

# ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്കണ്ണുക്ക്

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

## സ്റ്റാൻഡേർഡ് VII



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്  
കേരളസർക്കാർ

unicef 



2019

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





**തയാറാക്കിയത്**

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT)  
വിദ്യാഭവൻ, പുഷ്പുര  
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-ഓഡിനേറ്റർ**

ഡോ. മീന. എസ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

**ഡി.റ്റി.പി**

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

**കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്**

സുധീർ. പി.വൈ

**ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്**

ഛായാസിയ സുധീർ

**Fourth Edition 2019**

## പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളെ,

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

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

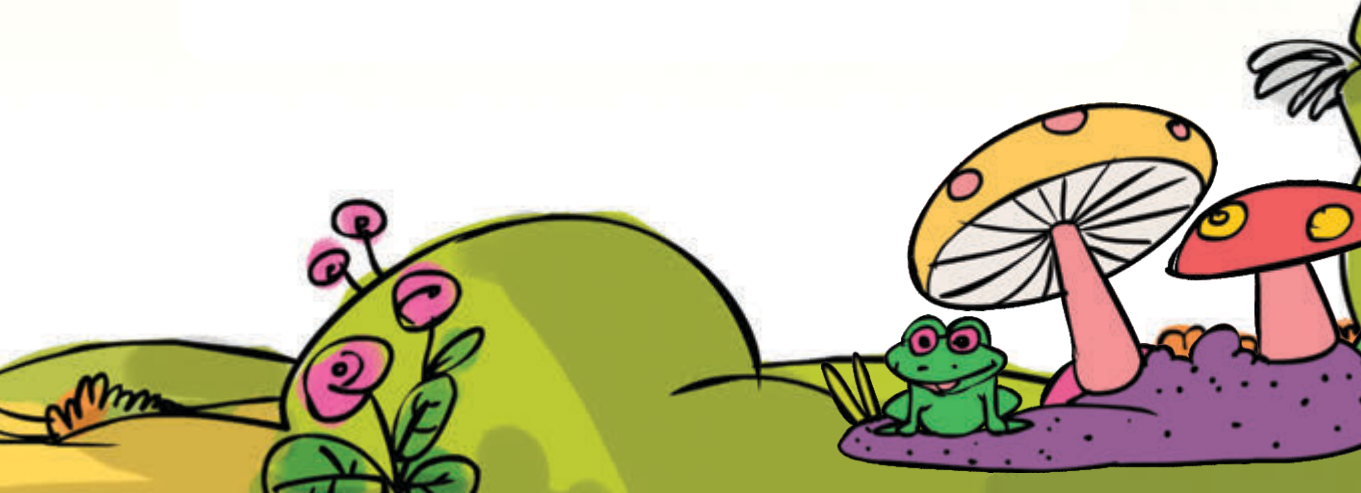
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

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

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

തിരുവനന്തപുരം

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







## ഉള്ളടക്കം

ക്രമനമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്
1	വീട് നന്നായാൽ നാട് നന്നായി	1 - 4
2	നല്ല ഭക്ഷണം - ഒരു തിരിച്ചറിവ്	5 - 10
3	നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാവാൻ	11 - 24
4	കൈയിലൊതുക്കാം സമയത്തെ	25 - 27
5	ശുചിത്വമാണ് സൗന്ദര്യം	28 - 34
6	എന്നിലെ ഞാൻ	35 - 44
7	എന്റെ വളർച്ച - ഞാൻ അറിയുന്നു	45 - 48
8	ഞാൻ ഒരു സാമൂഹ്യജീവി	49 - 52

# യൂണിറ്റ് 1

വർക്കുഷിറ്റ് 1

## വീട് നന്നായാൽ നാട് നന്നായി

### സർവ്വേഫോറം

(നേരിട്ട് നിരീക്ഷിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തണം)

- പഞ്ചായത്ത്/നഗരസഭ..... വാർഡ് .....
- വീട്ടുപേര് :
- ഗൃഹനാമന്റെ പേര് :

ഉണ്ട് ഇല്ല

1. പ്ലാസ്റ്റിക് കവറുകൾ അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ?

2. ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ കവറുകളിലാക്കി പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കാറുണ്ടോ?

3. ഭക്ഷണാവശിഷ്ടങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിന് പ്രത്യേകമായ എന്തെങ്കിലും സംവിധാനം ഉണ്ടോ?

4. ചപ്പുചവറുകൾ വീടിന്റെ പരിസരത്ത് കുന്നുകൂടിക്കിടക്കുന്നുണ്ടോ?

5. പ്ലാസ്റ്റിക് വസ്തുക്കൾ കത്തിക്കാറുണ്ടോ?

6. വീട്ടുപരിസരത്ത് മാലിന്യങ്ങൾ കുന്നുകൂടി ദുർഗന്ധം വമിക്കുന്നുണ്ടോ?

7. മാലിന്യസംസ്കരണം സ്വന്തം ഉത്തരവാദിത്തമായി ഏറ്റെടുക്കുന്നുണ്ടോ?

8. മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് പഞ്ചായത്ത്/നഗരസഭയെ ആശ്രയിക്കുന്നുണ്ടോ?

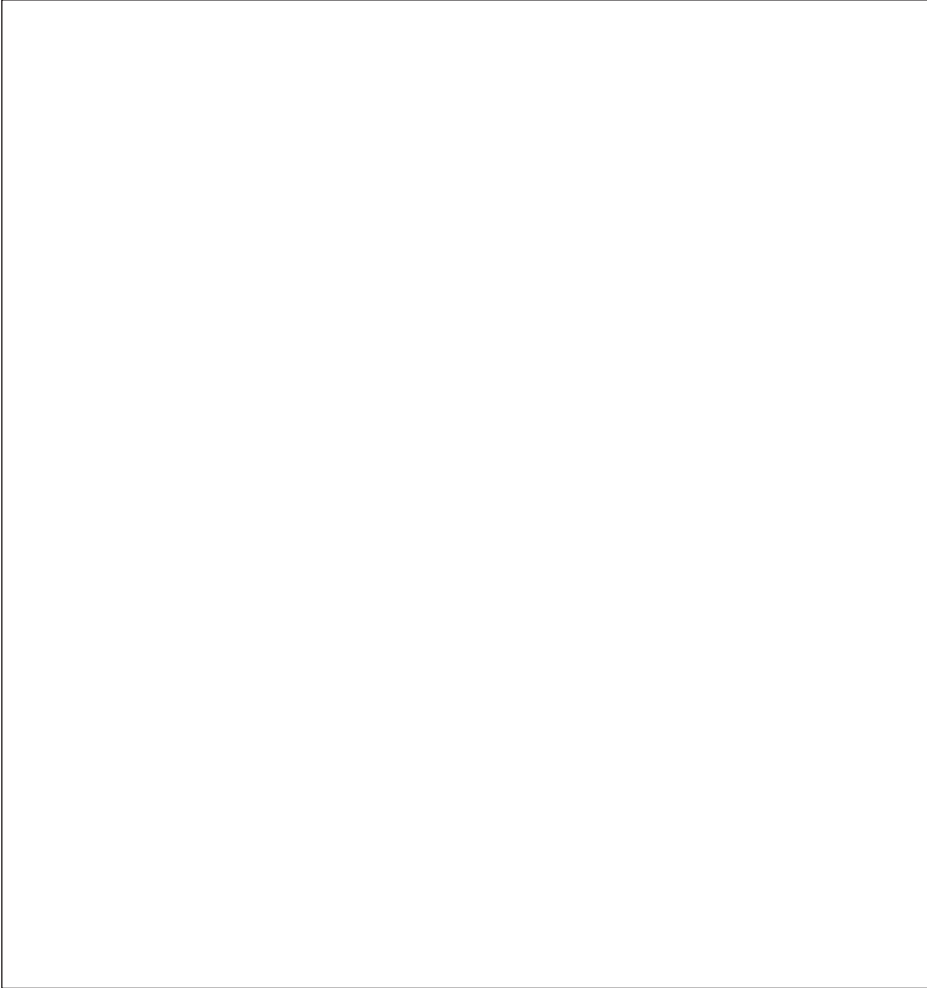
9. മലിനജലം പൊതുവഴിയിലേക്ക് ഒഴുക്കുന്നുണ്ടോ?

