

நீங்கள் இப்போது பதினம் வயதுடையவர்

You are now a teenager



கல்வி அமைச்சு

Developed by Mission Foundation
www.mission.org / www.mission.org

கல்வி அமைச்சு செயலாளரின் செய்தி

கல்வி அமைச்சானது, தற்போதைய கல்வி முறைமையினை வெறுமனே புத்தக அறிவிற்குள் வரையறுக்காமல் செயற்பாடு சார்ந்ததாகவும், மிகுந்த உற்பத்தித்திறன் வாய்ந்த வகையிலும் மேம்படுத்துவதற்கு பல்வேறு மாற்றங்களை ஏற்கனவே ஆரம்பித்துள்ளது. ஏற்கனவே முழு கல்வி முறைமையும் பாரிய நவீனமாக்கலுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மாணவர்மைய கல்விச் செயன்முறையில் இருந்து நன்மைகளைப் பெறவேண்டுமாயின், அறிவினைப் பெறும் மாணவர்கள் உடல் உள ஆரோக்கியத்துடன் காணப்படல் வேண்டும். இத்தகைய நிலையில், பல்வேறு புற விடயங்கள் பற்றிய அறிவினை மேலதிகமாகப் பெறுவதனூடாக, தனது சுய உடலின் கட்டமைப்பினையும் தொழிற்பாடுகளையும் மற்றும் அவற்றின் சுகாதாரம் மற்றும் போஷணை தொடர்பாகவும் நன்கறிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

மாணவர்கள் பலவிதமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கும் முகம்கொடுக்கும் தற்போதைய சமூகக் கூட்டின் சூழலமைவில் மாணவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கான தேர்ச்சிகளை வழங்க வேண்டிய தேவை காணப்படுகின்றது. அறிவுசமூகத்திற்கான கல்விச் செயற்றிட்டத்தினால் உதவியளிக்கப்படும் கல்வி அமைச்சின் பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷணைக் கிளையினரது மேலதிக வாசிப்பு நூல்கள் மாணவர்கள் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதற்கான பெறுமதிமிகு வாய்ப்பினை வழங்கியுள்ளது. இத்தகைய முயற்சிக்கு எனது வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

எம்.எம்.என்.ஐ.பண்டார
செயலாளர்
கல்வி அமைச்சு

அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமொன்றுக்காக...

21 ஆம் நூற்றாண்டானது அறிவினை மையப்படுத்திய சமூகமாதலால், கல்வியியலாளர்களால் தமது விரிவான பாடத்துறையில், வினைதிறனுடைய கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளாக, கற்றல் உபகரணங்களுடன், பரிசோதனை மற்றும் விமர்சன மூலாதாரம் தொடர்பாக மிகவும் புத்திசாதுரியமான சிந்தனையுடன், வெளிப்படையாக காணும்வகையில் செயற்படவேண்டியுள்ளது.

புதிய தொழிநுட்ப உதிரிபாகங்களை மாதிரியாகக் கொண்டு, வலைப்பின்னலை பலமான தரவுகள் மற்றும் விமர்சன மூலாதாரமாக பாவித்து, கல்வி மென்பொருட்கள் மற்றும் கல்வி இணையதளத்தினூடாக மாணவர்-ஆசிரியர்-பெற்றோர் தொடர்புகளை பேணி, தகவல் தொழிநுட்பத்தை உபகரணமொன்றாக கருதியுள்ள சவால்மிகுந்த சூழலொன்றுக்கு ஆசிரியர்கள் இணைவது அத்தியாவசியமான விடயமாக உள்ளது.

இலங்கைக் கல்வியானது எமக்கே உரித்தான கலாச்சாரம் மற்றும் ஏனைய பெறுமானங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு உலக அறிவுடன் போட்டியாக செல்வதற்கு கல்வி முகாமையாளர்கள் பலப்படுத்தப்பட வேண்டியுமுள்ளனர்.

வேலைப்பழு மிகுந்த உலகுக்கு மாணவர்களை வலுப்படுத்துவதற்கு மேலாக பிள்ளைகளை சமூக இணக்கமுள்ளவர்களாகவும் தர்க்கரீதியான சிவிலியன்களாகவும் சமூகமயப்படுத்துவதற்கு மேலதிக மற்றும் கூடுதலான அவதானத்தை செலுத்துவதும் சமகால கல்வியியலாளர்கள், கல்வி முகாமையாளர்கள் ஆகியோரின் மிக அத்தியாவசியமான பொறுப்பாக கருதப்பட வேண்டியுள்ளது.

மேலே குறிப்பிட்ட கல்வி ரீதியான பின்னணிக்கு மிகவும் செயற்திறனுடைய முன்னோடியான ஆசிரியர் பரம்பரை ஒன்று மற்றும் சிறந்த கல்வி முகமைத்துவ முறைமை ஒன்றினை ஸ்தாபிப்பது தொடர்பாக கல்வி அமைச்சு மேற்கொள்ளும் முயற்சிக்கு, இந்த பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் HIV / AIDS ஒழிப்பு பாடசாலைகள் நிகழ்ச்சித்திட்டமானது, நடைமுறை செயற்பாடுகள் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குவதானது பாரிய ஒத்துழைப்பாக இருக்கும் என உறுதியாக நம்புகின்றேன்.

அனூர திஸாநாயக

செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்

அறிவுள்ள சமூகமொன்றுக்கான கல்வி செயற்றிட்டம்

கல்வி அமைச்சு

இப்போது நீங்கள் ஒரு குமரப்பருவ வயதுடையவர்!

நீங்கள் 11 - 14 வயதுக்கிடையப்பட்ட ஒரு சிறு பராயத்தவரா? அவ்வாறாயின், நீங்கள் விரைவில் குமாரப்பருவ வயதுடையவராகப் போகின்றீர்கள்.



தாய்க்குருவியினால் கட்டப்பட்ட கூட்டில் பாதுகாப்பாகக் காணப்பட்ட சிறிய குருவிக் குஞ்சுகள் போன்று நீங்கள் காணப்பட்டீர்கள். தாய்க்குருவி தனது குஞ்சுகளுக்கு உணவு ஊட்டி, பாதுகாத்துப் பராமரித்து மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டது. கூட்டைவிட்டு வெளியே வந்து சுற்றிப் பரந்து காணப்படும் உலகினைப் பார்க்கவுள்ள குருவிக் குஞ்சுகள் போன்றே நீங்களும் உள்ளீர்கள். அவ்வுலகு வியப்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்ததொன்றாகும். அதேவேளை, நிறைய

அபாயங்கள், பிரச்சினைகள், விரக்திகளை கொண்டுள்ளது. இத்தகைய சகல விரக்தி நிலைமைகளை நீங்கள் இலகுவாக எதிர்கொள்வதற்கு இச்சிறிய புத்தகம் உங்களுக்கு உதவும். இதனால் நீங்கள் சிறு பராயத்தில் இருந்து, ஒரு குமார வயதுடையவராக மாறுவதனை இலகுவடுத்துவதுடன், வளர்ந்தோர் உலகம் கொண்டுள்ள வியத்தகு விடயங்களை நீங்கள் அனுபவிக்கவும் உறுதி செய்யும் எனலாம்.

