

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை
ST JOHN ANBULANCE-SRILANKA

சர்வதேச பிள்ளை விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

International Development Program



புனித ஜோன் கிட்டி

ST JOHN KITTY

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் லண்டன் சர்வதேச தலைமையகத்தினால் செயற்படுத்தப்படும் பேஜர் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் கீழ் இலங்கையில் பிள்ளைகளுக்காக செயற்படுத்தப்படுவது

நோக்கு

ஆரம்பத்திலிருந்து ஒழுக்கம் மனிதாபிமானம் சிறந்த எண்ணக் கரு என்பவற்றின் மூலம்

சிறந்த பிரஜை

பணிக் கூற்று

மனித குலத்தின் சேவைக்காக மனப்பாங்கு, ஆற்றல்கள் மற்றும் பெறுமதிகளை விருத்தி செய்து கொண்டு அன்றாட வாழ்வில் முகங் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்கள், மாற்றங்கள் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங் கொடுப்பதற்காக உறுதியான ஆளுமையுடன் கூடிய ஒழுக்கமும், மனிதாபிமானங் கொண்ட சிறுவர் பரம்பரையை கட்டியெழுப்புதல் சென் ஜோன் சங்கத்தின் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் பணிக் கூற்றாகும்.....



இலங்கை சென்ஜோன் சங்கம்

65/11, சிற்றம்பலம் ஏ கார்டினர் மாவத்தை, கொழும்பு 02

01124377 01124176 077 106 4377

Web: www.stjohnsl.org

அறிமுகம்

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சங்கமானது இலங்கையில் 115 வருட காலமாக பிள்ளைகளுக்காக பாரிய பணிகளை முன்னெடுக்கும் தொண்டர் நிறுவனமாகும்.1906 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் கட்டிடம் எனும் பெயரில் 12-18 வயதிற்க்கிடைப்பட்ட பிள்ளைகளுக்காக வெற்றிகரமாக நிகழ்ச்சித் திட்டம் முன்னெடுக்கப்படும் அதே வேளை 1990 ஆம் வருடம் தொடக்கம் 6-12 வயதிற்க்கிடைப்பட்ட சிறு பிள்ளைகளுக்காக சிறுவர் விருத்தி நிகழ்ச்சித் திட்டமாக கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டம் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. பாடசாலை கட்டமைப்பில் ஆரம்பப் பிரிவில் பிள்ளைகளுக்காக முன்னெடுக்கப்படும் இந் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினுள் பிள்ளைகளிடத்தில் கருணை,பரிவு,அனுதாபம்,பொது நலம் என்பவற்றை கட்டியெழுப்புவதற்கு உதவும் முதலுதவி பயிற்சியினை ஆரம்பித்து நவீன சமூகத்தினுள் காணப்படும் சமூக பிரச்சினைகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுக்கக் கூடிய சமநிலையான ஆளுமை விருத்தியை ஏற்படுத்துவதற்கும் அதன் மூலம் வெற்றிகரமான பிரசையை இச் சமூகத்திற்கு வழங்குவது எமது எதிர்பார்ப்பாகும் நோக்கம்

- அடிப்படை முதலுதவி பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- சுய ஒழுக்கத்தினை கட்டியெழுப்புவதும் விருத்தி செய்தலும்.
- தலைமைத்துவ பயிற்சியும் சமூகமயமாக்கலை கட்டியெழுப்பலும்.
- அடிப்படை சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை பயிற்றுவித்தல்.
- தொடர்பாடல் திறன் விருத்தியும், நவீன தொடர்பாடல் முறைகளை அறிமுகஞ் செய்தலும்.
- தம்முடையதும் பிறரினதும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதை தெளிவுபடுத்தல்.
- பாரம்பரிய எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும்.வாழ்க்கை முறைகளையும் பழக்குதலும் போற்றுதலும்.
- தனிப்பட்ட திறன் .ஆற்றல்களை விருத்தி செய்தலும் பாராட்டுதலும்.
- சூழல் தொடர்பிலான பற்றுதலை கட்டியெழுப்புதலும் சூழலை பாதுகாக்க முனைதல்.
- பிள்ளைப் பராயம் தொடக்கம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு பழக்குதல்

நல்ல எண்ணங்களின் மூலம் நற் பிரஜை நல்லவற்றை கேட்கவும், நல்லவற்றை காணவும். நல்லவற்றை அனுபவிக்கவும் தேவையான செயற்பாடுகள் மற்றும் சூழலை கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் பெற்றுக் கொடுப்பதுனாடாக சிறந்த பிள்ளை உள நலத்தை கட்டியெழுப்பவும் அதன் மூலம் சிறந்த பிரஜைகளை இலங்கைத் திரு நாட்டிற்கு வழங்குவதும் எமது நிகழ்கால இலக்காகும்.

இந் நிகழ்ச்சித் திட்டமானது மற்றுமொரு அறிவைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் போட்டிக் களமாக உருவாக்காது, உள அமைதி, ஒழுக்கத்துடனான இன்பத்தை அனுபவித்துக் கொண்டு.வாழ்வதற்குத் தேவையான மென் திறன்களை கட்டியெழுப்பிக் கொண்டு நிலையானதும்,வெற்றிகரமானதும் வாழ்க்கையை கழிப்பதற்குத் தேவையான உத்வேகத்தை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கான அத்திவாரத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் எங்களது எதிர்பார்ப்பாகும்.

இலங்கை சென்ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

புனித ஜோன் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டம்

இந் நிகழ்ச்சித் திட்டம் இலங்கை புனித ஜோன் சேவையில் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டமானது பல வருடங்களாக செயற்படுத்திய,அனைத்து அதிகாரிகளினதும் பங்களிப்புடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் சமகாலத் தேவை கருதி இந் நிகழ்ச்சித் திட்டமானது பல்வேறு மாற்றங்களுக்குள்ளாக்கப்படுவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் காணப்படுகின்றது.

இதன் விடயங்கள் சர்வதேச கிட்டி Badjer நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கா சிபார்சு செய்யப்பட்ட கலைத் திட்டத்திலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இதில் எமது நாட்டுக்கு ஏற்ற வகையிலான மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன இக் கையேடு பெரும்பாலும் அடிப்படை வழிகாட்டல் மட்டுமாகும்.பாடசாலை மற்றும் மாணவரில் நிலவும் பிரயோக ரீதியான நிலைமைக்கு ஏற்ப பாடத் திட்டத்தை செயற்படுத்துவது பொருத்தமானதாகும்.அத்துடன் இந் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை இன்னுமொரு பரீட்சை முறையாக்காது பங்களிப்புடன் கூடிய மதிப்பீட்டு முறையை பயன்படுத்தி சின்னங்களுக்காக பரிந்துரைகளை முன் வைக்க முடியும்.

குறைந்தது கிழமைக்கு 1-2 மணித்தியாலங்களைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும் தவணைக்கு ஒரு சின்னம் என்ற அடிப்படையில் வருடத்திற்கு 03 சின்னங்களை பூரணப்படுத்தல் வேண்டும். 03 வருடங்கள் தொடர்ச்சியான அங்கத்துவத்தைப் பெற்று 09 பதக்கங்களை பூரணப்படுத்தும் அங்கத்துவருக்காக SUPPER Kitty விருது வழங்கப்படும்

1.முதலுதவி கிட்டி (First Aid Kitty)

Badge No 1

- அவசர உதவி (Emergency Aids)
- சுவாசம் (Breathing)
- குருதிப் பெருக்கும் சுற்றோட்டமும் (Bleeding & Circlation)
- எரிதலும் எரிகாயமும் (Burns & Scalds)

2. விளையாட்டு கிட்டி (Games Kitty)

Badge No:02

- புதிய மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டு. (New & Cultural Game)
- வீதிப் பாதுகாப்பு (Road Safty)
- நீரில் பாதுகாப்பு (Water Safty)
- பாதுகாப்பான வெளிப்புறம் (Outside Safty)

3. பொழுது போக்கு கிட்டி (Hobbies Kitty) Badge No.: 03
- படைப்பாற்றல் (Creative)
 - முன்வைப்பு (Performing)
 - வெளிப்புற பொழுது போக்குகள் (Out Door hobbies)
 - உள்ளக பொழுது போக்குகள் (Indoor Hobbies)
4. புனித ஜோன் கிட்டி Badge No 04
- புனித ஜோனின் ஆரம்பகால வரலாறு
 - பிரித்தானிய மற்றும் பிற நாட்டு புனித ஜோனின் தகவல்கள்
 - இலங்கையின் புனித ஜோனின் அடிப்படை நிர்வாகக் கட்டமைப்பு
 - இலங்கையின் புனித ஜோனின் செயற்பாடுகள்
- 5 பாதுகாப்பு கிட்டி (Safty kitty) Badge No:05
- வீட்டில் பாதுகாப்பு (Home Safty)
 - வீதியில் பாதுகாப்பு (Road Safty)
 - நீரில் பாதுகாப்பு (Water Safty)
 - பாதுகாப்பான வெளிப்புறம் (Outside Safty)
6. ஆரோக்கிய கிட்டி (Healthy Kitty) Badge No:06
- உணவும் போசாக்கும் (Food & Nutrition)
 - ஆடை அணிகள் (Cloth & Cleanliness)
 - சுத்தம் (General Hyginic)
 - ஆரோக்கியமாக வாழ்தல் (Living Healthy)
7. தொடர்பாடல் கிட்டி (Communication Kitty) Badge No:-07
- வாய்மொழி தொடர்பாடல் (Verbal)
 - செவிவழி தொடர்பாடல் (Audible)
 - கட்டில் தொடர்பாடல் (Visible)
 - எழுத்து தொடர்பாடல் (Written)

- 8 வளமான கிட்டி (Resource Kitty) Badge No:08
- வீட்டுத் திட்டம் (Gardning)
 - இயற்கை (Nature)
 - சூழலைப் பேணல் (The Environment)
 - சமூகத்தில் வளம் (Resources in the Community)

9. பராமரிப்பு கிட்டி (Caring Kitty) Badge No 09
- முதியவர்களைப் பேணல் (Caring for the elderly)
 - பிள்ளைகளை பராமரித்தல் (Caring for the young)
 - நோயாளிகளை பராமரித்தல் (Caring for Sick)
 - செல்லப் பிராணிகளைப் பேணல் (pet Care)

10 சிறப்பு கிட்டி விருது (Super kity Award) Badge No: 10

மூன்று வருடங்கள் செயலாக்கமுள்ள அங்கத்துவத்தை பூர்த்தி செய்திருத்தல்.

ஒன்பது பதக்கங்களை வெற்றிகரமாகப் பூர்த்தி செய்திருத்தல்

ஏனைய தகைமைகளை பெற்றிருத்தல்.

உரிய முறையில் ஆவணங்களை தலைமையகத்திற்கு அனுப்பியிருத்தல்

**அனைத்து விடயங்களுக்காகவும் சின்னங்களும் 03 விடயங்களுக்காகவும் ஒரு சான்றிதழ் வீதம் 03 சான்றிதழ்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை செயற்படுத்தல்(பொது அறிவுறுத்தல்)

1. இந் நிகழ்ச்சித் திட்டமானது கிட்டி பிள்ளைகள் மகிழ்ச்சியாகக் காலத்தை கழிக்கும் வகையில் செயற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
2. ஒரு ஆசிரியருக்கு அதி கூடியதாக 25 கிட்டிப் பிள்ளைகள் இருக்கலாம். சிறுவர்களை கையாள்வது சிரமமாகையால் இவ்வெண்ணிக்கையை விட அதிகரிக்க முடியாது.எண்ணிக்கை அதிகரிக்குமாயின் இன்னுமொரு ஆசிரியரினதோ அல்லது பொறுப்பு சொல்லக் கூடிய ஒருவரின் உதவியை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
3. கிழமைக்கு ஒரு நாள் என்ற வகையில் பயிற்சி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை செயற்படுத்த வேண்டும் என்பதுடன் பயிற்சிக்காக 2 மணித்தியாலங்களாக இருத்தல் வேண்டும்.
4. நாளொன்றுக்கு விடயங்களை 30 நிமிடங்களே கற்பித்தல் சாலச் சிறந்ததாகும்.
5. நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் பாடல்,விளையாட்டு,மற்றும் வேறு மகிழ்வூட்டும் அம்சங்கள் உள்ளடக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

6. பிள்ளைகளுக்கு இலகுவான வகையில் படங்கள்,எழுத்துக்களுடன் கூடிய குறிப்புக்கள் இட்ட பதிவுப் புத்தகம் ஒன்றினை பேணுவது போதுமானதாகும். இதற்காக அதிகளவான பணத்தை செலவிடக் கூடாது.
7. வருகையை உறுதிப்படுத்த பரிந்துரைக்கப்பட்ட படிவத்தைப் பயன்படுத்தல் வேண்டும்.
8. எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மாணவருக்கு பரீட்சைகள் நடாத்தப்படக் கூடாது .சின்னமொன்றைப் பெற 80% வருகை போதுமானது.
9. தவணையொன்றிற்கு ஒரு சின்னத்திற்கு மேலதிகமாக பரிந்துரைத்தல் கூடாது.குறிப்பிட்ட காலம் பூர்த்தியானதன் பின்னரேயே சின்னம் வழங்கப்படும் (தவணைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் வருடத்திற்கு 03 சின்னங்கள்)
10. அனைத்து நேரங்களிலும் பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பு உறுதிப்படல் வேண்டும் என்பதால் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்துக்கு ஆரம்ப கல்விக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியர் மட்டுமே பொறுப்பாசிரியராக நியமிக்கப்படுகின்றார்.
11. முடியுமானவரையில் பெற்றார் குழுக்களினூடாக பொருத்தமான ஒத்துழைப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
12. இக் கைநூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்கள் பிள்ளைகளுக்கு விடயங்களைக் கற்பிக்கும் முறையியல் அல்ல. இவை ஆசிரியர்களுக்கான விடய அறிவே உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. ஆரம்பக் கல்வி ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையானதும் பொருத்தமானதுமான முறையில் கற்பிக்க முடியும் என கருதுகின்றோம்.
13. இந் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை முன்னெடுக்கும் போது தேவையான சந்தர்ப்பங்களின் போது பொருத்தமான தகைமையுடைய வளநபர்களின் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களின் போது அவர்கள் பற்றிய விபரங்களை அதிபரிடம் சமர்ப்பித்து அவரின் அனுமதியைப் பெற்றுக் கொள்ளல் கட்டாயமானதாகும்.தயவு செய்து கல்வியமைச்சின் உரிய சுற்றறிக்கையின் படி நடவடிக்கை மேற் கொள்க.
14. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கல்வியமைச்சினதும்,பாடசாலையினதும் சட்ட திட்டங்கள் புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சங்கத்தின் சட்ட விதிமுறைகளை விட முதன்மையானதாகும்
15. நிதி தொடர்பான விடயங்களில் முடியுமானவிற்கு தனித் தீர்மானத்தின் படி செயற்படாமல் அதிபர் உள்ளிட்ட பெற்றார் சங்கத்தினரையும் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளுதல் மிகுந்த பாதுகாப்பானதாக அமையும்.நிதி விடயங்களைக் கையாளுதல் தொடர்பாக எமது சங்கத்தினாலும் அறிவுரைப்பு வழிகாட்டல் வெளியிடப்பட்டுள்ளது.
16. மேலதிக விபரங்களுக்கு

1. மாவட்ட ஆணையாளர் 2.பிரதான தலைமையகம் 3.www.stjohnsl.org

4 பிரதான ஆணையாளர்

பிள்ளைகளுடன் பணி புரியும் போது அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கற்பனையான விடயங்களைத் தவிர்த்து கோட்பாடுகள், ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப மட்டும் செயற்படுக. அதன் போது பிள்ளைகள் மட்டுமல்ல நீங்களும் பாதுகாக்கப்படுவீர்கள். புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் பரிந்துரையும் அதுவேயாகும்.

சமூகமயமாதலைக் கட்டியெழுப்புதல் (Socialization & Interpersonal Relationship)

கிட்டி பிள்ளைகளை வெளிச் சூழலுக்கு கொண்டு செல்வதன் மூலமும் வேறு பாடசாலைக் கிட்டி பிள்ளைகளுடன் இணைந்து செயற்படுவதன் மூலமும் அவர்கள் சமூகத்துடன் செயற்படும் விதம் தொடர்பில் சிறந்த பயிற்சியினைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும். சுற்றுலா, நிறுவனங்களைப் பார்வையிடல் போன்ற செயற்பாடுகள் பிரயோசனமாக அமையும்.

புனித ஜோன் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டம்..

இந் நிகழ்ச்சித் திட்டம் இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டம் கல வருடங்களாக செயற்படும் அனைத்து உத்தியோகத்தர்களின் பங்களிப்புடன் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் காலத்தின் தேவைக் கருதி இந் நிகழ்ச்சித் திட்டம் மாற்றத்திற்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பம் உள்ளது.

விடய உள்ளடக்கங்களில் பெரும்பாலானவை சர்வதேச கிட்டி BADGER நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்காகப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாடத் திட்டத்திலிருந்த பெறப்பட்டவையாகும். எமது நாட்டிற்குப் பொருந்தும் வகையில் மாற்றங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இங்கு கூறப்பட்டுள்ள விடயங்கள் பெரும்பாலும் அடிப்படை வழிகாட்டுதல்கள் மட்டுமேயாகும் என்பதுடன் பாடசாலை மற்றும் மாணவர்கள் ஆகியோரில் காணப்படும் பிரயோக ரீதியான நிலைமைக்கு ஏற்ப பாடத்திட்டத்தை செயற்படுத்துவது மிகப் பொருத்தமானதாகும். அது போலவே இந்நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை மற்றுமொரு பரீட்சை முறையாக அன்றி பங்கு பற்றுதல் என்பதை மட்டும் அடிப்படையாகக் கொண்ட மதிப்பீட்டு முறையைப் பயன்படுத்தி சின்னங்களுக்கான பரிந்துரைகளை வழங்க வேண்டும்.

குறைந்தது கிழமைக்கு 1 மணித்தியாலத்தை செலவழிப்பதுடன் தவணைக்கு ஒரு சின்னம் என்ற அடிப்படையில் வருடமொன்றிற்கு மூன்று சின்னங்களைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும். மூன்று வருடங்களுக்கு தொடர் அங்கத்துவத்தைப் கொண்டிருப்பதன் மூலம் ஒன்பது சின்னங்களைப் பெறும் அங்கத்தவர்களுக்காக SUPER KITTY சின்னம் வழங்கப்படும்.

1. முதலுதவி கிட்டி (First Aid Kitty)

Badge No : 01

அவசர உதவி

(Emergency Aids)

சுவாசித்தல்

(Breathing)

குருதி வடிதலும் குருதிச் சுற்றோட்டம்

(Bleeding & Circulation)

ளரிகாயம்

(Burns & Scalds)

2. விளையாட்டுக் கிட்டி

(Games Kitty)

Badge No : 02

புதிய மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டு (New & Cultural Games)
வீதிப் பாதுகாப்பு (Road Safty)
நீரில் பாதுகாப்பு (Water Safty)
பாதுகாப்பான திறந்தவெளி (Out Side Safty)

3.. பொழுது போக்கு கிட்டி

(Hobbies Kitty)

Badge No:03

படைப்பாற்றல் (Creative)
முன்வைத்தல் (Performing)
திறந்த வெளியில் மேற்கொள்ளக் கூடிய பொழுது போக்குகள் (Out door safty)
உள்ளக பொழுது போக்குகள் (Indoor Hobbies)

4. புனித ஜோன் கிட்டி

(St, John Kitty)

Badge No:04

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் ஆரம்ப காலத் தகவல்கள்
பிரித்தானிய மற்றும் புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் தகவல்கள்
இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் அடிப்படை நிர்வாகக் கட்டமைப்பு
இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் செயற்பாடுகள்

5. பாதுகாப்பு கிட்டி

(Secure Kitty)

Badge No :05

வீட்டில் பாதுகாப்பு (House Safty)
வீதியில் பாதுகாப்பு (Road Safty)
நீரில் பாதுகாப்பு (Water Safty)
பாதுகாப்பான திறந்தவெளி (Out Side Safty)

6. சுகாதார கிட்டி

(Health Kitty)

Badge No :06

உணவும் போசணையும் (Food & Nutrition)
ஆடை அணிகலன்கள் (Cloths & Cleanliness)
சுத்தம் (General Hygiene)
ஆரோக்கியமாக வாழ்தல் (Living Healthy)

7. தொடர்பாடல் கிட்டி

(Communication Kitty)

Badge No :07

வாய் மொழி கிட்டி (Verbal)
செவிவழி தொடர்பாடல் (Audible)
கட்புல தொடர்பாடல் (Visible)
எழுத்து தொடர்பாடல் (Written)

8. வளமான கிட்டி

(Resourcefull kitty)

Badge No :08

வீட்டுத் தோட்டம் (Gardning)
இயற்கை (Nature)

சுற்றாடலைப் பேணல்
சமூக வளம்

(The Environment)
(Resource in the Community)

9. பராமரித்தல் கிட்டி

(Caring Kitty)

Badge No :09

முதியோரைப் பராமரித்தல்
பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல்
நோயாளிகளைப் பராமரித்தல்
செல்லப் பீழாணிகளைப் பராமரித்தல்

(Caring for the elderly)
(Caring for the young)
(Caring for sick)
(Pet Care)

10. சுப்பர் கிட்டி விருது

Super Kitty Award

Badge No:10

மூன்று வருட தொடர்ச்சியான அங்கத்துவத்தை பூர்த்தி செய்திருத்தல்.

ஒன்பது சின்னங்களைப் பூர்த்தி செய்திருத்தல்.

ஏனைய தகைமைகளைப் பூர்த்தி செய்திருத்தல்.

உரிய முறையில் ஆவணங்களை தலைமையகத்திற்கு அனுப்பியிருத்தல்.

- அனைத்து விடயங்களுக்காகவும் ஒரு சின்னத்தையும் மூன்று விடயங்களுக்காக ஒரு சான்றிதல் வீதம் மூன்று சான்றிதழ்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்

நோக்கம்

அவசர நிலைமைகளிலும் அவசர அனர்த்தங்களின் போதும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் குருதிப் பெருக்கு மற்றும் எலும்பு முறிவு ஆகிய விடயங்கள் தொடர்பில் அடிப்படையான முதலுதவி எண்ணக்கருக்களை கிட்டிக்களுக்கு அறிமுகஞ் செய்தலும் அவர்களின் இயலுமைக்கு ஏற்ப மேற்கொள்ளக் கூடிய முதலுதவி தொடர்பான பயிற்சியை பெற்றுக் கொடுத்தல்..

இயன்ற அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் வளர்ந்தவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துக.

முதலுதவி (First Aid)

அவசர நிலைமைகளில் அல்லது சுகயீனத்தின் போது வைத்திய உதவியைப் பெறும் வரையில் சூழலில் உள்ள பொருட்களைக் கொண்டு வழங்கப்படும் உதவி முதலுதவி எனப்படும்.

- முதலுதவியின் நோக்கம்
- 1.உயிரைப் பாதுகாத்தல்
 - 2.நிலைமை மோசமடைவதைத் தடுத்தல்
 - 3.குணமடைவதைத் துரிதப்படுத்தல்

முதலில் தமது பாதுகாப்பு (Safty First)

தன்னுடையதும் அயலில் உள்ளவர்களின் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்தல்.சுற்றாடலில் உள்ள ஆபத்தான நிலைமைகளை அறிந்து கொள்ளுதலும் அதிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலும்.

செயற்பாடு

பாடசாலையில் வீட்டில்,வீதியில் அனர்த்தங்கள் ஏற்படக் கூடிய இடங்கள் சந்தர்ப்பங்களை அவதானித்து பட்டியல்படுத்துதல் (சித்திரம் படங்களைப் பயன்படுத்தி).சிறுவர்களுக்கு பொருத்தமான செயன்முறைத் தெளிவுபடுத்தலை பெற்றுக் கொடுத்தல் முக்கியமானதாகும்..அனர்த்தம் ஏற்பட்ட இடங்களில் காணப்படக் கூடிய ஆபத்தான நிலைமைகளை பட்டியல்படுத்துதல்.

இரண்டாவதாக உதவி (Help Second)

அருகிலுள்ள பெரியவர்களின் உதவி, விசேடக் குழுக்களின் உதவி ,வைத்தியசாலைப் பொலிசாரின் உதவிகளைப் பெறும் வழிமுறைகளைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல்.(காவல் துறை மற்றும் வைத்தியசாலை) பொது இலக்கங்கள் தகவலில் அடங்க வேண்டிய விடயங்கள்-இடம், எண்ணிக்கை, நோயாளியின் நோய் நிலைமை என்பன.

மூன்றாவது செயற்பாடு (Action Third)

ஒருவர் சாதாரண நிலைமையில் இல்லை என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்குதவும் காரணிகளை உணர்த்துதல். நோயாளியின் (1.சுவாசம் 2.இதயத் துடிப்பு 3.குருதி பெருக்கு 4.சுய நினைவு)

1.பிரதிபலிப்பு இன்மை 2.சுவாசிக்கும் விதம் 3.வெளிப்புற குருதிப் பெருக்கு

4.தோல் வெளிறுதல்,நீல நிறமாதல் 5.அசாதாரண சூழல்

சரியான முறையில் முதலுதவியினை வழங்குங்கள் பொருத்தமான முறையில் வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புக

முதலுதவியினை வழங்குதல்

12 வயதுக்கு குறைந்த கிட்டிக்களுக்கு முதலுதவி செயற்பாடுகளில் பெரும்பாலானவை அவர்களால் தனியாக மேற் கொள்ள முடியாதவை என்பது புரிந்து கொள்ளக் கூடிய விடயமாகும். பிள்ளைகளால் செய்யக் கூடியவற்றை பயிற்றுவிப்பதும் ஏனையவற்றை வளர்ந்தவர்களின் உதவியுடன் மேற் கொள்ளும் விதம் தொடர்பில் கற்பித்தலும் இங்கு எதிர்பார்க்கப்படுகிறது

நோயாளியின் வாழ்க்கை தங்கியுள்ள விடயங்கள்

A- Air Way (சுவாசப் பாதை)

B-Breathing (சுவாசித்தல்)

C-Circulation (குருதிச் சுற்றோட்டம்)

சுவாசச் செயற்பாடு

1.சுவாசத்தின் சாதாரண செயற்பாட்டினை எளிமையாக விளக்குதல்.

2.ஒட்சிசனின் தேவையை உணர்த்துதல்

3.சுவாச வேகம் வளர்ந்தவர் ஒருவருக்கு நிமிடத்திற்கு 16-18 உம், பிள்ளைக்கு 20-30 உம்

4.சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கொள்ளக் கூடிய முதலுதவியினை விளக்குதல்.தடைகளை நீக்குவதற்காக முதுகில் தட்டுதல்.

5.சுவாசத்தடை ஏற்படக் கூடிய விதம் தொடர்பில் கலந்துரையாடுக உ-ம்:-நச்சு வாயு, தொண்டை இறுகதல்,புறப் பொருட்கள்

6.சுவாசிப்பதில் சிரமத்தை காட்டும் நோயாளிக்கு வழங்க வேண்டிய முதலுதவி

வாயோடு வாய் வைத்து செயற்கை சுவாசம் வழங்குதல்- பயிற்சிக்கு பயன்படுத்தப்படும் உபகரணம் மூலம் செய்து காட்ட முடியும்.

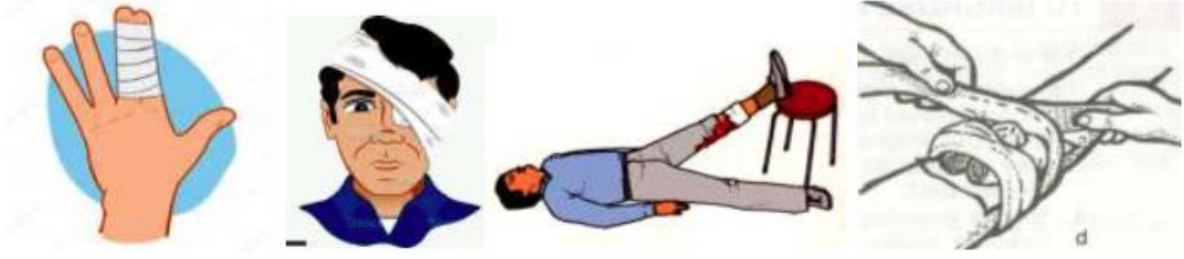


குருதிப் பெருக்கு- குருதி வடிதல்

- 1) உடல் முழுதும் குருதி செல்லும் விதம் மற்றும் இதயத் துடிப்பு என்பவற்றை படம் மற்றும் தொழில் நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி எளிமையாக விளக்குதல்.
- 2) இதயத் துடிப்பின் வேகம்-வளர்ந்தோர்- ஒரு நிமிடத்திற்கு 60-80, பிள்ளைகள் -ஒரு நிமிடத்திற்கு 80-100 தடவைகள்
- 3) நாடித் துடிப்பைப் பரீட்சித்தல் - கழுத்தில் விரலை வைத்து பரீட்சித்தல் - செயன்முறையாகப் பயன்படுத்தல்.
- 4) இதயத் துடிப்பு நின்றதன் பின்னர் மார்பழுத்தத்தை வழங்க வேண்டும்-வளர்ந்தவர் ஒருவரின் உதவியைப் பெற்று மேற்கொள்ளும் விதத்தைக் காட்டுக.
இரண்டு (2) செயற்கை சுவாசம் 30 மார்பழுத்தம் (2:30) வழங்குதல்
- X இயலுமாயின் மாதிரி பொம்மைகள் (Dummy) மூலம் காட்டுக .இதனை சிறு பிள்ளைகளுக்கு பயிற்றுவிப்பது சிரமமாக அமையலாம்.
- 5) சாதாரணமான குருதி வடிதலை கட்டுப்படுத்தும் விதத்தைக் காட்டுதல்

1.அழுத்துதல்(Compression) 2.குளிர்மைப்படுத்தல் (ICE) 3.உயர்த்துதல் (Elevation)-செயன் முறையாகக் காட்டுக

- 6) அதிகமான குருதிப் பெருக்கின் பாதிப்பின் ஆபத்தை விளக்குதலும் வளர்ந்தவர்களின் உதவியுடன் அதற்கான முதலுதவியை வழங்கும் முறையை விளக்குதல்.
- 1.பந்தனமொன்றினைப் பயன்படுத்தி குருதியைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- 2.இயலுமாயின் தலையைத் தாழ்த்துதல்.
- 3.வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல்.



சுயநினைவு

- 1) சுய நினைவு தொடர்பில் பிள்ளைகளுக்கு புரியும் வகையில் சொல்லிக் கொடுத்தல்.
- 2) சுய நினைவற்றுப் போதலின் ஆபத்தை தெளிவுப்படுத்தல்
- 3) சுய நினைவற்ற ஒருவரை ஓய்வு நிலைக்குத் திருப்பதல்.பிரயோகச் செயன் முறைப் பயிற்சி
- 4) சுய நினைவற்ற நபருக்கு உணவோ அருந்த பானங்களோ வழங்காதிருத்தல்.மிக முக்கியமான எளிமையான தகவல் ஆகும்.



சுயநினைவற்ற ஒருவரைக் கிடத்தும் விதம்

கீழே காட்டிய படிபடி
காண்க

எலும்பு

- 1) எலும்புக் கூடு மற்றும் மூட்டுக்கள் தொடர்பில் எளிமையாக விளக்குதல்
 - 2) எலும்புகள் முறிவடையக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை பட்டியல் படுத்தல்.
 - 3) முறிவுகளை இனங் காணக் கூடிய இலட்சணங்கள்-வலி/அங்கங்களின் தோற்றத்தில் மாற்றம்/வீக்கம்.
 - 4) எலும்பு முறிவின் போது பாதிக்கப்பட்ட பாகத்தை அசைக்காதிருத்தல் என்பதை விளக்குதலும் வளர்ந்தவர்களின் உதவியினைப் பெறல் வேண்டும் என்பதை விளக்குதல்.
 - 5) முறிவடைந்துள்ள கை கால்களுக்கு முதலுதவி வழங்குதலை விளக்குதல்.
- கட்டுக்களை இடுதல்-பிரயோகப் பயிற்சி
- 6) முறிவின் போது உணவு மற்றும் பானங்களை கொடுக்கக் கூடாது என்பதை வலியுறுத்துதல்.

