

ഉല്ലാസപ്പറവകൾ വർക്കു്

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

സ്റ്റാൻഡ് VIII



വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്
കേരളസർക്കാർ

unicef 



2019

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

ഡോ. മീന. എസ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ

ഡി.റ്റി.പി

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി കമ്പ്യൂട്ടർ ലാബ്

കവർ ഡിസൈൻ & ഇല്ലൂസ്ട്രേഷൻസ്

സുധീർ. പി.വൈ

ഡിസൈൻ & ലേഔട്ട്

ഛായാസുധീർ

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.

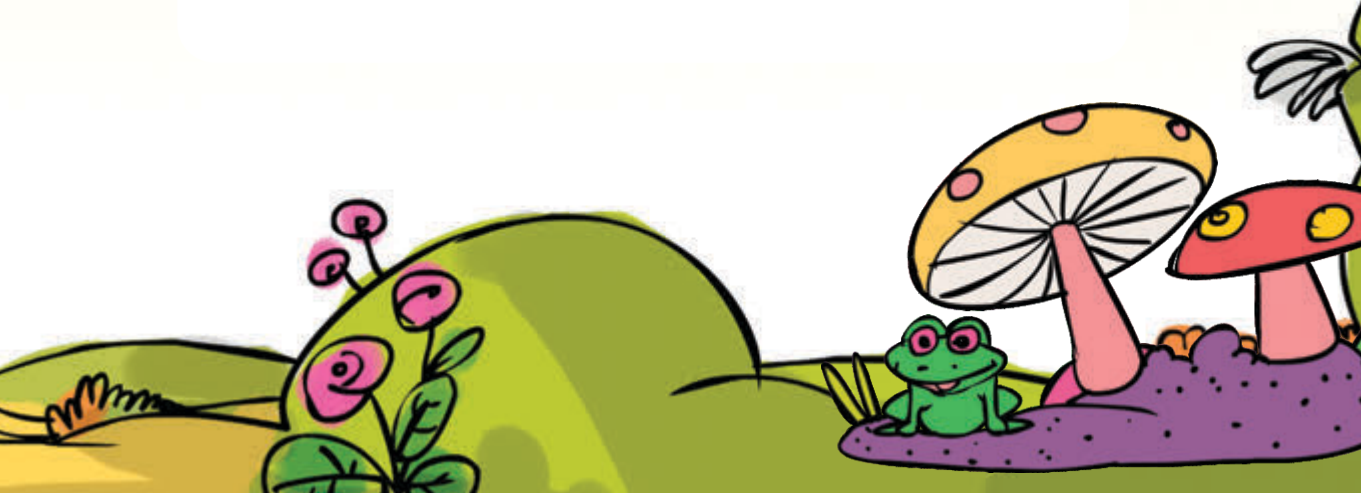
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

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

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്
1	സാമൂഹ്യ പുരോഗതി-മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിലൂടെ	1 - 2
2	ആഹാരശീലവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും	3 - 8
3	എന്റെ സുരക്ഷ എന്നിൽ തന്നെ	9 - 14
4	മാധ്യമ ഉപയോഗം മുൻകരുതലോടെ	15 - 16
5	ശുചിത്വശീലം നല്ല നാളേക്ക്	17 - 20
6	ജീവിത വിജയത്തിലേക്കൊരു കാൽവയ്പ്	21 - 30
7	ഞാനും വളർന്നു	31 - 32
8	എന്റെ കടമകളും ചുമതലകളും	33 - 35

സാമൂഹ്യ പുരോഗതി- മാലിന്യ സംസ്കരണത്തിലൂടെ

ഒരാഴ്ച വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാലിന്യങ്ങൾ

ദിവസം	മാലിന്യം	നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്ന രീതി	സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ള രീതിയുടെ ഗുണങ്ങൾ	ദോഷങ്ങൾ
ഞായർ				
തിങ്കൾ				
ചൊവ്വ				
ബുധൻ				
വ്യാഴം				
വെള്ളി				
ശനി				

മാലിന്യങ്ങൾ പ്രയോജനകരമാക്കാൻ പറ്റിയ മാർഗങ്ങൾ.
എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



യൂണിറ്റ് 2

ആഹാരശീലവും ആരോഗ്യസംരക്ഷണവും

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

ശാരീരിക അവസ്ഥ	ആഹാരശീലങ്ങൾ
മെലിഞ്ഞ അവസ്ഥ	
പൊണ്ണത്തടിയുള്ള അവസ്ഥ	
പ്രായാനുസൃതമായ ആരോഗ്യമുള്ള അവസ്ഥ	



അച്ഛാ നല്ല മണം നമുക്ക് അവിടെച്ചെന്ന് ചിക്കൻ ബിരിയാണി കഴിക്കാം. അച്ഛന്റെ പ്രതികരണം എന്താവാം?

