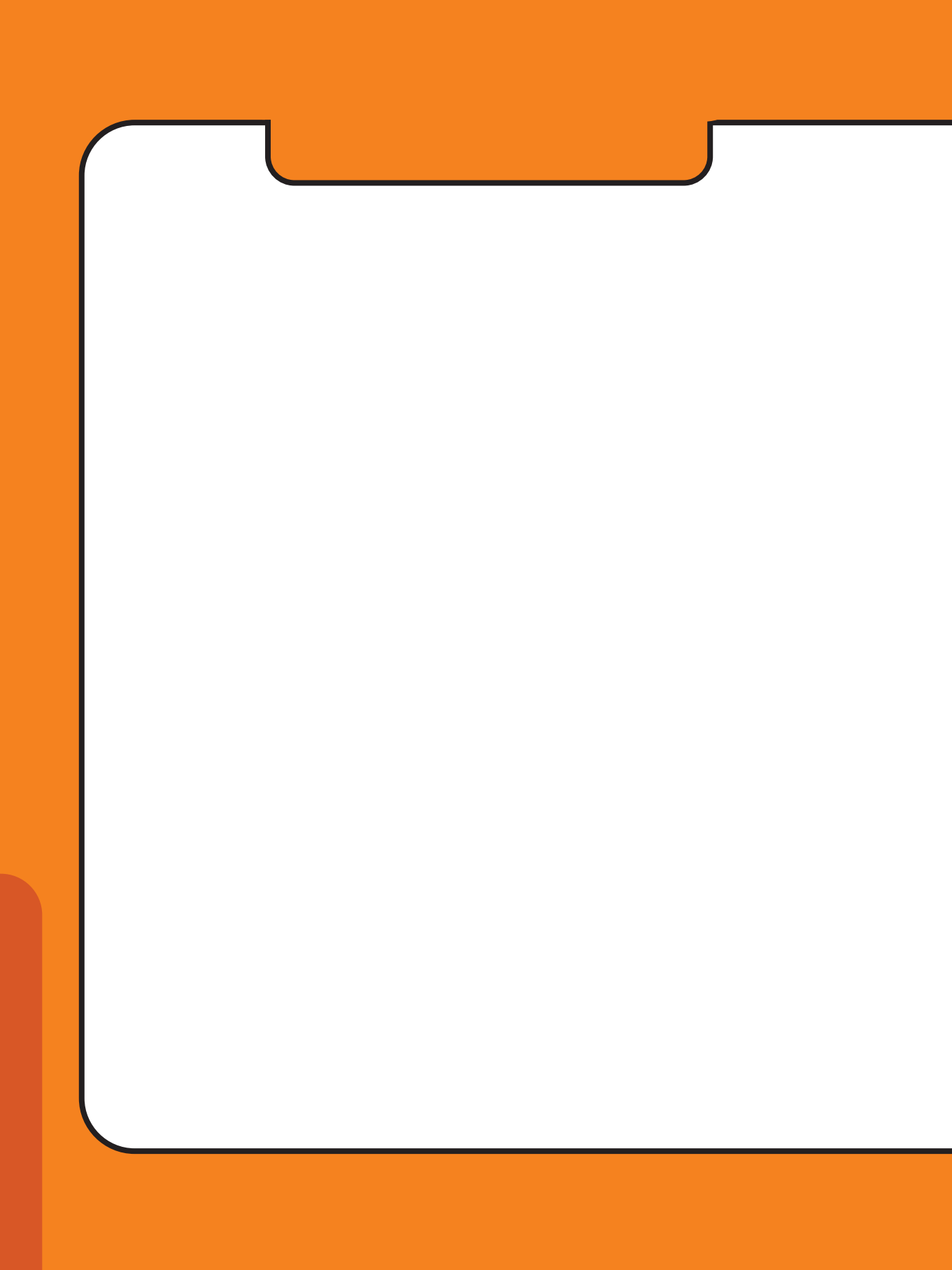
ഉല്ലാസപൂർണ്ണമായ ബാല്യ-കൗമാരങ്ങൾക്കായി, പ്രകാശമാനമായ ഭാവിക്കായി നമുക്ക് കൈകോർക്കാം.

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 കുട്ടുകാരെ 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 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, 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 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 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 ക്ലാസ്സ് റൂം പ്രവർത്തനാധിഷ്ഠിതമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ്. ജീവിതത്തോട് ബന്ധമുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ ഇവ കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കുകയുള്ളൂ.



ജീവിതനൈപുണികൾ

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

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

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

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

ഉള്ളടക്കം

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

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

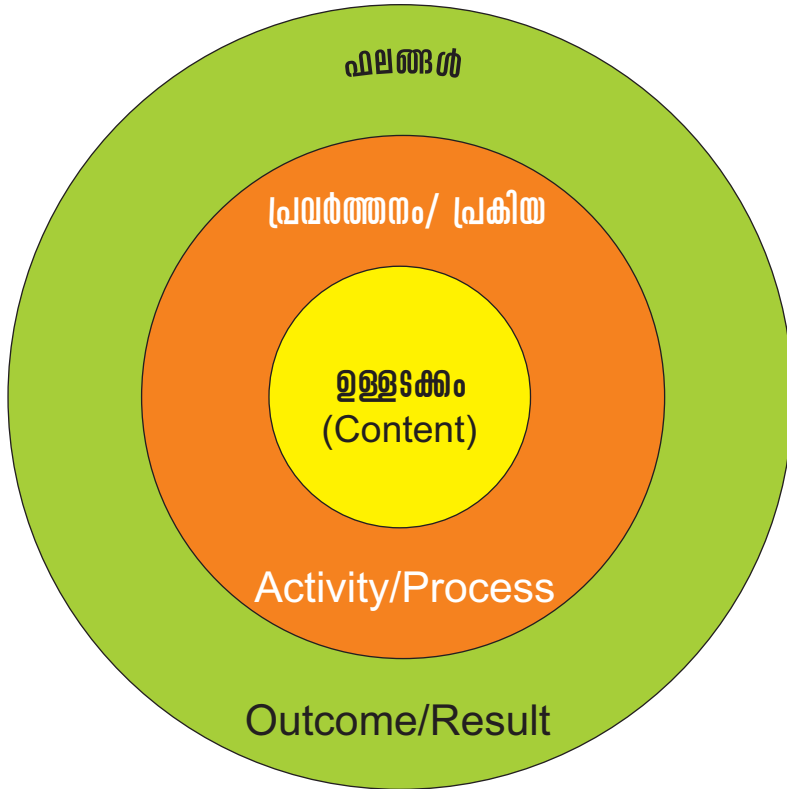
കുട്ടികളെ ജീവിതനൈപുണികൾ പരിശീലിപ്പിക്കാനുള്ള വ്യത്യസ്തമാർഗങ്ങൾ:

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

ഫാക്ട് ഷീറ്റ് (Fact sheet)

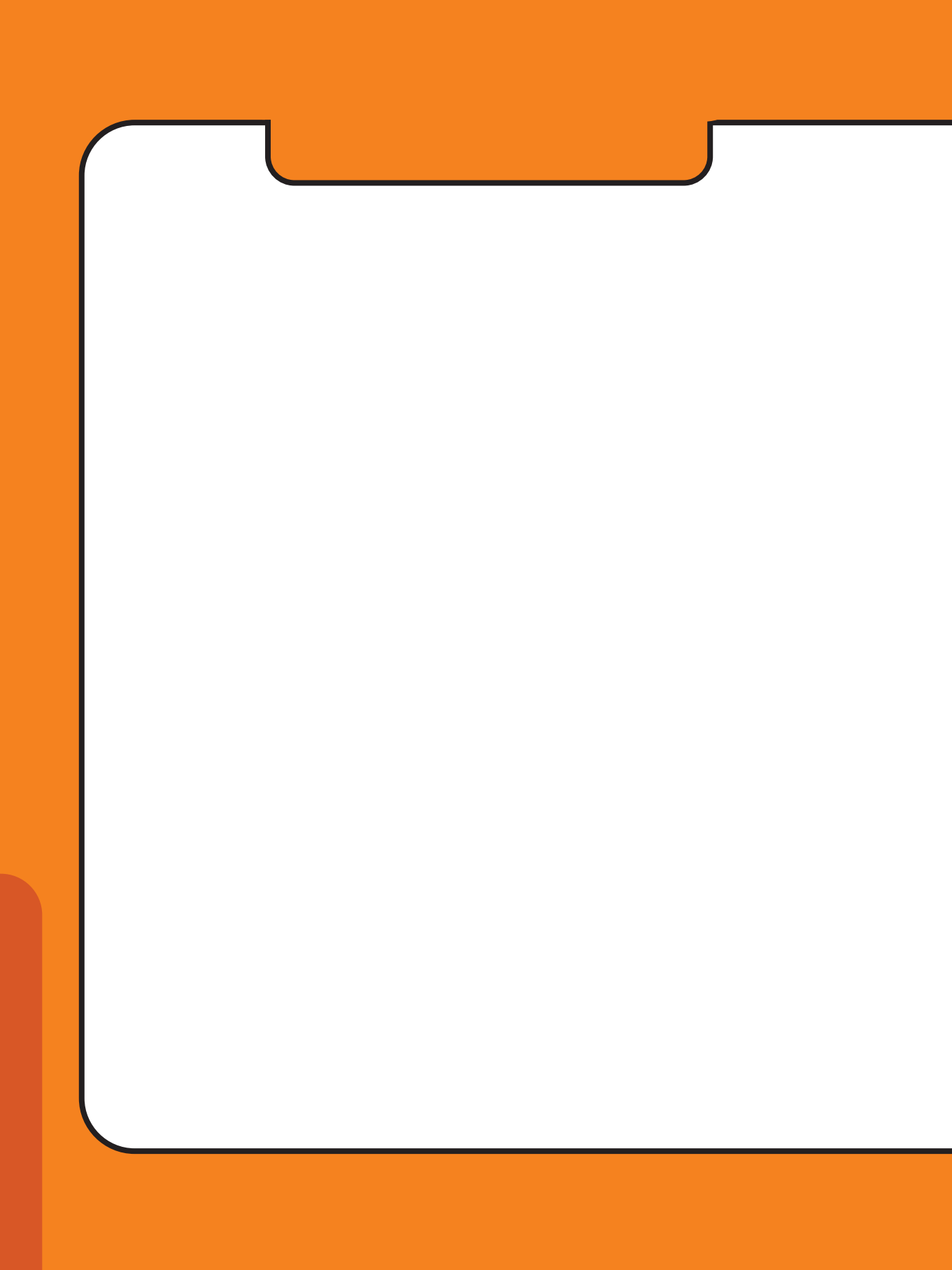
ആവശ്യമായ ഭാഗങ്ങളിൽ അധ്യാപകർക്ക് കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും പാഠഭാഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിശദാംശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും വേണ്ടി ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിദഗ്ധരായ ഡോക്ടർമാരുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള ഫാക്ട് ഷീറ്റുകൾ അധ്യാപകരുടെ റഫറൻസിനുവേണ്ടിയാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്.

ലൈഫ് സ്കിൽ സർക്കിൾ



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

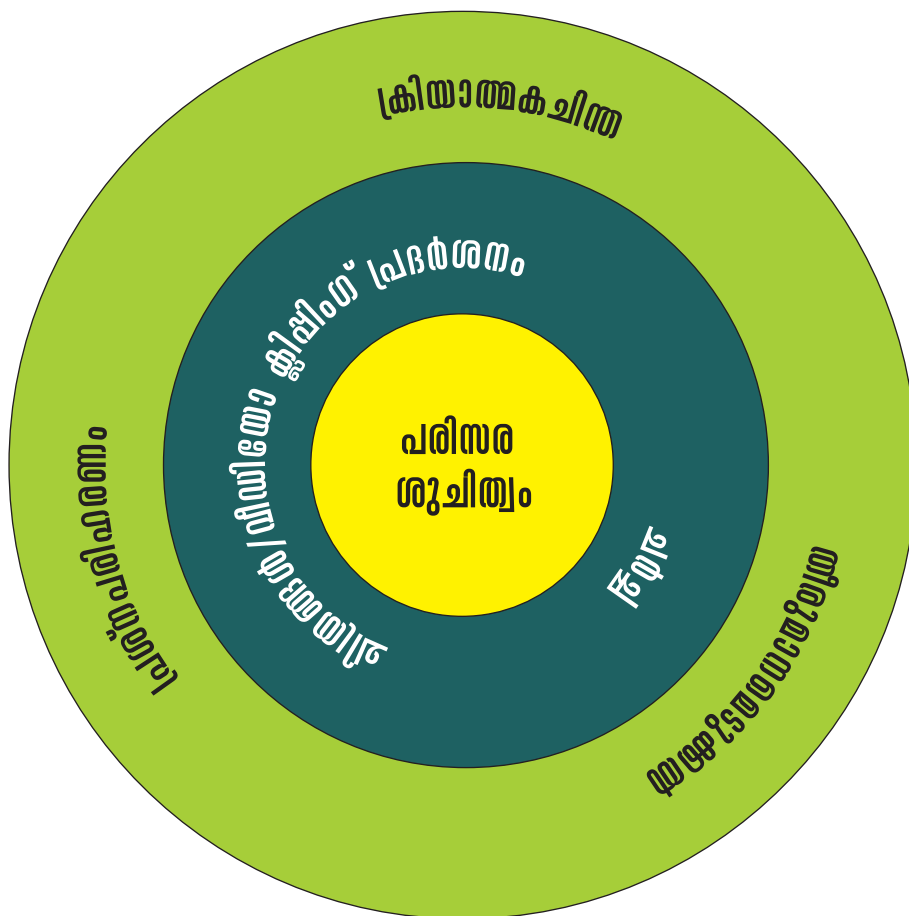
- | | |
|-----------------------|--|
| ഉള്ളിലുള്ള വൃത്തം | - ഉള്ളടക്കം (Content) സൂചിപ്പിക്കുന്നു |
| മധ്യഭാഗത്തുള്ള വൃത്തം | - പ്രവർത്തനം/പ്രക്രിയ (Activity/Process) സൂചിപ്പിക്കുന്നു. |
| പുറമെയുള്ള വൃത്തം | - കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ട ജീവിതനൈപുണികൾ/ഫലം (Outcome/Result) സൂചിപ്പിക്കുന്നു |



ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്	സമയം (മണിക്കൂർ)
1.	മാലിന്യങ്ങളെ വിട.....	1 - 5	2
2.	നെല്ലും പതിരും.....	6 - 12	2
3.	സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട.....	13 - 18	2
4.	പണക്കിലുക്കം മനസ്സിലുക്കും.....	19 - 22	2
5.	പല്ലു വേദനയകറ്റാം.....	23 - 28	2
6.	കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താം.....	29 - 32	3
7.	വളർച്ചയുടെ പടവുകൾ.....	33 - 38	2
8.	അറിയേണ്ടതും ചെയ്യേണ്ടതും.....	39 - 45	3½
9.	ഒന്നാന്നായി നേടാം-ജയിക്കാനായി.....	46 - 49	1½

തൂണിറ്റ് - 1
മാലിന്യങ്ങളെ വിട





മേഖല

പരിസരശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

പരിസരശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് കുട്ടികളെ ബോധവാന്മാരാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

പരിസരശുചിത്വമില്ലായ്മ കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും അവയെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷി വളർത്തുന്നതിനും.

