

**சமுதாய விழிப்புணர்வு**

**மற்றும்**

**பல்லாடகப் பாதுகாப்பு**

**உயர் தொடக்க நிலை வகுப்புகளுக்கான**

**ஆசிரியர் கையேடு**

**( VI முதல் VIII வரை)**

மாநிலக் கல்வியியல் ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவனம்

&

அனைவருக்கும் கல்வி இயக்கம், சென்னை – 600 006

## பொருளடக்கம்

வ.எண்	தலைப்பு	பக்க எண்
1	ஆயத்த செயல்பாடுகள் (ICE Breaking Activity)	3
2	நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள்	4
3	அறிமுகம்	6
4	சமூக விழிப்புணர்வு கற்பித்தலின் நோக்கங்கள்	8
5	பயிற்சியின் தலைப்புகள் உபத்தலைப்புகள் பற்றி	9
	1. தன்னம்பிக்கை – சுய முன்னேற்றம்	9
	2. பெண்ணே ! நீ வாழ்க !	10
	3. அனைவரும் சமம்	11
	4. பிஞ்சினிலே கருகும் மொட்டுக்குலூ	13
	5. வாழ்ந்து பார்க்கலாம் வா !	14
	6. குழந்தைத் தொழிலாளர்கள்	16
	7. கனவு மெய்ப்படும்	17
	8. ஊருக்கு நல்லது சொல்வேன்	19
	9. நிஜத்தை நேசி ... பொய்யைப் புதை...	20
	10. பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண சிந்தித்தல்	21
	11. பெரியோர்களை மதித்தல்	22
	12. தனி மனித அமைதி & தரணி அமைதி	22
	13. பூமி தொடுதல்	23
	14. மழைநீர் சேகரிப்பு	24
	15. நொறுக்குத் தீனி ( JUNK FOOD)	24
	பயிற்சித் தாள் – சமூக நலம் / குடும்ப நலம்	25
6	பல்லாடகப் பாதுகாப்பு செயல்பாடுகள்	27
7	பயன் விளைவுத்தாள் (Feedback Sheet)	38

**“ Enlightenment and Ethics are both essential for a proper system of Education ”**

“முறையான கல்விக்கு ஞானமும் நீதிநெறியும் இன்றியமையாததாகும்”

டாக்டர். சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணன்

### **ஆயத்த செயல்பாடுகள் – ICE Breaking Activity - 1**

- 1) S, M, A, R, T என்ற எழுத்துக்களை ஒரு தாளில் எழுதி , 2 செட் தனித்தனியாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- 2) அந்த எழுத்துக்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் பிரித்துக் கொடுத்து எழுத்துக்குரிய வார்த்தை என்ன வரும் என்று கண்டறியச் செய்ய வேண்டும்.
- 3) பின்பு , ஒவ்வொரு குழுவும் அவர்கள் கண்டறிந்த SMART சொல்லின் விரிவாக்கத்தை வழங்குதல் (Present) வேண்டும்.
- 4) பின்பு கடைசியாக, SMART - ன் விரிவாக்கத்தையும் பல்லுடகத்தைப் பயன்படுத்தும் போது கடைபிடிக்க வேண்டிய 5 SMART நடைமுறைகளையும் தெரிவிக்க வேண்டும்.

<b>S</b>	-	SAFETY
<b>M</b>	-	MEET
<b>A</b>	-	ACCEPT
<b>R</b>	-	RELIABLE
<b>T</b>	-	TELL

**SAFE :** பல்லுடக தொடர்பில் இருக்கும் போது (Chatting) சொந்தத் தகவல்களைப் பிறரிடம் பரிமாறிக் கொள்ளாமல் பாதுகாப்பாக ( safe) இருக்க வேண்டும். (பெயர் e-mail முகவரி புகைப்படம் , அலைபேசி எண், பள்ளியின் பெயர் போன்றவை)

**MEET :** பல்லுடகத்தின் வழியே அறிமுகமில்லாத ஒருவரை சந்திக்க நேரிடுவது மிகவும் ஆபத்தானது. பெற்றோர் / பாதுகாவலரின் துணையுடன் தான் செய்தல் வேண்டும்.

**ACCEPTING :** அறிமுகமில்லாதவர்களின் e/mail தகவல்கள், புகைப்படங்கள் ஆகியவற்றை ஏற்றுக் கொள்வது பிரச்சனைகளை உண்டாக்கிவிடும். இந்த தகவல்கள் வைரஸ்சாக (அ) தேவையில்லாத தகவல்களாக இருக்கலாம்.

**RELIABLE:** தகவல்களைப் பல்லுடகத்தில் பார்க்க நேரிடும் போதும், உண்மை தகவல்களா/ நம்பகத் தன்மையான நபர்களா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

**Tell :** அசௌகரியமான / துன்பப்படும் படியான செயல்களைப் பல்லுடகம் வாயிலாக உங்களுக்கு ஒருவர் கொடுக்கும் போது உடனடியாகப் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்/ நம்பக தன்மையான/ உண்மையான நபரிடம் தெரிவித்தல் வேண்டும்.

## **ஆயத்த செயல்பாடுகள் ICE Breaking Activity - 2**

பின்வரும் தலைப்புகளைப் பங்கேற்பாளர்களுக்குக் கொடுத்து இரண்டு நிமிடம் பேசவைத்தல்.

1. சமுதாயம்
2. சமுதாயச் சீர்கேடுகள்
3. சுற்றுச் சூழல் மாறுபடுதல்
4. சரிவிகித உணவு முறை
5. மழை பெய்ய என்ன செய்ய வேண்டும்.
6. மரங்களை வளர்த்தல்
7. பல்வகை ஊடகங்கள்
8. கிராமத்திலிருந்து மக்கள் நகரத்திற்குச் செல்வது
9. போக்குவரத்திற்குப் பயன்படும் ஊர்திகள்
10. ஊருக்கு உன் பெற்றோருடன் செல்லும்போது நீ தொலைந்து விட்டால்
11. அவசரக்காலத் தொலைபேசி எண். Police/Fire/Ambulance/Child Line எண்கள்

செயல்பாட்டிற்குத் தேவையான பொருட்கள் : - பிளாஸ்டிக் டப்பா, விசில் (அ) Mobile

## **2. நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள் : - (Aims and Objectives) : -PPT Preparation**

1) சமூக நலம் / சமூகப் பொறுப்புணர்வை அறியச் செய்தல் :-

தன் அங்கீகாரத்தை உணரச் செய்தல். அண்டை அயலாருடன் நல்லிணக்கத்தை ஏற்படுத்துதல். சமுதாய ஒற்றுமைக்குப் பாடுபட உனக்குவித்தல்.

2) ஏமாற்றாதே ! ஏமாற்றாதே ! :-

முகம் தெரிந்த/தெரியாத நபர்களிடம் எந்த ஒரு செயலிலும் விழிப்பாகச் செயலாற்ற வழி வகை செய்தல்.

3) விஞ்ஞானமும் மெய்ஞானமும் :-

பிறக்கும் குழந்தைகளை அறிவியலின் வாயிலாய் தெரிந்து கொள்ள இயலும் நடைமுறை வாழ்க்கையும், அறிவியல் பூர்வமான உண்மையையும் இணைத்துச் செயல்பட ஏதுவாக இருக்க உனக்குவித்தல்.

4) **உரிமைகளையும் கடமைகளையும் புரிய வைத்தல் :-**

மாணவரின் உரிமைகளையும், கடமைகளையும் உணரச் செய்து அறிய வைத்தல், சுதந்திரமாக பேசவும், அதே நேரத்தில் அடுத்தவர் மனதை காயப்படுத்தாமல் பேசவழிவகைச் செய்தல்.

5) **மாணவர் தம் ஆளுமைத்தன்மையைப் பெற ஒத்துழைத்தல்:-**

தன்னம்பிக்கை, கட்டுப்பாடு, விடாமுயற்சி, வழிகாட்டுதல், முடிவெடுக்கக் கூடிய ஆற்றல், முதலிய பண்புகளை வளர்க்க உதவிடும் போது ஆளுமைத் தன்மை வளர்கிறது.

6) **மாணவர்களுக்கு ஒழுக்க நெறிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட வழிவகை செய்தல்:-**

ஒழுக்கத்துடன் கூடிய கல்வியை கற்பித்தல், நேர மேலாண்மையின் அவசியம் குறித்து அறியச்செய்தல், தனி மனித ஒழுக்கத்தை மேம்படுத்துதல்.

7) **குழந்தை தொழிலாளர் முறை ஒழிக்க ஆவண செய்தல் :-**

குழந்தை தொழிலாளர் முறையில் எதிர்கால சமூகம் பாழ்படும் அவலத்தை உணர்த்தச் செய்தல். தற்போதைய தேவைகளுக்காக எதிர்வரும் பொருளாதார/கலாச்சாரத்தை பேணி பாதுகாத்தல் (ஊக்குவித்தல்), சீர்கேடுகளைக் களைதல் அவசியம்.

8) **மனித நேயம் வளர்த்தலும் பாதுகாத்தலும் :-**

மனிதநேயமிக்க செயல்களால் தனிமனித வாழ்க்கையும், சமூக எதிர்கால சிந்தனைகளும் செம்மையுற வழிவகை செய்ய ஏதுவாகப் பயன் பெற ஊக்குவித்தல்.

9) **மாற்றுத்திறனாளிகள் :-**

மாற்றுத் திறனாளிகளின் தன்மை மேலும் அதிகரிக்காமல் இருக்க , அவர்களின் தனித்துவத்தை சமுதாயமும், பெற்றோர்களும் ஏற்றுக் கொள்ள, குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் அங்கீகாரம் பெற, கட்டாயக்கல்வி உரிமையை நிலைநாட்ட, சுய தேவைகளை பூர்த்திச் செய்ய வழிவகை செய்தல்.

### 3.அறிமுகம் (Introduction) :



டாக்டர் அப்துல்கலாம் அவர்களின் கருத்துப்படி 2020 இந்தியா வல்லரசாக வேண்டும் என்றால் இன்றைய மாணவர்களின் சமுதாயப் பங்கேற்பும் பல்லூடகப் பாதுகாப்பும் முக்கியமானதாகும்.

சமுதாய விழிப்புணர்வு என்பது மக்களைக் காப்பது , இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாப்பது நீர் நிலங்களைப் பாதுகாப்பது. ஏன் என்றால் வருங்காலத்தில் இயற்கை வளங்களும் கிடைக்குமோ என்பது கேள்விக்குறித்தான். ஏன் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் பல உயிரினங்கள் அழிந்து போகும் வாய்ப்பு உள்ளது. விஞ்ஞான வளர்ச்சி என்பது தேவையான ஒன்று தான். ஆனால் அது மனித குலத்தைக் காப்பதாகவும் அதே சமயத்தில் ஏற்றத்தாழ்வை மாற்றதக்க வகையில் இருக்க வேண்டும். நீரை வருங்காலத்திற்குப் பாதுகாத்து வைக்க வேண்டும். மண் வளங்களையும், மரங்களையும் பாதுகாப்பது சமுதாய விழிப்புணர்வு ஆகும். பிளாஸ்டிக் பொருட்களின் உபயோகத்தைக் குறைப்பதும் மிக முக்கியமான ஒன்று.

**இன்றைய சமுதாய விழிப்புணர்வு மிக முக்கியமானதாகும். ஏன் என்றால் இளைஞர்கள் அதிகம் உள்ள நாடு இந்தியா தான்.**

மண் வளம் காப்போம், நீர் வளம் காப்போம், நில வளம் காப்போம், காடு வளம் காப்போம் என்று நம்மை காக்கும் வளங்களைக் காப்பாற்றப் பாடுபடும் நாம், மனித குலம் காக்கவும், மாற்றுத்திறனாளிகளின் பிறப்பு விகிதத்தைக் குறைக்கவும் நாம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இயற்கை வளங்கள் மாசுபடுவதாலும், உறவு முறைத் திருமணம், ஊட்டச்சத்துக் குறைவு, RH ஒவ்வாமை, மன அழுத்தம், அடிக்கடி கருச்சிதைவு, சுயமாக மருந்து உட்கொள்வது,

குறைமாத பிரசவம் மற்றும் பல தொற்று நோய்களாலும், மாற்றுத்திறனாளிகளின் பிறப்பு விகிதம் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

இந்த நவீன உலகில் உள்ள அனைவரும் இணையத்தின் வாயிலாக தங்களின் வரவேற்பரைக்கே பூமியைக் கொண்டு வந்து விடுகிறார்கள். இப்போது கிராமத்துக்கு கிராமம் மூலை முடுக்கு எங்கும் இணையத்தின் பயன்பாடு பரந்துள்ளது. அனைவருக்கும் ஏதோ ஒரு வகையில் இணையம் தேவைப் பொருளாகி விட்டது. அதில் பெரும்பான்மையான இடத்தை சமூக வலைத்தளங்கள் இடம் பிடித்துள்ளன.