വീട്ടിൽ ഭാര്യ പറയുന്നു. “വല്ലാത്ത തലവേദന ഇന്നെന്നിക്ക് ഒന്നും ഉണ്ടാക്കാൻ വയ്യ. അത്താഴത്തിനു എന്തെങ്കിലും ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് കടയിൽ നിന്നു വാങ്ങിവരു”. ഭർത്താവിന്റെ പ്രതികരണം എന്താവാം?

രാജീവ്... എടാ ഇന്ന് നമുക്ക് സ്കൂളിലെ ഉച്ചഭക്ഷണം കഴിക്കട്ടെ... എന്റെ കയ്യിൽ കാശുണ്ട്. ഷവർമാ കഴിക്കാം. ജിബിൻ എന്താവാം പറയുക.

വർക്കുഷിറ്റ് 5

ഞാൻ കഴിക്കാറുള്ള ഭക്ഷണം

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



ഇനി ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടവ

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



ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

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



ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിലെ പോഷകഗുണങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെടുത്തിരിക്കാൻ നാം സ്വീകരിക്കുന്ന മാർഗങ്ങൾ

എന്റെ കണ്ടെത്തൽ

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

വസ്തുതകൾ

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

ആഹാര പദാർഥങ്ങൾ സൂരക്ഷിതമായി/ആരോഗ്യപരമായി / കേടുകൂടാതെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിന് സ്വീകരിക്കാവുന്ന മാർഗങ്ങൾ

ഭക്ഷണ പദാർഥങ്ങൾ	മാർഗങ്ങൾ

സെൽഫ് / സുരക്ഷിത ഭക്ഷണം

എന്റെ ധാരണ

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

ശരിയായ വസ്തുതകൾ

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

എന്റെ സുരക്ഷ എന്നിൽ തന്നെ



റോഡ് സുരക്ഷയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നൽകിയ പോസ്റ്റർ നിരീക്ഷിച്ച് കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

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

എന്റെ സുരക്ഷയ്ക്കായി ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടവ

1. ബസിൽ വച്ച് മോശമായി ഒരാൾ പെരുമാറുമ്പോൾ

ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

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

2. വീട്ടിൽ ആരുമില്ലാത്ത സമയത്ത് സിനിമ കാണാൻ സുഹൃത്ത് ക്ഷണിക്കുന്നു.

ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

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

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

3. പെട്ടെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ച ഹർത്താലിനോടനുബന്ധിച്ച് സ്കൂൾ വിട്ടു.

ഞാൻ ചെയ്തേണ്ടത്

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

4. ക്ലാസ് കട്ട് ചെയ്ത് സിനിമ കാണാൻ സുഹൃത്ത് ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

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

5. വീട്ടിൽ തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോൾ അപരിചിതർ വന്നാൽ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

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

6. റോഡിലൂടെ നടക്കുമ്പോൾ അപരിചിതർ ലിഫ്റ്റ് തരാനായി ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

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

7. എന്തെങ്കിലും മാനസിക പ്രയാസങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളുണ്ടായാൽ ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

.....

.....

.....

.....

8. മാനസിക/ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളിൽപ്പെട്ട കുട്ടുകാർ സഹായമഭ്യർത്ഥിക്കുമ്പോൾ

ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്

.....

.....

.....

.....



കുട്ടികൾ ഏർപ്പെടുന്ന അപകടകരങ്ങളായ പ്രവർത്തനങ്ങളും
പ്രത്യാഘാതങ്ങളും

ഞാൻ നിർമ്മിച്ച പോസ്റ്റർ / കൊളാഷ്

യൂണിറ്റ് 4

മാധ്യമ ഉപയോഗം മുൻകരുതലോടെ

കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ.