விசேட சந்தர்ப்பங்கள்

1.மயக்கம் (Fainting)

1.மூளைக்கு போதியளவான குருதி கிடைக்கப் பெறாமல் மயக்கத்திற்கான காரணம் என்பதை விளக்கி மயக்கம் ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பட்டியல்படுத்துக.

2.காலை உணவு உட்கொள்ளாமல் இருத்தல் ஒரு காரணம் என்பதை விளக்குக

3.முடியுமானவரை விரைவாக தலையை கீழே தாழ்த்துதல் வேண்டும் என்பதை தெளிவுபடுத்துக

4.இயல்பான நிலைக்கு வரும் வரை எவ்வித உணவும் வழங்காதிருத்தல்

5.ஒரேயிடத்தில் நீண்ட நேரம் நிற்கும் போது பாதங்களின் விரல்களை அசைக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குதல் வேண்டும்.



F

2.எரிகாயங்கள்

- 1) ஏற்படக் கூடிய முறைகளை பட்டியல்படுத்துதல்.
- 2) நெருப்பினால் மாத்திரமின்றி சுடு நீர், இரசாயனப் பதார்த்தங்களினாலும் எரிகாயங்கள் ஏற்படலாம் என்பது வலியுறுத்தப்படல் வேண்டும்..
- 3) முகம் மற்றும் கண்களில் ஏற்படும் தீக்காயங்கள் பாரதூரமானவை என்பது வலியுறுத்தப்படல் வேண்டும்
- 4) நெருப்பிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை எளிய முறைகளை கற்பியுங்கள்-தண்ணீர், தடிப்பமான துணிகள், சாக்குகள் போன்றவை
- 5) உடலில் தீப்பற்றும் போது தீயை அணைப்பதற்கு பதட்டப்பட வேண்டாம் , நிலத்தில் கிடையாக விழவும், புரளுங்கள், நீருற்றுங்கள்.
- 6) முதலுதவியாக முடிந்தளவு குளிர்மைப்படுத்துங்கள். ஓடும் நீரில் நனைத்தல்
- 7) விசேடமாக எரிதலின் போது கண்களை கழுவும் முறை தொடர்பில் சொல்லிக் கொடுங்கள்
- 8) ஆபரணங்களை அகற்றி பாதுகாப்பாக மூடுங்கள்.
- 9) வைத்தியசாலைக்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள்



3.மூக்கிலிருந்து குருதி வடிதல் (Nose Bleed)

1.அமரச் செய்து தலையைக் கீழே குனியச் செய்யும் விதத்தை சொல்லிக் கொடுங்கள்.

2. மூக்கினைக் குளிரப் பண்ணுங்கள்

3. 10 நிமிடங்களுக்கு மூக்கின் நடுப்பகுதியை அழுத்திப் பிடியுங்கள்



4. நாய்க் கடி (Dog Bite)

1. நீர்ப்பீடன நோய் ஏற்படும் நிலைமை ஆபத்தான கட்டம்.
2. உடனடியாக ஓடும் நீரில் சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்.
3. வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புதல்
4. நாய் தொடர்பான தகவல்கள் தேவைப்படல்.
5. சிறிய காயங்களுக்குள்ளானால் பெற்றாரின் கவனத்திற்கு கொண்டு வருதல்



5. பாம்பு கடித்தல் (Snake Bite)

- 1) மிகக் குறுகிய காலத்தில் அபாய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.
- 2) உடனடியாக ஓடும் நீரில் சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்.
- 3) இயன்ற வரை அசையாது வைத்திருத்தல் (களைப்படையாமல்)
- 4) உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லல்.



6. மின்சாரத்தினால் ஏற்படும் காயங்கள் (Electric Injuries)

1. முதலில் மின்சாரத்தை துண்டித்தல்
2. வீடாக இருப்பின் பிரதான ஆளியை (Main Switch) / காய்ந்த தடியொன்றினால் மின் வயரை அகற்றுதல்.
3. உடனடியாக வளர்ந்தவர்களின் உதவியை நாடல்.
4. மின்சாரத்தை துண்டித்தவுடன் நோயாளியை பரீட்சித்தல் (A,B,C).
5. வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லல்.



7.சுளுக்கு (Strain)

1. ஓய்வாக இருத்தல்
2. முதலில் குளிர்மைப்படுத்தல்
3. சிறிது நேரம் அழுத்தி பந்தனமிட்டு சுற்றிக் கட்டுங்கள்.
4. சிறிது உயர்த்தி வையுங்கள்

கவனம் செலுத்த வேண்டிய அம்சங்கள்

1. அவசர அனர்த்தங்களின் போது நோயாளிக்கு முதன் முதலாக வழங்கப்படும் உதவியிலேயே அவரின் வாழ்வு தங்கியுள்ளது.
2. தம்மால் உடல் ரீதியாக உதவ முடியாவிடினும் தம்முடைய அறிவைக் கொண்டு அயலில் உள்ளவர்கள் மூலமாக நோயாளி ஒருவரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதை உணர்த்துதல்.
3. தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களின் போது தமது ஆற்றலைக் கொண்டு ஒருவரின் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும் என்பதையும் அதுவோர் பொது நல சேவை என்பதை விளக்குதல்.

4. அனர்த்தங்களிற்குட்படும் நபர்களுக்கு முடியுமான உதவியை வழங்குதல் அனைவரினதும் கடமையாகும் என்பதை விளக்குதல்.
5. இயலுமாயின் விரைந்து உரிய சிகிச்சைக்கு அனுப்பி வைப்பதும் மிக முக்கியமானதுமான கடமையுமாகும்.
6. முதலுதவி பற்றிய அறிவை அனைவருக்கும் வழங்குதல் மிகவும் பெறுமதியான செயற்பாடாகும்.

இப் பயிற்சியை பெற்றுக் கொடுக்கும் போது பிள்ளையின் உடலியல் மற்றும் உளவியல் ஆற்றலைக் கருத்திற் கொண்டு அவ்வாற்றலுக்கேற்ப அறிவையும் பயிற்சியையும் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும். புனித ஜேன் முதலுதவி சேவையின் பயிற்றுவிப்பாளர்களின் மூலம் உதவியைப் பெற்று ஆசிரியர்கள் மூலமாக மாணவர்களுக்குத் தேவையானதும் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதுமான வழிகாட்டலைப் வழங்க முடியும்.

முதலுதவியின் மூலம் உயிரைக் காப்பாற்ற முடியும்

நோக்கமும் பயனும்

1. குழு திறன் விருத்தி மற்றும் மகிழ்ச்சியடைவதற்காக விளையாட்டு வசதிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
2. விளையாட்டின் மூலம் உடலியல் ரீதியான ஆரோக்கியத்தை பேணிக் கொள்ள இலகுவாதல்.
3. விளையாட்டின் மூலம் கல்வியினால் ஏற்படக் கூடிய உள அழுத்தங்களை குறைத்துக் கொள்ள முடியுமாயிருத்தல்.
4. வெற்றித் தோல்விகளுக்கு முகங் கொடுக்கவும் அவற்றைத் தாங்கிக் கொள்ளவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் பெறல்.

புதிய மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்

1. சில பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் பற்றி தெளிவுபடுத்தலும் விளையாடுவித்தலும்.
2. தமது பிரதேசத்திற்குரிய பாரம்பரிய விளையாட்டுக்களின் வரலாறு மற்றும் பெறுமதியைத் தெளிவுப்படுத்தல்.
3. பல்வகைத் தன்மையைப் பேணக் கூடியவாறு விளையாட்டுக்களை தெரிவு செய்து அவ் விளையாட்டுக்களை விளையாடும் முறைகளை சொல்லிக் கொடுத்தல்.
4. பல்வேறு வகையான விளையாட்டுக்கள்
 - உடலியல் ரீதியாக களைப்படையும் விளையாட்டுக்கள் - கால்பந்து, வலைப்பந்து, எல்லே
 - மூளையை பயன்படுத்தி விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் Chess,கெரம் போன்றவை.
 - உடலியல் மற்றும் கவனத்தை செலுத்தி விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் - மேசைப்பந்து
- (5) தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் விளையாடும் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பான கலந்துரையாடலை மேற் கொள்ளலும் அதன் நன்மைத் தீமைகளைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.(Computer Games)
- (6) Computer Games (Screen Time) தொழில் நுட்ப விளையாட்டுக்கள் மூலம் ஏற்படக் கூடிய தேவையற்ற அழுத்தங்களை குறைத்துக் கொள்ளக் கூடிய முறைகளைச் சொல்லிக் கொடுத்தல். Screen Time = Continues 40 min xMax 02 Hrs /day
 - a.நேர முகாமைத்துவம் - 40 நிமிடம் வீதம் ஒரு நாளைக்கு 02 மணித்தியாலங்கள்
 - b.ஒளிக் கட்டுப்பாடு -திரைக்கும் கண்ணுக்குமிடையே வெளிச்சத்தை முறையாகப் பேணல்.
 - c.தொலைவு - திரைக்கும் பிள்ளைக்குமிடையேயான இடைவெளியை அதிகரித்தல்.

d.பல்வகைத் தன்மை - இடைக்கிடையே வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்தல்.

e.கண்ணுக்கு ஓய்வு - இடைக்கிடையே மண்ணை மூடிக் கொள்ளல் அல்லது தொலைவில் ஓரிடத்தை நோக்குதல்.

***Distance between Eyes & Monitor = 20 inches *Distance between Eyes & TV =**

8-10 feet

திறந்த வெளியில் விளையாடுவதற்கான வசதியின்மை, பாதுகாப்பற்ற மற்றும் வேறு காரணங்களினால் இளைய சமுதாயம் இவ்வாறான விடயங்களுக்கு இலகுவில் ஆட்படுவர்.

(7) பிள்ளைகளின் விருந்துபசாரங்களின் போது பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக தெளிவுபடுத்தலும் அவ்வாறான பொருத்தமான அம்சங்களில் பங்கு கொள்வதன் மூலம் தமது பங்களிப்பினை வழங்குவது தொடர்பில் வழிப்படுத்தல்.

(8) குழு ஆற்றல்- குழுவுணர்வினை ஏற்படுத்துவதற்கு சரியான முறையாக அமைவது.

பொதுவான குறிக்கோளுக்காக குழுவாக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவதாகும்.

கூட்டுணர்வு தொடர்பாக அடிப்படை உள ரீதியான எண்ணக் கருத்துக்களை கட்டியெழுப்புவதற்கு இலகுவான முறையாக அமைவது.

a.புனித ஜேன் தேகப் பயிற்சி கண்காட்சிப் பயிற்சியை வழங்குதல்.

b.பல்வேறு குழுக்களை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தல்.

C.கிட்டிக்களை பல்வேறுபட்ட குழிச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்.

இங்கு குழுவின் வெற்றியை விடவும் ஒன்றாக இணைந்து செயற்படுதலே போற்றப்படுதல் வேண்டும்.

a.ஒரு கட்டளைக்கு பணிந்து செயற்படுவதற்கு பயிற்றுவித்தல்.

b.பொது செயற்பாடுகளின் போது தமது நடத்தைகளை கட்டுப்படுத்துவதன் அவசியத்தை புரிந்து கொள்ளச் செய்தல்.

c.பிறருடன் ஒத்தாசையுடன் பணிபுரிதல்.

d.பொது செயற்பாடுகளின் போது பிறரை நம்புவதற்கு பயிற்றுவித்தல்.

e.குழுவாக கருத்துக்களைப் வெளிப்படுத்த பயிற்றுவித்தல்.

09 .தலைவரின் பொறுப்புக்களை ஓரளவு அல்லது பரிந்து கொள்ள வழி ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.அது போலவே தலைவரின் கட்டளைக்கு பணிதலின் அவசியத்தையும் முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்தல்.

10. போட்டி நடுவரின் கடமைப் பொறுப்புக்களைத் தெளிவுப்படுத்தலும் நடுவரின் முடிவுகளுக்கு நாம் கட்டுப்படல் வேண்டும் என்பதையும் போட்டி நடைபெறும் இடத்தில் நடுவருடன் அவரின் முடிவு தொடர்பில் வாதிடுவது பொருத்தமில்லை என்பதை சொல்லிக் கொடுத்தல்.போட்டிகளை பார்க்கும் போது நடை பெறும் அனைத்தச் செயற்பாடுகளும் சரியானவை அல்ல என்பதை சுட்டிக் காட்டுதல்.

11 வீட்டில் மேற் கொள்ளக் கூடிய தேகாப்பியாசங்கள்

a.உச்ச பாதுகாப்பு .செலவு குறைவு

c.ஓரே மாதிரியானதாக அமைவதால் காலத்துடன் கைவிடப்படலாம்



சாதாரண உடலியல் தேகாப்பியாசத்தில் ஈடுபடுதல்.

a) உபகரணப் பயன்பாடு Treadmill போன்றவை-பெரியவர்களின் ஆலோசனைப்படி

.சும்பா மற்றும் அது போன்ற வேறு தேகாப்பியாச நிகழ்ச்சித் திட்டம்.

.வீட்டில் செய்யும் நாளாந்தக் கடமைகளும் பொருத்தமான தேகாப்பியாசம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்துக

தேகப்பயிற்சியானது உள திருப்தியை ஏற்படுத்தக் கூடியவை என்பதை சிறுவயது முதலிருந்து ஏற்படுத்துவது எதிர்காலத்திற்கு மிகவும் பிரயோசனமானது என்பதை சுட்டிக்காட்டுக.

கறுசுறுப்பான விளையாட்டுக்களுக்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதலும் அதற்காக ஊக்குவித்தலும்(செயற்பாடு)

கிரிக்கட் விளையாட்டு தொடர்பாக சாதாரண அறிவு காணப்படல்.கால்பந்து அல்லது வலைப்பந்து விளையாட்டில் ஈடுபடல்.கூடைப்பந்து, மேசைப்பந்து, ஆகிய விளையாட்டுக்களை விளையாடும் விதம் தொடர்பில் எளிய முறையில் தெரிந்து கொள்ளல்.மெய்வல்லுனர் விளையாட்டுக்கள் என்பது அதிகமான விளையாட்டுக்களின் தொகுப்பு என்பதை புரிந்து கொள்ளலும் கிட்டிக்கள் அதில் ஒன்றில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

பாரம்பரிய திறந்த வெளி விளையாட்டுக்கள் (Treditional Out door Games)

*எல்லே விளையாட்டு * நொண்டியடித்தல் * கரப்பந்து

பாரம்பரிய கிராமிய விளையாட்டுக்கள்.

ஆடு புல் விளையாட்டு, சங்கிலி புங்கிலி கதவைத் திற விளையாட்டு ,தேங்காய் போர்,கைக் குட்டை ஒளித்தல், போன்ற விளையாட்டுக்கள் தொடர்பாக தகவல்களை சேகரித்து அவை தொடர்பான சித்திரம்,படங்களுடன் கூடிய சிறு புத்தகம் ஒன்றினை தயாரிக்க வழிப்படுத்தல்.

சங்கீத விளையாட்டு – சங்கீதக் கதிரை விளையாட்டு,பார்சல்/பந்தினை ஒருவருக்கொருவருக்கு அனுப்புதல்,தொப்பி மாற்றுதல்.

அடையாளம் காணும் விளையாட்டு – நண்பர்களை இனங் காணல், ஒளித்து வைத்த பொருளை தேடுதல்.

வேறு:- கிம்மின் விளையாட்டு,தேசிக்காயும் கரண்டியும், பலூனை ஒருவருக்கொருவர் பரிமாறல். பிள்ளைகளின் நிகழ்வுகளின் போது இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் விளையாடப்படுவதுடன் அது தொடர்பில் தெரிந்திருப்பது நன்று.அல்லாதுவிடில் இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களின் போது மேடைக் கூச்சம் அல்லது பயத்தின் காரணமாக போட்டிகளில் கலந்து கொள்ள முன்வர மாட்டார்கள்.

கணனி விளையாட்டுக்கள்(Computer Games)

பொருத்தமான முறையில் இவ் விளையாட்டுக்கள் தொடர்பில் கிட்டிக்களுடன் கலந்துரையாடல் முக்கியமானதாகும்.நாங்கள் விரும்பாவிடினும் பிள்ளைகள் இவற்றிற்கு ஆட்படுவது தவிர்க்க முடியாத நிலையாகும்.இயலுமாயின் பாதிப்புக் குறைந்த விதத்திலான கணனி விளையாட்டுக்களை தெரிவு செய்து கொள்வதற்கு தெளிவுபடுத்துவது அவசியமாகும். அனைத்து பிள்ளைகளும் குறைந்தது வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு கணனி விளையாட்டில் ஈடுபடாமலிருப்பதற்கு அறிவுறுத்துதல் அவசியமாகும். எவ்வாறாயினும் இந் நிலைமையானது முழு உலகமும் முகங் கொடுத்துள்ளதும் முறையற்ற பிரதிபலனை தந்து கொண்டிருக்கக் கூடிய பிரச்சினையாகும்.

குழு திறன்கள் (Team Skills) செயற்பாடுகள்

மகிழ்ச்சியான முறையில் சுய ஒழுக்கத்தை கட்டியெழுப்பும் ஓர் வழிமுறையாக உடற்பயிற்சி அணியை(Drill) யை பயிற்றுவிக்க முடியும்.தமது பங்கினை சரியாகச் செய்தால் மட்டுமே அணியில் இருக்கும் கிட்டிக்கள் அனைவரும் தனித்துவமாக வெளிப்படுவார்கள்./மிளிர்வார்கள்

செயற்பாடு

தேகப்பயிற்சி மற்றும் அணிநடை பிரயோகச் செயற்பாடுகளுக்காக வகுப்பறைக்கு வெளியே அழைத்துச் செல்ல வேண்டியிருக்கும்.அணிநடையினை பிரயோக ரீதியாகப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

சரியாகக் கட்டளையிடல் பிரயோக ரீதியாகப் பயிற்றுவித்தல்,கட்டளைக்கு ஏற்ப செயற்படல்,தனிவரிசை,இரு வரிசை,மூன்று வரிசை அமைத்தல்,நிமிர்ந்து நின்றல்,இலகுவாக நின்றல்,இடம், வலம்,பின் திருப்புதல்(About Turn),முன்னே செல்லல்(Forward march),மரியாதை செலுத்துதல்(eyes Right),கலைந்து செல்லல்.

பிரயோகச் செயற்பாடுகளுக்காக நிபுணத்துவம் வாய்ந்தவர்களின் உதவியைப் பெற்றக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.உ-ம்:-மாணவர் படையணி(cadet)போன்ற அமைப்புக்கள். வன் தட்டுக்கள்(CD) மூலமாக இந் நிகழ்வுகளை காண்பதற்கு வழிசமைத்தல்.

செயற்பாடு:-

பல்வேறு விளையாட்டுக்களில் விசேடத் திறமை காட்டிய விளையாட்டு வீரர்கள் தொடர்பில் தினசரிப் பத்திரிக்கைகளில் வெளிவந்துள்ள தகவல்களை உள்ளடக்கி சிறு புத்தகம் ஒன்றை தயாரிக்க வழிப்படுத்தல். ஒலிம்பிக் விளையாட்டுப் போட்டிகள் தொடர்பில் தகவல்களை சேகரிக்கவும், கையேடு ஒன்றைத் தயாரிக்கவும் வழிப்படுத்தல். வசதியுள்ள பாடசாலைகள் கணினியைப் பயன்படுத்தி முன்வைத்தலை (Powerpoint Presentation) மேற் கொள்ளலாம்.

சுகாதார சிபார்சுகள். (Physical fitness & Medical Recommendation)

விளையாட்டுக்களில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்தும் போது பிள்ளைகளில் ஏற்படக் கூடிய இதய நோய் மற்றும் வேறு நோய் நிலைமைகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வைத்திய ஆலோசனையை பெற்றுக் கொள்ளல் மிகவும் உசிதமானதாகும்.

அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் பெற்றார்களிடம் பிள்ளைகளின் சுகாதார நிலைமைகள் தொடர்பில் கேட்டறிந்து கொள்க. விளையாட்டின் மீதிருக்கும் ஆர்வத்தின் காரணமாக பிள்ளைகள் தமக்குள்ளே நோய் நிலைமைகளை மறைத்து விடுவார்கள்.

கீழ்க் காணும் சந்தர்ப்பங்களில் உடற்பயிற்சி (விளையாட்டு) மேற் கொள்ளுதல் உகந்தது அல்ல.

- காய்ச்சலினால் பீடிக்கப்பட்டிருத்தல்.
- காய்ச்சலுக்கு முன் அறிகுறிகள் காணப்படல் (உடல் நோய், தலைவலி)
- டெங்கு காய்ச்சல் குணமடைந்து இரு வாரங்களாகும் வரை (வேறு வகையான காய்ச்சலாயின் 1 வாரம் போதுமானது)
- இளைப்பு மற்றும் ,ASMA, காணப்படல். (சிகிச்சைப் பெறாமலிருத்தல் அல்லது கட்டுப்பாடின்றி)
- ஓய்வு எடுக்குமாறு வைத்திய அறிவுறுத்தல் வழங்கப்பட்டிருத்தல்.
- நீண்ட நேரம் உணவு உட்கொள்ளாதிருத்தல் (உடல் வரட்சியடைதல்/ சர்க்கரையின் அளவு குறைதல்)

வெளி வளவாளர்களைப் பயன்படுத்தி கிட்டிக்களை பயிற்றுவிக்கும் போது பொறுப்பாசிரியர் மாணவர்களின் தாங்கும் சக்தி தொடர்பான வழிகாட்டல்களை வழங்க வேண்டும். சிறுவர்களுடன் பணிபுரியாதவர்களுக்கு அவர்களின் மட்டத்தை புரிந்து கொள்ள முடியாது என்பதாலேயே இதில் கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது.

எவருக்காவது உடல் ரீதியான அசௌகரியங்கள் உணரப்படுமாயின் செயற்பாடுகளின் இடையே உடனடியாக ஆசிரியருக்கு தெரிவித்தல் வேண்டும் என்பதை மாணவருக்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும். அது போலவே எந்தப் பிள்ளையாவது தகவல் தெரிவித்தால் எவ்வகையிலும் அவர்களை அசௌகரியத்திற்குள்ளாக்கவோ, அவமதிப்பிற்குள்ளாகாத வகையில் செயற்பாடுகளிலிருந்து அப்புறப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தும் போது செயற்பாடுகளின் ஆரம்பித்தலின் போதும் நிறைவின் போதும் (Warm up & Warm Down) ஆகியவற்றை முறையாக செய்தல் வேண்டும். அது போலவே சூரிய ஒளி மாணவர்களின் தலையில் படும் விதம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். சில செயற்பாடுகளின் போது சப்பாத்துக்களின் வடிவமைப்பு தொடர்பில் அவதானம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

செயற்பாடுகளின் போது சுகயீனமடையும் போது செயற்பட வேண்டிய விதம்

- A) சுகயீன அறை இருக்குமாயின் களைப்படையச் செய்யாது பிள்ளையை அவ்விடத்துக்கு இட்டுச் செல்லல்.
- B) பிள்ளையின் வசதிக்கு ஏற்ப சாய்வாக வைக்க.
- C) தூய காற்றை சுவாசிக்க வழி சமைக்க.
- D) Glucose போன்ற இனிப்புப் பானங்களை அருந்தக் கொடுக்க. (சுயநினைவு இருப்பின் மட்டும்)
- E) சுவாசம், நாடித் துடிப்பு மற்றும் வசதியிருப்பின் குருதியழுக்கத்தை அளந்து குறிக்க
- F) 10 நிமிடங்களுக்குள் இயல்பான நிலைக்கு திரும்பாவிடில் உடனடியாக சிகிச்சைக்கு அழைத்து செல்லவும்.
- G) உடனடியாக பெற்றாரையும் நிறுவனத் தலைவர் என்ற வகையில் அதிபருக்கும் அறிவிக்க.

உடலியல் தரம் தொடர்பில் 100% உறுதியினை வழங்கும் முறை உலகில் இதுவரை எங்குமே கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. ஆயினும் உடலியல் தகுதி பொருத்தமானது என சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருந்தாலும் யாராயினும் ஓர் பிள்ளை தமக்கு அசௌகரியமாக இருப்பதாக கூறினால் அப்பிள்ளையை செயற்பாடுகளிலிருந்து அகற்றி உடனடியாக சிகிச்சைக்காக அனுப்பி வைத்தல் வேண்டும்.

உள எண்ணக்கரு- விளையாட்டுடன் தொடர்பானது

1. விளையாட்டில் ஈடுபடுதல் ஒழுக்க ரீதியாக மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்பதற்காகவுள்ள ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஓர் முறை என்பதை தெளிவுட்டல்.
2. விளையாட்டு வெற்றி பெறுவதற்காகவன்றி உள மகிழ்ச்சியையும், உடலியல் நலத்தையும் விருத்தி செய்வதற்கான ஒன்றாகும் என்ற எண்ணக்கருவை விருத்தி செய்தல்.
3. விளையாட்டில் ஈடுபடும் போது வெற்றி பெறுவதை முதன்மையாகக் கொள்ளாது சாதாரணமாகப் போட்டியிடுதல் வேண்டும்.
4. இவ்வுலகில் வெற்றியையும் தோல்வியையும் சந்திக்க வேண்டும் என்பதையும் அதனை தமது வாழ்வில் தேவையற்ற ஓர் அழுத்தமாக்கிக் கொள்ள வேண்டிய அவசியமில்லை என்பது தெளிவுபடுத்தப்படல் வேண்டும். ஏன்பதை உணர்த்துதல்.

5. உடலியல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும் உண்மையான வெற்றியைப் பெற வேண்டுமாயின் நியாயமாகவும், நேர்மையாகவும், ஒழுக்கமாகவும் விளையாட்டில் ஈடுபடல் வேண்டும் என்பதை உணர்த்துதல்.

தற்காலத்தில் பெற்றார்கள் தமது பிள்ளைகளை விளையாட்டில் ஈடுபடுத்துவது தமது பிள்ளை முதலாவதாக வர வேண்டும் என்பதற்காகவும் தலைமைத்துவத்தை பெறல் வேண்டும் என்பதற்காகவும் மட்டுமேயாகும். ஆனால் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதனுடாக உடலியல், உளவியல். மற்றும் சமூக ஆரோக்கியத்தையும் விருத்தி செய்ய முடியும் என்பதே பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பரிந்துரையாக அமைகின்றது என்பதை உணர்த்துக
மேற் கூறப்பட்ட நல்லெண்ணக் கருத்துக்களை அவர்களில் ஏற்படுத்துவதனுடாக எதிர்காலத்தில் சிறந்த பிரசைகளை சமூகத்திற்கு வழங்க முடியும். இவ்வாறான ஏண்ணக் கருக்களை விருத்தி செய்து கொண்டவர்களே எதிர்காலத்தில் தொழில் செய்யும் இடத்தில் கூட்டுறவை பேணிக் கொண்டு வெற்றிகரமாக செயற்படுபவர்களாக விளங்குகின்றனர்.

இச் சின்னங்களைப் பூர்த்தி செய்யும் போது விளையாட்டுத் தொடர்பாக பிள்ளைகளிடத்தில் விளையாட்டு தொடர்பாக ஆர்வம் ஏற்படும் அதே சமயம் அவர்கள் தாமாகவே செயற்றிறன் மிக்க விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவதற்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு செயற்றிறன் மிக்கவர்களாக சரியாகக் கட்டியெழுப்பப்படும் போது அவர்கள் எதிர்காலத்தில் பெரியவர்களாகும் போது விளையாட்டில் ஈடுபடுவர். அதன் மூலம் அவர்கள் ஆரோக்கியமான உடலியல் மற்றும் உளநலத்தைப் பேண முடியும்.

நாட்டில் உள்ள நடைபயிற்சி பாதைகள் பிரயோசனப்படுத்தப்பட வேண்டுமாயின் சிறு வயது முதலே உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஆர்வத்தையும் பழக்கத்தையும் ஏற்படுத்த முடியும், அல்லாது விடில் நோயுற்றதன் பின்னரே நடை பயிற்சிக்கான நடைபாதைகளைப் பயன்படுத்த நேரிடும்.

எதிர்காலத்தில் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் போது சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டுமாயின் விளையாட்டு தொடர்பில் எண்ணக் கருக்களையும் பழக்கத்தையும் உடலினுள் உள்வாங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

பொழுது போக்கு என்பது ஒருவர் மகிழ்ச்சியடைவதற்காக சுயவிருப்பத்தின் பேரில் தெரிவு செய்து கொண்ட செயற்பாடு என குறிப்பிட முடியும். பொழுது போக்காக தெரிவு செய்து கொண்ட செயற்பாடானது



1. எண்ணங்களும் ஆசைகளும் (Thoughts & Preferences)
2. ஆற்றல்கள் (Abilities)
3. பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியவை (Availability)
4. தெரிந்து கொள்ள ஆர்வம் காட்டுதல் (Curiosity)

அடிப்படை உளவியல் எண்ணக்கரு - பொழுது போக்கு தொடர்பானவை

1. எந் நேரமும் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாகக் கழித்தல்.
2. பொழுது போக்கினை மகிழ்ச்சியை திருப்தியை ஏற்படுத்துவதற்காக பயன்படுத்தல்.
3. பொழுது போக்கானது எந்நேரமும் ஒழுக்க ரீதியான செயற்பாடானதாக இருத்தல் அவசியம்.
4. தமது பொழுதுபோக்கு செயற்பாடு பிறரை சிரமப்படுத்துவதாகவோ அல்லது தொந்தரவிற்குள்ளாக்குவதாகவோ அமையக் கூடாது
5. பொழுது போக்கு அம்சங்கள் பல்வேறு வகையினதாக அமைந்திருத்தல் மிகவும் பயன்மிக்கது.
6. ஓய்வுநேரத்தை உத்வேகம் பெறுவற்காக உச்சமாக பயன்படுத்தல்.
7. உற்சாகந் தரக் கூடிய பல்வேறு பொழுது போக்கு அம்சங்களை மேற் கொள்வது மிகவும் பொருத்தமானது

அடிப்படை உளவியல் எண்ணக்கரு - படைப்பாக்கம் சார்ந்தவை

1. அனைத்து பிள்ளைகளினுள்ளும் பரம்பரை ரீதியாகவும் இயல்பாகவும் படைப்பாக்கம் காணப்படும். அவை வெளிப்படுவதம் அல்லாததும் எமது செயற்பாட்டின் மூலமாகவே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.
2. சில சமயங்களில் இயல்பாக இல்லாவிடினும் சூழலின் தாக்கத்தினாலும் படைப்பாற்றல் கட்டியெழுப்பப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.
3. உண்மையான இயல்பான படைப்பாற்றல் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டுமாயின்
 - a. சுதந்திரமான உள்ளம்
 - b. தேவையான பொருட்கள்
 - c. சூழலின் உந்துதல் ஆகிய காரணிகளை முறையாக முகாமைத்துவம் செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
4. படைப்பாற்றலை வெற்றிகரமாக்கிக் கொள்ள வேண்டுமாயின்
 - a. உடல்(கண்.காது.தோல்)
 - b. உளம்
 - c. சூழல் ஆகியவை முறையாக ஒன்றிணைக்கப்படல் வேண்டும்.

5. வகுப்பறையில் காணப்படும் அழுத்தமுடனான நிலைமையினுள் உண்மையானதும் இயல்பானதுமான படைப்பாற்றலை கட்டியெழுப்புவதற்கான ஏது நிலைகள் குறைவடைய முடியும்.
6. பிள்ளையின் இயல்பான படைப்பாற்றலானது பிள்ளைக்கு அல்லது சமூகத்திற்கு அல்லது பயன்படாத சந்தர்ப்பத்தில் வேறு பாதைக்கு வழிப்படுத்துவது ஆசிரியர்களினதும்,பெற்றாரினதும் கடமையாகும்.

இச் சின்னங்களின் உள்ளடக்கங்கள் அனைத்தையும் அனைத்து சந்தர்ப்பங்களின் போதும் பிரயோக ரீதியாக செயற்படுத்துவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

சிறு வயது முதலே

- a. சிரித்த முகத்துடன் இருத்தல். b.ஒழுக்கத்துடன் மகிழ்ச்சியடைதல்.
 - c.மகிழ்ச்சி,திருப்தி என்பவற்றிற்காக பொழுதுபோக்கினைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல்.
 - d.தமது பொழுது போக்கு பிறருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தாது என்பதை கவனத்திற் கொள்ளல்.

ஆகிய காரணிகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி ஆனந்தம் உவகை

அனைவரினதும் வாழ்வில் பூரிப்புடன் வெற்றிகரமாக கழிக்க வேண்டுமாயின் மகிழ்ச்சியும் உவகையும் மிகவும் அத்தியாவசியமானத் தேவையாகவுள்ளது.மகிழ்ச்சியடைவதற்கு இரு வழிகள் உள்ளன.

