

CLICK



G.H.S.S THAYANNUR

മുഖവുര

ഖഹുമാന്യരെ.....

താമന്നുർ ഗവഃഹഖർസെക്കൻറി സൂളിലെ ലിറ്റിൽകൈറ്റ്സ് ഖുണിറ്റ് അംഗങ്ങളുടെനേതൃത്വത്തിൽ തച്ചാനാക്കുന്നഡിജിറ്റൽമാഗസിനാണ് **click.** കുരുന്നുകളുടെ സങ്കല്പങ്ങൾക്ക് നിറം നൽകി ഭാവനയുടെ വർണ്ണച്ചിറകേറി മുന്നേറാനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഇതിലുണ്ട്. സമകാലിക വിദ്യാഭ്യാസം കുട്ടികളുടെ സമഗ്രവികസനം ലക്ഷ്യം വല്ലമ്പോൾ അതിലേക്ക് മുന്നേറാനുള്ള ഒരു എളിയ ശ്രമമാണിത്. ഗുരുക്കന്മാരുടെ അനുഗ്രഹാശിസ്സുകളോടെ **Click** വാഖനക്കാർക്ക് സമർപ്പിക്കുകയാണ്.

സ്നേഹപൂർവ്വം
എഡിറ്റർ

മാഗസിൻ വിവരങ്ങൾ

പേര് : CLICK

എഡിറ്റർ : അശ്വന്ത് ജനീഷ് പി.വി

കവർ ഡിസൈനർ : അശ്വന്ത് ജനീഷ്,
അൻവിൻ ചന്ദ്ര,
അദ്വൈത് . ജി,
ആദിശങ്കർ . വി

പ്രിന്റിംഗ് & ലേൗട്ട് : സൗപർണിക
ശിവന്യ എം.എസ്
അർപിത രാജൻ
അഭിഷ ബാബു
റോസ് മേരി
ആര്യനന്ദ പി.എം
ദിയ രവികുമാർ
സന്ദഷ . സി
അനന്യ രമേശ്
ബ്ലസ്സി മോൾ



CLICK

പത്രാധിപ സമിതി

ശ്രീമതി ബിന്ദു എ.കെ
(പ്രധാനാധ്യാപിക)

ശ്രീമതി.ദൃശ്യ എ.കെ
(ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് മെമ്പർ)

ശ്രീമതി ദീപ ടി.വി
(ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് മെമ്പർ)

അശ്വത്ത് ജനീഷ് പി.വി
(മാഗസിൻ എഡിറ്റർ)

ആദിശങ്കർ (ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് അംഗം)

അർപ്പിത രാജൻ(ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് അംഗം)

സൗപർണിക കൃഷ്ണൻ(ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് അംഗം)

ആശംസകൾ



ബിന്ദു എ. കെ
(പ്രധാനാധ്യാപിക)

താഴെപ്പറയുന്നവർ: ഹർഷ സെക്കന്ററി സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽകൈറ്റ്സ് ഖുണിറ്റിന്റെ ശ്രമപദ്ധതിയിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന ഡിജിറ്റൽ മാതൃകയാണ് "CLICK". വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കലാപരമായ കഴിവുകളും ചിന്താശേഷിയും എഴുത്തിന്റെ മികവും പ്രകടമാക്കാനുള്ള അവസരമാണ് ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്നത്. സാങ്കേതിക വിദ്യയെ അവർക്ക് സൃഷ്ടിപരമായി ഉപയോഗിച്ച് പുതിയ ആശയങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കാൻ ഈ സംരംഭം വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുമെന്നത് സന്തോഷകരമാണ്. ഈ മാതൃകയുടെ അടിസ്ഥാനപ്രവർത്തിച്ച ലിറ്റിൽകൈറ്റ്സ് അംഗങ്ങൾക്കും അധ്യാപകർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ അഭിനന്ദനങ്ങൾ. കുട്ടികളുടെ "CLICK" ന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.



രാജൻ . ഇ
(പി.ടി.എ.പ്രസിഡണ്ട്)

ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. താലൂക്കിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ്
ഐ.ടി യൂണിറ്റിന്റെ ഭരണമുഖ്യത്തിൽ പുറത്തിറങ്ങുന്ന
മാഗസിന് എല്ലാവിധ ആശംസകളും നേരുന്നു.

സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ കാലത്ത്
പഠനരേഖാശേഖരം ഡിജിറ്റൽ സർഗ്ഗാത്മകതയിലും നമ്മുടെ
കുട്ടികൾ മുന്നേറുന്നത് അഭിമാനകരമാണ്. ഈ
ഉദ്യമത്തിന് പിന്നിൽ പ്രവർത്തിച്ച
എല്ലാവിദ്യാർത്ഥികൾക്കും അധ്യാപകർക്കും
അഭിനന്ദനങ്ങൾ. ഈ മാഗസിൻ വലിയ വിജയമാകട്ടെ
എന്ന് ആശംസിക്കുന്നു.

സ്നേഹപൂർവ്വം

പി.ടി.എ. പ്രസിഡണ്ട്
രാജൻ ഇ

ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. താലൂക്കർ

ഉള്ളടക്കം

കുഞ്ഞുവർത്തമാനം
നശിപ്പിക്കാനുള്ളതല്ല പ്രകൃതി
കുഞ്ഞിപ്പുവാറ്റ
പാവം കുഞ്ഞിപ്പുയ
കരടിയുടെ സ്വപ്നം
എപ്പോഴും ഒന്നിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന കൂട്ടുകാർ
തക്കാളി
കാക്കപ്പാട്ട്
പത്രവാർത്ത
മാധത്തിന്റെ ബസ്സ് യാത്ര(വായനാക്കുറിപ്പ്)
ഒരു സിനിമ അനുഭവം
മാഞ്ഞുപോയ ബാല്യം
After Winter's Silence
നിർമ്മിതബുദ്ധി
ചിത്രശാല
കൗൺസിലിംഗ്
ചിന്താവിഷയം
LK BATCH 2024-27
മികവുകൾ

സൂഴികൾ

കുഞ്ഞുവർഷമാനം



ഞാൻ: അമ്മ ഞാനും ഒരു ദോശ ചുട്ടോട്ടെ ?

അമ്മ: വേണ്ട കൈ പൊള്ളും

ഞാൻ: ഇല്ല ഞാൻ ഒരു കുഞ്ഞു ദോശ മാത്രം
ചുടാം

(ഞാൻ ഒരു കുഞ്ഞു ദോശ ചുട്ട് അമ്മക്ക് കൊടുത്തു)
എങ്ങനെയാണ്?

അമ്മ: നിന്നെപ്പോലെ സുന്ദരിദോശ!

ആത്മീയ കെ.ടി

1B

നശിപ്പിക്കാനുള്ളതല്ല പ്രകൃതി

പാറക്കെട്ടുകൾ അടുകൂടി
വെച്ചുപോൽ ചൂരൽ മല
കണ്ണിനൂ കുളിരേക്കുന്ന
കാപ്പിരേതാട്ടം.
അരുവിതൻ അരികിൽ
വിദ്യാലയം
ചൂരൽ മലയിലെ കാറ്റ്
പാടുന്നു മധുരഗാനം.
മനുഷ്യൻ വർഷങ്ങളായി
പ്രകൃതിയോട് ചെല്ല
ക്രൂരതയിൽ ഇളകി
മറിഞ്ഞു മലകൾ
വീടുകൾ പുഴകളായി
അരുവികൾ കടലായി
വിദ്യാലയങ്ങൾ കാണാതായി
ഒരു നിമിഷമെങ്കിലും പേമാരിയിൽ
എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട ചൂരൽ മല.
ദുഃഖരതിനിടയിലും നമ്മുക്ക്
പഠിക്കാം പ്രകൃതിയെ
നാം സ്നേഹിക്കണം
പ്രകൃതിയെ നാം
ദ്രോഹിക്കരുത്
പ്രകൃതിയെ കാക്കണം
നാം.

ചൂരൽ മലയേക്കുറിച്ച്
ആരാധ്യ
സുരേഷ്

കുഞ്ഞിപുമ്പാറ്റ



പുമ്പാറ്റേ പുമ്പാറ്റേ
തേൻ കുടിക്കുന്ന
പുമ്പാറ്റേ ഭംഗിയുള്ള പുമ്പാറ്റേ
നീറമുള്ള പുമ്പാറ്റേ
പുവിലിരിക്കും പുമ്പാറ്റേ
- ധ്യാന കെ.വി

പാവം കുഞ്ഞിപ്പൂച്ച



ഒരു ദിവസം കുഞ്ഞിപ്പൂച്ച വീട്ടിൽ
ചാടിക്കളിക്കുമ്പോ മേശയുടെ മുകളിലുണ്ടായ
പെരിന്റ് കുഞ്ഞിപ്പൂച്ചയുടെ പുറത്തേക്ക്
മറിഞ്ഞു കണ്ണാടിയിലേക്ക് നോക്കിയപ്പോ
കുഞ്ഞിപ്പൂച്ച തെട്ടിപ്പോയി! കുഞ്ഞി-
പ്പൂച്ചയുടെ ദേഹം മുഴുവൻ കുറുപ്പു
നിറമായി. ഇപ്പോൾ അവനെ കണ്ടാൽ
എല്ലാവരും പേടിക്കും പാവം കുഞ്ഞിപ്പൂച്ച

