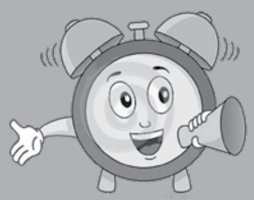
பள்ளிக் கல்வித் துறை
தமிழ்நாடு

வளரிளம் பருவத்தினருக்கு நல்வழிகாட்டுவோம்!

(போதை பொருட்கள் பயன்பாடு தடுப்பு குறித்த ஆசிரியர்களுக்கான பயிற்சிக் கையேடு)

ஒருங்கிணைந்த பள்ளிக் கல்வி
மாநிலத் திட்ட இயக்ககம்,
சென்னை - 06

வ.எண்	பொருளடக்கம்
1	வளரிளம் பருவத்தினரைப் புரிந்துகொள்ளுதல்
2	நாம் எப்படி ஒரு பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறோம்?
3	போதைப் பொருட்கள் - வகைகள், தாக்கம்
4	போதைப்பொருள் பயன்பாடு தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்
5	ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வாழ்க்கைத் திறன்கள்
6	பின்னிணைப்புகள்



1. வளரிளம் பருவத்தினரைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

தேவையான பொருட்கள்:

கரும்பலகை, பயிற்சித்தாள்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல், மனம், சமூக மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியினை விளக்குதல்
- வளரிளம் பருவத்தினரை கையாளவும், வழி காட்டவும் வேண்டியதன் அவசியத்தை உணரச் செய்தல்.

செயல் 1:

பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களை ஐந்து, சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். பயிற்சித்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள சூழல்களை ஒவ்வொரு குழுவுக்கு ஒன்றாகக் கொடுத்து விவாதிக்கச் சொல்லவும். குழுக்களில் விவாதித்த பிறகு பொது ஆய்வில் பகிரச் சொல்லவும். பிறகு கருத்துத்தாளின் உதவியுடன் சமூக, மன, அறிவார்ந்த வளர்ச்சி நிலைகளை எடுத்துச் சொல்லவும்.

எதிர் பார்க்கப் படும் விளைவு :

வளரிளம் பருவத்தினரின் உடல், மனம், சமூக மற்றும் அறிவார்ந்த வளர்ச்சியினைப் பற்றியும் வளரிளம் பருவத்தினரைக் கையாளவும், வழிகாட்டவும் வேண்டியதன் அவசியத்தையும் பங்கேற்பாளர்கள் உணர்ந்துகொள்வார்கள்.

பயிற்சித்தாள்

நிகழ்வு – 1

முன்பெல்லாம் கார்ட்டுனை விரும்பிப் பார்த்த கலா சினிமா பார்க்க அதிகமாக ஆர்வம் காட்டுவது போல் தோன்றுகிறது அவள் அம்மாவுக்கு.

கலா டி.வி பார்க்க உட்கார்ந்தாலே அம்மா சமீபகாலமாக திட்டுகிறார். அதிலும் குறிப்பாக கதாநாயகன் – க தாநாயகி ஆடும், பாடும் காட்சிகள் வந்தால் அம்மா டி.வியை அணைத்துவிடுகிறார். கலாவிற்கு அம்மா மேல் கோபமாக வருகிறது. அம்மாவிடம் சண்டை போடுகிறாள். கோபத்தில் சாப்பிடாமல், பட்டினி கிடக்கிறாள். கலாவை என்ன செய்வது என்று அம்மாவிற்குப் புரியவில்லை.

1. கலாவிற்கு ஏன் டி.வி பார்ப்பது பிடிக்கிறது?.
2. கார்டூன்களைவிட சினிமா ஏன் பிடிக்கிறது?
3. கலாவின் அம்மா டிவியை அணைப்பதால் பிரச்சனை தீருமா?
4. கலா ஏன் கோபப்படுகிறாள்?

நிகழ்வு-2

சுரேஷ் ஒரு வாரமாக அப்பாவிடம் தலைமுடிக்கு கலர் அடித்துக்கொள்வது பற்றி கெஞ்சி கேட்டுப் பார்த்துவிட்டான். சண்டை போட்டும் பார்த்துவிட்டான். ஆனால் அவன் தலைமுடிக்கு கலர் அடித்துக்கொள்வதை அனுமதிக்க முடியாது என்று அப்பா தீர்மானமாக சொல்லிவிட்டார் .

1. சுரேஷிற்கு ஏன் தலை முடியை கலர் அடித்துக்கொள்ளத் தோன்றுகிறது?
2. சுரேஷின் அப்பா ஏன் மறுக்கிறார்?

நிகழ்வு -3

ராணி, எப்பொழுது பார்த்தாலும் கண்ணாடி முன் நின்று, தலை சீவுவது, துப்பட்டா தாவணி போடும் பொழுதெல்லாம் சாய்ந்த வாக்கில் உள்ள கண்ணாடியை மாற்றி, மாற்றி சாய்த்து பார்ப்பது, அவள் அம்மாவை எரிச்சல்படுத்துகிறது. கண்ணாடியை அப்படி மாற்றி, மாற்றி இழுத்தால் கயிறு அறுந்து போகும் என்று ராணியை திட்டுகிறாள். தன் சிநேகிதி வீட்டில் இருப்பது போல், ஒரு பெரிய கண்ணாடி கூட தன் வீட்டில் இல்லை என்று அம்மாவிடம் பதிலுக்கு எரிந்து விழுகிறாள். சமீபகாலமாக இப்படி எதற்கெடுத்தாலும் ராணி பதிலுக்கு பதில் எதிர் பேச்சு பேசுவது ராணியின் அம்மாவிற்கு கோபத்தையும், எரிச்சலையும் ஏற்படுத்துகிறது. சின்னக் குழந்தையாக இருந்தபொழுது ராணி எவ்வளவு சமத்துக் குழந்தையாக இருந்தாள், அவள் வளராமலேயே இருந்திருக்கலாமோ என்று தோன்றியது அவள் அம்மாவிற்கு,

1. ராணி ஏன் அதிக நேரம் கண்ணாடி முன் நிற்கிறாள்?
2. டீன் ஏஜில் ஏன் குழந்தைகள் எதிர்த்து பேசுகிறார்கள்?
3. ராணியின் அம்மாவின் நிலை உங்கள் யாருக்காவது வந்திருக்கிறதா?
4. எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? .எப்படி சூழலை கையாண்டீர்கள்?

நிகழ்வு-4:

சிவாவை தேடி வரும் நண்பர்களை பார்த்தாலே அவன் பெற்றோருக்கு பிடிக்கவில்லை சொல்லிப் பார்த்தாலும் அவன் அவர்கள் நட்பை விடுவதாகத் தெரியவில்லை. அது பற்றி அவனுடன் பேச ஆரம்பித்தாலே தவிர்த்து விட்டு ஓடி விடுகிறான் . மகன் கெட்டுப் போய்விடுவானோ என்று பெற்றோருக்கு பயமாக இருக்கிறது.

1. உங்கள் டீன் ஏஜ் மகன்/மகள்- இவர்களின் நட்பு வட்டம் பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்?
2. இந்த வயதில் அவர்களுக்கு ஏன் நட்பு பெரிதாகப்படுகிறது?
3. நல்ல நண்பர்கள் என்றால் யார்?

நிகழ்வு-5:

12 வது வகுப்பு படிக்கும் கண்ணன் புகை பிடிப்பதை அவன் ஆசிரியர் பார்த்து அடித்து விடுகிறார். அவன் வீட்டில் அம்மா, அப்பாவிடம் சொல்லச் செல்கிறார்.

அப்பா குடித்துவிட்டு இதுக்குத்தான் ஸ்கூல் வேண்டாம் வேலைக்குப் போன்னு சொன்னேன் என்கிறார். அம்மா சமைத்தபடியே ஆசிரியர் சொல்வதைக் கேட்டு விட்டு புலம்புகிறாள். கண்ணனுக்கு ஆசிரியர் மேல் கோபம் வருகிறது. பள்ளிக்கு செல்வதை நிறுத்தி விட்டு தன் நண்பர்களோடு, மெக்கானிக் ஷாப் வேலைக்குப் போகத் தொடங்குகிறான்.

1. கண்ணன் ஏன் சிகரெட் பிடிக்கிறான்?
2. கண்ணனை அம்மா, அப்பா, ஆசிரியர்- யார் கையாண்ட விதம் சரி?
3. உங்கள் குடும்பத்தில் இப்படி ஒரு சூழல் இருந்தால் எப்படி கையாள்வீர்கள்?

கருத்துத்தாள்

வளரிளம் பருவத்தினரைப் புரிந்துகொள்ளுதல்

ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில், வளரிளம் பருவம் என்பது மிக அற்புதமான பருவம். கூடவே இது சவால்கள் நிறைந்த காலகட்டமும் கூட. குழந்தையிலிருந்து முற்றிலும் வளர்ந்தவர்களாக மாறும் இடைப்பட்ட காலம் வளரிளம் பருவம்.

இந்த பருவத்தில் வளர்ச்சி மிக துரிதமாக நடக்கிறது. இதற்கு இளையோர் ஈடுகொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. உடல் மாறுகிறது., வாழ்க்கை மதிப்பீடுகள் மாறுகிறது. உணர்வுகளில் எண்ணங்களில் மாற்றம் வருகிறது.

உடல்ரீதியான வளர்ச்சி:

ஏறத்தாழ வாழ்க்கையின் இரண்டாவது பத்தாண்டு சமயத்தில். மூளை ஹார்மோன்களை தூண்டுகிறது. ஹார்மோன்களின் தூண்டுதலால் கை, கால், வளர்ச்சி, குரலில் மாற்றம் , உயரமாதல், இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் மாற்றம் போன்றவை நிகழ்கின்றன.

உடலின் பல்வேறு விதமான வளர்ச்சிகள் வளரிளம் பருவத்தினரை குழப்புகின்றன. பெரிதாகிக் கொண்டே வரும், கை, கால்கள், மாறிக் கொண்டே வரும் குரல், மார்பகங்கள்- இதற்கேற்ற வகையில் மாற்றப்பட வேண்டிய உடை, தன் வயது ஒத்தவர்களின் வளர்ச்சியோடு ஒப்பிட்டு மீசை பெரிதாக வளரவில்லை, மார்பகங்கள் பெரிதாக வளரவில்லை என்று கவலைப்படுகிறார்கள். இதையெல்லாம் பெரியவர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

திரும்ப, திரும்ப நாங்களும் இதைக் கடந்துதானே வந்தோம் என்று மட்டுமே சொல்லி விடாதீர்கள், உங்கள் காலத்தில் இருந்ததை விட இப்பொழுது மீடியாக்களின் ஆதிக்கம் பெருகி விட்டது. சினிமாக்களில், தொலைக்காட்சியில், விளம்பரங்களைப் பார்த்து இளைஞர்கள் கவரப்படுகிறார்கள். நடிகர், நடிகையரை பார்த்து அவர்களைப் போல் உடை அணிய, பழக, நண்பர்களுடன் சுற்ற விரும்புகிறார்கள். நீண்ட நேரம் கண்ணாடி முன் நிற்கிறார்கள்.

ஹார்மோன்கள் காரணமான உடல் வளர்ச்சியை புரிந்து கொண்டது போல், சமூக, மன உணர்வு, அறிவார்ந்த வளர்ச்சியில் என்ன நடக்கிறது என்று பார்ப்போம்.

உணர்வுரீதியான வளர்ச்சி

ஹார்மோன்களின் தூண்டுதல் காரணமாக வளரிளம் பருவத்தின் 'மூடு' மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. அதீத சந்தோஷமாகவும் இருப்பார்கள். காரணமே இல்லாமல் சோகமாகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் உணர்வுகளைக் கையாளத் தெரியாமல் உணர்வுகளை அப்படியே வெளிப்படுத்துவதால் வரக்கூடிய பின் விளைவுகள் பற்றி யோசிக்கத் தெரியாமல், வார்த்தைகளைக் கொட்டிவிடுவார்கள். கோபப்படுவார்கள். இதனால் உறவுகளில்

பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்கொள்வார்கள். உடல்ரீதியான வளர்ச்சி கூட சிலவிதமான மன உணர்வுகளை கிளம்பிவிடும்.

உணர்வு ரீதியான மாற்றங்கள்.

- குழந்தையாக இருக்கும் பொழுது, பெற்றோர் மேல் இருந்த அதீத பாசம் குறையத் தொடங்குகிறது. அவ்வப்பொழுது பெற்றோர்களிடம் வெகுண்டு, கடிந்து பேசுகிறார்கள்.
- தங்கள் சுதந்திரத்தில் பெற்றோர்கள் தலையிடுவதாக நினைக்கிறார்கள்.
- உடலின் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் பெருமிதம், சந்தோஷம், கவலை, சங்கடம், மற்றவர்களுடன் ஒப்பீடு என பல்வேறு விதமான கலவையான உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது. நான் யார் என்ற கேள்வியும் அது பற்றிய உணர்வும் வருகிறது.
- நண்பர்கள், நட்பு என்பது வாழ்க்கையில் முக்கியமாகிறது.
- உடை, நடை, பாவனை, உணவு, பழக்கவழக்கங்கள் போன்ற செயல்களில் நண்பர்களின் தாக்கம் அதிகமாகிறது.
- ‘தான்’ என்பது பற்றிய எண்ணத்தில் திட்டவட்டமாக எண்ணுவது அதிகரிக்கிறது. தனித்துவமாக இயங்கும் எண்ணம் மேலும் வலுப்படுகிறது. நாம் (ஆசிரியர்கள்) அதைப் புரிந்துகொண்டு அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவேண்டும்.

அறிவு வளர்ச்சி:

- குடும்பத்தில் மற்றும் பள்ளியில் இருக்கக்கூடிய சட்ட திட்டங்களை சவாலாக பார்க்கிறார்கள். ஓயாமல் விவாதிக்க விரும்புகிறார்கள். அதற்கு உதாரணம் தன்னால் யோசிக்க முடிகிறது என்பதனை ஒரு திரில்லாகப் பார்க்கின்றனர். அதை வெளிப்படுத்தவும் ஆசைப்படுகிறார்கள். ஆனால், இப்படி அவர்கள் எதற்கெடுத்தாலும் விவாதிப்பது பெரியவர்களுக்கு ஏற்புடையதாக இல்லை.
- ஏற்கனவே ஒருபுறம் சட்டதிட்டங்களை கேள்வி கேட்டாலும், மறுபுறம் அறரீதியாக இது சரி, இது தப்பு என்ற பார்வை இருப்பதால், அதன் அடிப்படையில் தங்களைச் சுற்றி உள்ள உலகையும், மனிதர்களையும் பார்க்கிறார்கள்.
- எந்தச் செயல்களிலும் பின் விளைவுகள் பற்றி பெரிதும் புரிந்து கொள்ளாமல், உடனடி தீர்வு தொடர்பாகவே அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.
- சமூகத்தின் மதிப்பீடுகள், அதிகாரம் போன்றவற்றை கேள்வி கேட்பார்கள்.
- தன் வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் தன் கருத்துகளை சரி என்று விவாதிப்பார்கள். (எ-டு)
- தான் தேர்ந்தெடுத்த நண்பர்கள் பற்றி, தன் நடை உடை பற்றி, தான் யாருடன் சேர்ந்திருப்பேன் என்பது பற்றி

சமூக வளர்ச்சி

இந்த காலகட்டத்தில் பெற்றோருடன் இருப்பதைவிட, நண்பர்களோடு நேரம் செலவழிக்கவே தோன்றும். தன் வயதொத்தவர்களும், ஒரு சில வருடங்கள் மூத்தவர்கள் தான் அவர்களுடைய முன்மாதிரிகளாகப் படுவார்கள். அவர்களைப் பார்த்து உடை உடுத்துவது, முடிக்கு கலர் அடிப்பது, கொச்சையான மொழியில் பேசுவது, மிக தைரியமானவர்களாகக் காட்டிக்கொள்வது என்று செயல்படுவார்கள். தன் வயதொத்தவர்களின் குழுவில் அங்கீகரிக்கப்படவேண்டும் என்பதற்காகவே பல விஷயங்களை முன்பின் யோசனையின்றி செய்வார்கள்.

சமயங்களில் சிகரெட் பிடிப்பது, மது அருந்துவது போன்ற செயல்பாடுகளில் கூட ஈடுபட நினைப்பார்கள். இந்த வயதில் இப்படி இருப்பதுதான் 'கெத்து' காட்டுவது என்று நினைப்பார்கள்.

வளரிளம் பருவத்தினரை சுற்றியுள்ள அனைத்து பெரியவர்களும் – ஆசிரியர் பெற்றோர், சமூகம் – இந்த வளர்ச்சி நிலைகளைப் புரிந்துகொள்வது மிக அவசியம்.

கூடவே மூளையின் வளர்ச்சி பற்றியும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

"என்ன வயசுப் பசங்க மூளையே இல்லாத மாதிரி நடந்துகிறாங்க"

நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படும் வாக்கியம் இது

வளரிளம் பருவத்தில் அறிவு சார்ந்த மூளையின் பகுதியை விட, உணர்வு சார்ந்த மூளையின் பகுதிதான் அவர்களை அதிகமாக வழிநடத்துகிறது. தர்க்கரீதியாக அணுகுவதை விட இந்த வயதில் உணர்வுரீதியாகத்தான் அனைத்தையும் அணுகுகிறார்கள்.

இதனால் சிக்கலான தருணங்களில் வளரினம் பருவத்தினர் எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள் என்றால்,

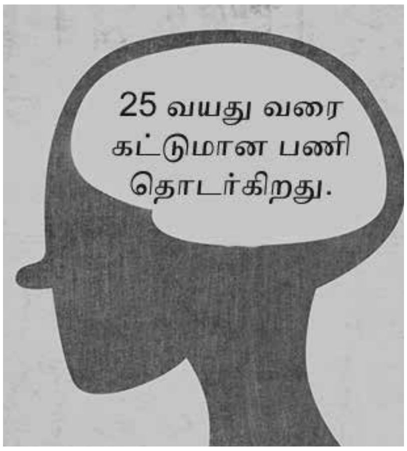
- அவர்கள் உணர்வது ஒன்றாகவும், யோசிப்பது வேறாகவும் இருக்கும்.
- பிறர் உணர்வுகளை, உறவுகளை தவறுதலாக புரிந்துக் கொள்ளக் கூடும்.
- பொருத்தமற்ற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது.
- ஆபத்தான விஷயங்களைக் கையாள முயற்சிப்பது

நம் உடலில் நடக்கும் எல்லா செயல்பாடுகளையும் மூளைதான் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளை என்பது நியூரான் என்று சொல்லக்கூடிய செல்களால் ஆனது. இந்த நியூரான் மின்னணு சமிக்ஞைகள் மூலம் செய்திகளை பரப்புகின்றன. இந்த நியூரான்களுக்கு இடையே உள்ள தொடர்புகள்தான் மூளையில் நடக்கும் எல்லாவற்றையும் தீர்மானிக்கின்றன.

மூளை எப்படி வளர்கிறது?

முழுக்க, முழுக்க மரபணுக்கள்தான் காரணம் என்று ஒரு காலத்தில் நம்பப்பட்டது. ஆனால், சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளில் தெரிய வருவது மரபணுக்கள் மட்டுமே காரணம் இல்லை என்பதுதான். ஊட்டச்சத்தான உணவு, அரவணைப்பான பெற்றோர்கள், தொடர்ந்து கிடைக்கக்கூடிய அனுபவங்கள், உடலுக்கான செயல்பாடுகள் போன்ற அனைத்தும் இணைந்துதான் குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி தூண்டப்படுகிறது.

நம் மூளையின் உண்மையான வளர்ச்சி அனுபவங்கள் சார்ந்தே அமைகிறது. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உணர்வுசார் நுண்ணறிவு மிக மிக முக்கியம். உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்தும் மூளையின் இணைப்புகள் அனுபவங்கள், மூலம்தான் வலுப்படுகின்றன.



உணர்ச்சிகளுக்கு பொறுப்பான மூளையின் பகுதி முன்னதாகவே முதிர்ச்சியடைந்து விடுகிறது. ஆனால், சுயக்கட்டுப்பாடு, உணர்ச்சிகளை கையாள்வது, தர்க்கரீதியான சிந்தனை, எது சரி எது தவறு என்று ஆராயும் திறன், பின் விளைவுகளை யோசித்து முடிவெடுக்கும் திறன் போன்ற செயல்பாடுகளை உள்ளடக்கிய மூளையின் பகுதி பின்னர்தான் முதிர்ச்சி அடைகிறது. வளரிளம் பருவம் முடிந்து, வளர்ந்து பெரியவர்கள் ஆகும் வரை இந்த வளர்ச்சியின் முதிர்ச்சி தொடர்கிறது.

மகிழ்ச்சி, நம்பிக்கை, எதிர்நீச்சல் போடும் சுபாவம், பிறர் நிலையில் நின்று பார்க்கும் திறன் இவையெல்லாம் ஒருவரின் வாழ்க்கைத் திறன்களாக வேண்டுமெனில் இளம் வயதில் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் பராமரிப்பு மிக மிக அவசியமாகிறது. இந்தப் பராமரிப்பால்தான் மூளையில் இந்த தொடர்பு தூண்டப்பட்டு உணர்வுரீதியாக வளர்ச்சி நடக்கிறது.

வளரிளம் பருவத்தினரின் ஆரோக்கியமான உடல், மன, உணர்வு வளர்ச்சிக்கு நம் வழிகாட்டுதல் மிக அவசியம்.

வளரிளம் பருவம் என்பது பிரச்சனைகள் நிறைந்த பருவமல்ல, பிரச்சனையாக பார்க்கப்படுகின்ற பருவம். உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை வரும்பொழுது, பிரச்சனை, பிரச்சனை என்று சொல்லி புலம்புவீர்களா? அல்லது பிரச்சனையை ஒரு சவாலாக நினைத்து எதிர் கொள்ள பார்ப்பீர்களா? குழந்தைகள் வளர்ந்து கொண்டே இருக்கிறார்கள். அவர்கள் முழு மனிதராக வளர உங்கள் வழிகாட்டுதல் தேவைப்படுகிறது. அவர்களோடு பிரச்சனை வரும் பொழுது அவர்களுக்கு உலகை புரிய வைக்க எதிர் கொள்ள கிடைத்த ஒரு சந்தர்ப்பமாக பாருங்கள். சந்தர்ப்பமாக பார்த்தால், சவாலாக ஏற்றுக் கொண்டு எதிர் கொள்வீர்கள். புரியாமல், பிரச்சனையாக மட்டும் பார்த்தால், அதை அவர்களின் கோளாறாகவே அணுகுவீர்கள்.

யோசித்துப் பாருங்கள் அவர்கள் எவ்வளவு பாவம் என்று. அவர்களின் நிலையை கடந்து வந்த உங்களாலேயே அவர்களுக்கு சரியானபடி விளக்க முடியவில்லை என்றால் வேறு யார் வழிகாட்டுவார்கள்?

உங்கள் வளரிளம் பருவத்தில், நீங்களும் இப்படித்தான் பெரிய உளைச்சலோடு இருந்தீர்க-ள். அப்பொழுது உங்கள் பெற்றோர்கள் மேல் உங்களுக்கு கோபம் வந்ததா? இல்லையா நவீன யுகத்தில் பிரச்சனைக்கான காரணங்கள் வேறுபட்டிருக்கலாம். (செல்போன், கம்ப்யூட்டர், ஜீன்ஸ் பேண்ட், உணவுகள்) ஆனால் இதே போல் உங்களுக்கும் உங்கள் பெற்றோர்களுக்கும் உடை, உணவு பற்றி பிரச்சனைகள் இருந்ததா இல்லையா?

அறிவுரையாக இல்லாமல் அவர்களை தோழமையோடு அணுகிதான் இதை சாத்தியப்படுத்த முடியும்.

பெரியவர்கள் என்ன செய்யலாம்?

- முட்டாள்தனமாக பேசாதே, யோசிக்காதே என்று அவர்கள் தங்களால் சிந்திக்க முடியும் என்று சொல்லி நம்புவதை குலைக்காதீர்கள்.
- ஒரு விஷயத்தில் விவாதிக்க அனுமதியுங்கள். ஆனால் விவாதிக்கும் பொழுது சில சட்டதிட்டங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும் என்று சொல்லுங்கள். மோசமான வார்த்தைகளை பயன்படுத்தக்கூடாது. சொல்ல வருகின்ற கருத்தை நாகரீக முறையில் பேச வேண்டும்.
- கோபப்படக்கூடாது. அடிப்பது, பொருட்களை வீசி எறிவது போன்றவை கூடாது, உணர்ச்சி வசப்பட்டு, அழுது ஆர்ப்பாட்டம் செய்யக்கூடாது.

அவர்கள் தர்க்கத்தை (Logic) தவறு என்று சொல்லாதீர்கள். மாறாக எதன் அடிப்படையில் அவர்கள் அந்த முடிவுக்கு வந்தார்கள் என்று கேளுங்கள்.

(எ-டு) படிப்பை விட்டுவிட்டு அந்தப் பையனுடன் ஓடிப்போகலாம் என்று நினைக்கிறாய், ஆமாமா, இல்லையா –பதில் சொல்லு என்று கேள்வி கேட்கும் பொழுது , கோபத்திலோ, பயத்திலோ, எரிச்சலிலோ அவர்கள் ஆமாம்- அப்படித்தான் என்பார்கள். அல்லது இல்லை அப்படியில்லை என்று பரிதாபமாக சொல்வார்கள்.

இதைவிட, படிக்கின்ற காலத்தில் காதலிக்கிறாயா, மேல் என்ன செய்ய நினைக்கிறாய். எதனால் அந்தப் பையனை பிடிக்கும் என்ற அவர்கள் சிந்திக்கும் திறனை பயன்படுத்தும்படியாக பேசுங்கள்.

ஒரு விஷயம் பற்றி அவர்கள் ஆழ்ந்து யோசிக்கும்படியான தகவல்களை பெற்றுத் தர முயலுங்கள். தகவல்கள் என்பது, உங்கள் விருப்பத்தை அவர்களை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்ய அல்ல. அவர்களே, அவர்களின் சிந்திக்கும் திறனை பயன்படுத்த.

மேற்படிப்பு போன்ற விஷயங்களில் ஆசிரியர், ஊரில் நன்கு படித்தவர் என வழிகாட்டக்கூடியவரை அணுகி பேச ஏற்பாடு செய்துக் கொடுங்கள்.

அன்றாட நடைமுறைகளுக்கு ஒரு கால அட்டவணை இருந்தால் இந்தப் பிரச்சனை வராது. எந்நேரமும் தன்னை ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களில் ஈடுபடுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்சனை வராது.

1. உடல் ரீதியான வளர்ச்சிக்கு வளரிளம் பருவத்தினருக்கு , ஊட்டச்சத்தான உணவு, விளையாட்டு, ஓய்வு, நல்ல தூக்கம் தேவை. இவற்றை பெரியவர்கள் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

2. உணர்வுகளை கையாள்வதற்கு கற்றுத்தர வேண்டும்

3. படம் வரைதல், எழுதுதல், விளையாட்டில் ஈடுபடுவது பல கலைகளை கற்பது – இவை அவர்களுடைய மனரீதியான ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

வீட்டிலும் சரி, பள்ளியிலும் சரி, அவர்களோடு சேர்ந்து ஒரு நேர அட்டவணையை உருவாக்குங்கள். இப்படிப்படட ஒழுங்கு, மூளை வளர்ச்சி ஆரோக்கியமாக இருக்க உதவும். தூங்குவதற்கும் இந்த நேர அட்டவணை அவசியம். வளரிளம் பருவத்தில் இரவில் நீண்ட நேரத்திற்கு டி.வி. பார்ப்பது, செல்போனை நோண்டுவது இதற்கு நேர ஒழுங்கை அவர்களோடு சேர்ந்து தீர்மானியுங்கள். ஆரோக்கியமான தூக்கத்திற்கும் மூளை வளர்ச்சி தூண்டுதலில் ஒரு பங்கிருக்கறது.