- a.ஒழுக்கம் சார்ந்து மகிழ்ச்சியடைதல் b.ஒழுக்கத்திற்கு புறம்பான முறையில் மகிழ்ச்சியடைதல்.

நாம் ஏற்றுக் கெண்ட பொழுது போக்கின்பால் கிட்டிக்களை ஈடுபடுத்துவதுதன் மூலம் அவர்களை இயன்ற வரையில் ஒழுக்கம் சார்ந்த முறைகளின் மூலம் மகிழ்வடைவதற்கு பழக்குவதே எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.ஒழுக்கம் சார்ந்த வகையில் மகிழ்ச்சியடைவதற்கு பழக்கப்படுத்தினால் அவர்கள் சட்டவிரோத செயற்பாடுகள் மூலமாக மகிழ்வதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படமாட்டாது.

மகிழ்ச்சி,உவகையடைவதற்கு மேற் கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகளை வகைப்படுத்தல்

- a. தொழில்நுட்ப ரீதியான முறைகளின் மூலமாக மகிழ்வடைதல்:-இம் முறையானது இன்று சமூகத்தில் பரவலாகவும் தொந்தரவு தரக் கூடிய முறையாக அமைந்துள்ளது தொலைக் காட்சி,கணனி.அலைபேசி ஆகிய தொழில் நுட்ப சாதனங்கள் இவ்வகையைச் சார்ந்தனவாகும்.
- b. இயற்கையான வளங்கள் மூலமாக மகிழ்வடைதல்:-ஆறு குளம்,நீர்வீழ்ச்சி,மரம்.இலை குலை ஆகிய வளங்களின் மூலமாக மகிழ்வடைதல்.பூ வளர்ப்பு,வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல் ஆகியனவும் இம் முறையில் அடங்கும்.

- c. கலை மற்றும் இலக்கியம் சார்ந்த முறைகளின் மூலமாக
மகிழ்வடைதல் :- இசை,நடனம்.சித்திரக் கலை மூலமாக கட்டியெழுப்பப்பட்ட பொழுது
போக்கின் மூலம் மகிழ்வடைதல் நாவல் மற்றும் ஏனைய நூல்களை
வாசித்தலும் இதனுள் அடங்கும்.
- d. நபர்களுடன் பழகுவதனுடாக மகிழ்வடைதல்:-இப் பழக்கமானது தற்காலத்தில்
குறைந்து வருகின்றது. விசேடமாக இணையம்,அலைபேசி,ஆகியவற்றுடன் தொடர்ந்தும்
தமது ஓய்வு நேரத்தைக் கழிப்பதற்கு பழகியுள்ளதனால் ஆட்களுடன் பழகுவது
குறைவடைந்துள்ளது.சிறு வயது முதலே பிள்ளைகளை ஆட்களுடன் பழகுவதற்கு
முயற்சிக்க வேண்டும்.
- e. உடலியல் செயற்பாட்டின் மூலம் மகிழ்வடைதல்:- தற்கால இளைஞர் சமுதாயத்தினர்
தொழில்நுட்ப கருவிகளுக்கு அடிமையாகியிருப்பதனாலும் கல்வியில் ஏற்பட்டுள்ள
போட்டி நிலைமையின் காரணமாகவும் நேரமின்மையின் காரணமாகவும் உடலியல்
செயற்பாடு மிகக் குறைந்தளவிலேயே காணப்படுகின்றது.கிட்டி பிள்ளைகளை இத்
துர்பாக்கியமான நிலைமையிலிருந்து மீட்டு செயற்பாடு மிக்க வாழ்க்கை முறைக்கு
பழக்கப்படுத்த உச்சளவிலான முயற்சியை மேற் கொள்ளல் வேண்டும்.

கிட்டி பிள்ளைகளுக்கு பொழுது போக்கு மற்றும் விளையாட்டு தொடர்பான
செயற்பாடுகளை முன் வைக்கும் போது மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கருத்திற்
கொண்டு பல்வகைத் தன்மை இருக்கும் வகையில் பொழுது போக்குகளையும்,
விளையாட்டுக்களையும் தெரிவு செய்து கொள்ள சரியான வழிகாட்டலை மேற்கொள்ள
வேண்டும்.

கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் நண்பர்களுடன் பழகுவதனை ஊக்குவிக்கும் போது
அது தொடர்பில் அவ்வப்போது ஊக்கப்படுத்தும் வகையில் உரையாடல்
வேண்டும்.அது போலவே பாதுகாப்பான முறையில் நபர்களுடன் பழகும் முறையைத்
தெளிவுபடுத்தல் வேண்டும்.

நண்பர்கள் இல்லாத கிட்டி பிள்ளைகள் இருப்பார்களாயின் அவர்களுக்குப்
பொருத்தமான நண்பர்களை தேடிக் கொள்வதற்கு வழிகாட்டல்
வேண்டும்.நண்பர்களுக்கிடையே விரும்பத்தக்கதும்,பிரபலமானதுமான நபராகும் முறை
தொடர்பில் பிள்ளைகளைத் தெளிவுபடுத்தல் வேண்டும்..

கல்வியில் நிலவும் போட்டி நிலைமைக் காரணமாக பிள்ளைகளிடையே சில
சமயங்களில் சுமுகமான நட்புணர்வினை காணமுடியாதுள்ளது.கிட்டி நிகழ்ச்சித்
திட்டத்தினுள் அவ்வாறான போட்டி நிலைமையை ஏற்படுத்துவதிலிருந்து தவிர்ந்து
ஒவ்வொருவருக்கிடையே சுமுகமான நட்புறவினை கட்டியெழுப்புவதற்கு கூடியளவான
முயற்சியை மேற் கொள்ளல் வேண்டும்.

பாடசாலையில் பிள்ளையினுடைய நண்பர்களின் எண்ணிக்கையானது பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான மன நிலையை வெற்றிகரமாக அளவிடுவதற்கான ஓர் அளவீட்டு முறையாகும்.

படைப்பாற்றல்

பல்வேறு துறைகளில் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

- 1) .கலைத்துறை(சித்திரம்,சங்கீதம்,நாடகம்,நடனம்)
- 2) தொழில்நுட்பத்துறை (பல்வேறு உபகரணங்கள்)
- 3) கணினித் துறை.
- 4) இலக்கியத்துறை(கதை,கவிதை,பாடல்)எழுத ,இயற்ற சந்தர்ப்பம் வழங்களும் பாராட்டுதலும்.



உதாரணம்.

களிமண் போன்ற மூலப் பொருட்கள் மூலம் எளிமையான ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளல். பல்வேறு பொருட்களை பயன்படுத்தி ஆக்கங்களை மேற்கொள்ளல்.ஒவியங்கள் வரைதலும் வர்ணம் தீட்டுதலும்.

கணினி பயன்பாட்டின் மூலம் படைப்புக்களை செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு தற்கால இளையத் தலைமுறை மிகுந்த ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

செயற்பாடு

பிரதான சங்கீத வேறுபாடுகளையும் ஒவ்வொரு சங்கீத வேறுபாடுகளுக்கும் பயன்படுத்தும் சங்கீத உபகரணங்கள் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.

எளிமையான சங்கீதக் கருவிகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுதல்,பல்வேறு வகையான நடனங்கள் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தலும் அவற்றை காட்சிப்படுத்தலும்.

குழுவாக பல்வேறு வகையான இசைக் கருவிகளை சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளல்.

திறந்தவெளிப் பொழுதுபோக்கு

சைக்கிள் ஓட்டுதலும் நடை பயிற்சி,விளையாடுதல்,வீட்டுத் தோட்டம் செய்தல்.

நடக்கும் போது காணும் அழர்வப் பொருட்கள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல் எளிமையான முறையில் பட்டம் செய்து விடுதல்.

புகைப்படம் எடுக்க வழிப்படுத்தல்.

வீட்டினுள் மேற்கொள்ளும் பொழுதுபோக்கு

பல்வேறு வகையான பொருட்களை சேகரித்தல்(முத்திரைகள் போன்றவை)

காட்போட்டைப் பயன்படுத்தி கைவினைப் பொருட்கள் தயாரித்தல்.

துணி,வூல் அல்லது கடதாசிகளைப் பயன்படுத்தி கைவினைப் பொருட்களை தயாரித்தல்.



மாதிரி மற்றும் களிமண் பொருட்களை தயாரித்தல்.

மாதிரிகளை தயாரிப்பதற்காக சூழலிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பொருட்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல். களிமண், கடதாசிக் கூழ், பலகை, சவர்க்காரம் என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி விலங்குகள், உணவு வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், விளையாட்டு உபகரணங்கள், பீங்கான். கோப்பைகள், சித்திர வடிவிலான ரோபோக்கள், வாகனங்கள்..... போன்றவற்றை உருவாக்க வழிப்படுத்தல்.

பதப்படுத்தப்பட்ட களிமண்ணைப் பயன்படுத்தி மட்பாண்டங்களை உருவாக்குவதில் ஈடுபடுத்தி பூச்சாடி, கோப்பைகள், சுவர் அலங்காரங்கள் போன்ற உபகரணங்களைத் தயாரித்து வர்ணம் பூசி அலங்காரம் செய்தல் ஓவியங்கள் வரைதல்.

பாடசாலைச் சூழலின் தன்மை, பிள்ளைகளின் விருப்புக்கள் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டே தெரிவுகள் மேற் கொள்ளப்படல் வேண்டும். அது போல கடந்த கால்களைப் போலல்லாது தற்கால இளைய தலைமுறையினர் சிந்திக்கும் விதம் என்பவை வேறுபட்டமைவதனால் அதற்கேற்ப முன் வைக்கும் செயற்பாடுகள் அமைதல் வேண்டும்

வேறு படைப்பாக்கச் செயற்பாடுகள்

நிறப் பூச்சுக்களைப் பயன்படுத்தி தடிப்பமான கடதாசியில் அச்சுப்பதித்தல் மூலம் வெற்றிகரமான ஆக்கத்தை உருவாக்க முடியும். அதற்காக சீப்பு, கடதாசி உருண்டை, கிழங்குத் துண்டுகள், வெண்டிக்காய், தாமரைக் கிழங்கு, பற் தூரிகை (பிரஷ்), துணித் துண்டுகள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்த முடியும்.

நூல் அச்சு

கனதியான (Thic) நிறப்பூச்சு போத்தலினுள் நூலினை அமிழ்த்தி இரண்டாக மடிக்கப்பட்ட கடதாசியின் ஒரு பக்கத்தில் மேல் வைத்து அடுத்த பக்கத்தை முடுங்கள். அதனை ஒரு கையால் அழுத்திப் பிடித்துக் கொண்டு நூலின் ஒரு தொங்கலில் இழுத்து வெளியே இழுத்தெடுங்கள். இதற்கு பல வர்ணங்களைப் பயன்படுத்தி மீண்டும் மீண்டும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

கொலாஜ் ஆக்கம்.

கழிவுப் பொருட்கள், பசை ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தி கொலாஜ் ஆக்கத்தை உருவாக்க முடியும். கொலாஜ் ஆக்கத்திற்கு முப்பரிமாணத்தை வழங்குவதற்காக கடதாசி கேர்ள் முறையைப் பயன்படுத்த முடியும்.

வேறு உள்ளக பொழுதுபோக்குகள்

- சேகரிக்கக் கூடியவை :
முத்திரை,லேபல்கள்,துண்டுப்பிரசுரங்கள்,சின்னங்கள்,புகைப்படங்கள்,டிக்கட்டுக்கள்.
- பாத்திரமொன்றினுள் வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவை:-நாணயங்கள்,பல்வேறு வகையான கற்கள்,போத்தல் மூடி.விதைகள்.,ஆணிகள்
- எழுதி வைத்துக் கொள்ளக் கூடியவை:-
விலாசங்கள்.வாகன இலக்கம்,புத்தகங்கள்,நினைவுக் குறிப்புக்கள்.
- காட்சிப்படுத்தக் கூடியவை:-விளையாட்டுப் பொருட்கள்.பொம்மைகள்.மோட்டார் கார்களின் மாதிரி வடிவங்கள்.

இசையாக்கம்

கிராமத்து இசையை பாடுவித்தல்.தாலாட்டு. ஊஞ்சல் பாட்டு போன்ற கிராமத்து பாரம்பரிய பாடல்களை இசைக்கருவியைக் கொண்டு இசை வழங்கல்.(பாடலை இசைத்த வண்ணம்)

சிரட்டையைக் கொண்டமைத்த இசைக் கருவி,எக்ஸ்ரே டிரம்ஸ்,பப்பாளித் தண்டு புல்லாங்குழல்,

மூங்கில் உருளைகளைக் கொண்டமைத்த தப்பு, மர உருளைகளை பயன்படுத்தி அமைத்த தப்பு,பீங்கான் சல்லரை (Symbol)

பாடசாலையின் வாத்தியக் குழுவின் உதவியைப் பெற்று இசைக்கருவிகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.

நடனம் (Dance)

தோரணை,உணர்வு என்பவற்றை உடலியல் ரீதியாக உணர்த்தும் ஊடகம் நடனமாகும்.

நடனங்களின் வகைகள்:- பாரம்பரிய நடனம்.-நாட்டுக் கூத்து,கரகம்,கொழுந்து பறிக்கும் நடனம்.உழவர் நடனம்,மீனவர் நடனம்.போன்ற கிராமத்து நடன வகைகள்.

இதைத் தவிர இலங்கையில் காணப்படும் பாரம்பரியமற்ற நடன வகைகள்.

டிஸ்கோ.பலே,டிரப் நடனம்,கபிரிஞ்ஞா நடனம் போன்றவை நடனங்களுக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு இசைக் கருவிகள். ஆடை வகைகள் உள்ளடங்கிய படங்களைக் கொண்டமைத்த சிறு புத்தகம் ஒன்றினை தயாரிக்கச் செய்தல்.நடன ஆசிரியரின் உதவியுடன் இலங்கைக்கே உரித்தான நடனங்களை கற்க வழிப்படுத்தல்..

நாடகம்

நடிப்பினை வார்த்தைகளாலன்றி முகபாவங்களால் மட்டும் முன்வைக்கும் நடிப்பு ஹாஷ்யம் :- சிரிப்பினை நடிப்புக்காகப் பயன்படுத்தல்.

வார்த்தை,ஆடைகள்,அசைவு, என்பவற்றைப் பயன்படுத்தி மேற்கொள்ளப்படுபவை நடிப்பாகும்.

தேவைக்கதிகமாக கடந்த காலத்தில் இடம் பெற்றவற்றில் ஈடுபடுத்தும் போது பிள்ளைகளுக்கு கற்பிப்பதற்கு முனைவதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு சலிப்பு தட்டும் நிலை ஏற்படலாம் என்பதை கவனத்திற் கொள்க.

இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் மாணவரை ஈடுபடுத்தல் வேண்டும் என்பது அவசியமல்ல.இங்கு குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளில் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான வகையில் தெரிவு செய்து கொள்வதற்கு வாய்ப்பளித்தல் மிகவும் பொருத்தமானதாகும்.

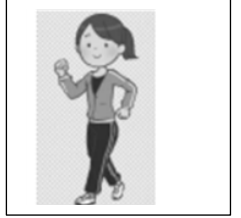
பிள்ளைகள் தமக்கு மிகவும் பொருத்தமான பொழுதுபோக்குகளை தெரிவு செய்து கொள்வதற்கு இது வசதியாக அமையுமே தவிர மற்றுமொரு போட்டியாக அமையக் கூடாது.

புகைப்படமெடுத்தல் (Photography)

1. தற்போது பாவனையிலுள்ள டிஜிட்டல் கமரா பற்றிய எளிமையான அறிவை வழங்குதல்.
2. புகைப்படமெடுத்தலை பொழுதுபோக்காக மேற்கொள்ள முடியும் என்பதுடன் விரும்பின் எதிர்காலத்தில் தொழிலாக மேற்கொள்ள முடியும் என்பதை உணர்த்துதல்.
3. புகைப்படமெடுக்கும் விதத்தை செய்து காட்டுதல்.
4. சிறந்த புகைப்படக் கலைஞராவதற்கான ஆரம்பத்தைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

நடத்தல் (Walking)

1. மிகச் சிறந்த செலவற்ற சுகாதார பொழுதுபோக்கு
2. பொருத்தமான ஆடை மற்றும் தேவையானவற்றை (உணவு,நீர்) தேவைக்கு ஏற்ப தயார் செய்து கொள்ளுதல்.
3. நடப்பதற்கு எதிர்பார்க்கும் சூழலில் உள்ள பாதுகாப்பு நிலைமை தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்.
4. நடக்கும் போது வாகனங்கள்,நாய்கள் என்பவை தொடர்பில் எச்சரிக்கையாயிருத்தல்.
5. தமது ஆரோக்கியம் தொடர்பில் ஆர்வம் இருப்பின் இச் செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சியினைப் பெற முடியும்.
6. இறுதியில் தாம் நடந்த பகுதிகள் தொடர்பில் சிறு புத்தகம் ஒன்றினை தயாரித்தல்.



சைக்கிள் ஓடுதல்(Cycling)

1. தமக்குப் பொருத்தமான துவிச்சக்கர வண்டியைத் தெரிவு செய்தல்.
2. துவிச்சக்கர வண்டியின் பகுதிகளையும் அதனைப் பேணுதல் தொடர்பிலும் தெளிவைப் பெறல்.
3. துவிச்சக்கர வண்டியைப் பயன்படுத்தும் போது தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு விதிகளை சொல்லிக் கொடுத்தல்.
4. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் பெற்றார்களின் கண்காணிப்பில் சைக்கிளோடுதல் வேண்டும் என்பதை உணர்த்துதல்.

சிறந்த செயற்பாடாயிருந்தாலும் சரியான முறையில் மேற்கொள்ளாவிடில் எதிர் விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

பட்டங் கட்டுதல்

மிகவும் மகிழ்வடையச் செய்யும் பொழுதுபோக்காகும். பட்டம் ஒன்றைத் தயாரிக்க வேண்டுமாயின் பாரமற்றிருத்தல்,சமநிலையைக் கொண்டிருத்தல் முக்கியமானதாகும் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுதல்.பட்டமொன்றை தயாரிப்பதற்குத் தேவையான பொருட்கள்.தயாரிக்கும் முறை தொடர்பில் பிரயோக ரீதியாக அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ள உதவி செய்து தயாரித்த பட்டத்தை பறக்க விட்டு ஆனந்தமடையச் செய்ய சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.பட்டத்தின் வடிவம் ,அமைப்பு என்பவற்றை மேற் கொள்ள வழிகாட்டல்.அவற்றிற்கு நிறந் தீட்டல்.

வணிகக் கடைகளிலுள்ள பட்டங்களை பயன்படுத்த அனுமதிக்காதிருத்தல்.

வண்ண மீன் வளர்ப்பு

சில மாணவர்கள் இவ்வாறான பொழுதுபோக்கினை மிகவும் விரும்புவார்கள்.முறையாக தயாரித்துக் கொண்டால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தவும் இலகுவடுத்தவும் சிறந்த பொழுதுபோக்காகும்..

1. மீன் தொட்டி,மோட்டர் போன்ற வேறு உபாங்கங்கள் என்பவற்றிற்காக ஆரம்பச் செலவுகள் உண்டு.
2. ஒருநாள் விட்டு ஒரு நாள் மீன் தொட்டியைச் சுத்தப்படுத்தும் அவசியம் ஏற்படும்.
3. வண்ண மீன்களை தெரிவு செய்யும் போது உரிய அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றல்.
4. மோட்டரிலிருந்து எழும் ஒலி இரவில் தொந்தரவாக அமையும்

அசாதாரணமான செல்லப் பிராணிகளை வளர்த்தல்.

வெளி நாடுகளில் இந் நிலைமைகளைச் சாதாரணமாகக் காண முடியும். இலங்கையிலும் அரிதாகக் காண முடியும்.சாதாரணமாக வளர்க்கப்படும் விலங்கினங்களுக்குப் பதிலாக ஆமைகள்,எலிகள் பாம்புகள் போன்ற விலங்குகளை வளர்க்க முற்படுவர்.இதற்கு வீட்டிலுள்ளோரின் விருப்பம் முக்கியமானது என்பதை புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும்.இவ்வாறான விலங்குகளினால் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டா என்பது தொடர்பில் கால்நடை வைத்தியரிடம் கேட்டு தெரிந்து கொள்ளுதல்.வேண்டும்

தொழில்நுட்ப சாதனங்களுக்கு அடிமையாதல் TV.Computer.phone &Etc

நவீன சமூகத்தில் நிலவும் பிரதான பிரச்சினையாகும்.அது போல காலத்துடன் அது சாதாரணதொரு விடயமாகிக் கொண்டிருக்கின்றது.மிக விரைவில் இந் நிலைமைகளிலிருந்து மீண்டெழுந்தவர்களைக் காண்பது கூட அரிதாகவிருக்கும்.சில நாடுகளில் தொழில் நுட்பத்திற்கு அடிமையாதல் சமூகக் குற்றங்கள் அதிகரித்துச் செல்வதற்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளது.. பிள்ளைகளுக்கு கல்வி மற்றும் பரீட்சையின் காரணமாக ஏற்படுகின்ற உளவியல் அழுத்தங்களைக் குறைப்பதற்கும் பல்வகைத் தன்மைக் கொண்ட வகையில் மகிழ்வடைவதற்கு ஏற்ற வகையில் பயிற்சியளிப்பதன் மூலம் இந் நிலைமைகளை ஓரளவுக்குப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். கிட்டி வேலைத் திட்டம் மூலம் தொழில் நுட்பத்திற்கு அடிமையாகும்

பிள்ளைகளை உருவாக்குவதை விடுத்து தொழில்நுட்பத்தை முகாமைத்துவம் செய்து கொள்ளக் கூடிய பிள்ளையை உருவாக்குவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டும்.

தொலைக் காட்சி மற்றும் வீட்டின் ஒழுக்கம் (TV Discipline)

பின்வரும் விடயங்கள் தொடர்பில் பெற்றாரை தெளிவுப்படுத்தல் மிகவும் பயனளிக்கும்

1.நாளொன்றிதொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும் காலத்தை தீர்மானியுங்கள்.

பரிந்துரைப்பு:-ஒரு நாளைக்கு 40 நிமிடங்கள் ஆகக் கூடுதல் 02 மணித்தியாலங்கள்

2.பார்வையிடக் கூடிய நிகழ்ச்சியை பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடி தீர்மானியுங்கள்

பரிந்துரைப்பு:-பிள்ளைக்கு பாதிப்பற்றதும் மகிழ்வடையக் கூடியதுமான நிகழ்ச்சியாயிருத்தல்.

3தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கக் கூடிய அதி உச்ச நேரத்தை தீர்மானிக்க

பரிந்துரைப்பு அதி கூடிய காலம் இரவில் 07.00 மணிவரை

4.விசேட சந்தர்ப்பங்களில் (விருந்தினர்கள் வரும் சந்தர்ப்பங்களில்)மேற் கூறப்பட்ட நிலைமைகள் மாற்றமடையும் முன்னர் வினவ வேண்டும் என்பதை விளக்குக.

பரிந்துரைப்பு:-மாற்றுவதற்கு முன்னர் பெற்றாரின் முன்னனுமதியைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும்.

5.அவ்வப்போது பிள்ளைகள் இரசிக்கும் நிகழ்ச்சிகளைப் பெற்றாரும் பார்த்து இரசிக்க வேண்டும்.

5. குறிப்பிட்டபடி தொலைக்காட்சியைப் பார்வையிடுதலை நிறுத்தல்

பரிந்துரைப்பு:-படிக்க ஆரம்பிப்பதற்கு 20 நிமிடங்களுக்கு முன்னரும் /உறங்கச் செல்வதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவும் தொலைக் காட்சியை அணைத்தல்(நிறுத்துதல்)

உயர் தொழில் நுட்பமும் பிள்ளைப் பருவமும் (High Tech & Child Hood)

1) வரையறையுடன் கூடிய சுதந்திரம்:-Limited freedom-உயர் தொழில்நுட்பங் கொண்ட கருவிகளை மாணவருக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தேவைகளுக்காக மட்டுமே வழங்குதல் வேண்டும்.அவர்கள் சுதந்திரமான வளர்ந்தவர்களானதும் முழுமையான பாவனைக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக.

2) கண்காணிக்கக் கூடியதாயிருத்தல்:-(**Observable**)- பெற்றார்கள் மற்றும் வீட்டின் அங்கத்தவர்கள் அடிக்கடி நடமாடும் இடங்களில் கணனி./இணையம்/DVD ஆகியன மாணவர்கள் பயன்படுத்த ஒழுங்கு செய்தல் மிகவும் பொருத்தமானது..அது போல கடவுச் சொற்களை(**Password**) பெற்றார் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

3) தொடர் மேற்பார்வை(Continues Supervision)-பிள்ளைகள் நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களைச் சரியாகப் பயன்படுத்துகின்றனரா என்பதை அடிக்கடி தேடிப்பார்த்தல்.முறையற்ற வகையில் பயன்படுத்துகின்றனர் என்பது புலனாயின் நுட்பமான முறையில் திட்டமிட்ட வகையில் முறையற்ற பாவனையைத் தவிர்க்க நடவடிக்கையை மேற்கொள்க.தேவையற்ற வகையிலும் பொருத்தமற்றவகையிலும் குழப்பமடைந்தால் மீண்டும் சரி செய்ய முடியாத வகையிலான நிலைமை ஏற்படலாம்.

பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை என்பது கல்வி மட்டுமேயல்ல.

பிள்ளைகளுக்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒழுக்க ரீதியான முறைகளின் மூலம் மகிழ்ச்சியடைவதற்கு பெற்றார்கள் சந்தர்ப்பத்தை வழங்க வேண்டும் அவ்வாறல்லாதுவிடின் சகபாடிகளுடன் இணைந்து சட்ட விரோத முறைகளின் மூலம் இன்பமனுபவிக்க முயல்வர்.

புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவைக் கிட்டி (St.john kitty Badge No:04

நோக்கம்

புனித ஜோன் சங்கத்தின் வரலாறு,சேவை மற்றும் அதன் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொள்ளல்.இச் சங்கத்தின் சர்வதேச நிலைமை மற்றும் இலங்கையில் ஆரம்பம்/உத்தியோகப்பூர்வ இலட்சினை தொடர்பான தகவல்கள் பற்றிய அடிப்படை விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

கி.பி-. 900-ஜெருசலம் நகரில் புனித மரியாவில் மதகுருமார் சிலர் யாத்திரைக்காக சென்ற போது சுகயீனம் மற்றும் பாதுகாப்பு தேவையான யாத்திரைக்காக வருகைத் தருபவர்களுக்கு சரீர உதவிகளை வழங்குவதற்காக கூடாரம் ஒன்றினை ஆரம்பித்தார்கள்.இக் கூடாரமானது புனித யோகானுக்காக ஒதுக்கப்பட்டிருந்த சிறியதொரு தேவாலயமாகும்.இக் குழுவினர் ஆரம்பித்த இந்த மனிதாபிமான பணியே புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையின் ஆரம்பமாகக் கருதப்படுகின்றது.

கி.பி.1530-1789 - இக் காலம் வரை மோல்டாவில் தமது பணிகளை மேற்கொண்டிருந்த புனித ஜோன் பிரதேசத்தினை புனித ரோமானிய தலைவரான 5ஆம் சார்ல்ஸ் மன்னரின் பிரதேசத்திற்கு மோல்டா வழங்கியது.

கி.பி.1877-முதலுதவியினை கற்பிக்க ஆரம்பிக்கப்பட்டதுடன் அதற்காக புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சங்கம் உருவாக்கப்பட்டது.முதலுதவி கையேடு வெளியிடல், முதலுதவி பயிற்சி வழங்கி சான்றிதழ் வழங்கி வைத்தல் இச் சங்கத்தின் பிரதானக் கடமையாக அமைந்தது.

கி.பி.1877 -ஜோன் சேர்லி என்பவரினால் புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் படையணி ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

கி.பி.1906 -இலங்கையில் அக்காலத்தில் ஆளுனராகப் பதவி வகித்த சேர்.ஹென்றி ஆதர் பிளேக்கினால் புனித ஜோன் மத்திய நிலையம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

கி.பி.1922-புனித ஜோன் இளைஞர்.யுவதிகளுக்காக புனித ஜோன் கட்டெட் நிகழ்ச்சித் திட்டம் ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது.

கி.பி.1987-புனித.ஜோன் அம்புலன்ஸ் படையணியின் நூற்றாண்டு கொண்டாட்டத்தை முன்னிட்டு 6-11 வயதையுடைய சிறுவர்களுக்காக புனித ஜோன் பெஜர் குழு உருவாக்கப்பட்டது.இலங்கையில் புனித ஜோன் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டமாக இந்த பெஜர் நிகழ்ச்சித் திட்டத்துடன் ஒன்றிணைந்த நிகழ்ச்சித்திட்டமே நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது. 1990 ஆம் ஆண்டில் பிள்ளைகளுக்காக புனித ஜோன் கிட்டி நிகழ்ச்சித்திட்டம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

புனித ஜோன் சர்வதேசத் தொடர்பு-1906 ஆம் ஆண்டில் முழுமையாக இங்கிலாந்தின் ஒத்துழைப்புடன் செயற்பட்ட இலங்கை புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையின் செயற்பாடுகளானது 1948 இல் இலங்கை சுதந்திரமடைந்ததன் பின்னர் சுயாதீனமாக முன்னெடுக்க வேண்டியேற்பட்டது.அதன் காரணமாக இந் நிறுவனமானது நேரடியாக

வெளிநாட்டு நிதியினைப் பெறுகின்ற நிறுவனமாகவன்றி சுயாதீனமாக தாமே வருமானத்தை தேடிக் கொண்டு நடாத்தப்படும் நிறுவனமாக மாற்றம் பெற்றது.

புனித ஜோனின் ஒழுக்கம்:-எப்போதும் புனித ஜோன் நிறுவனத்தின் கௌரவத்தைப் பேணும் வகையில் செயற்படல் வேண்டும்.விசேடமாக கிட்டி சீருடை அணிந்திருக்கும் போது ஒழுக்கத்துடன் செயற்படல் வேண்டும் என்பதை உணர்த்துக.புனித ஜோன் சேவையின் விசேடத்துவம் யாதெனில் ஒழுக்கமும் மனிதாபிமானமுமாகும்.அவற்றைப் பேணுதல் அனைத்து உறுப்பினர்களினதும் பொறுப்பாகும்.

தொடக்கத்திலிருந்தே ஒழுக்கமும் மனிதாபிமானமும்

Discipline & Humanity from the beginning

தற்போது இலங்கையில் பயன்படுத்தப்படும் பெயர்

இலங்கை புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவை ST,JOHN AMBULANCE-SRILANKA
பிரதான மகுடவாசகமாக அமைவது

“மனித குலத்தின் சேவைக்காக” - “For the Service of Mankind”

பிரதான செயற்பாடாக அமைவது முதலுதவி பயிற்சி வழங்குவதுடன் தேவையேற்படும் போது முதலுதவி சேவையை வழங்குதல்

பிரதான நிர்வாகக் கட்டமைப்பு-St.John Srilanka Administrative Structure

1. பணிப்பாளர் சபை **Board of Directors**
2. பிரதானக் கட்டளையதிகாரி **Chief Commander**
3. பிரதான ஆணையாளர் **Chief Commissioner**
4. மாவட்ட ஆணையாளர் **District Commissioner**
5. மாவட்ட அதிகாரிகள் **District Officers**
6. குழுவுக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியர் **Kitty leader-Teacher Incharge**
7. கிட்டி குழு **Kitty Group Members**

செயற்படுத்தப்படும் நிகழ்ச்சித் திட்டம்-St.John Srilanka-Main Programs

1. முதலுதவி பயிற்சியும் சேவையும்-First Aid training & Services >12 y
2. புனித ஜோன் கிட்டி-St john Kitty 06-11y
3. புனித ஜோன் கட்டெட்-St john Cadet 12-18Y
4. புனித ஜோன் வயது வந்தோர் -St john Adult 18-65Y
5. புனித ஜோன் அனுபவசாலிகள்-St john Veterans >65Y

புனித ஜோன் கிட்டி St john kitty

வயதெல்லை 6 வயது தொடக்கம் 11 வயது வரை.

உரிய சீருடையொன்றுள்ளது.

09 சின்னங்களை மூன்று வருடத்தினுள் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

மூன்று வருட இறுதியில் சுப்பர் கிட்டி சின்னத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

12 வயதாகும் போது புனித ஜோன் கட்டெட் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் இணைந்து கொள்ள முடியும்.

