



സർഗാത്മകതയുടെ പുതിയ തലങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കാലത്തേ അടയാളപ്പെടുത്താൻ നേരിനെയും നമ്മെയും തിരിച്ചറിയാൻ സത്യം വിളിച്ചുപറയാൻ നിലവിളികൾ നെഞ്ചിലേ റ്റാൻ മാനവികതയെ ഉയർത്തിപ്പിടിക്കാൻ എങ്കിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് ഈ താളുകളിലെ അക്ഷരമനസ്സിലൂടെ പ്രചോദന മാകട്ടെ

എന്ന്
രേഖ എൽ.പി. (പ്രിൻസിപ്പാൾ)

എസ്.സി.ആർ.വി. ഐ.റ്റി.ഇ., അങ്ങാടിക്കൽ

ജൂൺ-5
SCRV TTI



ലോക പരിസ്ഥിതി ദിനം വിവിധ പരിപാടികളോടെ സ്കൂൾ അകണത്തിൽ ആചരിച്ചു പ്രതിജ്ഞ, ബോധവൽക്കരണ ക്ലാസ്സുകൾ എന്നിവ നടന്നു ഹെഡ് മിസ്ട്രസ് യോഗം ഉദ്ഘാടനം നടത്തി

ആഗസ്റ്റ്-15
SCRV TTI



സ്വാതന്ത്ര്യദിനാഘോഷം രാവിലെ പത്തുമണിയോടുകൂടി സ്കൂൾ അകണത്തിൽ ആരംഭിച്ചു ബഹുമാനപ്പെട്ട പ്രിൻസിപ്പൽ ദേശീയപതാക ഉയർത്തി.



ആഗസ്റ്റ്-16
പ്രളയം

ഈ മഴക്കാലം 1924 ലെ വെള്ളപ്പൊക്കവുമായി താരതമ്യം ചെയ്തു വോൾ കേരളം അതിന്റെ ചരിത്രത്തിലെ ഏറ്റവും കൂറഞ്ഞ വെള്ളപ്പൊക്കമായി തീർന്നു. കേരളത്തിലെ വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ 483 പേർ കൊല്ലപ്പെടുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് തന്റെ ആയുസ്സിലെ കഷ്ടപ്പാടിന്റെ ഫലം നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്തു. ഇടുക്കി അണക്കെട്ട് ഉൾപ്പെടെ 24 അണക്കെട്ടുകളുടെ ഘട്ടുകൾ തുറന്നു വിട്ടതാണ് കാരണം. തകർന്ന് പോയത് ഒരു പ്രദേശം മാത്രമല്ല കേരളം മുഴുവനാണ്.



തൃശ്ശൂർ



Chief Editor

Rajee R.

തൃശ്ശൂർ എന്നത് ഒരു പ്രതീകമാണ്. ശ്രീകണ്ഠ പുരാണത്തിലെ ദേവതയായ ജാനകിയെ പോലെ ജാനകി രണ്ട് മുഖങ്ങൾ ഉണ്ട്. പിന്നിലേക്കും മുന്നിലേക്കും ഒരേ സമയത്ത് കാണാൻ കഴിയുന്ന എന്നതാണ് ജാനകിയുടെ പ്രത്യേകത. കാലഗണനയുടെ മധ്യേ ജാനകി നില കൊള്ളുന്നു. ഏതു കാലവും അതിന്റെ മർമ്മ പ്രധാനമായി എഴുതിയാൽ മാത്രമേ അത് സമൂഹത്തിൽ പ്രസക്തിയുണ്ടാക്കുകയുള്ളൂ. അത്തരത്തിൽ ഒരു ചിന്തയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് തൃശ്ശൂർ എന്ന പത്രം തയ്യാറാക്കുന്നത്. തൃശ്ശൂരിൽ കുട്ടികളുടെ സർഗ്ഗസൃഷ്ടികൾ, പഠനപ്രവർത്തനങ്ങൾ, ദിനചരണങ്ങൾ, മെന്ററിംഗ് പ്രവർത്തനങ്ങൾ അങ്ങനെ എല്ലാ തരത്തിലും അത് സമൂഹത്തിൽ ഈ സ്ഥാപനത്തിന്റെ നിലവാരം കൂടുവാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് ഈ പത്രത്തിന്റെ നിർമ്മാണം തുടങ്ങുന്നത്. അത് ഒരു അർത്ഥത്തിൽ വിജയകരം എന്നു തന്നെ പറയാം. കുട്ടികളുടെ കഴിവുകൾ വിലയിരുത്തുകയും വ്യത്യസ്ത നിലവാരമുള്ള കുട്ടികളുടെ അഭിരുചികൾ വളരെ തന്മയത്തോടെ തൃശ്ശൂരിൽ ചിത്രീകരിക്കുന്നുണ്ട്. തൃശ്ശൂരിയുടെ അർത്ഥം പേന എന്നാണ്. അദ്ധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥികളുടെ സർഗ്ഗശേഷികൾ എല്ലാം തന്നെ ഒരു എഴുത്തിലൂടെ സമൂഹത്തിന് മുമ്പിൽ അവതരിപ്പിക്കുവാൻ തൃശ്ശൂർക്ക് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അതിന് സഹായിച്ച എല്ലാവരോടുമുള്ള നന്ദി ഈ അവസരത്തിൽ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

