

# ഉല്ലാസപ്പഠവകുൾ വർക്കമ്പുക്ക്

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

## സ്റ്റാണ്ടേർഡ് IX



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](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**

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.

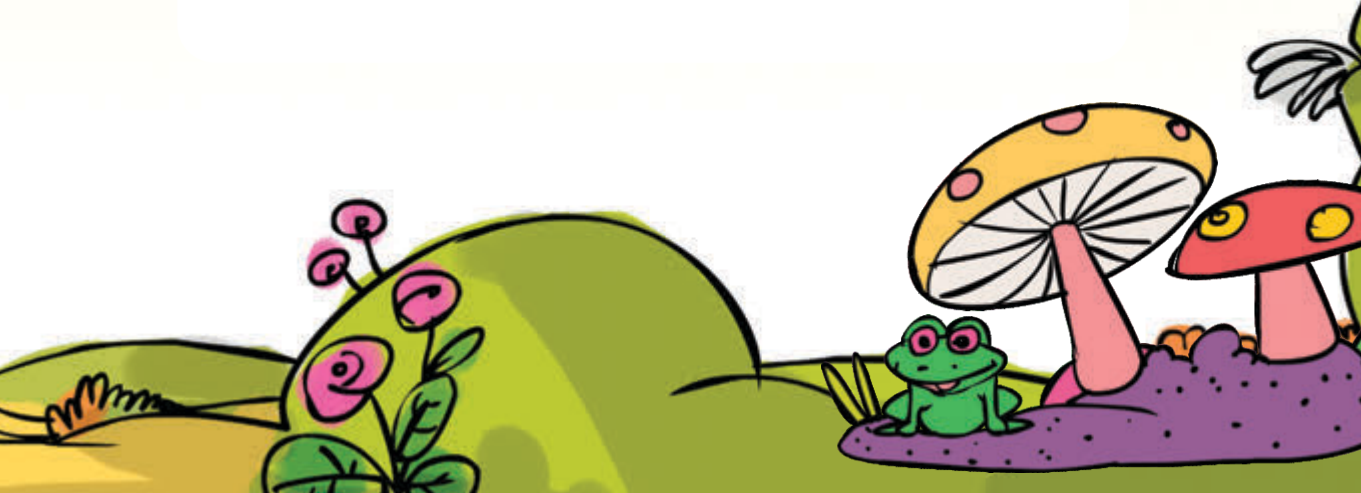
കേവലമായ അറിവുകൾക്കപ്പുറം ലോകാരോഗ്യസംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം പത്ത് ജീവിതനൈപുണികളുടെ വികാസം സാധ്യമാകുന്ന രീതിയിലാണ് ഈ വർക്ക്ബുക്ക് രൂപകൽപ്പന ചെയ്തിരിക്കുന്നത്.

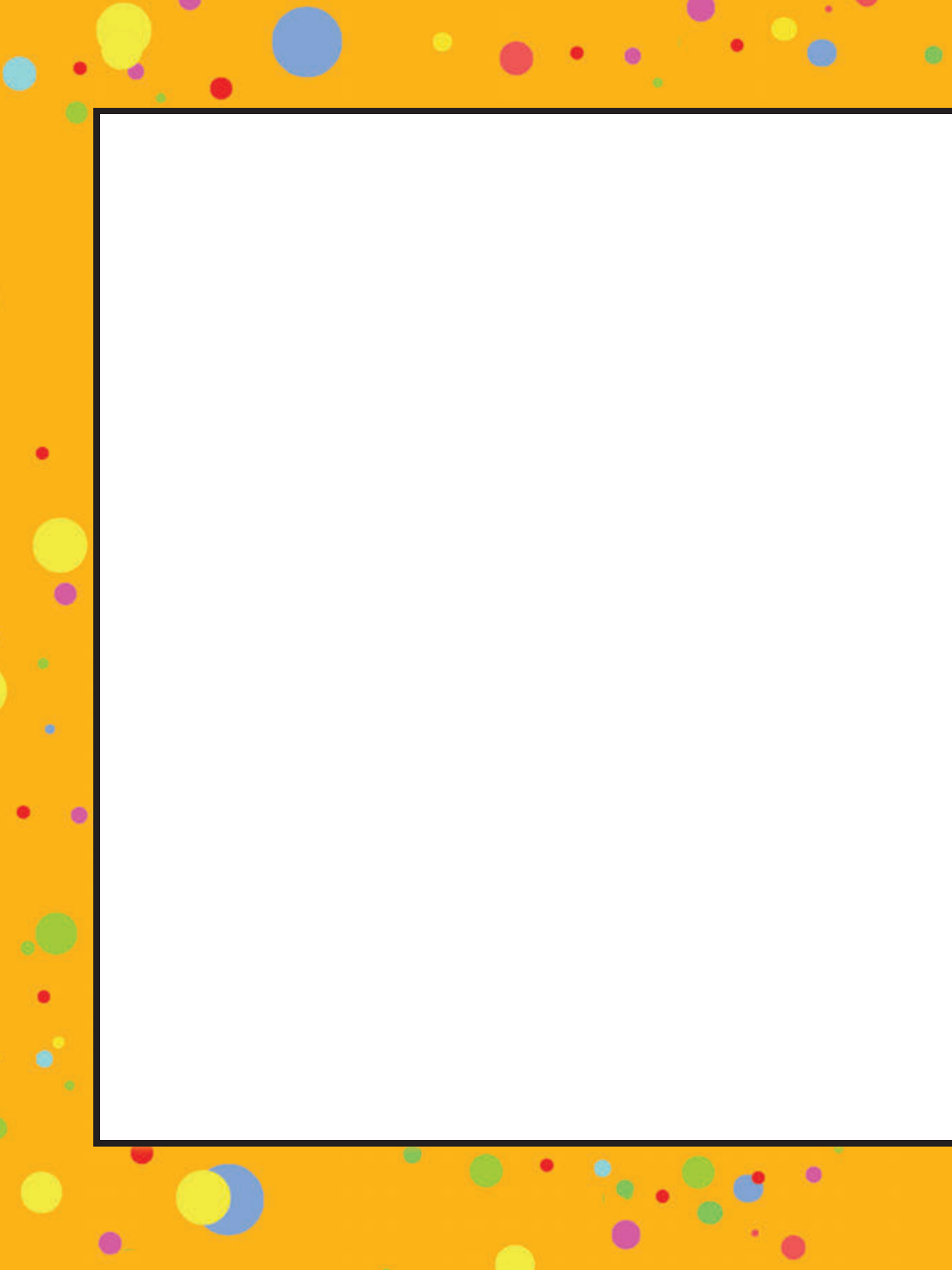
ടീച്ചറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഇതിലെ ഓരോ പ്രവർത്തനവും നിങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് ചെയ്യണം. മറ്റു വിഷയങ്ങളുടെ പഠനത്തോടൊപ്പം, നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിനും ജീവിതവിജയത്തിനുമായി ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ഒന്നിച്ച് മുന്നേറാം.

