

வீட்டில் கற்றல் சந்தர்ப்பங்கள் - I

வயது 0 முதல் 1 வரை



மறுபதிப்பு - 2005

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org

அனுசரணை - சிறுவர் பாதுகாப்பு ஸ்ரீலங்கா

முன்னுரை

குழந்தைப் பருவத்தின் முதற்பகுதி எமது கவனமும் உதவியும் அதிகளவில் கிடைக்க வேண்டிய ஒரு பருவமாகும். வாழ்வின் ஆரம்ப வருடங்களிலேயே குழந்தையில் மிகவும் வலுவான மாற்றங்கள் ஏற்படும். உண்மையில் சிறுவர் உரிமைகள் பாதுகாப்புக்கான ஆரம்பப் படிக்களைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பித்தல் வேண்டும். அதி முக்கியமான இந்த ஒரு சில வருடங்களைக் கடக்கும் குழந்தை தொடர்பாக எடுக்கும் தீர்மானங்கள் மீதும் நடவடிக்கைகள் மீதும் குழந்தையின் நிலைப்பு, விருத்தி, அபிவிருத்தி என்பன தங்கியுள்ளது. யுனிசெப் நிறுவனத்தின் வேலைத்திட்டங்களில் ஆரம்ப குழந்தை விருத்திக்கு மிக முக்கிய இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளமைக்கான காரணம் இதுவாகும். ஆரம்ப குழந்தை விருத்தியில் வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் உள்ளடக்கப்பட்ட புத்தகத் தொகுதியொன்றை முன்வைப்பதற்காக மகளிர் விவகார அமைச்சின் சிறுவர் செயலகம், அதன் வளவாளர் சபையினர்களோடு நாம் ஒற்றுமையாக செயற்பட்டமை மிகவும் மகிழ்ச்சியை தருகின்றது. ஆரம்ப குழந்தைப் பருவ வேலைத்திட்டத்தை மிகுந்த செயல் ஊக்கமுடையதாக ஆக்கிக் கொள்வதற்கு உழைக்கும் வேறு நாடுகளுடன் தமது அனுபவங்களையும் ஆலோசனைகளையும் பகிர்ந்து கொண்டு இலங்கை வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட குழந்தைப் பருவ விருத்திக்காக முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுக் கொண்டுள்ளது.

இந்த நூற்றொகுதியை எழுதி வெளியிடுவதற்காக உழைத்த சகலருக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். ஆரம்ப குழந்தை விருத்தி தொடர்பாகக் குடும்பத்தோடும் சமூகத்தோடும் தலையிட்டுச் செயல்படும் அரசு ஊழியர்களுக்கு

மாத்திரமன்றி தொண்டர் ஊழியர்களுக்கும் இந்த நூல்கள் பெரிதும் துணையாக அமையும் என்பது எனது எதிர்பார்ப்பாகும்.

கொலின் கெலன்
யுனிசெப் பிரதிநிதி
கொழும்பு.
ஜூன் 2001

அறிமுகம்

வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆரம்ப பிள்ளை விருத்திக்காக இதுவரை வெளியிடப்பட்டுள்ள புத்தகத் தொகுதிக்கு மேலதிகமாக பெற்றாரினதும் குழந்தைப் பராமரிப்பாளரினதும் நன்மை கருதி “குழந்தையின் விருத்திக்காக வீட்டுப் பின்னணியை ஒழுங்கமைத்தல்” என்ற தலைப்பில் இன்னுமொரு புத்தகத் தொகுதியை எமது அமைச்சினூடாக முன் வைப்பதையிட்டு பெரும் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். இப்புது புத்தகத் தொகுதியால் பிள்ளைப் பருவத்தின் முக்கிய பருவமாக கருதப்படும் பிறப்பு முதல் 3 வயது வரையான கால கட்டம் தொடர்பாக சிறப்பான கவனம் செலுத்தப்பட்டுள்ளது.

சுகாதாரமும் போசணையும் தொடர்பாக குழந்தையின் உள, சமூக விருத்தி தொடர்பான விடயங்களை ஒன்று சேர்த்தல் இப்புத்தகத் தொகுதியின் புதிய பிரதிபலிப்பாகும். இந்த சகல விடயங்களும் நிறைவேற்றுவதனாலேயே யுனிசெப் நிறுவனத்தின் நோக்கமான குழந்தையின் பூரண விருத்தி வழிகோலப்படும்.

இதற்கு முன்பு வெளியிடப்பட்ட எட்டுப் புத்தகத்திலும் அடக்கப்பட்டுள்ள 3 வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகளுக்கு பொருத்தமான சில அறிவுறுத்தல்கள் இந்த புதிய புத்தகத் தொகுதியில் இரண்டாவது புத்தகத்தை தயாரிக்கும் போது பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை குறித்து நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன். சுகாதாரமும் போசணையும் தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள பிரசுரங்களாலும் இந்தப் புதிய புத்தகத் தொகுதியை எழுதும் போது கூடிய பயன் பெறப்பட்டுள்ளது. இது தொடர்பாக

சுகாதார அமைச்சிற்கு எனது நன்றியை தெரிவிக்கின்றேன். எனது அமைச்சின் ஆரம்பப் பிள்ளைப் பருவ விருத்தி தொடர்பான விடயங்களில் பங்களிப்புச் செய்கின்ற பிரதிப் பணிப்பாளர் திருமதி சந்திரா சமரசிங்ஹ அவர்களுக்கும் எனது நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்தப் புத்தகத் தொகுதியை எழுதுவதற்காக கருத்துக்களை வழங்கிய திணைக்களத்தின் இணைப்பாளர் சபையினருக்கும் இந்தப் புத்தகத் தொகுதியை எழுதுவதற்காகக் கருத்துக்களை வழங்கி மூலப் பிரதியை மீளாய்வு செய்து விமர்சன ரீதியில் கலந்து கொண்ட கொழும்பு மருத்துவப் பீடப் பேராசிரியர் தியனாத் சமரசிங்ஹ அவர்களுக்கும் நான் நன்றியுடையவனாவேன். முதல் பிரதி தொடர்பாக பெற்றுமதியான கருத்துக்களை முன்வைத்த ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர மருத்துவ பீட கலாநிதி நாரத வர்ணசூரிய அவர்களுக்கும், முதல் பிரதி தொடர்பாக விமர்சன ரீதியில் கருத்துக்கள் வழங்கி அதன் சிங்கள மொழிபெயர்ப்புக்கு பங்கு பற்றிய வளவாளர் சபையின் மயுரா குணசிங்ஹ, அமரா அமரசிங்ஹ, சின்தா அகுராடி யகம ஆகியோருக்கும் எனது நன்றி உரித்தாகும்.

இப் புத்தகத் தொகுதியை எழுதுவதிலும் ஒழுங்கமைப்பதிலும் ஈடுபட்டு அதற்கு தனது காலத்தை தியாகம் செய்த வளவாளர் சபையின் ஓய்வு பெற்ற கல்விப் பணிப்பாளர் (ஆரம்பக்கல்வி) சித்ராங்கனி அபேயதேவ அவர்களுக்கும், ஓய்வு பெற்ற பணிப்பாளர் (குடும்ப சுகாதார திணைக்களம்) வைத்தியர் மாலனி த சில்வா அவர்களுக்கும் யுனிசெப் நிறுவனத்தின் பத்மினி ரணவீர அவர்களுக்கும் நன்றி செலுத்துகின்றேன்.

இந்த புத்தகத்தை எழுதுவதற்கு காரண கருத்தாவான யுனிசெப் நிறுவனத்தின் வேலைத்திட்ட அதிகாரி வைத்தியர் ஹிரன்தி விஜேமான்ன அவர்களுக்கும் எமது நாட்டுக் குழந்தைகளின் ஆரம்பப் பிள்ளை விருத்திக்காகத் தாம் செய்யும் முயற்சிக்கு ஊக்கமளித்து உதவி வழங்கும் இலங்கையில் யுனிசெப் பிரதிநிதி கொலின் கெலன் அவர்களுக்கும் எனது நன்றியை தெரிவிக்கின்றேன்.

சுவர்ணா சுமனசேகர பண்டா

செயலாளர்

மகளிர் விவகார அமைச்சு.

1.0 உங்கள் குழந்தை

குழந்தையின் நல்வாழ்வு தாயின் கர்ப்பத்தில் இருந்தே ஆரம்பமாகின்றது. கர்ப்பிணித்தாயின் உடற்க்காதாரம், போசணை மட்டுமன்றி உளநிலையும் சிசுவின் எதிர்கால நிலைப்பாட்டிற்கு பெரிதும் துணை புரிகின்றது. கர்ப்பிணித்தாயைப் பாதுகாப்பது மிக முக்கியமானதாகும்.

குழந்தையின் பிரதான தேவைகளை இவ்வாறு அறிமுகப்படுத்த முடியும்.

- (i) க்காதாரமும் பாதுகாப்பும்
- (ii) உணவும் போசணையும்
- (iii) ஆதரவும் பராமரித்துக் காத்தலும்
- (iv) விளையாடுவதற்கும் தொடர்புகளை கட்டி யெழுப்புவதற்கும் அனுபவத்தைப் பெறுவதற்குமான சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.

