8 தரம்

சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

தலைப்பு 06

(1 பகுதி)

ஆரோக்கியமான பாடசாலைச் சுற்றாடலைக் கட்டியெழுப்புவோம்

வ.சந்திரகேசன்
ப/மடுல்சீமை தமிழ் வித்தியாலயம் (தேசிய பாடசாலை) பசறை

பூரண சுகாதாரம் என்பது

உடல்

உள

சமூக

ஆன்மீக

பரிபூரணம் பெற்றிருப்பதாகும்

வீடு

பாடசாலை

கிராமம்

வைத்தியசாலை

நகரம்

சுகாதார மேம்பாட்டிட்கான நிறுவனம் மற்றும் சமூகம் என்று கூறலாம்

சுகாதார மேம்பாட்டின் கருப்பொருள்கள்

- ஆரோக்கியம் தொடர்பான கொள்கைகளை உருவாக்கள்
- தனியாள் தேர்ச்சி மற்றும் அறிவு விருத்தி
- சுகாதார நேயமான சூழலை உருவாக்குதல்
- சமூகப் பங்களிப்பைப் பெற்றுக் கொள்ளல்
- சுகாதார சேவை மீளுருவாக்கமும் உச்சபயனை பெற்றுக்கொள்ளலும்

பாடசாலைச் சுகாதார மேம்பாட்டுக் கொள்கைகள்

- கழிவுகளை முறையாக வேறாக்கி தொட்டிகளிடல்
  - பொலித்தீன் மற்றும் உக்காத பொருட்கள்
  - உக்கலடையும் பொருட்கள்
  - கண்ணாடி பொருட்கள்
  - கடதாசி வகைகள்
- ஒழுங்கும் சுத்தமும் கொண்ட சிற்றுண்டிசாலையொன்றை நடாத்துதல்
- சுத்தமான குடிநீர் வழங்கல்
- வைத்திய முகாம் நடாத்துதல்
- சேயற்கை பானங்களைத் தடைசெய்தல்
- பாடசாலையில் பொலித்தீன் பாவனையை தடுத்தல்

கொள்கைகளை செயற்படுத்தும் போது கடைபிடிக்கவேண்டியவை

S	Specific	- குறிப்பிட்ட
M	Measurable	- அளவிடக்கூடிய
A	Achievable	- அடையக்கூடிய
R	Realistic	- யதார்த்தமான
T	Time targeted	- நேரம் இலக்கு

சுகாதார மேம்பாடு என்பது

ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும்

காரணிகளை கட்டுப்படுத்தி தமது

ஆரோக்கியத்தை

மேம்படுத்திகொள்வதற்கான ஆற்றலை

மக்களுக்கு பெற்று கொடுப்பதே ஆகும்

பௌதிகச் சூழல்

- வகுப்பறைகள்
- பாடசாலை கட்டிடங்கள்
- பாடசாலைத் தேட்டம்
- மைதானம்
- சிற்றுண்டிச்சாலை
- நீர்விநியோகம்

உள மற்றும் சமூகச் சூழல்

- பாதுகாப்பு
- உளவளத்துணைச் சேவை வசதிகள்
- அனைவரையும் சமாக மதித்தல்
- குழச்செயற்பாடுகள்
- பாராட்டுதல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

- தூய வளி
- சுத்தமான நிலம்
- கவர்ச்சிகரமான சூழல்
- வகுப்பறைச் சுத்தம்
- போதி மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதி
- தூய குடிநீர் வசதி
- போதியதிளவு விளையாட்டு வசதிகள்
- ஆரோக்கியமான சிற்றுண்டிச்சாலை
- பாதுகாப்பான பாடசாலைச் சுற்றாடல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

தூய வளி

- அயற்சூழலில் பொருத்தமானவாறு தாவரங்களை நடுதல்
- வகுப்பறை.ஆய்வுகூடம். நூலகம். சங்கீத நடன அறைகள் என்பவற்றில் கதவு யன்னல்களை திறந்து வைத்தல்
- வளி செல்லும் துளைகளை மறைக்காதிருத்தல்
- என்பவற்றின் மூலம் தூய வளியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

சுத்தமான நிலம்

- கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான சிறந்த முறையொன்று காணப்படல்
- சிதைவடையகூடிய சிதைவடையாத பொருள்களை இடுவதற்கான கழிவுதொட்டில்கள் வைக்கப்படல்
- ▪ கழிவுகளை அகற்றுவதற்கான ஒத்துழைப்பைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

கவர்ச்சிகரமான தன்மை

- பாடசாலைத் தோட்டம் மனங்கவர் இடமாக்கள்
- திசைகளை காட்டும் படங்கள் காட்சிப்படுத்தல்
- பெயர் பலகை வைத்தல்
- வீட்டுத்தோட்டம். பூந்தோட்டம் செய்தல்
- நீர் தடாகங்கள் அமைத்தல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

வகுப்பறைச் சுத்தம்

- வகுப்பறை சுத்தம் செய்வதற்கான நாளந்தத் திட்டமிடல்
- மேசை கதிரை கரும்பலகை ஒழுங்காக வைத்திருத்தல்
- கழிவுகளை இடுவதற்கான கூடைகளைப் பேணுதல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள

போதி மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதி

- மாணவர் எண்ணிக்கைக்கேற்ப போதிய மற்றும் சுத்தமான கழிப்பக வசதி காணப்படல்
- ஆண்.பெண் கழிப்பக வசதி காணப்படல்
- அங்கவீனர்களுக்குகழிப்பக வசதி காணப்படல்
- தூய்மை போதிய நீர் வசதி கழிவுகளை அகற்றும் வசதி என்பன காணப்படல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

போதியதிளவு விளையாட்டு வசதிகள்

- விளையாட்டு மைதானம்
- விளையாட்டு உபகரணங்கள்
- விளையாட்டு பயிற்சிகளுக்கான இடம்
- பாதுகாப்பு
- குளிர் தரும் மரங்களை நடுதல்

  மைதானத்தை ஒழுங்கமைத்தல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

ஆரோக்கியமான சிற்றூண்டிச்சாலை

- கைககளை கழுவுவதற்கும் குடிப்பதற்கும் தூய நீர் வசதிகளை வழங்கள்
- கழிவகற்றும் தொட்டில் வைத்தல்
- சுத்தம் உயர்மட்டத்தில் காணப்படல்
- போசனை உணவுகள வழங்குதல்

சிறந்த பாடசாலைப் பௌதிகச் சூழலில் காணப்படும் அம்சங்கள்

பாதுகாப்பான பாடசாலைச் சூழல்

- பாடசாலை முன்னால் விபத்துக்கள் நிகழ்வதை குறைபப்பதற்கான வகதிகளை
- செய்தல்
- சரியான வீதி விதிமுறைகளை கடைப்பிடித்தல்
- பள்ளம் அல்லது குழிகள் உள்ள இடத்தில்

வேலியமைத்தல்