

2

பிள்ளைப்பருவ அபிவிருத்தியை அறிந்து கொள்வோம்

ஒரு நற்பிரசையை உருவாக்குவதற்கு அடிப்படையாக அமைவது பிள்ளையின் முன்பிரசவப் பருவமும் பிள்ளைப் பருவமும் ஆகும். ஒரு பிள்ளைக்கு மூன்று வயதாகும் போது அதன் மூளை வளர்ச்சியில் 80% நிறைவு பெறுவதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. இப் பருவத்தில், பிள்ளை துரிதமாக வளர்ச்சியடைகின்றது. அதாவது பிள்ளையின் உடல் வளர்ச்சியான உயரமும் நிறையும் அதிகரிக்கின்றன. இவற்றை உடற்றிணிவுச் சுட்டியைக் கணிப்பதன் மூலம் உறுதி செய்து கொள்ளலாம். அத்துடன் பிள்ளையின் உடல் அசைவுகளும் பல்வேறு அனுபவங்களும் அதிகரிக்கின்றன. இவை பிள்ளையின் உள, சமூக அபிவிருத்திகளாகும்.

பிள்ளைகளின் உடல், உள, சமூக விருத்தி சம்பந்தமாகக் கற்பதன் மூலம் அவர்களது தேவைகளை இனங்காணல், அவற்றை நிறைவேற்றுதல், அதன் முக்கியத்துவம், என்பவற்றுடன் அவற்றை எவ்வாறு நிறைவேற்றலாம் என்ற அறிவு உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றது. இவை இளம் வயதினராகிய உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் பயன்மிக்கதாக அமையும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்வது தொடர்பாக வாழ்வின் வெவ்வேறு கட்டங்களில் வெவ்வேறு தேவைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளும் முறைகள் பற்றி முன்னைய தரங்களில் கற்றுள்ளோம்.

இவ்வலகில் பிள்ளைப்பருவத்தின் பல்வேறு தேவைகளை இனங்காண்பது பற்றிக் கற்போம்.

பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள்

1. முன் பிரசவப் பருவம் - தாயின் கருப்பையில் இருக்கும் காலம்
2. சிசுப் பருவம் - பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை
3. குழந்தைப் பருவம் - முதல் மாதத்திலிருந்து 12 மாதங்கள் வரை
4. முன் பிள்ளைப் பருவம் - 1 - 5 வயது வரை
5. பின் பிள்ளைப் பருவம் - 6 - 10 வயது வரை

ஒரு பெண் தாய்மையடையுமுன் தெரிந்திருக்க வேண்டியவைகள்

1. இலங்கையில் 18 வயது பூர்த்தியடைந்த ஒருவர் திருமணம் முடிக்கச் சட்ட ரீதியான அனுமதி உண்டு. எனினும் பெண் ஒருவர் தாய்மையடையத் தகுந்த உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியம் தேவைப்படுகின்றது. இதனால் ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பேறு ஒன்றிற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும். அதேபோல குழந்தையைப் பாதுகாத்து வளர்ப்பதற்குத் தேவையான குடும்ப, பொருளாதார சூழ்நிலைகளும் சரியாக அமைய வேண்டும்.
2. இரத்த உறவினர்களிடையே திருமணம் முடிப்பதனால் சில பரம்பரை நோய்கள் அடுத்த சந்ததியினருக்குக் கடத்தப்படும். (உதாரணம் - தலசீமியா) இதனால் சரியான திட்டமிடப்பட்ட திருமணங்கள் மூலம் எதிர்காலத்தில் ஏற்படக் கூடிய தேவையற்ற இடர்பாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
3. திருமணத்தின் பின்னர் குழந்தைப்பேற்றை எதிர்பார்க்கும் பெண்கள் ஆரம்பம் முதல் போலிக்கமில்லம் கொண்ட மாத்திரைகளை (tablets) உட்கொள்வது சிறந்தது. இது நுகர்த்தின் விருத்திக்கு உதவி புரிவதுடன் பிறக்கும் குழந்தைகளில் நரம்பு தொடர்பான குறைபாடுகள் ஏற்படுவதையும் தவிர்க்கும்.
4. 15 வயது பூர்த்தியடைந்த பெண் பிள்ளைகள் அனைவரும் ருபெல்லா தடுப்பூசியைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் அவர்கள் ஜேர்மன் சின்னமுத்து நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். இதற்கு முன் அவ்வாறு ருபெல்லா அல்லது MMR தடுப்பூசி பெற்றிராவிட்டால் கருத்தரிப்பதற்கு 3 மாதங்களுக்கு முன்னராவது இதனைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
5. திருமணத்திற்குப்பின் குழந்தைப்பேறு ஒன்றை எதிர்பார்க்கும் போது அதற் குரிய முன்ஆயத்தம் தேவையாகும். இதற்காகக் குறிப்பிட்ட காலத்தில் கருத்தரித்தல் சம்பந்தமான ஆலோசனைகளை வைத்தியர்களிடமும், தமது பிரதேச சுகாதார பரிசோதனை நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவ்வாறான திட்டமிடப்பட்ட கருத்தரித்தல் மூலம் ஆரோக்கியமான தாய்மையையும் ஆரோக்கியமான குழந்தைப் பிரசவத்தையும் எதிர்பார்க்க முடியும்.

