பாதுகாப்பு சங்கத்தின்
(Safety Club)
பயிற்சி வகுப்பை
நடத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்.
கையேடு

கற்பி | வலுசேர் | சிறார் பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுத்திடு

பாதுகாப்பு கிளப் பயிற்சி வகுப்பு (பட்டறை நடத்துவதற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

பயிற்சியின் இலக்கு வயது பிரிவு	1
பயிற்சி வகுப்பின் காலம்	1
பயிற்சி வகுப்பின் தொடர்ச்சி காலம்	1
பயிற்சி பயிலரங்குக்கான முன்-தயாரிப்பு	2
குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பு பயிற்சி வகுப்பை அறிமுகப்படுத்துதல்	2
குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துதல் / அவர்கள் கருத்துக்களை கற்றுக்கொள்வதை உறுதி செய்தல்	3
மாதிரி கேள்விகள், கலந்துரையாடல் புள்ளிகள்	4

(இந்த செயல் குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்க்க உதவுகிறது மற்றும் வகுப்பில் ஆர்வமுடன் பங்கேற்பதை ஊக்குவிக்கிறது.)

பயிற்சிக்கான இலக்கு வயது வரம்பு

- 2 முதல் 7 வயது வரையிலான குழந்தைகளுக்கு இந்த பயிற்சி பயிலரங்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- பாதுகாப்பான தொடுதல் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் பிரிவு 2 முதல் 18 வயது வரையிலான குழந்தைகளுடன் விவாதிக்கப்படலாம்.

பயிற்சி வகுப்பின் (பயிலரங்கு / பயிற்சி பட்டறை) காலம்

இந்த பயிற்சி பயிலரங்கை நடத்த 30 நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள்.

பயிலரங்கின் தொடர்ச்சி

பள்ளிகளில் 6 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை பயிற்சிப் பயிலரங்கை நடத்தி, குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பு குறித்த கருத்துகளை மீண்டும் வலியுறுத்தவும், நினைவூட்டவும்.

பயிற்சி பயிலரங்கிற்கான தயாரிப்பு

1. www.safetyclub.org இல் உள்ள 'Resources for Teachers' பகுதியைப் பார்வையிடவும்.
2. ஆசிரியர் பயிற்சி வீடியோவைப் பாருங்கள்
3. SafetyClub புத்தகத்தை மதிப்பாய்வு செய்யவும்
   அ. பயிலரங்கம் நடத்தும் போது புத்தகத்தை அச்சிட்டு வகுப்பறையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சத்தமாக வாசிக்கலாம்.
4. பாதுகாப்பு பயிலரங்கு வழிகாட்டி புத்தகத்தை படியுங்கள்.
5. வகுப்பறையில் கணினி & புரொஜெக்டர் இருந்தால்:
   அ. சேஃப்டி கிளப் புத்தகத்தை ப்ரொஜெக்டர் மூலம் பகிரலாம் மற்றும் குழந்தைகளுடன் கருத்துக்களை மதிப்பாய்வு செய்ய பயன்படுத்தலாம்.
6. வகுப்பறையில் கணினி, புரொஜெக்டர் மற்றும் இணையம் இருந்தால்:
   அ. Safety Club புத்தகத்தை புரொஜெக்டர் மூலம் பகிரலாம்
   பி. வகுப்பறையில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு அனிமேஷன் திரைப்படத்தையும் நீங்கள் திரையிடலாம்.
7. வகுப்பறையில் கணினி, புரொஜெக்டர் அல்லது இணையம் இல்லை என்றால்:
   அ. Safety Club புத்தகத்தை அச்சிட்டு குழந்தைகளுக்குப் படிக்கலாம்.
   பி. ஒவ்வொரு பக்கத்தையும் நீங்கள் குழந்தைகளுக்குப் படித்துக்காட்டும் பொழுது குழந்தைகளின் புரிதலைச் சரிபார்க்கவும் வகுப்பில் பங்கேற்பதை ஊக்குவிக்கவும் teacher-training வழிகாட்டியில் பகிரப்பட்ட கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.
8. மாணவர்களை ஈடுபடுத்த அதிகப்படுத்த வகுப்பின் போது 4-5 பரிசுகளை (5 பென்சில்கள் அல்லது அழிப்பான்கள் அல்லது சாக்லேட்டுகள் போன்ற எளிமையானவை) வழங்க தயாராக இருங்கள்.

குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்பு பயிலரங்கை அறிமுகப்படுத்துதல்

