

ஆரம்ப பிள்ளைப் பஞவ விருத்திக்கான

வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட
செயல்முறைகள்



நான்காம் புத்தகம்

உணவு வேளை



பெண்கள் விவகார அமைச்சர்
சிறுவர் செயலகம்
யுனிசெப் அனுசரனையுடன்



மறுபதிப்பு -2005

அனுசரணை - சிறுவர் பாதுகாப்பு ஸ்ரீலங்கா

முன்னுரை

குழந்தை பிறந்த நேரந் தொடக்கம் தன் குழலுக்கு 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 விடயத்தல் 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 வருத்தல் 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 பரிசுப்பதற்கு ஒத்தாசை புரிந்த வெவ்வேறு அமைப்புகளின் ஆதரவுக்கும் எம் நன்றி உரித்தாகுக.

பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் பூரண விருத்தியை ஊக்குவிப்பதற்கு இந் நூல்கள் வழிகாட்டுமென நம்புகிறோம்.

ஷந்றா விமலசிறி
மேலத்தை செயலாளர்
மகளிர் பிரிவு

சிறுவர் செயலகத்தின் பணிப்பாளரின் செய்தி

இலங்கையில் ஆரம்பப் பராய சிறு வயதிலுள்ள பிள்ளைகளின் பூரண அபிவிருத்திக்கான நடவடிக்கைகளை 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 “யனிசெப்” நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் வெளியிடப்பட்ட ஆரம்ப பருவ சிறுவர் அபிவிருத்திக்கு வீட்டில் செய்யும் செயற்பாடுகள் என்ற நூல்கள் பிரயோசனமாக அமைந்துள்ளன.

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

வினித்தா வீரசேகர
பணிப்பாளர்
சிறுவர் செயலகம்
சமூக றல் அமைச்ச

அறிமுகம்

பெற்றோரே தம் பிள்ளைகளுக்கு முதலாவது ஆசிரியர்கள். ஒரு குழந்தை தன் பூலன் கள் மூலமாகப் பெறும் ஆரய்ப் ப அனுபவங்கள் அர்த்தமுடையனவானால் அக் குழந்தையின் விருத்தி அவற்றால் தாக்கம் பெறும். குழந்தையின் எதிர்கால விருத்தியின் முன்னேற்றம் அது முதிர்ச்சியடையும் வேகத்தைப் பொறுத்தே அமையும்.

ஓர் இருப்பிடத்தில் உள்ளோர், அந்த இருப்பிடத்தின் நடவடிக்கைகள், அங்குள்ள வாய்ப்பு, வசதிகள் என்பன குழந்தையின் அறிவு விருத்தியடைதற்கு வழி வகுக்கின்றன. இந்த வாய்ப்புகள் பூலன் 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 பூலன் வழி அனுபவங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறது. முன்னர் பெற்ற ஓர் அனுபவத்துடன் தொடர்புபடுத்துவதன் மூலமே புதிய அனுபவங்களைக் குழந்தை கற்றுக்கொள்கிறது. பெரியவர்களின் பராமரகமும் 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 ஆழற்றல்களையும் 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 வாய்பற்ற பிள்ளைகளுக்கு நல்ல அனுபவங்களையும் அடிப்படை அறிவையும் நல்ல பழக்க வழக்கங்களையும் புகட்டும் நோக்கத்துடன் தொடக்கப்பட்டதாகும்.

பாலப் பருவப் பிள்ளையின் விருத்திக்கென வீட்டைப் பின்னியாகக் 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 மனத்திருத்த வேண்டிய உண்மைகளும்
- 2) பெற்றோருக்கு உணர்வுட்டும் நிகழ்ச்சிகளை நடத்திக் காண்பிக்கும் பயிற்சி உத்தியோகத்தர்களுக்குப் பயனுள்ள உண்மைகளும் அடங்கியுள்ளன.

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

மூன்று வயதுக்குப்பட்ட 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 வைத் துத் , தடவி, அவர்களுடன் அன்பாய்ப் பேசி அவர்கள் மீது நம் அன்பைத் தெரிவிப்போம்.

- நமது ஓய்வு நேரத்தில் நம் குழந்தைகளை நமக் கு அருகே கொண் டுவந் து, அன்புடன் பேசி அவர்களுக்கு விருப்பமானது என்ன விருப்பமில்லாதது எதுவென்று அறிவோம்.

- தம்மைக் கவனித்துக்

கொள்ளுமாறு

எதிர்பார்க்கிறார்கள்

- அவர்களை எப் போதும் கவனிப்போம்.

- எதைப்பற்றியும் அவர்கள் பயப்படும் போது அவர்களை நமக்கு அருகே கொண்டு வந்து அவர்களது பயத்தைப் போக்க உதவுவோம்.

- அவர்கள் நம்மீது நம்பிக்கை கொள் ளும் முறையில் நடந்து கொள்வோம்.

- நமது கவனத்தை

எதிர்பார்க்கின்றனர்

- அவர்கள் சொல்வதைக் கவனித்துக் கேட்போம்.
- அவர்களுடைய கேள்விகட்கு மறுமொழி சொல்வோம்.