படிப்பாக இருந்தாலும், ஒரு ஜீன்ஸ் பேண்ட், சுரிதார் வாங்குவதாக இருந்தாலும். நாலு கடை ஏறி இறங்கி, நிறம், தரம், விலை பார்த்து வாங்க வேண்டியதன் அவசியத்தை சொல்லிக் கொடுங்கள். தகவல் திரட்டி முடிவெடுப்பது ஒரு நிதானத்தை கொடுக்கும். சரியான முடிவினை கொடுக்கும். ஏனோதானேவென்று செய-ல்படுவதிலிருந்து காப்பாற்றும்.

வளரிளம் பருவத்தினர் ஆக்கப்பூர்வமான அறிவு வளர்ச்சியை பெற நாம் என்ன செய்யலாம்?

- உங்களுடைய விவாதத்தில் அவர்கள் கருத்துக்கும் இடம் கொடுங்கள்
- அவர்கள் சொந்தமாக சிந்தித்து தங்கள் கருத்துக்களை உருவாக்கிக் கொள்ள ஊக்குவியுங்கள்.
- இலக்குகளை தீர்மானிக்க உதவுங்கள்.
- எதிர்காலம் பற்றி யோசிக்கத் தூண்டுங்கள்
- அவர்கள் எடுக்கும் நல்ல முடிவுகளுக்கும் நல்ல செயல்களுக்கும் பாராட்டுங்கள்.

- தவறான முடிவுகளை விமர்சிக்காமல்,எப்படி அவை தவறானவை என்று யோசித்து புரிய வையுங்கள்.
- நடைமுறை சட்ட திட்டங்களை அமல்படுத்தும் பொழுது, கட்டளைகளாக சொல்லாமல், அவற்றால் நீண்ட காலத்திற்குக் கிடைக்கக்கூடிய பலன்களை பற்றி விளக்கி ஏற்றுக் கொண்டு அமல்படுத்த உதவுங்கள்.

1. சுயக்கட்டுப்பாடு/ஒழுங்கு:

தன்னுடைய வேலைகள், உணவு, உறக்கம் நேர மேலாண்மை- இது போன்ற விஷ-யங்களைப் பற்றி தொடர்ந்து பெரியவர்கள் போதித்துக் கொண்டே இருப்பதை விட, இவற்றுக்கான தேவையை உணரச் செய்து, வளரிளம் பருவத்தினர் தாங்களாகவே தங்க-ளுக்கான வரையறைகளை வரையறுத்துக் கொள்ள உதவுங்கள். கெஞ்சுவது, ஓயாமல் நினைவூட்டுவது போன்ற பெரியவர்களின் செயல்களினால் சுயக்கட்டுப்பாட்டை உண்டாக்க முடியாது. பொறுப்புணர்சிகளுக்குப் பதிலாக குழந்தைகளுக்கு பெரியவர்கள் மேல் கோபம்தான் உண்டாகும் .

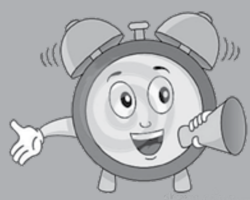
சமூகத்திறன்கள்:

குழந்தைகளாக அவர்கள் இருந்தவரை மற்றவர்கள் அவர்களை கையாண்டார்கள். ஆனால் வளரிளம் பருவத்தில் வளர்ந்து விட்டதாலேயே அவர்கள் எப்படி மற்றவர்களோடு பேச வேண்டும், பழக வேண்டும் என்று கற்றுக் கொடுங்கள். நிமிர்ந்து, நேராக கண்களைப் பார்த்து பேசக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

தன்னம்பிக்கை/தைரியம்:

அன்றாட நடைமுறைகளில் திட்ட வட்டமான சட்டதிட்டங்களை குழந்தைகளோடு சேர்ந்து உருவாக்கி அவற்றை அவர்கள் தொடர்ந்து பின்பற்றுவது குழந்தைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்.

(உ.ம்) நேரத்திற்கு எழுந்து சரியாக சாப்பிட்டு, நேரத்திற்கு பஸ் நிறுத்தத்திற்கு வர முடிந்தால் எல்லாம் சரியாக நடக்கிறது என்று உணர்வு ஆளுமையை வளர்க்கும் நேர ஒழுங்கின்றி செய்யும் பொழுது, பதட்டம் வரும், தன்னைப்பற்றிய நம்பிக்கைக் குறையும். இதுபோன்ற செயல்களைப் பெற்றோர்தான் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும் என்று நாம் (ஆசிரியர்கள்) எதிர்பார்க்கக் கூடாது. நாமே நம் பள்ளிக் குழந்தைகளை இப்படிப்பட்ட செயல்பாடுகளில் வழி நடத்தலாம் .



2. நாம் எப்படி ஒரு பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறோம்?

தேவையான பொருட்கள்:
கரும்பலகை, பயிற்சித்தாள்

பயிற்சியின் நோக்கம் :

- ஒரு பழக்கம் எப்படி நம்மை அடிமைப்படுத்துகிறது என்றும், அதிலிருந்து வெளி வர முடியாத பழக்கமாகிறது என்பதை பங்கேற்பாளர்களை அறியச் செய்தல்.

செயல்படுத்தும் விதம்

- பங்கேற்பாளர்கள் அனைவரையும், தனித்தனியாக ஒரு வெள்ளைத் தாளில் அவர்களுக்கு இருக்கக்கூடிய தவிர்க்க முடியாத அவர்கள் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருக்கும் சில பழக்கங்கள் பற்றி எழுதச் சொல்லவும்.
- பயிற்றுநர், ஓரிரண்டு உதாரணங்கள் சொல்லலாம். (உ.ம்) நகம் கடிப்பது, ஓயாமல் சாக்லேட் சாப்பிடுவது, படுக்கப்போகும் முன் தொடர்ந்து மொபைல் போன் பார்ப்பது.
- 5 நிமிடங்களுக்குப் பிறகு பொது அமர்வில் பகிரச் சொல்ல வேண்டும்.
- பங்கேற்பாளர்கள் சொல்லும்போது சார்ட் பேப்பரிலோ, கரும்பலகையிலோ எழுதவேண்டும். ஒரு பழக்கத்தை ஒருவருக்கு மேல் குறிப்பிட்டால், முதன்முறை எழுதியதற்கு நேராக டிக் அடித்துக்கொண்டே வர வேண்டும்.
- நமக்கு உடலுக்கு, மனதிற்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய பழக்கங்களில் இருந்து ஏன் நம்மால் வெளியே வர முடியவில்லை என்று பயிற்றுநர் பங்கேற்பாளர்களைக் கேட்க வேண்டும்.
- சிறிய அளவில் ஆரம்பித்த பழக்கம் (மொபைல் பார்ப்பது, தின்பண்டம் சாப்பிடுவது) ஏன் தவிர்க்க முடியாத விஷயமாக மாறியது என்று யோசிக்க முடிகிறதா என்று கேட்டு கலந்துரையாட வேண்டும்.

இந்தச் செயல்பாட்டின் நோக்கம் நாம் எப்படி பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறோம் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளத்தான் என்று சொல்லுங்கள். நாம் இது சிறிய பழக்கம் தானே இதனால் எந்தக் கேடும் இல்லையே என்று எண்ணுவோம்.

நம்மால் எந்தப் பழக்கத்தையும் நிறுத்தவேண்டும் என்று எண்ணியவுடன் முழுமையாக நிறுத்த முடிகிறது என்றால் அதற்கு நாம் அடிமையாகவில்லை என்று அர்த்தம். நிறுத்த முடியாவிட்டால் அதற்கு அடிமையாகி விட்டோம் என்று அர்த்தம் .

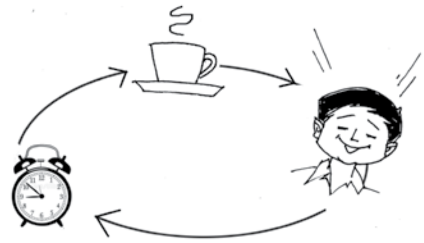
விளைவு: ஒரு முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருக்கும் பழக்கம் எப்படி நம்மை அதன் புதைகுழிக்குள் இழுத்துச் செல்கிறது என்பதைப் பங்கேற்பாளர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள்.

கருத்துத்தாள்.

நாம் எப்படி ஒரு பழக்கத்திற்கு அடிமையாகிறோம்

எந்த ஒரு பழக்கத்திற்கும் அடிமையாகிவிட்ட யாரும் அந்தப் பழக்கத்தை தொடங்கும்போது, அதற்கு அடிமையாக வேண்டும் என்று நினைத்து தொடங்குவதில்லை. பழக்கம் எப்படி போதையாகிறது என்பதை நாம் கருத்தியல் ரீதியாக புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

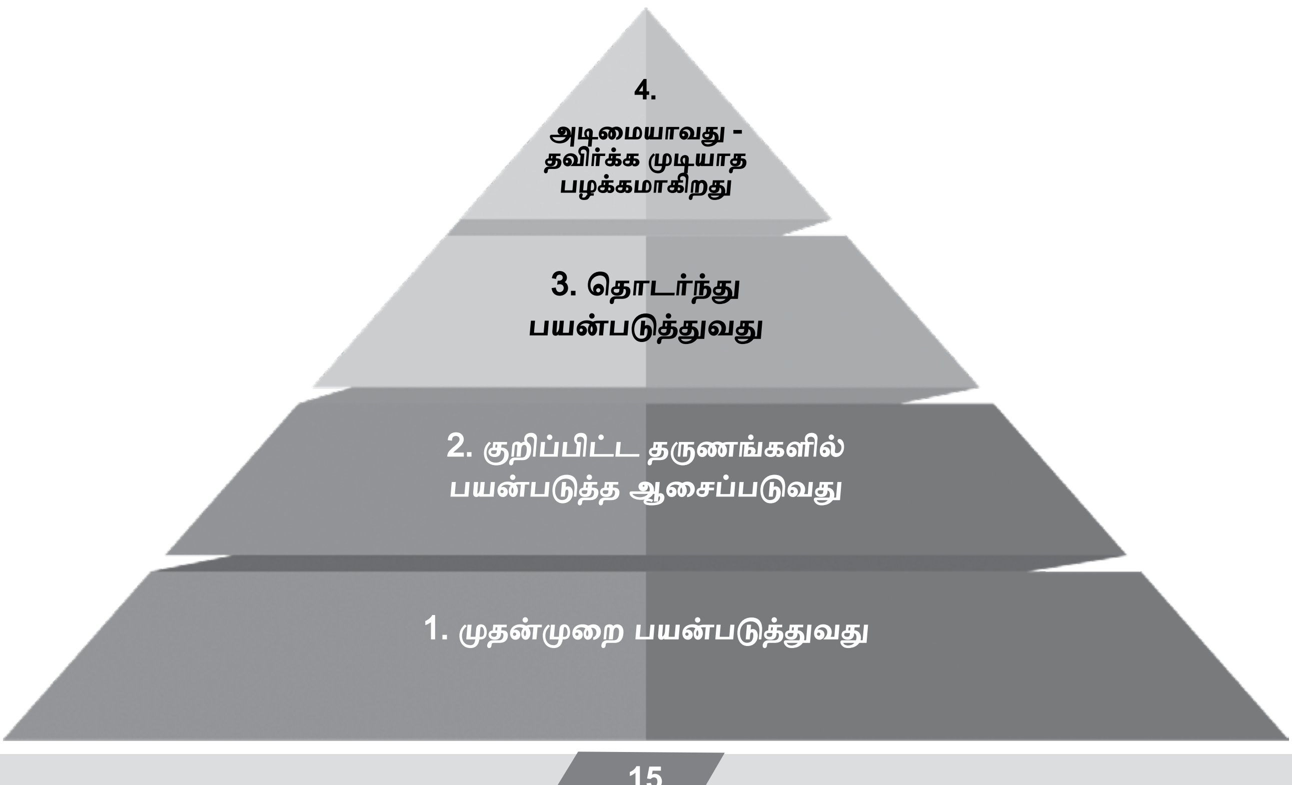
ஒரு செயல் நமக்கு எப்படி பழக்கமாக மாறுகிறது?



காலையில் எழுந்தவுடன் தினமும் காபி குடிப்பது, இரவு மொபைல் பார்ப்பது, டிவி சீரியல்கள் பார்ப்பது –இவை எப்படி அன்றாட நடைமுறை ஆகிறது? இவற்றை செய்யும்போது மூளைக்குள் ஒரு வெகுமதி, சந்தோஷம், துள்ளல் போன்ற உணர்வு வருகிறது. இதை நாம் நம்பத் தொடங்கிய பின், காபி குடித்தால்தான் உற்சாகம், டிவி சீரியல் பார்த்தால்தான் மகிழ்ச்சி என்று மூளை தானாகவே எண்ணத் தொடங்கி விடுகிறது.

நம் உடலில் உள்ள சுரப்பிகளில் இருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன்கள்தான் நம்முடைய பல செயல்பாடுகளுக்கு காரணமாகிறது .
நம் மூளையில் இருந்துதான் நாம் சந்தோஷத்தை உணர்கிறோம். பிட்யூட்டரி சுரப்பி சந்தோஷம் என்ற உணர்வை வெகுமதியாக உடல் முழுவதும் கொண்டு செல்கிறது..

கீழ்க்கண்ட படத்தை போர்டில் வரைந்து விளக்கவும்



சிலருக்கு மதிய உணவிற்குப் பிறகு ஏதாவது இனிப்பு சாப்பிடத் தோன்றும். அது பிடித்துப் போனபிறகு ஒவ்வொருமுறை மதிய உணவிற்குப் பிறகும் இனிப்பு சாப்பிடுவது தவிர்க்க முடியாத பழக்கமாகிவிடும். இது பிறகு மற்ற நேரங்களுக்கும் தவிர்க்க முடியாத பழக்கமாகிவிடும்.

நம் வாழ்க்கையோடு இன்று ஒன்றாகிப்போன மொபைல் பழக்கம் எப்படி நம்மை ஆட்டுவிக்கிறது என்பதை புரிந்துகொண்டாலே அவர்களை உங்களுக்கு புரிந்துகொள்வது சாத்தியப்படும்.

தனியாக இருக்குமிடத்திலும் சரி, நாலுபேர் இருக்குமிடத்திலும் சரி, மற்றவர்களோடு பேசுவதை விட நம் மொபைலோடுதான் நம் பொழுது கழிகிறது.

யோசித்துப் பாருங்கள் முன்பு நம் உலகில் என்னவெல்லாம் இருந்தது. வீடு, நண்பர்கள், பாட்டு கேட்பது, விளையாடுவது, பிடித்தவர்களோடு நேரடியாகப் பொழுதைக் கழிப்பது. இன்று எல்லாவற்றையும் மொபைல் பழக்கம் முழுங்கி விட்டது .

இதே போல்தான் இளையோரின் போதைப் பொருள் பழக்கமும்.

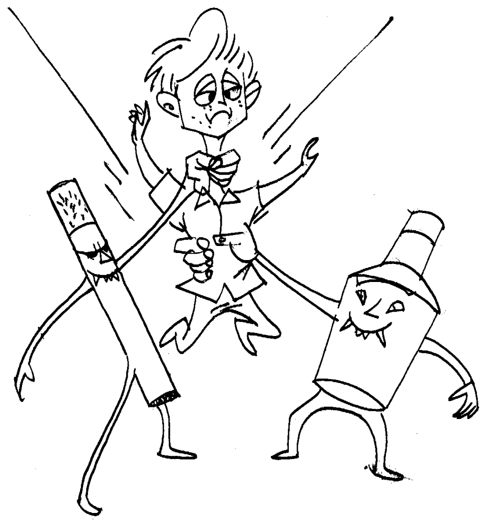
- பரிசோதனை செய்துதான் பார்ப்போமே என்று தொடங்கி இருக்கலாம்
- நண்பர்களின் வற்புறுத்தலால் தொடங்கி இருக்கலாம்
- ஒரு சோகமான தருணத்தை வென்றெடுக்க உதவும் என்று நண்பர்கள் கூறி இருக்கலாம் .

வெவ்வேறு விதமான போதைப்பொருட்கள் நம் மூளையில் வெவ்வேறு விதமாக செயல்படுகின்றன போதைப் பொருட்கள் நம் மூளைக்குள் போய் என்ன செய்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொண்டால்தான் போதைப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவது ஏன் என்று நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

- போதைப் பொருட்கள் சந்தோஷமாக நம்மை உணரச் செய்யும் வேதிப் பொருட்களை மூளைக்குள் செயற்கையாக உருவாக்குகிறது. இந்த சந்தோஷமான உணர்விற்குள் ஆட்பட்டவர்களால் அதிலிருந்து மீள முடிவதில்லை.
- முதலில் சிறிய அளவிலான பொருளை உட்கொள்ளுவதிலேயே இந்த இன்பம் கிடைத்துவிடுகிறது. ஆனால் நாளாக, நாளாக இத்தகைய பொருளுக்கு மூளை பழக்கப்பட்டுவிட்டதால் உருவாகும் வேதிப்பொருளின் அளவு குறைகிறது. அதிகப்படியான அளவை உட்கொள்ளும்போதுதான் சந்தோஷம் கிடைப்பதாக உணர்வார்கள். நாளாக, நாளாக அளவை அதிகரிப்பதோடு, அடிக்கடி உட்கொள்ளுவதன் மூலமே இந்த சந்தோஷ உணர்வு கிடைப்பதாக மாறிவிடும்.

இந்த விஷயத்திற்கு மூளை முன்னுரிமை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும். பிற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுவது (படிப்பது, விளையாடுவது, பிறரோடு பேசுவது) குறையத் தொடங்கும்.

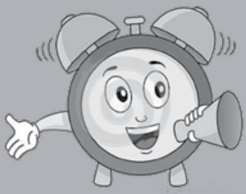
அதிகப்படியான போதைப் பொருள், அதிகப்படியான பயன்பாடு – இவை போதைக்கு அடிமையாக்கிவிடும்.



போதை மருந்து தரக்கூடிய தாக்கம் இல்லாதபோது சோகமாவார்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து விலகுவார்கள், பதட்டம் அடைவார்கள்.

முன்புபோல் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது சந்தோஷத்தை தராது. ஆனால் நிறுத்திவிட்டாலோ விடுபட்டதால் வரக்கூடிய அறிகுறிகள் வரும். நடுக்கம், உடல்வலி, வாந்தி எடுக்கும் உணர்வு, மனச்சோர்வு, எரிச்சல், தவிப்பு, இப்போது அந்த நபர் மகிழ்ச்சிக்காக போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதைவிட, நிறுத்திவிட்டால் வரும் பின்விளைவுகளை தவிர்க்கவே அதைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவார்கள்.

போதைப் பொருள் ஜாலியானதாக இருந்ததுபோய், விட்டாலும் துயரம், தொடர்ந்தாலும் துயரம் என்ற நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுவிடுவார்கள்.



3. போதைப் பொருட்கள் - வகைகள், தாக்கம்

தேவையான பொருட்கள்:
PPT

பயிற்சியின் நோக்கம் :

போதைப் பொருள் என்றால் என்னஎன்பது பற்றியும், அதன் வகைகள், அறிகுறிகள் பற்றியும் பங்கேற்பாளர்கள் அறியச் செய்தல்.

செயல்படுத்தும் விதம்

பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களுக்கு PPT உதவியுடன் போதைப் பொருள் என்றால் என்ன, அதன் வகைகள், அதன் அறிகுறிகள் பற்றி விளக்க வேண்டும்
பங்கேற்பாளர்கள் கருத்துதாளில் கூறியுள்ள செய்திகளையும் கற்றுப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்

விளைவு

போதைப் பொருள் என்றால் என்ன? அதன் வகைகள் என்னென்ன, அதன் அறிகுறிகள் எவ்வாறு இருக்கும் என்று பங்கேற்பாளர்கள் தெரிந்துகொள்வார்கள்

கருத்துத்தாள்.

போதைப் பொருட்கள் - வகைகள், தாக்கம்

போதைப் பொருள் பழக்கம் என்றால் என்ன?

மனநிலையை மாற்றும் நோக்கத்திற்காகப் பயன்படுத்தப்படும் மோசமான எந்தப் பொருளும் போதைப் பொருள் பயன்பாடு என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. மது, புகையிலை, மருந்து உள்ளிட்ட மற்ற பொருள்கள் போதைப் பொருள்களாக இருக்கலாம். பயன்படுத்துவதற்குப் பரிந்துரைக்கப்படாத ஒரு பொருளை நீங்கள் பயன்படுத்துவது துஷ்பிரயோகம் எனப்படுகிறது இத்தகைய பயன்பாட்டினால் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படலாம்.

போதைப் பொருளை தீங்கு தரும் வகையில் பயன்படுத்துவது என்பதை (Substance Abuse) , மனநிலையை மாற்றும் நோக்கங்களுக்காக எந்தவொரு போதைப் பொருளையும் தீங்கு விளைவிக்கும் முறையில் பயன்படுத்தல் என வரையறுக்கலாம்.தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் போதைப் பொருள்களை பயன்படுத்துவது என்பதை “சட்டவிரோதமான மருந்துகளைப் பயன்படுத்தல் அல்லது மருத்துவர் பரிந்துரை செய்த மருந்துகளை தீங்கு தரும் வகையில் பயன்படுத்தல் அல்லது கடையில் வாங்கும் மருந்துகளை அவற்றில் குறிப்பிட்டுள்ள நோக்கங்களுக்காக அல்லாமல் வேறு நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தல் அல்லது அறிவுறுத்தப்பட்ட அளவுகளுக்கு அல்லது முறைகளுக்கு மாறாக பயன்படுத்தல்” என்று மெட்லைனின் மருத்துவ கலைக்களஞ்சியம் வரையறுக்கிறது.

போதை மருந்துகளே அல்லாத -- மூக்கு, வாய் வழி உள்ளிழுக்கும் மருந்துகள் மற்றும் கரைப்பு திரவங்கள் போன்ற, மனநிலையை மாற்றும் விளைவுகளுக்காக மட்டுமே தவறாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்கள் உள்ளன.

வளரிளம் பருவத்தினர் மத்தியில் போதை பொருள் பழக்கம்

போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தும் குழந்தைகளின் வயது 10லிருந்து 17 வயது வரை என்று கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வயது அடிப்படையில் பார்க்கும்போது, இதில் பாதிக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் 15 வயதிலிருந்து 17 வயது ஆனவர்கள். 8 வயதிலிருந்து 10 வயது வரை உள்ள குறைந்த வயதுள்ள குழந்தைகள் மொத்தத்தில் 10 சதவீதம்தான்.

போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தும் தெருக் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவர்கள் பையன்கள்தான் என்று பெரும்பாலான ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பெரும்பாலான குழந்தைகள் பள்ளிப் படிப்பை இடையிலேயே விட்டுவிட்டவர்கள். அவர்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது அவர்களது படிப்பு நின்றுவிடுகிறது. அல்லது குடும்பத்தினரால் வேலைக்குச் செல்லும்படி கட்டாயப்படுத்தும்போது, பள்ளிப் படிப்பை விட்டுவிடுகிறார்கள். பெரும்பாலான குழந்தைகள் தொடக்கக் கல்வி அளவுக்கே படித்திருக்கின்றனர்.

பெரும்பாலானவர்கள் புகையிலையைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து தொடங்குகிறார்கள். பிறகு வயது அதிகரிக்கும்போது, வேறு போதைப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தத்

தொடங்குகிறார்கள் என்று புள்ளி விரவங்கள் , போதைப் பொருள் பழக்கத்தின் போக்கைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

- புகையிலைப் பழக்கம் (புகைபிடித்தல்) தொடங்கும் வயது 10.76 ஆண்டுகள்
- புகையிலைப் பழக்கம் (மெல்லுதல்) 10.79 ஆண்டுகள்
- போதைப்பொருளை உறிஞ்சுதல் 11.53 ஆண்டுகள்
- கேனபீஸ் பயன்படுத்தும் பழக்கம் 12.79 ஆண்டுகள்
- மதுவைப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் 13.16ஆண்டுகள்
- போதை தரும் மாத்திரைகளையும் ஊசிகளையும் போடும் பழக்கம் 13.16 ஆண்டுகள்

குழந்தைகள் பெரும்பாலும் பயன்படுத்தும் போதைப் பொருள்கள் (பிராந்திய புள்ளிவிவரம்)

மாத்திரைகளின் பெயர்: நித்ராவெட், புருஃபென், டைடோல், தரமடோல், ஓபியாட் (கோடின், புரோமெத்தசைன்)

Nitrovid , Brufen , Tydol , Tremedol , Opioid (codeine , promethazine)

புகையிலையின் பெயர்: நிக்கோடின் சிகரெட், பீடி, மெல்லுதல், மென்று துப்புதல் வடிவில்
Nicotine in the form of Cigarette , Beedi , Spit , Chew , Cool lip

மதுவின் பெயர்: வைன், பீர் மற்றும் இதர மது வகைகள்
Wine , Beer and other alcohol brands

உறிஞ்சு பொருள்களின் பெயர்: பெயிண்ட் தின்னர், பெவிபாண்ட், பெட்ரோல், லெதர் பாலிஷ்
Paint thinners, Fevibond , Petrol , Leather Polish

ஊசிகளின் பெயர்: புரூஃபென் பவுடர், டைடால்
Brufen powder , Tydol liquid

இதர போதைப் பொருள்கள்: கேனபீஸ் (மரிஜுவானா), கோகைகன், எல்எஸ்டி ஸ்டாம்புகள் போன்றவை
Cannabis, Cocaine, LSD stamps etc

போதை மருந்து வகைகள்

போதைப் பொருட்கள் செலுத்தும் தாக்கத்தைப் பொறுத்து போதைப் பொருள்களை முக்கியமாக மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம்:

Depressants: (மன அழுத்தம் தருபவை)

மூளையின் செயல்பாட்டை குறைப்பதன் மூலம் எண்ண அலைகளை குறைக்கிறது. மந்தமான ஒரு அமைதியான நிலைக்கு நம்மை தள்ளுகிறது. நாம் பதட்டம் குறைந்து ரிலாக்ஸ் ஆக

இருப்பது போல் உணர்வோம். மூளை வேலை செய்வதை இவை குறைப்பதால் மற்ற முக்கிய மூளை தொடர்பான பணிகளும் மந்தம் ஆகின்றன. உதாரணம்: மதுபானங்கள்

பக்க விளைவுகள்

- மயக்கம்
- குழப்பம்
- தெளிவற்ற பேச்சு
- கவனமின்மை
- காய்ச்சல்
- ஒருங்கிணைப்பு இல்லாமை

Stimulants: (ஊக்கிகள்) மூளையின் செயல்பாடுகளை வேகமாகத் தூண்டுபவை. எடு-த்துக்காட்டு: கொகைன், ஆம்பிடமின்ஸ். இவை நமக்கு போதை தரும் வேதிப்பொருளை அதிகரிக்கிறது. பரவசமான உணர்வைத் தருகிறது. இந்த உணர்வுக்கு ஆட்பட்டு நாம் இத்தகைய போதைப் பொருட்களை உட்கொள்வதற்கு அடிமையாகிறோம்.

