2025-26

സമഗ്ര ഗുണമേന്മ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതി

ജൂൺ 3 മുതൽ 13 വരെ

ബി.ടി.എം.എ.എം.യു.പി സ്കൂൾ,പേങ്ങാട്

ബി.ടി.എം.ഒ.എം
യു.പി സ്കൂൾ, പേങ്ങാട്
സമഗ്ര ഗുണമേന്മ പദ്ധതി
പാഠം ഒന്ന്
നല്ല പാഠം
നല്ല മനുഷ്യനാവുക
ജൂൺ 2 മുതൽ 13 വരെ
ജൂൺ 3 ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം
STOP SMOKING
ജൂൺ 4 ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ, ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം
ജൂൺ 5 പരസ്പര സഹകരണം, പൊതുമുതൽ സംരക്ഷണം
ജൂൺ 9 ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ
ജൂൺ 10 ശുചിത്വം, മാലിന്യ സംസ്കരണം
ജൂൺ 11 പൊതുമുതൽ സംരക്ഷണം
ജൂൺ 12 പരസ്പര സഹകരണം
ജൂൺ 13 പൊതു ക്രോഡീകരണം
ക്ലാസ് നയിക്കുന്നത്
ഷൈജു കലങ്ങാടൻ
സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ ക്രൈം ബ്രാഞ്ച് മലപ്പുറം
ബാലകൃഷ്ണൻ നെട്ടൂളി
Rtd. പ്രധാനാധ്യാപകൻ GLPS പുതുക്കോട്
അംഗീകൃത യോഗ പരിശീലകൻ
മൊഹമ്മദ് റൗഫ് .യു
ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ചെറുകാവ് phc
സണ്ണിച്ചൻ പി .ജെ
കൗൺസിലർ & മോട്ടിവേഷണൽ സ്പീക്കർ

DAY-1

2025 ജൂൺ 3

ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള പ്രതിരോധം

സമഗ്ര ഗുണമേന്മ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂൺ മൂന്നിന് ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിയാണ് നടത്തിയത്. ബഹുമാനപ്പെട്ട സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ ക്രൈംബ്രാഞ്ച് ഓഫീസറായ ഷൈജു കലങ്ങാടനാണ് ക്ലാസ് നയിച്ചത്. ഈ പരിപാടിക്ക് സ്വാഗതം പറഞ്ഞത് ബഹുമാനപ്പെട്ട ഹെഡ്മിസ്ട്രസ് സൈനബ ടീച്ചറാണ്. പിടിഎ പ്രസിഡണ്ട് ശ്രീ ബദറുദ്ദീൻ അധ്യക്ഷ സ്ഥാനം അലങ്കരിച്ചു. ഈ പരിപാടിക്ക് നന്ദി പറഞ്ഞത് സീനിയർ അധ്യാപകനായ മുകേഷ് മാസ്റ്ററാണ്.

DAY-2

2025 ജൂൺ 4

ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ/ റോഡിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ/ സ്കൂൾ വാഹന സഞ്ചാരം

സമഗ്ര ഗുണമേന്മ എന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമായി ജൂൺ നാലിന് ട്രാഫിക് നിയമവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ക്ലാസ്സാണ് നടത്തിയത്. സബ് ഇൻസ്പെക്ടർ ആയിട്ടുള്ള ഷൈജു കലങ്ങാടൻ സാർ തന്നെയാണ് ഈ ക്ലാസും കൈകാര്യം ചെയ്തത്. രണ്ടാം ദിനത്തിലെ ഈ ബോധവൽക്കരണ പരിപാടിക്ക് സ്വാഗതം നൽകിയത് സൈനബ ടീച്ചറും ക്ലാസിന്റെ അധ്യക്ഷ സ്ഥാനം അലങ്കരിച്ചത് പിടിഎ പ്രസിഡണ്ട് ബദറുദ്ദീൻ അവർകളും ആണ് . ഈ ക്ലാസിന് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചത് ജോസ്ന ടീച്ചർ ആണ്.

ഈയൊരു ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസിലൂടെ ട്രാഫിക് നിയമങ്ങളെപ്പറ്റിയും റോഡിലൂടെ സഞ്ചരിപ്പിക്കുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ

കാര്യങ്ങളാണ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യക്തമായ ധാരണയും കുട്ടികൾക്ക് ലഭിച്ചു.