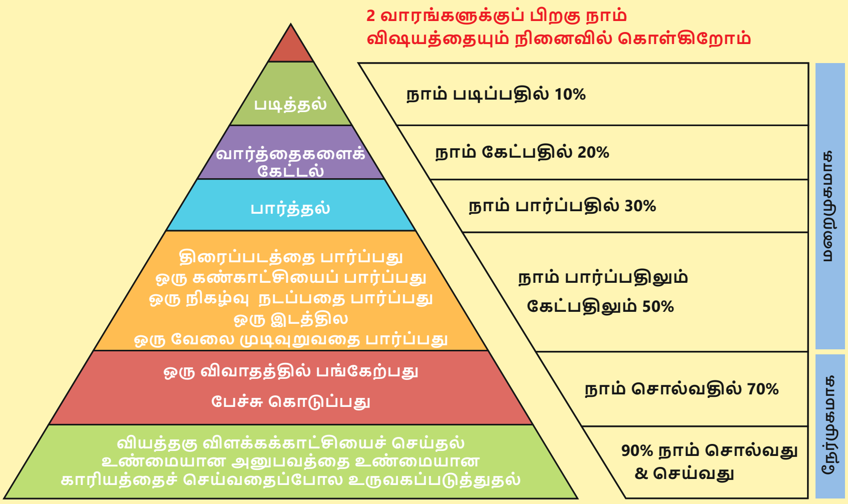
1. குழந்தைகள் பாதுகாப்பு பயிற்சிப் பயிலரங்கில் தங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்வார்கள் என்பதை அவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும்.
2. வகுப்பில் பங்கேற்பதற்கான பரிசுகள் இருக்கும் என்பதை குழந்தைகளுக்குத் தெரியப்படுத்தி, கலந்துரையாடலில் பங்கேற்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். வகுப்பிற்குப் பயனளிக்கும் பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கையைக் கொண்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு வெகுமதி அளிக்கவும். (வெகுமதிகள் எளிமையானதாக இருக்கலாம். ஒரு டோஃபி சாக்கலேட், பென்சில் அல்லது வேறு சில எளிய பொருள்கள்)
3. மாணவர்கள் ஏதேனும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க விரும்பும் போது கைகளை உயர்த்தச் சொல்லுங்கள், இதனால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட முறையில் பயிலரங்கு நடத்தப்படும்.
4. பட்டறையில் நேர்மறையாகவும், ஆர்வமாகவும் இருங்கள். நீங்கள் நேர்மறையாகவும் உற்சாகமாகவும் இருந்தால், குழந்தைகளும் நேர்மறையாகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பார்கள்.
   ஒரு குழந்தை பொருத்தமான பதிலுடன் பதிலளிக்கும் போது, நேர்மறையான பதில் அல்லது "நல்ல பதில்" அல்லது "நல்ல எண்ணம்" அல்லது "அது சரியானது" போன்ற ஊக்கமளிக்கும் வகையில் பதிலளித்து அந்த குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துங்கள் .
5. அவர்களின் பதில் தவறாகவோ அல்லது பொருத்தமற்றதாகவோ இருந்தால், விவாதத்தில் பங்கேற்கும் அவர்களின் முயற்சியை சரிபார்த்துக்கொண்டே, அவர்களை மீண்டும் நேர்மறையான பாதையில் கொண்டு செல்லுங்கள். வகுப்பின் நலனுக்காக அவர்களின் பதிலை சரியான முறையில் மாற்றி மற்றவர்களுக்கு எடுத்து சொல்லுங்கள்.

குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துதல் / அவர்கள் கருத்துக்களை கற்றுக்கொள்வதை உறுதி செய்தல்

கற்றல் முக்கோணம்

நான் பார்க்கிறேன் ஆனால் மறந்துவிட்டேன். நான் கேட்கிறேன் அதனை நினைவில் கொள்கிறேன்.
நான் செய்து பழகுகிறேன் அதனால் நான் அதனை நன்றாக புரிந்துகொள்கிறேன்.

- கன்பூசியஸ்



கற்றலின் முக்கோணத்தின்படி, நாம் சொல்வதிலும், செய்து பழகுவதில் 90% நினைவிருக்கிறது. அதனால்தான் குழந்தைகளை பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துவது மிகவும் முக்கியம்.

பயிற்சி துவங்குவதற்கு முன் இறுதியாக சில குறிப்புக்கள்

குழந்தைகள் பாதுகாப்புத் திறன்களைப் பெறுவதற்கான சிறந்த வழி இந்த வழிகாட்டி கையேட்டில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு கருத்தையும் உள்வாங்கிக்கொண்டு அதன்மூலம் எழும் ஐயங்களை கேள்விகளைக் கேட்டு தெளிவுபெறுவதுதான்.

குழந்தைகளின் கருத்துகளைப் புரிந்துகொள்வதைச் சரிபார்க்க, ‘பயிற்சி வழிகாட்டி’யின் ஒரு பகுதியாக, கேள்விகளின் பட்டியல் உங்களுடன் பகிரப்பட்டுள்ளது.

பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் அவற்றை எடுத்துக் கொள்ளாததால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றிய குழந்தைகளின் புரிதலை விரிவுபடுத்தவும் விவாதத்தை ஊக்குவிக்கவும் கூடுதல் கேள்விகள் பகிரப்பட்டுள்ளன.

ஒவ்வொரு தலைப்பின் முடிவிலும் அனைத்து முக்கியமான விஷயங்களின் சுருக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பயிற்சி வகுப்பை (பயிலரங்கை) எளிதாக்குகின்ற வகையில் இங்கே சில மாதிரி கேள்விகள், கலந்துரையாடல் புள்ளிகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

ஆசிரியர்: "குழந்தைகளே, நாங்கள் இன்று ஒரு பாதுகாப்புப் பயிற்சி வகுப்பினை நடத்த போகிறோம், இந்த பயிற்சி ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பாக இருக்க உதவும், "

ஆசிரியர்: யார் யார் எல்லாம் பாதுகாப்பாக இருக்க விரும்புகிறீர்கள். எங்க, அவர்களெல்லாம் கையை தூக்குங்க பாப்போம்..

(இந்த செயல் குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்க்க உதவுகிறது மற்றும் வகுப்பில் ஆர்வமுடன் பங்கேற்பதை ஊக்குவிக்கிறது.)

கத்தரிக்கோல், கத்தி போன்ற கூர்மையான பொருட்கள்
சரிவர பயன்படுத்தாவிட்டால்
நம் உயிருக்கு உண்மையில் தீங்கு விளைவிக்கும்.

