

അതിജീവനം

കൗമാരവിദ്യാഭ്യാസ
പരിപാടി

ക്രോഡീകരണം

1. ഒരാൾ മറ്റൊരാളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തനാണ്.
2. ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ഉണ്ട്.
3. ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്തമായ കഴിവുകളുടെ ഉടമയാണ്.

ക്രോഡീകരണം

മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആയാസം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ മാനസിക ഉല്ലാസം ലഭിക്കുകയും ഒറ്റപ്പെടലിൽ അനുഭവിക്കുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാവുകയും ചെയ്യും.

ക്രോഡീകരണം

അനുകൂലസാഹചര്യങ്ങളിൽ കഴിവുകൾ പ്രകടമാകും , കഴിവുകൾ സ്വയം കണ്ടെത്തുകയും അവ ഗുണപരമായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ സർഗ്ഗാത്മകത പ്രകടമാകും.

മാറുന്ന ശീലങ്ങൾ

- രാത്രി വൈകി ഉറങ്ങുന്നു.
- പ്രഭാതത്തിൽ വൈകി ഉണരുന്നു.
- പ്രഭാതകാര്യങ്ങൾ കൃത്യമായി നിർവ്വഹിക്കുന്നില്ല.
- ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിൽ സമയ കൃത്യത പാലിക്കുന്നില്ല.
- പഠനസമയം താളം തെറ്റുന്നു.
- അലസത
- അമിത ഉത്കണ്ഠ
- വ്യായാമ കുറവ്

ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ

- ജീവിക്കാനുള്ള അവശ്യ ഇന്ധനമാണ് ഭക്ഷണം

- ബുദ്ധി വളർച്ചക്കും, ഓർമ്മ ശക്തിക്കും പ്രഭാത ഭക്ഷണം അനിവാര്യമാണ്.

(ബ്രെയിൻ ഫുഡ്)

പ്രഭാത ഭക്ഷണം രാവിലെ 8 മണിയോടടുത്തും ഉച്ചഭക്ഷണം ഉച്ചയ്ക്ക് 2 മണിക്ക് മുമ്പായും കഴിച്ചിരിക്കണം.

ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ

- ഒരു ദിവസം ശരീരത്തിനു വേണ്ട ഊർജ്ജത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്ന് പ്രദാത ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്.
- രാത്രി വൈകി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് ജീവിത ശൈലിയിൽ വന്ന വലിയൊരു മാറ്റമാണ്.
- വയറിന് ഭാരം നൽകാത്തതും എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതുമായ ഭക്ഷണമാണ് രാത്രി കാലങ്ങളിൽ ഉചിതം
- രാത്രിയിൽ കൊഴുപ്പേറിയതും എരിവും പുളിയും കൂടുതലുള്ളതുമായ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഇവ ഗ്യാസ്‌ട്രോഇന്റസോഫാജിയൻ റിഫ്ലക്സ് ഡിസീസിന് കാരണമാകുന്നു.

അത്താഴം വൈകിയാൽ

- ഉറക്കുകുറവ്
- ഗ്യാസ് ട്രബിൾ
- പുളിച്ചു തികട്ടൽ
- തലവേദന
- അമിത ഭാരം
- മലബന്ധം
- രാവിലെ ഉൻമേഷകുറവ്
- പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തോട് വിരക്തി

കളികളും വ്യായാമങ്ങളും

- ശരീരത്തിന് നല്ല വ്യായാമം ലഭിക്കുന്ന കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- എല്ലാ ദിവസവും വൈകുന്നേരമോ രാവിലെയോ ഒരു മണിക്കൂറോളം ഓടിക്കളിക്കുക.(കോവിഡ് മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിച്ചു കൊണ്ടു മാത്രം)

കളികളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതു കൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

- ബോധപ്പൂർവ്വമുള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതിന്റെ മടുപ്പില്ല.
- രസകരമായി ശാരീരികാധ്വാനം സാധ്യമാകുന്നു.
- കൂട്ടുകാരെ ലഭിക്കുന്നു. സാമൂഹിക ഐക്യം സാധ്യമാകുന്നു.
- ശരീരപേശികൾ സുദൃഢമാകുന്നു.
- ഹൃദയാരോഗ്യം ഉണ്ടാകുന്നു.
- മാനസിക സംഘർഷം കുറയുന്നു.
- നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കുന്നു.
- ചിന്താശേഷി വർദ്ധിക്കുന്നു.
- ശരീരം കൂടുതൽ ഊർജ്ജസ്വലമാകുന്നു.