கட்டிளமைப்பருவம் / குமரப்பருவம்

ஆரம்பக் கல்வியில் ஐந்து வருடங்களைக் கழித்த பின்னர் தற்போது இடைநிலை பாடசாலைக்குள் நீங்கள் நுழைந்துள்ளீர்கள். உங்களது வாழ்க்கையில் இது ஒரு மிகப்பெரிய மாற்றமாகும். இப்போது பல புதிய பாடங்களைக் கற்க வேண்டியுள்ளது. அத்துடன், ஒப்படைகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு ஆசிரியர்களினால் போதிக்கப்படுகின்றன. ஆரம்பப்பாடசாலையில் பல பாடங்களைக் கற்பிக்க ஒருசில ஆசிரியர்கள் மாத்திரமே காணப்பட்டதைவிட தற்போது நிறைய ஆசிரியர்கள் காணப்படுகின்றனர். அதற்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு ஆசிரியரும் இரண்டு மணித்தியால வீட்டு வேலைகளையும் தருகின்றனர். எனவே, வாழ்க்கை அவ்வளவு இலகுவானதாக தற்போது இல்லை! நீங்களும் புதிய நண்பர்களுடன், புதிய செயற்பாடுகள், புதிய சவால்கள் எனப் பல புதிய விடயங்களையும் கொண்டுள்ளீர்கள்.

11-14 வயதுக்கிடைப்பட்ட இக்கட்டமே ‘முன்-கட்டிளமைப்பருவம்’ என அறியப்படுகின்றது. தற்போது நீங்கள் அப்பருவத்தின் தொடக்கத்தில் உள்ளீர்கள்.

முன்னெப்போதும் இல்லாத வகையில், உங்களது வாழ்க்கையில் பல பெரிய மாற்றங்களை நீங்கள் எதிர்நோக்குகின்றீர்கள். இம்மாற்றங்கள் உங்களை உடல் ரீதியாக மாத்திரமன்றி, உள ரீதியாக, மனவெழுச்சி ரீதியாக மற்றும் சமூக ரீதியாக பாதிப்பதுடன், உலகுடன் நீங்கள் கொண்டுள்ள உறவிலும் மாற்றங்களைக் கொண்டுவருகின்றன. நீங்கள் புதிய திறன்கள் மற்றும் ஆற்றல்களைக் கொண்டிருக்கத் தேவையுடையவராகின்றீர்கள். சுருங்கக்கூறின், உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சிறு பராயத்தில் இருந்து கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு மாறும் போது ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் பற்றி நீங்கள் முன்னறிவு கொண்டிருப்பின், அது ஒரு மகிழ்ச்சிகரமான அனுபவமாகக் காணப்படும்.

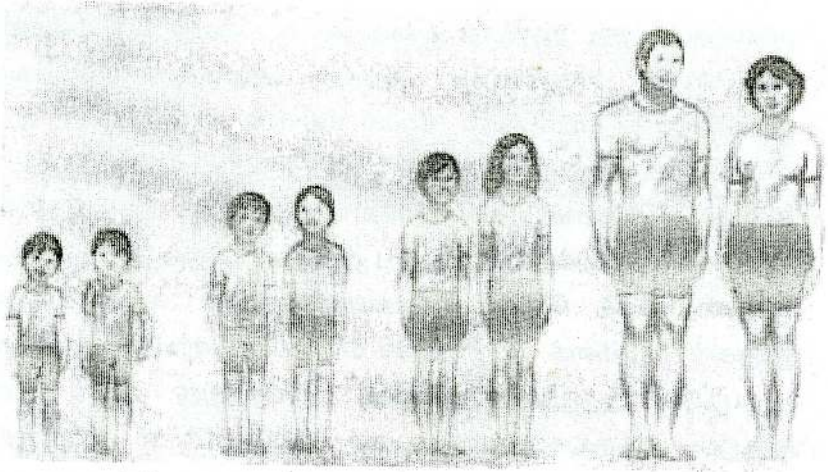
இத்தகைய மாற்றங்கள் எவை என இனி விரிவாக நாம் பார்ப்போம்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

‘இந்த வருஷ ஆரம்பத்தில் உனக்காக நான் வாங்கிய உடைகள் மிகச் சிறியதாகி விட்டனவே. சப்பாத்துக்களைப் பார் அவையும் இறுக்கமாகி விட்டன’

கடந்த சில மாதங்களாக தனது மகளின் விரைவான வளர்ச்சி கண்டு தரம் 8 இல் கற்கும் ‘இமாஷா’ வின் தாய் கூறும் கூற்றுக்களே அவையாகும்.

நீங்கள் பிறந்த பின்னர், அடுத்த மூன்று மாதங்களில் உங்களது எடை இரட்டிப்பு அடைகின்றது. நீங்கள் ஒரு வயதினை அடையும் போது உங்கள் பிறப்பு எடை மூன்று மடங்காகின்றது. இது ஒரு விரைவான வளர்ச்சி என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்வீர்கள். உங்களது வாழ்வின் தற்போதைய நேரத்தில் இத்தகைய வளர்ச்சி உங்களது உயரத்திலும் நிறையிலும் ஏற்படுவதை



வயது 3-5

6-9

10-17

20 இலிருந்து

அனுபவிக்கக்கூடும். உங்களது உயரம் 30 சென்றி மீற்றர்களால் அதிகரிக்கக்கூடும். உங்களது எடை 10 கிலோ கிராமாக அதிகரிக்கும். வளர்ச்சியில் ஏற்படும் இத்தகைய வளர்ச்சி 'வளர்ச்சி வெடிப்பு' என அழைக்கப்படும்.

சிறுவர்களைவிட சிறுமிகளிடம் வளர்ச்சி சற்று வேறுபட்டிருக்கும். சிறுமிகளில் இவ்வளர்ச்சி வெடிப்பு 10 வயதில் தொடங்கி, 16 வயதில் முடிவடைகின்றது. ஆனால், சிறுவரிடத்தில் இரண்டு வருடங்கள் கழித்தே இது தொடங்குகின்றது. 14 வயதில் தொடங்கி 18 வயதுவரை இது காணப்படும். இதன் காரணமாகவே தரம் 6 அல்லது 7 இல் பயிலும் சிறுமிகள் அதே வகுப்பில் உள்ள சிறுவர்களைவிட உயர்ந்தும், பருத்தும் காணப்படுவர். ஆனால், உயர் வகுப்புகளில் உள்ள ஆண் சிறுவர்கள், சிறுமிகளைவிட உயரத்திலும், எடையிலும் அதிகரித்தவர்களாக மாறிவிடுவர். இது, இரு பால்களுக்கும் இடையில் உள்ள வளர்ச்சி வெடிப்புக் காலத்தில் உள்ள வித்தியாசத்தால் நிகழுகின்றது.

இவை மட்டுமல்ல உங்கள் உடலில் வேறுபடும் மாற்றங்கள் ஏனைய மாற்றங்கள் எவை என இனி நோக்குவோம்.

உயரத்திலும் எடையிலும் அதிகரிப்பு ஏற்படும் அதேநேரத்தில், உங்களது தோற்றத்திலும் நிறைய மாற்றங்கள் நிகழும். சிறுவர் சிறுமிகளுக்கிடையில் இவை வேறுபட்டுக் காணப்படும். இம்மாற்றங்களின் விளைவாக நேர்த்தியான உருவமைந்த வாலிபர்களாகவும், சிறுமிகள் அழகுபெற்ற யுவதிகளாகவும் எதிர்காலத்தில் மாறுகின்றனர். இரு பாலாரிலும் இம்மாற்றங்கள் நிகழுவதுடன், சிறுமிகளில் இவை மிகுந்த செல்வாக்குடையதாகவும் உள்ளது. எனவே, சிறுமிகளிடத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களை முதலில் நோக்குவோம்.

