இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்கள்:
இளைஞர்களுக்கான மேலதிக பாடத்திட்டம்

இலங்கைக்கு பொருந்தச் செய்யப்பட்டது

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

international **youth** foundation®

தேசிய யௌவனர் ஸ்தாபனம் இளைஞர்களின் அசாதாரண திறன்களில் முதலீடு செய்து வருகின்றது. இது 1990 ஆம் ஆண்டு நிறுவப்பட்டு, யௌவனர்களை ஆரோக்கியமானவர்ளாகவும், திறன்மிக்கவர்களாகவும், உற்சாகமிக்க பிரஜைகளாகவும் உருவாக்க பொறுப்புடன் பணியாற்றி வரும் உலகளாவிய வர்த்தகச் சமூதாயத்தையும், அரசாங்கத்தையும், சிவில் சமூக நிறுவனங்களையும் கட்டியெழுப்பி பேணி வருகின்றது. IYF நிகழ்ச்சித் திட்டங்களானது இளைஞர்களுக்கு தரமான கல்வியை பெற்றுக்கொள்ளவும், தொழில் தகைமைகளுக்கான திறன்களை பெற்றுக்கொள்ளவும், ஆரோக்கியமான தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவும் மற்றும் அவர்களது சமூகங்களை முன்னேற்றவும் உதவும் ஒரு மாற்றத்திற்கான ஊக்கியாக விளங்குகின்றது.

மேலதிக தகவல்களுக்கு www.iyfnet.org

International Youth Foundation
32 South Street,
Baltimore, MD 21202, USA

தொலைபேசி: +1 410 951 1500
தொலைநகல்: +1 410 347 1188
www.iyfnet.org

உள்ளடக்கம்

அறிமுகம் 4

வரவேற்பு 5

தலைவருக்கான வழிகாட்டி 7

பாடங்கள்

1. தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள் 11
2. பூப்படைதல் 17
3. இனப்பெருக்கம், மீட்டல் 23
4. சிறுபராய கருத்தரிப்பு 31
5. கருத்தடை 37
6. பாலியல் தொற்றுக்கள் 45
7. எச்.ஐ.வி.ஃ. எய்ட்ஸ் 51
8. போதைப் பொருள் பாவனை 59
9. பால்நிலை பாத்திரம் மற்றும் மாறாத தன்மைகள் 67
10. பால்நிலை சார் மற்றும் பாலியல் வன்முறை 73

பின்னிணைப்பு

பின்னிணைப்பு அ. பூப்படைதல்- தலைவருக்கான வளங்கள் 83

பின்னிணைப்பு ஆ. கருத்தடை- சொல் மயக்கி கையேடு 85

பின்னிணைப்பு இ. கருத்தடை- செயற்பாட்டுக் கையேடு 87

பின்னிணைப்பு ஈ. கருத்தடை- முறைகள் கையேடு 89

பின்னிணைப்பு உ. கருத்தடை- குறுநாடகக் கையேடு 93

பின்னிணைப்பு ஊ. பாலியல் தொற்றுக்கள் 95

பின்னிணைப்பு எ. தலைவருக்கான வளங்கள்- அபாய வினாக்கொத்து 103

பின்னிணைப்பு ஏ. முன்னைய- பின்னைய பரீட்சை 105

பொருளடக்கம்

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

வருவேற்பு

அறிமுகம்

இளைஞர்களுக்கு வயதுவந்தவர்களைப் போலவே அவர்களுடைய இனப்பெருக்க நடத்தைகளைப் பற்றி ஆரோக்கியமான தீர்மானங்களை எடுக்க ஓர் உந்துதல் தேவைப்படுகின்றது. சாதகமான யௌவன இனப்பெருக்கச் சுகாதார விளைவுகளானது கல்வி மற்றும் பொருளாதார வாயப்புக்களுடன் மிக நெருக்கமாகத் தொடர்புடையதென ஆதாரங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. யௌவனர்களை இலக்குப்படுத்திய பரந்த நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், இளைஞர்கள் சிறந்த கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்புக்களை பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய வகையில் திறன்களையும், தகைமைகளையும் விருத்தி செய்ய உதவி செய்கின்றது. இனப்பெருக்கச் சுகாதார தகவல்கள் மற்றும் சேவைகள் இணைக்கப்படுவதன் மூலமாக இந்த நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள், அவர்களது முடிவுகளின் நீண்டகால விளைவுகளையும், எதிர்காலத்தை திட்டமிடுவதின் முக்கியத்துவத்தையும் விளங்கவைப்பதன் மூலம், யௌவன-ர்களை அவர்களது பாலியல் செயற்பாடுகளை காலம் தாழ்த்தவும் அல்லது பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தைகளில் ஈடுபடவும் உந்துதலாக விளங்குகின்றது.

இந்த மேலதிக இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடத்திட்டத்தின் நோக்கமானது இளைஞர்களுக்கான அபிவிருத்தி நிறுவனங்கள் அவர்களுடைய நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் ஆகக் குறைந்த இனப்பெருக்கச் சுகாதார மற்றும் குடும்பத்திட்ட பாடங்களை சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கைக்கான திறன்களை இளைஞர்களுக்கு வழங்குவதாகும். பாடங்கள் ஆசிரியர்கள் மூலமாகவோ, பயிற்சியளிப்பவர்கள் மூலமாகவோ, யௌவன தலைவர்கள் மூலமாகவோ, சமவயது கற்பிப்பவர்கள் மூலமாகவோ நடத்தப்படலாம். இவர்கள் ஐஓகு இன் மேலும் இரு பிரசுரங்களையும் (Planning for Life Framework for Integrating Reproductive Health & Family Planning into Youth Development Programs or the Family Planning, HIV/AIDS & STIs, and Gender Matrix for background and guidance, www.ifynet.org) பயன்படுத்தலாம்.

இப் பிரசுரத்தில் சேர்க்கப்படுவதற்காக 10 தலைப்புக்கள் தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளன: தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள், பூப்படைதல், சிறுபராயக் கருத்தரிப்பு, கருத்தடை, பாலியல் தொற்றுக்கள், எச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ், பால்நிலை, போதைப் பொருள் பாவனை மற்றும் வன்முறை என்பனவாகும். கவனமாகத் தெரிவுசெய்யப்பட்ட இத் தலைப்புக்கள் எந்தவொரு வாழ்க்கைத் திறன் பாடத்திட்டத்தில் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையிலும், இளைஞர்கள் மத்தியில் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பத் திட்டம் பற்றிய அறிவை வழங்கக் கூடிய வகையிலும் ஆகக் குறைந்த, மிக முக்கியமாக உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய தகவல்களைக் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இது முழுமையாகவும், ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட வாழ்கைத் திறன் பாடங்களை பின்பற்றியும் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இப்பாடங்கள் இலங்கையில் பாடசாலைக்கு செல்ல முடியாமல் தற்காலிக தங்குமிடங்களில் வசித்து வரும் 10 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட, பாலியல் வன்முறைகளுக்கு முகங்கொடுக்கக் கூடிய இளம் பெண் பிள்ளைகளின் தேவையை பூர்த்திச் செய்யக் கூடிய வகையில் சரிசெய்யப்பட்டுள்ளது. இப் பாடத்திட்டத்தை பயன்படுத்துபவர்கள் அவர்களது இலக்குச் சனத்தொகையின் குறித்த நாடு மற்றும் கலாசார பின்னணிக்கு ஏற்ற வகையில் சரிசெய்து பயன்படுத்த வேண்டும். குறுநாடகங்கள் மற்றும் ஆய்வுக் கதைகள் தமக்கேற்ற வகையில் மாற்றியமைக்கப்படவோ, சேர்த்துக்கொள்ளப்படவோ முடியும் (பால்ய திருமணம், மாற்று தலைமுறைகளுக்கிடையிலான பாலியல் தொடர்பு அல்லது பல துணைவர்கள்). அபாயத்தை குறைத்துக்கொள்ளல் மற்றும் இளம் வயதுகளில் நடத்தைகளை கட்டுப்படுத்தல் பற்றி மேலதிக தகவல்கள் தேவைப்படும், பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய வேலை செய்யும் இளைஞர்கள், வீதியோர சிறுவர்கள், இடம்பெயர்ந்தவர்கள் மற்றும் இடம்பெயர்ந்த தொழிலா-ளர்கள் போன்றவர்கள் விசேட கவனத்திற்குட்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள்.

IYF, African Youth Alliance, Advocates for Youth, Peace Crops, FHI, UNICEF மற்றும் Consuelo Foundation போன்ற நிறுவனங்களுக்கும், இப் பிரசுரத்திற்கான பல உள்ளடக்கங்களை தந்த ஐஓகு இன் “Passport to Success” எனும் நிகழ்ச்சித் திட்டத்திற்கும் நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றது. IYF இன் பிலிபைன்ஸ், தன்சானியா, இந்தியா, போன்ற நாடுகளில் உள்ள பங்காளர்களுக்கு இப் பாடங்களை வடிவமைக்க உதவிய அவர்களது பெறுமதிமிக்க ஆலோசனைகளுக்காக விசேட நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றோம். இப் பாடத்திட்டமானது ஜெனி ட்ரங்இ USAID இனால் மீள் பரிசீலனை செய்யப்பட்டது. ஐஓகு இன் பக்க வடிவமைப்பாளர், கிலியன் மெக் கலியோன் இனால் வடிவமைப்பு செய்யப்பட்டது. இப்பாடத்திட்டமானது சூசன் ப்ரொக்இ MPH; ரீடா கொலம்பியா, MD, MPA; சாராபெகா முலென், MA; மற்றும் ஜுலியா ப்ரீட், MSW இனால் விருத்தி செய்யப்பட்டது.

Emerge Lanka வின் இரோஷினி கல்பகே, நிருக்ஷி டி லேன்ரோல், சித்தாரா ரங்கனி மற்றும் ப்ரையன் கில்கின்சன் ஆகியோருக்கு இப்பாடத்திட்டத்தினை இலங்கையின் கலாசார பின்னணிக்கு ஏற்ற வகையில் சரி செய்தமைக்கு நன்றியை தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். இப்பாடத்திட்டமானது வெற்றிகரமாக சரி செய்யப்பட்டு நுஅநசபந டயமெய வின் வருமானம் ஈட்டல் மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன் நிகழ்ச்சித் திட்டங்களில் ஈடுபட்டிருக்கும் இலங்கையின் இளைஞர் குழு ஒன்றில் பரீட்சிக்கப்பட்டு உள்ளது.

©2011 International Youth Foundation

Emerge Lanka ஸ்தாபனத்திலிருந்து ஒரு குறிப்பு

அன்புள்ள பயிற்சிவிப்பாளர்,

Emerge Lanka ஸ்தாபனம் துஷ்பிரயோகம் அல்லது துஷ்பிரயோக அச்சுறுத்தல் காரணமாக வீட்டிலிருந்து வெளியேறிய மற்றும் நீதிமன்ற வழக்கின் கீழுள்ள 10- 18 வயதிற்கிடைப்பட்ட பெண் பிள்ளைகளுக்கு ஆதரவளித்து வருகின்றது. எமது திட்டத்திலுள்ள ஏறத்தாழ அரைவா-சியான பெண் பிள்ளைகள் கற்பழிப்பு காரணமாக கர்ப்பம் தரித்த இளம் தாய்மார்கள். இவர்கள் அனைவரும் வழங்கல் மற்றும் கல்விக்கான சந்தர்ப்பங்கள் ஏதுமற்ற புகலிடங்களில் தங்கவைக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இந்தப் புகலிடங்களுடன் Emerge பங்காளர்களாகி இப் பெண்கள் சுய தேவைகளை பூர்த்தி செய்யக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன்களை விருத்தி செய்து கொள்ள தொழில் நிர்வாக பகுதிகளுக்கு மாற்றியுள்ளது.

இப் பாடத்திட்டத்திலுள்ள பாடங்கள் இலக்குச் சனத்தொகைக்கு ஏற்ற விதத்தில் சரிசெய்யப்பட்டுள்ளது. நாம் வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் பெண் பிள்ளைகள் வெவ்வேறு கல்வி மட்டங்களை கொண்டுள்ளனர். பல பெண் பிள்ளைகள் முற்றாக கல்வியறிவு இல்லாமல் அல்லது குறைவான கல்வி அறிவையும் கொண்டுள்ளனர். ஆகவே நாம் அதி-கமான கல்வியறிவு தேவைப்படும் செயற்பாடுகளை இப் பாடத்திட்டத்தில் சேர்ப்பதைத் தவிர்த்து அதற்கான மாற்று முறைகளை கல்வியறிவற்றவர்களுக்காகச் சேர்த்துள்ளோம். 10 வயதுடைய பயனாளிகளும் எம்மிடம் இருப்பதனால் பாடங்களில் அதிகளவு குறு நாடகங்களையும் விளையாட்டுகளையும் சேர்த்துள்ளோம்.

நாங்கள் குறு நாடகங்களை எமது இலக்குச் சனத்தொகையின் தனித்துவமான வரலாற்றையும், இப்பெண் பிள்ளைகள் தற்காலிக தங்குமிடங்களை விட்டு வெளியேறிச் செல்லும் போது முகங்கொடுக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களையும் பிரதிபலிக்கக் கூடிய வகையில் விசேட கவனம் எடுத்து அமைத்துள்ளோம். எமது பயனாளிகள் பாலியல் வன்முறைகளுக்கு மத்தியில் வாழ்பவர்கள் ஆகையால் பாலியல் சார் மற்றும் பாலியல் வன்முறை தொடர்பான பாடத்தை முக்கியமாகக் கொண்டுள்ளது. இதேபோன்று இரண்டு ‘விசேடமான கதைகள்’ இதில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இவை கடந்தகாலத்தில் திட்டத்திலிருந்து வெளியேறிய பயனா-ளிகளினால் முகங்கொடுக்கப்பட்ட உண்மையான சவால்கள். சிறுபராய கர்ப்பம் தொடர்பான பாடம், செயற்பாடுகளின் போது எமது இளம் வயது தாய்மார்களை அதைரியப்படுத்தவில்லை என்பதனையும் வெட்கப்படுத்தப்படவில்லை என்பதனையும் உறுதிப்படுத்தும் வகையில் உருவாக்கி உள்ளோம்.

நடைமுறைப்படுத்தலுக்கு முன்னராக ஏனைய நிறுவனங்களுக்கும், பங்குதாரர்களுக்கும் கூட்டமொன்றை நடாத்துவது, பாடத்திட்டத்தை எதிர்ப்புக்கள் மற்றும் பிரச்சினைகளின்றி ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தன்மையை அதிகரிக்கும் என்பதை அறிந்திருந்தோம். பாடங்களை தொடங்குவதற்கு முன்னர் பரீட்சை ஒன்றை நடாத்தி, பெறுபேறுகளை ஆராய்வது பயனா-ளிகளின் அறிவு குறைவாகக் காணப்படும் பகுதிகளை இனங்காண சிறந்த முறையாக அமைந்தது. அதன் மூலம் பயிற்றுவிப்பாளர்களைக் குறித்த பகுதிகளைச் சிறப்பாகக் கையாள நெறிப்படுத்தக் கூடியதாகவும் அமையும். எமது அனுபவங்கள் மற்றைய பயிற்றுவிப்பாளர்களுக்கு சிறந்த பெறுபேற்றையும், தாக்கத்தையும் அவர்களுடைய பாடங்கள் மூலம் கொடுக்க உதவ முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் எமது சிறந்த பயிற்சிகளை இங்கே பகிர்ந்துக் கொள்கின்றோம்.

இச் செயற்திட்டத்தின் பங்காளர்களான The Salvation Army இற்கும், சிறுவர் பராமரிப்பு மற்றும் நன்னடத்தை திணைக்களத்திற்கும் தொடர்ச்சியாக ஆதரவு வழங்கியமைக்காகவும், இப்பாடங்களை வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்த இலகுபடுத்தியமைக்காகவும் நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகின்றோம். இப்பிரதியை மிகவும் கவனத்துடனும், விவேகத்துடனும் மொழிபெயர்த்தமைக்காக நாம் புசயளளசழழவநன நிறுவனத்திற்கும் நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். எம்மை இந்த முக்கிய பாடத்திட்டத்தை எமது பயனாளிகளுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவதை சாத்தியமாக்கிய ஐவெநசயெவழையெட லுழரவா குழரனெயவழைெ நிறுவனத்திற்கும், நுஅநசபந குழுவிற்கு சலிப்படையாது, அர்ப்பணிப்புடன் ஆலோசனை வழங்கிய ஜூலியா ப்ரீட் அவர்களுக்கும் விசேட நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். இறுதியாக, எமது பெண் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திய எமது ஸ்தாபகர், நிறைவேற்று பணிப்பாளர், அலியா வைட்னி ஜோன்சன் அவர்களுக்கு, அவருடைய நோக்கம் மற்றும் இரக்கத்திற்காக இதயபூர்வமான நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

ப்ரையன் கில்கின்சன்
Emerge Global
பணிப்பாளர்- இலங்கை

தலைவருக்கான வழிகாட்டி

தலைவருக்கான வழிகாட்டி

பாடத்திட்ட அமைப்பு

இப்பாடத்திட்டமானது இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாட ங்களை உள்ளடக்கி எந்தவொரு வாழ்க்கைத்திறன் சார் பாடத்திட்டத்திற்கும் மேலதிகமானதொன்றாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. அது சில எடுகோள்களை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. அவையாவன:

- யௌவனர்கள் வாழ்க்கைத்திறன் பாடங்களுடன் பரீட்சையமானவர்கள் மற்றும் அவை இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்களுக்கு முன்னராக கற்பிக்கப்பட்டிருக்கும்.
- தலைவர்கள் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் பற்றிய தகவல்களை யௌவனர்களுக்கு வழங்க சௌகரியமாக உணர்வார்கள்.
- இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்களானது வாழ்கைத்திறன் கல்விச் செயற்றிட்டத்தின் ஒரு பகுதியாகும்.

இப் பாடத்திட்டமானது 10 பாடங்களைக் கொண்டுள்ளது. இப்பாடத்திற்கான அமைப்பானது ஐஞுக இனால் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட GE Foundation Life Skills for Employability Program இலிருந்து பெறப்பட்டது.

ஒவ்வொரு பாடங்களும் இரண்டு பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. முதலாவது பகுதி தலைவர் பாடங்களைக் கற்பிக்கும் போது தேவையான தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது. உள்ளடங்கலாக:

கற்கை நோக்கங்கள்: பாடங்களுக்கான குறித்த கற்கைகள் எய்தப்படுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

பாடமாதிரி: பாடத்திற்கான மேலோட்டம் பாடத்தில் உள்ளடக்கப்பட்டிருக்கும் தகவல்கள் மற்றும் செயற்பாடுகள் பட்டியலை ஒழுங்கு வரிசையில் தருகின்றது.

தேவையான பொருட்கள்: தலைவர் முன்னரே பொருட்கள் அனைத்தையும் ஆயத்தம் செய்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டியவை: பாடங்களை கற்பிக்க முன்னர் தலைவர் செய்யவேண்டிய விடயங்கள் விளக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. உதாரணமாக பூர்த்தி செய்யப்படவேண்டிய விடயம்: கொடூரமாக அல்லது பயமுறுத்தும் வகையில் பேசுபவருக்கு (Bully) பதிலளிக்கும் முறைகள் நான்கை காட்டும் பார்வை பட்டியலொன்றை உருவாக்கவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை: வாழ்க்கைத்திறன்.'. இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாட அறிவு அல்லது இப்பாடத்தை பயன்படுத்தத் தேவைப்படும் திறன்கள் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. தற்போதைய பாடத்தை நடத்தும் முன்னர் பட்டியலிடப்பட்ட பாடங்களை முன்னரே நடத்த வேண்டும்.

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது: இது இலகுபடுத்துனர் இப்பாடங்களை கற்பதற்கான சரியான வயதை அறிந்துகொள்ள வழிகாட்டியாக இருக்கும். பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களது விழுமியங்கள் மற்றும் முறைகள் காரணமாக பால்நிலைக்கேற்ப வெவ்வேறு குழுக்களாகக் கற்பதை சௌகரியமெனக் கருதினால் அதனையும் கருத்திற் கொள்ளலாம்.

பாடத்திற்கான காலம்: பாடத்திற்காக மதிப்பிடப்பட்ட நேர அளவு

பாடத்தை நடாத்துவதற்கான சரியான விளக்கங்களை இறுதி பகுதி கொண்டுள்ளது. அவையாவன:

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்: பாடத்திற்கான சிறிய அறிமுகம் ஒன்று தரப்பட்டுள்ளது. இப்பகுதியின் நோக்கம் பங்குபற்றுனர்களின் தலைப்பு தொடர்பான ஆர்வத்தை தூண்டுதல் அல்லது அவர்களுக்கு தெரிந்ததை அல்லது அனுபவித்ததை தலைப்புடன் தொடர்புபடுத்துவதாகும். இதுவொரு கூற்றாகவோ, விளையாட்டாகவோ கலந்துரையாடலாகவோ, விடுகதையாக-வோ, சிறிய வாக்கியமாகவோ அமையலாம்.

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள், விடயங்கள் மற்றும் திறன்கள் விளக்கப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இவை தலைவரால் அல்லது வேறு முறைகளான குறுகிய (5-10 நிமிடங்கள்) விரிவுரைகளாகவோ, பெரிய அல்லது சிறு குழுச் செயற்பாடுகளாகவோ, குறு நாடகங்களாகவோ, கலந்துரையாடல்களாகவோ தெளிவுபடுத்தப்படலாம்.

குழுச் செயற்பாடு அல்லது பயிற்சி: பங்குபற்றுனர்கள் பாடத்தில் தரப்பட்டுள்ள விடயங்கள் அல்லது திறன்களை பயன்படுத்த பயிற்சி பெறுவார்கள். இது ஒரு விளையாட்டாகவோ, இருவர் அல்லது சிறு குழுக்களுக்கிடையிலான பயிற்சி ஒன்றினூடாகவோ, குறுநாடகமாகவோ, கேலிச் சித்திரமாகவோ, கலந்துரையாடல்களாகவோ அல்லது இது போன்ற முறை ஒன்றினூடாகவோ பூர்த்தி செய்யலாம்.

தனிப்பட்ட விண்ணப்பம்: பங்குபற்றுனர்கள் அவர்கள் கற்றதை அல்லது பயிற்சி செய்ததை

©2011International Youth Foundation

அவர்களது வாழ்க்கையில் எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென்பதை சிந்திப்பார்கள். இது பாடத்தின் ஒரு முக்கிய விடயமாக அமையும். அவர்கள் கற்றதை பிரயோகிக்க ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காவிடில் அவர்கள் அது எவ்வாறு அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் தொடர்புடையது என்பதை அறியமாட்டார்கள்.

தலைவருக்கான குறிப்புகள்: சில பாடங்கள் தலைவருக்கு உதவக்கூடிய கருத்துக்கள், ஆலோசனைகள், தகவல்கள் அல்லது ஜாடைகளை கொண்டுள்ளன. சில பாடங்கள் தலைவருக்கு குறித்த தலைப்பிற்கு மேலதிக தகவல்களை வழங்கக்கூடிய வளங்களைக் கொண்டுள்ளன. தலைவர் பாடவேளைக்கு முன்னரே தலைப்புடன் பரீட்சையமாவதையும், சொந்த மொழியில் தலைப்பு தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை தேடிக் கொள்வதையும் நாம் ஆலோசிக்கின்றோம்.

நிகழ்ச்சித் திட்டத்தில் தரப்பட்ட ஒழுங்கிலேயே பாடங்கள் நடாத்தப்படுவதை நாம் பரிந்துரைக்கின்றோம். தலைவர் பாடங்களின் ஒழுங்கை மாற்றுவாரானால், அவர் பின்னே வரும் பாடங்களுக்கு தேவையான திறன்கள் மற்றும் தகவல்கள் யௌவனர்களுக்கு உண்டு என்பதை உறுதி செய்வார். ஒவ்வொரு பாடத்தின் தொடக்கத்திலும் பட்டியலிடப்பட்டிருக்கும் தேவையான திறன்கள் அல்லது கற்கைகள் இளைஞர்களுக்கு குறித்தப் பாடத்திற்கு முன்னரே கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பாடங்களும் பயனாளிகளின் வயது மற்றும் அடிப்படை அறிவை கருத்திற் கொண்டு 60-90 நிமிடங்கள் கற்பிக்கப்படுவதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. தேவைப்பட்டால் தலைவர் ஒரு பாடத்தை இரு பகுதிகளாகப் படைத்து இரண்டு நாட்கள் தொடர்ச்சியாக பாடத்தை நடத்தலாம்.

சில பாடங்கள் பங்குபற்றுனர்களின் உபயோகத்திற்காக கையேடுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவை பின்னிணைப்பாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

அடிப்படை விதிகள்

இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்களை அறிமுகப்படுத்துவதற்கு முன்னர், குழுவில் இளைஞர்களுக்கு அவர்களது உணர்வுபூர்வமான கருத்துக்களை வெளிப்படையாக கலந்துரையாட நடத்தைகள் மற்றும் தொடர்பாடல்களுக்கான விதிகளை உருவாக்குவது முக்கியமாகின்றது. இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்களுக்கு முன்னதாகவே அடிப்படை விதிகள் உருவாக்கப்பட்டால், தலைவர் அவ் விதிகளை பங்குபற்றுனர்களுடன் சேர்ந்து பின்வரும் விடயங்கள் அங்கே முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை மீள் பரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

- இரகசியத்தன்மை: குழுவில் பகிர்ந்துகொள்ளப்பட்ட தகவல்கள் குழுவிற்கு வெளியே கலந்துரையாடப்படவோ, பேசப்படவோ மாட்டாது.
- மதிப்பு: பங்குபற்றுனர்கள் மற்றவர்களுடைய கருத்துக்கள் மற்றும் அனுபவங்களை அவர்களுடைய சொந்த கருத்து மற்றும் அனுபவத்திலிருந்து வேறுபட்டாலும் மதிப்பளிப்பார்கள்.
- வெளிப்படைத்தன்மை: பங்குபற்றுனர்கள் வெளிப்படையாகவும், நேர்மையாகவும் இருப்பார்கள். ஆனால் இன்னொருவருடைய தனிப்பட்ட வாழ்க்கை பற்றி அவர்களது பெயர்களை குறிப்பிட்டோ அல்லது அந்த நபரை இனங்காட்டியோ கதைகளில் பேசமாட்டார்கள்.
- சீர்தூக்கிப்பாரா அணுகுமுறை: இன்னொருவரின் கருத்துடன் உடன்படாதிருப்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்படக்கூடியது. ஆனால் இன்னொருவரை சீர்தூக்கிப் பார்க்கவோ, குறைத்து மதிப்பிடவோ முடியாது.
- விலகியிருப்பதற்கான உரிமை: உணர்வுகள் மற்றும் அனுபவங்களை பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பாத பங்குபற்றுனர்கள் குறித்த கலந்துரையாடலில் பங்குபற்றாது விலிகியிருக்க உரிமையுண்டு.

தலைவருக்கான வழிகாட்டி

தலைவர்களுக்கான குறிப்பு

பாட வேளைகளை மேலும் சிறப்புமிக்கதாக்க தலைவர் பங்குபற்றுனர்களின் தேவைகளை பரிசீலனை செய்வது முக்கியமாகின்றது. இதனால் தேவைகளை பூர்த்திச்செய்ய மிகச் சரியான வழிமுறைகளை பெற்றுக்கொள்ளலாம். கீழே இனப்பொருக்கச் சுகாதார பாடங்களை சிறப்பாக நடாத்துவதற்கான சில குறிப்புகள் தலைவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ளன.

1. இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடத்திட்டத்தை முழுமையாக வாசித்தல்

அனைத்து இனப்பெருக்கச் சுகாதார பாடங்களினதும் ஆரம்ப வாசிப்பானது நீங்கள் என்ன கற்பிக்கப்போகின்றீர்கள், நீங்கள் சேகரிக்க வேண்டிய பொருட்கள் தொடர்பான கருத்து, சுகாதாரம் தொடர்பான செய்திகளை வழங்க உங்களை எவ்வாறு தயார்ப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் போன்றனவற்றை பற்றி ஒரு சரியான பார்வையை உங்களுக்கு கொடுக்கும்.

2. எப்பொழுதும் ஆயத்தமாக இருத்தல்

ஒவ்வொரு பாட வேளைகளுக்கும் முன்னரும் பாடத்தின் உள்ளடக்கங்களை வாசிக்கவும். தலைவருக்கான குறிப்பிற்கு விசேட கவனம் செலுத்தவும். குறித்த தலைப்பு பற்றி பங்குபற்றுனர்கள் எழுப்பக்கூடிய எந்தவொரு வினாவிற்கும் ஆயத்தமாகுங்கள். சில விடயங்கள் உங்களுக்கு தெரியவில்லை என்பதை சொல்வதில் அச்சம் கொள்ளாதீர்கள். அது பற்றி அறிந்து குழுவிடம் பகிர்ந்துக்கொள்வதாக சொல்லுங்கள்.

3. வளவாளர்களை இனங்காணல்

தலைப்புக்களை இலகுப்படுத்த நீங்கள் சௌகரியமாக உணராவிடில் அல்லது பெண்கள், ஆண்கள் இருபாலினருக்கும் வெவ்வேறாக மேலதிக தகவல்களை வழங்க இன்னொருவரின் உதவி தேவைப்படின் சுகாதார செய்திகளை வழங்கக்கூடிய ஒருவரை (சுகாதார நிபுணர் அல்லது சமவயதுக்குழு, பயிற்றுவிப்பாளர்) நீங்கள் அழைக்கலாம்.

4. பங்குபற்றுனர்களினதும் உங்களினதும் நம்பிக்கைகள் மற்றும் விழுமியங்களை இனங்கண்டு விளங்கிக் கொள்ளுதல்

பங்குபற்றுனர்கள், அவர்கள் வளர்ந்துவரும் போது எவ்வாறு உணர்வார்கள் என்பது பற்றி சிந்தித்து பாருங்கள். உங்களுடைய சொந்த நம்பிக்கைகள் மற்றும் விழுமியங்களுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள். இவ்வாறு செய்வது உங்களை மேலும் ஒரு சிறந்த இலகுபடுத்துனராக்கும்.

5. பங்குபற்றுனர்களின் விழுமியங்கள் மதிக்கப்படக்கூடிய வகையில் சீர்தூக்கிப் பாரா சூழ்நிலையை உருவாக்குதல்

பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரினதும் கருத்துக்கள் மற்றும் வினாக்களை ஏற்று மதிப்பளிக்க வேண்டும். அவர்களுடைய கேள்விகள் மற்றும் கருத்துக்கள் பெறுமதிமிக்கவை என்பதை அவர்களுக்கு உணரச் செய்யுங்கள்.

6. ஆர்வத்துடன் இருத்தல்

சாதாரணமான மற்றும் ஆரோக்கியமான வளருதல் தொடர்பாக ஒரு சாதகமான அணுகுமுறையை பேணவும். தரப்படட்ட தகவல்களை உங்கள் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் தன்மை பிரதிபலிக்க இடமளிக்காதீர்கள். வயது வந்தவர்கள் எவ்வளவு இலக்குடன் செயற்பட்டாலும் இளைஞர்கள் பாதகமான உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் கவனிப்பார்கள். கூடுதலாக ஒரு விடயம் எவ்வாறு கொடுக்கப்பட்டதென்பது என்ன சொல்லப்பட்டதென்பதை விட மிகவும் சக்திவாய்ந்தது.

7. நேர்மையாக இருத்தல்

உடல் உறுப்புகள் மற்றும் உடற்செயற்பாடு போன்றவற்றிற்கு சரியான மொழிப் பிரயோகம் அவசியம். ஒரு குழந்தை அந்தரங்க உடல் உறுப்புகளுக்கு சரியான சொற்களை தெரிந்து வைத்திருக்கும் போது, அக்குழந்தை துஷ்பிரயோகம் நடைபெறும் போது அது தொடர்பாக அறியத்தருவது அதிகம் என்பதனையும், சரியான சொற்கள் தெரியாவிடின் குழந்தை அவ்வாறு அறியத்தர தவறுகின்றது என்பதனையும் ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன.

8. பங்குபற்றுனர்கள் சௌகரியமாக உணரவைத்தல்

இன்னொருவரை சங்கடமான நிலைமைக்கு இட்டுச்செல்வதை தவிர்க்கவும். பங்குபற்றுனர்கள் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க அசௌகரியமாக உணரவைக்க வேண்டாம். குழுவிற்கிடையில் இரகசியத்தன்மையின் தேவையை வெளிப்படுத்தவும். பயிற்சி அமர்வுகளுக்கு வெளியே அவர்கள் பகிர்ந்துக்கொண்ட எவையும் மறுபடியும் பயன்படுத்தப்படமாட்டாது என்பதை பங்குபற்றுனர்கள் உணர்வது அவசியம்.

9. பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களது பெயர்களை மறைத்து கேள்விகளை கேட்க வாய்ப்பளித்தல்

கேள்விப் பெட்டி ஒன்றை உருவாக்கி, பயிற்சி வேளைகளின் போது அனைத்து பங்குபற்றுனர்களும் அவர்களது பெயர்களை மறைத்து கேள்விகளை அங்கே எழுதக்கூடிய வகையில் வைக்கவும். இக் கேள்விகளை அவர்கள் குழுவின் மத்தியில் கேட்பதற்கு சங்கடப்படலாம். பங்குபற்றுனர்களுக்கு கேள்விளை எழுதி "கேள்விப் பெட்டியில்"; போட நேரம் கொடுக்கவும். அனைத்து கேள்விகளும் வாசிக்கப்பட்டு பயிற்சி வேளையின் போது விடையளிக்கப்பட்டதென்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.

©2011International Youth Foundation

10. பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களது சொந்த விதிகளை உருவாக்க உதவுதல்

இளைஞர்கள் அவர்களுடைய கலந்துரையாடலுக்கான தெளிவான விதிகளை அமைத்து, அவற்றை பின்பற்ற உதவவும். இது அவர்களுடைய எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் சௌகரியமாக பகிர்ந்துக்கொள்ள உதவும். அடிப்படை விதிகள் சரியான மற்றும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக்கூடிய மொழி மற்றும் நடத்தை பிரயோகம் பற்றி ஒரு தெளிவை ஏற்படுத்தும். அடிப்படை விதிகள் தெளிவாக கூறப்பட்ட பின்னர் பாடவேளையின் போதும் கடினமான சூழ்நிலைகளை கையாளும் போதும் அவற்றை கருத்திற் கொள்ளவும்.

11. வெளிப்படையாக இருத்தல்

விமர்சனங்களுக்கு வெளிப்படையாக பதிலளிக்கவும். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் போதும் பங்குபற்றும் அனைவரினதும் சம்மதத்தை பெற்றுக்கொள்ளவும். ஒரு விடயம் எதற்காக இவ்வாறு செய்யப்பட்டது என தெளிவுபடுத்துதல், எழக்கூடிய பிரச்சனைகளை தீர்க்க பல சந்தர்ப்பங்களில் போதுமானது.

12. பல்வேறு கற்பிக்கும் உபகரணங்களை பயன்படுத்துதல்

விளையாட்டுக்கள், குறுநாடகங்கள், கேட்கும்- பார்க்கும் உபகரணங்கள் ஊடாக இனப்பெருக்கச் சுகாதாரம் போன்ற உணர்ச்சி தூண்டல் மிக்க விடயங்களை மிகச் சிறப்பாக கற்பிக்க முடியும். இங்கே இளைஞர்கள் இளைஞர்களுக்காக அவர்களது பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதார தொடர்பான அறிவை பலப்படுத்தவும், ஆரோக்கியமான திறன்களை கட்டியெழுப்பவும் செயற்படுவார்கள்.

13. மதிப்பிடுகை

ஒவ்வொரு நாள் இறுதியிலும், ஒவ்வொரு பாட இறுதியிலும், முற்றுமுழுதான பாடத்திட்ட இறுதியிலும் மதிப்பீடு செய்யப்படலாம். வெவ்வேறு நுட்பங்கள், பயிற்சியின் முன்னேற்றம் மற்றும் நன்மையளிக்கக்கூடிய தன்மையை மதிப்பிட பயன்படுத்தப்படலாம். உதாரணமாக பின்வரும் நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்:

- மனோநிலை காட்டி: ஒவ்வொரு நாளினதும் மனோநிலையை காட்டும் அல்லது குழுவின் சூழ்நிலையை காட்டும் அட்டவணை
- விரைவான பின்னூட்டல்: பங்குபற்றுனர்களின் குறித்த நாளின் அனுபவம் தொடர்பான பின்னூட்டல் அல்லது அவர்கள் கற்ற புதிய விடயங்கள்
- வினாக்கொத்து: பங்குபற்றுனர்களின் அறிவு மற்றும் திறனை அளவிடும் அல்லது பயிற்சி பற்றிய அவர்களது திருப்தியை மதிப்பிடும் ஒரு வினாப்பட்டியல். வினாக்கொத்து பயிற்சிக்கு முன்னர் மற்றும் பின்னரான பரீட்சை மதிப்பிடுகைகளாக அமையலாம்.

பயிற்சிக்கு முன்னர் மற்றும் பின்னரான பரீட்சை மதிப்பிடுகைகள் பயிற்சி பங்குபற்றிய இளைஞர்களின் அறிவு விருத்தியை அறிந்துகொள்ள உதவும். பயிற்சிக்கு முன்னர் மற்றும் பின்னரான பரீட்சை மதிப்பிடுகை வினாக்கொத்து பின்னிணைப்பு ஏ ஆக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பரீட்சையின் பெறுபேறுகள் பங்குபற்றுனர்களுடன் கலந்துரையாடப்படல் வேண்டும். இதனால் அவர்கள் தங்களுடைய சொந்த வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் காண முடியும்.

1.தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

கற்கை நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கம்
- பெறுமதிகள் மற்றும் முன்னுரிமைகள் பற்றி விழிப்படைதல்
- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவம் பற்றி தெளிவடைந்து விளக்கப்படுத்தல்
- முக்கியத்துவங்கள் மற்றும் நடத்தைக்கிடையிலான தொடர்பை ஆராய்தல்

பாட மாதிரி
- “முக்கியத்துவத்தின்” பொருளை அறிதல்
- முக்கியத்துவங்களை உருவாக்குவதில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் வெவ்வேறு காரணி-களை தெளிவுப்படுத்தல்
- மக்கள் வெவ்வேறு முக்கியத்துவங்களை கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை தெரியப்படுத்தல்
- மக்கள் அவர்களுடைய முக்கியத்துவங்கள் அடிப்படையில் அல்லது அவற்றிற்கு எதிராக நடைத்தைக் கோலங்களை காட்டுவது ஏன் என்பது பற்றி கலந்துரையாடல்

தேவையான பொருட்கள்
- பார்ப்பது என்றால் கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் என்பதாகும் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.். கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாæவெண்கட்டி)
- முற்றுப்பெறாத வாக்கியங்கள் மற்றும் தொட்டு உணரக்கூடியæ தொட்டுணர முடியாத பொருட்களின் பட்டியல்
- “பெறுமதி” என எழுதப்பட்ட கடதாசி
- பெறுமதிமிக்க கூற்றுக்கள் மற்றும் மூன்று குறியீடுகள், “அற்புதமான பணியாளர்கள்” பட்டியல்

“குடும்ப விழுமியங்கள்” பட்டியல்
- கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யவேண்டியவை
- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்க: முற்றுப்பெறாத வாக்கியங்கள் மற்றும் தொட்டு உணரக்கூடிய. தொட்டுணர முடியாத பொருட்களின் பட்டியல் ஒன்றை தயாரிக்கவும்
- தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்ள: “பெறுமதி” என எழுதப்பட்ட கடதாசி ஒன்றை தயாரிக்கவும்
- குழு பயிற்சிக்காக: பெறுமதிமிக்க கூற்றுக்கள் மற்றும் மூன்று குறியீடுகளை தயாரித்து அறையில் வெவ்வேறு இடங்களில் தொங்க விடவும்í “அற்புதமான பணியாளர்கள்” பட்டியல் ஒன்றை தயாரிக்கவும்
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: “குடும்ப விழுமியங்கள்” பட்டியல் ஒன்றை தயாரிக்கவும்

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை
- ஒன்றுமில்லை

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது
- அனைத்து வயதினரும்

பாடத்திற்கான காலம்
60 நிமிடங்கள்

©2011 International Youth Foundation

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விவரணம் மற்றும் கலந்துரையாடல் (10 நிமிடங்கள்)

1. ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்கும் வெள்ளைத்தாள் ஒன்றை வழங்கவும். பின்னர் முற்றுப்பெறாத மூன்று வாக்கியங்களை ஒரு அட்டவணையிலோ, பலகையிலோ காண்பிக்கவும். அவர்களுடைய தாள்களில் பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவரையும் அவ் வாக்கியங்களை பூரணப்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும்.

- நான் விருத்தி செய்துக்கொள்ள விரும்பும் குணமானது .....
- என்னிடம் ஒரு மில்லியன் ரூபாய் இருந்தால், நான் ....
- ஒரு நண்பனிடம் இருக்க வேண்டிய மிக முக்கியமான குணம் ....

2. பாடத்தின் இறுதியில் வாக்கியங்கள் பற்றி கலந்துரையாடப்படுமென குழுவிடம் சொல்லவும்.

3. பங்குபற்றுனர்களை 3 குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு சூழ்நிலையும் வேலையும் தரப்படும் என்பதை தெளிவுபடுத்தவும்.

4. சூழ்நிலையை விவரணப்படுத்தவும்: ‘ஆகாய விமானமொன்று குறித்த இடத்தில் உடைந்து நொறுங்கிய: மலைகள், நகரம் அல்லது காடு. நாங்கள் அனைவரும் அங்கிருக்கின்றோம். நாங்கள் காப்பாற்றப்படும் வரை நாம் உயிர்வாழ்வதற்கு எமக்கு என்ன தேவை?’’

5. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வெவ்வேறு விபத்து நடைபெற்ற இடங்களை கொடுக்கவும். கீழே தரப்பட்டுள்ள, தொட்டு உணரக்கூடிய மற்றும் தொட்டு உணர முடியாத பொருட்களின் பட்டியலிலிருந்து அவர்களுக்கு உயிர் வாழத் தேவையான 7 பொருட்களை தெரிவு செய்யும்படி கூறவும்.

- பணம்
- நலம்
- கோடாரி
- கைறு
- தைரியம்
- புத்தகங்கள்
- உணவு
- உடை
- நம்பிக்கை
- நேர்மை
- நட்பு
- நீர்
- கார்
- இரக்கம்
- மதிப்பு
- வெளிச்சம்
- வீடு
- மரியாதை

6. ஒவ்வொரு குழுவையும் அவர்களது சூழ்நிலைக்காக தெரிவுசெய்தவற்றை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கூறவும்.

7. பக்கமொன்றில் “பெறுமதி” என்ற சொல்லை எழுதவும். அவர்கள் தெரிவுசெய்த ஒவ்வொரு பொருட்களும் அல்லது விடயங்களும் பெறுமதிமிக்கவை என்பதை அவர்களுக்கு விளங்க வைக்கவும்.

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழுப்பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. பெறுமதி என்பது பல பொருள்களை கொண்டது என்பதை விளங்கவைக்கவும். ஒன்று ஒரு பொருளின் உண்மையான பணப் பெறுமதி (தொட்டு உணரக்கூடிய பெறுமதி). மற்றையது எமது தனிப்பட்ட மதிப்பிடுகை (தொட்டு உணரமுடியாத பெறுமதி). இது ஒரு குறித்த பொருள்∴ நம்பிக்கை∴ கொள்கை அல்லது கருத்து ஒருவருக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பதாகும்.

தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

2. முன்னைய செயற்பாட்டிற்கு சென்று அவர்கள் விபத்து நடந்த இடங்களில் உயிர்-வாழ தேவையென தெரிவுசெய்த தொட்டுணரக்கூடிய மற்றும் உணரமுடியாத முக்கியத்துவங்களுக்கு உதாரணங்கள் தரும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்.

3. தொட்டுணர முடியாத முக்கியத்துவங்களுக்கு மேலும் உதாரணங்களை கொடுக்கவும்.
- உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நேர்மையாக இருங்கள்.
- அனைவரையும் மரியாதையுடன் நடாத்துங்கள்.
- பெண்கள் ஆண்களைப் போலவே உரிமைகளைக் கொண்டுள்ளார்கள். மேலும் அவர்கள் சமமாக நடாத்தப்பட வேண்டும்.
- வேலை ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ள கல்வி மற்றும் திறன்கள் அவசியம்.

4. முக்கியத்துவங்களை விளக்கவும்:
- நாம் மிக முக்கியமானவையென உறுதியாக உணரும் அல்லது கருதும் தரங்கள், சிறப்பியல்புகள் அல்லது கருத்துக்கள்
- ஒருவர் அல்லது ஒரு விடயம் பெறுமதிமிக்கது என்ற நம்பிக்கை
- உங்கள் வாழ்க்கையில் தெரிவுகளை மேற்கொள்ளவும், நடத்தைகளை வழிநடத்தவும் நீங்கள் பயன்படுத்தும் தரங்கள்.