- அவர்கள் சொல் வது நமக் குத் 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 கடைத்தும் பாடியும் அவர்கள் பிறருடன் சேர்ந்து பழக்க கற்கிறார்கள்.
- குழந்தைகள் தமது பொழுதை மகிழ்வுடன் கழிக்க விரும்புகிறார்கள்.
(அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க, நாம் இயலுமான சகல வாய்ப்புக்களையும் கொடுப்போம்).
- நாம் காட்டுகிற முன்மாதிரியைப் பின்பற்றியே குழந்தைகள் நல்ல பழக்க வழக்கங்களை பழகுகிறார்கள்.
(உதாரணமாக, மரியாதையாகப் பேசுவது, நல்லபடி நடப்பது, முறையாக வேலை செய்வது, பகிர்ந்து கொள்வது, உதவி செய்வது).

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

- நாம் வீட்டிற் செய்கிற வேலைகளின் அடிப்படையில், குழந்தைளை 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 கடைப்போம்.
- 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.

பெற்றோர்களின் விறிப்புணர்ச்சிக்கான செயற் திட்டங்களை நடத்தும் போது பயிற்றுனர்கள் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய 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 ஏற்கெனவே நிறையக் கற்றுவிட்டார்கள் என்றும் அவர்கள் தங்கள் நாளாந்த வேலைகளைச் செய்கிற போதே இன்னும் அதிகம் கற்குமாறு தூண்டப்பட்டு உற்சாகப் படுத்தப்படலாம் என்றும் அவர்கள்திற்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.

நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பல்

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

விளங்கப்படுத்தல்

- அறிவையும் அனுபவத்தையும் நல்ல பழக்கங்களையும் பெற்றோர் செய்யும் வீட்டு வேலைகள் மூலமே குழந்தைகள் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சுந்தரப்பங்களைப் பெற்றோர் பயன்படுத்த உதவுதே 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 சுந்தரப்பத்தில், அவசியமான பொருட்களைச் சேகரித்துப், பெற்றோருக்கு நடைமுறை அனுபவம் கிடைக்கும் விதமாக, ஒரு செயல் முறையைச் செய்து காட்டுங்கள்.

தொடக்க நிலைப் பிள்ளைப்பருவ விருத்திக்காக வீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட செயல்முறைகள் பற்றி எட்டுச் சிறு நூல்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. இது அவற்றுள் ஒன்று

உணவு வேளை

நிலவரங்கள்

1. உணவு உண்ண ஆயத்தமாகும் போது
2. உணவு பரிமாறும் போது
3. குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது
4. குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது
5. உணவு உண்ட பின்பு

உணவு வேளை

செயல்முறைகள் பற்றிய அறிமுகம்

- உணவு வேளையில் பெற்றோர் குழந்தைகளுடன் மிக நெருக்கமான உறவைப் பேண வேண்டும். குழந்தையின் ஆரோக்கியமான விருத்திக்கு ஏற்ற உணவைக் கொடுப்பது அவசியமானது. உண்ணும் போது குழந்தையை மகிச்சியுடன் வைத்திருக்க வேண்டும்.

கதைத்தல்

- நீங்கள் வசிக்கின்ற பகுதிக்கு ஏற்றபடி உணவு உண்ணப்படும் இடம். பாவிக்கும் பாத்திரங்கள் பற்றியும் கதையுங்கள்.
- குழந்தைகள் பெற்றோரைப் போலவே செய்கிறார்கள் எனவும் நாங்கள் நல்ல முன்னுதாரணங்களாக இருக்க வேண்டும் எனவும் பெற்றோருக்கு நினைவுபடுத்துங்கள்.
- உணவு உண்ணும் இடத்தைச் சுத்தப்படுத்துவது பற்றியும் சாப்பிட முதலும் சாப்பிட்ட பின்பும் கைகளைக் கழுவுவது பற்றியும் இன்னும் வேறு அலுவல்கள் பற்றியும் கதையுங்கள்.

விளங்கப்படுத்தல்

- (படங்களின் உதவியுடன்) குடும்பத்தின் உறுப்பினர்கள் ஒன்றாக இருந்து உணவு உண்பதன் அவசியத்தை விளங்கப்படுத்துங்கள்.
- உணவு வேளையில் தந்தை குழந்தையுடன் கூட இருந்து குழந்தையிடம் அன்புடன் கதைப்பதன் அவசியத்தை விளங்கப்படுத்துங்கள்.
- உணவை முடி வைத்து குழந்தைக்குத் தேவையான அனாவு உணவைப் பரிமாறிக் குடிப்பதற்குக் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் கொடுப்பதன் அவசியத்தையும் பெற்றோருக்கு விளங்கப்படுத்துங்கள்.

செய்து காட்டுதல்

- சமைத்த பின்பு மரக்கறிகளின் தன்மையும் நிறமும் மாறும் விதம்
 1. புடலங்காய் - சமைத்தவுடன் (நிறம் மாறி மெதுவாகிறது)
 2. இலைவகைகள் - சமைத்தவுடன் (நிறம் மாறி மெதுவாகிறது)
 3. சமையல் பாத்திரங்களின் வடிவம், பரிமாறப்படும் உணவின் அளவு ஆகியனவும் அனுபவத்தின் மூலம் குழந்தைகளின் அறிவும் திறமைகளும் நோக்குகளும் விருத்தியடையும் விதமும் பற்றிச் செய்து காட்டுங்கள்.

