8.12 Understanding adolescence

8_enPages_for_TamilBook.indd 207 02/08/22 11:27 PM

8.12 வளரிளம் பருவத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

சுய அடையாளம்

சுய அபிப்பிராயம்

தனிமனித சுதந்திரம்

8.12. Understanding adolescence

Overview

This unit aims to facilitate students' familiarisation and understanding about adolescence and the different aspects surrounding it. The unit provides opportunities to think, write, talk, and discuss adolescence in its complexity.

The activity requires students to work in groups of no more than four individuals. In this activity, students will initially read a media article on issues related to adolescence. They will try to identify adolescence related challenges. Individual members of groups will contribute to creating mind-maps **of the issues presented in the media articles**. Examples of mind-maps are provided in this document. Subsequently, each group will present their mind-map to the class and discuss the challenges/opportunities one may face during adolescence.

Background

Engaging students in discussions about adolescence may be a way to show them support and understanding in a period when they are going through a phase of physical, sexual, psychological and social changes. This period is known to require significant adaptations in many areas of adolescents' lives, which may create vulnerability and confusion. At the same time, this phase is a period of awakening of desires, intellect, values and aspirations.

This period which is a transition between childhood and adulthood can often result in conflicts within individuals and with society. Development of empathy (cognitive and emotional) could be one way through which

Minimum time required

Two sessions; the first one of 55 mins and the second one of 35 mins (the teacher can plan the time flexibly)

Type of Learning Unit

Classroom

8.12 வளரிளம் பருவத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்

சுருக்கம்

இந்தப் பிரிவு, வளரிளம் பருவம் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள வெவ்வேறு அம்சங்களில் புரிதல் மற்றும் பரிச்சயம் பெற மாணவர்களுக்கு உதவுவதை இலக்காக கொண்டுள்ளது. இதோடு, வளரிளம் பருவத்தை, அதன் பலக்கூறுகளை உள்ளடக்கி சிந்திக்க, எழுத, பேச மற்றும் கலந்துரையாட வாய்ப்புகளை வழங்குகிறது.

இந்தச் செயல்பாட்டில், நான்கு நபர்களுக்கு மிகாமல் உள்ள குழுக்களில் மாணவர்கள் செயல்படவேண்டும். செயல்பாட்டின் தொடக்கத்தில், வளரிளம் பருவத்தின் சவால்கள் குறித்த ஓர் ஊடக கட்டுரையை அவர்கள் வாசிப்பார்கள். வளரிளம் பருவத்துக்கு தொடர்புடைய சவால்களை அடையாளம் காண அவர்கள் முயற்சிப்பார்கள். **ஊடகக் கட்டுரைகளில் வழங்கப்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளுக்கான** மனவரைபடங்களை உருவாக்க குழுக்களிலுள்ள தனி நபர்கள் பங்களிப்பார்கள். இந்த ஆவணத்தில் மனவரைபடங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. இதன் தொடர்ச்சியாக, ஒவ்வொரு குழுவும் தங்களுடைய மனவரைபடத்தை வகுப்புக்கு காட்சிப்படுத்தி, பின்னர் வளரிளம் பருவத்தில் ஒருவர் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள்/வாய்ப்புகளை கலந்துரையாடுவார்கள்.

பின்னணி

வளரிளம் பருவத்தைக் குறித்த கலந்துரையாடலில் மாணவர்களை ஈடுபடவைப்பது, உடல், பால், உளவியல் மற்றும் சமூக ரீதியான மாற்றங்களை சந்திக்கும் இந்தக் கட்டத்தில் அவர்களுக்கு ஆதரவளித்து கனிவாக நடந்துகொள்வதற்கான ஒரு வழி. வளரிளம் பருவக் காலகட்டத்தில் குழந்தைகளின் வாழ்க்கையின் பல்வேறு பகுதிகளை அவர்கள் குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு தகவமைத்துக்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம். இதனால், குழப்பமும் பாதுகாப்பற்ற உணர்வும் உருவாகலாம். அதே நேரத்தில், ஆசைகள், சிந்தனை ஆற்றல், விழுமியங்கள், மற்றும் லட்சியங்கள் விழித்தெழும் கட்டமாக இந்தப் பருவம் இருக்கும்.

குழந்தைப்பருவத்துக்கும் வளர்ச்சியுற்ற (முதிர்ச்சியடைந்த) பருவத்துக்கும் இடையேயான மாற்றநிலையாக வளரிளம் பருவம் இருப்பதால், பொதுவாக தனிநபர்களுக்கு இடையேயும் சமூகத்துடனும் முரண்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

குறைந்தபட்ச நேரம்:

இரண்டு அமர்வுகள்; முதல் அமர்வு 55 நிமிடங்கள் மற்றும் இரண்டாவது அமர்வு 35 நிமிடங்கள் (ஆசிரியர் தன்னுடைய விருப்பத்துக்கு ஏற்றவாறு நேரத்தை திட்டமிடலாம்)

கற்றல் பிரிவின் வகை:

வகுப்பறை

adolescents can help themselves and peers deal with this challenging phase (as well as subsequent phases) in life. An important aspect of empathy is developing the ability to think from another person's point of view and be able to recognize and respond to others' feelings appropriately. These skills help in social problem-solving, managing one's own and other people's emotions and negotiating in conflict situations. To help adolescents develop empathy, discussing their concerns and feelings is important, considering their opinions about matters that relate to them.

Unit-specific objectives

- To understand that adolescence is a period of diverse changes
- To recognise some of the changes that happen during adolescence
- To comprehend and develop empathy about adolescence-related changes and issues
- To identify possible ways for dealing with adolescence-related issues
- To create mind-maps to process the given information

Novelty of the unit

The activity presents media articles related to changes and dilemmas of adolescence occurring in the real world which students are able to relate to. Additionally, students are required to work in groups – identifying and thinking about how various factors may affect their life. Subsequently, they are required to communicate their understanding in a comprehensive manner using a mind-map. Working in groups and mind-mapping provide students an opportunity to collaborate, discuss, and present their thoughts and ideas in a creative manner. Mind-mapping also gives a platform to students to get a holistic view of the topic under discussion and ways in which it might affect the personal and social life of an individual. Importantly, students will understand how certain aspects of adolescence both affect society and can be a result of societal pressures.

This approach will support students by providing them a safe ground to think, reflect, share, acknowledge and respond to sensitive issues connected to psychological, physical and social changes in their adolescent years. The activity has space for individual participation, as well as group interaction. It provides students a chance to share their ideas and discuss critically with peers a highly relevant topic that is scarcely discussed in a classroom environment.

Links to curriculum

NCERT Class 8 Science Textbook, Chapter 10: Reaching the age of adolescence

8_enPages_for_TamilBook.indd 209 02/08/22 11:27 PM

பரிவுணர்வை (உணர்வு மற்றும் அறிவுதிறன் சார்ந்த) வளர்த்துக்கொள்ளுதல், வளரிளம் பருவ குழந்தைகளும் தங்களுடைய சகமாணாவர்களும் இந்த சவாலான காலக்கட்டதை (மற்றும் பின்வரும் காலக்கட்டங்களையும்) எதிர்கொள்ள உதவியாக இருக்கும் ஒரு வழி. இதன் முக்கிய அம்சம், பிறருடைய பார்வையிலிருந்து யோசித்து அவர்களின் உணர்வுகளுக்குத் தகுந்தமுறையில் வினையாற்றும் திறனை வளர்த்துக்கொள்ளுதல். சமூக பிரச்சனைகளை களைதல், நம்முடைய மற்றும் பிறருடன் ஏற்படும் உணர்வுகளை கட்டுக்குள்வைத்தல் மற்றும் வாதம் எழும் சூழல்களில் பேசித்தீர்த்தல் போன்றவற்றில் இத்திறன்கள் உதவும். வளரிளம் பருவ குழந்தைகள் பரிவுணர்வை வளர்த்துக்கொள்ள உதவ, அவர்களின் சவால்கள் மற்றும் உணர்வுகளைக் குறித்து பேசுவது அவசியம். இதனுடன், அவர்களுக்குத் தொடர்புடைய விஷயங்களில் அவர்களின் எண்ணங்களை கருத்தில்கொள்ள வேண்டும்

பிரிவு சார்ந்த இலக்குகள்

- வளரிளம் பருவம் என்பது பன்முகம் வாய்ந்த மாற்றங்களை உள்ளடக்கிய பருவம் என்பதை புரிந்து கொள்ளுதல்.
- வளரிளம் பருவத்தில் நிகழும் சில மாற்றங்களை அடையாளம் காணுதல்.
- வளரிளம் பருவம் சார்ந்த மாற்றங்கள் மற்றும் சவால்கள் குறித்து புரிந்து கொள்ளுதல் மற்றும் பரிவுணர்வை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்.
- வளரிளம் பருவம் சார்ந்த சவால்களை எதிர் கொள்ள சாத்தியமான வழிகளை அடையாளம் செய்தல்.
- கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவலை உள்வாங்கிக் கொள்ள மனவரைபடங்களை உருவாக்குதல்.

இந்தப் பிரிவின் தனித்துவம்

வெளி உலகத்தில் நிகழும் வளரிளம் பருவ குழப்பங்களையும் மாற்றங்களையும் சார்ந்த ஊடக கட்டுரைகளை இந்தச் செயல்பாடு வழங்கும். இவை மாணவர்கள் தொடர்புபடுத்திக்கொள்ளும் வகையில் இருக்கும். கூடுதலாக, குழுக்களாக இணைந்து மாணவர்கள் செய்களை செய்ய வேண்டும் - தங்களுடைய வாழ்க்கையை எவ்வாறு வெவ்வேறு கூறுகள் பாதிக்கின்றன என்பதைக் குறித்து சிந்தித்து அடையாளம் காண்பார்கள். இதன் தொடர்ச்சியாக, ஒரு மனவரைபடத்தை பயன்படுத்தி தங்களுடைய புரிதலை விரிவான முறையில் விளக்கவேண்டும். குழுக்களாக செயல்படுவது மற்றும் மனவரைபடங்களை உருவாக்குவது, மாணவர்கள் தங்களின் எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துகளை ஆக்கத்திறன்மிக்க முறையில் வழங்க, கலந்துரையாட, மற்றும் கூடி செயல்பட ஒரு வாய்ப்பாக இருக்கும். இந்தத் தலைப்பைக் குறித்த முழுமையான ஒரு பார்வையைப் பெறவும், ஒரு தனிநபரின் தனிப்பட்ட மற்றும் சமூக வாழ்க்கையை பாதிக்கும் வழிகளை தெரிந்து கொள்ளவும் ஒரு தளத்தை மனவரைபடங்கள் மாணவர்களுக்கு வழங்கும். முக்கியமாக, வளரிளம் பருவத்தின் குறிப்பிட்ட அம்சங்கள் எவ்வாறு சமூக அழுத்தங்களின் விளைவால் ஏற்படுகின்றன என்பதையும், இவை சமூகத்தை பாதிப்பதாகவும் இருக்கின்றன என்பதையும் மாணவர்கள் புரிந்துகொள்வார்கள்.

இந்த வழிமுறை மாணவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்கும் - சிந்திக்க, அசைபோட, பகிர, ஏற்றுக்கொள்ள மற்றும் வளரிளம் பருவக் காலங்களில் நிகழும் உளவியல், உடல் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த மாணவர்களுக்குத் தொடர்புடைய நுட்பமான சவால்களுக்கு பதிலளிக்க ஒரு பாதுகாப்பான சூழலை வழங்குவது. தனிநபர் பங்களிப்புக்கும், குழுவாக கலந்துரையாடுவதற்கும் இந்தச் செயல்பாட்டில் வாய்ப்புள்ளது. வகுப்பறை சூழலில் அரிதாக பேசப்படும் மிக முக்கியமான இந்தப் தலைப்பை பற்றி சகமாணவர்களுடன் விமர்சனரீதியாக கலந்துரையாடவும் தங்களுடைய எண்ணங்களை பகிரிந்துகொள்ளவும் மாணவர்களுக்கு இது ஒரு வாய்ப்பளிக்கும்.

பாடத்திட்டத்திற்கான இணைப்புகள்

NCERT வகுப்பு 8 அறிவியல் பாடப்புத்தகம், தலைப்பு 10: Reaching the age of adolescence

Care and precautions

In order to facilitate a constructive and smooth session on understanding adolescence, teachers may find the following practices helpful:

- Encourage students to talk and express their views. It would help if we are not critical or disapproving of what students may have to say.
- Accept students' views with an open mind. Their views may differ from our own and may not align with our current understanding of adolescence. Teachers and other participants should practise being non-judgemental in their approach to this activity and to be open and accepting of varied views of students. If we become critical, disapproving, or negative in our approach, students may hesitate to participate and share their thoughts. At the same time, teachers may initially have to face and gently respond to students' hesitation, or even disapproval regarding this activity.
- Initially, if students do not talk, they could be encouraged to write down their thoughts. Students should be allowed to write in their own language, using words they are familiar or comfortable with.
- Encourage discussions when students have become a little comfortable with the topic. Students may be gently probed and encouraged to participate, maybe by asking simple questions initially.
- Students' disagreements will have to be handled with care. Teachers could convey what is currently understood in science and not take sides with any of the students.

Prerequisites for teachers

Teachers need to have an understanding of the concept of adolescence, changes associated – physical, social, and psychological changes, and the skills to encourage and conduct student discussions. It may help if the teacher is familiar with the definitions (and examples, if any) of the terms relevant to this topic, before the activity. If the chapter has already been covered in class, the teacher can do a quick recap of the terms used. Some terms:

- **Adolescence** is an intermediary phase between childhood and maturity in human beings. It may start from 10-11 years and extend to 18-19 years of age. This period is marked by many changes leading to physical and psychological development, in addition to attaining sexual maturity.
- **Puberty** is usually a period during which the immature reproductive system in boys and girls matures making the person capable of sexual reproduction. This stage is usually reached during the adolescence years.
- **Teenage**: A teenager, or teen, is a young person whose age falls within the range from 13-19 years.

8_enPages_for_TamilBook.indd 210 02/08/22 11:27 PM

பாதுகாப்பு மற்றும் முன் எச்சரிக்கைகள்

வளரிளம் பருவத்தைக் குறித்த ஆக்கப்பூர்வமான மற்றும் சீரான அமர்வை நடத்திட, பின்வரும் வழிமுறைகள் ஆசிரியர்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும்:

- மாணவர்கள் தங்களுடைய கருத்துகளை கூறவும் வெளிப்படுத்தவும் ஊக்குவியுங்கள். மாணவர்கள் கூறுவனவற்றை கண்டிக்காமல் அல்லது விமர்சிக்காமல் இருப்பது பயனளிக்கும்.
- மாணவர்களின் கருத்துகளை திறந்த மனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நம்முடைய கருத்துகளிலிருந்து அவை வேறுபடலாம் மற்றும் வளரிளம் பருவம் குறித்த நம்முடைய தற்போதைய புரிதலுடன் அவை ஒத்துப்போகாமலும் இருக்கலாம். ஆசிரியர்களும், இதில் பங்கேற்கும் பிற நபர்களும் இந்தச் செயல்பாட்டை விமர்சனமற்ற முறையில் அணுகுவதை பயிற்சிசெய்ய வேண்டும். மேலும், மாணவர்களின் பல்வேறு கருத்துகளை திறந்தமனதுடன் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய அணுகுமுறை குற்றங்காணுகிற, கண்டிக்கிற அல்லது எதிர்மறையானதாக இருந்தால், மாணவர்கள் செயல்பாட்டில் பங்களிப்பதற்கும் தங்களுடைய எண்ணங்களை பகிர்ந்துகொள்வதற்கும் தயக்கம் காட்டலாம். அதே சமயத்தில், தொடக்கத்தில் செயல்பாடு குறித்த மாணவர்களுடைய தயக்கம் அல்லது ஏற்பின்மையை ஆசிரியர் எதிர்கொண்டு மெல்ல அதனை கையாளவேண்டும்.
- தொடக்கத்தில் மாணவர்கள் பேசவில்லையென்றால், அவர்களின் எண்ணங்களை எழுதும்படி ஊக்குவிக்கலாம். அவர்களின் சொந்த மொழியில் எழுதுவதை அனுமதிக்கவேண்டும். பரிச்சயமான அல்லது வசதியான வார்த்தைகளை அவர்கள் பயன்படுத்தலாம்.
- இத்தலைப்பில் மாணவர்கள் சிறிதளவு பங்கேற்க தொடங்கிய பின்னர், கலந்துரையாடல்களை ஊக்குவியுங்கள். தொடக்கத்தில் எளிமையான கேள்விகளை கேட்பதன் மூலம், மாணவர்களின் கருத்துகளை மெல்லமெல்ல வெளிகொணர்ந்து அவர்கள் பங்களிப்பதை ஊக்குவிக்கலாம்.
- மாணவர்களின் கருத்துவேறுபாடுகள் அக்கறையுடன் அணுகப்படவேண்டும். எந்தவொரு மாணவரின் பக்கமும் சாயாமல், அறிவியலின் மூலம் பெற்றுள்ள தற்போதைய புரிதலை ஆசிரியர்கள் சொல்லலாம்.