பக்க விளைவுகள்:

- இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது
- உடல் சூடு அதிகரிக்கிறது
- ரத்த அழுத்தம் உயர்கிறது
- பசியின்மை உணர்வு
- தூங்குவதில் சிரமம்

மனமயக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பொருள்கள் (Hallucinogens)

இதை உட்கொள்பவர்கள், பார்ப்பது கேட்பது எல்லாம் அவர்களுக்கு வினோதமாக இருக்கும் அவர்கள் நடந்து கொள்வதும் வினோதமாக இருக்கும். கெனாபிஸ் மற்றும் கிஸ்டாகிஸ் மருந்துகளை அதிக அளவில் உட்கொள்ளும் போது இந்த உணர்வு கிடைக்கிறது.

பக்க விளைவுகள்:

- பசியின்மை
- அதிகமாக பேசுவது
- சிரிப்பது
- வியர்வை

உளவியல்ரீதியாக தூண்டுபவை: உணர்ச்சிகளை குலைப்பவை (கேட்டல், வாசனை, உணர்தல்) எடுத்துக்காட்டு: எல்எஸ்டி, கீட்டாமைன், பென்சிகிளைடின்.

போதை பொருட்களை பயன்படுத்தும் முறைகள்

- மூக்கு வழியாக உறிஞ்சுதல்
- புகைப்பிடித்தல் (சிகரெட்டு போல)
- வாய் வழியாக
- ஊசி மூலம்
- மற்ற வழிகள்

பழக்கத்தின் நிலை

மிகக்குறைவு

- அபூர்வமாக முதல் முறையாக சிகரெட் பிடித்தல், மது அருந்துதல்
- படிப்பில் ஆர்வமின்மை
- செயல்பாடுகளைச் செய்யாமல் ஒத்தி வைத்தல்

லேசான அளவில்

- எப்போதாவது போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துதல்
- சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்பட்டு இருப்பது அதிகரித்தல்
- மூர்க்கத்தனம் அதிகரிப்பு, நடத்தையில் மாற்றங்கள்

மிதமான அளவில்

- வழக்கமாகப் பயன்படுத்துதல், ஏதாவது போதைப் பொருளைச் சார்ந்து இருத்தல்
- பள்ளிக்குச் செல்ல மறுத்தல்
- வீட்டிலிருந்து ஓடிப் போதல்

தீவிரமான அளவில்

குற்றச் செயலில் ஈடுபட்டு இருத்தல். அதனால் சட்டத்துக்குப் புறம்பாக செயல்படும் குழந்தையாக மாறுதல்

போதை பழக்கத்தைத் தூண்டும் காரணிகள்

ஆர்வம்: சிகரெட், மது, கஞ்சாவைப் பற்றி நண்பர்கள் கூறும் தகவல்களை அடிப்படையாக்க் கொண்டு வளரிளம் பருவத்தினர் அதன்பால் ஈர்க்கப்படுகின்றனர். அதில் என்ன இருக்கிறது என்று பார்த்துவிட வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மிகுதியால் போதைப் பழக்கத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்.

பிறரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வது: குடும்ப உறுப்பினர்கள் திரைப்பட ஹீரோக்கள், நண்பர்கள் என மற்றவர்களைப் பார்த்து பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல்.

சுயவிருப்பம்: போதைப் பொருள்கள் ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் தெரியாமல், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும், கொண்டாட்டங்களுக்காகவும் போதையின்பால் ஈர்க்கப்படுதல்

புறக்கணிப்பு: குடும்பத்தினராலோ, சமூகத்தாலோ புறக்கணிக்கப்படுபவர்கள் தற்காலிக மகிழ்ச்சிக்காக போதைப் பழக்கத்தை நண்பர்களாக்கிக் கொள்கிறார்கள். தங்களுக்கான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள இயலாதவர்களும் இந்தப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிறார்கள்.

பிற காரணிகள்

- சோமாட்டிக் நோய்
- உளவியல் பிரச்சினை
- போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் சிக்கல்களைஅறியாமை
- போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவது தவறில்லை என்ற போக்கு
- தன்னம்பிக்கைக் குறைவு
- வெட்கப்படுவதைப் போக்குவதற்காக
- பெற்றோரிடையே சுமுகமான உறவு இல்லை
- பொழுதுபோக்கு வசதிகள்இல்லாமை
- பிரச்சினைகளை கையாள திறன் இன்மை
- மிக கண்டிப்பான பெற்றோர்கள்
- குடும்பத்திலேயே போதைப் பொருளுக்கு அடிமையான ஒருவர் இருப்பது
- போதைப் பொருள் எளிதாகக் கிடைத்தல்
- என்ன செய்வது என்று தெரியாத ஓய்வு நேரம்
- படிக்கும் இடத்திலும், குடியிருப்பிலும் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையான ஒருவர் இருப்பது

போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தியதற்கு ஆதாரம்

உடல் சார்ந்த அறிகுறிகள்

கண்கள் சிவந்து வீங்குதல், பார்வை மங்குதல், இருமல், மூக்கில் நீர் வடிதல், கண்ணிற்குக் கீழ் கருவளையம், முகம் வெளுத்துப் போதல், பேச்சுத் தடுமாற்றம். உடல் வலி, வாந்தி, சுத்தமாக இல்லாமல் இருத்தல், எப்பொழுதும் மந்தமாக இருத்தல், தூக்கக்கலக்கமாக இருப்பது போல் தோற்றமளித்தல், எடை குறைதல், பசியின்மை. வாய் சுத்தமின்மை

நடத்தையில் மாற்றங்கள்

பதட்டம், சோர்வு, பொய் சொல்லுதல், விலகி இருத்தல், கவனமின்மை , இரகசியமான நடவடிக்கைகள், அன்றாட வேலைகளில் கவனமின்மை , அடிக்கடி உணர்வுகள் மாறுதல், கெட்ட வார்த்தைகலை பயன்படுத்துவது , குறைவான சுயமரியாதை, நினைவுப் பிரச்சினை, கவனக் குறைவு, முன்கோபம்

நடைமுறை அறிகுறிகள்

குடும்பத்திலிருந்தும், மற்றவர்களிடமிருந்தும் விலகி இருத்தல், குடும்ப விஷயங்களில் பங் கெடுக்காமல் இருத்தல். படிப்பில் திடீரென மதிப்பெண்கள் குறைதல், அடிக்கடி பள்ளிக்கு விடுப்பு எடுத்தல், வீட்டுப்பாடங்களை முடிக்காதிருத்தல். நிறைய்ய நேரம்

யாருமில்லாத இடங்களில் தனித்திருக்க முற்படுதல்., அளவுக்கு அதிகமான செலவு அன்றாட வேலைகளை தள்ளிப்போடுதல், சமூக விரோத செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுதல் (திருடுதல், பொருள்களைச் சேதப்படுத்துதல்)

போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவதின் விளைவுகள்:

- போதைப் பொருளை பயன்படுத்துவது உடல்நலத்துக்கு தீங்கு ஏற்படுத்தும் பல குறுகிய - கால, நீண்ட - கால விளைவுகளுக்கு வழிவகுக்கிறது.
- குறுகிய கால விளைவுகள்: இவை போதைப் பொருள் உட்கொண்ட சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு மட்டுமே தோன்றும் விளைவுகள்.போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவர், மிகவும் நன்றாக இருப்பது போன்ற ஒரு பொய்யான உணர்வையும் இனிமையான அரைத் தூக்க நிலையையும் அனுபவிக்கிறார்.உருமாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் பார்வை, சிதைக்கப்பட்ட கேட்கும் திறன் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு , தீர்மானிப்பதில் குறைபாடு, வாய் துர்நாற்றம் மற்றும் பின்விளைவுகள் ஆகியவை குறுகிய கால விளைவுகளில் சில.
- நீண்ட கால விளைவுகள்:தொடர்ந்தும் அளவுக்கு அதிகமாகவும் பயன்படுத்துவதன் காரணமாக, போதைப் பொருட்களானவை கடுமையான பாதிப்புக்கு வழிவகுக்கும் நீண்ட கால விளைவை ஏற்படுத்துகின்றன. இந்த விளைவுகள் காலப்போக்கில் வெளி தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. பொதுவாக இவை வெவ்வேறு உடல் உறுப்புகளுக்கு படிப்படியாக ஏற்படும் பாதிப்புகளால் வெளிப்படுகின்றன.போதைப் பொருள்களை தவறான முறையில் பயன்படுத்துவது, உடல் மற்றும் மன செயல்பாடுகளை பாதிக்கிறது. இது வாழ்க்கைத் தரத்தை இழப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது.உடல்நலனுக்கு ஏற்படும் சில விளைவுகள்
- ஒழுங்கற்ற உணவுப் பழக்கம், மோசமான சுகாதாரம் ஆகியவற்றால் ஏற்படுமம் உடல் நலக் குறைவு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு ஆற்றல் குறைவு இதில் அடங்கும். இதனால் அவர்கள் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் நோய் மற்றும் தொற்று நோய்களுக்கு அதிகம் ஆளாகும் வாய்ப்புள்ளது.
- தவறான முறையில் போதைப் பொருள் பயன்படுத்துவது எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் அல்லது எஸ்டிடி நோய்த் தொற்றுகளுக்கு ஒரு காரணம் அல்ல. ஆனால் போதை மருந்துகளின் பிடியின் கீழ், மக்கள் இந்த நோய்த்தொற்றுகளுக்கு மிகவும் எளிதில் ஆளாகக்கூடிய ஆபத்தான- நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம். இருப்பினும், ஊசி மூலம் போதை மருந்துகளை பயன்படுத்துபவர்களுக்கு, எச்.ஐ.வி. வைரஸ் தொற்றுக்கு அதிக வாய்ப்புள்ளது. போதை மருந்தை உட்செலுத்துவதற்கான ஊசிகளை கிருமி நீக்கம் செய்யாமல் பயன்படுத்துவதும், அந்த ஊசிகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதுமே இதற்கு காரணம் .
- போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துபவர்கள், உடல் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய அளவை விட அதிகமாக (ஓவர்டோஸ்) உட்கொள்ளும் போது, திடீரென இறக்க

நேரிடலாம். உடல் உறுப்புகளுக்கு நீண்ட-காலமாக ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புகளாலும் மரணம் ஏற்படலாம்.

- வாழ்க்கையின் எந்த நிலையிலும், தவறான முறையில் போதைப் பொருள் பயன்படுத்தல் தீங்கு விளைவிக்கும் என்றாலும், இந்த பொருட்களைை கர்ப்ப காலத்தில் உட்கொண்டால் குறிப்பாக தீங்கு விளையும். இந்த போதைப் பொருட்கள் ரத்தத்தின் வழியாக உறிஞ்சப்படும் நிலையில், வளரும் கருவானது (பிறக்காத குழந்தை) தாயின் ரத்தத்தில் இருந்தே ஊட்டச்சத்து பெறுவதால், இந்த பொருட்கள் கருவை அடைந்து அதற்கு தீங்கு விளைவிக்கும்.
- இதற்கும் மேலாக, போதைப்பொருள் பயன்படுத்தல் தனிநபரை மட்டுமல்லாமல், குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பாதிக்கிறது. போதைக்கு அடிமையாகும் நபர்கள் பெரும்பாலும் பள்ளி, வேலை அல்லது வேறு ஏதேனும் பொறுப்பு உள்ளிட்ட மற்ற செயல்களில் ஈடுபடும் ஆர்வத்தை இழக்கிறார்கள். இதன் விளைவாக, அவர்கள் தங்கள் பொறுப்புகளை கவனிக்க முடியாமல், தங்கள் குடும்பத்திற்கும் இறுதியாக சமூகத்திற்கும் பெரும் தொல்லை தரும் சுமையாக மாறக்கூடும்.இதற்கும் மேலாக, போதைப் பொருட்கள்/ போதை மருந்துகளை தொடர்ந்து வாங்குவது மிகுந்த செலவு ஏற்படுத்துவதாகும். எனவே, போதைக்கு அடிமையான நபர்கள், விரக்தியில், சிறு குற்றங்களில் ஈடுபட வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படலாம்.

பெற்றோர்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய நேரம்

- போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகும் வளரிளம் பருவத்தினர், அதற்குத் தேவைப்படும் பணத்துக்காக பொய் சொல்வது, திருடுவது போன்ற செயல்களைச் செய்வர்.
- போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையான குழந்தைகளின் முகமே அவர்களைக் காட்டிக்கொடுத்துவிடும். அவர்களின் உதடுகள், பற்கள் கறைகளாக மாறியிருக்கும் அல்லது எப்போதும் சோர்வாகவோ, எரிச்சலாகவோ காணப்படுவார்கள், எப்போதும் தனிமையில் இருப்பார்கள். இதுபோன்ற மாற்றங்கள் தென்பட்டால், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் அவர்களைக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- வளரிளம் பருவத்தினரிடம் போதைப் பழக்கம் இருப்பது தெரியவந்தால் அவர்களைத் திட்டுவது அடிப்பது குற்றம் சாட்டுவது போன்ற அவர்களுக்கு வெறுப்பு உணர்வைத் தூண்டும் நடவடிக்கைகளை பெற்றோர்/ஆசிரியர்கள் கையாளக் கூடாது. அதற்கு மாறாக அவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து வெளிவர உதவக் கூடிய அறிவுரைகள் பழக்கத்தினார் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சனைகள் குறித்து எடுத்துக்கூற வேண்டும். அவர்களே அதனைப் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

போதை மருந்துகளும் அவற்றின் வகைகளும்

தகுதிபெற்ற மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்படும் மருந்துகள் உள்ளன. அவை மருந்துச் சீட்டின் மூலம் கிடைக்கின்றன.பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவிற்கு மேல் பயன்படுத்தும் போது அவை பாதிப்புகளை உருவாக்கும் .

மது பானங்கள், கரை திரவங்கள் மற்றும் பசை, திருத்தும் மை போன்ற வேறு சில பொருட்கள் குறிப்பிட்ட சில சூழல்களில் சட்டப்பூர்வமாக இருக்கலாம். ஆனால் அவை தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் போது, அது போதை அடிமை நிலை ஏற்பட வழிவகுக்கும்.

டீ, காபி, நிகோடின், குட்கா போன்ற சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பொருட்களை அதிகமாக பயன்படுத்துவதும் அவற்றுக்கு அடிமையாகும் நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதோடு தீங்கும் விளைவிக்கும்.

புகையிலை மற்றும் மதுபானங்கள் ஆகியவை வளர் இளம் பருவத்தினரிடையே பொதுவாக தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்கள் ஆகும். மற்ற மருந்துகளான மரிஜுவானா (கஞ்சா), கோரெக்ஸ் மற்றும் ஃபென்சிடில் போன்ற இருமல் சிரப்புகள், கரைப்பான்கள் (பெட்ரோல், பசை, திருத்த மை) ஆகியவையும் போதைக்காக தவறாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

போதைக்காக பொருள்களை பயன்படுத்துவதன் வகைகள் மற்றும் விளைவுகள்:

போதைக்காக தவறாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களை அவை மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளின் அடிப்படையில் வகைப்படுத்தலாம்.

மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் ஏற்படுத்தும் விளைவின் அடிப்படையில் கஞ்சா மருந்துகளின் வகைப்பாட்டின் கீழ் ஒரு தனி வகையாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும், கஞ்சா மனமயக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியதால் அது அந்த வகைப்பாட்டின் கீழ் தான் வரும் .

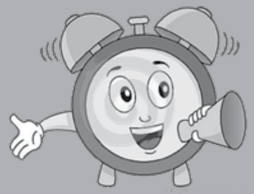
பிரிவு	மருந்துகள்	பயன்படுத்துபவர் உணரும் விளைவுகள்
கிளர்ச்சியூட்டும் மருந்துகள்	பென்செட்ரின், டெக்செட்ரின் மற்றும் மெத்தெட்ரின், கோகோயின், நிகோடின், புகையிலை, காஃபின், குட்கா, பான் மசாலா போன்ற ஆம்பெடமைன்கள்.	மூளையை (மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை) முடுக்கிவிடும். பயன்படுத்துபவர் விழிப்புடனும், முழு ஆற்றலுடனும் அல்லது நம்பிக்கையுடனும் வலுவாகவும் இருப்பதாக உணரலாம். கிளர்ச்சியூட்டும் மருந்துகளை அதிக அளவு சாப்பிட்டால் அது கவலை அல்லது பீதி ஏற்படுத்தும். அதிக அளவு பயன்படுத்தினால் மனநல பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். கடுமையான அளவுக்கு அதிகமான டோஸ் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும். புகையிலையும் கூட மிகவும் அடிமையாக்கும் பொருட்களில் ஒன்றாகும். அதில்நிகோடின் உள்ளது. நீண்ட காலம் பயன்படுத்தினால் நுரையீரல், வாய், குரல்வளை, உணவுக்குழாய், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீரகம் அல்லது கணையம் ஆகியவற்றில் புற்றுநோய் ஏற்படலாம்.
செயல்பாடுகளை குறைக்கும் மருந்துகள்	- மது பானங்கள், பார்பிட்யூரேட்டுகள், அமைதிப்படுத்திகள் (தூக்க மாத்திரைகள்), பசை, பெட்ரோல், திருத்த மை, ஹெராயின் போன்ற உள்ளிழுக்கும் பொருட்கள்.	மூளையின் செயல்பாட்டை குறைக்கலாம். ஹிப்னாடிக் விளைவுகளும் உண்டு. முதலில், ஒரு நபர் ஓய்வாகவும், குறைவாகவே அடக்கி வைக்கப்படுவதாகவும் உணர்வார். ஆனால் மெதுவாக அந்த நபரின் அனிச்சை செயல்கள் குறையும். உடல் மற்றும் மன ஒருங்கிணைப்பு தேவைப்படும் எதையும் செய்வதிலும் மற்றும் வேலை செய்வதிலும் அவனுக்கு அல்லது அவளுக்கு பிரச்சினை ஏற்படும். தொடர்ச்சியான குடிப்பழக்கத்தால் வயிறு அல்லது கணையத்தில் வீக்கம்; கல்லீரல் அழற்சி; இரைப்பை, குடல் புற்று நோய்கள்; இருதய நோய்; உயர் ரத்த அழுத்தம்; மூளை மற்றும் நரம்பு சேதம் ஏற்படலாம்.

பிரிவு	மருந்துகள்	பயன்படுத்துபவர் உணரும் விளைவுகள்
தூக்க உணர்வு கொள்ளச் செய்யும் மருந்துகள்	மாண்ட்ராக்ஸ், டோரிடன் போன்ற ஹிப்னாட்டிக் மருந்துகள்.	அபின் ஏற்படுத்துவது போன்ற விளைவுகளையும் மயக்கத்தையும் உருவாக்கும். இந்த மருந்துகளின் பிரிவு ஓய்வு தருகிற, அமைதியான, மகிழ்ச்சியான உணர்வை உருவாக்குகிறது. அதிகமான டோஸ் அளவுகளில் சாப்பிட்டால், அவை அரைத் தூக்க நிலை. கவனக் குறைவு, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வியர்வை ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கும். மேலும் அதிக அளவு டோஸ் சாப்பிட்டால் ஆழ்ந்த தூக்கம், உணர்வு இழப்பு மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.
போதைப்பொ-ருள்கள்/வலி நிவாரணிகள்	அபின், மார்பின், கோடீன், ஹெராயின், பிரவுன் சுகர் மற்றும் மெதடோன், பெத்திடின், மெஃப்ராடின் போன்ற செயற்கை மருந்துகள்.	வலி மற்றும் மன உளைச்சலை குறைக்கிறது. மனநிறைவை உண்டாக்குகிறது. அதிக அளவுகள் சாப்பிட்டால் மயக்கம், குமட்டல் மற்றும் உணர்ச்சியற்ற நிலை ஏற்பட வழிவகுக்கும். மன அமைதியின்மை, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வாய் வறட்சி ஏற்படலாம். உடலில் ஒரு சூடான உணர்வையும் கை விரல்கள், கால்கள், மூக்கு போன்ற முனைகள் கணப்பதையும் அனுபவிக்கலாம். போதைப் பொருள் பயன்படுத்துபவருக்கு சுயநினைவுக்குள் வருவதும், சுயநினைவை இழந்து வெளியேறுவதும் போன்ற நிலை ஏற்படும். சுவாசம் மெதுவாக இருக்கும். கண் பாவைகள் துல்லியமாக கண்டறியும் அளவுக்கு புள்ளிகளாக சுருங்கும். தோல் குளிர்ச்சியாக ஈரமாக மற்றும் நீலநிறமாக மாறும். கிருமி நீக்கம் செய்யப்படாத ஊசிகளால் இதயத்தின் உள்தோல் மற்றும் வால்வுகள் , எச்ஐவி மற்றும் எய்ட்ஸ் தொற்று உள்ளிட்ட தொற்றுநோய்கள் புண்கள், கல்லீரல் நோய் போதைப் பொருள் பழக்கத்தை நிறுத்தும்போது ஏற்படக்கூடிய மூளை பாதிப்பு அறிகுறிகள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. ஓவர் டோஸ் சாப்பிடுவதற்கு பெரிதும் வாய்ப்பு உள்ளது.

பிரிவு	மருந்துகள்	பயன்படுத்துபவர் உணரும் விளைவுகள்
கஞ்சா	பாங் (மரிஜுவானா), கஞ்சா, சரஸ்	ஓய்வு, அரைத் தூக்க நிலை, வள வள பேச்சு ஆகியவற்றுக்கு வழிவகுக்கிறது. பின்னர் சுயநினைவின்மை ஏற்படுகிறது. அந்த நபரின் நாடித் துடிப்பு விகிதம், இதயத் துடிப்பு, ரத்த அழுத்தம் ஆகியவை அதிகரிக்கின்றன. கண்கள் சிவக்கின்றன. பிறகு சிறிது நேரத்தில், அந்த நபர் அமைதியாகி தூங்கலாம். மிக பெரிய அளவுக்கு போதைப் பொருள் உட்கொண்டால், அந்த நபர் குழப்பமடைந்து, மன அமைதி இழந்து உற்சாகம் அடையலாம் அல்லது மன மயக்கம் அடையத் தொடங்கலாம். அந்த நபர் செயல்பாடுகளில் ஆர்வம் இழக்கலாம்; புதிய தகவல்களை அறியும் திறன் குறைகிறது. மற்றும் மறதிப் பிரச்சினைகள் உருவாகலாம். நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பு சேதமடைகிறது. அந்த நபருக்கு நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, தொண்டை புற்றுநோய் மற்றும் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் மற்றும் ரத்த அழுத்த சிக்கல்கள் உருவாகலாம்.

பிரிவு	மருந்துகள்	பயன்படுத்துபவர் உணரும் விளைவுகள்
மன மயக்கம் உண்டாக்கும் மருந்துகள்	எல்எஸ்டி (லைசர்ஜிக் அமிலம் டைதிலாமைடு பிசிபி (ஃபென்சைக்ளிடின்), மெஸ்கலின், சைலோசைபின், கஞ்சா ஆகியவை.	தனிநபர்களின் பார்க்கும், கேட்கும் உணரும் முறையை சிதைக்கலாம் . எக்ஸ்டஸியின் பயன்பாடு, பெரும் நடன, விருந்து நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளும் இளைஞர்களுடன் தொடர்புடையது. சமீபத்தில், இந்த நிகழ்ச்சிகள் நகர்ப்புறங்களில் தொழில் வல்லுநர்கள் மத்தியிலும் இரவு விடுதிகளிலும் பிரபலம் அடைந்துள்ளன. குறைந்த அளவில் இருந்து மிதமான அளவு டோஸ்கள் வரையில், இது லேசான போதையை, வலுவான மகிழ்ச்சி உணர்வு மற்றும் குதூகல உணர்வுகளை, சமூகத்தில் உள்ள மற்றவர்களை சந்தித்துப் பழக விரும்பும் சமூகத்தன்மை அல்லது நெருக்க உணர்வை, மேம்பட்ட தொடர்பு திறன்களை மற்றும் ஆற்றல் மற்றும் நம்பிக்கை அதிகரிப்பை உருவாக்குகிறது. . பயன்படுத்துபவர்கள் வியர்வை அதிகரிப்பதை, ரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதய துடிப்பு அதிகரிப்பதை, குமட்டல், நற நறவென பற்களை அரைத்தல், தாடை வலி, கவலை அல்லது பீதி தாக்குதல்கள், மங்கலான பார்வை, வாந்தி, தூக்கமின்மை, சித்தப்பிரமை மற்றும் வலிப்பு ஆகியவற்றையும் அனுபவிக்க நேரலாம். எக்ஸ்டஸியை அதிக டோஸ் அளவுகளில் பயன்படுத்துவது எதிர்மறை விளைவுகளை தீவிரப்படுத்தலாம், உணர்ந்தறியும் ஆற்றலில், சிந்தனையில் அல்லது நினைவாற்றலில் சிதைவை உண்டாக்கலாம். பல நாட்களுக்கு அல்லது வாரங்களுக்கு நீடித்திருக்கக்கூடிய வலுவான எதிர்மறை விளைவுகள் மற்றும் மனநோய் சிக்கல்கல்கள் ஏற்பட சாத்தியம் உள்ளது. . மஞ்சள் காமாலை மற்றும் கல்லீரல் சேதம் ஏற்படலாம்.

பிரிவு	மருந்துகள்	பயன்படுத்துபவர் உணரும் விளைவுகள்
உள்ளிழுக்கும் மருந்துகள்	பசை, வாயு, முகர்ந்து பார்த்தல், கீமோ. இது "ஏழை மனிதனின்" போதை மருந்து என்று கருதப்படுகிறது. மேலும் சில நேரங்களில் குழந்தைகளாலும், உணவு பற்றாக்குறை பின்னணியில் பட்டினியைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தினசரி பயன்படுத்தும் ஏராளமான மருந்துப் பொருட்கள் உள்ளன. மொத்தமாக இவை உள்ளிழுக்கும் மருந்துகள் என குறிப்பிடப்படுகின்றன. இந்த மருந்துப் பொருட்கள் அனைத்துக்கும் ஆவியாகும் கரைப்பான்கள் உள்ளன. இவற்றை உள்ளிழுத்தால், பயன்படுத்துபவருக்கு அது 'உச்ச நிலையை' கொடுக்கலாம். மேலும் இவை போதைக்கு அடிமையாகும் நிலைக்கும் வழிவகுக்கலாம். பின்வருபவை பல்வேறு வகையான உள்ளிழுக்கும் மருந்துகள்: கரைப்பான்கள் பசை •• பெயிண்ட் தின்னர்கள், மசகு நீக்கிகள், உலர் சலவை திரவங்கள், பெட்ரோல் மற்றும் திருத்தும் திரவங்கள், பெல்ட்-டிப்மார்க்கர் திரவம் வாயுக்கள் • பியூட்டேன் லைட்டர்கள், விப்டு கிரீம், ஏரோசோல்கள் மற்றும் குளிர்பதன வாயுக்கள் • ஸ்ப்ரே வர்ணங்கள், முடி அல்லது டியோடரன்ட் ஸ்ப்ரேக்கள், • ஈதர், குளோரோஃபார்ம் மற்றும் நைட்ரஸ் ஆக்சைடு ("சிரிக்கும் வாயு") போன்ற மருத்துவ மயக்க மருந்து வாயுக்கள் நைட்ரைட்டுகள் • பியூட்டில் மற்றும் அமில் நைட்ரைட்டுகள், மற்றும் பொதுவாக "பாப்பர்ஸ்" என்று அழைக்கப்படுபவை. வீடியோ ஹெட் கிளீனர்", 'ரூம் ஓடோரைஸர்கள்'.	பயன்படுத்துபவர் மகிழ்ச்சி, மயக்கம், உற்சாகம் மற்றும் தெளிவான கற்பனைகள் என வகைப்படுத்தப்படும் குதூகல உணர்வுகளை அனுபவிக்கிறார். இது உடல் செயல்பாடுகளை குறைக்கிறது. அரைத் தூக்க நிலை, நரம்புகள் செயல்பாட்டில் குறைபாடு, தீர்மானித்தல் மற்றும் நினைவாற்றலில் குறைபாடு, மனதில் மாயத் தோற்றங்கள் ஆகியவை கடுமையான விளைவுகளில் அடங்கும். ஒரு தடவை பயன்படுத்தியதற்கு பிறகும் கூட மூளையில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். நீண்ட காலம் பயன்படுத்துவது நாள்பட்ட நுரையீரல் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும். தோல் வெளுப்பு , தாகம், எடை இழப்பு, மூக்கில் இருந்து ரத்தம் கசிதல், சிவந்த கண்கள் மற்றும் மூக்கில் புண்கள் மற்றும் வாய்ப் புண்கள் போன்ற உடல் விளைவுகள் ஏற்படும். மனக் குழப்பம் மற்றும் சோர்வு ஏற்படலாம். மன அழுத்தம், எரிச்சல், பகைமை உணர்வு, மனச் சிதைவு ஏற்படலாம்.



