



കേരള സർക്കാർ  
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

കൗമാരാരോഗ്യ വിദ്യാഭ്യാസം  
കുട്ടികൾക്കുള്ള പ്രവർത്തന പാക്കേജ്  
2019-20

രചനയിൽ പങ്കെടുത്തവർ

1. ഡോ.ഷിജു ജോസഫ്, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫ. ഗവ. വിമൻസ് കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം.
2. ഡോ.മായാ മേനോൻ, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫ., ഗവ. വിമൻസ് കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം.
3. ഡോ. പി. ബാബുക്കുട്ടൻ, പ്രിൻസിപ്പൽ(റിട്ട.), ഡയറ്റ്
4. ശ്രീ.വിനീഷ്. റ്റി.വി, റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.റ്റി.
5. ശ്രീ.സുജു.എസ്, എച്ച്.എസ്.എസ്.റ്റി, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, ബിഗ്ബസാർ, പാലക്കാട്.
6. ശ്രീമതി. ഗീതാറാണി.ആർ.എസ്, എച്ച്.എസ്.എസ്.റ്റി, ജി.എം.ആർ.എച്ച്.എസ്.എസ്, തൃത്താല.
7. ശ്രീമതി. ഫാമില. ഇ.ആർ, എച്ച്.എസ്.എസ്.റ്റി, ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്, കരകുളം.
8. ശ്രീമതി. രശ്മി മാധവൻ, ജോയിന്റ് ഡയറക്ടർ(ഐ.ഇ.സി), കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് എയ്ഡ്സ് കൺട്രോൾ സൊസൈറ്റി.
9. കുമാരി. തസ്നീം, അസിസ്റ്റന്റ് ഡയറക്ടർ, കേരളാ സ്റ്റേറ്റ് എയ്ഡ്സ് കൺട്രോൾ സൊസൈറ്റി.
10. ശ്രീ. പി.ആർ. സുകുമാരൻ നായർ, ഒ.ആർ.സി. ട്രെയിനർ.
11. ശ്രീ. ബേബി പ്രഭാകരൻ, സി.ഇ.ഒ, ദി ബ്ലൂ പോയിന്റ് ഓർഗനൈസേഷൻ.
12. ശ്രീ. എൻ ശശിധരൻ പിള്ള, എച്ച്.എസ്.എ, (റിട്ട.)

കോ ഓർഡിനേറ്റർമാർ

1. ശ്രീ.സി.എ. സന്തോഷ്,പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ അഡീഷണൽ ഡയറക്ടർ(അക്കാദമിക്)
2. ശ്രീമതി. എം. സുഗത, വിദ്യാഭ്യാസ ഉപ ഡയറക്ടർ (ക്യൂ.ഐ.പി)
3. ഡോ. എസ്. മീന, അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫ., എസ്.സി.ഇ.ആർ.റ്റി.

ആമുഖം

ജീവിതനൈപുണി വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രസക്തി വർദ്ധിച്ചു വരുന്ന ഒരു കാലഘട്ടത്തിലൂടെയാണ് നാം കടന്നു പോകുന്നത്. ശാസ്ത്ര സാങ്കേതികരംഗത്തെ വളർച്ച വഴി വിവരങ്ങൾ വിരൽത്തുമ്പിൽ എത്തിനിൽക്കുന്നു. ഈ വിവരങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ പലപ്പോഴും നമ്മൾക്ക് കഴിയുന്നില്ല എന്നത് ഗൗരവമായി കാണേണ്ടതാണ്. ഇത് കുട്ടികളുടെ വ്യക്തിത്വവികാസത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാം.

വളർച്ചയുടെ സവിശേഷഘട്ടമാണ് കൗമാരം. ശാരീരിക വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായി പല മാറ്റങ്ങളും സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് ചിലശിലെങ്കിലും മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് കാരണമാകുന്നു. ശരിയായ ഭക്ഷണക്രമം, വ്യായാമം, വിനോദം, മാനസിക പിന്തുണ എന്നിവയിലൂടെ ഈ സമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും. ഇതിനായി ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണ്.

കുട്ടികളിൽ ചെറിയ പ്രായത്തിൽ തന്നെ ലിംഗനീതിബോധം ഉളവാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഇന്ന് സമൂഹത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ലിംഗപരമായ പല അതിക്രമങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും. മാത്രവുമല്ല മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും മനസ്സിലാക്കാനും ആരോഗ്യപരമായ വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനും ഇത് സഹായകമാകും. കൗമാര കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ ശരിയായി ഉൾക്കൊള്ളാതെ വന്നാൽ ഉണ്ടാകുന്ന സംഘർഷങ്ങൾ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കും. അതിനാൽ ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റത്തെക്കുറിച്ച് ശരിയായ ബോധവും തെറ്റായ ചിന്തകൾ വഴി ഉണ്ടാകുന്ന പല പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കുന്നതിന് ബോധപൂർവ്വമായ ഇടപെടലും അനിവാര്യമാണ്.

കൗമാരക്കാരിലെ വ്യക്തിത്വ വികസനത്തിന് ജീവിതനൈപുണികൾക്ക് വളരെയേറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. അക്കാദമിക നേട്ടങ്ങളോടൊപ്പം ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നത് കരുത്തുറ്റ ഒരു തലമുറയെ വാർത്തെടുക്കാൻ സഹായിക്കും. ഒൻപതാം ക്ലാസ്സിലെ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജീവിത നൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനായി എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി യുടെ സഹകരണത്തോടെ തയ്യാറാക്കിയ ഈ പ്രവർത്തന പാക്കേജ് പത്ത് മണിക്കൂർ കൊണ്ടാണ് വിനിമയം ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. രാജ്യത്തിന്റെ പുരോഗതിക്ക് കരുത്തുറ്റ കൗമാരത്തെ വാർത്തെടുക്കാൻ ഇത്തരം ഇടപെടലുകൾ സഹായകമാകും.

ആശംസകളോടെ

  
ജീവൻബാബു.കെ ഐ.എ.എസ്  
പൊതു വിദ്യാഭ്യാസ ഡയറക്ടർ

ഉള്ളടക്കം

പേജ് നമ്പർ

1. ജീവിതനൈപുണികൾ	5
2. നമ്മളൊപ്പം	8
3. മുന്നോട്ട്	11
4. കാലത്തിനൊപ്പം	23
5. സമത്വം സുന്ദരം	33
6. വിവേകത്തോടെ	38

1. ജീവിതനൈപുണികൾ

സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസ കാലഘട്ടത്തിലാണ് കുട്ടികളിൽ വ്യക്തിത്വ വികാസം ആരംഭിക്കുന്നത്. ഈ സമയത്ത് കുട്ടികൾ ആർജ്ജിക്കുന്ന ജീവിത നൈപുണികൾ അവരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന് തിളക്കം കൂട്ടും.

9-ാം ക്ലാസ്സ് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ജീവിതനൈപുണികൾ ആർജ്ജിക്കുവാൻ തിരഞ്ഞെടുത്തിരിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും ആറ് ആശയ മേഖലകളാണ്.

1. ശാരീരിക വളർച്ച
2. ആഹാരവും പോഷണവും
3. വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം
4. മാനസിക സുസ്ഥിതിയും മാനസികാരോഗ്യവും
5. ലിംഗനീതി
6. സൈബർ സുരക്ഷ

ജീവിതത്തിലെ പുതുചെയ്യേണ്ടതും പ്രയാസമേറിയതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ തരണം ചെയ്യാൻ ഒരു വ്യക്തി ആർജ്ജിച്ചിരിക്കേ കഴിവുകളെയാണ് 'ജീവിതനൈപുണികൾ' (Life Skills) എന്നു വിളിക്കുന്നത്. പത്ത് ജീവിതനൈപുണികൾ കുട്ടികൾ നേടിയിരിക്കണമെന്നാണ് WHO നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

1. സ്വയം അറിയുക (Self Awareness): അവനവന്റെ കഴിവുകളും കഴിവുകേടുകളും തിരിച്ചറിയാനും, കഴിവുകൾ പരമാവധി വികസിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശേഷി.
2. ക്രിയാത്മകചിന്ത (Creative Thinking): തീർത്തും പുതുചെയ്യാൻ അനുഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച്, 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): ജീവിതത്തിലുടനീളം വരുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ലഘൂകരിച്ച്, അവ അപഗ്രഥിച്ച് വേർപരിഹാരം കണ്ടെത്താനുള്ള കഴിവ്.

6. **ആശയവിനിമയം (Communication Skill):** ഒരു വ്യക്തിക്ക്, സ്വന്തം ആശയങ്ങൾ വ്യക്തമായി പ്രകടിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവർ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാനുമുള്ള കഴിവ്.
7. **വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം (Interpersonal Relationship):** ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും പരിചയപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളോട് ഉചിതമായ രീതിയിലുള്ള ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും സാമൂഹിക ബോധം വളർത്തുവാനുമുള്ള കഴിവ്.
8. **അനുകൂലത (Empathy):** മറ്റൊരു വ്യക്തി അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങൾ അതേ തീവ്രതയോടെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച്, 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 സമ്മർദ്ദമുണ്ടാകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഫലപ്രദമായി നേരിടാനും, സമ്മർദ്ദം ജീവിതത്തെ ബാധിക്കാത്തവിധം നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്താനുമുള്ള കഴിവ്.

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

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ**

- ജീവിതവിജയത്തിനായി വൈകാരിക സുസ്ഥിരതയും മാനസികാരോഗ്യവും അനിവാര്യമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിന്
- വികാരങ്ങളെ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ശേഷി കൈവരിക്കുന്നതിന്
- സ്വന്തം കഴിവുകളും പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും പ്രതിബന്ധങ്ങളെ എങ്ങനെ തന്റെ കഴിവുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മറികടക്കാം എന്നും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്

- വ്യക്യാന്തര ബന്ധം വളർത്തേ തിന്റെ ആവശ്യകതയും അതിനുള്ള ശേഷികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിന്
- കൗമാരകാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക മാനസിക വളർച്ചാ സവിശേഷതകൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും വൈകാരിക സന്തുലനം കൈവരിക്കുന്നതിനും
- ലിംഗനീതി ഉറപ്പാക്കേ തിന്റെ ആവശ്യകത തിരിച്ചറിയുന്നതിന്
- വിവരവിനിമയ സാങ്കേതികവിദ്യ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കുന്നതിന്

## 2. നമ്മളൊപ്പം

### **Interpersonal relationship** (വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം) (സമയം 1 മണിക്കൂർ)

പ്രവർത്തനം - 1

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ :

- ✓ കുട്ടികളിൽ ഗ്രൂപ്പായും/ടീം ആയും കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനുള്ള കഴിവ് വികസിപ്പിക്കുന്നതിന്
- ✓ മറ്റുള്ളവരുടെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ മനസ്സിലാക്കി പെരുമാറ്റം തിന്റെ ആവശ്യകത ബോധ്യപ്പെടുത്തൽ

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

- വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം
- ആശയവിനിമയം
- വിമർശനാത്മക ചിന്ത
- ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ വ്യത്യാസ്യതയിൽ ഇരിക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുക
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ഒരു നിരീക്ഷകനെയും, ഒരു എഴുത്തുകാരനെയും സെലക്ട് ചെയ്യുന്നു.
- നിരീക്ഷകൻ ഗ്രൂപ്പിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിരീക്ഷിച്ച് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും, എഴുത്തുകാരൻ നൽകിയിട്ടുള്ള ടേബിൾ പൂർത്തീകരിക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഗ്രൂപ്പിൽ താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ടേബിൾ (കോപ്പി നൽകുക)

Alphabets	Name of Things	Name of the person who collected
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		
M		
N		
O		
P		
Q		
R		
S		
T		
U		
V		
W		
X		
Y		
Z		

ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ ചെയ്യേ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആർ.പി. വിശദീകരിക്കുന്നു.



- ✓ ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ സമയം 15 മിനിട്ട്
- ✓ നിരീക്ഷകനും, എഴുത്തുകാരനും ഗ്രൂപ്പിൽ തന്നെ നിൽക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ള അംഗങ്ങളാണ് ഗ്രൂപ്പിനു വേറി പ്രവർത്തിക്കുന്നത്.
- ✓ ഇവർ ഒഴിച്ചുള്ള ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ കോളങ്ങളിൽ ഓരോ അക്ഷരത്തിനും അനുയോജ്യമായ വസ്തുക്കൾ (സാധനങ്ങൾ) തുടങ്ങിയവ കെത്തി എഴുത്തുകാരന് നൽകി ടേബിളിൽ രേഖപ്പെടുത്തി എന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തേ താണ്.
- ✓ ഓരോ അക്ഷരത്തിനും, കുറഞ്ഞത് ഒരു ഐറ്റം എങ്കിലും കെത്തേ താണ്. ഗെയിം തുടങ്ങുന്നു. (15 മിനിട്ട്സ്) കഴിഞ്ഞ് ആർ.പി. സ്റ്റോപ്പ് പറയുന്നു. ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും നിരീക്ഷകൻ ആ ഗ്രൂപ്പിൽ നടന്ന കാര്യങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്ന സൂചകം ഉപയോഗിച്ച് വിശദമാക്കുന്നു.

**സൂചകങ്ങൾ:**

- 15 മിനിട്ട് സമയം നിങ്ങളുടെ ഗ്രൂപ്പിൽ നടന്നതെന്താണ്?
- ആർ.പി.യുടെ നിർദ്ദേശത്തിനു ശേഷം ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് അവരുടെ പ്രവർത്തനം ആസൂത്രണം ചെയ്തത്.
- ഗ്രൂപ്പിൽ പ്രവർത്തനം വിഭജിച്ചിരുന്നോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ എങ്ങനെയാണ് വിഭജിച്ചത്? ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും നിരീക്ഷകന് അവതരിപ്പിക്കാൻ സമയം നൽകുന്നു. എല്ലാ അക്ഷരങ്ങൾക്കും അനുയോജ്യമായ വസ്തുക്കൾ ലഭിച്ചവരെ/കെത്തിയവരെ വിജയിയായി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. (ഈ പ്രവർത്തനം ഒരിക്കൽ കൂടി നൽകിയാൽ ഓരോ ഗ്രൂപ്പും എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുമെന്നുള്ള ചോദ്യം എല്ലാവരോടും ചോദിക്കുന്നു. പ്രതികരണം രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.)

**ക്രോഡീകരണം**

- ഏത് പ്രവർത്തന വിജയത്തിനും താഴെപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ അനിവാര്യമാണ്.
1. കൃത്യമായ ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കൽ
  2. പ്രവർത്തനരീതി നിശ്ചയിക്കൽ
  3. ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ വിഭജിച്ചു നൽകൽ/എടുക്കൽ (ഒറ്റയ്ക്കും/ഗ്രൂപ്പായും)
  4. പരസ്പര വിശ്വാസം/സഹകരണം/കാര്യക്ഷമമായ ആശയ വിനിമയം ഇവ ഗ്രൂപ്പ് വർക്കിന് അനിവാര്യം

**തുടർപ്രവർത്തനം :**

4-5 അംഗങ്ങൾ ഉള്ള ഗ്രൂപ്പിൽ ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു ഗ്രൂപ്പ് പ്രവർത്തനം അടുത്ത ദിവസം അവതരിപ്പിക്കാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുന്നു.

**അധികവിവരം - നൽകേ ത്**

വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നതിന് ഏറ്റവും അനുവാദമായ ഘടകം, അനുയോജ്യമായ ആശയവിനിമയം ആണ്. ആശയവിനിമയത്തിന് താഴെപ്പറയുന്ന രീതികളാണ് പ്രധാനമായും ഉള്ളത്. ആർ.പി.സ്തൈഡ് ഉപയോഗിച്ച് കൊ ഴ് വിശദീകരിക്കുക

**Slide I**

**I. നിഷ്ക്രിയമായ ആശയവിനിമയ രീതികൾ (Passive communication)**

- ✓ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന വ്യക്തിയുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ, ആവശ്യങ്ങൾ, അഭിപ്രായങ്ങൾ എന്നിവ പങ്കു വയ്ക്കാതെയുള്ള ആശയ വിനിമയം
- ✓ ഇത് കോപം, പ്രതികൂല വികാരങ്ങൾ, ഇച്ഛാഭംഗം തുടങ്ങിയ അവസ്ഥകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

Slide II

**II. ആക്രമണ സ്വഭാവമുള്ള വിനിമയം (Aggressive communication)**

- ✓ ഇതിൽ വ്യക്തി മറ്റുള്ളവരുടെ ചെലവിൽ സ്വന്തം അഭിപ്രായവും, ആഗ്രഹവും, ആവശ്യങ്ങളും വിനിമയം ചെയ്യുന്നു.
- ✓ ഇത് നിമിഷ നേരത്തേക്ക് നല്ല അനുഭവമാകുമെങ്കിലും, ക്രമേണ ബന്ധങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നു. പുതിയ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരുന്നു..

Slide III

**III. ദൃഢതയോടു കൂടിയ ആശയവിനിമയം (Assertive communication)**

- ✓ സത്യസന്ധമായതും, നേരായതുമായ ആശയവിനിമയമാണ്.
- ✓ ഇത് ആരോഗ്യകരവും, അനുകൂല രീതിയിലുള്ളതുമായ ആശയവിനിമയമാണ്.
- ✓ ഇവിടെ സ്വന്തം വികാരങ്ങൾ ദൃഢതയോടു കൂടി പ്രകടിപ്പിക്കുന്നതിനും, പ്രയാസമില്ലാതെ പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.

സുഖകരമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കാൻ

- കൗമാര പ്രായത്തിൽ ഇഷ്ടം തോന്നുന്നത് സ്വാഭാവികം മാത്രം. എന്നാൽ മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വഭാവ വിലയിരുത്തലുകൾ ശ്രദ്ധയോടെ മനസ്സിലാക്കി സുഖകരമായ ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കേ താണ്.
- പ്രണയ ചിന്തകൾ കൗമാര പ്രായത്തിലെ വളർച്ചയുടെ ഭാഗമായിട്ടുള്ളതാണ്. എന്നാൽ നമ്മുടെ ചിന്തകൾ സത്യസന്ധതയോടെ കൂട്ടുകാരിലേക്ക് വിനിമയം ചെയ്യാൻ സാധിക്കണം. മറ്റുള്ളവർ ചിന്തിക്കുന്നത് നമ്മൾ ചിന്തിക്കുന്നതു പോലെ ആയിരിക്കയില്ല.
- നിങ്ങളുടെ ആശയങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുടെയും, മറ്റുള്ളവരുടെയും ആശയങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടണമെന്നില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളും, ചിന്തകളും സത്യസന്ധമായും വിനയത്തോടെയും മറ്റുള്ളവരെ വെറുപ്പിക്കാതെ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേ താണ്.
- മറ്റുള്ളവരുടെ രൂപത്തിലും, ഭാവത്തിലും വിമർശനങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കി അസന്തുഷ്ടി ഉറപ്പാക്കാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേ താണ്. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ വിശ്വാസത്തിലും, ശക്തിയിലും, പ്രത്യേകതയിലും ശ്രദ്ധ ക്രമീകരിച്ച് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കുക.
- കൗമാര സൗഹൃദങ്ങൾ, മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണ്. സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അനുസൃതമായി ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തേ താണ്.

### 3. മുന്നോട്ട് Emotional Well Being and Mental Health

(വൈകാരിക സുസ്ഥിതിയും മാനസികാരോഗ്യവും)

സമയം 2 മണിക്കൂർ

#### ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- വിവിധങ്ങളായ വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള ശേഷി ആർജ്ജിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ വൈകാരിക പ്രകടനത്തിനുള്ള ശേഷികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിന്
- സ്വന്തം കഴിവുകളും പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയുന്നതിനും വിശദീകരിക്കുന്നതിനും
- പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കുന്നതിന് തന്റെ കഴിവുകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് മനസ്സിലാക്കി പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നതിന്

#### ജീവിതനൈപുണികൾ

- വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ
- സ്വയം അറിയുക
- ക്രിയാത്മക ചിന്ത
- തീരുമാനമെടുക്കൽ
- പ്രശ്നപരിഹാരണം

പ്രവർത്തനം 1: സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുക

ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ: ബോർഡും ചോക്കും അല്ലെങ്കിൽ ചാർട്ട്

#### നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- വലിയ അളവിലുള്ള വികാരങ്ങൾ (ഇമോഷൻസ്) അനുഭവിച്ചു തുടങ്ങുന്ന പ്രായമാണ് കൗമാരം. എന്നാൽ കൗമാരക്കാർ അവർ അനുഭവിക്കുന്ന വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയാനോ അവയ്ക്ക് പേരിടാനോ അവയെ വിശകലനം ചെയ്യാനോ ഉള്ള ശേഷി ആർജ്ജിച്ചിട്ടുമാത്രം ാകില്ല. അതിനാൽ വികാരനിയന്ത്രണം കൗമാരക്കാർക്ക് എളുപ്പമല്ല. കുറച്ചുകൂടി മുതിർന്നാലേ അത് ഫലപ്രദമായി ചെയ്യാൻ കഴിയൂ. വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുകയാണ് ഇതിന്റെ ആദ്യപടി.
- അതിനാൽ പഠിതാക്കൾ അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ അനുഭവിക്കുന്ന വിവിധ വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ ഉ ാക്കുകയാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം.
- ലിസ്റ്റിൽ കൊടുത്തിട്ടുള്ള വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് RP യ്ക്ക് അറിവ് ഉ ായിരിക്കണം. അവ വിശദീകരിക്കാൻ തയ്യാറായിരിക്കുകയും വേണം. പരമാവധി എണ്ണം വികാരങ്ങൾ പറയാൻ വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ബോർഡിൽ വികാരങ്ങൾ എഴുതാൻ ഓർമ്മിക്കണം. അല്ലെങ്കിൽ അവ എഴുതിയ ചാർട്ട് കയ്യിൽ ഉ ായിരിക്കണം.
- വികാരം എന്ന വാക്കുതന്നെ ചില വിദ്യാർത്ഥികളിൽ 'അയ്യേ' എന്ന പ്രതികരണം ഉയർത്തിയേക്കാം. വികാരങ്ങൾ സ്വാഭാവികപ്രക്രിയകൾ ആണ് എന്ന് വ്യക്തമാക്കുക.

#### പ്രവർത്തനക്രമം

- വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വമായി വിശദീകരിക്കുക.
- പഠിതാക്കളോട് ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ അവർ അനുഭവിക്കാറുള്ള വികാരങ്ങളുടെ പേരുകൾ പറയാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുക. അവ ബോർഡിൽ എഴുതുക.
- ഈ വ്യത്യസ്ത വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ എന്തു സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് നിരീക്ഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ എന്ന് ചോദിക്കുക.
- താഴെ പറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ചു അവയുടെ പ്രതികരണം ബോർഡിൽ എഴുതാം.

- 'ദേശ്യം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?'
- 'സന്തോഷം ഉറക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?'
- 'സങ്കടം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?'
- 'ആവേശം വരുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?'
- 'പേടി തോന്നുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് എന്തു സംഭവിക്കുന്നു?'

പഠിതാക്കൾ പറയുന്നതിനോട് താഴെപ്പറയുന്ന വിവരങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർക്കാം.

- ദേശ്യം: ശരീരം ചൂട് പിടിക്കും, ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉയരും, ശ്വാസഗതി വർധിക്കും, വിയർത്തേക്കും, തലവേദന തോന്നാം
- സന്തോഷം: ഉൾജന്മസ്വലത, ശരീരം ഭാരം കുറഞ്ഞ പോലെ, അനായാസത
- ദുഃഖം: ഉൾജ്ജം ഇല്ലാത്ത പോലെ, ആയാസം
- ആവേശം: ഹൃദയമിടിപ്പ് ഉയരും, ഉയർന്ന ഉൾജ്ജം
- ഭയം: വിയർത്തേക്കാം, രോമങ്ങൾ എഴുന്നൂ നിന്നേക്കാം, ശ്വാസഗതി വർധിക്കും

മേൽപ്പറഞ്ഞവ അല്ലാതെയും അനേകം വികാരങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് പറയുക. അവർക്ക് അറിയാവുന്നവ പറയിക്കുക.

വികാരങ്ങളുടെ ലിസ്റ്റ് ബോധിക്ക് എഴുതുക അല്ലെങ്കിൽ കയ്യിൽ തയ്യാറാക്കി വെച്ചിട്ടുള്ള ചാർട്ട് കാണിക്കുക.

**വികാരങ്ങൾ**

- സന്തോഷം
- ഉല്ലാസം
- പ്രതീക്ഷ
- സംതൃപ്തി
- ആശ്ചര്യം
- അതഭൂതം
- ആവേശം
- അഭിമാനം
- അമ്പരപ്പ്
- അസ്വസ്ഥത
- ആശങ്ക
- ചമ്മൽ
- നിരാശ
- ദേഷ്യം
- രോഷം
- ഇച്ഛാഭംഗം
- ഉത്കണ്ഠ
- ആകുലത
- ആശയക്കുഴപ്പം
- പരിഭ്രമം
- സംഭ്രമം
- ദുഃഖം
- വിഷാദം
- അസൂയ
- കുറ്റബോധം
- ലജ്ജ

പഠിതാക്കൾക്ക് പരിചയമില്ലാത്തവയായിത്തീരാനുണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക. (വിവിധ വികാരങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഇമോജികൾ കാണിക്കാം.)

അടുത്തതായി ചില സന്ദർഭങ്ങൾ വായിക്കാൻ പോകുകയാണെന്ന് പഠിതാക്കളോട് പറയുക. ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും അവർ അനുഭവിച്ചേക്കാവുന്ന വികാരങ്ങൾ പഠിതാക്കൾ പറയട്ടെ. ഒരു സാഹചര്യത്തിൽ ഒന്നിലധികം വികാരങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം എന്ന് അവരോട് പറയണം.

സന്ദർഭങ്ങൾ ഓരോന്നായി വായിക്കുക. പഠിതാക്കളുടെ പ്രതികരണത്തിനു ശേഷം മാത്രം അടുത്ത സന്ദർഭത്തിലേക്കു പോകുക. (ബ്രായ്കറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വികാരങ്ങളുടെ പേരുകൾ നിങ്ങളുടെ അറിവിലേക്ക് മാത്രമാണ്.)

**സന്ദർഭങ്ങൾ:**

1. നിങ്ങളുടെ ജന്മദിനമാണ്. സുഹൃത്തുക്കൾ എല്ലാവരും ചേർന്ന് ആഘോഷിക്കാനായി വീട്ടിലേക്ക് വന്നിരിക്കുന്നു. (സന്തോഷം, ആവേശം, ..)
2. പരീക്ഷാഫലം പ്രഖ്യാപിച്ചു. നിങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതിൽ നിന്നും വളരെ താഴെയാണ് മാർക്ക്. (സങ്കടം, നിരാശ, ..)
3. കുഞ്ഞനിയൻ ട്രൂഷനുപോയിട്ട് വന്നിട്ടില്ല. ഇരുട്ടായിത്തുടങ്ങി. (പരിഭ്രമം, ആശങ്ക,..)
4. നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്ത് നിങ്ങളുടെ കുറ്റം വേറൊരാളോട് പറയുന്നത് നിങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു. (ദുഃഖം, hurt വ്രണപ്പെടൽ, ..)
5. ക്ലാസ്സിൽ എല്ലാവരും കേൾക്കെ ടീച്ചർ നിങ്ങളെ വഴക്കു പറയുന്നു. (വിഷമം, നാണക്കേട്, ദേഷ്യം, ..)
6. ഒരു പട്ടികുട്ടിയെ കഠിനമായി പൊകുന്നത് ക്കുറിച്ച് അതിനെ രക്ഷിക്കുന്നു. (അഭിമാനം, സന്തോഷം)
7. അച്ഛന്റെ മൊബൈൽ ഫോൺ നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ നിന്നു താഴെ വീണു സ്ക്രീൻ പൊട്ടുന്നു. (സംഭ്രമം)
8. നിങ്ങൾ കളിക്കുന്നതിനിടെ സ്കൂളിൽ വീണ് കാൽ മുറിയുന്നു. കൂട്ടുകാർ ഓടിക്കൂടി നിങ്ങളെ പിടിച്ചെടുത്തുപിടിക്കുന്നു, കൂടെയിരുന്ന് ശുശ്രൂഷിക്കുന്നു. (സന്തോഷം, ആശ്വാസം,..)
9. നിങ്ങൾ സ്കൂളിൽ ഒരു മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തു. റിസൾട്ട് അനൗൺസ് ചെയ്തപ്പോൾ നിങ്ങൾക്കാണ് ഒന്നാം സ്ഥാനം. സമ്മാനം ഏറ്റുവാങ്ങാനായി നിങ്ങൾ സ്റ്റേജിലേക്ക് നടക്കുന്നു. (അഭിമാനം, സന്തോഷം, ആവേശം)
10. നിങ്ങളുടെ പാഠപുസ്തകത്തിൽ കുഞ്ഞനുമുതൽ ക്രയോൺ ഉപയോഗിച്ച് എന്തൊക്കെയോ വരച്ചുവെച്ചിരിക്കുന്നു. (ദേഷ്യം, ..)
11. വാർഷികപരീക്ഷ കഴിഞ്ഞ് വീട്ടിലെത്തി ബാഗ് നോക്കിയപ്പോൾ അതിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് നിങ്ങൾക്കായി തയ്യാറാക്കിയ മനോഹരമായ ഒരു കാർഡ് കാണുന്നു. (ആശ്ചര്യം, സന്തോഷം, ..)
12. നാളത്തെ പരീക്ഷയ്ക്ക് ഏതെല്ലാം ചാപ്റ്ററുകൾ ആണുള്ളതെന്നു പിടികിട്ടുന്നില്ല. (ആശയക്കുഴപ്പം, പരിഭ്രമം,.. )

പഠിതാക്കൾ കൂടുതൽ വികാരങ്ങൾ എല്ലാം ബോർഡിൽ എഴുതുക.

സ്വന്തം വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി അവബോധം ഉറപ്പാക്കുകയും വളരെ പ്രധാനം ആണെന്നുപറഞ്ഞ് അവസാനിപ്പിക്കുക. സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കുകയും അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേരിടുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിന്റെ ആദ്യപടി എന്ന് എടുത്തുപറയുക.

**വിശകലനാത്മക (പ്രതിഫലനാത്മക) ചോദ്യങ്ങൾ**

- വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെ അനുകൂലമാക്കാം?

**ക്രോഡീകരണം**

ഏവരുടെയും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് വികാരങ്ങൾ. വികാരങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. ഒരു വികാരവും നല്ലതോ ചീത്തയോ അല്ല. അവ എങ്ങനെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. വികാരങ്ങൾ സാധാരണ ഗതിയിൽ കുറച്ചു നേരത്തേക്കു മാത്രമേ നിലനിൽക്കാറുള്ളൂ. വികാരങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് പേരിടുന്നത് അവയെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉപകരിക്കും. ചില വികാരങ്ങളൊക്കെ എപ്പോഴാണ്, എങ്ങനെയാണ് അനുഭവപ്പെടുന്നത് എന്നറിയുന്നത് നല്ല തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ ഉപകരിക്കും. വികാരങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള അവബോധം ക്രമേണ വികസിച്ചുവരുന്ന ഒരു ശേഷിയാണ്. അത് പരിശീലിക്കേ തുടരൂ.

**understanding mental Health.**

പ്രവർത്തനം - 1

റൈറ്റിൽ : വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കൽ (അതിജീവിക്കൽ)

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ:

- വിഷമം പിടിച്ച സാഹചര്യങ്ങളിലെ വൈകാരികാവസ്ഥ തിരിച്ചറിയുന്നു.
- വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമായ ശേഷികൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, തീരുമാനം എടുക്കൽ, പ്രശ്നപരിഹാരണം, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം.

സമയം: 60 മിനിറ്റ്

ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ: വ്യത്യസ്ത സ്റ്റിപ്പുകളിലോ കാർഡിലോ എഴുതിയിട്ടുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ, ചർച്ചാ സൂചനകൾ എന്നിവ

**ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ:**

- വെല്ലുവിളികൾ സാർവ്വത്രികമാണെന്നും അവയെ സമീപിക്കുന്നതിന് നമുക്ക് ധാരാളം സാധ്യതകൾ ഉണ്ട് എന്നും പഠിതാക്കളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുകയാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം.
- വ്യത്യസ്തമായ സാഹചര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തിയ കാർഡുകൾ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും പ്രത്യേകമായി തയ്യാറാക്കുക. ഇവയ്ക്കു പിറകിലായി ചർച്ചാ സൂചനകൾ/ചോദ്യങ്ങളും എഴുതിയിടുക.
- ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ചയിൽ സ്വാഭാവികമായും വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനാൽ അവയുടെ രഹസ്യ സ്വഭാവം നിലനിർത്താൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ചർച്ചയിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധപുലർത്തുന്നു എന്നും, ആരും കളിയാക്കുകയോ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ, തമാശകളിക്കുകയോ, അവഗണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ലെന്നും ഉറപ്പുവരുത്തണം.
- റോൾപ്ലെയുടെ സന്ദർഭത്തിൽ അവതാരകരുടെ ശബ്ദവും ചലനങ്ങളും മറ്റുള്ളവർക്ക് കൃത്യമായി അറിയാൻ പറ്റുന്നു എന്നും സദസ്യരെല്ലാം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഇരിക്കുന്നു എന്നും ഉറപ്പാക്കണം.

❖ പ്രവർത്തനം നടപ്പാക്കൽ:

1. ഓർമ്മപുതുക്കൽ : മുൻ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ പ്രതികരണങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. എന്തെങ്കിലും സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവ ദൂരീകരിക്കണം.
2. തുടർന്ന് വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന/പ്രയാസകരമായ ഒരു സാഹചര്യം പഠിതാക്കളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നു. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നമുക്ക് മനപ്രയാസം അനുഭവപ്പെടാനും ഒരു പക്ഷെ മാനസികാരോഗ്യരേഖയുടെ അറ്റത്തേക്ക് നീങ്ങാനും സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ആവശ്യമായ ശേഷികൾ നേടുന്ന പക്ഷം ഈ സാഹചര്യത്തോട് പൊരുത്തപ്പെടാനും തുടർന്ന് ആരോഗ്യകരമായ അവസ്ഥ പ്രാപിക്കാനും കഴിയുന്നു.
3. ഇതിനുശേഷം പഠിതാക്കൾക്ക് “മഞ്ജുവിന്റെ കഥ” പറഞ്ഞുകൊടുക്കാം.  
 മഞ്ജു, 8-ാം ക്ലാസിലെ വിദ്യാർത്ഥിയായിരുന്നു. വരുന്ന പരീക്ഷയിൽ മുന്നിലെത്തുന്ന മൂന്നു പെൺകുട്ടികൾക്ക് 9-ാം ക്ലാസിൽ പ്രത്യേക അവാർഡും സ്കോളർഷിപ്പും ലഭിക്കുമെന്ന് ടീച്ചർ പ്രഖ്യാപിച്ചു. മത്സരിച്ചു പഠിച്ച മഞ്ജുവിന് താൻ ആ മൂന്നുപേരിൽ ഒരാളായിരിക്കുമെന്ന് ആത്മവിശ്വാസമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഫലം വന്നപ്പോൾ മഞ്ജുവിന് ചെറിയൊരു വ്യത്യാസത്തിൽ മൂന്നാം റാങ്ക് നഷ്ടപ്പെട്ടു. മഞ്ജു അമ്പരന്നു പോയി. തന്റെ പ്രതീക്ഷയെക്കുറിച്ച് അവൾ അതിനിടെ രക്ഷിതാക്കളോട് പറഞ്ഞിരുന്നു. ഇനി അവൾ അവരോടൊന്നു പറയും? അവൾ ഇനി എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

കഥ വായിച്ചശേഷം ചർച്ചയ്ക്കായി താഴെപറയുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുന്നു.