மேலே காட்டப்பட்டுள்ள சகல தேவைகளும் நிறைவேற்றப்படுவதனுடாக குழந்தையின் பூரண விருத்திக்கு வழிபிறக்கும். சிசுவின் வாழ்வில் முதல் ஆண்டில் அதாவது பிறந்தது முதல் 12 மாத காலத்தில் சிசுவின் தேவை தொடர்பான விடயங்கள் இப்புத்தகத்தின் மூலம் பின்வரும் விதத்தில் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

பிறந்தது முதல் 4 மாதம் வரை
5ஆவது மாதம் முதல் 12 ஆவது மாதம் வரை

சிசுவின் முதல் உணவு தாய்ப்பாலாகும். இதனால் போசணை பெற்று வளரும் சிசுவின் உணவும் போசணையும் தொடர்பான தேவை முதல் வருடத்திலேயே படிப்படியாக

வேறுபடுகின்றமையால் அது தொடர்பான அறிவுறுத்தல்கள் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன. அத்தோடு நோய்களைத் தடுத்துக் கொள்வதற்கும் பாதுகாப்பிற்கும் மேற்கொள்ளக்கூடிய வழிமுறைகளும் இங்கே தெளிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

சுகாதேகியான நிலையும் போசணையும் சிறந்த விருத்திக்கு அவசியமானதாக காணப்படுவதோடு சிறந்த விருத்தியானது குழந்தையின் விருத்திச் செயற்பாட்டிலும் சுகாதாரத்திலும் செல்வாக்குச் செலுத்தும். சிறந்த உடல் விருத்திக்காகவும் உள்ள சமூக விருத்திக்காகவும் தேவையான சகல காரணிகளும் ஒன்று சேர்வதனூடாக குழந்தையின் பூரண விருத்திக்கு வழிபிறக்கும்.

தனது தாயின் ஆதரவு, அரவணைப்பு, தாய்ப்பால் போன்றவற்றால் இன்புறும் குழந்தை சூழலில் உள்ள ஒலிகளுக்கும் ஓசைகளுக்கும் செவிமடுக்கின்றது. இரு கண்களையும் திறந்து சூழலைப் பார்க்கும் சிகரின் பார்வை ஆற வாரங்கள் ஆகும்போது கூர்மை பெறும்.

தனது இரு கைகளையும் அங்குமிங்கும் அசைத்து உன்னிப்பாகச் செயற்படும் தனது உடலுக்கு, இரு கைகளுக்கு, இரு கால்களுக்கு எதிர்படும், மோதிக் கொள்ளும் பொருட்கள் தொடர்பாக எதையேனும் உணரும். இவ்வாறு அண்மையில் உள்ளவற்றோடு தொடர்புபடுதல், மீண்டும் மீண்டும் எதிர்கொள்ளல் நடைபெறும். அது தொடர்புபடுவது அசைவு தொடர்பான செயற்பாடுகளினாலாகும். மீண்டும் மீண்டும் நடைபெறும் அசைவு தொடர்பான செயற்பாடுகளினூடாக கிடைக்கும் அனுபவத்தினால் அண்மையில் உள்ளவர்களாலும் அண்மையில் உள்ள பொருட்களினூடாகவும் யாதேனுமொன்றைக் கற்பதற்கான

ஆரம்பம் நடைபெறும்.

தாயினதும் ஏனையோரினதும் ஆதரவு, அன்பு, கவனம், அரவணைப்பு என்பவற்றைப் பெற்று வளரும் சிசு தனது முகத்தாலும் வாயாலும் பல்வேறு துலங்கல்களை காட்ட ஆரம்பிக்கும். தாயுடன் அல்லது சிசுவை பார்த்துக் கொள்ளும் ஒருவருடன் நெருங்கிய பிணைப்பொன்றை கட்டியெழுப்பும். இது அபிவிருத்திச் செயற்பாட்டிற்குத் தேவையான சாதனமாகும்.

சிசு படிப்படியாக வளர்ச்சியடைவதோடு புரளு வதற்கும், தவழுவதற்கும், உட்காருவதற்கும், நின்று கொண்டிருப்பதற்குமான திறன்களைப் பெற்றுக் கொள்கின்றது. ஒரு வருடம் பூர்த்தியாகும் போது அதிகமான குழந்தைகள் நிற்பதற்கும் இன்னொருவரின் உதவியோடு அல்லது உதவியின்றி சில அடிகளை எடுத்து வைப்பதற்கும் முயற்சி செய்கின்றன.

அசைவு, திறன் விருத்தியோடு பல்வேறு பொருட்களைக் கையில் எடுப்பதற்கும், அசைப்பதற்கும் கையால் தொட்டுப் பார்ப்பதற்கும், புரட்டுவதற்கும், எறிவதற்கும், பொறுக்கி எடுப்பதற்கும், அங்குமிங்கும் கீறுவதற்கும் குழந்தை ஆர்வம் காட்டும். பல்வேறு பொருட்களுடன் மீண்டும் மீண்டும் நடைபெறும் செயல் வழி காரணமாக புலன் உறுப்புக்களுடாக தேடியறிவதற்கும் அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் வழிபிறக்கும்.

யாதேனும் ஒரு பொருள் தனது கையால் விழுந்த போது அல்லது எறியும் போது நடைபெறும் நிகழ்வு சிசுவுக்குத் தெரியும். கேட்டும் புரியும். அதனை மீண்டும் செய்வதற்கு

சிசு ஆர்வம் காட்டும். அதனால் அனுபவத்தைப் பெறுவதுடன் மகிழ்ச்சியும் அடையும். நிலத்தில் விழுந்தவை புரளும் விதம்; உடையும் விதம் அல்லது தகர்வுக்கு உட்படும் அல்லது வளையும் விதத்தைக் காணும். பல்வேறு பொருட்களுடன் இவ்வாறான விளையாட்டுக்களில் மீண்டும் மீண்டும் ஈடுபடுவதனால் சூழலில் காணப்படுபவை தொடர்பாகப் பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறுவார்கள். ஆரம்ப எண்ணக்கருக்களைக் கட்டியெழுப்புவதற்குத் தேவையான பின்னணியை இவ்வாறு படிப்படியாகக் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ளும்.

வெற்று உறையிலிருந்து, பையொன்றிலிருந்து, பெட்டியொன்றிலிருந்து அதனுள் இருக்கும் பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக வெளியே எடுத்து அவற்றை மீண்டும் உள்ளே வைப்பதற்கு சிசு மிகவும் ஆர்வம் காட்டும். மகிழ்ச்சியாக அதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும். அது எம்க்கு ஒரே தன்மை கொண்டதாக காணப்பட்டபோதும் சிசு அதில் மகிழ்ச்சியாக ஈடுபடும். இந்தச் செயற்பாட்டில் ஒவ்வொரு பொருளையும் பிடிப்பதனால், கைக்கு எடுப்பதனால், வெளியில் வைப்பதனால், கீறுவதனால், உள்ளே வைப்பதனால் சிசுவுக்கு யாதேனும் புரியும். யாதேனும் ஒன்றைக் கற்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நடைபெறும் இவ்வாறான விளையாட்டுக்கள் சூழலில் காணப்படும் உலகைத் தேடியறிவதற்கும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் சிசுவுக்கு இது துணை புரியும். இவ்வாறான செயற்பாட்டினூடாக உள வளர்ச்சிக்கும் வழிபிறக்கும்.

வளர்ந்தோர் சிசுவுக்கு அரவணைப்பை காட்டல், சிசுவுடன் கதைத்தல், பல்வேறு பொருட்களைப் பெயர் குறித்து

அறிமுகப்படுத்தல், பல்வேறு ஒலிகளை ஒலித்துக் காட்டல், சொற்களைக் கூறல், பாடுதல், செவிமடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கல், துலங்கல் காட்டுவதனை மதித்தல் போன்றவை காரணமாகக் கதைப்பதற்கு உதவும் பின்னணி இதனால் கட்டியெழுப்பப்படும். சிசு சிரித்துக் கொண்டே ஒலிகள் அல்லது சத்தங்கள் ஊடாக அல்லது சொற்களால் துலங்களை காட்டுவதற்கு முயற்சி செய்யும். சிசு சூழலில் இருக்கும் ஏனையோரின் வார்த்தைகள், வார்த்தைகளின் ஒலியின் தன்மை முகத்தால் காட்டப்படும் முகபாவனைகள் பல்வேறு மெய்ப்பாடுகளுக்கு மிகுந்த கரிசனை காட்டுவதற்கு ஆரம்பிக்கும். ஏனையோருக்கும் சிசுவுக்கும் இடையில் ஏற்படும் இடைதொடர்புக்கேற்ப சமூக தொடர்பாடல் தொடர்பான சுற்றல் இவ்வாறு ஆரம்பமாகும். வீட்டுச் சூழல் இதில் மிகுந்த செல்வாக்கு செலுத்தும்.

சிசு சூழலில் இருப்போர்களுடனும் பொருட்களுடனான உலகுடனும் நடைபெறும் தொடர்பும் இடைத் தொடர்பும் முளையின் வளர்ச்சிக்கு உதவும் விதமும் குழந்தையின் விருத்தியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் விதமும் அண்மையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட முளை விருத்தி தொடர்பான ஒரு சுற்றையின் போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

சிசுவின் பூரணவிருத்திக்கு இப்புத்தகத்தின் ஊடாக முன்வைக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக சிசுவின் விருத்தியைக் கருத்திற் கொண்டு செய்யக்கூடிய மேலும் பல விடயங்கள் உள்ளன. சிசுவை நீராட்டும் போது சம்பிரதாயபூர்வமாகப் பாடப்படும் தாலாட்டுப் பாடல் போன்றவையும் இதில் உள்ளடங்கும். இவை தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துவதனூடாகப் பொருத்தமானவற்றைப் பின்பற்ற முடியும்.

பெற்றாரே குழந்தைகளின் ஆரம்ப ஆசிரியராவார்கள். அதனால் குழந்தைகளின் தேவைகளை இனங்கண்டு அவற்றை அபிவிருத்தி செய்வதற்காக வீட்டின் பின்னணியை வடிவமைத்துக் கொள்ளும் பாரிய பொறுப்பு பெற்றாரையே சாரும்.

