ലഹരി വിമുക്ത കേരളം

എൽ.പി വിഭാഗം- മൊഡ്യൂൾ

വിദ്യാർഥി പരിവർത്തന പരിപാടി

ഏകദിന ശില്പശാല

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2022

Sy_13/D:\Aca.\Meena.Tr\Module\LP_Student

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

ആമുഖം

വിദ്യാലയ അന്തരീക്ഷം ആഹ്ലാദകരമാകുവാൻ വിദ്യാർഥികൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹവും കരുതലും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അധ്യാപകരോട് രക്ഷിതാവെന്ന നിലയ്ക്ക് എല്ലാം തുറന്നു പറയുവാനും നാടിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾപോലും അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള അവസരം വിദ്യാലയങ്ങളിലുണ്ട്. കുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഒരുമിച്ച് നിന്നാൽ ഏത് പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയും. ലഹരിക്കെതിരെ ഒന്നിച്ച് അണിചേരുന്നതിന് മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടക്കുന്ന സുദീർഘമായ കർമപരിപാടിയിൽ കേരളത്തിലെ വിദ്യാർഥി സമൂഹവും ഒന്നിക്കുകയാണ്. നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല സമൂഹമാകെ നമ്മളോടൊപ്പമുണ്ട്. നമുക്കും നമ്മുടെ കടമ നിർവഹിക്കാം.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ:

1. അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള വസ്തുതകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
2. അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വളരാനാവശ്യമായ ഗാർഹികാന്തരീക്ഷത്തെക്കുറിച്ച് സംവാദം
3. ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള സവിശേഷപ്രശ്നങ്ങൾ അഭിമുഖികരിക്കുന്നതിന് നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല ഒരുമിച്ചാണ് എന്ന ധാരണ വികസിപ്പിക്കൽ

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1-EXCISE, APC 1-EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

മൊഡ്യൂൾ

എൽ.പി വിഭാഗം വിദ്യാർഥി പരിശീലനം

സെഷൻ 1

ഐസ് ബ്രേക്കിംഗ്

താളാത്മകമായി പാട്ട് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
ആരോഗ്യമുള്ളവർ നാടിൻ സമ്പത്തേ
പഠിപ്പുള്ളവരോ നാടിന്നുണർവേ.....
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
സഹജീവികളേ സ്നേഹിച്ചാലോ
ജീവിതമാകേ പൂത്തുതഴയ്ക്കും....
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
വൃത്തിയോടേവരും കഴിയും നാടേ
വൃദ്ധിയിലൈശ്വര്യം വഴിയും നാടേ....
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
ഗുണമുള്ള ശീലങ്ങൾ ചെയ്യുന്നോരെല്ലാം
നാടിൻ വളർച്ചയ്ക്ക് കേമൻമാരാ...
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
വേണ്ടാതീനങ്ങൾ ചെയ്തുകൂടാ
മണ്ടത്തരങ്ങളിൽ വീണുകൂടാ...
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
ദുശ്ശീലമാകേയകറ്റിനിർത്തൂ...
നന്മയായ് ഭൂമിയിൽ വസിക്കാനായ്
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

സംഘമായി താളാത്മകമായി ഒരു പാട്ട് അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

1 മുതൽ 5 വരെ നമ്പർ നൽകി ഗ്രൂപ്പാക്കുന്നു. ഗ്രൂപ്പുകൾക്ക് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന പേരുകൾ നൽകുന്നു.

ഗ്രൂപ്പ് 1 - കൃത്യനിഷ്ഠ
ഗ്രൂപ്പ് 2 - ശുചിത്വം
ഗ്രൂപ്പ് 3 - സഹജീവിസ്നേഹം
ഗ്രൂപ്പ് 4 - സഹായമനസ്കത
ഗ്രൂപ്പ് 5 - ആരോഗ്യ പരിപാലനം

അതത് ശീലങ്ങളുടെ സ്ലിപ്പുകൾ കിട്ടിയവർ കുറിപ്പിലുള്ളതിനെപ്പറ്റി രണ്ടോ മൂന്നോ വാചകങ്ങൾ പറഞ്ഞതിനുശേഷം സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു.

സെഷൻ 2

ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അധ്യാപകർ കുട്ടികളോട് ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും ഒഴിവാക്കേണ്ട ദു:ശ്ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ചും ചർച്ചയിൽ കൊണ്ടുവരാൻ അധ്യാപകർ ശ്രദ്ധിക്കണം. മുൻകൂട്ടി തയാറാക്കി നൽകിയിരിക്കുന്ന 'ഇല്ലിമരക്കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാർ' എന്ന കഥ കുട്ടികളുടെ പങ്കാളിത്തത്തോട് കൂടി വ്യത്യസ്ത വ്യവഹാര രൂപങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ക്ലാസ്സിൽ അവതരിപ്പിക്കുക.

കഥ

ഇല്ലിമരക്കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാർ

ഇല്ലിമരക്കാട്ടിൽ വനമഹോത്സവമാണ്. നീലിപ്പുഴയുടെ തീരത്ത് മണൽപ്പരപ്പിൽ കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാർ ഒത്തുചേർന്നു. ഉത്സവത്തിന് പാട്ടും മേളവും ഒക്കെയുണ്ട്.

കൂട്ടുകാരെല്ലാവരും ആകാംക്ഷയോടെ കാത്തിരുന്ന ചടങ്ങാണ് ഇനി നടക്കാൻ പോകുന്നത്.

കഥ പറയുന്നയാൾ അതെന്താണെന്ന് അറിയാൻ എന്റെ മുന്നിലിരിക്കുന്ന കൂട്ടുകാർക്കും ആകാംക്ഷയുണ്ട്. ഇല്ലേ കൂട്ടുകാരേ.....?

ആകാശത്ത് മധുരമായ ശബ്ദം. ശബ്ദം കേട്ടഭാഗത്ത് കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാരെല്ലാം നോക്കി. എത്ര സുന്ദരമായ കാഴ്ച. കുറേ മലമുഴക്കി വേഴാമ്പലുകൾ ചിറകടിച്ച് പറന്നുവരുന്നു. വേഴാമ്പൽ കൂട്ടം താഴെ മണൽപ്പരപ്പിൽ ഇരുന്നു കൂട്ടുകാരുടെ ഇടയിലേയ്ക്ക് താഴ്ന്നിറങ്ങി. അതിലൊരു അമ്മൂമ്മ വേഴാമ്പൽ ഉണ്ടായിരുന്നു. അമ്മൂമ്മ പുഴയുടെ തീരത്തെ ഒരു പാറമേൽ ഇരുന്നു.