துணைநிலை பாலியல் அறிகுறிகளின் பின்னர்

சிறுமிகளிடத்தில் ஏற்படும் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்

‘பூப்பெய்தியதன் பிறகு ஹிமாலி புத்தம்புதிய ரோஜா மலரைப்போல் காணப்படுகிறாள்’

என அவளது நண்பிகள் அவளைப் பார்த்துக் கூறுகின்றனர். இந்தக் காலகட்டத்தில் உயரத்திலும் எடையிலும் அதிகரிப்பு ஏற்படுவதைக் காட்டிலும் வேறு எத்தகைய வெளிர்தியான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன?

- மார்பகங்கள் விருத்திபெறத் தொடங்குகின்றன.
- இடுப்பு அகலமடைகின்றது.
- கெண்டைப் பகுதிகள் வட்டவடிவமாகின்றன.
- தோல்கள் மிருதுவாகவும் மென்மையாகவும் மாறுகின்றன.

- கொழுப்பு, தோலின் கீழ் படிந்து உடலினை மேலும் வட்டவடிவமானதாக ஆக்குகின்றது.
- பாலியல் உறுப்புக்களிலும் அக்குள்களிலும் மயிர்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன.
- பாலியல் உறுப்புக்கள் பெரிதடைகின்றன.
- யோனி சுரப்பிகள் தோற்றமடைகின்றன.

இவை துணை நிலை பாலியல் பண்புகள் என அழைக்கப்படுகின்றன. இந்நிலையில் ஒரு சிறுமி அழகானதொரு இளம் யுவதியாக மாறுகின்றாள்.

துணைநிலை பாலியல் அறிகுறிகளுடன் சிறுவரிடத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள்

‘அங்கே பார் குமாரினை! ஆரம்பநிலை வகுப்புகளில் மூக்கு வடிந்த வண்ணம் காணப்பட்டான். தற்போது அழகான இளைஞனாகக் காணப்படுகின்றான்’

ஆண் சிறுவர்களிடத்தில் உயரத்திலும், எடையிலும் ஏற்படும் அதிகரிப்பினைத் தவிர நிகழும் ஏனைய மாற்றங்கள் யாவை?



- சதைகள் பெரிதடைகின்றன.
- தோள்பட்டைகள் அகலமாகின்றன.
- முகத்தில் அரும்பு மீசை வளர ஆரம்பித்தல்
- குரலில் மாற்றம் (கரகரப்பு)
- பால் உறுப்புகளிலும் அக்குள்களிலும் மயிர் வளர்தல்
- பால் உறுப்புகள் பெரிதடைதல்
- பால் உறுப்புகள் பெரிதடைதல்

இவை துணை நிலை பாலியல் பண்புகள் என அழைக்கப்படும். இந்நிலையில் ஆண் சிறுவர் நேர்த்தி மிகுந்த வாலிபனாக வளர ஆரம்பிப்பான்.

இம்மாற்றங்களைப் பற்றி எங்களை யாதாயினும் சொல்ல முடியுமா?

“இத்தகைய மாற்றங்கள் சிறப்பாக நிகழ உங்களுக்கு என்ன செய்யலாம்? அப்படியாயின், எங்கள் வளர்ச்சிக்கு எங்களுக்கு எதுவும் செய்ய முடியாதா?

இவ்வயதில் வளர்ச்சி ஓர் இயற்கையானதாகும். ஆனால், இது சிறப்புற அமைய சில விடயங்களை உங்களால் செய்ய முடியும். அவை யாவை?

நிறைவான போஷணை

இவ்வயதில் உடல் இழையங்கள் விரைவான வளர்ச்சிக்குள்ளாகின்றன. ஆகவே, நிறைவான போஷணையைப் பெறுவது அவசியமாகவுள்ளது. உணவில் உள்ள மேலதிக காபோதரைட்டுக்களும், புரதங்களும் சக்தி மற்றும் வளர்ச்சிக்கு

மிகத் தேவையாகவுள்ளன. நீளமாக வளரும் எலும்புகள் மேலதிக கல்சியத்தை வேண்டி நிற்கின்றன. இக்கட்டத்தில் குறிப்பாக மாதவிடாய் காலங்களில் குறிப்பிட்டளவு இரத்தத்தை இழக்கும் சிறுமிகளுக்கு அயடீனூக்கான தேவை அதிகரித்துக் காணப்படும். கூடுதலாக இரும்பு சக்தியை இழப்பின் வெளிறியவர்களாகவும் இரத்தச் சோகையுடையவர்களாகவும் மாறிவிடுவர்.

இலகுவாக தொற்றுநோய்களால் பீடிக்கப்படுவதற்கும், இயக்கக் குறைவிற்கும், நினைவாற்றல் குறைவிற்கும், பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள முடியாமைக்கும் குருதிச் சோகையின் விளைவுகள் வழிவகுக்கும். இவை உங்களின் கற்கைகள், விளையாட்டுச் செயற்பாடுகளையும் மேலும் பாதிக்கக்கூடியன. மேலும் சில இளவயதினர், தேவையற்ற கொழுப்பினை ஏற்படுத்தும் இலகுவில் கைவிட்டுவிட முடியாத 'நொறுக்குத் தீனி' சாப்பிடும் பழக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். எனவே, இத்தகைய உணவுகளைத் தவிர்ப்பது சிறந்ததாகும்.

இளைஞர்களில் குறிப்பாக இளம் யுவதிகளிடத்தில் குரல்வளை சுரப்பி வீக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இது உணவில் அயடீன் குறைபாட்டால் ஏற்படக்கூடியதாகும். இதனை மருத்துவக் கண்காணிப்பின் கீழ் ஓமோன்களை எடுப்பதன் மூலம் இலகுவாக சுகப்படுத்தக்கூடியதாகும். இதன் ஆரம்பக் கட்டங்களில் மேலதிகமாக சிறிய மீன்கள், நெத்தலி, கும்பலா மீன் போன்றவற்றை உணவில் சேர்ப்பதன் மூலம் தடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

உடற்பயிற்சியும் செயற்பாடும்

'பார்' நாள் முழுவதும் TV க்கு முன்னால் இருக்கிறாய். நீ உருளைக்கிழங்கு போன்று கொழுக்கப் போகிறாய்'



சனிக்கிழமை பின்னேரம் சியாமனியைப் பார்த்து தாய்கூறும் கூற்று இது வளரும் பருவங்களில் உடலினைக் கட்டுக்கோப்பாக வைத்திருக்க உடற்பயிற்சி செய்தல் அவசியமாகும். பாடசாலை விட்டு வந்ததும் தொலைக்காட்சி முன் அமர்ந்திருப்பது அல்லது உடனடியாக மேலதிக டியூஷன் வகுப்புகளுக்குப் போய்வந்து நித்திரைக்குச் செல்வதே வழக்கமாக இன்றைய இளஞ் சமுதாயத்தினரின் வாழ்க்கை முறையாக காணப்படுகின்றது. எதுவித உடல் ரீதியான செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாதவர்களாக உள்ளனர். தினமும் குறிப்பிட்டகால அளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதனால், அவர்களது வளர்ச்சிக்கு மிகுந்த நன்மையளிப்பதாக அது அமையும். இவ் உடற்பயிற்சிகளை உங்களது தாய்க்கு வீட்டு வேலையில் உதவுதல், தோட்டத்தைத் துப்புரவு செய்தல், மரக்கறித் தோட்டம் அமைத்தல் அல்லது வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல், பூக்கள் வளர்த்தல் என செயற்படுவதாலும் மேற்கொள்ள முடியும். இவற்றுக்கு மேலதிகமாக உடற்பயிற்சி மன அமைதியையும் பெற்றுத்தரும்.

