



**PROVINCIAL HEALTH
FESTIVAL - 2016
NORTHERN PROVINCE**

சிறார்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தினை
அதிகரிப்பதற்கான குறிப்புக்கள்



வடமாகாண
சுகாதார அமைச்சு

சமுதாய மற்றும் குடும்ப
மருத்துவத்துறை
யாழ் மருத்துவப்பீடம்

சிறார்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தினை அதிகரிப்ப தற்கான குறிப்புகள்

- 1) இளம் பிள்ளைகளின் விருத்தியிலுள்ள விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சியின் முக்கிய பங்களிப்பை பாராட்டல்.
- 2) நடக்கக் கூடிய குழந்தைகளுக்கு தினமும் குறைந்தது 30 நிமிடமாவது ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி விளையாட்டுக்களை திட்டமிட்டு செயற்படுத்தல்.

விளையாட்டின் சூழலை அதிகரித்தல்

- 3) தினமும் பிள்ளைகளை விளையாடுவதற்காக வெளியே அழைத்துச்செல்ல வேண்டும்.
- 4) விளையாட்டுக்குரிய அடையாளங்களை இடல் உதாரணமாக குதிக்காலால் கெந்தி விளையாடும் விளையாட்டின் போது பாதுகாப்பு பரப்புகளை அடையாளமிடல்.
- 5) மைதானத்தில் விளையாடும் விளையாட்டுக்களில் இயற்கை மூலகங்களைப்பயன்படுத்தி விளையாடுதலை ஊக்கப்படுத்தல்.
Eg :- மண், சிப்பிகள், தடிகள், இலைகள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தல்.
- 6) இதயத் துடிப்பு வீதத்தை அதிகரிப்பதற்காக இட வசதி கிடைக்கும் போது ஓடிப் பிடித்து விளையாடும் விளையாட்டுக்களை ஒழுங்கமைத்தல்.
- 7) வகுப்பறை விளையாட்டின் போது எளிய உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
Eg : சுவரில் குறி வைத்து எறிவதற்கு குறைந்த எடையுள்ள பந்தைப் பாவித்தல்.
- 8) உடற்பயிற்சியை உற்சாகப்படுத்தவும் சூழலை சுவாரஸ்ய மாக்குவதற்கும் வயதிற்குப் பொருத்தமான இசையை அல்லது எளிய பாடல்களை வழங்குதல்
- 9) சிறுவர் கதைகளை வகுப்பறை சுவர்களில் படமாக வரைவதன் மூலம் சிறுவர்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பதுடன் மற்றும் சிந்திக்கும் திறமையை அதிகரித்தல்.
- 10) பாடசாலைக்கு அருகிலுள்ள பூந்தோட்டங்களிற்கு அல்லது வெளியிடங்களுக்குக் கூட்டிச்செல்லுதல்.

உபகரணங்களுடன் ஆக்க பூர்வமாக இருத்தல்.

- 11) வயதுக்குப் பொருத்தமான விளையாட்டு உபகரணங்களை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களின் விளையாட்டுத்திறமையை மேலும் அதிகரித்தல். Eg : பந்து (6 வயதுக்குட்பட்ட) வளையல்கள் (6-7 வயதுக்குட்பட்ட)
- 12) வீட்டில் உருவாக்கக் கூடிய உபகரணங்களைச் செய்தல்.
Eg :- காட்போட் பெட்டியைப் பயன்படுத்தி வீடுகட்டுதல்.
போத்தல் மூடிகளை பயன்படுத்தி இருசில்லு வண்டிகளை அமைத்தல்.
- 13) விண்வெளி சம்பந்தமான விழிப்புணர்வையும் மேலே கீழே(புவியீர்ப்புவிசை) போன்றவற்றிற்கிடையிலான தொடர்பைக் கற்பிப்பதற்கும் உபகரணங்களைப் பயன்படுத்தல்.
Eg : பந்தை மேல்நோக்கி எறிதல், கிடையாக எறிதல்
சூரியன், சந்திரன் போன்றவற்றின் அசைவுகளை தெளிவுபடுத்தல்.
- 14) ஒரு உபகரணத்தை எவ்வாறு ஆக்க பூர்வமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை பிள்ளைகளுக்குக் காண்பித்தல்.
உதாரணமாக பந்தை உருட்டுதல், எறிதல், அடித்தல் போன்றன.
- 15) பிள்ளைகள் சுயமாகவே விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதற்காக பல்வேறு வகையான உபகரணங்களை வழங்குதல்.