- ❖ പരീക്ഷാഫലമറിഞ്ഞ മഞ്ജു അനുഭവിച്ചത് എന്തായിരിക്കുമെന്നാണ് നിങ്ങൾക്ക് തോന്നുന്നത് ? (നിരാശ, ദുഃഖം, നാണക്കേട്)
  - ❖ ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മഞ്ജുവിന് എന്താണ് ചെയ്യാനാവുക?
4. ചർച്ച പുരോഗമിക്കുന്ന മുറയ്ക്ക്, വികാരങ്ങൾ, ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം, അനാരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് കോളങ്ങൾ ബോധിയിൽ വരയ്ക്കുക.
  5. പഠിതാക്കളുടെ പ്രതികരണങ്ങളെ അവയുടെ സ്വഭാവമനുസരിച്ച് അതത് കോളങ്ങളിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക.
  6. നമുക്കും ഇത്തരം പ്രയാസകരമായ സന്ദർഭങ്ങൾ ജീവിതത്തിലുണ്ടാകാമെന്ന് പഠിതാക്കളോട് പറയുക. നമുക്ക് സങ്കടം, ഭയം, ദേഷ്യം ഇവയൊക്കെ ഉണ്ടാകിയേക്കാവുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.
  7. വെല്ലുവിളിയുള്ള സാഹചര്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കാൻ വ്യത്യസ്ത മാർഗങ്ങളുണ്ട് എന്ന് അവരോട് പറയുക. അവയിൽ ചിലത് സഹായകമാവുമെങ്കിലും മറ്റുള്ള മാർഗങ്ങൾ അത്രതന്നെ ഗുണകരമാവണമെന്നില്ല.
  8. അവരവരുടെ ജീവിതത്തിൽ അഭിമുഖീകരിച്ചിട്ടുള്ള ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങൾ ഓർക്കാൻ പഠിതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ആ സമയത്തെ വികാരങ്ങളും പ്രതികരിച്ച രീതികളും 5 മിനിറ്റ് സമയത്തിലൊതുക്കിക്കൊണ്ട് ഓരോരുത്തരായി പറയട്ടെ.
  9. മൂന്നോ നാലോ പേർ അനുഭവം പങ്കുവയ്ക്കട്ടെ.
  10. ഇതിലെ വികാരങ്ങൾ ഓരോന്നായി ബോധിയിലെ പ്രസ്തുത കോളത്തിൽ എഴുതുക. (ഭയം, ദേഷ്യം, നിരാശ.....)

11. ചിലർ ഭയം കാരണം ഇത്തരം സാഹചര്യം ഒഴിവാക്കിയിട്ടു വാ. ദേഷ്യം കൊണ്ട് പൊട്ടിത്തെറിക്കുകയോ മറ്റുള്ളവരെ ഉപദ്രവിക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടു വാ. നിരാശ വരുമ്പോൾ ആ സന്ദർഭം ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടു വാ. ഇതെല്ലാം അനാരോഗ്യകരമായ രീതിയാണെന്ന് പഠിതാക്കളോട് പറയുക.
12. ചിലപ്പോൾ നമ്മൾ പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനായി ശ്രമിച്ചിട്ടു വാ, സുഹൃത്തുക്കളുടെ സഹായം തേടിയിട്ടു വാ, മടുത്തു വിട്ടു പോകാതെ വീ ഴും ശ്രമിച്ചിട്ടു വാ. ഇവയെല്ലാം ആരോഗ്യകരമായ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.
13. ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ പ്രതികരണങ്ങളെ തരംതിരിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക.
14. മറ്റു സാഹചര്യങ്ങളിൽ അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ള വികാരങ്ങളും പ്രതികരണങ്ങളും പറയാനായി വീ ഴും ആവശ്യപ്പെടാം. അവ ബോധിച്ച് ഏതെങ്കിലും കോളങ്ങളിലാണ് രേഖപ്പെടുത്തേ തെന്ന് പഠിതാക്കളുമായി ആലോചിച്ച് അതുപ്രകാരം ചെയ്യുക.
15. ലിസ്റ്റ് പൂർത്തിയാക്കിയശേഷം, വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളു വാൽ എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം എന്ന് പറയുക.
  - വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന വികാരത്തെ തിരിച്ചറിയുകയും ശാന്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
  - ശാന്തത കൈവരിച്ച ശേഷം, ബുദ്ധിമുട്ടു വാകുന്ന സാഹചര്യമോ, പ്രശ്നമോ നേരിടാനുള്ള വഴികൾ ക ഴുപിടിക്കുക. ആ സാഹചര്യത്തെ തനിയെ നേരിടാൻ കഴിയില്ലെങ്കിൽ വിശ്വസിക്കാവുന്ന ഒരു മുതിർന്നയാളെയോ, സുഹൃത്തിനെയോ സമീപിക്കുക.
16. ഒരു പ്രശ്നസന്ദർഭത്തിൽ വെല്ലുവിളിയു വാകുന്ന വികാരങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യേ ഴി വരുമ്പോൾ സ്വീകരിക്കാവുന്ന ചില ക്രിയാത്മക നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയാനാവശ്യപ്പെടുക.
17. പഠിതാക്കൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഓരോന്നായി ബോധിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തുക. കൂടാതെ, താഴെപറയുന്നവയിൽ ചിലതുകൂടി ചേർക്കാവുന്നതാണ്.
  - ❖ അസുഖകരമായ/വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന സാഹചര്യം ഉ വാൽ അല്പ സമയം ശാന്തമായിരിക്കുക.
  - ❖ സ്വയം ശാന്തമാക്കാൻ മനസ്സിൽ എണ്ണം
  - ❖ അല്പം വെള്ളം കുടിക്കാം
  - ❖ അഞ്ചോ, ആറോ ദീർഘശ്വാസം വിടാം.
  - ❖ ആ സ്ഥലത്തു നിന്നും മാറി മറ്റൊരിടത്തേക്ക് പോകാം
  - ❖ ഇഷ്ടഗാനം കേൾക്കുകയും അതിനൊപ്പം പാടുകയും ചെയ്യാം
  - ❖ ഏതെങ്കിലും കളിയിൽ ഏർപ്പെടാം
  - ❖ ഒന്ന് നടന്നു വരാം
  - ❖ ഇഷ്ട സുഹൃത്തിനോടോ വിശ്വസിക്കാവുന്ന മുതിർന്നവരോടോ സംസാരിക്കാം.
18. വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ നാം പ്രതികരിക്കുന്ന/സ്വീകരിക്കുന്ന ആരോഗ്യകരവും അനാരോഗ്യകരവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളെപ്പറ്റി കൂടുതലായി പഠിക്കാമെന്ന് പഠിതാക്കളോട് പറയുക.
19. പഠിതാക്കളെ നാലോ അഞ്ചോ ഗ്രൂപ്പുകളാക്കിയശേഷം താഴെചേർത്ത നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുക.



- ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ലഭിക്കുന്ന കാർഡിൽ ഒരു സന്ദർഭവും അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചകൾക്കുള്ള സൂചകങ്ങൾ/ചോദ്യങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളിക്കണം.
- പ്രശ്നസന്ദർഭവും ചർച്ചാ സൂചകങ്ങളും വായിച്ച ശേഷം പ്രതികരണങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.
- തുടർന്ന്, പ്രശ്ന സന്ദർഭം മറികടക്കുന്ന മാർഗം റോൾപ്ലേ ആയി അവതരിപ്പിക്കുക.
- റോൾപ്ലേക്ക്, തയ്യാറെടുക്കാൻ 10 മിനിറ്റും അവതരണത്തിന് 3 മിനിറ്റും ലഭിക്കുന്നതാണ്.
- ഗ്രൂപ്പിൽ ഒരാൾ പ്രശ്നസന്ദർഭവും ബന്ധപ്പെട്ട ചർച്ചാ ചോദ്യങ്ങളും ഉറക്കെ വായിക്കണം. തുടർന്ന് ആ ഗ്രൂപ്പിന് പ്രശ്നസന്ദർഭം മറികടക്കാനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ മാർഗം റോൾപ്ലേ ആയി അവതരിപ്പിക്കാം.
- ഓരോ അവതരണശേഷവും (പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിന്) ഇനിയും വേറെ മാർഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യാം.
- ഓരോ പ്രശ്നവും/പ്രകടനവും ഓരോന്നോരായി അവതരിപ്പിക്കുക.

**സാഹചര്യങ്ങൾ/വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ:-**

തന്നിരിക്കുന്ന കാർഡിലെ സന്ദർഭവും, മറുവശത്തു രേഖപ്പെടുത്തിയ ചർച്ചാ സൂചകങ്ങളും ശ്രദ്ധിക്കുക. ബ്രാക്കറ്റിൽ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള വികാരങ്ങൾ കീഴ്കൂടെ റഫറൻസിനുള്ളതാണ്. ആയതിനാൽ അവ കാർഡിൽ രേഖപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല.

1. മാളവിക ഒരു മികച്ച ഗായികയാണ്. എന്നാൽ സ്കൂളിലെ ഗായകസംഘത്തിന്റെ ലിസ്റ്റ് ഇട്ടപ്പോൾ അവളുടെ പേര് ഉൾക്കൊള്ളുന്നില്ല. ഇതറിഞ്ഞ മാളവിക സെലക്ഷന്റെ ചുമതലയുള്ള അധ്യാപികയെ നേരിൽ കണ്ട് അവരുമായി വാക്കേറ്റം നടത്തി.

**\* ചർച്ചയ്ക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ\***

- മാളവികയുടെ വികാരം എന്തായിരുന്നു? (നിരാശ, ദേഷ്യം)
- ഈ സാഹചര്യത്തിൽ മാളവികയുടെ ആവശ്യം എന്തായിരുന്നു ?
- അവളുടെ പ്രതികരണം ആരോഗ്യകരമോ അനാരോഗ്യകരമോ ?
- മാളവികയ്ക്ക് ആവശ്യമായത് ഈ പ്രതികരണത്തിലൂടെ അവൾക്ക് നേടാൻ സാധിക്കുമോ?
- ഈ സന്ദർഭത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം?

2. വൈകുന്നേരം കൂട്ടുകാരുടെ കൂടെ കളിക്കാനൊരുങ്ങുമ്പോഴാണ് ഗായത്രിയുടെ അമ്മ വന്ന് അവളെ വിലക്കിയത്. ഗായത്രിക്ക് ചെയ്തു തീർക്കാനായി അത്യാവശ്യമായ ചില ജോലികൾ വീട്ടിലുണ്ടായിരുന്നു. ഈ ജോലികളെപ്പറ്റി അമ്മയ്ക്ക് നേരത്തെ തന്നെ പറയാമായിരുന്നു എന്ന് ഗായത്രിക്ക് തോന്നി. അവൾ അമ്മയോട് ബഹുമാനം വയ്ക്കുകയും തന്റെ പ്ലാൻ മാറ്റാനുദ്ദേശമില്ലെന്ന് പറയുകയും ചെയ്തു. അവൾ വാതിൽ വലിച്ചടച്ചിട്ട് ഇറങ്ങിപ്പോയി.

**\*ചർച്ചയ്ക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ**

- ഗായത്രിയുടെ വികാരങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരുന്നു? (നിരാശ, ദേഷ്യം)
- ഈ സാഹചര്യത്തിൽ ഗായത്രിയുടെ ആവശ്യം എന്തായിരുന്നു?
- ഗായത്രിയുടെ പ്രതികരണം ആരോഗ്യകരമോ അനാരോഗ്യകരമോ?
- ഈ സന്ദർഭത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം?

3. അലക്സ് ഒരു മികച്ച ക്രിക്കറ്റർ ആണ്. എന്നാൽ പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാനും സമയം വെറുതെ നഷ്ടപ്പെടുത്താതിരിക്കാനും അവന്റെ രക്ഷിതാക്കൾ അവനോട് എപ്പോഴും പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. എന്നാൽ സ്കൂളുകൾ തമ്മിലുള്ള ക്രിക്കറ്റ് മത്സരത്തിന് തന്നെ തിരഞ്ഞെടുത്തതായി അലക്സ് അറിഞ്ഞു. അവനിൽ അച്ഛനമ്മമാരോട് പറഞ്ഞപ്പോൾ അവർ അവനെ വഴക്ക് പറയുകയും ഉടനെതന്നെ പരീക്ഷകൾ ആരംഭിക്കുമെന്നതിനാൽ ക്രിക്കറ്റ് മാച്ചിനുള്ള പരിശീലനത്തിന് പോകാൻ അനുവദിക്കില്ലെന്നും പറഞ്ഞു. അവൻ മുറിയിൽ കയറി വാതിലടച്ച് ഇരുന്നു. ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിക്കുന്നത് നിർത്തി. അവൻ ആരോടും സംസാരിച്ചില്ല. അവൻ തികച്ചും മൗനിയായി.

**\*ചർച്ചയ്ക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ\***

- അലക്സിന്റെ വികാരം എന്തായിരുന്നു? (നിരാശ, ദുഃഖം, ദേഷ്യം)
- ഈ സാഹചര്യത്തിൽ അലക്സിന്റെ ആവശ്യം എന്തായിരുന്നു ?
- അലക്സിന്റെ പ്രതികരണം ആരോഗ്യകരമോ, അനാരോഗ്യകരമോ?
- അലക്സിന് ആവശ്യമായത് ഈ പ്രതികരണത്തിലൂടെ അയാൾക്ക് നേടാൻ സാധിക്കുമോ?
- ഈ അവസരത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം?

4. ടോംസിന് സംഗീതം വളരെ ഇഷ്ടമാണ്. നന്നായി പാടുകയും ചെയ്യും. ഇന്നലെ, ക്ലാസുകൾ തമ്മിലുള്ള മത്സരത്തെപ്പറ്റി ടീച്ചർ പ്രഖ്യാപിച്ചപ്പോൾ അവൻ ആവേശഭരിതനായെങ്കിലും ഇന്നത്തേക്ക് അവന്റെ ഭാവമെല്ലാം മാറി. പ്രകടനത്തിന്റെ സമയമായപ്പോഴേക്കും അവന്റെ കൈകൾ വിയർക്കുകയും, ഹൃദയമിടിപ്പ് വർദ്ധിക്കുകയും ആകെ ആശയക്കുഴപ്പം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ടോംസ് ആകെ പരവശനായി. അവൻ പലവട്ടം ബാത്റൂമിൽ പോയി വന്നു. തന്റെ ഊഴമെത്താൻ കാത്തുനിൽക്കുമ്പോൾ പഠിച്ചുവെച്ച വരികൾ മറന്നു പോകും എന്ന് അവനു തോന്നി. മത്സരാർഥികളുടെ ലിസ്റ്റിൽ നിന്നും തന്റെ പേര് പിൻവലിക്കുവാൻ തീരുമാനിച്ചു. അവൻ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുത്തില്ല.

**\*ചർച്ചയ്ക്കുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ:-**

- ടോംസിന്റെ വികാരം എന്തായിരുന്നു? (പരിഭ്രമം, ഉത്കണ്ഠ)
- ആ സാഹചര്യത്തിൽ ടോംസിന്റെ ആവശ്യം എന്തായിരുന്നു ?
- അവന്റെ പ്രതികരണം ആരോഗ്യകരമോ, അനാരോഗ്യകരമോ?
- ടോംസിന് ആവശ്യമായത് ഈ പ്രതികരണത്തിലൂടെ അവന് നേടാനാകുമോ?
- ഈ സന്ദർഭത്തിലെ ആരോഗ്യകരമായ പ്രതികരണം എന്തായിരിക്കണം?
  - ❖ റോൾപ്ലേ സമയത്ത് ഉയർന്നുവന്ന ചില തന്ത്രങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്തുകൊണ്ട് ഈ സന്ദർഭത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള സാധ്യതകൾ ക്രോഡീകരിക്കുക.
  - ❖ ചിലപ്പോൾ സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് പരിഹാസിക്കാൻ പറ്റാത്ത തരത്തിൽ പ്രശ്നം സങ്കീർണ്ണമാകാമെന്നും അപ്പോൾ പരസഹായം ആവശ്യപ്പെടാമെന്നും കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു. കൗൺസിലർമാരെ സമീപിക്കാവുന്നതുമാണ്.

**വിശകലനാത്മക ചോദ്യങ്ങൾ:-**

- ഒരു പ്രശ്നസന്ദർഭത്തിൽ സ്വന്തം വികാരങ്ങളെപ്പറ്റി ധാരണയുറപ്പാക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്ത്?

- പ്രശ്നസന്ദർഭത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനു മുമ്പ് വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന വികാരങ്ങളെ എങ്ങനെയാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുക?
- പ്രശ്നസന്ദർഭങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ എന്ത് ആരോഗ്യകരമായ തന്ത്രങ്ങളാണ് നമുക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താനാവുക?

**ബോധ്യപ്പെടാനുള്ള സന്ദേശം:**

- വെല്ലുവിളിയുയർത്തുന്ന വികാരങ്ങൾ നമ്മളെല്ലാം, നമ്മൾ വികാരങ്ങളെയാണ് നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്.
- പ്രശ്നഘട്ടങ്ങളിൽ ആരോഗ്യകരമായ തന്ത്രങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് അനിവാര്യമാണ്.
- സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് പ്രശ്നസന്ദർഭങ്ങൾ മറികടക്കാൻ സാധിക്കാത്തപക്ഷം ഒരാൾക്ക് വിശ്വസിക്കാവുന്ന സുഹൃത്തിന്റെയോ മുതിർന്നവരുടെയോ സഹായം ആവശ്യപ്പെടാം.

**നിയുക്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ:-**

- ഭാവിയിൽ പ്രശ്നസന്ദർഭം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വന്തം നോട്ട് പുസ്തകത്തിൽ-നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങൾ, എന്തെന്നും എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാനാണ് തോന്നുന്നത് എന്നും കുറിപ്പുകൾ.
- പ്രശ്ന സന്ദർഭങ്ങൾ മറികടക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ എഴുതി വയ്ക്കുക. അവ നിത്യജീവിതത്തിൽ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ അനുഭവങ്ങൾ കുറിച്ചു വയ്ക്കുകയും സുഹൃത്തുക്കളുമായി പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- പ്രശ്നകരമായ സാഹചര്യങ്ങളിൽ വളരെ ദേഷ്യമോ ദുഃഖമോ ഭയമോ മറ്റ് വെല്ലുവിളി ഉയർത്തുന്ന വികാരങ്ങളോ അനുഭവപ്പെടുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്.