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



മൊബൈൽ ഫോൺ എനിക്ക് ആവശ്യമുണ്ടോ? എന്തുകൊണ്ട്?

ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞത്

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ശുചിത്വശീലം നല്ല നാളേക്ക്

യോജിച്ചവയിൽ ✓ മാർക്ക് ഇടുക

1. ഞാൻ കുളിക്കുന്നത്

(M)	(V)	(B)	(K)
ഒരുനേരം	രണ്ടുനേരം	രണ്ടുദിവസത്തിലൊരിക്കൽ	വല്ലപ്പോഴും

2. ഞാൻ പല്ലുതേക്കുന്നത്

(O)	(E)	(R)	(M)
ഒരുനേരം	രാവിലെ ഉണർന്നശേഷവും / രാത്രി ഭക്ഷണശേഷവും	ആഹാരത്തിനുശേഷം എല്ലായ്പ്പോഴും	വല്ലപ്പോഴും

3. നഖം വൃത്തിയാക്കൽ

(R)	(D)	(C)
പതിവായി	ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ	മാസത്തിലൊരിക്കൽ



4. നഖം വെട്ടുന്ന രീതി ഏതാണ്?

Y

E

F

നെയിൽ കട്ടറുപയോഗിച്ച്	ബ്ലേഡ് ഉപയോഗിച്ച്	കുടിച്ച്
-----------------------	-------------------	----------

5. ആഹാരത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത്.

G

P

R

എല്ലായ്പ്പോഴും	തീരെയില്ല	വല്ലപ്പോഴും
----------------	-----------	-------------

6. ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്നത്.

B

A

O

തീരെയില്ല	വല്ലപ്പോഴും	എല്ലായ്പ്പോഴും
-----------	-------------	----------------



7. തലമുടി ചീകി വൃത്തിയാക്കൽ.

⓪

Ⓣ

Ⓒ

എല്ലായ്പ്പോഴും	വല്ലപ്പോഴും	തീരെയില്ല
----------------	-------------	-----------

8. ഓരോ ആഹാരത്തിനുശേഷവും വായ് വൃത്തിയാക്കുന്നത് .

ⓓ

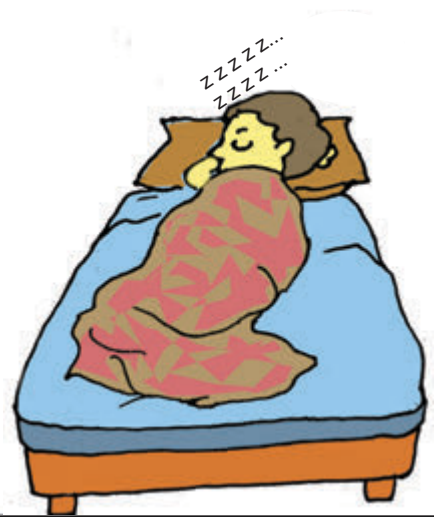
ⓔ

Ⓡ

പതിവായി	ചിലപ്പോഴൊക്കെ	തീരെയില്ല
---------	---------------	-----------

✓ മാർക്കിനൊടൊപ്പമുള്ള അക്ഷരങ്ങൾ എടുത്തെഴുതുക.

--	--	--	--	--	--	--	--	--



ആരോഗ്യകരമായ ഉറക്കം

എന്റെ ഉറക്കശീലം

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ശരിയായ ഉറക്കശീലം

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ജീവിത വിജയത്തിലേക്കൊരു കാൽവയ്പ്

വൈകാരിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം എങ്ങനെ?

1. പരീക്ഷയ്ക്കു പ്രതീക്ഷിച്ചത്ര വിജയം കിട്ടിയില്ല.

പ്രതികരണം :

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

2. "നിനക്ക് സൗന്ദര്യമില്ല" എന്ന് കുട്ടുകാർ പറയുന്നു.

പ്രതികരണം :

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

3. "നിന്നെ എന്തിനു കൊള്ളാം" അമ്മ ചോദിച്ചു.

പ്രതികരണം :

.....

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

4. വീട്ടിൽ കടുത്ത സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ട്.

പ്രതികരണം :

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

5. വീട്ടിൽ എപ്പോഴും വഴക്കാണ്.