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்வி:

- கத்தியுடன் விளையாடுவது பாதுகாப்பானதா?
  (ஆம் / இல்லை)

விவாதம்

- நீங்கள் கத்தியுடன் விளையாடினால் என்ன நடக்கும்?
- 5 கூர்மையான பொருள்களுக்குப் பெயர்கூறவும் :
  எடுத்துக்காட்டாக: கத்தி, ஸ்க்ரூ டிரைவர், பிளேடு.

பயிற்சி சுருக்கம்

- குழந்தைகள் ஒருபோதும் கூர்மையான பொருட்களுடன் விளையாடக் கூடாது என்றும், கூர்மையான பொருட்களைக் கையாளும் போது மிகவும் கவனமாக இருக்கவும், அவர்கள் தவறுதலாக தங்களையோ அல்லது பிறரையோ காயப்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நெருப்பு எரிகிறது......சுடும்! குக்கர், தோசை கல், அல்லது கொதிக்கும் பாத்திரத்தை ஒருபோதும் தொடாதீர்கள்.

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- சூடான குக்கரைத் தொடுவது சரியா? அல்லது சமையலறையில் விளையாடிக்கொண்டிருப்பது சரியா ?
- சமையலறையில் உள்ள பெட்டிகளிலோ அல்லது அலமாரியில் இருந்து பொருட்களை வெளியே இழுப்பது சரியா?

விவாதம்

- சூடான குக்கரைத் தொட்டால் என்ன நடக்கும்?
- சமையலறையில் எரிவாயு சிலிண்டரின் நாபை ஒருபோதும் திருப்பவோ - திறக்கவோ கூடாது.
- தீப்பெட்டி, நெருப்பு, மெழுகுவர்த்தி மற்றும் கேஸ் சிலிண்டருடன் விளையாடினால் என்ன நடக்கும்?
- தீ விபத்து தொடங்குவதற்கான சாத்தியமான வழிகள் என்ன என்ன ?
- தீபாவளி பட்டாசுகள் மற்றும் அவற்றை வெடிக்கும்போது எப்படி பாதுகாப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி விவாதிக்கவும். (மணல், தண்ணீர், பருத்தி ஆடைகள் போன்றவை)

பயிற்சி சுருக்கம்

- சமையலறை விளையாடுவதற்கு பாதுகாப்பான இடம் அல்ல என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள், அதற்குப் பதிலாக அவர்கள் தங்கள் கொல்லைப்புறம் அல்லது பூங்காக்கள் அல்லது தங்கள் சொந்த அறையில் விளையாடுவது பாதுகாப்பானது.

மின்சாரம், மின் கம்பிகள், ஓயர்கள் மற்றும் சாக்கெட்டுகளிலிருந்து விலகி இருங்கள்....

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- மின்சார சாக்கெட்டில் விரலை வைப்பது சரியா? (ஆம் / இல்லை)

விவாதம்

- மின்சார சாக்கெட்டைத் தொட்டால் என்ன நடக்கும்?
- அயர்ன் பாக்ஸ், டேபிள் ஃபேன் போன்றவை இயங்கும்போது நாம் தொட்டால் என்ன நடக்கும்?
- நீர் மற்றும் மின்சாரம் இடையே தொடர்பு .

பயிற்சி சுருக்கம்

- சுவிட்சை ஆன் செய்ய அல்லது கம்பிகளை கையாளும் போது ஈரமான கைகளை பயன்படுத்த வேண்டாம் என்று குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள்.
- மின் சாக்கெட்டுகளில் விரல்கள், பென்சில்கள் அல்லது பிற பொருட்களை வைக்க வேண்டாம் என்று அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

காத்தாடி விடும்போதோ அல்லது பந்து விளையாடும்போதோ, குட்டி சுவர்களிலோ அல்லது உயர்ந்த சுவர்களிலாலோ எறவேண்டாம்

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- கைபிடிகளை பிடிக்காமல் படிக்கட்டுகளில் இறங்குவது சரியா? (ஆம் /இல்லை)

விவாதம்

- நீங்கள் உயரமான சுவரில் ஏறும்போது தடுமாறி விழுந்தால் என்ன நடக்கும்?
- நீங்கள் ஒரு கைபிடிகளை பிடிக்காமல் படிக்கட்டுகளில் நடந்து சென்றால் என்ன நடக்கும்?
- நீங்கள் படிக்கட்டில் விளையாடினாலோ அல்லது படிக்கட்டுகளில் இறங்கி ஓடினால் என்ன நடக்கும்?
- மொட்டை மாடியில் பட்டம் பறக்கவிடுவது ஆபத்தாக முடியுமா? எப்படி?

பயிற்சி சுருக்கம்

- மொட்டை மாடி அல்லது சுவர்களில் நடப்பது அல்லது மொட்டை மாடியில் பட்டம் பறக்கவிடுவது ஆபத்தானது என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், எனவே அவ்வாறு செய்வதை தவிர்க்க வலியுறுத்தவும். மாறாக திறந்தவெளி அல்லது விளையாட்டு மைதானத்தில் காத்தாடிகளை பறக்கவிடச் சொல்லுங்கள்.

மருந்துகள் நீங்கள் தொடுவதற்கு அல்ல, மேலும் தூய்மைசெய்யும் ரசாயன பொருட்கள் வீடுகளை சுத்தமாகவும் கச்சிதமாகவும் வைத்திருக்க உதவும். அவைகளை தொடுவது அல்லது குடிப்பது நமது உயிருக்கு ஆபத்தானது.

