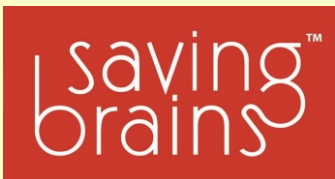


முன் பருவ குழந்தை பேணுதல் திட்டம்  
Parenting for Early Brain Development Project

முதல் 1000 நாட்கள்



வழிநடத்தும்  
களப்பணியாளருக்கான  
கையேடு



A partnership of:



Grand Challenges Canada®  
Grands Défis Canada



A member of ChildFund





## அன்பானவர்களே,

ஸ்பீச் நிறுவனத்தின் வாழ்த்துக்கள்

சமுதாய மாற்றுருவாக்கத்திற்கு கடந்த 30 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாய் செயல்படும் ஸ்பீச் நிறுவனம், இலக்கு மக்களை மையமாக கொண்டு பல சமுதாய மாற்றுப்பணிகளை செய்து வருகிறது. அடிமட்ட திட்டமிடல், மக்கள் முன்னுரிமை திட்ட செயலாக்கம், பங்கேற்பாளர் ஈடுபாடு, உள்ளூர் பங்களிப்பை உறுதி செய்தல், வெளிப்படைத்தன்மை போன்ற மதிப்பீடுகள் இலக்கு மக்களின் வாழ்க்கை தர மாற்றத்திற்கு மிக முக்கிய காரணிகளாக உள்ளன. மக்கள் அமைப்புகள் ஜாதி, மத, கட்சி, பாலின பாகுபாடின்றி செயல்படுவதோடு ஒத்த முன்னேற்ற சிந்தனையுள்ள அமைப்புகளோடு இணைந்து செயல்பட்டு பிராந்திய எல்லை கடந்து பிரச்சனைகளை கையாண்டு வருகின்றனர்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் (சுகாதாரம்) மற்றும் பாதுகாப்பு முழுமையாக பெறும் உறுதிக்கான முதல்கட்ட ஆரம்பம் அவர்களின் மூளை வளர்ச்சிகான மேம்பாட்டிற்காக மக்களின் திறன் மேம்பாட்டில் அமைகிறது. இந்த தேவை அறிந்ததே. ஆனால் தெளிவில்லாதது பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர்களின் குழந்தை பேணும் பங்கிற்கும் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான தூண்டுதலுக்கும் உள்ள தொடர்பு.

குழந்தையின் வாழ்வின் முதல் 1000 நாட்களில் மூளையின் முழுமையான வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவது இந்த திட்டத்தின் நோக்கம். இதைப் பற்றி கிராம மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதற்கு பயிற்சியாளர்களுக்கு சரியான களப்பயிற்சி தேவை. கருவுற்ற காலமுதல் குழந்தையின் இரண்டாவது வயது வரை பெற்றோர் (தாய் மற்றும் தகப்பன்) குழந்தையைக் கவனிப்போருக்கான தகவல் அறிவு மற்றும் பழக்கவழக்கத்தை அறிமுகப்படுத்த இந்த வழிநடத்துவோர் கையேடு தயார் செய்ப்பட்டுள்ளது. இதில் தகவல்களும் செயல்பாடுகளும் முறையாக, அடிப்படை தகவல்களைத் தெளிவாக மற்றும் அவர்கள் பங்கேற்று கற்கும் வழியில் தரப்பட்டுள்ளது. பயிற்சியாளர்க்கான பயிற்சி முறையில் பயன்படுத்த இந்த கையேடு மிகச்சிறந்தது.

குழந்தை கருவில் இருக்கும்போது குழந்தையின் மூளைவளரத் தொடங்கும். அதனால் மூளையின் முழு வளர்ச்சியை எப்படி ஊக்குவிப்பது என்பதைப் பற்றி தாய், பெற்றோர்களுக்கும், குழந்தையைக் கவனிப்பவருக்கும் தெளிவு படுத்தி ஆதரவு தருவது மிக முக்கியம். முதல் 1000 நாட்களில் குழந்தையின் மூளையின் முழு வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பயிற்சியாளர் தாய், பெற்றோர் மற்றும் குழந்தை பேணுபவர்களுக்கு நடைமுறையில் கற்று ஆதரவு தர முடியும் என்பதை இந்த கையேடு தெளிவுப்படுத்தும்.



சமுதாய மாற்றுப்பணியில்  
அ. எர்ஸ்கின்  
திட்ட இயக்குனர், ஸ்பீச்



## யொருளடக்கம்

முன்னுரை .....	01
அத்தியாயம் 1 (கர்ப்பகால நிலை) .....	07
அத்தியாயம் 2 (பிறப்பிலிருந்து 2 மாதம் வரை) .....	30
அத்தியாயம் 3 (2 - 5 மாத குழந்தை) .....	45
அத்தியாயம் 4 (5 - 8 மாத குழந்தை) .....	55
அத்தியாயம் 5 (8 - 13 மாத குழந்தை).....	69
அத்தியாயம் 6 (13 - 18 மாத குழந்தை).....	88
அத்தியாயம் 7 (18 - 24 மாத குழந்தை).....	105

# முன்னுரை



ஒவ்வொரு குழந்தையும் மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் (சுகாதாரம்) மற்றும் பாதுகாப்பு முழுமையாக பெறும் உறுதிக்கான முதல்கட்ட ஆரம்பம் அவர்களின் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்காக மக்களின் திறன் மேம்பாட்டில் அமைகிறது. இந்த தேவை அறிந்ததே. ஆனால் பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர்களின் குழந்தை பேணும் பங்கிற்கும் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான தூண்டுதலுக்கும் உள்ள தொடர்பு தெளிவு இல்லாமல் உள்ளது.

குழந்தையின் வாழ்வின் முதல் 1000 நாட்களில் மூளையின் முழுமையான வளர்ச்சியை மேம்படுத்துவது இந்த திட்டத்தின் நோக்கம். இதைப் பற்றி கிராம மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதற்கு பயிற்சியாளர்களுக்கு சரியான களப்பயிற்சி தேவை. கருவுற்ற காலம் முதல் குழந்தையின் இரண்டாவது வயது வரை பெற்றோர் (தாய், தந்தை) மற்றும் குழந்தையைக் கவனிப்போருக்கான தகவல் அறிவு மற்றும் பழக்கவழக்கத்தை அறிமுகப்படுத்த இந்த வழிநடத்துவோர் கையேடு தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் தகவல்களும் செயல்பாடுகளும் முறையாக, அடிப்படை தகவல்களைத் தெளிவாக மற்றும் அவர்கள் பங்கேற்று கற்கும் வழியில் தரப்பட்டுள்ளது. பயிற்சியாளர்களுக்கான பயிற்சியை முறையாக பயன்படுத்த இந்த கையேடு மிகச்சிறந்தது.

குழந்தை தாயின் கருவில் இருக்கும்போதே குழந்தையின் மூளைவளரத் தொடங்கிறது. அதனால் மூளையின் முழு வளர்ச்சியை எப்படி ஊக்குவிப்பது என்பதைப் பற்றி தாய், தந்தை மற்றும் குழந்தையைக் கவனிப்பவருக்கும் தெளிவு படுத்தி ஆதரவு தருவது மிக முக்கியம். முதல் 1000 நாட்களில் குழந்தையின் மூளையின் முழு வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பயிற்சியாளர் தாய், தந்தை மற்றும் குழந்தை கவனிப்பவர்களுக்கு நடைமுறையில் கற்று ஆதரவு தர முடியும் என்பதை இந்த கையேடு தெளிவுப்படுத்தும்.

பின் வரும் தொலைநோக்கு குறிக்கோள் களுடன் இந்த வழிநடத்துபவர் கையேடு தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது.

மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்கான செயல்பாடுகளை பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பவர்களுக்கு தர பயிற்சியாளர் எளிய நடைமுறை வழிகளைக் கடைபிடித்தல்.

முதல் 1000 நாட்களில் மூளை முழுமையான வளர்ச்சிக்குத் தேவையான தூண்டுதலைப் பெற ஆராய்ச்சி முடிவில் கூறப்படும் செயல்களை கருவில் உள்ள சிசுவிற்கும் பிறக்கும் குழந்தைக்கும் பெற வழி செய்வது.

(பெற்றோர்கள் மற்றும் கவனிப்பவர் மூலம் முதல் 1000 நாட்களில் கருவிலுள்ள சிசு மற்றும் குழந்தையின் மூளை முழு வளர்ச்சியை அடையும்)

## இந்த கையேட்டின் நோக்கம்:

பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பவருக்கும் கருவுற்ற பெண்கள் மற்றும் இரண்டு வயது வரையுள்ள குழந்தைக்கு முதல் 1000 வாழ்நாட்களில் செய்யும் செயல்பாடுகள் மூலம் குழந்தையின் முழு உடல் / மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும். இதற்கு பயிற்சியாளர்கள் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்துக்கிறார்கள்.

## நடத்துபவரின் கையேட்டின் குறிக்கோள்:

- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி கருவிலேயே தொடங்குகிறது என்பதை விளக்குதல்
- கருவுற்ற மூன்று பருவ காலத்தில், பிறந்த குழந்தை மற்றும் நடக்கும் குழந்தை பருவங்களில் மூளை வளர்ச்சியை எவை தூண்டும் என்பதை பட்டியலிடுதல்
- மூளை வளர்ச்சி மேம்பட எவ்வாறு அவர்கள் எளிய வழிகளை கையாள முடியும் என்பதை விவரித்தல்
- குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்காக சமூகத்தில் உள்ள வளங்களை அடையாளம் காணுதல்

## கையேட்டின் அமைப்பு

வழிநடத்துபவர் கையேடு 7 பகுதி / அத்தியாயங்களாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தியாயம் 1	: கர்ப்பகாலம் (7 பயிற்சிகள் / செயல்பாடுகள்)
அத்தியாயம் 2	: பிறப்பிலிருந்து 2 மாதங்கள் (4 பயிற்சிகள் / செயல்பாடுகள்)
அத்தியாயம் 3	: 02 - 05 மாதங்கள் (4 பயிற்சிகள்)
அத்தியாயம் 4	: 05 - 08 மாதங்கள் (5 பயிற்சிகள்)
அத்தியாயம் 5	: 08 - 13 மாதங்கள் (5 பயிற்சிகள்)
அத்தியாயம் 6	: 13 - 18 மாதங்கள் (5 பயிற்சிகள்)
அத்தியாயம் 7	: 18 - 24 மாதங்கள் (5 பயிற்சிகள்)



குழந்தையின் பருவ வயதை ஒட்டி பயிற்சிகள் தரப்பட்டுள்ளது. தாய் எந்த கருவுற்ற மாதத்தில் உள்ளார் அல்லது குழந்தையின் வயதைப் பொருத்து பயிற்சியாளர் மேற்கூறிய அத்தியாயங்களிலிருந்து தேவையான பயிற்சிகளை மட்டும் எடுத்து நடத்த முடியும்.

ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் ஒவ்வொரு பயிற்சியும் ஒரு குறிக்கோளுடன் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த பயிற்சி செய்ய தேவையான பொருட்கள், எவ்வாறு அதை செயல்படுத்துவது மற்றும் முடிவில் தரவேண்டிய முக்கியத் தகவல்கள் இதில் தரப்பட்டுள்ளது. அதில் குழந்தையின் முழு மேம்பட்டிற்கான தகவல் தரப்பட்டிருக்கும்.

## பயிற்சியாளர் தர வேண்டிய முக்கிய தகவல்கள்:

- கருவிலேயே குழந்தையின் மூளை வளரத் தொடங்குகிறது.
- அந்தந்த பருவத்தைப் பொருத்து வெவ்வேறு தூண்டுதல்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும்(கர்ப்பகாலம், பிறந்து இரண்டு வருடங்கள் வரை)
- ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனிப்பட்ட முறையில் வளருகின்றனர் அதனால் மூளை வளர்ச்சிக்கு குழந்தையின் முதல் 1000 நாட்கள் மிக முக்கியம்.
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவ தாய், தந்தை மற்றும் கவனிப்போர் ஒவ்வொரு வருக்கும் முக்கிய பங்கு உண்டு.
- மூளைவளர்ச்சிக்கு தேவையான ஐந்து அம்சங்களான தன்னை அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பிற்கு எவ்வாறு பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர் துண்டுதல் தரமுடியும் என்பதை அறிதல்



## வழிநடத்துனர் / பயிற்சியாளரின் பங்கும் பொறுப்பும்:

### அ. வழிநடத்துனராக :

குழந்தையின் மூளை முழு வளர்ச்சி மேம்பாட்டில் ஒவ்வொரு வழிநடத்துனரும் தனியாக தங்கள் பகுதியிலுள்ள பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பவருடன் செயல்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப் படுகிறது. பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பவர்களின் பங்கேற்பை ஊக்குவிக்க அனுபவம் சார்ந்த பயிற்சி கல்வி முறையை பயன்படுத்தி அவர்களின் திறன்களை மேம்படுத்த வேண்டும். இந்த பயிற்சிகள் அவர்களின் முழு பங்கேற்புடன் இருக்கும்படி அமைக்கப்பட்டுள்ளது. அதனால் அவர்களுக்கு இந்த பயிற்சியை எடுப்பதற்கு முன் வழிநடத்துபவர் நன்றாக இந்த கையேட்டைப் படித்து பயிற்சி கொள்ள வேண்டும்.

### ஆ. ஆலோசகராக:

இந்த அமர்வுகளில் பெற்றோர்களும், கவனிப்பவர்களும் தங்கள் மகிழ்வான மற்றும் சவாலான அனுபவங்களை பகிர்வார்கள். ஊக்குவிக்க கூடிய முறையில் வழிநடத்துங்கள். கண்டிப்பான முறையை தவிர்க்கவும். அவர்கள் உங்கள் உதவியை நாடினால் பெரியவர்கள் போல அவர்களுக்கு ஆலோசனை தர வேண்டும். அவர்களுடைய கவலைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தந்து கவனிக்கவும். அவர்களுக்கு ஆதரவாக ஒருவர் கேட்க இருக்கிறார் என்பதை அவர்கள் உணரும் போது அவர்களின் மன அழுத்தம் குறையும். பதில்கள் / தீர்வுகளை கூற வேண்டாம். அவர்களுடைய பிரச்சனைகளை தீர்க்க அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்ற பட்டியல் தயாரிக்க ஊக்குவிக்கவும். பிறகு பட்டியலிலுள்ள ஒவ்வொரு வழியின் நிறை குறைகளை அவர்களுடன் ஆராய்ந்து பார்க்க உதவுங்கள். இதன் மூலம் அவர்களுக்கு தீர்மானம் எடுக்க முடியும். ஆலோசனை கூறுதல் மற்றும் தீர்வு வழிகள் கூறுவதைத் தவிர்க்கவும்.

உதாரணமாக "ஒரு பிரச்சனை இல்லை. கவலை வேண்டாம். உங்கள் பிரச்சனையை தீர்க்க நாங்கள் உதவுவோம்" என கூற வேண்டாம். அவர்களுடன் எவ்வளவு நேரம் உங்களால் செலவு செய்ய முடியும் என்பதை கருத்தில் கொண்டிருங்கள். எல்லா பங்கேற்பாளர்களும் ஒரே முறையில் நடத்தப்பட வேண்டும். சிலருக்கு மட்டும் அதிக கவனம் தருவதை தவிர்க்கவும். உங்களுக்கு விருப்பமானவர்கள் என யாரையும் கருத வேண்டாம். வேலையின் விதிமுறைகளை மனதில் வைத்துக் கொள்ளவும். குழுக்களில் வழிநடத்தும் போது வெளிப்படையாக எல்லோருக்கும் கேட்கும் வகையில் பேசவும்.

### இ. இணைப்பாளர்களாக:

குழந்தைகளின் தேவைக்கு ஏற்ப அவர்களுக்குத் தேவையான வளங்களை மக்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு வந்து பயன்படுத்த ஊக்குவிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் நமக்கு வளங்கள் இருக்காது. பயிற்சியாளர் மக்களுக்கான வளங்களின் பட்டியலை தயார் செய்து மக்களை அதற்கு இணைக்க வேண்டும்.

உதாரணம்: ஊட்டச்சத்திற்கான சத்துமாவு பால்வாடியில் கிடைக்கும்.

### ஈ. பதிவாளராக:

குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சிக்கான சந்தர்ப்பங்களை மேம்படுத்துவது இந்த திட்டம். பெற்றோர்கள் தங்கள் அனுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்துக் கொள்வார்கள். குழுவில் யாரையும் தனித்து குறிவைத்து பேச வேண்டாம். உங்களிடம் அவர்கள் தனித்து பகிர்ந்த பிரச்சனைகளை கவலையான சம்பங்களை குழுவில் பிறருடன் கூற வேண்டாம். அத்தகைய தனிப்பட்ட பகிர்வு உங்களுக்கு மட்டும் அவர்கள் கூறிய இரகசியம். இவர்களைப் பற்றி உங்களுக்கு அதிகம் தெரியும் என்பதை கூறும் வகையில் நீங்கள் பேசக் கூடாது. இரகசியம் காக்கப்பட வேண்டும். இது ஒரு முன்னோடி ஆய்வு திட்டம். இதில் எந்த முறையில் செயல்பட்டால் அது பலன்தருகிறது, எந்த முறை பலன் தருவதில்லை என்பதை பதிவு செய்ய வேண்டும். இதன் மூலம் இந்த திட்டத்தில் எந்த அணுகுமுறை நன்றாக உள்ளது, எவை பலனில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள இந்த அறிக்கை உதவும்.



**தொடர்பு கொள்ளும் போது பயிற்சியாளர் பின்பற்ற வேண்டிய சில குறிப்புகள்**

வாய் மொழி	பேசாமொழி - செய்கை, உடல்பாவம்
பெற்றோரும், கவனிப்போரும் புரியும் முறையில் உங்கள் வார்த்தைகள் இருக்க வேண்டும்	பெற்றோர்கள் பேசும் தொனியிலேயே நீங்கள் பேசுங்கள்
பெற்றோர் பேசியதைத் திரும்ப கூறி, சந்தேகம் இருந்தால் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்	தலையை ஆட்டுதல், முக பாவம் (சிரிப்பு) மூலம் புரிதலைக் காட்டுங்கள்
தெளிவாக கருத்தை சுருக்கமாக கூறுங்கள்	அவ்வப்போது செய்கைகளை பயன்படுத்துங்கள்
தொகுத்துக் கூறுங்கள்	நல்ல தொடர்பு முறையை கையாளுங்கள்
ஒவ்வொரு கேள்வியாக கேட்கவும் / பதில் கூறவும்	நிதானமாக பேசவும், அதிவேகமாகவோ, மெதுவாகவோ பேச வேண்டாம்
சரி, கூறுங்கள் என ஊக்கப்படுத்துங்கள்	எல்லா பங்கேற்பாளர்களையும் ஒரே விதமாக கவனிக்கவும்
பெற்றோர்களின் வயதுக்கு ஏற்ப மரியாதையுடன் பேசுங்கள்	அதற்கு ஏற்ப புன்னகை புரியவும்
தேவையான தகவல்களைக் கூறவும்	நீங்கள் பயிற்சி எடுக்கும் போதும் மக்களுக்கு பதில் கூறும் போதும் கை கட்டி நிற்க வேண்டாம்
பயிற்சியின் சூழ்நிலையை எளிதாக்க (மன அழுத்தம் குறைக்க) சில நகைச்சுவையுடன் பேசுங்கள்	உங்களுக்கு மன அழுத்தம் இருந்தாலும் அதைக் காட்டாமல் சகஜமாக பேசுங்கள்
பெற்றோர்களை குறை கூறுதல் அல்லது கண்டித்தல் கூடாது	அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது அவர்களை நோக்கி சிறிது சார்ந்து வழிநடத்துங்கள்

**தொடர்பு கொள்ளும் போது பயிற்சியாளர் செய்ய கூடாதது**

வார்த்தை	பேசாமொழி - செய்கை, உடல்பாவம்
ஆலோசனை தருதல்	அடிக்கடி வேறுபக்கம் பார்த்தல்
நீதி போதனை, பிரசங்கம் போல பேசுதல்	பங்கேற்பாளரிடமிருந்து அதிக தூரம் அல்லது மிக அருகில் இருந்து பேசுதல்
குறை கூறுதல், பெயர் சூட்டி கீழ்தரமாக பேசுதல்	இழிவாக பார்த்தல்
அடிக்கடி ஏன், எனக் கேட்டு ஆய்தல்	பயன்படுத்தும் தொனி இழிவாக இருத்தல்
ஆணையிடுதல், அதிகாரத்துடன் பேசுதல்	வேகமாகவோ, மெதுவாகவோ பேசுதல்
அதிகமாக உறுதி கொடுத்தல்	அதிகமாக குழுவை சுற்றி நடத்தல், ஓரமாக போதல்
பேசிக் கொண்டு இருந்த தலைப்பை விட்டு வேறு பேசுதல்	அடிக்கடி தொட்டு பேசுதல்
தனக்கு அதிகம் தெரிந்தது போலவும் மற்றவர் களுக்கு ஒன்றும் தெரியாதது போலவும் பேசுதல்	அடிக்கடி நேரத்தை (கடிகாரத்தை) பார்த்தல்

இந்த கையேட்டில் தரப்பட்டுள்ள செயல்முறைகள்

செய்முறை	இது என்ன?	எப்போது பயன்படுத்துவது	குறிப்புகள்
1. தனி அனுபவ பகிர்வு	அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவத்திலிருந்து பெற்றோர்களும், கவனிப்பவரும் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்	ஒவ்வொரு பயிற்சி அமர்வின் தொடக்கத்தில் செய்வது	மகிழ்ச்சியான மற்றும் சவாலான கஷ்டமான அனுபவங்கள் பகிர் உறுதி செய்தல்
2. சிறுகதை	பெற்றோர்களுக்கு சில சவாலான சம்பவங்களை கூறுதல். இந்த சூழ்நிலையை சமாளிக்க அவர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை கலந்து பேசி திட்டமிடுதல்	பெற்றோர்களுக்கு தெரிந்த தகவல் மற்றும் திறன்கள் கொண்டு செயல்படுவதால். அவர்கள் வாழ்கையின் பிரச்சனைகளை கையாள முடியும்	நிஜவாழ்க்கையின் சூழ்நிலையை கொண்டு சிறுகதை கூறுதல் பயிற்சியாளர்கள் அதிக நேரம் கலந்து பேசுதல்
3. கலந்துரையாடல்	குழந்தை பேணுதலில் வரும் சவால்களைச் சமாளிக்க பெற்றோர்களும் கவனிப்போரும், கலந்துரையாடி இதற்கான தீர்வுகளை ஆராய்தல். இதன் மூலம் அமர்வின் குறிக்கோளை அடைதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>அறிவு திறனை அதிகரித்தல்</li> <li>தொடர்பு திறன்களை மேம்படுத்துதல்</li> <li>இந்த அமர்விற்கான குறிக்கோளை அடைய உதவுதல்</li> </ul>	பெற்றோர்களும், கவனிப்போரும் வெளிப்படையாக கலந்து பேசி தங்கள் அபிப்பிராயம் பற்றி பேசும் போது நல்ல கருத்துகள் வெளிப்படும். யாரும் யாரையும் குறை கூறாமல் எல்லோரின் கருத்துக்களையும் கேட்பார்கள். பங்கேற்பாளர்களை சிறுகுழுவாக வைத்து நடத்துதல்
4. வீடியோ படம்	குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்காக இந்த வீடியோ படம் காட்டப்படும்	பெற்றோர்களும், கவனிப்போரும் வெளிப்படையாக கூற தயங்கும் கருத்துகளை பேச இப்படம் பயன்படும்	முக்கியமாக அதிகம் பேசப்படாத தகவல்களை கூற இந்த வீடியோ படம் உதவுகிறது. இந்த வீடியோவை பயன்படுத்த பயிற்சியாளர் முதலிலேயே அதை செய்து பார்க்க வேண்டும்
5. நடித்துக் காட்டுதல்	சூழ்நிலைகளை நடித்துக் காட்ட பெற்றோருக்கும், கவனிப்போருக்கும் இந்த முறை சந்தர்ப்பம் தரப்படுகிறது. இதில் அவர்களின் திறமைகள், தவறான கருத்துக்களும், பழக்கவழக்கங்களும் வெளிக் கொண்டு வர முடியும்	பெற்றோர், கவனிப்போர் தங்களுக்கு அறிந்த தகவல்களையும் திறமைகளையும் நிஜவாழ்க்கை சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்த ஊக்கப்படுத்துதல்	சில சம்பவங்கள் பெற்றோர், கவனிப்போர் தங்கள் வாழ்க்கையில் வருவதற்கு முன்பே அவர்கள் அதைப்பற்றி சிந்திக்க முடியும். இந்த பயிற்சியில் அவர்களுடைய கருத்தை பதிவு செய்தல். அதில் எது செய்ய முடிந்தது. எது செய்ய முடியாதது. குழு விதிகள் பின்பற்றுதல் மற்றும் கவனித்தல்
6. விளையாட்டு	விளையாட்டு பயிற்சி மூலம் பெற்றோர் கவனிப்போர் பலவற்றை அனுபவம் மூலம் கற்பார்கள்	குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டை ஊக்குவிக்க அவர்கள் தங்கள் தகவல் அறிவை பெற்றோரும், கவனிப்போரும் பயன்படுத்த முடியும்	விளையாட்டு மூலம் மகிழ்வான அனுபவத்தை பெற பலவற்றை கற்க முடியும். பங்கேற்பாளர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் கலந்துக் கொண்டு செயல்பட ஊக்கம் கொடுக்க வேண்டும்



செய்முறை	இது என்ன?	எப்போது பயன்படுத்துவது	குறிப்புகள்
7. கருத்து பயிற்சி	அதிகம் சிந்திக்காமல் பெற்றோரும், கவனிப்போரும் பல கருத்துகளை பட்டியலிட முடியும்	பல தகவல்களை சேகரிக்க ஒரு பயிற்சி இது	எல்லோரும் தங்கள் கருத்துகளை தடையில்லாமல் கூற, சீக்கிரத்தில் தகவல்களைச் சேகரிக்க ஒரு பழமையான முறை.
8. கதை கூறுதல்	தலைப்பின் கருத்துகளை தெளிவாக புரிய வைக்க இந்த முறை பயன்படும்	கேட்டு பார்த்து கற்கும் முறைகள் பற்றி பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போரை ஊக்குவித்தல்	புரியாத தகவல்கள், கருத்துக்களைப் புரிய வைக்க பழைய காலத்தில் பயன்படுத்திய முறை



# அத்தியாயம் 1

## (கர்ப்ப காலநிலை)



### பயிற்சி - 1.1

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.1	30 நிமிடங்கள்	முதல் 3 மாத கர்ப்ப நியைலுள்ள தாயின் (முதல் கட்டம்).	கோலம் விளையாட்டு பயிற்சி மூலம் மூளை வளர்ச்சி பற்றி புரிந்துக் கொள்ளுதல்	கதை மற்றும் விளையாட்டு பயிற்சி	விடியோ 1:1 பாடல் 01	கேள்வி மற்றும் பதில்

#### முன்னுரை

கருவிலிருக்கும் போதே குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சி ஆரம்பிக்கிறது. மூளையின் அணுக்கள் நியூரான் எனப்படும். அவை நட்சத்திரம் போல் காணப்படும். அதிக அணுக்கள் (நியூரான்) சேர சேர மூளை வளர்ச்சிக்கான தொடர்புகள் ஏற்படும். இந்த இணைப்புகள் வேகமான கணிணியை விட வேகமாக செயல்படும். அப்படி வேகமாக செயல்படும் பெரிய கணிணி தான் மூளை. குழந்தையின் வாழ்வின் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம். இதன் பருவத்தில் குழந்தையின் மூளை முழு வளர்ச்சி அடையும்.

இந்த பயிற்சியில் மூளை எவ்வாறு உருவாகி வளர்கிறது என்பதை பயிற்சியாளர் கோலம் கதை மூலம் விளக்க வேண்டும். நீங்கள் மக்களிடம் பேசும் இடத்தில் இந்த பயிற்சியை எளிய முறையில் நடத்துங்கள். இந்த பயிற்சியின் மூலம் இத்திட்டத்தைப் பற்றி பெற்றோர்களுக்கும் கவனிப்பவர்களுக்கும் விளக்கவும். கருவுற்ற பெண், இரண்டு வயதிற்குக் கீழுள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்பவர்களுக்கு இந்த பயிற்சி நடத்த முடியும்.

#### பயிற்சியின் குறிக்கோள்:

பயிற்சியின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றை அறிவார்கள்:

- கருவில் இருக்கும் போதே குழந்தையின் மூளை எவ்வாறு உருவாகி வளர்கிறது என்பதை விளக்குதல்
- மூளை வளர்ச்சியில் தூண்டுதல் மூலம் அணுகள் (நியூரான்) எவ்வாறு இணைகிறது என்பதை விவரித்தல்
- மூளையின் வளர்ச்சியை துண்டுவதற்கு மேற்கூறிய ஐந்து அம்சங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் என பட்டியலிடுதல்



## செய்முறை

பங்கேற்பாளர்களை வரவேற்று கர்ப்பம் மற்றும் குழந்தைக்காக வாழ்த்து கூறுதல்.

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்த ஒரு திட்டம் உள்ளது என்பதை விளக்கவும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பொதுவாக பரம்பரையாக என்ன செய்யப்படுகிறது என்பதை கேட்கவும். கோலம் பற்றிய கதையை கூறப்போவதாக சொல்லுங்கள்.

முன் ஒரு காலத்தில் கீழூர் என்ற ஒரு கிராமம் இருந்தது. அது அமைதியான ஓர் சிற்றூர். ஆண்கள் வயலில் வேலை செய்தார்கள். பெண்கள் மகிழ்ச்சியாக வீட்டை பார்த்துக் கொண்டார்கள். பண்டிகை என்றால் வீட்டை அழகாக அலங்கரிப்பார்கள். அதேபோல பொங்கலுக்கு வீட்டை சுத்தம் செய்து அழகாக வைத்தார்கள். பொங்கலுக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன் பெரிய புயல் வந்து கிராமத்தை மிகவும் பாதித்தது. மரங்கள், இலைகள் எல்லாத் தெருக்களிலும் அலங்கோலமாக சிதறிக் கிடந்தது. எல்லோரும் ஊரைச் சுத்தம் செய்து மிக களைத்துப் போயினர். அதனால் காலையில் எழுந்து கோலம் போட தாமதமானது. மிகவும் களைப்பாக இருப்பதால் பலருக்கு கோலத்தை முறையாக போட முடியவில்லை. கோலம் போடுவது என்பது புள்ளிகள் வைத்து முறையாக கோடுகளால் அவை இணைக்கப்படும்போது மிக அழகான வடிவங்கள் ஏற்படும். ஆனால் இந்த முறை அவ்வாறு அமையவில்லை. சில நேரத்திற்கு பெண்கள் வீட்டு வேலையை முடித்து வெளியில் வந்த போது அந்த கோலங்கள் முறையாக அமைக்கப்பட்டு பல நிறங்களுடன் இருந்தது. எல்லோருக்கும் வியப்பு. அப்போது ஒரு சிறு பெண் வந்து தன் தந்தை தன் அம்மா போட்ட கோலத்தை அழகுபடுத்தினார் என்றார். அவரைப் பார்த்த மற்ற ஆண்களும் அவ்வாறே செய்திருக்கிறார்கள். அப்போது ஊராருக்கு பெண்கள் மட்டுமல்ல ஆண்களும் கோலம் போடலாம் தெரிந்துக் கொண்டனர். இருவரும் சேர்ந்து செயல்பட்டால் கோலம் மிக அழகாக அமையும் என்பதை உணர்ந்தனர்.

## செயல்பாடு:

பயிற்சி குழவினரை சிறு குழுக்களாக அமைத்து கோலம் போட சொல்லவும்.

விளக்கம்: புள்ளிகளை சரியாக இணைக்கும் போது நல்ல வடிவமும் நன்றாக இணைக்காவிட்டால் கோலம் பூர்த்தி பெறாமலும் இருக்கும் என விளக்கவும்

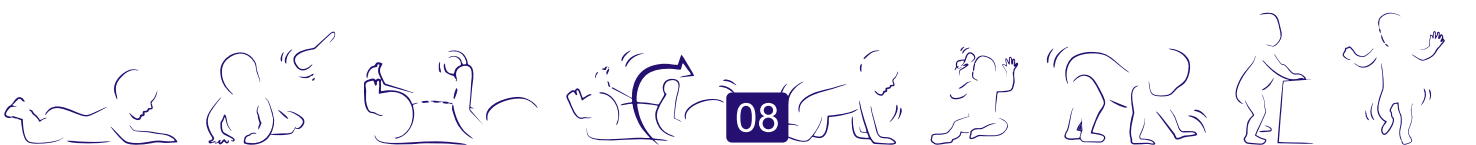
## மூளை வளர்ச்சி:

மூளை பல அணுக்கள் (நியூரான்) சேர்ந்த ஒரு அமைப்பு. இவை புள்ளிகள் போல இருக்கும். அந்த புள்ளிகள் பலவித தூண்டுதலாலும், ஊட்டச்சத்தால் இணைக்கப்படும். குழந்தை வாழ்க்கையின் முதல் மூன்று மாதங்களில், கருவில் இருக்கும் போதே மூளையில் இந்த அணுக்கள் இணைய தொடங்கும். இந்த அணுக்கள் இணைய தாய், தந்தை மற்றும் குடும்பத்தார் மூலம் வெவ்வேறு விதங்களில் தூண்டுதல் தர முடியும்.

மூன்று ஆண்டுகளில் மூளை உள்ள உணர்ச்சி நரம்புகள் மூலம் ஐம்புலன்களை தூண்டிவதால் குழந்தை பலவற்றை பார்க்க, கேட்க, நகர, சுவைக்க தொட்டு பார்க்க செய்யும் போது படிபடியாக குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சி அடைகிறது. இதற்கு குடும்பத்தின் சூழ்நிலையும் தாய், தந்தை, மற்றவர்களின் பங்கும் மிக முக்கியம்.

## மூளைப்படம்:

- மூளையில் அணு நியூரான் இணைவது குறித்த **வீடியோ 1:1 காட்டுதல்**
- தாய் மற்றும் தகப்பனை கோலம் போட அழைக்கவும்.
- எவ்வாறு தாய், தந்தை மற்றும் கவனிப்போர் எப்படி மூளை வளர்ச்சிக்கு தூண்டுதல்தர முடியும் என்பதைக் கலந்து பேசுங்கள்.



## பாடல் எண் 1 : பாடி கற்றுத்தாருங்கள்

முடிவு: முடிவாக இந்த அமர்வின் முக்கிய கருத்துகளைப் பற்றி பேசுங்கள்

மூளை ஒரு மிக சிறந்த பெரிய கணிணி. குழந்தையின் மூளை கருவிலிருந்து உருவாகி வளரும். மூளை வளர்ச்சி குழந்தையின் முதல் மூன்று ஆண்டுகளில் அதிகமாக ஏற்படும் (இந்த மூளை வளர்ச்சிக்கு) பெற்றோர்களும் குடும்பதாரும் விளையாட்டு மற்றும் வெவ்வேறு விதத்தில் தூண்டுதல் அளிப்பது முழுமையாக மூளை வளர உதவும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. குழந்தையின் மூளை எப்போது உருவாகி வளரத் தொடங்கும்?

- குழந்தை கருவில் இருக்கும் போதே மூளை உருவாகி வளரத் தொடங்கும்

2. குழந்தையின் மூளை வளர எந்த அனுபவங்கள் தேவை?

- குழந்தையின் மூளை வளர பலவித தூண்டுதல்கள் தேவை. குழந்தையின் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் தான் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கிய காலம்.

3. மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான அம்சங்கள் என்ன?

- பொதுவாக மூளை வளர பின்வரும் ஐந்து அம்சங்கள் முக்கியம்
- தன்னை அறிதல், உடல்வளர்ச்சி, உறவு, புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் தொடர்பு தேவை.
- இவை கருவுற்ற தாய்க்கும் கருவில்லுள்ள சிசு மற்றும் பிறந்த 2 ஆண்டுகளில் மிக முக்கியமானவை

### அ. தன்னை அறிதல்:

கருவில் இருக்கும் போது தாய் தன்னை, தன் கர்ப்பத்தை ஏற்று மகிழ்ச்சியாக இருப்பதால் குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வும், தான் முக்கியமானவர் என்ற உணர்வும் குழந்தையின் மூளையை வளர ஊக்குவிக்கும்

நான் மிகச் சிறந்தவர் - நான் அருமையானவர்

### ஆ. உடல் வளர்ச்சி:

கருவுற்ற காலத்தில் தாய் நன்றாக உண்டு ஓய்வு எடுத்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது கருவிலுள்ள சிசு நன்றாக வளர முடியும் இரத்த ஓட்டத்தால் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்

பிறந்த பின் வயதிற்கு ஏற்ற ஊட்டமும், தூண்டுதல்களும் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு வழி வகுக்கும்.

நான் சுகமாக இருக்கிறேன். பாதுகாப்புடன் இருக்கிறேன்

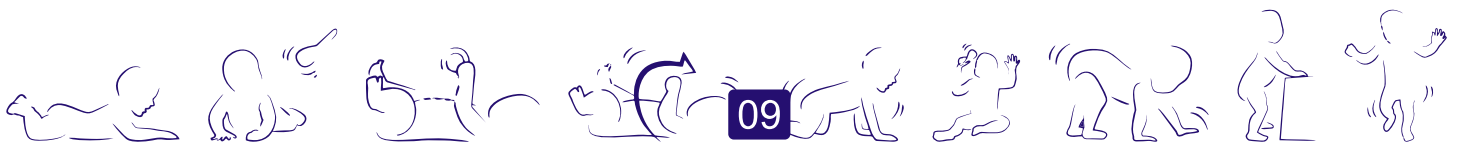
### இ. உறவு

கருவுற்ற போது தாய்க்கும் கணவர் குடும்பதாருடன் உள்ள உறவு அவருக்கு பாதுகாப்பு மகிழ்ச்சியையும் தரும். இதனால் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வுகள் ஏற்படும். இது மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியம்.

பிறந்த பின் குழந்தைக்கு குடும்ப ஆதரவு நல்ல உறவின் உணர்வும் ஊக்கமும் ஏற்படும் இதனால் மூளை நன்றாக வளரும்.

### ஈ. புரிதல்

கருவில் இருக்கும் போது தாய் தன்னையும் புரிந்துக் கொண்டு, தன் கவலைகளை கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாருடன் பகிர்வதால் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாள். இதனால் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும் நல்ல உணர்வும் நல்ல மூளை வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.



குழந்தை பிறந்த பின் குடும்பத்தார் குழந்தையைப் புரிந்து கொண்டு தன்னைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப் பற்றியும் அறிதல் படிபடியாக மாற்றத்தை அறிதல் இவற்றால் குழந்தை மகிழ்வுடன் இருக்கும். மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும். என்னால் மற்றவரையும் சூழ்நிலையை அறிய முடியும்.

## உ. தொடர்பு:

கருவுற்ற காலத்தில் கணவர் குடும்பத்தாருடன் நல்ல தொடர்பும் அதனால் தாய் தனக்கு ஆதரவு கொண்ட உணர்வு கொண்டிருப்பதால் கருவில் சிசுவிற்கு நல்ல உணர்வும் மூளை வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.

பிறந்த பின் குழந்தையின் தேவைகளை வெளிக்காட்டும் போது மற்றவர்கள் கவனித்து செய்ய வேண்டியதை செய்யும் போது குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வும் நல்ல தொடர்பும் ஏற்படும். அதனால் மூளை வளர்ச்சி மேம்படும்.

என்னுடைய தேவைகளையும் எண்ணங்களையும் வெளிகாட்ட முடிகிறது. குடும்பத்தார் அதை கவனித்து தேவையானதைச் செய்கிறார்கள்.

## கார்ப்ப காலத்தில் எப்படி மூளை வளர்கிறது என்பதை விளக்கவும்

கருவுற்ற 30 நாட்களிலேயே மூளைக்கான அணுக்கள் உருவாகத் தொடங்கும். முதல் 30 நாட்களில் கருவில் சிசுவுக்கு மூளை அணுக்களும் உருவாகும். தாய்க்கு தரும் ஆதரவும், ஊக்கத்தால் மூளையின் அணுக்கள் வளரத் தொடங்கி இணையும். முதல் மூன்று மாதங்களில் (90 நாட்கள்) சிசுகரு வளர்ந்து உயிர் இருப்பது தெரியத் தொடங்கும். இதயத்துடிப்பு, கை கால்கள் உருவாகும். பால் உறுப்பு உருவாகும். கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு கேட்கவும், உணர்வு சத்தத்திற்கு பதில் காட்டவும் (அசைவு) முடியும்.



## பயிற்சி - 1.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.2	30 நிமிடங்கள்	தாயின் முதல்கட்ட கார்ப்ப காலநிலை (முதல் மூன்று மாதம்) முதல் தடவையாக சந்திக்கும் பெற்றோர் அல்லது கவனிப்பவர்	5 SPRUC/ அம்சங்கள்	கதை கூறுதல்	விடியோ 1:2 பாடல் எண் 2	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை

ஒவ்வொரு குடும்பத்தினருக்கும் கார்ப்ப கால அனுபவம் இருக்கும். பெண்தான் கார்ப்பமாக இருக்கிறாள் என்பதை அறிவதற்கு முன்பே முதல் 30 நாட்களில் குழந்தையின் மூளை வளரத் தொடங்குகிறது. பெண்ணிற்கு காலையில் வாந்தி வரும் போதுதான் பொதுவாக தான் கார்ப்பமாக இருப்பது தெரிகிறது. அத்துடன் மிக சோர்வும், மாதவிடாய் வருவது நிற்பதும் ஏற்படும். இந்த சமயத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு கணவர் மற்றும் குடும்பத்தார்களின் ஆதரவு கார்ப்பிணிக்கு மிக அவசியம். கார்ப்பம் உறுதியானபின் இதை ஆரம்ப சுகாதார நியைத்தில் பதிவு செய்வது மிக முக்கியம்.

### குறிக்கோள்கள்

இந்த 1.2 பயிற்சியின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்களுக்கு

மூளை வளர்ச்சியின் 5 அம்சங்கள் பற்றி விவரிக்க முடியும்

- கார்ப்ப கால முதல் பருவத்தில் இந்த ஐந்து அம்சங்கள் எவ்வாறு உள்ளது என்பது உதாரணங்களுடன் பயன்படுத்துதல்
- முதல் கார்ப்ப கால கட்டத்தில் இந்த ஐந்து அம்சங்களை ஒட்டியுள்ள பரம்பரை பழக்கங்களை பகிர்ந்து கொள்ளுதல்

### செயல்முறை

கார்ப்பிணி பெண்கள் மற்றும் பெற்றோர்களைச் சந்தித்து அவர்களின் கார்ப்ப காலத்திற்கு வாழ்த்து தெரிவியுங்கள்

### பின்வரும் மாலா மற்றும் மாலதி கதையை கூறுங்கள்

துடிப்பான 4 வயது மாலதி தன் அறிக்கை அட்டையைத் தாயிடம் காட்ட ஓடி வருகிறாள். அவளுடைய அறிக்கையில் பொன்னிற நட்சத்திரங்கள் ஒட்டப்பட்டுள்ளன. “அம்மா என் ஆசிரியர் நான் கெட்டிகாரி என கூறினார். அதற்காக மிக நன்றி அம்மா” என்றாள்.

“ஆமாம் மாலதி நீ கெட்டிகாரிதான்” என அவள் அம்மா சிரித்துக் கொண்டு கூறி “நீ உன் பாட்டிக்கும் மற்றும் தகப்பனுக்கும் நன்றி கூற வேண்டும்” என்றாள்.

மாலதிக்கு புரிய வில்லை. ஏன் அப்பா, பாட்டி என கேட்கிறாள்.

அவள் அம்மா அவளிடம் “நீ என் வயிற்றில் இருக்கும் போது எல்லோரும் மிக மகிழ்ச்சியாக இருந்தார்கள். கார்ப்ப கால தொடக்கத்தில் எனக்கு வாந்தி வரும் சோர்வாக இருப்பேன். வாந்தி எடுப்பேன். உன் அப்பா என்னைப் பிடித்துக் கொள்வார். உன் பாட்டி வீட்டை சுத்தம் செய்யவும், சமைக்கவும் உதவினார்கள். அவர்களின் உதவியால் நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன்.”



அப்பொழுது மாலதிக்குப் புரியவில்லை “உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கும் கெட்டிகார திறமைக்கும் சம்மந்தம் என்ன? என கேட்டான். அங்கு வந்த பாட்டி “மாலதி, உன் அம்மா மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் போது நன்றாக சாப்பிட்டார். அவளுடைய இரத்தம் உனக்கு சென்றது. அதனால் உன் மூளை நன்றாக வளர்ந்தது” என விளக்கினாள்.

“ நான் அம்மா கருவில் இருக்கும் போதே என் மூளை வளர்ந்ததா! ” பாட்டியும், தாயும் அவளை அணைத்துக் கொண்டார்கள்.

அங்குள்ளவர்களை தங்கள் கர்ப்பகால முதல் கட்ட மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ளக் கூறுங்கள்.

ஐந்து அம்சங்களைப் பற்றி பேச ஊக்குவிக்கவும்

**தன்னை அறிதல்:** கர்ப்ப காலத்தை ஏற்றல் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி கருவிலேயே ஆரம்பிக்கிறது என்பதை அறிதல், தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்.

**உடல்நலம்:** ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் பதிவு செய்தல். இரும்பு சத்து மற்றும் போலிக் அமில மாத்திரை, பால் சத்து (கால்சியம்) மருந்து எடுத்தல். வாந்தி வந்தாலும் உணவை சிறிது சிறிதாக உண்ணுதல், ஓய்வு எடுத்தல்.

**உறவுகள்:** அவள் கர்ப்பமாக உள்ளதற்கு மகிழ்ச்சியாக உள்ள கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் நல்ல உறவும் ஆதரவும் கொடுத்தல்

**புரிந்துக் கொள்ளுதல்:** கருவில் என்ன நடக்கிறது என்பதை புரிந்துக் கொள்ளுதல். அதற்கு தயாராகுதல்

**தொடர்பு கொள்ளுதல்:** தன்னுடைய உணர்வுகளை கணவர், குடும்பத்தாருடன் வெளிப்படையாக பகிர்ந்து கொள்ளுதல். பயங்கள் மற்றும் கவலைகளைக் கூறுதல்.

சிலர் தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்த பின் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி கருவிலேயே தொடங்கும் என்பதை வலியுறுத்தவும்.

அவர்களுடைய அனுபவத்தை ஐந்து அம்சங்களுக்குத் தொடர்புபடுத்தவும்.

### வீடியோ 1:2 காட்டவும்

தாய் வாந்தி எடுக்கிறாள், கர்ப்பத்தை உணர்தல்.

கணவரும், மாமியாரும் ஆதரவு காட்டுகிறார்கள்.

கர்ப்ப காலத்தைக் கொண்டாடுவதைப் பற்றிய **பாடல் 2 போடவும்**. முக்கிய தகவல் கூறி அமர்வை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

- கருவிலேயே குழந்தையின் மூளை வளரத் தொடங்கும். முதல் மாதத்தில் குழந்தையின் மூளையும் தண்டுவுடமும் உருவாகத் தொடங்கும்.
- தாய் தன் கர்ப்பத்தைப் பற்றி மகிழ்ச்சியோடு இருப்பது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம்.
- சிறு அளவு உணவு அடிக்கடி உண்பது அவசியம்
- கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் ஆதரவு மிக முக்கியம். இந்த காலகட்டத்தில் அதிக வேலை இல்லாமல் ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.



## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. கர்ப்ப கால முதல் பகுதியில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிப் பற்றி விளக்கவும்.

கர்ப்ப கால முதல் மூன்று மாதத்தில் தாயின் கருப்பையில் குழந்தை வேகமாக வளரத் தொடங்கும். முதல் மாத (30 நாட்கள்) இறுதியில் மூளைக்கான அணுக்களும் தண்டுவடமும் உருவாக தொடங்கும். குழந்தையின் மூன்று மாதத்திற்குள் முக அமைப்பு உருவாகும். தாய் அனுபவிக்கும் எல்லா உணர்வுகளும் குழந்தையை சென்றடையும்.

2. தாய்க்கு எவை மிக முக்கியம்?