സാമൂഹ്യ മാധ്യമങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നും സൈബർ ബുള്ളിയും എന്താണെന്നും ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ സൈബർ സുരക്ഷ ഉറപ്പുവരുത്താം എന്നതിനെപ്പറ്റിയും സാർ ക്ലാസിൽ സംസാരിക്കുകയുണ്ടായി. ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തമായ ഒരു ബോധവൽക്കരണം ഈ ക്ലാസ്സിലൂടെ കുട്ടികൾക്ക് ലഭിച്ചു.

BTMAM UP SCHOOL, PENGAD
ESTD. 1976
INSPIRING EXCELLENCE

DAY-3

2025 ജൂൺ 5

പൊതുമുതൽ സംരക്ഷണം/ പരസ്പര സഹകരണം

പൊതുമുതൽ എന്തൊക്കെയാണെന്നും അവ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത എന്താണെന്നും കുട്ടികളിൽ പരസ്പര സഹകരണം വളർത്തിയെടുക്കാൻ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ് ആയിരുന്നു നടന്നത്. കൗൺസിലറും മോഷ്ട്ടിവേഷണൽ സ്പീക്കറും ആയ സണ്ണിച്ചൻ പിജെയാണ് ക്ലാസ് കൈകാര്യം ചെയ്തത്. സ്റ്റാഫ് സെക്രട്ടറിയായ മുഹമ്മദ് കോയ മാഷ് നന്ദി പറഞ്ഞ ഈ പരിപാടിയുടെ അധ്യക്ഷസ്ഥാനം അലങ്കരിച്ചത് ബദറുദ്ദീൻ അവർകളും സ്വാഗതം പറഞ്ഞത് സൈനബ ടീച്ചറും ആയിരുന്നു.

DAY-4

2025 ജൂൺ 9

ആരോഗ്യം /വ്യായാമം/ കായികക്ഷമത

ജിഎൽപി പുതുക്കോട് സ്കൂളിലെ റിട്ടയേഡ് പ്രധാന അധ്യാപകനും അംഗീകൃത യോഗ പരിശീലകനുമായ ശ്രീ ബാലകൃഷ്ണൻ നെട്ടൂളി ആണ് നാലാം ദിനത്തിലെ ആരോഗ്യം വ്യായാമം ക്ലാസ് നയിച്ചത്. യുപി എസ് ആർ ജി കൺവീനറായ ലിജിന ടീച്ചർ നന്ദി പറഞ്ഞ ക്ലാസ്സിന്റെ സ്വാഗതം സൈനബ ടീച്ചറും അധ്യക്ഷൻ ബദറുദ്ദീൻ അവർകളും ആയിരുന്നു നിർവഹിച്ചത്.

കുട്ടികളിലെ ആരോഗ്യ ശീലത്തെ കുറിച്ചും കുട്ടികൾക്ക് വ്യായാമം മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങളെ കുറിച്ചും വ്യക്തമായ ഒരു ധാരണ നൽകാൻ ഈ ക്ലാസ്സിലൂടെ സാധിച്ചു.

DAY-5

2025 ജൂൺ 10

വ്യക്തി ശുചിത്വം /മാലിന്യ സംസ്കരണം

സമഗ്ര വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി വ്യക്തി ശുചിത്വം മാലിന്യ സംസ്കരണം എന്നിവയെ പറ്റിയുള്ള ക്ലാസ്സ് ആയിരുന്നുഈ ക്ലാസ്സ് കൈകാര്യം ചെയ്തത് ചെറുകാവ് ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ ആയ മുഹമ്മദ് റാഫ് ആണ്. ഈ പരി പാടിക്ക് സൈനബ ടീച്ചർ സ്വാഗതം പറയുകയും അധ്യക്ഷസ്ഥ ാനത്തേക്ക് ബദറുദ്ദീൻ അവർകളും നന്ദി പ്രകടനം നടത്തിയത് എൽ പി എസ് ആർ ജി കൺവീനറായ സൗദി ടീച്ചറും ആണ്.

വ്യക്തി ശുചിത്വത്തിന്റെയും പരിസര ശുചിത്വത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കുന്നതോടൊപ്പം സ്കൂൾ ഹരിത ക്യാമ്പ സിന്റെ പ്രാധാന്യവും കുട്ടികൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ ക്ലാസ്സിലൂടെ സാധിച്ചു.

DAY-6

2025 ജൂൺ 13

പൊതു ക്രോഡീകരണം

സമുദ്രവിദ്യാ ഗുണമേന്മ വിദ്യാഭ്യാസ പദ്ധതിയുമായി ബന്ധ പ്പെട്ട് ഇതുവരെ നടത്തിയ എല്ലാ ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസുകള ുടെയും പൊതു ക്രോഡീകരണം സീനിയർ അധ്യാപകരായ മ ുകേഷ് മാഷ്, ദിലീപ് മാഷ് എന്നിവർ ചേർന്ന് ചെയ്തു.

