

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் HIV/AIDS தடுப்பு

பாடசாலைகள் நிகழ்ச்சித்திட்டம்

பயிற்றுவிப்பாளர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்கான

செயற்பாட்டுக் கையேடு



கல்வி அமைச்சு.





## கல்வி அமைச்சின் செயலாளரின் பணிவிடை

பாடசாலையில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்ற கல்வியை வெறுமனே புத்தக அறிவுக்கு மட்டும் வரையறுக்காது, நடைமுறை செயற்பாடுகளின் பால் ஆழ்ந்த, உயர் வினைதிறனுடன் கூடிய கல்வியை நோக்கி மேம்படுத்துவதற்காக கல்வி அமைச்சினால் கல்வி முறைமை முழுவதும் நவீனமயப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. அம் மாணவர் மையப்படுத்திய கல்வி முறையில் அறிவினைப் பெறுவதற்கு உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியம் சிறந்த முறையில் காணப்படல் வேண்டும். இங்கு மாணவன் ஏனைய வெளிவிடயங்கள் தொடர்பாக கற்க முன்னர் தனது உடல் மற்றும் அதன் செயற்பாடுகள், சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு தொடர்பாகவும் சிறந்த விளக்கத்துடன் இருப்பது அத்தியாவசியமானதாகும்.

சமகால அவசர சமூகத்தில் விஷேடமாக மாணவர் சமூகம் பலவிதமான துஷ்பிரயோகங்களுக்கு ஆளாகின்ற எச்சரிக்கையான நிலையில் காணப்படுகின்றனர். அவர்களின் பாதுகாப்புக்காக சரியான அறிவினை வழங்குவது காலத்தின் தேவையாகும். இத்தேவையினை ஈடுசெய்வதற்காக கல்வி அமைச்சின் பாடசாலைகள் சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு கிளையினால் தயாரிக்கப்பட்டு, அறிவுள்ள சமூகமொன்றுக்கான கல்வி செயற்றிட்டத்தின் நிதி அனுசரனையுடன் வெளியிடப்படுகின்ற இந்த "பாடசாலை சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் HIV / AIDS தடுப்புத் திட்ட பாடசாலைகள் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களுக்கு செயற்பாடுகள் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும் என எதிர்பார்ப்பதுடன் இதற்கு எனது நல்லாசியையும் இணைத்துக்கொள்கின்றேன்.

எம்.எம்.என்.டி 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 முகாமைத்துவ 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 திலாநாயக

செயற்றிட்டப் பணிப்பாளர்

அறிவுள்ள சமூகமொன்றுக்கான கல்வி செயற்றிட்டம்

கல்வி அமைச்சு



## நூலாக்கல் குழு

வழிநடாத்தல் : பாடசாலைகள் சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு கிளை, கல்வி அமைச்சு

எழுத்தாளர் குழு

ரேணுகா பீரிஸ்	கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலைகள் சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு கிளை, கல்வி அமைச்சு
அஷோகா பண்டிதசேகர	கல்விப் பணிப்பாளர், ஆரம்பக் கல்விக் கிளை, கல்வி அமைச்சு
ப்ரியதா நாணயக்கார	கல்விப் பணிப்பாளர், இரு மொழிப் பிரிவு, கல்வி அமைச்சு
Dr.பூஜித விக்ரமசிங்ஹ	சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், வைத்தியபீடம், கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்
Dr. அயேஷா லொகுபாலசூரிய :-	சமூக வைத்திய நிபுணர், பாடசாலைகள் சுகாதார பிரிவு, குடும்ப சுகாதார காரியாலயம்
மங்கலிகா வீரசிங்ஹ	சிரேஷ்ட செயற்றிட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்
டம்மிக கொடிதுவக்கு	சிரேஷ்ட செயற்றிட்ட அதிகாரி, தேசிய கல்வி நிறுவகம்
ஏ. ஆர் ராமநாயக	பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், ஊவா
ஆர். எம் தர்மதாஸ	உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமத்திய
ஏ.எம்.எச்.பி அதபத்து	உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமேல்
எல். சி செனவிரத்ன	ஆசிரிய ஆலோசகர், கம்பளை வலயம்
பீ.எம்.டி பண்டார	ஆசிரிய ஆலோசகர், கேகாலை வலயம்
எஸ்.டப்.எம்.எம்.எம் ப்ரேமரத்ன-	ஆசிரிய ஆலோசகர், தெஹிஓவிட்ட வலயம்
பதிப்பு	எச்.டப். நிர்மலா கே. ஏகநாயக - பணிப்பாளர், இலங்கை தேசிய நூல் அபிவிருத்தி சபை
கணினி வசன தயாரிப்பு	ஹிரன்தி ஹரேந்தரா, பாடசாலைகள் சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு கிளை, கல்வி அமைச்சு
மொழிபெயர்ப்பு	எம்.எம் ஸப்ரி மகீன், அனைவருக்கும் கல்விப் பிரிவு கல்வி அமைச்சு எம்.இஸட்.எம் பய்ஸல்



## பொருளடக்கம்

1. செயலமர்வு 01		1
2. செயலமர்வு 02		1
3. செயலமர்வு 03	நல்லாரோக்கியம்	3
4. செயலமர்வு 04	இளமைப்பருவம்	13
5. செயலமர்வு 05	போஷாக்கு மற்றும் உடற்பயிற்சி	26
6. செயலமர்வு 06	தொற்றாத நோய்கள்	38
7. செயலமர்வு 07	உள சமூகத் திறன்கள்	52
8. செயலமர்வு 08	பாலியல் தொற்று நோய்கள் மற்றும் HIV/AIDS	59
9. செயலமர்வு 09	சுகாதார மேம்பாடு	67
10. செயலமர்வு 10	நிகழ்ச்சித்திட்ட மதிப்பீடு	75
11. பரீட்சித்தல் வினாக்கொத்து		80



## செயலமர்வு 01

3:1 08.30 - 09.15 பதிவு செய்தல்.

3:2 மதசடங்கு, வரவேற்பு மற்றும் தேசிய கீதம்.

3:3 முன் பரீட்சித்தல் வினாக்கொத்தினைப் பகிர்ந்தளித்து விடைகளை சேகரித்தல்.

## செயலமர்வு- 02.

### ஆரம்ப செயலமர்வு

#### 2:1. நண்பர்களை இனங்காண்போம்.

மூன்று நிறத்தாலான மூன்று அட்டைகளை உதவி செய்பவர்களுக்கும் கலந்து கொள்பவர்களுக்கும் வழங்குதல்.

ஒரு அட்டையில் ஒன்று வீதம் செயலமர்வின் எதிர்பார்ப்புகளை எழுதுமாறு ஆலோசனை கூறல்.

பின்னர் செயலமர்வு இடம்பெறுகின்ற இடத்தில் அங்கும் இங்கும் சென்று தனது பிறந்த திகதிக்கு மிகவும் கிட்டிய பிறந்ததிகதியுடைய அங்கத்தவர் ஒருவரை இனங்காணுமாறு ஆலோசனை வழங்கவும்.

பின்னர் அறிமுகமாகிய நண்பருடன் பெயர், ஊர், வேலை செய்யும் இடம் தொடர்பாக இரண்டு வினாடிகள் கலந்துரையாடுமாறு அறிவுறுத்தவும்.

சபையின் முன் சென்று இனங்கண்ட நண்பரின் விபரங்களை முன்வைக்குமாறு வேண்டவும்.

அவ்வாறு முன்வைக்கையில் கீழே காணப்படுகின்ற விபரங்கள் தொடர்பாக அவதானிக்கவும்

- ❖ தனது நண்பன் / நண்பி யார்?
- ❖ அவரின் விஷேட திறமைகள்
- ❖ பொழுது போக்கு நடவடிக்கைகள்
- ❖ கற்பித்தல் அனுபவங்கள்.
- ❖ செயலமர்வு தொடர்பான மூன்று எதிர்பார்ப்புகள்.

நபர்களை அறிமுகப்படுத்தியதன் பின்னர் உதவியாளர்கள் மூலம் அட்டைகளை சேகரித்துக் கொள்ளவும்

அவ் அட்டைகளை வகைப்படுத்தி காட்சிப்படுத்தும் வகையில் ஒட்டிவைக்கவும். (இச் செயலமர்வு முடிவுறும் வரையில் காட்சிப்படுத்தவும்.).



## 2:2. செயலமர்வுக்கான ஒழுங்கமைப்புக்களை தயாரிப்போம் (நேரம் 20 நிமிடங்கள்)

- குழுவினை நான்கு சிறு குழுக்களாகப் பிரித்தல்
- குழுக்களுக்கு டிமைன் பேப்பர் ஒன்று மற்றும் பிளடிக்னம் பேனை கொடுத்தல்.
- குழுவில் கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்தி செயலமர்வுக்கு ஒழுங்கமைப்பு முறைமையொன்றை தயாரித்துக் கொள்வதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும். (இதற்கு 5 நிமிடங்கள் போதுமானது)
- ஒவ்வொரு குழுவும் தாம் தயாரித்த ஒழுங்கமைப்புக்களை முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- அவ் ஒழுங்கமைப்புக்களில் அனைவரும் உடன்படாதவற்றை நீக்கிவிடவும்.
- அடுத்த குழுக்களுக்கு தொடராக முன்னர் முன்வைக்காத ஒழுங்கமைப்புக்களை மாத்திரம் முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- குழுக்கள் முன்வைத்த ஒழுங்குகள் மற்றும் மேலும் இணைத்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒழுங்குகள் என்பவற்றை திரட்டி இறுதியான குறிப்பொன்றை வசதி செய்துகொடுப்பவர் தயாரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

### ஒழுங்குகளுக்கான உதாரணங்கள் ஒரு சில :

- ஒவ்வொரு நாளும் உரிய நேரத்தில் வேலையை ஆரம்பித்தல்.
- சகலரும் உரிய நேரத்தில் சமூகமளித்தல் வேண்டும்.
- நிகழ்ச்சி இடம்பெறும் வேளையில் செல்லிடத் தொலைபேசி பாவிக்காது இருத்தல்.
- பங்கேற்பவர்கள் சகலரையும் சமமாக மதித்தல்.
- நேர அட்டவணைப்படி செயற்படுதல்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தத்தமது கடமைகளையும் பொறுப்புக்களையும் சரிவரச் செய்தல்.
- இவ் ஒழுங்குகளை செயலமர்வு முடிவுறும் வரையில் காட்சிப்படுத்தி ஞாபகப்படுத்தல்.
- ஒவ்வொரு நாளின் ஆரம்பத்திலும் முன்னைய நாளின் செயற்பாடுகளை மீளாய்வு செய்து முன்வைப்பதற்கு ஒருவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல்.
- குறித்த தினத்தின் இறுதி நேரத்தில் தற்செயலாக ஒருவரைக் குறித்துக்காட்டி அன்றைய நாளின் நிகழ்வுகளை மீளாய்வு செய்வதற்குத் தயாராகி வரும்படி ஆலோசனை வழங்கல்.

## செயலமர்வு 03

- 3.1. தொனிப்பொருள் : நல்ல ஆரோக்கியம்.
- 3.2. நேரம் : 02 மணித்தயாலம்.
- 3.3. திறன்மட்டம் : தனிநபர் ஆரோக்கியம் மற்றும் சூழல் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாக முன்னெடுத்துச்செல்ல பழகுவோம்.

### 3.4 விஷேட எதிர்பார்ப்புக்கள் :

- 1) தனிநபர் ஆரோக்கியத்தையும் சூழல் ஆரோக்கியத்தையும் வேறுபடுத்தி விபரித்தல்,
- 2) இவைகளை மேற்கொள்வதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக் கூறல்.
- 3) பொது இடங்களை மிகவும் பொறுப்புணர்ச்சியுடன் பாவித்தல்.
- 4) தனிநபர் ஆரோக்கியத்தையும் சூழல் ஆரோக்கியத்தையும் பேணுவதற்காக வாழ்க்கையில் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை இனங்காணல்.

செயற்பாடுகள் 3.1. : தனிநபர் ஆரோக்கியம்.

உத்தேச நோக்கங்கள் : தனிநபர் ஆரோக்கியத்தை பேணுவதற்காக அறிவு, பழக்கவழக்கம், அனுபவம் மற்றும் திறமைகள் என்பவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் கைக்கொள்ளல்.

1-1 நேரம் : 45 நிமிடங்கள்.

1-2 தர உள்ளீடுகள் :

- பாம்பு ஏணி விளையாட்டு அட்டைகள் 05 கட்டுக்கள்
- தகவல் அட்டை 05 கட்டுக்கள்
- டிமைன் தாள்கள் 05
- பசை அல்லது ரேப்

1-3 கற்றல்/ கற்பித்தல் செயற்பாடுகள் :

படிமுறை - 01

- பங்கு பற்றும் மாணவர்களை 05 குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு பாம்பு ஏணி விளையாட்டு அட்டை மற்றும் குறித்த வசனமுடைய ஒரு அட்டை கட்டைகள் வீதம் வழங்கப்பட வேண்டும்
- ஒரு டிமைன் தாள் வீதம் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- செய்முறையை செய்வதற்குத் தேவையான மேலதிக ஆலோசனைகளை வழங்கவும்.
- இணைப்புக்கு உரிய அறிவுறுத்தல் பத்திரத்துக்கு தயாராகவும்.

(காலம் 05 நிமிடங்கள்.)



படிமுறை 02

- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் விளையாடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் தமது செயற்பாடுகளை வெளிக்காட்டுவதற்கு தயார் செய்யவும்.  
(நேரம்- 10 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 03

- விளையாட்டின் நிறைவில் தயாரிக்கப்படுகின்ற சூத்திரத்தை முன்வைக்க ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் தமது குறைபாடுகளை நிவர்த்திசெய்துகொள்ள சந்தர்ப்பம் வழங்கல்

(15 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 04

- முன்வைக்கப்பட்ட காரணங்களை மையமாகவைத்து கீழ் வரும் விடயங்கள் தெளிவாகும் வகையில் மீளாய்வு செய்யவும்.

(15 நிமிடங்கள்)

#### தனிநபர் ஆரோக்கியம்.

- ஆரோக்கியம் என்பது ஒருவருக்கு பொருளாதார மற்றும் சமூக ரீதியில் சிறப்புடன் வாழ்வதற்குத் தேவைப்படும் உள, மன, உடல் ஆதம் காரணிகளை பூரணப்படுத்திக் கொள்ளல்.
- தனிநபர் உடல் நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை இயலுமானவரை குறைத்தும் நல்வாழ்வு பெறுவதற்கு நல்ல செயற்பாடுகள் செய்தல்.
- உடல் பயிற்சிகள் உடல் நலனுக்கு மிக அவசியமாகும்.
- தமது மனதுக்குள் ஏற்படும் எண்ணங்களை உயர் மட்டத்தில் பேண வேண்டும்..
- அதன் மூலம் மனதில் உற்சாகமான உணர்வுகளை வளர்த்துக்கொள்ளலாம் என்றும் அது உள நிலைபேற்றுக்கு சிறந்தது என்றும்.
- வணக்கம், பாட்டு இரசித்தல், சூழலை அவதானித்தல் போன்றவற்றின் மூலம் மன இனிமையைப் பெறலாம் என்றும்.
- சமூகத்துடன் வாழும் போது தமக்கும் தமது சூழலில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு விளைவிக்காமல் வாழவேண்டும் என்றும்.
- சூழலில் உள்ள யாராவது மற்றவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் நடப்பாரானால் அதற்கு எதிராக நின்று அதைச் சுட்டிக்காட்டி அதை விளங்கப்படுத்த வேண்டும் என்றும்.
- ஆத்மீக சீர்நிலை நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் அவசியமானது என்றும்.
- இரக்கம், நட்பு, கருணை, இறை அச்சம், பிறருக்கு உதவி செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் ஆத்மீகத்தை விருத்தி செய்யலாம் என்றும்.
- இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் உடற் தொகுதிகளில் ஏற்படும் கஷ்டங்கள் இலகுவாவதுடன், ஹோமோன் செயற்பாடுகளும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கு தாக்கம் செலுத்தும்
- எனவே உடல் ஆரோக்கியத்தில் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நலம் சரிசமமாக தாக்கம் செலுத்தும் என.

- கொடுக்கப்பட்ட பாம்பு ஏணி விளையாட்டு அட்டையைப் பயன்படுத்தி விளையாட்டை ஆரம்பித்தல்.
- தாயக்கட்டை உருட்டும்போது மேல்பகுதியில் உள்ளவற்றின் எண்ணிக்கையைப் பார்க்கவும்
- அவ் எண்ணுக்கு ஏற்ப குறித்த எண்ணிக்கையுடைய கூடுகளை பாம்பு ஏணி விளையாட்டு அட்டையில் நகரவும்.
- நீங்கள் நிறுத்தும் இடத்தில் விஷேடமான நிறமுடைய கூடொன்றினை சந்திப்பின் இருப்பின் அக்கூட்டின் இலக்கத்துக்கும் வர்ணத்துக்கும் பொருத்தமான அட்டையை அட்டைக்கட்டுக்களிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- நீங்கள் நிறுத்தும் கூட்டுடன் தொடர்பான ஆலோசனைக்கு ஏற்ப ஏணியைக் கண்டால் ஏறவும்.பாம்பின் வாயின் மூலம் இறங்கவும்.
- நீங்கள் பெற்றுக் கொண்ட அட்டையை டிமைன் கடதாசியில் பொருத்தமான இடத்தில் ஒட்டவும்.
- குழுவின் 03 பேருக்கு இணைந்து செயற்படலாம். ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக விளையாட வேண்டும் என்பதுடன் தகவல் அட்டையை பூரணப்படுத்தும் போது 03 பேரும் இணைந்து வேலை செய்ய வேண்டும்.
- குறித்த நேரம் முடிவடையும் போது அனைத்து அட்டைகளையும் அடையாளங்காண முடியாவிட்டால் இரண்டு நிமிடங்களில் குழுக் கலந்துரையாடல் ஒன்றின் மூலம் மீதியான அட்டைகளை டிமைன் தாளில் பொருத்தமான இடங்களில் ஒட்டவும்.
- நீங்கள் தயார்செய்த இறுதித் தகவல் பத்திரிகையிலிருந்து தனிநபர் ஆரோக்கியம் தொடர்பாக மீளாய்வு செய்யவும்.

(இணைப்பு 1:5:2)

#### அட்டை ஒட்டும் பத்திரத்தின் மாதிரி

உடல் ஆரோக்கியம்	உள ஆரோக்கியம்	சமூக ஆரோக்கியம்	ஆத்மீக ஆரோக்கியம்.
ஏறுதல்			
இறங்குதல்			

(இணைப்பு 1:5:3)

#### ஆசிரியர் ஆலோசனைகள்

- 1:5:4- விதத்தில் தகவல் அட்டையைத் தயார் செய்யவும்.
- ஒவ்வொரு அட்டைக்கும் பாம்பு ஏணி விளையாட்டு அட்டைக்கு ஏற்ப கொடுக்கப்பட்ட இலக்கத்தையும், நிறத்தையும் வழங்கல்.
- கீழே தரப்பட்ட முறையில் வர்ணங்களை உபயோகித்தல்.
- (நிறப்பிரதி தாள்கள் பாவிக்கமுடியாது எனின், வேறு முறைகளிலாவது அந்நிற அட்டைகளில் குறித்துக்கொள்ளவும்.
- உடல் பச்சை நிறம்.
- உளம் மஞ்சள் நிறம்
- ஆத்மீகம் இளஞ் சிவப்பு
- சமூகம் நீலம்
- பாம்பு ஏணி அட்டையில் ஏறுதல் மற்றும் இறங்குதல் அடிப்படையில் குறித்த நிறத்தை உபயோகித்த தகவல் அட்டைகளில் இருக்கின்ற வெறுமையான கூடுகளின் இலக்கத்தை எழுதவும்.
- விளையாடுவதற்கு தாயக்கட்டை / சங்கு வழங்கவும்.
- சிறு இடங்களுக்கு பொருத்தமான பொருட்களை (பொத்தான்) பாவிக்கவும்.

(இணைப்பு 1:54)



உடல் (பச்சை நிறம்)

	சாப்பாட்டுக்கு முன்னர் சவர்க்காரம் போட்டுக் கைகளைக் கழுவவும்
	மலசலகூடம் சென்ற பின் சவர்க்காரமிட்டுக் கைகளைக் கழுவவும்
	இனிப்புப் பண்டங்களை அதிகமாக சாப்பிடுவோம்
	தினமும் உடற் பயிற்சி செய்வது கடினமானதாகும்

உள்ளம் (மஞ்சள் நிறம்)

	உள்ளத்தை எப்போதும் நல்ல எண்ணங்களால் நிரப்புவோம்.
	உள்ளம் ஆரோக்கியமாயின் உடலும் ஆரோக்கியமாகும்.
	அதிக சத்தம் மனதுக்கு சுகம் தரும்.
	உடலைப் போன்று உள்ளத்துக்கும் பயிற்சி தேவையில்லை.

ஆத்மீகம் (இளம் சிவப்பு)

	அடிக்கடி கோபப் படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
	தியானிப்பது உள்ளத்தை சுத்தப்படுத்தும் மருந்தாகும்.
	பிறரைத் துன்புறுத்தி மகிழ்ச்சி காண்பது ஒரு பொழுது போக்காகும்.
	எப்போதும் கோப மனப்பாண்மையுடன் இருப்பது ஒரு நல்ல படிக்கமாகும்

சமூகம் (நீல நிறம்)

	தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள தற்காலிகமாக சமூகத்திலிருந்து விலகிக் கொள்ளவும்
	நல்ல சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை குடிக்க(ளுக்கிடையே பகிர்ந்து கொள்ளவும்
	குழுவினும் தனிமைப்படாமல் இருக்க அடுத்தவர்கள் செய்கின்ற அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும்.
	நானும் நண்பனும் ஒரே சவரக் கத்தி மூலம் சவரம் செய்கின்றோம்.

செயற்பாடு 3:2 : சூழல் சுகாதாரம்.

2:1. உத்தேச நோக்கங்கள். :

- சூழல் சுகாதாரத்தைப் பேணிக்காக்கும் வகையில் பொருத்தமான அறிவு, மனப்பாங்கு, திறன் போன்றவற்றை அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தல்

2:2 காலம் : 45 நிமிடங்கள்.

2:3. தரரீதியான உள்ளீடுகள்

- போட்டோ 05 கட்டுக்கள்
- டிமைன் கடதாசி 05
- அடையாளப்படுத்தும் பேனை
- நீல நிற டக் / சலோ ரேப்

2:4 கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்

படிமுறை - 01

- வகுப்பை 05 மாணவர் குழுக்களாகப் பிரித்தல்
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு போட்டோ அட்டை கட்டு மற்றும் டிமைன் கடதாசி வீதம் வழங்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் மாணவர் ஆலோசனைப் படிவம் ஒன்று வீதம் கொடுக்கவும்

( 5 நிமிடம்)

படிமுறை - 02

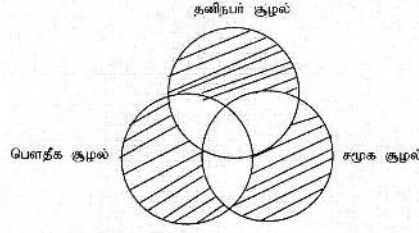
- செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு 15 நிமிடங்கள் கொடுக்கவும்
- செயற்பாட்டின் முடிவில் தமது முன்வைப்பை வகுப்பில் சமர்ப்பிக்க மாணவர்களை ஆயத்தம் செய்யவும்.

( 15 நிமிடம்)



## சூழல் ஆரோக்கியம்

- ❖ தானும் தன்னைச் சுற்றியுள்ள அத்தனையும் சூழலாகும் என.
- ❖ சூழலின் மாபெரும் ஆக்கமான மனிதனுக்கு சூழலில் இருந்து விலகி வாழமுடியாது என
- ❖ சூழல் சமநிலை இல்லாமலாவது தனிநபர் ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் என.
- ❖ சூழல் சமநிலை இல்லாமலாவது சூழல் மாசடைதல் என அடையாளப்படுத்துகின்றமை.
- ❖ சூழலை, தனிநபர் சூழல், சமூக சூழல், பௌதீக சூழல் என வகைப்படுத்தப்படுகின்றமை



- ❖ மேற்கூறிய மூன்று சூழல்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்ததவை என.
- ❖ அதேபோன்று எந்தச் சூழலும் தனியாக இயங்க முடியாது என.
- ❖ தனிநபர் சூழலுக்கு உதாரணமாக வீடு, மதஸ்த்தலம், ஆஸ்பத்திரி, போக்குவரத்து ஆகியவற்றை கருதலாம் என.
- ❖ சமூக சூழலுக்கு உதாரணமாக குடும்ப அங்கத்தவர்கள், சம வயதுக் குழுவினர், வயது வந்தவர்களைக் கருதலாம் என.
- ❖ பௌதீகச் சூழலுக்கு உதாரணமாக காற்று, ஒளி, நீர் பூமி ஆகியவற்றைக் கருதலாம் என.
- ❖ போதுமான அளவு ஒளி, போதுமான காற்று, சுத்தமான நீர் ஆகியவை கிடைக்காவிடில் தனிநபர் சுகாதாரத்துக்கு தீங்கு ஏற்படும்.
- ❖ சிறந்த முறையிலான குப்பைசூழ முகாமைத்துவத்துவத்தினால் எல்லோருக்கும் பொருத்தமான சூழலை அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதுடன் நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பும் பெறலாம் என.
- ❖ மகிழ்ச்சிகரமான சூழலில் வாழும் போது மனதுக்கு இனிமை கிடைக்குமென்பதுடன் அது சுகாதாரத்துக்கும் சிறந்தது என.
- ❖ சூழல் சமநிலை இல்லாமலாவது மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு பெரும் இடையூறு என.
- ❖ இச்சூழல் சமநிலை இல்லாமலாகுவதற்கு பெரும்பாலும் மனிதன் பொறுப்புக்கூற வேண்டும் என.

2-5 மதிப்பீடு : மீளாய்வு நேரத்தில் வாய்மொழிமூலமான வினாக்கள் மூலம் மதிப்பிடவும்.

2.6 : மதிப்பீடு மற்றும் அளவீட்டு பிரமானங்கள்.

சூழல் சமநிலையை மதித்தல்.

- சூழல் மாசடைவதற்கு காரணமாக அமைகின்ற சந்தர்ப்பங்களை பெயரிடல்.
- தனிநபர் சூழல், சமூகச் சூழல், பௌதீகச் சூழல் போன்றவற்றைப் பாதுகாத்து, சமூக சுகாதாரத்தைப் பேணுவதற்கு முனைதல்.
- சிறந்த சூழல் முகாமைத்துவத்திற்கு பங்களிப்புச் செய்தல்.
- தாம் வசிக்கும் சூழலை, ஆரோக்கியமான சூழலாக பேணுவதற்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்

.(பின்னிணைப்பு 2:5:1)

குழு வெளிப்படுத்துகைக்கான ஆலோசனைகள்

- உங்களுக்கு தரப்பட்ட அட்டைகளை நன்றாக அவதானித்து அவற்றுக்கு பின்புறம் இருக்கும் எழுத்து / எழுத்துக்களை அடையாளங்காணவும்.
- அட்டைகளிலிருக்கும் எழுத்துக்களை இணைத்து கீழே தரப்பட்ட சொற்கள் பெறும் அட்டைகளை ஒழுங்கு படுத்தல்.

நோ	ய்	க	ள்
----	----	---	----

மற்றும்

ம	ன	து	க்	கு	சு	க	ம்
---	---	----	----	----	----	---	----

- அப்பிரதி அட்டைகளை சொல் உருவாகும் வண்ணம் பிரதி மேலே இருக்கும் வகையில் டிமைன் தாளில் ஒட்டவும்.
- அப்பிரதி அட்டைகள் கூறும் கருத்துக்களை சுருக்கமாக எழுதவும்
- இறுதியில் பிரதி அட்டைகள் மூலம் கண்டறிந்த செய்திகளை சொல் அட்டையில் உள்ள சொற்களுக்குப் பொருந்தும் வகையில் விளக்கவும்.

செயற்பாடு 3:3 : பொது இடங்களைப் பாவித்தல்.

3:1- உத்தேச நோக்கம் : பொது இடங்களை உபயோகிக்கும் பொது கவனிக்கவேண்டிய விடயங்களை அறிந்து செயற்படுதல்.

3:2- காலம் : 20 நிமிடங்கள்

- 3.3 தரரீதியான உள்ளீடுகள் :
- மெற்றா அட்டை - 20
  - ஹாவ்சீட் - 05
  - டிமைன் கடதாசி - 06
  - அடையாளப்படுத்தல் பேனை - 05
  - Blue Tags/ செலோ றேப்



3.4- கற்றல் கற்பித்தல் முறை :

- படிமுறை 01 :
- வகுப்பு மாணவர்களை 5 ஆக பிரிக்கவும்
  - ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 4 அட்டைகள், Half Sheet-10 டிமைன் கூடதாசி, அடையாளப்படுத்தல் பேனை 01 வீதம் வழங்கவும்
  - குழு ஆராய்ச்சிக்காக ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் விளக்கவுரை பத்திரம் (பின்னிணைப்பு 3:5:2) ஒன்று வீதம் வழங்கல்

(நேரம் 05 நி.)

படிமுறை 02

- ஒவ்வொரு குழுவையும் அடிக்கடி செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்யவும்.
- குழுக்களின் இறுதி சமர்ப்பித்தலுக்கு ஆயத்தம் செய்யவும்.

(நேரம் 10 நி.)

படிமுறை 03

- ஒவ்வொரு குழுக்களினதும் சேகரிப்புக்களை பூரணப்படுத்தும் இறுதி அறிக்கையை மையமாக வைத்து ஆசிரியர் கீழ் வரும் விடயங்கள் தெளிவாகும் வண்ணம் மீளாய்வு செய்யவும்.

**பொது இடங்களைப் பாவித்தல்.**

- ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பாவிக்கும் இடத்தை பொது இடம் என அழைக்கப்பட வேண்டும் என.
- பொது இடங்களுக்கான உதாரணங்களாக “ வைத்தியசாலை, பாதை, பஸ்தரிப்பு நிலையம், பஸ்வண்டி, பாடசாலை போன்ற இடங்களைக் கருதலாம்.
- வீடு என்றாலும் , வீட்டு அங்கத்தவர்களின் பொது இடமாகக் கருதப்படுகின்றமை.
- பொது இடங்கள், உபகரணங்கள் பொதுப்பாவனையின் போது அதன் பொறுப்பு பாவிக்கும் சகலருக்கும் உரித்தாகின்றமை
- பொது இடங்களில் உள்ள சட்ட ஒழுங்குகளை கடைபிடிப்பது சகலரதும் பொறுப்பென.
- பொது இடங்களில் உள்ள அறிவித்தல் பலகையை அகற்றுதல், அசிங்கப்படுத்தல் போன்றவற்றைத் தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டியமை.
- பொது இடங்கள் மற்றும் உபகரணங்களை யாராவது அடுத்தவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் பாவிப்பார்களேயானால் அவர்களுக்கு நல்ல முறையில் புத்தி கூறி நல்வழிப்படுத்த வேண்டியமை.
- பொது இடங்களைப் பாதுகாத்தல் மற்றும் பேணுதல் சகலரினதும் பொறுப்பு என.

குழு வெளிப்படுத்துகைக்கான அறிவுறுத்தல்கள்.

- ஒரு குழுவிலிருந்து ஒரு தலைவரைத் தெரிவு செய்யவும்.
- ஆசிரியர்களினால் கொடுக்கப்படும் கேள்விகளுக்குரிய விடைகளை மெற்றா அட்டையில் எழுதுக
- ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் பதில்களை வெவ்வேறாக எழுத வேண்டும். ஒரு கேள்விக்கு ஒரு அங்கத்தவர் ஒரு விடை மாத்திரம் எழுதுவது போதுமானது.
- உங்கள் விடைகளை கீழே தரப்படும் மாதிரிக்கு ஏற்ப தயாரிக்கப்பட்ட டிமைன் கடதாசியில் குறித்த வினா இலக்கத்தின் கீழ் ஒட்டவும்.