4. போதைப்பொருள் பயன்பாடு தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

தேவையான பொருட்கள்:
PPT

பயிற்சியின் நோக்கம் :

போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதிலிருந்து வளரிளம் பருவத்தினரை மீட்டெடுக்க, தற்காத்துக் கொள்ள பெற்றோர், ஆசிரியர், பொதுமக்கள், நிறுவனங்கள் செய்கிற / மேற் கொள்ள வேண்டிய செயல் திட்டங்கள் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு விளக்குதல்

செயல்படுத்தும் விதம்

பயிற்றுநர், பங்கேற்பாளர்களுக்கு PPT உதவியுடன் போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதிலிருந்து வளரிளம் பருவத்தினரை மீட்டெடுக்க, தற்காத்துக் கொள்ள பெற்றோர், ஆசிரியர், பொதுமக்கள் , நிறுவனங்கள் செய்கிற / மேற் கொள்ள வேண்டிய செயல் திட்டங்கள் பற்றி பங்கேற்பாளர்களுக்கு விளக்க வேண்டும்.
பங்கேற்பாளர்கள் கருத்துதாளில் கூறியுள்ள செய்திகளையும் கற்றுப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்

விளைவு

போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்துவதிலிருந்து வளரிளம் பருவத்தினரை மீட்டெடுக்க, தற்காத்துக் கொள்ள பெற்றோர், ஆசிரியர், பொதுமக்கள், நிறுவனங்கள் செய்கிற / மேற் கொள்ள வேண்டிய செயல் திட்டங்கள் பற்றி பங்கேற்பாளர்கள் தெரிந்துகொள்வார்கள்

கருத்துதாள்

போதைப்பொருள் பயன்பாடு தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

பள்ளிகளும், போதைப்பொருள் உபயோகத் தடுப்பு நடவடிக்கைகளும்

போதைப் பொருள் உபயோகத்தை தடுப்பது என்பது மூன்று அம்சங்களை உள்ளடக்கி உள்ளது.

1. தேவையைக் குறைக்கும் செயல் உத்திகள் : போதைப் பொருட்களை விருப்பத்தைக் குறைப்பது. அதிலிருந்து விலகி நிற்கும் செயல் உத்திகளைக் கையாள்வது.
2. விநியோகத்தடுப்பு செயல் உத்திகள்: சட்ட விரோதமான போதைப் பொருட்களின் உற்பத்தி மற்றும் விநியோகத்தை குறைப்பது. சில சூழல்களில் சட்டபூர்வமான மருத்துவ பொருட்கள் கிடைப்பதையே கூட வரையறைப்படுத்துவது. பள்ளியிலோ அதன் அருகாமையிலோ சட்ட விரோதமான போதைப் பொருட்களின் பயன்பாட்டை, இருப்பைக் குறைப்பது.
3. போதைப் பொருள் பயன்பாட்டின் தாக்கத்தை குறைக்கும் செயல் உத்திகள்: உடல் மற்றும் சமூக நலத்தில் போதைப் பொருள் பயன்பாடு ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை குறைப்பதற்கான செயல் உத்திகள்.

குழந்தை போதைப் பொருள் பழக்கத்துக்கு ஆளானது தெரிந்தால் எடுக்க வேண்டிய முக்கியமான நடவடிக்கைகள்.

- போதைப் பழக்கத்திற்கு ஆளான குழந்தை பள்ளி செல்லும் குழந்தையாக இருந்தால், பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியருக்கு உடனடியாக தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- பள்ளியில் இருந்து இடைநின்ற குழந்தையாக இருந்தால் சைல்ட் லைன் 1098 என்ற குழந்தை உதவி மைய எண்ணிற்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- போதைப் பழக்கம் உள்ள குழந்தையிடம் அமைதியாக, பொறுமையாகப் பேச வேண்டும். மேலும் அந்தக் குழந்தை பற்றிய தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்காக குழந்தையின் நண்பர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களிடம் பேச வேண்டும்.
- அந்தக் குழந்தையுடன் தொடர்புடைய சக நண்பர்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு கண்காணிக்கப்பட வேண்டும். எச்சரிக்கப்பட வேண்டும்.
- போதைப் பொருள் பழக்கத்தை தடுப்பதற்காக, குழந்தைகளுக்கு குடும்பத்தினர், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் தார்மீக ஆதரவளிக்க வேண்டும்.

குடும்பம் என்ன செய்ய வேண்டும் ?

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

1. குழந்தையின் நண்பர்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
2. வளரிளம் பருவத்தினரின் செயல்பாட்டை அறிந்து கொள்ளுங்கள். வளரிளம் பருவத்தினர் எங்கு செல்கிறார்கள் என்பது குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள்.
3. நல்ல முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்ளுங்கள்
4. ஆரோக்கியமான சூழ்நிலையை உருவாக்குங்கள்
5. வளரிளம் பருவத்தினருடன் பேசுங்கள்
6. சக நண்பர்களின் அழுத்தம் குறித்து எச்சரிக்கை செய்யுங்கள்
7. எந்த போதைப் பொருள் எப்படி இருக்கும், அதை எப்படி சாப்பிடுகிறார்கள், அதை எப்படி பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்டறிய வேண்டும்.
8. போதைப் பொருள் பழக்கத்தின் காரணமாக ஏற்படும் விளைவுகள் குறித்து விளக்கிக் கூறுங்கள்
9. அவர்களது செயல்பாடுகளையும் கவனித்து நடத்தையில் ஏதேனும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்பது குறித்தும் கண்காணிப்புடன் இருங்கள்.

ஒரு குழந்தை போதைப்பொருள் பழக்கத்துக்கு ஆளானது குறித்த தகவல் தெரிந்தால் எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

படி1: அந்தக் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தையாக இருந்தால், தலைமை ஆசிரியருக்கு உடனடியாகத் தகவல் தெரிவிக்கவும். அல்லது அந்தக் குழந்தை பள்ளியிலிருந்து இடைநின்ற குழந்தையாக இருந்தால், குழந்தை உதவி எண்ணுக்கு (சைல்ட் லைன் 1098) தகவல் தெரிவிக்கவும். ஆர்பிஎஸ்கே மருத்துவ அதிகாரிகளின் உதவியை நாடவும் .

படி2: போதைப் பொருள் பழக்கத்தைத் தடுப்பதற்கான சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைப்பு தருதல். அத்துடன் தொடர்ந்து சிகிச்சை அளித்தல். மறுவாழ்வுக்கு ஆதரவாக இருத்தல்.

நண்பர்களின் பங்கு

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

1. முடியாது என்று சொல்லக் கற்றுக் கொள்ளுதல்

- அந்த நபரின் கண்களை நேருக்கு நேராக பார்த்துப் பேசவும்
- மது அருந்தவோ அல்லது போதைப் பொருளைப்பயன்படுத்தவோ விருப்பமில்லை என்று அந்த நபரிடம் உறுதியான குரலில் கூறவும்.
- மது அருந்தும்படியோ போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தும்படியோ கூறக்கூடாது என்று அந்த நபரிடம் சொல்லவும்.
- மது அருந்வோ போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்தவோ நீங்கள் ஏன் விரும்பவில்லை என்று கூறுங்கள் .
- யாராவது ஒருவர் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதைப்பார்த்தால், அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றுவிடவும்.

2. இலக்கு இருந்தால், அந்த இலக்கை எட்டுவதற்காக திட்டமிடவும். நன்கு படிக்கவும்.

3. மோசமான பழக்க வழக்கங்களுக்கு உங்களை இழுத்துச் செல்லக்கூடியவர்களையும் அதற்கான சூழ்நிலைகளையும் தவிர்க்கவும்.

4. தேவைப்பட்டால் மன நல மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். மோசமான பழக்க, வழக்கங்கள் உங்களது வாழ்க்கையையே எப்போதும் பாதித்துவிடும்.

5. போதைப் பழக்கத்திலிருக்கும் நண்பரை எப்போதும் ஆதரிக்காதீர்கள்.

6. அவர்களது குடும்பத்தினரையும் ஆசிரியர்களையும் பார்த்து பயப்பட வேண்டாம். அவர்களிடம் இதுபற்றி தகவல் தெரிவிப்பது என்பது நண்பருக்கு உதவுவது போலாகும்.

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்:

படி1: தகவல் சொல்பவர் தனது அடையாளத்தைத் தெரிவித்தோ அல்லது அடையாளத்தை சொல்லாமலோ பள்ளித் தலைமை ஆசிரியரிடம் உடனடியாகத் தகவலைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

படி2: போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வு நடவடிக்கைகளில் நண்பர்களுக்கு தார்மீக ஆதரவாக இருக்கவும்.

முதன்மை கல்வி அதிகாரி, மாவட்ட கல்வி அதிகாரியின் பங்கு

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

பள்ளி அருகே மதுக் கடைகள் எதுவும் இருக்கக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு சுற்றறிக்கைகளை அனுப்ப வேண்டும்.

சிகரெட்டுகள் மற்றும் மற்ற புகையிலைப் பொருட்கள் சட்டத்தின்படி (COTPA 2003) சிபிஎஸ்இ, ஐசிஎஸ்இ, மாநில கல்வி போர்டு ஆகியவற்றின் கீழ் செயல்படும் பள்ளிகள் அமைந்துள்ள இடத்திலிருந்து 100 மீட்டர் தூரத்துக்குள் பீடி, சிகரெட்டு, குட்கா, புகையிலைப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் கடைகள் இருக்கக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

பள்ளிகளுக்கு அங்கீகாரம் வழங்குவதற்கு முன்னால், பள்ளிக்கு அருகே புகையிலைப் பொருட்கள், மது, போதைப் பொருள்கள் விற்பனை செய்யும் கடைகள் எதுவும் இருக்கக்கூடாது என்பதற்கான உத்தரவாதத்தை அந்தப் பள்ளிகளிடமிருந்து பெற வேண்டும்.

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்

பள்ளி உள்ள பகுதியில் உள்ள மதுக் கடை, மருந்து விற்பனைக்கடை, பெட்டிக் கடை குறித்து புகார்கள் கூற வேண்டி வந்தால், போதைப் பொருள் தடுப்பு மாவட்ட காவல் துறை அதிகாரி மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட துறையைச் சேர்ந்தவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

குழந்தை உதவி எண் பங்களிப்பு

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

குழந்தை உதவி எண் அமைப்பு மூலம் பொதுமக்களுக்கு தொடர்ந்து விழிப்புணர்ச்சி நிகழ்ச்சிகளை நடத்த வேண்டும்.

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்

படி1: குழந்தையிடம் பேசுங்கள். முறையான அடையாள வழிமுறைகளை (பின்னிணைப்பு 7) பின்பற்ற வேண்டும்.

படி2: போதைப் பொருள் பழக்கத்தை தடுப்பதற்கான நடைமுறைகளில், கேள்வித்தாளை (SAQ) அனுப்ப வேண்டும். குழந்தை படிக்கும் பள்ளித் தலைமை ஆசிரியருக்குத் தகவல் தெரிவித்து இந்த கேள்வித்தாளைக் கொடுக்க வேண்டும். குழந்தை பள்ளியிலிருந்து படிப்பை இடையிலேயே விட்டு விட்டிருந்தால், தெருவில் வாழும் குழந்தை என்றால் , மாவட்டக் குழந்தைப் பாதுகாப்புப் பிரிவுக்கு நடவடிக்கை எடுப்பதற்காக தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பள்ளியின் பங்கு (தலைமை ஆசிரியர், பள்ளி முதல்வர் மற்றும் மாணவர் பாதுகாப்புக் குழு)

தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

வேண்டாம் போதை என்கின்ற விழிப்புணர்வு நிகழ்ச்சியை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள லிங்க்கில் போய் மாணவர்களுக்கு போட்டு காண்பிக்க வேண்டும்

https://youtu.be/E4E_hhp_KvE

மாணவர்களிடமும் ஆசிரியர்களிடமும் பெற்றோர்களிடமும் போதைப் பொருள் பழக்கம் குறித்தும் அதன் பாதிப்புகள் குறித்தும் விழிப்புணர்ச்சி நிகழ்ச்சிகளை நடத்த வேண்டும்.

போதைப் பொருள் தடுப்பு பிரச்சினையைக் கையாளும் வகையில் நிர்ணயிக்கப்பட்ட செயல் நடைமுறைகளை (SOP) திறம்பட செயல்படுத்துவதற்காக பள்ளிகளுக்கு தேவையான பயிற்சி அளிக்க வேண்டும்.

பள்ளிகளில் மாணவர்களுக்கு குறிப்பிட்ட கால இடைவெளியில் செக்கப் செய்ய வேண்டும்.

மாணவர் பாதுகாப்புக் குழுவை வலுப்படுத்த வேண்டும் (அரசு ஆணை எண் 83, ஜூன் 2021)

மாணவர் மனசு (புகார் பெட்டி) பெட்டியை மாணவர்கள் பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

பள்ளி நேரங்களில் பள்ளியில் பணி புரிபவர்கள் மது அருந்தக் கூடாது என்பது குறித்து கட்டாயம் உறுதிமொழி பெற வேண்டும்.

- போதைப் பொருள் தடுப்புப் பிரிவு மாவட்ட காவல்துறை அதிகாரிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- போதைப் பொருள் பழக்கத்தில் இருந்து பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளை மீட்கவும், மறுவாழ்வு அளிப்பதற்கான நடைமுறைகள் குறித்தும், பள்ளியின் தொடர் கண்காணிப்புக் குறித்தும் பெற்றோருக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்

படி 1: குழந்தையிடம் பேசுங்கள். முறையான அடையாள நடைமுறைகளைப் பின்பற்றவும் (பின்னிணைப்பு)

படி2: கூடுதல் தகவல்களைச் சேகரிப்பதற்காக குழந்தையின் நண்பர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களிடம் பேசவும்.

படி3: புனர் வாழ்வுக்கான முயற்சிகள் எடுக்கப்படும் சமயத்தில் அந்தக் குழந்தைகளுக்கு குடும்பத்தினர், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் தார்மீக ஆதரவளிக்க வேண்டும்.

படி4: போதைப் பொருள் பழக்கத் தடுப்பு நடைமுறையின்போது ஆர்பிஎஸ்கே மருத்துவ அதிகாரிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். (பின்னிணைப்பு - ஆர்பிஎஸ்கே மருத்துவ அதிகாரிகள் பட்டியல்)

படி5: போதைப் பொருள் தடுப்புப் பிரிவு மாவட்ட காவல்துறை அதிகாரிக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும் (பின்னிணைப்பு - பட்டியல்)

படி 6 போதைப்பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீட்கவும், மறுவாழ்வு அளிப்பதற்கான நடைமுறைகள் குறித்தும், பள்ளியின் தொடர் கண்காணிப்பு குறித்தும், பெற்றோருக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

படி7: போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீட்பதற்கான சிகிச்சை பெறும் குழந்தையின் நண்பர்கள், பெற்றோர், ஆர்பிஎஸ்கே ஊழியர்கள் ஒத்துழைப்புடன் முறையான நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

தொடர் செயல் நடைமுறை :

- போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீட்கப்பட்ட பிறகு, அந்தக் குழந்தை வழக்கம் போல மீண்டும் பள்ளிக்குச் செல்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கான மாணவர் கண்காணிப்பு அட்டையைப் பெற்றோர்களுக்குக் கொடுத்து கண்காணிப்பது குறித்து பெற்றோருக்கு விழிப்புணர்ச்சியூட்ட வேண்டும்.
- போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து மீட்கப்பட்ட பிறகு, அந்தக் குழந்தை பள்ளிக்கு மீண்டும் வந்ததும், பாடங்களை சமாளித்துப் படிக்கும் வகையில் சிறப்பு வகுப்புகளை நடத்த வேண்டும்.
- குழந்தைகளின் சிறப்புத் திறமைகளைக் கண்டறிந்து ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
- இந்த நடவடிக்கைகளினூடாக அந்தக் குழந்தை சகஜமாக இருக்கும் வகையில் அந்தக் குழந்தைக்குப் பிடித்தமான ஆசிரியர் அல்லது வழிகாட்டுநர், பள்ளி நேரம் முடிந்த பிறகு அந்தக் குழந்தையுடன் நேரம் ஒதுக்கி பேச வேண்டும்.
- பள்ளியில் தற்போது படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இலக்கை நிர்ணயிக்க உதவும் வகையில் அடுத்தகட்ட படிப்பு குறித்து வழிகாட்டுவதற்கு, முன்னாள் மாணவர்களின் உதவியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- மறுவாழ்வு சிகிச்சைக்குப் பிறகும், அந்தக் குழந்தை மீண்டும் போதைப் பொருள் பழக்கத்துக்கு ஆளாகும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், அந்தப் பழக்கத்துக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதை உறுதி செய்யும் வகையில் அந்தக் குழந்தையை வேறு ஒரு பள்ளிக்கு மாற்றவேண்டும்.
- அனைத்து அறிக்கைகளும் புள்ளி விவரங்களும் ரகசியமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.

பொது மக்களின் பங்களிப்பு

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்:

படி1: தகவல் சொல்பவர் தனது அடையாளத்தைத் தெரிவித்தோ அல்லது அடையாளத்தை சொல்லாமலோ பள்ளித் தலைமை ஆசிரியரிடம் உடனடியாகத் தகவலைத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

படி2: போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கான சிகிச்சை மற்றும் மறுவாழ்வு நடவடிக்கைகளில் நண்பர்களுக்கு தார்மீக ஆதரவாக இருக்கவும்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

குறிப்பாக பொது வெளியில் புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், ஏதாவது போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவதாகத் தகவல் வந்தால் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயல்பாடுகள்

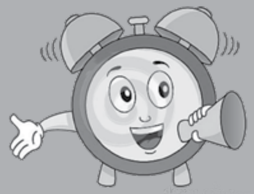
குழந்தை உதவி எண்ணுக்கு (1098) உடனடியாகத் தகவல் தெரிவிக்கவும். அந்தக் குழந்தையை மீட்கும் வரை காத்திருக்கவும்.

பள்ளி உள்ள பகுதியில் உள்ள மதுக் கடை, மருந்து விற்பனைக்கடை, பெட்டிக் கடை குறித்து புகார்கள் கூற வேண்டி வந்தால், போதைப் பொருள் தடுப்பு மாவட்ட காவல் துறை அதிகாரி மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட துறையைச் சேர்ந்தவர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.

வளரிளம் பருவத்தினர் போதைக்கு அடிமையாக என்ன காரணம், அதைத் தவிர்க்க

பெற்றோர்கள் செய்ய வேண்டியவை

- பெற்றோர்கள் தான் பிள்ளைகளுக்கு முதல் ரோல்மாடல். எனவே, அவர்களுக்கு முன்பாக சிகரெட் பிடிப்பது, மது அருந்திவிட்டு வீட்டுக்கு வருவது போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளுடன் மனம்விடு பேசவேண்டும். அவர்களுடன் நேரத்தைச் செலவிட வேண்டும். அவர்கள் படிக்கும் பள்ளியுடன் தொடர்பில் இருக்க வேண்டும்.
- பிள்ளைகளை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டு பேசுவது, அவர்களுக்கு முன்பாகப் பெற்றோர்கள் சண்டையிட்டுக் கொள்வது போன்றவையும் பிள்ளைகளின் மனதைப் பாதிக்கும். இதனால்கூட பிள்ளைகள் தவறான நண்பர்களின் பழக்கத்திற்கு ஆளாகி போதைப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகலாம்.



5. ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வாழ்க்கைத் திறன்கள்

கற்பிக்கும் முறைகள்:
சிறு குழுக்களில் விவாதித்தல்

கற்றலின் நோக்கம் :

அமர்வின் முடிவில் பங்கேற்பாளர்கள் கீழ்கண்டவற்றை பற்றி தெரிந்து கொள்வார்கள்.

- வாழ்க்கை திறன் பற்றிய கருத்தாக்கம்
- தினசரி வாழ்க்கையில் வாழ்க்கை திறன்களை பயன் படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ வளரிளம் பருவத்தினருக்கு வழி காட்டல்

செயல்படுத்தும் விதம்

பங்கேற்பாளரை நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும்.

பங்கேற்பாளர்கள் மனதில் பதிவதற்காக பத்து திறன்களின் பட்டியலை ஒரு முறை சொல்லவும் . பிறகு கரும்பலகையில் எழுதவும். அல்லது முன்பே தயார் செய்து அட்டையில் எழுதி ஒட்டி எடுத்துச் சென்று, அதை தொங்கவிடவும்

வேடனும், புறாவும் கதையை இரண்டு குழுக்களுக்கும், முதலையும் குரங்கும் கதையை இரண்டு குழுக்களுக்கும் கொடுங்கள். கொடுக்கப்பட்டுள்ள கதையில் உள்ள கதாபாத்திரங்கள் பயன்படுத்திய வெவ்வேறு வாழ்க்கை திறன்களை பங்கேற்பாளர்களை கண்டு பிடிக்கச் சொல்லுங்கள்.

பிறகு, பொது அமர்வில் பகிரப்படும் கருத்துக்களோடு பயிற்றுனர் குறிப்பில் உள்ள கருத்துக்களை சொல்லி கதை பற்றிய அஔளவை முடிக்கவும் .

பிறகு கருத்துத்தாளில் உள்ள கருத்துக்களையும் தொகுத்து கூறவும்.

எதிர் பார்க்கப் படும் விளைவு: தினசரி வாழ்க்கையில் வாழ்க்கை திறன்களை பயன் படுத்துவதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழ வளரிளம் பருவத்தினருக்கு வழி காட்டகற்றிருப்பார்கள்

.

பயிற்றுனர் குறிப்பு

கதை - வேடனும், புறாவும்

பாத்திரங்கள் உபயோகப்படுத்திய வாழ்க்கைத் திறன்கள்:

தன்னை அறிதல்: புறாக்கள் ஒரு இக்கட்டான சூழலில் சிக்கிக் கொண்டதையும், வலையில் இருந்து தப்பிக்க வழி செய்ய வேண்டும் என்பதையும் அறிந்துள்ளன.

வேடன் உபயோகித்த படைப்பாற்றல் திறன்: புறாக்களை பிடிக்க வலையின் அடியில் விதைகளை, தூவியது.

புறாக்களின் படைப்பாற்றல் திறன்: அனைத்து புறாக்களும் ஒன்றாக சேர்ந்து பறப்பது என்ற யோசனை

கூர்சிந்தனை திறன் : தனியாக பறக்க முயற்சிப்பதால் சக்தியும், நேரமும் விரையமாகும் என்பதை இளம் புறா கண்டுபிடித்தது.

முடிவு எடுத்தல் : அனைத்து புறாக்களும்; ஒன்றாக பறப்பது என்ற முடிவு.

சிறப்புற வெளிப்படுத்துதல் : அனைவரும் சேர்ந்து பறப்போம் என்று இளைய புறா ஆணித்தரமாக சொன்னது.

ஒருவருக்கொருவர் இடையே ஆன உறவு : பயமின்றி யோசனையை தலைவனிடம் இளைய புறா சொன்னது.

குறிப்பு : பங்கேற்பாளர்களிடம் கதையில் பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தாத வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்ன என்று கேளுங்கள்.

கதை - முதலையும், குரங்கும்

பாத்திரங்கள் உபயோகப்படுத்திய வாழ்க்கைத் திறன்கள்.

தன்னை அறிதல் : குரங்கும், முதலையும் தங்களுக்கு மாங்கனி பிடித்திருப்பதை உணர்ந்திருந்தது.

பிறர் நிலையில் நின்று பார்த்தல் : பாத்திரங்கள் எதற்கும் இந்த தன்மை இல்லை. ஆனால் முதலைக்கு தன் நண்பன் குரங்கின் மேல் கொஞ்ச நேரத்திற்கு அனுதாபம் இருந்தது

முதலையின் படைப்பாற்றல் திறன் : மதிய உணவிற்கு குரங்கை அழைத்தது - திறன் எதிர்மறையாக பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது..

குரங்கின் படைப்பாற்றல் திறன் : மரத்திற்கு திரும்ப செல்வதற்கான யோசனை.

கூர்சிந்தனை : குரங்கு, முதலையின் திட்டத்தைக் கேட்டவுடன் தன் உயிர் ஆபத்தில் இருப்பதை உணர்ந்தது.

முடிவு எடுத்தல் : குரங்கு தன் உயிரைக் காக்க மரத்திற்கு திரும்ப செல்ல வேண்டுமென்று எடுத்த முடிவு.

பிரச்சனையை தீர்த்தல் : குரங்கு படைப்பாற்றல் திறனால் வயிறு தன்னிடம் இல்லை என்று தனக்கு நேரவிருக்கும் பிரச்சனையை தீர்த்தது.

ஒருவருக்கொருவருக்கிடையே ஆன உறவு : குரங்கும், முதலையும் தங்களுக்கு உறவை வளர்த்துக் கொண்டது.

சிறப்புற வெளிப்படுத்துதல் : முதலை குரங்கை நம்பச்செய்து தன் வீட்டிற்கு அழைத்து சென்றது. அதே போல் குரங்கும் முதலை நம்பும்படி சாமர்த்தியமாக மரத்திற்கு திரும்ப அழைத்துச் சென்றது.

உணர்வுகளுக்கு ஈடு கொடுத்தல் : அழைக்கப்பட்டிருப்பதற்கான காரணம் அறிந்தவுடன், குரங்கு கோபப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் கோபப்படாமல், சூழ்நிலையை புரிந்து, தனது அறிவு திறனால் தப்பிக்க வழி கண்டது.

கதை - வேடனும், புறாவும்

ஒரு புறாக்கூட்டம் தினமும் ஒரு வயலில் விதைகளை தின்று மகிழ்ந்தன. ஒரு நாள் அதை ஒரு வேடன் பார்த்து புறாக்களை பிடிப்பதென்று முடிவு செய்தான். அவன் அந்த வயலில் ஒரு வலையை விரித்து புறாகூட்டம் வருவதற்கு காத்திருந்தான்.

