



முளை முடக்குவாதம் - பெற்றோர்
கையேடு

முன்னுரை :

பொதிகை மலைச்சாரலில் இயற்கை எழில் கொஞ்சம் அழகிய ஆய்க்குடியில் அமைந்துள்ளது அமர் சேவா சங்கம். திரு. S.இராமகிருஷ்ணன்(தலைவர்), திரு. S.சங்கரராமன் (செயலர்) ஆகியோரின் தன்னம்பிக்கை மற்றும் அயராத உழைப்பால் ஆலமரம் போல் ஓங்கி வளர்ந்துள்ளது அமர் சேவா சங்கம்.

அந்த ஆலமரத்தின் மிகப் பெரும் விழுதாய் அமைந்துள்ளது கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம். இவ்வமைப்பானது மாற்றுத்திறனாளிகளின் வாழ்க்கைத்தரத்தை மேம்படுத்த தேவையான பல்வேறு வளர்ச்சித் திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது. இவ்வளர்ச்சிப் பணிகளின் ஒரு பகுதியாக அமர் சேவா சங்கப் பணியாளர்கள் மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளின் இல்லம் தேடி வந்து அக்குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை அளித்து வருகிறார்கள். அப்பணிகளில் பெற்றோர்களாகிய உங்களின் பங்களிப்பும் இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது இப்பயிற்சிக் கையேடு.

எளிய விளக்கங்கள் மற்றும் படங்களுடன் அமைந்துள்ள இக்கையேடு குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதில் எவ்வித ஐயமும் இல்லை. பயிற்சி முறைகளைப்பற்றி எழும் ஐயங்களை அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கேட்டு தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும்.

அமர் சேவா சங்கத்தின் பங்களிப்பு!
மாற்றுத்திறனாளி குழந்தைகளை
பராமரித்து வழிநடத்தி
மாற்றங்கள் காண – பெற்றோர்கள்
மனதில் விடாமுயற்சி – மற்றும்
தன்னம்பிக்கை வேண்டும்!
நாளைய தீபம் - உங்கள்
கையில் !

- கவிஞர் மாரியம்மாள்

சாதனையாளர்கள்



ஆய்க்குடி அமர் சேவா சங்கமானது 1981-ஆம் ஆண்டில் திரு.S.இராமகிருஷ்ணன் அவர்களால் நிறுவப்பட்டது. இவரது 4-வது ஆண்டு பொறியியல் பட்டப்படிப்பின் பொழுது கப்பற்படை நேர்முகத்தேர்வில் தவறி விழுந்து முதுகுத் தண்டுவடப் பாதிப்புக்கு உள்ளானார். ஆனாலும் மனம் தளராமல் தன்னுடைய அயராத உழைப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கையால் தனக்கு சிகிச்சை அளித்த ஏர்மார்ஷல் **திரு.அமர்ஜித்சிங்சாஹல்** அவர்களை நினைவு கூறும் வகையில் அவரது பெயரால் அமர் சேவா சங்கத்தை நிறுவி அரும்பணி ஆற்றி வருகிறார். ஒரு சின்னஞ்சிறு அமைப்பாக வீட்டுத்தின்னையில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட இந்த நிறுவனம் 36 ஆண்டுகளில் விரிந்து பரந்து நிற்கிறது.



சென்னையில் பிறந்து தசை சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட திரு. S.சங்கரராமன் அவர்கள் தன் உடல் திறன்களை இழந்து பிறகு நகர முடியாத நிலைக்கு ஆளாக்கப்பட்டு விட்டவர். ஆனால் உடலைத்தான் இந்த நோய் முடக்கிப் போட முடிந்தது. அளவில் அடங்காத ஆர்வம், புத்திக் கூர்மை, மனத்திடம் ஆகிய சக்திகளை இந்த நோயால் ஒன்றும் செய்ய இயலவில்லை. பள்ளி சென்று படிக்க இயலாது சக்கர நாற்காலியில் முடக்கப்பட்ட இவர் தனது தீவிர உடற்குறையுடனேயே உழைத்து தனிப்பட்ட முறையில் அனைவரும் அதிசயிக்கும் வண்ணம் ஆடிட்டர் தேர்வில் வெற்றி பெற்றார். மாற்றுத்திறனாளிகளின் நலன் மற்றும் மறுவாழ்வுப் பணிகளுக்காக தீவிரமாக உழைத்தார். அமர் சேவா சங்கத்தின் செயல்பாடுகளாலும் தலைவர் திரு.ஞ.இராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் சேவைப்பண்புகளாலும் பெரிதும் கவரப்பட்ட இவர் தன்னை அச்சங்கத்தோடு இணைத்துக் கொண்டார்.

அமர் சேவா சங்கம்:

அமர் சேவா சங்கம் பதிவு செய்யப்பட்ட அரசு விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு மாற்றுத்திறனாளிகளின் நலனுக்காகவும் மறுவாழ்வுப்பணிகளுக்காகவும் சேவை செய்து வரும் அமைப்பு, இச்சங்கமானது முற்றிலும் நன்கொடைகள் மூலம் இயங்கி வருகிறது,

கீழ்க்கண்ட அமைப்புகள் அமர் சேவா சங்கத்தில் இயங்கி வருகின்றன

- கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம்
- ஆரம்பகால பயிற்சி மையம்
- முதுகுத் தண்டுவட சிகிச்சை மையம்
- சங்கமம் சிறப்புப் பள்ளி
- இயன்முறை மருத்துவப் பிரிவு
- தொழிற் பயிற்சி மையம்
- மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான விடுதி
- மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உபகரணங்கள் தயாரிக்கும் பிரிவு

கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையம் :

கிராம மறுவாழ்வு பணியாளர்கள், இயன்முறை மருத்துவர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர், சிறப்பு ஆசிரியர் ஆகியோர் குழந்தைகளின் வீடு தேடி வந்து பணியாற்றுகிறார்கள். திங்கள் கிழமைதோறும் கிராமங்களில் விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சிகள் நடத்துகிறார்கள். புதன் கிழமை தோறும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையம், அங்கன் வாடிகளுக்கு சென்று குழந்தைகளின் வளர்ச்சிப் படிநிலைகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்கிறார்கள். மற்ற நாட்களில் மறுவாழ்வுப் பணியாளர்களுடன் ஒரு சிறப்பு வல்லுநர் சென்று பயிற்சி அளிக்கிறார்கள்.

நன்கொடையாளர்கள்

கேண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் கனடா : (Handi – Care International)

கேண்டிகேர் இன்டர்நேஷனலின் முக்கிய திட்டங்கள் கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் கனடாவுடன் இணைந்து செயல்படுத்தப்படுகின்றன. கேண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் இந்தியாவில் உள்ள அமர் சேவா சங்கத்துடன் இணைந்து ஆய்க்குடி மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதியைச் சேர்ந்த வளர்ச்சியில் தாமதம், மூளை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு இயன்முறை மருத்துவர், தொழில் சார்ந்த மருத்துவர், பேச்சுப்பயிற்சி நிபுணர், சிறப்புக் கல்வியாளர் மூலம் பயிற்சி அளித்து வருகிறது.

கனடா அரசாங்கம் இத்திட்டத்திற்கு நிதியுதவி அளித்து வருகிறது. இந்தியா மற்றும் கனடா பல்கலைக்கழகங்களில் உள்ள ஆராய்ச்சியாளர்களின் ஒத்துழைப்போடு சிறந்த ஆராய்ச்சித் திட்டமாக மாற்றியுள்ளது.

கேண்டிகேர் இன்டர்நேஷனல் மூலம் அமர் சேவா சங்கத்தில் ஆரம்ப கால பயிற்சி மையம் ஒன்று 2012- ஆம் ஆண்டில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இம்மையத்தில் புலனுறுப்பு ஒருங்கிணைப்பு அறை ஒன்று சிறப்பாக அமைக்கப்பட்டு செயல்பட்டு வருகிறது. கடந்த இரண்டு வருடங்களில் கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா மற்றும் நன்கொடையாளர்கள் மூலம் பெறப்பட்ட நிதியின் மூலம் 448 குழந்தைகளின் மறுவாழ்வுப் பணிக்கான திட்டங்கள் செயல்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா : (Grand challenges Canada)

கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் கனடா தங்களது நிறுவனம் மூலம் சமுதாயத்தில் சிறந்த மாற்றத்தை கொண்டு வந்துள்ளது. கனடா அரசு மற்றும் அவர்களைச் சார்ந்த நிறுவனங்களால் திரட்டப்பட்ட நிதியின் மூலம் குறைந்த, நடுத்தர வருவாய் கொண்ட நாடுகளில் நடைபெறும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கு நிதி உதவி அளித்து வருகிறது. கிரான்ட் சேலஞ்சஸ் மூலம் அறிவியல், தொழில்நுட்பம், சமூகம், வணிகம் சார்ந்த புதிய கண்டுபிடிப்புகளை ஊக்குவித்து வருகிறது. தங்கள் நிறுவனம் வழியாக 1.3 மில்லியன் மக்களின் வாழ்க்கை தரத்தை உயர்த்தியுள்ளார்கள். 800 –க்கும் மேற்பட்ட புதிய கண்டுபிடிப்புகளை ஊக்குவித்துள்ளார்கள். 80 –க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் தங்களின் பணிகளை செய்து வருகிறார்கள்.

வோடபோன் : (Vodafone)

கடந்த இருபத்து ஐந்து ஆண்டுகளில் வோடபோன் நிறுவனம் தம் அனுபவத்தை உலகின் சமூக நலனுக்காக தொண்டு நிறுவனத்துடன் இணைப்பதில் கவனம் செலுத்தி வருகிறது.

டிஜிட்டல் இந்தியா என்ற இந்திய திட்டத்தின் கீழ் இணைந்து நாட்டின் வளர்ச்சிக்கான பணிகளில் தொழில் நுட்பத்தை இணைத்து செயல்படுகிறோம்.

வோடபோன் நிறுவனமானது இந்தியாவின் முக்கிய மூன்று பகுதிகளான பெண் சமஉரிமை, கல்வி மற்றும் விவசாயம் ஆகியவற்றில் முதலீடு செய்து வருகிறது.

இருபத்து ஏழு நாடுகளில் வோடபோன் நிறுவனம் சமூக வளர்ச்சித் திட்டங்களில் தனி முத்திரை பதித்துள்ளது, இந்த திட்டங்களானது நேரடியாக வோடபோன் நிறுவனத்தின் அமைப்பு உறுப்பினர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறது. மற்றும் நிதியுதவியானது வளைகுடா நாடுகளிலிருந்தும், மற்ற வோடபோன் நிறுவனங்களிலிருந்தும் பெறப்படுகிறது.

நாஸ்காம் : (NASSCOM)

நாஸ்காம் நிறுவனத்தின் தொலைநோக்கு பார்வையானது வாழ்க்கைத்தரத்தை தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் உயர்த்துவது ஆகும்.

துகவல் தொடர்பு மற்றும் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் சமூகத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் புதிய திட்டங்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கும் விதத்தில் நாஸ்காம் சோசியல் இன்னோவேசன் .:போரம் (NSIF) விருதுகளை வழங்குகிறது.

NSIF ஆனது கல்வி, திறன் மேம்பாடு, உடல்நலம், பேரிடர் மேலாண்மை, மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான உபகரணங்கள் ஆகியவற்றில் தீர்வு காணும் நோக்கத்துடன் செயல்பட்டு வருகிறது.

கிரான்ட் த்ரான்டான் : (Grant Thornton)

கிரான்ட் த்ரான்டான் ஆனது கிரான்ட் த்ரான்டான் இன்டர்நேசனல் லிமிடெட்டில் உறுப்பினராக உள்ளது. மெட்ரோ நகரங்களின் 13 இடங்களில் மூவாயிரம் மக்களுடன் செயல்படுகிறது.

கிரான்ட் த்ரான்டான் நிறுவனமானது மற்ற வளரும் உலகளாவிய நிறுவனங்களுடன் இணைந்து வலுவான நோக்கத்துடன் செயல்படுகிறது. இந்தக் குழுவானது தனது பங்கு தாரர்களுடன் இணைந்து மக்களால் பட்டியலிடப்பட்ட பிரச்சனைகளுக்கு மக்களின் கருத்து மூலம் தீர்வு காண்கின்றது.

நெக்ஸ்ட் ஜென் : (Nextgen)

நெக்ஸ்ட் ஜென் இந்தியாவின் முக்கிய கார்ப்ரேட் நிறுவனங்களின் கீழ் செயல்படும் சமூக பங்களிப்பு நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும். நூறு கார்ப்ரேட் நிறுவனங்களுடன் இணைந்து வருடத்திற்கு ஆயிரம் கோடி ரூபாய் சமூக பங்களிப்பிற்காக வழங்கி வருகிறது.

இந்த நிறுவனத்தால் கண்டறியப்பட்ட P3 எனும் தொழில் நுட்பத்தின் மூலம் அனைத்து சமூக பங்களிப்பு நிறுவனங்களின் ஆய்வறிக்கையும் கண்காணிக்கப்படுகிறது. இந்த P3 தொழில் நுட்பமானது அடிப்படை தகவல்களை சேகரித்தல், மதிப்பீடு செய்தல், ஆய்வறிக்கை வடிவமைப்பு, மறுஆய்வு செய்தல், அறிக்கை சமர்ப்பித்தல் ஆகியவற்றிற்கு பயன்படுகிறது.

சிட்டி யூனியன் வங்கி:

சிட்டி யூனியன் வங்கி 1904 ஆம் ஆண்டு தஞ்சாவூர் மாவட்டத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கார்ப்ரேட் சமூக பங்களிப்பு சட்டத்துடன் இணைந்து சமூக சேவைகளுக்கு தனது ஆண்டு வருமானத்தில் இரண்டு சதவிகிதத்தை சமூக பங்களிப்பிற்காக வழங்கி வருகிறது.

சமூக முன்னேற்றத்திற்கு தன்னை பின்வரும் சேவைப் பணிகளில் இணைத்து செயல்படுகிறது. அவை,

- கல்வி, சிறப்பு கல்வி, வேலைவாய்ப்பு, தொழிற்கல்வி ஆகியவற்றை குழந்தைகள், பெண்கள், முதியோர்கள் ஆகியோர்க்கு வழங்கும் ஆய்வறிக்கையில் பங்கேற்றல்.
- பெண்கள் முன்னேற்றம், ஆண், பெண் சமஉரிமை பெண்களுக்கான விடுதிகள் மற்றும் இல்லம் அமைத்தல்
- கிராமத்தில் தேசிய அளவிளான விளையாட்டு பயிற்சிகள் அளித்து ஒலிம்பிக் மற்றும் பாரா ஒலிம்பிக் ஆகியவற்றிற்கு தயார் செய்தல்.
- கிராம முன்னேற்ற ஆய்வறிக்கையில் பங்கேற்றல்.
- பழங்குடியினர், சிறுபான்மையினர் மற்றும் பிற்படுத்தப்பட்டோர், பெண்கள் ஆகியோர்க்கு பிரதம மந்திரி திட்டத்தின் கீழ் வரும் அனைத்து நிதியுதவிகளும் பெற்றுதருதல்.

ஆசிரியர்களைப் பற்றி :







எமலி பிரென்னன், ஜேனட் பிரெய்மர், க்ளோஹொல்டன், ஜாஸ்மின் மான்டங்னீஸ் ஆகிய நால்வரும் கனடா நாட்டின் ஒன்டாரியா மாநிலத்தின் குயின்ஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் முதுநிலை தொழில்முறை மருத்துவ மாணவிகள் (ஆக்குபேஷனல் தெரபி). இந்நால்வரும் 2017-ஆம் ஆண்டில் மூன்று மாத காலம் அமர் சேவா சங்கத்தில் மருத்துவப் பயிற்சிக்காக தங்கி பணிபுரிந்தார்கள். பயிற்சிக்காலத்தில் கிராமம் சார்ந்த மறுவாழ்வு மையத்தில் பணிபுரியும் சிறப்புப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமூக மறுவாழ்வுப் பணியாளர்கள் ஆகியோருடன் இணைந்து கிராமங்களுக்குச் சென்று பணியாற்றினர்.

மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளின் இல்லங்களுக்கு சென்று குழந்தைகளின் குறைபாடுகள், அவர்களின் தேவைகள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறைகளைப் பற்றி கண்டறிந்தனர். மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளின் தேவைகளைக் கருத்தில் கொண்டு ஒரு ஆய்வை மேற்கொண்டு கையேடு ஒன்றை தயாரித்துள்ளனர். இக்கையேட்டில் முளை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தையைப் பராமரிக்கத் தேவையான வழிமுறைகள், அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்குத் தேவையான வழிமுறைகள் ஆகியவற்றை எளிய முறையில் தயாரித்துக் கொடுத்துள்ளனர்.