வினா- 01	வினா -02
வினா- 03	வினா -04

- ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் குழு அங்கத்தவர் எழுதிய விடைகளை மையமாக வைத்து சுருக்க விடையொன்றை தயாரிக்கவும்
- பெறப்பட்ட விடைகளை 04 மெற்றா அட்டைகளில் எழுதவும்
- அந்த 4 விடைகளையும் ஆசிரியர் வழங்குகின்ற பொதுவான சுருக்க அட்டையில் குறித்த வினா இலக்கத்தின் கீழ் ஒட்டவும் (இணைப்பு 3:5:2)

ஆசிரியருக்கான ஆலேசனைகள்

- கீழே தரப்பட்டுள்ள வினாக்களை சகலரும் பார்க்கும் வண்ணம் வெள்ளைப் பலகையில் ஒட்டவும்
- 1. பொது இடம் என்றால் என்ன?
- 2. பொது இடங்கள் என்பதற்கு உதாரணம் தருக.
- 3. பொது இடங்களைப் பாவிக்கும் போது எடுக்க வேண்டிய பொறுப்புக்கள் எவை.
- 4. பொது இடங்களை பாவிக்கும் போது கவனிக்க வேண்டியவ சட்டஒழுங்குகள் எவை?
- மாணவர் குழுக்கள் தயாரிக்கின்ற இறுதி சாராம்சம் மற்றும் பின்னிணைப்பு 3:5:3 இல் உள்ள கூற்றுக்களின் அடிப்படையில் மீளாய்வு செய்யவும்.

இணைப்பு 3:5:3

தேவைகளுக்கேற்ப பொது இடங்கள் பலவிதப்படும்.
வீடு குடும்பத்தவர்களின் பொது இடம்.
பொது இடங்களைப் பாவிக்கும் போது கூட்டு மற்றும் தனிப்பட்ட பொறுப்புணர்ச்சி இருக்க வேண்டும்.
பொது இடங்களில் உள்ள அறிவித்தல்களை நன்றாக வாசித்து அதனைக் கடைபிடித்தல்.
பொது இடங்களை துஷ்பிரயோகம் செய்வது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்.
பொது இடங்களுக்கென சட்ட ஒழுங்குகள் காணப்படும்.
பொது இடங்களை நமது விருப்பப்படி சுதந்திரமாக பாவிக்கலாம்.
பொது இடங்களில் புகைப்பவர்களுக்கு அதன் தீங்குகளை விளக்குதல்.
பொது இடங்களில் உள்ள உபகரணங்களை பாவிக்கும் போது தனது தனிப்பட்ட சொத்தைப் போன்று பாதுகாக்க வேண்டும்.

3:4. மதிப்பீடு : மீளாய்வு நேரத்தில் வாய்மொழிமூலமான வினாக்கள் மூலம் மதிப்பிடவும்.

3:6. மதிப்பீடும் கணிப்பீடும் :

- பொது இடம் என்பதன் கருத்தை விளக்குதல்.
- பொது இடங்களைப் பாவிப்பதற்கான சட்ட ஒழுங்கமைப்பொன்றை உருவாக்குதல்.
- பொது இடங்களைப் பாவிக்கும் போது மற்றவர்களை மதித்து நடத்தல்..
- பொது இடங்களை பொறுப்புடன் பாவித்தல்..
- பொது இடங்களை பாதுகாக்கவும் பரிபாலிக்கவும் பங்களிப்பு செய்தல்

(பின்னிணைப்பு 3:5:2)

ஆசிரியருக்கான ஆலோசனைகள்.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• மாணவர் செயற்பாடுகள் முடிவுற்றதும் ஒவ்வொரு குழுவினாலும் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அறிக்கையைக் கொண்டு கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களைச் சேர்த்து இன்னுமொரு அறிக்கையை உருவாக்குதல்</li> <li>• மேலே உள்ள அறிக்கைக்கேற்ப மீளாய்வு செய்யவும்.</li> </ul>
---

கூற்று	A		B		C		D	
	உடன் படுகிறேன்	உடன் படமாட்டேன்	உடன் படுகிறேன்	உடன் படமாட்டேன்	உடன் படுகிறேன்	உடன் படமாட்டேன்	உடன் படுகிறேன்	உடன் படமாட்டேன்



## செயலமர்வு -04

தொனிப்பொருள் : இளமைப்பருவம்

நேரம் - 01 மணி

தேர்ச்சி மட்டம் :- இளமைப்பருவத்தில் நிகழ்கின்ற உடல், உள, சமூக மாற்றங்களுக்கு ஈடு கொடுக்கும் வகையில் ஆளுமை விருத்திக்கென ஆயத்தமாகுவோம்.

இலக்குகள் :-

- இளமைப்பருவம் மற்றும் அதன் வயதெல்லையை குறிப்பிடல்.
- இளமைப் பருவத்தில் நிகழ்கின்ற உடலியல் மாற்றங்களை நிரைப்படுத்தி அவற்றை ஆண்/ பெண்களுக்குரியவை என வேறுபடுத்தல்.
- இளமைப் பருவத்தில் நிகழ்கின்ற உடல், உள, சமூக மாற்றங்களுக்குப் பொருத்தமான நன் நடத்தைகளில் ஈடுபடுதல்.
- இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்குத் தேவையான திறமைகளை வெளிக்காட்டல்.
- வாலிப வயதினரின் பொறுப்புக்களை வெளிக்காட்டும் விதத்தில் ஆக்கங்களை முன்வைத்தல்.
- பாலியல், அதன் தன்மை மற்றும் முக்கியத்துவத்தை வெளிக்காட்டல்.

செயற்பாடு 4:1

விஷேடமான இலக்குகள் :

- வாலிப வயதில் ஏற்படுகின்ற உடல் மாற்றங்களை நிரைப்படுத்தி அவற்றை ஆண்/ பெண் களுக்குரியவை என வகைப்படுத்தல்.
- இளமைப்பருவ உடல் மாற்றங்கள் தொடர்பாக நேரிடையான விளக்கத்துடன் செயற்படல்.
- இளமைப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற இடைநிலை பாலியல் அறிகுறிகளுடன் தொடர்புடைய அறிவியல் பின்னணியை விளக்கல்

நேரம் : 01 மணித்தியாலம்

தரரீதியான உள்ளீடுகள் -

- பாட்டுக்களடங்கிய நாடாக்கள் - ரத்தரன் புதே மகே ரத்தரன் துவே
- ஒலிப்பதிவு இயந்திரம்
- கடதாசிப் பட்டிகள் 2cm - 25cm இரு வகையான ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 08 வீதம் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.
- 5cm - 20cm அளவில் அட்டைகள் ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 20 வீதம் வழங்கப்பட வேண்டும்
- டிஸ்கன் கடதாசி மற்றும் பெஸ்டல்.
- ஆண்/ பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை வரைதல்
- ஹோமேன் சுரப்பிகளைக் காட்டுகின்ற படங்கள்.

செய்முறை :

படிமுறை - 01 பின்னணிப்பாடல் ஒன்றைப் பாடல், செவிமடுத்தல்

(3 நிமிடம்)

படிமுறை - 02

- வகுப்பை சிறு 04 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- கடதாசிப் பட்டிகள் ஒரு கட்டு வீதம் ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் கொடுத்து ஒரு பாயை இளைக்க அறிவுறுத்தவும்.
- அந்தப் பாயில் ஒரு பூ வரைந்து வர்ணம் தீட்ட அறிவுறுத்தவும்.
- தயாரிப்பை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும் அதனைப் பாராட்டவும்.
- குழுக்களினால் இளைக்கப்பட்ட பாயிலிருந்து எதிர்பாராத வகையில் 3 - 4 பட்டிகளை இழுத்து அப்புறப்படத்தியதன் பின்னர் மீண்டும் மற்றவர்களுக்குக் காட்டி. அவர்களின் கருத்தை கேட்டறியவும். (10 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 03 கலந்துரையாடல்.

- பாட்டில் குறிப்பிடுகின்ற வயதெல்லையை புரிந்துகொண்டு கீழே உள்ள தகவல்களை கலந்துரையாடவும்.
- இயல்பு மற்றும் நிகழ்கின்ற மாற்றங்களின் தொடருக்கமைய இளமைப்பருவத்தை 3 பருவங்களாக பிரிக்கலாம் என.
  - 01. 10 - 13 வயது புது இளமைப்பருவம்.
  - 02. 14 - 16 வயது மத்திய இளமைப்பருவம்
  - 03. 17 - 19 வயது பின் இளமைப்பருவம்

➤ இளமைப்பருவம் சம்பந்தமாக உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் வரைவிலக்கணம்

- 01. இளமைப்பருவம் 10 - 19 வயது.
- 02 வாலிபம் 15 - 24 வயது

(வாலிப கணக்கெடுப்பு 15 - 24)

- நல்லொழுக்கம் மற்றும் பெறுமதி ஆகிய இரண்டும் இணைத்தே பாய் இளைக்கப்பட்டுள்ளது எனவும், (இரு வகையான நிறப்பட்டிகளையும் நல்லொழுக்கம் மற்றும் பெறுமதி என கருதுதல்)
- பூ என்பது ஒட்டுமொத்தமான இளமைப்பருவம் எனின் அதனைப் பாதுகாக்க வேண்டியதன் அவசியம்.
- நல்லொழுக்கம் மற்றும் பெறுதியைப் பாதுகாப்பது இளமைப்பருவத்தை சிறப்பாக்க உதவும் என.
- பெற்றோர்கள் / ஆசிரியர்கள்/ இளைஞர், யுவதிகள் நல்லொழுக்கமும் அதன் முக்கியத்துவத்தை பேணுவதன் முக்கியத்துவத்தினை வலியுறுத்தல். (07 நிமிடம்)

படிமுறை - 04

- உருவத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளவாறு ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒவ்வொரு டிமைன் கடதாசி வீதம் கொடுக்கவும்.
- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் 20 தொகுதி கொண்ட அட்டைகளும் பேனாக்களும் வழங்கப்பட வேண்டும்
- இளமைப் பருவத்தில் ஆண் மற்றும் பெண் பிள்ளைகளின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஒரு அட்டையில் ஒன்று வீதம் எழுதி குறித்த கூட்டில் ஒட்டுமாறு ஆலோசனை கூறவும். (10 நிமிடம்)

படிமுறை - 05

- ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் தமது அறிக்கைகளை சமர்ப்பிக்க சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- குழுக்களின் கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளல் (10 நிமிடம்)

❖ படிமுறை 4 க்கு உரித்தாகின்ற இளமைப்பருவத்தில் நிகழ்கின்ற உடலியல் மாற்றங்களை டிமைன் கடதாசியில் அல்லது Transparency இல் குறிக்கவும்.

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| 01. இடுப்பு பருமானாதல்.                 | 11. இலிங்கஉறுப்பைச் சூழஉரோமம் வளர்தல் |
| 02. நெஞ்சில் உரோமம் வளருதல்.            | 12. மார்பகம் முன்பக்கம் வளர்தல்       |
| 03. புயம் பருமானாதல்                    | 13. உடல் வளர்ச்சி வேகமாகுதல்          |
| 04. தோல் அழகாதல்                        | 14. குரல் வலிமையாதல்                  |
| 05. உயரமும் நிறையும் அதிகரித்தல்.       | 15. வெளி இலிங்க அங்கங்கள் பெரிதாகுதல் |
| 06. முகத்தில் மீசை முளைத்தல்.           | 16. விந்து வெளியாகுதல்                |
| 07. மார்பு பருமனடைதல்.                  | 17. மாதவிடாய் ஏற்படல்                 |
| 08. தசை வளர்தல்.                        |                                       |
| 09. கம்புக் கட்டில் உரோமம் வளர்தல்.     |                                       |
| 10. பின்புறத்தில் கொழுப்பு அதிகரித்தல். |                                       |

❖ டிமைன் கடதாசியில் மேலே குறிப்பிட்ட 17 விடயங்களையும் கீழே குறிப்பிடப்படுகின்றவாறு குறிக்கவும்.

இளமைப் பருவத்தில் நிகழும் உடல் மாற்றங்கள்.	
பெண்	ஆண்
1. இடுப்புப் பகுதி விரிவடைதல்	2. நெஞ்சில் உரோமம் வளருதல்.
4. தோல் அழகாதல்	3. புயம் பருமானாதல்
7. மார்பு பருமனடைதல்	6. முகத்தில் மீசை முளைத்தல்.
10. பின்புறத்தில் கொழுப்பு அதிகரித்தல்	8. தசை வளர்தல்.
17. மாதவிடாய் ஏற்படல்	12. மார்பகம் முன்பக்கம் வளர்தல்
	14. குரல் வலிமையாதல்
	16. விந்து வெளியாகுதல்
பொதுவானவை	
05 உடல் நிறை, உயரம் அதிகமாதல்	
09. கம்புக் கட்டுப் பகுதியில் உரோமம் அதிகமாதல்	
11. இலிங்க உறுப்புக்களில் உரோமம் அதிகமாதல்.	
13. உடல் வளர்ச்சி வேகமாகுதல்	
15. வெளியே இருக்கும் இருக்கும் இலிங்க உறுப்புக்கள் பெரிதாகுதல்	



- மாணவர்கள் சமர்ப்பித்த விபரங்களை மேலே கொடுக்கப்பட்ட வகையீட்டின் அடிப்படையில் ஒப்பிட்டு விளங்கப்படுத்தவும்.
- ஆண்/ பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உருவப்படங்களின் உதவியைக் கொண்டு இரண்டாம் கட்ட பாலியல் அறிகுறிகள் வெளிப்படும் போது இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்களை விளங்கப்படுத்தவும்.
- யௌவனப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள் உடல் ஹோமோன்களின் தொழிற்பாட்டினாலேயே நடைபெறுகின்றன என்பதை நிரூபிக்கும் பொருட்டு பாலியல் ஹோமோன் சுரப்பிகளை காண்பிக்கின்ற உருவப்படங்களை உபயோகித்தல்.
- கீழே குறிப்பிடுகின்றவாறு ஹோமோன் தொழிற்பாடுகளை விளக்கவும்.
  - பெண் பிள்ளைகளின் 11-12 ஆம் வயதில்
  - ஆண் பிள்ளைகளின் 13-14 ஆம் வயதில்
- பிடியரிடி சுரப்பியில் உற்பத்தியாகின்ற ஹோமோன்களால் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் இடைநிலை பால் வித்தியாசம் ஏற்படுகின்றது.
  - பெண் பிள்ளைகளின் சூழகத்தில் உள்ள சூழகம் முதிர்வடைகின்றமை.
  - இதனால் மாதவிடாய் வட்டம் ஆரம்பமாகின்றமை.
  - ஆண் பிள்ளையின் சுக்கில சுரப்பியில் விந்து உற்பத்தியாக தொடங்குகின்றமை.

(இதன் பொருட்டு பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஈஸ்ரஜன் மற்றும் பரதெஸ்திரோன் ஹோமோனும் ஆண் பிள்ளைகளுக்கு தெஸ்தெஸ்திரோன் ஹோமோனும் அவசியமாகும்).

- பருவமடைவது இயற்கை நிகழ்வு என்றும் அது அத்தியாவசியமான உயிரியல் பரிமாற்றம் என்றும்.
- பெண் பிள்ளைகளின் யௌவனப்பருவத்தில் கர்பமடைய இடம் உண்டு ஆனால் இப்பருவத்தில் உடல், உள, இனப்பெருக்க வளர்ச்சி போதுமானவையற்றவையால் பிறக்கும் குழந்தை இடை குறைந்ததாகவோ, முளை வளர்ச்சி குன்றியதாகவோ அல்லது தவறிய போகவும், சிசு மறணம் அல்லது தாய் மரணம் ஏற்படவும் இடம் உண்டு

(15 நிமிடங்கள்)

#### செயற்பாடு 4.2

விஷேடமான நோக்கம்.

- கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள மற்றும் சமூக மாற்றங்களுக்கேற்ப தமது செயற்பாடுகளைத் திட்டமிடுதல்.

நேரம் : 75 நிமிடங்கள்.

தரரீதியான உள்ளீடுகள்.

- பூப்பெய்தல் குறித்து காந்தியின் தினப்பதிவேடு குறிப்புக்களை, ட்ரான்ஸ்பேரன்சியாக அல்லது பெரிய சுவரொட்டியாக அல்லது multimedias slide ஆக.
- பின்னிணைப்பு 2:1 உரிய 4 நிகழ்வுகள் அடங்கிய பிரதிகள் ஒரு குழுவுக்கு 4 வீதம்.
- டிமைன் கடதாசி, அடையாளமிடும் பேனை / வர்ண பென்சில்கள்.

கீழே தரப்பட்டுள்ளவை காந்தி என்னும் சிறுமி, 4ம், 8ம் வகுப்புகளில் தினக்குறிப்பில் எழுதிய இரு குறிப்புக்களாகும். அதை சகல மாணவர்களும் வாசிக்கும் வகையில் காட்சிப்படுத்தவும்.

4ஆம் வகுப்பில்  
அப்பா வேலை விட்டு வரும் வரை நான் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இன்று அப்பா வருவதற்குத் தாமதமாகும் அதனால் நான் துக்கமாகவுள்ளேன். பாடசாலை விட்டு வரும் போது சாமினியும் சுனிமல் ஆகிய இருவருடன் வெரலிக்காய் சாப்பிட்டேன். பின்னேரம் நாங்கள் மூவரும் ஒரு விளையாட்டு வீடொன்றைக் கட்டினோம். அதன்பிறகும் அம்மா கூப்பிடும் வரை விளையாடினோம்.

8ஆம் வகுப்பில்  
இன்று பாடசாலை நாளாகும். நான் சாமினி வரும்வரைக் காத்திருந்தேன் அவள் சற்றுத் தாமதமாகி வந்தாள். காரணம் என்னவென்று கேட்ட போது ஆடைகளை அயன் பண்ணியதாகக் கூறினாள். அவள் என்னைப் போன்று உடைகளை ஒழுங்காக அணிவாள். சுனிமல் அடங்கிய குழு இன்றும் பாடசாலைக்கு மணி அடிக்கும் வேளையிலேயே சமூகமளித்தது. அவர்கள் மற்றைய வகுப்பு மாணவர்களுடன் சண்டை பிடிப்பார்கள். சாறுணி எனக்கு வழங்கிய அமிர்கானுடைய உருவப்படத்தை எனது அறையில் ஒட்டினேன்.

மேலே கூறப்பட்ட குறிப்புக்களில் காந்தியுடையதும் அவளது நண்பர்களினதும் உள மற்றும் சமூக வேறுபாடுகளுக்கான காரணங்களை மாணவர்களிடமிருந்து கேட்டறியவும்.

மாணவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் மீளாய்வொன்றினை மேற்கொள்ளவும்.

வயதுக்கேற்ப நிகழ்பவை

- ❖ உடல் மாற்றத்துடன் எண்ணங்களும் செயற்பாடுகளும் மாற்றமடைகின்றமை.
- ❖ பால் வித்தியாசத்துக்கேற்ப ஆண் பெண் இரு பாலாரும் இடையே செயற்பாடுகளில் வித்தியாசங்கள் ஏற்படுகின்றமை.
- ❖ வயது போகப் போக மனஉணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தும் பண்பு வளர்கின்றமை.
- ❖ சமூகக் கோட்பாடுகளுக்கு ஏற்ப தனது எண்ணங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றமை

(10 நிமிடம்)

- ❖ எல்லாக் குழுக்களையும் சிறு நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- ❖ 2:1 பின்னிணைப்புக்கு உரித்தான நான்கு நிகழ்வுகளையும் 04 குழுக்களுக்கும் பொறுப்பளிக்கவும்.
- ❖ கீழே உள்ள செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தவும்.

உங்களது குழுவுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள நிகழ்வுகளின் பிரதான கதாநாயகன் நீங்கள் எனக் கருதி .

01. இது தொடர்பாக நீங்கள் எடுக்கவிருக்கும் தீர்மானத்தை எழுதுக.
02. உங்களது தீர்மானங்களுக்கான காரணங்களை சமர்ப்பிக்கவும்.
03. நீங்கள் இத்தீர்மானங்களை ஏற்றுக் கொள்வீர்களேயானால் அதன் பின்பு நடைபெறுபவைகளை நிரற்படுத்துக.

(15 நிமிடங்கள்)



படிமுறை - 03

குழுக்களினால் அவர்களது அறிக்கைகளை சமர்ப்பிக்க சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கவும்.

ஒவ்வொரு அறிக்கை சமர்ப்பிக்கப்பட்டதன் பின்னர் அக்குழுவின் வேறு கருத்துக்கள் அடுத்த குழுக்களின் கருத்துக்களை முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவும். (20 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 04

- ❖ ஒவ்வொரு மாணவருக்கும் கீழே உள்ள அட்டவணையில் ஒரு பிரதி வீதம் கொடுக்கம்.
  - ❖ மஞ்சள், பச்சை, சிவப்பு நிற சுட்டிகளைப் பயன்படுத்தி தமது விருப்பத்தினை அட்டவணையில் குறித்துக்கொள்வதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- அட்டவணைகளை சேகரித்து பரிசீலனை செய்யவும்.

நெருக்கமானவர்கள்	சிறுவர் பருவம்	இளமைப் பருவம்
பெற்றோர்,		
ஆசிரியர்கள்		
நண்பர்கள்		

பச்சை - மிகவும் விருப்பம்

மஞ்சள் - ஓரளவு விருப்பம்

சிவப்பு - குறைவாக விருப்பம்

(5 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 05

மீளாய்வு

(25 நிமிடங்கள்)

கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களைப் பெறும் வரையில், மாணவர்களுடன் பொருத்தமான முறையில் கலந்தாலோசிக்கவும்.

- யௌவனப் பருவத்தில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்கும் போது தனக்குள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஆளுமைப் பண்புகள் தொடர்பான கவனம்.
- வெளியாட்களைப் போன்று தனது நெருங்கியவர்களிடமிருந்தும் அப்படியான சவால்கள் வரும் என.
- எவ்விடயத்தையும் விமர்சன ரீதியில் நோக்கும் சிந்தனை, இடத்திற்கு ஏற்ற நடத்தை, தான் தொடர்பாக பெற்றோர்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப தனக்கேயுரிய நன்னடத்தைகளுடன் செயற்படுவதன் முக்கியத்துவம்.
- உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்திக்கொள்வது கலாச்சார ரீதியில் கட்டாயமானதுடன் மற்றும் மார்க்க அறிவுறைகளுக்கேற்ப சுய ஆளுமையொன்றினை வளர்த்துக்கொள்வதன் முக்கியத்துவம்.
- பது இளமைப்பருவத்தில் அநுபவங்களை நோக்கும் முறை சிறுவர் மற்றும் பிள்ளைப் பருவத்தினை விட வித்தியாசமாக அமைகின்றமை.
- பரிணாம மாற்றம் உள் செயற்பாடுகளின் மாற்றங்களுக்கு இனப்பெருக்க, ஓமோன்களின் தாக்கம் (ஈஸ்தெஸ்திதேரான், ஈஸ்டிரஜன், புரதெஸ்தெஸ்திரோன்)
- பெற்றோர்கள், வயதானவர்கள், ஆசிரியர்களின் தலையீடுகள் தொடர்பான விரோதம். உதாரணமாக உடைகளைத் தெரிந்தெடுத்தல், பிரயாணம் செய்வதற்கு பெற்றோர்களிடமிருந்து சுதந்திரம் பெறுவதற்கான விருப்பம்.
- பிள்ளைப்பருவத்தில் ஆசிரியர்களுக்கு உரித்தான இடத்தை இளமைப்பருவத்தில் நண்பர்களுக்கு வழங்குதல்
- சிறு பிராயத்தில் மிகவும் விருப்பமான கதாநாயகர்களாக பெற்றோர்கள், ஆசிரியர் நெருக்கமான மூத்தவர்களாக இருந்தாலும் இளமைப் பருவத்தில் அவ்விடத்தினை சமூகத்தில் பிரபல்யமான நடிகர், நடிகைகள், விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றார் கைபற்றிக்கொள்வர்



- இளமைப் பருவத்தில் பெண் பிள்ளைகள் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள். நிதானமற்றவர்கள். அதனால் ஏற்படும் தீங்கு அல்லது விளைவுகளை விளங்கப்படுத்த வேண்டும்.
- இளமைப் பருவத்தில் ஆண் பிள்ளைகள் நிதானமற்றவர்கள், குழப்பமடைபவர்கள், அவசரக்காரர்கள். இவைகளினால் ஏற்படும் தீங்குகளை விளங்க வேண்டும்.
- எதிர்பாலார் மீதான கவர்ச்சியினால் ஏற்படும் அபாயங்கள்
- அழகு மற்றும் உணர்வுகளை பேணிகொள்வதற்கு கூடிய கரிசனை.
- அடுத்தவர்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் முறையற்ற பயன்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல்
- தனது, தனது குடும்பத்தவர்களுடன் நெருக்கமாக பழகுவவர்களின் நலனுக்காக இளமைப் பருவத்தை நல்ல வழியில் உபயோகிப்பதற்கான வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்.
- வயதில் மூத்தவர்களின் உபதேசம் மற்றும் தீர்மானங்கள் தொடர்பாக பொறுமையுடன் செயற்படுகின்ற மத்திய நிலையில் இருப்பதன் முக்கியத்துவம்..

இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் உடல், உள உணர்வுகள் மற்றும் நடத்தைகளின் வேறுபாடுகள்.

- ❖ பல்வேறு விடயங்களைப் பரீட்சிப்பதற்கான விருப்பம்
  - ஆண் பிள்ளைகள் சிறியதாக வளரும் தனது மீசையைக் கத்தரித்து முகத்தின் வடிவத்தைப் பார்க்க முயற்சித்தல்.
  - ஆண் பெண் என வேறுபாடின்றி முடியை பல புதிய வடிவங்களில் சீவி முகத்தின் வடிவத்தை பார்த்தல்
- ❖ மற்றவர்களைப் பின்பற்றுவதற்கான விருப்பம்
  - தனது நண்பர்கள் அல்லது நண்பிகள் செய்கின்ற அல்லது கூறுகின்ற விடயங்களை தானும் செய்வதற்கு முயற்சி செய்தல்.
  - சில வேளைகளில் ஆசிரியர்கள், பிரபல்யமானவர்கள், நடிகர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் போன்றவர்களைப் பின்பற்றுவதற்கான விருப்பம்.
- ❖ சமூகத்தில் பிணைப்பை ஏற்படுத்த ஆசை ஏற்படல்.
  - பிரபல்யம் பெற்றவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த முயற்சித்தல். (நல்லவர்கள் அல்லது கெட்டவர்களாக இருக்கலாம்)
- ❖ ஆபத்தான செயற்பாடுகளுக்கு திடீரென முகம் கொடுக்க முயற்சித்தல்.
  - நன்மை அல்லது தீமை பற்றி கருதாமல் பிறருக்கு நன்மை செய்யும் பொருட்டு, எதையும் முகம் கொடுக்க முயற்சித்தல்.
  - தன்னுடைய நோக்கத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக எதையும் ஆராயாது ஆபத்தான செயற்பாடுகளுக்கு முகம் கொடுத்தல்.
- ❖ பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஆசை
  - தனது நண்பர்களின் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக முன்நின்று பேசவும் அவற்றுக்குத் தீர்வை பெற்றுக் கொடுக்க முயற்சித்தல்.
  - எந்த அமைப்புக்களுடனும் சேர்ந்து பதவி பொறுப்புக்களைப் பொறுப்பேற்பதற்கான விருப்பம்.
- ❖ ஆக்கத்தின்
  - பலவிதமான புதிய ஆக்கங்களை உருவாக்குதற்கு முன்வரலும் அவற்றை முன்வைத்தலும். (பாட்டு எழுதுதல், சித்திரம் வரைதல், புத்தகம் எழுதுதல், நாடகம் எழுதுதல் மற்றும் நடித்தல் அத்துடன் தொழில்நுட்பம் மற்றும் அறிவியல் விடயங்களாகவும் இருக்கலாம்)

- \* சவால்களுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கான விருப்பம்.
  - தமக்கு வழங்குகின்ற பொறுப்புக்களை நிறைவேற்ற பொறுப்பேற்றல்.
  - கடினமான பொறுப்பேனும் முன்னின்று ஏற்றுக் கொள்ளல்.
  - தமது நண்பன், நண்பிகளுக்காக எதிரிகளுடன் சண்டை பிடிக்கவும் முன்வரல்.

- \* கோஷ்டியாக செயற்படுவதற்கான ஆர்வம்.
  - சம வயதினருடன் பழகுவதற்கான விருப்பம்.
  - சமூக சேவையின் பொருட்டு குழுக்களாக முன்செல்ல விருப்பம்.

- \* தான் செய்யும் சகல செயற்பாடுகளும் மிகச் சரியானவை என நினைத்தல்.
  - தன்னால் எப்பிழையும் ஏற்படக்கூடாது என நினைத்து செயற்படல்.
  - மற்றவர்களும் எப்பிழையும் ஏற்படாமல் இருக்க வேண்டும் என நினைத்தல்.

- \* உணர்ச்சிவசப்படும் நிலை
  - அநீதிக்கு எதிராக செயற்படல்
  - தன்னுடைய குழுவைப் பாதுகாக்க சண்டை பிடிக்க முன்பாய்தல்.

\* \*ஆசிரியருக்கு

மீளாய்வின் போது இவை தொடர்பாகவும் சிந்திக்கவும்.

- ❖ எதையும் செய்து பார்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பத்தினால் விளையும் தீங்குகள் பற்றி உரையாடல்.
- ❖ குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனும், பெற்றோர்களுடனும் நட்புடன் கூடிய சூழலை வளர்த்துக்கொள்வதற்கான தேவையை உறுதிப்படுத்தல்.
- ❖ உயிராபத்து ஏற்படக்கூடிய பின்பற்றுதல்களிலிருந்து விலகிக் கொள்வதன் முக்கியத்துவம் பற்றி உறுதிப்படுத்தல்.
- ❖ துஷ்பிரயோக அமைப்புக்கள் மற்றும் தனிநபர்களுடனான கொடுக்கல் வாங்கல்களிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை உறுதிப்படுத்தல்.
- ❖ பொருத்தமற்ற மற்றும் பொய்ப் பிரசார ஊடகங்களுக்கு ஏமாறுவதால் விளையும் விபரீதங்களை விளக்குதல்.
- ❖ நிதானமின்மையால் ஏற்படக்கூடிய தீமைகளைப் பற்றி அறிவுறுத்தல்.

மதிப்பீடு :-

பொருத்தமான மதிப்பீடொன்றை மேற்கொள்ளவும்.

பின்னிணைப்பு 3:1



சம்பவம் -01.

மனோரின் வயது 16 ஆகும். பஸ்வண்டி மூலம் பாடசாலைக்கு செல்லும் அவள் உரிய நேரத்தில் சமூகமளிப்பாள். அவளது வகுப்பிலுள்ள சில நண்பிகள் கையடக்கத் தொலைபேசி பாவிப்பார்கள். அதனால் தனக்கும் ஒன்று கிடைத்தால் எவ்வளவு நல்லம் என நினைப்பாள். வீதியில் செல்லும் போது பல வகையான மக்கள் பாவிக்கின்ற வெவ்வேறு வகையிலான கையடக்கத் தொலைபேசிகளைக் கண்டால் ஆசையோடு பார்த்துக் கொண்டிருப்பாள். ஒவ்வொரு நாளும் பிரயாணம் செய்யும் போது ஒரு நடுத்தர வயதுடைய தொழில்புரிகின்ற பெண்மணியுடன் சிநேகிதம் ஏற்படுகிறது. மனோரியின் ஆசையை அவதானித்த அப்பெண்மணி தனது வீட்டில் மேலதிகமான தொலைபேசி உள்ளது உங்களுக்கு விருப்பமானால் பின்நேர வேளையில் வந்தால் தருவேன் எனக் கூறினாள்.