സ്കൂളുകളിൽ ചെയ്യാവുന്ന ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ ഒരു മടിയുമില്ലാതെ ഏറ്റെടുക്കുക.

- ക്ലാസ് മുറികൾ ക്രമീകരിക്കൽ
- വൃത്തിയാക്കൽ
- സ്കൂൾ പുനോട്ടം, പച്ചക്കറിത്തോട്ടം എന്നിവ പരിപാലിക്കൽ
- ഉച്ചഭക്ഷണ വിതരണം

അലസത രോഗങ്ങളുടെ
വഴികാട്ടിയാണ് .
ഊർജ്ജസ്വലത
ആരോഗ്യത്തിന്റേയും

മൂന്നു തരം വ്യായാമങ്ങൾ

- ഏയറോബിക് വ്യായാമം
- സ്ട്രെങ്തനിങ് വ്യായാമം
- സ്ട്രെച്ചിംഗ് വ്യായാമം

ഏയറോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ

- കാലുകളിലേയും കൈകളിലേയും പേശികളെ ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ തരം ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുന്ന വ്യായാമം
- നടത്തം
- വേഗതയിലുള്ള നടത്തം
- സൈക്ലിങ്ങ്
- ജോഗിങ്ങ്
- നീന്തൽ
- പട്ടികയാൽ
- ഏയറോബിക് ഫാൻസ്

സ്ക്രിപ്റ്റിന്റെ വ്യായാമങ്ങൾ

- കായിക ക്ഷമത
വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ളതും പേശികൾ
കൂടുതൽ ബലവത്താകുന്നതുമായ
വ്യായാമങ്ങൾ
- വെയിറ്റ് ലിഫ്റ്റിംഗ്
- പുഷ് അപ്പ്
- പൂൾ അപ്പ്
- ജിം

സ്ത്രീകളുടെ വ്യായാമങ്ങൾ

- പേശികൾക്ക് ഇളവു വരുത്തുന്ന വ്യായാമങ്ങളാണ് സ്ത്രീകളുടെ വ്യായാമങ്ങൾ. അഥവാ ഫ്ലക്സിബിലിറ്റി വ്യായാമങ്ങൾ എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു.
- വശങ്ങളിലേക്ക് വളയുക
- യോഗ
- ഡാൻസ്, സൂര്യ നമസ്കാരം
- കൈകൊണ്ടു കാൽപ്പാദം തൊടുക

- ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവുമുണ്ടെങ്കിലേ ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ ഉണ്ടാവൂ. ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികളാണ് ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹത്തിന്റെ അടിത്തറ. വ്യായാമങ്ങളിലും ഏർപ്പെടുന്നത് മൂലം ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സും ശരീരവും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാൻ നമുക്ക് കഴിയും.

പ്രതീക്ഷിത പ്രതികരണം

- മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്നത് രമ്യ.
- ശരിയായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നില്ല.
- സമയത്തെ ഫലപ്രദമായി വിനിയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല.
- വേണ്ടത്ര സമയം ഉറങ്ങാൻ കിട്ടുന്നില്ല.
- ഫെയ്സ് ബുക്കിനോടും വാട്സാപ്പിനോടുമുള്ള ഭ്രമം വർദ്ധിക്കുന്നു.
- കളി തീരെയില്ല.
- ഉൻമേഷക്കുറവ്.
- തടി കൂടുന്നു എന്നുള്ള ആശങ്ക

മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾക്ക്

മറ്റെന്തെല്ലാം കാരണങ്ങൾ ഉണ്ട്

- വിവധ തരം രോഗങ്ങൾ
- അമിതമായ ആശ്രഹങ്ങൾ
- താൻ വിചാരിക്കും പോലെ മറ്റുള്ളവർ പെരുമാറാതിരിക്കൽ
- പ്രതീക്ഷകൊണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു തീർക്കാൻ പറ്റാത്തത്
- ആത്മവിശ്വാസക്കുറവ് .
- ശാർഹിക പീഡനം ഏറെക്കാലം തുടരുന്നതും മുടിവെക്കുന്നതും പഠനത്തേയും മാനസികാരോഗ്യത്തേയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കൽ.