കുട്ടികളിൽ പരിസരശുചീകരണത്തിനുള്ള സന്നദ്ധത/മനോഭാവം വളർത്തുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹരണം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1,2,3, ചിത്രങ്ങൾ/വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗ്സ്, പത്രക്കട്ടിംഗുകൾ.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

വർക്ക്ഷീറ്റ് 1 ലെ ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കുന്നു.

- ഏത് വീട്ടിലെ സാഹചര്യമാണ് മെച്ചപ്പെട്ടത്?
- ഓരോ വീട്ടിലെയും സവിശേഷതകൾ എന്തൊക്കെ?
- എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങൾ/ഗുണങ്ങൾ ആണ് ഈ വീടുകളിൽ ഉള്ളത്?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിച്ച് ചർച്ച നടത്തുന്നു. മലിനീകരണ സാഹചര്യങ്ങൾ പ്രതിപാദിക്കുന്ന പത്രക്കുട്ടിംഗുകൾ, വീഡിയോക്ലിപ്പിംഗുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. പരിസരശുചിത്വമില്ലാത്തതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കണ്ടെത്തി രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ വർക്ക്ഷീറ്റിലെ ഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു.

- ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ
- വായുവിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ
- കൊതുക്, എലി, ഈച്ച ഇവ പകർത്തുന്ന രോഗങ്ങൾ
-
-

ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തൊക്കെ ചെയ്യാൻ കഴിയും?

ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച, അവതരണം

- തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ ജലം കുടിക്കുക
- മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക
- കൊതുക് വളരാനുള്ള സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കുക
- മാലിന്യങ്ങൾ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ സംസ്കരിക്കുക
-
-
-

ചർച്ച ഒരു ഘട്ടം പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 2 നൽകുന്നു. പരിസരമലിനീകരണത്തിന് ഇടയാക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ബോക്സിൽ , അടയാളങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം വർക്ക്ഷീറ്റിലെ എന്റെ തിരിച്ചറിവുകൾ എന്ന ഭാഗം പൂർത്തിയാക്കുന്നു. അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

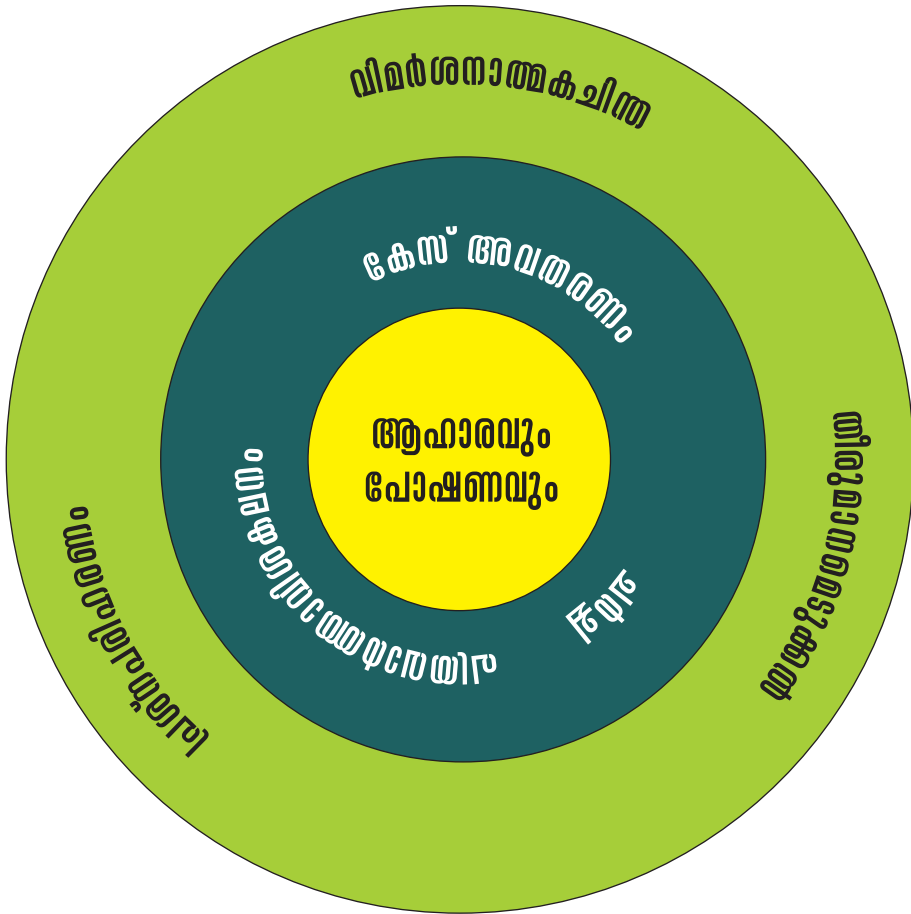
പരിസരശുചിത്വമില്ലായ്മ പലതരം രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. പ്രകൃതിയെ സ്നേഹിക്കാനും സംരക്ഷിക്കാനുമുള്ള മനോഭാവം രൂപപ്പെടണം. പരിസരശുചിത്വം പാലിക്കുകയും അതുവഴി രോഗങ്ങൾ പകരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് ഓരോ പൗരന്റെയും ഉത്തരവാദിത്തമാണ്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 3 ലെ പ്രവർത്തനം കുട്ടികൾക്ക് വിശദീകരിച്ചുകൊടുക്കുന്നു. അവർ സ്വന്തം വീട്ടിലെ ശുചിത്വം അന്വേഷിച്ച് തിരിച്ചറിയുന്നു. മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തി പരിഹാരനിർദ്ദേശങ്ങൾ എഴുതുന്നു. പരിഹരിക്കുന്നു.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- പരിസരത്ത് വെള്ളം കെട്ടി നിന്നാൽ കുത്താടി വളർന്ന് കൊതുകുകളുടെ എണ്ണം വർധിക്കും. ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കുൻഗുനിയ, മന്ത് എന്നീ കൊതുകുപരത്തുന്ന രോഗങ്ങൾക്ക് ഇത് കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- വെള്ളം കെട്ടിനിൽക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ചിരട്ട, റബർട്യൂബ്, പൊട്ടിയ കുപ്പി, പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ തുടങ്ങിയവ നീക്കം ചെയ്യണം.
- കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിൽ ഇറങ്ങി കളിക്കരുത്. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന ജലത്തിലൂടെ എലിപ്പനി പകരുന്നതിന് സാധ്യതയുണ്ട്.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പ്രത്യേകം നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള സ്ഥലത്തുമാത്രം ഇടുക.
- അഴുകുന്നതും അഴുകാത്തതുമായ പാഴ്വസ്തുക്കളെ തരംതിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- കുപ്പികളും പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കളും പരിസരത്ത് വലിച്ചെറിയരുത്.
- പ്ലാസ്റ്റിക്കുകൾ കത്തിക്കരുത്. പ്ലാസ്റ്റിക് പുക ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്കും ക്യാൻസറിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- പൊതുസ്ഥലത്ത് മലമൂത്രവിസർജനം പാടില്ല. അവ കുടിവെള്ളവുമായി കലർന്ന് മഞ്ഞ പിത്തം, വയറിളക്കരോഗങ്ങൾ, ടൈഫോയ്ഡ് തുടങ്ങിയ ജലജന്യ രോഗങ്ങൾക്കു കാരണമാവുന്നു.
- പൊട്ടിയ ബാറ്ററി, ബൾബുകൾ, ട്യൂബുകൾ, കമ്പ്യൂട്ടർ സാധനങ്ങൾ എന്നിവ കളിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കരുത്. ഇത് ലെഡ് വിഷബാധയ്ക്കു കാരണമായിത്തീരുന്നു.
- പൊടിയും പുകയും ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരാം. അതുകൊണ്ട് പരിസരം കഴിവതും പൊടിയും പുകയുമില്ലാതെ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക. ജലജന്യരോഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും.
- ചുമയും ജലദോഷവുമുള്ളപ്പോൾ ഒരു കർച്ചീഫ് കൊണ്ട് വായും മൂക്കും പൊത്തി ചുമയ്ക്കുക. കർച്ചീഫ് ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ ചുമയിലൂടെയും തുമ്മലിലൂടെയും പുറത്തുവരുന്ന രോഗാണുക്കൾ വഴി രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.
- മാലിന്യം കുന്നുകൂട്ടിയിടുന്നത് എലി വളരുന്നതിനും എലിപ്പനി വരുന്നതിനും കാരണമാവും.

യൂണിറ്റ് - 2
നെല്ലും പതിരും





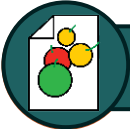
മേഖല

ആഹാരവും പോഷണവും.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളിൽ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വളർത്തുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.

ടിൻ ഫുഡ്, ജങ്ക് ഫുഡ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഇവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, വിമർശനാത്മകചിന്ത.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4,5,6,7,8,9, പത്രക്കട്ടിംഗ്സ്.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

കേസ് അവതരണം


“ഇന്റർവെല്ലിന് പുറത്തേക്ക് പോയ രാജേഷ് തലകറങ്ങി വീണു. കൂട്ടുകാർ രാജേഷിനെ താങ്ങിയെടുത്ത് ക്ലാസിൽ കൊണ്ടുവന്നു. വെള്ളം കൊടുത്തു. ക്ഷീണം മാറിയ രാജേഷിനോട് ടീച്ചർ കാര്യം അന്വേഷിച്ചു.” രാജേഷ് തലകറങ്ങി വീണതിന് കാരണമെന്താകാം?

സ്വതന്ത്ര പ്രതികരണം

വർക്ക്ഷീറ്റ് 4 ൽ കുട്ടികളുടെ സ്വതന്ത്ര പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുക. “രാജേഷ് ടീച്ചറിനോട് പറഞ്ഞത് പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിച്ചില്ല എന്നാണ്.” പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്താണ്? യാതൊരു കാരണവശാലും പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത് എന്നു പറയുന്നതിന് എന്തുകൊണ്ടാണ്? തുടർന്ന് പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത് എന്നു പറയുന്നതിന്റെ കാരണം വർക്ക്ഷീറ്റിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

അവതരണം, ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം



ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം ആവശ്യമാണ്. ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിൽ നിന്നുമാണ്. പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്ക് തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് ആവശ്യമായ ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് പ്രഭാതഭക്ഷണമാണ്. അതുകൊണ്ട് യാതൊരു കാരണവശാലും പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്.

തുടർപ്രവർത്തനം

വർക്ക്ഷീറ്റ് 5,6,7 എന്നിവ തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.

- വർക്ക്ഷീറ്റ് 5 കുട്ടികൾ കഴിക്കുന്ന പ്രഭാത ഭക്ഷണങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് 6 പ്രഭാത ഭക്ഷണം - ഇഷ്ട ഇനങ്ങളും ഇഷ്ടമില്ലാത്ത ഇനങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 പ്രഭാത ഭക്ഷണം - ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട ഇനങ്ങളും ഒഴിവാക്കേണ്ട ഇനങ്ങളും വെവ്വേറെയായി രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

താഴെ കാണുന്ന മേഖലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പത്രവാർത്തകൾ ശേഖരിച്ച് / തയ്യാറാക്കി അധ്യാപിക ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കണം.

ടിൻ ഫുഡ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന്റെ ദോഷം

ജങ്ക് ഫുഡ് കൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ

ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ദോഷഫലങ്ങൾ

ഗ്രൂപ്പ് അടിസ്ഥാനത്തിൽ വാർത്താവിശകലനം നടത്തി നിഗമനങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 7 ന്റെ തുടർന്നുള്ള ഭാഗത്ത് മേൽപ്പറഞ്ഞ ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണെന്ന് പറയുന്നതിന്റെ കാരണങ്ങളും അവയുണ്ടാക്കുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും കണ്ടെത്തി എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവതരണം.



ക്രോഡീകരണം

ടിൻ ഫുഡ്, ജങ്ക് ഫുഡ്, ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് ഇവ സ്ഥിരമായി കഴിക്കുന്നത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. ഇവയ്ക്ക് പകരം വീട്ടിൽ പാകംചെയ്ത ആഹാരം കഴിക്കുന്നതാണ് ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം.