புறாக்கள், அந்த வலையில் சிக்கிக் கொண்டன. வேடன் தங்களை எடுத்துக் கொண்டு செல்வான் என்பதை உணர்ந்தன. புறாக்களின் தலைவன் சொன்னது, நாம் இங்கிருந்து செல்ல வேண்டும். தப்பிக்க ஏதாவது ஒரு வழி இருக்கும். நாம் சிந்திப்போம். ஆனால் தப்பித்து செல்ல வழி தெரியவில்லை வலை மிகவும் உறுதியாக இருந்தது. தப்பித்துச் செல்லும் எண்ணத்துடன் ஒவ்வொரு புறாவும் வலையை வெவ்வேறு திசைகளில் இழுத்தன. அது அவர்களுக்கு உதவியதை விட, அவர்களுக்குள் அதிக பயத்தையும் குழப்பமான நிலையையும் வளர்த்தது.

ஒரு இளம் புறா கேட்டது ‘‘நாம் தனித்தனியாக தப்பிக்க முடியல்வதை விட ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஏன் பறக்க முயலக்கூடாது. நாம் தனித்தனியாக முயன்றால் நம் சக்திதான் வீணாகும். தலைவன் புறா இதனை ஏற்கவில்லை. அப்படி செய்வது ரொம்ப கஷ்டமானது என்று தலைவன் புறா சொன்னது. ஆனால் இளம் புறா ஒரு முறை முயற்சிப்போம் என்று வலியுறுத்தியது. வேடன் தங்கள் அருகில் வந்துவிட்டதை பார்த்து அனைவரும் சேர்ந்து பறப்பது என்ற கருத்துக்கு தலைவன் புறா ஒத்துக் கொண்டது. ‘‘பறங்கள்” என்று தலைவன் சொன்னவுடன் அனைத்து புறாக்களும் சிறகடித்து வலையோடு பறக்கத் துவங்கின. புறாக்கள் ஒன்று கூடி தன் வலையோடு பறப்பதை கண்டான் வேடன்.

கதை - முதலையும், குரங்கும்

ஒரு குரங்கு ஒரு ஆற்றங்கரையில் உள்ள மா மரத்தில் வாழ்ந்து வந்தது. அந்த மரம் முழுவதும் பழுத்த மாங்கனிகள் இருந்தன குரங்கு இனிப்பான, சாறு நிறைந்த பழங்களின் சுவையை நாளுக்கு நாள் அனுபவித்து வந்தது. அந்த ஆற்றில் வாழும் ஒரு முதலை குரங்கு மகிழ்ச்சியாக மாங்கனிகளை உண்ணுவதை கவனித்து வந்தது. முதலை குரங்கைப் பார்த்து, கேட்டது என்ன சாப்பிடுகிறாய், பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கிறது என்றது. குரங்கு ஒரு மாங்கனியை முதலையை நோக்கி துhக்கி எறிந்து இது மாங்காய் என்றது. முதலைக்கு அந்த சுவை பிடித்திருந்தது. அது மாங்கனிக்காக ஆற்றங்கரைக்கு தினமும் வந்தது. குரங்கும், முதலையும் நண்பர்களானார்கள். முதலை மாங்கனியைப் பற்றியும் குரங்கைப் பற்றியும் அதன் மனைவியிடம் சொன்னது. அவளுக்கு மாங்கனி மேல் ஆர்வம் அதிகமானது. அவள் தன் கணவனிடம், தனக்கு ஒரு மாங்கனி எடுத்துவரச் சொன்னாள். அவள் அதை தின்றபின், ‘‘மாங்கனி சுவையாக உள்ளது. குரங்கு தினமும் இதை தின்பதால் குரங்கின் மாமிசமும் சுவையாக இருக்கும். ஆதலால் குரங்கை நம் வீட்டுக்கு அழைத்துவா, நாம் குரங்கை சேர்ந்து சாப்பிடுவோம்” என்றாள். முதலை அவ்வாறு செய்வது தவறு என்று கூறியும், பெண் முதலையின் பிடிவாதம் அடங்கவில்லை. குரங்கு தன் நண்பன் என்பதால் முதலை வருத்தத்துடன் இருந்தது.

அடுத்த நாள் முதலை ஒரு திட்டத்துடன் மாமரத்தை அடைந்தது. அது குரங்கை மதிய உணவிற்கு தங்கள் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்ல வந்திருப்பதாக கூறியது. ஆற்றைக் கடப்பதற்கு குரங்கு முதலையின் முதுகில் அமர்ந்தது. பாதி வழியில் செல்லும் போது குரங்கிடம், உன்னை என் மனைவி தின்னப் போகிறாள் என்ற உண்மையைச் சொன்னது. குரங்கு தனக்கு ஏற்பட இருக்கும் ஆபத்தை உணர்ந்தது. அது ஒரு கணம் சிந்தித்து, முதலையிடம், நீ இதை முன்னாடியே சொல்லியிருக்க வேண்டும். என் உடம்பில் ஈரல்தான் சுவையான பகுதி அதை மரத்திலேயே விட்டுவிட்டு வந்துவிட்டேன். நாம் திரும்ப சென்று ஈரலை எடுத்து வருவோம் என்றது. முதலை தயக்கத்துடன், குரங்கின் ஈரலை எடுக்க அதை மரத்திற்கு அழைத்து செல்ல முடிவு செய்தது. மரத்திற்கு அருகில் வந்தவுடன் குரங்கு, உயரமான கிளைக்கு தாவி தன் உயிரை காப்பாற்றிக் கொண்டது.

கருத்து தாள்

ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான வாழ்க்கைத் திறன்கள்

- இன்றைக்கு வளரிளம் பருவத்தினர் மத்தியில், ஆபத்தான நடத்தைகளில் ஈடுபட்டு, உடல் நலப் பிரச்சனைகளில் சிக்கும் நிலை அதிகமாகிக் கொண்டே வருகின்றது.
- இதற்குக் காரணம் அவர்கள் நிழலில் உள்ள சினிமா, டெலிவிஷன், பத்திரிக்கைகள் இவற்றில் வரக்கூடிய பிம்பங்கள். மேலும் ஹார்மோன்களால் உடலில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்கள், மனதில் ஏற்படக்கூடிய கிளர்ச்சியான எண்ணங்கள், உடனிருக்கும் நண்பர்களின் வற்புறுத்தல்கள். இவை எல்லாவற்றையும் இளையவர் கோணத்தில் பார்க்கத் தவறி, வளரிளம் பருவத்தினரின் நடத்தை பற்றிய பயத்தினை அக்கறையாக வெளிப்படுத்தாமல், கட்டளையாக, கட்டாயத் திணிப்பாக வெளிப்படுத்தும் பெரியவர்கள்.
- இவ்வாறு நாலாவிதமான பக்கங்களிலும் இருந்து, வெவ்வேறு செய்திகளை, வெவ்வேறு தருணங்களில் ஒன்றுக்கொன்று முரணான கருத்துக்களை பெறும் வளரிளம் பருவத்தினர், எது சரி, எது தவறு, எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது புரியாமல் திணறுகின்றனர். இத்தகைய சூழலில், வாழ்க்கைத் திறன் கல்வி வளரிளம் பருவத்தினர் வாழ்க்கையை, அதன் இனிமையை, அபாயங்களை அதனதன் கோணத்தில் பார்த்து ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட உதவுகிறது.
- இந்த பயிற்சித் திட்டத்தின் நோக்கமே, வாழ்க்கைத் திறன்களைப் பயன்படுத்தி, நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடித்து, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ முற்படுவதே ஆகும்.
- தினசரி வாழ்க்கையில் நாம் எதிர் கொள்ளும் சவால்கள், சங்கடங்கள் மற்றும் ஆபத்துக்களை எதிர் கொள்ளத் தேவையான மனோபாவத்தை, ஆரோக்கியமான நடத்தையை வடிவமைத்துக் கொள்ளும் திறன்களையே வாழ்க்கைத் திறன்கள் என்கிறோம். இத்தகைய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சிகளையும், உந்துதலையும் அளிக்கும் கல்வியே வாழ்க்கைத் திறன் கல்வியாகும். உலக சுகாதார நிறுவனம் (World Health Organisation) பத்து திறன்களை, வாழ்க்கைக்கு தேவையான அத்தியாவசியத் திறன்கள் என வரையறுத்துள்ளது.
- இந்தத் திறன்களை மூன்று பிரிவுகளில் வரையறுக்கலாம்.

    1. சமூகத் திறன்கள்,
    2. சிந்திக்கும் திறன்கள்,
    3. உணர்வுகளுடான சமரசத் திறன்கள்

சமூகத் திறன்கள்

1. **தன்னை அறிதல்** :நம்முடைய பலம், பலவீனம், மதிப்பீடுகள், பார்வைகள், குணம், தேவைகள், ஆசைகள், கனவுகள், நம்முடைய உணர்வுகள் என நம்மைப் பற்றிய அனைத்து உணர்வுகளையும் நாமே உணர்ந்துகொள்ள உதவும் திறனே தன்னை அறிதல் திறனாகும். ஒருவர் தன்னைப் பற்றி இப்படி முழுமையாக அலசி ஆராய்ந்து உணர்ந்த பின்னரே எந்த செயல்பாட்டிலும் ஈடுபட முடியும். தன் உணர்வுகள் பற்றி முழுமையாக உணர்ந்து கொண்டவர்களால்தான் வாழ்க்கையை சிறப்பாகக் கையாள முடியும்.

2. **பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்துப் பார்த்தல்:** தன் உணர்வுகளை நன்கு உணர்ந்து கொண்ட ஒருவரால்தான், மற்றவர்களின் உணர்வுகளையும் உணர இயலும். அப்படி உணரும் பொழுது, அவர்களை, அவர்களின் செயல்பாடுகளை, நம்மால் சரிவர புரிந்துகொள்ள இயலும். இதனால் நமக்கும் பிறருக்குமான புரிதல் வலுப்படுவதோடு, அவர்களோடு நல்ல விதத்தில் சிறப்பாக உரையாடவும் இயலும். அனைவருக்கும் இருக்க வேண்டிய முக்கியமான குணம் இது. எவரையும் சரிவர புரிந்துகொள்ளாமல் கவும் எளிது. ஆனால் இது மிகவும் தவறான செயலாகும். ஒருவரை சரியாகப் புரிந்துகொள்ள, அடிப்படையில் நாம் செய்ய வேண்டியது, அவர் நிலையில் நின்று அவர் செயல்பாடுகளைப் புரிந்துகொள்ள முற்படுவது.

3. **ஒருவரோடு ஒருவர் பழகும் திறன்:**எல்லோரும் ஏதாவது ஒரு நெருக்கமான உறவில் எப்பொழுதும் இருந்து கொண்டே இருக்கிறோம். அம்மா-மகன், அம்மா-மகள், அப்பா-மகன், அப்பா-மகள், அப்பா-அம்மா, தாத்தா பாட்டி, சித்தி, அத்தை, மாமா, நண்பர்கள் இப்படி பல்வேறுவிதமான நெருக்கமான உறவுகளில் இருந்து கொண்டே இருக்கிறோம். இந்த நெருக்கமான உறவுகளை தொடர்ந்து ஆரோக்கியமான உறவாகப் பராமரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஒருவருக்கொருவர் உறவோடு பழகும் திறன் மூலம் நம்மால் நெருக்கமானவர் களுடன் தொடர்ந்து நல்லவிதமாக உறவுகளைக் கையாள முடிகிறது. இது நம்மை மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதோடு, சமூகரீதியாகவும், நன்கு செயல்பட உதவுகிறது.

4. **சிறப்பாகத் தொடர்பு கொள்ளும் திறன் :** நாம் மற்றவர்களோடு தொடர்ந்து உரையாடுகிறோம். இதை நம்மால், எல்லா நேரங்களிலும் சிறப்பாகச் செய்ய முடிகிறதா?. நாம் உள்ளுக்குள் நினைப்பதை சரிவர யோசிக்க முடிந்தால் மட்டும் போதாது. நாம் நினைத்ததை சரிவர வெளிப்படுத்தவும் நமக்குத் தெரிய வேண்டும். எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் வார்த்தைகளால்தான் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதில்லை. நம்முடைய மௌனம் ஒரு மொழியாகலாம். உடல் பாவனைகள், அசைவுகள் மூலம் நாம் நினைப்பதை

வெளிப்படுத்தலாம். வார்த்தைகள் மூலமும் வெளிப்படுத்தலாம். உரையாடலுக்கு வார்த்தைகளும், உடல் அசைவுகளும் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் பிறர் பேசும் பொழுது காது கொடுத்து பொறுமையாகக் கேட்பதும். கேட்டல் ஒரு கலை கேட்டல், பேசுபவர்களுக்கு நாம் செலுத்தும் மரியாதை.

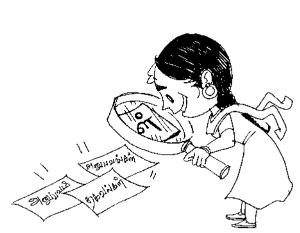
சிந்திக்கும் திறன்கள் :

5. **கூர் சிந்தனைத் திறன்** நமக்குள் உள்ள அனுபவங்கள், தகவல்கள் இவற்றை எந்த சார்பும் இன்றி அலச உதவும் திறனே கூர் சிந்தனைத் திறன். நம்முடைய சிந்தனை, செயல்பாடு இவற்றை தீர்மானிக்கும் காரணிகளை எடைபோட இச்சிந்தனைத் திறன் உதவுகிறது. உதாரணத்திற்கு நம்முடைய மனோபாவம், நடத்தை இவற்றை ஒத்த வயதினரின் தாக்கம் மக்கள் தொடர்பு சாதனங்களின் தாக்கம், ஆகியவை எப்படி தீர்மானிக்கின்றன என்பதை அலசி உணர்ந்து செயல்பட இத்திறன் உதவுகிறது. நம் வாழ்க்கையில் எடுக்கக்கூடிய எல்லா முடிவுகளையும் அவற்றின் அடிவேரிலிருந்து புரிந்து, எதிர்காலத்தையும் மனதில் கொண்டு, தகுந்த முடிவுகளை எடுத்துச்செயல்பட இத்திறன் உதவுகிறது. இந்தக் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைக்கு தீர்வாக எனக்கு என்ன வழிகள் உள்ளன? ஒவ்வொன்றும் எந்த முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லும்? நான் உண்மையில் விரும்புவது இதுதானா? என்றெல்லாம் பலவாறாக சிந்திக்க இத்திறன் உதவுகிறது.

6. **படைப்பாற்றல் திறன்** :நாம் வாழ்க்கையில் அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் நிகழ்ச்சிகள், சூழல்கள், சவால்கள் இவற்றை நம்முடைய நேரடியான பட்டறிவின் வாயிலாக மட்டுமே கையாளாமல், அவற்றையும் தாண்டிய சிந்தனையோடு கையாள உதவும் திறனையே படைப்பாற்றல் திறன் என்கிறோம். சவால்களைச் சமாளிக்க, மனம் வெவ்வேறு தீர்வுகளை அதனுடைய பின் விளைவுகளோடு சேர்ந்தே யோசிக்கும். நாம் ஒரு விஷயத்தில் செயல்படுவதில், அல்லது செயல்படாமல் இருப்பதன் பின் விளைவுகளை அலசி ஆராய்ந்து புது கோணங்களில் இருந்து பிரச்சனைகளை சமாளிக்கும் திறனையே படைப்பாற்றல் திறன் என்கிறோம்.

7. **முடிவுகள் எடுத்தல் :இந்தத் திறன்** ஆக்கபூர்வமான முறையில் நம் வாழ்க்கை பற்றிய முடிவுகளை எடுக்க உதவுகிறது. நாம் எடுக்கும் வெவ்வேறு விதமான முடிவுகள், தேர்வுகள் இவற்றால் வரக்கூடிய தாக்கம் என்ன என்பதை மனது அலச இத்திறன் உதவுகிறது. குறிப்பாக, வளரிளம் பருவத்தினர் முன்பின் சிந்திக்காமல் செய்யக் கூடிய சில காரியங்கள், அவர்கள் உடல்நலத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். ஆனால், முடிவுகள் எடுக்கும் திறனை ஒருவர் பயிற்சியால் பெற்றுவிட்டால் அவர் வாழ்க்கையைக் கையாள, ஆரோக்கியமாக வாழ இத்திறன் உதவும்.

8. **பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காணல் :** நம் வாழ்க்கையில் வரக்கூடிய பிரச்சனைகளை ஆக்கபூர்வமான வழியில் கையாள, தீர்க்க இத்திறன் உதவுகிறது. பிரச்சனைகளை நாம் கையாளாமலேயே விட்டால், அது பலவிதமான மன அழுத்தங்களையும், உடல் ரீதியான சங்கடங்களையும் உருவாக்கும். இந்தத் திறன் நம் பிரச்சனைகளைக் கையாளும் வல்லமையை அளிப்பதோடு அவற்றை நம்முடைய வாய்ப்புகளாக மாற்றும் சந்தர்ப்பத்தையும் தருகிறது. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன், நம் உணர்வுகளையும், அழுத்தங்களையும் சமாளிக்க உதவுவதோடு முடிவுகள் எடுக்கவும் உந்துசக்தியாக அமையும்.



உணர்வுகளுடனான சமரசத் திறன்கள்

9. **உணர்வுகளுக்கு ஈடுகொடுத்தல்**

உணர்வுகளுக்கு ஈடு கொடுத்தல் என்பது நமக்குள் இருக்கும் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல், மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல். நம் உணர்வுகள், நம் செயல்பாடுகளை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதை உணர்ந்துகொள்ள இத்திறன் உதவுகிறது. நம்முடைய தீவிரமான உணர்வுகளை அடையாளம் கண்டு, சரிவர எதிர்கொள்ளாத பொழுது துயரம், வருத்தம் போன்ற உணர்வுகள் நமக்குள் எதிர்மறையான, மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே, நம் உணர்வுகளை நாம் சரியான விதத்தில் எதிர்கொள்வதைக் கற்றுக்கொள்ள இத்திறன் உதவுகிறது.

10. **மன அழுத்தங்களுக்கு ஈடுகொடுத்தல்** இத்திறன் நம்முடைய வாழ்க்கையில் நம்மை பெரிதும் அழுத்தும் விஷயங்களைப் புரிந்துகொள்ளவும். இவை நம்மை எப்படி பாதிக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவுகிறது. நம்முடைய அழுத்தங்களைக் குறைக்க உதவும் வழிகளைக் கண்டு, அதன்படி செயல்படவும் உதவுகிறது. நம்முடைய அழுத்தங்களுக்கான மூலகாரணங்களைக் கண்டறிந்து அவற்றைக் களையும் விதமாக செயல்படவேண்டும். தவிர்க்க முடியாத அழுத்தங்களால் வரக்கூடிய பதட்டத்தைக் குறைக்க, இளைப்பாறிக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளை கற்றுக் கொண்டால், அழுத்தங்களால் வரக்கூடிய உடல் நல பாதிப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

- வாழ்க்கைத் திறன் கல்வியின் பத்து அடிப்படைத் திறன்களையும் விளக்கிய பிறகு, இவை எப்படி ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்பதையும் விளக்குங்கள்.
- தன்னை அறிதல் திறனும், கூர்சிந்தனை திறனும் இணையும் பொழுதுதான் நம்மை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியும்.
- அதே போல் நமக்கென்று இலக்குகளை வரையறுத்துக்கொள்ள தன்னை அறிதல், கூர் சிந்தனைத் திறன் மற்றும் படைப்பாற்றல் திறன் ஆகிய மூன்று திறன்களையும் அவசியம் பயன்படுத்த வேண்டும்.

- ஒருவர் தன் உணர்வுகளை பிறருக்கு சிறப்பாக வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்றால், அவருக்கு கூர் சிந்தனை திறன், படைப்பாற்றல் திறன் மற்றும் தன்னை பிறர் நிலையில் வைத்துப் பார்க்கும் திறன், ஆகிய முன்றும் தேவை.
- இருவருக்குள்ளான உறவு சிறப்பாக அமைய வேண்டுமென்றால், அவர்கள் முதலில் தன்னை அறிந்திருக்க வேண்டும். பிறகு மற்றவர் நிலையில் நின்று அவர்களை புரிந்துகொள்ளத் தெரிய வேண்டும். இதையெல்லாம் தாண்டி சிறப்பான முறையில் தன் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினால்தான் இருவருக்கும் இடையிலான உறவு நன்கு அமையும்.
- முடிவுகள் எடுப்பதற்கு ஒருவருக்கு கூர்சிந்தனை திறனோடு தன்னைப் பற்றியும் தெரிய வேண்டும்.
- பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு கூர் சிந்தனை திறனும் படைப்பாற்றல் சிந்தனைத் திறனும் தேவை.
- பல்வேறு வாழ்க்கைத் திறன்களில் அடிப்படைத் திறனாக இருக்கக் கூடிய தன்னை அறிதல் திறனை ஒருவர் பெற அவருக்கு என்னென்ன திறன்கள் தேவை தெரியுமா? உணர்ச்சிகளுக்கும், அழுத்தங்களுக்கும் ஈடு கொடுக்கும் திறன்தான்.

வாழ்க்கைத் திறன் கல்வியின் பயன்கள்

- வளரிளம் பருவத்தினர், மனதை, உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர வைக்கிறது.
- ஆளுமை நிறைந்தவர்களாக உருவாக்க உதவுகிறது.
- பிறருடன் கூடி, ஒத்து வேலை செய்ய உதவுகிறது.
- சிந்தித்து முடிவுகள் எடுக்க உதவுகிறது.
- தன்னைத்தானே தற்காத்துக்கொள்ள உதவுகிறது.
- இலக்குகளை அமைத்துக்கொண்டு, அதை நோக்கி பயணித்து நிறைவேற்ற உதவுகிறது.
- உணர்வுகளையும், மன அழுத்தங்களையும் கண்டறிந்து அவற்றை சரியான முறையில் கையாள உதவுகிறது.

ஆலோசனை (ஆற்றுப்படுத்துதல்) மற்றும் பரிந்துரை

சாதாரணமான, அன்றாட சவால்களை சந்திக்கும் போது இளைஞர்கள் ,கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ள சில அறிகுறிகளை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தலாம். இளைஞர்களைப் பாதிக்கக்கூடிய அனைத்து விஷயங்களிலும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்பது ஒரு காரணியாக மட்டுமாக கூட இருக்கலாம் .போதைப்பொருள் பயன்பாடு இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் இது சில காரணங்களின் கலவையாக கூடஇருக்கலாம் என்பதையும் கணக்கிலெடுக்கவேண்டும் .

குறிப்பான ஆளுமை மாற்றம்: ஒரு சாந்தமான, மென்மையாகப் பேசும் மாணவர் திடீரென்று சத்தமாகவும் தவறான சொற்களைப்பயன்படுத்தும் நபராக வும் மாறுகிறார். இவ்வகையான மாற்றம் படிப்படியாகவும், பிரதிபலிப்பில் மட்டுமே வெளிப்படுவதாகவும் கூட இருக்கலாம். சில சமயம் தலைகீழாகவும் நடக்கக்கூடும்.

உணர்வுகள் மாறிக் கொண்டே இருத்தல் : எளிமையான நிகழ்வுகள், சமயங்களில் காரணமே இல்லாமல் தூண்டப்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புடன் , மனநிலையானது, உச்சத்திலிருந்து சாந்தமாகவும் , மீண்டும் மாறி மாறியும் வரக் கூடும்.

உடல் தோற்றம் அல்லது நல்வாழ்வில் மாற்றங்கள்: உடல் எடை, தூங்கும் முறை மற்றும் பொது ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் திடீரென்றோ அல்லது படிப்படியாகவோ இருக்கலாம். தெளிவற்ற பேச்சு, தடுமாற்றம், மந்தம், பார்வையில் தெளிவின்மை , தேவையற்ற அதிகமாக பேசும் தன்மை, பரவசமான நிலை, குமட்டல் மற்றும் வாந்தி.

பள்ளியில் மாணவரின் செயல்திறனில் மாற்றம்: குறிப்பாக ஒரு மாணவர் விடாமுயற்சியுடன் இருக்கும்போது, அவரின் செயல்திறனில் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க சரிவு என்பது சிக்கல்களின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அதேபோல், மோசமான செயல்திறனிலிருந்து விடாமுயற்சிக்கு விரைவான மாற்றமும் சமமாக முக்கியத்துவம் நிறைந்ததாக இருக்கலாம்.

மற்றவர்களுடன் இரகசிய தொடர்பு அதிகரித்தல்: ரு மாணவர் திடீரென்று மற்றவர்களுடன் இரகசியமாக தொடர்புகொள்வது போல் தோன்றலாம். இவற்றில் சில வழக்கமான வளர் இளம்பருவ நடத்தையாகவும் இருக்கலாம் என்பதையும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் தடுப்புக்கான பள்ளி அடிப்படையிலான கல்வி

உள்ளுணர்வு: ஒரு மாணவரைப் பற்றித் தெரிய வந்துள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில், அந்த மாணவரிடம் ஏதோ மாற்றம் இருப்பதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறியை ஆசிரியர்/ பெற்றோர் உள்ளுணர்வு வழங்கலாம். ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்ற உணர்வை குறி-ப்பிட்டோஅல்லது தெளிவாக வாய்மொழியாகவோ அவர்களுக்கு சொல்ல முடியாமல் போகலாம், ஆனால் அந்த மாணவனிடம் ஏதோ தவறு இருக்கிறது என்று மட்டும் அவ-ர்களுக்கு தோன்றிக்கொண்டே இருக்கும்.

பணத்திற்கான அதிகரித்த தேவை அல்லது அதிக அளவில் பணப்புழக்கம்: மருந்துகளை வாங்குவதற்கு பணம் செலவாகும், மேலும் ஒரு நபர் எவ்வளவு போதைப்பொருளைச் சார்ந்து இருக்கிறாரோ, அந்த அளவுக்குப் பணத்தின் தேவை அதிகமாகும். எவ்வாறாயினும், இளைஞர்களிடையே பணம் மட்டுமே மாற்றக்கூடிய பொருள் அல்ல, அவர்களிடம் உள்ள மொபைல் போன்கள், கைக்கடிகாரங்கள் , விளையாட்டு காலணிகள் மற்றும் பாலியல் உறவுக்கான பேரங்கள் ஆகியவை கூட போதைப்பொருளுக்காக வர்த்தக ரீதியாக பயன்படுத்த படலாம்.

அவசரமான முன்முடிவுகள் எடுக்கப்படக்கூடாது: ஒரு மாணவருக்கு போதைப்பொருள் பிரச்சினை இருப்பதாக பெரியவர்கள் அவசரப்பட்டு நினைத்து விடக்கூடாது. மேலே விவரிக்கப்பட்ட நடத்தைகளுக்கு வேறு பல காரணங்கள் இருக்கலாம், அவை அந்த மாணவரின் முழு வாழ்க்கை சூழ்நிலையின் பின்னணியில் கருதப்பட வேண்டும்.

போதைப்பொருள் பயன்பாடு தடுப்பு குறித்த ஐந்து அடிப்படை ஆலோசனைக் கொள்கைகள்

1. இரகசியத்தன்மை உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்:

எந்தவொரு உதவி அடிப்படையிலான உறவுக்கும், வெளிப்படைத்தன்மையும் இரகசியத்தன்மையும் இன்றியமையாததாக இருக்கிறது . ரகசியத்தன்மைக்கு உத்தரவாதம் அளிக்க முடியாதபோது, மாணவர்கள் ஆலோசனை வாய்ப்புகளைப் பயன்படுத்த விரும்ப மாட்டார்கள்.