10. മലിനജലം ശേഖരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ടാങ്കുകൾ ഉണ്ടോ?

11. മാലിന്യസംസ്കരണത്തിന് സ്വീകരിക്കുന്ന മറ്റ് മാർഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെ?

## വർക്കുഷീറ്റ് 2

പരിസരശുചീകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിവ് നൽകുന്നതിനായി ഉചിതമായ വാക്യങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും ചേർത്ത് പോസ്റ്റർ നിർമ്മിക്കുക.





പരിസ്ഥിതി ദിനത്തിൽ ബോധവൽക്കരണ ജാഥയിൽ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പ്ലക്കാർഡുകൾക്കാവശ്യമായ മുദ്രാവാക്യങ്ങൾ/ മുദ്രാഗീതങ്ങൾ എഴുതുക.



# നല്ല ഭക്ഷണം - ഒരു തിരിച്ചറിവ്

## എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ

കഴിഞ്ഞ ആഴ്ചയിൽ നിങ്ങൾ കഴിച്ച ഭക്ഷണവിഭവങ്ങളും അവയിൽ ഉൾപ്പെട്ട ആഹാരഘടകങ്ങളും എഴുതുക.

ദിവസം	ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങൾ	ധാന്യങ്ങൾ	പച്ചക്കറി	പഴങ്ങൾ

എണ്ണ/ നെയ്യ്	ഇലക്കറികൾ	പയറുവർഗങ്ങൾ	മുട്ട, പാൽ, മീൻ, മാംസം	കിഴങ്ങുകൾ

## വർക്കുഷിറ്റ് 4

- ഏതൊക്കെ ഘടകങ്ങളാണ് നിങ്ങളുടെ ആഹാരത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- നിങ്ങൾ ഏറ്റവും കുറവുമാത്രം കഴിക്കുന്ന ഘടകം ഏതാണ്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ഏതൊക്കെ .... എവിടെ നിന്ന്...?

വൈറ്റമിനുകൾ/ ധാതുക്കൾ	സ്രോതസ്സുകൾ	അപര്യാപ്തതമൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ
വൈറ്റമിൻ എ	ഇലക്കറികൾ, പച്ചക്കറികൾ, കരൾ. മത്തി, അയല തുടങ്ങിയ മത്സ്യങ്ങൾ, മീനെണ്ണ.	കണ്ണുകളുടെ വരൾച്ച. വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ കാഴ്ചക്കുറവ്. തപക് രോഗങ്ങൾ. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറയൽ.
വൈറ്റമിൻ ബി (ബി കോംപ്ലക്സ്) ബി1, ബി2, ബി 6, ബി 12, ഫോളിക് ആസിഡ്, ബയോട്ടിൻ(BT), പാന്റോതെനിക് ആസിഡ്.	തവിട് കളയാത്ത ധാന്യങ്ങൾ, കടൽമത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം, കരൾ, ഇലക്കറികൾ, പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, പയറുവർഗങ്ങൾ.	<b>ബി1:</b> വിളർച്ച, ക്ഷീണം, വിഷാദം, ശ്വാസം മുട്ടൽ, ശരീരത്തിൽ നീര്, ദേഹം തളർച്ച (ബെറിബെറി). <b>ബി2:</b> വായിലും നാക്കിലും പൂണ്ണ്. <b>നിയോസിൻ:</b> മറവി, ചർമരോഗം, വയറിളക്കം. <b>പാന്റോതെനിക് ആസിഡ് :</b> ക്ഷീണം, കാലിൽ തരിപ്പ്, ഉന്മേഷക്കുറവ്. <b>ബി 6 :</b> നാഡീ തളർച്ച, വിളർച്ച, ചുഴലി, ചർമരോഗങ്ങൾ, വായ്ക്കുളളിൽ നീറ്റൽ. <b>ബി7:</b> ചർമരോഗങ്ങൾ, മുടികൊഴിച്ചിൽ, വിഷാദം, ക്ഷീണം, നാഡീരോഗങ്ങൾ, <b>ഫോളിക് ആസിഡ് :</b> വിളർച്ച, വായ്പ്പൂണ്ണ്. <b>ബി 12:</b> വിളർച്ച, നാഡീതളർച്ച (അപൂർവം).
വൈറ്റമിൻ സി	നെല്ലിക്ക, ചെറുനാരങ്ങ, പഴങ്ങൾ, ഇലക്കറികൾ, തക്കാളി, കപ്പപ്പഴം(ചെങ്കദളി).	സ്കർവി, മോണയിൽ നിന്ന് രക്തസ്രാവം, മോണവീക്കം, ചർമത്തിൽ രക്തസ്രാവം, മുടിയും ചർമവും വരണ്ടുപോകൽ, വിളർച്ച.

വൈറ്റമിൻ ഡി	മത്സ്യം, മുട്ട, കരൾ, പച്ചക്കറികൾ, വെണ്ണ, പാൽ, സൂര്യപ്രകാശം.	റിക്കെറ്റ്സ് (അസ്ഥികൾക്ക് ബലക്ഷയം).
വൈറ്റമിൻ ഇ	തവിടു കളയാത്ത ധാന്യം, ഇലക്കറികൾ, സസ്യ എണ്ണകൾ, പാൽ, നിലക്കടല, അണ്ടിപ്പരിപ്പ്.	ചർമത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ തിളക്കം നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
വൈറ്റമിൻ കെ	പാൽ, ഇലക്കറികൾ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുളപ്പിച്ച പയർ.	സ്വാഭാവികമായി രക്തം കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയുന്നു. മുറിവിൽ നിന്ന് അമതിമായ രക്തസ്രാവം ഉണ്ടാവുന്നു.
ഇരുമ്പ്	മാംസം, ബീൻസ്, കരുപ്പെട്ടി, ഇറുന്നപ്പഴം, കരൾ, നെല്ലിക്ക, പഴവർഗങ്ങൾ, ശർക്കര, ഇലക്കറികൾ, തവിടുകളയാത്ത ധാന്യം.	വിളർച്ച (അനീമിയ).
കാത്സ്യം	പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ, മുട്ട, മുളോടുകൂടി കഴിക്കാവുന്ന ചെറിയ മത്സ്യം, കൂവരക്.	എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ബലക്ഷയം.
പൊട്ടാസ്യം	നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, പഴവർഗങ്ങൾ, തക്കാളി, ഏത്തപ്പഴം, തേങ്ങാവെള്ളം, കരിക്കിൻവെള്ളം, ഉണങ്ങിയ പഴങ്ങൾ.	ക്ഷീണം, ശ്രദ്ധക്കുറവ്.