- തുടർപ്രവർത്തനം - വർക്ക്ഷീറ്റ് 8,9 എന്നിവ തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് 8 - ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണയിനത്തിനു നേരെ ടിക്ക് ഇടുക.
- വർക്ക്ഷീറ്റ് 9 - നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ കഴിക്കുന്ന ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ കണ്ടെത്തി ആരോഗ്യകരമായതും അനാരോഗ്യകരമായതുമായി വേർതിരിക്കുക. കണ്ടെത്തലുകൾ / നിഗമനങ്ങൾ ക്ലാസിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- ഏറ്റവും ഊർജസ്വലമായ കാലമാണ് ശൈശവം, കളിക്കാനും പഠിക്കാനും ധാരാളം ഊർജം ഈ പ്രായത്തിൽ ആവശ്യമാണ്. കൂടാതെ നന്നായി വളരുകയും വേണം. ഇതിനു രണ്ടിനും സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് ഈ സമയത്താവശ്യം.
- അരി, ഗോതമ്പ്, ചോളം, തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങളിൽ നിന്നും കിഴങ്ങുകൾ, പഞ്ചസാര, എണ്ണകൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും ധാരാളം ഊർജം ലഭിക്കുന്നു.
- ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഭക്ഷണയിനങ്ങൾ മാംസം, മത്സ്യം, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, എണ്ണക്കുരുക്കൾ എന്നിവയാണ്. വൈറ്റമിനുകളും ധാതുക്കളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണവും വളർച്ചയ്ക്ക് ആവശ്യമാണ്. പച്ചക്കറികളിലും, പഴവർഗ്ഗങ്ങളിലും ഇവ ധാരാളമുണ്ട്. ഈ ഘടകങ്ങളെല്ലാം ഒരു നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുമ്പോഴാണ് അതിനെ സമീകൃതാഹാരം എന്നു പറയുന്നത്.
- ഭക്ഷണം, ഊർജം നൽകുകയും ശരീരം വളരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ബേക്കറി ഭക്ഷണവും പായ്ക്കറ്റു ഭക്ഷണവും സമീകൃതാഹാരത്തിന്റെ എല്ലാ ഗുണങ്ങളും നൽകുകയില്ല. മാത്രമല്ല ശരീരത്തിന് ദോഷകരമായ പല ഘടകങ്ങളും അതിലടങ്ങിയിരിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കഴിവതും വീട്ടിലെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന കുട്ടികൾ ക്ലാസിൽ ഉൽസാഹഭരിതരും മിടുക്കരുമായിരിക്കും. അതുകൊണ്ട് ഒരു കാരണവശാലും അതൊഴിവാക്കരുത്.

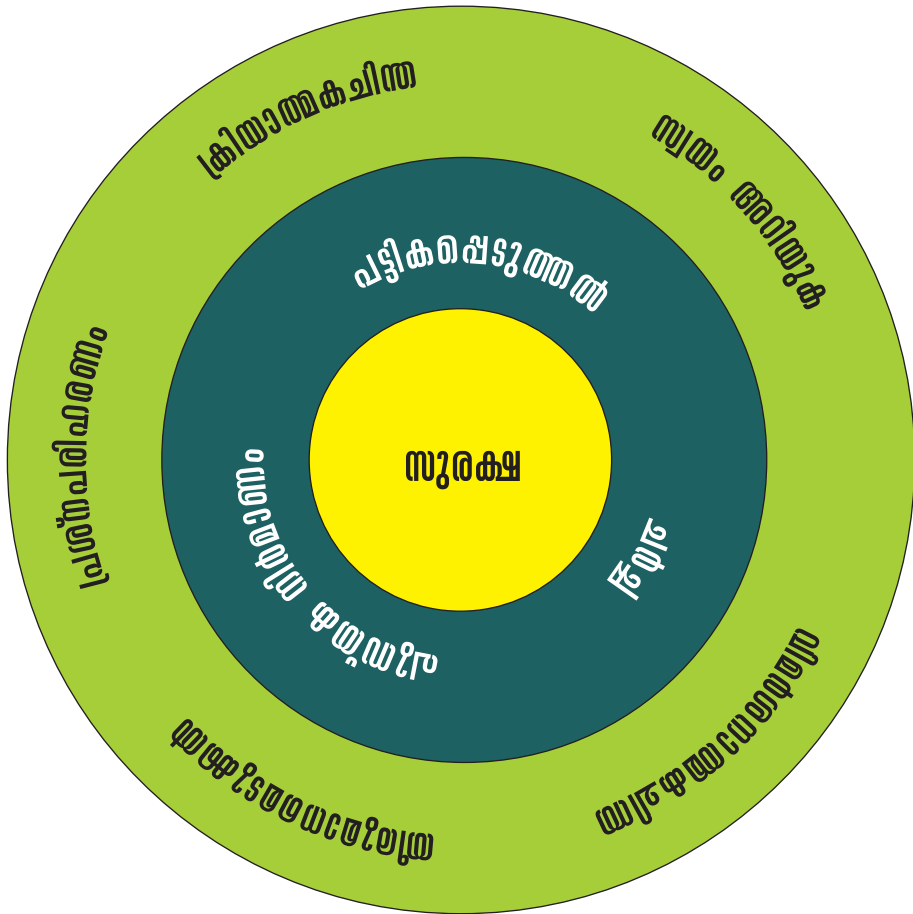
ശ്രദ്ധിക്കുക

- പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കരുത്. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ ഉന്മേഷഭരിതമാക്കാൻ പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിന് കഴിയും.
- പ്രഭാതഭക്ഷണം വൈവിധ്യപൂർണ്ണവും രുചികരവുമാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അമിതവണ്ണം, തുക്കക്കുറവ്, വളർച്ച മുരടിക്കൽ, വിളർച്ച എന്നിവ അസന്തുലിതമായ ഭക്ഷണക്രമത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങളാണ്.

ജക് ഫുഡ്

ബേക്കറി സാധനങ്ങൾ, പായ്ക്കറ്റ് ഭക്ഷണം, ടിൻഫുഡ്, പായ്ക്കറ്റിൽ വരുന്ന ജ്യൂസുകൾ, മറ്റു പാനീയങ്ങൾ ഇവയിൽ അമിതമായ ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, രുചിക്കുവേണ്ടിയും നിറത്തിനു വേണ്ടിയും ചേർക്കുന്ന കൃത്രിമ പദാർഥങ്ങൾ എന്നിവ ഉണ്ടാവും. സ്ഥിരമായി ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നത് രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായിത്തീരും. കഴിവതും അവ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്. ബേക്കറി സാധനങ്ങളിൽ നാരുകളുടെ അംശം കുറവായതിനാൽ കൂടലിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ അത് തടസ്സപ്പെടുത്താം. ഇത് മലബന്ധത്തിന് കാരണമാവും. നാരുകളില്ലാത്ത ഭക്ഷണം ദുർമേദസ്സുണ്ടാക്കും. ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, കാൻസർ എന്നിവ ഭാവിയിൽ ഉണ്ടാവുന്നതിനുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

തുണിറ്റ് - 3
 സൂക്ഷിച്ചാൽ ദുഃഖിക്കേണ്ട





മേഖല

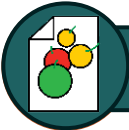
സുരക്ഷ.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കുട്ടിയുടെ വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സുരക്ഷിതമാക്കുന്നതിനുള്ള ധാരണ നേടുന്നതിന്.

അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അനാവശ്യമായി ടി.വി./കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിരൂത്സാഹപ്പെടുത്തുന്നതിന്.

ജലാശയത്തിൽ കളിക്കുമ്പോൾ/കുളിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.

കളിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, വിമർശനാത്മകചിന്ത, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10,11,12,13,14, ചാർട്ട് പേപ്പർ, കത്രിക.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

നിങ്ങൾക്ക് ടി.വി. പരിപാടികൾ ഇഷ്ടമല്ലേ?. ഏതൊക്കെ പരിപാടികളാണ് നിങ്ങൾ സ്ഥിരമായി കാണാറുള്ളത്?. കൂടുതൽ സമയം ടെലിവിഷൻ മുന്നിൽ ചെലവഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ? ചർച്ച.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 10 നൽകി സ്ഥിരമായി കാണുന്ന ടി വി പരിപാടികൾ, ടി വി കാണാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയം, ടി വി കാണുന്നതു മൂലം പഠനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനുമുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പരിപാടി	സമയം
സിനിമ	
കാർട്ടൂൺ	

ഈ പരിപാടികൾ കാണാൻ ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു?.

ഏത് സമയം മുതൽ ഏത് സമയം വരെ?

ദിവസവും കുറെ സമയം കൂട്ടികൾ ടി.വി പരിപാടികൾക്കായി ചെലവഴിക്കുന്നു. പഠനത്തിന് സഹായകമായ പരിപാടികൾ അല്ല മിക്കപ്പോഴും കൂട്ടികൾ കാണുന്നത്. കൂട്ടികളുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ വ്യക്തിഗതമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ദിവസവും ഇത്രയും സമയം ടി.വി. പരിപാടികൾക്കായി ചെലവഴിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ ഏതെല്ലാം തരത്തിൽ ബാധിക്കുന്നുണ്ട്? ചർച്ച, ദോഷങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

ടി.വി. പരിപാടികൾ കാണുന്നതിന് കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് കൂട്ടികളുടെ പഠനത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും ബാധിക്കും. ടി.വി.യിലെ വിദ്യാഭ്യാസ ആരോഗ്യ പരിപാടികൾ/വിദ്യാഭ്യാസ ചാനലുകൾ ഇവ കൂട്ടികളുടെ പഠനത്തെ സഹായിക്കും.

വർക്കുഷീറ്റ് 11 തുടർപ്രവർത്തനത്തിനായി നൽകുക. പഠനത്തിനു സഹായിക്കുന്ന ടി.വി പരിപാടികൾ കണ്ടെത്തുക. ടി.വി കാണുന്നതിനുവേണ്ടി ഒരു ടൈംടേബിൾ തയ്യാറാക്കുക. പരസ്പരം പരിശോധിച്ച് മെച്ചപ്പെടുത്തുക.

പ്രവർത്തനം - 2

ടി.വി.യുടെ അമിതോപയോഗം കൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ നമ്മൾ മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. ഇതുപോലെ കമ്പ്യൂട്ടർഗെയിമുകൾ ഏറെ നേരം കളിക്കുന്നവരും ഉണ്ട്. നിങ്ങൾ കളിക്കുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർഗെയിമുകൾ ഏതെല്ലാം?

വർക്കുഷീറ്റ് 12 ൽ കുട്ടികൾ കളിക്കുന്ന കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകളുടെ ദുഷ്യഫലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. ഇവയുണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ, വ്യായാമമില്ലായ്മ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ, ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽഫോൺ എന്നിവയുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം, ദോഷങ്ങൾ എന്നിവ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

മൊബൈൽഫോൺ, ഇന്റർനെറ്റ്, കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകൾ എന്നിവ കൂടുതൽ സമയം ഉപയോഗിക്കുന്നത് പഠനത്തേയും ആരോഗ്യത്തേയും ബാധിക്കും.

പ്രവർത്തനം - 3

താറാവിനെ കണ്ടിട്ടില്ലേ? താറാവിനെപ്പോലെ വെള്ളത്തിൽ നീന്തിക്കളിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കും ഇഷ്ടമാണല്ലോ? സുരക്ഷിതമായി ജലത്തിൽ കളിക്കാൻ നാമെന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം? ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം



- എപ്പോഴും മുതിർന്നവരോടൊത്തു മാത്രമെ ജലാശയത്തിൽ പോകാൻ പാടുള്ളൂ.
- ജലാശയത്തിന്റെ അപകടസാധ്യത മനസ്സിലാക്കണം.
- ചെളിയുള്ള ജലാശയത്തിൽ അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- മൂന്നറിയിപ്പുകൾ അവഗണിക്കരുത്.
- അപരിചിതമായ ജലാശയങ്ങളിൽ നീന്തൽ ഒഴിവാക്കുക.
- കൂട്ടുകാരെ ജലാശയത്തിലേക്ക് പിടിച്ചു തള്ളരുത്.
- ഡൈവിംഗ് ഏരിയയിൽ മാത്രം ഡൈവിംഗ് നടത്തുക.
- ജലാശയത്തിനുചുറ്റും ഓടരുത്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 13 ലെ താരാവിന്റെ ചിത്രം മറ്റൊരു കടലാസിൽ ട്രെയ്സ് ചെയ്ത് താരാവിന്റെ രൂപം വെട്ടിയുണ്ടാക്കുന്നു. അതിനുള്ളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ കുറിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ കൂടുതൽ പേജുകൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത് “Safety Duck” എന്ന പുസ്തകം ഉണ്ടാക്കുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 4

ആരോഗ്യത്തിന് കളികൾ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങൾ ഏതെല്ലാം കളികൾ കളിക്കാറുണ്ട്? വർക്ക്ഷീറ്റ്-14 വ്യക്തിഗതമായി പൂരിപ്പിക്കുന്നു.

- | | |
|---------------|---|
| • ഫുട്ബോൾ | • |
| • ക്രിക്കറ്റ് | • |
| • കബഡി | • |

കളികൾക്കിടയിൽ നിങ്ങൾക്കോ കുട്ടുകാർക്കോ എന്തെങ്കിലും പരിഭവങ്ങൾ പറ്റിയിട്ടുണ്ടോ? എന്തെല്ലാം? ചർച്ച

എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നെങ്കിൽ ഇത്തരം അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാമായിരുന്നു? ചർച്ച.