എന്ന്
ചീഫ് എഡിറ്റർ
രാജീ ആർ
ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേറ്റർ SCRIVITE

നമുക്ക് ചിറകുകൾ തുന്നിച്ചേർക്കാം

വിദ്യാഭ്യാസം അധികാരമായിരുന്ന കാലഘട്ടത്തിൽ നിന്നും എത്രയോ സംവത്സരങ്ങൾ അതിജീവിച്ച് നാം ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ എത്തിനിൽക്കുന്നു. പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ രംഗത്ത് അതിന്റെ ഏറ്റവും ഉദാത്തമായ സേവനങ്ങൾ മുഴുവൻ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്കും ജാതി, മത, വർഗ്ഗ, വർണ്ണ, ഭാഷാ വ്യത്യാസങ്ങൾ ഇല്ലാതെ സർവ്വതാ വിദ്യാധനം സംഭാവന ചെയ്യുന്നു. അപരിഷ്കൃതത്വത്തിൽ നിന്നും പരിഷ്കൃതത്വത്തിലേക്കുള്ള നമ്മുടെ പാദമുദ്രകൾ നവയുഗം സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ്.

വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രഥമഘട്ടം എന്ന നിലയിൽ ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ഭാവിയെ നിർണ്ണയിക്കുന്നതിൽ ക്ഷണിതമായ പങ്കുവഹിക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ. അധ്യാപനത്തിന്റെ മുഖ്യബോധത്തെപ്പറ്റിയും നൈപുണി കളെപ്പറ്റിയും അക്കാദമിക് ഇതര കാഴ്ചപ്പാടിൽ നാം സമീപിക്കേണ്ടതാണ്. പരന്ന വായനകളുടെയും യാത്രകളുടെയും ജീവിതാനുഭവങ്ങളുടെയും സാർവ്വ ലൗകികതയുടെ തീക്ഷണമായ ചിന്തകളിലൂടെ യുവാക്കളെ ആകമാനമുള്ള വാക്വാദങ്ങളാവാണം നമ്മുടെ ക്ലാസ്ററികൾ.

“പഠിക്കുവാൻ ചിറകുകൾ വേണമെന്നില്ല, ഉള്ളിൽ ഒരു ആകാശം ഉണ്ടായാൽ മതി”, സ്റ്റീഫൻ ഹോക്കിംഗ്സൺ സ്വപ്നങ്ങളെപ്പറ്റി പറഞ്ഞതുപോലെ കുരുന്നുകളുടെ തോളിൽ സ്വപ്നങ്ങളുടെയും പ്രതീക്ഷകളുടെയും ചിറകുകൾ തുന്നിച്ചേർക്കുവാൻ നാം സ്വയം പര്യാപ്തരാകേണ്ടതുണ്ട്.

വിദ്യാഭ്യാസം കലാങ്ങളിലൂടെ നമുക്ക് മുന്നോട്ടു നയിക്കാം. വ്യവസ്ഥിതികളോട് പ്രതിസന്ധികളോട് സ്വയം വിമർശനാത്മകമായി കലഹിച്ചു കൊണ്ട് ദീർഘമായ സ്വപ്ന സൗധനങ്ങളെ നമുക്ക് ഹൃദയത്തിൽ പണിയാം.

“വിദ്യാഭ്യാസം വിഭോചനമാണ്”
നമുക്ക് ചിറകുകൾ തുന്നിച്ചേർക്കാം.

ഗോപു കൃഷ്ണൻ.ജി

ഗണിതപഠനം

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ ഗണിത ശാസ്ത്രം ആവശ്യമാണ്. പ്രാണികൾ തങ്ങളുടെ നിത്യ ജീവിതത്തിൽ ഗണിത ശാസ്ത്രത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നവങ്ങൾ അവരുടെ ഷെല്ലുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ചിലന്തികൾ അവരുടെ വലകൾ രൂപകല്പന ചെയ്യുന്നു. തേനിച്ചിക്കൂട്ടുകൾ ഷഡ്ഭുജ കോമകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ തുണികൊണ്ടുള്ള ഗണിതക്രിയകളും ഗെയിമുകളും ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ പഠന ഗണിതങ്ങളെ ലളിതവും ആസ്വാദകരവുമാക്കാനാകുമെന്ന് അനുഭവം പറയുന്നു. Maths Puzzles ഉം riddles ഉം യുവാക്കൾക്കിടയിൽ ഒരു ജാഗ്രതയോടെ തുറന്ന ചിന്താഗതിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അവരുടെ ചിന്തയിൽ വ്യക്തത ഉണ്ടാക്കാനും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. പ്രൈമറി ക്ലാസുകളിൽ നിന്ന് ഒരു കുട്ടിയിൽ ഗണിത ശാസ്ത്രത്തിൽ വ്യക്തമായ ധാരണ വികസിപ്പിക്കുന്നതിൽ ഉന്നത നൽകണം.

