# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## ஒரு நாளில் என்னவெல்லாம் செய்யலாம்

- புதிதாக எதாவது கற்றுக்கொள்ளல்
- வாழ்க்கைக்கு தேவையான ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்
- வீட்டில் பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளல்
- சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள்
- ஒவ்வொரு நாளும் சரியான உணவை உட்கொள்ளுதல்
- ஓய்வு நேர வேலைகள்
- அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள்

சுடரிலிருந்து வெளிவரும் இத்தொடர் நெருக்கடியான நேரங்களில் நீண்ட நேரம் வீட்டில் அடைபட்டிருக்கும் குழந்தைகளை ஆக்கபூர்வமான முறையில் எவ்வாறு ஈடுபடுத்துவது என்பது பற்றி பெற்றோருக்கு வழிகாட்டும் நோக்கத்தில் உருவாக்கப்பட்டது

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 1 திட்டமிட்ட அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள்

இப்போது இருக்கும் வேகமான வாழ்க்கை முறையில் பெற்றோருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் இடையில் குறைவான உரையாடல்களே நிகழ்கின்றன அதுவும் அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள் மிகவும் அபூர்வமாகிவிட்டன.இந்த ஊரடங்கு இதற்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறது.இந்த அர்த்தமுள்ள உரையாடல்கள் மூலம் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களுக்கான நல்ல முடிவுகள் எடுக்கப்படலாம்

**ஆதி** : அம்மா ஏன் இந்த ஊரடங்கு? இதற்கு முன் இப்படி இருந்ததே இல்லையே?

**அம்மா** : நீதான் கேள்விப்பட்டிருப்பாயே ஆதி கொரோனா வைரஸ் பற்றி!

**ஆதி** : வைரஸ் தான் எப்போதும் இருக்கே ! இது நம்மை என்ன செய்யும்? இதற்கு ஏன் எல்லோருக்கும் இவ்வளவு பயப்படுகிறார்கள்?

**அம்மா** : இது சாதாரண வைரஸ் இல்லை. இது நாவல் கொரோனா வைரஸ். இது வேகமாக பரவும். நம் கண்,மூக்கு,வாய் வழியாக நுரையிரலை சென்றடையும்.இது நுரையீரலுக்கு ஏற்படுத்தும் பாதிப்பை குணமாக்குவது மருத்துவர்களுக்கு மிக கடினமாக உள்ளது.வயதானவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த வைரஸை இளவயதினரும்,எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் உள்ளவரும் எளிதாக சமாளிக்கின்றனர்.இதற்கு மருந்து எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

**ஆதி** : திடீரென்று இது எங்கே இருந்து வந்தது. அகில் சொல்கின்றான் சீனா காடுகளில் உள்ள வௌவாலிருந்தோ,எறும்புதின்னியிலிருந்தோ வந்தது என்று.சிபி சொல்கிறான் அது ஆய்வுக்கூடங்களில் உருவாக்கப்பட்டது என்று,உயிர்ப்போர் என்று.

**அம்மா** : அடுத்தவர் மீது பழிபோடுவது மிகவும் எளிது.நாம் ஏன் எல்லோரையும் சந்தேகத்துடன் பார்க்க வேண்டும். இந்த வைரஸ் மட்டுமா நம்மை பயமுறுத்துகிறது?இதற்கு முன் எத்தனையோ வைரஸ் பயமுறுத்தியது. அடிப்படையில் நாம் பூமியை நடத்தும் விதமே இதற்கு காரணம். பூமியில் உள்ள அனைத்தும் மனிதனின் பயன்பாட்டிற்காக என்று நாம் நினைக்கிறோம்..

**ஆதி** : அப்போ பூமி நம் பயன்பாட்டிற்கு இல்லையா அம்மா ?

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

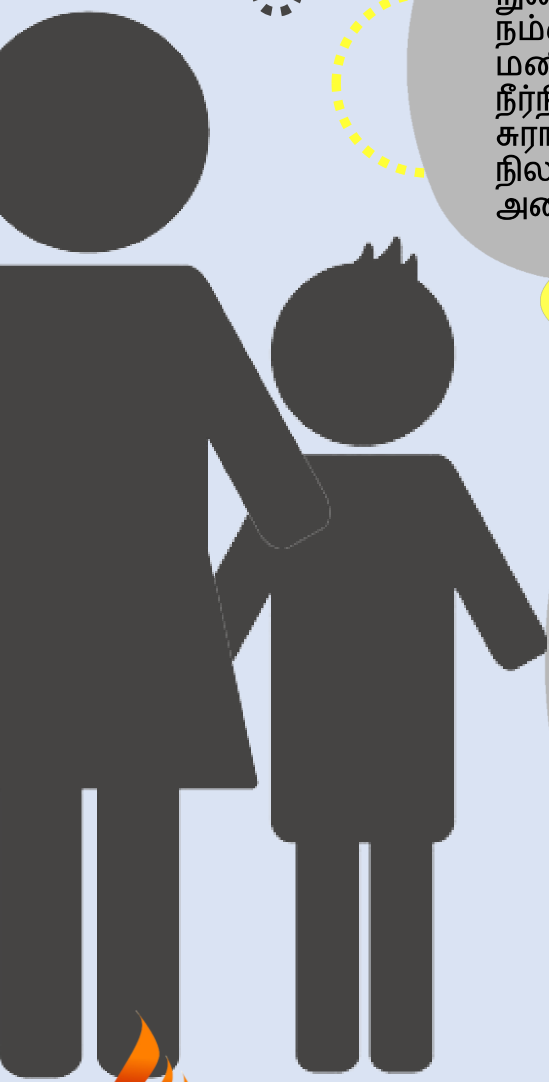
**அம்மா :** நமக்கு என்ன தேவையோ அதை மட்டும் நாம் பூமியிலிருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம். நாம் எல்லோருக்கும் தேவையான அளவு எல்லாம் பூமியில் இருக்கின்றன. பூமியும் மற்ற உயிரினங்களும் தோன்றி பல்லாயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு பிறகு தான் மனிதன் தோன்றினான் என்று உனக்கு தெரியுமா?