இவர்களின் பயிற்சிக்காலத்தில் இவர்களுக்கு துணையாக இருந்து தேவையான உதவிகளை அளித்து அவர்களின் அணுபவ அறிவைப் பகிர்ந்து கொண்ட அமர் சேவா சங்கப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்கள். இக்கையேடு குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில் மிகச் சரியான மாற்றத்தை உருவாக்கும் என இம்மாணவிகள் நம்பிக்கை கொள்கிறார்கள்.

| வ.எண் | பொருள் | பக்கம் |
|-------|---|--------|
| 1. | முளை முடக்குவாதம் (CP) – ஓர் அறிமுகம் | 2 |
| 2. | முளை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சிகள் என்னென்ன? | 3 |
| 3. | ஆடை அணியும் முறை | 4 |
| 4. | உணவு உண்ணும் முறை | 7 |
| 5. | இயக்கம் | 17 |
| 6. | விளையாடுதல் | 27 |
| 7. | குழந்தையை நேர்த்தியான முறையில் கையாளுதல் | 33 |
| 8. | பேசுதல் மற்றும் தகவல் பரிமாறுதல் | 39 |
| 9. | கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல் | 44 |
| 10. | விடியலை நோக்கி | 51 |
| 11. | தொழிற் பயிற்சி | 53 |
| 12. | அமர் சேவா சங்கத்திலுள்ள சிறப்பு அமைப்புகள் | 54 |
| 13. | தகவல் தொடர்புக்கு | 55 |

முனை முடக்குவாதம் (CP) – ஓர் அறிமுகம்

| | | |
|--|---|---|
| <p>முனை முடக்குவாதம் என்றால் என்ன?</p> | <p>முனை முடக்குவாதம் என்பது முளையில் ஏற்படும் பாதிப்பு:</p> <ul style="list-style-type: none"> • இது தசைகள் மற்றும் உடல் இயக்கத்தில் சிக்கலை ஏற்படுத்துகிறது. |  |
| <p>எதனால் முனை முடக்குவாதம் ஏற்படுகிறது?</p> | <p>குழந்தை பிறப்பின் போது, பிறப்பதற்கு முன் அல்லது பிறப்பிற்கு பிறகு முளையில் ஏற்படும் பாதிப்பினால் ஏற்படுகிறது.</p> <p>உதாரணமாக,</p> <ul style="list-style-type: none"> • கர்ப்பகாலத்தின் போது மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி மருந்து உட்கொள்ளுதல், குறைந்த எடையுடன் பிறத்தல் அல்லது • நோய் தொற்று காரணமாக குழந்தையின் நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்பு |  |
| <p>முனை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை எவ்வாறு காணப்படும்?</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1) அனிச்சையான செயல் மற்றும் தசை இறுக்கம் 2) கட்டுப்பாடற்ற மற்றும் தன்னிச்சையான இயக்கங்கள். 3) உடலை சமநிலைப்படுத்த இயலாமை மற்றும் மேற்கூறிய அனைத்தும். |  |
| <p>முனை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகள்</p> | <ul style="list-style-type: none"> • நடப்பதில், • சாப்பிடுவதில், • சிந்தித்தலில், கற்றலில், • பேசுவதில் பிரச்சனைகள், • நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், • கால்கள் மற்றும் கைகளை பயன்படுத்துவதில் சிரமம், • சோகம், ஏமாற்ற உணர்வுடன் காணப்படுதல் மற்றும் அமைதியற்ற நடத்தை, • கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதில், • பார்த்தலில் மற்றும் கேட்டலில் பிரச்சனை, • மேலும் மற்ற பிரச்சனைகளும் இக்குழந்தைகளுக்கு காணப்படுகிறது. |  |

முனை முடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சிகள் என்னென்ன?

சிகிச்சைகள் : அமர்சேவா சங்கத்தைச் சார்ந்த பணியாளர்கள் முனைமுடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டக் குழந்தை மற்றும் அக்குடும்பத்தின் உறுப்பினர்களுக்கு அக்குழந்தைகளுக்கு தேவையான பயிற்சி முறைகள் மற்றும் ஊக்கத்தை அளிக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்க குழு உறுப்பினர்கள் பலர் உள்ளனர். அவர்களைப்பற்றிய விவரங்கள் கீழே











| குழு உறுப்பினர் | அவர்கள் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கிறார்கள்? | |
|----------------------------------|--|---|
| சமுதாய மறுவாழ்வு பணியாளர்கள் | <ul style="list-style-type: none"> சமுதாயப் பணிகளை அடிக்கடி பார்வையிடுதல். உடல் திறனை மேம்படுத்தத் தேவையான பயிற்சி முறைகளை அளித்தல். பணியாளர்கள் இல்லாத நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சி அளிக்க பெற்றோர்களுக்கு கற்றுக் கொடுத்தல். |  |
| தொழில் சார்ந்த மருத்துவர்கள் | <ul style="list-style-type: none"> அன்றாட செயல்பாடுகளை மேம்படுத்த குழந்தைகளுக்குத் தேவையான பயிற்சி அளித்தல். உடல் திறனை மேம்படுத்த தேவையான பயிற்சி முறைகளை அளித்தல். வீடு மற்றும் பள்ளியில் குழந்தைக்குத் தேவையான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துதல். அன்றாட வேலையை நிறைவு செய்ய புதிய வழிகளை கற்றுக் கொடுத்தல். |  |
| இயன்முறை மருத்துவர் | <ul style="list-style-type: none"> தசைகள் மற்றும் மூட்டுகளின் இயக்கத்தை அதிகரிக்கத் தேவையான உடற்பயிற்சிகளை அளித்தல். உடல் நிலையை சமநிலைப்படுத்த, தோற்ற அமைவு மற்றும் நடக்கும் முறையை மேம்படுத்த பயிற்சி அளித்தல். |  |
| சமூக சேவகர் | <ul style="list-style-type: none"> பயிற்சிக்குத் தேவையான வழிமுறைகளைக் கண்டறிய உதவி செய்தல் |  |
| சிறப்புக் கல்வியாளர் | <ul style="list-style-type: none"> குழந்தைக்கு கற்றல், வாசித்தல், எழுதுதல், படங்களை கண்டறிதல், போன்றவற்றை செய்வதற்கு பயிற்சி அளித்தல். பள்ளிக்குச் செல்ல தேவையான பயிற்சி |  |
| பேச்சு மற்றும் மொழி பயிற்சியாளர் | <ul style="list-style-type: none"> குழந்தைக்குச் சாப்பிட, தண்ணீர் குடிக்க, மற்றவர்களிடம் எப்படி பேசுவது என்பதற்கு பயிற்சி அளித்தல். வாய்பயிற்சி அளித்தல். |  |






முனை முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் செயல்பாடுகளை திரும்பப்பெறவும், நோய் அறிகுறிகளை கையாளவும், திறன்களை மேம்படுத்தவும் பயிற்சி முறைகள் உதவி செய்கின்றன. மேலும் குழந்தையால் அவர்களின் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயத்தில் இயல்பான வாழ்க்கையில் ஈடுபட உதவுகிறது.

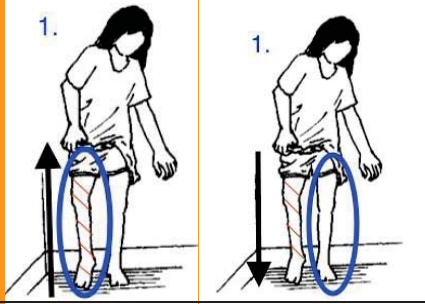


ஆடை அணியும் முறை

எச்சரிக்கை : அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்யவும்.

குழந்தை ஆடை அணிய உதவுவது எப்படி?

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> முதலில் ஆடைகளை கழற்ற பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். |   <p>***</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ஒவ்வொரு செயலையும் சிறிய பாகங்களாகப் பிரித்து அதைச் சத்தமாக சொல்லவும். |  <p>படி 1 ஒரு கையை போடு</p>  <p>படி 2 அடுத்த கையை போடு</p>  <p>படி 3 தலைக்கு மேல் போடு</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> ஒரு செயலின் எல்லா பாகங்களையும் நீங்கள் செய்தபின் கடைசிப் பாகத்தை மட்டும் குழந்தையை செய்ய வைத்து குழந்தையைப் பாராட்டவும். |   |
| <ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணிவதற்கு ஏற்றவாறு கையின் பலத்தை அதிகரிக்க கையில் சிறிய பொருளைக் கொடுத்து அதை அழுத்தச் சொல்லவும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணியத் தேவையான உடல் சமநிலையை மேம்படுத்த பந்து, பொம்மை மற்றும் மரத்தடி போன்றவற்றில் குழந்தையை உட்கார வைத்து அசைந்து ஆட வைக்கவும் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணிவது பற்றிய தெளிவான வழிமுறைகளை திரும்பத் திரும்ப சொல்லிக் கொடுத்து செய்ய வைக்கவும். |  <div data-bbox="1112 1711 1485 1837" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>சட்டையைப்போடு சட்டையைப்போடு</p> </div> |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> படங்களைச் சுட்டிக்காட்டி விளக்கவும் |   |
| <ul style="list-style-type: none"> குடும்ப உறுப்பினர்களும் குழந்தையுடன் சேர்ந்து ஆடை அணிந்து அதேபோல் செய்ய அவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுக்கவும் |   |
| <ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணியும் போது குழந்தையைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலை அமைதியாக இருக்க வேண்டும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> குழந்தைக்கு அணியும் ஆடைகள் அணிவதற்கும் கழற்றுவதற்கும் ஏற்றவாறு எளிதாக இருக்க வேண்டும். |     |
| <ul style="list-style-type: none"> கால்சட் சட்டையை மேலே இழுக்க, பொத்தான்கள் போட குச்சியின் நுனியில் கொக்கி உள்ள அமைப்பு பயனுள்ளதாக இருக்கும். |   |
| <ul style="list-style-type: none"> குழந்தை சரியாக ஆடை அணிந்து விட்டால் குழந்தைக்கு பரிசுகள் கொடுக்கவும். |  |

| | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> பாதிப்பு அதிகமாக உள்ள உடல் பாகத்தில் முதலில் ஆடை அணியவும். ஆடையை கழற்றும்போது பாதிப்பு குறைவான பாகத்தில் முதலில் கழற்றவும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ஆடை அணிய ஒரே (அறையை) இடத்தை தினமும் பயன்படுத்தவும் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> காலணிகளை அணிய குழந்தையை உட்கார வைத்து ஒரு காலின் மீது மற்றொரு காலை மடக்கி வைத்து அணிய பயிற்சி கொடுக்கவும். |  |

ஆடை அணிவிக்கும்போது சரியான நிலையில் குழந்தையை வைப்பது எப்படி?

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> தசை இறுக்கம் உள்ள குழந்தைகளால் அவர்களாகவே ஆடை அணிய இயலாது, அவர்கள் தலை மற்றும் கால் முட்டுக்கு அடியில் தலையணை வைத்து படுக்கவைத்து அல்லது மடியில் படுக்க வைத்து ஆடை அணிவிக்கவும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> குழந்தையால் அவர்களாகவே ஆடை அணிய முடிந்தால் தரையில் படுத்துக் கொண்டோ, சுவரில் சாய்ந்து கொண்டோ, நன்கு வசதியாக அமர்ந்து கொண்டோ, ஏதாவது ஒரு பொருளை பிடித்து நின்று கொண்டோ ஆடை அணியச் சொல்லவும். |  |



உணவு உண்ணும் முறை



நல்ல உணவு உண்ணுதல் ஏன் அவசியம்?

- ஆரோக்கியமான, வலுவான, சந்தோஷமான குழந்தையாக இருக்கவும்.
- குழந்தையால் பிறர் உதவியின்றி செயல்படவும், நண்பர்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும்.
- சந்தோஷமான, ஆரோக்கியமான குடும்பம் அமையவும் நல்ல உணவு உண்ணுதல் அவசியம்



குழந்தை சாப்பிட உதவுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சிகள்:

எச்சரிக்கை : அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்யவும்.

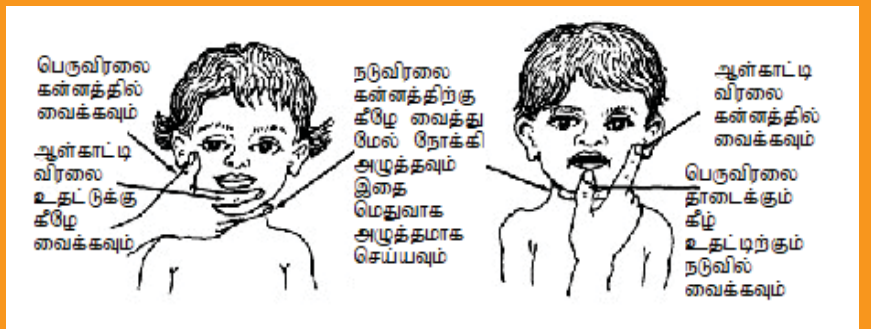
மசாஜ் (அழுத்தி விடுதல்)

- ஈறுகளில் கைவிரலை வைத்து முன்னும் பின்னும் அழுத்தி விடவும்.
- இரண்டு விரலால் உதட்டை மூடவைத்து தாடையை உயர்த்தி பிடித்துக் கொண்டு கட்டை விரலால் கன்னத்தில் முன்னும், பின்னும் அழுத்தி விடவும்.



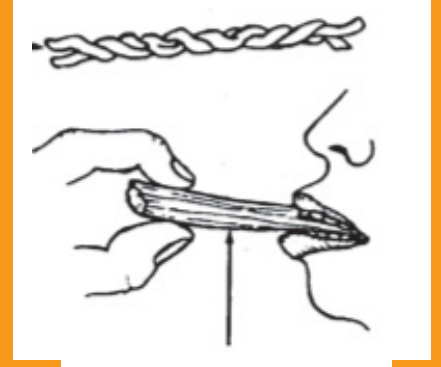
உணவு உண்ணுதலை மேம்படுத்த தாடை கட்டுப்பாடு செய்வது எப்படி?

- சாப்பிடும் முன் செய்யவும்.
- குழந்தையின் முகத்தில் கையை வைக்கவும்.
- கட்டைவிரல் அல்லது வேறு விரலை வைத்து தாடையை பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- மற்ற விரல்களால் கன்னத்தை மேலே தள்ளவும்.



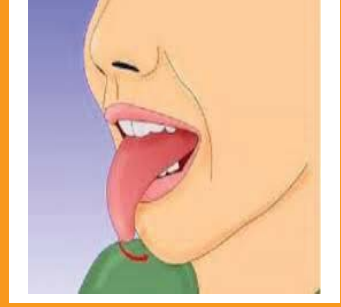
மெல்லுதல் மற்றும் கடித்தல் :

- நூல் கயிறு அல்லது மெல்லிய குழாயை பயன்படுத்தவும்.
- சுவையான உணவில் அதை ஊற வைக்கவும்.
- அதை எடுத்து வாயில் வைக்கவும்.
- வாயின் இருபுறமும் அதை நகர்த்தவும் .
- பின் அதை எப்படி கடிக்க வேண்டும் என்பதை கற்றுக் கொடுக்கவும்.



நாக்கிற்கு தேவையான பயிற்சிகள்

- குழந்தையின் முன்புறம் உட்கார்ந்து நாக்கு பயிற்சிக்கு தேவையானவற்றை நீங்கள் முதலில் செய்யுங்கள்.
- நாக்கை வெளியே நீட்டவும்.
- நாக்கை இருபுறமும் திருப்பவும்.
- நாக்கை வட்டமாக சுழற்றவும்.
- பற்களை நாக்கினால் தொடவும்.
- தேனை உதட்டில் தடவி நாக்கினால் அதை சுவைக்க செய்யவும்.



விழுங்குதல்:

இரண்டு உதடுகளையும் சேர்த்து அழுத்திப் பிடிக்கவும்.