- ആത്മീക കെ.വി

കരടിയുടെ സ്വപ്നം



ഔഞ്ചു കരടി ഒരുദിവസം ഉറങ്ങി
കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു.അപ്പോഴാണ്
ഒരു മാമ്പഴത്തിനെ സ്വപ്നം കണ്ടത്.മാമ്പഴം
തലയിൽ വീണു എന്ന് കരുതി ഉറക്കത്തിൽ
നടക്കാൻ തുടങ്ങി .മാമ്പഴം കൈയിൽ
പിടിച്ച് മാമ്പഴമുള്ള മരം അന്വേഷിച്ച് കരടി
നടക്കാൻ തുടങ്ങി .ഒരു മരച്ചുവട്ടിൽ എത്തി
അതിൽ നിറയെ മാമ്പഴമാണെന്ന് കരുതി
മരം പിടിച്ച് കുലുക്കി .മരക്കൊമ്പിൽ
ഉറങ്ങുകയായിരുന്ന മറ്റൊരു കരടി ഔഞ്ചു
കരടിയുടെ പുറത്തേക്കു വീണത്
അപ്പോഴാണ് ഔഞ്ചു കരടിക്ക് ഞാൻ
സ്വപ്നത്തിലായിരുന്നു എന്ന് മനസ്സിലായത്.

ഏപോഴും ഒന്നിച്ചു ഉണ്ടാകുന്ന കുട്ടുകാർ



ഒരു ദിവസം ചിന്നു തരതലയും കുട്ടു മുഖലും ഒരു കാട്ടിലൂടെ പോവുകയാലിരുന്നു. അവർക്ക് ഒരു സൂത്രം തോന്നി. ഒരു പേപ്പർ വിമാനം ഉണ്ടാക്കിയാലോ എന്ന്. മുഖൽ ഒരു വിമാനം ഉണ്ടാക്കാൻ തുടങ്ങി.

ഉണ്ടാക്കിയപ്പോൾ വിമാനം വലുതായിപ്പോയി.

ചിന്നു മുഖൽ വിമാനത്തിൽ കയറിയിരുന്നു. ചിന്നു മുഖൽ കുറേ ഭംഗിയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടു.

അവളുടെ കുട്ടുകാരെയും വിളിച്ച് വിമാനത്തിൽ കയറ്റി നല്ല നല്ല ഭംഗിയുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ കാണിച്ചു.

ശിവാനി സി.വി

തക്കാളി



കാക്കപാട്ട്



പാറി പാറി പാറി വരുന്നൊരു
കാക്കകുഞ്ഞത്
വാലോ വാലോ ചോറുതരാം
വാലോ വാലോ പാലുതരാം
വേഗം വേഗം വലുതാക്കൂ
ഉഖരേ ഉഖരേ പറക്കേണ്ടേ

പത്രവാർത്ത



മോഷണം പോയി

ചെരളം : അടുകുളത്തിൽ നിന്ന്
മോഷണം പോയി.

ഇന്നലെ രാത്രി എട്ടരക്കാണ്.
ചെരളം അമ്പലമുക്ക് വീട്ടിലെ
അടുകുളത്തിൽ വെച്ചിരുന്ന മീൻ
അമ്പലമുക്ക് വീട്ടിലെ പൂച്ച മോഷ്ടിച്ചത്.