சர்வதேச புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவை

ஒவ்வொரு வருடத்திலும் சர்வதேச முகாம் மற்றும் வேறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் இடம் பெறுவதுடன் திறமை காட்டும் பிள்ளைகள் மற்றும் உத்தியோகத்தர்களுக்கு சர்வதேச நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் பங்கு கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைக்கப் பெறும்.

புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையானது 40 நாடுகளில் செயற்படுத்தப்படும் சர்வதேச ரீதியாக அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள மனிதாபிமானத்தை முதன்மையாகக் கொண்ட நிறுவனமாகும். அவ்வாறான நிறுவனத்தில் அங்கத்துவம் வகிக்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டி பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளது.

புனித ஜோன் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் தொடர்புபட்ட நாள் முதல் அனைத்து கிட்டிக்களும் புனித ஜோன் குடும்பத்தில் அங்கத்தவராவார்கள்.

இந் நிறுவனத்தின் உத்தியோகத்தர்களுக்கும் அங்கத்தவர் எந்தவொரு ஊதியத்தையும் பெறாது தமது நேரம், காலம், உழைப்பு, பணம் என்பவற்றை தன்னார்வ அடிப்படையில் செலவிட்டு பணி செய்கின்றனர். தன்னார்வத்திற்கு உரிய கௌரவமும் போற்றுதலும் பெற்றுக் கொடுத்தல் முழு சமூகத்திற்குமுரிய பொறுப்பாகும்.

தற்போது பயன்படுத்தப்படும் சின்னங்கள்.

ST JOHN SRI LANKA



ST JOHN KITTY



ST JOHN CADET



சர்வதேச தலைமையகம்.

The Order of St John , 3 Charterhouse Mews , London, EC1M 6BB, United Kingdom. Telephone: +44 (0) 207 251 3292 Email: info@orderofstjohn.org

Web: www.orderofstjohn.org

தேசிய தலைமையகமும் விலாசமும்

ST JOHN AMBULANCE, SRI LANKA
 No. 65/11, Sir Chittampalam A Gardiner Mawatha, Colombo 02.
 T.P./ Fax: +940112341736/ +940112437744 076 137 8495 077 106 4377
 E mail : stjohnstraining@sltnet.lk stjohnservice@sltnet.lk
 Web: www.stjohnsrilanka.org www.stjohnsl.org

இலங்கை சென் ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவை-பெறுமதியும் அங்கீகாரமும்

	<p>ST JOHN Respect Humanity -Self& Others-Both matters இலங்கை புனித ஜோன்- மனிதாபிமானத்திற்கு மதிப்பளிப்போம் தாமும் பிறரும் - இரு தரப்பும் பெறுமதியானவர்கள்.</p>						
	<p>ST JOHN towards GREEN WORLD இலங்கை புனித ஜோன்- பசுமை உலகு எண்ணக்கரு சூழலை பாதுகாப்போம் Save environment பிளாஸ்டிக்கைக் குறைப்போம்- Minimize plastic usage இயற்கைக்கு மதிப்பளிப்போம்- Respect Naturalism</p>						
	<p>ST JOHN Family Friendly concept இலங்கை புனித ஜோன்-குடும்பம் பேணல் எண்ணக்கரு</p> <table border="0"> <tr> <td>Respect bonds</td> <td>Minimize burden</td> <td>Promoth Health</td> </tr> <tr> <td>பந்தத்தை பேணுவோம்</td> <td>அழுத்தத்தைக் குறைப்போம்</td> <td>ஆரோக்கியம் பேணுவோம்</td> </tr> </table>	Respect bonds	Minimize burden	Promoth Health	பந்தத்தை பேணுவோம்	அழுத்தத்தைக் குறைப்போம்	ஆரோக்கியம் பேணுவோம்
Respect bonds	Minimize burden	Promoth Health					
பந்தத்தை பேணுவோம்	அழுத்தத்தைக் குறைப்போம்	ஆரோக்கியம் பேணுவோம்					
	<p>ST.JOHN FOLLOWS-Child Friendly & Safty practices இலங்கை புனித ஜோன் சங்கம்-சிறுவர் நேயமும் சிறுவர் பாதுகாப்பும் அனைத்தும் பிள்ளைகளின் நலனுக்காக</p>						

இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

1.மனிதாபிமானம்-Humanity

சர்வதேச புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையானது மனிதாபிமானத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு இவ்வுலகில் ஆரம்பிக்கப்பட்டதோர் அமைப்பாகும்.யுத்தம் மற்றும் பிற சந்தர்ப்பங்களில் அனர்த்தங்களுக்குள்ளாகும் நபர்களுக்கு தன்னார்வ அடிப்படையில் மனிதர்களைப் பேணுவதற்காக உருவாக்கப்பட்டதாகும்.

2.சக வாழ்வு (Co Existence)

இலங்கைப் புனித ஜோன் சேவையானது நாடு முழுவதும் செயற்படும் அதே நேரம் மேலிருந்து கீழ் வரை பல்வேறு இன மதம் மொழிசார்ந்த உத்தியோகத்தர்களையும் அங்கத்தவர்களைக் கொண்டு செயற்படும் அமைப்பாகும்.

3.சமத்துவம்(Equality)

எமது நிறுவனமானது இன,மத,மொழி,மற்றும்,அந்தஸ்த்து பிரதேச வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் அனைவரும் எவ்வித பாரபட்சமுமின்றி செயற்படக் கூடிய பின்னணி உருவாக்கப்பட்டு வழங்கப்பட்டிருக்கின்றது.

4.வெளிப்படைத் தன்மை (Transparency)

எமக்கான சட்ட திட்டங்களின் படி எமது சங்கத்தின் அங்கத்தவர்களுக்கு மட்டுமன்றி சமூகத்திலுள்ள எவருக்கும் புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சங்கத்தின் செயற்பாடுகள் தொடர்பில் தெரிந்து கொள்வதற்கான உரிமை உள்ளது.

5.பசுமை உலகம் (Green World)

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையானது பசுமை உலகு எண்ணக் கருவினை ஏற்றுக் கொள்வதுடன் 2022 ஆம் வருடம் தொடக்கம் பசுமை உலகு எண்ணக் கருவிற்கு ஏற்ப செயற்பட திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

1. முடிந்தளவு அச்சிடப்பட்ட ஆவணங்களிலிருந்து விலகி Eformat முறையில் கணினியை அடிப்படையாகக் கொண்ட அட்டவணை முறையில் பொருத்தப்பாடடைவதற்கு எதிர்பார்க்கப்பட்டுள்ளது.
2. வதிவிட முகாம் மற்றும் வேறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களின் போது மரம் செடி கொடிகளுக்கு பாதிப்பு ஏற்படுத்தாதிருத்தலை உறுதிப்படுத்தல்,மரங்களை வெட்டி தயாரிக்கும் உபகரணங்களை பாவித்தல்.தோரணங்கள் அமைத்தல் ஆகிய விடயங்களை கொள்கையடிப்படையில் நிராகரித்தல்.
3. சகல கிட்டி உறுப்பினர்களும் குறைந்தது ஒரு மரத்தையாவத நட்டு அதனைப் பேணிப் பாதுகாத்தலும் பராமரித்தலும் அறிக்கை சமர்ப்பித்தலும்.
4. பிளாஸ்டிக் மற்றும் வேறு செயற்கைப் பொருட்களை முகாம் செயற்பாடுகளின் போது முடிந்தளவு நிராகரித்தலும்,புனித ஜோன் அங்கத்தவர்களின் பாடசாலைகளில் பொலித்தீன் பாவனையை நிராகரிக்கும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தல்.

6.சிறப்பு - Excellence

எப்போதும் எமது நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை சர்வதேச தரம் மற்றும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப நடாத்திச் செல்லல் மற்றும் எமது நிகழ்ச்சித் திட்டத்தையும் மற்றும் சேவைகளையும் இயன்றவரை அனைத்து மாவட்டங்களிலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ஒரே விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப செயற்படுத்தல்

7.புனித ஜோன் சிறுவர் நேயமும் சிறுவர் பாதுகாப்புக் கொள்கையும்

St john Child friendly & Child safty policy

புனித ஜோன் சிறுவர் நேயமும் சிறுவர் பாதுகாப்புக் கொள்கையடிப்படையில் நாங்கள் செயற்படுகிறோம்.அதன்படி எமது நிறுவனம் சிறுவர்களுக்கெதிரான அனைத்து வன்முறைகளையும் நிராகரிப்பதுடன் எமது அனைத்து நிகழ்ச்சித் திட்டங்களும் சிறுவர்களின்

உலகத்திற்கு உளரீதியாகவோ உடல் ரீதியாவோ எவ்வித அழுத்தங்களையும் வழங்காத விதமாகவே மேற் கொள்வதற்கு திட்டமிடப்பட்டுள்ளது.

8. புனித ஜோன் குடும்ப நேயக்கொள்கை-St john family friendly policy

புனித ஜோன் குடும்ப நேயக் கொள்கையின் கீழ் கிட்டி பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி அவர்களின் குடும்பத்தின் அனைவரினதும் ஆரோக்கியம் தொடர்பில் நாங்கள் செயற்படுகின்றோம்.அது போல பிள்ளைகளை வழிகாட்டல் மேற் கொள்ளும் விதம் தொடர்பில் பெற்றார்களைத் தெளிவுபடுத்தி கிட்டிகளின் வாழ்க்கையை வெற்றி பெறச் செய்வதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றோம்.எமது நிகழ்ச்சித் திட்டமானது பொருளாதார.உளவியல் மற்றும் கலாசார ரீதியாக குடும்ப முறைக்கு எவ்வித அழுத்தங்களும் ஏற்படாத வகையில் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன.

அனைத்தும் பிள்ளைகளின் நலன்களுக்காகவே

நோக்கம்

பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தாமும் மற்றவர்களும் ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறும் விதம் தொடர்பில் எளிமையான அறிவை வழங்க வேண்டும். அனர்த்தங்களை வெற்றிகரமாக எதிர் நோக்குவது போல அனர்த்தங்கள் ஏற்படாமல் வெற்றிகரமாக தவிர்ப்பதும் முக்கியமானதாகும். அது போலவே நவீன சமூகத்தில் ஏற்படும் பல்வேறு விதமான ஆபத்தான நிலைமைகள் தொடர்பிலும் தெளிவு பெறுவது அவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுதலும் இதன் எதிர்பார்ப்பாகும்.

விபத்துக்கள்

தவிர்த்துக் கொள்ளக் கூடிய அல்லது முடியாத எதிர்பாராத நிலைமையின் காரணமாக உடலியல், உளவியல் அல்லது பொருள் ரீதியாக பாதிப்பு ஏற்படல்.

விபத்துக்கள் அல்லது அனர்த்தங்களுக்கான காரணங்கள்.

1. தவறான தீர்மானம் அல்லது தவறான செயற்பாடுகள் காரணமாக.
2. கவலையீனம் அல்லது அலட்சியம்
3. அதீத நம்பிக்கையுடன் செயற்படல்.
4. ஒழுங்கீனமாக செயற்படுதல்.
5. தத்துவ ரீதியாகவன்றி கருதுகோள் அளப்படையில் செயற்படுதல்.



அனர்த்தங்களுக்கேதுவான மன நிலை

1. பதட்டம்
2. உளசிக்கல் நிலை
3. கவனமின்றியிருத்தல்
4. விரக்தி
5. அதீத மதிப்பீடு

அனர்த்தங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

1. அறிவைப் பெறல், தெளிவூட்டல், அறிவைப் பயன்படுத்தல்.
2. ஆபத்தான நிலைமைகளை இனங் காணலும் வருடத்திற்கு ஒரு தடவை மீள்பரீட்சித்துப் பார்த்தலும்.
3. மாற்றக் கூடிய ஆபத்தான நிலைமை தொடர்பில் மாற்று வழிகளைக் கையாளல்.
4. எப்போதும் கவனம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான தத்துவங்கள் அடிப்படையிலேயே செயலாற்றுதல்.
5. விபத்தொன்று ஏற்படுமாயின் அச்சம்பவம் தொடர்பில் பகுப்பாய்வு செய்து மீண்டும் அவ்வாறான நிலைமை நடைபெறாமலிருப்பதற்கான வழிவகைகளை மேற் கொள்ளல்.

சிறு பிள்ளைகளை விபத்திலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமாயின்

1. வளர்ந்தவர்கள் முறையாக பொறுப்புடன் செயற்படல்.
2. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகளை சிறந்த உள நிலையைக் கொண்ட பெரியவர்களின் பராமரிப்பின் கீழ் விடுதல்.(Under Supervision of mentally sound Adult)
3. எடுகோள்களினடிப்படையில்ன்றி கோட்பாடுகளினடிப்படையில் செயற்படல் வேண்டும்.
4. சூழலை முடிந்தளவு பாதுகாப்பான முறையில் பேணல்
5. பிள்ளைகளை பராமரிக்கும் நேரங்களில் தொலைபேசி பாவனையை முடிந்தளவு தவிர்த்தல்.

விபத்துக்குள்ளான பிள்ளைகளுக்கு முதலில் மேற் கொள்ள வேண்டிய முதலுதவிகள் எவற்றையும் மேற்கொள்ளாது அழுது புலம்பி கலவரம் மற்றும் பதற்றமடைந்து வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்வதன் காரணமாகவே அவர்களை இழக்க நேரிடுகின்றது.

முதலுதவியின் மூலம் உயிர்களைப் பாதுகாக்க முடியும்

A.வீட்டில் பாதுகாப்பு (Safty at Home)

வீட்டில் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்களை தெளிவுபடுத்தல் சிறுவர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் மற்றும் தாமும் விபத்துக்களிலிருந்து அனர்த்தங்களிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான வழி முறைகளை கற்றுக் கொடுத்தல்.முறையான வழிமுறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அவர்களின் வீட்டுச் சூழலை பாதுகாப்பானதாக மாற்றிக் கொள்ளல்.

அடிக்கடி வீடுகளில் ஏற்படக் கூடிய அனர்த்தங்கள்.

1. விழுவதனால் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்- வழுக்குந்தரை. சமனற்றத் தரை ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறல்.
2. தீக் காயம்:-முறையற்ற நெருப்பு பாவனை./சுடு நீர்./சமைக்கும் போது ஏற்படக் கூடிய அனர்த்தங்கள் தொடர்பில் விளக்குதல்.
3. நஞ்சு உடலுக்குள் செல்லல்-நச்சுத் தாவரங்களை உட்கொள்ளல்/தவறுதலாக வேறு நச்சுப் பதார்த்தங்களை உட்கொள்ளல்.
4. மருந்துகள்:-பெரியவர்களின் மருந்துகளை சிறியவர்கள் உட்கொள்ளல். சிறியவர்களின் முன்னிலையில் வளர்ந்தவர்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளாதிருத்தல்.ஏனெனில் சிறியவர்கள் பெரியவர்களைப் பின்பற்ற முயல்வர்அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் மருந்துகளை சிறியவர்கள் இலகுவில் எடுக்க முடியாத இடங்களில் வைத்திருத்தல்.
5. விளையாட்டுப் பொருட்களின் சிறு பகுதிகள் சுவாசப் பாதையில் அடைத்துக் கொள்ளல்.இதன் காரணமாக சுவாசம் தடைபட்டு உயிராபத்து ஏற்படக் கூடிய நிலை ஏற்படும்.இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் முதலுதவியின் மூலமாகவே மீட்க முடியும்.

6. விலங்குகளினால் ஏற்படக் கூடிய விபத்துக்கள்:-நாய்,பூனைகளை தவறான முறையில் கொஞ்சுதலின் போது கடித்தல்.தூங்கும் அல்லது உணவுண்ணும் விலங்குகளை தொந்தரவு செய்யும் போது கடிக்கும்
7. மின்னதிர்ச்சி:-பிள்ளைகள் மின் வயர்களை கையாள முயற்சித்தல். பழுதடைந்த மின்னூபகரணங்களைக் கையாளும் போது மின்னதிர்ச்சி ஏற்படும்.தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்கான அன்டனாவைப் பொருத்தும் போது மின்னதிர்ச்சி ஏற்படல்.
8. கிணறு மற்றும் தண்ணீர் தொட்டி:-பாதுகாப்பற்ற வடிகான்கள்.குழிகளினுள் வீழ்தல்.விளையாடும் போது தண்ணீர் நிறைந்த குழியில் விழுந்த பந்தை எடுக்கச் சென்று வீழ்தல்.
9. கருவிகளும் சாதனங்களும்.வீட்டிலிருக்கும் கூரான ஆயுதங்களான கத்தி,கத்திரி போன்றவற்றை சிறுவர்கள் இலகுவில் எடுக்க முடியாத இடங்களில் வைப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளல்.வீட்டில் திருத்தப் பணிகள் மேற் கொள்ளப்படும் போது பயன்படுத்தும் உபகரணங்கள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்.
10. விளையாட்டு உபகரணங்களும் மின்கலங்களும்:-வயதுக்கேற்ற விளையாட்டுப் பொருட்களை மட்டும் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும். இல்லாதுவிடின் அவற்றின் சிறு பாகங்கள் சுவாசப் பாதையில் அடைத்துக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும்.அது போலவே விளையாட்டுப் பொருட்களிலுள்ள மின்கலங்களை விழுங்கப்படவோ அல்லது சுவாசப் பாதையில் அடைத்துக் கொள்ளும் நிலையோ ஏற்படலாம்.இம் மின் கலங்களில் Button Battery மிக மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கூடியவை.

B.பாதுகாப்பான வெளிச் சூழல்:-

1. கிராமியப் பிரதேசங்களில் காணப்படும் காடுகள்,ஆறுகள் தொடர்பில் விளக்குதல்,பாதுகாப்பான முறையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தல் தொடர்பில் அறிந்திருத்தல்.
2. விளையாட்டு மைதானம்,சிறுவர் பூங்கா,ஆகிய இடங்களில் பொறுப்புடன் நடந்து கொள்வதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பில் தெரிந்திருத்தல்.
3. வழக்கும் இடங்களைப் பயன்படுத்தும் போது ஓடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மெதுவாக முடிந்தளவு ஏதேனும் ஓர் ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தி நடக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குதல்.
4. பாம்புகள்,வேறு ஏதேனும் ஆபத்தான உயிரினங்கள் காணப்படும் மற்றும் நடமாடும் சூழல் தொடர்பில் எளிய விளக்கத்தை வழங்குதல்.
5. நுளம்புகள் பெருமளவில் காணப்படக் கூடிய மாலை நேரங்களில் முடிந்தளவு வெளியில் செல்லாதிருத்தல்.

C.மின்னல் தாக்குதல்(Lightning)

மின்னலால் ஏற்படக் கூடிய அனர்த்தங்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கான அறிவுறுத்தல்களை வழங்குக.

1. திறந்த வெளி/திறந்த வாகனங்களில் பயணம் செய்தல் மற்றும் மரங்களினருகே/கீழே நின்றலைத் தவிர்த்தல்.
2. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அன்டனா பொருத்துதலைத் தவிர்த்தல்.
3. பெறுமதியான மின்னூபகரணங்களிலிருந்து மின்னிணைப்புக்களைத் துண்டித்தல்.
4. மின்னல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தொலைப்பேசி பாவனையை தவிர்த்தல்.
5. மின்னல் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் தொலைக்காட்சி/வானொலி என்பவற்றைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து தவிர்த்திருத்தல்.

D.நுளம்புகள் பெருக்கமடையும் இடங்களின் பாதுகாப்பு:-

டெங்கு காய்ச்சலின் பாதிப்பு மற்றும் அந்நோய் நுளம்புகளின் மூலமாகவே பரவுகின்றது என்பதை தெளிவுபடுத்தல் மனிதர்களின் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளின் மூலமாகவே நுளம்புகள் பரவக் கூடிய இடங்கள் உருவாகின்றன என்பதை விளக்குதல்.

1. வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது வீட்டில் நுளம்பு பெருக்கக் கூடிய இடங்கள் இருக்கின்றதா என்பதை பரிசீலித்துப் பார்த்தலும் அவற்றை முறையாக சுத்தம் செய்தலும்.
2. வீட்டில் நீர் தேங்கி நிற்கக் கூடிய இடங்களான கூரையில் நீர் வடிந்தோடும் வடிகான், குளிர்சாதனப் பெட்டி, பூச்சாடி, நீர்த் தாங்கி, டயர் ஆகிய இடங்களில் நீர் தேங்கியுள்ளதா என்பதைப் பரிசீலித்து அவற்றை அகற்ற உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
3. யோகட். ஐஸ்கிரீம், போன்ற உணவுகளை உட்கொண்ட பின் அவற்றின் கொள் கலன்களை துளையிட்டு அவற்றில் நீர் தேங்காத வகையில் உடனடியாக அகற்றுதல்.
4. இளநீர் அருந்திய பின்னர் அவற்றின் மட்டைகளை வெட்டி நீர் தேங்காத வகையில் அகற்றுதல்.
5. நுளம்புகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதன் பொருட்டு மாலை 5 மணியின் பின்னர் யன்னல், கதவுகள் ஆகியற்றை மூடிவிடுதல், நுளம்பு வலைகளைப் பயன்படுத்தல், கை, கால்களை மூடும் வண்ணம் நீளமான ஆடைகளை அணிதல்.
6. இப்பாதுகாப்பு முறைகளை வீட்டிலுள்ளோருக்கும் தெளிவுப்படுத்தி அவ்வழிமுறைகளை பின்பற்ற ஊக்குவித்தல். டெங்கு நோய் மிகவும்

ஆபத்தானது . நோய் வராமல் தடுப்பது மிக இலகுவானது.

E.வீதியில் பாதுகாப்பு(Road Safty)

இலங்கையில் ஏற்படும் வீதி விபத்துக்கள் தொடர்பில் காணப்படும் அபாயகரமான நிலைமை தொடர்பில் விளக்குக.வாகன விபத்துக்களினால் ஆரோக்கியமான சிறுவர்கள், வளர்ந்தவர்கள்,முதியவர்கள் ஆகிய அனைத்து வயதுப்பிரிவினரின் வாழ்க்கையானது வீணாகிப் போகின்றது என்பதை விளக்குக.

1. பாதையில் நடக்கும் போது மிகக் கவனமாக செயற்படுதல் முக்கியமானது.
2. பாதையில் பயணிக்கும் போது குறுக்காக,தொடர் வரிசையாக,வீதியில் விளையாடிய வண்ணம் பயணித்தல் கூடாது என்பதுடன்,வீதியில் விளையாடுதல் மிக ஆபத்தானது.
3. பாதசாரி அறிந்திருக்க வேண்டிய எளிமையான வீதி சமீக்கைகள் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்துக.
4. வீதியினை கடக்கும் முறையை முறையாக சொல்லிக் கொடுக்கவும். வெள்ளைக் கோடுகள் இல்லாத இடத்தில் பாதசாரிகள் வீதியைக் கடக்கும் முறையை பிரயோக ரீதியாக பயிற்சியளித்தல் முக்கியமானது.
5. இவ்வாறான இடங்களில் பரவலாக விபத்து இடம் பெறும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாகும். ஆகையில் சரியான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் முக்கியமானதாகும்.சுரங்கப் பாதைகள்,மேம்பாலம் ஆகியவற்றை சோம்பலின்றி பாவிக்கச் செய்தல்.
6. இரவு நேரங்களில் சாரதிகளுக்கு புலப்படக் கூடிய வகையிலான இருள் நிறமில்லாத வெளிர் நிறத்தைப் பிரதிபலிக்கும் வகையிலான ஆடைகளை அணிவது பொருத்தமாகும் .ஒளியை தெறிக்கச் செய்யும் கோடுகளுடனான ஆடைகள், பயணப் பைகளைப் பயன்படுத்தல். இருள் நிறமுடைய ஆடைகள் 17 மீற்றர் தூரத்தில் புலப்படாது. வெள்ளை நிற ஆடைகள் 55 மீற்றர் தூரத்தில் புலப்பட மாட்டாது. வெளிச்சத்தை தெறிக்கச் செய்யும் நிறத்திலான ஆடைகள் 300 மீற்றரில் புலப்படும்.
6. மோட்டார் வாகனத்தில் பயணிக்கும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு விதிமுறைகளைத் தெளிவுப்படுத்தல்.
 - A. ஆசனப்பட்டிகளை அணிந்திருத்தல் கட்டாயமானது.
 - B. 1-4 வயதுடைய பிள்ளைகள் பெரியவர்களுடன் அணியக் கூடிய ஆசனப்பட்டிகளை அணிதல்.
 - C. சிறு பிள்ளைகளுக்காக விசேட ஆசனங்களை பயன்படுத்தல்.
 - D. வாகனக் கதவுகளின் தாழ்ப்பாள்கள் சரியாக பொருந்தியிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளல்.
 - E. சாரதி பதற்றமடையும் அல்லது குழப்படையும் வகையில் செயற்படுவதைத் தவிர்க்க.
 - F. வாகனத்திற்கு வெளியில் எவற்றையும் வீசுவதைத் தவிர்த்தல்.
 - G. வாகனத்திற்கு வெளியில் நிற்கும் போது வாகனத்திற்கு முன்னாலோ பின்னாலோ நிற்காதிருத்தல்.வாகனம் முன்னால் அல்லது பின்னால் செல்லும் போது அனர்த்தம் ஏற்படலாம்.

7. பெற்றாருடன் மோட்டார் சைக்கிளில் செல்லும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்.

- a. முறையாக தலைக்கவசம் அணிந்திருத்தல், உரிய எண்ணிக்கைக்கு அமைவாக பயணித்தல்.
- b. பொருத்தமற்ற வகையில் பொருட்களைக் கொண்டு செல்லாதிருத்தல்.
- c. நித்திரைக் கலக்கத்தில் ஆசனத்தில் பின்புறமாக செல்லுதல் அபாயகரமானது.
- d. ஆடைகளின் பகுதிகள் சக்கரங்களினுள் சிக்குவதன் மூலம் பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படல்.

அண்மையிலுள்ள பொலிஸ் நிலையங்களின் போக்குவரத்துப் பிரிவிலிருந்து வளநபர்களின் உதவியை பெற்றுக் கொள்க.

F.புகையிரதத்தில் பாதுகாப்பு

1. புகையிரத மேடையில் ஓடுதல்.விளையாடுதல் கூடாது.
2. புகையித மேடையின் அந்தத்திற்கு செல்லுதல் ஆபத்தானது, அதனைத் தவிர்த்தல்.
3. புகையிரதம் நிறுத்தப்பட முன் ஏறுவதோ, இறங்குவதோ கூடாது.
4. புகையிரதம் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் போது கதவுகளை மூடுதல், திறத்தல். கதவுக்கு அருகில் நின்றால் என்பவற்றைத் தவிர்த்தல்.
5. புகையிரதத்தின் யன்னல்களின் வழியாக பொருட்களையோ, தண்ணீரையோ வீசுதல், ஆகியவற்றை செய்யாதிருத்தல்.
6. ஆசனங்களை ஒதுக்கிக் கொண்டு பயணிக்கும் போது தமக்கு ஒதுக்கப்பட்ட ஆசனத்திலேயே அமர்ந்திருத்தல். மாற்றம் செய்ய வேண்டுமாயின் உரிய பயணியிடம் தயவுடன் வேண்டுகல்.
7. தொலைபேசியைப் பயன்படுத்த வேண்டுமாயின் ஏனைய பிரயாணிகளுக்கு தொந்தரவற்ற முறையில் பயன்படுத்தல்.
8. பிறருக்கு அசௌகரியம் ஏற்படுத்தும் வகையிலான கடுமையான வாசனையுடைய பானங்களை அருந்தாதிருத்தல் மிகவும் பொருத்தமாகும்.
9. புகையிரதப் பாதைகளில் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும் அது தண்டனைக்குரியக் குற்றமுமாகும்.
10. புகையிரதக் குறுக்குப் பாதைகளில் கதவு மூடப்பட்டிருக்கும் போது அதன் ஊடாகச் செல்லுதல் ஆபத்தானதாகும். பெரியவர்களுக்கும் அதனை ஞாபகப்படுத்துதல் முக்கியமானதாகும்.

G. பேருந்தில் பாதுகாப்பு.

1. பேருந்து நிலையத்தில் நிற்கும் போதும் வாகனங்களின் அருகே செல்லும் போதும் எச்சரிக்கையுடனிருத்தல். வெளியேயுள்ளவர்கள் சாரதிகளுக்கு தென்படமாட்டார்கள் ஆகையால் விபத்து நேரிடலாம்.
2. வாகனத்தை முழுமையாக நிறுத்தும் வரையில் ஏறவோ, இறங்கவோ கூடாது.

3. வாகனத்தின் ஜன்னலிலிருந்து எதையும் வீசக் கூடாது.
4. வாந்தி ஏற்படும் நிலை ஏற்படுமாயின் பொருத்தமான பையொன்றை பாவித்தல்.
5. வாகனங்கள் செல்லும் இடங்களில் கைப்பேசியைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.
6. தாம் கொண்டு செல்லும் பொருட்கள் மற்றவர்களுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படாதிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளல்.

H . பட்டாசுகள் வானவெடிகளிலிருந்து பாதுகாத்தல்

1. வளர்ந்தவர்களின் அறிவுறுத்தல்களின் பேரில் செயற்படுக. 2. பொருட்களிலுள்ள அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றுக.
3. செல்லப் பிராணிகளை தவிர்த்து பற்ற வைக்க 4. நிலா குச்சிகளை பிள்ளைகளுக்கு வழங்காதீர்கள்.
5. பற்ற வைத்து வீசாதீர்கள் 6. தீ பற்றாவிடில் அருகே செல்ல வேண்டாம்.
7. எரிந்தவற்றை நீர் நிறைந்த பாத்திரத்தில் இடுக 8. கையில் வைத்துக் கொண்டு ஓட வேண்டாம்.
9. ஒருவரை கேலி செய்ய பயன்படுத்த வேண்டாம்.
 - ❖ உங்களின் மகிழ்ச்சி பிறரின் உள நிலையை அல்லது சொத்துக்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாமலிருத்தல் வேண்டும்.

I நீரில் பாதுகாப்பு (Water Safty)



1. தெரியாத இடங்களில் குளிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
2. அறிமுகமான இடங்களாயினும் அங்கு ஏற்படக் கூடிய காலநிலை மாற்றங்களான போது அவதானமாயிருத்தல்.
3. நீச்சல் தடாகங்களில் நீந்தும் போது சட்ட திட்டங்களுக்கு ஏற்ப எவ்வாறு செயற்படுதல் என்பதைத் தெரிந்திருத்தல்.
4. நீர் விளையாட்டுக்களின் பின்பற்றக் கூடிய கூடிய சாதாரண பாதுகாப்பு சட்ட திட்டங்களை பற்றித் தெரிந்திருத்தலும் அவை எதற்காக என்பது பற்றியும் தெளிவுப் பெறல்.
5. கடற் கரைகளில் பறக்க விடப்பட்டுள்ள காட்டப்படும் சமிக்ஞைகளின் அர்த்தம் ,மற்றும் கடற்கரையில் ஏற்படக் கூடிய ஆபத்துக்கள் பற்றி தெளிவு பெறல்.
6. அவசர நிலைமைகளின் போது (கடற்கரையில்) மேற் கொள்ளக் கூடிய வேண்டியவைப் பற்றி தெரிந்திருத்தல்.
7. சிறு பராயத்தின் போது அவர்களை கூடுமான வரை பெரியவர்களின் அருகில் வைத்திருத்தல் பாதுகாப்பானது என்பதை சுட்டிக்காட்டுதல்.
8. கல்விச் சுற்றுலா போன்ற சந்தர்ப்பங்களின் போது விசேடமாக கவனமாயிருத்தல் வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்காட்டுதல்.
9. நீரில் மூழ்கும் ஒருவரை மீட்கும் போது மேற்கொள்ள வேண்டியவை தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.

10. படகோட்டத்தின் போது பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை முறையாகப் பின்பற்றுதல் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.
அனைத்து பிள்ளைகளையும் நீச்சல் கற்றுக் கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துக.
உயிர்பாதுகாப்புப் பிரிவினரிடமிருந்து தேவையான உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்க.

J.கடற் கரையில் பாதுகாப்பு.

கொடி சமிக்ஞை

- * சிவப்புக் கொடி - நீந்த வேண்டாம்
- * சிவப்புக் கொடியின் மத்தியில் வெண்ணிற வட்டம்-கரையிலிருந்து காற்று.
- * சிவப்புக் கொடியின் மத்தியில் மஞ்சள் சதுரம்-நீந்துவது பாதுகாப்பானது.

