

# തൈലിമ

ശുചിത്വ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തനപുസ്തകം



സർവ്വശിക്ഷാ അഭിയാൻ, കേരളം  
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

നിർവ്വഹണ മേൽനോട്ടം

ശ്രീ. കെ. ശശിധരൻ  
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ (I/C),  
എസ്.എസ്.എ. കേരളം

ഡോ. ആർ. അജയകുമാർ വർമ്മ  
എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഡയറക്ടർ  
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ഡോ. വിജയകുമാർ  
പ്രൊഫ.&എച്ച്.ഒ.ഡി., കമ്മ്യൂണിറ്റി മെഡിസിൻ,  
മെഡിക്കൽ കോളേജ്, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. കെ. ഗിരീഷ്  
ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ്  
മെന്റൽ ഹെൽത്ത് സെന്റർ, തിരുവനന്തപുരം

ഡോ. അമർ എസ്. ഫെറ്റിൽ  
പീഡിയാട്രീഷ്യൻ, തിരുവനന്തപുരം

അക്കാദമിക് സഹായം

ശ്രീ. എം. ദിലീപ് കുമാർ  
ഡറക്ടർ, സോളിഡ് വെയ്സ്റ്റ് മാനേജ്മെന്റ്  
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ശ്രീമതി. ഷൈനി ഡി.എസ്  
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ (സി.സി.ഡി.യു.)  
ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

Dr. കെ.എൻ. ആനന്ദൻ  
കൺസൾട്ടന്റ്

ശ്രീ. ടി.പി. കലായരൻ  
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ.

ശ്രീ. ആർ. പ്രസന്നകുമാരപിള്ള  
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ.

കോ-ഓർഡിനേറ്റേഴ്സ്

ശ്രീ. കെ. ശിവകുമാർ  
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ  
ട്രെയിനിംഗ്, ശുചിത്വമിഷൻ, കേരളം

ശ്രീ. സി. കാർത്തികേയൻ  
സ്റ്റേറ്റ് അസി. പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, എസ്.എസ്.എ

ലേൔട്ട്

സജീവ്കുമാർ  
സ്പെയ്സ് മീഡിയ സിൻഡിക്കേറ്റ്  
തിരുവനന്തപുരം

കവർപേജ് ഡിസൈൻ

അരുൺ ഗോകുൽ

ചിത്രങ്ങൾ

മോഹനൻ, നെടുമങ്ങാട്

തെളിമ രൂപപ്പെടുത്തിയവർ

1. ശ്രീ. എ. സ്റ്റാൻലി,  
ഡയറക്ടർ (ഓപ്പറേഷൻ) ശുചിത്വമിഷൻ
2. ശ്രീ. ജി. മധു, ഹെഡ്മാസ്റ്റർ
3. ശ്രീ. ഗോപകുമാർ. ആർ., ട്രെയിനർ
4. ശ്രീ. സജിത്. ബി.  
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ, ശുചിത്വ കേരളം.
5. ശ്രീ. എ.പി. ഹംസക്കുട്ടി  
അസിസ്റ്റന്റ് കോ-ഓഡിനേറ്റർ, ശുചിത്വ മിഷൻ, കണ്ണൂർ
6. ശ്രീ. സി. പ്രമോദ്, സീനിയർ അസിസ്റ്റന്റ്,  
ഇലക്ട്രിക്കൽ ഡിവിഷൻ, കെ.എസ്.ഇ.ബി.
7. ശ്രീ. എം.എസ്. അബ്ദുൾ കലാം ആസാദ്,  
പ്രോഗ്രാം ഓഫീസർ (മോണിറ്ററിംഗ്), ശുചിത്വമിഷൻ
8. ശ്രീ. സി.പി. സുരേഷ് ബാബു,  
ഹെൽത്ത് ഇൻസ്പെക്ടർ,  
എം.സി.എച്ച്. യൂണിറ്റ്, ചെറുപ്പ
9. ഡോ. റ്റി.ആർ. ഷീജകുമാരി, ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്
10. ശ്രീമതി. റഷീദ. എം., ടീച്ചർ
11. ശ്രീമതി. ശാന്തി. പി. എബ്രഹാം, ട്രെയിനർ
12. ശ്രീ. രേണു കുമാർ. എം., ലക്ചറർ, മണ്ണുത്തി
13. ശ്രീ. സി. ചന്ദ്രബാബു, പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ,  
ദാരിദ്ര്യനിർമ്മാർജ്ജനയൂണിറ്റ്, പാലക്കാട്
14. ശ്രീ. ഷിബു. കെ. നായർ, തണൽ
15. ശ്രീ. നോബിൾ, ട്രെയിനർ
16. ശ്രീ. എം. അജിത് കുമാർ, ടീച്ചർ
17. ശ്രീ. മടവൂർ ശശി, റിട്ട. എച്ച്.എസ്.എ., കരമന
18. ശ്രീ. പി. വേണുകുമാരൻ നായർ, ടീച്ചർ
19. ശ്രീ. വി. രവീന്ദ്രൻ പിള്ള, റിട്ട. ഹെഡ്മാസ്റ്റർ, വെള്ളനാട്
20. ശ്രീ. ജി. സുരേഷ് കുമാർ, ടീച്ചർ
21. ശ്രീ. വി.എ. രാജൻ, റിട്ട. ഹെഡ്മാസ്റ്റർ, പാലക്കാട്
22. ശ്രീ. എസ്. രാജേഷ്, ട്രെയിനർ
23. ശ്രീമതി. ബേബി ഷാമിനി ഗപുർ, ടീച്ചർ
24. ശ്രീമതി. സുജന. എസ്., ടീച്ചർ
25. ശ്രീമതി. കുമാരി ഗോപിക ദേവി, ടീച്ചർ
26. ശ്രീമതി. സുധ. കെ.വി., ട്രെയിനർ
27. ശ്രീ. മഹേഷ് കുമാർ. എം., ട്രെയിനർ
28. ശ്രീമതി. യമുനാദേവി. ടി.എസ്., ടീച്ചർ
29. ശ്രീ. എ.എസ്. മൻസൂർ, ട്രെയിനർ
30. ശ്രീമതി. വിദ്യാമുരുകൻ, ടീച്ചർ
31. ശ്രീമതി. സുധ. കെ.വി., ട്രെയിനർ

We deliver our sincere gratitude to **Mr. James Varghese I.A.S,** Secretary, General Education Department for his valuable and timely suggestions and for all official helps for the publication of this workbook.



തിരുവനന്തപുരം

20-10-2009

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടുകാരേ,

ഒരു സമൂഹത്തിനെ വിലയിരുത്തുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങളിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം ആ സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങളുടെ ആരോഗ്യമാണ്. ജീവിത ഗുണതയുടെ സൂചകങ്ങൾ പരിഗണിച്ചാൽ കേരളം ഉയർന്ന സ്ഥാനത്താണ്. ഉയർന്ന പ്രതിശീർഷ ആയുസ്സ്, കുറഞ്ഞ ജനനനിരക്ക്, കുറഞ്ഞ ശിശുമരണനിരക്ക് തുടങ്ങിയവയുടെ സൂചകങ്ങളിൽ മെച്ചപ്പെട്ട അവസ്ഥയിലാണ് നമ്മുടെ സംസ്ഥാനം.

എന്നാൽ രോഗാതുരതയുടെ കാര്യമെടുത്താൽ ആശാവഹമല്ല നമ്മുടെ അവസ്ഥ. നമ്മുടെ നാട്ടിൽനിന്നും അപ്രത്യക്ഷമായി എന്ന് കരുതിയ പല രോഗങ്ങളും പുതിയ രൂപത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയാണ്. ഇതിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനം മാലിന്യജന്യരോഗങ്ങളും ദാരിദ്ര്യജന്യരോഗങ്ങളുമാണ്. ഇതിന്റെ തീവ്രത അവഗണിക്കാൻ കഴിയാത്തതിലും ഉയർന്നതാണ്.

