

ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

நாளொன்றின் பெரும்பகுதியை குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் செலவிடும் நீங்கள், அதற்கு அடுத்து பாடசாலையிலேயே அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறீர்கள். இலங்கையின் சனத்தொகையில் 1/5 பங்கினர் கல்வி கற்போராவர். பாடசாலைக் கல்வியின் மூலம் சிறு வயது முதலே உங்களது நடத்தைகளை உருவாக்கும் சிறந்த பணி, ஆரம்பிக்கப்பட்டு சிறப்பாகவும் வெற்றிகரமாகவும் முன்னெடுக்கப்படுகிறது. சமூகத்திற்கு சிறந்த தகவல்களை வழங்குவதற்கு பாடசாலையை ஒரு தளமாகக் கொள்ள முடியும். கல்வியின் மூலம் உங்களதும் குடும்பத்தினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு பாடசாலை மாணவர்களான உங்களாலும் பங்களிப்புச் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் தரம் 07 இல் குடும்ப சுகாதார மேம்பாடு, சுகாதார ரீதியான குடும்பச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள் என்பன தொடர்பாகக் கற்றுள்ளீர்கள்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் சுகாதார மேம்பாடிற்கான வழிவகைகளை இனங்கண்டு சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையை உருவாக்குவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்யக்கூடிய விதத்தினை பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றை இனங்காண்போம்

- அக்கா** : தங்கை! எங்கள் புதிய அதிபர் வந்த பின்னர் பாடசாலை மிகவும் அழகாக இருக்கின்றதல்லவா?
- தங்கை** : ஆமாம் அக்கா. மிகவும் அழகாகவும் சுத்தமாகவும் இருக்கின்றது. ஒரே தடவையில் எவ்வாறு இம்மாற்றம் ஏற்பட்டது?
- அக்கா** : நாங்கள் எல்லோரும் இணைந்து அல்லவா வேலைத்திட்டத்தைத் தயார் செய்தோம். மாணவ, தலைவர்கள், ஆசிரியர்கள், அதிபர் என எல்லோரதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொண்டதால் தான் இவ்வேலைத் திட்டம் வெற்றியளித்தது. இப்போது 7.00 மணி ஆகும்போது எல்லோரும் பாடசாலைக்கு வருகின்றனர். கொதித்தாறிய குடிநீர்ப் போத்தலையும் உணவுப் பெட்டியையும் தவறாமல் எடுத்து வருகின்றனர்.
- தங்கை** : ஆமாம் அக்கா, பாடசாலையில் வகுப்பு ரீதியாக மேற்கொள்ளும் சிரமதானத்திற்கு பெற்றோரும் நன்றாக ஒத்துழைக்கின்றனர்.

அக்கா : அதிபரது தலைமையில் தவணை இறுதியில் நடைபெறும் கலைநிகழ்ச்சிகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் எமது திறமைகளுக்கு முதலிடம் வழங்க நிகழ்ச்சிகள் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. எங்கள் பாடசாலை மிகவும் ஒழுங்கான முறையில் திட்டமிட்டுச் செயற்படுவதனால் “விளை திறனுள்ள பாடசாலை” எனும் போட்டியிலும் வெற்றி பெற்றுள்ளது. டெங்கு ஒழிப்பு வேலைத்திட்டத்திலும் மாவட்ட மட்டத்தில் முதலிடம் கிடைத்துள்ளது.

தங்கை : அதுதான் அக்கா, நாங்களும் எங்கள் ஆசிரியர்களும் மிக மகிழ்ச்சியுடன் இந்த நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றுகின்றோம் ஒத்துழைக்கிறோம் இவை காரணமாக எனக்கும் பாடசாலையில் நேரம் கழிவதே தெரிவதில்லை.

அக்கா : ஆமாம் தங்கை, எனக்கும் அப்படித்தான். நாங்களும் எங்களது பாடசாலையின் வெற்றிக்காக அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுவோம்.

இது மத்திய மகா வித்தியாலயத்தில் கற்கும் இரண்டு சகோதரிகளிடையே நடைபெற்ற ஒரு உரையாடலாகும். இவ்வுரையாடல் மூலம் அவர்களது பாடசாலையில் நடைபெறும் பல்வேறு செயற் பாடுகள் தொடர்பாக எமக்கு அறிய முடிகிறது.



உரு 6.1 சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலை

மாணவர்கள், பாடசாலை ஊழியர்கள் மற்றும் பாடசாலைச் சமூகம் என்பன பூரண ஒத்துழைப்பினை நல்குவதன் மூலம் பாடசாலை மேம்பாட்டினை ஏற்படுத்தலாம்.

சுகாதார மேம்பாடு (health promotion)

சுகாதார மேம்பாடு என்பதன் பொருளை நீங்கள் தரம் 7 இல் கற்றது பற்றி உங்களுக்கு ஞாபகமிருக்கிறதா?

சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடே சுகாதார மேம்பாடு எனப்படுகிறது.

இலவசப் பாடநூல்

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு

பாடசாலை மாணவர்கள் என்ற வகையில், பாடசாலையினதும் சமூகத்தினதும் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதும் சுகாதாரத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலுடையவராக உங்களைப் பலப் படுத்துவதுமே பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவுக்கு சுகாதாரக் கழத்தினூடாக பாடசாலை மாணவர்களான உங்களது பங்களிப்பையும் வழங்க முடியும். இதன்மூலம் சமநிலை ஆளுமை கொண்ட ஆரோக்கியமான நபர்களாக மாற உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.

ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய அம்சங்கள்

உங்கள் பாடசாலைச் சூழலை பௌதிகச் சூழல், உளச் சூழல், சமூகச் சூழல் என வகுத்துக் காட்டலாம்.

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழல்

வகுப்பறைகள், பாடசாலைக் கட்டடங்கள், பாடசாலைத் தோட்டம், விளையாட்டு மைதானம், சிற்றுண்டிச்சாலை, நீர்விநியோகம் என்பன பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் அடங்கும்.

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் கீழ்வரும் அம்சங்கள் காணப்பட வேண்டும்

- ◆ தூய வளி
- ◆ தூய குடிநீர் வசதி
- ◆ சுத்தமான நிலம்
- ◆ வகுப்பறைச் சுத்தம்
- ◆ போதியளவு கழிப்பக வசதி
- ◆ ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- ◆ போதியளவு விளையாட்டு வசதிகள்
- ◆ பாதுகாப்பான சூழல்
- ◆ கவர்ச்சி

தூய வளி

பாடசாலைக் கட்டடங்களை பொருத்தமான அளவு இடைவெளியில் நிருமாணிப்பதன் மூலம் தூயவளியைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம், அயற்கூழலில் பொருத்தமானவாறு தாவரங்களை நடுதல், வகுப்பறை, ஆய்வுகூடம், நூலகம், சங்கீத நடன அறைகள் போன்றவற்றில் காணப்படும் கதவு, யன்னல்களைத் திறந்து வைத்தல், வளி செல் துளைகளை மறைக்காதிருத்தல் என்பவற்றின் மூலம் தூய வளியைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



உரு 6.2 தூய வளியைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வகுப்பறை

சுத்தமான நிலம்

பாடசாலை முற்றத்தையும் தோட்டத்தையும் சுத்தம் செய்வதற்காக நீங்கள் வகுப்பு அடிப்படையில் அவற்றை வகுத்துக் கொள்ள முடியும். மாணவ தலைவர்களுக்கு சுத்தத்தை மேற்பார்வை செய்ய முடியும். பாடசாலைக் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான சிறந்த முறையொன்று காணப்படல் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை ஒன்றின் இயல்பாகும். சிதைவடையக்கூடிய, சிதைவடையாத பொருள்களை இடுவதற்காக வெவ்வேறாக கழிவுத்தொட்டிகள் வைக்கப்பட வேண்டும். அவற்றிலுள்ள சிதைவடையும் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி சேதனப்பசளையைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். தயாரித்த சேதனப் பசளையைப் பயன்படுத்தி பழத்தோட்டங்களையும் பூந்தோட்டங்களையும் மூலிகைத் தோட்டங்களையும் பராமரித்துக் கொள்ளலாம். அவற்றை முறையாக நடைமுறைப்படுத்தும்போது நீங்கள் குழுக்களாகப் பிரிந்து வெவ்வேறு விடயங்களைப் பொறுப்பேற்று ஒத்துழைப்புடன் செயற்படலாம். வடிகால் தொகுதியைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பதும் பாடசாலை நிலத்தில் நீர் தேங்குமிடங்கள் காணப்படின் அவற்றை அகற்றுவதும் முக்கியமாகும். இச்செயற்பாட்டிற்காக சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினரதும் சுற்றாடற் குழுவினரதும் ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.



உரு 6.3 பாடசாலைத் தோட்டம் அமைத்தல்

கவர்ச்சியான தன்மை

பாடசாலைத் தோட்டத்தை மனங்கவர் இடமாகத் திட்டமிட வேண்டும். பாடசாலை நுழைவாயில், மூலிகைத் தோட்டம், தடாகங்கள், பூந்தோட்டம், பெயர்ப் பலகைகள் என்பனவற்றை திட்டமிட்ட அடிப்படையில் பராமரிப்பதன் மூலம் பாடசாலையைக் கவர்ச்சிகரமான இடமாக மாற்றலாம்.



உரு 6.4 மனங்கவர் பாடசாலைச் சூழல்

வகுப்பறைச் சுத்தம்

வகுப்பறையைச் சுத்தஞ் செய்வதற்கான நாளாந்தத் திட்டமிடல் முறையொன்றைச் சரியாக நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்களும் இதில் பங்கெடுக்கலாம். ஆசிரியர் மேசை, கரும்பலகை, உங்களது மேசை, கதிரைகள் ஆகியவற்றை முறையாகவும் ஒழுங்காகவும் வைத்திருத்தல், கழிவுகளை இடுவதற்கான கூடைகளைப் பேணுதல், தும்புத்தடி, விளக்குமாறு போன்றவற்றை உரிய இடங்களில் வைத்தல் என்பன வகுப்பறையின் அழகுக்கு மெருகூட்டும்.



உரு 6.5 சுத்தமான வகுப்பறைச் சூழல்

போதிய மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதிகள்

உங்கள் பாடசாலையின் மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப போதிய கழிப்பக வசதிகள் காணப்படல் வேண்டும். ஆசிரியர்களுக்கான ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான அங்கவீனர்களுக்குப் பயன்படுத்துவதற்குப் பொருத்தமான எனப் பல்வேறு வகைகளில் இவ்வசதி ஒழுங்கமைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்.

