சிரேஸ்ட இடைநிலைப் பிரிவு மாணவர்களின் உடல் சுகாதார மேம்பாட்டில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடம் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்

(போரதீவுப்பற்று கல்விக்கோட்டத்திலுள்ள பாடசாலைகளின் தரம் 10,11 வகுப்புக்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட அளவை நிலை ஆய்வு)

மதியழகன் றஞ்சனா

பதிவிலக்கம்: EU/IS/2017/AC/445

சுட்டிலக்கம்: CS 8145

LIBRARY
04 SEP 2024
EUSL, SRI LANKA

FAC 1315
Project Report
Library - EUSL

இந்த ஆய்வானது கிழக்குப்பல்கலைகழகத்தின் கலை கலாசாரப் பீடத்தினால் வழங்கப்படும் இளங்கல்விமாணி கற்கை நெறியின் ஓர் அங்கமாகக் கல்வி, பிள்ளை நலத்துறைக்குச் சமர்ப்பிக்கப்படுகின்றது.

2023

ஆய்வுச்சுருக்கம்

பாடசாலைக் கலைத்திட்டத்தில் மாணவர்களின் நலனை அடிப்படையாகக் கொண்டு உருவாக்கப்பட்ட பாடங்களில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் எனும் பாடமும் ஒன்றாகும். இதில் மாணவர்களின் உடல் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான பல அலகுகள் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன இருப்பினும் இதனைப் பின்பற்றி மாணவர்கள் தமது சுகாதார மேம்பாட்டினை பேணுகின்றனரா என்பது சந்தேகத்திற்குரியது எனவே இதனை பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் எவ்வாறு காணப்படுகின்றது. என்பதனை கண்டறியும் நோக்கில் “சிரேஸ்ட இடைநிலைப் பிரிவு மாணவர்களின் உடல் சுகாதார மேம்பாட்டில் சுகாதாரமமும் உடற்கல்வியும் பாடம் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்”இவ் ஆய்வு இடம்பெற்றுள்ளது இதற்காக பட்டிருப்பு கல்வி வலயத்தில் போரதீவுப்பற்று கோட்டத்திலுள்ள 20 பாடசாலைகளில் இருந்து 50 சதவீத அடிப்படையில் பத்து பாடசாலைகள் ஆய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டன மாதிரிகளாக பத்து பாடசாலைகளின் அதிபர்களும் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தை கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களில் 10 பேர் நோக்க மாதிரியின் அடிப்படையிலும் தரம் 10, 11 இல் சுகாதார உடற்கல்வி பாடத்தினைக் கற்கும் 356 மாணவர்களிலிருந்து ஆண், பெண் என படையாக்கம் செய்து அவர்களிலிருந்து 4:1 என்ற அடிப்படையில் 89 மாணவர்களும் இலகு எழுமாற்று மாதிரிகளாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர் இம் மாதிரிகளிடமிருந்து நோக்கங்களைக் அடையும் வகையிலும் ஆய்வு வினாக்களுக்கு விடைக்களை பெறும் வகையிலும் வினாக்கொத்து நேர்காணல் போன்ற ஆய்வு கருவிகளாக பயன்படுத்தப்பட்டு தரவுகள் பெறப்பட்டன. தரவுகள் அனைத்தும் Microsoft Excel ஊடாக பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டு அட்டவணைகள் வரைபுகள் மூலம் குறித்துக் காட்டப்பட்டுள்ளன. முடிவுகளாக கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்கள் தமது உடல் சுகாதாரத்தினை பேணிக் கொள்வது ஒப்பீட்டளவில் திருப்தியின்மையாக காணப்படுகின்றது. அத்தோடு பாடசாலையில் சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும் பாடத்தினால் அடையப்பட எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடயங்களில் முன்னேற்றகரமான நிலை ஏற்பட்டுள்ளதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. சுகாதார பாடஉள்ளடக்கத்தில் காணப்படும் குறைபாடுகள், வீட்டுச்சூழலின் தாக்கம், மாணவரின் விருப்பமின்மை என்பன காரணமாக உள்ளது. இத்தகைய குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காக பாடசாலை மட்டத்தில் மேலதிக வேலைத்திட்டங்களை செயற்படுத்தல், சுகாதார பாட ஆசிரியர்களின் வாண்மைத்துவத்தினை விருத்தி செய்தல், மாணவர்களுக்கும் பெற்றோருக்குமான விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல் போன்ற விதப்புரைகள் முன்வைக்கப்பட்டன.

