



രാജഗിരി സഹൃദയ  
**സമ്മർ സൗഹൃദം**



പ്രകൃതിയും മാനസികാരോഗ്യവും

**ത്രിദിന ക്യാമ്പ് - 2024**



രാജഗിരി സഹൃദയ  
**സമ്മർ സൗഹൃദം**



പ്രസാധകൻ

ഡോ. ഫാദർ ഷിന്റോ തളിയൻ CMI

പ്രസാധനം

രാജഗിരി സഹൃദയ

രചന

മാത്യൂസ് മാനുവൽ  
അന്നു മോൾ രാജു  
ഡോ. മഞ്ജു പി. ഇമ്മാനുവൽ  
റോസ്മിൻ മേരി ബെന്നി  
അഖില മോഹനൻ

എഡിറ്റോറിയൽ ബോർഡ്

റിത്താ ബെന്നി  
നീന ജേക്കബ്  
സിൻസി ജോമോൻ  
ആനിയമ്മ വിനോദ്  
ഫാരിഷ പി. എസ്

സാക്ഷാത്കാരം

സഹൃദയ സർവീസ് ആൻഡ് ചാരിറ്റിസ്  
എസ് എച്ച് പ്രൊവിൻഷ്യൽ ഹൗസ്  
കളമശ്ശേരി, Pin - 683104


A banner with two rows of pennants. The top row contains the letters 'S', 'U', 'M', 'M', 'E', 'R' and the bottom row contains 'C', 'A', 'M', 'P'. The pennants alternate between light and dark shades.

# SUMMER CAMP

**For  
LP, UP & High School Students**







**LP  
Section**

## **SOUHRUDAM CAMP 2024 MODULE**

### **LP Section –Group 1**

#### **I. Guidelines - മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ**

- ◆ കഥ, പാട്ട്, സ്ക്രിപ്റ്റ് ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് ആക്റ്റിവിറ്റി അടിസ്ഥാനമാക്കിയിട്ടുള്ള ക്യാമ്പ്.
- ◆ ക്യാമ്പിൽ ഉടനീളം ടീച്ചർ കുട്ടിയുടെ ഒപ്പം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണ്.
- ◆ വീട്ടിലെയും, അയൽവക്കത്തുള്ള മുതിർന്ന വ്യക്തികളുടെയും സഹായത്തോടെ ചെയ്യാവുന്ന ഹോംവർക്കുകൾ കുട്ടികൾക്ക് നൽകണം.
- ◆ ക്യാമ്പ് വിഷയങ്ങൾ ആസ്പദമാക്കിയുള്ളതും, ലളിതവുമായ ഗെയിംസ് ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ◆ ക്യാമ്പിലെ കളികളിലും മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളിലും എല്ലാ കുട്ടികളുടെയും പങ്കാളിത്തം ഉണ്ടായിരിക്കണം.

#### **II. Content (ഉള്ളടക്കം)**

1. Family Environment - (Day-1)
2. School Environment - (Day-1)
3. Digital Environment - (Day-1)
4. Social Environment - (Day-2)
5. Nature - (Day-2)
6. Community- (Day-2)

# Day-1 Family, school, Digital

## a. Family environment - ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

### 1. എന്റെ കുടുംബം

- ◆ ബന്ധങ്ങളെ അറിയുക.
- ◆ കുടുംബാംഗമെന്ന നിലയിൽ കുട്ടിയുടെ കടമകൾ.
- ◆ കുടുംബത്തിലെ മറ്റുള്ളവരോടുള്ള കുട്ടിയുടെ പെരുമാറ്റം.
- ◆ മാലിന്യ സംസ്കരണം + ഊർജ്ജ സംരക്ഷണം.

### 2. ഫാമിലിയുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. ഫാമിലിട്രീ തയ്യാറാക്കൽ (Paternal and Maternal).
2. വീട്ടിൽ പോകാം... (അമ്മുവിനെയും, ചിന്നുവിനെയും വീട്ടിലെത്തിക്കാമോ?).



3. അമ്മയെക്കുറിച്ച്/അച്ഛനെക്കുറിച്ച് 4 വരി കവിത എഴുതുക.
4. വീട്ടിലെ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളിൽ എനിക്ക് ഏതൊക്കെ വിധത്തിൽ പങ്കാളിയാവാം. (ലിസ്റ്റ് തയ്യാറാക്കുക).
5. School/family relationship Puzzles
6. Short animation/short film

### b. School Environment - ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

#### എന്റെ പള്ളിക്കൂടം

- ◆ സഹപാഠികളോടുള്ള പെരുമാറ്റം
- ◆ അദ്ധ്യാപകരോടുള്ള പെരുമാറ്റം
- ◆ ക്ലാസ്സ് റൂമിലെ ശുചിത്വം
- ◆ സ്കൂളിലെ വിവിധ പരിപാടികളിൽ ഉള്ള പങ്കാളിത്തം

#### ആക്റ്റിവിറ്റീസ്

- ◆ എന്റെ വിദ്യാലയത്തെക്കുറിച്ച് 5 വരികൾ എഴുതുക.
- ◆ ആത്മാർത്ഥ സുഹൃത്തിന്റെ പേര് എഴുതുക, അവരിൽ നിങ്ങൾ കണ്ട മൂന്ന് നല്ല ഗുണങ്ങൾ പറയുക.
- ◆ നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിലുള്ള പുക്കൾക്ക് നിറം കൊടുക്കുക.

### c. Digital Environment - ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

- ◆ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ (ഫോൺ + ഇന്റർനെറ്റ്).
- ◆ നൂതന സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ ഗുണങ്ങളും, ദോഷങ്ങളും.
- ◆ സാങ്കേതിക സംവിധാനത്തിലൂടെ അല്ലാതെ സമയം ഫലപ്രദമായി ചെലവഴിക്കാൻ പറ്റുന്ന മറ്റ് സംവിധാനങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തൽ.

#### ആക്റ്റിവിറ്റീസ്

- ◆ മൊബൈൽ ഫോൺ ഏതൊക്കെ കാര്യങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാറുണ്ടെന്ന് കളർ ചെയ്യുക.
- ◆ ആക്ഷൻ സോങ്ങ് പഠിപ്പിച്ച് ചെയ്യിക്കുക.

### Day-1 ഹോം വർക്ക്സ്

- ◆ വീടിന്റെ ചുറ്റുപാടിലുള്ള 5 ഔഷധ ചെടികളുടെ ഇലകൾ ശേഖരിക്കുകയും അതിനെക്കുറിച്ച് (ഗുണം)മുതിർന്നവരോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി ക്യാമ്പിന്റെ രണ്ടാം ദിവസം കൊണ്ടുവരിക.
- ◆ അച്ഛൻ, അമ്മ, മുത്തശ്ശൻ, മുത്തശ്ശി, എന്നിവർ കൂട്ടി കാലത്ത് കളിച്ച കളികളുടെ പേരുകളും, കളിക്കേണ്ട വിധവും ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കുക.
- ◆ വീട്ടിൽ കൃഷി ചെയ്യുന്നതോ/ഉപയോഗിക്കുന്നതോ ആയ പച്ചക്കറികൾ ഏതെന്ന് അമ്മയോട് ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കിവരിക.

### Day-2

#### Social community, Nature, Social environment (എന്റെ ചുറ്റുവട്ടം)

#### a. Social Enviornment - ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

- ◆ അയൽപക്കവുമായിട്ടുള്ള ബന്ധങ്ങൾ
- ◆ ആരോഗ്യപരമായ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകൾ (സുഹൃത്തുക്കൾ, അയൽവാസികൾ)
- ◆ സാമൂഹിക സംഘടനകളിലുള്ള പങ്കാളിത്തം
- ◆ സാമൂഹിക ഇടപെടലുകളിൽ പതിയിരിക്കുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ചും അതിനെ എങ്ങനെ തരണം ചെയ്യണം എന്നതും.



### ആക്റ്റിവിറ്റീസ്

1. നിങ്ങളുടെ അയൽപക്കത്തെ രണ്ട് വീടുകളിലെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പേരുകൾ എഴുതുക.
2. ഇന്നലെ വീട്ടിലെ മുതിർന്നവരിൽ നിന്ന് നിങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കിയ കളികളെക്കുറിച്ച് കൂട്ടുകാരോട് പറയുക.
3. 'നല്ല സൗഹൃദം' എന്ന വിഷയത്തെപ്പറ്റി ഒരു സ്ക്രിപ്റ്റ് അവതരിപ്പിക്കുക.

**b. Community Environment** (എന്റെ സമൂഹം) ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ എന്റെ ചുറ്റുവട്ടത്തുള്ള സ്ഥാപനങ്ങൾ/സൗകര്യങ്ങൾ, പരിചയപ്പെടുത്തൽ, സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തൽ

### ആക്റ്റിവിറ്റീസ്

♦ **ചേരുംപടി ചേർക്കുക**

ഉദാ: സ്ഥാപനങ്ങൾ സേവനങ്ങൾ

- |                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| 1. ബാങ്ക്       | ടീച്ചർ            |
| 2. പോസ്റ്റോഫീസ് | ലൈൻമാൻ            |
| 3. ഹോസ്പിറ്റൽ   | എ.റ്റി.എം         |
| 4. സ്കൂൾ        | നേഴ്സ്            |
| 5. കെ.എസ്.ഇ.ബി. | പോസ്റ്റ്മാൻ/കത്ത് |

- ♦ കത്തെഴുത്ത് - അച്ഛനോ അമ്മയ്ക്കോ ഒരു കത്തെഴുതി പോസ്റ്റ് ചെയ്യുക.
- ♦ ക്യാമ്പ് സൈറ്റിന് അടുത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു സ്ഥാപനം സന്ദർശിക്കുക.
- ♦ നിങ്ങളുടെ വീട് ഉൾപ്പെടുന്ന തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപനത്തിന്റെ പേര്, വാർഡ് മെമ്പറിന്റെ പേര്, വാർഡ് നമ്പർ എന്നിവ കണ്ടെത്തി എഴുതുക.

