തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം

ആക്ടിവിറ്റി ബുക്ക്

സ്റ്റാൻഡേർഡ്

V

കേരളസർക്കാർ
പൊതുവിദ്യാഭ്യാസവകുപ്പ്

തയ്യാറാക്കിയത്

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം

2024

ST-297-1-Work Integrated(M)-5

ദേശീയഗാനം

ജനഗണമന അധിനായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ,
പഞ്ചാബസിന്ധു ഗുജറാത്ത മറാഠാ
ദ്രാവിഡ ഉത്ക്കല ബംഗാ,
വിന്ധ്യഹിമാചല യമുനാഗംഗാ,
ഉച്ഛല ജലധിതരംഗാ,
തവശുഭനാമേ ജാഗേ,
തവശുഭ ആശിഷ മാഗേ,
ഗാഹേ തവ ജയ ഗാഥാ
ജനഗണമംഗലദായക ജയഹേ
ഭാരത ഭാഗ്യവിധാതാ
ജയഹേ, ജയഹേ, ജയഹേ,
ജയ ജയ ജയ ജയഹേ!

പ്രതിജ്ഞ

ഇന്ത്യ എന്റെ രാജ്യമാണ്. എല്ലാ ഇന്ത്യക്കാരും എന്റെ സഹോദരീ സഹോദരന്മാരാണ്.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തെ സ്നേഹിക്കുന്നു; സമ്പൂർണ്ണവും വൈവിധ്യപൂർണ്ണവുമായ അതിന്റെ പാരമ്പര്യത്തിൽ ഞാൻ അഭിമാനം കൊള്ളുന്നു.

ഞാൻ എന്റെ മാതാപിതാക്കളെയും ഗുരുക്കന്മാരെയും മുതിർന്ന വരെയും ബഹുമാനിക്കും.

ഞാൻ എന്റെ രാജ്യത്തിന്റെയും എന്റെ നാട്ടുകാരുടെയും ക്ഷേമത്തിനും ഐശ്വര്യത്തിനും വേണ്ടി പ്രയത്നിക്കും.

State Council of Educational Research and Training (SCERT)
Poojappura, Thiruvananthapuram 695012, Kerala
Website : www.scertkerala.gov.in
e-mail : scertkerala@gmail.com, Phone : 0471 - 2341883,
Typesetting and Layout : SCERT
First Edition : 2024
Printed at : KBPS, Kakkanad, Kochi-30
© Department of General Education, Government of Kerala

ആമുഖം

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടികളേ,

സുന്ദരവും സുരക്ഷിതവുമായ കുട്ടിക്കാലം നമ്മുടെ അവകാശമാണ്. നാം ചുറ്റുപാടിനെ അറിയുന്നതും സ്വാംശീകരിക്കുന്നതും ഈ കാലഘട്ടത്തിലാണ്. നമുക്ക് ആവശ്യമായ ആഹാരം, വസ്ത്രം, പാർപ്പിടം, ഉപകരണങ്ങൾ, പാതകൾ തുടങ്ങി ഈ കാണുന്നതൊക്കെയും തയ്യാറാക്കിയതാരാണ്? ഒരുപാട് മനുഷ്യരുടെ ബുദ്ധിശക്തിയും ശാരീരികാധ്വാനവും ചേർന്നതാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അടിത്തറ.

നാം ആർജിക്കുന്ന അറിവിൽ ഏറെയും ഓരോരോ ജീവിത സന്ദർഭങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കാനുള്ളതുകൂടിയാണ്. ഇത്തരത്തിൽ ചിന്തിക്കുമ്പോൾ സമൂഹത്തിൽ നമുക്കും ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളുണ്ട് എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. നാം പഠിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളിലൂടെ നേടുന്ന ആശയങ്ങളെ വിവിധ തൊഴിലുകൾക്കായി പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ട്. അതിനുള്ള ശേഷികൾ ആർജിക്കാനും നേടുന്ന ശേഷികളെ ജീവിതത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്താനും ഉദ്ദേശിച്ചുള്ളതാണ് "തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം". കൈകൊണ്ടു പ്രവർത്തിക്കുക, അതിനായുള്ള സജ്ജീകരണമൊരുക്കുക, സന്നദ്ധതയുണ്ടാവുക, ഉപകരണങ്ങൾ സൂക്ഷ്മതയോടെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ കഴിവുകൾ ഏകോപിപ്പിക്കുക എന്നിങ്ങനെ നിരവധി നൈപുണികൾ ഒരുമിച്ച് ചേർന്നാണ് തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത വിദ്യാഭ്യാസം സാധ്യമാകുന്നത്.

നാം പഠിക്കുന്ന എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും തൊഴിൽപരമായ കാഴ്ചപ്പാടുകളും നൈപുണികളും അവ പ്രയോഗിക്കാനുള്ള അവസരങ്ങളും സാധ്യതകളും ഒരുക്കുന്നുണ്ട്. ഈ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി തയ്യാറാക്കിയ പുസ്തകമാണിത്. നാം ജീവിക്കുന്ന ഓരോ പ്രദേശത്തിന്റെയും തൊഴിൽ സാഹചര്യം, സാമഗ്രികളുടെ ലഭ്യത, സാധ്യത തുടങ്ങിയ ഘടകങ്ങൾ കൂടി പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടാകണം ഈ പുസ്തകത്തെ സമീപിക്കേണ്ടത്. ഇതു കേവലം വായിച്ചു പോകാനുള്ള ഒരു പുസ്തകമല്ല; ചെയ്തു നോക്കാനും വിശകലനം ചെയ്യാനും കഴിവുകൾ മെച്ചപ്പെടുത്താനുമുള്ള ഒരു പ്രവർത്തന പുസ്തകമാണ്. തൊഴിലിനോടുള്ള ആഭിമുഖ്യം, മനോഭാവം എന്നിവ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ഇതിലൂടെ സാധ്യമാകണം. ഭാവന ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന തലച്ചോറും സ്വതന്ത്രമായ കൈകളും നമുക്കുണ്ട്. ഇവ തമ്മിൽ ഏകോപിപ്പിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ഇതര വിഷയങ്ങൾ നമുക്കു കരുത്തും പിന്തുണയും നൽകുന്നുണ്ട്. ജീവിതത്തെ ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ സമീപിക്കാൻ തൊഴിൽ ഉദ്ഗ്രഥിത പ്രവർത്തന പുസ്തകം നിങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കട്ടെ.

സ്നേഹാശംസകളോടെ,

ഡോ. ജയപ്രകാശ് ആർ.കെ

ഡയറക്ടർ

എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി

പാഠപുസ്തക രചനാസമിതി

അഡ്വൈസർ

ഡോ. ഗബ്രിയേൽ സൈമൺ തട്ടിൽ
സീനിയർ പ്രൊഫസർ
ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ് ഓഫ് കൊമേഴ്സ്
യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് കേരള, കാര്യവട്ടം

ചെയർപേഴ്സൺ

ഡോ. ശ്രീകല എം.
സീനിയർ ലക്ചറർ, ഡയറ്റ് തൃശ്ശൂർ

വിദഗ്ധർ

ഡോ. സുജിത്രൻ പി.
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ
എസ്.ജെ.ബി.
കോളേജ് ഓഫ് എജ്യൂക്കേഷൻ
നെടുങ്കുന്നം, കോട്ടയം.

ശ്രീ. ഗോപകുമാർ ടി.വി.
പ്രിൻസിപ്പാൾ (റിട്ട.)
ഡയറ്റ്, മലപ്പുറം

ശ്രീ. മണികണ്ഠൻ സി
അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫസർ,
കൊമേഴ്സ്
പി.ടി.എം. ഗവൺമെന്റ് കോളേജ്,
പെരിന്തൽമണ്ണ, മലപ്പുറം

പങ്കാളികൾ

ഡോ. ബാബു വി.ജെ.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ് തൃശ്ശൂർ

ഡോ. ബിന്ദു ടി.എസ്.
ഡി.പി.ഒ.
എസ്.എസ്.കെ., കൊല്ലം

ശ്രീമതി രേഖ പി.എൻ.
നന്മണ്ട എ.യു.പി. സ്കൂൾ, കോഴിക്കോട്

ശ്രീമതി സപന ടി.പി.
ദുർഗ്ഗ എച്ച്.എസ്.എസ്.
കാഞ്ഞങ്ങാട് കാസർഗോഡ്

ശ്രീമതി ആര്യ എസ്. ചൈതന്യ
ചേന്നമംഗല്ലൂർ ഹയർസെക്കൻഡറി സ്കൂൾ,
കോഴിക്കോട്

ശ്രീമതി ആതിര ആർ. ഗോപാൽ
പി.വി.എസ്.എച്ച്.എസ്.എസ്.
എരഞ്ഞിക്കൽ,
കോഴിക്കോട്

ശ്രീമതി അഷിത പി. എ.
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. നടുവണ്ണൂർ,
കോഴിക്കോട്

ശ്രീ. അനിൽകുമാർ എം.
ലക്ചറർ, ഡയറ്റ്, തിരുവനന്തപുരം

ശ്രീ. പ്രമോദ് അടുത്തില
എച്ച്.എം (റിട്ട.), കൊവ്വൽ എ.യു.പി.സ്കൂൾ
ചെറുവത്തൂർ, കാസർകോട്

ശ്രീമതി ശ്രീലക്ഷ്മി കെ.
ജി.എച്ച്.എസ്.എസ്. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കാമ്പസ്, കോഴിക്കോട്

ശ്രീ. മുരളീധരൻ മാവില
പയ്യന്നൂർ, കണ്ണൂർ.

ശ്രീ. പ്രകാശൻ മാവിച്ചേരി വടക്കേവീട്ടിൽ
രാമന്തളി പഞ്ചായത്ത്
ഗവ.എൽ.പി.സ്കൂൾ (റിട്ട.), പയ്യന്നൂർ

ശ്രീമതി ബിനിമോൾ എസ്.ആർ.
ഡോ: എ.എം.എം.ആർ.എച്ച്.എസ്.എസ്.
കട്ടേല, തിരുവനന്തപുരം

കുമാരി റോഷ്നി ജോൺ
എ.എസ്.എം.എച്ച്.എസ്., വെളിയഞ്ചേരി,
മലപ്പുറം

ശ്രീമതി ഷീജ പള്ളം
ജി.എസ്.ബി.എച്ച്.എസ്., പാലക്കാട്

ശ്രീ.പ്രസാദ് കാണാത്തുംകൽ
കാസർഗോഡ്

ശ്രീമതി നിഷ രവീന്ദ്രൻ
മഞ്ചേരി, മലപ്പുറം

അക്കാദമിക് കോഡിനേറ്റർ

ഡോ. രഞ്ജിത് സുഭാഷ്
റിസർച്ച് ഓഫീസർ, എസ്.സി.ഇ.ആർ.ടി., കേരളം

സംസ്ഥാന വിദ്യാഭ്യാസ ഗവേഷണ പരിശീലന സമിതി (SCERT), കേരളം
വിദ്യാഭവൻ, പൂജപ്പുര, തിരുവനന്തപുരം 695 012

ഉള്ളടക്കം

മേഖല	പേജ് നമ്പർ
1 കൃഷി ഇത്തിരി ഇടം ഒത്തിരി വിളവ്	7 - 11
2 ഭക്ഷ്യവ്യവസായം ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്	12 - 16
3 പാർപ്പിടം കൂട്ടുകൂടാം കൂടൊരുക്കാം	17 - 21
4 വസ്ത്രകല നിറക്കൂട്ട്	22 - 27
5 മാധ്യമങ്ങളും വിനോദവും വളരുന്ന കൂട്ടായ്മ	28 - 35
6 കരകൗശലം പേനകൾക്കൊരിടം	36 - 42
7 പാഴ്‌വസ്തു പരിപാലനം ശീലിക്കാം പരിപാലിക്കാം	43- 47
8 പ്രിന്റിംഗ് & സ്റ്റേഷനറി ചിട്ടയോടെ, ഭംഗിയോടെ	48 - 52
9 ഇലക്ട്രിക്കൽ & ഇലക്ട്രോണിക്സ് വെളിച്ചം വരുന്ന വഴി	53- 57
10 ധനകാര്യം ധനാസൂത്രണം	58- 62

തുടക്കം

അധികവായന

പ്രവർത്തനഘട്ടം

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

ഞാൻ നേടിയത്

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ആമുഖം

ഭാരതത്തിലെ ജനങ്ങളായ നാം ഭാരതത്തെ ഒരു [1]**[പരമാധികാര സ്ഥിതിസമത്വ മതേതര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്കായി]** സംവിധാനം ചെയ്യുവാനും അതിലെ പൗരന്മാർക്കെല്ലാം:

സാമൂഹ്യവും സാമ്പത്തികവും രാഷ്ട്രീയവും ആയ **നീതിയും;**

ചിന്തയ്ക്കും ആശയപ്രകടനത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും മതനിഷ്ഠയ്ക്കും ആരാധനയ്ക്കും ഉള്ള **സ്വാതന്ത്ര്യവും;**

പദവിയിലും അവസരത്തിലും **സമത്വവും;** സംപ്രാപ്തമാക്കുവാനും;

അവർക്കെല്ലാമിടയിൽ

വ്യക്തിയുടെ അന്തസ്സും [2][രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും] ഉറപ്പുവരുത്തിക്കൊണ്ട് **സാഹോദര്യം** പുലർത്തുവാനും;

സഗൗരവം തീരുമാനിച്ചിരിക്കയാൽ;

നമ്മുടെ ഭരണഘടനാനിർമ്മാണസഭയിൽ ഈ 1949 നവംബർ ഇരുപത്താറാം ദിവസം **ഇതിനാൽ ഈ ഭരണഘടനയെ സ്വീകരിക്കുകയും നിയമമാക്കുകയും നമുക്കുതന്നെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.**

---

1. 1976 - ലെ ഭരണഘടന (നാല്പത്തിരണ്ടാം ഭേദഗതി) ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "പരമാധികാര ജനാധിപത്യ റിപ്പബ്ലിക്" എന്നതിന് പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).
2. മേല്പറഞ്ഞ ആക്റ്റ് 2-ാം വകുപ്പു പ്രകാരം "രാഷ്ട്രത്തിന്റെ ഐക്യം" എന്നതിനു പകരം ചേർത്തത് (3.1.1977 മുതൽ പ്രാബല്യം).