ஆரம்ப சுகாதாரநிலையத்தில் பதிவு செய்வது மிக முக்கியம். தாய்-குழந்தையின் நலநிலையை அறிய அங்கு பல பரிசோதனைகள் செய்யப்படும். அதன் மூலம் தாய் தன்நலத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். தாயின் ஊட்டச்சத்து நிலையும் உடல்நலமும் மூளை அணுக்கள் உருவாக மிக முக்கியம். தாய் மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

3. தாயின் மன அழுத்தத்திற்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் என்ன தொடர்பு?

ஒருவர் உடலில் அழுத்தம் ஏற்படும் போது பலவித அமிலங்கள் வெளிவரும். கருவுற்ற தாய்க்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தால் வெளிவரும் இரசாயன அமிலம் குழந்தைக்கு சென்றடையும். மேலும் இரத்த நாளங்கள் பிராண வாயுவை குழந்தைக்கும் குழந்தையின் மூளைக்கும் கொண்டு செல்லும் அந்த இரத்தத்தில் பிராண வாயு இருந்தால் மூளை நன்றாக வளரும். ஆனால் மன அழுத்தம் இரத்ததிலுள்ள பிராண வாயுவின் அளவை குறைக்கும். இரத்த நாளங்கள் சுருங்கும். அதனால் குழந்தைக்கு கிடைக்க வேண்டிய முழு இரத்தம் மற்றும் பிராண வாயு கிடைக்காது. அதனால் மூளை அணுக்கள் வளரத் தேவையான ஊட்டச்சத்துகள் கிடைக்காது.

4. குழந்தை மூளை முழு வளர்ச்சிக்கான ஐந்து அம்சங்கள் யாவை?

தன்னை அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவுகள், புரிதல் மற்றும் தொடர்பு இவைகள் குழந்தை மூளை வளர்ச்சிக்காகத் தேவையான ஐந்து அம்சங்களாகும்.

5. கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் "தன்னை அறிதல்" அம்சம் எவ்வாறு உருகிறது?

பின்வருபவற்றால் இவை உருவாகும்

- கர்ப்ப காலத்தை தாய்க்கு மிக மகிழ்ச்சி மற்றும் மனநிறைவான காலமாக அமைத்தல்.
- கருவுற்ற பெண்ணைப் பாராட்டி அவளுக்கு ஆதரவு தருதல். கணவனும் வீட்டிலுள்ளவர்களும் தங்கள் மகிழ்ச்சியையும் ஆதரவை தெரிவிப்பது கர்ப்பிணியின் தன் மதிப்பும் தன்னம்பிக்கையையும் அதிகரிக்கும்.
- மேலும் குழந்தை ஆணா? பெண்ணா? என்பதற்கு பெண் பொறுப்பல்ல என்பதை குடும்பத்தாருக்கும் தாய்க்கும் விளக்கவும், ஆணின் விந்து தான் குழந்தையின் பாலினத்தை முடிவு செய்யும்.

6. முதல் கர்ப்ப காலத்தில் உடல் வளர்ச்சியை எப்படி உறுதி செய்வது?

கர்ப்பிணிக்கு தங்கள் ஆதரவை தருதல். வாந்தி, சோர்வு வருவது இயற்கை. அந்த சமயத்தில் கணவர், மாமியார் ஆதரவு உதவும்.

சிறு அளவில் உணவு உண்ண ஊக்குவித்தல் மற்றும் பலவித ஊட்டமுள்ள உணவுகளை தருதல் தாய் உண்ணுவதுதான் கருவிற்கு ஊட்டம் அளிக்கும் அதனால் சரிவிகித உணவு தர வேண்டும்.

மேலும் முறையாக ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்று பதிவு செய்து தன் உடல் நலத்தைக் காக்க குடும்பம் உதவ வேண்டும்.



இரும்பு சத்து மாத்திரை , கால்சிய சத்து மாத்திரை எடுக்க வேண்டும் மற்றும் பரிசோதனை மூலம் நலத்தை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

**7. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு பயன்படும்?**

கருவுற்ற தாய்க்கு தங்கள் உறவு மூலம் அன்பும், ஆதரவும் கிடைக்கும் போது அவள் மனநிம்மதியும், மகிழ்ச்சியும் அடைகிறாள். தாயின் மகிழ்ச்சி உணர்வுகளை கருவில் சிசு உணருவது குழந்தையின் மகிழ்ச்சியையும், மூளை வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும்.

**8. தாய் மகிழ்ச்சி, அன்பு மற்றும் ஆதரவு உணர்வை பெற எவ்வாறு உறவை வலுப்படுத்த முடியும்?**

தாயின் தேவைகளை கணவனும், குடும்பத்தாரும் உணர்ந்து ஆதரவு தருதல். அவளுடன் நேரம் செலவழித்தல். அவளுடைய குடும்ப பொறுப்புகளில் உதவி அவளுக்கு ஓய்வு தருதல்.

அவளுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்ளுதல். கருவுற்ற பெண்ணின் உடல் மாற்றத்தில் ஹார்மோன்களால் பலவித உணர்ச்சிகள் ஏற்படும். இது இயற்கை. இதில் அவளுக்கு ஆதரவு வேண்டும்.

கணவன் மனைவியின் அன்பு பிணைப்பு கர்ப்பிணிக்கு அமைதியும், ஆதரவு உணர்வும் தரும். இதனால் குழந்தையும் அமைதியாக இருக்கும், மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்.

**9. ஆதரவுடன் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வழி உண்டு என்பதை கருவுற்ற தாய் புரிவதை எவ்வாறு உறுதி செய்வது.**

கருவுற்ற தாய்க்கு கர்ப்ப கால நிலையைப் பற்றி விளக்க செவிலியரிடம் அனுப்பவும். இந்த கர்ப்ப காலத்தில் பளுவான வேலை, அதிக பயணம் இவற்றை குறைக்க வேண்டும். அது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். தாய் மன அழுத்தம் குழந்தைக்கு செல்ல வேண்டிய இரத்தத்தின் அளவை குறைக்கும். மேலும் ஹார்மோன்களால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையும். அதனால் சுத்தம் கடைப்பிடித்தல், ஊட்டமுள்ள உணவு சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

பிரசவத்திற்கு தேவையானதை கணவனும், மனைவியும் சேர்ந்து திட்டமிட வேண்டும். அதேபோல குழந்தை பிறந்த பின் வளர்ப்பது பற்றியும் திட்டமிட்டால் தாயின் மன அழுத்தம் குறையும்.

வாழ்க்கையில் வரக் கூடிய மாற்றங்கள் பற்றி தாய் வெளிப்படையாக பேச ஊக்குவிக்க வேண்டும். தங்கள் தோழிகளிடம் அவர்கள் கர்ப்பகாலத்தை பற்றி பேசுங்கள். இது பிரசவத்திற்கு அவளை ஆயத்தம் செய்யும்.

**10. தாய்க்குத் தேவையான தொடர்பை ஊக்குவிப்பது எப்படி?**

கணவரும் குடும்பத்தாரும் பின் வருவற்றை செய்ய முடியும்.

- கருவுற்ற பெண்ணிடம் நேரம் செலவழித்து பேசுவது. வெளிப்படையாக பேசி உறவை வலுப்படுத்துவது.
- கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் சவால்களை மேற்கொள்ள திறமைகள் மற்றும் அனுபவங்களை பெற வேண்டும். குறிப்பாக குடும்பத்தாரின் மன அழுத்தம் குறைக்க நல்ல உணர்வுகளை மேம்பட தொடர்பு கொள்ளுதல். இது குழந்தையின் நலத்தை உறுதி செய்யும்.
- கருவுற்ற தாய்குள்ள பயம், கவலை, மன அழுத்தம் போன்றவற்றை குடும்பத்தாருடன் பகிர்ந்துக் கொள்ள ஊக்கப்படுத்தவும். மகிழ்ச்சியான தருணத்தையும் பேசட்டும். அந்த கர்ப்பிணிக்கு நம்பிக்கையான குடும்ப உறுப்பினரை கண்டு அவரிடம் தன் உணர்வுகளை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.



## பயிற்சி - 1.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	தலைப்பு	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.3	30 நிமிடங்கள்	கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதத்திலுள்ள தாய் (முதல் கட்டம்)	சுகாதார நிலையம் செல்லுதல்	கதை கூறுதல் பொட்டு / காய் விளையாட்டு	விடியோ 1:3 பாடல் எண் 4	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை

கர்ப்பமாக இருப்பதாக ஒரு பெண் நினைக்கும் போது அதை உறுதி செய்வது மிக முக்கியம். அதற்கு ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்குச் சென்று பதிவு செய்து எல்லா பரிசோதனைகளையும் செய்ய வேண்டும். தாய் நலமாக இருப்பதால் தான் கருவிலுள்ள சிசுவும் நலமாக இருக்கும். சிசுவின் மூளையும் நன்றாக வளரும். குடும்பத்தாரின் ஆதரவும் ஊக்கமும் தாய்க்கு தேவை.

### குறிக்கோள்கள்:

இந்த பயிற்சி 1.3 யின் முடிவில் பங்கேற்பாளர் பின்வருபவைகளை அறிவார்கள்

- கர்ப்பகால ஆரம்பத்திலேயே ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் பதிவு செய்வதின் அவசியத்தை தெரிந்திருப்பார்கள்
- ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் செய்யப்படும் பரிசோதனைகள் / சேவைகளை தெரிந்திருப்பார்கள்
- குழந்தையின் பாலினம் எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதை செய்து காட்டுதல்

### செயல்பாடு:

#### விடியோ 1:3 காட்டுதல்

- அதில் கர்ப்பிணி ஆரம்ப சுகாதார மையத்திற்கு போகும்போது என்ன நடக்கும் என்பதை விளக்கவும், அத்துடன் குடும்பத்தாரர்கள் கர்ப்பத்தை வரவேற்றல்
- பங்கேற்பாளர்கள் அவர்கள் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்ற அனுபவங்களை பகிர்ந்துக் கொள்ள ஊக்குவித்தல்
- எவ்வாறு ஒரு விதையை விதைத்து அதை வளர செய்ய என்னென்ன தேவையோ அதாவது நல்ல நிலம், எரு, நீர், சூரிய ஒளி இவைகள் போல கருவுற்ற பெண்ணிடம் வளரும் கருவிற்கு ஊட்டச்சத்து, ஆதரவு போன்றவை தேவை.
- ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் தரப்படும் பதிவு அட்டையைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- எடை, இரத்த அழுத்தம், இரத்த சோகையைத் தடுத்தல், சர்க்கரை (நீரிழிவு நோய்) தடுத்தல்.
- அங்கு இரும்பு சத்து மாத்திரை, போலிக் அமில மாத்திரை, கால்சியம் மாத்திரைகள் இலவசமாக தரப்படுகிறது.
- ஸ்கேன் பரிசோதனை மூலம் கர்ப்பப்பை நிலை கண்காணிக்கப்படும்.



## 2. குழந்தையின் பாலினம்:

குடும்பத்தாருக்கு குழந்தையின் பாலினம் நிர்ணயிப்பது யார் என்பதை விளக்க வேண்டும். இதனால் கர்ப்பிணிக்கு மனஅழுத்தம் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

### பொட்டு விளையாட்டு

தேவை இரண்டு வித பொட்டு (நீலம் / பச்சை) அல்லது இரண்டு பூ / காய்கள்

1. குழுவில் ஆணும், பெண்ணும் இருத்தல்

ஆண்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு வித பொட்டில் ஒன்று தர வேண்டும் (பச்சை பொட்டு ஒன்று, நீல பொட்டு ஒன்று)

பெண்ணிற்கு ஒரேவித பொட்டு இரண்டு தருதல்

பிறகு ஒரு வரிசையில் ஆண்களும் அவர்களுக்கு எதிரில் பெண்களும் நிற்க வேண்டும்.

பிறகு ஒவ்வொரு பொட்டை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்

கடைசியில் (அ) எத்தனை பேரிடம் இரு வித பொட்டு உண்டு (ஆ) எத்தனை பேரிடம் ஒரே நிற பொட்டு உண்டு என்பதை எண்ணுதல்

பொதுவாக இரு பொட்டு உள்ளவர்கள் குறைவு.

விளக்கம் : ஆணிடம் உள்ள இரு வித பொட்டுகள் ஆணின் இருவித விந்துகள் X,Y குறிக்கும்

அதனால் கட்டாயமாக சிலரிடமே XY இருக்கும் (ஆண் குழந்தை), பெண்ணிடமுள்ள ஒரே வித பொட்டுகள் பெண்ணின் XX (பெண் குழந்தை) என்ற அணுவைக் குறிக்கும்.

ஆகவே ஆணிடம் தான் இருவித விந்து அணுக்கள் உண்டு அவர்தான் குழந்தை ஆண்பாலாக அமைவதற்கு பொறுப்பு.

குறிப்பு: குழுவில் பெண்கள் மட்டும் இருந்தால் அவர்களிடம் ஒரு வரிசை ஆணாக பாவித்து இந்த பயிற்சியை செய்யவும்.

சந்தேகம் இருந்தால் கேட்டு விளக்கம் தரவும்

### முக்கிய தகவல்கள்

- குழந்தையின் மூளை கருவிலிருந்து உருவாகிறது.
- ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் பதிவு செய்ய வேண்டும்
- பரிசோதனை மூலம் தாய்-சேய் நலத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- முறையாக மருத்துவ பரிசோதனை செய்தல்
- தாயின் நலம், சேயின் நலம், வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சியை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயிப்பது தகப்பன்

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. கருவுற்ற முதல் பருவத்தில் தாய்க்கு தேவையான ஊட்டச்சத்து என்ன?

முதல் பருவத்தில் வாந்திவரும் போது சக்தி தர பழசாறு, கஞ்சி போன்ற ஊட்டமுள்ள உணவு தர வேண்டும். சிறிதளவு அவ்வப்போது தர வேண்டும். வாந்தி நிற்க சிறிது இஞ்சியைத் தரலாம். பழங்கள் காய்கள் தரலாம்.



## 2. குழந்தையின் பாலினத்திற்கு யார் பொறுப்பு?

குழந்தையின் தகப்பன்தான் குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயம் செய்கிறான். ஆணிடம் உள்ள இரு விதமான விந்து அணுக்களின் ஒன்று ஆண்கருவிற்கும், ஒன்று பெண்கருவிற்கும் காரணமாகும். அதனால் ஒரேவிதமான இரண்டு அணுக்கள் கொண்ட பெண்ணால் பாலினத்தை நிர்ணயம் செய்ய முடியாது.

## 3. சுகாதார மையத்தில் ஏன் பதிவு செய்ய வேண்டும்?

முதலில் கர்ப்பத்தை உறுதி செய்யவும், தாயின் நிலையை அறியவும் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

மேலும் முதல் மூன்று மாதங்களில் பதிவு செய்தால் தான் அரசு உதவி தொகை கிடைக்கும்.

முதலில் செய்யப்படும் பரிசோதனைகள், எடை எடுத்தல் தாயின் நலத்தைப் பற்றி விளக்கும். தாய் நன்றாக இருந்தால் தான் கருவிலுள்ள சிசு நன்றாக இருக்கும்.

தாய்க்கு என்ன குறை உள்ளது? என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது அறிய முடியும். இரத்த சோகை, ஊட்டச்சத்து குறைவு, நோய் மட்டுமில்லாமல் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் அறியலாம்.

## 4. எந்த பரிசோதனைகள் சுகாதார மையத்தில் கர்ப்பிணிக்கு பார்க்கப்படும்?

- எடை, உயரம் எடுக்கப்பட்டு ஊட்டச்சத்து நிலை கணிக்கப்படும். ஒவ்வொரு மாதமும் குறைந்தது 1 கிலோ எடை அதிகரிக்க வேண்டும்.
- இரத்த பரிசோதனை பலவற்றிற்குப் பார்க்க வேண்டும். இரத்த பிரிவு, இரத்தில் ஆர்.எச் அணு, சில நோய்களுக்கான பரிசோதனைகள் மற்றும் இரத்த சோகை.
- சிறுநீர் பரிசோதனை: அல்பிமின் உள்ளதா என அறியலாம்
- இந்த காலத்தில் பிரசவ நேரத்தில் மட்டும் இரத்த அழுத்தம் அல்லது நீரிழிவு (சர்க்கரை) நோய் வரக்கூடும். இவை பரிசோதனையில் தான் தெரியவரும். இவை பிரசவ நேரத்தில் மற்றும் குழந்தையையும் மிக பாதிக்கும்.

இவைகளுக்காக பரிசோதனைகள் முக்கியம்.

## 5. தாய்க்கு என்ன மருந்துகள் இந்த காலகட்டத்தில் தரப்படும்?

பொதுவாக மருந்துகள் தரப்படுவதில்லை. உயிர்சத்து அல்லது வைட்டமின் சத்து, தாது சத்து மத்திரைகள் மட்டும் தரப்படும்.

### அ. இரும்பு சத்து மாத்திரை

இரத்த சோகையை தடுக்க. குறைக்க 100 மாத்திரைகள் தரப்படும். ஒரு நாளைக்கு ஒன்று வீதம்.

### ஆ. போலிக் அமிலம் மாத்திரை:

இரும்பு சத்து மாத்திரையுடன் எடுக்க வேண்டும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும். கருகலைவதை தடுக்கும்.

### இ. கால்சிய சத்து மாத்திரை:

பால் சத்து தாயின் எலும்பு உறுதியாகவும், பால் சுரக்கவும் தேவை. கருவிலுள்ள குழந்தையின் எலும்பு சரியாக உருவாக வலுவடைய தேவை.



## பயிற்சி - 1.4

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	தலைப்பு	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.4	60 நிமிடங்கள்	இரண்டாம் கட்ட கர்ப்ப காலத்தில் (3-6 மாதம்) உள்ள தாய். பெற்றோர் அல்லது கவனிப்போர்	ஆதரவும், உணவும்	கதை கூறுதல்	விடியோ 1:4 பாடல் எண் 3	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை

முதல் 90 நாட்கள் கர்ப்பிணி கர்ப்ப கால இரண்டாவது கட்டத்திற்குள் செல்கிறார்கள். முதல் கால கட்டத்தில் இருந்த வாந்தி மயக்கம் குறைந்து இருக்கும். சிலருக்கு முற்றும் நின்று விடும். இந்த சமயத்தில் தாயும், தந்தையும் குடும்பத்தில் வரப்போகும் மாற்றம் மூன்றாவது ஒருவர் வரவால் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்கள் திட்டங்கள் பற்றி சிந்திக்க வேண்டும். தாய் மகிழ்ச்சியுடனும் நலமாக இருந்தால் அவள் கருவிலுள்ள சிசுவும் நலமாக இருக்கும். குழந்தைப்படிபடியாக வளரும். குழந்தை அசையத் தொடங்கும். முதலிலேயே கேட்க முடியும். ருசி உணர்வு தோன்றும். 21 வது வாரத்தில் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஹார்மோன்களின் தாக்கத்தால் உணர்வில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சில நேரத்தில் மகிழ்ச்சி பின் திடீரென சோகம், அழுகை வரும். இது இயற்கை தாய்க்கு கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் ஆதரவு தேவை. தாயின் நலம் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம்.

### குறிக்கோள்கள் - அமர்வின் முடிவில்

- தாய்க்கு தேவையான சரிவிகித உணவு பற்றியும் அதற்கான பாட்டு பற்றியும் பங்கேற்பாளர்கள் அறிந்திருப்பார்கள்.
- குழந்தை வளர்ச்சி, தாயின் நலம், எடை அதிகரிக்க என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அறிவார்கள்
- சுகாதார மையத்திற்கு போகுதல் மற்றும் பரிசோதனைகள் பற்றி அறிவார்கள்
- குழந்தை வளர்ச்சி, அசைவு இவற்றை எப்படி கணவன் மற்றும் குடும்பத்தாரிடம் பகிர முடியும்.
- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள பிணைப்பை வலுப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை கலந்து பேச முடியும்.

### செய்முறை:

பங்கேற்பாளர்களை ஜோடியாக பிரிக்கவும். கணவன் மனைவியாக இருந்தால் அவர்கள் ஒரு ஜோடி அவர்கள் கதை சொல்பவர்கள் எனக்கூறுங்கள். ஒவ்வொருவருக்கும் முடியாத ஒரு சம்பவம் தரப்படும். அதை அவர்கள் விவரித்து வடிவமைக்க வேண்டும். கதை முழுமையாக இருக்க வேண்டும்.

#### சம்பவம் 1:

கலாவிற்கு இப்போது 5 மாதம் கர்ப்பம். ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்று எடை எடுக்கிறாள். இந்த மாதம் எடை அதிகரிக்கவில்லை. குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு கர்ப்பகாலத்தில் தாயின் எடை குறைந்தது 1 கிலோ அதிகரிக்க வேண்டும். கிராம செவிலியர் அவளுக்கு நன்றாக சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுகிறார். அவர் என்ன எல்லாம் கூறியிருப்பார்கள் ...  
..... கதையை முழுமையாக்கவும்.



**சம்பவம் 2:**

மாலாவிற்கு இப்போது ஆறாவது மாதம். 4ஆவது மாதத்திலிருந்து குழந்தையின் அசைவை உணர்கிறாள். இப்போது 6 வது மாதத்தில் அசைவு அதிகமாகவும், வலுவாகவும் உள்ளது. துணிகளைக் உலர்த்த கணவர் உதவும் போது குழந்தை உதைப்பதையும், அசைவதையும் உணர்கிறாள். அவள் என்ன செய்ய கூடும்..... கதையை முடிக்கவும்.

**சம்பவம் 3:**

குழந்தை கருவிலிருக்கும் போது 20 வாரங்கள் (5மாதத்திலிருந்து) குழந்தையின் இதயத்துடிப்பை கேட்க முடியும். குழந்தைக்கு ருசி உணர்வு ஏற்பட தொடங்கும் என்று ராணி அறிகிறாள். மேலும் குழந்தைக்கு காது கேட்கும். இதை எவ்வாறு குடும்பத்தாருக்கு செய்து காட்ட முடியும்.....

**சம்பவம் 4:**

வள்ளி இப்போது 5 மாத கர்ப்பம். அவளுடைய கால் வீங்குகிறது. அவளால் அதிக வேலை செய்ய முடியவில்லை. தலைவலி அதிகமாகிறது. இது இயற்கை, ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை என மாமியார் கவலைப்பட வேண்டாம் என கூறினார். வள்ளி சுகாதாரமையத்திற்கு செல்லும் போது மருத்துவரிடம் கூறுகிறாள். பரிசோதனையில் அவளுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது எனத் தெரிகிறது. சிறுநீரில் அல்பமீன் இருக்கிறது..... அவள் என்ன செய்வாள்?

**பயிற்சியாளர் செய்ய வேண்டியது:**

எல்லோரும் கலந்து பேசிய பின் ஒவ்வொரு ஜோடியாக அவர்களுக்கு தரப்பட்ட கதையை முழுமையாக கூற வேண்டும்.

முதல் ஜோடி கூறிய பின் அவர்களை வாழ்த்துங்கள். அவர்களின் படைப்பாற்றல் பற்றி பேசுங்கள்.

இவ்வாறு 4 சம்பவங்களை கூறி எல்லோருடைய கருத்துகளை கேட்கவும்.

பின்பு அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்வி பகுதியிலிருந்து தகவல்களை கூற வேண்டும். குறிப்பாக தாய் சாப்பிட வேண்டிய உணவு.

**பாடல் எண் 3 போட்டு கேட்கவும்.**

எல்லோரும் பங்கேற்று பேச ஊக்குவிக்கவும், நீங்களே பாடம் எடுக்க வேண்டாம்.

முதல் சம்பவத்திற்கு பின் கூற வேண்டியது.

**தாய்க்கான உணவு:**

கர்ப்ப காலத்தில் தாய் சரிவிகித உணவுடன் புரதசத்து, இரும்பு சத்து மற்றும் பால் சத்து (கால்சியம்) அதிகம் எடுக்க வேண்டும். இது கருவிலுள்ள சிசுவிற்குத் தேவையான ஊட்டச் சத்தைத் தரும்.

நம் தேசிய கொடியை நினைவில் கொள்ளவும்

- ஆரஞ்சுநிறம் - பழங்கள், கேரட்டு, பருப்பு, முட்டை, மாமிசம் ஆகியவற்றை குறிக்கும்
- வெள்ளை - பால் தயிர், அரிசி, கோதுமை
- பச்சை - பச்சைநிற காய்கள், கீரைகள்
- நீலம் (சக்கரம்)- குடிநீர்

இரண்டாவது சம்பவத்திற்குப்பின் மாலா தன் அனுபவத்தை கணவரிடம் பகிர்ந்து கொள்வது பற்றி பேசுதல்

மூன்றாவது சம்பவத்திற்குப்பின் பாட்டு பாடுதல் கருவில் உள்ள சிசுவின் மூளை வளர மிக நல்லது என கூறுதல்.



நான்காவது சம்பவத்திற்கு பின் கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய உடல் நலமின்மை பற்றி பேசுதல். இவைகளுக்கு சிறப்பு கவனம், மருத்துவ சேவை தேவை.

- ஒருவாரத்திற்கு மேல் சளி, இருமல்
- சளியின் நிறம் மஞ்சள் அல்லது பச்சையாக இருத்தல்
- காய்ச்சல் 100 டிகிரிக்கு மேல் (அதிகமாக)
- பெண் உறுப்பில் இரத்த கசிவு
- பிரசவ வலி போன்ற உணர்வு
- அதிக உயர் இரத்த அழுத்தம்
- கால் வீக்கம், சிறுநீரில் அல்பமீன்
- சக்கரை நோயின் அறிகுறி
- பனிக்குடம் உடைதல்
- வலிப்பு

சுகாதார மையத்தில் செய்யப்படும் பரிசோதனைகள் பற்றி பேசவும். இரத்த பிரிவு ஆர்.எச் அணு பற்றியும் அது எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பது பற்றியும் பேசவும்.

தாய்க்கும், தகப்பனுக்கும் ஒரேவித ஆர்.எச் அணு இருந்தால் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் தாய்க்கு ஆர். எச் எதிர் அணுவும், தந்தைக்கு ஆர். எச் நேர் அணுவும் இருந்தால் பிரச்சனை. அதற்கு மருத்துவமனையில் சிகிச்சை தருவார்கள்.

### வீடியோ எண் 1:4 காட்டல்

கர்ப்ப கால பராமரிப்பு குழந்தையின் மூளையை வளர்க்கும்.

வீடியோவின் முக்கிய கருத்துக்களை கலந்து பேச பங்கேற்பாளர்களை ஊக்குவிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

கர்ப்ப கால இரண்டாம் கட்டத்தில் குழந்தை வேகமாக வளரும். இருதயம், நுரையீரல் உடலின் பல பாகங்கள் உருவாகும் மூளையின் அணுக்கள் அதிகமாக இணையத் தொடங்கும்.

கர்ப்பகாலத்தில் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள். இது குழந்தையின் மூளைவளர்ச்சிக்கு பெரிதும் உதவும். முதல் பாகத்தில் இது விவரிக்கப்பட்டது.

**தன்னை அறிதல்** - தாய் மகிழ்ச்சியும், மனநிறைவுடனும் இருந்தால் குழந்தை நலமாக இருக்கும்..

**உடல்நலம்** - ஒவ்வொரு மாதமும் சுகாதார மையத்திற்கு சென்று எடை எடுத்தல் மற்றும் பரிசோதனை செய்தல். இரும்பு சத்து மாத்திரை மற்றும் பிற மாத்திரைகளை பெற்றுக் கொள்ளுதல், ஊட்டமுள்ள உணவை உண்ணுதல் பின்பு ஓய்வு எடுத்தல்.

**உறவு:** கணவர் மனைவிக்கு உறுதுணையாக வீட்டு வேலைகளில் உதவி செய்து மனைவி ஓய்வு எடுக்க, மனநிறைவுடன் இருக்க உதவுதல். பெரிய குழந்தையை கவனித்தல். வரப்போகும் குழந்தையைப் பற்றி பெரிய குழந்தைக்கு விளக்கி தயார் செய்தல்.

**புரிதல்:** கருவுற்ற தாய்க்கு ஏற்படும் உணர்ச்சி மாற்றத்தை தாயும், கணவரும் புரிந்துக் கொண்டு ஆதரவு தருவது. தாயின் மன அழுத்தம் குறைக்க உதவும். தாயின் உணர்ச்சிகள் குழந்தையின் வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்கும்

**தொடர்பு** - தாய்க்கு மகிழ்ச்சியாக இருக்க குடும்பத்தார் சூழ்நிலையை உருவாக்க வேண்டும். பாட்டு பாடுதல் கருவில் உள்ள சிசுவிற்கு அமைதி, மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.



முடிவாக மனநிறைவுடன் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கும் கருவுற்ற தாய் நன்றாக உண்டு, கர்ப்ப காலத்தில் செய்ய வேண்டியதை செய்வாள். அவளுக்கு கணவரும், வீட்டாரும் ஆதரவாக இருக்க வேண்டும். இவை கருவிலுள்ள குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியமானது.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. கர்ப்ப கால இரண்டாம் கட்டத்தில் ஊட்டமுள்ள உணவு ஏன் தேவை?

உணவு உடலை பாதுக்காக்க, உள்பாகங்கள் செயல்பட, குறைபாடு இருந்தால் அதை சரி செய்ய தேவை. தாயின் உடல் நலமாக இருந்தால்தான் கருவிலுள்ள சிசுவின் வளர்ச்சி பாதுகாப்படும்.

2. இந்த கட்டத்தில் எவ்வித உணவுவகைகள் கர்ப்பிணிக்கு தேவை.

வீட்டில் உண்ணும் உணவில் பின்வருபவை தேவை:

- புரதசத்து - பருப்பு, கடலை போன்றவை இது உடல் வளர, எடை அதிகரிக்க உதவும். அதனால் குழந்தையின் உடல் எடை அதிகரிக்க உதவும்.
- வைட்டமின்கள் - பலவித வைட்டமின்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பெற, நோய் தடுக்க, உடல் பாகங்களை சீராக செயல்பட. கால்சியம் சத்து எலும்புகள் பலமாக வளர தேவை.
- இரும்பு சத்துள்ள கீரைகள், காளன்கள்
- இரத்தசோகை தடுக்க, இரத்தம் அதிகரிக்க குழந்தைக்கு ஊட்டச்சத்து தேவை
- இரத்தம் அதிகரிக்கும் போது குழந்தையின் மூளைக்கு சென்று வளர உதவும்.
- நார்சத்து மலச்சிக்கலை தடுக்கும்.

3. புரதசத்துள்ள உணவு பொருட்கள் எவை?

- பலவித பருப்புகள், கடலை, காய்ந்த பழங்கள், முட்டை மற்றும் மாமிசம்
- காய்கறிகள் சாப்பிடுபவர்கள்
- இருவித பருப்புகளை சேர்த்து சமைத்தல்
- பருப்பு- பயிறு வகைகளை சாப்பிடுதல்
- தயிர் மற்றும் பன்னீர்
- பட்டாணி, சுண்டல் மற்றும் கடலை வகைகள்

4. இரும்பு சத்துள்ள உணவுகள் எவை?

பச்சை கீரைகள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள், பட்டாணி, ராகி, ஈரல் போன்றவைகள்

இத்துடன் வைட்டமின் - சி உள்ள பழங்கள் (ஆரஞ்சு, எலும்பிச்சை) சாப்பிடுதல் இரும்புசத்து உடலில் சேர உதவும்.

5. கால்சியம் / பால் சத்துள்ள உணவு வகைகள் எவை?

பால், பன்னீர், ராகி, எலும்பு, கருவாடு முட்டை

6. நார்சத்து அதிகமுள்ளவை எவை?

காய்கள், பட்டாணி, பீன்ஸ், தண்டு, சுண்டல், வெங்காயம், முழு கோதுமை

7. எந்த உணவுவகைகளை தவிர்க்க வேண்டும்?

பொதுவாக எந்த உணவையும் தவிர்க்க தேவையில்லை.



அதிக நெய் தவிர்க்கலாம்.

அன்னாசிபழம், பப்பாளிகாய் தவிர்க்கலாம்

வெறும் ரசசாதம் போன்று சத்துயில்லா உணவை தவிர்க்கலாம்

**8. எத்தனை முறை சுகாதார மையத்திற்கு போக வேண்டும்**

முதலில் மாதம் ஒரு முறை, பின்பு மாதம் இரு முறை போதல் நல்லது.

**9. இந்த இரண்டாம் கட்டத்தில் என்ன பரிசோதனை**

எடை, இரத்த அழுத்தம், ஸ்கேன் செய்தல் உடல் பரிசோதனை, குழந்தையின் அசைவு, இதய துடிப்பு குழந்தை எந்த நிலையில் உள்ளது

**10. என்ன மருந்து ஊசி தரப்படும்?**

முன் கூறிய இரும்பு சத்துமாத்திரை, போலிக் அமிலம், கால்சியம் (பால்சத்து) இத்துடன் டிடி என்ற ஊசி வலிப்பு வராமல் இருக்க தரப்படும்.

**11. கர்ப்பகாலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் (பிபி) இருந்தால் என்ன ஆகும். என்ன செய்ய வேண்டும்?**

முதலில் பரிசோதனை செய்து அளவை பதிவு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் பரிசோதித்தல் அதற்கான மருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்

உயர் இரத்த அழுத்தம் பிரசவ நேரத்தில் மிகவும் அபாயம். வலிப்பு, குழந்தை இறப்பிற்கு வழிவகுக்கும் ஆகவே சீரக தண்ணீர் உதவும். ஓய்வும், மருந்தும் எடுக்க வேண்டும்.

**12. ஆர். எச் அணு பற்றி விளக்கம்?**

இரத்திலுள்ள சிவப்பணுவில் ஒரு அம்சம் ஆர். எச் அணுவாகும். அது பொதுவாக இருக்கும். மிக சிலருக்கு இருக்காது. அதனால் பொதுவாக எந்த பிரச்சனையும் இல்லை. ஆனால் கருவுரும் போதும் இரத்ததானம் பெறும்போதும் பிரச்சனை. கணவருக்கும், மனைவிக்கும் ஒரேவித ஆர். எச் அணு இருந்தால் ஒரு பிரச்சனையும் இல்லை. ஆனால் கணவனுக்கு இருந்து மனைவிக்கு இல்லாவிட்டால் முதல் கர்ப்பத்தில் பிரச்சனை இல்லை. ஆனால் அடுத்த கரு உருவாவது பாதிக்கப்படும். அதே போல முதலில் கரு தங்காமல் கருகலைந்தால் அடுத்து கரு தங்குவது கடினம்.

அதனால் முதலிலேயே கணவன் மனைவி தங்கள் இரத்த பிரிவு, ஆர். எச். அணு விவரம் அறிய என்ன செய்ய வேண்டும் - மனைவிக்கு ஆர். எச் அணு இல்லாவிட்டால் முதலில் கருவுற்று குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கான ஊசி போட வேண்டும். அது கர்ப்பபையில் எதிர் அணு ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். கருங்கலைந்தாலும் மருதுவமனையில் பரிசோதனை செய்து சிகிச்சை எடுக்க வேண்டும்.



## பயிற்சி - 1.5

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	தலைப்பு	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.5	30 நிமிடங்கள்	கர்ப்பத்தின் மூன்றாம் கட்டத்தில் உள்ள தாய் (7-9 மாதம்)	கர்ப்பத்தின் 3ஆவது காலகட்டம்	பாடல் 1. கலந்துரையாடல் பராமரிப்பு வளைகாப்பு 2.கூட்டு உணவு	விடியோ 1:5 பாடல் எண் 2	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

மூன்றாவது கர்ப்பகால கட்டம் 7ஆவது மாதத்தில் தொடங்கி பிரசவத்தில் முடியும். இந்த கால கட்டத்தில் சிசு வேகமாக வளரும், உடல் பாகங்கள் எல்லாம் நன்றாக உருவாகி இருக்கும். குழந்தைக்கும் தாய்க்கும் எடை அதிகரித்திருக்கும். இதனால் சிறிது அசௌகரியம் ஏற்படும். ஹார்மோன்களின் செயலால் உணர்ச்சிகள் அடிக்கடி மாறும். மகிழ்ச்சியும் அழுகையும் ஏற்படும். கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் புரிதல், ஆதரவு மிகவும் தேவை. பயங்கள் மற்றும் கவலைகளை குடும்பத்தார் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பிரசவத்திற்கு ஆயத்தம் செய்ய கணவரும் குடும்பத்தாரும் பேச வேண்டும். ஒவ்வொரு வாரமும் சுகாதார மையத்திற்கு சென்று பரிசோதனை செய்ய வேண்டும். ஊட்டமுள்ள உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். தாயின் இந்த நிலை கருவிலுள்ள சிசுவின் உடல் மற்றும் மூளை நன்றாக வளர உதவும்.

### செய்முறை:

**விடியோ எண் 1:5 காட்டவும்.** இதில் கர்ப்பிணி மூன்றாவது காலகட்டத்தில் இருக்கிறாள்.

பங்கேற்பாளரிடம் அவர்களின் அனுபவங்களை பகிர்ந்து கொள்ள ஊக்குவிக்கவும்.

- தாய்க்கும் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கும் இந்த கால கட்டத்தில் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள்-
- தன்னை அறிதல்:- கர்ப்பிணி மன திருப்தியுடன் தன்நிலை பற்றி அறிந்து மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் கருவிலுள்ள குழந்தையின் மகிழ்ச்சியைத் தூண்டி மூளை வளர்ச்சியை ஏற்படுத்தும்.
- உடல் நலம்:- கருவுற்ற தாய் முன்கூறியதுபோல சுகாதார மையத்திற்குச் சென்று செய்ய வேண்டிய பரிசோதனைகளை செய்து நல நிலையை உறுதி செய்ய வேண்டும். இது குழந்தையின் மூளை சரியாக வளர உதவும்.
- உறவுகள்:- கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரிடம் நல்ல உறவும் குழந்தை பிறப்பிற்கு தேவையான ஆயத்தங்களை செய்ய வேண்டும். தாய்க்கு ஆதரவும் மன நிறைவும் கிடைத்தால் அது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.
- புரிதல்:- இந்த கட்டத்தில் தாய் உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோனின் விளைவால் உணர்ச்சிகள் அதிகரிக்கும். கவலை, மன அழுத்தம், இதை குடும்பத்தார் புரிந்து தாய்க்கு ஆதரவு தரவேண்டும்.
- தொடர்பு:- தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் உள்ள தொடர்பு அதிகரிக்க குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மேம்பட பாட்டு கேட்டல், பாடுதல் உதவும். தாய் தந்தையின் சத்தத்திற்கு குழந்தை பதில் காட்டும். மூத்த குழந்தைகளை இந்த புது வரவிற்கு ஆயத்தம் செய்யவும்.



## பின்வரும் கதை சம்பவத்தை பகிரவும்:

கலாவிற்கு இப்போது 8 மாதம். கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் ஊக்கம் மற்றும் ஆதரவால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். ஆனால் கடந்த மூன்று நாட்களாக இரவில் ஒழுங்காக தூங்க முடியவில்லை. படுத்தால் மூச்சுவிட சிரமமாக இருந்தது. அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க செல்கிறார். இன்று கணவர் சிரித்துக் கொண்டே வந்து அவளுடைய வயிற்றைத் தொட்டு "என் செல்வம் எப்படி இருக்கிறார்" எனக் கேட்கிறார். கலா கீழே உட்கார்ந்து அழு தொடங்குகிறார். கணவருக்கும் புரியவில்லை. தான் என்ன தவறு செய்தோம் என்று விழிக்கிறார்.

## பங்கேற்பாளரைக் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கேளுங்கள்

- கலாவின் கணவர் ஏதாவது தவறு செய்தாரா? (இல்லை) (கலாவின் உடலில் கர்ப்ப காலத்தில் ஹார்மோனால் ஏற்படும் மாற்றங்களால் மன அழுத்தத்துடன் இருக்கிறாளா?. பலவித உணர்வுகள் ஏற்படுகிறது. இதை கலாவும் அவளது கணவரும் அறிய வேண்டும்.
- கலாவின் கணவர் என்ன செய்ய வேண்டும் (ஒன்றும் பேச வேண்டாம். அவளை அணைத்து தட்டிக் கொடுத்து ஆறுதல் கூறுவது தான் அவளுக்குத் துணை என்பதை புரிய வைத்தல்).
- கலா என்ன செய்ய முடியும்? (கலா தன்நிலை, உணர்ச்சி பற்றி புரிய வேண்டும். இந்த உணர்ச்சி மாற்றங்கள் கணவரின் செய்கையோ அவளுடைய தவறால் ஏற்படுவது இல்லை என்பதை அறிய வேண்டும். உடலின் ஹார்மோன்களால் தான் உணர்ச்சி மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது.

வீடியோவை திரும்பப்போட்டு அதில் ஐந்து அம்சங்கள் எங்கு வருகிறது என்பதை பங்கேற்பாளர் கூற ஊக்குவிக்கவும்.

- பாரம்பரியமாக 7 - 8 மாதங்களில் எந்த சடங்கு செய்வார்கள் எனக் கேட்கவும்.
- வளைகாப்பு சடங்கு பற்றி கூறி அது எவ்வாறு தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஆதரவு தருகிறது என்பதை விளக்கவும்.
- குடும்பம் சுற்றத்தாரின் வருகையும் வாழ்த்துக்கள் தாயை குதூகலப்படுத்தும்.
- வளையல்கள் சத்தமும் தாயின் மகிழ்ச்சியும் கருவிலுள்ள சிசுவிற்கு கேட்டு போது மனநிறைவும் தரும், மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும்.
- இது தாய்மையை போற்றும் ஒரு மகிழ்ச்சியான சடங்காகும்.
- அத்துடன் இந்த சமயம் பலவித உணவுகள் தரப்படும். அது தாய்க்கு ஊக்கத்தையும் குழந்தையின் ருசி உணர்வையும் அதிகரிக்கும்.

முடிவில் அமர்வின் முக்கிய தகவல்களைக் கூறவும்.

## முக்கிய தகவல்கள்:

- கர்ப்பகால மூன்றாவது கட்டத்தில் குழந்தையின் எடை அதிகரிக்கும். வேகமாக உடலில் மாற்றங்கள் இருக்கும். கருவுற்ற தாயின் எடை அதிகமாக அதிகரிக்கும். சிறிது மூச்சு வாங்கும்.
- கர்ப்பிணி முன்கூறியது போல சுகாதார மையத்திற்கு சென்று பரிசோதனை, ஆலோசனை மற்றும் சத்து மாத்திரை பெற்று உண்ண வேண்டும்.
- தாய் மகிழ்ச்சியாக இருக்க குடும்பத்தார் பலவழிகளில் ஆதரவு தருதல்.
- கர்ப்ப காலத்தில் பிரசவ கால அறிகுறிகள் பற்றி குடும்பத்தாரும் கர்ப்பினியும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.
- பிரசவத்திற்கு ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும்.



- மற்ற பிள்ளைகளும் குழந்தையின் வரவிற்கு தயாராக வேண்டும்.
- தாய்க்கு ஏற்படும் உணர்ச்சி மாற்றம் பற்றி புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இது ஹார்மோனால் ஏற்படுகிறது என்பதை குடும்பத்தாரும் கணவரும் உணர்ந்து ஆதரவு தரவேண்டும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

#### 1. எப்போது சுகாதார மையத்திற்குப் போக வேண்டும்?

பொதுவாக இரண்டு வாரத்திற்கு ஒருமுறை. ஆனால் உயர் இரத்த அழுத்தம் (பி.பி), சர்க்கரை நோய் இருப்பது தெரிந்தால் வாரத்திற்கு ஒருமுறை செல்ல வேண்டும். அவர்கள் ஆலோசனை மற்றும் உணவு கட்டுப்பாடு பின்பற்ற வேண்டும்.

#### 2. குழந்தை வளர்கிறது என்பதற்கு அறிகுறி என்ன?

- கர்ப்பினியின் எடை ஒவ்வொரு மாதமும் 1-1½ கிலோ அதிகரித்தல். தாய்க்கு எந்த நோய் பிரச்சனையும் இல்லை என்பதை உறுதி செய்யும்போது குழந்தை வளர்ச்சியில் பிரச்சனை இல்லை.
- குழந்தை வளர்ச்சி மற்றும் இதயத் துடிப்பை பரிசோதிக்கும்போது ஸ்கேனில் எல்லாம் நலமாக இருப்பது தெரிகிறது.
- பிரச்சனை தாய்க்கு இருந்தால் தகுந்த நல்ல ஆலோசனை சிகிச்சை, உணவு எடுத்து நலத்தைக் காத்துக் கொள்ள முடியும்.

#### 3. மூத்த குழந்தையை எவ்வாறு புது குழந்தையின் வரவை குறித்து எப்படி தயார் செய்வது?

மூத்த குழந்தைக்கு ஒரு தம்பியோ தங்கையோ வரும் எனக் கூறவும். உங்கள் குழந்தையை தாயின் வயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்து குழந்தையின் அசைவை உணரச் செய்யுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு வரப்போகும் குழந்தை சிறியதாக இருப்பதால், அவள் தான் அந்த குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்த குழந்தை அவளை "அக்கா" (அண்ணா) எனக் கூப்பிடுவாள் என விளக்கவும். அக்குழந்தையும் நம்வீட்டு குழந்தை என கூறுங்கள். அவள் மூத்தவளானதால் அவளுக்கு பொறுப்பு மதிப்பும் அதிகம் என ஊக்கமளிக்க வேண்டும்.

#### 4. பிரசவத்திற்கான அறிகுறிகள் என்ன?

ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கும் ஒவ்வொரு வித பிரச்சனை/அறிகுறிகள் இருக்கும்.

- பொதுவாக இடுப்பு வலி பின்னால் இருந்து தொடங்கி முன்வந்து அதிகரிக்கும்.
- பெண் உறுப்பில் சிறிது கசிவு.
- வயிற்று பாகத்தில் அதிக அசைவுகள்
- குழந்தை கீழே நகர்ந்து வருவதால் வயிறு கூர்மையாக இருக்கும்.
- பனிக்குடம் உடைதல்.

குறிப்பு:- பனிக்குடம் உடைவதற்கு முன் மருத்துவமனைக்கு செல்ல வேண்டும். அல்லது கருப்பை நீரில்லாமல் போகும்.



## பயிற்சி - 1.6

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	தலைப்பு	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.6	30 நிமிடங்கள்	கர்ப்பத்தின் 3வது கட்டத்திலுள்ள தாய்	பிரசவத்திற்கு ஆயத்தம்	கதை கூறுதல்	விடியோ 1:6 பாடல் எண் 05	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த மூன்றாவது கட்டத்தில் குழந்தை வேகமாக வளரும். எடை அதிகரிக்கும். அதனால் கர்ப்பிணிக்கு அதிக அசௌகரியம் ஏற்படும். நிற்க, நடக்க உட்கார படுக்கக்கூட பிரச்சனையாக இருக்கும். அத்துடன் வீட்டுவேலை, பிரசவத்தைப் பற்றி கவலை, மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். எடை நன்றாக அதிகரித்தால் தான் (12 கிலோ எடை அதிகரிப்பு) குழந்தை 3 கிலோ எடையுடன் பிறக்க வழி வகுக்கும்.

தாய் சரியான ஊட்டமுள்ள உணவை உண்ண வேண்டும். அதிக அளவு ஓய்வு தேவை. குடும்பத்தார் மற்றும் கணவர் அவளுடைய நிலையை உணர்ந்து ஆதரவும் ஊக்கமும் தரவேண்டும்.

தாய் மனநிறைவும் மன அமைதியுடனும் இருக்கும்போது கருவிலுள்ள சிசுவின் மூளை நன்றாக வளரும். குழந்தைக்கு ரூபகசக்தி கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

### குறிக்கோள்கள்:

- மூன்றாவது கர்ப்ப காலத்தில் தாயின் நிலை, குழந்தை வளர்ச்சி பற்றி அறிதல்.
- மூளை வளர்ச்சிக்கான ஐந்து அம்சங்கள் பற்றி புரிதல்.
- கணவரும் குடும்பத்தாரும் தாயின் நலன் மற்றும் குழந்தையின் மேம்பாட்டிற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.

### செய்முறை:

பங்கேற்பாளர்களை ஐந்து குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவும் தாய் நலம் மற்றும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஐந்து அம்சத்தின் பங்கைப் பற்றிப் பேசி சில அனுபவங்களைப் பகிர வேண்டும். கீழ்க்கண்டவற்றைப் பேசி மக்களிடம் பகிர்தல்.