ஆசிரியர்களுக்கு முன்னரே தெரிந்திருக்க வேண்டியவை

வளரிளம் பருவம் என்ற கருத்து, அப்பருவத்தில் நிகழும் உடல், சமூகம் மற்றும் உளவியல் சார்ந்த மாற்றங்கள் குறித்த புரிதல் ஆசிரியர்களுக்கு அவசியம். இதனுடன், கலந்துரையாடல்களை நடத்துவதிற்கும் ஊக்குவிப்பதற்கும் தேவையான திறன்கள். செயல்பாட்டை தொடங்கும் முன்னர், இந்தத் தலைப்புக்கு தொடர்புடைய அருஞ்சொற்களின் வரையறைகளில் (மற்றும் இருந்தெனவென்றால் எடுத்துக்காட்டுகள்) ஆசிரியர்கள் பரிச்சயம் பெற்றிருந்தால் பயனுள்ளதாக இருக்கும். வகுப்பறையில் இந்தப் பிரிவு ஏற்கனவே கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி இங்கு பயன்படுத்தப்படும் அருஞ்சொற்களை ஆசிரியர் தொகுத்துக்கூறலாம். இத்தலைப்பில் மொழி வளத்தை மேம்படுத்த சில சொற்கள்: (மொழிவளர்சொற்கள்)

- மனிதர்களில், குழந்தைப்பருவத்துக்கும் முதிர்ச்சியடைவதற்கும் இடையே உள்ள காலத்தை **வளரிளம் பருவம்** என்றழைக்கிறோம். 10-11 வயதில் தொடங்கி 18-19 வயது வரையில் இது தொடரலாம். பல மாற்றங்கள் நிகழும் இந்தப் பருவத்தில், உடல் மற்றும் உளவியல் ரீதியான மேம்பாட்டுடன் பாலியல் முதிர்ச்சியும் எட்டப்படும்.
- பொதுவாக **பருவமடைதல்** என்பது சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளின் முதிர்ச்சியடையாத இனப்பெருக்க அமைப்பு முதிர்ச்சியடையும் பருவம். இதனால், அந்த நபர் இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கான நிலையை அடைகிறார். பொதுவாக வளரிளம் பருவத்தின் போது இந்தக் கட்டம் எட்டப்படும்.
- **பதின்ம வயது:** 13-19 வயது வரம்புக்குள் உள்ள இளம் நபர்கள் பதின்ம வயதினர் என்றழைக்கப்படுவர்.

- **Secondary sexual characteristics** are physical traits which appear at puberty and may become more prominent later – as opposed to the primary sex characteristics which are present at birth. So, the sexes may differ with respect to body hair, musculature, amount of fat tissue, nature of voice etc.
- **Hormones** are chemical substances produced by the endocrine glands in the human body. These hormones, when released from their glands, travel through blood to convey signals to the target organs.
- **Menstruation (periods)** relates to the menstrual cycle, which is a series of changes that prepare the female body for a possible pregnancy. About once a month, the uterus grows a thick lining of tissue called endometrium, which can hold a fertilised egg. When there is no fertilised egg to start a pregnancy, the uterus sheds its lining. This is the monthly menstrual bleeding (also called menstruation or menstrual period). Menstruation can start (menarche) from early teen years until (menopause) around the age of 50.

Conducting the activity

For this unit, ask the students to form groups of 3-4 members each. This unit can be done in two consecutive sessions as indicated in the flowchart below.

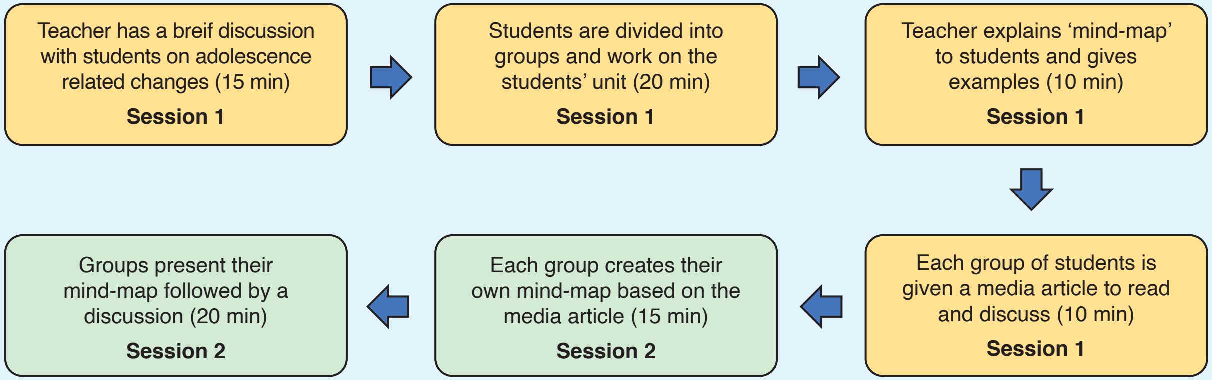


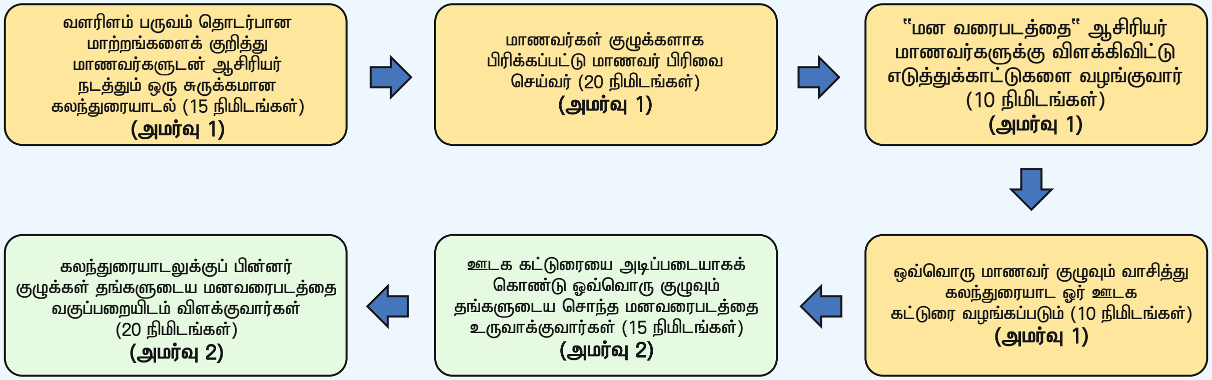
Figure T1 *Flowchart for conducting the session*

8_enPages_for_TamilBook.indd 211 02/08/22 11:27 PM

- பருவமடைதலின் போது தோன்றும் உடல் சார்ந்த பண்புக்கூறுகள் **இரண்டாம்நிலை பால் பண்புகள்.** இவை பிற்காலத்தில் மேலும் குறிப்பிடத்தக்க நிலையை அடையலாம் - ஆனால் முதல்நிலை பால் பண்புகள் பிறப்பிலேயே இருக்கும். உடல் ரோமங்கள், தசையமைப்பு (தசைமண்டலம்), கொழுப்பு திசுவின் அளவு, குரலின் தன்மை போன்றவற்றை பொறுத்து பால்நிலைகள் வேறுபடலாம்.
- மனித உடலிலுள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகள் தயாரிக்கும் வேதிப்பொருள்கள் **ஹார்மோன்கள் (இயக்குநீர்கள்)** என்றழைக்கப்படுகின்றன. சுரக்கப்பட்ட இந்த ஹார்மோன்கள் இரத்தத்தின் வழியே இலக்கு உறுப்புகளுக்கு செய்தியை அனுப்பும்.
- மாதவிடாய் சுழற்சியுடன் தொடர்புடைய **மாதவிடாய் (periods)**, ஒரு பெண்ணின் உடலை கர்ப்பமடையும் சாத்தியத்திற்கு தயார் செய்ய நடக்கும் தொடர் மாற்றங்கள். கிட்டதட்ட ஒரு மாதத்துக்கு ஒரு முறை, எண்டோமெட்ரியம் என்ற திசு தடிமனான சுவராக கருப்பையில் வளரும். இது ஒரு கருவுற்ற முட்டையை வைத்துக் கொள்ளும். கர்ப்பமடைய கருவுற்ற முட்டையில்லையென்றால், கருப்பை இந்தச் சுவரை உரித்து விடும். இதுதான் மாதம்தோறும் நிகழும் இரத்தத்துடன் வெளியேறும் மாதவிடாய் (மாதவிடாய் அல்லது மாதவிடாய் காலம்). ஆரம்ப பதின்ம வயதில் தொடங்கக்கூடிய மாதவிடாய் (பூப்படைதல்) ஏறத்தாழ 50 வயது வரையில் (மாதவிடைவு) நிகழும்.

செயல்பாட்டை நடத்துதல்

இந்தப் பிரிவுக்கு மாணவர்கள் 3-4 நபர்களைக் கொண்ட குழுக்களை உருவாக்க வேண்டும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள செய்முறை ஓட்டப்படத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளதை போல் இப்பிரிவை இரண்டு தொடர்ச்சியான அமர்வுகளாக நடத்தலாம்.



படம் T1 *அமர்வை நடத்துவதற்கான செய்முறை ஓட்டப்படம்*

The activity could be conducted in following manner:

1. Ask the students what they mean by adolescence. If the students are hesitant, use prompts like: “Has anyone lately observed any sudden increase in their height?”, “Do you spend more time in front of the mirror or have you seen anyone doing so? (self-consciousness)?” or “Have you felt or seen anyone feeling left out or suddenly depressed?”

The teacher should explain that all the changes happening during adolescence are a result of major biological changes happening in the body as it matures from childhood to adulthood.

2. The teacher may then do a quick recap of the terms mentioned above. If the chapter has not been taught by the time the activity is conducted, the teacher may have to explain the terms to the students.
3. The students are divided into groups. Each group works on the student unit. The teacher may assist the students in answering the questions given in the article in the student unit or raise their own questions for discussion. The questions given in the student sheet can briefly be discussed.
4. The teacher then hands out media articles from this document or articles which appear in the local newspapers covering an adolescence issue, as per his/her choice. Teachers may also choose articles from the internet. Five newspaper articles have been appended.
5. The task can be done as follows:
   i) Let the groups spend 10 minutes reading and understanding the article that has been handed out to them.
   ii) Ask the students if they know what mind-maps are. If they don’t, the teacher may explain using the following points. Exemplars are included below.
   - Students may pick up the key words from the article and write them on the chart paper. Maybe one word can be placed in the centre of the chart paper if it is the central theme. All the students of a particular group can write at the same time, on the same chart paper and create a mind-map collaboratively. The drawing/writing need not necessarily be done by a single student.
   - Then the students could connect the words with lines radiating out from the central word. Each group should not spend more than 15 minutes on the mind-mapping (Total time: reading + mind-mapping = 30 min). Students may be allowed to use colours, pictures, codes as per their choice for representation or emphasis.
6. The teacher then requests the groups to come forward individually and paste their charts on display boards or

Materials

Chart papers (1 per group), pencils, sketch pens, push-pins or sticky-tape, media articles covering adolescence issues.

8_enPages_for_TamilBook.indd 212 02/08/22 11:27 PM

செயல்பாட்டை பின்வரும் முறையில் செய்யலாம்:

1) வளரிளம் பருவம் என்றால் என்ன என்று மாணவர்களிடம் கேளுங்கள். மாணவர்கள் தயக்கப்பட்டால், தொடக்கக் கேள்விகளை பயன்படுத்துங்கள்: "யாரேனும் சட்டென உயரமாகிவிட்டதை யாராவது கவனித்தீர்களா?," நீங்கள் கண்ணாடி முன் அதிக நேரம் செலவிடுகிறீர்களா (அடிக்கடி உங்களைப் பார்க்கிறீர்களா) அல்லது யாரேனும் அவ்வாறு செய்வதை பார்த்திருக்கிறீர்களா? (தன்னுணர்வு)?" அல்லது "ஒதுக்கிவைக்கப்பட்டதாகவோ அல்லது திடீரென மனசோர்வில் இருப்பதாகவோ நீங்கள் உணர்ந்திருக்கிறீர்களா அல்லது வேறு யாரோ அப்படி இருப்பதை பார்த்திருக்கிறீர்களா?

குழந்தைப்பருவத்திலிருந்து முதிர்ந்த பருவத்துக்கு உடல் முழுவளர்ச்சியடையும் போது அதில் நிகழும் முக்கியமான உயிரியல் மாற்றங்களால் தான் வளரிளம் பருவத்தில் நிகழும் அனைத்து மாற்றங்களும் நடக்கின்றன என்று ஆசிரியர் விளக்க வேண்டும்.

தேவையான பொருள்கள்:

வரைபடத் தாள்கள் (குழுவுக்கு ஒன்று), பென்சில்கள், ஸ்கெட்ச் பென்கள், செல்லோ டேப் அல்லது புஷ் பின்ஸ், வளரிளம் பருவத்தின் ஒரு சவால் குறித்த ஊடக கட்டுரைகள்.

2) பின்னர், மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அருஞ்சொற்களை கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்கி ஆசிரியர்கள் தொகுத்துக்கூறலாம். செயல்பாட்டை செய்யும்போது இத்தலைப்பு மாணவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கப்படவில்லையென்றால், அருஞ்சொற்களை அவர்களுக்கு விளக்கவேண்டும்.

3) குழுக்களாக மாணவர்கள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளார்கள். ஒவ்வொரு குழுவும் மாணவர் தாளில் செயல்பாட்டை செய்வார்கள். மாணவர்தாளிலுள்ள கட்டுரையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்க ஆசிரியர் உதவலாம் அல்லது சொந்தமாக சில கேள்விகளை எழுப்பி கலந்துரையாடலாம். மாணவர்தாளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளை சுருக்கமாக கலந்துரையாடலாம்.