1. கடலையில் கால்களை நனைக்கும் போது பெற்றாருடனிருத்தல்.
2. சுகயீனமாயிருப்பின் நீந்துவதைத் தவிர்த்தல்.
3. உணவு உட்கொண்டவுடன் நீச்சலுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
4. அலைக்கு எதிர் திசையில் நீந்த வேண்டாம்.
5. நீங்கள் இக்கட்டான நிலைக்குள்ளானால் மேற் பக்கமாகத் திரும்பி கையை உயர்த்தி சத்தமிடுங்கள்.

அவசர நிலைமையின் போது

உயிர் பாதுகாப்பாளர்களுக்கு. கடற்கரை பாதுகாவலர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள் தொலைபேசி மூலம் தகவல்களை வழங்குக.

K.நபர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பு.

- a) சகபாடிகள் மற்றும் ஏனைய நபர்களிடமிருந்து ஏற்படும் அழுத்தங்கள்-(peer pressure /Bullying/Blackmail):-நாம் வாழும் சமூகத்தில் பல்வேறு வகையான நபர்கள் இருக்கின்றார்கள்.அவர்களுள் நல்லவர்களைப் போலவே தீய குணங்களைக் கொண்டவர்களும் இருப்பார்கள் எனபதை முதலில் தெளிவுப்படுத்துங்கள்.
- 1) அழுத்தங்களைப் பிரயோகிக்கக் கூடிய நபர்கள் இருக்கும் இடங்களைத் தவிர்க்க முடியுமாயின் மிகச் சிறந்த செயற்பாடு அல்லது நடவடிக்கை என்பதை சுட்டிக் காட்டுக.
 - 2) முடியுமானவரை அவர்களுடன் நேரடியான முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள தெளிவுப்படுத்துக.
 - 3) தமக்கு ஏற்படும் தொந்தரவு தொடர்பில் பெற்றார் மற்றும் ஆசிரியர்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருதல்.
 - 4) இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றார் பதற்றமடையாது மேற்கொள்ளக் கூடிய சரியான வழிமுறைகளை மேற்கொள்வது பற்றி பெற்றாரை தெளிவுப்படுத்துதல்.
 - 5) சில நேரங்களில் தேவைக்கதிகமாக அச்சத்தை வெளிக்காட்டுவதனூடாக சகபாடிகளினால் ஏற்படக் கூடிய தொந்தரவு அதிகமாகலாம்.

6) அச்சுறுத்தல்(Blackmail) செய்யப்படும் சந்தர்ப்பமாயின் உடனடியாக பெற்றாரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வருதல்.

b) அறிமுகமற்ற நபர்களிடம்

- 1) எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தமது பிரத்தியேகத் தகவல்கள் எதனையும் வழங்கக் கூடாது என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துதல்.
- 2) இனிப்புப் பண்டங்கள், உணவு மற்றும் பானங்கள் எதனையும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது என்பதை அறிவுறுத்துக.
- 3) பெற்றார்கள் கூறினார்கள் என யாராவது கூறினாலும் அவர்களுடன் செல்லக் கூடாது என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.
- 4) இயலுமானவரை வேறு ஆட்கள் உள்ள இடத்திற்கு சென்றுவிட வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துக.
- 5) அவர்கள் காட்டுவதற்கு முயற்சி செய்யும் படங்கள்.மற்றும் காணொளிகளை பார்ப்பதை தவிர்க்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.
- 6) எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களின் உடலை தொடுவதற்கு அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- 7) எதனையும் செய்ய முடியாவிடின் சத்தமிட்டு உதவியைப் பெற வேண்டும் என்பதை அறிவுறுத்துக.

c) அறிமுகமான நபர்களிடம்

- a) அறிமுகமான நபர்களிடமிருந்துங் கூட சில சமயங்களில் தேவையற்ற தொந்தரவுகள் ஏற்படலாம் என்பதை தெளிவுப்படுத்துதல்.
- b) உடலைத் தொடக் கூடாது என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.
- c) தெரியாத இடங்களிற்கு பெற்றாரின் அனுமதியின்றி தெரியாதவர்களுடன் செல்லக் கூடாது
- d) சந்தேகத்திற்கிடமான ஏதேனும் நடைபெறுமாயின் உடனடியாகப் பெற்றார்களுக்கு தெரியப்படுத்துதல்.
- e) எவ்விதமான நம்பிக்கையைப் பெற்றவராயினும் பொருத்தமற்ற செயற்பாடு இடம் பெறப் போகின்றது எனப் புரிந்தால் உடனடியாக அவ்விடத்திலிருந்து விலக அல்லது சத்தமிட வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.
- d) போதைக்குள்ளான நபராயின்

தற்காலத்தில் சமூகத்தில் போதைப் பொருள் பாவனை குறிப்பிடத்தக்களவான மட்டத்தில் இருப்பதனால் இவ்வாறான நபர்கள் தொடர்பில் அறிவுறுத்துக.

- 1) இத்தகையவர்கள் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பதனால் இவர்களினால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

- 2) அவர்களின் கண்கள் மற்றும் உடலியல் தோற்றங்களின் மூலம் கண்டு கொள்ள முடியும்.
 - 3) அவர்களுடன் பேசித் தீர்க்க முடியாது என்பதுடன் வேறு ஆட்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு அல்லது அறிமுகமானவர்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு சென்றுவிடல் வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.
 - 4) அவ்வாறான நபர்கள் நடமாடும் இடங்கள், நேரங்கள் தெரியுமாயின் அந் நேரங்களில் அவ்விடங்களிற்கு செல்வதிலிருந்து தவிர்க்க அறிவுறுத்துக.
 - 5) மதுபானம் அருந்திய வளர்ந்தவர்களிடமிருந்தும் இவ்வாறான பாதிப்புக்கள் ஏற்படலாம் என்பதைத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்
- e) கள்வர்கள் மற்றும் திருடர்களிடமிருந்து.
- 1) இரவு நேரங்களில் நித்திரையின் போது தாம் விழித்துக் கொண்டிருப்பதை காட்டிக் கொள்ளாதிருத்தல் பயன் தரும்.
 - 2) உயிருக்கே முதலிடம் வழங்குதல் வேண்டுமே தவிர பொருட்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அல்ல என்பதை தெளிவுப்படுத்தல்.
 - 3) இரவு நேரங்களில் கதவு யன்னல்களின் தாழ்ப்பாள்கள்களை இடப்பட்டிருப்பதை பார்த்து உறுதி செய்வதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளல்.
 - 4) தூர மற்றும் சன நெரிசல் மிகுந்த இடங்களுக்கு செல்லும் போது தேவையற்ற வகையில் பெறுமதியான ஆபரணங்கள் அணிவதையும்,கொண்டு செல்வதையும் தவிர்த்தல்.
 - 5) எவராவது ஆயுதங்களை காட்டி பயமுறுத்தி பெறுமதியானவற்றை கேட்டால் அவற்றை வழங்கி உயிரையும்,உடல் ரீதியாக காயமடைவதையும் தவிர்த்துக் கொள்ளல் முக்கியமானது என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.
- அறிமுகமானவர்களாயிருந்தாலும் பிறருக்கு கொடுக்குமாறு பொதிகள் பார்சல்களை வழங்கினால் அவற்றை நிராகரித்து அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் அவ்வகையான விடயங்கள் தொடர்பில் பெற்றாருக்கு தெரியப்படுத்தல். வேண்டும் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.

1) மேலே வேறு புற ரீதியான ஆபத்தான விடயங்களிலிருந்து பாதுகாப்பு குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக தற்காலத்தில் வேறு வகையிலான ஆபத்தான விடயங்களிலிருந்து குடும்பத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

- 1) மதுபானப் பாவனை
- 2) போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதல்
- 3) புகைத்தல்
- 4) பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளல்.
- 5) சுகாதாரம் தொடர்பான அலட்சியம்.



மேற் கூறப்பட்ட காரணிகள் இன்றைய நவீனக் குடும்பங்களில் பெருமளவில் காணக் கூடியதாகவுள்ளது. குடும்ப நேயக் கொள்கையினடிப்படையில் புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையானது இந் நிலைமைகளில் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படக் கூடிய அனர்த்தத்தையும், பாதிப்பையும் குறைத்துக் கொள்வதற்கு அவசியமான நடவடிக்கைகளை மேற் கொள்கின்றோம். அதன்படி

- 1) பெற்றார்களை அறிவுறுத்தும் வேலைத்திட்டம்.
- 2) உளவளத் துணைக்கு வழிப்படுத்தல்.
- 3) தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பில் அறிவுறுத்தல்.
- 4) தொற்றா நோய் தொடர்பிலான பரிசோதனைகளைப் பெற்றாருக்கு மேற்கொள்ளல்.
- 5) இவ்வாறான நிலைமைகளை எதிர்நோக்கும் விதம் தொடர்பில் பிள்ளைகளுக்கு தெளிவுப்படுத்துவதுடன் உளசக்தியை வலுப்படுத்துதல்.
- 6) வீட்டிலுள்ள அழுத்தங்களிலிருந்து விடுபட்டு உள ஆறுதலைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய நிலைமையை கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் ஊடாகப் பெற்றுக் கொடுத்தல். சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக் காரியாலயம் /சுவபியச /அரச வைத்தியசாலைகள்/மனநல சிகிச்சைப் பிரிவு ஆகியவற்றிலிருந்து தேவையான உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட அரச நிறுவனங்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகள் தொடர்புப்பட்ட விடயங்களில் அரச வைத்தியசாலையின் குழந்தை விசேட வைத்திய நிபுணர்களின் பிரிவின் உதவியினைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்..

குடும்ப அமைப்புக்கள் இவ்வாறான நிலைமைகளை வேறு நபர்களடன் கலந்துரையாடல் கூடாது. பிரத்தியேகத்தன்மையினையும், இரகசியத்தன்மையினையும் பாதுகாத்தல் அனைத்து புனித ஜோன் அம்புலன்ஸ் சேவையின் பொறுப்பாகும்.

ஆரோக்கியம் என்றால் என்பது தொடர்பில் விளக்கமளித்தல்.

ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் விதத்தை தெளிவுப்படுத்தல்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையின் பெறுமதியை தெளிவுப்படுத்தல்.

சிறந்த சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை சிறுவயதிலிருந்தே ஏற்படுத்துவதன் மூலமே எதிர்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய நோய்களை குறைத்துக் கொள்ளல்.

ஆரோக்கியம்-(physical.mental.social&Spiritual wellbeing)

உடல்,உள,சமூக, மற்றும் ஆன்மீக நன்னிலை

உடலியல் ரீதியாக நோயற்ற நிலை-போசாக்கு,உடல் பயிற்சி,சுத்தம்

உணவு-போசாக்கு

A. சிறந்த பழக்கம்- Habit First

குறித்த நேரத்திற்கு முறையாக உணவு உட்கொள்ளல்.

B. சரியான அளவு – Quantity second

வயதுக்கும் மற்றம் செயற்பாடுகளின் அளவிற்கேற்ப தீர்மானிக்கப்படும். சுறுசுறுப்பான பிள்ளைப்பருவத்தில் உடல் பருமன் அற்றவர்கள் உச்சளவில் உட்கொள்வதில் பாதிப்பில்லை.

C. உரிய தரம் - Quality Third

உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தையும்,அளவையும் முறையாக அமைத்துக் கொள்ளும் போது தரத்தைத் தீர்மானிப்பது இலகுவாகும்.

தரம் - Quality

1. போசாக்கு ரீதியாக தரமான உணவு – Nutritious

காபோவைதரேற்று,புரதம்.கொழுப்பு,நார்ப் பொருட்கள்.நுண்போசணை,நீர்

2. இயன்றவரை இயற்கையானவையாக இருத்தல்- Natural Items

3. செயற்கை மற்றும் இரசாயனப் பொருட்களை இயன்றளவு தவிர்த்தல் - Avoid Artificial Items & Chemicals

உணவு மற்றும் நீராகாரங்களைத் தெரிவு செய்தல்

சமகாலத்தில் சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு நலன் விளைவிக்கக் கூடிய உணவுகளையும் நீராகாரங்களையும் பெற்றுக் கொள்வது மிகக் கடினமானது.அதற்குக் காரணமாக அமைவது

1. அது தொடர்பில் குறைந்தளவான கவனம் செலுத்துதல்.

2. போதிய அறிவின்மை

3. விஞ்ஞான ரீதியான காரணங்களை விடவும் விளம்பரங்களை நம்புதல்.

4. பரபரப்பான வாழ்க்கைச் சூழலில் நேரமின்மை.

5. பொதிகளில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள பொருட்கள் தொடர்பில் நம்பிக்கைக் கொள்ள முடியாமை.எவ்வாறாயினும் இயன்றவரை பிரயோக ரீதியாகவும்,அறிவைப் பயன்படுத்தியும் தெரிவுகளை மேற் கொள்ளல் வேண்டும்.

1. வீட்டில்/கடைகளில் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகை-வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவு சிறந்தது.
2. குறைவான நிறம், குறைந்தளவான சர்க்கரை கொண்ட உணவு:- இயற்கையான உணவு வகைகள் சிறந்தது.
3. பழுதடையக் கூடிய தன்மை குறைவானப் பொருட்கள் - பணிஸ். கறி பணிஸ் என்பவற்றில் பணிஸ்.
4. ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட தரத்திற்குரிய உணவுகள் - முறையாகப் பொதியிடப்பட்ட / காலாவதியாகும் திகதி.

உணவும் போசாக்கும் - Food and Diet.

நாம் ஏன் உணவு உட்கொள்கின்றோம்?

- 1) உடல் விருத்தி ஏற்படுவதற்கு,
- 2) உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு,
- 3) நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு,
- 4) அறுசுவை இன்பத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு.

உணவின் மூலம் கிடைக்கப் பெறும் போசாக்குகள்

- 1) காபோவைதரேற்று 2)புரதம் 3.கொழுப்புச் சத்து 4.விட்டமின்கள் 5.கனியுப்புக்கள்
5. நுண்போசனை 7.நார்ப்பொருள் 8.நீர்

போசாக்கிற்கு ஏற்ப உணவுகளை வகைப்படுத்தல்.

A. சிவப்பு நிறத்திலான உணவுகளை உட்கொள்ளும் போது கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:-

- கோதுமை மாவினால் தயாரிக்கப்படும் உணவுவகைகள் (பாண்,பணிஸ்,ரொட்டி)
- அனைத்து வகையான இனிப்புப் பான வகைகள்.
- அனைத்து வகையான உடனடி உணவு வகைகள்.
- அனைத்து வகையான டின்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவு வகைகள்.
- அனைத்து வகையான சுவையூட்டப்பட்ட,இரசாயன நிறமிடப்பட்ட உணவு வகைகள்.

B. மஞ்சள் நிறத்திலான உணவு வகைகள்((முடிந்தளவு மட்டுப்படுத்த வேண்டிய உணவு வகைகள்))

- எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட உணவுகள்.

C. பச்சை நிறத்திலான உணவு வகைகள் (பாதுகாப்பான உணவு வகைகள்)

- தவிட்டுடன் கூடிய அரிசி மற்றும் தானிய வகைகள்

- மரக்கறி மற்றும் பழ வகைகள்
- பழங்கள்
- இயற்கையான தேசிய பானவகைகள்(இளநீர்,ரணவரா,பொல்பலா(தேங்காய்ப் பூ பானம்),,பெலிமல்(வில்வம் இலை பானம்)

வேண்டாம்.....!.அனைத்து வகையான போத்தல்களில் அடைக்கப்பட்ட பானங்களும் இனிப்புப் பானங்களும் அதிக ஆபத்தானவை.

வன் நார்ப்பொருள் கொண்ட உணவு

கொயிலைக் கிழங்கு,வாழைப்பூ,பீர்க்கங்காய்.,சுண்டைக்காய்,தாமரைக் கிழங்கு

மென் நார்ப் பொருள் கொண்ட உணவு

பழங்கள் , கரட், வட்டக்காய், கெக்கிரி. முள்ளங்கி போன்ற உணவு வகை

நார்ப் பொருள் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வதன் மூலம் நோய்கள் ஏற்படுவதிலிருந்து தவிர்க்கலாம்.

மலச் சிக்கல்,நீரிழிவு, குடலில் புற்று நோய், உடல்பருமன்

உணவுத் தயாரிப்பும் பரிமாறலும்

போசாக்கையும் தரத்தையும் பேணல். சுவையை பேணல்.சுத்தம் பேணல்,விருப்பத்தை பேணல்,மனிதர்கள் உண்ணக் கூடிய வகையில் உணவைத் தயாரித்தல்.

- போசாக்கையும் தரத்தையும் பேணக் கூடிய வகையில் உணவு தயாரித்தல்.
- தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகளை சுத்தமாகப் பேணல்.
- உணவுகளைக் கவர்ச்சியாகப் பரிமாறல் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல்.
- பல்வகைத் தன்மைக் கொண்டதாக தயாரித்தல்.
- பரிமாறும் போது கவர்ச்சியான முறையில் பரிமாறல்.

தற்காலத்தில் காணப்படும் வாழ்க்கை முறையில் சமகால நிலைமை

- 1) கணவனும் மனைவியும் வேலைக்கு செல்வதால் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதற்கான நேரமின்மைக் காரணமாக கடைகளில் உணவுகளைப் பெறும் நிலை காணப்படல்.
- 2) ஊடகங்கள் மூலமாக ஒளி/ஒலிபரப்புச் செய்யப்படும் கவர்ச்சியான(உண்மைத் தன்மையற்ற) விளம்பரங்களால் பெற்றார்களும் பிள்ளைகளுக்குத் தவறான உணவு வகைகளை பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- 3) தூர இடங்களுக்குப் பிரயாணம் செய்யும் போது வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளை எடுத்துச் செல்ல முடியாமை.
- 4) பிரபல்யமான பாடசாலைகளுக்கு மாணவர்கள் செல்வதால் அப் பாடசாலைகளுக்கு செல்ல அதிக தூரம் செல்ல வேண்டியிருப்பதால் சமைத்த உணவுகளை கடைகளில் பெறும் நிலைக் காணப்படல்

சமைத்த உணவுகளை கடைகளிலிருந்து பெறுவதால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்பான நிலைமைகள்.

- 1) அதிக செலவு.
- 2) சுவை வேறுபடுதலும், பொருத்தப்பாடிண்மையும்.
- 3) கிருமிகள் உடலுக்குள் உட செல்லக் கூடிய வாய்ப்பு.
- 4) உடலுக்கு பொருத்தமற்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் உடலினுள் செல்லும் வாய்ப்பு அதிகம்.
- 5) உடலுக்குப் பொருத்தமான வகையில் ஊட்டத்தைப் பெற முடியாது

எமது உணவு வேளைகளில் காலை உணவு வேளையின் முக்கியத்துவத்தை விளக்குக.

- a) காலை உணவு 7.00 மணிக்கு முன் உட கொள்ளல் சிறந்தது.
- b) பகலுணவு நண்பகல் 12.00 மணிக்கும் 2.00 மணிக்கிடையே உட்கொள்ளல் சிறந்தது
- c) இரவுணவு இரவு 8.-00 மணிக்கும் 10.00 மணிக்குமிடையே உட்கொள்ளல் சிறந்தது

காலை உணவை தவிர்த்தல் அல்லது தாமதப்படுத்தல் அடிக்கடி பிள்ளைகளின் வயிற்றில் நோ ஏற்படல் தொடர்ந்தும் காணக் கூடியதாகவுள்ளதொரு நிலைமையாகும் அத்துடன் ஞாபக சக்தி குறைவடைவதற்கான நிலைமை ஏற்படும்.

செயற்பாடு

1. நிறையுணவொன்றில் அடங்கக் கூடிய போசாக்குக் கூறுகள் யாவை?
2. அந்தந்த போசாக்குக் கூறுகளினால் உடலுக்கு ஏற்படக் கூடிய நன்மைகள் யாவை?
3. போசாக்குக் கூறுகளை தவிர்ப்பதனை மதிப்பீட்டுக்குள்ளாக்குதல்.
4. சமையலறையில் உணவினை முறையாகவும் சுகாதாரமாகவும் களஞ்சியப்படுத்தல்.
5. விசேட நிகழ்வுகளின் போது தயாரிக்கக் கூடிய சில நிறையுணவினை அறிமுகஞ் செய்தல்.

பிள்ளைப் பருவமும் உடல் பருமனும்(Obesity)

இலங்கைப் பாடசாலைகளில் தற்போது இளைய தலைமுறையினரிடையே பிரதான பிரச்சினையாகவுள்ளது. பிள்ளைப்பருவத்தின் போதே உடல் பருமன் ஏற்படுவதாக விஞ்ஞான ரீதியாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஆகையால் சிறுபராயம் தொடக்கம் உடல் பருமனாதலை கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும். அதற்காக

- 1) உடல் எடையை குறைத்தல் வேண்டும் என்பதை உள ரீதியாக தீர்மானித்துக் கொள்ளல்.
- 2) நாளொன்றின் இடையே சிற்றுண்டி உணவுகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துதல் அல்லது கட்டுப்படுத்தல்.
- 3) பிரதான உணவு வேளையின் போது கோதுமை மாச்சத்தினை படிப்படியாகக் குறைத்தல் , சோற்றை அரைவாசியாகக் குறைத்தல்.
- 4) உணவுக்கு முன் நீர் அருந்துதல்.
- 5) இனிப்புப்பான வகைகள் , உணவுகளை உட்கொள்வதை நிறுத்துதல். சீனியின்றி தேனீர் அருந்துதல்.

- 6) தினசரி நடைபயிற்சி மற்றும் வேறு உடற் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல்.
- 7) அருகிலுள்ள குழந்தை நோய் சிகிச்சை நிலையத்தில் வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

சுத்தம்.

1. தலைமுடியை பேணுவதையும் சுத்தம் செய்வதையும் பற்றி தெளிவுப்படுத்தல்.பிறருக்கு தொந்தரவு ஏற்படும் வகையில் தலை முடியை அலங்கரித்துக் கொள்ளல்.அலங்காரத்திற்காக தலை முடியை கண்களுக்கு முன்னால் விழ விடுதல் சுகாதாரத்திற்கு பாதிப்பானது.
2. கைகளை சுத்தமாகப் பேணலும், காலை மற்றும் இரவுணவு உட்கொண்டதன் பின்னர் பற்களை துலக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தல்.சரியான பற்காரிகைகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல்.சாதாரணமாக SOFT வகையான தூரிகை பொருத்தமானது.
 - * மனிதர்களுக்கு பற்களின் முக்கியத்துவம்.
 - * பற்களின் வகைகளை அறிந்து கொள்ளதல்.
 - * பற்கள் பழுதடையும் விதம்-இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் பற்கள் பழுதடைவதைத் துரிதப்படுத்தும்.

உணவு உட்கொண்டதன் பின்னர் வாயைக் கழுவுதலின் மூலம் பற்கள் பழுதடைவதைத் தவிர்க்க முடியும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக.

பற்களை சுத்தப்படுத்தவதற்குப் பயன்படுத்தக் கூடிய பொருட்கள்

- * பற்பசை வகைகள்(தமக்குப் பொருத்தமான பற்பசை வகையைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல்.
- * பற் தூரிகை- பொருத்தமான பற்காரிகையைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல் பற்காரிகையின் தும்புகள் பழுதடையும் போது புதிய பற்காரிகையை மாற்றிக் கொள்ளுதல்.

பல் வைத்தியரின் ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்வதன் மூலம் சரியாக பல் துலக்கும் முறையை பழக்குதல்.

3. உடலை நாள்தோறும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் அவசியத்தை தெரிந்து கொள்ளுதல். நாளாந்தம் வியர்க்கும் சூழலில் வாழும் நாம் எமது தோலினை சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் அவசியத்தை சுட்டிக் காட்டுக.அல்லாதுவிடின் தேமல் போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதை சுட்டிக்காட்டுக.
4. கை மற்றும் கால்கள் தொடர்பில் ஏன் விசேடக் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பது தொடர்பில் தெரிந்து கொள்ளுதல்.விரல்களுக்கிடையில் ஈரலிப்புத் தன்மை காணப்பட்டால் சேற்றுப் புண் ஏற்படலாம்.கால்களை சுத்தமாகக் கழுவிய பின் விரல் இடுக்குகளை சுத்தமாக துடைத்த பின் காலுறைகளை அணிவது பொருத்தமானதாகும்.கால்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு பாதணிகளையும் சுத்தமான காலுறைகளையும் பயன்படுத்தல்.
5. உடலைக் கழுவுதல்-நாள்தோறும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவையாவது உடலைக் கழுவுதல் மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்ச்சித் தரும்

6. குளித்தல்:-நாள்தோறும் குளித்தல் நல்ல பழக்கமாகும்.மாலை 5 மணிக்கு முன் குளித்தல் சிறந்தது.இரவில் குளிப்பதனால் அநேகமானோர் சளி.தடிமன் ஆகியவற்றால் சிரமப்படுகின்றனர்.
7. சவர்க்காரப் பயன்பாடு:-எமது உடலில் உள்ள கிருமிகளை அழிப்பதற்கு காரம் குறைந்த (Baby Soap) இல் இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் குறைவாக இருப்பதனால் அவ்வாறான சவர்க்காரங்களைப் பயன்படுத்தல் பொருத்தமானதாகும்.

முறையாகக் கைகளைக் கழுவுதல்-கை விரல் இடுக்குகளிடையேயும் ஏனைய இடங்களும் தேய்க்கப்படும் வகையில் கைகள் கழுவப்படல் வேண்டும்.சவர்க்காரங்களினால் முழுப் பயன் பெறப்பட வேண்டுமாயின் குறைந்தது 20 வினாடிகளாவது சவர்க்காரம் கைகளில் இருத்தல் வேண்டும்.உடலில் உள்ள கிருமிகள் கொல்லப்படுவது சவர்க்காரங்களில் உள்ளடங்கியுள்ள தொற்று நீக்கும் இயல்பினால் கிருமிகள் அழிக்கப்படுவதில்லை.மாறாக சவர்க்காரத் துணிக்கைகள் கிருமிகளின் மேற்பரப்பில் படிந்து அம் மேற்பரப்பை அழித்து விடுகின்றன.அழுக்குத் துணிகளிலும் அழுக்குகள் அகற்றப்படுகின்றன. கிருமிகளைக் கொல்லும் சவர்க்காரங்கள் அதிக விலையைப் போலவே இரசாயன விகிதமும் அதிகமாக உள்ளடங்கியுள்ளது.

தோல்-Skin

உடலின் மிகப் பெரிய உறுப்பு தோலாகும்.

தோலினால் உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகள்.

1. வெப்பத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ளும்.
2. உடலுக்கு ஓர் முழுமையையும், தோற்றத்தையும் தருகின்றது.
3. உடலினுள் உள்ள கலங்களையும்,நீரிழப்பிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றது.
4. உடலினுள் கிருமிகள் உடல் செல்வதைத் தடுக்கின்றது.

தோலை சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டியவை:-

- 1) குளித்தல்,உடலைக் கழுவுதல்,முகங் கழுவுதல்.
- 2) சவர்க்கார வகைகள் பூச்சு வகைகள்- இயன்றளவு இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் குறைவான சவர்க்கார வகைகளை பயன்படுத்தல்.
- 3) தோலின் மேற்பகுதியில் உள்ள பயனுள்ள கிருமிகளை அகற்றுவது அவசியமல்ல.
- 4) சவர்க்காரத்தின் மூலம் 100%கிருமிகளை நீக்குவது அவசியமில்லை.
- 5) ஈரலிப்பை உறிஞ்சக் கூடிய உள்ளாடைகளை அணிதல் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்.
- 6) உள்ளாடைகளைக் கழுவும் போது சவர்க்காரம் மற்றும் சவர்க்கார பவுடர்களை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்.காரம் குறைந்த சவர்க்காரம் மற்றும் சவர்க்காரத் தூள்களைப் பயன்படுத்தும் போது அவை நன்றாக நீங்கும் வகையில் கழுவுதல்.

- 7) கல்,கயிறு போன்ற கடினமானப் பொருட்களைக் கொண்டு உடலை தேய்க்காதிருத்தல்
- 8) சூரிய ஒளியிலிருந்து தோலை இயன்றளவுப் பாதுகாத்தல்.
- 9) அலங்கார பொருட்களில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்கள் தோலின் மூலம் உறிஞ்சப்படல்.

உறக்கமும் ஓய்வும்

ஆரோக்கியத்திற்கு உறக்கமும்,ஓய்வும் மிக முக்கியமானதாகும் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக. இரவில் ஆகக் குறைந்தது 5 மணி நேரம் (அதி கூடியது 8) ஓய்வு அவசியம் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.

12 வயதுக்குக் குறைந்த பிள்ளைகளுக்கு இரவு 10 மணிக்கு முன் உறங்கச் செல்வது நன்று. நல்ல உறக்கம் வேண்டுமாயின்

- 1) மனது அமைதியாயிருத்தல்.
- 2) உறக்கத்திற்கு செல்வதற்கு ஆகக் குறைந்தது 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னதாகவாவது கணனி,தொலைபேசி ஆகியவற்றை தவிர்த்தல்.
- 3) படுக்கை,தலையணை என்பன வசதியானதாக அமைதல்.
- 4) சூழலின் வெப்ப நிலை,ஈரப்பதன் என்பன பொருத்தமானதாயிருத்தல்.
- 5) அமைதியான சூழல் காணப்படல்,நுளம்புகள் இல்லாதிருத்தல்.
- 6) மின்விசிறியைப் பயன்படுத்தும் போது விடியும் போது அதனை அணைக்காதுவிட்டால் மூக்கடைத்தல். தடிமன், (தலைவலி, தூக்கக் கலக்கம்,உணவு ருசியின்மை) ஏற்படும்.

தமது வாழ்க்கை நிலைமைக்கேற்ப இயன்றளவு சரிப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடியவற்றை சரிப்படுத்திக் கொள்ளல் இயலாமையை எண்ணி கவலையடைவதை விடவும் புத்திசாலித்தனமாக செயற்படல் சாலச் சிறந்தது.

ஆடை அணிகள்

1. சாதாரண ஆடைகள் 2. விசேட விழா ஆடைகள்.
 3. இலகுவான ஆடைகள் 4.சீருடைகள் 5.பாதுகாப்பு ஆடைகள்
- உடலுக்குப் பொருத்தமான ஆடைகளைத் தெரிவு செய்து கொள்ளல்.விசேடமாக பாதணிகள் தொடர்பிலான விளக்கம் அவசியம்.
 - சீருடைகள் மற்றும் பல்வேறு வேலைகளைச் செய்யும் போது அவற்றிற்குப் பொருத்தமான ஆடைகளை அணிவதன் முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.நாம் வாழும் காலநிலைச் சூழலுக்குப் பொருத்தமான ஆடைகளை தெரிவு செய்து கொள்ளல்.
 - பருத்தி துணிகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட உடைகள்- செயற்கையான மற்றும் இயற்கைத் துணிகள் ஆகியவற்றிற்கிடையேயான வேறுபாடு.
 - ஆடைகளைத் தயாரிப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் மூலப் பொருட்களை அறிந்து கொள்ளல்.

- இயலுமாயின் அவதானிக்கவும் பரிசோதனை செய்து பார்த்தல் (எரிதல்,நீரை உறிஞ்சுதல்,காற்றோட்டம்)

விசேட ஆடைகள்:-1.பணி ஆடைகள்.2.சீருடைகள் 3.விளையாட்டு ஆடைகள்
4.வயது,பால் வேறுபாடுகள் 5.கலாசாரத்திற்கு ஏற்ற ஆடைகள் 6.இலகுவான ஆடைகள்
ஆடை அணிகளின் அவதானிப்பு (தமது பாதுகாப்பிற்காக பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள்)

- தீயணைப்பு படை வீரர்களின் ஆடையிலுள்ள முக்கியத்துவம்.