பிரசவத்திற்கு முந்திய பருவம்

முட்டையும் விந்தும் இணைந்து கருக்கட்டியது முதல் குழந்தையை பிரசவிக்கும் வரை தாயின் கருப்பையினுள் இருக்கும் காலமே இப்பருவமாகும். கருத்தரிப்பதும் குழந்தையைப் பிரசவிப்பதும் பெற்றோருக்கு சந்தோசமான நிகழ்வுகளாகும். எல்லாக் கருத்தரிப்புக்களும் திட்டமிடப்பட்டதாகவும் வேண்டப்பட்டதாகவும் (Wanted child) அமைய வேண்டும்.



உரு 2.1

பிரசவப்பருவத்தில் தாயில் ஏற்படுகின்ற உடலியல், உளவியல் மாற்றங்கள் பிறக்கவிருக்கின்ற குழந்தையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியன. எனவே முன் பிரசவப் பருவத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மார் மிகுந்த அவதானத்துடன் இருத்தல் வேண்டும். இதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய சில நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

1. கர்ப்பமடைந்தமைபற்றி அறிந்ததும் அல்லது அது பற்றிய சந்தேகம் ஏற்பட்டதும் முதலில் பிரதேச குடும்ப நல சுகாதார உத்தியோகத்தருக்கு அறிவிப்பதுடன், அந்நிலையங்களில் நிகழும் தொடரான சிகிச்சைகளில் முறையாகப் பங்குபற்ற வேண்டும்.
2. கர்ப்பிணித் தாய்மார் தமது போசணை தொடர்பாகவும் கவனஞ் செலுத்துதல் வேண்டும். அது குழந்தையின் வளர்ச்சியில் நேரடியான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். பிரசவகாலத்தின் போது குழந்தையின் நிறை 2.5 kg - 3.5 kg அளவில் இருத்தல் வேண்டும். இதற்கான சகல போசணைச் கூறுகளையும் குழந்தை பெற்றுக்கொள்வது தாயினூடாகும். கர்ப்பகாலத்தில் தாய் நிறையுணவைப் பெற்றுக்கொள்ளாத விடத்து பிறக்கும் குழந்தை உடல் வளர்ச்சி குன்றியதாகவோ, நிறைகுறைவானதாகவோ, நோய்எதிர்ப்பு சக்தி குறைவானதாகவோ, மந்தப்புத்தி உள்ளதாகவோ பிறக்க வாய்ப்புண்டு.
3. தாயின் மனநிலை குழந்தையின் மூளைவிருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே இக்காலத்தில் தாய் மகிழ்ச்சியுடனும் நெருக்கிடைகள் இல்லாமலும் இருக்கவேண்டும். இது தாயினதும் அவரது குடும்ப அங்கத்தவர்களினதும் பொறுப்பாகும். அத்தோடு கர்ப்பிணித்தாய்மாருக்கு எப்போதும் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் வழங்க வேண்டும்.