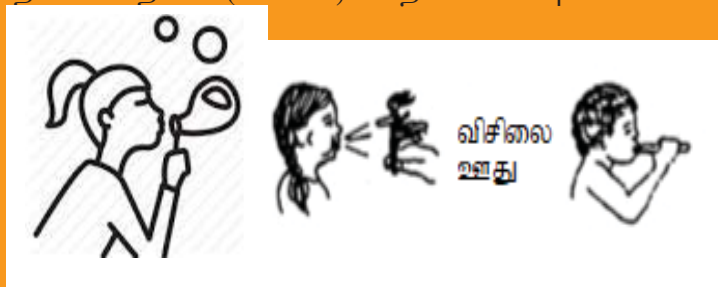
உறிஞ்சுதல் :

- எவ்வாறு உறிஞ்ச வேண்டும் என்பதை முதலில் நாம செய்து காட்ட வேண்டும்.
- உறிஞ்சு குழாயின் (ஸ்ட்ரா) மூலம் பயிற்சி எடுக்கவும்.



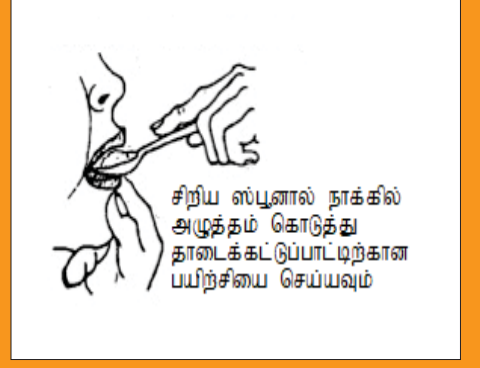
ஊதுதல்:

- சோப்பு நுரையை எவ்வாறு ஊத வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டவும்
- அடுத்து குழந்தையை சோப்பு நுரையைக் கொண்டு ஊதச் செய்யவும்
- ஊதலை (விசிலை) எவ்வாறு ஊத வேண்டும் என்பதை செய்து காட்டவும்.
- அடுத்து குழந்தையை ஊதலை (விசிலை) ஊதச் செய்யவும்.



நாக்கு நீட்டுதலை தடுக்கும் முறை

- குழந்தை அடிக்கடி நாக்கை வெளியே நீட்டினால் இதை செய்யவும்
- கரண்டி (ஸ்பூன்) மூலம் குழந்தையின் நாக்கை கீழே அழுத்தவும்.
- குழந்தையின் பற்களில் படாதவாறு இதனை செய்யவும்



சாப்பிடும்நேரத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய குறிப்புகள்:

- குழந்தைக்கு உணவை தேர்வு செய்ய அனுமதி கொடுக்கவும்.
- உணவின் படங்களை காண்பித்து அதில் தேர்ந்து எடுக்க செய்யவும்.
- என்ன உணவு வேண்டும் என்பதை குழந்தையை சொல்ல அனுமதிக்கவும்.
- கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அடிக்கடி தண்ணீர் குடிக்க செய்யவும்.



கை கழுவுதல்:

உங்கள் கைகள், குழந்தையின் கைகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை சாப்பிடும் முன் கண்டிப்பாக கழுவவும்.

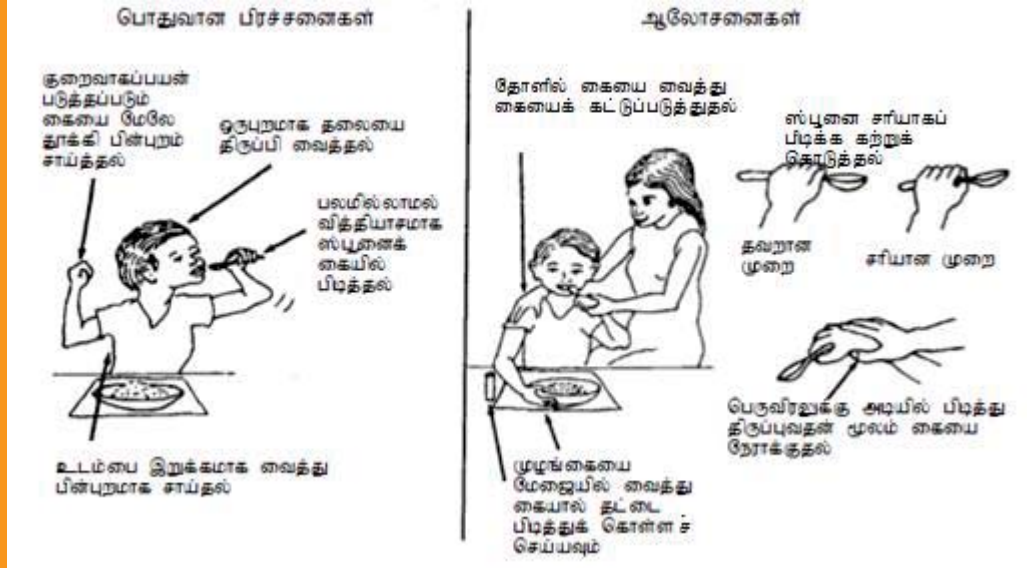
உணவு அருந்தும் முறை:

- குழந்தையின் முன்னால் உட்காரவும்.
- குழந்தை அடுத்தவாய் உணவை சாப்பிடும் வரை காத்திருக்கவும்.
- உணவை வாயின் ஓரத்தில் வைக்கவும்.
- குழந்தை சோர்வாக இருந்தால் சிறிது நேரம் கழித்து ஊட்டவும்.



குழந்தை அவர்களாகவே உணவருந்த உதவுதல்

- குழந்தையின் பின்புறமாக உட்காரவும்
- குழந்தையின் கையைப்பிடித்து உணவை வாய்க்கு அருகில் கொண்டு வர உதவவும்
- குழந்தையால் செய்ய இயலும் போது குறைந்த அளவு உதவியை செய்யவும்.
- குழந்தை நன்றாக செய்தால் கைதட்டி பாராட்டவும்.
- குழந்தையால் தன்னிச்சையாக உணவருந்தும் நிலை வரும் வரை ஒவ்வொரு உணவு நேரத்தின் போது இதை கடைபிடிக்கவும்.



ஒரு நாளைக்கு 5 முறை ஒவ்வொரு முறையும் 15 நிமிடம் சாப்பிட நேரம் கொடுக்கவும்.



சாப்பிட்ட பிறகு :

- தண்ணீரைக்கொண்டு வாயை கொப்பளிக்க செய்யவும்.
- சாப்பிட்ட பின் 10 – 30 நிமிடங்கள் குழந்தையை உட்கார வைக்கவும். இதனால் திடீர் முச்சடைப்பை தவிர்க்கலாம்





உணவருந்த உட்காரும் நிலை:

- உணவருந்தும் பொழுது சரியான நிலையில் பாதுகாப்பாக அமரச் செய்யவும்.
- குழந்தையின் தலை, கழுத்து, உடம்பு போன்றவை ஆடாமல் நேராக இருக்குமாறு செய்யவும்.
- தலை மற்றும் கழுத்தை துவளாமல் நேராக இருக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

சரியான பாலூட்டும் முறை:

- உட்கார்ந்து கொண்டு மடியில் குழந்தையை வைத்து பாலூட்டவும்.
- குழந்தையின் கழுத்து முன்புறமாக சிறிது வளைந்து இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் தோள்பட்டையைச் சேர்த்து அணைத்துக்கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் முழங்கால் சிறிது மடங்கி இருக்க வேண்டும்.



குழந்தையை மடியில் வைக்கும் முறை:

- உங்கள் கையைக் குழந்தையின் தலை மற்றும் கழுத்துக்கு அடியில் வைக்கவும்.
- உங்கள் காலில் குழந்தை அமர்ந்து இருக்க வேண்டும்.
- படுத்திருந்து உணவு அருந்தக் கூடாது.



தவறான முறை

இம்முறையில் உணவு கொடுத்தால் குழந்தைக்கு முச்சடைப்பு ஏற்படும். குழந்தையால் விழுங்க இயலாது



சரியான முறை

குழந்தைய பிடிக்க முடியும் என்றால் பாட்டிலை குழந்தையின் கையில் கொடுக்கவும்



உணவை குழந்தையின் முன்புறம் அல்லது சீமே வைக்கவும் , மேலே அல்லது பின்புறம் வைக்கக் கூடாது

ஒரு காலை சிறிது உயரத்தில் வைக்க வேண்டும்

தரையில் அமரும் நிலை:

- நல்ல உடல் வலிமை உள்ள குழந்தையால் தனியாக உட்கார முடியும்.
- மற்ற குழந்தைகளை சுவரில் சாய்ந்து உட்கார வைக்கவும்.
- தலையணையை பின்புறம் வைத்து சாய்ந்து கொள்ள செய்யவும்.
- குழந்தையின் முன்புறம் சிறிய மேஜையை வைக்கவும்.



நுனிப்பாகத்தை தீயினால் வாட்டி வளைவாக்கவும்

நாற்காலியில் அமரும் முறை:-

- குழந்தையின் முன்புறம் மேஜையை வைக்கவும்.
- மேஜையின் உயரம் குழந்தைக்கு ஏற்றவாறு இருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையின் கால் தரையில் படவில்லை என்றால் உயரம் குறைந்த நாற்காலியில் உட்கார வைக்கவும் அல்லது சிறிய மரத்துண்டை காலடியில் வைக்கவும்.



உயரமான நாற்காலி

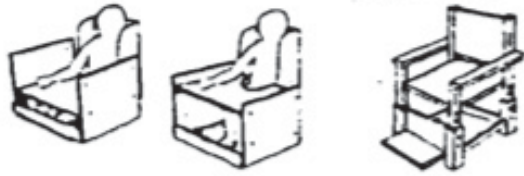
ஒன்று அல்லது
அதற்கு
மேற்பட்ட
இணைப்புப்
பட்டைகளை
பயன்படுத்தவும்



அட்பைப் பலகையால் செய்யப்பட்ட
இருக்கைப் பெட்டி



குழந்தைக்கு இதை விட அதிகமாக பாதுகாப்பு ஏற்பாடு தேவைப்பட்டால் அமர் சேவா சங்க பணியாளர்களிடம் கீழ்க்கண்டவாறு நாற்காலியை அமைத்து தரும்படி கேட்கவும்.



சக்கர நாற்காலியில் அமரும் முறை:-

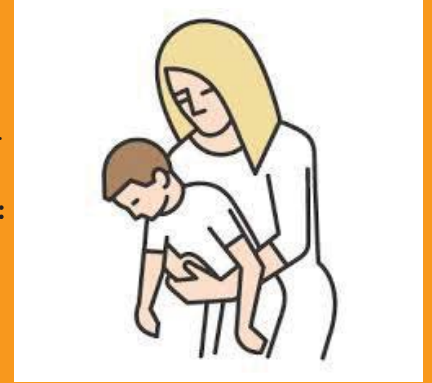
- குழந்தையால் சாதாரணமான நாற்காலியில் அமருவதை போல சக்கர நாற்காலியிலும் அமர முடியும்.
- உணவருந்த வசதியாக மரத்தாலான தட்டு போன்ற அமைப்பைச் சக்கர நாற்காலியில் அமைத்துக்கொள்ளவும்.
- அமர்சேவா சங்கப் பணியாளரிடம் எப்படிச் செய்வது என்று கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.



தசைச் சிதைவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையின் கையில் உள்ள தசை பலவீனம் காரணமாக சாப்பிடும்போது கையை வாய்க்கு அருகில் கொண்டு போவதில் பிரச்சனை உள்ளது. மெத்தை போன்று மென்மையான பொருளால் செய்யப்பட்ட ஆடும் அமைப்பை (முழங்கைக்கு அடியில் வைப்பதன் மூலம் சாப்பிடுவதை எளிதாக்கலாம்).

முன்னங்கையை கட்டுபடுத்தி அமரும் முறை:

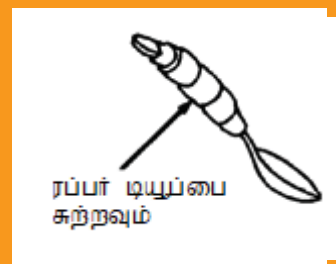
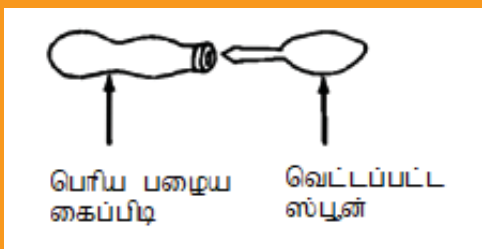
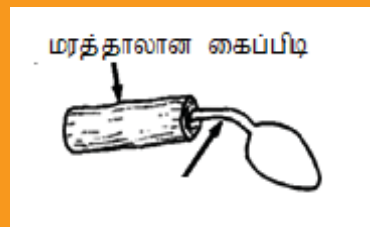
- குழந்தையை நாற்காலியில் அமர வைக்கவும்.
- குழந்தையை மேஜையின் ஓரத்தை பிடித்துக்கொள்ள செய்யவும்.



உண்ணும் போது ஏற்படும் முச்சடைப்பைத் தவிர்க்கும் முறை:

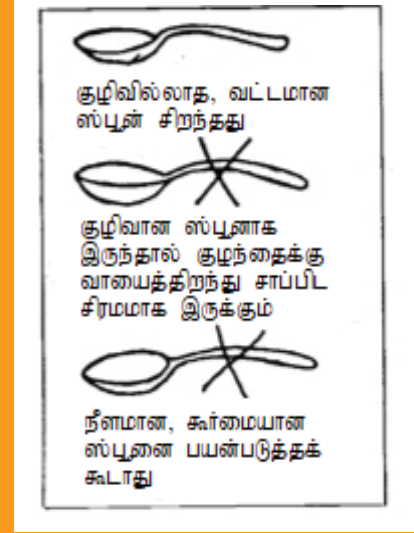
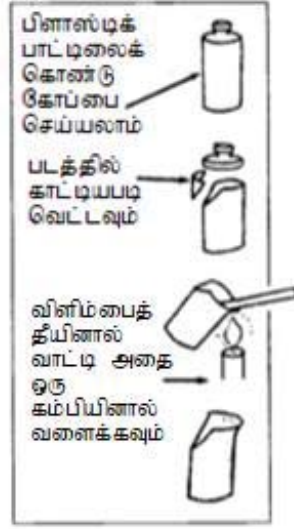
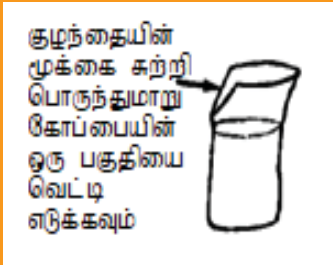
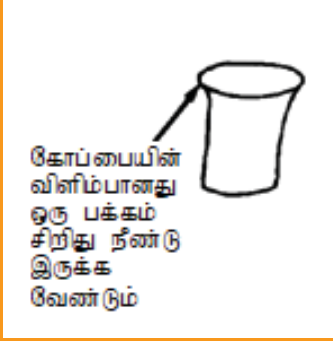
- குழந்தையின் உடம்பை முன்புறமாக சாய்க்கவும்
- முதுகுப்புறத்தில் குழந்தையை தட்டக்கூடாது.

உணவருந்தத் தேவையான பொருள்கள்:



ஓட்டும் தன்மையுள்ள விரிப்பை தட்டுகள், கிண்ணங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களுக்கு கீழே வைக்கவும்.