5. ஒரு சில பங்குபற்றுனர்களிடம் கடந்த வாரத்தில் ஓய்வு நேரத்தில் செய்த விடயங்கள் தொடர்பாக பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். பலகையில் அவர்களுடைய விடயங்களை பட்டியலிடவும். எமது நேரத்தில் என்ன செய்யப்போகின்றோம் என்பதை நாம் தெரிவுசெய்வதும், எமது முக்கியத்துவங்களுடன் தொடர்புபட்டதே என்பதை குறித்துக் காட்டவும்.

6. விளக்கவும்:
- எமது நடத்தைகளுக்கு ஒரு வழிகாட்டலையும், சீரான தன்மையையும் முக்கியத்துவங்கள் வழங்குகின்றன.
- முக்கியத்துவங்கள் எதற்காக உங்கள் நேரத்தை உருவாக்க வேண்டும் மற்றும் உருவாக்க கூடாது என்பது பற்றி அறிந்துகொள்ள உதவுகின்றது.
- முக்கியத்துவங்கள் உங்களுக்கும், இந்த உலகத்திற்குமிடையில் ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றன.
- முக்கியத்துவங்கள் ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் ஒரு வழிகாட்டியாக அமைகின்றன.

7. எமது முக்கியத்துவங்கள் பல காரணிகளால் செல்வாக்குச் செலுத்தப்பட்டுள்ளன என்பதை குழுவிடம் தெரிவிக்கவும்: எங்கள் குடும்பங்கள், பாடசாலை, சமூகம், நண்பர்கள், தொலைக்காட்சி, தேவாலயம், காலாசாரம் மற்றும் சூழல் போன்றவை. வெவ்வேறு வயதுக-ளில் வெவ்வேறு மனிதர்கள் மற்றும் விடயங்கள் வெவ்வேறு அளவிலான செல்வாக்கச் செலுத்தும்.

8. கலந்துரையாடல்களை பின்வரும் விடயங்களை மேற்காட்டி சாராம்சம் செய்யவும்:
- முக்கியத்துவங்கள் நாம் நம்பும் மற்றும் எம்மை ஆதரிக்கும் விடயங்கள்.
- எமது முக்கியத்துவங்கள் எம்மை சுற்றியுள்ள எல்லாவற்றினாலும், எல்லா மனிதர்களி-னாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.
- முக்கியத்துவங்கள் நாங்கள் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் மற்றும் மேற்கொள்ளும் தெரிவுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்துபவன.

குழு செயற்பாடுÆ பயிற்சி

குழுப் பயிற்சி (30 நிமிடங்கள்)

1. குழுச் செயற்பாட்டிற்காக 5 முக்கியத்துவ கூற்றுக்களை தயாரிக்கவும். அக் கூற்றுக்கள் நாட்டின் பின்னணியிற்கு பொருத்தமானது என்பதை உறுதி செய்யவும். பரிந்துரை செய்யப்படக்கூடிய கூற்றுக்கள்:

- குடும்பத்தில் பொருளாதார உதவியானது ஆணின் கடமையாகும்.
- எச்.ஐ.விÆ எய்ட்சுடன் வாழும் மக்கள் அவர்களுடைய பாலியல் துணைவர்களுக்கு அவர்கள் தொற்றுக்குட்பட்டவர்கள் என்பதை தெரியப்படுத்த தேவையில்லை.
- சிறந்த கல்வியும், தொழிலும் இருப்பது அவசியம்.
- கர்ப்பம் தரிப்பது பெண் ஆகையால் கருத்தடை முறைகளை பயன்படுத்துவது அவளுடைய கடமையாகும்.
- இளைஞர்கள் அவர்களுடைய சமூகத்தில் சாதகமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம்.
- பல பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்பம் சில பிள்ளைகளைக் கொண்ட குடும்பத்திலும் சிறந்தது.
- பாடசாலைகளிலும் வீடுகளிலும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் சமமாக நடத்தப்படுகின்றனர்.

©2011 International Youth Foundation

- நீங்கள் திருமணம் முடிக்கும் வரை பாலுறவு கொள்வதற்காக காத்திருப்பது சிறந்த யோசனையாகும்.
- நீங்கள் உண்மையாக காதலிக்கும் ஒருவருடன் மட்டுமே உடலுறவு கொள்ள முடியும்.
- பணம் சம்பாதிப்பது உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்.

2. 'உடன்படுகிறோம்'', 'உடன்படவில்லை'' மற்றும் 'உடன்படுகிறோம;'' சரியாக தெரியவில்லை என எழுதப்பட்ட கடதாசிகளில் அறையின் மூன்று இடங்களில் தொங்கவிடவும்.

3. பங்குபற்றுனர்கள் குறித்த முக்கியத்துவங்கள் தொடர்பாக அவர்களுடைய உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும்படி கேட்டுக்கொள்ளப்படுவார்கள் என்பதை விளக்கவும். செயற்பாட்டிற்கான அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றவும்.

- ஒவ்வொரு கூற்றும் குழுவிற்கு சத்தமாக வாசிக்கப்படும்.
- ஒவ்வொரு கூற்றும் சார்பாகவோ அல்லது முரணாகவோ அமையும்.
- பங்குபற்றுனர்கள் கூற்றைக் கேட்டவுடன் அவர்கள் அக் கூற்றுடன் உடன்படுகிறார்களா, இல்லையா அல்லது சரியாக தெரியவில்லையா என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும்.
- பின்னர் அவர்களுக்கான குறியீட்டிற்கான இடத்தை தேடி அதற்கு முன்னே நிற்க வேண்டும்.

4. இச் செயற்பாட்டிற்கான வழிகாட்டிகளை தெரிந்துகொள்ளவும்.

- சரியான அல்லது பிழையான விடைகள் இல்லை. கருத்துக்கள் முக்கியத்துவத்தையே அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கும்.
- அனைவரும் வெவ்வேறு கருத்துக்களை கூறலாம்.
- பங்குபற்றுனர்கள் அடுத்தவர்களுடைய முடிவுகளை மாற்றக் கூடாது. மேலும் அவர்களுடைய சொந்த முக்கியத்துவத்திலிருந்து வேறுபட்ட கருத்தை கொண்டவருக்கு மதிப்பளித்தல் வேண்டும்.

5. முதலாவது கூற்றை வாசித்து பங்குபற்றுனர்களை அவர்களுடைய நிலைக்கு செல்லச் செய்யவும். பின் குறைந்த எண்ணிக்கையுடன் கூடிய கருத்திலிருந்து ஆரம்பித்து இருவர் அல்லது மூவரை அவர்கள் அந்த நிலையை தெரிவு செய்ததன் காரணத்தை விளக்கும்படி கேட்கவும். 2 நிமிடங்களுக்கு மேற்படாது கலந்துரையாடலை முடித்துக்கொள்ளவும். அவர்களது நிலைகளை தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளாது நிலைகளை தெரிவு செய்தவர்களுக்கு உதவவும்.

6. செயற்பாட்டில் மேலும் 4 கூற்றுக்களை பயன்படுத்தவும். கூற்றுக்களை கூறுவதும் பங்குபற்றுனர்களின் நிலைகளுக்கான காரணத்தை பகிர்ந்துகொள்ளுவதும் இப்பயிற்சியின் மிக முக்கியமான பகுதியாகும்.

7. இச் செயற்பாட்டை பின்வரும் கேள்விகளை கேட்பதன் மூலம் பங்குபற்றுனர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

- தீர்மானத்தை எடுக்க இலகுவாக இருந்ததா? ஏன் இருந்தது? ஏன் இருக்கவில்லை?
- உங்களது நண்பர்கள் வேறு நிலைகளில் இருப்பதை பார்த்துவிட்டு அல்லது அவர்களது கருத்தை கேட்டுவிட்டு உங்களுடைய நிலைகளையும் மாற்ற வேண்டும் என நினைத்தீர்களா?
- வேறு சந்தர்ப்பங்களில் சமவயதுக் குழுவினரின் அழுத்தம் மக்களின் முடிவுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்துமென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?
- உங்கள் பெற்றோர் எந்த நிலைகளை தெரிவுசெய்திருப்பார்களென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?

8. "அற்புத பணியாளர்கள்" என அறியப்பட்ட 5 நண்பர்கள் உங்களுக்கு இருப்பதாக நினைத்துக் கொள்ளும்படி குழுவிடம் கூறவும். அவர்கள் உங்கள் வகுப்பிலுள்ளவர்களுக்கு அவர்களுடைய சேவைகளை வழங்குவதாக உடன்பட்டுள்ளனர். அவர்களுடைய அசாத்தியமான திறன்கள் 100மூ நற்பயன்களை தரக்கூடியவை என உத்தரவாதம் உடையன. இவர்களில் அவர்களுக்குத் தேவையான சிறந்தவற்றை யாரால் வழங்க முடியுமென்பதை தீர்மானிப்பது பங்குபற்றுனர்களை பொருத்தது என்பதை அவர்களுக்கு தெளிவுபடுத்தவும்.

9. அற்புத பணியாளர்களின் பெயர்களை பலகையில் இட்டு அவர்கள் ஒவ்வொருவரினாலும் செய்யக்கூடியவற்றை பங்குபற்றுனர்களுக்கு விளக்கவும்.

- டாக்டர். பொடிபே்ப்: வலியற்ற நுட்பங்களின் மூலம் நீங்கள் எவ்வாறு தோற்றமளிக்க விரும்புகின்றீர்களோ அவ்வாறு தோற்றமளிக்க வைக்ககூடிய பிரபலமான பிலாஸ்டிக் சிகிச்சை நிபுணர்.
- பரன் ஜொப் பிரையன்: நீங்கள் விரும்பும் கல்வி அல்லது தொழிலை வழங்கக்கூடிய நிபுணர்.
- டாக்டர் லூக் லவ்: அன்பு மற்றும் அமைதிக்கான நிபுணர். உங்கள் வாழ்க்கை அன்பும், அமைதியும் நிறைந்ததாகக் காணப்படும்.
- டாக்டர். ஜபொலிட்: அவர் உங்களுக்கு உடல் பாதிப்புகளிலிருந்து பாதுகாத்து பரிபூரண நலத்தை வாழ் நாள் முழுதும் தருவார்.

தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

- பொப் லொரிடி: இப்பொழுதும் எதிர்காலத்திலும் உங்களுக்கு வேண்டிய நண்பர்களை உங்களுக்கு கொடுப்பார்.

10. பங்குபற்றுனர்களை தனித்தனியாக வேலை செய்யும்படி கேட்டுகொள்ளவும். அவர்களை அவர்கள் ஆசைப்படும் விதத்தில் வாழவைக்க உதவுவார்கள் என அவர்கள் நினைக்கும் 3 அற்புத பணியாளர்களை தெரிவுசெய்யும்படி கூறவும். அவர்களுடைய தெரிவுகளை ஒரு கடதாசியில் எழுதவோ, அமைதியாக சிந்திக்கவோ முடியும்.

11. மூன்று பங்குபற்றுனர்களிடம் அவர்களின் தெரிவுகளை குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்டுக்கொள்ளவும். அவர்கள் ஏன் அந்த தெரிவை மேற்கொண்டார்கள் என்பதை தெளிவுபடுத்த அவர்களுக்கு உதவவும்.

12. பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்:

- உங்களுடைய முக்கயத்துவங்களை இந்தப் பயிற்சி எவ்வாறு பிரதிபலித்தது?
- மக்கள் தமது வாழ் நாள் முழுவதும் அவர்களுடைய முக்கயத்துவங்களை மாற்றுவார்களென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?
- மற்றவர்களுடைய முக்கியத்துவங்களுக்கு மதிப்பளிப்பது ஏன் அவசியமாகின்றது?
- எமது நடத்தைகள் (தெரிவுகள் மற்றும் தீர்மானங்கள்) எமது முக்கியத்துவங்களுடன் தொடர்புபட்டனவா?

13. பின்வருவனவற்றை எடுத்துக் காட்டுவதன் மூலம் சாராம்சத்தை வழங்கவும்:

- முக்கியத்துவங்கள் தனிப்பட்டவை.
- அனுபவங்கள் மாற்றமடைவது போன்று முக்கியத்துவங்களும் மாற்றமடையலாம்.
- இன்னொருவருடைய முக்கியத்துவங்களுக்கு மதிப்பளிப்பது அவர் உங்களது முக்கியத்துவங்களுக்கு மதிப்பளிக்க அவருக்கு ஊக்கமளிக்கும்.

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (10 நிமிடங்கள்)

1. பாடத்தின் ஆரம்பத்தில் பூர்த்தி செய்த வாக்கியங்களை பார்க்கும்படி பங்குபற்றுனர்களை கேட்டுக்கொள்ளவும். அவ் வாக்கியங்கள் தற்போது அவர்களுடைய முக்கியத்துவங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன என்பதை விளக்கவும். பூர்த்தி செய்த வாக்கியங்களில் மாற்றம் ஏற்படுத்த விரும்புபவர்களை மாற்றம் செய்யும்படி கூறவும்.

2. ஏதாவது மாற்றம் செய்ய வேண்டுமென விரும்பும் பங்குபற்றுனர்களை அவர்களின் கைகளை உயர்த்தும்படி கேட்கவும். சிலர் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த விரும்பினால், அவர்க-ளுடைய ஆரம்ப விடைகளை எவ்வாறு மாற்றுவார்கள் என்பதை எவ்வாறு மாற்றுவார்கள் என விளக்கும்படி கேட்கவும்.

3. ஒருவர் மாற்றம் செய்ய விரும்பாவிடில் அவ் வாக்கியங்களை இன்னும் சில வாரங்களில் அல்லது மாதங்களில் மீண்டும் பார்க்கும்படி கூறவும். அவை இன்னமும் அவர்களுக்கு பெறுமதிமிக்கவையா என சிந்திக்கும்படி கூறவும்.

4. பங்குபற்றுனர்களின் முக்கியத்துவங்களையும், அவர்களின் சூழலில் வாழும் வயது வந்தவர்களின் முக்கியத்துவங்களையும் அவர்கள் பரீட்சிப்பதை நீங்கள் பரிந்துரை செய்யுங்கள். முக்கியத்துவங்களின் பட்டியல் ஒன்றை கொடுத்து அந்த ஒவ்வொரு முக்கியத்துவம் பற்றிய அவர்களது பார்வையை எழும்படி கூறவும் (அவரால் எழுத முடியாவிடில் நண்பரிடம் கூறவும்). பின்னர் ஒரு வயது வந்தவரிடம் (ஆசிரியர், விடுதி பராமரிப்பாளர், பயிற்சிவிப்பாளர்) குறைந்தது அவரது மூன்று முக்கியத்துவங்கள் பற்றி கேட்கவும்.

- பாடசாலையில் தரங்கள்
- நிச்சயப்படுத்தப்படுதல்
- போதைப்பொருள் அல்லது மது பாவனை செய்தல்
- பட்டதாரி ஆகுதல்
- திருமணம் முடித்தல்
- தொழில் ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ளுதல்
- பல்கலைக்கழகத்திற்கு செல்லுதல்
- பணம் சம்பாதித்தல்

5. பங்குபற்றுனர்களுக்கான கேள்வி: நீங்கள் வயது வந்த ஒருவரின் முக்கியத்துவங்களுடன் நீங்கள் உடன்படுகின்றீர்களா?

தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள

©2011International Youth Foundation

2. பூப்படைதல்

பூப்படைதல்

கற்கை நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- பூப்படைதலின் போது அனுபவிக்கும் முக்கிய உடல் மாற்றங்களை இனங்காணுதல்
- பூப்படைதலின் போதான உளவியல் மாற்றங்களை இனங்காணுதல்
- பூப்படைதலின் போதான உணர்ச்சிகளுடன் ஈடுகொடுப்பது எவ்வாறு என்பது பற்றி கலந்துரையாடுதல்
- பூப்படைதலின் போதான மாற்றங்களுடன் ஈடுகொடுக்க வாழ்க்கைத் திறன்களை தொடர்புபடுத்தல்

பாடமாதிரி

- பூப்படைதலின் போது ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி விளக்குதல்
- பூப்படைதல் என்றால் என்ன மற்றும் மாற்றங்களுக்கான காரணங்கள் பற்றி விளக்குதல்
- பூப்படைதலின் போதான பல்வேறு உடல், உள மாற்றங்கள் மற்றும் அம்மாற்றங்களுடன் ஈடுகொடுப்பது பற்றி அறிதல்

தேவையான பொருட்கள்

- பார்ப்பது என்றால் கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் என்பதாகும் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை∴ கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாÆவெண்கட்டி), அட்டைகள் அல்லது கடதாசி துண்டுகள்
- குறுநாடக கதைகள் மற்றும் உடலை வரைந்த கடதாசி

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை தூண்டுதல்: பெரிய கடதாசியில் ஆண் மற்றும் பெண்ணின் உடலை வரையவும்.
- தலைவரின் வளங்களை வாசித்தல்: பூப்படைதல் (பின்னிணைப்பு அ)
- குழு பயிற்சிக்காக: ஒவ்வொரு ஜோடிக்குமான குறு நாடகத்தை தயாரிக்கவும்

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பேச்சுவார்த்தைத் திறன்கள்
- அவதானிக்கும் திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது

- 10-18 வயது

பாடத்திற்கான காலம்

60 நிமிடங்கள்

©2011 International Youth Foundation

பாடமாதிரி

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை தூண்டுதல்

விரிவுரை (10 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 5 வயது பெண் பிள்ளை ஒருவரின் உடலை வரையும்படி கேட்கவும். பின் 16 வயது பெண் பிள்ளையின் உடலை வரைய சொல்லவும். அதற்காக 5 நிமிடங்களை வழங்குங்கள். (அதே நேரம் பயிற்றுவிப்பாளர் ஆண் பிள்ளை ஒருவரின் 5 மற்றும் 16 வயது உடல் அமைப்பை வரைய வேண்டும்)

2. பூப்படைதலின் போது ஆண், பெண் பிள்ளைகளின் முதற் தோற்றத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பற்றி கலந்துரையாடும்படி கூறவும்.

- 5- 16 வயதிற்குட்பட்ட ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் அவர்கள் காணும் கண்ணுக்கு தென்படக்கூடிய உடலியல் மாற்றங்கள் எவை?
- 16 வயதின் போது ஏற்படும் அவர்கள் கண்ணுக்கு தெரியாத மாற்றங்கள் எவை? (உதாரணம்: குரல், உணர்ச்சிகள், கனவுகள், மாதவிடாய்)

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (20 நிமிடங்கள்)

1. பூப்படைதல் என்பதனை விளக்கவும்:

பூப்படைதல் என்பது பெண் மற்றும் ஆண் பிள்ளைகளின் உடல் மாற்றமடைதல், உடல் பெரியதாகவும், உயரமாகவும் வளருதல், பாலுறுப்புகள் விருத்தியடைதல் மற்றும் உடலில் முடிகள் தோன்றுதல். பூப்படைதல் உடலில் புதிய இரசாயனப் பொருட்கள் (ஹோமோன்ஸ்) சுரக்கத் தொடங்குவதனால் நடைபெறும். இளம் வயதினர் வயது வந்தோராக மாறுவர். பெண் பிள்ளைகளின் பூப்படைதல் 8- 13 வயதுகளிலும், ஆண் பிள்ளைகளில் 10- 15 வயதுகளில் ஆரம்பிக்கும். இருப்பினும் சில இளம் வயதினர் விரைவாகவோ, தாமதமாகவோ பூப்படைவர். பொதுவாக பெண் பிள்ளைகள் ஆண்களை விட இரண்டு வருடங்கள் முன்னராகவே பூப்படைய ஆரம்பிப்பர். பூப்படைதலின் போது பெண்கள் உடல் ரீதியாக கர்ப்பம் தரிக்க கூடியவர்களாகவும், ஆண்கள் ஒரு குழந்தைக்கு தந்தையாகக் கூடியவர்களாகவும் ஆவர்கள். உடல் விருத்திப் பற்றி தெரிந்துகொள்ள வேண்டியிருப்பின் நம்பிக்கையுள்ள வயதுவந்த ஒருவருடன் அல்லது சுகாதார நிபுணர் ஒருவருடன் பேசும்படி கூறவும்.

2. பூப்படைதலின் போது விறைப்படைதல், விந்து வெளியேறுதல் மற்றும் ஈரமான கனவுகள் என்பவற்றை விளக்குக.

- விறைப்படைதல் என்றால் என்ன?

ஆண் குறி இரத்தத்தினால் நிரம்பி கடினமாகவும், நேராகவும் வருதல் விறைப்படைதல் எனப்படும். ஆண்கள் பாலியல் தொடர்பாக கற்பனை செய்யும் போது நினைக்கும் போது அல்லது எக்காரணங்களும் இல்லாமல் கூடவும் விறைப்படையும். பொதுவாக இது நடைபெறும் போது ஆண்களால் இதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. காலையில் விறைப்படைதலுடன் எழும்புதல் ஆண்களில் மிகவும் பொதுவானதொரு விடயம். இரவு நித்திரையின் போது ஒரு ஆணின் ஆண் குறி விறைப்படைந்து 5 அல்லது 7 நிமிடங்களில் மீண்டும் கீழ் செல்லும். இது சாதாரணமான மற்றும் ஆரோக்கியமான ஒரு விடயம். விறைப்படைதல் ஆண் பாலுறவு கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கான அறிகுறி அல்ல. ஆண் குறி விறைப்படைந்திருக்கும் போது அவரால் இலகுவாக சிறுநீர் கழிக்க முடியாது. ஏனெனில் தசைகள் சிறுநீர் பையை மூடிவிடும். அவர் விறைப்படைதல் நீங்கும் வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

- விந்து வெளிறேுதல் என்றால் என்ன?

பாலியல் உந்துதல் காரணமாக ஆணின் விறைப்படைந்த ஆண் குறியிலிருந்து விந்து வெளி-யேறுதல். விறைப்படைந்திருக்கும் எல்லா வேளைகளிலும் ஒரு ஆண் விந்து வெளியேற்ற வேண்டுமென்ற தேவை இல்லை. அவர் பொருத்திருந்தால் எவ்வித பாதிப்பும் இன்றி விறைப்படைதல் குறைவடையும். ஆண் ஒருவரின் பூப்படைதலின் ஆரம்பத்தின் போது விந்து சிறிது தெளிவாகவும் அல்லது சிறிது மஞ்சளாகவும் காணப்படும். ஆண் குறி வளர்ந்து மனிதனாகும் போது அவர் அதிககளவிலான மற்றும் வளர்ச்சியடைந்த விந்துக்களை உருவாக்குவார். அவருடைய விந்து மேலும் மென்மையானதாகும். ஆண் பிள்ளைகள் விந்துக்களுடன் பிறக்கவில்லை. அவர்கள் அதை பூப்படைதலின் போதே உருவாக்க ஆரம்பிக்கின்றார்கள். அவ்வாறு உருவாக்க ஆரம்பித்ததன் பின் ஆண்கள் அவர்களின்

பூப்படைதல்

வாழ் நாள் பூராகவும் விந்தை உருவாக்குகின்றார்கள். விந்து பெண் உறுப்பிற்குள் உட்செலுத்தப்பட்டால் அவர் கர்ப்பம் தரிக்க கூடும். அவ்வாறு உட்செலுத்தப்பட்ட விந்து அப் பெண்ணை தொற்றுக்கு உள்ளாக்கக்கூடிய அல்லது பாதிக்கக்கூடிய நோய்களையும் காவலாம்.

- ஈரமான கனவு என்றால் என்ன?

ஈரமான கனவு என்பது ஆண் பிள்ளை ஒருவர் நித்திரையின் போது ஆண் குறி விறைப்படைந்து விந்தை வெளியேற்றுவதாகும். இது ஆண் பிள்ளையின் உள்ளாடையை அல்லது கட்டிலை சிறிதளவு ஈரமாக்கக்கூடும். இது பற்றி ஆண் பிள்ளை அறிந்திருக்காவிடின் அவர் அது பற்றி கவலைப்படவோ, குழப்பமடையவோ கூடும். இது இயற்கையானது, சாதாரணமானது. இதிலிருந்து ஒரு ஆண் தன்னை நிறுத்திக் கொள்ள முடியாது.

3. பூப்படைதலின் போது ஏற்படக்கூடிய உளவியல் மாற்றங்களை விளக்குக. பூப்படைதலின் போதான உடல் மற்றும் உளவியல் மாற்றங்கள் சாதாரணமானவை என்பதை எடுத்துக் கூறவும்.

4. பூப்படைதலின் போது இளம் பிள்ளைகள் அதிக உணர்ச்சி மிக்கவர்களாகவோ, எளிதில் குழப்பமடையவோ அல்லது மன தடுமாற்றங்களையோ அனுபவிக்க முடியும். உடலின் மாற்றம் பற்றி அவர்கள் காட்டும் மிகுந்த ஆர்வமானது அவர்களில் மேலும் மனக்கிளர்ச்சிகளை தூண்டும். அசாதாரண முறையில் கோபப்படுதல், நண்பர்கள் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் எரிச்சலுடன் பேசுதல் என்பன அதிகமாக இருக்கும். கவலையுடன் அல்லது மனச்சோர்வுடன் காணப்படுவதும் பொதுவான ஒரு விடயமாக இருக்கும்.

5. பாலியல் உணர்வுகளை பற்றி விளக்கவும். பாலியல் உணர்வுகள் சாதரணமானவை என எடுத்துக் கூறவும்.

- பூப்படைதலின் போது எதிர்ப்பால் பற்றி அறிந்துக் கொள்வது அதிகமாகவும், பாலியல் உணர்வுகள் காணப்படுவதும் சாதாரணமானதாகும்.
- ஆண்களில் பாலியல் உணர்வின் முக்கிய அறிகுறி ஆண் குறி விறைப்படைவதாகும்.
- பெண்களில் பெண் குறி ஈரமடைதலாகும்.
- பாலியல் உணர்வுகள் காதல் கதைகளை வாசிப்பதன் மூலமும், இன்னொரு ஆண் அல்லது பெண்ணை நினைப்பதன் மூலமாகவோ தூண்டப்படலாம்.
- பாலியல் உணர்வுகள் இருப்பது சாதாரணமான விடயம். அதற்காக குற்ற உணர்வுடன் இருப்பது அவசியமில்லை. அவ் உணர்வுகளுடன் சமாளிப்பது மிகப் பெரிய கடமை. ஒருவர் சரியான வயதும் வரை காத்திருப்பது மிகச் சிறந்தது.

குழு செயற்பாடு / பயிற்சி

ஜோடிச் செயற்பாடு (20 நிமிடங்கள்)

1. 4 பேர் கொண்ட சிறிய குழுக்களாக பங்குபற்றுனர்களை பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் ஒரு குறு நாடகக் கதையை கொடுக்கவும்.

2. ஜோடிகள் அவர்களது குழுவில் அவர்களுக்கு கிடைத்த தகவல்களைக் கொண்டு சூழ்நிலையை நடித்துக் காட்டுவார்கள். ஒரு ஜோடி நடித்துக் காட்டும் போது மற்றைய ஜோடி தகவல்கள் சரியாக கொடுக்கப்படுகின்றனவா என அதனை பார்த்து குறிப்புகள் எடுக்க வேண்டும்.

குறுநாடகம் 1: ஒருவர் அம்மாவாகவும் (மாமி, பாட்டி) மற்றையவர் 12 வயது பெண் பிள்ளை. பெண் பிள்ளை அவருடைய மார்பகங்கள் விருத்தியடையவில்லை எனவும், அவளுடைய நண்பிகளுக்கு மார்பகங்கள் உண்டு எனவும் கவலைப்படுகின்றார். அம்மா (மாமி, பாட்டி) பூப்படைதலின் போது நடைபெறக்கூடிய மாற்றங்கள் பற்றி பிள்ளைக்கு எடுத்து விளக்கி அவரை சமாதானப்படுத்துகின்றார்.

குறுநாடகம் 2: ஒருவர் 12 வயது சிறுவன், மற்றையவர் அவனுடைய அண்ணா. பாட-சாலையில் அனைவரும் தனது குரல் மாறிவிட்டதென கிண்டல் செய்வதாக கூறி கவலைப்படுகிறான். அண்ணா குரல் மாற்றத்திற்கான காரணத்தை விளக்கி அவர்கள் கிண்டல் செய்யும் போது என்ன கூறவேண்டுமென்று சொல்லிக் கொடுக்கின்றார்.

குறுநாடகம் 3: ஒருவர் 14 வயதுச் சிறுமி. மற்றையவர் அவருடைய அக்கா. அச்சிறுமி அவளுடைய நண்பிகளுடனான உறவு முறைப் பற்றியும் நண்பர்கள் அவளுடன் ஏன் நேரம் கழிக்க மறுக்கிறார்கள் என்பது பற்றியும் கவலைப்படுகிறாள். நண்பிகளுடன் அவள் கொடூரமான முறையில் நடந்து கொள்வது காரணமாக இருக்கலாமெனவும், பூப்படைதலின் போதான உளவியல் மாற்றங்கள் பற்றியும் அக்கா அறிவுறுத்தினாள். அவ்வாறான பாதகமான உணர்வுகள் மற்றும் கோபத்தை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்துவதெனவும் விளக்கினார்.

©2011 International Youth Foundation

குறுநாடகம் 4: ஒருவர் 13 வயதுச் சிறுவன், மற்றையவர் அண்ணா. அவன் ஒரு பெண்ணின் மீது விருப்பம் கொள்கிறான். அதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது என தெரியாது அவளை கிண்டல் செய்கின்றான். இதை அவரது அண்ணா காண்கின்றார். பெண்களுடனான உறவு முறைப் பற்றியும், உணர்வுகளை எவ்வாறு வெளிப்படுத்துவது எனவும் அண்ணா அவனுடன் பேசுகிறார்.

3. பங்குபற்றுனர்கள் ஜோடியாக வேலை செய்யும் போது இலகுபடுத்துனர் அவர்களை அவதானித்து தெளிவற்ற சூழ்நிலைகளை விளங்கிக் கொள்ள தேவையான உதவிகளை வழங்க வேண்டும்.

4. பயிற்சியின் இறுதியில் அவர்களிடம் கேட்கவும்

- இவ்வாறாறன பிரச்சனைகளை கலந்துரையாட அவர்கள் சௌகரியமாக உணர்ந்தார்களா?
- உங்களுக்கு மிகவும் சவால்மிக்க தலைப்பு எதுவாக இருந்தது?
- இக்குறு நாடகங்களை நடிக்க உங்களுக்கு எவ்வகையான வாழ்க்கைத் திறன்கள் உதவியாக இருக்கும்?
- உங்களின் நண்பருடைய பூப்படைதல் தொடர்பான கேள்வி ஒன்றிற்கு பதிலளிக்க என்ன தகவல்கள் உங்களுக்கு தேவைப்படும்?

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (10 நிமிடங்கள்)

1. கற்றுக்கொண்ட எந்தத் தகவல்கள் மற்றும் வாழ்க்கைத் திறன் பூப்படைதலின் போதான உடல், உள மாற்றங்களுடன் ஈடுகொடுக்க உதவுமென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்.

2. பின்வருவனவற்றை எடுத்து விளக்கவும்
- பூப்படைதலின் போது ஏற்படும் அனைத்து உடல், உள மாற்றங்களும் இயற்கையானவை.
- ஒவ்வொருவரும் தனிப்பட்ட வகையில் விருத்தியடைவார்கள். அவர்கள் விரைவாக அல்லது தாமதமாக வளர்வதை கிண்டல் செய்யாமல் இருப்பது அவசியம்.
- இளம் பிள்ளைகள் உடல் மாற்றங்கள் காரணமாக அவலட்சணமாக அல்லது அசௌ-கரியமாக உணரக்கூடும்.
- பூப்படைதலின் போது பெண்கள் உடல் ரீதியாக கர்ப்பம் தரிக்க கூடியவர்களாகவும், ஆண்கள் ஒரு குழந்தைக்கு தந்தையாகக் கூடியவர்களாகவும் ஆவார்கள்.

3. பூப்படைதல் தொடர்பான கேள்விகள் அல்லது பிரச்சனைகள் தொடர்பாக யாருடன் பேசுவார்கள் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். நம்பிக்கையுள்ள வயது வந்தவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள், சுகாதார நிபுணர்கள் மற்றும் இலகுபடுத்துனர்களுடன் பேசுவதற்கு அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும்.

3. இனப்பெருக்கம், மீட்டல்

இனுப்பேருக்குழ், ழீட்டுல்

கற்கை நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கம்

- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பு மற்றும் இயக்கம் பற்றி கற்றல்
- இனப்பெருக்க உறுப்புகள் மற்றும் பாகங்களை சரியாக இனங்கண்டு பெயரிட கற்றல்
- மாதவிடாய் மற்றும் ஈரமான கனவு என்பன பூப்படைதலின் சரியான அறிகுறிகள் என்பதை அறிந்து கொள்ளுதல்
- சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை விளங்கிக் கொள்ளல்

பாடமாதிரி

- ஆண், பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் அமைப்பு மற்றும் இயக்கம் பற்றி கலந்துரையாடல்
- மாதவிடாய் மற்றும் ஈரமான கனவை விளக்குதல்
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளை இனங்காண்பதை பயிற்சி செய்தல்
- எமது உடலின் பாலியல் மாற்றங்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது தொடர்பாக பயிற்சி செய்தல்
- சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை கலந்துரையாடுதல்
- இனப்பெருக்கம் தொடர்பான உண்மைகள் மற்றும் பொய்யான கருத்தக்கள் பற்றி கலந்துரையாடுதல்

தேவையான பொருட்கள்

- பார்ப்பது என்றால் கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் என்பதாகும் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.'. கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாæவெண்கட்டி) பட்டி, நிற அட்டைகள்
- ஜிக்சோ பசில்
- குறு நாடகச் சூழ்நிலைகள்
- உண்மைகள் மற்றும் பொய்கள் அடங்கிய அட்டைகள்
- இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் படங்கள்

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலைப்பின் ஆர்வத்தை உருவாக்க: பெண் இனப்பெருக்க தொகுதி மற்றும் ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி படங்களை தயார் செய்தல். பாகங்களின் பெயர்களை குறிக்க வேண்டாம்
- குழுப் பயிற்சிக்காக: ஆண் மற்றும் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதிக்கான ஜிக்சோ பசில் மற்றும்இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பெயர்கள் எழுதப்பட்ட அட்டைகள் என்பவற்றை தயார் செய்தல்
- குறு நாடகத்திற்காக: ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் குறு நாடகச் சூழ்நிலைகளை உருவாக்கவும். முடியுமாயின் பழக்கப்பட்ட உதாரணங்கள் அல்லது சந்தர்ப்பங்களை குறு நாடகங்களுக்காக பயன்படுத்தவும்
- ஜோடிகளின் பயிற்சிக்காக: சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களை தயாரிக்கவும்æ பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு விளக்கம்
- பெண்கள் மற்றும் ஆண்களின் இனப்பெருக்க தொகுதியின் அமைப்புப் பற்றிய பாடத்தின் உள்ளடக்கத்தை மீட்கவும்
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: உண்மைகள் மற்றும் பொய்கள் அடங்கிய அட்டைகளை தயாரிக்கவும்

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்

©2011International Youth Foundation

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது

- 10- 18 வயது

பாடவேளையின் காலம்

90 நிமிடங்கள்

இனுப்பேருக்குழ், முீடுடுலு்

பாட வேலைத்திட்டம்

பாட வேலைத்திட்டம்

விரிவுரை (20 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவர்களுக்கு இரு பெண்கள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பசில்களை கொடுத்து குறித்த நேரத்தற்குள் பொருத்தச் சொல்லவும். (நேரம் 10 நிமிடங்கள்)

2. ஒவ்வொரு குழுவும் பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பதாதை ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ளும்.

3. ஒவ்வொரு குழுவும் ஆண் மற்றும் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பாகங்களுக்கு பெயர்களைக் குறிக்கும். பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களுக்கு தெரிந்த விதத்தில் பாகங்களை பெயரிடலாம்.

குழுக்களுக்கு இச் செயற்பாட்டை பூர்த்திச் செய்ய 5 நிமிடங்கள் கொடுக்கவும்.

4. பெறுபேறுகளை காட்டும்படி குழுக்களிடம் கேட்கவும். படங்களை அடுத்த அமர்விற்காக சுவரில் தொங்க விடவும்

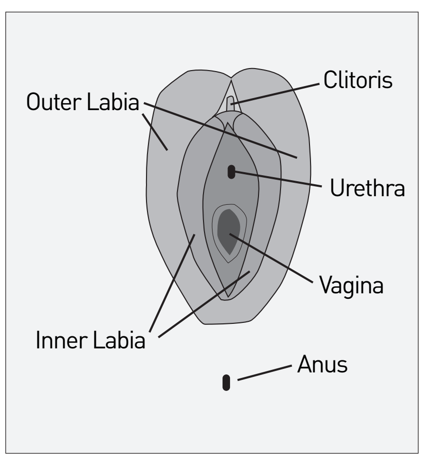
பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழுப் பயிற்சி (20 நிமிடங்கள்)

1. பெண் பிள்ளைகளிடம் பூப்படைதலின் போதான மாற்றங்கள் அல்லது பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி உறுப்புகள் தொடர்பான கட்டுக் கதைகள் ஏதாவது கேள்விப்பட்டுள்ளார்களா எனக் கேட்கவும். அவர்களுடைய பதில்களிலிருந்து குறிப்பெடுக்கவும். பாடவேளையின் போது பிழையான தகவல்கள் பரிமாறப்படும் போது நீங்கள் அதை திருத்துவதை உறுதி செய்யவும்.

2. சிறு குழு செயற்பாட்டின் பெறுபேற்றை கருதுக. அவர்களுக்கு கிடைக்க போகும் தகவல்களிலிருந்து அவர்களுடைய பதில்களை மீள் பரிசீலனை செய்ய வேண்டுமென பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

3. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி பற்றிய கலந்துரையாடலை ஆரம்பிக்கவும். வெளிப்புற பகுதிகளிலிருந்து நீங்கள் ஆரம்பிப்பதை உறுதிப்படுத்தவும். பங்குபற்றுனர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பதாதைகளை முதலில் வாசிக்கவும். பின்னர் சரியான பெயரட்டைகளை வைக்கவும். பின்னர் பங்குபற்றுனர்களை சத்தமாக அதை வாசிக்க சொல்லவும். அவர்கள் வாசித்த பின்னர் பகுதிகளைப் பற்றி சிறு விளக்கம் அளிக்கவும்.



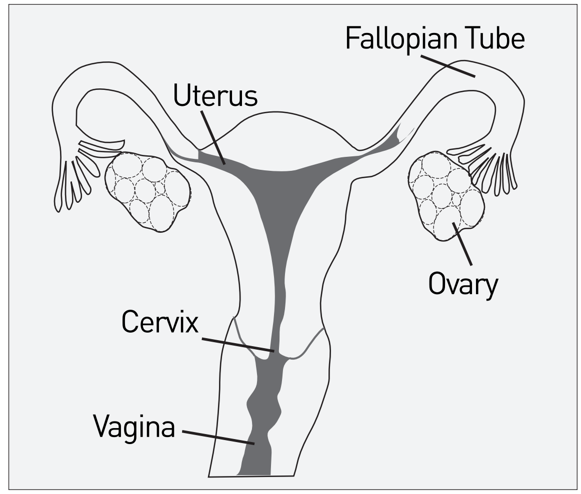
- உணர்ச்சிப் பீடம்: அல்குல் இதழின் (டுயடிையை) மேற்பகுதியில் காணப்படும் சிறிய உறுப்பு. இது தூண்டலின் போது உணர்ச்சிகளை பிறப்பிக்கும்.
- அல்குல் பேரிதழ் (டுயடிையை ஆயதழசய): டுயடிையை விற்கு இடைப்பட்ட இரு

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

இனுப்பேருக்கும், மூீடுடுல்

தோல் மடிப்புக்கள் (யோனி வழியின் இரு பக்கங்களிலும்). இது பிறப்புறுப்பின் அமைப்பை மூடி பாதுகாக்கும், முன்வழி உட்பட.

- அல்குல் சிறு இதழ் (டுயடியை ஆிைழெசய): சிறுநீர்ப்புற வாசல் மற்றும் யோனி வாசல் உள்ள உணர்ச்சி பீடத்திலிருந்து விரிந்து செல்லும் அல்குல் பேரிதழ் இடையில் உள்ள இரண்டு தோல் மடிப்புக்கள்.



- சிறுநீர்ப்புற வழி: சிறுநீர்பையிலிருந்து (உடலில் சிறுநீர் சேகரிக்கப்படும் இடம்) சிறுநீரை உடலிற்கு வெளியே காவி வரும் சிறிய குழாய்.
- சிறுநீர்ப்புற வாசல்: பெண்கள் சிறுநீர் கழிக்கும் இடம்
- யோனி வாசல்: மாதவிடாயின் போது இரத்தம் வெளியேறும் வஜேனாவின் வாசல்
- முன்கூடம் (ஏநளவடிரடந): யோனி மற்றும் சிறுநீர் வாசலுடன் கூடிய பெண் உறுப்பின் வெளிப்பகுதி (மேலே காட்டப்படவில்லை)
- ஏரடஎய: அல்குல் பேரிதழ், அல்குல் சிறு இதழ், உணர்ச்சிப் பீடம் மற்றும் முன்கூடம் என்பனவற்றை அடக்கும் பெண்ணின் வெளி பால் உறுப்பு (மேலே காட்டப்படவில்லை)

2. உள் இனப்பெருக்கத் தொகுதி பகுதிகளுடன் கருக்கட்டல் மற்றும் மாதவிடாய் தொழிற்பாடுகளை விளக்கவும்

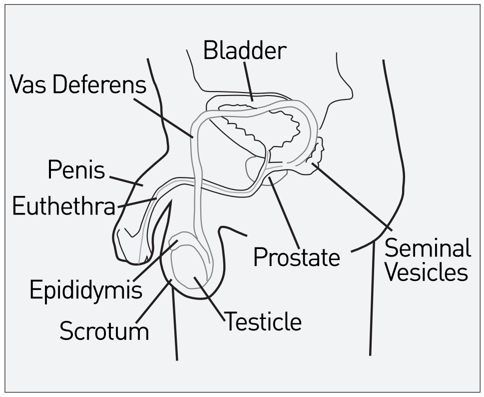
- கருப்பை வாய்: கருப்பயையின் கீழ் பகுதி. இது யோனி வரை விரிவடைந்திருக்கும்
- பலோபியன் குழாய்: சூலகத்திலிருந்து கருப்பைக்கு முட்டைகளை காவிச் செல்லும் குழாய்
- கருக்கட்டல்: முட்டை விந்துடன் இணைதல்.
- மாதவிடயாய்: ஒவ்வொரு மாதத்திலும் கருப்பபைச் சுவர் மற்றும் இரத்தத்தின் வெளியேற்றம்
- சூலகங்கள்: விருத்தியடையாத ஆயிரக்கணக்கான முட்டைகளைக் கொண்டுள்ள இரு சுரப்பிகள்
- சுரப்பு: சுரப்பிகளால் இரத்ததிற்கு அல்லது உடலுக்கு வெளியே சுரக்கப்படும் சில சுரப்பிகள்
- கருப்பபை: சிறிய, உள்ளே ஏதுமற்ற தசைப்பிடிப்பான பெணுறுப்பு. இங்கே சினைக்கரு பதிக்கப்பட்டு பிறப்பு வரை போசனை ஊட்டப்பட்டு வரும்
- யோனி: கருப்பைக்கும், வெளி உடலிற்கும் இடையேயுள்ள வழி

3. மாதவிடாய் என்பது என்ன என்பதை விளக்கவும்: பெண் பிள்ளைகள் பூப்படைந்ததுடன் ‘அவள் இப்பொழுது பெரிய பிள்ளை’’ என மற்றவர்கள் சொல்வதை கேட்கலாம் என பெண் பிள்ளைகளுக்கு கூறுவதன் மூலம் கலந்துரையாடலை நீங்கள் ஆரம்பிக்கலாம். அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு கூறுகிறார்கள் என அவர்களுக்கு தெரியுமா என அவர்களிடம் கேட்கவும். அது உண்மையிலேயே மாதவிடாய் ஆரம்பித்ததின் காரணமாகவே என அவர்களுக்கு விளக்கவும். நேரத்தின் அளவானது மரங்களுக்கு வசந்த காலம் மற்றும் கோடை காலம் போன்றது; இது ஒரு பெண்ணின் உடல் விரைவாக மாற்றமடைந்து வளர்ச்சியடையும் காலமாகும்.