2.0 சுகாதாரமும் போசணையும் உணவும் பாதுகாப்பும்

பிறப்பு தொடக்கம் முதல் நான்கு (0-4) மாதம் வரை

2.1 தாய்ப்பால் ஊட்டல்



குழந்தையின் கூடிய வளர்ச்சிக்கு அதி உயர் நிலையான போசணை தாய்ப்பாலூடாக கிடைப்பது போலவே அதன் விருத்திக்கும் குழந்தை தாயின் நெருங்கிய தொடர்பிற்கும் தாய்ப்பால் பாரிய அளவில் உதவுகின்றது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் நெருங்கிய சரீர ஸ்பரிசு தொடர்பு ஏற்படும் விதத்தில் குழந்தையை வைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அதைப்போல் தாயும் குழந்தையும் கண்களை கண் நோக்கும் விதத்தில் குழந்தையைப் பார்த்து துலங்கல்களை காட்டக்கூடிய பார்வையும் அவசியமான அரவணைப்போடு நெருங்கிய பிணைப்பைக் காண்பிக்கும் விதத்தில் தடவிக் கொடுத்தலும், மென்மையான குரலில் சப்தங்களை ஏற்படுத்தி தேவையின் போது கதைத்தலும் மிக முக்கியமானவையாகும்.

2.2 முதல் 30 நிமிடத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை ஆரம்பிக்கவும்.

- குழந்தை பிறந்து முடிந்தளவு அவசரமாகவும், அல்லது முதல் 30 நிமிடத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுத்தலை ஆரம்பிக்கவும்.

(இவ்வாறு தாமதமின்றித் தாய்ப்பால் ஊட்டத் தொடங்குவதால் பால் சுரக்கும்; தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையிலான தொடர்புகள் எளிதாகும்.)

கொலொஸ்ரம் (கடும்புப்பால்) அல்லது முதல் தினங்களில் சுரக்கும் மஞ்சள் நிறமான ஆரம்பப் பாலானது; உங்கள் குழந்தைக்கு வழங்கக்கூடிய போசணைகளில் மிகவும் கூடிய உணவாகும்.

- ஆரம்பப்பால் போசணை தன்மையால் நிறைவு பெறுவது போலவே குழந்தையை நோய்களில் நின்றும் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கும் மிகவும் துணை புரியும்.

- நோய்களில் நின்றும் பாதுகாப்புப் பெறுவதற்கு குழந்தைகளுக்கு கிடைக்கக்கூடிய ஆரம்பப் பாதுகாப்பு ஆரம்ப பாலினூடாகவே கிடைக்கின்றது.
- தாயிடம் சுரக்கும் ஆரம்பப் பாலானது அளவில் சிறிதாயினும் அது குழந்தையைப் பொறுத்த மட்டில் போதுமானதாகும்.
- ஆரம்பப் பாலானது குழந்தைக்குக் கண்டிப்பாகக் கிடைக்க வேண்டிய பெறுமதிமிக்க உணவாகும்.

2.3 முதல் நான்கு மாதக் காலத்தையும் தாய்ப்பாலால் மாத்திரம் போசிக்கவும்.

- குழந்தையின் வாழ்வில் முதல் நான்கு மாதக் காலத்திலும் தாய்ப்பால் மாத்திரம் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- முதல் நான்கு மாதம் வரை சகல போசணையும் நீராகாரமும் தேவைக்குப் போதுமானளவு தாய்ப் பாலினூடாகக் கிடைக்கும்.
- தாய்ப்பாலுக்கு மேலதிகமாக நீர், கொத்தமல்லி அவித்த நீர், அல்லது வேறு நீராகாரம் வழங்குவது தேவையற்றது.
- கூடுதலான உஷ்ணநிலை காணப்படும் காலநிலை உள்ளபோது கூட குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு நீர் தாய்ப்பாலினூடாகக் கிடைப்பதாக ஆய்வுகள் மூலம் எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. எனவே இவ்வாறான நிலைகள் காணப்படுமிடத்து கூட தாய்ப்பாலை விடுத்து நீர், ஏனைய நீராகாரம் என்பவற்றை வழங்குதல் தேவையற்றதாகும்.

- வயிற்றோட்டம், சுவாச நோய்கள், மற்றும் வேறு நோய்களில் நின்றும் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்குத் தாய்ப்பால் உதவும்.

2.4 பால் தேவையென உணரும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவும்.

- குழந்தைக்குப் பால் தேவையெனக் காட்டும் சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் தாய்ப்பாலைக் கொடுக்கவும். முதல் நான்கு மாதத்திலும் இது மிக முக்கியமாகும். அதனுடாக குழந்தைக்குச் சிறந்த போசணை கிடைக்கும் அதேவேளை பால் சுரப்பதும் தூண்டப் படும்.

2.5 தாய்ப்பால் கொடுப்பது சகல தாய்மார்களும் செய்யக்கூடியதாகும்.

- தாயின் உடலும், மார்கங்களும் சிறிதாகக் காணப் பட்டபோதும் அந்தத் தாயில் நின்றும் உற்பத்தியாகும் பால் குழந்தைக்கு நன்கு போதுமானதாகும்.
- குழந்தைக்குத் தேவையான அளவு பால் கிடையா தென நம்பும் தாய்மார் முதல் நான்கு மாதத்திலும் கூட புட்டிப்பாலை வழங்குவதற்கு முற்படுவர்.
- இக்காரணத்தால் குழந்தை தாய்ப்பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதற்குப் பழகுவதில்லை. பாலைக் குறை வாக உறிஞ்சிக் குடிப்பதனால் தாயில் சுரக்கும் பாலின் அளவு குறையத் தொடங்கும்.

- தாய்ப்பாலை மட்டும் குழந்தைக்குக் கொடுக்கும் போது போதுமான அளவு பால் சுரக்காமலிருப்பது மிகவும் குறைவாகும். (தனது பால் போதாது என நினைத்து பால் மாலை கொடுக்க முன்பு வைத்தியரிடம் அல்லது சுகாதார தாதியிடம் அறிவுறுத்தல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.)
- இரவில் பல தடவை தாய்ப்பாலைக் கொடுப்பதனால் தொழிலுக்குச் செல்லும் தாய்மார்களது தாய்ப்பால் சுரப்பு வற்றி விடாது பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். தொழிலுக்குச் செல்லும் முன்பு அத்தோடு தொழில் முடிவுற்று வந்தவுடன் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது மிகவும் முக்கியமானது.
- வீட்டை விட்டு வெளியில் நிற்கும் போது கொடுப்பதற்காக தாய்ப்பாலைக் கறந்து வைத்து விட்டுச் செல்க.

2.6 செயற்கையான உணவு தொடர்பாக நம்பிக்கை வைக்க வேண்டாம்

- பால் கொடுப்பதற்கு பால் போத்தலையும், குழந்தை தூங்குவதற்கு சூப்பி போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதும் ஒருபோதும் செய்யக்கூடாது முலைக் காம்பினால் பால் உறிஞ்சுவதை விட போத்தல் சூப்பியினால் பாலை உறிஞ்சுவது மிக இலகுவானதாக அநேகமான குழந்தைகள் இனம் கண்டு கொள்ளும். அதனால் தாயின் முலையால் பால் குடிப்பதை விட மிக இலகுவாக போத்தலில் பால் குடிப்பதற்கு

குழந்தைகள் பழகும். யாதேனும் காரணங்களால் முலையால் பால் கொடுப்பதை தற்காலிகமாகவேனும் நிறுத்தினால் பால் கொடுப்பதற்கு கரண்டியை அல்லது கோப்பையைப் பயன்படுத்தவும்.

2.7 தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டிய சரியான விதம்

- தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டிய சரியான முறை தொடர்பாக சகல தாய்மார்களும் அறிந்திருக்க வேண்டும். இது தொடர்பாக வைத்தியரிடம், தாதியொருவரிடம், குடும்ப சுகாதார அதிகாரியிடம், சுகாதார சேவகர்களிடம் அறிவுறுத்தல்களை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.
- குழந்தையைச் சரியான முறையில் கிடத்திப் பால் கொடுப்பதனால் முலைவலி, முலைவீக்கம், முலைக் காம்பு வொடிப்பு போன்றவற்றைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- பால் கொடுக்கும் போது முலைக்காம்பு மாத்திரமன்றி காம்பை சுற்றிக் காணப்படுகின்ற சுறுப்பு நிறமான பகுதி முழுமையாகவோ பகுதி யாகவோ வாயினுள் செல்லும் விதத்தில் குழந்தையை வைத்துக் கொள்ளவும்.

2.8 நிர்ப்பீடனம்

குறித்த வயதில் குழந்தைக்கு கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பீடனத்தைப் பெற்றுக் கொடுங்கள்.



நிர்ப்பீடன அட்டவணை

வயது	தடுப்புமருந்து	வேறுவிடயங்கள்
0 முதல் 4 வாரம் வரை	B.C.G பீ.ஸீ.ஜீ	பிள்ளைப்பேற்றுக்கு பின்பு குழந்தையை வைத்திய சாலையை விட்டும் வீட்டுக்கு கொண்டு செல்வதற்கு முன்பு அல்லது பிறந்து 24 மணி நேரத்திற்குள் இந்த தடுப்பூசியை வழங்க முடியும்.