சம்பவம் -02

சிசிர ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை விட்டுச் செல்லும் போது அவரை விட வயது கூடிய ஒருவருடனும் சம வயதுடைய ஒரு நண்பனுடனும் வீடு செல்வார். ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள மேலதிகப் பணத்தை சேகரித்து கடலை அல்லது மிட்டாய் வாங்கி பங்கிட்டுச் சாப்பிடுவார்கள். சிசிரவை விட வயது கூடிய நண்பனான நாலகா சிசிரவை அவரது ஊரிலுள்ள நண்பர்களிடம் அறிமுகம் செய்து வைத்தார். நாலகா நண்பர்களுடன் இருக்கும் வேளையில் அவள் சாப்பிடும் மிட்டாயைப் பற்றி விபரிக்கிறார். நாலகாவின் நண்பர்கள் ஒருவரை மிட்டாய் சாப்பிடுவதெனவும் தானும் அவ்வகையான மிட்டாயை இரண்டு அல்லது பல தடவைகள் சாப்பிட்டு இருப்பதாகவும் நாலகா அறிவிக்கிறார். சில நாட்களின் பின் நாலகா சிசிரவைப் பாடசாலை முடிவடைய முன் சந்திக்கிறான். நாலகா சிசிரவை பாடசாலை விட்டுச் செல்லும் போது தனிமையாகச் செல்வோம் ஆகவே கொஞ்சம் பிந்தி செல்வோம் எனக்கூறினான். தான் அந்த மிட்டாய்களைக் கொண்டு வந்திருப்பதாகவும் வீடு செல்லும் போது அவைகளை சாப்பிட முடியும் எனக் கூறினான்.

சம்பவம்-03.

சானிதா பாடசாலையில் 11ஆம் வகுப்பில் கல்வி கற்று வருகிறாள். ஒவ்வொரு வாரஇறுதி தினங்களிலும் தனியார் டியூசன் வகுப்புகளுக்கு செல்வாள். சனி வகுப்பு முடிந்து பஸ் நிலையத்துக்கு வரும் அதே நேரத்தில் சமூகமளிக்கின்ற அமல் என்னும் நபர் தனியார் கம்பனி ஒன்றில் வேலை பார்த்து வருகின்றார். அவர் உயர் கல்வியையும் தொடர்கின்றார். சானிதா வகுப்பு முடிவடைந்து பஸ் தரிப்பு நிலையத்துக்கு வரும் போது அமலும் அங்கே வருவார். ஒவ்வொரு சனி, ஞாயிறு தினங்களிலும் சந்திப்பதால் அவர்கள் இருவரும் கதைக்கப் பழகிக் கொள்கின்றனர். சில வாரங்கள் கழிந்த பின்னர் அமல் சானிதாவைப் பார்த்து சானிதாவை விரும்புவதாகவும் அது பற்றிக் கூடுதலாகக் கதைக்க வேண்டும் எனவும் ஒரு தனிமையான சுதந்திரமான இடத்திற்கு செல்வோமா எனக் கேட்கிறார்

சம்பவம் -04.

லசந்த பரீட்சை எழுதிவிட்டு வீட்டில் இருக்கும் ஒரு நபர். தனிமையை போக்கும் பொருட்டு ஒவ்வொரு நாளும் கடற்கரை ஓரங்களில் சிறிது தூரத்துக்கு நடந்து செல்வது வழக்கம். அடிக்கடி அங்கு சென்று வருவதால் லசந்த ஒரு உல்லாசப்பிரயாணிகளின் வழிகாட்டி ஒருவருடன் நண்பனாகிறார். அவ்வழிகாட்டியான அவர் மிகவும் அன்பாகவும் மகிழ்ச்சிகரமாகவும் கதைப்பார். வெளிநாட்டு உல்லாசப்பிரயாணிகளைப் பற்றி மிகவும் நன்றாகவும் அவர்கள் மகிழ்ச்சியானவர்கள், நல்ல மனம் படைத்தவர்கள் எனப் போற்றிக் கொண்டே இருப்பார். ஒவ்வொரு நாளும் உல்லாசப் பிரயாணிகளைப் பற்றி கேட்டறிவதற்கு லசந்தவிற்கு மனதில் விருப்பம் ஏற்படுகிறது. வழிகாட்டியானவர் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அவர் சிகரட் புகைக்கும் போது புகை வட்டம் வட்டமாக மேலே செல்வதை லசந்த அவதானிக்கிறார். சில வேளைகளில் லசந்தவின் மனதில் தானும் ஒரு உல்லாசப் பிரயாணிகளின் வழிகாட்டியானால் நன்றாக இருக்கும் என நினைக்கிறார். ஒரு நாள் லசந்தவைப் பார்த்தது அவரது நண்பரான வழிகாட்டி இப்படிக் கூறுகிறார். நீங்கள் விரும்பினால் அங்கே பார் தனிமையாக இருக்கும் உல்லாசப் பிரயணிகளுடன் சிநேகிதமாக இருக்க சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்தித் தர முடியும் எனக் கூறினார். சிகரட் புகைப்பது மதுபானம் சிறிதளவு குடிப்பது போன்ற பழக்கங்கள் உல்லாசப்பிரயாணிகளுடன் பழகுவதற்கு மிகவும் பொருத்தமான செயல்களாகும்.

செயற்பாடு 4:3

விசேட நோக்கங்கள்.

- ❖ ஆண் பெண் சமூகநிலை, மனித பாலியல் நிலை மற்றும் வேறுபாடுகளில் உள்ள சமூக முக்கியத்துவத்தை விளக்குதல்.

நேரம் : 60 நிமிடங்கள்



தரரீதியான உள்ளீடுகள்.

செயற்பாடு 3இல் படிமுறை 01 க்கு உரித்தான உருப் பெருக்கி எழுதப்பட்ட நான்கு தகவல் தொகுதிகள்.

இணைப்பு 3.1

- வெவ்வேறு உடைகளை அணியும் சந்தர்ப்பங்களைக் காட்டும் படக் கட்டுக்கள் 04
- டிமைன் கடதாசி
- அடையாளமிடும் பேனை

படிமுறை – 01

இணைப்பு 3:1 இல் குறிப்பிட்ட கூற்றுக்கள் ஒரு சோடி வீதம் (தெளிவாக முடியுமான வகையில்) டிமைன் கடதாசி 04 இல் குறித்துக்கொண்டு வகுப்பறையில் 04 இடங்களில் வைக்கவும்.

மாணவர்கள் ஒவ்வொரு இடங்களுக்கும் சென்று அக்கூற்றுக்களை கற்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.

அவற்றிலிருந்து வெளிப்படுத்தும் கருத்துக்களை மாணவர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளவும்.

படிமுறை – 02

மீளாய்வு

(10 நிமிடங்கள்)

மேற்கூறப்பட்ட கூற்றுக்களில் ஆண், பெண் சமூகநிலைக்கேற்ப சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், வாலிபர்கள், முதியோர் விருப்பு வெறுப்புக்கள், நடத்தைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் மற்றும் பொறுப்புக்களில் வேறுபட்டவை என்பதைக் காண முடிகின்றமை.

பின்வருவனவற்றை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளல்.

1. மனித பாலியல் என்பது ஆண், பெண்களுக்கிடையில் இருக்கின்ற இனப்பெருக்க விருத்தி, பாலியல் எண்ணங்கள், பாலியல் செயற்பாடுகள் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்துடன் தொடர்புபடுகின்ற அனைத்துமாகும்.
2. ஒரு ஆண் மற்றும் ஒரு பெண்ணுக்கிடையில் இருக்கின்ற தோற்ற வேறுபாடுகள், நடத்தை முறைகள், திறமைகள், நினைக்கின்ற முறைகள், உணர்வுகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புக்கள் என்ற இவை அனைத்தையும் வெளியிடுகின்ற முறை மனித பாலியல் என்று கருதலாம்.
3. பாலியல் என்பது பாலியல் பழக்க வழக்கங்கள் அல்லது உடலுறவு மாத்திரமல்ல. மனிதன் ஒரு பால் மிருகம் என்பதால் சிறு பராயம் தொடக்கம் முதுமை வரை எமது வாழ்க்கையுடன் பின்னிப் பிணைந்த ஒரு நோக்காகும். ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவினரிடமிருந்தும் சமுதாயம் எதிர்பார்க்கின்ற எதிர்பார்ப்புகள் நடத்தைகள் மற்றும் பொறுப்புக்கள் பலவிதமானவை.
4. தாய்மை மற்றும் தந்தை நிலை அடைவதென்பது புனிதமான நிலையாகும். அது தற்செயல் நிகழ்வல்ல. வயதுவந்தோரின் அங்கீகாரத்துடன், மத ஒழுக்கங்கள் மற்றும் சட்டரீதியாக ஏற்படக்கூடிய நிகழ்வாக கருதுகின்ற சமூகத்தில் நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.
5. மனித பாலியலும் திருமணமும் மனிதகுலத்துக்கே உரிய அங்கங்களில் ஒன்றாகும்
  - திருமணம் என்பது மிகவும் நம்பிக்கையான மற்றும் நெருக்கமான இருவருக்கிடையில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கமான உணர்வுகளால் கட்டியெழுப்பப்படுகின்ற செயற்பாடாகும்
  - அது சிறந்த குழந்தைப் பரம்பரை ஒன்றை உருவாக்குவதற்கான அறிவியல் தேவைப்பாடாகும்.

- அதில் மகிழ்ச்சி, திருப்தி மற்றும் சந்தோசத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான இயலுமை போன்று, உணர்வுகளை சிறந்த முறையில் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளாமையால் கவலை, எதிர்பார்ப்புகள் உடைதல், வாழ்க்கையில் தோல்வி போன்ற நிலைகளும் ஏற்படலாம்.

6. இளமைப்பருவத்தில் பல நடவடிக்கைகளை குழுக்களாக ஒன்றிணைந்து செயற்படுத்துவது பாலியலை வெளிக்காட்டுவதாகும்.

(இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குவதால் ஆவல் மற்றும் ஏற்படுகின்ற ஆசைகளை வாழ்க்கையின் ஈடேற்றத்துக்கு பயன்படுத்துவதற்கு பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.)

உதாரணம் : விளையாட்டு, கலை ஆக்கங்கள் மற்றும் சமூக சேவை நடவடிக்கைகள்

ஆசிரியரின் அறிவுக்கு மட்டும்.

7. கீழே காணப்படுகின்ற வகையிலான சந்தர்ப்பங்களில் பங்கேற்காத மாணவர்கள் பல்வேறு முறைகேடுகளில் ஈடுபடலாம்.

- இளைஞர் பராயத்தில் ஏற்படும் சண்டை.
- தற்கொலை செய்து கொள்ளல்.
- துன்புறுத்தல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல்
- பெண் துஷ்பிரயோகம் / ஆண் துஷ்பிரயோகம்

இவ்வாறான வங்குரோத்து நிலையால் மாணவர்களின் உளசமநிலை தவிடுபொடியாகும். இதன் விளைவாக தற்கொலை செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளும் ஏற்படலாம். இது நடைபெறாமல் பாதுகாத்து அவர்களின் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்குவது ஆசிரியர்களினதும், வயது வந்தவர்களினதும் கடமையாகும்.

ஆண்- பெண் சமூக நிலை.

ஆண்- பெண் சமூகநிலை என்பது சமூகமானது , நீதி அல்லது கலாச்சாரத்தின் மூலம் ஒரு ஆணின் அல்லது பெண்ணின் பொறுப்பு அல்லது நடத்தையைத் தீர்மானிப்பதாகும். இது சில நாடுகளின் சட்டயாப்பிலும் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது.

செயற்பாடுகளில் முன்வைக்கும் காரணங்களின் உதவியைக் கொண்டு விபரிக்குக.

- ஆண்- பெண் என செய்கைகளை வேறுபடுத்தி பொறுப்புக்கொடுப்பது பொருத்தமில்லை என
- இவை சில நாடுகளில் சட்டத்தின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.  
உதாரணம் பெண் தோட்டத் தொழிலாளியின் நாட் சம்பளம் ஆண் தோட்டத் தொழிலாளிகளை விடக் குறைவாகும்.
- பரீட்சைகளுக்கு அமர்தல், அரச அல்லது தனியார் நிறுவனங்களில் தொழில் வழங்கும் போது அல்லது பாடசாலைக்கு அனுமதிபெறும் போது ஆண் பெண் வேறுபாட்டைக் கருத்திற்கொள்வதில்லை
- குடும்பத்தினரிடையே அங்கத்தவர்களுக்கு ( ஆண்- பெண்) இரு பாலாருக்கும் கௌரவம் உயர்ந்த மட்டத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும் என்பதும்

பாலியல் நெகிழ்வுத்தன்மை

பாலியல் நெகிழ்வுத்தன்மை என்பது ஒருவர் பாலியல் நடத்தைக்கான இசைவாக்கத்தைக் காட்டுதல்

01. தனக்கு எதிர்பாலாருடன் - எதிர்பால் பாலியல்



02. தனக்கு சமனான பாலாருடன் - ஓரினச்சேர்க்கை

03. ஓரினச்சேர்க்கை மற்றும் எதிர்பால் சேர்க்கை - பல்லினச் சேர்க்கை.

- ❖ எதிர்பாலாருடனான ஆண்- பெண் இணைவு ஒரு சட்டரீதியாக அமைந்தால் மட்டுமே சமூகத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது.
- ❖ பாடசாலை மாணவர்கள் சட்டப்படி திருமணம் செய்ய முடியாது.
- ❖ ஓரினத் திருமணம் இலங்கை அரசாங்கத்தால் சமூகத் துஷ்பிரயோகமாக கருதப்படுகின்றது.

சுய திருப்தி

சுய திருப்தி என்பது தானே தனது பாலியல் உறுப்புக்களை ஸ்பர்சம் செய்து திருப்தியடைதலாகும்.

கனவில் விந்து வெளியேறல்.

ஆண் பிள்ளைகள் பருவமடைந்த பின் சில வேளைகளில் நித்திரையின் போது விந்து வெளியேறல். இது ஒரு அசாதாரண நிகழ்வோ அல்லது உடல் நோயோ அல்ல.

மதிப்பீடு:-

பொருத்தமான கேள்விகளைக் கேட்டு அவற்றை விளங்கிக் கொண்டார்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

(15 நிமிடங்கள்)

செயற்பாடு- 03.

மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.

கீழே தரப்பட்டுள்ள ஒப்பளவுகளுக்கு ஏற்ப தெரிவு செய்யப்பட்ட ஆடைகள் தொடர்பாக படங்கள் அல்லது சித்திர கட்டு ஒன்றினை 05 மாணவர் குழுவுக்களுக்கு கொடுத்தல்.

01. பலவகையான ஆடைகள் பல இனத்தவர்களுக்குரியவர்கள்.

02. பனிக்கட்டி / ஐஸ் சூலழ் அல்லது அதனுடன் தொடர்பான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுபவர்கள்

03. கோடை காலங்களில் கடற்கரை ஒன்றில் ஆண் பெண் காட்சி..

04. சட்டை, சேட், நீண்ட காற்சட்டை, அரைச்சட்டை உடைகள் அணிந்து காரியாலயங்கள், தொழிற்சாலை ஊழியர்களில் ஒரு பிரிவு.

05. தொலைக்காட்சி / செய்தித்தாள் / சுவரொட்டி விளம்பரங்களில் உபயோகிக்கும் ஆண் / பெண் படங்கள்.

பின்னர் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள படக்கட்டுக்களை அவதானிக்குமாறு வேண்டவும்.

ஒவ்வொரு படத்திலும் உள்ள உடைகளின் வேறுபாடுகளுக்கான காரணங்களை முன்வைக்குமாறு கூறவும்.

தொலைக்காட்சி/பத்திரிகை வியாபார விளம்பரங்களில் பாவிக்கின்ற பெண்/ஆண் படங்கள் நாகரீகம்மிக்க சமூகமொன்றுக்கு எந்தளவு பொருந்தும் என கலந்துரையாடுமாறு மாணவர்களை பணிக்கவும்.



பின்னர் ஒவ்வொரு குழுக்களின் தலைவர்களுக்கும் அவற்றை முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும். ஒரு குழு முன்வைத்ததன் பின்னர் அடுத்த மூன்று குழுக்களின் மாணவர்களுக்கு தமது கருத்துக்களை முன்வைக்க சந்தர்ப்பம் வழங்கவும். பின்னர் கீழே காணப்படுகின்ற விடயங்களின் ஒத்துழைப்புடன் மாணவர்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்கவும்.

(10 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 04

குழு முன்வைப்புகளுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்

(10 நிமிடங்கள்)

படிமுறை - 05

மீளாய்வுசெய்தல்

- கலாச்சாரம், நாடு, காலநிலை வலயம், தொழில், பலவகையான விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையிலேயே உடைகள் தீர்மானிக்க முடிகின்றமை.
- ஒவ்வொருவருக்கும் தான் விரும்பிய ஆடைகளை அணிவதற்கு உரிமை உண்டு ஆனால் அடுத்தவர்களின் உணர்வுகளை தூண்டாத வண்ணம் அத்தெரிவினை மேற்கொள்வது சமூகத்தின் பொறுப்பாக உள்ளமை.
- அணியும் ஆடைகளைக் கொண்டு ஒரு ஆணை / பெண்ணை கணிக்க முடியாது என்பது.
- ஒவ்வொரு பெண்மணிக்கும் உயர்நிலை அந்தஸ்த்து உள்ளது என்றும், அவர்களைக் காணும் போது ஒரு தாய் அல்லது சகோதரியைப் போல கருதுகின்ற மனப்போக்கு வளர்க்கப்பட வேண்டியமை.
- அதேபோல் ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் உயர்நிலை அந்தஸ்த்து உள்ளது எனவும் அவர்களைக் காணும் போது ஒரு தகப்பன் அல்லது சகோதரர் போல கருதுகின்ற மனப்போக்கு வளர்க்கப்பட வேண்டியமை.
- வர்த்தக விளம்பரங்களில் பெண்களின் உடை, பெண்களின் உருவம், அரை நிர்வாணம் மற்றும் பாலியல் போன்றன அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுவது தொடர்பாக விமர்சன ரீதியான சிந்தனை ஒன்றை வளர்த்துக்கொள்வது சமூகத்தின் தேவையாக இருக்கின்றமை.
- அதே போல் ஆண்களின் உருவம், அரை நிர்வாணம், உருவப்படம் போன்றவற்றை வர்த்தக விளம்பரங்களை உபயோகிக்கப்படுவது தொடர்பாக விமர்சன ரீதியான சிந்தனை ஒன்றை வளர்த்துக்கொள்வது சமூகத்தின் தேவையாக இருக்கின்றமை  
உதாரணம்:- வாசனைப் பொருட்கள், சவர்க்காரம், வாகனங்கள், டயர் உட்பட்ட விளம்பரங்கள்.
- நவீன பரம்பரையில் பெண்கள் ஆண்களின் ஆடைகளான (நீண்ட கால்சட்டை, கமிசை) அணிவது பற்றி நடுநிலையாக நின்று சிந்திக்க வேண்டியதன் தேவைப்பாடு.

## செயலமர்வு 05

தொனிப்பொருள் : போஷாக்கு மற்றும் உடற்பயிற்சி.

### 5.1 போஷாக்கு

தேர்ச்சிமட்டம் : ஆரோக்கியமான சுறுசுறுப்பான பிள்ளைப் பரம்பரை ஒன்றை வளர்த்தெடுத்தல்.

03. விஷேட நோக்கங்கள்:-

5:1::1- உணவிலுள்ள பதார்த்தங்களை ஒழுங்கு முறையில் வரிசைப்படுத்துவர்.

5:1:2- போசனை மட்டங்களை மதிப்பீடு செய்வர்.

5:1:3- ஆரோக்கியமுள்ள / ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைப் பிரித்தெடுப்பர்

5:1:4- உணவு உட்கொள்ளும் அளவும் போசாக்கு பெறுமானம் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.

5:1:5- போசாக்கிலுள்ள பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்வர்.

5:1:6- விளம்பரங்களையும் அவற்றின் காரணங்களையும் புரிந்து கொள்வர்.

5:1:7- நீரின் அவசியம் பற்றியும் பாதுகாப்பது பற்றியும் நன்கு அறிவர்.

5:1:8- தேகப்பயிற்சியின் அவசியம் பற்றி அறிந்து கொள்வர்.

5:1:9- முதலுதவியைப் பற்றி,நடைமுறை ரீதியாக அறிந்து கொள்வர்.

5:1:10-வாழ்க்கை வட்டத்தில் விசேட சந்தர்ப்பங்களில் தேவைப்படும் போசாக்கு பற்றி அறிந்து கொள்வர்.

05:2 செயற்பாடு:- போசாக்கு மட்டத்தைக் கண்டறிதல்.

### 1.1 உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள்-

போஷாக்கு மட்டம் தொடர்பாக தரவுகளை ஒன்று சேர்த்தலும் போஷாக்கு தொடர்பாக அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டு உணவுப் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்வர்

1:2 காலம் :- 40 நிமிடங்கள்.

1.3 தேவையான பொருட்கள் :-

தரவுகள்/குறிப்புகள்/பத்திரங்கள்/சுவரொட்டிகள்

அளவிடல் பட்டி/பாரம் நிறுக்கும் தராசு/வயதுக்கேற்ற உயரம் உயரத்துக்கேற்ற உடல் நிறை அட்டவணை சிறுவன்/சிறுமி, டிமைன்கடதாசிகள் சில, போசாக்கு பற்றிய

1:4- முறையியல்

பிரவேசம் -. வகுப்பில் உயர்ந்தவர்/கட்டையானவர்கள்/மெலிந்தவர்/ கொழுத்தவர்கள் இருப்பதாக உருவப்படங்களை வரைந்து காட்டுவதன் மூலம் பாடத்தை ஆரம்பித்தல்.

1. உயரத்தை அளப்பதற்கு ஓரிடத்தைத் தெரிவு செய்தல்.

சகல மாணவர்களினதும் உயரத்தை அளக்கும் போது பின்தலை, முதுகு, பின்பக்கம், கெண்டைக்காலின் பின்பக்கம் போன்றவை அளக்கும் சுவரில் படும்படி இருத்தல் வேண்டும். கைகளை விரித்து வைத்து முகத்தை நேரே வைத்து உயரத்தை அளக்க வேண்டும்.



உபகரணங்கள் : சுவரில் பொருத்தப்பட்ட அளவீட்டு மானியொன்றை உபயோகித்து உயரத்தை அளவிட்டுக்கொள்ளலாம்.

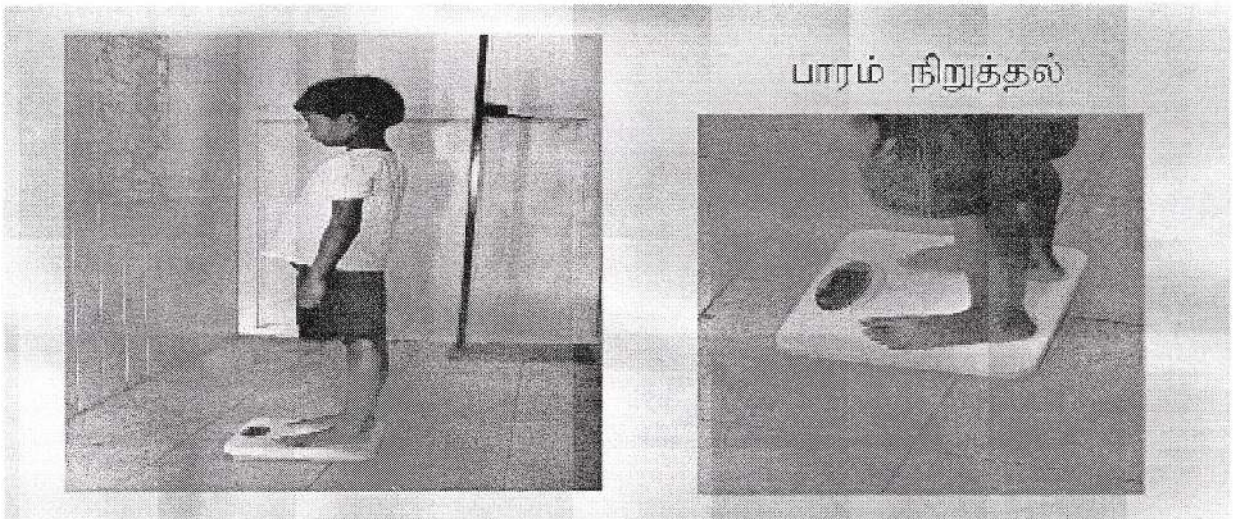
முறைமை :

- ❖ காலணிகளை அகற்றவும்.
- ❖ தொப்பிகள், கொண்டைப்பின் போன்றவற்றை அகற்றிவிட்டு தலையின் உச்சியை அளவிடுவதற்கு இலகுவாகும் வகையில் தயாராகவும்.
- ❖ சுவரில் தொங்கவிடப்பட்டுள்ள பட்டியில் உடல்தொடும் வண்ணம் நிற்கச்செய்யவும். அப்போது பிள்ளையின் கரண்டைக்கால், கெண்டைக்கால், பின்புறம், முதுகு மற்றும் தலையின் பின்புறம் ஆகியவை தொடும்வண்ணம் நின்று நேராக முன்னால் பார்ப்பதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- ❖ வேறு ஒருவரால் அடிமட்டம் அல்லது பலகைத்துண்டொன்றை தலையின் மேல் (தலையில்படும் வண்ணம்) வைத்து உயரத்தை அளந்து குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ உயரத்தை CM இல் குறித்துக் கொள்ளுங்கள்.

பிழையின்றி அளப்பதற்கு காட்டப்பட்டுள்ளவாறு சுவரில் படுதல் வேண்டும்	உயரத்தை படத்தில் பின்வருவன
(1) குதிகால்	
(2) கெண்டைக் கால்	
(3) பின்புறம்	
(4) நடுமுதுகு	
(5) தலையின் பின்பக்கம்	
(6) நேராகப் பார்த்தல்	

02. சகல மாணவர்களதும் நிறையை அளப்பதற்கு தராசு பூச்சியத்தில் இருக்கிறதா எனப் பார்க்கவும். பாதணிகளை அகற்றிய பின் தராசின் மேல் சுதந்திரமாக நிற்கவைத்து நிறையை குறித்துக்கொள்ளவும்.

பாரம் நிறுத்தல்





உபகரணம்

: ஒரு தராசு

- ❖ பாதணிகளை அகற்றவும், சட்டைப்பைகளில் உள்ள அனைத்தையும் அகற்றவும்.
- ❖ பாரமற்ற ஆடைகளை அணிந்து நிறையை அளவிட வேண்டும்..
- ❖ பாடசாலை ஆடைகள் தவிர்ந்த மேலாடைகளை அகற்றவும்.
- ❖ தராசிலுள்ள காட்டி பூச்சியத்தில் இருப்பது தெளிவாக உள்ளதா என அவதானித்தல்.
- ❖ தராசின் மேல் ஏறி, நேராக நிற்கவும். இரண்டு கைகளையும் கீழ்நோக்கி விட்டு உடலை மென்மையாக வைக்கவும்.
- ❖ உடல் எதிலும் தொடாத வண்ணம் இருக்கவேண்டும் என்பதுடன், தலை நேரே முன்னால் பார்க்க வேண்டும்..
- ❖ நிறையை இன்னும் ஒருவரிடம் கூறி அறிந்து கொள்ளவும்.
- ❖ நிறைகள் கிலோகிராம்களில் குறித்துக்கொள்ளவும்.

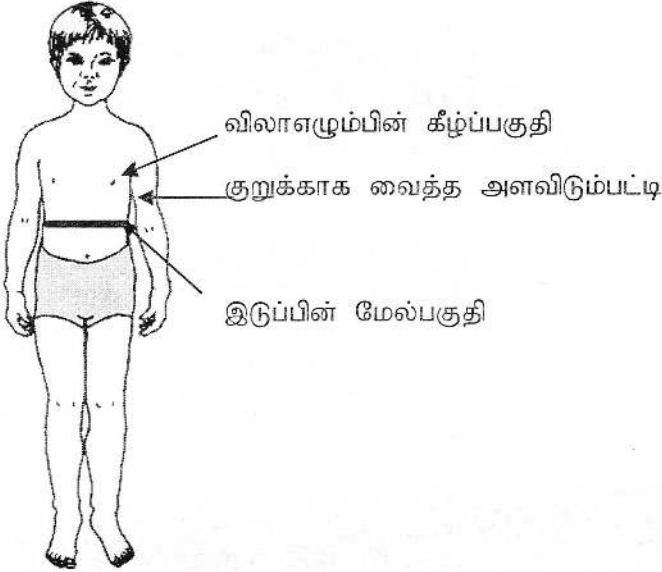
03. இடுப்பின் சுற்றுவட்டத்தை அளவிடல்.

இடுப்பை அளவிடுவதற்கு விலாஎழும்பின் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் இடுப்பெழும்பின் மேல்பகுதிக்கிடையில் குறுக்காக அளவவிடும் பட்டியை வைத்து அளவிட்டு குறித்துக்கொள்ளல்.

உபகரணம்

: அளவிடும் பட்டி

முறையியல்:- உருவத்தில் உள்ளவாறு அளவெடுத்தல் வேண்டும்.



சரியான இடுப்பளவை எடுக்க வேண்டுமாயின் பிள்ளையை உருவப்படத்தில் உள்ளவாறு நிறுத்த வேண்டும்.

புயத்திலிருந்து கீழ் நோக்கி இருக்கின்ற நேர் கோட்டில் நெஞ்சின் கீழ்ப்பகுதி மற்றும் விலா எழும்பின் மேல்பகுதியில் இருக்கின்ற இடத்தை குறித்துக்கொண்டு, அவ்விரண்டினதும் மத்திய பகுதியை குறியிடவும். இதனை உடலின் இரு பகுதிகளிலும் செய்யவும்.

04. இவ்வாறு சேகரித்த தரவுகளுக்கேற்ப BMI சுட்டியைக் கணிப்பிடல். (அக்குறிப்பினை காட்சிப்படுத்தல்)

நிறை (Kg)

உடல் நிறைச் சுட்டி -----

உயரம் (M)<sup>2</sup>

05. அப்பெறுமானங்களை குறிப்புக்கு ஏற்ப ஒப்பீடு செய்தல்.

06. இடுப்பின் சுற்றுவட்டத்தினை அளவிட்டு கிடைத்த பெறுமானங்களுக்கு ஏற்ப பட்டியலிலிருந்து ஒப்பீடு செய்யவும் (குறிப்பினை காட்சிப்படுத்தவும்)

1:5 மதிப்பீடும், மீளாய்வும்.

1. குறிப்பில் தான் உரித்தாகின்ற வலயத்துக்கேற்ப தான் உரித்தாகின்ற வலயத்தைத் தீர்மானித்தல்.
2. உயரம், நிறை, இடுப்பளவுக்கு ஏற்ப தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள முயற்சித்தல்..
3. 3 / 6 மாதத்திற்கு ஒரு முறை இவ்வாறு உயரம்/நிறை/இடுப்பளவை அளந்து தரவுகளை ஒப்பிடுதலும் அதற்கேற்ப தலையீடுகளை மேற்கொள்ளலும்.
4. சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட போஷாக்கு சம்பந்தப்பட்ட பத்திரங்கள், சுவரொட்டிகள் மற்றும் தரவுக்குறிப்புகளை வாசிக்க சந்தர்ப்பம் அளித்தல்.
5. பிரச்சினைகளை கலந்தாலோசித்தல். ஆசிரியர்களுடன், சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுடன். (சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தர் / மக்கள் சுகாதார பரீட்சகர் அல்லது ஏனையோர்) அதன்மூலம் ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் வாழ்நாள் முழுவதும் சிறந்த போஷாக்கு நிலையொன்றை பேணுமாறு கட்டாயப்படுத்துதல்.

ஆசிரியருக்கான உதவி

அளவீடு என்பதன் பொருள்.

இவ் அளவீட்டு அனைத்தையும் வழங்கப்பட்டுள்ள வரைபுகளை மையமாக வைத்து விளக்கமளித்தல்.