### C. Nature (പ്രകൃതിയും ഞാനും)

ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ട വിഷയങ്ങൾ

- ♦ പ്രകൃതിയിലെ ജീവജാലങ്ങൾ
- ♦ ജലാശയങ്ങൾ
- ♦ വിഭവങ്ങൾ
- ♦ പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളുടെ ശരിയായ വിനിയോഗവും സംരക്ഷണവും
- ♦ കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനവും അതിനനുസൃതമായ ജീവിത ശൈലികളും
- ♦ പ്രകൃതിയോട് ഏകീകൃതമായ ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ
- ♦ വിവിധ കാലാവസ്ഥകൾ പരിചയപ്പെടുത്തുക

### ആക്റ്റിവിറ്റീസ്

- ♦ പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു നാലുവരി കവിത/പാട്ട് തയ്യാറാക്കുക
- ♦ വീട്ടിൽ നിന്നും കൊണ്ടു വന്ന ഔഷധച്ചെടികൾ പ്രദർശിപ്പിച്ച് അതിന്റെ പേരും ഗുണങ്ങളും പറയുക

- ◆ വിവിധ പച്ചക്കറികളുടെ പേരും, അതുപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്ന കറികൾ/ വിഭവങ്ങളുടെ പേര് പറയുക.
- ◆ വീട്ടിൽ നിന്ന് ക്യാമ്പിലേക്ക് വരുന്നവഴി കണ്ട വൃക്ഷങ്ങൾ, പക്ഷികൾ, മൃഗങ്ങൾ, പൂക്കൾ എന്നിവയുടെ പേരുകൾ പറയുക/ ക്യാമ്പ് സൈറ്റിനടുത്തുള്ള പ്രദേശത്തേക്ക് ഒന്ന് ചുറ്റി സഞ്ചരിച്ചതിനുശേഷം കണ്ട കാഴ്ചകൾ പറയുക.
- ◆ ഇലകൾ/പൂക്കൾ/ഉണങ്ങിയ കമ്പ് എന്നിവ കൊണ്ട് വിവിധ കരകൗശല വസ്തുക്കൾ/കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക.
- ◆ നമ്പറുകൾ ചേർത്ത് രൂപങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക, നിറം കൊടുക്കുക.
- ◆ മഴവില്ല് വരച്ച് നിറം നൽകുക.
- ◆ മഴയെക്കുറിച്ച് 4 വരി കവിത എഴുതുക.
- ◆ വിവിധ ജീവജാലങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ.
- ◆ പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു കാർട്ടൂൺ/ഷോർട്ട് ഫിലിം കാണിക്കുക.

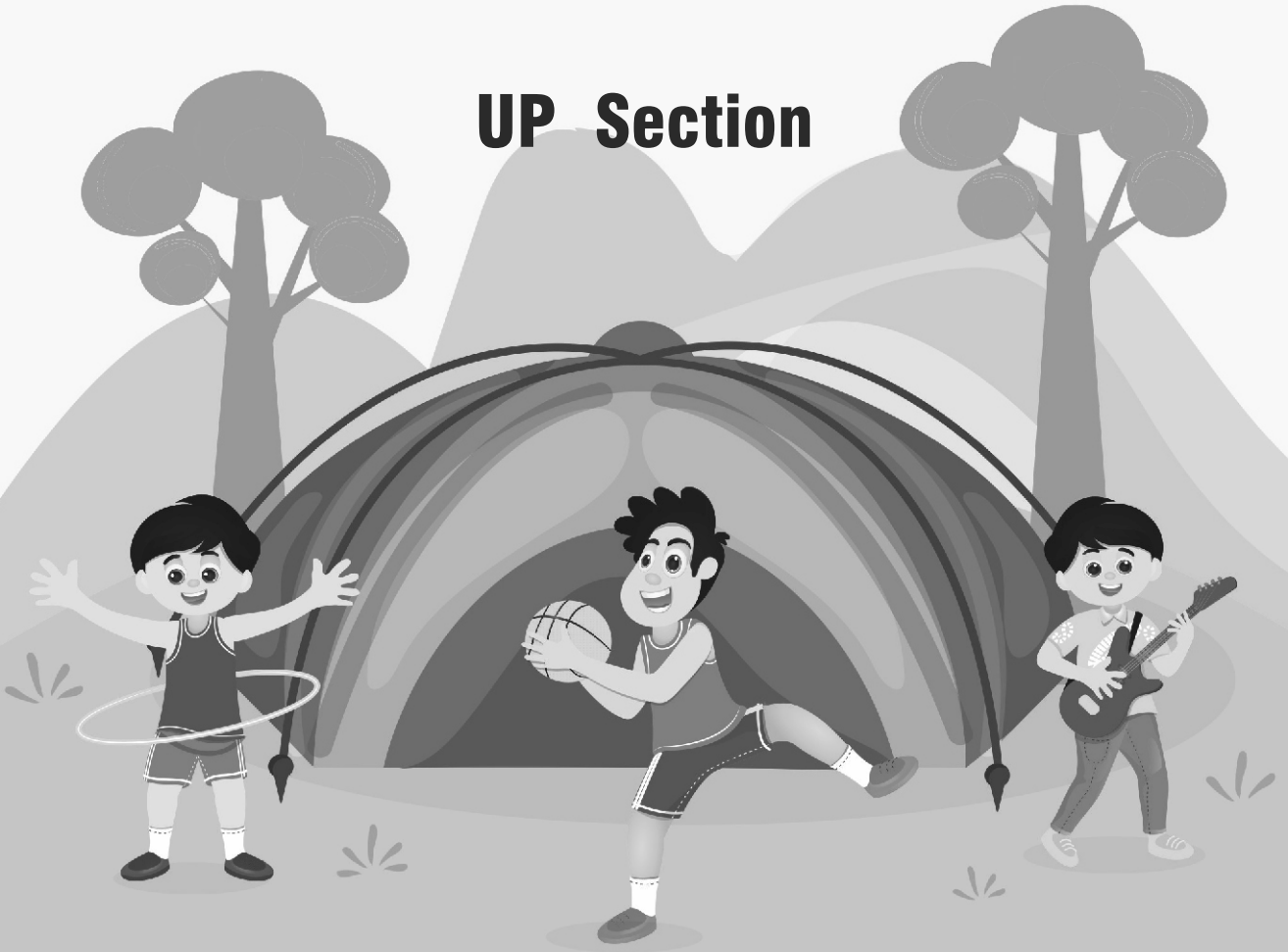
## Days-2 ഹോംവർക്ക്

- ◆ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഒരു പുന്തോട്ടം/പച്ചക്കറിത്തോട്ടം ഉണ്ടാക്കുക.
- ◆ തുവൽ ശേഖരണ ആൽബം തയ്യാറാക്കുക.
- ◆ ഈ വർഷത്തെ ക്യാമ്പിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി ഏതെങ്കിലും ഒരു ഫല വൃക്ഷം നടുക.
- ◆ നിങ്ങളുടെ വീടിനടുത്തുള്ള കുട്ടികളുടെ - ബാലസഭയിൽ അംഗമായിട്ടില്ലെങ്കിൽ അംഗമാവുക (മാതാപിതാക്കളുടെ അനുമതിയോടെ).

\*\*\*\*\*

# SUMMER CAMP

## UP Section



# SUMMER SOUHRUDAM CAMP MODULE 2024 APRIL FOR UP STUDENTS

ക്യാമ്പിന്റെ തീം : പരിസ്ഥിതിയും മാനസികാരോഗ്യവും

പങ്കെടുക്കുന്നവർ : അപ്പർ പ്രൈമറി സ്റ്റുഡന്റ്സ്

വിഷയം	
<b>ദിവസം 1</b>	
<b>ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങ്</b>	30 mins
<b>തീം പരിചയപ്പെടുത്തൽ</b>	10 mins
<b>ഐസ് ബ്രേക്കിങ്ങ് സെഷൻ</b>	50 mins
<b>ഔട്ട് ഡോർ ആക്റ്റിവിറ്റി :</b> <b>അറിയാം പ്രകൃതിയെ, നേടാം സമ്മാനം</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● സ്കാവഞ്ചർ ഹണ്ട്</li> </ul>	1.30 hrs
<b>പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം - കുട്ടികളുടെ പങ്ക്</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● വേസ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റ് (KAP അസെസ്സ്മെന്റും ബോധവൽക്കരണവും (വീട്, സ്കൂൾ, സമൂഹം അടിസ്ഥാനമാക്കി)</li> <li>● വേസ്റ്റ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിച്ച് ക്രാഫ്റ്റ് ചെയ്ത് കൊണ്ട് വരണം (ഹോം വർക്ക്)</li> </ul>	1.30 hrs
<b>ലഞ്ച് ബ്രേക്ക്</b>	
<b>കുട്ടികളും മാനസികാരോഗ്യവും</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● മാനസികാരോഗ്യവും അതിന്റെ പ്രാധാന്യവും ബോധവൽക്കരണം</li> </ul>	1.00 hrs
<b>കുടുംബം, സ്കൂൾ, സാമൂഹ്യ ചുറ്റുപാടും കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ഗ്രാറ്റിറ്റ്യൂഡ് മാപ്പിങ്ങ്</li> <li>● ഫീലിംഗ് ഷെരാഡ്സ്</li> </ul>	2.00 hrs
<b>ദിവസം 2</b>	
<b>കുട്ടികളും മാനസികാരോഗ്യവും</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● മെഡിറ്റേഷൻ - ബ്രീത്തിങ്ങ് എക്സർസൈസസ്</li> </ul>	1.00 hrs
<b>കുട്ടികളും ഡിജിറ്റൽ ലോകവും</b>	1.00 hrs
<b>ലഞ്ച് ബ്രേക്ക്</b>	
<b>സുസ്ഥിര ജീവിത ശൈലി</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ഊർജ സംരക്ഷണം:- അറിവ്, മനോഭാവം, പ്രവർത്തി എന്നിവയുടെ അസെസ്സ്മെന്റും ബോധവൽക്കരണവും (വീട്, സ്കൂൾ, സമൂഹം അടിസ്ഥാനമാക്കി)</li> <li>● കുട്ടികളുണ്ടാക്കിയ ക്രാഫ്റ്റ് പ്രദർശനം</li> </ul>	1.30 hrs
<b>ഇവാല്യൂവേഷൻ / സത്യപ്രതിജ്ഞ</b>	30 mins
<b>കൾച്ചറൽ ആക്റ്റിവിറ്റീസ്</b>	30 mins

# SUMMER SOUHRUDAM CAMP MODULE 2024 APRIL FOR UP STUDENTS

## ക്യാമ്പ് മെറ്റീരിയൽ

1. രജിസ്ട്രേഷൻ ബുക്ക്
2. മിഠായി
3. വേസ്റ്റ് ബിൻ
4. ചാർട്ട് പേപ്പർ
5. റൈറ്റിങ്ങ് ഷീറ്റ്സ്
6. മാർക്കർ

## മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. കുട്ടികളുടെ മാതാപിതാക്കളുടെ ഫോൺ നമ്പർ മറ്റ് അവശ്യ സേവനങ്ങളുടെ ഫോൺ നമ്പർ എന്നിവ ക്യാമ്പ് കോർഡിനേറ്റർമാരുടെ കൈവശം ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.
2. കുട്ടികൾ കൃത്യസമയത്ത് എത്തിച്ചേരുന്നുണ്ടെന്നും തിരിച്ച് പോകുന്നുണ്ടെന്നും ഉറപ്പ് വരുത്തണം.
3. കുടിവെള്ളം ആവശ്യത്തിന് ലഭ്യമാക്കുകയും കുട്ടികൾ അത് കുടിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തുകയും ചെയ്യുക.
4. ചൂട് കൂടുതലുള്ള സമയങ്ങളിൽ (12-3 pm) കുട്ടികൾ വെയിൽ ഏൽക്കാതിരിക്കുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
5. ക്യാമ്പ് സമയത്ത് കുട്ടികളുടെ കൈവശം മൊബൈൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക
6. ക്യാമ്പ് നടക്കുന്ന ഹാളും പരിസര പ്രദേശങ്ങളും ക്യാമ്പ് നടക്കുമ്പോഴും ക്യാമ്പിന് ശേഷവും വൃത്തിയായിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക.

