

பிள்ளைகளே நீங்களே உங்களைப்புரிந்து முன்னோக்கிச்செல்ல?



பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு
குடும்ப சுகாதாரப் பணியகம்
இல-231, டி சேரம் பிலேஸ்
கொழும்பு 10.

Tel - 011 2692746
Fax - 011 2692746
E mail - sh_fhb@yahoo.com
Web - www.familyhealthgov.lk

Printed by JK Enterprises, Maradana. Tel : 011 2684 864



2010



குடும்ப சுகாதாரப் பணிமனை
சுகாதார அமைச்சு

கல்வி அமைச்சு

யௌவனப்பருவம் என்றால் என்ன?

இது பிள்ளைப்பருவத்தில் இருந்து கட்டிளம்பருவத்திற்கு மாறும் நேரமாகும். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் பல உடல், உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட மாற்றங்களுக்கூடாக செல்லவேண்டியிருக்கும். ஓமோன்களும் இந்த நேரத்தில் மாற்றமடைகின்றது. இதுவே உடல், மன மாற்றங்கள் ஏற்படக்காரணமாகின்றது. இதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.



பாடசாலைப்பிள்ளைகளின் மனநலத்தை மேம்படுத்துதல்

பிள்ளைகளுக்கான கைநூல்

யௌவனப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

உடல் மாற்றங்கள்	உணர்ச்சி மாற்றங்கள்	சமூக மாற்றங்கள்
விரைவான உடல் வளர்ச்சி	மனக்குழப்பம், சந்தோசம், கோபம் என்பன கூடுதலாகவும் விரைவாகவும் ஏற்படல்	சமூகத்துடன் இணைய விரும்புதல்
துணைப்பால் இயல்புகள் உருவாகல்	அடுத்து நடக்கப்போவதை யோசியாது முடிவுகளை எடுத்தல்.மற்றவர்களின் கருத்துக்களை எதிர்த்தல்	எதிர்பாலாரைக் கவருதல்
இனப்பெருக்க உறுப்புக்களின் வளர்ச்சி	எதிலும் சரியாக இருக்க வேண்டுமெனவும் சுதந்திரமாகவும் இருக்க விரும்புதல்	முன்னரை விட இப்போது சேர்ந்து இருப்பவர்களின் தாக்கம் (Peer group influence)

ஓவ்வொரு பிள்ளையும் தனித்துவமானது

ஓவ்வொரு பிள்ளையும் அவன்|அவளுடைய நிறமூர்த்தங்கள் இணைவதால், அனுபவங்களால், சமூகத்தால் உருவாக்கப்படுகின்றார். ஓவ்வொரு பிள்ளையும் தன்னுடைய நிறமூர்த்தங்களையும் அனுபவங்களையும் கொண்டுள்ளது. இருபிள்ளைகளுக்கு ஒரேமாதிரியான இயலுமை, தனித்துவம்,பெறுபேறு இருக்காது. இதுனால் நீங்கள் உங்களை இன்னொரு பிள்ளையுடன் ஒப்பிட வேண்டாம் நீங்கள் தனித்துவமானவர். நீங்கள் மாத்திரமே உங்களைப்போல் இருக்கமுடியும்.

ஏன் நாங்கள் முக்கியமானவர்கள்?

இந்த நாட்டின் எதிர்காலத்திற்குப் பொறுப்பு நாங்களே. இதனால் நீங்கள் சுகாதாரமாகவும் வலிமையாகவும் நல்ல முறையிலும் வளர்ந்தால்தான் எதிர்காலத்தில் வரும் சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும்.

என்ன சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டும் ?

யௌவனப்பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் மிகமுக்கிய சவால் கல்வியாகும். கல்வியினாலே அவர்கள் தங்களுக்குத்தகுதியான ஒரு வேலையைத் தேடிக் கொள்வதன் மூலம் சமூகப்பிரச்சனைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளமுடியும்.

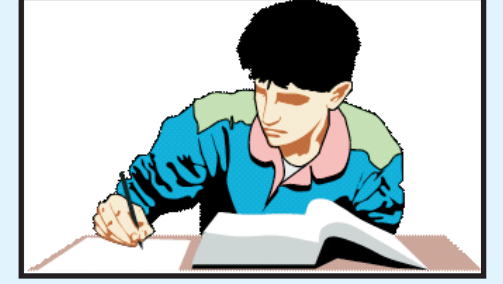
படிப்பதற்கான முறைகள்

நாங்கள் கல்வியில் சிறந்த தேர்வைப்பெற கடுமையாகப்பாடுபட வேண்டும்.

பாடக்குறிப்புகளை விளங்கி அவற்றை

ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் பாடக்குறிப்புகளை விளங்கிக் கொண்டால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் இது எப்போதும் சரிவராது.



ஏன் நாங்கள் விரிவுரைகளை விளங்கிக்கொள்வதில்லை?

1. ஒரே மாதிரியான விரிவுரை.
2. குறிப்பிட்ட பாடக்குறிப்பில் விருப்பம் இல்லாதிருத்தல்.
3. விரிவுரையை நடத்தும் விதத்தில் தெளிவின்மை.
4. உதாரணங்களுடன் விளங்கப்படுத்தாது விடல்.
5. நல்ல மனநிலையில் இல்லாதிருத்தல்.
6. சிக்கலான பாடக்குறிப்பு.



பாடக்குறிப்பை ஞாபகத்தில் வைத்திருத்தல்

சிறுகுறிப்புக்களைத் தயாரித்து வைத்திருத்தல் நல்லமுறையாகும். நல்ல முடிவுகளைப்பெறுவதற்கு இதைக்கட்டாயம் நீங்கள் செய்யவேண்டும்.

எவ்வாறு சிறுகுறிப்பைத் தயாரிப்பது?

1. முக்கியமான தலையங்கத்தைக்குறிப்பதற்காக நடுவில் ஏதாவது எழுதவும்.(முக்கிய கருத்து)
2. அதைச்சுற்றி வட்டமிடுக.
3. இந்த முக்கிய தலையங்கத்தில் இருந்து வெவ்வேறு சிறுதலையங்கங்களுக்கு வெவ்வேறு நிறங்களைப்பாவித்து கிளைகளை வரைக.
4. அக்கிளைகளில் முக்கிய வசனங்களை எழுதவும்.
5. வசனங்களுக்குப் பதிலாகக் கூடுதலாகப்படங்கள், அடையாளங்களைப்பாவிக்கவும்.
6. முக்கியகருத்துக்களைப் பெரிய எழுத்தில் காட்சிப்படுத்தவும்.
7. உங்களுடைய சொந்த அடையாளங்களைப்பாவிக்கவும்.

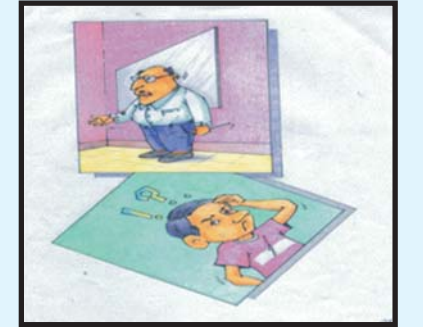
பாடக்குறிப்புக்களை எவ்வாறு மீண்டும் நினைவுபடுத்தலாம்?

1. பாடக்குறிப்புக்களை சரியான முறையில் விளங்கிவைத்திருத்தல்.
2. தெளிவான மனத்துடன் படித்தல்.
3. சுயதெளிவுத்தன்மையை உருவாக்கவும்.
4. படிப்பிக்கும் போது சரியான கவனிப்பு.