പ്രമുഖ വ്യക്തികളെ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ക്ലാസ്സുകൾ ക്ക് പുറമേ ഓരോ ക്ലാസുകളിലും ഈ വിഷയവുമായി ബന്ധെ പ്പട്ട പല പവർ പോയിന്റ് പ്രസന്റേഷനുകളും ക്ലാസുകളും നട ത്തുകയുണ്ടായി.

ലഹരിക്കെതിരെയുള്ള ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമാ യി ഒരു നൃത്തശില്പവും സ്കിറ്റും കുട്ടികൾ അവതരിപ്പിച്ചു. 5 6 7 ക്ലാസുകളിലെ കുട്ടികളാണ് ഇതിനായി തയ്യാറായത്.

മൊഡ്യൂൾ

1. പൊതുകാര്യങ്ങൾ മയക്കുമരുന്ന് ലഹരി ഉപയോഗത്തിനെതിരെ (120 മിനുറ്റ്)

- മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗത്തിന്റെ മാനസിക, ശാരീരിക, സാമൂഹിക പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.
- മരുന്നുകളെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവായ മിഥ്യാധാരണകളും തെറ്റിദ്ധാരണകളും.
- മയക്കുമരുന്ന് കൈവശം വയ്ക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുമുള്ള നിയമപരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ.
- ആസക്തിയുടെ പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാം, ഇടപെടലിനുള്ള ഘട്ടങ്ങൾ.

2. ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ /റോഡിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ /സ്കൂൾ വാഹന സഞ്ചാരം അറിയേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

ട്രാഫിക് നിയമങ്ങൾ -കാൽനടക്കാരും വാഹനങ്ങൾ ഓടിക്കുന്നവരും ഈ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥരാണ്.
അടയാളങ്ങൾ- ദൃശ്യസൂചകങ്ങൾ, ട്രാഫിക് ലൈറ്റുകൾ, ശ്രാവ്യസൂചകങ്ങൾ.
കാൽനട യാത്രക്കാർ പാലിക്കേണ്ട നിയമങ്ങൾ

- നടപ്പാത ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ഉപയോഗിക്കുക
- നടപ്പാത ഇല്ലാത്തിടത്ത് മുന്നിൽ നിന്ന് വരുന്ന വാഹനങ്ങൾ കാണത്തക്കവിധം റോഡിന്റെ വലതുവശത്തുകൂടി നടക്കുക
- റോഡിൽ കൂട്ടമായി നടക്കാതിരിക്കുക
- രാത്രിയിൽ ടോർച്ച് ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ വെള്ള നിറമോ നേരിയ നിറമുള്ളതോ ആയ വസ്ത്രം ധരിക്കുക

- റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഇരുവശങ്ങളിലേക്കും നോക്കി വാഹന ങ്ങൾ വരുന്നില്ലെന്ന് ഉറപ്പാക്കിയശേഷം സീബ്രാ ക്രോസിങ്ങിലൂടെ മറുവശ ത്തേക്കു നടക്കുക. (എന്നാൽ സീബ്രാ ക്രോസിങ്ങ് വഴി ഓടാൻ പാടില്ല.) സബ് വേയോ ഓവർ ബ്രിഡ്ജോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതുപയോഗിക്കുക. കാൽനടക്കാർ ക്കായി ഗ്രീൻ ലൈറ്റുണ്ടെങ്കിൽ അത് തെളിയുമ്പോൾ മാത്രം റോഡ് ക്രോസ് ചെയ്യുക,
- ഓടുന്ന വാഹനങ്ങളിൽ ഓടിക്കയറാതിരിക്കുക
- വാഹനങ്ങളുടെ പിന്നിലൂടെ റോഡിലേക്കു കടക്കാതിരിക്കുക
- റോഡിൽ കൂട്ടം കൂടി നിന്ന് മാർഗതടസ്സം സൃഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക
- റോഡുകൾ കളിസ്ഥലങ്ങളാക്കാതിരിക്കുക
- വാഹനത്തിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പിന്നാലെ നടക്കാതിരിക്കുക.