முதன்மைச் சொற்கள்: **சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும், சுகாதார மேம்பாடு கட்டிளமைப்பருவம்**

பொருளடக்கம்

உறுதிமொழி i

சான்றிதழ் ii

நன்றி நவிலல் iii

ஆய்வுச் சுருக்கம் iv

அட்டவணைகள் x

உருக்கள் xii

அத்தியாயம்1..

1.0 அறிமுகம் 01

1.1 ஆய்வுப்பின்னணி..02

1.2 ஆய்வுப் பிரச்சினை..03

1.3 ஆய்வின் நோக்கம்..04

1.3.1 பொது நோக்கம்..05

1.3.2 சிறப்பு நோக்கங்கள்..06

1.3.3 ஆய்வு வினாக்கள் 07

1.4 ஆய்விற்கானநியாயம..08

1.5 ஆய்வின்முக்கியத்துவம்..09

1.6 அருஞ்சொற்பதங்களின்விளக்கம்..10

1.7 சாராம்சம் 11

அத்தியாயம் 2 இலக்கிய மீளாய்வு

2.0 அறிமுகம் 11

2.1 சுகாதாரம் உடற்கல்வி கலைத்திட்டம்..12

2.1.1 இலங்கையில் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் தோற்றமும் வரலாறும.......12

2.1.2 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் பொது நோக்கம்......................,,......13

2.1.3 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடஆசிரியர்கள்..12

2.1.4 ஆசிரியருக்கான பாட திட்டமிடல்..13

2.1.5 உடற்கல்விப் பாடமும், மாணவர் பங்கு பற்றலும் 14

2.1.6 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாட ஆசிரியரின் கடமைகளும் பொறுப்புக்களும்……15

2.2 பூரண சுகாதாரம் …………………………………………………………16

2.2.1 உடல் சுகாதாரம் ……………………………………………………17

2.2.2 உள சுகாதாரம் ………………………………………………………18

2.2.3 சமூக சுகாதாரம் ……………………………………………………19

2.3.4 ஆன்மீக சுகாதாரம் ……………………………………………………20

2.3 உடல்சுகாதாரம் பேணல் ………………………………………………21

2.3.1 வாய் சுகாதாரம் ……………………………………………………22

2.3.1.1 பற்சுகாதாரம்…………………………………………………………23

2.3.2 ஆடைச் சுகாதாரம் ……………………………………………………24

2.3.3 உணவு பழக்கவழக்க சுகாதாரம் ……………………………………25

2.3.4 இனப்பெருக்க சுகாதாரம் ……………………………………………26

2.3.5 உடற் செயற்பாடுகள் …………………………………………………27

2.4 சாராம்சம் ……………………………………………………………………28

அத்தியாயம் 3 ஆய்வு முறையியல்

3.1 அறிமுகம் ……………………………………………………………………29

3.2 ஆய்வின் பொது நோக்கங்களும் சிறப்பு நோக்கங்களும் ஆய்வு வினாக்களும் ……………………………………………………………………………………30

3.3 ஆய்வின் அணுகுமுறையும் ஒழுங்கமைப்பும் ……………………………31

3.4 ஆய்வுப் பிரதேசம் ……………………………………………………………32

3.5 குடித்தொகையும் மாதிரித் தெரிவும் ……………………………………33

3.6 ஆய்வுக் கருவிகள் ……………………………………………………………34

3.7.தரவு சேகரித்தலும் தரவுப் பகுப்பாய்வும் ……………………………………35

3.8 நீதி நெறிக்கான யோசனை ……………………………………………………36

3.9 சாராம்சம்..37

அத்தியாயம் 4 தரவுகளின் பகுப்பாய்வு வியாக்கியானமும் கலந்துரையாடலும்

4.1 அறிமுகம் 38

4.2 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரம் பேணப்படும் நிலையை அறிதல்.............39

4.2.1மாணவர்களின் உடல் சுத்தத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்...............40

4.2.2 மாணவர்களின் உணவு சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.........41

4.2.3 மாணவர்களின் பற் சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்............42

4.2.4 மாணவர்களின் பற் சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.............43