**ஆதி :** தெரியும் அம்மா

**அம்மா :** ஆதி மனிதன் காடுகள் என்ன தந்தனவோ அதை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டான்.மரம் வெட்டவில்லை.மலைகளை அழிக்கவில்லை.ஆனால் நாம் இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் தெரியுமா?

**ஆதி :** குளம் இருந்த இடத்தில் கட்டிடம் கட்டினோமே அதை சொல்கிறீர்களா?வெள்ளம் வந்தபோது அதைத்தானே எல்லோரும் சொன்னார்கள்.

**அம்மா :** அது மட்டுமல்ல. நாம் காடுகளை விளைநிலங்களாக மாற்றி அமைத்தோம்.மிருகங்களின் வசிப்பிடத்தில் நாம் நுழைந்தால் அது எங்கே போகும்? நம் இருப்பிடத்தில் இருந்து நம்மை வெளியே போகச் சொன்னால் நாம் எங்கே போவோம்? மனிதன்- தாவரங்கள்,விலங்குகள், நிலங்கள்,சமுத்திரங்கள், நீர்நிலைகள் போன்ற வற்றின் இயற்கையான வாழ்விடங்களை சுரங்கமாகவும்,ரியல் எஸ்டேட்டாகவும்,காடுகளை விவசாய நிலங்களாகவும், கடல்களை துறைமுகங்களாகவும் மாற்றி அமைக்கிறான்.இதை நாம் வளர்ச்சி என்கிறோம்.



**ஆதி :** அப்போ நாம் வளர்ச்சி அடையவே கூடாதா?

**அம்மா :** வளர்ச்சி என்றால் என்ன ஆதி?
பல்லாயிரக்கணக்கான உயிரினங்கள் அழிவதும்,மக்கள் வீடுகளையும், வாழ்வாதாரங்களையும் இழந்து தவிப்பதுமா வளர்ச்சி?
வளர்ச்சி என்ற பெயரில் நடக்கும் திட்டங்கள் சுற்றுச்சூழல் அமைப்பின் தொடர்புகளை சிதைக்கின்றன.ஒரு பாதிப்பு சங்கிலித் தொடர் போல் பல பாதிப்புகளை ஏற்ப்படுத்தும்.இந்த தொடர்புகளை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். இவையெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து தான் சூழலியல் மாற்றத்தை உருவாக்கியது.முன்பு மற்ற உயிரினங்களை பாதித்தது, இப்போது மனிதனை பாதிக்கிறது.

**ஆதி :** இனி என்ன நடக்கும் அம்மா?

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

**அம்மா :** இயற்கை சீற்றங்கள் இப்போது அடிக்கடி நடப்பதை கவனித்தாயா?வெள்ளம் வந்தது, வர்தா புயல் வந்தது ,கஜா புயல் வந்தது, ஆப்பிரிக்காவில் எபோலா வந்தது, கேரளாவில் நிபா வைரஸ் வந்தது, இப்போது சீனாவிலிருந்து கொரோனா வந்திருக்கிறது.

**ஆதி** : அப்போ இது திரும்ப திரும்ப வரும்னு மட்டும் சொல்லாதீங்க!

**அம்மா :** சூழல் மாற்றம் நம் கண் முன் நடக்கிறது.பூமி மேலும் மேலும் வெப்பமாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

**ஆதி** : இது திரும்ப வராமல் இருப்பதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும் அம்மா?

- தண்ணீர், மின்சாரம் மற்றும் இதர வளங்களை சேமிக்க வேண்டும்.
- நெகிழி உபயோகத்தை தவிர்க்க வேண்டும். கடைக்குச் செல்லும்போது துணிப் பையை எடுத்து செல்ல வேண்டும்.
- வாங்கும் பொருட்களின் எண்ணிக்கையையும் அளவையும் குறைத்து வாங்க வேண்டும்.
- புதிதாக பொருட்கள் வாங்குவதற்கு பதிலாக எற்கனவே இருக்கும் பொருட்களை மறு உபயோகம் செய்ய வேண்டும்.
- நெகிழி மற்றும் காகிதத்தை மறு சுழற்சி செய்ய வேண்டும்.
- நமக்கு வேண்டிய காய்கறிகளை நாமே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உள்ளூரில் விளையும் காய்கறிகளையும்,பழங்களையும் மட்டுமே வாங்க வேண்டும்.
- வெளியில் வாங்குவதைத் தவிர்த்து உணவையும், நொறுக்குத்தீனியையும் வீட்டிலேயே செய்ய வேண்டும்.
- குறைவான ஆற்றல் தேவைப்படும் கைகளால் செய்யப்படும் பொருட்களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

இந்த மாற்றங்களை குழந்தைகளால் தனியாக செயல்படுத்த முடியாது .பெற்றோர்களின் ஆதரவோடு,ஊக்குவிப்பு மற்றும் வழிகாட்டுதலோடும்தான் செயல்பட முடியும். எல்லாவற்றிற்கும் மேல் பெற்றோர்கள் சிறந்த முன் மாதிரியாக விளங்க வேண்டும்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