வயது	தடுப்புமருந்து	வேறுவிடயங்கள்
		<p>ஏதேனும் காரணத்தால் வைத்தியசாலையில் இந்த தடுப்பு மருந்து கிடைக்கா விடின் அல்லது பிள்ளை பேறு வீட்டில் நடைபெற்றிருப்பின் முதல் நான்கு வாரத்திலும் கூடிய விரைவில் B.C.G தடுப்பூசியை சிகிச்சை நிலையத்தால் பெற்றுக் கொடுக்கவும்.</p> <p>தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொடுத்த 6 மாத காலத்திற்குள் தழும்பு ஏற்பட்டிராவிடின் குழந்தைக்கு 5 வயது பூரணமாகும் முன் இந்தத் தடுப்பூசியை காலம் தாழ்த்தாத மீண்டும் பெற்றுக் கொடுத்தல் வேண்டும்.</p>
2 மாதம் பூர்த்தி யானதும்	D.P.T போலியோ வாய்மூல தடுப்புமருந்து (முதலாவது தடவை)	
4 மாதம் பூர்த்தி யானதும்	D.P.T போலியோ வாய்மூல தடுப்புமருந்து (இரண்டாவது தடவை)	முதலாவது தடவை வழங்கி 6-8 வார கால கட்டத்திற்குள்.
6 மாதம் பூர்த்தி யானதும்	D.P.T போலியோ வாய்மூல தடுப்புமருந்து	இரண்டாவது தடவை வழங்கி 6-8 வார கால கட்டத்திற்குள்.
9 மாதம் பூர்த்தி யானதும்	சின்னமுத்து	

சிறு குழந்தைகளுக்காக சுகாதார அமைச்சினால் வழங்கப்படும் தடுப்பு மருந்து உள்ளடக்கப்பட்ட தேசிய நிர்ப்பீடன அட்டவணை ஊடாகப் பெறப்பட்டது.

2.9 கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை

- குழந்தைக்கு உடலுக்கு இலகுவான உடை தேவையென்பதை கவனத்தில் கொள்க. இதற்கு பருத்தி உடை மிகவும் பொருத்தமானது.
- நனைந்த துடை துண்டு (நுன்கின்) அல்லது விரிப்பு மீது குழந்தைகளை வைக்க வேண்டாம்.
- சுழக்கட்டு, சுழத்தி, முழங்கைமடிப்பு, அரை மடிப்புக்கள் போன்ற இடங்களை எப்போதும் உலர்வாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- குழந்தையின் உடைகள், படுக்கை விரிப்புக்கள் பயன்படுத்தும் சகலவற்றையும் சூழலையும் சுத்தமாக வைக்கவும். சிறந்த காற்றோட்டம் கிடைப்பதற்கு ஒழுங்கு செய்யவும்.
- குழந்தைகளைப் பராமரிப்போரும், குழந்தைகளின் வேலைகளில் ஈடுபடுவோரும் தமது கைகள், உடைகள் போன்றவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் தேவையற்ற விதத்தில் குழந்தையின் அருகே செல்வதையும் குழந்தையை தொடுவதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும். இருப்பினும் இவ்வாறானவர்கள் குழந்தைகளின்

வேலைகளில் ஈடுபடும்போது வாயை மூடுவதற்கான புடைவையால் வாயை மறைத்துக் கொண்டும் இரு கைகளையும் நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவிக்கொண்டும் இந்த வேலைகளில் ஈடுபடலாம்.

- நுளம்பு, ஈக்கள், ஏனைய பூச்சிகளில் நின்றும் குழந்தையை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.
- வீட்டிற்கு வரும் விருந்தினர்கள் பச்சிளம் பாலகன்மீது அன்பு காட்டுவதற்காக முத்தம் கொடுத்தல், தொடுத்தல் போன்றவற்றை அநேகமாகச் செய்யலாம். இவற்றைத் தடுத்தல் கொள்வது சுகாதாரத்திற்கு நன்மை பயக்கும் என்பதை கருத்தில் கொள்க.

3.0 ஆதரவும் பராமரித்துக் காத்தலும்.

3.1 குழந்தையை ஆதரவுடன் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும்.

முதல் சில வாரங்களில் குழந்தை கூடுதலாக நித்திரை கொள்ளும். அன்பும், பாதுகாப்பும் சிகவுக்கு மிக முக்கியமானது. சிசு சப்தத்திற்கு மிகுந்த கரிசனை காட்டும். குறிப்பாக தாயின் குரலுக்கு கரிசனை காட்டும். சிசு மிகவும் மெதுவான விதத்தில் தனது துலங்களைக் காட்டும். உணர்வை காட்டும். இரு கண்களையும் திறந்து பார்ப்பதன் ஊடாகவும் மிகவும் இலகுவாக முகத்தால் உணர்வை வெளிப்படுத்துவத னூடாகவும் பல்வேறு சத்தங்கள் ஊடாகவும் சிலசமயங்களில் இரு கைகளாலும் இரு கால்களாலும், உடலாலும் தனது துலங்கலைக் காட்டும்.



3.2 சிசுவடன் உரையாடவும்

- புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையுடன் நெருங்கிக் கூடியளவு நேரம் கதைக்கவும்.
- குழந்தை, உங்களது தொடுகையும் அரவணைப்பையும் உணர்வதற்கு வழிவகுக்கவும்.
- மெதுவாக நிறுத்தி - நிறுத்தி, குரலைச் சற்று உயர்த்தி குழந்தையை அழைக்கவும்.
- பொறுமையுடன், மகிழ்ச்சியுடன் அன்பொழுக இதமாகக் கதைக்கவும்.
- சிசுவின் கண்களைப் பார்த்தவாறு அன்பாகக் கதைக்கவும்.
- தாலாட்டுப் பாடல்களைப் பாடவும்.
- இதமான இசையைக் கேட்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- இரு கரண்டிகளைத் தட்டி அல்லது இரு தடி களைத் தட்டி மெதுவாக ஒலியெழுப்புக. சந்தர்ப்படி சத்தத்தை ஏற்படுத்துக. இரு உதடுகளாலும் நாக்காலும் பல்வேறு சத்தங்களை ஏற்படுத்தவும்.
- சிசுவடன் கதைக்கும் போது அதற்கு விருப்பின்மை ஏற்பட்டால் பசி, நித்திரை அல்லது ஏதேனும் சிரமம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். இச்சந்தர்ப்பத்தில் கவனமாகச் சிந்தித்துச் செயல்படுக.

- குழந்தைக்கு ஓய்வு அவசியம். எப்போதும் கதைப்பது சிரமத்தை ஏற்படுத்தலாம் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்க.

3.3 துலங்கலைக் காட்டவும்

- குழந்தையின் நடத்தையையும் துலங்கலையும் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சி செய்க.
- சிரித்த முகத்தோடு துலங்கலைக் காட்டுக.
- குழந்தை அழும்போது தாலாட்டி அது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துக.
- தாயோடு அல்லது பராமரிப்பாளரோடு அன்போடு நெருங்கிய தொடர்பினைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு உங்கள் துலங்கல் தேவையென்பதைக் கவனத்தில் கொள்க.

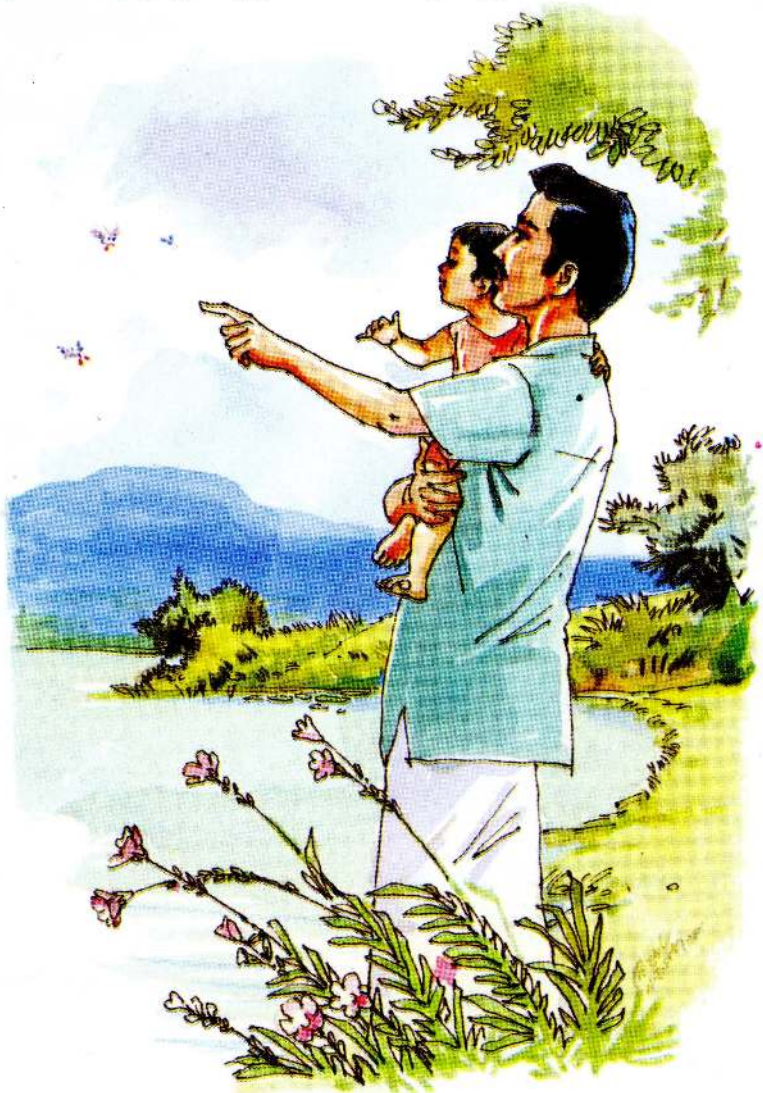
3.4 பல்வேறுபட்ட அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொடுக்கவும்.