4. மாதவிடாய் சாதாரணமான, ஆரோக்கியமான கருப்பபை, இரத்தம் மற்றும் திசுக்களின் வெளியேற்றம் ஆகும். இது “நசமைன’’ என அழைக்கப்படும். இது பொதுவாக 3- 7 நாட்கள் இருக்கும். மாதவிடாய் வெளியேற்றத்தை உறிஞ்சி வைத்துக்கொள்ள சுகாதார உறிஞ்சிகள் பயன்படுத்தப்படும். இது அதிகமான பெண்களுக்கு மாத்திற்கு ஒரு முறை நடைபெறும். சில பெண் பிள்ளைகளுக்கு 9 அல்லது 10 வயதிலேயே மாதவிடாய் ஆரம்பித்து பின்னர் சில வருடங்கள் வரை அடுத்த மாதவிடாய் வராமல் போகலாம். மாதவிடாய் பெண்கள் உடலுறவு கொண்டால் கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடும் என்பதற்கான ஒரு அறிகுறி. கர்ப்பத்தின் போது

©2011 International Youth Foundation

மாதவிடாய் நிறுத்தப்பட்டு குழந்தை பிறந்த பின் மீண்டும் ஆரம்பிக்கும்.



5. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை விளக்கப்படுத்த ஆரம்பிக்கவும். பங்குபற்றுனர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட பதாதைகளை முதலில் வாசிக்கவும். பின்னர் சரியான பெயரட்டைகளை வைக்கவும். பின்னர் பங்குபற்றுனர்களை சத்தமாக அதை வாசிக்க சொல்லவும். அவர்கள் வாசித்த பின்னர் பகுதிகளைப் பற்றி சிறு விளக்கம் அளிக்கவும்.

- விதைப்பை ஆணின் இரு தொடைகளுக்குமிடையில் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் தசையாகும். இது விரைகளை தாங்கி, விந்து அசைந்து செல்ல இணங்கக்கூடிய விதத்தில் வெப்பத்தை பேணும். குளிராக இருக்கும் போது இறுக்கமடைந்தும், சூடாக இருக்கும் போது இலகுவாகவும் காணப்படும்.
- விரைகள் “விதைகள்” எனவும் அழைக்கப்படும். இவை விதைப்பையிற்குள் காணப்படும் இரு பந்துகள். இது விந்துக்களையும் ஆணின் ஹோர்மோனான ரெஸ்ரொஸ்டரோனையும் உருவாக்கும் (மேலதிக விளக்கம் இங்கே வழங்கப்பட வேண்டும்).
- ஆண் குறி ஆணின் வெளிப்புற பாலுறுப்பு. ஆண் குறி மெதுமையான திசுக்களாலும் பல இரத்த நாளங்களாலும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. ஆண் குறி சிறுநீர்ப்புற வழி என அழைக்கப்படும், முடிவில் துவாரத்தைக் கொண்ட குழாய் ஒன்றை கொண்டுள்ளது. சிறுநீர்ப்புற வழி இரு முக்கியத் தொழில்களைக் கொண்டுள்ளது: 1) உடலிற்கு வெளியே சிறுநீரை காவிச் செல்லும் 2) பாலியல் கிளர்ச்சியின் போது விந்தை வெளித்தள்ள உதவும்.
- மேற்தோல் ஆண் குறியின் தலைப்பகுதியை மூடியிருக்கும். சுன்னத்தின் போது அகற்றப்படும் தோல் இதுவே ஆகும்.

6. விந்து முதிர்ச்சிப்பை, விந்துக்கள் விருத்தியடையும் வரை அவற்றை சேமித்து வைக்கும்.

- விந்துக்கள் விருத்தியடைந்ததும் அது விந்து நாளங்கள் என அழைக்கப்படும் குழாயின் ஊடாக பயணிக்கும்.
- விந்து நாளங்கள் என்பது விந்து முதிர்ச்சிப்பையிலிருந்து விந்துப்பையிற்கு விந்துக்களை எடுத்துச் செல்லும். இது விந்தணுக்களுக்கு பாதையாக இருக்கும்.
- விந்துப்பை விந்துக்களை போசாக்கூட்டும் திரவங்களைக் கொண்டுள்ள இரு பைகள்.
- விரை சுரப்பி விந்துக்களுக்கான திரவத்தை உருவாக்கும். சுக்கிலம் விந்தணுக்களையும் விந்துப்பை போசாக்கூட்டும் திரவங்களையும், விரைச் சுரப்பிகள் வெளியேற்றும் திரவங்களையும் கொண்டிருக்கும். பாலியல் புணர்ச்சியின் போது சிறுநீர்ப்புற வழியிடூாக வெளியேறும் திரவம் சுக்கிலமாகும்.

7. வெண் பலகையில் அனைத்து உறுப்புக்களையும் எழுதி ஒவ்வொரு உறுப்புகளின் தொழிற்பாட்டையும் அவர்களிடம் கேட்கவும்.

8. முன்னைய பாடத்தில் கற்றவற்றை சிந்தித்து பார்க்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்டு விறைப்படைதல், விந்து வெளியேறுதல் மற்றும் ஈரமான கனவு என்பவற்றை விளக்கவும்.

9. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும். அவர்களுக்கு இரு பெண்கள் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் பசில்களை கொடுத்து குறித்த நேரத்தற்குள் பொருத்தச் சொல்லவும். (நேரம் 10 நிமிடங்கள்)

10. ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதி பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளனவா என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். கேள்விகளுக்கு விடையளிக்கவும்.

இனுப்பேருக்குழ், ழீட்டுல்

குழு செயற்பாடு/ பயிற்சி

குறுநாடகங்கள் (20 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 4 பேர் கொண்ட குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒரு குறுநாடகத்தை குழு ஒன்றின் ஒரு ஜோடியிடம் கொடுக்கவும். அதிகமான ஜோடிகள் காணப்பட்டால் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட, வெவ்வேறு குழுவிலுள்ள ஜோடிகள் ஒரே குறு நாடகத்தை நடிக்கலாம்.

2. ஜோடிகள் அவர்களது குழுவில் அவர்களுக்கு கிடைத்த தகவல்களைக் கொண்டு சூழ்நிலையை நடித்துக் காட்டுவார்கள். ஒரு ஜோடி நடித்துக் காட்டும் போது மற்றைய ஜோடி தகவல்கள் சரியாக கொடுக்கப்படுகின்றனவா என அதனை பார்த்து குறிப்புகள் எடுக்க வேண்டும். பங்குபற்றுனர்களை ஆக்கப்பூர்வமாக இருக்க ஊக்கப்படுத்தவும். தயாராவதற்கு 3 நிமிடங்களும், நடிக்க 5 நிமிடங்களும் பங்குபற்றுனர்களுக்கு வழங்கவும்.

குறுநாடகம் 1: ஒருவர் மாமி மற்றையவர் 12 வயது பெண் பிள்ளை. பெண் பிள்ளை தனது நண்பிகளின் மாதவிடாய் ஆரம்பித்துவிட்டதெனவும், தனக்கு இன்னும் ஆரம்பிக்கைவில்லை எனவும் கவலைப்படுகிறாள். மாமி அவளுடைய மாதவிடாய் ஏன் இன்னும் ஆரம்பிக்கவில்லை என விளக்கி அவளை சமாதானப்படுத்துகின்றார்.

குறுநாடகம் 2: ஒருவர் 10 வயதுச் சிறுமி மற்றையவர் அவருடைய அக்கா. சிறும-ியின் உடையில் மாதவிடாய் கறை பட்டுள்ளது. அவள் மாதவிடாய் ஆரம்பித்ததின் காரணமாகவும், அது பற்றி அறியாததன் காரணமாகவும் அச்சம் கொள்கிறாள். அக்கா மாதவிடாய் என்றால் என்ன, அது ஏன் நடைபெறுகிறது, எல்லா பெண்களுக்கும் இவ்வாறான கறைபடலாம், கறைபடாமலிருக்க என்ன செய்யலாமென விளக்கி அவளை சமாதானப்படுத்துகின்றாள்.

குறுநாடகம் 3: ஒருவர் தந்தை மற்றையவர் 13 வயதுச் சிறுவன். சிறுவன் அவன் தொடர்ந்து நித்திரையிலிருந்து விழித்தெழுவதாகவும், அவனுடைய கட்டில் ஈரமாக இருப்பதாகவும் வருத்தப்படுகிறான். தந்தையிடம் தன்னுடைய பிரச்சினை என்னவென கேட்கின்றான். தந்தை ஈரமான கனவுகள் என்றால் என்ன அவை சாதரணமானவை என்பதை விளக்குகின்றார்.

குறுநாடகம் 4: ஒருவர் அண்ணா மற்றையவர் 12 வயதுச் சிறுவன். சிறுவன் விந்தை வெளியேற்றியதாகவும், அது காற்றிலே கலந்து எவரேனும் ஒருவர் கர்ப்பம் தரித் துவிடலாமெனவும் அச்சம் கொள்கிறான். அண்ணா ஈரமான கனவுகள் மற்றும் விந்து வெளியேறல் பற்றி விளக்குகிறார்.

ஜோடி பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. இரண்டு குழுக்களை உருவாக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் பின்வரும் அட்டவணையுடன் கூடிய கையேட்டை கொடுக்கவும்.

2. ஒவ்வொரு பழக்கத்திற்கும் சரியான விளக்கத்தை தொடர்புபடுத்தும்படி பங்குபற்றுனர்களை கேட்கவும். கலந்துரையாடலுக்காக 5 நிமிடத்தை அவர்களுக்காக வழங்கவும்.

1. வாசனை திரவியங்கள் பாவித்தல்/ கக்கங்களை சுத்தம் செய்தல்	அ. உடல் துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருத்தல்
2. முகம் கழுவும் திரவம்/ சவர்க்காரம் பாவித்தல	ஆ. உடல் துர்நாற்றத்தை குறைக்கும்
3. கழிவறையை பயன்படுத்தியப் பின்னர் கைகளை கழுவுதல	இ. நோய்கள் பரவுவதை குறைத்தல்
4. மாதவிடாயின் போது தொடர்ச்சியாக சுகாதார உறிஞ்சிகளை மாற்றுதல்	ஈ. பருக்களை குறைத்தல்
5. அடிக்கடி குளித்தல்	உ. தொற்றுக்களை குறைத்தல், பாலுறுப்புக்களை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
6. சுத்தமான உள்ளாடைகள் அணிதல்	ஊ. தொற்றுக்களை தவிர்த்தல், பாலுறுப்புக்களை துத்தமாக வைத்திருத்தல்
7. தினமும் பாலுறுப்புக்களை கழுவுதல்	எ. பாலுறுப்புக்களை கிருமிகள் மற்றும் துர்நாற்றத்திலிருந்து பாதுகாத்தல்

©2011 International Youth Foundation

விடை: 1.ஆ, 2.ஈ, 3.இ, 4.உ, 5.அ, 6.எ, 7.ஊ

3. இந்த பயிற்சியை பங்குபற்றுனர்கள் முடித்ததும், அவர்களுக்கு சரியான விடைகளை கொடுக்கவும். தேவைப்பட்டால் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை விளக்கப்படுத்தவும்.

1. வாசனை திரவியங்கள் பாவித்தல்/ கக்கங்களை சுத்தம் செய்தல்	உடல் துர்நாற்றத்தை குறைக்கும் தொடர்ச்சியான குளியல் மற்றும் சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல் ஒருவரை சுத்தமாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் வைத்திருக்கும். வியர்வைக்கான வாசனை திரவியங்கள் உடலில் துர்நாற்றங்களை மறைக்க உருவாக்கப்பட்டுள்ள. வியர்வைக்கு எதிரான பொருள்கள் கக்கங்களுக்கிடையிலுள்ள வியர்வையை உறிஞ்சி ஈரத்தை குறைக்கும். ஓவ்வொருவரும் அவருடைய உடல் நாற்றமா அல்லது அவருடைய வியர்வையின் அளவிற்கு இவ் உற்பத்திகளை பயன்படுத்த வேண்டிய தேவை உள்ளதா என தீர்மானிக்க வேண்டும்.
2. சுத்தமான உள்ளாடை	தொற்றுக்களை தவிர்த்தல், பாலுறுப்புக்களை துத்தமாக வைத்திருத்தல் சுத்தமான உள்ளாடைகளை அணிதல் பாலுறுப்புக்களை கிருமிகளிடமிருந்தும், துர்நாற்றத்திலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.
3. முகம் கழுவும் திரவம்/ சவர்க்காரம் பாவித்தல்	பருக்களை குறைத்தல் முகங்களை கழுவும் திரவியங்கள் பருக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய அதிகப்படியான எண்ணெயை அகற்றி கரும்புள்ளிகளை குறைக்கும். தொடர்ச்சியாக சவர்க்காரத்தை பாவித்தல் தோலை வரண்டதாக்கி பருக்கள் அதிகரிக்கலாம்.
4. கழிவறையை பயன்படுத்தியப் பின்னர் கைகளை கழுவுதல்	தொற்று நோய்களை குறைத்தல் கிருமி பரவுவதை தடுக்க சிறந்த வழி உங்கள் கைகளை கழுவுவதாகும். உங்கள் கைகளில் உள்ள கிருமிகள் இலகுவாக உங்கள் வாய்க்குள் சென்று வயிறோட்டம் மற்றும் மஞ்சள் காய்ச்சல் போன்ற பல்வேறு நோய்களை உருவாக்கலாம்.
5. மாதவிடாயின் போது தொடர்ச்சியாக சுகாதார உறிஞ்சிகளை மாற்றுதல்	உ. தொற்றுக்களை குறைத்தல் சுகாதார உறிஞ்சிகள் மாதவிடாயின் போது இரத்தத்தை உறிஞ்சுவதற்கு பயன்படுத்தப்படும். இவற்றை அடிக்கடி மாற்றுவது துர்நாற்றத்தை குறைக்கும். பாலுறுப்புக்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கும். பற்றீயா தொற்றுக்களிலிருந்து.
6. அடிக்கடி குளித்தல்	உடல் துர்நாற்றம் இல்லாமல் இருத்தல் பூப்படைதலின் போது ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடலில் எண்ணெய் மற்றும் வியர்வை சுரப்பிகளின் செயற்பாடு அதிகரித்துவிடும். ஆகவே, உடல் சுத்தமாகவும், துர்நாற்றம் இல்லாதிருக்கவும் அடிக்கடி குளித்தல் அவசியம்.
7. தினமும் பாலுறுப்புக்களை கழுவுதல்	தொற்றுக்களை தடுக்கும் நித்திரைக்கு செல்லும் முன் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அவர்களுடைய பாலுறுப்புக்களை கழுவுதல் அவசியம். சுரியாக சுத்தம் செய்வது பாலுறுப்பு தொற்றுக்களிலிருந்தும் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் எரிச்சலிலிருந்தும் பாதுகாக்கும்.

6. செயற்பாட்டின் இறுதியில் சிறு குழுக்கள் தங்களை தரப்படுத்தும். அதிகமான பழக்கங்களை சரியாக தொடர்புபடுத்தியவர்கள் வெற்றியாளர்கள்.

இனுப்பேருக்கும், மூீட்டுல்

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

தனிச் செயற்பாடு (20 நிமிடங்கள்)

ஒவ்வொரு பெண் பிள்ளையையும் பெண்ணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை வரைந்து குழுவிற்கு விளக்கி, பயிற்றுவிப்பாளரிடம் அதனை கொடுக்கும்படி கூறவும்.

குறிப்பு: பாடத்தின் இறுதியில் அடுத்த கிழமை ஆண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை விளக்க ஆயத்தமாகும்படி கூறவும்.

©2011 International Youth Foundation

4. சிறுபராய கர்ப்பம்

சீறுபுருர்யு
குர்ப்புபும்

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- இள வயது கர்ப்பத்தின் பின் விளைவுகளை இனங்காணுதல்
- கருக்கட்டல் நடைமுறையை விளங்குதல்
- அபாயமான பாலியல் நடத்தைகளை விளங்கிகக் கொள்ளல்
- தீர்மானம் எடுத்தல், நிராகரிக்கும் திறன்களை பயிற்சி செய்தல்

பாடமாதிரி

- இள வயது கர்ப்பத்தின் பின் விளைவுகளை கலந்துரையாடுதல்
- கர்ப்பம் தரித்தல் எவ்வாறு என்பதை விளக்குதல்
- அபாயமான நடத்தைகள் மற்றும் அதனை தடுப்பதற்கான திறன்களை கலந்துரையாடல்
- பாலியல் நடத்தைகள் தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கான திறன்களை பயிற்சி செய்தல

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.். கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாæவெண்கட்டி)
- ஆண் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் படப் பதாதைகள்
- சிறு குழு பயிற்சிக்கான சூழ்நிலைகள்

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யவேண்டியவை

- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்க: கூற்றுக்கள் தயாரிக்கவும்
- தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்ள: ஆண் பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியின் படப் பதாதைகள் தயாரிக்கவும் (அல்லது இனப்பெருக்கம், மீட்டல் பாடத்தின் போது தயாரிக்கப்பட்டவற்றை பயன்படுத்தலாம்)£ முடியுமானால் கருக்கட்டல் நடைமுறையை வீடியோ காட்சியின் மூலம் விளக்கவும்
- சிறு குழு பயிற்சிக்காக: தெரிவுசெய்யப்பட்ட சூழ்நிலைகள் பங்குபற்றுனர்களின் கலாசாரத்திற்கு ஏற்றது என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: பங்குபற்றுனர்கள் உதவிக்காகவும், மேலதிக தகவல்களுக்காகவும் தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய இளைஞர்களுக்கான வளங்கள் மற்றும் சேவை வழங்குனர்களை ஆய்வு செய்தல்

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்
- இனப்பெருக்கம், மீட்டல்
- நிராகரிக்கும் திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் வயது

- 10- 18 வயது

பாடவேளையின் காலம்

80 நிமிடங்கள்

©2011 International Youth Foundation

பாட வேளைத்திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (25 நிமிடங்கள்)

1. ஒவ்வொரு பெண் பிள்ளையையும் கடந்த பாடத்தைப் பற்றி சிந்திந்து ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியை வரைந்து குழுவிற்கு விளக்கி, பயிற்றுவிப்பாளரிடம் அதனை கொடுக்கும்படி கூறவும்.

2. பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களுடைய விளக்கத்தை முடித்த பின்னர் பின்வரும் கூற்றை கடதாசியில் துண்டுகளில் எழுதி அதை அரைவாசியாக மடிக்கவும்:

- நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்துள்ளீர்கள் என தெரிந்துகொள்கிறீர்கள்.

3. ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்கும் ஒவ்வொரு கடதாசி துண்டை கொடுக்கவும். அதை திறக்க வேண்டாமென அவர்களிடம் கூறவும்.

4. அவர்களுடைய எதிர்காலத்தின் இரண்டு அல்லது மூன்று குறிக்கோள்களை பற்றி சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். ஜோடிகளாக அதை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்கவும். இவற்றை பகிர்ந்துகொள்ள 5 நிமிடங்கள் வழங்கவும்.

5. கடதாசி துண்டுகளை பிரித்து கூற்றை வாசிக்கும்படி கூறவும்.

6. அவர்களுடைய குறிக்கோள்களை அடைவதற்கு, திட்டமிடாத கர்ப்பம் தரித்தல் சவாலாக அமையுமா என சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களை கேட்கவும். ஏன் அல்லது ஏன் இல்லை? இது பற்றி சிந்திக்க சில நிமிடங்களை வழங்கவும்.

7. ஒரு தம்பதியினர் திட்டமிட்டு ஒரு குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள தயாராகி கர்ப்பம் தரிப்பது ஒரு சந்தோசமான நிகழ்வு என்பதை எடுத்து விளக்கவும். ஆனால் குழந்தையை வளர்க்க அர்ப்பணிப்புகள் தேவைப்படும் அதேவேளை எமது திட்டங்களில் தாமத்தையோ, மாற்றத்தையோ ஏற்படுத்தலாம்.

கேள்விகள்:

- இப் பயிற்சி உங்களை எவ்வாறு உணர வைத்தது?

தலைவருக்கான குறிப்பு: இச்செயற்பாட்டிற்காக உணர்ச்சி பூர்வமான அணுகுமுறையை கையாள்வது அவசியம். கர்ப்பம் தரித்தலின் சவால்கள் தொடர்பாக எடுத்து விளக்கப்பட வேண்டும். ஆனால் பங்குபற்றுனர்கள் திட்டமிடப்படாத கர்ப்பத்தினால் அவர்களுடைய திட்டங்கள் மற்றும் கனவுகளை அடைவது சாத்தியமில்லை என உணரவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவர் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (25 நிமிடங்கள்)

1. கர்ப்பம் தரித்தல் எவ்வாறு நடைபெறுகின்றது என கலந்துரையாடப் போகின்றார்கள் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

2. ஆண் பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பதாதைகளைக் காட்டி யாராவது இருவரிடம் அது பற்றி சிறிய விளக்கத்தை கொடுக்கும்படி கேட்கவும்.

3. கருதரித்தல் நிலைகளின் விருத்தி பற்றி விளக்கவும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: நீங்கள் ‘முட்டை மற்றும் விந்தின் பயணம்” போன்ற கர்ப்பம் மற்றும் கருக்கட்டல் தொடர்பான வீடியோ ஒன்றை பெற்றுக்கொள்ளலாம். PBS:http:// www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html

மாதத்திற்கு ஒருமுறை சூலகம் முட்டையை விடுவிக்கும். இது முட்டை விடுவித்தல் என அழைக்கப்படும். இக்காலப் பகுதியில் ஒரு பெண் கருக்கட்டி கர்ப்பம் தரிக்க முடியும். முட்டை சூலகத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டதும் கர்ப்பபையை நோக்கி பலோபியன் குழாய் ஊடாக பயணத்தை ஆரம்பிக்கும். ஆண் பெண் உடலுறவின் போது ஆணின் உடலிலிருந்து விந்து வெளியேற்றப்படும். விந்து விந்தணுக்களை காவும். விந்தணு மிகவும் சிறியது. பாலுறவின் போது ஆண் விந்தை வெளித்தள்ளினால் விந்தணுக்கள் யோனியிலே விடப்படும். ஆண் விந்தை வெளித்தள்ளாவிடினும் விந்தணுக்கள் யோனியில் விடப்படலாம். விந்தணுக்கள்

சீறுபுருர்யு குர்ப்புபும்

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

சீறுபுருர்யு குர்புபும்

சுயமாக அசையக் கூடியவை. உணர்ச்சி பீடம் ஊடாக நீந்தி கர்ப்பபை மற்றும் குழாய்களிலும் பெண் முட்டைக்காக தேடிச் செல்லும். இந்த நேரத்தில் பெண் முட்டையில் குழாய் காணப்பட்டால் விந்தணு அதனை தேடிக்கொள்ளும்.

விந்தணு முட்டையுடன் இணைவது கருக்கட்டல் என அழைக்கப்படும். கருக்கட்டப்பட்ட முட்டை கர்ப்பபை ஊடாக பயணித்து கர்ப்பபையின் மெதுமையான ஒரு ஓரத்தில் இருந்துவிடும். இது பதிவு செய்தல் என அழைக்கப்படும். கருக்கட்டப்பட்ட முட்டை சினைக்கருவாக வளரும். இதுவே கருத்தரித்தல்.

4. பூப்படைந்த எந்தவொரு பெண்ணும் கர்ப்பம் தரிக்கலாம் என்பதை விளக்கவும். இது ஒரு பெண் முதற்தடவை உடலுறவு கொள்ளும் போது கூட சாத்தியமாகலாம்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: பூப்படைந்த எந்தெவொரு பெண்ணும் முதற்தடவை உடலுறவு கொள்ளும் போது கூட கர்ப்பம் தரித்தல் சாத்தியமாகலாம் எனும் கருத்தை மிகவும் தெளிவாக விளக்கவும்.

5. ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரித்துள்ளாள் என எவ்வாறு கூறலாமென குழுவிடம் கேட்கவும். விடைகள்:

- அ. மாதவிடாய் நிற்றல்
- ஆ. உடலில் மாற்றங்கள்: பெரிய மற்றும் மென்மையான மார்பகங்கள், ஊதுதல், மசக்கை
- இ. நேரான கர்ப்பப் பரிசோதனை
- ஈ. அல்ட்ரா சவுன்ட் சோதனை

6. கேள்விகள் ஏதேனும் உள்ளனவா எனவும், அவர்களுக்கு கிடைத்த தகவல்களை கலந்துரையாடும்படியும் பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். இதற்காக 10 நிமிடங்கள் வழங்கவும். கேள்விகள் மற்றும் விடைகளுக்கான உதாரணம்:

- எப்பொழுது பெண் கர்ப்பம் தரிக்கக் கூடியவளாகின்றாள்?
  - ஒரு பெண் மாதவிடாய் சக்கரத்தின், சூலகத்திலிருந்து முட்டை விடுபட்ட குறித்த சில நாட்களில் கர்ப்பம் தரிக்கலாம். பொதுவாக மாதவிடாய் சக்கரத்தின் நடுப்பகுதியில் ஆகும்.
- மாதவிடாயின் போது பெண்கள் ஒருவர் கர்ப்பம் தரிக்க கூடுமா?
  - ஆம், ஆனால் பொதுவாக நடைபெறுவதில்லை. அது அவளுடைய மாதவிடாய் சக்கரத்தின் அளவு, அவளுடைய மாதவிடாய் நாட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் அவள் எப்பொழுது உடல் உறவு கொண்டாள் என்பதில் தங்கியிருக்கும். ஏனெனில் விந்தணு உடலில் 5 நாட்களுக்கு உயிர் வாழக் கூடியது.
- ஒரு பெண் அவளுடைய முதலாவது மாதவிடாயின் முன்னரே கர்ப்பம் தரிக்கலாமா?
  - முதலாவது மாதவிடாயின் முன்னர் அவளுடைய சூலகங்கள் முதலாவது முட்டையை விடுவிக்கும். முதல் மாதவிடாயிற்கு முன்னர், முதலாவது தடவை சூலகம் முட்டையை விடுவிக்கும் காலத்தில் அவள் உடலுறவு கொண்டால் அவள் கர்ப்பம் தரிக்கலாம்.
- குழந்தையின் பாலை நிர்ணயிப்பது எது?
  - குரோமசோம்ஸ் குழந்தையின் பாலை நிர்ணயிக்கும். இருவகையான குரோமசோம்ஸ் உள்ளன: ஓ மற்றும் லு. விந்தணு லு குரோமசோம்சை கொண்டிருந்தால் ஆண் குழந்தையாகவும், ஓ குரோமசோம்சை கொண்டிருந்தால் பெண் குழந்தையாகவும் இருக்கும்.

7. 20 வயதிற்கு குறைந்த பெண்களில் அவர்களின் உடல் ஒரு குழந்தையை தாங்குவதற்கு ஆயத்தமாக இல்லாததால் கருத்தரித்தல் அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் பாதகமான விளைவுகளை கொண்டிருக்கும் என்பதை தெளிவுபடுத்தவும்.

- தாய் மற்றும் சேய் இருவருக்கும் சிறுபராய குழந்தைப் பேறு வாழ்க்கையை அச்சுறுத்துவதாக இருக்கலாம். 17 வயதிற்கு குறைந்த தாய்மார்கள் அவர்களுடைய உடல் ஒரு குழந்தையை தாங்குவதற்கு இன்னமும் விருத்தியடையாததன் காரணமாக அதிகளவு இறக்கக்கூடிய அபாயத்தை முகங்கொடுகிறார்கள்.
- இழந்தாய்மார்கள் கர்ப்ப காலத்தின் போது அனீமியா, டொக்சீமியா, கருச்சிதைவு மற்றும் குறைப்பிரசவம் போன்ற சிக்கல்களுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடலாம்.
- இளம் தாய்மார்களின் பிரசவமானது பொதுவாக தடுக்கப்பட்ட பிரசவம் மற்றும் இரத்தப் போக்கு காரணமாக மிகவும் சிக்கலானது. இது தாய் மற்றும்Æ அல்லது சேய் இறப்பிற்கு அல்லது தாயின் ஆரோக்கிய குறைபாட்டிற்கு (களைவரடய) காரணமாக அமையலாம்.
- இளம் தாய்மார்களுக்கு பிறந்த குழந்தைகள் குறைப்பிரசவ குழந்தைகளாக இருக்கலாம். நிறை குறைவாகவும், வளர்ச்சி குறைவாகவும் இருக்கலாம்.

©2011 International Youth Foundation

8. சினைக்கரு வாழக்கூடிய நிலையை எய்த முதல் கர்ப்பத்தை முடிவுக்கு கொண்டு வரல் கருக்கலைப்பு எனப்படும். தானாகவே கர்ப்பம் முடிவிற்கு வருதல் கருச்சிதைவு எனப்படும். ஒரு பெண் கருவை முடிவிற்கு கொண்டு வருவதற்காக கருக்கலைப்பு செய்யப்படும். பல நாடுகளில் கருக்கலைப்பு குறித்த சில அல்லது எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் சட்டப்பூர்மாக்கப்பட்டுள்ளது. சட்டப்பூர்வமாக்கப்பட்ட இடங்களில் அது பாதுகாப்பாகவும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. கருக்கலைப்பு குற்றமாகக் கருதப்படும் இடங்களில் பாதுகாப்பற்ற செயன்முறைகள் பொதுவாக காணப்படுகின்றது. இதனால் பெண்கள் ஆரோக்கியச் சிக்கல்களால் பாதிப்புறுகிறார்கள். பல இடங்களில் தேவையான திறன்கள் இல்லாதவர்களால் கருக்கலைப்பு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. பல சந்தர்ப்பங்களில் இது மிகக் குறைந்த மருத்துவ தரங்களைக் கூட கொண்டிராத சூழலில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் கருக்கலைப்பு அபாயகரமானது. ஊலகளாவிய ரீதியில் ஏறத்தாழ அரைவா-சியான கருக்கலைப்புகள் பாதுகாப்பற்றவை மற்றும் இவற்றில் பல (95மூ) வளர்ந்து வரும் நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. பின்தங்கிய பிரதேசங்களில் இது மிகவும் அபாய-கரமானது. பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பின் சிக்கல்கள் காரணமாக ஒவ்வொரு வருடமும் ஏறத்தாழ 70,000 பெண்கள் இறக்கின்றார்கள். இவ் இறப்புக்கள் தவிர்க்கப்படக்கூடியவை.

9. இளம் தாய்மார் மற்றும் தந்தைமார் மத்தியில் கர்ப்பத்தின் காரணமான சமூக பாதகங்கள் எவையாக இருக்கலாமென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய விடைகளை பலகையில் எழுதவும். பின்வரும் தகவல்கள் குறிப்பிடபடாதிருப்பின் சேர்த்துக் கொள்ளவம்:

அ. இளம் தாய் அல்லது தந்தை பாடசாலையிலிருந்து இடைவிலகியவராக இருக்கலாம்.

ஆ. இளம் தாய் அவருடைய சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்பட்டுள்ளதாக அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக உணரலாம்.

இ. சமூகம் இளம் பெண் கர்ப்பம் தரித்தது குறித்து குற்றஞ்சாட்டப்படலாம்.

ஈ. இளம் தாய்மார்கள் குடும்பத்தில் அதிகமான கடமைகளையும், கல்வி மற்றும் சமவயதி-னருடன் கழிப்பதற்கு குறைந்த நேரத்தையும் கொண்டுள்ளனர்.

உ. இளம் தாய்மார்கள் கல்வியறிவு மற்றும் தொழில் திறன்கள் இல்லாமை காரணமாக வறுமைக்கான அதிக அபாயத்தைக் கொண்டுள்ளனர்.

ஊ. இளம் தாய்மார்கள் அவருடைய குடும்பத்தினராலோ, அவருடைய துணைவரின் குடும்பத்தினராலோ வீட்டு வன்முறைகளிற்கு உட்படுத்தப்படலாம்.

10. இப்பொழுது பங்குபற்றுனர்கள் சிறுபராய கர்ப்பத்தின் விளைவுகளை விளங்கியுள்ளார்களெனவும், இனி தேவையற்ற கர்ப்பத்திற்கு காரணமாகும் நடத்தைகள் பற்றி விளங்கிக் கொள்வது அவசியமென்று அவர்களிடம் கூறவும்.

11. விரும்பப்படாத கர்ப்பத்திற்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய அபாயமான நடத்தைகளுக்கு காரணமாகக்கூடிய சூழ்நிலைகள் மற்றும் காரணங்கள் பற்றி சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய கருத்துக்களை பலகையில் எழுதவும். உதாரணமாக:

- பாலுறவு கொள்ளும்படி சமவயதினரின் அழுத்தம்
- பாலுறவு கொள்வதற்கான ஆர்வம்
- மது அருந்துதல் மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை
- பாதுகாப்பற்ற உடலுறவுகளுடன் தொடர்புடைய அபாயங்கள் பற்றி அறியாதிருத்தல்
- பணம் அல்லது பொருள்களுக்காக பாலியல் நடத்தைகளை மாற்றீடு செய்தல்

12. சிறுபராய கர்ப்பத்தை எவ்வாறு தடுக்கலாம் என்ற வினாவுடன் கலந்துரையாடலை தொடரவும். ஏற்கனவே இனங்காணப்பட்ட அபாயமான நடத்தைகளை கருத்திற் கொள்ளவும். இப்பிரச்சினைகளை கலந்துரையாட பங்குபற்றுனர்களுக்கு 5 நிமிடங்கள் வழங்கவும். விடைகள்:

- குடும்பம் ஒன்றை உருவாக்க நீங்கள் தயாராகும் வரை பாலுறவு கொள்ளாதிருத்தல்
- பாதுகாப்பான முறையில் உடலுறவு கொள்ளுதல் (ஆணுறை அல்லது வேறு கருத்தடை முறைகளை உபயோகித்தல்)
- சமவயதினர் அழுத்தத்திலிருந்து விலகுதல் அல்லது பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளல் போன்ற பிழையான முடிவுகளை எடுக்க தூண்டக்கூடிய மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனையிலிருந்து விலகுதல்

13. விலகியிருத்தலே இளம் வயதினரின் முதற் தெரிவாக இருக்க வேண்டும் என்ற செய்தியுடன் தொடரவும். இருப்பினும் ஏற்கனவே அவர்கள் உடலுறவில் ஈடுபட்டிருப்பார்களாயின் அவர்கள் அவர்களை தேவையற்ற கர்ப்பம், பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வி/ எய்ட்சிலிருந்து அவர்களை பாதுகாத்து கொள்ள வேண்டும்.

14. அடுத்த பாடத்தை தேவையற்ற கர்ப்பத்தை தடுப்பதற்கான முறைகள் பற்றி கற்றுக்கொள்வார்களென குழுவிடம் கூறவும்.

குழு செயற்பாடுÆ பயிற்சி

சிறு குழு பயிற்சி (25 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 4 பேர் கொண்ட சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்

ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு குறு நாடகத்தை பெற்றுக்கொள்ளும். குறுநாடகத்தின் இறுதியில் பங்குபற்றுனர்கள் சூழ்நிலைகளை கலந்துரையாடி பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிப்பார்கள்:

- முக்கிய கதாபாத்திரம் முகங்கொடுத்த சவால் என்ன?
- அவருடைய தெரிவுகள் எவை? அவற்றை பட்டியல் படுத்தவும்
- ஒவ்வொரு தெரிவுகளினதும் விளைவுகள் என்ன?
- தீர்மானம் என்ன?

குறுநாடகம் 1: சரத் மற்றும் குமாரி 17 வயதானவர்கள். குமாரி சரத்தை சங்கீத நிகழ்வொன்றில் சந்தித்த அவன் மேல் விருப்பம் கொள்கிறாள். அவனை பல தடவைகள் பார்த்தாள். இதை கவனித்த அவன் அவளுடன் வந்து பேசுகிறான். அவளை தன்னை எங்கேயாவது தனிமையில் சந்திக்கும்படி கேட்டான். அவள் அவனை மிகவும் விரும்பினாள். ஆனால் அவனை தனிமையில் சந்திப்பதா என தெளிவற்றிருந்தாள். தான் விரும்பாத எதையேனும் அவன் செய்யும்படி கூறினால் தான் என்ன செய்வதென குழம்பினாள். அவள் அவனை மிகவும் விரும்பினாள் ஆனால் உடலுறவு கொள்ள விரும்பவில்லை. ஆனால் அவள் அதை நிராகரித்தால் அவனோடு இருக்க போகும் சந்தர்ப்பத்தை இழந்துவிடலாமென பயந்தாள்.

குறுநாடகம் 2: சசிகா மற்றும் கிஹான் புடவைத் தொழிற்சாலை ஒன்றில் சந்திக்கின்றனர். இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் விரும்புகின்றனர். ஒருநாள் சசிகா வீட்டில் தனிமையில் இருக்கும் போது கிஹான் அங்கு செல்கின்றான். சசிகா அவள் தனிமையில் இருக்கும் போது ஆண்களை வீட்டிற்கு வரவழைப்பது தடுக்கப்பட்டிருப்பதை அறிந்திருந்தாள். இருப்பினும் சசிகா கிஹானை விரும்பினாள். அவனுடன் கூடிய நேரம் கழிக்க வேண்டுமெனவும் விரும்பினாள். சசிகா கிஹானுடன் இருந்து ஒன்றாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பதா அல்லது அவனை இப்பொழுதே செல்லும்படி கூறுவதா என்று தீர்மானிக்க முடியாதபடி இருந்தாள்.

குறுநாடகம் 3: காமினியும் பிரியந்திகாவும் நகரப் பேரூந்து ஒன்றில் பயணிக்கும் போது உறுதிப்படுத்த உடலுறவு கொள்ளும்படி வற்புறுத்தினான். பிரியந்திகா காமினயை இழக்க விரும்பவில்லை. அதேநேரம் அவனை மிகவும் நம்பினாள். ஆகவே அவள் சம்மதிக்கின்றாள். ஆனால் அவள் தான் அதற்கு தயாராக இருக்கின்றாளா மற்றும் திருமணத்திற்கு முன்னர் தான் காப்பம் தரித்துவிடலாமெனவும் பயந்தாள்.

குறுநாடகம் 4: பியுமி மற்றும் ருவனி மிகவும் உற்ற நண்பர்கள். மேலும் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் எந்த இரகசியத்தையும் மறைப்பதில்லை. பியுமி ருவனி அச்சம் கொண்டிருப்பதையும், மனச்சோர்வடைந்திருப்பதையும் அவதானிக்கின்றாள். பியுமி நண்பியிடம் என்ன நடக்கின்றது என விசாரித்தாள். அதற்கு அவள் தான் சில நாட்களுக்கு முன்னர் அவளுடைய துணைவருடன் உடலுறவு கொண்டதாகவும், தற்போது ஒரு மாத காலமாக மாதவிடாய் வராததன் காரணமாகவும் தான் கர்ப்பம் தரித்திருக்கலாமோ என வருந்துவதாக கூறினாள்.

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களுடன் கலந்துரையாடவும்: ஒருவர் தான் கர்ப்பம் தரிக்கும் முன்னர் சிந்திக் வேண்டிய விடயங்கள் எவை?

விடைகளாக இருக்கக்கூடியவை:

- உள ரீதியாக ஆயத்தமாக இருத்தல்
- உடல் ரீதியாக ஆயத்தமாக இருத்தல்
- பொருளாதார ரீதியாக ஆயத்தமாக இருத்தல்

2. பங்குபற்றுனர்களுக்கு குடும்ப நலத்திட்ட சங்கத்தை தொடர்பு கொள்வதற்கான தகவல்களை வழங்கவும்.

©2011International Youth Foundation

5. கருத்தடை

கருத்தடை

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனாகளின் நோக்கம்

- குடும்பத்தை திட்டமிடல் பற்றி கற்றல்
- பல்வேறு கருத்தடை முறைகளையும் விளக்கக்கூடியதாக இருத்தல்
- கருத்தடை பாவனை பற்றி எவ்வாறு தொடர்பாடல் செய்வதென கலந்துரையாடல்

பாடமாதிரி

- குடும்பத்திட்டமிடல் என்பதை விளக்குதல்
- பல்வேறு கருத்தடை முறைகளையும் கலந்துரையாடுதல்
- பாலியல் நடத்தைகள் மற்றும் கருத்தடை தொடர்பான தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்களை பயிற்சி செய்தல்
- துணைவர்களுடன் கருத்தடை முறைகள் பற்றி பேசக்கூடிய அனுகூலமான நேரம் பற்றி கலந்துரையாடல்
- குடும்பத்திட்டத்துடன் தொடர்புடைய தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்களை விளங்கிக் கொள்ளல்

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.ஃ. கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாஃவெண்கட்டி)
- ‘சொல் பசில் விளையாட்டு” கையேடு (பின்னிணைப்பு ஆ)
- ‘கருத்தடை செயற்பாடு” கையேடு (பின்னிணைப்பு இ)
- ‘கருத்தடை முறைகள் பற்றிய தகவல்கள்” கையேடு (பின்னிணைப்பு ஈ)
- குறுநாடகச் சூழ்நிலைகள் கையேடு (பின்னிணைப்பு உ)
- “நியம தினங்கள் முறை” கையேடு

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலைபிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்: சொல் பசில் விளையாட்டை தயாரிக்கவும் (உள்நாட்டு மொழிகளில்)
- பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்: ‘கருத்தடை- செயற்பாடு” கையேடு (பின்னிணைப்பு இ) மற்றும் ‘கருத்தடை- முறைகள் பற்றிய தகவல்கள்” கையேடு (பின்னிணைப்பு ஈ) என்பவற்றை தயாரிக்கவும். உங்கள் சமூகத்தில் அல்லது நாட்டில் கிடைக்கப்பெறக்கூடிய கருத்தடை முறைகளுக்கான உதாரணங்களை சேகரிக்கவும்.
- குழு பயிற்சிக்காக: “கருத்தடை- குறுநாடகக் கையேட்டை” (பின்னிணைப்பு உ) தயாரிக்கவும். பங்குபற்றுனரின் வயது மற்றும் கலாசாரத்திற்கு பொருந்தக்கூடிய வகையில் குறுநாடகங்களை பெற்றுக்கொள்ளவும்.
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: வெண் பலகையில் கேள்விகளை தயாரிக்கவும்
- பகிர்ந்துகொள்வதற்கா தகவல்கள்: சமூகத்தில் இளைஞர்கள் சென்று குடும்பத்திட்டம் தொடர்பான தகவல்கள், சேவைகள், பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.விஃ எய்ட்ஸ் ஆலோசனை மற்றும் பரிசோதனை என்பவற்றை பெறக்கூடிய சிகிச்சை நிலையங்களை வரைபடத்தில் குறிக்கவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் மற்றும் கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்
- இனப்பெருக்கம், மீட்டல்
- சிறுபராய கருத்தரிப்பு
- தீர்மானம் எடுப்பதற்கான திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது

- 10- 18 வயது

©2011International Youth Foundation

பாடவேளையின் காலம்

60 நிமிடங்கள்

பாடவேளைத்திட்டம்

பாடத்திற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (5 நிமிடங்கள்)

கருத்தடை

1. பங்குபற்றுனர்களை வாழ்த்தவும். அவர்கள் தனித்தனியாக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவார்களென அவர்களிடம் கூறவும். சொல் பசிலில் அவர்கள் 12 சொற்களை கண்டுபிடிக்க வேண்டுமென குழுவிற்கு விளக்கவும். பசிலில் சொற்கள் நிலையாக, கிடையாக, குறுக்காக அல்லது பின்பக்கமாக எழுதப்பட்டிருக்கலாமென கூறலாம். அனைத்து சொற்களையும் கண்டுபிடிப்பவர் பரிசொன்றை வெல்லுவார்.

2. தயாரிக்கப்பட்ட "சொல் பசில் விளையாட்டை" (பின்னிணைப்பு ஆ) ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்கும் கொடுக்கவும். அனைத்து சொற்களையும் கண்டுபிடித்தால் கையை உயர்த்தும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

3. நேரத்தை கணிக்க ஆரம்பிக்கவும். முதலாவதாக விளையாட்டை முடிக்கும் பங்குபற்றுனர்களின் நேரத்தை குறிக்கவும். 3 நிமிடத்திற்குள் அனைத்து சொற்களையும் ஒருவரேனும் கண்டுபிடிக்காவிட்டால் அதிக எண்ணிக்கையான சொற்களை கண்டுபிடித்தவர் வெற்றியாளராக கருதப்படுவார்.

Abstinence	Pill	Condom	Contraceptive
Spermicide	Sterilization	Love	Talk
Fertility	Plan	Awareness	Wait

Key:

S	T	E	F	E	R	T	I	L	I	T	Y	N	O	M	L	I	F	O	X
P	I	A	W	A	R	E	N	E	S	S	O	C	E	R	F	E	R	O	M
O	U	P	L	A	N	R	E	W	Q	I	E	W	P	I	L	S	C	V	B
N	Y	B	F	A	C	O	I	X	T	I	N	I	R	E	C	U	D	E	H
G	F	N	C	O	N	T	R	A	C	E	P	T	I	V	E	P	H	C	Y
E	D	S	N	R	P	A	Z	F	O	A	B	H	U	G	G	P	O	N	E
D	U	D	L	L	O	I	G	Y	F	F	M	D	I	A	L	O	V	E	T
C	O	C	E	R	L	D	L	R	E	F	O	R	S	T	S	S	U	N	A
M	W	I	T	I	A	T	D	L	R	E	C	A	W	D	U	I	U	I	L
O	C	E	R	V	I	C	A	L	C	A	P	W	M	A	B	T	A	T	K
A	B	E	S	A	A	M	G	A	R	H	P	A	I	D	K	O	L	S	S
I	T	A	W	A	Z	T	V	U	N	B	R	L	T	O	T	R	I	B	G
S	P	O	P	L	E	D	I	C	I	M	R	E	P	S	T	Y	H	A	K

4. இப்பாடத்திற்கான ஒரு ஜாடயை இச் சொற்கள் வழங்கியனவா என குழுவிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய அனுமானங்களை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்கவும். இப்பாடம் குடும்ப பாடத்திட்டம் பற்றியதெனவும், அவர்கள் விலகியிருத்தல் மற்றும் கருத்தடை முறைகள் போன்றவை பற்றியும், குடும்பத்திட்டம் குறித்து தீர்மானம் எடுத்தல் தொடர்பாகவும் கற்றுக்கொள்வார்களென குழுவிற்கு விளக்கவும்.