# பகுதி -2 பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

## வீட்டுவேலைகளில் குழந்தைகளை பங்கெடுக்க வைத்தல்

ஏழை/பணக்காரர், ஆண்/பெண் என்ற பேதம் இல்லாமல் எல்லோரும் அவரவர் வேலையை பார்த்துக் கொள்ளும் சூழலை இந்த ஊரடங்கு உருவாக்கி இருக்கிறது. பெரும்பாலும் நெருக்கடி நிலையில் நாம் கற்றுக் கொள்ளும் நம் வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் முக்கியமான பாடம் இது.
குழந்தைகளை வீட்டு வேலைக்கு அறிமுகப்படுத்தி அவர்களை பொறுப்பெடுத்துக் கொளளவைக்க சரியான தருணம் இது.

**குழந்தைகள் ஏன் வீட்டு வேலைகளை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?**

பெரும்பாலும் நம் குழந்தைகளை நாம் வீட்டு வேலைக்கு பழக்குவதில்லை. படிக்க சொல்லிக் கொடுப்பது போல் தன்னையும் தன் இருப்பிடத்தையும் பராமரிக்கும் அடிப்படை வேலையை சொல்லிக் கொடுப்பதில்லை. பொருள் ஈட்ட கல்வி கற்பவர்களுக்கு வாழ்க்கையை வாழத் தேவையான ஆதாரக் கல்வி கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. பிள்ளைகளை பொருளாதார சுதந்திரத்திற்கு தயார் செய்யும் நாம் தன்னையும் தன் வீட்டைப் பேணுவதிலும் ஏன் சார்பு நிலை ஏற்படுத்துகிறோம்?
பொருள் ஈட்டினால் எல்லாம் கிடைத்துவிடும் என்று கருதுவதால்தானே?
சிறு வயதிலேயே குழந்தைகள் வீட்டு வேலைகளை கற்றுக் கொண்டால், அவர்கள் இதை ஒரு வேலையாக கருதாமல் தங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

## வேலையில் ஏன் பாகுபாடு ?

பெண் குழந்தைகளுக்கு ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் பழக்கப்படுத்தப்படும் வீட்டு வேலைகளை ஆண் குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்ள நாம் வாய்ப்பே தருவதில்லை. சிறு வயதிலிருந்தே அவர்கள் செய்ய ஆசைப்பட்டாலும் தடுத்து விடுகிறோம். இது வீட்டு வேலைகள் பெண்களுக்கானவை என்கிற நம் பார்வை கோளாறினால் ஏற்படும் சிக்கல்.
பெண்களுக்கு வாகனங்கள் ஓட்டக் கற்றுத் தருகிறோம்.வேலை பார்த்து சம்பாதிக்க படிக்க வைக்கிறோம். பயமில்லாமல் சுதந்திரமாக வெளியில் செல்ல பழக்குகிறோம்.ஆனால் ஆண் குழந்தைகளை தன் அளவில் தன் அடிப்படை தேவைகளை பூர்த்தி செய்துகொள்ள எதுவும் கற்றுத் தருவதில்லை. இதனால் ஆண் குழந்தைகளும் அதை தங்கள் வேலையாக கருதுவதில்லை. தம்மை யாரோ பார்த்துக் கொள்ள வேண்டிய பரிதாப நிலையில் இருக்கிறார்கள். ஆண்களும் வீட்டு வேலைகளில் பங்கெடுக்க வேண்டும் என்பது காலங் காலமாக பெண்களின் ஆதங்கமாக இருந்து வருகிறது. இள வயதில் கற்றுக் கொள்ளாத வேலை / தன் வேலையாக பார்க்கப்படாத வேலை பெரியவன் ஆன பிறகு கற்றுக் கொள்ள கடினமாக இருக்கிறது.

## குழந்தைகளுக்கு எந்த மாதிரியான வேலைகளை கற்றுத் தரலாம்

வேலைகளை முறையாக அறிமுகப்படுத்தி, செய்துக் காட்டி, வயதிற்கேற்ப வேலை செய்ய வாய்ப்பும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.
உணவு தயாரித்தல்
.
- காய்கறிகளை அலசி தேவைப்பட்டால் தோல் சீவி நறுக்குவது
- பொறியல் செய்வது
- குக்கரில் சாதம் வைப்பது
- பழரசம் தயாரிப்பது
- காய்/பழக் கலவை(சாலட்) செய்வது
- மாவு பிசைவது ,சப்பாத்தி, பூரி தேய்ப்பது.
- தோசை வார்ப்பது

## சுத்தம் செய்வது:

- சிறு துணிகள்/உள்ளாடை துவைப்பது
- துணி உலர்த்துவது
- துணி மடிப்பது
- மடித்த துணிகளை எடுத்துக் வைத்தல்.
- பாத்திரங்கள் கழுவுதல்
- உலர்ந்த பாத்திரங்களை எடுத்து வைத்தல்
- தூசி தட்டுதல்
- வீடு கூட்டுதல்
- வீடு துடைத்தல்
- செடி தொட்டிகளுக்கு தண்ணீர் ஊற்றுதல்

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

## வீட்டுவேலைகளை கற்றுக் கொள்வதால் ஏற்படும் நற்பலன்கள்

- **மன நிறைவு**:
சுதந்திரமாக சரியான முறையில் ஒரு காரியத்தை செய்து முடித்த குழந்தைக்கு நல்ல மன நிறைவு ஏற்படும். தன்னால் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை வரும்.