**പ്രവർത്തനം : 2 a**

**SWOT Exercise**

(30 മിനുട്ട്)

വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകൾ, പരിമിതികൾ, സാധ്യതകൾ, ഭീഷണികൾ മുതലായവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് ഒരാളെ സഹായിക്കുകയും അതുവഴി വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നതിന് സ്വന്തം കഴിവുകൾ ഉപയോഗിക്കാൻ അയാളെ പ്രാപ്തമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാണ് ഈ പ്രവർത്തനം.

(വലിയ ഗ്രൂപ്പിൽ അംഗങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്ന വിവരങ്ങളുടെ സ്വകാര്യത മാനിക്കണം. പരസ്പര ബഹുമാനത്തോടെ കേൾക്കുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം)

**SWOT ചാർട്ടിന്റെ വിശദീകരണം**

	Helpful	Harmful
Internal	<b>S</b> Strength	<b>W</b> Weakness
External	<b>O</b> Opportunity	<b>T</b> Threat

ചാർട്ട് പേപ്പറിൽ വരച്ചെടുക്കണം. S, W, O, T എന്നീ ചതുരകങ്ങളിൽ പൂരിപ്പിക്കുന്നതിന് താഴെ നൽകിയ ചോദ്യങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം

**Chart**

**1. Strength**

- ✓ എനിക്ക് നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?

- ✓ എനിക്ക് കഴിയുമെന്ന് മറ്റുള്ളവർ അഭിപ്രായപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?
- ✓ ഞാൻ ഏറ്റവും അഭിമാനിക്കുന്ന എന്റെ നേട്ടം/കഴിവ് ?
- ✓ പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാനും സന്തോഷമായിരിക്കാനും ഞാൻ ചെയ്യാറുള്ള കാര്യങ്ങൾ ?

**Weakness**

- എനിക്ക് ഇല്ലാത്ത/മെച്ചപ്പെടുത്തേ കഴിവ്/നൈപുണി ഏവ ?
- എന്റെ പരിമിതികളെന്ന് അധ്യാപകരോ സുഹൃത്തുക്കളോ മറ്റുള്ളവരോ ചൂ ിക്കാട്ടിയത് എന്തൊക്കെ ?
- ജോലിയിലും മറ്റ് പ്രവൃത്തികളിലും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും വിജയം കൈവരിക്കുന്നതിന് ഞാൻ ചെയ്യേ /മെച്ചപ്പെടുത്തേ കാര്യങ്ങൾ ?
- പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കാനും സന്തോഷമായിരിക്കാനും ഞാൻ ചെയ്യേ കാര്യങ്ങൾ ?

**Opportunities**

- പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിന് എനിക്ക് അനുകൂലമായുള്ള സാഹചര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ?
- ജോലിയിലും മറ്റ് പ്രവൃത്തികളിലും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും വിജയം നേടുന്നതിന് എന്നെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ കഴിയുന്നവർ ആരെല്ലാം ?

**Threats**

- ✓ എന്റെ പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമാകുന്ന കുറവുകൾ ?  
(മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ കുറവ്, കൂട്ടുകാരുടെ പിന്തുണയുടെ കുറവ്, മാതാപിതാ കളുടെ പ്രോത്സാഹനത്തിന്റെ കുറവ്)  
(Guidance/Peer support/Parental Support)
- ✓ ജോലിയിലും മറ്റ് പ്രവൃത്തികളിലും വ്യക്തിബന്ധങ്ങളിലും പുരോഗതിക്ക് തടസ്സമാകുന്ന ബാഹ്യഘടകങ്ങൾ ?  
സുഹൃത്തുക്കളുടെ/അധ്യാപകരുടെ/രക്ഷിതാക്കളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ, ഭീഷണികൾ, സംഘർഷങ്ങൾ  
(Demands made by friends/teachers/parents/bullying/conflicts)
- ✓ പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കുന്നതിനും സന്തോഷമായിരിക്കുന്നതിനും എനിക്ക് തടസ്സ മാകുന്ന ബാഹ്യഘടകങ്ങൾ ?  
SWOT ചാർട്ട് രേഖപ്പെടുത്തിയത് അംഗങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.  
പ്രതിസന്ധികളെ മറികടക്കുന്നതിന് സഹായകമാകുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു സ്ട്രെങ്ത് ഓരോ വ്യക്തിയും പങ്കു വയ്ക്കുന്നു.

**Reflection Questions** (പ്രതിഫലനാത്മക ചോദ്യങ്ങൾ)

- ✓ എന്നെക്കുറിച്ച് ഞാൻ എന്തു പഠിച്ചു ?
- ✓ വെല്ലുവിളി നേരിടുന്ന സന്ദർഭങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതിന് ഞാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞ കഴിവുകൾ

**സന്ദേശം**

- ✓ സ്വന്തം കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് സ്വാസ്ഥ്യം വീടെടുക്കുന്നതിന് വെല്ലുവിളികളെ മറികടക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്
- ✓ സ്വന്തം പരിമിതികളും മെച്ചപ്പെടേ മേഖലകളും തിരിച്ചറിയുന്നത് വ്യക്തി വികാസത്തിനും പ്രയാസങ്ങളെ മറികടക്കുന്നതിനും സഹായകമാണ്.

- ✓ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുന്നതിനും കഴിവുകൾ നേടുന്നതിനും പുതിയ പഠനസാഹചര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതിനും തന്നെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളെ കണ്ടെത്തുന്നത് വ്യക്തിവികാസത്തിൽ വളരെ പ്രധാനമാണ്.

**തുടർപ്രവർത്തനങ്ങൾ**

- ✓ തങ്ങളുടെ ശക്തി, അവസരങ്ങൾ (Strength, Opportunities) ഇവ കൂടുതൽ കണ്ടെത്തുകയും (Weakness, Threats) പരിഹരിക്കാനുള്ള വഴികൾ കണ്ടെത്തുകയും SWOT Matrix വിപുലീകരിക്കുകയും
- ✓ SWOT Matrix വിശ്വസ്തരായവരെ (സുഹൃത്തുക്കൾ, മാതാപിതാക്കൾ, അധ്യാപകർ) സമീപിച്ച് മാർഗനിർദ്ദേശം തേടുകയും

‘വൈകാരികസുസ്ഥിതിയും മാനസികാരോഗ്യവും’ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന സെഷനുകൾ അവസാനിപ്പിക്കുന്നത് വ്യക്തികളുടെ ശക്തികളെ എടുത്തു പറഞ്ഞു കൊടുക്കാനും മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുകൊടുക്കാനും ആയിരിക്കണം.

ഒരു കഥ പറഞ്ഞുകൊടുക്കുകയും തുടങ്ങാം.

‘അനു ഒൻപതാം ക്ലാസ് വിദ്യാർത്ഥിനിയാണ്. അച്ഛന്റെ വരുമാനത്തെ ആശ്രയിച്ചാണ് കുടുംബം കഴിയുന്നത്. ഏറെ സന്ദേഹസമ്പന്നനാണ് അവളുടെ അച്ഛൻ. തീരെ അപ്രതീക്ഷിതമായി കുടുംബത്തെ ആകെ ഞെട്ടിച്ചുകൊടുത്ത അനുവിന്റെ അച്ഛന് ക്യാൻസർ രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചു. അച്ഛനും അമ്മയും അനുവും വലിയ വിഷമത്തിലായി. അനുവിന്റെ അനുജൻ മൂന്നാം ക്ലാസിലാണ്. അവന് കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായിത്തുടങ്ങിയിട്ടില്ല. ക്രമേണ അച്ഛന്റെ വരുമാനം നിലച്ചതും ചികിത്സയ്ക്ക് വലിയ ചെലവ് ആകുന്നതും കുടുംബത്തെ കൂടുതൽ ആശങ്കയിലാക്കി. അമ്മ മാനസികമായി തളർന്നെങ്കിലും ക്രമേണ ചെറിയൊരു ജോലിക്ക് പോയിത്തുടങ്ങി. ചുറ്റുമുള്ളവർ കുറച്ചൊക്കെ സഹായിക്കുന്നു. എങ്കിലും അതു മതിയാവില്ല കാര്യങ്ങൾ നടക്കാൻ.

തുടക്കത്തിൽ ആകെ പതറിയെങ്കിലും അനു അമ്മയ്ക്ക് ധൈര്യം കൊടുത്തു. അച്ഛന്റെ ഒപ്പം ആശുപത്രിയിൽ പോയിത്തുടങ്ങി. അനു അവളുടെ രാജ്യം കൂട്ടുകാരികളുടെ അനിയത്തിമാർക്ക് വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ ട്യൂഷൻ എടുക്കാൻ തുടങ്ങി. അതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വരുമാനം വഴി അമ്മയെ സാമ്പത്തികമായി സഹായിക്കാനും അവൾക്കായി.

വലിയ പ്രശ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങളെക്കുറിച്ചോ ആലോചിക്കേണ്ടി വന്നിട്ടില്ലാത്ത അനു ഒരു പ്രതിസന്ധി വന്നപ്പോൾ അതിനെ തരണം ചെയ്തതു കഴിഞ്ഞു. തുടക്കത്തിൽ തളർന്നുപോയാലും പ്രതിസന്ധികളിൽനിന്നും തിരിച്ചടികൾ നിന്നും തിരിച്ചുവരാനുള്ള ശേഷി അവൾക്കുള്ളതിനാൽ ആണത്. (Resilience).

ഈ ശേഷി ആർക്കുണ്ടെന്ന് ഭാവിജീവിതത്തിനും അതിജീവനത്തിനും ആവശ്യമാണ്. അനുവിനെ തിരിച്ചുവരാൻ സഹായിച്ച കഴിവുകൾ/ ബലങ്ങൾ/ ശക്തികൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് പഠിതാക്കളോട് ചോദിക്കുക.

അവർ പറയുന്നവ മൂന്നായി തരം തിരിച്ച് ബോധിപ്പിച്ച് എഴുതുക.

I am	I have	I can
------	--------	-------

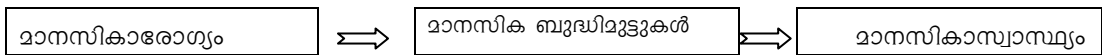
<p>1. അനുവിന്റെ വ്യക്തി സവിശേഷതകൾ: ആന്തരികമായ ശക്തികൾ ഉദാ: ആത്മവിശ്വാസം, ഉത്തരവാദിത്വബോധം, തുറന്ന മനസ്ഥിതി</p>	<p>2. അനുവിന് ചുറ്റുമുള്ളത്: പുറത്തു നിന്ന് ലഭിക്കുന്നപിന്തുണ, വിഭവശേഷി ഉദാ: സുഹൃത്തുക്കളുടെ പിന്തുണ, അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെ സഹായം</p>	<p>3. അനുവിന്റെ നൈപുണികൾ: സാമൂഹികവും വ്യക്ത്യാന്തരവുമായ ബന്ധങ്ങൾ, നൈപുണികൾ ഉദാ: മറ്റുള്ളവരോട് കാര്യങ്ങൾ മടികൂടാതെ പറയാനുള്ള കഴിവ് ഇവയെയാണ് നമ്മുടെ കാതലായ ശക്തികൾ എന്നു വിളിക്കുന്നത്.</p>
--	---	--

ഇവയെ **I am** (ഒന്നാമത്തെ ലിസ്റ്റ്), **I have** (രണ്ടാമത്തെ ലിസ്റ്റ്), **I can** (മൂന്നാമത്തെ ലിസ്റ്റ്) എന്നിങ്ങനെ തിരിക്കാം.

സമയമുണ്ടെങ്കിൽ എല്ലാ പഠിതാക്കളോടും അവർക്കുള്ള കാതലായ ശക്തികളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കാനും സൂക്ഷിച്ചു വെക്കാനും ക്രമേണ വികസിപ്പിക്കാനും പറയുക.

സത്യസന്ധത, പരിശ്രമശീലം, ക്ഷമ, കഠിനാധ്വാനം, സഹകരണമനോഭാവം, ദയ, തുറന്ന മനസ്ഥിതി തുടങ്ങിയവ കാതലായ ശക്തികളുടെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇതുസംബന്ധിച്ച സൂചനകൾ പഠിതാക്കൾക്ക് നൽകാം.

ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെ തന്നെ സുപ്രധാനമാണ് മാനസികാരോഗ്യവും എന്നുപറയുക. അത് ഒരു തുടർ രേഖ പോലെയാണ്.



ഈ രേഖയുടെ ഇടത്തെ അറ്റത്ത് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഏവർക്കും താൽപര്യം. എങ്കിലും എല്ലാവരും എന്തെങ്കിലും ഘട്ടത്തിൽ വലത്തോട്ടു നീങ്ങി മാനസിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ എത്താറുണ്ട്. ഉദാഹരണങ്ങൾ പറയുക.

പേടി, ദുഃഖം, ദേഷ്യം ഇവയൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. എന്നാൽ ചിലപ്പോൾ ഇവ നമ്മുടെ കൈകാര്യം ചെയ്യാവുന്നതിനപ്പുറത്തേക്ക് എത്തിയേക്കാം. അപ്പോൾ നമ്മുടെ മാനസിക സുസ്ഥിതി കുറയും. അവയെ മാനസികബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ആയി കണക്കാക്കാം.

ചുരുക്കം ചില സമയങ്ങളിലെങ്കിലും ചിലർ ഈ രേഖയിൽ കുറേക്കൂടി വലത്തേക്ക് പോയെന്ന് വരാം. സാധാരണപോലെ ജീവിക്കാൻ പറ്റാതെ ഒന്നിലും താൽപര്യമില്ലാതെ കഴിച്ചു കൂട്ടേണ്ടി വന്നേക്കാം. രാജ്യമായിട്ടും ഈ പ്രശ്നം മാറാതെ നിന്നാൽ ഇത് മാനസികസ്വാസ്ഥ്യം അഥവാ മാനസിക രോഗം ആകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. വിഷാദരോഗം, ഉത്കണ്ഠരോഗം എന്നൊക്കെ കേട്ടിട്ടു വരുമല്ലോ. മാനസികരോഗം ശാരീരികരോഗം പോലെ തന്നെയാണ്. കൗൺസിലറെയോ കൗൺസിലറായോ ഡോക്ടറെ കാണേണ്ടിവരാം.

അങ്ങനെ നമ്മുടെ മാനസിക സുസ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരിച്ചെത്താൻ കഴിയും; ഈ രേഖയുടെ ഇടത്തെ അറ്റത്തേക്ക് വരാൻ കഴിയും. വൈകാരിക സന്തുലനവും മികച്ച വ്യക്ത്യാന്തര ബന്ധങ്ങളും മറ്റുനൈപുണികളും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെയും നമ്മുടെ കാതലായ ശേഷികൾ ഉയർത്തുന്നതിലൂടെയും നമ്മുടെ മാനസികാരോഗ്യം കാത്തു സൂക്ഷിക്കാൻ കഴിയും.

ശാരീരിക വളർച്ച ഒരു തിരിച്ചറിവ്

പ്രവർത്തനം : 1

- 1. ശാരീരിക വളർച്ച (ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ - ആൺകുട്ടികൾ, പെൺകുട്ടികൾ)

ഉദ്ദേശ്യം

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു.

ജീവിത നൈപുണികൾ

സ്വാഭാവികമായും, പ്രശ്ന പരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ കുട്ടികളെ 5, 6 പേർ അടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളാക്കുക. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേകം ഗ്രൂപ്പുകളാണ് ഉണ്ടാവേണ്ടത്.

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും വർക്ക് ഷീറ്റ് നൽകുക

വർക്ക്ഷീറ്റിൽ

- മുതിർന്നവരെപ്പോലെയാണ് എന്നു തോന്നിക്കുന്ന എന്തെല്ലാം മാറ്റങ്ങളാണ് നിങ്ങളിൽ വന്നിരിക്കുന്നത്?
- ശാരീരികമായ മാറ്റങ്ങളെ സംബന്ധിക്കുന്ന സംശയങ്ങൾ ദുരീകരിക്കാൻ ആരെയാണ് സമീപിക്കുന്നത്? ചർച്ചയിലൂടെ കരുത്തു നേടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പുകൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം വിശദീകരിക്കേ വ

- എ. കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ (പെൺകുട്ടികൾ)
  - സ്തന വളർച്ച
  - ശരീരത്തിൽ രോമ വളർച്ച
  - ഇടുപ്പെല്ലുകളുടെ വളർച്ച
  - വേഗത്തിലുള്ള ശാരീരിക വളർച്ച (ഉയരം, വണ്ണം, തൂക്കം)
  - സ്നേഹ/സ്വേദ ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം.
  - പ്രത്യുല്പാദന അവയവങ്ങളുടെ വളർച്ച
  - ആർത്തവം

പെൺകുട്ടികളിൽ ആൺകുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് കൗമാരകാലം രണ്ടു മാസം കൈമാറ്റം നേരത്തേ തുടങ്ങുന്നു. പെൺകുട്ടികളിലെ ശരീര വളർച്ചയുടെ വേഗം 10-11 വയസ്സോടെ കൂടുന്നു. ഏതാ 16 വയസ്സോടെ ഉയരം വയ്ക്കൽ 98 ശതമാനത്തോളം എത്തിയിരിക്കും. ഈ ദശയിൽ കൊല്ലത്തിൽ ശരാശരി 8 സെന്റിമീറ്റർ വരെ ഉയരം വർദ്ധിക്കാം. പാരമ്പര്യവും പോഷകാഹാരവും അനുസരിച്ച് ഈ കാലയളവ് വ്യത്യാസപ്പെടാം. അസ്വാസ്ഥ്യം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ഈസ്ട്രജൻ, പ്രൊജസ്റ്ററോൺ എന്നീ ഹോർമോണുകളുടെ പ്രവർത്തന ഫലമായി പ്രത്യുല്പാദനക്ഷമത കൈവരിക്കുന്നു.