கருத்தடை

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (30 நிமிடங்கள்)

1. குடும்பத்திட்டமிடல் என்பது கருத்தடை அல்லது வேறு நுட்பங்களை நடைமுறைப்படுத்தி எப்பொழுது குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்வது என்பதை விளக்கவும். பாலியல் கல்வி, பாலியல் தொற்று, எச்.ஐ.வ/ எய்ட்ஸ் தடுப்பு மற்றும் முகாமைத்துவம், ஆலோசனை மற்றும் கருத்தரிக்காமல் இருப்பதற்கான சிகிச்சைகள் வேறு சில பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் நுட்பங்களாகும்.

2. நாம் அனைவரும் குடும்பத்தின் அளவு பற்றி வித்தியாசமான முக்கியத்துவங்களையும், கருத்துக்களையும் கொண்டுள்ளோம் என இளைஞர்களிடம் சொல்லவும். சிலர் பெரிய குடும்பங்களை விரும்புவர். சிலர் குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்வதை விரும்புவதில்லை. மேலும் தன்னுடைய சொந்த குடும்பத்தை பற்றி திட்டமிடுவது மற்றும் எப்பொழுது குழந்தைகளை பெற்றுக்கொள்வது தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுப்பது ஒவ்வொருவருடையதுமான உரிமை ஆகும். குழந்தைகளின் பிறப்பிற்கிடையிலான சரியான இடைவெளி குடும்பத்திட்டத்தின் முக்கிய பகுதியாகும். ஒரு குழந்தையின் பிறப்பிற்கு பின்னர் ஒரு தாய் மீண்டும் கர்ப்பம் தரிக்க முதல், தாய் மற்றும் சேயின் ஆரோக்கியத்திற்கான அபாயத்தை குறைத்துக் கொள்வதற்காக குறைந்தது 2 வருடங்களாவது காத்திருப்பது அவசியம். தாய் தந்தை இருவரும் குழந்தைக்கு பொறுப்பானவர்கள். இருவரும் திட்டமிடப்படாத கருத்தரிப்பை தடுக்க நடவடிக்கை எடுப்பதற்கு பொறுப்பானவர்கள்.

3. பங்குபற்றுனர்களிடம் அவர்களுக்கு தெரிந்த அனைத்து கருத்தடை முறைகளினதும் பெயர்களை குறிப்பிடும்படி கேட்கவும். அவர்களுடைய விடைகளை பட்டியலிட்டு அவர்களால் குறிப்பிடப்படாதவற்றையும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். கருத்தடை முறைகள் உங்கள் நாட்டிலும், பிரதேசத்திலும் கிடைக்கப்பெறக்கூடியவை என்பதை எடுத்துக் கூறவும்.

- விலகியிருத்தல்
- குளிகை
- ஆணுறை
- ஊசி
- பின்வாங்குதல்
- இயற்கையான முறை
- விந்துக்கொல்லிகள் (பூச்சு, ஜெல்)
- IUD
- Norplant
- Diaphragm
- Sterilization : ஆண், பெண்

பங்குபற்றுனர்களுக்கு நியம நாட்கள் முறை கையேட்டை வழங்கவும்

தலைவருக்கான குறிப்பு: பின்வாங்குதல் மற்றும் இயற்கையான முறை மிகக் குறைவான திறனைக் கொண்டவை எனவும் மேலும் அவை கருத்தடை முறைகளாக பரிந்துரைக்கப்பட முடியாதவையெனவும் எடுத்துக் கூறப்படல் வேண்டும்.

4. கருத்தடை முறைகள் தற்காலிகமான அல்லது நிரந்தரமானவையாக இருக்கலாமென பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறவும். நிரந்தரமான முறைகள் sterilization female (tubal ligation) மற்றும் male (vasectomy) என்பனவற்றை உள்ளடக்கும். மற்றைய அனைத்து முறைகளும் IUD மற்றும் Implants போன்ற நீண்ட காலம் செயற்படக்கூடிய அல்லது குளிகைகள், ஊசிகள், விந்துகொல்லிகள் போன்ற குறுகிய காலம் செயற்படக்கூடிய தற்காலிகமான முறைகளாகும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: ஒருவர் ஏற்கனவே உடலுறவு கொண்டிருந்தாலும் இனிமேல் விலகியிருக்கலாம் என எடுத்துக் கூறப்படுதல் வேண்டும்.

5. சில குறிப்பிட்ட முறைகள் மற்றும் குடும்பத்திட்டம் பற்றி கற்றுக்கொள்ள போகிறார்கள் என குழுவிடம் கூறவும்.

6. பங்குபற்றுனர்களை 6 குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு கருத்தடை முறையை கொடுக்கவும். சில கருத்தடை முறைகள் சிறு குழுக்களுக்கு பகிர்ந்தளிக்கப்பட வேண்டும். அவையாவன:

- ஆணுறை

©2011 International Youth Foundation

- விந்துக்கொல்லிகள்
- குளிகைகள்
- அவசர கருத்தடை மாத்திரைகள்
- “விலகியிருத்தல்” என எழுதப்பட்ட அட்டை

7. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கருத்தடை- செயற்பாட்டு கையேடு (பின்னிணைப்பு இ) மற்றும் கருத்தடை- முறைகள் கையேடு (பின்னிணைப்பு ஈ) என்பவற்றை வழங்கவும். அவர்களுடைய முறைகள் பற்றி செயற்பாட்டிலுள்ள கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க 10 நிமிடங்கள் உள்ளன என குழுக்களிடம் கூறுங்கள். பின்னர் அவர்களுடைய முறை பற்றி அனைவருக்கும் விளக்கமளிக்க வேண்டுமென அவர்களிடம் கூறவும். அவர்களுக்கு தேவையான பெரிய கடதாசி, பேனைகள், கையேடுகள் போன்ற எந்தவொரு உபகரணத்தையும் அவர்களுடைய காட்சித் தொகுப்பை தயாரிப்பதற்காக பயன்படுத்தலாம் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

8. 10 நிமிடங்களின் பின்னர் ஒவ்வொரு குழுவையும் அவர்களுடைய முறையை தொகுத்து வழங்கும்படி கூறவும் (ஒரு குழுவிற்கு 2 நிமிடங்கள்). தலைவர் ஒவ்வொரு குழுவினதும் விடைகளை திருத்தம் செய்வதற்காக அல்லது ஒவ்வொரு முறைகள் பற்றிய பூரணமான தகவல்களை வழங்குவதற்காக கவனமாக அவதானிக்க வேண்டும். அவர்களுடைய தொகுப்பின் பின்னர் பங்குபற்றுனர்களுக்கு நன்றி கூறவும்.

9. அனைத்து கருத்தடை முறைகளும் பாலியல் தொற்றுக்கள், எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் மற்றும் கர்ப்பத்திலிருந்து பாதுகாக்காது என விளக்கமளிக்கவும். இரண்டையும் தடுப்பதற்காக இருவகையான பாதுகாப்பை பயன்படுத்துவது அவசியம். இருவகையான பாதுகாப்பு என்பது தேவையற்ற கர்ப்பம் மற்றும் பாலியல் தொற்றுக்களிலிருந்து (எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ்) பின்வரும் முறைகளின் ஊடாக பாதுகாப்பு பெறல்:

- சரியான மற்றும் தொடர்ச்சியான ஆண் மற்றும் பெண்ணுறைகள்
- ஆணுறை பயன்படுத்தும் அதேவேளை இன்னுமொரு கருத்தடை முறையை பயன்படுத்தல்
- விலகியிருத்தல்
- உட்செலுத்தும் அனைத்து வகையான பாலுறவுகளையும் தவிர்த்தல்

10. தொகுப்பளித்தலின் பின்னர் சமூகத்தில் இளைஞர்கள் சென்று குடும்பத்திட்டம் தொட-ர்பான தகவல்கள் மற்றும் சேவைகள் என்பவற்றை பெறக்கூடிய சிகிச்சை நிலையங்களை பற்றி கூறவும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: விலகியிருத்தலே கர்ப்பத்தை 100% தடுக்கக்கூடிய முறை என்பதை அழுத்தமாக கூறவும்.

குழு செயற்பாடு / பயிற்சி

குழு பயிற்சி (20 நிமிடங்கள்)

1. இரு பங்குபற்றுனர்களை அழைக்கவும் (ஒரு ஆண், ஒரு பெண்) அவர்களிடம் கருத்தடை குறுநாடகக் கையேட்டை (பின்னிணைப்பு உ) கொடுத்து அவற்றை வாசித்து ஆயத்தமாக சில நிமிடங்களை வழங்கவும். குறுநாடகம் 5- 7 நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: ஒரு பங்குபற்றுனர்களும் அதை நடிக்க முன்வராவிடின் கையேட்டிலுள்ள சூழ்நிலையை வாசித்து அதனை பங்குபற்றுனர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

2. அவர்கள் ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருக்கும் போது, அவ்விருவரும் சூழ்நிலையை நடித்துக் காட்டுவார்களெனவும் பின்னர் குழு அதனை கலந்துரையாடுமெனவும், மற்றைய பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

குறுநாடகம்: அசேன் மற்றும் திலினி

அசேன் மற்றும் திலினி திருமணம் செய்வதற்காக நிச்சயிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

அசேன்: நீங்கள் திலினியை காதலிக்கின்றீர்கள். மேலும் திருமணத்திற்கு போதியளவு பணத்தை பெற்றுக்கொள்ளும் வரை நிச்சயம் செய்து வைப்பதென தீர்மானித்துள்ளீர்கள். ஆனால் நீங்கள் திலினி உங்களுடன் உடலுறவு கொள்ள சம்மதிக்கமாட்டாளென

கருத்தடை

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

கருத்தடை

கவலைப்படுகின்றீர்கள். நீங்கள் இருவரும் ஏற்கனவே நிச்சயிக்கப்பட்டிருப்பதனால் அவள் உங்கள் விசுவாசம் மற்றும் நோக்கத்தை பற்றி எவ்வித சந்தேகமும் கொள்ளக்கூடாதென நினைக்கின்றீர்கள்.

திலினி: நீங்கள் அசேனை மிகவும் விரும்புகின்றீர்கள். மேலும் அவனுடன் இருப்பது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை தருகின்றது. நீங்கள் அசேனுடன் உடலுறவு கொள்வது பற்றி சிந்திக்கின்றீர்கள். ஆனால் உங்களுக்கு கருத்தடை முறைகள் பற்றி பெரிதாக தெரியாது. மேலும் நீங்கள் திருமணத்திற்கு முன்னர் கர்ப்பம் தரிப்பது பற்றி அச்சம் கொள்கின்றீர்கள். நீங்கள் இதுபற்றி உங்கள் நண்பி சசினியிடம் கேட்கின்றீர்கள். அதற்கு அவள் கருத்தடை மாத்திரைகள் குழந்தைகளை எப்பொழுதுமே பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் செய்துவிடுமெனவும், அசேனிடம் ஆணுறையை பாவிக்கும்படி கூறினால் அவன், நீ அவனை நம்பவில்லை என நினைப்பான் எனவும் கூறினாள். மேலும் ஒரு பெண் முதற்தடவை பாலுறவு கொள்ளும் போது கருத்தரிக்க மாட்டாள் என தான் கேள்விப்பட்டிருப்பதாகவும், ஆகவே நீ அது பற்றி கவலைப்பட வேண்டாமெனவும் அவள் கூறுகின்றாள். இருப்பினும் மாத்திரைகள் அல்லது ஆணுறையை பாவிப்பது சிறந்த முடிவாக இருக்கலாமோ என நீங்கள் தெளிவற்றுள்ளீர்கள். மருந்தகம் ஒன்றிற்கு சென்று அதுபற்றி தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளவும் வெட்கப்படுகின்றீர்கள். இது பற்றி அசேனிடம் கேட்கவும் பயப்படுகின்றீர்கள். ஏனெனில் அவன் உங்களை தவறாக புரிந்துகொள்ளக்கூடும் அல்லது குழப்பமடைய கூடுமென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள். மேலும் அவன் இல்லை என கூறினால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? சிறந்த வழி எது என நீங்கள் சிந்தித்து, முதற்தடவை அவனுடன் பாலுறவு கொண்டு அவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்தி விட்டு பின்னர் கருத்தடை முறைகளை பற்றி சிந்திப்போம் என முடிவெடுக்கின்றீர்கள்.

காட்சி: அசேனும் திலினியும் பஸ்சில் அமர்ந்திருக்கின்றனர். அசேன் திலினியிடம் அவள் அவனை விரும்புகிறாளா என கேட்கின்றான். திலினி பாலியல் உறவு முறை ஒன்றை ஆரம்பிக்க ஆயத்தமாகிறாள். ஆனால் அசேனிடம் அவர்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்யவேண்டுமெனக் கேட்டு சசினி கொடுத்த தகவல்களையும் கூறுகின்றாள். அசேன் ஆணுறை ஒன்றை பாவிக்க சம்மதிக்கிறான். ஆனால் எப்போதாவது மட்டும். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளுதல் எப்பொழுதும் அபாயகரமானது அல்ல என அவன் கேள்விப்பட்டுள்ளதாக கூறினான்.

3. நாடகத்தின் பின் பின்வரும் கேள்விகளை குழுவிடம் கேட்கவும்:
- காட்சியில் என்ன நடந்தது (உங்கள் வார்த்தைகளில்)?
- அசேன் மற்றும் திலினி எந்த வகையான ஆபத்தை கையில் எடுக்கின்றார்கள்? அவர்கள் உடலுறவு கொண்டால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் எவை?
- எவ்வாறு அசேன் மற்றும் திலினி அபாயம் மற்றும் தேவையற்ற விளைவுகளுக்கான சந்தர்ப்பத்தை எவ்வாறு குறைக்கலாம்?

(-)	(+)
கர்ப்பம்	நன்றாக உணருதல்
பாலியல் தொற்றுக்கள்	அவர்களது உறவு முறையில் நெருக்கத்தை அதிகரிக்கும்
உளப் பயம்	ஆர்வத்தை திருப்திப்படுத்தும்
அவர்களுடைய உறவு முறையில் அழுத்தம்	
பெற்றோர்களுடன் பிரச்சினை	

விடைகளாகக் கூடியவை:
- உடலுறவிலிருந்த விலகியிருத்தல்
- கருத்தடை முறைகளை சரியாகவும், தொடர்ச்சியாகவும் பயன்படுத்தல்

- திலினி அவளுடைய நண்பியிடம் இருந்து பெற்ற பிழையான தகவல் என்ன? நீங்கள் கேள்விப்பட்டுள்ள கருத்தடை முறைகள் பற்றிய ஏனைய கட்டுக்கதைகள் எவை?

விடைகளாகக் கூடியவை:
- கருத்தடை மாத்திரைகள் நிரந்தரமாக கர்ப்பம் தரிப்பதை தடுக்கும், ஆணுறையை பாவிப்பது நம்பிக்கையில்லாத தன்மையின் அறிகுறி. மேலும் முதற்தடவை உடலுறவு கொள்ளும் பொழுது ஒரு பெண் கர்ப்பம் தரிக்கமாட்டாள்.
- வேறு பிழையான கருத்துக்கள்: கருத்தடை முறைகள் பெண்ணின் உடற் பருமனை அதிகரிக்கும். ஆணுறை பெண்ணின் யோனியில் துழைந்து பெண்ணின்

©2011International Youth Foundation

உடலிற்குள் சென்று சத்திரசிகிச்சை செய்ய நேரிடலாம்ஈ பெண் ளுவநச-டைணயவழைெ மெனோபாசை ஏற்படுத்தும். மேலும் ஏயளநஉவழஅல மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தும்ஈ எந்தவொரு ஹோமோன் கருத்தடை முறைகளும் பெண்களில் புற்று நோயை ஏற்படுத்தலாம்.

- அசேன் மற்றும் திலினிற்கு உங்களது ஆலோசனை என்ன?

விடைகளாகக் கூடியவை:

- அவர்களுடைய தேவைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் பற்றி இருவரும் கதைத்தல்.
- விலிகியிருந்து இருவரும் சரியான நேரம் ஒன்றிற்காக வேறு வழிகளை தேடிக்கொள்ளல்.
- நம்பகமான வழிகளிலிருந்து கருத்தடை முறைகள் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- சரியாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் கருத்தடை முறைகளை பாவித்தல்.

- கர்ப்பத்தை தடுப்பதற்காக முக்கிய பொறுப்பை எடுக்க வேண்டியவர்கள் யார்?

விடைகளாகக் கூடியன:

- அசேன் மற்றும் திலினி இருவரும்

தலைவருக்கான குறிப்பு: இளைஞர்கள் பொறுப்புள்ள தெரிவுகள் பற்றி கலந்துரையாடும் போது அவர்களை உற்சாகமூட்டி ஆரோக்கியமான ஆலோசனைகளை வழங்கவும். பிழையான தகவல்கள் பரிமாறப்படும் போது அவற்றை திருத்தவும்.

4. உறவுமுறைக்கான பாலியல் எதிர்பார்ப்புகள் பற்றி இருவர் பேசக்கூடிய சிறந்த நேரம் எது என குழுவிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய கருத்துக்களை பரிமாறும்படியும், பின்னர் இது அவர்கள் பாலுறவு கொள்ளும் முன்னர் நடைபெறவேண்டிய சம்பா'னை எனவும் எடுத்து விளக்கவும். இக் கலந்துரையாடல்கள் பொறுப்புள்ள தன்மையையும் முதிர்ச்சியையும் காட்ட வேண்டும்.

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல்கள் (5 நிமிடங்கள)

1. பின்வரும் வினாக்களை வெண் பலகையில் எழுதவும்:

- குடும்பத்தை திட்டமிடும் பொழுது எந்த முறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துவீர்கள் என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?
- உங்கள் துணைவரை எவ்வாறு பங்குகொள்ளச் செய்வீர்கள்?
- குடும்பத்திட்டத்திற்காக எங்கே செல்ல வேண்டுமென நீங்கள் அறிவீர்களா?
- தம்பதியினர் குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாமல் இருக்க முடிவு செய்தால், அவர்கள் ஒரு குடும்பமாக கருதப்படுவார்களா?
- முதலாவது குழந்தையை பெற்றுக்கொள்ள பொறுப்புள்ள வயது எது?
- குழந்தைகள் வேண்டாமென தம்பதியினர் தீர்மானிக்கும் போது கருத்தடை முறைகளை பயன்படுத்துவது சரியா?
- கருத்தடை யாருடைய பொறுப்பு, ஆணினதா? பெண்ணினதா?

2. இந்த கேள்விகளுக்கு பங்குபற்றுனர்கள் விடையளிக்க வேண்டுமென பங்குபற்றுனர்களுக்கு விளக்கவும் (எழுத முடியாதெனின், பங்குபற்றுனர் அமைதியாக அவருடைய விடைகளை சிந்திக்கலாம்). ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக செயற்பட வேண்டும்.

6. பாலியல் தொற்றுக்கள்

பாலியல் தொற்றுக்கள்

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாவதன் அபாயத்தை விளங்கிக் கொள்ளல்
- பொதுவான பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் அவற்றின் அறிகுறிகளை அறிதல்
- பாலியல் தொற்றுக்களை தடுப்பது எவ்வாறு என அறிதல்
- பாலியல் தொற்றுக்களுக்கான சேவைகளை எங்கே பெறுவதென அறிதல்

பாடமாதிரி

- பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாக்கக்கூடிய ஆபத்தான நடத்தைகளை இனங்காணுதல்
- பாலியல் தொற்றுக்கள் எவ்வாறு கடத்தப்படுகின்றன என்பதை விளக்குதல்
- பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் பொதுவான அறிகுறிகள் பற்றி அறிவுறுத்தல்
- இளைஞர்களுக்கு கிடைக்கக்கூடிய பாலியல் தொற்றுக்கான சேவைகள் பற்றி அறிவுறுத்தல்

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை/ கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாÆவெண்கட்டி) அட்டைகள் கடதாசி துண்டுகள்
- பதாதை கடதாசி, வெண் பலகை பேனா, பட்டி, பசை
- மொழிபெயர்க்கப்பட்ட பாலியல் தொற்று கையேடு (பின்னிணைப்பு ஊ) அல்லது கிடைக்கப்பெறக்கூடிய இளைஞர்களுக்கான பாலியல் தொற்றுக்களின் புத்தகங்கள்
- வினா விளையாட்டுக்கான கேள்விகள்
- உள்ளூர் பாலியல் தொற்று சிகிச்சை நிலையங்களின் தகவல்கள்
- ‘அறிகுறிகள் தென்பட்டால்” தகவல்கள் கொண்ட பதாதை

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலைபிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்: அனைத்து பங்குபற்றுனர்களுக்கும் பே-ாதியளவு அட்டைகளை தயாரிக்கவும். 3 அட்டைகளில், ‘இதை வாசித்த பின்னர் எனது எந்தவொரு அறிவுறுத்தல்களையும் நான் உங்கள் இருக்கைகளுக்கு செல்லுங்கள் என்று கூறும் வரை பின்பற்ற வேண்டாம்” எனவும், இன்னும் 3 அட்டைகளில் ‘உ” எனவும், ஒரு அட்டையில் ‘ழ” எனவும், இன்னுமொரு அட்டையில் ‘ண” எனவும், இன்னுமொரு அட்டையில் ‘ஒ” எனவும் குறிக்கவும். உஇ ழஇ ணஇ ஒ அட்டைகளில் ‘எனது அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றவும்” என எழுதவும்.
- பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்: பாலியல் தொற்று கையேட்டை (பின்னிணைப்பு ஊ) மொழிபெயர்க்கவும், அல்லது கிடைக்கப்பெறக்கூடிய இளைஞர்களுக்கான பாலியல் தொற்றுக்களின் புத்தகங்களை பெற்றுக்கொள்ளவும். பாலியல் தொற்று தகவல்களுடன் பதாதைகளை தயாரிக்கவும்.
- குழுப் பயிற்சிக்காக: வினா விளையாட்டிற்காக கேள்விப் பட்டியலொன்றையும் ‘அறிகுறி தென்பட்டால்” தகவலையும் தயாரிக்கவும்.
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: கூற்றுக்களின் பொதுவான பட்டியலொன்றை அல்லது ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி பிரதியை தயாரிக்கவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்
- இனப்பெருக்கம், மீட்டல்
- சிறுபராய கர்ப்பம்
- கருத்தடை
- நிராகரிக்கும் திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் வயது

- 10- 18 வயது

©2011International Youth Foundation

பாடவேளையின் காலம்

(60 நிமிடங்கள்)

பாடவேளைத்திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (10 நிமிடங்கள்)

1. இந்திய நடிகர் அல்லது நடிகையின் பெயரைக் கொண்ட அட்டை ஒன்றை ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனருக்கும் கொடுக்கவும். அட்டையில் உள்ள விசேட அறிவுறுத்தல்களை இரகசியமாக பேணி அவ் அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றும்படி அவர்களிடம் கூறவும். வேறு 3 நடிகர் அல்லது நடிகையின் கையெழுத்தை அட்டையில் பெற்றுக்கொள்ளும்படி குழுவிடம் கூறவும். அவர்கள் அறையின் சுற்றிவருவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

2. பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் 3 கையெழுத்தை சேகரித்தவுடன் இருக்கையில் அமரும்படி கூறவும். அட்டையில் ழ இஓஇ ண உள்ளவர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். இப்பொழுது ண என குறிக்கப்பட்ட நடிகர் அல்லது நடிகை கொனேரியா தொற்றுக்குட்பட்டுள்ளார் என நினைக்கும்படியும், கையெழுத்தை வாங்குவதன் மூலம் அந்த நபர் பாதுகாப்பற்ற உடல் உறவில் மூவருடன் ஈடுபட்டுள்ளார். ழ என குறிக்கப்பட்டுள்ளவர் கிலமேடியாவினாலும் ஓ என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளவர் பாலுறுப்பு பேன்களினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

3. அந்த நடிகர்களிடம் கையெழுத்தை வாங்கிய அனைவரையும் எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். எழுந்திருக்கும் நபர்களின் கையெழுத்தை வாங்கியவர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். இதேபோன்று அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்ற வேண்டாம் என்ற அட்டைகளைக் கொண்ட பங்குபற்றுனர்களை தவிர மற்றைய அனைவரும் எழுந்திருக்கும் வரை செயற்பாட்டை தொடரவும்.

4. அட்டையில் உ எழுத்தைக் கொண்ட பங்குபற்றுனர்களின் கைகளை உயர்த்தும்படி கூறவும். அதிர்'டவசமாக அவர்கள் ஆணுறைகளை பயன்படுத்தியுள்ளார்களெனவும் குழுவில் மற்றையவர்களை போன்று பாலியல் தொற்றுக்களுக்கான அபாயம் அவர்களுக்கு இல்லை எனவும் விளக்கவும்.

5. பங்குபற்றுனர்களை அமர சொல்லிவிட்டு அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்ற வேண்டாம் என எழுதப்பட்ட அட்டைகளைக் கொண்டவர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். இவர்கள் பாலுறவிலிருந்து விலகியிருந்தார்கள் எனவும், அதனால் பாலியல் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டார்கள் எனவும் விளக்கவும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: விளையாட்டிற்கான பல வழிகள் உண்டு. உதாரணமாக மினுங்கும் துகள்கள் இரகசியமாக சிலரின் கைகளில் பூசப்படும். பின்னர் இவர்கள் சந்தித்து கைகுலுக்கி வாழ்த்தும்படி அறிவுறுத்தப்பட்ட தெரியாத குழுவினருடன் கலந்து கொள்வார்கள். இன்னுமொரு உதாரணமாக வெவ்வேறு நிற இனிப்புக்கள் பயன்படுத்தப்படும். இவ் இனிப்புக்கள் சிறிய கோப்பைகளில் தெரியாத சிலருக்கு வழங்கப்படும். இதை இவர்கள் வாழ்த்துவதை போன்றே இனிப்புக்களை கொட்டி மாற்றிக்கொள்வார்கள். இறுதியில் அவர்களுடைய கோப்பையில் சிவப்பு நிற இனிப்பை கொண்ட அனைவரும் தொற்றுக்குள்ளானவர்கள். இலகுபடுத்துனர் வெறும் கோப்பைகளை சிலருக்கு கொடுத்து அவர்கள் ஆணுறை மட்டும் பாதுகாப்பை பிரநிதித்துவப்படுத்தியதாக இறுதியில் விளக்கவும்.

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (40 நிமிடங்கள்)

1. பாலியல் தொற்றுக்கள் கையேட்டை (பின்னிணைப்பு ஊ) வழங்கவும். பாலியல் தொற்றுக்கள் பாலியல் தொடர்பின் மூலம் பரவும் தொற்றுக்கள் என விளக்கவும். எந்த ஒரு முறையிலான உடலுறவும்- யோனி ஊடாக, குதத்தினு-டாக, வாயி-டாக பாலியல் தொற்றுக்களை பரப்பலாம். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் பயிற்சி செய்யும் எந்தவொருவரும் பாலியல் தொற்றுக்களுக்கு உள்ளாகலாம்.

2. 30 வகையான பாலியல் தொற்றுக்கள் இருப்பதாகவும், அவற்றி மிகப் பொதுவானவை பின்வருவன எனவும் அவர்களிடம் கூறவும்.

பாலியல் தொற்றுக்கள்

அ. கிலமேடியா

ஆ. கொனேரியா

இ. பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ்

ஈ. பிறப்புறுப்பு மருக்கள்

உ. மனித பபிலோமா வைரஸ் தொற்று

ஊ. ரைக்கோமொனியாசிஸ்

எ. எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ்

3. பாலியல் தொற்றுக்கள் தனித்துவமான அறிகுறிகளை கொண்டுள்ளன எனவும் ஆனால் பொதுவான சில அறிகுறிகளையும் கொண்டுள்ளது என விளக்கவும்:

- பாலுறுப்புகள் சிவந்து அல்லது கொப்புளங்கள் காணப்படல்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது மற்றும் பாலுறவின் போது வழி
- ஆண் குறி அல்லது யோனி ஊடாக அசாதாரணமான முறையில் திரவம் வெளியாதல்
- பாலுறுப்பு மற்றும் குதத்தை சுற்றி நீர் கொப்பளங்கள் அல்லது காயங்கள்
- அதிகமான அரிப்பு அல்லது சிரங்கு
- வயிற்றுவலி
- நோயுற்றுள்ளது போன்ற உணர்வு

4. உடல் அறிகுறிகள் இல்லாமலும் ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் பாலியல் தொற்றுக்களை கொண்டிருப்பதை கொண்டிருக்கலாம் என்பதை எடுத்து விளக்கவும்.

5. உடலியல் காரணமாக தொற்றுக்களை பெற்றுக்கொள்ளும் அபாயம், பெண்ணின் குறைந்த சமூக நிலை, பாலியல் உறவு முறைகளில் அவர்களுக்கு குறைந்த சக்தியை அளித்திருக்கும் பால்நிலை ஒத்ததன்மைகள் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் ஆண்களை விட பெண்கள் பாலியல் தொற்றிற்கான அதிகமான அபாயத்தை எதிர்நோக்கியுள்ளனர் என்பதையும், இது அவர்களில் தொற்றிற்கான களங்கத்தை உறுதிசெய்கின்றது என்பதையும் குழுவிற்கு விளக்கவும்.

6. அதிகமான பாலியல் தொற்றுக்கள் சிகிச்சையளிக்கப்படாதவிடத்து ஆண் பெண் மலட்டுத்தன்மை, சிறுநீரக கோளாறு மற்றும் பெண்களில் ீநடஎஉை ஐகெடயஅஅயவழசல நோயை ஏற்படுத்தலாம். அதிகமான பாலியல் தொற்றுக்கள் (ஹேர்பீஸ் மற்றும் எச்.ஐ.வி போன்ற வைரஸ் தொற்றுக்கள் தவிர்ந்த) குணப்படுத்தக் கூடியவை.

7. எண்ணுவதன் மூலம் 4 பேர் கொண்ட சிறு குழுக்களை உருவாக்க பங்குபற்றுனர்களை வழிநடத்தவும்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: குறைந்தது 4 குழுக்கள் இருப்பதையும், 6 குழுக்களுக்கு கூடுதலாக இல்லாமல் இருப்பதையும் உறுதி செய்யவும்.

8. ஒவ்வொரு சிறு குழுக்கள் இடையிலும் அவர்கள் நடிக்க போகும் குறுநாடகங்களைக் கொடுக்கவும்.

- மிகக் குறுகிய முதற் பெயரைக் கொண்டவர் வைத்தியராக இருக்கலாம். வைத்தியர் தொலைக்காட்சி நிகழ்வொன்றின் விருந்தினராக வந்து பதாதை ஒன்றை விளக்குவார். மிகப் பெரிய முதற் பெயரைக் கொண்டவர் தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளர். இவர் வைத்தியரை நேர்காண்பார்.
- மற்றைய பங்குபற்றுனர்கள் வைத்தியரிடம் கேள்விகளை கேட்பார்கள்.
- ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு வகையான பாலியல் தொற்றை தெரிவு செய்யும்படி கூறவும்.

9. பின் அவர்களை பின்வரும் தகவல்களை உள்ளடக்கிய பதாதை ஒன்றை தயாரிக்கும்படி சொல்லவும்:

- அறிகுறிகள்
- தொற்றும் முறை
- சிகிச்சை
- தடுப்பு

10. பங்குபற்றுனர்களுக்கு பெரிய கடதாசி, பேனா மற்றும் தெரிவுசெய்யப்பட்ட பாலியல் தொற்றுப்பற்றிய தகவல்கள் என்பவற்றை வழங்கவும். பதாதையை தயாரிக்க அவர்கள் எந்தவொரு முறையையும் பயன்படுத்த முடியுமென குழுவிடம் கூறவும்.

11. ஒவ்வொரு குழுவையும் வைத்தியர், தொலைக்காட்சி தொகுப்பாளர் மற்றும் தொலைபேசி அழைப்பை மேற்கொள்பவர்களை தெரிவுசெய்யும்படி நினைவுபடுத்தவும்.

©2011 International Youth Foundation

12. பதாதை மற்றும் தொகுப்பாளர் பதாதையை பயன்படுத்தி பாலியல் தொற்றுக்களை விளக்கப்படுத்தும் வைத்தியரை நேர்காண்பது மற்றும் பார்வையாளர்களின் அழைப்புக்கு வைத்தியர் பதிலளிக்கும் குறுநாடகத்தை தயாரிக்க பங்குபற்றுனர்களுக்கு 15 நிமிடங்களை வழங்கவும். 15 நிமிடத்தின் பின்னர் அவர்களது குறுநாடகங்களை வழங்கும்படி கூறவும். இதற்காக 2 நிமிடங்களை கொடுக்கவும்.

13. ஒவ்வொரு காட்சி தொகுப்பின் பின்னரும் பங்குபற்றுனர்களை கேள்விகள் கேட்கும்படி ஊக்கப்படுத்தவும். கலந்துரையாடலின் இறுதியில் விலகியிருத்தல் அல்லது உடலுறவின் போது ஆணுறையின் சரியான பாவனை பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்கும் என்பதை எடுத்து விளக்கவும்.

14. அனைத்து காட்சி தொகுப்புகளின் பின்னர் செயற்பாட்டை சாராம்சப்படுத்தவும். பொனேரியாவின் அறிகுறிகள் என்ன, சிபிலிசின் அறிகுறிகள் என்ன, கிலமேடியாவிற்கான சிகிச்சைகள் என்ன போன்ற பாலியல் தொற்றுக்களின் விபரங்களை அறிந்துகொள்வது தேவையற்றது. அது சுகாதார வழங்குனரின் வேலை என்பதை அழுத்தமாக கூறவும். அவர்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள 5 விடயங்களை நினைவில் நிறுத்த வேண்டுமென அவர்க-ளிடம் கூறவும்.

- தொற்றுக்குட்பட்ட நபருடன் பாதுகாப்பற்ற முறையில் பாலுறவு கொள்வது பாலியல் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தும். ஒருவர் பாலியல் தொற்றுக்குட்பட்டுள்ளாரா என அறிந்துகொள்வது எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் சாத்தியமானதல்ல.
- சில பாலியல் தொற்றுக்கள் எவ்வித அறிகுறிகளும் அற்றவை என்பதை அறிந்துகொண்டு பாலியல் செயற்பாடு மிக்கவர்கள் தொடர்ச்சியான முறையில் அவர்-களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ஒருவர் பாலியல் தொற்றினை குறிக்கக்கூடிய எந்தவொரு மாற்றத்தை அவதானித்தாலும் அவர் சிகிச்சை நிலையத்திற்கோ, வைத்தியரிடமோ சிகிச்சைக்காக செல்ல வேண்டும். பாலியல் தொற்றுக்கள் தாமாக குணமடையமாட்டதுஃ ஆனால் அவை தீவிரமடைந்து செல்லும்.
- பாலுறவு கொள்ளாதிருத்தல் பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்க சிறந்த வழி. பாலியல் துணைவர்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்தல், ஆணுறை பாவித்தல் மற்றும் இருவகை பாதுகாப்பு முறையை கையாளல் பாலியல் தொற்றுக்களின் அபாயத்தை பெரிதும் குறைக்கும்.
- பாலியல் தொற்றுக்களின் அறிகுறிகளை அவதானித்தால் அந்த நபர் (தகவலை பெரிய கடதாசியில் வழங்கவும்):
  - உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ளவும்.
  - பாலியல் துணைவருக்கு அறியப்படுத்தவும்
  - துணைவரையும் சென்று பரிசோதிக்கும்படி ஊக்கப்படுத்தவும்.
  - சிகிச்சையின் போது பாலியல் தொடர்பிலிருந்து விலகியிருக்கவும்

தலைவருக்கான குறிப்பு: அவர்கள் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு அவர்களுடைய துணைவர் சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிடின் அவர்கள் மீண்டும் பாலியல் தொற்றிற்கு உள்ளாகலாம் என்பதை பெண்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும். இருவரும் சூழ்நிலையை சீர்செய்ய சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

15. பிரதேசத்தில் கிடைக்கப் பெறக்கூடிய பாலியல் தொற்றுச் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை இளைஞர்களுக்கு வழங்கவும்.

குழு செயற்பாடு / பயிற்சி

குழு பயிற்சி (5 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாகக் பிரித்து வினா விளையாட்டின் விதிகளை விளக்கவும். சரியாக விடையளிக்கும் குழு புள்ளிகளை பெறும். அதிக புள்ளிகளை பெறு-பவர்கள் வெற்றியாளர்கள்.

2. கேள்விகளும் விடைகளும்

அ.	பாலியல் தொற்றுக்கள் எவ்வாறு பரவும்?	தோல்- தோல் தொடர்புஃ வாய்மூல,யோனிமூல,குதமூல பாலுறவு
ஆ.	ஆணை விட பெண் ஏன் அதிகமாக பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாவதற்கான அபாயத்தை எதிர்நோக்குகின்றாள்?	உடலியல் பலவீனம் மற்றும் பால்நிலை தொட-ர்பான விழுமியங்கள்

பாலியல்
தொற்றுக்கள்

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

இ.	மிகவும் அபாயகரமான பாலியல் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய அபாயகரமான நடத்தை எது?	பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு (குதம் மற்றும் யோனி ஊடாக)
ஈ.	2-3 பங்கானவர்கள் 25 வயதிற்கு முன்னரே பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாகின்றனர் என்பது உண்மையான கூற்றா?	ஆம்
உ.	பாலியல் தொற்றுக்களை தடுப்பதற்கு 100மூ திறன்மிக்க வழிமுறை எது?	விலகியிருத்தல்
ஊ.	இருவகை பாதுகாப்பு என்றால் என்ன?	- சரியான மற்றும் தொடர்ச்சியான ஆண் மற்றும் பெண்ணுறைகள் பாவனை - ஆணுறை பயன்படுத்தும் அதேவேளை இன்னுமொரு கருத்தடை முறையை பயன்படுத்தல் - விலகியிருத்தல் உட்செலுத்தும் அனைத்து வகையான பாலுறவுகளையும் தவிர்த்தல்
எ.	எவ்வகையான பாலியல் தொற்றுக்கள் குணப்படுத்த முடியாதவை?	எச்.ஐ.வி,எச்.பி.வி,ஹேர்பீஸ் மற்றும் ஹெபடைடீஸ் பி போன்ற வைரஸ் தொற்றுக்கள்
ஏ.	பாலியல் தொற்றுக்களை தடுப்பதற்கு இளைஞர் ஒருவருக்கு உதவக்கூடிய திறன்கள் எவை?	பாலுறவிலிருந்து விலகியிருத்தல் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவிற்கு "முடியாது" எனக் கூறுதல்; ஆணுறை பாவனையை உறுதிசெய்தல்; மற்றும் இருவரும் சேர்ந்தெடுக்கும் தீர்மானங்கள்
ஐ.	பாலியல் தொற்றுக்களின் அபாயத்தை குறைக்க உதவக்கூடிய நடத்தைகள் எவை?	விலகியிருத்தல்; சரியான மற்றும் தொடர்ச்சியான ஆணுறை பாவனை; உங்கள் துணைவருக்கு விசுவாசமாக இருத்தல்; பாலியல் தொற்றுக்களுக்காக ஒழுங்காக பரிசோதனை செய்தல்

3. வெற்றிப்பெற்ற குழுவை வாழ்த்தவும். விலகியிருத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தைகள் இளைஞர்களை பாலியல் தொற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாக்குமென எடுத்துக் கூறுவதன் மூலம் செயற்பாட்டை நிறைவு செய்யவும்.

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)

1. பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாகக்கூடிய அபாயம் பற்றி சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களை ஊக்குவிக்கவும். அபாயம் என்பதற்கு கைகளை நெற்றியின் மேலும் அபாயம் இல்லை என்பதற்கு கைகளை இடுப்பின் மேலும், சரியாக தெரியவில்லை என்பதற்கு விரலால் நாடியில் தட்டும்படியும் கூறவும். பங்குபற்றுனர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறி நீங்கள் பின்வரும் ஒவ்வொரு கூற்றையும் வாசிக்கும் போது அதற்கு பொருத்தமான கை அசைவை காட்டும்படி கூறவும்.

- எனக்கு ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட பாலியல் துணைவர்கள் உள்ளனர்
- நான் உடலுறவு கொள்ளும் பொழுது எப்போதும் ஆணுறை பாவிப்பதில்லை
- நான் விலகியிருக்கிறேன்
- நான் ஒரு துணைவருடன் மட்டும் உடலுறவு கொள்கிறேன்
- நான் பியர் மற்றும் வேறு விதமான மதுசாரங்கள் பருகுவேன்
- என்னால் போதைவஸ்து பாவிக்க முடியும்
- நான் எப்பொழுதும் ஆணுறை பயன்படுத்துவேன்

2. சிறு நிமிடங்களின் பின்னர் அதிக அபாய நடத்தைகள் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு, பல துணைவர்கள் மற்றும் மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனையை உள்ளடக்கும் என விளக்கவும். சில சமயங்களில் நாம் எந்த அளவு அபாயத்தில் உள்ளோம் என்பது கூறுவதற்கு கடினமானது என்பதை எடுத்து விளக்கவும். எல்லா நடத்தைகளும் பாதுகாப்பானவை அல்ல. ஆகவே நாம் அறியாமல் செய்யும் சில விடயங்கள் எம்மை பாலியல் தொற்றுக்களின் அபாயத்திற்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

©2011 International Youth Foundation

7. எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ்

ஏச்.ஐ.வீ/ ஏய்டுஸ்

கற்கை நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாவதன் அபாயத்தை விளங்கிக் கொள்ளுதல்
- எச்.ஐ.வி கடத்தப்படக்கூடிய வழிகளை விளங்கிக்கொள்ளல்
- நோய் செய்யற்பாடு பற்றி கற்றுக்கொள்ளல்
- எச்.ஐ.வி தடுப்பு பற்றி விளங்கிக்கொள்ளல்
- பேசித் தீர்க்கும் திறன்கள் மற்றும் அவர்கள் முடிவுகள் தொடர்பாக உரிமையை ஸ்திரப்படுத்தல் என்பவற்றை பயிற்சி செய்தல்

பாடமாதிரி

- எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாவது எவ்வாறென விளக்குதல்
- எச்.ஐ.வி தடுப்பு பற்றி கலந்துரையாடல்
- எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாவதற்கு அபாயகரமாக இருக்கக்கூடிய நடத்தைகள் பற்றி கலந்துரையாடல்
- நிராகரிக்கும் மற்றும் பேசித் தீர்க்கும் திறன்களை பயிற்சி செய்தல்

தேவைப்படும் உபகரணங்கள்

- ஒவ்வொருவருக்கும் 30 நிற இனிப்புகள் அடங்கிய பை. வேறு காய்ந்த பழங்கள், வித்துக்கள் அல்லது உருட்டப்பட்ட எச்.ஐ.விஈ, எச்.ஐ.வி- என எழுதப்பட்ட கடதாசி துண்டுகள் என்பவற்றை பயன்படுத்தப்படலாம். ஒரு சிறிய அட்டை மற்றும் பென்சில் என்பவற்றை ஒவ்வொருவருக்கும் வழங்கவும்.
- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.். கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாஃவெண்கட்டி) அட்டைகள் அல்லது கடதாசி துண்டுகள் மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய இளைஞர்களுக்கான புத்தகங்கள்
- ீசழதநஉவழச
- பெரிய கடதாசி
- உள்ளூர் ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை நிலையங்கள் தொடர்பான தகவல்கள்
- சூழ்நிலை அட்டைகள்
- எச்.ஐ.வி அபாய வினாக்கொத்து (பின்னிணைப்பு எ)

கற்பித்தலுக்கு முன்னராக பூர்த்தி செய்யவேண்டியவை

- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்க: குறைந்தது 3 பைகளில் 10- 15 பச்சை நிற இனிப்புக்களை போடவும் (அல்லது எச்.ஐ.விஈ என எழுதப்பட்டு உருட்டப்பட்ட சீட்டுக்கள்). இந்த பைகளில் இரண்டில் ஒ என குறிப்பிடவும். மற்றைய பைகளில் பச்சை நிற இனிப்புக்களை (எச்.ஐ.விஈ என எழுதப்பட்டு உருட்டப்பட்ட சீட்டுக்கள்) இட வேண்டாம். ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனர்களுக்கும் சிறிய அட்டைகளை தயாரிக்கவும். இதில் 3 அட்டைகளில் உ என குறிப்பிட்டு மிகுதி அட்டைகளை வெறுமையாக விடவும்.
- பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்: உள்ளூர் ஆலோசனை மற்றும் சிகிச்சை நிலையங்கள் தொடர்பான தகவல்களை சேகரிக்கவும்.
- குழுப் பயிற்சிக்காக: ஒரு குறுநாடகத்திற்கு விவரிக்கப்பட்ட இரண்டு கதாபாத்திரங்களுடன் இரு அட்டைகளை தயாரிக்கவும். வயது மற்றும் கலாசாரத்திற்கு பொருந்தக்கூடிய வகையில் குறுநாடகங்களை மாற்றியமைக்கவும். வினா விளையாட்டிற்கான கூற்றுக்களை தயாரிக்கவும்.
- தனிப்பட்ட பிரயோகத்திற்காக: எச்.ஐ.வி அபாய வினாக்கொத்தை ஒவ்வொருவருக்கும் தனியாக பிரதிகளை தயார் செய்யவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்
- இனப்பெருக்கம், மீட்டல்
- சிறுபராய கர்ப்பம்

©2011 International Youth Foundation

- கருத்தடை
- பாலியல் தொற்றுக்கள்
- நிராகரிக்கும் திறன்கள்
- தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் வயது

- 10- 18 வயது

ගත වන කාලය

60 நிமிடங்கள்

ஏச்.ஐ.வீ/
ஏய்டுஸ்

பாடவேளைத்திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (15 நிமிடங்கள்)

1. பைகளை தயார் செய்யவும். ஆனால் அதற்குள் இருப்பது என்ன என சொல்ல வேண்டாம்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: குறைந்தது 3 பங்குபற்றுனர்களாவது பச்சை நிறத்துடன் கூடிய ஒ என குறியிடப்பட்ட பையை கொண்டிருக்கின்றார்களென உறுதிப்படுத்தவும். ஆகவே சில பங்குபற்றுனர்கள் வைரஸ் தொற்றுக்குட்பட்டுள்ளார்கள் என கருதப்படுவார்கள்.

2. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பை, ஒரு சிறிய அட்டை மற்றும் பென்சில் ஒன்றை கொடுக்கவும்.

3. அறையை சுற்றி நடந்து அவர்கள் விரும்பினால் குழுவிலுள்ள மற்றவர்களுடன் இனிப்புக்களை மாற்றிக்கொள்ளும்படி அவர்களிடம் கூறவும். அவர்கள் விரும்பாவிடின் மாற்றிக்கொள்ள தேவையில்லை எனவும் ஆனால் அவர்கள் மாற்றினால் அவர்களது அட்டையில் இனிப்பை மாற்றிக்கொண்டவர்களின் கையொப்பம் வாங்க வேண்டுமென்றும் விளக்கவும். இனிப்புக்களை சாப்பிட வேண்டாமென்று அவர்களிடம் கூறவும்.

4. நிமிடங்களின் பின்னர் அவர்களை அமரும்படி கூறவும். அதிகமான கையொப்பங்களை கொண்டவர்களை கண்டுபிடிக்கவும். இனிப்புக்களை மாற்றிக்கொள்வது என்பது இவ் விளையாட்டில் பாலுறவு கொள்தல் என்று அர்த்தம். இனிப்புக்களை மாற்றாமலும் கையொப்பம் வாங்காமலும் இருக்க முடிவு செய்தவர்கள் பாலுறவிலிருந்து விலகியிருந்திருக்கின்றனர்.

5. இருவர் அவர்களுடைய பையில் ஒ குறியீட்டை கொண்டுள்ளதாக குழுவிடம் கூறவும். அவர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். இவ்விருவர் மட்டுமே பச்சை நிற இனிப்புக்கள் அல்லது கடதாசி சீட்டுக்களை கொண்டிருந்தவர்கள் எனவும், அவர்கள் எச்.ஐ.வி வைரசை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தினார்கள் எனவும் விளக்கவும்.

6. இப்பொழுது பைகளில் பச்சை நிற இனிப்பு அல்லது கடதாசி சீட்டைக் கொண்ட மற்றையவர்களையும் எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். எச்.ஐ.வி உடைய ஒருவருடன் இனிப்புக்களை பரிமாறிக்கொண்டமையால் அவர்களும் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளானர்கள் என அவர்களுக்கு விளக்கவும்.

7. பின்பு அமர்ந்துக்கொண்டிருக்கும் ஆனால் எழுந்திருக்கும் ஒருவரின் கையொப்பத்தை அட்டையில் கொண்டவர்களையும் எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். அவர்களும் எச்.ஐ.வி தொற்றிற்கு உட்பட்டிருக்கலாம் ஆனால் இம்முறை தொற்றிற்கு உட்படவில்லை.

8. அட்டையில் உ எழுத்து காணப்பட்டால் அவர்கள் அமரலாம். இந்த விளையாட்டில் உ என்பது ஆணுறை ஒன்றை பாவித்துள்ளார் எனவும், வைரசிலிருந்து பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளார் எனவும் அர்த்தம்.

9. இப்பொழுது விளையாட்டு முடிந்துவிட்டது. இது ஒரு விளையாட்டு மட்டுமே என்று அனைவருக்கும் நினைவுபடுத்தவும். இனிப்புக்களை பங்குபற்றுனர்களுக்கு புத்துணர்ச்சி பெறுவதற்கு பரிமாறி கற்பனை வைரஸ் அகற்றப்பட்டதென எடுத்தக் கூறவும்.

விளையாட்டை பற்றி அவர்கள் என்ன உணர்ந்தார்களென சில வார்த்தைகளில் கூறும்படி அனைவரிடமும் கேட்கவும்.

10. கலந்துரையாடலுக்கு உட்படுத்தக்கூடிய வினாக்கள்:

- விளையாட்டின் இறுதியில் எத்தனை பேர் தொற்றுக்குள்ளானர்கள், அவர்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தார்கள்?
- இனிப்புக்களை பரிமாற ஒருவர் தெரிவு செய்யாமலிருப்பின் அது எவ்வாறு உணரப்பட்டிருக்கும்? நீங்கள் இனிப்புக்களை பரிமாறாதிருக்க தெரிவு செய்தமைக்கு மற்றையவர்கள் எவ்வாறு பிரதிபலித்தார்கள்?
- விளையாட்டின் இறுதியில் ஆணுறையை பயன்படுத்தியவர்கள் எவ்வாறு உணர்ந்தார்கள்?

ஏச்.ஐ.வீ/ ஏய்டுஸ்

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (20 நிமிடங்கள்)

1. இன்று எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் பற்றி அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்களென அவர்களிடம் கூறவும்.

2. எச்.ஐ.விஇன்று எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் பற்றி அவர்கள் கற்றுக்கொள்வார்களென அவர்களிடம் கூறவும்.

எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் தொடர்பாக காட்சி தொகுப்பொன்றை வழங்கவும்.

அ. எச்.ஐ.வி என்பது .... மனித உடலில் வாழ்ந்து அவர்களின் நிர்ப்பீடண தொகுதியைத் தாக்கும் ஒரு வைரஸ். எய்ட்ஸ் என்றால் பெற்ற நிர்ப்பீடண குறைபாட்டுச் சிக்கல் என்பதாகும். எய்ட்ஸ் என்பது எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருக்கு ஏற்படும் நோய். உடலில் நிர்ப்பீடண தொகுதி (உடலில் தொற்று மற்றும் நோய்களுக்கெதிராக செயற்படுவது) எச்.ஐ.வியினால் மிகவும் பாதிப்படைந்து சாதாரணமாக ஆரோக்கியமான நிர்ப்பீடண தொகுதியில் நோய்களை ஏற்படுத்தாத “சந்தர்ப்பவச தொற்றுக்கள்” என அழைக்கப்படும், தொற்றுக்களுக்கெதிராக செயற்பட முடியாது போகின்றது. எய்ட்ஸ் தொடர்பாக காட்சி தொகுப்பொன்றை வழங்கவும்.

ஆ. எச்.ஐ.வி மிகவும் அதிகமான எண்ணிக்கையில் பாலியல் திரவங்கள், இரத்தம் மற்றும் தாய்ப்பாலில் காணப்படுகின்றது.

இ. எச்.ஐ.வி 3 முறைகளில் தொற்றுகின்றது:

- எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடனான பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு. பாலியல் தொற்றுக்குள்ளாகியிருத்தல் எச்.ஐ.வி தொற்றை மேலும் இலகுபடுத்தும்.
- எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குட்பட்ட இரத்த தொடுகை மூலம்: ஊசிகள் மற்றும் சவரக்கத்திகளை பரிமாறிக்கொள்ளல்É அல்லது தொற்றுக்குட்பட்ட இரத்தத்தை மாற்றீடு செய்யும் போது
- தாய் மூலம் பிறக்காத அல்லது புதிதாக பிறந்த சேய்க்கு

ஈ. வைரஸ் உடலினுள் புகுந்தவுடன் வு கலங்களை தாக்குவதன் மூலம் நிர்ப்பீடண தொகுதியை பாதிக்கும். பாதிக்கப்பட்ட வு கலங்கள், வைரஸ் வு கலங்களை அழிக்கும் வரை எச்.ஐ.வி ஐ உருவாக்கிக்கொண்டிருக்கும். மேலும் மேலும் வு கலங்கள் இறக்க நிர்ப்பீடண தொகுதியால் வேறு தொற்றுக்களிலிருந்து உடலை பாதுகாக்க முடியாது போய்விடும். எச்.ஐ.வி தொற்குள்ளான நபர், எச்.ஐ.வி நிர்ப்பீடண தொகுதியை பெரிதும் அழித்தவடன் நியுமோனியா, கசம், ஹேர்பீஸ் சிம்பிலெக்ஸ் மற்றும் கென்டிடியாசிஸ் போன்ற சந்தர்ப்பவச தொற்றுக்களுக்கு உள்ளாக ஆரம்பிப்பார். இது நடைபெற பல ஆண்டுகள் எடுக்கலாம்.

உ. நோய் செயற்பாடானது பல காலக்கட்டங்களை கொண்டுள்ளது (படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது).

- றுiனெழற ீநசழைன என்பது ஒருவர் தொற்றுக்குள்ளாகி எச்.ஐ.வி சோதனைக்கு நேரான பெறுபேற்றை காட்டுவதற்கு தேவையான பிறபொருள் எதிரிகளை உருவாக்கும் வரை உள்ள காலம். இது பொதுவாக இரண்டு கிழமைகளிலிருந்து 3 அல்லது 6 மாதங்கள் எடுக்கும். இந்த நேரத்தில் குறித்த நபர் கூடியளவு வைரசை (ஏைசயட டுழயன) அவரது இரத்தத்தில் கொண்டிருப்பார். மேலும் அவர் மிகவும் தொற்றுக்குள்ளான நிலையில் உள்ளார். நபரின் பரிசோதனை முடிவு உடலில் போதியளவு பிறபொருள் எதிரிகள் உருவாக்கப்படாமையின் காரணமாக மறையானதாக காட்டப்படலாம்.
- ஐஉெரடியவழைெ ீநசழைன- தொற்றிற்கும், எய்ட்சுடன் தொடர்புடைய நோய் அறிகுறிகளை காட்டுவதற்கும் இடைப்பட்ட காலம். இதற்கு பல ஆண்டுகள் எடுக்கும். இது 10-

©2011 International Youth Foundation

15 வருடங்களாக இருக்கலாம்.

- ர்ழநெலஅழழடெ ீநசழைன- இது ஞைெழற ீநசழைன இன் முடிவிற்கும் ஐஉெர-டியவழைடெ ீநசழைன இன் முடிவிற்கும் இடைப்பட்ட காலம். இது தேனிலவு என அழைக்கப்படுவதன் காரணம் தொற்றுக்குட்பட்ட நபர் வைரசுடன் இக்காலத்தில் நிம்மதியாக வாழ்வதாகும். இக்காலகட்டத்தில் நபரின் பிறபொருள் எதிரிகளின் எண்ணிக்கை அதிகமாகவும், வைரசின் எண்ணிக்கை குறைவாகவும் காணப்படும். தொற்றுக்குட்பட்ட நபர்கள் இக்காலகட்டத்தில் கூட பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் போது வைரசை கடத்தலாம். ஆனால் அவை பலவீனமானவை.
- வைரசின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது அங்கே போதியளவு பிறபொருள் எதிரிகள் காணப்படாவிடின் தொற்றுக்குட்பட்ட நபர் எய்ட்சை குறைக்கும் சந்தர்ப்பவச நோய்களுக்கான அறிகுறிகளை காட்டுவர்.

ஊ. அதிக சளித்தன்மையான மேற்றோல்கள் மற்றும் இலகுவில் திசுக்கள் பிளவுபடக்கூடிய அபாயம் போன்ற உயிரியல் காரணங்களால் பெண்கள் எச்.ஐ.வி தொற்றிற்கு உள்ளாகும் அபாயத்தை பெரிதும் எதிர்நோக்குகின்றனர்- விசேடமாக இளம் பெண்கள். கலாசார மற்றும் சமூக காரணிகளும் பெண்கள் அதிகமாக எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாக பங்களிப்புச் செய்கின்றன.

எ. எச்.ஐ.வி ஒரு விசேட சோதனையினால் கண்டறியப்படும். ஏழடரவெயசல ஊழரளெநடடiபெ யனெ வுநளவiபெ (ஏஊவு) என்பது ஒருவர் தன்னுடைய எச்.ஐ.வி நிலைமையை அறிந்துக்கொள்ள சிறந்த வழி.

தலைவருக்கான குறிப்பு: இப்பரிசோதனையை வழங்கும் உள்ளூர் வளங்கள் பற்றி தகவல்களை வழங்கவும்.

ஏ. எச்.ஐ.வி/ எய்ட்ஸ் குணப்படுத்த முடியாதது. ஆனால் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான மக்களுக்கு ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வேலைகளில் ஈடுபட்டு அவர்களுடை வாழ்க்கையுடன் ஈடுகொடுக்க உதவக்கூடிய மருந்துகள் உள்ளன.

3. காட்சித் தொகுப்பின் பின்னர் எச்.ஐ.வி ஐ தடுப்பது எவ்வாறென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய விடைகளை ஒரு பெரிய தாளில் எழுதவும். பின்வரும் பட்டியலிலிருந்தும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்:
- பாலுறவிலிருந்து விலகியிருத்தல் (யோனி, குதம், வாய் மூலம்).
- பாலுறவின் போது ஒவ்வொரு தடவையும் ஆணுறையும் சரியான முறையில் பாவித்தல்.
- ஊசி மூல போதைவஸ்து பாவனையை தவிர்த்தல்.
- ஊசி மூல போதைவஸ்து பாவனைக்காக ஊசிகளை பரிமாற்றிக்கொள்ளாதிருத்தல்.
- உடலில் ஆபரணங்களை குற்றிக் கொள்ளல், பச்சை குற்றிக் கொள்ளல் மற்றும் சுத்தப்படுத்தப்படாத கூரிய ஆயுதங்கள், சவரக்கத்திகளால் வெட்டுவதை தவிர்த்தல்.
- இரத்தத்துடன் நேரடி தொடர்பை தவிர்த்தல்.
- கர்ப்பம் தரித்த எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குட்பட்ட பெண்கள் அவர்களுடைய குழந்தைகள் தொற்றுக்குட்படாதிருக்க விசேட மருந்துகளை எடுத்தல்.

குழு செயற்பாடு / பயிற்சி

குறுநாடகம் (20 நமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 4 குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் குறுநாடகத்தை வழங்கவும்.

குறுநாடகம் 1: சாயா அவளுடைய இரத்த வகையை அறிந்துக்கொள்வதற்காக வைத்தியசாலைக்கு செல்கின்றாள். ஊசிகளை மீள பாவிப்பது அபாயகரமானதென தாதி ஒருவர் கூறியதை நினைவு வைத்திருந்தாள். வைத்தியரிடம் ஊசி சுத்தமாக்கப்பட்ட பாதுகாப்பானதா என கேட்க விரும்பினாள். ஆனால் வைத்தியர் கோபமடைந்து தான் மரியாதையற்றவள் என நினைத்துவிடுவாரென கவலைப்பட்டாள். இச் சூழ்நிலையை அவள் எவ்வாறு கையாளலாம்?

ஏச்.ஐ.வீ/
ஏய்டுஸ்

குறுநாடகம் 2: இரசிகா பச்சை குற்றிக் கொள்ள விரும்பினாள். வீதியோர பையனொருவன் குறைந்த விலைக்கு செய்வதாக அழைத்தான். அவள் அங்கு செல்லும்போது அவன் இன்னொரு நபருக்கு பச்சை குற்றிக் கொண்டிருந்தான். அவளை காத்திருக்கும்படி கூறினான். அவளை அழைக்கும் போது அவன் முந்திய நபருக்கு பயன்படுத்திய அதே ஊசியை கையில் வைத்துக்கொண்டு அவளிற்கு பச்சை குற்ற ஆயத்தமானான். இரசிகா என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுநாடகம் 3: நீடா அவளுடைய தம்பியுடன் முடிவெட்டுவதற்காக முடிவெட்டுக்கும் கடைக்கு செல்கின்றாள். அவர்கள் காத்திருக்கும் போது பாபர் தற்செயலாக முடிவெட்டிக் கொண்டிருந்த நபரின் தோலை வெட்டியதை காண்கிறாள். பாபர் பின்னர் கத்தியை கழுவிவிட்டு தம்பியை வந்து கதிரையில் அமரும்படி அழைக்கின்றான். ஒரே சவரக்கத்தியை பயன்படுத்துதல் ஆபத்தானதென நீடா அறிவாள். நீடா என்ன செய்ய வேண்டும்?

குறுநாடகம் 4: தர்'ா அவளுடைய அக்கா நிம்மி தொலைபேசியில கதைத்துக் கொண்டிருப்பதை கேட்கின்றாள். நிம்மி அவளுடைய நண்பியிடம் எச்.ஐ.வி வைரஸ் இலங்கையில் இல்லை எனவும், தொற்றுக்குள்ளாவது சாத்தியமற்றது எனவும் கூறுகின்றாள். தர்'ா அது பிழையான கருத்து என்பதை அறிவாள். அவள் தனது அக்காவை திருத்த விரும்பினாள். ஆனால் அவள் தற்பொழுது தான் சாதாரண தரத்தை முடித்திருப்பதனால் அக்காவை அவமரியாதைப்படுத்த விரும்பவில்லை. அவள் எவ்வாறு அதனை அக்காவிற்கு சொல்வாள்?

2. பாதுகாப்பாக இருக்கவும், பிழையான கருத்துக்களை திருத்தவும் எவ்வாறான உபாயங்களை அவர்கள் பயன்படுத்தினார்களென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்டு செயற்பாட்டை சாராம்சப்படுத்தவும்.

செயற்பாடு (15 நிமிடங்கள்)

1. குழு பெரிதாக அல்லது அறை சிறியதாக இருந்தால் பங்குபற்றுனர்களை இரண்டாக பிரிக்கவும். முதலாவது குழுவை அறையின் நடுப்பகுதிக்கு வரவழைத்து, ஒருவருக்கொருவர் எதிராக நிற்கும்படி இரு வரிசைகளாக அவர்களை பிரிக்கவும். வரிசையின் முன்னால் மிகவும் மனவுறுதி உடையவர்களை நிற்க வைக்க முயற்சி செய்யவும்.

2. இச் செயற்பாட்டின் நோக்கம் பாதுகாப்பான பாலுறவில் பேசி ஈடுபடுவதை தெரிந்துகொள்ள என விளக்கவும். ஆனால் அவர்களுடைய குறுநாடகத்தின் முடிவு இதுவாக இருக்குமா என்பது அவர்களை பொருத்தது.

3. ஒவ்வொரு வரிசைக்கும் அவர்களுடைய பாத்திரங்களுடன் கூடிய சூழ்நிலை அட்டை ஒன்றை வழங்கவும். உதாரணமாக:

- வரிசை அ இல் நிற்கும் அனைவரும் அக்மாலாகவும், வரிசை ஆ இல் உள்ள அனைவரும் நி'னா ஆகவும் நடிப்பார்கள்.
- சூழ்நிலை: அக்மால் மற்றும் நி'னா நிச்சயக்கப்பட்டுள்ளார்கள். இருவரும் உடலுறவு கொள்ள போகின்றார்கள் ஆனால் அதுபற்றி இன்னும் எதுவும் பேசவில்லை. நி'னா வைத்திய ஒருவர் எச்.ஐ.வி பற்றி பேசுவதை கேட்டுள்ளாள். ஆகவே ஆணுறை ஒன்றை பயன்படுத்துவதை விரும்புகின்றாள். ஆனால் அக்குமால் அதை விரும்பவில்லை.

4. வரிசையின் முதலாவதாக உள்ளவர் தன்னை அக்மாலாக நினைத்து உரையாடலை ஆரம்பிக்கின்றார். அவருக்கு எதிராக உள்ளவர் தன்னை நி'னாவாக நினைத்து பதிலளிப்பார். வரிசை அ இல் உள்ள இரண்டாவது நபர் அக்மாலாக பதிலளிப்பார். அவருக்கு எதிராக உள்ளவர் நி'னாவாக பதிலளிப்பார். இவ்வாறு வரிசை ஆ இன் இறுதி நபர் பேசும்வரை தொடர்ந்து மீண்டும் வரிசை அ இன் முதலாவது நபர் பேச வாய்ப்பளிக்கவும்.

5. முலாவது குழு செயற்பாட்டை முடித்தவுடன் இரண்டாவது குழுவிற்கு அதே செயற்பாட்டை தொடரவும்.

6. இரு குழுக்களும் செயற்பாட்டை முடித்தவுடன் பின்வரும் விடயங்களை கலந்துரையாடவும்:

- பாதுகாப்பான பாலுறவு பற்றி பேசுவதற்கு பாத்திரங்களுக்கு எவ்வளவு நேரம் எடுத்தது.
- பாதுகாப்பான பாலுறவு பற்றி பேசுவதற்கு பாத்திரங்களுக்கு கடிதமாக அமைந்தது எது?
- பாதுகாப்பான பாலுறவு பற்றி கலந்துரையாடுவதின் நன்மை மற்றும் தீமைகள் எவை என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?

©2011International Youth Foundation

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

சிறு குழு பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை எழுந்திருக்கும்படி கூறவும். நீங்கள் குறித்த ஒரு நடத்தையை விளக்குவீர்கள். அவை எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளாக “நிச்சயமாக அபாயமானது“, “அபாயமா-னதாக இருக்கலாம்“ “அபாயம் இல்லாமலிருக்கலாம்“, “நிச்சயமாக அபாயமானதல்ல“ என பங்குபற்றுனர்கள் விளக்க வேண்டும். பங்குபற்றுனர் நடத்தை அபாயமானது என நினைத்தால் நேராக எழுந்து நிற்க வேண்டும். அபாயமானதாக இருக்கலாம் என நினைத்தால் முழங்கால்களை சிறிது மடிக்க வேண்டும். அபாயமில்லாமல் இருக்கலாம் என நினைத்தால் கீழே குனிய வேண்டும். நிச்சயமாக அபாயம் இல்லை என நினைத்தால் காலின் மேல் கால் போட்டு உட்கார வேண்டும். ஒவ்வொரு கூற்றுக்களும் வாசிக்கப்பட்டவுடன் பங்குபற்றுனர்கள் சரியான நிலைக்கு செல்ல வேண்டும். பிழையான விடைகளை கலந்துரையாடி சரியானவற்றை எடுத்து விளக்கவும்.

விளக்கம்:

அ.	போதைவஸ்து பாவனையின் போது ஊசிகளை பரிமாறிக்கொள்ளல்	நிச்சயமாக அபாயமானது
ஆ.	முத்தமிடுதல்	அபாயம் இல்லாமலிருக்கலாம்
இ.	இரத்த மாற்றீடு	அபாயமானதாக இருக்கலாம்
ஈ.	ஆணுறை இன்றி பாலுறவு கொள்ளல்	நிச்சயமாக அபாயமானது
உ.	பாலுறவிலிருந்து விலகியிருத்தல்	நிச்சயமாக அபாயமானதல்ல
ஊ.	எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் கை குலுக்குதல்	நிச்சயமாக அபாயமானதல்ல
எ.	எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளானவரை கட்டியணைத்தல்	நிச்சயமாக அபாயமானதல்ல
ஏ.	காது குத்துவதற்காக ஊசிகளை பரிமாறுதல்	நிச்சயமாக அபாயமானது
ஏ.	ஐ.சரியாக ஆணுறையை பாவித்து உடலுறவு கொள்ளுதல்	அபாயம் இல்லாமலிருக்கலாம்
ஒ.	எச்.ஐ.வி தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் பாடசாலைக்கு செல்லுதல்	நிச்சயமாக அபாயமானதல்ல

2. விலகியிருத்தல், பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தைகள் மற்றும் போதைவஸ்து பயன்படுத்தாதிருத்தல் என்பன இளைஞர்களை பாலியல் தொற்று மற்றும் எச்.ஐ.வி எய்ட்சிலிருந்து பாதுகாக்கும் என்பதை எடுத்து விளக்குவதன் மூலம் செயற்பாட்டை முடிக்கவும்.

8. போதைவஸ்து பாவனை

போதைவஸ்து பாவனை

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- போதைவஸ்து பாவனை எவ்வாறு நடத்தைகளை பாதிக்கும் என விளங்கிக் கொள்ளுதல்
- மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனையின் விளைவுகளை விளங்கிக் கொள்ளல்
- போதைவஸ்து பாவனையின் பற்றிய உண்மைகள் மற்றும் கட்டுக்கதைகளை கற்றுக்கொள்ளல்
- சமவயதினரின் அழுத்ததை நிராகரிக்க திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளல் மற்றும் மதுபானை பற்றிய தீர்மானங்களை எடுத்தல்

பாடமாதிரி

- போதைவஸ்து பாவனை எவ்வாறு நடத்தைகளை பாதிக்கும் என கலந்துரையாடுதல்
- போதைவஸ்து பாவனை என்றால் என்ன என விளக்குதல்
- மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனையின் விளைவுகளை கலந்துரையாடுதல்
- மக்கள் ஏன் போதைவஸ்து, மது மற்றும் புகையிலை என்பவற்றை பயன்படுத்துகின்றனர் என ஆராய்தல்
- போதைவஸ்து பாவனையின் பற்றிய உண்மைகள் மற்றும் கட்டுக்கதைகளை கலந்துரையாடுதல்
- நிராகரிக்கும் மற்றும் தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்களை பயிற்சி செய்தல்

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.: கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாஃவெண்கட்டி) அட்டைகள் அல்லது கடதாசி துண்டுகள்
- நாட்டில் கிடைக்கக்கூடிய போதைவஸ்து தொடர்பான தகவல்
- போதைவஸ்து பாவனை தொடர்பான உண்மையான அல்லது பிழையான கூற்றுக்கள்
- குழுக் கலந்துரையாடலுக்கான சூழ்நிலைகள்

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்: நாட்டிற்கு ஏற்ற விதத்தில் கதைகளை தெரிவு செய்தல்
- குழுப் பயிற்சிக்காக: உண்மைகள் மற்றும் கட்டுக்கதைகளை தயாரிக்கவும்ஃ சிறு குழு கலந்துரையாடலுக்க சூழ்நிலைகளை தயாரிக்கவும்
- போதைவஸ்து பாவனை தொடர்பான உள்ளூர் வளங்கள் பற்றி ஆய்வு செய்யவும், இணையத்தளங்கள் மற்றும் தொலைபேசி இலக்கங்கள்

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- சிறுபராய கா்ப்பம்
- பாலியல் தொற்றுக்கள்
- எச்.ஐ.விஃ எய்ட்ஸ்
- நிராகரிக்கும் திறன்கள்
- தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்கள்
- ஆழமான உணர்ச்சிகளை கையாளும் திறன்கள்
- அழுத்தமிக்க சமூக சூழ்நிலைகளுக்கு பிரதிபலிப்பதற்கான திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் வயது

- எல்லா வயதினரும்

பாடவேளையின் காலம்

60 நிமிடங்கள்

©2011 International Youth Foundation

பாடவேளைத்திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (10 நிமிடங்கள்)

1. போதைவஸ்து பாவனை தலைப்பினை அறிமுகப்படுத்திய பின்னர் நீங்கள் ஒரு கதையை பகிர்ந்துகொள்ள விரும்புவதாக பங்குபற்றுனரிடம் விளக்கவும்

இது எனது அண்ணன் சுரே' பற்றியது:

எனது அண்ணா குடும்பத்திலுள்ள மற்றையவர்களை விட என்மேல் மிகுந்த பாசம் வைத்திருந்தார். அவர் தான் எனக்கு வீரன். அவர் பல விளையாட்டுக்களில் ஈடுபட்டு பல கேடயங்களையும் வென்றிருந்தார். பாடசாலையில் சாதாரண தரப் பரீட்சையிலும் சித்தி எய்தினார். அவருடன் பாடசாலைக்கு செல்வதை நான் பெருமையாக நினைத்தேன். பாட-சாலை ஆசிரியர்கள் அனைவரும் அவனை விரும்பினார்கள். அவன் போலவே மற்றைய மாணவர்களும் நடந்துகொள்ள வேண்டுமென கூறினார்கள். அவன் பாடசாலையில் மிகச் சிறந்த மாணவனாக விளங்கினான்.

உயர்தர பரீட்சை செய்ய இருந்த காலத்தில் அவனுடைய நண்பர்களுடன் சுற்றத் தொடங்கினான். இங்கே தான் அனைத்தும் ஆரம்பமானது. அன்றொரு நாள் மிகவும் நேரம் சென்று வீட்டிற்கு வந்தான். அதனால் அவனுடன் பேச எனக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. நான் காலையில் எழுந்த போது அவன் நித்திரையாக இருந்தான்.

இப்பொழுது என் அண்ணாவிடம் வித்தியாசமான நடத்தைகளை அவதானிக்கின்றேன். முன்னர் அவர்தான் அனைவரையும் சிரிக்கச் செய்து உற்சாகமாக இருக்க செய்தவர். ஆனால் இப்பொழுது அவர் யாரையும் நேரடியாக முகங்கொடுக்க விரும்புவதில்லை. ஒரு நாள் அம்மா அவனுக்காக வெகு நேரம் காத்திருந்தார். வெளியே நேரம் செல்லும் வரை என்ன செய்தாய் என கேட்டாள். அவன் அம்மாவுடன் மிகுந்த கோபத்திற்குள்ளாகி அவரை ஏசி விட்டு சென்றான். அவனுடைய சுவாசத்தில் எனக்கு "சாராயம்" மணத்தது. அவன் சாராயம் குடித்துள்ளான் என்பதை என்னால் நம்பமுடியாதிருந்தது. பின்னர் அவனுக்கு சாராயம் குடிக்கும் நண்பர்கள் உள்ளனர் என்பது பெற்றோருக்கு தெரிய வந்தது. இருப்பினும் எம்மால் அவனை கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. அவன் மிக வேகமாக மாற்றமடைந்தான். அவன் இப்போது என்னை பார்ப்பதே இல்லை. நான் ஏதாவது கேட்டால் என்னை அலட்சியப்படுத்துவான். தினமும் அம்மாவிடம் காசு கேட்பான். எனது அண்ணா பணம் திருடுகிறான் என தந்தைக்கு தெரிய வந்ததும் அவர் அவனை வீட்டை விட்டு வெளியே துரத்தினார். எனது அண்ணா சென்று விட்டார்.

2, 3 மாதங்களின் பின்னர் அவன் கூலித் தொழில் செய்வதாகவும், சிறிதளவு பணம் சம்பாதித்து இரவில் குடிப்பதாகவும் நாங்கள் கேள்விப்பட்டோம். ஆரம்பத்தில் இவருடன் இருந்த நண்பர்கள் அனைவரும் இப்போது இல்லை. இறுதியாக அவர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருப்பதாக எமக்கு அறிய கிடைத்தது. மது காரணமாக அவன் சிரோசிசி-னால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தான். இப்பொழுது அவன் மிகவும் சோர்வடைந்துள்ளான். எனது அண்ணா எவ்வளவு பலம் மிக்கவனாக இருந்தான் என்பதை நான் அடிக்கடி நினைத்து பார்பேன். அவனை அனைத்திலும் சிறந்தவனாக விளங்கினான்- விளையாட்டு, கல்வி, அனைத்திலுமே! அது அவன் உயர்தர பரீட்சை எடுக்கும் காலத்தில் சந்தித்த நண்பர்கள் காரணமாகவே. அவர்கள் அவன் சாராயம் குடிப்பதில்லை என கிண்டல் செய்துள்ளனர். அவனால் அவர்களுக்கு "முடியாது" என சொல்ல முடியவில்லை (அது ஏன் என்று எனக்கு தெரியவில்லை). அன்று முதல் இந்த கூடாத விடயங்கள் அனைத்தும் ஆரம்பமாகி இப்பொழுது சோகத்துடன் முடிவடைந்துள்ளது. அவன் ஒரு வைத்தியராக விரும்பினான். ஆனால் இன்று அவனொரு நோயாளியாக வைத்தியசாலையில் அவனுக்கு வாழ்க்கை பிச்சை கேட்டுக்கொண்டிருக்கின்றான்.

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவர் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (25 நிமிடங்கள்)

1. மருந்துகள் அல்லது போதைவஸ்து பாவனை என்றால் என்ன என பங்குபற்றுனர்களுக்கு விளக்கவும்.

- மனிதர்களை பல வகைகளில் மாற்றக் கூடிய இரசாயன அல்லது இயற்கை பொருள்களே மருந்துகள். வைத்தியரிடம் அல்லது மருந்தகங்களில் பெறக்கூடிய சட்ட பூர்வமான மருந்துகள் மற்றும் ஹெரோயின், மரிஜுவானா, ஒப்பியும், கொக்கெயின் போன்ற சட்ட பூர்வமற்ற மருந்துகளும் உள்ளன.

போதைவஸ்து பாவனை

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

போதைவஸ்து பாவனை

- போதைவஸ்து பாவனை என்பது இரசாயன பொருட்கள், சட்ட பூர்வமான அல்லது சட்ட பூர்வமற்ற மருந்துகளை பலவீனங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் பயன்படுத்துவதாகும்: உடல், உளம், உணர்ச்சி மற்றும் சமூக தொழிற்பாடு.

2. கதையிலிருந்து மது மற்றும் போதைவஸ்து காரணமாக என்ன அறிகுறிகள் மற்றும் நல விளைவுகளை இனங்காண முடியுமென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய பதில்களை கடதாசி ஒன்றில் அல்லது பலகையில் எழுதவும். போதைவஸ்து பாவனையின் அறிகுறிகள்:

- மனோநிலை மாறாட்டம்
- சோர்வு
- கோபம்
- வயிற்றில் நோய்கள்
- உடல் நிறை குறைதல்
- நடப்பதில் சிரமம்
- கலங்கிய பார்வை
- களங்கமான பேச்சு
- பிரதிபலிப்பதில் தாமதம்
- பலவீனமான ஞாபக சக்தி
- கவனிப்பதில் சிரமம்
- சரி பிழைகளை அறிவதில் சிரமம்

நல பாதகங்களுக்கான உதாரணங்கள்:

- காயப்படுதல் மற்றும் விபத்துக்களுக்கான அபாயம், வாகன விபத்துக்கள் உட்பட
- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடத்தைகளுக்கான அபாயம், பாலியல் தொற்றுக்கள், எச்.ஐ.விக்கான அபாயம் அல்லது கருத்தரித்தலுக்கான அபாயம்
- தற்கொலை மற்றும் மனச்சோர்விற்கான அபாயம்
- உள நோய்களுக்கான அபாயம்
- ஈரற் கோளாறுகளுக்கான அபாயம்
- இருதய நோய்கள் மற்றும் உயர் குருதி அமுக்கத்திற்கான அபாயம்

3. கதையை உதாரணமாக பயன்படுத்தி, போதைவஸ்து பாவனையானது உடல், உணர்வு மற்றும் உள பிரச்சினைகளை உண்டுபண்ணலாம் என எடுத்து விளக்குக. மது மற்றும் போதைவஸ்து ஒருவரை அடிமைப்படுத்தக் கூடியது. இதனால் பின்வரும் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்:

- குடும்பச் சிதைவு மற்றும் உறவு முறைகளில் அழுத்தம்
- பாடசாலை இடைவிலகல்
- தொழிலின்மை
- குற்றங்கள்
- பாலியல் தொற்றுக்கள், எச்.ஐ.வி மற்றும் தேவையற்ற கர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய அபாயகரமான பாலியல் நடத்தைகள்

4. இளம் வயதில் மது பாவனை மூளைவளர்ச்சியின் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என விளக்கவும். 21 அல்லது 22 வயது வரை மூளை வளர்ச்சியடைவதை நிறுத்துவதில்லை என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மதுபாவனை இவ் வளர்ச்சி, ஞாபக சக்தி மற்றும் பரீட்சிக்கும் திறன் என்பவற்றை பலவீனப்படுத்தலாம். இளம் வயதினர் வயது வந்தவர்களை விட விரைவாகவும், அதிகமாகவும் மது பாவனையினால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பதை எடுத்து விளக்கவும்.

5. இப்பொழுது நீங்கள் புகைபிடித்தல் பற்றி பேசுவீர்கள் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும். புகையிலை ஒரு போதைவஸ்தாக கருதப்படலாமா என அவர்களிடம் கேட்கவும். அவர்கள் அதற்கு பதிலளிக்க சில நிமிடங்களை வழங்கவும். பின்னர் அவர்களுக்கு விளக்கவும்:

- நிக்கோட்டின் என்பது மத்திய நரம்பு தாகுதியை தூண்டக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது. இது இயற்கையாகவே புகையிலையில் காணப்படுகிறது. அது மருந்து வகையாக வகைப்படுத்தபட்டுள்ளது. புகையிலையில் நிக்கோட்டின் என்பது மிக முக்கியமான கூறு. அதிகமாக உள்ளெடுக்கப்படுமிடத்து நிக்கோட்டின் மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்தது. பொதுவாக இது பூச்சுக் கொல்லியாகவே பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- புகையிலை எரிக்கப்பட்டு உறிஞ்சப்படக் கூடியது (சிகரடாக, சிகார்சாக, குழாய் ஊடாக, புகையாக) இது வாயினூடாகவும் உள்ளெடுக்கப்படக் கூடியது (வெற்றிலையுடன் சப்புதல்)
- மூக்கு, வாய், சுவாசப்பையின் மேற்றோல்கள் நிக்கோட்டினை பெற்றுக்கொள்ளும் தொகுதிகளாக விளங்கும்- நிக்கோட்டினை இரத்தம் மற்றும் மூளைக்கு கடத்தும்.

6. புகையிலை உடற் பகுதிகள் மற்றும் உறுப்புகளுக்கு குருதிப் பாய்ச்சலை குறைத்து

©2011International Youth Foundation

உடலை பழுதடைய செய்யும் என்பதை விளக்கவும். புகைத்தல் இளைஞர்களின் தோற்றம் மற்றும் நலத்தை குறுகிய காலப் பகுதியிலேயே பாதிக்கும். வேறு விளைவுகள்:

- துர்மணம் உள்ள சுவாசம், உடைகள் மற்றும் கறை படிந்த நகங்கள், பற்கள்
- அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல்: தொண்டை வலி, தடிமல், ஆஸ்துமா
- சுவாச கோளாறு மற்றும் உடல் வலிமையை இழத்தல்
- நீண்டகால பாவனையில் புற்றுநோய், இருதய இருதய நாள நோய்கள், தோல் பாதிப்புக்கள் என்பன ஏற்படலாம்.

7. சிறு வயதிலேயே புகைபிடிக்க ஆரம்பித்தால் அவர்கள் பெரியவர்கள் ஆனதும் நிறுத்துவது கடினமென எடுத்து விளக்கவும்.

8. மனிதர்கள் ஏன் போதைவஸ்து பாவிக்கின்றார்கள், மது அருந்துகிறார்கள், புகை பிடிக்கின்றார்கள் என அவர்கள் நினைப்பதாக பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். விடைகளை எழுதுவதற்காக 5 நிமிடங்களை வழங்கவும்.

9. இவற்றை பாவிப்பதற்கு பின்வரும் பல காரணங்கள் இருப்பதாகக் கூறி அமர்வை முடிவு செய்யவும்:

- சமூக இடையீடுகள்
- சமவயதினரின் அழுத்தம்
- மன அழுத்தம்
- நோய்கள்
- மன நோய்
- அதிகமான தைரியம்
- ஆர்வம்

10. போதைவஸ்து, மது, புகையிலை என்பவற்றை பயன்படுத்தாதிருக்க விரும்பும் இளைஞர்கள் சமவயதினரின் அழுத்தத்தை தடுத்து, அதே நேரம் அக்குழுவில் ஒருவராக அங்கீகரிக்கப்பட என்ன செய்யலாம் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். இது பற்றி சிந்திக்க சில நிமிடங்களை வழங்கவும்.

11. சமவயதினரின் அழுத்தத்தை தடுக்க தேவையான சுய மதிப்பு, தமது உரிமைகளுக்காக பேசுதல் மற்றும் திறன்கள், அழுத்தங்களுக்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவதற்கான திறன்கள் என்பன போதைவஸ்து மற்றும் மது பாவனையை தவிர்த்து ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்களை அடைய உதவும் என கூறி அமர்வை முடிக்கவும்.

குழு செயற்பாடு/ பயிற்சி

சிறு குழு பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாக பிரிக்கவும். போட்டி ஒன்று நடைபெற போவதாக அவர்களிடம் கூறவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் கூற்று வழங்கப்படும். அவர்கள் அது சரியானதா, பிழையானதா என தீர்மானிக்க வேண்டும். குழு அவர்களுடைய விடையை தெரிவித்ததும் அதற்கான விளக்கத்தை வழங்கவும். அதிக சரியான பதில்களை கூறுபவர்கள் வெற்றியாளர்கள்.

1. மதுசாரம் ஒரு மருந்து அல்ல.

(பிழை: மதுசாரம் ஒரு மருந்து. ஏனெனின் அது மனம் மற்றும் உடலை பாதிக்கும்)

2. சிகரட் புகைப்பிடித்தல் ஒருவரை அதற்கு அடிமையாக்கலாம்.

(சரி: சிகரட் ஒருவரை அடிமைப்படுத்தக் கூடிய நிக்கோட்டினை கொண்டுள்ளது)

3. கடினமான சூழ்நிலைகளை சிறப்பாக கையாள போதைவஸ்து உதவுகின்றது.

(பிழை: போதைவஸ்து மனிதர்கள் அவரது பிரச்சினைகளை மறக்கவோ, வலியை குறைக்கவோ உதவுவதில்லை. அவை குறித்த அந்த நேரத்தில் கவனத்தை மட்டுமே கலைக்கின்றன.

4. கோப்பியும், குளிர் நீரில் குளித்தலும் குடித்திருக்கும் ஒருவரை அமைதிப்படுத்தும்

(பிழை: நேரம் மட்டுமே அவரை அமைதிப்படுத்தும். 10 கிரேம் மதுசாரத்தை செயற்பாட்டிற்கு உட்படுத்தி முடிக்க ஈரல் 10 மணித்தியாலங்களை எடுக்கும். இது ஒரு பியர் கேன் (330 மி.லீ) அல்லது ஒரு கிலாஸ் வைன் (100 மி.லீ) அல்லது ஒரு அடி வொட்கா அல்லது விஸ்கி (30 மி.லீ) இற்குச் சமனானது.

5. இளைஞர்கள் அவர்களது நண்பர்களாலேயே போதைவஸ்து மற்றும் மதுவிற்கு

போதைவஸ்து பாவனை

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

போதைவஸ்து பாவனை

பழக்கப்படுத்தப்படுகின்றார்கள்.

(உண்மை: ஏறத்தாழ அரைவாசியான இளைஞர்கள் அவர்களது சம வயதினர்கள் காரணமாகவே மது மற்றும் போதைவஸ்தை பாவிக்க தொடங்கியுள்ளனர்)

6. எப்போதாவது இருந்து விட்டு சிகரட் பிடிப்பது ஆபத்தானதல்ல.

(பிழை: ஒருவர் புகைபிடிக்க தொடங்கியவுடன் அவரது உடல் தோற்றத்தை பாதிக்கக்கூடிய வகையில் அவரது பற்களில் காவிப்படிந்துவிடும், துர்நாற்றம் உள்ள சுவாசமாக இருக்கும், சுவாசக் கோளாறுகள் மற்றும் சுவாசப்பைகள் உடனடியாகவே பாதிப்படைந்து விடும். நிக்கோட்டினுக்கு மிக விரைவாக அடிமையாகிவிடலாம்)

7. மதுசாரம் பாலியல் உணர்வுகளை தூண்டும்

(பிழை: மதுசாரம் கொகெயின் மற்றும் வேறு மருந்துகள் போல ஒருவரின் பாலியல் பிரதிபலிப்புக்களை சோர்வடைய செய்யும். விறைப்படையும் தன்மையை குறைத்தல் பாலியல் உணர்வுகளை இல்லாமல் செய்தல மற்றும் பாலியல் சுகத்தை அனுபவிக்க முடியாத தன்மையை ஏற்படுத்தும்)

8. இளம் வயதினர் ஒருவர் மதுவிற்கு அடிமையாதல் மிகவும் குறைவு.