ഒരു അദ്ധ്യാപകൻ ഇവിടെ പരാജയപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ കുട്ടിക്ക് ഉയർന്ന ക്ലാസുകളിലേക്ക് നീങ്ങുന്നതുപോലെ വിഷയം ഒരു ആശങ്ക ഉണ്ടാക്കും. ഗണിത വിഷയത്തിൽ ഒരു വിഷയം വിശദീകരിക്കുന്നതിന് ഒരു അദ്ധ്യാപകൻ സാധ്യമായത്ര ചിത്രങ്ങൾ, സ്കെച്ചുകൾ,

ഡയഗ്രാമുകൾ, ഓഡലുകൾ എന്നിവയുടെ സഹായം തേടണം. നമ്മുടെ വികാരവിചാരങ്ങൾ നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടോടൊപ്പം ഉണ്ടെങ്കിൽ പഠന പ്രക്രിയ പൂർത്തിയായി എന്ന്

പരിഹരിക്കാൻ വേഗതയും കൃത്യതയും വികസിപ്പിക്കുക. മൾട്ടിപ്ലേഷൻ ടേബിളുകൾ പഠിക്കുന്നത് താഴ്ന്ന ക്ലാസുകളിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

കുട്ടികൾക്കിടയിൽ ഗണിതശാസ്ത്രത്തെ കുറിച്ചുള്ള അറിവ് പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗ്ഗമാണ് പീറ്റർ ടീച്ചർ. ഒരു അദ്ധ്യാപകന്റെ ആശയങ്ങൾ ഒരു കുട്ടിക്ക് മനസ്സിലായി കഴിഞ്ഞാൽ അത് സഹപാഠികളോട് വിശദീകരിക്കാൻ തനിക്ക് മറുപടി പറയണം. മാത്രമല്ല, എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും അവരുടെ സംശയങ്ങൾ തുറന്നു പറയുകയും ഒരു ശ്രദ്ധിക്കല ചർച്ചകൾ വഴി അവ വ്യക്തമാക്കുകയും ചെയ്യും.

ഇന്നത്തെ പ്രായം എന്ന് നൈപുണ്യ വികസനവും നൂതനവുമാണ്. നമ്മുടെ സമീപനങ്ങളിലാണ് കൂടുതൽ ഗണിതശാസ്ത്രപരമായത്. ഗണിതശാസ്ത്രം നമ്മുടെ ചിന്തകളെ യുക്തിസഹമായി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതം ലളിതവും ലളിതവുമാക്കി മാറ്റുന്നതിനുള്ള ഒരു ഉപകരണമാണ്

ഇത്. ഈ വിഷയത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കി, പൂർണ്ണഹൃദയത്തോടെ ആലിംഗനം ചെയ്യുക. എല്ലാ കൃത്യമായ ശ്രമങ്ങൾക്കും കുട്ടിയെ വിലമതിക്കണം. തെറ്റായ വിമർശനങ്ങളില്ലാതെ തെറ്റുകൾ ഉടൻ തിരുത്തണം.

ഗണിത പഠനം പഠിക്കുന്നതിലെ ഏറ്റവും വലിയ തടസ്സം പ്രാക്ടീസ് കുറവാണ്. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് വേണ്ടി ഓരോ ദിവസവും കുറഞ്ഞത് പത്തു പ്രശ്നങ്ങളെങ്കിലും വിദ്യാർത്ഥികൾ പ്രവർത്തിക്കണം. ഒരു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ വേഗതയും കൃത്യതയും വികസിപ്പിക്കുക. മൾട്ടിപ്ലേഷൻ ടേബിളുകൾ പഠിക്കുന്നത് താഴ്ന്ന ക്ലാസുകളിൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

എന്ന്
ജയ ജെ
ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേറ്റർ

TEACHING ENGLISH AS A SECOND LANGUAGE

Teaching English as a second language is the practice of teaching English to “non-native”. English language learners from around the world. It’s currently estimated that there are over 1 billion people learning English worldwide.

This means that teaching English as a second language has become a booming industry filled with opportunity. As an English language teacher, you could earn money to support your travel ambitions, or forget a rewarding career. It doesn’t matter what your ambitions are, all that matters is that you’re enthusiastic, willing to learn and ready for a new adventure.

written by
Asha .S. Nair
Teacher Educator



Chief Editor

Rajee R.



Student Editor

Soubhagya Renjith



Principal

Rekha L.P.



Teacher Educators

Jaya J.



Asha S. Nair

Editors Board Members: Binulal, Gopu Krishnan G., Prathul V.S., Yejul Dhanush M.B.,

ഗാന്ധിജിയുടെ
പ്രവൃത്തികൾ



അക്ഷര ലോകത്തേക്ക് കൈ പിടിച്ചു കയറ്റിയ ഗുരുക്കന്മാർക്കായി ഒരു ദിനം. അവന്റെ പാതയിൽ വെളിച്ചവുമായി നടന്ന എല്ലാ അധ്യാപകരെയും ഈ ദിനത്തിൽ ഓർക്കുന്നു.

DR.S. രാധാകൃഷ്ണന്റെ പിറന്നാൾ ദിനമാണ് അധ്യാപക ദിനമായി ആചരിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ രാജ്യത്ത് പാശ്ചാത്യവൽക്കരണവും സാംസ്കാരിക അധിനിവേശവും നമ്മുടെ തനിയെ കാർന്നു തിന്നുകയാണ്. അച്ചനും മക്കളും ഭാര്യയും ഭർത്താവും അയൽക്കാരും സമൂഹവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മോശമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. പക്ഷെ ഈ അവസ്ഥയിലും അധ്യാപകർക്കും ഈ സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന സ്ഥാനം അത്രമേൽ കോട്ടം തട്ടാതെ നിലനിൽക്കുന്നു.