4.2.5 மாணவர்களின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்44

4.3 உடல் சுகாதாரத்தினை மாணவர்கள் பேணுவதில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் 45

4.3.1பாடசாலையினால் உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவும் பயிற்சியும் வழங்கப்படாமை 46

4.3.2மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை வீட்டுச்சூழலினால் ஏற்படும் தடைகள்..47

4.3.3 மாணவர்களின் வறுமை..48

4.3.4 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரம் பேணலில் ஊடகங்களின் தாக்கம் 49

4.3.5 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாட ஆசிரியர்களின் நியமன வகை....................50

4.3.6 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடம் பாடத்திட்டத்தின் படி கற்பிக்கப்படுகின்றதா.....51

4.4 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் சுகாதாரம் உடற்கல்வியின் பங்களிப்பு 52

4.4.1பாடசாலை மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் சுகாதாரம் உடற் கல்வி பாடமும் அதனை கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களும் 53

4.4.2 உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான வேலைதிட்டங்கள் 54

4.4.3 பாடசாலை கலைத்திட்டத்தில் காணப்படும் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் பாட உள்ளடக்கம் மாணவரின் உடல் மற்றும் பூரண சுகாதாரத்தினை முழுமையாக மேம்படுத்துவதற்கு போதுமானவை..55

4.4.4 உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் தொடர்பாக சுகாதாரம் உடற் கல்விப்பாட ஆசிரியரிடம் ஆலோசனைகளை பெற்றுள்ளமை...........................56

4.4.5 மாணவர்கள் தமக்கு தேவையான உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவினை பெற்றோரிடம் இருந்தும் பெற்றுள்ளமை 57

4.4.6 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் உள்ளடக்கம் 58

4.5 உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளும் தீர்வுகளும் 59

4.5.1 சுகாதார ஆலோசர்கள் மூலம் ஆலோசனை கருத்தரங்குகளை நடாத்துவது...60

4.5.2 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடம் கட்டாயப்பாடமாக்கப்படுவது 61

4.5.3 மாணவர்களுக்கு நிர்ப்பீடனத்துக்கு தேவையான தடுப்பு மருந்துகளையும் ஊசிகளையும் பெற்றுக்கொடுத்தல் 62

4.5.3 டெங்கு ஒழிப்பு வாரத்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துவது 63

அத்தியாயம் 5ஆய்வின் முடிவுகளும் விதப்புரைகளும். 64

5.1 அறிமுகம் 65

5.2 சிரேஸ்ட இடைநிலைப்பிரிவு மாணவர்கள் தமது உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகளை இணங்காணல்.............66

5.2.1 முடிவுரைகள் 67

5.2.2 விதந்துரைப்புக்கள் 68

5.3 உடல் சுகாதாரத்தினை மாணவர்கள் பேணுவதில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்...69

5.3.1 முடிவுரைகள் 70

5.3.2 விதந்துரைப்புக்கள் 71

5.4 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் சுகாதாரம் உடற்கல்வியின் பங்களிப்பு 72

5.4.1 முடிவுரைகள் 73

5.4.2 விதந்துரைப்புக்கள்...74

5.5 உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளும் தீர்வுகளும்..75

5.5.1 முடிவுரைகள் 76

5.5.2 விதந்துரைப்புக்கள்..77

5.6 ஆய்வின் வரையறை...78

5.7 ஆய்வின் பிரயோகம் 79

5.8 எதிர்கால ஆய்விற்கான வழிகாட்டல்கள்.......................................80

5.9சாராம்சம்...81

6.0 உசாத்துணை நூல்கள்

....82

பின்னிணைப்பு

1. வினாக்கொத்து (மாணவர்களுக்கானது)
2. வினாக்கொத்து (ஆசிரியர்களுக்கானது)
3. அதிபருக்கான நேர்காணல்
4. போரதீவுப்பற்று கோட்டத்திற்குட்பட்ட பாடசாலைகள் பற்றிய விபரம்

அட்டவணைகள்

3.1 அட்டவணை 3.1 : மட்டக்களப்பு மாவட்ட அடிப்படையிலான பாடசாலைகளின் விபரம்...83

3.2 அட்டவணை 3.2 : வலய அடிப்படையிலான பாடசாலைகளின் விபரம்...84

3.3 அட்டவணை 3.3 : போரதீவுப்பற்று கல்விக்கோட்ட பாடசாலைகளின் வவிபரம்..85

3.4 அட்டவணை 3.4 : ஆய்விற்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளின் விபரம்...86