இங்கு தூய்மை, போதிய நீர் வசதி, சுயபாதுகாப்பு, கழிவுகளை அகற்றும் வசதி என்பன காணப்படுகிறதா எனத் தேடிப்பார்த்தலிலும் அவற்றை அமைத்துக் கொடுத்தலிலும் உங்களது பங்களிப்பை வழங்க முடியும். கழிப்பகங்களைச் சுத்தமாக பேணுவது உங்களது கடமையாகும்.

தூய நீர் வசதி

பாடசாலையில் நீங்கள் குடிப்பதற்கும், கைகளைக் கழுவுவதற்கும் கழிப்பகப் பாவனைக்கும் நீர் தேவை. கிணறு, குளம், ஓடை போன்றவற்றிலிருந்து பெற்றுக் கொள்ளப்படும் நீரின் தரத்தை பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர் மூலம் பரீட்சித்துப் பார்த்துப் பயன்படுத்துவதே சிறந்தது.



உரு 6.6 தூயநீர் வசதி

போதிய விளையாட்டு வசதிகள்



உரு 6.7 விளையாட்டு வசதிகள்

சுகாதார மேம்பாடுடைய பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழலின் முக்கிய கூறே விளையாட்டு மைதானமாகும். மைதானத்தைச் சூழ நிழல்தரும் மரங்களை நடுவதன் மூலம் அழகும், குளிர்ச்சியும் கிடைக்கும்.

அத்துடன் உங்கள் ஆற்றல்களை மேம்படுத்துவதற்காக வழங்கப்பட்டிருக்கும் விளையாட்டு உபகரணங்களைப் பாதுகாத்தல், விளையாட்டுப் பயிற்சிக்குக் ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் நேரங்களில் உச்ச பயன் பெறல் மற்றும் ஆபத்துக்கள் அற்ற ஒரு இடமாக விளையாட்டு மைதானத்தை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் என்பன உங்களால் ஆற்றக் கூடிய சில கருமங்களாகும்.

ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை

சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு முதலிடம் வழங்கும் பாடசாலை ஒன்றின் மிக முக்கிய கூறாக சிற்றுண்டிச்சாலையைக் குறிப்பிடலாம்.

அவ்வாறே கைகளைக் கழுவுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் தூய நீர் வசதிகளை வழங்குதல், கழிவுப்பொருள்களை அகற்றுவதற்கான தொட்டிகள் வைத்தல், சுத்தம் உயர் மட்டத்தில் காணப்படல் என்பன ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றின் அடிப்படை அம்சங்களாகும். தரமான வித்துவகைகள், தானியங்கள், கிழங்கு, வற்றாளை என்பனவும் எண்ணெய், சீனி, உப்பு போன்ற குறைந்தளவு பயன்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் போன்றனவும் விற்பனை செய்யப்படல் வேண்டும். பொருத்தமான போசணையைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இம்முறையில் பராமரிக்கப்படும் சிற்றுண்டிச்சாலைகளை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

பதனிடப்பட்ட உணவு (Junk food) மற்றும் உடனடி உணவுகளை (Fast food) சிற்றுண்டிச் சாலையிலிருந்து அகற்றும் அதிகாரத்தை சுகாதாரக் கழகத்திற்கு வழங்கலாம். பாடசாலைச் சிற்றுண்டிச்சாலை தொடர்பான சுற்றுநிருபம் மற்றும் அதில் காணப்படும் அறிவுறுத்தல்களைக் கடைப்பிடித்து உணவு வழங்கல் நடைமுறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அதற்கான கோரிக்கையை முன்வைப்பதற்கான உரிமையும் உங்களுக்கு உண்டு.

பாதுகாப்பான சுற்றாடல்

சுய பாதுகாப்பை உறுதிசெய்தல் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றில் காணப்படும் மற்றொரு பிரதான அம்சமாகும். பாடசாலையின் முன்னால் வீதி விபத்துக்கள் நிகழ்வதைக் குறைப்பதற்காக வாகனக் கட்டுப்பாட்டாளர்களாகப் பயிற்சி பெறும் சந்தர்ப்பம் உங்களுக்கு உண்டு. நீங்களும் உங்கள் பாடசாலையிலுள்ள ஏனையோரும் சரியான வீதி விதிமுறைகளைப் பின்பற்றப் பழகுவதன்மூலம் விபத்துக்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

பள்ளமான அல்லது குழிகள் உள்ள இடங்களில் வேலியமைப்பதன் மூலமும் பயிர்ச்செய்கையை மேற்கொள்வதன் மூலமும் நீங்கள் இதில் பங்களிப்பு செய்யலாம்.

மேலும் டெங்கு நுளம்புகள் பெருகும் இடங்கள் இருக்கின்றதா? எனத் தமது வகுப்பறைச் சூழலைப் பரிசீலித்தல் மற்றும் பாடசாலைச் சூழலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் போன்றவற்றிற்கு ஏனையோரின் உதவியைப் பெற்று டெங்கு நோய் போன்ற நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்ட பாடசாலைச் சூழலொன்றைக் கட்டியெழுப்ப முடியும்.