வயதைத் தீர்மானித்தல்

நாம் சாதாரணமாக வயதை வருடங்களில் கூறுவதற்கே பழக்கப்பட்டுள்ளோம். அதாவது கடைசி பிறந்ததினத்துக்கு எத்தனை வருடங்கள். உதா:- 2002 மார்ச் மாதம் 7 வருடங்கள் பூர்த்தியாகியுள்ளன. அதற்கேற்ப அடுத்த வருடம் (2010) மார்ச் வரையில் 7 வருடங்கள் என்றே தமது வயதைத் தெரிவித்தனர். என்றாலும் இது சரியானதல்ல. என்றாலும் அதற்கிடையில் 12 மாதங்கள் இருப்பதுடன் வளர்கின்ற ஒரு பிள்ளை தொடர்பில் இக்காலம் மிகவும் கவனம் செலுத்தவேண்டிய காலஎல்லையாகும். எனவே, வயதைக் குறிப்பிடுகையில் வருடத்துக்கு மேலதிகமாக பிறந்த மாதத்திலிருந்து குறித்த மாதத்துக்கு எத்தனை மாதங்கள் என குறிப்பிடுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும். உதா:- மார்ச் மாதத்தில் பிறந்த குழந்தையொன்று ஆகஸ்ட் மாதத்தில் பிறந்த திகதிக்கு சமமாகும் போது வயதைக் குறிப்பிடுகையில் வயது 7 வருடங்கள் மாத்திரமல்ல அது 7 வருடங்கள் 5 மாதங்கள் ஆகும்.

ஒருவரின் உயரம் மற்றும் நிறையை வரைபுடுத்தும் போதே இவ்வாறு வயதைக் கணிப்பிட வேண்டும். தனது வயதை சரியாக கணிப்பிடாவிட்டால் அளவீடு விளக்கம் சரியாக அமையாது.

வயது 05-11 வருடங்களுக்கிடையிலுள்ள பிள்ளைகளுக்காக

பொருத்தமான உயரம் உள்ளதா என்பதை அறிவதற்கு வயதுக்கேற்ற உயரத்தைக் காட்டுகின்ற வரைபும் உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையை அறிவதற்கு உயரத்திற்கு ஏற்ற நிறையைக் காட்டுகின்ற வரைபையும் பாவித்தல் அவசியம். ஆண், பெண் பிள்ளைகளுக்கு வெவ்வேறான குறிப்புகள் உள்ளன.

வயதுக்கேற்ற உயரம்.

உரிய வயதுக்கு எதிரே உயரத்தை குறிக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான பிள்ளையாயின் அது -2SD யும் +2SD க்கும் இடையில் இருக்க வேண்டும். -2SD கோட்டிற்கு கீழ் இருப்பின் உயரத்தில் குறைந்தவர் எனக் கணிக்க வேண்டும்.

செம்மஞ்சள் நிறக்கோடு - வயதுக்கேற்ப உயரம் குறைவு.

பச்சை நிறக்கோடு - வயதுக்கேற்ப உயரம் நன்று

ஊதா நிறக்கோடு - வயதை விட உயரம் அதிகம்



**உயரத்துக்கேற்ற நிறை :**

உரிய உயரத்துக்கு எதிரே நிறையை குறிக்க வேண்டும். நோயற்ற பிள்ளையாயின் -2SD யும் +2SD க்கும் இடையில் இருக்க வேண்டும். -2SD க்குக் கீழாக இருந்தால் உயரத்துக்கு பொருந்தாத நிறை குறைந்த (மெலிந்த பிள்ளை எனக் கூறலாம்) +2SD க்கு மேலாக இருந்தால் நிறை கூடிய கொழுத்தவர் எனலாம்.

செம்மஞ்சல் துண்டு - உயரத்துக்கு ஏற்ப நிறை குறைவு

பச்சைத் துண்டு - உயரத்துக்கு ஏற்ப நிறை நன்று

ஊதாத் துண்டு - உயரத்தை விட நிறை அதிகம்.





இடுப்பின் சுற்றளவு:

இவ்வளவீடு மூலம் உடலில் பதிந்துள்ள கொழுப்பின் அளவை கண்டறிய முடியும். கீழே தரப்பட்ட அட்டவணைக்கேற்ப ஒவ்வொரு வயதுக்கேற்ப இடுப்பின் அளவு காட்டப்பட்டுள்ளது. அதிகளவு இடுப்பின் அவற்றைக் குறைப்பதற்கான முயற்சியை எடுக்கவும்.

வயது	ஆண் (செ.மீ)	பெண் (செ.மீ)
4	55	55
5	56.5	50.5
6	57.5	57
7	59	59
8	60.5	60.5
9	63	62.5
10	65.5	64
11	68	66
12	71	68
13	73.5	69.5
14	76.5	71
15	79	72
16	81.5	73
17	84	73.5
18 வயதுவந்தோர்	90	80

இவ்வாறு பொருத்தமற்ற உடல் அளவீடொன்று காணப்படின் அதற்கு வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

5:2 செயற்பாடுகள்-

(இச்செயற்பாட்டிற்கு பிள்ளைகளை 3 குழுக்களாகப் பிரித்தல் அவசியம்).

- (1). உணவு முறைமை மற்றும் போஷாக்கு பழக்க பிரச்சினைகளை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- (2). ஆரோக்கியமான உணவு/தீங்கு விளைவிக்கும் உணவு மற்றும் போசாக்கு பிரச்சினைகளை இனங்காணல்
- (3). ஊடகங்கள் மற்றும் உணவு விளம்பரங்கள்.

2:1. உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள்.

- சுகாதாரத்துக்கு இணக்கமான மற்றும் இணக்கமற்ற உணவுகளை எடுக்கும்போது தெரிவு செய்தல்.
- போஷாக்கு தொடர்பாக குறித்த பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு உணவு வேளைகளை தயாரிக்க வேண்டும்.
- சுகாதாரத்துக்கு இணக்கமான மற்றும் இணக்கமற்ற உணவுகளை எடுத்தலும் போசாக்குப் பிரச்சினைகளை கண்டறிதலும்.

2:2. நேரம்- 45 நிமிடங்கள்.

2:3. தேவையான பொருட்கள்.

1. உணவு வகைப்படுத்தல் அட்டவணை. (காபோஹைதரேட் புரதம், கொழுப்பு, விற்றமின், கனிப் பொருட்கள்)
2. உணவு வகைகள் பற்றிய அட்டவணை ( கடலை, கௌபி- சோறு, இறைச்சி- மீன், முட்டை. எண்ணெய், மாஜரீன், பட்டர் வல்லாரை, பசளி, அப்பிள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், கொய்யாப்பழம், பப்பாசி பால் போன்றவை).
3. விளம்பரங்களுக்கு உட்படுத்தப்படும் உணவு தொடர்பாக சில அறிவித்தல்கள் / அடைத்த உணவு / அடைத்த பானம் / பத்திரிகைகளில் உணவு தொடர்பான விளம்பரங்களை ஒட்டி ஒன்று சேர்த்து / தொலைக்காட்சி திரை.
4. டிமைன் கடதாசி, அடையாளமிடும் பேனை அடிமட்டம்.
5. உணவுப் பெறுமானங்களைக் காட்டுகின்ற குறிப்புகள்.
6. BMI சுட்டிகள் தொடர்பான குறிப்புகள்
7. உணவு வகையில் உள்ள கலோரி பெறுமானத்தைக் காட்டும் குறிப்புகள்.
8. வயதுக்கேற்ப தேவைப்படும் கலோரி பெறுமானத்தைக் காட்டும் குறிப்புகள்.
9. மந்த போசாக்கு மற்றும் உடல்பருமனைக் காட்டும் படங்கள்.

## பிரவேசம்

மாணவர்களை வட்டமாக நிறுத்தி நான்கு வகையான பழங்களின் பெயர்களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்கவும் (குறிப்பிடுவதும் போதுமானது உதா:- மா, பப்பாசி, வாழைப்பழம், அன்னாசி)

அதன்பிறகு ஒரு மாணவனை நடுவில் எடுத்து ஒரு பழத்தின் பெயரை சொல்லும் போது குறித்த பழத்துக்கு சொந்தமான மாணவர்கள் இடம்மாறி அமர்ந்துகொள்ளல். மீதியாகவுள்ள பழங்களின் பெயர்களைக் குறிப்பிடும் போது மாணவர்கள் மாறி அமரவேண்டும். இறுதியாக பெயர் குறிப்பிட்டு அனைத்து மாணவர்களும் தாம் அமர்ந்திருந்த இடத்திலிருந்து மாறி நடுப்பகுதிக்கு ஒன்று சேர திட்டமிடவும்.

2:4 முறைமை.

- (1) மாணவர்களில் ஒரு பிரிவுக்கு உணவின் பெயர்களை எழுதிய அட்டைகளைக் கொடுக்கவும்.
- (2) இன்னும் ஒரு குழுவுக்கு உணவுகளின் போஷாக்கு பதார்த்தங்கள் எழுதப்பட்ட அட்டைகளையும் படங்களையும் கொடுத்தல்.
- (3) அதன்பிறகு ஒவ்வொரு உணவு அட்டைகளுக்கு உரிய மாணவர்கள், அவ்வுணவுப் பொருட்களில் உள்ள போஷாக்கு பதார்த்தங்களுக்குரிய அட்டைகள் வைத்திருக்கும் மாணவர்களைத் தேடி ஒரு இடத்தில் ஒன்று சேருதல்..
- (4) இவற்றிலிருந்து அனைத்து உணவுகளுக்குமான செயற்பாடுகளை செய்து உணவுகள் மற்றும் பதார்த்தங்களை குழுப்படுத்தல்.
- (5) ஒருவர் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவைக் குறித்தல்.
- (6) ஒவ்வொரு உணவுகளின் தேவையான கலோரி பெறுமானம் அடங்கிய குறிப்புகள் மற்றும் வயதுக்கேற்ப பெறவேண்டிய கலோரி அளவுகளைக் காட்டுகின்ற குறிப்புகளை பாவித்தல்.



- உரிய கலோரி அளவுடைய உணவு வேளையொன்றைத் தயாரித்தல்.
- உணவு கூடி குறைவதனால் ஏற்படும் குறைபாடுகளுக்கு அல்லது கொழுப்பு போன்ற விளைவை உருவப்படத்தின் மூலம் விளங்கப்படுத்தல்.
- உணவுப் பிரமிற்றின் படத்தைக் காட்டுவதன் மூலம் உரிய உணவு உட்கொள்ளும் முறையை விளங்கப்படுத்துதல்.

#### 2.4 - செயற்பாடுகளுக்கான மீளாய்வு

- (1) உணவிலுள்ள கனிப் பொருட்கள் மற்றும் விறற்றின்கள் பற்றி அறிமுகப்படுத்தல்
- (2) அக்கனிப் பொருட்களிலிருந்து அவசியமாகின்ற மூலங்களைக் குறிப்பிடுதல்.
- (3) பிரதான உணவு வேளைகள் மூன்று மற்றும் மேலதிக உணவு வேளைகள் இரண்டைப் பற்றி விளங்கப்படுத்தல்.
- (4) வீட்டுத் தோட்டத்தினால் பெறக்கூடிய போஷாக்கு நிறைந்த உணவு வகைகள் பற்றி பிள்ளைகளுக்கு அறிவுறுத்தல்.
- (5) உணவு உட்கொண்ட பின் பழங்கள், சாப்பிடுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்குதல்.
- (6) உணவு தயாரிக்கும் போது இழக்கும் கலோரி அளவுப் பெறுமானத்தைக் கணிப்பிடுதல்.

#### 2ஆம் மாணவக் குழுக்களின் செயற்பாடுகள்.

- I. நேற்று உட்கொண்ட உணவுகளின் பெயர்களை எழுதுக.
- II. அந்த உணவுகளை ஆரோக்கியமானது, ஆரோக்கயமற்றது என 2 ஆக பிரிக்கவும்.
- III. எழுதிய பத்திரத்தை காட்சிப்படுத்தல். சில உணவுகளைப் பெயரிட்டு ஆரோக்கியமானது, ஆரோக்கயமற்றது என இரண்டாகப் பிரிக்கவும்.
- IV. போஷாக்கு நிலை பற்றி ஒப்பீட்டு ரீதியான விளக்கமொன்று. (உணவுகளின் போஷாக்குப் பெறுமானத்தை காட்டுகின்ற சுட்டிகள் அடங்கிய படிவங்களையும் பாவிக்கவும்.)
- V. BMI சுட்டிக்கு போஷாக்கு நிலையை ஒப்பிடுதல்.

#### 2ஆம் குழுவின் செயற்பாடுகளுக்கான மீளாய்வு.

- (1) போஷாக்கு நிலை குறைவடைவதால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் பற்றி கலந்தாலோசித்தல்.
- (2) மந்த போஷாக்கு மற்றும் மிகைப் போசாக்கு நிலைமைகளுக்கான காரணங்களை வெளிக்காட்டல்.
- (3) மேற்குறிப்பிட்டவைகளுக்கான காரணங்களை விளங்குதல்.
- (4) இதனால் ஏற்படுகின்ற உடல் மற்றும் உள நோய்களால் களைப்படைதல்.
- (5) வாழ்க்கை வட்டத்தில் விஷேட சந்தர்ப்பங்களில் தேவைப்படும் போசாக்குத் தேவைகள் மாறுபடுகின்றமை

வயது 3 க்குக் குறைந்த பிள்ளைகள் மூளை விருத்தி மற்றும் வளர்ச்சி துரிதமாகையால் புரதம் அதிகம் தேவைப்படும்.

புது இளமைப்பருவம் - துரித வளர்ச்சி இடம்பெறும் இரண்டாவது கட்டமாகும். இவ்வயதுப் பிரிவில் தேவையான போஷாக்கினைக் கொடுத்தால் அவர்களுக்கு உயர் உடல் வளர்ச்சியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். மேலும் இக்காலத்தில் சக்தியைக் கொடுக்கும் உணவு மற்றும் புரத தேவைப்பாடு அதிகமாகும்.. இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகள் மிக அவசியமாகும்.



கற்பினிக் காலம் - வயிற்றினுள் வளரும் பிள்ளையின் போஷாக்கு மற்றும் தாயக்குத் தேவைப்படுகின்ற கொழுப்பினை சேமித்துக் கொள்ளவதற்காக ( தாய் பாலூட்டும் போது தேவைப்படுகிறது) தேவைப்படுகின்ற புரதம், மாப்பொருள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். (ஒரு நாளுக்கு 500 கலோரி மேலதிகமாகத் தேவைப்படும்)

நோயாளிகளுக்காக - நோயாளிகளுக்கு உணவு உண்பதில் கஷ்டம் இல்லை எனில் விரும்பிய உணவுகளைக் கொடுக்க முடியும். குணமடையும் காலத்தில் மேலதிகமான ஒரு வேளைச் சாப்பாடு மிக முக்கியமானதாகும்.

3ஆம் குழுவுக்கான செயற்பாடுகள்.

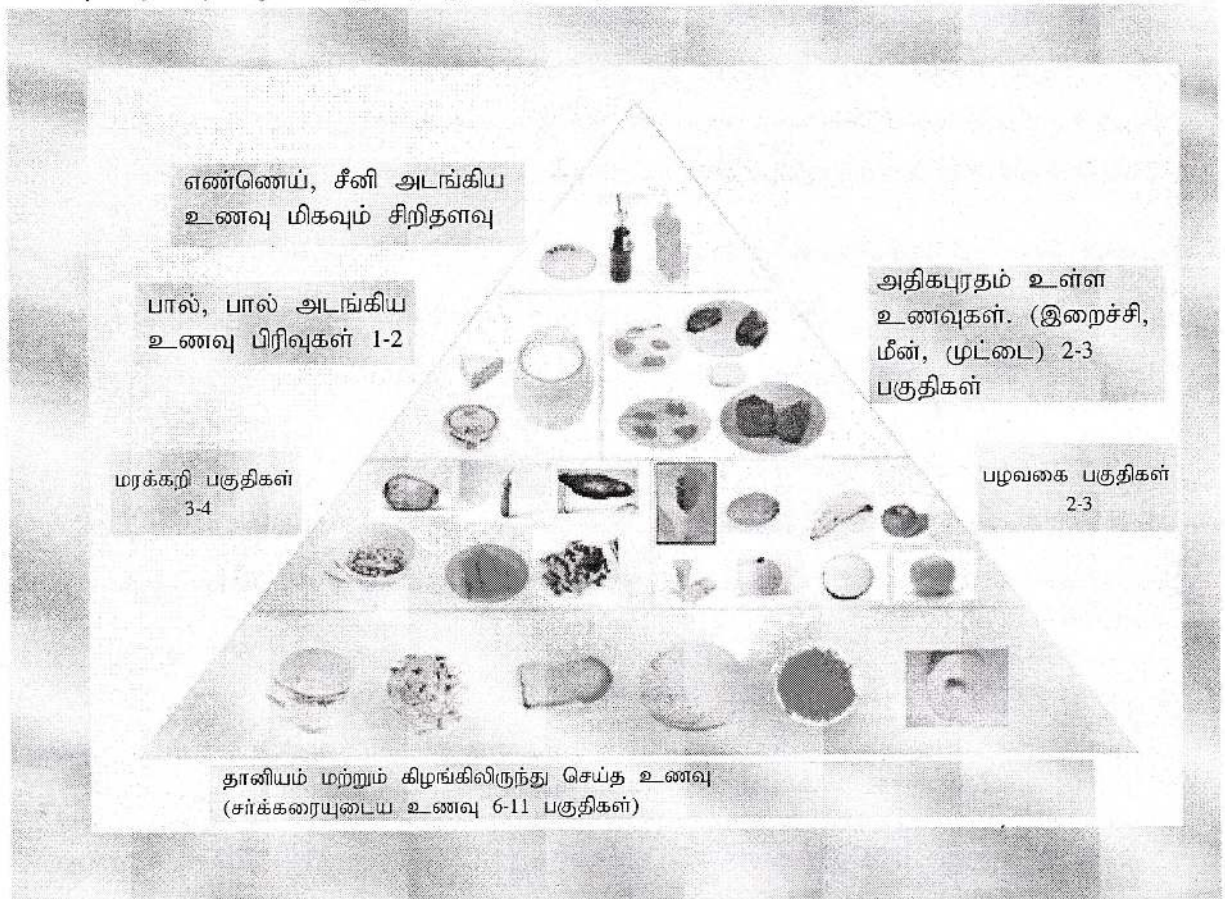
- வியாபார அறிவித்தல்களை விளம்பரப்படுத்தல் ( தொலைக்காட்சி முகப்பு மூலம்)
- உணவுக் கொள்கலன் மற்றும் லேபல்களை பரீட்சித்தல்
- அவற்றில் அடங்கிய விடயங்களைப் பற்றிக் கலந்தாலோசித்தல்.

3ஆம் குழுவின் செயற்பாடுகள் தொடர்பான மீளாய்வு.

- (1) விளம்பரக் காரர்கள் ஒரு நாளும் அப் பொருட்களை உட்கொள்வதில்லை என்பதை விளக்குதல்.
- (2) உணவுகளில் புற்று நோய்களுக்கான காரணிகள் உள்ளதென்பதை விளக்குதல்.
- (3) குளிர் பானங்களில் நிறம் அல்லது ருசியூட்டிகள் கலக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை விளக்குதல்.
- (4) காலாவதியான பொருட்களை உட்கொள்வது பொருத்தமானதல்ல என விளக்குதல்.

**உணவுப் பிரமிட்டு.**

உணவுப் பிரமிட்டில் ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் எடுக்கவேண்டிய உணவு விகிதத்தை காட்டுகின்ற குறிப்பு



- (1) தானியங்களாலும், கிழங்கு வகைகளாலும் செய்யப்பட்ட உணவுகள் (சர்க்கரை உள்ள உணவு)
- (2) மரக்கறி
- (3) பழவகைகள்
- (4) பாலும், பாலடங்கிய உணவுகளும் (பசும் பால்/பால்மா, சீஸ், யோகட், தயிறு)
- (5) புரதம் நிறைந்த உணவு( இறைச்சி, மீன், முட்டை, விதை வகைகள்)
- (6) எண்ணெய் மற்றும் சீனி நிறைந்த உணவு

ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு ஒவ்வொரு உணவுத் தொகுதியிலிருந்தும் உட்கொள்ள வேண்டிய உணவின் அளவு.

- தானியங்களாலும், கிழங்கு வகைகளாலும் செய்யப்பட்ட உணவுகள் (சர்க்கரை உள்ள உணவு) பகுதிகள் 6-11
- மரக்கறி வகைகள் - பகுதிகள் 3-4
- பழவகைகள் பகுதிகள் 2-3
- பாலும், பாலடங்கிய உணவுகளும்(பசும் பால்/பால்மா, சீஸ், யோகட்,வெண்ணெய்) பகுதிகள் 1-2
- புரத உணவுகள் ( இறைச்சி, மீன், முட்டை) - பகுதிகள் 2-3
- எண்ணெய் மற்றும் இனிப்பு அடங்கிய உணவு சிறிதளவு.

போசாக்கும் உள்ளடக்கமும் அவற்றின் செயற்பாடுகளும்	உணவு வகைகள்
சர்க்கரை மற்றும் கொழுப்பு ( சக்தியைப் பெறுவதற்கு)	தானிய வகைகள், சோறு, கோதுமை மா,குரக்கன், மெனேரி, கோதுமையால் தயாரிக்கப்பட்ட பாண், நூடில்ஸ் போன்றவை. கிழங்கு வகைகள் மரவள்ளி, வற்றாளை, உருளைக்கிழங்கு, இன்னல் கிழங்கு, இராசவள்ளி மாவடங்கிய காய்கள்- பாலாக்காய், ஆசணிப்பலாக்காய்
	தாவர எண்ணெய், தேங்காய், சோயா, ஒலிவ், சூரியகாந்தி, விலங்கெண்ணெய், பட்டர், மாஜரீன்,வெண்ணெய். கொழுப்பு நிறைந்த விதைகள் ( நிலக்கடலை, எள்ளு, முந்திரி) சீனி, கருப்பட்டி
புரதம் அடங்கிய உணவுகள் (உடல் வளர்ச்சிக்காக)	இறைச்சி வகைகள்: கோழி, மாடு, ஆடு, பன்றி மீன் வகைகள்: கடல் மீன், நன்னீர், கருவாடு பருப்பு வகைகள் : பாசிப்பயறு, கடலை, கௌபி, சோயா மேலுறையுள்ள வித்துக்கள், உழுந்து
	பாலுணவு- பசும்பால், பால்மா, வெண்ணெய், தயிர்
நுண் போஷாக்கு பொருட்கள் (உடல் பாதுகாப்புக்கு)	இலை அடங்கிய உணவு : வள்ளாரி கீரை, பசளை, நிவ்தி,, அகத்தி மரக்கறி, பழவகைகள்.



சிறந்த உணவுப் பழக்கங்களுக்காக

குறிப்புக்கு ஏற்ப ஒவ்வொரு வயதுப்பிரிவுகளுக்கும் உகந்த போஷாக்கு பதார்த்தங்கள் அடங்கிய உணவின் அளவினை அடையாளப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

மாப் பொருள் அடங்கிய உணவு- 1 அலகு  
1 பாண் துண்டு - (ஒரு பாணின் 1/8 துண்டு)  
கஞ்சிக் கோப்பை- தேனீர் கோப்பை  
சோறு/ நூட்டிள்ஸ்/ அவித்த கௌபி - 1 தேனீர் கோப்பை  
இடியப்பம்- 3 அல்லது அப்பம்- 01  
கிழங்கு - வற்றாளை, மரவள்ளி  
மாப்பொருள் அடங்கிய கிழங்கு - ஓரளவு

மரக்கறி உணவு 1 அலகு  
சமைத்த மரக்கறி - 75g அல்லது தேனீர் கோப்பை அரைவாசி அல்லது 3 மேசைக்கரண்டி மரக்கறி  
அவித்த தானியங்கள் - 75g அல்லது தேனீர் கோப்பை அரைவாசி.  
மரக்கறி சலாட் - 1 தேனீர் கோப்பை அல்லது பச்சைநிற மரக்கறி அரை கோப்பை

மாமிச உணவு - 01 அலகு உடைய உணவு  
சமைத்த மீன் அல்லது இறைச்சி 25-50 கிராம்  
உதாரணம் 2 துண்டு இறைச்சி அல்லது பொரித்த 2 துண்டு  
முட்டை -01  
அவித்த பருப்பு அல்லது சோயா - 3 மேசைக் கரண்டிகள்

பயறு வகைகள் - 1 அலகு  
சமைத்த பயறு அல்லது கடலை அல்லது கௌபி அல்லது பருப்பு  
சோயா ½ கோப்பை

பழவகைகள்- 1 அலகு உடைய உணவு  
சாதாரண அளவு-  
1 துண்டு அப்பிள்/ வாழைப்பழம்/ தோடை/ பப்பாசி/ மா/  
கொய்யா/ அன்னாசி  
டின்னில் அடைக்கப்பட்ட பழங்கள் -01  
கோப்பை  
இனிப்பு கொமடு/ லெமன்/ லெமன் ஜூஸ் ½ கோப்பை

பாலடங்கிய உணவு -01 அலகு உடைய உணவு  
பசும்பால்/ பால்மா- 1 கோப்பை (100ml)  
பால்மா - 2 மேசைக்கரண்டிகள் இட்டு தயாரிக்கப்பட்டது.  
வெண்ணெய்க்கட்டி - 1 (40g)  
யோகட் - 100g

மேலதிக ஒருசில உணவு வேளைகள் கீழ்வருமாறு. ஒரு பகுதி 150 கிலோ கலோரி சக்தியினை உடலுக்கு கொடுக்கிறது.

அதிலொரு பகுதி 150 கலோரி மட்டுமே உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன.

டொனேற் -1 (40g)	குடிபானம் சிறு போத்தல்கள் (375 மி.லீ)
இனிப்பு பிஸ்கட் -4 (35 g )	சொக்கலட் (25 கிராம்)
கேக் துண்டு - 1 (40 g )	ஜஸ்கிரீம் 1 கரண்டி (150 கி)
பேஸ்ட்ரி - (60 கி.)	அவித்த கிழங்கு துண்டுகள் 12 (60 கி)

5.3 செயற்பாடு :- நீர் எமக்கு பயன்படும் முறைகள்.

3.1 உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள் : ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு நீரின் பங்களிப்பை இனங்காணல்.

32 நேரம் : 35 நிமிடங்கள்.

3:3 தேவையான பொருட்கள் : டிமைன்கடதாசி/அடையாளமிடும் பேனை/நீரைப்பாவிப்பதால் பரவுகின்ற நோய்கள் தொடர்பான பத்திரம்

3:4 முறையியல்:

1. மாணவர்களை 4 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
2. ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு டிமைன்கடதாசி வீதம் கொடுத்து தண்ணீரைப் பாவித்தல் என்ற தலைப்பின் கீழ் விடயங்களை கோப்புச் செய்வதற்கு.

1. குழு

- ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு தண்ணீரின் முக்கியத்துவம்

2. குழு

- தண்ணீர் வளத்தை உயிரைப் போன்று பாதுகாப்போம்.

3. குழு

- அசுத்தமான தண்ணீரை உபயோகிக்காது இருப்போம்

4. குழு

- உணவுக்கு நீரின் முக்கியத்துவம்.

03. ஒவ்வொரு குழுக்களாலும் எழுதப்பட்ட காரணங்களைப் பற்றி முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் அளித்தல்.

3: 5 - மதிப்பீடும் மீளாய்வும்.

1. தண்ணீருக்கும் உணவுக்கும் இடையிலான தொடர்பு.
2. நீர் குறைவடையும் போது உடலுக்கு ஏற்படும் தீங்குகள்.
3. தூய்மையான நீர் குடிபாணங்களாக தயாரிக்கப்பட்டில்லை. எனவே, கலோரிப் பெறுமானங்கள் இல்லை என்பதை விளக்கல்.
4. தண்ணீர் சமநிலையைப் பாதுகாத்தல்.
5. குடி நீர் தொடர்பான விடயங்களை விளக்குதல்.
6. தண்ணீருக்குப் பதிலாக வேறு பானங்களைப் பாவித்தல் மற்றும் அதன் தாக்கம்.
7. தண்ணீருடன் உடலுக்கு கிருமிகள் உட்செல்லலாம், இதனால் நோய்களும் ஏற்படலாம்.



## செயலமர்வு - 06

(1). தொனிப்பொருள் : தொற்றாத நோய்களை அறிந்து கொள்வோம்.

(2). காலம் :- 90 நிமிடங்கள்.

(3) தேர்ச்சி மட்டம் : தொற்றாத நோய்களை அறிந்து கொள்ளல், தடுத்துக் கொள்ளல் மற்றும் அது தொடர்பாக அறிவூட்டுவதற்கான இயலுமையை பெற்றுக்கொள்ளல்

4. வினாக்கள்.

- தொற்றாத நோய்களை இனங்காணல்.
- தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுதலுக்கான காரணிகளை அறிந்து கொள்வர்.
- அந்நோய்களில் இருந்து முற்பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான வழிமுறை பற்றி விளங்கிக்கொள்ளல்.
- தொற்றாத நோய்களில் இருந்து முற்பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான திறமைகளை வளர்த்துக்கொள்ளல்
- தொற்றாத நோய்களிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம் என்ற மனோபாவத்தை உறுதிப்படுத்தல்.
- தொற்றாத நோய்கள் பற்றி பெற்ற அறிவு, மனோபாவம் மற்றும் திறமைகளை பிறருக்கும் வழங்கும் இயலுமையை வெளிக்காட்டல்.

6:1 செயற்பாடுகள் : பிரவேசத்துக்கான செயற்பாடுகள்.

6:1:1- உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள் :- சமூகத்திலுள்ள நோய்களில் தொற்றக்கூடிய, தொற்றாத நோய்களை வினாக்களாக கண்டறிதல்.

6:1:2- காலம் - 15 நிமிடங்கள்.

6:1:3- தரரீதியான உள்ளீடுகள் : மெற்றா அட்டை, நீலநிற டக், ப்ளாடிக்னம், அடையாளமிடும் பேனை, வெள்ளைப் பலகை

6:1:4- கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

- பங்கு பற்றுபவர்களுக்கு மெற்றா அட்டை மற்றும் பேனைகளை வழங்கல்.
- தனக்குத் தெரிந்த நோயொன்றை எழுதும் படி அறிவுறுத்தல்.
- பயிற்றுவிப்பாளர் தொற்று மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் என இரு பந்திகளைக் காண்பித்தல்.
- தான் எழுதிய நோயை பொருத்தமான தொகுதியில் காண்பிக்குமாறு வேண்டுகல்.
- தொற்று மற்றும் தொற்றாத நோய்களின் அறிகுறிகளை கலந்துரையாடல் மூலம் பங்கு பற்றுபவர்களிடமிருந்து பெற்றுக் கொள்ளல்.
- தொற்று மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான வரைவிலக்கணத்தை பயிற்றுவிப்பாளர் முன்வைத்தல்.
- அவ்விளக்கத்துக்கு ஏற்ப தேவை ஏற்படின் மீண்டும் ஒரு முறை மெற்றா அட்டையைப் பார்வைக்கு வைத்தல் ( ஆலோசனைக்கு பின்னிணைப்பு இல. 1ஐ உபயோகிக்கவும்)

இங்கு அவதானம் செலுத்தப்படுவது தொற்றாத நோய்கள் பற்றி மட்டுமே என்றும், அதிலும்

- ❖ நீரிழிவு.
- ❖ இருதய நோய்
- ❖ புற்று நோய் சம்பந்தமான விஷேடமான கவனம் செலுத்தப்படும் என விளக்ககவும்.

6.2 மூன்று விஷேட நோய்களுக்கான செயற்பாடுகள்.

6:2:1:- உத்தேச எதிர்பார்ப்புக்கள்.