(பிழை: பல இளைஞர்கள் மதுவிற்கு அடிமையாகின்றனர்.)

9. நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட விரும்பினால் வைன் மற்றும் விஸ்கி அல்லாது பியரை குடிக்கலாம்.

(பிழை: பியர் எதெயில் அற்ககோலை கொண்டுள்ளது. இது நல மற்றும் நடத்தை கோளாறுகளை ஏற்படுத்தும்.)

சிறு குழு பயிற்சி (15 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 4 குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவும் சூழ்நிலை ஒன்றை பெற்று அது தொடர்பாக கலந்துரையாடி அவற்றிற்கான தீர்வுகளை வழங்குவார்கள் என விளக்கவும்.

2. குழுக்களுக்கு சூழ்நிலைகளை வழங்கி பயிற்சியை பூரணப்படுத்த 5 நிமிடங்கள் வழங்கவும்.

சூழ்நிலை 1: சமன் முதற் தடவையாக அவனது பெண் தோழியை சந்திக்கின்றான். அவன் மிகவும் பதட்டத்துடன் காணப்படுகின்றான். அவனது நண்பர்கள் அவனை அமைதிப்படுத்துவதற்காக பியரை வழங்கியுள்ளனர். சமன் மதுசாரம் அருந்த விரும்புவதில்லை. ஆனால் அவனுடைய நண்பர்கள் பியர் ஒரு மதுசாரம் அல்ல எனவும், அது அவனை இலகுபடுத்த உதவுமெனவும் கூறி அவனை சமாதானப்படுத்தியுள்ளனர். மேலும் பெண்கள் வளர்ந்த பியர் அருந்தும் ஆண்களை விரும்புவார்கள் எனவும் கூறினார்கள்.

- சமன் பியர் குடித்தால் அல்லது குடிக்காவிட்டால் உள்ள விளைவுகள் எவை?
- அவன் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- அவன் எவ்வாறு 'முடியாது" என்று சொல்ல முடியும்?

சூழ்நிலை 2: வகுப்பில் சங்கீதா புது மாணவி. அவள் வகுப்பை விரும்புகிறாள். மேலும் நண்பர்களை உருவாக்கி கொள்ளவும் விரும்புகிறாள். ஒரு நாள் சில பெண் பிள்ளைகள் களியாட்ட நிகழ்வொன்றுக்கு சங்கீதாவை அழைக்கின்றனர். அவள் பெண் பிள்ளைகள் பியர் அருந்துவதை பார்க்கின்றாள். களியாட்டத்திற்கு செல்ல முதல் பியர் அருந்தும்படி அவளிடம் கூறுகின்றனர். அவர்களுடைய நண்பியாக அவள் இருக்க விரும்பினால் அவள் அதை செய்ய வேண்டுமெனவும், ஒரு தடவை குடிப்பது அவளை கொல்லாது எனவும் கூறுகின்றனர்.

- சங்கீதா அப்பெண்களுடன் சேர்ந்தால் என்ன விளைவுகள் உண்டாகும்?
- அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- அவள் எவ்வாறு 'முடியாது" என்று சொல்ல முடியும்?

சூழ்நிலை 3: சிறு வயதிலிருந்தே கீதாவும், சம்பத்தும் நண்பர்கள். இப்பொழுது அவர்கள் 9 ஆம் தரத்தில் கற்கின்றார்கள். இருப்பினும் பாடசாலை நேரத்தின் பின்னர் ஒன்றாக நேரத்தை கழிக்கின்றனர். சமீப காலமாக சம்பத் திடீரென சோர்வடைந்து விலகியிருப்பதை கீதா கவனிக்கின்றாள். என்ன நடக்கின்றது என்பதை அறிவதற்காக அவனுடன் பேச முற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் அவன் கொடூரமான முறையிலும் கோபமாகவும் பேசுகிறான். அவள் மிகவும் வேதனைப்படுகின்றாள். இருப்பினும் நண்பனை இழக்கவும் விரும்பவில்லை. நல்ல அந்தஸ்து இல்லாத போதைவஸ்து பயன்படுத்தலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் ஒரு புதிய நண்பனுடன சம்பத் பழகுவதை கீதா அறிகிறாள். கீதா சம்பத்தும் போதைவஸ்து பயன்படுத்தலாம் என கவலைப்படுகின்றாள். அவள் அவளது நண்பனுக்கு உதவ விரும்புகிறாள்.

- கீதா என்ன செய்ய வேண்டும்?

©2011 International Youth Foundation

- சம்பத் போதைவஸ்து பயன்படுத்தாமல் இருக்க அவள் அவனிடம் என்ன சொல்லலாம்?
- சம்பத்திற்கு உதவ அவள் எங்கே செல்லலாம்?

சூழ்நிலை 4: லலானி அவளது அப்பா எந்த நேரமும் வெற்றிலை சப்புவதை பார்த்து வளர்ந்திருக்கின்றாள். அவருடைய வாய் எப்பொழுதும் சிவந்திருக்கும். ஆசிரியர் ஒருவர் வெற்றிலை சாப்பிடுவது மிகவும் பாதகமானது என கூறுகின்றார். லலானி அவளுடைய தந்தை பற்றி கவலைப்படுகின்றாள். அவரை நிறுத்தும்படி அவள் கூற விரும்புகின்றாள். ஆனால் அவர் அவள் கூறுவதை கேட்கமாட்டார் என்பது அவளுக்கு தெரியும்.

- அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்?
- யார் அவளுக்கு உதவ முடியும்?

3. அவர்களுடைய சூழ்நிலைகளை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி குழுக்களிடம் கூறவும்.

- தீர்வொன்றை காண்பது இலகுவாக இருந்ததா?
- சரியான தீர்மானம் ஒன்றை எடுப்பதற்கு என்ன திறன்களை அவர்கள் பயன்படுத்தினார்கள்?
- போதைவஸ்து தொடர்பான இப்பயிற்சியை செய்யும் போது மேலதிக தகவல்கள் தேவையென அவர்கள் உணர்ந்தார்களா?

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)

1. பின்வரும் வினாக்களை ஜோடிகளாக கலந்துரையாடும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்:

- உங்கள் கல்வி மற்றும் தொழிலை பெற்றுக்கொள்வதற்கான திட்டங்களை மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?
- உங்கள் குடும்பம், நண்பர் மற்றும் சமூகத்தினுடனான உறவு முறைகளை மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?

2. மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை தொடர்பான உள்ளூர் வளங்களை பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய இடங்கள் பற்றி பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறவும். உதவிக்காக அவர்கள் அழைக்கக்கூடிய உள்ளூர் தொலைபேசி இலக்கங்களையும் வழங்கவும்.

கொழும்பு, இலங்கை:

செத் செவன- பத்தரமுல்ல

ஆலோசனை மற்றும் சேவைகள்- 011 2788090 / 033 2283060

9. பால்நிலை பாத்திரம் மற்றும் மாறாத தன்மைகள்

புர்ஞ்நீஜலு
புர்த்துீருழ்
முற்றுழ்
முர்றுர்து
துஞ்ஜமுகுஞ்

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- பால்நிலை தொடர்பான அவர்களின் முக்கியத்துவங்கள் மற்றும் மனோநிலைகள்
- பால் மற்றும் பால்நிலைக்கு இடையிலான வித்தியாத்தை விளங்கிக்கொள்ளல்
- பால்நிலை பாத்திரங்களை விளங்கிக்கொள்ளல்
- பால்நிலை மாறாத தன்மைகள் மற்றும் பலச் சமமின்மை பற்றிய அறிவை பெற்றுக்கொள்ளல்
- பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகள் ஒருவரின் நடத்தையில் (பாலியல் நடத்தைகள் உட்பட) எவ்வாறு பாதிப்பு செலுத்துமென விளங்கிக்கொள்ளல்

பாடமாதிரி

- பங்குபற்றுனர்களின் பால்நிலை தொடர்பான அவர்களின் முக்கியத்துவங்கள் மற்றும் மனோநிலைகள் தொடர்பாக ஆராய்தல்
- “பால்” மற்றும் “பால்நிலை” போன்ற பதங்களின் அர்த்தத்தை விளக்குதல்
- பால்நிலை பாத்திரங்களை விளக்குதல்
- பால்நிலை பாத்திரங்கள் மனிதர்களின் பாலியல் நடத்தைகள் மற்றும் இனப்பெருக்கச் சுகாதாரத்தில் பாதிப்பு செலுத்தும் விதத்தை கலந்துரையாடுதல்
- ஆண் மற்றும் பெண்ணிற்கு இடையில் பலச் சமமின்மையை கலந்துரையாடுதல்
- சமூகத்தில் காணப்படும் பால்நிலை மாறாத தன்மைகளை கண்டறிதல்
- ஆண் மற்றும் பெண்ணின் உறவு முறைகள் மற்றும் வாழ்க்கைத் தெரிவுகளில் பால்நிலை மாறாத தன்மைகள் பாதிப்பு செலுத்தும் விதத்தை கலந்துரையாடுதல்

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை/ கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாஃவெண்கட்டி) பெரிய கடதாசி

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்ய வேண்டியவை

- தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்க: “மிகவும் உடன்படுகின்றேன்”, “உடன்படுகின்றேன்”, “உடன்படவில்லை”, “முழுமையாக உடன்படவில்லை” என எழுதப்பட்ட குறியீடுகளை தயாரிக்கவும். குழு பங்குபற்றுனர்கள் நிற்பதற்கு போதுமான இடத்தை விட்டு இவற்றை அறையில் தொங்கவிடவும். சமூகத்தில் காணப்படும் பொதுவான பால்நிலை மாறாத தன்மைகளை பிரதிபலிக்கும் வகையில் தரப்பட்ட வாக்கியங்களிலிருந்து 3 அல்லது 4 ஐ தெரிவு செய்யவும்.
- குழு பயிற்சிக்காக: “ஆண்களை பற்றிய 5 நல்ல விடயங்கள்”, “ஆண்களை பற்றிய 5 கூடாத விடயங்கள்”, “பெண்களை பற்றிய 5 நல்ல விடயங்கள்”, “பெண்களை பற்றிய 5 கூடாத விடயங்கள்” என எழுதப்பட்ட நான்கு பெரிய கடதாசிகளை தயாரிக்கவும்.
- சிறு குழு கலந்துரையாடலுக்காக: வயது மற்றும் கலாசாரத்திற்கு ஏற்ற வகையில் சூழ்நிலைகள் சிலவற்றை தயாரிக்கவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- தனிப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள்
- பூப்படைதல்
- இனப்பெருக்கம், மீட்டல்
- சிறுபராய கர்ப்பம்
- கருத்தடை
- பாலியல் தொற்றுக்கள்
- எச்.ஐ.விஃ எய்ட்ஸ்
- மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை

பங்குபற்றுனர்களுக்கான வயது

- 10- 18 வயது

©2011 International Youth Foundation

பாடவேளையின் அளவு

(60 நிமிடங்கள்)

பாடவேளை திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (10 நிமிடங்கள்)

1. இந்த செயற்பாடு பால்நிலை தொடர்பாக அவர்களுடைய சொந்த மற்றும் மற்றவர்களுடைய முக்கியத்துவங்கள், மனோநிலைகளை விளங்கிக் கொள்ள வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது என பங்குபற்றுனர்களுக்கு விளக்கவும். ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய சொந்த கருத்துக்களை தெரிவிக்க உரிமையுடையவர்கள் எனவும், எந்த ஒரு கருத்தும் சரியானதோ அல்லது பிழையானதோ அல்ல என்பதை பங்குபற்றுனர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும்.

2. பின்வரும் கூற்றுக்களை சத்தமாக வாசித்து பங்குபற்றுனர்களை அவர்களின் கருத்தை பிரதிபலிக்கும் குறியீடுகளுக்கு அருகில் நிற்கும்படி கூறவும் ("மிகவும் உடன்படுகின்றேன்", "உடன்படுகின்றேன்", "உடன்படவில்லை", "முழுமையாக உடன்படவில்லை"). பங்கபற்றுனர்கள் தீர்மானங்களை எடுத்த பின்னர் யாராவது இருவரை அவர்கள் ஏன் அவ்வாறு உணர்கின்றார்கள் என்பதை விளக்கும்படி கூறவும். இதனை ஒவ்வொரு கூற்றுக்கும் தொடரவும் (2 அல்லது 3 கூடுதலாக).
   - பெண்ணாக இருப்பதை விட ஆணாக இருப்பது இலகுவானது
   - ஆண்களை விட சிறப்பாக பெண்கள் குழந்தைகளை பராமரிப்பார்கள்
   - குடும்பத் திட்டம் பெண்ணின் பொறுப்பாகும்
   - ஒரு குழந்தைக்கு தந்தையானவுடன் ஒரு ஆண் ஒரு பலமிக்க ஆணாகின்றன்
   - பெண்ணை விட ஆணிற்கு பாலுறவு மிக முக்கியமானது
   - ஒரு ஆண் தனது மனைவியிற்கு தெரியாமல் வேறு பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்வது ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியது
   - ஆண்கள் பெண்களை விட கெட்டித்தனமானவர்கள்
   - பெண்களை விட ஆண்கள் கணிதத்தில் திறமையானவர்கள்

3. எந்த கூற்றுக்களுக்கு கருத்துக்களை தெரிவிப்பது சவாலாக அமைந்ததென பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். ஏன்?

தலைவருக்கான குறிப்பு: பங்குபற்றுனர்கள் ஏதாவது கூற்றிற்கு ஒரே விதமான கருத்தை தெரிவித்திருந்தால் அவர்களுடைய கருத்திற்கு மாறுப்பட்ட கருத்தை தெரிவித்து அதற்காக வாதாடும் ஒரு விளையாட்டை விளையாடவும் (Devil's Advocate)

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்

தலைவர் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (25 நிமிடங்கள்)

1. "பால்" என்ற சொல்லை வெண் பலகையில் எழுதவும். அதன் அர்த்தம் என்ன என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். பால் தொடர்பாக ஆண் பெண்ணிற்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகளுக்கான என்ன உதாரணங்களை தரமுடியுமென அவர்களிடம் கேட்கவும்.

2. பால் என்பது ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட அர்த்தங்களை கொண்டுள்ளதென விளக்கவும். அது உடலுறவையோ அல்லது உயிரியல் சார் ஆண் பெண் வேறுபாட்டையோ குறிக்கும். பால் வேறுபாடுகள் ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் உடலியல் சார்ந்தது. மேலும் உதாரணங்கள் வழங்கவும்:

- பெண்ணால் கர்ப்பம் தரிக்க முடியும்

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

புர்ல்நீஜலு புர்த்துீரும் முற்றும் முர்றுர்து துஞ்ஜமுகுள்

- பெண்களால் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் ஊட்ட முடியும்
- ஆண்களுக்கு முகத்தில் அதிகமான முடியுண்டு

3. அடுத்து "பால்நிலை" என்ற சொல்லை எழுதவும். அதை எவ்வாறு விளங்கிக்கொள்கின்றார்கள் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். பால்நிலை தொடர்பாக ஆண் பெண்ணிற்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகளுக்கான என்ன உதாரணங்களை தரமுடியுமென அவர்களிடம் கேட்கவும். அவர்களுடைய விடைகளை எழுதவும்.

4. பால்நிலை என்பது ஆண் பெண்ணுடன் தொடர்புடைய பொருளாதார, சமூக, அரசியல் மற்றும் கலாசார இயல்புகளையும், சந்தர்ப்பங்களையும் குறித்து நிற்கின்றது என்பதை விளக்கவும். ஒரு பெண்ணாக அல்லது ஆணாக இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்பதன் சமூக விளக்கமானது கலாசாரங்களிற்கு இடையிலும் காலத்திற்கு ஏற்ற வகையிலும் மாறுபடும். மேலும் உதாரணங்கள் வழங்கவும்:

- ஆண்கள் அழுவதில்லை
- சமைப்பதிலும், துப்புரவு செய்வதிலும் பெண்கள் சிறந்தவர்கள்

5. ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் சமூகத்தில் வகிக்கும் பங்கு பால்நிலை பாத்திரங்கள் என அழைக்கப்படும் என விளக்கவும். சில பங்களிப்புகள் ஆண் பெண் இயல்புகளில் தங்கியிருக்கும் (உடற் செயற்பாடு அல்லது உளவியல்). உதாரணமாக பெண்ணால் மட்டுமே கர்ப்பம் தரிக்க முடியும். மற்றைய பால்நிலை பாத்திரங்கள் சமூகம் ஒரு ஆண் அல்லது பெண்ணால் எது முடியும் அல்லது முடியாது என கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகளை சார்ந்தது. உதாரணமாக பெண்கள் சிறப்பாக அரவணைத்து கவனிக்க கூடியவர்கள். ஆகவே தாதி போன்ற சில தொழில்களுக்கு ஆண்களை விட மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்.

6. அவர்களுடைய பால்நிலை காரணமாக "ஆணை போல் நடந்துகொள்" அல்லது "பெண்ணை போல் நடந்துகொள்" என கூறப்பட்டிருக்கின்றார்களா என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அதன் அர்த்தம் என்ன என்று அவர்கள் ஆராய போவதாக அவர்களிடம் கூறவும்.

7. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவையும் பின்வரும் வினாக்களில் ஒன்றிற்கு விடையளிக்கும்படி கூறவும்:

- ஆணாக நடந்துகொள்வது என்பதன் அர்த்தம் என்ன?
- பெண்ணாக நடந்துகொள்வது என்பதன் அர்த்தம் என்ன?

8. இது பற்றி சிந்தித்து அவர்களுடைய கருத்துக்களை கடதாசியில் எழுதுவதற்கு பங்குபற்றுனர்களிற்கு 5 நிமிடங்களை வழங்கவும்.

9. கருத்துக்களாக இருக்க கூடியவை:

ஆணாக நடந்துகொள்ளுதல்	பெண்ணாக நடந்து கொள்ளுதல்
கடினமாக நடந்துகொள்ளுதல்	அடக்கமாக நடந்து கொள்ளுதல்
அழாதிருத்தல்	குடும்பத்தை கவனித்து கொள்ளுதல்
கத்தி பேசுதல்	கவர்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அதிகமாக அல்ல
உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாதிருத்தல்	புத்திசாலியாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் அதி புத்திசாலியாக அல்ல
மற்றவர்களை கவனித்து கொள்ளுதல்	ஆமைதியாக இருத்தல்
பின்வாங்காதிருத்தல்	மற்றவர்கள் கூறுவதை கவனித்தல்
குடும்பத்திற்கு பொருளாதார உதவியை வழங்குதல்	குடும்பத்தை நடத்துபவராக இருத்தல்

10. பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்:

- குறித்த ஒரு விதத்தில் நடந்துகொள்ளும்படி எதிர்பார்ப்பது ஒரு பெண் அல்லது ஆணிற்கு தடையாக அமையுமா? ஏன்?
- "பெண்ணாக நடந்து கொள்ளுதல்" அல்லது "ஆணாக நடந்து கொள்ளுதல்" என்ற சமூக விழுமியங்கள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் ஒரு பெண் அல்லது ஆணின் பால் நடத்தைகள் அல்லது இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் எவ்வகையான பாதகங்களை கொண்டிருக்கலாம்?

விடைகளாக இருக்க கூடியவை:

- மிகவும் கோபமான அல்லது ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஆணின் நடத்தைகளும், பணிந்து போகும் பெண்ணின் நடத்தைகளும் அதிகரிக்கலாம்.
- பாலியல் வன்முறைகளுக்கான அபாயம் (கற்பழிப்பு, துன்புறுத்தல், அடிபடுதல்)

©2011 International Youth Foundation

- தேவையற்ற கர்ப்பத்திற்கான அபாயம்
- பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வி தொற்றுக்கான அபாயம்

தற்போதைய பால்நிலை பாத்திரங்களுக்கு சவால் விடுதல் சாத்தியமானதா?

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பலத்தில் வேறுபாடு உள்ளதா? யாருக்கு அதிகமான பலம் உள்ளது?

பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகள் எவ்வாறு சமூகத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன? பாலியல் நடத்தைகளில் அவை எவ்வகையான பாதிப்பை செலுத்துகின்றன?

தலைவருக்கான குறிப்பு: இந்த எந்தவொரு குழு பயிற்சிகள் அல்லது கலந்துரையாடல்களை ஆரம்பிப்பதற்கு வெவ்வேறு பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகளை காட்டும் காட்சிகளின் படங்களை உபயோகிப்பது சிறந்தது. இவை சக்திமிக்கவை. மேலும் படங்கள் பற்றி ஒவ்வொருவருடைய விளக்கத்தை கேட்பது ஆர்வமூட்டுவதாக அமையும். இவற்றை நீங்கள் நியம பால்நிலை பயிற்சி கையேடுகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம். அல்லது உங்களிடம் இருக்கும் படங்களை பயன்படுத்தலாம். ஆனால் ழுஒகயஅ புநனெநச வுசயமைெபை ஆயரெயட சிறந்த படங்களை கொண்டுள்ளது.

குழு செயற்பாடு/ பயிற்சி

சிறு குழு பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் இரு பெரிய கடதாசிகளை வழங்கவும்.
- குழு 1 இடம் “ஆண்களை பற்றிய 5 கூடாத விடயங்கள்”, “ஆண்களை பற்றிய 5 நல்ல விடயங்கள்” என எழுதப்பட்ட கடதாசியை கொடுக்கவும்.
- குழு 2 இடம் “பெண்களை பற்றிய 5 கூடாத விடயங்கள்”, “பெண்களை பற்றிய 5 நல்ல விடயங்கள்” என எழுதப்பட்ட கடதாசியை கொடுக்கவும்.

2. தரப்பட்ட கூற்றுக்களை பூர்த்தி செய்து கேட்கப்பட்டுள்ள தகவல்களை கடதாசியில் எழுதும்படி ஒவ்வொரு குழுவிடமும் கூறவும்.

3. சிறுகுழுக்களின் மூன்று நிமிட வேலையின் பின்னா அவர்களுடைய விடைகளை தொகுத்தளிக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்.

4. ஒவ்வொரு கூற்றையும் அனைத்து பங்குபற்றுனர்களுடனும் மேலோட்டமாக கலந்துரையாடவும். மேலும் நாம் கூட சில வேளைகளில் சமூகத்தில் பெண்கள் அல்லது ஆண்களின் பங்களிப்பு தொடர்பாக மாறாத தன்மைகளை கொண்டுள்ளோம் என கூறி சாராம்சப்படுத்தவும்.

5. ஒரு பெரிய தாளில் “மாறாத தன்மைகள்” என பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதப்பட்டிருக்கும். மாறாத தன்மைகள் என்பது “நியம வழக்கமான கருத்து அல்லது இயல்பு” என்பதை பங்குபற்றுனர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும். பங்குபற்றுனர்களால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கும் பட்டியலை பார்த்து பின்வரும் கேள்வியை கலந்துரையாடவும்:
- இங்கே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள ஆண்கள் அல்லது பெண்களின் எந்த இயல்புகள் மாறாத தன்மைகளாக கருதப்படலாம்?

6. மாறாத தன்மைகளை இனங்கண்ட பின்னர் பின்வரும் கேள்விகளை கேட்கவும்:
- இந்த மாறாத தன்மைகள் ஆண்கள் அல்லது பெண்களை சாடி பேசப்படும் பொழுது எவ்வகையான பாதகமான விளைவுகளை கொண்டிருக்கலாம்? (கேலி: “பெண்களின்” தொழில் செய்யும் ஆண்களுக்கு குறைவான மரியாதைஇ அல்லது பெண் வாகன ஓட்டுனரில் நம்பிக்கையின்மை.)
- குடும்பம், நண்பர்கள், கலாசார விழுமியங்கள் அல்லது பழக்க வழக்கங்கள் எவ்வாறு இந்த மாறாத தன்மைகளை ஆதரிக்கலாம்?

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

புர்ஞ்நீஐலு புர்த்துீருழ் முற்றுழ் முர்றுர்து துஞ்ஐமுகுளு

சிறுகுழு பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் சூழ்நிலை ஒன்றை வழங்கவும்.

2. தரப்பட்ட சூழ்நிலையை கலந்துரையாடி பிரச்சினைக்கான அல்லது தரப்பட்ட சூழ்நிலைக்கான தீர்வொன்றை காணும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். செயற்பாட்டின் இறுதியில் ஒவ்வொரு குழுவும் அவர்களுடைய சூழ்நிலையையும் தீர்வையையும் தொகுத்து வழங்குவார்களென அவர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும். ஒரு தொகுப்பாளர், ஒரு பதிவாளர் மற்றும் நேரம் கண்காணிப்பவர் ஒருவரை நியமிக்கும்படி குழுக்களிடம் கூறவும்.

சூழ்நிலை 1: சுவர்ணா தொழில்நுட்ப கல்லூரியில் பொறியியல் கற்பதற்காக தெரிவுசெய்யப்பட்டுள்ளார். வகுப்பில் அவள் மட்டும் தான் பெண் பிள்ளை. இதனால் ஆண் பிள்ளைகள் அவள் ஆண்களின் தொழிலை செய்ய முற்படுவதாக கிண்டல் செய்தனர். அவள் பரீட்சையில் முதலிடம் பெற்றப்போது ஆண் பிள்ளைகள் அவளுடன் கதைப்பதை நிறுத்தினார்கள். வகுப்பில் நண்பர்கள் இல்லாத காரணத்தினால் அவள் தனிமையாக உணர்கின்றாள்.

- அவள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சூழ்நிலை 2: நிரேர்‘ மற்றும் தாரகா புதிதாக மணம் முடித்துள்ளனர். தொழில் நிமித்தமாக வெவ்வேறு இடங்களில் வசிக்கின்றனர். வார இறுதி நாட்களில் நிரேர்‘ தாரகாவை சந்திக்க வருகின்றான். மேலும் பாலுறவு கொள்வதும் சாதாரணமாக அமைந்தது. பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு அபாயமானது என தெரிந்து தாரகா ஆணுறைகளை வாங்குவதற்காக மருந்தகம் ஒன்றிற்கு செல்கின்றாள். கடையில் இருந்தவர் பெண்கள் ஆணுறை வாங்க தேவையில்லை என்று கூறி அவற்றை அவர்களுக்கு விற்பனை செய்ய முடியாதென கூறுகின்றாள்.

- தாரகா என்ன செய்ய வேண்டும்?

3. பின்வரும் விடையங்களை எடுத்து விளக்கி சாராம்சப்படுத்தவும்:

- எதிர்பார்க்கப்படும் பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகள் காரணமாக பல உறவு முறைகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்றன.
- பால்நிலை மாறாத தன்மைகள் தொடர்பான கருத்துக்களை உள்வாங்குவது மிகவும் இலகுவானது. ஆனால் விசேடமாக ஆண் பெண் உறவு முறைகளில் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவர் என்ன எதிர்பார்க்கின்றார் என்பதை பேச வேண்டும். ஆனால் மற்றவர்கள் என்ன எதிர்பார்க்கின்றார்கள் என்பதை சிந்திப்பது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)

1. ஜோடிகளாக பின்வரும் வினாக்களை கலந்துரையாடும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்:

- உங்களுக்கு ஒரு மகள் இருந்தால், அசாதாரணமான முறையில் நடத்தப்படுவதை எதிர்க்கும் ஒரு பெண்ணாக வளர நீங்கள் கொடுக்கக்கூடிய ஆலோசனை என்ன?
- உங்களுக்கு ஒரு மகன் இருந்தால், பால்நிலை சமத்துவம் தொடர்பாக நீங்கள் அவர்களுக்கு கொடுக்கக்கூடிய ஆலோசனை என்ன?
- உங்கள் குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுக்கிடையிலான உறவு முறையில் பால்நிலை மாறாத தன்மைகளுக்கு எதிராக கேள்விகளை எழுப்ப நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

2. அவர்களுடைய பதில்களை குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும்படி அவர்களிடம் கூறவும்.

©2011 International Youth Foundation

10. பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

கற்கையின் நோக்கங்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் நோக்கங்கள்

- வெவ்வேறு வகையான வன்முறைகளை அறிந்துகொள்ளல்
- பால்நிலை தொடர்பான வன்முறை மற்றும் பாலியல் வன்முறை என்பவற்றை விளங்கிக்கொள்ளல்
- வன்முறையின் விளைவுகளை விளங்கிக்கொள்ளல்
- வன்முறைக்கான காரணங்களை விளங்கிக்கொள்ளல்
- வன்முறையை தவிர்க்க என்ன செய்வதென கற்றுக்கொள்ளல்

பாடமாதிரி

- வெவ்வேறு வகையான வன்முறைகளை கலந்துரையாடுதல்
- பால்நிலை தொடர்பான வன்முறைகளின் வடிவங்களை விளக்குதல்
- இளைஞர்களின் நலம், கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்புகளில் வன்முறையின் விளைவு-களை கலந்துரையாடுதல்
- வன்முறைக்கான காரணங்களை விளக்குதல்
- வன்முறையை தடுக்க என்ன செய்யலாமெனவும் இளைஞர்கள் வன்முறையின் போது எங்கே உதவியை பெற்றுக்கொள்ளலாம் என்பதையும் கண்டறிதல்
- வன்முறையின் வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளை கலந்துரையாடுதல்
- பாலியல் வன்முறைகளை தடுக்க இளைஞர்கள் என்ன செய்ய வேண்டுமென கலந்துரையாடுதல்

தேவையான உபகரணங்கள்

- பார்த்தல் என்பது கருத்துக்களை பதிவு செய்தல் (கடதாசி, அட்டவணை கடதாசி அல்லது வெள்ளை.். கரும்பலகை மற்றும் பலகைப் பேனாæவெண்கட்டி)
- வன்முறை வகைகளின் அட்டவணை
- சூழ்நிலைகள்

கற்பித்தலுக்கு முன்னர் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியவை

- தலப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குவதற்காகவும், குழு பயிற்சிக்காகவும்: பால்நிலை தொடர்பான வன்முறை மற்றும் அவற்றின் வடிவங்களின் விளக்கத்தை தயாரிக்கவும். வாழ்க்கை நிலை அல்லது வன்முறை அட்டவணை ஒன்றை பெரிய கடதாசியில் தயாரிக்கவும்.
- பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்கள்: குழு கலந்துரையாடலுக்கான தலைப்பை தயாரித்தல்.
- உள்ளூர் அவசர அழைப்பு இலக்கங்கள் அல்லது தாக்குதல், ஆபத்துக்களின் போது நாடவேண்டிய மையங்கள் பற்றிய தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்வதற்காக ஆய்வு செய்யவும்.
- குழு பயிற்சிக்காக: கலந்துரையாடலுக்காக சூழ்நிலைகளை தயாரிக்கவும்.

முன்னரே தேவையான திறன் அல்லது கற்கை

- பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகள்
- மன அழுத்தத்தை கையாளும் திறன்
- ஆழமான உணர்ச்சிகளை கையாள்வதற்கான திறன்கள்
- அழுத்தம் மிக்க சமூக சூழ்நிலைகளுக்கு பிரதிபலிப்பதற்கான திறன்கள்

பங்குபற்றுனர்களின் வயது

- 10- 18 வயது

பாடவேளையின் காலம்

70 நிமிடங்கள்

©2011International Youth Foundation

பாடவேளைத் திட்டம்

தலைப்பிற்கான ஆர்வத்தை உருவாக்குதல்

விரிவுரை (10 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை மூன்று குழுக்களாக பிரிக்கவும். இன்று அவர்கள் வன்முறை பற்றி கலந்துரையாடுவார்கள் என விளக்கவும்.

2. மூன்று வகையான வன்முறைகளில் (உடல், உளம், பாலியல்) ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொன்றை கொடுத்து இவ் வன்முறைக்கான அவர்கள் கண்டிருக்கும் அல்லது அனுபவித்திருக்கும் ஏதாவது ஒரு உதாரணம் ஒன்றை சிந்திக்கும்படி கூறவும். ஒவ்வொரு குழுவும் அவர்களுடைய பதில்களை அட்டவணை கடதாசியில் எழுத வேண்டும். உதாரணங்களாக இருக்க கூடியவை.

உளரீதியான வன்முறை:

- அச்சுறுத்தல்
- கிண்டல் செய்தல்
- பயமுறுத்தி சம்மதிக்க செய்தல்
- கேவலப்படுத்துதல்
- கொடுமையாக நடத்துதல்
- இழிவுபடுத்துதல்
- புறக்கணித்தல்

உடல் ரீதியான வன்முறை:

- பிடித்து வைத்திருத்தல்
- குத்துதல்
- தடுத்து வைத்தல்
- உதைதல்
- அடித்தல்
- தள்ளுதல்
- பொருட்களால் வீசியடித்தல்
- உங்களை அல்லது எவரையேனும் உடல் ரீதியாக பாதிக்கக்கூடிய வேறெந்த ஒரு வன்முறையும்

பாலியல் ரீதியான வன்முறை:

- இது உடல் ரீதியாகவோ, உள ரீதியாகவோ இருக்கலாம்
- ஒருவர் முடியாதிருக்கும் நிலைமையில் அல்லது அவருடைய சம்மதம் இல்லாமல் பாலுறவு கொள்ளுதல்
- பாலியல் செயற்பாடுகள் அல்லது விருப்பங்களை பலத்தை பயன்படுத்தி பயமுறுத்தி சம்மத்திக்கச் செய்தல் அல்லது கட்டாயப்படுத்துதல்
- பிழையான தொடுகை
- பாலியல் தொந்தரவு அல்லது இழிவுபடுத்தல்
- ஒருவரின் பால் அல்லது அவர் அணிந்திருக்கும் உடை அல்லது அவர் எவ்வாறு தோற்றமளிக்கின்றார் என்பதை சார்ந்து அவர் மேல் கவனத்தை வைத்தல்
- ஒரு பொருளை போன்று நடத்துதல்

3. 5 நிமிடங்களின் பின்னர் விடைகளை பகிர்ந்து கலந்துரையாடும்படி குழுக்களிடம் கூறவும்:

- சிறு குழுக்கள் உடன்படாத வன்முறைகளுக்கான உதாரணங்கள் ஏதும் இருந்தனவா? உதாரணமாக நீங்கள் உள ரீதியான வன்முறையாகக் கண்ட ஒன்றை குழுவில் இன்னொருவர் 'சாதரண நிகழ்வாக" கண்டமை.
- அதிகமான வன்முறைகள் எங்கே நடைபெறும்?
- உங்கள் பாடசாலை அனுபவத்தை வன்முறை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?
- உங்கள் கற்கும் இயலுமையை, சந்தோசத்துடன் இருப்பதை மற்றும் இளைஞராக இருப்பதை வன்முறை எவ்வாறு பாதிக்கலாம்?
- எவ்வகையான் மக்கள் வன்முறைக்கு முகங்கொடுக்கின்றார்கள்?
- எமது வீடுகளில், அயலில் அல்லது பாடசாலையில் வன்முறையை காணும் போது நாம் என்ன செய்வோம்?
- பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகளிலிருந்து ஆண்களுக்கு எதிரான வன்முறை எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது?

பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

பகிர்ந்துகொள்வதற்கான தகவல்

தலைவரின் உள்ளீடு மற்றும் பெரிய குழு பயிற்சி (10 நிமிடங்கள்)

1. வன்முறை எங்கும் எவருக்கும் (ஆண்கள், பெண்கள்) நடைபெறலாம் என்பதை எடுத்து விளக்கவும்: குடும்பம், பாடசாலை, பொது போக்குவரத்து சேவைகள், விடுதி, இல்லம், தொழில் செய்யும் இடம். வயது வந்தவர்களை விட இளம் வயதினர் வன்முறைக்கு உட்படுத்தப்படுவது அதிகமாக காணப்படுகின்றது. 50மூ ஆன வன்முறைகள் ஒருவரை ஒருவர் தெரிந்தவர்கள் மத்தியிலேயே நடைபெறுகின்றது.

2. பாலியல் தொந்தரவு என்பது பாலியல் ஆசைகளுக்கான விரும்பப்படாத பாலியல் யோசனைகள் மற்றும் கோரிக்கைகள் அல்லது ஒருவரின் விருப்பத்திற்கு மாறான, பாலியல் இயற்கையை தாக்கக்கூடிய பேச்சு அல்லது உடல் தாக்குதல்.

3. "பால்நிலை தொடர்பான வன்முறை" என்பதை விளக்குக: பால்நிலை தொடர்பான வன்முறை என்பது ஒருவருடைய பால்நிலை அல்லது பாலை காரணமாகக் கொண்டு அவருக்கு எதிராக உடல், உள அல்லது பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களை மேற்கொள்வதாகும்.

4. பால்நிலை தொடர்பான வன்முறையின் வகைகள் சிலவற்றை இனங்கண்டு அவற்றை கடதாசியில் எழுதும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும். இனங்காணப்பட வேண்டிய சில பால்நிலை தொடர்பான வன்முறைகள்:

- பாலியல் தாக்குதல்
- கற்பழிப்பு மற்றும் கற்பழிக்க முற்படுதல்
- பணத்திற்காக நபர்களை விற்றல்
- பாலியல் தொழில்
- பாலியல் தொந்தரவு
- வீடு, தொழில் செய்யும் இடங்கள் மற்றும் பாடசாலைகளில் இடம்பெறும் வன்முறைகள்
- வீட்டு வன்முறை
- தடுப்பு காவலில் வைத்தல்
- உள துஷ்பிரயோகம்
- பாலியல் திரைப்படங்கள்
- சீதன துஷ்பிரயோகம்
- கணவனை இழந்த பெண்கள் நிகழ்வுகள்
- கலாசார சட்டத்திட்டங்களை எதிர்ப்பதற்காக பெண்களுக்கான தண்டனைகள். அவர்களுடைய பரிசுத்த தன்மை காரணமாக கல்வி, உணவு, உடை என்பவற்றை வழங்காதிருத்தல்.

தலைவருக்கான குறிப்பு: அனைத்து கருத்துக்களையும், உதாரணங்களையும் ஊக்கப்படுத்தவும். முடியுமானவரை அனைத்து வகையான பால்நிலை தொடர்பான வன்முறைகளையும் உள்ளடக்க பங்குபற்றுனர்களுக்கு உதவவும். ஆண்களும் கூட பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு பொதுவாக இன்னொரு ஆணால் உட்படுத்தப்படக் கூடும் என்பதை விளக்குவது முக்கியம். ஆனால் பெண்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

5. பால்நிலை வன்முறையானது ஒருவரின் வாழ்நாள் முழுவதும் நடக்கலாம் என பின்வரும் அட்டவணையிலுள்ள தகவல்களை பயன்படுத்தி பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறவும்.

நிலை	வன்முறையின் வகைகள்
பிறப்பிற்கு முந்திய நிலை	பிறப்பிற்கு முந்தய பால் தெரிவு, கர்ப்பத்தின் போது தாக்கப்படுதல், கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட கற்கை (போர் காலத்தில் கற்பழிப்பு)
குழந்தை பராயம்	பெண் சிசு கொலை, உடல், உள துஷ்பிரயோகம், உணவு மற்றும் மருந்துகள் பெற்றுக்கொள்வதில் பாகுபாடு
சிறு பராயம்	பாலுறுப்புகளை வெட்டுதல்; தகாப்புணர்ச்சி மற்றும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம்; கல்வி, உணவு மற்றும் மருந்துகளை பெற்றுக்கொள்வதில் பாகுபாடு, சிறுவர் பாலியல் தொழில்

©2011 International Youth Foundation

இளம் பராயம்	துணைவர்களால் வன்முறை, பொருளாதார நிலைமையினால் கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட பாலுறவு, தொழில் செய்யும் இடங்களில் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், வன்புணர்ச்சி, பாலியல் தொந்தரவு, கட்டாயப்படுத்தப்பட்ட பாலியல் தொழில்
இனப்பெருக்க நிலை	கணவனினால் பெண்கள் துஷ்பிரயோகம், திருமண வன்புணர்ச்சி, சீதன துஷ்பிரயோகம் மற்றும் கொலை, துணைவரால் மனிதக் கொலை, உள துஷ்பிரயோகம், தொழில் செய்யும் இடங்களில் உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், பாலியல் தொந்தரவு, வன்புணர்ச்சி, விசேட தேவையுடைய பெண்கள் துஷ்பிரயோகம்
முதிர்ந்த நிலை	கணவனை இழந்த பெண்கள் துஷ்பிரயோகம், முதிர்ந்தவர்கள் துஷ்பிரயோகம்

மூலம்: Heise, L.1994.Violence Against Women: The Hidden Health Burden.World bank Discussion Paper. Washington.D.C. The World Bank

பெரிய குழு பயிற்சி (15 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை மூன்று குழுக்களாக பிரிக்கவும். வன்முறை இளைஞர்களின் நலம் (உடல் மற்றும் உளம்), கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்புக்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு தலைப்பை கொடுக்கவும். தலைப்புக்கள்: 1) நீங்கள் பாடசாலையில் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் நலத்தை பாதிக்கும்? 2) நீங்கள் பாடசாலையில் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் கல்வியை பாதிக்கும்? 3) நீங்கள் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் தொழில் வாய்ப்புக்களை பாதிக்கும்? தொகுப்பாளர், பதிவாளர், நேரம் கண்காணிப்பவரை நியமிக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களுக்கு நினைவுபடுத்தவும்.

2. 5 நிமிடங்களின் பின்னர் அவர்களின் கருத்துக்களை தொகுத்தளிக்க குழுக்களுக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கவும். தொகுத்தளிக்கப்பட்டவற்றை கலந்துரையாடி சாராம்சப்படுத்தவும். உதாரணமாக:

- நீங்கள் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் நலத்தை பாதிக்கும்?
    - காயம், ஊனமுறுதல் அல்லது மரணம்
    - இனப்பெருக்கத் தொகுதி பாதிப்படைதல்: மாதவிடாய் சக்கர கோளாறுகள், குழந்தை பெற்றுக்கொள்வதில் சிக்கல்கள் மற்றும் தொற்றுக்கள்
    - கருச்சிதைவு,தேவையற்ற கர்ப்பம், பாதுகாப்பற்ற கருக்கலைப்பு
    - மனச்சோர்வு, கோபம், பயம், சுய வெறுப்பு மற்றும் ஆத்திரம்
    - வெட்கம், பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, செயற்படுவதற்கும், நாளாந்த செயற்படுகளில் ஈடுபடுவதற்கும் இயலாமை
    - நித்திரை மற்றும் உணவு பழக்க சிக்கல்கள்
    - உள நோய்கள், நம்பிக்கையற்ற உணர்வுகள், தற்கொலை
- நீங்கள் பாடசாலையில் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் கல்வியை பாதிக்கும்?
    - பாடசாலை இடைவிலகல்
    - கற்கும் திறன் குறைவடைதல் மற்றும் பாடசாலைக்கு ஒழுங்காக செல்லாதிருத்தல்
    - இலக்குகளை அடைவதில் குறைந்த சுய மதிப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை
    - பயம், வெட்கம் மற்றும் தனிமை
- நீங்கள் வன்முறைக்கு முகங்கொடுத்தால் அது எவ்வாறு உங்கள் தொழில் வாய்ப்புக்களை பாதிக்கும்?
    - சரியாக வேலைக்கு செல்லாமை மற்றும் குறைந்த உற்பத்தி
    - தொழில் இழப்பு அல்லது தொழில் இழப்பிற்கான பயம்
    - குறைந்த சுய மதிப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கை

3. வன்முறை நடைபெற்றால் அது வாழ்க்கையின் எல்லா கோணங்களையும் பாதிக்கும் எனவும், நீண்ட கால விளைவுகளை கொண்டு வரலாமெனவும் கூறவும்.

4. பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பால்நிலை வன்முறைகளுக்கான காரணங்களை சிந்திக்கும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும். அவர்களுடைய பதில்களை வெண் பலகையில் பட்டியலிடவும். ஒவ்வொரு குறிப்பு தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடலை ஊக்கப்படுத்தவும். சமூகம், நாடு மற்றும் உலகளாவிய ரீதியிலான காரணங்களுக்கு உதாரணங்கள் கேட்கவும்.

பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

பின்வரும் காரணிகள் உள்ளடக்கப்படாவிடின் அவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளவும்:

- பலமிக்கவராக இருக்க வேண்டும் என்ற ஆசை
- கட்டுப்படுத்த முடியாத கோபம்
- முரண்பாடுகளை தீர்க்க முடியாத தன்மை
- மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனை
- பால்நிலை பாத்திரங்கள் மற்றும் மாறாத தன்மைகள்

5. வன்முறைகளின் காரணிகளை கற்றுக்கொள்வது அதனை தடுப்பது எப்படி மற்றும் அதனை கையாள்வது எப்படி என அறிந்துகொள்வதற்கு அவசியமாகின்றது என விளக்கவும். வன்முறைகளை தடுப்பதற்கு அவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடிய திறன்கள் எவை என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். பட்டியலில் உள்ளடக்கப்பட வேண்டியவை: ஆழமான உணர்ச்சிகளை கையாளுதல், முரண்பாடுகளை தீர்த்தல், சாதகமான இரு நபர்களுக்கிடையிலான தொடர்பாடல், மன அழுத்தத்தை கையாளுதல் மற்றும் பால்நிலை சமத்துவம் மற்றும் சம உரிமைகள் என்பவற்றை விளங்கிக்கொள்ளல்.