സ്നേഹ-സ്വേദഗ്രന്ഥികൾ പ്രവർത്തനക്ഷമമാകുന്നതോടെ സവിശേഷമായ ശരീര ഗന്ധം ഉണ്ടാകുകയും ചിലർക്ക് മുഖക്കുരു പ്രത്യക്ഷപ്പെടാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഏതാ 10-16 വയസ്സിലുള്ളിൽ മിക്കവാറും ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നു. പോഷകാഹാരം, ആരോഗ്യസ്ഥിതി, പാരമ്പര്യം തുടങ്ങിയവ അനുസരിച്ച് ആർത്തവം നേരത്തെ ആകുകയോ താമസിക്കുകയോ ചെയ്യാം. ആദ്യത്തെ ഒന്നു രണ്ടു കൊല്ലം ആർത്തവം ക്രമം തെറ്റിയും വരാം.

ആർത്തവത്തോടനുബന്ധിച്ച് ചെറിയ അളവിൽ അടിവയറ്റിൽ വേദന, നടുവേദന, ചർദ്ദിക്കാനുള്ള പ്രവണത, കാലുകളിൽ നീർവീഴ്ച, സ്തനത്തിൽ വേദന എന്നിവയുണ്ടാകാം. ഇവയെ ആർത്തവ പുർവ്വ ലക്ഷണങ്ങൾ (Pre Menstrual Syndrome) എന്നുപറയാം. ഇത് സ്വാഭാവികമാണ്.

ബി. കൗമാര വളർച്ച: ശാരീരിക മാറ്റങ്ങൾ (ആൺകുട്ടികൾ)

നെഞ്ചു വികസിക്കലും പേശീവികാസവും ഉൾപ്പെട്ട വേഗത്തിലുള്ള ശരീരവളർച്ച (ഉയരം, തൂക്കം, വണ്ണം)

ശരീരത്തിൽ രോമവളർച്ച

ലിംഗവികാസവും ഉദ്ധാരണവും

ശബ്ദവ്യതിയാനം (പരുപരുത്ത/കനമേറിയ സ്വരം)

സ്നേഹ/സ്വേദഗ്രന്ഥികളുടെ വളർച്ച

വൃഷണങ്ങൾ പുരുഷ ഹോർമോണുകളെയും ബീജങ്ങളെയും ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു. വൃഷണങ്ങളിൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന ടെസ്റ്റോസ്റ്റിറോൺ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ പ്രവർത്തന ഫലമായി ശാരീരിക മാനസിക വികാസങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്നു.

ചോദ്യപ്പെട്ടിയിലെ ചോദ്യങ്ങൾ കൂടി പരിശോധിക്കാം. ഇനിയും വിശദീകരിക്കാനുള്ള ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉത്തരം പറയാം.

**പ്രവർത്തനം 2 : കൗമാരപ്രായത്തിലെ ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിഥ്യകൾ**

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ:** കൗമാരത്തിലെ ശാരീരിക മാറ്റവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിഥ്യകളും സാമൂഹിക നിരോധനങ്ങളും എന്ന വിഷയത്തിൽ സംവാദം സംഘടിപ്പിക്കാൻ പഠിതാവിന് കഴിയുന്നു.

**ജീവിതനൈപുണികൾ:**

സ്വയമറിയുക, വിമർശനാത്മക ചിന്ത, വ്യക്ത്യാന്തരബന്ധം, ആശയവിനിമയം, പ്രശ്നപരിഹാരണം, വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ.

**ആവശ്യമായ വിഭവങ്ങൾ**

പേപ്പർ, പെൻസിൽ/പേന, ബോർഡ്, ചോക്ക്/മാർക്കർ

**ഫെസിലിറ്റേറ്റർമാർക്കുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:**

- കൗമാരപ്രായത്തിലെ ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മിഥ്യാധാരണകൾ വ്യക്തമാക്കുക എന്നതാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം.
- പഠിതാക്കൾക്കിടയിൽ സജീവമായ ചർച്ചകൾക്ക് സൗകര്യമെരുക്കണം, പഠിതാക്കൾക്ക് അവരുടെ അഭിപ്രായങ്ങൾ തുറന്നു പറയാൻ അവസരമൊരുക്കണം; അതേസമയം അനാവശ്യമായ വാദപ്രതിവാദങ്ങളിലേക്ക് വഴുതിപ്പോകാതെ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- ക്ലാസിൽ സ്ഥലസൗകര്യം കുറവാണെങ്കിൽ 6-8 പേരടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകൾ മാറി-മാറി അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നൽകിയിരിക്കുന്ന 5 പ്രസ്താവനകളിലൂടെയും കടന്നുപോകാൻ ശ്രമിക്കണം. സമയപരിമിതിയുടെ കീഴിൽ മാത്രം പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞത് ഒഴിവാക്കി മുന്നോട്ട് പോകാം.

**പ്രവർത്തന വിനിമയ രീതി :**

സംക്ഷേപം:അവരവരുടെ മൂന്ന് പ്രധാനപ്പെട്ട അനുഗുണമായ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാനാകുന്നുവോ എന്ന് പഠിതാക്കളോട് ആരാഞ്ഞശേഷം, അവയെ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും ചോദിക്കാവുന്നതാണ്. അവരുടെ അനുഭവങ്ങൾ പങ്ക് വയ്ക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കാം.

- അനുഗുണമായ സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ കൊടുക്കേ തീർന്നു ആവശ്യകത എന്ന് എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. ചില ശാരീരിക പ്രകൃതികളും ഗുണവിശേഷങ്ങളും മാറ്റാൻ കഴിയാത്തതാണെന്നും അക്കാര്യം അംഗീകരിക്കാതിരിക്കുമ്പോൾ എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്നു ചർച്ച ചെയ്യട്ടെ.



- നമ്മുടെ ശരീരത്തോടുള്ള നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാട് എന്തെന്നും നമ്മുടെ വീക്ഷണത്തിലെ തെറ്റിദ്ധാരണകൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നും വിശദീകരിക്കാം-ചർച്ച ചെയ്യാം.
- കൗമാര കാലഘട്ടത്തിലെ, പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു വരുന്ന ശാരീരിക വ്യതിയാനങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവിനെ സ്വയം വിലയിരുത്തുകയാണ് ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ ചെയ്യുന്നതെന്ന് പഠിതാക്കളോട് പറയണം.
- മുറിയുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി 'TRUE, FALSE' ചാർട്ടുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കണം. ബോർഡിന്റെ ഇരുമൂലകളും ഇതിനായി വിനിയോഗിക്കാം.
- പ്രസ്താവനകൾ ഓരോന്നായി വായിക്കാൻ പോകുന്നുവെന്ന് വിശദീകരിക്കുക. പ്രസ്താവനയോട് യോജിക്കുന്നവർ 'TRUE' ചാർട്ടിന്റെ വശത്തും വിയോജിക്കുന്നവർ 'FALSE' ചാർട്ടിന്റെ വശത്തും അണിനിരക്കണം.
- വിശദീകരിക്കുക:-
  - ഓരോ റൗണ്ടിലും സർക്കിളിന്റെ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് വന്നശേഷം ആഗ്രഹിക്കുന്ന വശങ്ങളിലേക്ക് (TRUE, FALSE) പോകാവുന്നതാണ്.
  - കൂട്ടുകാർ ചെയ്യുംപോലെ അല്ല, സ്വതന്ത്രമായ തീരുമാനമാണെടുക്കേണ്ടത്.
  - വശങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചശേഷം തങ്ങളുടെ തിരഞ്ഞെടുപ്പിന്റെ കാരണങ്ങൾ വിശദീകരിക്കേണ്ടതാണ്.
  - ഇതൊരു സംവാദമായതിനാൽ എതിർചേരിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയും അവരുടെ ന്യായവാദങ്ങളെ നേരിടുകയും വേണം.
  - അഭിപ്രായപ്രകടനത്തിന് എല്ലാവർക്കും അവസരം നൽകണം, ആധിപത്യമനോഭാവം ഒഴിവാക്കണം; മുൻപുനയിച്ച ന്യായവാദങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാതിരിക്കാനും ശ്രദ്ധിക്കണം.
  - ഓരോ പ്രസ്താവനകളും അവതരിപ്പിച്ച ശേഷം അഞ്ച് മിനിട്ട് സമയം ചർച്ചയ്ക്കായി നൽകുകയും തുടർന്ന് അവരുടെ വാദഗതികൾ അവതരിപ്പിക്കുകയും വേണം. തുടർന്ന് അടുത്ത പ്രസ്താവനയിലേക്ക് പോകാവുന്നതാണ്.
- ക്ലാസിന്റെ വലിപ്പ ക്രമീകരണം ശരിയായ വിധമല്ലെങ്കിൽ 6-8 പേരടങ്ങുന്ന സംഘങ്ങളോരോന്നായി കുറച്ച് പ്രസ്താവനകളിലൂടെ കടന്നു പോകുന്നതും ഉചിതമായിരിക്കും.
- പരമാവധി എല്ലാ പ്രസ്താവനകളും സമയബന്ധിതമായി അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

പ്രസ്താവന	ശരി/തെറ്റ്	വിശദീകരണം
1. പുരുഷനാകുന്നതിന് ആൺകുട്ടികൾക്ക് മുഖത്ത് മീശരോമങ്ങൾ ഉണ്ടാവേണ്ടതുമാണ്.	തെറ്റ്	ശരീരത്തിന്റെയും മീശരോമങ്ങളുടെയും വളർച്ച ഹോർമോണുകളെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവയ്ക്ക് പ്രത്യേക പാറ്റേൺ ഇല്ല. ഇത് വ്യക്തികളിൽ വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ കാണപ്പെടുന്നു. ചിലരിൽ അധിക രോമ വളർച്ച കാണാം. മറ്റ് ചിലരിൽ ഇത് തുലോം കുറവായിരിക്കും.പൗരുഷവുമായി

		മീശരോമങ്ങൾക്ക് ഒരു ബന്ധവുമില്ല.
2. 9 മുതൽ 16 വരെയുള്ള പ്രായത്തിലാണ് പെൺകുട്ടികളിൽ ആർത്തവം ആരംഭിക്കുന്നത്	ശരി	9-16 വയസ്സിൽ ആരംഭിക്കുന്ന ആർത്തവം ഏതാ ~ 45-55 പ്രായക്കാലത്ത് നിലയ്ക്കുന്നു. ഇത് പലരിലും പല തരത്തിലാവാം. 16 വയസ്സായിട്ടും മാസമുറ ആരംഭിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ വിദഗ്ദ്ധ ഡോക്ടറെ കാണുന്നതാണ് അഭികാമ്യം.
3. കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗം നിർണ്ണയിക്കുന്നത് സ്ത്രീയെ ആധാരമാക്കിയാണ്	തെറ്റു്	കുഞ്ഞ് ആണോ പെണ്ണോ എന്നുള്ളത് പുരുഷന്റെ ബീജത്തെ ആധാരമാക്കിയാണ് നിർണ്ണയിക്കപ്പെടുന്നത്. എന്നിരുന്നാലും പുരുഷന് ഇതിൽ നിയന്ത്രണങ്ങളുമില്ല, സ്ത്രീ ഉത്തരവാദി യുമല്ല.
4. ആർത്തവം തുടങ്ങിയാലും ഒരു പെൺകുട്ടി കുഞ്ഞിനെ ഗർഭം ധരിച്ച് പരിപാലിക്കുന്നതിന് പൂർണ്ണമായും പാകപ്പെടുന്നില്ല.	ശരി	ഒരു സ്ത്രീ പ്രത്യുല്പാദനത്തിന് ശേഷി നേടുന്നു എന്നതിന്റെ അടയാളം തന്നെയാണ് ആർത്തവം. എന്നിരുന്നാലും അവളുടെ ശരീരം ഒരു കുഞ്ഞിനെ വഹിക്കാൻ സജ്ജമായിട്ടു ാവില്ല. അതിനാൽ പെൺകുട്ടികൾ വിവാഹിതരാവുന്നതും ഗർഭം ധരിക്കുന്നതും 18 വയസ്സിനു ശേഷം മാത്രം മതി. മാനസികമായും. ശാരീരികമായും അമ്മയാവാൻ പാകപ്പെടുന്നത് 18 വയസ്സിന് ശേഷം മാത്രം. കൗമാര പ്രായത്തിലെ ഗർഭധാരണം അമ്മയ്ക്കും കുഞ്ഞിനും പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ കാരണമായേക്കാം.
5. ആർത്തവസമയത്ത് സ്ത്രീകൾ അടുക്കളയിൽ കയറാൻ പാടില്ല.	തെറ്റു്	വളരെ പ്രചാരത്തിലുള്ള മിഥ്യധാരണയാണ്. ആർത്തവ രക്തം അശുദ്ധമാണെന്നും ആർത്തവസമയത്ത് സ്ത്രീകൾ തൊട്ടാൽ ഭക്ഷണം അശുദ്ധമാകുമെന്നും. യാതൊരു വിധ ശാസ്ത്രീയാടിത്തറയുമില്ലാത്ത അബദ്ധ പ്രചാരണമാണിത്. ആർത്തവകാലത്ത് ഒരു പെൺകുട്ടിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഇടങ്ങളിൽ പോകാം. (കുടുംബ മാനദണ്ഡങ്ങൾക്കനുസൃതമായി വിവേകപൂർവ്വം പെരുമാറേ താണ്) അടുക്കളയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതോ പാചകം ചെയ്യുന്നതോ ഒന്നിനേയും അശുദ്ധമാക്കില്ല. വ്യക്തിപരമായ ശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക എന്നതാണ് പ്രധാനം.

**പ്രതിഫലനാത്മക ചോദ്യങ്ങൾ:-**

- കുഞ്ഞിന്റെ ലിംഗ നിർണ്ണയത്തിന് (കുട്ടി ആണോ പെണ്ണോ എന്നതിന്) അമ്മമാർ ഉത്തരവാദികളാണോ? കാരണ സഹിതം വിശദീകരിക്കുക.
- 14 വയസ്സായിട്ടും ആർത്തവം ആരംഭിച്ചില്ലെന്നതുകൊണ്ട് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതോ? വിശദീകരിക്കുക.

**ക്രോഡീകരണം**

- നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അറിവുകൾ നേടുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ശീലമാണ്. ആർത്തവം ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയയാണ്. ആർത്തവവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പല തെറ്റിദ്ധാരണകളും സമൂഹത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നു. ഇതിനൊന്നും ശാസ്ത്രീയമായ അടിത്തറയില്ല.

**പ്രവർത്തനം 3**

**കൗമാരക്കാരിലെ മാനസിക സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾ**

**ഉദ്ദേശ്യം**

കൗമാരത്തിൽ ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ഉണ്ടാകുന്ന മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ മാറ്റങ്ങളെക്കുറിച്ച് അവർ ധാരണ കൈവരിക്കുന്നു. അവർക്കു മുന്നിലുള്ള വെല്ലുവിളികൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു.

**സമയം 30 മിനിറ്റ്**

**ജീവിത നൈപുണികൾ**

സ്വയമറിയുക, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, വികാരങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെടൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ

പ്രവർത്തനക്രമം

കുട്ടികളെ 10 പേർ അടങ്ങുന്ന ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക. 'ഇന്നത്തെ കൗമാരം' എന്ന വിഷയത്തിൽ ഒരു ടാബ്ലോ അവതരിപ്പിക്കാൻ പറയുക. ക്ലാസ്സിലെ കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ കുട്ടുകാർക്കും ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടമുള്ളതും ഇഷ്ടമില്ലാത്തതുമായ കാര്യങ്ങൾ, അവർ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ / വെല്ലുവിളികൾ, മറ്റുള്ളവർക്ക് അവരോടുള്ള പെരുമാറ്റം തുടങ്ങി എന്തുമാകാം വിഷയങ്ങൾ. ഗ്രൂപ്പിലെ എല്ലാവരും പങ്കെടുക്കണം. തയ്യാറാകാൻ 7-8 മിനിറ്റ് നൽകാം. അവതരിപ്പിക്കാനുള്ള സമയം 1 മിനിറ്റ്. ചെയ്ത കാര്യം വിശദീകരിക്കാനുള്ള അവസരവും നൽകാം.

രംഗാവതരണത്തിൽ വ്യക്തമാകാത്ത കാര്യങ്ങൾ പരിശീലകൻ ഇടപെട്ടു സമഗ്രമാക്കണം. അവതരണ ശേഷം കൗമാര പ്രായത്തിൽ കുട്ടികളിൽ കാണുന്ന പ്രധാന മാനസിക സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾ വിശദീകരിക്കാം:

- ശരീര സങ്കല്പവും വസ്ത്രധാരണ രീതിയും
- സ്വാതന്ത്ര്യം തേടലും രക്ഷിതാക്കളോടുള്ള അകൽച്ചയും
- പുതിയ സൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കൽ
- ഇതര ലിംഗത്തിൽ പെട്ടവരോടുള്ള ആകർഷണം
- നേട്ടങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിനു വേണ്ടിയുള്ള ബാഹ്യ സമ്മർദ്ദം
- ജീജ്ഞാസ
- സാഹസിക പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാനുള്ള ആഗ്രഹം

**പ്രവർത്തനം - 4**

**പോഷകാഹാരം**

**ഉദ്ദേശ്യം**

കുമാരപ്രായത്തിലുള്ള ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയെ പോഷകാഹാരം എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നുവെന്ന് പരിചയപ്പെടുന്നു.

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

സ്വയമറിയുക, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ

**പ്രവർത്തനക്രമം**

1. ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആമുഖത്തോടെ ക്ലാസ്സ് ആരംഭിക്കാം. ആഹാര പദാർഥങ്ങളെ പോഷകങ്ങളുടെയും ഊർജ്ജലഭ്യതയുടെയും അനുപാതമനുസരിച്ചു വർഗീകരിക്കുക.