முந்தைய தலைமுறையினருக்குக் கிடைக்கப் பெறாத தொழில் நுட்பம், இக்கால குழந்தைகளுக்கும் இளையத் தலைமுறையினருக்கும் கிடைக்கப் பெற்றுள்ளது. இத் தொழில் நுட்பத்தை, பாதுகாப்பான முறையில் இதில் ஏற்படும் தொழில் ஆபத்துக்களை உணர்ந்து விழிப்புணர்வுடன் செயல்பட, நம் குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்துவதே இப்பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

### **ஆசிரியரின் பங்கு :**

சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கும், மானுட மாற்றத்திற்கும், ஆசிரியரின் பங்கு மிகவும் இன்றியமையாதது மட்டுமல்ல, மகத்தானது.

பல்லாடக பாதுகாப்பில், ஆசிரியரின் பங்கு அதிக செல்வாக்கை பெறுகிறது. மேலும் நாம் டிஜிட்டல் (digital) பொருளாதாரத்தை நோக்கி சென்று கொண்டிருக்கும் இச்சமயத்தில், டிஜிட்டல் குடில்களாக இருக்கும் பட்சத்தில் பல்லாடகப் பாதுகாப்பு விழிப்புணர்வு மற்றும் பல்லாடகக் குற்றங்களைத் தவிர்க்கும் முறைகளைக் குழந்தைகளுக்கும், இளைய சமுதாயத்தினருக்கும் எடுத்துச் சொல்பவர்கள் ஆசிரியர்கள்.

#### 4. சமூகவிழிப்புணர்வு கற்பித்தலின் அவசியம் :

(கீழ்க்காணும் தலைப்புகளைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களின் கருத்துக்களை கூறச் செய்தல்)

- பரந்த நோக்குள்ள மனோபாவத்தை மாணவர்களிடையே வளர்த்தல்.
- சமூகவிழிப்புணர்வு மனப்பான்மையை வளர்த்தல்.
- நன்னெறி வாழ்வின் சிறப்பை உணரச் செய்தல்.
- சமூக வாழ்வியல் திறன்களை வளர்த்தல்.
- ஜனநாயகப் பண்புகளுக்குள்ள குடிமக்களை உருவாக்குதல்.
- இந்தியாவின் உயர்ந்த பாரம்பரியப் பண்புகளை அறிதல்.
- நாட்டுப்பற்று மனிதாபிமானத்தை வளர்த்தல்.
- இயற்கை, சமூகம், சுற்றுச்சூழலுக்கேற்பத் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளும் திறனை வளர்த்தல்.
- அரசியல், பொருளாதார ஆன்மீக நெறிமுறைகளை அறிந்து கொள்ள உதவுதல், நிகழ் காலத்திற்கும், இறந்த காலத்திற்குமுள்ள தொடர்பை அறிந்து கொள்ளவும், எதிர்காலத்தில் தனது வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ளும் வழிகளை அறியவும் உதவுதல்.
- பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணும் திறனை வளர்த்தல்.
- தேசிய உணர்வை வளர்த்து நாட்டின் நலத்தை எந்தச் சூழ்நிலையிலும் பேணுதல்.
- சர்வதேச மனப்பான்மையை வளர்த்து உலகக் குடிமகனாக்குதல்.
- மனித வாழ்க்கை, நாகரிகம் ஆகியவற்றின் வளர்ச்சியில் தொடர்ச்சிக் காணுதல்.
- சமூக சீர்திருத்தங்களை ஏற்படுத்தி நீட்டிக்கச் செய்தல்.
- நம் முன்னோர்கள் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு கண்ட முறைகளை அறிந்து நாம் தற்போது சந்திக்கும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணுதல்.

## 5. பயிற்சியின் தலைப்புகள் உபத்தலைப்புகள் பற்றி : - (Topics and Sub topics)

### 1. தன்னம்பிக்கை – சுய முன்னேற்றம்

- i) வெற்றி நிச்சயம்
- ii) காலம் பொன்போன்றது

#### i) வெற்றி நிச்சயம்

ஒரு மான் பிரசவ வலியில் துடித்தது. அது குட்டிகளைப் பிரசவிப்பதற்கு காலியாக இருந்த ஒரு குகைக்குள் சென்றது. தனது குட்டிகளை நலமாக பிரசவித்தது. சிறிது காலம் அந்த மானும் தனது குட்டிகளுடன் அந்த குகையிலேயே வசித்து வந்தது. வெகு நாட்களாக வெளியே சென்றிருந்த சிங்கம் அந்த குகைக்கு திரும்பி வந்தது. குட்டிகளை அழைத்துக்கொண்டு ஓட முடியாது என்பதை உணர்ந்த மான் உடனே தன் குட்டிகளிடம் சிங்கம் குகைக்கு அருகில் வந்ததும் சத்தமாக எனக்கு சிங்கம் கறி வேண்டும் என்று கத்துங்கள் என்று சொன்னது. சிங்கம் குகை அருகில் வந்தவுடன், குட்டிகள் கத்தியதை குகையின் எதிரொலியால் பயங்கரமாக கேட்ட சிங்கம் நம்மைவிட பலசாலியான மிருகங்கள் உள்ளே இருப்பதாக நினைத்து ஓட்டமெடுத்தது.

ஒரு நரி, ஓடிவருகிற சிங்கத்தைப் பார்த்து ஏன் ஓடுகிறீர்கள்? என்று கேட்க, என்னுடைய குகையில் வேறு ஏதோ மிருகங்கள் குடியிருக்கின்றன. அவை என்னைக் கொல்வதற்கு காத்திருக்கிறது என்று சிங்கம் சொன்னது. அதை கேட்ட நரி வேறு மிருகங்கள் இல்லை மானும் அதன் குட்டிகளும் தான் இருக்கிறது எனக்குத் தெரியும் வாருங்கள் பெரிய மானை நீங்கள் சாப்பிடுங்கள் குட்டிகளை நான் சாப்பிடுகிறேன் என்றது. அதற்கு சிங்கம் சரி வருகிறேன் ஆனால் நீ ஏற்கனவே என்னை ஏமாற்றியவன். அதனால் உன்னுடைய வாலையும் என்னுடைய வாலையும் முடிந்துக் கொண்டு செல்வோம் என்று சொல்லி அதன் வலைத் தன்னுடைய வாலுடன் பிணைத்துக் கொண்டது. சிங்கத்தை நரி அழைத்து வருவதைப் பார்த்த மான் அருகில் இரண்டும் வந்தவுடன் தன் குட்டிகளிடம் சத்தமாக கவலைப்படாதீர்கள் பிள்ளைகளே இன்று நாம் எப்படியும் சிங்கக்கறி சாப்பிடுவோம் அதை எப்படியாவது அழைத்து வந்து விடுவேன் என்று நரி அண்ணன் சொல்லிச் சென்றுள்ளது. நிச்சயம் நரி அண்ணன் சிங்கத்துடன் வரும் என்று சொன்னவுடன் இதை கேட்ட சிங்கம் தலை தெரிக்க ஓடியது. அதன் வாலோடு தன் வலை பிணைத்திருந்த நரி அடிப்பட்டு இறந்தது. இந்த கதையின் மூலம் நாம் தெரிந்து கொள்வது.

“எந்த சூழ்நிலையிலும் தன்னம்பிக்கையையும் முயற்சியையும் விட்டுவிடக்கூடாது. ஒரு நிகழ்ச்சி நடந்து விட்டால் அதை நினைத்து கவலை படுவதாலோ வருத்தப்படுவதாலோ எந்த மாறுதலும் நிகழப்போவதில்லை அதை நினைத்து கவலை படுவதற்கு பதிலாக அடுத்தது என்ன செய்யலாம் என்று யோசித்தால் நடப்பவையாவது நல்லவையாக நடக்கும்”.

**உதாரணம்** ஒரு வழி சாலையில் நீங்கள் இரண்டு சக்கர வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டு செல்கிறீர்கள். அப்போது எதிரே பஸ் அல்லது லாரியோ வேகமாக வருகிறது. சில நொடிகளில் விபத்து ஏற்பட கூடிய சூழ்நிலை. இந்த தருணத்தில் நீங்கள் அய்யோ என்று பதறினால் ஒன்றும் நிகழப்போவதில்லை. உங்களுக்கு நன்மையாக ஆனால் உங்களின் கவனத்தை எதிரே வருகிற

வாகனத்தை எப்படி தவிர்த்து ஒதுங்கி போவது என்று சிந்தித்து அதன்படி உங்கள் வாகனத்தை செலுத்தினால் அந்த விபத்திலிருந்து தப்பலாம்.

எல்லோரும் சூழ்நிலை கைதிகளே. அதிலிருந்து தப்ப தன்னம்பிக்கையும் பதட்டப்படாமல் இருந்தாலே பாதி வெற்றி. நாம் பயப்படாமல் எதிரில் உள்ளவர்களை சமாளித்தால் மீதி வெற்றி. தன்னம்பிக்கை வேண்டும் பதட்டம் வேண்டாம் வெற்றி உங்களுக்கே.

ii) **காலம் பொன் போன்றது**

1. ஒரு வருடம் பற்றிய அறிய – தோல்வியடைந்த மாணவரிடம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
2. ஒரு மாதம் பற்றி அறிய– குறை பிரசவத்தில் பெற்றெடுத்த குழந்தையின் தாயிடம் தெரியும் வருத்தம் (Excruciating pain).
3. ஒரு வாரகாலத்தின் பயன் அறிய – பத்திரிகை ஆசிரியரிடம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
4. ஒரு நிமிட நேரத்தின் அவசியத்தை அறிந்து கொள்ள – ரயிலைத் தவறவிட்டவரிடம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.
5. ஒரு நொடியின் அவசியம் பற்றி அறிய விபத்தினைத் தவிர்த்தவரிடம் தெரிந்து கொள்ளலாம்

**2) பெண்ணே ! நீ வாழ்க !**

**பெண் சக்தியைப் புரிய வைத்தல்**

இந்திய நாட்டின் விடுதலைக்கு அரும்பாடுபட்ட பெண் தலைவர்கள், விண்வெளியில் சாதனை புரிந்த பெண்கள், டாக்டர் பட்டம் பெற்ற பெண்கள் வாயிலாகப் பெண்சக்தியைப் புரியவைத்தல்.

**சுதந்திரப் போராட்டத் தியாகிகள்**



**சரோஜினி நாயுடு**



**அன்னிபெசன்ட் அம்மையார்**



**ராணிலட்சுமி பாய்**

விண்வெளியில் சாதனையாளர்கள்

முதன் முதலில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர்



கல்பனா சாவ்லா

சுனிதா வில்லியம்ஸ்

டாக்டர்.முத்துலட்சுமி

**செயல்பாடு :-**

உங்களுக்குத் தெரிந்த பெண் சாதனையாளர்கள் பற்றி குழுவில் விவாதம் செய்தல்.

### 3. அனைவரும் சமம்: -

i) சமுதாய ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் கூறுதல். நம் மனதில் உள்ள தவறான விஷயங்களைத் தவிர்த்தல்.

மனிதன் தன் அனுபவத்தால் (அறிவால்) உயர்ந்தவன் தாழ்ந்தவன் என்று பிரிக்க முடியாது. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தனித்தனியான அனுபவங்கள் உள்ளன. அவரவர் வாழ்க்கை முறையில் அனுபவம் இருக்கும். எல்லாரும் எல்லாமும் பெற வேண்டும். இங்கு இல்லாதார் இல்லாதநிலை வேண்டும்.

அனைத்து மனிதனும் சமமே என்ற சிந்தனை தான் மேன்மையான சமுதாயத்தின் உயிர்மூச்சு. நம் மனதில் உள்ள தவறான விஷயங்களைத் தவிர்த்து, ஒழுக்கத்தோடு வாழ்ந்தால், ஓங்கி வாழலாம்.

- பிறர்க்கு நல்லது செய்தால் நமக்கு நல்லது நடக்கும்.
- அன்போடும் நேர்மையாகவும் வாழ்ந்தால் ஓங்கி வாழலாம்.
- மதத்தைச் சார்ந்து வாழாமல் மனிதனைச் சார்ந்து வாழ்வோம்.

- நம்மிடமுள்ள ஏற்றத் தாழ்வுகளைக் களைந்து அனைவரும் சமம் என்ற கூற்றோடு வாழ்வோம்.