**குழு 1:-** தன்னை அறிதல் - நான் முக்கியமானவள் என தாயும் - நான் அருமையானவள் என குழந்தையும் உணர எத்தகைய சூழ்நிலையும் ஆதரவு தேவை.

**குழு 2:-** உடல் வளர்ச்சி - நான் சுகமாக இருக்கிறேன் என தாயும் குழந்தையும் உணர்தல் அதற்கான செயல்கள் என்ன.

**குழு 3:-** உறவு - என் குடும்பத்தார் என் மேல் அன்பு கொண்டு ஆதரவு தருகிறார் என தாய் உணர என்ன செய்ய வேண்டும். அதன் மூலம் குழந்தை மூளை வளர்ச்சி குறித்து அறியலாம்.

**குழு 4:-** புரிதல் - என் நிலை குறித்து எனக்கும் என் குடும்பத்தாரும் புரிந்து கொள்கிறார்கள் என தாய் உணர குடும்ப சூழ்நிலை எதுவாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு என புரியும்.

**குழு 5:-** தொடர்பு : "என் தேவையை என்னால் வெளிக்காட்ட முடிகிறது, குடும்பத்தார் ஆதரவு தருகிறார்கள் என தாய் உணர சூழ்நிலை இதனால் குழந்தையின் மூளை எப்படி வளரும்.



எல்லா குழந்தைகளும் தங்கள் அனுபவங்களை பகிர்ந்த பின்பு பொதுவாக இந்த காலத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும். தாய்நலம் குழந்தை நலம் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என பட்டியலிட சொல்லவும்.

### பொது கலந்துரையாடல்:

பிரசவத்திற்கு எடுத்து போக வேண்டிய பொருட்கள் என்ன – பட்டியலிடவும்.

### வீடியோ 1:6 காட்டவும்.

அதில் காட்டப்படும் தகவல்கள் ஐந்து அம்சங்கள் குறித்து பேச வேண்டும்.

முடிவில் அன்று பேசிய முக்கிய தகவல்களை திரும்பி கலந்து பேசுதல்.

### முக்கிய தகவல்:

- கர்ப்ப காலத்தின் மூன்றாம் கட்டத்தில் கருவுற்ற பெண்ணின் நலத்திற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்.
- தாய்க்குள்ள சூழ்நிலை எவ்வாறு குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஏதுவாகும்.
- குடும்பத்தார், மூத்த குழந்தையை ஆயத்தப்படுவது.
- பிரசவத்திற்கு ஆயத்தம் செய்தல்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

#### 1. மூன்றாவது கட்டத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி எவ்வாறு உருவாகிறது?

மூன்றாவது கடைசி கர்ப்ப காலத்தில் குழந்தை நன்றாக வளர்ந்து வரும். கேட்க, உணர, கற்க, நினைவில் வைத்துக் கொள்ள முடியும். இனிமையான மென்மையான பாட்டு, தாய் தந்தை பாடலாம் அல்லது பாட்டு கேட்கலாம், வளையல் சத்தம் குதூகலம் ஏற்பட்டு தாய் மகிழ்ச்சியாக மனநிறைவுடன் இருக்கும்போது குழந்தையின் மூளை நன்றாக வளரும்.

மேலும் தாய் நல்ல ஊட்டச்சத்து இந்த சமயம் உண்ணும்போது பால்சுரக்கவும் குழந்தையின் மூளை வளரவும் ஏதுவாகும்.

#### 2. பிரசவத்திற்கு போகும்போது ஆயத்தமாக என்ன எடுத்துச் செல்வது?

- (1) மருத்துவமனையில் தரும் கர்ப்ப கால அட்டை
- (2) தன் தேவைக்கு வேண்டிய உடை, துணி, நாப்கின், பல் தேய்க்க தேவையானவை, சோப்பு, சீப்பு போன்றவை.
- (3) குழந்தைக்கு துணி, நாப்கின் அல்லது சுத்தமான துணி.
- (4) ஒரு குவளை, டம்ளர், நீர் எடுக்க ஒரு பாட்டில்.



## பயிற்சி - 1.7

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	தலைப்பு	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
1.7	30 நிமிடங்கள்	பிரசவ நேரத்தில் உள்ள கர்பிணி	பிரசவம் குழந்தை பிறப்பு	கதை கூறுதல்	விடியோ 1:7 பாடல் எண் 7	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

பிசவத்திற்கான அறிகுறிகள் கருவுற்ற தாய், கணவர் மற்றும் குடும்பத்தாருக்கு தெரிய வேண்டும். இதற்கு முன் ஒரு பயிற்சியில் பேசப்பட்டது. எப்போது மருத்துவமனைக்குப் போக வேண்டும். எந்த வாகனம் அதற்கு தேவையான பணம் எல்லாம் முதலிலேயே ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும். யார் துணைக்கு வர முடியும் என்பவற்றை குடும்பத்தார் தீர்மானிக்க வேண்டும். குழந்தை ஆணாகவோ, பெண்ணாகவோ இருந்தாலும் அதை ஏற்க வேண்டும். குழந்தை பாலினத்திற்கு யார் காரணம் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு குழந்தையும் அருமையானது. குழந்தையை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று ஏற்க வேண்டும்.

### செய்முறை:

1. பங்கேற்பாளர்களிடம் அவர்கள் ஊரில், வீட்டில் பிரசவம் என்றால் என்ன அனுபவம் என்ன கூறுவார்கள் என்று கேட்கவும்.
  - என்ன வித பிரசவம்? அறுவை சிகிச்சையா? சுக பிரசவமா?
  - ஆம்புலன்ஸ் வந்ததா? சுகாதார மையத்தில் பிரசவமா?
  - ஆணா?, பெண்ணா?
  - தாயும், சேயும் எப்படி இருக்கிறார்கள்?
2. **விடியோ 1:7 காட்டி** அதில் உள்ளதும் அவர்கள் தெரிந்த அனுபவமும் அதே போலதானா என்று கேட்கவும்.
3. பிரசவத்தின் போது கணவரின் பங்கைப் பற்றி பேசவும். எவ்வாறு கணவர் உதவ முடியும்
4. தாய்க்கு, தகப்பனின் ஆதரவால் எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளரும் என பேசவும். என்ன தூண்டுதல்கள் தேவை என்பதை பேசவும்
5. குழந்தையின் பாலினத்திற்கு யார் பொறுப்பு முன்பு செய்த பொட்டு விளையாட்டை நினைவுப் படுத்தவும்.

### முக்கிய தகவல்:

#### பிரசவத்திற்கு முன் கவனிக்க வேண்டியது:

1. பிரசவ வலி, இரத்த கசிவு, இடுப்புவலி வந்தவுடன், மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டும். ஆம்புலன்ஸ் 108 பயன்படுத்தலாம். பிரசவத்திற்கு ஆயத்த பை, பணம் எடுத்துச் செல்லவும்.
2. கணவரும், வீட்டின் பெண்களும் கூட சென்று ஆதரவாக இருத்தல்
3. கருவுற்ற தாய்க்கு ஊக்கமும், ஆதரவும் தாருங்கள்
4. குழந்தை ஆண்ணாலும், பெண்ணாலும் குழந்தையின் நலம் முக்கியம் என்பதை கூறுங்கள்



### பிரசவத்திற்கு பின்

1. பிரசவம் மருத்துவமனையில்தான் இருக்க வேண்டும்
2. பிறந்த குழந்தையை கவனிக்க வேண்டும்
3. பிறந்த அரைமணி நேரத்திற்குள் தாய்பால் தர வேண்டும்
4. குழந்தை எப்படி இருந்தாலும் குழந்தையை வரவேற்றல் குழந்தையின் மகிழ்ச்சியான மனநிறைவு இதன் மூலம் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்.

### பிறந்த குழந்தையை கவனிக்க வேண்டியவை: (APGAR Scale)

1. அதன் தோற்றம் (Apperance) இளஞ்சிவப்பு நிறம் (மஞ்சள் / நீலம் இருக்க கூடாது)
2. நாடிதுடிப்பு - சரியாக இருக்கிறதா
3. முகம் சுளித்தல் - குழந்தையின் முகத்தில் அசைவு
4. செயல் / அசைவு - கை, கால் அசைவு
5. மூச்சு விடுதல் (சுவாசம்) - குழந்தை பிறந்தவுடன் அழுது மூச்சுவிட வேண்டும்.

இவைகள் சரியாக இருக்க மருத்துவமனை பிரசவம் முக்கியம்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

#### 1. குழந்தை ஏன் மருத்துவமனையில் பிறக்க வேண்டும்?

நலமான, சுத்தமான மருத்துவ வசதிக் கொண்ட சூழ்நிலைக்கு மருத்துவமனை முக்கியம். குழந்தைக்கு ஏதாவது பாதிப்பு அதாவது

- சுவாச பிரச்சனை
- குறை எடையுடன் பிறத்தல்
- பிரசவத்தில் கோளாறு
- தாய்க்கு உயர் இரத்த அழுத்தம்

இவையிருந்தால் மருத்துவமனையில் தான் தாயும், குழந்தையும் காப்பாற்ற முடியும்.

#### 2. பிறந்த குழந்தை எப்படி இருக்க வேண்டும்?

- தோற்றம், நாடி துடிப்பு, முக அசைவு, உடல் அசைவு, சுவாசம் எல்லாம் சீராக இருக்க வேண்டும். (விளக்கம் முன்னால் தரப்பட்டுள்ளது)

#### 3. கணவர் குடும்பத்தாரின் பொறுப்பு?

- தாயுடன் இருந்து ஊக்கமும் ஆதரவும் தருதல்
- பெற்ற குழந்தையை அன்புடன் ஏற்று வரவேற்றல்
- தாய்க்கு வேண்டிய வசதி செய்தல்
- மகிழ்ச்சியும், மனநிறைவும் உள்ள தாய் நன்றாக தாய்பால் தர முடியும். குழந்தையின் நலம் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.



# அத்தியாயம் 2

(பிறப்பிலிருந்து 2 மாதங்கள் வரை)



## பயிற்சி -2.1

முன்னுரை:

இந்த கையேட்டில் இந்த திட்டத்தில் இரண்டாவது பாகம் பற்றி கூறப்பட்டுள்ளது. முதல் பாகம் கர்ப்பக்காலம் பற்றியது. இந்த கையேட்டின் பகுதி பிரசவத்திற்குப் பின் குழந்தை பேணுதல் பற்றியது. பிறந்தது முதல் குழந்தை இரண்டு மாதத்தில் கவனிக்க வேண்டியது நான்கு பயிற்சிகள் வீடியோ, சம்பவகதைகள், பாட்டுகள் மூலம் செயல்பாடுகள் இருக்கும். மக்களின் அனுபவங்கள் பகிரப்படும். மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் விளக்கப்படும்.

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
2.1	30 நிமிடங்கள்	பிறந்த குழந்தையின் பெற்றோர்	புதிய குழந்தை பற்றிய தொடர்பு	கதை கூறுதல்	வீடியோ 2:1 பாடல் எண் 5,7	கேள்வி பதில்

முன்னுரை:

பிறந்த குழந்தைக்கு எதுவும் தெரியாது என நாம் நினைக்கலாம். ஆனால் குழந்தை உலகத்திற்கு வரும் போது புது தொடர்புகளுடன் மூளை செயல்படும். அது குழந்தை கவனிப்பவர்களால் ஏற்படும் அனுபவத்தால் ஏற்படுகிறது. குழந்தையை மகிழ்வுடன் வரவேற்கும் போது குழந்தை மகிழ்ச்சியையும், மனநிறைவையும் அனுபவிப்பதுடன் இரத்த ஓட்டம் மூளையை நலமாக வளரவைக்கும்.

முதல் மாதத்திற்குள் கவனிப்பவர்களை குழந்தை இனம் காண முடியும். ஒலிக்கு குழந்தை பதில் கூற முடியும். அதிக ஒலிக்கு குழந்தை அதிரும். குழந்தை அழும் போது ஆதரவு தருவதால் போது குழந்தையின் அழுகை நிற்கும். குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வு ஏற்படும். 2 – 3 மாதங்களில் சத்தம் மற்றும் பார்வையால் பொருட்களைப் பின் தொடர முடியும். கை, கால் ஆசைக்க முடியும்.



## குறிக்கோள்

அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள் அறிவது:

- குழந்தையை மகிழ்வுடன் வரவேற்க வேண்டியதன் அவசியம்.
- நல்ல சூழல் குழந்தையின் மூளையை நன்றாக வளர ஊக்கவிக்கும்.
- குழந்தை பிறந்த பின் கவனிக்க வேண்டியது செய்ய வேண்டியது
- குழந்தையின் மூளை வளர எவ்வாறு தூண்டுதல் அவசியம் என்பதை விளக்குதல்

## செயல்முறை:

### பயிற்சி 1:

1. ஒரு குழுவில் குழந்தை பிறந்த உடன் கவனிக்க வேண்டியது என்ன என்பதை நடித்து காட்ட வேண்டும். அதை பொதுவாக மற்றவர்கள் பார்த்து அவர்களின் கருத்துக்களை கூறலாம்.
2. மூளை வளர தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் பற்றி பேசுதல்

## செய்முறை:

- கரும்பலகையில் ஐந்து அம்சத்தின் தலைப்பை அட்டவணையில் எழுதவும்.
- பங்கேற்போர் குழந்தை பெற்ற உடன் இந்த ஐந்து அம்சத்தில் அனுபவித்தவற்றை எழுதச் சொல்லலாம்.

### பயிற்சி 2:

பங்கேற்பாளர்களை மூன்றாக பிரித்து கீழ்க்கண்ட சம்பவத்தை தந்து கலந்து பேச கூறவும்.

### சம்பவம் கதை: 2.1

மாலதி தனக்கு பிறந்த குழந்தை மீனாவை வீட்டிற்கு கொண்டு வருகிறாள். வீட்டில் அவளுடைய மூத்தமகள் கலா, பள்ளியில் மிக கெட்டிக்கார பெண்ணாக இருக்கிறாள். கணவர் மோகன் மாலதியை அழைத்துப் போக வந்திருக்கிறார்.

அ. இந்த சமயத்தில் மாலதிக்கு எத்தகைய மன அழுத்தம் இருக்கும்

ஆ. பிறந்த முதல் மணி நேரத்தில் தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் இருக்கவேண்டிய தொடர்பு

இ. குழந்தை மீனாவின் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவை பயன்படும்.

### தொகுத்தல்:

மூன்று குழுக்களில் முதல் குழு, முதல் கேள்வி (அ) அடுத்த குழு இரண்டாவது கேள்வி (ஆ) மற்றும் மூன்றாம் குழு/மூன்றாம் கேள்வி (இ) என அவர்கள் கருத்துக்களை கூறவேண்டும்.

அ) முதல் குழுவில் குழந்தையின் பாலினம் யார் நிர்ணயம் செய்வது என்பதை பேசவேண்டும். குழந்தை ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் அருமையானது. குழந்தை பிறப்பை வரவேற்க வேண்டும்.

ஆ) தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் பிணைப்பு எப்படி வரும் என்பதை கலந்து பேசுதல் தேவையானால் கிராம செவிலியர் தாய்ப்பால் எப்படி தருவது என்பதை குறித்த விளக்க கேட்கலாம்.



3. மூன்றாவது குழு மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஐந்து அம்சங்களை விவரமாக பேச வேண்டும் எவ்வாறு பிரசவித்த தாய், தகப்பன், குடும்பத்தார் ஒவ்வொரு அம்சங்களையும் விரிவாக பேசவேண்டும்.

**அ. தன்னை அறிதல்:**

- குழந்தையை முழுமையாக ஏற்று பாசத்தைக்காட்டுதல்.
- குழந்தை உயிர்பிழைக்கவும் மிக உதவும் நன்றாக வளரவும் உதவும்.
- இதற்கு அன்புடன் மென்மையாக பேசுதல், பாடுதல்
- குழந்தையின் கண்ணை நேரே பார்த்து பேசுதல்
- குழந்தையின் தேவையை உடனே கவனித்தல்
- இதனால் சுயமதிப்பு அதிகரிக்கும்.

**செய்யக்கூடாதவை:**

- குழந்தையை பாசுபடுத்துவது, புறக்கணித்தல் (நிறம், பாலினம், ஊனம் காரணமாக)
- குழந்தையை அழவிட்டு – குறை கூறுதல்

**ஆ. உடல் வளர்ச்சி:**

- பிறந்த உடல் குழந்தை நலத்திற்கான அறிகுறிகள் (முன்கூறியவை) கவனித்தல்
- குழந்தை நலம், எடை
- முதல் தாய்ப்பால் அதிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- குறை எடையுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கு (2.4 கீழ்) மிக கவனமாக பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இன்குபேட்டரில் அல்லது தாயின் மார்பில் கங்காரு போல வைப்பதால் உடல் சூடு பெற முடியும்.

**இ. உறவு:**

- பிறந்த குழந்தையுடன் குடும்பத்தார் காட்டும் கரிசனை மற்றும் பாசம் உறவை பிணைப்பை ஏற்படுத்தும். அதனால் நம்பிக்கை ஏற்படும். இதற்கு பெற்றோர் ஒரே விதத்தில் அன்பு காட்டவேண்டும்.
- குழந்தையின் அழகை, முகபாவம் இவற்றைப் பார்த்து பெற்றோர் கவனித்து தேவையை பூர்த்தி செய்யவேண்டும்.

**ஈ. புரிதல்:**

- குழந்தைக்கு பார்வை, கேட்டல் திறன் மேம்படும். இதனால் இவற்றை பெற்றோர்கள் தூண்டுதல் தரவேண்டும். சிலசிறு செயல்கள் செய்யவேண்டும். விளையாட்டு கிலுகிலுப்பை, பலநிறங்கள் கொண்ட பொருட்கள் காட்டுதல். கண் பார்வை, காது கேட்பதை கிலுகிலுப்பை காட்டி கவனிக்கலாம். குழந்தை அதைப் பார்த்து திரும்ப வேண்டும். நினைவில் கொள்ள குழந்தையின் பார்வை ஒரு அடி தூரம் மட்டும் இருக்கும்.



## உ. தொடர்பு:

குழந்தை வார்த்தையை பயன்படுத்த முடியாவிட்டாலும் தேவைகளை அழுகை, முக, உடல் அசைவால் காட்டமுடியும். பெற்றோர் கவனித்து தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். பிணைப்பு இதனால் அதிகரிக்கும். பெற்றோர் பலவழிகளில் பேசலாம். பெற்றோரின் ஆமோதிக்கும் சத்தம், குழந்தைக்கு மறுமொழி சொல்லுதல், தட்டிக்கொடுத்தல், அணைத்தல் குழந்தைக்கு அவர்களின் அன்பை காட்டுவதன் மூலம் மூளை வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

1. பிறந்த உடன் தாய்ப்பால் தருதல்
2. பிறந்த குழந்தைக்கு உணர்ச்சிகள் உண்டு. அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடனும் மனநிறைவுடனும் பிறக்கும் போது அந்த உணர்வுகள் குழந்தையின் மூளை வளர தூண்டும்.
3. எடை குறைவுடன் பிறக்கும் குழந்தைக்கு சிறப்பு கவனம். ஊட்டமுள்ள தாய்ப்பாலும் தேவை.
4. குழந்தை கவனிப்பவரை அறிந்து கொள்ளும். சத்தத்திற்கு திரும்பும். குழந்தை ஆணானாலும், பெண்ணானாலும் வரவேற்று ஏற்றுக்கொள்வது மிக முக்கியம்.
5. மூளை வளர ஐந்து அம்சங்களான தன்னை அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு தேவை. இதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலைகளை குடும்பத்தாரும், பெற்றோரும் ஏற்படுத்தவேண்டும்.
6. குழந்தைக்குப் பால் தரும் போது குழந்தையை தாய் அணைத்து தரவேண்டும். குழந்தை அழும் போது பால் தருதல். பாட்டு, தாலாட்டு இவை எல்லாம் குழந்தையின் மூளை வளர உதவும்.

**வீடியோ 2:1 காட்டவும்** குழந்தையை வரவேற்றல் அதைப் பற்றி கேட்கவும். படத்தை நிறுத்தி நடுவில் கேள்வி கேட்கவும். தகப்பன் குழந்தையை தூக்கவருதல்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. ஒரு பெண் இரண்டாவதும் ஒரு பெண் குழந்தையை பெற்றால் மக்கள் அவளிடம் கோபம் அடைகிறார்கள். இதற்கு யார் காரணம்?

குழந்தையின் பாலினத்தை நிர்ணயிப்பது தகப்பன். மக்கள் புரியாததாலும் குழந்தை பெண்ணிடத்தில் பிறப்பதால் தவறாக பெண் தான் காரணம் என மக்கள் நம்புகிறார்கள். பொட்டு விளையாட்டின் மூலம் இதை விளக்கவும்.

2. தாய்ப்பால் ஏன் தேவை என்போது கொடுக்க ஆரம்பிக்கவேண்டும்?

- தாயிடம் முதலில் சுரக்கும் பால், (சீம்பால்)கொலஸ்ட்ரம் மிக சக்தி வாய்ந்தது.
- அதில் பல வைட்டமின் சத்துக்களும், புரதசத்தும் உள்ளது. பிறந்த குழந்தைக்குத் தேவையான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தரும். மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையானதும்
- உள்ளது. குழந்தை பிறந்த முதல் அரை மணி நேரத்தில் தாய்ப்பால் தருதல் அவசியம்.
- முதல் ஆறு மாதம் தாய்ப்பால் மட்டுமே குழந்தைக்குத் தரவேண்டும்.
- (தண்ணீர் அல்லது வேறு உணவு தரக்கூடாது) தாய்க்கும், குழந்தைக்கும் பிணைப்பை உண்டு பண்ணும். தாய்ப்பால் இயற்கையானது. எந்த நேரத்திலும் கிடைக்கும், இலவசம். தாயிடமிருந்தே வருவதால் அதில் எந்த மாசும், கிருமியும் இல்லை.



### 3. பிறந்த முதல் இரண்டு மாதங்களில் குழந்தையின் உணர்வுகள் என்ன?

பிறந்த குழந்தைக்கு கருவிலிருந்து போது உணர்ந்ததைவிட அதிகமாக சூழ்நிலையை உணரமுடியும். கூட இருப்பவர்களின் மகிழ்ச்சி, ஏற்பு, கோபம் எல்லாம் உணரமுடியும். அதனால் தான் குழந்தையை வரவேற்றல் மிக முக்கியம். அதனால் குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். தன்னைப்பற்றி உணர்வு அதிகரிக்கும். பிறந்த முதல் இரண்டு மாதங்களில் வீட்டு சூழ்நிலை பெற்றோரின் அன்பும், ஆதரவும் இந்த நம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.

### 4. தாய் தொடர்ந்து சத்து மாத்திரை குழந்தை பிறந்த பின்பும் எடுக்கவேண்டுமா?

தாய் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரும் வரையில் சத்து மாத்திரைகளை இரும்பு சத்து மற்றும் போலிக் அமிலம், கால்சியம் போன்ற சத்து மாத்திரைகள் எடுக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் தரமாக இருக்க தாய் இரத்த சோகையில்லாமல், எளிதில் சோர்வடையாமல் இருக்க இவைகள் தேவை. தாய் நலமாக இருந்தால் தான் குழந்தை நலமாக வளரமுடியும். மூளைவளர்ச்சியும் நலமாக இருக்கவேண்டும்.

### 5. குழந்தையின் தந்தையும், குடும்பமும் எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவமுடியும்?

- பெற்றோர்களும், குடும்பத்தாரும் குழந்தையின் தேவைக்கு உடனே கவனம் செலுத்தும் போது குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும்.
- குழந்தையை கவனிப்பவர்கள் ஒரே விதமாக குழந்தையை கவனிக்க வேண்டும்.
- தொடர்பு தான் குழந்தைக்கும் பேணுபவர்களுக்கும் உள்ள நம்பிக்கைப் பிணைப்பை உறுதி செய்யும்.
- பேணுபவர்கள் பலவிதங்களில் குழந்தையுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- குழந்தைக்கு வார்த்தைகள் புரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களின் தொனி, பேச்சு, பாடுதல், நல்ல தூண்டுதல் போல, அரவணைப்பதை போல இருந்தால் குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வுகளை தூண்டும். தட்டிக்கொடுத்தல், தாலாட்டு போன்றவை குழந்தைக்கு மிக நல்லது.

குழந்தை அழுவதற்கான காரணங்கள் என்ன? எவ்விதங்களில் குழந்தை தொடர்பு கொள்ளும்.

முதல் மாதங்களில் குழந்தை தொடர்பு கொள்ள முக்கிய வழி அழுகை தான்.

- துணி ஈரமானால், பசி ஏற்பட்டால், பயம் ஏற்பட்டால், பூச்சி கடித்தால் குழந்தை
- அழுது தன் தேவையை வெளிப்படுத்தும்.
- சில சமயம் யாரும் இல்லை என அழும். இவை இல்லாமல் வாயில் சில சத்தம் ஒலி எழுப்பி மகிழ்ச்சியை குழந்தைகள் பலவழிகளில் காட்டுவார்கள்.
- முகபாவம், உடல், கைஅசைவுகள் மூலம் குழந்தைகள் தொடர்பு கொள்வார்கள்.



## பயிற்சி -2.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
2.1	30 நிமிடங்கள்	பிறந்த 2 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர்	தகப்பனின் ஈடுபாடு தாயின் ஊட்டச்சத்து	கதை கூறுதல்	வீடியோ 2:2 பாடல் எண் : 6	கேள்வி பதில

### முன்னுரை:

காலகாலமாக குழந்தை பேணுதல் தாயின் பொறுப்பாக கருதப்பட்டது. ஆனால் மேலும் தற்காலத்தின் தகப்பனின் ஈடுபாட்டின் முக்கியம் அறியப்படுகிறது. தாய் மட்டும் குழந்தை வளர்ப்பதற்கு பொறுப்பல்ல தகப்பனின் ஈடுபாடு கர்ப்பக்காலத்திலிருந்து தகப்பன் தாய்க்கு காட்டும் ஆதரவு, உறுதுணை தாய்க்கு மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவையும் தரும். இது குழந்தைக்கு உணர்வு முடியும். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும். அவ்வாறே குழந்தை பிறந்த ஆரம்ப காலத்திலிருந்து தந்தை, தாயுடன் குழந்தையை பராமரிப்பது குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படுத்தும். தாய்ப்பால் கொடுக்கு முன் தாய் ஓய்வெடுக்க ஊட்டமுள்ள உணவு உண்ணும் போதும், தந்தை உதவும் போதும் தாய்ப்பால் நன்றாக சுரந்து குழந்தையின் மூளை வளர உதவும். வீட்டுவேலைகளில் உறுதுணையாக இருந்து தன் மனைவியான தாய்க்கு உதவுதல் இதில் ஒன்று. குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளுதல், பாடுதல், கதைக் கூறுதல், வெளியே கூட்டிக்கொண்டு போய் பலவற்றை காட்டுதல். குழந்தையின் ஐம்புலன்களையும் தூண்டி மூளை வளர மிகவும் உதவும். தந்தை தன்னை பாதுகாக்கிறார் என்ற உணர்வு குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை ஊட்டும். தாய் நன்றாக உண்ணுவதை தந்தை உறுதி செய்யவேண்டும்.

### குறிக்கோள்கள்:

அந்த அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர் அறிவது

- எந்த விதங்களில் மூளை வளர்ச்சிக்கு தந்தையின் பங்கு உதவுகிறது.
- எந்த விதத்தில் தந்தை தாய்க்கு உறுதுணையாக இருந்து குழந்தை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தமுடியும்.
- தாய்ப்பாலூட்டும் தாய் பரம்பரியமாக உண்ணும் உணவுகள் என்ன. இச்சமயத்தில் எவற்றை தாய் உண்ண வேண்டும்.

### செய்முறை:

#### கதை கூறுதல்:

- நம் ஊரில் உள்ள உணவு மிக பிரபலம் அதை வரைந்து காட்டலாம்.
- பிறகு கூறுங்கள் இந்த உணவை உங்கள் ஊரிலுள்ள தாய்களுக்கு மட்டும் கொடுத்துவிட்டு தகப்பனார்க்கு கொடுக்காவிட்டால் எப்படி இருக்கும்?
- பங்கேற்பாளரின் பதில்களை கேளுங்கள் பொதுவாக இதை யாரும் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

இவ்வாறு நாம் சில சமயம் ஆண்களை ஒதுக்கிவிடுகிறோம். அவர்கள் பங்கு ஏற்க சந்தர்ப்பம் தருவதில்லை.



## சமூக பாலியல்:

நாம் எல்லோரும் பொதுவாக கூறுவது பெண்களுக்கு உரிமை தருவதில்லை. சந்தர்ப்பம் தருவதில்லை என்று அதே போல குழந்தை வளர்ப்பில் ஆண்களுக்கு உரிமை இருந்தாலும் தருவதில்லை. இது பெண்கள் வேலை என அவர்களை பாசுபடுத்துகிறோம். இது அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல குழந்தைக்கும் நல்லது அல்ல.

- இந்த பிரபல உணவைவிட குழந்தை மிக அருமையானது. தாய்க்கும், தந்தைக்கும் சொந்தம். அவர்களுக்குள் பிணைப்பு ஏற்பட தந்தைக்கும் சந்தர்ப்பமும் ஊக்கமும் தரவேண்டும்.
- நீங்கள் கூறுங்கள் எவ்வாறு தகப்பன் குழந்தை பேணுதலின் ஈடுபடமுடியும். பதில்களை கரும்பலகையில் எழுதவும்.

**படம்:** வீடியோ எண் BO2 காட்டவும். அதில் எவ்வாறு தகப்பன் குழந்தையைப் பேணுகிறார் என்பதை கூறச்சொல்லுங்கள். இதைப்பற்றி அவர்களின் கருத்து என்ன பொதுவான பழக்கத்தை மாற்றி தகப்பன் குழந்தையை கவனிப்பது எவ்வாறு உள்ளது.

தகப்பனார் எந்த விதங்களில் குடும்பத்தில் குழந்தை பேணுதல் செயலில் ஈடுபடமுடியும். இவ்வாறு தகப்பன் குழந்தையை கவனிப்பதால் ஏற்படும் பலன்கள் என்ன? குழந்தைக்கு தகப்பனின் ஈடுபாடும் கவனிப்பும் மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. பலநிற கிலுகிலுப்பு காட்டுதல்.

- தான் காட்டும் அன்பு கவனிப்பையும் குழந்தைக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது என்று தகப்பன் அறியலாம்.
- தாயின் மன அழுத்தம் குறையும் குழந்தைக்கு அதை உணரமுடியும்.

இவற்றைப் பேசிய பின்பு தாய்க்கு இந்த சமயத்தில் தரவேண்டிய ஊட்டச்சத்தைப் பற்றி பேசவேண்டும். அதனால் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.

முன்பு 1.4இல் பார்த்த உணவு பட்டியலைப் பார்த்து புரதசத்து கால்சியம் (பால்சத்து மற்றும் நார்சத்துள்ள உணவுகள் எவை தாய் சாப்பிடலாம் என பட்டியலிடலாம்.

- **பாடல் எண் 6** மூலம் குழந்தைக்கு தாலாட்டு கேட்கவும்.
- **வீடியோ 2:2** திரும்ப பார்த்து பேசலாம்.

## முக்கிய கருத்துக்கள்:

பிறந்து இரண்டு மாதமான குழந்தைக்கு தகப்பனின் ஈடுபாட்டால் ஏற்படும் மூளைவளர்ச்சி தகப்பனார் செய்யக்கூடியது.

- குழந்தையுடன் நேரம் செலவழித்து குழந்தை கைகாலை உதைப்பதை அசைவை கவனித்து கொள்ளுதல்.
- குழந்தையுடன் பேசுதல், பாடுதல்
- கிலுகிலுப்பை போன்ற பொருட்களில் குழந்தைக்கு அருகில் (ஒரு மாதத்திற்கு மேல்) காட்டி குழந்தை கவனிக்க கேட்க ஊக்கப்படுத்துதல்.
- குழந்தை 2 மாதத்தில் கவனிக்காவிட்டால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல்
- தகப்பனின் கவனிப்பால் வீட்டில் அமைதியான சூழலை ஏற்படுத்துதல்
- தாய் மன அழுத்தம் குறைந்து தாய்ப்பால் நன்றாக கொடுக்கமுடியும்.



இவைகள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டும். மேலும் தந்தையின் ஈடுபாடு தந்தைக்கும் குழந்தைக்கும் நல்ல பிணைப்பை ஏற்படுத்தும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. இரண்டு மாத குழந்தை என்ன செய்யும்.

- கவனிப்பவர்களை அறியமுடியும்.
- தகப்பனின் ஈடுபாடு மூளை வளர்ச்சியை தூண்டி பலவற்றை கவனிக்க கேட்க. கை,கால் அசைக்க முடியும்.

2. மூளையின் வளர்ச்சிக்கு தகப்பனார் என்ன செய்யமுடியும்?

- குழந்தையுடன் நேரம் செலவழித்து, கவனித்து கொள்ளுதல், தொடுதல், மென்மையாக பேசுதல், கொஞ்சுதல்
- குழந்தைகளின் தேவைகளை கவனித்துக்கொள்ளுதல்
- தடவி விடுதல்
- விளையாட்டு காட்டுதல் - கிலுகிலுப்பை

இவை ஒவ்வொன்றும் குழந்தையின் ஐம்புலன்களை தூண்டி மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

3. தாய் சாப்பிடவேண்டிய ஊட்டமுள்ள உணவு எவை? குடும்பத்தார் என்ன செய்யமுடியும்?

- தாய்க்கு வேண்டிய புரதசத்து, பால்சத்து, காய்கறி பழங்கள் இவற்றை உண்ண உதவுவது, நார்ச்சத்து, தாதுசத்து தரவேண்டும்.
- தாய்க்கு ஓய்வு எடுக்க, வீட்டு வேலைகளை மற்றவர்கள் பங்கு கொள்ளும் போது உடல் சோர்வும், மனசோர்வும் குறைந்து தாய் நன்றாக சாப்பிடமுடியும்.
- அதனால் அவளுக்கு சக்தி அதிகரித்து தாய்ப்பால் நன்றாக கொடுக்கமுடியும்.
- இந்த சமயத்தில் குழந்தையின் மூளைக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து தாய்ப்பால் மூலம் தான் செல்லும்.



## பயிற்சி -2.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
2.1	30 நிமிடங்கள்	2 மாதத்திற்குள் குழந்தை வைத்துள்ள பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர்	குழந்தை நல பரிசோதனை தடுப்பூசி	கதை கூறுதல்	வீடியோ 2:3	கேள்வி பதில

இந்த பகுதியில் பிறந்ததிலிருந்து இரண்டு மாத நடவடிக்கைகள் குறித்து இங்கு பார்க்கிறோம். பிறந்த உடன் கவனிப்பும் குழந்தை பிறந்த ஆறாவது வாரத்தில் தாயும், குழந்தையும் சுகாதார மையத்திற்கு சென்று நலநிலை குறித்து பரிசோதிக்க வேண்டும். குழந்தையின் எடை மற்றும் நலன் கண்காணித்து தடுப்பூசிகள் தரவேண்டும். தாயின் நலமும் பரிசோதிக்கப் படவேண்டும். தாயும், சேயும் நன்றாக இருப்பதால் தான் தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தையின் மூளை நன்றாக வளரும். தாய்க்கு சத்து மருந்துகள் தரவேண்டும்.

### குறிக்கோள்கள்:

அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர் அறிவது

- சுகாதார மையத்தில் என்ன பரிசோதனை செய்வார்கள் ஏன் என்பதை அறிதல்
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு என்ன தடுப்பூசி தரவேண்டும்.
- இந்த பருவத்தில் வளர்ச்சி படிகள் என்ன

### செய்முறை:

- **வீடியோ 2:3** காட்டவும்
- இந்த குழந்தை மீனாவுக்கு வயது ஆறுவாரம்
- பெற்றோர் குழந்தையை சுகாதார மையத்திற்கு எடுத்து செல்கிறார்கள்.
- மக்களை இருகுழுக்களாகப் பிரிக்கவும்

### குழு 1:

- மருத்துவமனையில் குழந்தை மீனா எடை பிறக்கும் போது 2 கிலோ தான் இருந்தது.
- இப்போதும் அதிகம் எடை ஏறவில்லை.
- தாய் மாலாவிற்கு இரத்த சோகை இதனால் குழந்தை மீனாவின் மூளை வளர்ச்சி எவ்வாறு பாதிக்கப்படும். (பின் தரப்படும் தகவல் பயன்படுத்தலாம். அதிகம் கேட்கப்படும்)



## குழு 2:

குழந்தை மீனா குறைந்த எடையுடன் இருக்கிறாள். அவளுடைய மூளை வளர்ச்சிக்கு குடும்பத்தார் என்ன செய்யமுடியும்.

### முடிவு:

தகவல்களை பகிரவும் கலந்து பேசவும்.

### பொதுகலந்துரையாடல்:

- குழந்தையின் அட்டையில் என்ன இருக்கும்.
- குழந்தைக்கும் தாய்க்கு எவ்வாறு எடை பதிவு செய்யப்படுகிறது. எதை கவனிக்கவேண்டும்.
- குழந்தைக்கு ஏன் தடுப்பூசி தேவை?
- பங்கேற்பாளர்களின் அனுபவங்களை இதைக்குறித்து தெரிந்ததை பகிர்ந்து கொள்ள சொல்லுங்கள்

தேவை இருந்தால் சுகாதார நிலைய செவிலியரை விளக்கக்கூறுங்கள்.

### முக்கியத்தகவல்:

- குழந்தையின் நலத்தை பரிசோதித்த பின் தாயின் நலத்தை கண்காணித்தல்
- தடுப்பூசி பற்றிய தகவல் - ஏன் தரவேண்டும்.
- தடுப்பூசி : தொண்டையடைப்பான், கக்குவான் இருமல், இரண ஜன்னி மற்றும் மஞ்சகாமாலை பி, ஹீமோபிலஸ் பி போன்ற கொடிய நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.
- முதல் மாதம் குழந்தையின் எடை முதலில் குறையும் பிறகு முதல் மாத இறுதியில் திரும்ப சரியாகும். இதை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- தாய்க்கு கணவன் மற்றும் குடும்பத்தாரின் ஆதரவு தேவை.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

#### 1. குழந்தையின் சரியான எடை என்றால் என்ன?

பொதுவாக பிறந்த குழந்தை 3 கிலோ இருக்க வேண்டும். (2.5 – 4 கி இருத்தல்) 2.5 க்கு கீழ் இருந்தால் அந்த குழந்தை குறை எடையுடன் பிறந்துள்ளது. குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி மற்றும் மூளை வளர்ச்சியை பாதிக்கும். அதனால் சிறப்பு கவனம் தேவை. ஒவ்வொரு மாதமும் நன்றாக எடை அதிகரிக்க வேண்டும். இதை கண்காணிக்கவேண்டும்.

#### 2. பிறந்த குழந்தையின் நலத்தை எவ்வாறு கவனிப்பது (2 மாதம் வரை)

பிறந்த உடன்

- குழந்தையின் நிறம் இளஞ்சிவப்பு நிறமாக இருக்கவேண்டும்.
- APGAR – குழந்தையின் நிறம், உடல் அசைவு, முகம் சுளித்தல், சுவாசம், நாடிதுடிப்பு
- குழந்தை நன்றாக பால் குடிக்கிறது. சிறுநீர் மற்றும் மலம் ஒழுங்காக போகிறது.
- நிறைய பொருட்கள் காட்டும் போது கண்ணால் பின் தொடரும்.



- சத்தம் (கிலுகிலுப்பை) கேட்டு திரும்புதல்.
- கவனிப்போர் ஒலி எலும்பும் போது குழந்தை சிரிக்கும்.
- கை, கால் அசைக்க முடியும். ஆனால் காலை வாயில் வைக்க முடியாது.
- சில சிறிய பொருட்களை கையால் பிடிக்க முடியும். வாயில் வைக்கமுடியும்.

### 3. மூளை வளர்ச்சிக்காக குழந்தைக்கு என்ன தேவை:

- தன்னை அறிதல் - குடும்பத்தாரின் பராமரிப்பால்

குழந்தை தான் அருமையான குழந்தை என்பதை உணர்தல்

- **உடல் வளர்ச்சி** – குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்காக குடும்பத்தார் குழந்தையின் உடல் நலம் மற்றும் ஊட்டச்சத்தை கவனிக்கவேண்டும்.
- தாயின் ஊட்டசத்தின் மூலம் குழந்தையின் நலன் காத்தல் -“பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படுத்துவது”
- **உறவுகள்** : குழந்தைக்கு நல்ல உறவு ஏற்படுத்தி கொடுக்கும் போது மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும். “குடும்பத்தார் என்னிடம் அன்பாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்கிறார்கள்”.
- **புரிதல்**: குழந்தை தன்னைப்பற்றியும் கவனித்துக் கொள்பவர்கள் பற்றியும் புரிந்து கொள்ள உதவுதல். குழந்தைக்கு பாதுகாப்பு உணர்வு வரும் போது குழந்தையின் மூளை வளரும். “என்னால் குடும்பத்தார், மற்றவர்களையும் கண்டுக் கொள்ளமுடியும்”.
- **தொடர்பு கொள்ளுதல்** : குழந்தைக்கு அன்பும், பாதுகாப்பும் தரும் போது அந்த தூண்டுதல்களால் மூளை வளரும். என் தேவையை என்னால் வெளிப்படுத்த முடிகிறது. என் குடும்பத்தார் என் தேவையை கவனிக்கிறார்கள்.

### 4. குடும்பத்தார் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்யமுடியும்?

**தன்னை அறிதல்**: குடும்பத்தார் குழந்தை தானாக கை கால் ஆட்டவிடுதல். குழந்தையை வரவேற்கும் சூழல் மற்றும் குழந்தை அழும் போது உடனே கவனித்தல்

**உடல் வளர்ச்சி**: பிறந்த உடன் அதன் நிலை கவனித்தல் (APGAR) தாய்ப்பால் மட்டும் முதலிலிருந்து தருதல். சரியான உடை, உலர்ந்த துணியால் போர்த்துதல். குழந்தையின் நலத்தை வளர்ச்சியை கவனிக்க ஒவ்வொரு மாதமும் சுகாதார மையம் போகுதல். தாய் ஓய்வெடுத்து, நல்ல ஊட்டசத்து இரும்பு சத்து மற்றும் நலத்தை கண்காணிக்க உதவுதல். தாய்ப்பால் தான் குழந்தைக்கு ஊட்ட உணவு.

**உறவு**: தாயையும், குழந்தையையும் வரவேற்று வீட்டில் நல்ல அன்பான, அமைதியான சூழ்நிலை ஏற்படுத்துதல். அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருத்தல். குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்து பேசுதல்.

**புரிதல்**: மூளை எவ்வாறு வளர்கிறது என்பதை தாயும், குடும்பத்தாரும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் அதற்கான செயல்களில் ஈடுபடுதல்.

**தொடர்பு** : தாய், தந்தை மற்றும் குடும்பத்தார் குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்து பேசவேண்டும். குழந்தையின் கண்ணிற்கு முன் ஒரு அடி தூரத்தில் பொருள், கிலுகிலுப்பை காட்டும் போது குழந்தையின் கண் நகரவேண்டும். தாய் மன அழுத்தம் இல்லாமல், அமைதியாக இருந்து குழந்தையை கவனிக்கவேண்டும். அவளுடைய அனுபவம் உணர்ச்சிகளை குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்துக் கொண்டு அவர்களின் ஆதரவை பெறவேண்டும்.



5. கடுமையான உயிர்கொல்லி நோய்களிலிருந்து குழந்தையை எவ்வாறு பாதுகாப்பது?

சரியான நேரத்தில் அந்த காலத்திற்கான தடுப்பூசி / மருந்து தருவது மட்டுமே கொடிய நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்புத்தரும். இவை இலவசமாக சுகாதார மையத்தில் தரப்படுகிறது. பிறந்த உடன் சில மருந்துகளும் ஆறு வாரத்தில் சில தடுப்பு மருந்துகளும் தரப்படுகின்றன

வயது	தடுப்பூசி	எந்த நோய்க்குத் தடுப்பு
பிறந்த உடன் (24 மணிக்குள்)	பிசிஜி (4 பி) தோல் ஊசி	காசநோய் உடலை தாக்காமல் (நுரையீரல் அல்ல)
	சீரோ போலியோ சொட்டு மருந்து	இளம்பிள்ளை வாதம்
	ஹெய்படைடிஸ் பி	காமாலை
ஆறு மாதம்	பென்டாவேலன்ட் 1 (ஐந்து நோய்கள்)	தொண்டை அடைப்பான் கக்குவான் இருமல் ரணஜன்னி, ஹீமோபிலஸ் பி காமாலை பி, (பலவித நோய்களை ஏற்படும் கிருமி)
	ஓபிவி (Polio) 1	இளம்பிள்ளை வாதம்
	ஐபிவி - 1 ரோட்டா வைரஸ் தடுப்பூசி (Rota Virus)	வைரஸ் காய்ச்சல்

இந்த ஊசி போடும் போது குழந்தை அழலாம். காய்ச்சலும் வரலாம். இதைக்குறித்து கவலை வேண்டாம். காய்ச்சலுக்கு மருந்தும் சுகாதார நிலையத்தில் தரலாம். குழந்தையை அணைத்து பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்தவும்.

பென்டகன் 1 (ஐந்து நோய்கள்)



## பயிற்சி -2.4

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
2.4	30 நிமிடங்கள்	பிறந்த 2 மாதம் வரை உள்ள குழந்தையின் பெற்றோர்	குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி பற்றிய தொகுப்பு	கதை கூறுதல்	வீடியோ 2:4 பாடல் எண் 4,17	கேள்வி பதில

### முன்னுரை:

குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியின் முக்கியத்துவம் குறித்து குடும்பத்தார் அறியவேண்டும். பணம், நகைகள், கணிணி இவற்றை விட குழந்தை மிக முக்கியம் என உணரவேண்டும். பொருட்கள், வாகனங்கள் இவற்றிற்கு எவ்வாறு பராமரிப்புத் தேவையோ அதேபோல் சுகாதாரம், சுத்தம், ஊட்டசத்து தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவை.

### குறிக்கோள்கள்:

- சுகாதார மையத்திலிருந்து குழந்தை வளர்ச்சிக்கான அட்டையை எடுத்து அதிலுள்ள தகவல்களை அறிதல்.
- சுகாதார மையத்தில் தரப்படும் சுகாதார பராமரிப்பையும் அது எவ்வாறு பதிவு செய்யப்படுகிறது.
- குழந்தையின் நல பராமரிப்பில் பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தாரின் பங்கை அந்த கிராம அனுபவத்தின் மூலம் ஆராய்தல்.
- எதிர்காலத்தில் குழந்தையில் ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்ய எவ்வாறு பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போர் திட்டமிடமுடியும்.

### செயல்பாடு:

- கோலம் விளையாட்டை திரும்ப பார்ப்பது மூளை வளர்ச்சியை எவ்வாறு ஐந்து (SPRUC) அம்சங்கள் கொண்டு உறுதி செய்வது.
- **வீடியோ 2:4** திரும்ப பார்த்து குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியை எவ்வாறு கவனிப்பது என கலந்து பேசுதல். ஒவ்வொரு நிலையிலும் படத்தை நிறுத்தி பேசி சந்தேகத்தை தீர்த்துக் கொள்வது.
- குழந்தை சரியாக வளர்கிறதா என்பதை இந்த வயதில் எப்படி அறிவது பற்றி கலந்து பேசுதல். வளர்ச்சியில் பின் தங்கி உள்ளதை எவ்வாறு அறியமுடியும்? எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும். உதாரணம் குழந்தை
  - பெற்றோரைப் பார்த்து சிரிக்கவில்லை
  - அதிக சத்தத்திற்கு அதிரவில்லை
  - ஒரு அடி தூரத்தில் காட்டும் பல நிற பொருளை பார்த்து கண்ணால் பின் தொடர்வதில்லை.
  - கையை வாய்க்கு கொண்டு வருவதில்லை.



