ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ
விருத்திக்கான

வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல்முறைகள்

முதலாம் புத்தகம்

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு

பெண்கள் விவகார அமைச்சு
சிறுவர் செயலகம்
யுனிசெப் அனுசரனையுடன்

மறுபதிப்பு -2005
அனுசரணை -சிறுவர் பாதுகாப்பு ஸ்ரீலங்கா

முன்னுரை

குழந்தை பிறந்த நேரந் தொடக்கம் தன் சூழலுக்கு இசைவான முறையில் துரிதமாக வளர்கிறது. அதன் அறிவு, அடிப்படை ஆற்றல்கள், எண்ணங்கள் என்பனவும் படிப்படியாக விருத்தியடைகின்றன. பெற்றோர், பெரியோர், அயல் அட்டச் சூழல் ஆகியன அதன் விருத்திக்குத் துணைபுரிகின்றன.

ஆயினும் மேற்சொன்ன வளங்களைக் குழந்தை பயனுள்ள முறையில் உபயோகிப்பதற்கு அக் குழந்தையின் அறிவாற்றல் செம்மையான முறையில் நெறிப்படுத்தப்படல் வேண்டும். இது விடயத்தில் பாலர் பாடசாலைகள் கணிசமான பங்காற்றுகின்றன. ஆயினும் இலங்கையில் பாலர் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகள் தொகை பெரிதாகும். ஆகவே, பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் விருத்தியைச் செவ்வனே நெறிப்படுத்துவதற்கு ஏற்றவாறாக வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட உணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை வகுத்தல் அவசியம்.

போக்குவரத்து, சுற்றாடல், மகளிர் விவகார அமைச்சின் சிறுவர் செயலகம் இந்தத் தேசிய தேவையை நிறைவேற்ற முற்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் மத்தியில் இது தொடர்பான உணர்வை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு எட்டுச் சிறு நூல்களை அது உருவாக்கியுள்ளது.

இது தொடர்பாக யுனிசெப் எமக்களித்த உற்சாகத்துக்கும் உதவிக்கும் எம் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். இத்துறையில் தேர்ச்சி பெற்ற திறனாளர்களின் பங்களிப்புக்கும் வீட்டைப் பகைப்புலமாகக் கொண்ட செயற்பாடுகளை வெளி இடங்களில் பரீட்சிப்பதற்கு ஒத்தாசை புரிந்த வெவ்வேறு அமைப்புகளின் ஆதரவுக்கும் எம் நன்றி உரித்தாகுக.

பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் பூரண விருத்தியை ஊக்குவிப்பதற்கு இந் நூல்கள் வழிகாட்டுமென நம்புகிறோம்.

டீற்றா விமலசிறி
மேலதிக செயலாளர்
மகளிர் பிரிவு

சிறுவர் செயலகத்தின் பணிப்பாளரின் செய்தி

இலங்கையில் ஆரம்பப் பராய சிறு வயதிலுள்ள பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான நடவடிக்கைககளை மேற்கொள்ளும் அரச மற்றும் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் செயல்களை இணைக்கும் நிறுவனமாக நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்வதே சிறுவர் செயலகத்தின் பொறுப்பாகும்.

இவ்வுலகில் பிறக்கும் குழந்தையை சிறந்த ஒரு பிரஜையாக உருவாக்குவதற்கு ஆரம்ப அடித்தளமாக இருப்பது வீடே. ஒரு நாளைக்கு வெறும் நான்கு மணித்தியாலங்கள் மட்டுமே சிறுவர் நிலையத்தில் கழிக்கின்றன. மிகுதியான அதிக நேரங்களை வீட்டிலேயே கழிக்கும் பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான பாரிய பொறுப்பு பெற்றோரின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது.

பெற்றோர்கள் மற்றும் முதியோர்கள் நாளாந்த வீட்டுவேலைகளில் ஈடுபடும் போது தேவைக்கேற்ப சிறுவர்களையும் அவ்வேலைகளில் சேர்த்துக்கொண்டும் அவர்களுடன் உரையாடிக்கொண்டும் அவர்களுக்கு உற்சாகத்தைப் பெற்றுக்கொடுப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும்.

1993 ஆம் ஆண்டு தொடக்கம் சிறுவர் செயலகத்தால் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வின்படி 1996 ஆம் ஆண்டின் ''யுனிசெப்'' நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் வெளியிடப்பட்ட ஆரம்ப பருவ சிறுவர் அபிவிருத்திக்கு வீட்டில் செய்யும் செயற்பாடுகள் என்ற நூல்கள் பிரயோசனமாக அமைந்துள்ளன.