മേഖല 1

കൃഷി

കൃഷിയെ സ്നേഹിക്കുമ്പോൾ
നിങ്ങൾ ഭൂമിയെ സ്നേഹിക്കുന്നു

ഇത്തിരി ഇടം ഒത്തിരി വിളവ്

ചിത്രം നോക്കൂ...

വീട്ടിൽ സ്വയം കൃഷിചെയ്തുണ്ടാക്കിയ പച്ചക്കറികൾ വിദ്യാലയത്തിലേക്കു കൊണ്ടുവന്ന കുട്ടികളെ ടീച്ചർ അഭിനന്ദിക്കുകയാണ്. കൂട്ടത്തിലുള്ള ഒരു കുട്ടി ചിന്തിക്കുന്നതെന്താണ്? കൃഷിചെയ്യാനുള്ള സ്ഥലം ആ കുട്ടിയുടെ വീട്ടിലില്ല. താല്പര്യമുണ്ടായിട്ടും കൃഷി ചെയ്യാൻ സാധിക്കാത്തവർ നമുക്കുചുറ്റും ഉണ്ടാകുമല്ലോ. അവർക്ക് കൃഷി ചെയ്യാൻ എങ്ങനെ അവസരം ഒരുക്കാം?

ചെറിയ ചാക്കുകളിലും മറ്റും പച്ചക്കറി കൃഷി ചെയ്യുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ലേ?

ഇതുപോലെ നിങ്ങൾക്ക് മറ്റെന്തെങ്കിലും മാർഗം തോന്നുന്നുണ്ടോ?

എഴുതി നോക്കൂ.

ഗ്രോബാഗ്, ചെടിച്ചട്ടി മുതലായവയിൽ പച്ചക്കറികൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നതിന്റെ ചിത്രങ്ങളാണ് താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

ഈ രീതിയിൽ കൃഷി ചെയ്യുമ്പോൾ എന്തെല്ലാം മേന്മകളാണുള്ളത്? ചർച്ചചെയ്യൂ.

- വെള്ളം പാഴാകുന്നില്ല
- വളപ്രയോഗം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകുന്നു.
-
-

ഗ്രോബാഗ് ഒരുക്കാം

ചെടികൾ നട്ടുവളർത്താനും പച്ചക്കറികൾ കൃഷിചെയ്യാനുമായി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ള സംവിധാനങ്ങളാണ് ഗ്രോബാഗുകൾ.

ഒരു സസ്യം വളരാൻ പോഷകങ്ങളും ജൈവാംശങ്ങളും ആവശ്യമാണെന്ന് നിങ്ങൾ പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഗ്രോബാഗിൽ കൃഷി ഒരുക്കുമ്പോഴും മണ്ണിനോടൊപ്പം ഇവ ലഭ്യമാക്കണം. നീർവാർച്ചയ്ക്കുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ കൂടി ഒരുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇപ്രകാരം ഗ്രോബാഗ് എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കാം എന്ന് നോക്കാം.

ഗ്രോബാഗിന്റെ ഏറ്റവും അടിയിലായി കല്ലുകളോ ഓടിൻകഷണങ്ങളോ ഇഷ്ടികക്കഷണങ്ങളോ നിരത്തുക. അതിനുമുകളിൽ ഒരടുക്ക് ചകിരിയോ ഉണങ്ങിയ ഇലകളോ ഇടുക. ഇവ രണ്ടും വായുസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കാനും വേരോട്ടത്തിനും നീർവാർച്ചയ്ക്കും സഹായിക്കും. ഇതിനു മുകളിൽ നടീൽ മിശ്രിതം (Potting mixture) ഗ്രോബാഗിന്റെ മുക്കാൽ ഭാഗം വരെ നിറയ്ക്കണം. മണ്ണ്, ചാണകപ്പൊടി, ചകിരിച്ചോർ എന്നിവ തുല്യ അളവിൽ ചേർത്ത് നടീൽ മിശ്രിതം തയ്യാറാക്കാം.

ചെലവു കുറഞ്ഞ രീതിയിൽ നമുക്കു ഗ്രോബാഗുകൾ നിർമ്മിക്കാവുന്നതാണ്. നമ്മൾതന്നെ നിർമ്മിച്ച ഗ്രോബാഗുകളിൽ കൃഷിചെയ്യുക എന്നത് സന്തോഷവും അഭിമാനവുമുള്ള കാര്യമല്ലേ?

ഗ്രോബാഗ് നിർമ്മാണ മാതൃക

ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ

- പഴയ പാന്റ്സ് അല്ലെങ്കിൽ ജീൻസ്
- വലിയസൂചി
- നൂൽ
- കത്രിക

നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

വീട്ടിലുള്ള പഴയ പാന്റ്സുകൾ, ജീൻസുകൾ എന്നിവ ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. പാന്റ്സ് അല്ലെങ്കിൽ ജീൻസ് ചെടി നടാൻ അനുയോജ്യമായ വലിപ്പത്തിൽ മുറിച്ചെടുക്കുക. പാന്റ്സിന്റെ വലിപ്പത്തിനനുസരിച്ച് രണ്ടുകാലുകളിൽനിന്ന് നാലോ ആറോ ബാഗുകൾക്കുള്ള കഷണങ്ങൾ മുറിച്ചെടുക്കാം. മുറിച്ചെടുത്ത കഷണങ്ങൾ അടിവശം തുന്നിയെടുക്കുക (അടിവശം കൂട്ടിച്ചേർത്ത് കെട്ടിയാലും മതി). നീർവാർച്ചയ്ക്കായി അടിയിൽ മൂന്നോ നാലോ ദ്വാരങ്ങൾ ഇട്ടു കൊടുക്കണം.

ഗ്രോബാഗ് നിർമ്മിക്കുവാൻ മറ്റ് സാധ്യതകൾ കണ്ടെത്തൂ.

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും നിങ്ങളുണ്ടാക്കിയ ഗ്രോബാഗിൽ കൃഷി ചെയ്യാമല്ലോ....

വിത്തുമുളയ്ക്കുന്നതും ചെടിവളരുന്നതും നേരിട്ട് നിരീക്ഷിച്ച് പ്രവർത്തന പുസ്തകത്തിൽ കുറിച്ചുവയ്ക്കൂ.

എന്തൊക്കെ കുറിച്ചുവയ്ക്കണം?

- ഏതിനം വിത്ത് അല്ലെങ്കിൽ തൈ ആണ് നട്ടത്?
- വളർച്ചയുടെ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു ?
- ആദ്യമായി പൂവിട്ടതെപ്പോൾ ?
- കായ്ഫലം കിട്ടിയോ?

കൃഷിയിൽ ആരുടെയൊക്കെ സഹായം ലഭിച്ചു? എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങൾ നേരിട്ടു കണ്ടെത്തി ?

അനുഭവങ്ങൾ വിശദമാക്കുക.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
വ്യത്യസ്ത വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് ഗ്രോബാഗുകൾ നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം എനിക്കറിയാം			
കൃഷിക്ക് അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ഗ്രോബാഗ് ഒരുക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും			
സ്വന്തമായി നിർമ്മിച്ച ഗ്രോബാഗുകളിൽ കൃഷിചെയ്യാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 2

ഭക്ഷ്യവ്യവസായം

"സൗഖ്യത്തിന്റെ ഏറ്റവും ആദിമരൂപമാണ് ഭക്ഷണം"

– ഷെയ്‌ല ഗ്രഹാം

ആഹാരം ആരോഗ്യത്തിന്

നാട്ടറിവുദിനത്തോടനുബന്ധിച്ച് സ്കൂളിൽ നടന്ന ഭക്ഷ്യമേളയിൽ കുട്ടികൾ ശേഖരിച്ചു കൊണ്ടുവന്ന നാടൻ ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളാണ് ചിത്രത്തിലുള്ളത്.

ഇതിൽ ഏതൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് പരിചിതമാണ്?

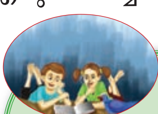
നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കൂ.

പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ	ഇലവർഗങ്ങൾ	മറ്റിനങ്ങൾ

ദൈനംദിനാവശ്യത്തിനുള്ള എല്ലാ വിഭവങ്ങളും നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തു നിന്ന് ലഭിക്കുന്നുണ്ടോ? ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളെ പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്നവ, പുറമേനിന്ന് വാങ്ങുന്നവ എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിച്ച് നോക്കൂ.

പ്രാദേശികമായി ലഭിക്കുന്നവ	പുറമേ നിന്ന് വാങ്ങുന്നവ
•	•
•	•
•	•
•	•

ഒരു ദിവസം നിങ്ങൾ കഴിച്ച ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തി ഒരു ഫുഡ്പ്ലേറ്റ് എഴുതി തയ്യാറാക്കൂ. ഇതിനെ ഭംഗിയായി ചിത്രീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമല്ലോ.



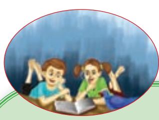
ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) നിർദേശിക്കുന്നതു പ്രകാരം ഒരു മനുഷ്യന് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ചാർട്ടാണ് ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ നാലിൽ മൂന്ന് ഭാഗവും ജലമാണ്.

ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യൻ ദിവസം ശരാശരി മൂന്നു ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കണം.

ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് പോഷകസമ്പുഷ്ടമായ ആഹാരം അത്യാവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിൽ നിന്നും ലഭ്യമാകുന്ന ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളിൽ ധാരാളം പോഷക ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളും അവയിൽ കൂടുതലായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോഷകഘടകങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന പട്ടിക ശ്രദ്ധിക്കൂ.

പോഷക ഘടകങ്ങൾ	ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ
അന്നജം	ധാന്യങ്ങൾ (അരി, ഗോതമ്പ് മുതലായവ), ചെറു ധാന്യങ്ങൾ (റാഗി, ചാമ തുടങ്ങിയവ), കിഴങ്ങുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പയറുവർഗ്ഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ.
മാംസ്യം	മത്സ്യമാംസാദികൾ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മുട്ട, പയർ വർഗ്ഗങ്ങൾ, പരിപ്പുകൾ, നട്സുകൾ, വിത്തുകൾ എന്നിവ
കൊഴുപ്പ്	നട്സ് (ബദാം, കശുവണ്ടി, കപ്പലണ്ടി മുതലായവ), സസ്യ എണ്ണകൾ (വെളിച്ചെണ്ണ, ഒലിവോയിൽ, കപ്പലണ്ടിഎണ്ണ തുടങ്ങിയവ), വിത്തുകൾ (ചണവിത്ത്, സൂര്യകാന്തിവിത്ത്, മത്തൻ വിത്ത് തുടങ്ങിയവ), മത്സ്യം, മാംസം, പാലുൽപന്നങ്ങൾ.
വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ	പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ഇലവർഗ്ഗങ്ങൾ, മുട്ട തുടങ്ങിയവ
നാരുകൾ	പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, ചെറുധാന്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ



അപൂരിത കൊഴുപ്പ് : രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും, രക്തത്തിലെ കൊളസ്ട്രോളിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുമൊക്കെ സഹായിക്കുന്നു ഒലീവ് ഓയിൽ, വെളിച്ചെണ്ണ, കടല, നട്സ്, സീഡ്സ്, മത്സ്യം, അവൊക്കാഡോ, പരിപ്പ് വർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവയിൽ അപൂരിത കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

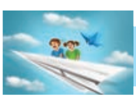
പൂരിത കൊഴുപ്പ് : രോഗങ്ങളുടെ അപകട സാധ്യത കൂട്ടുന്നു, ഇവ രക്തക്കുഴലുകളിൽ അടിഞ്ഞു കൂടുകയും ഹൃദ്രോഗം, സ്ട്രോക്ക്, അമിതവണ്ണം, ടൈപ്പ് -2 പ്രമേഹം എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുകയും ചെയ്യുന്നു. റെഡ് മീറ്റ്, റിഫൈൻഡ് - ഹൈഡ്രജനേറ്റഡ് എണ്ണകൾ, വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ പലഹാരങ്ങൾ, ബേക്കറി പലഹാരങ്ങൾ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, പാക്ക് ചെയ്തുവരുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഇവയിലൊക്കെ പൂരിത കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

ഒരു ദിവസത്തെ ആഹാരത്തിൽ ആവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ എങ്ങനെ ഉൾപ്പെടുത്താം എന്ന് നോക്കാം.

ധാന്യങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, പഴങ്ങൾ, പാൽ, പാലുൽപന്നങ്ങൾ, മത്സ്യം, മാംസം തുടങ്ങിയവ സമീകൃതമായ രീതിയിൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് അഭികാമ്യമാണ്.

ആവശ്യമായ പോഷകഘടകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ദിവസത്തെ ഭക്ഷ്യ വിഭവങ്ങളുടെ പട്ടിക തയ്യാറാക്കൂ.