കളി	പരിഭവങ്ങൾ പറ്റിയത്/ സാധ്യതയുള്ളത്	ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗം

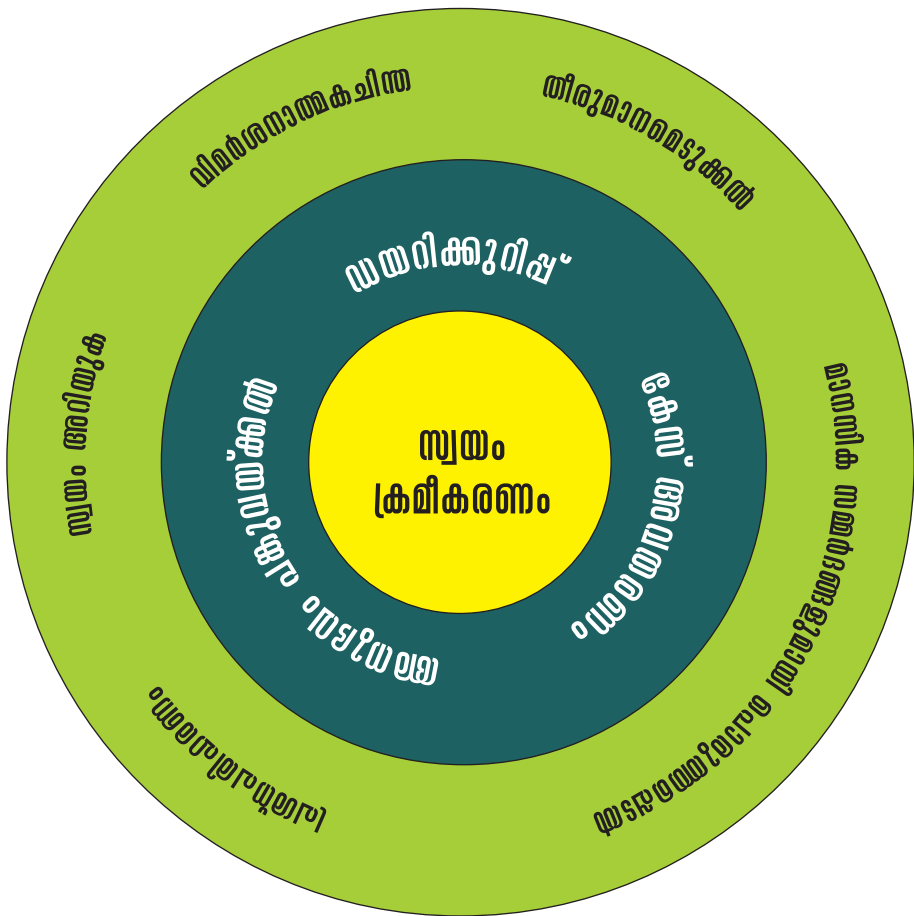
പട്ടിക കുട്ടുകാരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുമല്ലോ? അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ പൊതുവായി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിക്കണം.

ക്രോഡീകരണം

- കളികളിൽ അപകടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.
- തെന്നിവിഴാൻ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലൂടെയുള്ള ഓട്ടം ഒഴിവാക്കുക.
- മുന്നോട്ടുള്ള കാഴ്ചയ്ക്ക് തടസ്സമുണ്ടെങ്കിൽ അമിത വേഗതയിൽ ഓടിക്കയറരുത്.
- മുർച്ചയുള്ള വസ്തുക്കൾ കൊണ്ട് കളിക്കരുത്.
- അപകട സാധ്യതയുള്ള രീതിയിൽ 'എറിഞ്ച്' കളി അരുത്.



തുണിറ്റ് - 4
 പണക്കിലുക്കം മനസ്സിലുക്കും





മേഖല

സ്വയം ക്രമീകരണം.



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

ജീവിതത്തിൽ സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.
അനാവശ്യ പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

അനാവശ്യ ചെലവുകൾ ഒഴിവാക്കുന്നതിനുള്ള ധാരണ നേടുന്നതിന്.

പിരിമുറുക്കം ലഘൂകരിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 15,16,17 അനുഭവക്കുറിപ്പുകൾ, പത്രവാർത്തകൾ (മാനസികസമ്മർദ്ദംമൂലം ആത്മഹത്യ ചെയ്ത സംഭവങ്ങൾ).



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഉണ്ണിയും അച്ഛനുംകൂടി സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ ടൗണിലെത്തി. ആദായവിൽപ്പനയുടെ ബോർഡ് വച്ച കടയിൽ അവർ കയറി. എത്രയെത്ര സാധനങ്ങളാണ് അവിടെ. ഉണ്ണിയുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി ഒരുപാട് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി.. പേഴ്സ് തുറന്ന് പണമെടുത്തു കൊടുത്തു. അയ്യോ ഇനി 20 രൂപ മാത്രമേ ബാക്കിയുള്ളൂ. പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങാൻ അമ്മ പറഞ്ഞത് ഉണ്ണി ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. എന്തുചെയ്യും? വീട്ടിൽ പോയി അമ്മ സൂക്ഷിച്ചുവെച്ച കാശ് വാങ്ങി വന്നാലോ? അവർ ആലോചിച്ചു. “ആവശ്യമില്ലാതെ ഓരോന്നു വാങ്ങിയിട്ടല്ലേ?” അച്ഛൻ കുറ്റപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ ഉണ്ണിക്ക് വിഷമമായി. അവർ വീട്ടിലേക്ക് നടക്കുമ്പോഴാണ് അയൽപക്കത്തെ ശങ്കരേട്ടനെ കണ്ടത്. കാര്യം പറഞ്ഞപ്പോൾ ശങ്കരേട്ടൻ പറഞ്ഞു തൽക്കാലം ഞാൻ തരാം. നാട്ടിൽ എത്തി തിരിച്ചുതന്നാൽ മതി.

ഇത്തരത്തിൽ അനാവശ്യചെലവുകൾ ചെയ്ത് ബുദ്ധിമുട്ടിയ സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? കുറച്ച് കുട്ടികളുടെ അനുഭവം അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് അമ്മാവൻ 20 രൂപ തന്നു. നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്ക് അത് ചിലവഴിക്കും. വ്യക്തിഗതമായി ആവശ്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. (വർക്ക്ഷീറ്റ് 15 എന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ) ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

നിങ്ങൾ എഴുതിയതിൽ അത്യാവശ്യമായവ എന്തൊക്കെ? ഏതിനാണ് ആദ്യപരിഗണന നൽകുക? മുൻഗണനയനുസരിച്ച് ആവശ്യങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് മാറ്റിയെഴുതി നോക്കൂ. വർക്ക്ഷീറ്റിൽ തുടർന്നുള്ള ഭാഗത്ത് എഴുതുന്നു.

കുട്ടികളായ നിങ്ങൾക്കും പലവഴിക്ക് പണം ലഭിക്കാം. അത് നിങ്ങൾ ചെലവാക്കുന്നുമുണ്ടാകാം. പണം ചെലവാക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് കുറച്ച് പേർ പറയുന്നു. ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

- വേണ്ടവണ്ണം ആലോചിച്ച് ആവശ്യങ്ങൾ പരിഗണിച്ചു മാത്രമേ പണം ചെലവാക്കാവൂ.
- അത്യാവശ്യങ്ങളുടെ മുൻഗണന പരിഗണിക്കണം
- സമ്പാദ്യശീലം വളർത്തണം.

തുടർപ്രവർത്തനം

വർക്ക്ഷീറ്റ് 16 തുടർപ്രവർത്തനത്തിനായി നൽകുക. പണം അനാവശ്യമായി ചെലവാക്കുന്നതിന് ഉദാഹരണങ്ങൾ, സമ്പാദ്യം ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങൾക്ക് ഭാവിയിൽ ഉപയോഗിക്കാം എന്നിവ കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റിൽ എഴുതുകയും അടുത്ത ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

പ്രവർത്തനം - 2

ടീച്ചർ കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു അന്നു മൂന്നാം ക്ലാസ്സ് വിദ്യാർഥിനിയാണ്. അച്ഛൻ വാങ്ങിക്കൊടുത്ത പുതിയ പേനയുമാ യാണ് അവൾ സ്കൂളിൽ വന്നത്. ടീച്ചർ എഴുതാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ പേന ബാഗിൽ കാണുന്നില്ല. അവൾക്ക് കരച്ചിൽ വന്നു. തൽക്കാലം കൂട്ടുകാരിയുടെ കയ്യിൽ നിന്ന് പേന വാങ്ങി എഴുതിയെങ്കിലും അന്നവൾക്ക് ക്ലാസിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനേ കഴിഞ്ഞില്ല. അച്ഛനോട് എന്തുപറയും? എങ്ങനെ വീട്ടിൽ പോകും? ഇതായിരുന്നു അവളുടെ ചിന്ത. അന്നു രാത്രി അവൾക്ക് നഷ്ടപ്പെട്ട പേനയെക്കുറിച്ചാലോചിച്ച് അവൾക്ക് ഉറങ്ങാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങളും അഭിമുഖീകരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? എപ്പോൾ? പങ്കുവയ്ക്കാനവസരം നൽകുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 ൽ എഴുതുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച. ഉദാ:

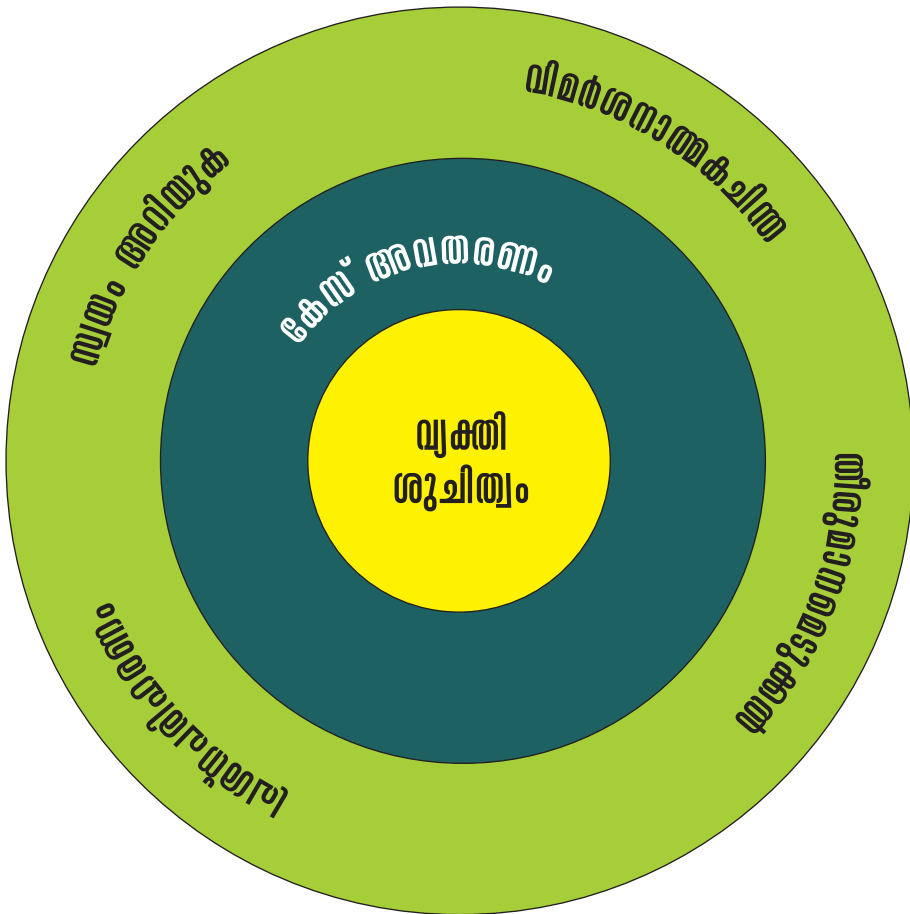
- ഗൃഹപാഠം ചെയ്യാതെ ക്ലാസ്സിലെത്തിയപ്പോഴുണ്ടായ സന്ദർഭം
- സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷത്തിന്റെ ഭാഗമായി പ്രസംഗിക്കാൻ ക്ലാസ് അധ്യാപകൻ നിർദ്ദേശിച്ച സന്ദർഭം. ചർച്ച. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിലുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം ഒഴിവാക്കാൻ എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും? വർക്ക്ഷീറ്റ് 17 ൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ച.

ക്രോഡീകരണം

- ജീവിതത്തിൽ പിരിമുറുക്കങ്ങൾ സാധാരണമാണ്.
- പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ സമയബന്ധിതമായി പൂർത്തിയാക്കണം.
- കുറവുകൾ മനസ്സിലാക്കി, അടുത്ത സന്ദർഭത്തിൽ മെച്ചപ്പെടാനുള്ള ഉറച്ച തീരുമാനങ്ങൾ എടുത്ത് മുന്നേറണം.
- പരാജയങ്ങളിൽ പതറാതെ പരിഹാരശ്രമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതാണ് ബുദ്ധി.
- മാതാപിതാക്കൾ ശിക്ഷകരല്ല; മറിച്ച് രക്ഷകരാണെന്ന് അറിയുക.
- പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്നു പറയുന്നത് മാനസിക വിഷമങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കും.



തുണിറ്റ് - 5
പല്ലുവേദനയകറ്റാം





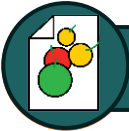
മേഖല

വ്യക്തിശുചിത്വം.



പഠനോദ്ദേശ്യം

വ്യക്തിശുചിത്വത്തെക്കുറിച്ച് അവബോധം ഉണ്ടാക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വ്യക്തിശുചിത്വ ശീലങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്.
വായ് ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യകത
ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

വിമർശനാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം,
സ്വയം അറിയുക.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 18,19,20.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

കേസ് അവതരണം

മൂന്നാം ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന അമ്മു സ്കൂളിൽ നിന്നും വന്നപ്പോൾ മുത്തച്ഛൻ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു “മോളേ കൈയും കാലും മുഖവും കഴുകിയിട്ട് വീട്ടിനകത്തു കയറൂ.” എന്തു കൊണ്ടാണ് മുത്തച്ഛൻ അങ്ങനെ പറഞ്ഞത്?. ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

നമ്മുടെ മുഖത്തും കൈകാലുകളിലും അഴുക്കും രോഗാണുക്കളും ഉണ്ടാകും. കൈയും കാലും മുഖവും കഴുകിയില്ലെങ്കിൽ പലതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.