സോഡിയം	ഉപ്പ്	ശ്രദ്ധക്കുറവ്, ക്ഷീണം
സിങ്ക്	മാംസം, നിലക്കടല, പയർ	അണുബാധ

“എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ” എന്ന പട്ടികയും ‘ഏതൊക്കെ... എവിടെ നിന്ന്?’ എന്ന പട്ടികയും പരിശോധിച്ച് ‘എന്റെ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ചുള്ള കണ്ടെത്തലുകൾ’ രേഖപ്പെടുത്തുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### യൂണിറ്റ് 3

വർക്കിപ്പിറ്റ് 6

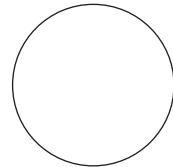
## നമ്മൾ സുരക്ഷിതരാവാൻ

### രണ്ടു വഴികൾ : ഞാൻ ഏതിലൂടെ?

ജീവിതത്തിൽ നമ്മൾ പലപ്പോഴും തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാറുണ്ട്. ഈ തീരുമാനങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ നയിക്കുന്നതും ജയപരാജയങ്ങൾ നിർണ്ണയിക്കുന്നതും. തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കുന്നതിനുള്ള ചില സാഹചര്യങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നു. അവയിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടത്  നിരാകരിക്കേണ്ടത്  രേഖപ്പെടുത്തുക.



മോനേ ഇതാ ഈ ബിസ്ക്കറ്റ് കഴിച്ചോളൂ.





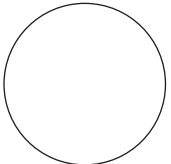
മോനേ നിന്റെ  
അച്ഛന് സുഖമില്ല.  
ആശുപത്രിയിൽ ആണ്.  
വാ, ഞാൻ  
കൊണ്ടുവീടാം.



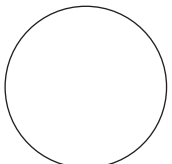
നമുക്ക് കടലിൽ  
പോയി ചോക്ലേറ്റ്  
വാങ്ങാം. അച്ഛന്റെ  
പേഴ്സിൽ നിന്നെടുത്ത  
കാശ് എന്റെ  
കളിലുണ്ട്.



ഇന്നെ ലെഖ്യം  
അലാർ  
എന്നെത്തന്നെ  
നോക്കി നിന്നു.  
ഞാൻ അമ്മയോട്  
തീർച്ചയായും  
പറയും



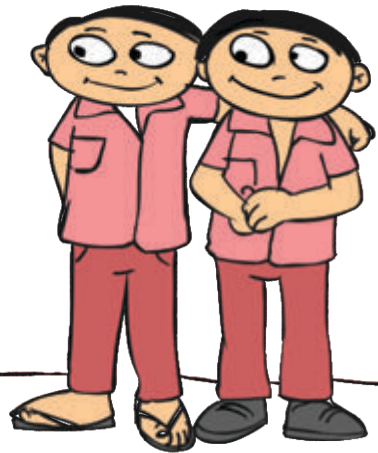
പാൻപരാഗ്  
എനിക്കു വേണ്ട.  
ഇതിൽ  
പുകയിലയുണ്ടല്ലോ.  
കാൻസർ വരും



ഓ, ഞാനില്ല.  
നീന്തലറിലാത്തവർ  
പുഴയിൽ  
ഇറങ്ങരുത്  
എന്ന് ഓമ്മ  
പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.



നാളെ  
ക്ലാസ് ടീച്ചർ  
ലിവിലാണ്. നമുക്ക്  
ഒരു സിനിമയ്ക്ക്  
പോകാം.



സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ഏതെങ്കിലും ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾ 'വേണ്ട' എന്ന് പ്രതികരിച്ചിട്ടുണ്ടോ? ആ സാഹചര്യം ഒന്നു വിശദീകരിക്കുമോ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

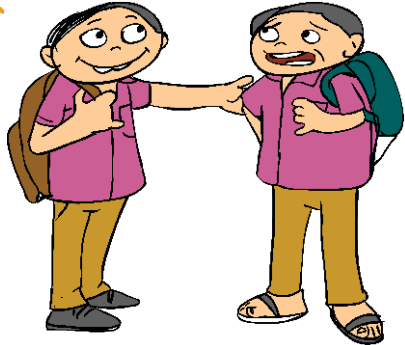


### പ്രലോഭനത്തിൽ നിന്ന് ഒരു കൈയകലം

ചില സമയങ്ങളിൽ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് ഉചിതമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുവാൻ ആവർത്തിച്ച് ആവശ്യപ്പെടാം. 'ഇല്ല' എന്ന് പറയുവാൻ നിങ്ങൾക്ക് ആകുമോ?

നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് നിങ്ങളോട് ക്ലാസ്സിൽ പോകുന്നതിനു പകരം ബീച്ചിൽ കറങ്ങി നടക്കുന്നതിന് ക്ഷണിക്കുന്നു.

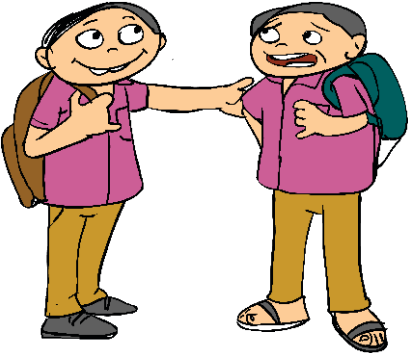
വാ നമുക്കിന്ന് ക്ലാസിൽ ഇരിക്കണ്ട. ബീച്ചിൽ പോകാം.



നിങ്ങൾക്ക് പോകാൻ താൽപ്പര്യമില്ല. എന്തു കാരണം പറയൂ?

Handwriting practice box with six horizontal dotted lines.

ആരും അറിയില്ല. പല നാട്ടിൽ നിന്നും വരുന്ന സുറിസ്റ്റുകളല്ലേ അവിടെ.



എന്നാലും നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമില്ല. എന്തു പറയും?

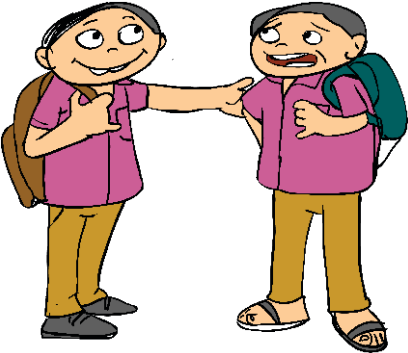
.....

.....

.....

.....

കുഴപ്പമൊന്നും ഉണ്ടാകില്ല. ക്ലാസ് വിടുന്ന നേരമാകുമ്പോ നമുക്ക് തിരിച്ചു വരാം. വീട്ടിൽ അറിയില്ലേനേ...



ഇപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമില്ല. എന്തു പറയും?

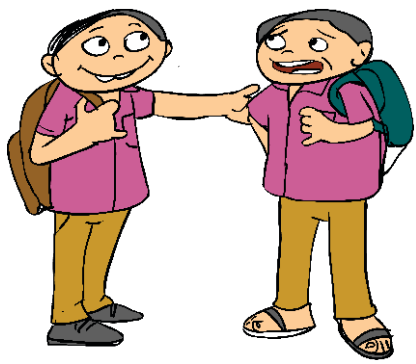
.....