#### உரிமைகள்:

##### சம உரிமைகள்:-

- இந்தியாவில் உள்ள அனைவருக்கும், சட்டத்தின் முன் சம உரிமையும் சட்டத்தின் மூலம் சமமான பாதுகாப்பையும் அரசுத் தர வேண்டும்.
- சமயம், சாதி, இனம், பால், பிறப்பிடம் அல்லது வேறு எந்தக் குடிமகனிடத்திலும், அரசு பாகுபாடு செய்யக்கூடாது.
- சமயம், சாதி, இனம், பால், பிறப்பிடம் அல்லது அவற்றின் ஏதேனும் ஒரு காரணத்துக்காக எந்தக் குடிமகனையும், அங்காடி, உணவுச்சாலை, தங்கும் விடுதி, களியாட்டம் நடக்கும் இடங்கள் ஆகியவற்றுக்குள் செல்லக் கூடாது என்றோ! முழுவதும் அல்லது ஒரு பகுதி பொது நிதியில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள கிணறுகள் குளங்கள், குளிக்கும் இடங்கள், பாதைகள் மற்றும் பொதுமக்களுக்கான இடங்கள் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்றோ நிபந்தனைகளை விதிக்கக் கூடாது.

##### சுதந்திரமாக இருக்கும் உரிமை :-

இந்திய குடிமக்கள்யாவார்க்கும்

- சுதந்திரமாகச் சிந்திப்பதற்கும், எடுத்துச் சொல்வதற்கும், ஆயுதங்களின்றி அமைதியாகக் கூடுவதற்கும்.
- சங்கங்களையும் அமைப்புகளையும் ஏற்படுத்துவதற்கும்.
- 14 வயதுக்குக் குறைந்த குழந்தைகளை எந்தத் தொழிற்சாலையிலும் சுரங்கத்திலும் வேறு அபாயகரமான வேலைகளிலும் எவரும் அமர்த்தக்கூடாது.
- பொது ஒழுக்கம் மற்றும் நல வாழ்வு ஆகியவற்றுக்கு ஆட்பட்டு எல்லோரும் தன் மனசாட்சிபடி செயல்படுவதற்குரிய சுதந்திரம் உடையவர்களாவார்கள். தம் மதத்தை தழுவ, மேற்கொள்ள மற்றும் பரப்புவதற்கு உரிமை உடையவர்களாவார்.
- சமயம், சாதி, இனம், மொழி அல்லது இன்னபிற வேறுபாட்டின் காரணமாக எந்தக் குடிமகனுக்கும் அரசால் அல்லது அரசு உதவி தொகையால் நடத்தப்படும் கல்விச் சாலைகளில் அனுமதி அளிப்பதற்கு மறுப்புத் தெரிவிக்கக் கூடாது

#### 4. பிஞ்சினிலே கருகும் மொட்டுக்கள்: -

**பெண்சிசு கொலை:-**



ஒரு நாட்டில் ஆண் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையும் பெண் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையும் சமன்பட்டு இருக்க வேண்டும். அதுதான் சமுதாயத்துக்கும் நல்லது. ஆனால் இந்தியாவை பொறுத்தவரை 100 ஆண் குழந்தைகளுக்கு ஏறத்தாழ 93 பெண் குழந்தைகள் உள்ளனர்.

ஏறத்தாழ சமமாக இருக்க வேண்டிய பிறப்பு இறப்பு விகிதம், அதிகரித்து வரும் பெண்சிசுக் கொலையால் கண்களை மறைக்கும் அளவிற்கு மறைவான ஆபத்தாக உள்ளது.

அண்மைகால யூனிசெப் அறிக்கைபடி இந்திய நாட்டில் 50 மில்லியன் சிறுமியரும், பெண்களும் பெண்பால் வேற்றுமையுணர்வு காரணமாக கொல்லப்பட்டுள்ளனர்.

" இந்தியாவில் ஒவ்வொரு நாளும் 2000 பெண் சிசுகள் சட்டத்திற்குப் புறம்பாகக் கருவிலேயே கலைக்கப்படுவதாக ஐக்கிய நாடுகள் கூறுகின்றன".

"பெண்குழந்தைகளைவிட ஆண் குழந்தைகள் விரும்பப்படுவதாலும், பெண் குழந்தைகளை மதிக்காத காரணத்தாலும் பெண் குழந்தைகளை மனமறிந்தே கொல்லப்படுவது பெண் சிசுக் கொலையாம்".

**காரணம் :-**

பெண் குழந்தையா? எப்படி கட்டிக் கொடுக்கப் போகுறே" .... போன்ற சமுதாயத்தின் வார்த்தைகளுக்கு அஞ்சியே பல பெற்றோர்கள் இத்தகையப் பாவச் செயலுக்கு துணைப் போகின்றனர். இது போன்ற மனநிலை வறுமையிலிருக்கும் குடும்பங்களில் மட்டும் நிலவவில்லை, பாலின வேறுபாடு, வெறுப்பு, கலாச்சார நம்பிக்கைகளே காரணம்.

இத்தகைய சமுதாய விதிகளை மாற்றுவதன் மூலமே பெண் சிசுக் கொலையைத் தடுக்க முடியும்

சமுதாயத்தைச் சீரழிக்கும் இந்தக் கொடுமைகளைத் தடுக்கவும், மக்களின் எண்ணப் போக்கை மாற்றவும் அரசு கீழ்க்காண் சட்டங்களை இயற்றியுள்ளது.

- வரதட்சணைக்கு எதிரான சட்டம் /வரதட்சணை ஒழிப்புச்சட்டம் 1961
- கருவிலேயே பாலினம் அறியும் செயலுக்கு எதிரானச் சட்டம் / PCPNDT( Pre Conception and Pre Natal Diagnostic Techniques) Act- 1994
- பெண் கல்விக்கு ஆதரவான சட்டம்.
- தமிழக அரசின் தொட்டில் குழந்தைத் திட்டம்- 1992

- பெண்ணுக்கும் சொத்தில் சம உரிமை/பங்கு தரும் சட்டம் – 1956

அன்று தாய்மடிபாராப் பச்சினம் குழந்தைகளுக்குச் சங்கில் கள்ளிப்பால் புகட்டியும், நெற்றமணி ஊட்டியும் கொண்டு வந்த மக்கள், இன்று விஞ்ஞான வளர்ச்சியினால் கொலையை நேர்த்தியாக செய்கின்றனர். தாயின் கருப்பையிலேயே பாலினம் கண்டு உயிரைக் கலைக்கின்றனர். கிராமப் பகுதியில் மட்டுமில்லாமல் நகர்புறங்களிலும் இத்தகைய கொடுமைகள் நாளுக்கு நாள் நடந்து வருகின்றன.

இதற்குத் தீர்வு தான் என்ன >

எங்கே இந்த நஞ்சு விதைக்கப்பட்டதோ அதையறிந்து இந்த குற்றத்தை வேரோடு பிடுங்கி எறிய வேண்டும்.

**செயல்பாடு :-**

“அன்றும் இன்றும்” பெண்கள் நிலை – பட்டிமன்றம்

### 5.வாழ்ந்து பார்க்கலாம் வா !

- i) புகை பிடித்தல், ஆல்கஹால்
- ii) சாலை விதிகள்

**புகைப்பிடித்தல் :-** தனி நடிப்பு

ஒரு மாணவனைச் சிகரெட்டாக நடிக்க வைத்தல் சிகரெட்டினால் ஏற்படும் விளைவுகளை மற்றொரு மாணவனின் உடற்பகுதிகளைக் காட்டி எந்தெந்த பாகங்களில் தீங்கு உண்டாகுகிறது என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுதல். மேலும் சிகரெட்டின் புகை மற்றும் நாற்றம் சுற்றுப் புறத்திலுள்ள மற்றவர்களின் உடல் நலனையும் பாதிக்கிறது என்பதை எடுத்துரைத்தல்

மாணவர் எளிய பாடல் மூலம் அறிதல்

**“புகை நமக்கு புகை”**

பீடி சிகரெட் சுருட்டு  
பிடித்தால் வாழ்க்கை இருட்டு!  
நாடி நரம்பில் அலுப்பு!  
நடந்தால் மூச்சில் இரைப்பு!  
புண்ணாய் நெஞ்சை ஆக்கும் !  
புற்றுநோயும் தாக்கும்!  
கண் முன் சாம்பல் அதுதான்!  
கடைசி சாம்பல் நாம்தான்!

புகையைப் பகையாய் மறந்து

புகையா ரெல்லாம் புகையார்!

புகைப்பா ரெல்லாம் புகைவார் !

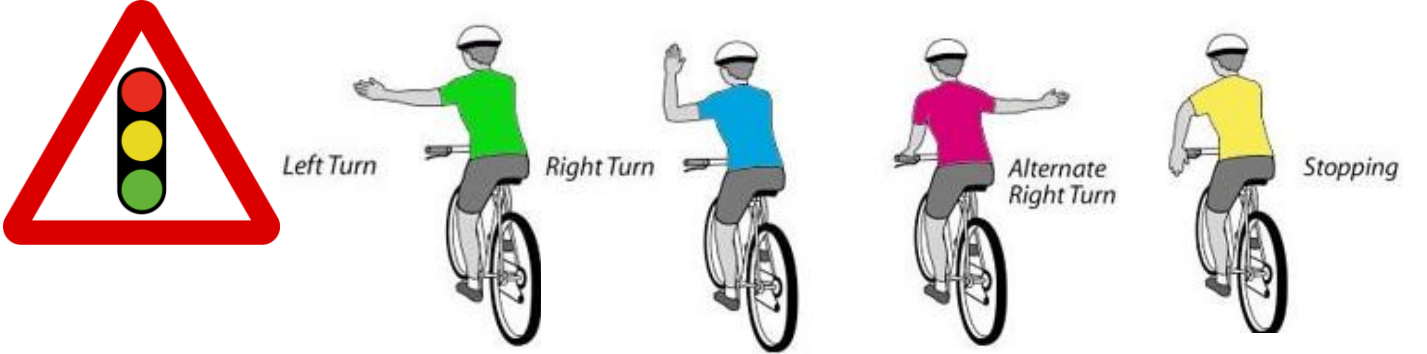
புதைந்து போக விரைவார் !

புகைபிடிக்கும் பழக்கத்தால் உடல் நலனில் தீய விளைவுகள் உண்டாகின்றன என்பதை அறிந்தும் மனிதர்கள் அதை விடுவதை மிகவும் கடினமாக கருதுகிறார்கள் என்பதையும், புகைபிடித்தல் தேவையற்றது என்பதையும் அதை நிறுத்தினால் தங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைவார்கள் என்பதையும் அவர்கள் புரிந்துகொள்ள வைக்க வேண்டும்.

## ii) சாலை விதிகள்

சாலையில் பயணம் செய்வோர் கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிகள் சாலை விதிகள் என்கிறோம். இவற்றை அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதற்காக 1989 ஜூலை 1 ம் தேதி சாலை விதிகள் இயற்றப்பட்டன.

### சாலைப் பாதுகாப்பு விதிகள்



- இடதுபுறம் செல்லுதல்.
- மஞ்சள் கோட்டைத் தாண்டுதலைத் தவிர்த்தல்.
- செல்போன் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்.
- முறையான சைகைகள் (Signal) தருதல்.
- ஒதுக்கப்பட்ட ஓட்டப் பாதையில் ஓட்டுதல்
- ஒரு வழிப்பாதை என அறிவிப்பினை பின்பற்றுதல்
- திசைக்காட்டிக் குறிகள் (Indicator) மூலம் தெரிவித்தல்.
- முன் செல்லும் வாகனங்களை முந்திச் செல்லுதலைத் தவிர்த்தல்.
- அமைதிப் பகுதிகளில் ஒலி எழுப்புதலைத் தவிர்த்தல். (பள்ளி / மருத்துவமனை )



- முன்னால் முந்திச் செல்லும் வாகனங்களுக்கு இடைவெளி தருதல்.
- தீயணைப்பு (Fire Service) அவசர ஊர்திகளுக்கு (Ambulance) செல்ல வழி விடுதல்.
- U (Turn) திருப்பம் என குறிப்பிட்ட இடங்களில் மட்டும் திரும்புதல்
- மிகையொலி, தொடர் ஒலிப்பான் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்தல்
- தேவையில்லாமலும், தொடர்ச்சியாகவும் ஒலி எழுப்புதலைத் தவிர்த்தல்.

## 6.குழந்தைத் தொழிலாளர்கள் :-



**படத்தைப் பார்த்து தீர்வு காணுங்கள்.**

## 7. கனவு மெய்ப்படும் :-

*“No Individual is complete until he develops a sense of belonging to humanity “*

“எந்த ஒரு தனி மனிதனும் மனிதநேயம் இல்லாவிட்டால் சமுதாயத்தில்

ஒரு முழுமையானவனாக இருக்க முடியாது”

டாக்டர். சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணன்

### மாற்றுத்திறன் குழந்தைகள்

முதலில் தன் குடும்பத்தில் யாரும் இது போல் இல்லை, நமக்கு இந்த கஷ்டம் இருக்காது என்றும் பிறகு நாம் என்ன பாவம் செய்தோமோ, தெய்வ குற்றமா? செய்வினையா? சாபமா? (அப்பாவழி, அம்மாவழி) என்றெல்லாம் மனமுடைந்து, வெளியே சொல்ல வெட்கப்பட்டு, பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை வெளி உலகுக்குக் காட்டாமல் மறைத்து அக்குழந்தையின் இளநிலை கற்றல் படிகளிலேயே சமுதாய உறவுகளை, சமுதாயத்தை அறிமுகப்படுத்த மறக்கும் பெற்றோர்கள், தங்களின் குழந்தைகளின் இயலாமையை ஒப்புக் கொண்டு சமூகத்தில் அக்குழந்தையும் உள்ளடங்கியவர்கள் தான் என்ற மாற்றத்தை உருவாக்க வேண்டும்.



