

Health & Physical Education

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்



தரம் - 11

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக்
கட்டியெழுப்புவோம்



திரு நா. தவகுமார்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/ கோப்பாய் கிறிஸ்தவ கல்லூரி



ஈகாரதார மேம்பாடு

ஒருவரது ஆரோக்கியத்தினை விருத்தி செய்யும் முகமாக
தடையாகவுள்ள அனைத்துக் காரணிகளையும் இனங்கண்டு
அவற்றை இணக்கமாக மாற்றியமைக்க கூடிய தனிநபர் கொண்ட
ஆற்றல்.



சுகாதாரமேம்பாட்டின் சூறிக்கோள்

- ❖ பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தினைப் பேணல்.
- ❖ பாடசாலை மாணவர்களினது சுகாதார மேம்பாட்டிற்குத் தேவையான திறன்களை வலுப்படுத்தல்.
- ❖ கல்வி நடவடிக்கையில் அதிக பயன்களைப் பெற வழிப்படுத்தல்.



திரு நா. தவகுமார்
உடற்கல்வி ஆசிரியர்
யா/கோப்பாய் கிறிஸ்தவ கல்லூரி

பாடசாலையில் பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பின்பற்றும் முறைமைகள்

- ❖ பாடசாலைச் சுகாதாரப் பரிசோதனை – School Medical Inspection – SMI (1918)
Eg :- தரம் 1, 4, 7, 10 மாணவர்களிற்கு
- ❖ பாடசாலை வைத்திய சேவை – (1920)
- ❖ பாடசாலை வருடாந்த சுகாதார மதிப்பீடு - (School Sanitation Survey)
- ❖ பாடசாலையில் ஆபத்தான இடங்களை இனம்கண்டு நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ❖ சுகாதார மேம்பாட்டுத் திட்டத்தினை நடைமுறைப்படுத்தல் - (2002)

சுகாதார மேம்பாட்டின் நோக்கம்

- ❖ ஆரோக்கியமான சூழலைக் கட்டியெழுப்புதல்
- ❖ நோய்த்தடுப்பு வேலைத் திட்டம்
- ❖ நோய்களை இனம்காணுதல்



சுகாதார மேம்பாட்டின் உபாயங்கள்



சாதகமான
சூழலை
உருவாக்கல்

கொள்கைகளை
உருவாக்கல்

தேவையான
திறன்களின்
விருத்தி

சுகாதார மேம்பாட்டு
உபாயங்கள்

சேவைகளை
பெறலும்
ஒழுங்கமைத்தலும்

சமூகப்
பங்களிப்பை
பெற்றுக்கொள்ளல்

சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான கொள்கையுள் அடங்குபவை

- ❖ இலவச சுகாதார சேவைகள்
 - ❖ வைத்திய ஆலோசனைகள்
 - ❖ தடுப்பூசி வழங்குதல்
 - ❖ பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை - (SMI)
 - ❖ முறையான கழிவுகற்றும் முறைமைகள்
- Eg:- 3R முகாமைத்துவம்



சமூகப் பங்களிப்பை பெற்று கொள்ளக் கூடிய செயற்பாடுகள்

- ❖ சிரமதானச் செயற்பாடுகள்
- ❖ மருத்துவ முகாங்கள்
- ❖ விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள்
- ❖ அற நெறிக்கல்வி



சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான திறன் விருத்தியினைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகள்

- ❖ பாடசாலைகள்
- ❖ தொலைக்காட்சிகள்
- ❖ வானொலிகள்
- ❖ பத்திரிகைகள்
- ❖ விஷேட செய்திகள்
- ❖ பிரச்சாரம்
- ❖ PHI மூலமான அறிவுறுத்தல்
- ❖ சமூக ஊடகங்கள்



சுகாதார மேம்பாட்டிற்க்கு தேவையான சேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைகள்

- ❖ நோயத் தடுப்பு மருந்துகளை வழங்குதல்
- ❖ மருத்துவ சிகிச்சை முகாங்கள்
- ❖ குடிநீர் வசதிகள்
- ❖ செயலமர்வுகள்
- ❖ சுகாதாரப் பிச்சனைகளை தீர்பதற்கான அவசர தொலைபேசி சேவைகள் மற்றும் இணையத் தள சேவைகள்.