സ്കൂൾ വാഹന സഞ്ചാരം

- ബസ് സ്റ്റോപ്പിൽ നേരത്തെ എത്തുക
- നിശ്ചിത സമയത്തിന് 5-10 മിനിറ്റ് മുമ്പെങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥികൾ ബസ് സ്റ്റോപ്പി ൽ
- എത്തണം. ഇത് തിരക്കിട്ട് പോകുന്നതിനും അപകടകരമായ സാഹചര്യങ്ങളി ലേക്ക് നയിച്ചേക്കാവുന്ന ബസ് നഷ്ടപ്പെടുന്നതിനുമുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്ന ു.
- 2. സുരക്ഷിത മേഖലയിൽ തുടരുക
- ബസ് കാത്തുനിൽക്കുമ്പോൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ നടപ്പാതയിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞ ത് അഞ്ച് ചുവടുകൾ അകലെ നിൽക്കണം. ബസ് പെട്ടെന്ന് നീങ്ങുകയോ മറ്റ് വാഹനങ്ങൾ വളരെ അടുത്ത് കടന്നുപോകുകയോ ചെയ്താൽ അപകടങ്ങ ൾ തടയാൻ ഈ സുരക്ഷാ മേഖല സഹായിക്കുന്നു.
- 3. ബസ് പൂർണ്ണമായും നിർത്തുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുക
- ബസ് പൂർണ്ണമായും നിർത്തി ഡ്രൈവർ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് സൂചന നൽകു ന്നതുവരെ വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരിക്കലും ബസ് അടുത്തേക്ക് പോകരുത്. ഓടു ന്ന ബസിൽ കയറുന്നത് ഗുരുതരമായ പരിക്കുകൾക്ക് കാരണമാകും. 4. കൈവരികൾ ഉപയോഗിക്കുക
- ബസിൽ കയറുമ്പോഴോ ഇറങ്ങുമ്പോഴോ, വഴുതി വീഴുന്നത് തടയാൻ വിദ്യാർ ത്ഥികൾ കൈവരികൾ ഉപയോഗിക്കണം. മഴക്കാലത്ത് പ്രതലങ്ങൾ വഴുക്കലു ള്ളതായിരിക്കുമ്പോൾ ഇത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.
- 5. ശരിയായി ഇരിക്കുക

- ബസിൽ കയറിയാൽ, വിദ്യാർത്ഥികൾ മുന്നോട്ട് അഭിമുഖമായി ഇരിക്കുകയു ം സീറ്റിനോട് പുറം ചേർത്ത് വയ്ക്കുകയും വേണം. ഈ ആസനം അവർ
- സുരക്ഷിതരാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കാൻ സഹായിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് നിർത്തുമ്പോ ൾ പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- 6. ഇടനാഴി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക
- അപകടങ്ങൾ തടയുന്നതിനും അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ പുറത്തുകടക്ക ാനുള്ള
- വഴികൾ എളുപ്പത്തിൽ ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും വിദ്യാർത്ഥികൾ ബാഗുകൾ, പുസ് തകങ്ങൾ, മറ്റ് സാധനങ്ങൾ എന്നിവ ഇടനാഴിക്ക് പുറത്ത് സൂക്ഷിക്കണം.
- 7. ഡ്രൈവറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക
- എല്ലാ യാത്രക്കാരുടെയും സുരക്ഷയ്ക്ക് ബസ് ഡ്രൈവർ ഉത്തരവാദിയാണ്. വിദ്യാർത്ഥികൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ഡ്രൈവറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പാലിക്കുകയും വേണം.
- 8. ബസ് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ ഇരിക്കുക
- ബസ് നീങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നിൽക്കുന്നതോ നീങ്ങുന്നതോ
- അപകടകരമാണ്. ബസ് പൂർണ്ണമായും നിർത്തുന്നത് വരെ വിദ്യാർത്ഥികൾ
- ഇരിപ്പിടത്തിൽ തന്നെ തുടരുകയും അനാവശ്യമായ ചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കു കയും വേണം.
- 9. ഡവറുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- വിദ്യാർത്ഥികൾ നിശബ്ദമായി സംസാരിക്കുകയും ഡ്രൈവറുടെ ശ്രദ്ധ തിരി ക്കുന്ന വലിയ ശബ്ദങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. സുരക്ഷിതമായ യാത്ര യ്ക്ക് ശ്രദ്ധ ഡ്രൈവർ അത്യാവശ്യമാണ്.
- കേന്ദ്രീകരിക്കുന്ന
- 10. ബസിൽ ജാഗ്രത പാലിക്കുക.
- ബസിൽ നിന്നിറങ്ങുമ്പോൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ ജാഗ്രത പാലിക്കുകയും റോഡ് മുറിച്ചുകടക്കുന്നതിന് മുമ്പ് ഇരുവശങ്ങളും നോക്കുകയും വേണം. അവർ ഒരിക്കലും ബസിന് പിന്നിൽ നടക്കരുത്, എപ്പോഴും
- തന്നെയായിരിക്കണം.
- 11. അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ശാന്തത പാലിക്കുക.
- ഡ്രൈവറുടെ കാഴ്ചയിൽ
- അപകടങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ തകരാറുകൾ പോലുള്ള അടിയന്തര സാഹചര്യ ങ്ങളിൽ, വിദ്യാർത്ഥികൾ ശാന്തത പാലിക്കുകയും ബസ് ഡ്രൈവറുടെയോ