ആത്മീയ കെ.ടി

1ബി

വാചനക്കുറിപ്പ്

മാധ്യമത്തിന്റെ ബസ് ഖാത്രം



ഞാൻ വായിച്ച കഥയുടെ പേരാണ് "മാധ്യമത്തിന്റെ ബസ് ഖാത്രം". ഇതിൽ വളളിയമ്മ എന്ന എട്ടുവയസ്സുകാരിയുടെ ഒരു ബസ് ഖാത്രയുടെ കഥയാണ് കൊടുത്തിട്ടുള്ളത്. വളളിയമ്മ ആദ്യമായിട്ടാണ് പട്ടണത്തിലേക്ക് പോകുന്നത്. ഖാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ നല്ല നല്ല കാഴ്ചകൾ കണ്ടു. ബസിൽ ഖാത്രചെയ്ത് പട്ടണത്തിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ വഴിയുടെ സൈഡിൽ ഒരു കുഞ്ഞിപശു ഉണ്ടായിരുന്നു. കുഞ്ഞിപശു തുള്ളുമ്പോൾ വളളിയമ്മക്ക് ചിരി വന്നു, പിന്നെ തിരികെ പോകുമ്പോൾ കുഞ്ഞിപശു ചരത് കിടക്കുകയായിരുന്നു അത് കണ്ടപ്പോൾ വളളിയമ്മക്ക് സങ്കടമായി. എന്നിക്ക് ഈ കഥ ഇഷ്ടപ്പെട്ടു, കാരണം എന്നിക്ക് കുഞ്ഞിപശുകിടാവിന്റെ തുള്ളിച്ചാട്ടം ഇഷ്ടപ്പെട്ടു.



ഒരു സിനിമ അനുഭവം

സിനിമ എന്ന സ്വപ്നലോകത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ ചുവട് വെച്ചായിരുന്നു "ഓപ്പറേഷൻ ലൈല" എന്ന തമിഴ് സിനിമ. എന്റെ ആദ്യ ചിത്രത്തിന് ശേഷം ലഭിച്ച ഈ തമിഴ് സിനിമയിലെ വേഷം ഏറെ പ്രതീക്ഷയോടെയാണ് ഞാൻ ഏറ്റെടുത്തത്. ഭാഷയുടെ അതിർവരമ്പുകളില്ലാതെ കലയെ സ്നേഹിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടം ആളുകൾക്കിടയിൽ വർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞത് മറക്കാനാവാത്ത അനുഭവമാണ്. 10 വയസ്സ് പ്രായമുള്ളപ്പോഴാണ് ഈ സിനിമയിൽ അഭിനയിച്ചത്. 43 ദിവസങ്ങളോളം സെറ്റിൽ എല്ലാവരുടെ ഇടയിലും പാറിപ്പറന്നു നടന്നു. ഈ പടത്തിന്റെ സെറ്റിൽ റോൾ ആയിരുന്നു ഞാൻ ചെയ്തത്. പ്രതിഭാസമ്പന്നനായ ഡയറക്ടർ എ. വെങ്കിടേഷ് സാർ നല്ല പ്രോത്സാഹനം ആയിരുന്നു. ഇതിലെ നായക വേഷം ചെയ്ത തമിഴ് നടൻ ശ്രീകാന്ത് സാർ നല്ല സഹായവും എല്ലാം നന്നായി പറഞ്ഞു തരുന്നുമുണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോഴും എല്ലാവരോടും ഉള്ള ബന്ധങ്ങൾ കാര്യം സൂക്ഷിക്കുന്നു എന്നത് വളരെ സന്തോഷം തോന്നുന്നു. മറക്കാനാകാത്ത ഒരു പാട് നല്ല അനുഭവങ്ങൾ നാഗർകോവിലിലും കളിമക്കാവിലുമുള്ളവയും നടന്ന ചുട്ടിൽ ഉണ്ടായിരുന്നു.