ஈகாதார மேம்பாடு ஏற்பட வேண்டிய இடங்கள்

- ❖ வீடு
- ❖ கிராமம்
- ❖ வைத்தியசாலை
- ❖ பாடசாலை
- ❖ தொழில் செய்யும்
இடங்கள்
- ❖ சமய நிறுவனங்கள்...



பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டில் உள்ளடங்கும் விடயங்கள்

- ❖ சுகாதாரம் தொடர்பான சரியான அறிவூட்டல்கள்
- ❖ சுத்தமான குடிநீர் விநியோகம்
- ❖ சுகாதாரமான சிற்றுண்டிச் சாலை
- ❖ பாடசாலைச் சூழலை ஆபத்தற்றதாக்கல்
- ❖ பாடசாலை மாணவர்களிற்கான பற்சிற்சை
- ❖ பொருத்தமான முறையில் புத்தகங்களை அச்சிடல்
Eg :- font size
- ❖ பொருத்தமான மேசை, கதிரைகள்



ஈகார்தார மேம்பாடுடைய சூழலின் இயல்புகள்

பௌதீகச் சூழல்	உளச் சூழல்	சமூகச் சூழல்
சுத்தமான குடிநீர்	மாணவர்களை இழிவு படுத்தாமை	ஐனநாயக மரபை கடைப்பிடித்தல்
போதியளவு கழிப்பறை வசதி	துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாக்காதிருத்தல்	குழு வேலைகளிற்கு இடமளித்தல்
வெளிச்சம், காற்றோட்டம் மிக்க வகுப்பறை	அனைத்து மாணவர்களையும் சமமாக மதித்தல்	சிறப்பான ஆசிரிய மாணவர் தொடர்பு
குப்பை கூழங்களை முறையாக அகற்றுதல்	மாணவர்களிற்கான ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவை	குழுக்களையும் மன்றங்களையும் அமைத்தல்
வீட்டுத் தோட்டம்	பாடசாலைச் சூழலை உள நெருக்கீடற்றதாக்கல்	விளையாட்டுத் தேவைக்கான சந்தர்பம் வழங்கல்
பிள்ளைகளின் பாதிப்பான, ஆபத்தான நிலைமைகளை தவிர்த்தல்		
விளையாட்டு மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கு தேவையான வசதி		

சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு தேவையான திறன்கள்

- ❖ சரியான தீர்மானம் எடுத்தல்
- ❖ பயனுறுதி மிக்க தொடர்பாடல்
- ❖ பொருத்தமான உணவினை உட்கொள்ளல்
- ❖ சுகாதாரமான வாழ்க்கைக் கோலத்தினைப் பின்பற்றல்
- ❖ உள நெருக்கடிகளிற்கு வெற்றிகரமாக முகம் கொடுத்தல்.



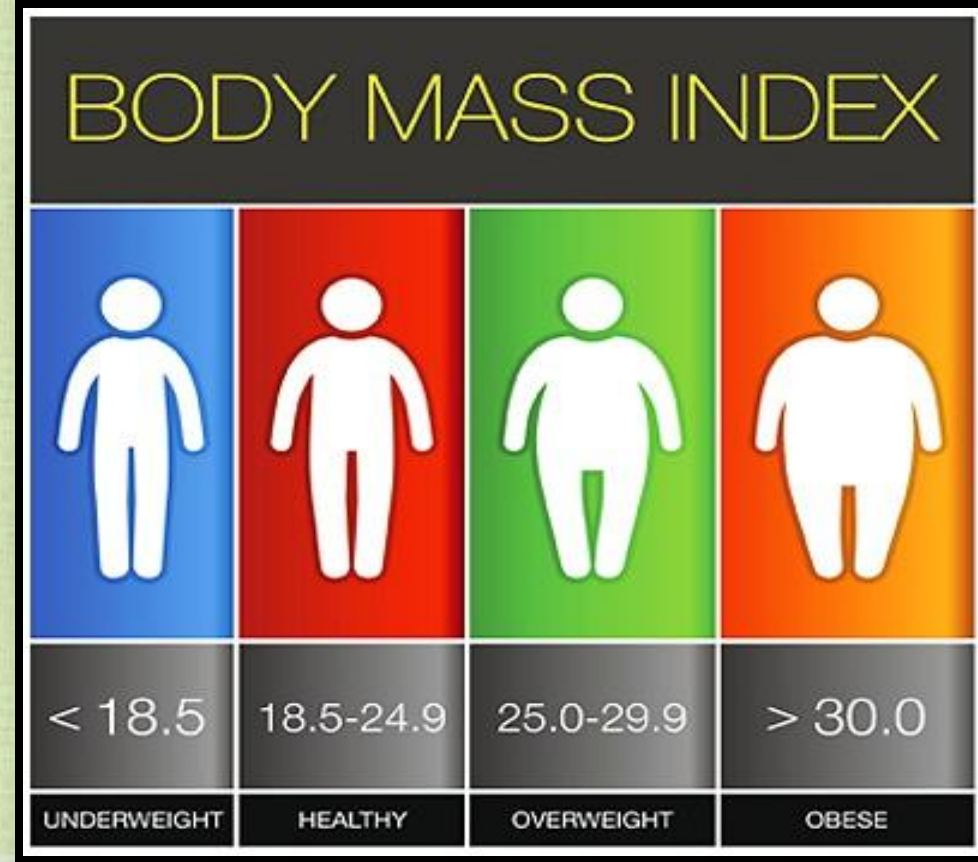
பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு தொடர்பான சட்டங்கள்