ധാന്യങ്ങൾ

പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ

പാൽ, പാലുൽപ്പന്നങ്ങൾ

മത്സ്യം, മുട്ട, മാംസം, പയർവർഗങ്ങൾ

കുടിവെള്ളം

**വിശദീകരിക്കേ വ**

ഊർജ്ജ ലഭ്യതയുടെ പ്രാധാന്യം

ശരീര വളർച്ച, വികാസം, പുനരുൽപ്പാദനം, തേയ്മാന പരിഹാരം

ശരീരത്തിലെ ക്രമീകരണ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ പോഷകങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം

പോഷകക്കുറവ്

അമിതപോഷണം

സമീകൃതാഹാരം

കുടിവെള്ളം

വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ആഹാര സാധനങ്ങൾ കുറയ്ക്കേ ത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

നാരുകൾ കൂടുതലുള്ള (പച്ചക്കറികൾ) ആഹാര പദാർഥങ്ങളുടെ പ്രാധാന്യം

വേവിക്കാത്ത പഴങ്ങൾ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തേ ത്തിന്റെ ആവശ്യകത

വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ശുദ്ധവായു, രാവിലെയും വൈകിട്ടും സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം.

**പ്രവർത്തനം - 5**

എന്റെ ഭക്ഷണ പാത്രം (My Plate) നിർമ്മാണം കുട്ടികളോട് പേപ്പറിൽ ഒരു ഭക്ഷണ പാത്രം (പ്ലേറ്റ്) വരയ്ക്കാൻ പറയാം. അതിൽ തലേന്ന് ഒരുദിവസത്തെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ചെറുവകൾ രേഖപ്പെടുത്താൻ പറയുക. മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ച അവശ്യഘടകങ്ങൾ എത്രത്തോളം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്നു എന്ന് അവർ പരിശോധിക്കട്ടെ. ഒരു സമഗ്രമായ ഭക്ഷണ പാത്രം (Ideal Food Plate) അവതരിപ്പിച്ച് ക്ലാസ്സ് അവസാനിപ്പിക്കാം.

**പ്രവർത്തനം - 6**

**ശുചിത്വം**

പഠന നേട്ടം

വ്യക്തി ശുചിത്വം, പരിസര ശുചിത്വം ഇവയുടെ പ്രാധാന്യം മനസിലാക്കുക

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

സ്വാവബോധം, പ്രശ്നപരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ

**പ്രവർത്തനം**

ചർച്ച വിശദീകരണം

വിശദീകരിക്കേ വിഷയങ്ങൾ

മുഖം, കണ്ണ്, ചെവി, മുക്ക്, കഴുത്ത് എന്നിവ ശുചിയാക്കേ ത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

പല്ലു തേയ്ക്കേ വിധം

രാവിലെയും വൈകിട്ട് ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപും പല്ലു തേയ്ക്കേ തിന്റെ പ്രാധാന്യം

വായ്നാറ്റം എന്തുകൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കുന്നു

നഖം വൃത്തിയാക്കേ തിന്റെ ആവശ്യം

കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്ന വിധം

കുളിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേ കാര്യങ്ങൾ

മലമൂത്ര വിസർജ്ജിതങ്ങളുടെയും കൈകൾ സോപ്പുപയോഗിച്ചു കഴുകുന്നതെന്തിന്?

പ്രത്യേകം ഓരോ വയവങ്ങളുടെ ശുചിത്വത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം

ആർത്തവ ശുചിത്വം

നാപ്കിനുകൾ എവിടെ, എങ്ങനെ ഉപേക്ഷിക്കണം?

വീട്ടിലുപയോഗിക്കുന്ന നാപ്കിൻ/തുണി സോപ്പും ബ്ലീച്ച് ലായനിയും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കേ തിന്റെ പ്രാധാന്യം

വീട്ടിലുപയോഗിക്കുന്ന നാപ്കിൻ കഴുകിയ ശേഷം വെയിലത്ത് ഉണക്കണമെന്നു പറയുന്നതെന്തുകൊണ്ട്? **പ്രവർത്തനം : 7**

**ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ, എച്ച്.ഐ.വി./എയിഡ്സ്**

**ഉദ്ദേശ്യം**

എച്ച്.ഐ.വി./എയിഡ്സ് അടക്കമുള്ള ലൈംഗിക രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും സാമാന്യമായ അറിവു നേടുന്നു.

**ജീവിത നൈപുണികൾ**

സ്വയമറിയുക, പ്രശ്ന പരിഹാരണം, തീരുമാനമെടുക്കൽ, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കൽ

**ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ**

കുട്ടുകെട്ടുകൾ, അമിതാവേശം, അറിവില്ലായ്മ എന്നിവ മൂലം പലപ്പോഴും പല തരത്തിലുള്ള അപകടങ്ങളിൽ നമ്മൾ ചെന്നു ചാടുന്നു. അത്തരമൊരു ദേവലയാണ് ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ എച്ച്.ഐ.വി./എയിഡ്സ് എന്നിവയുടേത്. ലജ്ജ കൊളറയും സങ്കോചം കൊളറയും ഇത്തരം വിഷയങ്ങൾ തുറന്നു ചർച്ച ചെയ്യാൻ നമ്മൾ മടിക്കുന്നു. ശരിയായ അറിവും നൈപുണ്യങ്ങളും ആർജ്ജിക്കുകവഴി ജീവിതത്തിൽ ഇവയെ നമുക്ക് പ്രതിരോധിക്കാനാവും.

ഈ സെഷനിൽ താഴെപ്പറയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുന്നു.

എന്താണ് ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ? ഏതൊക്കെയാണവ ?

അവ എങ്ങനെ പകരുന്നു?

അവയുടെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

അവ ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാനാവാമോ?

**വിശദീകരിക്കേ വ:**

RTI എന്നും STI എന്നും ചുരുക്കപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന രോഗം അണുബാധകളാണ്. ഇവ മൂലമുപയോഗിക്കുന്ന ലൈംഗികരോഗങ്ങൾ ഒരാളുടെ പ്രജനനരോഗം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. ഓരോന്നും നമുക്ക് സംക്ഷിപ്തമായി മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കാം.

**പ്രജനന വ്യവസ്ഥയിലെ അണുബാധ (RTI)**

സ്ത്രീകളിലെയും പുരുഷന്മാരിലെയും പ്രജനനവ്യവസ്ഥകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന അണുബാധയാണിത്. ഇംഗ്ലീഷിൽ **Reproductive Tract Infections** എന്ന് ഇതറിയപ്പെടുന്നു. ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പ്രോട്ടോസോവ തുടങ്ങിയവയാണ് ഇതിന്റെ രോഗകാരികൾ. ഇത്തരം രോഗം ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ അല്ലാതെയും ഉപയോഗിക്കാം.

**ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ (STI)**

പ്രധാനമായും ലൈംഗികബന്ധത്തിലൂടെ പകരുന്ന അണുബാധയാണിത്. Sexually Transmitted Infections എന്നാണ് ഇതിന്റെ പൂർണ്ണരൂപം. ലൈംഗികാവയവങ്ങളേയും തുടർന്ന് ശരീരത്തെയും ബാധിച്ചു കേടുപാടുകൾ വരുത്തുന്ന അണുബാധയാണിത്.

സിഫിലിസ്, ഗൊണോറിയ, ക്ലമിഡിയ, കാൻഡിഡിയാസിസ്, ജെനിറ്റൽ ഹെർപിസ്, ഷാൻക്രോയിഡ, ട്രൈക്കോമോണിയാസിസ്, ബാക്ടീരിയൽ വെജിനോസിസ് എന്നിവ കൂടാതെ Hepatitis - B, AIDS തുടങ്ങിയവയും ലൈംഗികബന്ധങ്ങളിലൂടെ പകരുന്നു.

**രോഗ നിർണ്ണയവും ചികിത്സയും**

വിവിധ തരം ലബോറട്ടറി ടെസ്റ്റുകളിലൂടെയും വൈദ്യപരിശോധനകളിലൂടെയും ഇവയെ കണ്ടെത്താനും മിക്കവാറും ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാനും കഴിയും. ഒരിക്കൽ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റിയ രോഗം പിന്നീടൊരിക്കലും ബാധിക്കില്ല എന്ന ധാരണയരുത്. ലജ്ജ കാരണം പലരും ചികിത്സയ്ക്ക് മടിക്കുന്നു. ഇത് അപകടമാണ്. തുടക്കം മുതൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ആദ്യഘട്ടത്തിലെ ലക്ഷണങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകുകയും സങ്കീർണമായ പല പ്രശ്നങ്ങളും ഉടലെടുക്കുകയും ചെയ്യും. തുടർന്ന് ഇത് ലൈംഗികാവയവങ്ങളേയും പ്രജനന വ്യവസ്ഥയെയും ശരീരത്തെ തന്നെയും തകരാറിലാക്കുന്നു. ചികിത്സയാണ് പ്രധാനം.

**വിശദീകരിക്കേ വ**

ലൈംഗികമായ മാർഗത്തിൽ കൂടിയല്ലാതെയും ഈ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം (ഉദാ: സിഫിലിസ്, Hepatitis B, HIV)

സ്വവർഗ രതി ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം

വെള്ളപ്പോക്ക് ചികിത്സിച്ചു ഭേദമാക്കാം

ലിംഗത്തിൽ കാണുന്ന വെളുത്ത പാട് ലൈംഗികരോഗമാകണമെന്നില്ല. അത് പൂപ്പൽ ബാധ മൂലം ഉണ്ടായതാകാം.

പൊതു ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ പകരില്ല. എന്നാൽ ലൈംഗികാവയവങ്ങളിൽ മുറിവുണ്ടെങ്കിൽ സൂക്ഷിക്കണം.

വ്യക്തിപരമായ മുല്യങ്ങളിലും സദാചാര വിശ്വാസങ്ങളിലും അടിയുറച്ച ജീവിതശൈലി ഇത്തരം രോഗങ്ങളെ തടയുന്നതിൽ വഹിക്കുന്ന പങ്ക് എടുത്തുകൊടുക്കും വിധം വേണം ഈ ഭാഗം ക്രോഡീകരിക്കേണ്ടത്.

**എച്ച്.ഐ.വി./എയിഡ്സ്**

രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിയെ സംബന്ധിച്ച ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു:

നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് രോഗപ്രതിരോധശേഷിയുണ്ടാകുന്നത് എന്തു രക്ത കോശങ്ങളാണ്?

നം പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകൾ എടുക്കുന്നത് എന്തിനു വേണ്ടി?

എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും പ്രതിരോധമുണ്ടാകുമോ?

എയിഡ്സ് എന്ന രോഗത്തിനു കാരണമായ രോഗകാരി എന്താണ്?

ചെറുപ്പക്കാരും HIV/AIDS ഉം തമ്മിലുള്ള ബന്ധമെന്ത്?

HIV അണുബാധയും എയിഡ്സ് ഉം തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസമെന്ത്?

പൊതു ചർച്ചയിലൂടെ ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്തുന്നു. കുട്ടികളെ 4 സംഘങ്ങളായി തിരിക്കുന്നു. ഓരോന്നിനും ചോദ്യം നൽകുന്നു.

സംഘം 1 HIV യുടെ ഘടനയും പ്രത്യേകതയും

സംഘം 2 HIV മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ എങ്ങനെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു?

സംഘം 3 HIV പകരുന്ന മാർഗങ്ങൾ

സംഘം 4 HIV പകരാത്ത പ്രവൃത്തികൾ ഏതൊക്കെ?

ഉത്തരങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ സംഘങ്ങൾക്ക് സമയം നൽകണം. സംശയ നിവൃത്തിക്കായി ആവശ്യമായ രേഖകൾ നൽകണം. കുട്ടികളുടെ അവതരണത്തിനുശേഷം ആവശ്യമായ ഭാഗങ്ങൾ പരിശീലകൻ കൂട്ടിച്ചേർക്കണം. ചിത്രങ്ങളുടെ സഹായവും തേടാം.

HIV യെക്കുറിച്ച് ചില സൂചനകൾ നൽകുന്നു. എയിഡ്സ് എന്ന രോഗത്തിനു കാരണമായ ഈ വൈറസ് മനുഷ്യശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതുകൊണ്ട് Human Immuno deficiency Virus എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

HIV പകരുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ

HIV പകരുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിത്രങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു:

HIV ബാധിച്ച ഒരാളുടെ ശരീരസ്രവങ്ങൾ മറ്റൊരാളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അണുബാധയുണ്ടാകും.

HIV അണുബാധയുള്ള ആളിന്റെ രക്തം സ്വീകരിക്കുന്നത് വഴി.

അണുവിമുക്തമാക്കാത്ത സിറിഞ്ചുകൾ, സൂചികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു വഴി. മയക്കുമരുന്നുകുത്തിവയ്ക്കുന്നവർക്കിടയിൽ HIV അണുബാധയ്ക്ക് ഇത് പ്രധാന കാരണമാകുന്നു.

അണുബാധയുള്ള അമ്മയിൽ നിന്നു കുഞ്ഞിലേക്കും HIV പകരാം. പ്രസവ സമയത്തും മുലയൂട്ടലിലൂടെയും ആണ് പ്രധാനമായും ഇത്തരത്തിൽ HIV പകരുന്നത്.

HIV പകരാത്ത സന്ദർഭങ്ങൾ

ഹസ്തദാനം

ഒരുമിച്ചുള്ള യാത്ര

ചുമ, തുമ്പൽ

ആലിംഗനം

നീന്തൽക്കുളം, ഫോൺ, ടോയ്ലറ്റ് എന്നിവ പൊതുവായി ഉപയോഗിക്കൽ

കപ്പ്, പാത്രം, കിടക്കവിരി, വസ്ത്രം മുതലായവ പകുവയ്ക്കൽ

ഒന്നിച്ച് ഒരേ പാത്രത്തിൽ ആഹാരം കഴിക്കൽ

കൊതുക്, മുട്ട മുതലായ പ്രാണികളുടെ കടിയേൽക്കൽ

AIDS ബാധിച്ച കുട്ടിയെ ലാളിക്കൽ, ചുംബിക്കൽ

ഒരേ ക്ലാസ്സ് മുറിയിൽ ഇരുന്നു പഠിക്കൽ

ഒരേ പണിയായുധങ്ങളോ യന്ത്ര സാമഗ്രികളോ ഉപയോഗിക്കൽ

മേൽപ്പറഞ്ഞ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ HIV പകരുന്നില്ല.

വിശദീകരിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട്:

HIV മുലയൂട്ടലിലൂടെ പകരുന്നത് എങ്ങനെയെന്നു നോക്കാം. ആമാശയത്തിലെ ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡിന്റെ സാന്നിധ്യം ഉദരഭാഗങ്ങളിലൂടെ HIV പ്രവേശനം തടയുന്നു. എന്നാൽ നവജാത ശിശുക്കൾക്ക് ആമാശയത്തിൽ ആദ്യത്തെ മാസം ഹൈഡ്രോക്ലോറിക് ആസിഡ് ഉൽപ്പാദനം കുറവായിരിക്കും. അതിനാൽ HIV ബാധിക്കാം.

ഷേവിംഗ് ബ്ലേഡ് പകുവച്ചാൽ ഷേവ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന മുറിവുകളിൽ നിന്ന് രക്തം ബ്ലേഡിൽ പറ്റിപ്പിടിക്കാം. ആ രക്തം ഉണങ്ങുകയോ അല്പസമയം വായുവിൽ തുറന്നിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ HIVക്ക് അതിൽ നിലനിൽക്കാനാവില്ല. മാത്രമല്ല, ഇത്തരത്തിൽ അണുബാധയുണ്ടായതായി എവിടെയും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല.

കൊതുക്കടിയിലൂടെ HIV പകരില്ല. HIVക്ക് കൊതുക്ിന്റെ ശരീരത്തിൽ ജീവിച്ചിരിക്കാനാവില്ല.

HIV മലത്തിലൂടെയും മൂത്രത്തിലൂടെയും പകരില്ല.

**അധികവായനയ്ക്ക്**

**AIDS ചരിത്രം**

ആദ്യത്തെ രോഗബാധ 1981ൽ അമേരിക്കയിലെ ലോസ് ഏഞ്ചലസിലാണ് കണ്ടെത്തിയത്. 1983 ൽ ഫ്രഞ്ച് ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഡോ.ലൂക്ക് മോന്ട്സെനെറും അമേരിക്കൻ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ഡോ. റോബർട്ട് ഗാലെയും ഏതാണ്ട് ഒരേ സമയത്ത് തന്നെ രോഗകാരിയായ ഈ വൈറസിനെ വേർതിരിച്ചറിഞ്ഞു. 2008ൽ ഡോ.ലൂക്ക് മോന്ട്സെനെറിന് നോബൽ സമ്മാനം ലഭിച്ചു. റിട്രോവൈറസ് എന്ന വിഭാഗത്തിലാണ് ഈ വൈറസ് പെടുന്നത്.

HIV രൂപം തരമുണ്ട്. HIV-1 ഉം HIV-2 ഉം. ഇനിതക പരമായി ഇവ വ്യത്യസ്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എങ്കിലും ഒരേപോലെ AIDS ന് കാരണമാകുന്നു. 1983ൽ ഫ്രാൻസിൽ ആണ് HIV-1 നെ ആദ്യം കണ്ടെത്തിയത്. യൂറോപ്പിലും അമേരിക്കയിലും എയിഡ്സ് കാരണമായിട്ടുള്ളത് ഈ വൈറസ് ആണ്. 1986ൽ ആഫ്രിക്കയിലെ രോഗികളിൽ HIV-2 നെ കണ്ടെത്തി. ആഫ്രിക്കയിലും ഏഷ്യയിലും എയിഡ്സ് കാരണമായത് HIV-2 ആണെന്ന് കണ്ടെത്തി. 1986 ൽ HIV ഇന്ത്യയിൽ പ്രവേശിച്ചതായി കണ്ടെത്തി. ഇന്ത്യയിൽ രൂപം തരം വൈറസും ഉണ്ട്. ദിനം പ്രതി 14,000 മുതൽ 16,000 വരെ അണുബാധിതർ ലോകത്തു കാണുന്നു എന്നാണ് കണക്ക്.

HIV മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് എങ്ങനെയെന്നു വിശദീകരിക്കുന്നു: ശരീരത്തിലെ വെളുത്ത രക്ത കോശങ്ങളാണല്ലോ രോഗാണുവിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. ഇവയെയാണ് HIV ആക്രമിക്കുന്നത്.