கலந்துரையாடல்

சினேகமான முறையில் கலந்து பேசி, பின்வருவன பற்றி அவசியமான ஆலோசனையை வழங்குங்கள்:

- (குழந்தைகட்கு) உணவு கொடுக்கப்படும் முறை
- உணவைத் தயாரிப்பதும் பரிமாறுவதும் உண்ட பின்பும் செய்வனவும்
- அனுபவங்கள் மூலம் குழந்தைகளிடம் அறிவும் ஆற்றல்களும் மனப்பாங்குகளும் விருத்தி செய்யப்படலாம்.
- (உணவு தொடர்பாக) பெற்றோரின் பிரச்சனைகள் என்பனபற்றி கலந்துரையாடுங்கள்.

பெற்றோரை ஊக்குவித்தல்

- தமது எண்ணங்களைப் பேசும்படியும்
- நெரிவு செய்யப்பட்ட ஒரு செயல்முறையையோ அதிகமானவைகளையோ பற்றி அவர்களது எண்ணங்களை அறியும் விதமாக அவை பற்றிய வீவரங்களைப் பற்றிப் பேசும்படியும்
- செயல் முறைகளை அறிமுகப்படுத்திச் செய்து பார்த்த பிறகு தமது சாதகமான, பாதகமான அபிப்பிராயங்களை முன்வைக்கும்படி பெற்றோரை ஊக்குவிக்கவும்.



கவனிக்க வேண்டியன:

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

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- சாப்பிட முன்பு நமது கைகளைக் கழுவும் போது குழந்தையின் கைகளையும் கழுவுவோம். குழந்தையால் தன் கைகளைத் தானாகவே கழுவ முடியும் என்றால் கைகளைக் கழுவும்படி பாத்திரம் ஒன்றில் சிறிதளவு தண்ணீரைக் கொடுப்போம் அல்லது கைகள் மீது தண்ணீரை ஊற்றுவோம்.
- * சாப்பிட முன்பு கை கழுவும் பழக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தையுடன் அன்பாகப் பேசி உணவு உண்ணும் இடத்தையும் உணவு பரிமாறப் பாவிக்கும் பாத்திரங்களையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க குழந்தையாற் தரக் கூடிய உதவியைப் பெறுங்கள்.

- * சுத்தமாயிருக்கப் பழகுகிறது
- * தனது வேலையைச் செய்யப் பயில்கிறது.

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- கழுவுவதால் கைகள் சுத்தமாகின்றன என்று குழந்தைகள்க்கு நினைவுட்டுவோம் சாப்பிடுவதற்கு முன் நாம் கை கழுவும் போது குழந்தைகளும் தன் கைகளைக் கழுவப் போதிய தண்ணீர் கொடுப்போம்.

- * பெரிய பாத்திரம் ஒன்றில் தண்ணீரும் அதை அள்ளச் சிறிய பாத்திரம் ஒன்றும் கொடுப்போம்.
- * சிறிய பாத்திரத்தில் தண்ணீரைக் கொடுப்போம்.
- * விரல் நகங்கள் சுத்தமாக இருக்கின்றனவா என்று கவனிப்போம்.

- * சுகாதாரமான பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.
- * தண்ணீர் தோடர்பாக அதிகம், குறைய என்ற கருத்தாக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

- உணவு உண்ணும் இடத்தை ஆயத்தப்படுத்தவும் உணவுக்கு அவசியமான பாத்திரங்களைக் கொண்டுவரவும் குழந்தையை உதவி செய்யப் பண்ணுவோம். அவை ஏன் சுத்தமாக்கப்பட வேண்டும் என்று குழந்தைக்கு விளங்கப்படுத்துவோம்.

- * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.
- * தன் வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது.

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்டு

- குடிப்பதற்கான தண்ணீரைக், குழந்தை சாப்பிட்ட பின்பு தானாகவே பிடித்துக் குடிக்கக் கூடிய ஒரு கலத்தில் ஊற்றுவோம்.

உதாரணம்: இன்றைக்கு உங்களுக்கு நல்ல விருப்பமான பருப்புக் கறி இருக்கிறது. வேறு என்ன தரலாம்?

- * வெவ்வேறு உணவு வகைகளின் பெயர்களை அறிகிறது.
- * நன்றாக மோசித்து மறுமொழி சொல்லுகிறது.

- உணவு உண்ணும்படி குழந்தையைத் தூண்டும் விதமாக அன்பாகப் பேசுவோம். விளையாடிக் களைத்துப் போயிருப்பீர்கள், இல்லையா? பிள்ளை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும் இல்லையா? எனும் விதமாக.

- * தாயின் கேள்விக்கு மறுமொழி சொல்லுகிறது
- * தாயுடன் நெருக்கமான பிணைப்பை விருத்தி செய்கிறது.

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- தட்டில் குழந்தையின் உணவைப் பரிமாறும் போது, அதைச் சாப்பிடத் தூண்டுகிற முறையில் கேள்வி கேட்டுக் குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

- உதாரணம்: *
- * இன்னும் சோறு தரவா?
 - * வேறு என்ன வேண்டும்?
 - * இதை எங்கே போடலாம்?
 - * தட்டின் நடுவிலா அல்லது ஓரத்திலா?