മരക്കൊമ്പിലിരുന്ന ഒരു മലയണ്ണാനും അമ്മൂമ്മയുടെ അടുത്ത് ഇരിപ്പുറപ്പിച്ചു.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- പാറക്കെട്ടിന്റെ മറവിൽ നിന്നും അതാ ഒരാൾ കൂടി വരുന്നുണ്ടേ...... ആഹാ.... എന്ത് രസം കാണാൻ..... അങ്ങോട്ടൊന്നു നോക്കിയേ..... പീലിവിടർത്തി അടിവച്ചടിവച്ച് വരുന്നതാരാ..... ? ആരാ?

ങ്ഹാ...... ഒരു മയിലച്ഛൻ. വേഴാമ്പലിന്റെ അടുത്തു വന്ന് മയിലച്ഛനും നിന്നു. മണൽപ്പരപ്പിലെ ഓരോരുത്തരേയും അമ്മൂമ്മ വേഴാമ്പൽ നോക്കി.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- ആരൊക്കെയാ മണൽപ്പരപ്പിൽ ഇരിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കിയേ.... മുയലുകൾ, മാനുകൾ, ചെന്നായകൾ, ആന, കടുവ...... സിംഹം..... പൂച്ച, കോഴി, കാക്ക, കത്രിക വാലൻ, മരയോന്ത്..... ഇല്ലിമരക്കാട്ടിൽ നിന്നും എല്ലാവരും എത്തിയിട്ടുണ്ട് കേട്ടോ....

വേഴാമ്പൽ അമ്മൂമ്മ ചിറകിനടിയിൽ ഒളിപ്പിച്ചു വച്ചിരുന്ന താമരയിലയുടെ ചുരുൾ എടുത്ത് മയിലച്ഛനെ ഏൽപ്പിച്ചു. എന്നിട്ട് കൂട്ടുകാരെ നോക്കിപ്പറഞ്ഞു.

"നിങ്ങളെല്ലാവരും അക്ഷമയോടെ കാത്തിരിക്കുവാണെന്നറിയാം. ഈ വർഷത്തെ സമ്മാനർഹരെ മന്ത്രി പ്രഖ്യാപിക്കും".

മയിലച്ഛൻ താമരയിലയുടെ ചുരുൾ നിവർത്തി വായിക്കാൻ തുടങ്ങി.

" ഈ വർഷത്തെ കൃത്യനിഷ്ഠയ്ക്കുള്ള സമ്മാനം ചോട്ടു കുരങ്ങനാണ്".

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

എല്ലാ കൂട്ടുകാരും സന്തോഷസൂചകമായി കൈകൊട്ടി.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- എന്താണ് കൃത്യനിഷ്ഠയെന്ന് കൂട്ടുകാർക്കറിയാമോ?

ദിവസവും ചെയ്യേണ്ട ജോലികൾ സമയത്തു ചെയ്യുക...... കൃത്യമായി പഠിക്കുക.... മാതാപിതാക്കളേയും കൂട്ടുകാരേയും അധ്യാപകരേയും സ്നേഹിക്കുക.... സഹായിക്കുക...

മയിലച്ഛൻ അടുത്ത സമ്മാനർഹരെ പ്രഖ്യാപിച്ചു. ''ഈ വർഷത്തെ ശുചിത്വ സമ്മാനം മണിയനുറുമ്പിനാണ്''.

മയിലച്ഛന്റെ വാക്കുകൾ കേട്ട മണിയൻ ഒന്ന് വാപൊളിച്ചെങ്കിലും പെട്ടെന്ന് ഭാവം മാറ്റി നൃത്തം വച്ചു. കൂടെ കൂട്ടുകാരും.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- ശുചിത്വം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ പാലിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യമാണ്. അല്ലേ കൂട്ടുകാരേ..... വ്യക്തിശുചിത്വം പരിസര ശുചിത്വം എല്ലാം വേണ്ടേ?

''അടുത്ത സമ്മാനം ഒരു വിശിഷ്ട വ്യക്തിക്കാണ്. നമ്മുടെ കൂട്ടത്തിലുള്ള ആർക്കുമല്ല. മധുരമൂറുന്ന മാമ്പഴങ്ങളും തണലും പാർപ്പിടവും തന്ന് വർഷങ്ങളായി നമുക്കുവേണ്ടി നിസ്വാർത്ഥസേവനം നടത്തുന്ന തേൻമാവിനാണ്. സഹജീവി സ്നേഹത്തിനുള്ള സമ്മാനമാണത്''. മയിലച്ഛന്റെ വാക്കുകൾ കേട്ട് പക്ഷിമൃഗാദികൾ തേൻമാവിന് ചുറ്റും കൂടി നിന്ന് ആനന്ദനൃത്തമാടി. ചില പക്ഷികളും അണ്ണാറക്കണ്ണന്മാരും മരക്കൊമ്പുകളിൽ കയറി തേന്മാവിനെ ചുംബിച്ചു. പാട്ടുപാടി. ഇതുകണ്ട മിന്നി സിംഹത്തിന്റെ കണ്ണുകളിൽ ആനന്ദാശ്രു നിറഞ്ഞു.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- ഒരു വിശിഷ്ട സമ്മാനം തന്നെയാണിത്. അല്ലേ കൂട്ടുകാരേ.... സഹജീവി സ്നേഹം.... നമ്മൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളേയും നമ്മൾ സ്നേഹിക്കണം...... അവരെയും സംരക്ഷിക്കണം.......

മയിലച്ഛൻ അടുത്ത സമ്മാനവും പ്രഖ്യാപിക്കുകയാണ്. ഈ വർഷം നൽകുന്ന പുതിയ സമ്മാനം 'ജീവൻ രക്ഷ പതക്' ചിന്നൻ ചെന്നായയാണ് ഈ സമ്മാനം നേടിയത്. എന്തിനാണ് ഈ സമ്മാനം എന്നറിയണ്ടേ? നമ്മളെല്ലാവരും ഒരേപോലെ സ്നേഹിക്കുന്ന മോട്ടു മുയലിനെ രക്ഷിച്ചതിന്. ക്രൂരനായ വേട്ടക്കാർ മയങ്ങാനുള്ള മരുന്ന് പുരട്ടി വച്ച കാരറ്റ് എടുത്ത് കഴിക്കാൻ മോട്ടു ശ്രമിച്ചപ്പോൾ കാരറ്റ് തട്ടി പുഴയിലേയ്ക്കെറിഞ്ഞതിനാണ് ഈ സമ്മാനം.

കഥ പറയുന്നയാൾ:- നമ്മൾ പലപ്പോഴും ഇത്തരം ചതിയിൽപ്പെടും അല്ലേ? വിഷം പുരട്ടിയ ഭക്ഷണമെന്നറിയാതെ അപരിചിതർ തരുന്ന മിഠായിയും ബിസ്ക്കറ്റും കഴിച്ച് മയങ്ങുമ്പോൾ എന്താ സംഭവിക്കുക.....