മാനസിക സംഘർഷത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

- മാനസിക സംഘർഷം
വ്യക്തികൾക്കനുസരിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെടും
- തലവേദന
- ഛർദ്ദി
- പനി
- ഉറക്കമില്ലായ്മ
- നെഞ്ചിടിപ്പ്
- ശ്വാസം മുട്ടൽ

- അമിത വിയർപ്പ്
- അധിക രക്ത സമ്മർദ്ദം
- വയറുവേദന
- വയറിളക്കം
- ക്ഷീണം
- ദാഹം

ഇവയിൽ ചിലതാകാം പ്രകടമാകുന്നത്.

- അമിതമായ ഉത്കണ്ഠ
- ഭയം
- വിഷാദം
- കോപം
- വഴക്കു വാക്കാലുള്ള പ്രവണത
തുടങ്ങിയവയാണ് മാനസിക ഘടകങ്ങൾ

കോപം ഒരു വ്യക്തിയോടോ
അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സാഹചര്യത്തോടോ
ആണെങ്കിൽ പോലും അതിന്റെ നാശം
ഏറ്റു വാങ്ങുന്നത് കോപിക്കുന്ന ആൾ
തന്നെയാണ്

രണ്ടു തരം മാനസിക

സംഘർഷങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകരമായ മാനസിക സംഘർഷം
- അനാരോഗ്യകരമായ മാനസിക സംഘർഷം

• ആരോഗ്യകരമായ മാനസിക സംഘർഷം

ഉദാ: ഫുട്ബോൾ മത്സരത്തിന്റെ ലൈൻ അപ്പ് നടക്കാൻ പോവുകയാണ്. നിങ്ങൾ ടീമിന്റെ ക്യാപ്റ്റനാണ്. ഈ കളി ജയിക്കുവാൻ വേണ്ട റിയാണ് പോരാട്ടം എതിർ ടീമും വളരെ ശക്തരാണ്. ഈ സമയം നിങ്ങൾ ഒരു പ്രശ്നത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കുകയാണ്. ടീമിനെ വിജയത്തിലെത്തിക്കുക എന്നതാണ് ധർമ്മം. എതിർ ടീമിന്റെ ദൗർലഭ്യങ്ങൾ ശരിയാം വണ്ണം മനസിലാക്കി ആത്മ സംയമനത്തോടെ കളിക്കാനിറങ്ങിയാൽ നിങ്ങളുടെ ടീമിന് വിജയിക്കാനാകും .

• നല്ല വ്യക്തിത്വം രൂപപ്പെടുമ്പോൾ ആരോഗ്യകരമായ സംഘർഷങ്ങൾ മാത്രമായിരിക്കും മനസിലു വാകുക.

• നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവർക്കുള്ളതിനേക്കാൾ അഭികാമ്യമായ വ്യക്തിത്വം എന്നതാണ് നല്ല വ്യക്തിത്വം എന്നതു കൊണ്ട്. ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് .

ഇത് സാധ്യമാകണമെങ്കിൽ

- സ്വഭാവം നന്നാവണം
- സ്വഭാവം നന്നാവണമെങ്കിൽ നല്ല ശീലങ്ങൾ ഉണ്ടെ വായിരിക്കണം
- നല്ല ശീലങ്ങൾ നല്ല പ്രവർത്തികളുടെ ഫലമാണ്.
- നല്ല വാക്കുകളുടെ ബഹിർസ്ഫുരണമാണ് നല്ല പ്രവർത്തികൾ
- നല്ല വാക്കുകൾ നല്ല ചിന്തയിൽ നിന്നു ഉണ്ടെ വാവുകയുള്ളൂ.
- നല്ല ചിന്തകളാണ് നല്ല വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ കാതൽ

അന്നാരോഗ്യകരമായ സംഘർഷം

കൗമാരക്കാരിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സംഘർഷങ്ങൾ - മൂന്നുതരം

1. വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങൾ.
2. കുടുംബ പരവും സാമൂഹികമായ കാരണങ്ങൾ.
3. പൊതുവായ കാരണങ്ങൾ.

വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങൾ

- മാറിയ ജീവിത സാഹചര്യത്തിൽ വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങളാൽ ഉണ്ടാകുന്ന വ്യാകുലതകൾ നിരവധിയാണ്.
- അമിതമായ പഠന ഭാരം
- രക്ഷിതാക്കളുടെ അധിക നിയന്ത്രണം
- ഒറ്റപ്പെടുന്ന അനുഭവവും അപകർഷതാ ബോധവും
- താമസിക്കുന്ന സ്ഥലവുമായുള്ള പൊരുത്തക്കേട്
- നിഷേധാത്മകവും ക്രിയാത്മ രഹിതവുമായ കാഴ്ചപ്പാട്.

- ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കോഴ്സുകൾ, ക്ലാസ്സുകൾ
- ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിക്കാതെ വരിക.
- ആരോഗ്യമില്ലായ്മയും ഭാവിയിൽക്കുറിച്ചുള്ള ആകുലതകളും
- അക്ഷമമായ പെരുമാറ്റം വിമർശനം നിറഞ്ഞ സംസാരശൈലിയും
- ക്രമം തെറ്റിയ ദിനചര്യ
- ബന്ധങ്ങളിലുടനീളം വരുന്ന ഉലച്ചിൽ
- ശരിയായ ആശയ വിനിമയത്തിനുള്ള കഴിവില്ലായ്മ

കുടുംബപരവും സാമൂഹികവുമായ

കാരണങ്ങൾ

- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായും കുടുംബത്തിലെ മറ്റംഗങ്ങൾ തമ്മിലും ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യമില്ലായ്മ
- കലുഷിതമായ കുടുംബാന്തരീക്ഷം
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയമില്ലായ്മ.

പൊതുവായ കാരണങ്ങൾ

- മറ്റു കുട്ടികളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തൽ
- സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള വഴക്കുകൾ
- കാഴ്ചപ്പാടിലെ വൈവിധ്യം
- ഭക്ഷണ രീതിയിലെ വ്യത്യാസങ്ങൾ
- ആരോഗ്യകരമല്ലാത്ത ചുറ്റുപാട്

- നിരന്തരമായ മാനസിക സംഘട്ടനങ്ങൾ ഒട്ടേറെ ശാരീരിക രോഗങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കുന്നു.
- (രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, പ്രമേഹം) അവയെ മനോ-ശരീര ജന്യരോഗങ്ങൾ (**Psycho-Somatic**) എന്നും വിളിക്കുന്നു.

- അൽപം ശ്രദ്ധയോടെ മുന്നോട്ടുപോയാൽ മാനസികസംഘർഷണങ്ങൾ ലഘൂകരിക്കാൻ കഴിയും
- പഠിക്കാനുള്ള തന്റെ കഴിവിനെക്കുറിച്ച് ആത്മവിശ്വാസം കാത്തു സൂക്ഷിക്കുക.
- കുട്ടികൾ തമ്മിൽ ബുദ്ധിയിൽ വലിയ അന്തരങ്ങൾ ഇല്ല. ചിലർ അത് നന്നായി ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നു മാത്രം.
- നല്ലൊരു ഭാവി എപ്പോഴും സ്വപ്നം കാണണം, ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം ഉണ്ടാകണം

- തന്നെക്കാൾ കൂടുതൽ സൗകര്യവും സാമ്പത്തിക ഭദ്രതയും ഉള്ളവരെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് ആസൂത്ര്യപ്പെട്ട് വിഷമിക്കാതെ തന്നെക്കാൾ പുറകിലുള്ളവരെ കുറിച്ച് ചിന്തിച്ച് തനിക്കുള്ള സൗകര്യത്തിൽ സന്തോഷിക്കുക.
- സുഹൃത്തുക്കളെ ശ്രദ്ധയോടെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ചീത്ത കൂട്ടുകെട്ട് ഒഴിവാക്കണം. എല്ലാം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ് എന്നു പറഞ്ഞുകൊണ്ടായിരിക്കും ആദ്യമായി തെറ്റായ കാര്യങ്ങൾ തുടങ്ങുക. സുഹൃത്തുക്കളുടെ പ്രേരണയിൽ തെറ്റായ പ്രവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ അവസരം ഉണ്ടാകരുത്.