நித்திரையும் ஓய்வும்

விரைவான வளர்ச்சி காணப்படும் இப்பருவத்தில், உங்களது உடலிற்குப் போதுமான நித்திரையையும், ஓய்வும் தேவை. உங்களது 13 வயது சகோதரன் பாடசாலைக்குச் செல்ல காலையில் எழுந்திருக்க வெறுப்புக் காட்டுவதனையும் மேலும் தூங்குவதற்கு விரும்புவதையும் கண்டிருப்பீர்கள். இது ஏனெனில் அவனது உடல் அதனை வேண்டுவதாகும். உங்களது நண்பர்களில் சிலர் இரவில் அதிக நேரம் விழித்திருந்து தொலைக்காட்சி பார்த்து, காலந்தாழ்த்தி நித்திரைக்கும் செல்வதுண்டு. பாடசாலைக்கு இவர்கள் செல்பவர்களாயின் காலையில் எழுந்திருக்கவும் வேண்டுமாகின்றது. எனினும், உங்களது வயதில் உள்ள சிறார்கள் ஆரோக்கியமாக உடல் உள வளர்ச்சிக்கு ஆகக்குறைந்தது 8 மணி நேர தூக்கம் தேவை என்பதை நீங்கள் நினைவிற்கொள்ள வேண்டும்.

சுத்தம்

‘உன்னிடம் சரியான வியர்வை நாற்றம்

போய் குளித்துவிட்டு வா...’

இது ஒரு விரைவான வளர்ச்சிக் கட்டமாகும். ஆகவே உங்களுடைய உடலில் பல சுரப்பிகள் செயற்படு நிலையில் உள்ளன. வியர்வைச் சுரப்பி அதிக வியர்வையினை வெளியேற்றும். மயிர்ப்பை நெய்மச் சுரப்பி மேலதிக எண்ணெய்யை ஊறச்செய்து உங்களது தோலினை மிருதுவாக வைத்திருக்கின்றது.

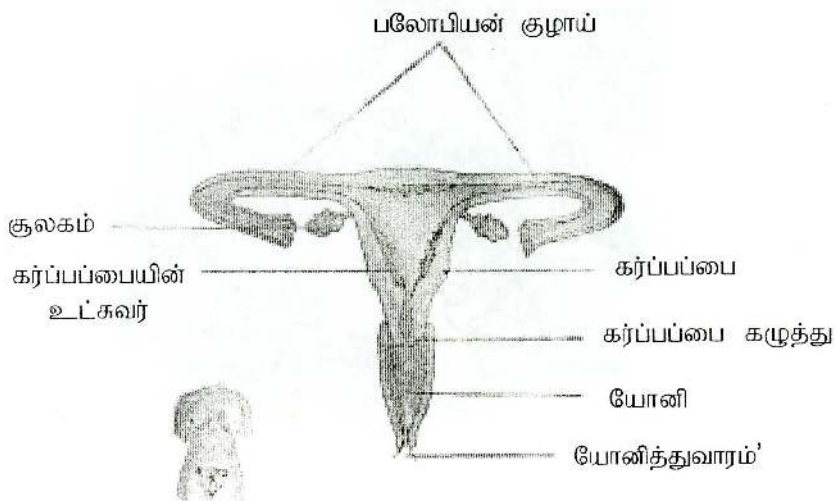
இதனால், உங்களது முகத்தில் முகப்பருக்கள் தோன்றலாம். இது அதிக கவலையை உங்களுக்கு ஏற்படுத்தும். ஆகவே தினமும் குளித்தல், சோப் இட்டு கழுவுதல், எப்போதும் சுத்தமாக இருப்பது

இக்கட்டத்தில் மிக முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு முகப்பருக்கள் தோன்றுமாயின், இளங்கூட்டு நீரினால் முகம் கழுவி, தூய்மையான உலர்ந்த துணியினால் துடைத்துக்கொள்ளவும். இது முகப்பருக்கள் மேலும் பரவுவதைத் தடுக்கும். மேலும் யோனியில் ஏற்படும் கசிவுகள் அடிக்கடி உள்ளடைகளை மாற்ற வேண்டுவதுடன், அவற்றை தூய்மையாகவும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பாலியல் முதிர்ச்சி

இப்பருவத்தில் பல புறம்சார்ந்த மாற்றங்கள் ஏற்படுவது போன்று உங்களது உடலில், உள்வாரியான முக்கியமான மாற்றங்களும் ஏற்படும். இவை உங்களது பாலியல் முதிர்ச்சியுடனும், உங்களது மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடனும் தொடர்புற்றுள்ளது. இவை ஆண், பெண் இரு பாலாரிலும் ஏற்படும். குறிப்பாக, மாதவிடாய் ஏற்படுவதால், சிறுமிகளிடம் மிகவும் முனைப்பாகக் காணப்படும்.

பூப்படைதல் அல்லது மாதவிடாய்



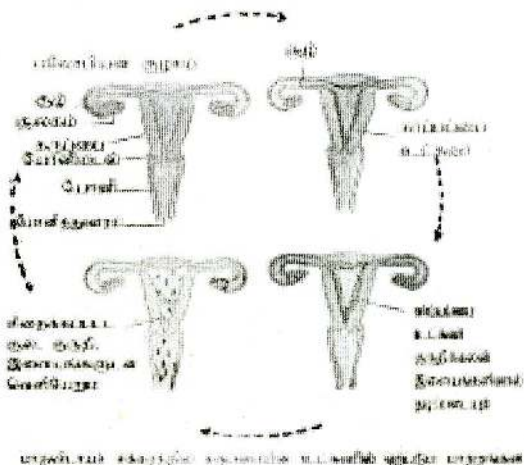
சிறுமியொருவரின் வாழ்வில் முக்கியமானதொரு விடயமாக மாதவிடாய் ஏற்படல் அல்லது பூப்படைதல் காணப்படுகின்றது. எமது பண்பாட்டில் இதனைக் கொண்டாடுவதன் மூலம் இதுபற்றி நீங்கள் ஏற்கனவே தெரிந்து வைத்திருக்கக்கூடும். சாதாரணமாக, ஒரு சிறுமி 13 - 14 வயதில் பூப்படைவாள். (பூப்படையும் வயது) இதிலிருந்து அவள் தனது முதலாவது மாதவிடாய் அல்லது மாத 'வேளை' யினை ஆரம்பிக்கின்றாள். பழைய கருப்பைச் சுவர்கள் உடைந்து புதிய சுவரினால் மீளமைக்கப்படுவதனால் இது நிகழுகின்றது. இதன்போது குறிப்பிட்டளவு குருதியும் உடைகின்றது. இதுவே 'மாதவிடாய்' இரத்தமாக உடலில் இருந்து வெளியேற்றப்படுகின்றது. இந்த இரத்த வெளியேற்றம் 3 - 5 நாட்கள் வரை தொடர்ந்து காணப்படும்.