നിങ്ങൾ പാഠാരംഭത്തിൽ തയ്യാറാക്കിയ ഫുഡ്പ്ലേറ്റ്, ഈ പട്ടികയുമായി താരതമ്യം ചെയ്യൂ. പോഷകങ്ങൾ ഉറപ്പു വരുത്താൻ ഫുഡ്പ്ലേറ്റിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തേണ്ടതുണ്ടോ? കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും സമയവും കുടിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ അളവും കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തി വയ്ക്കുമല്ലോ. ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തി ഫുഡ്പ്ലേറ്റ് മെച്ചപ്പെടുത്തണം. ഇതനുസരിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണരീതി ക്രമീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുമല്ലോ?



ഇനിയും മുന്നോട്ട്

ഓരോ നേരത്തെയും ഭക്ഷണത്തെ പോഷക സമ്പുഷ്ടമാക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് കണ്ടുവല്ലോ.

ആവശ്യമായ പോഷക ഘടകങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ള ഒരു ഭക്ഷണ വിഭവം തയ്യാറാക്കി കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് ക്ലാസിൽ ഭക്ഷ്യമേള സംഘടിപ്പിക്കൂ.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണവിഭവ പട്ടിക (Menu) തയ്യാറാക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			
എന്റെ ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ ഉണ്ട് എന്ന് ഞാൻ ഉറപ്പ് വരുത്തും			
പ്രാദേശികമായി ലഭ്യമായ വിഭവങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പോഷക സമ്പുഷ്ടമായ ഭക്ഷണക്രമം നിർദേശിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 3

പാർപ്പിടം

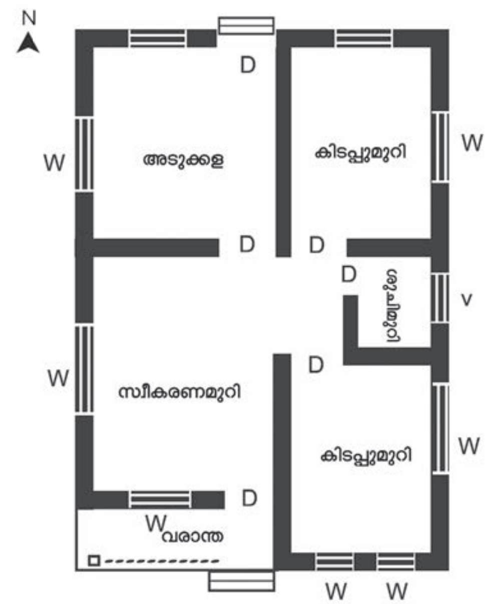
വലിപ്പമല്ല, വീടിനുള്ളിലെ ഒരുമയാണ് പ്രധാനം.

ST-297-2-Work Integrated(M)-5

കൂട്ടുകൂടാം കൂടൊരുക്കാം

ഷെറിന്റെ വീട് കാണാൻ വന്നതാണ് ടീച്ചറും കൂട്ടുകാരും. 'സ്നേഹവീട്' എന്ന പ്രവർത്തനത്തിന്റെ ഭാഗമായി വിദ്യാലയം നിർമ്മിച്ചു നൽകിയതാണ് ഈ വീട്. ഷെറിൻ ആവേശത്തോടെ പുത്തൻ വീട്ടിലെ ഓരോ മുറിയും കൂട്ടുകാർക്ക് കാണിച്ചുകൊടുത്തു. വരാന്തയും രണ്ടു കിടപ്പുമുറികളും സ്വീകരണമുറിയും അടുക്കളയും ശുചിമുറിയും അടങ്ങിയ മനോഹരമായ വീട്. ഷെറിന്റെ അമ്മയും അച്ഛനും എല്ലാവർക്കും മധുരം നൽകി.

ഷെറിന്റെ വീടിന്റെ മുൻവശത്തുനിന്നുള്ള കാഴ്ചയും മുറികളുടെ ക്രമീകരണവുമാണ് താഴെ നൽകിയിരിക്കുന്നത്.



വരയ്ക്കാം

നിങ്ങളുടെ സങ്കല്പത്തിലെ വീടിന്റെ മുൻകാഴ്ചയും മുറികളുടെ ക്രമീകരണവും വരയ്ക്കൂ.

നിങ്ങൾ വരച്ച വീടിന്റെ എല്ലാ മുറികളുടെയും വലിപ്പം ഒരുപോലെയാണോ?

മുറികളുടെ വലിപ്പത്തിന് വ്യത്യാസം ഉണ്ടാവാൻ കാരണമെന്ത്?

- വീടിന്റെ മുറികൾ വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങൾക്കുള്ളതാണ്.
-
-

നിങ്ങൾ ഏതൊക്കെ തരം വീടുകൾ കണ്ടിട്ടുണ്ട്? ചിത്രങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കൂ. അവയുടെ പ്രത്യേകതകൾ എന്തൊക്കെയാണ്? ആകൃതി ഒരുപോലെയാണോ?

നിർമ്മാണ വസ്തുക്കളിലും വൈവിധ്യമില്ലേ?

ഇവയുടെ ആകൃതിയിലും നിർമ്മാണ രീതിയിലും വ്യത്യാസം വരുത്തുന്നതിന് കാരണമായ ഘടകങ്ങൾ എന്തൊക്കെ ആവാം?

- കാലാവസ്ഥ
- സാമഗ്രികളുടെ ലഭ്യത
-
-

നമുക്ക് ഒരു വീടിന്റെ മാതൃക നിർമ്മിച്ചാലോ.

നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

ആവശ്യമായ വസ്തുക്കളും ഉപകരണങ്ങളും

1) കാർഡ്ബോർഡ്, മൗണ്ട്ബോർഡ് (Mount board), സ്ട്രോബോർഡ് ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്ന്
2) കത്രിക
3) സ്റ്റെയിൽ
4) പശ
5) മാർക്കർ
6) പേന അല്ലെങ്കിൽ പെൻസിൽ
7) പേപ്പർ ടേപ്പ്
8) ഈർക്കിൽ

വീട് നിർമ്മിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

തറഭാഗം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് ഒരു കാർഡ്ബോർഡ് കഷണം വെട്ടിയെടുത്താൽ മതിയാകും. ഒരേ വലിപ്പത്തിലുള്ള മൂന്ന് കാർഡ്ബോർഡുകൾ ഒന്നിനു മുകളിൽ ഒന്നായി ഒട്ടിച്ചെടുത്താൽ തറയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ഭംഗിയും കനവും തോന്നിക്കാൻ

സഹായിക്കും. വീടുകളുടെ തറഭാഗം ഭിത്തിയിൽ നിന്ന് അല്പം പുറത്തേക്ക് തള്ളിനിൽക്കുന്നത് നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടാകുമല്ലോ. തറഭാഗം വെട്ടിയെടുക്കുമ്പോൾ ഈ വസ്തുതയും പരിഗണിക്കണം.

- മുറിച്ചെടുത്ത ഭാഗങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ചുവരുകൾ പൂർത്തിയാക്കൂ. യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ വാതിലുകളും ജനലുകളും ഉണ്ടാക്കുമല്ലോ.
- അനുയോജ്യമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇഷ്ടമുള്ള ആകൃതിയിൽ മേൽക്കൂര തയ്യാറാക്കുക.
- നിറം കൊടുത്തും അലങ്കാരപ്പണികൾ ചെയ്തും മനോഹരമാക്കാൻ മറക്കരുത്.

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

ലഭ്യമായ സാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിച്ച് വീട് നിർമ്മിക്കുക.

നിങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച വീടുകളുടെ പ്രദർശനം ക്ലാസിൽ സംഘടിപ്പിക്കൂ.

ഞാൻ നേടിയത്

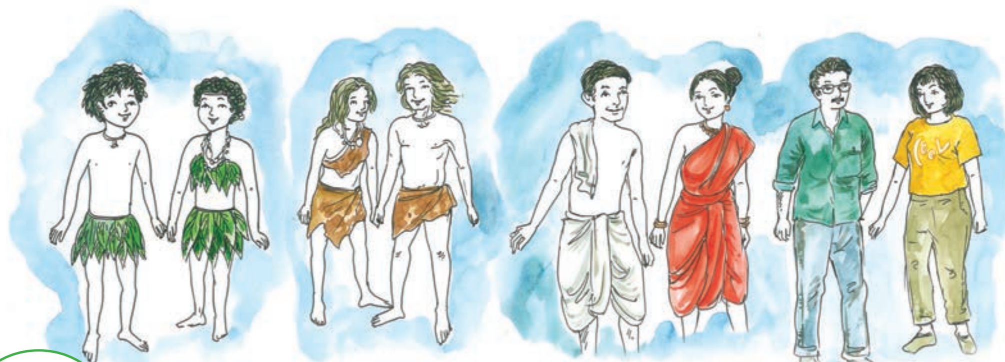
നേട്ടങ്ങൾ	🙂	😐	🙁
പരിചയപ്പെട്ട വീടിന്റെ മുറികളുടെ ക്രമീകരണം വരച്ചുകാണിക്കാൻ എനിക്കറിയാം			
വീടിന്റെ ചെറുമാതൃകകൾ നിർമ്മിക്കാൻ എനിക്കറിയാം			

മേഖല 4

വസ്ത്രകല

നെയ്തെടുക്കാം സ്വപ്നങ്ങൾ

നിറക്കൂട്ട്



നമ്മൾ ഇപ്പോൾ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണോ മുൻകാലങ്ങളിൽ ആളുകൾ ധരിച്ചിരുന്നത് ?

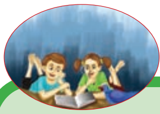
ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക രംഗങ്ങളിലുണ്ടായ പുരോഗതി നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെയേറെ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഭക്ഷണരീതിയിൽ, വീടുനിർമ്മാണത്തിൽ, വസ്ത്രധാരണത്തിൽ... എല്ലാം ഈ മാറ്റങ്ങൾ കാണാം.

പഴയകാലത്ത് ഇലകളും മരത്തോലുകളും വസ്ത്രമായി ഉപയോഗിച്ച് ശരീരം സംരക്ഷിച്ചിരുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും ഫാഷന്റെ അത്ഭുതലോകത്ത് എത്തി നിൽക്കുകയാണ് നാമിപ്പോൾ.

കാലാവസ്ഥയ്ക്കും തൊഴിലിനും മറ്റു സാഹചര്യങ്ങൾക്കും അനുസരിച്ച് വസ്ത്രധാരണ രീതിയിൽ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുണ്ട്.

ആഘോഷവേളകളിൽ ധരിക്കുന്ന വസ്ത്രങ്ങളും സ്കൂളിൽ നിങ്ങൾ ധരിക്കുന്ന യൂണിഫോമും ഒരുപോലെയുള്ളതാണോ? വീട്ടിലും വിദ്യാലയത്തിലും മറ്റ് വ്യത്യസ്ത സന്ദർഭങ്ങളിലും നാം വ്യത്യസ്ത രീതിയിലുള്ള വസ്ത്രങ്ങളാണല്ലോ ഉപയോഗിക്കുക.

വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് മോടികൂട്ടാനായി പലതരം അലങ്കാരപ്പണികൾ ചെയ്യാറുണ്ട്. തുണികൾ പലരീതിയിൽ തയ്ച്ചുചേർക്കാം. പലനിറത്തിലുള്ള ചായങ്ങൾ കൊടുക്കാം. നൂലുകളും മുത്തുകളും തുന്നിച്ചേർത്തും വസ്ത്രങ്ങൾ മനോഹരമാക്കാം.



നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

വിവിധ കാലഘട്ടങ്ങളിൽ വൈവിധ്യമാർന്ന വസ്ത്രാലങ്കാര രീതികൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ഈജിപ്റ്റിൽ പുരാതനകാലം മുതൽക്കു തന്നെ വിലകൂടിയ രത്നങ്ങളും സ്വർണ്ണം, വെള്ളി നൂലുകളും വസ്ത്രാലങ്കാരത്തിനുപയോഗിച്ചിരുന്നു. അതുപോലെ വസ്ത്രങ്ങൾക്ക് നിറം നല്കാൻ പല നിറത്തിലുള്ള കല്ലുകളിൽ നിന്നും സസ്യങ്ങളുടെ പൂവുകൾ, ഇലകൾ, തണ്ടുകൾ, വേരുകൾ, ഫലങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം ചായങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുത്തിരുന്നു. ഇപ്പോഴും ചായം നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി സസ്യങ്ങൾ കൃഷി ചെയ്യുന്നുണ്ട്.

താഴെ ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന വസ്ത്രാലങ്കാര രീതികൾ ഏതൊക്കെയാണെന്ന് അറിയാമോ?

വസ്ത്രാലങ്കാര രീതികൾ

ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗ്

എംബ്രോയിഡറി

ബീഡ് വർക്ക്

വെജിറ്റബിൾ പ്രിന്റിംഗ്

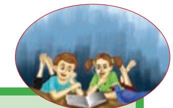
ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗ്

ചുരുങ്ങിയ സമയം കൊണ്ടു ഭംഗിയായി ചെയ്യാവുന്ന വസ്ത്രാലങ്കാര രീതിയാണ് ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗ്. തൂവാലകൾ മുതൽ ഉടുപ്പുകളും സാരികളും വരെ ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്തു മനോഹരമാക്കാം.

ഓരോരുത്തരുടെയും അഭിരുചിക്കനുസരിച്ച് ഏതൊരു ഡിസൈനും തുണികളിൽ പെയിന്റ് ചെയ്തെടുക്കാം എന്നതാണ് ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗിന്റെ പ്രത്യേകത.