அவ்வாறே குற்றச்செயல்கள் மற்றும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு இடமளிக்காத பாதுகாப்புத் தன்மை உங்களது பாடசாலையில் காணப்படுகிறதா என விழிப்புடன் இருந்து கவனித்தல் வேண்டும். அவ்வாறு சந்தேகிக்கக்கூடியவாறான பாதுகாப்பற்ற உணர்வொன்று யாதேனுமோரிடத்தில் காணப்படுவதாகத் தெரியவந்தால் அது தொடர்பாக உங்கள் ஆசிரியர்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.



உரு 6.8 பாடசாலையினுள் பாதுகாப்பு

இவ்வாறு, பாடசாலையில் உங்களதும் ஏனையோரதும் பாதுகாப்புக்காக உங்களால் பெரிய பங்களிப்பைச் செய்யமுடியும். எப்போதும் விழிப்புடனும் அவதானத் துடனும் இருத்தல், ஏனையோருக்கு அதன் விளைவுகள் பற்றி எடுத்துக்கூறிப் பாதுகாப்பாயிருத்தலின் அவசியத்தைத் தெளிவுபடுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் பாடசாலையைப் பாதுகாப்பான ஒரு இடமாக ஆக்கிக்கொள்ள நீங்கள் எப்போதும் ஆர்வங்காட்ட வேண்டும்.

உள மற்றும் சமூகச் சூழல்

சுகாதாரமான உள, சமூகச் சூழல் என்பது உங்களைச் சூழவுள்ளவர்களுடன் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணியவாறு மகிழ்வுடன் வாழத்தக்க ஒரு சூழலாகும். பாடசாலையில் அவ்வாறானதொரு சூழலைக் கட்டியெழுப்புவதாயின் தமது ஆற்றல்களை இனங்காணல், சவால்களுக்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல், வினைத்திறனுள்ள தொடர்பாடல், பரிவுணர்வு (பச்சாதாபம்) போன்ற தேர்ச்சிகள் உங்களிடம் காணப்படல் வேண்டும்.

உள மற்றும் சமூக மேம்பாடுடைய பாடசாலைச் சூழலொன்றில் காணப்பட வேண்டிய சில அம்சங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ◆ பாதுகாப்புணர்வு - துன்புறுத்தல், துஷ்பிரயோகம், சண்டை சச்சரவுகள், உடலியல் தண்டனைகள் என்பன இல்லாதிருத்தல்
- ◆ உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள் காணப்படல்
- ◆ அனைவரையும் சமமாக மதித்தல் (பாரபட்சம் காட்டாமை)
- ◆ குழுச்செயற்பாடுகளுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படல்
- ◆ பாராட்டுதல்

பாதுகாப்புணர்வு

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழல் என்ற தலைப்பின் கீழ் பாதுகாப்புணர்வு தொடர்பாகக் கற்றுக்கொண்டீர்கள். அதற்கு மேலதிகமாக உளரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் ஒரு பது காப் புணங் பாடகூல மூலம் கிடைத்தல் வேண்டும். பாடசாலை சென்றதன் பின் சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு நீங்கள் ஆளாகாதிருக்கும் பொருட்டு உங்கள் ஆசிரியர்களும் பாடசாலைச் சமூகமும் விழிப்புணர்வுடன் உங்களைப் பாதுகாப்பதற்காகச் செயற்படுகின்றனர். வீட்டில் பெற்றோரிடமிருந்தும் பாதுகாவலர்களிடமிருந்தும் பெறும் அன்பு, கருணை, பாதுகாப்புக்குச் சமனாகப் பாடசாலையில் அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர்களிடமிருந்தும் அவை கிடைப்பதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். அன்பையும் பாதுகாப்பையும் பெற்றுக்கொள்வதற்கு நீங்கள் ஒழுக்கமுடையவர்களாகவும் சட்ட ஒழுங்குகளைப் பேணுபவராகவும் பாடசாலையில் நடந்துகொள்ள வேண்டும். ஆசிரியர்களாலோ ஏனைய மாணவர்களாலோ துன்பத்திற்குள்ளாகாதிருக்கும் உரிமை உங்களுக்கு உண்டு. அவ்வாறே நீங்களும் ஏனையோரைத் துன்புறுத்தாதிருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளல் வேண்டும்.



உரு 6.9 ஆசிரியரின் பாதுகாப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள்

அன்றாட வாழ்க்கையில் நீங்கள் பல்வேறு அழுத்தங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். உதாரணமாக படித்த பாடங்களை மனனம் செய்தல், பரீட்சைக்கு ஆயத்தமாதல், விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குபற்றல், துன்புறுத்தல்களுக்கும், இம்சைகளுக்கும் ஆளாதல், நண்பர்களைப் பிரிதல், இழுத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் அவை தொடர்பாகக் கதைப்பதற்கு உங்கள் பாடசாலையில் கட்டாயமாகக் காணப்பட வேண்டிய ஒரு அம்சமே உளவளத்துணைச் சேவையாகும். இச்சேவையில் நம்பிக்கையைப் பேணல், வரவேற்பு என்பன காணப்படல் வேண்டும். அத்துடன் தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ளும் வசதியும் காணப்படுவது இன்றியமையாததாகும்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் நண்பருக்கோ யாதேனும் பிரச்சனையேற்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உங்களது உளவளத்துணைப் பிரிவுக்குப் பொறுப்பான ஆசிரியருக்கோ அல்லது வேறொரு ஆசிரியருக்கோ அது தொடர்பாக அறிவித்து பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்ள முயல வேண்டும்.