.....

.....

.....

എന്തു  
വേണ്ടേലും ഞാൻ  
വാങ്ങി തരാം.  
ഇന്നത്തെ  
ഛാർ ചെലവ്  
എന്റെ വക



സുഹൃത്തിന്റെ പ്രലോഭനത്തിൽ എങ്ങനെ നിങ്ങൾ പ്രതികരിക്കും?

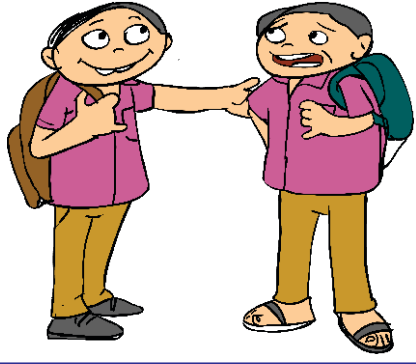
.....

.....

.....

.....

നിനക്കെന്നോട്  
ഒരു സ്നേഹവും  
ഇല്ല. എല്ലാം  
വെറും അഭിനയ  
മാണല്ലേ.



സുഹൃത്ത് നിങ്ങൾക്ക് സമ്മർദ്ദം കൂട്ടുന്നു.  
എങ്ങനെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നിലപാടിൽ ഉറച്ചു നിൽക്കും?

.....

.....

.....

.....

### “നമ്മുടെ രക്ഷ നമ്മുടെ കൈകളിൽ”

മീനു പറയുന്നത് ഒന്ന് ശ്രദ്ധിക്കൂ.



എന്റെ സുരക്ഷ എന്റെ അവകാശമാണ്. എന്റെ ശബ്ദമാണ് എന്റെ ശക്തമായ ആയുധം. മിക്ക കുറ്റവാളികളും ഭീരുക്കളാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ ശ്രദ്ധ അവർ ഭയക്കുന്നു. സഹായം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ കൂടെയുള്ളവരോട് തുറന്നു പറയുക. അവർ നമ്മെ രക്ഷിക്കും.

1. മീനുവിന്റെ ആയുധം അവളുടെ ശബ്ദമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ഇതുപോലെ സുരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി എന്തൊക്കെ ആയുധങ്ങളുണ്ട്?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. സ്വയം സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ഉപായങ്ങളാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ളത്?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. സുരക്ഷ വേണ്ടി വന്നാൽ നിങ്ങൾ ആരെയൊക്കെ സമീപിക്കും?

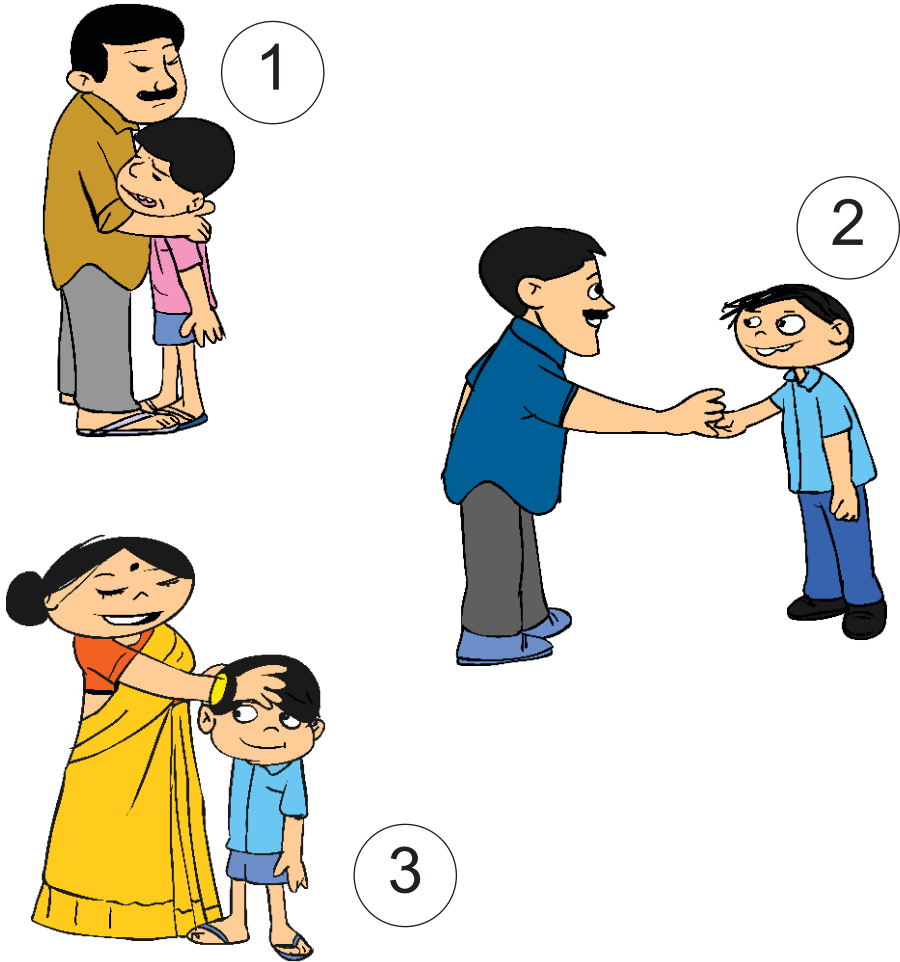
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. അത്യാവശ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ സമീപിക്കുവാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ കണ്ടെത്തുക.

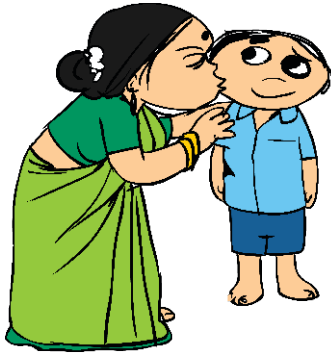
- 1. ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ്ലൈൻ (Child Helpline).....
- 2. പോലീസ് (Police).....
- 3. ഫയർ ഫോഴ്സ് (Fire force).....
- 4. ആംബുലൻസ് (Ambulance).....
- 5. വനിതാ കമ്മീഷൻ (Women's Commission).....
- 6. ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ.....

### എന്റെ സുരക്ഷാവലയം

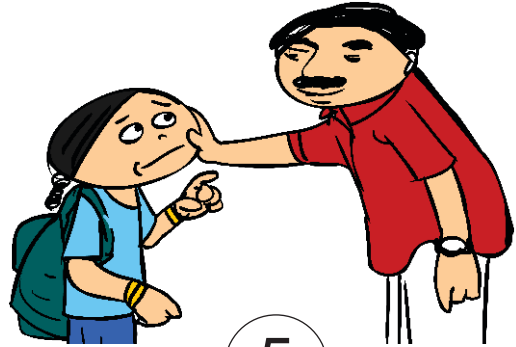
നമ്മൾ സംഭാഷണത്തിനിടയിൽ പലപ്പോഴും പരസ്പരം സ്പർശിക്കാറുണ്ട്. സംഭാഷണത്തിന്റെ ഭാഗമായി വരുന്ന ഇത്തരം സ്പർശനങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ ആ ഉദ്ദേശ്യത്തെ അതിലംഘിക്കുന്നതും അരോചകമായിട്ടും മാറാറുണ്ട്. ചുവടെ തന്നിരിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ. ഇതിൽ അരുതാത്ത സ്പർശനങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുക.