പോഷകാഹാരം, ശുദ്ധജലം, മതിയായ രോഗപ്രതിരോധപ്രവർത്തനങ്ങൾ, രോഗചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യം പരിരക്ഷിക്കാൻ അനിവാര്യമായ ഘടകങ്ങളാണ്. ഇതിനോടൊപ്പമോ ഇതിലേറെയോ പ്രധാനമാണ് പരിസരശുചിത്വം. വ്യക്തിശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും വീട്ടിനകത്തെ ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കുന്ന മലയാളി പരിസരശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ അലംഭാവം കാട്ടുന്നു. നമ്മുടെ റോഡുകളിലേക്കും ഓടകളിലേക്കും മാലിന്യങ്ങൾ വലിച്ചെറിയാൻ നമുക്ക് മടിയോടുകൂടി എന്തുകൊണ്ടാണ്? പൊതു ഓഫീസുകളിലേയും സ്കൂളിലേയും മുത്രപ്പുര ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണമെന്ന് എന്തുകൊണ്ടാണ് നമുക്ക് തോന്നാത്തത്? പൊതുജലസ്രോതസ്സുകൾ മലിനമാക്കുന്നത് ശരിയല്ല എന്നും ജലം അമൂല്യമാണെന്നും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാണെന്നും സ്വയം ബോധ്യപ്പെടാത്തത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? ഇങ്ങനെയുള്ള നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ നാം നമ്മോട് തന്നെ ചോദിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ ഉയർത്താൻ സഹായകമായ ഒരു ഉപാധിയാകും 'തെളിമ'. ഇത് കേവലം ഒരു പുസ്തകം എന്നതിനപ്പുറം ജീവിത ശീലങ്ങൾ സ്വാംശീകരിക്കാനുള്ള ഒരു വഴികാട്ടി എന്ന രീതിയിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ കഴിയണം.

'തെളിമ'യിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന അനുഭവങ്ങൾ എഴുതുക.

സന്ദേശം

എം.എ. ബേബി

വിദ്യാഭ്യാസ സാംസ്കാരിക വകുപ്പ് മന്ത്രി, ഗവൺമെന്റ് സെക്രട്ടേറിയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം



# തെളിമയെക്കുറിച്ച്

വ്യവസായവൽക്കരണവും ആധുനികവൽക്കരണവും സാമൂഹ്യവളർച്ചയിൽ നിർണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും പ്ലാസ്റ്റിക്, രാസവളങ്ങൾ, കീടനാശിനികൾ, പെട്രോളിയം ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയുടെ അമിത ഉപയോഗം മനുഷ്യരുൾപ്പെടെയുള്ള ജീവജാലങ്ങളുടെ നിലനില്പിനെത്തന്നെ ചോദ്യം ചെയ്യുന്നതിലേക്ക് എത്തിക്കഴിഞ്ഞു. ആഗോള താപനം, എച്ച്-1, എൻ-1 തുടങ്ങി ഇന്നലെവരെ ഇല്ലാത്ത അനുഭവങ്ങൾക്ക് ലോകം സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു.

പ്രകൃതി ഈ ഭൂമിയിലെ സകല ജീവജാലങ്ങൾക്കും എക്കാലത്തേക്കും വേണ്ടി കരുതിവെച്ച വിഭവങ്ങളെ നാം അമിതമായി ചൂഷണം ചെയ്യുന്നതാണ് ഈ അപകടങ്ങളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. സമൂഹത്തെയാകെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെയല്ലാതെ ഈ അത്യാപത്തുകളിൽ നിന്നും നമുക്ക് ഓരോരുത്തർക്കും ഒറ്റയ്ക്കൊറ്റയ്ക്ക് രക്ഷപ്പെടാനാവില്ല. ഈ ഭൂമിയേയും ഇവിടെ നിവസിക്കുന്ന ജീവജാലങ്ങളെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ഒരു പ്രധാനപങ്ക് വഹിക്കാൻ കഴിയും.

നിങ്ങളുടെ പാഠപുസ്തകങ്ങളിലുള്ള പാഠങ്ങളുടെ തുടർപ്രവർത്തനങ്ങളും വിപുലീകരണവുമാണ് ഈ പ്രവർത്തനപുസ്തകത്തിന്റെ പ്രധാന ഉള്ളടക്കം. പ്രവർത്തനങ്ങളിലേറെയും നിങ്ങളിൽ മാത്രമായോ ക്ലാസ്സിലോ വിദ്യാലയത്തിലോ ഒതുങ്ങുന്നതല്ല. വിദ്യാലയത്തിന് തൊട്ടടുത്ത സമൂഹവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയും ധാരാളം പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ട്. അവയൊക്കെ ടീച്ചറുടെയും വിദ്യാലയാധികൃതരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും സഹായത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കണം. സമൂഹവുമായുള്ള കൊടുക്കൽ വാങ്ങലിലൂടെയുള്ള പഠനമാണല്ലോ യഥാർത്ഥ പഠനം. ഇതിലൂടെ ലഭിക്കുന്ന അനുഭവങ്ങൾ ജീവിതത്തിൽ എക്കാലവും ഓർത്തുവയ്ക്കാനുമുണ്ടാവും. നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ ഈ സമൂഹം സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ നോക്കിക്കാണുമെന്നതിൽ തർക്കമില്ല.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാനത്തെ ദൈവത്തിന്റെ സ്വന്തം നാടായി, പരിശുദ്ധിയുടെ ബിംബമായി ലോകത്തിനും ഇന്ത്യക്കും മാതൃകയാക്കാൻ നമുക്കോരോരുത്തർക്കും നമുക്കാവുന്നതു ചെയ്യാം.



കെ. ശശിധരൻ  
സ്റ്റേറ്റ് പ്രോജക്ട് ഡയറക്ടർ (I/C)  
എസ്.എസ്.എ., കേരളം.



# തെളിമയ്ക്കുള്ളിൽ

## ഭാഗം - 1

### അധ്യായങ്ങൾ

വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ .....6

ജലം അമൃല്യം .....31

മലിനീകരണം മഹാവിപത്ത് .....54

ഞാനും കുട്ടുകാരും .....76

## ഭാഗം - 2

നമ്മുടെ സുരക്ഷ  
നമ്മുടെ കൈയിൽ .....93



ഭാഗം - 1

# 1 വൃത്തിയുള്ള ഞാൻ

നഗരത്തിൽ പെൺകുട്ടികൾ മാത്രം പഠിക്കുന്ന ഒരു യു.പി. സ്കൂൾ. ക്ലാസ്സു നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കെ 7-ാം ക്ലാസ്സിലെ നീലിമ തളർന്നു വീണു. അധ്യാപകരും കുട്ടുകാരും അവളെ താങ്ങി സ്റ്റാഫ്റൂമിലേക്ക് കൊണ്ടു പോയി.

“രണ്ടു ദിവസം മുൻപ് ഷഹാനയും ഇതുപോലെ തളർന്നു വീണിരുന്നു” - രജനി പറഞ്ഞു. “ആതിരയ്ക്കൊന്നേകിൽ വയറുവേദന ഒഴിഞ്ഞ ദിവസങ്ങളില്ല.”

പ്രാഥമിക ശുശ്രൂഷ കഴിഞ്ഞ് കുട്ടിയെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടു ചെന്നാക്കി.

വല കുട്ടികൾക്കും ഈ അനുഭവമുണ്ടാകുന്നതറിഞ്ഞ പി.റ്റി.എ കമ്മിറ്റി പ്രശ്നം ചർച്ച ചെയ്തു.



തൊട്ടടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഡോക്ടർമാരെ സ്കൂളിലേക്ക് വരുത്തി. ഡോക്ടർമാർ കുട്ടികളെ പരിശോധിച്ചു. കാര്യങ്ങൾ തിരക്കി. അപ്പോഴാണ് ഞെട്ടിക്കുന്ന വിവരം പുറത്തായത്.

സ്കൂളിലെ മുത്രപ്പുരകൾ വൃത്തികേടായി കിടക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികൾ വിദ്യാലയത്തിലെത്തിയാൽ മുത്രമൊഴിക്കാറേയില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ അവർ വെള്ളം കുടിക്കുന്നതും കുറച്ചു.

രക്ഷിതാക്കളും കുട്ടികളും മുത്രപ്പുരകൾ വൃത്തിയാക്കാനും പുതുതായി രണ്ട് മുത്രപ്പുരകൾ പണിയാനും പി.റ്റി.എ-യുടെ നേതൃത്വത്തിൽ തീരുമാനിച്ചു. അദ്ധ്യാപികമാരും കുട്ടികളും ചേർന്ന് മുത്രപ്പുരകളും, കക്കൂസും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്തു.

**നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിൽ ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ ?**

എന്റെ സ്കൂളിലെ മുത്രപ്പുര, കക്കൂസ് ഇവയുടെ അവസ്ഥ : തൃപ്തികരമാണ് / തൃപ്തികരമല്ല

**എന്റെ വീട്ടിലെ ടോയ്ലറ്റിൽ**

വേണ്ട സൗകര്യങ്ങൾ	ഉണ്ട്	ഇല്ല
ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കിട്ടാനുള്ള സൗകര്യം		
ബ്രഷ്, ചൂല്, ലോഷൻ, സോപ്പ് തുടങ്ങിയവയും അവ വെക്കുവാനുമുള്ള സൗകര്യം		
വായുസഞ്ചാരത്തിനുള്ള സൗകര്യം		
മലിനജലം ഒഴുക്കി വിടുന്നതിനുള്ള സംവിധാനം		
അടച്ചുറപ്പുള്ള വാതിൽ		
വസ്ത്രങ്ങൾ തൂക്കിയിടാനുള്ള സംവിധാനം		
ആവശ്യത്തിനു വെളിച്ചം കിട്ടാനുള്ള സൗകര്യം		



മൂത്രപ്പുരയുടെ ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് തിരുവനന്തപുരം ജില്ലയിലെ ഒരു സ്കൂളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ കാര്യങ്ങൾ ഇവയൊക്കെയാണ്.

1. ചില ആൺകുട്ടികൾ മൂത്രപ്പുരയ്ക്കു വെളിയിലാണ് മൂത്രമൊഴിക്കുന്നത്.
2. സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുരകൾക്ക് വേണ്ടത്ര വൃത്തിയില്ല.
3. പെൺകുട്ടികൾ അധികവും സ്കൂളിൽ വന്നാൽ മൂത്രമൊഴിക്കുന്നില്ല.
4. ആൺകുട്ടികൾക്കും പെൺകുട്ടികൾക്കും ആവശ്യമായത്ര മൂത്രപ്പുരയില്ല.
5. വികലാംഗരായ കുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് സൗകര്യമുള്ള പ്രത്യേക കക്കൂസുകൾ ഇല്ല.
6. പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ പാകത്തിനുള്ള ഗേൾ ഫ്രണ്ട്ലി ടോയ്ലറ്റുകൾ ഇല്ല.
7. മൂത്രപ്പുരയിലെ വെള്ളം പൂർണ്ണമായി ഒഴുകി പോയി തറ ഉണങ്ങാനുള്ള സൗകര്യം ഇല്ല.

**നിങ്ങളുടെ സ്കൂളിലും ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടോ ?  
ഉണ്ടെങ്കിൽ എന്തൊക്കെയാണവ ?**

---



---



---



---

**സമയത്തിന് മൂത്രമൊഴിക്കാതിരുന്നാൽ മൂത്രത്തിൽ പഴുപ്പുണ്ടാകുമോ?**

ശരീരവളർച്ചയ്ക്കും നിലനില്പിനും വേണ്ടി നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരസാധനങ്ങളിൽ നിന്നും ആവശ്യമായത് വലിച്ചെടുത്ത ശേഷം ബാക്കി പുറത്തുകളയേണ്ട വസ്തുക്കളെ യഥാസമയം പുറത്തുകളഞ്ഞില്ലെങ്കിൽ അത് പല ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾക്കും വഴിതെളിക്കും. മലമൂത്രവിസർജ്ജനം നടത്തണമെന്നു തോന്നുമ്പോൾ അതു ചെയ്യാതിരിക്കുന്നത് രോഗസാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. കേരളത്തിൽ 20 ശതമാനത്തോളം സ്ത്രീകളിലും പെൺകുട്ടികളിലും മൂത്രത്തിൽ അണുബാധ കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. താരതമ്യേന ആൺകുട്ടികളിൽ ഈ രോഗം കുറവാണെങ്കിലും അവരും ഇക്കാര്യത്തിൽ മുൻകരുതലെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെ. മനുഷ്യന്റെ വിസർജ്ജ്യ വസ്തുക്കളിൽ കാണുന്ന ഈ-കോളെ ആണ് അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നത്. മലമൂത്രവിസർജ്ജനത്തിന് ശേഷം വിസർജ്ജനാവയവങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കാതിരുന്നെങ്കിൽ, ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രം ധരിക്കുക, മൂത്രമൊഴിക്കാൻ തോന്നുമ്പോൾ ഒഴിക്കാതെ പിടിച്ചുനിർത്തുക, ദുരയാത്രകളിലും വെയിലത്ത് കൂടുതൽ സമയം നിൽക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാതിരിക്കുക എന്നിവ അണുബാധയ്ക്ക് കാരണമാകും.

ഒരു സ്കൂളിൽ കുറഞ്ഞത് 80 ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു കക്കൂസും 20 ആൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു മൂത്രപ്പുരയും എന്ന തോതിലും 40 പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു കക്കൂസും 20 പെൺകുട്ടികൾക്ക് ഒരു മൂത്രപ്പുരയും എന്ന തോതിലും ആവശ്യമാണ്.





അങ്ങനെയൊന്നിടത്ത് നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ ഇനിയുമെത്ര കക്കുസുകളും, മുത്രപ്പുരകളും ആവശ്യമായി വരും ?

---

---

സ്കൂൾ വാർത്താബോർഡിലെ ഒരു ദിവസത്തെ വാർത്ത നോക്കൂ.

“ലോകത്ത് ഓരോ 15 സെക്കന്റിലും ഒരു കുട്ടി വയറിളക്ക രോഗത്താൽ മരണമടയുന്നു.”

ഇതു വായിച്ചിട്ട് ക്ലാസ്സിലെത്തിയ രമേഷ് ടീച്ചറോടു ചോദിച്ചു.

“ടീച്ചർ, വയറിളക്കം ഉണ്ടാകുന്നതെന്തുകൊണ്ടാണ് ?

അത് ഒരു മരണകാരണമാകുന്നതെങ്ങനെ?”

ടീച്ചർ: “രമേഷിന്റെ സംശയം വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്.

ഇക്കാര്യം ചർച്ച ചെയ്ത് ധാരണയിലെത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യം തന്നെ.”

ടീച്ചറുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം കണ്ടെത്താൻ എന്താണ് മാർഗ്ഗം ? പുസ്തകങ്ങൾ പരിശോധിക്കാം, അറിയാവുന്നവരോട് ചോദിക്കാം. ഏതു പുസ്തകം പരിശോധിച്ചാലാണ് വിശദാംശങ്ങൾ ലഭ്യമാവുക ? ആരോടു ചോദിച്ചാലാണ് വിവരങ്ങൾ ലഭിക്കുക ?

---

---

വയറിളക്കം ഉണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമായിരിക്കും ?

---

---

---

---

---

വ്യക്തിശുചിത്വമില്ലായ്മയാണ് വയറിളക്കരോഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രധാനകാരണം. വ്യക്തിശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്താൻ നാം എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം ?

---

---

---

മലമുത്ര വിസർജ്ജനത്തിനു മുമ്പും ശേഷവും ക്ലോസറ്റിൽ വെള്ളം ഒഴിക്കുന്നതെന്തിന് ?



---

---

---

വീട്ടിലെ ടോയ്ലറ്റ്/കുളിമുറി വൃത്തിയായിരിക്കാൻ ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും ?

---

---

---

---

---

സ്കൂളിലെ ടോയ്ലറ്റ്/മുത്രപ്പുര ശുചിയായിരിക്കാൻ ഞാൻ എന്തൊക്കെ ചെയ്യും ?

---

---

---

---

---

വിദ്യാലയത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് മുത്രപ്പുര, കക്കൂസ് എന്നിവ ഇല്ലെങ്കിൽ അതിനുള്ള പരിഹാരം നിങ്ങൾക്കുമാത്രമായി ചെയ്യാൻ കഴിയില്ലല്ലോ? അതുപോലെ ക്ലാസിലെ കുട്ടുകാരിൽ ആരുടെയെങ്കിലും വീട്ടിൽ കക്കൂസില്ലെങ്കിൽ അതിനും നിങ്ങൾക്കുമാത്രമായി പരിഹാരമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ല. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ നിങ്ങൾക്കു കൂട്ടായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ പറ്റുമോ? ആലോചിച്ച് രേഖപ്പെടുത്തൂ.