ചെന്നായ കൃത്യസമയത്ത് എത്തിയതുകൊണ്ട് മോട്ടു മുയൽ അപകടത്തിൽപ്പെട്ടില്ല. ചിന്നൻ ചെന്നായയുടെ ധീരപ്രവൃത്തി പക്ഷികളും മൃഗങ്ങളും നേരത്തേ അറിഞ്ഞിരുന്നു. അന്നു മുതൽ ചിന്നൻ അവർക്കിടയിൽ വീരനായകനുമായിരുന്നു. സമ്മാനം പ്രഖ്യാപിച്ചയുടൻ കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാർ ചിന്നനു ചുറ്റും കൂടി. അതുവരെ നിശബ്ദനായിരുന്ന പൊണ്ണനാന ചിന്നം വിളിച്ച് ചിന്നന്റെയടുത്തു പോയി ചിന്നനെ തുമ്പിക്കയ്യിൽ കോരിയെടുത്ത് ഉമ്മ കൊടുത്തു. ശ്രദ്ധയോടെ മസ്തകത്തിൽ ഇരുത്തി. കാഴ്ച കണ്ട് കോരിത്തരിച്ച് നിന്ന മോട്ടുവിനെ പൊണ്ണൻ തുമ്പിക്കൈയിൽ കോരിയെടുത്ത് ചെന്നായയുടെ അടുത്തിരുത്തി. ചെന്നായ അവനെ ചേർത്തുപിടിച്ചു. മോട്ടുവിന്റെ കണ്ണുകൾ നിറഞ്ഞൊഴുകി. പൊണ്ണനാന വേഴാമ്പലമ്മൂമ്മ ഇരുന്ന പാറക്കെട്ടിനു ചുറ്റും വലം വച്ചു. പിന്നാലെ നൃത്തവും പാട്ടുമായി കാട്ടിലെ കൂട്ടുകാരെല്ലാം കൂടി ചിന്നൻ ഗമയോടെ ആനപ്പുറത്തിരുന്നു. വേഴാമ്പലമ്മൂമ്മയും മയിലച്ഛനും മലയണ്ണാനും കൂട്ടുകാർക്കൊപ്പം ചുവടുകൾ വച്ചു.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

കഥ പറയുന്നയാൾ:- ഇനി എന്തെല്ലാം സമ്മാനങ്ങൾ കൊടുക്കാനുണ്ടെന്ന് പറയാമോ കൂട്ടുകാരേ.

ചർച്ച: നൽകേണ്ട സമ്മാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുട്ടികൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നതനുസരിച്ച് അധ്യാപകർ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു.

- കുട്ടികളിൽ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ട അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങളിലേയ്ക്ക് ചർച്ച നയിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകണം.

- ഭക്ഷണശീലം
- മാനവികത
- പെരുമാറ്റരീതികൾ
-
-

കഥ അവതരണത്തിനു ശേഷം കഥയിലെ സംഭവങ്ങളെ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ഗ്രൂപ്പ് ചർച്ച. തുടർന്ന് കുട്ടികളുടെ അഭിപ്രായ പ്രകാരം കഥയിലെ പ്രധാനസംഭവങ്ങൾ ചാർട്ടിൽ/BB/WB യിൽ ലിസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നു. അതിനുശേഷം പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങളും ഒഴിവാക്കേണ്ട ദു:ശ്ശീലങ്ങളും പട്ടികപ്പെടുത്തുന്നു.

പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങൾ	ഒഴിവാക്കേണ്ട ദുശ്ശീലങ്ങൾ
• കൃത്യനിഷ്ഠ ക്ഷമ	• കളിയാക്കൽ നഖം കടിക്കൽ
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

പാലിക്കേണ്ട ശീലങ്ങളെ അനുമോദിച്ചും ഒഴിവാക്കേണ്ട ദുഃശ്ശീലങ്ങൾ മോശമാണെന്നും കുട്ടികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നു.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

താളാത്മകമായി ഒരു പാട്ട് പാടി സെഷൻ അവസാനിക്കുന്നു.

തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ....
പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ....
പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....

സമാപനം

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

നിയമങ്ങൾ – മറ്റു പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

NDPS Act 1985 – Narcotic Drugs and Psychotropic Substance Act

മയക്കുമരുന്നുകൾ കൈവശം വയ്ക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയോ വിൽപ്പന നടത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരെ കൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ശിക്ഷാർഹമാണ്. 10 വർഷം വരെ തടവ് കിട്ടാവുന്ന കുറ്റകൃത്യമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കേസുകൾ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുന്ന കുറ്റവാളികൾക്ക് 20 വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ വർഷത്തേക്ക് തടവ് ശിക്ഷ ലഭിക്കാവുന്നതാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കച്ചവടത്തിലൂടെ ആർജിക്കപ്പെട്ട സ്വത്തുവകകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കണ്ടുകെട്ടാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. തുടർച്ചയായി ഇത്തരം കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ തൂക്കുകയർ വരെ ശിക്ഷയായി ലഭിക്കുന്നതാണ്.

COTPA 2003 Act (പുകയില നിരോധന നിയമം)

4-ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം പൊതുസ്ഥലത്ത് പുകവലിക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള നിരോധനവും, 6-ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം 18 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പുകയില ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് ഏർപ്പെടുത്തിയ നിരോധനവും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ 100 വാര ചുറ്റളവിലെ പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വിൽപ്പന നിരോധനവും ഈ നിയമത്തിലെ പ്രധാന വകുപ്പുകളാണ്.

പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

പോലീസ് വകുപ്പ്

ചിരി – കേരളാ പോലീസ് – **9497900200**

എക്സൈസ് വകുപ്പ്

വിമുക്തി – **14405, 9061178000**

നേർവഴി

ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം വിദ്യാർഥികളുടെ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അധ്യാപകരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അധ്യാപകർക്ക് എക്സൈസ് വകുപ്പിനെ അറിയിക്കാനുള്ള പദ്ധതി. നമ്പർ – **9656178000**

നേർവഴിയുടെ ഭാഗമായി അധ്യാപകരിൽ നിന്നും വാട്സ്ആപ് മുഖേനയോ ഫോൺ കോൾ ആയോ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യവകുപ്പ് – DISHA – 1056, 104, 0471-2552056

Childline - 1098

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:10 am

വനിതാ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ - 0471-2338100

പരാതിപ്പെട്ടി

പരാതികളും നിർദേശങ്ങളും അറിയിക്കുന്നതിന് സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്ന സംവിധാനം.

ജാഗ്രതാ സമിതി

പൊതുജന പങ്കാളിത്തത്തോടുകൂടി ലഹരിക്കെതിരെ അണിനിരക്കാൻ രൂപീകരിക്കുന്ന സമിതി.