- I. நீரிழிவு, இருதய நோய் மற்றும் புற்று நோய் ஏற்படுவதற்கான உரிய காரணிகள், நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் பேணிக்கொள்வது தொடர்பான விளக்கத்தனைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- II. இவைபற்றி பொதுமக்களுக்கு அறிவுறுத்த தேவையான அறிவைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

6:2:2- காலம்- 75 நிமிடங்கள் ( செயற்பாடு 3 க்குரியது)

6:2:3- தேவையான பொருட்கள் - அடையாளமிடும் பேனை, டிமைன் தாள், நீலநிற டக்.

6:2:4- கற்றல் கற்பித்தல் முறைகள்

## நீரிழிவு

6:2:4.1 உலக நீரிழிவு தினத்தை ஒட்டி பாடசாலையில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட சமூகத்தை விழிப்பூட்டும் ஒரு நிகழ்ச்சித்திட்டமாக சிறு நாடகமொன்றை அரங்கேற்றல்

மொத்த குழுவுக்கும் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளவாறு சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.

- I. வைத்தியர்.
- II. அதிபர்.
- III. நீரிழிவு நோயாளர் தொகுதி.
- IV. நீரிழிவு நோயற்றவர்கள் தொகுதி.
- V. பத்திரிகை நிருபர்கள்.

ஆரம்பத்தில் அதிபர் கலந்துரையாடலை ஆரம்பித்து இவர்களை அறிமுகம் செய்து வைத்து பின்னர் கலந்துரையாடலை நடத்தவதற்காக வைத்தியரை அழைத்தல்.



பின்னர் வைத்தியரின் பாத்திரத்தை அரங்கேற்பவர் உரையாடலை நடத்தவும்.

- ❖ நீங்கள் நீரிழிவு நோயினால் அநுபவிக்கின்ற நிலையை விளக்குமாறு வைத்தியர் நீரிழிவு நோயாளர்களிடம் வேண்டல்.
- ❖ நீரிழிவு நோயாளிகள் தாம் அநுபவிக்கின்ற நிலைகளை முன்வைப்பர்.
- ❖ நோயற்றவர்களைப் பார்த்து உங்களுக்கு இந்த நோய் இல்லாமல் இருப்பதற்கு காரணங்கள் என்னவென கூறும்படி கேட்பர்.
- ❖ குழு உறுப்பினர்கள் காரணங்களை முன்வைப்பர்.
- ❖ வைத்தியர் நீரிழிவு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டதன் பின்னர் எதிர்கொள்ளும் நிலைகள், நீரிழிவு நோயிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்வதற்கு பின்பற்ற முடியுமான வழிமுறைகள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாடு தொடர்பாக மீளாய்வு செய்வார்.
- ❖ பத்திரிகை நிருபர்கள் பின்வரும் விடயங்களை கருத்திற்கொண்டு ஒரு சுருக்க அறிக்கையை சமர்ப்பிப்பர்.

I. நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள்.

II. அதனால் ஏற்படும் தீங்குகள்.

III. நோயிலிருந்து முற்பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான ஏற்பாடுகள்.

(குறித்த குழுக்களின் ஆலோசனைகளுக்கு பின்னிணைப்பு 02 யைப் பார்க்கவும்)

## புற்று நோய்

6.2.4.2 செயற்பாடுகள் :- புற்றுநோய் தொடர்பான செயற்பாடுகள்

புற்று நோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றை திட்டமிடுவதற்காக சுகாதார அமைச்சின் உயர் அதிகாரிகள் மற்றும் பிரதேச சுகாதார உத்தியோகத்தர்களுக்கிடையில் ஒரு கலந்துரையாடல். (நாடக அரங்கேற்றம்).

படிமுறை 01

- குழுவை மொத்தமாக கீழ் வருமாறு வகைப்படுத்தல்.

I. சுகாதார அமைச்சின் உயர் அதிகாரிகள்.(பயிற்றுவிப்பாளர்கள்)

II. பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகள்

III. பத்திரிகை நிருபர்கள்.

படிமுறை 02

- அமைச்சின் உத்தியோகத்தர்கள் விரைவாகப் பரவுகின்ற புற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்காக முறையான நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகின்றன என்றவகையில் விடயங்களை முன்வைத்தல்.

( குறித்த குழுவுக்கான அறிவுரைகளுக்கு பின்னிணைப்பு 05 ஐ உபயோகியுங்கள்.)

- பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ள புற்று நோய்கள் சம்மந்தமாக விஷேடமான விளக்கங்களை முன்வைப்பர்.

(1). வாய்ப்புற்று நோய்.

(2). மார்பகப் புற்று நோய்.

(3). நுரையீரல் புற்று நோய்

(குறித்த குழுவுக்கான அறிவுரைகளுக்கு பின்னிணைப்பு 06 ஐ உபயோகியுங்கள்.)

- சுகாதார அமைச்சின் உயர் அதிகாரிகள் இந்நோயிலிருந்து முன் பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான வழிமுறைகளை முன்வைப்பர்.

(குறித்த குழுவுக்கான அறிவுரைகளுக்கு பின்னிணைப்பு 07 ஐ உபயோகியுங்கள்.)

- கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற விடயங்கள் பற்றி அறிக்கை சமர்ப்பிப்பது பத்திரிகை நிருபர்களின் கடமையாகும்.

(1) புற்று நோய் விரைவாகப் பரவுவதற்கான காரணிகள்.

(2) புற்று நோயும் பரவுகின்ற வீதமும்.

(3) வாய், மார்பு, நுரையீரல் புற்றுநோய்களின் விஷேடமான நிலைகள்

(4) இவற்றிலிருந்து தப்பிக்கொள்வதற்கான முன் ஏற்பாடுகள்.

- பத்திரிகை நிருபர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட அறிக்கையைக் காட்சிப்படுத்தல்.

6:2:4:3 செயற்பாடுகள். :- இருதய நோய் மற்றும் மானிட வாழ்க்கைப் போக்கு முறை தொடர்பான தொலைக்காட்சிக் கலந்துரையாடல்.

தற்கால சமூகத்தில் இருதயநோய்களுக்கு உட்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையில் படிமுறையான விருத்தியொன்று காணப்படுகின்றது. இந்நிலமைக்கு வழிகோலிய காரணங்களை அறிந்து கொள்ளல். மேலும், அந்நிலையினை குறைத்துக்கொள்வதனை இலக்காகக் கொண்டு தொலைக்காட்சி நேரடிக்கலந்துரையாடல் ஒன்றினை நடத்தல் (நாடக அரங்கேற்றம்).

படிமுறை 01

- குழுவிருந்து கீழே காணப்படுகின்ற பாத்திரங்களுக்கு ஒருவர் வீதம் தேர்ந்தெடுக்கவும்

(1) இருதய நோயாளி ஒருவர்

(2) இருதய நோயற்றொருவர்

(3) வைத்தியர் ஒருவர்.

(4) சமூகவியலாளர் ஒருவர்.

(5) அறிவிப்பாளர் ஒருவர்.

- அறிவிப்பாளரால் இந்நிகழ்ச்சி நடாத்தப்படும். அவர் இந்நிகழ்ச்சியின் முக்கிய நோக்கம் பற்றி விபரிப்பார்.

- வைத்தியர் இந்நோயைப் பற்றிய வைத்திய விஞ்ஞான விளக்கங்களை முன்வைப்பார்.

- இருத நோயாளி தனது சொந்த அனுபவங்களை விபரிப்பார்.

- இருதய நோயற்ற ஒருவர் தனது வாழ்க்கை முறையைப் பற்றி விபரிப்பார்.



- இருதய நோயை மற்றும் தற்கால வாழ்க்கை முறைக்கிடையிலான தொடர்பு பற்றி சமூக விஞ்ஞானி விபரிப்பார்.
- மேலே சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அறிக்கைகளை மீளாய்வு செய்து முக்கியமான விடயங்களை அறிவிப்பாளர் தெளிவுபடுத்துவார்.
- இறுதியில் அறிக்கையொன்று சமர்ப்பிக்கப்படும். (அறிவிப்பை பின்னணியில் உபயோகிப்பார்)  
(குறித்த குழுக்களுக்கான அறிவுரைகளுக்கு பின்னிணைப்பு இலக்கத்தை அறிவிப்பாளர் பயன்படுத்தவும்)

செயற்பாடு இலக்கம் 03

விஷேடமான நோக்கங்கள் :- தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு தாக்கம்செலுத்துகின்ற நிலைகளைத் தவிரந்து கொள்ள முனைவோம்.

பொருட்கள் :- முன் செயற்பாடுகளின் சுருக்க அறிக்கை, வெள்ளைப்பலகை, அடையாளமிடும் பேனை

கற்றல் / கற்பித்தல் முறைகள் :- குழுக் கலந்துரையாடல்.

படிமுறை 01

- இக்குழு கலந்துரையாடலை பயிற்றுவிப்பாளர் நடாத்துவார்.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள அறிக்கைகளைக் காண்பிப்பார்.

- I. பத்திரிகை நிருபர்கள் நீரிழிவு தினம் தொடர்பாக முன்வைத்த நிகழ்ச்சித்திட்ட அறிக்கை.
- II. புற்று நோய் ஒழிப்பு நிகழ்ச்சித்திட்டத்துக்கு வருகைதந்த பத்திரிகை நிருபர்களின் அறிக்கை.
- III. இருதய நோய் நிகழ்ச்சித்திட்டத்துக்கு வருகைதந்த பத்திரிகை நிருபர்களின் அறிக்கை.

- இம்முன்று அறிக்கைகளையும் காண்பித்து கலந்துரையாடல் ஒன்றை நடத்துதல்.
- இம்முன்று நோய்களுக்குமான காரணங்களை கண்டறிதல்.
- உணவுப்பழக்க வழக்கங்கள், உடற்பயிற்சி, உளச்சுகாதாரம் போன்ற காரணிகள். நோயைத்தடுப்பதற்கு உதவும் முறை பற்றி கலந்துரையாடுதல்.
- குழுக்களின் பொதுவான விடயங்களின் உடன்பாட்டுக்கேற்ப தவிர்ந்து கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளில் கவனம் செலுத்துதல்.

6:6 மதிப்பீடு :-

- முன்னர் தயார்செய்யப்பட்ட வாய்மொழி வினாக்கள் மூலம்.

6:7- சுய கற்றல் மற்றும் தேர்ச்சி விருத்திக்கான மேலதிக செயற்பாடுகள்

1. பங்கு பற்றுபவர்களினால் நடிக்கப்பட்ட நாடகத்தின் அறிக்கை ஒன்றை சுவரொட்டி மூலம் காட்சிப்படுத்தலுக்கு பொருத்தமான முறையில் முன்வைத்தல். ( இதற்குத் தேவையான வசதிகள், படங்கள் எழுது கருவிகள் வழங்கப்படும்
2. பயிற்சி வேலைகளில் இனங்கண்ட தொற்றாத நோய்கள் பற்றி ஒரு கோப்பினைத் தயாரித்தல்.

(1) நீரிழிவு

(2) இருதய நோய்

(3) புற்று நோய்

(4) ஏனைய காரணிகள்.

பின்னிணைப்பு இலக்கம்- 01 :-

தொற்றுக்கின்ற மற்றும் தொற்றாத நோய்கள் தொடர்பான வரைவிலக்கணம்

(1) தொற்றாத நோய்கள் :-

ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றாத நோயாகும். நேரடியாக கிருமியொன்றினால் ஏற்படாது. அத்துடன் பரம்பரை ரீதியான தாக்கம் மற்றும் வாழ்க்கைப் போக்கின் மாற்றங்களினால் ஏற்படும்.

(2) தொற்று நோய்கள் :-

நோய்க்காவிகிருமி ஒன்றின்மூலம் அல்லது அவை உற்பத்தி செய்கின்ற இரசாயன பொருட்களால் ஏற்படும் நோய்கள். இவை நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவலாம்.

(3) தொற்று நோய்களின் அறிகுறிகள்.

- ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு அல்லது சமூகத்துக்கு பரவக்கூடும்
- அறிகுறி தென்படுவதற்கு குறித்த கால இடைவெளியொன்று இருக்கும்.
- எவ்விதமான நோய் அறிகுறிகள் வெளியே தென்பாடாவிட்டாலும் நோயுற்ற நிலைமை காணப்படும்.

4. தொற்று நோய்களின்போது ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஏற்ப விஷேடமான நோய் அறிகுறிகள் காட்டப்படும்.

5. தொற்றாத நோய்களின் அறிகுறிகள்.

- இது ஒருவரிடமிருந்து இன்னொரு நபருக்கோ, சமூகத்துக்கோ பரவாது.
- சாதாரண உடல் இயக்கத்துக்குப் பாதகம் ஏற்படுத்தும்.
- தொற்றாத நோய்கள் ஏற்படுவதற்கு பரம்பரை ரீதியான தொடர்பு இருப்பதாக பரிசோதனைகள் மூலம் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- நல்ல உணவுப்பழக்கம், சிறந்த வாழ்க்கைப் போக்கு, நல்ல உள நிலை போன்றவற்றை நன்கு பேணுவதன் மூலம் தொற்றாத நோய்களில் இருந்து தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.



## நீரிழிவு

இரத்தத்தில் உள்ள சீனியின் அளவினைக் (குளுக்கோசு) கட்டுப்படுத்துவதற்கு சமிபாட்டுச் சுரப்பி மூலம் இன்சூலின் எனப்படும் ஹோமோன் சுரக்கப்படும். இந்த ஹோமோனின் செயற்பாடுகள் பாதிப்படைந்தால் நீரிழிவு எனும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

இந்நோய் இரு முறைகளில் ஏற்படும்.

அதாவது,

1. இன்சூலின் குறைவால் அல்லது இல்லாமல் போவதால் ஏற்படும் நீரிழிவை முதலாம் வகை எனலாம்.
2. இன்சூலின் செயற்பாடு பாதிப்படைவதால் ஏற்படும் நீரிழிவு இரண்டாம் வகையாகும்.

அனேகமான பிள்ளைகளுக்கு முதலாம் வகை நீரிழிவு ஏற்படுகிறது, இரண்டாம் வகையானது வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. என்றாலும் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியுடன் இந்நிலையையும் பிள்ளைகளுக்கு மத்தியில் காணலாம்.

நீரிழிவு நோயானது குணப்படுத்த முடியாத ஒன்றாகும். ஆனால் ஏற்பட்ட பின்னர் அதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். இன்சூலின், மருந்துகள் உணவுக்கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்றவற்றால் கட்டுப்படுத்த முடியும். விஷேடமாக இரண்டாம் வகை நீரிழிவு நோய் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்ததாகும்.

தப்பித்துக் கொள்வது எப்படி?

உடல்நிறையைக் குறைத்துக்கொள்ளல், உணவுப்பழக்க வழக்கங்களைக் கட்டுப்படுத்தல் மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் அவசியம்.

நீரிழிவின் பாதிப்புகள்

அது அதிகமான அங்கங்களுக்கு பாதிப்பேற்படுத்தும். கண்கள் குருடாகுதல், கண்களில் வெண்படலம் ஏற்படுதல், சிறுநீரகத் தொழிற்பாடு குறைவடைதல், இருதய நோய் ஏற்படுதல், பாரிசுவாதம், உயர்குருதி அழுக்கம் ஏற்படல், நீண்ட நாட்களாக புண்கள் குணமடையாமையினால் அங்கங்களை இழக்கும் நிலை ஏற்படும்.

நீரிழிவு நோயினால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்.

1. தாங்கமுடியாத தாகம். மற்றும் நாவு உலர்தல்
2. இரவு நேரங்களில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
3. விரைவாக உடல் நிறை குறைதல்
4. கண்பார்வை மங்குதல்..
5. நரம்புகள் நலிந்து போதல்
6. இதய நோய்கள் ஏற்படல்.
7. பாரிச வாதம்
8. பகுதி வாதம்
9. அதிக களைப்பு.
10. ஆறாத புண்கள்.

11. தோலில் கரும்புள்ளி காணப்படல்
12. கண்ணில் வெண்படலம் ஏற்படுதல்.
13. சிறுநீரகம் தொழிலற்றுப் போதல்.
14. சிறுநீரக நோய் ஏற்படுதல்.
15. உணவு உட்கொள்ளும் போது வியர்வை ஏற்படல்
16. இதயத் தொழிற்பாடு குறைவடைதல்
17. சமிபாட்டுத் தொழிற்பாடு நலிவடைதல்.
18. இரவு வேளைகளில் ஏற்படும் உடல் வேதனைகள்.
19. உடல் திடீரென பலவீனமடைதல்.

பின்னிணைப்பு இலக்கம் 03

நீரிழிவு நோயற்றவர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட கருத்துக்கள்

- ❖ நல்ல உணவுப்பழக்கம்
- ❖ உடல் பயிற்சி செய்தல்
- ❖ உளமகிழ்ச்சி ( ஆரோக்கியம்)

பின்னிணைப்பு இலக்கம்-04

நீரிழிவு நோய் ஏற்படாமல் தவிர்ந்து கொள்வதற்கான வழிகள்.

- ❖ பின்னிணைப்பு இலக்கம் 03 இல் உள்ள காரணிகள்.
- ❖ இளைஞர்களின் நடத்தைமுறைகளை மாற்றியமைக்கின்ற வினைதிறன்மிக்க பிரவேசம் ஒன்றினை கடைப்பிடித்தல்.
- ❖ உணவு, விவசாயம் மற்றும் போஷாக்கு தொடர்பான கொள்கைகளை நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டுக்கு பொருந்தும் வகையில் மாற்றி அமைத்தல்.
- ❖ சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கங்களை அறிமுகம் செய்தல்.
- ❖ கல்வி, விவசாயம் மற்றும் உணவு, உழைக்கும் அணி, வர்த்தக நடவடிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டு போன்ற பிரிவுகள் சுகாதார அமைச்சுடன் கூட்டிணைந்த முறைமையொன்றை நடைமுறைப்படுத்தல்..



பின்னிணைப்பு இலக்கம்-05

## புற்றுநோய்

இலங்கையில் புற்று நோயின் பரவலும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்ற புற்று நோய் வகைகளும்.

இலங்கையில் காணப்படுகின்ற புற்று நோய்கள் பிரதேசவாரியாக வேறுபட்டவையாகும்.

- ❖ இலங்கையில் வாய்ப்புற்று நோயை பரவலாக காணலாம்.
- ❖ புகைத்தல், புகையிலைப்பாவனை, வெற்றிலை சாப்பிடுதல் போன்ற காரணிகளால் பரவும் வீதம் அதிகரித்துள்ளது.
- ❖ பெண்களில் அதிகமாக மார்பகப் புற்று நோயே காணப்படுகின்றது.

பின்னிணைப்பு இலக்கம் 06

தற்காலத்தில் புற்று நோய்கள் துரிதமாக பரவுவதற்கு ஏதுவாக அமைகின்ற காரணிகள்.

1. பரம்பரை விடயங்கள்.
2. செயற்கை உணவுகள்.
3. உடன்தயார் உணவு.
4. உணவு சுவையூட்டிகள்.
5. மோசமான சுகாதார பழக்கங்களும் அவற்றுக்கு அடிமையாதலும்.
6. மதுபானம், புகைத்தல், புகையிலைப்பாவனை.
7. மன உளைச்சல் மற்றும் ஓய்வற்ற வாழ்க்கை முறை.

இவற்றைத் தடுப்பதற்கு கடைபிடிக்க முடியுமான வழிமுறைகள்

1. சிறந்த உணவுப்பழக்கங்கள்.
2. மன உளைச்சளைக் கட்டுப்படுத்தல்.
3. நல்ல சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள்.
4. உடற்பயிற்சி
5. மனஒருமைப்பாட்டக்கான பயிற்சி

உதா தியானம் செய்தல், யோகாசனம்

மதுபானம், வெற்றிலை, புகையிலை பாவிப்பதை கட்டுப்படுத்தல்

பின்னிணைப்பு இலக்கம் 07

வாய், நுரையீரல் மற்றும் மார்பகப் புற்று நோய்கள் தொடர்பான தொழிநுட்ப விபரம்.

- இலங்கையில் அதிகமாக வாய்ப்புற்று நோய் காணக்கூடியதாக உள்ளது.
- அனேகமாக புகைத்தல், வெற்றிலை, புகையிலைப் பாவனையால் அனேகமாக ஏற்படுகிறது.
- பரம்பரைக் காரணிகளாலும், புற்று நோய் ஏற்படுகின்றது
- வாயில் ஏற்படும் புண்கள் வாய்ப்புற்று நோய்க்கு அடிப்படை அறிகுறியாகும். இது நீண்டகாலமாக குணமடையாது. அத்துடன் வேதனையும் இருக்காது.
- பின்னர் சாப்பிடுவதும் கஷ்டமாகும்.
- HIV வைரஸ் மூலமாகவும் வாய்ப்புற்று நோய் ஏற்படலாம் என கண்டறிந்துள்ளது.
- தொடர்ச்சியாக இருக்கும் இருமல், சளி வெளியாதல், சளியுடன் குருதி வெளியேறுதல், நியுமோனியா நோயின் அறிகுறிகள், சுவாசிப்பதில் கஷ்டம், களைப்பு போன்றவை நுரையீரல் புற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளாகும்.
- நுரையீரல் புற்று நோய் வகைக்கு ஏற்ப பல வகைப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் காணப்படுகின்றன.
- மார்பகப்புற்று நோய் பெண்களுக்கிடையில் காணப்படுகின்ற புற்றுநோய் வகையாகும். பரம்பரைக் காரணிகளால் பிள்ளைப்பேறு இல்லாமை, சிறுவயதில் பூப்படைதல், பூப்படைந்த பின் நிகழும் மாதவிடாய் ஓட்டம், முதலாவது குழந்தை கிடைக்க தாமதமாதல், போன்ற காரணிகள் காணப்படின் மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்பட இடமுண்டு.

பின்னிணைப்பு -08

இருதய நோய்கள்

இந்நோய்களுக்கு ஏற்படும் அசௌகரியங்கள்.

- (1) மூச்செடுப்பதற்குக் கஷ்டம்
- (2) அதிக களைப்பும், வேகமும்.
- (3) அன்றாட செயற்பாடுகளுக்கு தடைகள் ஏற்படல்.
- (4) உடலைக் கஷ்டப்படுத்தி வேலை செய்வது கடினம்.
- (5) வாழ்க்கையைப் பற்றி பயம் ஏற்படல்.
- (6) வாழ்க்கையைப் பற்றி நம்பிக்கை அற்றுப் போதல்.
- (7) கலக்கம்

பின்னிணைப்பு இலக்கம் 09.

தற்காலத்தில் இருதய நோய் அதிகரிப்பதற்கான காரணிகள்

- (1) வேலைப்பழு
- (2) பொருளாதாரப் பிரச்சினை.



- (3) அதிவேக வாழ்க்கை ஓட்டம்.
- (4) போட்டி மணப்பாங்கு
- (5) வங்குரோத்து நிலை
- (6) அதிர்ச்சிக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்கள்.

பின்னிணைப்பு இலக்கம் : 10

இருதய நோய் பற்றி வைத்திய விஞ்ஞான விளக்கங்கள்.

- ❖ சாதாரண இருதய தொழிற்பாட்டிற்கு ஏதாவது தடை ஏற்படுமாயின் - அது இருதய நோயாகும்.
- ❖ இருதய நோய்கள் பலவகைப்படும்
- ❖ இலங்கையில் அதிகம் காணப்படுவது அஞ்சினா என்னும் இருதயநோய் நிலை.
- ❖ இதயத்தின் குருதி நாளங்கள் தடை ஏற்படுவது.
- ❖ கொழுப்புச் சேருதல்.
- ❖ பரம்பரைக் காரணிகள்.
- ❖ மூளைச் செயற்பாடுகள் குறைவடைதல்.  
மேற்கூறிய காரணிகள் இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாகும்.
- ❖ மருந்து வகைகளாலும், சத்திர சிகிச்சை மூலமாகவும் சிகிச்சையளிக்க முடியும். சத்திர சிகிச்சை ஒரு சர்வ சாதாரணமானதாக இருந்தாலும் அதைப்பற்றி கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

பின்னிணைப்பு இலக்கம்- 11-

இருதய நோயுக்கும் தற்கால வாழ்க்கை முறைக்குமுள்ள தொடர்புகள் பற்றி சமூக விஞ்ஞான கண்ணோட்டம்

- ❖ இருத நோயாளிகளைப் பராமரிக்க சுகாதார அமைச்சுக்கு அதிக செலவு ஏற்படுகிறது.
- ❖ இந்நோயாளர்களுக்கு சிகிச்சை வழங்கும் வைத்தியசாலைகள் வரையறுக்கப்பட்டிருப்பதால், அதிக நெருக்கடி காணப்படுவதுடன், அதனால் மோசடிகளும் நிகழ்கின்றன
- ❖ இதய நோய் விஷேட வைத்திய நிபுணர்கள் குறைவாகவுள்ளனர்.
- ❖ ஊழியர் படையணியில் பாதிப்பு ஏதும் இல்லை.
- ❖ விளைதிறன் குறைவதற்கு காரணமாகியுள்ளமை

செயற்படு-02 புற்று நோயிலிருந்து விலகிக் கொள்வோம். நோயற்ற வாழ்வைப் பெறுவோம்.

தற்காலத்தில் புற்று நோயானது அதி விரைவாகப் பரவுவதைக் காணலாம். நோய் நிவாரண செயற்திட்டங்கள் நாடளாவிய ரீதியில் அவசியம் என்பது உறுதியாகிறது. இதன் பொருட்டு சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும், பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும் இடையில் ஏற்படும் கலந்துரையாடலை மேடையேற்றி நடித்துக் காட்டுவது அவசியமாகும்.

## படிமுறை 1

- சகல குழுக்களையும் கீழ்வருமாறு மூன்று குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
  1. சுகாதார அமைச்சின் உயர் அதிகாரிகள்.
  2. பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகள்.
  3. பத்திரிகையாளர்கள்

## படிமுறை 2

- மூன்று குழுக்களுக்கும் இணைப்பில் இருக்கின்ற தகவல் பத்திரங்களை வெவ்வாறாக முறையாக வழங்கவும்
- கீழே தரப்பட்ட விடயங்களை வெளிக்காட்டும் வண்ணம் உரையாடலை நடத்துவதற்கு ஆலோசனை வழங்கவும்

- ❖ பலவகையான புற்று நோய்களைக் காணமுடிகின்றமை
- ❖ இவை வேகமாகப் பரவுகின்றமை
- ❖ ஆகையால் இந்நிலைமை தேசிய மட்டத்தில் ஒரு பிரச்சினையாக மாறியுள்ளமை
- ❖ தேசிய சுகாதாரக் கொள்கையைத் தயாரிக்கும் போது இது பற்றிக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டியமை
- ❖ இந்நிலையைக் குறைப்பதற்கு உடனடியாக செயற்பட வேண்டியமை
- ❖ அதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள்.
- ❖ இந்நிலையைக் குறைப்பதற்கு பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகளின் கடமைகள்.

படி  
முறை  
3

இவ்வாறு உள்ள விடயங்கள் தெளிவாகும் வண்ணம் பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகள் இவ்வரையாடலில் தொடர்புகொள்ளல்

- புற்று நோய் வகைகள்.
- அவற்றின் விஷேட அறிகுறிகள்
- கண்டறியக்கூடிய பரிசோதனைகள்
- தடுப்பதற்கான வழிமுறை

## படிமுறை 4

இவ்வரையாடலில் பத்திரிகையாளர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட விடயங்கள் தழுவும் வகையில் பத்திரிகை அறிக்கையொன்றைத் தயாரித்து அனைவருக்கும் முன்வைத்தல்.



- இறுதியில் இப்பாடம் தொடர்பாக வழங்கப்பட்டுள்ள இருவட்டினை தழுவி இவ்விடயங்களை மேலும் உறுதிப்படுத்தல். இங்கு ஆசிரியர் மாணவர் முன்வைப்பினை மீளாய்வு செய்து சரியான தகவல்களை உறுதிப்படுத்துவார்.

தகவல் பத்திரம் இலக்கம் - 01

புற்று நோயானது தற்காலத்தில் அதி வேகமாகப் பரவி வருகிறது. ஆகையால் புற்று நோய் நிவாரண வேலைத்திட்டமொன்றை தேசிய மட்டத்தில் திட்டமிடுவதற்கான தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. இந்நிலையைக் குறைப்பதற்காக உடனடியாக நடவடிக்கை எடுக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. மக்களின் அறியாமை மற்றும் பிழையான நடவடிக்கைகளினால் புற்று நோய் ஏற்படும். புற்று நோயாளர்கள் தொடர்பாக சமூகம் வெளிக்காட்டும் அக்கறையும் வரவேற்கத்தக்கதல்ல. ஆரம்ப கட்டத்தில் இந்நோயைக் கண்டுபிடித்தால் இலகுவாகக் குணப்படுத்த முடியும். நோயற்ற ஒருவர் தனது வாழ்க்கையை இன்பமாகக் கழிப்பார். ஆகையால் எச்சரிக்கையான நிலையிலிருந்து தவிர்ந்து இருப்பதற்கு எந்நேரமும் முயற்சிக்க வேண்டும்.

- இலங்கையில் ஒருசில புற்று நோய் வகைகளையே அதிகமாகக் காணலாம்.

- (1) வாய்ப்புற்று நோய்
- (2) மார்பகப் புற்று நோய்.
- (3) நுரையீரல் புற்று நோய்
- (4) கருப்பைப் புற்று நோய்
- (5) ஆண் உறுப்பு தொடர்பான புற்றுநோய்

❖ இலங்கையில் அதிகமாக காணப்படக்கூடிய புற்று நோய்கள்

புற்று நோய் வகைகள்	ஏற்படக் காரணம்	நோய் அறிகுறிகள்	கண்டறியும் முறை	தவிர்ந்து கொள்ளும் வழிகள்
1. வாய்ப்புற்று நோய்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெற்றிலைசாப்பிடுதல்</li> <li>• புகைத்தல்</li> <li>• மதுபானம்</li> <li>• வாய்ப்புண்</li> <li>• பற்சிதைவு</li> <li>• போசாக்கு குறைபாடு</li> <li>• பரம்பரை</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வேதனையற்ற வாய்ப்புண்</li> <li>• சிவப்புப் புள்ளி அல்லது வெண்புள்ளி வாயில் இருப்பது</li> <li>• படிப்படியாக வாய் திறக்கக் கஷ்டம்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ தானாகவே தனது வாயை பரீட்சித்தல்</li> <li>▪ அறிகுறியைக் கண்டவுடன் உடனடியாக வைத்தியரைச் சந்தித்தல்.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• வெற்றிலை சாப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்</li> <li>• இருமுறை பல் துலக்குதல்</li> <li>• முக்கிய உணவு வேளையுடன் இனிப்புப்பண்டங்களை உண்ணல்</li> <li>• வாய்/முரசு நோய்களுக்கு உடன் சிகிச்சை.</li> <li>▪ செயற்கைப் பற்களை சரியாக அமைத்தல்</li> <li>▪ புகைத்தலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.</li> <li>• நிறையுணவு உட்கொள்ளல்.</li> <li>• மனதை நிம்மதியாக வைத்தல்.</li> </ul>

புற்று நோய் வகைகள்	ஏற்படக் காரணம்	நோய் அறிகுறிகள்	கண்டறியும் முறை	தவிர்ந்து கொள்ளும் வழிகள்
2. மார்பகப் புற்றுநோய்		<ul style="list-style-type: none"> <li>•மார்பகத்தில் வித்தியாசங்கள்</li> <li>• மார்பகத்தில் கடி ஏற்படல்</li> <li>•மார்புத் தோல் வலுவடைதல்</li> <li>• தோலுக்கு மேல் புண் ஏற்படல்</li> <li>•முலைக்காம்பில் மாற்றம் உட்புகுந்து இருத்தல்.</li> <li>• முலையினூடாக வேறு பதார்த்தம் வரல்</li> <li>•வித்தியாசமான முலை தென்படல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•சுய மார்பக பரிசோதனை</li> <li>•மாத்ததிற்கு ஒரு தடவை பரிசோதித்தல்</li> <li>•மாதவிடாய் வந்து ஒரு கிழமைக்குப் பிறகு பரிசோதித்தல்</li> <li>• வயது முதிர்ந்த பெண்கள் குறிப்பிட்ட நாளில் பரிசோதித்தல்</li> <li>•வைத்தியர் மூல் மெமோகிரபி பரிசோதனை செய்தல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• தொடர்ந்து பரிசோதனை செய்தலும் வைத்திய ஆலோசனை பெறலும்</li> </ul>
3. நுரையீரல் புற்று நோய்	<ul style="list-style-type: none"> <li>• புகைத்தல்</li> <li>• மதுபானம்</li> <li>• காலங்கடந்த தடுமல்</li> <li>• நீண்டநாட்களாக தொடரும் மலச்சிக்கல்</li> <li>• வயிற்று நோய்கள்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•நீண்ட நாட்கள் இருமல்</li> <li>•சளியுடன் குருதி வெளியேறல்</li> <li>•நியுமோனியா நிலை</li> <li>•மூச்செடுக்க சிரமம் களைப்பு</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•வைத்தியப் பரிசோதனை மூலம்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• கெட்ட பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து தவிர்ந்து கொள்ளல் (மதுபானம், புகைத்தல்)</li> <li>• போசாக்குடன் ஒரு வேளையாவது சாப்பிடல்</li> <li>• அதிகம் நீர் அருந்துதல்</li> <li>• நாருணவு உட்கொள்ளல்</li> <li>• செயற்கை வர்ணங்கள், சுவையூட்டிகளை தவிர்த்துக் கொள்ளல்</li> </ul>

பத்திரிகையாளர்களுக்கான ஆலோசனைகள்.