2. ஆசிரியர்கள் தங்கள் பலம் மற்றும் வரம்புகளை அறிந்திருக்க வேண்டும்;

ஆசிரியர்கள் தலையிடுவதற்கு முன் அவர்களின் திறன் மற்றும் அறிவின் வரையறைகளைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், அவர்களின் வரம்புகள்- கிடைக்கக்கூடிய நேரம், ரகசியத்தன்மை மற்றும் மாணவர் ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை போன்ற சிக்கல்களுடன் தொடர்புடையவை என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்பட்டால், ஒரு ஆலோசகரைப் பார்க்க அல்லது ஆலோசனையைப் பெற ஆசிரியர்கள் தயாராகவும் இருக்க வேண்டும்.

3. கவுன்சிலிங் மற்றும் ஒழுக்கம் இரண்டும் தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும்;

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பது வேறு. ஒழுக்கத்தை வலியுறுத்துவது என்பது வேறு . இரண்டையும் ஒரே சமயத்தில் ஒரே நபர் செய்யக் கூடாது.

4. போதைப்பொருள் பயன்பாட்டை களங்கப்படுத்தி பேசுதல்:

மாணவர்களை கட்டாயப்படுத்தி மாற்ற முயற்சிப்பதை ஆசிரியர்கள் தவிர்க்க வேண்டும். அதேபோல், மாணவர்களின் நடத்தையை கண்டனம் செய்வது எதிர்விளைவாகும். மாறாக, மாணவர் உலகை எப்படிப்(எந்த கோணத்தில்) பார்க்கிறார் என்பதன் அடிப்படையில் , அவருடைய நடத்தைக்கு சில காரணங்களின் அடிப்படையில் முடிவெடுப்பவராக

அவரைக் கருத வேண்டும். மாணவர் தனது முடிவுகளின் சாதக பாதக ஆய்ந்து தேர்தெடுக்க ஆசிரியர்கள் தங்கள் வழி நடத்த வேண்டும்.நல்லுறவை கட்டமைத்தல் மற்றும் பிறர் நிலையில் தன்னை வைத்து பார்ப்பதில் கவனம் செலுத்துதல்

போதைப்பொருள் பயன்பாடு என்பது ஒரு முக்கியமான மன பாதிப்பை அளிக்கக்கூடிய தலைப்பு என்பதால், இளைஞர்கள் பெரும்பாலும் அது குறித்து பேசத் தயங்குகிறார்கள். பெரியவர்கள் அவர்களை அப்பழக்கத்திலிருந்து நிறுத்தவோ, நடத்தையை விமர்சிக்கவோ அல்லது தண்டிக்கவோ முயற்சிப்பார்கள் என்று நம்புகிறார்கள். ஒரு நல்லுறவை ஏற்படுத்துவதும், புரிதலை வெளிப்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமான உதவி அடிப்படையிலான உறவுக்கு இன்றியமையாதது.

5. வல்லுநர் உதவிக்கு மாணவர்களைப் பரிந்துரைத்தல்;

ஒரு மாணவரை ஒரு தொழில்முறை ஆலோசகரிடம் பரிந்துரைப்பதற்கான முடிவு மாணவரின் தேவைகள் மற்றும் உதவிபவரின் திறன், நம்பிக்கை மற்றும் சூழல் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்ட பின்னரே எடுக்கப்பட வேண்டும். பிரச்சினை சிக்கலானதாக இருந்தால், மதிப்பீடு மற்றும் தலையீட்டை வழங்க அனுபவமுள்ள ஆலோசகரிடம் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்.

மாணவரை யாரிடம் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் பகுதியில் உள்ள சுகாதார மையத்தை தொடர்பு கொண்டு தகவலைப் பெறுவதுதான் பரிந்துரையைக் கையாள்வதற்கான எளிதான வழி

தொழில்முறை உதவியை ஏற்க மாணவர்களை ஊக்குவித்தல்;

ஆசிரியர்கள் ஒரு இளைஞரை தொழில்முறை உதவிக்கு பரிந்துரைக்க விரும்பலாம், ஆனால் உண்மையில் யாரையாவது பார்க்க அவர்களை வற்புறுத்துவது கடினம். அவ்வாறு செய்ய மாணவர் வற்புறுத்தப்பட்டாலும், அந்த இளைஞன் அங்கு இருக்கத் தயங்கினால், ஆலோசனை அமர்வு வெற்றிகரமாக இருக்காது.

ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பிற உதவியாளர்கள் ஒரு நபரை உதவி பெறுவதற்கு ஊக்குவிக்க கீழே பரிந்துரைக்கப்பட்ட உத்திகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

1. உதவிக்காக மாணவரைப் பரிந்துரைக்கும் முன் ஆலோசகரை சென்று பார்த்தல்

2. மாணவரை ஒரு ஆலோசகரிடம் பரிந்துரைக்கும் முன் அவரை ஆசிரியர் சந்தித்துப் பேசுதல் ஓர் உத்தியாகும். இதன் மூலம் ஆசிரியர் , தான் ஆலோசகரை சந்தித்த அனுபவத்தை மாணவரிடம் விவரிக்க இயலும்.

3. மேலும், ஆலோசகர் மூலம், மாணவருக்கு ஆலோசனை அளிக்கப்படும் செயல்முறையின் விதம் மற்றும் ஆலோசகரிடம் வேறு என்னென்ன தகவல்களை எதிர்பார்க்க வேண்டும் போன்ற கூடுதல் தகவல்களை மாணவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் பரிந்துரை பற்றிய மாணவர்களின் கவலையை குறைக்க முடியும்.

4. பரஸ்பர ஆதரவை வழங்குதல்

5. இளைஞருடன் ஒரு ஆலோசனை அமர்வில் கலந்துகொள்ள முன்வருவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

6. நன்மைகளை முன்னிலைப்படுத்துதல்:

ஒரு ஆலோசகரை சந்திப்பதன் நன்மைகளைப் பற்றி ஆசிரியர், மாணவரிடம் சொல்ல முடியும்.- உதாரணமாக, போதைப்பொருள் பயன்பாட்டின் சாதக பாதகங்களை ஆலோசகர் எடைபோட்டு கூறுதல் போன்றவை - ஒரு மாற்றத்திற்கான நேர்மறையான எண்ணங்களை வழங்க இவ்வகையான ஆலோசனை உதவலாம். குறிப்பாக மாணவர் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்துதல் மீதான கட்டுப்பாட்டை இழந்து வருவதை உணர்ந்து கொள்வதன் மூலம் , தனது வாழ்க்கையில் ஒரு தெளிவினைப் பெறுகிறார்,

7. இரகசியத்தன்மை உறுதிப்படுத்துதல் :

அனைத்து ஆலோசனை அமர்வுகளும் இரகசியத்தன்மை மற்றும் நம்பகத்தன்மையுடன்தான் நடத்தப்படும் என்பதை மாணவருக்கு ஆசிரியர் உறுதியளிக்க வேண்டும்

ஆலோசகரை சந்தித்து நடத்தப்படும் அமர்வுகள் யாருக்கும் தெரிய வராமல் மிகவும் ரகசியமாக நடத்தப்படுவதால், அவர்கள் எது பற்றியும் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை என்பதையும் மாணவருக்கு தெளிவுபடுத்த வேண்டும்.

போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கச் சட்டங்கள்.

பிரிவு 77 இளஞ்சிறார் நீதி (குழந்தைகள் கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு) சட்டம்

தலைப்பு: ஒரு குழந்தைக்கு போதை தரக்கூடிய மது அல்லது போதை மருந்து அல்லது உளவியல் ரீதியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொருளைக் கொடுப்பவர்களுக்கு தண்டனை

விளக்கம்: போதை தரும் மது அல்லது போதை மருந்து அல்லது புகையிலைப் பொருட்கள் அல்லது உளவியல்ரீதியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொருள்களை எந்தக் குழந்தைக்கும் யார் கொடுக்கிறார்களோ அல்லது அதற்குக் காரணமாக இருக்கிறார்களோ (தகுதி படைத்த மருத்துவர் பரிந்துரை நீங்கலாக) அவர்களுக்கு ஏழு ஆண்டுகள் வரை கடுங்காவல் தண்டனையும் ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரை அபராதமும் விதிக்கப்படும்.

பிரிவு 78 இளஞ்சிறார் நீதி (குழந்தைகள் கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு) சட்டம்

தலைப்பு: போதை தரும் மது அல்லது போதைப் மருந்து அல்லது புகையிலைப் பொருட்கள் அல்லது உளவியல்ரீதியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொருள்களை விற்பனை செய்வது, விற்பனைக்குக் கொண்டு செல்வது அல்லது கடத்துவது போன்ற செயல்களுக்குக் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்துவது.

விளக்கம்: போதை தரும் மது அல்லது போதை மருந்து அல்லது புகையிலைப் பொருட்கள் அல்லது உளவியல்ரீதியாக பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் பொருள்களை விற்பனை செய்வது, விற்பனைக்குக் கொண்டு செல்வது அல்லது கடத்துவது போன்ற செயல்களுக்குக் குழந்தைகளைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்கு ஏழு ஆண்டுகள் வரை கடுங்காவல் சிறை தண்டனையும் ஒரு லட்சம் ரூபாய் வரை அபராதமும் விதிக்கப்படும்.

தமிழ்நாட்டில், மாநகராட்சிகளிலும் நகராட்சிகளிலும் கல்வி நிலையங்கள் அல்லது கோவில்கள் உள்ள இடங்களிலிருந்து 100 மீட்டர் தொலைவுக்குள் மதுக் கடையோ வைக்கக்கூடாது என்ற விதி உள்ளது.

பிரிவு 6 சிகரெட்டுகள் மற்றும் இதர புகையிலைப் பொருட்கள் சட்டம்

சிகரெட் உள்ளிட்ட புகையிலைப் பொருட்களை கல்வி நிலையங்களைச் சுற்றி சிறுவர்களிடம் விற்பதையும் சிறுவர்கள் விற்பதையும் தடை செய்கிறது.

பிரிவு 6: சிகரெட்டுகளையும் வேறு எந்த புகையிலைப் பொருட்களையும் விற்பனை செய்வதோ, விற்பனைக்கு வழங்குவதோ, விற்பனைக்கு அனுமதிப்பதோ கூடாது.

அ. 18 வயதுக்கு உட்பட்ட யாருக்கும் எந்த நபரும் சிகரெட்டுகளையும் வேறு எந்த புகையிலைப் பொருட்களையும் விற்பனை செய்வதோ, விற்பனைக்கு வழங்குவதோ, விற்பனைக்கு அனுமதிக்ப்பதோ கூடாது.

ஆ. எந்தக் கல்வி நிலையங்களிலிருந்தும் 100 மீட்டர் சுற்று வட்டாரத்துக்குள் அவற்றை விற்பனை செய்யக்கூடாது.

சட்டத்தின் விளக்கம்:

புகையிலை சம்பந்தப்பட்ட எந்தப் பொருளுளையும் 18 வயதுக்குட்பட்ட யாருக்கும் விற்பனை செய்யக்கூடாது. 18 வயதுக்குட்பட்டவர்களும் விற்பனை செய்யக்கூடாது. விற்பனையாளர், புகையிலைப் பொருளை வாங்கும் நபர் வயதுக்குவராதவராக (மைனராக) இருக்கக்கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். வயதுக்குவராதவர்களுக்கு புகையிலைப் பொருட்கள் விற்கப்படாது என்றறு எழுதப்பட்ட போர்டை விற்பனை செய்யும் இடங்•களில் வைக்க வேண்டும்.

னுஎந்தக் கல்வி நிலையம் இருக்கும் இடத்திலிருந்தும் 100 மீட்டர் சுற்று வட்டாரத்துக்குள் புகையிலைப் பொருட்களை விற்பனை செய்யக்கூடாது. கல்வி நிலையங்களின் வெளிச்சுவர் அமைந்துள்ள இடத்திலிருந்து, 100 மீட்டர் தொலைவு சுற்று வட்டாரம் என்பது அளவிடப்பட வேண்டும். கல்வி நிலையங்களின் வெளியேயும் இதுகுறித்த விளக்கப் பலகை வைக்கப்பட வேண்டும்.

எது பிரிவு 6 ஏ மற்றும் பி பிரிவு விதிமீறல்

1. 18 வயதுக்குட்பட்ட எந்த நபருக்கும் புகையிலைப் பொருட்களை விற்பது.
2. சாலையோரக் கடைகளிலும், பஸ்களிலும், ரயில்களிலும், போக்குவரத்து சிக்னல்களிலும், திரையங்குகளின் வெளியிலும், ரயில் நிலையங்கள், பஸ் நிறுத்தங்களிலும் மற்ற பொது இடங்களிலும் 18 வயதுக்குட்பட்ட எந்த நபருக்கும் சாலையோர வியாபாரிகளாக புகையிலைப் பொருட்களை விற்பது .
3. புகையிலைப் பொருட்கள் விற்பனை தடை செய்யப்பட்டுள்ளது குறித்த போர்டை வைக்காத கடைகள்.
4. உரிய வயதுக்கு வராதவர்களிடம் புகையிலைப் பொருட்களை விற்கும் கடைக்காரர்.
5. கல்வி நிலையங்களைச் சுற்றி எந்த வடிவிலும் புகையிலைப் பொருட்கள் விற்பனை.
6. கல்வி நிலையங்களில் தகுந்த போர்டு வைக்கப்படாமல் இருத்தல்.

பிரிவு 6 ஏ மற்றும் பி விதிகளை மீறினால் என்ன நிகழும்?

1. வயதுக்குவராதவர்களிடம் புகையிலைப் பொருட்களை விற்பனை செய்யும் ஒவ்வொரு முறையும் ரூ.200 வரை அபராதம்.
2. கல்வி நிலையங்களைச் சுற்றி புகையிலைப் பொருட்களை விற்பனை செய்தால் ரூ.200 வரை அபராதம்.

6. பின்னிணைப்புகள்

Annexure 1. LIST OF DEADDICTION HOMES RECOGNIZED BY DEPT OF SOCIAL DEFENSE

LIFELINE Center for Prevention of Children from Alcoholism and Sustance Abuse
No: 483/2 , K.K.Nagar , V.O.C Nagar via Alapakkam panchayat, Chengalpet – 603111.
Contact : 044- 27433475

De-addiction Center for Children
4/202, Sakthinagar (Near Green Park School), Karupatti Palayam ,
ThummankuruchiRoad , Namakkal – 637003.
Contact : 81480-39073

பின்னிணைப்பு 1 சமூகப் பாதுகாப்புத் துறையால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட போதைப் பொருள் பழக்க மீட்பு இல்லங்கள் பட்டியல்

- லைப்லைன், மதுப்பழக்கம் மற்றும் போதைப் பொருள் பழக்கத்திலிருந்து குழந்தைகளைத் தடுப்பதற்கான மையம், எண் 483/ 2 கே.கே.நகர், வ.உ.சி. நகர் வழி ஆலப்பாக்கம் பஞ்சாயத்து, செங்கல்பட்டு 603 111.
- குழந்தைகளுக்கான போதைப் பழக்க மீட்பு மையம்
- 4 202 சக்தி நகர் (கிரீன் பார்க் பள்ளி அருகே), கருப்பட்டிபாளையம், தும்மங்குறிச்சி சாலை, நாமக்கல் 637 003. தொடர்புக்கு: 81480 39073
- மாவட்டத் தலைநகரில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையிலும், மனநலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு என்று ஒரு துறை உண்டு. அதில் “சாடிலைட் மனநல மருத்துவர்” என்று ஒருவர் இருப்பார். அவரிடம் வளரிளம் பருவத்தினரை அழைத்து செல்லலாம்

Annexure 2. DCPO LIST

DCPO Contact Details - January 2022 as on 24.01.2022							
S.No	Name of the District	Name	DCPO/ Incharge	Contact Number	DCPU Address	DCPU Landline	DCPU Mail Id
1	Ariyalur	Mr. S. Duraimurugan,	DCPO	9445223121	District Child Protection Unit, 2nd Floor, Multi Department Complex, Jayankondam Road, Ariyalur (Dt) PIN Code: 621704.	04329 - 296239	dcpuariyalur1@gmail.com
2	Chengalpattu	S.Mohan	DCPO-Incharge	9940344010	District Child Protection Unit No.317 KTS Mani Street,Mamallan Nagar, Kanchipuram-603502	044-27234950	dcpukanchi01@gmail.com
3	Chennai	Mrs.G.Kasthuri	DCPO-Incharge	9363234354	District Child Protection Unit, No.58, Suriya Narayana Salai, Royapuram, Chennai-13.	044-25952450	dcpschennai2@gmail.com
4	Coimbatore	Thiru.M. Mathiyalagan	DCPO	7010192844	District Child Protection Unit 2 Floor Old Collectarate Building, Coimbatore	0422 2300305	dcpucbe@gmail.com
5	Cuddalore	Mrs.V. Gejalakshmi	DCPO	9600753549	District Child Protection Unit No.312 2nd Floor New Collectorate Cuddalore	04142-221080	cuddaloredcpu@gmail.com
6	Dharmapuri	Thiru.M.Selvam	DCPO	9047229921	District Child Protection Office, Collectorate Campus, Dharmapuri - 636 705.	04342-232234	dcpsdpi1@gmail.com
7	Dindigul	Thiru. N. Sivakumar	DCPO	8015222327	District Child Protectio Unit Blessings Flot No.4, 2nd Cross Street (Upstairs) SPR Nagar Collectorate Post Dindigul 624 004	0451 2904070	dcpudgl19@gmail.com
8	Erode	Mr. D. Saravanan	DCPO	91508 27493	District Child Protection Unit Jawans Bawans Building -2nd Floor, 69 - Gandhiji Road, Opposite to Fire Service Office, Erode – 1.	0424 - 2225010	dcpserode2@gmail.com

S.No	Name of the District	Name	DCPO/ Incharge	Contact Number	DCPU Address	DCPU Landline	DCPU Mail Id
9	Kallakurichi	A. Elayaraja	DCPO	7305897305	District Child Protection Unit, No.156, Sarathambal Street, Nithyanandha Nagar, Vazhuthureddy, Villupuram - 605 401	04146 - 290659	dcpuvpm1@gmail.com dcpukkr@gmail.com
10	Kanchipuram	S.Suriyakala	DCPO-Incharge	9442157242	District Child Protection Unit No.317 KTS Mani Street,Mamallan Nagar, Kanchipuram-603502	044-27234950	dcpukanchi01@gmail.com
11	Kanyakumari	Mrs. M.K. Shakeela Banu	DCPO-Incharge	9486159075	District Child Protection Unit, District Collector Office, Annexure Building, IIIrd Floor, Nagercoil -629 001. Kanniyakumari District.	04652-278980	dcpskkdt1@gmail.com
12	Karur	Tmt. J. Gunaseeli	DCPO	8056431053	District Child Protection Unit, No.13 , Samy Complex , RTO Office (opp), collectrate (po), Karur	04324-296056	dcpukarur@gmail.com
13	Krishnagiri	Mrs.M.Sivagandhi	DCPO	9486731458	No.8,10 DRDA shopping complex, Opp to District Central Library, Krishnagiri-635002	04343-292567	dcpokri@gmail.com
14	Madurai	Thiru R. Sunder	DCPO	7904335074	District Child Protection Unit NEW BUILDING 3RD FLOOR COLLECTRATE MADURAI - 625020.	0452-2642300	dcpumadurai2021@gmail.com
15	Mayiladuthurai	Thiru. Ganesan (till not joining)	U. Umadevi (PO-IC) - Incharge	8610700138	Place identification Process Going on	04365 253018	dcpu.nagai@gmail.com
16	Nagapattinam	Thiru. Ganesan (till not joining)	U. Umadevi (PO-IC) - Incharge	8610700138	District Child Protection Unit, Room No.209, 2nd Floor, Collectorate, Nagapattinam - 611003	04365 253018	dcpu.nagai@gmail.com

S.No	Name of the District	Name	DCPO/ Incharge	Contact Number	DCPU Address	DCPU Landline	DCPU Mail Id
17	Namakkal	Mr.S.Sathishkumar	DCPO	9791407362	District Child Protection Unit, 78A/78A, Near Elango Thirumanamandapam, Mohanur Road, Namakkal- 637001	04286-233103	dcpunmkl@gmail.com
18	Nilgiris	Mrs.S.Shobana	DCPO - Incharge	9943036854	District Child Protection Unit, D.No: 19, Additional Collectorate Building, Finger Post, Ooty 643001	0423-2445529	dcpunilgiris@gmail.com
19	Perambalur	Vacant					
20	Pudukkottai	R. Anitha	DCPO	9486146528	District Child Protection Unit Ex-service man welfare office campus, Kalyanaramapuram 1st street, Thirukokarnam (post), Pudukkottai – 622 002.	04322 - 221266	dcpupdkt2019@gmail.com
21	Ramanathapuram	Thiru.B.Sathyanarayanan (till not joining)	DCPO	98435 53264 89031 84098	District Child Protection Unit, District Court South Side, District Collectorate, Ramanathapuram - 623503	04567 - 299956	dcpuramnad@gmail.com
22	Ranipet	Mrs. Kannan Radha	DCPO-Incharge	9789691874	under process		
23	Salem	Mrs.R.Umamaheshwari	DCPO	7502671771	District Child Protection Unit, No.415, IVth Floor, Collectorate, Salem-636 001.	0427-2415966	dcpssalem1@gmail.com
24	Sivagangai	Thiru.D.Vasanthakumar	DCPO	9489494956	District Child Protection Unit, 3/1-1-1 Periyar Nagar, 1st Street, Women Police Station Oppsit, Thiruppathur Main Road, Sivaganga.	04575-240166	dcpusvga1@gmail.com
25	Tenkasi	Mrs. M.Subbulakshmi	DCPO - Incharge	9489589082	Government Children Home, Near Grama Committee Higher Secondary School, Nettur Via, Reddiyarpatti, Tenkasi District	04633 - 290635	gchrdpt@gmail.com

S.No	Name of the District	Name	DCPO/ Incharge	Contact Number	DCPU Address	DCPU Landline	DCPU Mail Id
26	Thanjavur	Mrs. C.Thilagavathi	DCPO- Incharge	9944754871	District Child Protection Unit, Govt. Children Home Campus, V.O.C Nagar, Thanjavur -613 007	04362-230714	dcpstnjr@gmail.com
27	Theni	Mr.A..Simon George	DCPO	98403 45234	District Child Protection Office, District Block Level Officer Building – II Collectorate Campus, District Employment Office Upstairs Theni – 625 531. Cell: 04546 - 291919 89031 84098	04546 - 291919 89031 84098	sd.dcpu.theni4@gmail.com
28	Thoothukudi (Tuticorin)	Mr. R. Ramesh	DCPO	9944746791	District Child Protection Unit, 176, Muthusurabi Building , Main Nagar, Palai Road, Thoothukudi - 628 003.	0461 -2331188	dcpututicorin2@gmail.com
29	Tiruchirappalli	Mr.R.Thasthageer	DCPO- Incharge	8220507101	District child Protection Unit, NE-1,Mcdonalds Road, Kalaiyarangam New Marriage Hall,First Floor, Contonment, Tiruchirappali-1	0431-2413055	dcpstrichy2@gmail.com
30	Tirunelveli	Mrs.G. Arulselvi	DCPO	9994534987	District Child Protection Unit, 32 -33 A-1, Rajarajeswarinagar, NGO 'B' Colony, Tirunelveli-627007	0462- 2551953	dcpstnv@gmail.com
31	Tirupathur	Mr.K.Thirumavalavan	DCPO	9442671925	under process		
32	Tiruppur	Mrs. T. Ranjitha Priya	DCPO	9715310135	District Child Protection Unit, Collector Office, 6th floor, Room No:633, Palladam Road, Tirupur 641 604.	0421-2971198	dcputirupur@gmail.com
33	Tiruvallur	M.Nishandhini	DCPO	8220507101	District Child Protection Office No.48, J.N.Road, (Near Santhi Thirumanamandabam),	044-27665595	thirudcpo2@gmail.com

S.No	Name of the District	Name	DCPO/ Incharge	Contact Number	DCPU Address	DCPU Landline	DCPU Mail Id
34	Tiruvannamalai	Mrs.P.Chitrapriya	DCPO-Incharge (LPO)	9751086677 8838167902	District Child Protection Unit, Taluk Office Campus, Near Periyar Statute, Thiruvannamalai, 606601.	04175-223030	dcpstvm1@gmail.com
35	Tiruvarur	Thiru. N. Natarajan	DCPO	9715956554	District Child Protection Unit, Room No.310 & 311, IIIrd Floor, District Collectorate Annexe Building, Tiruvarur - 610 004.	04366 - 290445	dcpstvr1@gmail.com
36	Vellore	Mrs. N. Umamageshwari	DCPO - Incharge	9345317620	District Child Protection Unit, Circuit House Opposite, Anna Salai, Vellore-1	0416-2222310	dcpuvlr2018@gmail.com
37	Viluppuram	Mrs.P.Neelambal	DCPO - Incharge	8825499294	District Child Protection Unit, No.156, Sarathambal Street, Nithyanandha Nagar, Vazhuthureddy, Villupuram - 605 401	04146 - 290659	dcpuvpm1@gmail.com
38	Virudhunagar	Mrs. L. Meenakshi	DCPO	8903722514	District Child Protection Unit, 2/818, V.O.C Nagar, Soolakkaraimedu, Virudhunagar - 626 003.	04562 - 293946	dcpuvnr2022@gmail.com

Annexure 3. DISTRICT NODAL POLICE OFFICERS FOR SUBSTANCE ABUSE.