மற்றைய நாட்களை விட பிள்ளைகளை பற்றி பெற்றோரையும் முதியோர்களையும், மேலும் மேலும் அறிவூட்ட வேண்டிய காலகட்டத்தில் இந்நூல்களை மீண்டும் அச்சிட்டு வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆரம்பப் பருவ விருத்தி வேலைத்திட்டத்தை அமுல்படுத்த முன்வந்த இலங்கை சிறுவர் பாதுகாப்பு நிறுவனத்திற்கும், இந்நூல்களை வெளியிட துணைப்புரிந்த திருமதி மயூரா குணசிங்க அவர்களுக்கும் செல்வி. அமரா அமரசிங்க அவர்களுக்கும் யுனிசெப் நிறுவனத்திற்கும், ஆய்வு செய்வதற்கு உதவியாக இருந்த அனைவருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

வினித்தா வீரசேகர
பணிப்பாளர்
சிறுவர் செயலகம்
சமூக நல அமைச்சு

அறிமுகம்

பெற்றோரே தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது ஆசிரியர்கள். ஒரு குழந்தை தன் புலன்கள் மூலமாகப் பெறும் ஆரம்ப அனுபவங்கள் அர்த்தமுடையனவானால் அக் குழந்தையின் விருத்தி அவற்றால் தாக்கம் பெறும். குழந்தையின் எதர்கால விருத்தியின் முன்னேற்றம் அது முதிர்ச்சியடையும் வேகத்தைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஓர் இருப்பிடத்தில் உள்ளோர், அந்த இருப்பிடத்தின் நடவடிக்கைகள், அங்குள்ள வாய்ப்பு, வசதிகள் என்பன குழந்தையின் அறிவு விருத்தியடைதற்கு வழி வகுக்கின்றன. இந்த வாய்ப்புகள் புலன் வழி உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் குழந்தை அறிந்து கொள்ள உகந்த முறையில் ஏற்பாடு செய்யப்படல் வேண்டும்.

வாய்ப்புகளும் வளங்களும் போதிய அளவில் கிடைத்தால் மட்டும் விருத்தி ஏற்பட்டுவிடாது. அந்த வாய்ப்புகளுடனும் வளங்களுடனும் குழந்தை உறவாடுதல் மூலமே குழந்தை புலன் வழி அனுபவங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. முன்னர் பெற்ற ஓர் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதன் மூலமே புதிய அனுபவங்களைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. பெரியவர்களின் பராமுகமும் புதிய அனுபவங்களைப் பெறும் வாய்ப்புகள் இல்லாமையும் குழந்தையின் இடர்ப்பாட்டுக்கும் விருத்தி குறைவடைவதற்கும் ஏதுவாகலாம்.

ஒரு குழந்தையின் அறிவு விருத்திக்கு, அதன் பிறப்பிற்கும் முதன் முறை பாடசாலை செல்வதற்கும் இடைப்பட்ட காலம் மிக முக்கியமானதாகும். விருத்தியடையும் இந்தப் பருவத்திலே பெற்றோர் முக்கிய பங்கேற்க வேண்டியது அவசியம்.

இந்த எட்டுச் சிறு நூல்களிற் கொடுக்கப்பட்டுள்ள செயற்பாடுகள் பெற்றோர் தம் குழந்தைகளை இலகுவான மனை சார்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடச் செய்வதற்கும் அவை பற்றி உரையாடுவதற்கும் உதவும். அவற்றின் மூலம் பிள்ளைகள் அறிவையும் அடிப்படை ஆற்றல்களையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பேற்படும். வீட்டிலே மேலும் பல நடவடிக்கைகள் இடம் பெறலாம். அவை எல்லாமே இவ்வாறு பயன்படத்தக்கவை. குழந்தையின் விருத்தி . எவ்வாறு படிப்படியாக நிகழ்கிறதென்பதைப் பெற்றோர் நேரிற் காணும் வாய்ப்பினைப் பெறுகிறார்கள். பிள்ளை பாலர் பாடசாலைக்குப் போனாலும் போகாவிட்டாலும் விருத்தி நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனினும் **இதனை உணர்ந்து பிள்ளையின் விருத்திக்கு ஆக்கமும் ஊக்கமும் அளித்தல் பெற்றோர் கடமையாகும்.**

வீட்டைப் பின்புலமாகக் கொண்ட இந்தச் செயற்திட்டம் முறையான பாடசாலையிற் சேரமுன் பாலர் பாடசாலையிற் பயிலும் வாய்ப்பற்ற பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுபவங்களையும் அடிப்படை அறிவையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் புகட்டும் நோக்கத்துடன் தொடக்கப்பட்டதாகும்.

பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கென வீட்டைப் பின்னணியாகக் கொண்ட செயற்பாடுகள் அடங்கிய முதல் எட்டுப் புத்தகங்களும் பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கான செயற்திட்டமாகச் சிறுவர் செயலகத்தினால் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்தச் செயற்பாடுகளைக் கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள பிள்ளைகளோடு பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு தொண்டர் தாபனங்கள், அரசாங்க நிறுவனங்கள் ஆகியவற்றிலிருந்த பதினெட்டு அனுசரணையாளர்களும் கிராமிய மட்ட மத்தியஸ்த தொண்டர்களும் பெரிதும் உதவினார்கள்.

புத்தகங்களின் முதற் பகுதியில்

1) இளம்பிள்ளைகள் பற்றி மனதிருத்த வேண்டிய உண்மைகளும்
2) பெற்றோருக்கு உணர்வூட்டும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக் காண்பிக்கும் பயிற்சி உத்தியோகத்தர்களுக்குப் பயனுள்ள உண்மைகளும் அடங்கியுள்ளன.

செயற்பாடுகள்: இரண்டு வயது மட்டப் பாலகர்களுக்கு உகந்த, வீடு சார்ந்த செயற்பாடுகள் (மூன்று வயதுக்கு உட்பட்டவர்களும் மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்குமான சிறுவர்களுக்கு)

மூன்று வயதுக்குட்பட்ட பாலகர்: இரண்டு வயது முதல் மூன்று வயது வரையான பாலகர்களை மட்டுமே குறிக்கும்.

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட பாலகர்கள்: மூன்று வயது முதல் ஐந்து வயது வரையான பாலகர்களைக் குறிக்கும். பாலகர்களின் முதிர்ச்சி, தனித்துவமான வேறுபாடுகள் ஆகியவற்றிற் கவனஞ் செலுத்துதல் அவசியம்.

வருங்காலத்தில் 0-2 வயதுப் பாலகர்களுக்கு உகந்த செயற்பாடுகளைத் தயாரிக்க எண்ணுகிறோம்.

மயுரா குணசிங்க
அமரா அமரசிங்க

நம் குழந்தைகள்

- **நம் அன்பை எதிர்பார்க்கின்றனர்:**
  - அவர்களை நம் மடிமேல் வைத்துத், தடவி, அவர்களுடன் அன்பாய்ப்பேசி அவர்கள் மீது நம் அன்பைத் தெரிவிப்போம்.
  - நமது ஓய்வு நேரத்தில் நம் குழந்தைகளை நமக்கு அருகே கொண்டுவந்து, அன்புடன் பேசி அவர்களுக்கு விருப்பமானது என்ன விருப்பமில்லாதது எதுவென்று அறிவோம்.

- **தம்மைக் கவனித்துக் கொள்ளுமாறு எதிர்பார்க்கிறார்கள்**
  - அவர்களை எப்போதும் கவனிப்போம்.
  - எதைப்பற்றியும் அவர்கள் பயப்படும் போது அவர்களை நமக்கு அருகே கொண்டு வந்து அவர்களது பயத்தைப் போக்க உதவுவோம்.
  - அவர்கள் நம்மீது நம்பிக்கை கொள்ளும் முறையில் நடந்து கொள்வோம்.

- **நமது கவனத்தை எதிர்பார்க் கின்றனர்**
  - அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்போம்.
  - அவர்களுடைய கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்வோம்.
  - அவர்கள் சொல்வது நமக்குத் தெளிவாக விளங்குவதாக அவர்கள் உணரும் படி செய்வோம்.
  - அவர்களுடன் விளையாடுவோம்.
  - அவர்கள் சொல்வதையும் செய்வதையும் மதிப்போம்.

நாம் நினைவில் வைக்க வேண்டியன

- **ஒரே வயதுடைய குழந்தைகளும் ஒரே மாதிரியானவர்களில்லை.**
- அவர்கள் பல விதங்களில் வித்தியாசமானவர்கள்.
(யோசிக்கிற விதங்களில், அலுவல்களைச் செய்கிற விதங்களில், நடந்துகொள்ளும் விதங்களில்).
- **அவதானிப்பதாலும் பரிசோதனை செய்வதாலும் விளையாட்டின் மூலம்** அவர்கள் கற்கிறார்கள்.
- பிற குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடியும் கதைத்தும் பாடியும் அவர்கள் பிறருடன் சேர்ந்து பழகக் கற்கிறார்கள்.
- குழந்தைகள் தமது பொழுதை மகிழ்வுடன் கழிக்க விரும்புகிறார்கள். (அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க, நாம் இயலுமான சகல வாய்ப்புக்களையும் கொடுப்போம்).
- நாம் காட்டுகிற **முன்மாதிரியைப் பின்பற்றியே குழந்தைகள் நல்ல பழக்கவழக்கங்களை பழகுகிறார்கள்.**
(உதாரணமாக, மரியாதையாகப் பேசுவது, நல்லபடி நடப்பது, முறையாக வேலை செய்வது, பகிர்ந்து கொள்வது, உதவி செய்வது).