நவீனப் பாணிக்கேற்ற ஆடைகள்

தற்கால வர்த்தக உலகினால் அவர்களின் இலாபத்தை அதிகரித்துக் கொள்வதற்காக ஆடை பாணிகளை காலத்திற்குக் காலம் மாற்றத்திற்குள்ளாகின்றன என்பதை தெளிவுப்படுத்துங்கள்.ஆடை பாணியை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு முன்,

- பொருத்தமானதா,வயதுக்கேற்றதா.ஆண்கள்,பெண்களுக்கு ஏற்றதா, பாடசாலை மாணவர்க்கேற்றதா,என சிந்தித்துப் பார்த்தல்.
- தாங்கிக் கொள்ளக் கூடியதா:-செலவீனத்தை தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா? என்பதை எண்ணிப் பார்த்தல்.
- தேவையா:-தமது வாழ்க்கை முறைக்கு இது ஏற்றதா என எண்ணிப்பார்த்தல்.
உடல் மற்றும் சமூக அசௌகரியங்கள் ஏற்படாத வகையில் ஆடை பாணிகளை தெரிவு செய்து கொள்ளல் பொருத்தமானது என்பதை சுட்டிக் காட்டுக.(Fashion vs Comfort)

ஆடைகளைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளல் (Keeping clothes Clean)

- ஆடைகள் அழுக்காகும் விதத்தைக் கலந்துரையாடல்.
 - ஆடைகளில் அதிகம் அழுக்கடையும் பகுதி.
 - ஆடைகளை தூய்மைப்படுத்த பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு முறைகள்-கையால் கழுவுதல்,சலவை இயந்திரத்தினால் கழுவுதல்,நீராவியினால் கழுவுதல்.
 - கழுவுவதற்காகப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு பொருட்கள் உ-ம்:-பல்வேறு வகையான ஆடைகளை கழுவும் விதம்-/காரணம்
- * இயன்ற வரை தமது ஆடைகளை தாமே கழுவிக் கொள்ளல் சிறந்தது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக
 - * இடத்துக்கு ஏற்ப பொருத்தமான ஆடைகள் அணிவதை கிட்டிக்களுக்கு பயிற்றுவிக்க.

ஓய்வு

நாள் முழுதும் மேற் கொண்ட பணியினால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஏற்பட்ட களைப்பைப் போக்க

- * தாம் விரும்பும் புத்தகங்கள் சஞ்சிகைகளை வாசித்தல்.
- * பாடலுக்கு செவிமடுத்தல்.
- * பாடல் பாடல்
- * சித்திரம் வரைதல்
- * பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடல்.
- * சுமுகமான கலந்துரையாடல்களில் வீட்டாருடன் இணைந்து ஈடுபடல்
- * பொருத்தமாக தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்.

ஆரோக்கியத்திற்கு ஓர் வழிமுறை-நிலையும் செயற்பாடுகளும் அமர்தலும் நின்றலும்-சரியான முறையை கற்பித்த பயிற்றுவிக்க இயன்றவரை முதுகை நேராக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

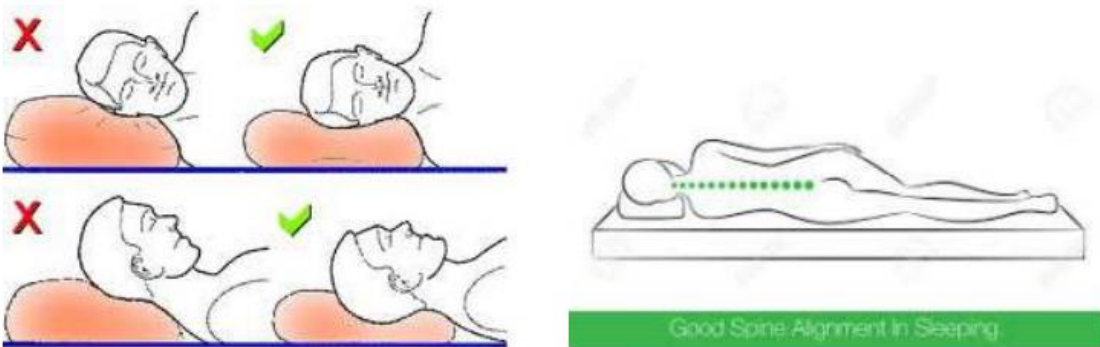


தவறான முறை

சரியான முறை

சரியான முறை

உறங்குதல்(உறங்கும் சரியான முறையை கற்பிக்க)



தலையணை உயரமாக-பிடறி உயரமாக

முள்ளந்தண்டு நேராக

ஆரோக்கியத்திற்கு ஓர் வழிமுறை-நிலையும் செயற்பாடுகளும்
பாரந் தூக்குதல்

பாரந் தூக்குதல் தொடர்பில் சரியான முறையைக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

1. தாங்கக் கூடிய நிறையை மட்டும் தூக்குதல்.
2. உபகரணங்கள் அல்லது உதவிக்கு எவரும் இருப்பின் பயன்படுத்துக.
3. இடுப்பை இயன்றவரை நேராக வைத்துக் கொள்ளல்.
4. முழங்காலை மடித்து பாரத்தை மேலெடுத்தல்.
5. உடலுக்கு அருகே கொண்டு வந்து பாரத்தை மேலே கொண்டு வருதல்.
6. பாரத்தைத் தூக்கிக் கொண்டு இடுப்பு வளையும் விதமாக திரும்புவதை தவிர்த்தல்.



தவறான முறை

சரியான முறை

சரியாக நடக்கும் விதம்
நிற்கும் நிலை



தொலைபேசியை
சரியாக பிடிக்கும்
விதம்

தொலைபேசியை
பிடிக்கும் தவறான
விதம்

வாசிக்கும் போது ஒளி விழும் விதம்



தவறான முறை

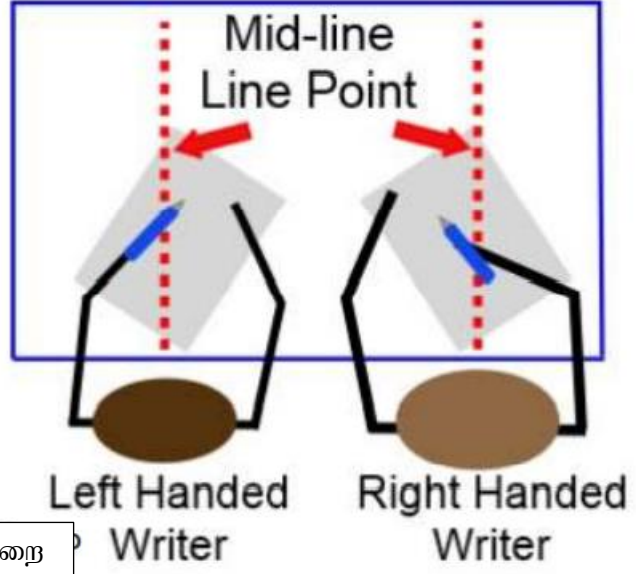


சரியான முறை





சுழ்஑ல அல்லை ஁கார஑
Dynamic Tripod Method



எழுதும் ஁ுது க஑தாசியை வைக்கும் முறை

நோக்கம்

மனிதர்கள் தமது எண்ணங்களை பரிமாறிக் கொள்வதற்குப் பயன்படுத்தும் பல்வேறு முறைகள் தொடர்பில் அறிந்து கொள்ளலும் வேறு ஊடகங்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளும் திறனை வளர்க்க ஊக்குவித்தல்.கூச்சத்தைப் போக்கிக் கொண்டு வெற்றிகரமாக தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளக் கூடிய நிலைக்கு கிட்டிகளை கொண்டு வருதலும்,நவீன தொழில்நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி தொடர்பாடலை மேற் கொள்ளும் நிலைக்கு கொண்டு வருதல்

பின்னணி

மனிதர்களுக்குத் தனியே வாழ முடியாதாகையால் எண்ணங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ளல் அவசியமானத் தேவையாக உள்ளது.முன்னையக் காலத்தில் சாதாரணமாக வாழ்ந்த மனிதனுக்கு மிக எளிமையான தொடர்பாடல் முறைகள் போதுமானதாக இருந்தாலும் தற்காலத்தில் அது மிகவும் சிக்கலானதொரு செயன்முறையாக அமைந்துள்ளது.

ஆரம்பக் காலங்களில் ஒலியையும் உடல் சமிக்கைகளை மட்டும் பயன்படுத்தினாலும் பிற காலங்களில் அவை சொற்களாகவும் வசனங்களாகவும் மாற்றமடைந்தன.அது போல முற்காலங்களில் தொடர்பாடலானது தென்படக் கூடிய எல்லைக்குட்பட்டிருந்தது.ஆனால் தற்போது கண்ணுக்குப் புலப்படாத விண்ணுலகத்துக்கும் விரிவுப்பட்ட வகையில் அமைந்துள்ளது.

அடிப்படைக் கோட்பாடு

A நபர்

B நபர்

C தகவல்

D ஊடகம்

நபர்



தகவல்



ஊடகம்



நபர்



அனைத்துக்கும் மேலாக தற்கால ஊடகம் (D செயன்முறை) மிகவும் விரிவடைந்துள்ளது. ஆரம்பக் காலங்களில் ஒலி மட்டுமே கடத்தப்பட்டது (தொலைபேசியும் வானொலி).தற்போது ஒலியும் உருவமும் (தொலைக் காட்சி,Vedio Call,You Tube) மிக விரைவாக மிகத் தொலைவிற்கு செல்லக் கூடிய வகையில் அமைந்துள்ளது.

கருவியும் ஊடகமும் வேறுபட்ட வகையில் விரிவடைந்துள்ளது.மணலின் மேற்பரப்பில் எழுதிக் கற்றதிலிருந்து ஆரம்பமாகி

A.மணல் மேற்பரப்பு B.இலைகளின் மேற்பரப்பு C.தயாரிக்கப்பட்ட கடதாசி

D.Black & White E. Over Head Projector F .Slide Projector

G.Multi Meadia Projector interact Board வரையும் அதற்கப்பாலும் வளர்ச்சி பெற்றுள்ளது.

தொடர்பாடலின் வளர்ச்சி

கடந்த காலத்தில் தட்டச்சில் (Type Writer) தவறுகளை திருத்த முடியாமை காணப்பட்ட பிரதானக் குறைபாடாக அமைந்திருந்தது.கணினியின் வருகையின் பின்னால் அக் குறைபாடு நிவர்த்தி செய்யப்பட்டது.கணினியில் தவறுகளை இலகுவாக திருத்தக் கூடியதாக இருந்தது.அத்துடன் திருத்தப்பட்ட ஆவணங்களை சேமித்து வைத்து தேவைப்படும் போது அந்த ஆவணத்தையே திருத்தங்கள் செய்து மீளவும் பயன்படுத்த முடியும்(Computer,copy.past Delete,save, Ext)

கணினியில் காணப்படும் இச் சாதகமான அம்சங்களின் காரணமாக தட்டச்சு முறைமை நிராகரிக்கப்பட்டது.அதே போல் அச்சிடப்பட்ட ஆவணங்களை சேமித்து வைக்கும் கால கட்டம் கடந்து போய் Computer Format ஆக CD,DVD,Pen Drive) ஆகியவற்றில் சேமித்து தற்போது அனைத்தையும் இணையத்தில் சேமித்து வைக்கக் கூடிய வகையில் தொடர்பாடல் விருத்தியடைந்துள்ளது.அது போலவே தொலைபேசிகளின் கதையும் அவ்வாறானதே.பழையான நிலையான தொலைபேசியில் ஆரம்பித்த பயணம் இன்றைய நிலையில் மிகச் சிறிய ஆனால் அதிக ஆற்றல் கொண்ட ஸ்மார்ட் போன் வரை விருத்தியடைந்திருக்கின்றது.அது போலவே தொலைபேசிக்கும் தொலைபேசிக்குமிடையேயான கலந்துரையாடலுக்கு அப்பால் சென்ற வாழ்க்கையுடன் இணைந்த சிக்கலான உபகரணமாக அமைந்துள்ளது.

தற்போது கிட்டி வயதையுடையோர் இத்தகைய கடந்த கால நிலைமைகளை அறியாத அனுபவித்திராத தலைமுறையினராவர்.அவர்கள் பிறந்த நாள் தொடக்கம் நவீன உபகரணங்களை கண்டவர்களாவர்.தொலைத் தொடர்புகள் விருத்தியடைந்த வரலாற்றை மிக ருசிகரமாக சொல்லிக் கொடுக்க முனைய வேண்டும்.

இத் தொடர்பு சாதன முன்னேற்றமானது இவ்வுலகின் இருப்புக்கும், ஆன்மீக வாழ்வியல் பண்பிற்கும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளதா என்பது தொடர்பில் மாணவர்களுடன் வெவ்வேறாக கலந்தரையாடப்படல் வேண்டும்.சமகால தலைமுறையினருடன் செயலாற்றும் போது தொழில்நுட்ப உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவது தவிர்க்க முடியாது.பதிலாக பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கு மேற்கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகளை பயிற்றுவித்தல் பொருத்தமானதாகும்.

செல்லிட தொலைபேசிகள் இன்றைய நிலையில் தொடர்பாடல் உபகரணம் என்பதற்கு மேலாக வாழ்க்கையை இயக்கும் பிரதான கருவியாக மாறியுள்ளது.

வாய்மொழி தொடர்பாடல்.(Verbal Communication)-Speech Mode

- எளிமையானதும் இலகுவானதும் வினைதிறன் மிக்கதுமான பெரும்பான்மையோரினால் பயன்படுத்தப்படும் மிகப் பழைய முறையாகும்.

- b) இருதரப்பினரும் அருகிலிருக்கும் போது சொற்களுக்கு மேலதிகமாக உடல்மொழியையும், முகபாவனையையும் (Facial Expression) தொடர்பாடலுக்காகப் பயன்படுத்த முடியும்.
- c) தனிப்பட்ட வகையில் மேற் கொள்ளப்படும் தொடர்பாடலைப் போலவே குழுவாக மேற்கொள்ளப்படும் தொடர்பாடலும் மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

குழுவை மையப்படுத்திய தொடர்பாடலானது ஒருதரப்பிற்கு அல்லது இரு தரப்பிற்கிடையே ஏற்படலாம்.

ஒரு தரப்பு உரையாடல் (Unilateral Speech)

பரிச்சயமான தலைப்பின் கீழ் உரையாடலை மேற் கொள்ளல்..

தகவலைத் தெளிவாக வழங்குதல்.

இரு தரப்புத் தொடர்பாடலாயின் வினா கேட்பதற்கும் கருத்து தெரிவிப்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்க வேண்டும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக.

உரையாடல்- செயற்பாடு

- செவிமடுப்பவரின் கவனத்தை ஈர்க்கும் வகையில் உரையாற்றுவதற்கு பழக்குதல்.முன்மாதிரியாக எடுக்கக் கூடிய உரைகளை செவிமடுத்தல்.பார்ப்பதற்கு வழிப்படுத்தல்.
- பிரயோக ரீதியான சந்தர்ப்பத்திற்கு வாய்ப்பளித்தல்.
- உடனடியான உரை
- ஒரு நிமிட நிகழ்வு

சிறந்த உரையொன்றிற்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகள் (Successful Speech)

- a) சிறந்த தொனி கட்டுப்பாடு.
- b) தொனி வேறுபாடுகளை பேணல்.
- c) கேட்பவரின் மட்டத்திற்கு ஏற்ற வகையில் தகவல் வழங்குதல்.
- d) உரையானது எளிமையாகவும் சிக்கலின்றியுமிருத்தல்.
- e) உடல் மொழியைப் பயன்படுத்தல்.
- f) அனைத்து நேரங்களிலும் புன்முறுவலுடனிருத்தல்.

கதைகூறல்

சொல்லாடல் மூலம் தமது எண்ணங்களைக் கூறுவதற்கு கதை கூறல் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

வீரம்.நகைச்சுவை.போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் பாரம்பரியமான கதைகளைக் கூறுவதற்கு ஈடுபடுத்தல் பயனுள்ளதாக அமையும்.

கிராமியக் கதை.உவமைக்கதைகள்,விகடக் கதைகள் (அந்தரே,தென்னாலிராமன் கதைகள்),தேசிய வீரர்கள் தொடர்பானக் கதைகள்.

பாடலும் தாளமும்

ஒரு தரப்பு உரையாடல் (Unilateral Speech)

ஒரே தகவலை நீண்ட காலத்திற்கு மாற்றங்கள் எதனையும் செய்யாமல் பகிரல்

- தேசபக்திப் பாடல்கள்,காதல்.பக்தி ஆகிய மனிதப் பண்புகள்.
- தேசியகீதம்,பாடசாலைக்கீதம், போன்றவற்றை பெருமிதத்துடன் இசைத்தல்.
- கிட்டி பாடல்கள்/புனித ஜோன் பாடல்களைப் பாடுவதற்கு பழக்குதல்.
- தாய்,தந்தை,மதத் தலைவர்களைப் போற்றும் பாடல்கள்.

ஒவ்வொரு தலைமுறைக்கு தலைமுறை வழங்க வேண்டிய செய்திகளை வழங்குதல். பொருத்தமானதாகும்.

எழுத்து மூலமானத் தொடர்பாடல் (Written Communication)

இம் முறையானது அநேகரால் பயன்படுத்தப்படும் பழையமான முறையாகும்.

கடிதமும் மின்னஞ்சலும்(Letters & Emails)

சில எழுத்து மூலமான தொடர்பாடல் முறையானது (சாதாரணக் கடிதம்) தாமதமாக சில நவீன முறையிலானக் கடிதங்கள் (Email)மிக விரைவாக செயற்படும் தன்மை வாய்ந்தவை.

கடிதங்கள்

1. எம்மால் எழுதப்பட்ட கடிதமொன்றினை அதனைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நபர் அதனைப் பெறும் விதத்தை விளக்குதல்.
2. தனிப்பட்ட கடிதம்.உத்தியோகப்பூர்வக் கடிதங்களை எழுதும் போது உள்ளடக்க வேண்டிய விடயங்கள்.
3. கடித உறையில் முகவரியை சரியாக எழுதும் முறையை கற்றுக் கொடுத்தல்.(சாதாரணக் கடிதம்.பதிவுக் கடிதத்தின் படி)
4. கடிதம் மற்றும் ஏனைய வேறு செயற்பாடுகளுக்காக முத்திரைகளைப் பயன்படுத்தும் விதம்.
5. கடிதங்களின் நிறை மற்றும் வேறு நிலைமைகளிற்கேற்ப பயன்படுத்தப்படும் முத்திரைகளின் பெறுமதி வேறுபாடு.
6. கடிதமொன்றை எழுதி சரியான முறையில் தபாலில் இடுதல்.

செயற்பாடு:- தபால் நிலையமொன்றை பார்ப்பதற்கு சுற்றுலாவொன்றினை ஒழுங்கு செய்வதன் மூலம் அறிவுறுத்தல்.

மின்னஞ்சல் (Email)

உலகம் முழுவதும் பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதும் அதிகமாகப் பயன்படுத்தும் தொடர்பாடல் முறையாகவும் இது உள்ளது. இதில் பல நன்மைகள் காணப்படுகின்றன

1. செலவு குறைவு
2. விரைவு
3. படங்களையும் ஏனைய ஆவணங்களையும்
இலகுவில் அனுப்பக்க கூடியதாகவுள்ளமை.
4. சேமித்தல் மீள தேடிக் கொள்ளல் இலகு
5. ஆட்களின் உழைப்பு குறைவாக பயன்படுத்தல்.
6. சூழல் மாசடைதல் ஒப்பீட்டளவில் குறைவடைதல்



செயற்பாடு

இயலுமாயின் மின்னஞ்சலினூடாக கடிதங்கள் பரிமாற்றப்படும் முறையை செய்து காட்டல்.

இணையத்தினூடாக உடனடி தொடர்பாடல் முறை Online chatt-/clalls-whats App-Viber.

இம் முறையின் மூலம் இரு தரப்பினருக்கிடையே உடனடியாக செய்திகளையும் எண்ணங்களையும் பரிமாறிக் கொள்ள முடியும்.வசனங்களைத் தொகுத்துக் கொள்வதற்கு மட்டுமே நேரம் செலவாகும்.நாடுகளிடையே விரைவாகவும் எளிமையாகவும் செய்திகளை பரிமாறிக் கொள்ள முடியும்.

சில முறைமைகளினூடாக படங்களையும் காணொளிகளையும் பார்க்க முடியும். உயர் கல்விக்காகவும்,தொழிலுக்காகவும் வெளிநாடுகளுக்கு சென்றிருப்பவர்களோடு இலகுவாக தொடர்பு கொள்ளக் கூடிய செலவு குறைந்த ஓர் முறையாகும்.

அச்ச வகைப் புத்தகங்கள்

சில வகை எழுத்து ரீதியிலான தொடர்பாடல் முறைகளில்(புத்தகங்கள்) தகவல்களை ஒரு தடவை மட்டுமே இட முடியும்.காலத்துடன் மாற்றமடையாத தகவல்களை வழங்க இம் முறையைப் பயன்படுத்தமுடியும்.பசுமை உலகு எண்ணக் கருவின் கீழ் முழு உலகமே புத்தகப் பாவனையைக் கைவிட்டுள்ளமையை விளக்குக.இதற்கு கடதாசிகளைத் தயாரிப்பதற்கு மரம் செடி கொடி அவசியம் என்பதையும் வர்ணத் தயாரிப்புக்கு உலோகப் பயன்பாடு அதிகரிப்பும் காரணம் என்பதை விளக்குக.

E Book Reading

இன்னும் சில வருடங்களில் அனைத்துப் புத்தகங்களும் E புத்தக வடிவில் வெளிவரும் என்பதை விளக்குக.

செயற்பாடு

- * சிறுவர் புத்தகமொன்றை படைக்கும் விதத்தை எளிமையாக விளக்குதல்.
- * பல்வேறு வகையானப் புத்தகங்கள் (கல்வி,பொழுது போக்கு)இருப்பதை விளக்குக.
- * புத்தகத்தின் புற அட்டை தொடக்கம் இறுதி வரை பார்வையிட சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- * புத்தகமொன்றை எழுதி அதனை வெளியீடு செய்யும் சந்தர்ப்பத்தில் இடம் பெறும் செயன்முறையையும் அதில் பங்கேற்பவர்கள் தொடர்பில் தெளிவு பெறல்.
- * புத்தகத்தை பயன்படுத்துவதற்கு வாசிகாசலை பயன்படுகின்றது என்பதையும் வாசிகாசலையைப் பயன்படுத்தப்படும் விதத்தையும் தெளிவுப்படுத்தல்.

செய்தித் தாள் (News Papers)

- * பல்வேறுபட்ட செய்தித் தாள்களுக்கிடையே வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதை தெரிந்து கொள்ளல்.
 1. சிறுவர் பத்திரிகை. 2. வாராந்தப் பத்திரிகை.
 3. தினசரி பத்திரிகை 4. கல்வி பத்திரிகை
 5. மகளிர் பத்திரிகை 6. சோதிடப் பத்திரிகை
 7. சமய ரீதியிலான பத்திரிகைகள்
- * செய்திப் பத்திரிகைகளில் வெளியாகும் செய்தி வகைகள் யாவை என்பதை தேடுவதற்கு வழிப்படுத்துக.
 1. பொருளாதார தகவல்கள் 2.வானிலை செய்திகள்
 3. விளையாட்டுச் செய்திகள்.
- * செய்திப் பத்திரிகை தயாரிப்பதற்கு செய்திகள் கிடைக்கும் விதம்.
- * கிடைக்கப் பெறும் செய்திகளைக் கொண்டு பத்திரிகையொன்றை உருவாக்க பங்களிக்கும் பல்வேறு நபர்கள்.
- * அவர்களினால் ஆற்றப்படும் சேவைகள் தொடர்பில் எளிமையாக விளங்கிக் கொள்ள வழிப்படுத்தல்.
- * பத்திரிகைகளின் பெயர்களை உள்ளடக்கிய சிறிய கைநூல் ஒன்றினை தயாரித்தல். எதிர்காலத்தில் செய்திப் பத்திரிக்கைகளை இணையத்தில் வாசிக்கக் கூடியதாக இருக்கும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.

முன்னையக் காலங்களில் பிரதான செய்திகளை தலைமையகத்திற்கு அனுப்ப வேண்டியிருந்த காரணத்தினால் செய்திகள் தாமதமாகவே கிடைத்தன.ஆனால் தற்காலத்தில் டிஜிட்டல்

தொழில்நுட்பத்தின் காரணமாக அனைத்து செய்திகளையும் உடனடியாக அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

தற்காலத்தில் ஊடகங்களுக்கிடையே போட்டி நிலவுவதனால் சில நேரங்களில் கிடைக்கப் பெறும் செய்திகளின் உண்மைத் தன்மையைப் பரிசீலிக்காமலேயே வெளியிடுவதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்ட சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு.

எவ்வாறாயினும் ஊடகங்கள் வாயிலாக காட்டப்படும் செய்தி விளம்பரங்கள் ஆகியவற்றை சுய பகுப்பாய்விற்குட்படுத்தாமல் அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடாது என்பதை பிள்ளைகளுக்கு தெளிவுப்படுத்தல் வேண்டும். தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் சமூக ஊடகங்களின் பயன்பாட்டின் காரணமாக பாரம்பரிய ஊடகங்களின் ஆதீக்கம் குறிப்பிடத்தக்களவில் குறைவடைந்துள்ளது.

சமூக ஊடகங்களில் வெளியாகும் செய்திகளை பகுப்பாய்வு செய்து பார்த்து ஏற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

செவிப்புல ஊடக தொடர்பாடல்- தொலைபேசி பாவனை
தொலைபேசியின் ஸ்தாபகர்- அலெக்சாண்டர் கிரகம்பெல்.

- பொதுத் தொலைபேசிக் கூண்டினை முறையாகப் பயன்படுத்தல்.
- எந்தவொரு தொலைபேசியிலிருந்தும் அவசர செய்திகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
- அவசர நிலைமைகளின் போது உதவியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு தொடர்புசாதனம் செயற்படும் விதம். அவசர உதவிகளை வழங்கும் உத்தியோகத்தர்கள் தமக்கிடையே தொடர்புகளைப் பேணும் விதம் தொடர்பில் அறிவுறுத்தல்.

செயற்பாடு.

புராதனக் காலந்தொட்டு தற்காலம் வரை தொலைபேசி வளர்ச்சியடைந்த விதத்தை அறிமுகஞ் செய்க.

ஒழுக்கமான முறையில் தொலைபேசிக் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளும் விதத்தை பிரயோக ரீதியாகச் செய்து காட்டல்.

பொது தொலைபேசியில் சேவையைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறை தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.

தொலைபேசி பாவனையில் ஒழுக்க விழுமியம்

முதலில் தொலைபேசி அழைப்பை மேற்கொண்டவர். (Calling Person)

1. முதலில் வணக்கம் தெரிவித்தல்.
2. இரண்டாவதாக தம்மை அறிமுகஞ் செய்தல்.
3. மூன்றாவதாக தாம் யாருடன் உரையாட வேண்டும் என்பதைக் கூறல்.
4. தொடர்பு கொண்ட இலக்கம் தவறெனின் மன்னிப்புக் கோரல்.

பதிலளிப்பவர் (Answering Person)

1. வணக்கத்திற்கு பதில் வணக்கம் கூறல்.
2. பேசுபவர் யாரென வினவுதல்.
3. தொலைபேசியில் அழைத்தவர் தம்மை அறிமுகஞ் செய்யும் வரை தம்மைப் பற்றி கூறாதிருத்தல்.

அறிமுகமான இலக்கங்களிலிருந்தும் ,வீட்டு அங்கத்தினரிடமிருந்து வரும் அழைப்புக்களுக்கு இவ்வரிசைக் கிரமம் அவசியமில்லை.

தொல்லை தரும் அழைப்புகள் (Nuisance Call)

1. உங்களின் அடையாளத்தை கூறாதிருத்தல்.
2. தவறு என்று கூறி தொடர்பைத் துண்டித்தல்.ஏச வேண்டாம்.
3. மீண்டும் அந்த இலக்கத்திலிருந்து அழைப்பு வருமாயின் பதிலளிக்காதிருத்தல்.
4. மேலும் தொந்தரவு வழங்கும் வகையில் அழைப்பு வருமாயின் பெற்றாரை அறிவுறுத்தல்.
5. அவ்விலக்கத்தை BLACK LIST பண்ண முடியும். தொலைபேசியில் அவ்வசதி உண்டு
6. அந் நபர் வேறொரு இலக்கத்திலிருந்து அழைப்பை மேற் கொள்ள முடியும் என்பதைக் கவனத்திற் கொள்க.

தற்கால சமூகத்தில் தொலைபேசிப் பாவனையின் நன்மைத் தீமைகளைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள்.

வானொலி-கண்டு பிடித்தவர்-குக்லிமோ மார்க்கோனி

ஆரம்ப காலத்தில் தொடர்பாடலுக்கான முக்கியமானதொரு முறையாகும்.

ஒரு திசைக்கு மட்டும் செய்திகளை அனுப்பக் கூடிய கவர்ச்சியற்ற ஓர் முறையாகும்.

தற்காலத்தில் FM அலைவரிசை மூலமாக இருவழி தொடர்பாக்கப்பட்டுள்ளது.

அனர்த்தமொன்றின் போது வானொலியை பயன்படுத்தும் முறையை விளக்குக.

பிள்ளைகளுக்கேற்ற வானொலி நிகழ்ச்சி தொடர்பில் கலந்துரையாடுக

வாகனத்தில் பிரயாணம் செய்யும் போதும் இரவில் .பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் இன்னமும் பயன்படுத்துகின்றனர்.

கட்புல ஊடகத் தொடர்பாடல் (Visual Communication)

தற்காலத்தில் பயன்படுத்தப்படும் தொழில்நுட்ப உபகரணங்களின் மூலமாக கட்புல மற்றும் செவிப்புல ரீதியாகவும் கலந்த முறையின்(Audio visual) மூலம் தகவல்கள் பரிமாறப் படுவதைக் காண முடிகின்றது.நவீன Digital Display Boards தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்துக.இம் முறைகளில் காணக் கூடிய உண்மைத்தன்மை , வர்ணம் என்பவை காரணமாக அச்சுத் தொடர்பாடலை விடவும் கவர்ச்சியானதாக அமைந்துள்ளது.

தொலைக்காட்சி (Television)Audio visual Communication)

அனேகமான நாடுகளில் பெரும்பான்மையாகப் பயன்படுத்தப்படும் ஓர் தொடர்பாடல் முறையாகும்.முன்னையக் காலங்களில் ஒரு வழித் தொடர்பாடல் முறையாகக் காணப்பட்ட போதிலும் தற்காலத்தில் பிற தொழில்நுட்ப சாதனங்களைத் தொடர்புபடுத்தி (Smart Phone / Whats App Chat) இருவழி தொடர்பாடல் முறையாகியுள்ளது.

செயற்பாடு

- * தற்போது எமது நாட்டில் உள்ள தொலைக்காட்சி அலைவரிசைகளின் அடையாளத்தை சின்னங்களுடன் கூடிய பட்டியல் ஒன்றினை தயாரித்தல்.
- * கட்புல செவிப்புல ஊடகம் என்ற வகையில் தொலைக்காட்சியினால் வழங்கப்படும் சேவைகள் தொடர்பாகவும் நேயர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய நன்மைத் தீமைகள் தொடர்பில் கலந்துரையாடுதல்..
- * தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பப்படும் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் தொடர்பிலான தகவல்களில் கல்விக்கு ஏற்படும் நன்மைத் தீமைகளை ஆராய்வதற்கான வழிப்படுத்தல்.
- * தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களின் உண்மைத் தன்மையை புரிந்து கொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.
- * தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவு செய்து பயனுள்ள முறையில் பாவிக்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்..
- * தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியொன்றை நடிப்பின் மூலம் வெளிப்படுத்த வழிப்படுத்தல்.

சமிக்ஞை வழங்கல் - அனர்த்தத்தை தெரிவிக்கும் தொடர்பாடல் முறை

நீங்கள் காணும் அனர்த்தம், மற்றும் ஏனைய சமிக்ஞைகள்

- வீதி சமிக்ஞை, வெளிச்ச சமிக்ஞை, வெள்ளை. மஞ்சள் கோடுகள், வீதியில் காணக் கூடிய சமிக்ஞை பலகைகள், ஊது குழல் சமிக்ஞைகள்.
- அவசர சமிக்ஞைகள்:- அம்பியுலன்ஸ் வண்டி, தீயணைப்பு வண்டி, விசேட அதிதிகளை அழைத்து செல்லல்.
- கட்டிடங்களில் அவசர நிலைக்கான சமிக்ஞைகள்:- திருடர்கள், மற்றும் தீப்பற்றும் போது ஒலிக்கும் சமிக்ஞைகள்.
- அவசர சமிக்ஞை:- நீர்த் தடாகமருகே சமிக்ஞைகள், மண்சரிவின் போது ஒலிக்கும் சமிக்ஞை. சுனாமி சமிக்ஞை.
- ஆபத்தை விளைவிக்கும் நச்சுப் பொருட்களை சுட்டும் சமிக்ஞை (கிருமி நாசினி லேபல்)
- கடலில் காணப்படும் சமிக்ஞை:- வெளிச்ச வீடு (Light House) மற்றும் கொடிகள்

செயற்பாடு

- * சமிக்ஞைகளுக்காக கொடிகளைப் பயன்படுத்தும் விதம் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.
- * அனர்த்தங்களை தெரிவிப்பதில் கட்டில் சமிக்ஞைகளின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொள்ளல்.
- * தெரிந்த அனர்த்த சமிக்ஞைகளை படங்களில் வரைந்து இனங் காண வழிப்படுத்தல்..
- * அன்றாட வாழ்வில் கேள்விப்படும் அனர்த்த சமிக்ஞைகள் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்துக.
- * அவ்வகையான சமிக்ஞைகளுக்கு பிரதிபலிப்பைக் காட்டும் விதத்தை பயிற்றுவிக்க.