- **சுதந்திரமான மனிதன்**:
தன் வேலைகளை தானே செய்து கொள்ளும் சுதந்திரமான சுய சார்புள்ள மனிதனாக வளர்வார். இந்த சுய சார்பு அவர் செய்யும் மற்ற வேலைகளிலும் பரவும்.

- **பொறுப்புணர்ச்சி**:
தன் வேலைகளுக்கு பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளும் பொறுப்பானவராக உருவாகிறார்.

- அர்த்தமுள்ள வேலை:
தான் செய்யும் வேலைகளில் அர்த்தம் இருப்பதால் அர்த்தமுள்ள வேலைகளை நோக்கி அவர் மனம் திரும்பும். தன் செய்யும் வேலைகள் அனைத்திலும் அர்த்தத்தை தேடுவார்.

- **வேலை செய்வதில் கௌரவம்**:
தானும் தன் குடும்பத்தினரும் வீட்டு வேலைகள் செய்வதால் இந்த வேலைகளை கௌரவக் குறைச்சலாக நினைக்கமாட்டார்கள். வீட்டு வேலை செய்யும் பணியாட்களை மரியாதை குறைவாக நடத்தமாட்டார்கள். தன் வேலைகளை பார்க்க ஜாதிகளை உருவாக்கி வைத்திருக்கும் சமுக அமைப்பை புறக்கணிப்பார்கள். வேலைகளில் ஆண் பெண் பேதம் பார்க்க மாட்டார்கள்.

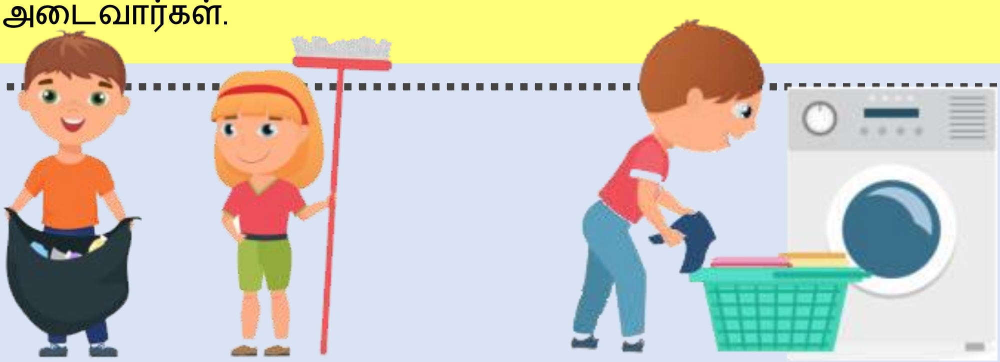
- **ஆரோக்கியமான உணவு**:
ஆரோக்கியமான உணவு உண்ணும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்வார்கள்.

- **பொருட்களின் பராமரிப்பு**:
பொருட்களை பராமரிக்க கற்றதால் பாதுகாக்கும் உணர்வும் கூடவே வளரும். புதிதாக பொருட்கள் வாங்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாமல் பழைய பொருட்களை பயன்படுத்துவார்கள்

- **நேரத்தை திட்டமிடல்**:
நேரத்தை திட்டமிட பழகுவார்கள் "போரடிக்கிறது" என்று அர்த்தமற்ற வேலைகளில் ஈடுபடமாட்டார்கள்.

- **சூழலில் அக்கறை**:
தன் வீட்டைப் போலவே தன் சுற்றுப் புறச் சூழலையும் அக்கறையுடன் பார்த்துக் கொள்வார்கள்.

- **உடல் வளர்ச்சி**:
உடற் பயிற்சி என்ற பெயரில் தனியாக உடலை மட்டும் பயிற்சி செய்யாமல் அர்த்தமுள்ள வேலைகள் செய்வதின் மூலம் தசைகளுக்கு பயிற்சி தந்து உடல் வளர்ச்சி அடைவார்கள்.



SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 3 தினமும் சரியான உணவை உண்ணுதல்

### வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பது:

நாம் இருக்கும் இடம் எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் ஒரு வீட்டுத் தோட்டம் அமைப்பதன் மூலம் நமக்கு வேண்டிய காய்கறிகளையும், கீரைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். குறிப்பாக இம்மாதிரியான நெருக்கடியான ஊரடங்கு காலங்களில் இத்தோட்டங்கள் நமக்கு கைகொடுக்கும். உரமோ,பூச்சி மருந்தோ இல்லாமல் போக்குவரத்தில் சத்துக்களை இழக்காமல் பல கைகள் மாறி நாம் இப்போது பயந்து நடுங்கும் கிருமி தொற்று எதுவும் இல்லாமல் நம் வீட்டிலேயே கிடைப்பதால் காய்கறிகளின் முழு பலன்களை அடையலாம்.
இந்த ஊரடங்கு நேரத்தை பயன்படுத்தி இயற்கையோடு எந்த வித தொடர்பும் இல்லாத நகர்புற மற்றும் அடுக்குமாடி வீட்டுக் குழந்தைகள் வீட்டுத் தோட்டம் அமைக்க ஊக்குவித்து தாவர உலகின் அழகையும் அதிசயத்தையும் , அழிந்து கொண்டிருக்கும் விவசாயத்தின் ருசியையும் அறிய நல்லதொரு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும்.