சிறுவர்களுடன் வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல் முறைகளில் ஈடுபடும் போது பின் வருவனவற்றை நினைவில் வைத்திருப்போம்

- **நாம் வீட்டிற் செய்கிற வேலைகளின் அடிப்படையில்,** குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துகிற செயல்முறைகளைத் தெரிந்தெடுப்போம்.

- **ஒருநாளில் இரண்டுக்கு அதிகமான செயல்முறைகளில்** குழந்தைகளை ஈடுபடுத்த வேண்டாம்.

- குழந்தை தொடர்ந்தும் செய்ய விரும்பினால் இன்னும் **செயல்முறைகளை அறிமுகப்படுத்துவோம்.**

- வேலை செய்யும் போது அல்லது செய்து முடிந்த பிறகு அந்தச் செயல்முறைகள் பற்றிக் **குழந்தைகளுடன் கதைப்போம்.**

- குழந்தைகளுடைய திறமைகளுக்கும் வயதுக்கும் ஏற்ற விதமாக அவர்களுக்கான **செயல்முறைகளை ஒழுங்கு செய்வோம்.**

- குழந்தைகளை மேலும் மேலும் செயல்முறைகளில் வற்புறுத்தி ஈடுபடுத்தாமல் **அன்புடன் ஒரு சில செயல்முறைகளில் ஈடுபடுத்துவோம்.**

- அவர்கள் **எதையும் திருப்திகரமாகச் செய்யும் போதெல்லாம்** பாராட்டுவோம்.

- குழந்தை **செய்யத் தொடங்கிய வேலையை முடிக்கும்படி இனிமையான முறையில்** குழந்தையை **உற்சாகப்படுத்துவோம்.**

பெற்றோருக்கான விழிப்புணர்ச்சிக்கான செயற் திட்டங்களை நடத்தும் போது பயிற்றுனர்கள் கவனத்திற் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்

* **சந்திப்பு**

  - பெற்றோரை **ஒவ்வொருவராக** அல்லது (5 அல்லது 6 பேரைக் கொண்ட) சிறு குழுக்களாகச் சந்திக்கவும்.
  - சந்திப்புக்கு **வசதியான இடமும் நேரமும் திகதியும் பற்றி முடிவு செய்த பின்** பெற்றோருக்கு **வேளைக்கே தெரிவிக்கவும்.**
  - அவர்களுடன் நெருக்கமான உறவைப் பேணும் விதமாக, அவர்களுடைய பெயர்களை அறிந்து **அவர்களை அவர்களது** பெயர்களால் அல்லது அவர்கள் **அழைக்கப்பட விரும்பும் முறையில்** அவர்களை **அழைக்கவும்.**

* **பேசுதல்**

  - உங்கள் கருத்துக்களை எளிமையான மொழியில் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.
  - பெற்றோரிடமிருந்து குழந்தைகள் ஏற்கனவே நிறையக் கற்றுவிட்டார்கள் என்றும் அவர்கள் **தங்கள் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்கிற போதே இன்னும் அதிகம் கற்குமாறு தூண்டப்பட்டு உற்சாகப் படுத்தப்படலாம் என்றும்** அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

* **நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல்**

  - பெற்றோரை நீங்கள் நம்புவதை அவர்கட்குத் தெரியப்படுத்தி அவர்கள் உங்களை நம்ப வேண்டும் என்று கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

* விளங்கப்படுத்தல்

- **அறிவையும் அனுபவத்தையும் நல்ல பழக்கங்களையும்** பெற்றோர் செய்யும் வீட்டு வேலைகள் மூலமே குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றோர் பயன்படுத்த உதவுவதே உங்களுடைய பங்கு என்று விளங்கப்படுத்துங்கள்.

- குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் செய்ய முடியாது என்றும் எதையும் திரும்பத் திரும்பச் செய்தே தங்களது பிழைகளை அவர்கள் திருத்திக் கொள்கிறார்கள் என்றும் பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள்.

கலந்தாலோசனை

- பெற்றோர் தமது குழந்தைகளுடன் அன்போடு பேசி, தடவி, அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்டு அவர்கள் எப்படித் தங்கள் **அறிவையும் திறமைகளையும் நோக்கையும்** எவ்வாறு விருத்தி செய்கிறார்கள் என்று கவனித்துவரவேண்டிய தேவை பற்றிப் பெற்றோர்களுடன் கலந்து பேசுங்கள்.