செயற்பாடு 6.1

உங்கள் பாடசாலையில் உளவளத்துணைப் பிரிவு ஆசிரியரைச் சந்தித்து பரீட்சைக்குப் படிப்பதில் அக்கறையற்றிருக்கும் நண்பர்களது பிரச்சினை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள்.

அனைவரையும் சமமாக மதித்தல்

சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றின் பிரதான இயல்பாக அமைவது பாடசாலையினுள் நுழையும் ஒவ்வொரு மாணவரும் அதிபருக்கும் ஆசிரியருக்கும் விசேடமானவர்களாயிருப்பதாகும். எந்தவோர் அந்தஸ்தைக் கொண்ட மாணவரையும் பாடசாலை மாணவர்களாகக் கருதிக் கவனிப்பதற்குச் சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை எப்போதும் ஆயத்தமாயிக்கும்.

குழுச் செயற்பாடுகள்

குழுவாகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் நீங்கள் பல்வேறு ஆற்றல்களை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். அவ்வாறே ஒவ்வொருவரையும் இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் ஏனையோரின் கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கும் அவற்றை மதிப்பதற்கும் கருத்து வெளியிடுவதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும். எண்ணங்கள், சிந்தனைகள், பண்புகள், நடத்தைகளில் ஆளுக்காள் வித்தியாசமான நபர்களின் பல்வகைமையை இனங்கண்டு கொள்வதற்கு இவ்வகைக் குழுச்செயற்பாடுகள் உதவும். அவ்வாறே தலைமை வகித்தலுக்கும் தலைமைத்துவத்திற்கு மதிப்பளித்து கீழ்ப்படிந்து நடப்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் கிட்டும்.

எனவே, நீங்கள் எப்போதும் குழுச்செயற்பாடுகளின்போது உங்களது பங்களிப்பை வழங்க வேண்டும்.

நீங்களும் உங்கள் பாடசாலையில் உள்ள அனைவரையும் சமமாக மதிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் பாடசாலைச் சகோதர சகோதரிகள், ஆசிரியர்கள், பணியாட்கள் அகிய எல்லோருக்கும் மதிப்பளியுங்கள். அவர்களுக்கு அன்பு காட்டுங்கள்.



உரு 6.10 குழுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடல்

பாராட்டுதல்

ஒவ்வொருவரிடமும் பல்வேறு ஆற்றல்கள் காணப்படுகின்றன. முதலாம் அத்தியாயத்தில் நீங்கள் கற்ற சுயகௌரவத்திற்குக் காரணமான பல்வேறு குணப்பண்புகள் மற்றும் திறமைகளை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். மாணவர்களிடம் காணப்படும் விசேடமான ஆற்றல்களை இனங்கண்டு கொள்வதற்கும் பேச்சு, விளையாட்டு, நடனம், சங்கீதம் போன்ற பல்வேறு வழிகளில் முன்வருவதற்கும் திறமைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் பாடசாலையில் உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும். கலைக்கூட்டம், பரிசளிப்பு நிகழ்வுகள், கலை நிகழ்வுகள், விளையாட்டுப் போட்டிகள், இலக்கியப் போட்டிகள் போன்றவற்றை இதற்கு உதாரணமாகக் காட்டலாம்.

பரிசுகள், சான்றிதழ்கள், வெற்றி விருதுகள் போன்ற திறமைகளைப் பாராட்டுதலும் இடம்பெறும். இதன்போது நீங்கள் யாதேனுமொரு பிரிவில் உங்களிடமுள்ள திறமைகளை மெருகூட்டிக்கொள்ள உங்கள் ஆசிரியர்களுடன் இணைந்து தைரியமாக முன்வரல் வேண்டும்.

அவ்வாறே நீங்களும் ஏனையோரின் திறமைகள், நற்பண்புகளைப் பாராட்ட வேண்டும். அவற்றை உங்களது வாழ்க்கையிலும் கடைப்பிடித்தல் வேண்டும். யாதாயினும் உதவிகள் கிட்டும்போது நன்றி தெரிவித்தல் வேண்டும். தேவைப்படும்போது அவர்களுக்கு உதவுதலும் வேண்டும்.

செயற்பாடு 6.2

உங்கள் பாடசாலையில் உள மற்றும் சமூகச் சூழலைச் சிறப்பாக்குவதற்காக நடைமுறையில் உள்ள நிகழ்ச்சித்திட்டங்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரியுங்கள். அதுதவிர செயற்படுத்தக்கூடிய வேறு சில நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் குறிப்பிடுங்கள்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள்

மேலே நாங்கள் கற்ற பாடசாலையின் பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்களைச் சிறப்பானதாக ஆக்கிக்கொண்டு, பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்காகப் பல்வேறு செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளலாம். தரம் 7 இல் நீங்கள் குடும்ப சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான செயற்பாடுகளைப் பிரதானமான ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் கற்றதை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். அந்த ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் பாடசாலைக்கு பொருத்தமான உத்திகளைப் பயன்படுத்தி பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளை நடைமுறைப்படுத்தலாம்.

சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள்

1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்
2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
3. சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்
4. சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
5. சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்ச பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

சுகாதார அறிவைப் பெற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் மாத்திரம் எமது சுகாதார நிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள முடியாது. எனவே, அதனை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்துவதற்காகவே மேற்படி கருப்பொருள்கள் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக ஆரோக்கியமான உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளச் செய்தல் எனும் விடயத்தை இவ் ஐந்து கருப்பொருள்களின் கீழ் நடைமுறைப்படுத்தும் விதத்தைச் சற்று நோக்குவோம்.

1. போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்திரம் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல்
2. போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரைத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சியை உருவாக்குதல்
3. போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றை உருவாக்குதல்
4. பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்திரம் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல்
5. சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம்மூலம் போசணை நிலையை நிருணயித்துக் கொள்ளல்

பாடசாலைச் சூழலை சுகாதார நேயமானதாக வைத்திருப்பதற்காக இக்கருப் பொருள்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விதத்தை இப்போது நோக்குவோம்.

1. ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்குதல்

கொள்கைகள் என இங்கு குறிப்பிடப்படுவது, சட்டரீதியாக அல்லது அனைவரதும் அங்கீகாரத்துடன் ஏற்படுத்தப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படும் விடயங்களாகும். எம்மால் பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கெள்ைகள் பவ ற்றக் கட்டியெழுப் பி நடை முறைப்படுத்த முடியும். பாடசாலை மாணவர்கள் என்ற வகையில் எமக்கு அந்த நோக்குகளைத் தயாரிப்பதிலும் அவற்றைச் செயற்படுத்துவதிலும் பாரிய பொறுப்பு உண்டு.

கீழே சில பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள் காட்டப்பட்டுள்ளன

- ◆ கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கி தொட்டிகளிலிடல் உதாரணம்
 - ★ பொலித்தீன் மற்றும் உக்காத பொருள்கள்
 - ★ உக்கலடையும் பொருள்கள்
 - ★ கண்ணாடிப் பொருள்கள்
 - ★ கடதாசி வகைகள்
- ◆ ஒழுங்கும் சுத்தமும் கொண்ட சிற்றுண்டிச்சாலையொன்றை நடாத்துதல்
- ◆ சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
- ◆ வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்
- ◆ பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனையைத் தடுத்தல், ஆரோக்கியமான உணவுவகைகளை மாத்திரம் எடுத்து வரல்
- ◆ செயற்கைப் பானங்களைத் தடை செய்தல் (இனிப்புப் பானம், காபனீரொட்சைட்டுச் சேர்க்கப்பட்ட பானம்)



உரு 6.11 கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கும் தொட்டிகள்



உரு 6.12 வைத்திய முகாம்

இவ்வாறு நீங்கள் விரும்பிய கொள்கைகளைத் திட்டமிட்டு அவற்றை உரியவாறு நடைமுறைப்படுத்தலும் அவற்றுக்கேற்ப நடத்தலும் பாடசாலை மாணவர்களாகிய உங்கள் மீதுள்ள கடமையும் பொறுப்புமாகும்.

இவ்வாறான கொள்கைகளை உருவாக்குவதற்கு மாணவர் சுகாதாரக் கழகம் மற்றும் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினூடாக நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

செயற்பாடு 6.3

இவ்விருவராக இணைந்து மேலேதரப்பட்ட கொள்கைகளுக்கு மேலதிகமாக உங்கள் பாடசாலைக்குப் பொருத்தமான மேலும் சில கொள்கைகளை திட்டமிடுங்கள். அவற்றுள் தெரிவு செய்யப்பட்ட சில கொள்கைகளை ஏனையோரும் அறிந்து கொள்ளும்படியாகக் காட்சிப்படுத்துங்கள்.

2. தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி

உங்களிடம் காணப்படும் பல்வேறு தேர்ச்சிகளை விருத்தி செய்து கொள்வதன்மூலம் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டின் விளைதிறனை மேம்படுத்தலாம்.

அதற்காகப் பிரதானமாக உங்களிடம் விருத்தியடைய வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை? தரம் 6 இல் நீங்கள் கற்ற வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை இதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

1. சுயவிளக்கமும் சுயகௌரவமும் (Self-understanding and Self esteem)
2. தீர்மானமெடுத்தல் (Decision making)
3. பிரச்சினை தீர்த்தல் (Problem solving)
4. உளநெருக்கீட்டிற்கு வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல் (Coping with stress)
5. ஆய்ந்தறி சிந்தனை (Critical thinking)
6. ஆக்க சிந்தனை (Creative thinking)
7. மனவெழுச்சிச் சமநிலை (Emotional balance)
8. சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்பு (Good interpersonal relationship)
9. விளைதிறனுள்ள தொடர்பாடல் (Productive communication)
10. பரிவுணர்வு / பச்சாதாபம் (Empathy)



உரு 6.13 ஆக்க சிந்தனை

இவற்றுக்கு மேலதிகமாக தலைமை தாங்கும் திறன், பின்பற்றும் திறன், குழு உணர்வு போன்றவற்றையும் உங்களுக்குள் விருத்தி செய்து கொள்ளலாம். சுகாதார அறிவைத் தரும் நூல்களினூடாகவும் ஆசிரியர்களினூடாகவும் பல்வேறு சுகாதார நிகழ்ச்சித் திட்டங்களினூடாகவும் இவ்வகை அறிவை நீங்கள் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பெற்றுக்கொள்ளும் அறிவையும் உங்களது தேர்ச்சியையும் ஒன்றிணைத்து பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

செயற்பாடு 6.4

அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து உங்கள் பாடசாலைத் தோட்டத்தைக் கவர்ச்சிகரமாகக் குவதற்கான செயற்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்கும் விதத்தை எழுத்து மூலமாகத் தயாரித்து, அச் செயற்பாட்டை முன்னெடுத்துச் செய்து காட்டுங்கள்.