### எப்படிப்பட்ட உணவை உண்ணலாம்:

உள்ளூரில் விளையும் காய்கறிகளும், பழங்களும் நம் சீதோஷ்ண நிலையில் விளைந்தவை. அவைகளை நம் உடல் எளிதில் ஜீரணிக்கும். உள்ளூரில் விளைந்த காய்கறிகளிலும், பழங்களிலும் நம் உடலுக்கு தேவையான எல்லா சத்துக்களும் இருக்கின்றன. சத்துக்கள் வேண்டி நாம் வெளியூரில் விளையும் பொருட்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கி பயன்படுத்த வேண்டியதில்லை.

### பருவ நிலைக்கேற்ப:

ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் என் காய்கறிகள்/பழங்கள் கிடைக்கின்றதோ அதை மட்டும் உண்டால் போதும். புதியதாக, சத்தும் ருசியும் குறையாமல் இருக்கும். பதப்படுத்தப்பட்ட, குளிரூட்டப்பட்ட பருவம் தப்பி கிடைக்கும் காய்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிடுவதால் உடலுக்கு எந்த பிரயோஜனமும் இல்லை.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

## என்ன மாதிரியான உணவு உண்ணலாம்:

சமச்சீரான ஊட்டச் சத்து கொண்ட உணவு. நம் உடலுக்கு தேவையான புரதச்சத்து, மாவுச்சத்து, வைட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள், கொழுப்புச்சத்து ஆகியவை சரியான விகிதத்தில் வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை கொண்டு சமச்சீரான ஊட்ட சத்துக் கொண்ட உணவுப் பட்டியலை தயார் செய்து அதன்படி உண்ணலாம்.

எதிர்ப்பு சக்தி:

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகளான எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, கேரட், இஞ்சி ஆகியவையை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

## உண்மையான உணவும் குப்பை உணவும்:

கிருமித் தொற்றால் ஏற்பட்டிருக்கும் இந்த ஊரடங்கு நம்மை நம் பழைய வாழ்க்கை முறையை திரும்பிப் பார்க்க வைத்திருக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவு முறை அதில் முக்கிய பங்கு வ
வகிக்கிறது.. நல்ல ஆரோக்கியமான உணவு உண்டு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியுடன் இருந்தால் தொன்னூறு வயதைத் தாண்டிய முதியவரும் இந்நோய்
த்தொற்றிலிருந்து மீண்டு வருவதைப் பார்க்கிறோம். குழந்தைகள் ஆரம்பத்திலிருந்தே உண்மையான உணவு எது குப்பை உணவு எது என்று தரம் பிரிக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

உண்மையான உணவு:

பாக்கெட்களில் அடைக்கப்படாத எந்த வித செயற்கை நிறமூட்டிகளும், பாதுகாக்கும் வேதி பொருட்களும் சேர்க்கப் படாத வீட்டில் சமைக்கப்பட்ட உணவை உண்மையான உணவு என்று கொள்ளலாம். பாக்கெட்களில் கிடைக்கும் மாவு பொருட்களையும், உணவுகளையும் தவிர்த்து வீட்டிலேயே உள்ள மூலப் பொருட்களை கொண்டு உணவு தயாரிக்கப்பட வேண்டும். நம் வீட்டில் சமைத்த உணவு/நொறு
க்கு தீனிகளை மட்டும் உண்ண வேண்டும். தீட்டப்படாத அரிசி மற்றும் சக்கரையை பயன்படுத்துவதால் அப்பொருட்களில் உள்ள சத்து முழுமையாக கிடைக்கும்.

குப்பை உணவு:

ஊரடங்கில் பெரும்பாலும் வீட்டிற்குள்ளேயே இருக்கும் குழந்தைகள் குப்பை உணவுகளுக்கு அடிமையாகும் அபாயம் உள்ளது. குப்பை உணவுகள் அளவுக்கதிகமான உப்பும், சக்கரையும், கொழும்பும் சேர்க்கப்பட்டு ஊட்டச் சத்து குறைவாகவும் கலோரிகள் அதிகமாகவும் கொண்டவை. இந்த உணவு குழந்தைகளின் சுவை அரும்புகளை அடிமைப்படுத்தும். அவர்களுக்கு இந்த உணவுக்கான "ஏக்கத்தை" உண்டு செய்யும் நோக்கத்தில் வியாபாரத்தை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்டவை.

இந்த உணவு வகைகள் உடலில் நச்சு தன்மையை அதிகரித்து ஒரு மந்த நிலையை உருவாக்கும். நம் நோய் எதிர்ப்பு திறனை குறைக்கும். தங்கள் ஆரோக்கியத்தை கணக்கில் கொண்டு குழந்தைகள் இந்த வகை உணவுகளை புறக்கணிக்க வேண்டும்

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 4 சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்கள்

கொரோனா அச்சுறுத்தலால் தீவிர சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்கும் நாம், எப்போதும் நாமும் நம் குடும்பமும் கடைபிடிக்க வேண்டிய சில சுகாதார நெறிமுறைகளை வழிவகுத்து, அதை நம் வாழ்க்கை முறையாக மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொரு முறை வெளியில் சென்று திரும்பும் போதும் கை, கால், முகம் கழுவ வேண்டும். நேராக சமையல் அறை சென்று குளிர் சாதன பெட்டியை திறப்பதோ தண்ணீர் அருந்துவதோ கூடவே கூடாது. வெளியில் சென்று திரும்பும் போது நாம் கோடிக்கணக்கான கிருமிகளை உடன் கொண்டு வரலாம். சோப்பினால் ஒரு முறை கழுவினாலே பெரும்பாலும் கிருமிகள் போய்விடும்.