* வேவ்வேறு உணவு வகைகளை அடையாளம் காணுகிறது.
* அளவு பற்றியும் இடம் பற்றியும் விளக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து நெருக்கமான உறவை விருத்தி செய்வோம். ‘இன்றைக்குப் பின்னை நிறையச் சாப்பிட வேண்டும். இரண்டுபேரும் தட்டைப் பிடிப்போமா? தனியாகக் கொண்டு போவீர்களா?’ என்ற விதமான கேள்விகளைக் கேட்போம்.

* நன்றாக யோசித்து மறுமொழி சொல்லுகிறது.
* தாயுடன் நெருக்கமான பிணைப்பை விருத்தி செய்கிறது.

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- குழிப்பதற்கான தண்ணீரைக், குழந்தை சாப்பிட்ட பின்பு தானாகவே பிழித்துக் குடிக்கக் கூடிய ஒரு கலத்தில் ஊற்றுவோம்.

* நாங்கள் சாப்பிட ஆயத்தமாக வேண்டும் என்று கற்கிறது.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தை உணவு உண்ணுவதற்கான இடம் ஒன்றை ஆயத்தமாக்கி அங்கேயே சாப்பிடப் பழக்குவோம். குழந்தை அருகில் அமர்ந்து அன்பாகக் கதைப்போம்.

* சுத்தம் பற்றிய பயிற்சி ஒன்றைப் பெறுகிறது.

* தாய் தன்னிடம் கவனம் காட்டுவதால் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

உணவு வேளை 1

உண்ண ஆயத்தமாகும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- (குழந்தை உண்ட பின்பு குடிக்க) குழந்தை தானாகவே பிடித்துக் குடிக்கக் கூடிய கலத்தில் குடிப்பதற்கான தண்ணீரை ஊற்றுவோம்.

“நாம் குடிப்பது கொதித்து ஆறிய தண்ணீர் அல்லவா? என்று (தண்ணீர் எப்படிக் கொதிக்க வைக்கப்பட்டு ஆறுவிடப்படுகிறது என்பதைக் குழந்தை அவதானிக்க இயலுமான பின்பு) கேட்போம்.

- * சாப்பிட ஆயத்தமாகக் கற்கிறது.
- * நல்ல ஒரு சுகாதாரப் பழக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தை தன் உணவை உண்ணுவதற்கான ஒரு இடத்தை ஆயத்தமாக்கி அங்கே அமர்ந்துகிறது குழந்தையைப் பழக்குவோம். குழந்தையின் அருகே அமர்ந்து அன்புடன் கதைப்போம்.

- * தன் அருகே தாயைக் காண்பதால் உற்சாகமடைகிறது.
- * நல்ல பழக்கங்களை விருத்தி செய்கிறது
- * சுத்தம் பற்றிய ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 2

உணவு பரிமாறும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- சாப்பிடும் இடத்தையோ மேசையையோ சுத்தப்படுத்திச் சாப்பாட்டுக்கு ஆயத்தமாகும் போது, குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்துக் குழந்தைக்கு விருப்பமான எந்த விதத்திலும் பங்குபற்ற அனுமதிப்போம்.

- * தாயுடனான தொடர்பை அதிகமாக்குகிறது.
- * தாயின் வேலைகளில் அவருக்கு உதவுகிறது.

- உணவு பரிமாறுவதற்கு, ஆளுக்கு ஒரு தட்டாக, தட்டுக்களை எடுக்கும்போது, குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

உதாரணம்: அப்பாவுக்கு ஒரு தட்டு, அம்மாவுக்கு ஒரு தட்டு, அக்காவுக்கு ஒரு தட்டு, உங்களுக்கு ஒரு தட்டு உங்களுடைய தட்டு எது? உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்?

- * தாயுடனான தொடர்பு அதிகமாகிறது
- * தாயுடைய வேலையில் அவருக்கு உதவுகிறது.

உணவு வேலை 2

உணவு பரிமாறும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- சாப்பிடும் இடத்தையோ மேசையையோ சுத்தப்படுத்திச் சாப்பாட்டுக்கு ஆயத்தமாகும் போது, குழந்தையையும் எளிமையான வேலைகளில் ஈடுபடுத்துவோம். சுத்தப்படுத்தல் எப்படிச் செய்யப்படுகிறது என்பதையும் சுத்தத்தின் அவசியத்தையும் பற்றிக் கதைப்போம்.

- * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.
- * சுத்தம் பற்றிக் கதைக்கிறது

- உணவு பரிமாறுவதற்கு, ஆளுக்கு ஒரு தட்டாக, தட்டுக்களை எடுக்கும் போது, குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

உதாரணம்: அப்பாவுக்கு ஒரு தட்டு, அம்மாவுக்கு ஒரு தட்டு,
அக்காவுக்கு ஒரு தட்டு உங்களுக்கு ஒரு தட்டு
அப்பாவுடைய தட்டை எப்படி உங்களால் அடையாளம்
காணமுடியும்?
அப்பாவுடைய தட்டு என்ன நிறம்?

- * ஒன்றுடன் ஒன்றைப் பொருத்திப் பார்க்கும் அனுபவம் பெறுகிறது
- * உறவுகள் பற்றிக் கற்கிறது.