- பங்கேற்பாளர்களை அவர்களுக்கு கிடைக்க வேண்டும் என அவர்களை கற்பனை செய்யும் விலை உயர்ந்த பொருள் ஒன்றை நினைத்துக் கொள்ள சொல்லுங்கள்.
- பக்கத்திலுள்ளவரிடம் அதைப் பற்றி கூறவும்.
- இந்த கற்பனை நிஜமானால் என்ன உணர்வு ஏற்படும்.
- அந்த பொருளை எப்படி பராமரிப்பீர்கள்.
- அப்படியானால் உங்கள் குழந்தை எப்படி அருமையானது.
- குழந்தை என்ற அருமையான வெகுமதி எப்படி? சுகாதாரம், சுத்தம், ஊட்டச்சத்து, உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு தூண்டுதல் மூலம் பராமரிக்கமுடியும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

- குழந்தை ஒரு மிக அருமையான வெகுமதியாக பெற்றோர்களும், குடும்பமும் கருதவேண்டும். அதனால் குழந்தையின் வளர்ச்சியைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- வயதுக்கேற்ற வளர்ச்சி உள்ளதா என்பதை கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை அசைய வேண்டும். விரலை வாயில் வைக்கவேண்டும்.
- முறையாக சுகாதார மையத்தில் சென்று பரிசோதனை செய்யவேண்டும்.
- குழந்தையை சுத்தம் செய்ய, குளிப்பாட்ட, துணிமாற்ற தகப்பன், தாய்க்கும், பாட்டிக்கு உதவ முடியும்.
- குழந்தையிடம் பேசுதல், ஒரு அடி தூரத்தில் பொருட்களை காட்டவேண்டும்.
- மகிழ்ச்சியான குழந்தை நலமான குழந்தை.
- குழந்தைக்கு ஒலி எழுப்பி, தூண்டுதல், கை கால் காட்ட, சிரிக்க தூண்டவேண்டும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. பெற்றோராக குழந்தையின் சுயமதிப்பு, தன்னை அறிதலை எப்படி மேம்படுத்துவது? குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு?

மூளை வளர்ச்சிக்கான ஐந்து அம்சங்கள் அடிப்படையில் இதை நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

அ. தன்னை அறிதல் - குழந்தை தன்னைப்பற்றி அறிய குடும்ப சூழ்நிலை அன்பும் வரவேற்பும் காட்டப்படவேண்டும். குழந்தையின் அழகைக்கு குடும்பத்தார் கவனிப்பது குழந்தை அன்பும் பாசமும் உணர்ந்தல்.

ஆ. உடல் வளர்ச்சி கவனிப்பது

இ. உறவுகள் - பெற்றோர் குழந்தை உறவு

ஈ. புரிந்து கொள்ளுதல் - தன்னையும் பெற்றோரையும் அறிதல்

உ. தொடர்பு - குழந்தையின் தேவையை உணர்ந்து கவனிக்கும் குடும்பத்தாருடன் தொடர்பு

இவைகள் தான் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு அடிப்படை



2. குழந்தை பிரசவத்தில் மஞ்சளா இறந்தார். வயலில் வேலை செய்யும் போது பனிகுடம் உடைந்தது. வீட்டிற்கு வந்தாள். தூரத்தில் இருந்த மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் செல்ல யாரும் இல்லை. அடுத்த வீட்டார் அவளை அழைத்து சென்றாள். வழியிலேயே குழந்தை பிறந்தது. வழி எல்லாம் இரத்தப்போக்கு போய் அவள் மருத்துவமனை சேர்ந்து சில நிமிடங்களில் மஞ்சளா இறந்து போனாள். மருத்துவர் என்ன முயற்சி செய்தும் பலனில்லாமல் போனது. பிறந்த குழந்தையை சிசு பிரிவிற்கு எடுத்துச்சென்றனர். சில நாள் கழித்து குழந்தையை பாட்டி வீட்டிற்கு எடுத்து சென்றாள். தகப்பனுக்குக் கவலை” எப்படி குழந்தையை வளர்ப்பது, மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுவது என அதற்கு என்ன உறவுகள் தேவை. அவருக்கு என்ன பதில் நீங்கள் கூறுவீர்கள்.?

குழந்தைக்கு அன்பும் பாசமும் தொடர்ந்து கொடுக்க கவனிப்போர் தேவை. தகப்பனும், பாட்டியும் இந்த பொறுப்பை எடுத்துக்கொண்டு குழந்தையின் தேவை, அழுகை இவற்றை கவனித்தல். தகப்பன் குழந்தையை அணைத்து பேசுதல். தாலாட்டு மற்றும் பாட்டு என பலவற்றை செய்யமுடியும். இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்துப் பேசுதல், சிரித்தல் இவைகள் மூலம் உறவை வலுப்படுத்துதல்

3. எந்த சமயத்தில் குழந்தையை மருத்துவரிடம் கொண்டு செல்லவேண்டும்?

பிறந்த இரண்டு மாதத்தில்

- அ. குழந்தை கவனிப்போரைப் பார்த்து சிரிப்பதில்லை
- ஆ. பெரிய ஒலிக்கு குழந்தை அதிரவில்லை.
- இ. ஒரு அடிக்கு பக்கத்தில் காட்டும் பொருட்களை கவனிப்பதில்லை.
- ஈ. விரலை வாயில் வைப்பதில்லை.
- உ. எடை அதிகரிக்கவில்லை
- ஊ. கை, கால் அசைவு இல்லை

இவற்றிற்கான காரணத்தை அறிய பரிசோதனையும், சிகிச்சையும் தேவை.



# அத்தியாயம் 3

## (2 - 5 மாத குழந்தை)



### பயிற்சி -3.1

இரண்டாம் மாதத்திலிருந்து ஐந்து மாதத்திற்குள் குழந்தையின் ஐம்புலன்கள் நன்றாக செயல்பட தொடங்கும். அதனால் குடும்பத்தாரால் வரும் தூண்டுதல்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும். இந்த பருவத்தில் மூளை வளர்ச்சி எவ்வாறு தூண்டப்படும் என்பது இந்த மூன்றாம் பகுதியில் விவரிக்கப்படும். இதில் நான்கு பயிற்சிகள் விளக்கும். இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு பெற்றோர் மற்றும் கவனிப்போரை, வண்ணப் பொருட்களை கவனிக்க, அறிய முடியும். மழலை சத்தம் ஒலி எழுப்பி கவனிப்போரிடம் தொடர்பு கொள்ள முடியும். குழந்தை குப்புறப்படுத்து தலை தூக்குதல், பொருட்களை எட்டிப் பிடிக்க முயல முடியும். தன் காலை பிடித்து வாயில் வைக்க முடியும். பெற்றோரை பார்த்து சிரிக்க முடியும். இந்த பருவத்தில் மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியமான ஐந்து அம்சங்களான தன்னை அறிதல், உடல்நல வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு இவற்றிற்கு நல்ல சூழ்நிலை குடும்பத்தார் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
3.1	30 நிமிடங்கள்	2-5 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர் மூலையில் சந்திக்கும் பெற்றோர்/ கவனிப்போர்	இந்த பருவத்தில் வளர்ச்சி	விளையாட்டு வீடியோ பாட்டு சிடி எண்.8	வீடியோ 3:1	கேள்வி பதில

### முன்னுரை

மூன்று மாதத்தில் குழந்தையின் தலைநிற்கும். குழந்தை குப்புறப்படுக்கும். கையை வாயில் வைக்கும். காலை பிடித்து வாயில் வைக்கும். இந்த பருவத்தில் மூளை வளர்ச்சிக்கு முன்பு கூறிய ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) – தன்னை அறிதல் - உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு மேம்படுத்துவது முக்கியம்.

**தன்னை அறிதல்** - பெற்றோர்களின் அன்பு, பாசம், அணைத்தல் குழந்தையை பாதுகாப்பு மற்றும் அன்பு உணர்வை அதிகரிக்கும். அதனால் தான் முக்கியமான ஒருவர் என்ற தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். சுயமதிப்பு அதிகரிக்கும்.

**உடல் வளர்ச்சி** - முன்கூறியது போல ஊட்ட உணவு தரும் தாய்ப்பால், சுத்தம் சுகாதாரம் இந்த பருவத்தில் தரப்படும் தடுப்பூசியால் உடல்நலம் மேம்படும். தடுப்பூசியால் உடல்நலம் மேம்படும். பெற்றோர்களின் பாட்டு, பேசுதல் வெளியே பொருட்களை காட்டுவது உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்.



**உறவுகள்** - பெற்றோர்கள் அன்பு காட்டும்போது குழந்தை புன்னகை புரிதல் தொடங்கும். பாச பிணைப்பு ஏற்படும். மென்மையான விளையாட்டுகள் காட்டுவதால் நல்ல உறவுகள் ஏற்படும். தாத்தா பாட்டி மற்றும் உறவினர்களின் அன்பால் குழந்தை அவர்களை அடையாளம் காண முடியும். இவை மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

**புரிதல்** - குழந்தையை புதிய சூழ்நிலைக்கு அறிமுகப்படுத்தும்போது குழந்தை தன்னை சுற்றியுள்ளதை புரிந்து கொள்ள முடியும். வீட்டிலுள்ள பொருட்களை தரும்போது குழந்தை அவற்றை பிடித்து முகர்ந்து தூக்கிப் போட்டு அவற்றைப் பற்றி கற்பார்கள்.

**தொடர்பு** - குழந்தைக்கு சத்தம், வார்த்தை இவற்றை கேட்கும்போது பொருட்களுக்கும் பெயர்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு புரியும். குழந்தை கூறும் சத்தத்திற்கு பெற்றோர்கள் பதில் கூறவேண்டும். இதுதான் பிற்காலத்தில் மொழிக்கும் பேச்சிற்கும் அஸ்திவாரம் இது தான்.

இவ்வாறு இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மேம்படும்.

### குறிக்கோள்:

- ✳ இந்த பருவத்தில் (2-5 மாதங்கள்) குழந்தை என்ன செய்ய முடியும் என்பதை அறிவது.
- ✳ இந்த பருவத்தில் மூளை வளர்ச்சி தேவையான சூழ்நிலையை மேம்படுத்தும் ஐந்து (SPRUC) அம்சங்களைப் பற்றி அறிவது.
- ✳ பெற்றோர் குடும்பத்தார் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்கு என்ன செய்ய முடியும் என்பதை பட்டியலிடுதல்.

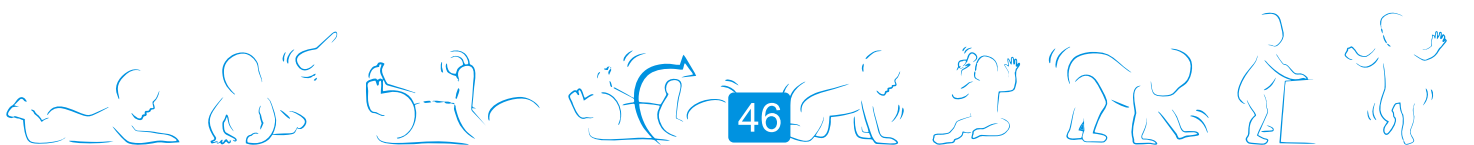
### செய்முறை:

முதலில் இந்த பகுதிக்கான பாட்டை போட்டு அதில் கூறியது போல குழந்தைக்கு பாடி, ஆடி, கைகால் ஆட்ட உதவுதல்.

அடுத்து **வீடியோ 3:1**ஐ போடவும். அதில் குழந்தை தானாக விளையாடும். குழந்தையின் அக்கா உடன் விளையாடுகிறது. அதன் மூலம் தன்னை அறிதல், உறவு மற்றும் புரிதல் மேம்படும்.

### குழந்தைக்கு என்ன செய்ய முடிகிறது என்று கேட்கவும்.

- அதாவது, பொருட்களை பிடிக்க, தூக்கிப் போட, முகர்ந்து பார்க்க முடியும், கை தட்ட முடியும், சிரிக்க முடியும், தெரிந்தவர்களை அறிய முடியும்.
- முடிந்தால் அங்குள்ள இந்த வயது குழந்தையை கவனித்து குழந்தை என்ன செய்கிறது என்பதை கவனிக்க சொல்லவும். கொடுத்த பொருளை குழந்தை வாயில் வைப்பதை கவனிக்கவும்.
- குழந்தைக்கு சுத்தமான பொருட்களைத் தரவேண்டும். ஏனென்றால் குழந்தை எல்லாவற்றையும் வாயில் வைக்க முனைவார்கள்.
- முன்பு கூறியது போல குழந்தை மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் (ஸ்டீசுருஊ) பற்றி பேசவும்.
- முக்கிய தகவல்களுடன் அமர்வை முடிக்கவும்.
- தாய்ப்பால் மட்டும் குழந்தை உண்ணுவதால் தாய் நன்றாக சாப்பிட வேண்டும்.



## முக்கிய தகவல்கள்

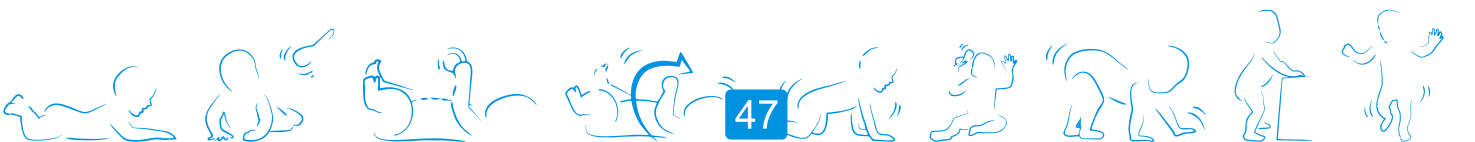
- இந்த பருவத்தில் குழந்தை என்ன செய்ய முடியும் குழந்தையை விளையாட விடவும்.
- குழந்தைக்கு குடும்பத்தார் மற்றும் உடன்பிறந்தவர்களின் ஆதரவு எவ்வளவு தேவை, அதற்கு நேரம் செலவிடுதல்.
- தாய் ஊட்டச்சத்துடன் இருந்தால் தான் குழந்தை தாய்ப்பால் நன்றாக உண்ண முடியும். புரதச்சத்து, இரும்புச்சத்து, பால்சத்து என எல்லாம் உட்கொள்ளுதல்.
- இந்த பருவத்தில் தாய்ப்பால் மட்டுமே தர வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் தடுப்பூசி தருதல் கவனிக்கவும். எடை கண்காணித்தல் முக்கியம்.

## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1. குழந்தை சரியாக வயதிற்கு ஏற்ப வளர்கிறது என்பதை எவ்வாறு அறிவது? கீழ்க்கண்ட பட்டியலைப் பின்பற்றுங்கள். அதில் சரியாக இருந்தால் என குறித்து, இல்லாவிட்டால் அதை விவரிக்கலாம்.
  1. குழந்தை குப்புற விழுதல், குழந்தை தலை நிற்கிறது.
  2. குழந்தையால் தலையை தூக்க முடியும்.
  3. உட்கார வைத்தால் உட்கார முடியும்.
  4. எட்டி பொருளை பிடிக்க முடியும்.
  5. பொருளை ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு மாற்ற முடியும்.
  6. கையை வாயில் வைக்கும்.
  7. பொருட்களை தூக்கி எறிதல், போடுதல், குலுக்குதல்
  8. சில வார்த்தை எழுத்து (ஆ, பா, மா) கூற முடியும்.
  9. குரல்களை உணர்ச்சிகளை அறிய முடியும்.
  10. பொருளை மறைத்தால் கண்டுபிடிக்க முடியும்.

2. இந்த பருவத்தில் தடுப்பூசி ஏன் திரும்ப தர வேண்டும்?

பொதுவாக மருந்துகள் இரண்டு மூன்று முறை வாரங்கள் கழித்து தரும்போது தான் அதன் முழு பலனும் தெரியும். இந்த கொடி நோய்களிலிருந்து குழந்தையை காப்பாற்ற முடியும்.



எப்போது	தடுப்பூசி	எதற்கு	எப்படி
10 வாரம் (1½ மாதம்)	பென்டா 2வது தடவை	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ தொண்டை அடைப்பான்</li> <li>◆ கக்குவான் இருமல்</li> <li>◆ இரண ஜன்னி</li> <li>◆ ஹீமோபிலிஸ் பி (சில கிருமி தொற்று நோய்கள்)</li> </ul>	
	ஆர்.வி.வி - 2	இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோ)	சொட்டு மருந்து
14வது வாரம்	(மேலே உள்ளவை) 3ஆவது தடவை		
	ஓ.வி.பி. 3	இளம்பிள்ளை வாதம் (போலியோ)	
	ஆர்.வி.வி - 3		



## பயிற்சி -3.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
3.2	30 நிமிடங்கள்	2-5 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர்  முதன் முறையாக சந்திக்கும் பெற்றோர் கவனிப்போர்	குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் தகப்பனின் ஈடுபாடும் பங்கும்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 3:2	கேள்வி பதில

### முன்னுரை:

பொதுவாக குழந்தையின் முழு வளர்ச்சிக்கு தாய்க்குதான் பொறுப்பு என எல்லோரும் நினைத்தார்கள். ஆனால் தற்போது தகப்பனுக்கும் பெரும்பங்கு உண்டு என கூறப்படுகிறது. தகப்பனின் ஈடுபாடு குழந்தையின் மூளை முழுமையாக மேம்பட முடியும். தந்தையின் பங்கில் தாய்க்கு உதவுவதும், குழந்தையை கவனிப்பதிலுமே உள்ளது. தாயின் வேலைகளில் உதவும்தோது தாய் ஓய்வெடுத்து, நன்றாக உண்டு குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் தரமுடியும். குழந்தையுடன் நேரம் செலவழித்து குழந்தை துணி மாற்றதல், துணியை தூக்கி வெளியே கொண்டு செல்லுதல், பாட்டு பாடுதல், பொருட்களைக் காட்டுதல் பலவித ஓலி, சத்தம், வார்த்தை கொண்டு பேசுதல் இவை குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கையும் நல்ல உணர்வும் ஏற்படும். இதன் மூலம் குழந்தை மூளை வளரும்.

### குறிக்கோள்கள்:

இந்த அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர் அறிவது

- இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தைக்கு எந்தெந்த விதங்களில் தகப்பன் சில செயல்களை செய்து குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தூண்டுதல்களை தர முடியும்.
- பெற்றோர்கள் எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும் என்பதை செய்து காட்டுதல்.

### செய்முறை:

**வீடியோ 3:2** காட்டவும். அதில் எவ்வாறு தகப்பன் குழந்தையுடன் ஈடுபடுகிறார், விளையாடுகிறார் என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் கலந்து பேசவும்.

பிறகு பங்கேற்பாளர்களை வட்டமாக உட்காரச் சொல்லவும்.

விளையாட்டு – பந்தை மற்றவரிடம் கொடுத்து விளையாடும் விளையாட்டு.

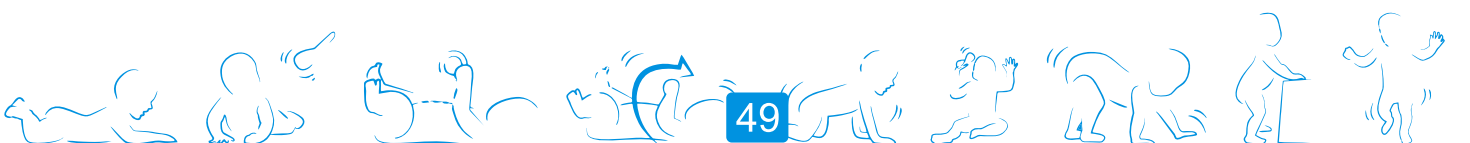
பந்தை ஒருவரிடம் தந்து பாட்டு போடும் வரை பந்தை பக்கத்திலுள்ளவர்களிடம் தந்து மாற்றி மாற்றி தரவும்.

பாட்டை நிறுத்தவும், அப்போது யாரிடம் பந்து இருந்ததோ, அவர் குழந்தை மூளை வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்ய முடியும் என கூறவேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் அவர்களுடைய தருணம் வரும்போது கூறவேண்டும்.

யாருக்கு அதைக்கூற முடியவில்லையோ அப்போது பயிற்சி நடத்துநர் வழி நடத்த வேண்டும்.

கடைசியில் அந்த அமர்வில் கற்றதை கலந்து பேச வேண்டும்.



## முக்கிய தகவல்கள்:

1. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் பெற்றோருக்கும் மிக முக்கிய தொடர்பு உண்டு. அதனால் தாயும், தகப்பனும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் முக்கிய பங்கு உண்டு.
2. அதாவது ஐந்து அம்சங்களான (ஸ்ரீசுருண) அனைத்து அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு கொள்ளுதல் மூலம் மூளை வளர்ச்சியை மேம்படுத்தும்.
3. பெற்றோர், குடும்பத்தார் பல தூண்டுதல்கள் மூலம் இதை ஊக்க முடியும்.

**தன்னை அறிதல்** - குழந்தையை அனைத்து, தாலாட்டி பாடும்போது தன்மதிப்பு ஏற்படும்.

**உடல் வளர்ச்சி** - குழந்தையை தரையில் பாயில் போடும்போது குழந்தை குப்புறவிழ, கைகால் ஆட்டி உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.

**உறவுகள்** - குழந்தையின் குரல், அழுகைக்கு பெற்றோர், உடன்பிறந்தோர், தாத்தா பாட்டி கவனித்து தேவையானதை செய்யும்போது நல்ல உறவுகள் மேம்படும்.

**புரிதல்** - குழந்தை பொருட்களை எட்டி பிடித்து, திரும்பி பார்த்து. வாயில் வைத்து பொருளின் தன்மையை அறிவார்கள்.

**தொடர்பு** - குழந்தைக்கு வெளியில் விலங்கு, குருவிகளைக் காட்டுதல் அதன் பெயர்களை கூறுதல். "காக்கா, நாய், தாத்தா" என குடும்பத்தார் குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சிக்கு தூண்டலாம்.

இவ்வாறு இந்த ஐந்து அம்சங்கள் மூலம் குழந்தையின் மூளை முழுமையாக மேம்படும்.

இந்த பருவத்தில் குழந்தை எதை எடுத்தாலும் வாயில் போடுவார்கள். அதனால் அவை பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். சுத்தமாக, விழுங்க முடியாத விதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

## அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

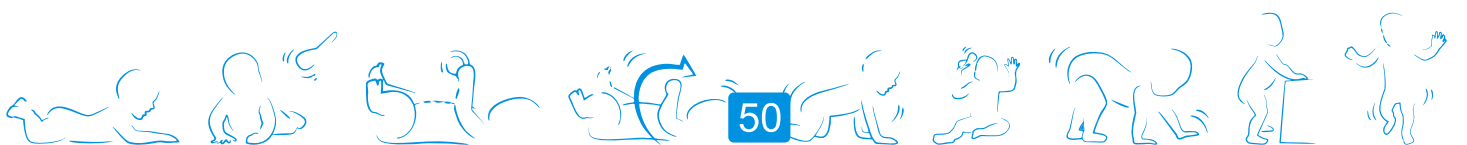
1. பொதுவாக தகப்பன்மார்கள் குழந்தையை கவனிப்பதில்லை. எவ்வாறு தாய்க்கு ஓய்வு எடுக்க மற்றும் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவ முடியும்?

- ✱ நம் சமுதாயத்தில் இதுவரை தகப்பன் குழந்தை பேணுதலில் ஈடுபடாவிட்டாலும் அவருக்கு குழந்தையை கவனித்துக் கொள்வதற்கு எல்லா உரிமையும் உள்ளது.
- ✱ பங்கேற்பாளர்களை அவர்களுக்கு தெரிந்த தகப்பன்மார்கள் எவ்வாறு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி பேச கூறுங்கள்.
- ✱ சமுதாயத்தில் பெண்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறது.
- ✱ தமிழ்நாட்டில் பெண்கள் உழைத்து குடும்ப வருமானத்தை அதிகரிக்கிறார்கள்.
- ✱ தகப்பன் குழந்தை கவனிப்பில் ஈடுபடும்போது குழந்தையின் மூளை நன்றாக மேம்படும்.
- ✱ தகப்பன்மார்களை ஏன் அவர்களுடைய குடும்ப பங்கிலிருந்து ஒதுக்கி வைக்க வேண்டும்.
- ✱ 2. தாய்க்கு தேவையான ஓய்விற்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கும் என்ன தொடர்பு?

தாய் ஓய்வெடுத்து அமைதியாக இருக்கும்போது குழந்தை அதை உணர்ந்து அமைதியாவார். தாயின் கருவில் இருக்கும்போது தாயின் மனநிலையை உணர முடியும். தாய், தந்தையின் முகத்தில் அன்பு, மகிழ்ச்சியை குழந்தை பார்ப்பது குழந்தைக்கு மனநிறைவு, தாயின் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இதனால் இரத்த ஓட்டம் நன்றாக இருக்கும். குழந்தையின் மூளை மேம்பட ஏதுவாகும்.

3. இந்த சமயத்தில் குடும்பத்தை திட்டமிடுவதைப் பற்றி தாய் தகப்பன் கருத வேண்டுமா?

ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் இதற்கான ஆலோசனை தருவார்கள். தம்பதிக்கு ஏற்றவாறு எந்த முறை தற்காலிகமாக அல்லது நிரந்தரமான எனக் கூறுவார்கள். ஆனால் குடும்பத்தை திட்டமிட முக்கிய குறிக்கோள் ஒவ்வொரு குழந்தையும் குடும்பத்தாரால் போற்றி அன்பு கூற வேண்டும்.



## பயிற்சி -3.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
3.3	30 நிமிடங்கள்	2-5 மாத குழந்தையுள்ள பெற்றோர்க்கு	தாய் குழந்தையுடன் விளையாடுதல்	கதை கூறுதல் குழு வேலை	வீடியோ 3:3 பல நிற பொருட்கள் கதை புத்தகத்தில் படம் காட்டுதல் பாடல் எண் : 8	கேள்வி பதில

### முன்னரை

இந்த பகுதியில் குழந்தை வளர்ப்பதில் மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டில் தாயின் பங்கு பற்றி விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. மூளை வளர்ச்சிக்கான ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) எப்படி தாயின் ஈடுபாட்டால் மேம்படும் என்பதை அறிதல். தாயுடன் குழந்தை விளையாடும்போது குழந்தையின் தன்மதிப்பும் தன்னை அறிதலும், தன்னைப் பற்றி நல்ல உணர்வு, ஆரோக்கிய உணர்வு ஏற்படும். உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும். விளையாட்டு இதற்கு காரணம். தாயுடன் உள்ள உறவு நல்ல மனநிம்மதியை ஏற்படுத்தும். விளையாடும் வாழும் சூழல் பற்றி நல்ல புரிதல் ஏற்படும். தாய் கூறும் பெயர்கள் தொடர்பிற்கு உதவும். இவைகள் குழந்தை மூளை வளர்ச்சி மேம்பாட்டிற்கு அடித்தளம் ஆகும்.

இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு மக்களையும் பொருட்களையும் தெளிவாக பார்க்க வேண்டும். இந்த வயதில் குழந்தைக்கு சில செயல்பாடுகள் தேவை. தாய் விளையாடுதல் கதை சொல்லுதல், சிறு வார்த்தை, பெயர்களை சொல்லித் தருதல், குழந்தையின் பேச்சு மற்றும் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

### குறிக்கோள்:

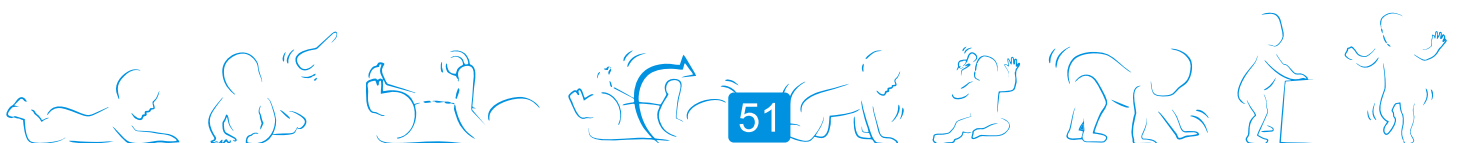
இந்த அமர்வின் முடிவில்,

- ✳ இந்த வயது குழந்தையின் முழு உடல் மூளை வளர்ச்சிக்கு எந்தெந்த விதங்களில் தாய் குழந்தையுடன் ஈடுபட முடியும் என்பதை அறிதல்.
- ✳ பல நிறங்கள் கொண்ட பொருட்கள் கொண்டு 2-5 மாத குழந்தைக்கு விளையாட்டு காட்டுவதை செய்து காட்டுவது.

### செய்முறை

தேவையானவை: பலவித நிறங்கள் கொண்ட பொருட்கள் -

1. எவை கையால் ஒரு இடத்திலிருந்து நகர்த்தக் கூடியவை.
2. குழந்தையின் திறன்படி எப்படி தாய் விளையாட முடியும் என்பதை கலந்து பேசவும்.
3. ஐந்து மாத குழந்தை என்ன செய்ய முடியும், அதற்கு ஏற்ப தாய் விளையாடுதல்.



### இந்த பருவத்தில் குழந்தை செய்யக்கூடியவை

- ✿ குழந்தை குப்புற விழுந்து திரும்பவும் நேராகப் படுக்க முடியும்.
- ✿ உட்கார வைத்தால், ஆதரவில்லாமல் உட்கார முடியும் தன்மையை உணர முடியும்.
- ✿ எட்டி பொருட்களை எடுக்க முடியும்.
- ✿ ஒரு பொருளை ஒரு கையிலிருந்து மற்ற கைக்கு மாற்ற முடியும்.
- ✿ பொருட்களை எடுத்து வாயில் வைத்தல்.
- ✿ பொருட்களை எடுத்து தட்டுதல், குலுக்குதல், அடித்தல்
- ✿ மழலை மொழி பேசுதல்.
- ✿ வெவ்வேறு தொனிகளை கண்டறிய முடியும்
- ✿ மூடி வைத்த பொருட்களை கண்டறிய முடியும்.

4. பங்கேற்பாளர்களை இந்த வயது குழந்தை பற்றிய அனுபவம் கேட்கவும்.

5. பங்கேற்பாளர்களை இரண்டு குழுக்களாக பிரித்து

ஒரு குழு – பலநிறம் கொண்ட பொருள் தரவும்.

இரண்டாவது குழு – படங்கள் கொண்ட பெரிய கதை புத்தகம் தரவும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் இந்த பொருளை வைத்து 2-5 வயது குழந்தையுடன் என்ன செய்ய முடியும்.

6. வீடியோ 3:3 காட்டவும்.

அதில் நடப்பவற்றை செய்து காட்டச் சொல்லவும். குழந்தையின் ஐந்து புலன்களை எவ்வாறு தூண்டமுடியும் என்பதை பார்த்தல், கேட்டல், தொடுதல், நுகர்தல், ருசித்தல், உணர்ச்சிகள் தூண்ட உதவுதல்.

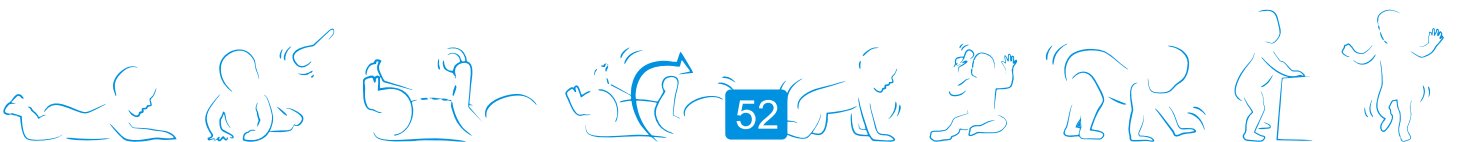
7. தாய்ப்பால் தர, தாய் நல்ல ஊட்டமுள்ள உணவை உண்ண வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துதல்.

முக்கிய தகவல்:-

குழந்தைகள் 2-5 மாதங்களில் வேகமாக வளர்வார்கள். பெற்றோர் மற்றும் பொருட்களை கவனிக்க முடியும். சத்தத்திற்கு திரும்ப முடியும். மேற்கூறிய பல செய்ய முடியும்.

மூளை வளர்ச்சிக்கு முன்கூறிய ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) விளையாட்டின் மூலம் மேம்படுத்தல்.

பல விளையாட்டுக்கள் - ஆட்டம் பாட்டம் சத்தம் மூலம் குழந்தை சிரித்து மகிழ்ச்சியும் நலனுடனும் இருத்தல்.



## பயிற்சி -3.4

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
3.4	30 நிமிடங்கள்	2-5 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர்  யாரை நீங்கள் முதலில் சந்திக்கிறீரோ பெற்றோர் கவனிப்போ	மருத்துவ பரிசோதனை தடுப்பூசி	கதை கூறுதல்	வீடியோ 3:4	கேள்வி பதில

### முன்னுரை

இந்த பருவத்தில் குழந்தை நலமாக எடை ஒவ்வொரு வருடமும் கூடி, தடுப்பூசிகள் போட்டு நன்றாக இருக்கும். இது நடைபெற தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் தேவையானவைகள் கிடைக்க வேண்டும். தாய் நன்றாக ஊட்டமுள்ள உணவு உண்டு, ஓய்வு எடுத்து மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பாள். இந்த உணர்வு குழந்தையும் உணர முடியும். குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டும். சுகாதாரம், சுத்தம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிக முக்கியம்.

### செய்முறை:

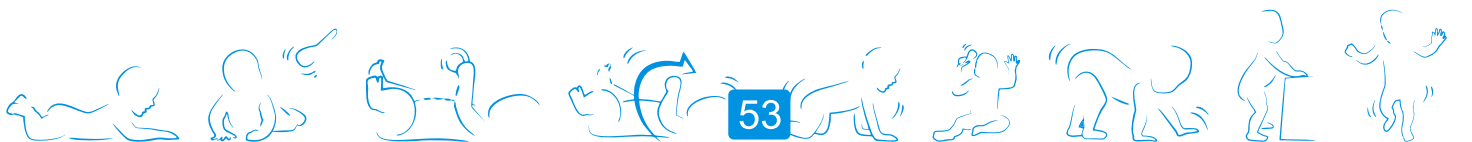
கீழே தரப்பட்டுள்ள பயிற்சி இருமுக விதங்களில் செய்யலாம்.

- முதல்முறை விதம் குழுவாக
- இரண்டுமுறை ஒருவர் இருவர்க்கு

### பாகம் 1 முதல் விதம்:

1. பங்கேற்பாளர்களை ஒரே வரிசையில் நிற்க சொல்லவும்.
2. அவர்களுக்கான விதிமுறை பயிற்சியாளர் ஒரு தகவல் கூறும்போது அது தவறு என நினைத்தால் ஒரு அடி பின்னால் நகர வேண்டும். அது சரி என நினைத்தால் ஒரு அடி முன்னால் நகர வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு முறையும் ஏன் அது சரி, ஏன் அது தவறு என்பதை விளக்க வேண்டும்.

(பயிற்சியாளருக்கு குறிப்பு: பின்னால் ஒரு அட்டவணையில் “அ” என்ற தலைப்பில் சரியான நடவடிக்கையும். “ஆ” என்ற தலைப்பில் தவறான நடவடிக்கை பட்டியல் தரப்பட்டுள்ளது. அதை அவர் பயன்படுத்த வேண்டும்).



### இரண்டாம் விதம்:

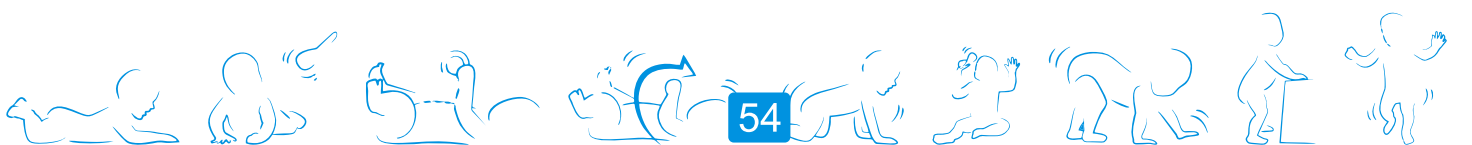
தனியாக ஒரு தாய், தகப்பன் அல்லது குடும்பத்தாரை சந்திக்கும்போது தனித்தனியாக மாற்றி மாற்றி படித்து அந்த நடத்தைப் பற்றி கேட்கவும். சரியாக இருந்தால் சரி எனவும், குழந்தைக்கு நல்லது இல்லாத நடத்தையாக இருந்தால் செய்யக்கூடாது என கூறவேண்டும். இவ்வாறு குடும்பத்தாருக்கு எவ்வாறு குழந்தையை வளர்ப்பது என்பதை அறிவார்கள்.

### பயிற்சி 2:-

**வீடியோ 3:4** காட்டவும். அவர்களுக்கு தெரிந்த பாட்டை பாடி குழந்தையை குதூகலப்படுத்த கூறவும். முக்கிய தகவல் கூறி முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

- குழந்தையின் 2-5 மாதத்தில் குழந்தைக்குத் தேவை
- தாய்ப்பால் மட்டும் தரவேண்டும். தண்ணீர் அல்லது வேறு எந்த திரவமும் தரக்கூடாது.
- மாதா மாதம் சுகாதார மையம் சென்று நலத்தை, எடையை கண்காணித்தல்.
- அவர்கள் கூறும் நேரத்தில் தடுப்பூசிகள் தருதல்.
- குழந்தையின் சுத்தத்தை உறுதி செய்தல்.
- குழந்தைக்குப் பாடி, கதை கூறி தொடர்புகளை மேம்படுத்துதல்.



# அத்தியாயம் 4

## (5 - 8 மாத குழந்தை)



### பயிற்சி -4.1

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
4.1	30 நிமிடங்கள்	5-8 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர் முதன் முறையாக சந்திக்கும்	இணை உணவு எவ்வாறு ஐம்புலன்களை தூண்டும்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 4:1 பாடல் எண்: 21	கேள்வி மற்றும் பதில்

#### முன்னுரை:

இந்த பாகம் 5-8 மாத குழந்தையைப் பற்றியது. குழந்தை 5-8 மாத பருவத்தில் பல வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டை அனுபவிப்பார்கள். இதை தூண்ட ஊக்க பெற்றோர்களும் குடும்பத்தாரும் செயல்பட வேண்டும். அப்போது குழந்தையின் முழு உடல் மற்றும் மூளையின் வளர்ச்சி மேம்படும்.

இந்த பருவ குழந்தைகளின் மூளை மேம்பாட்டிற்கு வீட்டிலேயே குழந்தைக்கு பெற்றோர் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை இந்த பாகத்தில் ஐந்து பயிற்சிகள் மூலம் அறியலாம். இந்த பருவத்தில் குழந்தை மிக வேகமாக வளருவார்கள். ஆறு மாதத்தில் குழந்தையின் எடை பிறப்பு எடையை விட இரண்டு மடங்கு இருக்கும். குழந்தைகளால் தலையை சத்தம் நோக்கி திருப்ப முடியும். பெயர் சொல்லி கூப்பிட்டால் திரும்புவார்கள். பெற்றோர் கவனிப்போர் பார்த்து சிரிப்பார்கள். மழலை மொழி பேசுவார்கள் (சத்தம் செய்வார்கள்). அவர்களால் திரும்பி குப்புற படுத்து பின் நேராக படிக்க முடியும். அருகில் பொருள்கள் இருந்தால் கையை நீட்டி பிடிப்பார்கள். எடுத்த பொருளை வாயில் வைப்பார்கள். குழந்தை தன் மகிழ்ச்சியையும் பிடிக்காததையும் தன் சத்தத்தால் வெளிப்படுத்த முடியும். அவர்கள் தாய்ப்பாலும் ஏழு மாதத்திற்குப் பின் இணை உணவும் உண்டு உறங்கி நன்றாக வளர்வார்கள். ஆறு மாதத்தில் குழந்தையால் ஆதரவுடன் உட்கார முடியும். எட்டு மாதத்தில் அவர்களே உட்கார முடியும்.

உலகநல நிறுவனத்தின் அறிவுரைப்படி ஆறு மாதத்திற்கு மேல் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. அவர்களுக்கு இணை உணவும் அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து தர வேண்டும். முதலில் திரவ உணவை தரவேண்டும். பிறகு அது கஞ்சியாக, மசித்த உணவாக தரலாம். சத்துமாவை, பால்வாடியில் வாங்கி தரவேண்டும். பரம்பரையாக தமிழ்நாட்டில் “அன்ன பிரசன்ன” என்று முதன்முறையாக குழந்தைகளுக்கு இணை உணவு தரும்போது ஒரு சடங்கு நடத்துவார்கள். முதல் உணவு திரவமாக, மிக மசித்ததாக இருக்க வேண்டும். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.



இந்த பருவத்தில் (5-8 மாதம்) குழந்தைகள் மிக சுறுசுறுப்பாக தங்களை சுற்றியுள்ளவற்றை கவனிப்பார்கள். அங்கு கேட்கும் ஒலி, பார்க்கும் நிறங்கள், தரப்படும் உணவின் ருசி, அவர்களை அரவணைக்கும் தொடு உணர்ச்சி இவைகள் குழந்தையின் ஐம்புலன்களை தூண்டி மூளை வளர உதவும்.

இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் முழுமூளை வளர தேவையான ஐந்து (ஸ்ரீசுருண) அம்சங்களைக் கொண்டு குடும்பத்தார் மூளை வளர்ச்சியை கீழ்க்காணும் வழிகளில் தூண்ட முடியும்.

### தன்னை அறிதல்:

இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்குத் தன்னைப் பொருத்த கருத்தும் தான் ஒரு தனிநபர் என்ற எண்ணமும், பெற்றோர் மற்றும் குடும்பத்தினரின் அன்பும் பாசத்தால் ஏற்படும். பெற்றோர் குழந்தையை பெயர் சொல்லி கூப்பிடும்போது, தான் தான் அந்த பெயருக்கு சொந்தமானவர் என்று குழந்தைகள் உணர்வார்கள். பெற்றோர் குழந்தையை ஒரு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு முன் காட்டும்போது குழந்தை தன் உருவத்தைப் பார்த்து அவர்கள் பற்றி அறிய முடியும். இவ்வாறு குடும்பத்தாரின் ஆதரவு குழந்தையின் சுயமதிப்பு அதிகரித்து குழந்தையின் மூளை நன்றாக வளரும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

இந்த பருவத்திற்குள் குழந்தையின் எடை அதிகரித்து தடுப்பூசி போடுவதால் குழந்தை நலன் அதிகரிக்கும். குழந்தை சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். ஆறு மாதம் வரை தாய்ப்பால் மட்டும் தந்து அதற்குப் பின் இணை உணவும் தரப்படும்போது குழந்தை உடல்நலம் அது மேம்படும். தாயும் குழந்தையின் நலத்தால் மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் ஏற்படுவதால் அந்த உணர்வு குழந்தைக்கும் ஏற்படும்.

### உறவு:

குழந்தைக்கு தங்களை கவனிப்போர் பெற்றோரை கண்டு கொள்ள முடியும். அதனால் மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பார்கள். குழந்தைக்கு வேறு மனிதர்களையும் கண்டு கொள்ள தெரியும். குடும்பத்தார் உடன் பிறந்தோர் காட்டும் அன்பும் பாசமும் குழந்தையின் உறவை வலுப்படுத்தும்.

### புரிதல்:

குழந்தைகள் பெற்றோர்கள் கூறும் பெயர்களையும் அதற்கான பொருட்களையும் அறிய தொடங்குவார்கள். அதனால் பொருளுக்கான பெயர்களை அறிவார்கள். சில செயல்களைத் திரும்ப திரும்ப செய்து அதைப்பற்றியும் அதனால் வரும் தாக்கத்தையும் அறிவார்கள் (என்ன செய்தால் என்ன நடக்கும்)

### தொடர்பு:

குழந்தைகள் மழலை சொல் சப்தம் மூலம், உடல் அசைவு மூலம் தங்கள் கருத்துக்களை வெளிக்காட்டுவார்கள். வார்த்தைகளை திரும்ப திரும்ப சொல்லும்போது அதன் தொனியை அறிவார்கள். பிறகு வளர வளர அந்த வார்த்தையைக் கற்றுக் கொள்வார்கள். இவைகள் பிற்காலத்தில் அவர்கள் பேச்சு மற்றும் மொழி வளர்ச்சிக்கு அடிகோலும். குடும்பத்தார் மற்றும் குழந்தை தொடர்பு கொள்ளும் விதம் வலுப்படும்.

### குறிக்கோள்:

இந்த பகுதியில் பெற்றோர் கவனிப்போர்

- இந்த பகுதியில் குழந்தை என்ன செய்யக்கூடும்.
- குழந்தையுடன் இந்த பருவத்தில் அவர்கள் மூளை வளர பெற்றோர்கள் செய்யக்கூடிய நான்கு செயல்கள்.
- இந்த பருவத்தில் (6 மாதத்திற்குப் பின்) கொடுக்கக்கூடிய இணை உணவுகளைப் பட்டியலிடுதல்.



## செய்முறை:

- உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு அந்த சந்திப்பில் இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பற்றி பேசப் போவதாக கூறவும்.
- குழந்தை 5-8 மாதங்களில் என்ன செய்ய முடியும் எனக் கேட்கவும்.
- பின்பு மூளை வளர்ச்சிக்கான ஐந்து அம்சங்கள் (ஸ்ரீசுருண) பற்றி விளக்குக.
- **வீடியோ 4:1** காட்டி அவ்வப்போது நிறுத்தி எவ்வாறு இதில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு செயல்கள் உள்ளன என்பதை கலந்து பேசுதல்.
- குழந்தையை தவழ விடவும். இதன் மூலம் குழந்தையின் சுயமதிப்பு (தன்னை அறிதல்) மேம்படும்.
- சுத்தமான காய்களை தொட அனுமதிக்கும்போது குழந்தைக்கு வெவ்வேறு பொருளின் தன்மை புரியும். தொடு உணர்வு தூண்டப்படும்.
- குழந்தை பலவித ஒலிகளுக்கு அறிமுகப்படுத்துதல் (நாய் குரைத்தல், கோழி கூவுதல்). இதன் மூலம் குழந்தையின் கேட்கும் திறன் மூளை மேம்படும். குழந்தை தன் சுற்றுப்புறத்தை புரிய முடியும்.
- குழந்தைக்கு இணை உணவு தருவதற்கு முன் கையை கழுவிக்கொள்ளுதல், எந்த கிருமி தொற்றும் வருவதை தடுக்கும்.
- குழந்தைக்கு வெவ்வேறு காட்சி, சத்தங்கள், அவர்களின் பார்வை, கேட்கும் திறன் தூண்டும். குழந்தை மகிழ்ச்சியுடன் நன்றாக சாப்பிடுவார்கள். மகிழ்ச்சியை சிரிப்பால் காட்டுவார்கள். இவை உடல் வளர்ச்சி உதவும்.
- குழந்தை உட்கார்ந்து வெவ்வேறு பொருட்கள் விளையாட்டு சாமான்களுடன் விளையாட விடவும். விழுங்கக்கூடிய சிறிய பொருட்கள் தர வேண்டாம். குழந்தையுடன் தாய் அல்லது கவனிப்பது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியையும் உறவுகள் வலுவாகும்.
- இந்த கருத்துக்களைத் திரும்ப கூறி முக்கிய தகவல்கள் கூறி முடிக்கவும்.

## முக்கிய தகவல்கள்:

- இந்த (5-8 மாத) பருவத்தில் குழந்தை சுறுசுறுப்பாக பலவற்றை செய்ய முடியும். தவழ முடியும். பொருட்களை பிடிக்க முடியும். வார்த்தை மற்றும் பெயர்களையும் அதற்கான பொருட்கள், பெற்றோர் இவர்களை தொடர்பு செய்ய முடியும்.
- ஆறு மாதத்திற்கு மேல் தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். முதலில் திரவ உணவு கொடுத்து பின் மசித்த உணவு தர வேண்டும். வெவ்வேறு உணவுகளை மெதுவாக அறிமுகப்படுத்தவும்.
- குழந்தையுடன் அதிகநேரம் செலவழிக்க வேண்டும். தகப்பனார் குழந்தையுடன் இருப்பது மிக முக்கியம். குழந்தையுடன் விளையாடும்போது குழந்தையின் மூளை வளர தூண்டுதல்கள் ஏற்படும். குழந்தையை பெயர் சொல்லி கூப்பிடவும். குழந்தைக்கு முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி காட்டி குழந்தையின் பெயர் சொல்லி அழைக்கவும். குழந்தைக்கு அது தன் பெயர் என தெரிய வேண்டும்.
- கையில் கிடைக்கும் எந்த பொருள் கொண்டும் குழந்தைகள் விளையாடுவார்கள். கிலுகிலுப்பு போன்ற சத்தம் எழுப்பும் விளையாட்டுப் பொருட்கள் குழந்தைக்கு மிக பிடிக்கும். குழந்தைகள் விளையாட்டுப் பொருட்களை தூக்கிப் போட்டு விளையாட அனுமதியுங்கள்.