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- சுத்தம் செய்யும் பொருட்களை தொடுவது சரியா? (ஆம்/இல்லை)

விவாதம்

- உங்கள் பெற்றோரின் அனுமதியின்றி மருந்தை உட்கொண்டால் என்ன நடக்கும்?
- சுத்தம் செய்யும் ரசாயன பொருட்களை உட்கொண்டால் ஆபத்தானது, ஏன்?

பயிற்சி சுருக்கம்

- தூய்மைப்படுத்த உதவும் ரசாயனங்களின் (க்ளீனிங் ஏஜெண்டுகளில்) அமிலங்கள் உள்ளன, அவற்றைக் குடித்தால் நமது கண்கள் எரியும் அல்லது நமக்கு நோய் வரும் என்று குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.
- மருத்துவ பரிந்துரை இல்லாமல் தானாக மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வது ஆபத்தானது.
- மருத்துவர் பரிந்துரைத்ததை விட அல்லது பெற்றோர்கள் சொன்னதை விட அதிகமான அளவில் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டாம் என்றும்;
  பாட்டி, தாத்தா போன்ற பிற குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான ரேக்குகள் அல்லது பெட்டிகளில் உள்ள மருந்துகளைத் தொட வேண்டாம் என்றும்;
  அல்லது மருந்துகளை சுயமாக உட்கொள்ள வேண்டாம் என்றும் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள் (எப்போதும் மருத்துவரை அணுகவும்) .

சாலைகளில் விளையாட வேண்டாம்...

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- சாலையில் பந்து விளையாடுவது சரியா? (ஆம் / இல்லை)
- சாலையின் குறுக்கே ஓடுவது சரியா?

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- சாலையில் விளையாடினால் என்ன நடக்கும்?
- சாலையில் உனக்கு விபத்து ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும்?
- ஒருவர் விபத்தில் சிக்குவதற்கான சாத்தியமான வழிகள் யாவை?
- குழந்தைகள் எங்கே பாதுகாப்பாக விளையாடலாம்?

பயிற்சி சுருக்கம்

- பூங்காக்கள் மற்றும் வீட்டு வளாகங்கள், விளையாட்டு மைதானங்களில் விளையாடுவது பாதுகாப்பானது என்று கற்பிக்கவும்.
- சாலையில் திறந்திருக்கும் குழிகளைத் தவிர்ப்பது, வடிகால் கால்வாய்கள், சிறிய ஓடைகள் போன்றவற்றின் மீது குதிப்பதைத் தவிர்ப்பது, குறிப்பாக மழைக்காலத்தில் அவை நிரம்பி வழியும் போது அவற்றை நாம் கண்டுபிடிக்க முடியாது, எனவே மழை காளங்களில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவேண்டும் .
- விளையாடச் செல்லும்போது பெற்றோரிடம் தெரிவிக்கும்படி குழந்தைகளுக்கு சொல்லுங்கள்.
- திருவிழாக்கள், மேளாக்கள், கண்காட்சிகள், பூங்காக்கள் அல்லது விளையாட்டு மைதானங்களில் விளையாட அல்லது ஷாப்பிங் செய்ய தனியாக எங்கும் செல்ல வேண்டாம்.

எந்த சாலையையும் கடக்கும் முன்னதாக உங்கள் வலது பக்கம் பார்த்துவிட்டு இடது பக்கம் பாருங்கள்.....

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- வலப்புறம் மற்றும் இடப்புறம் உங்களை நோக்கி ஏதேனும் வாகனம் வருகிறதா என்று பார்க்காமல் சாலையைக் கடப்பது சரியா?

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- சாலையைக் கடக்கும்போது போக்குவரத்தில் கவனம் செலுத்தாவிட்டால் என்ன நடக்கும்?
- காரிலிருந்து வெளியே வரும்போது தவறான பக்கத்தில் காரின் கதவைத் திறந்தால் என்ன நடக்கும்?
- சாலையைக் கடக்க சிறந்த வழி எது?
- பெற்றோர்கள் சாலையில் அல்லது வீட்டில் பைக் அல்லது ஸ்கூட்டரை நிறுத்தும்போது அதை ஸ்டார்ட் செய்வீர்களா?
- பள்ளி வேன் அல்லது பேருந்தில் பயணம் செய்யும் போது என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்று கேளுங்கள். கைகளையோ தலையையோ வெளியே நீட்டாதீர்கள்; ஜன்னலுக்கு வெளியே கழிவுகளை எறியாதீர்கள்; அலறல் அல்லது சத்தம் போன்றவற்றின் மூலம் ஓட்டுநரை ஒருபோதும் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.
- பஸ் அல்லது வேனில் ஏறும்போதும் இறங்கும்போதும் கவனமாக இருங்கள்.

பயிற்சி சுருக்கம்

ட்ராஃபிக் சிக்னல் சிவப்பு நிறமாக மாறும் வரை காத்திருக்கவேண்டும் என்றும் பின்னர் சாலையை பாதுகாப்பாக கடக்கவும் குழந்தைகளுக்கு கற்றுக்கொடுங்கள். சாலையைக் தனியாக கடக்கவோ அல்லது குழுவாகக் கடக்கவோ சிரமப்படும்போது, பெரியவர்கள் அல்லது போக்குவரத்து காவலரின் உதவியைப் பெற்று சாலையைக் கடக்கலாம் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

அனைத்து வகையான நீர்நிலைகளையும் சுற்றி இருக்கும்போது கவனமாக இருக்கவும்

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- பெரியவர்கள் மேற்பார்வை இல்லாமல் உங்கள் நண்பர்களுடன் நதி அல்லது நீர்நிலைகளில் இறங்குவது சரியா? (ஆம் /இல்லை)
- ஒரு நபர் நீரில் மூழ்கக்கூடிய பல்வேறு வழிகள் யாவை?