ஏன் கருப்பைச் சுவர் இவ்வாறு உடைகின்றது?

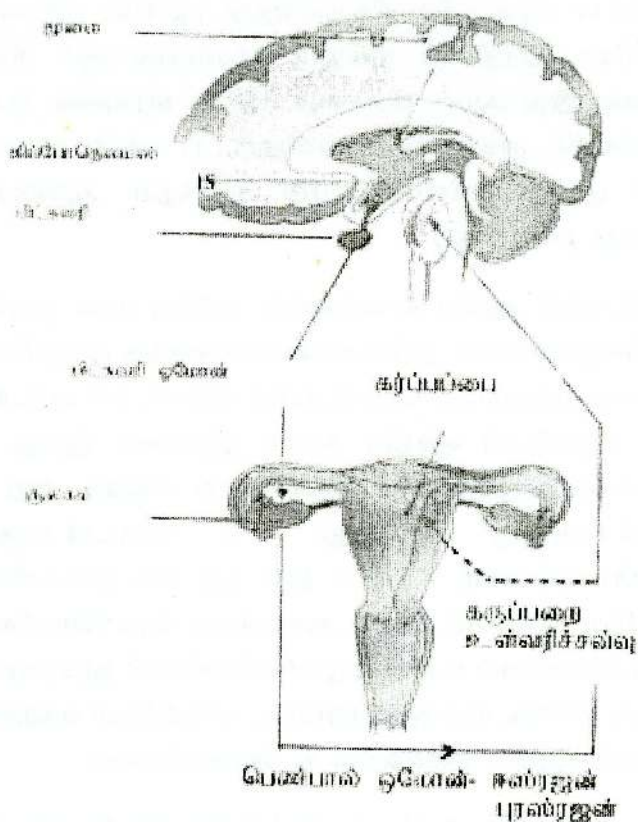
உங்கள் உடலினுள் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதனால் கருப்பைச் சுவர் உடைந்து சிறிது குருதி இழக்கப்படுகின்றது. உங்களை அறியாமல் உங்கள் மாதவிடாய் காலத்திற்கு சில நாட்களுக்கு முன் முதிர்ச்சி பெற்ற கரு உங்கள் இரு குலகத்தின் ஒன்றிலிருந்து விடுபடுகின்றது. இது மாறி மாறி ஒவ்வொரு மாதமும் நடைபெறும். விடுவிக்கப்பட்ட கரு ஆணின் விந்தினை சந்திப்பின், அது முளையமாக மாறுகின்றது. கருவரைச் சுவர் இத்தகைய முளையத்தினை ஏற்று போசணை அளிக்கும் வகையில் தயார் செய்யப்படுகின்றது. ஆனால் உங்கள் வயதில் தற்போதைய சமூகக் கட்டமைப்பில் கருத்தரித்தல், நிகழ்வதற்குத் தேவையான விந்தினைப் பெறுவது சாத்தியமற்றதாகும். ஆகவே, கருப்பையின் எதிர்பார்ப்பு நிகழாததன் காரணமாக கருப்பைச் சுவர் உடைகின்றது. ஒவ்வொரு முறையும் கரு அழிவுற்று சிறிது குருதிப் பெருக்கு ஏற்படுகின்றது. இதனுடன் உடைந்த இழையங்கள் சிறிதளவு சளி என்பன இணைந்து வெளியேறும்.

மாதவிடாய் சக்கரம்



மாதாந்தம் நிகழும் குருதி இழப்பு மாதவிடாய் சக்கரம் எனப்படும். உடலில் உள்ள ஓமோன்களினால் இவ்வட்டம் நிகழ்கின்றது. பெண்கள் 45 – 55 வயதாகும் வரை இது தொடர்ந்து நடைபெறும். இவ்வயதின் பின்னர் மாதவிடாய் நின்றுவிடும். இதன் பின்னர் பெண் கருத்தரிக்க முடியாது. ஒவ்வொரு சிறுமியிலும் இவ்வட்டம் இயற்கையாக நடைபெறும். சிறுமி தாயாகும் அந்தஸ்தை பெற வைக்கும் இந் நிகழ்வு சிறுமியரின் வாழ்வில் ஒரு பிரதான மைற்கல்லாகும். இதனால் இனப்பெருக்க ஆற்றலும், புதிய பரம்பரையை உருவாக்கும் ஆற்றலும் கிடைக்கப்பெறுகிறது. இதனாலேயே சில பண்பாடுகளில் பூப்படைதல் ஒரு விழாவாகக் கொண்டாடப்படுகின்றது. ஏன் உங்கள் பெற்றோர் உங்களை மேலதிக அக்கறையுடன் பாதுகாக்க முற்படுகின்றார் என்பதை நீங்கள் விளங்கி இருப்பீர்கள். சில வேளைகளில் இதனை நீங்கள் ஓர் இடையூறாகக் கருதலாம். ஆனால் பெற்றோரின் இத்தகைய அக்கறை உங்களது நன்மைக்கே ஆகும்.

மாதவிடாய் சக்கரத்தின் போது பால் ஓமோன்களது செயற்பாடு.



மாதவிடாய் தொடர்பான நம்பிக்கைகளும் தவறான எண்ணக்கருக்களும்

மாதவிடாய் ஏற்படுவது இயற்கையான ஒன்றாக இருப்பினும், அதுபற்றிய சில முக்கிய விடயங்களை நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகும். ஏனெனில், எமது சமூகத்தில் இது தொடர்பாக பல நம்பிக்கைகள் நிறைந்து காணப்படுகின்றன. சில வேளைகளில் இவை விஞ்ஞானபூர்வமற்றும் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை இங்கு நாம் கலந்துரையாடுவோம்.

- சகல சிறுமிகளும் ஒரே வயதில் பூப்படைவதில்லை. பொதுவாக இது 13-14 வயதுகளில் நிகழுகின்றது. ஆனால், இதனைவிட முந்தியோ, பிந்தியோ நிகழும் சந்தர்ப்பங்களும் நிறைய உள்ளன. இது சூழல், போசனை, மரபுக் காரணிகள் போன்ற காரணிகளில் தங்கியுள்ளன. எனினும், 17 வயது வரை ஒரு சிறுமி பூப்படையவில்லையாயின், மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது நல்லதாகும்.
- மாதவிடாயின் ஆரம்ப காலங்களில், குறித்த கால ஒழுங்கில் இது நிகழுவதில்லை. இதில் கவலைப்படுவதற்கு ஒன்றுமில்லை. குறிப்பாக, முதலாவது மாதவிடாயின் பின்னர், 2-3 வருடங்கள் வரை மாதவிடாய் ஏற்படும் காலம் ஒழுங்காக இராது. சில வேளைகளில் முதலாவது மாதவிடாயின் பின்னர், இது சில மாதங்களுக்கு அல்லது 1-2 வருடங்களுக்கு நின்றுபோய்விடலாம். சிலரிடம் இது ஒரு சில நாட்களினதைத் தொடர்ந்து நிகழலாம். இவை அனைத்தும் ஹோர்மோன்களின் செயற்பாடுகளினால் உள்ள ஒழுங்கீனங்களினால் ஏற்படுவதாகும். ஆனால், நாளடைவில் இது குறிப்பிட்ட பாங்கிற்குள் வந்துவிடும். இதுபற்றி அதிகம் கவலைப்படத் தேவையில்லை.
- சிலர், மாதவிடாய் காலம் ஓர் அசுத்தமான காலவேளை எனக் கருதுகின்றனர். எமது உடலின் ஏனைய உறுப்புகளில் உள்ள குருதி போன்றே வெளியேற்றப்படும். குருதியும் காணப்படுகின்றது. மாதவிடாய் குருதியில் சில உடைவுற்ற இழையங்களும், சளி என்பனவும் வெளியேறுவதே இவற்றுக்கிடையிலுள்ள வேறுபாடாகும். எனவே. சாதாரண குருதியில் இருந்து இது எங்ஙனம் அசுத்தமாக இருக்க முடியும்?
- 'மாதவிடாய் காலத்தின் போது நீங்கள் தலைக்குக் குளிக்கக்கூடாது. எமது சமூகத்தில் காணப்படும் மற்றொரு