അർപിത രാജൻ
9 B



മാഞ്ഞുപോയ ബാല്യം

ഏകാന്തതയുടെയും ഒറ്റപ്പെടലിന്റെ കല്പനകളിലൂടെ മാധ്യമം ആദ്യമായി നൂറുവർഷം ആകാശം കണ്ടുചിപിടിക്കുന്ന അസ്സലയ സൂര്യന്റെ കിരണങ്ങൾ നോക്കി കടൽതീരത്തെങ്ങെങ്കിലും ശാന്തനായിരിക്കുകയാണിരിക്കുന്നത്. തന്റെ ജീവിതവും ഈ സൂര്യനെ പോലെ അസ്തമിച്ചതാണ്. എന്ന് ഉതിക്കുമെന്നറിയാതെ ഉദിക്കുമോ എന്നുപോലും അറിയാതെ ഒരു പാഴ്ജീവിതമായി തന്റെ ജീവിതം മാറുകയാണ്. കുട്ടിക്കാലത്ത് എന്തൊക്കെ അവിരുന്നു. റോണാൾഡോയും, നെൽമറും, മെസ്സിയും നാട് വാണിരുന്ന കാലമായിരുന്നു. ആദ്യമായി ഏകദേശം ആഗ്രഹിച്ചത്. ഒരു ഹൂസ്ബോൾ കളിക്കാരനാകണമെന്നായിരുന്നു. പ്രായമേറിയതോടെ ഹൂസ്ബോൾ പ്രാന്ത് മാറിയിലെങ്കിലും ലക്ഷ്യങ്ങൾ പലതും മാറിമറിഞ്ഞു അവസാനം ലക്ഷ്യമേഖലയിൽ അവസാനമായി വീണ്ടും എന്തൊക്കെ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്നതിനുമുമ്പ് കുട്ടികളുടെ ശബ്ദം കേട്ട് ആകാശം തെളി ഉണരുന്നു. കുട്ടികളെ വീട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാനുള്ള ശ്രമം പാടിയാണ് മാതാപിതാക്കൾ. ആ കാഴ്ച കണ്ട് ആകാശിന്റെ മുഖത്തും ഒരു ചിരി പടർന്നു. പക്ഷെ ആ ചിരിക്ക് പിന്നിലും ഒരിക്കലും തിരിച്ച് കിട്ടാതെ മാഞ്ഞു പോയ ബാല്യത്തിന്റെ വേദനയുണ്ടായിരുന്നു. ഉപ്പിലിട്ട മാക്കുവും, ചാമ്പക്കുവും, പൂളിയും, കോലർസും, ബാക്ക് ബെഞ്ചും പിടി പിടീടും പറയുമ്പോൾ ചെറുതെങ്കിലും അതിലുണ്ടാകാൻ എല്ലാകാര്യങ്ങളും. പണ്ടെന്നോ പഠിച്ച് മറന്ന് പൂസ്കതാളുകളിലെ ഒരു വാക്യം അവന്റെ മനസ്സിൽ മിന്നിമറഞ്ഞു. അവൻ ആ വാക്യം മണലിൽ കുറിച്ചിട്ടു. കടലിൽ നോക്കി ഒരു ചെറു ചിരി പാസാക്കി അവൻ തിരിഞ്ഞുനടന്നു. കടൽ ആ വാക്യം മാറിയില്ല. എത്ര മാറിയിട്ടാലും മാഞ്ഞുപോകാതെ ഒരു സത്യമായിരുന്നു അത്.

മറക്കാൻ പറയാൻ എന്തെങ്കിലും മണ്ണിൽ പിറകാകാതെയാണ് അതിലെങ്കിലും മറവിതൻ മാറിടത്തിൽ മലയാൻ കാർമ്മകളോടിച്ചെത്തിയുണർത്തിയിരുന്നു.

AFTER WINTER'S SILENCE

The sun has woken up,
fully shining brightly.
The flowers began to bloom,
with the gentle touch
of the sun ray.
It's petals painted
beautifully by
nature's touch.
The bees circling
round and round the
flowers to taste
the nectar.
The gentle breeze
carrying the fragrance,
of bloomed flowers
spread all over.
This marked the beginning
of a new season;
spring !



SANUSHA C



നിർമ്മിത ബുദ്ധി



ആധുനിക കാലത്ത് പ്രചാരണത്തിൽ വരുന്ന ഒരു മാധ്യമമാണ് നിർമ്മിത ബുദ്ധി. മനുഷ്യനെ പോലെ ചിന്തിക്കാനും പ്രവർത്തിക്കാനും നിർമ്മിത ബുദ്ധിക്ക് കഴിവും. സൈബർലോകത്ത് ഇന്ന് നിർമ്മിത ബുദ്ധി അഥവാ AI യുടെ കടന്നുകയറ്റം ചെറുതല്ല. വലുതും ചെറുതുമായ AI ഫീച്ചറുകൾ ഇന്ന് സുലഭമാണ്. ഗൂണവും ദോഷവും ഇരതരത്തിലുള്ള നിർമ്മിത ബുദ്ധിക്കുണ്ട്. കുട്ടികൾക്ക് പഠന സംബന്ധമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും, വീഡീയോകൾ നിർമ്മിക്കാനും, ചിത്രങ്ങൾ നിർമ്മിക്കാനുമൊക്കെ AI ക്ക് സാധിക്കുന്നുണ്ട്. Chat gpt, Gemini, Meta AI, Suno AI തുടങ്ങിയ AI ഫീച്ചറുകൾ മൊബൈലിലും മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളിലും ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ സൈബർലോകത്ത് ഇവയെ അനാവശ്യമായി ഉപയോഗിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ കബളിപ്പിക്കുന്ന പ്രേരണ ഇന്ന് ഉണ്ട്. കരുതലോടെ AI യെ ഉപയോഗിച്ചാൽ മാത്രമേ സുരക്ഷിതമായ സൈബർലോകം ഉണ്ടാവുകയുള്ളൂ. പേടി വേണ്ടോ ജാഗ്രതയോടെ AI യെ ഉപയോഗപ്രദമാക്കിയാൽ മതി.....