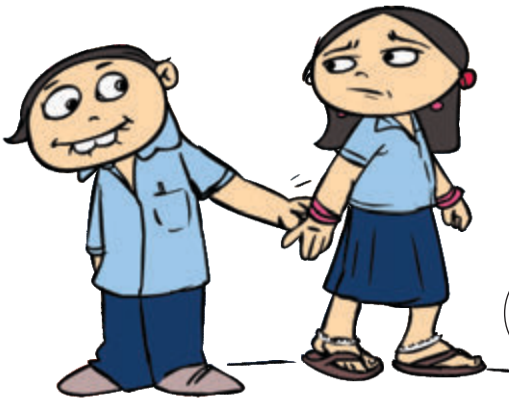




4



5



6

ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളും നമുക്ക് സ്വകാര്യമായിട്ടുള്ളതാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നമ്മൾ തന്നെയാണ് സംരക്ഷിക്കേണ്ടത്. അതിനായി ഒരു സുരക്ഷാവലയം തീർക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമുക്ക് ഹിതകരമല്ലാത്ത രീതിയിൽ ആരെങ്കിലും സ്പർശിച്ചാൽ അവരോട് 'അരുത്' എന്ന് പറയണം. അവരുടെ സാമീപ്യം ഒഴിവാക്കുകയും വേണം.

### രാഹുലിന്റെ തീരുമാനം, നിങ്ങളുടേതോ?

രാഹുലും മനുവും ഉറ്റ സുഹൃത്തുക്കളായിരുന്നു. മനുവിന്റെ വീട്ടിൽ അവൻ എന്നും കളിക്കാൻ പോകും. ഒരു ദിവസം, മനുവിന്റെ അച്ഛൻ രാഹുലിനെ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് നിർത്തി ശരിയല്ലാത്ത രീതിയിൽ പെരുമാറി. അവന് ആ പെരുമാറ്റം വളരെ അരോചകമായി തോന്നി. അവൻ അമ്മയോട് കാര്യം അവ തരിപ്പിച്ചു. അമ്മ അടുത്ത ദിവസം തന്നെ മനുവിന്റെ വീട്ടുകാരോട് കാര്യം പറഞ്ഞു. പിന്നീട് അവനെ അങ്ങോട്ട് കളിക്കാനും വിട്ടില്ല.

- 1. രാഹുൽ അമ്മയോട് അവന്റെ അനുഭവം പറഞ്ഞതിനോട് നിങ്ങൾ യോജിക്കുന്നോ? എന്തുകൊണ്ട്?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- 2. രാഹുലിന്റെ അമ്മയുടെ നടപടി നിങ്ങൾ അനുകൂലിക്കുന്നോ? എന്തുകൊണ്ട്?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. നിങ്ങൾക്ക് രാഹുലിന്റേതുപോലെയുള്ള അനുഭവം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടോ? ആ അനുഭവം നിങ്ങൾ ആരോടൊരിക്കലും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ? ഇല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട്?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിട്ടാൽ വിശ്വസിച്ചു സമീപിക്കാവുന്നവരായി നിങ്ങൾ ആരെല്ലാം കണ്ടെത്തും?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

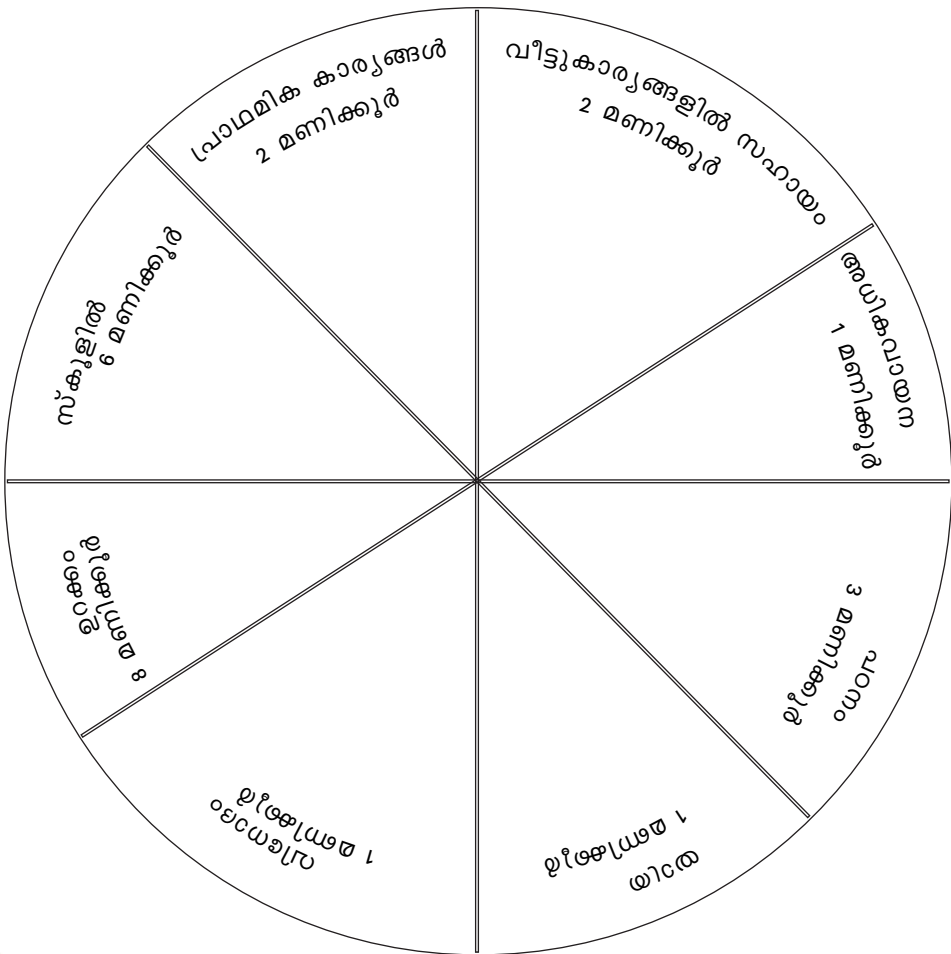
5. നിങ്ങളെ സഹായിക്കുവാനായി അനവധി സംവിധാനങ്ങൾ നിലവിലുണ്ട്. അവയെക്കുറിച്ച് എഴുതൂ.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### യൂണിറ്റ് 4