സെപ്റ്റംബർ 16
ഓസോൺ ദിനം

സരിപ്പിക്കാരുന്
നമ്മുടെ സംരക്ഷണ കൂട



ഓസോൺ ദിനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം കുട്ടികളിൽ എത്തിക്കുക ക്യാമ്പസ് പ്ലാസ്റ്റിക് വിമുക്തമാക്കുക എന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ ഓസോൺ ദിനത്തിൽ സെമിനാർ നടത്തുകയും അതിന്റെ ഫലമായി ഒക്ടോബറിൽ പ്ലാസ്റ്റിക് വിമുക്ത ക്യാമ്പസ് ആക്കി മാറ്റാൻ തീരുമാനിച്ചു

ഒക്ടോബർ 10
English as a Global Language Seminar



മലയാള സാഹിത്യ സമാജം, എസ്.സി.ആർ.വി., ഐ.റ്റി.ഇ., അങ്ങാടിക്കൽ

ഒക്ടോബർ 2
ഗാന്ധിജിയന്തി



ഒക്ടോബർ 15
ശബരിമല സ്മൃതി പ്രവേശന ഡിബേറ്റ്



നേട്ടങ്ങൾ അഖില കേരള സംവാദ മത്സരം 3-ാം സ്ഥാനം



പ്രവർത്തനങ്ങൾ

നിർമ്മാണം: സാമ്പ്രാണി തീർത്ഥാടകർ ഫസ്റ്റ് യൂയർ റ്റി.റ്റി.ഐ. വിദ്യാർത്ഥികൾ വർക്ക് സ്പീഷിയൽസിന്റെ ഭാഗമായിട്ട് നടത്തിയ പ്രവർത്തനം

2018 വിനോദയാത്ര



സമത്വവും 2018 ടീച്ചർ എഡ്യൂക്കേഷൻ റെസിഡൻ്റ് ക്യാമ്പ്





എൻ്റെ സ്കൂൾ ദിനാനുഭവം

അശ്വതി പി കൃഷ്ണൻകുട്ടി

ഞാൻ അശ്വതി പി കൃഷ്ണൻകുട്ടി. അങ്ങാടിക്കൽ എസ് സി ആർ വി ഐ.ടി.ആ യിലെ ആദ്യ വർഷ വിദ്യാർത്ഥിനി ആണ്. ഞാൻ ഇവിടെ പങ്കുവെക്കുവാൻ പോകുന്നത് എൻ്റെ മെന്ററിംഗ് ദിനത്തിലെ സ്കൂൾ അനുഭവമാണ്. 23/10/2018 ചൊവ്വാഴ്ച ആണ് ഞങ്ങൾ ഇ.എ.എൽ.പി.എസ് അങ്ങാടിക്കൽ സ്കൂളിലേക്ക് മെന്ററിംഗിനായി പോകുന്നത്. 5 പേരടങ്ങുന്ന സംഘമാണ് എൻ്റെ കൂടെ ഉണ്ടായിരുന്നത്. ആദ്യ ദിവസമായതിനാൽ എല്ലാവരും കൃത്യം 9 മണിയ്ക്ക് തന്നെ സ്കൂളിൽ എത്തിച്ചേർന്നു. പ്രഥമ അധ്യാപകനായ ലേനി സാറിനെ കണ്ടതിനുശേഷം സ്കൂൾ അസംബ്ലിയിൽ പങ്കെടുത്തു. വളരെ ചിട്ടയോടും അച്ചടക്കത്തോടുമുള്ള അസംബ്ലിയാണ് അവിടെ കാണാൻ സാധിച്ചത്. ആദ്യ ദിനം 28 കുട്ടികൾ മാത്രമേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അന്നാദ്യമായാണ് സ്കൂൾ പ്രതിജ്ഞ ലേലായത്തിലും തുടർന്ന് ഇംഗ്ലീഷിലും കേൾക്കുന്നത്. രണ്ട് വിദ്യാർത്ഥികളാണ് പ്രതിജ്ഞ എടുത്തത് സാധാരണയായി എല്ലാ സ്കൂളിലും എന്തെങ്കിലും ഒരു ഭാഷയിൽ മാത്രമേ പ്രതിജ്ഞ എടുക്കാറുള്ളൂ.

തുടർന്ന് ഞങ്ങൾക്ക് ആ ദിവസം കിട്ടിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിലേക്ക് മുഴുകി. 3 മണിക്കൂറോളം പരിശ്രമത്തിനുശേഷം മനോഹരമായ പുതോട്ടം നിർമ്മിച്ചു നൽകി. അതിൽ ഞങ്ങൾക്ക് ഏറെ സന്തോഷമായത് സ്കൂളിൽ ഉച്ചഭക്ഷണം വിതരണം ചെയ്യുന്ന ചേച്ചിയും ഞങ്ങളോടൊപ്പം ചേർന്ന് സഹായിച്ചതിനാലാണ്. പിന്നീട് ഓരോ കുഞ്ഞുങ്ങളെയും ഞങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കാൻ തുടങ്ങി വളരെ നല്ലൊരു മനോഭാവമാണ് എല്ലാവരിലും. ക്ലാസിലെ അധ്യാപികയേയും മറ്റ് അധ്യാപകരേയും ബഹുമാനിക്കാനുള്ള കഴിവ് അവർക്കെല്ലാവർക്കും ഉള്ളതായി ആ ദിവസം തന്നെ ഞങ്ങൾക്ക്