- குழந்தையை வேலையில் ஈடுபடுத்துவோம்: பிள்ளைக்குத் தட்டுக்களில் உணவைப் போட இயலுமா? அப்படியென்றால் போடுங்கள். அப்பாவுடைய தட்டில் ஒரு அப்பம் / தோசை, அம்மாவுடைய தட்டில் ஒன்று, அக்காவுடைய தட்டில் ஒன்று பிள்ளைக்கு ஒன்று.

- * ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பு பற்றி கணித அனுபவம் ஒன்றைப் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 2

உணவு பரிமாறும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- தட்டில் பரிமாறப்பட்ட சமைத்த உணவு என்ன என்று குழந்தைகளுக்காட்டி, எவ்வகையான உணவு அதிகமாகவும் எவ்வகையானது குறைவாகவும் பரிமாறப்பட்டுள்ளது என்று கேட்டுக் குழந்தையிடம் அதைப் பற்றிக் கதைப்போம்.

* அளவுகள் பற்றிய அனுபவமொன்றைப் பெறுகிறது.

- ஏதாவது உணவை, முக்கியமாகக் குழந்தை விரும்புகின்றவை, எல்லாருக்கும் இதைப் பங்கிடுவோம் என்று சொல்லிக் கொண்டு எல்லாருக்கும் ஒரு சிறு அளவாவது பரிமாறுவோம்.

* பகிரும் அனுபவத்தைப் பெறுகிறது.

- குழந்தை சாப்பிட்ட பின்பு குழந்தைக்குச் சுத்தமான ஒரு கலத்தில் தண்ணீரைக் கொடுப்போம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.

உணவு வேளை 2

உணவு பரிமாறும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- உணவு பரிமாறும் போது குழந்தையிடன் கதைத்துக் கொண்டு “இந்தக் கலம் நிரம்பி இருக்கிறதா? இதற்குள் இன்னும் போடமுடியுமா? இன்னும் போடத்தான் வேண்டுமா? இவ்வளவும் போதாதா?” என்று கேட்போம்.

* அளவு பற்றிய அடிப்படையான அனுபவம் பெறுகிறது.

- உணவு பரிமாறும் போது குழந்தையிடம் கேள்விகள் கேட்போம். “அப்பாவுக்கு இன்னும் போடுவோமா? அவர் பெரிய ஆள், இல்லையா? பிள்ளைக்கு அந்த அளவு தேவையா? நீங்கள் அதை விடக் குறைய உண்பிர்கள், இல்லையா? நீங்கள் சின்ன ஆள் இல்லையா?”

* அளவு பற்றிய அனுபவம் பெறுகிறது.

- சாப்பிட்ட பின்பு குடிப்பதற்காக, ஒவ்வொருவருக்கும், கொதித்து ஆற்றவைத்த தண்ணீரை பேணிகளில் / கிண்ணங்களில் ஊற்றும் போது குழந்தையிடன் கதைப்போம். குடிப்பதற்கான தண்ணீர் எப்படிக் கொதித்து ஆற்றவிடப்படுகிறது என்று காண குழந்தைக்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் கொடுப்போம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.

* (குடிப்பதற்கான) தண்ணீர் கொதித்து ஆற்றவைக்கப்படுகிறதென காணுகிறது.

உணவு வேளை 3

குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்டு

- உணவு உண்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட இடத்தில் அமர்ந்து உணவு உண்ண முன்பு, உணவை அளித்த கடவுளுக்கு (இறைவனுக்கு) நன்றி கூறும் பழக்கத்தை சொல்லிக் கொடுப்போம்.

* ஒரு நல்ல ஆஸ்மீகப் பழக்கத்திற்கு பழக்கப்படுகிறது.

- உணவு உண்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட இடத்தில் அமர்ந்து குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து, குழந்தை தானாகவே சாப்பிட இயலுமான வரை, குழந்தைக்கு ஊட்டுவோம்.

* ஒரு இடத்தில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுவதற்குப் பழக்கப்படுகிறது.

* தானாகச் சாப்பிட ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

- குழந்தையின் தட்டில் என்ன உணவு பரிமாறப் பட்டிருக்கிறது என்று கேட்டு உணவை ஊட்டுவோம். நல்ல உணவை உண்பதால் பெரிதாகவும் அழகாகவும் வரலாம் என்று சொல்லுவோம்.

* உணவில் என்னென்ன சேர்க்கப்பட்டுள்ளன என்று அடையாளம் காண்கிறது.

* சத்தான உணவு உண்ண ஆர்வம் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 3

குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- உணவு உண்பதற்காக ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட இடத்தில் அமர்ந்து உணவு உண்ண முன்பு, உணவை அளித்த கடவுளுக்கு (இறைவனுக்கு) நன்றிகூறும் பழக்கத்தை சொல்லிக் கொடுப்போம்.

* ஒரு நல்ல ஆண்மீகப் பழக்கத்திற்கு பழக்கப்படுகிறது.

- உணவு உண்பதற்கு ஆயத்தப்படுத்தப்பட்ட இடத்தில் அமர்ந்து, குழந்தை தானாகவே சாப்பிட இயலுமான வரை, குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து உணவை ஊட்டுவோம்.

* குறிப்பிட்ட இடமொன்றில் தனது உணவை உண்ணப் பழகுகிறது.