സന്തോഷകരമായ ജീവിതത്തിന് വേണ്ടി...

തിരുവനന്തപുരം

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







## ഉള്ളടക്കം

ക്രമ നമ്പർ	യൂണിറ്റ്	പേജ്
1	എന്റെ പരിസരവും ഞാനും	1 - 8
2	ആഹാരശീലങ്ങൾ - ശരിയും തെറ്റും	9 - 14
3	ഞാൻ - എന്റെ സുരക്ഷ	15 - 19
4	എന്റെ നിയന്ത്രണം - എന്നിൽത്തന്നെ	20 - 28
5	ആരോഗ്യം - ശുചിത്വത്തിലൂടെ	29 - 32
6	അന്വേഷണങ്ങൾ	33 - 37
7	ഞാൻ വളരുമ്പോൾ	38 - 41
8	നല്ല കുട്ടുകാർ	42 - 52

എന്റെ പരിസരവും ഞാനും

ചിത്രത്തിന് അടിക്കുറിപ്പെഴുതുക.





കുട്ടി : .....

അമ്മ : .....

കുട്ടി : .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“ .....

അതുകൊണ്ട് പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളേ, ഇല്ലിമല കോളനിയിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ഞാൻ പറഞ്ഞല്ലോ. ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാൻ നാം ഉണർന്നു പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ നിന്നു തന്നെയോ വെട്ടെ അതിനുള്ള തുടക്കം. വിദ്യാലയം പരിസര സൗഹൃദമാക്കുവാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ ഞാൻ പറയുവാനാഗ്രഹിക്കുന്നു. നമ്മുടെ സ്കൂൾ കോമ്പൗണ്ടിൽ എത്ര മിഠായിക്കടലാസുകൾ ഉണ്ട് ചിതറിക്കിടക്കുന്നത്?.....”

1. നമ്മുടെ വിദ്യാലയം ശുചിത്വപൂർണ്ണമാക്കുന്നതിന് നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

നമ്മുടെ വിദ്യാലയം മാലിന്യമുക്ത വിദ്യാലയമാക്കുവാൻ ഞങ്ങൾ ചില തീരുമാനങ്ങളെടുത്തിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ ചിലത് ഇതാ.

- കുടിവെള്ളം വിലയ്ക്ക് വാങ്ങിക്കുകയില്ല  
ശുദ്ധജലം ഇനി സ്കൂളിൽ തന്നെ.
- 'വേണ്ട നമുക്കിന്ന് ബോൾ പേന',  
നമുക്കുണ്ടല്ലോ മഷിപ്പേന.

ഗ്രാമപഞ്ചായത്തും ക്ലബുകളും സന്നദ്ധ സംഘടനകളുമൊക്കെ ഞങ്ങളെ സഹായിക്കും. എന്തു സഹായമാണ് വേണ്ടതെന്ന് അവരെ അറിയിക്കണം.

1. വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു ബയോഗ്യാസ് പ്ലാന്റ് സ്ഥാപിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുന്നതരത്തിൽ പഞ്ചായത്ത് പ്രസിഡന്റിന് ഒരു കത്തെഴുതുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ചിത്രം നിരീക്ഷിച്ച് ഒരു അടിക്കുറിയെഴുതൂ.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



മലിനീകരണം

ജലം	മണ്ണ്	വായു

1. എന്റെ വീട്ടിലെ മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?

.....

.....

.....

.....

.....

2. എന്റെ പ്രദേശത്തെ ബാധിക്കുന്ന പ്രധാന മാലിന്യപ്രശ്നം എന്ത്?  
അത് എങ്ങനെ രൂപപ്പെടുന്നു?

.....

.....

.....

.....

.....

3. പരിഹരിക്കുവാൻ എനിക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ.

.....

.....

.....

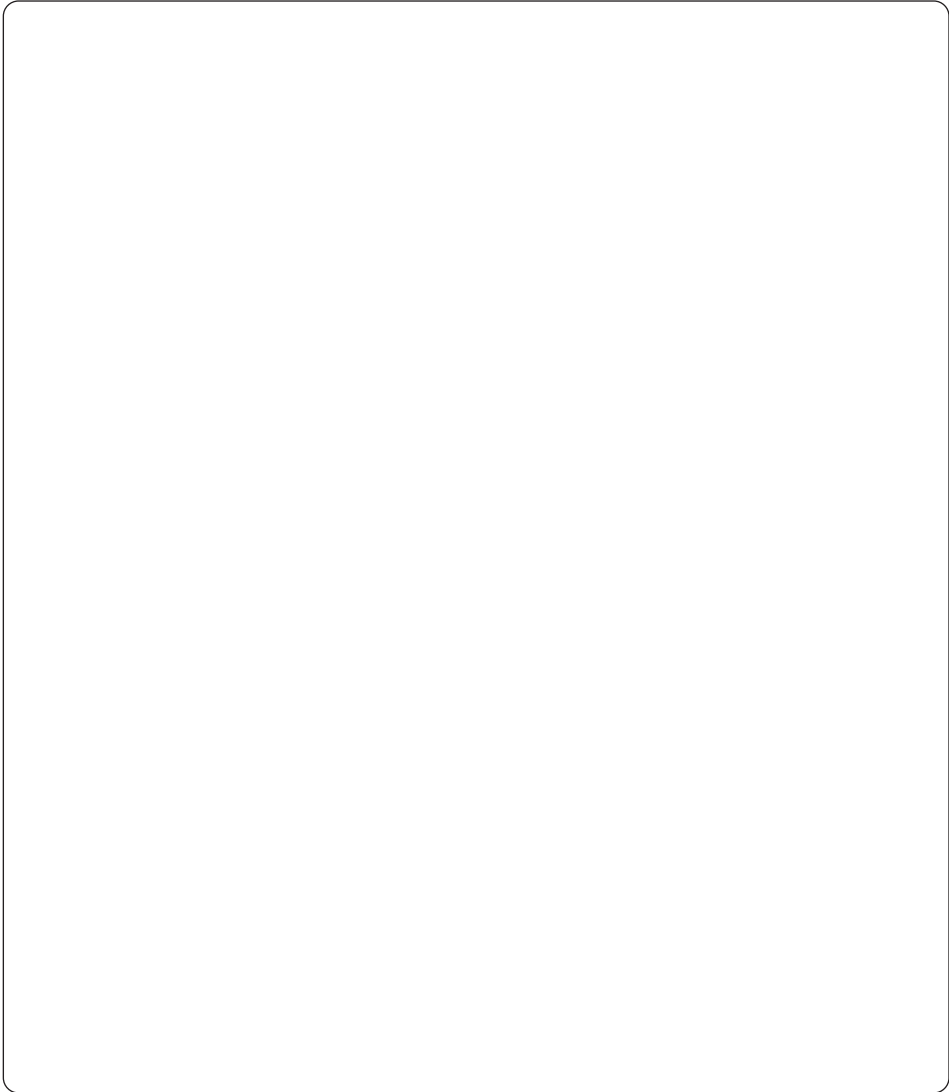
.....