കൈയും കാലും മുഖവും മാത്രം കഴുകിയാൽ മതിയോ? ശരീരം വൃത്തിയായിരിക്കാൻ പിന്നെന്തെല്ലാം ചെയ്യണം?.

വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുന്നു. അവതരണം

- ദിവസവും കുളിക്കണം.
- ദിവസവും രണ്ട് നേരം (രാവിലെ ആഹാരത്തിനു മുമ്പും രാത്രി ആഹാരത്തിനു ശേഷവും) പല്ലു തേക്കണം.
- കൈയിലെയും കാലിലെയും നഖം വളരുമ്പോൾ വെട്ടണം.
- വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കണം
-
-
-

‘എന്റെ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ വരച്ചു ചേർക്കാം’ എന്ന വർക്ക്ഷീറ്റ് 18 നൽകുന്നു. കുട്ടികൾ അവരുടെ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ വരച്ചു ചേർക്കുന്നു. ചില ചിത്രങ്ങളിലേക്ക് വരച്ച് ചേർക്കാത്തതിന്റെ കാരണങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രവർത്തനം - 2

വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 ലെ ചിത്രം ഉപയോഗിച്ച് അധ്യാപിക കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പല്ലുവേദനമൂലം രാമു ദന്തഡോക്ടറെ കാണാൻ എത്തി. രാമുവിനെ പരിശോധിച്ച ശേഷം ഡോക്ടർ രാമുവിനോട് കണ്ണാടിയിൽ സ്വന്തം പല്ലുനോക്കുവാൻ അവസരം നൽകി.

- പല്ലിന് പൂർണ്ണമായും വെള്ള നിറമാണോ?
- നിറവ്യത്യാസമുണ്ടോ?
- പല്ലിന്റെ ഇടയിൽ മഞ്ഞനിറം ഉണ്ടോ?

പല്ലിന്റെ പ്രത്യേകത സ്വയം തിരിച്ചറിഞ്ഞ രാമുവിനോട് ദിവസവും പല്ല് വൃത്തിയാക്കാത്തതാണ് പല്ലുവേദനയ്ക്ക് കാരണമെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞു. പല്ലുസംരക്ഷണത്തിന്റെ ആവശ്യകതയിലേക്ക് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ചർച്ച നയിക്കുന്നു.

- ദിവസവും രണ്ടു നേരം പല്ല് തേക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്ത്?
- വായ് ശുചിയായിരിക്കാൻ പല്ല് വൃത്തിയാക്കിയാൽ മാത്രം മതിയോ?
- ഏത് ആഹാരം കഴിച്ചതിന് ശേഷവും വായ് വൃത്തിയാക്കി കഴുകണം എന്ന് പറയുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?

ഫാക്ട്ഷീറ്റിലെ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചയിൽ വരണം. ചർച്ചയിലെ കണ്ടെത്തലുകൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 19 ൽ എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ചർച്ചയ്ക്കുശേഷം മെച്ചപ്പെടുത്തി എഴുതുന്നു.

നിങ്ങളോരോരുത്തരും വീട്ടിൽ പോയി കണ്ണാടി ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം പല്ല് നിരീക്ഷിച്ച് പ്രത്യേകതകൾ കണ്ടെത്തി വർക്ക്ഷീറ്റ് 20 പൂർത്തിയാക്കുക. ദന്തസംരക്ഷണത്തിനായി ഇനി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് 'ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്' എന്ന ഭാഗത്ത് എഴുതുക.



ക്രോഡീകരണം

ദിവസവും രണ്ട് നേരം പല്ല് തേക്കേണ്ടതുണ്ട്. പല്ലിനോടൊപ്പം മോണയും നാക്കും വൃത്തിയാക്കണം. ആഹാരത്തിന് ശേഷം വായ് നന്നായി വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലിനിടയിൽപ്പെടുകയും പല്ലുവേദന, വായ്നാറ്റം, പല്ലിൽ പോട് മുതലായവ ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യും.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

- ദിവസവും രണ്ടുനേരം ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് പല്ലുകൾ തേച്ചു വൃത്തിയാക്കണം.
- ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം വായ് കഴുകണം.

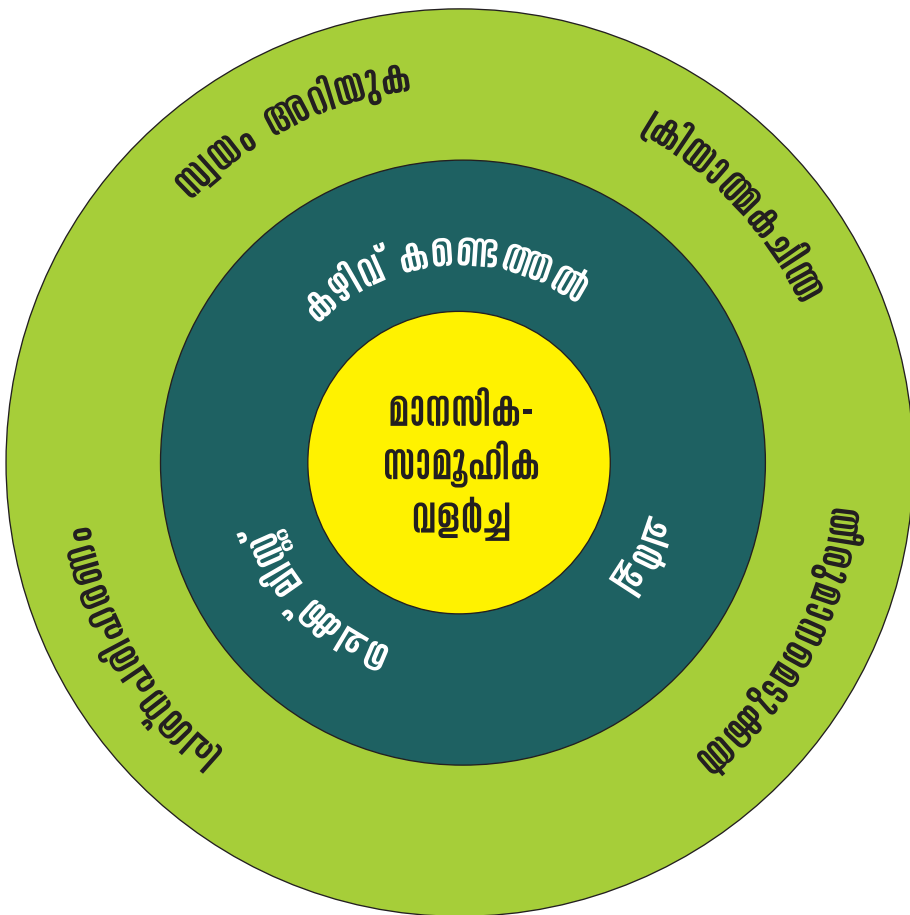
പല്ല് വൃത്തിയാക്കേണ്ട രീതി

ബ്രഷും പേസ്റ്റും അല്ലെങ്കിൽ പല്ല് തേക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന മറ്റ് വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ചാണ് പല്ലുതേയ്ക്കേണ്ടത്. ഒരു പയർമണി വലുപ്പത്തിൽ മാത്രമേ പേസ്റ്റ് ആവശ്യമുള്ളൂ. മേൽനിരയിലെ പല്ലുകൾ മുകളിൽ നിന്ന് താഴേക്കും കീഴ് നിരയിലെ പല്ലുകൾ താഴെനിന്ന് മുകളിലേക്കും എന്ന രീതിയിലാണ് ബ്രഷ് ചെയ്യേണ്ടത്. പല്ലുകളുടെ പുറഭാഗവും അകഭാഗവും ഇങ്ങനെ വൃത്തിയാക്കണം. അണുപല്ലുകൾക്ക് മുകളിൽ ബ്രഷ് മുമ്പോട്ടും പിറകോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാണ് അണുപല്ലുകൾ വൃത്തിയാക്കേണ്ടത്. തുടർന്ന് ബ്രഷ് കൊണ്ട് നാവ് ഉരച്ച് വൃത്തിയാക്കണം (ടങ്ക്ലീനർ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല). അവസാനം മോണകൾ അകവും പുറവും കൈവിരൽ കൊണ്ട് ഉഴിയണം. ശേഷം വെള്ളംകൊണ്ട് കൃത്യം കഴിയണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റുയടന്നെങ്കിലും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും നിത്യവും പല്ലുതേക്കണം. ഉപയോഗിക്കുന്ന ബ്രഷ് 3 മാസത്തിലൊരിക്കൽ മാറ്റണം. സോഫ്റ്റ് ബ്രിസിൽസ് ഉള്ള ബ്രഷാണ് അഭികാമ്യം.

വായ് കഴുകൽ

- ആഹാരം കഴിച്ചശേഷം വായ്കഴുകണം. ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ വായ്ക്കുള്ളിൽ തങ്ങി നിന്ന് പല്ല് കേടുവരുന്നതിനെ ഇത് തടയും.
- മിഠായികൾ, ചോക്ലേറ്റുകൾ എന്നീ ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന മധുര പദാർത്ഥങ്ങൾ ചവച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വായിൽ അലിയിച്ചു കഴിക്കുക.
- ദിവസവും പല്ലു വൃത്തിയാക്കിയില്ലെങ്കിൽ ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങൾ പല്ലിനിടയിൽ തങ്ങി നിൽക്കും. ഇതിൽ രോഗാണുക്കൾ പെരുകുന്നു. ഇത് കട്ടിയുള്ള ടാർടാർ എന്ന ഒരു പദാർത്ഥം പല്ലിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ചിരിക്കാൻ ഇടവരുത്തുന്നു. ഇത് മോണരോഗത്തിനും പല്ല് ദ്രവിച്ചുപോകുന്നതിനും കാരണമാകുന്നു.
- ആഹാരാവശിഷ്ടങ്ങളിൽ തങ്ങിനിൽക്കുന്ന രോഗാണുക്കൾ പല്ലിന്റെ പുറംപാളിയായ ഇനാമലിനു കേടുവരുത്തുകയും പല്ലിൽ പോടുകയ്യാകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മേൽപ്പറഞ്ഞ രണ്ടു പ്രശ്നങ്ങളും പല്ലുവേദനയ്ക്കും ദുർഗന്ധത്തിനും കാരണമാകുന്നു.
- ഇടയ്ക്കിടെ കണ്ണാടിയിൽ നോക്കി പല്ലുകൾക്ക് കേടുണ്ടോ എന്നു പരിശോധിക്കണം. പല്ലിൽ കേടുണ്ടാവുകയോ നിറവ്യത്യാസമുണ്ടാവുകയോ ചെയ്താൽ സ്കൂൾ നഴ്സിന്റെയോ ഡോക്ടറുടെയോ ഉപദേശം തേടേണ്ടതാണ്.
- വൈറ്റമിനുകൾ ധാരാളമടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണ്.

തുണിറ്റ് - 6
കഴിവുകൾ കണ്ടെത്താം





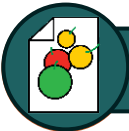
മേഖല

മാനസിക - സാമൂഹിക വളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

സ്വയം അറിഞ്ഞ് ജീവിത വിജയം നേടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

വിവിധ മേഖലയിലുള്ള കഴിവുകൾ സ്വയംതിരിച്ചറിഞ്ഞ് മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന്.

കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ സ്വയവും പരസ്പരവും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21,22,23,24.



സമയം

3 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ക്ലാസിലെ വ്യത്യസ്ത കഴിവുകളുള്ള കുട്ടികളെ കണ്ടെത്തി അവരുടെ കഴിവുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു (പാട്ടുപാടാൻ, ചിത്രം വര.)

എല്ലാവർക്കും ഈ കഴിവുകളുണ്ടോ?

നിങ്ങൾക്കും ധാരാളം കഴിവുകൾ ഉണ്ട്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 21 പൂർത്തിയാക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ടീച്ചർ ക്രോഡീകരിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണം

കഴിവ്	എന്റെ ക്ലാസിൽ
1. എന്റെ ക്ലാസിൽ മലയാളം നന്നായി വായിക്കാൻ കഴിയുന്നവർ	30/34
2.	
3.	

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞ എന്റെ കഴിവുകൾ - ചർച്ച

- പാട്ടുപാടാൻ
- ചിത്രം വരയ്ക്കാൻ
-
-
-
-

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞ എന്റെ കഴിവുകൾ വർക്ക്ഷീറ്റ് 22 ൽ എഴുതിച്ചേർക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

കുട്ടികൾ വ്യത്യസ്തമായ കഴിവുകൾ ഉള്ളവരാണ്. ഒരു കഴിവും ഇല്ലാത്തവരായി ആരുമില്ല.

പ്രവർത്തനം - 2

രണ്ട് പേരടങ്ങിയ ഗ്രൂപ്പിൽ ഒരാളുടെ കഴിവ് മറ്റൊരാൾ കണ്ടെത്തി പരസ്പരം പറയുന്നു. (ക്ലാസിലെ മുഴുവൻ കുട്ടികളെയും രണ്ടംഗ ഗ്രൂപ്പാക്കുകയും എല്ലാവരുടെയും കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി പറയാൻ അവസരം നൽകുകയും വേണം).