ഫാബ്രിക് എന്നാൽ തുണി എന്നാണ് അർത്ഥം. തുണിയുടെ പ്രതലത്തിൽ ആക്രിലിക്ക് അല്ലെങ്കിൽ ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ഉപയോഗിച്ചാണ് പെയിന്റിംഗ് നടത്തുന്നത്.

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് പെട്ടിയിൽ ഏതൊക്കെ നിറങ്ങളാണുള്ളതെന്ന് നോക്കാം.



ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്യുന്നതിന് സാധാരണയായി രണ്ടു തരം ബ്രഷുകളാണ് ഉപയോഗത്തിലുള്ളത്. ഫ്ലാറ്റ്, റൗണ്ട്.

ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ച് ഇവ രണ്ടും വിവിധ അളവുകളിൽ ലഭ്യമാണ്.

പറയൂ ... നിറമേതെല്ലാം

പെയിന്റ് ബോക്സിൽ 6 നിറങ്ങളാണുള്ളതെങ്കിലും നമുക്കു ചുറ്റും വൈവിധ്യമാർന്ന എത്രയെത്ര നിറങ്ങളാണ് കാണുന്നത്.

അവയിൽ ചിലതൊക്കെ നമുക്ക് ഉണ്ടാക്കി നോക്കിയാലോ?

ചുവപ്പ്	+	മഞ്ഞ	=	ഓറഞ്ച്
നീല	+	ചുവപ്പ്	=	....
	+		=	....

ചിത്രം ശ്രദ്ധിക്കൂ.

ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്തു മനോഹരമാക്കിയ ഒരു വസ്ത്രമാണിത്. ഇതുപോലെ ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്ത് നിങ്ങളുടെ ഉടുപ്പുകൾ മനോഹരമാക്കാമോ ?

പെയിന്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ എന്തെല്ലാമാണ്? എഴുതി നോക്കൂ.

ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്യാനായി ഇഷ്ടമുള്ള ഡിസൈനുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

-
-
-

നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്യുന്ന വിധം പരിചയപ്പെടാം

- 30 സെന്റീമീറ്റർ സമചതുരത്തിലുള്ള വെള്ള കോട്ടൺ തുണി കഴുകി പശ നീക്കം ചെയ്ത് ഉണക്കി ഇസ്തിരിയിട്ടു തയ്യാറാക്കുക.
- പരന്ന പ്രതലത്തിൽ ചുളിവുവരാതെ വച്ച് തിരഞ്ഞെടുത്ത ഡിസൈൻ പകർത്തുക. മഞ്ഞ കാർബൺ പേപ്പർ ഉപയോഗിച്ചുവേണം പകർത്താൻ.
- ചിത്രം ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ഉപയോഗിച്ച് അനുയോജ്യമായ നിറങ്ങൾ നൽകി ഭംഗിയാക്കുക.
- ഒരു നിറം കൊടുത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ബ്രഷ് കഴുകി തുടച്ചതിനുശേഷം മാത്രം അടുത്ത നിറം കൊടുക്കുക.
- ചിത്രം വരച്ചു ചേർത്ത തുണി ഉണങ്ങിയതിനുശേഷം മറുഭാഗത്ത് ഇസ്തിരി ഇടുക. പെയിന്റ് ഒന്നുകൂടി പതിയാൻ വേണ്ടിയാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്.
- മൂന്നു ദിവസത്തിനുശേഷമേ തുണി കഴുകാവൂ.

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

കൂട്ടുകാർക്ക് സമ്മാനം നൽകുന്നതിനായി ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്തു മനോഹരമാക്കിയ ഒരു തൂവാല തയ്യാറാക്കൂ.

പൂർത്തിയാക്കിയ തൂവാലകൾ ക്ലാസിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കുമല്ലോ.

ഇവ അറിയാമോ?

മധുബനി | വാർലി | കലംകാരി | പട്ടചിത്ര | മ്യൂറൽ

ഇന്ത്യയിലെ വിവിധ പ്രദേശങ്ങളിൽ ചെയ്തുവരുന്നതും പ്രചാരത്തിലുള്ളതുമായ ചില ചിത്രീകരണ രീതികളാണ് നൽകിയിരിക്കുന്നത്. ഇവയൊക്കെ ഇന്ന് ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗിന് വ്യാപകമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
ഫാബ്രിക് പെയിന്റിംഗ് എന്താണെന്ന് എനിക്കറിയാം			
വ്യത്യസ്ത നിറങ്ങൾ യോജിപ്പിച്ച് പുതിയ നിറങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ എനിക്കു കഴിയും			
ഒരു ഡിസൈൻ തുണിയിൽ പകർത്തി ഫാബ്രിക് പെയിന്റ് ചെയ്തു പൂർത്തിയാക്കാൻ എനിക്കു സാധിക്കും			

മേഖല 5

മാധ്യമങ്ങളും വിനോദവും

നവമാധ്യമരംഗത്ത് വൈവിധ്യമാർന്ന
പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് ഇടമുണ്ട്.

വളരുന്ന കൂട്ടായ്മ

നമുക്കുചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ അറിയുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങളാണു ചിത്രത്തിലുള്ളത്.

- നിങ്ങൾ പത്രം വായിക്കാറില്ലേ?
- റേഡിയോ പ്രക്ഷേപണം കേൾക്കാറുണ്ടോ?
- എന്തെല്ലാം ടെലിവിഷൻ പരിപാടികളാണ് കാണാറുള്ളത് ?

ഇവ മൂന്നിന്റെയും സവിശേഷതകൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

ഇവയെല്ലാം നമുക്ക് വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുന്ന സംവിധാനങ്ങളാണ്. എന്നാൽ നമുക്ക് അങ്ങോട്ട് സംസാരിക്കാനും വിവരങ്ങൾ കൈമാറാനുമുള്ള അവസരം പരിമിതമാണ്. ഈ പരിമിതികൾ മറികടക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങളിൽ നിന്നാണ് നവമാധ്യമങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്.

ഡിജിറ്റൽ സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന മാധ്യമമേഖലയാണ് നവമാധ്യമങ്ങൾ.

ഈ ഐക്കണുകൾ ശ്രദ്ധിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ഇവയിൽ ഏതൊക്കെ പരിചയമുണ്ട് ?

അവയുടെ പേരുകൾ ചുവടെയുള്ള ചതുരത്തിൽ എഴുതി നോക്കാം.

ഫേസ്ബുക്ക്	

ഇവയെ സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നത് എന്തുകൊണ്ടായിരിക്കും?

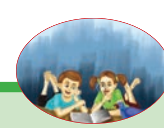
സമൂഹമാധ്യമങ്ങളുടെ സവിശേഷതകൾ

- അതിവേഗം വിവരങ്ങളും ആശയങ്ങളും പങ്കുവയ്ക്കാൻ സാധിക്കുന്ന ഇടമാണ് സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ.
- പ്രേക്ഷകനു കാണാനും പങ്കുവയ്ക്കാനും പ്രതികരിക്കാനും സാധിക്കുന്നു.
- വാർത്തകൾ, ദൃശ്യങ്ങൾ, വീഡിയോകൾ എന്നിവ ആശയവിനിമയത്തിനായി ഉപയോഗിക്കാം.
- വ്യക്തിഗതമായും സംഘമായും കൂട്ടായ്മകൾ രൂപപ്പെടുത്തി ആശയ വിനിമയത്തിൽ ഏർപ്പെടാം.
- വിനോദം, വിജ്ഞാനം മുതലായ മേഖലകളിൽ താൽപര്യമനുസരിച്ച് ഇടപെടാൻ കഴിയുന്നു.
- സർഗാത്മക ഇടപെടലുകൾ നടത്തുന്നതിനും പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനും സാധിക്കുന്നു.

സമൂഹമാധ്യമങ്ങൾ എന്തൊക്കെ കാര്യങ്ങളാണ് പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് ?

പട്ടിക ശ്രദ്ധിക്കൂ, കൂടുതൽ കണ്ടെത്തൂ.

• വാർത്തകൾ	• സംഗീതം	• വിനോദം
• വിചാര വികാരങ്ങൾ	• അഭിപ്രായങ്ങൾ	• ....
• ചിത്രങ്ങൾ	•	• ....



സൈബർ സുരക്ഷ

വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ, ഇൻറർനെറ്റിലും കമ്പ്യൂട്ടറുകളിലും ശേഖരിച്ചു വയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ, വെബ്സൈറ്റുകൾ, വിവിധ ആപ്ലിക്കേഷനുകൾ ഇവയുടെ നേർക്കുണ്ടാകുന്ന ആക്രമണങ്ങൾ, ചോർത്തിയെടുക്കൽ, രൂപമാറ്റം വരുത്തൽ എന്നിവയ്ക്കെതിരെയുള്ള ശ്രദ്ധയും സുരക്ഷിതത്വമുറപ്പിക്കലുമാണ് സൈബർ സുരക്ഷ.

അനുഭവം വായിക്കൂ

മിടുക്കരെങ്കിലും

വീട്ടിലേക്ക് ഫോൺ കൊണ്ടുവന്നപ്പോൾ വലിയ കൗതുകമായിരുന്നു. എന്തെല്ലാം രസങ്ങളായിരുന്നു ഫോണിൽ! സോഷ്യൽ മീഡിയ, വീഡിയോ ഗെയിമുകൾ, ചാറ്റുകൾ അങ്ങനെ എന്തെല്ലാം. കൂട്ടുകാരോടൊക്കെ വാതോരാതെ വർത്തമാനം പറഞ്ഞ മിടുക്കർ, ഫോൺ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങിയ ശേഷം അതിൽ തന്നെ കണ്ണും നട്ടിരുന്നു; നേരം പോകുന്നതറിയാതെ. ഇപ്പോൾ ഫോൺ കിട്ടാതായാൽ സങ്കടവും ദേഷ്യവും വരും. വേറൊന്നിലും ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല.

റിച്ചുവിന്റെയും നീലുവിന്റെയും അനുഭവം വായിച്ചില്ലേ ?

ഇത്തരം അനുഭവങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടോ ?

അതിവേഗം വളരുന്ന ലോകത്ത് മാധ്യമങ്ങളിൽ നിന്നു നമുക്ക് ഒഴിഞ്ഞുമാറി നിൽക്കാൻ സാധിക്കില്ല. മാത്രമല്ല ലോകത്തിന്റെ വളർച്ചയ്ക്കൊപ്പം നമ്മളും പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത്തരം കാര്യങ്ങൾ നമ്മെ കീഴടക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. നമ്മൾ അവയെ ആവശ്യത്തിനുമാത്രം ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതാണ്.

എങ്ങനെയാണ് സുരക്ഷിതമായി മാധ്യമങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് ?

ടീച്ചറുടെ സഹായത്തോടെ ചർച്ച സംഘടിപ്പിച്ചാലോ? വിദഗ്ധരുടെ ഉപദേശം തേടാൻ മറക്കരുത്.

നിങ്ങൾ അറിയേണ്ടത്

- സമൂഹമാധ്യമം ഉപയോഗിക്കാനുള്ള കുറഞ്ഞ പ്രായപരിധി 13 വയസാണ്.
- സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലും ഓൺലൈൻ മേഖലകളിലും കരുതലോടെ മാത്രം വ്യക്തിഗത വിവരങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുക.

- പരിചയമില്ലാത്ത ഇ-മെയിലുകൾ, അറ്റാച്ച്മെന്റുകൾ, ലിങ്കുകൾ എന്നിവ തുറക്കാതിരിക്കുക.
- പ്രധാനപ്പെട്ട വിവരങ്ങളുടെ പകർപ്പുകൾ സൂക്ഷിക്കുക. ഓൺലൈൻ മേഖലകളിലും സമൂഹമാധ്യമങ്ങളിലും എപ്പോഴും ജാഗ്രതയോടു കൂടി മാത്രം ഇടപെടൽ നടത്തുക.

മാധ്യമങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു വിവിധ ജോലികൾ ചെയ്യുന്നവരുടെ ചിത്രങ്ങളാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത്. ഇവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിശദമാക്കാമോ?

എത്ര ആത്മവിശ്വാസത്തോടെയാണ് ഇവർ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത്.

മാധ്യമപ്രവർത്തകരുടെ അവതരണശൈലി നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ?

വ്യത്യസ്ത അവതരണ ശൈലികളെക്കുറിച്ചു ചിന്തിച്ചാലോ?

അവതരണങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു ചുവടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന പദസൂര്യൻ ശ്രദ്ധിക്കൂ.

വ്യത്യസ്ത അവതരണ ശൈലികൾ

റിപ്പോർട്ടിംഗ്
* സംഭവങ്ങൾ
* സവിശേഷതകൾ

അവതരണം/പ്രകടനം
* തത്സമയപരിപാടികൾ
* വിനോദപരിപാടികൾ
* വീഡിയോ ഉള്ളടക്കങ്ങൾ

വാർത്താവതരണം
* വാർത്താചർച്ചകൾ
* സംവാദങ്ങൾ

നിങ്ങളുടെ ക്ലാസിലും വിദ്യാലയത്തിലും നിരവധി പഠനാനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കാറില്ലേ? അവ വിവിധ അവതരണശൈലികളിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചാലോ.

എന്തെല്ലാം അവതരിപ്പിക്കാം? എഴുതിനോക്കൂ.