4) ஆசிரியரின் விருப்பத்தின் அடிப்படையில், இந்த ஆவணத்தில் (செயல்பாட்டில்) கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஊடக கட்டுரைகளையோ வளரிளம் பருவத்தை பற்றி எழுதப்பட்டுள்ள உள்ளூர் செய்தித்தாளிலுள்ள கட்டுரைகளையோ மாணவர்களிடம் வழங்கலாம். இணையத்திலிருந்தும் கட்டுரைகளை தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். இங்கு, ஐந்து செய்திதாள் கட்டுரைகள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

5) இந்தச் செயலை பின்வருமாறு செய்யலாம்:

   i) தங்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட கட்டுரையை குழுக்கள் வாசித்து புரிந்துகொள்ள 10 நிமிடங்கள் வழங்குங்கள்.

   ii) மனவரைபடங்கள் என்றால் என்னவென்று தெரியுமா என்று மாணவர்களிடம் கேளுங்கள். அவர்களுக்குத் தெரியவில்லையென்றால், பின்வரும் கருத்துகளை பயன்படுத்தி ஆசிரியர் விவரிக்கலாம். முன்மாதிரிகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

   - கட்டுரையிலிருந்து முக்கிய சொற்களை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றை வரைபடத் தாளில் மாணவர்கள் எழுதவேண்டும். மையக் கருத்தை விவரிக்கும் ஒரு சொல்லை வரைபடத் தாளின் நடுவில் எழுதிக்கொள்ளலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவைச் சேர்ந்த அனைத்து மாணவர்களும் ஒரே சமயத்தில் ஒரே வரைபடத் தாளில் எழுதி, கூட்டாக ஒரு மனவரைபடத்தை உருவாக்கலாம். தனியொரு மாணவர் தான் வரையவோ எழுதவோ வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.
   - மையச் சொல்லிலிருந்து கோடுகளை வரைந்து பிற சொற்களுடன் அவற்றை மாணவர்கள் இணைக்க வேண்டும். மனவரைபடம் வரைவதில் 15 நிமிடங்களுக்கு மேலாக எந்தக் குழுவும் செலவழிக்கக்கூடாது (மொத்த நேரம்: வாசித்தல் + மனவரைபடம் வரைதல் = 30 நிமிடங்கள்). கருத்தை சித்தரிக்க அல்லது முன்னிலைப்படுத்த மாணவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப நிறங்கள், படங்கள், சந்கேதச் சொற்கள் போன்றவற்றை பயன்படுத்த அனுமதிக்கலாம்.

6) இதன் பின்னர், ஆசிரியர் குழுக்களை தனித்தனியாக அழைத்து தங்களுடைய வரைபடத் தாள்களை காட்சிப் பலகையிலோ

blackboard. Each group may come to the front of the class to present / briefly describe their mind-map and the media article. Each group gets a total of 5-10 minutes to explain and discuss their chart.

Other groups could ask questions to the presenting group. The teacher may lead the discussion in case students hesitate to ask questions.

The teacher may also use the following prompts:

- What kinds of issues were covered by the media article?
- Why do you think such issues exist/ arise?
- In what ways do these issues affect the individual, family and the society?
- What are the possible ways of helping persons in situations mentioned in these cases?
- Do you think talking to such persons could help solve their problems?
- Who can an adolescent talk to regarding the challenges he/she faces?

It would be very useful, if the students could write their reflections on the discussion.

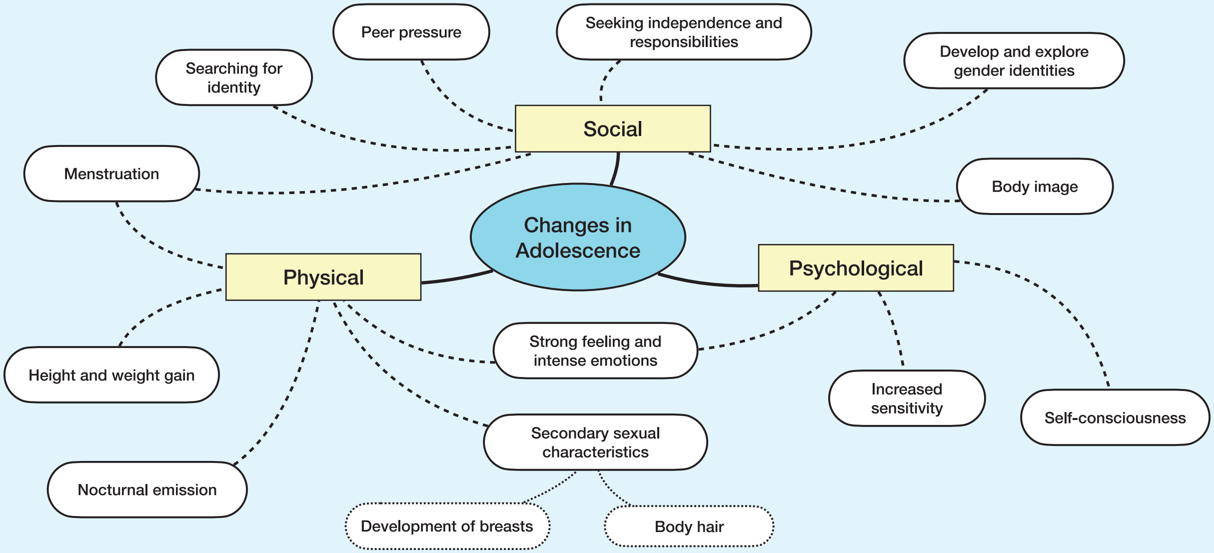


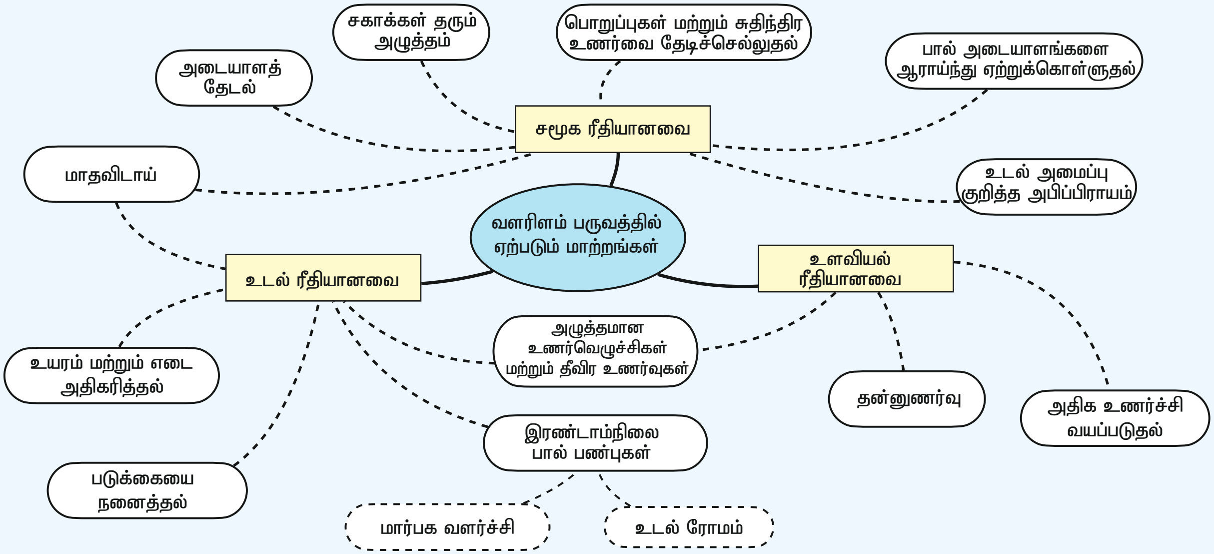
Figure T2 *An example of a mind-map related to adolescence*

கரும்பலகையிலோ ஒட்டச்சொல்லுவார். வகுப்பறை முன் ஒவ்வொரு குழுவும் வந்து தாங்கள் உருவாக்கிய மன வரைபடம் மற்றும் ஊடக கட்டுரையை சுருக்கமாக விவரிப்பார்கள். இதற்காக, ஒவ்வொரு குழுவுக்கும் மொத்தமாக 5-10 நிமிடங்கள் வழங்கப்படும்.

விவரிக்கும் குழுவிடம் பிற குழுக்கள் கேள்விகள் கேட்கலாம். மாணவர்கள் கேள்வி கேட்க தயங்கினால், ஆசிரியர் கலந்துரையாடலை தொடங்கி வைக்கலாம்.
பின்வரும் தொடக்கக் கேள்விகளையும் ஆசிரியர் பயன்படுத்தலாம்:

- ஊடக கட்டுரையில் என்னென்ன வகையான பிரச்சனைகள்/சவால்கள் பேசப்பட்டிருந்தன?
- ஏன் இதுபோன்ற பிரச்சனைகள்/சவால்கள் இருக்கின்றன/எழுகின்றன என்று நினைக்கிறீர்கள்?
- இந்தப் பிரச்சனைகள்/சவால்கள் எவ்வாறு தனிநபர், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தை பாதிக்கிறது?
- இந்தப் பிரச்சனைகளை/சவால்களை எதிர்கொள்ளும் நபர்களை என்னென்ன வழிகளில் உதவலாம்?
- இந்த நபர்களுடன் பேசுவது அவர்களின் பிரச்சனைகளை/சவால்களை தீர்க்க உதவும் என்று நினைக்கிறீர்களா?
- வளரிளம் பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளும் சவால்களை குறித்து அவர்கள் யாரிடம் பேசலாம்?

கலந்துரையாடல் குறித்த தங்களுடைய சிந்தனைகளை மாணவர்கள் எழுதினால் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.



படம் T2 *வளரிளம் பருவத்தைக் குறிக்கும் ஒரு மனவரைபடத்தின் எடுத்துக்காட்டு*

It is very important that students' views are discussed. If the teacher is unable to conduct the discussion due to time constraints, he/she may allow the students to work on mind-mapping in one session and the discussion can be done in another session. In such a case, we recommend that the discussion be conducted at the earliest.

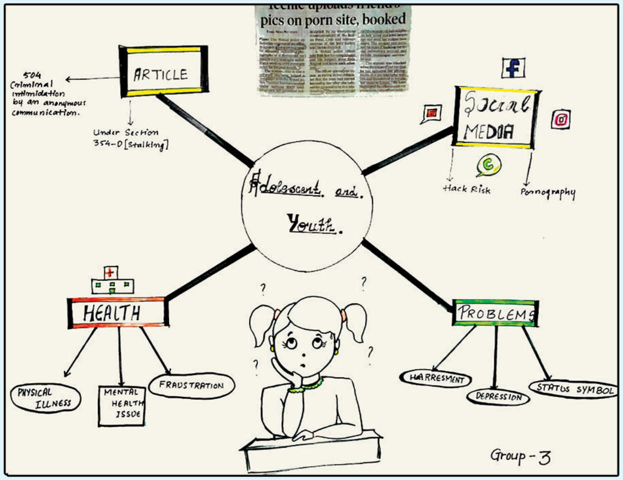


Figure T3

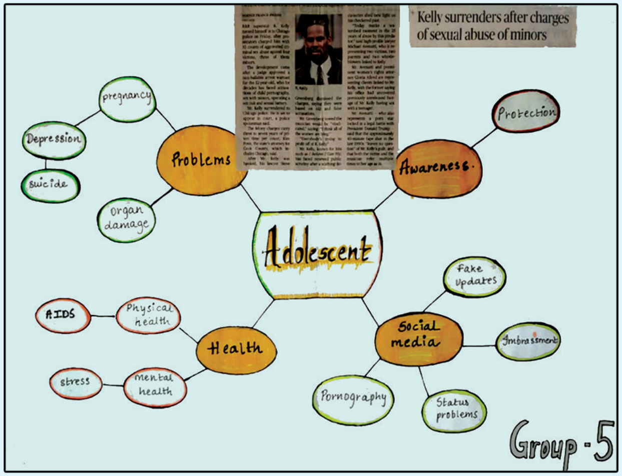


Figure T4

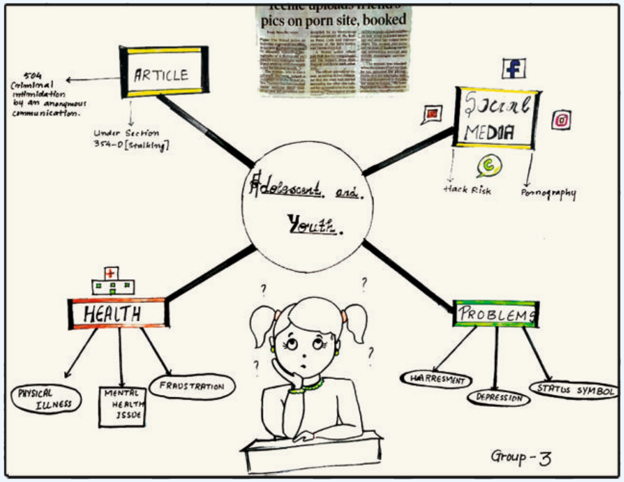
Figures T2, T3, and T4 are representative of mind-maps

References and additional reading/viewing

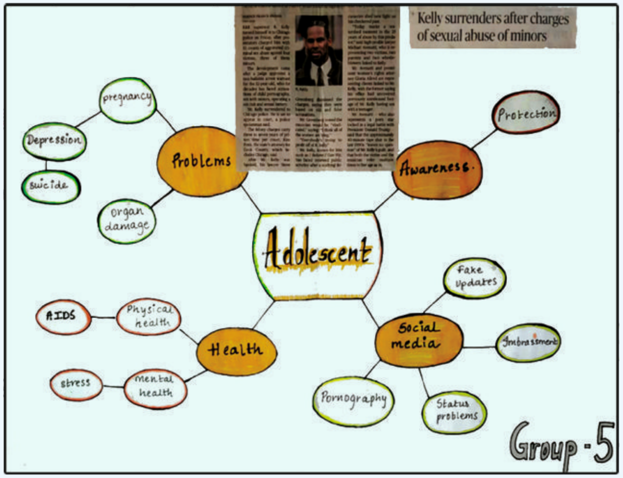
- World Health Organization. Adolescent development. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/
- Columbia University's Mailman School of Public Health. (2007, December 18). Teachers play critical role in adolescent health promotion efforts. Science Daily. www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071217141431.html
- Godwin, G. (2019). The role of mind mapping in education. https://www.mindjet.com/blog/2019/10/201910201910role-mind-mapping-education/

8_enPages_for_TamilBook.indd 214 02/08/22 11:27 PM

மாணவர்களின் கருத்துகளைக் குறித்து கலந்துரையாடுவது மிக முக்கியமாகும். நேரமின்மையினால் ஆசிரியர் கலந்துரையாடலை நிகழ்த்த முடியவில்லையென்றால், ஓர் அமர்வில் மாணவர்களை மனவரைபட உருவாக்கத்தில் ஈடுபடுத்திவிட்டு பின்னர் வேறொரு அமர்வில் கலந்துரையாடலை நிகழ்த்தலாம். இவ்வாறு செய்தால், கலந்துரையாடலை சீக்கிரமாக நடத்தும்படி பரிந்துரைக்கிறோம்.



படம் T3



படம் T4

படங்கள் 2,3 மற்றும் 4 மனவரைபடங்களின் எடுத்துக்காட்டுகள்

மேற்கோள்கள் மற்றும் மேலும் வாசிக்க/காண

- World Health Organization. Adolescent development. http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/development/en/
- Columbia University's Mailman School of Public Health. (2007, December 18). Teachers play critical role in adolescent health promotion efforts. Science Daily. www.sciencedaily.com/releases/2007/12/071217141431.html
- Godwin, G. (2019). The role of mind mapping in education. https://www.mindjet.com/blog/2019/10/201910201910role-mind-mapping-education/

- Melbourne Child Psychology and School Psychology Services. (2020). How to help teenagers develop empathy. https://www.melbournechildpsychology.com.au/blog/help-teenagers-develop-empathy/
- Research in practice. https://www.researchinpractice.org.uk/search/?query=adolescence&practiceArea=0&topic=0&contentType=0
- A video clip on Period Shaming. https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3D6I6CH0nCjBc&sa=D&ust=1586359980420000&usg=AFQjCNEs-1d9nXUF78465j1r-EJxw4uEdQ

Figure/Image sources

- Figures T3 & T4 made by students of Kendriya Vidyalaya, Ganeshkhind

News articles for reference (The articles are shortened and not presented in their entirety.)

Article 1

All of you are now in a transition period between childhood and adulthood which is called adolescence. In this unit, we will try to understand the process of growing up and other aspects surrounding adolescence.