- வட்டமான குழிவில்லாத ஸ்பூன்
- மறுவடிவமைப்பு செய்யப்பட்ட கோப்பை



மணிக்கட்டைச் சுற்றிக் கட்டும் வசதி கொண்ட கைப்பிடி உள்ள ஸ்பூன்

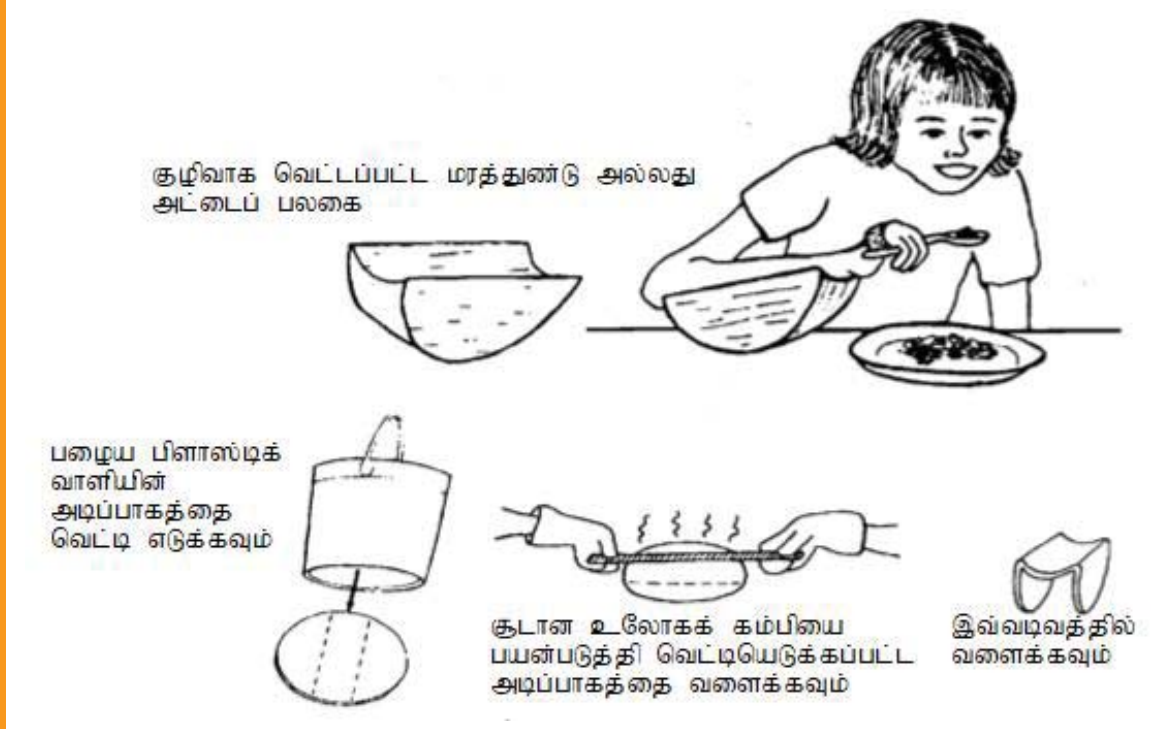


இரண்டு கைப்பிடிகள் கொண்ட கோப்பை.



கைக்குப் பயன்படுத்தும் ஆடும் தன்மையுள்ள பொருள் :

- பலவீனமான கை கொண்ட குழந்தைக்காக அமைக்கப்பட்டது.
- பிளாஸ்டிக், மரக்கட்டை அல்லது மெல்லிய மெத்தை போன்ற அமைப்பினால் செய்யப்பட்டது.



கலந்துகொள்ளுங்கள்

- சமுதாய மறுவாழ்வு ஊழியருடன் குழந்தையின் சிகிச்சையில் பங்கேற்கவும்.
- குழந்தைகளின் சகோதர, சகோதரிகளையும் பங்கேற்கச் செய்யவும்.





இயக்கம்

ஒருவர் தங்கள் வீடு, பள்ளி மற்றும் கிராமத்தில் ஒரு இடத்திலிருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு எப்படி செல்கிறார் என்பது தான் இயக்கம். முளை முடக்குவாதம். கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு தங்களது உடல் நிலை காரணமாக இயக்கத்தில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். இந்த குழந்தைகளுக்கு நடக்க உதவி தேவைப்படுகிறது, அல்லது அவர்கள் மற்ற குழந்தைகளை விட வித்தியாசமாக நடப்பார்கள்



குழந்தை இயங்க உதவுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி

எச்சரிக்கை: அமர் சேவா சங்கப் பணியாளர்களிடம் கலந்து ஆலோசித்த பிறகு பயிற்சிகளை செய்யவும்.

உடற்பயிற்சிக்கு முன் :

- முட்டுகள் அல்லது தசைகளை இயக்க கடினமாகவோ அல்லது வலியை உணர்ந்தாலோ சூடாக எதையாவது 10 முதல் 15 நிமிடங்களுக்கு முட்டு அல்லது தசைகளின்மேல் பயன்படுத்துங்கள். இது எளிதாக தசைகளை இயக்க உதவுகிறது.
- சூடான நீரை அல்லது சூடான நீரில் ஊற வைத்த துணியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைக்கு அது மிகவும் சூடாக இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

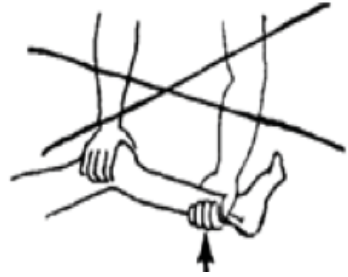


உடற்பயிற்சிக்கு தேவையான முக்கியப் குறிப்புகள்

- கவனமாகவும் மெதுவாகவும் செய்யவும்.
- உடல்நிலை ஒத்துழைக்காவிட்டால் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.
- நெகிழ்வுத் தன்மையுடன் இருந்தால் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்.
- வலி இருந்தால் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டாம்.
- மூட்டின்மேல் கை வைத்துப் பயிற்சி செய்யாமல் மூட்டிற்கு மேல்புறம், அல்லது கீழ்புறம் கை வைத்துச் செய்யவும்..



முழங்காலுக்கு கீழே ஒரு கையால் பிடித்துக் கொண்டு அடுத்த கையால் காலை முழுமையாக தாங்கிப் பிடித்தல்



பயிற்சிகளை எவ்வளவு நேரம் செய்யலாம்?

- ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை பயிற்சிகளை செய்யுங்கள்.

X2



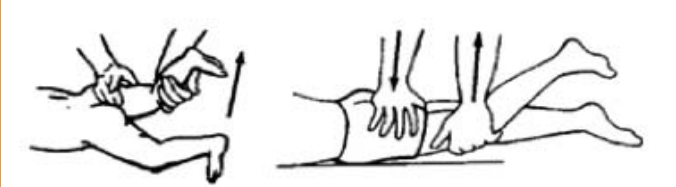



- குழந்தைகளின் அன்றாட வாழ்க்கையோடு இணைந்து வருமாறு பயிற்சி முறையை அமைக்கவும்.



- குழந்தைகளுக்கு பயிற்சிகளைச் செய்ய உடன் பிறப்புகளையும் உதவுமாறு செய்யவும்.

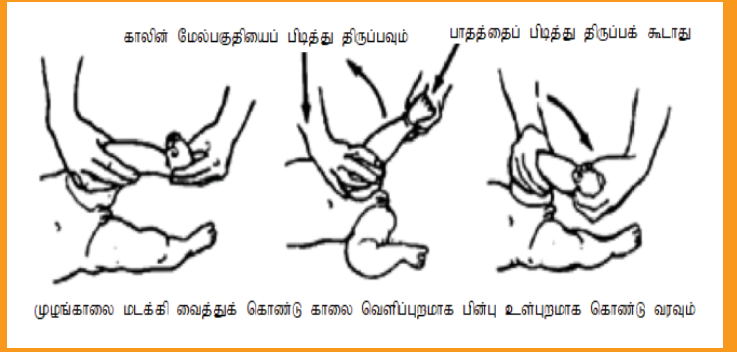


இடுப்புக்கு கீழே கொடுக்கப்படும் பயிற்சிகள் : (கால்கள், இடுப்பு, முழங்கால்கள், கணுக்கால் பகுதிகளில் செய்வது.

| இடுப்பிற்கான பயிற்சிகள் | படங்கள் |
|---|---|
| <p>இடுப்புப் பகுதியை நேராக்குதல் :</p> <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையை குப்புற படுக்க வைக்கவும். • குழந்தையின் பின்புறம் ஒரு கையைவைக்கவும், • முற்றொரு கையால் தொடையை மேலும் கீழும் • மெதுவாக தூக்கவும். |  <p>காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைய் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்</p> |
| <p>இடுப்புப் பகுதியை வளைத்தல் :</p> <ul style="list-style-type: none"> • முழங்காலை மேலே தூக்கி மடக்கிய பிறகு காலை நீட்டவும். |  <p>முழங்காலை மாப்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்</p> |
| <p>இடுப்புப் பகுதியை விரித்தல்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • மெதுவாக இடுப்புப் பகுதியை விரித்து காலை வெளியே மற்றும் உள்ளே நகர்த்தவும். |  <p>காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும்</p> <p>காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்</p> |
| <p>இடுப்புப் பகுதியை திருப்பதல்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • கால்களை நேராக நீட்டி வைத்துக் கொண்டு கால் மற்றும் பாதத்தை உள்ளே மற்றும் வெளியே திருப்பவும். |  <p>காலை திருப்பவும் பாதத்தை திருப்பக் கூடாது</p> <p>கால் மற்றும் பாதத்தை உள்ளுறமாக திருப்பவும் பின்பு வெளிப்புறமாக திருப்பவும்</p> |

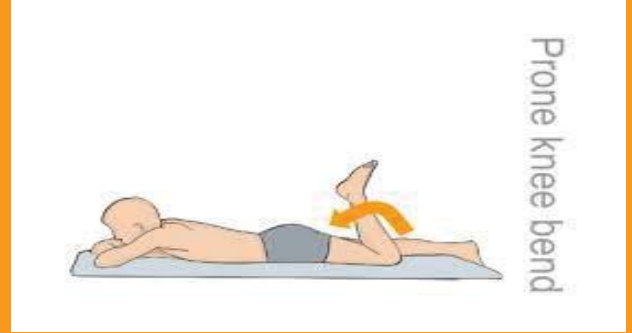
இடுப்புப் பகுதியை திருப்பதல்:

- கால் முட்டியை மடக்கி வைத்துக் கொண்டு உள்ளே வெளியே திருப்பவும்.



முழங்கால் பயிற்சிகள்:

- குழந்தையை குப்புறப் படுக்க வைத்து குதிங்கால் பின்புறம் படுமாறு முழங்கால் முட்டியை மடக்கி நீட்டவும்



பாதத்திற்கான பயிற்சிகள்

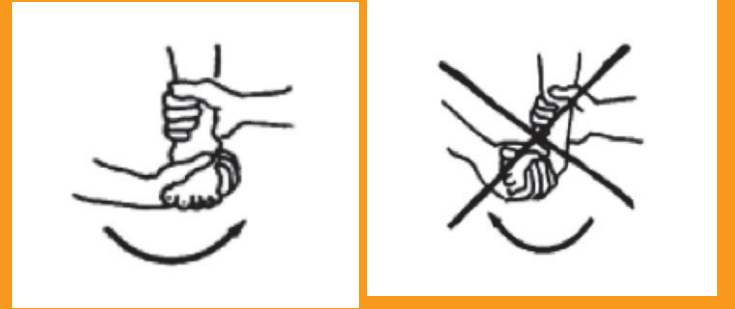
பயிற்சிகள்

பாதத்திற்கான பயிற்சி :

- பாதத்தை வெளிப்புறமாக வளைக்கவும்

எச்சரிக்கை:-

- பாதத்தை உள்புறமாக வளைக்கக் கூடாது, இது காயத்தை ஏற்படுத்தும்.



விரல்களுக்கான பயிற்சிகள்

பயிற்சி

விரல்களுக்கான பயிற்சி:-

- கால் விரல்களை மேலே கீழே அசைக்கவும்.



குழந்தையைத் தூக்கும் முறை :

மூளை முடக்கு வாதம் கொண்ட குழந்தையை எப்படி தூக்குவது :

- முழங்காலை மடக்கி உட்காரவும்
- முதுகை நேராக வைத்திருக்கவும்.
- ஒருகாலை மட்டும் அடுத்த காலைவிட சற்று முன்புறமாக வைக்கவும்.
- குழந்தையை அணைத்தவாறு எடுக்கவும்.
- கால்த் தசைகளை பயன்படுத்தவும்.
- குழந்தை வளர்ந்து விட்டால் அக்குழந்தையை தூக்க மற்றவர் உதவியை நாடவும்.
- இரண்டு நாபர்கள் சேர்ந்து தூக்கினால் 1,2,3 என சொல்லித் தூக்கவும்.



செய்யக்கூடாதவை :

- கால்களை நேராக வைத்து முன்புறம் குனியக்கூடாது.
- இது உங்கள் முதுகெலும்பை காயப்படுத்தும்.
- கைகளைப்பிடித்து குழந்தையைத் தூக்காமல் தலையோடு அணைத்து தூக்கவேண்டும்.



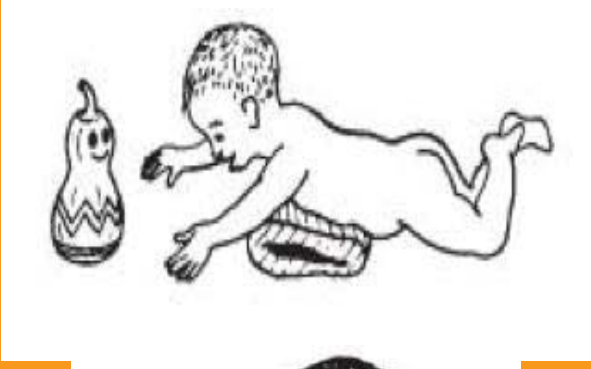
மூளைமுடக்குவாதம் கொண்ட குழந்தையை எப்படி எடுத்துச் செல்வது :-

- குழந்தையின் உடலை நேராக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் இடுப்பையும் முழங்காலையும் சிறிது வளைவாக வைக்கவும்.
- குழந்தையின் கால்களை சிறிது விரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் பாதுகாவலர் அல்லது பொம்மையை குழந்தை பிடித்துக் கொள்ளலாம்.

செய்யக்கூடாதவை :

- குழந்தையின் கழுத்து பின்புறமாக வளையாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும். பின்புறம் வளைந்தால் கழுத்தில் பிரச்சனை ஏற்படும்.





தவழ்ந்து செல்லுதல் : (தனியாக அல்லது உதவியுடன்)

கழுத்து மற்றும் தலையை நேராக நிமிர்த்தி வைப்பதற்கான வழிமுறைகள் :



- குழந்தையை குப்புற படுக்கவைத்து முன்புறம் பொம்மையைக் காண்பித்து தலையை தூக்கச் செய்யவும்.
- குழந்தையைப் போர்வை, தலையணை பயன்படுத்தி சரிவாகப் படுக்க வைக்கவும்.

- குழந்தையை நேராக படுக்க வைத்து கையைப் பிடித்து கழுத்து பின்புறமாக சாயும்வரை தூக்கவும், பின்பு மெதுவாகப் படுக்க வைக்கவும்.

தவழ்ந்து செல்வதற்கு உதவுதல்:

- குழந்தையை ஒரு துண்டால் ஊர்ந்து செல்லும் தோற்றத்தில் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையை இருபுறமும் மெதுவாக அசைத்து உடம்பை நகர்த்த உதவவும்.
- குழந்தையின் முன் பொம்மைகளை வைத்து அவர்களை எடுக்கும்படி செய்யவும்.
- குழந்தை தானாக தவழ ஆரம்பிக்கும்போது நம் உதவியைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையை வாளி அல்லது மரஉருளையின்மீது படுக்க வைத்து கையை முன்புறமாக வைக்கச் செய்தால் கைகளுக்கு பலம் கிடைக்கும், தோள்பட்டையில் சிறிது அழுத்தம் கொடுக்கவும்.
- இவ்வாறு மூன்று முறை செய்யவும்.



- குழந்தையை உங்கள் காலில் குப்புற படுக்க வைக்கவும்.
- உங்கள் முழங்காலை மேலே கீழே மற்றும் இடதுபுறம் அசைக்கவும்.
- குழந்தை அதனுடைய கையை பயன்படுத்தி உங்களை பிடித்துக்கொள்ளும்



உருண்டு மற்றும் ஊர்ந்து செல்லுதல் :

- குழந்தையை குப்புறப் படுக்க வைத்து பொம்மையை முன்புறமாக நகர்த்தினால் குழந்தை அதைத் தொடுவதற்கு முன்னோக்கி நகர்ந்து வரும்.
- கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் பொம்மையை வைத்தால் குழந்தை அதுவாகவே அதைத் தொட முயற்சி செய்யும்.
- இடுப்பை சிறிது தூக்கிப் பிடித்தால் குழந்தையால் காலை முன்புறம் எடுத்து வைக்க உதவியாக இருக்கும்.



உடல் நிலையை சமநிலைப்படுத்துதல் :

- குழந்தையை தரையில் உட்கார வைக்கவும்.
- குழந்தையை முன்னும் பின்னும், இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தை கீழே விழுவதைத் தடுக்க கையை கீழே ஊன்ற செய்யவும்.
- குழந்தையை பந்து அல்லது மரஉருளையில் உட்கார வைத்து முன்னும் பின்னும், மற்றும் இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தையை யானை மாதிரி நிற்க வைத்து குழந்தையின் இடுப்பில் கை வைத்துப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தையின் ஒரு காலை பின்புறமாக நீட்டச் செய்து முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.
- குழந்தை கீழே விழுமாறு இருந்தால் பிடித்துக் கொள்ளவும்



- குழந்தையால் செய்ய முடிந்தால் எதிரெதிர் கை, காலை ஒரே நேரத்தில் தூக்கச் செய்து பொம்மையை எடுக்கச் செய்யவும்.



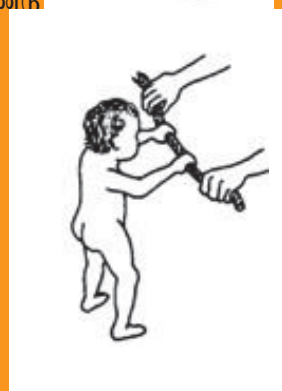
நிற்க வைத்தல் :

- குழந்தையின் கைகளுக்குக் கீழ்புறமாக பிடித்துக் கொண்டு உடம்பை முன்னும் பின்னும், மற்றும் இரு புறமும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- குழந்தையை நாற்காலியைப் பிடித்துக் கொண்டு இதைத் தனியாக செய்ய வைக்கவும்.



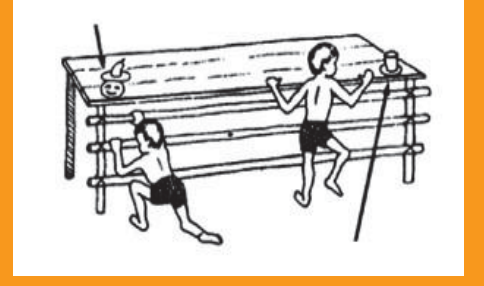
நடக்க வைத்தல் :

- குழந்தையை நிற்க வைத்து அவர்கள் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- கால்களை விரித்து அகலமாக்கி நிற்க வைக்கவும்.
- குழந்தையால் செய்ய இயலும்போது குறைவான உதவி செய்யவும்.
- மார்பைச்சுற்றி ஒரு துணியைக்கட்டி அதை நாம் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையின் பின்னால் நடக்கவும்.
- குழந்தையால் செய்ய இயலும்போது குச்சியைப் பிடித்துக் கொண்டு நடக்க செய்யவும்.
- சிறிய நாற்காலியில் ஏறி இறங்க செய்யவும்.



உட்கார்ந்து எழுந்து நிற்கல் :

- ஒரு மேஜையின் ஓரத்தில் பொம்மையை வைக்கவும்.
- மேஜையின் ஓரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு குழந்தையை எழுந்து நிற்கச் செய்யவும்.
- குழந்தை இதை செய்யும் போது நீங்கள் கவனிக்கவும்.



இணையான கம்பிகள் கொண்ட அமைப்பு :

- இவ்வமைப்பு குழந்தை தனியாக நடக்க உதவுகிறது.



மூன்று சக்கர வண்டிகள் மற்றும் உருளும் பொம்மைகள் :

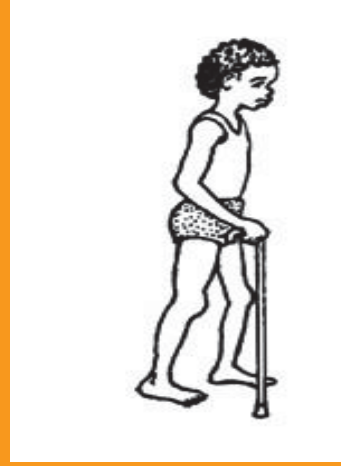
- ஒரு குழந்தையால் நடக்க முடியாது என்றால் அவர்களுக்கு உருளும் பொம்மைகள் அல்லது மூன்று சக்கர வண்டிகள் பயன்படுத்தவும்.
- குழந்தை வளர்ந்து விட்டால் அமர்ச்சேவ சங்க பணியாளர்களிடமிருந்து ஊன்றுகோல், நடை வண்டி (வாக்கர்) அல்லது சக்கர நாற்காலி பற்றிய விபரங்களை தெரிந்து கொள்ளவும்.



ஊன்றுகோல் :

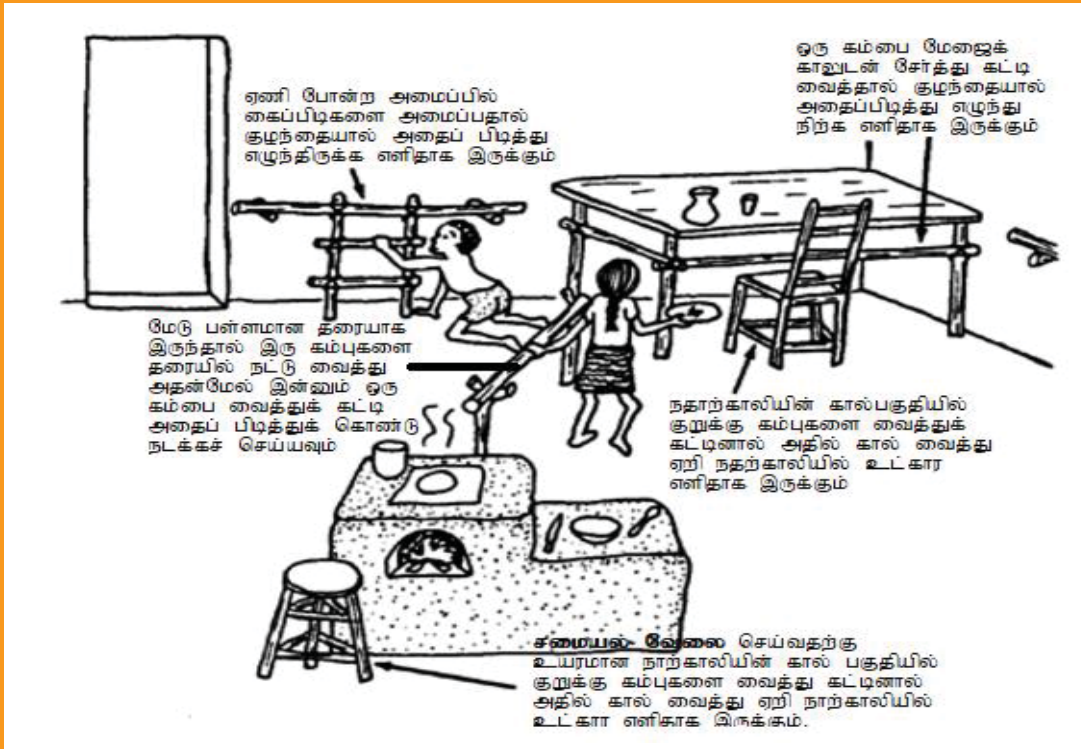
ஊன்றுகோலை பயன்படுத்தி எவ்வாறு நடப்பது?

- பாதிப்பு இல்லாத உடல்பகுதியால் இவ்வூன்றுகோலை பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- நடக்க ஆரம்பிக்கும்போது ஊன்றுகோலையும், பாதிக்கப்பட்ட பகுதியையும் ஒரே நேரத்தில் தூக்கி வைக்கவும்.



குழந்தைக்காக வீட்டில் செய்யப்படும் மாற்றங்கள் :

- குழந்தை பிடித்து நடக்க வசதியாக வீட்டில் ஆங்காங்கே கனமான பொருட்களை வைக்கவும்.
 - மேஜைகள்
 - மரத்தாலான கைப்பிடிக்கிகள்
 - நாற்காலிகள்
- தரையில் சிறிய பொருட்கள் மற்றும் குப்பைகள் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.
- குழந்தை நடைவண்டி (வாக்கர்) மூன்று சக்கர வண்டி பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் வீட்டினுள் நுழைவதற்கு மரப் பலகை அல்லது சிமிண்டாலான சாய்வு தளத்தை பயன்படுத்தவும்.
- தவழும் குழந்தையாக இருந்தால் தரையில் விரிப்புகளை பயன்படுத்தவும்.

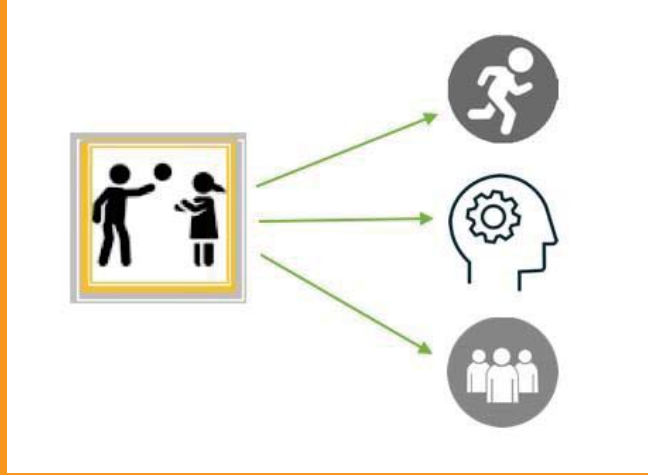


விளையாடுதல்

மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகள் பெரும்பாலும் மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து வித்தியாசமாக விளையாடுகிறார்கள், ஆனாலும் விளையாட்டு அவர்கள் வாழ்வில் ஒரு முக்கியமான பகுதியாக உள்ளது.

குழந்தைகளுக்கு ஏன் விளையாட்டு முக்கியம்?

- விளையாட்டு ஒரு குழந்தைக்கு உடல், மன மற்றும் சமூக வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது. விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு அதிக உடல் நலம் மற்றும் மகிழ்ச்சி உண்டாகிறது.



மூளை முடக்குவாதம் உள்ள குழந்தைகள் எப்படி விளையாடுகிறார்கள்?

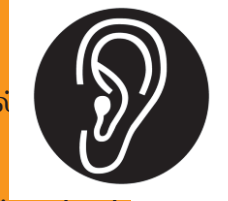
| | |
|---|--|
| 1. நேரடி விளையாட்டு | |
| 2. பார்த்து விளையாடும் விளையாட்டு | |
| 3. மற்றொருவருடன் சேர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டு | |

விளையாடத் தேவையான குறிப்புகள்

1. தொட்டுப்பார்த்து விளையாடுதல்.



2. வார்த்தைகள் மற்றும் சத்தத்தைப் பயன்படுத்துதல்



3. ஆர்வத்தை உருவாக்கும் காட்சிகள், வண்ணங்கள் மற்றும்

வடிவங்களைப் பயன்படுத்துதல்



4. குழந்தையின் கைகளைப் பிடித்து செய்து காட்டவும்.



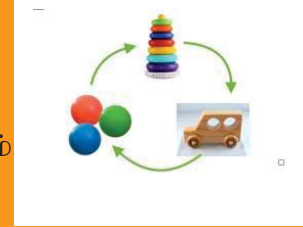
5. விளையாட்டுக் காட்டவும்.



6. குழந்தையுடன் சிரித்த முகத்தை



7. குழந்தையை உற்சாகப்படுத்துங்கள் (குப்பர்)



8. விளையாட்டைத் திரும்பத் திரும்ப விளையாடச் செய்யவும்

9. பொம்மைகளை இணைத்து விளையாடுதலை ஊக்குவிக்கவும்.



10. கவனச் சிதறல்களை தடுக்கவும்.



11. நண்பர்கள், உடன்பிறந்தவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட விடவும்.

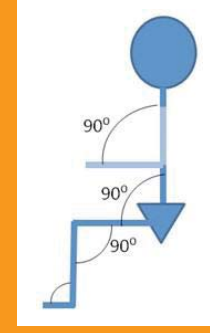
12. எப்பொழுதும் சந்தோஷமாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்..



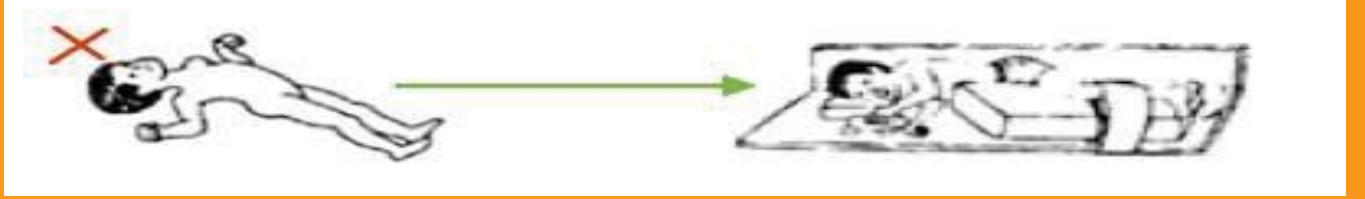
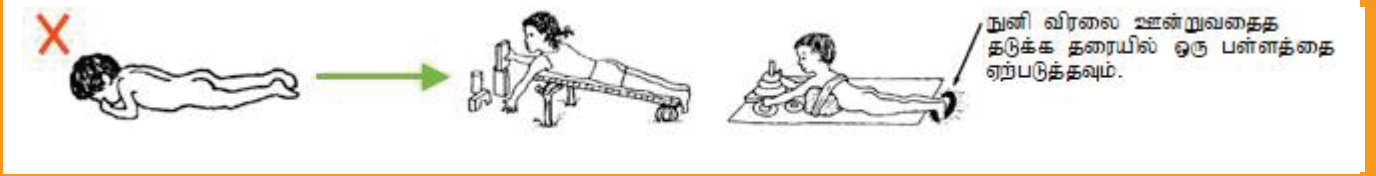
விளையாடுவதற்கான சரியான நிலைகள் :

1. உட்கார்ந்து விளையாடும் முறை :

- முதுகு மற்றும் தலையை நேராக வைக்கவும்
- கால்களை விரித்து வைக்கவும்.
- விளையாட வசதியாக கைகளை வைக்கவும்.



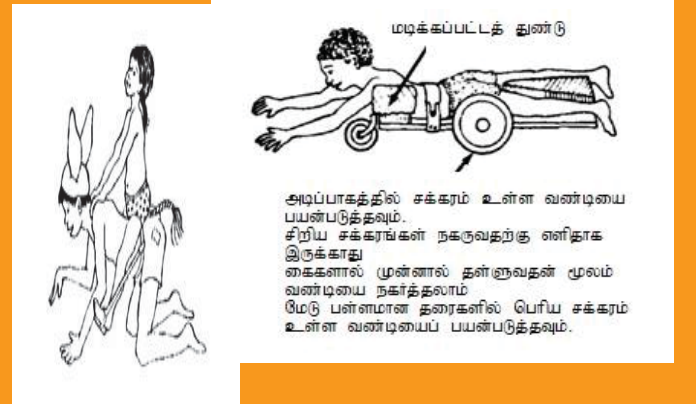
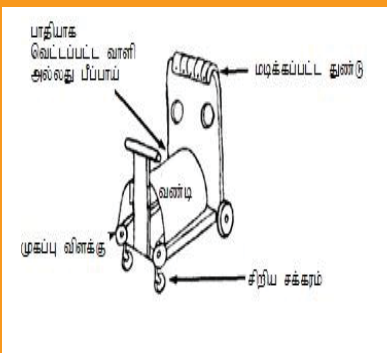
2. படுத்திருந்து விளையாடுதல் :



3. நின்றுகொண்டு விளையாடுதல் : நிற்கும் திறன் அவசியம்



4. நகர்ந்து கொண்டே விளையாடுதல் :



விளையாட்டின் வகைகள்

- ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கம் திரும்பி விளையாடும் விளையாட்டு.