10

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

ലഹരി വിമുക്ത കേരളം

യു.പി. വിഭാഗം മൊഡ്യൂൾ

വിദ്യാർഥി പരിവർത്തന പരിപാടി

ഏകദിന ശില്പശാല

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

തയാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2022

യു.പി. വിഭാഗം – വിദ്യാർഥി പരിശീലന –മൊഡ്യൂൾ

ആമുഖം

വിദ്യാലയ അന്തരീക്ഷം ആഹ്ലാദകരമാകുവാൻ വിദ്യാർഥികൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹവും കരുതലും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അധ്യാപകരോട് രക്ഷിതാവെന്ന നിലയ്ക്ക് എല്ലാം തുറന്നു പറയുവാനും നാടിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾപോലും അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള അവസരം വിദ്യാലയ ങ്ങളിലുണ്ട്. കുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഒരുമിച്ച് നിന്നാൽ ഏത് പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയും. ലഹരിക്കെതിരെ ഒന്നിച്ച് അണിചേരുന്നതിന് മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടക്കുന്ന സുദീർഘമായ കർമപരിപാടിയിൽ കേരളത്തിലെ വിദ്യാർഥിസമൂഹവും ഒന്നിക്കുകയാണ്. നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല സമൂഹമാകെ നമ്മളോടൊപ്പമുണ്ട്. നമുക്കും നമ്മുടെ കടമ നിർവഹിക്കാം.

ലക്ഷ്യങ്ങൾ

- അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തൽ.
- അഭികാമ്യയമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ വളരാനാവശ്യമായ ഗാർഹിക അന്തരീക്ഷത്തെ കുറിച്ച് സംവദിക്കൽ.
- ഏത് സവിശേഷ പ്രശ്നങ്ങളും അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ 'നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല ഒന്നിച്ചാണ്' എന്ന ധാരണ വികസിപ്പിക്കൽ.
- ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങളിൽ വരില്ലെന്ന അറിവ് കുട്ടികളിൽ എത്തിക്കുക.
- അഭികാമ്യമല്ലാത്ത കാര്യങ്ങളോട് എന്ത് നിലപാടെടുക്കണം എന്ന ധാരണ വികസിപ്പി ക്കുവാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.

സെഷൻ – 1

ഐസ് ബ്രേക്കിംഗ് - 5 മിനിറ്റ്

- ശീലങ്ങളെ കുറിച്ചുള്ള ഒരു നാടൻ പാട്ട് അധ്യാപകരും കുട്ടികളും ചേർന്ന് പാടുന്നു.

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...
    ആരോഗ്യമുള്ളവർ നാടിൻ സമ്പത്തേ
    പഠിപ്പുള്ളവരോ നാടിന്നുണർവേ.....
താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

സഹജീവികളേ സ്നേഹിച്ചാലോ
ജീവിതമാകേ പൂത്തുതഴയ്ക്കും....

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

വൃത്തിയോടേവരും കഴിയും നാടേ
വൃദ്ധിയിലൈശ്വര്യം വഴിയും നാടേ....

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

ഗുണമുള്ള ശീലങ്ങൾ ചെയ്യുന്നോരെല്ലാം
നാടിൻ വളർച്ചയ്ക്ക് കേമൻമാരാ...

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

വേണ്ടാതീനങ്ങൾ ചെയ്തുകൂടാ
മണ്ടത്തരങ്ങളിൽ വീണുകൂടാ...

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

ദുശ്ശീലമാകേയകറ്റിനിർത്തൂ...
നന്മയായ് ഭൂമിയിൽ വസിക്കാനായ്

താനാ തന തന താനാ തനതന
താനാ തന തന തന്തിനനോം...

സെഷൻ – 2

വിദഗ്ധരുടെ ക്ലാസ്

ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് (ശുചിത്വം, കൃത്യനിഷ്ഠ, സഹജീവി സ്നേഹം, സഹായ മനസ്കത, ആരോഗ്യപരിപാലനം)

- ഉണരുന്നതെപ്പോൾ? ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതെപ്പോൾ?
- പല്ല് തേപ്പ്, കളി, നഖം വെട്ട് തുടങ്ങിയ ശുചിത്വശീലങ്ങൾ.
- അയൽക്കാരെ... കൂട്ടുകാരെ... സഹായിക്കൽ...
- സഹജീവികളോടുള്ള സമീപനരീതി
- ആഹാരശീലം, ആരോഗ്യപരിപാലനം
- മൊബൈൽ ഫോണിന്റെ ഉപയോഗം, പഠനസമയം

സെഷൻ – 3

കഥാപ്രസംഗം – വീഡിയോ പ്രദർശനം.

കഥാപ്രസംഗത്തിന്റെ അവതരണശേഷം ചർച്ച

UP 3

- കേരളത്തിന്റെ ഇതുവരെയുള്ള വളർച്ച
- ഇന്നത്തെ സാമൂഹിക സാഹചര്യം
- ചുറ്റുപാടും വളർന്നുവരുന്ന സാമൂഹിക പ്രശ്നങ്ങൾ
- ലഹരിവസ്തുക്കളെ തിരസ്ക്കരിക്കാനുള്ള മനോഭാവം
- ക്രോഡീകരണം
- രക്ഷിതാക്കളുടെ/കുട്ടികളുടെ ചോദ്യങ്ങൾ ശേഖരിക്കൽ (15 മിനിറ്റ്)

രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പ്രവർത്തനം

- കുഞ്ഞുങ്ങളെ വീട്ടിലെ ജോലികളിൽ പങ്കെടുപ്പിക്കാറുണ്ടോ?
- അടുക്കളയിൽ അമ്മയെ സഹായിക്കാൻ കുഞ്ഞുങ്ങളുടെ സഹായം തേടാറുണ്ടോ?
- അടുക്കളത്തോട്ടം, പൂന്തോട്ടം പരിപാലിക്കാൻ കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാറുണ്ടോ?
- വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, വളർത്തു പക്ഷികൾ എന്നിവയെ പരിപാലിക്കുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നുണ്ടോ?
- മാതാപിതാക്കൾ കുഞ്ഞുങ്ങളോട് ദിവസവും എത്രനേരം അന്നന്ന് കുഞ്ഞുങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചോദിക്കാറുണ്ട്?
- രാവിലെ എണീക്കുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, ദിനചര്യ എന്നിവ മാതാപിതാക്കളുടേയോ മുതിർന്നവരുടേയോ നിർദേശമില്ലാതെ കുട്ടികൾ ചെയ്യാറുണ്ടോ?
- മേൽപറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളിൽ രക്ഷിതാക്കളും കുടുംബത്തിലെ മറ്റ് മുതിർന്നവരും മാതൃകകാണിക്കാറുണ്ടോ?
- കുട്ടികൾക്കുമുന്നിൽ രക്ഷിതാക്കൾ ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ മറ്റു ദുശ്ശീലങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയോ ചെയ്യാറുണ്ടോ?
- ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണം ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?
- മാതാപിതാക്കളേയും മറ്റ് മുതിർന്നവരേയും കുട്ടികൾ അനുകരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

താളാത്മകമായി പാട്ട് പാടുന്നു.

തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം – താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം – താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....

പടികടത്താം പടികടത്താം – നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ
പടികടത്താം പടികടത്താം – നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....

പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ....
പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും
പടികടത്താം പടികടത്താം - നമ്മെ
പാഴാക്കുമീ പാഷാണത്തെ....
പള്ളിക്കൂടവരമ്പിൽ നിന്നും
ഭൂലോകത്തിൻ തിണ്ണയിൽ നിന്നും

തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം - താന്തക
തെയ്യക്കം തിന്തകത്തോം....

സമാപനം

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

നിയമങ്ങൾ – മറ്റു പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

NDPS Act 1985 – Narcotic Drugs and Psychotropic Substance Act

മയക്കുമരുന്നുകൾ കൈവശം വയ്ക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയോ വിൽപ്പന നടത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരെ കൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ശിക്ഷാർഹമാണ്. 10 വർഷം വരെ തടവ് കിട്ടാവുന്ന കുറ്റകൃത്യമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കേസുകൾ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുന്ന കുറ്റവാളികൾക്ക് 20 വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ വർഷത്തേക്ക് തടവ് ശിക്ഷ ലഭിക്കാവുന്നതാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കച്ചവടത്തിലൂടെ ആർജിക്കപ്പെട്ട സ്വത്തുവകകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കണ്ടുകെട്ടാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. തുടർച്ചയായി ഇത്തരം കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ തൂക്കുകയർ വരെ ശിക്ഷയായി ലഭിക്കുന്നതാണ്.

COTPA 2003 Act (പുകയില നിരോധന നിയമം)

4–ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം പൊതുസ്ഥലത്ത് പുകവലിക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള നിരോധനവും, 6–ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം 18 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പുകയില ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് ഏർപ്പെടുത്തിയ നിരോധനവും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ 100 വാര ചുറ്റളവിലെ പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വിൽപ്പന നിരോധനവും ഈ നിയമത്തിലെ പ്രധാന വകുപ്പുകളാണ്.

പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

പോലീസ് വകുപ്പ്

ചിരി – കേരളാ പോലീസ് – **9497900200**

എക്സൈസ് വകുപ്പ്

വിമുക്തി – **14405, 9061178000**

നേർവഴി

ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം വിദ്യാർഥികളുടെ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അധ്യാപകരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അധ്യാപകർക്ക് എക്സൈസ് വകുപ്പിനെ അറിയിക്കാനുള്ള പദ്ധതി. നമ്പർ – **9656178000**

നേർവഴിയുടെ ഭാഗമായി അധ്യാപകരിൽ നിന്നും വാട്സ്ആപ് മുഖേനയോ ഫോൺ കോൾ ആയോ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യവകുപ്പ് – DISHA – 1056, 104, 0471-2552056

Childline - 1098

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

വനിതാ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ - 0471-2338100

പരാതിപ്പെട്ടി

പരാതികളും നിർദേശങ്ങളും അറിയിക്കുന്നതിന് സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്ന സംവിധാനം.

ജാഗ്രതാ സമിതി

പൊതുജന പങ്കാളിത്തത്തോടുകൂടി ലഹരിക്കെതിരെ അണിനിരക്കാൻ രൂപീകരിക്കുന്ന സമിതി.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

ലഹരി വിമുക്ത കേരളം

എച്ച്.എസ്.- എച്ച്.എസ്.എസ്. വിഭാഗം

മൊഡ്യൂൾ

വിദ്യാർഥി പരിവർത്തന പരിപാടി

ഏകദിന ശില്പശാല

കേരളസർക്കാർ

പൊതുവിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2022

Sv 13/D:\Aca.\Meena.Tr\Module\HS HSS Studentss

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

ലഹരി വിമുക്ത ക്യാമ്പസ്

ഹൈസ്കൂൾ, ഹയർസെക്കണ്ടറി വിഭാഗം

വിദ്യാർഥി പരിവർത്തന മൊഡ്യൂൾ

സമയം : 1 മണിക്കൂർ

ആമുഖം

വിദ്യാലയ അന്തരീക്ഷം ആഹ്ലാദകരമാകുവാൻ വിദ്യാർഥികൾ തമ്മിലുള്ള സ്നേഹവും കരുതലും വളരെ പ്രധാനമാണ്. അധ്യാപകരോട് രക്ഷിതാവെന്ന നിലയ്ക്ക് എല്ലാം തുറന്നു പറയുവാനും നാടിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾപോലും അവതരിപ്പിക്കുവാനുള്ള അവസരം വിദ്യാലയങ്ങളിലുണ്ട്. കുട്ടികളും രക്ഷിതാക്കളും അധ്യാപകരും ഒരുമിച്ച് നിന്നാൽ ഏത് പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയും. ലഹരിക്കെതിരെ ഒന്നിച്ച് അണിചേരുന്നതിന് മുഖ്യമന്ത്രിയുടെ നേതൃത്വത്തിൽ നടക്കുന്ന സുദീർഘമായ കർമപരിപാടിയിൽ കേരളത്തിലെ വിദ്യാർഥിസമൂഹവും ഒന്നിക്കുകയാണ്. നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല സമൂഹമാകെ നമ്മളോടൊപ്പമുണ്ട്. നമുക്കും നമ്മുടെ കടമ നിർവഹിക്കാം.

ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾ

- അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- ലഹരിയുടെ ഉപഭോഗം എങ്ങനെ ഒരു സാമൂഹികവിപത്തായി മാറുന്നു എന്ന കാര്യം സംവദിക്കുക.
- ലഹരിയും മറ്റ് അനഭിലഷണീയമായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങളും മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന ശാരീരിക, മാനസിക, സാമ്പത്തിക കുടുംബ - വ്യക്തിപരമായ പരിണിതഫലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക.
- നിയമങ്ങൾ എങ്ങനെ വ്യക്തികൾക്ക് സഹായകമായി മാറുന്നു എന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക.

ആകെ സമയം – 1 മണിക്കൂർ
ആകെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ – 3

പ്രവർത്തനം 1 – 15 മിനിട്ട്

പ്രവർത്തനം 2 – 25 മിനിട്ട്

പ്രവർത്തനം 3 – 20 മിനിട്ട്

പ്രവർത്തനം 1

ടീച്ചർ ചില ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

- നിങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യമുണ്ടോ?
- എങ്ങനെ മനസിലായി?
- ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിനായി എന്തൊക്കെ ശീലങ്ങളാണ് പാലിക്കുന്നത്?
- ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ പാലിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടോ?