Adolescence is characterised by several physical, social, physiological, cognitive and emotional changes. Since each one of us is unique, these changes also occur in different ways and at different points of time. This is an exciting phase where you want to take independent decisions, identify your rights, enjoy your freedom, explore and try new things, improve your social skills, form your value systems, develop attractions towards others and so on. However, this is also a vulnerable period where you are sometimes confused. Since this is a phase of experimentation, it is possible that your decisions may not be well informed and might have a negative impact on you or others. You are likely to experience a lot of peer, parental and societal pressure also. We will identify the potentials and capabilities in this stage that will allow you to make positive changes as well as discuss some of the challenges that you might face in dealing with them.

Let us read the following newspaper article and discuss what you feel about the ideas put forward in the article. After discussing the article let us answer the questions given below. Similarly, you can discuss the other articles that your teacher will share with you.

8_enPages_for_TamilBook.indd 215 02/08/22 11:27 PM

- Melbourne Child Psychology and School Psychology Services. (2020). How to help teenagers develop empathy. https://www.melbournechildpsychology.com.au/blog/help-teenagers-develop-empathy/
- Research in practice. https://www.researchinpractice.org.uk/search/?query=adolescence&practiceArea=0&topic=0&contentType=0
- A video clip on Period Shaming. https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3D6I6CH0nCjBc&sa=D&ust=1586359980420000&usg=AFQjCNEs-1d9nXUF78465j1r-EJxw4uEdQ

படத்தின் மூலங்கள்

- படங்கள் 3 & 4 கேந்திர வித்யாலயா (கனேஷ்கிந்த்) மாணவர்களால் உருவாக்கப்பட்டன

வாசிப்பதற்கான கட்டுரைகள் (இக்கட்டுரைகள் சுருக்கப்பட்டுள்ளன, முழுமையாக வழங்கப்படவில்லை)

கட்டுரை 1

குழந்தைப்பருவத்துக்கும் முதிர்ந்தப்பருவத்துக்கும் இடையேயான பருவமாற்றக் காலத்தில் நீங்கள் அனைவரும் உள்ளீர்கள். இது வளரிளம் பருவம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இந்தப் பிரிவில், முதிர்ச்சி அடைவது பற்றியும் வளரிளம் பருவத்தை சூழ்ந்துள்ள பிற அம்சங்களையும் புரிந்துகொள்ள முயற்சிசெய்வோம்.

உடல், சமூகம், உடலியல், அறிவுதிறன் மற்றும் உணர்வு சார்ந்த பல்வேறு மாற்றங்களை அதன் இயல்பாக வளரிளம் பருவம் கொண்டுள்ளது. நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவம் வாய்ந்தவர்கள் என்பதால் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இம்மாற்றங்கள் வெவ்வேறு விதங்களில் வெவ்வேறு காலக்கட்டங்களில் நிகழும். பரபரப்பான இந்தக் கட்டத்தில், நீங்கள் சுதந்திரமாக முடிவுகள் எடுப்பதை விரும்புவீர்கள், உங்களின் உரிமைகளை தெரிந்துகொள்வீர்கள், சுதந்திர உணர்வை அனுபவிப்பீர்கள், புது விஷயங்களை முயற்சி செய்து அனுபவங்களை பெறுவீர்கள், சமூக திறன்களை மேம்படுத்திக் கொள்வீர்கள், உங்களுக்கென விழுமியங்கள் மற்றும் நம்பிக்கைகளை உருவாக்கி கொள்வீர்கள், பிறர்மேல் நாட்டம் கொள்வீர்கள் போன்றவை. ஆனால், உணர்வுகள் எளிதாக காயப்படக்கூடிய காலமாகவும் இது இருப்பதால் நீங்கள் சில நேரங்களில் குழப்பமடைவீர்கள். சோதனைசெய்து பார்க்கும் ஒரு கட்டம் என்பதால், நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் ஆழ்ந்து யோசித்து எடுக்கப்படாதவையாக இருக்கலாம். இதனால், உங்களையும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களின் மேலும் நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகள் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புள்ளது. சகமாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் சமூகத்திலிருந்தும் அதிகளவில் அழுத்தை நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். நேர்மறையான மாற்றங்களை நீங்கள் செய்துகொள்ளும் விதமாக இந்தக் கட்டத்திலுள்ள ஆற்றல்கள் மற்றும் திறன்களை நாம் அடையாளம் காண்போம். இதனுடன் அவற்றை கையாளும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் சவால்களைக் குறித்தும் கலந்துரையாடுவோம்.

பின்வரும் செய்தித்தாள் கட்டுரையை நாம் வாசித்து, அதில் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்களை குறித்து நீங்கள் என்ன உணர்கிறீர்கள் என்பதை பற்றி கலந்துரையாடலாம். கட்டுரையை பற்றி கலந்துரையாடிய பின்னர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்போம். இதேபோல, ஆசிரியர் உங்களுடன் பகிரும் பிற கட்டுரைகள் குறித்தும் நீங்கள் கலந்துரையாடலாம்.

Glossary

Body image: is how one views one's body and the feelings associated with it. Body image, which affects our self-esteem is influenced by many factors such as cultural background, fashion and movie industry, advertisements of cosmetic products, parents' and others' attitudes, etc. Positive body image is when someone feels comfortable and good about themselves and their body, which leads to an increase in their self-worth. Negative body image is when someone has negative emotions or feelings associated with their body.

Anorexia: is a behavioural disorder arising due to distorted body image and the intense fear of gaining weight. Anorexia is characterised by lack of interest in and denial of food. Patients with anorexia may try to lose weight by starving, fasting, excessive exercise, induced vomiting etc. They are often thin and underweight.

Bulimia: an eating disorder characterised by binge eating (eating excess amount in a short period of time) followed by some compensatory behaviour like self-induced vomiting, excessive exercise, fasting, eating at irregular intervals, etc. The patients with bulimia are at average weight or above.

Osteoporosis: a medical condition in which the bones become brittle and fragile from loss of tissue, typically as a result of hormonal changes, or deficiency of calcium and vitamin D.

Anorexia rising at an alarming rate

TNN | Jul 18, 2007, 11.33 PM IST

Rising obesity among children and adolescents might be the concern of many but cases of young girls falling prey to eating disorders are increasing at an equally alarming rate. Ten years ago, the cases of eating disorders — the most common of which is *anorexia* — were rare in India. However, psychiatrists claim that in the past few years, the figure has increased from anything between 5 and 10 times. What is more alarming is that increasingly girls of a younger age are falling prey to anorexia and bulimia.

"Television and the internet have come to rule our world and with both full of super slim models, young girls end up idolising them. There is immense emphasis on being thin by the society as well," says Dr Rajesh Sagar, department of psychiatry, AIIMS. Psychiatrists claim that even when young girls— as young as ten— in the city suffering from anorexia are shown photos of slim and fit women, they shockingly dismiss them as overweight. "Anorexia is about poor body image. When you are constantly told that thin is beautiful, then your opinion about your own body is certain to change to fit the accepted standard," says Dr Sanjay Chugh, founder chairman, International Institute of Mental Health.

An independent inquiry into the health of models in the UK recommended that girls below the age of 16 should be banned from walking the ramp. Talking about this kind of inquiry, psychiatrist Samir Parikh says: "These kind of measures are essential

8_enPages_for_TamilBook.indd 216 02/08/22 11:27 PM

சொற்களஞ்சியம்

உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம்: தன்னுடைய உடல் மற்றும் அதனுடன் தொடர்புள்ள உணர்வுகளை ஒருவர் பார்க்கும் கண்ணோட்டம். உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயம் ஒருவரின் சுய-மதிப்பை பாதிக்கும். இது கலாச்சார பின்னணி, உடைபாணி மற்றும் திரைத்துறை, அலங்கார பொருள்களின் விளம்பரங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பிறரின் மனோபாவம் போன்ற பல கூறுகளை பொறுத்தது. உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பதென்பது, தன்னைக் குறித்தும் தன்னுடைய உடலைக் குறித்தும் நன்றாக மற்றும் மகிழ்ச்சியாக இயல்பாக உணர்வது. இது சுய மதிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யும். உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர்மறையான அபிப்பிராயத்தை கொண்டிருப்பதென்பது, தன்னுடைய உடலைக் குறித்து ஒருவர் எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பது.

அனோரெக்ஸியா (பசியின்மை): இது உடல் குறித்த சிக்கலான ஓர் அபிப்பிராயத்தினாலும் எடை கூடுவது குறித்த அதீத பயத்தினாலும் எழும் நடத்தை சிக்கல். உணவை மறுப்பது மற்றும் அதன் மேல் ஆர்வமில்லாமல் இருப்பது அனோரெக்ஸியாவில் பிரதானமாக நிகழும். அனோரெக்ஸியா உள்ளவர்கள் பட்டினி கிடத்தல், உண்ணா நோன்பு இருத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், வாந்தியை வலிய வரவைத்தல் போன்ற வழிகளின் மூலம் எடையை குறைக்க முயற்சி செய்வார்கள். அனோரெக்ஸியா உள்ள நோயாளிகள் ஒல்லியாகவும் இயல்பைவிட எடை குறைந்து இருப்பார்கள்.

புலிமியா: இது சாப்பாடு உண்பதில் உள்ள சிக்கல். கட்டுப்பாடற்று சாப்பிட்டு கொண்டே இருத்தல் (சிறு நேரத்தில் மிக அதிகமாக சாப்பிடுதல்), வாந்தியை வளிய வரவைத்தல், அதிகளவில் உடற்பயிற்சி செய்தல், முறையற்ற இடைவெளிகளில் சாப்பிடுதல் போன்ற ஈடு கட்டும் சில நடத்தைகள் தொடர்ந்து காணப்படும். புலிமியா உள்ள நோயாளிகள் வழக்கமாக அல்லது அதற்கு அதிகமான எடையுடன் இருப்பார்கள்.

ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு தேய்மானம்) : திசு இழப்பினால் எலும்புகள் நொறுங்கு தன்மை கொண்டதாகவும் உடையக்கூடியதாகவும் மாறும் உடல் நலச்சிக்கல். பொதுவாக, கால்சியம் மற்றும் வைட்டமின் D போதாமை அல்லது ஹார்மோன் மாற்றங்களின் விளைவால் இந்தச் சிக்கல் ஏற்படும்.

கவலையளிக்கும் வேகத்தில் அதிகரிக்கும் அனோரெக்ஸியா

TNN | ஜூலை 18, 2007, 11.33 PM IST

குழந்தைகள் மற்றும் வளரிளம் பருவத்தினரில் அதிகரிக்கும் உடல்பருமன் பிரச்சனை பலரின் கவனத்தை ஈர்த்திருந்தாலும், உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மையினால் பாதிக்கப்பட்ட இளம் பெண்களின் எண்ணிக்கையும் கவலையளிக்கும் விதத்தில் அதிகரித்து வருகிறது. இந்தியாவில் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்னர், உண்பதில் ஒழுங்கின்மையால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் அரிதாக இருந்தன. இவற்றில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மிகப்பொதுவானது. எனினும், மனநல நிபுணர்களின் படி கடந்த சில ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை 5 முதல் 10 மடங்குகள் அதிகரித்துள்ளது. அனோரெக்ஸியா மற்றும் புலிமியா நோய்களால் இளம் பெண்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுவது மேலும் கவலையளிக்கிறது.

"தொலைக்காட்சி மற்றும் இணையம் நம் உலகத்தை ஆட்கொண்டுள்ளது. இவற்றில் உடல் மெலிந்த மாடல்கள் பரவலாக இருப்பதால், சிறுமிகள் இவர்களின் மீது மட்டுமீறிய நேசம் வைக்கிறார்கள். சமூகமும் மெலிதாக இருப்பதென் மேல் மிகுந்த கவனம் செலுத்துகிறது," என்று AIIMS-ன் மனநலத் துறையை சேர்ந்த டாக்டர் ராஜேஷ் சாகர் கூறுகிறார். நகரத்தில் அனோரெக்ஸியாவால் துன்புறும் சிறுமிகளிடம் (பத்து வயதே ஆனவர்களும்) உடல்வலிமையான மெலிதான பெண்களின் படங்களை காண்பித்தார்கள். அச்சிறுமிகள் அப்படங்களில் இருப்பவர்களை அதிகமான எடைக்கொண்டவர்கள் என்று அதிர்ச்சியூட்டும் விதமாக நிராகரித்துவிட்டதாக மனநல மருத்துவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். "உடல் அமைப்பு குறித்த எதிர்மறையான அபிப்பிராயத்தால் வருவது அனோரெக்ஸியா. மெலிதாக இருப்பதுதான் அழகு என்று சொல்லப்பட்டுக்கொண்டே இருந்தால், பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் இந்தத் தரத்துக்கு உங்களுடைய சொந்த உடலைக் குறித்த எண்ணமும் மாறும்," என்று மன நலத்துக்கான சர்வதேச நிறுவனத்தின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் டாக்டர் சஞ்ஜய் சுக் கூறுகிறார்.

மாடல்களின் உடல்நலம் குறித்து UK-வில் நடத்தப்பட்ட தனிப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று, 16 வயதுக்கு கீழ் உள்ள சிறுமிகள் அழகுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்வதை தடைச் செய்ய வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தது. இதுபோன்ற ஆய்வுகளை பற்றி மன நல மருத்துவர் சமீர் பரிக்

to project a more healthy body image of women. While eating disorders have disastrous consequences for women of all age groups, it can severely damage the health of an adolescent or pre-adolescent by retarding their growth."

Anorexia and bulimia can lead to severe nutritional deficiencies in young girls especially if it sets in before puberty. Bones are the first to get affected and 50% of anorexic girls end up developing osteoporosis. When young girls are supposed to be packing their bones with calcium and protein rich food, they are actually losing bone mass. Besides, they are also more prone to heart failure and hormonal changes which can lead to absence of menstruation resulting in infertility later on.

Psychiatrists claim that girls as young as seven-eight years of age have been skipping meals to stay thin. "In very young girls it is hard to spot anorexia as refusal to eat food is seen as defiant behaviour. It's not until the disease progresses that parents and doctors are able to diagnose it. I have young girls who don't have any apparent weight problem asking to be put on a diet to lose weight," says Dr. Honey Khanna, dietician, Max Healthcare. Lack of "sports culture" in India has made the problem more acute. "If schools and parents push children to play sports, it would go a long way in fighting both obesity and eating disorders," adds Dr Sagar.

Questions

1. What are the additional nutrient needs during adolescence and discuss how we can incorporate this into daily diet?
2. Discuss how comparisons, body weight-related bullying and criticisms develop a negative-body perception.
3. How is this perceived body image influenced by society, for example, how do the marriage market and matrimonial ads contribute to this?
4. Since adolescence is also a period of identity formation (which is linked to body image), discuss how we can help each other in developing a positive body image.
5. Can body image affect one's achievements and affect aspirations?

We read in the article about how weight concerns may affect body image in adolescents. There are other aspects that might also affect one's body image. Think of any advertisements that you have seen that may relate to body image (reducing weight or gaining height). Discuss such advertisements with your friends and answer the question given below:

a) Discuss some of the messages that the advertisements try to convey.
b) Do you agree with the messages? Why? Why not?
c) Who sets the rules for the "perfect body"? How are these beneficial to those who set them?
d) Discuss how these messages can affect the confidence of many people.
e) Think of other products which also use stereotypical "body" as their marketing strategies, for example, breakfast cereals, gym products, etc.

8_enPages_for_TamilBook.indd 217 02/08/22 11:27 PM

பேசியது: "பெண்களின் உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல அபிப்பிராயத்தை முன்னிலைப்படுத்த இதுபோன்ற நடவடிக்கைகள் அவசியம். உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மை அனைத்து வயது பெண்களிலும் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் என்றாலும், வளரிளம் பருவத்தினரில் அல்லது குழந்தைகளில் வளரிச்சியை குன்றச்செய்து உடல்நலத்தை மிக மோசமாக பாதிக்கும்."