വർക്ക്ഷീറ്റ് 23 സുഹൃത്തിന്റെ കഴിവുകൾ എഴുതാൻ ഉപയോഗിക്കാം. ചർച്ച, അവതരണം

- എല്ലാവർക്കും ഒരേ കഴിവുകളാണോ?
- ഒരു കഴിവില്ലാത്ത ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ?
- സ്വന്തം കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാം?. ചർച്ച.



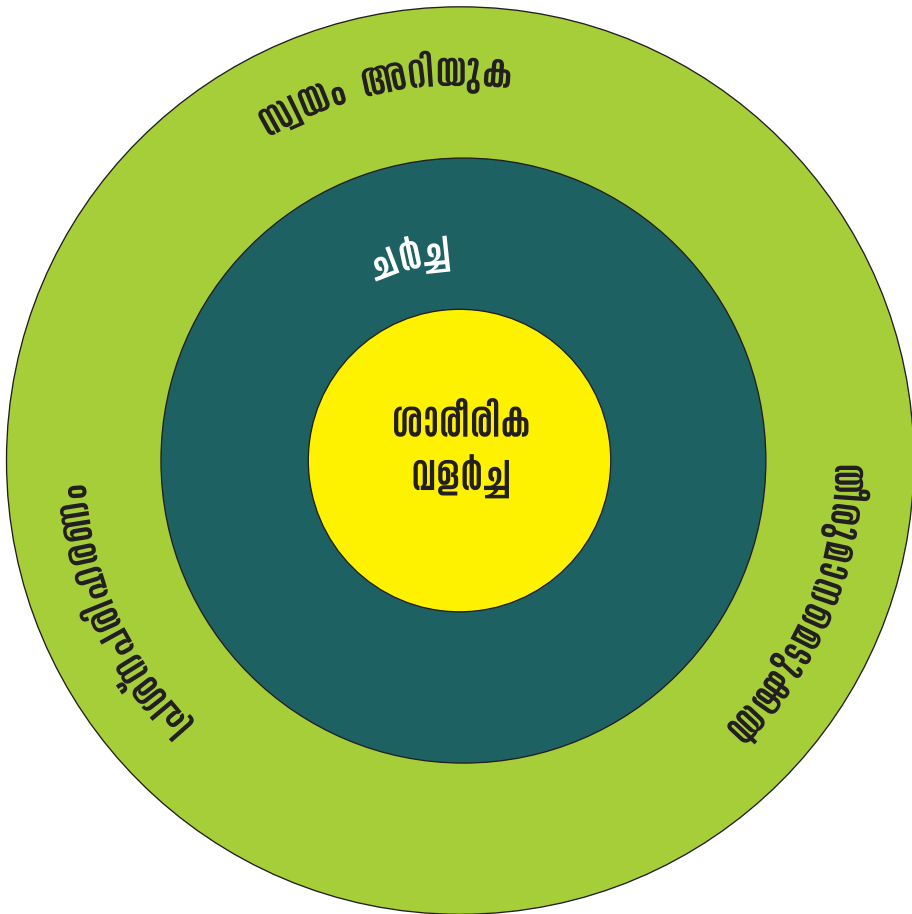
ക്രോഡീകരണം

എല്ലാവർക്കും ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള കഴിവുകൾ ഉണ്ട്. കഴിവുകളെ അംഗീകരിക്കുകയും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണം.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 24 ൽ വീട്ടിലുള്ളവരുടെ കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി എഴുതിവരാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു. ടീച്ചർ അടുത്ത ദിവസങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ വായിപ്പിക്കുന്നു.

ക്ലാസിലെ ഓരോരുത്തരുടെയും മികച്ച കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തിയല്ലോ. അവ അവതരിപ്പിക്കാൻ ഒരു പരിപാടി സംഘടിപ്പിക്കൂ. ഓരോ മാസവും ഇത് ആവർത്തിക്കാം.

തുണിറ്റ് - 7
വളർച്ചയുടെ പടവുകൾ





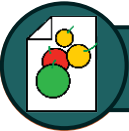
മേഖല

ശാരീരികവളർച്ച.



പഠനോദ്ദേശ്യം

കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവളർച്ച ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യം

വളർച്ചയിൽ ആഹാരത്തിനും വ്യായാമത്തിനുമുള്ള പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, തീരുമാനമെടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

കുട്ടികൾ മുൻവർഷങ്ങളിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന വസ്തുക്കൾ, ചെരുപ്പ് മുതലായവ, വർക്ക്ഷീറ്റ് 25,26.



സമയം

2 മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം 1

ഒന്നാം തരത്തിൽ പഠിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിയുടെ വസ്ത്രം/ചെരുപ്പ് ടീച്ചർ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഉടുപ്പ് / ചെരുപ്പ് നിങ്ങൾക്ക് ധരിക്കാനാവുമോ? നിങ്ങൾ ഒന്നാം ക്ലാസിൽ പഠിച്ചിരുന്ന കാലത്ത് ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ഡ്രസ് ഇപ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുമോ? അക്കാലത്ത് ഉപയോഗിച്ച ചെരുപ്പ്, വളകൾ എന്നിവയോ? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റാത്തത്? എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്കുണ്ടായത്? ചർച്ച. വർക്ക്ഷീറ്റ് 25 കുട്ടികൾക്ക് നൽകുന്നു. വിവിധ പ്രായത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നു. അനുയോജ്യമായവയിലേക്ക് മാതൃകയിലേതു പോലെ വരച്ച് ചേർക്കുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

ഒന്നാം ക്ലാസിൽ നിന്ന് മൂന്നാം ക്ലാസിലേക്കെത്തിയപ്പോൾ കുട്ടികൾ വളർന്നു.

വളർച്ചയ്ക്ക് എന്തൊക്കെ ഘടകങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്? ചർച്ച. ചെടികൾ വളരാൻ നാം എന്തൊക്കെ നൽകുന്നു? അതുപോലെ നമ്മുടെ വളർച്ചയ്ക്കോ?

- ആഹാരം
- വെള്ളം
- വ്യായാമം (കളികൾ)

വളർച്ചയ്ക്കാവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തായിരിക്കും സംഭവിക്കുക? വർക്ക്ഷീറ്റ് 26 നൽകുന്നു. മൂന്നാം ക്ലാസ്സിലെത്തിയപ്പോൾ തനിക്കുണ്ടായ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ വ്യക്തിഗതമായി എഴുതിച്ചേർക്കുവാൻ അവസരം നൽകുന്നു. വളർച്ചയെ സഹായിച്ച ഘടകങ്ങളും എഴുതുന്നു. ഏതാനും പേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഫാക്ട്ഷീറ്റിലെ കാര്യങ്ങൾ ചർച്ചയിൽ വരണം.



ക്രോഡീകരണം

കുട്ടികൾ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വളർച്ചയ്ക്ക് പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരം, ശുദ്ധജലം, വ്യായാമം തുടങ്ങിയവ അനിവാര്യമാണ്.

ഫാക്ട് ഷീറ്റ്

ഈ പ്രായത്തിൽ കുട്ടികൾ

- നേരത്തെയുള്ളതിൽ നിന്നും വേഗത്തിൽ ഉയരം കൂടുന്നു.
- നേരത്തെയുള്ളതിൽനിന്നും വേഗത്തിൽ ഭാരം കൂടുന്നു.
- ഈ സമയത്ത് ശരിയായ പോഷണം ആവശ്യമാണ്.
- കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കൂടുതൽ വേണം.

ശരിയായ വളർച്ചയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമായ ഘടകങ്ങൾ

ഭക്ഷണം

- സന്തുലിതവും വൈവിധ്യമുള്ളതുമായ ഭക്ഷണം.
- കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഈ സമയത്ത് പ്രധാനമാണ്.

കാത്സ്യം അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ

- ഉദാ:- മുളളോടുകൂടി കഴിക്കാവുന്ന ചെറിയ മത്സ്യങ്ങൾ, കുവരക്, പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ.

ഇരുമ്പുസത്തടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങൾ

- ഉദാ:- കരൾ, മത്സ്യം, മാംസം, ശർക്കര, കരുപ്പെട്ടി, ഈന്തപ്പഴം.

വ്യായാമം

- കളിക്കുക, വീട്ടുജോലികളിൽ സഹായിക്കുക, സൈക്കിൾ ചവിട്ടുക, നീന്തുക, ഓടുക, നടക്കുക, മുതലായവ ശരീരത്തിന് വ്യായാമം നൽകുന്നു.

വെള്ളം

- ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഈ പ്രായത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും പ്രധാനമാണ്.

ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങൾ

- ശരിയായ ശരീരവളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു.
- ക്ഷീണമകറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും ഭംഗിയും ഉറപ്പാക്കുന്നു.
- മുത്രാശയ അണുബാധ തടയുന്നു.
- ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായി നടക്കുന്നതിന് ജലം അനിവാര്യമാണ്.

പോഷണക്കുറവിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

- അമിതമായ മെലിച്ഛിൽ
- ക്ഷീണം
- വിളർച്ച
- പഠനത്തിൽ പിന്നാക്കാവസ്ഥ
- കളികളിൽ താൽപ്പര്യമില്ലായ്മ
- മാംസപേശികളുടെയും എല്ലുകളുടെയും വികാസക്കുറവ്
- രക്തത്തിൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെയും അതിന്റെ ഘടകങ്ങളുടെയും അസന്തുലിതാവസ്ഥ
- ഭാവിയിൽ ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം, രക്താതിസമ്മർദ്ദം ഇവയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത.

വിളർച്ച

- രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ കുറവിനെയാണ് വിളർച്ചയെന്നു പറയുന്നത്.

ലക്ഷണങ്ങൾ

- ക്ഷീണം, തളർച്ച, അമിതമായ ഉറക്കം, ഓർമക്കുറവ്, തുടർച്ചയായ തലവേദന, ശ്രദ്ധക്കുറവ്, കിതപ്പ്, തലകറക്കം, കൺപോള/കൈപ്പത്തി/നഖം ഇവയുടെ നിറവ്യത്യാസം.

കാരണങ്ങൾ

- ആഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പിന്റെ കുറവ്
- വിരശല്യം

പരിഹാരമാർഗങ്ങൾ

- ആഹാരത്തിൽ ഇരുമ്പുസമ്പത്ത് ഉറപ്പുവരുത്തുക
- ആറുമാസത്തിലൊരിക്കൽ വിരയ്ക്കുള്ള മരുന്ന് ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം കഴിക്കുക.
- വിളർച്ചയുള്ള കുട്ടികൾ ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശം തേടുക.

ഇരുമ്പുസത്ത് കൂടുതലുള്ള ആഹാരപദാർഥങ്ങൾ

- ശർക്കര, ഇലക്കറികൾ, കരുപ്പെട്ടി, മാംസം, കരൾ, നെല്ല്ക, പഴവർഗം.

അമിതവണ്ണം

- വ്യായാമക്കുറവും അമിതഭക്ഷണവുമാണ് കാരണങ്ങൾ
- പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം തുടങ്ങിയ ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങളിലേയ്ക്ക് നയിക്കുന്നു.

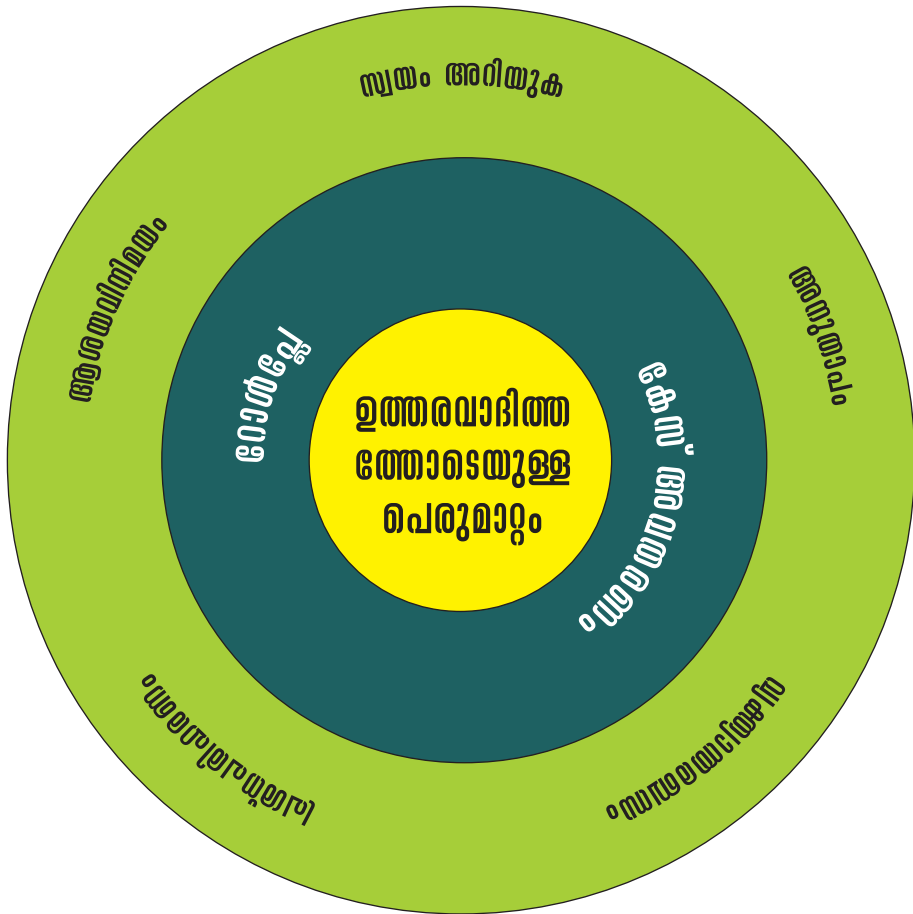
വളർച്ച മുരടിപ്പ്

- നീണ്ടകാലത്തെ പോഷണക്കുറവ്, ഉൾജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന അന്നജത്തിന്റെയും ശരീരവളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന മാംസ്യത്തിന്റെയും കുറവ് എന്നിവയാണ് കാരണം.