செயற்பாடு

குழந்தையின் எதிர்காலம் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும்போதே திட்டமிடப்படுகிறது. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் பெற்றுக்கொள்கின்ற போசணை, தாயின் உள, சமூக நலம் மற்றும் நோய்களற்ற தன்மை போன்றன குழந்தையின் எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன. இவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு உமது பிரதேச தாய் - சேய் சுகாதார நிலையத்தில் கர்ப்பிணித் தாய்மாரிடம் விநியோகிப்பதற்குப் பொருத்தமான அறிவுறுத்தல்கள் அடங்கிய துண்டுப்பிரசுரமொன்றைத் (leaflet) தயாரிக்குக.

சிகுப் பருவம் (பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரை)

சிகுப் பருவம் என்பது குழந்தை பிறந்தது முதல் 28 நாட்கள் வரையான காலப்பகுதியாகும். குழந்தை குழலுக்கு இசைவாக்கமடைவது இக்காலப் பகுதியிலாகும். பிரசவத்தின் பின்னர் தாயும் இக்காலப் பகுதியிலேயே படிப்படியாக உடல், உள சீராக்கத்திற்குட்படுகின்றார். தாய் குழந்தையைப் புதிய குழலுக்கு இசைவாக்குவார். குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான போசணைக்கூறுகள் தாய்ப் பால் மூலமே கிடைக்கின்றன. தாயின் செயற்பாடுகள் மூலம் குழந்தையின் உள, சமூக விருத்தி ஊக்கப்படுத்தப்படுகின்றது. எனவே இக்காலப்பகுதியில் தாயின் உடல், உளச் சமநிலை மிகப் பிரதானமானதாகும்.



உரு 2.2



மேலதிக அறிவிற்காக

SC@eouUS ÁÇ[PU Ti - AvP ÷Éð\øñ ²øh- En Ä uó´´ Éð÷»´ ¯S®. uó´´ Éð¼ß • UQ- zxÁ[PÒ xßÁ, ©òÖ.

1. குழந்தைக்குத் தேவையான அதிகமான எல்லாப் போசணைப் பதார்த்தங்களும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுவதால் முதல் ஆறு மாதங்களுக்குத் தாய்பால் மட்டும் போதுமானது.
2. குழந்தை பிறந்து சில நாட்களுக்குத் தாய்ப்பாலுடன் 'கொலஸ்திரம்' எனப்படுகின்ற மஞ்சள் நிற கெட்டியான பதார்த்தமொன்றும் சுரக்கப்படுகிறது. இது குழந்தையின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் குழந்தையின் சமிபாட்டுத்தொகுதியின் செயற்பாட்டை ஆரம்பிக்கவும் செயற்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

3. குழந்தை தாய்ப்பாலைச் சுத்தமான நிலையில் பெற்றுக்கொள்கிறது.
4. தாய்ப்பால் தேவையானளவு வெப்பத்துடன் காணப்படுகிறது.
5. குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகின்ற போது தாய்ப்பாலை உடனடியாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.
6. தாய்ப்பாலூட்டுவதன் மூலம் தாய்க்கும் குழந்தைக்கமிடையேயான உறவு அதிகரிக்கின்றது.
7. தாய்ப்பால் குழந்தையின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
8. தாய்ப்பால் பிற்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய உடற்பருமன் அதிகரித்தல் போன்ற அசௌகரிய நிலைகளைத் தவிர்க்க உதவுகின்றது.
9. குழந்தையின் அறிவு மட்டத்தையும், உள ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கின்றது.
10. ஒவ்வாமை (Allergy) ஏற்படாதிருக்க உதவுகின்றது.