நம் வீட்டுக்கு வெளியில் இருந்து வரும் பொருட்களான பால், தயிர், பாட்டில்கள், காய்கறிகள், பழங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் அவைகளை நன்றாக கழுவிய பின்னரே குளிர்சாதன பெட்டியில் வைக்க வேண்டும்.

வளர்ந்த நகங்களை சுத்தமாக வெட்டிவிடவும். நகங்களுக்கு அடியில் கிருமிகள் மறைந்திருக்கும். வளர்ந்த நகங்களோடு கை கழுவுவதால் பலன் இல்லை. நறுக்கிய நகங்களுடன் கை கழுவினால் தான் கிருமிகள் முற்றிலுமாக நீங்கும்.

நாம் வெளியில் இருந்து திரும்பிய பின் மீண்டும் வெளியில் செல்ல வேண்டிய சூழல் இருந்தால் கை, கால், முகம் கழுவாமல் வீட்டில் உள்ள இருக்கையிலோ, படுக்கையிலோ அமரவோ, படுக்கவோ கூடாது. கை, கால், முகம் கழுவிய பின் தரையில் அமர்ந்து ஓய்வெடுத்துக் கொண்டு பிறகு மீண்டும் வெளியில் செல்லலாம்.

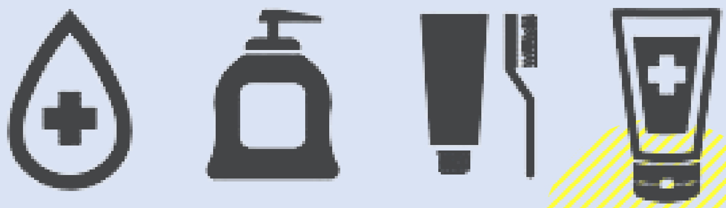
SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

படுக்கைக்கு செல்லும் முன் ஒரு முறை நன்றாக குளித்துவிட்டு படுக்க செல்லவும். இதனால் ஒரு நாளில் இரண்டு முறை குளிக்க நேர்ந்தால் தண்ணீரை மிகவும் கவனமாக பயன்படுத்தவும்.

முந்தைய காலங்கள் போல் நாம் வெளியில் இருந்து வரும்போது செருப்புகளை வெளியில் விட்டு வீட்டினுள் செல்ல வேண்டும். வெளியில் இருந்து வரும்போது செருப்புகளை வெளியில் விட்டு வீட்டினுள் செல்லவும். செருப்பு/ஷு கால்களுடன் வீட்டினுள் நுழைவது சுகாதாரமற்ற செயலாகும்.

இம்மாதிரி கிருமித்தொற்று நேரங்களில் உப்புத் தண்ணீரில் வாய் கொப்பளிப்பதும் வெந்நீர் அருந்துவதும் நம் தொண்டையை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கும்.



மேலே சொல்லப்பட்ட சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாம் காலம் காலமாக நம் முன்னோர்கள் கடைபிடித்து வந்தவைதான். இந்த கிருமி தொற்று காலத்தில் சுகாதார வழக்கத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்த பெற்றோர்கள் இதைச் சரியான சமயமாக கருதி, தங்கள் குழந்தைகளுக்கு இந்த பழக்கங்களை அறிமுகப்படுத்தி அவர்கள் தொடர்ந்து கடைபிடிக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 5 மாற்று முறையில் கற்பது

பள்ளியில் கொடுக்கும் வீட்டுப்பாடங்களுக்காகவும், பரீட்சை மற்றும் மதிப்பெண்களுக்காகவும் மட்டுமே படித்து பழகிய குழந்தைகள் ஒரு மாற்று முயற்சியாக கீழ்கண்ட விதங்களில் "கற்றலை" அணுகலாம். பள்ளிப் படிப்புக்கு இவை நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் பயன்படும்.

### வரலாறு:

ஊரடங்கு காலத்தில் பெற்றோரும் குழந்தைகளும் அதிக நேரம் ஒன்றாக இருக்க வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது. குழந்தைகள் இந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி தங்கள் பெற்றோர்/தாத்தா பாட்டியிடமிருந்து தங்கள் குடும்பம் மற்றும், முன்னோர்கள் பற்றிய கதைகளைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம். பெற்றோர்/தாத்தா பாட்டி தங்கள் குழந்தைப் பருவ கதைகளையும் சொல்லலாம். குழந்தைகள் தங்கள் குடும்ப வரலாற்றை எழுதி, படம் வரைந்து சிறிய புத்தகங்களை உருவாக்கலாம். பெற்றோரும், பெரியோரும் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து இந்த முயற்சியில் ஈடுபடலாம். பெற்றோர்கள் அவர்கள் அனுபவத்திலிருந்து சரியான வார்த்தைகளையும், விளக்கங்களையும் கொடுக்க முடியும்.

குழந்தைகள் தங்கள் ஊர், மாவட்டம், மாநிலம் மற்றும் நாட்டைப் பற்றிய சரித்திரத்தை நம்பகமான புத்தகங்கள் மூலம் அல்லது வேறு ஆதாரங்கள் மூலமாக தெரிந்து கொள்ளலாம்.