- മേൽനോട്ടക്കാരായ മുതിർന്നവരുടെയോ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും വേണം. പരിഭ്രാന്തി സാഹചര്യം കൂടുതൽ വഷളാക്കുകയും എല്ലാവരുടെയും സുരക്ഷ
- ഉറപ്പാക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.
- 12. നിങ്ങളുടെ വസ്തുക്കൾ സുരക്ഷിതമാക്കുക
- വിദ്യാർത്ഥികൾ അവരുടെ ബാഗുകളും സാധനങ്ങളും സീറ്റിനടിയിലോ മടിയിലോ സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കണം. അയഞ്ഞ വസ്തുക്കൾ ചലിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് വണ്ടി നിർത്തുമ്പോൾ അപകടമുണ്ടാക്കുകയും പരിക്കേൽക്കുകയും
- ചെയ്തേക്കാം.
- 13. തലയും കൈകളും അകത്ത് വയ്ക്കുക
- വിദ്യാർത്ഥികൾ ഒരിക്കലും തലയോ കൈകളോ മറ്റേതെങ്കിലും വസ്തുക്കളോ
- ബസിന്റെ ജനാലകൾക്ക് പുറത്തേക്ക് നീട്ടരുത്. ഇത് കടന്നുപോകുന്നവസ്തുക്കളിൽ നിന്നോ വാഹനങ്ങളിൽ നിന്നോ ഗുരുതരമായ പരിക്കുകൾക്ക് കാരണമാകും.
- 14. സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക
- വിദ്യാർത്ഥികൾ എന്തെങ്കിലും സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത പെരുമാറ്റമോ
- അപകടസാധ്യതകളോ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ, അവർ ഉടൻ തന്നെ ബസ് ഡ്രൈവറെയോ സ്കൂൾ അധികൃതരെയോ അറിയിക്കണം. സമയബന്ധിതമായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നത് അപകടങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കും.
- 15. അടിയന്തര നടപടിക്രമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുക
- ബസിലെ അടിയന്തര നടപടിക്രമങ്ങൾ, എമർജൻസി എക്സിറ്റുകളുടെ സ്ഥാനം,
- അവ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പരിചയമുണ്ടായിരിക്കണം. പതിവ് പരിശീലനങ്ങൾ ഈ അറിവ് ശക്തിപ്പെടുത്താൻസഹായിക്കും.

3.വ്യക്തി ശുചിത്വം,പരിസര ശുചിത്വം,ഹരിത ക്യാമ്പസ് സ്കൂൾ സൗന്ദര്യവൽക്കരണം(60 മിനുറ്റ്)