3.5 அட்டவணை 3.4 : ஆய்விற்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளின் மொத்தஆசிரியர்,மாணவர்விபரம்...87

3.6 அட்டவணை 3.4 : அதிபர், ஆசிரியர் மாதிரித் தெரிவு முறை....................88

3.7 தரம் 10, 11 மாணவர்களின் மொத்தவிபரம்..89

3.8 தரம் 10, 11 மாணவர்களின் மாதிரிதெரிவு..90

3.9 ஆய்வுக் குடித்தொகையின் மாதிரி முறை..91

4.0 பற் சுகாதாரத்தினை பொருத்தமான முறையில் பேணுகின்றமை................94

4.1ஆடை சுகாதாரத்தினை பொருத்தமான முறையில் பேணுகின்றமை..............95

4.2உடல் சுகாதார மேம்பாட்டில் வீட்டுச் சூழலும் சமூக சூழல் பழக்கவழக்கங்களும் தடையாக காணப்படுகின்றமை 96

4.3 உடல் சுகாதார மேம்பாட்டிற்கு தொலை தொடர்வு ஊடகங்களின் விளம்பரங்களும் இணையபாவணை நவநாகரீக மாற்றங்களினை கடைப்பிடிக்க விரும்புதல் தடையாக உள்ளது..97

4.4 உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான பிரச்சனைகள் தொடர்பாக சுகாதாரம் உடற் கல்விப்பாட ஆசிரியரிடம் ஆலோசனையும் பெற்றுள்ளமை........................98

4.5 மாணவர்கள் தமக்கு தேவையான உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவினை பெற்றோரிடம் இருந்தும் பெற்றுள்ளமை..99

4.6 சுகாதார ஆலோசர்கள் மூலம் ஆலோசனை கருத்தரங்குகளை நடாத்துவது அவசியமானதாகும்..100

4.7மாணவர்களின் பெற்றோருக்கு உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல் அவசியமானதாகும்..101

4.8 உடற்கல்வி பாடத்தினை சகல மாணவர்களுக்கும் கட்டாயப்பாடமாக்குதல் அவசியமானதாகும்..102

4.9 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடஆசிரியர்களுக்கு பாடதுறை சார்ந்த செய்முறை பயிற்சிகளை வழங்குதல் அவசியமானதாகும் 103

4.10 சுகாதாரம் உடல் கல்வி பாட கலைத்திட்டத்தினை போதிய உள்ளடங்கங்களுடனும் புதிய விடயங்களுடனும் வடிவமைத்தல் அவசியமானதாகும்

உருக்கள்

4.1 உடல் சுத்தத்தினை பொருத்தமான முறையில் பேணுகின்றமை...............105

4.2 உணவு சுகாதாரத்தினை பொருத்தமான முறையில் பேணுகின்றமை.........106

4.3 இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தினை பொருத்தமான முறையில் பேணுகின்றமை...107

4.4 பாடசாலையில் உடல் சுகாதாரம் பேணல் பற்றிய பூரண அறிவும், பயிற்சியும் போதியளவு வழங்கப்படாமை...108

4.5 மாணவர்களின் குடும்ப வருமானம் குறைவாக காணப்படுகின்றமை.........109

4.6 மாணவரின் வரவில் காணப்படும் குறைவானது உடல் ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றமை...110

4.7 பாடசாலை மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் சுகாதாரம் உடல் கல்வி பாடமும் அதனை கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களும் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றமை...111

4.8 உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான வேலைதிட்டங்கள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றமை...112

4.9 பாடசாலை கலைத்திட்டத்தில் காணப்படும் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் பாட உள்ளடக்கம் மாணவரின் உடல் மற்றும் பூரண சுகாதாரத்தினை முழுமையாக மேம்படுத்துவதற்கு போதுமானவை..113

4.10 சுகாதார ஆலோசர்கள் மூலம் ஆலோசனை கருத்தரங்குகளை நடாத்துவது அவசியமானதாகும்..114

சுருக்கெழுத்து

மட் - மட்டக்களப்பு

பட் - பட்டிருப்பு