- குழந்தையின் உடல், இரு கால்கள் போன்ற பகுதிகளை அன்பாகத் தடவிக் கொடுக்க.
- குழந்தை எப்போதும் இருக்கும் இடத்தில் நின்றும் அல்லது அறையின் வெளியே, வீட்டின் உள்ளே வேறு இடத்திற்கு பழக்கவும்.
- பாயில் இருப்பதற்கும் பழக்கவும்.



- வர்ணக் கோலங்களால் அமைக்கப்பட்ட பாய், நிற அலங்காரங்கள், பூ போன்றவை உள்ள விரிப்புக்களையும் குழந்தைக்காகப் பயன்படுத்தவும்.
- தொட்டிலில் அல்லது கட்டிலுக்கு மேலால் அங்குமிங்கும் அசையக்கூடிய நிறப்பொருள்கள் போன்றவற்றை தொங்கவிடுக. முடிந்த நேரங்களில் அவற்றை மாற்றி விடுக.
- குழந்தைக்கு தனது உடலையும் இரு கைகால்களையும் அங்குமிங்கும் அசைப்பதற்கும், தள்ளுவதற்கும் போதிய இடவசதி வழங்குக.

- மென்மையான விளையாட்டுப் பொருட்களை, பிடிப்பதற்கு, கையால் எடுப்பதற்கு, இழுப்பதற்கு, அசைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குக.



- குழந்தையை வீட்டின் சூழலுக்கு பழக்கும் அதே சந்தர்ப்பத்தில் குழந்தையை வெளியே பாதுகாப்பாக சூரிய ஒளி படும்விதத்தில் சிறிது நேரம் வைத்திருக்க.

- வெளியில் காணப்படும் வெளிச்சம், மரஞ்செடி கொடிகள், பூ, இலை, காற்று போன்றவை ஊடாகவும் பறவைகள் ஊடாகவும் மகிழ்ச்சியடைவதற்கும் இரசனையைப் பெறுவதற்கும் வழிவகுக்குக.
- குழந்தையைக் கழுவுதல், நீராட்டுதல் போன்றவற்றை விருப்புக்குரிய அனுபவங்களாக மாற்றுக. நீராட்டும் போது மெதுவாகத் தடவி விடுக.
- நீர் உடலில் படச் செய்யும் போது மகிழ்ச்சி ஏற்படக்கூடிய விதத்தில் செயற்படுங்கள்.
- தேவையற்ற விதத்தில் நிலைதடுமாறாது தாலாட்டுப் பாடல்களைப் பாடி மெதுவாகத் தாலாட்டி நித்திரை கொள்ளச் செய்க.
- சுற்றுப்புறம் தெரியும் விதத்தில் நேராக அணைத்துக் கொள்ளும் போது குழந்தையின் தலையையும் கழுத்தையும் உங்களது கைகளாலும் உடலாலும் பாதுகாப்பாக நேராக வைத்துக் கொள்ளவும். கவனமாகச் செயற்படவும்.

3.5 கவனத்தில் கொள்க.

- ஒவ்வொரு குழந்தையும் அடுத்த குழந்தைகளை விட வேறுபட்டதாகும்.
- குறைந்த மாதத்தில் பிறந்த குழந்தையின் விசேட தன்மை அதிகமானது.

- சகல சந்தரப்பத்தின் போதும் தேவைக்கும் சந்தர்ப்பத்திற்குமேற்ப ஒவ்வொரு குழந்தையையும் அவதானமாக விளங்கிக் கொண்டு அரவணைப்போடு செயல்படுவது அபிவிருத்தியின் அடித்தளம் என்பதை விளங்கிக் கொள்க.

3.6 தந்தையின் அரவணைப்பு

- தாயின் அரவணைப்பு மாத்திரமன்றி தந்தையின் அரவணைப்பும் குறையாது குழந்தைக்குத் தேவை என்பதால் மேற்குறிப்பிட்ட தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்வதற்கு தந்தையையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

4.0 சுகாதாரம், உணவு, போசணை, பாதுகாப்பு

5 மாதம் முதல் 12 மாதம் வரை (5-12)

4.1 உணவும் போசணையும்

போசணையைக் கருத்தில் கொண்டு பார்க்கும் போது இக்காலப்பகுதி குழந்தையின் வளர்ச்சியில் மிக முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. தாய்ப்பால் கொடுக்கும் சந்தர்ப்பமாய் இருந்தபோதும் வளர்ந்தோரின் உணவிற்கும் படிப்படியாக குழந்தையை பழக்கும் காலம் இக்காலமாகும்.



நான்கு மாதம் வரை தாய்ப்பாலில் மட்டும் போசிக்கப்பட்டு வந்த குழந்தையை 5வது மாதம் முதல் கடின உணவு, பழங்கள் போன்றவற்றுக்கும், வேறு உணவு வகைகளுக்கும் படிப்படியாகப் பழக்க முடியும். இருப்பினும் தாய்ப்பாலை இடைநிறுத்தாது தொடர்ந்து கொடுத்து வருதல் வேண்டும். 6-8 மாத காலங்களில் தாய்ப்பால் பிரதான உணவாகும்.

நான்கு மாதம் வரை தாய்ப்பாலால் மட்டும் போசிக்கப்பட்டு வந்த குழந்தையின் வளர்ச்சி திருப்திகரமானதாயின் 6 மாதம் வரை தாய்ப்பாலை மட்டும் கொடுக்க முடியும். இருப்பினும் இதனை வைத்திய ஆலோசனைக்கேற்பவும் தேவையான வசதிகள் இருப்பினும் மட்டும் கடைப்பிடிக்கவும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் மட்டும் வேறு உணவு கொடுக்க ஆரம்பிப்பதனை ஆறு மாதம் வரை தள்ளிப் போட முடியும்.

4.2 கடின உணவை வழங்குதல்

- குழந்தைக்கு முதலில் கொடுக்கும் கடின உணவு மென்மையானதும் இலகுவில் சீரணிக்கக்கூடியது மாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வாறு ஆரம்பிக்கும் கடின உணவு வகைகளை ஆரம்பத்தில் சிறிதளவாக கொடுத்து பின் கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக அதிகரிக்கவும்.
- புதிய உணவு வகைகளைப் படிப்படியாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலும் பொருத்தமானது.
- நன்றாக அவித்த சிறிதாக கடைந்து கொண்ட சோற்றைக் கொடுப்பதில் நின்றும் ஆரம்பிக்கவும்.
- இரு தினங்களுக்கு பின்பு கொஞ்சமளவில் பருப்பை சேர்த்துக் கொள்க.

- இரண்டு மேசைக்கரண்டி அளவில் அரிசியையும் ஒரு மேசைக்கரண்டியளவில் பருப்பையும் ஒன்றாக சேர்த்து நன்றாக அவித்துக் கலவையாக்கிக் கொள்க.
- எண்ணெய் கொஞ்சத்தை இதற்கு சேர்ப்பதன் ஊடாக போசணை தன்மையையும் சுவையையும் அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும். குழந்தையின் வளர்ச்சி திருப்தியில்லாவிடின் படிப்படியாக எண்ணெய் ஒரு தேக்கரண்டியளவில் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் பொருத்தமானது.
- உப்பு, சீனி, அல்லது பாணி, கருப்பட்டி போன்ற வற்றை இந்த உணவு வகைகளில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டாம்.
- உட்கொள்வதற்கு இலகுவாக தாய்ப்பால் கொஞ்சத்தை அல்லது நன்கு கொதிதாறிய நீர் கொஞ்சத்தை இக் கலவையில் சேர்த்துக் கொள்வது பொருத்தமானது.

4.3 கொடுக்க வேண்டிய அளவு

- ஆரம்பத்தில் தேக்கரண்டி அரைவாசியால் ஆரம்பித்து படிப்படியாக குழந்தை சாப்பிட விரும்பும் அளவிற்கு அதிகரிக்கുക.
- குழந்தைக்கு ஐந்து மாதம் பூர்த்தியானதும் தாய்ப்பாலைப் பிரதான உணவாகக் கொடுப்பதோடு மேலாக உணவு இரு வேளைகளை தினமொன்றுக்குக் கொடுக்க வழிவகுக்கவும்.

- வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் போன்றவையும் இக்காலத்தில் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

4.4 குழந்தைக்கு எந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் எவ்வாறு உணவு கொடுத்தல் வேண்டும்

- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் வசதியான ஒரு நேரத்தைத் தெரிவு செய்தல் பொருத்தமானது.



4.5 சுத்தம்

ஐந்து நிமிடமேனும் கொதித்த நீரில் நன்கு வெப்பமேற்றி பாத்திரமொன்றையும், கரண்டி யொன்றையும் இதற்கு பயன்படுத்தவும். உணவை நொறுக்கிக் கொள்வதற்கு பயன்படுத்தும் உபகரணம் உலோகத்தால் செய்யப்பட்டிருப்பின் அதனையும் இவ்வாறு வெப்பமேற்றவும்.

- போத்தல் பயன்படுத்துவதைப் பூரணமாகத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- உணவுகளைச் சமைக்கும் போது தமது இரு கைகளையும் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்களையும் சுத்தமாக வைப்பதனுடாக நோய்க்கிருமிகளால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களில் நின்றும் குழந்தையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். ஈக்களிலிருந்து உணவையும் பாத்திரங்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்வதும், உணவு சமைக்கும் இடத்தையும் சூழவுள்ள இடத்தையும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் மிக அவசியமாகும்.

4.6 ஆறாம் மாதம் தொடக்கம் ஏழாம் மாதம் வரை

- இந்த வயதுக் காலகட்டத்தில் பூசனி, கரட், வாழைக்காய், வற்றாளை போன்றவற்றைச் சோறு, பருப்பு என்பவற்றோடு படிப்படியாகச் சிறிய அளவில் சேர்த்துக் கொள்க.
- முதலில் பசளி, சாரணை, முளைக்கீரை போன்ற நார்த்தன்மை குறைந்த கீரைவகைகளையும், படிப்

படியாக பொன்னாங்கண்ணி, வல்லாரை போன்ற கீரைவகைகளையும் சேர்த்து உணவின் தரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்க.