വ്യക്തി ശുചിത്വം

- കൂടെക്കൂടെയും ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും പിൻപും
- കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. വയറിളക്ക രോഗങ്ങൾ, വിരകൾ, കുമിൾ രോഗങ്ങൾ, ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, പകർച്ച പനി തുടങ്ങി സാർസ് (Sഅഞ്ഞS), കോവിഡ് വരെ ഒഴിവാക്കാം.
- പൊതുസ്ഥല സമ്പർക്കത്തിന് ശേഷം നിർബന്ധമായും
- ഇരുപത് സെക്കൻഡ് നേരത്തോളം കഴുകേണ്ടതാണ്.
- കൈകൾ സോപ്പിട്ടു കൈയുടെ പുറംഭാഗം,
- വിരലുകളുടെ ഉൾവശം എന്നിവ നന്നായി കഴുകേണ്ടതാണ്.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും തുവാല കൊണ്ടോ മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചോ നിർബന്ധമായും മുഖം മറയ്ക്കുക. തൂവാല ഇല്ലെങ്കിൽ ഷർട്ടിന്റെ കയ്യിലേക്കാകട്ടെ ചുമ. മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പകരാതിരിക്കാനും നിശ്വാസ വായുവിലെ രോഗാണുക്കളെ തടയുവാനും തുവാല/മുഖാവരണം ഉപകരിക്കും.
- രോഗ ബാധിതരുടെ ശരീര സ്രവങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കുക. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക. വായ, മൂക്ക്, കണ്ണ് എന്നിവിടങ്ങളിൽ കഴിവതും തൊടാതിരിക്കുക.
- പകർച്ച വ്യാധി ബാധിതരുമായി നിശ്ചിത അകലം (1 മീറ്റർ) പാലിക്കുക. ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. പകർച്ച വ്യാധി ബാധിച്ചവർ, പനിയുള്ളവർ തുടങ്ങിയവർ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് കഴിവതും ഒഴിവാക്കുക.
- നഖം വെട്ടി വൃത്തി ആക്കുന്നത് രോഗാണുക്കളെ തടയും.
- രാവിലെ ഉണർന്നാലുടൻ പല്ല് തേയ്ക്കണം, രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപും.മറ്റുള്ളവരുടെ ടൂത്ത് ബ്രഷ്, ഷേവിങ് സെറ്റ്, തോർത്ത് എന്നിവ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- രക്തം പുരണ്ട ഷേവിങ് സെറ്റ്, ബ്ലേഡ്, ബ്രഷ് മുതലായവ എച്ച്ഐവി ഉൾപ്പടെയുള്ള അണുബാധകൾ പകരാൻ കാരണമാകും.
- ദിവസവും സോപ്പിട്ട് കുളിച്ച് ശരീരശുദ്ധി ഉറപ്പാക്കണം.
- വൃത്തിയുള്ള വസ്ത്രം ധരിക്കുക. കഴിയുന്നതും വസ്ത്രങ്ങൾ കിടക്കകൾ എന്നിവ
- കഴുകി സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ഉണക്കുക. ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ അണുനാശിനിയാണ് സൂര്യപ്രകാശം.

- പെൺകുട്ടികൾ ആർത്തവ ശുചിത്വം പാലിക്കണം. സാനിറ്ററി പാഡോ, മെൻസ്ട്രൽ കപ്പോ നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ മാറ്റി ഉപയോഗിക്കുക.
- മല വിസർജനത്തിന് ശേഷം കൈകൾ നന്നായി സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും നന്നായി കഴുകി മാത്രം ഉപയോഗിക്കുക
- തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- വേഴ്ചക്ക് മുൻപും ശേഷവും ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ വീര്യം കുറഞ്ഞ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുന്നത് ഉത്തമം.
- ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള അണുബാധ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ ഡോക്ടറുടെ സേവനംതേടുക.

<u>പരിസര ശുചിത്വം</u>

1 വീടിന്റെ പരിസരത്ത് ഈച്ചകൾ പെരുകുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക

2 തുറസായ സ്ഥലങ്ങളിൽ മല-മൂത്ര വിസർജനം പാടില്ല .

3 വീടിന്റെ പരിസരം ഇപ്പോഴും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക .

4 വീടിന്റെ പരിസരത്തു വെള്ളം കെട്ടിക്കിടക്കാനുള്ള സാഹചര്യം പരമാവധി ഒഴിവാക്കുക .

4.ആരോഗ്യം,വ്യയാമം,കായിക ക്ഷമത(60 മിനുറ്റ്)

ആരോഗ്യം -നിർവചനം

ശരിയായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ-

1. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുന്നതിനും രാത്രി കിടക്കുന്നതിനും ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനുൾപ്പെടെ കൃത്യമായ സമയം പാലിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 'ടൈം മാനേജ്മെവളരെ പ്രധാനമാണ്. മറ്റെല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും മുന്നോട്ടു കൊണ്ടുപോകണമെങ്കിൽ ടൈമിങ്ങ് കൃത്യമായിരിക്കണം.

2. ഓരോ കാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും വ്യക്തമായ പ്ലാനിങ്ങ് ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഓരോ ദിവസവും ചെയ്യേണ്ടതും ഒഴിവാക്കേണ്ടതുമായ കാര്യങ്ങൾ മനസിൽ കണക്കുകൂട്ടുക. ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ മുൻ ഗണനാടിസ്ഥാനത്തിൽ ചെയ്യുക.

3. ഡിസിപ്ലിൻ ഓരോരുത്തരുടെയും വ്യക്തിത്വത്തെയാണ് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നത്. അച്ചടക്കം ജീവിത വിജയത്തിനു തന്നെ അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. മികച്ച അച്ചടക്കം ആരോഗ്യകരമായ ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തും.

4. ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുക. ഇത് ഓർമ്മക്കുറവ് പരിഹരിക്കും. ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും മറവിയെ പഴിക്കുന്നവരാണ്. രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ തന്നെ തലേ ദിവസം നടന്ന കാര്യങ്ങൾ ഓർ മ്മിച്ചെടുക്കുന്നത് ഓർമ്മശക്തി വർധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും. 5 സ്വന്തം കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണമായ ഉത്തരവാദിത്വമുണ്ടായിരക്കണം.മറ്റുള്ളവരുടെ തലയിൽ കാര്യങ്ങൾ ഏൽ പ്പിക്കുന്ന ശീലം നല്ലതല്ല.

96 ജീവിതത്തിന് വ്യക്തമായ ഒരു ലക്ഷ്യം രൂപീകരിക്കുക. അതിലേയ്ക്ക് എത്താൻ അടുക്കും ചിട്ടയും വളരെയധികം സഹായിക്കും.

10. വിദ്യാർഥികൾ പഠന കാര്യങ്ങൾക്കായി പ്രത്യേകം ഒരു ഫയൽ തയ്യാറാക്കി സൂക്ഷിക്കണം. മികച്ച രീതിയിലുള്ള പഠനത്തിന് ഈ പ്ലാനിങ്ങ് സഹായിക്കും.

വ്യായാമം

വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം -വ്യയാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ -പലതരം വ്യായാമങ്ങൾ -വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

കായിക ക്ഷമത

കായിക ക്ഷമത എന്താണ്?

കായിക ക്ഷമതയുടെ തരങ്ങൾ

കായിക ക്ഷമതയിലെ ആരോഗ്യ സംബന്ധിയായ ഘടകങ്ങൾ

കായിക ക്ഷമതയിലെ നൈപുണ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ

5.ഡിജിറ്റൽ അച്ചടക്കം(60 മിനുറ്റ്)

1. സൈബർ ഗ്രൂമിംഗ്

ഒരു വ്യക്തി, പലപ്പോഴും ഒരു മുതിർന്നയാൾ, ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു കുട്ടിയുടെ വിശ്വാസം നേടുന്നതിനും ലൈംഗിക ചൂഷണത്തിന് അവരെ സജ്ജമാക്കുന്നതിനുമായി അവരുമായി വൈകാരിക ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്ന പ്രക്രിയയെയാണ് സൈബർ ഗ്രൂമിംഗ്

എന്ന് പറയുന്നത്. കുട്ടികൾക്ക് അനുചിതമായ സന്ദേശങ്ങളോ ചിത്രങ്ങളോ അയയ്ക്കുക, വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ പങ്കിടാൻ കുട്ടിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ നേരിട്ട് കണ്ടുമുട്ടാൻ ക്രമീകരിക്കുക എന്നിവയുൾപ്പെടെ ഇതിന് പല രൂപങ്ങളുണ്ടാകും.

2. സൈബർ ബുള്ളിയിങ്

മറ്റൊരാളെ ഉപദ്രവിക്കാനോ, ഭീഷണിപ്പെടുത്താനോ, നാണം കെടുത്താനോ, ലക്ഷ്യം വയ്ക്കാനോ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെയാണ് സൈബർ ഭീഷണി എന്ന് പറയുന്നത്. ഓൺലൈൻ ഭീഷണികൾ, അക്രമാസക്തമായ അല്ലെങ്കിൽ പരുഷമായ ടെക്സ്റ്റുകൾ, ട്വീറ്റുകൾ, പോസ്റ്റുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സന്ദേശങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം കണക്കിലെടുക്കുന്നു.

3. പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

സ്കൂളിൽ പോകാൻ കുട്ടി മടികാണിക്കുക.എപ്പോഴും ഉത്കണ്ഠയും ഭയവും കുട്ടിയുടെ സാധനങ്ങൾ നിരന്തരം നഷ്ടപ്പെടുക.സ്കൂളിൽ വെച്ച് അടിക്കടി വയ്യാതെ ആകുക മാറാതെ നിൽക്കുന്ന വയർ വേദന, തലവേദന മുതലായ ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ.നന്നായി ഉറങ്ങാൻ കഴിയാതെ വരിക, ഉറക്കത്തിൽ സ്വപ്നം കണ്ടു ഞെട്ടി എണീക്കുക . ഫോൺ ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം ദേഷ്യം, അസ്വസ്ഥരാകുക