குறிப்பாக பருவமடைவதற்கு முன்னால் சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியா நெர்வோசா மற்றும் புலிமியா நெர்வோசா தொடங்கியதென்றால், மோசமான ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை இவை ஏற்படுத்தும். எலும்புகள்தான் முதலில் பாதிக்கப்படுன்றன. அனோரெக்ஸியா உள்ள 50 சதவீத சிறுமிகள் ஆஸ்டியோபோரோஸிஸால் பாதிக்கப்படுவார்கள். கால்சியம் மற்றும் புரதச்சத்து மிக்க உணவை சாப்பிட்டு தங்களுடைய எலும்புகளை வலுவேத்தவேண்டிய சிறுமிகள், எலும்பு எடையை இழந்து கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும், இவர்களுக்கு இதயக் கோளாறு மற்றும் ஹார்மோன் சார்ந்த மாற்றங்கள் நிகழும் வாய்ப்புகள் அதிகரித்து, இதனால் பிற்காலத்தில் மாதவிடாய் நிகழாமல் கருவுறாமையில் போய் முடியலாம்.

ஏழெட்டு வயதேயான சிறுமிகள் மெலிதாக இருப்பதற்கு சாப்பாட்டை சில வேளைகள் தவிர்கிறார்கள் என்பதை மனநல மருத்துவர்கள் முன்வைக்கிறார்கள். "சாப்பிட மறுப்பது மறுதலிக்கும்/அடம்பிடிக்கும் குணமாக பார்க்கப்படுவதால், வயது குறைவான சிறுமிகளில் அனோரெக்ஸியாவை கண்டுபிடிப்பது கடினமாக உள்ளது. நோய் வளர்ச்சிபெற்ற பின்பு தான் பெற்றோர்கள் மற்றும் மருத்துவர்கள் அதை கண்டுபிடிக்க முடிகிறது. என்னிடம் வரும் சில சிறுமிகளை பார்க்க எதுவும் எடை பிரச்சனை தெரியவில்லையென்றாலும், எடையைக் குறைப்பதற்கு தங்களுக்கு ஒரு உணவு திட்டத்தை வழங்கும்படி கேட்கிறார்கள்." என்று மாக்ஸ் ஹெல்த்கேரை சேர்ந்த உணவியல் நிபுணர் டாக்டர் ஹனீ கண்ணா கூறுகிறார். இந்தியாவில் ஒரு "விளையாட்டு கலாச்சாரம்" இல்லாததால் பிரச்சனை இன்னும் தீவிரமாகியுள்ளது. "பள்ளிகளும் பெற்றோர்களும் குழந்தைகளை விளையாடுவதற்கு ஊக்குவித்தார்களென்றால், உடல் பருமன் மற்றும் உண்பதில் ஏற்படும் ஒழுங்கின்மையை எதிர்கொள்ள பெருமளவில் உதவும்," என்று டாக்டர் சாகர் கூறுகிறார்.

கேள்விகள்

1. வளரிளம் பருவத்தில் தேவையான கூடுதல் ஊட்டச்சத்துகள் என்னென்ன? இவற்றை எவ்வாறு தினசரி உணவில் சேர்த்துக்கொள்வது என்பதைக் குறித்தும் கலந்துரையாடுங்கள்.
2. பிறருடன் ஒப்பிடுதல், உடல் எடையைச் சுட்டி கேலி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் விமர்சனங்களை முன்வைத்தல் எவ்வாறு உடல் குறித்த எதிர்மறையான எண்ணத்தை உருவாக்குகிறது என்பதை கலந்துரையாடுங்கள்.
3. உடல் குறித்த இந்த எண்ணம் எவ்வாறு சமூகத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுகிறது? எடுத்துக்காட்டாக, திருமண சந்தை மற்றும் அதற்கான விளம்பரங்கள் எவ்வாறு இதற்கு பங்களிக்கின்றன?
4. அடையாளங்களை உருவாக்கிக்கொள்வதும் (உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளது) வளரிளம் பருவ காலக்கட்டத்தில் நிகழ்வதால், உடல் அமைப்பு குறித்த நல்ல நேர்மறையான அபிப்பிராயத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள ஒருவருக்கு ஒருவர் எவ்வாறு உதவி கொள்வது?

வளரிளம் பருவத்தினருக்குள்ள எடைக் குறித்த சிக்கல்கள் (தாழ்வு மனப்பான்மை) எவ்வாறு உடல் குறித்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் என்பதை குறித்து இந்தக் கட்டுரையில் வாசித்தோம். இந்த அபிப்பிராயத்தை பாதிக்கும் பிற அம்சங்களும் உள்ளன. உடல் அமைப்பு குறித்த அபிப்பிராயத்துடன் (எடை குறைத்தல் அல்லது உயரமாதல்) தொடர்புப்படுத்தக்கூடிய நீங்கள் பார்த்த எதாவது ஒரு விளம்பரத்தை நினைத்துப் பாருங்கள். இதுபோன்ற விளம்பரங்களை பற்றி உங்களின் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளியுங்கள்:

a) விளம்பரங்கள் சொல்ல நினைக்கும் சில சங்கதிகளை/செய்திகளை குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.
b) இந்தச் சங்கதிகள் உங்களுக்கு சரியென்று படுகின்றனவா? ஏன்? ஏன் சரியில்லை?
c) "குறையற்ற உடல்" என்பதற்கான விதிகளை யார் நிர்ணயிக்கின்றனர்? இதை செய்பவர்களுக்கு எவ்வாறு அது சாதகமாக உள்ளது?
d) இந்தச் சங்கதிகள் பல நபர்களின் தன்னம்பிக்கையை எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதைக் குறித்து கலந்துரையாடுங்கள்.
e) சீரானவார்ப்பாக கருதப்படும் "உடலமைப்பை" விற்பனை பண்டமாக பயன்படுத்தும் வேறு பொருள்களை யோசியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, சீரியல் (cereals) வகைகள், உடற்பயிற்சி சார்ந்த பொருள்கள் போன்றவை.

Article 2

Bullying and victimisation of adolescents are important concerns. Classroom being the microcosm of the larger society is often characterised by imbalance in power. Bullying can be seen as the abuse of power over vulnerable and marginalised students. Bullying has short and long term psychological and societal effects on both the victim and the students who bully. Bullying can be direct or indirect, it takes different forms - verbal, social, physical, cyber. Victims are often isolated or themselves remain isolated which may lead to depressions, insecurity, anxiety, illness, low self-esteem etc. This will have a detrimental effect on the academic as well as the social life of the victim. Individuals who bully are also at the risk of accepting violence later in their life. They need help in understanding the concepts of equity and respect. The discussions initiated with this article could aim at restructuring the classroom to establish equality, appreciation, recognition and respect among all.

Bullying-related deaths: A new terror in schools

Aparna Kapoor, 1st April 2018, The Free Press Journal

Bullying can be direct or indirect. It could be physical, emotional, or even sexual in nature. Direct bullying occurs when the targeted child is present: It could be calling the child names, physical intimidation or verbal abuse. Indirect bullying is more subtle, but more brutal because this happens to a child through a medium: Spreading rumours, slander through gossip, lashing out at the child over the internet and leaves the child emotionally scared, and scarred.

In today's fast-paced world where parents are at work almost all the time, while children are either left to themselves or given shiny gadgets, bullying should be a matter of concern for everyone. Waving a half-hearted goodbye in the morning and a cursory questioning in the evening is not the way to ensure a child's well-being. Parents need to be more aware of how their children's moods are changing, and when they are not changing for the better.

"You are worthless. You're ugly. Fade away," these are some of the things our children hear from their peers in schools. Some of them call it "having fun" while others call it a way to "become popular". These things scare me; being a mother of a teenage boy and an eight-year-old girl, I keep track of their every thought and expression," admits Monica Dua, an artist and a mother living in Gurgaon.

According to psychologists, a child needs to feel loved, cared and important. And parents have to openly display their affection, every day, especially at these three times: when they get up in the morning; when they come back from school and just before going to bed. This emphasises parents' responsibility and attention required during the children's growing years.

8_enPages_for_TamilBook.indd 218 02/08/22 11:27 PM

கட்டுரை 2

கேலி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் மற்றும் பாதிப்புக்குள்ளாக்குதல்/பலியாடாக்குதல் வளரிளம் பருவத்தினர் சந்திக்கும் முக்கியமான பிரச்சனைகள். ஒரு வகுப்பறை அது இருக்கும் சமூகத்தை பிரதிபலிப்பதால் சமமற்ற அதிகாரத்தை அதன் இயல்பாக கொண்டிருக்கக்கூடும். அதிகாரமற்ற விளிம்புநிலையிலுள்ள மாணவர்களின் மேல் அதிகாரத்தை தவறாக பயன்படுத்துவதை கேலி செய்தல்/வம்பிழுத்தல் என்று கருதலாம். வம்பிழுத்தலால் குறுகிய கால மற்றும் நீண்ட கால உளவியல் மற்றும் சமூக பாதிப்புகள் வம்பிழுக்கப்படுபவர்களுக்கும் வம்பிழுப்பவர்களுக்கும் ஏற்படுகின்றன. வெவ்வேறு வடிவங்களில் இழைக்கப்படும் வம்பிழுத்தல் நேராகவும் மறைமுகமாகவும் நடக்கும் - பேச்சு, சமூகம், உடல், மற்றும் இணையம் சார்ந்தது. பெரும்பாலும், பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஒதுக்கப்படுவார்கள் அல்லது ஒதுங்கிவிடுவார்கள். இது மன சோர்வு, பாதுகாப்பற்று உணர்தல், பதட்டம், நோயுற்று போதல், தாழ்வுமனப்பான்மை போன்றவற்றிற்கு இட்டுச்செல்லும். பாதிக்கப்பட்டவரின் கல்வி வாழ்க்கையுடன் சமூக வாழ்க்கையிலும் தீங்கு விளைவிக்கும். வம்பிழுக்கும் நபர்களும் பிற்காலத்தில் வன்முறையை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது. நியாமாக மற்றும் மதிப்புடன் நடத்துதல் போன்ற கருத்துகளை புரிந்துகொள்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படும். இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் தொடங்கப்படும் கலந்துரையாடல்கள், அனைவரின் மத்தியிலும் சமத்துவம், பிறரை பாராட்டுதல், அங்கீகரித்தல் மற்றும் மதித்தல் போன்றவற்றை வளர்ப்பதற்கான வகுப்பறை மறுகட்டமைப்பு எனும் இலக்கை நோக்கிச் செல்லலாம்.

வம்பிழுத்தல் சார்ந்த இறப்புகள்: பள்ளிகளை சமீபத்தில் அச்சுறுத்தும் ஒன்று

அபர்ணா கபூர், 1 ஏப்ரல் 2018, The Freepress Journal

வம்பிழுத்தல் / கேலி செய்தல் நேராகவும் மறைமுகமாகவும் இழைக்கப்படலாம். உடல் அல்லது உணர்ச்சி சார்ந்ததாக, ஏன் பாலியல் சார்ந்ததாகவும் இருக்கலாம். இலக்காக உள்ள குழந்தை அருகிலேயே இருக்கும்போது நேரடியான வம்பிழுத்தல் நிகழும்: குழந்தையை அவமதிப்பது (அவதூறு பெயர்கள் வைத்து அழைப்பது), உடல் ரீதியான அச்சுறுத்தல் அல்லது முறைகேடாக பேசுவது போன்றவையாக இருக்கலாம். மறைமுகமான வம்பிழுத்தல் மேலும் நுட்பமானது ஏனென்றால் வேறொருவரின்/ஊடகத்தின் வழியே குழந்தைக்கு இது நிகழும்: வதந்திகளை பரப்புதல், அவதூறு செய்தல், இணையத்தில் குழந்தையை தாக்குவது. இவை குழந்தையை பயமுறுத்தி உணர்வுகளை புண்படுத்திவிடும்.

வேகமாக மாறிவரும் இன்றைய உலகத்தில், பெற்றோர்கள் எப்போதும் பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது குழந்தைகள் செவிலித் தாய்கள் அல்லது விதவிதமான கருவிகளால் பராமரிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறான சூழலில், வம்பிழுத்தல் அனைவரும் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு பிரச்சனை. முழுமனதில்லாமல் காலையில் விடைபெறுவதும் மாலையில் கடமைக்கென விசாரிப்பதும் குழந்தை நலத்துக்கான வழியாக இருக்காது. தங்களுடைய குழந்தையின் மனநிலை எவ்வாறு மாறுகிறது என்றும், எப்போது கீழ்நோக்கி செல்கிறது என்றும் பெற்றோர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

"ஒன்றுக்கும் இல்லாதவன் நீ. அசிங்கமா இருக்க. போயிரு" நம்முடைய குழந்தைகளின் சகமாணவர்கள் சொல்லி கேட்கும் சில சொற்கள் இவை. இதை "விளையாட்டுக்கு சொன்னதாக" என்று சிலர் கூறுவர், சிலர் "பந்தாவுக்கான" வழி என்று கருதினர். "இதுபோன்ற விஷயங்கள் என்னை பயமுறுத்துகிறது; ஒரு பதின்பருவ மகனின் மற்றும் எட்டு வயதான மகளின் அம்மாவாக அவர்களின் ஒவ்வொரு எண்ணம் மற்றும் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டையும் கவனிக்கிறேன்." என்று குர்கானில் வாழும் தாய் மற்றும் கலைஞரான மோனிகா டுவா கூறினார்.

மனநல மருத்துவர்களின்படி, அன்பு, அக்கறை மற்றும் முக்கியமானவராக உணர்வது குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படுகிறது. மேலும், ஒவ்வொரு நாளும் பெற்றோர்கள் தங்களுடைய பாசத்தை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்த வேண்டும், குறிப்பாக இந்த மூன்று நேரங்களில்: காலையில் குழந்தைகள் முழிக்கும்போது, பள்ளியிலிருந்து வீட்டுக்கு திரும்பும்போது மற்றும் தூங்கச் செல்லும் முன்னர். குழந்தையின் வளரும் பருவத்தில் பெற்றோரின் பொறுப்பையும் குழந்தைகளுக்குத் தேவைப்படும் கவனத்தையும் இது முன்னிலைப்படுத்துகிறது.

Behind the scenes

While direct bullying can be dealt with, cyber bullying—aggressive behaviour towards a child through the internet—is more menacing. Children revert to the online world to incite others and abuse through disparaging emails or taunting texts and posts across social media and chat rooms. And, who can forget the Blue Whale wave that had children blindly following instructions and putting themselves in harm's way?

Not just children, but teachers, too, unknowingly become bullies while trying to urge the students to perform better or discipline them. Being sarcastic or repeatedly critical is an attack on a child's self-esteem and is bullying, even if it is unintentional.

Most of the schools have policies against bullying, but just having them does not help; they have to be implemented too. Needless to say, a school's role in preventing bullying is pivotal as children spend most of their active hours in school. Now more than ever it is essential that teachers are trained to identify, handle and counsel a child who is a bully, along with the one that gets bullied. Sometimes, though, teachers find themselves unable to do what is required.

"We do encounter various acts of bullying; but, owing to institutional demands, it is not easy to intervene in issues related to school violence. We only use classroom-level interventions, encouraging students to not remain silent," says Meenakshi Chauhan, a teacher with a leading school in Delhi.

In 2009, the UGC announced an amendment made to the University Grants Commission Act, 1956, to prevent ragging in higher education institutions. However, bullying in primary and higher secondary institutions still needs to be tackled. There has been some headway into that as the Central Board of Secondary Education (CBSE) has generated guidelines for its affiliated schools.

However, schools should not be waiting for CBSE to make its announcement. To begin with, schools can form committees to deal with bullying. This body should ideally have the principal, a doctor, a counsellor, a senior teacher, a parent-teacher representative, school management representative and a legal advisor as members.

Sample questions to initiate discussions (other questions may be added by the teacher):

1. Other than schools, what are the other places where one can get bullied?
2. Why do you think some people bully others?