# SUMMER SOUHRUDAM CAMP MODULE 2024 APRIL FOR UP STUDENTS

## ദിവസം 1

### ഐസ് ബ്രേക്കിങ്ങ് സെഷൻ

ഗ്രൂപ്പ് തിരിക്കുക :- കുട്ടികളുടെ കൈയിൽ 4 രാജ്യങ്ങളുടെ പേരെഴുതിയ പേപ്പർ നൽകുക. ശേഷം അവർ പരസ്പരം പരിചയപ്പെടുകയും രാജ്യങ്ങളുടെ പേരെഴുതിയ പേപ്പർ കൈമാറുകയും ചെയ്യുക. ഏകദേശം ഒരു 40 സെക്കന്റ്, റിസോഴ്സ് പേഴ്സൺ സ്റ്റോപ്പ് പറയുന്നത് വരെ ഈ പ്രവർത്തനം തുടരുക. പിന്നീട് ഒരേ രാജ്യത്തിന്റെ പേരുള്ള പേപ്പർ കയ്യിലുള്ളവർ എല്ലാവരും ഒരു ഗ്രൂപ്പാവുക.

സ്കിറ്റ്/ആക്റ്റിങ്ങ്:- നാല് ഗ്രൂപ്പുകളിൽ ഓരോ ഗ്രൂപ്പിനും ഒരു പൊതുവായ വിഷയം (കുടുംബം, സ്കൂൾ, ആശുപത്രി, etc.) നൽകി സ്കിറ്റ്/ആക്റ്റിങ്ങ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.

### സെഷൻ 2: ഓട്ട് ഡോർ ആക്റ്റിവിറ്റി : അറിയാം പ്രകൃതിയെ, നേടാം സമ്മാനം

സ്കാവഞ്ചർ ഹണ്ട്:- സ്ഥലം : ഹാളിനു പുറത്ത്

റിസോഴ്സ് പേഴ്സൺ നൽകുന്ന ലിസ്റ്റ് പ്രകാരം പ്രകൃതിയിലെ (പ്രദേശത്ത് ലഭ്യമായ) പത്ത് തരം ഇലകൾ / കായ്കൾ ശേരിച്ച് ആദ്യം കൊണ്ട് വരുന്ന ഗ്രൂപ്പിനെ വിജയികളായി പ്രഖ്യാപിക്കും. പിന്നീട്, ഈ ഇലകൾ, കായ്കളെ കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിന് കുട്ടികൾക്ക് അവസരം നൽകും.

ഈ ആക്റ്റിവിറ്റിക്ക് സാഹചര്യം ഇല്ലാത്ത പക്ഷം, പച്ചക്കറി, കിഴങ്ങ് വർഗ്ഗങ്ങൾ, തുടങ്ങിയവ തൊട്ട് നോക്കി/സ്മെൽ ചെയ്ത് കണ്ടെത്തുന്ന മത്സരം ഉൾപ്പെടുത്താം.

### സെഷൻ 3: പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷണം - കുട്ടികളുടെ പങ്ക്

- ഇന്ററാക്ടീവ് സെഷൻ - വീട്ടിലെ വേസ്റ്റ് മനേജ്മെന്റ് - കുട്ടികളുടെ അറിവ്, അറ്റിറ്റ്യൂഡ്, പ്രാക്ടീസസ് എന്നിവ അസ്സസ്സ് ചെയ്യുന്നു.
- ഗ്രൂപ്പ് ഡിസ്കഷൻ + പ്രസന്റേഷൻ - ഞങ്ങൾക്കെന്ത് ചെയ്യാൻ സാധിക്കും (വീട്ടിൽ, സ്കൂളിൽ, പൊതു ഇടങ്ങളിൽ).
- കൺക്ലൂഷൻ.
- ഷോർട്ട് ഫിലിം പ്രദർശനം.

### സെഷൻ 4: കുട്ടികളും മാനസികാരോഗ്യവും

#### എന്താണ് മാനസികാരോഗ്യം?

ഒരു വ്യക്തിയുടെ വൈകാരികവും ശാരീരികവുമായ ക്ഷേമമാണ് മാനസികാരോഗ്യം. ഒരു വ്യക്തിക്ക് നല്ല മാനസികാരോഗ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അത് സന്തോഷവും ആരോഗ്യകരവുമായ ഒരു ജീവിതം നയിക്കുവാൻ അവരെ സഹായിക്കും. നിങ്ങളുടെ ചിന്ത, പെരുമാറ്റം, വൈകാരികാനുഭവം തുടങ്ങിയവയെല്ലാം മാനസികാരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അത് പ്രധാനമാണ്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ നിർവചനം ഇങ്ങനെയാണ് 'ഒരു വ്യക്തിക്ക് തന്റെ കഴിവുകൾ തിരിച്ചറിയാനും ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാനും സാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് മാനസികാരോഗ്യം.

ശാരീരികാരോഗ്യവും മാനസികാരോഗ്യവും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. മനസികാരോഗ്യമില്ലായ്മ ശാരീരികാരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കും. അതേപോലെ ശാരീരിക അനാരോഗ്യം മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാകും.

**എന്തുകൊണ്ട് മാനസികാരോഗ്യത്തിന് പ്രാധാന്യം കൊടുക്കണം?**

ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെ തന്നെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഒന്നാണ് മാനസികാരോഗ്യവുമെന്നു നമ്മളിൽ പലരും മനസിലാക്കുന്നത് കോവിഡിന്റെ കാലത്താണ്. തൊഴിൽ നഷ്ടപ്പെട്ടവർ, വരുമാനം നിലച്ചവർ, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടായവർ, അടുത്ത ബന്ധുക്കളുടെ വിധേയം അങ്ങനെ പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടും ഒരുപാട് പേര് വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങി വിവിധ തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോയി. ചിലരൊക്കെ ആത്മഹത്യ ചെയ്തു. അന്ന് ഉപകാരമായി മാറിയ മൊബൈൽ /ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അമിത ഉപയോഗം കാരണം ഇന്ന് മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ മുൻപത്തേക്കാളും വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ചെറിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളെ പോലും പലർക്കും അതിജീവിക്കാൻ പറ്റണമെന്നില്ല. പല ആത്മഹത്യകളുടെയും കാരണം ചികഞ്ഞു പോയാൽ നമുക്ക് മനസിലാവും വളരെ ചെറിയ ഏതേലും കാര്യത്തിനാവും അവർ ആത്മഹത്യ ചെയ്തതെന്ന്.

നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥ നമ്മുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെയും ബാധിക്കും, തിരിച്ചും. വിട്ടുമാറാത്ത സമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവ ഹൃദ്രോഗം, ഉയർന്ന രക്ത സമ്മർദ്ദം, പ്രമേഹം തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾ വരുവാൻ കാരണമാകും.

നിങ്ങൾ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക പ്രശ്നം നേരിടുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായും തൊഴിൽ പരവുമായ കാര്യങ്ങളിൽ വലിയ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കും. ചുരുക്കം പറഞ്ഞാൽ മാനസികാരോഗ്യം നമ്മുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നു.

ലോക ജനസംഖ്യയിൽ 55 കോടിയിൽ അധികം ആളുകൾ പല തരത്തിലുള്ള മാനസിക രോഗം മൂലം കഷ്ടത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ത്യയിൽ ഏഴിൽ ഒരാൾ ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം, അമിതഭയം, സമ്മർദ്ദം, സ്ക്രീസൊഫെനിയ തുടങ്ങിയ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലുമൊന്ന് അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. കേരളത്തിൽ തന്നെ ഒരുപാടു ആളുകൾക്ക് മാനസിക രോഗങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ അതിലെ ചെറിയൊരു ശതമാനം പേർക്ക് മാത്രമേ ശാസ്ത്രീയ ചികിത്സ സഹായം ലഭിക്കുന്നുള്ളൂ.

ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കേണ്ട പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് മാനസികാരോഗ്യവും എന്ന് ഓർക്കുക, കൃത്യ സമയത്തു ചികിത്സ തേടുക.

**സമൂഹവും മാനസികാരോഗ്യവും**

ഒരു പനിയോ ജലദോഷമോ വന്നാൽ നമ്മൾ വീട്ടിൽ പറയും, കൂട്ടുകാരോട്, ബന്ധുക്കളോട് ഒക്കെ പറയും, മരുന്നും വാങ്ങും. എന്നാൽ മനസിന് ഒരു അസുഖം വന്നാലോ? പറയാൻ തന്നെ മടിയാണ്, ചികിത്സ തേടാൻ അതിലേറെ മടിയും. കാരണം സൈക്കോട്രിസ്റ്റിനെയോ സൈക്കോളജിസ്റ്റിനെയോ കണ്ടു പോയാൽ നാട്ടുകാരും വീട്ടുകാരുമൊക്കെ പറയും നമ്മൾക്ക് 'ഭ്രാന്താണ്' 'വട്ടാണ്' അവന്റെ കിളി പോയി എന്നൊക്കെ. മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നമെല്ലാം 'മാനസിക വിഭ്രാന്തി' ആയി കാണുന്ന നമ്മുടെ സമൂഹത്തിന്റെ പൊതു ബോധമാണ് ഇവിടെ യഥാർഥ വില്ലൻ.

പഠിച്ചും വിവരവുമുള്ളവരൊന്നെങ്കിൽ പോലും പുറത്തറിഞ്ഞാൽ ഉള്ള നാണക്കേട് ഓർത്തു ചികിത്സ തേടാനോ/ നൽകുവാനോ ശ്രമിക്കില്ല. കുടുംബത്തിന് ചീത്തപേരും എന്നോർത്ത് പുറത്തറിയിക്കാതെ ഒരു ചികിത്സയും നൽകാത്ത ഒരുപാടു കുടുംബങ്ങൾ തന്നെ

നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ഒരു കല്യാണം കഴിച്ചാൽ മക്കളുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ മാറുമെന്ന് കരുതി കല്യാണം കഴിപ്പിക്കുന്ന മാതാപിതാക്കളും നമുക്കിടയിലുണ്ട്. ചെറുപ്പക്കാർക്ക് ഡിപ്രഷൻ, ഉത്കണ്ഠ പോലെ എന്തെല്ലാം മാനസിക പ്രശ്നം വന്നാൽ മാതാപിതാക്കൾക്ക് ആണ് ടെൻഷൻ, അവർക്കു വിദ്യാഭ്യാസം കിട്ടുവോ, കല്യാണം കഴിക്കാൻ പറ്റുവോ, മറ്റുള്ളവർ അറിഞ്ഞാൽ എന്ത് പറയും എന്നൊക്കെയുള്ള ആകുലതകളാണ്, അനാവശ്യമായി അവരുടെ ഭാവിയിലുണ്ടാകാൻ വിഷമിച്ചു നിൽക്കും. എന്നാലും ഇപ്പോഴുള്ള അവരുടെ അസുഖം മാറ്റുവാൻ ചികിത്സ തേടില്ല.

ഇടിന്റെയെല്ലാം മൂല കാരണം മുൻപ് പറഞ്ഞ സമൂഹത്തിന്റെ പൊതു ബോധമാണ്. നല്ലൊരു ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുന്നതിനു ഈ പൊതു ബോധം മാറി വരേണ്ടതു അത്യാവശ്യമാണ്.

**മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ചികിത്സ തേടാൻ മടിക്കേണ്ടതുമുണ്ടോ?**

മുൻഭാഗങ്ങളിൽ പറഞ്ഞപോലെ തന്നെ ശാരീരികാരോഗ്യം പോലെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന ഒന്ന് തന്നെയാണ് നമുക്കു മാനസികാരോഗ്യവും. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ചികിത്സ തേടുന്നതിന് യാതൊരു മടിയും കാണിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല.

മനസ്സിന് അസ്വസ്ഥത ഉള്ളവർക്കൊക്കെ 'ഭ്രാന്ത്' എന്ന് പറയുന്ന സമൂഹമാണ് നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളത്, എന്നാലും കാലങ്ങളായി അവരുടെ മനസ്സിൽ ഉറച്ച ഇത്തരത്തിലുള്ള വിശ്വാസങ്ങൾ ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് മാറുന്ന ഒന്നല്ല. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മറ്റുള്ളവർ എന്ത് വിചാരിക്കും എന്ന് കരുതി ചികിത്സ തേടുവാൻ മടി കാണിക്കരുത്. നിങ്ങളുടെ മക്കളോ വേണ്ടപ്പെട്ടവരോ ആരെങ്കിലും മാനസികമായി ബുദ്ധിമുട്ടു നേരിടുന്നുവെങ്കിൽ അവർക്കു ചികിത്സ കിട്ടുവാനുള്ള സഹായം ചെയ്ത് കൊടുക്കുക. ശരീരവും മനസും ജീവിതവും ഒക്കെ നമ്മളുടേതാണ് പുറത്തു നിന്ന് പറയുന്നവർ എപ്പോഴും എന്തെങ്കിലുമൊക്കെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കും. ആരെയും ഭയക്കാതെ മുന്നോട്ടു പോയാൽ മാത്രമേ ജീവിത ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടുവാനും സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞ ജീവിതം നയിക്കുവാനും സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഇന്ന് ഓൺലൈൻ ആയും ഓഫ്ലൈൻ ആയും കൗൺസിലിംഗും അനുബന്ധ സേവനങ്ങളുമൊക്കെ ലഭ്യമാണ്. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ടവർക്കോ എന്തെങ്കിലും വിധത്തിൽ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുന്നുവെങ്കിൽ കൃത്യ സമയത്തു ശാസ്ത്രീയമായ ചികിത്സ തേടുക.

കുട്ടികളിൽ മാനസികാരോഗ്യം ഇന്ന് കുറഞ്ഞ് വരികയാണെന്ന് യൂണിസെഫും അതുപോലെ ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും ഒരേ സ്വരത്തിൽ പറയുകയാണ്. പല കാരണങ്ങളാണ് ഇതിന് ഇവർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

പലതരത്തിലുള്ള കാരണങ്ങളാൽ ഇന്നത്തെ കുട്ടികളിൽ മാനസികാരോഗ്യം കുറഞ്ഞ് വരുന്നുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ വീട്ടിലെ ചില സാഹചര്യങ്ങളാകാം, അല്ലെങ്കിൽ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ആവാം അതും അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾ നേരിടുന്ന ചില ഭയമോ, സങ്കടങ്ങളോ, പഠിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടുകളോ, കുടുംബ പ്രശ്നങ്ങളൊക്കെ കുട്ടികളുടെ മാനസികാവസ്ഥയേയും മാനസികാരോഗ്യത്തേയും കാര്യമായി ബാധിക്കുന്നു എന്ന് വേണം പറയുവാൻ.

വേൾഡ് ഹെൽത്ത് ഓർഗനൈസേഷന്റെ (WHO) കണക്കുപ്രകാരം ലോകത്താകമാനം 14 ശതമാനത്തോളം കുട്ടികളിൽ മാനസികാരോഗ്യം മോശമായ രീതിയിൽ കാണപ്പെടുന്നു എന്നാണ് പറയുന്നത്. പ്രത്യേകിച്ച് 10 മുതൽ 19 വയസ്സ് വരെ പ്രായമുള്ളവരിൽ.



കുട്ടികൾക്ക് നല്ല പോഷകാംശമുള്ള ആരോഗ്യം കൊടുക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ഇപ്പോഴത്തെ മാതാപിതാക്കളാരും പിന്നിലല്ല.

ഉയരത്തിനനുസരിച്ചുള്ള ശരീരഭാരം കുട്ടിക്കുണ്ടോ, വളർച്ചക്കുറവുണ്ടോ എന്നെല്ലാം പലരും സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ കുട്ടിയുടെ ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തിൽ ചെലുത്തുന്ന ഈ ശ്രദ്ധ മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ ഇല്ലെന്നതാണ് ദാർഭാഗ്യകരമായ കാര്യം. കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും മാനസിക വളർച്ചയുമൊക്കെ പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് മാതാപിതാക്കൾ പലരും അവഗണിക്കാറാണ് പതിവ്.

എന്നാൽ അണുകൂടുംബങ്ങളും സാങ്കേതിക വിദ്യകളുടെ കടന്നു വരവും എല്ലാം കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ കൂടുതൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്.

രണ്ട് മുതൽ മൂന്ന് വയസ്സ് വരെയുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസം മൂന്ന് മണിക്കൂറിലധികം സമയം മൊബൈലും ടാബ്ലറ്റും ടിവിയുമൊക്കെയായി സ്ക്രീനിന് മുന്നിൽ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ലാൻസെറ്റിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച പഠനം ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

ഇത്തരത്തിലുള്ള കുട്ടികൾ ദിവസം ഒരു മണിക്കൂറിൽ താഴെ സ്ക്രീനിന് മുന്നിൽ ചെലവഴിച്ച കുട്ടികളെ അപേക്ഷിച്ച് അഞ്ചര വയസ്സുകാർക്കുവേണ്ടി ശാരീരികമായി അത്ര സജീവമായിരിക്കില്ലെന്നും പഠനറിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നു.

**കുട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഈ പത്തു കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാം....**

**1. ദിനചര്യ:**

അനിശ്ചിതത്വം ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദവും നൽകുന്നു. വ്യക്തമായ ദിനചര്യകൾ ഇല്ലെങ്കിൽ, അവരുടെ ദിവസത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന അടുത്ത സംഭവത്തിന്റെ പ്രവചനാതീതമായതിനാൽ കുട്ടികളെ സമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും ആക്കും. ദിവസത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗം സമയവും ഒരു ദിനചര്യ നടത്തുകയും ഒരു ടൈംലൈൻ (ഉദാ. ടിവി സമയം, ഉറക്കസമയം) പിന്തുടരുന്നതിന് വ്യക്തമായ അതിരുകൾ നിശ്ചയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് കുട്ടികളിലും മാതാപിതാക്കളിലും നിരാശ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ദിനചര്യ കുട്ടികളെ അവരിൽ നിന്ന് എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ സഹായിക്കുന്നു, അതിനാൽ അവരുടെ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നു.

**2. ശാരീരിക ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനുള്ള ശീലങ്ങൾ**

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സുണ്ട്. വ്യായാമങ്ങളും ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങളും മാനസികാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിൽ കാര്യമായ പോസിറ്റീവ് സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിന്റെയും വിഷാദത്തിന്റെയും ലക്ഷണങ്ങളുമായി നേരിട്ട് ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്, അതേസമയം ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലങ്ങൾ സന്തോഷത്തിന്റെ വർദ്ധിച്ച വികാരങ്ങൾ, മാനസിക ക്ലേശങ്ങൾ കുറയ്ക്കൽ, മെച്ചപ്പെട്ട ഉറക്കത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

**3. കളി സമയം:** കളി കുട്ടികൾക്ക് ആവശ്യമായ ഇടം നൽകുന്നു, ഇത് ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തിന് വളരെ പ്രധാനമാണ്. കളി അവർക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകാനും വികാരങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കാനും പഠിക്കാനും ചെറുപ്പം മുതലേ ആസ്വദിക്കാനുള്ള നിമിഷങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും കുട്ടികൾ ഇടപഴകാനും താൽപ്പര്യം നിലനിർത്താനും അവസരം നൽകുന്നു.

**4. മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലി:**

കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്ന രീതിയാണ് അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലി. അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലികൾ സാധാരണയായി ബാല്യകാല അനുഭവങ്ങളിൽ രൂപം കൊള്ളുന്നു, ഭാവിയിൽ

മുതിർന്നവരായി അവർ രൂപപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ അവ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു. കുട്ടികൾ മറ്റുള്ളവരോട് വൈകാരികമായും പെരുമാറ്റപരമായും പ്രതികരിക്കുന്ന രീതിയും മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള അവരുടെ ഇടപെടലുകളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. അനാരോഗ്യകരമായ അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലി കുട്ടികളിൽ അരക്ഷിതാവസ്ഥ, ഉത്കണ്ഠ, ആഘാതകരമായ അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. സുരക്ഷിതമായ ഒരു അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലി വികസിപ്പിക്കുന്നത് രക്ഷിതാക്കൾക്ക് വെല്ലുവിളിയാകാം, സുരക്ഷിതമായ അറ്റാച്ച്മെന്റ് ശൈലി വികസിപ്പിക്കാൻ അവരുടെ കുട്ടിയെ സഹായിക്കുന്നതിന് പ്രൊഫഷണലുകളുടെ സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

**5. വികാരങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും സ്ഥിരമായി അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത്:**

ശരിയോ നല്ലതോ പോലുള്ള പൊതുവായ പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ഒരു ദിവസം/ജീവിതത്തിലെ നിങ്ങളുടെ നല്ലതും പോസിറ്റീവുമായ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാത്രം സംസാരിക്കുന്നത് സങ്കീർണ്ണമായ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ചും അവ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുള്ള വഴികളെക്കുറിച്ചും കൂടുതലറിയാൻ കുട്ടിയെ അനുവദിക്കുന്നില്ല. ഒരു ദിവസത്തിൽ നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, വെല്ലുവിളികൾ, സമ്മർദ്ദം അല്ലെങ്കിൽ നിരാശാജനകമായ സാഹചര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നത് വിവിധ വൈകാരിക അനുഭവങ്ങൾക്കായി പദാവലി പഠിക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ, നിങ്ങൾ അത് കൈകാര്യം ചെയ്ത രീതി കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമെന്ന് അംഗീകരിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും അവസരമൊരുക്കുന്നു. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് യാഥാർത്ഥ്യബോധമുള്ള ഒരു വീക്ഷണം നൽകാൻ അവരെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

**6. അവരുടെ ആത്മാഭിമാനവും ആത്മവിശ്വാസവും വർദ്ധിപ്പിക്കുക:**

കുട്ടികൾക്ക് അവരുടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് ഉറപ്പുനൽകുക, അവരുടെ ചെറുതും എന്നാൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ നേട്ടങ്ങൾക്ക് നല്ല പ്രതികരണം നൽകുക, ആത്മാഭിമാനം വളർത്തിയെടുക്കാൻ കുട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു. പോസിറ്റീവ് ഫീഡ്ബാക്ക് കുട്ടികളിൽ വളരെക്കാലം നിലനിൽക്കും. പോസിറ്റീവ് പ്രോത്സാഹനം അഭിമാനത്തിന്റെയും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും വികാരങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും പെരുമാറ്റം ആവർത്തിക്കാൻ ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.