எவ்வாறு ஞாபகசக்தியைக் கூட்டலாம்?

1. சரியான கவனிப்புடனும் நல்விளக்கத்துடனும் படித்தல்.
2. தகவல்களை சரியான முறையில் அகத்துறிஞ்சல்.
3. கருத்தைத் திரும்பத்திரும்ப ஞாபகப்படுத்தல்.(அதே நாளில், ஒருகிழமையால்,ஒரு மாதத்தால்)

படிப்பதற்கும் ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதற்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு முறை உண்டு. உங்களுக்குப் பொருத்தமான முறையைத் தெரிவுசெய்யவும். “செஸ்” போன்ற விளையாட்டுக்கள் ஞாபகசக்தியைக் கூட்டும். நீங்கள் கற்றதை மற்றவர்களுக்குச் சொல்லிக்கொடுப்பதும் ஞாபகசக்தியைக் கூட்டும்.



ஞாபகசக்தியைக் கூட்டும் முறைகள்

1. மீன் முள் முறை

உங்கள் மனத்தில் நன்றாகத்தெரிந்த ஒன்றுடன் ஒன்றை இணைத்து சில விடயங்களை ஞாபகப்படுத்தி வைத்திருங்கள்.

உ-ம்: சிகிரியா --- காசியப்பா

2. அசையும் முறை

பாடசாலைக்குப் போகும் போதுள்ள முக்கிய இடங்களை ஞாபகப்படுத்துங்கள். ஞாபகப்படுத்துவதற்குக் கஷ்டமான விடயங்களை இந்த முக்கிய இடங்களுடன் சம்பந்தப்படுத்தி ஞாபகத்தில் வைத்திருங்கள். இதனால் இவற்றை இலகுவாக ஞாபகப்படுத்த முடியும்.

உ-ம்: Front door- bell
Gate- ball
Shop- shopping bags
Bus stand- people
School- cholera

உங்கள் மனதை இலகுவாக்குவதற்கு.

திறந்த மனத்துடன் உலகைப்பாருங்கள். உங்கள் மனது எதை விரும்புகின்றது என்பதைக்கண்டு பிடிப்பதற்கு இது உதவலாம். உங்கள் மனதை எது வந்தாலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவாறு தயார்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனதால் ஏற்கமுடியாதது என்ற வசனத்தை எடுக்காதீர்கள். கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்து இல்லை அல்லது ஏலாது என்ற வாக்கியங்களை அகராதியில் இருந்து எடுப்பதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். ஆனால் உங்களால் ஏற்கமுடியாதது ஒன்றை மற்றொருவர் செய்யச்சொல்லி வற்புறுத்தினால் அதற்கு முடியாது என்று கூறுங்கள்.

எதிர்கால வேலை



உங்கள் வேலையை நீங்கள் தெரிவுசெய்யும் போது சிலவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவையாவன எங்களுடைய தேர்ச்சிகள், வளங்கள், சூழலின் தாக்கம், வேலையில் முன்னேறக்கூடிய தன்மைகள்.

எதிர்காலத்தில் நான் என்ன வேலையைத்தெரிவு செய்யலாம்? என்னிடம் அதற்குரிய தகுதிகள் இருக்கின்றனவா?

சில வேலைகளுக்கு முளையின் வலதுபக்கத்தின் விருத்தியும், சில வேலைகளுக்கு முளையின்

இடதுபக்கத்தின் விருத்தியும் அவசியமாகும் எனக்கருதப்படுகின்றது.



உங்கள் முளையின் இடதுபக்கம் கூடுதலாக விருத்தியடைந்திருந்தால், நீங்கள் கணிதம், ஆராய்ச்சித்திறை

போன்றவற்றில் கெட்டித்தனமாக இருப்பீர்கள். அதே நேரத்தில் வலதுபக்க முளை கூடுதலாக விருத்தியடைந்திருந்தால், அவர்கள் உருவாக்கத்திறன்களிலும் கலந்துரையாடலிலும் திறமைமிக்கவர்களாக விளங்குவார்கள். சித்திரம், சங்கீதம், நடனம், எழுத்துருவாக்கம் போன்றவற்றிலும் திறமைமிக்கவர்களாக விளங்கலாம். எதுவென்றாலும் உங்கள் முளையின் இருபக்கமும் விருத்தியடைந்திருந்தால், நீங்கள் எந்தவேலையையும் வெற்றிகரமாகச் செய்யலாம்.

இடது முளை	வலது முளை
ஆராய்ச்சி செய்தல் உருவாக்க சிந்தனைகள் கதைத்தல் கிரகித்தல் கணிதம் படம்	பார்வை கனவு உணர்ச்சிகள் இசை எல்லாவற்றையும் பார்த்தல் நிறங்களைத் தெரிவுசெய்தல்

முளையின் இருபக்கமும் நன்றாக விருத்தியடைந்திருந்தால், பின்வருவனவற்றை வெற்றிகரமாகச் செய்யலாம்.

மனதில் வைத்து ஆராயும் திறன்
பிரயோசனமான கலந்துரையாடல்
பிரயோகதத்துவம்
உருவாக்கத்திறனுடைய எழுத்தாற்றல்

முளையின் செயற்பாட்டைக்கூட்ட நாம் என்ன செய்யலாம்?

இடதுபக்க முளையை விருத்தி செய்வதற்கு,

எண்கணித கணக்குகளைச் செய்ய வேண்டும்.
செஸ் விளையாடலாம்.
பிரயோகதத்துவம்
சம்பந்தப்பட்ட விவாதங்களில் ஈடுபடல்.



வலதுபக்க முளையை விருத்தி செய்வதற்கு,

குழு விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல். இசை, நடனம், சித்திரம் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடல். சங்கங்களிலும் சமூக வேலைகளிலும் இணைதல்.

உங்களுடைய எதிர்காலம் ஒளிமயமாக இருப்பதற்கும் தனித்தன்மையைக் கூட்டுவதற்கும் நல்ல ஆண்டிறுதித்தேர்ச்சியைப் பெற வேண்டும். அத்துடன் கல்வி தவிர்ந்த மற்றைய வெளி நடவடிக்கைகளிலும் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் வலது, இடதுபக்க மூளையில் வெவ்வேறு அளவான தேர்ச்சிகளைக் கொண்டிருப்பார்கள். இதனால் நாங்கள் எங்களின் குறைந்த தேர்ச்சியின் அளவை மதிப்பிட்டு அதைக்கூட்ட நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

சில தகுதிகளுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகளைப்பார்ப்போம்

வலது பக்க மூளையின் செயற்பாடுகள்	இடது பக்க மூளையின் செயற்பாடுகள்
1.எழுத்தாளர்கள் 2.ஊடகவியலாளர் 3.கண்டுபிடிப்பாளர் 4.பகுப்பாய்வாளர். 5.ஓவியர் 6.வைத்திய சம்பந்தமான உத்தியோகத்தர்	1.கணிதமேதை 2.ஆசிரியர்கள் 3.பொறியியலாளர் 4.செயற்பாட்டு ஒழுங்கமைப்பாளர் 5.புள்ளிவிபரவியலாளர் 6.வங்கி முகாமையாளர்கள்

எந்த ஒரு தகுதிக்கும் கட்டாயமாகத்தேவையான சில தேர்ச்சிகள்

வெற்றிகரமான கலந்துரையாடலுக்குத் தேவையான தேர்ச்சிகள். கதைப்பதில், எழுதுவதில், வாசிப்பதில் தேர்ச்சி முக்கியமானது.