- படிப்படியாக நீராகாரத்தைக் குறைத்து குறைகடினத்தன்மை கொண்ட நிலைக்கு மாற்றிக் கொள்க. மிகவும் சிறியளவில் துண்டாக சமைக்கப் பட்ட நன்கு நறுக்கிக் கொண்ட சோயா, மீன், கோழிஇறைச்சி, மெல்லியதாகத்தூளாக்கப்பட்ட நெத்தலிக்கருவாட்டையும் உணவில் படிப்படியாகச் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- வாழைப்பழம், பப்பாசிப்பழம் போன்றவற்றுக்கு மேலதிகமாக இக்காலத்தில் மாம்பழம், ஆனைக் கொய்யாப்பழம் போன்றவற்றையும் சேர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- உணவு ஒரே தன்மை உடையதாக இருப்பதனைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு குழந்தைக்கு விருப்பு ஏற்படும் விதத்தில் உணவு வகைகளிலும் சமைக்கும் விதத்திலும் கொடுக்கும் முறையிலும் பல்வேறு வகைமை காணப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள் உணவில் காட்டும் விருப்பமும் இதனால் அதிகரிக்கும்.

4.7 எட்டாம் மாதம் முதல் ஒன்பதாம் மாதம் வரை

- குழந்தை இந்த வயதில் உணவை மென்று உண்ண பழக வேண்டியதனால் கொடுக்கும் உணவை சிறிய துண்டுகளாக வெட்டிச் சமைத்துக் கொள்க.

- சிறு குழந்தைகளுக்கு மாலை 6 மணிக்குப் பின்பு கடின உணவு வகைகளைக் கொடுப்பது பொருத்த மற்றது என நினைக்கும் நிலைப்பாட்டில் எவ்வித உண்மையும் கிடையாது. காலையிலும் பகலிலும் போன்றே இரவிலும் அவர்களுக்கு உணவு அவசியமாகும்.
- 9 ஆம் மாதத்தில் முட்டை கொடுக்க ஆரம்பித்தல் வேண்டும். நன்கு அவித்த முட்டையின் மஞ்சட் கருப் பகுதியில் அரைத் தேக்கரண்டியளவில் ஆரம்பித்து படிப்படியாக முழுமையாக மஞ்சட் கருவைக் கொடுக்கும் அளவுக்கு அதிகரிக்காக. குழந்தை சில உணவு வகைகளுக்கு ஒவ்வாமை நிலையை காட்டுமானால் முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைக் கொடுப்பதை 12 ஆவது மாதம் வரை பிற்படுத்தவது சிறந்ததாகும்.
- சிறிதாக வெட்டப்பட்டு சமைக்கப்பட்ட மரக்கறி வகைகளை உணவுக்காகப் பயன்படுத்தப் பழகுக.
- இதற்கு மேலதிகமாக தேங்காய்ப்பால் இடப்பட்ட சொதி, தேங்காய்ப்பால், முட்டை என்பவற்றால் சமைக்கப்பட்ட புடிங் (மென்மையான உணவு) போன்ற உணவுகளை (அஜீரணத்தன்மையை ஏற்படுத்தாவிடின்) கொடுக்கலாம்.

4.8 மாதம் பத்து ஆகும் போது

- இந்த வயதில் இடியப்பம், அப்பம் என்பவற்றை கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

- வளர்ந்தவர்களுடன் ஒன்றாக அமரச் செய்து உணவை அருந்தச் செய்வது இந்த வயதில் இருந்து ஆரம்பிக்கலாம். சோறு போன்ற உணவு வகையினை தட்டு ஒன்றில் வைத்துக் கொடுப்பதன் ஊடாக ஏதேனுமொன்றை பிடித்துக் கொள்வதற்கு, தட்டில் நின்றும் எதையும் எடுத்து சாப்பிடுவதற்கு குழந்தை ஆர்வம் காட்டும்.
- எப்போதும் குழந்தையின் உணவில் போசணைத் தரத்தை அதிகரிப்பது தொடர்பாகக் கவனத்தை செலுத்தவும்.
- சோற்றுடன் மரக்கறி, கீரைவகை, தாவர புரத வகைகளைப் போன்று இயலுமான சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் விலங்குப் புரத வகைகளையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- இந்த வயதில் பழங்களும் கொடுத்தல் வேண்டும். தாய்ப்பாலையும் தொடர்ந்து கொடுக்கவும்.
- குழந்தைக்காகத் தயாரிக்கும் உணவு வகைகளுடன் சீனியோ, உப்போ சேர்க்க வேண்டாம்.

5.0 விளையாடுதல், தொடர்புகளை கட்டி யெழுப்புதல் - அனுபவம் பெறல்

5 மாதம் தொடக்கம் 12 மாதம் வரை (5-12)

5.1 பாதுகாப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும்

- குழந்தை ஊர்ந்து செல்வதற்கு, தவழ்ந்து செல்வதற்கு, அமர்ந்திருப்பதற்கு, எழுந்திருப்பதற்கு, முயற்சி செய்யும் சந்தர்ப்பம் வரும் வரை வீடு பாதுகாப்பானதாகவும் வீட்டுத் தரை சுத்தமானதாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும்.
- குழந்தை அங்குமிங்கும் சுதந்திரமாகச் செல்வதற்கு இடத்தை ஒழுங்கு செய்து கொடுக்கவும்.
- கூரிய உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களைக் குழந்தைக்கு எட்டாதவாறு வைக்கவும்.
- குழந்தை மோதுவதால் உடையக்கூடிய, விழக் கூடிய சிறு பொருட்களை அப்புறப்படுத்தவும்.
- வீட்டில் உள்ள பொருட்களால் இடர்ப்பாடுகள் ஏற்படாதவாறு கவனத்தில் கொள்க.
- மின் உபகரணம், மின்சவிச், பிளக், (ஆளி, குதை) போன்றவற்றில் கைகளை வைப்பது ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே உரிய பாதுகாப்பு முறைகளை மேற்கொள்வது மிகமிக அவசியமாகும்.

- உடைந்த விளையாட்டுப்பொருட்கள், பலகைத் துண்டுகள், திரவங்கள், பொத்தான் (தெறி), மணல், கற்கள், சிறிய பிராணிகள், பூச்சிகள் போன்றவற்றை வாயில் போடுவதற்கு முயற்சிப்பார்களாகையால் அவை குழந்தைகளுக்கு கிடைக்காதிருக்க வழியமைத்துக் கொள்ளவும்.
- மேசைவிரிப்பு, மேசை மீது இருக்கும் பொருட்களை இழுத்தப் பார்ப்பதற்கு குழந்தை ஆர்வம் காட்டும். அதனால் இது தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தவும்.
- குழந்தை வீட்டினுள் அங்கும் இங்கும் செல்வதனால் நெருப்பில் நின்றும் தண்ணீரில் நின்றும் அவர்களைப் பாதுகாத்து கொள்ளவும். பாரமற்ற இலகுவான கதிரைகளை பிடித்து எழுந்த நிற்பதற்கு குழந்தை முயற்சி செய்யும் போது விழுவதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. அதனால் அவற்றை அப்புறப்படுத்தவும்.
- ஏறுகின்ற, இறங்குகின்ற படிக்கட்டுகள், வீட்டுவாயில் காணப்படும் ஏறுகின்ற படிகள் போன்ற இடங்களால் குழந்தை செல்லும் போது கவனமாக இருக்கவும்.
- சில நபர்களில் நின்றும் குழந்தையை பாதுகாத்தல் வேண்டும் என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

5.2 இயக்கத்திறனை விருத்தி செய்து கொள்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்

ஊர்ந்து சென்று தவழ்ந்து சென்று படிப்படியாக உட்கார்வதற்கு, எழுந்து நிற்பதற்கு முயற்சி செய்யும் குழந்தைக்கு சுதந்திரத்தைப் போன்று ஊக்கமளித்தலும் அவசியம்.



- குழந்தையின் இயக்கம் தொடர்பான விருத்தி சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் முயற்சியின் போது உங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துக.
- ஏதேனும் ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்கின்ற குழந்தைக்கு அதற்காக சில சந்தர்ப்பங்களில் உதவி தேவைப்படுகின்றது.
- மென்மேலும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும்.
- குழந்தையை ஏனைய குழந்தைகளோடு ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- குழந்தை ஈடுபடும் விளையாட்டுக்களில் கூடியளவு பங்கு கொள்க. மகிழ்ச்சியை, பாராட்டலை வெளிப்படுத்துக.
- குழந்தையை தூக்கி அணைத்துக் கொண்டு சந்தத்துக்கு அல்லது பாடலின் தாளத்திற்கேற்ப ஆடி இதனூடாக குழந்தை மகிழ்ச்சியடைய சந்தர்ப்பம் வழங்குக. இருப்பினும் குழந்தை துன்புறும் விதத்தில் வேகமாக அசைத்து ஆடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- உட்கார்ந்து இருக்கும் போது கூட சத்தத்துக்கு அசைந்து துடிப்பாக இயங்க, குழந்தைகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