பிரபலமான நம்பிக்கை இதுவாகும். இக்காலத்தில் குளிப்பதன் காரணமாக இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கவோ, குறைவடையவோ செய்யும் என்ற நம்பிக்கை காணப்படுகின்றது. மற்றும் சிலர், இத்தகைய இரத்தம் தலைக்கு ஏறுவதனால் பல்வேறு உளக் குளறுபடிகளுக்கும் ஏனைய சில நோய்களுக்கும் காரணமாகின்றது எனவும் நம்புகின்றனர். இவை யாதொன்றிலும் உண்மையில்லை. இந்நாட்களில் குளிப்பதனால் எதுவித நோய்களும் ஏற்படுவதில்லை. மேலும், இந்நாட்களில் மேலதிகமாக தூய்மையாக இருப்பதும், குளித்தல், கழுவுதல் என்பனவும் மிக முக்கியமாக உள்ளது.

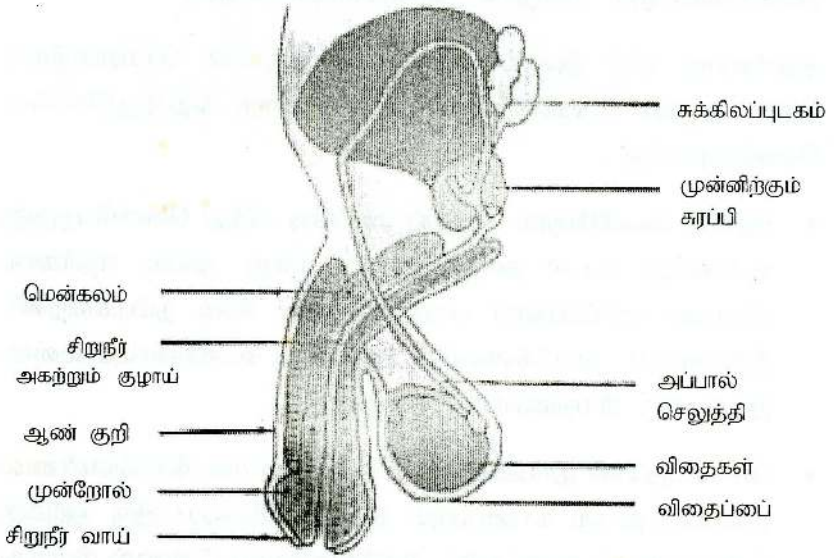
- முதலாவது மாதவிடாய் காலத்தில் மற்றும் அதனைத் தொடர்ந்து சில மாதங்கள் வரை மீன், இறைச்சி அல்லது முட்டை என்பனவற்றை உண்ணாமல் தவிர்க்கும் பழக்கம் எமது சமூகத்தில் காணப்படும் மற்றொரு முனைப்பான பழக்கமான உள்ளது. இவ்வாறு இறைச்சி வகைகளைச் சாப்பிடுவதால், மாதவிடாய் குருதி நாற்றம் மிக்கதாகக் காணப்படுமென இத்தகையோர் கருதுகின்றனர். இளம் பெண்களுக்கு மிகத் தேவையான புரதம் இழக்கப்படுவதால், இக்கட்டத்தில் விரைவான வளர்ச்சி தடைப்படும். அத்துடன், உணவின் மூலம் இழக்கப்படும் இரும்புச்சக்தி மீளமைக்க வேண்டிய தேவை காணப்படுகின்றது. இக்காலத்திலேயே மேலதிகப் புரதங்களும், விட்டமின்களும் அதிகம் தேவைப்படுகின்றன. இவ்வாறுவிடின் தீவிரமான பின்விளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- மாதவிடாய் காலத்தின் போது, சிறிது உடல் உபாதைகளினை அனுபவிக்கக்கூடும். உதாரணமாக, அடிவயிற்றுப் பகுதியில் நோவு, பின்முதுகுப்பகுதி என்பன மருந்து உதவி எதுவுமின்றி மாதவிடாய் ஒழுங்காகப் போகும் காலம் வரையில் சிறிய

வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்தலாம். இதன்போதும் அன்றாட செயற்பாடுகளில் உங்களது கவனத்தைச் செலுத்துவது இவ்வலிகளை மறந்து விடுவதற்கு உதவும். இதற்காக பாடசாலை செல்லாமல் இருக்க முடியாது என்பதை நினைவிற்கொள்ளவும்.

- உங்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் வெளியேறும் குருதியை உறிஞ்சக்கூடிய தூய்மையான துணிகளைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும். இவற்றை அடிக்கடி மாற்றுவதுடன், சரியான முறையில் அவற்றை கழிவுகற்றல் வேண்டும். இதனால், தெருநாய்கள் அவற்றை எடுப்பதில் இருந்து தடுக்க முடியும். அவ்வாறு செய்யாது விடின் உடையில் குருதி பட்டு தூர்வாடை வீசும். வேறு நாட்களைவிட இக்காலத்தில் உங்களது உடலினைத் தூய்மையாக வைத்திருப்பதற்கு நீங்கள் முயற்சி எடுக்க வேண்டும்.
- வெள்ளை படுதல் உள்ளதா? 'இது ஒரு பயங்கர நோய். மருத்துவரது ஆலோசனையை நீர் பெறவேண்டும். இல்லாதுவிடின் இது உங்களை பலவீனமாகவும் மெலிந்துபோய் விடுவாய்' என மாமி கூறுகிறாள்.

இரண்டு மாதவிடாய் காலங்களுக்குள் குறிப்பிட்டளவு மேலதிக வெளியேற்றத்தை உணரலாம். இது யோனிச் சுவர்களில் இருந்து ஏற்படும் சாதாரண வெளியேற்றமேயாகும். இதனால் எதுவித பாதிப்பும் ஏற்படுவதில்லை. இது முற்றிலும் சாதாரண நிகழ்வாக இருப்பதுடன், இதற்காக மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டிய தேவை எதுவுமில்லை.

ஆண்கள் பூப்படைதல்



ஆண் சிறுவர்களும் பூப்படைகின்றார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? விந்துகள் உற்பத்தியாதல் நிகழத் தொடங்குவதில் இருந்து (10-14 வயது) இது இடம்பெறுகின்றது. விந்துக்கள் இறுக்கமானதாகவும், வெண்மையாகவும் பிசிபிசுப்பான திரவமாகவும் காணப்படும். இது ஆண்கரு என அழைக்கப்படும். குறிப்பிட்டளவு விந்தணுக்கள் சேகரிக்கப்பட்ட பின்னர் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் இது வெளியேற்றப்படுகின்றது. இது பொதுவாக இரவு வேளைகளில் நிகழும். சில நேரங்களில் நபர் உணராத வகையில் இது நிகழும். 'கனவில் வெளியேறல்' அல்லது 'இரவு வெளியேற்றம்' எனப்படும்.