- ഭക്ഷണം തെരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ രുചിക്കുപരിയായി ആരോഗ്യകരമായ വിഭവങ്ങൾക്ക് മുൻതൂക്കം നൽകണം. അമിത ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുക.
- വ്യായാമം, കുളികളിൽ ഏർപ്പെടൽ, എന്നിവ ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കണം
- പക്ഷിനിരീക്ഷണം, പുന്തോട്ട നിർമ്മാണം, കരകൗശല വസ്തുനിർമ്മാണം, തുടങ്ങി അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് വിനോദത്തിലേർപ്പെടുക.

- വിശ്രമ വേളകൾ ആനന്ദകരമാക്കുന്നത് മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.
- മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുകയും താരതമ്യം ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാതെ സ്വന്തമായി ഒരു വ്യക്തിത്വം വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം.
- രക്ഷിതാക്കളുമായും ബന്ധുക്കളുമായും കൂട്ടുകാരുമായും നല്ല ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുക.
- നിങ്ങൾ ഏകനാണ്/ഏകയാണെന്ന് ചിന്തിക്കരുത്. നമ്മേ സഹായിക്കാൻ നിരവധി പേരുടെ ഒരു വിശ്വാസം എപ്പോഴും മനസ്സിലുറപ്പിക്കണം.

മാനസികാരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിയുടെ സവിശേഷതകൾ

- മാനസികാരോഗ്യമുള്ള ഒരാൾ സ്വയം തൃപ്തനായിരിക്കും
- സ്വന്തം കഴിവുകളെ കുറച്ചു കാണുകയോ അവയെപ്പറ്റി അഹങ്കരിക്കുകയോ ചെയ്യുകയില്ല.
- സ്വന്തം പരിമിതികളും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിവുണ്ടായിരിക്കും.

- മറ്റുള്ളവരെ അംഗീകരിക്കുകയും സ്നേഹിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഉറപ്പില്ലാത്ത സുഹൃത്ത്ബന്ധങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. മനസ്സിന്റെ വികാരങ്ങളെ - ഉദാഹരണമായി പേടി, ദേഷ്യം, കോപം എന്നിവയെയും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുമെന്നായിരിക്കും.

ക്രോഡീകരണം

- പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ഓൺലൈൻ ക്ലാസുകൾ ആരംഭിച്ചു.
- വിവിധ തലങ്ങളിലുള്ള കുട്ടായ്മകളിലൂടെ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവർക്ക് അവ ലഭ്യമാക്കി.
- മൊബൈൽ ,ടാബ്,ലാപ്ടോപ്പ് വഴി ക്ലാസുകൾ കാണുന്നതിനും മറ്റുള്ളവരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നതിനും പരസ്പരം കാണുവാനും സാധിച്ചു.

- സർഗ്ഗാത്മക അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.
- ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തി പുതിയ കണ്ടെത്തലുകൾ നടത്തി ഉദാ: യൂട്യൂബ് ചാനൽ, ടെലിഫിലിം)
- അധ്യാപകരുമായി നിരന്തരം ബന്ധം സ്ഥാപിക്കാനും സംശയ നിവാരണത്തിനും സാധ്യമായി.
- പഠനപ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി തയ്യാറാക്കുന്ന ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, സൂഷ്ടികൾ എന്നിവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവെയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

ക്രോഡീകരണം

- ടി.വി, മൊബൈൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ, ടാബ് എന്നിങ്ങനെ “സ്ക്രീൻ” ഉള്ള ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് ഒരാൾ ഒരു ദിവസത്തിൽ ആകെ ചെലവഴിക്കുന്ന സമയത്തിനാണ് “സ്ക്രീൻ ടൈം” എന്നു പറയുന്നത്.

- പ്രശ്ന പരിഹരണശേഷി നഷ്ടമാകും
- ദിനചര്യകൾ താളം തെറ്റും
- മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടൽ
- ചിന്താശേഷി നഷ്ടമാകുന്നു.
- സാമൂഹിക നൈപുണികൾ നഷ്ടമാകുന്നു.
- അന്തർമുഖത്വവും വിഷാദരോഗവും ഉണ്ടായേക്കാം
- സ്വഭാവ വ്യതിയാനം

- മൊബൈൽ കമ്പ്യൂട്ടർ, ടി.വി എന്നീ സ്ക്രീൻ ഉപകരണങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചില ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും
- കണ്ണിന്റെ കാഴ്ച, മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത ശ്രദ്ധിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് ഇവയെല്ലാം നിരന്തരമായ സ്ക്രീൻ ഉപയോഗം മൂലം തകരാറിലാകും.
- കഴുത്ത് വേദന, പുറംവേദന എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും.