മറ്റു ധാതുലവണങ്ങൾ

- സിങ്ക്, അയഡിൻ എന്നിവ, നിലക്കടല, കടൽമത്സ്യം തുടങ്ങിയ ആഹാരപദാർഥങ്ങളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്നു.

തുണിറ്റ് - 8
അറിയേണ്ടതും ചെയ്യേണ്ടതും





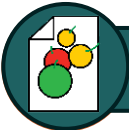
മേഖല

ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റം



പഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

കാര്യക്ഷമമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ രൂപീകരിക്കുന്നതിന്.
കുട്ടികളിൽ അനുതാപം വളർത്തുന്നതിന്.
കുട്ടിയുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് ധാരണ നേടുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

സമപ്രായക്കാരായ കുട്ടികളുമായുള്ള സൗഹൃദത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുന്നതിന്.
രക്ഷിതാക്കളെയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം അറിയുന്നതിന്.
മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖം തന്റേതുമാണെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന്.
കുട്ടിയുടെ അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിനും അവ നേടിയെടുക്കുന്നതിനും അവകാശനിഷേധങ്ങൾക്കെതിരെ പ്രതികരിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിനും.



ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്വയം അറിയുക, അനുതാപം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, ആശയവിനിമയം, പ്രശ്നപരിഹാരണം.



സാമഗ്രികൾ

വർക്ക്ഷീറ്റ് 27,28,29,30,31,32.



സമയം

3½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

വീടിനടുത്തുള്ള നിങ്ങളുടെ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ ആരാക്കെ?

സ്കൂളിലെ അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കൾ ആരാക്കെ?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 27 നൽകി വീട്, സ്കൂൾ എന്നിവിടങ്ങളിലെ സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്തി വ്യക്തിഗതമായി എഴുതുക. കുട്ടുകാരുമൊത്ത് നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യാറുണ്ട്?.

-
-

അസുഖം മൂലം നാലോ, അഞ്ചോ ദിവസം നിങ്ങൾ സ്കൂളിൽ വന്നില്ലായെങ്കിൽ ആ ദിവസങ്ങളിലെ സ്കൂളിലെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുമോ?

പ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ ആരാക്കെ നിങ്ങളെ സഹായിക്കും?

കുട്ടുകാർ ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാറുണ്ട്? നിങ്ങൾ കുട്ടുകാരെയോ? വർക്ക്ഷീറ്റ് 27 ൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

- നോട്ട് ബുക്കുകൾ നൽകി
- പാഠഭാഗങ്ങൾ പറഞ്ഞു മനസ്സിലാക്കി
-
-
-
-



ക്രോഡീകരണം

കുട്ടുകാരുമായുള്ള സൗഹൃദം പല തരത്തിൽ നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വവികസനത്തിന് പ്രയോജനകരമാണ്.

പ്രവർത്തനം- 2

റോൾപ്ലേ

കുട്ടികളിൽ നിന്ന് ആറംഗങ്ങൾ വീതമുള്ള രണ്ട് ഗ്രൂപ്പ് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഓരോ കേസ് റോൾപ്ലേയ്ക്ക് നൽകുന്നു.

മറ്റുകുട്ടികൾ ഗ്രൂപ്പുകളുടെ അവതരണത്തെ വിലയിരുത്തുന്നു.

കേസ് 1

2 കുട്ടികൾ ടി.വി. കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അച്ഛനമ്മമാർ പുറത്ത് പോയിരിക്കുന്നു. വിവാഹം ക്ഷണിക്കാൻ രണ്ടു ബന്ധുക്കൾ വീട്ടിലെത്തുന്നു. കുട്ടികൾ ടി.വി. ഓഫാക്കുന്നു. ആഗതരെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. കുടിക്കാൻ നൽകുന്നു. ക്ഷണക്കത്ത് സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ട് വിവരങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്നു. ആഗതർ സന്തോഷത്തോടെ യാത്ര പറഞ്ഞ് പോകുന്നു. വീണ്ടും ടി.വി. കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ അച്ഛനമ്മമാർ വരുന്നു. അവരോട് കുട്ടികൾ കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞ് കത്ത് കൈമാറുന്നു.

കേസ് 2

2 കുട്ടികൾ കസേരമേൽ കാൽകയറ്റി വച്ച് ടി.വി. കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അച്ഛനമ്മമാർ പുറത്ത് പോയിരിക്കുന്നു. വിവാഹം ക്ഷണിക്കാൻ രണ്ടു ബന്ധുക്കൾ വീട്ടിലെത്തുന്നു. കുട്ടികൾ ടി.വി. ഓഫാക്കുകയോ ഇരുന്നിടത്തുനിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. അവിടെ ഇരുന്നുകൊണ്ടുതന്നെ കാര്യങ്ങൾ തിരക്കുന്നു. ആഗതർ നിന്നു കൊണ്ടുതന്നെ കാര്യങ്ങൾ പറയുന്നു. കുട്ടികളുടെ പെരുമാറ്റത്തിൽ അസന്തുഷ്ടിയും അത്യുപരിയ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. കത്ത് ഏൽപ്പിച്ചിട്ട് പോകുന്നു.

രണ്ടു ഗ്രൂപ്പുകളും പരിശീലനത്തിനു ശേഷം റോൾപ്ലേ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റ് കുട്ടികൾ കാഴ്ചക്കാരാകുന്നു. ഇതിൽ ഏതു ഗ്രൂപ്പിൽ ഉൾപ്പെടാനാണ് നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്? എന്തുകൊണ്ട്? കുട്ടികൾ അവരുടെ അഭിപ്രായം പറയുന്നു. വർക്ക്ഷീറ്റ് 28 ൽ നല്ല കുട്ടികളുടെ പ്രത്യേകതകൾ എഴുതുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കുട്ടികൾ അവതിരിപ്പിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേകതകൾ ആവർത്തിക്കാതെ ടീച്ചർ ബോർഡിൽ ക്രോഡീകരിക്കുന്നു. ചർച്ചയിലൂടെ കുട്ടിച്ചേർക്കുന്നു.



ക്രോഡീകരണം

- രക്ഷിതാക്കളേയും മുതിർന്നവരെയും ബഹുമാനിക്കണം.
- ആതിഥേയ മര്യാദ പുലർത്തണം.
- ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുക്കണം.
- മറ്റുള്ളവരെക്കൊണ്ട് നല്ല കുട്ടികൾ എന്നു പറയിപ്പിക്കണം.

പ്രവർത്തനം - 3

ടീച്ചർ കഥ അവതരിപ്പിക്കുന്നു. പേന നഷ്ടപ്പെട്ട അനുവിന്റെ കഥ നിങ്ങൾക്ക് ഓർമ്മയില്ലേ? തടിച്ചുവീർത്ത കൺപോളകളുമായാണ് അനു പിറ്റേന്ന് ക്ലാസിലെത്തിയത്. അമ്പിളി അവളോട് ചോദിച്ചു. ഇന്നലെ മുതൽ നിന്നെ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. എന്താണ് നിന്റെ മുഖം വാടിയിരിക്കുന്നത്? അനു പേന നഷ്ടപ്പെട്ട കഥ പറഞ്ഞു. അയ്യോ! കഷ്ടമായിപ്പോയി. അച്ഛൻ നിന്നെ വഴക്കു പറഞ്ഞോ? ഇതെല്ലാം കേട്ട് അടുത്തു നിൽക്കുകയായിരുന്ന ആമിന ബാഗിൽ നിന്ന് ഒരു പേനയെടുത്ത് അനുവിന്റെ നേരെ നീട്ടി. “എനിക്ക് രണ്ട് പേനയുണ്ട്. ഈ പേന നീ സ്വന്തമായി എടുത്തോളൂ”. അനുവിന്റെ മുഖം തെളിഞ്ഞു. സന്തോഷത്തോടെ അവൾ ആമിനയെ കെട്ടിപ്പിടിച്ചു.

- കുട്ടുകാരിയുടെ കഥകേട്ട അമ്പിളി ചെയ്തത് എന്ത്?
- ആമിന എന്താണ് ചെയ്തത്?
- അമ്പിളിയുടെയും ആമിനയുടെയും പെരുമാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എന്താണ്? വർക്ക്ഷീറ്റ് 29 ൽ അവരുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- നമ്മുടെ കുട്ടുകാർക്കും ഇത്തരം അനുഭവം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നാം എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടത്?
- കുട്ടികൾ അവർക്കുള്ള ഇത്തരം അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ. വർക്ക്ഷീറ്റ് 30 ൽ എഴുതുന്നു. ഏതാനുംപേർ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.ചർച്ച.



ക്രോഡീകരണം

- മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖത്തിൽ പങ്കുചേരുന്നതോ ടൊപ്പം സഹായിക്കുകയും വേണം.
- അവരുടെ ദുഃഖം തന്റേതാണെന്നുകൂടി കരുതി പങ്കിടുകയാണ് വേണ്ടത്.

വർക്ക്ഷീറ്റ് 31 ൽ നൽകിയിരിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലെ പ്രതികരണങ്ങൾ എഴുതുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രവർത്തനം - 4

ടീച്ചർ ഒരു കേസ് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

നാലാം ക്ലാസിലാണ് അനുജ പഠിക്കുന്നത്. അച്ഛൻ പിണങ്ങിപ്പോയ ശേഷം അവളും അമ്മയും മുത്തച്ഛനോടൊപ്പമാണ് താമസം. മാലയും ബോക്കെയുമൊക്കെ വിൽക്കുന്ന കടയാണ് മുത്തച്ഛൻ. രാത്രി മദ്യപിച്ചെത്തിയ മുത്തച്ഛൻ പറഞ്ഞു. ‘കടയിൽ തിരക്കുള്ള സമയമാണ്. ജോലിക്കാരൻ നാട്ടിൽ പോയി. ഇനിയും വന്നിട്ടില്ല. നാളെ മുതൽ നീ കടയിൽ വന്ന് നിൽക്കണം. “എനിക്ക് സ്കൂളിൽ പോകണം” - അനുജ പറഞ്ഞു.

“പറഞ്ഞത് പോലെ കേട്ടാൽ മതി”. മുത്തച്ഛൻ അലറി.

കഴിഞ്ഞ പ്രാവശ്യവും ഇതുപോലെ കടയിൽ നിൽക്കേണ്ടി വന്നു. രാത്രി വൈകിയെത്തുന്നതിനാൽ വീട്ടിൽ വെച്ചു പഠിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. പരീക്ഷയിൽ പിന്നാക്കം പോയതിനാൽ ടീച്ചർ വഴക്കു പറഞ്ഞു. ഇത്തവണയും ഇതു തന്നെയായും എന്റെ ഗതി. പോരെങ്കിൽ മറ്റുനാളാണ് പാട്ടു മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കേണ്ടത്. അതിനും പോകാൻ കഴിയില്ലല്ലോ. അവൾക്ക് കരച്ചിൽ വന്നു.

ഈ പ്രശ്നത്തിന് ഉത്തരവാദി ആരാണ്? അനുജയ്ക്ക് എന്തെല്ലാം സൗകര്യങ്ങളും സാഹചര്യങ്ങളുമാണ് നിഷേധിക്കപ്പെട്ടത്? സ്വസ്ഥവും സ്വതന്ത്രവുമായ പഠനത്തിന് വിദ്യാലയത്തിലും വീട്ടിലും കുട്ടിക്ക് ലഭിക്കേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

വർക്ക്ഷീറ്റ് 32 നൽകി കുറിപ്പുകൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവതരണം, ചർച്ച.

ചർച്ചാസൂചകങ്ങൾ

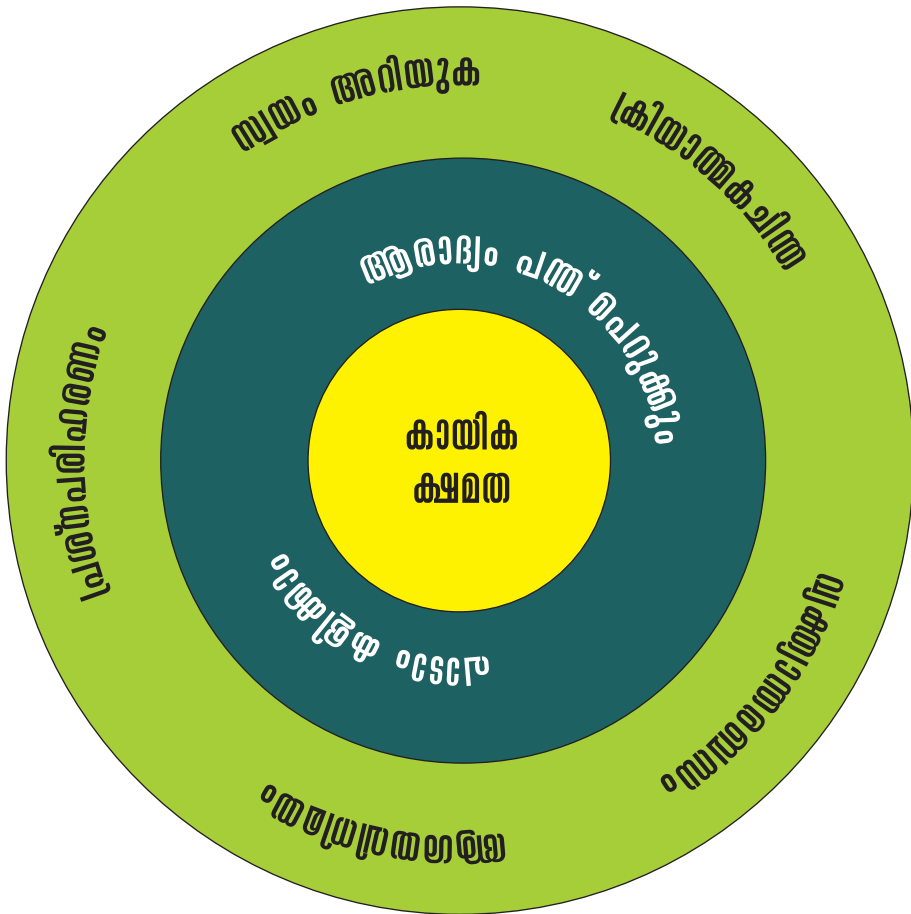
- കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ
- സമൂഹത്തിന്റെ പിന്തുണയില്ലായ്മ
- മദ്യപാനം
- വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവകാശം
-

ക്രോഡീകരണം

- കുട്ടികൾക്ക് വിവിധ അവകാശങ്ങൾ ഉണ്ട്
- കുട്ടിക്ക് വിദ്യാലയത്തിലും വീട്ടിലും സ്വതന്ത്രമായും നിർഭയമായും പഠനപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള അവകാശമുണ്ട്.
- കുട്ടിക്ക് പഠനത്തിനുള്ള സാഹചര്യവും ഉപകരണങ്ങളും ലഭിക്കാൻ അവകാശമുണ്ട്.
- സ്വന്തം കഴിവുകൾ കണ്ടെത്തുന്നതിനും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും കുട്ടിക്ക് അവകാശമുണ്ട്.
- അനാവശ്യ പിരിമുറുക്കത്തിൽ നിന്നും ഭയപ്പാടിൽ നിന്നും മോചനത്തിനുള്ള അവകാശം കുട്ടിക്ക് ഉണ്ട്.