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- நீங்களே ஒரு குளம் அல்லது நதியில் இறங்கினால் என்ன நடக்கும்?
- நீங்கள் கிணற்றின் அல்லது கிணற்று சுவரின் மேல் சாய்ந்தால் என்ன நடக்கும்?
- திறந்தவெளி ஆழ்துளை கிணறு அல்லது குழாய்-கிணறு அருகே விளையாடினால் என்ன நடக்கும்
- ஹோலி பண்டிகையின் போது வண்ணங்களுடன் விளையாடும் போது பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் என்ன.

பயிற்சி சுருக்கம்

ஒருவருக்கு நீந்தத் தெரிந்தாலும், ஒரு பெரியவரின் (நீச்சல் தெரிந்தவரின்) கண்காணிப்பு இல்லாமல் நீர்நிலைக்குள் செல்லவேண்டாம் என்று குறிப்பிடவும்

முன்பின் அறிமுகம் இல்லாத நபரிடம் பேசவோ, பரிசு வாங்கவோ கூடாது.

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- அறிமுகம் இல்லாத நபர்களிடமிருந்து பரிசுகளை வாங்குவது சரியா? (ஆம் / இல்லை)
- ஒரு அறிமுகம் இல்லாத நபர் உங்களை தன்னுடன் வரச் சொன்னால்; அவர்களுடன் செல்வது சரியா? (ஆம் / இல்லை)

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- "உங்கள் பெற்றோரை நான் அறிவேன்", அல்லது "அவர்கள் உங்களுக்காகக் காத்திருக்கிறார்கள்" அல்லது "உன் வீட்டில் உன்னை இறக்கி விடுகிறேன்" என்று சொல்லும் அந்நிய நபர்களை (அறிமுகம் இல்லாத நபர்களை) நம்பக்கூடாது என்று குழந்தைகளுக்கு எடுத்து கூறுங்கள்.
- யாரேனும் முகவரி கேட்டாலோ அல்லது முகவரி சீட்டுடனோ வந்து அவர்களை அங்கு அழைத்துச் செல்லும்படி சொன்னால் நம்ப வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள்.
- நீங்கள் அறிமுகமில்லாத நபர்களிடம் பரிசுகளை வாங்கினால் என்ன நடக்கும்?
- அறிமுகமில்லாத நபர்கள் எப்படி குழந்தைகளை கடத்துகிறார்கள்?
- பள்ளிக்கு அல்லது வீட்டிற்குச் செல்லும் சாலையில் தெரியாத நபர்களிடம் லிப்ட் கேட்க வேண்டாம்.

பயிற்சி சுருக்கம்

- அந்நியர்களிடம் பேசவோ, பரிசுகளை வாங்கவோ, அவர்கள் சொல்வதை நம்பவோ கூடாது. உண்மையில் யாரேனும் அறிமுகம் இல்லாத நபர் பேச முயன்றால் அல்லது உங்களைப் பின்தொடர்ந்தால் உடனே பாதுகாப்பான இடத்திற்கு விரைந்து சென்றுவிடு .
- அறிமுகம் இல்லாத நபர் கதவைத் தட்டினால் கதவைத் திறக்காதே.
- பொம்மைகள் போன்றவற்றை வழங்க முயற்சிக்கும் பழக்கம் இல்லாத நபர்களிடம் சென்று விளையாட வேண்டாம்.
- விளையாடுவதற்கு தனிமையான இடங்களுக்கு அல்லது பழைய கைவிடப்பட்ட வீடுகளுக்கு ஒருபோதும் செல்ல வேண்டாம்.

பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற (தவறான) தொடுதல் - இதற்கு வித்தியாசம் அறிவது முக்கியமானது!!

உங்கள் உடல் உங்களுக்கு சொந்தமானது....

பக்கம் 11 மற்றும் 12 ஐப் படித்த பிறகு, புத்தகத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளபடி அவர்களின் அந்தரங்க பாகங்கள் என்ன என்பதை குழந்தைகளுக்கு விளக்கவும், புத்தகம் இல்லாத நிலையில், குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் உள்ளாடைகள் அல்லது நீச்சல் உடைகளால் மூடப்பட்ட பாகங்கள் அவர்களின் தனிப்பட்ட பாகங்கள் என்று கற்பிக்கவும். அந்த உடல் உறுப்புகளில் யாரும் அவர்களைத் தொட அனுமதி இல்லை என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள், இன்று அவர்கள் அனைவரும் 'பாதுகாப்பான தொடுதல்' மற்றும் 'பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்' என்ற மிக முக்கியமான தலைப்பைப் பற்றி அறிந்து கொள்வார்கள் என்றும் சொல்லுங்கள்.

பாதுகாப்பான தொடுதல்:

சில கேள்விகள் :

- நீங்கள் விரும்பும் நபர்கள் உங்களை கட்டிப்பிடித்து முத்தமிடுவது நன்றாக இருக்கிறதா?
- குழந்தைகளுக்கு உதாரணங்களைக் கொடுத்து அவர்களின் பங்கேற்பை ஊக்குவிக்கவும்
- நீங்கள் எழுந்தவுடன் அம்மா உங்களை கட்டிப்பிடித்து முத்தம் கொடுத்தால் பிடிக்குமா?
- அப்பா உங்களை தூங்கவைப்பதற்காக கட்டிப்பிடித்து முத்தமிடும்போது நன்றாக உணர்கிறீர்களா ?
- பாட்டியும் தாத்தாவும் பார்க்க வரும்போது எல்லோரும் கட்டிப்பிடித்து முத்தமிடுகிறார்களா?
- நாம் நன்றாக உணரும்போது, அது பாதுகாப்பான தொடுதல் என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள்!