- உணவுட்டும் போது குழந்தையிடம் கதைத்து உணவில் என்னென்ன சேர்ந்துள்ளன என்று கேட்போம்.

“சோற்றுடன் சாப்பிட என்ன இருக்கிறது?”

“இந்த இலைகள் எவை?”

“இவைகளைச் சாப்பிட்டால் நீங்கள் பெரிய ஆளாக வளர்ந்து பலம் உடையவராவிர்கள்”

* சத்துள்ள உணவை உண்ண ஆர்வம் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 3

குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்கு

- குழந்தைக்கு உணவுட்டி, குழந்தைக்கு விருப்பமானதில் அதிகம் தருகிறதாகவும் சொல்லி, குழந்தை கேட்க விரும்புகிற கதை ஒன்றையும் சொல்லுவோம்.

* மகிழ்ச்சியுடன் உணவை உண்கிறது

* சாப்பிடும் போது கேட்கப் பழகுகிறது

- குழந்தையுடன் அன்பாகக் கதைத்து குழந்தையின் வாயில் உள்ள உணவை உதடுகளைப் பிரிக்காமல் சாப்பிடப் பழக்குவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது

* நல்ல பழக்கங்களை விருத்தி செய்கிறது.

- குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது தட்டிலிருந்து சிறு அளவுகளாக உணவைத் தனது கையாலேயே எடுத்துத் தானாகவே சாப்பிடப் பழக்குவோம்.

* விரல்களைச் சரியான முறையில் பாவிக்கும் ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

* தனது கைகளை முறையாக இயக்கப் பழகுகிறது.

உணவு வேளை 3

குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைக்கட்கு

- குழந்தைக்கு என்ன உணவு விருப்பமென்று கேட்டு, குழந்தைக்கு விருப்பமான கதை ஒன்றைச் சொல்லிக் கொண்டே உணவை ஊட்டுவோம். (வாயில் உணவை வைத்துக் கொண்டே குழந்தை பேசாமல் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.)

* உணவு உண்பதில் விருப்பத்தை விருத்தி செய்கிறது.

* தனக்கு அத்தியாவசியமான உணவை உண்ணப் பழகுகிறது.

- குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது அங்புடன் கதைத்து, உணவை நன்றாகச் சப்பும் படியும், வாயில் உள்ளதை விழுங்க முன்பு மேலும் உணவை வாயில் வைக்காமலிருக்கும் படியும் குழந்தைக்குப் பழக்குவோம். சப்புகிற/உறுஞ்சுகிற சத்தம் இல்லாமல் சாப்பிடக் குழந்தைக்குப் பழக்குவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றை விருத்தி செய்கிறது.

* தாயுடன் சினேகமான உரையாடல்களை நடத்தப் பழகுகிறது.

- குழந்தைக்கு உணவுட்டும் போது (குழந்தையின் கைகள் கழுவப் பட்டிருந்தால்) சிறு அளவுகளாக உணவைத் தனது கையாலேயே எடுத்துத் தானாகவே சாப்பிடப் பழக்குவோம்.

* கைகளையும் விரல்களையும் சரியான முறையில் பாவிக்கும் பயிற்சி ஒன்றைப் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து சிறிய பாத்திரமொன்றால் குழந்தையின் கைகளில் தண்ணீரை ஊற்றி, உண்ணுவதற்கு முன்பு கைகளைக் கழுவுவதற்குப் பழக்குவோம்.

- * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது
- * தானாகவே வேலை செய்யப் பழகுகிறது.
- * சிறிய பாத்திரம் ஒன்றைப் பாவிப்பதன் மூலம் தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பழகுகிறது.

- குழந்தைக்கு விருப்பமான உணவைத் தட்டில் பரிமாறி, தானாகவே சாப்பிடுமாறு ஊக்குவிப்போம்.

- * சாப்பிடுவதற்குத் தனது கைகளைப் பாவிக்கப் பழகுகிறது.
- * தனது வேலையைச் செய்ய ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

உணவு வேளை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகட்டு

- உண்ணுவதற்கு முன்பு குழந்தை தனது கைகளைக் கழுவுவதற்கு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொடுப்போம். சிறிய பாத்திரமொன்றால் தண்ணீரைத் தன் கைகளில் ஊற்றிக் கழுவ வழி நடத்துவோம்.

- * நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது
- * தன் வேலையைச் செய்யும் பயிற்சி ஒன்றைப் பெறுகிறது.
- * சிறிய பாத்திரமொன்றால் தண்ணீரை அள்ளுவதன் மூலம் தண்ணீரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பழகுகிறது.

- குழந்தைக்கு விருப்பமான சத்துள்ள உணவைக் குழந்தையின் தட்டில் பரிமாறி, ஒவ்வொன்றுக்கும் பெயர்சொல்லி, எல்லாவற்றையும் சாப்பிடும்படி குழந்தையிடம் சொல்லுவோம். குழந்தையிடம் அவற்றை விவரித்துக் கதைப்போம்.

- * தனக்கு விருப்பமான உணவு பற்றிப் பேசுகிறது.
- * பல் வேறு வகையான ஊட்டமுள்ள உணவுகளுக்குப் பெயரிடுகிறது.
- * தனது எண்ணங்களைச் சொல்லுகிறது.