- மாற்றுத்திறனாளிகளை ஏற்றுக்கொண்டு(Accept) , இவர்களின் முன்னேற்றத்திற்கான பாதைகளை கண்டறிந்து (Creat Accessability), திறன்களையும் தேவைகளையும் பூர்த்திச் செய்வதற்கான பயிற்சிகளை கொடுப்போம். (Training)

- அவர்களால் இயன்றவற்றை செய்ய வழிவகுப்போம். (Allow)



- அவர்களையும் அவர்களின் திறன்களையும் மதித்து (Respect) சுய உணர்வை ஊக்குவிப்போம்.

- அவர்களுக்கான சலுகைகள், சட்டங்களை அறிந்து பின்பற்றி செயல்படுத்திட அவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்திடப் பாடுபடுவோம். (Avail the available resources).

கண்பார்வையற்றோர், காது கேளாதவர்கள் (ஊமை), உடல் ஊனமுற்றோர், மன வளர்ச்சி குன்றியவர்கள், புறஉலகசிந்தனையற்றவர்களால் (Autism) – பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என மாற்றுத்திறனாளிகள் பல விதங்களில் உருவாகிறார்கள்.

### 1. கண்பார்வை குறைபாடு (Visual Impairment) :

**குறைவானகண்பார்வை (Low Vision), குருட்டுத்தன்மை (Blindness)**

பரம்பரையாகவோ, ஊட்டச்சத்து குறைவின் காரணமாகவோ, தாய் கருவுற்ற காலத்தில் ஏற்படும் நோய்களாலோ, உட்கொள்ளும் மருந்துகளின் பக்க விளைவுகளாலோ ஏற்படும். (மாலைக் கண், Colour Blindness)

கண்ணாடி அணிவதன் மூலம், அறுவை சிகிச்சையின் மூலம் சில நேரங்களில் சரி செய்ய வாய்ப்பு உள்ளது.

Total Blind உள்ளவர்களை Braille System மூலம் படிக்கச் செய்யலாம். எழுதுவதற்கு (Scribe) பதிலி எழுத்தரை நியமிக்கலாம்.

### 2 . காது கேளாதோர் (Hearing impairment):

- (1) பிறவியிலேயே காது கேளாதவர் (Total Hearing Loss) deaf and Dumb.
- (2) Conductive Hearing Loss (காது மட்டும் கேளாதவர். பேச்சு திறன் உண்டு.
- (3) Mixed Hearing Loss (சரியாக பேச வராது. காது கேளாது)
- (4) Sensory Neural Hearing Impairment (நரம்பு மண்டல பாதிப்பு)

Hearing Aid பொருத்தலாம், முழுமையாக காது கேட்காத நிலையில் Sign Language மூலம் தொடர்பு கொள்ளும் தன்மையை ஊக்குவிக்கலாம். Speech Therapy கொடுக்கலாம்.

### 3. மன வளர்ச்சி குன்றியவர் (Mentally Retardation)

ஒரு மனிதனுக்கு பொதுவாக இருக்கும் அறிவுத்திறன் (IQ) நிலையில் இருந்து குறைந்து காணப்படுவது ( less than 70 % )

### 4. அறிவு திறன் குறைபாடு (Down's Syndrome) :

21வது குரோமோசோம் குறைபாட்டினால் தான் Down's Syndrome காணப்படுகிறது. இவர்கள் அனைவரும் பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரியான தோற்றத்தினை உடையவர்கள். (மங்கோலியர்கள்) . முகத்தில் புருவத்தின் இடையே அதிகமான இடைவெளி , stantiny eyes , நாக்கு எப்போதும் வெளியே நீட்டி இருந்தால் , சிறிய விரல்கள் , தட்டையான பாதங்கள், சிலருக்கு இருதய கோளாறும் இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

### 5. உடல் இயக்க குறைப்பாடு (Orthopedically Impaired) :

கை அல்லது கால் , ஒரு கை ஒரு கால் அல்லது இரண்டு கைகள் இரண்டு கால்களின் வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடு. இது தினசரி இயக்கத்தை பாதிப்பதால் இவர்களை மாற்றுத்திறனாளிகள் என்கிறோம்.

உதவி உபகரணங்கள் ( Wheel Chair, Try Cycle) மூலம் இவர்களின் இயக்கங்களை எளிமையாக்கலாம்.

### 6. மூளை முடக்கு வாதம் (Cerebral Palsy) :

மூளை முடக்குவாதம் என்பது பல குறைகள் ஒன்று சேர்ந்த ஒரு வாதமாகும்.

மூளையின் ஒரு பகுதியான பெருமூளை பாதிக்கப்படுவதால் கை, கால்கள், முதுகு தண்டு வடம் முதலிய உடல் உறுப்புகளில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு புற இயக்கச் செயல்பாடு பாதிக்கப்படுவதே மூளை முடக்குவாதம். Physiotherapy, Modified Chair, Spoon Shoes, Splints , இவற்றின் மூலம் இவர்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தலாம்.

### 7. புறஉலக தன்மையற்றவர்கள் (Autism) :

1. இள நிலையில் கண்டறிதல்.
2. கண்ணோடு கண் தொடர்பு கொள்ளச் செய்தல்.
3. மாற்றுவழி தொடர்பு கருவிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
  - a) Alternative Augmentative Communication.
  - b) Communication Chart.
  - c) Communication Board.

### 8) ஊருக்கு நல்லது சொல்வேன்

உங்கள் வெற்றி யாரோ போட்ட பிச்சையாக  
இருக்க வேண்டாம் ?  
வெற்றி உன் கையில்

#### வெற்றி உன்கையில்



ஒரு ஊரில் ஒரு அரசர் இருந்தார். அவருக்கு வாரிசு இல்லை. தனக்குப் பின்தன் நாட்டை ஆள நல்ல குடிமகனைத் தயார் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தார். நாட்டில் சிறந்த 50 பேரைத் தேர்வு செய்து நன்றாக வளம் தரக் கூடிய விதைகளைக் கொடுத்து இது ஒரு நல்ல சிறந்த, நிறைய பலன் தரும் விதைகள்.

இதை எல்லோரும் நன்றாக வளர்த்து எடுத்து வாருங்கள் என்று கூறினார். இவர்களின் சிறந்தவரை நாட்டு இளவரசனாக முடிசூட்டலாம் என்று நினைத்தார். ஆனால் அந்த விதைகள் அனைத்தையும் நீரில் வேக வைத்து கொடுத்து விட்டார். அனைவரும் விதைகளை முளைக்க வைத்தனர். யாருடைய விதையும் சரியாக வளரவில்லை. அதனால் அந்த விதைகளை எடுத்துவிட்டு, வேறு விதைகளை போட்டு முளைக்க வைத்து நன்றாக வளர்த்து விட்டார்கள். ஆனால் ஒருவர் மட்டும் அதே விதையை முயற்சி செய்து விதைகள் வளரவே இல்லை என்று தன் அம்மாவிடம் சென்று மிகவும் வேதனையுடன் கூறினான். அவன் அம்மா கவலைபடாதே, உண்மையான உழைப்பு என்றும் வீண்போகாது என்று கூறினார்கள். பின்பு அரசர் ஒரு நாள் அனைவரையும் அழைத்தார். அனைவரும் நன்றாக வளர்ந்த செடிகளை வைத்திருந்தார்கள். ஆனால் ஒருவர் மட்டும் வளராத செடிகளை வைத்திருந்தான். அரசர் அவரிடம் வந்தார். ஆனால், அவனோ மிகவும் பயத்துடன் காணப்பட்டான். அவனை பார்த்து, அரசர் "நீ மட்டுமே உண்மையானவன், நேர்மையானவன் இந்த நாட்டை ஆள உனக்கே தகுதி உள்ளது" என்று கூறி அவனை "இளவரசராக" முடிசூட்டினார். எப்போதும் நாம் உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இருந்தால் வெற்றி நிச்சயம் என்பதை இக்கதை உணர்த்துகிறது.

## 9. நிஜத்தை நேசி ..... பொய்யைப் புதை

நிஜமான புகழ் – நிஜமான புகழ்

வெற்றியின் வேர்,

பொய்யான புகழ் – பொய்யான புகழ்.

தோல்வி.

இன்றைய பொழுதை அப்படியே ஏற்றுக் கொள். மழையை நம்பி மண் வளம் உள்ளது. மண்ணை நம்பி (உயிர் உள்ள) நம் வளம் உள்ளது. நம்மை நம்பி நாட்டின் வளம் உள்ளது. நம் வாழ்க்கை ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து உள்ளது. பிறப்பு, வாழ்வு, இறப்பு அனைத்தையும் ஏற்றுக் கொள். இயற்கைக்கு எதிரே வாழ சில காலம் முடியும். இயற்கையை வெல்ல இயலாது. அறிவியல் வளர்ச்சி வாழ்வை உயர்த்தும், நீட்டிக்கும். ஆனால் நிலைத்து வைக்க முடியாது.

"நேற்று என்பதும்", "நாளை" என்பதும் அடிக்கடி மாறும் "இன்று" மட்டும் இன்று தான் வரும்.

இயற்கையை, ரசித்து, நேசித்து நிஜத்தை ஒப்புக்கொண்டு நேர்மையாக வாழ பழகு. இயற்கையைக் காக்க பழகு.

## பொய்யைப் புதை

ரசிக்கப் பழகு ! பொய்யாகச் சிரிக்கப் பழகாதே.

உண்மையை நேசி ! பொய்யை ஆதரிக்காதே.

நிஜத்தை நம்பு நிழலை அல்ல.

மனித நேயம் காப்போம். தீவிரவாதத்தை அழிப்போம்.

ஜாதிமதமற்ற சமுதாயம் வளர்ப்போம்

## செயல்பாடு :-

“நிஜமான புகழ் பொய்யான புகழ்” – விவாதம்.

10. பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண சிந்தித்தல் :

(வெளியே வந்து சிந்திப்பவர்கள் புதிய புதிய தீர்வுகளைப் பெறுகிறார்கள்)

ஒரு தொப்பி வியாபாரி கூடை நிறைய தொப்பிகளோடு அலைந்தான் களைத்தான். ஒரு மரத்தடியில், கூடையை இறக்கி வைத்துவிட்டு இளைப்பாறினான் அப்படியே உறங்கிப்போனான். தொப்பிகளைப் பார்த்த குரங்குகள் ஆளுக்கொன்றாய் கையில் எடுத்துக் கொண்டன. மரக்கிளைகளுக்குப் போய் கண்டபடி தொப்பிகளைத் தூக்கி எறிந்து விளையாடின. விழித்து பார்த்த வியாபாரி அதிர்ந்து போனான். தொப்பிகளை எப்படி மீட்டெடுப்பது vd nahrid செய்தான்.

எல்லா குரங்குகளும் அவனை உற்றுபார்க்க இவன் தொப்பியைத் தலையில் மாட்ட குரங்குகளும் தொப்பியைத் தலையில் மாட்டின, இவன் தொப்பியைத் தலையிலிருந்து எடுத்து மெல்ல அசைத்துக் காட்ட அவைகளும் அசைத்து காட்டின. இவன் தொப்பிகளைக் கோபமாக அருகே வீசியெறிய குரங்குகளும் தொப்பியை வீசியெறிந்தன. விழுந்து கிடந்த தொப்பிகளைச் சேகரித்துக் கொண்டு கிளம்பிவிட்டான்.