.....

.....

.....

മറ്റുള്ളവരെ ബോധവൽക്കരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ തയ്യാറാക്കുന്നത്.



ആഹാരശീലങ്ങൾ - ശരിയും തെറ്റും

ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നവയിൽ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ  $\surd$  മാർക്ക് അടയാളപ്പെടുത്തുക.

ശ്രദ്ധക്കുറവ്

ക്ഷീണം

ഉറക്കം തുങ്ങൽ

വിളർച്ച

ഉന്മേഷമില്ലായ്മ

ദാരം കുറയൽ

വിഷാദം

ഇരുന്ന് എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ കണ്ണിൽ ഇരുട്ട് കയറുന്നു



വർക്കുഷീറ്റ് 10

കുറിപ്പ് തയാറാക്കുക.

1. പ്രഭാത ഭക്ഷണം - തലച്ചോറിന്റെ ഭക്ഷണം എന്ന് പറയാൻ കാരണം.

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

2. പരമ്പരാഗത ഭക്ഷണരീതിയുടെ മേന്മകൾ.

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

3. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് - അമിത ഉപയോഗം ദോഷങ്ങൾ.

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

4. ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾ - പരിഹാര മാർഗങ്ങൾ.

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

എന്റെ ആഹാരം കഴിഞ്ഞ ഒരു ആഴ്ചയിൽ.

1. കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ചയിൽ എത്ര ദിവസം പ്രഭാത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കിയിട്ടുണ്ട്?

2. പ്രഭാതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാനുള്ള കാരണം?

3. കഴിഞ്ഞ ഒരാഴ്ചയിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയ വിഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

പ്രാതൽ :





ഉച്ചഭക്ഷണം :

രാത്രിഭക്ഷണം :

4. ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷണക്രമത്തെ താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി വിലയിരുത്തുക. ഘടകങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യത്തെ ടിക് മാർക്ക് കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുക.

# വാർക്ക്ഷീറ്റ് 11

(തുടർച്ച)

ഘടകങ്ങൾ	പ്രഭാതഭക്ഷണം	ഉച്ചഭക്ഷണം	രാത്രിഭക്ഷണം
ധാന്യങ്ങൾ			
കിഴങ്ങുവർഗങ്ങൾ			
മാംസാഹാരം			
പാൽ			
പയർവർഗങ്ങൾ			
പച്ചക്കറികൾ			
ഇലക്കറികൾ			

5. ദൈനംദിന ഭക്ഷണ ക്രമത്തിൽ താഴെ പറയുന്നവ എത്രമാത്രം ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. (ഉചിതമായ ബോക്സിൽ  $\sqrt{\quad}$  മാർക്ക് ഇടുക).

a. ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ്

എപ്പോഴും  വല്ലപ്പോഴും  ഒരിക്കലുമില്ല

b. ജങ്ക് ഫുഡ്

എപ്പോഴും  വല്ലപ്പോഴും  ഒരിക്കലുമില്ല

c. സോഫ്റ്റ് ഡ്രിങ്ക്സ്

എപ്പോഴും  വല്ലപ്പോഴും  ഒരിക്കലുമില്ല

6. എന്റെ ഭക്ഷണശീലത്തെ കുറിച്ച് ഞാൻ കണ്ടെത്തിയത്.  
(കുറിപ്പ്)

7. എന്റെ തിരുമാനങ്ങൾ.  
(കുറിപ്പ്)



ഞാൻ - എന്റെ സുരക്ഷ

സ്വയം വിലയിരുത്തൽ ചെക്ക് ലിസ്റ്റ്

- |                                                          | ഉണ്ട്                    | ഇല്ല                     |
|----------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. ഞാൻ എന്നും ധാരാളം സമയം മൊബൈൽ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ഞാൻ അപരിചിതരുമായി ചാറ്റിംഗ് നടത്താറുണ്ട്.             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. അപരിചിതരുടെ മിസ്ഡ് കോളുകൾ ഞാൻ തിരിച്ചുവിളിക്കാറുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. ഞാൻ രഹസ്വമായി ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



5. പരിചിതരുമായി ഞാൻ ചാറ്റിംഗ് നടത്താറുണ്ട്.

6. ഇന്റർനെറ്റ് കഫേ സ്ഥിരമായി സന്ദർശിക്കാറുണ്ട്.

7. അനാവശ്യമായ ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോക്ലിപ്പിംഗ് ഇവ ഞാൻ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാറുണ്ട്.

8. വീഡിയോ ക്ലിപ്പിംഗുകൾ ഞാൻ മൊബൈൽ ഫോണിൽ കാണാറുണ്ട്.

9. സോഷ്യൽ നെറ്റ്‌വർക്കുകളിൽ എനിക്ക് നേരിട്ടറിയാത്ത സൗഹൃദങ്ങളില്ല.

10. ഞാൻ എന്റെ ചിത്രങ്ങൾ കാമുകന്/സുഹൃത്തിന് മൊബൈൽ ഫോൺവഴി നൽകാറുണ്ട്?

മൊബൈൽ ഫോൺ ഉണ്ടാക്കുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക.

ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾ	മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ	കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ



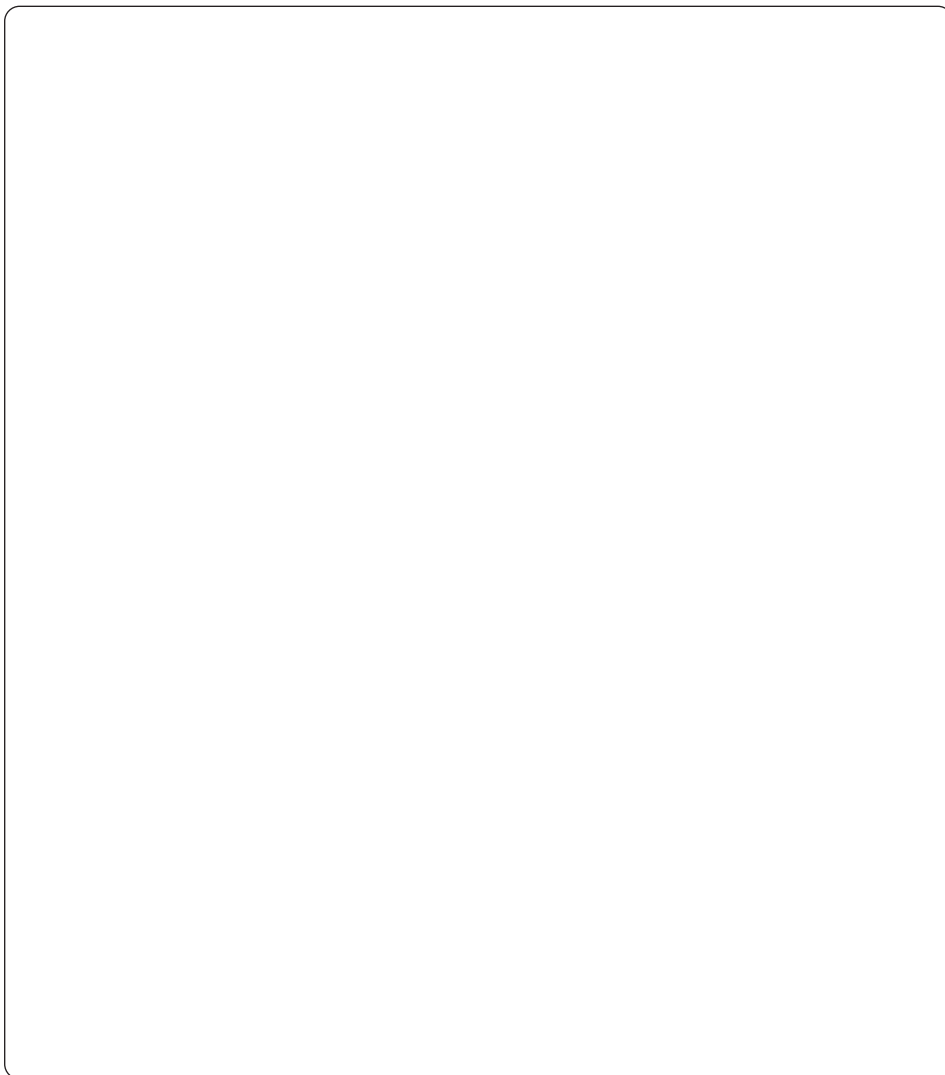
മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഗുണഭോഷങ്ങൾ

ഗുണങ്ങൾ	ഭോഷങ്ങൾ
സൗകര്യപ്രദമായ ആശയവിനിമയം	തലവേദന



വർക്കിപ്പിറ്റ് 15

'No' പറയേണ്ട സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നവിഷയത്തിൽ ഒരു നോൺപ്ലേക്കാവശ്യമായ സ്ക്രിപ്റ്റ് തയ്യാറാക്കൽ.



## എന്റെ നിയന്ത്രണം - എന്നിൽതന്നെ

ടീച്ചർ അവതരിപ്പിച്ച നാലു സന്ദർഭങ്ങൾ കേട്ടുവല്ലോ. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് പ്രകടമാകുന്ന വികാരങ്ങൾ ഏതൊക്കെ? ഓരോ സന്ദർഭത്തിലെയും പ്രതികരണങ്ങൾ എന്താണ്? പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൂ.

സന്ദർഭം	പ്രകടമാകുന്ന വികാരം	പ്രതികരണം
1.	സന്തോഷം	
2.	ദുഃഖം	
3.	കോപം	
4.	പേടി / ഭയം	

വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കാനുള്ള അവസരം ജീവിതത്തിൽ നിങ്ങൾക്കും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടല്ലോ? ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ കുറിക്കുക.



സന്തോഷം .....

.....  
.....



കോപം .....

.....  
.....



ദുഃഖം .....

.....  
.....



ഭയം .....

.....  
.....

ബോക്സിംഗ് ചാമ്പ്യനായ മൈക് ടൈസന്റെ ആവേശം കൊണ്ടുള്ള പ്രതികരണം കേട്ടല്ലോ?

ആവേശം മൂത്ത മൈക് ടൈസൻ സുഹൃത്തിന്റെ ചെവിയാണ് കടിച്ചെടുത്തത്. ഈ പ്രതികരണം ശരിയായ രീതിയാണോ?

നിങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ നിങ്ങളോ മറ്റുള്ളവരോ സമാനമായ രീതിയിൽ പെരുമാറിയ സന്ദർഭം സൂചിപ്പിക്കുക..

എന്നെക്കുറിച്ച്

ഞാൻ നെഗറ്റീവ് ആയി പ്രതികരിച്ച സന്ദർഭം	പ്രതികരിച്ച രീതി	പ്രതികരണത്തെപ്പറ്റി എന്റെ വിലയിരുത്തൽ

വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



എന്റെ സമയം ഞാൻ എങ്ങനെ വിനിയോഗിക്കുന്നു? '✓' മാർക്ക് കൊണ്ട് സൂചിപ്പിക്കുക.

- |                                                                                                       | ഉണ്ട്                    | ഇല്ല                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. പാഠഭാഗങ്ങൾ യഥാസമയം പഠിച്ച് തീർക്കുവാൻ എനിക്കു സമയം ലഭിക്കുന്നുണ്ട്.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. ഓരോ ദിവസത്തെയും പാഠഭാഗങ്ങൾ അതാത് ദിവസം തന്നെ പഠിച്ചുതീർക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. പരീക്ഷ അടുക്കുമ്പോൾ എനിക്ക് തലവേദന, പനി തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ വരുന്നുണ്ട്.                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. സമയക്കുറവ് എന്റെ പിരിമുറുക്കം കൂട്ടുന്നുണ്ട്.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. എന്റെ പഠനസമയം ക്രമീകരിക്കുന്നതിൽ അച്ഛനമ്മമാർക്ക് അമിതമായി ഇടപെടേണ്ടിവരുന്നു.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. വിശ്രമത്തിനും വിനോദത്തിനും സമയം കിട്ടാറുണ്ട്.                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. പരീക്ഷയ്ക്ക് പല ചോദ്യങ്ങളുടെയും ഉത്തരം അറിയാതെ വരുമ്പോൾ ഞാൻ വിയർത്തു പോയിട്ടുണ്ട്.                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കാത്തതിനാൽ പലപ്പോഴും സ്കൂളിൽ പോകാതെ വീട്ടിലിരിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. എനിക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ടി.വി.പരിപാടികൾ കാണുന്നതുകൊണ്ട് പഠിക്കാനുള്ള സമയം നഷ്ടപ്പെടാറുണ്ട്.              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. ദിവസേന ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ ടി.വി./കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.                                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. ഞാൻ ദിവസവും മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്.                                                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. ക്ലാസ്സിലിരിക്കുമ്പോഴും പഠിക്കുന്ന സമയത്തും പകൽ കിനാവ് കാണാറുണ്ട്.                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