- നിരന്തരമായി സ്ക്രീൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കുട്ടികളിൽ പൊണ്ണത്തടി ഉണ്ടാകും
- വൈകാരിക അസന്തുലിതാവസ്ഥ
- തലവേദന, അലസത എന്നിവ ഉണ്ടാകും
- ജീവിത ശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായേക്കാം.

ക്രോഡീകരണം

- ഓൺലൈൻ പഠനസമയം കഴിയുമ്പോൾ ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ മാറ്റി വെക്കുക
- കണ്ണുകൾക്ക് വിശ്രമം കിട്ടുന്ന മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക
- ഉദാ: - ഇടക്കിടക്ക് പുറത്തേക്ക് നോക്കുക.
- ഇലകളിലേക്കും ചെടികളിലേക്കും നോക്കുക
- കണ്ണുകൾ ഇടക്കിടക്ക് അടച്ചു തുറക്കുക

- വീട്ടിലെ ചെറിയ ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്യുക
- ലഘു വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക
- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സംസാരിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക.
- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി വിനോദങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.
- പച്ചക്കറിത്തോട്ടം, പുനോട്ട നിർമ്മാണം എന്നിവയിൽ ഏർപ്പെടുക.
- ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ (മൊബൈൽ, ടാബ്) ഉപയോഗിച്ച് സർഗ്ഗാത്മക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

ക്രോഡീകരണം

- ക്ഷീണം അനുഭവപ്പെടും
- ജലദോഷവും പനിയും എളുപ്പത്തിൽ പിടിപെടും.
- ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി ദുർബലമാകും
- ഉപദ്രവകാരികളായ ബാക്ടീരിയകളും വൈറസുകളും എളുപ്പത്തിൽ പിടിപെടും.

- അമിത ഭാരം ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത
- ഉറക്കക്കുറവ് ഉള്ളവരിൽ വിശപ്പ് കുറയ്ക്കുന്ന ഹോർമോണിന്റെ അളവ് കുറവായിരിക്കും. ഇത് പതിവിൽ കൂടുതൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും.
- പ്രമേഹം പിടിപെടാൻ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- ഏകാഗ്രതയും ശ്രദ്ധയും കുറയും

- മാനസിക പിരിമുറുക്കം വർദ്ധിക്കും
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദമു വാകും
- പഠന വൈകല്യത്തിന് ഇടയാകും
- ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ പിടിപെടും
- ഓർമ്മക്കുറവ് ഉണ്ടാകും...

ക്രോഡീകരണം

- ഉറങ്ങുന്നതിനും ഉണരുന്നതിനും കൃത്യസമയം പാലിക്കുക.
- ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പ് 2 മണിക്കൂർ സമയം കമ്പ്യൂട്ടർ, മൊബൈൽ ഫോൺ എന്നിവ നോക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. പകരം പുസ്തക വായിക്കുക.
- ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ അധികം വെളിച്ചമില്ലാത്ത മുറിയിൽ ഉറങ്ങുക.
- ചായ, കാപ്പി തുടങ്ങിയ പാനീയങ്ങളുടെ അമിതമായ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കുക.
- നിദ്രാശുചിത്വം പാലിക്കുക.

- സമീകൃതാഹാരം ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക.
- ശരീരത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കും ആരോഗ്യത്തിനും സുഖകരമായ ഉറക്കത്തിനും വ്യായാമം നല്ലതാണ്. ഇത് ഒരു ശീലമാക്കുക.
- രാവിലെയോ വൈകുന്നേരമോ ഉള്ള വെയിൽ കൊള്ളുക. ഇത് ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിറ്റാമിൻ ഡി ലഭ്യമാകും.
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ ഒരുമിച്ചു കളികളിൽ ഏർപ്പെടുക. ഇത് പർസ്പരമുള്ള വൈകാരിക ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിന് ഗുണം ചെയ്യും.

നന്ദി