- கலந்துரையாடலில் குழுக்களால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்களின் சுருக்கத்தை கீழே தரப்பட்டுள்ள தலைப்புக்களில் ஒழுங்குபடுத்தி ஒரு அறிக்கையாக முன்வைக்கவும். இவ்வறிக்கைக்கு பொருத்தமான தலைப்பையும் இடவும்.

1. புற்று நோய் வகைகள்
2. ஏற்படக் காரணங்கள்.
3. கண்டறியக்கூடிய முறைகள்
4. தவிர்ந்து கொள்வதற்கான முறைகள்.



## செயலமர்வு-07

தொனிப்பொருள் உளசமுகத் தேர்ச்சி

காலம் 4 மணி

தேர்ச்சி மட்டம் - வாழ்க்கையின் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்கும் திறனைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

வினா நோக்கங்கள் -

1. உளசமுக தேர்ச்சியை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
2. வாழ்க்கைத் திறமைகளை அறிந்து கொள்வர்.
3. நன்நடத்தைகளை வளர்த்துக்கொள்ள தேர்ச்சிகளைப் பயன்படுத்தல்.
4. அபாயகரமான நடத்தைகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் அறிவர்.

செயற்பாடு- 7.1

உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள்.

- உளசமுக தேர்ச்சியை வரைவிலக்கணப்படுத்தல்
- வாழ்க்கைத் திறமைகளை அறிந்து கொள்வர்.
- பலவகையான தேர்ச்சிகளின் அபிவிருத்தியின் முக்கியத்துவத்தினை அறிந்து கொள்வர்.

காலம் 30 நிமிடம்

தர உள்ளீடுகள்

- 1- சாட் குறிப்பு
- 2- டிமைன் கடதாசி
- 3- பசை / செலோரேப்

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்

படிமுறை 1 - பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணல்

- உளசமுக திறமை மற்றும் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி என்றால் என்ன என விளக்கவும்.

படிமுறை 2

- மாணவர்களை 05 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- சுகாதாரப் பிரச்சினைகளையும் சமூகப் பிரச்சினைகளையும் வகைப்படுத்தி எழுத ஆலோசனை வழங்கவும்.
- இவ்விரு பிரச்சினைகளையும் குறைப்பதற்கு தேவையான தேர்ச்சிகளை வகைப்படுத்தி எழுத ஆலோசனை வழங்கவும்.
- மிகவும் முக்கியமான உளசமுக தேர்ச்சியைப் பற்றி கலந்துரையாடி பின் வகைப்படுத்தி ஆலோசனை வழங்கவும்.
- கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களைப் பற்றி கலந்துரையாடப் போவதாக விளக்குதல்.

1. சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல்
2. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணல்.
3. சிறந்த உள்ளாந்த தனிநபர் தொடர்புகள்.
4. சுய விளங்கள்

3. விமர்சன ரீதியான சிந்தனை.
4. ஆக்கச் சிந்தனை
5. சிறந்த உறவுகள்.

8. அதிர்ச்சிகள்
9. மனஇச்சைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல்
10. மனஉளைச்சலுக்கு முகங்கொடுத்தல்

## செயற்பாடு 7.2

உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள் :-

- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடல் ஆற்றல்களை விருத்தியடைய செய்யும்.
- பொருத்தமான முறையில் தொடர்பாடலை மேற்கொள்வர்.
- சிறந்த தொடர்பாடலுக்கான தடைகளை வரிசைப்படுத்துவர்.

காலம் 30 - நிமிடம்.

தரஉள்ளீடுகள் -

- பத்திரிகையில் இருந்து வெட்டப்பட்ட படங்கள்
- டிமைன் கடதாசி
- பசை / செலோரேப்
- எழுதுவதற்கு கடதாசியும் பேனாக்களும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்

படிமுறை 1 -

- வரைவதற்கு ஒரு பேனையையும் தாளையும் ஆயத்தமாக வைத்திருக்கும் படி ஆலோசனை வழங்கவும்.
- ஆசிரியரின் ஆலோசனைக்கு ஏற்ப வரையும் படி ஆலோசனை வழங்கவும்
- ஒரு தலையைக் கீறுக.
- கண்களை வரையவும்.
- உடலை வரையுங்கள்.
- இரு கால்களையும் வரையுங்கள்
- ஒரு சொண்டு கீறுக.

(ஆசிரியரின் படம் ஒரு குருவியாகவே இருக்கும். இதில் கைகளைக் கீறும் படி எக்காரணத்தைக் கொண்டும் சொல்லக் கூடாது.)

- ஆசிரியரின் வரைதலையும் மாணவரின் சித்திரத்தையும் ஒப்பிடவும்
- சித்திரம் வரையும் போது மாணவர்களுக்கு. ஏற்பட்ட சிக்கல்களை விபரித்துக் கூறவும்.
- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?
- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடலின் இயல்புகள்.
- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடலின் தடைகள்.
- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடல் இல்லாவிட்டால் ஏற்படும் தீமைகள்.

இவ்வரையாடலில் ஈடுபடும் போது கீழே குறிப்பிடப்படும் விடயங்களை உள்ளடக்க வேண்டும்.

- குழுவிலிருந்து இருவரைத் தெரிவு செய்யவும்.
- ஒருவரின் கண்கள் தெரியாத வண்ணம் ஒரு பட்டியால் கட்டவும்.
- ஒருவருக்கு விருப்பமான ஒரு படத்தை வரைய சொல்லவும்.
- கண்கள் கட்டப்பட்டவருக்கு ஒரு கடதாசியைக் கொடுத்து இரண்டாவது நபருக்கு தன்னால் வரையப்பட்ட சித்திரத்தைப் பற்றி சொற்கள் மூலமாக வரைவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- இருவரின் சித்திரங்களையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.
- ஆசிரியர் தன்னை சந்திக்க வரும் மாணாக்கர்கள் இவ்வாறு அநுபவம் குறைந்தவர்கள் என்றும் சரியாக தகவல் கொடுக்க வேண்டும் என்றும், மாணவனின் மட்டத்தினைக் கருத்திற்கொண்டு செயற்படுவது முக்கியத்துவமானது என விளங்கப்படுத்தவும்.
- பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடலின் அவசியத்தை விளக்கவும்.

பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடல் என்பது-

இருவர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கிடையே தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், அல்லது தகவல்களை ஒவ்வொருவருக்கும் விளங்கக்கூடிய வகையில் பரிமாறிக்கொள்ளல்.

பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடலின் இயல்புகள்.

உற்சாகமாக செவிமடுப்பதன் மூலம் பிழையின்றி விளங்கல், அதன் உச்சரிப்பை பொருத்தமான முறையில் எழுதுதல் மற்றும் கேட்பவருக்கு உரிய முறையில் விளக்குதல் போன்ற செயற்பாடுகள் பிரயோசனமுடைய தொடர்பாடலின் இயல்புகளாகும்.

பிரயோசனமுள்ள தொடர்பாடல் இல்லாததன் விளைவுகள்.

- நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்வதில் கஷ்டங்கள்.
- தவறான விதத்தில் விளங்கிக் கொள்ளல்.
- சிறந்த தொடர்புகளுக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படல்.
- பிரச்சினைகளுக்கு வழிகோலல்.
- மனத்தில் கோப மனப்பாங்கு ஏற்படும்.
- நல்லபிப்பிராயம் அற்றுப் போதல்.
- வாழ்க்கையில் தோல்வி
- தோல்விக்கு முகம் கொடுக்கும் நிலைக்கு ஆளாதல்.

மீளாய்வு

கலந்துரையாடல் - வாழ்க்கையின் பல சந்தர்ப்பங்களை சாதித்துக்கொள்வதற்கு ( தனி, சமூக வாழ்க்கை, தொழில் சந்தர்ப்பங்கள்.) பிரயோசனமான தொடர்பாடல் அவசியம் என்பதும் இல்லாவிடின் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள், சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே இத்தொடர்பாடலில் உள்ள நன்மைகளைக் கூட்டுவதன் மூலம் வாழ்க்கையை நன்றாக்க முடியும் என விளக்குதல்.



### செயற்பாடு -7.3

உத்தேச எதிர்பார்ப்புக்கள்

- தனி நபர்களுக்கிடையே தொடர்பாடல்களை விருத்தி செய்தல்.
- உணர்ச்சிகளுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்
- ஆக்க சிந்தனை விருத்தியாகுதல்

காலம் - 30 நிமிடம்

தரஉள்ளீடுகள்

- பழமொழியை இரண்டாகப் பிரித்து எழுதப்பட்ட இரண்டு அட்டைகள்.
- காட்சிப்பலகை
- பசை / செலோரேப்
- எழுதுவதற்கு பேனையும் தாழும்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

படிமுறை 01

- மாணவர்களை வட்டமாக நிற்கவைக்கவும்.
- பழமொழிகள் எழுதப்பட்ட அட்டைகளை மாணவர்களுக்குக் கொடுக்கவும்.
- ஒன்றுக்குப் பொருத்தமான பழமொழி உருவாகும் வகையில் இணைவதற்கு இடமளிக்கவும்.
- சேர்க்கப்பட்ட இருவர்களினதும் ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை இனங்கண்டு எழுதுவதற்கு 5 நிமிடங்கள் வழங்கவும்.
- காட்சிப்பலகையில் மாணவர்களின் ஒற்றுமை வேற்றுமைகளை ஒட்டவும்.
- காட்சிப் பலகையில் ஒட்டப்பட்ட அறிக்கைகளை வாசித்து எல்லா மாணவர்களுக்கும் கலந்தாலோசிக்க இடமளித்தல்.
- இவ்வரையாடலின் போது கீழே உள்ள விடயங்களும் அடங்கப்படும்.

ஒவ்வொருவருக்குமிடையிலான குணாதிசயங்கள், எண்ணங்கள், விருப்பு வெறுப்புக்கள், எதிர்பார்ப்புகள், மொழி, மதம், கலாசார அறிகுறிகள், நம்பிக்கை, கெட்டித்தனம், இயலாமை போன்றவைகளில் பலவகை உண்டு என்பதையும் சமமான/ சமனற்ற நபர்களும் இவற்றில் அடங்கப்பட வேண்டியமை.

### செயற்பாடு - 7.4

உத்தேச எதிர்பார்ப்புக்கள்.

- புது இளமைப்பருவத்தில் காதலில் ஈடுபடுவதன் பாதகங்களை இனங்காணல்
- அபாயமான நடத்தைகளின் பாதக விளைவுகளைக் கண்டறிவர்.
- உணர்ச்சிகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் சக்தியைப் பெறுவர்.
- தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வர்.

காலம்-30 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள்

- ❖ எழுதுவதற்கு கடதாசியும் பேனையும்.

படிமுறை 1

- குழுத்தலைவர் ஒருவரையும், அவருக்கு உதவியாளர்கள் இருவரையும் தெரிவு செய்யவும். குழுத்தலைவரின் செயற்பாடுகளை மற்றவர்களுக்கு விளங்காத வண்ணம் விளக்கவும். தலைவர் ஐப்பான் நாட்டிலிருந்து வந்த ஒருவர் என்பதையும் இங்கு வந்து கல்வி கற்று முடித்த மகிழ்ச்சியினால் தனது தாய் நாட்டிற்கு சென்று விருந்து உபசாரம் கொடுப்பதாகவும் அந்த விருந்து உபசாரத்திற்கு குழுவினர்கள் அனைவரையும் அழைக்க விருப்பதாகவும் கூறுகிறார்.
- அவன்/ அவள் ஐப்பான் நாட்டின் வாழ்த்து முறைப்படி இரு கைகளையும் முன்வைத்துக் கும்பிட்டுக் கொண்டு குழுவின் முன் சென்று (உதவியாளர் 2 தவிர்ந்து) ஐபரே என்று சொல்லிக் கொண்டு வாழ்த்துக்களைச் சொல்லுவார்.
- இவ்வாழ்த்தைப் பெற்றுக் கொண்டவர் அதை ஏற்றுக் கொண்டு தலைவரை பின் தொடர்ந்து சென்று தலைவர் செய்வது போன்று கைகளை வைத்து அடுத்தவருக்கு ஐபரே என்று வாழ்த்துவார். இப்படி எல்லா மாணவர்களிடமும் சென்று அழைப்புக்களை விடுத்து ஐப்பானுக்கு கூட்டிக் கொண்டு செல்வார்.
- ஐப்பானுக்கு வந்த பிறகு ஐப்பானிலுள்ள பழக்க வழக்கங்களை அணுகித்து நடக்க வேண்டும் என்பதை தாம் என்ன செய்வதோ அதை செய்யும் படி ஆலோசனை வழங்குவார்.
- “ஐபரே” என்று இரு கைகளையும் இடது பக்கம் உயர்த்தி இடக் காலை உயர்த்தி வலது காலால் துள்ளுவார். அதன் பிறகு வலது பக்கமாக இரு கைகளையும் உயர்த்தி வலது காலை உயர்த்திக் கொண்டு இடது காலால் துள்ளுவார். இப்படிப் பல முறை செய்ததன் பிறகு இரு கைகளையும் இரு பக்கமாக விரித்துக் கொண்டு ஐபரே என சொல்லிக் கொண்டு துள்ளுவார்கள் ( விமானத்தைப் போல்)
- பின்னர் உணவு உட்கொள்ள முன்னர் வாயைத் திறந்து நாக்கை வெளிக்காட்டியவாறு பொருத்தமா எனப் பார்ப்பது வழக்காறாகும். பற்களைக் காட்டி பொருத்தமா என பார்ப்பார். இதன் பிறகுள்ள வழக்காறு வரிசையாக முகத்துக்கு முகம் பார்த்துக் கொண்டு தோலுக்கு தோல் இரண்டு குழுக்களும் தொட்டு குதிகாலில் இருந்து கொண்டு இரு கைகளையும் மடியில் வைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதற்காக சகோதரத்துவமாக உட்காரும் படி கூறுவார்.
- இப்போது தங்களின் இரு உதவியாளர்களும் உணவு தர வருகை தருவார்கள் என அறிவிப்பார். அவ்விருவருக்கும் இரகசியமாக கூறப்பட்ட புத்திமதியின் படி வரிசையில் இருக்கும் முதலாம் நபருக்கு உணவைப் பரிமாறுவதற்கு சென்ற உணவுடன் விழுவார். இதனைத் தொடர்ந்து இரு வரிசையில் உள்ளவர்களும் கீழே விழுவார்கள்.
- இது போன்று சரியான சிந்தனை இல்லாமல் தன்னுடைய வேலைகளை செய்வதால் இளைஞர் பருவத்தில் ஏற்படும் காதலினால் கெட்ட பெறு பேறுகளை அடைவார்கள் என்பதை விளக்கவும்.

படிமுறை 2

கீழே தரப்பட்டுள்ள விடயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு மீளாய்வு செய்யவும்.

- யௌவனப் பருவத்தில் உடல் உள சமூக மாற்றங்களினால் எதிர்பாலினர் பால் கவர்ச்சி ஏற்பட வாய்ப்புள்ளமை.
- இக்காலப் பகுதியில் வெவ்வேறான சிந்தனைகளை நோக்கி மாறிப் போனாலும் உணர்வுகள் விருத்தியடைவதில்லையாதலால் தனது உணர்வுகளுக்கு அடி பணிகின்றமை.
- அன்பு, காதல் பரிசுத்தமாக இருக்க வேண்டியமை.

- இங்கு உணர்வுகளை விட அறிவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியமை.
- வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மூலமான படிப்பினைகள் இல்லாததால் தூரநோக்கின்றி செயற்பட முடிகின்றமை.
- இதனால் தூரதிஷ்டவசமான விளைவுகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடிகின்றமை.
- யௌவனப் பருவத்தில் கல்விக்கு முதல் இடம் கொடுக்க வேண்டியமை.
- தனக்குப் பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்கள் வரும் போது பொருத்தமுள்ள சிந்தனைகளுடன் (உபாயங்களுடன்) அவைகளை விட்டு விலகிக் கொள்ள வேண்டியமை.
- மிகவும் கஷ்டமான வேலைகளில் பெரியார் ஒருவரிடமிருந்து புத்திமதி பெற வேண்டும் என்பது.
- காதல் விவகாரத்தினால் தனக்குக் கிடைக்கும் சுகம், எதிர்பார்ப்பு தொடர்பாக மட்டும் கருத்திற்கொள்ளாது, அடுத்தவர்கள் தொடர்பாக கனிவுடனும், தனது நடத்தைகளால் அடுத்தவர்களுக்கு பிரச்சினை ஏற்படாமல் இருப்பது மனித அபிவிருத்தியின் முக்கிய இயல்பாக அமைகின்றமை.
- அவ்வாறு இல்லையாயின் வாழ்க்கையில் அபிவிருத்தி ஏற்படாமை.

செயற்பாடு 7.5

உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள்.

- வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்க தேர்ச்சி பெறுவர்.
- பிரச்சினைகளை சமாளிக்கும் திறமை வளர்தல்.
- விமர்சன ரீதியான சிந்தனை மற்றும் ஆக்க சிந்தனை விருத்திசெய்யப்படும்..

காலம் -30 நிமிடங்கள்

தரஉள்ளீடுகள்

- உட்காருவதற்கான கதிரை / பேனை / கடதாசி.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

படிமுறை 01

- சகலரையும் வட்டமாக உட்காரச் கூறவும்.
- காலை உணவுக்கு விருப்பமான பிரதான உணவு வகைகள் 4 இனை முதல் 4 வருக்கும் குறிப்பிட சந்தர்ப்பம் வழங்கி, அதற்கேற்ப முழுக்குழுவையும் அந்த 4 வகைகளுக்கும் உரித்தாகும் வகையில் பெயரிடவும்
- ஒரு வகையின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு அவர்களுக்கு அவ்விடத்திலிருந்து வேறு ஒரு இடத்துக்கு நகருமாறு கூறவும்.
- இது போல் ஒரு வகை, ஒரு தடவையில் இரு வகை உணவுகளின் பெயர்களைக் கூறி பல தடவைகள் மாறி இருக்கக் கூறவும்.
- இவ்வாறு ஒரு தடவை மாறுமாறு கூறி ஒரு கதிரையில் வளவாளர் அமர்ந்துகொள்ளவும்
- கதிரை கிடைக்காத மாணவனுடன் அவனது உணர்வு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்ட நிலைமைகள் பற்றி கலந்துரையாடவும்.



- அவருக்கு இச்செயற்பாட்டினை அடுத்தவர்கள் மூலம் செய்து தனக்கு கதிரை ஒன்றினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முயற்சிக்குமாறு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- பலதடவைகள் இந்த விளையாட்டைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் மேற்கூறியவாறு கதிரை கிடைக்காத மாணவனின் மனநிலை பற்றிக் கலந்துரையாட அனுமதிக்கவும்.
- இவ்வாறு படிப்படியாக தமது உணர்வுகளின் வேதனை குறையும் என்றும், மேலும் அது சாதாரண நிலைக்கு உட்படும் என்றும் சுட்டிக்காட்டி கீழே உள்ள விடயங்கள் தெளிவாகின்ற வண்ணம் கலந்துரையாடவும்.

மீளாய்வு.

- ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மிக அவதானமாக செயலாற்ற வேண்டியமை.
- தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தாலும், முயற்சி செய்தால் வெற்றியடைய முடிகின்றமை.
- முன்னேறுவதற்கு பல மாற்று வழிகள் இருக்கின்றன என்றும், வெற்றி தோல்வியை பெரு மனதுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கு இருக்கவேண்டும் என்பதும்.
- தோல்விக்கு காரணம் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியில் குறைபாடு நிகழ்ந்துள்ளமை.
- வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத நிகழ்வுகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டுமென்பதுடன், அவற்றை தவிர்க்க முடியாமையும்

செயற்பாடு - 7.6

உத்தேச எதிர்பார்ப்புகள்

- அதிர்ச்சியைக் கண்டறிவார்.
- அனைவருக்கும் அனுதாபம் தெரிவிக்க பழகிக் கொள்வார்.
- மனக் கஷ்டங்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்வார்.
- தீர்மானமெடுக்கும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்வார்

காலம் - 30 நிமிடங்கள்

தர உள்ளீடுகள்.

- ❖ பலூன் / டிவயன் நூல்கள்.

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

படிமுறை 01

- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பலூன் வீதம் கொடுக்கவும்.
- பலூனை ஊதி அவர்களது வலது குதிகாலில் கட்டும்படி அறிவுறுத்தவும்.
- செயற்பட முடியுமான எல்லையைக் காட்டவும். (அடி 13 x 15 அடி போதுமானது)
- இடது காலின் உதவியோடு துள்ளித் துள்ளி வட்டமாக சென்று தனது பலூனைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு மற்றயவரின் பலூனை வெடிக்கவைக்க வேண்டும்.
- பலூன்கள் உடைபட்டு இறுதியாக ஒரு மாணவர் பலூன் உடைபடாமல் தப்புவார். அவரே வெற்றியாளர் ஆவார். அவரைக் கையை உயர்த்தி ஆரவாரம் செய்ய வேண்டும்.
- வெற்றி பெற்றவரதும் தோல்வி அடைந்தவர்களதும் அனுபவத்தைப் பற்றி கலந்துரையாடவும்.

கீழே உள்ள விடயங்களை உள்ளடக்கி கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளவும்.

- ❖ எந்நேரமும் பாதுகாப்பான ஒரு சூழல் இல்லாமை.
- ❖ கவனமாக இருக்க வேண்டியமை.
- ❖ எதிரி, தீயவர், உதைபடுதல், தோல்விகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியமை.
- ❖ திட்மிட்டு செயற்பட வேண்டியமை.
- ❖ சுய விளக்கத்துடன் செயற்பட்டால் வெற்றி அடைவது இலகுவாக அமைகின்றமை.

மதிப்பீடு.

காலம் -01 மணி

- தேர்ச்சி பற்றி கலந்துரையாடல் மற்றும் பல சந்தர்ப்பங்களில் செயற்படுவது தொடர்பாக கற்பனை செய்வதற்கு இடம்வழங்கல்.
- பல வழிகாட்டலுக்கான தலைப்புகள் ( இவற்றை மாற்றி பயன்படுத்தலாம்)

## செயலமர்வு 08

பொருள்- பாலியல் ரீதியாக பரவும் நோய்கள் மற்றும் HIV/ AIDS.

விஷேடமான இலக்குகள்.

- பாலியல் ரீதியான செயல்களால் HIV தொற்று எவ்வளவு வேகமாக பரவம் என்பதைக் கண்டறிவர்.
- HIV எம்முறையில் பரவுகின்ற என்பதை கற்றல்.
- திருமணம் முடித்தவர்களுக்கும் HIV தொற்றலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளல்
- ஒரு முறை நிகழும் பாலியல் உறவினாலும் HIV தொற்றலாம் என்பதை அறிந்து கொள்ளல்
- வெளித்தோற்றத்தைக் கொண்டு HIV உண்டா/ இல்லையா என்பதை அறிய முடியாது என்பதை அறிந்துகொள்ளல்.
- HIV தொற்றியுள்ள ஒருவரை உரிய இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் மட்டுமே கண்டறிய முடியும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளல்.

காலம் - 3 மணித்தியாலம்

செயற்பாடு 8.1 : தண்ணீருடன் ஒரு விளையாட்டு.

காலம் - 30 நிமிடங்கள்.

உபகரணங்களும் பொருட்களும்.

- பினோத்தலின்
- சோடியம் ஹைட்ரொக்சைட்
- பரிசோதனைக் குழாய் (ஒருவருக்கு 2 வீதம்)
- பரிசோதனைக் குழாய் இராக்கை
- குடிக்கும் குழாய் ஒருவருக்கு ஒன்று வீதம்
- புதிய ஊசி குத்தி - (சிறிஞ்சர்)
- பரிசோதனைக் குழாய் தூரிகை.

விளையாட்டுக்காக ஆயத்தமாதல் :

- ஒருவருக்கு ஒரு பரிசோதனைக் குழாய் வீதம் எடுக்கக் கூறவும்.
- பரிசோதனைக் குழாயில் சோடியம் ஹைட்ரொக்சைட் எடுக்கவும். (பரிசோதனைக் குழாயில் 1/3 க்கு எடுக்கவும்.)
- மற்றைய மிகுதி ஒரு பரிசோதனைக் குழாயில் 1/3 பகுதிக்கு நீரை எடுக்கவும்.
- இவ்விரு பரிசோதனைக் குழாயையும் இராக்கையில் வைக்கவும்.



- பங்குபற்றுபவர்களுக்கு ஒன்று வீதம் பரிசோதனைக் குழாய் தொகுதியொன்றை வேறாக்கவும்.
- பங்குபற்றுபவர்களை இருப்பொன்றில் அமரச்செய்யவும்.
- பங்கு பற்றுபவர்களுக்கு ஒரு வெற்று பரிசோதனைக் குழாயும், சோடியம் ஹைதரொக்சைட் அடங்கிய பரிசோதனைக் குழாயும் வழங்கவும்.
- வழங்கப்பட்டுள்ள குடித்தல் குழாய் மூலம் சோடியம் ஹைதரொக்சைட் அரைவாசிக்கு எடுத்து வெறும் பரிசோதனைக் குழாயில் இடவும்.
- உதவியாளர்கள் ஒவ்வொரு குழாயையும் எடுத்து இறாக்கையில் இடச் சொல்லவும்.
- பங்கு பற்றுபவர்களில் 4-5 பேரை இருக்கையிலிருந்து அகற்றி வேறாக அமரச் சொல்லவும். (உட்கார்ந்து இருப்பவர்களிடம் NaOH குழாய் இருக்கலாகாது)
- பின்னர் வட்டத்தில் நின்று இருப்பவர்கள் அண்மையில் இருக்கும் பங்குபற்றுபவரிடமிருந்து 3 - 5 துளி திரவியத்தை பரிமாறிக்கொள்ளுமாறு சொல்லவும்.
- இவ்வாறு மீண்டும் ஒரு முறை ஒருவருடன் முன்னர் போன்று துளி திரவியத்தை பரிமாறிக்கொள்ளுமாறு சொல்லவும்.
- உட்கார்ந்து இருப்பவர்களும் வட்டமாக இருப்பவர்களில் ஒருவருக்கு துளி திரவியத்தை பரிமாறிக்கொள்ளுமாறு சொல்லவும்.
- வளவாளர் இச்செயற்பாட்டினை கீழே காணப்படுகின்ற முறையில் விளக்கவும்.

இதுவரையில் நீங்கள் செய்த பரிமாற்றம் தமது உடம்பு திரவத்தை மாற்றிக்கொள்வது என கருதினால்

- நீங்கள் குறைந்த பட்சம் மூன்று நபர்களுடனாவது உடல் உறுப்புக்களை பரிமாறிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள்.
- உட்கார்ந்து இருப்பவர்கள் ஒருவருடன் மாத்திரம் உடல் உறுப்புக்களை பரிமாறிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- இக்கூட்டத்தினரிடையே ஒருவருக்கு HIV இருந்தால் எத்தனை பேருக்கு தொற்றி இருக்கும் என்பதை கேள்வி மூலம் கேட்டறிந்து கொள்ளல்.
- உதவியாளர் ஒருசிலரிடம் சென்று தனக்கு HIV தொற்றியுள்ளதா என கேட்டல்
- அது பற்றி பரீசீலனை செய்ய உட்படுத்தவும்

- தற்போது உதவியாளர் ஒருவர் பினோத்தலின் 5ml யை சிரிஞ்சியில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.
- ஒவ்வொருவரிடமும் உள்ள பரிசோதனைக் குழாயில் ஒவ்வொரு துளியை இட்டு நிறத்தில் ஏதாவது வித்தியாசம் இருக்கின்றதா என அவதானிக்கவும்
- நிறத்தில் வித்தியாசம் இருப்பின் HIV இருப்பதாகவும் அவர்களை வேறாகவும் மற்றயவர்களை வேறாகவும் பிரித்து வைக்கக் கூறவும்.

- விரிப்பில் உட்கார்ந்திருக்கும் நால்வரை அழைத்து அவர்களுக்கு HIV தொற்றியிருக்கமுடியுமா எனக் கேட்கவும்.
- பின்னர் அவர்களுக்கும் முன்னர் போன்று பினோத்தலின் பரிசோதனை செய்து HIV உண்டா இல்லையா என உறுதிப்படுத்தவும்.
- இக்குழுவில் யாருக்கு HIV தொற்றியுள்ளது எனப்பரிசோதிக்க ஆரம்பத்தில் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்ட பரிசோதனைக் குழாய்களில் (இறாக்கையில் வைக்கப்பட்ட) பினோத்தலின் இட்டுப் பரிசோதனை செய்யவும்.
- சகல விடயங்களையும் கீழே தரப்பட்டுள்ள விதத்தில் கலந்துரையாடவும்.

குழுவில் அடையாளங்காணாத HIV தொற்றுக்கு உள்ளான ஒருவர் இருப்பதாக கருத்திற்கொள்ளவும்.

இக்குழுவுக்குள் அதிகமானோர் பலருடன் பாலியல் உறவில் ஈடுபட்டிருப்பதாக விளங்கவும்.  
 இறுதியில் பலருக்கு HIV வைரஸ் தொற்றியுள்ளமை.  
 இவர்களில் எவராவது HIV வைரஸ் உள்ளது என்பதை அறிந்திருக்கவில்லை.  
 குழுவில் பலர் ஒருவருடன் மட்டுமே பாலியல் உறவில் ஈடுபட்டுள்ளமை.  
 எவ்வழியிலாவது HIV வைரஸ் தொற்றியுள்ளமை.

- இந்நிலமையை சமூகத்துடன் ஒப்பிட்டு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாலியல் உறவின் மூலம் HIV வைரஸ் பரவுவதற்கும் HIV தொற்று உள்ள ஒருவருடன் ஒரு முறையாவது தொடர்பு கொண்டால் அவருக்கு தொற்று ஏற்படும் என்பதை விளக்கவும்.

## செயற்பாடு 8.2

காலம் 60 நிமிடங்கள்.

விஷேட நோக்கங்கள். : பாலியல் நோய்கள் மற்றும் HIV AIDS தொடர்பான அடிப்படைகளை அறிமுகப்படுத்தல்

- மாணவர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- எல்லாக் குழுக்களுக்கும் அவர்களுக்குரிய கேள்விகளைக் கொடுக்கவும்.  
(தேவையாயின் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கைநூலை பயன்படுத்தவும்)
- விடையளிப்பதற்கு 15 நிமிடங்கள் ஒதுக்கவும்.