Eg : Buildings Blocks

Scrabble Board

16) பிள்ளைகளுடைய மனதிலே ஒரு சுவாரச்யத்தை உருவாக்குவதற்காக வினோத ஆடைகளைப் அணிதல்.

Eg : கோமாளி உருவம் அணிதல்.

17) வெளிச் சூழலில் துவிச்சக்கர வண்டி போன்ற இயங்கும் விளையாட்டுப் பொருட்களை வழங்குதல்

18) ஊக்கமானதும் போதுமான அளவு மேற்பார்வையை வழங்கல்.

19) வயதிற்கு பொருத்தமான உபகரணங்களைப் பாவித்தல் அதாவது சரியான அளவு, எடை என்பனவற்றை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

20) விளையாட்டு மைதானத்திற்குரிய விதிகளைப் பற்றியும் அவற்றை மீறுவதால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றியும் கலந்துரையாடல்.

21) வெளியே சென்று விளையாட முன்னர் சூழல் நிலைமையை சரிபார்த்தல்

Eg : (வெப்பநிலை, ஈரப்பதன்)

22) பிள்ளைகளின் மருத்துவ நிலைமைகளுக்கு உங்களை நீங்களே பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (முதலுதவி)

23) உள்ளக செயற்பாட்டின் போது மற்றைய பிள்ளைகளுடன் சரியான முறையில் உரையாடவும் நட்பாகவும் இருக்கப் பழக்குதல்.

விளையாட்டிலிருந்து கற்றலுக்கான சமூக திறன்களைப் பயன்படுத்துதல்.

24) மாணவர் சுறுசுறுப்பாக ஈடுபடக் கூடிய விளையாட்டுக்களைத் தெரிவு செய்தல்.

25) விளையாட்டின் போது நேரான (Positive) கருத்துக்களைப் பயன்படுத்துதல்.

26) மற்றவர்களை பாராட்டுவதற்கும் ஊக்குவிப்பதற்கும் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்தல்.

27) புதிய செயற்பாடு ஒன்றினை அறிமுகம் செய்யும் போது அதில் எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்ற மாதிரியை செய்து காட்டல்

28) விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடாத ஆர்வமற்ற பிள்ளைகளையும் விளையாட்டுக்களில் சேர்த்து விளையாடப்பழக்குதல்.

Eg : அவர்களில் திறமைகளை எடுத்துக்கூறுதல்.

பரிசில் வழங்குதல்

29) சிறந்த கலந்துரையாடல் மூலம் முரண்பாடுகளைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு பிள்ளைகளிற்கு உதவுதல்.

விளையாட்டின் போது வழங்கப்படும் அறிவுறுத்தல்கள்.

30) அறிவுறுத்தல்களை இலகுவாகவும் சுருக்கமாகவும் வழங்குதல்.

31) இயன்றவரை மாணவர்களை சோடியாகவோ அல்லது சிறுகுழுக்கள் ஆக்குவதன் மூலம் செயன்முறைகளை முன்னெடுத்தல்.

32) உபகரணங்களை விளையாட்டின் போது வழங்குவதும், விளையாட்டு முடிவடையும் போது சேகரித்தலும் செயற்பாட்டில் ஒரு பகுதியாக உள்ளடக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்.

33) உடற்பயிற்சியின் போது ஒவ்வொரு பிள்ளைகளிற் கிடையிலேயும் இடைவெளி, திசை, வேகம் போன்றனவற்றை

கவனத்தில் கொள்வதன் மூலம் ஏற்படும் விபத்துக்களை தவிர்க்க முடியும்.

- 34) பல்வேறு வடிவங்களை மாணவர்களை தமது உடலின் மூலம் உருவாக்கச் செய்தல் உதாரணம் : அகலமான, நீளமான, சுருளி உருவான வடிவம் அல்லது விலங்குகளின் உருவம்.
- 35) அசையும் பொருட்களை பிள்ளைகளுக்கு வழங்கல்
Eg : பட்டம், பம்பரம், பலூன்கள்.
- 36) அடிப்படை உடற்பயிற்சித் திறன்களாக நடத்தல், பாய்தல், அணிநடை மற்றும் துள்ளுதல் போன்றவற்றை கற்பித்தல் அதற்கு பயிற்சி கொடுத்தல்.
- 37) பிள்ளைகளிற்கு நல்ல விமர்சனங்களை வழங்குவதுடன் அவர்களின் பிழைகளை திருத்துதல்.
- 38) விளையாட்டிலுள்ள பிள்ளைகளுடைய சந்தோசத்தை பகிர்ந்து கொள்வதற்காக அவர்களுடன் இணைந்து விளையாடுதல் அல்லது செயற்படல்.