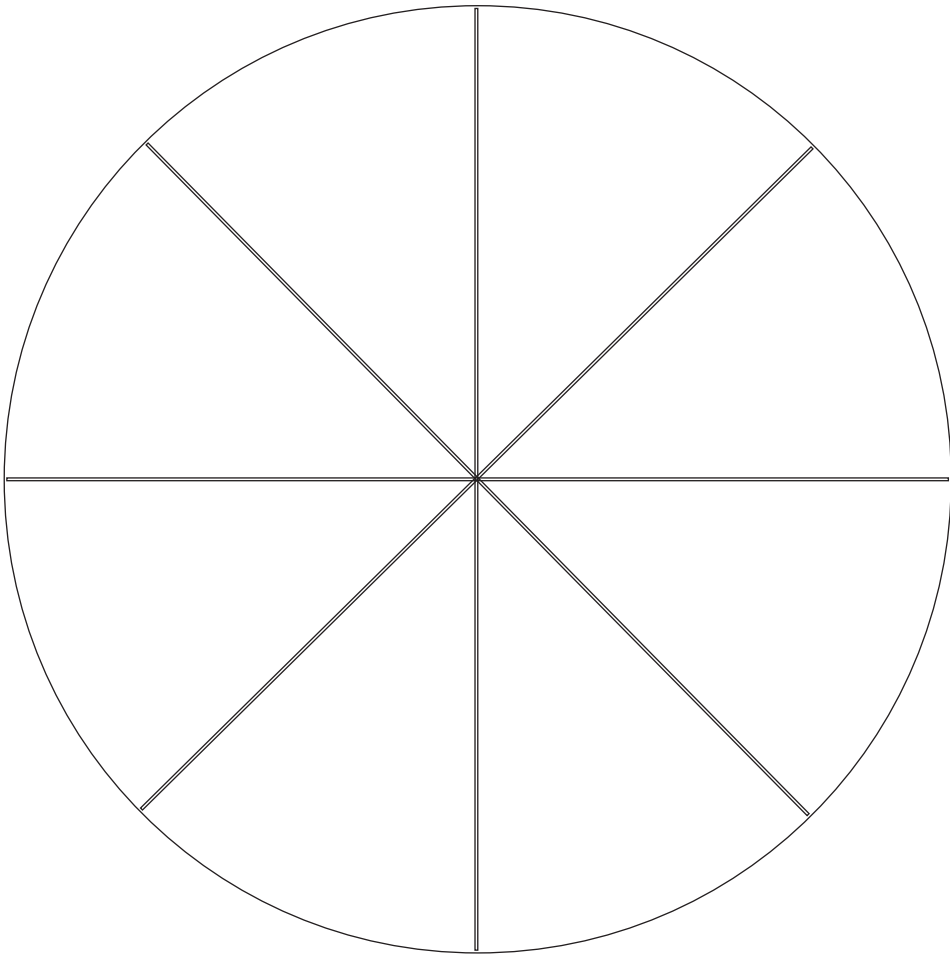
## കൃതിലൊതുക്കാം സമയത്തെ

അമ്മുവിന്റേയും അപ്പുവിന്റേയും ഒരു ദിവസം അമ്മു ഒരു ദിവസം ചെലവഴിച്ചത് എങ്ങനെയെന്ന് നോക്കൂ.



നിങ്ങൾ ഒരു ദിവസത്തെ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നുവെന്ന് വൃത്തത്തിൽ അടയാളപ്പെടുത്തൂ.

## എന്റെ ഒരു ദിവസം

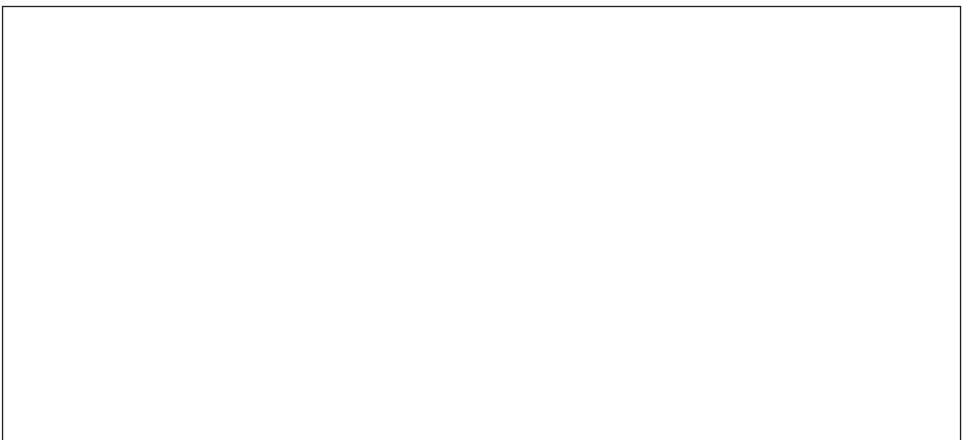


## ഇനി എന്റെ സമയം

എന്റെ സമയക്രമത്തിൽ ഞാൻ വരുത്തേണ്ട മാറ്റങ്ങൾ



എങ്കിൽ എന്റെ സമയക്രമീകരണം ഇങ്ങനെയാവും.





# യൂണിറ്റ് 5

## ശുചിത്വമാണ് സൗന്ദര്യം

പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന ആരോഗ്യ സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കൾ എഴുതുക? അവ എന്തിനുപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും എഴുതുക.

• പപ്പായ	• മുഖകാന്തിക്ക്
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....
• .....	• .....



### സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കൾ

1. കൃത്രിമമായ സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കളുടെ ദോഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയത്

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. പ്രകൃതിദത്തമായ സൗന്ദര്യവർധക വസ്തുക്കളുടെ ഗുണങ്ങൾ ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയത്.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### അണുബാധ ഒഴിവാക്കാം

1. മൂത്രത്തിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. അണുബാധ ഒഴിവാക്കാൻ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

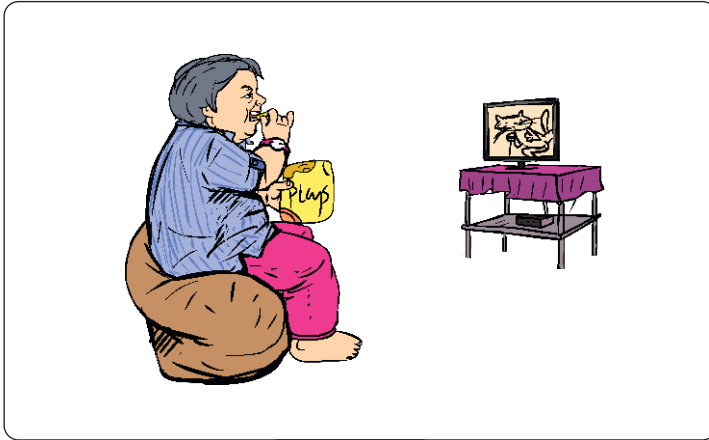
.....

.....

.....

.....

ഈ ചിത്രങ്ങളിൽ കാണുന്നവരിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുകയും ആരോഗ്യപാലനത്തിന് ഉതകുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യുന്നവരും ആരൊക്കെയാണ്? ശരി (✓) ചിഹ്നം രേഖപ്പെടുത്തുക.









1. എന്തൊക്കെയായിരിക്കും ശരിയായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. അവ പാലിക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങൾ ഉണ്ട്?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## യൂണിറ്റ് 6 എന്നിലെ ഞാൻ

എല്ലാവരുടേയും കഴിവുകൾ ഒരേപോലെയാണോ? എല്ലാ കഴിവുകളും ഉള്ള ആരെങ്കിലുമുണ്ടോ? ചില പ്രശസ്തരായ വ്യക്തികളുടെ പേരുകൾ ചുവടെ തന്നിരിക്കുന്നു. അവരുടെ കഴിവുകൾക്കുസരിച്ചുള്ള മേഖലയിൽ അവരെ ഉൾപ്പെടുത്തുക.