நபர்களுக்குகிடையிலான நல்ல உறவுமுறையை உருவாக்கல்.

நிலைமைகளுக்கு ஏற்றமாதிரி தீர்மானங்களை எடுத்தல்.

சுயமரியாதை சுயஉறுதி.



எந்த ஒரு வேலையையும் வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்கும் வரும் சவால்களைச் சமாளிப்பதற்கும் நல்ல தனித்தன்மை தேவையானது.

தனித்துவம் என்பது ஒருவருடைய தோற்றத்தை மட்டும் குறிக்காது,உருவாக்கப்பட்ட தேர்ச்சிகளையும் குறிக்கும். எனவே நாம் எல்லோரும் எங்களுடைய தேர்ச்சிகளை மேலும் உருவாக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதனால் நாம் எமது தேர்ச்சிகளை உருவாக்குவதற்காக கல்வி சாராத வெளிச்செயற்பாடுகளிலும் கட்டாயம் பங்குபற்ற வேண்டும்.எப்பொழுதும் தலைவர் பதவியை எடுக்க முயற்சிக்கவும். அப்பதவியை நல்லமுறையில் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யவும்.நாம் எல்லோரும் வெவ்வேறு விதமான அடையாளங்களைக் கொண்டிருப்பதால், ஒவ்வொருவரையும் நாம் மதிக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய பாடசாலை வயதில் வாழ்க்கைத்தேர்ச்சிகளை முன்னேற்றுவதற்கு உங்களால் ஆன எல்லா முயற்சிகளையும் எடுக்கவேண்டும்.

ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களில் இருந்து நாம் விடுபடவேண்டும்

நாங்கள் யௌவனப்பருவத்தினராக இருந்தால் இவ்வுலகத்தில் நடப்பவற்றை பரிட்சித்துப்பார்ப்பதற்கும் அனுபவத்தில் காண்பதற்கும் விரும்புவோம். எதிர்பாராத விதமாக இவற்றில் சில துரதிஷ்டவசமாக தீயமுடிவுகளைத்தந்துவிடும். எங்களுடைய மூளை நன்றாக விருத்தியடையாததினால் (முக்கியமாக **prefrontal lobe**) கட்டுப்பாட்டுச்செயற்பாடுகள் நன்றாகச் செயற்படாது. அதனால் நாம் ஆபத்தான பழக்கங்களைப் பழகுகின்றோம். உ-ம்: புகைத்தல், வன்முறை.



மதுபானம், புகைத்தல், போதைப்பொருட் பாவனை

ஒவ்வொரு வருடமும் இந்த உலகத்தில் பல மில்லியன் மக்கள் புகைபிடித்தலுடன் சம்பந்தப்பட்ட நோய்களினால் இறக்கின்றார்கள். சிகரட் கொம்பனிகள் பலமில்லியன் பணத்தை

யௌவனப்பருவத்தினர் இத்தீயபழக்கத்தைப் பழகுவதற்காக விளம்பரங்களை வெளியிடுவதற்குச் செலவிடுகின்றன. இவை படத்தில் முக்கியமான பாத்திரங்கள் சிகரட் புகைப்பதைக்காட்டுகின்றன. நாங்கள் இப்படங்களைப் பார்க்கும் போது இப்பாத்திரங்களில் நடிப்பவர்கள் சமூகத்தால் ஏற்கப்பட்டவர்கள் என்பதால் இப்பழக்கமும் சமூகத்தால் ஏற்கப்பட்டது என உணர்கின்றோம். இதனால் யௌவனப்பருவத்தினர் மற்றவர்களைக்கவருவதற்காகவும் தங்களுடைய குழுவில் தொடர்ந்து இருப்பதற்காகவும் புகைபிடிக்கின்றார்கள். இவை பிழை என்பதற்கு போதிய ஆதாரங்கள் உள்ளன.

மற்றவர்கள் என்னை தங்கம் போல் பாவிக்கின்றார்களா? அல்லது மற்றவர்கள் என்னை சிகரட் புகை மணக்கின்றது எனத்தள்ளி வைக்கின்றார்களா?

சமூகத்தில் நல்லநிலையில் உள்ளவர்களும் விசேட இடத்தில் உள்ளவர்களும் மற்றய எல்லோராலும் விரும்பப்படுவோரும் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்றவர்களாகும்.

இதனால் இவர்கள் பலதேசியக்கொம்பனிகளால் ஏமாற்றப்பட்டவர்களால் என்பதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.



நூங்கள் தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைகளில் வரும் புகைத்தல் பற்றிய

விளம்பரங்களைப்பார்த்து அவற்றைச்சரியான முறையில் ஆராய வேண்டும்.

சிகரட்டும் மதுபான வகைகளும் எங்கள் உடலை நிரந்தரமாகக் கெடுத்துவிடும் என்பதை மனதில் வைத்திருக்க வேண்டும். எமது நண்பர்கள் மதுபானம் அல்லது போதைப்பொருள் பாவனைக்குப் பழக்கப்பட்டிருந்தால், அவற்றில் இருந்து அவர்களைப்பாதுகாப்பது எமது கடமையாகும்.

உங்களுக்கு யாராவது ஆபத்துள்ள போதைப்பொருட்களைத் தந்தால் அதை மறுப்பது கட்டாயமாகும். போதைப்பொருள் பாவனைக்கு யாராவது அழைத்தால் அதற்குச் சாதாரியமாக மறுப்புத்தொரிவிக்கலாம். நான் ஒரு முக்கிய வேலைக்கு இப்போது போக வேண்டும். இவ்வாறு பதில் அழிப்பதன் மூலம் இதில் இருந்து தப்பிக்கொள்ளலாம். அவர்கள் மனத்தாங்கலாக எதாவது கூறினாலும் அதை அலட்சியப்படுத்தவும்.

தொலைக்காட்சி, வானொலி நிகழ்ச்சிகளை நாம் கவனமாக ஆராய வேண்டும். தொலைக்காட்சியில் தோன்றுபவற்றில் பல மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தவே, அவை வாழ்க்கையில் புகுத்த அல்ல என்பதை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவிற்கு அதிகமான கூடுதலான உணர்வுகள்

நாங்களும் மற்றய யெளவனப்பருவத்தினரைப் போல் உணர்ச்சிவசப்பட்டவர்கள். ஆனால் நாம் ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களைப் பழகாமல் எமது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

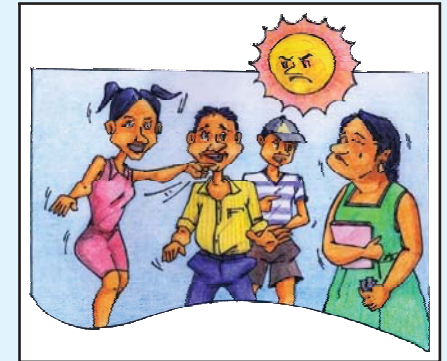


உ-ம்: புகைத்தல், பாலியல் சம்பந்தமான படங்கள் பார்த்தல்

இவ்வாறான அழைப்புக்களை கெட்டித்தனமாக மறுக்கவும் தேரிந்திருக்க வேண்டும்.

மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தல் (Bullying)

ஒருவர் இன்னொருவரை வார்த்தைகளால் அல்லது உடலால் துன்புறுத்தி, பயமுறுத்தி அவருடைய வழமையான நடவடிக்கையைக் குழப்பினால் அது துன்புறுத்தல் (Bullying) எனப்படும். சிறுபராயத்தில் மனத்தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்களே மற்றயவர்களைத்



துன்புறுத்துவதற்குக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உள்ளது. அத்துடன் அவர்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் உளநெருக்கடிக்கு உள்ளாகின்றார்கள்.

மற்றயவர்களைத் துன்புறுத்துவதால் அவர்கள் மனரீதியாக திருப்திப்படுகின்றார்கள். ஒருவரால் அல்லது ஒருகுழுவினரால் ஒருவர் துன்புறுத்தப்படலாம். பாதிக்கப்படுபவருக்கு இது ஒரு பெரிய மனப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். இதை நாம் முக்கிய ஓர் விடயமாகப்பார்க்க வேண்டும்.

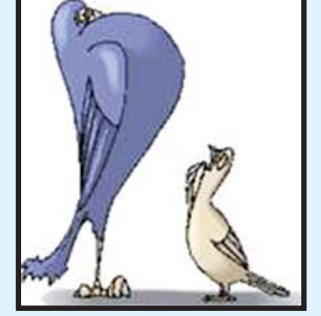
பிள்ளைகள் ஒன்றுகூடி பாடசாலையில் இருந்து இத்துன்புறுத்தலை அகற்ற வேண்டும். பாதிக்கப்படுபவர்களும் தங்களுடைய தனிப்பட்ட தோற்றத்தில் சில குறைபாடுகளைக் கொண்டுள்ளார்கள். பாதிக்கப்பட்டவர்களில் உள்ள குறைபாடுகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றை நிவர்த்தி செய்தாலே மீண்டும் துன்புறுத்தல் ஏற்படாது தடுக்கலாம். நாங்கள் பாதிக்கப்படாது இருப்பதற்கு எங்களிடம் திறமை உள்ளது. சந்தர்ப்பவசத்தால் நாம் பாதிக்கப்பட்டால், இந்த அனுபவத்தை (துன்பத்தை) மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு விரும்ப மாட்டோம்.

துன்புறுத்தலைப்பற்றி நீங்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான விடயங்கள்

இது ஓர் கூடாத பழக்கம்.

நாம் துன்புறுத்தப்பட்டால் இதை ஆசிரியருக்கும், பெற்றோருக்கும் கட்டாயம் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் துன்புறுத்தப்பட்டால் அது உங்களில் உள்ள பிழையால் அல்ல என்பதை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.



பாதிக்கப்பட்டவரின் மனநிலையை நல்ல முறையில் கொண்டுவருவதற்கு முயற்சி எடுப்பதுடன் மீண்டும் இவ்வாறு நடக்காது இருப்பதற்கும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

நீங்கள் மட்டும் தான் துன்புறுத்தப்படுவதாக நினைக்க வேண்டாம். உங்களைப்போல் பலர் தினந்தோறும் துன்புறுத்தப்படுகின்றார்கள்.

நாங்கள் பாதிக்கப்பட்டால், நாங்கள்தான் இதிலிருந்து விடுபடவேண்டும்.

எங்கள் வாழ்க்கையின் மற்றய நல்லபகுதிகளைப்பற்றி நினைக்க முயற்சிக்கவும்.

துன்புறுத்தலைப்பற்றி நாம் எமது

பெற்றோருடன்கலந்துரையாட வேண்டும். எங்களுடைய கருத்துக்களை அவர்களுக்குக் கூற வேண்டும்.

துன்புறுத்தலில் இருந்து தப்புவதற்கான வெவ்வேறு முறைகளைப்பற்றி யோசிக்கவும். அவற்றை நிரற்படுத்தவும்.

துன்புறுத்தல் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்குரிய வெவ்வேறு முறைகளை அடையாளம் காணவும். அவற்றை நிரற்படுத்தவும்.

எங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமான நடவடிக்கைகளில் முடிவுகளை எடுக்கும் போது கட்டிடம்பருவத்தினரின் அறிவுரைகளும் தேவைப்படும்.

கோபம் கொள்ளல்

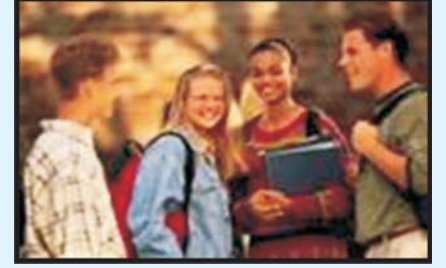
கட்டிடம்பருவத்தினர் ஆகிய நாம், அநீதியாக ஏதும் நடந்தால் அதற்கு எதிராக வேலை செய்ய வேண்டும். அதற்காகக் கோபம் கொள்ளாது மிகவும் அமைதியாக வேலை செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எமது குறிக்கோளை அடையமுடியாது. நண்பர்களுடனான உறவையும் உடைக்க வேண்டிவரும். இதனால் நாம் கட்டாயம் எமது கோபத்தைக்குறைத்து வேலைகளைச்செய்யவேண்டும்.

நாம் கோபமாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் வேறு சில வேலைகளில் ஈடுபட்டு கோபத்தில் இருந்து விடுபடுவது நல்லது. ஆழமான மூச்சை எடுத்து பின் அதைச்சீறுது நேரம் பிடித்து பின்னர் அதை மெதுவாக வெளியில் விட வேண்டும். நாம் எதைச்செய்தாலும் அதற்குரிய பொறுப்பைக் கட்டாயம் எடுக்க வேண்டும். சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத்தடுக்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். (நல்ல தகுதியானதும் பெறுமதிமிக்கதுமான நண்பர்களுடன் சேரவேண்டும். ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால் சம்பந்தப்பட்டவர்களுடன் கதைத்து அப்பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண முயற்சிக்க வேண்டும்.)

சூழ உள்ள நண்பர்களின் அழுத்தம்

நாம் யெளவனப்பருவத்தினரில் ஒரேமாதிரியான தன்மை, கருத்துக்கள், குறிக்கோள்கள் உள்ளவர்களுடனேயே சேர விரும்புவோம். இது ஓர் இயற்கையான நிகழ்வு.

ஆ ள ட ட ய ள த் தை உ ரு வாக் கு வ த ற் கு ம் , தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவு முறையை உருவாக்குவதற்கும், கலந்துரையாடும் சரியான முடிவெடுக்கும் தேர்ச்சிகளை



உருவாக்குவதற்கும் எங்களுக்குச் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்திக்கொடுக்க வேண்டும். பொதுமனிதனுக்கு நன்மையளிக்கக்கூடிய சில சமூக நடவடிக்கைகளில் நாம் ஈடுபடலாமா?

ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைத்திறனைப்பாவித்து நாம் சமூகத்தை உருவாக்க வேண்டும். சூழ உள்ள நண்பர்கள் சில ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களில் நம்மை ஈடுபடுத்தலாம். நாம் அவற்றை அடையாளம் கண்டு மறுப்புத்தெரிவிக்க வேண்டும்.

உ-ம்: புகைத்தல், மதுபாவனை, வன்முறை, துன்புறுத்தலில் ஈடுபடுதல், போதைப்பொருட்பாவனை.

சிலர் ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களுக்கு உங்களைத்தூண்டினால், எந்தவிததடங்களும் இல்லாமல் அதற்கு மறுப்புத்தொழிவிக்க வேண்டும். இவ்வயதில் எமது முக்கிய குறிக்கோள் கல்வியில் திறமையை வெளிக்காட்டலாகும். அதே நேரத்தில் வாழ்வில் உறவுமுறைகளைப்பற்றியும் கற்று எங்களுடைய கொள்கையை நிறைவு செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் உங்கள் குறிக்கோளை அடையமுடியாது போகலாம்.