**7. ആരോഗ്യകരമായ സോഷ്യൽ സർക്കിൾ:**

കുട്ടികളുടെ വികസനത്തിൽ സമപ്രായക്കാരുടെ ബന്ധങ്ങൾ വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. സന്തുലിത മാനസികാരോഗ്യത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ് സാമൂഹിക ആരോഗ്യം. ആരോഗ്യകരമായ മത്സരം, മറ്റ് ടീം അംഗങ്ങൾക്കോ ഗ്രൂപ്പിലെ അംഗങ്ങൾക്കോ ഉള്ള പിന്തുണയും പരിചരണവും, സർഗ്ഗാത്മകതയും ആശയങ്ങളും പങ്കിടാനുള്ള ഇടം, കുട്ടിയുടെ കഴിവുകൾ അവതരിപ്പിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ നയിക്കാനുമുള്ള അവസരം, വൈകാരികമായി കുട്ടികളെ രൂപപ്പെടുത്താൻ സഹായിക്കുകയും എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മാനസികമായി പോഷിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സാമൂഹിക വലയം ഉണ്ടായിരിക്കുക.

**8. മാനസികാരോഗ്യം**

പെരുമാറ്റ മാറ്റങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക:

കുട്ടി അവരുടെ സുഹൃത്തുക്കളിൽ നിന്നോ കുടുംബത്തിൽ നിന്നോ ദിനചര്യയിൽ നിന്നോ ഈയിടെയായി പിൻവാങ്ങുകയോ ഒറ്റപ്പെടുകയോ ചെയ്തതായിസ്രയം നിരീക്ഷിക്കുക.

**9.കോപ്പിംഗ് സ്കിൽസ്:**

കുട്ടികൾ ഏതൊരു അടിസ്ഥാന ജീവിത നൈപുണ്യവും പഠിക്കുന്ന പ്രാഥമിക മാർഗമാണ് മോഡലിംഗ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളോട് പോസിറ്റീവ് വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതുമായ

അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ വൈകാരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകളെ നേരിടാനുള്ള കഴിവുകൾ പരിശീലിക്കുക ഉദാ. സ്ത്രൈസ് ബോൾ ഉപയോഗിക്കുക, കല പരിശീലിക്കുക, വ്യായാമം ചെയ്യുക, ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സജീവമായി തെറാപ്പി തേടുക എന്നിവ നിരാശാജനകമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള ആരോഗ്യകരമായ വഴികൾ മനസ്സിലാക്കാൻ കൂട്ടികളെ സഹായിക്കുന്നു.

**10. ആവശ്യമെങ്കിൽ പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുക:**

**സെഷൻ 5:**

**കുടുംബം, സ്കൂൾ, സാമൂഹ്യ ചുറ്റുപാടും കൂട്ടികളുടെ മാനസികാരോഗ്യവും**

**ഗ്രാറ്റിറ്റ്യൂഡ് മാപ്പിങ്ങ്**

ഓരോ ഗ്രൂപ്പിൽ നിന്നും റാൻറുമായി കൂട്ടികളെ സെലക്റ്റ് ചെയ്ത് അവരോട് അവർക്ക് കുടുംബത്തിൽ / സ്കൂളിൽ / കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കടപ്പാടുള്ള വ്യക്തി ആരാണെന്ന് ചോദിച്ചറിയുകയും ആ കടപ്പാടിനുള്ള കാരണങ്ങൾ തുറന്ന് പറയുന്നതിന് അവസരം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ പ്രവർത്തനം കൂട്ടികൾക്ക് ഒരു ആത്മ പരിശോധന നടത്തുന്നതിനും, അതുപോലെ, അവരുടെ സ്കൂൾ/കുടുംബ/സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങൾ, മറ്റ് ചുറ്റുപാടുകൾ എന്നിവ മനസ്സിലാക്കുന്നതിന് വലിയ തോതിൽ സഹായകരമായേക്കാം.

**ഫീലിങ്ങ് ഷെരാഡ്സ്**

ഈ ആക്റ്റിവിറ്റി ആരംഭിക്കേണ്ടത്, കൂട്ടികൾക്ക് നമ്മുടെ വികാര/വിചാരങ്ങൾ ശരിയായ രീതിയിൽ പ്രകടിപ്പിക്കേണ്ടതിന്റേയും, മറ്റുള്ളവരുടെ ഇമോഷൻസിനെ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതിന്റേയും പ്രാധാന്യത്തെ കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കി കൊണ്ടാണ്. ഇത് കുടുംബത്തിലും, സ്കൂളിലും, സമൂഹത്തിലും കൂട്ടികൾക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി ഉണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള പല പ്രശ്നങ്ങളേയും ഒഴിവാക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. പലതരം ഫീലിങ്ങ്സ് പല പേപ്പറുകളിൽ എഴുതി ഓരോ ഗ്രൂപ്പിലെയും സെലക്റ്റ്ഡ് കൂട്ടികളോട് അതിൽ നിന്ന് ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത് അഭിനയിക്കാൻ പറയുന്നു. അഭിനയിക്കുന്ന കൂട്ടിയുടെ ഭാവം (ദേഷ്യം, സങ്കടം, ഭയം, ആകാംഷ, നെർവസ് ആവുക, സന്തോഷം, etc.) ഏതാണെന്ന് അവരുടെ ഗ്രൂപ്പിലെ മറ്റ് കൂട്ടികൾ കണ്ടുപിടിച്ച് പറയണം.

ഈ സെഷൻ (സെഷൻ 5) കൂട്ടികൾക്ക് ഒരു ആത്മ പരിശോധന നടത്തുന്നതിനും, അതുപോലെ, കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ/സ്കൂളിലും സമൂഹത്തിലും മറ്റുള്ളവരുമായി നല്ല രീതിയിൽ ഉള്ള ഇടപഴകലുകൾ, അവരുടെ മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ എത്ര സ്വാധീനം ചെലുത്തും എന്ന് മനസ്സിലാക്കി കൊടുക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ, മറ്റുള്ളവരുടെ വികാരങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതിനും അതിലൂടെ ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള കോൺഫ്ലിക്ടുകളെ തരണം ചെയ്യുന്നതിനും കൂട്ടികളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

**ദിവസം 2**

**സെഷൻ 1: കൂട്ടികളും മാനസികാരോഗ്യവും**

**മെഡിറ്റേഷൻ - ബ്രീത്തിങ്ങ് ഏക്സർസൈസസ്**

നിവർന്നിരിക്കുക.കാലുകൾ തറയിൽ ഉറപ്പിച്ചു വയ്ക്കുക. കൈകൾ മലർന്ന് മടിയിലിരിക്കട്ടെ. നട്ടെല്ലു നിവർത്തി തല നേരെ പിടിക്കുക. കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കുക. ഇനി സാവധാനം ശ്വസിക്കുക.ശ്വാസകോശം നിറയുന്നത് വരെ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുക. ഒരു നിമിഷം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ നിൽക്കട്ടെ. ഇനി സാവധാനം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. പുഞ്ചിരിക്കുക. പുഞ്ചിരി ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലേക്കും മെല്ലെ ചെല്ലുന്നത് അനുഭവിച്ചറിയുക.

വീണ്ടും ശ്വാസം സാവധാനം എടുക്കുക. എല്ലാ കോശങ്ങളിലും ശ്വാസം കടന്നു ചെല്ലുന്നതിന് അവസരം കൊടുക്കുക. ഒരു നിമിഷം ശ്വാസം ഉള്ളിൽ നിൽക്കട്ടെ ഇത് മൂന്നു മിനിറ്റ് നേരം തുടരുക.

ഓരോ തവണ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോഴും അത് പൂർണ്ണമാകട്ടെ. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോഴും പുഞ്ചിരിക്കുക. പുഞ്ചിരിയും പ്രാണനും നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ നിറയട്ടെ. മൂന്നു മീറ്റിന് ശേഷം സാവധാനം കണ്ണു തുറക്കുക.

ഇരുന്ന് സ്ഥലത്തുനിന്ന് അനങ്ങാതെ സമീപത്തുള്ള എല്ലാവരുടെയും മുഖത്തേക്ക് നോക്കി പുഞ്ചിരിക്കുക. സന്തോഷത്താൽ എല്ലാവരും നിറയട്ടെ. മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷം നിങ്ങളിലേക്കും പകരട്ടെ. ഇനി സാവധാനം കൈകളും കാലുകളും മെല്ലെ അനക്കി എഴുന്നേൽക്കുക.....

**സെഷൻ 2 : കുട്ടികളും ഡിജിറ്റൽ ലോകവും**

**ഷെയറിങ്ങ് ഇറാസ് കെയറിങ്ങ്, ഇൻഫോർമേഷൻ ഷെയറിങ്ങ്**

1. നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ശ്രദ്ധാലുവാ യിരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ ഭാവി പദ്ധതികൾ, നിങ്ങളുടെ സ്ഥാനം വെളിപ്പെടുത്തുന്ന വിവരങ്ങൾ, ഫോൺ, വിലാസം, എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
2. നിങ്ങൾ ഓൺലൈനിൽ പങ്കിടുന്ന ഫോട്ടോകളിൽ, ജി.പി.എസ് ലൊക്കേഷനുകൾ, ലാൻഡ്മാർക്ക്, വീട്, വാഹനങ്ങളുടെ നമ്പർ തുടങ്ങിയവ ഒഴിവാക്കുക.
3. ശക്തമായ പാസ്‌വേഡ് ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണമായി (TOYOTA, MONKEY, JUPITER) എന്നീ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ച് (tOyOt4mOnk3yjupi73r) ഈ രൂപത്തിലാക്കുക.
4. കൂടുതൽ സുരക്ഷിതമായ ഓപ്പൺ സോഴ്സ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ഫയർഫോക്സ്, ഓപ്പൺ ഓഫീസ്, വി.എൽ.സി മീഡിയാ പ്ലെയർ, ലിനക്സ് തുടങ്ങിയവ ഉപയോഗിക്കുക. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കായി <https://prism-break.org/en/all/> പരിശോധിക്കുക.
5. നിങ്ങൾ ശരിയായ വെബ്സൈറ്റിലേക്ക് ആണ് കണക്ട് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. വിലാസ ബാറിൽ <https://> ഉറപ്പാക്കുക.
6. ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. ആപ്ലിക്കേഷനുകളുടെ വ്യവസ്ഥകൾ, അനുമതികൾ, നിബന്ധനകൾ എന്നിവ നിർബന്ധമായും വായിക്കുക.
7. ഗെയിമുകൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടാലും നൽകാതിരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക.
8. വീഡിയോകോൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. കാരണം ചാറ്റുകളും, വീഡിയോ കോളുകളും റെക്കോർഡ് ചെയ്യപ്പെടാം.
9. സിച്ച് ഓഫ് ചെയ്യാൻ പഠിക്കുക. വിഷാദവും, സോഷ്യൽ മീഡിയയും തമ്മിൽ ബന്ധമുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. സങ്കടപ്പെട്ട് ഇരിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ സന്തോഷകരമായ നിമിഷങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ നമ്മൾ കൂടുതൽ പ്രശ്നത്തിലേക്ക് പോകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ മനസിന്റെ സന്തോഷത്തിനായി ഓൺലൈൻ ഓഫ് ചെയ്തു, കലകൾ, പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുക, സംഗീതം കേൾക്കുക, പ്രകൃതി മുതലായവയെ ആശ്രയിക്കുക. അങ്ങനെ സ്വയം മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക.
10. തെളിവുകൾ സംരക്ഷിക്കുക. അനാവശ്യമായ ആളുകളിൽ നിന്ന് ലൈംഗികചുവയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങളോ, സന്ദേശങ്ങളോ കിട്ടിയാൽ ഉടൻതന്നെ മായ്ക്കാതെ തെളിവിനായി സൂക്ഷിക്കുക.