പ്രതികരണം :

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

ഞാനും എന്റെ കുട്ടുകാരും

ക്രമ നമ്പർ	കുട്ടിയുടെ പേര്	കഴിവുകൾ

ക്രമ നമ്പർ	കുട്ടിയുടെ പേര്	കഴിവുകൾ

എന്റെ കഴിവുകൾ / മികവുകൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



എന്റെ പരിമിതികൾ

.....

.....

.....

.....

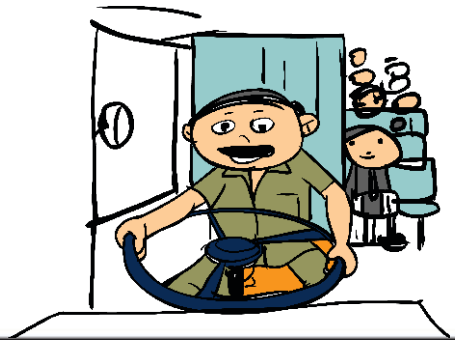
.....

.....

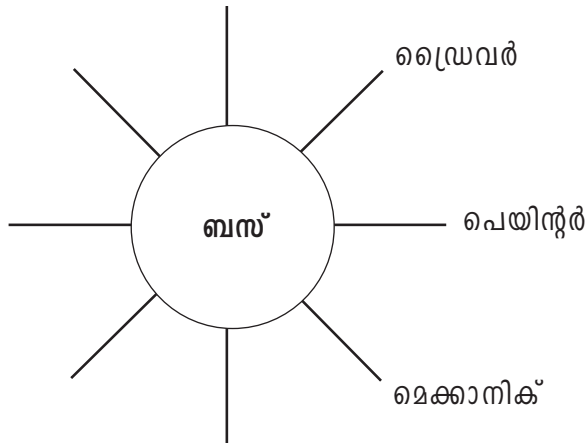
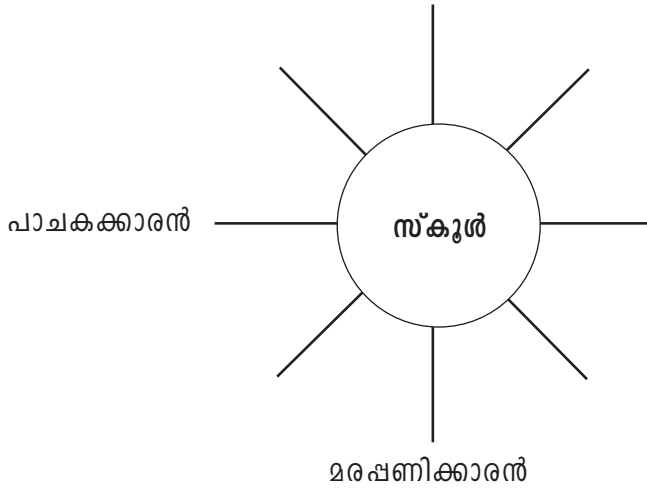
.....

.....





ജോലിക്കാർ ആരെല്ലാം?



ഭാവിയിൽ ഞാൻ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന തൊഴിൽ:
കാരണം:

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

ഗൃപ്പ് പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

യൂണിറ്റ് 7 ഞാനും വളർന്നു

വളർച്ചാസവി ശേഷതകൾ	എന്റെ ധാരണകൾ	ശരിയായ വസ്തുതകൾ
മുഖക്കുരു		
രോമ വളർച്ച		
ശരീര ദുർഗന്ധം		

ഉയരം, തൂക്കം ഇവയിലെ വർധനവ്, ശബ്ദമാറ്റം, മുഖക്കുരു, രോമവ
ളർച്ച, പേശീവികാസം എന്നിവ എന്തെ വേവലാതിപ്പെടുത്തുന്നില്ല.

കാരണം:
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

യൂണിറ്റ് 8

എന്റെ കടമകളും ചുമതലകളും

വീട്ടിൽ ഞാൻ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള കുട്ടിയാണ്.

ഞാൻ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

സ്കൂളിൽ ഞാൻ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള വിദ്യാർത്ഥിയാണ്.

ഞാൻ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

സമൂഹത്തിൽ ഞാൻ ഉത്തരവാദിത്തമുള്ള പൗരനാണ്

ഞാൻ ഏറ്റെടുക്കുന്ന ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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. കോളേജ്സ്, 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, മുയിച്ചോത്ത 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, എലരിതട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

വിദഗ്ധർ

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

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