ശ്വേത രക്താണുവിന്റെ ചിത്രം പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

ശ്വേത രക്താണുക്കളോടും (പ്രത്യേകിച്ച് CD4 ലിംഫോസൈറ്റ്സ്) ചില നാഡി കോശങ്ങളോടും ഈ വൈറസിന് കൂടുതൽ താല്പര്യമുണ്ട്. ഈ കോശങ്ങൾക്ക് CD4 റിസപ്റ്റോഴ്സ് എന്ന പേരിൽ ഈ വൈറസിനെ ആകർഷിച്ച് അനായാസം കടത്തിവിടുന്ന സ്വീകരണ സ്ഥലങ്ങൾ ഉണ്ട്. വൈറസ് അത്തരം കോശങ്ങളിൽ കടന്നു കൂടി പെരുകി മറ്റു CD4 കോശങ്ങളിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുന്നു. HIVക്ക് എതിരെയും ശരീരം പ്രതിവസ്തു (Antibody) ഉണ്ടാകുന്നു. സാധാരണ വൈറസുകളും ബാക്ടീരിയകളും അവയ്ക്കെതിരായ പ്രതിവസ്തു കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ HIV അങ്ങനെ നശിക്കില്ല. പ്രതിവസ്തു പ്രവർത്തിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴേക്കും HIV അതിന്റെ ബാഹ്യ ഘടനയിൽ മാറ്റം വരുത്തി കൊണ്ടിരിക്കും. ശരീരം ആദ്യം നിർമ്മിച്ച പ്രതിവസ്തു അതോടെ ഉപയോഗ ശൂന്യമാകും. ശരീരം പുതിയ പ്രതിവസ്തു ശരീരം ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴേക്കും HIV യുടെ ബാഹ്യഘടന പിന്നെയും മാറിയിരിക്കും. തുടർന്ന് HIV യുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കുകയും അത് വെളുത്ത രക്തകോശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇങ്ങനെ ക്രമേണ പ്രതിരോധശേഷി നഷ്ടപ്പെട്ട് ശരീരം എയിഡ്സ് എന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറുന്നു.

**1. സമത്വം സുന്ദരം**

**Gender Equality (സമത്വം 2 മണിക്കൂർ)**

പ്രവർത്തനം 1

**ലിംഗഭേദവും ലിംഗത്വവും (Gender and Sex)**

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ



- ✓ ലിംഗത്വം (Sex) ജീവശാസ്ത്രപരമായതും, എന്നാൽ ലിംഗഭേദം (Gender) സാമൂഹ്യപരമായ വ്യത്യസ്തത മാത്രമാണെന്ന് വിശദീകരിക്കുക.
- ✓ ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നതിനും, അത് പുരുഷ, സ്ത്രീ, ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നിവരുമായി എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനും

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

- ✓ സ്വയം അറിയുക
- ✓ വിമർശനാത്മക ചിന്ത

**സാമഗ്രികൾ**

ബോർഡ്, ചോക്ക്

**പ്രവർത്തന ക്രമം**

- ✓ ആർ.പി താഴെ കാണുന്ന പട്ടിക ബോർഡിൽ വരയ്ക്കുന്നു (മൂന്നാമത്തെ കോളത്തിന് തലക്കെട്ട് നൽകുന്നില്ല)

സ്ത്രീ	പുരുഷൻ	

- ✓ സ്ത്രീകളുടേതെന്നും പുരുഷന്മാരുടേതെന്നും കരുതപ്പെടുന്ന ചില സ്വഭാവസവിശേഷതകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കാൻ പഠിതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ✓ പഠിതാക്കളിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പട്ടികയിൽ യോജിച്ച ഭാഗത്ത് രേഖപ്പെടുത്തുന്നു.

സ്ത്രീ	പുരുഷൻ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ നാണം</li> <li>▪ പ്രസവം</li> <li>▪ വാത്സല്യം</li> <li>▪ മുലയൂട്ടൽ</li> <li>▪ പരദൂഷണം</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ കഠിനഹൃദയം</li> <li>▪ ക്രൂരത</li> <li>▪ സാഹസികത</li> <li>▪ ദേഷ്യം</li> <li>▪ താടി</li> <li>▪ സാമ്പാദ്യം</li> <li>▪ പേരികൾ</li> <li>▪ മീശ</li> </ul>	

- ✓ ഒന്നാമത്തെയും രാമത്തെയും കോളത്തിലെ തലക്കെട്ടുകൾ പരസ്പരം മാറ്റി എഴുതണം
- ✓ മാറ്റി എഴുതപ്പെട്ട തലക്കെട്ടുകളോട് ഒരിക്കലും യോജിക്കാത്തവ മൂന്നാമത്തെ കോളത്തിലേയ്ക്ക് മാറ്റി എഴുതണം. ഇവ പുരുഷന്റെയും, സ്ത്രീയുടെയും തനത് സ്വഭാവങ്ങളാണെന്ന് പഠിതാക്കൾ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഉദാഹരണം പ്രസവം, മുലയൂട്ടൽ, താടി, മീശ തുടങ്ങിയവ മൂന്നാമത്തെ കോളത്തിലേയ്ക്ക് മാറ്റിയവയെ മാറ്റം കോളങ്ങളിൽ നിന്ന് മായ്ക്കുക
- ✓ ഒന്നാമത്തെയും രാമത്തെയും കോളത്തിൽ ശേഷിക്കുന്നവ സാമൂഹ്യപരമായ ഘടകങ്ങളാണെന്നും അവ ലിംഗഭേദത്തെ (Gender) സൂചിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും എന്നാൽ മൂന്നാമത്തെ കോളത്തിലുള്ളവ ജൈവപരമാണെന്നും അത് ലിംഗത്വത്തെ (Sex) സൂചിപ്പിക്കുന്നുവെന്നും പഠിതാക്കളോട് വിശദീകരിക്കുന്നു. ജൈവപരമായവ പ്രകൃത്യ ഉള്ളവയാണെന്നും മാറ്റങ്ങൾക്ക് വിധേയമല്ല എന്ന് കൂടി ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. (ശസ്ത്രക്രിയ, വൈദ്യശാസ്ത്ര രീതികൾ മുതലായവയിലൂടെ അല്ലാതെ)
- ✓ (Sex) (Gender) വ്യക്തമാക്കുന്ന പട്ടിക പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

ലിംഗത്വം (Sex)	ലിംഗഭേദം (Gender)
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ജൈവികമാണ്</li> <li>▪ ജന്മനായുള്ളത്</li> <li>▪ മാറ്റാൻ സാധിക്കാത്തത്</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ സാമൂഹ്യപരമായ നിർമ്മിതിയാണ്</li> <li>▪ പ്രവൃത്തികളിലൂടെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നത്- കാഴ്ചയിൽ പ്രവൃത്തിയിൽ, വൈകാരികതയിൽ</li> </ul>

(ശസ്ത്രക്രിയയിലൂടെയല്ലാതെ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾ സമൂഹം, രാജ്യം, സംസ്കാരം, കാലഘട്ടം എന്നിവയ്ക്കനുസൃതമായി വ്യത്യാസപ്പെടുന്നു</li> </ul>
----------------------------	---

✓ ട്രാൻസ്ജെൻഡർ എന്നത് മറ്റൊരു Gender കൂടിയുണ്ട് ആർ.പി വിശദീകരിക്കുന്നു. ലിംഗത്വത്തിനനുസൃതമായ Gender തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കാത്തവരാണ് ഭിന്നലിംഗക്കാർ (Transgender persons are individuals who do not identify with the gender assigned to them based on their sex)

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ**

- ലിംഗഭേദം (gender) എന്നാലെന്ത് ? ലിംഗത്വവും (sex) ലിംഗഭേദവും (Gender) തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്ത് ?
- ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾ നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു ?
- ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾ കാലത്തിന് അനുസൃതമായി മാറ്റം സംഭവിക്കാറുണ്ടോ ?
- എല്ലാ ജെൻഡറിനും സമൂഹത്തിൽ ഒരേ അവകാശങ്ങൾ നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടോ ?

**ക്രോഡീകരണം**

- ലിംഗത്വം (Sex) ജീവശാസ്ത്രപരവും എന്നാൽ ലിംഗഭേദം (Gender) സാമൂഹ്യപരമായ വ്യത്യസ്തതയുമാണ്.
- സ്ത്രീകളും പുരുഷന്മാരും പ്രത്യേകമായി അനുഭവിക്കുന്നത് സമൂഹം കരുതുന്ന സവിശേഷതകൾ ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾക്ക് നിദാനമാകുന്നു. ഇവ സമൂഹത്തിലെ വ്യക്തികളുടെ സ്വഭാവത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു
- Gender സംസ്കാരം, സമൂഹം, രാജ്യം എന്നിവയ്ക്കനുസരിച്ച് മാറുന്നു. സാമൂഹികമായി നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇവയിൽ കാലാനുസൃതമായി മാറ്റം വരാം
- നമ്മളെല്ലാവരും സമരാണ്. ലിംഗഭേദമന്യേ എല്ലാവരും ഒരേ പോലെ പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ട വരാണ്

**പ്രവർത്തനം 2**

**Gender - Roles and discriminations**

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ**

ലിംഗഭേദ വിവേചനത്തിൽ ലിംഗഭേദങ്ങളുടെയും ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങളുടെയും സ്വാധീനം

**ജീവിതനൈപുണികൾ**

- സഹായം/അനുതാപം
- വിമർശനാത്മക ചിന്ത

**സാമഗ്രികൾ**

ബോർഡ്, മാർക്കർ പേന

**പ്രവർത്തന ക്രമം**

ബോർഡിൽ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പട്ടിക വരയ്ക്കുക

**Gender Roles**

ജോലി	വിതരണം	
<ul style="list-style-type: none"> <li>പാത്രം കഴുകൽ</li> <li>വീട്ടുസാധനങ്ങൾ വാങ്ങൽ</li> <li>വൃത്തിയാക്കൽ</li> <li>തുണി അലക്കൽ</li> </ul>	സ്ത്രീ	പുരുഷൻ

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ഓഫീസ് ജോലി</li> <li>▪ ഭക്ഷണം വിളമ്പൽ</li> <li>▪ സ്കൂൾ/കോളേജ് ജോലി</li> <li>▪ പാചകം</li> <li>▪ കുട്ടികളെ പരിചരിക്കൽ</li> </ul> <p><b>വിനോദം</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ സംഗീതാസ്വാദനം</li> <li>▪ കായിക വിനോദം</li> <li>▪ ടി.വി കാണൽ</li> <li>▪ സുഹൃത്തുക്കളെ സന്ദർശിക്കുക</li> <li>▪ സിനിമ കാണൽ</li> <li>▪ പുനോട്ടമൊരുക്കൽ</li> <li>▪ മൈലാഞ്ചി ഡിസൈനിംഗ്</li> <li>▪ നൃത്തം</li> </ul>		
--	--	--

- ✓ മുകളിലെ പട്ടികയിലെ ജോലികൾക്കും വിനോദങ്ങൾക്കും ഓരോ ദിവസവും കൂടുതൽ സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് സ്ത്രീകളാണോ പുരുഷന്മാരാണോ എന്ന് പറയാനാവശ്യപ്പെടുന്നു. അവരുടെ കൂടുതലായും സമൂഹത്തിലെയും അനുഭവങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് അവർ പ്രതികരിക്കും
- ✓ പഠിതാക്കളുടെ പ്രതികരണത്തിനനുസരിച്ച് ഓരോ കോളത്തിലും ടിക് മാർക്ക് നൽകുക
- ✓ ഈ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന മറ്റ് ചില ജോലികളും വിനോദങ്ങളും നിർദ്ദേശിക്കാൻ പഠിതാക്കളോട് ആവശ്യപ്പെടാം. അവയെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ**

- പൂർത്തീകരിക്കപ്പെട്ട പട്ടികയിൽ സ്ത്രീ പുരുഷ വിഭവചനം പ്രകടമാകുന്നുണ്ടോ ? ജോലിയും വിനോദവും തുല്യമായാണോ വിതരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത് ?
- ജോലിയിലും വിനോദത്തിലുമുള്ള ഈ പങ്ക് വയ്ക്കലിൽ നിങ്ങൾ സംതൃപ്തരാണോ ? അല്ലെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ട് ?
- വീട്ട് ജോലികളിൽ സ്ത്രീകൾ കൂടുതലായി ഏർപ്പെടുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ ?
- സമൂഹത്തിൽ സ്ത്രീകളും പെൺകുട്ടികളും നേരിടുന്ന വിഭവചനം **Gender role** മായി എങ്ങനെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ?
- ഹോട്ടലുകളിലും തുണി അലക്കു ശാലകളിലും പാചക/അലക്കു ജോലി ചെയ്യുന്നവരിൽ ഭൂരിഭാഗവും സ്ത്രീകളാണോ പുരുഷന്മാരാണോ ?
- ഇത്തരം ജോലികൾ വീടുകളിൽ സാധാരണ ചെയ്യുന്നതിന് ആരാണ് ? എന്ത് കൊണ്ട് ?

**ക്രോഡീകരണം**

- വീടിനകത്തും പുറത്തുമുള്ള ജോലികളിൽ അവസരം ലഭിച്ചാൽ ലിംഗഭേദമന്യേ അവ നിർവ്വഹിക്കാൻ എല്ലാവരും പ്രാപ്തരാണ്. എല്ലാ തരം ജോലികളിലും വിനോദങ്ങളിലും ലിംഗഭേദമന്യേ ഏവർക്കും അവസരം ലഭിക്കേ തുടങ്ങും
- ലിംഗവ്യത്യാസത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ വ്യക്തികളുടെ അവകാശങ്ങൾ നിഷേധിക്കുന്നത് വിഭവചനമാകുന്നു. സമൂഹത്തിന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ മാറ്റമുണ്ടായാലേ ഇത്തരം വിഭവചനങ്ങൾ അവസാനിക്കുകയുള്ളൂ.
- ലിംഗഭേദത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ധാരണകൾ സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരെയും ചില പ്രത്യേക ജോലികൾ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു. വിരുദ്ധമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവരെ സമൂഹം ഒറ്റപ്പെടുത്തുന്നു
- ലിംഗഭേദമനുസരിച്ചുള്ള പങ്കു വയ്ക്കലുകളും ധാരണകളും വ്യക്തികളെ ഒരു പോലെ ബാധിക്കുന്നു. പ്രവർത്തനം : 3

**Gender Power Walk**

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ**

.ലിംഗഭേദ സങ്കല്പങ്ങൾ വ്യക്തികളുടെ വിശ്വാസം മനോഭാവം പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്ന് വിശകലനം ചെയ്യുന്നു  
.കഴിവുകളിലെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളും അസമത്വവും വിവേചനവും തിരിച്ചറിയുന്നു. പ്രവൃത്തികളിൽ പരസ്പരപൂരകങ്ങളാകേ തിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നു.

**ജീവിത നൈപുണികൾ**

വിമർശനാത്മക ചിന്ത  
സഹഭാവം/അനുതാപം

സ്വയമറിയുക

**സാമഗ്രികൾ**

നറുക്കുകൾ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

**പ്രവർത്തനക്രമം**

നറുക്കിൽ ഉള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കുക  
പഠിതാക്കളോട് കളിയെക്കുറിച്ച് മുൻകൂട്ടി പറയരുത്

ഇത് ഒരു മത്സരം അല്ല എന്നും വ്യക്തിപരമായ മറുപടി കളെക്കാൾ കഥാപാത്രത്തെ ഉൾക്കൊള്ളാതെ കൈകൊണ്ട് സത്യസന്ധമായ മറുപടി നൽകണമെന്ന വസ്തുതയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുക

**പ്രവർത്തനരീതി**

പഠിതാക്കളെ ഒരു കളിക്കായി അഞ്ചു ഗ്രൂപ്പ് ആയി മാറാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു  
ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും ഒരാളെ വീതം കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ ക്ഷണിക്കുക പങ്കെടുക്കുന്ന ഓരോരോ കളിക്കാർക്കും ഒരു നറുക്ക് എടുക്കാൻ അവസരം നൽകുക നറുക്കിൽ ലഭിച്ച കഥാപാത്രത്തെക്കുറിച്ച് ആരോടും വെളിപ്പെടുത്താതെ വേണം കളിയിൽ പങ്കെടുക്കാൻ എന്ന് കളിക്കാരോട് ആവശ്യപ്പെടണം  
ഓരോ കളിക്കാരനും ലഭിച്ച കഥാപാത്രമായി മാറി കൈകൊണ്ട് ആർപി വായിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തോട് പ്രതികരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു  
കഥാപാത്രങ്ങൾ താഴെപ്പറയുന്നവയാണ്

- 1.പെൺകുട്ടി
- 2.ആൺകുട്ടി
- 3. ട്രാൻസ്ജെൻഡർ
- 4. ഭിന്നശേഷിയുള്ള പെൺകുട്ടി
- 5.ഭിന്നശേഷിയുള്ള ആൺകുട്ടി

ആർ പി സാഹചര്യങ്ങൾ ഉറക്കെ വായിക്കുന്നു :

- 1. .പഠനത്തി നായി മറ്റൊരു നഗരത്തിലേക്ക് പോകേ ി വന്നാൽ സാധിക്കുമോ ? സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക.  
സാധിക്കില്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക.
- 2. നിങ്ങളുടെ താത്പര്യമനുസരിച്ചുള്ള ജോലി തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ആകുമെന്ന് ഉറപ്പാണോ ?  
ആണെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക
- 3. ജെൻഡർ നോക്കാതെ സൗഹൃദങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമോ ? സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക  
ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക
- 4. .രാത്രി സ്കൂളിൽ നടക്കുന്ന ഫുട്ബോൾ മാച്ച് കാണാനും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുമോ ?  
സാധിക്കുമെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക  
അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക

5. .സ്കൂളിലോ പരിസരത്തോ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള കളിയാക്കലുകളും പീഡനങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് ഉ ാകാറുഭ ാ ?  
  - ഉെ കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ട് പോകുക.
  - ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക.
6. ആവശ്യമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ വിശ്രമിക്കാൻ സാധിക്കാറുഭ ാ ?  
  - ഉെ കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ട് പോകുക.
  - ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക.
7. സുഹൃത്തുക്കളുമായി പുറത്തു പോകാനും ഉല്ലസിക്കാനും സാധിക്കാറുഭ ാ ?  
  - ഉെ കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക ഇല്ലെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ടു പോകുക.
8. വീട്ടുജോലിയിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കേ ി വരാറുഭ ാ  
  - ഉെ കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് മുന്നോട്ടുപോകുക ഇല്ലായെങ്കിൽ ഒരു സ്റ്റെപ്പ് പിന്നോട്ട് പോകുക

സാഹചര്യങ്ങൾ വായിച്ചശേഷം പ്രവർത്തനത്തിൽ പങ്കെടുത്ത പഠിതാക്കൾ എവിടെയാണോ അവിടെത്തന്നെ നിൽക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

ഓരോ പഠിതാവിനോടും അവരുടെ കഥാപാത്രത്തെ ഉറക്കെപ്പറയാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു ഓരോരുത്തരും അവരവർ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്ത് നിൽക്കേ ി വന്നത് എന്തുകൊ ി എന്ന് വിശദീകരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ**

ചിലർ മുന്നിലും ചിലർ പിന്നിലുമായി പോയതിന് കാരണമെന്ത്?  
 നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച സാഹചര്യങ്ങളിൽ വിവേചനം നിലനിൽക്കുന്നുഭ ാ? എന്തുകൊ ി? സമൂഹത്തിൽ എല്ലാവർക്കും ഒരേ അവസരം ലഭിക്കുന്നുഭ ാ? എന്തുകൊ ി?