ஆண் தாது மீள் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் தொடர்பாகவுள்ள நம்பிக்கைகளும் தவறான எண்ணக்கருக்களும்

ஆண்களது மீள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் செயற்பாடுகள் தொடர்பாகவும் நீங்கள் சில விடயங்களைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியுள்ளது.

- இரவில் வெளியேறல்: இரவில் அடிக்கடி விந்து வெளியேறுவது உங்களது உடல் நலத்திற்கு கேடானது அல்ல. எதிர்கால திருமண வாய்ப்பினை பாதிக்கும் என சிலர் நம்புகின்றனர். இத்தகைய நம்பிக்கையில் எதுவித உண்மையுமில்லை. இதுவொரு இயற்கையான நிகழ்வாகும்.
- பால் உறுப்பின் தூய்மை: ஆண் உறுப்பின் முடிவில் தோலினால் மூடப்பட்டதாகக் காணப்படும். இது நகரக்கூடிய இரு அடுக்கு தோல்களாகக் காணப்படும். இத்தோலினைப் பின்னால் இழுத்து ஆண் துவாரத்தினைப் பெரிதாக்கலாம். சில வேளைகளில் கசிவுகள் இத்தோல் மடிப்பில் உறைந்து பக்டீரியா தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும். தூர்வாடையும் ஏற்படும். இதனால் ஆண்குறியின் முன்தோலினை இழுத்து துப்புரவு செய்வது அவசியமாகும். இல்லாதுவிடின் அறுவைச் சிகிச்சை செய்ய வேண்டி நேரிடும்.

பால்தூண்டல்: பால் தூண்டல் அல்லது ஏனைய தூண்டல்கள் அல்லது சிறுநீரினால் சிறுநீர்ப்பை நிரம்புதல் என்பனவற்றால் இக்காலகட்டத்தில் ஆண்குறி விரிவடைதல் மற்றொரு பொதுவான பிரச்சினையாக உள்ளது. ஆண்குறியில் உள் உறிஞ்சு இழையங்கள் ஆண்குறியில் பாய்வதால் ஆண்குறி எழும்பிக் காணப்படும். எக்காரணிகளாக இருப்பினும், தூண்டல் நிகழ்வு அகன்றவுடன் ஆண்குறி இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி விடுகின்றது.

கைமதுனம்: இவ்வயதில் ஆண், பெண் இரு பாலாரிலும் பாலியல் எழுச்சி காணப்படுவதால், கைமதுனத்தில் ஈடுபட முனைகின்றனர். இது உடலினைச் சேதமாக்கும் அல்லது எதிர்கால திருமண வாழ்வில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் என பல நம்பிக்கைகள் எமது பிரதேசத்தில் உள்ளன. இதுவொரு அசாதாரணமான விடயமுமன்று. யாராவது இதற்கு அடிமையாகி விட்டால் அவரது அனைத்து விருப்புகளும் இதனைச் சுற்றியே காணப்படும். இது நிச்சயமாக தீமை பயக்கக்கூடியது. ஆகவே, இசை, பாடல், கடமை, விளையாட்டு, வாசிப்பு போன்ற பொழுதுபோக்குகளில் உங்கள் கவனத்தைச் செலுத்தும் போது இத்தகைய நடத்தையின் தூண்டுதல்களைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உள மாற்றங்கள்

கட்டிளமைப் பருவதில் உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் மட்டும் ஏற்படுவதில்லை. பாரியளவில் மன ரீதியான மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. புதிய வகை மன இயலுமைகள் இப்பருவத்தில் இணைவுறுகின்றன. ஆக்கத்திறன், உலகின் அழகினை இரசிக்கும் திறன், உங்களைச் சூழவுள்ள இயற்கையினையும் அம்சங்களையும் மெச்சுதல் போன்ற இயலுமைகள் சித்திரம், இசை, கவிதை, இடைத்தொழில்கள் என வெளிப்படுத்தக்கூடிய புதிய அனுபவங்கள் என உங்களுக்குத் தருகின்றன.

- நீங்கள் முன்பு காணப்பட்டதைவிட புத்திசாலியாக உள்ளீர்கள். உங்களது மொழித்திறன், தர்க்க சிந்தனை, எண்ணக்கருக்களை விளங்கிக்கொள்ளல் என்பன மேம்பட்டுள்ளன.

$Y + 10 = 15$ எனும் கணித சமன்பாட்டை நோக்குங்கள்

ஆரம்ப வகுப்புகளில் இது மாதிரியான கணிதப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உங்களால் முடியாதிருந்தது. ஆனால், இப்போது இது இலகுவாக உள்ளது. இப்போது விஞ்ஞான முறை மற்றும் செயன்முறை என்பன அர்த்தம் மிக்கதாக உள்ளன.

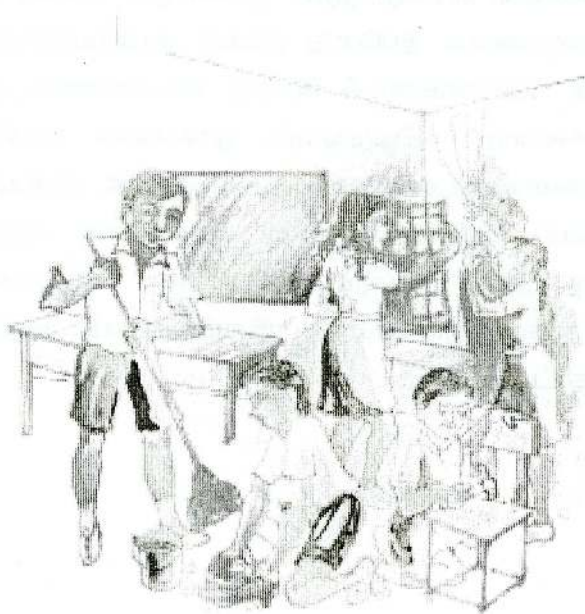
- துப்பறியும் கதைகள், விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள், விண்வெளி கண்டுபிடிப்புகள் என நீங்கள் வாசித்து மகிழ்வுறும் நூல்களில் இருந்து நீங்கள் ஆராயும் சிந்தனை மற்றும் செயலொழுங்குகளின் நன்மைகளை அனுபவிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.
- உங்களைச் சார்ந்த விடயங்களை விவாதிக்கவும், தர்க்க ரீதியாக முன்வைப்பதற்கும் உரிய ஆற்றல்களை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். இது உங்களது பெற்றோருடன் கூட முரன்பாடுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வழிவகுக்கும். சிறிய வயதில் கேள்வி எதுவும் கேட்காமல் ஏற்றுக்கொண்ட நீங்கள் தற்போது கேள்வி கேட்கவும், விவாதிக்கவும் முற்படுகிறீர்கள்.
- உங்களது ஆக்கத்திறன் பெரிதும் முன்னேறியுள்ளது. இதனால் பல்வேறு கலைசார்ந்த, விஞ்ஞான ரீதியான, தொழில்நுட்பப் படைப்புகளை திட்டமிடல், வடிவமைத்தல், நிர்மாணித்தல் போன்றவற்றில் திருப்திகரமான நிலைமையை நீங்கள் கொண்டுள்ளீர்கள். தூரதிஷ்டவசமாக, தற்போதைய சூழலமைவில் இத்தகைய திறனான படைப்புகளுக்கு அதிக வரவேற்பில்லை.
- போதிக்கப்படுவற்றைவிட, பல புதிய விடயங்களைப் பரிசோதித்துப் பார்க்க நீங்கள் இப்போது முற்படுகின்றீர்கள். இத்தகைய போக்கு உங்களை அபாயத்திற்கு இட்டுச்செல்லவும் கூடும். போதைவஸ்துக்களை சுவைக்க விரும்புதல், நிர்வாணப்