കുട്ടികളുടെ സ്വതന്ത്ര പ്രതികരണം

A4 വലുപ്പത്തിലുള്ള പേപ്പറിന്റെ പകുതി പേപ്പർ ക്ലാസിലെ ഓരോ കുട്ടിയുടെയും പിൻവശത്ത് തോളിനോട് ചേർന്ന് പിൻചെയ്ത് വയ്ക്കുന്നു.

കുട്ടികളോട് രണ്ട് പേർ വീതമുള്ള ഗ്രൂപ്പായി മാറാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

രണ്ട് മിനിട്ട് പരസ്പരം തങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന ശീലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആശയവിനിമയം നടത്താൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

തുടർന്ന് ശീലങ്ങൾ പരസ്പരം തോളിലെ പേപ്പറിൽ എഴുതുന്നു.

എഴുതിയ ശീലങ്ങൾ പരസ്പരം കാണാനും മറ്റുള്ളവരുടെ ശീലങ്ങൾ പരിചയപ്പെടാനും ക്ലാസ് മുറിയിൽ സ്വതന്ത്രമായി സഞ്ചരിക്കാൻ 1 മിനിട്ട് സമയം അനുവദിക്കുന്നു. തത്സമയം സംഗീതം കേൾപ്പിക്കുന്നു.

തുടർന്ന് ടീച്ചർ ശീലങ്ങളെ ബ്ലാക്ക് ബോഡിൽ/വൈറ്റ് ബോർഡിൽ ശാരീരികം, മാനസികം, മറ്റുള്ളവ എന്നിങ്ങനെ മൂന്ന് തലക്കെട്ടായി എഴുതുന്നു.

കുട്ടികളോട് സുഹൃത്തിന്റെ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ വായിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. സമാനസ്വഭാവമുള്ളവ ആവർത്തിക്കേണ്ടതില്ല. കുട്ടികൾ പറയുന്ന ശീലങ്ങൾ ടീച്ചർ മൂന്ന് തലക്കെട്ടിലായി ക്രമീകരിക്കുന്നു.

ഉദാ:

ശാരീരികാരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ	മാനസിക ശീലങ്ങൾ	മറ്റുള്ളവ
• ശരിയായ ഇടവേളകളിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു. • ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുന്നു.	• നിശ്ചിത സമയം ഉറങ്ങുന്നു • വ്യായാമം ചെയ്യുന്നു	• ഓൺലൈൻ ഗെയിമിൽ ഏർപ്പെടുന്നു.

രക്ഷിതാവിനുള്ള പ്രവർത്തനം

മുൻകൂട്ടി നൽകിയ പേപ്പറിൽ തന്റെ കുട്ടിയുടെ രണ്ട് ശീലങ്ങൾ എഴുതാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. കുട്ടിയുടെയോ രക്ഷിതാവിന്റെയോ പേര് എഴുതണമെന്നില്ല എഴുതിയ പേപ്പർ അധ്യാപിക ശേഖരിക്കുന്നു. ശേഖരിച്ച പേപ്പർ സെഷൻ അവസാനിച്ചശേഷം വിലയിരുത്തി ഇടപെടൽ നടത്താവുന്നതാണ്.

കോളങ്ങളിൽ എഴുതിയ ശീലങ്ങളെ ടീച്ചർ ഉചിതമായി ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

ക്രോഡീകരണം

- വ്യക്തികൾ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ ആർജിക്കുന്നത് തന്റെ അനുഭവപരിസരത്ത് നിന്നാണ്.
- അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് വഴി അസുഖങ്ങളെ അകറ്റാൻ കഴിയും.
- അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ വ്യക്തികളെ ഉന്മേഷവാൻമാരാക്കുന്നു.
- ഉന്മേഷവാൻമാരായ വ്യക്തികൾക്ക് പ്രവർത്തികൾ സന്തോഷപൂർവം നിറവേറ്റാൻ കഴിയുന്നു.
- ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾ വ്യക്തിവികാസത്തിനും, സാമൂഹ്യവികാസത്തിനും മുതൽകൂട്ടാകുന്നു.
- അതിനാൽ വ്യക്തികളുടെ ശാരീരിക - മാനസിക, സാമൂഹിക വളർച്ചയ്ക്കും വികാസത്തിനും അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

പ്രതീക്ഷ

- കുട്ടിയും രക്ഷിതാവും അഭികാമ്യമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങളെ പരിചയപ്പെടുന്നു.
- ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നത് വഴി വ്യക്തിവികാസവും സാമൂഹിക പുരഗോതിയും സാധ്യമാകുന്നു എന്ന ബോധ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രവർത്തനം 2

വൈവിധ്യം നിറഞ്ഞ സമൂഹത്തിലാണ് നമ്മൾ ജീവിക്കുന്നത്. വ്യക്തികൾക്ക് വ്യത്യസ്ത ങ്ങളായ താല്പര്യങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ ചില വ്യക്തി താല്പര്യങ്ങൾ ആളുകളുടെ സമൂഹ വളർച്ചയെയും ആരോഗ്യത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കാറുണ്ട്.

ടീച്ചർ ന്യൂസ് കൊളാഷ് പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നു.

(ലഹരിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വർത്തമാനകാല വാർത്തകളുടെ കൊളാഷ്)

നല്ല വഴി എന്ന വീഡിയോ

ടീച്ചർ

- നിങ്ങളുടെ സാമൂഹിക പരിസരത്തിൽ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ?
- ഇത്തരം വാർത്തകളിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ നമ്മുടേത് കൂടിയാണ് എന്നൊരു തോന്നൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ?

രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പ്രവർത്തനം

കുട്ടികൾ ലഹരിയുടെ പരിണിതഫലങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുമ്പോൾ രക്ഷിതാക്കൾക്കും എഴുതാനുള്ള അവസരം നൽകാവുന്നതാണ് കുട്ടികളുടെ അവതരണത്തിന് ശേഷം കൂട്ടി ചേർക്കാൻ രക്ഷിതാക്കൾക്കും അവസരം നൽകാവുന്നതാണ്.

ലഹരി ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കേസിന്റെ ഓഡിയോ ക്ലിപ്പ് കേൾപ്പിക്കുന്നു.

2 മിനിട്ട് നിശബ്ദത

തുടർന്ന് ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ നൽകുന്നു.

ചർച്ചാ സൂചകങ്ങൾ

- ലഹരി ഉപയോഗം കുടുംബബന്ധങ്ങളെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു ?
- ലഹരി പഠനത്തെ എങ്ങനെയൊക്കെ ബാധിക്കും?
- ലഹരി സാമൂഹ്യ വിപത്തായി മാറുന്നതെങ്ങനെ?
- ലഹരി ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- ലഹരിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെല്ലാം?
- ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നത് കൊണ്ട് ഗുണമുണ്ടോ?