Article 3

Adolescence is a time of change — physically, socially, emotionally, and intellectually. As the adolescents try to cope with the changes, these can lead to erratic behaviour and mood swings. Most high school students start drinking

8_enPages_for_TamilBook.indd 219 02/08/22 11:27 PM

பின்னணி நிகழ்வுகள்

நேரடியான வம்பிழுத்தலை சமாளிக்கலாம் என்றாலும், இணைய வம்பிழுத்தல் (இணையத்தின் மூலம் குழந்தைகளின் மேல் அழுத்தம் தருகிற நடத்தையை வெளிப்படுத்துதல்) மேலும் மோசமானது. பிறரை தூண்டிவிடவும் இழிவான மின்னஞ்சல்கள் அல்லது சமூக வளைத்தளங்கள் மற்றும் அரட்டை அறைகளில் பதிவுகள் மற்றும் கோபமூட்டும் செய்திகள் மூலம் துன்புறுத்தவும் இணைய உலகத்தை குழந்தைகள் பயன்படுத்துகின்றனர். குழந்தைகள் கண்மூடித்தனமாக வழிகாட்டுதல்களை பின்பற்றி தீங்கு விளைவிக்கும் பாதையில் தங்களை போட்டுக்கொண்ட புளூ வேல் அலையை நம்மில் யாரால் மறக்க முடியும்?

குழந்தைகள் மட்டுமல்ல, மாணவர்களை மேலும் நன்றாக படிக்கும்படி வற்புறுத்தும்போதோ அவர்களை கண்டிக்கும்போதோ தாங்கள் அறியாமலேயே ஆசிரியர்கள் வம்பிழுப்பவர்களாக மாறுகிறார்கள். கிண்டல் செய்வதோ அல்லது மீண்டும்மீண்டும் கண்டிப்பதோ, வேண்டுமென்றே உள்நோக்கத்துடன் செய்யவில்லையென்றாலும், குழந்தையின் தன்மதிப்பை கேள்விக்குள்ளாக்குவதாகவும் வம்பிழுப்பதாகவும் கருத்தப்படும்.

வம்பிழுத்தலுக்கு எதிரான சட்டங்கள் பெரும்பாலான பள்ளிகளில் உள்ளன, ஆனால் அது மட்டுமே போதாது; அவை செயல்படுத்தப்பட வேண்டும். குழந்தைகள் அதிகப்படியான நேரத்தை பள்ளியில் கழிக்கின்றனர் என்பதால் வம்பிழுத்தலை தடுப்பதில் பள்ளியின் பங்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது தெளிவாக தெரிகிறது. வம்பிழுக்கப்பட்ட ஒரு குழந்தையுடன், அதை செய்த குழந்தையையும் அடையாளம் கண்டு, அவர்களை கையாளவும் அறிவுரைக்கூறுவதற்கான பயற்சியும் ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்படுவது இன்றைய நாளில் மிகவும் அவசியம். ஆனால், சில நேரங்களில் ஆசிரியர்கள் தேவையானவற்றை செய்ய இயலாத சூழலில் உள்ளனர்.

“பல வம்பிழுத்தல் சம்பவங்களை நாங்கள் எதிர்கொள்கிறோம் ஆனால் நிர்வாக நிபந்தனைகளினால், பள்ளி வன்முறை சார்ந்த பிரச்சனைகளில் தலையிடுவது எளிதல்ல. வகுப்பறை அளவிலான தலையீடுகளை மட்டுமே பயன்படுத்தி, மாணவர்களை அமைதிக்காக்கும்படி வலியுறுத்துவோம்.” என்று டில்லியில் உள்ள பிரபலமான ஒரு பள்ளியின் ஆசிரியரான மீனாக்ஷி சௌஹான் கூறுகிறார்.

உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் வம்பிழுத்தலை தடுப்பதற்காக 2009ல் பல்கலைக்கழக மானியக்குழு (UGC) பல்கலைக்கழக மானியக்குழு சட்டத்தில் (1956) ஒரு சட்டத் திருத்தத்தை அறிவித்தது. எனினும், ஆரம்ப மற்றும் உயர்நிலை நிறுவனங்களில் நடக்கும் வம்பிழுத்தலை இன்னும் நாம் கையாள வேண்டியுள்ளது. சி.பி.எஸ்.சி அதனுடைய இணைப்பள்ளிகளுக்கு வழிகாட்டுதல்களை தயார் செய்தது இந்த விஷயத்தில் ஒரு முன்னேற்றமாக உள்ளது.

எனினும், சி.பி.எஸ்.சி-ன் அறிவிப்புக்காக பள்ளிகள் காத்திருக்கக்கூடாது. முதலில், வம்பிழுத்தலை கையாள குழக்களை பள்ளிகள் அமைக்கலாம். இந்த அமைப்பில் பள்ளி முதல்வர், மருத்துவர், ஆலோசகர், மூத்த ஆசிரியர், பெற்றோர்-ஆசிரியர் பிரதிநிதி, பள்ளி நிர்வாக பிரதிநிதி மற்றும் சட்ட ஆலோசகர் உறுப்பினர்களாக கொண்டிருப்பது சரியாக இருக்கும்.

கலந்துரையாட தொடங்கவதற்கான மாதிரிக் கேள்விகள் (பிற கேள்விகளை ஆசிரியர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்):

1. பள்ளிகளைத் தவிர, வேறெந்த இடங்களிலெல்லாம் ஒருவர் வம்பிழுக்கப்படலாம்?
2. சில நபர்கள் ஏன் பிறரை வம்பிழுக்கிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கட்டுரை 3

வளரிளம் பருவம் மாற்றங்கள் நிகழும் ஒரு காலம் - உடல், சமூகம், உணர்வு, மற்றும் அறிவு சார்ந்தவை. மாற்றங்களை சமாளிக்க வளரிளம் பருவத்தினர் முயற்சி செய்யும் போது, ஏற்குமாறான நடத்தைக்கும் அலைபாயும் உணர்வுகளுக்கும் இட்டுச்செல்லும்.

because of peer pressure and the need to fit in the group. Sometimes they want to experiment with alcohol, some drink for the thrill of it, and others because they assume it helps them relax. Drinking patterns established during adolescence are likely to continue through adulthood, therefore long before the adolescents are presented with a chance to drink alcohol, we need to increase the chances that they'll just say "no." We can do this by creating an awareness, and teaching our students that freedom only comes with responsibility. With this article, we should create an open, honest, age-appropriate communication with the students about alcohol consumption and its outcomes.

Glossary

Booze: a slang word for any alcoholic beverage.

Binge-drinking: Consuming large amounts of alcohol in single sessions; becoming intoxicated by heavy consumption of alcohol over a short period of time.

Number of Indian teenagers consuming alcohol increases: Is the future sloshed?

Heena Khandelwal and Laveena Francis, DNA, January 12, 2017

Easy availability of liquor, access to alcohol at home, curiosity, peer pressure and its association with a certain kind of lifestyle have contributed to this shift in drinking patterns. According to Dr Rajesh Kumar, who has been running a de-addiction centre in Delhi, more teenagers are now consuming alcohol and reasons are still the same — peer-pressure and the need to fit in a group. 'Try at least once' is how it starts for many teenagers, he says. Psychiatrist Dr Avinash De Sousa believes that alcohol is often taken as a status symbol. He says, "For boys, it's about their ability to withstand the amount of liquor."

Liquor inside the school

In a conversation with school students, many admit buying liquor themselves from a store or arranging it from their parents' collection. "My friend brought vodka in a water bottle. We tried it during the lunch break. Nobody got a whiff of it," says Shruti*, a Class 12 student in Indore. She considers it a thrilling experience without having to face any consequences. Her friend had arranged the booze from her father's bar.

While liquor consumption by teenagers was earlier limited to parties, weekend trips, and sleepovers, now taking alcohol to school has become a new trend. "Socially, everything has changed, more so in India where the availability

8_enPages_for_TamilBook.indd 220 02/08/22 11:27 PM

சகமனிதர்களின் அழுத்தத்தாலும் ஒரு குழுவுடன் இணைந்த உணர்வை பெறுவதற்காகவும் பெரும்பாலான உயர்நிலை பள்ளி மாணவர்கள் மது அருந்த தொடங்குகிறார்கள். சோதனை செய்து பார்க்க சிலர் குடிக்கின்றனர், மனக்கிளர்ச்சிக்காக சிலர் குடிக்கின்றனர், மற்றும் மேலும் சிலர் மனச்சோர்வை நீக்கும் என்று நினைத்தும் குடிக்கின்றனர். வளரிளம் பருவத்தில் தொடங்கப்படும் மது அருந்தும் பழக்கங்கள் பெரும்பாலும் முதிர்ந்த பருவம் வரை தொடரும். ஆதலால், மது அருந்துவதற்கான சந்தர்ப்பம் வளரிளம் பருவத்தினருக்கு அமையும் முன்னரே அவர்கள் "வேண்டாம்" என்று கூறுவதற்கான சாத்தியத்தை நாம் அதிகரிக்க வேண்டும். விழிப்புணர்வை உருவாக்குவதன் மூலமும், பொறுப்போடுதான் சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க வேண்டும் என்று மாணவர்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் இதை நாம் செய்யலாம். மது அருந்துவது மற்றும் அதன் விளைவுகள் குறித்த வெளிப்படையான, நேர்மையான, வயதுக்குத் தகுந்த கலந்துரையாடலை இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் மாணவர்களுடன் நிகழ்த்தலாம்.

சொற்களஞ்சியம்

சரக்கு: பேச்சு வழக்கில் எந்தவொரு மதுபானத்தையும் குறிக்கும் சொல்.

மொடாக்குடி: ஒரே அமர்வில் நிறைய அளவில் மது அருந்துதல்; குறைந்த நேரத்தில் அதிகளவில் மதுபானம் அருந்துவதால் போதைக்கு ஆளாகுதல்.

மதுபானம் அருந்தும் இந்திய பதின்பருவத்தினரின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பு: போதைதான் எதிர்காலமா?

எளிதாக மது கிடைத்தல், வீட்டில் அருந்தும் வசதி, ஈர்ப்பு, சகாக்கள் தரும் அழுத்தம் மற்றும் குறிப்பிட்ட வாழ்வுமுறையுடன் உள்ள தொடர்பு ஆகியவை மதுஅருந்தும் போக்கில் மாற்றம் ஏற்படுவதற்கு பங்குவகித்துள்ளன. டில்லியில் போதை பழக்கத்தை கைவிடும் (போதை பழக்கத்திலிருந்து மீளும்) மையம் ஒன்றை நடத்திவரும் டாக்டர் ராஜேஷ் குமார் கூறியதன்படி, அதிகமான பதின் பருவத்தினர் இப்போது மது அருந்துகின்றனர், அதற்கான காரணங்கள் மாறவில்லை - சகாக்கள் தரும் அழுத்தம் மற்றும் ஒரு குழுவில் இணைந்திருக்க வேண்டியதற்கான தேவை. "ஒரே ஒருமுறை" என்று தான் பல பதின்பருவத்தினருக்கும் இப்பழக்கம் தொடங்குகிறது, என்று கூறுகிறார். மது பொதுவாக மதிப்பை குறிப்பதாக எடுத்துக்கொள்ளப்படுகிறது என்று மனநல மருத்துவர் டாக்டர் அவினாஷ் டி ஸோஸா கருதுகிறார். "சிறுவர்களை பொறுத்தவரையில் எவ்வளவு அளவு மதுவை அவர்களால் தாக்குப்பிடிக்க முடிகிறது என்பதை இது சார்ந்தது" என்று கூறினார்.

பள்ளியில் மது அருந்துதல்

பள்ளி மாணவர்களுடன் நடத்திய ஒரு கலந்துரையாடலில், தங்களுடைய பெற்றோர்கள் வாங்கிவைத்திருந்த மதுவை எடுத்ததாக அல்லது கடையிலிருந்து தாங்களே மது வாங்கியதாக பலரும் ஒத்துக்கொண்டார்கள். "தண்ணீர் பாட்டிலில் என்னுடைய நண்பர் வோட்கா கொண்டுவந்தார். மதியவேளை சாப்பாட்டின் போது நாங்கள் குடித்துப்பார்த்தோம். யாருக்கும் ஒன்றும் தெரியவில்லை." என்று இண்டோரை சேர்ந்த 12-ம் வகுப்பு மாணவர் சுருதி* கூறினார். எந்தவொரு பின்விளைவும் இல்லாத எழுச்சியூட்டும் அனுபவமாக இருந்ததாக இதை அவர் கருதினார். தன்னுடைய அப்பா வாங்கிவைத்திருந்த மதுபானங்களிலிருந்து அவரின் நண்பர் எடுத்து வந்திருந்தார்.

விருந்துகள், வார இறுதி பயணங்கள், மற்றும் பிறரின் வீட்டில் தங்குவது போன்ற தருணங்களில் மட்டும் முன்னர் பதின்பருவத்தினர் மதுஅருந்திய சூழலில், இப்போது பள்ளிக்கு மது எடுத்துச்செல்வது புது பழக்கமாக ஆகியுள்ளது. "சமூக பழக்கவழக்கங்கள்

of drinks is in excess without any monitoring. Bacardi's Breezer has around 4% of alcohol in it, but you need not go to a liquor shop to buy it as it is easily available in regular shops," says Springdales School's Principal Ameeta Wattal.

"Consumption of alcohol among children is rampant. When high school children party, alcoholic beverages are a part of it. These days it has entered school premises as well. On outstation trips, children are smuggling alcohol in shampoo bottles. They drink and that's how it is. My daughter is 16 and I am aware she takes a drink or two socially," adds another mother on condition of anonymity.

Laws in India

There is no uniform law related to legal age of drinking in India as it varies from state to state since the subject of alcohol is included in the State list. While it is legal to drink alcohol at the age of 18 in Puducherry and Rajasthan, it is 25 years in Delhi. In fact, the age at which one can legally buy liquor is different from the age at which it can be consumed. For example, in Maharashtra, one can buy a bottle of whiskey at the age of 18 but can consume it only if the person is above 25.

Drinking and driving is a punishable offence with a jail term or fine or both, but the laws are applicable only for adults since under-18 offenders come under the juvenile category and thus can't be taken for a medical examination or to the police station. It is also the reason why most teenagers get away easily.

Why drinking has an age limit

It is scientifically proven that the sooner a child starts drinking, the higher are chances of him/her developing dependency on it. That's why the drinking age is kept between 21-25 years. Another reason is that the brain of a person develops till the age of 18-20. Underage drinking can therefore affect the development process and is therefore discouraged, says Dr Kumar.

Alcohol is a brain depressant and gets absorbed quickly into the bloodstream from the stomach and the small intestine. If consumed over a prolonged span of time, it may cause damage to major organs, including the liver and/or the brain. Alcoholic beverages contain ethanol or ethyl alcohol, an intoxicating agent which produces mind-altering effects and even a small quantity of it can impair the judgment required to take decisions including operation of an automobile. Thus, drinking and driving lead to road accidents as it has happened in the past.

* names have been changed

Sample questions to initiate discussions (other questions may be added by the teacher):

1. Why would teenagers be likely to try alcohol and other addictive substances?
2. Can you highlight the role of the media in influencing teenagers towards addiction?

8_enPages_for_TamilBook.indd 221 02/08/22 11:27 PM

அனைத்தும் மாறியுள்ளன. எந்தவொரு கண்காணிப்பும் இல்லாமல் மது அதிகளவில் கிடைக்கும் இந்தியாவில் இது மேலும் தெளிவாக உள்ளது. பாக்கார்டி நிறுவனத்தின் பிரீசர் பானத்தில் 4 சதவீதம் ஆல்கஹால் உள்ளது. ஆனால், அதை வாங்க மதுபானக் கடைக்கு செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை, சாதாரண கடைகளிலேயே கிடைக்கிறது," என்று ஸ்பிரிங்டேல்ஸ் பள்ளியில் முதல்வராக இருக்கும் அமீடா வட்டால் கூறினார்.