---

---

---

---



ടോയ്ലറ്റ് / മുത്രപ്പുര ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ



- കക്കൂസ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അൽപം വെള്ളം ഒഴിച്ച് ക്ലോസറ്റ് നനയ്ക്കണം. എന്തിന് ?
- മലവിസർജ്ജത്തിന് ശേഷം ക്ലോസറ്റ് വൃത്തിയാക്കാൻ എത്രത്തോളം വെള്ളമൊഴിക്കണം ?
- മുദ്രവായ ബ്രഷുപയോഗിക്കണമെന്ന് പറയുന്നതിന്റെ യുക്തി എന്ത് ?
- കക്കൂസ് വൃത്തിയാക്കാൻ സോപ്പ്, അണുനാശിനി മറ്റ് രാസവസ്തുക്കൾ ഇവ ഉപയോഗിക്കരുത്. എന്തുകൊണ്ട് ?
- ശൗചം ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ സോപ്പോ ചാരമോ ഉപയോഗിച്ച് കൈ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം. എന്തിന് ?

സ്കൂൾ ടോയ്ലറ്റുകൾ ശുചിയായി നിലനിർത്താൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിയും?

- വിദ്യാലയത്തിൽ ഒരു ആരോഗ്യകമ്മിറ്റി രൂപീകരിച്ചാലോ ?  
കമ്മിറ്റിയിൽ ആരൊക്കെ വേണം ? എന്തെല്ലാം പ്രവർത്തനങ്ങൾ കമ്മിറ്റിക്ക് ഏറ്റെടുക്കാം ?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

ശാസ്ത്രീയമായി കക്കൂസ് നിർമ്മിക്കുന്നതിന്റെ മേന്മകൾ

- മണ്ണ്, ജലം, വായു ഇവയെ മലിനപ്പെടുത്തുന്നില്ല
  - ജലം വഴിയുള്ള രോഗപ്പകർച്ച കുറയുന്നു.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



### വിവിധയിനം കക്കൂസുകൾ

#### ഡബിൾ പിറ്റ് ലാട്രിൻ (ഇരട്ടക്കുഴി കക്കൂസ്)

വിസർജ്യം പ്രകൃത്യാ ജീർണിച്ച് മണ്ണിലേക്ക് ലയിക്കുന്നരീതിയാണിതിൽ അവലംബിക്കുന്നത്. കുഴിയുടെ വശങ്ങൾ ഇടിഞ്ഞു തകരാതിരിക്കുവാനായി ഇടവിട്ടു കെട്ടുന്ന ഇഷ്ടിക ഭിത്തി (Honey Comb) യോടുകൂടി ഏകദേശം ഒരു മീറ്റർ താഴ്ചയും അത്രതന്നെ വ്യാസവുമുള്ള വൃത്താകൃതിയിലോ സമചതുരാകൃതിയിലോ ഉള്ള കുഴികളാണ് നിർമ്മിക്കേണ്ടത്. ഭൂഗർഭജലം മലീമസപ്പെടാതിരിക്കുന്നതിനായി അടിവശം കോൺക്രീറ്റു ചെയ്യുന്നതോ, ഇഷ്ടിക പാകുന്നതോ നല്ലതാണ്. ഇവ വീടുകളിലാണ് സാധാരണ നിർമ്മിക്കുന്നത്.

#### ഇക്കോസാൻ ടോയ്ലറ്റ്

മനുഷ്യ വിസർജ്യത്തെ വളമാക്കി മാറ്റാനുള്ള നൂതന ആശയത്തിൽ നിന്നാണ് ഇക്കോജീക്കൽ സാനിട്ടേഷൻ എന്നതിന്റെ ചുരുക്കപ്പേരായ ഇക്കോസാൻ ടോയ്ലറ്റുകൾ രൂപപ്പെടുത്തിയത്. ശാസ്ത്രീയമായി പുനരുപയോഗം ചെയ്യാനായി മനുഷ്യമലവും മൂത്രവും തമ്മിൽ കലരാതെയും വെള്ളം ചേരാതെയും തരം തിരിച്ച് സംഭരിക്കുവാനുള്ള സൗകര്യമാണ് ഇതിന്റെ പ്രത്യേകത. ശേഖരിക്കുന്ന വിസർജ്യം കമ്പോസ്റ്റാക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യാം. മൂത്രവും കഴുകുന്നജലവും സോക്ക്പിറ്റ് വഴി നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യപ്പെടും. വെള്ളക്കെട്ടുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ജലം കുറവുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലും ഇത് വളരെ യോജിച്ചതാണ്.

**നമ്മുടെ നാട്ടിൽ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന സെപ്റ്റിക് ടാങ്കിന്റെ പ്രവർത്തനം എങ്ങനെയാണെന്ന് നിങ്ങൾ അന്വേഷിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? കിട്ടിയ വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിച്ചുവയ്ക്കേണ.**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



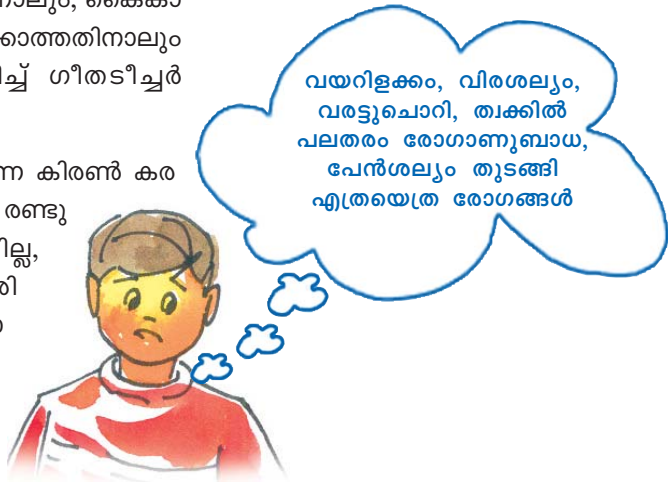
---



താക്കുസംരക്ഷണം

ശരിയായി താക്ക് സംരക്ഷിക്കാത്തതിനാലും, കൈകാലുകളിലെ നഖം വെട്ടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാത്തതിനാലും വരാം സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഗീതടീച്ചർ ക്ലാസ്സിൽ ചർച്ച നടത്തുകയായിരുന്നു.

പെട്ടെന്നാണ് രണ്ടാം ബഞ്ചിലിരിക്കുന്ന കിരൺ കരയുന്നത് ടീച്ചർ കണ്ടത്. കാരണം അന്വേഷിച്ചു. രണ്ടു ദിവസമായി കൂട്ടുകാർ കളിക്കാൻ കൂട്ടുന്നില്ല, അവന്റെ കൈയിൽ നിറയെ ചൊറി പിടിച്ചിരിക്കുന്നു. വൃത്തിയായി ശരീരം സൂക്ഷിക്കാത്തതു കൊണ്ടാണെന്ന് ഡോക്ടർ പറഞ്ഞുവത്രേ. മരുന്നുപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ടീച്ചർക്ക് വളരെയധികം വിഷമം തോന്നി. ടീച്ചറുടെ നേതൃത്വത്തിൽ ആ ക്ലാസ്സിലുള്ളവർ ചേർന്ന് ഒരു തീരുമാനമെടുത്തു. ഈ അനുഭവം ഇനി വേറെ ആർക്കും ഉണ്ടാകരുത്.



എങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ചർമ്മത്തിൽ അഴുക്കുണ്ടാകുന്നത്.

വിയർക്കൽ പ്രക്രിയയിലൂടെ താക്കിൽ നനവുണ്ടാകുന്നു. ഇത് താക്കിൽ തന്നെയുള്ള ബാക്ടീരിയകളുടെ അമിതവർദ്ധനവിന് കാരണമാകുന്നതോടൊപ്പം അന്തരീക്ഷത്തിലെ പൊടിയും മറ്റ് അഴുക്കുകളും പറ്റിച്ചേരാനും ഈ നനവ് കാരണമാകുന്നു. താക്കിൽ നിന്നും പുറത്തുവരുന്ന മറ്റൊരു സ്രവമാണ് സീബം (sebum) ഇത് എണ്ണമയമുള്ളതും കട്ടിയുള്ള ദ്രവരൂപത്തിലുള്ളതുമാണ്. ഇതും അന്തരീക്ഷത്തിലെ അഴുക്കുകളെ ആകർഷിക്കുന്നു. നാം കളിക്കുമ്പോഴും, മറ്റു പ്രവർത്തികൾ ചെയ്യുമ്പോഴും ചുറ്റുപാടുമുള്ള അഴുക്കുകൾ ശരീരത്തിൽ ഒട്ടിപ്പിടിച്ചും താക്കിൽ അഴുക്കുണ്ടാകുന്നുണ്ട്.