பாதுகாப்பற்ற (தவறான) தொடுதல்:

உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் தொடுதல் பொதுவாக பாதுகாப்பற்ற தொடுதலாகும். யாராவது உங்களுக்குப் பாதுகாப்பற்ற தொடுதலைக் கொடுத்தால் அதை நீங்கள் ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டியதில்லை. நீங்களே உங்களை கெட்டவர்கள் என்று நினைத்துக்-கொள்ளவேண்டாம் . நினைவில் கொள்ளுங்கள், பாதுகாப்பற்ற தொடுதலைக் கொடுப்பவர் மோசமானவர். உங்கள் உடல் உங்களுக்கு சொந்தமானது.

பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் என்றால் என்ன தெரியுமா?

- உங்களை காயப்படுத்தினால் அல்லது தொந்தரவு செய்தால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்.
- யாரிடமும் சொல்ல வேண்டாம் அல்லது ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டாம் என்று ஒருவர் உங்களிடம் கேட்டால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்.
- நீங்கள் தொட விரும்பாத உங்கள் உடலின் பாகத்தில் யாராவது உங்களைத் தொட்டால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல். பொதுவாக உடல் பாகங்கள் நீச்சலுடை அல்லது உள்ளாடைகளால் மூடப்பட்டிருக்கும்.

பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் என்றால் என்ன தெரியுமா?

- உங்களை அசௌகரியமாக உணரும் வகையில் ஒருவர் உங்களைத் தொட்டால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல். அந்த தொடுதல் உங்களுக்கு பயத்தையும் பதட்டத்தையும் ஏற்படுத்தினால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்.
- ஒருவர் உங்களை அவரது அந்தரங்க உறுப்புகளைத் தொடும்படி வற்புறுத்தினால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதலாகும். யாரிடமாவது சொன்னால் உங்களை காயப்படுத்துவேன் என்று ஒருவர் மிரட்டினால் அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல்.

அவர்கள் எப்போதும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய விஷயம் என்று கீழ்கண்ட விஷயங்களை குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள்

- அவர்களை யார் தொடலாம் என்பதை முடிவு செய்யலாம்
- யார் அவர்களை முத்தமிடலாம் அல்லது அவர்களை யார் கட்டிப்பிடிக்க முடியும் என்பதை முடிவு செய்யலாம்.
- யாரிடத்திலும் "வேண்டாம் / முடியாது" என்று சொல்ல அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு.

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- உங்கள் அந்தரங்க பாகங்களில் மற்றவர்கள் உங்களைத் தொடுவது சரியா (ஆம்/இல்லை)
- உங்கள் அந்தரங்க பாகங்கள் என்ன?
- மற்றவர்களின் அந்தரங்க பகுதிகளில் நீங்கள் தொடுவது சரியா (ஆம்/இல்லை)

விவாத தலைப்பு

நீங்கள் உங்கள் உடலை நேசிக்கிறீர்களா, மதிக்கிறீர்களா?

பயிற்சி சுருக்கம்

- யாரும் தொடக்கூடாத அந்தரங்கப் பகுதிகளை குழந்தைகளை அடையாளம் காணச் செய்யுங்கள், இந்த பாகங்களில் வாயும் அடங்கும்.
- (குழந்தையால் அடையாளம் காண முடியவில்லை என்றால், புத்தகம் அல்லது விளக்கப்படத்தில் உடலின் 'தொடுதல் வேண்டாம்' பகுதிகளை சுட்டிக்காட்டி விளக்கவும்.)
- குழந்தைக்கு அவர்களின் உடல் மட்டுமே சொந்தம் என்றும், அவரது உடலை யாரும் தொடக்கூடாது என்றும் கற்றுக்கொடுங்கள்.
- பாதுகாப்பான தொடுதல் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் இருப்பதாக அவர்களிடம் கூறவும். அவர்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது வேதனையளிக்கும் எந்தவொரு விஷயமும், அல்லது ரகசியமாக வைத்திருக்கும்படி கேட்கப்பட்டால், அது பாதுகாப்பற்ற தொடுதலாகும்.

உங்களுக்குப் பிடிக்காத வகையில் யாராவது உங்களைத் தொட்டால், சத்தமாக கத்துங்கள், 'வேண்டாம்' என்று சொல்லுங்கள் அல்லது "எனக்கு அது பிடிக்கவில்லை என்று கத்துங்கள்.