5 ഗ്രൂപ്പായി തിരിക്കുന്നു.

സൂചകങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് ചർച്ച.

ഗ്രൂപ്പ് 1 - ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം - പരിണിത ഫലങ്ങൾ - സാമൂഹികം

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

ഗ്രൂപ്പ് 2 – ലഹരി ഉപയോഗം പരിണിത ഫലങ്ങൾ ശാരീരികം

ഗ്രൂപ്പ് 3 – ലഹരി ഉപയോഗം പരിണിതഫലങ്ങൾ മാനസികം/അക്കാദമികം

ഗ്രൂപ്പ് 4 – ലഹരി ഉപയോഗംപരിണിതഫലങ്ങൾ – കുടുംബം

ഗ്രൂപ്പ് 5 – ലഹരി ഉപയോഗം പരിണിതഫലങ്ങൾ സാമ്പത്തികം

ഗ്രൂപ്പ് തല അവതരണം.

ഉചിതമായി ക്രോഡീകരിക്കുന്നു.

- ലഹരി ഉപയോഗം മറ്റ് അനഭിലഷണീയമായ ആരോഗ്യശീലങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് വിവിധ തരം പരിണിതഫലങ്ങളുണ്ട്.

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം – പരിണിത ഫലങ്ങൾ

- ദഹനേന്ദ്രിയ വ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ തകരാറിലാക്കുന്നു, മലബന്ധം, വിശപ്പില്ലായ്മ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- ഹൃദയത്തിന്റെയും അനുബന്ധഭാഗങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനം മന്ദഗതിയിലാക്കുന്നു.
- പേശികളെ തകരാറിലാക്കുകയും ശക്തി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നാഡീവ്യവസ്ഥയെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ ഓർമ്മക്കുറവ്, ബോധക്ഷയം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.
- ഉത്കണ്ഠ, കോപം, ഭയം, വിദ്വേഷം എന്നിവ നിയന്ത്രണാധീനമാകുന്നു.
- വൈകാരിക പ്രകടനത്തിലെ അസ്ഥിരത മൂലമുണ്ടാകുന്ന പെരുമാറ്റ വൈകല്യങ്ങൾ
- വ്യക്തിബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നു,
- കുടുംബബന്ധങ്ങൾ തകരുന്നു
- കൂട്ടുകെട്ടുകൾ അസ്ഥിരമാകുന്നു, സൗഹൃദങ്ങൾ സംഘർഷത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു.
- സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാകുന്നു.
- അപകടങ്ങളിൽ പെടുന്നു.
- കുറ്റകൃത്യങ്ങളിൽ പെടുന്നു.
- ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുന്നു.
- പഠന പിന്നാക്കാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

പ്രതീക്ഷ

- ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം ഒരു സാമൂഹ്യ വിപത്താണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നു.
- ലഹരിയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും സ്വയം അകന്നു നിൽക്കേണ്ടതും മറ്റുള്ള വരെ അകന്നു നിൽക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കേണ്ടതും ഓരോരുത്തരുടെയും ഉത്തരവാദി ത്തമാണെന്ന് ബോധ്യപ്പെടുന്നു.

പ്രവർത്തനം 3

ലഹരി ഉപയോഗിക്കുന്നതിനെതിരെ ഭരണകൂടവും മറ്റ് സംവിധാനങ്ങളും ചട്ടക്കൂടുകൾ രൂപ പ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും വ്യക്തികൾ അറിഞ്ഞും അറിയാതെയും ചട്ടക്കൂടുകൾക്ക് അതീതമായി പ്രവർത്തിക്കാറുണ്ട്.

രണ്ടു സാഹചര്യങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

സാഹചര്യം 1

സുഹൃത്തുക്കളായ നാലുപേർ സ്ഥിരമായി ഫുട്ബോൾ കളിക്കുന്നതിനായി ഗ്രൗണ്ടിൽ പോകുന്നു. അവിടെ ബൈക്കിൽ സ്ഥിരമായി വരുന്ന ചേട്ടന്റെ ബൈക്ക് ഓടിക്കാൻ സാഹ ചര്യം ലഭിക്കുന്നു. ചേട്ടന്റെ സഹായത്തോട് കൂടി ബൈക്ക് ഓടിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ബൈക്ക് ഓടിക്കുന്നത് സ്ഥിരമാകുന്നു. ഒരു ദിവസം ബൈക്കിന്റെ ഉടമയായ ചേട്ടൻ ബൈക്കിൽ പോയി മറ്റൊരാൾക്ക് ഒരു പാക്കറ്റ് നൽകി വരാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു.

- ആ കുട്ടി നിങ്ങൾ ആണെങ്കിൽ എന്ത് ചെയ്യും?
- ഇവിടെ ഏതെല്ലാം നിയമങ്ങൾ ആണ് ലംഘിക്കപ്പെടുന്നത്?
-

സാഹചര്യം 2

നിങ്ങൾ സ്ഥിരമായി സ്കൂളിലേക്ക് പോകുന്ന വഴിയിൽ കാണാറുള്ള ഒരാൾ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃ ത്തിന്റെ സഹായത്തോടെ ഒരു മൊബൈൽ ഫോൺ നിങ്ങൾക്ക് കൈമാറാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഈ സാഹചര്യ ത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്ത് നിലപാട് സ്വീകരിക്കും?

ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ പ്രതികരിക്കുന്നു.

- നിയമങ്ങൾ എങ്ങനെ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു?
- ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികൾ അവർക്ക് അറിയാവുന്ന നിയമങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നു.

രക്ഷിതാക്കൾക്കുള്ള പ്രവർത്തനം

രക്ഷിതാക്കളോടും അവർക്ക് അറിയാവുന്ന പിന്തുണാ സംവിധാനങ്ങളെക്കുറിച്ച് കുറി യ്ക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം. ഒന്നോ രണ്ടോ കുട്ടികളുടെ പ്രതികരണ ശേഷം ഒന്നോ രണ്ടോ രക്ഷിതാക്കൾക്കും പറ യാൻ അവസരം നൽകാവുന്ന താണ്.