- சிறு வார்த்தைகள், இரு எழுத்து வார்த்தை குழந்தைகள் பேசுவார்கள்.
- குழந்தைகள் செயல்களைத் திரும்ப திரும்ப செய்ய ஊக்குவிக்கவும். குழந்தை மழலை சொல், விளையாடுதல் மற்றும் பாட்டு பாடுதல் இவற்றை ஊக்குவித்தல், குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

#### 1. இணை உணவாக எந்த உணவுகள் தரலாம்?

உலக நல நிறுவனம் குழந்தைக்கு வீட்டில் சமைக்கும் உணவை மசித்த உணவை தான் இணை உணவாக தரக் கூறப்பட்டுள்ளது. மசாலா காரம் உள்ளவைகள் தரக்கூடாது. ஒருநாளானக்கு இரண்டு மூன்று முறை ஆறுமாதத்திற்குப் பிறகு தர வேண்டும்.

#### 2. வேறு வழி நடத்துதல்:-

தாய்ப்பால் தொடர்ந்து இரண்டு வயது வரை கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை கேட்கும்போது தாய்ப்பால் தரவேண்டும்.

பால்வாடியில் தரப்படும் சத்துமாவை தர வேண்டும்.

சுத்தமான கிண்ணத்தில் சுத்தமாக சமைத்து உணவு தரவேண்டும். கையைக் கழுவி உணவு ஊட்ட வேண்டும். அதேபோல் தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன் கையைக் கழுவ வேண்டும்.

குழந்தைக்கான உணவுகள் வெவ்வேறு விதமான மசித்த உணவுகள் ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு தர வேண்டும்.

மெதுவாக நிதானமாக குழந்தைக்கு உணவை ஊட்ட வேண்டும். குழந்தையை உண்ண ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். குழந்தையை வற்புறுத்தி சாப்பாடு ஊட்ட வேண்டாம்.

குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்துப் பேசிக்கொண்டு உணவு ஊட்ட வேண்டும்.

குழந்தைக்கு உடல்நலம் சரியாக இல்லாவிட்டால் அதிக நீர் மற்றும் பழரசம் தரவும். தாய்ப்பால் அதிகம் தரவேண்டும்.

#### 2. குழந்தைகளுடன் என்ன பேச முடியும்? அவர்களுக்க என்ன புரியும்?

இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் கவனிப்பார்கள். ஐம்புலன்கள் மூலம் அனுபவித்து தெரிந்து கொள்ள முயல்வார்கள். குழந்தைக்குக் காட்டப்படும் பொருள்கள் காய் மற்றும் பேசும் வார்த்தை, சப்தம் இவற்றை கவனிக்கிறார்கள். பெரியவர்கள் செய்வதைப் போல செய்ய, சொல்ல தொடங்குவார்கள். இவ்வாறு மெதுவாக மூளை வளரும் குழந்தைக்கு பேச்சும் மொழியும் வரத் தொடங்கும்.

#### 3. இந்த வயதில் குழந்தைகள் ஏன் சுகவீனமாகிறார்கள்?

வளரும் குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இந்த பருவத்தில் குறையும். சுறுசுறுப்பாக குழந்தை தவழும்போது கிருமி தொற்று எளிதில் தரை, பொருட்களிலிருந்து குழந்தைக்கு ஏற்படலாம். அதனால் உடல்நலம் கெடும்.

- அதனால் எல்லாவற்றையும் சுத்தமாக வைக்கவும்.
- சுத்தமான விதத்தில் சமைத்து ௩ வராமல் மூடி வைக்கவும்.
- சுத்தமான கிண்ணம் கரண்டியை பயன்படுத்தவும்.



- கையைக் கழுவி உணவு ஊட்ட வேண்டும்.
- தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன் கையைக் கழுவ வேண்டும்.
- குழந்தையின் கையையும் கழுவ வேண்டும்.
- இவ்வாறு செய்தால் குழந்தையின் நலத்தைக் காக்க முடியும்.

4. இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தையுடன் என்ன விளையாட்டுக்கள் விளையாடலாம்?

- இந்த பருவத்திலுள்ள (5-8 மாத) குழந்தைகளுக்கு உட்கார, தவழ முடியும். கண்ணை மூடி "காணோம்" என விளையாடுவது பிடிக்கும்.
- பல பொருட்கள், காய், கிண்ணம், விலங்குகள், பறவைகள், நிலா என பலவற்றைக் காட்டி பெயர் கூறுதல் அவர்களுக்கு அறிய தொடங்குவார்கள்.
- பொருட்களை தொட்டுப் பார்க்க அனுமதிக்கவும்.
- சத்தம் எழுப்பும் மற்றும் பலநிற விளையாட்டு பொருட்கள் குழந்தைகளுக்குப் பிடிக்கும்.
- கிலுகிலுப்பை போன்றவற்றை மேலே கீழே நகர்த்துதல் மகிழ்ச்சி தரும்.
- விளையாட்டு பொருட்களை மறைத்து வைத்து பின்காட்டும்போது பொருட்கள் கண்ணிற்கு தெரியா விட்டாலும் உள்ளது என்பது குழந்தைக்குப் புரியும்.



## பயிற்சி -4.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
4.2	30 நிமிடங்கள்	5-8 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர் யாரை முதலில் சந்திக்கிறீர்களோ	குழந்தைக்கு தெரிந்தவர் தெரியாதவர் கண்டுபிடிக்க முடியும். தெரியாதவரிடம் பயம்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 4:2 பாடல் எண் : 9	கேள்வி பதில்

### முன்னுரை:

இந்த பருவத்தில் (5-8 மாதம்) குழந்தைகளுக்கு தெரிந்தவர்கள் தெரியாதவர்களின் முகம் அறிய முடியும். தெரியாதவர்கள் பார்த்தால் பயப்படுவார்கள். அதனால் அவர்களை வற்புறுத்தி புதியவர்களிடம் போக விடாதீர்கள். குழந்தைக்கு பாதுகாப்பின்மை உணர்வு ஏற்படும். குழந்தையை அணைத்து தட்டி கொடுங்கள்.

குழந்தைக்கு 5 மாதத்தில் உட்கார முடியும். ஆனால் பின்புறம் அணை வைக்க வேண்டும். 7 மாதத்திற்கு பின் தானே உட்கார முடியும். உடன் யாராவது இருப்பதை விரும்புவார்கள்.

### குறிக்கோள்:

குழந்தை தெரியாதவர்களைப் பார்த்தால் எவ்வாறு நடந்து கொள்வார்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல். அந்த சூழ்நிலையில் பெற்றோர் எவ்வாறு குழந்தையின் பயத்தை சமாளிப்பது.

### செய்முறை:

- பெற்றோர்/பங்கேற்பாளரிடம் இந்த பருவ குழந்தைகளில் என்ன மாற்றங்கள் பார்த்தீர்கள் என்பதை கேளுங்கள்
- வீடியோ 4:2** பார்த்து அதில் தபால்காரரைப் பார்த்து எவ்வாறு குழந்தை பயப்படுகிறது, தகப்பன் என்ன செய்கிறார். குழந்தையின் அக்கா வரும்போது என்ன நடக்கிறது, குழந்தை என்ன பார்க்கிறார்.
- இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தையுடன் எவ்வாறு விளையாடுவது. அது எப்படி குழந்தையின் மூளை வளர உதவும் என பேசுதல். ஐம்புலன்களைத் தூண்டுவது மூலம் எவ்வாறு மூளை வளரும்.
- பார்வை:** உங்கள் கண்ணைக் காட்டி எப்படி பார்வை உணர்வை தூண்ட முடியும் என கேளுங்கள். (பலநிற பொருட்கள், விலங்குகள், காட்சிகள், காய்கள்) விளையாட்டுப் பொருட்கள் காட்டுதல்)/
- கேட்டல்:** கேட்கும் திறன் தூண்ட என்ன செய்வது — கிலுகிலுப்பை, விலங்குகளின் சத்தம், பாட்டு, குருவி ஒலிகள் கேட்க செய்தல்.
- தொடு உணர்ச்சி:** குழந்தைக்கு பலவித தன்மை கொண்ட பொருட்களைத் தொட தரும்போது குழந்தையின் தொடு உணர்வு தூண்டப்படும்.
- நுகரும் உணர்ச்சி:** பல வாசனைகளை பூக்கள், உணவுகள் அறிமுகப்படுத்தும்போது குழந்தையின் நுகரும் திறன் தூண்டப்படும்.
- ருசி உணர்வு:** பலவித உணவுகள், திரவம், பழச்சாறு தரும்போது குழந்தையின் ருசி உணர்வு தூண்டப்படும்.



### கதை கூறுதல்:

ஏழு மாத மீனாவின் வீடு அருகில் வயலும் பல மரங்களும் உள்ளது. அதே சமயம் ஒரு பெரிய சாலையும் உள்ளது. அந்த மரங்களிலும் வயலிலும் பல பறவைகள் உள்ளன. சுற்றிலும் சில சிறு மிருகங்கள் உள்ளன. அணில், நாய், பூனைகள், கோழி எல்லாம் தோட்டத்தில் உள்ளன. மீனாவிற்கு அவள் பெற்றோர்கள் இதை வேடிக்கை காட்டுவார்கள். மீனாவிற்கு இந்த காட்சிகள் ஒலிகள் மிக மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. ஒருநாள் அந்த சாலை திடீரென பெரிய வாகனம் சத்தத்துடன் போனது. மீனாவிற்கு அந்த சத்தம் மிகவும் பயத்தைத் தந்தது. அவள் அழுதாள். அதைக் கேட்டு வந்து அவளை தூக்கி தட்டிக் கொடுத்தார்கள். அதேபோல ஆம்புலன்ஸ் சத்தமும் அவளுக்கு பயத்தைத் தந்தது. ஆனால் பெற்றோர் ஒவ்வொரு முறையும் தைரியம் செய்ததால் மெதுவாக அந்த சத்தம் அவளுக்கு பயப்படத் தேவையில்லை என்ற உணர்வு ஏற்பட்டு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்பட்டது.

பெற்றோர்கள் எவ்வாறு வெவ்வேறு புது ஒலிக்கு குழந்தையை அறிமுகப்படுத்த முடியும்?

வீடியோவை குறித்து திரும்ப கலந்துரை.

பெற்றோர் குழந்தையைத் தூக்கிக்கொண்டு புதியவர்களை மெதுவாக அறிமுகப்படுத்துவது குழந்தைக்கு அவர்களைக் குறித்த பயத்தைக் குறைக்கும். புதியவரும் குழந்தையின் உடன்பிறப்புடன் குழந்தைக்கு முன் அன்புடன் பேசும்போது குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும்.

ஆனால் பெற்றோர் வற்புறுத்தி குழந்தையை புதியவரிடம் தந்தால் குழந்தையின் நம்பிக்கை குறையும்.

ஆகவே உறவுகளில் நம்பிக்கை கரிசனை அன்பான தொடர்பு காட்டும்போது குழந்தையின் மூளை வளரும்.

முக்கிய தகவலுடன் முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

- இந்த பருவத்தில் (5-8) குழந்தைக்கு தெரிந்தவர்கள் தெரியாதவர்கள் முகம் தெரியும். தெரியாதவர்களை பார்த்தால் பயம் காட்டுவார்கள்.
- பெற்றோர்கள் மெதுவாக குழந்தையை புதியவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம்.
- தபால்காரரைப் போல புதியவர்களைப் பார்க்கும்போது பெற்றோர்/தெரிந்தவர் இருப்பது மிக முக்கியம்.
- சுகாதார மையத்தில் மருத்துவர்/செவிலியர் குழந்தையை பரிசோதிக்கும்போது பெற்றோர் குழந்தையுடன் இருந்து அவர்களை தட்டி ஆதரவு தருதல் மிக முக்கியம். இவ்வாறு நம்பிக்கை ஏற்படும்போது நல்ல உறவு ஏற்படும்.
- நம்பிக்கை, அன்பு மற்றும் கரிசனை காட்டும் உறவால் குழந்தையின் மூளை வளரும்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. ஒரு திருவிழாவில் இருக்கும்போது குழந்தை புதியவர்களைப் பார்த்து பயந்தால் என்ன செய்வது?

குழந்தையை மற்றவர்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்று அவர்களை அறிமுகப்படுத்துங்கள். தற்காலத்தில் பெரிய குடும்பங்கள் இல்லை. இவ்வாறு வெவ்வேறு உறவினர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தும்போது குழந்தைகள் மனித உறவு பற்றி அறிந்து கொள்வார்கள். திருவிழா கூட்டத்தில் குழந்தையைத் தூக்கிக் கொண்டு செல்லுங்கள் யாரிடமாவது விட்டுச் செல்ல வேண்டுமானால் குழந்தைக்கு தெரிந்த நம்பகரமாக ஒருவரிடம் சிறிது நேரத்திற்கு விடவும்.



2. புதிய தெரியாதவர்களிடம் பழக குழந்தையை அனுமதிக்கலாமா?

இது அவசியம் இல்லை. மற்றவர்கள் மெதுவாக அனுமதிக்க வேண்டும்.

3. குழந்தை மற்றவர்களிடம் புதிய சுற்றுப்புறத்தில் பழக மறுத்தால் என்ன செய்வது?

குழந்தை சில சமயம் மற்றவர்கள் மற்றும் புதிய சூழ்நிலைகளில் விருப்பமில்லாவிட்டால் வற்புறுத்த வேண்டாம். ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் பழக ரொம்ப நேரம் பிடிக்கும். குழந்தையுடன் இருந்து உறவும் நம்பிக்கையும் ஏற்படுத்தவும்.



## பயிற்சி - 4.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
4.3	30 நிமிடங்கள்	5-8 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர் நீங்கள் சந்திக்கும் பெற்றோர்/காப்பாளர்	முகங்களை அறிதல் தன்னை அறிதல்	முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி	வீடியோ 4:3	கேள்வி பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 5-8 மாத பருவ குழந்தைகளுக்கு தங்களைச் சுற்றியுள்ளவைகளை அறிய தொடங்குவார்கள். குழந்தையை முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி முன் தூக்கிச் சென்று காட்டி குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லி கூப்பிடும்போது குழந்தை கண்ணாடியில் அவளுக்குத் தெரிந்த பெற்றோர் முகங்களையும் பார்ப்பாள். இதுவரை பார்க்காத தன் உருவத்தைப் பார்த்து இதுதான். "நான்" என்ற தன்னைப் பற்றிய அறிவு ஏற்படும். இது ஒரு முக்கிய கட்டமாகும். குழந்தையை வெளியே தூக்கிப் போய் சுற்றுப்புறத்தை காட்டுங்கள். பாதுகாப்பான இடங்களில் குழந்தை தவழ்ந்து ஆராய அனுமதியுங்கள். அப்போது குழந்தைக்கு சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றிய கருத்து புரியும். குடும்பத்தாருடன் விளையாடும்போது உறவுகள் வலுப்படும்.

இணை உணவு தருவது உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும். இவ்வாறு மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஐந்து அம்சங்களான (SPRUC) தன்னைப் பற்றி அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவுகள், புரிதல் மற்றும் தொடர்பு அம்சங்கள் உதவும்.

### குறிக்கோள்:

குழந்தையை கண்ணாடியைக் காட்டி தன்னைப் பற்றி அறியச் செய்வது எவ்வளவு அவசியம் என்பது தெரியும்.

### செய்முறை:

#### முறை 1:

- இரண்டு பேர்களை தனியே வெளியே அழைத்து கண்ணாடியில் முகம்பார்க்கும் விளையாட்டை நடத்து காட்ட சொல்ல வேண்டும்.
- பொதுவாக கண்ணாடியைப் பார்த்ததும் ஒருவரின் செயல் எப்படி இருக்கும் (உதாரணம்: பெரியவர்கள் தலைமுடியை தடவுவார்கள்).
- குழந்தை முதன்முதலில் பார்க்கும்போது என்ன நடக்கும்?
- (கண்ணாடியில் உள்ள முகம் தெரியாதவர் முகம் தெரிவதால் அழும்).
- இவ்வாறு படிப்படியாக கேட்டு எப்போது குழந்தை தன்னைப் பற்றி அறியமுடியும் எனக் கேட்கவும்.

#### முறை 2:

- ஒரு வீடு சந்திப்பின்போது வீட்டிலுள்ளவர்களிடம் கேட்க வேண்டியது.
- ஒரு குழந்தை முதன்முதலில் கண்ணாடியை பார்த்தால் என்ன செய்வாள்?
- நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்?



பொதுவாக கண்ணாடியில் புதிய முகத்தை குழந்தை பார்க்கும்போது பயம் வந்து அழும். ஆனால் கண்ணாடியில் தன் பெற்றோர் முகத்தைப் பார்க்கும்போது திரும்பி பெற்றோரைப் பார்ப்பாள். அவர்களை அறியும்போது அந்த புது முகம் தன்னது என அறிய முடியும். குழந்தை தன்னைப் பற்றி அறிய கண்ணாடி விளையாட்டு மிக முக்கியமான செயல்.

**வீடியோ 4:3 காட்டவும்.** அதில் எவ்வாறு குழந்தையும் பெற்றோரும் கண்ணாடியைப் பார்க்கிறார்கள்?

- கண்ணாடியில் குழந்தையின் முகத்தைக் காட்டும்போது குழந்தைக்குத் தெரிந்தவர்கள்/பெற்றோர் உடன் இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கன்னத்துடன் கன்னம் வைத்து அணைத்தல்.
- குழந்தையின் பெயரைச் சொல்லி அழைத்தல்.
- கண்ணாடியில் குழந்தை முகத்தை சுட்டிக் காட்டுதல்.
- குழந்தை தன் முகநிழலைத் தொட்டுப் பார்க்க அனுபவித்தல்.
- மற்ற தகவல்கள்:-
- குழந்தை தவழ்ந்து விளையாட சுற்றுப்புறம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- இவ்வாறு குழந்தை விளையாடும்போது சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- குடும்பத்தார் குழந்தையின் தேவைகளை உணர்ந்து அவற்றைக் கவனிக்கும்போது குழந்தைக்கு நம்பிக்கையும் பிறரிடம் நல்ல உறவும் ஏற்படும்.
- குழந்தை விளையாடுவதால் பசித்து நன்றாக உண்ண முடியும். தாய்ப்பாலும் இணை உணவும் தரும்போது குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.
- இவ்வாறு மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும் 5 அம்சங்களான (ஸ்ரீசுருஹ) தன்னை அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு ஏற்படுத்தும் செயல்கள் உதவும். முக்கிய தகவல்களுடன் முடிக்கவும்.

### முக்கிய கருத்து:

கண்ணாடி முன் குழந்தையை வைத்து அவளை பெயர் சொல்லி அழைத்து, குழந்தை தன் உருவத்தைத் தொட்டுப் பார்க்க ஊக்குவது, குழந்தை தன்னை அறிய உதவும் முக்கிய ஒரு செயலாகும்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்வி:

1. குழந்தை கண்ணாடிக்கு முன் இருக்கும்போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்குத் தெரிந்த குழந்தையாக இருந்தால் குழந்தையைத் தூக்கி கண்ணாடியைக் காட்டி அவள் உருவம் காட்டி பெயர் சொல்லி அழைக்கவும். உங்கள் முகத்தையும் காட்டி குழந்தை அறிய உதவுங்கள். காட்டும்போது குழந்தை விழாமல் முதுகில் கை வைத்துக் கொள்ளவும்.

குழந்தையிடம் பாடல் பாடி குழந்தையின் கை, மூக்கு, வாய் இவற்றை கண்ணாடியில் சொல்லி தரலாம். “ஆ, கா, ராணியின் மூக்கு, ராணியின் கண்” என பாடலாம். குழந்தையின் கண்ணைப் பார்த்து சிரித்து பேசவும். இவை குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்தும்.



## 2. கண்ணாடி இல்லாமல் எவ்வாறு குழந்தைக்குத் தன்னைப் பற்றி அறிய உதவ முடியும்?

குழந்தையைப் பார்த்து, சிரித்து, தொட்டு பெயர் சொல்லி அழைத்தல். மற்ற தெரிந்த பொருட்களுக்கும் பெயர் சொல்லும்போது குழந்தைக்குப் புரியும். குழந்தை கூறுவதைப் புரிகிறது என்பதை நம் ஆமோதிப்பால், சிரிப்பால், தட்டிக் கொடுப்பதால் காட்டும்போது குழந்தைக்கு தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்தும். தாய்ப்பால் தொடர்ந்து தருவது, குடும்ப பாசம் இவை எல்லாம் உதவும்.

கண்ணாமூச்சி போல, கண்ணை மூடி கையால் மூடிக்கொண்டு. "ராணி கானோம்" எனச் சொல்லும்போது குழந்தை தான் தான் ராணி என தவழ்ந்து வந்து நம்மைத் தொடுவாள்.

இவ்வாறு பல வழிகளில் ஊக்கம் தந்து, பாசம், தன்னம்பிக்கை ஏற்படுத்தும்போது குழந்தையின் மூளை வளர்வது தூண்டப்படும்.



## பயிற்சி -4.4

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
4.4	30 நிமிடங்கள்	5-8 மாத குழந்தை கொண்ட பெற்றோர் யாரை முதலிடம் சந்திக்கிறீரோ	சுத்தம் சுகாதாரமும்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 4:4	கேள்வி பதில

### முன்னுரை:

ஆறுமாதத்திற்குப் பிறகு குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவு அறிமுகப்படுத்தும்போது அவை குழந்தைக்கு ஏற்றதாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். உணவு மசித்து, குழந்தை எளிதாக இந்த பருவத்தில் உண்ணத்தக்கதாக இருக்க வேண்டும். சுத்தமான விதத்தில் தர வேண்டும். வீடு சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் எடை அதிகரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் பால்வாடியில் எடை எடுக்க வேண்டும்.

குழந்தை தவறும்போது நோய் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. அதனால் வீடு, சுத்தம், கை சுத்தம் கவனிக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன் கை கழுவ வேண்டும்.

தடுப்பூசிகள் போடுவதால் எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படும்.

### குறிக்கோள்:

இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு இணை உணவு தரும்போது என்ன விதிகள் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

- என்ன உணவுகள் இணை உணவாக தரலாம்.
- இணை உணவு தரும்போது என்ன சுத்தம் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியை எப்படி கண்காணிப்பது.

### செய்முறை:

பெற்றோரிடம் இந்த பருவ (5-8) குழந்தையிடம் என்ன சுத்த முறைகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

- குழந்தையின் முதல் உணவு தரும்போது என்ன செய்ய முடியும்?
- பெற்றோரை செய்து காட்ட சொல்ல வேண்டும். உதாரணமாக
  - உணவு தயார் செய்வது
  - ஊட்டுவது

### பேச வேண்டியவை:

- மெதுவாக, மசித்த, எளிதில் சீரணமாகக் கூடிய உணவு.
- சத்துமாவு.



- ஒரே நேரத்தில் பலவித உணவு தரவேண்டும்.
- கையை கழுவி, பாத்திரத்தைக் கழுவி, உணவு தயார் செய்தல்.
- கையை கழுவி உணவு ஊட்டல்.
- குழந்தைக்கு அருகில் குடும்பத்தார் இருப்பது உறவை வலுப்படுத்தும்.
- குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும்போது பேசி, ஊக்கப்படுத்தி ஊட்டுதல் (தொடர்பு)
- உணவை காட்டி பெயர் சொல்லுதல் (புரிதல் ஏற்படுத்தும்)
- குழந்தையைப் பெயர் சொல்லி கூப்பிடும்போது (தன்னைப் பற்றி அறிதல்)
- தாய்ப்பால் தொடர்ந்து கொடுப்பதால் (உறவும் ஊட்டச்சத்தும்) உடல் வளர்ச்சி தரும்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்ய முடியும் என கேளுங்கள்.
- பால்வாடியில் ஒவ்வொரு மாதமும் எடை எடுப்பதையும் வளர்ச்சியைக் கண்காணிப்பதும் அவசியம்.

#### வீடியோ 4:4 ஐக் காட்டவும்.

அதில் காட்டப்படும் காட்சிகளை விமர்சிக்கவும். குழந்தைக்கு என்ன செய்யப்படுகிறது என்பதைப் பேசவும்.

- குழந்தை கையில் கிடைக்கும் எந்த பொருளைக் கொண்டும் விளையாடுவார்கள்.
- ஒலி எழுப்பும் கிலுகிலுப்பைப் போன்ற விளையாட்டுப் பொருட்கள் குழந்தைக்கு விருப்பம்.
- பொருட்களைப் பிடிப்பது விடுவது குழந்தைக்கு விருப்பம்.
- குழந்தை திரும்பி படுத்து தவழ முடியும்.
- ஆறு மாதத்தில் ஒத்தாசையுடன் உட்கார முடியும். எட்டு மாதத்தில் தானே உட்கார முடியும்.

#### முக்கியமான தகவல்:

- ஆறு மாதத்திற்குப் பின் தாய்ப்பாலுடன் முதலில் திரவ உணவு தரவும். பின் படிப்படியாக மசித்த உணவு தரவேண்டும். எளிதாக சீரணமாகக் கூடியது.
- எல்லா சுத்தமும் கடைப்பிடித்தல் குழந்தை நலமாக இருக்க உதவும். கை சுத்தம், உணவு சுத்தம், பாத்திரங்கள் சுத்தம்.
- குழந்தையுடன் அடிக்கடி ஈடுபடும்போது குழந்தையின் உறவு மேம்படும்.
- குழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டே உணவு தந்தால் தொடர்பு திறன் மேம்படும்.
- பலவற்றை காட்டி பெயர்கள் சொல்லும்போது புரிதல் ஏற்படும்.
- குழந்தையை பெயர் சொல்லி அழைக்கும்போது தன்னைப் பற்றி அறிவார்கள்.
- தொடர்ந்து தாய்ப்பால் தருதல் உறவும் உடல் வளர்ச்சியும் ஏற்படும்.



## அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

### 1. பால்வாடியின் சேவைகள் என்ன? ஏன் அங்கு போக வேண்டும்?

- குழந்தையின் வளர்ச்சியை கண்காணிக்க பால்வாடியில் ஒவ்வொரு மாதமும் எடை எடுப்பார்கள்.
- குழந்தை வளர்ச்சிக்கான ஆலோசனை தருவார்கள்.
- சத்துமாவு இலவசமாக தருவார்கள்.
- இது நல்ல இணை உணவாகும்.

### 2. இந்த பருவத்தில் என்ன தடுப்பூசி தரவேண்டும்.

இந்த 5-8 மாதங்களில் தடுப்பூசி இல்லை. ஆனால் 6ஆம் மாதம் வைட்டமின் ஏ உயிர்ச்சத்து சொட்டு மருந்து தரவேண்டும்.

### 3. மாமிசம் இந்த பருவத்தில் தரலாமா?

கொடுக்காமல் இருப்பது நல்ல, அது ஜீரணமாவது கடினம். பருப்பு, காய் சாதம், மசித்த உணவு தருவது நல்ல.



# அத்தியாயம் 5

## (8 - 13 மாத குழந்தை)



### பயிற்சி - 5.1

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
5.1	30 நிமிடங்கள்	8-13 மாத குழந்தை	பொருட்களைத் தூக்கி எறிதல் குடும்பத்தார் கவனம்	வீடியோ படம் காட்டல்	வீடியோ 5:1 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

இந்த அத்தியாயத்தில் 8-13 மாத குழந்தையின் வளர்ச்சி, தேவை இவைகளைப் பற்றியது. இந்த பருவத்தில் குழந்தை தவழ்ந்து, எழுந்து நிற்கும் தருணம். ஆதரவுடன் எழுந்து நிற்க பார்ப்பார்கள். பொருட்களை தேடுதல், கண்ணாடிமூச்சி போல விளையாடுதல் அவர்களுக்கு விருப்பம். பொருட்களை தூக்கி பலவிதமாக போடுவதில் ஈடுபடுவார்கள். அதில் அவர்களின் உணர்ச்சிகளை அறியலாம். கோபம், சோகம், தனிமை மற்றும் வெவ்வேறு விதங்களில் (ஒலி) அழுது மற்றும் மழலை சொல்லால் அவர்கள் தேவையைக் காட்டுவார்கள். விரல்களில் சிலவற்றைக் கொண்டு பொருட்களை எட்டி எடுப்பார்கள். பொருட்களை ஒருகையிலிருந்து மற்ற கைக்கு மாற்றி மாற்றி விளையாடுவார்கள். ஒன்றை ஒன்று தட்டி சப்தம் செய்வார்கள். சிறு கட்டளைகளை புரிந்து கொள்வார்கள். கட்டி அணைத்து கொஞ்சுவது அவர்களுக்கு விருப்பம். தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவு தொடர்ந்து தரவேண்டும். 13 மாதத்திற்குள் ஆதரவுடன் அவர்களுக்கு நடக்க முடியும். ஒன்றுக்குள் ஒன்று பொருட்களைப் போட விரும்புவார்கள். அவர்கள் செயல், சத்தம் மற்றும் முகபாவத்தால் தங்கள் உணர்ச்சியைக் காட்டுவார்கள். அவர்களே சாப்பிட விரும்புவார்கள்.

- இந்த அத்தியாயத்தில் 5 பயிற்சிகளும் அத்துடன் 5 வீடியோ படங்களும் உள்ளன.
- இந்த பருவத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையான ஐந்து (SPRUC) அம்சங்களைக் கொண்டு என்ன செய்ய முடியும் என்பது விளக்கப்பட்டுள்ளது.

#### முன்னுரை:

இந்த பருவ (8-13 மாத) குழந்தை எது கையில் கிடைத்தாலும் அதை எடுப்பார்கள். மற்றும் உடனே வாயில் போட பார்ப்பார்கள். இடம் அதனால் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். பொருட்களைத் தூக்கி எறிந்து விளையாடுவார்கள். அவர்கள் கைபடும் இடங்களில் கூரிய பொருட்கள், சிறு பொருட்கள் (விழுங்கக் கூடியவை) மின் இணைப்புக்கள் இருக்காமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். குழந்தைக்கு குடும்பத்தாரை நன்றாக அறிய முடியும். அவர்களுக்கு நன்றாக பார்க்கவும் கேட்கவும் முடியும்.



## குறிக்கோள்:

- இந்த பயிற்சியின் முடிவில் பயிற்சியில் பங்கு கொண்டோர் (அல்லது வீட்டிலுள்ளவர்கள்)
- இந்த 8-13 மாத பருவ குழந்தையின் செயல்பாடுகள் பற்றி இந்த வீடியோ படத்திலிருந்து அறிவார்கள்.
- மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC)
- தன்னை அறிதல், உடல் வளர்ச்சி, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு எப்படி ஊக்குவிப்பது என்பதை செய்து காட்ட முடியும்.

## செய்முறை

சந்திப்பவர்களை வாழ்த்தி குழந்தை பற்றி கேட்கவும். குழந்தை அங்கு இருந்தால் சில பிரகாசமான பலநிற விளையாட்டுப் பொருட்களை குழந்தையின் முன் வைக்கவும் பாய்மேல் குழந்தை இருப்பதை பாராட்டுங்கள். பாயில் விளையாடும்போது விழ மாட்டார்கள்.

- மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் (ஸீசுருஊ) பற்றி முதல் வீடியோ (1.1) மற்றும் முதல் பயிற்சி மூலம் முதலில் சந்திப்பவர்களுக்கு விளக்கவும்.
- இந்த 8-13 மாத பருவத்திலுள்ள அவர்களின் குழந்தை செய்யும் செயல்பாடுகள் பற்றி கேட்கவும். கீழ்க்கூறிய செயல்கள் பற்றி அவர்கள் கூறாவிட்டால் கவனிக்கவும். அதன் பட்டியல்:
  - எட்டிப்பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களை பிடித்தல்.
  - மகிழ்வுடன் பொருட்களைத் தூக்கிப் போடுதல்.
  - ஒரு கையிலிருந்து மற்றொரு கைக்கு மாற்றுதல்
  - மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்து (பாவனை) அதேபோல செய்தல்.
  - தன் உணர்ச்சிகளை வெவ்வேறு விதங்களில் - முகபாவம், ஒலி எழுப்புதல், மழலை சொல் மூலம் வெளிப்படுத்துதல்.
  - கை, கால் கொண்டு வயிற்றில் தவழ முயலுதல்.
  - குழந்தைகள் தாங்களே பிடித்து எழுந்து நிற்க முயலுதல்.
- இந்த செயல்கள் இந்த பருவத்தில் செய்யாவிட்டால் மருத்துவ ஆலோசனை நாட வேண்டும்.
- எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே விதத்தில் வளர்வது இல்லை, செயல்படுவதில்லை என்பதையும் விளக்கவும். மேலும் அவர்கள் குடும்பத்தில் குழந்தைகள் எவ்வாறு வளர்கின்றன என்பதைப் பார்த்திருக்கிறார்களா எனக் கேட்டு அதைப்பற்றி பேசவும்.
- வீடியோ 5:1 படம் காட்டி அவ்வப்போது நிறுத்தி அதைப்பற்றி பேசவும்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு பெற்றோர்கள் காப்பாளர் அருகில் இருப்பது மிக முக்கியம். அணைத்தல், கொஞ்சதல் அவர்களுக்கு தாங்கள் முக்கியமானவர்கள் என்ற உணர்வை தரும். அதன் மூலம் தன்னைப் பற்றிய அறிதல் மேம்படும்.
- பலவித சத்தத்திற்கு குழந்தை திரும்பி பார்ப்பார்கள். சுற்றுப்புறத்தில் கேட்கும் நாய் குரைத்தல், காகம் கரைதல் போன்றவை அவர்களின் கேட்கும் திறனை மேம்படுத்தும்.



- அந்த ஒலிகளைத் தரும் நாய், காகம் போன்றவைகளை சுட்டிக்காட்டி பெயர் கூறினால் குழந்தைக்கு அவற்றைப் பற்றி புரியும். மற்றவர் செய்வதை பார்த்து பாவனை செய்யும். இதன் மூலம் தொடர்புகளை மேம்படுத்தும்.
- தாயும் தகப்பனும் மாறி மாறி குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இது சிறிது கடினமான வேலை. ஒருவருக்கு அசதி ஏற்படும். அதே சமயத்தில் குழந்தையை தனியாக விடக்கூடாது.
- குழந்தைகளுக்கு பொருட்களை கண்டு பிடித்து எடுப்பது பிடிக்கும். அதைப்பற்றி ஆராய்வார்கள். மேலும் கிடைக்கும் பொருட்களைத் திரும்பத் திரும்ப தூக்கி எறிவார்கள். பெற்றோர்கள் பொறுமையாக குழந்தைக்கு திரும்ப திரும்ப எடுத்து தரவேண்டும்.
- வேறு (மாற்று) விதத்தில் குழந்தையை பாயில் வைத்து விளையாட்டு பொருட்களை வைக்கவும். குழந்தை தூக்கி எறிந்து தவழ்ந்து போய் பொருட்களை எட்டி எடுப்பார்கள். இதனால் உடல் வளர்ச்சி நன்றாக அமையும்.
- குடும்பத்தாரின் கவனம் குழந்தைகளுக்கு மிக விருப்பம். எல்லோரிடமும் இருப்பது குழந்தையின் உறவு வளரும்.
- படம் முடிந்ததும் திரும்பவும் திரும்பவும் காட்டி கேள்விகளுக்குப் பதில் கூறவும். அதைப்பற்றி கலந்து பேசவும், வீடியோ படத்தைக் கொண்டு பேசவும்.
- குழந்தை விளையாடும்போது மூளை எவ்வாறு தூண்டப்படுகிறது என்பதை வலியுறுத்தவும், விளையாட்டுப் பொருட்களை தூக்கிப்போட்டு விளையாடும் சாதாரண செயல் குழந்தைக்கு மிக விருப்பம்.
- முக்கியமான தகவல்களுடனும், பெற்றோர்கள் செய்யும் செயல்களைப் பாராட்டி கலந்துரையாடுதல்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

குழந்தையின் இந்த (8-13 மாத) பருவத்தில் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு ஐந்து அம்சங்கள் (ஸ்ரீசுருஹ) பெற்றோர்களுக்கு பயன்படும் என விளக்கவும்.

#### தன்னை அறிதல்:

குழந்தையைக் கவனிப்போர் மத்தியில் குழந்தையை தானாக விளையாட அனுமதிக்கவும். குழந்தையை பெயர் சொல்லி அழைத்தல், அணைத்தல், கொஞ்சுதல் இவை குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையும் தன்னைப் பற்றிய அறிவையும் மேம்படுத்தும்.

#### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை எட்டி சிறிது தூரத்தில் உள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களை எடுக்க ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். இதனால் உடல் வளைந்து தவழ முடியும். தசைகள் வலுவாகும். முதலாண்டுக்குள் குழந்தை குடும்பத்தார் பொதுவாக உண்ணும். மேலும் தாய்ப்பாலும் தொடர்ந்து தர வேண்டும். 9வது மாதம் முதல் 12 மாதத்திற்குள் தட்டம்மை மற்றும் வெவ்வேறு அம்மைகளைத் தடுக்க தடுப்பூசி தரவேண்டும். இவற்றால் குழந்தை உடல்நலம் மற்றும் வளர்ச்சியுடன் இருக்கும்.

#### உறவு:

பெற்றோர்கள் குழந்தையுடன் நேரம் செலவு செய்து தங்களை அன்பை காட்ட வேண்டும். குழந்தை பொருட்களைத் திரும்ப திரும்ப தூக்கிப் போடும்போது பொறுமையாக எடுத்துத் தரவேண்டும். குடும்பத்தாரும் குழந்தையுடன் நேரம் செலவழிக்கும்போது நல்ல உறவு ஏற்படும். மற்றவர்களுக்கு ஓய்வு ஏற்படும்.



### புரிதல்:

குழந்தையிடம் பொருட்கள், விலங்கு, குருவி பெயர்களைச் சுட்டிக்காட்டி சொல்லும்போது குழந்தைக்குத் தன்னைச் சுற்றியுள்ளவைகள் பற்றி புரியும். அதனால் மூளை தூண்டப்பட்டு வளர்ச்சியடையும்.

### தொடர்பு:

குழந்தை சில சப்தம், மழலை வார்த்தை கூறுவதை ஊக்கப்படுத்தவும், குழந்தைக்கு பேசும் திறன் மேம்பட செய்யும். நீங்கள் கூறும் வார்த்தைகளை குழந்தை திரும்ப கூறும்போது வார்த்தைகளை அறிவார்கள். தொடர்பு கலை மேம்படும்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. இந்த 8-13 மாத பருவத்தில் என்ன வளர்ச்சி பொதுவாக காணப்படும்.

இந்த பருவத்தில் (8-13 மாதங்கள்) கீழ்க்கண்டவை காணப்படும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

- தானே உட்கார முடியும்.
- கை மற்றும் முட்டியுடன் தவழ முடியும்.
- எதையாவது பிடித்துக் கொண்டு நிற்க முடியும்.
- ஆதரவுடன் நடக்க முடியும்.
- பொருட்களை பிடிக்க கட்டை விரல் மற்றும் முன்விரல்களை பயன்படுத்துவார்கள்.
- பொருட்களை ஒரு பெட்டியில் வைத்து எடுக்கத் தெரியும். இவைகளை திரும்ப திரும்ப செய்தல்.
- கரண்டியைப் பிடிக்க முடியும்.
- புத்தகத்தின் பக்கத்தைத் திருப்பத் தெரியும்.

### தொடர்பு:

- குழந்தை சில வார்த்தைகளை சொல்ல முயற்சிப்பார்கள். "மா", "அம்மா". "அப்பா".
- சில செயல்கள் அல்லது சத்தம் கேட்டால் ஆச்சரியத்தில் "ஆ" "ஓ" என்பார்கள்
- சில வார்த்தைகள் சொல்ல முடியும்.
- மேலும் உடல் அசைவு, தலை ஆட்டுதல், கை ஆட்டுதல், டாட்டா போன்ற செய்கைகள் மூலம் தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
- கை மற்றும் சொல் கொண்டு விளையாடவும், கண்ணை மூடி பாப்பா கானோம்.

### உறவு:

- குழந்தைக்கு பெற்றோர்கள், குடும்ப நபர்கள் நன்றாக தெரியும்.
- அவர்கள் சிறிது நேரத்திற்குக் கூட பிரிந்து சென்றால் பயத்தால் கலங்குவார்கள்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தையிடம் சொல்லிவிட்டு செல்ல வேண்டும். ஆதரவு காட்ட வேண்டும். அப்போது குழந்தைக்கு பயம் போய் உறவு மேம்படும்.



**புரிதல்:**

- குழந்தைக்கு பெயர்கள், பொருட்கள் பற்றி புரியும். மறைத்த பொருட்களை கண்டு பிடிக்க முடியும். திரும்ப திரும்ப இவைகளை செய்து புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- சரியான விதத்தில் கரண்டி பயன்படுத்துதல் மற்றும் பொருட்களை பயன்படுத்த முடியும் (செல்போன்)
- ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒவ்வொரு காலகட்டத்தில் வளர்வார்கள். சில படிகள் ஒவ்வொரு வயதில் செய்ய வேண்டும். ஆனால் எல்லா குழந்தைகளும் ஒரே விதத்தில் வளராது.
- அவ்வாறு சில வளர்ச்சி படிகளில் தாமதம் காணப்பட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

எப்போது	என்ன	ஏன்
9ஆவது மாதம்	எம்.எம்.ஆர் (செல் தட்டம்மை ரூபெல்லா)	தட்டம்மை, பொன்னுக்குவீங்கி, ஜெமன் அம்மை
	ஜேஇ-1	சில கொசு மூலம் பரவும் காய்ச்சல் வராமல் தடுக்க

**3. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி தகப்பனார் என்ன செய்ய முடியும்?**

வீடியோ 5:1 — ஐ திரும்ப காட்டில் அதில் என்ன தகப்பனார் செய்கிறார். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு என்பதை பட்டியல் போட சொல்லவும்.

- குழந்தையை தூக்கி செல்லுதல்
- பொறுமையாக குழந்தை தூக்கி எறியும் பொருட்களை எடுத்து தருகிறார்.
- சிறுகுழந்தையுடன் விளையாட மூத்த மகளை ஊக்குவிக்கிறார்.
- குழந்தையுடன் பேசுகிறார்.
- பொருட்களை சுட்டிக்காட்டி அதைப்பற்றி கூறுகிறார்.
- குடும்பத்தாரை குழந்தையுடன் நேரம் செலவிட ஊக்குவித்தல்.



## பயிற்சி - 5.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
5.2	30 நிமிடங்கள்	8-13 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர்	விளையாட்டு பொருட்கள்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 5:1 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 8-13 மாத பருவத்திலுள்ள குழந்தைகள் பெரியவர்கள் செய்வதைப் போல செய்ய (பாவனை) முனைவார்கள். வெவ்வேறு தன்மைகள் வண்ணங்கள் உள்ள பொருட்கள், துணிகள் இவற்றை தொட்டுப் பார்ப்பதில் ஆர்வம் உண்டு. குறிப்பாக ஒலி எழுப்பும் பொருட்கள் விருப்பம், தொட்டுப் பார்க்கும்போது தொடு உணர்ச்சி அதிகமாகும். பிரகாசமாக (பளிச்) இருக்கும் நிறங்கள் பார்வை திறனை மேம்படுத்தும். பலவித ஒலிகள், கேட்கும் திறனை கூர்மையாக்கும். வெவ்வேறு வித உணவுகள் ருசிக்கும் தன்மையைத் தூண்டும். உணவின் வாசனை முகரும் தன்மையை அதிகரிக்கும்.

### குறிக்கோள்:

கலந்துரையாடலின் முடிவில்

இந்த பருவ (8-13) மாத குழந்தைகள் தாங்களே பெரியவர்கள் பார்வையில் விளையாட வேண்டும்.

பெற்றோர்கள் பலவற்றை பெயர் சொல்லி தரும்போது குழந்தைக்கு பெயர்கள் கூறத் தெரியும். மூளையும் வளரும்.

### செய்முறை:

குடும்பத்திற்கு வாழ்த்து சொல்லி கடந்த பயிற்சி 5.1இல் தரப்பட்ட அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகளை வைத்து கலந்து பேச வேண்டும்.

வீடியோ படம் 5:2 காட்டி எவ்வாறு பெற்றோர்கள் ஐந்து அம்சங்கள் (ஸ்ரீசுருண) மூலம் எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தூண்டுதல் தரமுடியும் என விளக்கவும்.

### தன்னை அறிதல்:

குழந்தை தானாக விளையாட்டு பொருட்களை எட்டி எடுத்து விளையாடுதல் தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும். பாட்டி பொருட்களை எடுத்து தரவேண்டியது இல்லை. விளையாட்டுப் பொருட்கள் சிறிது கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் வைக்க வேண்டும். குழந்தை பொருட்களை எட்டி தானே எடுக்க முயற்சி செய்யும். அதை எடுப்பதில் ஏற்படும் திருப்தி வெற்றி உணர்வைக் குழந்தைக்குத் தரும். பாட்டி ஊக்கப்படுத்துவது குழந்தைக்குத் தன் முக்கியத்தை உணர வைக்கும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை தானாக உட்கார முடியும். பொருட்களைத் தூக்கி எறிய முடியும். பொருட்களைத் தேடி அருகிலுள்ளவைகளை எடுக்க முடியும். நன்றாக தவழ முடியும். ஆதரவுடன் பிடித்து நிற்க நடக்க முடியும். கை காலை ஆட்டி உடற்பயிற்சி போல செய்ய முடியும். "கை வீசம்மா கைவீசு" இவை உடல் வளர்ச்சி மிக நல்லது. தட்டம்மை போன்ற கொடிய அம்மைகளுக்கு தடுப்பூசி போடுவதால் நலம் காக்கப்படும் தாய்ப்பாலுடன் குடும்பத்தார் உண்ணும் உணவு, காரம் மசாலா இல்லாமல் தரப்படுகிறது. இவை உடல் வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும். மேலும் கையை கழுவி விட்டு குழந்தையை தூக்கி அணைப்பது சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யும்.



## உறவு:

குழந்தை அருகில் பாட்டி இருப்பது அன்பும் ஊக்கமும் தருவது. குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வுகளைத் தரும். அணைத்தல், நம்பிக்கையான உறவை உறுதி செய்யும். பொதுவாக இந்த பருவத்தில் குழந்தை தாயுடன் அதிகம் பற்றுக் கொண்டிருக்கும்.

## புரிதல்:

குழந்தைக்குத் தான் செய்யும் சில செயல்கள் புரியும். பொருளை எடுத்தல், பிடித்தல், எறிதல் பற்றி தெரியும். திரும்பத் திரும்ப மகிழ்ச்சி வேடிக்கைகாக செய்வார்கள். குடும்பத்தார் சுற்றியுள்ள பொருட்கள், விலங்கு, பறவை இவைகளின் பெயர்களைக் கூறும்போது குழந்தைக்கு அவைகள் தெரியும். பந்து எறிந்து விளையாட தட்டு கரண்டி உண்ண என் புரியும். கைபேசி கொண்டு பேசுதல் தெரியும்.

## தொடர்பு:

வீடியோ படத்தில் தாயும் பாட்டியும் எவ்வாறு அன்புடன் குழந்தையுடன் பேசுகிறார்களோ அவ்வாறே குடும்பத்தாரை உறவாட சொல்லுங்கள். பாட்டு மற்றும் கண்ணாமூச்சி விளையாடுதல் குழந்தையின் ஒருசில வார்த்தைகளை ஊக்கப்படுத்துதல், மேலும் குழந்தை தன் உணர்ச்சிகளைக் காட்டும்போது உடல் அசைவு, முகபாவம் அதைக் கவனித்து செயல்படுதல் (பாட்டி குழந்தையைத் தாயிடமிருந்து வாங்கி செல்லும்போது குழந்தையின் முகத்தை கவனிக்கவும்).

பெற்றோர்களை வீட்டு கிண்ணம், கரண்டி, தட்டு இவற்றைக் கொண்டு வரச்சொல்லி அவற்றைக் கொண்டு குழந்தை விளையாட செய்தல். ஒன்றுக்குள் ஒன்று கிண்ணம் வைத்தல், எடுத்தல், குழந்தையிடம் பேசிக்கொண்டே செய்யும்போது குழந்தையும் அதைத் திருப்பிச் செய்யும்.

முக்கிய தகவலுடன் கலந்துரையாடல் முடிக்கவும்.