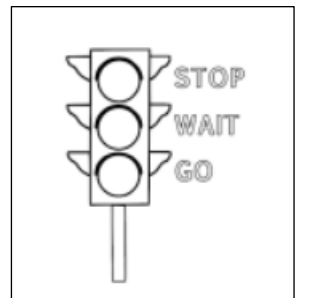
செயற்பாடு

தரையிலும் வானிலும் கடலிலும் பயன்படுத்தப்படும் சமிக்ஞை முறைகள் வளர்ச்சியடைந்துள்ளமை தொடர்பில் கலந்துரையாடுக.

அனர்த்தங்களை தெரிவிப்பதற்கான அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமிக்ஞை முறைகள்

1. நிறப் பயன்பாடு (Colour Cod System)

1. RED சிவப்பு- ஆபத்து
2. YELLOW மஞ்சள்- எச்சரிக்கை
3. GREEN- பச்சை- பாதுகாப்பு

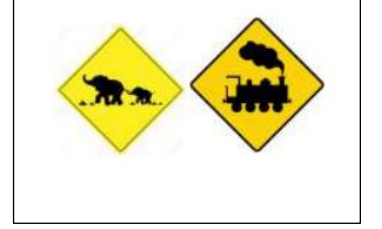


2. ஒலி பயன்பாடு (Sound Code System)

High Tone /Intermitent-விட்டு விட்டு ஒலிக்கும் ஒலி-அபாயகரமானது-Danger Siren-Ambulances-நோயாளர் காவு வண்டியில்(அம்பியுலன்ஸ்) பொருத்தப்பட்டுள்ள ஒலி - அவசரம் இடங் கொடுங்கள்.

3. உருக்களைப் பயன்படுத்தல் -Picture Code System

Pictures-விசேட பாடங்களின் மூலம் அறிவித்தல்.மண்சரிவு,விலங்குகள் நடமாடும் பகுதி,இரயில் வண்டிப் பாதுகாப்புக் கடவை போன்றவை



ஆபத்துக்களை தெரிவிக்கும் சமிக்ஞைகளுக்கு பிரதிபலிப்புக்களை தெரிவித்தல்

இலங்கையில் மக்களிடையே துலங்கல்களைக் காட்டும் பண்பானது சாதகமான நிலையில் இல்லை.ஆகையினால் சிறுவயது முதலே அறிவித்தல்களுக்கு துலங்கல்களைக் காட்டும் விதத்தை பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.விசேடமாக:

1. வீதி சமிக்ஞைகளை (Traffic Lights)மீறி செயற்படாதிருத்தல்.சிவப்பு ஒளி எரியும் போது வீதியைக் கடக்காதிருத்தல்.
2. இரயில் கடவைகளிலும் வாயில்களின் அருகாமையிலும் எச்சரிக்கையாயிருத்தல்.
3. நோயாளர் காவு வண்டிகளுக்கு இடம் வழங்குதலும்.அதன் பின்னால் தமது வாகனத்தை செலுத்தாதிருத்தல்.
4. மண்சரிவு மற்றும் அனர்த்தங்கள் தொடர்பில் அறிவித்தல் விடுக்கப்பட்ட பகுதிகளிலிருந்து விரைவாக வெளியேறலும் அவ்விடங்களைப் பார்வையிட செல்லாதிருத்தலும்.
5. அபாய அறிவிப்பு உள்ள இடங்களில் நீர் நிலைகளுக்கு செல்லாதிருத்தலும் அறிவிப்புப் பலகைகள் இல்லாவிடினும் பிரதேச மக்களின் எச்சரிக்கைகளுக்கு மதிப்பளித்தலும்.
6. தீ அபாய சமிக்ஞை (Fire Alarm)யின் போது உடனடியாக கட்டிடத்தை விட்டு வெளியேறல்.
7. எரிபொருள் நிலையங்களுக்கருகாமையில் கைத் தொலைபேசிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.

மேற் கூறப்பட்ட விடயங்களை சிறுவர்களினால் நேரடியாக செய்ய முடியாவிடினும்,

1. எதிர்காலத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக தெளிவூட்டியிருத்தல்



2. பிள்ளைகளினூடாக குடும்பத்தின் வளர்ந்தவர்கள் அவற்றை செய்யாதிருத்தலை ஊக்குவிக்க முடியும்.

நவீன உலகில் பயன்படுத்தப்படும் பல்வேறு அறிவித்தல்கள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துதல்.



செய்திகளை பெற்றுக் கொள்ளலும் அவற்றை ஒப்படைத்தலும்.

இங்கு கவனம் செலுத்த வேண்டிய காரணிகளாவது

1. செய்திகளை பெறும் போது உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல்.
2. செய்தியை தாம் விளங்கிக் கொள்ளலும் தெளிவுற்ற விடயங்களை தெளிவுப்படுத்திக் கொள்ளலும்.
3. முக்கியமானதும் ஏனைய விடயங்களையும் பகுதிகளாக்கி விடயங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளல்.(திகதி,நேரம்,செய்யக் கூடாதவை போன்ற முக்கிய விடயங்கள்)
4. தேவையான விடயங்களை எழுதி வைத்துக் கொள்ளல் அல்லது தொலைபேசியில் (Phone Entry) இடுதல்.
5. செய்தியைத் தெரிவிப்பதை ஞாபகத்தில் இருத்திக் கொள்வதற்காக முறைமையொன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளல் (Phone Reminder)
6. செய்தியை சரியாக பெற்றுக் கொடுத்தலும் விடயங்களை மீட்டிப் பார்த்தலும்.
7. இயலுமாயின் பெற்றுக் கொண்ட செய்தியை புரிந்து கொண்ட விதத்தை பரீட்சித்துப் பார்த்தல்.

செய்தியைப் பெறும் போது உன்னிப்பாக செவிமடுத்தலும் அதனை ஞாபகத்தில் இருத்திக் கொள்ளலும் அதனை உரியவருக்கு சரியாக வழங்குவதையும் இதன் மூலம் பயிற்றுவிக்க முடியும்.

செய்தியைப் பரிமாறுவதற்கு பண்டைய காலந்தொட்டு பயன்படுத்திய முறை

* சைகை மொழி SIGN LANGUAGE

200 வருடங்களுக்கு முன்னர் பிரான்ஸ் நாட்டவரினால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட

முறை இதுவாகும்.கைகளினால் பல்வேறு வடிவங்கள் மூலம் சொல் மற்றும்

சொற்

கூட்டங்கள் வெளிப்படுத்தப்படும்.பேச்சுக் குறைபாடுடையோருக்கு இம் முறை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

* மோஸ் முறை (MOSE CODE)

வானொலி,தொலைபேசி ஆகியவற்றை கண்டு பிடிப்பதற்கு முன் செய்திகளைப் பரிமாறுவதற்கு சர்வதேச ரீதியாக பயன்படுத்திய முறையாகும்.புள்ளிகள் மற்றும் கோடுகள் மூலம் செய்தி வழங்கப்படும்.

* பிரெயில் முறை (BRAIL)

தொடுகையைப் பயன்படுத்தி கண்பார்வையற்றவர்களுக்கு வாசிக்கவும் எழுதவும் பயன்படுத்தப்படும் ஓர் முறையாகும். சாதாரண எழுத்துக்களைக் குறிப்பதற்காக வெளித் தள்ளிய புள்ளிகள் பயன்படுத்தப்படும்.இதற்காகவென பிரத்தியேக உபகரணங்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.

முன்னைய காலங்களில் யுத்தங்களின் போது இரவில் எதிரிகளுக்கு புலப்படாத வகையில் வாசிப்பதற்காக பிரான்சிய இராணுவ வீரரான CHARLES BARBIER இனால் 1800 ஆம் ஆண்டளவில் முதன் முதலில் புள்ளிகளைப் பயன்படுத்தும் முறை அறிமுகஞ் செய்யப்பட்டது.இது இரவில் எழுதும் Night Writing எனப்பட்டது.

பிற்காலங்களில் சிறுபராயத்தில் விபத்தின் போது தமது கண்களை இழந்த பிரான்சிய நாட்டவரான Louis Braille அவர்களினால் தனது 11 வயது முதலே புள்ளிகள் மூலம் வாசிக்கும் முறையை மேலும் விருத்தி செய்யப்பட்டது.இன்றும் Louis Braille அவர்களினால் விருத்தி செய்யப்பட்ட முறையே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.www.brailleworks.com

கண் பார்வையற்றவர்களுக்காக எழுதப்பட்டுள்ள பிரெயில் முறை தொடர்பில் விளக்கமளித்தல். இது தற்போது உலகில் அங்கீகரிக்கப்பட்டதோர் முறையாக இருப்பதுடன் பல்வேறு பரீட்சைகளுக்காக இம் முறையில் தோற்றுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுகின்றது.

விசேட தேவையுடையோருடனான தொடர்பாடல்.

இவ்வாறானவர்கள் தொடர்பில் எம்முள் ஒத்துணர்வு ஏற்படல் வேண்டும்.எம்மைப் போலவே இவர்களுக்கும் உணர்வுகள்.எண்ணங்கள் தோன்றும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக.சிறு வயது முதலே அவ்வாறானவர்களை கேலி கிண்டல் செய்யக் கூடாது என்பதைக் கற்பியுங்கள்.இவ்வாறானவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பாடலை பேணுவதற்கான அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற் கொள்ள வேண்டும்.அது போல விசேட தேவையுடையோருக்குத் தேவையான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை சர்வதேச உடன்படிக்கைகள் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை விளக்குக.

பிரசாரம் (Publicity)

தொடர்பாடல் துறையில் பாரிய புரட்சி ஏற்படுத்தப்பட்ட ஒரு பிரிவாகும்.சமூக நிலைமைகள் வர்த்தகமயமாக்கலானதுடன் இப் பிரிவானது மிக வலுவான ஊடகமாக மாற்றமடைந்துள்ளது.

பொது காரணிகள்

1. வர்த்தக பிரசாரங்களுக்காக பயன்படுத்தப்படும் விளம்பரத்துக்காக அந் நிறுவனம் அதி கூடிய செலவினை மேற்கொள்கின்றது.
2. அவர்களின் பிரதான நோக்கமாக அமைவது செலவழித்த பணத்துக்கு ஏற்ற வருமானத்தை பெறும் வகையிலான வியாபாரத்தை மேற்கொள்ளுதலாகும்.
3. முன்னைய காலத்தில் பொய்ப் பிரசாரம் மேற் கொள்ளப்படாவிட்டாலும் அண்மைக் காலத்தில் நிலவும் அதிக போட்டியின் காரணமாகவும் சமூகத்தில் நிலவும் ஒழுக்கமின்மை காரணமாகவும் பொய்யான தகவல்களும், ஏமாற்றும் வகையிலானத் தகவல்களை உள்ளடக்கிய பிரசாரங்களை/விளம்பரங்களைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளது.
4. வர்த்தக விளம்பரங்கள் பிரசாரங்களில் உள்ளடங்கியுள்ள விடயங்கள் விஞ்ஞான ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட ,நிரூபிக்கப்பட்ட விடயங்களாக இருக்க மாட்டாது என்பதை மாணவர்களுக்கு தெளிவுப்படுத்த வேண்டும்.

தமது பொருட்களையும் சேவைகளையும் பிரபல்யப்படுத்துவதற்காகவே விளம்பரங்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.போட்டித் தன்மை. போலி நிறங்கள் என்பவற்றின் காரணமாக சரியானவற்றை புரிந்து கொள்ளுதலை மாணவர் மத்தியில் ஏற்படுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். விசேடமாக தொலைக்காட்சி விளம்பரங்கள் பாவனையாளர்களை ஏமாற்றுகின்றன என்பதைப் புரியச் செய்து அவற்றின் பின்னால் செல்வது புத்திசாலித்தனமற்ற செயல் என்பதை சுட்டிக் காட்டுதல் வேண்டும்.

செயற்பாடு

1. விளம்பரங்கள் தொலைக் காட்சிகள்,சஞ்சிகைகள். வானொலி.. தினசரிப் பத்திரிகைகள்.கட்டிடங்கள்.வீதியோரங்கள்.ஆகிய இடங்களில் காண முடியும் என்பதை உதாரணங்கள் மூலம் சுட்டிக் காட்டுதல்.
2. சிறந்த விளம்பரமொன்றில் காணக் கூடிய பண்புகள் தொடர்பில் கவனத்தை செலுத்தி விளம்பரமொன்றை தயாரிக்க ஈடுபடுத்தல்.
3. அணர்த்தங்களிலில் சிக்கிக் கொள்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக பிறரை தெளிவுப்படுத்தும் வகையிலான சுவரொட்டியொன்றைத் தயாரிக்க ஈடுபடுத்தல்.
4. தற்கால நவீன தொழிநுட்பத்துடன் கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ள பிரசார முறைகள் தொடர்பில் கலந்துரையாடல்.**Online,Face Book.Youtube,WhatsApp,Viber&Etc.**
5. **Online** கற்றல் தொடர்பில் அதன் சாதக பாதகங்களைக் கலந்துரையாடல்.

தொடர்பாடல் (மொழி) இடர்பாடுகள் (Language Difficulties)

மொழி ஆற்றலுக்காக

a) செவிமடுத்தல் b.கவனம் c.எழுத்து d பேச்சு

ஆகிய துறைகள் துணை செய்யும். இத் துறைகள் சரியாக செயற்பட வேண்டுமாயின் மூளையும்,உள்ளத்தின் பகுதிகளும் சரியாக செயற்படல் வேண்டும்.அது போலவே கண்.காது.நாக்கு என்பன ஆரோக்கியமாக இருத்தல் வேண்டும்.

சில பிள்ளைகள் பிறப்பிலேயே ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளினால் இவ்வுறுப்புக்கள் சரியாக இயங்காமையின் காரணமாக அவர்களின் மொழி ஆற்றலில் குறைபாடுகளைக் காண முடியும்.இவ்வாறான பிள்ளைகள் வகுப்பறையில் அழுத்தங்களுக்குள்ளாகும் நிலை காணப்பட்டாலும் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் அவ்வாறான நிலைமைகள் காணப்படக் கூடாது. இந் நிகழ்ச்சித் திட்டமானது வகுப்பறையில் திறமை காட்டும் பிள்ளைகளை விடவும் அடைவு மட்டத்தில் குறைவைக் காட்டும் பிள்ளைகளுக்காகவே வடிவமைக்கப்பட்டு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது

நோக்கம்

அவர்களுக்குப் பொருத்தமான வகையில் சமூகத்திலுள்ள வளம் தொடர்பில் அறிவுறுத்தப்படல். அவ் வளங்களின் பாவனை தொடர்பிலான அறிவினை விருத்தி செய்து கொள்ளல். இயற்கையான உலகின் செயற்பாடுகளை புரிந்து கொள்ளலும் அவற்றில் இன்புறுதலும் பெற்ற வண்ணம் அவற்றிற்குத் தேவையான பாதுகாப்பை வழங்கி எதிர்கால சந்ததிகளுக்கு வழங்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுதல். தம்மைச் சூழவுள்ள உலகைப் புரிந்து கொள்வதற்கான வினை திறன் மிக்க அக்கறையினை கிட்டிகளினுள் ஏற்படுத்தல்.

இயற்கை NATURE

இயற்கையில் காணப்படுகின்ற விசேடத்துவம் மற்றும் சமநிலை ஆகியவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடி பிள்ளைகளுக்கு விளக்குதல் வேண்டும். இங்கு மனிதன் என்பவன் அதன் ஓர் அங்கமே தவிர விசேடப் பிரிவினன் அல்ல என்பதை விளக்குதல் வேண்டும். மனிதனின் பிரதானக் கடமையாவது இயற்கையில் பயனைப் பெற்று தமது வாழ்க்கையை வெற்றியடையச் செய்து கொள்ளல் வேண்டும் என்பதுடன் அவ் வெற்றியை அடைந்து கொள்ள உதவிய இயற்கையைப் உச்சளவில் பேண செயலாற்றுவது அவசியமாகும்.

இயற்கையின் பிரதான பிரிவுகள்.

உயிரினங்கள்:- a. விலங்கு கட்டமைப்பு b. தாவரக் கட்டமைப்பு

சுடப் பொருள்:- c. பூமி d. நீர் e. விண்வெளி (காற்று மண்டலம்)

இவ்வனைத்துப் பிரிவுகளும் பல்வேறு செயற்பாடுகளின் காரணமாக அழிவிற்குள்ளாகின்றன.

செயற்பாடாக

- * அவ்வாறான அழிவுகள் தொடர்பில் கலந்துரையாடலும் பட்டியல்படுத்தலும்.
- * இவ் அழிவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு தனியாகவும் சமூகமாகவும் மேற்கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள்.

A. தாவர கட்டமைப்பு

கண்ணுக்குத் தெரியாத அனைத்தும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணுயிர்கள் இப் பிரிவிற்குரியது என்பதுடன் அவ்வாறான உயிரினங்கள் தொடர்பிலும் மனிதர்கள் கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. முறையற்ற இரசாயன பொருட்கள் பாவனையின் மூலம் இந் நுண்ணுயிர்கள் அழிவிற்குள்ளாகலாம்.

செயற்பாடு:-

- * வன விலங்குகளின் தேவை தொடர்பில் உணர்வுபூர்வமான மனிதர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் அவற்றைப் பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை சுட்டிக்

காட்டுக.மனிதர்களுக்கும் யானைகளுக்குமிடையேயான மோதலை உதாரணம் காட்டி கலந்துரையாடுக.

* அடிக்கடி காணும் விலங்குகளை வகைப்படுத்தலும்.பட்டியல்படுத்தலும்.

செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பதாயிருந்தால் அவற்றின் அடிப்படை தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும். என்பதுடன் அவ் விலங்கினால் அயலவர்களுக்கு தொந்தரவு ஏற்படாத வகையில் கவனித்துக் கொள்ளல் அவசியமாகும்.அத்துடன் அதன் சுகாதாரத் தேவையையும் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.

B. தாவர கட்டமைப்பு

எமது சூழலில் உள்ள மரங்களின் பெறுமதிகளை மதித்தல்.அடிக்கடி காணும் மரங்களின் வடிவம்.இலைகள்.பட்டைகள் என்பவற்றை அறிந்து கொள்ள பழக்குதல்.மரங்களுக்கு உரிய பாதுகாப்பை வழங்குதல் அவசியமானது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுதல்.

* நகர அபிவிருத்தியுடன் ஏற்படும் அழிவு தொடர்பில் கலந்துரையாடல்.

* மரங்கள் நாளாந்தம் வளர்வற்கு பிரயோக ரீதியான விடயங்களை மேற்கொள்ளத் தூண்டல்

C. உயிரற்ற சூழல் கட்டமைப்பு - பூமி .நீர். காற்று

மாசடைவதற்கான பிரதான காரணிகளைக் கண்டறிய சந்தர்ப்பம் வழங்குக.அவற்றைக் குறைப்பதற்கான யோசனைகளை முன் வைக்க.

- 1) விசேடமாக குப்பைகளினால் சூழல் மாசடைதல் தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்தல்.
- 2) குப்பைகள் சேரும் விதம் அவற்றைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் தொடர்பில் கலந்துரையாடுதல்.
- 3) குப்பைகளை வேறுபடுத்துவதற்காக வீட்டில் மேற் கொள்ளக் கூடிய வழிமுறைகள்.
- 4) வேறுபடுத்தக் கூடிய வசதி இருக்குமாயின் உக்கிப் போகும் குப்பைகளை இயற்கைப் பசளையாக (Compost) மாற்றும் குழியினைப் பயன்படுத்தல்
- 5) குப்பைகளை பரிந்துரைக்கப்பட்ட விதத்திற்கு ஏற்ப மட்டும் அகற்றும் முறையை விளக்குதல்.
- 6) பயணம் செல்கின்ற போது முறையற்ற விதமாக குப்பைகளை அகற்றுவதனால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்களை விளக்குதல்.

1) வளி மாசடைதல்.

முறையற்ற விதமாக தீப்பற்ற வைப்பதனால் காற்று மண்டலம் அசுத்தமடைவதுடன் வாகனங்கள் வெளிவிடும் புகையும் காற்று மண்டலம் அசுத்தமடைவதற்கு ஏதுவாயுள்ளது என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. விசேடமாக பொலித்தீன் போன்றவற்றை எரித்தல் கூடாது என்பதை விளக்குக.

2) நீர் மாசடைதல்.

நீர் மாசடைவதற்கு வீட்டிலிருந்து வெளியேற்றும் குப்பைகளும், இரசாயனப் பொருட்களுமே காரணமாக அமைகின்றது. இதில் இரசாயனக் கழிவுகள் பாரியளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. தண்ணீரை கொதிக்க வைப்பதன் மூலமாக கிருமிகளை அழிக்க முடியுமாயினும் இரசாயன பொருட்கள் அழியாத உடலினுள் சேரும்.

3) நவீன தொழில் நுட்ப சாதனங்களினால் ஏற்படும் சூழல் மாசு

இன்று நாங்கள் பயன்படுத்தும் அனைத்து வகையான தொழில்நுட்ப உபகரணங்கள் இறுதியில் எமது சூழலுக்கு நச்சு இரசாயனப் பொருட்களையும் பார உலோகங்களையும் வெளிவிடுகின்றன.. ஆகையினால் கணணி உதிரிப்பாகங்கள், வேறு வகையான தொழிநுட்ப சாதனங்களின் உபாங்கங்கள் என்பவற்றை பரிந்துரைக்கப்பட்ட சரியான முறைக்கேற்ப மட்டும் அகற்றல் வேண்டும். என்பதை விளக்குக.

அபிவிருத்தியடைந்த நாடுகளில் இவ்வகையான தொழில் நுட்ப கருவிகளை சந்தைப்படுத்த முன் அகற்றும் முறைமையொன்றினை உருவாக்கியுள்ளன. அது போலவே அதற்காகும் செலவு விற்பனை விலையுடன் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. பெரும்பாலான உபகரணங்களில் மின் கலங்களில் பார உலோகங்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன எவ்வளவு முன்னேற்றமடைந்திருந்தாலும் இன்று பக்க விளைவுகளற்ற எதுவும் உற்பத்தி செய்யப்படவில்லை. ஆகையினால் பக்க விளைவுகளற்ற பொருட்களை தெரிவு செய்வதை விடவும் மிகக் குறைந்தளவான பக்க விளைவுகளைக் கொண்ட பொருட்களை தெரிவு செய்ய வேண்டியுள்ளது.. (உதாரணமாக பெற்றோலில் இயங்கும் வாகனங்களுக்கு பதிலாக மின்சாரத்தினால் இயங்கும் வாகனங்கள்). பெற்றோலினால் இயங்கும் வாகனங்களிலிருந்து வெளியேறும் புகையினால் ஏற்படும் பாதிப்பு மின்சாரத்தினால் இயங்கும் வாகனங்களில் ஏற்படாதுவிடினும் அதிலுள்ள மின் கலங்களினால் சூழல் மாசடைகின்றது.

4) ஒலி மாசு (Sound Pollution)

வளி மண்டலத்தில் சேரும் ஒலி கற்றைகளின் காரணமாக சூழல் மாசடைகின்றது என்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட காரணியாகவுள்ளது. வாகன ஒலிப்பான்கள் (Horn), வேறு ஒலிகள் (இசை நிகழ்ச்சிகள்) என்பனவற்றை குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. அதிகளவான ஒலி மாரடைப்பு உட்பட பல நோய்களுக்கு காரணமாயுள்ளது என்பது இன்று ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட விடயமாக உள்ளது.

வீடுகளில் வானொலி, தொலைக்காட்சி, என்பவற்றை பயன்படுத்தும் போது அவற்றின் ஒலியின் அளவை முறையாக பேணுவது தமக்கும் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும் நலன் விளைவிக்கும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. நீண்ட காலமாக அதிக ஒலியினை கேட்பதன் காரணமாக சிறு வயதிலேயே செவிப்புலன் பாதிக்கப்படும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக. Ear Phones பாவனைக் காரணமாக குணமாக்கமுடியாத செவிப்புலன் குறைபாடு சிறு வயதிலேயே ஏற்படும் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.

வலுச் சக்தி (Energy)

செயற்பாடுகளை மேற் கொள்ள சக்தி அவசியமாகும்.உலகம் செயற்பட சக்தி அவசியமாகும்.அது போல வலு உற்பத்தியும் அவசியமாகும்.

வலுச் சக்தியை பெற்றுக் கொள்ளும் பிரதான முறைகளாவது

1. சூரிய சக்தி 2. எரிபொருள் வகைகள் 3.காற்று 4.நீர்
 5. மின்சாரம் 6.எரிவாயு வகைகள் 7.அணுசக்தி.
- வலுச்சக்தியின் வகைகளுக்கேற்ப விசேட இயல்புகளும்,வினைதிறனும் வேறுபடும்.
 - நிலத்திலிருந்து கிடைக்கப் பெறும் வலுச் சக்தி குறைவடைந்து செல்கின்றது.
 - எரிபொருட்களின் தகனத்தின் போது சூழலுக்கு பாதிப்பேற்படுத்தும் வாயுக்கள் வெளியேற்றப்படுகின்றன.
 - அணுச் சக்தி கசிவின் காரணமாகவும் அவற்றை முறையாக வெளியேற்றாமையினாலும் பாரதூரமான சூழல் மாசடைதலும் அதனால் பாரிய செலவும் ஏற்படுகின்றது.

மீள் சுழற்சி (Recycling)

உலகம் முழுதும் நிலவும் மூலப் பொருள் பற்றாக் குறை,,அவற்றிற்காக செலவிடப்படும் அதிக நிதி , பாவனையின் பின் அவற்றை அகற்றுவதற்குப் போதிய இடப்பற்றாக் குறை ஆகிய காரணிகள் மீள் சுழற்சி தொடர்பில் மனித குலம் தமது கவனத்தைச் செலுத்த காரணமாகியுள்ளது.

- * நம்மால் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை முதற்பாவனையின் பின் மீளவும் பயன்படுத்தப்படும் முறையே மீள் சுழற்சியாகும்.

மீள் சுழற்சி செய்யக் கூடியவை

- * கடதாசி,உலோகங்கள்(அலுமினியம்,இரும்பு,டீன்கள்,கண்ணாடி,பிளாஸ்டிக்,துணி, வேறு)
- * மீள் சுழற்சி பொருட்களை அறிந்து கொள்ளல்.
- * பிரதேசத்திலுள்ள மீள் சுழற்சிப் பொருட்களை சேகரிக்கும் நிலையம் தொடர்பில் அறிந்திருத்தல்.
- * நிறுவனங்களில் மீள் சுழற்சிப் பொருட்களை சேகரிப்பதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள தொட்டிகளின் நிறங்களின் வகைகள்.

முன்னேற்றத்தினால் எதிர்பார்க்கப்படும் வசதி, அதனால் சூழலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு என்பவற்றிற்கிடையே சம நிலையை பேணுவது அவசியமாகும்.

உள எண்ணக் கரு- பயன்பாடு. விரயம். முறையற்ற பாவனை Use,Misuse& Westage

இவ்வுலகிலுள்ள வளங்கள் வரையறுக்கப்பட்டவை.சில வளங்களை முன்பிருந்த நிலைக்குக் கொண்டு வர முடியாது என்பதை விளக்குக.ஆகையினால் வளங்கள், மூலப் பொருள் விரயம் முழு சமூகத்தையும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்பதை விளக்குக.விசேடமாக உணவு விரயம் தொடர்பில் சிறுவயது முதலே கவனம் செலுத்துக.இவற்றிற்கான செலவுகளை தாம் மேற்கொள்ளாவிடினும் அடிப்படையான மூலப் பொருட்கள் வள விரயம் முழு உலகிற்கும் தாக்கம் செலுத்துகின்றது என்பதை விளக்குக,பயன்பாடு,விரயம் என்பவற்றை தனித் தனியே விளக்குதல் அவசியமாகும்.

உலகில் பின்பற்றப்படும் சட்ட திட்டங்களை பின்பற்றுவது அனைவரினதும் கடமையும் பொறுப்பும் என்பதை விளக்குக.முறையற்ற சில செயற்பாடுகள் எம்மை நேரடியாக பாதிக்காவிட்டாலும் பின்னைய காலத்தில் தமக்கும் பிறருக்கும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதை விளக்குக.பசுமை உலகை நோக்கிச் செல்லும் பயணத்தை உதாரணமாகக் கொண்டு விளக்க முடியும்.

வீட்டுத் தோட்டம்

உங்கள் வீட்டுத் தோட்டத்தை திட்டமிடுதல். உங்கள் வீட்டின் இட அளவைப் பொறுத்து வசதியிருப்பின் அதனை திட்டமிடல்.

இடவசதி இல்லையாயின் - தொட்டிகளில்,கொய்ரீட்குழிகள்,சுவர்கள்,கட்டுக்கள்,தூண்கள் ஆகிய சிறு இடங்களை பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

விவசாய நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்கள் - வீட்டுத் தோட்டத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களை பட்டியல்படுத்தல் உருக்கள்,சித்திரம்,புகைப்படங்கள் என்பவற்றை சேகரித்தல்.

1. மண்வெட்டி
- 2.கை முள்ளு
- 3.குப்பைவாரி
- 4.முள்ளு
- 5.மண் அள்ளுங் கரண்டி
- 6.கத்திரி
- 7.பூவாளி

பயிர்ச் செய்கைக்காகப் பயன்படுத்தப்படும் விதைகள் தொடர்பான பட்டியல்கள்

- 1.மரக்கறி
2. கீரை வகைகள்
- 3.பழங்கள்
- 4.வகைகள்
- 5.மருந்து வகைகள்

விதைகள்,வேர்கள்,கிளைகள்,தண்டுகள்,இலைகள் ஆகியவற்றின் மூலம் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதை அவதானிப்பதற்கு வழிப்படுத்தல்.பயிர்ச் செய்கைக்குகந்த மண் வகைகளை தெரிவு செய்வதற்குரிய எளிய விளக்கங்களை பெற்றுக் கொடுத்தல்.

- உரப் பாவனை தொடர்பான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- இயற்கை உரம் தயாரித்தலையும் இரசாயன உரத்தையும் ஒப்பிடல்.
- விவசாயத்திற்குப் பொருத்தமான மண்ணை தெரிவு செய்தல்.
- மாதிரி வீட்டுத் தோட்டத்தை அமைத்தல்.

தாவர விருத்திக்கு அவசியமானவை யாவை?

மனிதர்களும்.தாவரங்களும் தமக்கான உணவுகளை தாமே தயாரித்துக் கொள்கின்றன என்பதை அறிந்து கொள்ளல்.

1. ஒளி 2. நீர் 3. வளி 4. மண் 5. இடவசதி என்பன கிடைக்கப் பெறாவிடில் தாவர வளர்ச்சியில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதற்குரிய எளிய பரிசோதனைகளை செய்து காட்டல்.

செயற்பாடு

- ✓ ஒளி கிடைக்கப் பெறாத போது தாவரங்களின் இலைகள் மஞ்சள் ஆதல்.
- ✓ நிறமூட்டப்பட்ட நீர் தண்டுகளின் வழியே மேல் செல்லுதல்.
- ✓ பயிர்ச் செய்கை நிலம்.வீட்டுத் தோட்டம் என்பவற்றை பார்வையிடல்.
- ✓ வீட்டுத் தோட்டத்தின் இட வசதிக்கேற்ப வளர்க்கக் கூடிய தாவரங்களை தெரிவு செய்து பயிர் செய்தல்.
- ✓ அனைத்து கிட்டிகளும் குறைந்தது ஒரு தாவரத்தையாவது வளர்த்து அதனை பேணல்.

