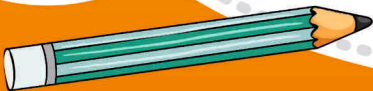
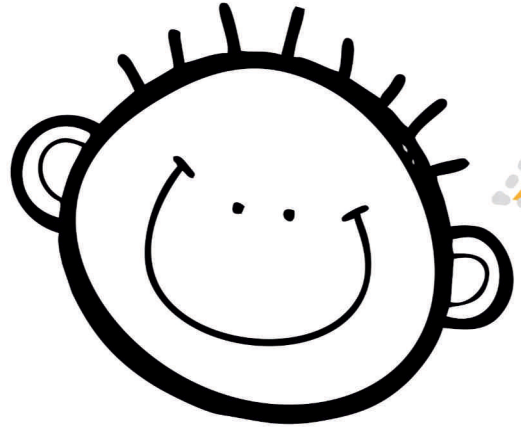


எனது **பாதுகாப்பு** புத்தகம்

இந்த புத்தகம்

_____ க்கு சொந்தமானது



மனநலம் ஆரோக்கியமாக இருக்க பத்து குறிப்புகள்

நேரத்திலேயே உறங்க வேண்டும்

நடைபயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி

ஆரோக்கியமான உணவு

புதிய விஷயங்களை கற்றல்

வாழ்க்கையின் சுவராசியமான சம்பவங்களை ரசித்தல்

நேரம் ஒதுக்குதல்

குடும்பங்கள் / நண்பர்களை சந்தித்தல்

பிறருக்கு உதவுதல்

உங்கள் நாளை முறைப்படுத்துதல்

உதவி கேட்டல்



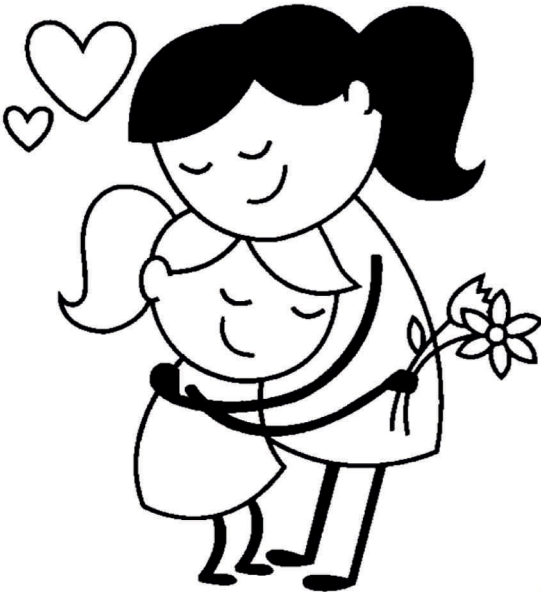
தொடுதல் & உணர்வுகள் இவற்றின் பொருள் என்ன?

எவை பாதுகாப்பான தொடுதல் ?

எவரேனும் உங்களை தொடும்பொழுது பாதுகாப்பாக இனிதாக பயமற்றதாக உணரவைத்தால் அது பாதுகாப்பான தொடுதல் ஆகும்.

எடுத்துக்காட்டு :