## முக்கிய தகவல்கள்:

பெற்றோர்களும் குடும்பத்தாரும் வீடியோ 5.2 படம் போல முக்கிய ஐந்து அம்சங்கள் (ஸ்ரீசுருண) கொண்டு மூளை வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்யலாம்.

## தன்னை அறிதல்:

குழந்தைக்கு கையில் பொருட்களை தந்து “உதவி” செய்ய வேண்டாம். குழந்தையே தானாக சுதந்திரமாக பொருட்களை எடுத்து ஆர்வம் காட்டுதல். வீடியோ படத்தில் பாட்டி குழந்தைக்கு விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தருவதில்லை. குழந்தைக்கு சிறிது தூரத்தில் பொருட்களை வைத்தல், குழந்தை அவற்றை எட்டி எடுக்க ஊக்குவித்தல். அவ்வாறு எடுக்கும்போது குழந்தைக்கு மனநிறைவும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்.

## உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை தானே உட்கார, விளையாட பொருட்களைத் தூக்கி எறிய ஊக்குதல். பொறுமையாக குழந்தையுடன் விளையாடும்போது குழந்தை நன்றாக உண்டு வளரும். சிறிது ஆதரவுடன் குழந்தை எழுந்து நின்று நடத்தல். இவை குழந்தை உடல் நன்றாக வளரும். தடுப்பூசி போடுதல் நோயிலிருந்து பாதுகாக்கும். தாய்ப்பாலுடன் நல்ல ஊட்ட உணவு சத்தமான கிண்ணத்தில் கையை கழுவிக்கொண்டு ஊட்ட வேண்டும்.

## உறவு:

குழந்தை என்ன செய்தாலும் கூட இருக்க வேண்டும். அணைத்து அன்பை காட்டி, பேசி உறவை வலுப்படுத்த வேண்டும்.



### புரிதல்:

சுற்றுப்புறத்திலுள்ள பொருட்களைப் புரிய உதவுங்கள். பொருட்களை பிடிக்க தூக்கி எறிந்து அதைப்பற்றி அறிய ஊக்குவியுங்கள். பொறுமையாக இருங்கள். வார்த்தை, பெயர்களைத் தெளிவாக கூறுங்கள். குழந்தை கற்க முடியும். குழந்தை சரியாக கூறும்போது பாராட்டுங்கள்.

உதாரணம்:- பந்து எறி, கரண்டியில் எடுத்து சாப்பிடு, செல்போனில் பேசு என கூறி ஊக்குவித்தல்.

### தொடர்பு:

தாயும் பாட்டியும் காட்டும் அன்பு சொல்லு போல (வீடியோ) குழந்தையை ஆதரித்து பேச வேண்டும். பாட்டு கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு நல்ல தொடர்பு கலையை ஊக்கும். குழந்தையின் மழலை மொழியின் தவறை (கடுமையாக) திருத்த வேண்டாம். குழந்தை கையை நீட்டி அல்லது செய்கை மூலம் ஏதாவது கேட்டால் அதை கவனித்து தரவும். அவ்வாறு குழந்தை கேட்க ஊக்குவிக்கவும். ஒரு சில வார்த்தை பேசுவதை ஊக்கப்படுத்தவும். தாயினுடன் உள்ள பிணைப்பை ஏற்க வேண்டும்.

இந்த பருவத்தில் குழந்தை அதிகமாக வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் செல்ல தொடங்குவார்கள். அதனால் வீடு, சுற்றுப்புறம் சுத்தமாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் இருக்க வேண்டும். மருந்துகள், கூரிய பொருட்கள், மின்இணைப்பு குழந்தை கைக்கு எட்டும் இடத்தில் இருக்கக்கூடாது. விழுங்கக்கூடிய எந்த சிறு பொருட்களும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். குழந்தை கைக்கெட்டும் இடத்தில் சூடான பாத்திரம் இருக்கக்கூடாது. கழிவறை/குளியலறை நீர்தொட்டி மூடி வைக்க வேண்டும். மலம் கழிக்க பழக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு செயலுக்கும் நேரம் ஒரே சீராக அமைக்க வேண்டும். உண்ண, விளையாட, உறங்க என திட்டமிட்டு பழக்குதல் நல்லது.



## பயிற்சி - 5.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
5.3	30 நிமிடங்கள்	8-13 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர்	குழந்தைக்கு மற்றவர்கள் செய்வதை பாவனை செய்ய விருப்பம்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 5:1 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

தரையிலேயே படுத்திருந்த ஒரு குழந்தைகள் இந்த 8-13 மாத பருவத்தில் உட்கார, தவழ ஆதரவுடன் எழுந்து நடக்க தொடங்குவார்கள். அவர்களுக்கு ஏற்படும் வெவ்வேறு வித தூண்டுகளாய் அவர்களுடைய செயல்கள் இருக்கும். தரை, நாற்காலி, சுவர் போன்றவைகளின் தன்மைகளை ஆராய்வார்கள். ஆனால் இந்த அனுபவங்கள் மூளை வளர்ச்சிக்கு தூண்டுதல் தர மற்றவர்கள் ஐந்து முக்கிய அம்சங்களான (SPRUC) வைகளை பயன்படுத்த வேண்டும். இவைகள் இல்லையென்றால் குழந்தை கற்கும் சந்தர்ப்பம் இழக்கும். மற்றவர்கள் செய்வது போல செய்வது (பாவனை) குழந்தைக்கு மிகப் பிடிக்கும்.

### குறிக்கோள்கள்:

கலந்துரையாடலின் கடைசியில் நீங்கள் சந்திக்கும் பெற்றோருக்கு இவை புரியும்.

- குழந்தையின் மூளை மேம்பாட்டிற்கு எப்படி பெற்றோர்கள் அந்த ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) கொண்டு செயல்பட முடியும் என்பதை வீடியோ 5:3 காட்டுகிறது.
- மூளை வளர்ச்சிக்கு தகப்பன் என்ன செய்ய முடியும் (அவர் பங்கு) என்பதைக் கலந்துரையாடல்.

### செய்முறை:

- சந்திக்கும் பெற்றோர்கள், குழுவை வாழ்த்தி போனமுறை கற்றதை கேளுங்கள். எவ்வாறு ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) உதவியுடன் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குச் செயல்பட்டார்கள் எனக் கேட்கவும். ஏதாவது சந்தேகம் இருந்தால் தீர்க்கவும். கோலம் இருந்தால் அதை சுட்டிக்காட்டி மூளை வளர்ச்சி தகவலைப்பற்றி பேசவும். கோலம் இல்லாவிட்டால் சிலகாலமுன் செய்த 1.1 பயிற்சி பற்றி பேசவும்.
- வீடியோ 5:3 படம் காட்டி எவ்வாறு குடும்பத்தார், பெற்றோர் குழந்தையுடன் பழகுகிறார்கள் என விளக்க வேண்டும். குழந்தை தானாக விளையாடுகிறார். ஆனால் அவள் தனியாக இல்லை. அவள் விளையாட்டு பொருட்களைக் கண்ணால் பார்த்து கையை நீட்டி எடுக்கிறார். பொம்மையை எடுத்து தாய் அணைத்துக் கொள்வதைப்போல பிடிப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது. அவள் செய்வதை தகப்பனார் கைதட்டி உற்சாகப்படுத்துவது குழந்தைக்கு நல்லது. இதன் மூலம் தன் நம்பிக்கை வளரும்.
- விளையாட்டு பொருட்களை குழந்தைக்கு தூக்கி போட்டு தகப்பனார் விளையாடுகிறார். இதனால் குழந்தை எட்டி சுவற்றை பிடித்துக் கொள்ள முடிகிறது. குழந்தை ஏதாவது ஒன்றைப் பிடித்து எழும்பி நிற்பார். சில குழந்தைகளுக்கு தவழுதல், வயிற்றில் நகருதல் கடினமாக இருக்கும். மூளையின் இரு பகுதியும் மேம்பட தவழுதல் முக்கியம். (அதனால் தவழாவிட்டால் இந்த பருவத்தில் மருத்துவரை நாடவும்.



- குழந்தை விளையாடுவதில் குடும்பத்தார் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள். அருகில் உள்ளவர்களுடன் குழந்தைக்குப் பிணைப்பு ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு எல்லோரும் அருகிலிருந்து கவனமும் உற்சாகப்படுத்தும்போது குழந்தையின் உறவு வலுப்பெறுகிறது.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு பொருள் ஒளித்து வைத்து விளையாடுவது கண்ணாமூச்சி விளையாடுதல் விருப்பம். குழந்தையின் அக்கா அவருடன் விளையாடுகிறாள். பொருள் கண்ணிற்குத் தெரியாவிட்டாலும் அருகில் உள்ளது குழந்தைக்குப் புரியும்.
- குடும்பத்தார் குழந்தை அருகில் இருந்து பேசி, குழந்தை பேசுவதைக் கேட்டு உறவாடும்போது குழந்தைக்குத் தொடர்பு கலை மேம்படுகிறது. முதல் வருடத்தில் குறுகிய சொல், ஓர் இரு வார்த்தை — கொண்ட சொல் கற்க முடியும்.
- இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு குடும்பத்தார் எவ்வாறு ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) பயன்படுத்த முடியும் என கேளுங்கள். முக்கிய தகவல்களுடன் கலந்துரையை முடியுங்கள்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

இந்த பருவத்தில் (8-13) மாத குழந்தைகள் கீழ்க்கண்டவைகளைச் செய்ய முடியும்.

- மற்றவர்கள் போல பாவனை செய்ய முடியும். (தன்னை அறிதல்).
- தன் உணர்ச்சிகளை பல விதங்களில் முகபாவம். சப்தம், செய்கை மூலம் காட்ட முடியும். (தன்னை அறிதல்)
- பொருட்களை எடுப்பது, வாயில் வைப்பது (உடல் வளர்ச்சி)
- தூக்கி எறிந்து விளையாடுதல்.
- குழந்தை இப்போது நன்றாக நகர முடியும்.
- பொருட்களை எடுத்து மெதுவாக நடக்கப் பார்ப்பார்கள்.
- உடன்பிறந்தவர்/தெரிந்தவர்களுடன் விளையாடுவார்கள்.
- தெரியாதவர்களுடன் விளையாட மாட்டார்கள் (உறவு).
- சுதந்திரமாக பிறர் செய்வது போல செய்வார்கள் (உறவு)
- பொருட்களை எடுத்து ஆராய்வார்கள் (புரிய முடியும்).
- செய்த செயலையே திரும்ப திரும்ப செய்தல் (புரிதல்)
- சிறு வார்த்தை/எழுத்து கொண்டு பேசுதல் (தொடர்பு)
- பெயர்கள் கூற முடியும்.

பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர இந்த பருவத்தில் ஐந்து அம்சங்கள் கொண்டு செய்யக்கூடியவை:

### தன்னை அறிய:

குழந்தை செய்யும் செயல்கள், மற்றவர்கள் போல பாவனை செய்தல், இவற்றை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். குழந்தை பொம்மையை அணைத்தல் போன்றவை செய்தால் கேலி செய்ய வேண்டும். ஒரு செயலை செய்ய கசுஷ்டப்படும்போது ஊக்கப்படுத்தவும். அணைத்து ஆதரவைக் காட்டுங்கள். இவ்வாறு ஊக்கப்படுத்துவது குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்தி தன்னைப் பற்றிய அறிவு அதிகரிக்கும்.



## உடல் வளர்ச்சி:

- குழந்தை அங்கும் இங்கும் செல்வதால் வீடு சுத்தமாகவும் பாதுகாப்பாகவும் வைத்து இருக்க வேண்டும். குழந்தை எளிதில் விழுங்கக்கூடிய எந்த பொருளும் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். குழந்தை பொருட்களை கீழே திரும்ப திரும்ப கீழே போடும்போது பொறுமையாக இருக்க வேண்டும். குழந்தை தானாக உண்ண ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். கீழே கொட்டினாலும் தானே உண்ண ஊக்கப்படுத்தவும். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தொடர்ந்து தரவேண்டும். குழந்தை நடக்கத் தொடங்கும்போது அவளுக்கு ஆதரவும் தரை பாதுகாப்பாகவும் இருக்க கவனமாக இருக்க வேண்டும். மாதம் எடை எடுக்கவும், நலநிலையை கண்காணிக்கவும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்துக்கு போக வேண்டும்.

## உறவு:

- குழந்தையுடன் பேசும்போது கண்ணைப் பார்த்து பேச வேண்டும். வீடியோ 5:1இல் காட்டியதுபோல தகப்பன் குழந்தையுடன் விளையாடுவதை கவனிக்கவும். இவ்வாறு உறவினர்கள் குழந்தையுடன் விளையாடும்போது உறவுகள் மேம்படும்.

## புரிதல்:

- குழந்தை பொருட்களை ஆராய அனுமதியுங்கள். விளையாட்டு பொருட்கள் சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும். குழந்தைகள் பொருட்களை வாயில் வைப்பார்கள். இது பொதுவாக குழந்தைகள் செய்வது. இவைகள் மூலம் குழந்தை சுற்றியுள்ளவைகளை புரிந்து கொள்வார்கள். சிலவற்றை நீங்கள் புரிய வைக்கலாம். விளக்கும்போது புரிதல் ஏற்படும்.

## தொடர்பு:

- குழந்தைக்குப் பாட்டு, ஆடுதல் பிடிக்கும். அதனால் பாடுங்கள். குழந்தை பாடி ஆட முயல்வாள். குழந்தைக்குக் கதை படித்துக் காட்டுங்கள். படங்கள் காட்டி சொல்லுதல் புரிதலும், பின்னால் மொழி வளர்ச்சிக்கு உதவும். தெளிவாக பேசுங்கள்.

## அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. பல சமயங்களில் சிறு குழந்தையை பெரியவர்கள் தூக்கிப் போட்டு மீடிப்பார்கள். குழந்தையும் மகிழ்வார்கள். இது சரியா?

குழந்தையை விளையாட்டிற்குக் கூட தூக்கி எறிவது கூடாது. இது குழந்தைக்கு ஆபத்து. குழந்தையின் மூளைக்கும் உடலுக்கும் இதனால் தீங்கு ஏற்படும். நிரந்தர ஆபத்தும் ஏற்படலாம். குழந்தையைக் கன்னத்தை கிள்ளுதல், அன்பைக் காட்ட செய்தாலும் குழந்தைக்கு வலிக்கும்.

2. கடந்த வாரம் என் குழந்தைக்கு ஒரு வருட பிறந்தநாள் கொண்டாடினோம். அவனுக்கு உட்கார்ந்து இருப்பது மீடிக்கும். எழுந்து நடக்க முயல்வது இல்லை. இது இயற்கையா?

பொதுவாக நீங்கள் குழந்தையை அதிகம் தூக்கிக் கொண்டு நடக்கிறீர்களா? குழந்தையை தனியாக தரையில் விடுவதில்லையா? குழந்தைக்கு தரையில் தனியாக விளையாட விடுவதில்லையா? குழந்தைக்குத் தன் சுற்றுப்புறத்தின் மேல் அக்கரை இல்லையா? குழந்தை எழ, நடக்க முயலாவிட்டால் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

3. என் குழந்தை எப்பொழுதும் விளையாடிக் கொண்டே இருக்கிறாள். அவள் செய்ததையை திரும்ப திரும்ப செய்வது சலிப்பைத் தருகிறது. இது இயற்கையா?

இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் அதிகமாக விளையாடுவார்கள். பொருட்களைப் பார்த்து ஆராய்வார்கள். செய்ததையே திரும்ப திரும்பச் செய்து அதை புரிந்து கொள்வார்கள். இது அவர்கள் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.



4. குழந்தைக்கு எது நல்லது என்பதைப் பற்றி எனக்கும் என் மனைவிக்கும் தாக்கம் வருகிறது. எனக்கு குழந்தையுடன் விளையாட விருப்பம். என் மனைவி கேலி செய்கிறாள். எனக்கு கோபம் வந்து அவளைப் பார்த்து கத்துகிறேன். இதைப்பற்றி நான் என்ன செய்ய முடியும்?

நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து தான் அழகான குழந்தையை பெற்றிருக்கிறீர்கள். அதனால் இருவருக்கும் வெவ்வேறு கருத்துக்கள் குழந்தையின் நலனிற்காக இருக்கும். உங்கள் மனைவி சிரிப்பது கேலி செய்வதற்காக இருக்காது. மகிழ்ச்சியாக இருக்கும். குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். குழந்தைக்கு பயம் ஏற்படாமல் இருக்க உங்கள் கருத்து வேற்றுமையை கத்தி கூற வேண்டாம். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு இது நல்லது இல்லை.



## பயிற்சி - 5.4

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
5.4	30 நிமிடங்கள்	8-13 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர்	குழந்தை நடக்கும் போது ஆதரவு	கதை கூறுதல்	வீடியோ 5:1 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 8-13 மாத பருவத்திலுள்ள குழந்தை எது அருகில் உள்ளதோ அதைப்பிடித்து எழு முயற்சி செய்வாள். அதனால் அவள் மேல் விழக்கூடிய எதையும் குழந்தை அருகில் இல்லாமல் கவனிக்க வேண்டும். குழந்தை பார்வை மற்றும் கை-கால் ஒருங்கிணைப்பைக் கொண்டு பக்கவாட்டில் நிற்க முயற்சி செய்வாள். அருகில் உள்ளதைப் பிடித்துக் கொள்வாள். (ஆதரிக்க, பிடித்துக்கொள்ள) பக்கத்தில் எதுவும் இல்லாவிட்டால் தரையில் விழமுடியும் என குழந்தைக்குப் புரியும். இந்த சமயத்தில் குழந்தையின் செயல்களைச் சமாளிக்க குடும்பத்தார் அறிய வேண்டும்.

### குறிக்கோள்:

இந்த 5.4 பயிற்சி கலந்துரையாடலின் முடிவில் கீழ்க்கண்டவைகளை பெற்றோர் அறிவார்கள்.

- இந்த 8-13 மாத பருவத்தில் உள்ள நடக்கும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதை கலந்துரையாடுதல்.
- மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர் எவ்வாறு ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும் என்பது

### செய்முறை:

- பெற்றோர்களை வாழ்த்தி அவர் நலம் குறித்து விசாரியுங்கள். குழந்தை எவ்வாறு இருக்கிறாள், என்ன செய்கிறாள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- பெற்றோர் கூறுவதைக் கவனியுங்கள். குழந்தை எழுந்து நிற்க முயற்சி செய்கிறாளா என கவனியுங்கள்.
- வீடியோ 5.4 படம் காட்டி குழந்தை நடக்க முயலும்போது எவ்வாறு மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டும் என கலந்து பேசுதல்.
- தாய் குழந்தையை பெயர் சொல்லி அழைக்கிறார். குழந்தை கடினப்பட்டு முயன்று எழுந்து நிற்கும்போது குழந்தைக்கு வெற்றி பெற்ற உணர்வு ஏற்படும். பின் குழந்தை ஆதரவு இல்லாமல் நடக்க முடியும். குழந்தையின் உடல் பாகங்கள் ஒருங்கிணைந்து வேலை செய்யும். இதன் மூலம் மூளையின் செல்கள் சேரும்.
- தாய் குழந்தையை அழைக்கிறாள். தந்தை கைதட்டி பார்த்துக் கொண்டு ஊக்கப்படுத்துகிறார். தாத்தா பாட்டியும் இருக்கிறார்கள். இவை உறவுகளை வலுப்படுத்தும்.
- குழந்தை எந்த வழியில் போக வேண்டும் என தானே நிர்ணயிப்பாள். இதன் மூலம் தானே தீர்மானம் செய்ய முடியும் என்ற புரிதல் ஏற்படும்.



- கை தட்டுதல், ஊக்குதல் பெற்றோர் குடும்பத்தார் செய்யும்போது குழந்தைக்கு அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுவாள்.
- குழந்தை என்ன உண்கிறாள். எவை சாப்பிட அவளுக்குப் பிடிக்கும் என விசாரிக்கவும். குழந்தை நன்றாக உண்ணும்போது நல்ல ஊட்டமுள்ள வளர்ச்சி ஏற்படும். அதனால் ஊட்டமுள்ள உணவுகள் தரவும்.
- குடும்பத்தாருக்கு ஏதாவது சந்தேகம் இருக்கிறதா எனக் கேட்கவும். தாய்ப்பாலில் முக்கியத்துவம், தாய்ப்பால் தர தாய்க்கு பால்சத்து மற்றும் இரும்புச்சத்து மாத்திரையும் ஊட்டமுள்ள உணவும் தேவை.
- குழந்தை நடக்க முயலும்போது தகப்பனின் ஈடுபாடு, ஊக்கப்படுத்துதல் மிக முக்கியம். குடும்பத்தாரும் ஆதரவு தரவேண்டும்.
- முடிவில் ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) கொண்டு குழந்தையின் மூளை வளர பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டியது மற்றும் முக்கிய தகவல்கள் பற்றி பேசி சந்திப்பை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

வீடியோ 5:4 படம் பார்த்து எவ்வாறு பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) கொண்டு எவ்வாறு செயல்பட முடியும் என விளக்குக.

### தன்னை அறிதல்:

குழந்தையை நேராக பார்த்து நடக்க ஊக்க வேண்டும். பக்கத்தில் வரும்போது அணைத்தல். படத்தில் தாய் குழந்தையை அணைத்து கட்டிப்பிடிக்கிறார். இது குழந்தையின் சுய மதிப்பு அதிகரிக்க தன்னை அறிய முடியும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை தன்னை இழுத்து எழ முயற்சி செய்யும்போது தசைகளை பயன்படுத்துவதால் அவை வலுப்படும். கால் எடுத்து வைக்கும்போது சுதாரிக்க சமநிலையில் இருக்க பழகுகிறாள். சமநிலையில் இருக்க காது, கால், தசை மற்றும் எலும்புகளும் மூளையும் ஒன்றாக செயல்பட வேண்டும்.

### உறவு:

குடும்பத்தார் எல்லோரும் இருக்கிறார்கள். குழந்தையை சுற்றி மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறார்கள். குழந்தை சுற்றி நடந்து வருவதை ரசிக்கிறார்கள். எல்லோருக்கும் தன்னை கவனிக்கிறார்கள், கரிசனையுடன் இருக்கிறார்கள் என்ற நல்ல உணர்வு குழந்தைக்குத் தருகிறது. நல்ல உறவுகள் வலுக்கிறது.

### புரிதல்:

குழந்தை எதையும் பிடிக்காமல் நிற்க நடக்க முயலும்போது மற்றவர்கள் கைதட்டி ஊக்குதல் குழந்தைக்குத் தன் திறன் புரிகிறது. ஆதரவில்லாமல், எதையும் பிடிக்காமல் தன்னால் நிற்க முடியும் என்பது புரிகிறது. அதனால் இந்த செயலை ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவளால் சமநிலையில் நிற்க முடிகிறது என்பது புரிகிறது. வெவ்வேறு பக்கம் குழந்தை நடக்க ஊக்குவிக்கவும். இதனால் குழந்தை தனக்கு விருப்பமான பக்கம் செல்வாள்.



## தொடர்பு:

- குழந்தை நடக்கும்போது விருப்பமும் மகிழ்ச்சியையும் காட்டுங்கள். முதல் முறையாக குழந்தை நடப்பதை ரசியங்கள். குழந்தையுடன் மெதுவாக பேசவும், குழந்தையைப் பெயர் சொல்லி கூப்பிடவும், குழந்தை எந்த பக்கம் பார்த்து நடக்க வேண்டும் என தெளிவாக கூறுங்கள். வழிமுறைகளை ஒருவர் மட்டும் கூறவேண்டும். (பலர் பேசுவது குழப்பம்). இதன் மூலம் தொடர்பு கலை மேம்படும்.
- குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் இணை உணவு, ஊட்டமுள்ள உணவு தரவேண்டும். ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு ஒவ்வொரு மாதமும் சென்று எடை எடுத்தல் நல நிலையைக் கவனிக்க வேண்டும்.
- தகப்பனும் குடும்பத்தாரும் குழந்தையைப் பாதுகாப்புடனும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைக்க வேண்டும்.

## அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. என் குழந்தை தவறு மட்டும் செய்கிறான். எழுந்து நிற்க நடக்க முடியவில்லை. அவனால் எந்த சொல், எழுத்தும் பேச முடியவில்லை. மழலை சப்தம் மட்டும் செய்கிறான். நான் என்ன செய்ய முடியும்?

ஒவ்வொரு குழந்தையும் வெவ்வேறு பருவத்தில் முதிர்ச்சி அடைவார்கள். ஆனால் சில வளர்ச்சிகள் ஒவ்வொரு கால கட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். இவைகள் வளர்ச்சிப்படிக்கள் - இந்த 8-13 மாத பருவத்திலுள்ள உங்கள் குழந்தை கீழ்வருபவனவற்றை செய்ய முடிகிறதா?

- கையில் எட்டும் பொருட்களை கையில் பிடித்தல், எடுத்தல்.
- விளையாட்டிற்காக பொருட்களை எறிதல்
- மற்றவர்கள் செய்வதைத் திருப்பிச் செய்தல் (பாவனை)
- உணர்ச்சிகளை வெவ்வேறு விதங்களில் காட்டுதல் - சப்தம் எழுப்புதல், முகம் மற்றும் உடல் பாவனை.
- கை காலை பயன்படுத்தி தவழ்தல்.
- தன்னையே ஒரு நிலையில் எதையாவது பிடித்து நிற்க முயலுதல். ஆதரவுடன் நின்றல்.

எல்லா குழந்தையும் ஒரே விதத்தில் வளர மாட்டார்கள். கவலை இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவும்.

2. குழந்தை பாதுகாப்பும் காயப்படாமலும் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்.

- எந்த மின் இணைப்பு இடங்களும் குழந்தையின் கைக்கெட்டாமலும் மூடியும் இருக்க வேண்டும்.
- எந்த சூடான பானமும் (ஈ/காப்பி/குழம்பு) குழந்தையின் கைபடாமல் வைக்கவும்.
- குளியலறை, கழிவறை, மாடிப்படிகள் இவற்றை மூடி வைக்கவும். வெளியே தனியாக செல்லாதவிடம் கவனிக்கவும்.
- கூரிய பொருட்கள், மருந்து (பினாயில்) பொருட்கள் கைக்கெட்டா வண்ணம் கவனிக்கவும்.
- சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக, வழக்காமல் இருக்க பாருங்கள்.
- மேசை, மின்விசிறி, போன்றவை கவனமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.
- சிறு விழுங்கக்கூடிய பொருட்கள், பொருட்களின் பாகங்கள் கைக்கெட்டாதபடி வைக்கவும்.
- முழு நிலக்கடலை, கடிக்க கடினமான மிட்டாய் போன்றவை தர வேண்டாம். இவை விழுங்கினால் தொண்டையில் மாட்ட முடியும்.
- விழுங்கினால் உடனே மருத்துவ உதவியை நாடவும்.



3. என் அடுத்த வீட்டிலுள்ள பெண் கண் தெரியாதவள். இப்போது ஒரு மாற்று கண் பொருத்தி இருக்கிறார்கள். பார்க்க முடிகிறது. அன்று ஒரு நாயை அவள் பார்த்தாள். ஆனால் அது நாய் எனத் தெரியாது. நாய் குலைக்கும்போது தான் அவள் அது நாய் என அறிந்தாள். இது எப்படி அவளுக்குத் தான் பார்க்க முடிகிறதே?

- பார்வை உணர்ச்சி மூளையை அடைய அவளுக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. பார்த்து புரிந்து கொள்ளாததை ஒருவர் அறிய முடியாது.
- ஒருவர் ஐம்புலன்களின் உணர்ச்சி தான் நம்மை உலகத்தைப் பற்றி புரிய வைக்கின்றன. அந்த ஐம்புலன்களுக்குத் தூண்டுதலான சந்தர்ப்பம் இருந்தால் புரியும். இந்த பெண்ணிற்கு கண் தெரியாவிட்டாலும் காது முதலிலே கேட்கும். அதனால் நாயின் குரைப்பது தெரிந்து இருந்தது.
- இவ்வாறு குழந்தை பருவத்தில் ஐம்புலன்களின் தூண்டுதலுக்கு சந்தர்ப்பம் அளித்தால் மூளை முழுமையாக வளரும். பார்க்க, கேட்க, ருசிக்க, தொட மற்றும் நுகர சந்தர்ப்பம் கொடுத்தால் குழந்தையின் மூளை முழுமையாக மேம்படும்.

இங்கு ஒரு படம் Diagram Page உள்ளது. அது தனியாக தரப்படும். தேவையானால் சேர்க்கலாம்.



## பயிற்சி - 5.5

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
5.1	30 நிமிடங்கள்	8-13 மாத குழந்தை உள்ள பெற்றோர்	சுத்தம் சுகாதாரம்	கதை கூறுதல்	வீடியோ 5:1 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த பருவத்தில் (8-13 மாத) குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி மிக முக்கியம். குழந்தை சரியாக வளர்கிறதா என்பதை ஒவ்வொரு மாதமும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்குச் சென்று நலநிலை, எடை கண்காணிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் இருவரும் குழந்தையை அழைத்துச் செல்லும்போது குழந்தையின் பாதுகாப்பு உணர்வு அதிகரிக்கும்.

### குறிக்கோள்:

- கலந்துரையாடலின் முடிவில் கீழ்க்கண்டவைகளை அறிவார்கள்.
- ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தில் இந்த பருவ குழந்தைக்கு என்ன செய்வார்கள்.
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்களின் பங்கு என்ன, என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதன் பட்டியல்.

### செய்முறை:

- சந்தித்த குடும்பத்தாருக்கு வாழ்த்துக் கூறி அவர்கள் முறையாக மாதம் ஒருமுறை ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்றார்களா? அவர்கள் அனுபவத்தைக் கூற சொல்லுங்கள். அதன் முக்கியத்தைக் கேளுங்கள்.
- வீடியோ 5:5 படத்தைக் காட்டவும். அவர்களுக்கு அதைக் குறித்து பேசவும்.
- பெற்றோர் இருவரும் குழந்தையை ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு கொண்டு செல்கிறார்கள்.
- அவர்கள் சுகாதார நிலையத்திற்கு சென்றடைந்ததும் படத்தை நிறுத்தவும்.
- குடும்பத்தாரிடம் அங்கு என்ன நடக்கும் என்று கேளுங்கள். அவர்கள் கூறுவதைக் கவனியுங்கள். குழந்தை எடை கவனித்தார்கள், தடுப்பூசி போடப்பட்டது.
- தொடர்ந்து வீடியோ காட்டவும். குடும்பத்தார் கூறுவதை கவனியுங்கள்.
- கையை கழுவுதல் தருணம் வரைக் காட்டி படத்தை நிறுத்தவும்.
- கை கழுவுதல், சுத்தமான தரை, சுத்தமான நீர் இவற்றைப் பற்றி பேசவும்.
- அவர்களில் ஒருவரை, எவ்வாறு கைகழுவுவார்கள் என்பதை செய்து காட்ட கேளுங்கள், குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு முன் செய்வது.



கீழே உள்ள படத்தைப் பார்த்து அதைச் செய்து காட்டவும்.

- குடும்பத்தில் ஒருவரை செய்து காட்ட சொல்லவும்.
- தொடர்ந்து வீடியோ 5.5 காட்டவும்.
- தாத்தா குழந்தையுடன் விளையாடுவதை பாராட்டுங்கள். குழந்தைக்கு பசி அல்லது வலி வரும்போது எவ்வாறு குழந்தை இருக்கும் என்பதைக் காட்ட செய்யுங்கள். குழந்தை முதலில் கை விரல், பொருட்களை வாயில் போட முனைவாள். ஆனால் பசி போகாததால் குழந்தை அழுவாள். இணையான ஊட்டமள்ள உணவுகளை குழந்தைக்கு தாரூங்கள். முக்கிய தகவல்களுடன் கலந்துரையாடலை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

- வீடியோ 5:5 படம் காட்டி ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) கொண்டு பெற்றோர்கள் எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி உதவும் என்பதை விளக்கவும்.

### தன்னை அறிதல்:

- பெற்றோர் இருவரும் குழந்தையை ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்திற்கு கொண்டு போகிறார்கள். பாதுகாப்பு உணர்வு குழந்தைக்கு ஏற்படும். குழந்தைக்கு கவனம் அதிகம் காட்டும்போது குழந்தைக்கு தான் முக்கியமானவர் என்பதை உணர்வாள். குழந்தை அழும்போது கவனிப்பதும் மற்றவர்களின் அக்கரையைக் காட்டி திருப்தி தரும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

- குழந்தையின் எடை மற்றும் நலனை ஒவ்வொரு மாதமும் சுகாதார நிலையத்தில் கண்காணிக்க வேண்டும். குழந்தைக்குத் தடுப்பூசி போடும்போது குழந்தையைத் தாய்/தகப்பனார் தூக்கி வைத்துக் கொள்வது நல்லது. நல்ல ஊட்டமுள்ள இணை உணவு தாய்ப்பாலுடன் தர வேண்டும். இவை குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியை உறுதி செய்யும்.

### புரிதல்:

- குழந்தை என்ன செய்கிறாள் என்பதை கவனித்து அவளுடைய நடவடிக்கையை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தை பொருட்களை வாயில் வைப்பதைக் கவனியுங்கள். அது உணவு உண்ணும் நேரமா, சரியான நேரத்தில் உணவு தருவதை வழக்கப்படுத்துங்கள். குழந்தைக்கு ஏற்படும் உணர்வு, பசி உணர்வு என்பதை குழந்தைக்குப் புரிய வைக்க வேண்டும்.

### தொடர்பு:

- மென்மையாக குழந்தையுடன் பேசுங்கள். பல காட்சிகளைக் காட்டி சொல்லுங்கள். வயிற்றைக் காட்டி பசி எனக் கூறுங்கள். குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டும்போது தட்டில் உள்ள ஒவ்வொன்றையும் காட்டி என்ன உணவு என்பதை கூறுங்கள். குழந்தைக்கு தெளிவாக உணவு பெயர்களைக் கூறவும்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. நானும் என் கணவரும் வேலை செய்கிறோம். பகலில் வீட்டில் இருப்பதில்லை. நான்கள் எவ்வாறு இந்த அம்சங்களை (SPRUC) கொண்டு குழந்தையை வளர்ப்பது, எங்களுக்கு நேரமில்லை.

- நீங்களும் உங்கள் கணவரும் வேலை செய்வது மிக முக்கியம். உங்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி குறித்து நீங்கள் கவலைப்படுவது நல்லது. மேலும் இந்த ஐந்து அம்சங்கள் கொண்டு மூளை வளர்ச்சிக்கு நீங்கள் முயற்சி செய்வது நல்லது. இந்த ஐந்து அம்சங்கள் பற்றி குடும்பத்தாருக்கும் சொல்லிக் கொடுங்கள். அவர்களும் அதை பயன்படுத்தட்டும்.



- நீங்கள் வீட்டிற்கு வந்த பின்பு இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்தவும். வீடு வீட்டு வேலை ஐந்து அம்சங்கள் இவற்றை பிரிக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும்போது அத்துடன் செய்யலாம். கடைக்குப் போனால் கூட கூட்டிச் சென்று பார்ப்பவைகளைச் சுட்டிக் காட்டி பெயர்கள் சொல்லி தரலாம். காய், பழங்கள், நாய் என பல பூக்களை முகர, தொட்டுப் பார்க்க ஊக்கம் தாருங்கள். குழந்தையுடன் பேசிக்கொண்டு பாடிக்கொண்டு வீட்டு வேலை செய்யுங்கள். குழந்தையை கண் எதிரே அமர வைத்து இவைகள் செய்யலாம். நேரம் இருக்கும்போது குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் குழந்தையுடன் இருக்கிறீர்கள் என்பது முக்கியமில்லை. கூட இருக்கும்போது பயனுள்ளதாக இருக்கவேண்டும்.

## 2. எங்கள் இரண்டாவது குழந்தையை நாங்கள் எப்போது திட்டமிடலாம்? உதவ முடியுமா?

- இரண்டு குழந்தைகள் இடையில் குறைந்தது இரண்டு வருடங்கள் இருக்க வேண்டும் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் கூறுகிறது. ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தை அணுகி உங்கள் உடல்நிலைக்கு ஏற்ற அறிவுரை பெறவும்.

## 3. என் குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு வராமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

பொதுவாக வயிற்றுப் போக்கிற்கு முக்கிய காரணம் கிருமி தொற்றாகும். கிருமி பல வழிகளில் பரவும். இதைக் கட்டுப்படுத்தினால் வயிற்றுப்போக்கு வராமல் தடுக்க முடியும்.

அவைகள்:

- அழுக்கான விரல்கள்(கைகள்), ஈக்கள், காய்ச்சாத, சுத்தமில்லாத நீர் குடித்தல், பயன்படுத்துதல், சுத்தமில்லா வழிகளில் உணவு தயார் செய்தல், ஒரே துணியால் கையை, முகத்தை துடைத்தல் மற்றும் வெளியில் கழிவு மற்றும் கையைக் கழுவாமல் இருத்தல்.
- வெளியில் இருந்து வரும்போது கைகால் கழுவதல்.
- மலம் கழித்தபின் கையை சோப்பு போட்டு கழுவதல்.
- குழந்தைக்கு உணவு ஊட்டுவதற்கு முன்பும் தாய்ப்பால் தருவதற்கு முன்பும் கையை கழுவ வேண்டும்.
- ஒரு விலங்கு, வெளி பொருட்களைத் தொட்டாலும் கையைக் கழுவ வேண்டும்.
- உணவுப் பொருட்கள், சமைத்த உணவு பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும்.
- வீட்டில் சமைத்தவைகளை மற்றும் குழந்தைக்கு தாருங்கள்.
- வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி கை துணி(டவல்) பயன்படுத்துங்கள். ஹோட்டலிலுள்ள டவல் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- தனி கழிவறை ஒவ்வொரு வீட்டில் இருக்க வேண்டும்.
- ஆறு மாதத்திற்கு ஒருமுறை பூச்சி மருந்து எடுக்க வேண்டும்.
- வீடு சுத்தமாக கிருமி தொற்று இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்தால் நோய் தொற்று வராது.



# அத்தியாயம் 6

## (13-18 மாத குழந்தை)



### மூன்றுரை:

இந்த அத்தியாயத்தில் ஒரு குழந்தையின் 13-18 மாத பருவத்தில் ஏற்படும் வளர்ச்சி, தேவை இவற்றைக் குறித்து பார்ப்போம். பொதுவாக இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் நடக்க, பேச தொடங்குவார்கள். குழந்தைகள் நடக்கத் தொடங்குவதால் அவர்கள் சுதந்தரமாக எங்கு நடக்க முடியும். அவர்களுக்கு என்ன எல்லை வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பது தெளிவாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த பருவத்தில் முதல் (ஆண்டின் முடிவில்) அவர்களில் எடைபிறப்பு எடையைவிட மூன்று பங்கு உயரம் 28-32 அங்குலமும் இருக்கலாம். ஆனால் எல்லோருக்கும் இவ்வாறு இருக்காது. குடும்ப பாரம்பரியம், குடும்பநிலை இவை பாதிக்கலாம். 13 மதத்திற்குள் குழந்தை உருள, தவழ, உட்கார, பொருட்களை எடுக்க எழுந்து நின்று எட்டி எடுத்தல் போன்றவை அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும். சுயமாக, அவர்களே நடக்கவும் தொடங்குவார்கள். கால் விரல்களின் ஓட்டில் நின்று பொருட்களை எட்டி எடுக்க முயல்வார்கள். குழந்தைகள் தங்கள் தேவை, கருத்தை பல விதங்களில் காட்டுவார்கள். செய்கை, சப்தம் அழுதல், சில சிறிய எளிய வார்த்தை இதை பெற்றோர்கள் கவனித்து செய்ய வேண்டியதை செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு செய்யும்போது குழந்தைக்கு பெற்றோர் கவனிப்பாருடன் பிணைப்பு ஏற்படும்.

இந்த பருவத்தில் (13-18) மாதம் குழந்தைகள் இருவழி தொடர்பு மூலம் குடும்பத்தாருடன் உறவு கொள்வார்கள். தங்களுக்குள்ள அறிபுதியை அவர்களால் காட்ட முடியும். அவர்களின் மூளை வேகமாக வளரும். மூளையின் வெவ்வேறு பகுதி படத்தில் காட்டியது போல வளரும்.



## மூளை படம்



### Frontal Lobe

- \* முன்பகுதி – பிரச்சனை தீர்தல்.
- \* படைப்பாற்றல் திறன் (சிந்தித்தல்),
- \* ஆளடைமை



### Temporal Lobe

- \* நினைவாற்றல்



### கீழ் - மூளை தண்டு

- \* வாழ்வின் உயிர்
- \* செயலுக்கு ஆதாரம்



### செரிபலம் - கீழ்மூளை பாகம்

- \* சமநிலைக்கு
- \* ஒருங்கிணைப்பிற்கு
- \* உடல் உழைப்பு செயல் கற்க



### கண்மின்

- \* பார்வை



### பின்பாகம்

- \* பார்வை திறன்
- \* படித்தல்
- \* மொழி புரிதல்

## படம் 1

## மூளையின் வேலைகள்

### இடது மூளை

#### இடது மூளையின் வேலை

- ஒருமைப்பாடும் வெளிப்பாடும் (முழுமை)
- நினைவு நிலை
- ஆராயும் சிந்தித்து சரி தவறு என்ற சிந்தனை
- மொழி ஒருங்கிணைப்பு
- ஒவ்வொன்றாக அறிதல்
- தகவலை செயல்முறைப்படுத்துதல்

### வலது மூளை

#### வலது மூளையின் வேலை

- படைப்பாற்றல் மற்றும் கற்பனை சக்தி
- உள்மனம்
- உள் உணர்வு, தானே உணர்தல்
- கற்பனை செய்ய திறன்
- அமைதி மற்றும் மகிழ்ச்சி நிலை
- வேகமாக தகவலை செயல்முறைப்படு
- பாட்டு, நினைவு
- கரிசனை

## படம் 2



## பயிற்சி - 6.1

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
6.1	30 நிமிடங்கள்	13-15 மாத குழந்தை விளையாடும் குழந்தை	மூளை வளர விளையாட்டின் முக்கியத்துவம்	வீடியோ படம் காட்டல்	வீடியோ 6:1 பாடல் எண்:11	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

மூளையின் வேலை சிந்தித்தல், படித்தல், எழுதுதல், எண்ணுதல், எண்கள் அறிதல், செய்யுள் (ரைம்) சொல்லுதல், பள்ளி பாடங்கள் படித்தலுடன் தான் பொதுவாக கூறப்படுகிறது. ஆனால் உடலின் எல்லா இயக்கத்திற்கும் மூளை செயல்பட வேண்டும். விளையாட, ஓட, பாட்டிற்கு ஆட, பிடிக்க, வரைய, கைமண் கொண்டு பொருட்களைச் செய்தல் போன்ற உடல் இயக்க மூளை தூண்டுதல் தருகிறது. மூளையின் வெவ்வேறு பாகங்கள் வெவ்வேறு பணி செய்கின்றன. மற்றவருடன் விளையாடுதல், பொருட்களை பரிமாறிக் கொள்ளுதல், உணர்ச்சிகள் மற்றும் தேவை வெளிப்படுத்துதல் எல்லாம் மூளையால் தான் செயல்படுகிறது.

### குறிக்கோள்:

கலந்துரையாடலின் கடைசியில் பெற்றோர் அறியக்கூடியவை:

- இந்த 13 -18 வயது பருவத்திலுள்ள குழந்தையின் மூளை வளர பெற்றோர்கள் 5 அம்சங்கள் (SPRUC)கொண்டு என்ன செய்ய முடியும் என்ற பட்டியல் போடுதல்.
- வயதிற்கும் குழந்தையின் செயல்பாட்டிற்கும் மற்றும் எவ்வாறு விளையாட்டு மூளை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு உதவுகிறது என்பதை அறிதல்.

### செயல்முறை:

- பெற்றோர்களை வாழ்த்தி அவர்களின் குழந்தை பற்றி விசாரிக்கவும். குழந்தை தானாக நடக்க முடிகிறதா. ஆதரவு தேவையா என விசாரிக்கவும். குழந்தையால் சில வார்த்தைகள் பேச முடிகிறதா, உணர்ச்சிகளைக்காட்ட முடிகிறதா என கேளுங்கள். மூளையின் செயல்பாடு படிப்பது, எழுதுவது என்பது மட்டுமல்ல, மற்ற செயல்களுக்கும் பாட்டு, ஆடுதல், விளையாட்டிற்கும் மூளைதான் கட்டுப்பாடு செய்கிறது என்று விளக்கவும்.
- குழந்தையால் வேறு என்ன செயல்கள் செய்ய முடியும் என்பதை விசாரிக்கவும். அவர்கள் கூறுவதற்கும் மூளையின் செயல்பாட்டிற்கும் உள்ள தொடர்பை விளக்கவும். பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தூண்டுதல்கள் தருவதன் முக்கியத்தை விளக்குங்கள்.
- வீடியோவை 6:1 யை** முதலில் முழுவதுமாக காட்டவும். வீடியோவில் பெற்றோர்கள் என்ன பார்க்கிறார்கள். அதில் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவை தூண்டுகின்றன எனக் கேட்கவும், அவர்களின் பதில்களைக் கேட்டு அதற்கு ஏற்ப வீடியோ படத்தை இடையில் நிறுத்தி விளக்கி காட்டவும்.



## வீடியோவில் காண்பவை:

- தகப்பன் கரும்பலகையும் சாக்கட்டியும் வாங்கி வருகிறார். தகப்பனாரின் பங்கு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியில் மிக முக்கியம் என்பதை விளக்கவும். அவர் பொருட்களைக் கொண்டு குழந்தையுடன் விளையாடும்போது குழந்தைக்கும் தகப்பனாருக்கும் உறவு வலுக்கிறது. புரிதலும் நல்ல தொடர்பும் ஏற்படுகிறது.
- தகப்பனார் எப்படி வரைவது என சாக்கட்டியும் கரும்பலகையும் வைத்து காட்டுகிறார். குழந்தையை பெயர் சொல்லி அழைக்கிறார். குழந்தைக்குத் தன்னைப் பற்றிய அறிவு அதிகரிக்கிறது.
- சாக்கை வைத்துக் கொண்டு தகப்பனார் செய்வது போல குழந்தை செய்யத் (கிறுக்க) தொடங்குவாள். அவள் செய்வதை தகப்பனார் பாராட்டும்போது அவளுடைய தன்னம்பிக்கையும் தன்னைப் பற்றிய அறிவும் மேம்படும்.
- இந்த 13 மாத பருவத்தில் குழந்தை நடக்கத் தொடங்கும். அதனால் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும்.
- தாய் குழந்தையை வெளியே எடுத்துச் செல்கிறாள். பொருட்களைப் பற்றி பேசுகிறாள். இதனால் வெளி சுற்றுப்புறங்களிலிருந்து பல தூண்டுதல் குழந்தையின் மூளைக்குத் தரும். குழந்தை பார்க்கும் பொருட்கள், விலங்கு, கேட்கும் ஒலிகள், தொடும் பொருட்கள், சுற்றியுள்ள பூக்கள் இவைகளின் மணங்கள், குழந்தையின் ஐம்புலன்களை தூண்டி குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. தாய் அங்குள்ள, கற்களை அப்புறப்படுத்தி குழந்தை பாதுகாப்பாக நடக்க உதவுகிறாள். இவ்வாறு குழந்தைகள் நடமாடும்போது சுற்றுப்புறம் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- உடன்பிறந்தவரும் மற்ற குழந்தைகளும் குழந்தையுடன் விளையாடி ஊக்கப்படுத்தும்போது மேலும் குழந்தையின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது. மேலும் அவர்களுடன் நல்ல உறவு ஏற்படுகிறது.
- தந்தை பந்தை தூக்கி எறிய குழந்தை அதை உதைக்கிறாள். இவ்வாறு விளையாடுவது உடல் இயக்கத்தை தூண்டி உடல் நன்றாக வளரவும் மூளை மேம்படவும் உதவுகிறது.
- குழந்தை உங்களைப் பார்த்து நீங்கள் செய்வது போல செய்ய ஊக்குவிக்கவும். இந்த படத்தில் தந்தை குழந்தைகளிடம் பேசிக்கொண்டு கைகளைத் தூக்குகிறார். குழந்தையும் அவ்வாறே திரும்ப கைகளைத் தூக்குகிறாள். குழந்தை எல்லாவற்றையும் கவனித்து அதைப் போல செய்ய முயல்வார்கள். சிறு செய்கை வணக்கம் என கைகூப்பி சொல்லுதல். அவர்களும் செய்வார்கள். இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு படத்தில் இருக்கும் பொருள்/செய்கையின் வார்த்தையும், நிஜத்தில் உள்ள செய்கைக்கும் தொடர்பு தெரியும். அதைப் பார்த்து செய்வார்கள். உதாரணமாக படத்தில் கைகூப்பி வணக்கம் சொல்லுவது போல இருந்தால் குழந்தை அதைப் பார்த்து புரிந்து வணக்கம் சொல்லுவாள்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் வேகமாக வளருவார்கள். தாங்களே நடக்க முயலுவார்கள். அதனால் பாதுகாப்பு சூழ்நிலையை உறுதி செய்யுங்கள். படியில் ஏறும்போது கூட ஆதரவாக செல்லுங்கள்.