அட்டவணை 2.1

சிசுப் பருவத்தில் உடல், உள, சமூகத் தேவைகள்

உடலியல் தேவைகளை நிறைவேற்றாதல்	உள, சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றல்
<p>1. போசணை</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகின்ற போதெல்லாம் தாய்ப்பாலூட்டல். இது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக்கும் முக்கியமானது. <p>2. வளர்ச்சி</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு உணவு, போதியளவு தூக்கம், ஓய்வு என்பன அவசியமாகும். எனவே அது தொடர்பாக கவனமெடுத்தல் வேண்டும். <p>3. பாதுகாப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குளிர், சூடு என்பவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல் முக்கியமாகும். ● குழந்தை விழுதல், உட்காயம் ஏற்படல் போன்றவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல். ● நோய்க்கிருமிகளிலிருந்து பாதுகாக்க சன நெரிசல்கள் உள்ள இடங்களைத் தவிர்த்தல். 	<p>1. அன்பையும் ஆதரவையும் பெற்றக் கொடுத்தல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● தாய்ப்பாலூட்டும் போதெல்லாம் குழந்தையைக் கட்டியணைத்தல், தழுவுதல். <p>2. உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தைக்குப் புரியாவிடினும் அவருடன் அன்பாகவும், லாவகமாகவும் கதைப்பதுடன் தலாட்டுதல். ● இனிய ஒலிகளை குழந்தைக்குக் கேட்கச் செய்தல். ● பிரகாசமான ஒளியுள்ள அறையொன்றில் குழந்தையை வைத்திருத்தல். ● குழந்தை எமது அவதானத்தைப் பெற எத்தனிக்கும் போதெல்லாம் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளலும் அதற்குப் பதிலளித்தலும்

குழந்தைப் பருவம் (1 - 12 மாதங்கள் வரை)

குழந்தைப் பருவம் என்பது பிறந்த முதல் மாதத்திலிருந்து ஒரு வருடம் வரையான காலப்பகுதியாகும். இப்பருவத்தில் துரித உடல், உள வளர்ச்சி ஏற்படுவதுடன் சமூகச் சூழலுக்கும் பழக்கப்படுத்தப்படுவர்.

இக்காலப் பகுதியில் தாயும் குழந்தையும் பெற்றுக் கொள்கின்ற உணவின் போசணை பெறுமானம் குழந்தையில் நேரடியாகப் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் தாய் போசணைமிக்க உணவைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் விட்டமின் D, கல்சியம் நிறைந்த உணவுகளையும் அதனுடன் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. மேலும் தாயின் உள நலமும் குழந்தையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதனால் தாய் மகிழ்வாக இருப்பதும் முக்கியமாகும்.

தாய், குழந்தையுடன் கூடுதலான காலத்தைச் செலவு செய்ய வேண்டி இருப்பதனால் குடும்பத்தின் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதில் ஏனைய மூத்த குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒத்துழைப்பு வழங்குதல் வேண்டும். இது தாய்க்கு உடல், உள அமைதியை ஏற்படுத்தும்.

அட்டவணை 2.2

குழந்தைப் பருவத்தின் உடல், உள, சமூகத் தேவைகள்	
உடலியல் தேவைகளை நிறைவேற்றல்	உள - சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றல்
<p>01. போசணை</p> <ul style="list-style-type: none"> ● முதல் 6 மாதங்களிலும் தேவை ஏற்படுகின்ற போதெல்லாம் தாய்பாலூட்டல். ● 6 மாதங்கள் பூர்த்தியடையும் போது மேலதிக உணவுகள் வழங்குவதை ஆரம்பித்தல். குழந்தையின் வளர்ச்சி குறைகின்ற போது அல்லது தாய் வேலைக்குச் செல்பவராயின் மட்டும் 4 ஆம் மாதம் முதல் மேலதிக உணவுகள் கொடுப்பதை ஆரம்பித்தல். ● முதல் வருடத்தில் சீனி, உப்பு சேர்ப்பதைத் தவிர்த்தல். ● ஒரு வருடம் பூர்த்தியாகும் போது வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்துதல் 	<p>01. $AB\theta E^2 \textcircled{R} Bu\mu\theta A^2 \textcircled{R} A\zeta [Su\grave{A}.$</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தை நடமாடுகின்ற வீட்டையும் அதனை அண்டிய பகுதிகளையும் அன்பும் அமைதியும் நிலவுகின்ற சூழலாக வைத்திருத்தல். ● தாய், தந்தை உட்பட வீட்டில் உள்ள அனைத்துக் குடும்ப உறுப்பினர்களும் குழந்தை உணரும் வகையில் அன்பாகப் பழகுதல்.