മനസ്സിലായി. ഓരോ ക്ലാസിലും ചുരുക്കം കുട്ടികൾ മാത്രമേ ഉള്ളൂവെങ്കിലും അവർ വളരെ സൗജന്യവും അച്ചടക്ക മനോഭാവമുള്ളവരാണെന്നും എന്തൊരു വൃക്കിക്കും ഒരു നോട്ടത്തിൽ തന്നെ മനസ്സിലാകും. ഞങ്ങൾ കൂടെ സമയം അധ്യാപനം ശ്രദ്ധിച്ചു. വളരെ പെട്ടെന്ന് മറ്റ് അധ്യാപകരുമായി നല്ലൊരു ബന്ധം നിലനിർത്തുവാനായി സാധിച്ചു. എങ്ങനെയൊക്കെ ഓരോപിക് എന്ന് അവരിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിക്കും വീഡിയോയെടുക്കുന്ന അവർക്ക് കുട്ടികളോടുള്ള പെരുമാറ്റം. എന്നെ ഒരുപാട് ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തിയത് പ്രധാനാധ്യാപകന് കുട്ടികളോടുള്ള സമീപനമാണ്. വളരെ ക്ഷമാശീലം പുലർത്തുന്ന അദ്ദേഹത്തിൻ്റെ അധ്യാപനം കുട്ടികളെ കൂടുതൽ വിനയമാക്കുന്നു. പിന്നീട് ഉള്ള ദിവസങ്ങളിലും ഞങ്ങൾ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. ലൈബ്രറിയുടെ നിർമ്മാണം, ചാർട്ട്, അബാക്കസ്, കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാനായുള്ള സാമഗ്രികൾ ഉണ്ടാക്കുക തുടങ്ങിയവ ഞങ്ങളേയും കുഞ്ഞുങ്ങളേയും കൂടുതൽ അടുപ്പിച്ചു. പിന്നീടുള്ള ദിവസങ്ങൾ ഞങ്ങൾ ക്ലാസുകൾ എടുക്കാൻ തുടങ്ങി. അവർ പഠിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ഖികവുള്ളവരാണെന്ന് മനസ്സിലായി. എനിക്ക് മറക്കാതാവുന്ന ഒരു ദിനമായിരുന്നു 25/10/2018 കാരണം, അന്ന് ഞാൻ ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ ദിനാചരണമായി സ്കൂളിൽ കുട്ടികൾക്കായി ഒരു പ്രബന്ധം അവതരിപ്പിച്ചു. തന്മയത്തോടുകൂടി തന്നെ അത് അവർക്ക് പറഞ്ഞ് കൊടുക്കുവാനായി എനിക്ക് സാധിച്ചു. എല്ലാ ദിവസവും ഉച്ചഭക്ഷണം കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് വിളമ്പി കൊടുക്കുവാൻ ഞാനും പങ്കു ചേർന്നിരുന്നു. കുഞ്ഞുങ്ങളെകൊണ്ട് വിവിധ കലാപരിപാടികൾ ചെയ്യിക്കാനും അവരുടെ കലാവാസനകൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ്

പ്രോത്സാഹിക്കുവാനും നന്നായി സാധിച്ചു. മാത്രമല്ല അവരെ കൊണ്ട് ഒരുപാട് പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യിപ്പിച്ചു. പഠിക്കുന്നതിന് പിന്നിലായ ചില കുട്ടികളെ ഞാൻ അവിടെ കണ്ടെത്തി. എന്നാൽ അവർ കലാ പ്രവൃത്തി വിഷയങ്ങളിൽ ഒരു പാട് മുന്നിലാണെന്ന് കണ്ടെത്താനും സാധിച്ചു. ഇതിനോടൊപ്പം തന്നെ ഞാൻ എല്ലാ ദിവസത്തേയും ദിനാചരണത്തിൻ്റെയും മറ്റ് പ്രവൃത്തികളുടെയും റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കു മാറിരുന്നു. അവിടെ ഉണ്ടായിരുന്ന അഞ്ച് ദിവസവും ശരിക്കും ഒരു അധ്യാപിക എന്ന നിലയിൽ മാത്രമല്ല, ആ വിദ്യാലയത്തിലെ ഒരു വിദ്യാർത്ഥിനിയുമാണെന്ന് എനിക്ക് തോന്നിപ്പോവുകയുണ്ടായി. അത്രത്തോളം നല്ല ദിവസങ്ങളായിരുന്നു അവിടെ നിന്ന് എനിക്ക് ലഭിച്ചത്. എൻ്റെ സ്കൂൾ കാലഘട്ടത്തിലേക്ക് പോയപ്പോലെ ഒരു തോന്നലും അഞ്ച് ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം, ആ സ്കൂൾ വിട്ടിറങ്ങി യപ്പോൾ എനിക്ക് നിരാശ ആണ് ഉണ്ടായത്. ഞങ്ങളെക്കാൾ ഏറെ കുരുന്ന് മനസ്സുകളും വേദിച്ചിരുന്നു. അതിലുപരി അധ്യാപകർക്കും സങ്കടമായി. ഞങ്ങൾ പോകുന്നതിൻ്റെ തലേ ദിവസം വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു ഗണിത ക്വിസ് സംഘടിപ്പിച്ചിരുന്നു. അതിലെ വിജയികൾക്കും പങ്കെടുത്ത എല്ലാ കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും സമ്മാനം കൊടുത്തിരുന്നു. ആ അങ്കണം വിട്ടിറങ്ങുമ്പോൾ അത് ഓർമ്മിച്ചിരുന്നു കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സങ്കടം. ഇനിയും ഞങ്ങളുടെ ഒരു തിരിച്ച് വരവ് അവർ ഏറെ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് യാത്ര പറച്ചിലിൽ നിന്ന് മനസ്സിലായി. ഒരിക്കലും മറക്കാനാവാത്ത ഒരു വിദ്യാലയ ജീവിതാനുഭവമായിരുന്നു എനിക്ക് അവിടെ നിന്ന് കിട്ടിയത്.