## முதலாவது குழு

1. HIV என்றால் என்ன?
2. மனிதனுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் ஏனைய வைரசுகளை விட HIV வைரஸ் வித்தியாசப்படுவது எவ்வாறு?.
3. HIV வைரஸ் மனித நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை எவ்வாறு ஆக்கிரமிக்கின்றது?
4. HIV வைரசினால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரினது தோற்றம் எவ்வாறு இருக்கும்?.
5. AIDS என்றால் என்ன?
6. AIDS தொற்றுள்ள ஒருவருக்கும், HIV தொற்றுள்ள நோயாளி ஒருவருக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடு என்ன?
7. HIV வைரஸ் பரவுவது எப்படி?
8. HIV பரவுவதற்குள்ள வழிகள் யாவை?
9. HIV வைரஸ் நோயிருப்பதாக கண்டறியும் பரிசோதனை என்ன?

## 2வது குழு.

10. நோயரும்பு காலம் என்றால் என்ன?
11. HIV வைரஸ் மனித உடலிற்கு அப்பால் எவ்வளவு காலம் வசிக்கும்?
12. HIV வைரஸ் எச்சந்தர்ப்பத்தில் உடலினுள் உட்புக மாட்டாது?
13. நுளம்பு மூலமோ வேறு விலங்குகள் மூலமோ HIV தொற்று ஏற்படுமா?
14. HIV வைரஸ் நோயை பூரணமாக குணப்படுத்த மருந்துகள் உண்டா?
15. HIV, AIDS நோயினைக் கட்டுப்படுத்த மருந்துகள் உண்டா?
16. HIV, AIDS உள்ள நோயாளிகளை வேறுபடுத்துவது தனிமைப்படுத்துவது ஏன் பொருத்தமற்றது?

## 3வது குழு

17. இலங்கையில் HIV, AIDS நோயைப் பற்றிய தரவுகள் எவை?
18. ஆசிய நாடுகளில் உள்ள தரவுகள் எவை?
19. HIV, AIDS ஐப் பற்றி உலக நாடுகளிலுள்ள நிலைப்பாடு என்ன?
20. இலங்கையில் இந்நோய் குறைவாகவிருப்பதற்கான காரணங்கள் என்ன?
21. இலங்கையில் இந்நோயைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள இளைஞ்சர்களின் பொறுப்பை விபரிக்கவும்.

## 4ம் குழு

22. பாலியல் உறவுகளினால் ஏற்படும் நோய் என்றால் என்ன?
23. பாலியல் உறவுகளினால் ஏற்படும் நோய்கள் 5 குறிப்பிடுக.
24. பாலியல் உறவுகளினால் ஏற்படும் நோய்களுக்கான அறிகுறிகள் யாவை?
25. பாலியல் நோய்களினால் ஏற்படும் தீங்குகள் யாவை?
26. பாலியல் தொடர்புகளினால் ஏற்படும் நோய்களுக்காக சிகிச்சை அளிக்கும் சேவைகள் எவை?



27. பாலியல் நோய்கள் மற்றும் HIV, AIDS இன் பரவல் உச்சமட்டத்தை அடைதல் என்பவற்றுக்கிடையிலான தொடர்பு என்ன?
28. பாலியல் உறவு நோய்கள் ஏற்பட்டால் உடனடி சிகிச்சை பெறுவதன் அவசியம் என்ன?

#### வளவாளர்களுக்கான அறிவுரைகள்

- மேலே கொடுக்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு உரிய விடைகளை கையெழுத்துப் பத்திரங்களைப் பாவித்து தயார்செய்துகொள்ளவும்
- அவற்றை வெவ்வேறாக காட்சிப்படுத்த முடியும் வகையில் தயார்செய்யவும்.
- தேவையேற்படின் OHP பாவிக்கவும்

#### பின்னூட்டல்

- பங்கு பற்றுபவர்கள் கேள்விகளுக்கு விடைகளை எழுதிய பின் ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் முதலாம் கேள்விக்கு எழுதிய விடைகளை தனித்தனியாகக் கேட்கவும்.
- கூறப்பட்ட விடைகள் தொடர்பாக உரையாடலொன்றை நடத்தி உங்களது விடைகளைக் காண்பிக்கவும்.
- எல்லா வினாக்களுக்கும் இவ்வழியைப் பின்பற்றி அறிவை உறுதிப்படுத்தவும்.

#### செயற்பாடு 8.3

HIV வைரசுடன் வாழும் ஒருவரின் தேற்றம் (இனங்காணல்)

- குழுவிலிருந்து 8 பேரைத் தெரிவு செய்யவும்.
- அவர்களை முன்பகுதிக்கு எடுத்து அடுத்தவர்களுக்கு முகத்துக்கு முகம் நெருங்கி நிற்கும் படி அறிவுரை வழங்கவும்.
- இக்குழுவினரை ஒருவருக்கொருவர் மிக நெருக்கமாக நிற்கவைக்கவும்.
- ஒரு சிறிய பெட்டி அல்லது வேறேதும் பொருள்களை வெகு விரைவாக ஒருவருக்கொருவர் மாற்றச் சொல்லவும்.
- அப்பொருள் கையில் வைத்திருக்கும் நபரை அறிந்து கொள்ளும் படி அறிவுரை வழங்கவும்.
- இவ்வாறு பயணித்தது HIV வைரஸ் எனின் அது எங்கிருந்து ஆரம்பித்தது மற்றும் எவர்களுடன் அது தங்கியது என தேடவும்.
- இவ்வாறே HIV பரவல் தொடர்பாக தேடுவதை விட இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருப்பதே மிக முக்கியமானது என விளங்கப்படுத்தவும்.

சமூகமாக இருக்கும் போது HIV நோயாளி ஒருவரை பிரித்துக் கண்டுபிடிப்பது மாபெரும் சவாலாகும் என விளக்குவதே மேற்குறிப்பிட்ட விளையாட்டு மூலம் நாம் எதிர்பார்ப்பாகும்.

## செயற்பாடு 8.4

காலம் 45 நிமிடங்கள்.

காட்சி அட்டைகள் மூலம் அறிவை உறுதிப்படுத்தல்

காட்சி அட்டைகளை பயன்படுத்த முடியுமான சந்தர்ப்பங்கள் மூன்று கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

### (1) முறை

- ஒருவருக்கு ஒரு காட்சி அட்டை வீதம் கொடுக்கவும்.
- காட்சி அட்டைகளிலுள்ள படம் சொல்லுகின்ற பணிவிடையை கற்பதற்கும், அப்படத்தில் காணக்கூடியதை HIV யுடன் என்ன முறையில் தொடர்பு பட்டிருப்பதென்பதனை சுருக்கமாக விளங்கும்படி ஆலோசனை கூறவும்.
- பங்குபற்றுபவர்களில் ஒவ்வொருவரும் தனது சொந்தக் கருத்துக்களை குழுவின் முன்னிலையில் சமர்ப்பிப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கு மற்றவருக்கு சந்தர்ப்பத்தை வழங்க வேண்டும்.

### (2) முறை

- ஒருவருக்கு ஒரு காட்சி அட்டை வீதம் பகிர்ந்தளிக்கவும்.
- பின்னர் அட்டைகளை கையில் வைத்திருப்போர் தமது கையிலுள்ள படத்தில் காட்டுகின்ற HIV தொற்றும் ஆபத்தான நிலைக்கேற்ப இறங்குவரிசைப்படி தனிவரிசையில் நிற்குமாறு அறிவுரை வழங்கவும்.
- பின்னர் தான் அவ்விடத்தில் நிற்பதற்கான காரணங்களை விளக்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- அதன்மூலம் தொற்றுகின்ற வீதம் தொடர்பாக கலந்துரையாடவும்.

### (3) முறை

- ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு காட்சி அட்டை வீதம் பகிர்ந்தளிக்கவும்.
- பின்னர் அங்கு இரண்டு பிரதேசங்களை ஆபத்தான பக்கம்/ ஆபத்தற்ற பக்கம் என் இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கவும்.
- தனது கையிலுள்ள அட்டையில் காட்டுகின்ற படத்தில் ஆபத்துக்கு உள்ளானவர்கள் உரித்தான இடத்தை சரியாக அடையாளங்கண்டு குறித்த இடத்தில் வைக்க ஆலோசனை வழங்கவும்
- செயற்பாட்டின் இறுதியில் மீளாய்வு செய்யவும்.

## செயற்பாடு 8.5

காலம்- 05 நிமிடங்கள்.

தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் மூலம் அறிவை உறுதிப்படுத்தல்.

- பங்கு பற்றுபவர்களுக்கு தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும் (15 நிமிடங்கள்).
- பங்கு பற்றுபவர்களை நான்கு அல்லது ஐந்து சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- அக்குழுக்களுக்கு கீழே தரப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகளைக் கொடுக்கவும்.

நீங்கள் பார்த்த தொலைக்காட்சி நாடகத்தை வகுப்பில் மாணவர்களின் பயன்பாட்டுக்காக நடைமுறைப்படுத்த முடியுமான பாடக்குறிப்பொன்றை தயார் செய்துகொள்ளவும்.

பாடக்குறிப்பினைத் தயாரிப்பதற்கு ஆசிரியர்களுக்கான வழிகாட்டி

1. மாணவர்களைக் குழுக்களாகப் பிரித்து நாடகமொன்றை அரங்கேற்ற கீழே உள்ள தொனிப்பொருளை வழங்கல்.
2. உங்கள் வகுப்பில் ஒரு நண்பனோ அல்லது நண்பியோ HIV அல்லது AIDS நோயிருந்தால் அவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் விதம்.
3. HIV அல்லது AIDS சம்மந்தமான தரவுகள் மற்றும் தகவல்களை வழங்குவதற்கு மேற்குறித்த நாடகத்தை இடைக்கிடை காண்பிக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள், இடம், போன்றவற்றை அடையாளங்காணலும் பெயரிடலும்.

- ஒவ்வொரு குழுக்களாலும் தயாரிக்கப்பட்ட பாடக்குறிப்புகளை சகல குழுக்கழுக்குமிடையே முன்வைப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும்.
- பாடக் குறிப்புகளின் பலம் மற்றும் பலவீனங்களை இனங்கண்டு, பலவீனங்களைக் குறைப்பதற்கான யோசனைகளை முன்வைத்து பாடக் குறிப்பினை விருத்தி செய்யவும்.
- வளவாளர், ஒவ்வொரு குழுக்களாலும் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட வெற்றிகரமான பாடக்குறிப்பினை (4-5 நிமிடம்) தெரிவு செய்து, கல்வி அமைச்சின் போசாக்கு, சுகாதாரப்பிரிவிற்கு அனுப்பிவைக்க வேண்டும். பின்னர் அதனை சகலருக்கும் பயன்படும்வகையில் இணையத்தளத்துக்கு சேர்க்கப்படும்.



## செயலமர்வு -09

தொனிப்பொருள் :- சுகாதார மேம்பாடு

காலம் :- 90 நிமிடங்கள்.

தேர்ச்சி :- ஆரோக்கியமுள்ள சமுதாயமொன்றை உருவாக்குவதற்கு ஒத்துழைத்தல்.

எதிர்பார்க்கப்படும் திறமைகள்:-

1. சுகாதார வளர்ச்சி என்பதை அறிந்து அதன்படி நடந்து கொள்ளல்.
2. தனிப்பட்ட சுகாதார வளர்ச்சிக்காக உழைத்தல்
3. பாடசாலை சுகாதார வளர்ச்சிக்கு பங்களிப்பு செய்தல்.
4. சுகாதார வளர்ச்சியின் மூலம் சிறந்த சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்பப் பங்களிப்புச் செய்தல்.

திறன்மட்டம் :: சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் அதனோடு சம்பந்தப்பட்ட துறைகளை இனங்கண்டு செயற்படல்.  
சுகாதார மேம்பாட்டுத் துறைகளை இனங்காணல்.

எதிர்பார்க்கப்படும் திறமைகள்:- சுகாதார வளர்ச்சிக்காக செயற்படுவோம்.  
ஆரோக்கியமாக இருப்போம்.

செயற்பாடு 01 :

காலம் : 45 நிமிடங்கள்.

தரஉள்ளீடுகள் : டிமைன்தாள், அடையாளமிடும் பேனை

கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

படிமுறை I

- தாகமாகவிருக்கும் போது இயற்கை தோடம் பழச்சாறு ஒரு கிளாஸ் மற்றும் செயற்கை தோடம்பழச்சாறு ஒரு கிளாஸ் ஆகிய இரண்டிலும் மாணவர்கள் எதைத் தெரிவு செய்வீர்கள் என வினவுதல்.
- கீழே தரப்படும் காரணங்கள் வெளிப்படும் வகையில் மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடல் ஒன்றை ஏற்பாடு செய்யவும்.
  - செயற்கைப் பானத்தை விட இயற்கைப் பானத்தில் அதிக போசாக்கு நிறைந்திருக்கின்றமை.
  - இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் உரிய தீர்வை எடுக்கக் கூடிய திறன் இருக்க வேண்டியமை.
  - இதற்கு வாழ்க்கை தேர்ச்சியை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியமை.
  - தற்போது போசாக்கு சிக்கல்கள், போதைப் பொருட்கள் மற்றும் மதுபானத்தினாலான சவால்கள் சமூகத்தில் ஏற்படுகின்றமை.

## படிமுறை 2

- பிள்ளைகளை 5 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- பின்னிணைப்பு - 9:1:1 இற்குட்பட்ட செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடுத்தவும்.
- செயற்பாட்டின் இறுதியில் சிறு குழுக்கள் கண்டுபிடித்த விடயங்களை வகுப்பின் முன் சமர்ப்பிக்கும் படி அறிவுறுத்தவும்.

## படிமுறை 3

- மாணவர்கள் சமர்ப்பித்த தகவல்களையும், கீழேயுள்ள தகவல்களையும் மையமாக வைத்து மீளாய்வு செய்யவும்..
- உலக சுகாதார அமைப்பின் கருத்தின் படி சுகாதாரம் என்பது நோய்களில் இருந்து விலகிக் கொள்ளல் மட்டுமல்ல உடல், உள, சமூக, ஆத்மீகம் போன்றவற்றில் சிறந்து விளங்கல் என்பதாகும்.

ஆரோக்கியத்தில் தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகளாக

➤ பரம்பரை காரணிகள், சூழல், வாழ்க்கை முறைகள்., சமூக, பொருளாதார நிலை மற்றும் சுகாதார சேவைகள் என்பவற்றைக்காட்ட முடியும் என்பது.

- இக்காரணிகளை சிறப்பாக்குவதற்குத் தேவையான நடவடிக்கைகளை சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகின்றமை.
- சுகாதார மேம்பாடு என்பது ஒரு தனி மனிதர் மற்றும் சமூகத்தின் சுகாதார நிலையை விருத்தி செய்தலும், அவற்றை பரிபாலித்தலும் ஆகும்.
- சுகாதார விருத்திக்காக பிரயோகிக்கப்படும் பிரவேச உத்திகள் 5 உள்ளமை.
- அவைகளை உதாரணங்களுடன் கீழே தரப்பட்டுள்ளன என்பதனை.

➤ கொள்கைகளை உருவாக்குதல்.

- கொள்கை உருவாக்குதல் சுகாதார மேம்பாட்டில் முக்கியமான படிமுறையாகும். இங்கு பாடசாலை முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்தல் முக்கியமானதாகும்.
- கொள்கைகளைத் தயாரிக்கும்போது தனிநபர்களைப் போன்று நிறுவனங்களையும் மையமாக கொள்ளல் வேண்டும்.

உதாரணம் - தனிநபருக்கான கொள்கை

நான் புகைப்பிடிக்க மாட்டேன்.

தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வேன்.

- பாடசாலை தொடர்பான கொள்கை

சுத்தமான சிற்றுண்டிச்சாலையை நடாத்துவது.

சுத்தமான குடி நீரை வழங்குவது

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் உடற்பயிற்சி நிகழ்ச்சியை நடைமுறைப்படுத்தல்.

➤ மனமகிழ்ச்சி தரும் சூழலை உருவாக்குதல்.

சூழல், பௌதீக மற்றும் உளசமூக என இருவகைப்படும்.

• பௌதீக சூழல்

உதாரணம் - சுத்தமான பாடசாலைத் தோட்டம் ஒன்றை நடாத்துதல்.

உரியபடி குப்பை கூழங்களை அகற்றுதல்.

• உளசமூக சூழல்.

உதாரணம் தண்டிப்பதிலிருந்து விலகிக் கொள்ளல்.

பாடசாலை ஆலோசனை சபை ஒன்றை நடாத்துதல்.

குழுச்செயற்பாடுகளாக செயலாற்றுதல்.

➤ சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அனைவரினதும் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்.

• அன்றாட வாழ்க்கைக்கு முகம் கொடுக்கும் வகையில் பிள்ளைகளுக்கு தேவைப்பட்ட தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்தல்.

• இதன் பொருட்டு வாழ்க்கைத் திறனை வளர்ப்பது அத்தியாவசியமானதாகும்.

சுய அறிவு.

தனிநபர் தொடர்புகள்

விமர்சன சிந்தனை.

அதிர்ச்சியை கட்டுப்படுத்தல்

ஆக்கச் சிந்தனை.

உணர்வுகளை சமநிலைப்படுத்தல்

பின்பற்றுதல்

தீர்மானமெடுத்தல்

சிறந்த தொடர்பாடல்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்

➤ மக்களின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.

• பாடசாலை மற்றும் பொது மக்களுக்கிடையிலான தொடர்பை அன்றியோன்யமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்

உதாரணம். - பாடசாலை சமூகத்தின் உதவியுடன் பாடசாலையில் சிரமதானத்தை ஒழுங்கு செய்தல்.

பாடசாலை மாணவர்களின் உதவியுடன் டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டத்தை நடத்துதல்.



➤ பல சுகாதார சேவைகளை பொருத்தமான முறையில் ஒழுங்கு செய்தல்.

- உதாரணம்.
- பாடசாலை சுகாதார வைத்திய பரிசோதனையை முறையாக தொடரல்.
  - சுற்றாடல் அதிகார சபையிடமிருந்து உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
  - HIV அல்லது AIDS தொடர்பாக விழிப்பூட்டும் வேலைத்திட்டம்.

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதற்கு கொள்கைகளை தயாரிக்கும் போது SMART மூலாதாரங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் மிகவும் சிறந்த விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிகின்றமை.

S	-	Specificity	-	விஷேடமானதாக இருத்தல்
M	-	Mesurable	-	அளக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
A	-	Achivable	-	அண்மிக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
R	-	Realistic	-	உண்மையானதாக இருத்தல்.
T	-	Time	-	குறிப்பிட்ட காலவரையறை ஒன்று இருத்தல்.

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம் கிடைக்கக் கூடிய பயன்கள்.

1. பணச் செலவு குறைவாக இருக்கும்
2. காலத்தை, வினைத்திறனுடன் உச்ச மட்டத்தில் பயன்படுத்தலாம்.
3. வாழ்க்கையின் தரம் கூடும்.
4. ஆரோக்கிய நிலைபேற்றுக்காக தாக்கம் செலுத்தும் காரணிகள் நன்மையாக அமையும்
5. ஒருவரில் உடல், உள சமூக மற்றும் ஆத்மீக ஆரோக்கியம் உருவாகும்.
6. இதனால் நிறுவனங்களில் அமைதி ஏற்படும்

கணிப்பீடு மற்றும் மதிப்பீட்டு ஒப்பளவுகள் :-

- சுகாதார மேம்பாட்டின் முக்கிய 5 பகுதிகளை விளக்கிக் காட்டப்படும்.
- சுகாதார மேம்பாட்டினால் கிடைக்கும் பயன்களை வரைபு ஒழுங்குபடுத்தல் (Graphic Organization) மூலம் விளக்கிக் காட்டுதல்..
- சுகாதார மேம்பாட்டுக்கேற்ப நடத்தப்படக்கூடிய வேலைத்திட்டங்களை உருவாக்குதல்.
- இருக்கின்ற வளங்களை உபயோகித்து செயற்பாடுகளை உருவாக்குதல்.
- சிறந்த தொடர்பாடலுக்காக பல முறைகளைப் பயன்படுத்தல்.

பின்னிணைப்பு:- 9:1:1

செயற்பாடுகள்.

- சுகாதார மேம்பாடு என்பது தனிநபரைப் போன்று சமூகத்தினதும் சுகாதார நிலையை மேம்படுத்தி பரிபாலிப்பதாகும்.
- சுகாதார மேம்பாட்டை விருத்தி செய்யும் போது கடைப்பிடிக்கின்ற 5 முறைகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.
  - கொள்கை தயாரித்தல்.
  - ஆரோக்கியமான சூழலை ஏற்படுத்தல்.
  - சம்பந்தப்பட்டவர்களின் தேர்ச்சியை விருத்தி செய்தல்.
  - பொதுமக்களின் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்.
  - சுகாதார சேவைகளை மீள ஒழுங்குபடுத்தல்.
- மேலே குறிப்பிட்ட ஐந்து துறைகள் தொடர்பாகவும் உங்களது கவனத்தை செலுத்துக.
- அவ் ஐந்து துறைகளிலும் உங்களுக்கு கிடைக்கின்ற துறையுடன் தொடர்பாக உங்கள் பாடசாலையில் இருக்கின்ற வளங்களுக்கு ஏற்ப நடைமுறைப்படுத்த முடியுமான செயற்பாடுகளை உருவாக்குங்கள்.
- சுகாதார மேம்பாட்டின் மூலம் கிடைக்கக்கூடிய பயன்களை அறிந்து Graphic Organization மூலம் முன்வைக்கவும்.
- பெறப்பட்ட விடயங்களை முழு வகுப்பிற்கும் சமர்ப்பிப்பதற்கு ஆயத்தமாகுங்கள்.

4.2 தேர்ச்சி மட்டம் : சுகாதார மேம்பாட்டில் தொடர்புபடுகின்ற விஷேடமான அங்கங்களை அடையாளங்கண்டு செயற்படுத்தல்.

4.3 எதிர்பார்க்கப்படும் திறமைகள்:

- சுகாதார மேம்பாட்டில் விஷேடமான தலைப்புக்களை அறிந்து கொள்ளல்.
- அதற்கேற்ப கொள்கைகளை தயாரித்து நடைமுறைப்படுத்தல்.

4.4 செயற்பாடு 02 : ஆரோக்கியமாக இருக்க நாங்கள் தயார்.

4.5 காலம் : 45நிமிடம்.

4.6 தரஉள்ளீடுகள் : டிமைன் தாள், அடையாளமிடும் பேனை

கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாடுகள்.

படிமுறை 1.

- முன்னர் அறிந்த அனுபவங்கள் மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டையும் அதற்குரிய விடயங்களையும் மாணவர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளல்.
- அதற்கேற்ப முன்னைய செயற்பாடுகளில் செய்தவற்றை கேட்கவும்.

படிமுறை 2.

- மாணவர்களை 4 குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.
- பின்னிணைப்பு 9:1:2 இற்குரிய செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை ஈடுபடச் செய்யவும்.

பின்னிணைப்பு 9:1:2

செயற்பாடுகள்.

சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் போது அவதானிக்க வேண்டிய முறைகளைப்பற்றி அறிந்திருப்பீர்கள். அவைகளில் ஒன்று கொள்கை தயாரித்தலை அடையாளப்படத்தலாம்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக கொள்கைகளை தயாரிக்கக் கூடிய தலைப்புகள் பின்வருமாறு.

- நல்ல ஆரோக்கியம்.
- இளமைப்பருவம்.
- போஷாக்கும் உடற்பயிற்சியும்.
- தொற்றாத நோய்கள்.
- பாலியல் நோய்கள்.
- HIV/ AIDS
- உளசமூக ஆற்றல்கள்
- விபத்தும் முதலுதவியும்.

- மேற்கூறிய தலையங்கங்களிலிருந்து உங்களுக்குக் கிடைக்கும் இரு தலைப்புகளுக்கு உங்களின் கவனத்தைச் செலுத்தவும்.
- குழுக்களுடன் இணைந்து கலந்துரையாடி, உங்களுக்கு கிடைத்துள்ள ஒவ்வொரு தலையங்கத்துக்கும் உரித்தாகும் வகையில் 2 கொள்கைகள் வீதம் தயார் செய்யவும்.
- சகலரினதும் தலைப்புகள் பற்றி ஆராய்ந்து பிழைகளிருப்பின் அவற்றை சரி செய்க.
- திருத்தப்பட்ட கொள்கைகளை பாடசாலையில் காண்பிப்பதற்கு அதிபரின் அனுமதியைப் பெறல்.
- அக்கொள்கைகளை பாடசாலையில் காட்சிப்படுத்தவும்.



- மாணவர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட கொள்கைகளை சேர்த்து கீழே தரப்பட்டுள்ள காரணிகள் மேலோங்கும் வகையில் மீளாய்வு செய்யவும்.
  - பாடசாலையில் நிலவும் சுகாதார பிரச்சினைகளை இனங்காண வேண்டியுள்ளமை
  - அப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான மாற்று வழிமுறைகளைக் கண்டறிய வேண்டியுள்ளமை
  - அவைகளில் மிகவும் சிறந்த மாற்றுவழியை தெரிவு செய்ய வேண்டியுள்ளமை.
  - அதற்கேற்ப கொள்கைகளைத் தயாரிக்க வேண்டியுள்ளமை.
  - கொள்கையைத் தயாரிக்கும் போது SMART மூலாதாரங்களைப் பின்பற்றுவது பொருத்தமாக உள்ளமை.
  - பாடசாலையில் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்துவதால் மேலும் சிறந்த நிலையை உருவாக்க முடிகின்றமை.

கணிப்பீடு மற்றும் மதிப்பீட்டு ஒப்பளவுகள் :-

- சுகாதார மேம்பாட்டு துறைகளுக்கேற்ப விசேட தலைப்புகளைப் பெயரிட்டு முன்வைத்தல்.
- சுகாதார மேம்பாட்டுடன் தொடர்புடைய தலையங்கத்துக்குரிய கொள்கைகளை தயாரித்து முன்வைத்தல்.
- பாடசாலைக்குள் சுகாதாரத்துக்குரிய கொள்கைகளை செயற்படுத்துவதற்கான ஆயத்தத்தைக் காண்பித்தல்..
- ஒழுங்கு விதிப்படி செயற்படுத்தல்.

செயற்பாடுகள்	தழுவும் பகுதி	காலம்	கொடுக்கவேண்டிய எழுத்து ஆவணங்கள் / துண்டுப்பிரசுரம்
1.ஆரோக்கியமாய் இருப்போம்	சுகாதார மேம்பாட்டின் 5 துறைகள். சுகாதார மேம்பாட்டின் பயன்கள்.	நிமிடங்கள் 45	செயற்பாட்டின் பிரதிகள். SLIDES பிரதிகள்
2.ஆரோக்கியமாயிருக்க நாங்கள் ஆயத்தம்	சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான விசேட தலையங்கங்களுக்கேற்ப கொள்கைகள் தயாரித்தல்	45	SLIDES பிரதிகள் செயற்பாட்டின் பிரதிகள்

இரண்டாம் நாள்/ மூன்றாம் நாள்/ நான்காவது நாள்.

ஆரம்பித்தல்:- நேரம் 30 நிமிடங்கள்.

- மதக்கிரியை மற்றும் தேசிய கீதம்.
- முதல் நாள் தின் மீளாய்வு.

7:1 முன்னைய நாளில் பெயரிடப்பட்ட அங்கத்தவர் மூலம் பங்கேற்றவர்களின் நோக்குக்கு ஏற்ப முன்னைய நாளின் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக 10 நிமிட மீளாய்வொன்றினை முன்வைத்தல்.

7:2 உதவி வழங்குநர் இரண்டாம் நாள்/ மூன்றாம் நாள்/ நான்காவது நாட்களில் நிறைவேற்றுவதற்கு உள்ள செயற்பாடுகளின் கருப்பொருள் பற்றி சிறியதொரு அறிமுகத்தை செய்தல்.

7:3 உதவி வழங்குனரால் முன்தினம் செய்யப்பட்ட பரீட்சித்தல் வினாக்கொத்தின் விடைகளை மதிப்பீடு செய்து தரவுகளை பகுப்பாய்வு செய்து முன்வைத்தல்..

## செயலமர்வு 10

நிகழ்ச்சித்திட்டத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.

இதற்கு தரப்பட்டுள்ள Board Games பாவிக்கலாம்.

உரிய கேள்விக் கொத்து வழங்கப்பட்டுள்ளது.

குழுவை 4 ஆகப் பிரிக்கவும்.

ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் ஒரு கேள்விக் கொத்து மற்றும் ஒரு Board Games கொடுக்கவும்.

- தாயக்கட்டையை உருட்டும் போது மேலே வருகின்ற எண்ணிக்கைகளை பார்க்கவும்.  
1 அல்லது 6 மேலே தெரிந்தால் அவர் விளையாட்டில் உட்பிரவேசிக்க அனுமதி பெறுவார்.
- அவ்வாறு வருகின்ற எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஆரம்பத்திலிருந்து கூடுகளில் பயணிக்கவும்.
- STOP எனும் இடத்தில் நிற்க வேண்டும்.
- தனது இடது பக்கத்தில் இருக்கும் போட்டியாளரால் கேள்விக் கொத்திலிருந்து ஒரு கேள்வியைக் கேட்க வேண்டும்.
- விடை சரியாயின் அவர் முன்னோக்கிச் செல்ல முடியும். பிழையாயின் அவ்விடத்திலிருந்து இரு பெட்டிகள் பின்னோக்கிச் செல்ல வேண்டும்.
- விளையாட்டை இறுதிவரை விளையாட வேண்டும்.
- சகல வினாக்களுக்கும் விடையளித்து வெற்றிக் கம்பத்தை அடையும் நபர் போட்டியில் வெற்றி பெறுவார்.



## கேள்விக் கொத்து

1. மெலிந்த என்றால் என்ன?
2. ஆரோக்கியமான சூழலை உருவாக்குவது எப்படி?
3. ஆடை எமது கலாச்சாரத்தின் ஓர் அங்கமாகும், சமூகத்தில் ஆடைகளின் இயல்பினை தீர்மானிக்கின்ற 4 காரணிகள் தருக.
4. இடுப்பளவு எடுப்பதனால் நீங்கள் பெறும் பெறுமானம் என்ன?
5. AIDS நோயாளிக்கும் HIV நோயாளிக்கும் இடையில் உள்ள வித்தியாசம் என்ன?
6. யௌவனப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற உளவிருத்தியுடன் காணமுடியுமான நடத்தை வேறுபாடுகள் எவை?
7. பாலியல் உணர்வு என்பதனால் விளங்கிக் கொள்வது என்ன?
8. பருமனான மனிதர்கள் உட்கொள்ளக் கூடாத உணவு வகைகள் எவை?
9. பிரதான போஷாக்கு உள்ளடக்கங்கள் எவை?
10. சிறந்த தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?
11. குழு விளையாட்டுக்கள் மூலம் கிடைக்கும் நன்மைகள் எவை?
12. உப்புச் செறிவு அதிகமுள்ள உணவுகள் இரண்டைப் பெயரிடுக.
13. எண்ணை அதிகமுள்ள உணவுகள் இரண்டைப் பெயரிடுக.
14. இளைஞர்களை கவனிக்கும் போது அவதானம் செலுத்தவேண்டிய காரணங்கள் இரண்டைத் தருக.
15. இளைஞர்கள் தீர்மானங்களை எடுக்கும் போது வயதில்முத்தவர்கள் உதவி செய்ய வேண்டியது ஏன்?