<p>02. வளர்ச்சி</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தையின் வளர்ச்சி முறையாக இருக்கின்றதா என அறிய மாதம் ஒரு முறை நிறையும், 3 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை உயரமும் கணித்து வளர்ச்சி அட்டவணையில் குறித்தல். ● வளர்ச்சிக் குறைபாடு அல்லது அசாதாரண அளவில் அதிகரிப்பு இருக்கும் பட்சத்தில் வைத்தியரை நாடுதல். 	<p>02. உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தைக்குப் பல வர்ணங்களில் உள்ள விளையாட்டுப் பொருட்களை பெற்றுக்கொடுத்தல். ● பல்வேறு வர்ணங்களைக் கொண்ட படங்களைக் குழந்தைக்குக் காண்பித்தல். ● குழந்தையுடன் எப்போதும் கதைத்தல், கதை கூறுதல், பாடல்கள் பாடுதல். ● பல்வேறுபட்ட இனிமையான ஒலிகளைக் கேட்பதற்கு இடமளித்தல்.
<p>03. பாதுகாப்பு</p> <ul style="list-style-type: none"> ● குழந்தையை நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கத் தேவையான தடுப்பூசிகளை உரிய காலத்தில் வழங்குதல் ● குழந்தையைச் சனநெரிசல் கொண்ட இடங்களுக்கு அடிக்கடி கொண்டு செல்வதைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாத்தல். ● குழந்தையை அவதானமாகக் கவனிப்பதன் மூலம் தீடீர் விபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாத்தல். 	

முன் பிள்ளைப் பருவம் (1 - 5 வயது வரை)

பிள்ளையின் ஒரு வயது முதல் 5 வயது வரையான காலமே முன் பிள்ளைப் பருவமாகும். இக்காலப்பகுதியில் பிள்ளை நடப்பதற்குக் கற்றுக் கொள்கின்ற அதேவேளை சூழலை ஆராய்வதன் மூலம் அனுபவங்களையும் பெற்றுக்கொள்கின்றது.



அட்டவணை 2.3

முன் பிள்ளைப் பருவத்தின் உடல், உள, சமூகத் தேவைகள்

உடலியல் தேவைகளை நிறைவேற்றல்

1. போசணை

- நாளொன்றுக்கு 5 உணவு வேளைகளைக் கொண்டதாக இருப்பதுடன் அவை பிரதானமான உணவு வேளைகள் மூன்றும் சிற்றுணவு வேளைகள் இரண்டுமாக அமைதல் வேண்டும்.
- பிள்ளைகளின் துரித வளர்ச்சிக்காக போசணை நிறைந்த உணவை வழங்குதல்.

2. வளர்ச்சி

- மூன்று மாதங்களுக்குகொரு முறை பிள்ளையின் உயரம், நிறை என்பவற்றைக் கணித்து வளர்ச்சி அட்டவணையில் பதிதல்.

3. பாதுகாப்பு

- பிள்ளையைத் தொற்று நோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கத் தேவையான தடுப்பூசிகளை உரிய காலத்தில் வழங்குதல்.
- பிள்ளையை நோய்க்கிருமிகள் உள்ள சூழலிருந்து அப்புறப்படுத்தி வைத்தல்.
- பிள்ளை பல்வேறு செயற்பாடுகளில் எப்போதும் ஈடுபடுவதனால் ஏற்படக்கூடிய தீடீர் விபத்துக் களிலிருந்து பாதுகாத்தல்.
- பிள்ளையைப் பற்றி எப்போதும் அவதானத்துடன் இருத்தல்.
- அடிப்படையான தனிப்பட்ட சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைப் பின்பற்றப் பழக்குதல்

உள - சமூகத் தேவைகளை நிறைவேற்றல்

1. அன்பையும் ஆதரவையும் வழங்குதல்.