உணவு வேளை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்டு

- குழந்தைக்கு அருகே இருந்து, தனது தட்டைக் கவனமாகப் பிடித்து, உணவைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குழந்தைத் தானாகவே சாப்பிடும்படி வழிநடத்துவோம்.

* கவனமாக வேலை செய்யப் பழகுகிறது.

* பொறுப்புக்களை ஏற்றுச் கொள்கிறது.

- உணவை வாய்க்குள் வைத்து வாயை மூடி நன்றாகச் சுப்பிச் சாப்பிடும்படி நினைவுட்டி அப்படிச் செய்யப்படுகிறதா என்று கவனித்துக் கொள்வோம்.

* சுக்காதாரப் பழக்கமொன்றைக் கற்கிறது.

உணவு வேளை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

ஸுந்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- தட்டைத் தனது கைகளில் அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில் கவனமாக வைத்திருந்து (கொஞ்சம் கொஞ்சமாக) உணவை மரக்கறிகளுடன் கலந்து தானாகச் சாப்பிடும்படி வழி நடத்துவோம்.

* தனது வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது.

* தானாகவே சாப்பிடுவதற்கு ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது.

- வாய்க்குள் வைத்த உணவை விழுங்க முன்பு வாயை மூடியபடி நன்றாகச் சப்பிச் சாப்பிடுவதற்கு நினைவுட்டுவோம்.

* நல்ல பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.

உணவு வேளை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

மூன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகட்டு

- குழந்தைக்கு அருகே அமர்ந்து, அன்பாகக் கதைத்து குழந்தையுடன் நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்துவோம்.

உதானரம்: “மகனே/மகளே. இந்த உணவு எல்லாவற்றையும் சாப்பிட வேண்டும். இந்த உணவில் உங்களுக்கு அதிகம் விருப்பமானது எது? உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாதது எது?”

- * உணவு உட்கொள்வதில் ஆர்வத்தை விருத்தி செய்கிறது.
- * தாயுடன் இனிதான உணர்வுகளை விருத்தி செய்கிறது.
- * தனது கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கிறது.

- குழந்தை சாப்பிடும் போது நாம் அருகே நிற்க முடியாது போனால், குழந்தை பற்றி நமக்குக் கரிசனை இருக்கிறது என்று குழந்தைக்குத் தெரிவிக்கும் விதமாக குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

உதாரணம்: “மகனே, எல்லாவற்றையும் சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்டு முடிந்து விட்டதா?”

- * சாப்பிடுவதற்குத் தனது கைகளைப் பாவிக்கப் பழகுகிறது.
- * தனது வேலையைச் செய்ய ஒரு பயிற்சியைப் பெறுகிறது

உணவு வேலை 4

குழந்தை தானாகவே உண்ணும் போது

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- குழந்தை சாப்பிடும் போது நாம் அருகே நிற்க முடியாது போனால், குழந்தை பற்றி நமக்குக் கரிசனை இருக்கிறது என்று குழந்தைக்குத் தெரிவிக்கும் விதமாக குழந்தையுடன் கதைப்போம்.

உதாரணம்: “மகனே/மகளே, நீங்கள் நன்றாகச் சாப்பிடவேண்டும். இப்போது உள்ளங்கையில் உணவு படாமல் உங்களால் சாப்பிட முடியுமா?”

- * தானாகவே வேலை செய்யப் பழகுகிறது
- * உணவு உண்ணும் தீற்மையை விருத்தி செய்கிறது
- * விரல்களுக்குப் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

- குழந்தை சாப்பிட்டு முடியும்வரை குழந்தையுடன் அமர்ந்திருந்து அன்பாகக் கதைத்து உணவின் சுவைகள் பற்றிக் கேட்போம். எதனுடைய சுவை

- * உப்புத்தன்மையுள்ளது
- * புளிப்பானது
- * கசப்பானது

என்று கேட்டு, குழந்தை உண்ணும் பழங்களின் சுவை பற்றிக் கதைப்போம்.

- * சுவைகள் பற்றிய அனுபவங்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருகிறது.
- * உணவின் சுவைகள் பற்றிக் கதைக்கிறது

உணவு வேளா 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- குழந்தை சாப்பிட்ட பின்பு குழிப்பதற்காகக் குழந்தையுடைய கோப்பையில் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் கொடுப்போம்.

* கோப்பையைப் பிடித்து தண்ணீரைக் குடிக்கக் கர்கிறது.

- சாப்பிட்ட பின்பு கைகளைச் கழுவுவதற்குக் குழந்தைக்குச் சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொடுப்போம்.

* சுத்தமாக இருக்கப் பழகுகிறது.

* தாயுடன் நெருக்கமான உறவை விருத்தி செய்கிறது.

உணவு வேளை 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- சாப்பிட்ட பின்பு (கவனமாகப் பிடித்து) குடிப்பதற்காக, கழுவப்பட்ட கோப்பை/கிண்ணம் ஒன்றில்) கொதித்து ஆறிய தண்ணீரைக் கொடுப்போம்.

- * தனது வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது.
- * சுத்தம் பற்றி ஒரு பயிற்சி பெறுகிறது.
- * தாயுடன் நெருக்கமான ஒரு உறவை விருத்தி செய்கிறது.