ADSP LIST OF CWC					
	Zone City	Name of the District/City	Name of the Official	Desigination	Contact Number
1	Cities	Chennai City	Tr.Anand Kumar	ADC,North	9789857344
2		Chennai City	Tr.Madhavan	ADC,West	8930400492
3		Chennai City	Tr.Arokkiyam	ADC,East	9884583645
4		Chennai City	Tr. Kumar	ADC,South	9498174483
5		Trichy City	Tmt.S.Vanitha	ADC	6383142109
6		Coimbatore City	Tr.N. Silambarasan	ADC	9498153000
7		Salem City	Tr.M.Kummaraja	ADC	9498103507
8		Madurai City	Tr.Ravi kumar	ADC	9498167999
9		Tirunelveli City	Tr.J.Sankar	ADC	9443118039
10		Tiruppur City	Tr.S.Mohan	ADC	9498175666
11	North Zone	Kancheepuram	Tr.B.Jayaraman	ADSP	9444803562
12		Chengalpattu	Tr.Ponram, ADSP Cyber Crime	i/c: ADSP,CWC	9442235375
13		Thiruvallur	Tmt.M.Meenakshi	ADSP	9498164298
14		Vellore Ranipet	Tr. K. Jeevanandam	ADSP	9445048863
15		Thirupathur	Tr.T.Santhalingam	DSP	9498145339
16		Thiruvannamalai	Tr.S.Rajakaleeswaran	ADSP,CWC	9498103756
17		Villupuram	Tr. Devaraj	ADSP,CWC	9498110392
18		Kallakurichi	Tr.Vijay Karthik Raja	ADSP,CWC	9445444001
19		Cuddalore	Tr. K.Ilangovan	ADSP,CWC	9443781474
20	West Zone	Salem	Tr.M.Baskaran	ADSP,CWC	9498174900
21		Namakkal	Tr. Ramesh Babu	ADSP,CWC	8754194949
22		Dharmapuri	Tr.D.Gunasekaran	ADSP,CWC	9443124892 9498164060
23		Krishnagiri	Tr.V.Raju	ADSP,CWC	9344863606
24		Coimbatore	Tmt.R.Sughasini	ADSP,CWC	9498104442
25		Erode	Tmt.A.Kanakeswari	ADSP,CWC	9498188299
26		Tiruppur	Tr. K. Ponnusamy	ADSP,CWC	9444038678
27		Nilgris	Tr.A. Mohan Navas	ADSP,CWC	9443409800
28	Central Zone	Trichy	Tr.Palvannanathan, ADSP CCW	i/c: ADSP,CWC	9498103434
29		Perambalur	Tr.Pandiyan	ADSP,CWC	9486837444
30		Ariyalur	Tr.N.P. Vijayakumar, ADSP Hqrs	i/c: ADSP,CWC	9840989650
31		Karur	Tr.V.Ashok kumar	ADSP,CWC	9840198335
32		Pudukottai	B.Rajendran	ADSP,CWC	9498154615
33		Thanjavur	Tr.V. Ravindran	ADSP,CWC	9442177454
34		Thiruvarur	Tr. V.Karthi	ADSP,CWC	9677548565, 9498175745
35		Nagapattinam & Mayiladuthurai	Tr.Sugumaran ADSP Hqrs	i/c ADSP/CWC	9443883590
36	South Zone	Madurai	Tr.S.Chandramouli	ADSP/CWC	9344246085
37		Virudunagar	S.Kuthalingam ASDP Hqrs	i/c ADSP/CWC	9498145347
38		Dindigul	Tmt.S.P.Lavanya	ADSP/CWC	9790119999
39		Theni	K.M.Sankaran	ADSP,CWC	9498147300
40		Ramanathapuram	Tr.S.Loyala Ignatius	ADSP CWC	9443282223
41		Sivagangai	Tr. M. Seemaichami	ADSP/CWC	8778577931
42		Tirunelveli	Tr.S.Marirajan	ADSP/CWC	9498104133
43		Tenkasi	Tr.R.Rajendiran	ADSP/CWC	9498166033
44		Thoothukudi	Tr.G.Gopi	ADSP/CWC	9498171100
45		Kanyakumari	Tr.Velmurugan	ADSP/CWC	9445444019

Annexure 4. FSSAI OFFICIALS

https://tnhealth.tn.gov.in/tngovin/foodsafety/notification/2019-20/folist2019-20.pdf

Annexure 5. DRUG CONTROL AUTHORITY OFFICIALS

http://www.drugscontrol.tn.gov.in/contacts.html

Annexure 6. DISTRICT NODAL OFFICERS – DD HEALTH TOBACCO CONTROL CELL

Directorate of Public Health and Preventive Medicine
Telephone / Fax / Mobile numbers of Deputy Directors of Health Services

S.No	District	Name of the DDHS	Office Tele. No	Office Fax No	Mobile No.
1	Athur	Dr. B.R.Jemini	04282-290104	04282-290104	9443091924
2	Aranthangi	Dr.B.Kalaivani	04371-220501	04371-220501	9788855481
3	Ariyalur	Dr.M.Geetharani	04329-228007	0431-228134	8300073249
4	Cheyyar	Dr.P.Priyaraj	04182-222334	04182-222334	8678925767 9500294570
5	Chengalpattu	Dr.B.Baranidharan	044-29540261	044-29540261	9841561713
6	Coimbatore	Dr.P.Aruna	0422-2220351 FAX 2220364	0422-2220351 0422-2211665	8248411359
7	Cuddalore	Dr.R.Meera	04142-295134	04142-294161	9865056718
8	Dharmapuri	Dr.S.Soundammal	04342-232720	04342-232761	9962560901
9	Dindigul	Dr.M.Varadharajan	0451-2432817 0451-2441232	0451-2425565 2422213	9842461869
10	Erode	Dr.Somasundaram	0424-2431020	0424-2431020	9943030055 8610905758
11	Kallakurichi	Dr.K.Poonkodi	04151-222192	04151-225351	9965558850
12	Kancheepuram	Dr S.Chitrasena i/c	27222019	27231041 / 27235244	9445207659
13	Karur	Dr.K.Santhoshkumar	04324-255340	04324-255340	9444481398
14	Kovilpatti	Dr.A.D Bosco Raja.	04632-222211	04632-223684	9443205381
15	Krishnagiri	Dr.V.Govindan		04343- 239300	9865711098 8695341133
16	Madurai	Dr.S.Senthilkumar	0452-2640778	0452-2640778	9443018643
17	Mayiladuthurai	Dr.P.Prathapkumar,HE, RCAP,IPH i/c			9940212572
18	Nagapattinam	Dr.P.Vijayakumar, HO,RTI,T.V.kulam i/c	04365-253036	04365- 253036	7299041310
19	Nagercoil	Dr.S.Meenachi	04652-275089	04652-275089	9790792383
20	Namakkal	Dr.J.Prabhakaran	04286-281424	04286-281424	9080227721
21	Nilgiris	Dr.P.Balusamy	0423-2449250	0423-2449250 2224012	9443715335

Scanned with CamScanner

22	Palani	Dr.V.Yasodhamani	04545-241624	04545-241628	7339493001
23	Paramakudi	Dr.I.Raveendran	04564-226916	04564-226916	9443301036
24	Perambalur	Dr.S.Senthilkumar	8903124553	04328 - 224553	9894989705
25	Pudukottai	Dr.K.V.Arjunkumar	04322-221733	04322-222723	9442217186
26	Poonamallee	Dr.M. Senthilkumar	26272063	26272062	9840245151
27	Ramnad	Dr.P.Kumaragurubaran	04567-220508	04567-220508	9486195002
28	Ranipet	Dr.V.Manimaran			9444279497
29	Salem	Dr. V.Nalini	0427-2450023	0427-2450498	9442552692
30	Sivaganga	Dr.S.Ramganesh	04575-240524	04575-240524	9865680120
31	Sivakasi	Dr.N.Kalusivalingam	04562-290623	04562-290623	9597490349
32	Tenkasi	Dr.M. Anitha,FO,NFCU Dindigul i/c	04636-222312	04636-225326	9842704358
33	Thanjavur	G.Rameshkumar	04362-273503	04362-273503	9500239485
34	Theni	Dr.Jegaveerapandian @Gunasekaran .D	04546-250387 - 261403	04546-6140343	7373676777
35	Tiruchirapalli	*Dr.A.Subramani*	0431-2333112	0431-2333112	9791146511
36	Tirunelveli	Dr.G.Krishnaleela	0462-2573129	0462-2573129	9443238801
37	Tirupathur	Dr.T.R.Senthil	04179-222290	04179-222291	8072803506
38	Tiruppur	Dr.K.Jagadeeshkumar	0421-2478500	0421-2478500	9443495948
39	Tiruvallur	Dr.K.R.Jawaharlal	27661562	27666273	9442534652
40	T.v.malai	*Dr.R.Selvakumar*	04175-236474	04175-236474	9443552519
41	Tiruvarur	Dr.V.C.Hemachand Gandhi	04366-241895	04366-241895	7639496586
42	Thoothukudi	Dr.S.Porchelvan,FO,NFCU ,Chengalput i/c	0461-2903972 0461-2334282	0461-2334526	9025853869
43	Vellore	Dr.P.G.Bhanumathi	0416-2252025	0416-2257025	9444424790
44	Villupuram	Dr.S.Porkodi	04146-223612	04146-220189	9677666257
45	Virudhunagar	*Dr.V.Shanmugasundaram*	04562-252388	04562- 252388	9488249977
46	JD,IVC,Hosur	Dr.V.Vijayalakshmi	04344-276225	04344-276225	9489048911

Scanned with CamScanner

Annexure 7. RBSK TEAMS

805 teams working across the state visiting schools for regular medical check up and to handle substance abuse.

National Health Mission- TN

RBSK Block,Corporation,Zone Wise No. of MHT

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
1	Ariyalur	Ariyalur	Andimadam	2
2	Ariyalur	Ariyalur	Ariyalur	2
3	Ariyalur	Ariyalur	Jayankondam	2
4	Ariyalur	Ariyalur	Sendurai	2
5	Ariyalur	Ariyalur	T.Palur	2
6	Ariyalur	Ariyalur	Thirumanur	2
7	Chengalpattu	Chengalpattu	Archarapakkam	2
8	Chengalpattu	Chengalpattu	Chithamur	2
9	Chengalpattu	Chengalpattu	Kattankolathur	2
10	Chengalpattu	Chengalpattu	Lathur	2
11	Chengalpattu	Chengalpattu	Madhuranthangam	2
12	Chengalpattu	Chengalpattu	St-Thomas-Mount	2
13	Chengalpattu	Chengalpattu	Tirukalukundram	2
14	Chengalpattu	Chengalpattu	Tiruporur	2
15	Chennai	Chennai	Zone I	1
16	Chennai	Chennai	Zone II	1
17	Chennai	Chennai	Zone III	1
18	Chennai	Chennai	Zone IV	1
19	Chennai	Chennai	Zone V	1
20	Chennai	Chennai	Zone VI	1
21	Chennai	Chennai	Zone VII	1
22	Chennai	Chennai	Zone VIII	1
23	Chennai	Chennai	Zone IX	1
24	Chennai	Chennai	Zone X	1
25	Chennai	Chennai	Zone XI	1
26	Chennai	Chennai	Zone XII	1
27	Chennai	Chennai	Zone XIII	1
28	Chennai	Chennai	Zone XIV	1
29	Chennai	Chennai	Zone XV	1
30	Coimbatore	Coimbatore	Anaimalai	2
31	Coimbatore	Coimbatore	Annur	2
32	Coimbatore	Coimbatore	Coimbatore Corpn	3
33	Coimbatore	Coimbatore	Karamadai	2
34	Coimbatore	Coimbatore	Kinathukadavu	2
35	Coimbatore	Coimbatore	Madukkarai	2
36	Coimbatore	Coimbatore	Periyanaickenpalayam	2
37	Coimbatore	Coimbatore	Pollachi North	2
38	Coimbatore	Coimbatore	Pollachi South	2
39	Coimbatore	Coimbatore	Sarcarsamakulam	2
40	Coimbatore	Coimbatore	Sultanpet	2
41	Coimbatore	Coimbatore	Sulur	2
42	Coimbatore	Coimbatore	Thondamuthur	2
43	Cuddalore	Cuddalore	Annagramam	2
44	Cuddalore	Cuddalore	Bhuvanagiri	2
45	Cuddalore	Cuddalore	Cuddalore	2
46	Cuddalore	Cuddalore	Kammapuram	2
47	Cuddalore	Cuddalore	Kattumannarkoil	2
48	Cuddalore	Cuddalore	Keerapalayam	2
49	Cuddalore	Cuddalore	Komaratchi	2
50	Cuddalore	Cuddalore	Kurinjipadi	2
51	Cuddalore	Cuddalore	Mangalur	2
52	Cuddalore	Cuddalore	Nallur	2
53	Cuddalore	Cuddalore	Panruti	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
54	Cuddalore	Cuddalore	Parangipettai	2
55	Cuddalore	Cuddalore	Virudhachalam	2
56	Dharmapuri	Dharmapuri	Dharmapuri	2
57	Dharmapuri	Dharmapuri	Harur	2
58	Dharmapuri	Dharmapuri	Karimangalam	2
59	Dharmapuri	Dharmapuri	Morappur	2
60	Dharmapuri	Dharmapuri	Nallampalli	2
61	Dharmapuri	Dharmapuri	Palakcode	2
62	Dharmapuri	Dharmapuri	Pappireddipatti	2
63	Dharmapuri	Dharmapuri	Pennagaram	2
64	Dindigul	Dindigul	Dindigul Corp	2
65	Dindigul	Dindigul	Athoor	2
66	Dindigul	Dindigul	Batlagundu	2
67	Dindigul	Dindigul	Dindigul	2
68	Dindigul	Dindigul	Natham	2
69	Dindigul	Dindigul	Nilakkottai	2
70	Dindigul	Dindigul	Reddiyarchattiram	2
71	Dindigul	Dindigul	Shanarpatti	2
72	Dindigul	Palani	Guziliyamparai	2
73	Dindigul	Palani	Kodaikanal	2
74	Dindigul	Palani	Oddanchathram	2
75	Dindigul	Palani	Palani	2
76	Dindigul	Palani	Thoppampatti	2
77	Dindigul	Palani	Vadamadurai	2
78	Dindigul	Palani	Vedasandur	2
79	Erode	Erode	Ammapet	2
80	Erode	Erode	Anthiyur	2
81	Erode	Erode	Bhavani	2
82	Erode	Erode	Bhavanisagar	2
83	Erode	Erode	Chennimalai	2
84	Erode	Erode	Erode	2
85	Erode	Erode	Gobichetipalayam	2
86	Erode	Erode	Kodumudi	2
87	Erode	Erode	Modakkurichi	2
88	Erode	Erode	Nambiyur	2
89	Erode	Erode	Perundurai	2
90	Erode	Erode	Sathyamangalam	2
91	Erode	Erode	T.N.Palayam	2
92	Erode	Erode	Talavadi	2
93	Kallakurichi	Kallakurichi	Chinnaselam	2
94	Kallakurichi	Kallakurichi	Kallakurichi	2
95	Kallakurichi	Kallakurichi	Kalrayan Hils	2
96	Kallakurichi	Kallakurichi	Rishivandhiyam	2
97	Kallakurichi	Kallakurichi	Sankarapuram	2
98	Kallakurichi	Kallakurichi	Thiagadurgam	2
99	Kallakurichi	Kallakurichi	Thirukoilur	2
100	Kallakurichi	Kallakurichi	Thirunavalur	2
101	Kallakurichi	Kallakurichi	Ulundurpet	2
102	Kancheepuram	Kancheepuram	Kanchipuram	2
103	Kancheepuram	Kancheepuram	Kundrathur	2
104	Kancheepuram	Kancheepuram	Sriperumbudur	2
105	Kancheepuram	Kancheepuram	Uthiramerur	2
106	Kancheepuram	Kancheepuram	Walajabad	2
107	Kanyakumari	Nagarcoil	Agastheeswaram	2
108	Kanyakumari	Nagarcoil	Killiyur	2
109	Kanyakumari	Nagarcoil	Kurunthancode	2
110	Kanyakumari	Nagarcoil	Melpuram	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
111	Kanyakumari	Nagarcoil	Munchira	2
112	Kanyakumari	Nagarcoil	Rajakkamangalam	2
113	Kanyakumari	Nagarcoil	Thackalai	2
114	Kanyakumari	Nagarcoil	Thiruvattaru	2
115	Kanyakumari	Nagarcoil	Thovala	2
116	Karur	Karur	Aravakurichi	2
117	Karur	Karur	K.Paramathy	2
118	Karur	Karur	Kadavur	2
119	Karur	Karur	Karur	2
120	Karur	Karur	Krishnarayapuram	2
121	Karur	Karur	Kulithalai	2
122	Karur	Karur	Thanthoni	2
123	Karur	Karur	Thogaimalai	2
124	Krishnagiri	Krishnagiri	Bargur	2
125	Krishnagiri	Krishnagiri	Hosur	2
126	Krishnagiri	Krishnagiri	Kaveripattinam	2
127	Krishnagiri	Krishnagiri	Kelamangalam	2
128	Krishnagiri	Krishnagiri	Krishnagiri	2
129	Krishnagiri	Krishnagiri	Mathur	2
130	Krishnagiri	Krishnagiri	Shoolagiri	2
131	Krishnagiri	Krishnagiri	Thally	2
132	Krishnagiri	Krishnagiri	Uthangarai	2
133	Krishnagiri	Krishnagiri	Veppanapalli	2
134	Madurai	Madurai	Madurai Corp	3
135	Madurai	Madurai	Alanganallur	2
136	Madurai	Madurai	Chellampatti	2
137	Madurai	Madurai	Kalllikudi	2
138	Madurai	Madurai	Kottampatti	2
139	Madurai	Madurai	Madurai East	2
140	Madurai	Madurai	Madurai West	2
141	Madurai	Madurai	Melur	2
142	Madurai	Madurai	Sedapatti	2
143	Madurai	Madurai	T. Kallupatti	2
144	Madurai	Madurai	T.Vadipatti	2
145	Madurai	Madurai	Thirumangalam	2
146	Madurai	Madurai	Thiruparankundram	2
147	Madurai	Madurai	Usilampatti	2
148	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	Kollidam	2
149	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	Kuthalam	2
150	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	2
151	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	Sembanarkoil	2
152	Mayiladuthurai	Mayiladuthurai	Sirkali	2
153	Nagapattinam	Nagapattinam	Keelaiyur	2
154	Nagapattinam	Nagapattinam	Kilvelur	2
155	Nagapattinam	Nagapattinam	Nagapattinam	2
156	Nagapattinam	Nagapattinam	Thalainayar	2
157	Nagapattinam	Nagapattinam	Thirumarugal	2
158	Nagapattinam	Nagapattinam	Vedaranyam	2
159	Namakkal	Namakkal	Elichipalayam	2
160	Namakkal	Namakkal	Erumapatti	2
161	Namakkal	Namakkal	Kabilarmalai	2
162	Namakkal	Namakkal	Kolli-Hills	2
163	Namakkal	Namakkal	Mallasamudram	2
164	Namakkal	Namakkal	Mohanur	2
165	Namakkal	Namakkal	Namagiripettai	2
166	Namakkal	Namakkal	Namakkal	2
167	Namakkal	Namakkal	Pallipalayam	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
168	Namakkal	Namakkal	Paramathi	2
169	Namakkal	Namakkal	Puduchathiram	2
170	Namakkal	Namakkal	Rasipuram	2
171	Namakkal	Namakkal	Sendamangalam	2
172	Namakkal	Namakkal	Thiruchengode	2
173	Namakkal	Namakkal	Vennandur	2
174	Perambalur	Perambalur	Alathur	2
175	Perambalur	Perambalur	Perambalur	2
176	Perambalur	Perambalur	Veppanthattai	2
177	Perambalur	Perambalur	Veppur	2
178	Pudukkottai	Aranthangi	Aranthangi	2
179	Pudukkottai	Aranthangi	Avudayarkoil	2
180	Pudukkottai	Aranthangi	Gandarvakkottai	2
181	Pudukkottai	Aranthangi	Karambakkudi	2
182	Pudukkottai	Aranthangi	Manamelkudi	2
183	Pudukkottai	Aranthangi	Tiruvarankulam	2
184	Pudukkottai	Pudukkottai	Annavasal	2
185	Pudukkottai	Pudukkottai	Arimalam	2
186	Pudukkottai	Pudukkottai	Kunnandarkovil	2
187	Pudukkottai	Pudukkottai	Ponnamaravathi	2
188	Pudukkottai	Pudukkottai	Pudukkottai	2
189	Pudukkottai	Pudukkottai	Thirumayam	2
190	Pudukkottai	Pudukkottai	Viralimalai	2
191	Ramanathapuram	Paramakudi	Bogalur	2
192	Ramanathapuram	Paramakudi	Kadaladi	2
193	Ramanathapuram	Paramakudi	Kamuthi	2
194	Ramanathapuram	Paramakudi	Mudukulathur	2
195	Ramanathapuram	Paramakudi	Nainarkoil	2
196	Ramanathapuram	Paramakudi	Paramakudi	2
197	Ramanathapuram	Ramanathapuram	Mandapam	2
198	Ramanathapuram	Ramanathapuram	R.S. Mangalam	2
199	Ramanathapuram	Ramanathapuram	Ramanathapuram	2
200	Ramanathapuram	Ramanathapuram	Thiruppullani	2
201	Ramanathapuram	Ramanathapuram	Thiruvadanai	2
202	Ranipet	Ranipet	Arakonam	2
203	Ranipet	Ranipet	Arcot	2
204	Ranipet	Ranipet	Kaveripakkam	2
205	Ranipet	Ranipet	Nemili	2
206	Ranipet	Ranipet	Sholingur	2
207	Ranipet	Ranipet	Thimiri	2
208	Ranipet	Ranipet	Wallajah	2
209	Salem	Attur	Attur	2
210	Salem	Attur	Ayothiapattinam	2
211	Salem	Attur	Gangavalli	2
212	Salem	Attur	Panamarathupatty	2
213	Salem	Attur	Pedhanaickenpalayam	2
214	Salem	Attur	Thalaivasal	2
215	Salem	Attur	Valapady	2
216	Salem	Attur	Yercaud	2
217	Salem	Salem	Edapady	2
218	Salem	Salem	Kadayampatti	2
219	Salem	Salem	Kolathur	2
220	Salem	Salem	Konganapuram	2
221	Salem	Salem	Macdonald-Choultry	2
222	Salem	Salem	Mecheri	2
223	Salem	Salem	Nangavalli	2
224	Salem	Salem	Omalur	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
225	Salem	Salem	Salem	2
226	Salem	Salem	Salem Corp	2
227	Salem	Salem	Sankari	2
228	Salem	Salem	Tharamangalam	2
229	Salem	Salem	Veerapandy	2
230	Sivagangai	Sivagangai	Devakottai	2
231	Sivagangai	Sivagangai	Ilayangudi	2
232	Sivagangai	Sivagangai	Kalayarkoil	2
233	Sivagangai	Sivagangai	Kallal	2
234	Sivagangai	Sivagangai	Kannankudi	2
235	Sivagangai	Sivagangai	Manamadurai	2
236	Sivagangai	Sivagangai	S.Pudur	2
237	Sivagangai	Sivagangai	Sakkottai	2
238	Sivagangai	Sivagangai	Singampuneri	2
239	Sivagangai	Sivagangai	Sivaganga	2
240	Sivagangai	Sivagangai	Thirupuvanam	2
241	Sivagangai	Sivagangai	Tirupathur	2
242	Tenkasi	Tenkasi	Alangulam	2
243	Tenkasi	Tenkasi	Kadayam	2
244	Tenkasi	Tenkasi	Kadayanallur	2
245	Tenkasi	Tenkasi	Keezhapavur	2
246	Tenkasi	Tenkasi	Kurivikulam	2
247	Tenkasi	Tenkasi	Melaneelithanallur	2
248	Tenkasi	Tenkasi	Sankarankoil	2
249	Tenkasi	Tenkasi	Shenkottai	2
250	Tenkasi	Tenkasi	Tenkasi	2
251	Tenkasi	Tenkasi	Vasudevanallur	2
252	Thanjavur	Thanjavur	Ammapettai	2
253	Thanjavur	Thanjavur	Budalur	2
254	Thanjavur	Thanjavur	Kumbakonam	2
255	Thanjavur	Thanjavur	Madukkur	2
256	Thanjavur	Thanjavur	Orathanadu	2
257	Thanjavur	Thanjavur	Papanasam	2
258	Thanjavur	Thanjavur	Pattukkottai	2
259	Thanjavur	Thanjavur	Peravurani	2
260	Thanjavur	Thanjavur	Sethubhavachatram	2
261	Thanjavur	Thanjavur	Thanjavur	2
262	Thanjavur	Thanjavur	Thiruppanandal	2
263	Thanjavur	Thanjavur	Thiruvaiyaru	2
264	Thanjavur	Thanjavur	Thiruvidaimarudur	2
265	Thanjavur	Thanjavur	Thiruvonam	2
266	The Nilgiris	The Nilgiris	Coonoor	2
267	The Nilgiris	The Nilgiris	Gudalur	2
268	The Nilgiris	The Nilgiris	Kotagiri	2
269	The Nilgiris	The Nilgiris	Udhagamandalam	2
270	Theni	Theni	Andipatti	2
271	Theni	Theni	Bodinayakanur	2
272	Theni	Theni	Chinnamanur	2
273	Theni	Theni	Cumbum	2
274	Theni	Theni	Kadamalaikundru-Myladumparai	2
275	Theni	Theni	Periyakulam	2
276	Theni	Theni	Theni	2
277	Theni	Theni	Uthamapalayam	2
278	Thirupathur	Thirupattur	Alangayam	2
279	Thirupathur	Thirupattur	Jolarpet	2
280	Thirupathur	Thirupattur	Kandili	2
281	Thirupathur	Thirupattur	Madhanur	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
282	Thirupathur	Thirupattur	Natrampalli	2
283	Thirupathur	Thirupattur	Tirupattur	2
284	Thiruvallur	Poonamalle	Poonamallee	2
285	Thiruvallur	Tiruvallur	Ekkadu	2
286	Thiruvallur	Tiruvallur	Ellapuram	2
287	Thiruvallur	Tiruvallur	Gummidipoondi	2
288	Thiruvallur	Tiruvallur	Kadambathur	2
289	Thiruvallur	Tiruvallur	Minjur	2
290	Thiruvallur	Tiruvallur	Pallipattu	2
291	Thiruvallur	Tiruvallur	Poondi	2
292	Thiruvallur	Tiruvallur	Puzhal	2
293	Thiruvallur	Tiruvallur	R.K.Pet	2
294	Thiruvallur	Tiruvallur	Sholavaram	2
295	Thiruvallur	Tiruvallur	Tiruttani	2
296	Thiruvallur	Tiruvallur	Tiruvalangadu	2
297	Thiruvallur	Tiruvallur	Villivakkam	2
298	Thiruvannamalai	Cheyyar	Anakavur	2
299	Thiruvannamalai	Cheyyar	Arani-East	2
300	Thiruvannamalai	Cheyyar	Arani-West	2
301	Thiruvannamalai	Cheyyar	Cheyyar	2
302	Thiruvannamalai	Cheyyar	Peramanallur	2
303	Thiruvannamalai	Cheyyar	Thellar	2
304	Thiruvannamalai	Cheyyar	Vandavasi	2
305	Thiruvannamalai	Cheyyar	Vembakkam	2
306	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Chengam	2
307	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Chetpet	2
308	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Jamnamarathur	2
309	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Kalasapakkam	2
310	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Keelpennathur	2
311	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Polur	2
312	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Pudupalayam	2
313	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Thandarampet	2
314	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Thurinjapuram	2
315	Thiruvannamalai	Tiruvannamalai	Tiruvannamalai	2
316	Thiruvarur	Tiruvarur	Kodavasal	2
317	Thiruvarur	Tiruvarur	Koradacheri	2
318	Thiruvarur	Tiruvarur	Kottur	2
319	Thiruvarur	Tiruvarur	Mannargudi	2
320	Thiruvarur	Tiruvarur	Muthupet	2
321	Thiruvarur	Tiruvarur	Nannilam	2
322	Thiruvarur	Tiruvarur	Needamangalam	2
323	Thiruvarur	Tiruvarur	Thiruthuraipoondi	2
324	Thiruvarur	Tiruvarur	Thiruvarur	2
325	Thiruvarur	Tiruvarur	Valangaiman	2
326	Thoothukudi	Koilpatti	Kayatharu	2
327	Thoothukudi	Koilpatti	Kovilpatti	2
328	Thoothukudi	Koilpatti	Ottapidaram	2
329	Thoothukudi	Koilpatti	Pudur	2
330	Thoothukudi	Koilpatti	Vilathikulam	2
331	Thoothukudi	Tuticorin	Alwarthirunagiri	2
332	Thoothukudi	Tuticorin	Karunkulam	2
333	Thoothukudi	Tuticorin	Sathankulam	2
334	Thoothukudi	Tuticorin	Srivaikuntam	2
335	Thoothukudi	Tuticorin	Thoothukkudi	2
336	Thoothukudi	Tuticorin	Tiruchendur	2
337	Thoothukudi	Tuticorin	Udangudi	2
338	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Andanallur	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
339	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Lalgudi	2
340	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Manachanallur	2
341	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Manapparai	2
342	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Manikandam	2
343	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Marungapuri	2
344	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Musiri	2
345	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Pullampadi	2
346	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Thathaiyangarpet	2
347	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Thiruverumbur	2
348	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Thottiyam	2
349	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Thuraiyur	2
350	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli Corp	2
351	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Uppiliyapuram	2
352	Tiruchirapalli	Tiruchirapalli	Vaiyampatti	2
353	Tirunelveli	Tirunelveli	Ambasamudram	2
354	Tirunelveli	Tirunelveli	Cheranmadevi	2
355	Tirunelveli	Tirunelveli	Kalakkad	2
356	Tirunelveli	Tirunelveli	Manur	2
357	Tirunelveli	Tirunelveli	Nanguneri	2
358	Tirunelveli	Tirunelveli	Palayamkottai	2
359	Tirunelveli	Tirunelveli	Pappakudi	2
360	Tirunelveli	Tirunelveli	Radhapuram	2
361	Tirunelveli	Tirunelveli	Tirunelveli Corp	3
362	Tirunelveli	Tirunelveli	Valliyur	2
363	Tiruppur	Tirupur	Avanashi	2
364	Tiruppur	Tirupur	Dharapuram	2
365	Tiruppur	Tirupur	Gudimangalam	2
366	Tiruppur	Tirupur	Kangayam	2
367	Tiruppur	Tirupur	Kundadam	2
368	Tiruppur	Tirupur	Madathukulam	2
369	Tiruppur	Tirupur	Mulanur	2
370	Tiruppur	Tirupur	Palladam	2
371	Tiruppur	Tirupur	Pongalur	2
372	Tiruppur	Tirupur	Tiruppur	2
373	Tiruppur	Tirupur	Tirupur Corp	2
374	Tiruppur	Tirupur	Udumalaipettai	2
375	Tiruppur	Tirupur	Uthukuli	2
376	Tiruppur	Tirupur	Vellakovil	2
377	Vellore	Vellore	Anaicut	2
378	Vellore	Vellore	Gudiyatham	2
379	Vellore	Vellore	K.V.Kuppam	2
380	Vellore	Vellore	Kaniyambadi	2
381	Vellore	Vellore	Katpadi	2
382	Vellore	Vellore	Pernambut	2
383	Vellore	Vellore	Vellore	2
384	Vellore	Vellore	Vellore Corp	3
385	Villupuram	Villupuram	Gingee	2
386	Villupuram	Villupuram	Kanai	2
387	Villupuram	Villupuram	Kandamangalam	2
388	Villupuram	Villupuram	Koliyanur	2
389	Villupuram	Villupuram	Marakanam	2
390	Villupuram	Villupuram	Melmalaiyanur	2
391	Villupuram	Villupuram	Milam	2
392	Villupuram	Villupuram	Mugaiyur	2
393	Villupuram	Villupuram	Olakkur	2
394	Villupuram	Villupuram	T.V.Nallur	2
395	Villupuram	Villupuram	Vallam	2