താക്ക് സംരക്ഷിക്കാൻ ഞാൻ ഇപ്പോൾ ചെയ്യുന്നത്.

Handwriting practice lines for the student to describe their skin care routine.



തലമുടിയും നാം നന്നായി സംരക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതിന് താളിയുടെ/ഷാംപുവിന്റെ ഉപയോഗം വളരെ പ്രധാനമാണ്. സ്വന്തമായി താളി തയ്യാറാക്കാൻ നമുക്ക് എന്തെല്ലാം ഉപയോഗിക്കാം.

- ചെമ്പരത്തി
- കറ്റാർവാഴ

---



---



---



---



---

തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിച്ചില്ലെങ്കിൽ എന്തെല്ലാം ദോഷങ്ങളാണ് ഉണ്ടാവുക?

---



---



---



---



---

താക്ക്, നഖം, മുടി ഇവയുടെ സംരക്ഷണത്തിന് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്.

---



---



---



---

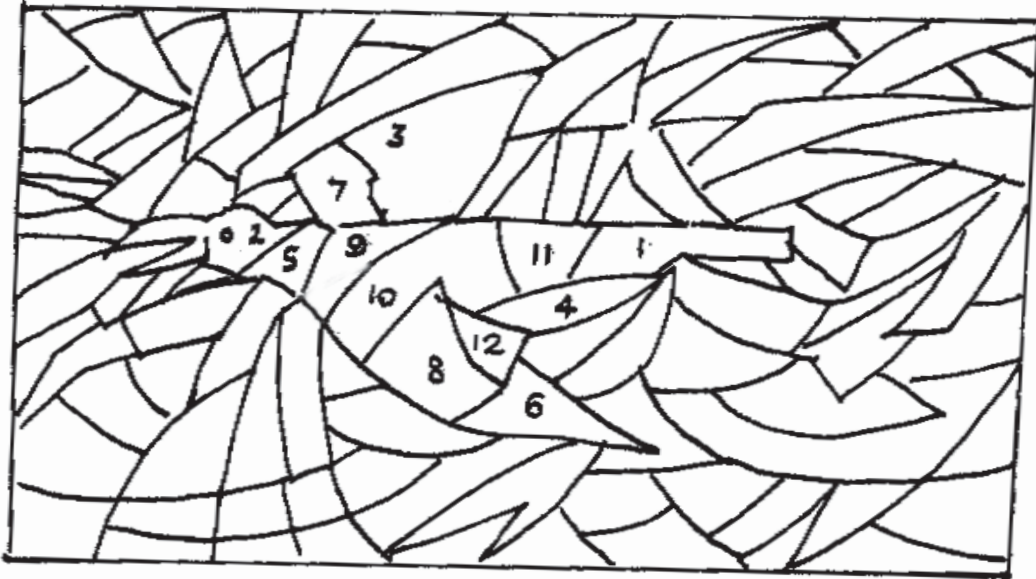


---



കണ്ണുസംരക്ഷണം

ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാര് ?



താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വാക്യങ്ങൾ വായിച്ചുനോക്കൂ. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യം മാത്രം കണ്ടെത്തി ആ സംഖ്യയുള്ള കോളങ്ങൾക്ക് നിറം നല്കൂ.

1. ടി.വി. വളരെ അടുത്തുനിന്നു കാണാറില്ല
2. തീരെ കുറഞ്ഞ പ്രകാശത്തിൽ വായിക്കുന്നില്ല
3. കണ്ണിൽ പൊടി വീണാൽ തിരുമ്മുന്നില്ല.
4. ജലദോഷം വന്നാൽ ശക്തിയായി മൂക്കു ചീറ്റുന്നില്ല/ തിരുമ്മുന്നില്ല
5. ചെവി വൃത്തിയാക്കാൻ പിന്/പെൻസിൽ ഇവ ഉപയോഗിക്കുന്നില്ല.
6. ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മുഖം കഴുകുന്നു
7. ഇലക്കറികൾ മറ്റു പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളം കഴിക്കാറുണ്ട്
8. ആവശ്യത്തിന് പ്രകാശമുള്ള മുറിയിലിരുന്നാണ് ടി.വി. കാണുന്നത്
9. തീവ്രമായ പ്രകാശത്തെ നേരിട്ടു നോക്കുന്നില്ല
10. ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് മൂക്കിൽ വിരൽ/ മറ്റുവസ്തുക്കൾ ഇടുന്നില്ല.
11. തുമ്മുമ്പോൾ മുഖം തുവാലകൊണ്ട് പൊത്തിപ്പിടിക്കാറുണ്ട്.
12. ഒരു ദിവസം എട്ട് ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കാറുണ്ട്.

ആരാണ് ചിത്രത്തിൽ?



പൂർത്തിയായില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഇനി ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ? എഴുതൂ.

---



---



---



---



---



---

തന്നിട്ടുള്ള 12 എണ്ണത്തിൽ എത്ര എണ്ണം കുറുപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. 9-നു മുകളിലാണെങ്കിൽ വ്യക്തിശുചിത്വത്തിൽ നിങ്ങൾക്ക് 'എ' ഗ്രേഡാണ്.

അഴുക്കും, പൊടിയും കയറി രോഗമുണ്ടാകാതെയും ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമം നൽകിയും കണ്ണിനെ സംരക്ഷിക്കണം. നല്ല പ്രകാശത്തിലേ വായിക്കാവൂ. അമിതമായ പ്രകാശം യാതൊരു കാരണവശാലും മൂന്നിൽ നിന്ന് കണ്ണിലേക്ക് കടന്നു കയറാൻ അനുവദിക്കരുത്. കണ്ണിന്റെ വൈകല്യങ്ങൾ യഥാസമയം പരിഹരിച്ചില്ലെങ്കിൽ കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കും.

ജലദോഷം വരുമ്പോൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബലപ്രയോഗം നടത്തുന്ന അവയവമാണ് മൂക്ക്. ചെറിയ ജലദോഷമുള്ളവർക്ക് അണുബാധയും മറ്റുരോഗങ്ങളും വരാൻ ശക്തിയായ മൂക്ക് ചീറ്റൽ ഇടയാക്കും.

ചെവിയിൽ ആവശ്യമില്ലാത്ത ഒരു വസ്തുവും ഇട്ട് കറക്കുകയോ കുത്തുകയോ ചെയ്യരുത്. ചെവിക്ക് കായം സ്വതസിദ്ധമായ സംരക്ഷണോപാധിയാണ്.





**താഴെ സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള ഏതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ ?**

നേരിടുന്ന പ്രശ്നം	ഉണ്ട്	ഇല്ല	ഭാഗികമായി
■ ബഞ്ചിലിരുന്നുകൊണ്ട് ബോർഡിലൂടെ വ്യക്തമായി വായിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നുണ്ടോ?			
■ വായിക്കുമ്പോൾ കണ്ണിൽ നിന്ന് കണ്ണുനീർ വരുന്നുണ്ടോ?			
■ എല്ലാ നിറങ്ങളും തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ?			
■ അരണ്ട വെളിച്ചത്തിൽ പടികൾ കയറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നുണ്ടോ?			
■ തുടർച്ചയായി വായിക്കുമ്പോൾ തലവേദന അനുഭവപ്പെടുന്നുണ്ടോ?			
■ പുസ്തകം കണ്ണിനോട് ചേർത്തു പിടിച്ച് വായിക്കേണ്ടിവരുന്നുണ്ടോ?			

ഇതിലേതെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നിങ്ങൾക്കോ കുട്ടുകാർക്കോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് കാഴ്ച വൈകല്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായിരിക്കാം. അതുകൊണ്ട് എത്രയും പെട്ടെന്ന് ടീച്ചറോടും അമ്മയോടും പറയുമല്ലോ. കുട്ടുകാരിലാർക്കെങ്കിലും ഇത്തരം ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടോ? ഉണ്ടെങ്കിൽ ആർക്കൊക്കെ ?

**അവരെ നിങ്ങളെങ്ങനെ സഹായിക്കും?**

---



---



---

**ദന്തസംരക്ഷണം**

ദന്തരോഗനിർണ്ണയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു സ്കൂൾ ഹെൽത്ത് ക്ലബ്ബ് നടത്തിയ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പിൽ 200 പേർ പങ്കെടുക്കുകയുണ്ടായി. ക്യാമ്പിന്റെ കണ്ടെത്തൽ നോക്കൂ.