உள எண்ணக் கரு-சூழலை பாதுகாத்தல்

சூழல் கட்டமைப்பைப் பாதுகாத்தல் மனிதர்களின் கடமை என்பதை ஓர் எண்ணக் கருவாக கட்டியெழுப்பல் வேண்டும்.குறைந்தது நன்றியணர்வை வெளிப்படுத்தும் வகையிலாவது சூழலை பாதுகாத்தல்வேண்டும் என்பதை விளக்குக.

அது போல அனைத்தையும் மேற்கொள்ள முடியாவிடினும் சூழலைப் பாதுகாக்க தனித் தனியாக மேற்கொள்ளக் கூடியவற்றை செய்தல் வேண்டும் என்பதை விளக்குக.

தாம் பயிர் செய்த மரக்கறிகளை பயன்படுத்துவதன் மூலம் பெருமிதத்தையும். ஆத்ம திருப்தியையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக.தேசிய உணர்வைக் கட்டியெழுப்பும் போது இவ்வாறான அடிப்படை எண்ணக் கருக்களை கட்டியெழுப்புதல் அவசியமானதாகும்.இம் முறைகளின் மூலம் என்றும் தேக்க நிலையிலுள்ள மன நிலையை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

இலங்கையில் மக்களுக்கு பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வசதிகள்

1.அவசர ஆபத்து உதவி சேவை

மிக முக்கியமான அவசர சேவை

- 1.சுவசரிய 1990
- 2.அனர்த்த முகாமைத்துவ சேவை(DMC)
- 3.பாதுகாப்பு சேவை
- 4.தீயணைப்புப் படை
- 5.அம்புலன்ஸ் சேவை
6. பொலிஸ் சேவை
- 7.கடல் பாதுகாப்பு சேவை
8. உயிர் பாதுகாப்பு
- 9.மலையேறுபவர்களின் பாதுகாப்புச் சேவை

* இச் சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான தொலைபேசி இலக்கங்களைத் தெரிந்திருத்தல் முக்கியமானதாகும்.

- ஒவ்வொரு சேவைகளிலிருந்தும் கிடைக்கப் பெறும் சேவைகள்.
- பயன்படுத்தப்படும் உபகரணங்களை அறிந்து கொள்ளலும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் விதத்தை (சிறுவர்களுக்கு பொருத்தமாக) தொடர்பாக பிரயோக ரீதியான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- அதற்காகப் பயன்படுத்தும் விசேட வாகனங்கள். அவற்றின் சைரன் ஒலிகளை இனங்காணும் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுத்தல்

2. சமூக சேவை வசதிகள்.

தாம் வாழும் பிரதேசத்தில் உள்ள சமூக சேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் இடங்கள் தொடர்பில் தேடியறிதல்.

1. வாசிகசாலை 2. பூங்காக்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள்
- 3 விளையாட்டு மத்திய நிலையங்கள் 4. சமூக மத்திய நிலையங்களும் களிப்பூட்டும் செயற்பாடுகளும்.

- * ஒவ்வொரு மத்திய நிலையங்களிலும் நிறைவேற்றப்படும் சேவைகள் தொடர்பில் கலந்துரையாடுக. அது போல இந் நிலையங்கள் நிர்வகிக்கப்படும் விதம். மக்களின் வரிப்பணத்திலிருந்தே அவற்றிற்கான நிதி பெற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக.
- * ஒவ்வொரு மத்திய நிலையங்களும் எவ்வெவ் வயதுப் பிரிவினருக்குரியது என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.
- * அச் சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய வழி முறைகளை தெளிவுப்படுத்துக.
- * அவ்விடங்களில் நடந்து கொள்ளும் விதம் அங்கு இடம் பெறும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றை காண்பதன் மூலம் தெரிந்து கொள்ள வழிசமைத்தல்.

3. பொதுப் போக்குவரத்து சேவை.

- * பொதுப் போக்குவரத்துச் சேவைகள் மக்களின் வரிப் பணத்தினால் நடாத்தப்படுகின்றது.
- * தனியார் போக்குவரத்துச் சேவைகளினால் பொது மக்கள் பயன்பெறுகின்றனர்.
- * பொருள் போக்குவரத்து சேவைகள் தொடர்பில் தகவல்களை தேடுவதற்கும், பெயர்ப்பட்டியலைத் தயாரிப்பதற்குமான மாதிரிப் படிவங்களை தயாரித்தல்.
- * பொதுப் போக்குவரத்து சேவையினால் ஏற்படக் கூடிய சாதக பாதகங்களை கலந்துரையாடல்..
- * தனியார் போக்குவரத்துச் சேவைகளும் முக்கியமானது என்பது தொடர்பில் விவாதம் நடாத்துதல்.

* நாட்டின் அபிவிருத்திக்கு இவற்றால் கிடைக்கப் பெறும் சேவைகளை சித்திரமாக வரைதல்.

4. இலவசக் கல்வியும் சுகாதார சேவையும்

உலகின் பல நாடுகளில் கல்வியும் சுகாதாரமும் இலவசமாக கிடைப்பதில்லை. அந் நாடுகளில் மருத்துவக் காப்புறுதியின் மூலமே அவ்வசதிகள் வழங்கப்படுகின்றன. நமது நாட்டில் இவை இலவசமாக கிடைப்பதையிட்டு பெருமைக் கொள்ளல் வேண்டும். அத்துடன் அவற்றை வீண் விரயம் செய்யாது பயன்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக. இவை பொது மக்களினால் செலுத்தப்படும் வரிப்பணத்திலிருந்தே வழங்கப்படுகின்றன என்பதை விளக்குக.

இந்த அனைத்து சேவைகளையும் வழங்குகின்ற நிறுவனங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் நாட்டின் அனைவரினதும் பொறுப்பு என்பதை விளக்குக.

நோக்கம்:-

பிறரின் தேவைகள் தொடர்பில் எண்ணுவதற்கும் அவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் கிட்டிகளை ஊக்கவித்தல்.முத்தவர்களுடன் நல்ல முறையில் உறவாடவும் மரியாதை செலுத்தவும் ஊக்குவித்தல்.மனிதர்களைப் போலவே விலங்குகளையும் பேணுதல் எம் அனைவரினதும் கடமையாகும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுதல்.

வயோதிபர்களை பராமரித்தல்

முக்கியத்துவம்

எமது பெற்றார்களும்,பெரியவர்களும் மேற்கொண்ட அர்ப்பணிப்புக்களே நாம் இன்றிருக்கும் நிலைக்கு உயர்வதற்கு காரணம் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.

பெரியவர்கள் அறிவு அனுபவம் கொண்டவர்கள் என்பதையும் புத்தகங்களில் கிடைக்கப் பெறாத அறிவினை அவர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ள முடியும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.ஆகையினால் அவர்கள் மதிக்கப்படல் வேண்டும் என்பதுடன் அவர்களிடமிருந்து சிறந்தவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள முயல வேண்டும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக.

தேவை

வயதாகும் போது எமது ஆற்றல்கள் குறைவடைந்துச் செல்வதால் அவர்களுக்கு பிறரின் உதவி அவசியமாகும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.ஆற்றல்கள் குறைவாகவிருந்த எமது இளமைக் காலத்தில் எம்மைப் பராமரித்த எமது முத்தவர்களை அவர்களின் ஆற்றல்கள் பலவீனமடையும் போது அவர்களைப் பேணுவது எமது மானிடப் பொறுப்பு என்பதை விளக்குக.

பராமரிப்புத் தேவைப்படும் விடயங்கள்

1. உடலியல் பராமரிப்பு.

- உடலியல் பலவீனம் ஏற்படுவதால் தேவையேற்படும் போது உதவியளித்தல் வேண்டும்.
- நித்திரைக் குழப்பம் ஏற்படுவதனால் அவர்கள் உறங்கும் போது தொந்தரவு செய்யாதிருத்தல்.
- பார்வையும் கேட்டலும் குறைவடைந்திருப்பதால் அதனைப் புரிந்து அவர்களுடன் செயற்படல்.

2.சுத்தம் தொடர்பான பராமரிப்பு

- இவர்களுக்கு தனியே தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியாதாகையினால் முடியுமான உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்

b) மலசலம், சிறுநீர் கழிப்பதில் இடர்பாடுகளை எதிர் நோக்குவதனால் அதன் மூலம் துர்நாற்றம் ஏற்பட இடமுண்டு.

3. உளவியல் உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

பெரும்பான்மையான வயோதிபர்கள் முதுமையடையும் போது தனிமையடைவதால் அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியுடன் உரையாடுவது பெறுமதியான கடமை என்பதை விளக்குக. நாம் இதனை சிறிய விடயமாகக் கருதிய போதும் அவர்களுக்கு அது பெறுமதியான விடயமாக அமைகின்றது. பிள்ளைகள் தமது வேலைப் பளுவின் காரணமாக இதற்கான நேரத்தை ஒதுக்க முடியாதுள்ளது. இது பெற்றார்கள் விரக்தி நிலையடைய காரணமாக அமைகின்றது. என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக. பொருத்தமான முறையில் அவர்கள் களிப்படைவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை பெற்றுக் கொடுத்தல் மனிதாபிமானத் தேவையாகும். கிட்டி பிள்ளைகள் பெரியவர்களானதும் தமது முதுமையடைந்த பெற்றார்களுடன் உள ரீதியான பந்தத்துடன் செயற்படல் வேண்டும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுக. வயோதிபர் மடம், இம் மனிதாபிமாகப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வல்ல என்பதைப் பரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். வயோதிபர் மடமொன்றினை பார்வையிடச் செல்லுதல் பயனுள்ளதாக அமையும்.

செயற்பாடு

தமது குடும்பத்தில் மூத்தோர்கள் இருவரைத் தெரிவு செய்து அவர்கள் தொடர்பில் தகவல்களை சேகரித்து கையேடு ஒன்றினைத் தயாரிக்கச் செய்தல் (பெயர், வயது .பிறந்த இடம், தொழில், விசேடத் திறமை, கிடைக்கப் பெற்ற அனுபவம்)

சிறுபிள்ளைகள் (கிட்டிகள்) என்ற வகையில் செய்யக் கூடியவை

a) சமூகமாக உரையாடல் b) உள்ளத்தை நோக்கிக்காமை

C தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

(அங்குமிங்கும் செல்வதற்கு/தேவையானவற்றை தேடிக் கொள்வதற்கு/மருந்து குடிப்பதற்கு.

வயோதிபர்களின் நலன்புரியினை மேற்கொள்வதற்கான நிறுவனங்கள்.

சமூக சேவை நிறுவகம். வயோதிபர் இல்லங்களின் சிகிச்சை தொடர்பாக தெளிவுப்படுத்தல். இவ்வாறான நிறுவனங்கள் எத்தனை இருந்தாலும் பெற்றார்கள் வயோதிபம் அடைந்ததும் அவர்கள் வாழ்வதற்குப் பொருத்தமான இடம் வீடு என்பதுடன் பாதுகாப்பு வழங்குவதற்கு பொருத்தமானவர்கள் பிள்ளைகள் என்பதை உறுதிப்பட விளக்குக. பிள்ளைகள் என்ற வகையில் கிட்டிகள் தமது பெற்றாரினதும் முதியவர்களினதும் உள்ளத்தை நோக்காமல் சினேகபூர்வமாக செயற்படுதல் வேண்டும் என்பதை சுட்டிக் காட்டுக.

செயற்பாடு

பெற்றார்கள் தொடர்பில் பாடல்கள் மூலம் பெற்றாரின் நெருக்கத்தை அதிகரிக்க முயற்சித்தல்.
”அம்மாவை வணங்காத உயிரில்லையே” ”அம்மாவும் நீயே அப்பாவும் நீயே” “அம்மா அம்மா”
போன்ற பாடல்கள்பிள்ளைகளுக்காக பெற்றார்கள் மேற்கொள்ளும் அர்ப்பணிப்புக்களை
பட்டியல்படுத்தல் சித்திரம் வரைதல்.

சிறுவர்களை பராமரித்தல் (Caring for the young Children)

சிறுவர்களின் இயல்பினை விளக்குதல்.

- 1) சூழவுள்ள ஆபத்தை புரிந்து கொள்ள முடியாமை.
- 2) தமது வேலைகளை தனியாக மேற்கொள்யள முடியாமை.
- 3) அன்பு-ஆதரவு என்பவற்றை எதிர்பார்த்தல்.
- 4) வழிகாட்டல் அவசியமாதல்.
- 5) வேகமான வளர்ச்சியின் காரணமாக நல்ல போசாக்கு தேவைப்படுதல்

மேற் கூறப்பட்ட நிலைமைகளின் காரணமாக அவர்களுக்கு

- தொடர்ச்சியான கண்காணிப்பு
- அவர்களின் தேவைகளை பிறர் நிறைவேற்றிக் கொடுத்தல். வேண்டும்
- அவர்களுக்கு உரிய பயிற்சிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்து வழிகாட்டல் வேண்டும்.
- உரிய போசாக்கினை வழங்கிப் பாதுகாத்தல்..

சிறு பிள்ளைகள் சிறந்த மனநலமுடைய பெரியவர்களின் பராமரிப்பில் இருத்தல் வேண்டும்
என்பது உலகம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட காரணியாகும்.

பல்வேறு வயது மட்டத்தின் போது பயன்படுத்தும் பல்வேறு விளையாட்டு பொருட்கள்
தொடர்பான அளவுகோல்கள்.

- 1) கழறக் கூடிய சிறிய பகுதிகள் இல்லாதிருத்தல்..
- 2) கூர்மையானதும் கூரானதாக இல்லாதிருத்தல்.
- 3) நச்சுப் பொருட்களாக இல்லாதிருத்தல்.
- 4) தவறான உளநிலையைக் கட்டியெழுப்பாதவையாகவிருத்தல்.-(ஆயுதங்கள்.மதுப்
பொருட்கள்).

செயற்பாடு

பொம்மைகளைப் பயன்படுத்தி ஆடை மாற்றுதல். அணிவித்தல்.,ஆடைகளைக்
கழுவுதல்.உறங்க வைத்தல் பராமரித்தல் ஆகியவற்றை செயற்பாடுகளாக பிரயோக ரீதியாக
பயிற்றுவித்தல்

கிட்டி பிள்ளைகள் இதற்கு பொருத்தமற்றவர்களாகையால் பெரியவர்களின் உதவியுடன்
மட்டும் சிறுவர்களைப் பராமரித்தல்

சுகவீனமடைதலும் பராமரித்தலும்

பல்வேறு காரணங்களினால் பிள்ளைகள் சுகவீனமடைகின்றனர்.வைரஸ்களினாலேயே சுகவீனமடைகின்றனர் என்பதை தெளிவுப்படுத்த வேண்டும்.வைரஸ்களினால் ஏற்படும் அதிகமான நோய்கள் ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவுவதற்கு சந்தர்ப்பம் உண்டு. பரவும் விதம்

- 1) சுவாசத்தின் மூலம்
2. பயன்படுத்தும் பொருட்கள் மற்றும் துணிமணிகள் மூலம்
- 3) வேறு பிராணிகள் மூலம்

நோய் நிலைமைகளின் போது

- 1) வீட்டில் உள்ளவர்களிடமிருந்து முடிந்து வரை தனித்திருத்தல்
- 2) உபகரணங்களை முறையாக சுத்தப்படுத்தல்.
- 3) நேர்கணியமான உள நிலையைப் பேணல்.
- 4) பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை உட்கொள்ளல்.
- 5) நோய் நிலைமை அதிகரிக்கின்றதா என்பதை அவதானித்தல்
- 6) ஆபத்தான நிலையிலுள்ளவர்களை விசேடமாகத் தனிமைப்படுத்தல். (வயதானவர்கள்)
- 7) பரிந்துரைக்கப்பட்ட முழு காலமும் (2 வாரங்கள்)பாடசாலைக்கோ அல்லது வேறு இடங்களுக்கோ செல்லாதிருத்தல்

நோயாளிகளைப் பராமரிக்கும் நிறுவனங்களும் அவற்றின் சேவைகளும்.

இலங்கையின் வைத்தியசாலை முறைமை தொடர்பாக எளிமையான விளக்கத்தை வழங்குக.வைத்தியசாலைக்குச் செல்லக் கூடிய முறையை கலந்துரையாடுக. சுவசரிய 1990 தொடர்பில் தெளிவுப்படுத்துக.சிறுவர் பிரிவில் தாயுடன் மட்டுமே சிகிச்சைக்காகத் தங்கியிருக்கலாம் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக. 14 வயதுவரை சிறுவர் பிரிவிலும் அதன்பின் வயது வந்தோர்ப் பிரிவில் தங்கியிருந்து சிகிச்சைப் பெற முடியும் என்பதை விளக்குக. வைத்தியசாலைக்குச் சென்ற பின் வைத்தியசாலையின் சட்ட திட்டத்திற்கேற்ப செயற்படல் வேண்டும். எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் தமது நோய் நிலைமைகளை மறைத்தல் கூடாது. அவ்வாறு மறைப்பது தமது உயிருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை விளக்குக.

நோயாளிகளைப் பார்வையிடச் செல்லுதல்.

நோயாளிகள் குணமடைவதற்குப் பிரார்த்தனைகள் மேற்கொள்வது சிறந்த விடயமாயினும் தேவையற்ற விதத்தில் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று அவ்வாறு செய்தல் கூடாது.தற்கால நவீன தொழில்நுட்பங்களினூடாக அவற்றைச் செய்ய முடியும் SMS,Whats App.Viber.

வைத்தியசாலையில் தெற்றாளர்கள் அனுதிக்கப்பட்டுள்ளமையினால் தேவையற்ற விதத்தில் வைத்தியசாலைகளுக்குச் செல்லல் கூடாது.அது போல சில நோயாளிகளுக்கு ஓய்வினைப் பரிந்துரைத்துள்ளமையினால் அவர்களுடன் உரையாடுவது பொருத்தமில்லை.

குடும்பத்தில் ஒருவர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது பெற்றார்களுக்கு அதிக வேலைப்பளுவின் காரணமாக அவர்கள் உள் அழுத்தங்களுக்கள்ளாகியிருப்பதனால் கிட்டிகள் அச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்கு தொந்தரவு கொடுத்தல் கூடாது என்பதை விளக்குக.

செல்லப் பிராணிகளை பராமரித்தல்.

பொழுதுபோக்கிற்காக பிராணிகளை வளர்த்தல்.

பிராணிகளை வளர்த்தல் உலகம் பூராவும் இடம் பெறும் ஓர் செயற்பாடாக அமைவதனால் பல்வேறு நாடுகளில் பல்வேறு பிராணிகள் வளர்க்கப்படுகின்றன.பிராணிகள் வளர்க்கப்படும் போது அவற்றின் இயல்பான வாழ்க்கை முறை ,சூழல் ஆகியவற்றை மாற்றியமைக்கின்றோம் என்பதை விளக்குதல் அவசியமாகும்.அதன் காரணமாக பிராணிகளின் அனைத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வது எமது பொறுப்பாகும்.

பிராணியொன்றைத் தெரிவு செய்யும் போது.

1. செல்லப் பிராணியினை வளர்ப்பவர் அப் பிராணியை விரும்புதல் வேண்டும்.
2. வீட்டில் மற்றையவர்களை அதற்கு இணங்கச் செய்தல்.
3. பேணுவதற்கு ஏற்படும் செலவினை எற்கக் கூடியதாயிருத்தல்.
4. பிராணியைப் பராமரிப்பதற்கு தமது காலத்தை செலவிடக் கூடியதாயிருத்தல் வேண்டும்.
5. ஒதுக்கக் கூடிய பொருத்தமான இடமொன்றிருத்தல்.
6. விலங்கு வைத்தியரின் முறையான சுகாதார பரிந்துரைகளை(தடுப்பூசி விபரங்கள்) பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.
7. அயலவர்களுக்கு தொந்தரவு ஏற்படாதிருத்தல்.

பொதுவாக வளர்க்கப்படும் பிராணிகள் பற்றிய பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்.அவற்றின் குணாதிசயங்களை உள்ளடக்கிய பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும் அறிவுறுத்துக.

விலங்கு வைத்தியப் பிரிவின் ஒத்துழைப்புடன் செல்லப் பிராணிகளை வளர்த்தல்..பராமரித்தல்,ஏற்படக் கூடிய நோய்கள் தொடர்பிலான அடிப்படைத் தகவல்களை பெற்றுக் கொடுக்க.

இலங்கையில் உள்ள சரணாலயங்கள் தொடர்பில் தகவல்களை சேகரித்தல்.அவற்றினால் நாட்டுக்கும் சூழலுக்கும் ஏற்படக் கூடிய நன்மைகள் தொடர்பில் கலந்துரையாடுக.

விலங்குகளை இம்சைப்படுத்தலை கண்டித்தல்,தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் அனர்த்தங்களுக்குள்ளான விலங்குகளுக்கு பாதுகாப்பைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் உயர்வான செயல் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.பரிச்சயமற்ற பிராணிகளுடன் தொடர்பைப் பேணும் போது

பெரியவர்களின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி அவர்களின் கண்காணிப்பின் கீழ் செயற்படல் வேண்டும் என்பதை விளக்குக.

பயிற்சி செய்கைக்காக விலங்குகளை வளர்த்தல்

இலங்கைப் போன்ற நாடுகளில் இன்றளவும் பயிற்சி செய்கையினை விலங்குகளின் உதவியுடன் மேற்கொள்வதால் அவற்றிற்குத் தேவையான விலங்குகள் வளர்க்கப்படுவதை விளக்குக.

விலங்குகளினால் மனிதருக்கேற்படும் நோய் மற்றும் ஏனைய பிரச்சினைகள்.

1. நீர்வெறுப்பு நோய்(RABIES):- மிக ஆபத்தானதொரு நோய் இதுவாகும்.. பிரதானமாக நாய்களினால் ஏற்படக் கூடிய நோய் நிலைமையாகும்.நோய் அறிகுறிகள் தோன்றியதன் பின்னர் குணப்படுத்த முடியாது.ஆகையினால் நாய் மற்றும் பூனைகளினால் கடி,கீறல்கள்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக ஓடும் நீரில் சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவி பெற்றார்களை அறிவுறுத்தல் வேண்டும் என்பதை விளக்குக.
2. ஏற்புவலி(TETANUS):-முன்னையக் காலத்திலிருந்து பெருமளவில் தடுப்பூசியினால் கட்டுப்படுத்தக் கூடிய நோயாக உள்ளது.விலங்குகளின் எச்சில்களில் இத்தகைய பக்ரீறியாக்கள் காணப்படுகின்றன .
3. விலங்குகள் கடிப்பதனால் ஏற்படக் கூடிய பாரதூரமான காயங்கள்,அவற்றால் ஏற்படும் குருதிப் பெருக்கு..
4. குருவி போன்ற பறவைகளினால் ஏற்படக் கூடிய சுவாச நோய்கள்(PSITTACOSIS)
5. விலங்குகளின் தோலின் மேற்பரப்பில் உள்ள தெள்ளு போன்றவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய காய்ச்சல்-(TYPHUS FEVER)
6. விலங்குகளின் உரோமங்களின் ஒவ்வாமை காரணமாக ஏற்படக் கூடிய தொய்வு நோய் நிலைமை (ASTHMA)

* நோய்களின் பெயர்கள் ஆசிரியர்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக மட்டும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

பௌதீக வளங்களை பராமரித்தல்

சமூகத்தில் காணப்படும் பௌதீக வளங்களை (சொத்துக்கள்.வாகனங்கள்.இயந்திரங்கள் உபகரணங்கள்) பின்வரும் வகையில் வகைப்படுத்தலாம்.

- 1) தமது சொந்த வாகனம்.(தாமும் தமது குடும்பத்தவர்கள்)
- 2) பொதுச் சொத்துக்கள்.(அரசாங்கத்துக்கு சொந்தமானது)
- 3) வேறு நபர்களுக்குரியது

உரித்து எவருடையதாயிருந்தாலும் வளங்களை வீணாக்குதல் கூடாது.அற்றை பேணுவது எமது மக்களின் பொதுவானக் கடமையாகக் கொள்ளல் வேண்டும என்பதை சுட்டிக் காட்டுக. சமூகத்திலுள்ளவர்கள் தமது சொத்துக்களை மட்டுமே பாதுகாக்கின்றனரே தவிர பிறரின் சொத்துக்களைப் பராமரிப்பது தொடர்பில் கரிசனைக் கொள்வதில்லை.பொது இடங்களில் சுவர்களில் எழுதுதல்,பொது வாகனங்களின் ஆசனங்களை கிழித்தல்,பிறரின் வாகனங்களில் கூறானவற்றால் கீறுதல் ஆகிய செயற்பாடுகள் இடம் பெறுவதைக் காண முடிகின்றது.

புனித ஜோன் கிட்டிகள் இவ்வாறான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளாதவர்களாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.பாடசாலையில் உள்ள சுவர், நீர் குழாய்களின் நீர்த் திருகிகள்.மேசை.கதிரை.பூப்பாத்திகள். ஆகியவற்றை எவ்விதத்திலும் சேதப்படுத்தப்படுத்தாமல் பராமரிக்க ஊக்குவிக்க.

அது போல அவ்வாறாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நபர்களைக் காணுமிடத்து அவ்விடத்தில் முரண்படாமல் உரிய ஆசிரியர்களிடம் அல்லது பெற்றார்களின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வரல் வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துக.இன்று சமூகத்தில் காணப்படும் ஒழுக்கமற்ற நிலைமைகளின் காரணமாக இவ்வாறான ஆலோசனைகளை வழங்கியிருப்பது பாதுகாப்பானதாக அமையும்

கலாசாரத்தை பேணுதல்- தொன்று தொட்டுவரும் பெறுமதியான பழக்கங்களை பேணுதல்

அனைத்து கலாசாரங்களினுள்ளும் மேலோட்டமாக நோக்குமிடத்து நவீன சமூகத்திற்கு பொருந்தாதவையாக தோன்றினாலும் அவை தொன்று தொட்டு வரும் மனிதாபிமானத்துடன் இணைந்த பெறுமதியானவை என்பதை தெளிவுப்படுத்துக.இவ்வாறானவற்றைத் தேடி முன்வைக்குமாறு கூறுவதுடன் அவற்றைப் பேணி முன்னெடுத்துச் செல்ல ஊக்குவிக்க.

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டம்

எமது முயற்சியானது

நோயற்ற சமநிலையான மனநிலையையும்

சுறுசுறுப்பும் ஆரோக்கியமான உடலும்.

அமைதியானதும் ஆன்மீகத்துடன் கூடிய மனிதாபிமானமும்

கொண்ட பிரஜையை உருவாக்குதல்



கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினை வெற்றிகரமானதாகக்கிக் கொள்வதற்கு ஒத்துழைப்பு நல்கிய உங்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகளும் வாழ்த்துக்களும். பிரதான ஆணையாளர் இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

ST JOHN AMBULANCE , SRI LANKA

Since 1906

சுப்பர் கிட்டி விருது (SUPER KITTY AWARD)

கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் இறுதி மட்டம் கிட்டி சின்னமாகும்.இதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டிருத்தல் வேண்டும் தகைமை (2021 ஜனவரி 01 தொடக்கம் செல்லுபடியாகும்)

- 1) தொடர்ந்து மூன்று வருடங்கள் அங்கத்துவத்தைக் கொண்டிருத்தல்.
- 2) ஒன்பது (09) சின்னங்களை வெற்றிகரமாகப் பூர்த்தி செய்திருத்தல்.
- 3) ஒரு நாள் முகாம்கள் (02)இரண்டினைப் பூர்த்தி செய்திருத்தல்
- 4) ஒரு (01) வதிவிட முகாமில் பங்குபற்றியிருத்தல்.
- 5) முறையான அவணங்களை தலைமையகத்திற்கு அனுப்பியிருத்தல்



ஒன்பது சின்னங்களைப் பூர்த்தி செய்வதனால் மட்டும் சுப்பர் கிட்டி சின்னத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது.ஏனைய தகைமைகளையும் பூர்த்தி செய்திருத்தல் அவசியமாகும்.வருடத்திற்கு இரண்டு தடவைகள் சுப்பிரி கிட்டிக்கான விண்ணப்பங்கள் கோரப்படும்

மே மாதம் 15 ஆம் திகதிக்கு முன்னும் நவம்பர் 15 ம் திகதிக்கு முன்னும் விண்ணப்பங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு ஜூன் மற்றும் டிசம்பர் மாதங்களில் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்படும்.

கிட்டி சின்னங்களில் சுப்பர் கிட்டி சின்னத்தை மட்டும் கட்டெட் சீருடையுடன் அணிய முடியும்.

புனித ஜோன் கட்டெட் நிகழ்ச்சித் திட்டம் (ST. JOHN CADET)

12 வயதாகும் போது (06 அம் வகுப்பு) புனித ஜோன் கட்டெட் அங்கத்துவத்தைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.18 வயது வரை கட்டெட் திட்டத்துடன் இணைந்து பணியாற்ற முடியும்.கட்டெட் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினுள் பல்வேறு சின்னங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிவதுடன் இறுதியாக சுப்பர் கட்டெட் விருதைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்

கட்டெட் அங்கத்துவத்தைப் பெற்றுக் கொண்ட பின் முதலுதவிக்கான சர்வதேச தரம் வாய்ந்த சான்றிதழைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.பொது மக்கள் சேவையாக முதலுதவி சேவை வழங்கும் பணியில் ஈடுபடும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கப் பெறும்

கட்டெட் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தினுள் வாழ்விற்குத் தேவையான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி தொடர்பான பயிற்சி கிடைப்பதுடன் எதிர்காலத்தில் தமது வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய முடியும்.

புனித ஜோன் கடைட்



1. முதலுதவி பயிற்சி-First Aid
2. நோயாளர் பாதுகாப்பு-Caring for the sick
3. வாழ்க்கை தேர்ச்சி-life skill Training
4. தலைமைத்துவம்-Leadership



கிட்டி பிள்ளைகளை கடைட் நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கு அன்புடன்
வரவேற்கின்றோம்

இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

[www..stjohnsl.org](http://www.stjohnsl.org)

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

ST JOHN AMBULANCE SERVICE

கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் இறுதியில்

கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் வெற்றியானது இவ் வேலைத் திட்டத்திற்குப் பொறுப்பான ஆரம்பக் கல்வி ஆசிரியரின் பங்களிப்பிலேயே தங்கியுள்ளது. புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை பெரிதும் மதிக்கப்படுவதுடன் அனைத்துப் பிரிவிற்குப் பொறுப்பான உத்தியோகத்தர்களுக்கும் அதிபர்களுக்கும் நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

அது போல பல்வேறு வகையில் கிட்டி நிகழ்ச்சித் திட்டத்தை வெற்றிகரமானதாகக்கிக் கொள்வதற்கு பங்களிப்பு நல்கிய அனைத்து வளவாளர்களுக்கும் நிறுவனங்களுக்கும், அனைத்து கிட்டிகளுக்கும் புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் சார்பில் நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையானது அனைத்து பிள்ளைகளினதும் எதிர்காலத்தில் சிறந்த நடத்தையும் ஒழுக்கமும் , வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடாத்தும் பிரஜையைக் காண்பதையே எதிர்பார்ப்பாகக் கொண்டுள்ளது.



ST JOHN KITTY
06 - 11 years



ST JOHN CADET
12 - 18 years



ST JOHN ADULT
18 - 65 years



ST JOHN VETERAN
> 65 years

இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை

ஆறு வயது தொடக்கம் தமது வாழ்நாள் வரை அங்கத்துவத்தை வகிக்க முடியும்.

இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையானது 1906 அம் ஆண்டு தொடக்கம் இலங்கை முழுதும் கௌரவமான உண்மையான தொண்டர் சேவையினை வழங்கும் நிறுவன ரீதியாக அமைதியாக வழங்குகின்றது.எமது பலமாகவும் அபிமானமாகவும் அமைவது சம்பளம் எதும் பெறாமல் அர்ப்பணிப்புடன் தமது நேரத்தையும்,உழைப்பையும்.பணத்தையும் செலவழித்து, எமது சங்கத்தின் உத்தியோகத்தர்கள் தொண்டர்களாக செயற்படுகின்றனர்.

எதிர்காலத்திலும் பல தசாப்தங்களுக்கு புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவையானது இளைய தலைமுறையினருக்கும் சமூகத்திற்கும் பாரிய சேவையினை வழங்கியவண்ணம் பிரகாசிக்கட்டும் என பிரார்த்திக்கின்றோம்
நன்றி

பிரதான ஆணையாளர்
இலங்கை புனித ஜோன் அம்பியுலன்ஸ் சேவை
nhqcommissioner@gmail.com www.stjohnsl.org
June 2021

Translated By
S.Prabakaran
BAD 907
ADC,HaliEla