* செய்து காட்டுதல்

- செயல் முறைகளைப் பெற்றோருக்குச் செய்து காட்டுவது அவசியமாகும். அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பத்தில், அவசியமான பொருட்களைச் சேகரித்துப், பெற்றோருக்கு நடைமுறை அனுபவம் கிடைக்கும் விதமாக, ஒரு செயல் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.

ஆரம்ப பிள்ளைப் பருவ விருத்திக்காக வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல் முறைகள் அடங்கிய எட்டுச் சிறு நூல்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இது அவற்றுள் ஒன்று.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு

நிலவரங்கள்

1. காலையில் முகம் கழுவும் போது.
2. மலசலங் கழிக்கப் பழகும் போது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

செயல்முறைகளின் அறிமுகம்

- முகம் கழுவும் போது/குழந்தையை முகம்கழுவச் செய்யும் போது, குழந்தைக்கு மலசல கூடத்தைச் சரியாகப் பாவிக்கப் பழக்கும் போது ஆகிய இரண்டு சந்தர்ப்பங்கள் பற்றி இந்தப் புத்தகத்தில் சொல்லப்படுகிறது.

பேசுதல்

- காலையில் பல் துலக்குவதினதும் முகம் கழுவுவதினதும் அவசியம் பற்றிப் பெற்றோர் குழந்தைகளிடம் விளங்கப்படுத்தும் விதம்.

- சரியான முறையில் குந்தைகள் மலசல கூடத்தைப் பாவிக்கப் பழக்குவதன் அவசியம்.

விளங்கப்படுத்தல்

- குழந்தைகள் அவதானிக்கக் கூடியவை. (சவர்க்காரத்தால் கழுவிய பின்பு தண்ணீரின் நிறம் எப்படி மாறுகிறது, சவர்க்கார நுரை எப்படி உண்டாகிறது)
- குழந்தைகள் கேட்கக் கூடிய விதமான கேள்விகள்.

  உதாரணம்: * கழுவின பின்பு தண்ணீரின் நிறம் மாறியது?

  * தண்ணீருக்குள் போட்டசவர்க்காரக் கட்டிக்கு என்ன நடந்தது?
- குழந்தைகளது பாவனைக்காக மலசல கூடத்தைத் துப்பரவாகவும் அதன் தரையைத் துப்பரவாயும் ஈரம் இல்லாமலும் வைத்திருக்க வேண்டிய அவசியம்.

கலந்தாலோசனை

- நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு குழந்தைகள் ஈடுபடும் செயல்முறைகள் மூலம் குழந்தைகளிடம் அறிவையும் திறமைகளையும் நல்ல பழக்கங்களையும் விருத்தி செய்யும் வழிகள்.

- அறிவு - சவர்க்காரம், பிரஷ், (குச்சு), தண்ணீர் ஆகியன.
- திறன்கள் - பிரஷ் (குச்சி) பாவித்தல், கையில் அள்ளிய தண்ணீரில் முகத்தைக் கழுவுவது (கையாளும் திறமை)
- சுகாதாரப் பழக்கம் - நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்று சரியான நடைமுறை மூலம் எவ்வாறு விருத்தி பெறுகிறது.

செய்து காட்டுதல்

- தண்ணீரின் குளிர்மை / வெதுவெதுப்பு பற்றிய உணர்வைக் குழந்தை அனுபவிக்கச் செய்யும் விதம்
- சவர்க்காரத்தின் இயல்பு. அது தண்ணீரில் கரையும் என்பது (சவர்க்காரக் கட்டி ஒன்றைத் தண்ணீரில் கரைத்தல்)
- சவர்க்கார நுரை உண்டாகும் விதம்
- சவர்க்காரத்தாலும் நீராலும் கழுவி உடம்பை எப்படிச் சுத்தப்படுத்த முடியும் என்று குழந்தைகளுக்குக் காட்டும் விதம்.
- மலசல கூடத்தைப் பாவித்த பின்பு குழந்தைகளின் கை கால் கழுவும் விதம் என்பனவற்றைச் செய்து காட்டுங்கள்.

பெற்றோரை ஊக்குவித்தல்

- பட்டியலில் உள்ள செயல்முறைகள் பற்றித் தங்களது எண்ணங்களைச் சொல்லும் படியும்.
- அவர்கள் எப்படித் தங்கள் குழந்தைகளது முகம், கை, கால்களைக் காலையில் எழும்பிய பின்பு கழுவுகிறார்கள் என்றும் குழந்தையைக் கழுவும் போது (தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இடையே) நடக்கும் உரையாடலின் உதாரணம் ஒன்றைத் தரும்படியும்
- குழந்தையிடம் நல்ல பழக்கங்களையும் திறமைகளையும் எப்படி விருத்தி செய்வது என்றும், அதற்குப் பொருத்தமான தமது எண்ணங்களையும் சொல்லும் படியும் பெற்றோரை ஊக்குவிக்கவும்.