6. வன்முறையை தடுக்க என்ன செய்யலாம் என பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும். அவசர அழைப்பு இலக்கங்கள் இருப்பின் அது தொடர்பான தகவல்களை அவர்களுக்கு கொடுக்கவும் (நீங்கள் சௌகரியமாக உணராத எந்தவொரு உறவு முறைக்கும் “முடியாது” என கூறுங்கள், நம்பிக்கையான வயது வந்த ஒருவருக்கு உங்கள் நிலையை கூறுங்கள்; அவசர உதவி நிலையங்களிலிருந்து உதவியை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்; ஆழமான உணர்ச்சிகளை கையாள, முரண்பாடுகளை தீர்க்க மற்றும் சமவயது குழுவினரின் அழுத்தத்தை நிராகரிக்க உங்கள் திறன்களை பயன்படுத்துங்கள்)

குழு செயற்பாடு/ பயிற்சி

சிறு குழு பயிற்சி (30 நிமிடங்கள்)

1. பங்குபற்றுனர்களை 4 குழுக்களாக பிரிக்கவும். ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒவ்வொரு சூழ்நிலையை கொடுத்து அது பற்றி கலந்துரையாடும்படி கூறவும்.

சூழ்நிலை 1: தேசானி 10 ஆம் தரத்தில் படிக்கும் மாணவி. அவள் இப்பொழுது தான் புதிய பாடசாலைக்கு மாற்றப்பட்டுள்ளாள். அவள், அவளை கேலி செய்து கேவலப்படுத்தும் சில பெண் பிள்ளைகளை தவிர பாடசாலையையும் புதிய நண்பர்களையும் விரும்புகிறாள். ஒரு நாள் எல்லா பெண் பிள்ளைகளும் வலை பந்து விளையாடினார்கள். அப்போது ஒரு பெண் பிள்ளை தேசானியை பலமாக தள்ளுகிறாள். அவள் விழுந்து காயப்படுகின்றாள். விழுந்தவளை எழுந்திருக்க உதவாமல் அவளுடைய அவலட்சணமான தோற்றம் பற்றி மற்றைய பெண் பிள்ளைகள் கேலி செய்தார்கள். தேசானி விளையாட்டை விட்டு வெளியேறினாள்; அவள் மனச்சோர்வடைந்து இருப்பதாக உணர்ந்தாள்.

- புதிய பாடசாலையில் தேசானி முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- அவள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்?
- எதிர்காலத்தில் வன்முறையை தடுக்க அவள் என்ன செய்யலாம்?

சூழ்நிலை 2: நில்மினி ஒரு இரவு தனது மாமியின் வீட்டில் தங்குகின்றாள். அவள் படுக்கைக்கு செல்ல தயாரான போது அவளுடைய மாமா இரவு வாழ்த்தை தெரிவிக்க அறைக்கு வந்தார். அவர் கட்டிலில் அமர்ந்து அவளுடைய அழகு பற்றி பேச்சை ஆரம்பித்தார். திடீரென அவர் அவளை கட்டியணைத்தார். மாமா அவளது மார்பகங்களை தொட்டுக்கொண்டிருந்ததனால் அவள் அசௌகரியமாக உணர்ந்தாள். அவள் அவரை தள்ளி விட்டாள். மாமா கோபமடைந்து ஒரு ஆணுடன் எவ்வாறு சந்தோசமாக இருப்பதென அறிந்துகொள்ள நீ வளர்ந்துவிட்டாய் என கூறினார். நில்மினி அழத்தொடங்கினாள். அடுத்த நாள் இரவு அறைக்கு வருவேன் என கூறிவிட்டு மாமா சென்று விட்டார்.

- நில்மினி முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- அவள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்?
- எதிர்காலத்தில் வன்முறையை தடுக்க அவள் என்ன செய்யலாம்?

சூழ்நிலை 3: சத்துரிகாவும், கபிலவும் நிச்சயிக்கப்பட்டு 5 மாதங்கள் ஆகின்றன. ஒரு நாள் அவர்கள் நண்பர் ஒருவரின் திருமணத்திற்கு சென்றனர். அங்கே கபில மது அருந்துவதாக சதுரிக்கா கவலைப்பட்டாள். வீடு திரும்பும் போது, கபில சத்துரிக்கா தன்னுடன் வாய்மூல பாலுறவில் ஈடுபட வேண்டுமென, பல தடவைகள் அவன் தனக்கு அது விருப்பம் இல்லை என கூறிய போதும் கட்டாயப்படுத்தினான். அவன் அதற்கு முத்தமிட்டு தொட்டு தன்னை

©2011 International Youth Foundation

அவ்வாறு கேட்கச் செய்தது அவளின் தவறு என கூறினான். அவன் அவள் அதை விரும்பினாள் எனவும் தன்னை அவள் காதலித்தால் தன்னுடன் அன்பாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமெனவும் கூறினான்.

- சத்துரி முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- அவள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்?
- எதிர்காலத்தில் வன்முறையை தடுக்க அவள் என்ன செய்யலாம்?

சூழ்நிலை 4: மைகல் வீட்டிற்கு வந்த போது அவனுடைய அப்பா அம்மாவில் கோபம் கொண்டு கத்துவது கேட்டது. அப்பா கோபப்பட்டு அம்மாவுடன் கத்துவது இது முதற் தடவையல்ல. ஆனால் இந்த முறை அது சற்று வித்தியாசமாக இருந்தது. ஏனெனில் அப்பா அவரை அச்சுறுத்தி பின்னர் அடித்தார். மைகல் தனது அம்மாவிற்கு உதவ ஓடினான். இதைக் கண்ட அப்பா தனது கோபத்தை மகன் மேல் காட்டினார். கத்தி அவனுக்கு அறைந்தார். மைகல் அழுதான். அவன் என்ன செய்வதென்று அறியாதிருந்தான்.

- மைகல் முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- அவன் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்?
- எதிர்காலத்தில் வன்முறையை தடுக்க அவன் என்ன செய்யலாம்?

2. அனைவருக்கும் உகந்த இரு விசேட கதைகளை நீங்கள் கூற போவதாக பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும். அவ்விரு விசேட கதைகளும் இவர்களை போன்ற பெண் பிள்ளைகளின் உண்மை அனுபவங்களை சார்ந்தது. ஒவ்வொருவரும் அக் கதைகள் பற்றி சிந்தித்து தனிப்பட்ட முறையில் அவர்களுடைய கருத்துக்களை தெரிவிக்க வேண்டும்.

விசேட கதை 1: ஆன் ஒரு நண்பன் மூலமாக சமத்தை சந்தித்தாள். ஆன் ஒரு துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்ட பெண் என சமத் அறிந்திருந்தான். ஆகவே ஏற்கனவே நீ உன் கற்பை இழந்துவிட்டதால் இதன் பிறகு இழக்க ஏதும் இல்லை என ஆனிற்கு சமத் விளக்கினான். தற்பொழுது அவள், அவளுடைய எதிர்காலம் பற்றி சிந்திக்க வேண்டுமெனவும், தான் எப்பொழுதும் அவளுடன் இருப்பேன் எனவும் அவளிடம் கூறுகின்றான். இருவரும் ஒன்றாக இருந்தால் இலகுவாக பணம் சம்பாதித்து விடலாமென அவளுக்கு சமத் விளக்குகின்றான். ஆன் அதற்கு உடன்படுகிறாள். ஒவ்வொரு மாலையும் சமத் அவளை தெரியாத ஒரு இடத்திற்கு கொண்டுபோய் விட அவள் அங்கே சந்திக்கும் ஒரு ஆணை திருப்திப்படுத்த வேண்டியிருந்தது. சமத் அவர்கள் கொடுத்த பணம் அனைத்தையும் தான் எடுத்துக் கொண்டான். பின்னர் சமத் தன்னைப்போல் ஒரு தொழில் செய்யும் ஒரு பெண்ணுடன் தொடர்பு வைத்திருப்பதை ஆன் தெரிந்து கொள்கிறாள். தற்பொழுது சமத் பணம் ஏதும் அவளுக் கொடுக்காததனால் விரக்தியடைகிறாள். சமத் அவளை, அவள் தொழிலை விட்டு சென்றால், அவளின் புகைப்படங்கள் சிலவற்றை வெளியிடுவேன் என அச்சுறுத்துவதால் அவளால் அத் தொழிலை நிறுத்த முடியவில்லை. தனக்கு ஏதேனும் நோய் (பாலியல் தொற்றுக்கள், எச்.ஐ.வி) இருக்கக் கூடுமென அச்சம் கொள்கிறாள்.

- ஆன் முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- அவள் என்ன செய்திருக்க வேண்டும்?

விசேட கதை 2: சமிலா தற்காலிக தங்குமிடத்திலிருது வெளியேறி நளினை சந்திக்கின்றாள். நளின் அவளை மிகவும் விரும்புவதாக கூறினான். சமிலா அவனை மிகவும் நம்பி தன் வாழ்க்கையில் நடந்த அனைத்தையும் கூறுகின்றாள்- அவள் எவ்வாறு தற்காலிக தங்குமிடத்திற்கு சென்றாள், அவளுடைய திறமைகளை பயன்படுத்தி அங்கே எவ்வாறு பணம் சம்பாதித்தாள் மற்றும் அனைத்து விபரங்களும். நளின் அவளுடன் புதிய வாழ்க்கை ஒன்றை ஆரம்பிக்க விரும்புவதாகவும், இருவரும் சந்தோசமாக வாழ வங்கியிலிருந்து பணம் அனைத்தையும் மீளப் பெறும்படி சமிலாவிடம் கூறினான். அவனை விரும்பியதால் அவன் கூறியதை கேட்டாள். அவர்கள் திருமணம் முடித்தார்கள். பணத்தை மீளப்பெற்றதும் நளின் பணம் அனைத்தையும் தான் எடுத்துக்கொண்டான். நளின் இப்பொழுது முன்னர் இருந்ததை போன்று இருக்கவில்லை. ஒவ்வொரு இரவும் குடித்துவிட்டு கோபமாக அவளுக்கு திட்டுவான். நளின் அவளுடைய கடந்த கால வாழ்க்கையை பற்றி கத்தி பேசும் போது சமிலா மிகவும் சங்கடமாக உணர்வாள். அவளுடைய பணம் அனைத்தையும் செலவழித்த பின்னர் அவளிடம் பணம் கேட்டு அடித்து துன்புறுத்துவான். அடுத்த நாள் இரவு நளின் வீட்டிற்கு வந்து அவளை அவனுடன் பாலுறவு கொள்ளும்படி வற்புறுத்தினான். சமிலா உண்மையில் அதை விரும்பவில்லை. ஆனால் அவன் திருமணம் முடித்து கணவனாக இருப்பதனால் அவற்றை செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளானா என தெரியாது குழம்பினாள். அவள் உதவி ஏதும்

பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

பால்நிலை தொடர்பான மற்றும் பாலியல் வன்முறை

இல்லாமல் விரக்தியடைந்து காணப்பட்டாள்.

- சமிலா முகங்கொடுத்த வன்முறைகளின் வகைகள் எவை?
- நளின் அவன் செய்தவற்றை செய்ய அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளானா?
- எதிர்காலத்தில் வன்முறையை தடுக்க அவள் என்ன செய்யலாம்?

3. 10 நிமிட கலந்துரையாடலின் பின்னர் பங்குபற்றுனர்களிடம் கேட்கவும்:

- இந்த கதைகளில் பொதுவில் காணப்படுவது என்ன? (ஜாடைகள்: வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம், பயம், பழிசுமத்தல், சூழ்நிலையை எவ்வாறு தடுப்பது என தெரியாதிருத்தல்)
- எச் சூழ்நிலைகளை பால்நிலை தொடர்பான வன்முறைகளாக விபரிக்கலாம்? (ஜாடைகள்: சூழ்நிலை 2, சூழ்நிலை 3 மற்றும் சூழ்நிலை 4 இல் அம்மாவிற்கு எதிரான வன்முறை, மேலும் இரு விசேட கதைகளிலும்)
- இச் சூழ்நிலைகள் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு உணர்கின்றீர்கள்?
- நீங்கள் வாழும் பிரதேசத்தில் இவ்வாறான சூழ்நிலைகள் சாதாரணமாக இடம்பெறுகின்றனவா?
- வன்முறை சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு தடுப்பது அல்லது அவற்றிற்கு எதிராக எவ்வாறு செயற்படுவது தொடர்பாக உங்கள் நண்பர்களுடன் பேசுவதை சௌகரியமாக உணர்கின்றீர்களா?

தனிப்பட்ட பிரயோகம்

கலந்துரையாடல் (5 நிமிடங்கள்)

1. பின்வரும் வினாக்களுக்கு கடதாசி ஒன்றில் பதில்களை எழுதும்படி பங்குபற்றுனர்களிடம் கூறவும்.

- உங்கள் துணைவர்களுடன் வாழும் போது பாலியல் வன்முறையை தடுக்க நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

குறிப்பு: பங்குபற்றுனர்களால் எழுத முடியாவிடின் அமைதியாக அவர்களின் விடைகளை சிந்திக்கலாம்.

2. விரும்பிய சிலரை அவர்களுடைய பதில்களை பகிர்ந்துகொள்ளும்படி கேட்கவும். பின்வரும் விடயங்களை சாராம்சப்படுத்தவும்:

- தனிமையான இடங்களை தவிர்த்தல்
- மாலை வேளையின் உங்கள் திட்டம் பற்றி மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்
- செலவுகளை பிரித்து கொள்ளவும் (இரவுணவு, திரைப்படம், சங்கீத நிகழ்வு)
- உங்கள் பாலியல் எல்லைகள் பற்றி தீர்மானியுங்கள் (வெளியே செல்லும் முன்)
- உங்கள் துணைவருடன் உங்கள் எல்லைகள் மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் பற்றி தெளிவாக கூறவும்
- தேவையெனின் வெளியேறவும்
- உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தவும்
- ஒருவர் செய்ய விரும்பாததை செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம்.

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்புகள்

பின்னிணைப்பு அ: பூப்படைதல்- தலைவருக்கான வளங்கள்

பெண்கள் மற்றும் ஆண்களின் வளர்ச்சி

		ஆண்கள	பெண்கள்
10 – 14	ஊடுலீயுலு் முர்றுறுஞ்குளு்	- வேகமான வளர்ச்சி - தசைகள் விரிவடைதல் - குரல் மாற்றம் - பருக்கள் வருதல் - விந்து விருத்தியடைதல் - நித்திரையில் விந்து போதல்	- உயரமாகவும், பெரிதாகவும் வளர்தல் (ஆண்களுக்கு முன்னரே) - மார்பகங்கள் வளர்ச்சியடைதல் - இடுப்பு அகலமாதல் - பருக்கள் வருதல் - கக்கத்திலும், பாலுறுப்புகளிலும் முடி உருவாகுதல் - சூலகங்கள் விருத்தியடைதல், மதவிடாய் ஆரம்பித்தல், கருத்தரிக்க முடியுமாதல்
	ஊளுவீயுலு் முர்றுறுஞ்குளு்	- குடும்பத்தால் வகுக்கப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் - மனோநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்ட நடத்தைகள் - உடல் உள மாற்றங்கள் பற்றி குழப்பம் - பாலியல் உணர்வுகள் மற்றும் ஆர்வங்களை கொண்டிருக்க ஆரம்பித்தல் - சமவயதினரால், போட்டி மற்றும் சாதனைகள் மூலம் அங்கீகாரத்தை தேடுதல்	- குடும்பத்தால் வகுக்கப்பட்ட முக்கியத்துவங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகள் - மனோநிலை மாற்றங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளால் தூண்டப்பட்ட நடத்தைகள் - உள மாற்றங்கள் பற்றி குழப்பம் மற்றும் உடற் தோற்றத்தினால் வேறு எண்ணங்களில் ஆழ்ந்திருத்தல் - மற்றவர்களால் வகுக்கப்பட்ட சுய மதிப்பு - சமவயதினரின் மத்தியில் முக்கிய உறவு முறைகளையும், அங்கீகாரத்தையும் தேடுதல்
15 –19	ஊடுலீயுலு் முர்றுறுஞ்குளு்	- வளர்ச்சி தொடரும் - பாலுறுப்புகள் விருத்தியடையும் - முகத்தில், பாலுறுப்புகளில், கக்கம், நெஞ்சில் முடி வளருதல்	- வளர்ச்சி தொடரும் - மார்பகங்கள் பெருக்கும் - இடுப்பு அகலமாகும் - கக்கம் மற்றும் பாலுறுப்புகளில் முடி வளரும்
	ஊளுவீயுலு் முர்றுறுஞ்குளு்	- சட்டங்களுக்கு சவால் விடுதல் மற்றும் எல்லைகளை மீறுதல் - உணர்ச்சிகள் நடத்தைகளுக்கு பங்களிக்கும் ஆனால் கட்டுப்படுத்தாது விளைவுகளை ஆராய்தல் - சம வயதினரின் விருத்தியுடைன் ஒப்பிட்டு பார்த்தல், சுய தோற்றத்தை பற்றி கவனமெடுத்தல் - பாலியல் தொடர்பாக மற்றும் தன் பால் தொடர்பாக கூடிய ஆர்வம் - ஓய்வு நேர செயற்பாடுகள், தோற்றம், பொருட் பாவனை மற்றும் ஆரம்ப பாலியல் நடத்தைகளில் சமவயதினரின் ஆதிக்கம்	- சம வயதினரின் விருத்தியுடைன் ஒப்பிட்டு பார்த்தல், சுய தோற்றத்தை பற்றி கவனமெடுத்தல் - பால்நிலை தொடர்பான சட்டங்களுக்கு சவால் விடுதல் மற்றும் எல்லைகளை மீ-றுதல், வாழ்க்கையின் மீதான கட்டுப்பாட்டில் ஆசை - பாலியல் தொடர்பாக மற்றும் தன் பால் தொடர்பாக கூடிய ஆர்வம் - காதலிக்கப்படுவதற்கான ஆசை பாலியல் உறவுமுறைகள் தொடர்பான தீர்மானங்களில் ஆதிக்கம் செலுத்தலாம் - ஓய்வு நேர செயற்பாடுகள், தோற்றம், பெ-ாருட் பாவனை மற்றும் ஆரம்ப பாலியல் நடத்தைகளில் சமவயதினரின் ஆதிக்கம்

பெண்கள் மற்றும் ஆண்களின் வளர்ச்சி

20 – 24

	ஆண்கள	பெண்கள்
ஊடுலீயுலு் முா்ற்றுஞ்குளு்	வளர்ச்சி முடிவு	வளர்ச்சி முடிவு
ஊளுவீயுலு் முா்ற்றுஞ்குளு்	- தீவிரமான உறவுமுறைகளை உருவாக்கி திருமணம் முடிக்கலாம் - நடத்தைகளின் விளைவுகளை விளங்குதல் - வயது வந்தவர்களுக்கான பாத்திரங்கள், பொறுப்புக்கள், புதிய மற்றும் பாரம்பரிய விழுமியங்களுடன் தடுமாறுதல் - சுயமாக தீர்மானம் எடுத்தல், சமவயதி-னரின் குறைவான ஆதிக்கத்தையே செலுத்துதல் - போட்டிகள் மிக்க பாடசாலை, குடும்பம், துணை, சமுதாயம், வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் சுய தேவைகளுக்கு ஈடுகொடுத்தல்	- நீலையான உறவு முறைகளை உருவாக்கி திருமணம் முடித்தல் - நடத்தைகளின் விளைவுகளை விளங்குதல், குழந்தைகளை பராமரிக்க ஆயத்தமாதல் - மற்றவர்களுடன் மற்றும் துணைவருடன் தனிப்பட்ட தொடர்பில் தெளிவு - போட்டிகள் மிக்க பாடசாலை, குடும்பம், துணை, சமுதாயம், வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் சுய தேவைகளுக்கு ஈடுகொடுத்தல் - தேவைப்படும் போது உதவிகளை நாட இனங்கண்டுகொள்ளல்

My Changing Body: Fertility Awareness for Young People, FHI and Institute for Reproductive Health of Georgetown University, 2003 லிருந்து பெறப்பட்டது.

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு ஆ: கருத்தடை- சொல் பசில் கையேடு

Abstinence	**Pill**	**Condom**	**Contraceptive**
Spermicide	**Sterilization**	**Love**	**Talk**
Fertility	**Plan**	**Awareness**	**Wait**

S	T	E	F	E	R	T	I	L	I	T	Y	N	O	M	L	I	F	O	X
P	I	A	W	A	R	E	N	E	S	S	O	C	E	R	F	E	R	O	M
O	U	P	L	A	N	R	E	W	Q	I	E	W	P	I	L	S	C	V	B
N	Y	B	F	A	C	O	I	X	T	I	N	I	R	E	C	U	D	E	H
G	F	N	C	O	N	T	R	A	C	E	P	T	I	V	E	P	H	C	Y
E	D	S	N	R	P	A	Z	F	O	A	B	H	U	G	G	P	O	N	E
D	U	D	L	L	O	I	G	Y	F	F	M	D	I	A	L	O	V	E	T
C	O	C	E	R	L	D	L	R	E	F	O	R	S	T	S	S	U	N	A
M	W	I	T	I	A	T	D	L	R	E	C	A	W	D	U	I	U	I	L
O	C	E	R	V	I	C	A	L	C	A	P	W	M	A	B	T	A	T	K
A	B	E	S	A	A	M	G	A	R	H	P	A	I	D	K	O	L	S	S
I	T	A	W	A	Z	T	V	U	N	B	R	L	T	O	T	R	I	B	G
S	P	O	P	L	E	D	I	C	I	M	R	E	P	S	T	Y	H	A	K

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு இ: கருத்தடை- செயற்பாட்டு கையேடு

முறையின் பெயர் என்ன?
அது எவ்வாறு செயற்படும்?
அதை நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்துவீர்கள்?
இந்த முறையின் நீங்கள் நன்மைகள், தீமைகள் எவை?
இம்முறையின் சிறப்பியல்பு என்ன?

Planning for LIFE
a program of the International Youth Foundation

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு ஈ: கருத்தடை- முறைகள் கையேடு

	ஏவ்வுர்று சேயுற்புடுமு	ஏவ்வுர்று புயுஞ்புடுத்துப்புடும்	நுஞ்ஜமுகுள்	தூீஜமுகுள்	மே்ழலுதூீகு துகுவுல்குள்
துவீர்த்துதுல் (ஏநுதுவோ்ரு புர்லீயுல் ஊடுலுறுவு முஜறுகுஜளுயும் முற்றுமுழுதுர்கு துவீர்த்துதுல்)	துணை வர்களுக்கிடையில் பாலியல் தொடர்பையும் உடல் திரவங்களின் பரிமாற்றத்தையும் தடுக்கும் 100மூ திறன்மிக்கது	இருவருக்கும் இடையேயான உடன்படிக்கை அல்லது யாராவது ஒருவரின் சுதந்திரமான முடிவு	மருத்துவ அல்லது ஹோர்மோன் விளைவுகள் அற்றது இலவசமானது	நீண்ட காலத்திற்கு விலகியிருப்பது கடினமாக கருதப்படலாம் விலகியிருப்பதை ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் அவர்களை கர்ப்பம் மற்றும் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க தயாராகாமல் முடிவிற்கு கொண்டு வருவார்கள	விலகியிருத்தல் நலம் மற்றும் இனப்பெருக்க இயலுமையை பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வி இன் அபாயத்தை இல்லாமல் செய்து பாதுகாக்கும
முர்த்துீஜருகுள் (வுர்யுமூலும்)	ஹோமோன் சூலகத்திலிருந்து முட்டை விடுபடுவதை தடுத்து கருக்கட்டலை தடுக்கும் பொதுவாக பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் மாத்திரைகள் 92மூ திறன்மிக்கவை14	சில மாத்திரைகள் 21 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக எடுக்கப்பட்டு பின்னர் 7 நாட்கள் நிறுத்தப்பட்டு பின்னர் மீண்டும் தொடங்கப்படும் வேறும் சில 28 நாட்கள் தொடர்ச்சியாக எடுக்கப்படும் வாய்மூலம் எடுக்கப்படும் மாத்திரைகள் தினமம் ஒரே நேரத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும	☐ மாதவிடாய் வலி-களை குறைக்கும், மாதவிடாய் கடின-மாக இருக்காது, சயளிக்கப்படாவிடின் மலட்டு தன்மையை ஏற்படுத்தக்கூடிய ீநடஎளை ஐஎ-கடயஅஅயவழசல என அழைக்கப்படும் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும் ☐ இந்த மாத்திரை பின்வருவனவற்றிற்கு எதிராக பாதுகாப்பளிக்கும் ☐ பருக்கள் ☐ புற்றுநோய் அல்லாத மார்பக வளர்ச்சி ☐ வழக்கமான இடத்திற்கு வெளி-யேயான கர்ப்பம் ☐ ஒவ்வொரு வருட பாவனையின் போதும் கர்ப்பை மற்றும் சூலக புற்றுநோய்க்கு எதிரான பாதுகாப்பு அதிகரிக்கும்	மாதவிடாய்களுக்கு இடையில் இரத்தப் போக்கும் (பொதுவாக புரோஜஸ்டின்மட்டும் கொண்ட மாத்திரைகள்) மெதுமையான ார்பகங்கள்,குமட்டல் மற்றும் வாந்தி	பெண்களை பாலியல் தொற்று மற்றும் எச்.ஐ.வி இலிருந்து பாதுகாக்காது எச்.ஐ.வி மற்றும் பாலியல் தாற்றுக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற மாத்திரை ஆணுறையுடன் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும

14 This means that 92 of every 100 women using COCs will not become pregnant.

			□ ஆனீமுீயுர்வீலீருநுது புர்துகுர்ப்பு □சூலுகு நூீர்க்குடுடீகுளு் துடுக்குப்புடுமு் □முர்துவீடுர்யுக்கு முனுனுருர்னு துஜ-லுவுலீ முறு்றுமு் முனுச்சுேர்ர்வு ேர்புனு்று ஆறுீகுறு-குளு் குஜறுவு □இறுதுீ முர்துவீடு-ர்யுடுனு் துேர்டுர்புஜ-டுயு யுேர்னுீ வுருடுசீ முறு்றுமு் வுலீமுீக்கு ஊடுலுறுவு இருர்து		
ஊசீ மூலு முருநுதுகுளு்	புரோஜஸ்டின் சூலகத்திலிருந்து முட்டை வெளிவிடப்படுவதை தடுத்து கருப்பை வாய் திரவத்தை தடிப்பானதாக்கி விந்து கருப்பபையை அடைவதை தடை செய்யும். பொதுவான ஊசி மூல மருந்துகள் 97மூ திறன்மிக்கவை	பயிற்றப்பட்ட மருத்துவரினால் தசையினுள் ஊசி போடப்படும் கர்ப்பம் தரிக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த பெண்ணின் மாதவ-ிடாய் சக்கரத்தில் முதல் 5 நாட்களில் முதற் தடவை ஊசி போடப்படும் இது 12 வாரங்களுக்கு ஒரு முறை தொடரப்படும	பாதுகாப்பானது, இலகுவானது, வசதியானது நீண்ட கால திறன் மிக்க கருத்தரிப்பு பாதுகாப்பை அளிக்கும் தினமும் நினைவு கொள்ளவேண்டிய மாத்திரைகள் இல்லை, பாலுறவு கொள்ளும் முன் செய்ய வேண்டியது ஒன்றுமில்லை தன்னிச்சையை விருத்தி செய்யும் தனிப்பட்டது- வயது முதிர்வதால் சங்கடமில்லை ஈஸ்ரோஜின் இல்லை, மாத்திரை, அடையாளம், வளை-லயம் போலல்ல. ஆகவே ஈஸ்ரோஜின் உள்ளெடுக்காத பெண்களுக்கும், பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கும் சிறந்தது கர்ப்பபை புற்றுநோயை தடுக்கும	சில பெண்களில் நீண்ட கடினமான மாதவிடாய் சில பெண்களில் மாதவிடாய்களுக கிடையில் இலேசான இரத்தப் போக்கு	பாலியல் தொற்று மற்றும் எச்.ஐ.விக்கு எதிராக பாதுகாப்பு இல்லை பக்க விளைவுகள் இருக்கலாம

©2011 International Youth Foundation

ஆணுறை	சுக்கிலம் பெண்ணின் உடலிற்குள் செல்வதை தடுக்கும் ஆணுறைகள் பொதுவாக 85மூ திறன்மிக்கவை	பாலுறவு ஆரம்பிக்கும் முன்னர் ஆண் குறியில் ஆணுறை போடப்படும் முடிவில் விந்து சேகரிப்பதற்காக இடம் விடப்பட வேண்டும் விந்து வெளியேற்றத்தின் பின்னர் பெண்ணின் உடலினுள் விந்து சிந்தப்படாமல் ஆணுறை கவனமாக கழற்றப்பட வேண்டும். பயன்படுத்தப்பட்ட ஆணுறைகள் சரியாக வெளியேற்றப்பட வேண்டும். மீள பயன்படுத்தப்படக் கூடாது	கருத்தரிப்பு மற்றும் பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்கும் விலை குறைந்தது இலகுவாக பற்றுக்கொள்ளலாம் பாரமற்றது, வெளியகற்ற இகுவானது அறிவுறுத்தல் தேவையற்றது முதிர்ச்சியற்ற விந்து வெளியேற்றத்தை தவிர்க்கலாம் நீண்ட நேரத்திற்கு விறைப்பை தக்க வைக்க ஆணுக்கு உதவும். பாலியல் விளையாட்டின் ஒரு பாகமாக அமையலாம் சிறந்த முறையில் கருத்தரிப்பை தடுக்க மற்றும் பாலியல் தொற்றுக்களின் அபாயத்தை குறைக்க மற்றைய அனைத்து முறைகளுடனும் பயன்படுத்தப்படக் கூடியது	ஆணுறைகள் சிலரில் ஒவ்வாமையை தவிர வேறு எந்த பக்க விளைவுகளையும் காட்டாது. 100 இல் 1 அல்லது 2 பேர் மட்டுமே இந்த ஒவ்வாமையை காட்டுகின்றனர்.	எச்.ஐ.வி மற்றும் பாலியல் தாற்றுக்களிலிருந்து தடுக்கும் உறை கிழிந்திருந்தால் அல்லது காலாவதியாகி இருந்தால் ஆணுறைகள் பயன்படுத்தப்படக் கூடாது வெஸ்லின் மற்றும் சூடு ஆணுறைகளை அழிக்கலாம்.
விந்துக்கொல்லிகள்	விந்து கலங்களில் மேற்றோலை உடைப்பதன் மூலம் விந்தை கொல்லும் இது விந்து முட்டையை அடைவதை தடுக்கும் பொதுவான விந்துக்கொல்லிகள் 70மூ திறன் மிக்கவை	வீத்துீயுர்சுமுர்னு வுடீவுஞ்குளீல் (முர்துீஜரு, நுஜரு, ஊருகும் சுரு஌், ஜேலீ முற்றும் பூச்சு) குீஜடுக்கும் புர்லுறுவீறுகு முனுனுர் ீந்துக்கேுர்ல்லீகுளு யேுர்னுீயீல் ஜவுக்குப்புடு வேுண்டும் வேுவ்வேுறு துகேுர்ல்லீகுளீறுகு யேுர்னுீயீல் துக்கேுர்ல்லீகுஜளு ஜவுத்து	சுடுஜடு ஜபுகுளீல் ஏடுத்துச் சேுல்லுக்கூடீயுது. புர்லீயுல் வீஜளுயுர்டுடுர்கு துஜணுவுருர்ல் ஊடுசேுலுத்துப்புடுக் கூடீயுது. பேுண்ணுீன் இயுறுஜகு ஹர்மேுர்னுகுளுக்கு ஏவ்வீது புர்துீப்புபும் இல்ஜலு இலுகுவுர்கு சுந்ஜதுயீல் பேுறுக்கூடீயுது	சுருீயுர்கு ஊபுயேுர்குப்புடுத்துர் வீடுடுர்ல் சுருீயுர்னு துஜடுயுர்கு ீந்துக்கேுர்ல்லீகு஌் வீளுஞ்குமுர்டுடுர்து. இது ீந்துக்கேுர்ல்லீயீன் துீறுஜனு குஜறுக்குலுர்ம். சீலு பேுண்கு஌் ீந்துக்கேுர்ல்லீகு஌் ஓழுஞ்குறுறுஜவு ஏனுவும், யேுர்னுீ துவுர்ரும் ஊடுர்கு வுளீயேுறுவுதுர்குவும் முஜறுயீடுகுீனுறுனுர்.	வீந்துக்கேுர்லு லீகு஌் புர்லீயுல் தேுர்ற்றுக்கு஌் முற்றும் ஏச்.ஐ.வீ ஏய்டுசீலீருந்து புர்துகுர்ப்பு ஆளீப்புதுீல்ஜலு

		புர்லுறுவு ர்ளுவுதுறுகுீஜடுயீழ் வேவ்வேறு நேுரு இஜடுவேுளீ தேுஜவுப்புடுமு்	ஆறீவுறுத்துல்குளு் தேுஜவுயீல்ஜலு புர்லூடுடுமு் துர்யுமுர்ர்குளு் புயுஞுபுடுத்துலுர்மு	ஆணு் குறீ முறுறுமு் யேுர்னுீயீழ் ஆருீப்புஜபு ஏறுபுடுத்துலுர்மு். வுர்த்துகு பேுயுர்குஜளு முர்ர்றுவுது பீருச்சீஜனுஜயு தீர்க்குலுர்மு்	
ஆவுசுரு குருத்துஜடு முர்த்துீஜரு	சூலகத்திலிருந்து முட்டை விடுவிக்கப்படுவதை தடுக்கும் அல்லது 5- 7 நாட்களால் தாமதிக்கும். அதன் போது பெண்ணின் இனப்பெருக்க வழியில் சென்ற விந்து 5 நாட்களே உயிர்வாழக்கூடியது என்பதனால் இறந்திருக்கும். 99மூ- 98மூ திறன் மிக்கது.	பாதுகாப்பற்ற பாலுறவின் பின்னர் 5 நாட்களுக்குள் உள்ளெடுக்கக் கூடிய விசேட கருத்தடை மாத்திரை.	பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் பின் துரிதமாக உள்ளெடுப்பது மேலும் திறன் மிக்கது.	மெதுமையான மார்பகங்கள், ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய், மயக்கம், தலைலவலி, குமட்டல், உடற் சோர்வு	மாதவிடாய் சக்கரத்தில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். அது எதிர்கால பாலுறவில் கர்ப்பத்தை தடை செய்யாது (அடுத்த நாளாக இருப்பினும்) தொடர்ச்சியான குடும்ப திட்ட முறையாக பயன்படுத்தபடக் கூடாது
பேுணு்ணுஜறு	பெண்ணுறை இரு வளையங்களைக் கொண்ட வளுவளுப்பான பிளாஸ்டிக் உறை. ஒன்று யோனிக்கு வெளியே அல்குல் இதழை மூடியும் மற்றையது யோனிக்கு உள்ளே உணர்ச்சிப் பீடத்தை மூடியும் போடப்படும். சுக்கிலத்தை சேகரிக்க ஒரு சிறிய பையை கொண்டுள்ளது.	பாலுறவுக்கு முன்னர் மூடப்பட்ட முடிவில் உள்ள வளையத்தை நசுக்கவும். அது நீண்டதாகவும், மெல்லியதாகவும் வரும். உள் வளையத்தை யோனிக்குள்ளே முடியுமானவரை உள்ளே தள்ளவும். 2- 3 செ.மீ உறை மற்றும் வெளி வளையம் யோனிக்கு வெளியே காணப்படும். பாலுறவின் போது ஆண் குறி உறைக்குள்ளே செலுத்தப்படும்.	பெண்களுக்கு: பெண்கள் பாவிக்க தொடங்கலாம். ஆண் குறி திரவத்தை விட மிகவும் இயற்கையானதாக உணரக்கூடிய மென்மையான எண்ணெய் தன்மையை கொண்டுள்ளது. கர்ப்பம், பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வியிலிருந்து பாதுகாக்கும்.	பெண் தனது துணைவரை பெண்ணுறை ஒன்றை பயன்படுத்துவதை சம்மதிக்க வைப்பது சவாலாக அமையலாம் அல்லது ஒவ்வொரு தடவையும் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும். சில பெண்களுக்கு உள்வளையம் அசௌகரியமாகவோ, வலி ஏற்படுத்தக் கூடியதாகவோ இருக்கலாம். பெண்ணுறை பாலுறவின் போது சத்தம் எழுப்பலாம். இருவருமே யோனி	புர்லுறுவு ஆருமு்பீக்கு 8 ீத்துீயுர்லுஞ்குளுக்கு முஞுனுரேு சேுலுத்துப்புடுலுர்மு். பேுணு்குளுக்கு ஆவுர்குஜளுயுமு், துஜணுவுர்குஜளுயுமு் புர்துகுர்க்கு ஊதுவுமு். புர்லுறுவீஞு் பேுர்து ஊடுசேுலுத்துவுதுறு கு புயுீறுசீ தேுஜ வு.

©2011 International Youth Foundation

		பின்னர் வெளி வளையத்தை பிடித்து உள்ளே உள்ள திரவங்கள் வெளியேறாத வகையில் சுற்றி கட்டி மெதுவாக யோனியை விட்டு வெளியே இழுக்கப்பட வேண்டும். பாவிக்கப்பட்ட உறை சரியான முறையில் வெளியகற்றப்பட வேண்டும். மீள பயன்படுத்தக் கூடாது.	சில பெண்களுக்கு வெளி வளையம் மேலும் பாலியல் தூண்டலை கூட்டும். சுகாதார நிபுணரிடம் இருந்து ஆலோசனை பெறாமலே உபயோகிக்க முடியும். ஆண்களுக்கு: ஆணுறைகளைப் போன்று இறுக்கமாக இருக்காது. ஆணுறைகளை போன்று பாலியல் உணர்வுகளை குறைக்காது. விந்து யற்றப்பட்டவுடனேயே அகற்றப்பட தேவையில்லை.	அல்லது ஆண் குறியை சுற்றி அரிப்பை உணரலாம் (கடித்தல், சிவத்தல், சொறி)	
நியம நாட்கள் முறை	குடும்பத் திட்டத்தின் இயற்கை முறை இது நாளேடு முறை எனவும் அழைக்கப்படும் பெண்கள் தமது மாதவிடாய் சக்கரத்தின் குறித்து வைத்து மிக அதிகமாக கருக்கட்டக்கூடிய நேரங்களில் (சூலகத்திலிருந்து முட்டை விடுபடும் காலம்) பாதுகாப்பற்ற பாலுறவை தவிர்ப்பார்கள். ஒரு பெண ஒழுங்கான மாதவிடாய் சக்கரத்தை கொண்டிருந்தால், சக்கரம் 26 நாட்களுக்கு குறையாததாக இருந்தால், சக்கரம் 32 நாட்களுக்கு கூடாமலிருந்தால் மற்றும் ஒவ்வொரு	சாதாரண நாளேட்டை பயன்படுத்தி ஒரு பெண் தனது மாதவிடாய் சக்கரத்தின் காலத்தை பதிவு செய்து வர வேண்டும். மாதவிடாயின் முதல் நாள் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் முதல் நாளாகும். நாட்களை குறைந்தது எட்டு சக்கரங்களுக்கு எண்ணவும் (முதலாவது நாள் உட்பட) பெண்ணின் மாதவிடாய் சக்கரத்தின் முதலாவது கருக்கட்டல் தினத்தை அனுமானிக்க:			

	சக்கரத்தினதும்8 வது நாள் தொடக்கம் 19 நாள் வரை பாதுகாப்பற்ற பாலுறவை தவிர்க்க முடியுமா-னால் இம்முறையை பயன்படுத்தலாம். குழந்தை பேற்றின் பின்னர் அல்லது நீண்ட கால ஊசி மூல கருத்தடைகளை ன்படுத்தியிருந்தால் மீண்டும் மாதவிடாய் வரும் வரை நீங்கள் பொருத்திருக்க வேண்டும்.	□குறைவாக பதிவு செய்யப்பட்ட சக்கரத்தின் நாட்களின் எண்ணிக்கையை கவனித்தல் □மொத்த நாட்களில் இருந்து 18 ஐ கழித்தல் □தற்போதய சக்கரத்தின் முதலாவது நாளிலிருந்து அந்த நாட்களை எண்ணவும், அதை நாளேட்டில் ஓ எனக் குறிக்கவும். □ஓ என குறிக்கப்பட்ட நாள் அவளுடைய முதலாவது கருக்கட்டல் நாள். மாதவிடாய் சக்கரத்தின் இறுதி கருக்கட்டல் தினத்தை அனுமானிக்க: □அதிகமாக பதியப்பட்ட சக்கரத்தின் எண்ணிக்கையை கவனித்தல் □அந்த ் ணிக்கையிலிருந்து 11 நாட்களை கழித்தல் □தற்போதைய சக்கரத்தின் முதலாவது நாளிலிருந்து அந்த எண்ணிக்கையான நாட்களை எண்ணுதல். அதை ஓ என குறித்தல். □ஓ எனக் குறிக்கப்பட்டது அவளுடைய இறுதி கருக்கட்டல் தினம். பின்னர் பெண் தன்னுடைய கருக்கட்டல் காலங்களை பாதுகாப்பற்ற பாலுறவு கொள்ளாதிருப்பதை உறுதி செய்வாள்.	செயற்கையான கருத்தடை முறைகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியாத பெண்கள் அல்லது மதம் காரண-மாக இவற்றை பயன்படுத்த முடியாதவர்கள் இந்த முறையை கையாளலாம். இந்த முறை மற்றைய முறைக-ளுடன் ஒப்பிடும் போது பணச் செலவு அற்றது. இது சரியாக யன்படுத்தப்பட்டால் 95மூ திறன்மிக்கது.	முறையற்ற மாதவிடாயை கொண்டுள்ள, 26 நாட்களுக்கு குறைந்த சக்கரம் அல்லது 32 நாட்களுக்கு கூடிய சக்கரத்தை கொண்ட பெண்களுக்கு நியம நாட்கள் முறை பயன்படுத்த முடியாது (இளம் பெண் பிள்ளைகள்). பெண்கள், இதை சரியாக பயன்படுத்த கருக்கட்டல் கால பகுதியில் பாதுகாப்பற்ற பாலுறவை தடுக்க கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். உள்ளெடுக்கும் கருத்தடை மாத்திரைகள், ஆணுறை, பெண்ணுறை மற்றும் செயற்கை முறைகளுடன் ஒப்பிடும் போது நியம நாட்கள் முறை குறைவான திறனை கொண்டுள்ளது. நியம நாட்கள் முறை எச்.ஐ.வி, எய்ட்ஸ் அல்லது பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்காது.	பெண் நாளேட்டில் நாட்களை எண்ணுவதற்கு மேலதிகமாக சக்கர முத்துக்களை நியம நாட்கள் முறையில் கருக்கட்டல் நாட்களை பதிவு செய்வதற்காக பயன்படுத்தலாம்.

©2011 International Youth Foundation

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு உ: கருத்தடை- குறுநாடகக் கையேடு

அசேன் மற்றும் திலினி

அசேன்: நீங்கள் திலினியை காதலிக்கின்றீர்கள். மேலும் திருமணத்திற்கு போதியளவு பணத்தை பெற்றுக்கொள்ளும் வரை நிச்சயம் செய்து வைப்பதென தீர்மானித்துள்ளீர்கள். ஆனால் நீங்கள் திலினி உங்களுடன் உடலுறவு கொள்ள சம்மதிக்கமாட்டாளென கவலைப்படுகின்றீர்கள். நீங்கள் இருவரும் ஏற்கனவே நிச்சயிக்கப்பட்டிருப்பதனால் அவள் உங்கள் விசுவாசம் மற்றும் நோக்கத்தை பற்றி எவ்வித சந்தேகமும் கொள்ளக்கூடாதென நினைக்கின்றீர்கள்.