4. നിവാരണം

- അപരിചിതരുമായി ഓൺലൈനിൽ സംസാരിക്കുന്നതിന്റെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് സംസാരിക്കുക, അവർക്ക് അസ്വസ്ഥത തോന്നുന്ന എന്തെങ്കിലും നേരിടുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങളെ സമീപിക്കാൻ അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിനായി മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുക, ഉദാഹരണത്തിന് അവർക്ക് എപ്പോൾ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കാം, എത്ര സമയം വരെ ഉപയോഗിക്കാം, കൂടാതെ വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ പങ്കിടാതിരിക്കേണ്ടതിന്റെ പ്രാധാന്യം അവർ മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും അനുചിതമായ ഉള്ളടക്കത്തിലേക്കുള്ള അവരുടെ ആക്സസ് പരിമിതപ്പെടുത്തുന്നതിനും രക്ഷാകർതൃ നിയന്ത്രണ സോഫ്റ്റ്വെയർ ഉപയോഗിക്കുക.
- സംശയാസ്പദമായ സന്ദേശങ്ങൾ, ചിത്രങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ഓൺലൈൻ ഇടപെടലുകൾ എന്നിവ എങ്ങനെ തിരിച്ചറിയാമെന്നും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാമെന്നും നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ബോധവൽക്കരിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഓൺലൈൻ ഇടപെടലുകളെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും കുറിച്ച് നിങ്ങളോട് തുറന്നും സത്യസന്ധമായും സംസാരിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.
- ഓൺലൈനിൽ മാത്രം സംസാരിച്ചിട്ടുള്ള ഒരാളെ നേരിട്ട് കാണരുതെന്ന് നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അറിയാമെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ സോഷ്യൽ മീഡിയ അക്കൗണ്ടുകളും മൊബൈൽ ഫോണും പതിവായി പരിശോധിക്കുകയും നിങ്ങൾക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്ത ഏതെങ്കിലും ഇടപെടലുകളെയോ സന്ദേശങ്ങളെയോ കുറിച്ച് അവരോട് ചോദിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സോഷ്യൽ മീഡിയ സൈറ്റുകൾ മാത്രമല്ല, ഗെയിമിംഗ്, മെസേജിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ ഡേറ്റിംഗ് ആപ്പുകളിലും ഗ്രൂമിംഗ് ഏത് പ്ലാറ്റ്ഫോമിലും നടക്കാമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- ഗ്രൂമർ സ്വയം ഒരു കുട്ടിയോ കൗമാരക്കാരനോ ആയി അഭിനയിക്കുകയോ വ്യാജ ഐഡന്റിറ്റി ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്തേക്കാമെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ ഓൺലൈനിൽ വളർത്തുന്നുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക നിയമപാലകരെ ബന്ധപ്പെടുകയും നിങ്ങളുടെ കൈവശമുള്ള തെളിവുകൾ നൽകുകയും ചെയ്യുക.

5.പ്രതികരണം

6.റാഗിങ്,വൈകാരിക നിയന്ത്രണമില്ലായ്മ,പരസ്പര സഹകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.(60 മിനുറ്റ്)

റാഗിങ്

എന്താണ് റാഗിങ്?

വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർഥിയെ ശാരീരികമായോ മാനസികമായോ ഉപദ്രവിക്കുകയോ വിദ്യാർഥിയിൽ ഭീതിയോ ജാളിയൊ വേവലാതിയോ നാണക്കേടോ ഉണ്ടാക്കുന്ന രീതിയിൽ പെരുമാറുകയോ ചെയ്യുന്നതിനാണ് റാഗിങ് (ഞമഴ ഴശിഴ) എന്നു പറയുന്നത്. ആദ്യ വർഷം സ്കൂളിലോ കോളിജിലോ ചേരുന്നവരോട് മുതിർന്ന വിദ്യാർഥികൾ കാണിക്കുന്ന നാശോന്മുഖമായ സ്വഭാവ

വൈകൃതമാണ് റാഗിംഗ് എന്നറിയപ്പെടുന്നത്.

എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാം

ചെയ്യാതിരിക്കുമെന്ന് എങ്ങനെ തീരുമാനിക്കാം

വൈകാരിക നിയന്ത്രണമില്ലായ്മ,പരസ്പര സഹകരണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം.

- വൈകാരിക പക്വതയിലേക്ക് വളരാൻ

1. വികാരങ്ങൾ മനസിലാക്കുക

2. വികാരങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുക

3. വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക