கல்வி அமைச்சு

மலர்களாகிய நாம்

தரம் 4-5 மாணவர்களுக்காக விசேடமாக தயாரிக்கப்பட்ட நூல்.

ஒழுங்குமுறை

வசந்தா பெரேரா	-	செயலாளர் கல்வி அமைச்சு

மேற்பார்வை

பீ. சி. கே. பிரிஸ்யால	-	மேலதிக செயலாளர், ஆரம்ப கல்வி அபிவிருத்தி, கல்வி அமைச்சு
இசட். தாஜுதீன்	-	கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர் நாயகம், கல்வி வெளியீட்டு திணைக்களம்
பேராசிரியர் பிரசாத் சேதுங்க	-	பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய கல்வி நிலையம்

செயற்படுத்தல்

பீ.டப்ளியு.ஜீ தில்ஹானி	-	கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலை சுகாதார மற்றும் போஷாக்கு கிளை, கல்வி அமைச்சு
கோத்தம த சில்வா காரியவசம்	-	கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாளர், (அபிவிருத்தி), கல்வி வெளியீட்டு திணைக்களம்
டி.என். கொடிதுவக்கு	-	பணிப்பாளர், (சுகாதார மற்றும் உடற்கல்வி), தேசிய கல்வி நிருவகம்

ஒருங்கிணைப்பு

பீ.டப்.என்.ஜீ. குணசேக்கர	-	பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர், பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு கிளை, கல்வி அமைச்சு
டப்.சுவேந்திரா எஸ். ஜயவர;தன	-	பிரதி கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாள், கல்வி வெளியீட்டு திணைக்களம்
ஜீ.எம்.ஏ.டி.என். முஹந்திரம்	-	பிரதி கல்வி வெளியீட்டு ஆணையாள், கல்வி வெளியீட்டு திணைக்களம்

எழுத்தாளர் குழு

அயேஷா லொகுபாலசூரிய, விசேட சமூக வைத்தியர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்
ஐ.ஓ.கே.கே நாணாயக்கார, விசேட சமூக வைத்தியர், குடும்ப சுகாதார பணியகம்.
இனோகா விக்ரமசிங்ஹ, விசேட சமூக வைத்தியர். சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
அசந்தி பெர்னாண்டோ, விசேட சமூக வைத்தியர், சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
காமினி சமரவிக்ரம, சிரேஷ்ட வைத்திய அதிகாரி, சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
கங்கா தென்னக்கோன், வைத்திய அதிகாரி, சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
டீ.என் கொடிதுவக்கு, பணிப்பாளர் (சுகாதாரம் மற்றும் உடற் கல்வி), தேசிய கல்வி நிறுவகம்
ரோஹண ரணசிங்ஹ, பணிப்பாளர் (திட்டமிடல்), தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
பீ.டப்.என்.பீ குணசேகர, பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு), கல்வி அமைச்சு
ஏ.ஏ.டீ.எம் விஷாந்தி, பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (பாடசாலை சுகாதாரம் மற்றும் போஷாக்கு), கல்வி அமைச்சு

ஏ,ஜீ,சீ.யூ கமகே, பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் (விஞ்ஞானம்), கல்வி அமைச்சு
டப்.எஸ்.எஸ். ஜயவர்தன, பிரதி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்.
ஜீ.எம்.ஏ.டீ.என் முஹந்திரம், பிரதி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
ஏ.யூ,ஆர்,ஜே, டீ சில்வா, சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர், தேசிய கல்வி நிறுவகம்
டீ.ஜீ.ஏ.டப்.எஸ்.சீ வீரகோன், உதவி விரிவுரையாளர், (சுகாதாரம் மற்றும் உடற் கல்வி), தேசிய கல்வி நிறுவகம்
சீ.டீ ரத்னவீர, உதவி ஆணையாளர், கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
ரஸிகா ஜயதுங்க, சிறுவர் உரிமைகள் மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர், சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை
ரேணுகா பீரிஸ், கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு பெற்ற)
ஸாரா சொய்ஸா, தேசிய நிகழ்ச்சித்திட்டப் பகுப்பாய்வாளர் (பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் மற்றும் உரிமைகள்), க்மீஊகஅ
சமரி மஞ்சுலா, அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், கல்வி அமைச்சு

மொழிபெயர்ப்பு

ஏ. எச். எம். பாஸில், பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர், கொள்மை மற்றும் திட்டமிடல் கிளை, கல்வி அமைச்சு

கணனி எழுத்தாக்கம், பக்க வடிவமைப்பு மற்றும் அட்டை வடிவமைப்பு

ஏ. அயேஷா மதுவந்தி சில்வா   தகவல் தொடர்பாடல் பிரிவு கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
டபிள்யூ. இஷானி ஹன்சிகா தீரசேகர   தகவல் தொடர்பாடல் பிரிவு கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்
முத்தையா கந்தரூபன்   தகவல் தொடர்பாடல் பிரிவு கல்வி வெளியீட்டுத் திணைக்களம்

அன்பார்ந்த சிறுவர்களே

சிறுவர்களாகிய நீங்கள் மலர்களைப் போன்றவர்கள். மலர்களைப் போல மென்மையான உங்களது உடல் பாகங்களைப் பற்றி நீங்கள் படித்திருப்பீர்கள். அதற்கு மேலதிகமாக உங்களது உங்களது உடல் பாதுகாப்பு மற்றும் கவனம் தொடர்பான சில தகவல்கள் இந்த நூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. முந்தைய காலம் போல் அல்ல. இக் காலத்தில் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ள பல வழிகள் உள்ளன. ஆனால் சிறுவர்களாகிய உங்களுக்கு பொருத்தமான வகையில் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் குறைவாகவே உள்ளன. அதனாலேயே இந்த நூல் உங்களுக்கு தரப்படுகின்றது. அதில் சிறுவர்களான உங்களது உடலை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்? உங்களுக்கு பிரச்சனை ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை எவ்வாறு இனங்காணலாம்? அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? போன்றன இந்த நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் அவற்றைத் அறிந்திருப்பது நல்லது. அதன் போது தான் நீங்கள் உங்களது வாழ்க்கையை சிறப்பாக கொண்டு செல்ல முடியும். எதிர்காலத்தில் நாட்டைப் பொறுப்பேற்கவுள்ள சிறுவர்களாகிய நீங்கள் பொறுப்பாக நடந்துகொண்டால் இந்த உலகத்தை பூந்தோட்டம் போன்ற அழகான இடமொன்றாக மாற்றியமைக்க உங்களால் முடியும்.

மாலதி - சிவா, நீங்கள் ஏன் இன்று பாடசாலைக்கு வரவில்லை?

சிவா - நான் இன்று காலை எழும்புவதற்கு தாமதமாகியது. அதனால் அம்மா என்னை பாடசாலை செல்லாமல் வீட்டில் இருக்கும்படி சொன்னார்.

மாலதி - ஐயோ, இன்று எமது ஆசிரியர் நல்ல பாடம் ஒன்றை சொல்லித் தந்தார்.

சிவா - என்ன பாடம் அது?

சுதா - பாதுகாப்பு மற்றும் கவனம்.

சிவா - பரவாயில்லை, எனது அம்மா அந்தப் பாடத்தை ஏற்கனவே சொல்லித் தந்துவிட்டார், எங்களுடைய வீட்டில் ஆசிரியர் கையேடு இருக்கிறது தானே.

சித்ரா - சிவா, நான் சொல்றது அந்தப் பாடமில்ல, எமது ஆசிரியர் சொன்னார் இது பரீட்சைக்கு வரும் பாடமில்லை என்று, இது எங்களுடைய வாழ்க்கையின் பாதுகாப்பு மற்றும் கவனம் பற்றியது என்றும் சொன்னார்

சிவா - அப்படி என்றால், அது வேறு ஏதாவது ஒரு பாடமா?

சுதா - இது எங்களுடைய பாதுகாப்புக்காக நாம் படிக்க வேண்டிய ஒரு பாடம் என்று ஆசிரியர் சொன்னார்.

மாலதி - மாலிக், நீங்களே ஆசிரியர் கற்றுத் தந்தவற்றை சிவாவிற்கு சொல்லிக் கொடுங்கள்.

மாலிக் - ஆசிரியர் இன்று எமக்கு எமது உடலில் உள்ள தனிப்பட்ட இடங்கள் பற்றி சொல்லித் தந்தார்.

சிவா - அது என்ன மாலிக்?

சித்ரா - நாங்களும் இதைபோல ஆசிரியரிடம் கேட்டோம்.

சுதா - எமது முழு உடலும் எமக்கே சொந்தம் என ஆசிரியர் சொன்னார். எமது உடலில் மிகவும் தனிப்பட்ட சில இடங்கள் இருப்பதாகவும் சொன்னார். அது போன்ற இடங்களை பார்ப்பதற்கு, தொடுவதற்கு, தடவுவதற்கு வேறு எந்த ஒருவருக்கும் எந்தவித உரிமையும் இல்லை எனவும் ஆசிரியர் சொன்னார்.

சிவா - அவை எந்த இடங்கள்?

சுதா - உதடு, நெஞ்சு, பின்புறம், இரகசிய பகுதி, பிட்டம், தொடைப் பகுதி ஆகியனவாகும், உதடு தவிர ஏனைய அனைத்து பகுதிகளும் எமது உடை களால் மறைக்கப்படும் பகுதிகளே. அவ்வாறான இடங்களையே தனிப்பட்ட இடங்கள் என ஆசிரியர் சொன்னார்.

மாலிக் - ஆம், ஆம், எம்மை அசௌகரியப்படுத்தும் வகையில் அப் பகுதிகளை யாரேனும் ஒருவர் தொட்டால் அல்லது வேறு ஏதேனும் செய்ய முயற்சி செய்தால் உடனடியாக அங்கிருந்து செல்லுமாறும். இல்லாவிட்டால் உதவி கேட்டு கூக்குரலிடுமாறு ஆசிரியர் எமக்கு கற்பித்தார்.

மாலதி - ஆம், அது மாத்திரமல்ல, அது பற்றி நம்பிக்கையான ஒருவருக்கு சொல்லவும் வேண்டும்.

சித்ரா - நான் என்றால் ஒரு போதும் தெரியாத ஒருவர் அழைத்தால் அருகில் கூட செல்ல மாட்டேன். யாரும் இல்லாத இடங்களுக்கு தனியாக செல்ல வேண்டாம் என எனது அம்மாவும் எனக்கு கூறியுள்ளார்.

சுதா - அது மட்டுமல்ல, யாராவது ஒருவர் எமக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒன்றை எமது அம்மா, அப்பாவுக்கு தெரியாமல் எமக்கு தருவதற்கு முயற்சி செய்தாலும் அவற்றை வாங்க வேண்டாம் எனவும் சொன்னார்.

சித்ரா - அப்படி யாராவது முயற்சி செய்தால் உடனடியாக பெற்றோருக்கு அல்லது எம்மை பார்த்துக்கொள்ளும் வயதில் மூத்த ஒருவருக்கு கூற வேண்டும்.

சிவா - மாலிக், ஆனால் தினமும் என்னைக் குளிப்பாட்டுவது எனது அம்மாவும் அப்பாவும் தான். அவர்கள் என்னுடைய அனைத்து பகுதிகளையும் நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்துவார்கள். அப்படி என்றால் அதுவும் தவறானதா?

சித்ரா - இல்லை, இல்லை, அப்படி இல்லை, அது பற்றி நாங்களும் ஆசிரியரிடம் கேட்டோம். நாங்கள் இப்போது வளர்ந்து விட்டோம் தானே!. அதனால் அவ்வாறான பகுதிகளை நாமே சுத்தம் செய்துகொள்வது மிகவும் நல்லது என ஆசிரியர் கூறினார்.

சிவா - அப்படி என்றால் யாராவது ஒருவர் எமது உடையை கழற்ற முயற்சி செய்தால் அது தவறு தானே?

மாலிக் - ஆம், அவ்வாறு எவரும் செய்ய முடியாது.

சிவா - இன்றிலிருந்து நானே தனியாக குளித்து சுத்தப்படுத்திக் கொள்வேன் என்று அம்மாவிடமும், அப்பாவிடமும் சொல்லப் போகிறேன். அப்போது சரிதானே.

சுதா - அதுவும் நல்லது தான் சிவா. நாங்களும் வீட்டுக்குச் சென்று அப்படியே சொல்லுவோம். அப்படிக் கூறினால் அம்மாவுக்கும் அப்பாவுக்கும் அது இலகுவாக இருக்கும்.

மாலதி - ஆனால் யாராவது ஒரு எமக்கு அசௌகரியம் ஏற்படுத்துவது போன்று எம்மைத் தொட்டால் அல்லது கட்டிப் பிடித்தால் அவ்வாறு செய்ய இடமளிக்க வேண்டாம் என ஆசிரியர் இறுதியாகச் சொன்னார். அம்மா, அப்பா அல்லது நம்பிக்கையான ஒருவருக்கு அது பற்றி சொல்லவும் வேண்டும் எனக் கூறினார்.

சிவா - அப்படி என்றால், இன்று எங்களுடைய ஆசிரியர் அவற்றை மாத்திரமா கற்பித்தார்?

சித்ரா - இல்லை சிவா, நாங்கள் இப்பொழுது நான்காம் தரத்தில் படித்தாலும் இன்னும் இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்களில் நாங்கள் பெரிய பிள்ளைகள் என ஆசிரியர் எமக்குச் சொன்னார்.

சிவா - அப்படி என்றால் என்ன?

மாலிக் - நாங்கள் இன்னும் சின்ன பிள்ளைகள் தானே சிவா, இன்னும் கொஞ்சம் காலத்தில் நாங்கள் எல்லோரும் கட்டிளமை பருவத்தை அடைவோம் என்றார். அந்த நேரத்தில் எங்களுடைய உடல் வேகமாக வளர்ச்சியடையும் என்றும் ஆசிரியர் சொன்னார். எங்களுடைய உடல் மட்டுமல்ல, எமது மனம், நடத்தை எல்லாம் மாறும் என்றும் சொன்னார். அது பற்றி இப்போதே தெரிந்து வைத்திருந்தால் நல்லது என்றும் ஆசிரியர் சொன்னார்.

சுதா - அதற்குப் பின்னர் அம் மாற்றங்கள் எப்படிப்பட்டவை என்று ஆசிரியரிடம் கேட்டோம்.

சித்ரா - எமது உடலின் வேகமான வளர்ச்சி பற்றி உங்களுக்கு ஆறாம் தரத்தில் சொல்லிக் கொடுப்பார்கள் என ஆசிரியர் சொன்னார். இப்போதைக்கு அப்படி மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்று தெரிந்திருந்தாலும் போதும் என்றார்.

சுதா - அதுவல்ல, சத்யா எப்போதுமே கைத் தொலைபேசியை பாவிக்கிறார் என்று சத்யாவின் அம்மா ஆசிரியரிடம் கூறி உள்ளார். உடனே ஆசிரியர் அது பற்றி சத்யாவிடம் கேட்டார். ஆனால் சத்யா எந்தப் பதிலையும் கூறாமல் கீழே பார்த்துக் கொண்டிருந்தான்.

சிவா - ஆசிரியர் சத்யாவை திட்டினாரா?

சித்ரா - இல்லை, கைத் தொலைபேசியை எப்படி பாவிக்கலாம் என்று ஆசிரியர் சொல்லித் தந்தார்.

சிவா - நாங்கள் எப்போதும் கைத் தொலைபேசியில் விளையாட்டுகளைத் தானே விளையாடுகிறோம்.

மாலிக் - கைத் தொலைபேசி தவறான ஒன்றல்ல எனக் கூறினார். அதனை பயனுள்ள வழியில் பாவித்தால் அது மிகவும் பெறுமதியானது எனவும் கூறினார்.

மாலதி - கொவிட் காலத்தில் நாடு மூடப்பட்டிருந்த நேரம் நாங்கள் எல்லோரும் கல்வி கற்றது கைத் தொலைபேசியில் தான். சில நண்பர்களுக்கு கணினி இருந்தாலும் உங்களில் அதிகமானவர்கள் கைத் தொலைபேசியை பாவித்து தானே படித்தீர்கள் என்று ஆசிரியர் கேட்டார்.

சுதா - அதன் போது நாங்கள் அனைவரும் கைகளை உயர்த்தினோம். எங்களுடைய வகுப்பில் சுஜாதா மட்டுமே கணிணியைப் பாவித்து படித்துள்ளார்.

சித்ரா - அதன் பின்னர் ஆசிரியர் கூறினார், சில வேளைகளில் நாங்கள் கைத் தொலைபேசிக்கு அல்லது கணினிக்கு அடிமையாக முடியும் எனவும் அதன் போது எங்களுக்கு வேறு எந்த வேலகளையும் செய்ய விருப்பம் ஏற்படாது என்றும் கூறினார். இதனால் கல்விச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கலாம். இதனால் இனிமேல் தேவையான நேரத்தில் மட்டும் அம்மாவிடம் கைத் தொலைபேசியை கேட்டு பாவிப்பேன் என்று முடிவு செய்தேன்.

மாலிக் - நாம் எப்போதும் கைத் தொலைபேசி அல்லது கணினியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் எங்களுடைய கண் பார்வை பாதிப்பதற்கு அது காரணம் என்று ஆசிரியர் கூறினார் தானே?

சிவா - அதேபோல இணையம் (இண்டர்நெட்) மூலம் எங்களுக்கு நல்ல விடயங்களை போல தீய விடயங்களும் கிடைக்கும் தானே மாலிக்.? எங்களுடைய அம்மா தான் அப்படி சொல்லிக் கொடுத் திருக்கிறார்.

மாலிக் - ஆம் சிவா, சில தவறானவர்கள் இணையத்தில் தவறான படங்கள், வீடியோக்கள், போன்றவற்றை போடுவார்கள், சில நேரம் அவை எங்களுக்கும் வரும்.

சுதா - எங்களுடைய வீட்டில் பாடசாலை வேலைகளுக்காக மட்டும் தான் இண்டர்நெட் பாவிப்பார்கள். நான் இண்டர்நெட் பாவிக்கும் போது அம்மா, அல்லது அப்பாவின் உதவியுடன் தான் பாவிப்பேன்.

சிவா - இன்று காலையிலிருந்து நாங்கள் இதைப் பற்றித்தான் பேசினோம். இப்போது விளையாடப் போவோமா?

சுதா - ஏன் இப்போது நீங்கள் கைத் தொலைபேசியில் கேம்களை விளையாடுவதில்லையா?

சிவா - இல்லை. அதைவிடவும் எத்தனை விளையாட்டுக்கள் உள்ளன? தொடர்ந்தும் கைத்தொலைபேசியில் கேம்களை விளையாடினால் அது இல்லாமல் இருக்க முடியாது போகும்.

மாலிக் - ஆம். அப்படித்தான் நவீனுக்கு நடந்தது. எப்போதும் கேம் விளையாடுவதால் அவர் இப்போது டொக்டரிடம் செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டுள்ளது. பாடசாலைக்கும் சரியாக வருவதில்லை.

மாலதி - சிவா!, திடீர் என்று எப்போதாவது யாராவது எங்களை தொந்தரவு செய்தால், தொந்தரவு செய்ய முயற்சி செய்தால் உடனடியாக அது பற்றி சொல்வதற்காக சில இலக்கங்களையும் ஆசிரியர் தந்தார்.

சித்ரா - எனக்கு நன்கு நினைவிருக்கின்றது. இப்போதும் கூட அந்த இலக்கங்களை சொல்ல முடியும்.

மாலிக் - சரி. சொல்லுங்கள் பார்ப்போம்.

சித்ரா - இவை தான் எம்மை யாராவது துன்புறுத்தினால் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்ய முயற்சி செய்தால் முறைப்பாடு செய்ய வேண்டிய இலக்கங்கள். ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிறுவனங்கள்

❋சிறுவர் உதவி தொலைபேசி சேவை
(தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை) : 1929
❋தேசிய மன நல நிலையம் : 1926
❋சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம் : 1999
❋சிறுவர் மற்றும் மகளிர் பணியகம் : 109

சுதா - கணினியில் துன்புறுத்தல்கள், புகைப் படங்களை போடுதல் அல்லது தவறான செய்திகளை யாராவது அனுப்பினார் அது பற்றி நாங்கள் கீழுள்ள நிறுவனங்களுக்கு சொல்ல முடியும்.

பொலிஸ் கணினி
குற்றப் பிரிவு 0112-381045
கணினி அவசர தயார் நிலை
சங்கம்101/ 0112-691692

சிவா - சித்ராவுக்கும், சுதாவுக்கும் நன்கு நினைவிருக்கிறது போல? நாங்களும் அவற்றை நன்கு நினைவில் வைத்துக் கொள்வோம். அநியாயம், நான் இன்று பாடசாலைக்கு வரவில்லை, எனக்கு இவற்றை சொல்லித் தந்தமைக்கு நன்றி. இன்று வீடு சென்று இவை பற்றி வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும் நான் கூறுவேன். அவர்கள் இது பற்றி அறிந்தால் சந்தோஷப்படுவார்கள்.

சித்ரா - சரி. நாங்கள் இப்போது எல்லாவற்றையும் உங்களுக்கு சொல்லிவிட்டோம். ஓய்வு நேரத்தில் மேலும் ஆசிரியரிடம் அது பற்றிக் கேட்போம். அவர் எங்களுக்கு சொல்லித் தருவார்

மாலிக் - இப்போது நாங்கள் விளையாடப் போவோம்.