- குடும்பத்தாருக்கு சந்தேகம் ஏதாவது உள்ளதா எனக் கேட்கவும். மேலும் குழந்தை இந்த பருவத்தில் மென்மையான எளிதில் சீரணிக்கக்கூடிய உணவை உண்ண வேண்டும். குடும்பத்தார் உண்ணுவதில் மசாலா காரம் இல்லாத உணவு, குடும்பத்தார் குழந்தையுடன் எவ்வாறு பேசி உறவாடுகிறார்களோ அவ்வளவிற்கு குழந்தையின் பேசும் தொடர்பு கொள்ளும் திறன் அதிகரிக்கும்.
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) பெற்றோர் பயன்படுத்த முடிகிறதா என விசாரியுங்கள்.
- முக்கிய தகவல்கள் தந்து கலந்துரையாடலை முடியுங்கள்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) எவ்வாறு பெற்றோர்கள் இந்த பருவ (13-18 மாத) குழந்தைக்கு என்பது பின்வருமாறு:

#### தன்னை அறிதல்

- குழந்தை தானாக விளையாட ஊக்குவிக்கவும். குழந்தையைப் பெயர் சொல்லி அழைத்து உங்களிடம் வரச் சொல்லுங்கள். வரும்போது கைதட்டி பாராட்டுங்கள். அதேபோல குழந்தை தானாக விளையாடும்போது மற்றவர்கள் செய்வது போல பாவனை செய்யும்போது பாராட்டி கை தட்டவும். உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களைச் சுட்டிக்காட்டி பெயர் சொல்லுங்கள். குழந்தைக்கு பாவனை செய்வது விருப்பம்.
- குழந்தையை அடித்தல், கோபத்துடன் கடிந்து கொள்ளுதல் போன்றவற்றை அவர்கள் அடம்பிடிக்கும்போது தவிர்க்கவும்.
- குழந்தை அடம்பிடிக்கும்போது அமைதியாக இருந்து பொறுமையாக சூழ்நிலையை விளக்குங்கள். குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்.

#### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை பலநிற கிரயான்களை, சாக்கட்டி சிலேட்டு பயன்படுத்துதலை ஊக்கப்படுத்துங்கள். வீடியோவை பார்த்து சாக்கு கட்டி கொண்டு சிலேட்டில் கிறுக்க ஊக்குவிக்கவும். இதன் மூலம் விரல்களின் செயல்பாடு உறுதியாகும். குழந்தை நடமாடும் இடங்களில் கைக்கு எட்டும் இடத்தில் எந்த ஆபத்தைத்தரும் பொருட்களையும், மின் அமைப்பு, மின் விசிறி போன்றவை இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக எரு, பூச்சிக்கொல்லி மருந்து, நெருப்பு பெட்டி, விழுங்கக்கூடிய சிறு பொருட்கள் குழந்தைக்கு எட்டாமல் வைக்கவும். குழந்தை தானாக நடக்க வேண்டும். ஆனால் எந்த இடைஞ்சலும் இருக்கக்கூடாது. குழந்தையின் செயல்களை யாராவது கண்காணிக்க வேண்டும். மாதம் ஒருமுறை சுகாதார நிலையத்திற்கு குழந்தையை அழைத்துச் சென்று நலநிலையை உறுதி செய்யுங்கள். தாய்ப்பாலுடன் ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு தரவும்.

#### உறவு:

குடும்பத்தார் குழந்தையுடன் உரையாடுதல் முக்கியமாக தகப்பனாரின் ஈடுபாடு, விளையாடுதல் குழந்தைக்கு நல்ல உணர்வை தரும். சிலேட், தாளில் ஒரு கோடு போட்டு குழந்தையை கோடு கிழிக்க ஊக்கலாம். ஆனால் அழுத்தமான பேனா, பென்சில் தரக்கூடாது.



இது குழந்தையின் விரல் எலும்புகளை பாதிக்கும். மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட ஊக்கப்படுத்தலாம். இவ்வாறு பழகும்போது உறவு வலுப்படும். தந்தை குழந்தையை இரவில் வெளியே தூக்கிச் சென்று நிலா மற்றும் நட்சத்திரம் காட்டலாம். இவைகளை உறவையும் முளை வளர்ச்சி தூண்டப்படுவதையும் உறுதி செய்யும்.புரிதல்:-

- குடும்பத்தார் படங்கள் காட்டலாம், படம் வரைந்து பெயருடன் கூறலாம். பஸ் படம் வரையும்போது காட்டும்போது அதைக்காட்டி "பஸ்" எனக் கூற வேண்டும். குழந்தையை வெளியே நடக்க கையைப் பிடித்துக் கொண்டு போகவும், வெவ்வேறு பொருட்கள், விலங்கு, பறவை இவற்றை சுட்டிக்காட்டி அதன் பெயர்களைக் கூறவும். அப்போது குழந்தைக்கு சுற்றி உள்ளதைப் பற்றி புரிதல் ஏற்படும்.
- குழந்தை விளையாட்டுப் பொருட்களை பிடித்து ஆராய, இழுக்க, தூக்கிப்போட அனுமதியுங்கள். மணல், நீர் போன்றவைகளை சிறு பாத்திரங்களில் போட்டு ஊற்றி விளையாட அனுமதியுங்கள். அப்போது அவர்களுக்கு எல்லாம் புரியத் தொடங்கும். உள்ளே, வெளியே விளையாட்டு புரியும். உணவு உண்ணும் முன், பின் கையை கழுவ பழக்கி வைக்கவும்.

### தொடர்பு:

- மற்றவர்கள் செய்வது போல குழந்தை செய்யும்போது மகிழுங்கள். குறிப்பாக உங்களைப் போல செய்தால் கை தட்டுங்கள். பொம்மை, கார் போன்றவைகளுடன் மற்றவர்கள் என்ன செய்கிறார்களோ அதைப்போல செய்ய முனைவார்கள். பெற்றோர் குடும்பத்தாரின் நடவடிக்கை போல செய்ய பார்ப்பார்கள். ஆனால் செய்தால் ஆபத்து என நீங்கள் நினைப்பதை செய்யும்போது மென்மையான கண்டிப்புடன் அதை செய்ய அனுமதிக்க வேண்டாம். அதைப்பற்றி விளக்கவும். குடும்பத்தார் பேசும்போது குழந்தையையும் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

1. என் குழந்தைக்கு என என் வீட்டில் எவ்வாறு ஒரு இடம் ஒதுக்குவது?

உங்கள் வீட்டு அறையின் ஒரு மூலையில் ஒரு பாய் போட்டு மூலையிலுள்ள இரு சுவர்களிலும் நிறங்கள் கொண்ட படங்கள் ஒட்டவும். குழந்தைகள் விளையாட பலவித தன்மை கொண்ட பொருட்கள், கைக்குட்டை, துணி துண்டு என வைக்கவும். ஒரு காலி பவுடர் டப்பாவில் சில மணிகள் போட்டு நன்றாக மூடவும். அதைக்குலுக்கி குழந்தை ஒலி கேட்டு விளையாட முடியும். கைக்குட்டையை எடுத்து விளையாட முடியும். பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். குடும்பத்தார் குழந்தையுடன் பேச விளையாட நேரம் செலவு செய்வது மிக முக்கியம்.

2. என் குழந்தை அடம்பிடித்து பொருட்களை தூக்கி போடுகிறான். எப்படி இதை கையாளுவது?

குழந்தை இந்த பருவத்தில் சில காரணங்களுக்காக அடம் பிடிப்பார்கள். கையில் எடுத்ததை தூக்கிப் போடுவார்கள். தரையில் விழுந்து பிறழுவது, சத்தமாகக் கத்துவது என நம் கவனத்தைத் திரும்ப செய்வார்கள். அந்த சமயத்தில் அமைதியாக குழந்தையைப் பார்த்து கையைப் பிடித்து வேறு பக்கம் கவனத்தைத் திருப்பவும். நீங்கள் அமைதியாக இருந்தால் குழந்தையின் கவனம் உங்கள் மேல் செல்லும், பிறகு விளக்கவும்.



### 3. தொலைக்காட்சி பெட்டி பார்ப்பது குழந்தைக்கு நல்லதா?

- தொலைக்காட்சி பெட்டி மற்றும் கைபேசி குழந்தைகளுக்கு என்றும் நல்லது இல்லை.
- குழந்தையின் படைப்பாற்றலை, உடலியக்கத்தை அது கட்டுப்படுத்தும். மற்றவர்களுடன் பழகும் நேரம் குறையும்.
- நீங்கள் குழந்தை தானாகவோ குடும்பத்தாரோடு விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கவும்.
- உங்கள் வசதிக்காக குழந்தையை தொலைக்காட்சி முன் உட்கார வைக்க வேண்டாம்.





- வீடியோ 6:2 படம் காட்டி அத்துடன் நடப்பதை விவரிக்கச் சொல்லவும்.
- குழந்தை மேசையின் மேலுள்ள விளையாட்டுப் பொருளை எடுக்க முனைகிறாள். இந்த பருவத்தில் குழந்தை மேசையைப் பிடித்துக்கொண்டு நின்று எட்டி பொருளை எடுக்க கையை நீட்டுவாள். அப்போது கையை விட்டு விழ ஏதுவாகலாம். அதனால் குழந்தையைக் கவனமாக காக்க வேண்டும்.
- இந்த படத்தில் தந்தை குழந்தைக்கு உதவி அவள் அவருக்கு முக்கியமானவள் என்பதைக் காட்டுகிறார். இதனால் குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையும், தன்னைப் பற்றிய அறிவும் மேம்படும்.
- **வீடியோ 6:2** இல் காட்டப்படுகிறது போல பழைய விளையாட்டு சாமான்களை வைத்து விளையாட அனுமதிக்கவும்.
- இவைகளுக்கு நடுவே தந்தை புதிய பொருட்களைத் தர குழந்தையின் கவனம் அதில் செல்கிறது. அவர்களிடையே உறவு மேம்படுகிறது.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தை ஒவ்வொரு பொருளாக எடுத்து பின்னால் எறிகிறாள்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தை பொருட்களின் கனத்தையும் புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குவார்கள். கிண்ணத்திலுள்ள கரண்டிகள் போன்றவற்றைக் காட்டும்போது கிண்ணம் இலேசாக ஆவதை உணருவாள்.
- குடும்பத்தார் குழந்தையுடன் பந்து விளையாடலாம்.
- குழந்தையை வெவ்வேறு வடிவங்கள் நிறங்கள் குறித்துக் காட்டி சொல்லலாம்.
- குழந்தைகளுக்கு தண்ணீரில் விளையாட மிக விருப்பம். தண்ணீரின் தன்மை அதில் விளையாடுதல். தொடு உணர்ச்சியுடன் சத்தம் போன்றவை பார்வை, கேட்டல், ருசி மற்றும் நுகரும்போது புலன்களைப் பயன்படுத்தி மூளை வளர்ச்சி தூண்டப்படும். ஆனால் தண்ணீரில் இவ்விதம் விளையாடும்போது குழந்தையைத் தனியாக விடக்கூடாது. வீடியோ 6.2இல் தாய் எவ்வாறு குழந்தையை கவனிக்கிறாள், தூக்கி செல்கிறாள் என்பது காட்டப்படுகிறது.
- ஊஞ்சல் அருகில் இருந்தால் குடும்பமாக அங்கு போய் குழந்தைக்கு விளையாட்டு காட்டுங்கள். வீடியோ 6.2இல் சகோதரியும் தந்தையும் உடன் இருக்கிறார்கள். ஊஞ்சலில் விளையாடுவது குழந்தைக்கு மிக ஆனந்தம். ஊஞ்சலில் மேலே செல்லும்போது காற்று முகத்தில் விழுவது குழந்தை உணர் முடியும். பெற்றோர்கள் உடனிருந்து மேலே, கீழே என குழந்தையை மென்மையாக ஆட்டும்போது அந்த வார்த்தைகள் குழந்தைக்குப் புரியும். குழந்தையும் மெல்ல சொல்வாள். எல்லோரும் உடன் இருக்கும்போது நல்ல பிணைப்பு உறவுடன் புரிதலும் தொடர்பு முறையும் ஏற்படும்.
- வீடியோவில் பார்த்த செயல்கள், விளையாட்டுகள் குறைந்தது ஐந்தை குடும்பத்தார் செய்து காட்ட கேளுங்கள். இவை இந்த பருவ (13-18) குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- அவர்களால் உடனே கூற முடியாவிட்டால் திரும்பவும் படத்தைக் காட்டி அவர்களைச் செய்து காட்ட கேளுங்கள்.
- முக்கிய தகவல்கள் மற்றும் குழந்தையின் மூளையை வளர்க்கத் தேவையான ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) பற்றி பேசி கலந்துரையாடலை முடியுங்கள்.



## முக்கிய தகவல்கள்:

குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு தந்தையின் ஈடுபாடு மிக முக்கியம். கீழ்க்காணும் வழிகளில் ஐந்து அம்சங்களை (SPRUC) விளக்கலாம்.

### தன்னை அறிதல்:

குழந்தை தானாக விளையாடும்போது பெயர் சொல்லி அழைத்து விளையாடுவதை ஊக்குவிக்கவும்.. குழந்தையின் தேவையை கவனிக்கவும். உதாரணமாக தகப்பன் குழந்தை விளையாட்டு பொருளை எடுக்க முயலும்போது குழந்தைக்கு உதவுகிறார். குழந்தைதான் முக்கியமானவள் என்பதை உணர்வார். குழந்தை நடக்க முயலும்போது சிரித்து கேலி செய்ய வேண்டாம். அடம் பிடிக்கும்போது அமைதியாக குழந்தை கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்பவும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

தூரமாக உள்ள பொருட்களைக் காட்டி கூறும்போது குழந்தையின் பார்வை தூண்டப்படுகிறது. இரவில் நிலாவைக் காட்டுதல். குழந்தைக்கு பல வண்ணப் பொருட்களைக் காட்டுதல். படங்களைச் சுட்டிக்காட்டி பெயர் சொல்லும்போது கேட்கும் தன்மை கூர்மையாகும். பாட்டு போட்டு குழந்தையை ஆடச் சொல்லுங்கள். ஆடும்போது, நடக்கும்போது ஆதரவுடன் நிற்கும்போது குழந்தையின் சமன்பாடு தன்மை உறுதியாகும்.

பெற்றோர்கள் முன்னிலையில் குழந்தை சுத்தமான மணல் அல்லது தண்ணீர் கொண்டு விளையாடலாம். ஒரு குவளையில் மணல் வைத்து அதை கொட்டுவது எடுப்பது குழந்தைக்கு விருப்பமான விளையாட்டு. ஆனால் இந்த வயதில் குழந்தையின் தலை கனமாக இருக்கும். வாளியில் நீர் வைத்து விளையாடும்போது தலையை கவிழ்த்து நீர் எடுக்க முயலும்போது எளிதில் சத்தம் இல்லாமல் குழந்தை வாளிக்குள் விழலாம். மூழ்கிப் போகலாம். அதனால் இந்த சூழ்நிலைகளில் குழந்தையைத் தனியாக விடவேண்டாம். வீட்டிலுள்ள கழிவறை, குளியல் அறை, தண்ணீர் தொட்டி எல்லாம் மூடி வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தை நடமாடும்போது கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும்.

### உறவுகள்:

குடும்பத்தில் ஒரு நபராக பாவித்து குழந்தையுடன் விளையாடுதல், பேசுதல், பாட்டு பாடுதல் போன்றவை செய்யும்போது குழந்தைக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே பிணைப்பு ஏற்பட்டு உறவு வலுவாகும். பெரியவர்கள் செய்வதை செய்து பார்க்க (பாவனை) குழந்தைகள் முயல்வார்கள். குழந்தையை பெற்றோர்கள் தூக்கி செல்லும்போது குழந்தைக்கு ஒரு பொருளை கையில் வைத்துக் கொள்ள விரும்புவார்கள். அதை ஊக்குவிக்கவும். குழந்தை அடம்பிடிக்கும்போது கோபப்படாமல் அமைதியாக குழந்தையின் கவனத்தைத் திருப்பவும்.

பந்து தூக்கிப் போட்டு விளையாடும்போது குழந்தைக்கு பந்தை பிடிக்க முடியாது. ஆனால் குழந்தை பிடிக்க செய்யும் முயற்சியைப் பாராட்டி ஊக்கப்படுத்தவும். மூத்த குழந்தையும் இவருடன் விளையாட ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

### புரிதல்:

குழந்தை படத்திற்கும் பெயருக்கும் பேசும் வார்த்தைக்கும் தொடர்பு கொள்ள படங்களை வரைந்து அல்லது புத்தகத்தில் காட்டிச் சொல்லலாம். இது மொழி வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். எது வார்த்தை, எது உண்மையான பொருள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். வீடியோ 6.2இல் தந்தை படம் வரைந்து விளக்குகிறார். நிறங்களைக் காட்டி பெயர் கூறுகிறார். இவை குழந்தையின் புரிதலை அதிகப்படுத்தும்.



ஊஞ்சலில் விளையாடும்போது மேலே கீழே எனக் கூறுதல். எது மேல் எது கீழ் என்பதை புரிய வைக்கும். குழந்தையின் கையில் ஒரு கிண்ணத்தையும் அதில் பொருட்களையும் வையுங்கள். அதை காலி செய்து எடை/கனம் பற்றி புரியும். (ஆனால் விழுங்கக் கூடியவை எதுவும் வைக்க வேண்டாம்) புது விளையாட்டுப் பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தவும்.

### தொடர்பு:

குழந்தை பொருட்களை பின்னால் தூக்கி எறியும்போது அதைப்பற்றி விளக்கி, குழந்தை என்ன செய்கிறாள் என்பதைக் கூறுங்கள். நீங்கள் கூறும் வார்த்தைகளை குழந்தை திரும்பி கூற அது உதவும். கதை புத்தகத்தில் படங்களை காட்டி கூறி அவளும் காட்ட உதவும். அவளுடைய மழுலை சொல்லில் சொல்ல முயலுவாள்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்வி:

#### 1. என் குழந்தை நன்றாக வளர்கிறாளா என்பது எவ்வாறு தெரியும்?

- ஒவ்வொரு மாதமும் சுகாதார நிலையத்திற்கு குழந்தையை எடை எடுத்து மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்றால் குழந்தையின் நல நிலையைப் பற்றி அறிய முடியும்.
- மேலும் அறிய கீழே தரப்பட்ட பட்டியலில் 13-15 மாத குழந்தையின் செயல்பாடு பற்றி கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. இவை உள்ளதா/இல்லையா என கணித்து குழந்தையின் முழு வளர்ச்சி பற்றி அறியலாம்.

#### பட்டியல்:

1. பெற்றோர்களைப் பார்த்து அவர்கள் தன் செயலிற்கு எவ்வாறு பதில் அளிக்கிறார்கள் என்பதை பார்க்கிறாள்.
2. தன் உடலிலும் பொம்மையிலும் சில உடல் பாகங்களைக் கூற முடிகிறது.
3. கட்டை விரல் மற்றும் ஆள்காட்டி விரல் கொண்டு உணவு பொருட்களைப் பொறுக்கி சாப்பிடுதல்.
4. எதையாவது பிடித்து பக்கவாட்டில் நடந்து நாற்காலி, கட்டிலுக்குப் போதல்
5. குறைந்த ஆதரவோடு அல்லது பிடிக்காமலேயே நடத்தல்.
6. படிகளில் தவழ்ந்து செல்லுதல்.
7. தனியாக விடப்பட்டால் அழுவது.
8. ஒரே செயலைத் திரும்பிச் செய்து சிரிக்க வைப்பது
9. சப்தம் செய்து, சுட்டிக்காட்டி அல்லது ஏதாவது வார்த்தை மூலம் தேவையை வெளிப்படுத்துதல்.
10. விளையாட இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்துதல்.

ஒவ்வொரு குழந்தையும் அவர்கள் கால அளவில் வளர்வார்கள். ஆனால் சில வளர்ச்சி கட்டாயம் இருக்க வேண்டும்.

- ஒலி எழுப்பும்போது திரும்பாமல் இருத்தல்.
- வளர்ச்சிப்படிகள் மெதுவாக உள்ளது.
- இது மருத்துவர்/சுகாதார மையத்தில் தெளிவுபடுத்தப்படும்.



## 2. குழந்தையுடன் எப்பொழுது விளையாட வேண்டும். எப்போது விளையாடாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்?

இந்த பருவத்தில் குடும்பத்தார் குழந்தைக்கு விளையாட்டுப் பொருட்கள் பாடப் புத்தகங்கள் தரலாம். கதை புத்தகம் இல்லாவிட்டால் செய்தித்தாள்களில் வரும் படங்கள், மற்ற குழந்தையின் பாட புத்தகத்திலிருந்து படங்கள் தகப்பனார் காட்டி பெயர் சொல்லித் தரலாம். குழந்தைக்கு கால அட்டவணை ஒன்றை தீர்மானித்து செயல்படுத்தவும். எப்போது உணவு, விளையாடுவது, படுப்பது என தீர்மானித்து அதைக்கடைப்பிடிக்கும்போது குழந்தைக்கு ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வு வரும். காலையில் உண்ட பிறகும் மாலையிலும் விளையாடுவது, மதியம் உணவிற்கு பிறகு அமைதியாக இருந்து உறங்குவது, இவ்வாறு செய்யும்போது குழந்தைக்கு ஓர் எதிர்பார்ப்பும் பாதுகாப்பு உணர்வும் ஏற்படும். மேலும் குழந்தையின் சக்தி பொறுத்து குழந்தை செயல்படுவதைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.

## 3. என்னால் விளையாட்டுப் பொருட்களை வாங்க முடியாது. குழந்தையின் மூளை வளர நான் என்ன செய்ய முடியும்?

- குழந்தைக்கு கையில் கிடைக்கும் எல்லா பொருட்களும் ஒரு விளையாட்டு பொருள். நாம் வாங்கி தருவதைவிட அவர்களுக்கு அட்டை டப்பா, கிண்ணம் பிடிக்கும்.
- வீட்டிலுள்ள கரண்டி, கிண்ணம், கப்பு, டிபன், சிறு டப்பா இவைகளை தந்தால் குழந்தை நன்றாக விளையாடுவாள்.
- தரும் பொருட்கள் கூரிய முனை, அறுக்கக்கூடிய பக்கம் இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- வெறும் கரண்டி, தட்டு, கிண்ணம் கொண்டு குழந்தை பல நேரம் விளையாட முடியும். கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு, பொருட்களை அடுக்கி வைத்தல், பின் தட்டி விட்டு திரும்ப அடுக்குதல், வீடியோ 6.2ல் உள்ள விளையாட்டு காண்க.
- மாவு கட்டி, சாக்கட்டி கொண்டு தரையில் கிறுக்க அனுமதிக்கலாம். குழந்தைக்கு கை தட்டிக் கொண்டு பாட்டுப்பாடி விளையாடலாம். ஆட வைக்கலாம். குழந்தையுடன் யாராவது பேசிக் கொண்டிருக்கும் வரை குழந்தை பாதுகாப்பாக இருப்பாள்.
- குழந்தையை வெளியே அழைத்து போய் மரம், செடி, பூ, விலங்கு என சுற்றுப் புறத்தில் உள்ளதை சுட்டிக்காட்டி பெயர் சொல்லி தரலாம். விலங்கு சத்தங்களை திருப்பிக் கூற செய்யலாம்.

கை வீசம்மா கை வீசு

கடைக்குப் போகலாம் கைவீசு”

“சாய்ந்தாடம்மா சாய்ந்தாடு

செல்லக்கிளியே சாய்ந்தாடு”

“நிலா நிலா ஓடி வா”

போன்ற பரம்பரைப் பாட்டுக்கள் சொல்லித்தந்து குழந்தைக்கு விளையாட்டு காட்டலாம்.

இவை எல்லாம் விளையாட்டு பொருட்கள் இல்லாமல் குழந்தையால் விளையாட முடியும். இத்தகைய தினசரி செயல்களே போதும்.

- இவ்வாறு குழந்தையுடன் விளையாடும்போது மூளை வளர்ச்சி அடையும்.



#### 4. நான் (அம்மா) வேலைக்கு போகும்போது குழந்தை அழுவது ஏன்?

குழந்தை தன் உணர்ச்சியைக் காட்டுகிறாள். தாய் தன்னை விட்டு போனால், தன்னுடன் இல்லாவிட்டால் என்ன ஆகும் போன்ற பாதுகாப்பு இன்மை உணர்வு, பிரிவின் பயம், குழந்தையின் உணர்ச்சிக்குக் காரணம். படிப்படியாக குழந்தையை பிரிவிற்கு பழக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் வீட்டில், பக்கத்தில் உள்ளவரிடம் விட்டு செல்லுதல் ஒருமுறை. மேலும் குழந்தையிடம் தகப்பனார் போவது போல தாயும் வேலைக்கு போக வேண்டும் என விளக்குதல். கட்டாயம் மாலையில் வருவேன், “டாடா” என சொல்லி பழக்கப் படுத்துதல் நல்லது. முதலில் குழந்தையின் முன் போகாவிட்டாலும் பின் கூறி போவது படிப்படியாக எதை எதிர்பார்ப்பது என அறிய முடியும். பொதுவாக 9-8 மாத குழந்தைக்கு இந்த உணர்வு அதிகம் இருக்கும். படிப்படியாக பயம் குறைந்து கவனிப்பவர், குடும்பத்தார் மேல் நம்பிக்கை ஏற்படும்.



## பயிற்சி - 6.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
6.1	30 நிமிடங்கள்	13-15 மாத குழந்தை விளையாடும் குழந்தை	சுத்தம் சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து	வீடியோ படம் காட்டல்	வீடியோ 6:3 பாடல் எண்:	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 13-18 மாத பருவத்தில் குழந்தையின் எடை பிறப்பு எடையிலிருந்து மூன்று தடவை உயர்ந்திருக்கும். அதிகமாக நடமாடுவார்கள். ஆராய்வார்கள். பொருட்களை எடுத்து குலுக்கி பார்த்தல், மற்றவைகள் மேல் தட்டிப் பார்த்தல், தூக்கி எறிந்து விளையாடுவார்கள். மறைத்த பொருட்களை எளிதில் நோண்டி கண்டுபிடிப்பார்கள். மற்றவர்கள் செய்வதைத் திரும்ப செய்வார்கள். ஒரு (பொருள்) பெயரைக்கூறும்போது அது பொருளா, மனிதரா, படமா எனத் திரும்பிப் பார்க்க முடியும். அவர்களுக்கு தொடர்புபடுத்த முடியும். செய்ய வேண்டியவைகளை சரியாக செய்யத் தொடங்குவார்கள். உதாரணமாக டம்ளரில் குடிப்பது, சீப்பு வைத்து தலை சீவுவது இரண்டு பொருட்களை ஒன்றோடு ஒன்று இடிப்பார்கள்.

பொருட்களை அடுக்குவது, ஒரு கூடை அல்லது பெட்டியில் போடுவது குழந்தையின் விளையாட்டில் ஒன்று திரும்ப செய்வது ஒரு விளையாட்டு இந்த பருவத்தில் சொல்லிக் கொடுத்த சிறு கட்டளைகளை கடைப்பிடிக்க முடியும். அந்த தட்டை எடு, இந்த புத்தகத்தை மேலே வை. பெற்றோர்களின் ஒரு முக்கிய கடமை. ஒவ்வொரு மாதமும் குழந்தையை சுகாதார நிலையத்திற்கு எடுத்துச்சென்று எடை, நலநிலை பார்த்தல், இந்த பருவத்தில் 16-18ஆவது மாதம் ஊக்க ஊசி போடவேண்டும்.

### குறிக்கோள்கள்:

கலந்துரையாடலின் முடிவில்,

- நலமையத்தில் ஏன் நலநிலைப்பற்றி கண்காணிக்க வேண்டும் என்பதற்கு மூன்று காரணங்கள் அறிவார்கள்.
- இந்த பருவத்தில் தரவேண்டிய தடுப்பூசி பற்றி அறிவது
- இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் மூளை வளர பெற்றோர்கள் எவ்வாறு ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) பயன்படுத்த முடியும் என்பதைத் திரும்பிப் பார்த்தல்.

### செய்முறை:

- குடும்பத்தாரை வாழ்த்தி குழந்தை பற்றி விசாரியுங்கள். குழந்தையின் வளர்ச்சி, செயல்கள் பற்றி கேட்டு அவர்கள் கூறும் பதில்களைக் கேட்டு அறிக. ஒவ்வொரு மாதமும் குழந்தை எடை எடுக்க சுகாதார மையத்திற்கு செல்கிறார்களா என அறியவும்.
- **வீடியோ 6:3** காட்டி அதில் காட்டப்பட்டிருக்கும் விபரங்கள், செயல்பாடுகள் பற்றி கலந்து பேசுங்கள். மூளை வளர்ச்சிக்கு அவர்கள் செய்பவை. வீடியோவை நடுவில் நிறுத்தி முக்கிய பின்வரும் தகவல்களைப் பேசுங்கள்.
- குழந்தையை தாய் சுகாதார மையத்திற்கு தூக்கி செல்லும்போது தந்தையும் கூட போவதின் முக்கியம். அங்கு குழந்தையைப் பற்றி அவர்கள் கூறும் ஆலோசனையைக் கேட்டல்.
- எடை, உயரம் எடுத்து குழந்தை வளர்ச்சி அட்டையில் பதிவு செய்வதை உறுதி செய்தல்.



### பின்வருபவைகள் பற்றி ஆலோசனை தருதல்:

- குழந்தைக்கு சரியான ஊட்டமுள்ள உணவு தருதல்.
- சரியான வழியில் மலம் கழிக்க பழக்குவது, சிறுநீர் கழிக்க முதலில் கூறுதல் போன்ற பழக்கத்தை கற்றுத்தருதல்.
- குழந்தையை வெளியே கூட்டிக்கொண்டு போவது ஒரு கல்விக் கூடம் போல பலவற்றை சூழ்நிலை/சுற்றுப்புறத்திலிருந்து கற்க முடியும். சுகாதார மையத்திற்கு கூட்டி செல்லுதலும் இதில் ஒன்று. குழந்தை பல ஒலிகள், நிறங்கள், காட்சிகள் காண்பது ஐம்புலன்களைத் தூண்டி மூளை வளர்ச்சி உதவும்.
- பெற்றோர்கள் குழந்தையுடன் பேசுவது குழந்தைக்கு அவர்களுடன் பிணைப்பு, உறவு, புரிதல் மற்றும் தொடர்பு கலை கற்க முடியும்.
- குடும்பத்தார் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் உறவு கொண்டு இருந்தால் குழந்தையின் பாதுகாப்பு உணர்வு அதிகரிக்கும். குழந்தையுடன் குடும்பம் சிறு சுற்றுலா அருகில் போவது நல்ல உறவு மற்றும் சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவைகளால் உணர்வு (ருசி), நுகர்தல் (பூக்கள்), கேட்டல் (பறவை, மற்ற சப்தம்), தொடு உணர்ச்சி (புல், செடி) தூண்டப்பட்டு மூளை அதிகம் மேம்பட முடியும். உறவும் நன்றாக உறுதிபடும்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்கு பசியையும் வயிற்றில் ஏற்படும் உணர்விற்கும் தொடர்பு கொள்ள முடியும். குழந்தை பசி அல்லது புவா என வயிற்றைக் காட்டி கூற முடியும்.
- பெரியவர்கள் நல்ல பழக்கங்களை செய்து முன்மாதிரியாக இருத்தல் குழந்தை கற்க ஏதுவாக இருக்கும். உதாரணமாக பெரியவர்கள் குழந்தையின் கையை உண்ணுவதற்கு முன் சோப்பு போட்டு கழுவி காட்டுதல். அவர்களும் கைகழுவுதல், குழந்தை தானாக உண்ட பின்பு கையை கழுவ வைத்தல், பல் விளக்குதல் போன்றவை நல்ல உணர்வைத் தரும். இது மூளையின் வேலைப்பாடால் நடைபெறுவதால் மூளை மேம்படும். கை, வாய் இணைந்து உணவு உண்ணும்போதும் மூளையின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். தட்டில் கையை வைத்து உணவு உண்ணும்போது குழந்தைக்கு உணவு பற்றியும் எது உணவு என்றும் புரியும்.
- குடும்பத்தினர் வேறு எந்தெந்த வழிகளில் பரம்பரையாக குழந்தை கற்க, மூளையை வேலை செய்ய என்ன செய்வீர்கள் எனக் கேளுங்கள். முக்கிய தகவல்களுடன் கலந்துரையை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்

பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கிய ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) கொண்டு பின்வருமாறு செயல்படலாம்.

### தன்னைப்பற்றி அறிதல்:

உடலின் வெவ்வேறு பாகங்களைக் காட்டி அதன் பெயர்களைக் கூறுதல். குழந்தை அதைத் திரும்ப தனக்கோ மற்றவர்களுக்கோ பொம்மையின் உடல்பாகங்களுக்கோ குறிப்பிட்டு கூறலாம். அவர்கள் செயல்பாட்டில் ஊக்கமும், ஆதரவும் தந்து குழந்தை நன்றாக கற்று செயல்பட உதவுங்கள். உதாரணமாக பாப்பா, கிண்ணத்தைத் தட்டுவதை விட்டுவிட்டு இங்கு வா, அதில் நாம் ஏதாவது போடலாம். குழந்தை நன்றாக செய்யும்போது பாராட்டுங்கள். இவை தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும்.



உடல் வளர்ச்சி குழந்தைக்கு சரியான சரிவிகித ஊட்டச்சத்தைத் தாரூங்கள். குழந்தை தானாக உண்ணுவதை ஊக்குவிக்கவும். இதனால் குழந்தைக்கு உணவை பார்த்து (பார்வை) கையால் எடுத்து வாய்க்கு கொண்டு வரும் உடல்பாக ஒருங்கிணைப்பு வலுவாகும். குழந்தை தானாக நடக்க உதவுங்கள். (இதனால் விரல் வாய்க்கு தொடர்பு ஏற்படும்). குழந்தை நடமாடும்போது எதுவும் வழியில் தட்டி விடாமல் இருக்க சுற்றுப்புறம் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். மாடிப்படிகளில் தவழ்ந்து செல்லும்போது பக்கவாட்டில் நடக்கும்போது கண்காணிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு மாதமும் குழந்தையை சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் சென்று நலநிலையைக் கவனிக்கவும். முதல் சில மாதங்களில் (13-15) எந்த தடுப்பூசியும் இருக்காது. அதற்குப் பின் ஊக்க ஊசிகள் தரவேண்டும். டிபிடி மற்றும் போலியோவிற்கு 18ஆம் மாதம் தரவேண்டும். குழந்தை தரையிலிருந்து பொருட்களை எடுக்க பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும். சாக்பீஸ், கிரயான் வைத்து கிறுக்குதல், வெளியில் செடி இலை, புல் இவற்றை பிடுங்குதல் இயற்கை. இவற்றை வாயில் வைக்காமல் கண்காணிக்கவும்.

### உறவு:

வளரும் குழந்தையுடன் தந்தை முழுமையாக ஈடுபடுவது, விளையாடுவது, கவனிப்பது மிக முக்கியம். தாயுடன் தகப்பனும் குழந்தையைக் கூட்டிச்சென்று நல மையத்திற்குப் போவது மிகவும் நல்லது. குழந்தைக்கு பெற்றோர்களுடன் போதிய பாதுகாப்பான உணர்வையும், அவர்களின் பிணைப்பால் உறவும் மேம்படும். மேலும் நல மையத்தில் சொல்லப்படும் ஆலோசனைகளை இருவரும் கேட்டு பின்பற்றுவது மிக முக்கியம். குழந்தைக்குத் தேவையானவைகளை பெற்றோர்கள் செய்து முடிக்க வேண்டும். விளையாடும்போதும் குழந்தைக்கு உதவுவதும் உறவை மேம்படுத்தும் நீங்கள் வெளியே குழந்தையை அழைத்துச் சென்று நிலா, நட்சத்திரம் என சுற்றுப் புறத்தைக் காட்டவும்.

### புரிதல்:

குழந்தைக்கு சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவை பொருட்கள், உடல் பாகங்கள் என பலவற்றைக் காட்டி பெயர் சொல்லும்போது குழந்தைக்கு அவற்றைப் பற்றியும் சுற்றுப்புறத்தைப் பற்றி புரியும். குழந்தை குடும்பத்தார் செய்வதை, சொல்வதை திரும்ப செய்து சொல்லி புரிந்து கொள்ள முயல்வாள். விளையாட்டுப் பொருட்கள் விளையாடுவது எவ்வாறு என புரியும். பாதுகாப்பான பொருட்களைத் தரவும். உள்ளே வெளியே மேலே கீழே போன்ற வார்த்தைகளைப் புரிந்து கொள்வாள்.

### தொடர்பு:

குழந்தை விளையாடுவதை பேசுவதை ரசித்து குழந்தை கூறும் சொற்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள். குழந்தை சிறு வார்த்தை, முக/உடல் பாவம், கை அசைவு மற்றும் சப்தங்கள் மூலம் தன் தேவையை/கருத்தை வெளிப்படுத்துவாள். மழலை மொழி பேசுவார்கள். நீங்கள் தெளிவாக சிறு வார்த்தை, வரிகள் மூலம் பேசும்போது குழந்தைக்கு மொழி வளர்ச்சி ஏற்படும். படங்கள் காட்டி, கண்ணைப் பார்த்து விளக்குங்கள். குழந்தையை பெயர் சொல்லி கூப்பிடும்போது தன்னுடைய பெயர் என்ற எண்ணம் ஏற்படும். நம் பரம்பரை குழந்தைப் பாட்டுக்கள் பாடவும்.

### அடிக்கடி கேட்கும் கேள்விகள்:

#### 1. இந்த 13-18 மாத பருவத்தில் என்ன தடுப்பூசி தரப்படும்?

பொதுவாக 12 மாதத்திற்கு முன் நோய்களுக்கான தடுப்பூசிகள் தரப்பட்டு விடும். அதற்கு அடுத்து 18 மாதத்தில் (ஒன்றரை வயதில்) முன்பு முதலில் தரப்பட்ட தடுப்பூசிக்கான ஊக்க தடுப்பூசி தரப்படும். அவை



1. 18 மாதத்தில் - முத்தடுப்பூசி — தடுப்பவை

- தொண்டை அடைப்பான்
- கக்குவான் இருமல்
- இரண ஜன்னி

மேலும் போலியோ ஊக்க நோய்

போலியோ சொட்டு மருந்து

2. குழந்தை வளர்ச்சிப் படிகள் பற்றி கேட்கலாம்?

- இது முந்தின பயிற்சியில் தரப்பட்டுள்ளது. நல மையத்தில் சந்தேகங்களைக் கேட்கலாம்.

3. குழந்தைக்கு வலிப்பு வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- பொதுவாக வலிப்பு வர தேவையில்லை. காய்ச்சல் மிக அதிகமானால் வலிப்பு வரலாம். ஆகவே உடனே காய்ச்சலை குறைக்க குழந்தையை குளிர் தண்ணீரால் தொடைக்கவும். தலை நெற்றியில் ஈரத்துணி (ஐஸ்) வைத்து உடனே மருத்துவரிடம் கொண்டு போக வேண்டும்.
- கை/வீட்டு வைத்தியம் கூடாது.



# அத்தியாயம் 7

## (18-24 மாத குழந்தை)



### முன்னுரை:

இந்த அத்தியாயம் ஒரு குழந்தை 18-24 மாத பருவத்தில் ஒரு குழந்தையின் வளர்ச்சி செயல்பாடு தேவைகளைக் குறித்தது. இந்த பருவத்தில் குழந்தை மிக சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். வளர்ச்சியும் வேகமாக இருக்கும். அவர்களே நடப்பார்கள் மற்றும் ஓடுவார்களே. நடக்கும்போது அங்குள்ள பொருட்களை இழுத்தல், எறிதல் போன்ற வேலை செய்வார்கள். தாங்களே எல்லாமே செய்ய வேண்டும் என நினைப்பார்கள். தாங்களே சாப்பிட வேண்டும், உடை உடுத்த வேண்டும் என நினைப்பார்கள். ஏதாவது இருப்பது போல கற்பனை செய்து நடப்பார்கள். அவர்கள் மற்ற பிள்ளைகளின் விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுவார்கள். ஆனால் தங்கள் பொருட்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள். பாட்டு, செய்யுள் (ரைம்) பிடிக்கும். இசை கருவிகளை பயன்படுத்த விரும்பி சொல்லும் செயலாலும் தங்கள் கருத்தையும் உணர்வையும் காட்டுவார்கள். புரியும்போது மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் 4 பயிற்சிகள் தரப்பட்டுள்ளன. இந்த பருவ (18-24 மாத) குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பதற்கு ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் செயல்பட இந்த பயிற்சிகள் உதவும். இவைகள் வீடியோவை காட்டி கொண்டு செய்ய வேண்டும். இந்த பயிற்சிகள் நடைமுறைப்படுத்தக் கூடியவை. இவை ஒரு தனி குடும்பத்திலும் பெற்றோர்கள் குழுவிலும் செய்ய முடியும்.



## பயிற்சி - 7.1

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
7.1	30 நிமிடங்கள்	18-24 மாத வயது குழந்தை	மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையான விளையாட்டுக்கள்	வீடியோ படம் காட்டல்	வீடியோ 7:1 பாடல் எண்: 13,14	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தைகளுக்கு சாதாரண பொருள் பற்றியும் அவை எதற்கு உள்ளன என்பதையும் அறிவார்கள். தட்டு சாப்பிட, கைபேசி பேச, பிரசஷ் பல்தேய்க்க, சீப்பு முடியை சீவ என அறிவார்கள். மற்றவர்கள் கவனத்தை ஈர்க்க பலவற்றை செய்வார்கள். பொம்மைகள் மேல் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். உண்மையானவர்கள் போல உணவு ஊட்ட முயல்வார்கள். உடலின் பாகங்கள் பல அவர்களைக் காட்டிச் சொல்ல முடியும். இருக்க, வளர விருப்பம். சிறு கட்டளைகளை பின்பற்ற முடியும். இங்கே வா, இப்படி உட்கார் போன்றவைகள் புரியும் அவர்களால் அதற்கு கீழ்ப்படிய முடியும். மண்ணில் விளையாடுவது குழந்தைகளின் விரல்களும் ஒருங்கிணையும் மூளையின் செயல்பாடும் அதிகரிக்கும்.

### குறிக்கோள்:

கலந்துரையடாலின் கடைசியில் வெவ்வேறு விளையாட்டுகள் மூலம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை எவ்வாறு தூண்ட முடியும் என்பதை அறிவார்கள்.

### செய்முறை:

- சந்திக்கும் பெற்றோர்/குடும்பத்தாரை வாழ்த்தி குழந்தை பற்றி கேளுங்கள். தடுப்பூசி போட்டதை பற்றி விசாரியுங்கள். கடந்த சந்திப்பிற்கு பிறகு குழந்தை செய்யும் செயல்களில் உள்ள மாற்றங்களை கேளுங்கள்.
- புதிய செயல்பாடாக மணல் விளையாட்டைப் பற்றி விவரியுங்கள். குடும்பத்தார் வீட்டின் முன் முடிந்தால் மணல் தொட்டி போல செய்யலாம். இல்லாவிட்டால் ஒரு அளவு மணல் எடுத்து ஒரு முறத்தில் வைத்து குழந்தையை விளையாட செய்யலாம். மணலில் விரல்களை விட்டு விளையாடும்போது விரல், பார்வை, கை இவைகள் இணைந்து செயல்படும்.
- வீடியோ 7:1** படம் காட்டி அதில் உள்ளதைப் பற்றி பேசும். அதில் என்ன நடக்கிறது. குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்ட என்ன செய்யப்படுகிறது என்பதை கலந்து பேசுங்கள்.
- குழந்தையின் வளர்ப்பில், மூளை வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதில் குடும்பத்தினர் எல்லோரும் ஈடுபட வேண்டும். வீடியோவில் காட்டுவது போல பாட்டியும் தாத்தாவும் குழந்தையுடன் வெளியே சென்று விளையாட்டு காட்டுகிறார்கள். மணலும் நீரும் வைத்து விளையாடுதல்.
- இந்த பருவ குழந்தைக்கு நண்பர்கள் இருப்பது மிக விருப்பம். ஆனால் குழந்தைகள் விளையாடும்போது கண்காணிக்க வேண்டும். சிலர் பொருட்களைப் பகிர மறுத்து அடுத்த குழந்தையை அடிக்கலாம். இந்த பருவத்தில் குழந்தைகள் பொருட்களைத் தங்களது என மிக சுயநலமாக யாரிடம் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். குழந்தைகள் விளையாடினாலும் பொருட்கள் பற்றிய கருத்து வேறு.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்குத் தாகம் எடுத்தால் அதை வெளிப்படுத்த தெரியும். தாகம் வந்தால் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இந்த வீடியோவில் குழந்தை தாத்தாவிடம் தண்ணீர் கேட்கிறாள். அவர் கொடுத்த டம்ளரை இரண்டு கைகளையும் வைத்து பிடித்து குடிக்கிறாள். அவள் நீரை கொட்டினாலும் பொறுமையாக கவனியுங்கள்.



- எது கிடைத்தாலும் குழந்தை அதை விளையாட பயன்படுத்துவார்கள்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தை தனக்கு சிறுநீர் வந்தால், மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி வந்தால் அதை சொல்ல ஏதாவது ஒரு வழி சொல்லுங்கள். பிறகு எந்த இடத்தில் மலம் கழிப்பதற்கு உங்களால் முடிந்த வசதி செய்யுங்கள். காலில் அமர்ந்து குழந்தையைப் பழக்குவது அல்லது பாட்டி என கடையில் வாங்கி அதில் அமர்ந்து மலம் கழிக்க பழக்கலாம். அது எதிர்காலத்தில் பால்வாடி செல்ல உதவும். இரவில் சிறுநீர் கழிக்காமல் இருக்க படுக்கும் முதலிலேயே சிறுநீர் கழித்து படுக்கப் போக பழக்க வேண்டும்.
- குழந்தையுடன் தாய் மட்டுமல்ல, தகப்பனும் கட்டாயமாக விளையாட வேண்டும். சில பொருட்கள் கண்ணுக்கு தெரியாத போதும் குழந்தை அது உள்ளது என்பது தெரியும். இந்த வீடியோவில் தந்தை கிண்ணங்கள் டம்பளர்கள் மற்றும் ஒரு விளையாட்டு பொருட்கள் கொண்டு விளையாடுகிறார். இந்த பருவத்திலுள்ள குழந்தைக்கு இந்த விளையாட்டு எளியது.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தை சுறுசுறுப்பாக நடமாடுவார்கள். அதனால் வீடு பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும். பாயில் படுக்க வைப்பது நல்லது.
- பெற்றோர் கடந்த வாரங்களில் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு என்ன செய்தார்கள் என்று விசாரிக்கவும். குறிப்பாக ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (SPRUC) எவ்வாறு செயல்பட்டது என கேட்கவும்.
- முக்கிய கருத்துக்கள் கொண்டு கலந்துரையாடலை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

இந்த பருவத்தில் பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) எவ்வாறு பயன்பட்டது.