Soubhagya Renjith

യോഗാസനങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്യാവുന്ന ലഘുവായ വ്യായാമ മുറികൾ

Toe Bending

കാൽവീരലുകൾ ചേർത്തു വച്ചു കൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Ankle Bending

പാദങ്ങൾ ചേർത്തു വച്ചു കൊണ്ട് പരമാവധി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Ankle Rotation

രണ്ടു കാലുകളും നിശ്ചിത അകലത്തിൽ വയ്ക്കുക. ആദ്യം വലതു പാദം വൃത്താകൃതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 7 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക). ഇനി വിപരീത ദിശയിൽ ചെയ്യുക. ഇപ്രകാരം ഇടതു പാദംകൊണ്ടും പിന്നീട് രണ്ടു പാദങ്ങൾ കൊണ്ടും ചെയ്യുക.

Knee Bending

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ വലതു കാൽമുട്ട് മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുക. കൈകൾ കാൽമുട്ടിനു കീഴിൽ വെച്ച്ക്കുക. ഇടതു കാലിലും ഇപ്രകാരം ആവർത്തിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Hand Clenching

കൈവീരലുകൾ 5-10 പ്രാവശ്യം നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക.

Wrist Bending

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ കൈക്കുഴകൾ താഴോട്ടും മുകളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Neck side to side

ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതു പോലെ തല ഇരുവശത്തേക്കും വളരെ സാവധാനത്തിൽ 3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ ചലിപ്പിക്കുക.

Wrist Rotation

ഇരുകൈകളിലെയും കൈക്കുഴകൾ വലത്തോട്ടും ഇടത്തോട്ടും ചലിപ്പിക്കുക (ഇപ്രകാരം 5-10 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക).

Elbow Bending

ഇരുകൈകളും വലത്തേക്ക് നിവർത്തുകയും മടക്കുകയും ചെയ്യുക (5 മുതൽ 10 പ്രാവശ്യം വരെ ഇപ്രകാരം ചെയ്യുക).

Neck up and down

കണ്ണുകൾ അടച്ചു കൊണ്ട് തല താഴോട്ട് നേരെ പുറകിലേക്ക് എന്നീ രീതിയിൽ വളരെ സാവധാനം ചലിപ്പിക്കുക (3 മുതൽ 5 പ്രാവശ്യം വരെ).

ശ്വാസനം

മലർന്ന് കിടന്നുകൊണ്ട് (Supine Position) ചെയ്യുന്ന ഒരാനന്ദമാണ് ശ്വാസനം. വിശ്രമത്തിനായി ശ്വാസനം ഉപയോഗിക്കുന്നു. രണ്ട് യോഗാസനങ്ങൾക്കിടയിലും യോഗാസനങ്ങൾ അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോഴും ശ്വാസനം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

പരിശീലന രീതി :

കാലുകൾ നീട്ടി നിവർന്ന് കിടക്കുക. കൈകൾ മലർന്ന് വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ ആയിരിക്കണം ശരീരം പൂർണ്ണമായും അയഞ്ഞിരിക്കണം തല സൗകര്യപ്രദമായി വശത്തേക്ക് ചരിക്കാവുന്നതാണ്.

താടാസനം

നിവർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് (Standing position) ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് നട്ടെല്ലിന് അയവും ബലവും ലഭിക്കാൻ താടാസനം നല്ലതാണ് ശരീരത്തിന് സംതുലനം (ആമഹമിരല) നിലനിർത്തുവാനും ഈ ആസനം സഹായിക്കുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

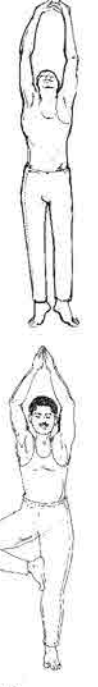
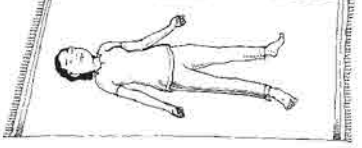
പാദങ്ങൾ തോളിന്റെ അകലത്തിലാക്കി നിവർന്ന് നിൽക്കുക. കൈകൾ താഴെ കോർത്ത് ഉള്ളുകൈകൾ കമഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് കൈകൾ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുക. കൈകൾ ചെവിയോട് ചേർന്നിരിക്കണം ഉപ്പുറ്റികൾ കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തി കാൽവീരലുകളിൽ ഉറന്നി അല്പ സമയം നിൽക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സാവധാനം കൈകളും ഉപ്പുറ്റിയും പൂർവ സ്ഥിതിയിലാക്കുക.