- വിദ്യാലയ വിശേഷങ്ങൾ
- ക്ലാസ്മുറിപ്രവർത്തനങ്ങൾ
-
-

അവതരണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ

- സ്കൂൾ വിശേഷങ്ങളും പഠന പ്രവർത്തനങ്ങളും പരിഗണിക്കാം.
- വിശദാംശങ്ങൾ സൂക്ഷ്മതയോടെയും കൃത്യതയോടെയും ഉൾപ്പെടുത്തണം.
- ഉച്ചാരണശുദ്ധി, സമയക്രമീകരണം എന്നിവ പാലിച്ച് അവതരണങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കണം.
- ചിത്രങ്ങൾ, വീഡിയോകൾ എന്നിവ ആവശ്യമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാം.
- പ്രേക്ഷകർക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ സാധിക്കുന്ന വിധം അവതരണങ്ങൾ തയ്യാറാക്കണം.
- അവതരണത്തിനു വൈവിധ്യമുള്ള വിഷയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം
- ക്ലാസിലെ എല്ലാ കൂട്ടുകാരുടെയും പങ്കാളിത്തം ആവശ്യമുണ്ട്.
- അവതരണങ്ങളുടെ ചിത്രീകരണം, റിപ്പോർട്ട് എന്നിവ ക്ലാസ് ഗ്രൂപ്പുകളിലും മാധ്യമങ്ങളിലും പങ്കുവയ്ക്കണം.

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

എന്റെ അവതരണം

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ ഏതെങ്കിലും ആഘോഷങ്ങളോ കൗതുകകരമായ മറ്റെന്തെങ്കിലും വിഷയങ്ങളോ നിങ്ങൾക്ക് താൽപര്യമുള്ള അവതരണശൈലിയിലൂടെ അവതരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കൂ.

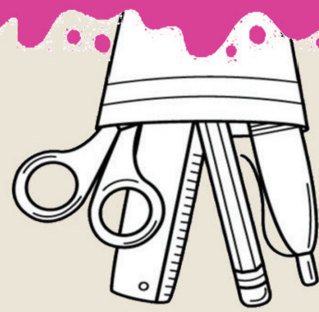
ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
സുരക്ഷിതമായ മാധ്യമ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് ധാരണയുണ്ട്			
നവമാധ്യമരംഗത്തെ അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് ധാരണയുണ്ട്			
സ്വന്തമായി ഒരു വിഷയം അവതരിപ്പിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 6

കരകൗശലം

ചെറിയ സാമഗ്രികൾ, വലിയ ആശയങ്ങൾ,
നിങ്ങളുടെ കഴിവ് ലോകം കാണട്ടെ.



പേനകൾക്കൊരിടം

മേശപ്പുറത്ത് പലനിറത്തിലുള്ള സ്കെച്ച്പേനകൾ, പെൻസിലുകൾ, പേനകൾ എന്നിവ ചിതറിക്കിടക്കുന്നതുകണ്ട ചേച്ചി സിയാനോട് ചോദിച്ചു.

'നിനക്ക് ഇതൊക്കെയൊന്ന് വേർതിരിച്ച് ഒതുക്കി വച്ചുകൂടെ?'

'എന്റെ ബോക്സിൽ ഇതെല്ലാംകൂടി വയ്ക്കാൻ സ്ഥലമില്ല. ഒന്നുരണ്ടു ബോക്സുകൂടി വാങ്ങിത്തരാൻ അമ്മയോട് പറയണം', സിയാൻ പറഞ്ഞു.

'അതിന്റെ ആവശ്യമില്ല, കാശ് ചെലവാക്കാതെതന്നെ നമുക്കൊരു സാധനം ഉണ്ടാക്കാം' ചേച്ചി പറഞ്ഞു.

'അതെങ്ങനെ?' സിയാൻ ചോദിച്ചു.

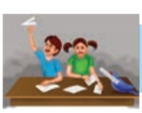
'കണ്ടോളൂ'. ചേച്ചി മുറിയിലേക്ക് പോയി.

തിരിച്ചുവന്ന ചേച്ചിയുടെ കൈയിൽ നിറമുള്ള കടലാസ് കണ്ട സിയാൻ പറഞ്ഞു.

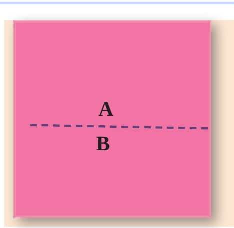
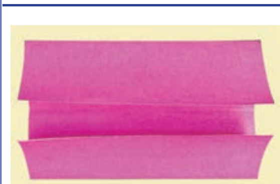
'കടലാസു കൊണ്ടുള്ള സൂത്രപ്പണിയാണല്ലേ?'

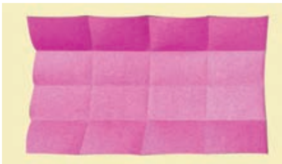
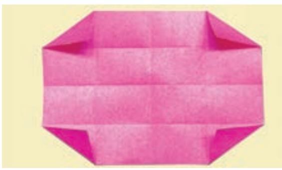
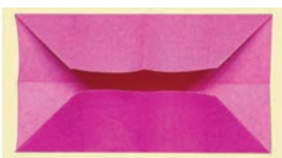
'അതെ, എന്റെ കൈയിൽ 6 നിറങ്ങളിലുള്ള രണ്ടു സെറ്റ് 'A4' കടലാസുകളുണ്ട്; രണ്ടു കാർഡ്ബോർഡ് ഷീറ്റുകളും. ഒന്നു നിനക്കും ഒന്നെനിക്കും. ഞാൻ ചെയ്യുന്നതുപോലെ ചെയ്താൽ മതി. നമുക്കു പേനകൾക്കൊരിടം ഉണ്ടാക്കാം.'

സിയാനും ചേച്ചിയും പെൻസ്റ്റാന്റ് നിർമ്മിച്ചതെങ്ങനെയെന്ന് നോക്കാം.



നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

	സമചതുരമായി മുറിച്ചെടുത്ത പേപ്പറിനെ നേർപകുതിയായി മടക്കി. ഇപ്പോൾ സമചതുരത്തിനുള്ളിൽ രണ്ടു ദീർഘചതുരങ്ങൾ ലഭിച്ചു. ഇതിൽ ഒരു ഭാഗം A എന്നും മറ്റേ ഭാഗം B എന്നും രേഖപ്പെടുത്തി
	ഇതുപോലെ A, B ഭാഗങ്ങളിലെ വശങ്ങൾ മധ്യഭാഗത്തേക്ക് മടക്കി. ഇപ്പോൾ അതിൽ നാല് ദീർഘ ചതുരങ്ങൾ ഉണ്ട്.

	ഈ രീതിയിൽ വിലങ്ങനെയും ചെയ്തു. അപ്പോൾ 16 ചെറിയ സമചതുരങ്ങൾ ലഭിച്ചു.
	അടുത്തതായി നാല് മൂലകളിൽ ഉള്ള ചെറിയ സമചതുരങ്ങൾ ഉൾവശത്തേക്ക് ത്രികോണാകൃതിയിൽ മടക്കി.
	തുടർന്ന് രണ്ടു ഭാഗങ്ങളും മധ്യാഭാഗത്തേയ്ക്ക് മടക്കി.
	പേപ്പർ മറിച്ച് വച്ച് വീതിഭാഗത്തിന്റെ എതിർവശങ്ങളും മടക്കി.
	നാലു വശങ്ങൾ ഉള്ളതിൽ വശങ്ങളിലെ രണ്ടെണ്ണം ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനുള്ളിലേക്ക് കയറ്റിയിട്ടപ്പോൾ ഒരു ത്രികോണ സ്തംഭം ലഭിച്ചു.
	അതിനുശേഷം മറ്റൊരു നിറത്തിലുള്ള പേപ്പർ എടുത്ത് മധ്യഭാഗത്ത് ലഭിക്കുന്ന സമചതുരത്തിനുള്ളിൽ കൃത്യ മായി കടത്തിവച്ചു.

	ഈ രീതിയിൽ മറ്റു അഞ്ചു പേപ്പറുകളും പൂർത്തിയാക്കി.
	ത്രികോണസ്തംഭങ്ങൾ പരസ്പരം ഒട്ടിച്ച് ചേർത്താൽ പെൻസ്റ്റാന്റ് തയ്യാറായി.
	പെൻസ്റ്റാന്റിനെ കാർഡ്ബോർഡിനു മുകളിൽ വച്ച് ഒട്ടിച്ചെടുത്ത് പുറത്തേക്ക് നിൽക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ മുറിച്ചു മാറ്റി.

നിങ്ങളും ഇതുപോലെ ചെയ്തുനോക്കൂ.

വൃത്താകൃതിയിലുള്ള പെൻസ്റ്റാൻഡ് നിർമ്മാണം പരിചയപ്പെടാം

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

- ചാർട്ട്പേപ്പർ
- പശ
- A4 കളർ പേപ്പർ അല്ലെങ്കിൽ പേപ്പർ സ്ട്രോ
- കത്രിക
- സ്റ്റെയിൽ
- പെൻസിൽ
- കാർഡ്ബോർഡ്

1. ചാർട്ട്പേപ്പറിൽ നിന്നും 25cm നീളവും 13cm വീതിയുമുള്ള ചതുരം മുറിച്ചെടുക്കുക.

2. A4 ഷീറ്റ് ഉപയോഗിച്ച് കടലാസു കുഴൽ നിർമ്മിക്കൂ. (കടലാസ് സ്ട്രോ ഉപയോഗിച്ചും നിർമ്മിക്കാം)

3. മുറിച്ചെടുത്ത ചതുരപ്പേപ്പറിൽ കടലാസുകുഴലുകൾ നിരയായി ഒട്ടിയ്ക്കൂ. അവസാനഭാഗത്ത് രണ്ട് കടലാസുകുഴലുകൾ ഒട്ടിക്കുവാൻ ഉള്ള സ്ഥലം ഒഴിച്ചിടണേ.

4. ചാർട്ട്പേപ്പറിൽ ഒട്ടിച്ച കടലാസുകുഴൽ ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.

5. ഒഴിച്ചിട്ട ഭാഗം പശ തേച്ച് സിലിണ്ടർ ആകൃതിയിൽ ചേർത്ത് ഒട്ടിക്കൂ.

6. തയ്യാറാക്കിവച്ച സിലിണ്ടറിന്റെ അളവനുസരിച്ച് കാർഡ്ബോർഡ് മുറിച്ചെടുത്ത് സിലിണ്ടറിന്റെ അടിയിൽ ഒട്ടിക്കാം.

ഇപ്പോൾ ഭംഗിയുള്ള പെൻസ്റ്റാൻഡ് തയ്യാറായി. നിറങ്ങൾ നൽകിയോ അലങ്കാര വസ്തുക്കൾ ഒട്ടിച്ചോ പെൻസ്റ്റാൻഡ് കൂടുതൽ ഭംഗിയാക്കാം. തയ്യാറാക്കിയ പെൻസ്റ്റാൻഡുകൾ പ്രദർശിപ്പിക്കണേ.

ഇനിയും മുന്നോട്ട്

ചിത്രം നോക്കൂ, എല്ലാം പെൻസ്റ്റാൻഡുകൾ തന്നെ.

വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ വിവിധ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളും ഇതുപോലെ വ്യത്യസ്തങ്ങളായ പെൻസ്റ്റാൻഡുകൾ നിർമ്മിച്ചു നോക്കുമല്ലോ.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ	🙂	😐	🙁
പേപ്പറുപയോഗിച്ച് പെൻസ്റ്റാൻഡുണ്ടാക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും			
വ്യത്യസ്ത രൂപങ്ങളിൽ പെൻസ്റ്റാൻഡുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			
വീട്ടിൽ ലഭ്യമായ വിവിധ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് പെൻസ്റ്റാൻഡ് നിർമ്മിക്കുവാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 7

പാഴ്‌വസ്തു പരിപാലനം

ശുചിത്വമുള്ള നാടിനായി പ്രയത്നിക്കാം.

ശീലിക്കാം പരിപാലിക്കാം

ചിത്രത്തിൽ എന്താണു കാണുന്നത്?

അയാൾ വലിച്ചെറിയുന്ന കവറിനകത്ത് എന്തായിരിക്കും?

ഇതു ശരിയായ രീതിയാണോ?

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം എഴുതൂ.

വീട്ടിലെ അടുക്കളയിലും മുറികളിലും മുറ്റത്തും ഉണ്ടാകുന്ന പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ എന്തെല്ലാമാണ്? എഴുതി നോക്കൂ.

•

•

•

പാഴ്‌വസ്തുക്കളെ രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളായി തിരിക്കാം.

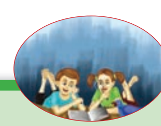
ദ്രവിച്ച് മണ്ണിൽ ചേരുന്ന ജൈവ വസ്തുക്കളും ദ്രവിക്കാതെ മണ്ണിൽ അടിഞ്ഞു കൂടുന്ന അജൈവ വസ്തുക്കളും.

നിങ്ങൾ എഴുതിയ പാഴ്‌വസ്തുക്കളെ തരംതിരിച്ച് പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

ജൈവം	അജൈവം

ഉപയോഗശൂന്യമായി നിങ്ങൾ കരുതുന്ന എല്ലാം മാലിന്യമാണോ?

എപ്പോഴാണ് പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ മാലിന്യമായി മാറുന്നത്?



പാഴ്‌വസ്തു

ആവശ്യമില്ലെന്ന് കരുതി ഉപേക്ഷിക്കുന്നതോ ആവശ്യം കഴിഞ്ഞതിനു ശേഷം ഒഴിവാക്കുന്നതോ, ഉപയോഗകാലം കഴിയുമ്പോൾ കളയുന്നതോ ആയ സാധനങ്ങളെല്ലാം പാഴ്‌വസ്തുക്കളാണ്. ഇവയിൽ ചിലത് മറ്റാവശ്യങ്ങൾക്കായി വീണ്ടും പ്രയോജനപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

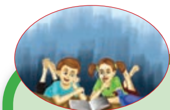
മാലിന്യങ്ങൾ പലതും പാഴ്‌വസ്തുക്കളിൽ നിന്നും രൂപപ്പെട്ടതാണ്. മാലിന്യമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവയുടെ പുനരുപയോഗം പ്രയാസമേറിയതാണ്. മാത്രമല്ല മാലിന്യങ്ങളിൽ പലതും പ്രകൃതിക്ക് വിപത്താകുന്നുമുണ്ട്.