**ക്രോഡീകരണം**

ചിലർക്ക് സമൂഹത്തിൽ മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ അവസരങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു .ജെൻഡർ, ജാതി, വർഗം, ശാരീരികമാനസിക ശേഷിക്കുറവ് മറ്റു ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയെ ആശ്രയിച്ചാണ് വിവേചനങ്ങൾ ഉ ാകുന്നത് .

വിവേചനങ്ങൾ പല രൂപത്തിൽ ആകാം വിദ്യാഭ്യാസം ,തൊഴിൽ ,ചികിത്സ, ഭക്ഷണം എന്നിവ നിഷേധിക്കൽ, പുറത്തു പോകാനും സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ സ്ഥാപിക്കാനും ഉള്ള അവസരം നിഷേധിക്കൽ, അഭിപ്രായ പ്രകടനത്തിനുള്ള അവസരം നിഷേധിക്കൽ, ഇതെല്ലാം വിവേചനമാണ്. വിവേചനം ഉ ാകുമ്പോൾ കഴിവു കിലും അവസരങ്ങളുടെ നിഷേധം മൂലം നേട്ടങ്ങളു ാക്കാൻ പലർക്കും കഴിയാതെ പോകുന്നു .

നാം ഓരോരുത്തരും നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിൽ വിവേചനപരമായ സമീപനം ഉഭ ാ എന്ന് സത്യസന്ധമായി അവലോകനം ചെയ്യുകയും ഉെ കിൽ തിരുത്താൻ തയ്യാറാകുകയും ചെയ്യണം. എല്ലാവരോടും സമത്വത്തോടെയും പരസ്പര ആദരവോടെ പെരുമാറുന്നുവെന്ന് നാം ഉറപ്പുവരുത്തുകയും ചെയ്യണം.

**2. വിവേകത്തോടെ**

**സൈബർ സുരക്ഷ ( സമയം 1.30 മണിക്കൂർ)**

**നവമാധ്യമങ്ങളുടെ സുരക്ഷിത ഉപയോഗം**

**പ്രവർത്തനം-1**

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ :**

- ✓ വ്യത്യസ്ത മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വിവിധതരം അറിവുകൾ മനസ്സിലാക്കുക.
- ✓ ഐ.സി.റ്റി. ഉപകരണങ്ങളുടെ സുരക്ഷിത ഉപയോഗം ഉറപ്പാക്കുക
- ✓ വാർത്തകളിൽ ശരിയായവ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനുള്ള നൈപുണി നേടുക

**ജീവിതനൈപുണികൾ :**

- ✓ തീരുമാനമെടുക്കൽ
- ✓ ക്രിയാത്മക ചിന്ത
- ✓ സ്വയമറിയുക
- ✓ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം

**പ്രവർത്തനക്രമം**

- പഠിതാക്കളെ 4 ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുക
- ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് A, B, C, D എന്ന് പേര് നൽകിയ ശേഷം നാലു നറുക്കുകളിലായി നൽകിയിരിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ ഒരു വിഷയം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ ഗ്രൂപ്പ് ലീഡറോട് ആവശ്യപ്പെടാം
- നറുക്കിൽ ലഭിച്ച വിഷയങ്ങളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തി വിവിധ മാധ്യമ മേഖലകളിൽ നിന്ന് നാം അറിഞ്ഞ കാലിക പ്രസക്തിയുള്ള സംഭവങ്ങളെ ആധാരമാക്കി ഗ്രൂപ്പ് അംഗങ്ങൾ ചേർന്ന് 5 മിനിട്ട് ദൈർഘ്യമുള്ള ഒരു സ്കിറ്റ് അവതരിപ്പിക്കണം. അംഗങ്ങൾക്ക് വിഷയം ചർച്ച ചെയ്യാനും സ്ക്രിപ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി അവതരണത്തിന് തയ്യാറാകാനും പത്ത് മിനിറ്റ് സമയം നൽകണം
- ഓരോ ഗ്രൂപ്പും അവതരിപ്പിക്കുന്നു. അവതരണത്തിന് ശേഷം ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയത്തെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ മറ്റ് ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

**വിഷയം : 1 വ്യക്തിഹത്യ/വ്യാജവാർത്ത പ്രചരിപ്പിക്കൽ**

**സ്കിറ്റ് അവതരണം**

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ**

- ✓ വ്യക്തിഹത്യക്ക് സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മാധ്യമങ്ങൾ
- ✓ വ്യാജ വാർത്തകൾ കെ ത്തിയാൽ തടയാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ
- ✓ വ്യാജ വാർത്തകളുടെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ
- ✓ ഇത്തരം വാർത്തകൾ നിർമ്മിക്കുന്നതും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും ഗുണകരമാണോ ?

**ആർ.പി.ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.**

- ഇന്റർനെറ്റ്, മൊബൈൽ ഫോണുകൾ മുതലായ നവമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വ്യാജ പ്രചരണങ്ങൾ നടക്കാറു
- വ്യാജസന്ദേശങ്ങൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നവർക്കെതിരെ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവരോട് പരാതിപ്പെടുക. സിവിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥർ, വകുപ്പ് മേധാവികളെക്കുറിച്ചോ, ഗവൺമെന്റ് നയങ്ങളെക്കുറിച്ചോ നവമാധ്യമങ്ങളിലൂടെ വിമർശനം ഉന്നയിക്കുന്നത് സർവ്വീസ് ചട്ടങ്ങളുടെ ലംഘനമാണ്.
- വാട്ട്സ്ആപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകളിലും ഇന്റർനെറ്റുകളിലും വ്യക്തികളെക്കുറിച്ചോ സ്ഥാപനങ്ങളെക്കുറിച്ചോ വ്യാജവാർത്തകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നത് മൂലം അവർ മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നു. ഗ്രൂപ്പുകളിൽ പ്രചരിക്കുന്ന ഇത്തരം വാർത്തകൾക്ക് ഗ്രൂപ്പ് അഡ്മിനുകൾ ഉത്തരവാദികളായിരിക്കും.

**വിഷയം : 2 ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അമിതോപയോഗം**

**സ്കിറ്റ് അവതരണം**

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ :**

- ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അമിതോപയോഗം വ്യക്തിയുടെ സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളിലുള്ള സ്വാധീനം.
- ഇന്റർനെറ്റിന്റെ കൃത്യമായ ഉപയോഗം അറിവിന്റെ വാതായനങ്ങൾ തുറക്കുന്നതിൽ വഹിക്കുന്ന പങ്ക്
- ഗെയിമിങ്ങ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകളുടെ അമിത ഉപയോഗം വ്യക്തികളുടെ മാനസിക ആരോഗ്യത്തിലുള്ള സ്വാധീനം

**ആർ.പി.ക്രോഡീകരണം**

- നവമാധ്യമങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം വ്യക്തികളെ സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് അകറ്റുന്നു.
- ഇന്റർനെറ്റും മറ്റ് മാധ്യമങ്ങളും അറിവ് എളുപ്പത്തിൽ നേടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. അറിവിന്റെ വിശാലമായ ലോകത്തിനു പുറമേ, ടിക്കറ്റ് ബുക്കിംഗ് പോലുള്ള ധാരാളം സേവനങ്ങളും ഇന്റർനെറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെ ലഭ്യമാണ്.
- വ്യക്തികളുടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഗെയിമിംഗ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകൾക്ക് വലിയ പങ്കു . നവമാധ്യമങ്ങളുടെ അമിതോപയോഗം വ്യക്തി ബന്ധങ്ങളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

**വിഷയം : 3 Missed Call**

**സ്കിറ്റ് അവതരണം**

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ :**

- ✓ മിസ്ഡ് കോളുകൾ ലഭിച്ച അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കു ായിട്ടുണ്ടോ ? ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം
- ✓ എല്ലാ മിസ്ഡ് കോളുകളും വ്യാജ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ളവയാണോ ?
- ✓ ഇത്തരം ചതിക്കുഴികളിൽ എളുപ്പത്തിൽ പ്രലോഭിതരാകുന്നത് ഏതൊക്കെ വിഭാഗക്കാരാണ് ? മിസ്ഡ് കോളുകളിലൂടെ സാമ്പത്തിക നഷ്ടവും, സ്വൈര ജീവിതവും നഷ്ടപ്പെട്ട സംഭവങ്ങൾ പങ്കു വയ്ക്കുന്നു.

**ആർ.പി.ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.**

- ✓ മിസ്ഡ് കോളുകൾ എല്ലാം വ്യാജ ഉറവിടങ്ങളിൽ നിന്നാകണമെന്നില്ല. എന്നാൽ കൃത്യമായ ഉറവിടങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാതെ അത്തരം കോളുകളിൽ പ്രലോഭിതരാകരുത്
- ✓ കൗമാരക്കാരും, വീട്ടമ്മമാരും, അഭ്യസ്തവിദ്യരും ഉൾപ്പെടുന്ന എല്ലാ വിഭാഗം മനുഷ്യരും ഇത്തരം ചതിക്കുഴികളിൽപ്പെടാൻ
- ✓ മിസ്ഡ് കോളുകളുടെ ചതിക്കുഴികളിൽപ്പെട്ട് സാമ്പത്തികമായോ, വ്യക്തിപരമായോ നഷ്ടം സംഭവിക്കുന്നവർ ഉത്തരവാദിത്വപ്പെട്ടവർക്ക് പരാതി നൽകി മറ്റുള്ളവർ കൂടി ഇതിൽ പെടുന്നതിൽ ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കണം

**വിഷയം : 4 ഉപഭോക്തൃ സംസ്കാരവും-മാധ്യമങ്ങളും**

**സ്കിറ്റ് അവതരണം**

**ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ**

- ✓ ഉപഭോക്തൃ സംസ്കാരം വളർത്തുന്നതിൽ പങ്ക് വഹിക്കുന്ന പ്രധാന മാധ്യമ മേഖലകൾ ഏതൊക്കെയാണ് ?
- ✓ ആവശ്യസാധനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾ മാധ്യമങ്ങളെ ആശ്രയിക്കാറുണ്ടോ ? എന്തുകൊണ്ട് ?
- ✓ മാധ്യമങ്ങളിലെ ഉത്പന്നങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവകാശ വാദങ്ങൾ വിശ്വസനീയമാണോ ?
- ✓ ഇത്തരം മാധ്യമ വാർത്തകളിലെ നിജസ്ഥിതി തിരിച്ചറിയാൻ ശ്രമിക്കാറുണ്ടോ ? കബളിപ്പിക്കപ്പെട്ടാൽ പ്രതികരിച്ചിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു.

**ആർ.പി.ക്രോഡീകരിക്കുന്നു**

- ✓ പരസ്യങ്ങളിൽ ആക്രമ്യമായി ഉത്പന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്ന ശീലം, നമ്മുടെ സമയം, ധനം, പ്രയത്നം എന്നിവയുടെ നഷ്ടത്തിന് കാരണമാകാം.
- ✓ ഇന്റർനെറ്റ്, പത്ര മാസികകൾ, ടി.വി, മൊബൈൽ ഫോൺ, തുടങ്ങിയ നവമാധ്യമങ്ങൾ ഉപഭോഗാസക്തി വളർത്തുന്നതിൽ പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.
- ✓ ഗുണനിലവാരമാണ് ഉത്പന്നത്തിന്റെ ശരിയായ പരസ്യമെന്ന് തിരിച്ചറിയുക. അയഥാർത്ഥമായ വാഗ്ദാനങ്ങളിൽ പ്രലോഭിതരാകാതിരിക്കുക.
- ✓ ഉപഭോക്താവിന് ഗുണകരമായ സേവനങ്ങൾ ലഭ്യമാകുന്ന ആപ്പുകൾ, സൈറ്റുകൾ എന്നിവ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് സൗകര്യപ്രദമായ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ ഉള്ള നൈപുണി വികസിപ്പിക്കണം

**Activity II** പ്രവർത്തനം : 2

**കലത്താം വ്യാജവാദം**

**ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ :**

- ✓ വാർത്തകളിലെ ശരിയും തെറ്റും തിരിച്ചറിയുക
- ✓ വാർത്തകളിലെ ആധികാരികത പരിശോധിക്കുക
- ✓ പോസിറ്റീവും നെഗറ്റീവുമായ വാർത്തകളെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള നൈപുണി ആർജ്ജിക്കുക
- ✓ വ്യാജ വാർത്തകൾ നിയമങ്ങൾക്ക് വിധേയമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക

**ജീവിതനൈപുണികൾ :**

- ✓ തീരുമാനമെടുക്കൽ
- ✓ ഫലപ്രദമായ ആശയവിനിമയം
- ✓ വിമർശനാത്മക ചിന്ത

**സാമഗ്രികൾ**

പത്രക്കുട്ടിംഗുകൾ

**പ്രവർത്തനക്രമം :**

അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഗ്രൂപ്പ് തിരിക്കുക പഠിതാക്കളോട് മാധ്യമങ്ങളിൽ വന്ന വ്യാജവാർത്തകളും ആധികാരികതയുള്ള വാർത്തകളും (ഒരു ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്ന് ഒന്നു വീതം) ശേഖരിച്ച് വരാൻ നിർദ്ദേശം നൽകുക. (കുട്ടികൾക്ക് ലഭിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള കിൽ ടീച്ചർ സഹായിക്കണം.) പഠിതാക്കളെ ഗ്രൂപ്പിൽ തുടരാനാവശ്യപ്പെടുന്നു.



- ✓ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനോടും അവരവരുടെ വാർത്തകൾ ഐ.സി.റ്റി ഉപകരണങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ പ്രദർശിപ്പിക്കാനാവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ✓ വാർത്തകൾ വിശ്വാസയോഗ്യമെന്നും വിശ്വാസയോഗ്യമല്ലെന്നും കരുതാനുള്ള കാരണങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.
- ✓ മറ്റു ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങളോട് അഭിപ്രായം പറയാനാവശ്യപ്പെടുന്നു.
- ✓ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലും ഇത് ആവർത്തിക്കുന്നു.

**ആർ.പി.ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.**

- ✓ വിവിധതരം മാധ്യമങ്ങളിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന വാർത്തകൾ സത്യമോ വ്യാജമോ ആകാം.
- ✓ സമൂഹത്തിൽ അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ വ്യാജ വാർത്തകൾക്ക് സാധിക്കും. യഥാർത്ഥ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് അവ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നു
- ✓ വാർത്തകളിൽ വിശ്വസിക്കുന്നതിന് മുൻപ് അവയുടെ ആധികാരികത ചോദ്യം ചെയ്യപ്പെടണം
- ✓ വാർത്തകൾ വാസ്തവമല്ലെന്ന് തോന്നുന്ന പക്ഷം അവ പ്രചരിപ്പിക്കുകയോ, പങ്കിടുകയോ ചെയ്യരുത്

**വാർത്തകളുടെ ആധികാരികത കൃപിപ്പിക്കാനുള്ള സൂചികകൾ :**

- ✚ ഉറവിടം : വാർത്തകളുടെ ഉറവിടം ആധികാരിക വാർത്താ ഉറവിടങ്ങൾ തന്നെയാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
- ✚ ഉദാ : Press Trust of India (PTI), Asian News International (ANI) മുതലായവ
- ✚ വാർത്തകളുടെ ആധികാരികത മറ്റ് ദിനപത്രങ്ങളിലും വെബ്സൈറ്റുകളിലും നോക്കി ഉറപ്പു വരുത്താം
- ✚ അക്ഷരതെറ്റുകൾ, ചിഹ്നതെറ്റുകൾ, എന്നിവയുടെ കീഴ് വാർത്ത വിശ്വസനീയമാകില്ല
- ✚ വാർത്തകളിൽ ഉറവിടം വെളിച്ചപ്പെടുത്താതെയുള്ള സർവ്വ ഫലങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം
- ✚ വാർത്തയോ, വിവരങ്ങളോ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ വിവിധ മാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടാൽ
- ✚ അശാസ്ത്രീയവും അത്യന്തം നാടകീയത നിറഞ്ഞതുമായ സന്ദർഭങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ച വാർത്തകൾ
- ✚ വെബ്സൈറ്റുകളിൽ കാണപ്പെടുന്ന ബാധ്യതാ നിരാകരണ കുറിപ്പുകൾ വ്യാജ വാർത്തകളുടെ സാധ്യത കാണിക്കുന്നു
- ✚ നവമാധ്യമങ്ങളിൽ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുന്ന വ്യാജവാർത്തകളും, വ്യക്തിഹത്യകളും സൈബർ നിയമങ്ങൾക്ക് വിധേയമാണ്.