- ❖ தரம் 01 – 09 வரையான வகுப்புக்கள் சுகாதார பாடத்திட்டத்தில் உள்ளடக்கியமை
- ❖ சுகாதார வசதி வழங்கல் கட்டாயமாக்கப்பட்டமை
- ❖ போதைப் பொருள் பாவனை முற்றாக தடைசெய்யப்பட்டமை.
- ❖ போதியளவு கழிப்பறை வசதி
Eg :- 50 மாணவர்களிற்கு ஒரு மலசல கூடம்
- ❖ சுகாதாரத்திற்கு பொருத்தமற்ற உணவுப் பாவனை மற்றும் விற்பனைகளை தடைசெய்தல்
- ❖ ஆபத்தற்ற பாடசாலைச் சூழலை உருவாக்குதல்



தன்நபர் வாழ்க்கை தர மத்ப்பீட்டு ந்யத்கள்

- உடந்திணிவுச் சுட்டி (BMI)
- உடற்றகைமை
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி
- கவர்ச்சிகரமான தோற்றம்
- ஆளிடைத் தொடர்புகள்
- இடுப்புச் சுற்றளவு
- ஞாபக சக்தி
- சுறுசுறுப்பு
- ஆரோக்கியமும் நற்பண்பும்



$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight in Kilograms}}{\text{Height in Metres}^2}$$

ஒருவரது வாழ்கைத் தரத்தில் செஸ்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

- ❖ ஆரோக்கிய நிலை
- ❖ சிறப்பான குடும்ப வாழ்வு
- ❖ கல்வியைப் பெறுவதில் உள்ள ஆர்வம்
- ❖ பொருளாதார நிலை
- ❖ சுயமாக முடிவெடுக்குமாற்றல்
- ❖ சுத்தமா சூழல்
- ❖ பொருத்தமான தொழிலை தெரிவு செய்தல்
- ❖ ஆண்மீகத் துறையை விருத்தி செய்வதற்கான வாய்ப்பு



சிறப்பான வாழ்க்கைதரத்தை கொண்ட சமூகத்தின் இயல்புகள்

- ❖ சுறு சுறுப்புடன் இருத்தல்
- ❖ ஆயுட்காலம் அதிகரித்தல்
- ❖ தொற்றா நோய்களிற்கான வாய்ப்பு குறைவடைதல்
- ❖ பொருத்தமான உணவு முறை
- ❖ உடற்பயிற்சி செய்தல்
- ❖ உள நெருக்கீடுகளை கட்டுப்படுத்தல்
- ❖ போதைவஸ்து பாவனையை தடுத்தல்
- ❖ மகிழ்வுடன் இருத்தல்
- ❖ எளிமையான வாழ்க்கை கோலம்
- ❖ எழுத்தறிவு வீத உயர்வு



மத்ப்பீடு

கீழுள்ள link click செய்க.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvFW3K3HDZ3X1sQfs_9xtXVm9q5xrArYbzWdYwvRuf7r1nMQ/viewform?usp=sf_link