கவனிக்க வேண்டியன :

- ஒரே செயல்முறையின் **இரு மட்டங்கள்** இரண்டு பக்கங்களில் தரப்பட்டுள்ளன.
- **இடப் புறத்தில்** உள்ளவை **மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட** குழந்தைகட்குப் பொருத்தமானவை.
- **வலது புறத்தில்** உள்ளவை **மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட** குழந்தைகட்குப் பொருத்தமானவை
- குழந்தையின்' முதிர்ச்சியின் அடிப்படையில் அவர்களது ஆற்றலை மதிப்பிட வேண்டும் என்பதால் **வயதின் அடிப்படையில் தீர்மானிக்க அவசியமில்லை.**

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தையிடம் நன்றாகப் பல் துலக்குவதனுடைய அவசியம் பற்றிப் பேசி, பல்லைத் துலக்கும் படி ஊக்குவித்து, பின்பு குழந்தையின் பல்லைத் துலக்கிவிடுவோம்.
- குழந்தை தானே பல்துலக்க விரும்பினால் அதை எப்படிச் செய்வது என்று செய்து காட்டி, தனது பல்லைத் துலக்க ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம்.

> * ஒரு நல்ல சுகாதாரப் பழக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.
>
> * பிரஷை (குச்சியை) பிடித்துப் பாவிக்கும் திறமையை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தை தனது கண்களை மூடுமாறு செய்யுங்கள். சேர்த்துப் பிடித்த கைகளில் தண்ணீரை அள்ளி மூக்குத் துவாரங்கட்குள் தண்ணீர் போகாத விதமாகக் குழந்தையின் முகத்தைக் கழுவுவோம்.
- குழந்தையும் தனது சேர்த்துப்பிடித்த கைகளில் தண்ணீரை அள்ளித் தன் முகத்தைக் கழுவட்டும். தன் முகத்தை நாங்கள் எப்படிக் கழுவுகிறோம் என்று குழந்தை அவதானிக்கட்டும்.

> * நெருக்கமான உறவு கட்டியெழுப்பப்படுகிறது.
>
> * பார்த்துப் பாவனை செய்யப் பழகுகிறது.
>
> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்று பழகுகிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- கையில் பிரஷ் (குச்சி) எடுப்பது எப்படி என்றும் பற்கள் எப்படித் துலக்கப்பட வேண்டும் (உள்ளும் வெளியும்) என்றும் செய்து காட்டித் தனது பற்களைத் துலக்கும் படி ஊக்குவிப்போம்.

> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.
>
> * கைகள் மீதான இயக்கக் கட்டுப்பாட்டை விருத்தி செய்கிறது. (பிறஷ்/குச்சி பிடிப்பது, அதைக் கட்டுப்படுத்துவது)

- சேர்த்துப் பிடித்த கைகளில் குழந்தை எப்படித் தண்ணீரை அள்ளலாம் என்றும் தண்ணீர் மூக்குத் துவாரங்களுக்குள் போகாமல் எப்படிக் கழுவலாம் என்றும் காட்டுவோம்.

  குளிர்ந்த தண்ணீர் முகத்தில் பட்டவுடன் எப்படி இருந்தது என்று தனது அனுபவத்தைச் சொல்லும்படி குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துவோம்.

> * கைகள் மீதான இயக்கக் கட்டுப்பாட்டை விருத்தி செய்கிறது
>
> * தண்ணீர் (சூடு/குளிர்) பற்றிக் கற்கிறது.
>
> * கழுவுவதில் மகிழ்ச்சிபெறுகிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அண்டாவில் / வாளியில் உள்ள தண்ணீரை ஊற்றுவதற்கும் குமிழ்கள் எப்படி உண்டாகின்றன என்றும் தண்ணீர் எவ்வாறு சுற்றிவரத் தெளிபடுகிறது என்றும் அவதானிக்கவும் குழந்தைக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம். கண்டதைப் பற்றிக் கதைப்போம்.

  * தண்ணீருடன் விளையாடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது.
  * தண்ணீரைக் கையாள்வது பற்றி ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.
  * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கப் பழகுகிறது.

- முகம் கழுவிய பிறகு அண்டாவில் / வாளியில் தண்ணீரின் அளவு குறைந்து விட்டது என்று குழந்தைக்குக் காட்டுவோம். கைகளையும் கால்களையும் கழுவும் போது குழந்தையையும் தனது கால்களில் தண்ணீரை ஊற்ற விடுவோம்.

  * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.
  * தனது வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது
  * அளவு (நிறை/குறை) பற்றிக் கவனிக்கும் அனுபவம் ஒன்று கிடைக்கிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அண்டாவில் / வாளியில் உள்ள தண்ணீரை ஊற்றும் படியும் தண்ணீர் எப்படிச் சுற்றி வரத் தெறிக்கிறது என்றும் எப்படிக் குமிழ்கள் உண்டாகின்றன என்றும் எப்படித் தரையில் விழுந்த தண்ணீர் கீழே ஓடுகிறது என்றும் கவனிக்கும் படியும் குழந்தையை ஊக்குவிப்போம். தான் அவதானித்ததைப் பற்றிக் கதைக்கும்படி கேட்போம்.

> * தண்ணீரின் இயல்பை அவதானிக்கிறது.
>
> * தண்ணீர் அளைவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது.
>
> * கண்டதை விவரிப்பதற்குக் கற்கிறது.

- கழுவிய பின்பு அண்டாவில் / வாளியில் இருந்த தண்ணீரின் அளவு குறைந்து விட்டது என்று காட்டுவோம். மிஞ்சியிருக்கிற தண்ணீரில் குழந்தை தன் கைகளையும் கால்களையும் கழுவ விடுவோம்.

> * நல்ல பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.
>
> * அளவு பற்றிய அனுபவமொன்றைப் பெறுகிறது.
>
> * கைகள் மீதான இயக்கக் கட்டுப்பாட்டை விருத்தி செய்கிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சவர்க்காரம் கரைந்த பிறகு தண்ணீரின் நிறம் எப்படி மாறுகிறது என்று குழந்தையை அவதானிக்கச் செய்வோம். நல்ல தண்ணீரையும் சவர்க்காரத் தண்ணீரையும் கண்டறியும் படியும் கேளுங்கள். அவற்றுக்கான பெயர்களைச் சொல்வோம்.

* மாற்றம் பற்றிய அடிப்படையான ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

- துவாயால் / துணியால் துடைத்து உலர்த்தப்படும் இடங்களின் பெயர்களைச் சொல்லுவோம். நான் இப்போது உங்களுடைய முகத்தைத் துடைக்கிறேன். இப்போது கழுத்து, இனிக் காதுக்குப் பின்னால் என்ற விதமாக.

  துடைக்கப்பட்ட இடங்களின் பெயரைச்சொல்லும்படி குழந்தையைக் கேட்போம்.

* துப்பரவாக இருக்கப் பழகுகிறது
* உடம்பின் பகுதிகளைப் பற்றிக் கற்கிறது.
* கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 1

காலையில் முகம் கழுவும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- அண்டா / வாளி நிறத்தைக் கணக்கில் எடுத்து தண்ணீரின் நிறம் சவர்க்காரம் அதிலே கரைக்கப்பட்டவுடன் எப்படி மாறுகிறது என்றும் பாத்திரத்தின் அடி சவர்க்காரம் கரைந்த பிறகு தெளிவாகத் தெரிய வில்லை என்றும் அவதானிக்கச் செய்வோம். கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கும்படி கேள்வி கேட்டு உற்சாகப்படுத்துவோம். கண்டதைப் பற்றி கேள்வி கேட்போம்.

> * மாற்றம் ஒன்றைக் காணும் அடிப்படை அனுபவங்களைப் பெறுகிறது.
> * கண்டதைப் பற்றிக் கதைக்கிறது.
> * கவனமாக அவதானிக்கிறது.

- கழுவிய பின்பு முகத்தையும் கழுத்தையும் கைகளையும் காதுகளுக்குப் பின்னாலும் துவாயாலோ/துணியாலோ துடைக்கும்படி குழந்தைக்கு வழிகாட்டுவோம்.
- துவாய்/துணி நீரை உறிஞ்சி ஈரமாகுவதை அவதானிக்கும்படி சொல்லுவோம். அது பற்றிக் கதைக்கும்படி ஊக்குவிப்போம்.

> * துப்புரவாக இருக்கக் கற்கிறது.
> * முகத்திலிருந்த தண்ணீரால் துவாய்/துணி ஈரமாகிறது என்று அவதானத்தின் மூலம் கற்கிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 2

மலசலங் கழிக்கப் பழகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தை நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசி மலசல கூடத்துக்கு அழைத்துச் சென்று மலசல கூடத்தைச் சரியாகப் பாவிக்கப்பழக்குவோம். நித்திரைக்குப் போகும் முன்பும் மலசல கூடத்தைப் பாவிக்க அவசியமான வேறெந்த நேரத்திலும் இப்படியே செய்வோம்.

> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.
>
> * மலசல கூடத்தைச் சரியாகப் பாவிக்கும் பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

- மலசல கூடத்தில் தண்ணீர் இருக்க வேண்டும் என்று குழந்தைக்கு விளங்கப்ப டுத்துவோம். தண்ணீர் இல்லாவிட்டால், மலசல கூடத்துக்கு தண்ணீரைக் கொண்டு போவதற்குக் குழந்தையை உதவி செய்யப் பண்ணுவோம்.

> * சுத்தம் பற்றிப் பழக்கப்படுகிறது.
>
> * தாய்க்கு வேலையில் உதவுகிறது.

- குழந்தை மனதிற்கு இசைகின்ற இடமாக மலசல கூடம் இருக்கும் படி அதைத் துப்பரவாக்கும் போது குழந்தையை நமக்குப் பக்கத்தில் வைத்து அதனுடன் பேசுவோம். குழந்தை கேட்கும் கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்லுவோம்.

> * சுத்தம் பற்றிய ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 2

மலசலங் கழிக்கப் பழகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தை காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பும் இரவில் படுக்கப் போகும் முன்பும் குழந்தையுடன் அன்புடன் கதைத்து மலசல கூடத்துக்குப் போகப் பழக்குவோம் வேறு நேரங்களில் மலசல கூடத்தைப் பாவிக்கத் தேவை வந்தால் சொல்லும்படி பழக்குவோம்.

> * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.
> * மலசல கூடத்தைச் சரியாகப் பாவிக்கும் பயிற்சி பெறுகிறது.

- மலசல கூடத்தில் தண்ணீர் இருக்கிறதா என்று பார்ப்போம். தண்ணீர் தேவை என்றால் குழந்தையிடம் ஒரு சிறு வாளியைக் கொடுத்துத் தண்ணீர் கொண்டு வரும்படி செய்வோம்.

> * சுத்தமாக இருக்கப் பழகுகிறது.
> * சுதந்திரமாக இருக்கப் பழகுகிறது.
> * தன் வேலையைத் தான் செய்யப் பழகுகிறது.

- மலசல கூடம் சுத்தமாக இருக்கிறதா என்று கவனித்துப் பார்ப்போம். அதைச் சுத்தப்படுத்த குழந்தையை உதவி செய்யப் பண்ணுவோம்.

> * மலசல கூடத்தைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க ஒரு அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 2

மலசலங் கழிக்கப் பழகும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தை மலசல கூடத்தில் சரியான இடத்தில் அமர / குந்த உதவுவோம். குழந்தையுடன் கூட இருந்து. பயம் ஏற்படாமல் மலசல கூடத்தை முறையாகப் பாவிக்கப் பழக்குவோம்.

> * மலசலகூடத்தை முறையாகப் பாவிக்க ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

- மலசல கூடத்தைப் பாவித்த பிறகு குழந்தையைச் சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவுவோம். முறையாகக் கழுவாவிட்டால் குழந்தையின் உடுப்புக்கள் கெட்ட மணம் வீசும் என்று குழந்தைக்கு நினைவூட்டுவோம்.

> * குழந்தை உடற் சுத்தத்தை அனுபவிக்கிறது

- குழந்தையின் கைகளையும் கால்களையும் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவுவோம். கழுவும் போது குழந்தையைத் தனது கைகளில் சவர்க்காரம் பூசச் செய்வோம். தேய்த்துச் சுத்தமாக்கச் செய்வோம். கழுவும் போது குழந்தையைத் தனது கைகளில் சவர்க்காரம் பூசச் செய்வோம்.

> * தன் வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது

காலையில் நித்திரையால் எழும்பிய பின்பு 2

மலசலங் கழிக்கப் பழகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தை (தானாகவே செய்யப் பழகும் வரை) மலசல கூடத்தில் அமர்ந்து / குந்தி அதை அசுத்தப்படுத்தாமல் சரியாகப் பாவிக்கப் பழக்குவோம்.

* பயமில்லாமல் மலசலகூடத்தைப் பாவிக்கப் பழகுகிறது.

- குழந்தை (தானாகவே கழுவிக் கொள்ளப் பழகும் வரை) மலசல கூடத்தைப் பாவித்த பின்பு சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு தன்னைக் கழுவுவதற்குப் பழக்குவோம்.

* தன் உடம்பைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பழகுகிறது.

- குழந்தை மலசல கூடத்தை பாவித்த பின்பு தனது கைகளையும் கால்களையும் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு கழுவுவதற்குப் பழக்குவோம்.

* வீட்டுக்குள் வர முன்பு கால்களைக் கழுவப் பழகுகிறது