படங்களை, திரைப்படங்களைப் பார்க்க விரும்புதல் இத்தகையனவாகும். போதைவஸ்த்துப் பொருட்களைச் சுவைத்துப் பார்க்க முயலுதல் என்றுமே அதற்கு அடிமைப்பட்டவர்களாக மாற்றிவிடும். நிர்வாணப்படங்களும், உங்களது பெற்றோர் அல்லது பாடசாலை நிர்வாகத்தினருடன் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தித்தரும். ஆகவே, எதிர்காலத்தில் உங்களுக்கு தீமையளிக் கக்கூடிய செயல்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இத்தகைய தீய செயல்களுக்கு 'வேண்டாம்' எனக் கூறப்பழகும் திறன்களை நீங்கள் விருத்தி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். இதுபோன்று உறுதியான மனதுடன் இருப்பதும் மிக முக்கியமானதாகும்.

- உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம், சமூகம், அரசியல் நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றில் முன்னிலும் பார்க்க மிகுந்த ஆர்வமுடையவராக இப்போது நீங்கள் காணப்படுகின்றீர்கள். இதற்காக தொலைக்காட்சி போன்ற ஊடகங்களில் இருந்து தகவல்களையும் பெறமுடியும். நூல்களை வாசித்தல், ஆக்கபூர்வமாக ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துதல், விருப்புக்குரிய நபர்களைச் சந்தித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் சிறந்ததாக உள்ளன. இவை யாவும் உயிர்ப்பான, விருப்புக்குரிய, உள்ளார்ந்த திறன்வாய்ந்த இளம் நபராக உங்களை வெளிக்காட்ட உதவும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சமூக மாற்றங்கள்

உங்களது வாழ்க்கை உங்களது குடும்பம், உறவினர்களைச் சுற்றி அமைந்துள்ளது. இவர்களில் இருந்து சிறந்த பாதுகாப்பினையும் பராமரிப்பினையும் நீங்கள் பெற்றுக்கொண்டீர்கள். ஆனால், இப்போது புதிய நண்பர்கள், புதிய தொடர்புகள் உங்களுக்கு படிப்படியாகக் கிடைக்கின்றன. இதனால், உங்கள் குடும்பம், உறவுகளில் இருந்து சற்று விடுபட்டு, உங்களது தொடர்புகளை விஸ்தரித்துக்கொள்கிறீர்கள். வளர்ச்சி நிலையில் இதுவும் ஒரு பிரதான எண்ணக்கருவாக உள்ளது. படிப்படியாக நீங்கள் ஒரு 'தனிக்குழு' வின் உறுப்பினராக மாறுகின்றீர்கள். இக்குழுவிலுள்ள உங்களது நண்பர்களுடன் நேரத்தைக் கழிப்பதில் நீங்கள் அளவற்ற மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் கொள்கிறீர்கள். இக்குழுக்களில் இருந்து பெறும் நன்மைகள் அக்குழுவிலுள்ள நன்மைகளைப் பொறுத்தது.



- உங்கள் ஐயங்களையும், விரக்திகளையும் கூறக்கூடிய புரிந்துணர்வு
- அரசியல், சமூக, சமய, பண்பாட்டு எழுவினங்களுடன் தொடர்புபட்ட உங்களது அபிப்பிராயங்களைக் கூறக்கூடிய ஒரே மாதிரியாக சிந்திக்கக்கூடிய குழு
- ஒன்றுபட்டுக் கற்பதற்கான ஒரே தனிமைவாய்ந்த குழு
- விளையாட்டு அல்லது ஏனைய அழகியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- பாடசாலைகளில் பல்வேறு இணைப் பாடவிதான செயற்பாடுகளில் பொறுப்புகளை எடுத்தல்.

என்பனவற்றை இத்தகைய குழுக்களில் இருந்து நீங்கள் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது.

உங்களது வயதில் இத்தகைய இணைப்புகள் அவசியமாகும். இதன்மூலம் உள, உடல், ஆரோக்கியம், சுயநம்பிக்கை, சிக்கலான சமூகத்தில் சமாளிக்கும் திறன்களை வளர்க்க இவை உதவி புரிகின்றன.

ஆயினும், நண்பர்களைத் தெரிவு செய்வதில் மிகக் கவனமாகச் செயற்படல் வேண்டும். உங்களது மனச்சாட்சிக்கு விரோதமாக நண்பர்கள் செயற்படும் போது அவற்றைச் செய்யாமல் தடுத்தல் அல்லது அத்தகைய நட்பு வட்டத்தினை துண்டித்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

பல இளைஞர்கள், தீய நட்பின் காரணமாக வழிதவறியுள்ளனர் என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்.

இந்நோக்கில்தான் நீங்கள் யார் என்பதைக் கண்டுகொள்ளல் வேண்டும். உங்களது எதிர்காலம், குடும்பத்தில், சமூகத்தில் உங்கள் இடம் ஆகியன பற்றி அறிவுபூர்வமாகத் தீர்மானம் எடுப்பதற்கு இப்புத்தகம் உங்களுக்கு உதவியளிக்கும் என நம்புகிறோம். இவற்றைத் தற்போது உங்கள் பெற்றோர், முதியோரது செல்வாக்கு இல்லாமல் மேற்கொள்ள முடியுமாக இருக்கும்.

இப்போது நாம் ஏன் உங்களை குமரப்பருவ வயதுடையவர் என விழித்தோம் என விளங்கி இருப்பீர்கள். நீங்கள் உடல் ரீதியாக, உள ரீதியாக, மனவெழுச்சி ரீதியாக, பல மாற்றங்களை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்கள். நீங்கள் பல திறமைகளையும், இயலுமைகளையும் பெற்றுள்ளீர்கள். இவற்றை ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்தி, உங்கள் பாடசாலைச் செயற்பாடுகளில், படிப்பில், சிறந்த உறவுகளைப் பெற்று வெற்றியாளராகிக் கொள்ளுங்கள். இதன்போது, நீங்கள் மகிழ்ச்சிபெற்ற ஆரோக்கியமுடைய நபராக வளர்வதுடன், சிறந்தவற்றைச் செய்யக்கூடியவர்களாக மாறுவீர்கள்.



Ministry of Education

ADB EKSP

Education for Knowledge Society Project

Smart Partnership



Prepared by

Ministry of Education

School Health & Nutrition Branch

"Isurupaya", Battaramulla, Sri Lanka.

Tel. : +94-11-2784872

Web Site : www.moe.gov.lk



Ministry of Education

EDUCATION FOR KNOWLEDGE SOCIETY PROJECT

Funded by the Asian Development Bank

Digitized by Anuradha Foundation
anuradha.org | anuradham.org