- പുഴുപ്പല്ലുപോലുള്ള ദന്തക്ഷയമുള്ളവർ - 62 പേർ
- ദന്തചികിത്സ ആവശ്യമായ മറ്റുള്ളവർ - 18 പേർ



ഈ കണ്ടെത്തലിൽ നിന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലായത്.

---



---



---



---

നിങ്ങളുടെ സമീപത്തും ക്ലാസ്സിലും ദന്തരോഗങ്ങൾ മൂലം കഷ്ടപ്പെടുന്നവർ ഉണ്ടോ? എങ്ങനെ കണ്ടെത്താം? ഒരു സർവ്വേ നടത്തിയാലോ? നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലേയും മറ്റേതെങ്കിലും ഒരു ക്ലാസിലെയും കുട്ടികൾക്കിടയിൽ സർവ്വേ നടത്തിയാൽ പോരേ ?

നമ്പർ	കുട്ടിയുടെ പേര്	ദന്തരോഗം		രോഗലക്ഷണങ്ങൾ	അനുഭവപ്പെടുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ
		ഉണ്ട്	ഇല്ല		

നാക്ക് വൃത്തിയാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ?

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും, ശേഷവും കൈയും വായും കഴുകേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ?

രാവിലെയും രാത്രിയും പല്ല് തേക്കണമെന്ന് പറയുന്നതെന്തുകൊണ്ട് ?

ശാസ്ത്രീയമായി പല്ല് തേക്കുന്നതെങ്ങനെ ?

സൂത്ത്പേസ്റ്റിന്റെ അളവ് ?

ഒരു ബ്രഷ് എത്ര കാലം ഉപയോഗിക്കാം ?



ദന്തസംരക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ അറിയേണ്ട? ഒരു ഡോക്ടറോടു ചോദിച്ചാലോ? അഭിമുഖചോദ്യാവലി തയ്യാറാക്കൂ.

Four horizontal green lines for writing.

മോണവീക്കം വരുന്നതിന് കാരണമെന്ത്?

Two horizontal green lines for writing.

അഭിമുഖത്തിലൂടെ ലഭിച്ച വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ കുറിച്ചിടുമല്ലോ?

Eight horizontal green lines for writing.

ദന്തസംരക്ഷണത്തിന് ഞാനിനി എന്തെല്ലാം ചെയ്യണം ?

Four horizontal green lines for writing.



ദന്തരോഗങ്ങളും വായിലുണ്ടാകുന്ന മറ്റ് രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകാതിരിക്കുവാൻ ഞാൻ ഉടനെ ചെയ്യേണ്ടത്.

---



---



---



---



---

ടൂത്ത്പേസ്റ്റിൽ എന്തൊക്കെയാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് ?

---



---

ശാസ്ത്രീയമായി പല്ലു തേക്കുന്നതെങ്ങനെ ?

---



---

### കാതിന്റെ സംരക്ഷണം

കണ്ണിനെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ട അവയവമാണല്ലോ കാതും. പലപ്പോഴും കാതുകൾക്ക് നാം വേണ്ട വിധം സംരക്ഷണം നൽകാറില്ല. കേൾവി ശക്തിയില്ലാത്തതാണ് സംസാരശേഷി ഇല്ലാത്തതിന് കാരണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമോ ?

ഈ പട്ടിക പൂർത്തിയാക്കൂ

നേരിടുന്ന പ്രശ്നം	ഉണ്ട്	ഇല്ല	ഭാഗികമായി
പിൻ ബഞ്ചിലിരിക്കുമ്പോൾ അധ്യാപകൻ പറയുന്നത് കേൾക്കാൻ പ്രയാസം അനുഭവപ്പെടുന്നു.			
ഇടയ്ക്കിടെ ചെവിയ്ക്കുള്ളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടുന്നു.			
ചെവിയ്ക്കുള്ളിൽ നിന്ന് ദ്രാവകം ഒഴുകി വരുന്നു.			
ടീച്ചറും കൂട്ടുകാരും സംസാരിക്കുമ്പോൾ ചെവി വട്ടം പിടിച്ച് കേൾക്കേണ്ടി വരുന്നു.			

മേൽ സൂചിപ്പിച്ച കാര്യങ്ങളിൽ “ഉണ്ട്” എന്നാണ് ഉത്തരമെങ്കിൽ അത് കേൾവിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളുടെ തുടക്കമാകാം. അതുകൊണ്ട് തന്നെ ഇക്കാര്യം ഗൗരവമായെടുത്ത് ഡോക്ടറെ കണ്ട് വിദഗ്ദ്ധ പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാവണം.



**വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കാൻ ആഹാരശീലങ്ങളിൽ ഞാൻ എന്തെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കണം ?**

- ആഹാരത്തിനു മുമ്പ് രണ്ടുകൈയും ചേർത്ത് ഉരസി വൃത്തിയായി കഴുകണം.
  - വളർത്തുമൃഗങ്ങളെ തൊട്ടതിനുശേഷം കൈ കഴുകണം.
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

**ആഹാരത്തിലൂടെ പകരുന്ന രോഗങ്ങൾ**

രോഗം	രോഗകാരിയായ സൂക്ഷ്മജീവി	രോഗലക്ഷണം	പകരുന്നരീതി
കോളറ	വിബ്രിയോകോളറ	വയറിളക്കം, ചർദ്ദി മുതലായവ	മലിനജലം, ഭക്ഷണം
ടൈഫോയ്ഡ്	സാൽമോണല്ല	കഠിനമായ പനി	മലിനജലം
മഞ്ഞപ്പിത്തം			



ആഹാരശീലങ്ങൾ രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നുണ്ടോ ? ഏതെല്ലാം ശീലങ്ങൾ ?

- പഴകിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നത്.
- ഫ്രിഡ്ജിൽ ആഹാരം സൂക്ഷിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.
- കൃത്രിമനിറവും രാസവസ്തുക്കളും ചേർത്ത ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്.

രുചിയും മണവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കൃത്രിമമായി ആഹാരത്തിൽ ചേർക്കുന്ന രാസവസ്തുക്കൾ ഏവ ?

---



---

ഇക്കാര്യം സമൂഹത്തെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ ഒരു പോസ്റ്റർ തയ്യാറാക്കി പ്രദർശിപ്പിക്കാം. ഒരവധി ദിനം വീടിനടുത്തുള്ള കുട്ടുകാരെയെല്ലാം വിളിച്ച് ചേർത്ത് ഒരു സംവാദസദസ്സ് സംഘടിപ്പിക്കാം ?

**പുകവലിക്കാരെ പിൻതിരിപ്പിക്കാം**

സിഗരറ്റ് പുകയിൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുന്ന ചില ഘടകങ്ങൾ അസറ്റാൽഡിഹൈഡ്, ബെൻസീൻ, ബെറില്ല്യം, കാൽമിയം, ഹെട്രോസൈക്ലിക് അമൈൻസ്, പോളി സൈക്ലിക് ആരോമാറ്റിക് ഹൈഡ്രോ കാർബൺ, വിനൈൽ ക്ലോറൈഡ്



- ശ്വാസകോശ കാൻസർ രോഗികളുടെ വർധനവിനുള്ള പ്രധാന കാരണങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ?

---



---



---



---



---

- ഈ വിവരങ്ങളിൽ നിന്ന് ഞാൻ എത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനങ്ങൾ

---



---



---



---



---

പുകയിലവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത ഉപഭോഗത്തെ എത്രത്തോളം സ്വാധീനിക്കുന്നു? നമുക്ക് ചുറ്റും (സ്കൂൾ) പാൻപരാൾ പോലുള്ള ലഹരി വസ്തുക്കൾ എത്രത്തോളം ലഭ്യമാണ്? ഇവയുടെ ഉപയോഗം തടയുവാൻ നമുക്കെന്തൊക്കെ ചെയ്യുവാൻ കഴിയും ?

**പ്രോജക്ടിലേക്ക്**

ലഹരി വസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യതയും, ഉപഭോഗവും സംബന്ധിച്ച് ഒരു പ്രോജക്ട് ചെയ്താലോ?