திலினி: நீங்கள் அசேனை மிகவும் விரும்புகின்றீர்கள். மேலும் அவனுடன் இருப்பது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியை தருகின்றது. நீங்கள் அசேனுடன் உடலுறவு கொள்வது பற்றி சிந்திக்கின்றீர்கள். ஆனால் உங்களுக்கு கருத்தடை முறைகள் பற்றி பெரிதாக தெரியாது. மேலும் நீங்கள் திருமணத்திற்கு முன்னர் கர்ப்பம் தரிப்பது பற்றி அச்சம் கொள்கின்றீர்கள். நீங்கள் இதுபற்றி உங்கள் நண்பி சசி-னியிடம் கேட்கின்றீர்கள். அதற்கு அவள் கருத்தடை மாத்திரைகள் குழந்தைகளை எப்பொழுதுமே பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் செய்துவிடுமெனவும், அசேனிடம் ஆணுறையை பாவிக்கும்படி கூறினால் அவன், நீ அவனை நம்பவில்லை என நினைப்பான் எனவும் கூறினாள். மேலும் ஒரு பெண் முதற்தடவை பாலுறவு கொள்ளும் போது கருத்தரிக்க மாட்டாள் என தான் கேள்விப்பட்டிருப்பதாகவும், ஆகவே நீ அது பற்றி கவலைப்பட வேண்டாமெனவும் அவள் கூறுகின்றாள். இருப்பினும் மாத்திரைகள் அல்லது ஆணுறையை பாவிப்பது சிறந்த முடிவாக இருக்கலாமோ என நீங்கள் தெளிவற்றுள்ளீர்கள். மருந்தகம் ஒன்றிற்கு சென்று அதுபற்றி தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளவும் வெட்கப்படுகின்றீர்கள். இது பற்றி அசேன-ிடம் கேட்கவும் பயப்படுகின்றீர்கள். ஏனெனில் அவன் உங்களை தவறாக புரிந்துகொள்ளக்கூடும் அல்லது குழப்பமடைய கூடுமென நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள். மேலும் அவன் இல்லை என கூறினால் நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? சிறந்த வழி எது என நீங்கள் சிந்தித்து, முதற்தடவை அவனுடன் பாலுறவு கொண்டு அவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்தி விட்டு பின்னர் கருத்தடை முறைகளை பற்றி சிந்திப்போம் என முடிவெடுக்கின்றீர்கள்.

காட்சி:

அசேனும் திலினியும் பஸ்சில் அமர்ந்திருக்கின்றனர். அசேன் திலினியிடம் அவள் அவனை விரும்புகிறாளா என கேட்கின்றான். திலினி பாலியல் உறவு முறை ஒன்றை ஆரம்பிக்க ஆயத்தமாகிறாள். ஆனால் அசேனிடம் அவர்களை பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்யவேண்டுமெனக் கேட்டு சசினி கொடுத்த தகவல்களையும் கூறுகின்றாள். அசேன் ஆணுறை ஒன்றை பாவிக்க சம்மதிக்கிறான். ஆனால் எப்போதாவது மட்டும். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளுதல் எப்பொழுதும் அபாயகரமானது அல்ல என அவன் கேள்விப்பட்டுள்ளதாக கூறினான்.

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு ஊ: பாலியல் தொற்றுக்கள்

கிலமேடியா

பற்றீரியம் கிலமேடியா ட்ரகோமடிசினால் ஏற்படுத்தப்படும் பொதுவான ஒரு பாலியல் தொற்றே கிலமேடியா. கிலமேடியா கொனேரியா போன்று 5 தடவைகளும், சிபிலிஸ் போன்று 30 தடவைகளும் பொதுவானது. கிலமேடியா யோனி மற்றும் குத மூல பாலுறவு மூலம் தொற்றும். மிகக் குறைவாகவே வாய்மூல பாலுறவின் மூலமும் கண்களை கைகளால் தொடுவதன் மூலமும் பரவுகின்றது. தாயிடமிருந்து சேய்க்கும் இந்நோய் பிறப்பின் போது தொற்றலாம். பொதுவான தொடர்பின் மூலம் கிலமேடியா பரவுவதில்லை.

கிலமேடியா ஆண் குறி, யோனி, கருப்பை, குதம், சிறுநீர் குழாய், கண் மற்றும் தொண்டையை பாதிக்கும். கிலமேடியாவிற் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் ஆண் மற்றும் பெண்ணில் மலட்டுத்தன்மையை ஏற்படுத்தலாம்.

அறிகுறிகள்

பொதுவாக கிலமேடியாவிற்கு எந்தவொரு அறிகுறிகளும் இல்லை. பலர், விசேடமாக பெண்கள் அவர்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என அறியாதிருப்பார்கள். கிலமேடியா தொற்றுக்கு ஒருவர் உட்பட்டால் அறிகுறிகள் 5- 10 நாட்களில் ஆரம்பிக்கும்.

பெண்களில் கிலமேடியா அறிகுறிகள்
- வயிற்றுவலி
- அசாதாரணமான யோனியில் திரவ வெளியேற்றம்
- மாதவிடாயிற்கிடையில் திரவ வெளியேற்றம்
- இலேசான காய்ச்சல்
- உடலுறவின் போது வலி
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல்
- யோனியின் உள்ளே அல்லது குதத்தை சுற்றி வீக்கம்
- அசாதாரணமான முறையில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு
- பாலுறவின் பின்னர் யோனியின் ஊடாக இரத்தப் போக்கு
- கருப்பையிலிருந்து மஞ்சள் நிற மணமுடன் கூடிய திரவ வெளியேற்றம்

ஆண்களில் கிலமேடியா அறிகுகள்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல்
- ஆண் குறியிலிருந்து நீர், சீழ் அல்லது பால் போன்ற திரவம்
- விரைப்பை மெதுமையடைந்து வீங்குதல்
- குதத்தை சுற்றி வீக்கம்

ஆண் மற்றும் பெண்களில் கிலமேடியா குத அரிப்பையும், இரத்த போக்கையும் ஏற்படுத்தும். திரவ வெளியேற்றம் அல்லது வயிற்றோட்டத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். கிலமேடியா கண்களை பாதித்தால், கண்கள் சிவந்து அரிப்பை ஏற்படுத்தலாம். கண்ணிலிருந்து நீர் வெளியேறலாம். கிலமேடியா தொண்டையை பாதித்தால் தொண்டை வலி ஏற்படும்.

கிலமேடியா அறிகுறிகள் விசேடமாக ஆண்களில் காலையில் மட்டும் இலேசாக தோன்றலாம். இதனால்தான் பலர் தமது தொற்றை இனங்கண்டு கொள்வதில்லை.

சிகிச்சை

கிலமேடியா ஆண்டிபயாடிக் மூலம் இலகுவாக சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு குணப்படுத்தப்படக் கூடியது. யுணவைாசழஅலஉெை ஒரு தடவை வழங்குவது அல்லது னுழஒலஉலஉடலைெ (ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை) ஒரு கிழமை வழங்குவதை பொதுவான சிகிச்சை. சுகாதார நிபுணர் சிறந்த சிகிச்சை எதுவென தீர்மானிக்க உதவலாம்.

அனைத்து பாலியல் துணைவர்களும் பரிசோதிக்கப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டியவர்கள். கிலமேடியா தொற்றுள்ளவர்கள் அவர்களுடைய சிகிச்சை பூரணப்படுத்தப்படும் வரை பாலுறவிலிருந்து விலகியிருக்க வேண்டும். இல்லையெனின் மீண்டும் தொற்றுக்குள்ளாவது சாத்தியம்.

தடுப்பு

யோனி, குத மற்றும் வாய்மூல பாலுறவிலிருந்து விலகியிருத்தல்.

யோனி அல்லது குத மூல பாலுறவில் ஈடுபடுவதாகயிருந்தால் ஆணுறை ஒன்றை பயன்படுத்தவும்.

வாய் மூல பாலுறவின் போது கிலமேடியா தொற்றுக்குள்ளாவது மிகக் குறைவு. ஆனால் ஆணுறை அல்லது பிலாஸ்டிக் தடைகளை பயன்படுத்துவது அபாயத்தை மேலும் குறைக்கும்.

கொனேரியா

கொளேரியா ஒரு பொதுவான பாலியல் தொற்று. கொனேரியாவின் நோய்க்காரணி நீசேரியா கொனேரியா என அழைக்கப்படும் ஒரு பற்றீரியா ஆகும். இது சூடான மற்றும் ஈரமான இனப்பெருக்க தொகுதியின் பகுதியில் (கருப்பை, சிறுநீர் வழி, பெண்களில் பலோபியன் குழாய், ஆண் மற்றும் பெண்களில் சிறுநீர் குழாய்) இலகுவாக பல்கிப் பெருகும். பற்றீரியா வாய், தொண்டை, கண்கள் மற்றும் குதத்திலும் வளரும்.

பொதுவாக கெனேரியா ஆண்குறி, யோனி, வாய் மற்றும் குதத்தின் தொடுகை மூலம் பரவும். விந்து வெளியேற்றப்படுதல் கொனேரியாவை பரவச் செய்யவோ, பெற்றுக்கொள்ளவோ நடைபெறத் தேவையில்லை. கொனேரியா தாயிலிருந்து சேயிற்கும் பிறப்பின் போது கடத்தப்படலாம். கொனேரியாவிற்கான சிகிச்சை பெற்றவர்கள் கெனேரியா தொற்றுக்குட்பட்ட ஒருவருடன் பாலியல் தொடர்பு கொண்டால் மீண்டும் கொனேரியாவால் பாதிக்கப்படலாம்.

அறிகுறிகள்

பொதுவாக கொனேரியாவிற்கு அறிகுறிகள் ஏதுமில்லை. பெண்களில் கொனேரியாவிற்கான அறிகுகள் மிகக் குறைவு. இருப்பினும் பல பெண்களில் எந்தவித அறிகுறிகளும் இல்லை. ஆண்களில் சிலருக்கும் எந்தவித அறிகுறிகளும் எப்போதும் இல்லை. இருப்பினும் சில ஆண்களில் தொற்றுக்குள்ளாகி 2- 5 நாட்களில் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். அறிகுறிகள் தோன்ற 30 நாட்களும் எடுக்கலாம்.

பெண்களில் அறிகுறிகள்

- வயிற்றுவலி
- மாதவிடாய்களுக்கிடையில் இரத்தப் போக்கு
- காய்ச்சல்
- சீரற்ற மாதவிடாய்
- பாலுறவின் போது வலி
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி
- மெதுமையான அல்லது வீக்கமடைந்த கருப்பை வாய்
- அசாதாரணமான முறையில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு
- மயக்கம்
- மஞ்சள் நிறமான அல்லது மஞ்சற் பச்சை நிறமான யோனி திரவ வெளியேற்றம்

ஆண்களில் அறிகுறி

- ஆண் குறியிலிருந்து சீழ் போன்ற திரவ வெளியேற்றம்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது வலி அல்லது எரிச்சல்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்

ஆண்கள் மற்றும் பெண்களில் கொனேரியா குத அரிப்பை ஏற்படுத்தலாம். வலியுடன் கூடிய வயிற்று போக்கையும் ஏற்படுத்தலாம். தொண்டை அரிப்பு, வலி மற்றும் உமிழ்நீர் விழுங்குவதில் சிரமம் என்பன வாய்த் தொற்றின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். 9-10 வாய்த் தொற்றுக்கள் எந்தவித அறிகுறிகளையும் காட்டுவதில்லை.

சிகிச்சை

கொனேரியாவிற்கு இலகுவாக ஆண்டிபயாடிக்ஸ் மூலம் சிகிச்சையளிக்கப்படலாம். பொதுவாக சுகாதார நிபுணர்கள் ஒரு தடவை ஆண்டிபயாடிக் வழங்குவார்கள். சில கொனேரியா தொற்றுக்கள் சில ஆண்டிபயாடிக் வகைகளுக்கு பதிலளிக்காது. எனவே ஒரு தடவைக்கு அதிகம் உள்ளெடுக்க வேண்டியிருக்கும். மறுபடியும் பாலுறவு கொள்ளும் முதல் இருவரும் கொனேரியாவிற்காக சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் மீண்டும் தொற்றுக்குள்ளாவதை தவிர்க்கலாம்.

தடுப்பு

யோனி, குத மற்றும் வாய்மூல பாலுறவிலிருந்து விலகியிருத்தல்.

யோனி அல்லது குத மூல பாலுறவில் ஈடுபடுவதாகயிருந்தால் ஆணுறை ஒன்றை பயன்படுத்தவும்.

வாய் மூல பாலுறவின் போது கொனேரியா தொற்றுக்குள்ளாவது மிகக் குறைவு. ஆனால் ஆணுறை அல்லது பிலாஸ்டிக் தடைகளை பயன்படுத்துவது அபாயத்தை மேலும் குறைக்கும்.

©2011 International Youth Foundation

பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ்

பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ், ஹேர்ப்பீஸ் சிம்பிலெக்ஸ் வைரஸ் வகை 1 (ர்ளுஏ 1) அல்லது வகை 2 (ர்ளுஏ 2) நோய்க்காரணியால் உருவாகும் பொதுவான பாலியல் தொற்று. அதிகமான பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ் ர்ளுஏ 2 இனால் ஏற்படுத்தப்படும். ர்ளுஏ 1இ ர்ளுஏ 2 இன் தொற்றுக்கள் மூலம் பலர் எந்தவித அறிகுறியையும் காட்டமாட்டார்கள். அல்லது மிகக் குறைவான அறிகுறிகளே காணப்படும். அறிகுறிகள் தென்படும் போது அவை பிறப்புறுப்பை சூழ கொப்புளங்கள் வர ஆரம்பிக்கும். அந்த கொப்புளங்கள் உடைந்து காயங்கள் குணமடைய 2- 4 கிழமைகள் தேவை. அடுத்த கொப்புளம் சில கிழமைகள் அல்லது மாதங்களின் பின்னர் தோன்றலாம். ஆனால் அது பெரும்பாலும் முதற்தடவையை விட தீவிரம் குறைந்ததாக காணப்படும். உடலில் தொற்று தொடர்ச்சியாக காணப்பட்டாலும் தொடர்ந்து வரும் காலங்களில் அது குறைந்து செல்லும்.

ஒரு நபர் ர்ளுஏ 2 தொற்றை ர்ளுஏ 2 தொற்றுடைய ஒருவருடன் பாலியல் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்வார். கண்ணுக்கு தெரிந்த காயங்களை கொண்டிராத மற்றும் தொற்றுக்குள்ளாகியிருப்பது அறியாமலிருக்கும் ஒருவரிடமிருந்து கூட இந்நோய் பரவலாம்.

ஆறிீகுறிீகுள்

பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ் கொண்ட பலருக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் தென்படுவதில்லை அல்லது இலேசான கவனிக்கப்படாத அறிகு-றிகளையோ தொற்றின் அறிகுறி என இனங்காணப்படாத அறிகுறியையோ கொண்டிருக்கலாம். யோனி, கருப்பை வாய், கருப்பை, ஆண் குறி, பின் பகுதி மற்றும் குதத்தில் உடைந்த கொப்புளங்கள் காணப்படுதல் ஹேர்ப்பீசின் பொதுவான அறிகுறி. அறிகுற-ிகள் சில கிழமைகள் நீடித்து பின்னர் அற்று போகலாம். அவை மீண்டும் கிழமைகள், மாதங்கள் அல்லது வருடங்கள் கழித்து வரலாம். முதற் தடவை பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ் அறிகுறிகள் தோன்றுவது □முதற் பாகம்□ அல்லது □முதல் ஹேர்ப்பீஸ்□ என அழைக்கப்படலாம். முதலாவது ஹேர்ப்பீசின் அறிகுறிகள் பின்னர் வருவனவற்றை விட இலகுவாக தென்படக்கூடியவை.

பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீசின் அறிகுறிகள்

- கொப்புளங்கள்
- காயங்களில் சிறுநீர் படும் போது எரிச்சல்
- சிறுநீர் வழியை வீக்கங்கள் அல்லது காயங்கள் அடைத்தால் சிறுநீர் கழிப்பதில் சிரமம்
- அரிப்பு
- திறந்த காயங்கள்
- தொற்றுக்குள்ளாகிய பகுதியில் வலி

முதல் ஹேர்ப்பீசின் அறிகுறிகள்

- swollen, tender glands in the pelvic area, throat, and under the arms
- fever
- chills
- headache
- general run-down feelings
- achy, flu-like feelings

முதல் ஹேர்ப்பீசின் அறிகுறிகள் பொதுவாக தொற்றுக்குள்ளாகி 2- 20 நாட்களில் தென்படும். ஆனால் அதற்கு பல வருடங்களுக்கு முன்னர் முதல் அறிகுறிகள் தென்பட்டிருக்கலாம். முதல் ஹேர்ப்பீஸ் காயங்கள் குணமடைய 2- 4 கிழமைகள் எடுக்கும். ஆனால் வைரஸ் உடம்பில் தங்கியிருக்கும். அது மீண்டும் வீரியமடைந்து காயங்களை ஏற்படுத்த கூடும். திடீர் அறிகு-றிகள் குணமடைய 10- 14 நாட்கள் செல்லும்.

சிகிச்சை

ஹேர்ப்பீசை குணப்படுத்த எவ்வித சிகிச்சையும் இல்லை. ஆனால் அன்டிவைரல் மருந்துகள் சிகிச்சை காலத்தில் நபரின் வெடிப்புக்களை குறைக்கும். மேலும் ஹேர்ப்பீசுக்கான தினக் கட்டுப்பாட்டு சிகிச்சை மூலம் மற்றவர்களுக்கு கடத்தப்படுவதை குறைக்கலாம்.

தடுப்பு

பிறப்புறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ் பரவுவதை தடுக்க மூன்று பிரதான வழிகள் உண்டு.

கொப்புளம் தென்படுவதை எச்சரிக்கை அறிகுறியாக நீங்கள் உணர்ந்தால் பாலியல் தொடர்பு கொள்வதை நிறுத்துங்கள். எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் எரிச்சல், அரிப்பு மற்றும் கூசுவது போன்ற உணர்வை உள்ளடக்கும். ஆணுறை பாவித்து யோனி, குத மற்றும் வாய் மூல பாலுறவு கொள்வதையும் கூட தவிர்க்க வேண்டும். காயங்கள் ஆறி ஏழு நாட்களுக்கு பொறுத்திருக்கவும். இந்த வைரஸ் ஆணுறையால் மூடப்படாத காயங்களிலிருந்து பரவலாம். இது வியர்வை, யோனி திரவம் போன்றவற்றால் ஆணுறையினால் மூடப்படாத இடங்களுக்கு தொற்றலாம்.

நோய் காலப் பகுதிகளுக்கிடையில் தொற்றின் அபாயத்தை குறைக்க ஆணுறையை பயன்படுத்தவும்.

ஹேர்ப்பீஸ் சிகிச்சையை பயன்படுத்தவும். ஹேர்ப்பீஸ் தொற்றுள்ள துணைவர் தினமும் அன்டி ஹேர்ப்பீஸ் மருந்துகளை உட்கொண்டால் தொற்றுக்கான அபாயத்தை மிகவும் குறைக்கலாம்.

மனித பபிலோமா வைரஸ் (ரீஏ)

பாலுறுப்பு மனித பபிலோமா வைரஸ் (ரீஏ) மிக பொதுவான பாலியல் தொற்று. இந்த வைரஸ் தோல் திசுக்களையும், மேற்றோலையும் பாதிக்கும். 40 இற்கும் அதிகமான ரீஏ வகைகள் உள்ளன. இவை ஆண்கள் மற்றும் பெண்களின் பாலுறுப்பு பகுதிகளை (ஆண் குறி, கருப்பை வாய், யோனி, குதம், யோனி வழி, கருப்பை, மலக்குடல்) பகுதிகளை பாதிக்கும். ரீஏ ஐ கண்களால் காண முடியாது. ரீஏ யினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பலர் தமக்கு தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை அறியாதிருப்பார்கள். ரீஏ தோல்- தோல் தொடுகை மூலம் பரவும்- பொதுவாக யோனி, குதம் மற்றும் வாய் மூல பாலியல் விளையாட்டு மூலம்.

அறிகுறிகள்

ரீஏ தொற்றுக்குள்ளான பலர் அறிகுறிகளையோ, நல பிரச்சினைகளையோ கொண்டிருக்க மாட்டார்கள். ஆனால், சில வேளைகளில், சில வகை ரீஏ ஆண் மற்றும் பெண்களில் பாலுறுப்பு மருக்களை உருவாக்கலாம். வேறும் சில ரீஏ வகைகள் கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் வேறும் சில பொதுவில் இல்லாத கருப்பை வாய், யோனி, குத மற்றும் ஆண் குறி புற்றுநோய்களை ஏற்படுத்தலாம். பாலுறுப்பு மருக்களை உருவாக்கும் ரீஏ இன் வகையும் புற்றுநோயை உருவாக்கும் ரீஏ வகையும் ஒன்றல்ல.

ரீஏ வகைகள் ''அபாயம் குறைந்தவை'' (மருக்கள் உருவாக்குபவை) மற்றும் ''அபாயம் கூடியவை'' (புற்றுநோய் உருவாக்குபவை) என இருவகையாக கருதப்படும். 90மூ ஆனோர்களில் மனித நிர்ப்பீடண தொகுதி இயற்கையாகவே இரண்டு வருடங்களில் ரீஏ தொற்றை அழித்துவிடும். இது அபாயம் குறைந்த மற்றும் அபாயம் கூடிய இரண்டிற்கும் உண்மையானது.

சிகிச்சை

இவ் வைரசிற்கு சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. ஆனால் ஆரோக்கியமான நிர்ப்பீடண தொகுதி இயற்கையாகவே ரீஏ ஐ அழித்து விடும். ரீஏ யினால் உண்டாகக் கூடிய நோய்களக்கு சிகிச்சை உண்டு.

தடுப்பு

தடுப்பூசி நான்கு வகையான கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் பாலுறுப்பு மருக்களை உருவாக்கும் ரீஏ யிலிருந்து பெண்களை பாதுகாக்கும். இத் தடுப்பூசி 11 மற்றும் 12 வயது பெண் பிள்ளைகளுக்கு பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. அது 13 தொடக்கம் 26 வயதிற்குட்பட்ட இன்னும் தடுப்பூசி பெறாத அல்லது தடுப்பூசியை தொடர்ச்சியாக பூரணப்படுத்தாத பெண்களுக்கும் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. பாலியல் செயற்பாடு மிக்கவர்களுக்கு ஆணுறையை சரியாக எப்போதும் பயன்படுத்தினால் ரீஏ இன் அபாயத்தை குறைக்கலாம். ஆணுறை ரீஏ தொடர்பான நோய்களான கருப்பை புற்றுநோய் மற்றும் பாலுறுப்பு மருக்கள் போன்றவற்றின் அபாயத்தையும் குறைக்கும். ஆனால் ரீஏ ஆணுறையினால் மறைக்கப்படாத இடங்களை பாதிக்கலாம். ஆகவே ஆணுறைகள் முற்று முழுதாக ரீஏ யிலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கவில்லை. ஆகவே ரீஏ ஐ தடுக்க நிச்சயமான முறை பாலியல் செயற்பாடுகளை தவிர்ப்பதே ஆகும்.

சில துணைவாகளை மட்டும் கொண்டிருந்த அல்லது வேறு துணைவர்களற்ற, விசுவாசமான ஒருவருடன் மட்டும் உறவு கொள்வதன் மூலம் ரீஏ தொற்றுக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பத்தை குறைத்து கொள்ளலாம். இருப்பினும் வாழக்கையில் ஒரு பாலியல் துணைவரை மட்டும் கொண்ட ஒருவர் கூட அவருடைய துணைவருக்கு ரீஏ இருப்பின் ரீஏ தொற்றுக்குள்ளாகலாம். நீண்ட கால ஒருவருடன் உறவு முறையில் இல்லாதவர்கள் அவர்களுடைய பாலியல் துணைவர்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலமும் தொற்றுக்குட்பட்டிருக்க முடியாத துணைவர் ஒருவரை தேர்ந்தெடுப்பதன் மூலமும் ரீஏ இன் அபாயத்தை குறைக்கலாம். பாலியல் துணைவர்கள் இல்லாதவர்கள் அல்லது ஒரு சில பாலியல் துணைவர்களை மாத்திரம் கொண்டிருந்தவர்கள் தொற்றுக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பம் மிகவும் குறைவு. கடந்த காலங்களில் பாலியல் நடத்தைகளில் செயற்பாடு மிக்கவராக இருந்த ஒருவர் தற்போது தொற்றுக்குள்ளாகி உள்ளாரா என கூறுவதும் சாத்தியமற்றது.

பாலுறுப்பு மருக்கள்

பாலுறுப்பு மருக்கள் பாலுறுப்பு பகுதிகளில் மற்றும் குதத்தை சுற்றி தோலின் மேல் வளரும். அவை குறித்த சில மனித பபிலே-ாமா வைரஸ் காரணமாக உருவாகும்.

அதிகமான பாலுறுப்பு மருக்கள் இருவகையான ரீஏ யினால் ஏற்படுத்தப்படும்- வகை 6 மற்றும் 11. பாலுறுப்பு மருக்கள் வாய் அல்லது பாலுறுப்பு பகுதிகளில் (கருப்பை வாய், யோனி, கருப்பை, மலக்குடல், குதம், ஆண் குறி, விதைப்பை) தோன்றலாம். அவை ஒருவரிலிருந்து ஒருவருக்கு, பொதுவாக பாலியல் விளையாட்டின் போது தோல்- தோல் மூலம் பரவும்.

அறிகுறிகள்

பொதுவான பாலுறுப்பு மருக்கள் தசை நிறமானவை. தொடுவதற்கு மென்மையாகவும் கோலி ப்லவரின் மேற்றோலை போன்றும் காணப்படும். அவை ஒன்றை விட அதிகமான இடங்களில் நெருக்கமாக உருவாகும். அவை வலியற்றவை ஆனால் அரிக்க கூடும்.

அவற்றை கண்களால் யோனி, கருப்பை வாய், கருப்பை,ஆண் குறி, குதம் மற்றும் சிறுநீர் குழாய் காணலாம். அவை வாய், சொண்டு, நாக்கு அல்லது தொண்டையிலும் காணப்படலாம். எனினும் மிகவும் அரிதாகவே.

பாலுறுப்பு மருக்கள் தொற்றுக்குள்ளாகி 6 கிழமைகள் தொடக்கம் 6 மாதங்களில் உருவாகும். கர்ப்ப காலத்தின் போது

©2011 International Youth Foundation

அல்லது ஒருவரின் நிர்ப்பீடண தொகுதி பின்வரும் நோய்கள் காரணமாக பலவீனமாக இருக்கும் போது இது மிகவும் விரைவாக வளர்ச்சியடையும்.

- கெமோதெரபி
- நீரிழிவு நோய்
- எச்.ஐ.வி எய்ட்ஸ்
- ஹொட்கின்ஸ் நோய்
- உறுப்பு மாற்று சத்திர சிகிச்சையின் பின் விலக்குதலுக்கு எதிரான மருந்து உள்ளெடுத்தல்

சிகிச்சை

மருக்கள் பல்வேறு பாலுறுப்பு மருக்கள் மூலம் அகற்றப்படலாம். அவை உருக்குவதன் மூலமும் அகற்றப்படலாம். இது க்ரையோ தெரபி (உசலழவாநசயில) என அழைக்கப்படும். அவை எரிக்கப்படலாம். இது எலக்ட்ரோகோடரைசேசன் (நடநஉவசழஉயரவநச-ணையவழைெ) என அழைப்பர். அல்லது அவை சத்திர சிகிச்சை அல்லது கதிர்கள் மூலம் அகற்றப்படலாம். சில வேளைகளில் அவற்றிற்கு ஊசிகள் (வைெநசகநசழெ) மூலமும் சிகிச்சையளிக்கப்படும்.

தடுப்பு

ரீஏ தடுப்பூசி பெற்றுக்கொள்ளவும். அது 90மூ ஆன பாலுறுப்பு மருக்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய இரண்டு வகையான ரீஏ இலிருந்து பாதுகாப்பளிக்கும்.

தோல்- தோல் தொடுகை மூலமான பாலியல் விளையாட்டை தவிர்த்தல்

யோனி அல்லது குத மூலம் பாலுறவு கொள்வதாக இருந்தால் ஒவ்வொரு தடவையும் ஆணுறையை பயன்படுத்தவும். அது பாலுறுப்பு மருக்களின் அபாயத்தை குறைக்கும். அவை ரீஏ க்கு சிறந்த எதிரிகள் அல்ல. ஏனெனின் அவை ரிச்சோமன் மற்றும் எச்.ஐ.வி எதிரானவை என்பதனால் ஆகும். இருப்பினும் அவை தொற்றுக்கான அபாயத்தை மிகவும் குறைக்கும்.

புகை பிடிப்பதை நிறுத்தவும். புகை பிடிப்பவர்கள் புகை பிடிக்காதவர்களை விட பாலுறுப்பு மருக்களால் பாதிக்கப்படுவது அதிகம். அவர்களுக்கு மீண்டும் மருக்கள் வருவதற்கான சாத்தியமும் அதிகம்.

ட்ரைகோமொனியாசிஸ்

ட்ரைகோமொனியாசிஸ் மிக பொதுவான விசேடமாக இளைஞர்களின் மத்தியல் காணப்படக்கூடிய குணப்படுத்தப்படக் கூடிய பாலியல் தொற்று. ட்ரைகோமொனியாசிசின் நோய் காரணி ஒரு கல ப்ரொடசோன் பரசைட், ட்ரைகோமொனாஸ் வஜயினலிஸ் ஆகும். பெண்களில் யோனியே தொற்றுக்குள்ளாகும் பொதுவான இடம். ஆண்களில் சிறுநீர் குழாய் தொற்றுக்குள்ளாகும் பொதுவான இடம்.

பரசைட் தொற்றுக்குள்ளான நபருடன், ஆண் குறி- யோனி மூல பாலுறவினாலும், கருப்பை வாய் (யோனிக்கு வெளியே உள்ள பாலுறுப்பு பகுதி) ஊடாகவும் தொற்றும். பெண்கள் தொற்றுக்குள்ளான ஆண் அல்லது பெண்ணிடமிருந்து நோயை பெறலாம். ஆனால் ஆண்கள் பொதுவாக தொற்றுக்குள்ளான பெண்களிலிருந்தே நோயை பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

அறிகுறிகள்

பெண்களில் அறிகுறிகள்

- நுரைப் போன்ற மணத்துடன் கூடிய யோனி திரவ வெளியேற்றம்
- யோனி ஊடாக இரத்தப் போக்கு
- யோனிக்குள்ளும் சுற்றியும் அரிப்பு
- கவட்டில் வீக்கம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு- வலி மற்றும் எரிச்சல்

ஆண்களில் மிக குறைவாகவே அறிகுறிகள் தென்படும்

- சிறுநீர் வழி ஊடாக திரவ வெளியேற்றம்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வு- வலி மற்றும் எரிச்சல்

அறிகுறிகளை காட்ட 3- 28 நாட்கள் எடுக்கும்.

சிகிச்சை

ட்ரைகோமொனியாசிஸ் பொதுவாக வைத்தியரினால் அறிவுறுத்தப்பட்ட மருந்துகள் அல்லது அநவசழனையணழடந.். வனைெ-னயணழடந ஆகிய வாய் மூலம் உள்ளெடுக்கும் மருந்துகளால் குணப்படுத்தப்படும். ஆண்களின் ட்ரைகோமொனியாசிசின் அறிகுறிகள். சில வாரங்களிலேயே சிகிச்சையின்றி குணமடையலாம். இருப்பினும், தொற்றுக்குட்பட்ட ஒரு ஆண், அவர் எந்தவித அறிகுறிகளை காட்டியிருக்காவிடினும் அல்லது அவரது அறிகுறிகள் மறைந்திருப்பினும், அவருக்கான சிகிச்சையை

பெறாவிட்டால் தொடர்ந்து அவருடைய பெண் துணைவரை தொற்றுக்குள்ளாக்கலாம். ஆகவே இருவரும் ஒரே நேரத்தில் பரசைட்டை அளிக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும். சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருப்பவர்கள் அவர்களினதும் அவர்களுடைய துணைவர்களினதும் சிகிச்சை பூரணமாகி அறிகுறிகள் மறையும் வரை பாலுறவை தவிர்க்க வேண்டும். அநவசழனைய-ணழடந ஐ கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் பயன்படுத்தலாம். ஒரு தடவை ட்ரைகோமொனியாசிசை தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் மற்றவர்கள் தொற்றுக்குள்ளாவதிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது. வெற்றிகரமான சிகிச்சையை பின்பற்றுவது கூட மீள தொற்றுக்கு உட்படுத்தலாம்.

தடுப்பு

ட்ரைகோமொனியாசிசை தடுக்க அல்லது மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதை தடுக்க பல வழிகள் உண்டு.

- யோனி மற்றும் குத பாலுறவை தவிர்த்தல்
- யோனி அல்லது குத பாலுறவு கொள்வதாக இருந்தால் ஆணுறை அல்லது பெண்ணுறையை பயன்படுத்தவும்.
- உங்களுக்கு ட்ரைகோமொனியாசிஸ் இருப்பின் உங்கள் பாலியல் துணைவர்களுக்கு அதுபற்றி அறிவிக்கவும்.
- சிகிச்சை பூரணமாகும் வரை பாலுறவு கொள்ள வேண்டாம்.
- ட்ரைகோமொனியாசிஸ் தொற்றை தடுக்க உங்கள் பாலியல் துணைவர்கள் பரிசோதிக்கப்பட்டு சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- நீங்கள் குணப்படுத்தப்பட்டு மீண்டும் பாலுறவு கொள்ள தொடங்கும் போது ஆணுறை அல்லது பெண்ணுறையை யோனி மூல பாலுறவிற்கு பயன்படுத்தவும்.

சிபிலிஸ்

சிபிலிஸ் பற்றீரியம் ட்ரேபோநிமா பலிடம் இனால் ஏற்படுத்தப்படும் பாலியல் தொற்று. இது பெரும்பாலும் "மிகப்பெரிய ஒத்து நடப்பவர்" என அழைக்கப்படும். ஏனெனில் இதன் அறிகுறிகள் மற்றைய நோய்களின் அறிகுறிகளிலிருந்து பிரித்தறிய முடியாது.

சிபிலிஸ் ஒருவரிலிருந்து ஒருவருக்கு சிபிலிஸ் காயங்களின் நேரடி தொடுகை மூலம் பரவும். காயங்கள் வெளி பாலுறுப்புக்கள், யோனி, குதம் அல்லது மலக் குடலில் தோன்றும். காயங்கள் சொண்டு மற்றும் வாயிலும் ஏற்படலாம். யோனி, குதம் அல்லது வாய் மூல பாலுறவின் போது நோய் தொற்றும். கருத்தரித்த பெண்கள் குழந்தைக்கு நோயை கடத்தலாம். சிபிலிஸ் மலசலக்கூட இருக்கைகள், கதவு கைபிடிகள், நீச்சற் தடாகங்கள், குளிக்கும் தொட்டிகள், ஆடைகள் மற்றும் உண்ணும் உபகரணங்கள் மூலம் தொற்றாது.

அறிகுறிகள்

சிபிலிஸ் தொற்றுக்குட்பட்டவர்கள் பல வருடங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதும் இருக்காது. இருப்பினும் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிடின் காலம் கடந்த சிக்கல்கள் அபாயத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். தொற்று முதல் அல்லது இரண்டாம் நிலையிலுள்ள நபரின் காயத்திலிருந்து ஏற்பட்டாலும் இக்காயங்களில் பல இனங்காணப்பட முடியாதன. ஆகவே தனது தொற்றை பற்றி அறியாத ஒருவரிடமிருந்து நோய் பரவலாம்.

அறிகுறிகள் ஒவ்வொரு நிலையிலும் மாறுபடும். ஆனால் சிபிலிஸ் அறிகுறிகள் எப்பொழுதும் ஒரே ஒருங்கில் இருக்காது.

முதலாவது நிலை: வலியற்ற திறந்த ஈரமான காயம் (Chancre) ஒன்றோ அல்லது சில காயங்கள் காணப்படலாம். பொதுவாக தொற்று ஏற்பட்டு மூன்று கிழமைகளில் தோன்றும். ஆனால் 90 நாட்களுக்கு நீடிக்கலாம். சிகிச்சை இன்றி 3- 6 கிழமைகளுக்கு நீடிக்கும். இவை பாலுறுப்பு, யோனி, கருப்பை, சொண்டு, வாய், மார்பகங்கள் மற்றும் குதத்தில் தோன்றலாம். முதல் நிலையின் போது சுரப்பிகளின் வீக்கங்களும் இருக்கலாம்.

இரண்டாம் நிலை: மற்றைய அறிகுறிகள் காயங்கள் தோன்றி 3- 6 கிழமைகளில் தோன்றும். இந்த சிபிலிஸ் அறிகுறிகள் உருவாகி இரண்டு வருடங்கள் நீடிக்கலாம். உள்ளங்கை, கை, பாதம் மற்றும் கால்களில் சிரங்கு ஏற்பட்டு 2- 6 கிழமைகள் நீடிக்கலாம். வேறு பல அறிகுறிகளும் உள்ளன. இலேசான காய்ச்சல், மன அழுத்தம், தொண்டை வலி, முடி உதிர்வு, நிறை குறைதல், சுரைப்பிகள் வீக்கம், தலைவலி மற்றும் தசை வலி போன்றவையாகும்.

இறுதி நிலை: சிவிலிஸ் தொற்றுக்குள்ளான 1-3 ஒருவர் சிகிச்சையளிக்கப்படாதவிடத்து தீவிர நரம்பு தொகுதி, இருதயம், மூளை மற்றும் வேறு உறுப்புக்கள் பாதிப்பினால் அவதியுறுகின்றனர். இறப்பும் நேரிடலாம். இது தொற்றுக்குள்ளாகி 1- 20 வருடங்களில் நடைபெறலாம்.

சிகிச்சை

ஆரம்ப கட்டத்தில் சிபிலிஸ் இலகுவாக குணப்படுத்தக் கூடியது. ஒரு பென்சிலின் ஊசி மற்றும் ஆண்டிபயாடிக் ஒரு வருடத்திற்கும் குறைவான காலத்தில் சிபிலிசை கொண்டிருந்த ஒரு நபரை குணப்படுத்தும். கூடிய வருடங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகி இருந்தவருக்கு மேலதிக மருந்து தேவைப்படும். பென்சிலின் மருந்திற்கு ஒவ்வாமையை காட்டுபவர்களுக்கு வேறு ஆண்டிபயாடிக் உள்ளன. வீட்டு மருத்துவ முறைகளோ, வேறு மருந்துகளோ சிபிலிசை குணப்படுத்தாது. சிகிச்சை சிபிலிஸ் பற்றீரியத்தை கொன்று மேலதிக பாதிப்பை தடுக்கும். ஆனால் ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டதை சுகப்படுத்தாது.

சிறந்த சிகிச்சைகள் கிடைப்பதினால், மக்கள் அவர்களின் பாலியல் நடத்தைகள் பாலியல் தொற்றுக்களுக்கான அபாயத்திற்கு

©2011 International Youth Foundation

இட்டுச் செல்லும் என நினைத்தால் தொடர்ச்சியாக சிபிலிசிற்கான பரிசோதனையை செய்து கொள்வது முக்கியம்.

சிபிலிசிற்கான சிகிச்சையை பெறுபவர்கள் சிபிலிஸ் காயங்கள் பூரணமாக குணமடையும் வரை புதிய துணைவர்களுடன் பாலியல் தொடர்பை தவிர்க்க வேண்டும். சிபிலிஸ் உள்ளவர்கள் அவர்களுடைய பாலியல் துணைவர்களுக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும். ஆகவே அவர்களும் பரிசோதனை செய்து தேவைப்படின் சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

ஒரு தடவை சிபிலசை தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் மற்றவர்கள் தொற்றுக்குள்ளாவதிலிருந்து பாதுகாக்க முடியாது. வெற்றிகரமான சிகிச்சையை பின்பற்றுவது கூட மீள தொற்றுக்கு உட்படுத்தலாம். ஆய்வு கூட பரிசோதனைகள் மட்டுமே சிபிலிஸ் தொற்றினை உறுதிப்படுத்தும். பாலியல் துணைவர் சிபிலிசை கொண்டுள்ளாரா என்பது கண்கூடானது அல்ல, ஏனெனில் சிபிலிஸ் காயங்கள் யோனி, மலக்குடல் மற்றும் வாயில் மறைந்திருக்கலாம்.

தடுப்பு

சிபிலிஸ் உட்பட பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்க நிச்சயமான வழி பாலியல் தொடர்பிலிருந்து விலகியிருதத்தல் அல்லது நீண்ட கால ஒருவருடனான (பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு தொற்றுக்குள்ளாகாதவர்) உறவு முறை ஆகும்.

மது மற்றும் போதைவஸ்து பாவனையும் சிபிலிஸ் தொற்றை தடுக்கும். ஏனெனில் இது அபாயமான பாலியல் நடத்தைகளுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். பாலியல் துணைவர்கள் அவர்களுடைய எச்.ஐ.வி நிலைமை மற்றும் பாலியல் தொற்று வரலாறு பற்றி பேசுவது முக்கியம். இதன் மூலம் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்படலாம்.

சிபிலிஸ் போன்ற பாலுறுப்பு காய நோய்கள் ஆண் பெண் இருவரிலும், ஆணுறையினால் மூடப்பட்ட மற்றும் மூடப்படாத பாலுறுப்பு பகுதிகளில் தோன்றலாம். தொடர்ச்சியான மற்றும் சரியான ஆணுறையின் பாவனை சிபிலிஸ், பாலுறுப்பு ஹேர்ப்பீஸ் மற்றும் சன்குரொய்ட் போன்ற நோய்களின் அபாயத்தை, பாதிக்கப்பட்ட பகுதி மறைக்கப்பட்டிருக்கும் போது மட்டும் குறைக்கும்.

©2011 International Youth Foundation

பின்னிணைப்பு எ: முன்னைய / பின்னைய பரீட்சை

அறிவுறுத்தல்: சரியான ஒரு விடையை சுற்றி மட்டும் வட்டம் இடவும்

1. எச்.ஐ.வி ஐ பரப்பாத உடற் திரவம் எது?

அ. இரத்தம்

ஆ. வியர்வை

இ. சுக்கிலம்

ஈ. யோனி திரவம்

2. உங்களை பாலியல் தொற்றுக்கள் மற்றும் எச்.ஐ.வி இலிருந்து பாதுகாக்க சிறந்த வழி எது?

அ. பாலுறவில் இருந்து விலகியிருத்தல்

ஆ. ஆணுறை பாவித்தல்

இ. ஒரு பாலியல் துணைவரை மட்டும் கொண்டிருத்தல்

ஈ. விட்டமின் "சி" உள்ளெடுத்தல

3. பின்வருவனவற்றுள் பாலியல் தொற்று எது?

அ. டேமடைடிஸ்

ஆ. கிலமேடியா

இ. ஆஸ்துமா

ஈ. அமெனோரியா

4. பெண் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் முட்டை உற்பத்திக்கு பொறுப்பான பகுதி எது?

அ. பலோபியன் குழாய்

ஆ. சூலகம்

இ. கருப்பை

ஈ. யோனி

5. ஆணின் இனப்பெருக்கத் தொகுதியில் விந்து உற்பத்திக்கு பொறுப்பான பகுதி எது?

அ. விதைப்பை

ஆ. ஆண்குறி

இ. விரை

ஈ. சிறுநீர் வழி

6. தேவையற்ற கர்ப்பம் மற்றும் பாலியல் தொற்றுக்களை தடுக்க பின்வருவனவற்றுள் சிறந்த கருத்தடை முறை எது?

அ. வாய்மூல மாத்திரை மற்றும் ஆணுறை

ஆ. ஆணுறை

இ. விந்துக்கொல்லி மற்றும் ஆணுறை

ஈ. ஐருனு மற்றும் ஆணுறை

7. ஒரு பெண் கருத்தரிக்கக் கூடிய காலம்

அ. மாதவிடாயின் போது

ஆ. மாதவிடாயின் சற்று முன்னர்

இ. அடுத்த மாதவிடாயிலிருந்து ஏறத்தாழ 14 நாட்கள் முன்னராக

ஈ. மாதவிடாய் முடிந்த உடனே

8. பாலியல் அச்சுறுத்தல் மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தை தடுக்க உதவாத நடத்தை

அ. பரிசு பொருட்களை நிராகரித்தல்

ஆ. துணைவருடன் பாலியல் எல்லைகளை கலந்துரையாடல்

இ. தனிமையான இடங்களை தவிர்த்தல்

ஈ. அழுதல்

ஈ. இளைஞர்கள் மத்தியில் பொதுவாக பயன்படுத்தப்படுவது

அ. புகையிலை

ஆ. மது

இ. மரிஜுயானா

ஈ. ஹெரோயின்

விடைகள்: 1.ஆ, 2.அ, 3.ஆ, 4.ஆ, 5.இ, 6.அ, 7.இ, 8.ஈ, 9.ஆ

வாழ்க்கைக்கு திட்டமிடல் பாடமாதிரி நுஅநசபந டுயமெய ஸ்தாபனத்தினால் இலங்கையின் பின்னணிக்கு ஏற்ற வகையில் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நிறுவனம் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்பட்ட இளம் பெண்கள், அவற்றை மறந்து அவர்களுடைய சுய அழகை கொண்டாடி, சுய தேவையை விருத்தி செய்து மற்றும் அவர்களுடைய சொந்த சமூகங்களில் தலைவர்களாக வருவதற்கும் அவர்களை வலுவூட்டும் தொண்டர் நிறுவனமாகும்.

Emerge Lanka ஸ்தாபனம் மற்றும் Emerge Global பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ள:
www.emergeglobal.org

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This project was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under grant agreement no. GSM-027.