വൃക്ഷാസനം

നിവർന്ന് നിന്നുകൊണ്ട് (Standing Position) ചെയ്യുന്ന മറ്റൊരാനന്ദമാണ് വൃക്ഷാസനം. ഏകാഗ്രത ലഭിക്കുന്നു. കാലുകൾക്ക് ബലം വർദ്ധിക്കുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

പാദങ്ങൾ ചേർത്ത് നിവർന്നു നിൽക്കുക. കൈകൾ തുടയോട് ചേർന്നിരിക്കണം. ഇടതു കാലിൽ നിവർന്ന് നിന്ന് വലത് പാദം ഉയർത്തി ഇരുകൈകളുംകൊണ്ട് ഇടതു തുടയുടെ വലത് ഭാഗത്ത് ഉറപ്പിക്കുക. ഉപ്പുറ്റി മുകളിലേക്കും കാൽ വീരലുകൾ താഴേക്കുമായിരിക്കണം ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. കൈകൾ ചേർത്ത് (പെരുവിരൽ നെഞ്ചിനോട് ചേർന്ന്) തൊഴുത് നിൽക്കുക. തലനിവർത്തി മുന്നിലേക്ക് നോക്കുക. ഏതാനും സെക്കന്റ്സ് സ്ഥിതി തുടരുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തുക. ഉയർത്തിവെച്ച കാൽ സാവധാനം താഴ്ത്തി പൂർവസ്ഥിതിയിലാക്കുക (വലത് കാലിൽ നിന്നുകൊണ്ട് പരിശീലനം ആവർത്തിക്കണം).



സുഖാസനം

ധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ആസനമാണ് സുഖാസനം. പരിശീലന രീതി : കാലുകൾ നീട്ടി നട്ടെല്ല് നിവർന്നിരിക്കണം. ഇടതുകാൽ മടക്കി വലതു തുടയുടെ അടിയിൽ വയ്ക്കുക. വലതുകാൽ മടക്കി ഇടതു തുടയുടെ അടിയിലും വയ്ക്കുക. കൈകൾ നിവർത്തി പിടിച്ച് കാൽമുട്ടുകളിൽ വയ്ക്കുക.

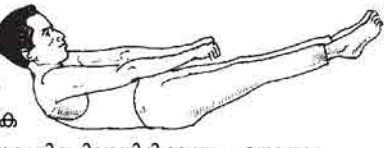


നൗകാസനം

മലർന്ന് കിടന്ന് (supine position) കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് നൗകാസനം. ഉദര പേശികൾക്ക് ബലം നൽകുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

മലർന്നു കിടക്കുക. കൈകൾ വശങ്ങളിൽ, തുടയോട് ചേർന്നിരിക്കണം. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് കാലുകളും തലയും ഒരടിയോളം ഉയർത്തുക. കൈകൾ മുന്നിലേക്കുനീട്ടി പിടിക്കണം. നെറ്റിയും കാൽ വീരലുകളും ഒരേ നിരപ്പിലായിരിക്കണം. ഏതാനും സെക്കന്റ്സ് ആ നില തുടരുക. ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാലും തലയും സാവധാനം താഴെക്കൊണ്ട് വരുക.



അർദ്ധശലഭാസനം

കമിഴ്ന്നിടന്ന് (supine position) കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന ആസനമാണ് അർദ്ധശലഭാസനം. നട്ടെല്ലിനും ബലം നൽകുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വലതുകാൽ മൂട്ടു മടക്കാതെ ഉയർത്തുക. താടി നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കണം. ഏതാനും സെക്കന്റ്സ് ആ നില തുടരുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കാൽ താഴ്ത്തുക. തുടർന്ന് ഇടതുകാലിൽ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കുക.

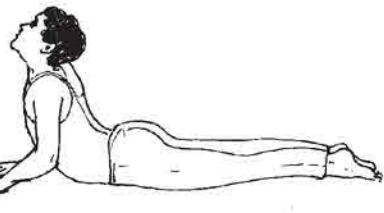


ഭൃംഗശ്വാസനം

നട്ടെല്ലിന് ബലം നൽകുന്നു. ശ്വസന പ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നു.

പരിശീലന രീതി :

കമഴ്ന്നു കിടക്കുക. നെറ്റി നിലത്ത് മുട്ടിയിരിക്കണം. കൈകൾ ശരീരത്തോടു ചേർത്ത് വയ്ക്കുക. കൈകൾ മെല്ലെ മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് തോളിന് താഴെ, വിരലുകൾ മുന്നിലേക്ക് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് നെറ്റി, മൂക്ക് താടി എന്നിവിടങ്ങളിൽ സാവധാനത്തിൽ പൊക്കിൾ വരെ ഉയർത്തി മുകളിലേക്ക് നോക്കുക. ശ്വാസം സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് പൂർവസ്ഥിതിയിലെത്തുക.