എ.പി.ജെ. അബ്ദുൾകലാം

ഗൗരിയമ്മ

മൈക്കിൾ ജാക്സൺ

സരോജിനി നായിഡു

സക്കീർ ഹുസൈൻ

മല്ലിക സാരാഭായി

ഇളയരാജ

പി.ടി.ഉഷ

മധുസൂദനൻ നായർ

ദീപക് ദേവ്

ശോഭന

യുവരാജ് സിങ്

മോഹൻലാൽ

ഇ.എം.എസ് നമ്പൂതിരിപ്പാട്

ഒ.എൻ.വി. കുറുപ്പ്

സുഗതകുമാരി

രാഷ്ട്രീയം/പൊതുപ്രവർത്തനം

കായികം

കല/സാഹിത്യം

സംഗീതം/നൃത്തം

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വിവിധ മേഖലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്ക് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ബുദ്ധിയുടെ തലം ഏതെന്ന് കണ്ടെത്തി ഉചിതമായ കളത്തിൽ എടുത്തെഴുതുക.

- ശാസ്ത്രജ്ഞൻ
- ഗായകൻ
- പ്രാസംഗികൻ
- തബലിസ്റ്റ്
- അൽലറ്റ്
- ഡ്രൈവർ
- ശില്പി
- സെയിൽസ്മാൻ
- കവി
- ആശാരി
- പരിസ്ഥിതി പ്രവർത്തകൻ
- സംഗീതസംവിധായകൻ
- ഫോട്ടോഗ്രാഫർ
- സിനിമാനടൻ/നടി
- കർഷകൻ
- നോവലിസ്റ്റ്
- എഞ്ചിനീയർ
- അധ്യാപകൻ
- സിനിമാസംവിധായകൻ
- മെക്കാനിക്ക്
- കളിക്കാരൻ (സ്പോർട്സ്)
- ഡോക്ടർ
- മേസൺ
- പക്ഷിനിരീക്ഷകൻ
- സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകൻ

ഭാഷാപരമായ  
ബുദ്ധി

ഗണിതപരമായ ബുദ്ധി

വ്യക്ത്യാന്തര ബുദ്ധി

സംഗീതപരമായ ബുദ്ധി

ദൃശ്യസ്ഥലപരമായ ബുദ്ധി

ആന്തരിക വൈയക്തിക ബുദ്ധി



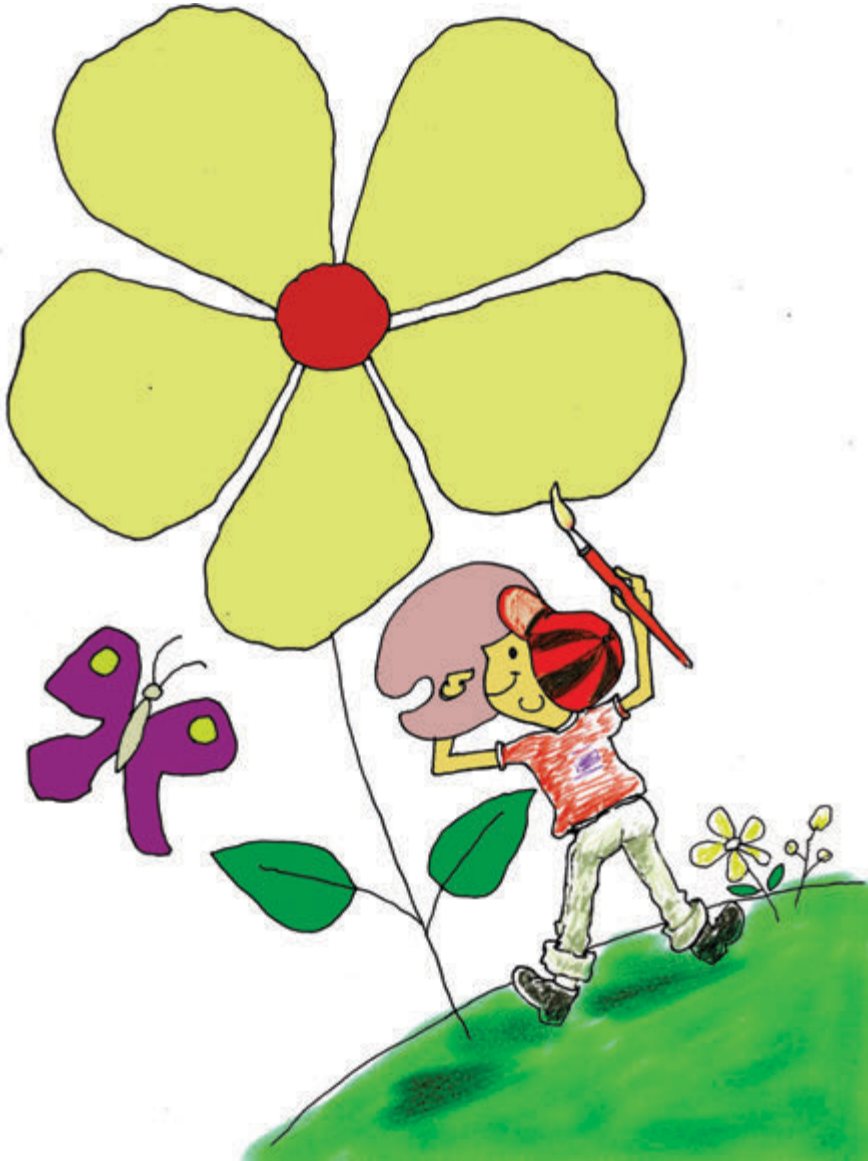
പ്രകൃതിപരമായ ബുദ്ധി

ശാരീരിക ചാലകപരമായ ബുദ്ധി

അവതരണഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ തെരഞ്ഞെടുത്തതിന്റെ ന്യായീകരണം  
അവതരിപ്പിക്കുമല്ലോ.

### കഴിവിതൽപ്പു

ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പൂവിന്റെ ഇതളുകളിൽ നിങ്ങളുടെ കഴിവുകൾ എഴുതി ചേർക്കുക. ആവശ്യമനുസരിച്ച് ഇതളുകൾ വരച്ച് ചേർക്കാം.



വീട്ടുകാരും കുട്ടുകാരും  
ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന എന്റെ കാര്യങ്ങൾ

വീട്ടുകാരും കുട്ടുകാരും  
ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത എന്റെ കാര്യങ്ങൾ

ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന  
എന്റെ കാര്യങ്ങൾ

ഞാൻ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത  
എന്റെ കാര്യങ്ങൾ

എന്നെക്കുറിച്ച് എഴുതാവുന്ന ഒരു വാചകം

### ഞാൻ എന്തു ചെയ്യും?

1. എന്റെ കുട്ടുകാർ എനിക്ക് താൽപ്പര്യമില്ലാത്ത കാര്യത്തിന് നിർബന്ധിക്കുമ്പോൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. എനിക്ക് പരീക്ഷയിൽ പ്രതീക്ഷിച്ച വിജയം ലഭിക്കാതെ വരുമ്പോൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. അധ്യാപകരിൽ നിന്നോ, രക്ഷിതാക്കളിൽ നിന്നോ എനിക്ക് പരിഗണന ലഭിക്കുന്നില്ല എന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ആൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം

ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്നതിൽ (✓) ചിഹ്നം ഇടുക.