### கணிதம்:

பண்டைய காலத்து கணக்கு முறைகள், மனக் கணிதம், கணிதப் புதிர்கள் மூலம் கணிதத்தை கற்கலாம். குழந்தைகள் தாங்களே புதிய கணக்குப் புதிர்களை உருவாக்கலாம். வீட்டில் உள்ள அளவீட்டுப் பொருட்களை கொண்டு அளவிடுவதை நிதானமாக தாங்களே கற்றுக் கொள்ளலாம். வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் இருந்து பழைய அளவீட்டு முறைகளை பற்றி தெரிந்து கொள்ளலாம்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

## மொழி:

புத்தகங்களில் இருந்தும் கரும்பலகைகளில் இருந்தும் பார்த்து எழுதிப் பழகிய குழந்தைகள் சுதந்திரமாக, சுயமாக, புத்தக மொழி இல்லாமல் தாங்கள் சொந்த மொழியில் எழுதிப் பழகலாம். அவர்கள் எழுதும் தலைப்பு எதுவாக இருந்தாலும் தங்களுடைய விவரணைகள், நுணுக்கங்கள் மற்றும் சொந்த மொழி நடை மூலம் அதை அவர்கள் தனிப்பட்ட படைப்பாக உருவாக்கலாம்.

புத்தக வாசித்தலுக்கு அறிமுகமில்லாத குழந்தைகளை புத்தக உலகிற்கு அறிமுகப் படுத்தலாம். புதிய எழுத்தாளர்களையும், புதிய புத்தகங்களையும் அறிமுகப்படுத்தலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து கதைகள், கவிதைகள் படிக்கலாம். அவர்களை கதை, கவிதை எழுத ஊக்குவிக்கலாம். ஏதாவது ஒரு பகுதியை வாசித்துப் புரிந்துக் கொண்டு அதிலிருந்து கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கும் பயிற்சிகளைச் செய்யலாம்.

## அறிவியல்:

வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு அறிவியல் பரிசோதனைகள் செய்து பார்க்கலாம்.

**தாவரவியல்:**
ஒரு இலையை எடுத்து வரைந்து பார்க்கலாம். வரையும்போது அதில் இருக்கும் அத்தனை நுணுக்கங்களையும் கவனிக்க நேரும். ஒவ்வொரு செடியிலும் எவ்வாறு இலை அடுக்குகளின் அமைப்பு மாறுபட்டிருக்கிறது என்பதை பற்றி ஆராயலாம். பழைய வகை தானியங்கள் பற்றி ஆராய்ந்து எழுதலாம். செடிகளை எப்படி ஈரப்பதத்தை வெளியேற்றுகின்றன என்பதைப் பரிசோதனை செய்து பார்க்கலாம்.

**இயற்பியல்:**
குழந்தைகள் தம்மை சுற்றியுள்ள விஷயங்களை கூர்ந்து கவனித்து ஏன், எதற்கு, எப்படி என்ற ரீதியில் கேள்விகள் உருவாக்கலாம். உடனே பதில் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. கேள்விகளை உருவாக்குவது முக்கியம். உதாரணம்: பெரியது, சிறியது என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் ஏன் சில பொருட்கள் தண்ணீரில் மிதக்கின்றன சில மூழ்கின்றன?

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

**புவியியல்:**
வரைப்படங்களில் நாடுகளை கண்டுபிடிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு ஆர்வம் உள்ள நாட்டைப் பற்றி, அதன் இயற்கை வளங்கள், அரசியல் அமைப்பு, வரலாறு, மொழி, வணிகம், கலாச்சாரம், உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

**சமையல்:**

சமையல் குறிப்புகளைக் கேட்டு சமையல் செய்து பார்த்த பின் தாங்கள் செய்த சமையலை வரிசைப் பிரகாரம் ஒவ்வொரு படியாக எழுதி புத்தகமாக்கலாம்

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 6 ஓய்வு நேர வேலைகள்

### அதிகாலை நேர வெளிப்புற வேலைகள்:

- செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுதல்
- செடி நடுதல்
- செடிகளை இடம் மாற்றி நடுதல்
- களை எடுத்தல்
- சமையல் அறை கழிவுகளில் இருந்து உரம் தயாரித்தல்
- பூ அலங்காரம்
- இறகு/பூ பந்து விளையாடுதல்
- யோகாசனம்

### சமையலுக்கு பின் செய்யக்கூடிய வேலை:

- எம்பிராய்டரி
- பட்டன் தைத்தல்
- தையல் வேலைகள்
- சாஸ், ஜாம், ஊறுகாய், பழச்சாறு, பொடி வகைகள், நொறுக்குத்தீனி செய்வது

### மத்திய உணவிற்குப் பின் செய்யக்கூடியவை:

- பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் உதாரணம்: பல்லாங்குழி, பரமபதம்.
- செஸ்
- கேரம்போர்ட்
- ஓரிகமி
- கோலம்

### மாலை நேர வெளிப்புற வேலைகள்:

- தோட்ட வேலை
- யோகாசனம்
- இறகு/பூ பந்து விளையாடுதல்
- சைக்கிள் ஓட்டுதல்

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

# நெருக்கடியான நேரங்களில் அர்த்தமுள்ள குழந்தை வளர்ப்பு

## பகுதி - 7 வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்

நாம் ஒரு செயலை தொடர்ந்து செய்து வந்தால் அது நமக்கு பழக்கமாகி நம் வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம் ஆகிவிடும். நம் வாழ்வை முழுமையாகவும், இலகுவாகவும் எதிர்கொள்ள இந்த பழக்கங்கள் நமக்கு உதவியாக இருக்கும். நல்ல பழக்கவழக்கங்களை கற்றுக் கொள்ள இந்த ஊரடங்கு நாட்களை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