11. സഹായം ആവശ്യമായി വന്നാൽ എത്രയും പെട്ടെന്ന് തന്നെ സുഹൃത്തുക്കളുടെയോ, വീട്ടുകാരുടെയോ, പോലീസുകാരുടെയോ, അടുത്ത് സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കുക.
12. ഉപയോഗത്തിലില്ലാത്തപ്പോൾ ഫോണിലെ ബ്ലൂടൂത്ത്, വൈഫൈയും ഓഫാക്കുക.

**സെഷൻ 3 :** പ്രകൃതി സ്രോതസുകളുടെ സംരക്ഷണവും ഉർജ്ജ സംരക്ഷണത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം:

ഭൂമിയുടെ ആവാസ വ്യവസ്ഥയുടെ പരിപാലനം, അതിലൂടെ മലിനീകരണം കുറയ്ക്കുകയും ജൈവ വൈവിധ്യം സംരക്ഷിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ പ്രവർത്തികൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ വരും തലമുറയ്ക്കും ഒപ്പം പരിസ്ഥിതിക്കും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങൾക്കും ഉണ്ടാകുവാനിടയുള്ള ദോഷകരമായ മാറ്റങ്ങൾ തടയാനും അതോടൊപ്പം പരിസ്ഥിതിയിലെ മാറ്റങ്ങൾ മനുഷ്യർക്ക് ദോഷകരമാകുന്നതിനെ തടയുന്നു.

**ബോധവൽക്കരണം:**

**സ്കൂൾ:**

1. സ്കൂൾ അടിസ്ഥാനമാക്കി പോസ്റ്റർ പ്രദർശനം കുട്ടികൾ തന്നെ രചിക്കുന്ന ഉർജ്ജ സംരക്ഷണ മൂദ്രാ വാക്യങ്ങളും ചിത്രങ്ങളും പ്രദർശിപ്പിക്കുക.
2. ഉർജ്ജം പാഴാക്കുന്ന വഴികളുടെ വാർത്തകളും ചിത്രങ്ങളും പത്രമാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തി പോസ്റ്ററുകളാക്കി ബോധവൽക്കരണം നടത്തുക.

**കുടുംബം:**

1. ഏതൊക്കെ രീതിയിൽ ഉർജ്ജ സംരക്ഷണം വീട്ടിൽ നടപ്പിലാക്കാം കൂട്ടായ ഉത്തരവാദിത്തോടെ നടപ്പിലാക്കാം.
2. ഉദാഹരണം: കുടുംബങ്ങൾക്ക് ഓരോരുത്തർക്കു ഓരോ ചുമതല നൽകുക.
3. കുട്ടികൾ വീട്ടിൽ ഉർജ്ജ സംരക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ചിത്രങ്ങൾ ചുമരിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുക.

**സമൂഹം:**

1. പ്രകൃതി സ്രോതസുകളുടെ സംരക്ഷണം സമൂഹത്തിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ ഉത്തരവാദിത്തോടെ ഉപയോഗിക്കുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
2. പ്രകൃതി സ്രോതസുകൾ പാഴാക്കാതെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുക.

\*\*\*\*\*





**HS Section**

# SUMMER SOUHRUDAM CAMP MODULE 2024 APRIL

## FOR High School Students

TIME	ACTIVITY
<b>DAY -1</b>	
<i>9: 00AM - 9:30AM</i>	<i>Registration</i>
<i>9:30 AM - 10:30 AM</i>	<i>Inauguration</i>
<i>10:30 AM - 10:45 AM</i>	<i>Refreshment</i>
<i>10:45 AM - 11:45 AM</i>	<b>Session - 1: Family Environment</b>
<i>11:45 AM - 12:00 PM</i>	<i>Ice breaker/ Game</i>
<i>12:00 PM- 1:00 PM</i>	<b>Session -2 : Social Environment</b>
<i>1:00 PM- 1:30 PM</i>	<i>Lunch Break</i>
<i>1:30PM- 2:00PM</i>	<i>Mediatation</i>
<i>2:00 PM- 4:00 PM</i>	<i>Skit Activity about different type of families, Card making for the Network in Social Environment.</i>
<i>4:00PM- 4:30PM</i>	<i>Discussion, Suggestion</i> <b>Homework : Newspaper collection cutting Related to digital Environment postivie and negatives.</b>
<i>4:30PM- 5:00PM</i>	<i>Tea and dispersal</i>
<b>DAY - 2</b>	
<i>9:00AM - 9:30AM</i>	<i>Prayer &amp; Newspaper Report presentation</i>
<i>9:30AM - 10:00AM</i>	<i>Ice Breaker session</i>
<i>10:00 AM - 11:00 AM</i>	<b>Session - 3: School Environment</b>
<i>11:00 PM - 11:15AM</i>	<i>Refreshment</i>
<i>11:15 AM - 12:15 PM</i>	<b>Session - 4 : Digital Environment</b>
<i>12:15 PM- 1:00PM</i>	<i>Games</i>
<i>1:00PM- 1:30 PM</i>	<i>Lunch Break</i>
<i>1:30PM- 2:00PM</i>	<i>Mediatation</i>



2:00PM - 4:00PM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Newspaper Collash making on news about positives and negavties of digital environment</li> <li>• Extempore of favorite school memories, teacher</li> <li>• Creating a statue of different situation in school environment</li> </ul>
4:00PM - 4:30PM	<p>Discussion, Suggestion</p> <p><b>Homework : Collecting plants propagules for garden, Collecting Medicine plants or plants related karkidakka, Bring drawing articles</b></p>
4:30PM - 5:00PM	Tea and dispersal
<b>DAY - 3</b>	
9:00AM - 9:30AM	Prayer & Newspaper Report presentation
9:30AM - 09:45AM	Ice Breaker session
09:45 AM - 11:00 AM	<b>Session - 5: Nature &amp; Community Environment</b>
11:00 AM - 11:15 AM	Refreshment
11:15 AM - 12:30PM	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Social Mapping</li> <li>• Drawing Competition about 5 elements of Earth</li> <li>• Competition on identification plants of Karikkidaka</li> </ul>
12:30PM - 1:00PM	Lunch Break
1:00PM - 1:30PM	Meditation
1:30PM - 3:00PM	Cultural Activities
3:00PM - 4:00PM	Sahrudham Garden Preparation
4:00PM - 5:00PM	<p>Validatory</p> <p>Tea and dispersal</p>

**DAY - 1**

**SESSION :1 കുടുംബ പരിസ്ഥിതി**

ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവും സാമ്പത്തികവുമായ പ്രാഥമിക അടിസ്ഥാനപാകുന്ന തലമാണ് കുടുംബ പരിസ്ഥിതി. ടീനേജ് കാലഘട്ടത്തിൽ കുട്ടികൾക്കുണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങളെ കൃത്യമായി നിരീക്ഷിച്ച് അവയിൽ തിരുത്തലുകൾ വരുത്തുവാൻ ഉതകും വീതം കുടുംബം രൂപപ്പെടണം.

നല്ല കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിന്റെ രൂപീകരണത്തിന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ

1. സത്യസന്ധത
2. പങ്കുവെക്കൽ
3. ശരിയായ ആശയവിനിമയം
4. അച്ചടക്കം
5. അനുസരണം
6. കൃത്യനിഷ്ഠ

നല്ല കുടുംബാന്തരീക്ഷത്തിൽ നിന്നും വ്യുൽപ്പാദിക്കുന്ന കാരണങ്ങൾ

1. ഒളിച്ചു വയ്ക്കുന്ന സ്വഭാവം അതായത് സുതാര്യമില്ലായ്മ
2. ഗുണനിലവാരം ഉള്ള സമയം കൊടുക്കാതിരിക്കുക (വിലയിരുത്തലില്ല, മറ്റുള്ളവരെ ശ്രമിക്കാതെ ഇരിക്കുക)
3. സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളുടെ അമിതഉപയോഗം
4. ലഹരിയുടെ കടന്നുകയറ്റം
5. സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങളുടെ അനാരോഗ്യപരമായ ഇടപെടലുകൾ

**SESSION :2 സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതി**

'സാമൂഹ്യസാംസ്കാരിക പരിസ്ഥിതി' എന്നും അറിയപ്പെടുന്ന സാമൂഹിക ചുറ്റുപാട്, ആളുകൾ താമസിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുന്നതോ വികസിക്കുന്നതോ ആയ ഉടനടി ശാരീരികവും സാമൂഹികവുമായ ക്രമീകരണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വ്യക്തിപഠിച്ചതോ ജീവിക്കുന്നതോ ആയ സംസ്കാരവും അവർ ഇടപഴകുന്ന ആളുകളും സ്ഥാപനങ്ങളും ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതിയുടെ ഭാഗങ്ങൾ

**1. ഭൗതിക പരിസ്ഥിതി**

ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ സ്ഥാനം, മനുഷ്യനിർമ്മിത ചുറ്റുപാടുകൾ, പ്രാദേശിക കാലാവസ്ഥ, നഗര അല്ലെങ്കിൽ ഗ്രാമ ക്രമീകരണങ്ങൾ

**2. സാമൂഹിക സ്ഥാപനങ്ങൾ**

വ്യക്തികൾ ഉൾപ്പെടുന്ന സ്ഥാപിത സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥകളെ സാമൂഹിക സ്ഥാപനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. കുടുംബം, വിദ്യാഭ്യാസം, മതം, രാഷ്ട്രീയം, സാമ്പത്തികം എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.

**3. സംസ്കാരം**

സംസ്കാരം എന്നത് ഒരു പ്രത്യേക ഗ്രൂപ്പിന്റെയോ സമൂഹത്തിന്റെയോ ആശയങ്ങൾ, ആചാരങ്ങൾ, സാമൂഹിക പെരുമാറ്റം എന്നിവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിൽ പങ്കിട്ട വിശ്വാസങ്ങൾ, മൂല്യങ്ങൾ, മാനദണ്ഡങ്ങൾ, ശീലങ്ങൾ എന്നിവ പഠിക്കുകയും തലമുറകളിലൂടെ കൈമാറുകയും ചെയ്യുന്നു.