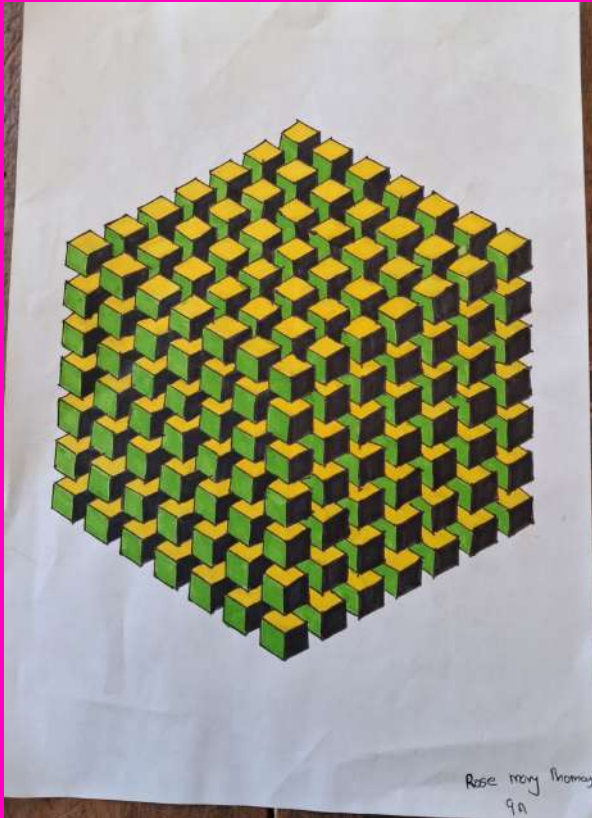
-ശിവന്യ.എം.എസ്
IX-എ

Whispers of wind

The wind came softly , with a
whispering sound...
It touched the leaves with tender care...
Moving forward holding some
secrets , along with the silent thunder .
It tries to reveal the secret
about the coming of rain .
It passed through the open skies
announcing about the summer rain .
The leaves sigh..
It passed away carrying
too many secrets...
It touches the soul of rain
and quietly whispers something...

Diya Ravikumar
9A

ചിത്രശാല





കൗൺസിലിംഗ് (counselling)

എന്താണ് കൗൺസിലിംഗ്

കൗൺസിലിംഗ് (Counseling) എന്നത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ആശങ്കകൾ, ജീവിതരീതിയിലെ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കി, അവ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു പ്രൊഫഷണൽ പ്രക്രിയയാണ്.

ലളിതമായി പറഞ്ഞാൽ

ഒരു വ്യക്തി തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്ന് പറയുകയും, ഒരു പരിശീലനം നേടിയ കൗൺസിലർ അതു ശ്രദ്ധിച്ചുകേട്ട്, ശരിയായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രക്രിയയാണ് കൗൺസിലിംഗ്.

കൗൺസിലിംഗിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ:

1. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുക
2. പ്രശ്നങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക
3. ശരിയായ തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കാൻ സഹായിക്കുക
4. ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കുക
5. ബന്ധങ്ങൾ മെച്ചപ്പെടുത്തുക

കൗൺസിലിംഗ് ആവശ്യമായ സാഹചര്യങ്ങൾ:

1. വിഷാദം (Depression), 2. ആശങ്ക (Anxiety)
3. കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ
4. പഠനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദം
5. തൊഴിൽസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
6. കൗമാരപ്രായത്തിലെ മാറ്റങ്ങൾ

കൗൺസിലിംഗ് തരങ്ങൾ:

1. വ്യക്തിഗത കൗൺസിലിംഗ് (Individual Counseling)
2. കുടുംബ കൗൺസിലിംഗ് (Family Counseling)
3. ദാമ്പത്യ കൗൺസിലിംഗ് (Marriage Counseling)
4. വിദ്യാർത്ഥി കൗൺസിലിംഗ് (Student Counseling)

ഇന്നത്തെ കാലത്ത് കുമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ (teenagers) നിരവധി ശാരീരിക, മാനസിക, സാമൂഹിക മാറ്റങ്ങൾ നേരിടുന്ന സമയമാണ്. ഈ ഘട്ടത്തിൽ അവർ അനുഭവിക്കുന്ന പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ താഴെ പറയുന്നവയാണ്:

1. മാനസിക സമ്മർദ്ദം (Stress & Anxiety)

പഠന സമ്മർദ്ദം, പരീക്ഷകൾ, ഭാവിയിലെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക

മാതാപിതാക്കളുടെ പ്രതീക്ഷകൾ നിറവേറ്റാനുള്ള സമ്മർദ്ദം

Anxiety, depression പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു

2. സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ സ്വാധീനം

Instagram, WhatsApp പോലുള്ള സാറ്റ്പോമുകൾ മൂലം താരതമ്യം ചെയ്യൽ

Self-esteem കുറയുക

Cyberbullying പോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

3. വ്യക്തിത്വ ആശയക്കുഴപ്പം (Identity Crisis)

“ഞാൻ ആരാണ്?” എന്ന ചോദ്യത്തിൽ ആശയക്കുഴപ്പം

സ്വന്തം കഴിവുകളും ലക്ഷ്യങ്ങളും കണ്ടെത്താനുള്ള പോരാട്ടം

4. കുട്ടുകാർ സമ്മർദ്ദം (Peer Pressure)

തെറ്റായ പ്രവൃത്തികളിലേക്ക് പ്രേരിപ്പിക്കൽ

പുകവലി, മദ്യപാനം പോലുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ പരീക്ഷണം

5. കുടുംബബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾ

മാതാപിതാക്കളുമായി അഭിപ്രായ ഭിന്നത

സംസാരക്കുറവ്, misunderstanding

6. പ്രണയവും വികാരങ്ങളും (Emotional Changes)

ആദ്യ പ്രണയ അനുഭവങ്ങൾ

breakups മൂലം വിഷമം, ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ്

7. ശരീരഭാവത്തെ കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക (Body Image Issues)

തടി/സന്നം, നിറം എന്നിവയെ കുറിച്ചുള്ള അസന്തോഷം

“perfect look” നേടാനുള്ള അമിത ശ്രമം

8. അടിമരതങ്ങൾ (Addictions)

മൊബൈൽ ഗെയിമിംഗ്, സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അധിക ആശ്രയം

ചിലർക്ക് substance abuse വരെ എത്താം

9. പഠന-കുറിയർ ആശങ്ക

ഏത് കോഴ്സ് എടുക്കണം?

ജോലി അവസരങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക

കൗമാരകാലം ഒരു സങ്കീർണ്ണവും നിർണായകവുമായ ഘട്ടമാണ്. ശരിയായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം, മാതാപിതാക്കളുടെ പിന്തുണ, അധ്യാപകരുടെ സഹകരണം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ എളുപ്പത്തിൽ കൈകാര്യം ചെയ്യാം

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാര മാർഗ്ഗങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനമാണ്. താഴെ ചില പ്രായോഗികവും എളുപ്പത്തിൽ നടപ്പാക്കാവുന്ന മാർഗ്ഗങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു:

1. മാതാപിതാക്കളുമായി തുറന്ന ആശയവിനിമയം
കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ തുറന്ന് പറയാൻ അവസരം നൽകുക

വിമർശിക്കാതെ കേൾക്കുക

“ഞാൻ നിന്നോടടുണ്ട്” എന്ന വിശ്വാസം നൽകുക

2. മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം
സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ meditation, yoga എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

ആവശ്യമെങ്കിൽ കൗൺസിലിംഗ് സഹായം തേടുക

കുട്ടികളെ അവരുടെ വികാരങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ പഠിപ്പിക്കുക

3. സോഷ്യൽ മീഡിയ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കുക

സ്ക്രീൻ ടൈം നിയന്ത്രിക്കുക

real life activities (sports, reading) പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

online safety കുറിച്ച് അവബോധം നൽകുക

4. നല്ല കുട്ടുകാർ തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ സഹായിക്കുക

positive friends തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക

peer pressure-നെ എങ്ങനെ നേരിടണം എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക

5. ലക്ഷ്യങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കാൻ സഹായിക്കുക

ചെറിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ മുതൽ ആരംഭിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

അവരുടെ താൽപ്പര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ സഹായിക്കുക

6. ആത്മവിശ്വാസം വളർത്തുക

ചെറിയ വിജയങ്ങൾ പോലും പ്രശംസിക്കുക

“നിനക്ക് കഴിയും” എന്ന ആത്മവിശ്വാസം നൽകുക

7.ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി
ദിവസേന വ്യായാമം

നല്ല ഉറക്കം (7-8 മണിക്കൂർ)

balanced diet

8.പ്രണയവും വികാരങ്ങളും കൈകാര്യം ചെയ്ത്
വികാരങ്ങളെ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുക

relationship-കളിൽ balance നിലനിർത്താൻ പഠിപ്പിക്കുക

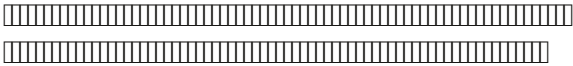
9.അടിമതകളിൽനിന്ന് മാറി നിൽക്കുക
മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗത്തിന് സമയം നിശ്ചയിക്കുക

harmful habits-ന്റെ അപകടങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുക

കുട്ടികളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനു പകരം നയിക്കുന്നതും മനസ്സിലാക്കുന്നതും ആണ്
പ്രധാനമായത്.