"குழந்தைகளின் மத்தியில் மது அருந்துவது பரந்துப்பட்டு காணப்படுகிறது. உயர்நிலை பள்ளி மாணவர்கள் விருந்துகள் ஏற்பாடு செய்யும் போது, அவற்றில் ஆல்கஹால் பானங்கள் உள்ளன. இன்று, பள்ளி வளாகங்களில் இப்பழக்கம் நுழைந்துள்ளன. வெளியூர் பயணங்களில், குழந்தைகள் ஷாம்பூ பாட்டில்களில் மதுவை பதுக்கி எடுத்துச் செல்கின்றனர். அவர்கள் குடிக்கிறார்கள் என்பதை நாம் ஒத்துக்கொள்ளவேண்டியுள்ளது. என்னுடைய 16 வயது மகள் பிறருடன் கொஞ்சமாக குடிப்பாள் என்பது எனக்குத் தெரியும்," என்று அடையாளப்படுத்தப்பட விரும்பாத வேறொரு தாய் கூறினார்.

இந்தியாவில் சட்டங்கள்

மது மாநில பட்டியலில் இருப்பதால், இந்தியாவில் குடிப்பதற்கான சட்டரீதியான வயதுவரம்பு குறித்த ஒன்றுபோன்ற சட்டமில்லாமல் மாநிலத்துக்கு மாநிலம் மாறுபடும். புதுச்சேரி மற்றும் ராஜஸ்தானில் சட்டப்படி 18 வயது ஆனவுடன் மது அருந்தலாம் என்றாலும், டில்லியில் இது 25 வயதாக உள்ளது. இதுமட்டுமில்லை, சட்டப்படி மது வாங்குவதற்கான வயதும் குடிப்பதற்கான வயதும் வேறுபடும். எடுத்துக்காட்டாக, மஹாராஷ்ட்ராவில் 18 வயதில் ஒரு பாட்டில் விஸ்கி வாங்கலாம் ஆனால் 25 வயது கடந்த ஒரு நபர் மட்டுமே அதை அருந்தமுடியும்.

மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டுவது சட்டப்படி தண்டைனைக்குறிய குற்றம். சிறை தண்டனையோ அபராதமோ அல்லது இரண்டுமே விதிக்கப்படலாம். ஆனால், முதியவர்களுக்கு மட்டுமே இந்தச் சட்டங்கள் செல்லும், ஏனென்றால் சட்டத்தை மீறிய 18 வயதுக்கு கீழுள்ளவர்கள் இளைஞர்கள் என்று வகைப்படுத்தப்படுவதால், மருத்துவ பரிசோதனைக்கோ காவல்துறைக்கோ அவர்களை கொண்டு செல்லமுடியாது. பெரும்பாலான பதின்பருவத்தினர் எளிதாக தப்பிவிடுவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம்.

குடிப்பழக்கத்துக்கு ஏன் வயது வரம்பு உள்ளது

சிறிய வயதில் ஒரு குழந்தை மதுஅருந்த தொடங்கினால், அவர் மதுவை சார்ந்திருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கும் என்பது அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இதனால் தான் மதுஅருந்துவதற்கான வயது 21 முதல் 25 ஆண்டுகளுக்கிடையே வைக்கப்பட்டுள்ளது. 18 முதல் 20 வயது வரை ஒரு நபரின் மூளை வளர்ச்சி அடையும் என்பதும் மற்றொரு காரணம். வயது வரம்புக்குள் மது அருந்துவது இந்த வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம் என்பதால் இது தடுக்கப்படுகிறது, என்று டாக்டர் குமார் கூறுகிறார்.

ஆல்கஹால் மூளைத்திறனை குறைக்கும் ஒரு போதைப்பொருள். இது, வயிறு மற்றும் சிறுகுடலிலிருந்து இரத்த ஓட்டத்தில் வேகமாக உறியப்படும். நெடுகாலத்துக்குக் தொடர்ச்சியாக அருந்தினால், கல்லீரல் மற்றும்/அல்லது மூளை உள்ளடங்கிய முக்கியமான உறுப்புகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கும். இதில், எத்தனால்/எத்தில் ஆல்கஹாலும் உள்ளது. போதை தரும் பொருளான இது மனதை பாதிக்கும் விளைவுகளை உருவாக்கும். சிறிதளவு இதை அருந்தினாலும் முடிவு எடுக்கும் திறன் குன்றிப்போகும். வாகனம் ஓட்டுவதும் இதில் அடங்கும். ஆதலால், நாம் பலதடவை பார்த்துள்ளது போன்று மதுஅருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டுவதால் விபத்துகள் நேருகின்றன.

* பெயர்கள் மாற்றப்பட்டுள்ளன.

கலந்துரையாட தொடங்கவதற்கான மாதிரிக் கேள்விகள் (பிற கேள்விகளை ஆசிரியர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்):

1) மதுபானம் மற்றும் பிற போதை தரும் பொருள்களை பதின்பருவத்தினர் முயற்சி செய்து பார்ப்பதற்கான வாய்ப்புகள் ஏன் அதிகம்?
2) பதின்பருவத்தினர் போதையை தேடிச் செல்வதில் ஊடகத்தின் பங்கு குறித்து கூறுங்கள்.

Article 4

Adolescents and emerging adults access mobile devices and gadgets and use the internet more than any other age groups. They undertake a higher risk of overuse of technological devices and the Internet, the problem of screen dependency and internet addiction is most relevant to young people. In today's world, technology may not be avoidable, most students need to use computers as part of growing up, for school assignments, communication, research, learning, entertainment, and build tech skills for the workplace. Gadgets and technology should be used in an appropriate manner. With this article we can help students understand that balance is the key to forge healthier relationships with technology while continuing to use it every day. In the classroom the teacher could discuss with the students the right and moderate usage of devices.

Glossary

Insomnia: Insomnia is a sleep disorder that is characterised by difficulty falling and/or staying asleep. People with insomnia have one or more of the following symptoms: Difficulty falling asleep, waking up often during the night and having trouble going back to sleep.

Sleep apnea: Sleep apnea is a serious sleep disorder that occurs when a person's breathing is interrupted during sleep. People with untreated sleep apnea stop breathing repeatedly during their sleep. This means the brain and the rest of the body may not get enough oxygen.

SDD or screen dependency disorder: SDD refers to screen related addictive behaviour. Excessive use of screens can cause sleep problems, difficulties with communication, socialisation and brain development.

Gaming disorder: is a diagnosis characterised by uncontrollable and persistent playing of video and computer games, which can be harmful to an individual's well-being.

Screen addiction: A growing public health concern

Afshan Yasmeen

The Hindu, Bengaluru, July 3, 2018

When a 15-year-old academically bright and creative teenager started losing interest in studies and developed an erratic sleep pattern, his parents initially did not sense any serious problem. The boy, who spent 10-12 hours a day playing video games, went to bed at 4 a.m. and slept till 1 p.m. After waking up, he continued playing games. His eating

8_enPages_for_TamilBook.indd 222 02/08/22 11:27 PM

கட்டுரை 4

வளரிளம் பருவத்தினரும் முதிர்பருவத்துக்குள் நுழைபவர்களும் வேறெந்த பருவத்தை சேர்ந்தவர்களைவிடவும், அதிகளவில் மொபைல்களையும் தொழில்நுட்ப சாதனங்களையும் மற்றும் இணையத்தையும் பயன்படுத்துகிறார்கள். இவர்கள் இணையம் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கருவிகளை அளவுக்குமீறிய நேரம் பயன்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது. இளைஞர்களின் மத்தியில் திரை மற்றும் இணையத்துக்கு அடிமையாக இருத்தல் என்ற பிரச்சனை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. வளர்வதன் ஒரு பகுதியாக, வீட்டுப்பாடங்கள், பிறருடன் தொடர்புகொள்ளுதல், ஆய்வு செய்ய, கற்றுக்கொள்ள, பொழுதுபோக்க, மற்றும் பணியிடங்களுக்குத் தேவையான தொழில்நுட்பத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ள கணினிகளை மாணவர்கள் பயன்படுத்த வேண்டியுள்ளது. இன்றைய காலத்தில், தொழில்நுட்பம் தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. தகுந்த முறையில் இயந்திரங்கள் மற்றும் தொழில் நுட்பத்தை பயன்படுத்த வேண்டும். தினசரி வாழ்வில் தொடர்ந்து தொழில்நுட்பத்தை பயன்படுத்தும்போது, அதனுடன் ஆரோக்கியமான ஒரு தொடர்பை வைத்துக்கொள்ள சமநிலை முக்கியம் என்பதை இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் மாணவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். வகுப்பறையில், எவ்வாறு கருவிகளை பயன்படுத்தும் அளவு சரியாகவும் மிகையில்லாமலும் இருக்க வேண்டும் என்று மாணவர்களுடன் ஆசிரியர்கள் கலந்துரையாடலாம்.

சொற்களஞ்சியம்

தூக்கமின்மை: தூங்குவதிலும் அல்லது/மற்றும் தூக்கம் தடைப்படாமல் இருப்பதிலும் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் (தூங்குவதில் சிக்கல்கள்) தூக்கமின்மை என்றழைக்கப்படுகிறது. தூக்கமின்மை உள்ளவர்களுக்கு பின்வரும் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேலான அறிகுறிகள் இருக்கக் கூடும்: தூங்குவதில் பிரச்சனை, இரவு நேரத்தில் அடிக்கடி முழிப்பது மற்றும் தூக்கம் தடைப்பட்ட பின்பு மீண்டும் தூக்கத்துக்கு செல்ல சிரமப்படுவது.

தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல்: ஆபத்தான தூக்கக் சிக்கலான இதில், தூக்கத்தின் போது ஒரு நபரின் சுவாசம் இடையூறுக்குள்ளாகும். இந்நோயை கவனிக்காமல் இருப்பவர்களுக்கு, தூக்கத்தின்போது அடிக்கடி மூச்சுவிடுதல் தடைப்படும். இதனால், மூளைக்கும் உடலின் பிற இடங்களுக்கும் ஆக்சிஜென் சரியாக சென்றடையாது.

திரைப்பற்று சிக்கல் (Screen Dependency Disorder - SDD): திரைசார்ந்த அடிமை வழக்கங்கள் SDD என்றழைக்கப்படுகின்றது. மிகையானஅளவில் திரையைப் பார்ப்பது தூக்கப் பிரச்சனைகள், பிறருடன் தொடர்பு கொள்வதில், பழகுவதில் மற்றும் மூளை வளர்ச்சியில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

இடைவிடாமலும் கட்டுப்பாடில்லாமலும் வீடியோ மற்றும் கணினி விளையாட்டுகளை விளையாடுவது **திரை கேளிக்கை சிக்கல்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இதனால் ஒரு தனி நபர் நன்னிலை பாதிக்கப்படும்.

மக்கள் நல பிரச்சனையாக வளர்ந்துவரும் திரைக்கு அடிமையாதல்

அப்ஃஷன் யாஸ்மீன்

தி ஹிந்து, பெங்களூரு, ஜூலை 3, 2018

நன்கு படிக்கும் மற்றும் படைப்பாற்றல் உடைய ஒரு 15 வயதான பதின்பருவ சிறுவன் படிப்பில் ஆர்வமிழந்து தூக்க நேரங்கள் ஏனோதானோ என்று ஆகிப்போனபோது, மோசமான எந்தப் பிரச்சனையும் இருக்கும் என்று அவனுடைய பெற்றோர்கள் உணரவில்லை. ஒரு நாளுக்கு 10-12 மணிநேரங்கள் வீடியோ விளையாட்டுகள் விளையாண்ட அச்சிறுவன், அதிகாலை 4 மணிக்கு

habits were not regular and he did not bathe for days. He experienced problems in starting and completing routine activities in a timely manner. He avoided social interactions and did not reciprocate a social gesture. He got irritated whenever his parents asked him to stop playing games. That was when his parents took him to SHUT (Service for Healthy Use of Technology) clinic in NIMHANS.

This is just one of the several cases pertaining to excessive use of screen time that psychiatrists and neurologists are seeing. It has raised significant concern over children's physical, psychosocial, biological, and other medical outcomes. An emerging neurological dimension to this growing public health issue is the prevalence of screen-related addictive behaviour, generally being referred to as screen dependency disorder (SDD).

According to a study published in the Journal of the International Child Neurology Association (JICNA) last year, SDDs have become a new challenge for child neurology. The World Health Organisation's (WHO) recent classification of 'gaming disorder' as a mental health condition has again brought the issue into focus. Mobile phones, Internet, television, gaming, and social networking sites are the frequently used technology devices and applications.

Manoj Kumar Sharma, professor of clinical psychology, SHUT clinic in NIMHANS, says addictive use of Internet and resultant screen dependency has an adverse effect in the form of irregular dietary habits and physical problems. It is also associated with insomnia, sleep apnea, headache, weight gain, weight loss, and related problems. Among adults, it leads one to disregard crucial daily responsibilities such as work, academic, family or social obligations. Although this addiction affects children and adults, not many adults come forward to seek help, he said.

According to Sujit Kumar, consultant neurologist at Apollo Hospital, Seshadripuram, it is observed that about 8% to 12% of children and adults have SDD in India and the number is expected to rise in the coming years. "Though the disorder is associated with psychological studies, there are a lot of neurological effects in SDD. There is a definite decrease in the size of both grey matter and white matter of the brain. This means that for a child's still-developing brain, having SDD can cause long-term effects and even brain damage is a possibility," he says. "It is vital for young parents to be more aware of how much screen time their children get every day. Constantly depending on smartphones or computers to keep their children occupied can have a negative impact on their growth and development of their brain," he adds.

Article 5

Marriage at an early age is a violation of the rights of children. It has a negative impact on physical growth, health, mental and emotional development, and education opportunities. Though child marriage is illegal (the Prohibition of Child Marriage Act, 2006), it is still widespread across India. There has been a decline in the incidence of child marriage

8_enPages_for_TamilBook.indd 223 02/08/22 11:27 PM

உறங்கிவிட்டு மதியம் 1 மணிக்கு எழுந்தான். எழுந்தபின்பும் விளையாடுவதை தொடர்ந்தான். நேரத்துக்கு அவன் சாப்பிடவில்லை, பல நாட்களுக்குக் குளிக்கவும் இல்லை. தினசரி செயல்களை தொடங்கி முறையே நேரத்துக்குள் முடிப்பதில் அவன் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டான். சமூக ஊடாட்டங்களை அவன் தவிர்த்தான் மற்றும் சமூக வழக்கங்களை சட்டைசெய்யவில்லை. விளையாடுவதை நிறுத்தும்படி அவனுடைய பெற்றோர்கள் கூறியபோதெல்லாம் எரிச்சல் கொண்டான். இதன் பிறகு தான் அவனின் பெற்றோர்கள் NIMHANSல் உள்ள SHUT (Service for Healthy Use of Technology) மருத்துவமனைக்கு அவனை அழைத்துச் சென்றார்கள்.

திரையை அதிகமாக பயன்படுத்துவது தொடர்பாக மனநல மற்றும் நரம்பியல் மருத்துவர்களிடம் வந்த பல்வேறு நபர்களில் இது ஒரே ஒரு எடுத்துக்காட்டு. குழந்தைகளின் உடல், சமூகஉளவியல், உயிரியல், மற்றும் பிற மருத்துவ விளைவுகள் சார்ந்த கவலைகளை இது எழுப்புகிறது. வளர்ந்துவரும் இந்த பொது சுகாதார சிக்கலின் உருவெடுக்கும் நரம்பியல் பரிமாணமாக திரைச் சார்ந்த அடிமைத்தன நடத்தையின் பரவல் உள்ளது. பொதுவாக இது திரைப்பற்று சிக்கல் என்றழைக்கப்படுகிறது.