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள்

வாழ்க்கைத்தேர்ச்சிகளை எங்களில் உருவாக்குவதன் மூலம் வாழ்க்கையில் சவால்களை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம். 10 முக்கியமான தேர்ச்சிகள் உள்ளன.

சுயமதிப்பீடு

உங்களை மதிப்பீடுங்கள் நல்லவற்றைச் செய்யமுயற்சிக்கவும் உங்களை நம்புங்கள்.

சமூகநடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம்சமூகத்திற்கு எப்போதும் உதவிசெய்ய முயற்சிக்கவும்.



சரியானமுடிவுகளை எடுக்கவும்

உங்கள் வாழ்க்கையில் முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்கும் போது பெற்றோருடன் கலந்துரையாடி, அவர்களுடைய உயர்ந்த வழிகாட்டலின் படி முடிவெடுப்பது பிரயோசனமாகும். ஏனெனில் நீங்கள் இன்னும் தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், அவற்றைச் செயற்படுத்துவதற்குமுரிய முதிர்ச்சியைப் பெறவில்லை. இதேவேளை பெற்றோரும் முடிவுகளை எடுக்கும் போது கட்டிடம்பருவத்தினரின் கருத்துக்களைக் கேட்பதும் முக்கியமாகும்.

முக்கியமாக எங்களுடைய முடிவுகளை நாங்களே எடுக்க விரும்புவோம்.

நாங்களாகவே முடிவெடுக்கக்கூடிய விடயங்கள்

- உ-ம்:
1. கல்வியில் செலவழிக்கக் கூடிய நேரம் சம்பந்தமான முடிவுகள்.
 2. சில விழாக்களுக்குப் போடக்கூடிய உட்புகளை முடிவெடுத்தல்.
 3. சுகாதாரமான உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல். சுகாதாரமான சமநிலையான உணவிற்கு முக்கியமாக நாம் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும்.
 4. தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைத்தொரிவு செய்து அவற்றைப்பார்ப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்கல்.

கட்டிடம்பருவத்தில் நாம் எடுத்த முடிவுகளால் ஏற்படும் தீய விளைவுகளைத்தாங்கக்

கூடிய அளவிற்கு நாம் இன்னும் முதிர்ச்சியடையவில்லை. இதனால் சிலவிடயங்களில் பெற்றோரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது முக்கியமாகும்.

உ-ம்: உயர்தரத்தில் கற்கக்கூடிய பாடநெறியைத் தெரிவுசெய்தல்.

17 வயதின் பின் முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முன்பு அதனால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளைப்பற்றிச்சிந்திப்பதற்கு உங்களால் முடியும்.

ஆனால் 17 வயதிற்கும் 19 வயதிற்கும் இடையில் நாம் மீண்டும் விளைவுகளைப்பற்றிச் சிந்திக்காமல் முடிவுகளை எடுக்கலாம்.

இதனால் பெற்றோரின் ஆலோசனைகளை முக்கிய முடிவுகளை எடுக்கும் போது பெறவேண்டும்.

தனிநபர்களுக்கு இடையிலான உறவுமுறை

நாளுக் குநாள் எமது வாழ்வில் வெவ்வேறு விதமான உறவுமுறைகளை உருவாக்கவேண்டிய தேவையுள்ளது. இது பெற்றோருடன், ஆசிரியர்களுடன், நண்பர்களுடன், வேறு யெளவனப்பருவத்தினருடன் எனப்பல வகைப்படும்.

பாடசாலையில் மற்றய பெண்பிள்ளைகளுடன் அல்லது மற்றய ஆண்பிள்ளைகளுடன் உறவுமுறையை ஏற்படுத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பம் உள்ளது.



நல்ல சுகாதாரமான உறவுமுறையைப்பேணுவதற்கு

1. சமவாய்ப்புக்கொடுத்து எப்போதும் முடிவுகளைச் சேர்ந்து எடுக்கவும். பொறுப்புகளைப்பறிமாறவும்.
2. மற்றவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தவும்.
3. நாம் மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களையும் நடவடிக்கைகளையும் மதிக்கவேண்டும்.
4. மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களைக்கேட்டு, விளங்கி, மெச்சவேண்டும்.
5. மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாது, அவர்களின் மேல் கோபப்படாது அவர்களின் கருத்துக்களை தர்க்க ரீதியாக ஆராய வேண்டும்.
6. தவறான கருத்துக்களைப்பரப்பல், மூர்க்கத்தனம், உடல், உள ரீதியான துன்புறுத்தல் போன்றவற்றில் இருந்து விலகியிருத்தல்.
7. நாம் தெரியாதவர்களுடன் உறவுமுறையை ஏற்படுத்தும் போது மிகுந்த அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும். பெற்றோரின் ஆலோசனையையும் பெறலாம்.
8. நாம் பிரச்சனையில் இருந்தால் இதை மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடித்தீர்க்கலாம். அல்லது உபதேசத்தைப் பெறலாம்.

எங்களின் துணையை தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய அளவிற்கு நாம் வளர்ந்துவிட்டோமா?

எதிர்பாலாருடன் இணைப்பை ஏற்படுத்த விரும்புவது யௌவனப்பருவத்தினரின் இயல்பாகும். இது இயற்கையான நிகழ்வு. வாழ்க்கைத்துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பது வாழ்நாள் முழுவதற்குமுரிய ஓர் முடிவு. இந்த முக்கியமான விடயத்தில் சரியான முடிவை உங்களால் எடுக்க முடியாவிட்டால், பெற்றோரினது அல்லது கட்டிளம்பருவத்தினரது உதவியைப்பெற முயலவும்.

அனுபவம் இல்லாததினால் நாம் பாலியல்துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாக வாய்ப்பு உள்ளது. இவ்வாறானவர்களை நாம் ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் காணவேண்டியது அவசியமாகும். துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகாமல் இருப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். நம்பிக்கை இல்லாத ஓர் இளம்பருவத்தவருடன் நீங்கள் தனிமையில் இருக்கநேரிட்டால் அதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.

எம்மை யாராவது துன்புறுத்த முயற்சித்தால் அதிலிருந்து தப்பிக்க முயற்சிக்கவும். உதவியைப்பெற முயற்சிக்கவும். ஒரு நம்பிக்கையானவருக்கு இதைப்பற்றிக் கூறி உதவியைப்பெறவும்.

யாராவது உங்களை தனியான இடத்திற்குப் போகும்படி கூறினால் அல்லது பொருத்தமில்லாது உங்களைத் தொட்டால் அதிலிருந்து தப்பிக்க முயற்சிக்கவும். 18வயதின் முன் திருமணம் செய்வது நீதிக்கு அப்பாற்பட்டதாகும். ஓர் ஆண் 16

வயதிற்குக்குறைந்த பெண்ணுடன் பாலியல்உறவு வைத்துக்கொண்டால், அது அப்பெண்ணின் விருப்பத்துடன் நிகழ்ந்தாலும், வல்லுறவாகக்கருதப்படும்.

எமது கல்விக்கும் மற்றய பாடசாலை நடவடிக்கைகளுக்கும் முன்னுரிமை கொடுக்கவும். நாம் இவ்வயதில் காதலுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்தால் அது நம் கல்வியைக் குழப்பும்.