- கையால் விளையாடும் விளையாட்டு



- ஒருவர் விளையாடுவதைப் பார்த்து விளையாடும் விளையாட்டு



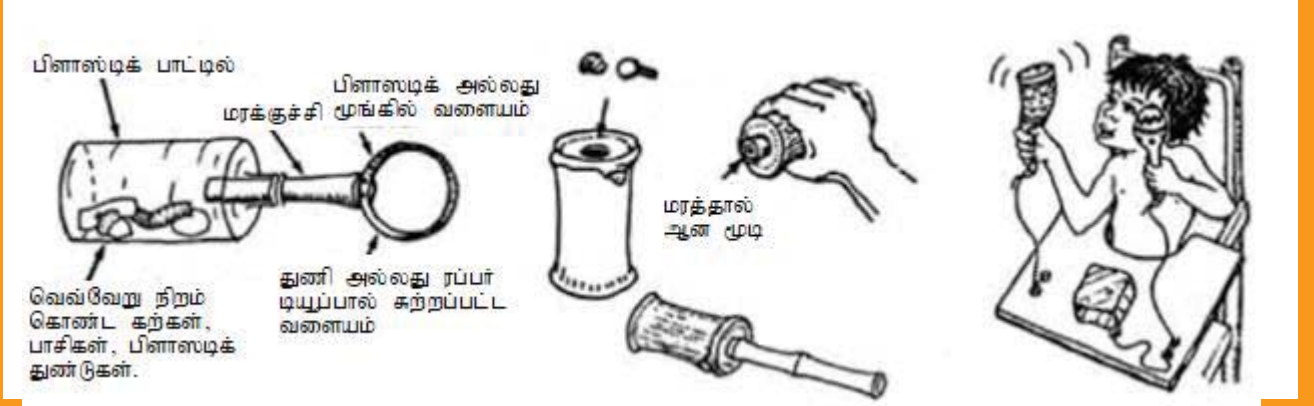
- தவழ்ந்து விளையாடும் விளையாட்டு



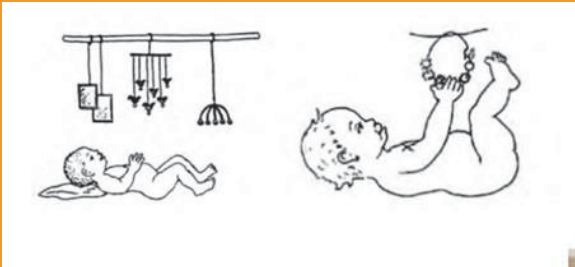
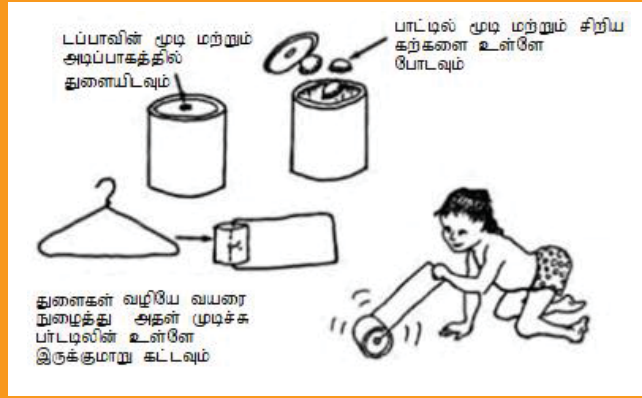
- வெளியில் விளையாடும் விளையாட்டு



சிகிச்சைக்குப் பயன்படும் பொம்மைகள்



1. கிலுகிலுப்பை



2. கைபேசி



3. பார்வைத் திறனைத் தூண்டும் பெட்டி

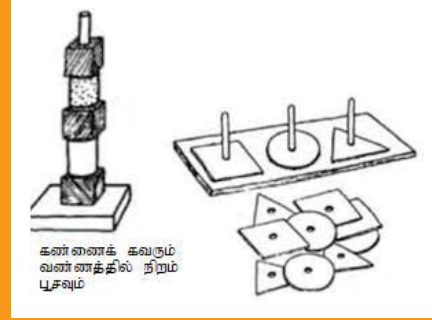
4. வெவ்வேறு தொடு உணர்வுடன் கூடிய துணிகள் உள்ள பெட்டி.



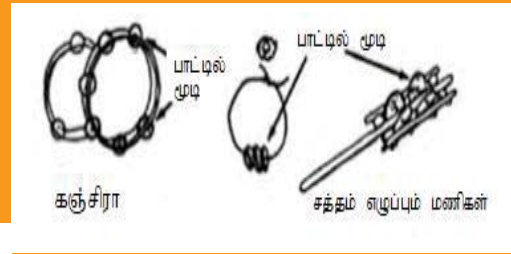
5. கொட்டு



6. குச்சியில் அடுக்குதல்



7. மற்ற இசைக்கருவிகள்



8. கிளிப்



9. பலூன்



10. மணிகள்

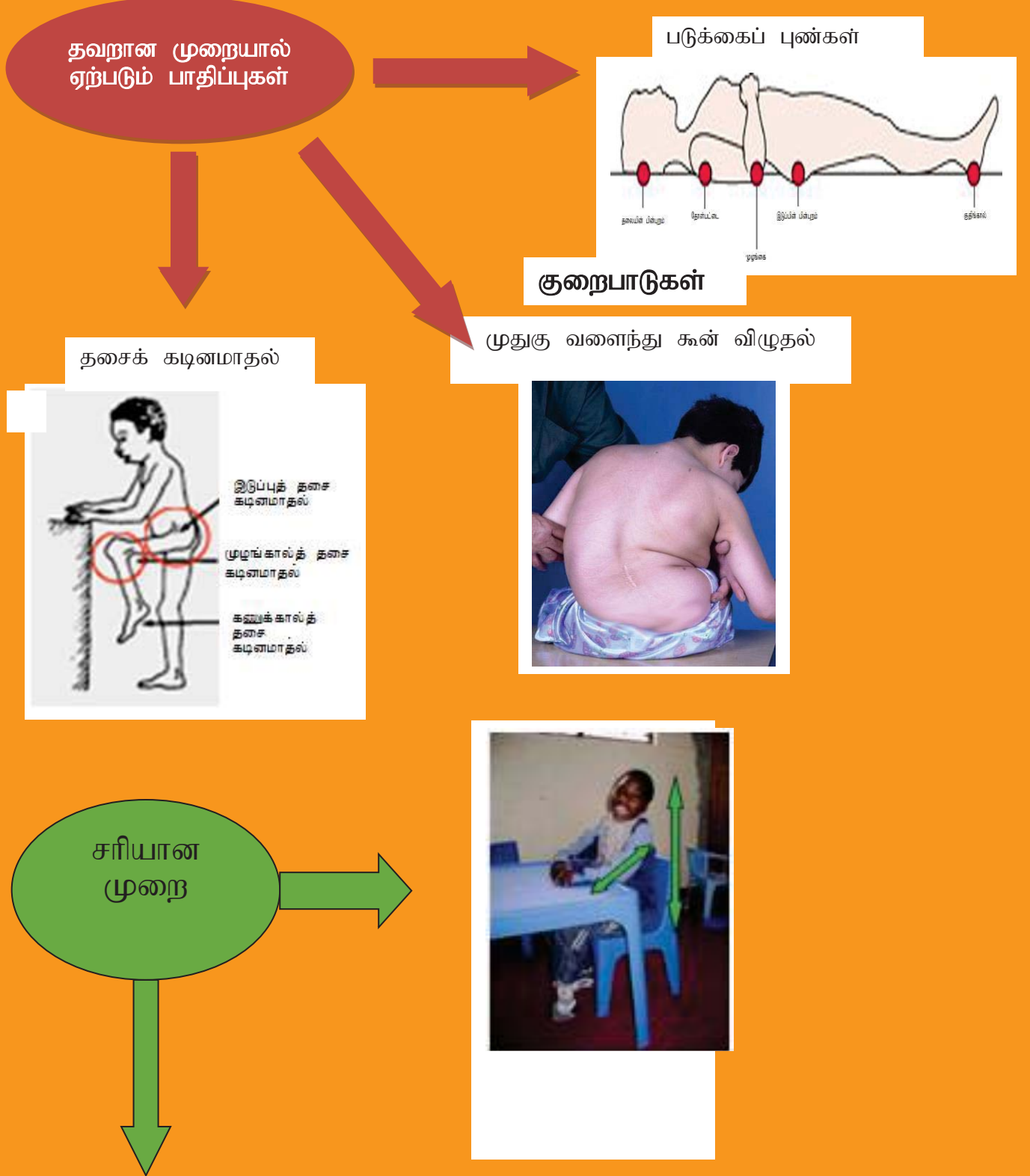








11. குமிழ்கள்



குழந்தையை நேர்த்தியான முறையில் கையாளுதல்:

- ✓ சரியான முறையில் குழந்தையை உட்கார, நிற்க, படுக்க வைத்தல் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும்



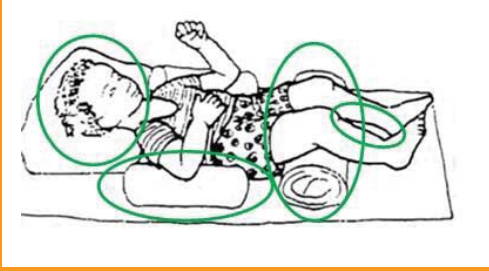
| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| உட்காருதல் | | படுத்திருத்தல் | | தவழுதல் | | நிற்குதல் |

30 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை ஒவ்வொரு நிலையாக மாற்றவும்

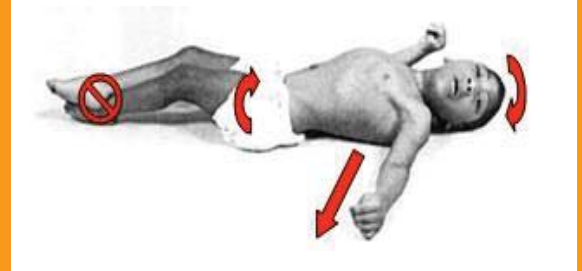
குழந்தையை கையாள்வதற்கான நேர்த்தியான முறைகள்

நேராகப்படுக்க வைத்தல்

✓ சரியான முறை

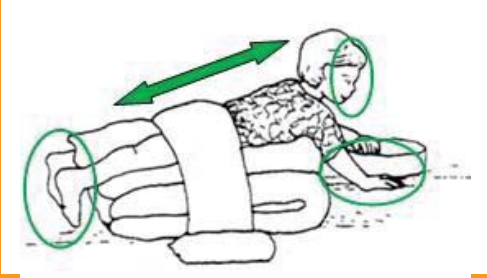


✗ தவறான முறை



குப்புறப் படுக்க வைத்தல்

✓ சரியான முறை



✗ தவறான முறை



ஒரு பக்கமாக படுத்தல்

✓ சரியான முறை

✗ தவறான முறை



30 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை மாற்றிப் படுக்க வைக்கவும்

குழந்தையை கையாள்வதற்கான நேர்த்தியான முறைகள்

பராமரிப்பாளருடன் உட்காருதல்



சரியான முறை



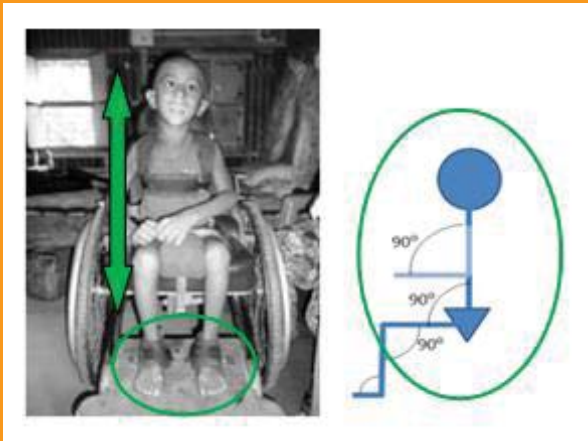
தவறான முறை



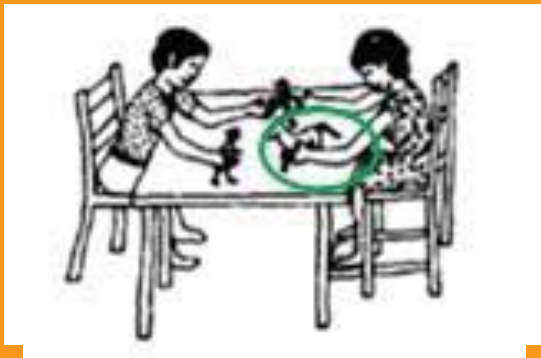
நாற்காலி அல்லது சக்கர நாற்காலியில் உட்காரும் முறை



சரியான முறை



தவறான முறை



குழந்தையை கையாள்வதற்கான நேர்த்தியான முறைகள்

தரையில் உட்காருதல்



சரியான முறை



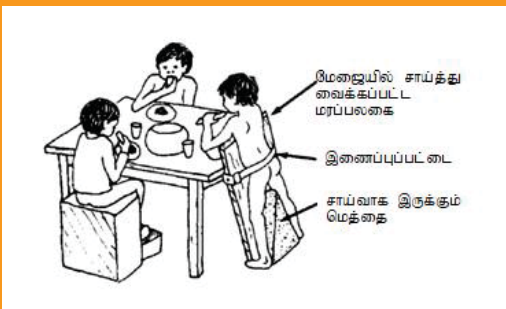
தவறான முறை



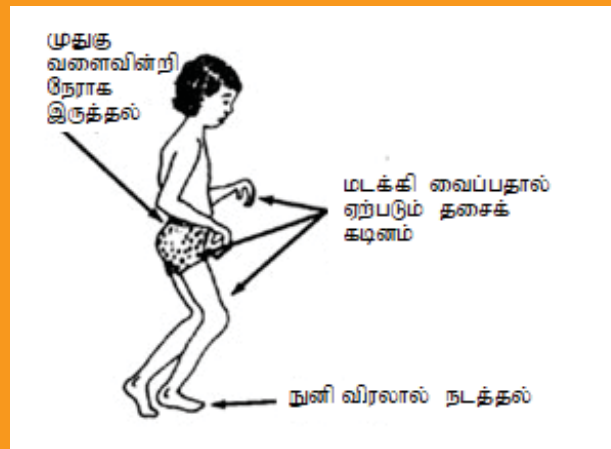
நிற்க வைக்கும் முறை



சரியான முறை



தவறான முறை



குழந்தையை கையாள்வதற்கான நேர்த்தியான முறைகள்

குழந்தையை எடுத்துச் செல்லும் முறை



சரியான முறை

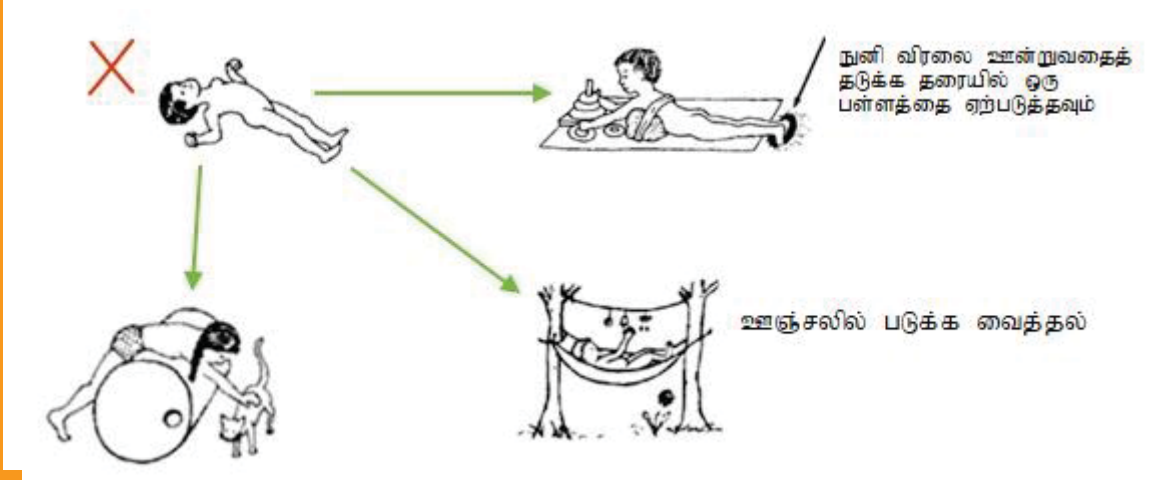


தவறான முறை



நிற்க வைக்கும் முறை

சரியான முறை

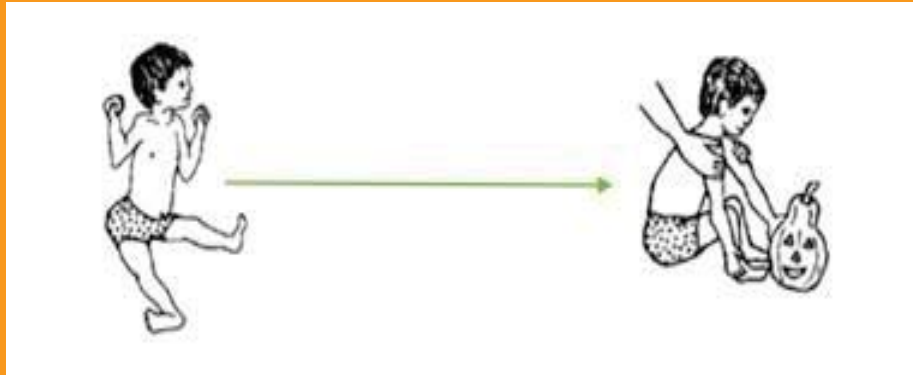
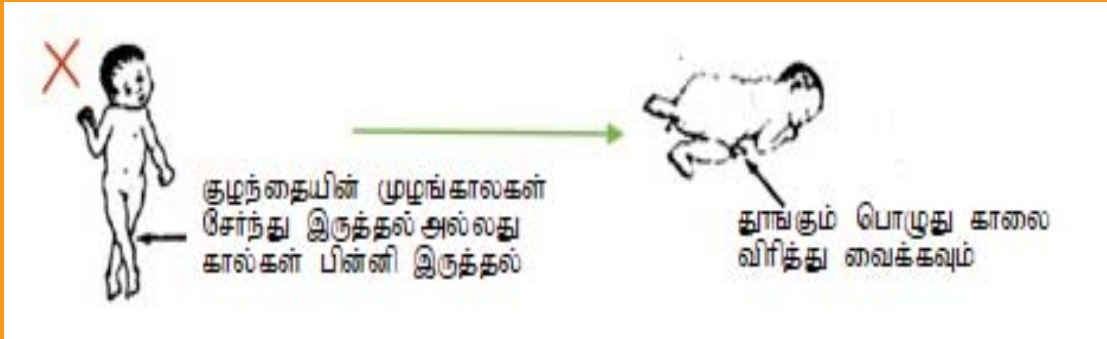
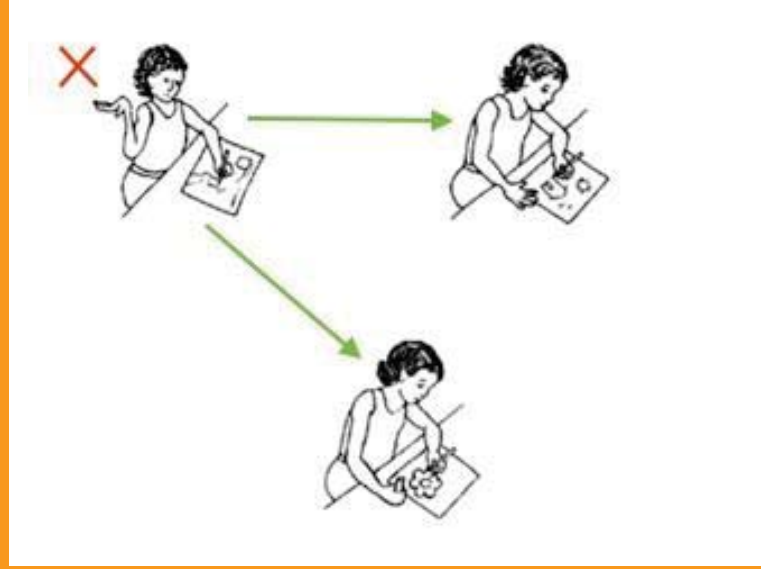