3. சுகாதார நேயமான சூழலொன்றை உருவாக்குதல்

மேலே நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட பௌதிக, உள, சமூகச் சூழல்கள் உங்களது ஆரோக் கியத்தில் பெருமளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பாடசாலைச் சூழலின் மூலம் நீங்கள் பெறும் அனுபவங்கள் அறிவு மற்றும் ஊட்டம் உங்களது வாழ்க்கையில் தெளிவான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. எனவே, மாணவர்களாகிய உங்களது உடலியல், உளவியல் மற்றும் சமூக சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற வகையில் பாடசாலைச் சூழலை வைத்திருப்பது அவசியம். பாடசாலைச் சூழல், மாணவர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் மட்டுமன்றி அனைவருக்கும் விருப்பமான ஒரு இடமாயமைதல் வேண்டும்.

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக்குப் பங்களிப்புச் செய்வதற்காகப் பாடசாலை பௌதிக, உள, சமூக சூழலை மேலே நீங்கள் கற்றுக் கொண்டவற்றுக்கமைய சாதகமானதாக ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

4. சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

பாடசாலையின் பௌதிக, உள, சமூகச் சூழலை விருப்புக்குரியதாக அமைத்துக் கொள்ள பாடசாலைக்குச் சமூகத்தினது பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும். பாடசாலைச் சமூகம் என்பதில் பெற்றோர், அயவலர்கள், பழைய மாணவர்கள், நலன் விரும்பிகள் போன்ற பாடசாலையுடன் தொடர்பான அனைவரும் அடங்குவர். இவர்கள் அனைவருடனும் சிறந்த தொடர்புகளைப் பேணுவது அவசியமாகும்.

இதற்காக பாடசாலைச் செயற்பாடுகளுக்கு சமூகத்தின் உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளல், பொது வேலைத்திட்டங்களின் போது சமூகத்திற்கு உதவுதல் போன்ற பணிகளில் ஈடுபடலாம்.

உதாரணம்

சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்.

- டெங்கு ஒழிப்புக்கான சிரமதானப் பணிகள்
- பாடசாலைச் சூழலில் போதைப்பொருள் விற்பனையைத் தடை செய்தல்



உரு 6.14 சிரமதானப் பணி

பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

- பெற்றோருக்கான கண் பரிசோதனை முகாமொன்றை நடாத்துதல்
- சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களைத் தடுப்பதற்காக சமூகத்தை விழிப்புணர்வூட்டல்

செயற்பாடு 6.5

மேலே தரப்பட்ட உதாரணங்களைத் துணையாகக் கொண்டு சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக செய்யக்கூடிய பணிகளை அட்டவணையில் குறித்துக் காட்டுங்கள்.

சமூகத்தினால் பாடசாலைக்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்	பாடசாலையினால் சமூகத்திற்கு ஆற்றக்கூடிய பணிகள்

5. சுகாதார சேவை மீளருவாக்கமும் அவற்றினால் உச்சப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலும்

பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டிற்காக சுகாதார சேவையைப் பொருத்தமானவாறு ஒழுங்கமைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

சுகாதார சேவை என்பது உங்களது சுகாதார நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் மேம்படுத்தவும் உதவக்கூடிய தனிநபர்களும் நிறுவனங்களும் ஆகும்.

சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை ஒன்றுக்கு அவசியமான சுகாதார சேவைகளும் நிறுவனங்களும் தனிநபர்களும் பற்றி இப்போது அறிந்து கொள்வோம்.

தனிநபர்கள்

- ▲ சுகாதார வைத்திய அதிகாரி
- ▲ பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்
- ▲ குடும்பநல சுகாதாரத் தாதியர்
- ▲ விவசாயப் போதனாசிரியர்
- ▲ சுற்றாடல் அதிகாரி
- ▲ சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்

நிறுவனங்கள்

- ▲ சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அலுவலகம்
- ▲ வைத்தியசாலை
- ▲ பொலிஸ் நிலையம்
- ▲ செஞ்சிலுவைச் சங்கம்
- ▲ சென்.ஜோன்ஸ் அம்புலன்ஸ் சேவை
- ▲ செளக்யோதய சங்கம்

சேவைகள்

- ▲ பாடசாலை வைத்தியப் பரிசோதனை
- ▲ பாடசாலைப் பற்சிகிச்சைச் சேவை
- ▲ நிர்ப்பீடன வேலைத்திட்டம்
- ▲ பாடசாலை சுகாதார மதிப்பீடு
- ▲ தொற்று நோய்கள் மற்றும் தொற்றாத நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தல்

உங்களது உடல் உபாதைகள், இயலாமைகளை இனங்கண்டு அவற்றுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்காக இச்சேவைகள் நடைபெறுகின்றது. இச்சேவைகளைப் பெற்றுக் கொண்டமையை உறுதிப்படுத்துவதற்காக உங்களுக்கு மாணவர் சுகாதாரப் பதிவேடு, நிர்ப்பீடன அறிக்கை என்பன வழங்கப்படுகின்றன.