എന്റെ ഒരു ദിവസം

ഇന്നലെ എണീറ്റതു മുതൽ ഉറങ്ങുന്നതുവരെ ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തിയാലോ? ഓരോരുത്തരും ഉറക്കം ഉണരുന്നതിനനുസരിച്ച് സമയം ക്രമീകരിക്കാവുന്നതാണ്.

സമയം		ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ
മുതൽ	വരെ	
5 am	6 am	
6 am	7 am	
7 am	8 am	
8 am	9 am	
9 am	10 am	
10 am	11 am	
11 am	12 noon	
12 noon	1 pm	
1 pm	2 pm	
2 pm	3 pm	

3 pm	4 pm	
4 pm	5 pm	
5 pm	6 pm	
6 pm	7 pm	
7 pm	8 pm	
8 pm	9 pm	
9 pm	10 pm	
10 pm	11 pm	
11 pm	12 midnight	
12 midnight	1 am	
1 am	2 am	
2 am	3 am	
3 am	4 am	
4 am	5 am	

എന്റെ പ്രവർത്തന കലണ്ടർ

പുനക്രമീകരിച്ച സമയക്രമം

സമയം		ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ
മുതൽ	വരെ	
5 am	6 am	
6 am	7 am	
7 am	8 am	
8 am	9 am	
9 am	10 am	
10 am	11 am	
11 am	12 noon	
12 noon	1 pm	
1 pm	2 pm	
2 pm	3 pm	

3 pm	4 pm	
4 pm	5 pm	
5 pm	6 pm	
6 pm	7 pm	
7 pm	8 pm	
8 pm	9 pm	
9 pm	10 pm	
10 pm	11 pm	
11 pm	12 midnight	
12 midnight	1 am	
1 am	2 am	
2 am	3 am	
3 am	4 am	
4 am	5 am	

ആരോഗ്യം - ശുചിത്വത്തിലൂടെ

വ്യക്തിശുചിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഞാൻ നേടിയ ധാരണകൾ

- ദിവസവും രണ്ട് നേരം കുളിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കാരണങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- കൃത്യമായി നഖങ്ങൾ വെട്ടി വൃത്തിയാക്കുന്നത് ആവശ്യമാണ്. കാരണങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- തോർത്ത്, തുവാല എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കു വയ്ക്കുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ശീലമല്ല. കാരണങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- മുഖക്കുരു വരാതിരിക്കാൻ പാലിക്കേണ്ട മുൻകരുതൽ/ശീലങ്ങൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(പെൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം)

താഴെകൊടുത്തിരിക്കുന്നവയിൽ യോജിക്കുന്നവയ്ക്ക് 'ശരി' എന്ന ബോക്സിലും യോജിക്കാത്തവയ്ക്ക് 'തെറ്റ്' എന്ന ബോക്സിലും '✓' മാർക്ക് ഇടുക.

ആർത്തവ ദിവസങ്ങളിൽ

ശരി      തെറ്റ്

a. മാംസാഹാരം കഴിക്കാം

b. ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ധാരാളം കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

c. ദിവസവും കുളിക്കാൻ പാടില്ല.

d. അച്ചാനിൽ തൊട്ടാൽ പൂപ്പൽ ഉണ്ടാകും.

e. വ്യായാമം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

f. മെത്തയിൽ കിടക്കാം.

g. വെള്ളം കുടുതൽ കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്



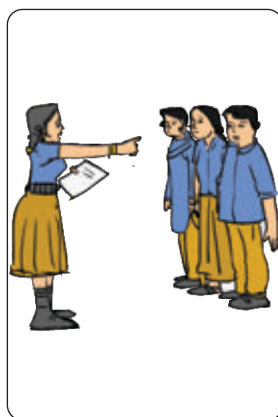
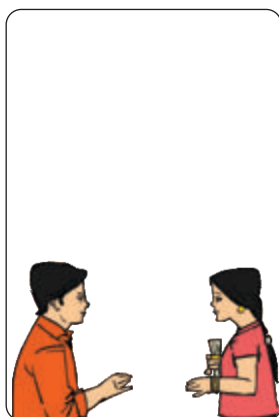
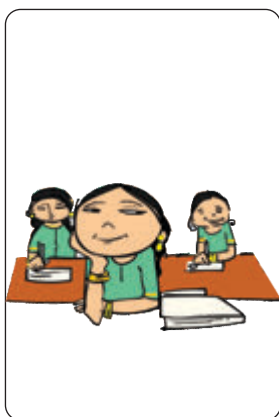
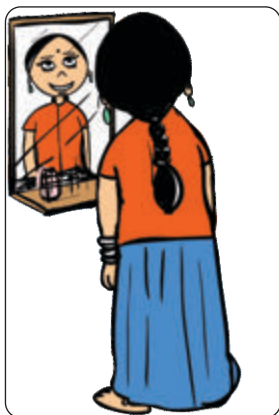
(ആൺകുട്ടികൾക്ക് മാത്രം)

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പ്രസ്താവനകളോടൊപ്പമുള്ള ബോക്സിൽ ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്നതിൽ '✓' മാർക്ക് ഇടുക.

- |                                                                          | ഉണ്ട്                    | ഇല്ല                     |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| a. ടോയ്ലറ്റിൽ പോയതിനു ശേഷം സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകാറുണ്ട്.               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| b. അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ദിവസവും മാറ്റാറുണ്ട് .                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| c. അടിവസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകി വെയിലത്ത് ഉണക്കാറുണ്ട്.                           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d. കോട്ടൺ നിർമ്മിതവും ശരിയായ സൈസിലുള്ളതുമായ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കാറുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| e. ഇറുകിയ ജീൻസ്/പാന്റ്സ് തുടർച്ചയായി ധരിക്കാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കാറുണ്ട്. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

# യൂണിറ്റ് 6 അന്വേഷണങ്ങൾ

ചിത്രങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കൂ.