### தன்னை அறிதல்:

குழந்தை தானாக விளையாடுவதை ஊக்கப்படுத்தவும். தானே இரண்டு கைகளாலும் டம்ளரைப் பிடித்து குடிக்க உதவுங்கள். அதேபோல தானே சாப்பிட அனுமதியுங்கள். அவர்களின் தேவைக்கு உடனே கவனியுங்கள். இவைகள் குழந்தையின் தன்நம்பிக்கையை வளர்க்கும். வீடியோவில் குழந்தை தாத்தாவிடம் தண்ணீர் கேட்கிறான். குழந்தை தானாக விளையாட விளையாட்டுப் பொருட்கள் தரவும். தானே செய்ய முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை தரும். கைதட்டி ஊக்குவிக்கவும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

- குழந்தை விளையாடும் இடம் பாதுகாப்பானதாக இருக்க வேண்டும். விளையாடுவது ஓடுவது பசியை ஏற்படுத்தும். நன்றாக சாப்பிடுவார்கள்.
- குழந்தை ஏறுவது, விளையாடுவது, நடப்பது, உடல் வளர்ச்சியைக் காட்டும்.
- சரியான விதத்தில் மலம் கழிக்க பழக்கப்படுத்துங்கள். வீடியோவில் பாட்டி குழந்தையின் தேவையை உணர்ந்து மலம் கழிக்க குழந்தையை கழிப்பறைக்கு அழைத்துச் செல்கிறார்கள். குழந்தை தானே தன் மலம் சிறுநீர் கழிக்க வரும் தேவையை தெரிவிக்க பழக்க வேண்டும். அவ்வாறு கூறும்போது கைதட்டி ஊக்குவிக்கவும். அழுக்குப் பண்ணால், உடை அழுக்கானால் அதைப்பற்றி திட்ட வேண்டாம். இதை முதலிலேயே கூற மென்மையாக ஊக்கவும்.

### உறவுகள்:

குழந்தையுடன் விளையாட மற்ற குழந்தைகளை வீட்டிற்கு அழைக்கவும். குழந்தைக்கு மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட விருப்பம். குழந்தை தன் விளையாட்டு பொருட்களை மற்ற குழந்தைகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள மறுத்தால் வற்புறுத்த வேண்டாம். குழந்தை செய்யும் செயல்களை



பொறுமையாக கண்காணித்து ஊக்குவிக்கவும். நீங்கள் செய்வது போல வீட்டை துடைப்பம் வைத்து பெருக்குதல், வீட்டு வேலை செய்ய முயல்வது போன்றவை. இந்த பருவத்தில் குழந்தைக்குத் தகப்பனுடன் இருப்பது பிடிக்கும். இவ்வாறு உறவுகள் மேம்படும்.

### புரிதல்:

இந்த பருவ குழந்தைகள் பொருட்களின் வடிவம், அளவு, பருமன், எண்கள் போன்றவற்றை அறிவார்கள்.

- வீடியோவில் காட்டினது பொல கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு உதவும். அவர்களால் பொருட்களை நினைவிலிருத்தி கூற முடியும்.
- வெவ்வேறு தன்மையுள்ள பொருட்களை துணி, இலை, கல், மண், நீர் என இவற்றை தொட்டுப் பார்த்து கற்க உதவுங்கள்.
- வீட்டில் உள்ள வெவ்வேறு வடிவப் பொருட்களை தொட்டுப்பார்க்க அனுபவிக்க உதவுங்கள். வட்டம், சதுரம், பொட்டு என பல வடிவங்கள் குறித்து கற்றுத் தரவும்.

### தொடர்பு:

குழந்தையின் மழலை சொல், பேச்சை கேளுங்கள். புரிந்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் வேலைகளைச் செய்யும்போது அவற்றைப் பற்றி பேசுங்கள். குழந்தையுடன் பேசுங்கள். குழந்தை செய்வதை பாராட்டுங்கள். குழந்தைக்கு எப்படி செய்வது என்பதை காட்டி தாருங்கள். கதை புத்தகத்தைக் கொண்டு வெவ்வேறு கதை கூறி வரும்போது தொடர்பு கொள்வதைப் பற்றி புரிந்து கொள்வார்கள்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. நான் வேலைக்குப் போகும்போது குழந்தை என் மாமியாரிடம் விட்டுச் செல்வேன். மாலையில் நான் வந்தவுடன் குழந்தை என் பையை எடுத்து தன்னிடம் வைத்துக் கொள்வான். என் மாமியார் அதை தொட அனுமதிக்க மாட்டாள். இது இயற்கையா?

இந்த 18-24 வயது குழந்தைக்கு தன்னுடையவர்கள் யார், அவர்களுடைய பொருட்கள் என்ன என்பது தெரியும். பாட்டி குடும்பத்தாராக இருந்தாலும் தாய் மிக முக்கியம். அதனால் அவர்கள் தாயின் பொருட்களை தங்களது என வைத்துக் கொள்வார்கள்.

இதிலிருந்து காலையில் சென்ற தாயை அவர்கள் மறக்கவும் இல்லை. உறவுகள் வலுவடைகிறது என்பது தெரியும்.

2. என்னைப் பார்க்க ஊரிலிருந்து என் அம்மா வந்தார்கள். என் குழந்தை அவரிடம் போக மறுத்து என்னை கட்டிக் கொண்டாள். அது எனக்கு மிக கடினமாக இருந்தது. என் மகளை மற்றவர்களிடம் பழக என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்களின் தாய் இந்த ஊரில் இல்லை. குழந்தைக்கு அவரைத் தெரியவில்லை. இந்த வயதில் குழந்தைகள் தெரியாதவர்களிடம் போகமாட்டார்கள். பயப்படுவார்கள். ஆனால் அவர்கள் முன் குடும்பத்தார் நீங்கள் பழக, அன்புடன் பேச குழந்தைக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும். குழந்தையுடன் படிப்படியாக உங்கள் தாய் பழகி அன்பைப் பெற முடியும். உங்கள் தாயிடம் விளக்குங்கள். அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

3. மணலில் விளையாடினால் சிரங்கு வராதா?

நீங்கள் கொண்டு வரும் மணல் சுத்தமானதாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். விளையாடின பின் குழந்தையை பாராட்டுங்கள். அல்லது கை கால்கள் நன்றாக சோப்பு போட்டு கழுவுங்கள். குழந்தையின் துணியைத் தனியாக துவைத்து நன்றாக காய வைக்கவும். குழந்தைக்கு சொரி, சிரங்கு வந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை தேவை.



## பயிற்சி - 7.2

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
7.2	30 நிமிடங்கள்	18-24 மாத வயது குழந்தை	குழந்தையின் பழக்கம்	வீடியோ படம் :7:2 பாடல் எண்: 21	குழந்தை தானாக உண்ணுதல்	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 18-24 மாத பருவத்தில் குழந்தையால் அதிகம் பேச, தொடர்பு கொள்ள முடியும். குழந்தைகள் சில சமயம் பேசாமல், தங்கள் கருத்தைப் பல விதங்களில் தெரியப்படுத்துவார்கள். செய்கை, சுட்டிக்காட்டுதல், தலை ஆட்டுதல் என பலவிதங்களில் காட்டலாம். தலையை ஆட்டி வேண்டாம் என தெளிவாக காட்டலாம். இந்த பருவ குழந்தைகளின் பெற்றோர் அவர்களைத் தானே விளையாட செயல்களைச் செய்ய ஊக்க வேண்டும்.

### குறிக்கோள்:

கலந்துரையாடலின் முடிவில்,

- பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் தானே செயல்பட தேவையான வீட்டை பாதுகாப்பாக வைக்க வேண்டும். குழந்தை தானாக சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும்.
- குழந்தை என்ன செய்ய விரும்புகிறாளோ அதை செய்ய அனுமதிக்கவும்.
- இந்த பருவத்தில் குழந்தையின் மூளையை வளர்க்க பெற்றோர்கள் ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) எப்படி பயன்படுத்துவது என்பதில் தெளிவுபெறுவார்கள்.

### செய்முறை:

- சந்திக்கும் குடும்பத்தாரை வாழ்த்தி அவர்கள் நலம் விசாரிக்கவும். கடந்த நாட்களில் குழந்தை செய்யும் செயல்கள் என்ன மற்றும் வளர்ச்சி பற்றி கேளுங்கள்.
- ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் பற்றியும் கேளுங்கள்.
- அங்குள்ள குழந்தையை பார்த்து பேசுங்கள். பாட்டு போட முடிந்தால் போட்டு பாடி ஆடுங்கள்.
- பெற்றோர்களிடம் குழந்தை செய்பவற்றை கவனித்து இந்த பருவத்தில் என்ன என்ன செய்ய முடியும் என்று கலந்து பேசுங்கள்.
- குழந்தைகள் அவர்களே செறிப்பு போட முடியும், தொப்பி போட்டு எடுக்க முடியும். முடிந்தவரை கீழே கொட்டாமல் உண்ண முடியும். சிறிய வரி, வார்த்தைகள் பேச முடியும். தங்கள் தேவைகளை செய்கைகளிலும் வார்த்தை மூலம் தெரிவிக்க முடியும். மற்ற குழந்தைகளுடன் தந்தையுடன் விளையாடுவது பிடிக்கும். தங்கள் ஆடைகளை, கடினமாக இருந்தாலும் தானே போட முயல்வார்கள்.
- **வீடியோ 7:2** வை முழுமையாக காட்டி குடும்பத்தார் எவ்வாறு குழந்தை மூளை வளர்ச்சிக்காக குழந்தையை பேண முடியும் என்பவற்றைப் பற்றி கலந்து பேசுங்கள். படத்தின் முடிவில் அதில் செய்யப்படும் செயல்களைத் திருப்பி பார்க்கவும்.



- குழந்தையின் அழுகுரலை கவனியுங்கள். தாய்க்கும் குடும்பத்தாருக்கும் குழந்தையின் அழுகுரல் தெரியும். குடும்பத்தார் குழந்தையை கவனித்தால் மகிழ்ச்சி. வீடியோவில் (7.2) தாய் உணவு தயாரித்து தட்டில் வைத்து குழந்தைக்கு சாப்பிட தருகிறார். குழந்தைக்கு பெற்றோர்கள் தன் அழுகுரலுக்கு கவனிப்பு, உணவு தருதல் இவை உடல் வளர்ச்சியை மட்டுமல்ல. நல்ல உறவையும் மேம்படுத்தும்.
- குழந்தை உணவுடன் விளையாடிக் கொண்டு சாப்பிட்டால் பொறுமையாக இருங்கள். குழந்தையின் ஐந்து புலன்களும் தூண்டப்பட்டு குழந்தை மகிழ்வுடன் உணவு உண்ணுவாள். சாப்பிட்டபின் தட்டை எடுத்து வர குழந்தையுடன் கூறுங்கள். இது தொடர்பு மற்றும் உறவை வலுப்படுத்தும்.
- இந்த பருவத்தில் நடனம் ஆட விருப்பம். அதிலுள்ள தாளம் பாட்டின் இசை இவைகள் அறிவார்கள். வீட்டிலுள்ளவைகளைக் கொண்டு மேளம் போல தட்டி, டம்ளரை கரண்டியால் தட்டி இசை எழுப்பி குழந்தைக்கு காட்டலாம். குழந்தையை அதற்கு நடனம் ஆட ஊக்குவிக்கலாம். பாட்டு போட முடிந்தால் போட்டு குழந்தையை ஆட சொல்லலாம்.
- இவைகள் குழந்தைக்கு தாளம் இசைப்பற்றி புரிதல், உடனிருப்பவர்களுடன் நல்ல உறவு மற்றும் உடல் மூளை வளர்ச்சி ஏற்படும்.
- குழந்தை மேலும் இசை கேட்டால் அதைப்போட்டு குழந்தையின் ஆட்டத்தைப் பாராட்டுங்கள். பக்கத்து வீடுகளிலுள்ள குழந்தைகளும் வந்து விளையாட, ஆட ஊக்குவிக்கவும். இவைகள் மூளையின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- இவற்றிலிருந்து ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் (ஸ்கூருஊ) எவ்வாறு குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சியை தூண்டும் என கலந்து பேசவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

இந்த பருவத்தில் (18-24 மாதங்கள்) குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர்கள் ஐந்து அம்சங்களை பயன்படுத்த முடியும் என பின்வருபனவற்றைப் பேசவும்.

### தன்னை அறிதல்:

குழந்தைகள் தாங்களே முடிந்தவரை ஆடை உடுத்துவது, சட்டி போடுவது, செருப்பு அணிவது அவர்களை ஊக்குவிக்கும். தங்கள் கைகளைக் கழுவி தாங்களே உணவை உண்ணுவது போன்றவை தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்தும். குடும்பத்தாரின் பாராட்டு, பேர்சொல்லி அழைத்தல் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையையும் தன்னைப் பற்றி அறிய உதவும்.

### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை அதிகமாக, வேகமாக நடமாடுவதால் வீட்டின் தரையில் தடுக்க, வழக்க எதுவும் இல்லாமல் உறுதி செய்யவும். குழந்தை ஆட, ஏற பாதுகாப்பான தரை வேண்டும். அதுபோல எந்த ஆபத்தான பொருட்கள், கூரிய பொருட்கள், மருந்து, எரு போன்றவை குழந்தையின் கைக்கு எட்டாமல் இருக்க வேண்டும். மேசையில் வைப்பவை குழந்தை மேல் விழாமல், எட்டி எடுத்து குழந்தையைப் பாதுகாக்கவும். கழிவறை, குளியலறை, தண்ணீர் தொட்டி போன்றவை மூடி இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள். குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலுடன் ஊட்டமுள்ள உணவு தரவேண்டும். குடிக்க பால், தண்ணீர் டம்ளரில் தரவும். பாட்டிலில் தரவேண்டாம். பல தொற்றுக்கள் பாட்டிலில் குழந்தை பால் குடிப்பதே காரணம். இப்பருவ குழந்தை குறைந்தது 13-15 மணி நேரம் தூங்க வேண்டும். இரவு தூக்கத்தையும் சேர்த்து அப்போது தான் குழந்தையின் உடலும் மூளையும் சரியாக வளரும். அதற்கு ஏற்ப வீட்டில் அமைதியான சூழ்நிலை ஏற்படுத்தவும். வீட்டு உணவே குழந்தைக்கு கொடுங்கள்.



குழந்தை சாப்பிடும் இடம் சுத்தமாக ஈ, பூச்சிக்கள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை சாப்பிடுவதற்கு முன் கையை சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும். அதேபோல வெளியே சென்றுவிட்டு வரும்போது சுத்தம் கடைப்பிடித்தால் பெரும்பாலான நோய் தாக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

### உறவு:

இந்த பருவத்தில் குழந்தை வீட்டில் எல்லோரிடமும் நன்றாக பழகும். பேசும். அதனால் குழந்தை பேசும்போது பதில் கூறுங்கள், பாராட்டுங்கள், ஊக்கப்படுத்துங்கள், விளையாட்டு, பாட்டு, ஆடுதல், வெளியில் அழைத்து போதல் போன்றவை குழந்தைக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நல்ல உறவு ஏற்படும். பாவனை செய்து விளையாடலாம். மற்ற பிள்ளைகளை அழைத்து எல்லோரும் விளையாட ஊக்குவிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் பெற்றோர்கள் தான் முதல் நண்பர்கள். பொறுமையாக இருந்து குழந்தையைக் கண்காணிக்கவும். மற்றவர்களுடன் விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாவிட்டால் பொறுமையாக இருங்கள். இவ்வாறு குழந்தையின் உறவு வலுவாகும்.

### புரிந்து கொள்ளுதல்:

குழந்தைகள் ஒரு அளவிற்கு நடப்பவைகளை புரிந்து கொள்ள முடியும். அதனால் அவர்களுடன் பேசி அவர்கள் புரிந்து கொள்ள சிலவற்றை விளக்கவும். உதாரணமாக "கதவுடன் விளையாடினால் கதவு மூடிகை அடிபடும்". மேலே ஏறினால் விழுந்து தலையில் அடிபடும். வீட்டில் வேலை செய்யும்போது அதைப்பற்றி விளக்கினால் குழந்தைக்குப் புரியும். பாத்திரம் அடுக்குதல், துணி மடித்தல் என எது செய்யும்போதும் பேசிக்கொண்டே செய்யுங்கள். தலை சீவுதல், பல்விலக்குதல் என குழந்தையை பலவற்றை செய்ய ஊக்குவிக்கவும். தண்ணீரில் விளையாடும்போது குளிக்கும்போது அதைப்பற்றி விளக்கவும். இவற்றால் குழந்தை சுற்றி நடப்பதை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

### தொடர்பு:

குழந்தை பேசும்போது கவனியுங்கள். பதில் கூறுங்கள். குழந்தை புரிந்து கொள்ள உரையாடுங்கள். குழந்தை தானாக பேசினால் பேசட்டும். தடை செய்ய வேண்டும். குழந்தை பேசிப்பழக இது அவசியம். குழந்தை சரியாக பேசும்போது பாராட்டுங்கள். விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொண்டு நிஜ வாழ்க்கையை கற்பனை செய்து குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். ஒளித்து வைத்து கண்டுபிடிக்க சொல்லுதல். செய்கை செய்யும்போது பேச ஊக்குவிக்கவும். இவைகள் மூலம் குழந்தை தொடர்பு கொள்ள முடியும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. குழந்தையை தானே உண்ணவிட்டால் அதிகம் உணவுடன் விளையாடுகிறார். அவளுக்குத் தேவையான உணவு அவளுக்கு கிடைக்கிறதா என்பதை எவ்வாறு உறுதி செய்வது?

முதலில் குழந்தை தட்டிலில் சாதமும் பருப்பும் கலந்து சிறு சிறு கவளங்களாக (உருண்டை) செய்து வைக்கவும். குழந்தை ஒவ்வொரு கவளத்தை வாயில் வைக்கும்போது அதை விளையாட்டாக பேசிக்கொண்டு சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும். அப்பாவிற்கு ஒரு உருண்டை, அம்மாவிற்கு ஒன்று என கூறலாம். அல்லது பொம்மைக்கு ஒன்று என்று கூறி சாப்பிட வைக்கலாம். ஒவ்வொரு உருண்டையும் வெவ்வேறு வடிவங்களில் செய்து கொடுக்கலாம். கதை சொல்லி "நிலா உணவு சாப்பிட தூண்டலாம். அதே சமயம் நீங்களும் அப்போது ஒரு உருண்டையை வாயில் ஊட்டலாம். இதில் குழந்தைக்குத் தனி தட்டால் உணவை வைத்து சாப்பிட வைக்கவும். உங்கள் தட்டில் தனியாக உங்கள் உணவு தனியாக இருக்கட்டும். குழந்தை தட்டிலுள்ள உணவை நீங்கள் உண்ண வேண்டாம். அப்போது தான் குழந்தை எவ்வளவு உண்டாள் என்பதைக் கண்காணிக்க முடியும்.



2. குழந்தை தொலைக்காட்சியில் வரும் நடனம் பார்த்து தானும் அதைப்போல் செய்ய விரும்புகிறாள். இது அவளுடைய மூளை வளர்ச்சிக்கு உதவுமா?

குழந்தைக்கு தொலைக்காட்சி மற்றும் கைபேசி பார்ப்பது நல்லது இல்லை. மிகச்சிறிய நேரம் குழந்தையைப் பார்க்க அனுமதிக்கலாம். நீங்கள் தொடர்கதை பார்த்தால் அதை பார்க்க அனுமதிக்க வேண்டாம். அது குழந்தையின் பழக்கவழக்கங்களைப் பாதிக்கும்.

3. நாள் முழுவதும் வேலை செய்துவிட்டு வீட்டிற்கு வரும்போது நீங்கள் சொல்லுவதை எல்லாம் எப்படி நான் செய்வேன்?

ஆம். பெண்கள் நாள் முழுவதும் வேலை செய்து வந்தபின் குழந்தைக்கு வேண்டியதை எல்லாம் செய்வது கடினம். ஆனால் பத்து மாதம் சுமந்து பெற்ற குழந்தையின் மூளை முதல் இரண்டு ஆண்டுகளில் தான் அதிகம் வளர்கிறது. இதில் தாயின் பங்கு மிக முக்கியம். உண்மையில் கை, கால் கழுவி பின் சிறிது நேரம் குழந்தையுடன் நீங்கள் இருந்தாலே சோர்வு போய்விடும். குடும்பத்தார் இந்த முதல் 1000 நாட்கள் பற்றி அறிந்து ஒவ்வொரு வரும் அவர்கள் பங்கை செய்தால் மூளை வளர்ச்சி தூண்டப்படும்.

எனவே தாய் குடும்பத்தாரோடு குழந்தை வளர்ச்சிக்கும் மூளை வளர்ச்சிக்கும் தாங்கள் என்ன எப்போது செய்ய முடியும் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். தாயும் தன் உடல்நிலையைப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



## பயிற்சி - 7.3

பயிற்சி	நேரம்	யாருக்கு	பொருளடக்கம்	செய்முறை	உபகரணம்	கருத்து
7.3	30 நிமிடங்கள்	18-24 மாத வயது குழந்தை	மூளை வளர்ச்சிக்கு தேவையான விளையாட்டுக்கள்	வீடியோ 7:3	குழந்தை தாளாக உண்ணுதல்	கேள்வி மற்றும் பதில்

### முன்னுரை:

இந்த 18 - 24 மாத பருவத்திலுள்ள குழந்தைகள் தெரியாதவர்களைக் கண்டால் பயப்படுவார்கள். அவர்கள் குடும்ப நபர்களை/அன்பானவர்களை விட்டு பிரிய விருப்பப்பட மாட்டார்கள். அவர்களைப் பிரியும்போது அழுது பிரிதலின் துயரத்தைக் காட்டுவார்கள். சில காலம் கழித்து படிப்படியாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். இந்த பருவ குழந்தைகள் அடம் அதிகம் பிடிப்பார்கள். பொருட்களை அவர்களே மற்றவர்களுக்கு தர விரும்புவார்கள். கற்பனையில் நிஜம்போல விளையாடுவார்கள். உதாரணமாக பொம்மையை நிஜமானதாக நினைத்து பேசுதல், அடித்தல் செய்வார்கள்.

### குறிக்கோள்:

கலந்துரையாடலின் முடிவில் குடும்பத்தார் கீழ்க்கண்டவற்றை அறிவார்கள்.

எந்த செயல்பாடுகளும் விளையாட்டுக்களும் கொண்டு பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மூளை வளர் ஐந்து முக்கிய அம்சங்களை (SPRUC) பயன்படுத்துவார்கள்.

### செய்முறை:

- குடும்பத்தாரை சந்தித்து வாழ்த்து தெரிவியுங்கள். கடந்த மாதத்தில் குழந்தையுடன் அவர்கள் செய்த செயல்பாட்டை கேளுங்கள். குழந்தையை வெளியே அழைத்துச் சென்றார்களா, அவர்கள் அனுபவம் பற்றி விசாரியுங்கள்.
- **வீடியோ 7:3** படம் காட்டி அவ்வப்போது நிறுத்தி அதைப்பற்றியும் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பற்றியும் கலந்து பேசுங்கள்.
- குழந்தை வெளியே செடி கொடிகள் மத்தியில் விளையாடும்போது ஐந்து புலன்களும் தூண்டப்படும். குழந்தை மற்ற குழந்தைகளின் சிரிப்பு சத்தம், பறவைகள் விலங்கு சத்தம் கேட்பாள் (கேட்கும் உணர்வு).
- சுற்றிலும் பார்க்கும் வண்ண செடிகள், பூக்கள், பொருட்கள், பார்வை உணர்வை தூண்டும். அதேபோல அங்கு உள்ள பலவித வாசனைகள் (நறுமணம்), செடி, புல் போன்றவற்றை தொடும்போது தொடு உணர்ச்சி அதிகரிக்கும். குழந்தைக்குப் பல சிற்றுண்டி தரும்போது ருசி உணர்வு தூண்டப்படும். இவைகள் மூலம் மூளையின் வளர்ச்சி மேம்படும்.
- குழந்தை தற்போது விளையாட்டு கார் வாங்கி இழுத்து நடக்க உதவுகிறார். குழந்தை இவ்வாறு காரை இழுத்து நடக்கும்போது உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும். கைவிரல் பிடித்து இழுக்கும்போது கை தசைகளின் ஒருங்கிணைப்பு ஏற்படும். அதேபோல கால் தசைகளும் நடக்கும்போது வலுவடையும். குழந்தையால் விழாமல் இருக்க முடியும்.
- குழந்தையின் சகோதரியும் நண்பர்களும் ஒன்றாக விளையாடுகிறார்கள். இந்த பருவ குழந்தைக்கு மற்ற பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவது மிக பிடிக்கும். இதன் மூலம் உறவு கொள்ளவும், ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளவும் குழந்தை கற்க முடியும்.
- குழந்தையின் சகோதரி ஒரு பந்தை எடுத்து மென்மையாக குழந்தையிடம் போட்டு உதைத்து தள்ளுகிறாள். குழந்தையும் உதைக்க முயற்சி செய்கிறாள். இவைகள் உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. காலை எப்படி வைத்து உதைப்பது என்பதை குழந்தை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. பந்தை உதைக்க ஒரு அளவு அழுத்தம் (சக்தி) தேவை என புரிந்து கொள்கிறாள்.



- புதிய விளையாட்டுப் பொருட்கள் வாங்க வேண்டியதில்லை. குழந்தை வீட்டிலுள்ள பொருட்கள் கொண்டு விளையாட முடியும். பொருட்களை ஒவ்வொரு வகையாக பிரிப்பது ஒரு விளையாட்டு. எல்லாவற்றையும் கலைத்து வகைப்படுத்துவது ஒரு சுவாரசியமானது. அதைத் திரும்பித் திரும்பி செய்வது குழந்தைக்கு விருப்பம். இந்த செயல்பாட்டின் மூலம் குழந்தைக்கு இப்பொருட்கள் வகை பற்றி அறிய முடியும்.
- சிறிது நேரம் பாட்டு இருந்தால் போட்டு குழந்தையை ஆட ஊக்குவிக்கவும். தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலியால் பாட்டு இசைக்கலாம். இவ்வாறு உதவுதல் உடல் வளர்ச்சி ஏற்படும். குழந்தைக்கு இந்த பருவத்தில் தாளம் புரியும்.
- தாயும் அக்காவும் குழந்தையின் ஆட்டத்தை பாராட்டும்போதும் குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஆடும்போதும் உறவுகள் வலுவடையும்.
- இவ்வாறு எந்த வேறு செயல்பாடுகளால் குடும்பத்தார் குழந்தையின் மூளை வளர செய்ய முடிந்தது என குடும்பத்தாரை கேளுங்கள்.
- முக்கிய தகவல்கள் மற்றும் ஐந்து முக்கிய அம்சங்கள் பற்றி பேசி கலந்துரையாடலை முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

இந்த பருவ குழந்தைகளின் (18 - 24 மாதம்) மூளை வளர்ச்சியடைய பெற்றோர்கள் முக்கிய ஐந்து அம்சங்கள் கொண்டு கீழ்க்காணும் விதங்களில் மேம்படுத்தலாம்.

#### தன்னை அறிதல்:

குழந்தை தானாக விளையாட விட்டு கண்காணிக்கவும். குழந்தையை ஓட, ஏற, ஆட ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் செய்யும் செயல்களைப் பாராட்டவும். பந்து விளையாடும்போது அதை ஊக்குவிக்கவும். இந்த செயல்கள் குழந்தையின் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்.

#### உடல் வளர்ச்சி:

குழந்தை ஓடி, ஆட இடம் தாரங்கள். வெளியில் அழைத்துச் சென்று மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட செய்யுங்கள். இவை உடல் இயக்கத்தை அதிகரிக்கும். நூல் வைத்து இழுக்கக்கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை தாரங்கள். சிறு பந்து தந்து உதைக்க ஊக்கப்படுத்தவும். தகப்பனார் உடன் விளையாடும்போது குழந்தை அதிகமாக விளையாடுவான். குழந்தை தானே சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும். பொருட்களை மற்றவர்களிடம் கொடுக்க, இனிப்பு பண்டம் பகிர்ந்து கொள்ள சொல்லித் தாரங்கள். குழந்தையை சிறு வேலைகளை செய்ய ஊக்குவிக்கவும். அவர்களால் செய்ய முடிந்தவைகளை செய்ய சொல்ல வேண்டும்.

#### உறவு:

குழந்தையை வெளியில் கூட்டிச் சென்று அங்குள்ளவர்களை படிப்படியாக அறிமுகப்படுத்தி குழந்தைக்குள்ள பயத்தை போக்கவும். நீங்கள் வேலைக்குப் போகும்போது குழந்தை அழுதால், உங்களுக்கு குற்ற உணர்வு வேண்டாம். குழந்தைக்கு விளக்குங்கள். நீங்கள் திரும்பி வருவீர்கள் என ஆறுதல் தாரங்கள். குடும்பத்தார் பார்த்துக் கொள்வார்கள் என பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படுத்துங்கள். இந்த வயதில் பிரிவு பயம் ஏற்படும். இது உங்கள் வார்த்தையால் குழந்தைக்கு நம்பிக்கை தரும். தகப்பன் குழந்தையுடன் விளையாட வேண்டும். படத்தில் காட்டியது போல அக்காவுடன் விளையாட்டும். இவ்வாறு உறவுகள் மேம்படும்.

#### புரிதல்:

வீட்டிலுள்ள பொருட்களைக் காட்டி அதன் பெயர்களை, வகை வகையாக அடுக்கி அவற்றைச் சொல்லித் தரலாம். அவைகள் உடையாதவையாகவும், கூர்மையானதாக இல்லாமல் இருப்பதை உறுதி செய்க.



தகப்பன் குழந்தையை உப்பு மூட்டை கொண்டு போவது, கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு போன்றவை உறவையும் பலவிதமான உடலின் செயல்பாடுகள் பற்றி குழந்தைக்குப் புரியும். உதாரணமாக குழந்தையை ஆட்டுதல், தண்ணீர் கொண்டு வருவது போல, உணவு வீட்டாருக்கு தருவது போல பாவனை செய்யும்போது அவற்றைப் பற்றி புரியும். குழந்தை கிறுக்க கிரேயான் போன்ற மென்மையான எழுதுகோல் தரவும். பேனா அல்லது பென்சில் தர வேண்டாம். குழந்தையின் விரல்கள் இன்னும் முழுமையாக வலுவாகவில்லை.

### தொடர்பு:

குழந்தை என்ன சொல்லுகிறாள் என்பதை கவனியுங்கள். புரிந்து கொள்ள பாருங்கள். அவளைப் பேச ஊக்கப்படுத்தவும். குழந்தைக்கு பக்கத்தில் கண் அளவில் குனிந்து கண்களைப் பார்த்துப் பேசவும். குழந்தை சொல்லும் சிறு வரிகளை முழுமையாகக் கூறி உதவுங்கள். மற்ற குழந்தைகளைப் பேச ஊக்கப்படுத்தவும். குழந்தை ஏதாவது பேச முற்படும்போது உற்சாகப்படுத்தி பேச வைக்கவும். எந்த செயலையும் தடை செய்தால், தொடர்ந்து அதைக் கடைப்பிடிக்கவும். உதாரணமாக சாலையில் நடக்கும்போது கையைப் பிடித்துக் கொண்டு தான் நடக்க வேண்டும். சாலையில் பல வாகனம் போகும். வீட்டில் பேன், ஸ்விட்ச் தொடக்கூடாது. இவ்வாறு சிறு கட்டளைகள். இது நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குழப்பம் ஏற்படும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

1. குழந்தையை வெளியே, வெளி இடங்களுக்கு கொண்டு போகும்போது அங்கு பலர் இருப்பார்கள். குழந்தையை யாரும் கடத்திக் கொண்டு போவார்களா? என பயம்? என் குழந்தையின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வது எப்படி?

குழந்தையை முதலில் தயார் செய்யுங்கள். வெளியில் செல்வது பற்றி அங்கு எந்த புதியவரிடம் பேசக்கூடாது என கூறுங்கள். எப்போதும் குழந்தையை உங்க அருகில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். கையைப் பிடித்து கொண்டு செல்லுங்கள். சில இடங்களில் கூட்டிச் செல்லுங்கள். தெரியாதவர் யாரிடமும் குழந்தையை அறிமுகப்படுத்த வேண்டாம். எல்லா நேரமும் குழந்தையை உங்கள் கண்பார்வையில் வைக்கவும்.

2. குழந்தை அடம்பிடிக்கும்போது எப்படி அதைத் தடுக்க வேண்டும்?

குழந்தைகள் தங்களுக்குக் கிடைக்காததை அல்லது எதிர்பார்ப்பது கிடைக்காத போது தங்கள் அதிருப்தியை அடம்பிடிப்பது மூலம் காட்டுவார்கள். அவர்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது நீங்கள் அமைதியாக, கோபப்படாமல் இருங்கள். குழந்தையின் கவனத்தை வேறு பக்கம் திருப்புங்கள். அடத்திற்கு இடம் கொடுக்காதீர்கள். மிட்டாய் வேண்டும் என அடம்பிடித்தால் உடனே தராதீர்கள். சில சில நல்ல செய்கை செய்த பின் மிட்டாய் தரலாம். அல்லது என்ன வெளியே சப்தம் கேட்கிறது. உன் நண்பர் வந்தானா என கேளுங்கள்.

3. என் குழந்தை சுவரில் பென்சில் கிறுக்குகிறாள் என்ன செய்வது?

சுவரில் ஒரு பகுதியில் குழந்தை கைக்கெட்டும் அளவில் கரும்பலகை போல நிறம் அடிக்கவும். சாக்கட்டி கொண்டு எழுத செய்யுங்கள். அதிக கவனம் தாருங்கள். எதை எப்படி செய்ய வேண்டும் என விளக்கி அவளுடைய கவனத்தை உங்கள் பக்கம் வைக்கவும்.

கிறுக்குவது குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு முக்கியம். அதனால் குழந்தை கிறுக்கினால் மிக நல்லது. அதனால் சுவர், தரை காகிதத்தில் குழந்தை கிறுக்குவதை தடுக்க வேண்டாம்.





- இந்த பருவத்தில் ஊக்கத் தடுப்பூசி தரவேண்டும். போலியோ மற்றும் முத்தடுப்பு ஊசி, இவைகள் மூலம் போலியோ (இளம்பிள்ளை வாதம்), கக்குவான் இருமல், தொண்டை அடைப்பான் மற்றும் இரண ஜன்னி நோய்கள் தடுக்கப்படும்.
- **வீடியோ 7:4** இல் காட்டியது போல விளையாட்டின் மூலம் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பற்றி கலந்து பேசுங்கள். பொருட்களை ஒன்று மேல் ஒன்று அடுக்குதல். வீட்டிலுள்ள பொருட்கள், டிபன் பாக்ஸ் வைத்து அடுக்கும்போது அடுக்குவது பற்றி குழந்தைக்கு அறிய முடியும்.
- ஒரு சிறிய அட்டை பெட்டியில் ஓட்டை போட்டு சில நூல் தந்து ஓட்டை வழியாக உள்ளே நுழைத்து வெளிக் கொண்டு வர கற்றுத் தரலாம். இவை தசை வலுவறவும், குழந்தை நன்றாக வளரவும் உதவும்.
- குழந்தை மண் வைத்து வடிவங்கள் செய்யும்போது கைவிரல்களில் தூண்டுதலும் ஒருங்கிணைக்கும் திறனும் ஏற்படும். இதன் மூலம் மூளை வளர்ச்சி மேலும் தூண்டப்படும்.
- குழந்தை நடமாடும்போது எல்லாவற்றையும் தொட முற்படுவதால் சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும். குழந்தையின் கை, கால் சுத்தமாக வைக்க வேண்டும்.
- வீடியோவில் கை கழுவுதல் காட்டுவது பற்றி விவரமாக பேசி குடும்பத்தார் இடைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டுவதன் அவசியத்தை விளக்குக.
- இந்த வீடியோவில் அடுப்பு மேல வைக்கப்பட்டுள்ளதைப் பற்றி பேசுங்கள். பாதுகாப்பை முன்னிட்டு அடுப்பு தரையில் வைக்கக்கூடாது. சமைக்கும்போது துணியில் படாமல் பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தை வளரும்போது ஊட்டமுள்ள உணவு தரவேண்டும். சிறு சிறு அளவு அடிக்கடி தர வேண்டும். காய், பழங்கள், சத்துமாவு, பருப்பு சாதம் என பலவித உணவுகள் தரவேண்டும். காலையில் நல்ல ஊட்டமுள்ள பலகாரம் இட்லி தரவேண்டும். பழச்சாறு, கீரை தருதல் நல்லது. மாலையில் உண்ண சிற்றுண்டி தரவேண்டும். இவை பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.
- மலம் கழிக்க பழக்கவும். படுக்கப் போவதற்கு முன் சிறுநீர் கழிக்க பழக்கவும்.
- பழக்க வழக்கங்கள், எந்த நேரத்தில் எதை செய்ய வேண்டும் என்று ஒரு கால அட்டவணை போல காலை எழுந்ததிலிருந்து பல் துலக்குவது, குளித்தல், மலம் கழித்தல் என சுத்த பழக்க வழக்கங்களை கற்பித்தல், கைகழுவுவதற்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும்.
- **வீடியோ 7.4** இல் காட்டுவது போல குழந்தை தானாக உண்ணுவதை அனுமதிக்கவும். இவை குழந்தைக்குத் தன்னம்பிக்கை, தன்னைப் பற்றிய கருத்து ஏற்படும். தான் மற்றவர்களில் இருந்து வேறுபட்டவர் என்பது புரியும்.
- வீடியோவில் உள்ளதைப் பற்றி குடும்பத்தாரிடம் கேளுங்கள்.
- கீழ்க்கண்டவைகளை குழந்தையால் செய்ய முடியாவிட்டால், வளர்ச்சியில் தாமதமானால் நல மையத்தில் சென்று கண்காணிக்கவும்.
- பொருட்களை சுட்டிக்காட்ட முடியவில்லை.
- நடக்க முடியவில்லை.
- வீட்டில் பயன்படுத்தும் பொருட்களை அடையாளம் காண முடியவில்லை.
- மற்றவர்கள் செய்வது போல செய்து பார்ப்பதில்லை.



- புதிய வார்த்தைகளை கற்கவில்லை.
- ஆறு வார்த்தைகள் கூட பேசவில்லை.
- திறன்கள் இல்லை.
- பெற்றோர்கள் சொல்வதைக் கவனிக்கவில்லை.
- குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு எவ்வாறு ஐந்து அம்சங்கள் (எசுருஊ) பயன்படுத்த முடியும் என பெற்றோரிடம் பேசி முடிக்கவும்.

### முக்கிய தகவல்கள்:

ஐந்து அம்சங்கள் (SPRUC) பயன்படுத்தி எவ்வாறு மூளை வளர்ச்சிக்கு பெற்றோர் உதவ முடியும்.

#### தன்னை அறிதல்:

பெற்றோர்கள் இருவரும் குழந்தையை சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும்போது குழந்தைக்கு தான் பெற்றோர்க்கு முக்கியம் என்ற உணர்வும், தன்னம்பிக்கையும் மேம்படும். எடை எடுக்கும்போது தான் தனிநபர் என்ற உணர்வு ஏற்படும்.

#### உடல் வளர்ச்சி:

- குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியை பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். எடை ஏறுவதை கண்காணிக்க வேண்டும். இதற்கு குழந்தையைப் பரிசோதனைக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் சுகாதார மையத்திற்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். மருத்துவர் கூறும் ஆலோசனையைக் கேட்கவும். குழந்தைக்கான வளர்ச்சி அட்டையில் எல்லாம் பதிவு செய்ய வேண்டும்.
- குழந்தையை தண்ணீர் கொண்டும் மண் கொண்டும் விளையாட செய்யவும். இவைகள் கை வலுப்பெறும்.
- விளையாட்டிற்குப் பின் கை, கால் சுத்தமாக சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும். அதேபோல சாப்பிடு முன், சாப்பிட்ட பின், மலம் கழித்த பின் கைகளைக் கழுவும் பழக்கம் வேண்டும்.
- பெட்டியில் ஓட்டை போட்டு, நூல் நுழைத்து விளையாட உதவுங்கள். இவ்வாறு செய்வது சிறு தசை (நுண்தசை) ஒருங்கிணைப்பிற்கு உதவும்.
- சிறு பாத்திரங்களை தரையில் வைத்து அதை அடுக்கி விளையாட உதவுங்கள். குழந்தை செய்யும் செயல்களை பாராட்டுங்கள்.
- குழந்தை தானாகவே சாப்பிட ஊக்குவிக்கவும். தட்டில் வைத்ததை முழுவதும் சாப்பிட உதவுங்கள். இவைகள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

#### உறவு:

- குழந்தையை மற்ற குழந்தைகளுடன் விளையாட வெளியே அழைத்துச் செல்லுங்கள்.
- மற்றவர்கள் செய்வது போல அவள் செய்யும்போது பாராட்டி ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தையுடன் விளையாடுங்கள். உப்பு மூட்டை சுமப்பது, கண்ணாமூச்சி விளையாட்டு ஊக்கப்படுத்தும்.
- குழந்தையை தூக்கி போட்டு பிடிப்பது கூடாது. அது குழந்தையின் மூளைக்கு ஆபத்து.



- குழந்தைகள் சிலவற்றை செய்ய முயலும்போது பொறுமையாக கவனியுங்கள்.
- தெரியாதவர்கள் வந்தால் பயப்படுவார்கள் என அறிந்து ஆதரவாக இருங்கள்.
- இவ்வாறு குழந்தையின் உறவு மற்றவர் மேல் கொண்ட நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் வலுவும். அதற்கு வழிவகுக்கவும்.

### புரிதல்:

விதிகள் ஏன் உள்ளது என்பதை விளக்கவும். ஆதரவான ஊக்கப்படுத்தும் தொனியுடன் குழந்தையை பேச வேண்டும். அதட்டுதல் பயமுறுத்தும். நம் சில விதிகளுக்கு குழந்தைகள் கவனிக்க மாட்டார்கள். உதாரணமாக "கை கழுவாமல் வாயில் விரலை வைக்காதே, முதலில் கையை கழுவ வேண்டும். இதை எல்லா நேரமும் கடைப்பிடிப்பது கடினம். நாம் தான் கவனித்து அவ்வப்போது கையை கழுவி விட்டு விளக்க வேண்டும். பிறகு அது பழக்கமாகிவிடும்.

- பொருட்களை அடுக்கும்போது மேலே வை, அது கீழே எனக் கூறி மேலே, கீழே பற்றி புரிய வைத்தல்.
- தாளமுள்ள பாட்டுகள் பாடி குழந்தையை செய்கை செய்ய ஊக்குவிக்கவும்.
- உங்கள் விதிகளை மாற்றாமல் தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- உதாரணம்:- ஏன் குளிக்க வேண்டும். ஏன் காய் சாப்பிட வேண்டும்.
- வெவ்வேறு வித பொருட்களைக் காட்டி அதன் தன்மையைத் தொட்டுப் பார்க்க உதவுங்கள்.

### தொடர்பு:

- வீட்டில் வேலை செய்யும்போது நீங்கள் செய்வது, பயன்படுத்தும் பொருட்களைப் பற்றி குழந்தையுடன் பேசுங்கள்.
- வேலைக்குச் சென்று திரும்பும்போது குழந்தையைப் பார்க்கப் போகிறோம். அவருடன் பேச போகிறோம் என்ற மகிழ்ச்சியுடன் சிந்தித்து வாருங்கள். பேசும்போது அவர் பேசுவதைக் கேட்கும்போது உங்கள் களைப்பு குறையும். உங்கள் தொடர்பு அதிகரிக்கும்.
- குழந்தை தன் தேவையைக் கூற பழக்க வைக்கவும். சிறுநீர் கழிக்க மலம் கழிக்க மற்றும் பசி என வெளிப்படுத்த உதவுங்கள்.
- கதை கூறுதல், கதை புத்தகத்தில் கதையைப் படம் காட்டி படித்தல். குழந்தையின் பேசும் திறனை அதிகரிக்கும்.
- சில பாவனை விளையாட்டுகள் விளையாடவும், பால் குடிக்கலாம், சாப்பிடலாம், வீடு கட்டலாம் என விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொண்டு பாவனை செய்து விளையாடவும். பேசும் திறன் வளரும்.

### அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்:

#### 1. என் குழந்தையை சரியான விதத்தில் மலம் கழிக்க எவ்வாறு பழக்குவிப்பது?

- சில பெற்றோர் (6-7 மாதங்களில்) குழந்தை உட்கார தொடங்கினதும் ஒரு "பாட்" என கடையில் விற்கும் பொருளை வாங்கி குழந்தையை உட்கார வைத்து பழக்க வைப்பார்கள். காலையில் குழந்தையை அமர வைத்தால் மலம் கழிப்பது பழக்கமாகும்.
- "பாட்" இல்லாவிட்டால் நம் பரம்பரை பழக்கமான காலில் முட்டியைப் பார்த்து உட்கார வைத்து, தரையில் ஒரு பழைய காகித துண்டில் மலம் கழிக்கச் செய்யலாம். இதில் முக்கியமானது உட்கார்ந்து மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற பழக்கம் ஏற்படும்.



- குழந்தை நன்றாக நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது கழிப்பறைக்கு வெளியே “பாட்” வைத்து குழந்தையை தன் தேவையைச் சொல்ல பழக்கி, பாட்டில் உட்கார்ந்து மலம் கழிக்க பழக்க வேண்டும். சிறிது பெரியதானதும் நம் கழிப்பறையில் அமர வைக்கலாம். ஆனால் குழந்தை நம் கண்காணிப்பில் இருக்க வேண்டும். அதேபோல சிறுநீர் கழிக்க பழக்குதல்.

## 2. குழந்தைக்கு வயிற்றுப்போக்கு வராமல் எப்படி தடுப்பது?

இதைப்பற்றி முன்பே குழந்தையின் இளைய பருவத்திற்குக் கூறி இருக்கிறோம். இந்த பருவத்தில் குழந்தை அதிகமாக நடமாடுவதால் நோய் கிருமி தொற்று எதிலிருந்தும் வரலாம். அதனால் அடிப்படை விதி, சுத்தம் காத்தல், கை சுத்தம், கால் சுத்தம், வீட்டுத்தரை வீட்டில் உணவுகளின் சுத்தம் என சுத்தமாக வைத்தல்.

- சமைத்த உணவுகள் ஈ படாமல் மூடி வைக்க வேண்டும். சுற்றுப்புறம் சுத்தமாக வைக்கவும்.
- உணவு சுத்தமாக வீட்டிலேயே சமைத்ததை தரவும். புதிய உணவு மற்றும் வெளி உணவு, கடை பொட்டலம் தரவேண்டாம்.
- தண்ணீர் தண்ணீர்:- பாதுகாப்பானதாக இருக்க நன்றாக கொதிக்க வைத்து அல்லது சுடவைத்து தரவேண்டும். குழாய் வைத்த பானை அல்லது எவர் சில்வர் சிறு தண்ணீர் பாத்திரத்தில் வைக்கவும். கை வைத்து நீர் மொள்ள வேண்டாம். கையிலுள்ள கிருமி நீரை அசுத்தப்படுத்தும்.
- கை சுத்தம் பெரியவர்கள் குழந்தை கடைப்பிடித்தல் மிக முக்கியம். கையை சோப்பால் கழுவி உணவு படைத்தல், ஊட்டுதல், உண்ணுதல்.
- மலம் கழித்த பின் கையை கட்டாயம் சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.
- குழந்தைக்கு எனத் தனியாக துவாலை (துண்டு) வைக்க வேண்டும்.
- வீடு, தரை சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
- முறையாக சுகாதார நிலையத்திற்குச் சென்று நலத்தை கண்காணியுங்கள். அசாதாரணமாக மலம் கழித்தால் மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

## 3. என் குழந்தை என்னைப் போல பாவனை அடிக்கடி செய்கிறாள். இது இயற்கையா?

இந்த பருவத்து குழந்தைகள் தங்கள் பெற்றோர் போல பாவனை செய்வது இயற்கை. அவர்கள் ஆடை அணியப் பார்ப்பது, செருப்பு போடுதல் இயற்கை. தடுக்க வேண்டாம். **வீடியோ 7:4** படம் பார்த்து அறிக.





எங்களை  
உருவாக்க, உருமாற்றி  
தங்களையே தந்து  
உலகநிய செய்த  
உன்னத தலைவர்களுக்கு  
ஊழியர்களின் அன்பு காண்க்கை  
தொடர்கிறோம் உங்கள் இலக்கை நோக்கி ...



முனைவர். ஜான் தேவவரம்  
நிறுவனர், ஸ்பீச்

திருமிகு. எர்ஸ்கின் அருணோதயம்  
நிறுவனர், ஸ்பீச்

இலக்கு மக்கள் நலன் கருதி வெளியிடுவோர்  
மக்கள் கல்வி பொருளாதார மேம்பாட்டு சங்கம்



**SPEECH**