விவாதம் / புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- உங்களுக்குப் பிடிக்காத வகையில் யாராவது உங்களைத் தொட்டால் என்ன செய்வீர்கள்?
- உங்கள் வெறுப்பை எப்படி வெளிப்படுத்துவீர்கள்?
- எல்லாக் குழந்தைகளும் தங்கள் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க ஒன்றாக சத்தமாக கத்துமாறு ஊக்குவிக்கவும்.
- குழந்தை தாழ்ந்த குரலில் 'வேண்டாம்' என்று சொன்னால், தங்களைத் தற்காத்துக் கொள்ள அவர்கள் எப்படி சத்தமாக கத்தலாம் என்பதைக் காட்ட அவர்களை ஊக்குவிக்கவும். அவர்கள் பாதுகாப்பற்றதாக உணரும் நபர் அல்லது இடத்திலிருந்து விலகி ஓட அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- யாராவது அவர்களை இருண்ட இடங்களுக்கு அல்லது தனிமையான இடங்களுக்குச் வரச் சொன்னால் செல்வதைத் தவிர்க்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- ஓட்டுநர்கள் அல்லது போக்குவரத்து ஊழியர்கள் அவர்களிடம் தவறாக நடந்து கொண்டால் பெற்றோரிடம் சொல்லச் சொல்லுங்கள்.

பயிற்சி சுருக்கம்

- யாராவது உங்களை தகாத முறையில் தொடும்போது அல்லது பாதுகாப்பற்ற தொடுதல் ஏற்பட்டால் நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஒன்று அல்லது அனைத்தையும் செய்ய முடியும் என்று குழந்தைகளுக்குச் சொல்லுங்கள்.
- வேண்டாம் / தொடாதே என்று சொல்லுங்கள்! நீங்கள் சத்தமாக கத்தலாம். உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை, உங்களைத் தொடுவது பிடிக்கவில்லை என்று அந்த நபரிடம் சொல்லுங்கள்.
- வேகமாக வெளியேறு! யாருடைய தொடுதல் உங்களுக்கு பிடிக்கவில்லையோ அவரை விட்டு ஓடுங்கள்.

பயிற்சி சுருக்கம்

- உதவிக்கு அழைக்கவும், நீங்கள் நம்பும் ஒருவருடன் பேசுங்கள், மற்றும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.
- உங்களை நம்புங்கள். நீங்கள் எந்த தவறும் செய்யவில்லை.
- அமைதியாக இருக்க அச்சுறுத்தல்களை கண்டு பயமுற வேண்டாம்.
- ஒருவர் உங்களைத் தொட்டு, உங்கள் இருவருக்குள்ளும் இதை ரகசியமாக வைத்திருக்கும்படி கேட்கும்போது, "இந்த ரகசியத்தை வைத்திருப்பது எனக்கு வசதியாக இருக்கிறதா? அந்த ரகசியம் என்னைத் தொந்தரவு செய்கிறதா?" என்று உங்களை நீங்களே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் ரகசியங்களை வைத்திருக்காதீர்கள்.
- பெற்றோர், உறவினர், ஆசிரியர் அல்லது உங்கள் மருத்துவர், காவல்துறையை நீங்கள் நம்பும் நபரிடம் செல்லுங்கள். நீங்கள் செல்லும் நபர்கள் உங்களை நம்பவில்லை என்றால், யாராவது உங்களை நம்பி உங்களுக்கு உதவும் வரை நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கும் வேறொருவரிடம் செல்லுங்கள்.
- அச்சுறுத்தும் மற்றும் மிரட்டும் நபரிடமிருந்து விலகி இருக்க உங்களால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும் அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக உணரும் வகையில் உங்களைத் தொடும் நபருடன் தனியாக இருக்க வேண்டாம்
- ஒவ்வொரு மாணவர்களிடமும் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஒரு பாதுகாப்பான வயது வந்தவரைப் பெயரிடச் சொல்லுங்கள், அவர் தாங்கள் நம்பும் ஒருவர் மற்றும் பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் செல்லக்கூடிய பாதுகாப்பானவர். (18 வயது நிரம்பிய ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்க குழந்தையை ஊக்குவிக்கவும், மற்றொரு குழந்தையை அல்ல.)

பிளாஸ்டிக் வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள், மறுசுழற்சி செய்வது அருமை பழக்கம்

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- வீட்டில் துணி அல்லது சணல் பை உள்ளதா? ஆம் எனில், நீங்கள் ஷாப்பிங் செல்லும் போது அதை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லலாம்.
- அதை மீண்டும் பயன்படுத்துங்கள், அதனால் நீங்கள் குறைந்த பிளாஸ்டிக் அல்லது காகிதத்தைப் பயன்படுத்துவீர்கள்.
- எல்லா இடங்களிலும் பிளாஸ்டிக் குப்பைகள் இருக்கும் போது பூமிக்கு என்ன நடக்கும்?
- தெருவிலங்குகள், பறவைகள் பிளாஸ்டிக்கை உட்கொண்டால் என்ன நடக்கும்?

பயிற்சி சுருக்கம்

- சுற்றுச்சூழலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும்.
- காகிதப் பயன்பாட்டைக் குறைத்து மரங்களைக் காப்பாற்றுங்கள்.
- அதற்குப் பதிலாக உங்கள் சொந்த துணிப் பைகளை பல்பொருள் அங்காடிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், அதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.
- சுற்றுச்சூழலுக்கு கேடு விளைவிக்கும் பிளாஸ்டிக் பயன்பாட்டைக் குறைக்கவும்.
- காகிதப் பயன்பாட்டைக் குறைத்து மரங்களைக் காப்பாற்றுங்கள்.
- அதற்குப் பதிலாக உங்கள் சொந்த துணிப் பைகளை பல்பொருள் அங்காடிகளுக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், அதை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தலாம்.

தண்ணீரை சேமிக்கவேண்டும் ,
அதனை வீணாக்காதீர்கள்...

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- நீங்கள் குளிக்கும்போது தண்ணீரை எவ்வாறு சேமிப்பது?
- தண்ணீர் இல்லையென்றால் பூமிக்கு என்ன நடக்கும்?
- ஒரு குழாயில் சொட்டு சொட்டாக நீர் கசிந்தால், அதை சரிசெய்யும் முன் தண்ணீரை சேகரிக்க என்ன செய்யலாம்?

பயிற்சி சுருக்கம்

- பல் துலக்கும்போது அல்லது மற்ற வேலைகளைச் செய்யும்போது தண்ணீரை எப்படி ஓடவிடாமல் இருக்க வேண்டும் மற்றும் தண்ணீரை சிக்கனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று விவாதிக்கவும்.
- மறுசுழற்சி, மழைநீர் சேகரிப்பு பற்றிய (நடுவயது சிறார்களின்) கருத்துக்களையும் விவாதிக்கவும்

பூங்காக்கள், பேருந்துகள், சுவர்கள் மற்றும் நமது நகரத்தின் பகுதிகளின் அழகை அழிக்காதீர்கள். நமது சுற்றுப்புறங்களை சுத்தமாகவும், அழகாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது நமது கடமையாகும்

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- பொது பூங்காவில் செடிகளை பறிப்பது சரியா?
- சுவர்களில் அல்லது பூங்கா பெஞ்சுகளில் வரைவது சரியா?

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- உங்கள் இடத்தை அழகாகவும் சுத்தமாகவும் மாற்ற நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?
- பொதுச் சொத்தை மதிக்கவும். அதனை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளவும்

பயிற்சி சுருக்கம்

- மரங்களை நடுவதன் முக்கியத்துவத்தை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள், மரங்களை வெட்டக்கூடாது, சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

குப்பை தொட்டிகளை பயன்படுத்துங்கள்,
குப்பைகளை வெளியில் போடாதீர்கள்...

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- குப்பைகளை வீசுவதற்கு குப்பைத் தொட்டிகளைப் பயன்படுத்துகிறீர்களா?
- வாழைப்பழத் தோலை நடுரோட்டில் வீசிவிட்டு நடந்தால் என்ன நடக்கும்?
- இன்று எத்தனை குழந்தைகள் வீட்டிற்குச் சென்று தங்கள் வீட்டை சுத்தம் செய்யப் போகிறார்கள் என்று கேளுங்கள்?
- '**ஸ்வச் பாரத்**' என்றால் என்ன?
- சுத்தமான இந்தியா வேண்டுமா?

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய எண்கள்

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- காவல்துறையின் தொலைபேசி எண் என்ன?
- ஆம்புலன்ஸின் எண் என்ன?
- குழந்தை சேவைகளுக்கான எண் என்ன?
- உங்கள் பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர்களின் எண்கள் உங்களுக்கு தெரியுமா? (ஆம் / இல்லை)

நினைவில் கொள்ள வேண்டிய எண்கள்

பயிற்சி சுருக்கம்

- அவர்களுக்கு பதில்கள் எதுவும் தெரியாவிட்டால், எண்களைக் மனப்பாடமாக ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ள சொல்லுங்கள்.

இணையம் மற்றும் தொலைபேசி பாதுகாப்பு குறிப்புகள்

புரிதலைச் சோதிக்கும் வகையிலான கேள்விகள் :

- இணையத்தில் அந்நியருடன் அரட்டை அடிப்பது சரியா (ஆம்/இல்லை)

குழந்தைகளுடன் விவாதம்

- ஆன்லைனில் நீங்கள் சந்திக்கும் அந்நியருக்கு உங்கள் வீட்டு முகவரியை கொடுத்தால் என்ன நடக்கும்?
- நீங்கள் வீட்டில் தனியாக இருப்பதாக தொலைபேசியிலோ ஆன்லைனிலோ அந்நியரிடம் சொன்னால் என்ன நடக்கும்?
- அந்நியர்களுடன் புகைப்படங்களைப் பகிர்வீர்களா? அப்படி செய்தால் என்ன நடக்கலாம்?

பயிற்சி சுருக்கம்

- ஒரு நபர் இன்டெர்நெட் அல்லது ஃபோனில் கூறுவது அனைத்தும் உண்மையாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை என்பதை குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள், பெரும்பாலான நேரங்களில் அவர்கள் குழந்தைகளுடன் பேசுவதற்கும் அவர்களை சிக்கலில் சிக்க வைப்பதற்கும் பொய் சொல்கிறார்கள்.
- இந்த புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்படாத வேறு ஏதேனும் பாதுகாப்பு குறிப்புகளை குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க ஆசிரியர்களை ஊக்குவிக்கிறோம். அது குழந்தைகளின் உடனடி சூழலுக்கு பொருத்தமானதாக இருக்கக்கூடிய விஷயமாக இருந்தால் நன்று.

கற்பி
வலுசேர்
சிறார் பாலியல் துன்புறுத்தலை தடுத்திடு

பயிற்சி வகுப்பின் முடிவில் குழந்தைகளை எழுந்து நின்று, கையை உயர்த்தி, உறுதிமொழி எடுக்கச் செய்யுங்கள்:

ஆசிரியர்: “இன்று நாம் கற்றுக்கொண்ட
பாதுகாப்புத் திறன்களை நாங்கள் எப்போதும் கடைப்பிடிப்போம்.
மேலும் நம்மை எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்போம்”

ஆசிரியர்: "வாழ்த்துக்கள், நீங்கள் இப்போது பாதுகாப்பு கிளப்பின் ஒரு பகுதியாக இருக்கிறீர்கள்". நன்றி மற்றும் எப்பொழுதும் பாதுகாப்பாக இருங்கள்.