2. உள வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊக்குவிப்பைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- பிள்ளைக்குத் தனது சூழலை ஆராய இடமளித்தல்.
- பிள்ளை தனது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்த இடமளித்தல்.
- பிள்ளை வரம்பு மீறாது செயற்படவும் தனது மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுதல்.
- சரியான பழக்க வழக்கங்களைப் பயிற்றுவித்தல்.
- ஏனையவர்களுடன் சிறந்த தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளவும் அதனை மேம்படுத்தவும் உதவுதல்
- பிள்ளையின் செயற்பாடுகளின் வளர்ச்சிக்கு உதவுதல்.
- பிள்ளை தன் கருத்துக்களைச் சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்த வாய்ப்பளித்தல்.



செயற்பாடு

பிறந்தது முதல் 15 வயதாகும் வரையான காலப்பகுதியில் வழங்கக்கூடிய தடுப்பூசிகள் சம்பந்தமான கால அட்டவணையொன்றைத் தயாரிக்குக.

பிள்ளைப் பருவம் (6 - 10 வயது வரை)

பிள்ளையின் 6 - 10 வயது வரையான காலப்பகுதியே பிள்ளைப் பருவமாகும். இப்பருவத்தில் பிள்ளைகள் முறையான கல்விச் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிப்பர். எல்லாவற்றையும் மிகவும் ஆர்வத்துடன் அவதானிப்பதனால் தமது சூழலை ஆராய இடமளிக்க வேண்டும், இதனால் பிள்ளையின் தன்னம்பிக்கை விருத்தி அடையும்.



அட்டவணை 2.4

பின்பிள்ளைப் பருவ உடல், உள, சமூகத் தேவைகள்

உடலியல் தேவைகளை நிறைவேற்றல்	உள - சமூக தேவைகளை நிறைவேற்றல்
<p>1. $\div \text{€} \backslash \varnothing n$</p> <ul style="list-style-type: none"> பிள்ளைக்கு நிறையுணவைப் பெற்றுக் கொடுத்தல். <p>2. $\text{Á} \text{Í} \text{°} a]$</p> <ul style="list-style-type: none"> 4 மாதங்களுக்கொருமுறையாவது நிறை, உயரம் என்பவற்றுக்கமைய உடல்திணிவுச் சுட்டியைக் கணித்தலும் அதற்குரிய நடவடிக்கையை மேற்கொள்ளலும். 	<p>1. $A \text{B} \varnothing \text{€}^2 \text{®} B \text{u} \mu \vartheta \text{Á}^2 \text{®}$ $\text{Á} \text{Ç} [\text{S} \text{u}^{\frac{3}{4}} \text{h} \text{B} \text{G}'' \div \text{€} \varnothing \text{x} \text{®}$ $\text{x} \text{Ø} \text{Ø} \text{Í} \text{P} \text{Ø} \text{h} \text{B}] \div \text{Ú} \text{P} \text{S} \text{°} \text{Á} \text{®} \text{ø} \text{P}$ $\text{E} \text{Ó} \text{Á} \text{ø} \text{k} \text{u} \text{À}.$</p> <p>2. $\text{E} \text{Í} \text{Á} \text{,} \text{z} \text{v} \text{U} \text{S} \text{z} \div \text{u} \text{ø} \text{Á} \text{¯} \text{ø} \text{Ú}$ $\text{F} \text{U} \text{S} \text{Á} \text{''} \text{ø} \text{€} \text{''} \text{ø} \text{€} \text{Ø} \text{Ü} \text{ö} \text{P} \text{ø} \text{k} \text{z} \text{u} \text{À}.$</p> <ul style="list-style-type: none"> தனிப்பட்ட சுத்தம், சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் சம்பந்தமாக சரியான வழிகாட்டுதலை வழங்குதல்