"ஐந்தறிவை ஆற்றிவால் ஏமாற்ற முடியும்

திட்ட மிட்ட உபாயம் திருடர்களுக்கு அபாயம்"

வீட்டுக்குப்போனான் தொப்பி வியாபாரி தன் ஆறு வயது மகனைக் கூப்பிட்டான் நடந்த கூத்தைச் சொன்னான் அதோடு குரங்குகளை ஏமாற்றுவது எப்படி> என்று பாடம் நடத்தினான். பாடம் கற்றான் பையன். பையன் பெரியவனாவான். அப்பாவுக்கு பிறகு தொப்பி வியாபாரியானான். ஒரு நாள் அலைந்து திரிந்து வியாபாரம் செய்த போது கலைப்பு மேலிட, மரத்தடிக்கு வந்தான். அப்பா ஒருகாலத்தில் குரங்குகளை ஏமாற்றிய அதே மரம். மரத்தடி நிழலில் தொப்பிக் கூடையை இறக்கி வைத்தான். குரங்குகளைப் பார்த்தான். தனக்குள்

சிரித்துக்கொண்டான். நிம்மதியாக தூங்கிப்போனான். எழுந்து பார்த்தபோது எல்லா குரங்குகளின் கைகளிலும் தொப்பிகள் பாடாய்ப்பட்டன. பார்த்தவுடன் அதிர்ச்சி அடையாத மகன் மெல்ல ஒரு தொப்பியை எடுத்து தனது தலையில் மாட்ட குரங்குகளும் தங்களது தலைகளில் மாட்ட தொப்பியைத் தலையிலிருந்து எடுத்து இவன் மெல்ல அசைத்துக் காட்ட, அவைகளும் எடுத்து மெல்ல அசைத்துக் காட்ட மெல்ல இவன் தொப்பியைக் கோபமாக வீசியெறிய குரங்குகளும் வீசியெறியவில்லை. குரங்குகள் எல்லாமே மீண்டும் தொப்பியைத் தலையில் மாட்டிக்கொண்டு தங்கள் பற்களைக் காட்டின. உச்சானிக் கொம்புகளில் உட்கார்ந்து கொண்டன. வியாபாரியின் மகன் குரங்குகளைப் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டே கேட்டான், உங்கள் பெற்றோர்கள் என் அப்பாவிடம் ஏமாந்தது போல் நீங்களும் என்னிடம் ஏமாறவில்லையே எப்படி ? என்று.

உன் பெற்றோர் உனக்குப் பாடம் நடத்தியது போல் எங்களது பெற்றோரும் எங்களுக்குப் பாடம் நடத்தியிருக்கிறார்கள். பேச்சைக் குறைத்து நடையைக் கட்டு.

(பாடம் நடத்தி பயிற்சி கொடுக்க அடுத்த சந்ததி அடிமைப்பட்டு அடங்கிக் கிடக்காது)

#### 11. பெரியோர்களை மதித்தல் :-

பெரியவர்களின் ஆலோசனைகளை மதித்து நடக்க வேண்டும் என்பதை உணர்த்த அக்டோபர் 1 முதியவர் தினமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. தாய் முதல் உண்மை, தந்தை முதல் நம்பிக்கை, நாட்டில் முதியோர் இல்லங்களை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். அதன்பின், ஆதாரம் நம்பிக்கை நம்பிக்கையின் ஆதாரம் உண்மை, ஆதலால் பெரியவர்களிடம் அன்பாக இருக்க வேண்டும். பெரியவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடந்தால் வெற்றியும், அமைதியும் கிடைக்கும். நம்மை அனைவரும் மதிக்க வேண்டும் என்றால் நாம் பெரியவர்களை மதிக்க வேண்டும்.

#### 12. தனி மனித அமைதி & தரணி அமைதி :-

எங்கும் அமைதி நிலவட்டும்

அதனுள் மகிழ்ச்சி துளிரட்டும்

சத்தியம் வெல்லட்டும்

அன்பும் இன்பமும்

உலகமெல்லாம் பரவட்டும்

– கவிக்குயில் சரோஜினி

### **தனி மனித அமைதி மூலம் உலகம் அமைதி பெறும்:**

பல்வேறு நெருக்கடிகளுக்கு உட்பட்டு தனி மனிதர் ஒவ்வொருவரும் அமைதி இழந்துள்ளனர். அமைதி என்பது வெளியில் இல்லை. அது நமக்குள் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து, தினமும் ஒரே ஒரு நிமிடம் நான் அமைதி காப்பேன். குடும்ப அமைதி காப்பேன், தேச அமைதி காப்பேன், உலகஅமைதி காப்பேன் என்ற எண்ண அலைகளை மௌனமாக வெளிப்படுத்தினால் அமைதியான உலகத்தைப் பெற முடியும்.

### **தனிமனித அமைதி**

அறிவிலும் பண்பிலும் உயர்ந்து வரும் மனித இனம் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் உடலியக்கத் தேவைகளான தொழில், உணவு, உடை, இடம், வாழ்க்கைத்துணை இவைகளையும், அறிவியக்கத் தேவையான கல்வி, ஒழுக்கம், சிந்தனைச் சூழ்நிலை இவைகளையும் சமுதாயக் கூட்டு முறையில் குறைவுபடாமல் பெற்று அனுபவித்து வாழ வழி கண்டு விட்டால் அன்றே மனித இனத்தில் தனிமனிதன் வாழ்வில் சமாதானமும் அதை அடிப்படையாகக் கொண்டு உலக சமாதானமும் ஏற்படும்.

**- அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி -**

### **13. பூமி தொடுதல் :-**



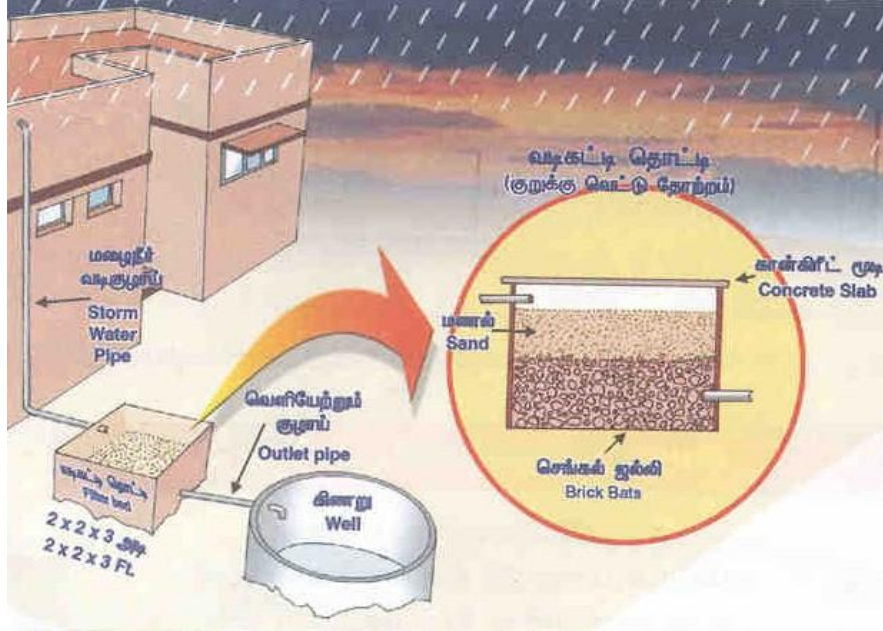
பாதுகாப்பையும் சுகாதாரத்தையும் உறுதி செய்திக் கொண்டு காலணியின்றி புல் தரையில் பதியுங்கள். இயற்கையை மதித்து இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்ந்து நன்மையடைவோம்.

### **செயல்பாடு :-**

புவி வெப்பமயமாதலைப் பற்றி பங்கேற்பாளர்களிடம் கலந்துரையாடவும் .

#### 14. மழைநீர் சேகரிப்பு :-

மழைநீர் சேகரிப்பு என்பது மழை நீரைச் சேமித்து வைப்பது ஆகும். வீடுகள், நிறுவனங்கள், கட்டடங்களின் மேற்கூரைகளிலிருந்தும், இதற்காக தயார் செய்யப்பட்ட தரைவழியாகவும் சேகரிக்கப்படும் மழைநீர் குடிநீருக்கான முக்கியமான ஆதாரம். அதுமட்டுமின்றி நிலத்தடி நீர்மட்டத்தை உயர்த்துவதற்குப் பயன்படுகிறது.



மழைநீர் ஒன்றே எளிதில் கிடைக்கக் கூடிய நீர் ஆதாரம். கட்டடங்களின் மேற்கூரைகளிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் மழைநீர் நல்ல தரமானதாகவும், அதிக ஆய்வுக்கு உட்படுத்த தேவையில்லாமலும் உள்ளது.

**மழை நீரை சேகரிப்போம்**

**மண்வளத்தைக் காப்போம்**

#### 15. நொறுக்குத் தீனி ( JUNK FOOD) :-

மாற்றங்கள் நிறைந்த இவ்உலகில் மாறிவரும் காலத்திற்கு ஏற்ப உணவு பழக்க வழக்கங்களும் மாறி வருகின்றன. மாணவர்களின் ஆரோக்கியம் என்பது அவர்கள் உண்ணும் உணவைப் பொறுத்ததே. மாணவர்களிடம் சரியான உணவுப்பழக்க வழக்க முறையில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது ஒவ்வொருவரின் கடமை.

1. Pizza, Burgur – மைதா மாவு கலந்து எண்ணெயில் ஊற வைத்து செய்யப்படும் பொருட்கள்

2. Spicy Food - அதிகமான செயற்கையான மசாலா உப்புகளின் உதவியால் செய்யப்பட்டவை,
3. Cool Drinks – பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட குளிர் பானங்கள்
4. Non- Vegetarian : பதபடுத்தப்பட்டு பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட அசைவ உணவுகள். ( Packed Non-Veg item)
5. Packed Food : Chips, Lays, Kurkure போன்ற நீண்ட நாள் கெடாத பாக்கெட்டுகளில் அடைக்கப்பட்ட பொருட்கள்.

போன்றவற்றை அதிகம் உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

தூரத்தில் இருக்கும் போதே பசியைத் தூண்டக் கூடிய அஜ்னோமோட்டோ, செயற்கையாக தயாரிக்கப் பட்ட மசாலா தூள், உப்பு ஆகியவற்றை அதிகம் உண்பதால் இரத்தத்தில் இரசாயனப் பொருட்கள் கலந்து மூளையின் இயக்கத்தை சீர்குலைக்கும்.

தறுதறுப்பு, தோல்களில் அரிப்பு, தழும்பு, அதிகபடியான பருக்கள், உடல்பருமன், வியர்வை துவாரங்களில் அடைப்பு – இதனால் தூர்நாற்றம் போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு மாணவர்கள் உள்ளாகி படிப்பதில் ஆர்வம் குறைந்து பள்ளியை விட்டு விலகுவது, வீட்டுக்கு தெரியாமல் மறைப்பது, திருடுவது, தீய பழக்கங்களில் ஈடுபடுவது வீட்டை விட்டு ஓடுவது, வீட்டிலுள்ளோரை மிரட்டுவது போன்ற சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்.

கீரைகள், பழங்கள், பச்சைக்காய்கறிகள் உண்பது, வெளியே சென்று விளையாடுவது போன்ற பழக்கங்களை ஊக்குவிப்போம் ! உயர்வடையச் செய்வோம் !

**பயிற்சித் தாள் :-**

**(கீழ்க்காணும் பயிற்சித் தலைப்புகளை குழுவில் கலந்துரையாடி பங்கேற்பாளர்கள் வழங்குதல்)**

## **Work Sheet 1**

### **1. சமூக நலம் / குடும்ப நலம்**

தந்தை ஒருவர் கோபம் கொள்ளும் போதெல்லாம் தன் மகனை நீ உருப்பட மாட்டே, நீ அவனுடன் பழகாதே, தொலைகாட்சியே பார்த்துக் கொண்டிரு.

உனக்கு முதல் மதிப்பெண் எப்படிக்க கிடைக்கும்.

சாப்பிடதான் நீ லாயக்கு என்ற வார்த்தைகளை அடிக்கடி உபயோகிப்பார். தந்தையின் கோபத்தை மகன் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். அவரது 14 வயது மகன்

நாளடைவில் தனக்குக் கோபம் வரும் நேரங்களிலெல்லாம் நீ உருப்பட மாட்டே, நீ சாப்பிடத்தான் லாயக்கு என சொல்ல ஆரம்பித்தான். வீட்டில் உறவினர்கள் வந்திருக்கும் சமயங்களிலும், வீட்டு விழாக்கள் சமயங்களிலும் தனது மகன் இந்த வார்த்தைகளைச் சொல்லும் போது தந்தை எரிச்சலும், கோபமும் அடைந்து அடிப்பதும், திட்டுவதும் வழக்கமாகிவிட்டதால் தந்தை மகன் உறவில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் நிறைந்திருந்தன.

- 1) இந்நிலைமைக்கு யார் காரணம் ?
- 2) குழந்தையின் சுயமதிப்பை விட தந்தையின் சுய மதிப்பு உயர்வானதா ?
- 3) குழந்தைகள் சுய மதிப்புடனும், நேர்மறை சிந்தனையோடும் வளர பெற்றோர்கள் எவ்வாறு தங்கள் குடும்பத்தில் நடந்து கொள்ள வேண்டும் ?

### Work Sheet - 2

ராமு காய்ச்சலால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான். அவன் தனது சோம்பேறித் தனத்தாலும், வலுவின்மையாலும் மருத்துவரிடம் செல்லாமல், தனது வீட்டு அலமாரியில் தந்தை வைத்திருந்த மருந்தை எடுத்து உட்கொண்டான். மருந்து வேலைச் செய்யாமல் தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் காய்ச்சலால் அவதிப்பட்டான்.