- വീട്ടിൽ ഉണ്ടാകുന്ന പാഴ്വസ്തുക്കൾ നിങ്ങൾ എന്താണു ചെയ്യുന്നത്?

അവ മാലിന്യമായി മാറുന്നുണ്ടോ?

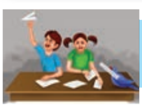
പാഴ്വസ്തു, മാലിന്യമായി മാറാതിരിക്കാൻ എന്തൊക്കെ മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാം?

- ഉറവിടസ്ഥാനത്ത് തന്നെ ജൈവം, അജൈവം എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കുക.
- അജൈവ വസ്തുക്കൾ വലിച്ചെറിയാതെ സൂക്ഷിക്കുക.
- സാധ്യമായവ പുനരുപയോഗിക്കുക.
- ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ അനാവശ്യമായി പാഴാക്കാതിരിക്കുക.



എന്താണ് മാലിന്യം

തനിച്ചും മറ്റ് വസ്തുക്കളോട് ചേർന്നും അഴുകി ദുർഗന്ധമുണ്ടാക്കുന്ന ഖരദ്രവ അവശിഷ്ട പദാർത്ഥങ്ങളാണ് മാലിന്യങ്ങൾ.



നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

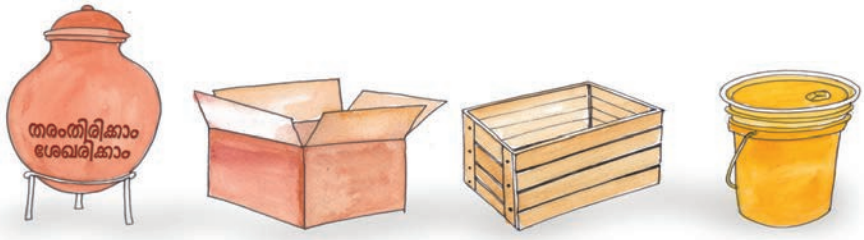
ബിൻ നിർമ്മിക്കാം

പാഴ്വസ്തുക്കൾ തരംതിരിച്ചു ശേഖരിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കിയാലോ? നാല് വിഭാഗങ്ങളിലായി തരംതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാൻ നാല് പാത്രങ്ങളാണ് (ബിൻ) നിർമ്മിക്കേണ്ടത്. ഓരോ ബിന്നിനും ഓരോ കളർകോഡ് നിങ്ങൾ തീരുമാനിക്കുമല്ലോ.

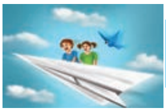
ഉദാ -	പച്ച	ജൈവം
		പേപ്പർ
		പ്ലാസ്റ്റിക്ക്
		മറ്റുള്ളവ

കാർഡ്ബോർഡ് പെട്ടി, ബക്കറ്റ്, മൺകലങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ അനുയോജ്യമായ ഏതു വസ്തുവും ഇതിനായി ഉപയോഗിക്കാം. പാഴ്വസ്തുക്കളുടെ അളവിനനുസരിച്ചാണ് വലിപ്പം നിർണ്ണയിക്കേണ്ടത്.

ജൈവ പാഴ്വസ്തുക്കൾ ഇടാൻ ഈർപ്പം തട്ടിയാൽ കേടാകാത്ത പാത്രങ്ങൾ എടുക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണേ. കളർകോഡ് നിർദേശം പാലിച്ചുകൊണ്ട് ബിന്നുകൾ (waste bin) തയ്യാറാക്കുക. അടിക്കുറിപ്പുകൾ, ചിത്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ നൽകി ഇവയെ ആകർഷകമാക്കുമല്ലോ.



വിദ്യാലയത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ കളർകോഡനുസരിച്ച് അതാതു പാത്രങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണേ.



ഇനിയും മുന്നോട്ട്

പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ തരംതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കാനും ജൈവ പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ സംസ്കരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ ഇത്തരം സംവിധാനങ്ങൾ ഒരുക്കൂ. ശേഖരിച്ച ജൈവ പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ പ്രതിദിനം സംസ്കരണത്തിനായി മാറ്റണം. ബാസ്ക്കറ്റ് വൃത്തിയാക്കണം. മറ്റു മൂന്നു ബാസ്ക്കറ്റുകൾ നിറയുന്നതനുസരിച്ച് സംസ്കരണത്തിനായി കൈമാറേണ്ടതുണ്ട്.

ഇതിനായി നിങ്ങളുടെ പരിസരത്ത് ഏതെല്ലാം സംവിധാനങ്ങളുണ്ടെന്ന് അന്വേഷിക്കൂ.

കണ്ടെത്തിയ വിവരങ്ങൾ പ്രവർത്തനപുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുമല്ലോ.

എന്റെ മാലിന്യം എന്റെ ഉത്തരവാദിത്വം

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ ഉറവിടത്തിൽ തന്നെ തരംതിരിച്ച് സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് എനിക്കറിയാം			
ജൈവ പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ അന്നന്നു തന്നെ ഞാൻ സംസ്കരിക്കാറുണ്ട്			
പാഴ്‌വസ്തുക്കൾ തരംതിരിച്ചു സൂക്ഷിക്കാനായി ഞാൻ നിർമ്മിച്ച പാത്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ബിന്നുകൾ സൗകര്യപ്രദവും ആകർഷകവുമാണ്			
ഞാൻ പരിസരം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്			

മേഖല 4

പ്രിന്റിംഗ് & സ്റ്റേഷനറി

സൂക്ഷിക്കാം, കരുതലോടെ സംരക്ഷിക്കാം.

ചിട്ടയോടെ, ഭംഗിയോടെ

വിഹാന്റെ പഠനമുറി കാണാൻ വളരെ ഭംഗിയാണ്, പുസ്തകങ്ങൾ, ബാഗ് എന്നിവയെല്ലാം അടുക്കും ചിട്ടയോടും കൂടി വച്ചിരിക്കുന്നു. കവിതകളും, കഥകളും, ചിത്രങ്ങളും, മറ്റു രചനകളുമെല്ലാം ഓരോ ഫയലിലാണ് സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഏതുൽപന്നവും ആവശ്യാനുസരണം പെട്ടെന്ന് എടുക്കുവാൻ ഒരു പ്രയാസവുമില്ല.

വിഹാൻ അടുക്കുംചിട്ടയോടും കൂടി സാധനങ്ങൾ ക്രമീകരിച്ചിരിക്കുന്ന രീതി കണ്ടുവല്ലോ.

നിങ്ങൾ പഠനസാമഗ്രികളും രചനകളും ആകർഷകമായി ക്രമീകരിച്ചു വയ്ക്കാറുണ്ടോ?

ആവശ്യമുള്ള ഫയലുകൾ തയ്യാറാക്കിയാൽ സൗകര്യമല്ലേ?

ഫ്ലെക്സി ഫയലുകളിലാണ് വിഹാൻ എല്ലാം സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുന്നത്.

എങ്ങനെയാണ് ഫയൽ നിർമ്മിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കാം.

ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

ഡബിൾപഞ്ച്

ചാർട്ട് കാർഡ്

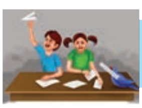
ഫയൽ ലെയ്സ്

ഐലറ്റ് പഞ്ച്

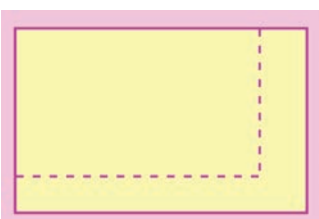
പെൻസിൽ

പേപ്പർ കട്ടർ

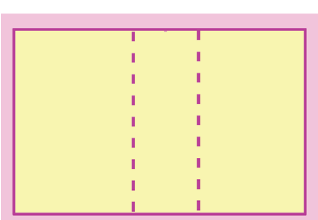
സ്കെയിൽ



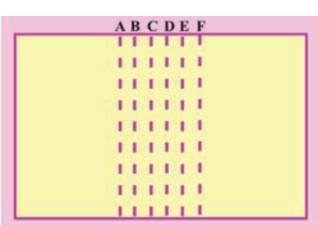
നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം



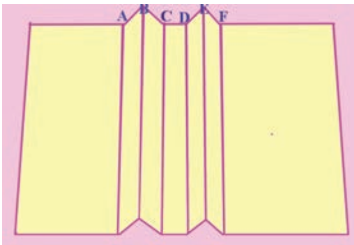
ചാർട്ട് കാർഡ് 62.5 സെന്റീമീറ്റർ നീളവും 35 സെന്റീമീറ്റർ വീതിയും വരുന്ന രീതിയിൽ മുറിച്ചെടുക്കുക.



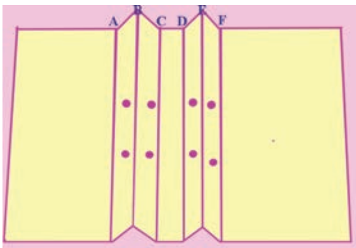
62.5 സെന്റീമീറ്റർ അടയാളപ്പെടുത്തിയ ഭാഗത്ത് ഇരുവശത്തു നിന്നും 25 സെന്റീമീറ്റർ ഉള്ളിലേക്ക് അടയാളപ്പെടുത്തി താഴേക്ക് വരയ്ക്കുക. ഇപ്പോൾ മധ്യഭാഗത്ത് 12.5 സെന്റീമീറ്റർ ലഭിക്കും.



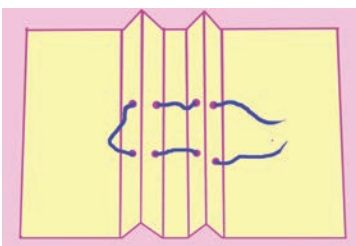
മധ്യഭാഗത്തു ലഭിച്ച 12.5 സെന്റീമീറ്ററിനെ, 2.5 സെന്റീമീറ്റർ വീതമുള്ള 5 തുല്യ ഭാഗങ്ങളായി തിരിച്ച് നേർരേഖ വരയ്ക്കുക. ഇടതുവശത്തുനിന്നും വലത്തോട്ട് ഓരോ രേഖയ്ക്കും ക്രമമായി A, B, C, D, E, F എന്ന് അടയാളപ്പെടുത്തുക.



ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നതുപോലെ ഇവയെ ക്രമത്തിൽ മടക്കിയെടുക്കുക. ആദ്യം A, F എന്നീ വരകൾ ഉൾഭാഗത്തേക്കും B, E എന്നീ വരകൾ പുറമേയ്ക്കും മടക്കുക. തുടർന്ന് C, D എന്നീ വരകൾ ഉൾഭാഗത്തേക്ക് മടക്കുക.



B, E എന്നീ മടക്കുകൾ ചേർത്ത് പിടിച്ച് മധ്യഭാഗം അടയാളപ്പെടുത്തി ഡബിൾ പഞ്ച് ഉപയോഗിച്ച് ദ്വാരം ഇടുക.



ദ്വാരങ്ങളിൽ ഐലറ്റ് പിടിപ്പിക്കുക. അതിനു ശേഷം ലെയ്സ് കോർക്കുക.

സ്റ്റെൻസിലിംഗ് ചെയ്ത് ഫയൽ ആകർഷകമാക്കാം.

സ്റ്റെൻസിലിംഗിന് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ

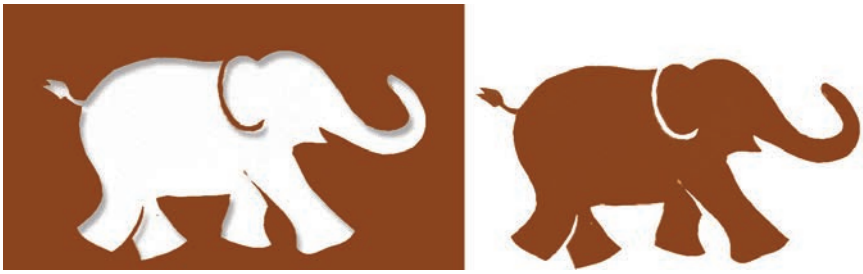
- കാർഡ് പേപ്പർ അല്ലെങ്കിൽ എക്സ്റേ ഷീറ്റ്
- പേപ്പർ കട്ടർ
- ഫാബ്രിക് പെയിന്റ്
- സ്പോഞ്ച്
- പെർമനന്റ് മാർക്കർ

സ്റ്റെൻസിലിംഗ്

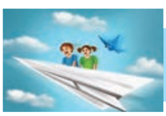
ഒരു ചിത്രം തന്നെ ഒന്നിലധികം തവണ പ്രിന്റ് ചെയ്യേണ്ട സാഹചര്യത്തിലാണ് സ്റ്റെൻസിലിംഗ് രീതി ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

തയ്യാറാക്കുന്ന വിധം

എക്സ്റേ ഷീറ്റിൽ അല്ലെങ്കിൽ കാർഡ് പേപ്പറിൽ പെർമനന്റ് മാർക്കർ ഉപയോഗിച്ച് ചിത്രങ്ങൾ വരച്ചെടുത്ത്, ചായം പതിയേണ്ട ഭാഗങ്ങൾ പേപ്പർ കട്ടർ ഉപയോഗിച്ച് സൂക്ഷ്മതയോടെ മുറിച്ചു മാറ്റുക. ഇപ്പോൾ സ്റ്റെൻസിൽ തയ്യാറായി.