குழந்தையை கையாள்வதற்கான நேர்த்தியான முறைகள்

சரியான முறைகள்



சரியான முறை



பேசுதல் மற்றும் தகவல் பரிமாறுதல்

தகவல் பரிமாற்றம் :

- தகவல் பரிமாற்றம் என்பது வெவ்வேறு நபர்களிடையே பகிரப்படும் செய்திகள் மற்றும் கருத்துக்கள் ஆகும்.



பேசுதல் :

- பேச்சு என்பது வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி தங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்களைப் பரிமாற்றம் செய்வதாகும்.

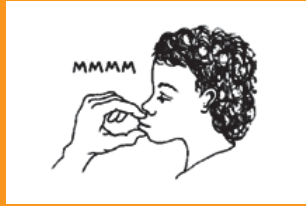
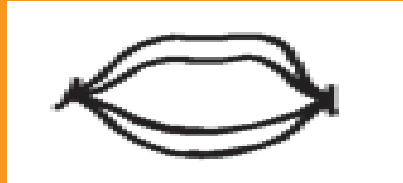




குழந்தைகள் எதற்காக மொழி மற்றும் தகவல் பரிமாற்றத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.




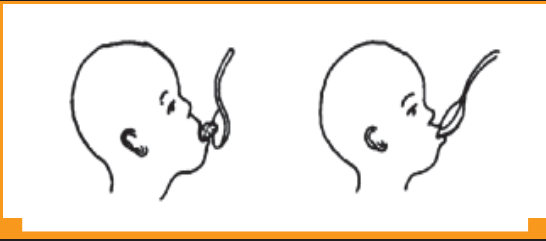
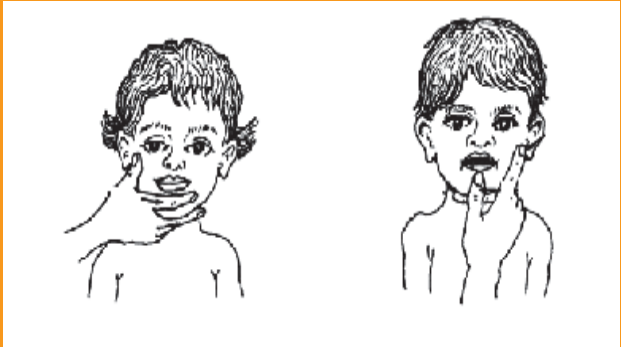
- மற்றவர்களிடம் தங்களின் தேவையை அல்லது விருப்பத்தைச் சொல்ல,
- மற்றவர்களுடன் பேசு (எடுத்துக்காட்டு:-நண்பர்கள், உடன் பிறப்புகள் குடும்ப உறுப்பினர்கள்.)அவர்களுக்குத் தகவல்களைத் தெரிவிக்க,




சத்தம் உருவாக்க மற்றும் பேசுப் பயிற்சி அளித்தல் :

| வாய், நாக்கு, உதட்டுக்கான பயிற்சி | பயிற்சி |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • உதடுகளை சேர்த்து வைத்து “ம்ம்ம்” என்று சொல்ல வைத்தல் |   |
| <ul style="list-style-type: none"> • வாயை வட்டமாக திறக்க வைத்தல் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • பெரிதாக புன்னகை செய்ய வைத்து ஈஈ என்று சொல்ல வைத்தல் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • குமிழ்கள், காகிதத்தின் துண்டுகள் அல்லது விசில் ஊத செய்தல். • எச்சரிக்கை : மூளை முடக்கு வாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தையாக இருந்தால் இப்பயிற்சிகள் அவர்களுடைய வாய்த்தசைகளை மேலும் இறுக்கமடையச் செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். |    |

எச்சில்வடிதல், வாய், உதடுகள், மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகள்.

| எச்சில்வடிதல், வாய், உதடுகள், மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகள் | பயிற்சிகள் |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> உங்கள் குழந்தையின் மேல் உதட்டை விரலால் அழுத்தவும். பின்பு கீழ் உதட்டை அழுத்தவும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> இரண்டு விரல்களால் உதட்டை இழுத்துப் பிடித்தால் வாய்த் தசைகள் பலம் பெறும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> குழந்தையின் மேல் அல்லது கீழ் உதட்டில் தேன் அல்லது இனிப்பான நீரை தடவி அதை நாக்கால் சுவைக்க வைக்கவும். |  |
| <ul style="list-style-type: none"> ஸ்பூனில் ஓட்டும் தன்மையுள்ள உணவை வைத்து அதைக் குழந்தையை நாக்கை நீட்டி அவ்வுணவை சாப்பிட வைக்கவும். |  |
| தாடைக்கான பயிற்சிகள் | பயிற்சி |
| <p>குழந்தையின் அருகில் உட்கார்ந்து செய்ய வேண்டிய தாடைக்கான பயிற்சிகள்</p> <ul style="list-style-type: none"> கட்டை விரலைக் கன்னத்தில் வைக்கவும். இரண்டாவது விரலை உதட்டுக்கு அடியில் வைக்கவும். மூன்றாவது விரலை நாடிக்கு அடியில் வைக்கவும். நாடியை மேலே தள்ளவும். தலையை நேராக வைக்கவும். குழந்தை பேசும் போது மென்மையான அழுத்தத்தைக் கொடுக்கவும். |  |

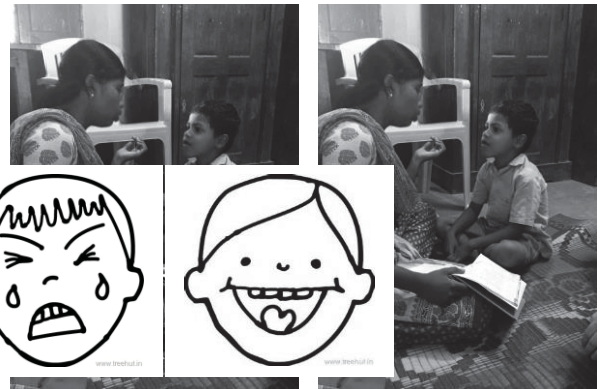
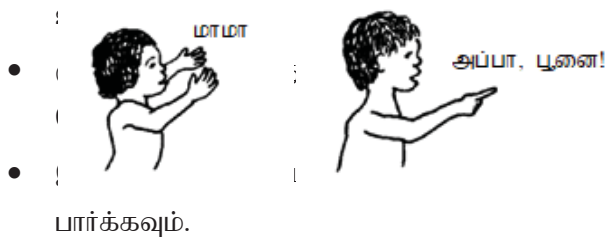
| தாடைக் கட்டுப்பாட்டிற்கான பயிற்சிகள் | பயிற்சிகள் |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையின் முன்னால் அமர்ந்து செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் <ul style="list-style-type: none"> • இரண்டாவது விரலை கன்னத்தில் வைக்கவும். • கட்டை விரலை நாடி மற்றும் கீழ் உதட்டிற்கு நடுவில் வைக்கவும். • மூன்றாவது விரலை நாடிக்கு அடியில் வைக்கவும். • குழந்தை பேசும்போது மென்மையான, தொடர்ச்சியான அழுத்தம் கொடுக்கவும். |  |

முக்கிய குறிப்புகள் :

- வேகமாகப் பயிற்சிகளை செய்யச் சொல்லுதல் வேண்டாம், நிதானமாக பயிற்சிகளை

பயிற்சிகளை செய்து பார்த்தல் :

- குழந்தையின் முன் புறம் உட்காரவும்.
- வாய், உதடுகள் மற்றும் நாக்கிற்கான பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்து காண்பித்தால்



முக்கிய குறிப்பு :

- குழந்தை வெளிப்படுத்துகின்ற சத்தம், சைகைகள், முகபாவங்கள் போன்றவற்றை புரிந்து கொண்டு அதைப் பயன்படுத்த அவர்களை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

சுட்டிக்காட்டுதல் மற்றும் தொடுதல் :

- குழந்தை தன்னுடைய கை, விரல்கள், கண்கள் மூலமாக ஒரு பொருளை சுட்டிக்காட்டியோ அல்லது தொடுதல் மூலமாகவோ மற்றவர்களிடம் தங்கள் கருத்துகளை பரிமாற்றம் செய்கிறார்கள்.

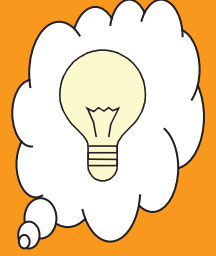


மூளை முடக்குவாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகள்:

- மூளை முடக்குவாதம் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளுக்கு பேசுவதில் மற்றும் தொடர்பு கொள்வதில் பிரச்சனைகள் இருக்கும்.

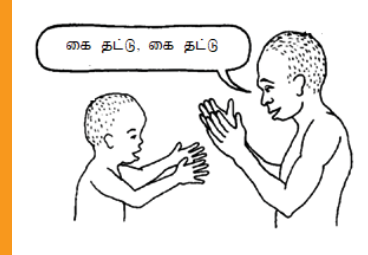
முக்கிய குறிப்பு :

- உங்கள் குழந்தையால் பேசுவோ, தொடர்பு கொள்ளவோ இயலவில்லை என்றாலும் அவர்களால் தகவல்களை மட்டும் புரிந்து கொள்ள இயலும் என்றால் சத்தங்களைப் பயன்படுத்தி தொடர்பு கொள்ளவும்.



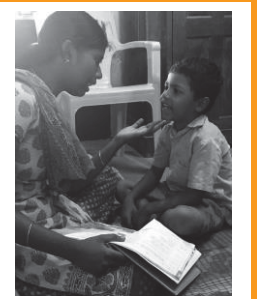
குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவுதல் :

- குழந்தையுடன் அடிக்கடி சிறுசிறு வார்த்தைகளை பேசவும்.
- குழந்தை ஏதாவது வார்த்தைகள் மற்றும் சத்தங்கள் ஏற்படுத்தினால் அவர்களை உற்சாகப்படுத்தவும்.
- உடன்பிறந்தவர்களை குழந்தையுடன் பேசுமாறு உற்சாகப்படுத்தவும்.



பேச்சுப்பயிற்சி :

- அமைதியான அறையில் குழந்தையின் முன்புறமாக உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.
- குழந்தைக்குத் தெரிந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி பயிற்சி கொடுக்கவும்.
- வார்த்தைகளை சத்தமாக திருப்பிச் சொல்ல வைக்கவும்.
- குழந்தையின் தவறை சுட்டிக்காட்டாமல் அதே வார்த்தையை திரும்பச் சொல்லிக் கொடுக்கவும்.
- குழந்தையை உற்சாகப்படுத்தவும். (சூப்பர்)
- பயிற்சிகளுக்கு இடையில் சிறிது இடைவெளி விட்டு திரும்பச் செய்யவும்.



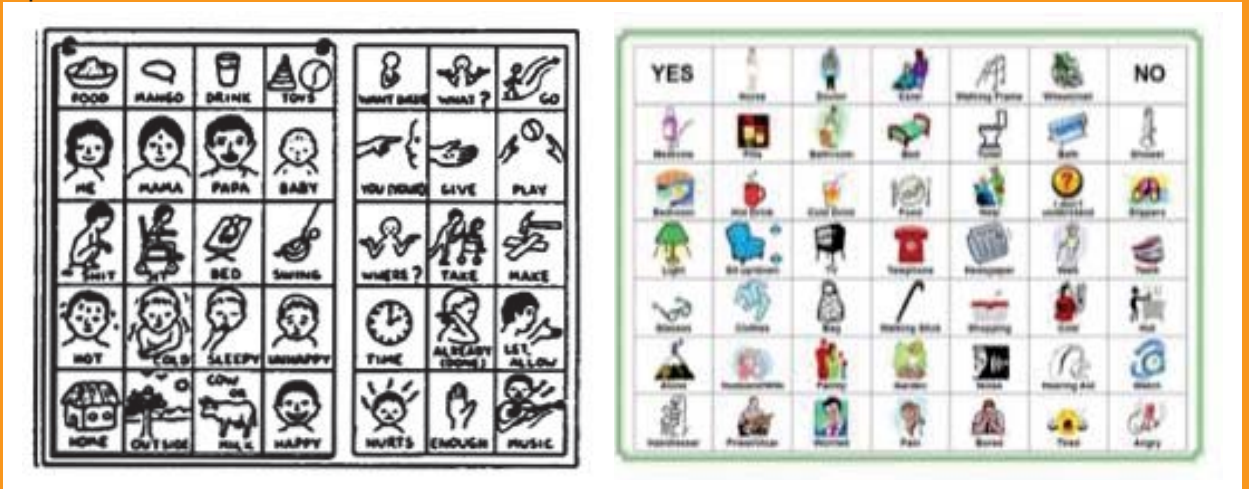
குழந்தையை சமுதாயத்துடன் பழக வைத்தல் :

- உங்களுக்கு நம்பிக்கையான நபர்களிடம் குழந்தையின் தேவைகளை கூறினால் அவர்கள் குழந்தைகளுக்கு உதவுவார்கள். (ஆசிரியர்கள், உடன் பிறந்தவர்கள், நண்பர்கள், சமூக சேவகர் மற்றும் பலர்)



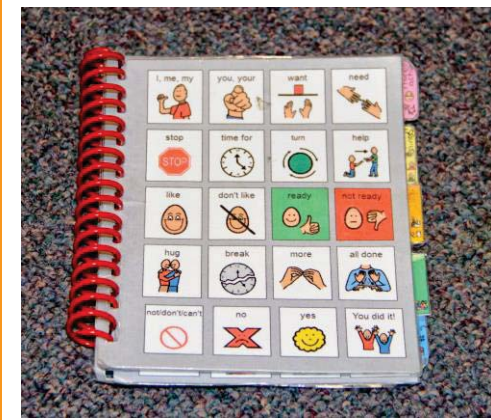
தகவல் தொடர்பு பலகை :

- ✓ படங்கள் அடங்கிய பலகை உங்கள் குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.



தகவல் தொடர்பு புத்தகம் :

- ✓ படங்கள் அடங்கிய புத்தகம் உங்கள் குழந்தையை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவும்.






கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல்

கழிவறையைப் பயன்படுத்துவதில் குழந்தைக்கு உதவுதல் :

பயிற்சிகள் :

- ✓ பகலில் பயிற்சிகளைச் செய்து இறுக்கமான உடல் தசைகளைத் தளர்வாக்கவும். இது குழந்தை கழிவறையைப் பயன்படுத்த உதவி செய்யும்.

| உடல்நிலையை சமநிலைப்படுத்த தேவையான பயிற்சிகள் | பயிற்சிகள் |
|--|--|
| <p>பெற்றோர் உதவியுடன் உட்காருதல் :</p> <ul style="list-style-type: none"> • குழந்தையை உட்கார வைத்து இடுப்பிற்கு மேல் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக முன்னும், பின்னும், மற்றும் இருபக்கமும் அசைக்கவும். |  |
| <p>சிகிச்சைப் பந்தைப் பயன்படுத்துதல் :</p> <ul style="list-style-type: none"> • பந்தின்மேல் குழந்தையை உட்கார வைத்தல் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக பந்தை முன்னும், பின்னும், மற்றும் இருபக்கமும் அசைக்கவும். |  |
| <p>குத்துக்கால் வைத்து உட்காருதல்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 நிமிடம் அல்லது அதற்கு குறைவாக குழந்தையை குத்துக்கால் வைத்து உட்கார வைத்து உற்சாகப்படுத்தவும். • இவ்வாறு உட்கார வைக்கும் போது முதுகு நேராக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும். |  |

கால்கள், கணுக்கால் மற்றும் பாதத்திற்கான பயிற்சிகள்

பயிற்சிகள்

இடுப்பு :

- குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து ஒரு கையை குழந்தையின் பின்புறம் வைத்துக்கொண்டு மற்றொரு கையால் குழந்தையின் தொடையை மேலே தூக்கவும். (மெதுவாகவும் கவனமாகவும் செய்யவும்)
- குழந்தையை நேராக படுக்க வைத்து முழங்காலை மடக்கி நீட்டவும்.
- இடுப்பைப் பிடித்துக் கொண்டு காலை வெளிப்புறமாக கொண்டுவந்து பின் உள்புறமாகவும் கொண்டுவரவும்.



காலை மடக்கி மேலே தூக்கும் பொழுது இடுப்பு பகுதி சமமான தரைப் பகுதியில் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்



முழங்காலை மார்புப்பகுதியை தொடுமாறு மடக்கவும் காலை முழுமையாக நீட்டவும்



காலை வெளியே நகர்த்தவும் காலை உள்ளே நகர்த்தவும் காலை முடிந்த அளவு வெளிப்புறமாக நகர்த்துவதன் மூலம் இடுப்புப் பகுதியை விரித்து வைக்கவும்

முழங்கால் :

- குழந்தையை குப்புற படுக்க வைத்து முழங்காலை மடக்கி குதிங்காலால் பின்புறத்தை முடிந்த அளவு தொட முயற்சி செய்யவும்.



குதிங்காலை முடிந்த அளவு பின்புறமாக கொண்டு வரவும் பின்பு காலை முடிந்த அளவு நேராக நீட்டவும்

கணுக்கால் :

- கணுக்கால் மற்றும் பாதத்தை மேலும் கீழும் அசைத்தல். பாதத்தை மேலும் கீழும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
- கணுக்காலைப் பிடித்துக் கொண்டு மெதுவாக உள்ளே வெளியே திருப்பவும்

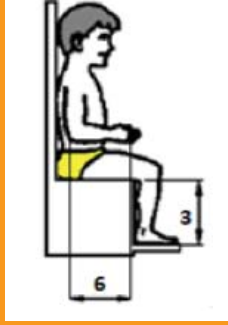
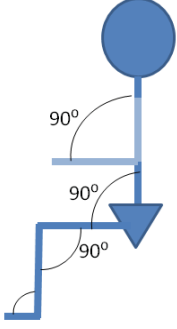


பாதத்தின்மேல் கையை வைத்து கீழ்புறம் வளையுமாறு அழுத்தவும் குதிங்காலை நேராகப் பிடித்துக் கொண்டு பாதத்தை நேராக நிரித்தவும்



பாதம் :

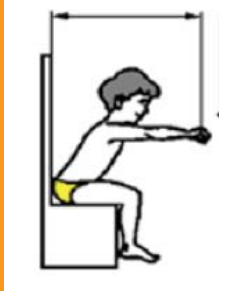
- பாதத்தை வெளிப்புறமாக திருப்பவும்.
எச்சரிக்கை : பாதத்தை உள்புறமாக திருப்பக் கூடாது.



கழிவறையில் அமரும் நிலை :

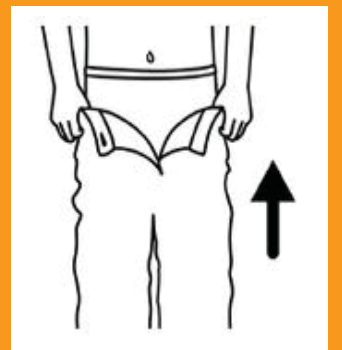
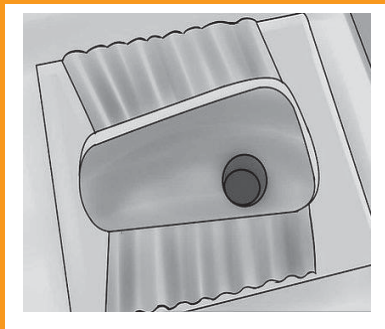
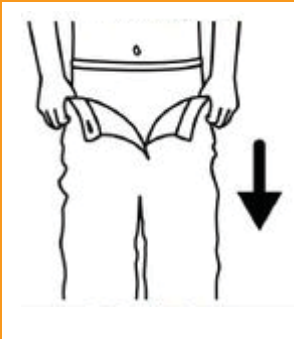
- முதுகை நேராக வைத்து உட்காரவும்.
- தலையை நேராக வைக்கவும்.
- இடுப்பு, முழங்கால், கணுக்கால் போன்றவற்றை 90 டிகிரி கோணத்தில் வைக்கவும்.

✓ உங்கள் குழந்தை குத்துக்கால் வைத்து உட்காரும் போது முன்னால் சாய்ந்தவாறு உட்கார வைக்கவும். உட்காரும் பொழுது கால் வைக்க சிறிய நாற்காலியை பயன்படுத்த வேண்டும்.



கழிவறையை உபயோகிப்பதற்கான செயல்முறை விளக்கம் :

- கழிவறையை உபயோகிப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றிய படங்களைக் காண்பித்தல்.
 - கால்சட்டையை கீழே இழுத்தல் அல்லது பாவாடையை மேலே தூக்குதல். (உதவியுடன் அல்லது உதவி இல்லாமல்)
 - கழிவறைக்குச் சென்று உட்காருதல்.
 - கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் வாளி, ஷவர் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்.
 - கால்சட்டையை மேலே தூக்குதல் மற்றும் பாவாடையை கீழே இழுத்தல்.



கழிவறையை உபயோகிப்பதை எளிதாக்கும் ஆடைகள்:

- ஒட்டும் தன்மையுள்ள பட்டை (வெல்க்ரோ), எலாஸ்டிக் இடுப்பு கொண்ட கால்சட்டை பயன்படுத்தினால் எளிதாக இருக்கும்.



- பெரிய அளவிலான துணிகள் அணிந்தால் கழட்ட எளிதாக இருக்கும்.
- பெரிய அளவிலான ஷிப் உள்ள ஆடையை அணிந்தால் கழட்ட எளிதாக இருக்கும்.



கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின் ஆடையை அணிதல் :

- படுத்துக் கொண்டு கால்சட்டையை அணிவது எளிதாக இருக்கும்.



- உடல் நிலையை சமநிலைப்படுத்துவதில் குழந்தைக்குப் பிரச்சனைகள் இருந்தால் சக்கர நாற்காலியில் உட்கார வைத்து ஆடையை அணிய செய்யலாம்.



பல்வேறு வகையான கழிவறைகள் :

| | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • குத்துக்கால் வைத்து அமரும் கழிவறை |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • மேற்கத்திய கழிவறை |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • பிளாஸ்டிக்கால் செய்யப்பட்ட கழிவறை அமைப்பு |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • கிண்ணம் போன்ற அமைப்பு |  |

மாற்றி அமைக்கப்பட்ட கழிவறை :

- கழிவறை கோப்பை உள்ள உட்காரும் பெட்டி போன்ற அமைப்பு குழந்தையின் உடலை சமநிலைப்படுத்தி உட்கார உதவி செய்கிறது.



கழிவறை அமைப்புடன் கூடிய நாற்காலி :

- நடுவில் துளை உள்ள நாற்காலியை கழிவறையின் மேல் வைத்தால் குழந்தையால் நாற்காலியில் அமர்ந்தவாரே கழிவறையைப் பயன்படுத்த எளிதாக இருக்கும்.



முக்கிய குறிப்பு : குழந்தை பயன்படுத்தும் நாற்காலி குழந்தை கீழே விழாதவாறு சரியாக தரையுடன் பொருந்துமாறு இருத்தல் வேண்டும்.

- கைப்பிடியுடன் கூடிய மர இருக்கை :

- ✓ முன்புறம் கைப்பிடி உள்ள மர இருக்கையை கழிவறையின்மேல் வைக்கவும், குழந்தை கைப்பிடியைப் பிடித்துக்கொண்டால் கீழே விழாமல் பாதுகாப்பாக உட்கார முடியும்.



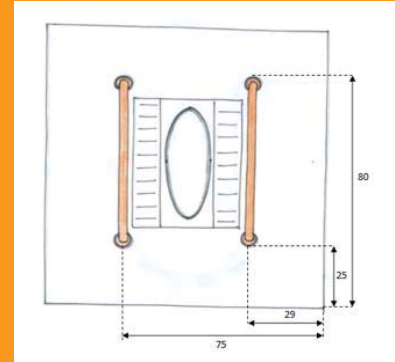
- சாய்தள அமைப்பு கொண்ட கழிவறை:

- ✓ நிற்க, உட்கார, குத்துக்கால் வைக்க இயலாத குழந்தைகளுக்கு இது பயன்படுகிறது. குழந்தையை கவனிப்பவரின் உதவி இக்கழிவறையைப் பயன்படுத்த தேவைப்படுகிறது.



- பராமரிப்பாளரின் உதவி :

- ✓ கழிவறைக் கிண்ணத்தை கவனிப்பாளரின் முழங்கால்களுக்கு இடையில் வைத்து குழந்தையை அதில் உட்கார வைக்கவும், தனியாக உட்கார இயலாத குழந்தைகளுக்கு இவ்வமைப்பு உதவி செய்கிறது.



கம்பிகள் அல்லது கைப்பிடிகள் :

- இரு கைப்பிடிகளை கழிவறையின் இருபுறமும் பொருத்தவும், குழந்தை இதைப் பிடித்துக் கொண்டு உட்கார உதவுகிறது.
- சிறிய நாற்காலி அல்லது மேஜையை குழந்தையின் முன்புறம் வைத்தால் அதைப் பிடித்துக் கொண்டு குத்துக்கால் வைத்து உட்காரவும் பிடித்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்கவும் உதவுகிறது.



- கழிவறை இருக்கையின் இருபுறமும் கை வைக்க வசதியாக கம்பிகள் உள்ள அமைப்பு குழந்தையால் எளிதாக கழிவறையில் உட்காரவும் எழுந்திருக்கவும் உதவி செய்கிறது.



- கழிவறையின் மேல் ஒரு வட்டவடிவ இருக்கை அமைப்பைப் பயன்படுத்தினால் குழந்தையால் கீழே விழாமல் சரியாக உட்கார முடியும்.



கழிவறையை உபயோகித்தபின் சுத்தம் செய்தல் :

- குழந்தை நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருந்தால் தண்ணீர் குவளை அல்லது தண்ணீர்க் குழாயை கால்களுக்கு இடையில் கொண்டு வந்து சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
- பாட்டிலில் தண்ணீர் பிடித்து அதைக்கொண்டு சுத்தம் செய்யச் சொல்லலாம்.



விடியலை நோக்கி

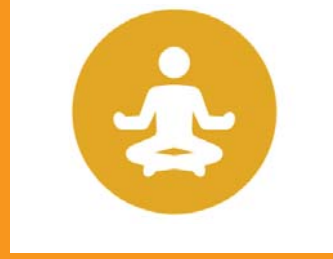
பெற்றோர்கள் தங்களை கவனித்துக் கொள்ளத் தேவையான முக்கிய குறிப்புகள்

மாற்றுத்திறன் படைத்த குழந்தையை பராமரிப்பது என்பது மற்ற குழந்தைகளை பராமரிப்பதைவிட மிகவும் கடினமான, அதிக நேரம் தேவைப்படும் பணி ஆகும். அக்குழந்தையின் முன்னேற்றத்தில் உங்களின் பங்கு அதிகம், எனவே நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் உங்கள் குழந்தைக்கு உதவ முடியும்.

- ஆரோக்கியமான உணவைச் சாப்பிடுங்கள்.



- ஓய்வு மற்றும் தூக்கம் அவசியம்.



- தேவைப்படும் போது மற்றவர் உதவியை நாடுங்கள்.



- ஏமாற்றம் மற்றும் வெறுப்பை ஆரோக்கியமான முறையில் வெளிப்படுத்துங்கள்



- குழந்தையிடம் உள்ள பலம், பலவீனம் மற்றும் நல்ல விஷயங்களைக் கண்டறியவும்.



- தேவையான பொழுது குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களின் ஆதரவை நாடுங்கள்



- தன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள்.



பள்ளி

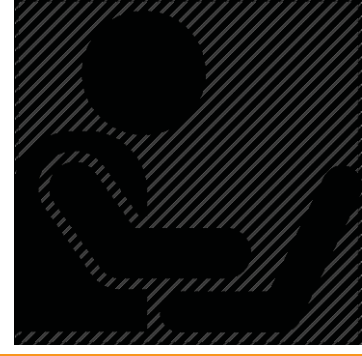
குழந்தை பள்ளிக்கு செல்வதற்கான வழிமுறைகள் :

- சமூக சேவகரின் உதவியுடன் குழந்தையால் இயல்பான பள்ளியில் கற்கலாம்.
- வீட்டிலிருந்து கற்கலாம்.
- அமர்ச்சேவா சங்கத்திலுள்ள சிறப்புப் பள்ளியில் கற்கலாம்.
- அமர்ச்சேவா சங்கத்திலுள்ள ஒருங்கிணைந்த பள்ளியில் கற்கலாம்.



தொழிற் பயிற்சி

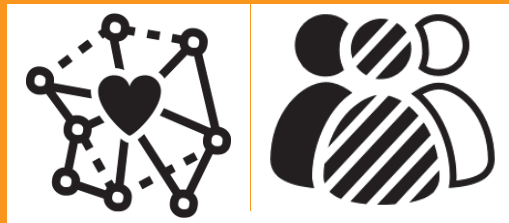
குழந்தை வளர்ந்த பிறகு அமர்சேவா சங்கத்திலுள்ள தொழிற் பயிற்சி மையத்தில் சேர்ந்து எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற தொழிற்பயிற்சிகளை கற்றுக் கொள்ளலாம்.



குழந்தையை சமுதாயத்தோடு இணையச் செய்தல்

✓ குழந்தையை சமுதாயத்தோடு இணையச் செய்வதற்கு வழிகாட்டுதல் :

- கையேட்டின் மூலமாக கற்றுக் கொண்டதை நண்பர்களிடமும், குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் பகிந்து கொள்ளுங்கள்.
- மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளை மற்றக் குழந்தைகளுடன் இணைந்து விளையாட உற்சாகப்படுத்துதல்.
- குழந்தைகளிடம் உள்ள நல்ல விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- அமர்சேவா சங்கப் பணியாளர்கள் நடத்தும விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்று மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தையை பராமரிக்கத் தேவையான அறிவுரையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.



அமர் சேவா சங்கத்திலுள்ள சிறப்பு அமைப்புகள்

| | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • சிறப்புக் கல்வி மையம் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • ஆரம்ப கால பயிற்சி மையம் (0-6 வயது) |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • மருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவு / வெளி நோயாளிகளுக்கான பிஸியோதெரபி பிரிவு |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • மாற்றுத்திறன் கொண்ட குழந்தைகளுக்கான இல்லம் |  |
| <ul style="list-style-type: none"> • ஒருங்கிணைந்த பள்ளி |  |

தகவல் தொடர்புக்கு

| | |
|--|---|
| <p>அமர் சேவா சங்கம்</p>  | <p>தொலைபேசி :</p> <p>91-4633-249170 / 249180 கைபேசி : 99444 59170</p> |
| <p>ஆவசர உதவிக்கு</p>  | <p>தொலைபேசி : 108</p> |
| <p>மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கான நல வாரிய அலுவலகம் திருநெல்வேலி</p>  | <p>தொலைபேசி :</p> <p>0462 250 0157</p> |