### சீக்கிரம் தூங்கி சீக்கிரம் எழும் பழக்கம்:

நம் உடல் சூரியனுடன் தொடர்புள்ளது. காலையில் சூரிய உதயத்தில் விழிப்பு வரும்போது எழவேண்டும். அதிக நேரம் தூங்க வேண்டும் என்பதற்காகத் தூங்கக்கூடாது. நம் உடல் என்ன சொல்கிறதோ(பசி/தூக்கம்/தாகம் போன்றவை) அதை கேட்கப் பழகவேண்டும். பின் அதற்கேற்ப இயங்கவேண்டும். நம் உடலில் நச்சுத் தன்மை நீக்கும் வேலை, பழுது பார்க்கும் வேலை இரவில் தான் நடக்கிறது. இரவில் நெடு நேரம் கண் விழிப்பது நம் சுரப்பிகளின் இயக்கத்தை பாதிக்கிறது. இரவு இருட்டில் சுரக்கும் இயக்குநீர்(hormone) சுரக்காவிட்டால் நம் உடல் இயக்கத்தை அது முற்றிலுமாக பாதிக்கும். இரவு தூக்கம் வரும்போது (9-10 மணிக்குள்) தூங்கிவிட வேண்டும்.

### அடுத்த நாளை திட்டமிடும் பழக்கம்:

அடுத்த நாள் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை முதல் நாளே திட்டமிட்டு அதற்குண்டான பொருட்களை எடுத்து வைக்க வேண்டும். இந்த முன்னேற்பாடு அடுத்த நாளை உற்சாகமாக எதிர்கொள்ள நம்மை தயார் செய்யும். நாம் செய்யவிருக்கும் காரியங்களை எளிதாக்கும்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef for every child

**நாட்குறிப்பு(dairy) எழுதும் பழக்கம்:**

அந்தந்த நாளில் நடந்த நிகழ்வுகள், பாதித்த விஷயங்கள், புதிதாக கற்றவை போன்றவற்றை பதிவு செய்யலாம். நாம் ஒவ்வொரு நாளும் விழிப்புணர்வுடன் இயங்குகிறோமா என்பதை அறிந்துகொள்ள இந்தப் பழக்கம் நமக்கு உதவியாக இருக்கும்.

**நம்முடைய வேலைகளை நாமே செய்து கொள்ளும் பழக்கம்:**

உதாரணம்:
படுத்த படுக்கையை ஒழுங்கு செய்து விரிப்பது, போர்வையை மடித்து வைப்பது.
சாப்பிட்ட தட்டு மற்றும் டம்ளரை கழுவுவது.
தன்னுடைய துணிகளை மடிப்பது/எடுத்து வைப்பது.

**வீட்டு வேலைகளில் ஏதாவது ஒரு வேலைக்கு தினமும் பொறுப்பெடுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம்:**

உதாரணம்:
செடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவது.
காய்கறி மற்றும் பழக்கலவை(salad) செய்வது.

**வாரத்தில் ஒரு நாள் தன்னுடைய பொருட்களை பராமரிக்க நேரம் ஒதுக்கும் பழக்கம்:**

உதாரணம்:
புத்தகங்களை அடுக்குவது.
துணிமணிகளை அடுக்குவது.
தன்னுடைய பொருட்களை சுத்தம் செய்வது(ஷூ/பை).

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child

## நாளிதழ்கள் படிக்கும் பழக்கம்:

நம்மைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்துகொள்ள உதவும். செய்திகளைத் தாண்டி கட்டுரைகள் மிகவும் அர்த்தம் உள்ளவையாக இருக்கும். நமக்கு பிடித்த, பாதித்த, ரசித்த விஷயங்களை வெட்டியெடுத்து ஒட்டி ஒரு புத்தகம் (ஸ்கராப் புக்) தயாரிக்கலாம்.

## ஒவ்வொரு நாளையும் நேர்மறையான உணர்வுடன் எதிர்கொள்ளும் பழக்கம்:

பிரார்த்தனையோ, தியானமோ எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.
நாம் இந்த நாளை எவ்வாறு செலவழிக்க விரும்புகிறோம் என்பதை நேர்மறை உணர்வுடன் நினைத்து பார்க்க ஒரு வாய்ப்பு.

## பணத்தை சரியாகக் கையாளும் பழக்கம்:

பெரியவர்கள் குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் வயதிற்கேற்ப கை செலவு பணம்(pocket money) கொடுக்க வேண்டும். எதற்கு எவ்வளவு செலவு செய்யலாம் என்ற வரையறையையும் நாம் கொடுத்துவிடவேண்டும். பொருட்கள் வாங்கும் போது தன்னுடைய பட்ஜெட்டை தெரிந்து விலைப்பட்டியலை பார்த்து வாங்க பழகுவார்கள்.
மேலும் மேலும் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் வாழ்க்கையை பார்க்காமல் தனக்கு என்ன தேவை/தனக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை பாகுபடுத்தி அதற்கு ஏற்ப செலவு செய்யப் பழகுவார்கள்.

## வயது முதிர்ந்தவர்களுடன் நேரம் செலவழிக்கும் பழக்கம்:

வீட்டிலோ வெளியிலோ வயது முதிர்ந்தவர்களுடன் சில வார்த்தைகள் பேசலாம். அவர்கள் பேசுவதை சில நிமிடம் காதுகொடுத்து கேட்கலாம். ஒன்றும் பேச இல்லை என்றாலும் சிறிது நேரம் அருகிலாவது அமர்ந்திருக்கலாம்.

SUDAR
sudartrust.org@gmail.com
Ph : 9840598133

unicef
for every child