- ஏதேனும் ஒன்றைப் பிடித்து எழுந்து நிற்கும் போது தனது உடலால் யாதேனும் சத்தத்துக்கு ஏற்ப அசைவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. பாடலை அல்லது சத்தமொன்றினை வழங்குக.
- உங்களுக்கு தேவையான நடத்தையை எப்போதும் குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.
- விளையாட்டுப் பொருட்கள், காய்கள், மரக்கறி, பலகைத்துண்டுகள், இலைவகைகள், கடதாசி, புடைவைத் துண்டுகள், சீப்பு, தூரிகை, போத்தல் போன்றவற்றை ஒரு கையால் அல்லது இரு கைகளாலும் பிடிப்பதற்கு, பற்றுவதற்கு, ஒரு கையில் நின்றும் மற்ற கைக்கு மாற்றுவதற்கு அல்லது இன்னொருவரின் கைக்குக் கொடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கുക.
- தொட்டுப் பார்ப்பதற்கு, வெளியே அல்லது கீழே எறிவதற்கு, இரு கைகளாலும் பொறுக்குவதற்கு யாதேனும்மொன்றால் இன்னொரு பொருளுக்கு அடிப்பதற்கு, புரட்டுவதற்கு, மோதுவதற்கு, இழுப்பதற்கு, தள்ளுவதற்கு சந்தர்ப்பம் அளிக்கவும்.
- யாதேனும்மொன்றின் மேல் ஏறுவதற்கு முயற்சிக்கும் போது ஆரம்பத்தில் உதவி புரியவும்.
- சில குழந்தைகளுக்கு தடியொன்றை எடுத்துப் பிடித்து மணல் நிரம்பிய நிலத்தில் அதனை அங்கும் இங்கும் கொண்டு செல்வதற்கு திறமையுள்ளமையால் அதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

5.3 குழந்தையுடன் கலந்துரையாடவும்

- குழந்தையுடன் அன்போடு கதைக்கவும். ஒரே விடயத்தை பல தடவை கேட்பதற்கு சந்தர்ப்பமளிக்கவும். எப்போதும் நீண்ட வாக்கியத்தை பயன்படுத்தாது சில சொற்கள் கொண்ட சிறு வாக்கியங்களுடாக கதைக்கவும்.
- சூழலில் காணப்படுபவற்றின் பெயர்களை அடிக்கடி குறிப்பிடவும்.
- சிலசமயம் குழந்தை அதனைப் பின்பற்றலாம். சில சமயம் அவ்வாறு செய்யாமலிருக்கலாம். எப்போதும் பின்பற்றி செய்யும் என நினைக்க வேண்டாம்.
- கழுவும் போதும், நீராட்டும் போதும், உடை அணிவிக்கும் போதும் வாய், கை, மூக்கு, காது போன்றவாறு உடலின் அவயவங்கள் சிலவற்றை குழந்தைக்கு அறிமுகப்படுத்துக. பெயர் குறிப்பிடுக. பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் பெயர் குறிக்கும் போது அதனைக் காண்பிக்க; குழந்தைகளுக்கு கூறவும். அருகில் காணப்படும் பாவையொன்றின் அப்பகுதிகளை காண்பித்து குழந்தையும் அவ்வாறு செய்வதற்கு வழிப்படுத்துக.

பெயர் குறித்துக் காட்டுவாற்கு ஊக்கப்படுத்துக.

- வாயால் பல்வேறு ஒலிகளை ஏற்படுத்தி காட்டவும்.
- உங்கள் முகத்தால் பல்வேறு வெளிப்பாடுகளை வெளிப்படுத்தி காண்பிக்கவும்.

5.4 செவிமடுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்

- குழந்தைக்கு கேட்கும் விதத்தில் பாடவும். தாலாட் டுப் பாடலை பாடவும். மீண்டும் மீண்டும் ஒரே வாக்கியம், ஒரே சொல் வரக்கூடியதான சிறிய பாடல் அல்லது/கவிதைகளைச் சந்தத்திற்கேற்பப் பாடவும்.
- செவிமடுக்கும் பாடல்கள் அல்லது பாடும் பாடல்கள் அல்லது கவிதைக்கு ஏற்ப கைதட்டி தாளம் போடவும். சிலசமயம் குழந்தை பின்பற்றுவதற்கு முயற்சி செய்யக்கூடும்.
- எப்போதும் சூழலில் கேட்கும் பறவைகள், அணில்கள், மாடுகள், ஆடுகள் போன்றவற்றின் சத்தங்களை அதே போன்று ஒலிக்கச் செய்து அவ்வாறு அவர்களும் செய்வதற்கு ஊக்கமளிக்கவும்.
- காணும் கேட்கும் வாகனங்களின் சத்தங்களைச் செவிமடுத்தும் பின்பற்றிச் செய்ய ஊக்கமளிக்குக.

5.5 சமூகத் தொடர்புகளைக் கட்டி எழுப்புவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக

- குடும்ப அங்கத்தவர்களைக் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகம் செய்க. (இவர் பாட்டி, இவர் அப்பா என்றவாறு அறிமுகம் செய்க.)
- வேறு உறவினர்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களை விட வெளி நபர்கள் போன்றோரைச் சந்திக்க சந்தர்ப்பம் அளிக்குக.

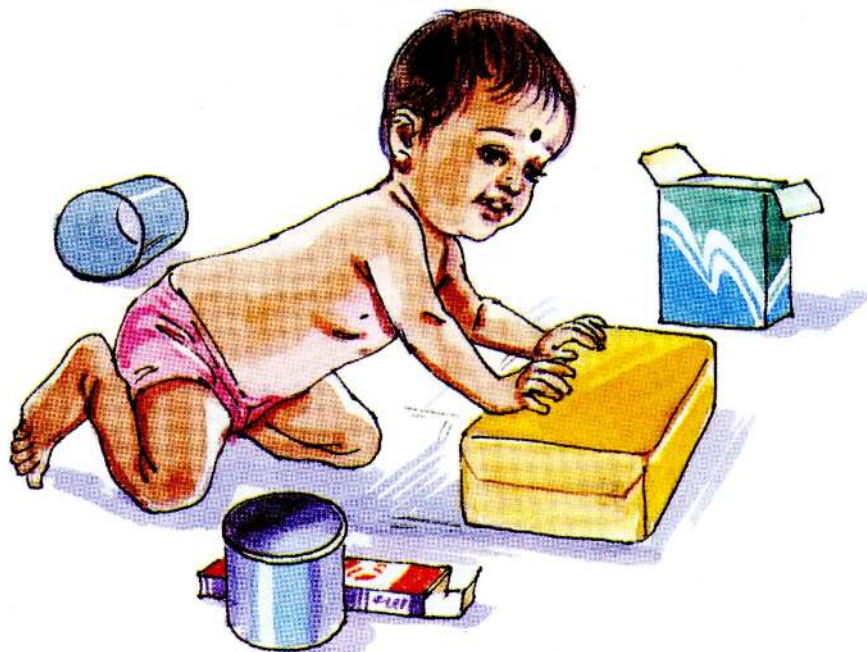
- பக்கத்து வீட்டினர்களைக் குழந்தை அழைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- வேறு குழந்தைகளைப் பார்த்துச் சிரிப்பதற்கு இனம் கண்டு கொள்வதற்கு, அவர்கள் ஈடுபடும் விளையாட்டுக்களைக் காண்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லும் போது செல்வதை உணர்த்தக்கூடிய விதத்திலான செயலொன்றைப் புரிக. கையை அசைத்துத் துலங்களைக் காண்பிர்ப்பதற்கு ஊக்கப்படுத்துக. நீங்களும் அவ்வாறான துலங்களில் ஈடுபடுக.
- சிரித்த முகத்தோடு, மெய்ப்பாடுகளுடன் சைகைகள் மூலம் இன்முகத்துடன் உங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- தனக்குப் பழக்கமான சம்பிரதாய, சமயக் கிரியை போன்றவற்றைக் குழந்தை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. பாராட்டுவதைத் தெரியப்படுத்தி ஊக்கப்படுத்துக.
- பலவந்தமாக யாதேனும் ஒன்றைச் செய்விப்பதைத் தவிர்த்து கொள்க. அன்பாக, கருணையோடு, உபாய வழிகளின் ஊடாகக் குழந்தையை ஏதும் விடயங்களுக்கு விருப்பப்படுத்திக் கொள்க. குறிப்பாக உணவூட்டும் போது இது தொடர்பாக கவனம் செலுத்துக.

- குழந்தையின் முன்னிலையில் கோபமாக, சத்தமாக பேசுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- வீட்டில் அல்லது சூழலில் இடம் பெறக்கூடிய வாய்த்தருக்கங்கள், சண்டைகள், குழப்பங்கள் போன்றவற்றைக் காண்பதை அல்லது குழந்தை அதற்கு உட்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- குழந்தையைப் பயமுறுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்க.
- குழந்தையின் மனதில் ஏனையோர் தொடர்பாக வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை ஏற்படக்கூடிய விதத்தில் நடந்து கொள்வதையும், பேசுவதையும் தவிர்த்துக் கொள்க.
- “இனிப்புப் பண்டங்கள்” போன்றவற்றை குழந்தைக்கு கொடுக்கும் போது அல்லது கிடைத்த போது “அக்காவுக்கும் கொடுப்போம்”, “பாட்டிக்கும் கொடுப்போம்” எனக் கூறிப் பசுர்ந்து சாப்பிடுவதைக் காணக்கூடிய விதத்தில் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.

6.0 விளையாடுதலும் பல்வேறு அனுபவங்களைப் பெறலும்

6.1 பல்வேறு பொருட்களுடன் விளையாடுதல்

- குழந்தை உட்கார்ந்து இருக்க ஆரம்பித்த பின்பு குழந்தை விளையாடுவதற்கு மூடப்பட்ட வெற்று பேணிகள், அலுமினியம் மற்றும் ப்ளாஸ்டிக், பொருட்கள், சிரட்டைகள், பலகைத் துண்டுகள், கரண்டிகள் போன்றவற்றை ஒரு பாயை விரித்து அதன் மேல் வைக்கவும். அவை சுத்தமானவையாக இருத்தல் அவசியம்.
- குழந்தை அவற்றோடு விரும்பிய விதத்தில் செயல்படுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.