താഴെ പറയുന്ന കൗമാര വികാസ സവിശേഷതകളിൽ ഗുണകരമായതിന് (✓) നൽകുക. ഗുണകരമല്ലാത്തതിന് (x) നൽകുക.

- നേതൃപാടവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്.
- നല്ല പ്രാസംഗികരെ അനുകരിക്കുന്നത്.
- പുകവലി - അനുകരണം.
- സാമൂഹിക വിരുദ്ധപ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ 'ഹീറോ' ആകാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്.
- പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്.
- പൂരകലിംഗത്തിൽ പെട്ടവരോട് ബഹുമാനമില്ലായ്മ.
- ആൺകുട്ടികൾ അശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ ബോഡി ബിൽഡിങ്ങിന് ശ്രമിക്കുന്നത്.
- ആഹാരം കഴിക്കാതെ പെൺകുട്ടികൾ സ്ലീം ആകാൻ ശ്രമിക്കുന്നത്.



മാനസികശേഷിക്ക് യോജിച്ച തൊഴിൽ മേഖല കണ്ടെത്താമോ?

മാനസികശേഷി	തൊഴിൽമേഖല
സാങ്കേതികം	<ul style="list-style-type: none"> <li>• എൻജിനീയറിംഗ്</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ശാസ്ത്രീയം	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ശാസ്ത്രജ്ഞൻ</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ഗവേഷണം	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
ഗണിതം	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
കമ്പ്യൂട്ടർ	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
രൂപകൽപ്പന	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ഫാഷൻ ഡിസൈനർ</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>
സാഹിത്യം കലാകായികം	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>

എന്റെ തിരിച്ചറിവ്

എന്റെ മാനസികശേഷി/ അഭിരുചി	ഞാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന കോഴ്സ്	അനുയോജ്യമായ തൊഴിലുകൾ

# ഞാൻ വളരുമ്പോൾ



(പെൺകുട്ടികൾക്ക്)

ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്ന ബോക്സിൽ ശരി ചിഹ്നം (✓) ഇടുക

ശരി തെറ്റ്

- 1. ആർത്തവത്തോടനുബന്ധിച്ചുള്ള മാനസിക, ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ സ്വാഭാവികമാണ്.
- 2. ആർത്തവ സമയത്ത് മിക്കവരിലും ഇത്തരം അസ്വസ്ഥതകൾ കാണാറുണ്ട്.
- 3. ആർത്തവാനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടതാണ്.
- 4. ആദ്യ ആർത്തവത്തിന് ശേഷം ആർത്തവചക്രം കൃത്യമാകണമെന്നില്ല.



(ആൺകുട്ടികൾക്ക്)

ഉചിതമെന്ന് തോന്നുന്ന ബോക്സിൽ ശരി ചിഹ്നം (✓) ഇടുക

	ശരി	തെറ്റ്
1. ആൺകുട്ടികളിൽ മിശരോമ വളർച്ച വ്യത്യസ്ത തോതിലാണ് നടക്കുന്നത്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ആൺകുട്ടികളിൽ ശബ്ദമാറ്റം സംഭവിക്കുന്ന പ്രായത്തിൽ വ്യത്യാസമുണ്ടാകാം.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ആൺകുട്ടികളിൽ പേശി വളർച്ചയിൽ വ്യക്തി വ്യത്യാസം സ്വാഭാവികമാണ്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ആൺകുട്ടികളിലെ സ്തനവളർച്ച വളർച്ചാഘട്ടത്തിൽ സ്വാഭാവികവും താൽക്കാലികവുമാണ്.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ആൺകുട്ടികൾ പ്രത്യുൽപ്പാദന ശേഷി ആർജ്ജിക്കുന്നതിന്റെ തെളിവാണ് ബീജോൽപ്പാദനം.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



പ്രായപൂർത്തിയാകുമ്പോൾ ആൺകുട്ടികളിലും പെൺകുട്ടികളിലും ഉണ്ടാകുന്ന ചില ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്നു. അവയെ ശരിയായി പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

1. രോമവളർച്ച.
2. ഇടുപ്പെല്ലിന് വികാസം.
3. മുഖക്കുരു.
4. ശബ്ദം ഘനം വെയ്ക്കുന്നു.
5. സ്തനവളർച്ച.
6. പേശികൾ ദൃഢമാകുന്നു.
7. തോളെല്ലിന് വികാസം.
8. ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് നിക്ഷേപിക്കപ്പെടുന്നു.
9. ബീജോൽപ്പാദനം
10. ആർത്തവ ചക്രം

ആൺകുട്ടികൾ	പെൺകുട്ടികൾ



ഓരോരുത്തരും കഴിവുതെളിയിച്ച മേഖലകൾ അവരുടെ പേരിന് നേരെ എഴുതുക.

ക്രമനമ്പർ	വ്യക്തിയുടെ പേര്	കഴിവ് തെളിയിച്ച മേഖലകൾ
1.	നെൽസൺ മണ്ടേല	
2.	പി.ടി. ഉഷ	
3.	ബോമ	
4.	നെപ്പോളിയൻ	
5.	സച്ചിൻ ടെണ്ടുൽക്കർ	