எவ்வாறான சவால்களை நாம் எதிர்கொண்டாலும் நல்ல பெறுபேற்றை அடைவதே எமது குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். உங்கள் சவால்களை வெவ்வேறு முறையில் எதிர்கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படின பாடசாலையில் ஆலோசனை கூறுவதற்கு ஆசிரியர் உள்ளார். ஆரம்பச்சுகாதாரப் பராமரிப்பு உதவியாளர்கள் (குடும்பநலச்சுகாதார மாது, பொதுச்சுகாதாரப் பரிசோதகர்) போன்றோரிடமும் ஆலோசனை பெறலாம்.

பொருத்தமில்லாது உடை உடுத்துவதன் மூலம் அல்லது கதைப்பதன் மூலம் அல்லது பொருத்தமில்லாது நடப்பதால் மற்றவர்களை எப்போதும் தூண்டுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். இது எம்மைத் துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து பாதுகாக்கும். குடும்ப உறுப்பினர்களே உங்களை துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கக்கூடும் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இதனால்வரும் ஆபத்துக்களைப் பற்றி அறிந்து நாம் எப்போதும் உஷாராக இருக்க வேண்டும்.

நாம் யாராலும் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகினால் அதை எம்மால் மறக்கமுடியாவிட்டாலும், அதைப்பற்றி யோசித்து எமது மனதைக் குழப்பாமல் எம்முன்னுள்ள சவால்களை வெல்லுவதற்கு முயற்சி செய்யவேண்டும். ஏப்போதும் நீங்கள் பாதுகாப்பான சூழலில் உள்ளதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

உ-ம்:

இரவில் ரியூசனுக்குச் செல்வதை தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் பாதுகாப்பான சூழலில் இல்லை என உணர்ந்தால், பாதுகாப்பான ஓர் துணையைத் தேடவும்.

பெற்றோருடனான உறவுமுறை

எங்களை வழிநடத்துவதில் பெற்றோர் மிகவும் முக்கியமானவர்கள். அவர்கள் எப்போதும் எங்களை வழிநடத்தி, எங்களின் வெற்றியை எதிர்பார்ப்பார்கள். அவர்கள் நல்ல அனுபவத்துடன் இருப்பார்கள்.



அவர்கள் சொல்வதை நாங்கள் கட்டாயம் கேட்கவேண்டும். உங்கள் பெற்றோருடன் இந்த நாளை எவ்வாறு கழிப்பீர்கள் என்பதைப்பற்றிக்கலந்துரையாடவும்.

வாழ்க்கையைின் ஓய்வுநேரத்தை உங்கள் பெற்றோருடன் சேர்ந்து போட்டிகளில் விளையாடுவதன் மூலமும் பிரயாணங்கள் செல்வதன் மூலமும் சந்தோசமாகக் கழியுங்கள். மற்றயவர்களுடனும் உறவுமுறையை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுவதற்கு சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துங்கள்.

உ-ம்: எமது வீட்டுக்கு ஒரு விருந்தாளி வந்தால் அவரை வரவேற்று உபசரித்தல்.

நாம் பெற்றோருடன் ஏதாவது முரண்பட்டால் அவர்களுடன் அதைக்கலந்துரையாடித்தீர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும். அவர்கள் எம்மை விட அனுபவமானவர்கள் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். பெற்றோருக்குக் கூடுதலான வேலையிருந்தால், அவர்கள் முழுநேரத்தையும் செலவிடுவார்கள் என எதிர்பார்க்க வேண்டாம். நாம் நிலைமைகளை விளங்கிக்

கொண்டு எமது கவனத்தைக் கல்வியில் செலுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் எமது எதிர்பார்ப்புகளை அடையமுடியும்.

பெற்றோர் உங்களைக்கவனிக்கவில்லை அல்லது அன்பு செலுத்தவில்லை எனக்கருதினால் அதைப்பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடவும். பெற்றோர் பலதையும் கற்று நல்ல அனுபவத்துடன் இருப்பதால் அந்த அறிவையும் அனுபவத்தையும் எமது வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்குப்பயன்படுத்தவும்.

கூடிய அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு, சந்தர்ப்பங்களைப் பயன்படுத்தவும்

நாங்கள் எமது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் இரவுப்போசனத்தை உட்கொண்டால், நாம் அந்த நாளுக்கிரிய அனுபவங்களைப்பகிர்ந்து கொள்ள முடியும்.

செல்லப்பிராணிகளை விரும்பி வளர்த்தல், பூந்தோட்டம், வீட்டுத்தோட்டம் அமைத்தல் போன்றன எங்கள் மனநலத்தை மேம்படுத்தும்.

நீங்கள் விளையாட்டு, சித்திரம், சங்கீதம், நடனம், சமூகசேவை நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை விரும்பினால், அவற்றிலும் தேர்ச்சிகளை உருவாக்குவீர்கள்.



நல்ல சமூக உறவுமுறையை உருவாக்குவதன் மூலம் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்குரிய தேர்ச்சிகளை உருவாக்கலாம்.

சமவயதுடைய பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதன் மூலம் உங்கள் திறமைகளை முன்னேற்றி, சவால்களை எதிர்கொண்டு, மனிதவளங்களைப்பறிமாறி ஒருபொது முடிவுக்கு வரமுடியும்.



நீங்கள் நண்பர்களை உருவாக்கும் போது அவர்களை உங்கள் பெற்றோருக்கு அறிமுகப்படுத்தி வீட்டுக்கு

அழைப்பது நன்று. இவ்வாறு செய்வதனால் பெற்றோர்களும் அவர்கள் நல்லவர்களா? அவர்களுடன் சேர்வது நல்லதா? என்பதைத்தீர்மானிக்க முடியும்.

கட்டிடம்பருவத்தினருடனான அனுபவங்கள் எங்களுக்கு நன்மை பயக்குமா?

மற்றவர்களுடைய அனுபவங்களில் இருந்து நாம் படிக்க வேண்டும். மற்றவர்களின் அனுபவங்களில் இருந்து படிப்பது இலகுவானது, பெறுமதியானது, நம்பிக்கையானது. ஊங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் முதலில் அதை ஆராய்ந்து,

பிரச்சனைகளுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து, அதற்குரிய தீர்வைக்காணவேண்டும்.

பிரச்சனைகளுக்குரிய எல்லாத்தீர்வுகளையும், தீர்வுகளினுடைய நன்மை / தீமைகளையும் நிரற்படுத்துக. தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்துமுன் விளைவுகளை ஆராய வேண்டும்.

பிரச்சனைகளைத்தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

1. பிரச்சனைக்குரிய காரணங்களைப்பார்க்கவும்.
2. அனுபவத்தை மட்டுமல்ல மற்றய தகவல்களையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.
3. மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும்.
4. வெவ்வேறுவிதமான தீர்வுகளை ஒருவர் காரணங்களுடன் காட்டினால் உங்களுடைய செயற்பாட்டை மாற்றவும்.
5. பிரச்சனைகளைத்தீர்ப்பதற்கு செயற்படுத்தக்கூடிய இலகுவான முறையைப்பயன்படுத்தவும்.
6. பிரச்சனைகளைத்தீர்ப்பதற்குரிய படிமுறைகளை அடையாளம் காணவும்.
7. ஒருகுழுவிற்கு ஏதாவது பிரச்சனை ஏற்பட்டால் குழுவில் உள்ள எல்லோரும் சேர்ந்து அதைத் தீர்க்க வேண்டும்.
8. நாம் எதிர்பார்க்கும் முறையில் பிரச்சனைகளைத்தீர்ப்பது நடைபெறுகின்றதா என்பதை ஆராயவேண்டும்.
9. நாம் எதிர்பார்க்கும் முடிவை அடையாவிட்டால், மற்றவர்களிடம் உதவியைப் பெறலாம்.