3. ௬௦x௫௦"

- தீடீர் விபத்துக்களை இனங்காணவும் அவற்றைத் தவிர்க்கவும் தேவையான அறிவை வழங்குவதுடன் அவை பற்றிய திறன்களையும் வளர்த்தல்.
- தமக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும் நபர்கள், சந்தர்ப்பங்கள் சம்பந்தமாக அறிவூட்டல்.
- தம்மைச் சூழ இருப்பவர்களுடன் ஒத்துழைப்போடு செயற்படவும், அதன் பின்விளைவுகள் சம்பந்தமாகவும் அறிவூட்டல்.

- பெற்றோர், குடும்பம், பாடசாலை போன்றவற்றுடன் முறையான தொடர்பாடல்களைப் பேணும் திறன்களை வளர்த்தல்.
- பல்வேறு செயற்பாடுகள், அனுபவங்களுடான அறிவைப் பெற வாய்ப்பளித்தல்.
- பாராட்டுவதன் மூலம் ஆத்ம அபிமானத்தை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுதல்.
- பல்வேறுபட்ட பொழுது போக்குகளில் ஈடுபடுத்துதல்.
- குழுவினையாட்டுக்கள் மூலம் உள, சமூகத் திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ள உதவுதல்.



செயற்பாடு

நீர் ஒரு முன் பள்ளி ஆசிரியர் எனின் உமது முன்பள்ளியிலுள்ள பிள்ளைகளின் உள அபிவிருத்தியை ஊக்குவிக்கக் கூடிய 3 செயற்பாடுகளைக் காட்டும் செயலட்டை ஒன்றைத் தயாரிக்குக.

சாராம்சம்

பிள்ளைப் பருவம் என்பது பிறப்பு முதல் 10 வயது வரையான காலப் பகுதியாகும். இதனைச் சிசுப்பருவம், குழந்தைப் பருவம், முன் பிள்ளைப் பருவம், பிள்ளைப் பருவம் என வகைப்படுத்தலாம். குழந்தையின் வளர்ச்சியிலும், விருத்தியிலும் தாயின் கருப்பையில் உள்ள காலமாகிய முன்பிரசவப் பருவத்தில் நிகழும் மாற்றங்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. எல்லாக் கருத்தரித்தல்களும் எப்போதும் திட்டமிடப்பட்ட கருத்தரிப்புக்களாக அமைதல் வேண்டும். கருத்தரித்து 280 நாட்களின் பின்னர் புதியதோர் உயிர் இவ்வுலகை எட்டும். பிறந்து 28 நாட்கள் வரை சிசுப்பருவம் எனவும், முதல் மாதத்திலிருந்து ஒருவருடம் வரை குழந்தைப் பருவம் எனவும், 1 - 5 வயது வரை முன் பிள்ளைப் பருவம் எனவும், 6 - 10 வயது வரை பிள்ளைப்பருவம் எனவும் அழைக்கப்படுகின்றது. முன் பிள்ளைப் பருவப் பிள்ளைகளின் உடல், உள, சமூகத் தேவைகளைப் பிழையின்றி நிறைவேற்றுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான, புத்திக் கூர்மையுள்ள, ஆத்ம அபிமானமுள்ள, தன்னம்பிக்கையுள்ள, ஆக்கத்திறன் மிக்க பிள்ளைச் சமூகமொன்றை நாட்டுக்குப் பெற்றுக்கொடுக்கலாம்.



பயிற்சி

01. பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரதான கட்டங்கள் யாவை?
02. குழந்தைப் பருவத்தின் உள வளர்ச்சிக்கு அவசியமான ஊக்குவிப்புகள் 2 தருக.
03. முன்பிள்ளை, பின்பிள்ளைப் பருவங்களில் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டிய உடலியல் தேவைகள் 2 வீதம் குறிப்பிடுக.
04. பின் பிள்ளைப் பருவத்திலுள்ள குழந்தையொன்றின் ஆளுமை விருத்திக்காக பாடசாலையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள் 5 தருக?