கடந்த ஆண்டு, Journal of the International Child Neurology Association (JICNA) என்ற ஆய்விதழில் வெளியிடப்பட்டுள்ள ஒரு ஆய்வின்படி குழந்தை நரம்பியலில் புது சவாலாக SDD உள்ளது. சமீபத்தில் உலக சுகாதார மையம் "திரைகேளிக்கை சிக்கலை" மனநல பிரச்சனையாக வகைப்படுத்திய பின் இது மீண்டும் கவனத்துக்கு கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. மொபைல்கள், இணையம், தொலைக்காட்சி, திரைகேளிக்கைகள், மற்றும் சமூக இணையத்தளங்கள் ஆகியவை அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் தொழில்நுட்பக் கருவிகள் மற்றும் செயலிகள்.

போதைப்பொருள் போன்று இணையத்தை பயன்படுத்துவதால் வரும் திரை அடிமைத்தனம், முறையற்ற உணவு பழக்கங்கள் மற்றும் உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச்செல்லும் என்று NIMHANSல் உள்ள SHUT மருத்துவமனையில், மருத்துவ உளவியல் பேராசிரியரான மனோஜ் குமார் ஷர்மா கூறினார். இது, தூக்கமின்மை, தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல், தலைவலி, எடைக் கூடுதல், எடைக் குறைதல், மற்றும் இவற்றை சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கும் தொடர்புடையது. முதியவர்களில், பணி, கல்வி, குடும்பம் அல்லது சமூக கடமைகள் போன்ற முக்கியமான தினசரி பொறுப்புகளை அலட்சியப்படுத்துவதற்கு இட்டுச்செல்லும். குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களை இந்தப் பிரச்சனை பாதித்தாலும், முதியவர்கள் பலரும் உதவியைநாட முன்வருவதில்லை என்று அவர் கூறினார்.

அப்போலோ மருத்துவமனையில் (சேஷாதிரிப்புரம்) நரம்பியல் மருத்துவ ஆலோசகராக பணிபுரியும் சுஜித் குமாரின் படி, இந்தியாவிலுள்ள 8 முதல் 12 சதவீத குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களுக்கு SDD உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. வரும் ஆண்டுகளில் இந்த எண்ணிக்கை மேலும் உயரும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. "உளவியல் ஆய்வுகளுடன் இந்தச் சிக்கல் தொடர்புகொண்டிருந்தாலும், SDDல் நிறைய நரம்பியல் விளைவுகள் உள்ளன. மூளையிலுள்ள க்ரே மேட்டர் மற்றும் வொயிட் மேட்டரின் அளவு நிச்சியமாக குறைகிறது. இதன்படி, குழந்தைகளின் வளரும் மூளையில், SDD நீண்ட கால விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் மற்றும் மூளை சேதம் கூட சாத்தியம்தான்" என்று கூறுகிறார். "புது பெற்றோர்கள் தங்களுடைய குழந்தைகள் எவ்வளவு நேரம் தினசரி திரையை பார்க்கிறார்கள் என்பதில் மேலும் கவனமாக இருப்பது அவசியம். செயல்களில் ஈடுபடவைப்பதற்காக ஸ்மார்ட் போன்களையோ கணினிகளையோ மட்டும் சார்ந்திருப்பது, அவர்களுடைய குழந்தைகளின் மூளை வளர்ச்சி மற்றும் மேம்பாட்டில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்." என்று மேலும் கூறினார்.

கட்டுரை 5

இளம் வயதில் திருமணம் செய்வது என்பது குழந்தை உரிமை மீறல். உடல் வளர்ச்சி, உடல்நலம், மனம் மற்றும் உணர்வுகள் சார்ந்த மேம்பாடு, மற்றும் கல்வி வாய்ப்புகள் ஆகியவற்றில் எதிர்மறையான தாக்கத்தை இது விளைவிக்கும். குழந்தைத் திருமணம் சட்டத்திற்கு எதிரானது (குழந்தைத் திருமண தடுப்புச் சட்டம், 2006) என்றாலும், இது இந்தியாவின் நெடுகிலும் இன்னும் பரவலாக

nationally (from 54 per cent in 1992-93 to 27 per cent in 2016), however the pace of change remains slow. Child marriage often means the end of education for girls. Conversely, education can be a powerful tool to enable girls to avoid early marriage. With this article we can create an open discussion with students about problems adolescents face as they are forced into marriage at an early age.

Government school slams its doors on married girls

Mohamed Imranullah S.

Madurai: June 23, 2012 02:09 IST

Is there any bar on married girls pursuing their education in Class XI of a government school? This intriguing question has arisen in the minds of many people at Melur, a town situated about 20 km from Madurai, abutting the highway leading to Tiruchi and Chennai.

This year, the only government girls' higher secondary school in the town denied admission to at least two girls, who got married at the instance of their families after completing their tenth standard. And the reason for such denial is that the presence of married girls in the school will set a bad example for other students.

Efforts taken to approach the two girls and their parents were futile as they feared penal action for having solemnised the marriage of minor girls. When contacted, the school Headmistress Nirmala admitted that she had denied admission to them in Class XI. Though the students had studied up to Class X in the same school, admission to Class XI was not automatic.

Asked if there were any married girls studying in the school, the Headmistress said there were cases in the past but no such girl was studying in the school at present. When questioned further, she said that she had denied admission to two such girls in Class XI this year.

Sources privy to the issue said giving minor girls in marriage immediately after completing Standard X was a common phenomenon in the villages around Melur. In the past, previous headmistresses of the school had let married girls continue their studies after taking a written undertaking that they would neither discuss familial matters with other students nor "go the family way" until they complete schooling.

"The present headmistress alone has taken a stand that she will not allow married girls to continue in the school. She refused to budge even after the mother of one of those girls broke down and pleaded to let her daughter study in the school.

8_enPages_for_TamilBook.indd 224 02/08/22 11:27 PM

காணப்படுகிறது. தேசிய அளவில் குழந்தைத் திருமண நிகழ்வுகள் குறைந்துள்ளது (1992-93ல் 54 சதவீதத்திலிருந்து 2016ல் 27 சதவீதம்) என்றாலும், மாற்றத்தின் வேகம் மெதுவாகவே உள்ளது. குழந்தை திருமணத்துக்குள் தள்ளப்படும் பெண்குழந்தைகளுக்கு கல்வி பெரும்பாலும் தடைப்பட்டுபோகும். மாறாக, சிறுவயதில் திருமணம் செய்துகொள்வதை தவிர்க்க பெண்களுக்கு கல்வி ஒரு சக்திவாய்ந்த கருவியாக இருக்கும். வழக்கமான காலத்துக்கு முன், கட்டாயத்தினால் திருமணம் செய்துகொள்ளும் வளரிளம் பருவ குழந்தைகளின் பிரச்சனைகளை குறித்து இந்தக் கட்டுரையின் மூலம் திறந்த மனதுடன் மாணவர்களுடன் நாம் கலந்துரையாடலாம்.

திருமணமான சிறுமிகளுக்கு தன்னுடைய கதவுகளை சாத்திய அரசுப்பள்ளிகள்

முகமத் இம்ரானுல்லா எஸ்.

மதுரை: ஜூன் 23, 2012 02:09 IST

ஒரு அரசுப் பள்ளியில் 11ம் வகுப்பு கல்வியை பயில திருமணமான சிறுமிகளுக்கு வரம்பேதும் உள்ளதா? யோசிக்கவைக்கும் இந்தக் கேள்வி மேலூரைச் சேர்ந்த பலரின் மனதில் எழுந்துள்ளது. இந்த ஊர், மதுரையிலிருந்து 20 கீ.மி தொலைவில் திருச்சி மற்றும் சென்னையை நோக்கி செல்லும் நெடுஞ்சாலைக்குப் பக்கத்தில் உள்ளது.

இந்த ஆண்டில், பத்தாம் வகுப்பு முடித்து பெற்றோர்களின் அழுதத்தால் திருமணமான இரண்டு சிறுமிகளுக்கு இந்த ஊரிலுள்ள ஒரேயொரு அரசு மேல்நிலை பள்ளியில் அனுமதி மறுக்கப்பட்டுள்ளது. திருமணமான சிறுமிகள் பள்ளியில் படிப்பது தவறான முன் உதாரணமாக இருக்கும் என்பதே இதற்கு கொடுக்கப்பட்ட காரணம்.

18 வயது நிரம்பாதவர்களுக்கு (மைனர்) திருமணம் செய்துவைத்ததால் சந்திக்கக்கூடிய சட்டரீதியான நடவடிக்கைக்கு பெற்றோர்கள் பயந்ததால் இரு சிறுமிகளையோ அவர்களையோ சந்திப்பதற்கான முயற்சிகள் பயனற்று போனது. பள்ளியின் தலைமை ஆசிரியை நிர்மலாவை தொடர்பு கொண்டபோது பதினொன்றாம் வகுப்பில் இச்சிறுமிகள் சேருவதை நிராகரித்ததாக அவர் கூறினார். பத்தாம் வகுப்பு வரை அதே பள்ளியில் அவர்கள் படித்திருந்தாலும், பதினொன்றாம் வகுப்பில் சேர்வதென்பது நிச்சயம் கிடையாது.

திருமணமான சிறுமிகள் பள்ளியில் படிக்கிறார்களா என்று தலைமை ஆசிரியையிடம் கேட்டப்போது, முன்னர் சில சிறுமிகள் படித்ததாகவும் இப்போது அவ்வாறு யாருமில்லை என்றும் கூறினார். அவரிடம் தொடர்ந்து விசாரித்தப் போது, இந்த ஆண்டு இதுபோன்ற இரண்டு சிறுமிகள் பதினொன்றாம் வகுப்பில் சேர்வதற்கு அனுமதி மறுத்ததாக கூறினார்.

பத்தாம் வகுப்பு முடித்த 18 வயது நிரம்பாத சிறுமிகளுக்கு (மைனர்) திருமணம் செய்துவைப்பது மேலூரிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள கிராமங்களிலும் சகஜமான நிகழ்வு என்று இந்தப் பிரச்சனையை பற்றி தெரிந்திருந்த நபர்கள் கூறினர். இதற்கு முன்னர், பள்ளிப்படிப்பை முடிக்கும் வரை குடும்ப சமாசாரங்களை சகமாணவர்களுடன் கலந்துரையாடவோ "குடும்ப வழியில் செல்வதையோ" தவிர்ப்பார்கள் என்று திருமணமான சிறுமிகளிடம் எழுத்துவடிவில் உத்தரவாதம் வாங்கியப்பின்பு பள்ளியின் முந்தைய தலைமை ஆசிரியர்கள் அவர்களை படிப்பை தொடர அனுமதித்தார்கள்.

"தற்போதைய தலைமை ஆசிரியர் மட்டுமே திருமணமான சிறுமிகளை பள்ளியில் தொடரவிடாமாட்டேன் என்ற நிலைப்பாட்டை எடுத்துள்ளார். மனமுடைந்துபோய் அழுத ஒரு தாய் தன்னுடைய மகளை பள்ளியில் தொடரவிடும்படி கெஞ்சியும் அவர் தன்னுடைய நிலைப்பாட்டை மாற்றிக்கொள்ள மறுத்தார்."

M. Ajmal Khan, a senior advocate practising in the Madras High Court Bench here, says that such issues arise because the practice among certain communities to give girls in marriage immediately after attaining the age of 16 runs counter to the definition of a child as one below 18 years of age under the Prohibition of Child Marriage Act 2006.

C. Anantha Raj, Executive Director of Equal Right, a non-governmental organisation here, says that marriages of minor children are not uncommon in the villages of southern districts.

The police do not interfere because not many complain about it. Such cases come to light only when someone blows the whistle due to a family feud. Further, it is only in rare cases that minors are allowed to study after marriage. The general practice is to make them raise a family. “Education is empowerment and if we are going to close the doors of a school to married girl students, then that is going to strike a death knell to women’s empowerment,” he concludes.

Sample questions to initiate discussions (other questions may be added by the teacher):

1. What are the reasons that adolescents run away from their families to be with the person they love?
2. What are the reasons parents wish their daughters to get married earlier?

Title: Understanding adolescence

Main Authors: Shubhangi Bhide, Panchami Jose, Sugra Chunawala, Pearl Monteiro

Contributing Authors: Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik, Norine D’souza, Abhilasha Pandey

Reviewers: Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam, Vimala Oak, Ajita Deshmukh

Creative Commons Licence: CC BY-SA 4.0 International

VIGYAN PRATIBHA
विज्ञान प्रतिभा

சென்னை உயர்நீதிமன்ற அமர்வு ஒன்றில் மூத்த வழக்கறிஞராக இருக்கும் எம். அஜ்மல் கான் கூறியதின் படி, சில சமூகங்களில் சிறுமிகள் 16 வயதை எட்டிய உடனே திருமணம் செய்து வைக்கப்படுகிறார்கள் என்பதாலே இதுபோன்ற பிரச்சனைகள் எழுகிறது. மேலும், இது குழந்தை திருமண தடுப்புச் சட்டம் 2006ன் படி 18 வயதுக்கு கீழ் உள்ளவர்கள் குழந்தை என்ற வரையறைக்குள் கருதப்படுவார்கள் என்பதற்கு புறம்பாக உள்ளது.

தென்மாவட்டங்களிலுள்ள கிராமங்களில் 18 வயதை எட்டாத குழந்தைகளுக்கு (மைனர்) திருமணம் செய்துவைப்பது அசாதராணமான ஒன்று கிடையாது என்று ஈகுவல் ரைட் என்ற தொண்டு நிறுவனத்தின் தலைமை இயக்குநரான சி.அனந்தராஜ் கூறினார்.

பெரும்பாலானோர் இதைக் குறித்து புகார் செய்வதில்லை என்பதால், காவல்துறையினர் தலையிடுவதில்லை. குடும்ப தகராறால் யாராவது அம்பலப்படுத்த முன்வந்தால் மட்டுமே இதுபோன்ற சம்பவங்கள் வெளியே தெரியவரும். மேலும், அரிதாக மட்டுமே 18 வயதுக்குள் திருமணமானவர்கள் படிப்பதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். பொதுவாக குடும்பத்தை கவனிக்க அவர்கள் நிர்பந்திக்கப்படுவார்கள். "கல்வி என்பது தன் வாழ்க்கையை நிர்ணயத்து கொள்வதற்கான அதிகாரத்தை அளிக்கும். திருமணமான மாணவிகளுக்கு பள்ளிப்படிப்பின் கதவுகளை மூடினோமென்றால், அது பெண்களின் முன்னேற்றதில் சாவு மணியெடிப்பது." என்று இறுதியாக கூறினார்.

கலந்துரையாட தொடங்கவதற்கான மாதிரிக் கேள்விகள் (பிற கேள்விகளை ஆசிரியர் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்):

1) தாங்கள் காதலிக்கும் நபருடன் இருப்பதற்காக வளரிளம் பருவத்தினர் அவர்கள் குடும்பத்தைவிட்டு ஓடிச்செல்வதற்கான காரணங்கள் என்னென்ன?

2) தங்களுடைய மகள்களுக்கு சீக்கிரமே திருமணமாகிவிடவேண்டும் என்று பெற்றோர்கள் நினைப்பதற்கான காரணங்கள் என்னென்ன?

Title: Understanding adolescence
MainAuthors: Shubhangi Bhide, Panchami Jose, Sugra Chunawala, Pearl Monteiro
Contributing Authors: Rohini Karandikar, Meenakshi Kaushik, Norine D'souza, Abhilasha Pandey
Reviewers: Anu Gupta, Gouri Krishna Rajesh, Jayasree Subramaniam, Vimala Oak, Ajita Deshmukh
Translators: Manikandan Sambasivam, Uthra Dorairajan
Creative Commons Licence: CC BY-SA 4.0 International

VIGYAN PRATIBHA
विज्ञान प्रतिभा

8_enPages_for_TamilBook.indd 226 02/08/22 11:27 PM