01. 18 வயதிலும் கூடிய ஒருவரின் பருமனை அறிவது எப்படி?
02. சுகாதார மேம்பாட்டுக்கும் சுகாதார கல்விக்கும் இடையிலான வித்தியாசம் என்ன?
03. HIV பரவுவது எப்படி?
04. இலங்கையில் சட்டப்படி திருமணம் செய்வதற்கான ஆகக் குறைந்த வயதெல்லை என்ன?
05. HIV தொற்றுள்ளதா எனக் கண்டறியக்கூடிய வைத்தியப்பரிசோதனை என்ன?
06. உடைகள் அணியும் போது சமூகத்தின் பொறுப்புக்கள் என்ன?
07. ஆசியக் கண்டத்தில் நாளாந்தம் HIV தொற்றுக்குள்ளாகும் எண்ணிக்கை என்ன?
08. உணவுக்கூம்பின் பகுதிகள் எவை?
09. தனிநபர் சுகாதாரத்தை விபரிக்கவும்.
10. அதிகளவு இனிப்பு அடங்கிய இரு வகையான உணவுகளைப் பெயரிடுக.
11. தொடர்பாடல் பலவீனத்தால் ஏற்படும் விளைவுகள் எவை?
12. செவிமடுத்துக் கேட்டல் என்றால் என்ன?
13. தொற்றாத நோய்களை, நோய்களின் அறிகுறிகள் தென்பட முன்னராகவே அதை அறியலாமா?
14. தொற்றாத நோயிலிருந்து தவிர்ந்து கொள்ள வேண்டியதன் காரணம் என்ன?
15. நீரிழிவு நோயை அறிவது எப்படி?

1. BMI சுட்டி என்றால் என்ன?
2. இளமைப் பருவத்தை பிரித்துகாட்ட முடியுமான 3 பருவங்களையும் பெயரிடுக?
3. HIV என்பதன் பொருள் என்ன?
4. BMI அளவெடுக்கும் முறை என்ன?
5. ஆண்/பெண் பிள்ளைகளின் இளமைப்பருவத்தில் நிகழ்கின்ற உடல் மாற்றங்களுக்கான ஹோமோன்களைப் பெயரிடுக.
6. மனித உடலினுள் உட்புகும் வைரசுக்களை விட HIV வைரசுகள் எவ்வகையில் வேறுபடுகிறது?
7. தொற்றாத நோய்கள் 3 ஐப் பெயரிடுக.
8. HIV தொற்றுள்ளவரின் தோற்றம் எப்படியிருக்கும்?
9. ஆண்/பெண் வாலிப வயதினரிடையே ஏற்படும் உடல் மாற்றங்கள் 3 இனைப் பெயரிடுக.
10. AIDS என்றால் என்ன?
11. வயது 5-11 இடைப்பட்ட வயதினருடைய போஷாக்கு மட்டத்தை அறியும் இரு முறைகளைக் குறிப்பிடுக.
12. மானிட பாலியல் என்றால் என்ன?
13. சுகாதார வளர்ச்சியின் போது கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள் எவை?
14. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி என்றால் என்ன?
15. எத்தனை நாளுக்கு ஒரு முறை எமது உணவில் கீரை வகைகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்?



1. குள்ளம் என்றால் என்ன?
2. ஆபத்தான செயற்பாடுகள் என்பதன் கருத்து என்ன?
3. மந்த போசனை (Malnutrition) ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் எவை?.
4. சிறந்த உள்ளாந்த தொடர்பாடலை ஏற்படுத்திக்கொள்வது எவ்வாறு?
5. இடைநிலை பாலியல் அறிகுறிகள் வெளிப்படும் போது பெண் பிள்ளைகளில் ஏற்படக்கூடிய உடல் மாற்றங்கள் 3 தருக.
6. ஆண், பெண் சமூகநிலை என்றால் என்ன?
7. வயது 20 நிரம்பிய சமீலாவின் BMI 28 ஆகும் அவருக்கு நீங்கள் வழங்கும் ஆலோசனை என்ன?
8. யௌவனப் பருவத்தில் கருக்கட்டல் நிகழ்ந்தால் ஏற்படும் தீமைகள் என்ன?
9. HIV/AIDS நோய்களைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான மருந்துகள் எவை?
10. மாதவிடாய் என்றால் என்ன?
11. சுகாதார மேம்பாடு என்றால் என்ன?
12. வாழ்க்கைத் திறன் என்றால் என்ன?
13. ஆக்கச் சிந்தனையை எவ்வகையில் மேலோங்கச் செய்ய முடியும்?
14. ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த பட்சம் எத்தனை மரக்கறி வகைகளை உண்ண வேண்டும்.?
15. நுளம்பு மூலமோ அல்லது வேறு பூச்சிகள் மூலமோ HIV பரவமுடியுமா?

செயலமர்வின் ஆரம்பத்திலும் இறுதியிலும் உங்களது அறிவு நிலை தொடர்பான குறியீடுகளை இக்கூட்டுக்களில் குறியிடவும்.

1. உளசமூக திறமை

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

2. சிறந்த ஆரோக்கியம்

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

3. தொற்றாத நோய்கள்

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

4. இளமைப்பருவம்

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

.....  
.....

5. முதலுதவி

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

.....  
.....

6. HIV/AIDS மற்றும் பாலியல் தொற்றுநோய்கள்

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

.....  
.....

7. சுகாதார மேம்பாடு

காணப்பட்ட அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

செயலமர்வின் பின்னர் பெற்ற அறிவின் நிலை

1 பலவீனம் 2 சாதாரணம் 3 நன்று 4 சிறப்பு

உங்களது விடை 1 எனின் அதற்கான காரணத்தை சுருக்கமாக குறிப்பிடவும்

.....  
.....



## செயற்பாடு 1

### நீரிழிவு

இச்செயற்பாடு உலக நீரிழிவு தினத்தை முன்னிட்டு நீரிழிவு நோய் தொடர்பாக சமூகத்தை அறிவூட்டும் நோக்கத்துடன் பாடசாலை ஒன்றினை மையமாக வைத்து மேற்கொள்ளப்படுகின்ற சமூகப்பணி வேலைத்திட்டமொன்றாக திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. அனைத்து குழுக்களும் உள்ளடங்கும் வகையில் கீழே காணப்படுகின்ற பாத்திரங்களை மேடையேற்ற வேண்டும்.

- அதிபர்
- வைத்தியர்
- நீரிழிவு நோயாளர்களான பெற்றோர்
- நீரிழிவு நோயினால் பீடிக்கப்படாதோர்
- பத்திரிகை நிருபர்கள்

அதிபர் இக்கலந்துரையாடலின் நோக்கத்தினை விளக்கி, அனைவரையும் சுறுசுறுப்பாக பங்கேற்குமாறு அழைத்து, அவசியமான விடயங்களுடன் அறிக்கை தயாரிக்குமாறு பத்திரிகை நிருபர்களிடம் வேண்டி, கலந்துரையாடலை நடத்துமாறு வைத்தியரை அழைக்க வேண்டும்.

#### அதிபர்

உலக நீரிழிவு தினமான இன்று, நாம் இங்கு எமது பெற்றோருடன் நீரிழிவுநோய் தொடர்பாக கலந்துரையாடலொன்றை நடத்த தயாராக இருக்கின்றோம். எமது சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரும் இன்று எம்முடன் கலந்துரையாடலுக்கு இணைந்து கொண்டுள்ளார். அத்துடன் இன்று பத்திரிகை நிருபர்களும் இங்கே இருக்கின்றனர். நான் இக்கலந்துரையாடலை நடத்துவதற்காக சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரை அழைப்பதுடன், இந்நிகழ்ச்சித்திட்டத்தின் முக்கியமான விடயங்களை அறிக்கைகளாகத் தயார் செய்து அனைவருக்கும் காணும் வண்ணம் அறிக்கைப் பலகையில் இடுமாறு பத்திரிகை நிருபர்களை வேண்டிக் கொள்கின்றேன்.

இப்பொழுது நிகழ்ச்சியினை நடத்திச் செல்லுமாறு சுகாதார வைத்திய உத்தியோகத்தரை அழைக்கின்றேன்.

#### வைத்தியரின் பாத்திரம்.

இந்நிகழ்ச்சியை கலந்துரையாடல் முறையில் நடத்துவது மிகவும் பயனுடையதாக அமையும் என நனைக்கின்றேன். இங்கேயும் நீரிழிவு நோயினால் பீடிக்கப்பட்டோர் இருக்கலாம். அவர்கள் முன்வந்து தமது நோய் அறிகுறிகளை முன்வைக்குமாறு வேண்டிக்கொள்கின்றேன். அது எமது இக்கலந்துரையாடலை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்வதற்கு மிகவும் உதவியாக அமையும்.

வைத்தியர் : எவ்வாறான நோய் அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன?

முதலாவது நோயாளி : எனக்கு அடிக்கடி தாகம் ஏற்பட்டது. அத்துடன் அதிகம் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியேற்படுகிறது. இரவு நேரத்திலும் விட்டு விட்டு சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியேற்படும். சிறுநீர் கழித்த இடங்களில் எறும்புகள் ஒன்றுகூடும் நிலைமையும் காணப்படுகின்றது.

இரண்டாவது நோயாளி : எனது உடல் நிறை குறைவடைந்தது. உடல் பலவீனமடைந்தது. தற் பொழுது பொடுபோக்குத்தனம் காணப்படுவதுடன் அடிக்கடி பசியும் ஏற்படுகின்றது.

மூன்றாவது நோயாளி : எனது கைகளும் கால்களும் அடிக்கடி திமித்துவது போன்ற உணர்வு காணப்படுகின்றது.

நான்காவது நோயாளி : எனது நிலைமை இவற்றைவிட வித்தியாசம். நான் அவசரமாக களைப்படைகின்றேன். மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது கடினம். அத்துடன் சிலவேளைகளில் பார்வையிலும் குறைபாடு காணப்படும்.

- வைத்தியர் : நன்று. தற்பொழுது இங்கு முக்கியமான பல விடயங்கள் முன் வைக்கப் பட்டுள்ளன. இவை அனைத்தும் நீரிழிவின் அறிகுறிகள். அது தொடர்பாக நீங்கள் அனைவரும் விளங்கியிருப்பீர்கள் என நினைக்கின்றேன். நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாகும் காரணங்களை இனங்காண்பதே இங்கு மிகவும் முக்கியத்துவமானதாகும். நாம் இப்பொழுது இந் நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களிடம் தமக்கு இந்நோய் பீடிப்பதற்கு எவ்வகையான காரணங்கள் ஏதுவாக அமைந்தன எனக் கேட்போம்.
- முதலாவது நோயாளி : மனஉளைச்சலே எனது நோய்க்குக் காரணம் என நினைக்கின்றேன்.
- வைத்தியர் : அது மாத்திரமா? வேறு காரணங்கள் இருக்கின்றனவா?
- நோயாளி : நான் அறிந்தவகையில் இல்லை
- வைத்தியர் : உணவுப் பழக்கவழக்கங்கள் எப்படி?
- நோயாளி : இப்பொழுது மிகவும் கவனமெடுக்கின்றேன்.
- வைத்தியர் : பாடசாலை செல்லும் காலப்பகுதியில் எப்படி?
- நோயாளி : மா, சீனி மற்றும் அதிக எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை அதிகம் விரும்பினேன்.
- வைத்தியர் : மரக்கறி மற்றும் பழவகைகள் சாப்பிட்டீர்களா?
- நோயாளி : இல்லை, இல்லை. விருப்பம் இருக்கவில்லை. இறைச்சி, மீன், முட்டை என தெரிவுசெய்து சாப்பிட்டேன். வேலைக்கு செல்லும் போது கையில் பணமும் இருந்ததால் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து கடைகளிலேயே அதிகம் சாப்பிட்டேன். அதன் பிரதிவிளைவினை தற்பொழுது விளங்கியுள்ளேன்.
- வைத்தியர் : நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட வேறுயாருக்கேனும் விரிக்கலாமா?
- நோயாளி : எனக்கும் கடந்த இரண்டு வருடங்களாக இருக்கின்றது. எனது பொடுபோக்குத்தனமே இதற்கு பிரதான காரணம் என நினைக்கின்றேன். ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்த்துக்கொண்டு பிஸ்கட் பக்கற்று ஒன்றை முடிப்பதே எனது பழக்கமாக இருந்தது. எனது தம்பியார் விளையாடும் போது நான் தொலைக்காட்சி பார்ப்பேன். நான்சிறுவயதிலிருந்தே உடற்பருமன் உடையவன். அதே போன்று எனது தாய்க்கும் நீரிழிவு நோய் இருந்தது.
- வைத்தியர் : இன்னும் ஏதேனும் காரணங்கள் கூற இருக்கின்றனவா?
- நோயாளி : எனது காரணம் வேறுபட்டது என நினைக்கின்றேன். எனக்கும் நீரிழிவு நோய் இருக்கின்றது. நான் பாடசாலை செல்லும் காலத்தில் அதிகம் விளையாடினேன். ஆனால், பாடசாலையிலிருந்து விலகியதும் விளையாடுவதை முற்றாகவே விட்டுவிட்டேன். என்றாலும் எனது உணவின் அளவினை மாற்றவில்லை. விளையாடிய காலத்தில் சாப்பிட்ட அதே அளவு அதற்குப்பின்னரும் சாப்பிட்டேன். இது தான் எனக்கு நீரிழிவு நோய் பீடிக்கக்காரணம் என கருதுகின்றேன்.
- நோயாளி : எனக்கு இந்நோய் பீடித்து ஒரு வருடமாகிறது. எனக்கு இதனால் வேறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுமா?
- வைத்தியர் : இந்நோயினை சிறப்பாக கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் இதனால் பல அங்கங்களுக்கு பாதிப்பேற்படலாம்.



- பெற்றோர் : அது என்ன?
- வைத்தியர் : பார்வைக் கோளாறு. சிறுநீரக செயற்பாடு பாதிப்படைதல். இதயநோய், புண்கள் குணமடைவது தாமதிக்கப்படல். நரம்பு ரீதியான நோய்கள்.
- பெற்றோர் : இந்நோயினைக் குணப்படுத்திக் கொள்ளலாமா?
- வைத்தியர் : முடியாது. பீடித்ததன் பின்னர் பேணுதலாக இருக்க மட்டுமே முடியும். வாழ்க்கைபூராவும் உணவில் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். சிலவேளைகளில் மருந்து அல்லது இன்கூலின் பாவிக்க வேண்டியேற்படும்.
- பெற்றோர் : எனக்கு நீரிழிவு இல்லை. என்றாலும், எனது தாய்க்கும் தந்தைக்கும் காணப்பட்டது. எனவே எனக்கும் பீடிக்குமா?
- பெற்றோர் : எனது குடும்பத்தில் தெரிந்தவகையில் யாருக்கும் இல்லை. எனவே எனக்கு பீடிக்காது தானே.
- வைத்தியர் : எமது உடம்புக்கு தேவையான குளுக்கோசு (சீனி) உணவின் மூலமே கிடைக்கின்றது. இரத்தத்தில் அதன் மட்டத்தினை பேணுவது இன்கூலின் எனும் ஹோமோன் ஆகும். இரத்தத்தில் சீனியின் (குளுக்கோசு) மட்டத்தினை உரிய முறையில் பேண முடியாது போனால் அதாவது இரத்தத்தில் சீனியின் மட்டம் அதிகரித்தால் நீரிழிவு நிலை ஏற்பட்டதாக கருதப்படும். இந்நிலைமை இன்கூலின் கலப்பு குறைவடைதனால் அல்லது இன்கூலின் செயற்பாட்டின் பலவீனத்தால் ஏற்படும். வயதுவந்தவர்களுக்கு பெரும்பாலும் இரண்டாவதாக குறிப்பிடப்பட்ட காரணத்தாலேயே ஏற்படுகின்றது. மேலும் நீரிழிவு தொற்று நோயல்ல. அது பலவிடயங்களின் கலப்படங்களினால் உண்டாகலாம். நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு பரம்பரை ரீதியான தாக்கமும் இருக்கின்றது. அதேபோன்று, ஒருவரின் தவறான உணவுப்பழக்கம், குறைவான உடற்பயிற்சி, உயர் மன அழுத்தம் போன்றவை நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதற்கு நேரடியான காரணங்களாகும்.
- இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டால் சுகப்படுத்த முடியாது. என்றாலும் பேணிக்கொள்ள முடியும். நீரிழிவு உடம்பின் ஏனைய உறுப்புக்களுக்கும் பாதிப்பேற்படுத்தும். எனவே, நீரிழிவு நோயிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள முயற்சிப்பதே மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

இத் தவறான உணவுப் பழக்கம் எது எனப் பார்ப்போம்.

- அதிகமான மா மற்றும் எண்ணெய் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- பிரதான உணவு வேளைகளை உரிய முறையில் எடுக்காமை
- தாகத்துக்கு சீனி அதிகமாக உள்ள பானங்களை அருந்துதல்
- தேவையற்ற முறையில் சந்தையிலிருக்கின்ற உணவுப்பொருட்களில் தங்கியிருத்தல்
- மரக்கறி மற்றும் பழவகைகளை குறைவாக உட்கொள்ளல்
- தேவையற்ற முறையில் உணவுகளை தெரிவுசெய்தல்

பெற்றோர் - சிறந்த உணவுப்பழக்கம் எது என எங்களுக்கு கூறமுடியுமா?

வைத்தியர் -

- பல்விதமான உணவுகளை உட்கொள்ளல்
- பிரதான உணவு வேளை 3 மற்றும் சிறிய உணவு வேளை 2 ஐ எடுத்தல்
- தாகத்துக்கு தண்ணீர் குடித்தல்
- தேவையற்றமுறையில் அடிக்கடி உணவு எடுக்காதிருத்தல்.
- உணவு உட்கொள்ளும் போது ஏனைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடாதிருத்தல் உதா:- தொலைக்காட்சி பார்த்தல், புத்தகம் வாசித்தல்
- வெளியே இருந்து உணவு எடுப்பதனை இயன்ற வரையில் தவிர்ந்து கொள்ளல்



- உணவு பரிமாறிக்கொள்ளும் போது தனது அளவினை விட சற்று குறைவாக எடுத்ததன் பின்னர் தேவையாயின் மாத்திரம் இரண்டாவது முறையாக பரிமாறிக்கொள்ளவும்.
- அதிக சத்துள்ள உணவுகளை (விசக்கோத்து, கேக், சொக்லட்) வீட்டில் தேவையற்ற முறையில் வைக்காதிருத்தல்
- பரிசுப்பொருட்களாக இனிப்பு பண்டங்களை கொடுக்காதிருத்தல்

வைத்தியர் - ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்கள் தாம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டிருப்பது எவ்வாறு என கேட்டுப் பார்ப்போம்.

ஆரோக்கியமான குழு - நாங்கள் உடனடி உணவு அல்லது பானங்களை எடுப்பது குறைவு. வழக்கமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சி செய்கின்றோம்.

எங்களுக்கு புதிதாக உடற்பயிற்சி தேவையில்லை. நாம் உடலைக் கஷ்டப்படுத்தி வேலைசெய்வதுடன் அதிகமாக உண்பது மரக்கறி மற்றும் பழவகைகள்.

எந்நேரமும் உணவுக்கு எடுப்பது அவித்த அரிசி. மற்றும் சிவப்பு அரிசி. அவற்றில் நார் அதிகம் இருக்கின்றதல்லவா

நாங்கள் காலை வேளை உணவினை தவறாது எடுப்பதுடன், முன்று வேளை உணவுகளையும் தவறாது எடுப்பதுடன் தண்ணீரும் குடிக்கிறோம்

எண்ணெய், மா, சீனி அதிகமான உணவுகளை உணவுக்கு எடுப்பதே இல்லை. மிகவும் குறைவாகவே பாண் சாப்பிடுகின்றோம்.

எப்படியாயினும் நாம் எமது உணவுப்பழக்கம் தொடர்பில் கவனம் செலுத்துகின்றோம்.

வைத்தியர் சரியான உணவுப் பழக்கத்துடன் உடற்பயிற்சியும் மிகவும் முக்கியம்

நோயாளர் சாதாரணமாக எவ்வளவு நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்?

வைத்தியர்

- ஒரு நாளைக்கு குறைந்தபட்சம் 30 அல்லது 40 நிமிடங்கள்
- சிறிய தூரத்துக்கு வாகனத்தைப் பாவிக்காது நடையாக செல்லல்
- மின்தூக்கிக்கு பதிலாக படிக்கட்டுக்களைப் பாவித்தல்
- நீந்துதல், சைக்கிள் மிதித்தல் போன்ற தனக்கு விருப்பமான விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானது

எச்சரிக்கை நிலைமை

- குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு நோய் காணப்படுதல்
- அதிக உடற்பருமன்
- உடலுக்குத் தேவையான உடற்பயிற்சி இல்லாமை
- அதிகமாக மதுபானம் அருந்துதல்
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- குழந்தை அல்லது பிள்ளைப்பருவத்தில் உரிய போஷாக்கு கிடைக்காமை

மேற்குறிப்பிட்ட நிலைகளில் ஒன்று அல்லது பல காணப்படின நீரிழிவு ஏற்படும் நிலை அதிகம்.

நீரிழிவினை பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாது. என்றாலும் இந்நோயினைப் பேணிக்கொள்ள முடியும். அதனால் சாதாரண ஒருவர் போன்று வாழமுடியும்

## செயற்பாடு 02

இதயம் எமது வாழ்க்கையின் அனைத்து செயற்பாடுகளிலும் தாக்கம் செலுத்துகின்ற மிகவும் முக்கியமான அங்கம் என நாம் அறிவோம். வாழ்க்கையின் அனைத்து செயற்பாடுகளும் வெற்றி சுகமான வாழ்க்கையிலேயே தங்கியுள்ளது. நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கின்ற இதயநோய் தொடர்பாக தொலைக்காட்சிக் கலந்துரையாடலொன்றை நடத்துவதே இச்செயற்பாட்டின் நோக்கமாகும்.

### படிமுறை 1

- தொலைக்காட்சிக் கலந்துரையாடல் நடத்துபவரை முதலில் தெரிவுசெய்யவும்
- கீழே காணப்படுகின்ற கதாப்பாத்திரங்களுக்கு மாணவர்களைத் தெரிவுசெய்யவும்
- வைத்தியர்
- சமூகவியலாளர்
- இதய நோயாளர்
- இதய நோய் அற்றவர் ஒருவர்
- பார்வையாளர்கள்

### படிமுறை 2

ஒருங்கிணைப்பாளருக்கான ஆலோசனைகள்

- கலந்துரையாடலில் பங்கேற்போரை பார்வையாளர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தல்
- பங்கேற்கின்ற சகல உறுப்பினர்களையும் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்கச்செய்தல்
- இதயம் எமது வாழ்க்கையின் முக்கியமான அங்கம் எனவும், நாளுக்கு நாள் அதிகரிக்கின்ற இதய நோயினால் இளைஞர் மற்றும் வயதுவந்தோர் பலியாவதுடன் அல்லது நோயாளியாக மாற்றி மக்களின் வாழ்க்கையோட்டத்தில் பாரிய ஏற்றத்தாழ்வுகளை ஏற்படுத்துகின்றது எனக் குறிப்பிட்டு கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கவும்.

### வைத்தியர்

- இதய நோய் என்பது இதய வால்வுகளுக்கு இரத்தம் வழங்குகின்ற நாளங்களின் உட்தசைகளில் கொழுப்பு படிவங்கள் சேர்வதால் அல்லது இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் அந்நாளங்கள் தடைப்பட்டு இரத்தம் வழங்குவது குறைவடைந்து அல்லது இரத்தம் வழங்குவது பூரணமாக தடைப்படுவதால் இதயநோய் ஏற்படும்.
- இதயநோய் இரண்டு வகைப்படும்.
  - 1) ஆஞ்சினா - இரத்த ஓட்டம் தடைப்படுவதால் இதயவால்வுகளின் ஒரு பகுதிக்கு இரத்தம் வழங்குவது தற்காலிகமாக வரையறுக்கப்படும். மார்பில் வலி ஏற்படும். பெரும்பாலும் இந்த வலி 30 நிமிடங்களுக்கு குறைவான அளவில் வரையறுக்கப்பட்டிருக்கும்.
  - 2) மையோ கார்டியல் இன்ப்ஷன் - இதயவால்வுகளின் ஒரு பகுதிக்கு இரத்தம் வழங்குவது பூரணமாக தடைப்பட்டு இதயவால்வுகளின் ஒரு பகுதி மரணிக்கும். பெரும்பாலும் இந்நேரங்களில் ஏற்படும் வலி 30 நிமிடங்களுக்கு மேலாகவும் காணப்படும்.

### ஒருங்கிணைப்பாளர்

- இதய நோய்களின் அறிகுறிகள் தொடர்பாக கேட்டறிதல்

### வைத்தியர்

- மார்பின் இடப்பகுதியில் வலியுடன் மூச்சுத்திணறல், தலைசுற்று, அதிக வியர்வை, இதயத்துடிப்பின் வேகம் அதிகரித்தல். அத்துடன் வேதனை கழுத்துப் பகுதிக்கு அல்லது இடப்பகுதிக்கு பரவலாம். நீரிழிவு நோயாளராயின் வலியின்றி முதலாவதாக கூறிய நோய் அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். அதேபோல், ஒவ்வொருவருக்கும் வலி ஏற்படும் முறைமை வித்தியாசப்படும்.

### ஒருங்கிணைப்பாளர்

- கேஸ்டய்டிஸுக்கும் இவ்வாறான வேதனை இருக்குமா?



வைத்தியர்

- இதற்கு சமமான வேதனை ஏற்படலாம். என்றாலும் இவ்வாறான வேதனை ஏற்படும் போது அது கேஸ்டய்டிஸ் என ஊகிக்காது உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடி அது இதய நோய் அல்ல என உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதே முக்கியமான விடயமாகும்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்

- இதய நோய் ஏற்படுவதற்கு ஏதுவான காரணங்கள் யாவை எனவும், இதய நோயினால் தான் பீடிக்கப்பட்டுள்ளதால் தனது நிலைமை தொடர்பாக விளக்குமாறும் இதய நோயாளியிடம் வேண்டிக்கொள்ளல்.

இதயநோயாளி

- மதுபானம் மற்றும் புகைப்பதற்கும் தான் அடிமையாகி இருந்ததாகவும் நீரிழிவு இருந்தும் பேணுதல் இன்மையால் தனக்கு இந்நிலைமை ஏற்பட்டதாகவும், தற்பொழுது

- சுவாசிப்பது கடினம்
- உடலுக்கு எந்நேரமும் களைப்பான உணர்வு
- சிறு வேலையாயினும் அதிக களைப்பு
- இதனால் நாளாந்த நடவடிக்கைகளில் இடைஞ்சல் எனவும் இதனால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்தல் எனவும்.

ஒருங்கிணைப்பாளர்

- இதய நோய் ஏற்படுவதற்கான எச்சரிக்கையான நிலைமைகள் தொடர்பில் வைத்தியரிடம் கேட்டல்

வைத்தியர்

- உயர் இரத்த அழுத்தம்
- அதிக கொழுப்பு
- நீரிழிவு
- புகைத்தல்
- குடிப்பழக்கம்
- மன உளைச்சல்
- சொகுசான வாழ்க்கைப் போக்கு

ஒருங்கிணைப்பாளர் - தற்காலத்தில் இதய நோய் அதிகரிப்பதற்கு ஏதுவான காரணங்களாக கருதுகின்ற விடயங்களை சமூகவியலாளரிடம் கேட்டல்

சமூகவியலாளர் -

- தற்காலத்தில் வாழ்க்கைமுறை அவசரமயமாகியுள்ளமை
- முன்னைய சமூகத்தில் காணப்பட்ட இலகுவான வாழ்க்கை முறை நகரமயமாக்கத்தால் தலைகீழாக மாறியுள்ளமை
- தனிநபர் வாழ்க்கைமுறை அவசரமுடையதாக மாறியுள்ளதால் ஓய்வின்மை, மனஅழுத்தம் மற்றும் உளைச்சல் போன்றவை வாழ்க்கையுடன் இணைந்துள்ளமை
- வேலைப்பழுமிக்க வாழ்க்கை முறைமையால் தனிநபர் இடைத்தொடர்புகள் குறைவடைந்துள்ளதால் ஏதாவது ஒரு பிரச்சினை ஏற்படும் போது அதனை குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கலந்துரையாடி தீர்மானமெடுக்கும் முறைமை செயலிழந்துள்ளதுடன், பணத்துக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கும் சமூகமொன்றில் மனிதர்கள் பெரும்பாலும் தன்னலம் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர் எனக்கூறுவதுடன், இக் காரணங்கள் இவ்வாறான நோய்கள் ஏற்படுவதற்கும் காரணமாக அமைகின்றமை

ஒருங்கிணைப்பாளர்

- இதய நோயினால் ஏற்படுகின்ற சமூகத் தாக்கங்கள் எவை?

சமூகவியலாளர்

- இக்கேள்விவினால் குறித்துக் காட்டப்படுவது இதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டோர் தொடர்பாக



- இவ்வாறான நோயாளிகளை பராமரிக்க அரசாங்கம் அதிகமான பணத்தை செலவிடுகின்றது. அதனை நாட்டின் அபிவிருத்தி நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.
- நோய்த்தன்மையால் நாட்டில் உழைக்கும் அணி குறைவடையும்.
- இளமைப் பருவத்தில் நிகழ்கின்ற மரணங்களால் அவர்களின் குடும்பங்கள் நிர்க்கதி நிலைக்கு உள்ளாகுவதுடன் அவர்கள் மீண்டும் சமூகத்துக்கு ஒரு சமையாக மாறும் போன்ற காரணங்களை முன்வைத்தல்.

ஒருங்கிணைப்பாளர் - பார்வையாளர் ஒருவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல்

பார்வையாளர் - இதய நோய்களிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பாக வைத்தியரிடம் கேட்டல்

வைத்தியர்

- புகைத்தலை விட்டுவிடல்
- மதுபானம் அருந்துவதிலிருந்து தவிர்த்துகொள்ளல்
- தொடர்ந்து வாரத்துக்கு 3 அல்லது 4 நாட்கள், 20 அல்லது 30 நிமிடங்களாவது நன்றாக வியர்க்கும் வகையில் நடத்தல், மெதுவாக ஓடுதல், சைக்கிள் மிதித்தல், நீந்துதல் போன்றவற்றை செய்தல். இதனால் இதயத்துடிப்பு நிமிடத்துக்கு 140-160 வரை உயர்வடையலாம்
- அதிக கொழுப்பு அடங்கிய உணவுகளை தவிர்த்து கொள்ளல்
- நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்த நிலைகள் காணப்பட்டால் வைத்திய ஆலோசனையுடன் கட்டுப்பாடுகளை மேற்கொள்ளல்
- உள்ளத்தை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளல்
- பொழுதுபோக்கொன்றை பழக்கிக்கொள்ளல்
- 35 வயதுக்கு மேற்பட்டவராயின் வருடத்துக்கு ஒரு தடவையாவது வைத்திய பரிசோதனை ஒன்றினை மேற்கொள்ளல் போன்ற விடயங்களைக் கூறல்

ஒருங்கிணைப்பாளர் - பார்வையாளர் ஒருவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல்

பார்வையாளர் - இதயநோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டதும் என்ன செய்யவேண்டும் என கேட்டல்

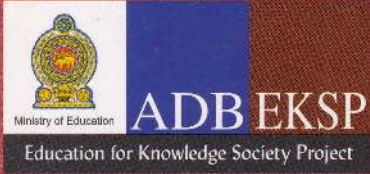
வைத்தியர்

- நோய் அறிகுறி தென்பட்டவுடன் அஸ்பிரின் வில்லை ½ ஐ கடித்து தண்ணீருடன் விழுங்கவும்
- வைத்திய ஆலோசனையுடன் மருந்துகள் ஏதேனும் சிபார்சு செய்யப்பட்டிருந்தால் அதனை எடுக்கவும்.
- உடனடியாக வைத்தியசாலைக்கு உட்படவும்

ஒருங்கிணைப்பாளர் - இவ்விடயங்களை சுருக்கமாக கூறி தொற்றாத நோய்களை தவிர்த்துகொள்ள முடியும் எனவும் அதற்காக கடைபிடிக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை நாளாந்த வாழ்க்கையில் பின்பற்றுமாறும் வேண்டிக்கொள்ளவும்.







Smart  
Partnership

Ministry of Education

# School Health & Nutrition Branch

"Isurupaya", Battaramulla, Sri Lanka.

Tel.: +94-11-2784872

Web Site : [www.moe.gov.lk](http://www.moe.gov.lk)

Digitized by Noolaham Foundation.  
[noolaham.org](http://noolaham.org) | [aavanaham.org](http://aavanaham.org)