எல்லாப்பிரச்சனைகளுக்கும் தற்கொலை செய்துகொள்வது ஓர் முடிவல்ல. இவ்வாறு நீங்கள் செய்தால் நீங்கள் ஓர் பலவீனமான ஆளாகக்கருதப்படுவீர்கள்.

நடந்து முடிந்த சரிதங்களின்மூலம் ஆராய்ந்து முடிவெடுத்தல்

ஒவ்வொரு நாளும் பத்திரிகையில் காணப்படும் செய்திகளை நாம் பார்க்க வேண்டும். அதைச்செய்தியாக மட்டும் பார்க்காமல், அந்த நிகழ்ச்சிக்குக்காரணமான காரணிகளை நாம் ஆராய வேண்டும். நாம் எப்போதும் முடிவுகளை சிந்தித்து ஆராய்ந்து எடுத்தால் எங்கள் வாழ்க்கையில் மேலதிகமான சிலவற்றை நாம் பெறலாம்.

ஒரு வார இறுதிப்பத்திரிகையை எடுத்து வாசிக்கவும். அதில் உள்ள செய்திகளில் சிலவற்றைத்தெரிவு செய்யவும். அதை ஆராயவும்.

ஒவ்வொரு தீர்வின் நன்மை, தீமைகளைப்பற்றி ஆசிரியர்களுடனும் மற்றயகட்டினும் பருவத்தினருடனும் கலந்துரையாடவும். இது ஆராயும் திறனை மேம்படுத்தும். அத்துடன் யோசிக்கும் திறன், சரியான முடிவெடுக்கும் திறன் போன்றவற்றையும் மேம்படுத்தும்.

தகவல் தொழில்நுட்பத்தைச்சரியான முறையில் பயன்படுத்தல்

கூடுதலான தொலைக்காட்சி வானொலி நிகழ்ச்சிகள் மக்களைத்தங்கள் பக்கம் கவருவதற்காகத்தான் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவை எங்களை பிழையான வழியில் வழிநடத்தலாம் என்பதை நாம் கட்டாயம் உணரவேண்டும்.



வன்முறையுடன் கூடிய நிகழ்ச்சிகளை நாம் கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகள் எங்களுடைய நாளுக்கு நாள் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கக்கூடாது.

நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து மிகமுக்கியமான நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் தொலைக்காட்சியில் பார்த்து அதைப்பற்றிக்கலந்துரையாட வேண்டும். தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலி எங்களைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர விடக்கூடாது. நாங்கள் தகவல் தொழில்நுட்பத்தை நுட்பமாக ஆராய்ந்து அறிய வேண்டும்.

தொலைக்காட்சி பொழுதுபோக்கிற்காகவே இதை எங்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு பகுதியாகக் கொள்ளமுடியாது.

இவற்றைப்பற்றிய சுயதெளிவு இருக்க வேண்டும்.

தேவையில்லாத சவால்களை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம்



யோசிக்கவேண்டும்.

ஏங்களுடைய குறிக் கோளை அடைவதற்குத் தேவையானவற்றை மட்டும்ஏற்றுக்கொண்டு,எங்களைச்சூழவுள்ள தேவையில்லாதவற்றை புறந்தள்ள வேண்டும். எங்களுடைய எதிர்காலத்தைப்பற்றித்திட்டமிடும் போது எங்களால் முடியும் திறன்களைப்பற்றியும் எங்களால் முடியாத திறன்களைப்பற்றியும் நாம்

ஒவ்வொரு நாளுக்குமுரிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட வேண்டுமா?

ஒவ்வொரு நாளுக்குமுரிய நடவடிக்கைகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்தால் சிறந்த பலன் கிடைக்கும். இதை முதல்நாள் அல்லது அந்தநாள் அதிகாலையில் செய்யலாம். இதனால் அந்த நாளுக்குரிய செயற்பாடுகளை நாம் தவறவிடாமல் செய்வதோடு எங்களின் முக்கியமான நேரத்தையும் சேமிக்கலாம்.

நாம் ஒரு பரீட்சை உடனடியாக எழுத வேண்டுமானால், இவ்வாறான தயார்படுத்துதல் மிகமுக்கியமாகும். இவ்வாறான நல்ல பழக்கங்களை நாம் சிறுவயதிலேயே பழகிக்கொண்டால் இது எதிர்காலவாழ்வுக்கும் உபயோகமாக இருக்கும்.

நாம் நேரஅட்டவணையைத்தயார் படுத்தினாலும், அதை உள நெருக்கடி ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் கடுமையாகக்கடைப்பிடிக்க வேண்டிய தேவையில்லை.

மனநலத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய நடவடிக்கைகளுக்கான நேரத்தையும் ஒதுக்க வேண்டும்.

உ-ம்: விளையாட்டு, செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடல்.

நோய்களைத்தவிர்த்தல்

யெவனப்பருவத்தினரை சுகாதாரமான குழுவாகக்கருதினாலும் எப்போதும் இது சரியாகாது. பொதுவான



சுவாசத்தொகுதித்தொற்றுக்களுடன் இவர்கள் காயங்களுக்கு உள்ளாகக்கூடிய வாய்ப்பும் கூடுதலாக உள்ளது.

இப்பருவத்தில் உடல், மனநலம் சம்பந்தமான மாற்றங்களும் நிகழும்.

சில யெவனப்பருவத்தினருக்கு நீண்டகால நோய்களான இதயவால்வு சம்பந்தமான நோய்கள், மூட்டு சம்பந்தமான நோய்கள், ஆஸ்துமா, மனநோய்கள் போன்றனவும் புகைத்தல், வன்முறை போன்ற ஆபத்தான பழக்கவழக்கங்களும் உண்டு.

நாம் ஆஸ்துமா, வலிப்புப்போன்ற நீண்டகால நோய்களால் தாக்கப்பட்டிருந்தால், அதற்குரிய கிளிநிக்குகளுக்குப்போய் சரியான மருந்துகளைப் பெற்று அதைக்கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் எமது கல்வி குழம்பாமல், நாம் சிறந்த கல்வியைப்பெற்று எமது குறிக்கோளை அடையமுடியும்.

எமது நாட்டில் மருந்துகள் இலவசமாக வைத்தியசாலைகளில் வழங்கப்படுகின்றது.

யெவனப்பருவத்தினருக்கும் வைத்தியருக்கும் இடையே தொடர்பாடலில் ஏதாவது பிரச்சனை இருந்தாலே மருந்துகளை ஒழுங்காக எடுப்பதில் பிரச்சனை ஏற்படும். ஆனால் இக்காலத்தில் யெளவனப்பருவத்தினர், பிரச்சனைகளைப்பற்றி மிகுந்த

அவதானத்துடன் இருப்பதால் மருந்துகளை எடுப்பதிலும் மிகுந்த கவனத்துடன் அவர்கள் இருப்பார்கள்.