- குழந்தை அவற்றை ஒன்றன் மீது ஒன்று வைத்து நிலத்தில் இழுத்து, நிலத்தில் அடித்து, ஒன்றன் மீது ஒன்று தட்டி ஒலியெழுப்பி அவற்றைப் பல் வேறு விதத்தில் கையாண்டு பார்ப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- பல்வேறு அளவில், பல்வேறு நிறத்திலான பெட்டிகள், ப்ளாஸ்டிக் போத்தல்கள், சிரட்டைகள், பன்புல்லினால் செய்யப்பட்ட பெட்டிகள், தட்டங்கள் போன்றவற்றை வழங்கவும்.
- சுதந்திரமாக விளையாடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. அவற்றை ஒன்றன் மீது ஒன்று வைப்பதற்கு, தள்ளுவதற்கு அல்லது நிலத்தில் இழுப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- சிறிது நேரம் வரை நீங்களும் அவற்றை ஒன்றின் மீது ஒன்று வைத்து அல்லது அவற்றைத் தள்ளி குழந்தையோடு சேர்த்து விளையாடுக.
- விளையாடக்கூடிய முறையினைத் தேடியறிந்து சுதந்திரமாக உற்று நோக்கி விளையாடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- நீங்கள் செய்வதைப் பின்பற்றி செய்ய வேண்டும் என எதிர்பார்க்க வேண்டாம். அவ்வாறே செய்ய வேண்டும் என குழந்தைக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்கவும் வேண்டாம்.

- சிலசமயம் குழந்தை பெட்டிகளைக் கிழித்து விட முயற்சிக்கலாம். அத்தோடு நீங்கள் எதிர்பாராத ஒரு விளையாட்டிலும் ஈடுபடலாம் என்பதை கவனத்தில் கொள்க.
- சில சமயம் குழந்தை அப்பொருட்களுடன் எதையும் செய்யாது இருப்பதனையும் காணக்கூடும். அப்போது விளையாடுமாறு கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- குழந்தையின் பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்துக.

6.2 வேறு விளையாட்டுக்கள்

சிறிய பேசின் ஒன்றில், பெட்டியொன்றில், வாளியொன்றில் அல்லது உறையொன்றில் இலகுவாகப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய சில பொருட்களை இடுக. உடை, பந்து, தோடம்பழம், விளையாட்டுப் பொருட்கள், கரண்டி, சீப்பு, தூரிகை, சிறிய பலகைத் துண்டொன்று போன்றவற்றை இட முடியும்.

- குழந்தைக்கு அவற்றோடு விளையாடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- மாதம் 9-12 அடைந்துள்ள குழந்தைகள் உறையில் நின்றுப் பொருட்களை ஒவ்வொன்றாக வெளியில் எடுத்து மீண்டும் அவற்றை உள்ளே இடுவர்.
- அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் செய்து பார்க்க இடமாளிக்க.

- பொருட்களை உறையில் நின்றும் வெளியே எடுத்து மீண்டும் உள்ளே போடும்போது உள்ளே வெளியே போன்ற பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாக செயல்நீதியாக அனுபவம் பெற்று பொருட்கள் தொடர்பாகச் சிற்சில அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- குழந்தைக்கு ஆபத்து விளைவிக்கக்கூடிய பொருட்களைச் சேகரிக்க வேண்டாம்.
- உறைகளில் அல்லது பைகளில் பல்வேறு பிராணிகள் அல்லது பூச்சிகள் இருக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் இருத்திக் கொள்க.
- பொருட்களின் சுத்தம் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துக.

6.3 ஒளித்து விளையாடல்

- உங்கள் முகத்தைக் கையால் மூடிக்கொண்டு அல்லது ஏதும் ஒன்றால் மறைத்துக் கொண்டு குழந்தையை அழைக்கவும். பின் மறைப்பை அகற்றி உங்களது முகத்தை காட்டவும். இதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவும்.



- கதவின் பின்னால் அல்லது அறைக்கு வெளியே அல்லது ஒளித்திருந்து குழந்தையை அழைக்கவும். குழந்தை உங்களைத் தேடலாம். நீங்கள் இடத்தை மாற்றி மாற்றி இந்த விளையாட்டில் மீண்டும் மீண்டும் ஈடுபடவும்.

- குழந்தையின் வயதைக் கருதி இந்த விளையாட்டைச் சிறிது சிறிதாக மாற்றி விளையாடுக.
- குழந்தை இந்த விளையாட்டு தொடர்பாக ஆர்வம் காட்டும் போது பாதுகாப்பு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தாக.

அனுபவம் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள்

6.4 படங்களைக் காட்டல்



- குழந்தைக்கு 9-10 மாதம் ஆகும் போது நெருங்கிய குடும்ப அங்கத்தவர்களின் படங்களையும் சூழலில் உள்ள பிராணிகள், மரங்கள், காய்கள், பூக்கள், வாகனங்கள் போன்றவற்றின் படங்களையும் குழந்தைக்கு அண்மித்த பொருட்களின் படங்களையும் காண்பிக்கவும்.
- அவற்றைப் பெயர் குறிப்பிடுக.
- குழந்தைகள் அவற்றை பெயர் குறித்தல் வேண்டும் என எதிர்பார்க்க வேண்டாம்.
- பிறிதொருசந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் பெயர் குறிக்கும் போது குழந்தை அவற்றைக் காண்பிப்பதற்கு முயற்சி செய்யும்.

6.5 வெளியில்

- வானிலை சீரானதாக இருப்பின் வேகமான காற்று, மழை இல்லாவிடின் குழந்தையை வெளியே கூட்டிச் செல்க.
- சூழலில் உள்ள மரங்கள், மரங்களின் கிளைகள் அசையும் விதத்தையும், பூக்கள், இலைகளையும் பார்ப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- பறவைகள் காணப்படின் பெயர் குறித்துக் காண்பிக்குக. அவற்றின் ஒலியை ஒலித்து காட்டுக. குழந்தையும் அதனைப் பின்பற்றிச் செய்வதற்கு முயற்சி செய்யும்.

- சூழலில் நாய், பூனை, மாடு, ஆடு போன்ற மிருகங்கள் காணப்படின் அவற்றைக் காண்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- அவற்றின் பெயர் கூறி அறிமுகப்படுத்துக.
- அவற்றின் சத்தங்கள் போல ஒலியெழுப்பச் செய்க.
- அவை அங்குமிங்கும் நடமாடுவதை அவதானிக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- அண்மையில் உள்ள பாதையில் வாகனங்கள் செல்வதை அவதானிக்க வழிப்படுத்துக.
- வானத்தில் பறக்கும் ஆகாயவிமானம், ஹெலிகப்டர் போன்றவற்றை அவதானிக்க விடுக.
- பெயர் குறிப்பிட்டு ஒலிகளை ஒலிக்கச் செய்ய சந்தர்ப்பம் வழங்குக.
- அண்மையில் இருப்போரைக் காண்பதற்கு இடமளிக்குக.
- அவர்கள் குழந்தையுடன் சிரித்து பேசுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் வழங்குக. அதனூடாக குழந்தைக்கும் அவர்களுக்குமிடையில் தொடர்பை கட்டியெழுப்பிக் கொள்ள இடமளிக்குக.
- குழந்தையுடன் கதைப்பதால் வெளியில் இருப்பது மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்க.

6.6 நீராட்டுதல்

- நீராட்டுதலை விருப்புக்குரிய ஓர் அனுபவமாக மாற்றுக.
- நீரில் கைகாலை அடித்து விளையாடுவதற்கு இடமளிக்குக.



- நீரில் மிதக்கும் பந்து, றப்பர் விளையாட்டுப் பொருள் போன்றவற்றை நீரில் இடுக.
- குழந்தை மீண்டும் மீண்டும் விளையாடுவதனால் தனது அசைவு தொடர்பான செயலைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.
- தான் செய்யும் செயல்களின் ஊடாக தண்ணீரில் குமிழிகள் வரும் விதம், நீர் சிதறித் தெறிக்கும் விதம், வெளியேறும் விதம் போன்றவற்றைக் காண்பதற்கு வழிப்படுத்துக.
- குழந்தை நீரினுள் விழாதிருக்க வகை செய்க.
- குழந்தை செய்பவை, காண்பவை போன்றவற்றை இடையிடையே பெயர் குறித்து குழந்தையுடன் கதைக்குக.
- பாத்திரமொன்றால் நீராட்டும்போது தாளத்திற்கு ஏற்ப ஒன்று, இரண்டு, மூன்று என எண்ணுக.
- குழந்தையைத் துடைத்தல், தலை சீவுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களை விருப்புக்குரிய அனுபவமாக மாற்றுக. பெயர் குறிக்க சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துக.

6.7 நித்திரை கொள்ளல்



- தினமும் இடையிடையே குழந்தையைத் தூக்கி அரவணைத்துக் கொஞ்சி அன்பு செலுத்துவதைக் காண்பித்து குழந்தை நித்திரை கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களில் குறிப்பாகப் கவனம் செலுத்துக.

- குழந்தை நித்திரை கொள்ளும் இடத்தை ஒழுங்கு படுத்தி ஈ, நுளம்பு போன்ற பிராணிகளால் தொந்தரவுகள் ஏற்படாத விதத்தில் அமைத்துக் கொள்க.
- போர்வை, பாய், தலையணை போன்றவற்றை உதறிச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்க.
- மெதுவாக, அன்பாகக் கதைத்து நித்திரை கொள்ளச் செய்க.
- தாலாட்டுப் பாடிக் குழந்தையை நித்திரை கொள்ளச் செய்க.