1. ராமு சரியான முடிவு எடுத்தானா ?
2. அவன் உதவிக் கோரவில்லை. ஏன் ?
3. ராமுவிற்கு நீங்கள் கூறும் அறிவுரை யாது ?

### Work Sheet - 3

குமார் என்பவன் நடக்கும் போதும், சாலையைக் கடக்கும் போதும் கவனத்துடனும், பொறுமையுடனும், சாலையின் இருபுறமும் பார்த்தப் பின்னரே, சாலையைக் கடப்பான். சுரேஷ் என்பவன் எப்பொழுதும் அவசரப்படுபவன். வேகமாக ஓடி சாலையைக் கடந்து ஆபத்திற்குள்ளாகிறான்.

- 1) நீங்கள் சுரேஷிற்கு கூறும் அறிவுரை யாது ?
- 2) சாலையில் நடப்போரின் பாதுகாப்பு முறைகள் என்னென்ன ?
- 3) இது போன்ற ஆபத்துகள் சாலையில் நடக்கும் பொழுது உடனடியாக நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் ?

## 6. பல்லாடகப் பாதுகாப்பு

பல அரிய கண்டுபிடிப்புகளை நிகழ்த்தி, வாழ்க்கை வளமாக இருக்க புதிய கருவிகளை உருவாக்கினான். உலகில் எங்கோ ஒரு மூலையில் நடைபெறும் செய்திகளை உடனுக்குடன் அறிந்துகொள்ள பல்வேறு ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினான்; ஆனால், அவன் கண்டுபிடித்த ஊடகங்களைத் தவறான வழியில் பயன்படுத்துவதனால், ஏற்படும் இன்னல்களே மிகுதியாய் உள்ளன. இன்றைய இளைஞர் சமுதாயம், பல்லாடகங்களைப் பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்தும் முறைகளை அறியாமல் உள்ளது. இதனால், மனநலமும் உடல்நலமும் கெட்டு, சமுதாயத்தில் சீர்கேடுகளை உண்டாக்குகின்றது.

ஊடகம் என்பது, ஒரு செய்தியை மற்றவருக்குத் தெரிவிக்கப் பயன்படும் கருவியாகும். செய்தித்தாள், வானொலி, தொலைக்காட்சி, கணினி, தொலைபேசி, செல்பேசி, தானியங்கி பணம் வழங்கும் இயந்திரம் எனப் பல்வேறு கருவிகள் பயன்பாட்டில் இருந்துவருகின்றன. இவற்றையே பல்லாடகம் என அழைக்கிறோம். இன்று மிகுதியாகப் பயன்படுத்தப்படுவது செல்பேசியும் கணினியும் எனலாம். இரு ஊடகமும் கற்றவர்முதல் கல்லாதவர்வரை அனைவராலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

பல்லாடகம், அதன் வகை, பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்தும் முறை, தவறான வழியில் பயன்படுத்துவதனால் ஏற்படும் கேடு, தவிர்க்கும் முறை ஆகியவை பற்றி இனி அறிந்து கொள்வோம்.

### பல்லாடகம்

#### தொலைக்காட்சி

தொலைக்காட்சி நம் அன்றாட வாழ்வில் பிரிக்க முடியாத ஓர் அங்கமாக மாறிவிட்டது. இக்காலகட்டத்தில் தொலைக்காட்சி இல்லாத வீடே இல்லை என்று கூறலாம். தொலைக்காட்சி பெட்டியில் ஒளிப்பரப்பப்படும் அலைவரிசைகளுக்கு எல்லை இல்லாத நிலையில், ஒரு அலைவரிசையில் மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டு இருக்க வேண்டிய அவசியம் இன்று இல்லை. அரசாங்க அலைவரிசைகள் மட்டுமின்றி தனியார், பொதுத்துறை மற்றும் பன்னாட்டு அலைவரிசைகளின் ஆதிக்கம் கண் கூடாகத் தெரிகிறது.

நாம் அன்றாடம் பார்த்து ரசித்த அலைவரிசைகளையும் தாண்டி தேவைக்கு அப்பாற்பட்ட அலைவரிசைகளும் உள்ளன. ஆகவே, எதை பார்க்க வேண்டும், எதை பார்க்க கூடாது என்பதனை நமது சுய அறிவே முடிவு செய்ய வேண்டும். காரணம், நாம் எதை பார்க்கின்றோமோ, கேட்கின்றோமோ அதையே நாம் செய்வோம். ஆகவே தொலைக்காட்சி அலைவரிசையை பார்க்க தேர்ந்தெடுக்கும் போது நம் ஆசை, எண்ணம் தாண்டி பெற்றோர்கள் சொல்வதை கேட்டு அதன்படி செய்வதே சாலச் சிறந்தது.

**கணினி:**

“கடவுள் இன்றி கல்லும் அசையாது என்ற நிலைமாறி

கணினி இன்றி கடுகும் அசையாது என்ற காலம் இது.”

இன்றைய காலம் இது இல்லை என்றால் உலகம் செயல்படாத நிலை. மக்களை மக்களே ஆண்ட காலம் போய் மக்களை கணினி ஆண்டு கொண்டிருப்பது தான் நிசப்தம். ஆகவே இது கணினி யுகமே.

தொடக்கத்தில், கணக்குப் போடுவதற்காக உருவாக்கப்பட்ட கருவியே கணினி எனலாம். ஆனால், இன்று விரல் நுனியில் அனைத்துச் செய்திகளையும் உடனுக்குடன் முந்தித் தருவதில் கணினி இன்றியமையாத இடத்தைக் கொண்டுள்ளது. கணினியின் பல்வேறு இணையத் தளங்கள் எந்த விவரங்களைப்பற்றி அறிய விரும்பினாலும் உடனே அவற்றைப் பதிவிறக்கம் செய்துகொள்ளும் வாய்ப்பை வழங்குகின்றன.

பார்வை நூல்கள், அறிவியல் தொடர்பான செய்திகள், வரலாற்றுச் செய்திகள், விளையாட்டு, வேளாண்மை தொடர்பான செய்திகள், மருத்துவம், சமையல், சோதிடம் எனப் பல்வேறு விவரங்களையும் கணினி வாயிலாகவே அறிந்துகொள்ள இயலும்.

உலகில் நாள்தோறும் நடைபெறும் நிகழ்வுகள் பற்றி அறிந்துகொள்ளவும் கணினி துணை செய்கின்றது. குறிப்பாக, ஒரு நிகழ்ச்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போதே அதனைக் கண்டுகளிக்கும் வாய்ப்பையும் கணினி தருகிறது. உலக அரங்கில் நடைபெறும் விளையாட்டுகள், விருது வழங்கும் நிகழ்ச்சிகள் போன்ற பல நிகழ்வுகளையும் நம்மால் காணமுடிகிறது.

இன்றைய உலகில், ஒரு செயலை விரைவாகச் செய்து முடிப்பதனையே அனைவரும் விரும்புகின்றனர். வானூர்தி, தொடர்வண்டி, பேருந்து ஆகியவற்றில் நெடுந்தொலைவு செல்ல விரும்புவோர், தாம் இருக்குமிடத்திலேயே முன்பதிவு செய்துகொள்கின்றனர். இதனால், காலமும் அலைச்சலும் குறைகின்றது. நாடு முழுவதும் நடைபெறும் சில தேர்வுகள் கணினி வாயிலாக நடைபெற்று உடனுக்குடன் முடிவுகளைத் தெரிவிக்கின்றன.

### இணைய தளம்

“விரல்முனையில் உலகை வலம் வர உதவும் வழி இணையதளம்.”

இணைய தளம் என்பது இன்று, எங்கும் பரவிக் கிடக்கின்றது! கத்தி மேல் நடப்பது போல இந்தக் கல்வி ! தவறான தகவல்கள் பெறவிடாமல் மாணவரை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும். ‘மகாபலிபுரம்’ பற்றி உதாரணமாக ஒரு மாணவன் அறிய வேண்டுமென்றால் ஒரு நொடியில் அறியலாம் [www.google.com](http://www.google.com) என்னும் இணையதளத்தில் படங்கள் (Images) என்பதற்குள் சென்று மகாபலிபுரம் என்று எழுதினால் சுமார் 7520 படங்கள் வரும். ஓடிப்போய் நூலகத்தில் நூல்களைத் தேடிப்படிக்க வேண்டாம், பாடநூல்களை வாங்கிப் படிக்க வேண்டும். ஒரு மொழி / பாடத்தின் அரிச்சுவடி முதல் அதில் முனைவர் பட்ட ஆராய்ச்சி பெறுவதற்கு வேண்டிய தகவல்களை பெறலாம்.

இன்டர்நெட்டின் மிகப்பெரிய பயன்பாடு கல்வி, கலைக் களஞ்சியங்கள், அகராதிகள், தெலூரஸ் என்னும் நிகண்டுகள் பல நெட்டில் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. இந்திய நாட்டில் பிற்பட்ட பிரதேசங்களில் கல்வியின் தரத்தை உயர்த்துவதற்கு நெட்போல உத்தமமான முறை வேறேதும் இல்லை. தேர்ந்த ஆசிரியர்கள் தயாரித்து, படம் வரைந்து, வாய் மொழிந்து நடத்தும் பாடங்கள் எப்போதும் நெட்டில் உலவுகின்றன, இதனால் கல்வித் துறையில் ஒரு புரட்சியே ஏற்பட்டுள்ளது.

### இணையதளத் தேடல்:

“விரல் பிடித்து வீட்டைச் சுற்றி வந்த குழந்தையை இன்று

விரல் நுனியில் உலகை சுற்றி பார்க்க வைப்பது இணையதளம்.”

பரவலாக சிதறி கிடக்கும் மனிதர்களை ஒருசேர இணைக்கும் தளமே இணையதளம். ஆகாய விமானத்தில் இருந்து ஆட்சிச்செய்பவர்கள் வரை எதை வேண்டும் என்றாலும் தெரிந்துக் கொள்ளலாம். உலக மக்களின் பங்களிப்பாக வளர்ந்து, செழித்து இன்று கட்டுக்கடங்காமல் நின்று கொண்டிருக்கிறது.

இன்றைய நிலையில் எதை தெரிந்து வைத்திருக்கிறோம் என்பதை விட எப்படி தேடுகிறோம் (இணையதளத்தில்) என்பது தான் முக்கியம். ஆகவே எதை தேடுகிறோம் என்பதை நாம் முடிவு செய்வதுடன் நமக்கு தேவையானதா என்பது அவசியம். காரணம், இணையத்தளத்தில் இணைக்கப்பட்டிருக்கும் ஒவ்வொரு கணினியும் கோடிக்கணக்கான மற்ற கணினிகளின் அங்கமாகிறது. ஆதலால் நாம் தேடுவதை வேறு முனையில் இருந்து தெரிந்து கொள்வதற்கும், நம்முடைய சொந்த தகவல்களை எடுத்துக்கொள்வதற்கும் வாய்ப்புகள் நிறைய உண்டு. தேடுதலுக்கு என்று பிரத்யேகமாக உருவாக்கப்பட்டிருக்கும் இணையதள பக்கங்களான கூகுள், (Google), விக்கி பீடியா (Wikipedia), பிங் (Bing), யாகூ (Yahoo) போன்ற நிறுவனங்கள் முன்னிலையில் இருக்கின்றன.

### செயல்பாடுகள்

எண்ணிக்கைக்கேற்ப பங்கேற்பாளர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்க. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்துத் தருக.

### சூழ்நிலை – 1

கவிதா என்ற 8-ம் வகுப்பு படிக்கும் மாணவி இணையதள மையத்திற்குச் சென்று தனது தோழிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பினாள். வீட்டிற்குச் செல்லும் முனைப்பில் மின்னஞ்சலில் இருந்து வெளிவருவதற்கான பதிவைச் (Sign Out) செய்யாமல் சென்றுவிடுகிறாள். இதன் விளைவு என்னவாக இருக்கும்.

### பரிந்துரைகள்

- 1) சமூக வலைத்தளங்கள் மற்றும் மின்னஞ்சலைப் பயன்படுத்தும் பொழுது முறையாக வெளிவருவதற்கான பதிவைச் செய்ய வேண்டும்.

- 2) மின்னஞ்சலைப் பயன்படுத்தும் பொழுது கடவுச் சொல்லைச் (Password) சேமித்து வைக்கக் கூடாது.
- 3) தன் கடவுச் சொல்லைச் யாருக்கும் சொல்லக் கூடாது.