சுகாதார சேவைகள்மூலம் நீங்கள் அதிகமான பயன்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறீர்கள். அவற்றுள் சில பின்வருமாறு,

உ+ம்:-

- ▲ தொற்று மற்றும் தொற்றா நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கு உதவுதல்
- ▲ உரிய காலத்தில் நிர்ப்பீடனத்தைப் வழங்குதல்
- ▲ பற்சுகாதாரம் பேணல்
- ▲ கண்பார்வை தொடர்பான குறைபாடுகளை இனங்கண்டு சிகிச்சையளித்தல்
- ▲ போசணை நிலைய இனங்காணல்
- ▲ சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை அளித்தல்
- ▲ பாதுகாப்புத் தொடர்பான தகவல்களை வழங்குதல்



உரு 6.15 தடுப்பூசி வழங்குதல்

செயற்பாடு 6.6

கீழுள்ள அட்டவணையைப் பூரணப்படுத்துங்கள்.

நிறுவனம்	கிடைத்த சேவை	அமைந்துள்ள இடம்	வருகை தந்த நபர்
சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம்			
பாடசாலைப் பற்சிகிச்சை நிலையம்			
பொலிஸ் நிலையம்			
வைத்தியசாலை			
வேறு			

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக்காக நீங்கள் செய்யக்கூடிய விடயங்கள்

- ▲ வகுப்பு மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவை அமைத்தல்
- ▲ அதன்மூலம் சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகளை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தல்
- ▲ பாடசாலையில் நடைமுறையிலுள்ள சட்டதிட்டங்களையும் நியமங்களையும் பாதுகாத்தல்
- ▲ சுகாதார மேம்பாட்டுக்கான புதிய யோசனைகளை முன்வைத்தல்
- ▲ புகைத்தல் மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையிலிருந்து விலகி மாணவ சகோதர சகோதரிகளை அதிலிருந்து பாதுகாப்பதும் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களின்போது அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர் குழாத்தினரது உதவியைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்
- ▲ சுகாதார வேலைத்திட்டங்களை வீடு மற்றும் சமூகத்திற்குக் கொண்டு செல்லல்

செயற்பாடு 6.7

பாடசாலைச் சுகாதார நியதிகளுக்கேற்ப உங்கள் பாடசாலையை மதிப்பிடுங்கள். அதன் பெறுமானத்தைக் கூட்டுவதற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளக்குக.

சாராம்சம்

சுகாதாரத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகளைத் தமது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பதன்மூலம் தமது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கான ஆற்றலை மக்களுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கும் செயற்பாடு சுகாதார மேம்பாடு எனப்படும்.

ஆரோக்கியமான சமூகமொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்குப் பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாடு முக்கியமாகும்.

பாடசாலையின் பௌதிகச் சூழலையும் உள் சூழலையும் சமூகச் சூழலையும் சுகாதார நேயமான சூழலாக உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

போசணை மிக்க உணவுகளை மாத்திரம் பாடசாலைக்குக் கொண்டு வருதலை கொள்கையாகக் கொள்ளுதல், போசணை மிக்க உணவினாலேற்படும் நன்மைகள் பற்றி எடுத்துரைத்து அவ்வகை உணவுகளை இனங்காண்பதற்கான தேர்ச்சியை உருவாக்குதல், போசணை மிக்க உணவுகளைக் கொண்ட சிற்றூண்டிச்சாலையொன்றை உருவாக்குதல், பாடசாலைச் சமூகம் போசணைமிக்க உணவை மாத்திரம் விற்பதற்கு ஒத்துழைத்தல், சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் காரியாலயம்மூலம் போசணை நிலையை நிருணயித்துக் கொள்ளல் ஆகிய ஐந்து கருப்பொருள்களும் சுகாதார மேம்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

மேற்படி கருப்பொருள்கள் ஐந்தினதும் அடிப்படையில் சுகாதாரமான மேம்பாடுடைய பாடசாலையொன்றை உருவாக்குவதற்கு நீங்களும் பங்களிப்புச் செய்யலாம்.

பயிற்சி

1. சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலை என்றால் என்ன?
2. சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருட்கள் யாவை?
3. உங்களது பாடசாலையில் செயற்படுத்தக்கூடிய சுகாதாரக் கொள்கைகள் சிலவற்றை எழுதுக.
4. சுகாதார மேம்பாட்டை ஏற்படுத்தவதற்கு நீங்கள் கட்டியெழுப்பிக் கொள்ள வேண்டிய தேர்ச்சிகள் யாவை?
5. சுகாதார மேம்பாடான பாடசாலையொன்றைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக மாணவன் என்ற வகையில் உங்களால் மேற்கொள்ளக்கூடிய கடமைகளையும் பொறுப்புகளையும் எழுதுங்கள்.