Sl. No.	District	HUD	Block	No. of Team
396	Villupuram	Villupuram	Vanur	2
397	Villupuram	Villupuram	Vikkiravandi	2
398	Virudhunagar	Sivakasi	Rajapalayam	2
399	Virudhunagar	Sivakasi	Sathur	2
400	Virudhunagar	Sivakasi	Sivakasi	2
401	Virudhunagar	Sivakasi	Srivilliputhur	2
402	Virudhunagar	Sivakasi	Vathirairuppu	2
403	Virudhunagar	Sivakasi	Vembakottai	2
404	Virudhunagar	Virudhunagar	Aruppukkottai	2
405	Virudhunagar	Virudhunagar	Kariapattai	2
406	Virudhunagar	Virudhunagar	Narikudi	2
407	Virudhunagar	Virudhunagar	Tiruchuli	2
408	Virudhunagar	Virudhunagar	Virudhunagar	2
			Total MHT	**805**

Annexure 8. IDENTIFICATION PROCEDURE

SUBSTANCE ABUSE QUESTIONNAIRE - ANNEXURE

DATE :

FULL NAME :

DATE OF BIRTH :

CLASS :

SCHOOL :

ADDRESS :

NAME OF CLASS TEACHER :

NAME OF FAVOURITE TEACHER :

NAMES AND CLASS OF 3 BEST FRIENDS IN SCHOOL :

1. ..
2. …
3. …

NAME OF FATHER : FATHER'S AGE :

OCCUPATION :

PHONE NUMBER :

NAME OF MOTHER : MOTHER'S AGE :

OCCUPATION :

PHONE NUMBER:

NAME AND AGE OF SIBLINGS :

REASON FOR SUBSTANCE USAGE :

□ Teenagers curiosity

□ Joy-seeking

□ Somatic diseases

□ Psychiatric disorder

□ Lack of knowledge about complications of drugs

□ Positive attitude toward drug abuse

□ Low self-confidence

□ To eliminate shyness

□ Parents' divorce / separation

□ Lack of amusement facilities

□ Disability in resolving routine problems

□ Crowded family

□ Having strict parents

□ Presence of an addicted person in the family

□ Friends offer / Peer Pressure

□ Family disputes

□ Easy Access to drugs

□ Lack of access to consultation centers

□ Low cost of drugs

□ Having free time

□ Presence of an addicted person in residential/educational place

MODE OF USAGE :

- Sniff (via nose)
- Smoke (like cigarette)
- Oral
- Injection
- Others (Please write down)

SUBSTANCE USAGE IDENTIFIED:

- PILLS : Nitravet , Brufen , Tydol , Tramadol , Opioid (codeine , promethazine)
- TOBACCO : Nicotine in the form of Cigarette , Beedi , Spit , Chew , Cool lip
- ALCOHOL : Wine , Beer and other alcohol brands.
- INHALANTS: Paint thinners, Fevibond , Petrol , Leather Polish
- INJECTIONS : Brufen powder , Tydol
- OTHER DRUGS : Cannabis, Cocaine, LSD stamps etc

PERIOD OF USAGE :

SOURCE :

CATEGORY : (MILD / MODERATE / SEVERE) :

MILD

Rarely / first time seen smoking cigarretes / drinking.
Lack of interest in studies.
Procrastination.

MODERATE

Occasional use of any substance.
Increased social isolation.
Increased aggression and behavioral issues.

SEVERE

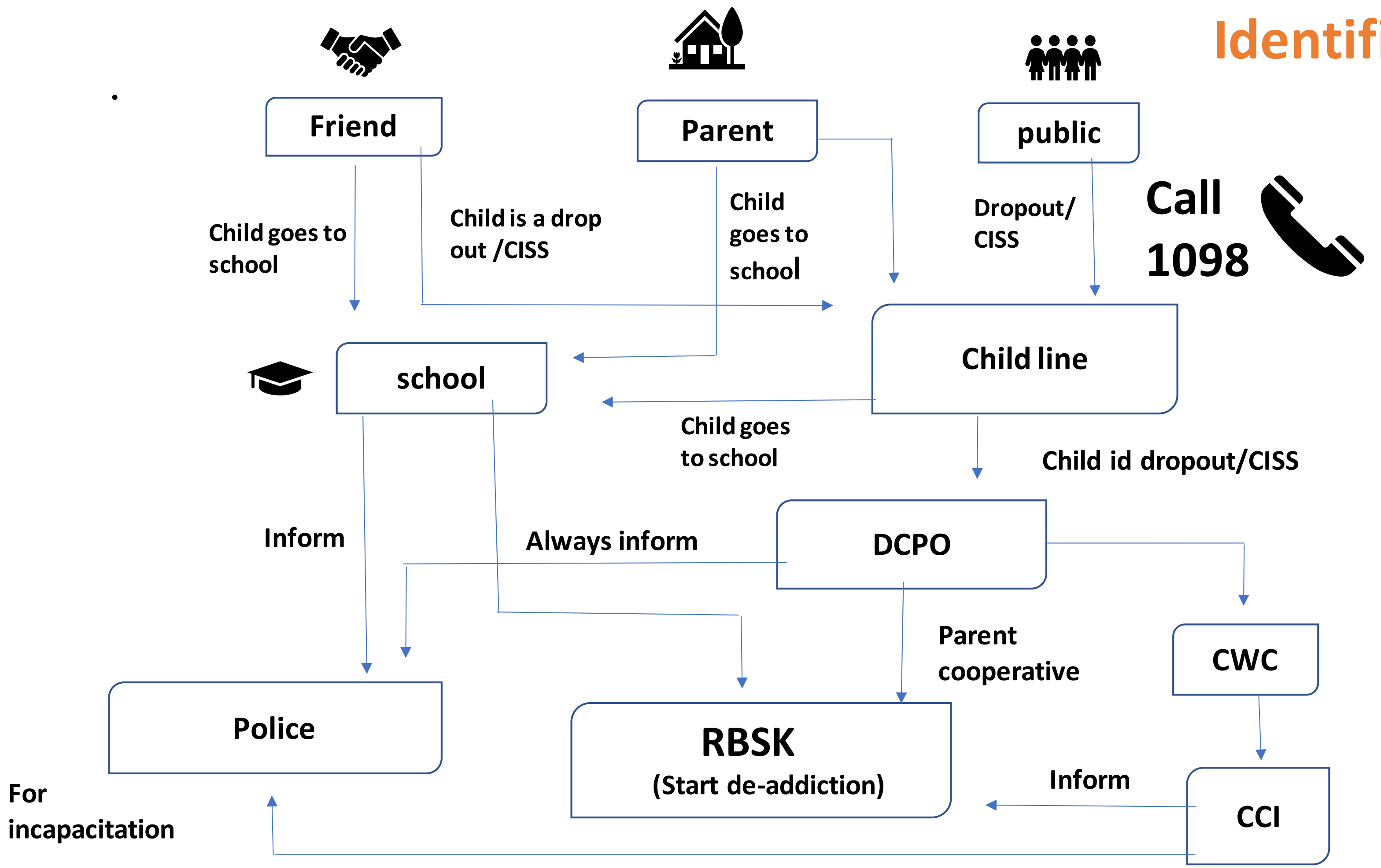
Regular usage / dependency on any substance .
School refusal.
Running away from home.
Very aggressive and abnormal.
May have commited an offence and has become a child in conflict with law

SYMPTOMS CHECKLIST (Tick if yes)

Evidential use of drugs and substances	
Oriented	
Smell of alcohol	
Short temper	
Bad language / Swear words	
Extreme expenditure	
Procrastination	
Chronic Cough	
Bad oral hygiene	
Premature ageing	
Damaged growth	
Bad behavior	
Poor grades	
Poor attendance	
Depression	
Anxiety	
Low self esteem	
Social Isolation	
Irritability	
Seizure	
Stroke	
Confusion	
Memory issues	
Attention deficiency	
Bleeding nose	
Red eyes	
Anti Social activities (stealing / damage to property)	
School truancy	
Running away from home	
School Refusal	
Hallucinations	
Unable to control taking substance	
Feels more able/ efficient with substance	
No attachment to family	

De-addition & follow up

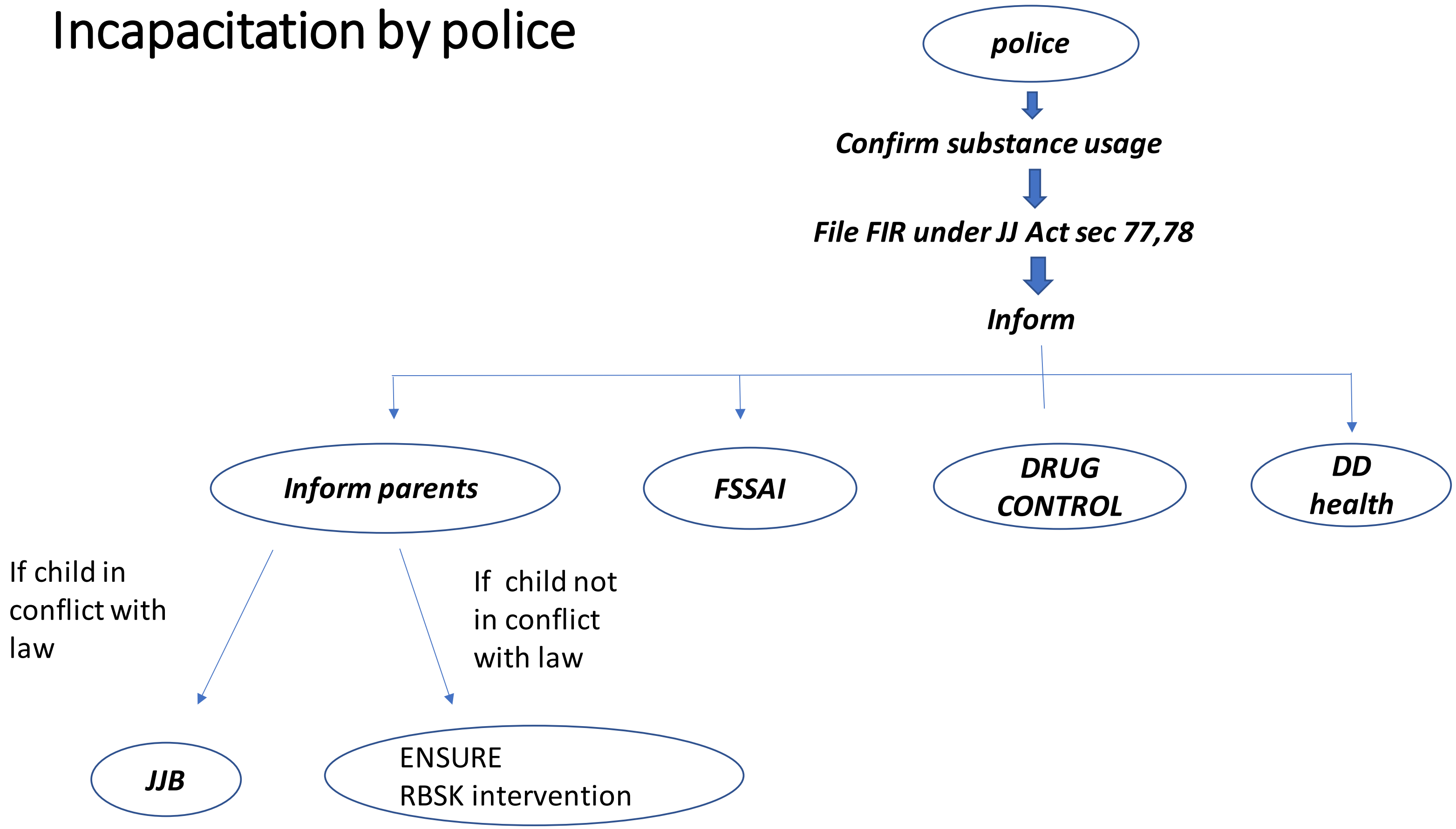
Identification



போதை பழக்கம் உள்ளவர்களை கண்டறிதல்

- போதைப்பழக்கம் உள்ள வளர் இளம் பருவத்தினரைப் பற்றிய விவரங்களை (பள்ளிக்குச் செல்பவராக இருந்தால்) நண்பர்கள், பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியருக்கும் ஆசிரியருக்கு தெரியப்படுத்த வேண்டும்
- பள்ளிக்கு தெரியவந்தவுடன் பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியர் காவல்துறைக்கும் ,ஆர் பி எஸ் கே விடமும் (RBSK) தகவல் கொடுக்க வேண்டும். ஆர் பி எஸ் கே புனர்வாழ்வுக்கான உதவிகளை மேற்கொள்வர்.
- பள்ளிக்குச் செல்லும் வளர் இளம் பருவத்தினரின் போதை பழக்கத்தை பற்றி பெற்றோர்கள் அறிந்தால் பள்ளிக்கு முதலில் தெரிவிக்க வேண்டும். பள்ளிக்கு பெற்றோரின் மூலம் தகவல் தெரிய வந்தால் பள்ளி தலைமை ஆசிரியர் உடனே காவல் துறைக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும். பின்னர் ஆர் பி எஸ் கேவுக்கு(RBSK) தெரிவித்து புனர்வாழ்வுக்கு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.
- பள்ளி செல்லாத வளர் இளம் பருவத்தினர் மற்றும் தெருவோர சிறுவர்களாக இருந்தாலும், போதைப்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், போதைப் பொருளால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை நண்பர்கள் மற்றும் பெற்றோர்கள் அறிந்தால் , 1098 என்ற எண்ணில் சைல்டு லைன் ஐ தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
- காவல் துறைக்கு தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும். சைல்டு லைன் மாவட்ட குழந்தை பாதுகாப்பு அலுவலர்களுக்கு தெரிவிக்கவேண்டும்.
- மாவட்ட குழந்தை பாதுகாப்பு அலுவலர், ஒத்துழைக்கும் பெற்றோர்களாக இருந்தால் ஆர் பி எஸ் கே விடம் (RBSK) தகவல் தெரிவித்து புனர் வாழ்வுக்கு ஏற்பாடு செய்வர்.
- ஒத்துழைக்காத பெற்றோராக இருந்தால் குழந்தை நல குழுமத்தினரிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும். அவர்கள் குழந்தை பாதுகாப்பு நிறுவனத்திடம் ஒப்படைத்து அந்த நிறுவனர் ஆர் பி எஸ் கே க்கு(RBSK) தகவல் தெரிவிப்பார். ஆர் பி எஸ் கே(RBSK) புனர்வாழ்வுக்கு ஏற்பாடு செய்யும் .
- பொதுமக்கள் போதைப் பொருளால் பாதிக்கப்பட்ட வளர் இளம் பருவத்தினரை/ தெருவோர சிறுவர்களைக் கண்டால் சைல்டு லைன் 1098 என்ற தொலைபேசிக்கு தகவல் தெரிவிப்பர். சைல்ட் லைன் மாவட்ட குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அலுவலரிடம் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- மாவட்ட குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அலுவலர் தகவல் தெரிவித்தவுடன் காவல்துறையை அணுக வேண்டும் பின்னர் ஒத்துழைக்கும் பெற்றோராக இருந்தால் ஆர் பி எஸ் கே புனர்வாழ்விற்கு ஒப்படைப்பர். ஒத்துழைக்காத பெற்றோராக இருந்தால் குழந்தை நல குழுவிடம் ஒப்படைப்பர்.
- குழந்தை பாதுகாப்பு நிறுவனம் காவல்துறைக்கு தகவல் கொடுத்து விட்டு வளரிளம் பருவத்தினரை புனர் வாழ்வுக்கு ஆர் பி எஸ் கே விடம் (RBSK) ஒப்படைக்கும்.

Incapacitation by police

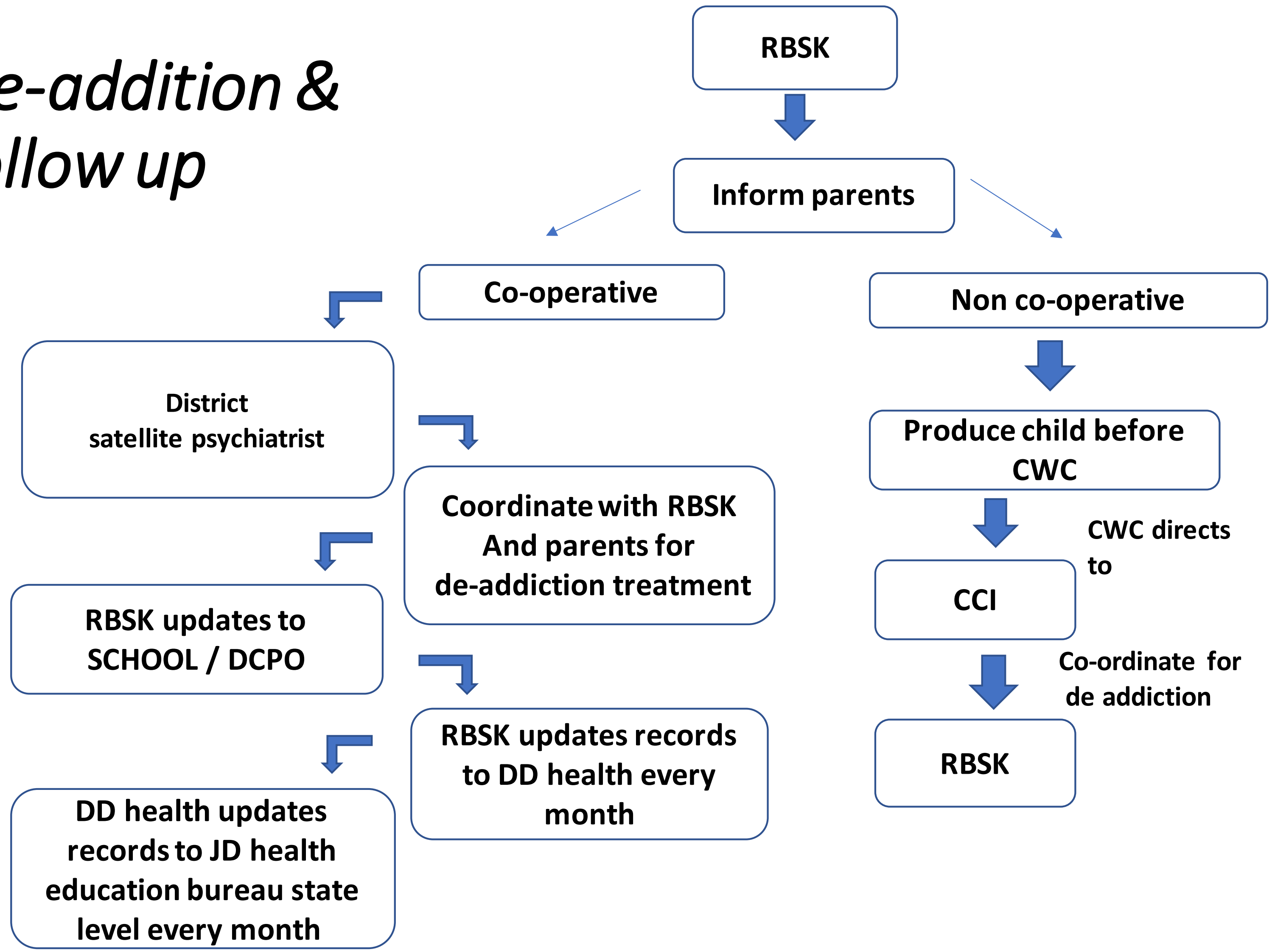


காவல் துறையினர் போதைப் பொருட்கள் இல்லாமல் செய்தல்

(Incapacitation By police)

- காவல்துறையினரிடம் வளரிளம் பருவத்தினர் போதைப் பொருள் பயன்படுத்தினார்கள் என்று பிடிபட்டால், முதலில் காவலர்கள் அவர்கள் பயன்படுத்தியது உண்மையா? என்று உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- உறுதி செய்யப்பட்டவுடன் குழந்தைகள் பராமரிப்பு மற்றும் பாதுகாப்புச் சட்டத்தின் அடிப்படையில் முதல் தகவல் அறிக்கையை தயாரிக்க வேண்டும்.
- பின்னர் காவல்துறையினர் உணவுப்பாதுகாப்பு மற்றும் தரப்படுத்தல் ஆணையத்திடமும், மருந்துக் கட்டுப்பாட்டுத் துறையினரிடமும், உதவி இயக்குநர் உடல்நலம் மற்றும் மருத்துவத் துறையினரிடமும் முதலில் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- மேலும் காவல் துறையினர் போதைப்பொருள் பயன்படுத்திய வளரிளம் பருவத்தினரின் பெற்றோர்களுக்குத் தகவல் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- வளரிடம் பருவத்தினரை ஆர்.பி.எஸ்.கே. விடம் ஒப்படைத்து புனர்வாழ்வுக்கு உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- ஒரு வேளை குழந்தை சட்டத்துக்கு முரணான குழந்தையாக இருந்தால் அவர்களை சிறுவர் நீதிக் குழுமத்திடம் (JJB) ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- சிறுவர் நீதிக் குழுமத்திடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினர் போதைப்பழக்கம் மிதமானதாக இருந்தால் (Mild Abuse) வளரிளம் பருவத்தினரை ஆதரவற்றோர் இல்லத்திலோ / Shelter home warden இடமோ ஒப்படைக்க வேண்டும். அவர்கள் ஆர்.பி.எஸ்.கேவிடம் புனர்வாழ்வுக்காக ஒப்படைப்பர்.
- ஒருவேளை சிறுவர் நீதிக் குழுமத்திடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினரின் போதைப்பழக்கம் தீவிரமானதாக இருந்தால் போதை புனர்வாழ்வு மையத்தில் ஒப்படைக்க வேண்டும்.

De-addition & follow up



புனர்வாழ்வு மற்றும் பின் கவனிப்பு

- போதைப்பொருள் உபயோகப்படுத்திய வளரிளம் பருவத்தினரை ஆர்.பி.எஸ்.கேவிடம் ஒப்படைத்தால் முதலில் அவர்களின் பெற்றோர்களுக்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- பெற்றோர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தியவுடன் ஒத்துழைக்கும் பெற்றோர்களாக இருந்தால், உடனடியாக பாதிக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினரை மாவட்டத்தில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். எல்லா மாவட்டத் தலைநகரில் உள்ள அரசாங்க மருத்துவமனையிலும், மனநலத்தைப் பாதுகாப்பதற்கு என்று ஒரு துறை உண்டு. அதில் “சாடிலைட் மனநல மருத்துவர்” என்று ஒருவர் இருப்பார். அவரிடம் வளரிளம் பருவத்தினரை அழைத்து செல்ல வேண்டும்.
- போதைப் பொருளினால் பாதிக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினர் அனைவரையும் புனர்வாழ்வு மையத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும் என்பது இல்லை. பாதிப்பின் நிலையை பொறுத்து சிலரை மாத்திரைகள் மூலமே குணப்படுத்த முடியும்.
- சாடிலைட் மனநல மருத்துவர், ஆர்.பி.எஸ்.கே வுடனும், பெற்றோருடனும் ஒருங்கிணைந்து செயல்பட்டு வளரிளம் பருவத்தினரின் புனர்வாழ்வுக்கு உதவுவார்.
- பள்ளிக்கும், மாவட்ட குழந்தை பாதுகாப்பு அலுவருக்கும் (DCPO) வளரிளம் பருவத்தினரின் நிலை பற்றி தெரிவிக்க வேண்டியது ஆர்.பி.எஸ்.கேயின் பொறுப்பாகும்.
- ஒவ்வொரு மாதமும் மாவட்ட உதவி இயக்குநருக்கு (உடல் நலம் மற்றும் மருத்துவத்துறை) ஆர்.பி.எஸ்.கே குழந்தைகளின் நிலையை பற்றி அறிக்கை அளிக்க வேண்டும்.
- மாவட்ட உதவி இயக்குநர், மாநில இணை இயக்குநருக்கு (உடல் நலம் மற்றும் மருத்துவத்துறை) குழந்தைகளின் நிலைப்பற்றி ஒவ்வொரு மாதமும் அறிக்கை அளிக்க வேண்டும்.
- ஆர்.பி.எஸ்.கே பெற்றோர்களிடம் தகவல் தெரிவித்தவுடன், ஒத்துழைக்காத பெற்றோர்களாக இருந்தால், பாதிக்கப்பட்ட வளரிளம் பருவத்தினரை ‘குழந்தைகள் நலக்குழுவிடம்’ ஒப்படைக்க வேண்டும்.
- ‘குழந்தைகள் நலக்குழு’ வளரிளம் பருவத்தினரை குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் நிறுவனங்களிடம் ஒப்படைக்க வேண்டும். அந்த நிறுவனத்தில் உள்ள அதிகாரிகள் வளர் இளம் பருவத்தினருக்கு புனர்வாழ்வு அளிக்க ஆர் பி எஸ் கே வுடன் ஒருங்கிணைப்பர்.