# നല്ല കുട്ടുകാർ

വേണുവിന്റെ ഡയറി

23 November 2012

മനസ്സ് വല്ലാതെ വേദനിച്ച ഒരു ദിവസമായിരുന്നു ഇന്ന്. വിറയ്ക്കുന്ന സ്വരത്തിലുള്ള താരാട്ട് കേട്ടുകൊണ്ടാണ് ആ മുറ്റത്ത് കാലുനിയത്. ആ ഭാഗത്തേക്ക് നടന്നു. നാലഞ്ച് കട്ടിലുകൾ ഇട്ട ഒരു മുറി. ജനലിൽ തൊട്ടിൽപോലെ കെട്ടിത്തൂക്കിയ തുണി പതുക്കെ ആട്ടുകയാണ് ഒരു മുത്തശ്ശി. ഒപ്പം പാടുന്നുമുണ്ട്. മറ്റ് കട്ടിലുകളിൽ തളർന്നിരിക്കുന്ന അതേ പ്രായത്തിലുള്ള കുറേ പേർ. എല്ലാവർക്കും ഒരേ വേഷങ്ങൾ. കണ്ണുകളിൽ ഒരേ ശൂന്യത. കുറച്ചുനേരം ആ രംഗം നോക്കി ഞാൻ നിന്നു. പാടുന്ന മുത്തശ്ശിയുടെ തൊണ്ട ഇടറി വരുന്നു. കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകിത്തുടങ്ങി. കട്ടിലിൽ ഇരിക്കുന്നവർ നെടുവീർപ്പിട്ടു. ഏറെനേരം ഈ കാഴ്ച കണ്ടിരിക്കുവാൻ വയ്യ. തൊണ്ടയനക്കിക്കൊണ്ട് ഞാൻ സാന്നിധ്യം അറിയിച്ചു. പെട്ടെന്ന് പാട്ട് നിലച്ചു. എല്ലാവരുടെയും കണ്ണുകൾ എനിക്ക് നേരെ. തൊട്ടിലാട്ടിയ മുത്തശ്ശിയുടെ ചുളിഞ്ഞ മുഖത്ത് ഒരു ചെറു ചിരി വിടരുന്നതായി തോന്നി. പല്ലുകൾ ചിലത് കൊഴിഞ്ഞിരുന്നു. കുറേനേരം അവർ എന്നെ നോക്കി. പിന്നെ അവർ എന്റെ നേർക്ക് നീങ്ങി. അടുത്തെത്തി എന്നെ തലോടി, പരിചയമുള്ള ഒരാളെപ്പോലെ എന്നെ ചേർത്തുപിടിച്ചു.

“ആരെയാണ് മുത്തശ്ശി താരാട്ട് പാടിയുറക്കുന്നത്?”

“എന്റെ ഇളയമകന്റെ കുഞ്ഞിനെയാ.....”

“കുഞ്ഞെവിടെ”

അല്പസമയം ഉത്തരമില്ല. മുത്തശ്ശിയുടെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞു. പിന്നെ ഇടർച്ചയോടെ ചില വാക്കുകൾ തുളുമ്പി.

“അങ്ങ് ദൂരെയാ.... കഴിഞ്ഞ കൊല്ലം ജനിച്ചതാ. അന്നേ ഒരു കുഞ്ഞുടൂപ്പ് വാങ്ങിവച്ചു.

ഇനി എന്നാണാവോ അവനെ കാണുക. ഉടൂപ്പ് ഇനി ചെറുതായിപ്പോവും. ആ കുഞ്ഞിനെ ഉറക്കാനാണ് പാടിയത്”.

ഇത്രയും പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആ കണ്ണുകൾ അണപൊട്ടിയൊഴുകി.

“ദൂരെയെവിടെയാ” ഞാൻ വീണ്ടും ചോദിച്ചു.

“അതൊന്നും എനോട് പറഞ്ഞില്ല. അവിടേക്കൊന്നും എന്തെങ്കൊണ്ടുപോകാൻ പറ്റില്ലെന്ന് പറഞ്ഞു.”

“വീട്?”

“വിറ്റു. ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ അവിടെത്തന്നെ കിടന്ന് ചാകുമായിരുന്നു. ആ പണത്തിൽ നിന്ന് കുറച്ചെടുത്ത് ഇവിടെ കൊടുത്തു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കായ്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു; ഇവരും.”

മുത്തശ്ശി കട്ടിലിൽ ഇരിക്കുന്നവരെ നോക്കി പറഞ്ഞു. എല്ലാവരും എഴുന്നേറ്റു. കയ്യിൽ കരുതിയിരുന്ന പൊതി അവർക്ക് നേരെ നീട്ടി. ധൃതിയിൽ അവർ അത് കൈപ്പറ്റി.

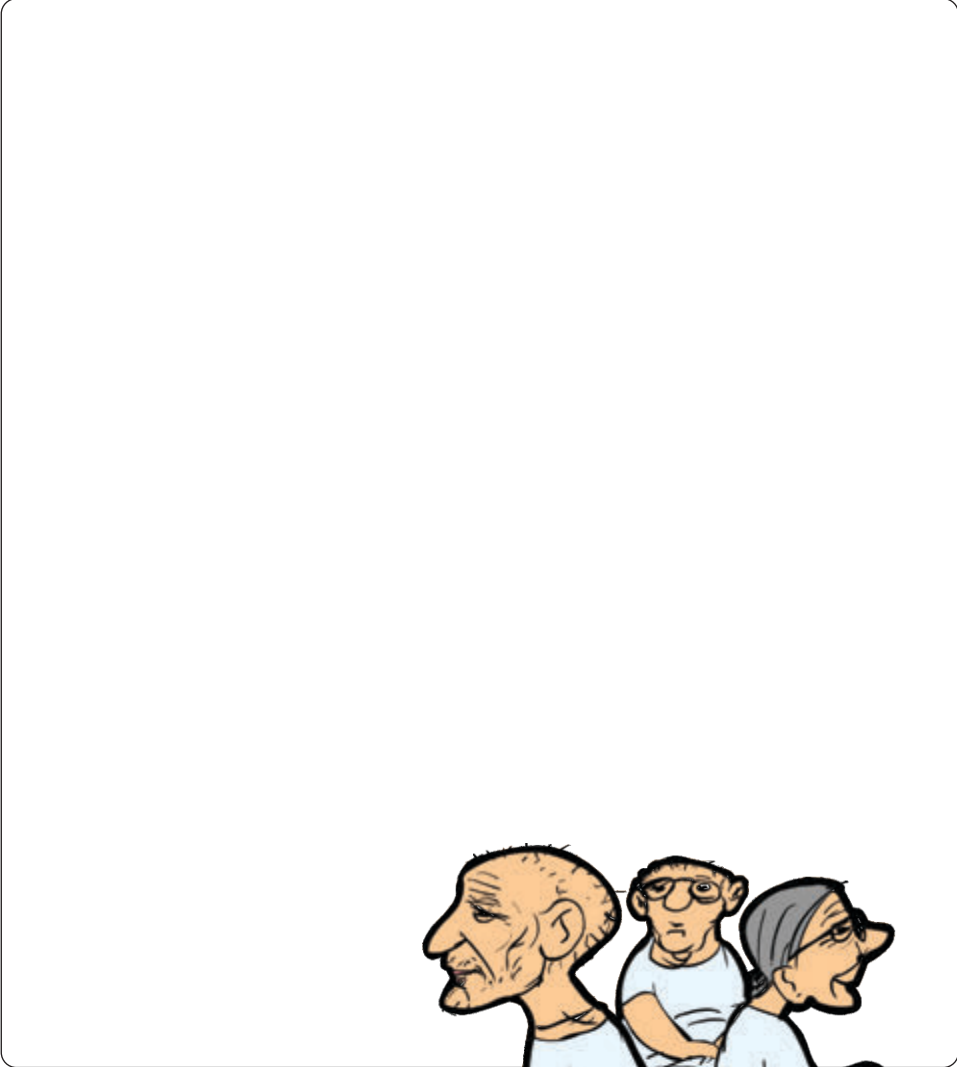
കൗതുകത്തോടെ തുറന്നു. പഴങ്ങളും പലഹാരങ്ങളുമായിരുന്നു. അതൊന്നും മുൻ കണ്ടിട്ടില്ലാത്തവിധം അവരുടെ കണ്ണുകൾ സന്തോഷം കൊണ്ട് വിടർന്നു. അവർ അത് പങ്കുവെച്ചു. ബാക്കിയായത് അടുത്ത മുറികളിലേക്ക് കൈമാറി. മുത്തശ്ശി എന്റെ നേരെ നോക്കി. “നീ എന്റെ മേനാ, അവന്റെ പ്രായക്കാരനാണ് നീ...”