**4. വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ബന്ധങ്ങൾ**

വ്യക്തിപരവും സാമൂഹികവുമായ ബന്ധങ്ങൾ എന്നത് ഒരു വ്യക്തിക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി നടത്തുന്ന ഇടപെടലുകളെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഈ ഇടപെടലുകൾക്ക് പെരുമാറ്റത്തിന് പ്രധാനപ്പെട്ട ചട്ടക്കൂടുകൾ നൽകാൻ കഴിയും, കാരണം വ്യക്തികൾ പലപ്പോഴും പ്രതികരിക്കുകയോ പെരുമാറുകയോ ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ സാമൂഹിക ഗ്രൂപ്പിലെ മറ്റുള്ളവരുടെ ഗ്രഹിച്ചതോ യഥാർത്ഥമോ ആയ പ്രതീക്ഷകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്.

**ACTIVITY- നാടകം**

കുട്ടികളെ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം അവർക്ക് പലതരത്തിലുള്ള കുടുംബ പശ്ചാത്തലങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു. ഈ പശ്ചാത്തലങ്ങളെ കുട്ടികൾ തന്നെ വിലയിരുത്തി ഒരു നാടകമായി അവതരിപ്പിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണങ്ങൾ

1. ഒരുമയുള്ള കുടുംബം അല്ലെങ്കിൽ മാതൃകാ കുടുംബം.
2. മദ്യപാനിയായ അച്ഛനുള്ള കുടുംബം.
3. പണത്തിന് പിന്നാലെ ഓടുന്ന കുടുംബം.
4. ആശയം വിനിയമത്തിന് പോരായ്മ ഉള്ള കുടുംബം
5. കുട്ടികളിൽ ലഹരി ഉപയോഗങ്ങൾ തുടങ്ങി തെറ്റായ വഴിയിലേക്ക് ഉള്ള കുടുംബം.

**DAY - 2**

**SESSION :3 സ്കൂൾപരിസ്ഥിതി**

പഠനവിദ്യാഭ്യാസ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടക്കുന്ന ശാരീരികവും സാമൂഹികവും മാനസികവുമായ പശ്ചാത്തലത്തെയാണ് സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷം മൊത്തത്തിലുള്ള വിദ്യാഭ്യാസ അനുഭവത്തെ ഗണ്യമായി സ്വാധീനിക്കുകയും വിദ്യാർത്ഥികളുടെ അക്കാദമിക്, സാമൂഹിക, വൈകാരിക വികസനം രൂപപ്പെടുത്തുന്നതിൽ നിർണായക പങ്ക് വഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. വിവിധ തരത്തിലുള്ള സ്കൂൾ പരിസ്ഥിതികൾ ഉണ്ട്, ഓരോ പരിസ്ഥിതിയും തനതായ പഠന അന്തരീക്ഷത്തിന് സംഭാവന നൽകുന്നു.

സ്കൂൾ പരിസ്ഥിതിയുടെ തരങ്ങൾ:

1. ഭൗതിക പരിസ്ഥിതി:
  - ◆ ക്ലാസ് റൂം
  - ◆ സ്കൂൾ സൗകര്യങ്ങൾ: ലൈബ്രറികൾ, ലബോറട്ടറികൾ, കളിസ്ഥലങ്ങൾ, കായിക സൗകര്യങ്ങൾ
  - ◆ സുരക്ഷാ നടപടികൾ
  - ◆ സ്കൂൾ പരിസരത്തുള്ള കട കമ്പോളങ്ങളിലുള്ള അനിയന്ത്രിതമായ ഇടപെടലുകൾ.
2. സാമൂഹിക പരിസ്ഥിതി:
  - ◆ സ്കൂൾ സംസ്കാരം: ഒരു സ്കൂൾ സമൂഹത്തിന്റെ പങ്കിട്ട മൂല്യങ്ങളും വിശ്വാസങ്ങളും പാരമ്പര്യങ്ങളും അതിന്റെ സംസ്കാരത്തിന് സംഭാവന നൽകുന്നു. പോസിറ്റീവ് സ്കൂൾ സംസ്കാരം സ്വന്തമായ ഒരു ബോധം വളർത്തുകയും നല്ല ഇടപെടലുകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
  - ◆ സമപ്രായക്കാരുടെ നല്ലതും അനാവശ്യമായ ബന്ധങ്ങൾ: സൗഹൃദങ്ങൾ, സഹകരണങ്ങൾ, സംഘർഷങ്ങൾ.
  - ◆ അധ്യാപകവിദ്യാർത്ഥി ബന്ധങ്ങൾ: അധ്യാപകരും വിദ്യാർത്ഥികളും തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയത്തിന്റെ ഗുണനിലവാരം

3. മനഃശാസ്ത്രപരമായ പരിസ്ഥിതി:

- ◆ വൈകാരിക കാലാവസ്ഥ: സ്കൂൾ അന്തരീക്ഷത്തിന്റെ വൈകാരിക സ്വരം വിദ്യാർത്ഥികളുടെ വൈകാരിക ക്ഷേമത്തെ ബാധിക്കുന്നു. പിന്തുണ നൽകുന്നതും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുമായ അന്തരീക്ഷം പഠനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ◆ പ്രതീക്ഷകളും മാനദണ്ഡങ്ങളും: പെരുമാറ്റത്തിനും അക്കാദമിക് പ്രകടനത്തിനുമുള്ള വ്യക്തമായ പ്രതീക്ഷകൾ
- ◆ ഉൾപ്പെടുത്തൽ: വൈവിധ്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക

4. സാംസ്കാരിക പരിസ്ഥിതി: (Preamble)

- ◆ സാംസ്കാരിക വൈവിധ്യം: എല്ലാവരും ഒരുമയോടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്കൂൾ.
- ◆ മൾട്ടി കൾച്ചറൽ എഡ്യൂക്കേഷൻ: പാഠ്യപദ്ധതിയിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന വീക്ഷണങ്ങൾ, ചരിത്രങ്ങൾ, സംസ്കാരങ്ങൾ

5. പഠന പരിസ്ഥിതി:

- ◆ അധ്യാപന രീതികൾ: അധ്യാപകർ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതികൾ, പെഡഗോഗിക്കൽ സമീപനങ്ങൾ, സാങ്കേതിക സംയോജനം, വിദ്യാർത്ഥികളുടെ ഇടപെടൽ തന്ത്രങ്ങൾ
- ◆ പാഠ്യപദ്ധതി രൂപകൽപ്പന
- ◆ വിദ്യാഭ്യാസ വിഭവങ്ങൾ: പുസ്തകങ്ങളുടെയും സാങ്കേതികവിദ്യയുടെയും

സ്കൂൾതലത്തിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ

1. അനാവശ്യമായ കൂട്ടുകെട്ടുകൾ അഥവാ തെറ്റായ സുഹൃത്ത് ബന്ധങ്ങൾ
2. ലഹരിയുടെ ഉപയോഗം
3. കൃത്യമായി സ്കൂളിൽ വരാതിരിക്കുക
4. അധ്യാപക വിദ്യാർത്ഥി ബന്ധത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ
5. പഠനത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അഥവാ കുട്ടികൾ ഉണ്ടാവുന്ന വൈകല്യങ്ങൾ

**SESSION :3 ഡിജിറ്റൽ പരിസ്ഥിതി**

ഡിജിറ്റൽ ഉപകരണങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുകയും അതിനുള്ളിലെ ഉള്ളടക്കവും പ്രവർത്തനങ്ങളും നിയന്ത്രിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു സംയോജിത ആശയവിനിമയ അന്തരീക്ഷമാണ് ഡിജിറ്റൽ പരിസ്ഥിതി. ഒരു ആഗോള സമൂഹത്തിനായി സംയോജിപ്പിച്ച് നടപ്പിലാക്കിയ ഡിജിറ്റൽ ഇലക്ട്രോണിക്സ് സിസ്റ്റങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് ഈ ആശയം.

നൂതന സാങ്കേതികവിദ്യകൾ നല്ല പരിസ്ഥിതി നിർമ്മാണത്തിൽ എങ്ങനെയാകെ ഭാഗവാക്കുകൾ ആക്കാം

1. അച്ചടക്കം അല്ലെങ്കിൽ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള ഉപയോഗം
2. ഡിജിറ്റൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമിന്റെ ഉപയോഗത്തിലുള്ള സമയക്രമം
3. ഡിജിറ്റൽ മാധ്യമങ്ങളുടെ ശരിയായ ഉപയോഗം.
4. സാമൂഹിക നന്മയ്ക്കും വ്യക്തിപരമായ സന്ദർശിക്കും ഉപകരിക്കും വിധമുള്ള ഉപയോഗം
5. ആരോഗ്യപരമായ ബന്ധങ്ങൾ ഉറപ്പിക്കാൻ പ്രത്യേകിച്ച് ദൂരങ്ങളിൽ ഉള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാം
6. ജോലിയും വിദ്യാഭ്യാസപരമായും ഉള്ള ആവശ്യങ്ങളിൽ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് കുറച്ചുകൂടി മെച്ചപ്പെട്ട അനുഭവം നൽകാം

**ഡിജിറ്റൽ പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ**

1. അനാരോഗ്യപരമായ ഓൺലൈൻ ബന്ധങ്ങൾ
2. അശ്ലീല ചിത്രങ്ങളും വീഡിയോകളും
3. സമയ ദുരുപയോഗം
4. ബന്ധങ്ങളുടെ തശർച്ച
5. സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങളും കുടുംബ ബന്ധങ്ങളും തകരാനുള്ള വഴി
6. അന്തർമുഖത്വം അഥവാ Introvert സ്വഭാവം കൂടുന്നു.
7. ആരോഗ്യപരമായ പ്രശ്നങ്ങൾ
8. ഓൺലൈൻ തട്ടിപ്പുകൾ

**ACTIVITIES**

**1. കൊളാഷ് കോമ്പ്രീഷൻ**

ഡിജിറ്റൽ സാങ്കേതിക പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെയും അതിലുണ്ടാകുന്ന ഉപയോഗങ്ങളെയും പറ്റിയുള്ള ന്യൂസ് പേപ്പർ കട്ടിങ്ങുകൾ ശേഖരിച്ച് അവരവരുടെ ക്രിയേറ്റിവിറ്റിക്ക് അനുസരിച്ച് കൊളാഷ് നിർമ്മിക്കുക.

**2. പ്രസംഗം**

ഓരോരുത്തരും തങ്ങളുടെ സ്കൂൾ ജീവിതത്തിലെ മറക്കാനാവാത്ത ഒരു സംഭവത്തെ പറ്റിയോ വിദ്യാർത്ഥിയെ പറ്റിയോ അധ്യാപകരെ പറ്റിയോ സംസാരിക്കുക.

**3. ട്രാജോഡി**

സ്കൂൾ പരിസ്ഥിതിയിൽ ഉണ്ടാവുന്ന പലപല സാഹചര്യങ്ങളെ ഒരു ടേബിളോ രൂപത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന് സ്കൂളിൽ ടീച്ചർ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന തായോ, അധ്യാപകരും മാതാപിതാക്കളും കുട്ടികളും തമ്മിലുള്ള മീറ്റിംഗ്, കുട്ടികൾ തമ്മിലുള്ള കളികൾ, വഴക്ക് തുടങ്ങിയവ.