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

നിയമങ്ങൾ – മറ്റു പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

NDPS Act 1985 – Narcotic Drugs and Psychotropic Substance Act

മയക്കുമരുന്നുകൾ കൈവശം വയ്ക്കുകയോ ഉപയോഗിക്കുകയോ കൈമാറ്റം ചെയ്യുകയോ വിൽപ്പന നടത്തുകയോ മറ്റുള്ളവരെ കൊണ്ട് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ശിക്ഷാർഹ മാണ്. 10 വർഷം വരെ തടവ് കിട്ടാവുന്ന കുറ്റകൃത്യമാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കേസുകൾ ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുന്ന കുറ്റവാളികൾക്ക് 20 വർഷമോ അതിൽ കൂടുതലോ വർഷത്തേക്ക് തടവ് ശിക്ഷ ലഭിക്കാവുന്നതാണ്. മയക്കുമരുന്ന് കച്ചവടത്തിലൂടെ ആർജിക്കപ്പെട്ട സ്വത്തു വകകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ കണ്ടുകെട്ടാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. തുടർച്ചയായി ഇത്തരം കുറ്റകൃത്യ ങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ തൂക്കുകയർ വരെ ശിക്ഷയായി ലഭിക്കുന്നതാണ്.

COTPA 2003 Act (പുകയില നിരോധന നിയമം)

4–ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം പൊതുസ്ഥലത്ത് പുകവലിക്ക് ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ള നിരോധനവും, 6–ാം വകുപ്പ് പ്രകാരം 18 വയസിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് പുകയില ഉല്പ്പന്നങ്ങൾ വിൽക്കുന്നതിന് ഏർപ്പെടുത്തിയ നിരോധനവും വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങളുടെ 100 വാര ചുറ്റളവിലെ പുകയില ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വിൽപ്പന നിരോധനവും ഈ നിയമത്തിലെ പ്രധാന വകുപ്പുകളാണ്.

പിന്തുണാസംവിധാനങ്ങൾ

പോലീസ് വകുപ്പ്

ചിരി – കേരളാ പോലീസ് – **9497900200**

എക്സൈസ് വകുപ്പ്

വിമുക്തി – **14405, 9061178000**

നേർവഴി

ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം മൂലം വിദ്യാർഥികളുടെ സ്വഭാവത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ അധ്യാ പകരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ അധ്യാപകർക്ക് എക്സൈസ് വകുപ്പിനെ അറിയിക്കാനുള്ള പദ്ധതി. നമ്പർ – **9656178000**

നേർവഴിയുടെ ഭാഗമായി അധ്യാപകരിൽ നിന്നും വാട്സ്ആപ് മുഖേനയോ ഫോൺ കോൾ ആയോ ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ്.

ആരോഗ്യവകുപ്പ് – DISHA – 1056, 104, 0471-2552056

Childline - 1098

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am

വനിതാ ഹെൽപ്പ്ലൈൻ - 0471-2338100

പരാതിപ്പെട്ടി

പരാതികളും നിർദേശങ്ങളും അറിയിക്കുന്നതിന് സ്കൂളുകളിൽ സ്ഥാപിക്കുന്ന സംവിധാനം.

ജാഗ്രതാ സമിതി

പൊതുജന പങ്കാളിത്തത്തോടുകൂടി ലഹരിക്കെതിരെ അണിനിരക്കാൻ രൂപീകരിക്കുന്ന സമിതി.

ക്രോഡീകരണം

നിയമങ്ങൾ കൊണ്ടോ പിന്തുണാ സംവിധാനങ്ങൾ കൊണ്ടോ ലഹരി ഉപയോഗം പൂർണ്ണമായി ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ നാട് ഒരുമിച്ചു നിന്നാൽ ഏത് വിപത്തിനെയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ കഴിയും.

തുടർപ്രവർത്തനം

- ലഹരി വിമുക്ത കേരളം - സ്ലോഗൻ/മുദ്രാഗീതം കുട്ടികളോട് മുദ്രാഗീതം നിർമ്മിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടാം ക്ലാസ് തലത്തിൽ ഏറ്റവും നല്ല മുദ്രാഗീതം തെരഞ്ഞെടുക്കണം. സ്കൂൾ തലത്തിൽ തെരഞ്ഞെടുത്തത് സംസ്ഥാനതലത്തിൽ മത്സരത്തിനായി അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

ഗാനാലാപനം

ഒന്നിച്ചൊന്നായ് നിന്നീടാം
ഒരുമയോടെ നിന്നീടാം
നാടിനെ കരകയറ്റീടാം
നല്ല ശീലം വളർത്തീടാം
ജീവിതം തന്നെ ലഹരി
മറ്റു ലഹരികൾ വേണ്ടടോ
സ്നേഹം കരുതൽ വളർത്തീടാം

ലഹരി വിമുക്ത കേരളം നാടിന്റെ ആവശ്യം

പ്രതീക്ഷ

- നിയമങ്ങൾ സഹായത്തിനായുള്ളതാണെന്ന ബോധ്യം
- ലഹരി വിരുദ്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നാം ഒറ്റയ്ക്കല്ല.

ഓണത്തലേന്ന് പൂക്കൾ വാങ്ങാൻ പോയ മകനെ കാത്തിരിക്കുന്ന അമ്മ. കോളിംഗ് ബെൽ ശബ്ദിച്ചു. മകനെയായിരുന്നു പ്രതീക്ഷിച്ചത്. വാതിൽക്കൽ വന്ന അപരിചിത മുഖം മകനെ അന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അമ്മ ഒന്ന് പതറി. ഇത് കണ്ട അപരിചിതൻ എക്സൈസ് വകുപ്പിലെ CI ആണെന്ന് പരിചയപ്പെടുത്തി.

പ്രൊഫഷണൽ കോളേജ് വിദ്യാർഥികളായ ചെറുപ്പക്കാരെ സംശയാസ്പദമായ സാഹചര്യത്തിൽ കണ്ടപ്പോൾ എക്സൈസ് വകുപ്പ് ഉദ്യോഗസ്ഥർ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കി. മാരകമായ മയക്കുമരുന്ന് ശരീരത്തിൽ ഒളിപ്പിച്ച നിലയിൽ കണ്ടെത്തി. പ്രതിയുടെ വീടും പരിസരവും മനസിലാക്കാനായാണ് ഓണത്തലേന്ന് വീട്ടിലെത്തിയത്. തന്റെ മകനാണ് പ്രതിയായി ഔദ്യോഗിക വാഹനത്തിൽ ഇരിക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ട അമ്മയുടെ അലർച്ച ഇത്രയും കാലം ചേർത്തുപിടിച്ചിട്ടും പിടി തരാതെ പോയല്ലോ മോനെ നമ്മുടെ കാതുകളിലും മുഴങ്ങുന്നു.

സാമഗ്രികൾ

- പേപ്പർ 2 പായ്ക്കറ്റ്
- മൊട്ടുസൂചി 3 പായ്ക്കറ്റ്
- പ്രസന്റേഷൻ സ്ലൈഡുകൾ
- ന്യൂസ് കൊളാഷ്
- വീഡിയോ
- ഓഡിയോ ക്ലിപ്പ്

Generated from eOffice by KRISHNA RAJ B L, APC1 EXCISE, APC 1 EXCISE, EXCISE on 13/12/2022 10:19 am