വിശേഷങ്ങൾ ചോദിച്ചറിഞ്ഞുകൊണ്ട് അല്പസമയം കൂടെ അവർക്കൊപ്പം കഴിഞ്ഞു. ഞങ്ങൾ വരാന്തയിലൂടെ, മുറ്റത്തുകൂടെ നടന്നു. എല്ലാം ഉണ്ടായിട്ടും ഒന്നും ഇല്ലാത്തവർ, ആരോരുമില്ലാത്തവർ..... ഇവിടെ എല്ലാ ദിവസവും ഒരുപോലെ.... കാഴ്ചകളിലും ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല.... വല്ലപ്പോഴും ആരെങ്കിലും വരും, എന്തെങ്കിലും ചോദിക്കും, പറയും, പടമെടുക്കും. എന്നിട്ട് പോവും. ഏകാകികളുടെ ഒരു കൂട്ടം.

പരിചാരകർ എന്നെ നിരീക്ഷിച്ചു തുടങ്ങിയിരുന്നു.

തിരിച്ചിറങ്ങുമ്പോൾ മനസ്സിൽ ആ ഇടനിയ താരാട്ട് ബാക്കി നിന്നിരുന്നു... എനോ കേട്ട, ഇനിയും കേൾക്കാൻ കൊതിക്കുന്ന ആ താരാട്ട്....

വ്യഭസദനം സന്ദർശിക്കാനായി ഞാൻ നടത്തുന്ന ഒരുക്കങ്ങൾ.



വൃദ്ധസദനം സന്ദർശിച്ച ദിവസം എഴുതിയ ഡയറിക്കുറിപ്പ്.

25 December 2012

അന്നത്തെ ദിവസം ഞങ്ങൾ വളരെ നേരത്തെ അവിടെയെത്തി....

എന്റെ മുത്തശ്ശി..... കുറിപ്പ് തയ്യാറാക്കുക.

1. ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ നിന്ന് എടുത്തെഴുതുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





2. ഒരു നല്ല സുഹൃത്തിന്റെ ഗുണങ്ങൾ ചാർട്ടിലെ വാക്കുകളോടൊപ്പം വിശേഷണങ്ങൾ ചേർത്ത് മാറ്റിയെഴുതുക.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. എന്റെ സുഹൃത്തിന്റെ സവിശേഷതകൾ.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

അഞ്ചു മാസം മുമ്പ് വീട്ടിൽ നിന്ന് ഒളിച്ചോടിയപ്പോൾ അനുമാദ് അമ്മയ്ക്ക് അയച്ച കത്ത്.

എന്റെ അമ്മയ്ക്ക്,

ദൂരെയുള്ള ഒരു നഗരത്തിലാണ് ഞാനുള്ളത്. സോജുവും, ബിനുവും, ഹാരിസും നിർബന്ധിച്ചതുകൊണ്ടാണ് ഞാൻ വീടു വിട്ടുപോന്നത്. വലിയ വാഗ്ദാനങ്ങളാണ് അന്ന് അവർ തന്നത്. അവർക്കിപ്പോഴും പ്രയാസങ്ങൾ ഒന്നുമില്ല. എന്തുചെയ്തും പണമുണ്ടാക്കാൻ അവർ ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞു. എനിക്ക് അത് സാധിക്കുന്നില്ല. അവരുടെ ചീത്തകാര്യങ്ങളിൽ ചേരാത്തതുകൊണ്ട് ഞാൻ ഇപ്പോൾ ഒറ്റയ്ക്കാണ്. എനിക്ക് എന്റെ വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങണം എന്നുണ്ട് അമ്മയെ എനിക്ക് കാണണം. എന്നെ വെറുക്കരുത്, എനിക്ക് പഠനം തുടരണം. അച്ഛനമ്മമാരുടെ സ്നേഹത്തിനും വീട്ടിലെ ഭക്ഷണത്തിലും കൊതിപ്പുണ്ട് നിൽക്കുകയാണ് ഞാൻ. കൂടുതൽ എഴുതാൻ ഇപ്പോൾ പറ്റുന്നില്ല.

സ്നേഹത്തോടെ  
സ്വന്തം  
അനുമാദ്

എനിക്ക് കുട്ടുകെട്ടിലൂടെ ഗുണകരമായ ഒരു സന്ദർഭം.

ഞാൻ കുട്ടുകെട്ടിലൂടെ നേടിയ തെറ്റായ ഒരു ശീലം വിവരിക്കുക.

ഞാൻ വീട്ടിൽ ചെയ്യാറുള്ള പ്രവൃത്തികൾ :

വ്യക്തിപരമായ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി :

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

വീട്ടിലെ പൊതുകാര്യങ്ങൾക്കായി :

a) ശുചീകരണം

- 
- 
- 

b) പാചകം

- 
- 
- 

c) വീട്ടുസാധനങ്ങൾ വാണിക്കുന്നത്

- 
- 
-

d) പരസ്പരസഹായം

- 
- 
- 



**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. കോളേജ്, 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, എലരിട്ട് നിലേശ്വരം
27. ശ്രീമതി. ഷാമില. ഇ.ആർ എച്ച്.എസ്.എസ്.ടി ബോട്ടണി, ഗവ. എച്ച്.എസ്.എസ്, കരുനാഗപ്പള്ളി, കൊല്ലം

**വിദഗ്ധർ**

1. ഡോ. അമർ ഷെറ്റിൻ 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.എഫ്.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. 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. ഷിമിഷ്. 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. ചിത്രാമധവൻ
4. ശ്രീ. സുജിത്. എം
5. ഡോ. ശോഭ ജേക്കബ്
6. ശ്രീ. പി.ടി. മൻസൂർ