എന്താണ് പ്രോജക്ടിന്റെ വിഷയം. ക്ലാസിന് ഒരു പ്രോജക്ടാണോ അതോ ഗ്രൂപ്പായി തിരിഞ്ഞ് ഓരോ ഗ്രൂപ്പും വെവ്വേറെ പ്രോജക്ടുകൾ ചെയ്യുന്നതാണോ നല്ലത് ? ഗ്രൂപ്പായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നതാവും ഉചിതം. പ്രോജക്ട് നടത്തിപ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്ലാനിംഗ്, നടപ്പിലാക്കൽ, വിവരശേഖരണം, കിട്ടിയ വിവരങ്ങളെ ക്രോഡീകരിച്ച് വിശകലനം നടത്തൽ, നിഗമനങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും രൂപപ്പെടുത്തൽ, റിപ്പോർട്ട് തയ്യാറാക്കൽ എന്നീ ഘട്ടങ്ങൾ പാലിക്കാൻ മറക്കരുത്. ടീച്ചറുടെ സഹായം തീർച്ചയായും ഉണ്ടാവും. റിപ്പോർട്ടിലെ പ്രധാന കണ്ടെത്തലുകളും, നിങ്ങളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളും ഇവിടെ കുറിച്ചുവെക്കണം.







വീട്ടിനുള്ളിൽനിന്നും കൂട്ടനിലവിളി ഉയർന്നു. കുട്ടികളുടെയും ഒരു സ്ത്രീയുടെയുംമാണ് ശബ്ദം. “അച്ഛാ! അമ്മയെ തല്ലല്ലേ, തല്ലല്ലേ അച്ഛാ! തല്ലല്ലേ! അയ്യോ, ആരെങ്കിലും ഓടിവരണേ! കുട്ടികൾ അലറി വിളിക്കുന്നു. ഒന്നു രണ്ടു നിമിഷങ്ങൾ കൊണ്ട് സ്ത്രീയുടെ ശബ്ദം നിലച്ചു. കുട്ടികളുടെ അമർത്തിയ കരച്ചിൽ മാത്രം. പിന്നെയും ഒരു പുരുഷന്റെ ആക്രോശം, കുട്ടികളുടെ നിലവിളി വീണ്ടും ഉയർന്നു. പാകം ചെയ്ത ആഹാരത്തോടൊപ്പം കുറേ പാത്രങ്ങളും വീട്ടിനു പുറത്തുവന്നു വീണു. അടുത്ത വീടുകളിലെ കുട്ടികളെല്ലാം അവരവരുടെ വീടിനുള്ളിലേക്ക് ഓടിക്കയറി കഴിഞ്ഞു. മുതിർന്നവർ പോലും പുറത്തുവരുന്നില്ല. കരച്ചിൽ കേട്ട വീട്ടിൽനിന്ന് ഒരു വെട്ടുകത്തിയുമായി ഒരാൾ ചാടി പുറത്തിറങ്ങി, അയാളുടെ കാലുകൾ നിലത്തുറയ്ക്കുന്നില്ല...

റാണി എന്ന 7-ാം ക്ലാസുകാരിയുടെ വീടാണിത്. 9-ാം ക്ലാസിലെ ചേട്ടനും അമ്മയും അച്ഛനുമടങ്ങുന്ന സമാധാന മെന്തന്നറിയാത്ത ഒരു കുടുംബം. ഈ വീട്ടിൽ ഇത് സാധാരണ സംഭവം.

വർഷങ്ങൾ കടന്നുപോയി. റാണിയുടെ അച്ഛൻ രോഗബാധിതനായി. കരളിലാണ് കുഴപ്പം. അമിതമദ്യപാനമാണ് കാരണം. കരൾ പൂർണ്ണമായും നശിച്ചുകഴിഞ്ഞു. അധികകാലം ഇയാളിനി ജീവിക്കില്ല - ഡോക്ടർമാർ വിധിയെഴുതി.

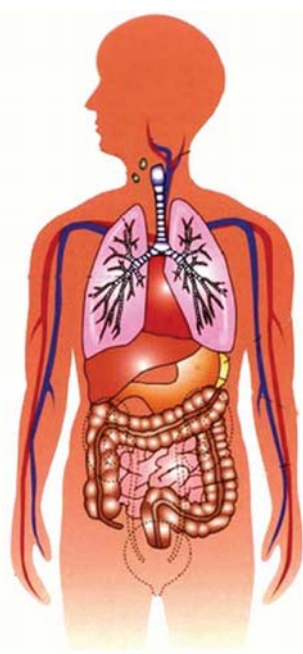
നിഗമനം ശരിയായി. റാണി 9-ാം ക്ലാസിൽ എത്തിയ വർഷം അച്ഛന്റെ ആക്രോശവും ബഹളവുമെല്ലാം എന്നത്തേക്കുമായി നിലച്ചു.

നിരന്തരമായ ശാരീരിക, മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങളുടെ ഫലമായി മനസ്സും ശരീരവും ക്ഷീണിച്ച അമ്മയും പരക്കമുറ്റാത്ത രണ്ടു കുട്ടികളും എന്തു ചെയ്യണമെന്നറിയാതെ പകച്ചുനിന്നു.

**ഇത് റാണിയുടെ മാത്രം കഥയാണോ?**

ഇതുപോലുള്ള എത്രയെത്ര റാണിമാർ നമ്മുടെ സമൂഹത്തിൽ സന്തോഷമെന്തെന്ന് അറിയാതെ നാളുകൾ തള്ളിനീക്കുന്നു.

**മദ്യം ശരീരത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു**



- തലച്ചോറ് (Brain)**  
ഓർമ്മക്കുറവ്, ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ, അബോധാവസ്ഥ, മസ്തിഷ്കാഘാതം, നാഡീവ്യൂഹങ്ങൾക്ക് പരുക്ക്
- അന്നനാളം (Oesophagus)**  
അർബുദം
- ഹൃദയം (Heart)**  
വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദം, പക്ഷാഘാതം, ദുർബലമായ ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഹൃദയപേശികൾക്കുണ്ടാകുന്ന കേട്
- ശ്വാസകോശങ്ങൾ (Lungs)**  
വിട്ടുമാറാത്ത നെഞ്ചു രോഗങ്ങൾ, ക്ഷയം, അർബുദം
- കരൾ (Liver)**  
കരൾ വീക്കം, മഹോദരം
- ആമാശയം (Stomach)**  
അർബുദം, കൂടലിലെ വ്രണം, ചർദ്ദി
- വൃക്ക (Kidney)**  
പ്രവർത്തനരഹിതമാകുക
- പാൻക്രിയാസ് (Pancreas)**  
പ്രമേഹം
- മൂത്രസഞ്ചി (Bladder)**  
അർബുദം
- ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ (Sex Organs)**  
ഷണ്ഡത്വം, ആർത്തവ രോഗങ്ങൾ



മദ്യപാനം വരുത്തുന്ന സാമൂഹ്യപ്രശ്നങ്ങൾ കുട്ടുകാരുമായി ചർച്ച ചെയ്ത് രേഖപ്പെടുത്തുക.



Horizontal lines for writing notes.

ലഹരി ഉപയോഗത്തിനെതിരെ സമൂഹത്തിനെ ഉണർത്തേണ്ടതില്ലേ?

**ഒരു വിദ്യാലയം ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനം ഇതാണ്.**

പള്ളിപ്പുഴ എസ്.ആർ.എസ്. യു.പി. സ്കൂളിലെ പരിസ്ഥിതി ക്ലബിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ പുകയില വിൽപനയ്ക്കും ഉപഭോഗത്തിനുമെതിരെ വിപുലമായ ക്യാമ്പയിൻ സംഘടിപ്പിച്ചു. പഞ്ചായത്തിലെ പന്ത്രണ്ട് പൊതുവിദ്യാലയങ്ങളിലെ കുട്ടികൾ തങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിന്റെ 100 മീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വിൽപനയും ഉപഭോഗവും തടയണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട് ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനം പഞ്ചായത്തധികൃതരുടെ കണ്ണുതുറപ്പിച്ചു. കുട്ടികൾ ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി സ്ക്രിപ്റ്റ് തയ്യാറാക്കി കലാജാമ സംഘടിപ്പിച്ചു. ഓരോ വിദ്യാലയത്തിലും പ്രഥമധ്യാപകന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ വൻവരവേൽപ്പ് നൽകി. അതോടൊപ്പം കുട്ടികൾ ശേഖരിച്ച കൈയൊപ്പുകൾ സമാഹരിച്ചു. പഞ്ചായത്തധികൃതർക്ക് കൈമാറി. അടിയന്തിരമായി ഗ്രാമപഞ്ചായത്ത് കമ്മിറ്റി യോഗം ചേർന്ന് പൊതുവിദ്യാലയത്തിന്റെ സുർ മീറ്റർ ചുറ്റളവിൽ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ വില്പന നിരോധിച്ചു.

നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയം ഇതിനകം ഏറ്റെടുത്ത പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഏതൊക്കെ ? ഇനി എന്തെല്ലാം ?

Horizontal lines for writing answers.



ലഹരി ഉപയോഗത്തിനെതിരെ സമൂഹത്തെ ഉണർത്താൻ ഒരു തെരുവു നാടകം ആയാലോ ? അതിനുള്ള കരട് സ്ക്രിപ്റ്റ് ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിഞ്ഞ് തയ്യാറാക്കി ഇവിടെ കുറിച്ചുവയ്ക്കൂ.

Horizontal lines for writing the script.

വസ്ത്രധാരണം ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നില്ലേ ?

ശരിയായ വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിൽ വസ്ത്രധാരണം മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുന്നു. വസ്ത്രധാരണം ആരോഗ്യകരമാവണമെങ്കിൽ നാം എന്തൊക്കെ ശ്രദ്ധിക്കണം ? നമുക്ക് കൂട്ടായി കണ്ടെത്താം.

- കാലാവസ്ഥയ്ക്കനുസരിച്ചുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണ് വേണ്ടത്.
- സ്വന്തം വസ്ത്രങ്ങൾ തന്നെ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്

Horizontal lines for writing answers to the questions.

വസ്ത്രധാരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യതയുള്ള രോഗങ്ങൾ

- ത്വക്കിൽ പൂപ്പൽ ബാധ

Horizontal line for writing details for the first disease.

- മാനസികസംഘർഷം

Horizontal lines for writing details for the second disease.

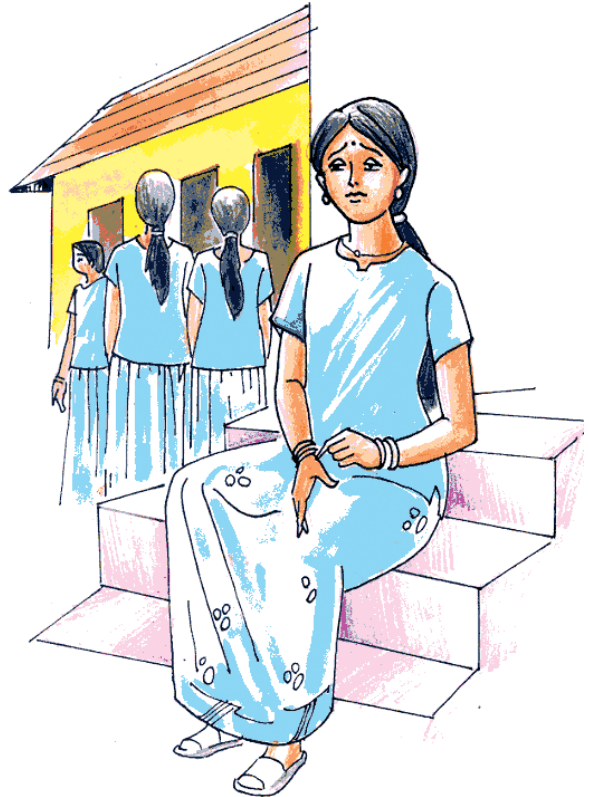


ശാരീരിക ശുചിത്വം

ശാരീരിക ശുചിത്വത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ എന്തെങ്കിലും പ്രശ്നങ്ങൾ നിങ്ങൾക്കുണ്ടോ ? എങ്കിൽ ടീച്ചറോട് സംസാരിക്കണം. അമ്മയോടും അച്ഛനോടും ചർച്ച ചെയ്യാം.

ശാരീരിക ശുചിത്വം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

- എല്ലാ ദിവസവും വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകണം.
- ദിവസവും രണ്ടുനേരം കുളിക്കണം
- നനവില്ലാത്ത വസ്ത്രം ധരിക്കണം.
- ഇറുകിയ അടിവസ്ത്രങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.
- ടോയ്ലറ്റിൽ പോയാൽ കൈകൾ നന്നായി കഴുകണം
- ലൈംഗികാവയവങ്ങൾ ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കണം.
- മലമൂത്രവിസർജനത്തിനു ശേഷം ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് മുമ്പിൽ നിന്ന് പുറകിലേക്കാണ് കഴുകേണ്ടത്.
- മുത്രശങ്കയുണ്ടായാൽ മുത്രമൊഴിക്കണം. അത് പിടിച്ചു നിർത്തരുത്.
- വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായി ഇടപഴകിയതിനു ശേഷം ശരീരം ശുചിയാക്കണം.



മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കണമെന്ന് പറയാൻ കാരണമെന്ത് ?

---



---



---



---



---



# വിദ്യാർത്ഥിയെ പുറത്താക്കി

**കോട്ടയം :** - ആറാംതരത്തിൽ പഠിക്കുന്ന പവിത്രനെ ക്ലാസിൽ നിന്നും പുറത്താക്കി. മാതാപിതാക്കൾക്ക് എയ്ഡ്സ് ബാധയുണ്ടെന്ന പ്രചാരണത്തെ തുടർന്നാണിത്. തങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ പവിത്രന്റെ കൂടെ ഇരുത്തുകയില്ലെന്നും പവിത്രനെ ക്ലാസിൽ കയറ്റിയാൽ റി.സി. വാങ്ങിപ്പോകുമെന്നും രക്ഷിതാക്കൾ പ്രഖ്യാപിച്ചു. അതിനെ തുടർന്നാണ് കുട്ടിയെ സ്കൂളിൽ നിന്നും പുറത്താക്കിയത്. അധികൃതർ സംഭവത്തെക്കുറിച്ച് അന്വേഷിച്ചുവരുന്നു.

- ഈ ഒറ്റപ്പെടുത്തലും അവഗണനയും ഏറ്റുവാങ്ങാൻ മാത്രം ഈ കുട്ടികൾ എന്തെങ്കിലും തെറ്റു ചെയ്തുവോ?
- ഈ അവസ്ഥയ്ക്ക് ഉത്തരവാദികൾ ആര് ?
- നിങ്ങളുടെ വിദ്യാലയത്തിൽ ഇങ്ങനെ ഒരു സാഹചര്യമുണ്ടായാൽ നിങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് പ്രതികരിക്കുക ?

---



---



---

എയ്ഡ്സ് രോഗമുണ്ടാകാനുള്ള കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും, വരാതിരിക്കാനുള്ള മുൻകരുതലുകളെക്കുറിച്ചും അറിയണമല്ലോ ? ഒരു ഡോക്ടറുമായി /ആരോഗ്യപ്രവർത്തകനുമായി അഭിമുഖം നടത്തിയാലോ ? എങ്കിൽ ചോദ്യാവലി ഇപ്പോൾ തന്നെ തയ്യാറാക്കാം.

- അടുത്തിരിക്കുന്ന കുട്ടിക്ക് എയ്ഡ്സ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് എനിക്കും പകരുമോ?

---



---



---

- ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയ കാര്യങ്ങൾ

---



---



---



### വിലയിരുത്താം

1. സ്കൂളിലെ മൂത്രപ്പുരയും കക്കൂസും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഈ വിദ്യാലയവർഷത്തിൽ നിങ്ങൾ എന്തെല്ലാം ചെയ്തു?

---

---

2. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള കക്കൂസ് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനുവേണ്ടി ഇപ്പോൾ എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങളാണ് വരുത്തിയത്?

---

---

3. വിദ്യാലയത്തിൽ ആവശ്യത്തിന് കക്കൂസ്, മൂത്രപ്പുര എന്നിവ ഇല്ലെങ്കിൽ അത് നിർമ്മിക്കാൻ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ചെയ്തു? ആരെയൊക്കെ കണ്ടു? അതിന്റെ പുരോഗതി എന്ത്?

---

---

4. ക്ലാസിലെ കുട്ടുകാരിൽ ആരുടെയെങ്കിലും വീട്ടിൽ കക്കൂസില്ലെങ്കിൽ അത് പരിഹരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ ഇടപെടലുകൾ ഇതിനകം നടത്തി? അതിന്റെ പുരോഗതി എന്ത്?

---

---

5. തലമുടി വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ചെയ്യുന്നത്?

---

---

6. നിങ്ങൾക്ക് ദന്തരോഗമുണ്ടാകാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ എടുത്തു ?

---

---

7. ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കാൻ നിങ്ങൾക്ക് എന്തെല്ലാം ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞു ?

---

---