1. എനിക്ക് മുൻവർഷത്തേക്കാൾ പൊക്കവും ഭാരവും കുടിയിട്ടുണ്ട്.
2. മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് കൂടുതൽ പരിഗണനയും അംഗീകാരവും ഞാൻ ആഗ്രഹിക്കാറുണ്ട്.
3. എന്റെ ശരീരപേശികൾ കൂടുതൽ വികാസവും ദൃഢതയും കൈവരിച്ചിട്ടുണ്ട്.
4. വ്യക്തമായ കാരണമില്ലാതെതന്നെ പലപ്പോഴും ദേഷ്യപ്പെടാറുണ്ട്.
5. പല സന്ദർഭങ്ങളിലും ഉറച്ച തീരുമാനം എടുക്കാൻ കഴിയാതെ വരാറുണ്ട്.
6. അധ്യാപകരുടേയും രക്ഷിതാക്കളുടേയും വാക്കുകളേക്കാൾ സുഹൃത്തുക്കളുടെ വാക്കുകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകാറുണ്ട്.

പെൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം

- ശാരീരികമാറ്റങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എനിക്ക് അനുഭവപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായി ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത്.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



അധ്യാപകദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ആ ദിവസത്തെ പ്രധാനാധ്യാപകന്റെ ചുമതല നിങ്ങളെ ഏൽപ്പിക്കുകയാണ്. ആ ചുമതല ഭംഗിയായി നിർവഹിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

നിങ്ങളുടെ ഉത്തരവാദിത്തത്തെ സ്വന്തമായി വിലയിരുത്തൂ. Tick (✓).

	എപ്പോഴും	ചിലപ്പോൾ	ഒരിക്കലും ഇല്ല
1. ഞാൻ എന്റെ വസ്ത്രങ്ങൾ അടുക്കി വയ്ക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ഞാൻ പഠനത്തിനുശേഷം പുസ്തകങ്ങൾ അടുക്കി വയ്ക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ഉറക്കം ഉണർന്നു കഴിഞ്ഞാൽ ഞാൻ കിടക്ക ശരിയാക്കി ഇടാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. സ്കൂളിൽ നിന്ന് വന്നാൽ ബാഗും മറ്റ് സാമഗ്രികളും യഥാസ്ഥാനത്ത് വയ്ക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. എന്റെ വസ്ത്രങ്ങൾ ഞാൻ തന്നെ അലക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ഫാനും ലൈറ്റും ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം അണയ്ക്കാൻ ഞാൻ മറക്കാറില്ല.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. വെള്ളം സൂക്ഷിച്ചു മാത്രമേ ഞാൻ ഉപയോഗിക്കാറുള്ളൂ.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ക്ലാസിലെ ചവറുകൾ പെറുക്കി കളയാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ലൈബ്രറിയിൽ നിശ്ശബ്ദത പാലിക്കാൻ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ക്ലാസിൽ ഡസ്കും ബഞ്ചും താരുമായി കിടന്നാൽ അവ ക്രമമായിടാൻ ഞാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ട്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



ഞാൻ എത്രത്തോളം ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള വ്യക്തിയാണ്? സ്കോറിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വിലയിരുത്തുക. 'എപ്പോഴും' എന്ന ടിക്കിന് (2 മാർക്ക്), 'ചിലപ്പോൾ' എന്നതിന് (1 മാർക്ക്), 'ഒരിക്കലും ഇല്ല' എന്നതിന് (0 മാർക്ക്) എന്ന് കണക്കു കൂട്ടുക. പരമാവധി സ്കോർ 20.

ഒരു നല്ല സാമൂഹ്യജീവിയാകുന്നതിന് ഞാൻ ഇനി എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കും?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ**

1. ശ്രീ. രാജേഷ് എൻ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി. സോഷ്യൽ വർക്ക്, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, വടക്കുമ്പാട, തലശ്ശേരി
2. ശ്രീമതി. അർച്ചന. ആർ. ഐ.സി.റ്റി.സി. കൗൺസിലർ, എസ്.എ.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഹോസ്പിറ്റൽ, തിരുവനന്തപുരം
3. ശ്രീ. ചൈസൽ. കെ.പി. എൻ.വി.ടി. കോമേഴ്സ്, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ബാലുശ്ശേരി, കോഴിക്കോട്
4. ശ്രീ. ആർ. രഞ്ജിത്ത് അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൈവറ്റ് സെക്രട്ടറി ടു മിനിസ്റ്റർ ഷോർ ഷോറസ്സ്, 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. രതനകുമാർ ട്രെയിനർ, ബി.ആർ.സി, കണിയാപുരം
20. ശ്രീമതി. സിന്ധു. എസ്. ട്രെയിനർ, യു.ആർ.സി, തിരുവനന്തപുരം നോർത്ത്
21. ശ്രീ. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, കൊല്ലം
22. ശ്രീ. എം. കുഞ്ഞബ്ദുള്ള ടീച്ചർ, മുമ്പിപ്പോത്ത എം.യു.പി.എസ്, കോഴിക്കോട്
23. ശ്രീ. കെ.സി. പത്മകുമാർ പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, പരുത്തിപ്പള്ളി, കുറ്റിച്ചൽ, തിരുവനന്തപുരം
24. ശ്രീമതി. ചിത്രലേഖ. എം.എസ് പി.ഇ.ടി, ഗവൺമെന്റ് വി.എച്ച്.എസ്.എസ്. ഷോർ ദ ഡെഷ്, ജന്തി, തിരുവനന്തപുരം
25. ശ്രീ. വി. ഷിറോസ് ആർ.എ.സി.എച്ച്.എസ്.എസ്. കടമേരി
26. ഡോ. എസ്.ജെ. ഷാബു അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഷിസിക്കൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ, ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്, എലരിട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

**വിദഗ്ധർ**

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

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

**സുകുമാരപരിശോധന**

1. ശ്രീ. പി. മുഹമ്മദ് മുസ്തഫ ലക്ഷ്മൻ, ഡയറ്റ്, പാലക്കാട്
2. ഡോ. വിജയൻ ചാലോട് സീനിയർ ലക്ഷ്മൻ, 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. ഷിഥീഷ്. വി.ജെ. അസിസ്റ്റന്റ് ടീച്ചർ, എ.യു.പി.എസ്. കല്ലടിക്കോട്

7. ശ്രീ. എൻ. സുകുമാരൻ പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.വി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മണക്കാട്, തിരുവനന്തപുരം
8. ശ്രീ. കെ.സി. ഹരികൃഷ്ണൻ പി.ഡി. ടീച്ചർ, ജി.യു.പി.എസ്, കാനത്തൂർ, കണ്ണൂർ
9. ഡോ. സി.പി. മുഹമ്മദുകുഞ്ഞു മേത്തർ മുൻ പ്രൊഫസർ, ഡീൻ & സിൻഡിക്കേറ്റ് മെമ്പർ, കേരള സർവകലാശാല, വട്ടപ്പറമ്പിൽ, മണ്ണഞ്ചേരി, ആലപ്പുഴ
10. ശ്രീമതി. റസീന. കെ. എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി, പൊളിറ്റിക്കൽ സയൻസ് ജി.ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, മഞ്ചേരി
11. ശ്രീ. എം.ഡി. വാമദേവൻ തുഷാരം, കാഞ്ഞിരംമുട, ആര്യനാട്
12. ഡോ. എസ്. വേണുമോഹൻ അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ ഇൻ ഹിസ്റ്ററി ഒറ്റപ്പാലിൽ ചുനക്കര.പി.ഒ.
13. ശ്രീമതി. ബീനമോൾ. എസ്.ജി. ലക്ഷ്മൻ 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. ചിത്രമാധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