ഇനി പെയിന്റിൽ സ്പോഞ്ച് മുക്കി ഫയലിന്റെ മുകൾഭാഗത്ത് വച്ച സ്റ്റെൻസിലിന് മുകളിൽ അമർത്തൂ. ഇപ്പോൾ ചിത്രം ഫയലിൽ പതിഞ്ഞില്ലേ?



ഇനിയും മുന്നോട്ട്

വിവിധ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് വൈവിധ്യമാർന്ന ഫയലുകൾ നിർമ്മിക്കുക.

ഞാൻ നേടിയത്

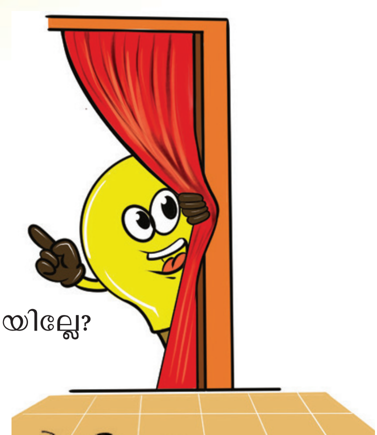
നേട്ടങ്ങൾ			
കൃത്യമായ അളവുകൾ പാലിച്ച് ഫ്ളക്സിഫയലുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും			
പലതരം സ്റ്റെൻസിൽ നിർമ്മിച്ച് പ്രിന്റ് ചെയ്യാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും			
വ്യത്യസ്ത ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് പലതരം ഫയലുകൾ നിർമ്മിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 9

ഇലക്ട്രിക്കൽ & ഇലക്ട്രോണിക്സ്

ആധുനിക ലോകത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സാണ് വൈദ്യുതി.

വെളിച്ചം വരുന്ന വഴി

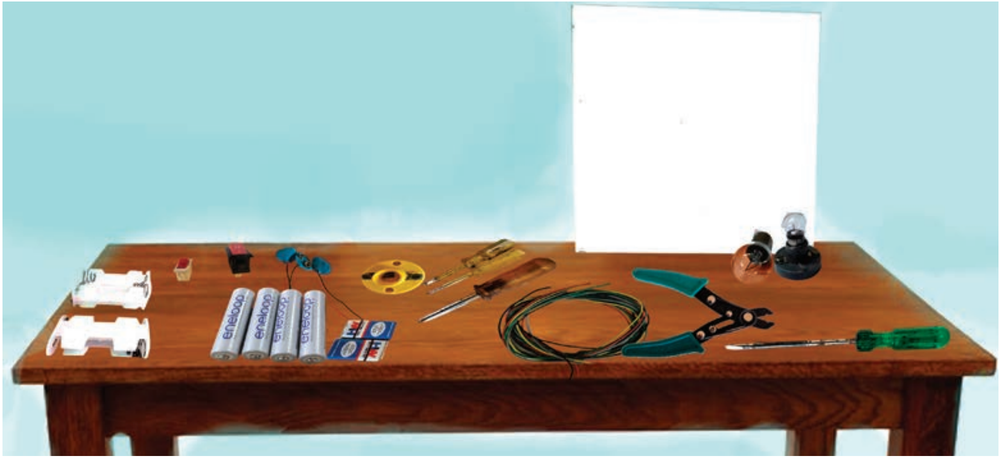


ചിത്രത്തിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നത് ആരാണെന്ന് മനസ്സിലായില്ലേ?

ബൾബ് പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കളും അവയുടെ ഉപയോഗവും ചിത്രത്തിൽ നിന്ന് കണ്ടെത്തി എഴുതൂ.

- കണക്ടിംഗ് വയർ – വൈദ്യുതി പ്രവഹിപ്പിക്കുന്നതിന്
- സെൽ – ....
- .... – ....
- .... – ....

ഒരു ബൾബ് പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ ആവശ്യമായ സാമഗ്രികളാണ് താഴെ ചിത്രത്തിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്.



ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ ശേഖരിച്ച് കൂട്ടുകാരുമൊത്ത് ഒരു ബൾബ് പ്രകാശിപ്പിച്ചു നോക്കൂ.

ബൾബ്, സ്വിച്ച്, വയർ എന്നിവ കൈയിൽ പിടിച്ചുകൊണ്ട് പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നത് അസൗകര്യമല്ലേ? അങ്ങനെ ചെയ്യാനും പാടില്ല. എങ്കിൽ ഇവ എവിടെയെങ്കിലും ഉറപ്പിച്ചു നിർത്തേണ്ടിവരും. എവിടെയാണ് ഉറപ്പിക്കുക?

ഫോറെക്സ് ബോർഡിൽ (ഫോം ബോർഡ്) ഇവ ഉറപ്പിക്കുന്നതാണ് കൂടുതൽ സൗകര്യപ്രദം.

ബോർഡിൽ ഉറപ്പിക്കുന്നതിനായി ചില ഉപകരണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്.

ഉപകരണങ്ങളുടെ ചിത്രങ്ങൾ നോക്കൂ.

	വയർ സ്ട്രിപ്പർ (Wire stripper) കണക്ടിംഗ് വയറിന്റെ പി.വി.സി. ആവരണം എളുപ്പത്തിൽ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.
	കട്ടിംഗ് പ്ലെയേഴ്സ് (Cutting pliers) ആവശ്യമുള്ള നീളത്തിൽ കണക്ടിംഗ് വയർ മുറിച്ചെടുക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.
	സ്ക്രൂഡ്രൈവർ (Screw driver) ഹോൾഡറിൽ കണക്ടിംഗ് വയർ സ്ക്രൂ ചെയ്ത് ഘടിപ്പിക്കുന്നതിനു സഹായിക്കുന്നു.
	ബാറ്ററി കെയ്സ് (Battery case) ഒന്നിലധികം സെല്ലുകളെ ഘടിപ്പിക്കുന്നതിന് ബാറ്ററികെയ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

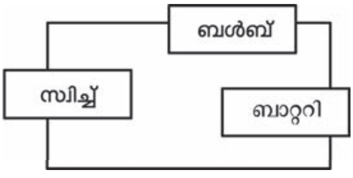
രാസപ്രവർത്തനം മൂലം വൈദ്യുതി ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന അടിസ്ഥാന യൂണിറ്റാണ് സെൽ.

സെല്ലുകൾ കൂട്ടിച്ചേർത്താണ് ബാറ്ററി ഉണ്ടാക്കുന്നത്.

ഒരു വൈദ്യുത സെർക്കീട്ട് നിർമ്മിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഉപകരണങ്ങൾ പരിചയപ്പെട്ടല്ലോ. ഇവ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ഒരു സെർക്കീട്ട് നിർമ്മിച്ചു നോക്കൂ. അതിന്റെ ചിത്രം വരയ്ക്കൂ.

വൈദ്യുതി ഒരു സ്രോതസ്സിൽ (സെല്ലിൽ) നിന്ന് ആരംഭിച്ച് ഒന്നോ അതിലധികമോ ഉപകരണങ്ങളിലൂടെ പ്രവഹിച്ച് തിരികെ സ്രോതസ്സിൽ എത്തുന്ന സംവിധാനമാണ് വൈദ്യുതസെർക്കീട്ട്.

താഴെ നൽകിയിട്ടുള്ള ചിത്രം നിരീക്ഷിക്കൂ. നിങ്ങൾ വരച്ച ചിത്രവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യൂ.



ഇനിയും മുന്നോട്ട്

നിങ്ങൾ നിർമ്മിച്ച വൈദ്യുത സെർക്കീട്ടിൽ താഴെ പറയുന്ന പരീക്ഷണം ചെയ്തു നോക്കാം.

പരീക്ഷണം

ബൾബ് മാറ്റാതെ എങ്ങനെ പ്രകാശത്തിന്റെ തീവ്രത വർധിപ്പിക്കാം?

ഈ പരീക്ഷണത്തിന് എന്തെല്ലാം സാമഗ്രികൾ ആവശ്യമാണ്?

1. 1.5 V സെല്ലുകൾ – 4
2. 2 സെല്ലുകൾ ക്രമീകരിക്കാവുന്ന ബാറ്ററി കെയ്സ് - 1
3. 4 സെല്ലുകൾ ക്രമീകരിക്കാവുന്ന ബാറ്ററി കെയ്സ് - 1
4. 6 V ബൾബ് - 1
5. സ്വിച്ച്, ഹോൾഡർ
6. ഫോറെക്സ് ബോർഡ് അല്ലെങ്കിൽ ഫോംബോർഡ്
7. കണക്റ്റിംഗ് വയർ, വയർ സ്ട്രിപ്പർ
8. കട്ടിംഗ് പ്ലെയർ, സ്ക്രൂഡ്രൈവർ

ഇവ ഉപയോഗിച്ച് സെർക്കീട്ട് തയ്യാറാക്കി പരീക്ഷിച്ചുനോക്കൂ.

എപ്പോഴാണ് പ്രകാശതീവ്രത കൂടിയത്?

- ....

എപ്പോഴാണ് കുറഞ്ഞത്?

- ....

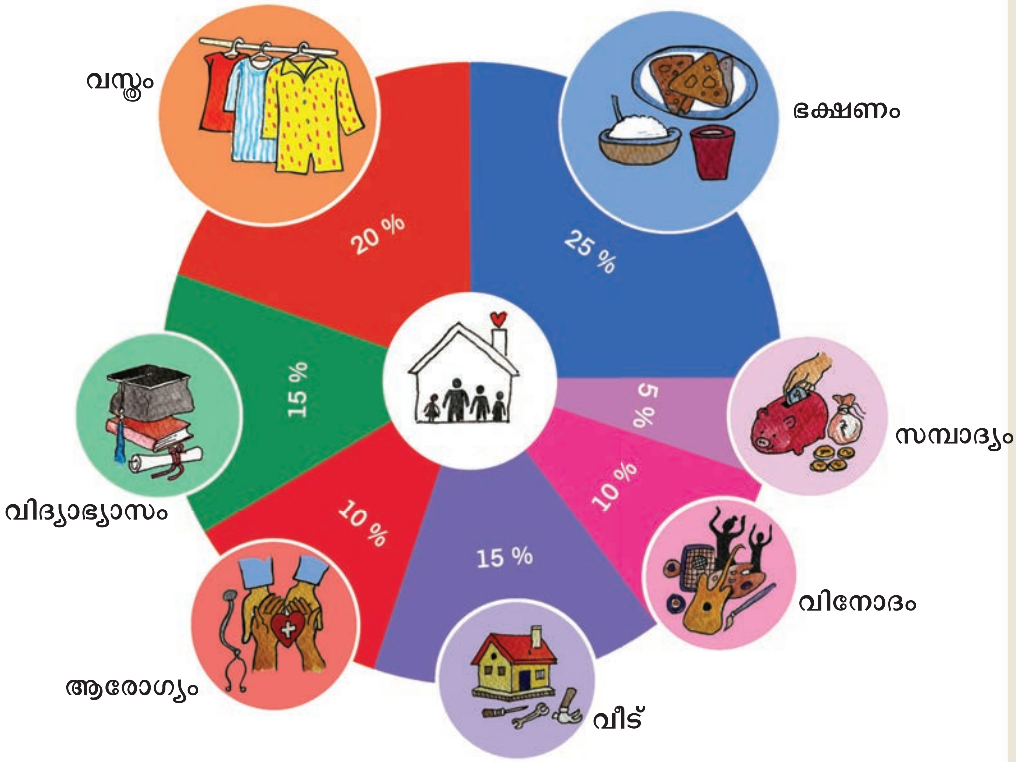
കണ്ടെത്തലുകൾ പ്രവർത്തനപുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുമല്ലോ.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ	🙂	😐	🙁
ഒരു സെർക്കീട്ട് നിർമ്മിച്ച് ബൾബ് പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും			
വൈദ്യുത സെർക്കീട്ട് നിരീക്ഷിച്ച് അതിന്റെ സെർക്കീട്ട് ഡയഗ്രം വരയ്ക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			
സെർക്കീട്ട് ഡയഗ്രം നിരീക്ഷിച്ച് സെർക്കീട്ട് നിർമ്മിക്കാൻ എനിക്ക് കഴിയും			

മേഖല 10

ധനകാര്യം



സമ്പത്തുകാലത്തു തൈ പത്തുവച്ചാൽ
ആപത്തുകാലത്തു കായ് പത്തു തിന്നാം

ധനാസൂത്രണം

അച്ഛനും അമ്മയ്ക്കും ജോലിയുണ്ടായിട്ടും വിനോദയാത്രയ്ക്കുള്ള പണം നൽകാൻ വിഷമിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണെന്ന് ആരവ് ചിന്തിച്ചു. ചെറിയ ശമ്പളമുള്ള ഒരു ജോലിക്കാരനായിട്ടും അയൽവാസിയായ കല്യാണിയുടെ അച്ഛൻ വിനോദ യാത്രയ്ക്കുള്ള പണം ആദ്യദിവസം തന്നെ നൽകി.

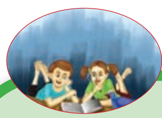
“നിന്നെ ടൂറിന് പോകാൻ സമ്മതിച്ചു, അല്ലെ?

“അതിനുള്ള പണം എങ്ങനെയാണ് സ്വരൂപിച്ചത്?” - കല്യാണിയോട് ആരവ് ചോദിച്ചു.

“വീട്ടിൽ വരുമാനം കുറവാണെങ്കിലും, ശമ്പളം കിട്ടുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയ തുക ബാങ്കിൽ ഇടും. വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി ചെലവഴിക്കേണ്ട തുകയെപ്പറ്റി അച്ഛനും അമ്മയും ചർച്ചചെയ്യും. ചെലവുകളെല്ലാം ഡയറിയിൽ എഴുതി വയ്ക്കുന്നത് ഞാനാണ്.