- சாப்பிட்ட பிறகு குழந்தையிடம் சவர்க்காரரும் தண்ணீரும் கொடுத்து கைகளை நன்றாகக் கழுவும் படி செய்வோம்.

- * தனது வேலையைச் செய்வதற்குத் தனது கைகளைக் கட்டுப் படுத்துகிறது.
- * நல்ல ககாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது.

உணவு வேளை 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- குழந்தை சாப்பிட்ட பின்பு, குழந்தையின் கைகளைச் சவர்க்காரரும் தண்ணீரும் கொண்டு கழுவவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழுகுகிறது

- பழத்தைக் கழுவி வெட்டுவதில் குழந்தையைப் பங்குபற்றச் செய்வோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றைப் பழுகுகிறது

- பழத் தோல்களையும் விதைகளையும் குப்பைத் தொட்டி / பை ஓன்றுள் போடும் படியும் தேவையானால் கைகள் மறுபடியும் கழுவும்படியும் குழந்தைக்குச் சொல்லுவோம்

* சுத்தமாக இருக்கப் பழுகுகிறது.

* தாயின் வேலையில் உதவி செய்கிறது.

உணவு வேளை 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- சாப்பிட்ட பின்பு சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் கொண்டு குழந்தை தன் கைகளைக் கழுவச் செய்வோம். அல்லது கழுவி விடுவோம்.

* நல்ல சுகாதாரப் பழக்கமொன்றை பழகுகிறது.

- சாப்பிட்ட பின்பு சாப்பிட (வாழைப்பழம், பப்பாளி, தோடை போன்ற) பழங்களை ஆயுத்தமாக்கும் போது குழந்தையுடன் கதைப்போம். பழங்களைச் சாப்பிட முன்பு கழுவவேண்டும் என்றும் நாம் அவற்றைப் பங்கிட வேண்டும் என்றும் குழந்தைக்குச் சொல்லுவோம்.

* நல்ல பழக்கமொன்றைப் பழகுகிறது

* மற்றவர்களுடன் பங்கிடப் பழகுகிறது.

- குடும்பத்தினர் பங்கிட்ட பழங்களை உண்ட பின்பு, தோல்களையும் விதைகளையும் குப்பைத் தொட்டி/பை ஒன்றில் போடுவதற்கு பயிற்றுவோம்.

* சுத்தம் பற்றிய அனுபவம் பெறுகிறது

* முறையாக வேலை செய்யப் பழகுகிறது.

உணவு வேளை 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகள்க்கு

- நாம் உணவு உண்ட இடத்தைச் சுத்தமாக்கும் போது குழந்தை செய்யக் கூடிய இலேசான வேலை ஒன்றில் (நிலத்தில் விழுந்த எதையாவது பொறுக்கி குப்பைத் தொட்டி/பெட்டி ஒன்றில் போடுவது போல) ஈடுபடுத்துவோம்.

- * கைகள் மீது கட்டுப்பாட்டை விருத்தி செய்கிறது
- * நுண்ணிய வேலைகளைச் செய்து பழகுகிறது.

- (பப்பாளி, தோடை) போன்ற பழங்களின் விதைகளை அடையாளம் கண்டு வெவ்வேறு கலங்களில் சேகரித்து வைக்கும்படி குழந்தையை ஊக்குவிப்போம். அவற்றுடன் எப்படி விளையாடலாம் என்று (அவற்றால் கோலங்கள் அமைப்பதும் எண்ணுவதும் போல) குழந்தைக்கு காட்டுவோம்.

- * பேசுவதற்கு ஆர்வம் பெறுகிறது.
- * வகைப்படுத்துவது என்ற கருத்தாக்கத்தை விருத்தி செய்கிறது.

உணவு வேளை 5

உணவு உண்ட பின்பு

முன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு

- குழந்தையின் கையில் ஒரு தும்புத்தழியும், தூசு தட்டும் தூரிகையும் கொடுத்து, உணவு உண்ட இடத்தைத் துப்பரவாக்குவதில் குழந்தையை ஈடுபடுத்துவோம்.

* அன்றாட வேலையைச் செய்யப் பழகுகிறது.
* சுத்தம் பேணப் பழகுகிறது.

- அவசியமான போது தட்டுக்கள், கோப்பைகள் போன்றவற்றைக் கழுவுவதற்குக் குழந்தையின் பங்குபற்றுதலையும் பெறுவோம்.
உதாரணம் : நாம் கோப்பை/தட்டுக்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டுபோய் அடுக்குவது.

* தாயுடன் நெருக்கமான ஒரு உறவை விருத்தி செய்கிறது
* பிறருக்கு உதவப் பழகுகிறது.

- கழுவிக் காயவைத்த (பப்பாளி போன்ற பழவிதைகளைப் பாவித்து அவற்றை ஒன்றுக்கு ஒன்று அருகாக வைத்து விளையாடுவதற்கு குழந்தையை ஊக்குவிப்போம்.

* நூண்ணிய வேலைகளைச் செய்யக் கைவிரவ்கள் மீது கட்டுப் பாட்டை விருத்தி செய்கிறது.
* சுதந்திரமாக யோசித்து படைப்பாக்கமான வேலை செய்கிறது.