**DAY - 3**

**SESSION :4 പ്രകൃതിയും കമ്മ്യൂണിറ്റി പരിസ്ഥിതിയും**

**1. പ്രകൃതി**

‘ജനിക്കുക’ എന്ന അർത്ഥം വരുന്ന ലാറ്റിൻ ഭാഷയിലുള്ള നസ്കോർ (nascor) എന്ന പദത്തിൽ നിന്നാണ് Nature അഥവാ പ്രകൃതി എന്ന വാക്ക് രൂപപ്പെട്ടത്. പ്രകൃതിയുടെ അഞ്ചു ഘടകങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത് മണ്ണ്, വായു, ജലം, അഗ്നി, ആകാശം എന്നിവയാണ്.

ഒരു മരം നടുമ്പോൾ അത് പ്രകൃതിക്ക് നമ്മൾ നൽകുന്ന ഒരു സമ്മാനവും നമ്മൾ നമ്മോട് തന്നെ ഒരു ക്രിയേറ്റീവ് ആയി പെരുമാറുകയും ആണ്. പ്രകൃതി മനുഷ്യന്റേത് മാത്രമല്ല സഹജീവജാലങ്ങൾക്കും അവകാശപ്പെട്ടതാണ് എന്ന അവബോധം നമ്മളിൽ ഉണ്ടാവണം. പ്രകൃതിയുടെ സംരക്ഷണം ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ വളരെയധികം പ്രാധാന്യം അർഹിക്കുന്നതാണ്. സുസ്ഥിരമായ ഒരു വികസനത്തിൽ ഉപരിയായി മനുഷ്യർ കടന്നു കയറാനും പ്രകൃതിയുടെ വിഭവങ്ങളെ ചൂഷണം ചെയ്യാനും ശ്രമിക്കുകയാണ്. ഇതുവഴി വരും തലമുറയ്ക്ക് നാം ഇനി കാണുന്ന ചുറ്റുപാടുകൾ ഒരിക്കലും കാണാൻ പറ്റുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റങ്ങൾ മനുഷ്യരുടെ മനസ്സ് നീയും ബന്ധങ്ങളെയും ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇന്ന് നമ്മൾ കാണുന്ന പലവിധ രോഗങ്ങൾ കാലാവസ്ഥ ധ്യാനങ്ങൾ മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ അപകടങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രകൃതിയോട് നാം ചെയ്ത ക്രൂരതകളുടെ പ്രതിഫലമാണ്.

## 2. കമ്മ്യൂണിറ്റി പരിസ്ഥിതി

കമ്മ്യൂണിറ്റി എന്നത് ഒരു പയനിയർ സെറ്റിൽമെന്റിന് ബാധകമായ ഒരു പദമാണ്, ഉദാ. ഒരു റെസിഡൻഷ്യൽ അസോസിയേഷൻ ഒരു ഗ്രാമം, ഒരു നഗരം, ഒരു ഗോത്രം അല്ലെങ്കിൽ ഒരു രാജ്യം. ഏതൊരു ഗ്രൂപ്പിലെയും (ചെറുതോ വലുതോ) അംഗങ്ങൾ പൊതുവായ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന വ്യവസ്ഥകൾ പങ്കിടുന്ന വിധത്തിൽ ഒരുമിച്ച് ജീവിക്കുമ്പോഴെല്ലാം ആ ഗ്രൂപ്പിനെ സമൂഹം എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

### കമ്മ്യൂണിറ്റിയുടെ സവിശേഷതകൾ

1. സമൂഹം എന്നത് ഒരു കൂട്ടം ആളുകളാണ്.
2. ഇതിന് ഒരു നിശ്ചിത ഭൂമിശാസ്ത്രപരമായ പ്രദേശമോ ഉണ്ട്.
3. ഒരു പൊതു സംസ്കാരവും സാമൂഹിക വ്യവസ്ഥയും ഇത് അടയാളപ്പെടുത്തുന്നു.
4. അംഗങ്ങൾക്കിടയിൽ അവരുടെ ഐക്യത്തെക്കുറിച്ചും സ്വതന്ത്രമായതെക്കുറിച്ചും ഒരു അവബോധം നിലനിൽക്കുന്നു.
5. ഒരു കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലെ അംഗങ്ങൾ സംഘടിതമായി കൂട്ടായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. മിക്കവാറും ഒരു സമൂഹത്തിൽ തൊഴിൽ വിഭജനം നിലവിലുണ്ട്.
6. ഒരു സമൂഹം മനുഷ്യർ വം സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടതല്ല, അത് സ്വാഭാവികമായ രീതിയിൽ സ്ഥാപിക്കുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ സ്ഥിരതയുള്ളതും ശാശ്വതവുമാണ്.
7. സാമൂഹിക നിയന്ത്രണത്തിനുള്ള അനൗപചാരിക മാർഗങ്ങൾ ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു

ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ ഓഫ് ലൈൻ കമ്മ്യൂണിറ്റികളും ഒപ്പം ഓൺലൈൻ കമ്മ്യൂണിറ്റികളും സജീവമായിട്ടുണ്ട്. നമ്മുടെ കുട്ടികളെ ഉത്തരവാദിത്വപൂർണ്ണമുള്ള പൗരന്മാർ ആകാനുള്ള ഘടകങ്ങൾ നമ്മുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റികളിൽ നിന്നും തന്നെ രൂപപ്പെടണം. കുട്ടികൾക്കായുള്ള ക്ലബ്ബ് രൂപീകരണങ്ങൾ കൂട്ടായ്മകൾ കുട്ടികൾ വഴി കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും വേണ്ടിയുള്ള ബോധവൽക്കരണങ്ങളും പരിപാടികളും കുട്ടികൾ ഏതെങ്കിലും തലത്തിൽ സമ്മാനങ്ങളോ മറ്റു അംഗീകാരങ്ങളോ ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവയ്ക്ക് അവർക്കുള്ള പ്രോത്സാഹനങ്ങൾ എന്നിവ വഴി കുട്ടികളെ ഒരു ഉത്തമ പൗരന്മാരാക്കാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

### ACTIVITIES

#### 1. സോഷ്യൽ മാപ്പിംഗ്

കുട്ടികൾ താമസിക്കുന്ന അല്ലെങ്കിൽ അവർ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന കമ്മ്യൂണിറ്റിയിലുള്ള പ്രധാനമായുള്ള ലാന്മാർക്കുകൾ ഉദാഹരണത്തിന് പള്ളികൾ അമ്പലങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ഓഫീസ് ആശുപത്രികൾ അതുപോലെതന്നെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് കിടക്കുന്ന കുള്ളങ്ങൾ പാടശേഖരങ്ങൾ കൃഷിയിടങ്ങൾ ഒത്തുകൂടുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ ഹോളുകൾ കൂട്ടായ്മകൾ എന്നിവ ഒരു ചിഹ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ആ കമ്മ്യൂണിറ്റിയുടെ ഒരു മാപ്പ് ഉണ്ടാക്കുക.

2. കർക്കിടക മാസ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശിക മരുന്ന് ചെടികളുടെ പ്രദർശനവും അവയുടെ പേര്, ഔഷധ ഗുണങ്ങളുമായി മാധ്യമ ബന്ധപ്പെട്ട പ്രദർശനമത്സരം.

തലേദിവസം കുട്ടികളോട് അവരുടെ പ്രാദേശിക മരുന്നു ചെടികൾ അല്ലെങ്കിൽ കർക്കിടകമാസ ബന്ധപ്പെട്ട ചെടികൾ ശേഖരിച്ച് അതിന്റെ എക്സിബിഷൻ തയ്യാറാക്കാൻ പറയുക.

#### 3. ചിത്രരചന മത്സരം

പഞ്ചഭൂതങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയുള്ള ചിത്രരചനമത്സരം.

#### 4. സൗഹൃദ ഗാർഡൻ

കുട്ടികളോട് നേരത്തെ തന്നെ ചെടികളുടെ വിത്തുകളും അത് നടിലിനു ആവശ്യമുള്ള നടിൽ വസ്തുക്കളും അവരവരുടെ വീട്ടിൽ നിന്നും കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ നിന്നും ശേഖരിച്ച് ക്യാമ്പിന്റെ അവസാനത്തോടനുബന്ധിച്ച് ഒരു ഗാർഡൻ ക്യാമ്പിന്റെ ഓർമ്മയ്ക്കായി നിർമ്മിക്കുന്നു.

# SAHRUDAYA SERVICES AND CHARITIES SUMMER SAHRUDAMCAMP SCHEDULE APRIL - MAY 2024

Sl. No:	Date	CAMP CENTRE AND SAHRUDAYA IN CHARGE	BROTHER - IN- CHARGE	FROM SAHRUDAYA
1	April 18,19,20 Thu, Fri, Sat	POTHY A Annie Vinod (A) – 9495933852	Bro. Jinu	20 – Fr. Shinto 18,19,20 – Roselin 18,19 – Annu
2	April 18,19,20 Thu, Fri, Sat	NEELEESWARAM & MALAYATTOOR B (Children from Neeleeswaram and Malayattoorassemblies at Neeleeswaram) Reetha Benny (A) - 9656117886	Bro. Felix	19 – Fr. Shinto 18,19,20 – Akhila 18,19,20 – Mathews
3	April 18,19,20 Thu, Fri, Sat	KOONAMMAVU C Farisha(A) - 7736574406	Bro. Ben	18 – Fr. Shinto 18,19,20 – Manju 20 – Annu
4	April 24,25,26 Wed, Thu, Fri	VALLAKAM & ASSISSI BHAVAN A (Children from Vallakom and Assisi BhavanAssemblies at Vallakom) Annie Vinod (A) - 9495933852 Cincy Jomon(A) - 9645128551	Bro. Jeril	24 – Fr. Shinto 24 – Roselin 24,25 – Annu
5	April 24,25,26 Wed, Thu, Fri	MANAPPURAM B Neena Jacob(A) - 8129047961	Bro. Ashik	25 – Fr. Shinto 24 – Akhila 25 – Roselin 24 – Mathews
7	April 24,25,26 Wed, Thu, Fri	KOTTARAPPILLY C Cincy Jomon(A) - 9645128551	Bro. Carol	24 – Fr. Shinto 24,25 – Manju 25 – Mathews
8	May 2,3,4 Thu, Fri, Sat	KARUKUTTY A Mathews(A) - 8281358382 Annu(A) - 9911927691	Bros. Alex	3 – Fr. Shinto 3,4 – Akhila 2,3,4 – Mathews
9	May 2,3,4 Thu, Fri, Sat	THEVARA & VYPIN B (Childrenfrom Thevaraand Vypin assembleat Vypin) Farisha(A) - 7736574406	Bro. Sebin	2 – Fr. Shinto 2,3,4 – Manju 2,3,4 – Annu

**Fr. Shinto Thaliyan CMI  
Chairman**

രാജഗിരി സഹൃദയ  
സമ്മർ സൗഹൃദം



**Sahrudaya Services and Charities**  
SH Provincial House, Kalamassery Pin 683104