#### **விளைவுகள்**

- 1) மின்னஞ்சல் தவறான நபர்களால் தவறான முறையில் பயன்படுத்தலாம்.
- 2) மின்னஞ்சலில் உள்ள தகவல்களைப் பிறர் பதிவிறக்கம் செய்ய வாய்ப்புள்ளது.
- 3) உங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரியிலிருந்து அச்சுறுத்தும் அரசு செய்திகளை அனுப்பி உங்களுக்கு இடர்பாடுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

#### **சூழ்நிலை – 2**

உன் தோழி ஆனந்தியின் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அமெரிக்காவில் உள்ள ஓர் பிரபலமான நிறுவனத்தின் பெயரில் ஒரு கோடி ரூபாய் பரிசு தொகை கிடைத்துள்ளதாக செய்தி வந்திருக்கிறது. இதற்கு முன்பணமாக 10 ஆயிரம் ரூபாயை வங்கி வரைவோலையாக அனுப்புமாறு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. மேலும் தாங்கள் கொடுக்கும் வங்கி கணக்கில் 1 கோடி ரூபாய் செலுத்தப்பட்டிருக்கும் என்ற வாக்குறுதி அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இச்சூழ்நிலையில் ஆனந்தி என்ன செய்திருப்பாள்.

#### **பரிந்துரைகள்:**

- 1) இது போன்று வரும் மின்னஞ்சல் செய்தியைப் பொருட்படுத்தக் கூடாது.
- 2) பிரபலமான நிறுவனத்தின் பெயரில் வந்த மின்னஞ்சலாக இருப்பினும் அதை கண்டு ஏமாறக் கூடாது.

#### **விளைவுகள்:**

- 1) பணம் இழப்பு மற்றும் மன வேதனை ஏற்படும்.
- 2) உங்கள் வங்கி கணக்கு எண்ணைத் தெரிவித்திருந்தால் மொத்தப் பணத்தையும் இழக்க நேரிடலாம்.

### சூழ்நிலை – 3

மாலதி என்ற எட்டாம் வகுப்பு மாணவி சமூக வலைத்தளமாகிய பேஸ்புக்கில் தனது கணக்கைத் துவங்கினாள். அதில் தன்னுடைய புகைப்படங்கள், தகவல்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட கருத்துக்களைப் பதிவேற்றம் (upload) செய்தாள். அவன் தனது தகவல்களைப் பாதுகாக்கும் யுக்தியைக் கையாளவில்லை. சிலர் அவளது படங்களையும் தகவலையும் பதிவிறக்கம் (download) செய்தது மாலதியால் அறியப்படுகிறது. இந்நிலையில் அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்.

#### பரிந்துரைகள்

1. பேஸ்புக்கில் புகைப்படங்களையும் தகவல்களையும் பாதுகாக்கும் நெறிமுறைகளை அறிந்து அதை கையாள வேண்டும்.
2. புகைப்படங்கள் மற்றும் தொலைபேசி எண் முதலியவற்றை பதிவேற்றம் செய்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.
3. அறிமுகமில்லாதவர்களிடமிருந்து வரும் நண்பர் ஆவதற்கான அழைப்பைத் (request) தவிர்க்கவும்.
4. முறையான வகையில் வெளிவருவதற்கான பதிவைச் (logout) செய்யவும்.
5. ஆசிரியர், பெற்றோர் அல்லது நம்பகத் தன்மையானவர்களிடம் உதவி கோருதல் வேண்டும்.

#### விளைவுகள்

புகைப்படங்கள் மற்றும் தகவல்கள் தவறான அந்நியர்களால் தவறான முறையில் கையாளப்படலாம்.

#### செல்பேசி

செல்பேசி இல்லாத கை, கையில்லை என்றாகிவிட்டது. ஆனால், நாம் எங்கோ இருப்பவருடன் பேசிக்கொண்டிருக்கிறோம். இடையில் இணைப்பு இல்லை என்பதனால் எதனை வேண்டுமானாலும் பேசலாம், என்ன வேண்டுமானாலும் பேசலாம் எனப் பேசிக் கொண்டுள்ளோம். ஆனால், அவை அனைத்தும் பதிவாகிக்கொண்டே இருக்கின்றன

என்பதனை யாரும் எண்ணிப் பார்ப்பதில்லை. எண்ணிப் பார்ப்போர் தேவை அறிந்து, அளவோடு பேசி முடித்துவிடுவர். நாம் பேசிவிட்டு அந்த எண்ணைச் செல்பேசியிலிருந்து நீக்கிவிட்டால் தீர்ந்துவிட்டது என எண்ணுகிறோம். ஒரு நிழற்படம் எடுத்து மின்னஞ்சல் அனுப்பிவிட்டு அதனை நீக்கிவிட்டால் நம் செல்பேசியில் அது இல்லாமல் போய்விடும் என நினைக்கிறோம். அதுதான் இல்லை. பேசி எண்கள், எடுத்த படங்கள் அத்தனையும் செல்பேசியினுள் குறித்த காலம் வரை இருக்கவே செய்யும். அதனால்தான், இன்று நடைபெறும் குற்றங்களை எளிதாகச் செல்பேசியைக் கொண்டு காவல் துறையினர் கண்டுபிடித்துவிடுகின்றனர். ஆகவே, மாணவ, மாணவிகளாகிய நீங்கள் செல்பேசியை நன்மைக்கே பயன்படுத்துங்கள்.

### செயல்பாடுகள்

எண்ணிக்கைக்கேற்ப பங்கேற்பாளர்களை ஐந்து குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்க. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலைகளை ஒவ்வொன்றாகப் பிரித்துத் தருக

### சூழ்நிலை – 1

மணி என்பவரின் அலைபேசிக்கு வதந்தியாக ஒரு குறுஞ்செய்தி வருகிறது. அச்செய்தியை மேலும் 20 நபர்க்கு அனுப்ப வேண்டும் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. இச்சூழ்நிலையில் அவர் என்ன செய்வார் ? அவ்வாறு அவர் மேலும் பலருக்கு அக்குறுஞ்செய்தியினை அனுப்பியிருந்தால் விளைவு என்னவாயிருக்கும் ?

### பரிந்துரைகள்

- 1) அவர் அச்செய்தி நம்பகமான நபரிடம் இருந்து வந்திருக்கிறதா என ஆராய வேண்டும் / உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- 2) அக்குறுஞ்செய்தியின் நம்பகத்தன்மையை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

### விளைவுகள்

- 1) அச்செய்தியைச் பலருக்கு அனுப்பியிருந்தால் அச்செய்தி தவறாக இருக்கும் பட்சத்தில் சட்ட ஒழுங்கு சீர்குலைய வாய்ப்பிருக்கிறது.

## சூழ்நிலை – 2

அனிதா எட்டாம் வகுப்பு மாணவி. இவள் வகுப்பில் படிக்கும் ஒரு மாணவன் புதிதாய் ஒரு அலைபேசியைக் கொண்டு வந்து அனிதாவின் அனுமதியின்றி மறைமுகமாகப் படம் எடுத்து தன் நண்பர்களுக்கு (Bluetooth) வழியாக அனுப்புகிறான். இச்சூழ்நிலையில் இதை அறிந்த அனிதா என்ன செய்ய வேண்டும்.

### பரிந்துரைகள்

- 1) பிறர் அனுமதியின்றி படம் எடுத்தல் Cyber குற்றம் ஆகும்.
- 2) இவ்வாறு புகைப்படம் எடுத்து அனுமதியின்றி அனுப்புவது தண்டனைக்குரிய குற்றம்.
- 3) அனிதா இச்செய்தியை ஆசிரியர் (அல்லது) பெற்றோருக்குக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- 4) ஆசிரியர் உடனே அந்த அலைபேசியை வாங்கி புகைப்படத்தை நீக்க வேண்டும். மீண்டும் நீக்கப்பட்டு விட்டதா என உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- 5) பள்ளி வளாகத்திற்குள் அலைபேசி மற்றும் புகைப்படக் கருவிகளைக் கொண்டு வருவதற்குத் தடை செய்ய வேண்டும்.

### விளைவுகள்

1. அறிமுகமில்லாத பலருக்கு அப்படத்தை அனுப்பலாம்.
2. அப்படத்தை Edit செய்து தவறான வழியில் பயன்படுத்தலாம்.
3. அம்மாணவியின் எதிர்காலம் பாதிக்கப்படலாம்.

## சூழ்நிலை – 3

சுவேதா என்ற 7-ம் வகுப்பு மாணவியின் அலைபேசிக்கும், மின்னஞ்சலுக்கும் தொடர்ச்சியாக இழிவான குறுஞ்செய்திகளும், மின்னஞ்சல்களும் குறிப்பிடப்பட்ட நபரிடமிருந்து வருகிறது. இச்சூழ்நிலையில் சுவேதா மிகுந்த மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிறாள். இந்நிலையில் சுவேதா என்ன செய்ய வேண்டும்.

### பரிந்துரைகள்

1. சுவேதா உடனே ஆசிரியர் அல்லது பெற்றோருக்குத் தெரிவித்தல் வேண்டும்.
2. தற்காலிகமாக அலைபேசி எண்ணையும் மின்னஞ்சல் முகவரியையும் தடைசெய்வதற்கான உத்தியைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
3. Cyber Crime துறைக்குத் தெரிவித்தல் வேண்டும்.

### விளைவுகள்

1. சுவேதா தனது அலைபேசி எண்ணையும், மின்னஞ்சல் முகவரியையும் மாற்றம் செய்ய வேண்டும்.
2. தனக்குத் தெரிந்த கடையில் **Recharge** செய்ய வேண்டும்.
3. தனது மின்னஞ்சல் முகவரியை யாரிடமும் சொல்லக் கூடாது.

### பல்லாடகப் பாதுகாப்பு – மாணவர்களுக்கான முன்னெச்சரிக்கைக் குறிப்புகள்

1. செய்திகளைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்கு மட்டுமே செல்பேசி.
2. மின் இணைப்பில் உள்ள போது செல்பேசிப் பயன்பாடு வேண்டவே வேண்டாம்.
3. அதிர்வு நிலையில் செல்பேசியை உடலோடு ஒட்டியவாறு (சட்டைப்பையிலோ /இடுப்பிலோ) வைத்திருப்பது மிகவும் ஆபத்து.
4. அறிமுகமில்லாத நபர்களின் தொடர் அழைப்புகளை நிராகரிப்பது நன்று.
5. செல்பேசி தொலைந்துவிட்டால் அதன் உள்ளடக்க எண் தகவல் தகட்டினைப் பிறர் தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னதாகச் சார்ந்த தொலைபேசி இணைப்பகத்தின் மூலம் உடனடியாகச் செயலிழக்கச் செய்வது சாலச் சிறந்தது.
6. உங்களின் மின்னஞ்சல் கடவுச்சொல்லை யாருக்கும் தர வேண்டாம்.
7. உங்களைப் பற்றிய தனிப்பட்ட விவரங்களை அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் மின்னஞ்சல் வழியே பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டாம்.

8. சமூக வலைத்தளங்களான பேஸ்புக், டிவிட்டரில் அறிமுகமில்லாத நபர்களிடத்தில் உங்களின் தனிப்பட்ட கருத்துகளைப் பதிவு செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.
9. இணைய தளங்களில் காணப்படும் கருத்துகளைக் கண்மூடித்தனமாக நம்ப வேண்டாம்.
10. உங்கள் உடனிருப்போர் மற்றும் சார்ந்தோரைச் சங்கடத்திற்கு உள்ளாக்கும் செய்திகளை நீங்கள் பார்ப்பதையும் மற்றவர்களோடுப் பரிமாறிக் கொள்வதையும் தவிர்க்கவும்.
11. அறிமுகமில்லாத நபர்களிடமிருந்து வரும் நண்பர் ஆவதற்கான அழைப்பை தவிர்க்கவும்.
12. ஒத்த வயதினர் அல்லாதவரிடமிருந்து வரும் நண்பர் ஆவதற்கான அழைப்புகளை நிராகரிக்கவும்.
13. தகாத/முறைகேடான/ஏற்கவியலாத/இழிவான மின்னஞ்சல் செய்திகளைப் பெற நேர்ந்தால் உடனடியாகப் பெற்றோர் அல்லது பள்ளித் தலைமையிடம் தெரிவிக்கவும்.
14. சமூக வலைத்தளங்களைப் பயன்படுத்திய பிறகு மறவாமல் வெளிவருவதற்கான பதிவைச் செய்யவும்.

#### முடிவுரை :

இணையத்தில் உலாவரும் அநேகருக்குக் கணினி மற்றும் இணையம் பற்றிய பூரண தெளிவோ பாதுகாப்போ தெரிந்திருப்பதில்லை. தமது தேவைகளை மட்டும் நிறைவேற்றிக் கொண்டால் போதும் என நினைக்கும். இவர்கள் இணையத்தில் காத்திருக்கும் ஆபத்துக்களுக்குள் தங்களை அறியாமலேயே சிக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

ஒரு கைதேர்ந்த சமையல்காரர் தன் சமையல் ருசிக்க எப்படி உப்பு, உறைப்பு, புளிப்பு எனும் அனைத்தையும் அளவோடு சேர்த்து பதப்படுத்தும் போது தான் ஒரு நல்ல சமையலை அவனால் கொடுக்க முடிகிறது. அதைப் போலவே, அன்பு, அக்கறை கண்டிப்பு என்பனவற்றை அளவோடு கலந்து பக்குவமாக வளர்க்கப்படும் பிள்ளைதான் எதிர் காலத்தில் சிறந்த மனிதனாக திகழ்வான்.