സ്നേഹം, പിന്തുണ, വിശ്വാസം – ഇതാണ് മികച്ച പരിഹാരം.

ചിന്താവിഷയം



അലിവില്ലെങ്കിൽ അറിവ് വെറും ശൂന്യമാണ്, വിവേകം ഇല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസവും.

വിദ്യാഭ്യാസവും സംസ്കാരവും പരസ്പരപൂരകങ്ങളാണ്. വിദ്യാഭ്യാസം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സ്വഭാവത്തെയും സാമൂഹിക ജീവിത രീതിയേയും രൂപപ്പെടുത്തുമ്പോൾ സംസ്കാരം വിദ്യാഭ്യാസ രീതികളെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. അനുനിമിഷം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമൂഹത്തിൽ മനസ്സിൽ ആർദ്രതയുള്ളവർ ഇന്ന് വിരളമാണ്. മനസ്സിന്റെ ഊഷ്മരത മനുഷ്യനെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കും എന്നതും സ്വാഭാവികമാണ്.

അറിവ് നേടുമ്പോൾ ഗുരുത്വം വർദ്ധിക്കുന്ന ഒരു സുവർണ്ണ കാലം നമുക്കുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് അറിവ് മനുഷ്യന്റെ ഭൗതിക നേട്ടം മാത്രമാകുമ്പോൾ മനുഷ്യമനസ്സിലെ അറിവും ആർദ്രതയും ഇല്ലാതാകുന്നു. പരിസ്ഥിതിയോടും സഹജീവികളോടും അലിവ് കാണിക്കാൻ മനുഷ്യൻ തയ്യാറാകുന്നില്ല. വിദ്യാഭ്യാസമാണ് ഒരുവനെ സംസ്കാരസമ്പന്നനാക്കുന്നത്. വകതിരിവും വിവേകവും ഇല്ലെങ്കിൽ വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ട് എന്ത് അർത്ഥമാണുള്ളത്? അലിവും ആർദ്രതയും മനസ്സിൽ കരുതി വിവേകപൂർണ്ണമായി സഹജീവികളോട് സംവദിക്കുക, നല്ലൊരു മനുഷ്യനാകാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

ദീപ. ടി.വി
(മലയാളം അധ്യാപിക/ലിറ്റിൽ കൈറ്റ് മെൻറർ)



ഭിന്നശേഷി വിദ്യാർത്ഥികളുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ പരിശീലനം



പുസ്തകപ്രദർശനം





ജി.എച്ച്.എസ്.എസ് തായന്നൂർ
ലോക പരിസ്ഥിതിദിനം
വൃക്ഷ തൈ നട്ടിൽ

വലോചനങ്ങൾക്കുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ പരിശീലനം



റോബോട്ടിക് കിറ്റ് സജ്ജീകരണം



കലോത്സവ മൂന്നാഴ്ച



ഘ.പി ക്ലാസിലേക്കുള്ള scratch പരിശീലനം



IT മികവുസരം



AI പരിശീലനം



LK 2024-27 BATCH



പ്രിയപ്പെട്ടവരെ.....

താഴെ നൂറ് ഗവണ്മെന്റ് ഹയർ സെക്കന്ററി സ്കൂളിലെ ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് ഖുണിറ്റിന്റെ ഡിജിറ്റൽ മാഗസിൻ ഒരോ വാചനക്കാർക്കുമായി സമർപ്പിക്കുകയാണ്. ഇതിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിൽ ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകിയ അധ്യാപകർ, സൂപ്പർവൈസർ നൽകി മാഗസിൻ താളുകൾ സജ്ജമാക്കിയ കൂട്ടുകാർ, ആരംഭകൾ അറിയിച്ച പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചവർ..... ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സിന്റെ ഒരോ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കും വേണ്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകി കൂടെ നിന്ന ലിറ്റിൽ കൈറ്റ്സ് മെമ്പർമാരായ ദുര്യടീച്ചർ, ദീപടീച്ചർ..... എല്ലാവരെയും ഹൃദയത്തോട് ചേർത്തുനിർത്തുന്നു.....

എഡിറ്റർ