പ്രാണായാമം

ജീവൻ നിലനിറുത്തുന്നതിൽ ശ്വസനപ്രക്രിയയുടെ പ്രാധാന്യം നമുക്കറിയാത്തതാണ്. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് അല്പസമയത്തിന് ശേഷം പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് പ്രാണായാമം. മനസിനും ശരീരത്തിനും വിശ്രമം ലഭിക്കാൻ പ്രാണായാമം സഹായിക്കുന്നു. ക്രിയകൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക ശുദ്ധിക്കായി ശീലിക്കുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ് ക്രിയകൾ എന്നു പറയുന്നത്. ശുദ്ധി ക്രിയകൾ. ശുദ്ധീകരണ, ഷട്കർമ്മങ്ങൾ എന്നീ പേരുകളിലും ക്രിയ അറിയപ്പെടുന്നു. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ശുദ്ധിയാണ് ഇത്തരം ക്രിയകളുടെ ലക്ഷ്യം. ജലം, വായു, വിവിധതരം തൂണികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇത്തരം ക്രിയകൾ ചെയ്യുന്നത്.

യോഗ റെഗിസ്റ്റാർ ദേശീയതലം

യോഗാപഠനം രാജ്യത്തെ സ്കൂൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുവാൻ ദേശീയ വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (NCERT) ലക്ഷ്യമിടുന്നു. ഇതിനായി എൻ സി ഇ ആർ ടി യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്കായി ദേശീയതലത്തിൽ യോഗാ റെഗിസ്റ്റാർ എന്ന പേരിൽ യോഗാ മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ദേശീയ യോഗാ ദിനത്തോടനുബന്ധിച്ചാണ് യോഗാ റെഗിസ്റ്റാർ മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നത്. 14 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ 16 വയസിന് താഴെയുള്ളവർ എന്നിങ്ങനെ രണ്ട് പ്രായപരിധികളിലാണ് മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും പ്രത്യേക മത്സരങ്ങൾ നടത്തുന്നു.

യോഗ റെഗിസ്റ്റാർ - സംസ്ഥാന തലം

ദേശീയ മത്സരത്തിന് മുന്നോടിയായി സംസ്ഥാന തലമത്സരങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. മെയ് മാസത്തിലെ ആദ്യ വാരത്തിൽ സംസ്ഥാനതല മത്സരം സംഘടിപ്പിക്കും. സംസ്ഥാന തല മത്സരത്തിലെ വിജയികളായിരിക്കും യോഗാ റെഗിസ്റ്റാറിന്റെ ദേശീയ മത്സരത്തിൽ പങ്കെടുക്കുവാൻ യോഗ്യത നേടുന്നത്.

അന്തർദേശീയ യോഗാ ദിനം

യോഗയുടെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഐക്യരാഷ്ട്രസഭ, യോഗയ്ക്കായി ഒരു ദിവസം മാറ്റിവെക്കാൻ തീരുമാനിച്ചു. 2014 ഡിസംബർ 11ന് ചേർന്ന ഐക്യരാഷ്ട്ര സഭയുടെ ജനറൽ അസംബ്ലി വർഷത്തിൽ പകലിന് ദൈർഘ്യം കുടിയ ജൂൺ 21 ലോക യോഗാ ദിനമായി പ്രഖ്യാപിച്ചു. 2015 ജൂൺ 21 മുതൽ ലോക യോഗാ ദിനം ആചരിച്ചുവരുന്നു.

താളാത്മക ചലനങ്ങൾ

എയ്റോബിക്സ്, വെൽനസ് ഡാൻസ് തുടങ്ങിയ താളാത്മക ചലനങ്ങൾ കായികക്ഷമതയെ പൊതുവിലും കായികക്ഷമതാ ഘടകമായ പുറയശ്വസനക്ഷമതയെ വിശേഷിപ്പിച്ചും വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് ഏറെ സഹായകമാണ്. അതൊടൊപ്പം കായിക ക്ഷമതയുടെ മറ്റു ഘടകങ്ങളും വികസിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു. എയ്റോബിക്സ് എക്സർസൈസ് എന്നാൽ ഓക്സിജന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ എയ്റോബിക് മെറ്റബോളിസം ചെയ്യുന്ന എക്സർസൈസ് സസുകൾ എന്നാണർത്ഥമാക്കുന്നത്. എയ്റോബിക് എക്സർസൈസുകളുടെ പ്രത്യേകത എയ്റോ ബിക് പ്രവർത്തനങ്ങളിലേർപ്പെടുമ്പോൾ രക്തത്തിൽ ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ സാന്നിധ്യം കുറവായിരിക്കും. ലാക്റ്റിക് ആസിഡിന്റെ കുറവ് ശരീരം വേഗത്തിൽ ക്ഷീണിക്കുവാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു. ക്ഷീണമനുഭവപ്പെടാത്തതുകൊണ്ട് ദീർഘനേരം പ്രയാസം കൂടാതെ എക്സർസൈസ് ചെയ്യുവാൻ കഴിയും കൂടുതൽ സമയം കായിക പ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ പുറയ ശ്വസനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുന്നു.