கற்க வேண்டிய திட்டமாக உடற் செயற்பாடுகளை ஒருங்கிணைத்தல்.

- 39) மாணவர்கள் பங்கு பற்றிய திறன்களையும் அதன் கருப் பொருளையும் வகுப்பறைச் சுவரிலே பட்டியலிடல்.
- 40) உடற்பயிற்சியின் போது உடல் அங்கங்களை மாணவர்கள் பயன்படுத்தும் போது அவற்றின் சரியான பெயர்களை கற்பித்தல் அத்துடன் அவற்றின் தொழில்பாடுகளை அறிமுகம் செய்தல்

- 41) விளையாட்டு செயற்பாட்டின் போது விளையாட்டின் போது வர்ணங்கள், எழுத்துக்கள், இலக்கங்களைப் பயன்படுத்துதல்.
- 42) செயற்பாட்டுப் புத்தங்களை வாசிப்பதன் மூலம் பிள்ளைகளிடையே சொற்களைப் பல வழிகளில் ஆக்க பூர்வமான முறையில் பயன்படுத்த முடியும்.
- 43) கலாசார நடனங்களில் மாணவர்களை ஈடுபட செய்தல்.

எளிமையாகவும் பிரதிபலிப்பாகவும் இருத்தல்.

- 44) எவை நன்றாக இருந்தன எவை நன்றாக இருக்கவில்லை ஏன் போன்ற கேள்விகளை ஒவ்வொரு பாடத்திட்டத்தின் பின்னும் உங்களை நீங்களே கேட்குதல்.
- 45) அடுத்த தடவை முயற்சிப்பதற்காக வித்தியாசமான தந்திரோபாயங்கள் செயற்பாடுகள் பற்றி குறிப்பெடுத்தல்.
- 46) மாணவர்களை எவற்றில் அவர்கள் மிகவும் சந்தோசப்பட்டார்கள் எனவும் எதில் குறைவாக சந்தோசப்பட்டார்கள் எனவும் ஏன் எனவும் வினாவுதல்.
- 47) பிள்ளைகளுக்கு அவர்களின் விருத்திக்கு இணங்க விளையாட்டு தெரிவுகளை வழங்குதல்
- 48) வயதிற்கு பொருத்தமானதாக்கவும் விளையாட்டினை இலகுவாக்கவும் விதிகளை திருத்தம் செய்தல்.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை பற்றி கலந்துரையாடலும் செயற்படுத்தலும்.

49) நீர் அருந்துவதன் தேவை பற்றி பிள்ளைகளுக்கு கற்பித்தல்

குடும்பத்தையும் பெற்றோரையும் ஈடுபடுத்துதல்.

50) மாணவர்கள் பொருத்தமான ஆடைகளை உடற்பயிற்சியின் போது அணிவதை பெற்றோருக்கு நினைவு படுத்துதல்

51) குடும்பத்துடன் இணைந்த நடைப் பயிற்சியை ஒழுங்குபடுத்தல்.

52) ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்க குறிப்புக்களையும், வீட்டு உடற்பயிற்சி சம்மந்தமான குறிப்புக்களையும் வழங்குதல்.

53) பிள்ளைகள் உடற்பயிற்சியின் போது உற்சாகமாக உள்ளனர் என்பதை பெற்றோருக்கு தெரிவித்தல்

54) வெளியே அல்லது மைதானத்தில் விளையாடுவதன் மூலம் பிள்ளைகளின் விற்றமின் D ன் அளவு அதிகரிப்பதை பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்தல். இதனால் என்பு, தசை வளர்ச்சி ஏற்படும் என்பதை தெரியப்படுத்துதல்.

55) மனம்விட்டு பேசுவதற்கு ஏற்ற இடங்களை இணங்காண்பதற்கு உதவுதல் அத்துடன் விடுமுறைக்காலத்தில் நீண்ட தூர நடைப்பயணம், நீச்சல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவது பற்றி பெற்றோருக்கு கூறுதல்

ஆலோசனை

தீருமதி. கீ. சத்தியதாஸ்

(குழந்தை மருத்துவ நிபுணர்)

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை

செயற்பாட்டுக்குழு - 03 (35ஆவது அணி)

வீ. கஜீபன்

சோ. ப்ரசன்யா

நன்றி