തുണിറ്റ് - 9
 ഒന്നാന്നായി നേടാം - ജയിക്കാനായി





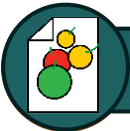
മേഖല

കായികക്ഷമത.



പഠനോദ്ദേശ്യം

മൽസരബുദ്ധിയോടെയും കൃത്യതയോടെയും വേഗതയോടെയും പ്രവർത്തിച്ച് ജീവിതത്തിൽ വിജയം നേടിയെടുക്കുന്നതിന്.



നിർദ്ദിഷ്ടപഠനോദ്ദേശ്യങ്ങൾ

പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റി ഓടാനും പ്രവർത്തിക്കാനുമുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കുന്നതിന്.

താളാത്മകമായി പാട്ടു പാടി കളിച്ച് ഒത്തൊരുമ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിന്.



ജീവിതനൈപുണികൾ

പ്രശ്നപരിഹാരണം, സ്വയംഅറിയുക, ക്രിയാത്മകചിന്ത, ആശയവിനിമയം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.



സാമഗ്രികൾ

കുമ്മായം, ചെറിയ പന്തുകൾ, തുവാല.



സമയം

1½ മണിക്കൂർ.

പ്രവർത്തനം - 1

ആരാദ്യം പന്തു പെറുക്കും?

ഗ്രൗണ്ടിൽ എട്ടു ട്രാക്കുകൾ ഏകദേശം 3 മീറ്റർ നീളത്തിൽ വരയ്ക്കുന്നു. ട്രാക്കിന്റെ രണ്ടറ്റത്തും 8 വീതം വൃത്തങ്ങൾ വരയ്ക്കണം. ഒരു ഭാഗത്തെ വൃത്തങ്ങളിൽ ഓരോ കുട്ടിയെ വീതം നിർത്തുന്നു. മറുഭാഗത്തെ വൃത്തങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും 4 വീതം പന്തുകളോ സമാനവസ്തുക്കളോ വയ്ക്കുക. വിസിലടിക്കുമ്പോൾ കുട്ടികൾ അവരവരുടെ ട്രാക്കിലൂടെ മാത്രം ഓടി വൃത്തത്തിൽ നിന്ന് ഒരു പന്ത് മാത്രം എടുത്ത് തിരികെ ഓടി താൻ നിന്ന വൃത്തത്തിൽ വയ്ക്കണം. ഒരു തവണ ഒരു പന്തു മാത്രം എടുത്ത് ആദ്യം 4 പന്തും താൻ നിന്ന വൃത്തത്തിലെത്തിക്കുന്ന കുട്ടി വിജയിക്കുന്നു.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ

വിജയിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി നിയമങ്ങൾ ലഘുവായി കുറുക്കുവഴി സ്വീകരിക്കുന്നത് തടയേണ്ടതാണ്. (ഒരു പന്ത് / വസ്തു മാത്രം എടുക്കുന്നതിനുപകരം കൂടുതൽ എടുക്കുന്നത് തടയുക). കുട്ടികളുടെ എണ്ണത്തിനനുസരിച്ച് വൃത്തത്തിന്റെയും പന്തിന്റെയും എണ്ണത്തിൽ മാറ്റം വരുത്താവുന്നതാണ്.

ക്രോഡീകരണം

ഒരേ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് തുടർച്ചയായ പ്രവർത്തനം ചെയ്യാൻ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് അവസരം നൽകുന്നത് കുട്ടികളുടെ സ്ഥൂല-സൂക്ഷ്മപേശികളുടെ വികാസത്തിനും കണ്ണും കയ്യും തമ്മിലുള്ള ഏകോപനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. പെട്ടെന്ന് ദിശമാറ്റി ഓടാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിനും ഇത് സഹായകമാണ്.



പ്രവർത്തനം - 2

പാടാം കളിക്കാം

ക്ലാസിലെ കുട്ടികളെ വൃത്താകൃതിയിൽ ഇരുത്തുക. ഒരു കുട്ടിയെ ക്യാച്ചർ ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ക്യാച്ചർ ആയ കുട്ടിയുടെ കയ്യിൽ ചെറിയ തുവാലയോ ഇലക്കൊമ്പോ നൽകുക. അതിനുശേഷം എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അറിയാവുന്ന ഒരു പാട്ട് താളാത്മകമായി പാടുമ്പോൾ മറ്റു കുട്ടികൾ അത് കേട്ട് ആവർത്തിക്കുന്നു. ഇരിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു കുട്ടിയുടെ പിൻവശത്തായി ക്യാച്ചർ തുവാല/ഇലക്കൊമ്പ് ഇടുന്നു. ആ കുട്ടി അതെടുത്ത് ക്യാച്ചർ ഓടുന്നതിന് എതിർദിശയിൽ ഓടുകയും എത്രയും പെട്ടെന്ന് ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് വന്നിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആദ്യം ഓടി വന്ന് ഒഴിഞ്ഞ സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ആൾ അടുത്ത ക്യാച്ചർ ആയി മാറുന്നു. ഈ രീതിയിൽ കളി തുടരുന്നു.

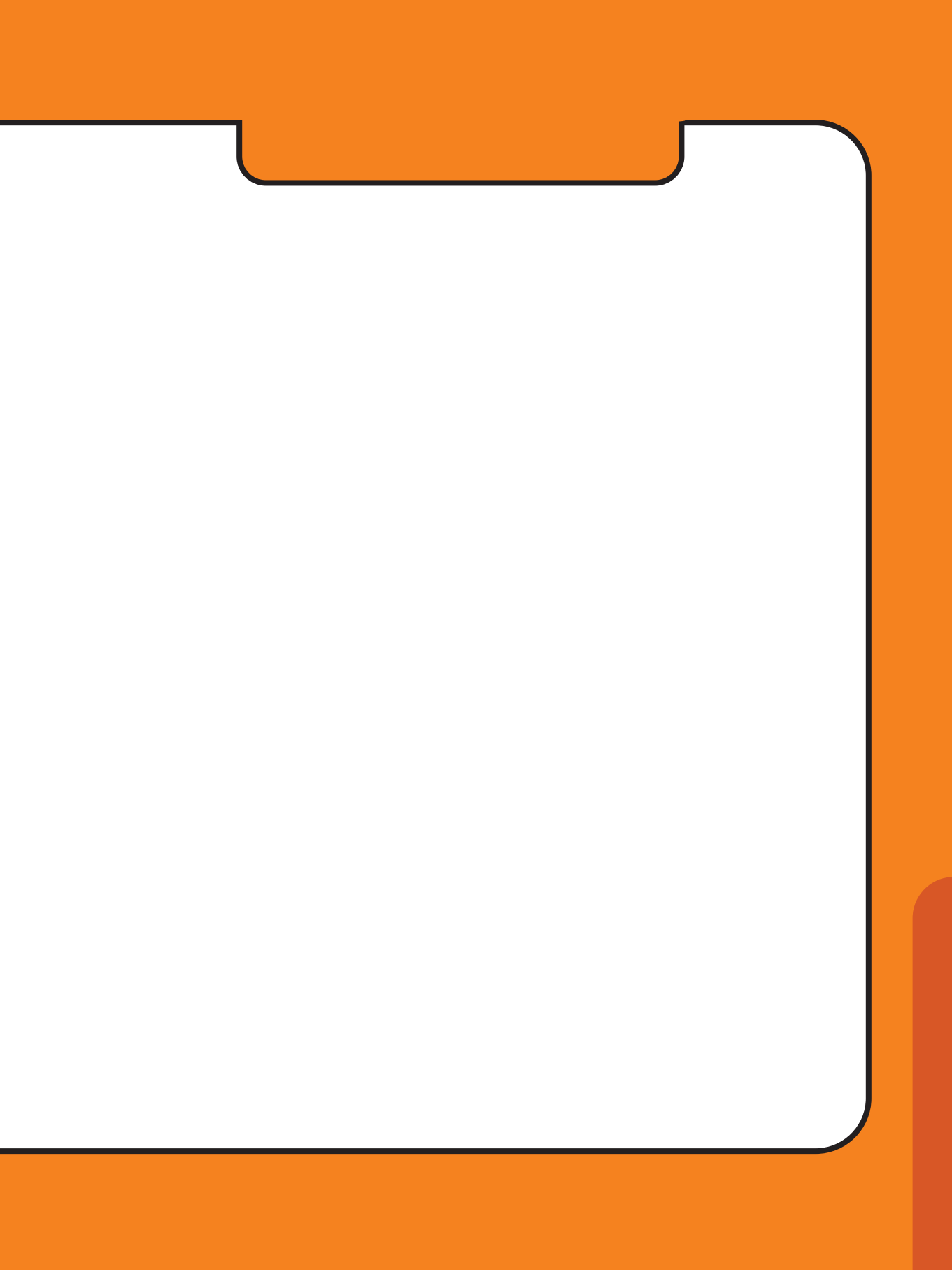
നിർദ്ദേശം

ചിലപ്പോൾ കുട്ടികൾ ഒരേ ദിശയിൽ ഓടാനോ പരസ്പരം കുട്ടിയിടിക്കാനോ സാധ്യതയുണ്ട്. ഇത് ഒഴിവാക്കാൻ വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.

ക്രോഡീകരണം

ഇത്തരം കളികൾ കളിക്കുന്നതിലൂടെ പേശികൾ ഊർജ്ജസ്വലത കൈവരിക്കുന്നു. വേഗത്തിൽ ഓടാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നു





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, തവൺമെന്റ് 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), തവൺമെന്റ് എച്ച്.എസ്.എസ്. വട്ടിയൂർക്കാവ്
17. ശ്രീമതി. മാധുരി ദേവി. ബി ലക്ചറർ ഡയറ്റ്, കോട്ടയം

18. ഡോ. രേജസ് ജോൺ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ, ഐ.എ.എസ്.ഇ. തൃശ്ശൂർ
19. ശ്രീ. ടി.എസ്. രത്നകുമാർ ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്. ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞമ്പുദളള ടീച്ചർ, മുമ്പിപ്പോത്ത എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ പി.ഇ.ടി, തവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ് പി.ഇ.ടി, തവൺമെന്റ് 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, തവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, തവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

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

6. ഡോ. ജി.ആർ. സന്തോഷ് കുമാർ.
കൺസൾട്ടന്റ്, എൻ.ആർ.എച്ച്.എം.
7. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ, എച്ച്.എൽ.എച്ച്.പി.പി.ടി.
8. ഡോ. ശ്രീഹരി. എം
ഡിസ്ട്രിക്റ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ,
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം. പാലക്കാട്
9. ഡോ. അരുൺ ബി. നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ സൈക്കോളി,
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം
10. ഡോ. സി.പി. അബൂബക്കർ
റിട്ടയേർഡ് സിവിൽ സർജൻ, കോഴിക്കോട്
11. ഡോ. എ.ആർ. സുപ്രിയ
ഡയറക്ടർ ഇൻ ചാർജ്ജ്
സി.എ.സി.ഇ.ഇ. യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള
12. ശ്രീ. എൻ. വിനയകുമാരൻ നായർ
അസിസ്റ്റന്റ് കമ്മീഷണർ (പോലീസ്), ഹൈടെക്
ക്രൈം എൻക്വയറിസെൽ, പോലീസ്
ഹെഡ്ക്വാർട്ടേഴ്സ്, തിരുവനന്തപുരം
13. ഡോ. ബാലചന്ദ്രൻ നായർ. ജി.എസ്.
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം
14. ഡോ. ഹരിദാസ്
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോഗ്രാം മാനേജർ (ആയുഷ്),
എൻ.ആർ.എച്ച്.എം, തിരുവനന്തപുരം

സൂക്ഷ്മപരിശോധന

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

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മണക്കാട്,
തിരുവനന്തപുരം
8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികൃഷ്ണൻ
പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.യു.പി.എസ്, 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.ടി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ്
ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി
11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ
തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമുട്, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി
ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി.
ലക്ചറർ ഇൻ സോഷ്യൽ വർക്ക്, കാര്യവട്ടം

കരിക്കുലം കമ്മിറ്റി അംഗങ്ങൾ

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

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി അംഗങ്ങൾ

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