മാസാവസാനം കണക്കുകൾ പരിശോധിക്കും. ഒഴിവാക്കാവുന്ന ചെലവുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ ഞങ്ങൾ തീരുമാനിക്കും. ഇങ്ങനെയൊക്കെയാണ് ഞങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ കാര്യങ്ങൾ നടന്നുപോകുന്നത്"

കല്യാണിയുടെ മറുപടി അവനെ അതിശയിപ്പിച്ചു. തന്റെ വീട്ടിലും ഇങ്ങനെ ആയിരുന്നുവെങ്കിൽ എന്ന് ആരവ് ആഗ്രഹിച്ചു. ആരവിനെപ്പോലെ വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങളും പണം ആവശ്യപ്പെടാറില്ലേ? വീട്ടിലെ വരവു ചെലവു കണക്കുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ധാരണയുണ്ടോ?



എന്താണ് ബജറ്റ്

വരവ് ചെലവ് കണക്കുകൾ മുൻകൂട്ടി കണക്കാക്കുന്നതാണ് ബജറ്റ്. കുടുംബ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിലൂടെ വരുമാനത്തിനനുസരിച്ച് ചെലവുകളെ നിയന്ത്രിച്ച് സമ്പാദ്യശീലം വളർത്തുവാൻ കഴിയും.

വിവിധ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾക്കുണ്ടായ ചെലവിനങ്ങളെ പട്ടികപ്പെടുത്താമോ?

-
-
-
-

ഇതിൽ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചെലവുകളുണ്ടോ?

ഇങ്ങനെ മിച്ചം വയ്ക്കുന്ന ചെറിയ തുകകൾ എങ്ങനെ സൂക്ഷിക്കാം?

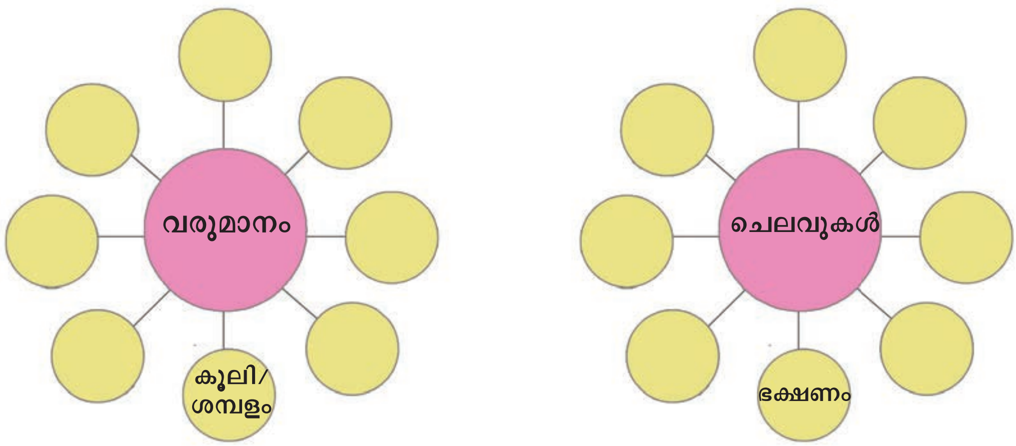
ഒരു സമ്പാദ്യപ്പെട്ടി നിർമ്മിച്ചാലോ?

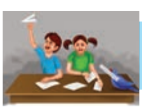
ലഭ്യമായ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള രൂപത്തിൽ ഒരു സമ്പാദ്യപ്പെട്ടി നിർമ്മിക്കൂ.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ വരവുചെലവുകളെ അടിസ്ഥാനമാക്കി പദസൂര്യൻ പൂർത്തിയാക്കൂ.

വീട്ടിലേക്കുള്ള പണം ലഭിക്കുന്നത് എവിടെനിന്നൊക്കെ?

ചെലവുകൾ എന്തൊക്കെ?





നിർമ്മിക്കുന്ന വിധം

കുടുംബ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കൽ

വീട്ടിൽ ചർച്ചചെയ്ത് അടുത്ത ഒരുമാസത്തെ വരവുചെലവുകൾ മനസ്സിലാക്കി കുടുംബ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുക.

വരവ്		ചെലവ്	
വരുമാന ഇനം	തുക	ചെലവ് ഇനം	തുക
ആകെ		ആകെ	

നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ ഒരു മാസത്തെ ആകെ വരുമാനം എത്ര?

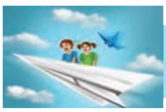
ഈ കാലയളവിലെ ആകെ ചെലവ് എത്ര?

എത്ര പണം ബാക്കിവയ്ക്കാൻ (മിച്ചം) സാധിച്ചു ?

അല്ലെങ്കിൽ,

എത്ര പണം തികയാതെ (കമ്മി) വന്നു ?

ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിലൂടെ വരവിനെക്കാൾ ചെലവ് കൂടുതലാണോ എന്നു പരിശോധിക്കാം. അനാവശ്യ ചെലവുകൾ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തി മിതവ്യയശീലം ആർജിക്കാം.



ഇനിയും മുന്നോട്ട്

- മാസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ചർച്ച ചെയ്തു ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുക.
- എല്ലാ ദിവസവും വീട്ടിലെ ചെലവുകൾ കൃത്യമായി രേഖപ്പെടുത്തുക.
- മാസാവസാനം ഈ ചെലവുകളുടെ ആകെത്തുക കണ്ടെത്തുക.

ബജറ്റിലെ തുകയും യഥാർത്ഥ തുകയും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്ത് കമ്മിയാണോ മിച്ചമാണോ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

അതനുസരിച്ച് ആവശ്യമായ മാറ്റങ്ങളോടെ അടുത്ത മാസത്തെ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കൂ.

ഞാൻ നേടിയത്

നേട്ടങ്ങൾ			
എനിക്ക് ഒരു മാസത്തെ ചെലവുകൾ മനസ്സിലാക്കി കുടുംബ ബജറ്റ് തയാറാക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്			
ചെലവുകൾ നിയന്ത്രിച്ച് മിച്ചം വയ്ക്കുന്ന പണം ഞാൻ സൂക്ഷിച്ചു വയ്ക്കാറുണ്ട്			
സാമ്പത്തിക അച്ചടക്കം പാലിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണെന്ന ബോധ്യം എനിക്കുണ്ട്			

ഭാരതത്തിന്റെ ഭരണഘടന

ഭാഗം IV ക

മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ

51 ക. മൗലിക കർത്തവ്യങ്ങൾ - താഴെപ്പറയുന്നവ ഭാരതത്തിലെ ഓരോ പൗരന്റെയും കർത്തവ്യം ആയിരിക്കുന്നതാണ് :

(ക) ഭരണഘടനയെ അനുസരിക്കുകയും അതിന്റെ ആദർശങ്ങളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ദേശീയപതാകയെയും ദേശീയഗാനത്തെയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഖ) സ്വാതന്ത്ര്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള നമ്മുടെ ദേശീയസമരത്തിന് പ്രചോദനം നൽകിയ മഹനീയാദർശങ്ങളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുകയും പിൻതുടരുകയും ചെയ്യുക;

(ഗ) ഭാരതത്തിന്റെ പരമാധികാരവും ഐക്യവും അഖണ്ഡതയും നിലനിർത്തുകയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഘ) രാജ്യത്തെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയും ദേശീയസേവനം അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ങ) മതപരവും ഭാഷാപരവും പ്രാദേശികവും വിഭാഗീയവുമായ വൈവിധ്യങ്ങൾക്കതീതമായി ഭാരതത്തിലെ എല്ലാ ജനങ്ങൾക്കുമിടയിൽ, സൗഹാർദവും പൊതുവായ സാഹോദര്യമനോഭാവവും പുലർത്തുക, സ്ത്രീകളുടെ അന്തസ്സിന് കുറവു വരുത്തുന്ന ആചാരങ്ങൾ പരിത്യജിക്കുക;

(ച) നമ്മുടെ സമ്മിശ്രസംസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ പാരമ്പര്യത്തെ വിലമതിക്കുകയും നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യുക;

(ഛ) വനങ്ങളും തടാകങ്ങളും നദികളും വന്യജീവികളും ഉൾപ്പെടുന്ന പ്രകൃത്യാ ഉള്ള പരിസ്ഥിതി സംരക്ഷിക്കുകയും അഭിവൃദ്ധിപ്പെടുത്തുകയും, ജീവികളോട് കാരുണ്യം കാണിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ജ) ശാസ്ത്രീയമായ കാഴ്ചപ്പാടും മാനവികതയും, അന്വേഷണത്തിനും പരിഷ്കരണത്തിനും ഉള്ള മനോഭാവവും വികസിപ്പിക്കുക;

(ഝ) പൊതുസ്വത്ത് പരിരക്ഷിക്കുകയും ശപഥം ചെയ്ത് അക്രമം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക;

(ഞ) രാഷ്ട്രം യത്നത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുടെയും ഉന്നതതലങ്ങളിലേക്ക് നിരന്തരം ഉയരത്തക്കവണ്ണം വ്യക്തിപരവും കൂട്ടായതുമായ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ എല്ലാ മണ്ഡലങ്ങളിലും ഉൽകൃഷ്ടതയ്ക്കുവേണ്ടി അധ്വാനിക്കുക;

(ട) ആറിനും പതിനാലിനും ഇടയ്ക്ക് പ്രായമുള്ള തന്റെ കുട്ടിക്കോ തന്റെ സംരക്ഷണയിലുള്ള കുട്ടികൾക്കോ, അതതു സംഗതി പോലെ, മാതാപിതാക്കളോ രക്ഷാകർത്താവോ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനുള്ള അവസരങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്തുക.

കുട്ടികളുടെ അവകാശങ്ങൾ

പ്രിയമുള്ള കുട്ടികളേ,

നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങളെന്തെല്ലാമെന്ന് അറിയേണ്ടതില്ലേ? അവകാശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ് നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിത്തം, സംരക്ഷണം, സാമൂഹികനീതി എന്നിവ ഉറപ്പാക്കാൻ പ്രേരണയും പ്രചോദനവും നൽകും. നിങ്ങളുടെ അവകാശങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കാൻ ഇപ്പോൾ ഒരു കമ്മീഷൻ പ്രവർത്തിക്കുന്നുണ്ട്. കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ എന്നാണ് അതിന്റെ പേര്. എന്തെല്ലാമാണ് നിങ്ങൾക്കുള്ള അവകാശങ്ങൾ എന്നു നോക്കാം.

- സംസാരത്തിനും ആശയപ്രകടനത്തിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- ജീവന്റെയും വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സംരക്ഷണം
- അതിജീവനത്തിനും പൂർണ്ണവികാസത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി ബഹുമാനിക്കപ്പെടാനും അംഗീകരിക്കപ്പെടാനുമുള്ള അവകാശം
- മാനസികവും ശാരീരികവും ലൈംഗികവുമായ പീഡനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണത്തിനും പരിചരണത്തിനുമുള്ള അവകാശം
- പങ്കാളിത്തത്തിനുള്ള അവകാശം
- ബാലവേലയിൽനിന്നും ആപൽക്കരമായ ജോലികളിൽനിന്നുമുള്ള മോചനം
- ശൈശവവിവാഹത്തിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സ്വന്തം സംസ്കാരം അറിയുന്നതിനും അതനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നതിനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം
- അവഗണനകളിൽനിന്നുള്ള സംരക്ഷണം
- സൗജന്യവും നിർബന്ധിതവുമായ വിദ്യാഭ്യാസ അവകാശം
- കളിക്കാനും പഠിക്കാനുമുള്ള അവകാശം
- സ്നേഹവും സുരക്ഷയും നൽകുന്ന കുടുംബവും സമൂഹവും ലഭ്യമാകാനുള്ള അവകാശം

നിങ്ങളുടെ ചില ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ

- സ്കൂൾ, പൊതുസംവിധാനങ്ങൾ എന്നിവ നശിപ്പിക്കാതെ സംരക്ഷിക്കുക.
- സ്കൂളിലും പഠനപ്രവർത്തനങ്ങളിലും കൃത്യനിഷ്ഠ പാലിക്കുക.
- സ്കൂൾ അധികാരികളെയും അധ്യാപകരെയും മാതാപിതാക്കളെയും സഹപാഠികളെയും ബഹുമാനിക്കുകയും അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ജാതി-മത-വർഗ-വർണ്ണ ചിന്തകൾക്കതീതമായി മറ്റുള്ളവരെ ബഹുമാനിക്കാനും അംഗീകരിക്കാനും സന്നദ്ധരാവുക.

ബന്ധപ്പെടേണ്ട വിലാസം:

കേരള സംസ്ഥാന ബാലാവകാശസംരക്ഷണ കമ്മീഷൻ

ശ്രീ ഗണേഷ്, റ്റി.സി. 14/2036, വാൻറോസ് ജംങ്ഷൻ,
കേരള യൂണിവേഴ്സിറ്റി പി.ഒ, തിരുവനന്തപുരം – 34
ഫോൺ 0471 – 2326603
ഇ- മെയിൽ childrights.cpcr@kerala.gov.in, rte.cpcr@kerala.gov.in
വെബ്സൈറ്റ് : www.kescpcr.kerala.gov.in

ചൈൽഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 1098, ക്രൈം സ്റ്റോപ്പർ - 1090, നിർഭയ – 1800 425 1400
കേരള പൊലീസ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 0471 – 3243000/44000/45000

online ***R.T.E Monitoring : www.nireekshana.org.in***