எங்களுடைய மன, உடல், சமூக சம்பந்தமான கருத்துக்களைக்கலந்துரையாடுவதற்கு உபதேச ஆசிரியரின் உதவியைப் பெறலாம். யெவனப்பருவத்தினருக்கு உதவும் சேவைகளை பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பொதுச்சுகாதாரமருத்துவத்தாதி, குடும்பநலச்சுகாதாரமாது போன்றோரிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

கற்றலில் பிரச்சனை உள்ள பிள்ளைகள் (வாசிப்பதில் எழுதுவதில் பிரச்சனைகள்) விசேட பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்களினால் பயிற்றப்படுவார்கள். எங்களுடைய பலவீனத்தைத்தவிர்ப்பதற்கு நாம் மற்றவர்களிடம் இருந்து உதவியைப்பெற வேண்டும்.

எவ்வாறு நாம் எமது மனநலத்தை மேம்படுத்தலாம்?

மனஅழுத்தத்தையும் உணர்ச்சிகளையும் வெற்றிகரமாக வெல்வதற்கு நாம் மனநலத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

மனநலத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் எவை?



1. குழுவிளையாட்டுக்கள்
2. தியானம்
3. இலகுவாக்கும் உடற்பயிற்சிகள்
4. சமயநடவடிக்கைகள்
5. ஓய்வு எடுத்தல்
6. ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பொழுதுபோக்குகள்
7. வீட்டுப்பிராணிகளை வளர்த்தல்

மேலே குறிப்பிட்ட நடவடிக்கைகள் முடிவெடுப்பதில் உள்ள தேர்ச்சிகள், தொடர்பாடலில் உள்ள தேர்ச்சிகள், தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறையில் உள்ள தேர்ச்சிகள் போன்றவற்றை மேம்படுத்தும்.

இந்த நாட்களில் ஆட்களை வேலைக்கு அமர்த்தும் போது, அமர்த்துபவர்கள் வேலைக்கு அமர்த்தப்படுபவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து குழுவாக வேலைசெய்யக்கூடியவரா எனப்பார்க்கின்றனர். நாம் குழுவாக விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது இவ்வியல்பு வளர்க்கப்படுகின்றது.

பலவிளையாட்டுக்களில் பங்குபற்றலானது எங்களுடைய முடிவெடுக்கும் திறனையும் தனிநபர்களுக்கிடையிலான உறவுமுறையையும் மேம்படுத்தும்.

மேற்குறிப்பிட்ட நன்மைகளுடன் நாம் உடற்செயற்பாடுகளையும் செய்வதாகின்றது. இது எலும்பின் பலத்தை அதிகரிப்பதுடன், BMI ஐச்சரியான அளவில் பேணுவதன்மூலம் கவர்ச்சிகரமாக இருப்பதற்கும்

உதவுகின்றது. தொற்றாத நோய்களான சலரோகம், உயர்குருதியழுக்கம், இருதய சம்பந்தமான வியாதிகள் ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களையும் இது குறைக்கின்றது. நாம் விளையாட்டுக்களில் வென்றால் அதை அமைதியாகக் கொண்டாடவேண்டும், அதே நேரம் நாம் தோற்றால் அதை ஓர் படிப்பினையாக எடுத்து முன்னேறவேண்டும்.

நாம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றோமா?

உடற்செயற்பாடுகள் மூலம் “என்டோபின்” என்னும் ஓமோன் சுரக்கப்படுகின்றது. இது எங்களை சந்தோசமாகவும் உற்சாகமாகவும் வைத்திருக்கின்றது.

நன்மைகள்

1. எலும்புகளைப் பலப்படுத்துகின்றது.
2. இருதய சுவாசத்தொழிற்பாடுகளை மேம்படுத்தும்.
3. கழிவகற்றும் தொகுதியின் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்தும்.
4. குருதியழுக்கம், குருதியில் கொலஸ்ட்ரோலின் அளவு போன்றவற்றைக்குறைக்கும்.



5. நாரிப்பிடிப்பு, ஒஸ்ரியோபோரோசிஸ் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுவதைக்குறைக்கும்.
6. தசை,மூட்டுக்களின் வளையும் தன்மையைக் கூட்டும்.
7. மனநிலையை சமநிலையில் வைத்திருக்கும்.
8. உளநெருக்கடியை சமாளிக்கக்கூடியதாக்கி அதன் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்.
9. நிம்மதியான தூக்கத்தைக் கொடுக்கும்.
10. உங்களின் தோற்றத்தை மேம்படுத்தும்.

ஒரு நாளைக்கு அரை மணித்தியாலம் வீதம், கிழமையில் மூன்று நாளைக்கு நாம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடவேண்டும். நாம் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடும் போது பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் ஏதாவது நீண்டகாலநோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடமுன் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறவேண்டும். வசதியான ஆடையை அணிய வேண்டும். சிறிய அளவில் தொடங்கி பின் உடற்பயிற்சியின் அளவை அதிகரிக்கலாம். மூச்செடுப்பதில் கஷ்டம் ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சியை நிறுத்தவும். கூடுதலாக தண்ணீர் குடிக்கவும். (உடற்பயிற்சியின் முன், உடற்பயிற்சியின் போது, உடற்பயிற்சியின் பின்) நோய்கள் ஏற்படும் வேளைகளில் உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவும். கடும் வெயிலில் நின்று கடுமையான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யவேண்டாம்.

நூலாக்கம்

Dr.A. லொகு பாலசூரிய	சமூக வைத்திய நிபுணர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Mrs.P.R.வெத்தசிங்க	முன்னய திட்டமிடல் உத்தியோகத்தர்,தேசிய கல்விநிறுவகம்.
Mr. I.லியனகே	மேற்பார்வை பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.

செயற்குழு

Dr. தீப்தி பெரேரா	பணிப்பாளர், தாய் சேய் சுகாதாரம், குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Dr.A.லொகு பாலசூரிய	சமூக வைத்திய நிபுணர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Ms. ரேணுகா பீரில்	பணிப்பாளர்/ கல்வி, சுகாதாரமும் போசனையும், கல்வி அமைச்சு.
Dr.நீல் பெனன்டோ	வைத்தியநிபுணர், தேசிய மனநல நிறுவகம், அங்கொட.
Dr. N.N. ராஜரட்ன	முன்னய பொறுப்பாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு.
Dr.மஞ்சளா தனன்கூரிய	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Dr. A.பந்துசேன	வைத்திய அதிகாரி, சுகாதாரக் கல்விப்பணியகம்.
Ms. அருந்ததி அபேயபால	விரிவுரையாளர், மருத்துவபீடம், கொழும்பு.
Dr. A.A. P. ஆராச்சிகே	வைத்திய அதிகாரி, மனநலம்,ஆதார வைத்தியசாலை, மாரவில்.
Dr. அசேல சேனரத்	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Dr. இன்திகா பெத்தியாகொட	வைத்திய அதிகாரி, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்
Mr. S.A. சுனில்	உபதேசப்பிரிவு, தேசிய கல்வி நிறுவகம்.
Mr.S.A.S. கருணாதிலக	செயற்திட்ட உதவியாளர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Mr.R.P. நுவன் சமீர்	பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
Mr. K.G. Y.தில்ஸ்	பொதுச்சுகாதாரப்பரிசோதகர், பொதுச்சுகாதாரப் பணிமனை, தனமல்வில்.

தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு

Dr. சுதர்சினி விக்கினேஸ்வரன்	வைத்திய அதிகாரி, பாடசாலை மற்றும் கட்டிளைஞர் சுகாதார அலகு, குடும்ப சுகாதாரப்பணியகம்.
------------------------------	---