“ துணிவுடைய இளைஞர்களே நீங்கள் அனைவரும் பெருங்காரியங்களைச் செய்ய பிறந்தவர்கள் என்று நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள் குட்டி நாய்களின் குரைத்தலைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள்”.

(விவேகானந்தர்)

இன்றைய மாணவன் நாளைய நாடு போற்றும் தலைவன் ஆவான் என்பது உண்மை. அத்தகைய மாணவனின் இன்றைய நிலை என்ன? கல்விப்பருவத்தில் கல்வி பயின்று, இளமையில் தன்னையும் நாட்டையும் உயர்த்தி, முதுமையில் மனநிறைவினை அடைய வேண்டிய இன்றைய மாணவன், அரும்பாகி மலராகும் பருவத்திலேயே சமூகவிரோதச் செயல்களைச் செய்வதை சாதனையாக நினைக்கின்றான். இதற்கு இளம் பருவத்திலேயே, ஜாதி, மதம், இனம், நிறம், மொழி, பெரியத்திரை, சின்னத்திரை, கணினி, இணையதளம், அலைபேசி, விழித்திரை விளையாட்டு போன்றவை அவனது மனதிலே நஞ்சை விதைக்கின்றன. இவைகளே அவனது தனிமனித முன்னேற்றத்தையும், நாட்டின் வளர்ச்சியையும் பாதிக்கும் தடைகற்களாகவும் விளங்குகின்றன. இத்தகைய தடைகளைத் தகர்ப்பது நம் கடமையாகும்.

### உயர் தொடக்க வகுப்பு மாணவர்களுக்கான உறுதிமொழி

1. என்னுடைய எதிர்காலத்தைப் பாதிக்கும் வகையிலோ, எனக்குத் துன்பம் ஏற்படும் வகையிலோ எந்த ஒரு செய்தியையோ அல்லது படத்தையோ நான் பிறருக்கு அனுப்ப மாட்டேன் என உறுதியளிக்கிறேன்.
2. இணையவழி தொடர்பு வைத்திருப்பவர்களுக்கும் மதிப்பு அளிப்பேன்.
3. பிறர் மனம் புண்படும்படியான எந்த ஒரு நிகழ்வையும் பிறருக்கு அனுப்ப மாட்டேன்.
4. ஒருவருடைய சொந்த விவரங்களை தவறான வழியில் பயன்படுத்தி அவருக்கு சீர்கேட்டை ஏற்படுத்த மாட்டேன்.

7.பயன் விளைவுத் தாள் – I

(Feedback Sheet)

(பயன் விளைவுத் தாளில் (✓) செய்யவும்)

வ. எண்	கேள்விகள்	முழுவதுமாக ஏற்கிறேன்	ஏற்கிறேன்	பகுதியாக ஏற்கிறேன்	ஏற்றுக் கொள்ளவே இல்லை
1.	என் குடும்பம்/ வகுப்பறையில் யாரேனும் நோயினால் (Cancer/Aids) பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் வெறுக்கிறேன்.				
2	என் உடல் நலம் சரியில்லாத போது எனக்கு தேவையான மருந்துகளை (யாரிடமும் (பெற்றோர்/மருத்துவரை ஆலேசிக்காமல்) எடுத்துக்கொள்வேன்.				
3	புன்னகையும், நன்மொழியும், புதுப்புதுபரிசுகளும் அன்பின் பரப்பை ஆழமாக்கும்.				
4	அருகில் இருப்பவர்கள் புகைபிடிக்கும் போது மூச்சுதிணறல்/ படப்படப்படன் வெறுப்படைதல் போன்று உணர்கிறேன்.				
5	பிற தனிநபர்களிடமுள்ள வேற்றுமைகளை ஏற்றுக் கொள்கிறேன். (வேற்றுமையில் ஒற்றுமை)				

6	அடுத்தவர் அமைதியில் இருக்கும் உரிமையை உணர்ந்து/ மதித்து நடப்பேன்				
7	ஒருவருக்கு சிறுநீரகம்/ கண்தானம் தேவைபடின, என்னுடைய சிறுநீரகத்தை/ கண்களைத் தானம் செய்வேன்.				
8	நிலத்தடி நீர் மட்டம் குறைவதற்குப் போதிய மழைநீர் சேகரிப்பு இல்லாதது தான் காரணம்.				
9	உடல் உறுப்பு/இரத்த தானம் செய்த ஒருவர் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ முடியும்.				

### பயன் விளைவுத்தாள் – II

மாணவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றி ஆசிரியர்களிடம் கேட்கும்படியான வினாக்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. அதை பங்கேற்பாளர்களிடம் ஒவ்வொரு வினாவாகக் கொடுத்து பதிலளிக்க முயற்சிப்போம்.

1. எனக்குக் கரும்பலகையைப் (Black Board) பார்த்து எழுத முடியவில்லை.
  - அ) என் பிரச்சனை என்ன ?
  - ஆ) எனக்கு எப்படி உதவுவீர்கள் ?
2. உங்கள் நீண்ட பேச்சு எனக்கு பிடிக்கவில்லை. எனக்கு பேசத் தெரியவில்லை.
  - அ) என்னுடன் எப்படி பேசுவீர்கள் ?
  - ஆ) நான் உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள என்ன செய்வீர்கள் ?
3. உங்கள் முகம் பார்த்தால் பாடம் புரிகிறது. ஆனால் எனக்கு என் நண்பனின் தலை மறைக்கிறது.
  - அ) என் பிரச்சனை என்ன ?
  - ஆ) எனக்கு எப்படி உதவுவீர்கள் ?

4. என்னால் எழுத முடியாது. ஆனால் எனக்கு பதில் தெரியும்.  
 அ) என் பிரச்சனை என்னவாக இருக்கும் ?  
 ஆ) எனக்கு மதிப்பெண் எப்படிக் கொடுப்பீர்கள் ?
5. என்னால் தனியாக நடக்க முடியாது. எனக்குப் பள்ளியில் என்னென்ன உதவிகளெல்லாம் கிடைக்கும் ?
6. மாற்றுத்திறனாளிகளாக நாங்கள் பிறப்பதற்கான காரணங்கள் சிலவற்றைக் கூறுவீர்களா ?

### பதில்கள் (Answers)

1. அ) கண்பார்வை திறன் குறைபாடு  
 ஆ) வெளிச்சத்தில், விளக்கினடியில், ஜன்னல்/வாயிற் கதவினருகில் உட்கார வைப்பேன்.
2. Autism :  
 அ) அளவாக பேசுவேன் Eg. ஏடு (Book)  
 ஆ) மாற்று வழி தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தி தொடர்பு கொள்ள வைப்பேன்.
3. Lip Reading :  
 அ) செவித்திறன் குறைபாடுடையவர்.  
 ஆ) முன் வரிசையில் நடுவில் உட்கார வைத்து பாடம் கவனிக்க வைப்பேன்
4. அ) மூளை முடக்கு வாதம் (Cerebral Palsy )  
 ஆ) வாய் வழியாக விடை கேட்டு (அ) பதிலி எழுத்தரை (Scribe) அனுமதித்து மதிப்பெண் கொடுப்பேன்.
5. 1. சாய்தளம் (Ramp)  
 2. நவீனமயமாக்கப்பட்ட கழிவறை (Modified Toilet)  
 3. கீழ் தளத்தில் வகுப்பறை  
 4. சக மாணவர்களை உதவி செய்ய வைப்பேன்.
6. 1. பரம்பரை  
 2. உறவு முறை திருமணமாக இருக்கலாம்  
 3. அம்மா/அப்பாவிடம் காணப்படும் தொற்று நோயாக இருக்கலாம்.

### பயன் விளைவுத்தாள் – III

1. நான் இரண்டு சக்கர வாகனத்தில் ஓர் Auto வின் பின்னே சென்று கொண்டிருந்தேன். மழை தூரல் போட்டுக் கொண்டிருந்தது. முன்நாள் இரவு சுமாரான மழை பெய்திருந்தது. ஆட்டோகாரர் ஓடும் வண்டியிலிருந்து எச்சில் துப்பினார். இது சரியா ? ஏன் ? விளைவுகளை கூறு.
2. வாகனம் ஓட்டும் போது Head Phone –ல் பாட்டு கேட்கக் கூடாது. கைபேசியில் (Cell Phone) பேசக் கூடாது. ஏன் ?
3. நீண்ட நேரம் கணினியில் விளையாடுவது / வேலை செய்வது கூடாது. ஏன் ?
4. தொலைக்காட்சியின் (T.V.) தாக்கம் பற்றி கூறு.

#### பதில்கள் (Answers)

1. சரியான செயல் அல்ல. ஓடும் வண்டியிலிருந்து எச்சில் துப்பும் போது எச்சில் திவலைகள் காற்றில் பறந்து பின்னால் வரும் நபரின் மேல் விழும், ஈரப்பதத்தில் எச்சிலில் இருக்கும் நோய் தொற்றுக் கிருமிகள் எளிதில் பரவக் கூடிய தன்மை பெற்றவை. வெப்ப நிலை அதிகமான காலங்களிலும் கூட காசநோய், (T.B.) தொற்று கிருமி 6 நாட்கள் உயிர் வாழும் தன்மை பெற்றது. இது நடைபாதைகளில் (அ) காலில் செருப்பு அணியாமல் நடப்பவர்களுக்கு உடனடியாக தொற்றிக் கொள்ளும். அடுத்தவர்களின் எச்சில் நம்மேல் பட்டவுடன் அருவருப்பை ஏற்படுத்தும். இடத்தை அசிங்கம் செய்யும். தண்ணீரில் கலந்து பல இடங்களுக்கு நீர் மூலம் செல்லும்.

2. Head Phone –ல் பாட்டு கேட்டால்

- கவனம் பாதையில் இல்லாமல் இசையில் மூழ்கலாம்.
- அடுத்தவரின் ஒலிப்பான் (Horn) கேட்காமல் போகலாம்.
- சுற்றி நடப்பவைகளைக் கேட்டறிய வாய்ப்பில்லை.
- விபத்துக்கான முக்கிய காரணி.

(ii) கைபேசியில் (Cell Phone) பேசுவது

- பதற்றம் (Tension) உருவாக்கலாம்.
- மன உளைச்சல் ஏற்படுத்தலாம்.

- வேகத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம்.
- வேகம் கட்டுக்கடங்காமல் போகலாம்.
- எச்சரிக்கை விளக்கு (Signal) பார்த்துப் பின்பற்ற மறக்கலாம்.
- நீண்ட நேர பேச்சு மூளைக்குச் செல்லும் இரத்தக் குழாய்களை பாதிக்கச் செய்யலாம்.
- கைகளை அசைத்து பேசினால் பின்னால் வருபவரைத் திசை திருப்பச் செய்யலாம்.

3. நீண்ட நேரம் கணினியில் விளையாடுவது / வேலை செய்வது

- உடலை ஒரே நிலையில் வைத்து வலியை உண்டு பண்ணும்.
- கண்கள் பாதிக்கப்படும்.
- முதுகு தண்டுவடம் வளைந்து பாதிப்படைய வாய்ப்பு உண்டு.
- கழுத்து எலும்பு தேய்மானம்.
- கை விரல்களில் இரத்த ஓட்டம் பாதிப்பு.
- ஒரே இடத்தில், இருக்கையில் இருப்பதால் உடல் எடை அதிகரிப்பு.
- பெண்களுக்கு இடுப்பு எலும்பு பகுதிகளில் பாதிப்பு.
- கை விரல்களில் நுண் தசைகளின் செயலிழப்பு/தேய்மானம்.
- மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் தன்மை குறைதல்.
- குளிர்சாதன (AC) அறையில் இருந்தால் வியர்வை துவாரங்கள் அடைப்பு.
- மடிக்கணினி ( Laptop) பயன்படுத்தும் போது அதிலிருந்து வெளியாகும் கதிர்களினால் தோல் பாதிப்பு.

4.

- தொடர்பு (Communication)
- பிறருக்கு உதவுதல் (Attending others)
- விருந்தோம்பல் ( Hospitality )
- உடலியக்க செயல்பாடு ( Physical Activity)
- சுவைத்துச் சாப்பிடுதல்
- விரும்பி சாப்பிடுதல்
- சுற்றி நடக்கும் நிகழ்வுகளை அறிதல்

மேற்கூறிய எல்லா நிகழ்வுகளிலும் கவனம் குறைந்து தொலைக்காட்சியின் (T.V.) நிகழ்வுகளில் அக்கறை காட்ட நேரிடும்.