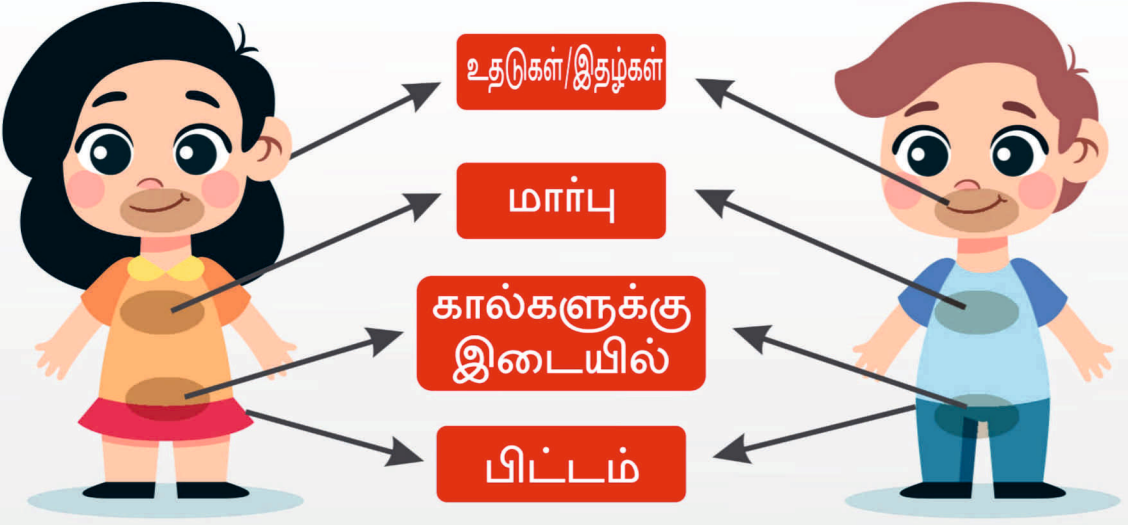
- பெற்றோர் உங்களை அணைத்துக்கொள்ளும் போது
- தாத்தா பாட்டி உங்களை முத்தமிடும்போது
- உங்கள் நண்பர்களோடு கையோடு கைதட்டி மகிழ்தல்
- உங்கள் ஆசிரியரிடமிருந்து ஒரு பாராட்டு
- உங்கள் உடலை பரிசோதிக்க ஒரு மருத்துவர் தொடும் போது (உங்கள் பெற்றோரின் முன்னால்)



வண்ணம் பூசுங்கள்

உடலை அறிவோம்

யாரையும் உன் _____ தொட அனுமதிக்காதீர்கள்



வண்ணம் பூசுங்கள்

நம் தனியுரிமை உறுப்புகள் என்பன நாம்
வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளடைகளால்
மறைப்பதற்கு உரியன

தனியுரிமை



உங்கள் பெற்றோர் அல்லது நம்பகமான பெரியவர்கள் முன்னிலையில் நீங்கள் மருத்துவ பரிசோதனைக்குச் செல்லும்போது, உங்கள் பாலின உறுப்புகளை மருத்துவர் மற்றும் செவிலியர் மட்டுமே தொடுவதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டவர் ஆவர்.



உடைகள் மாற்றும்போது, கழிவறை மற்றும் குளியலறைகளை பயன்படுத்தும்போது, தூங்கும் போதும் மக்களுக்கு தனியுரிமை இருக்க வேண்டும்.

சில குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் பாலின உறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்த அவர்களுக்கு உதவிகள் தேவைப்படலாம். அந்த சூழ்நிலைகளில் அவர்களின் அம்மாவும் அப்பாவும் வேண்டிய உதவிகளை செய்யலாம்.



வண்ணம் பூசுங்கள்

வண்ணம் பூசுங்கள்

ஓர் அந்நியர் உங்களுக்கு சாக்லெட்டோ அல்லது பரிசு பொருள்களோ கொடுத்தாலோ அல்லது உங்களை சவாரிக்கு அழைத்து செல்வதாக கூறலாம்...
"புத்திசாலியாக இருங்கள்"

இது ஒரு தந்திரமாக இருக்கலாம்.
இப்படி சொல்லுங்கள்

"நான் அந்நியர்களுடன் பேச முடியாது!"

இத்தகைய நேரங்களில், தைரியமாகவும், புத்திசாலித்தனத்துடன் அங்கிருந்து உடனடியாக விலகி நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் ஓட வேண்டும். மேலும், வெளிப்படையாகவும் தைரியமாகவும் நடந்த செயல் குறித்தும், அந்த நபரை குறித்தும் சொல்ல வேண்டும்.



வண்ணம் பூசுங்கள்

நாங்கள் இரகசியங்களை மறைக்க மாட்டோம்

யாரிடமும் ஒருபோதும் சொல்ல கூடாது என்று யாரேனும் கூறினால் அது ரகசியம் எனப்படும்.

ஒருவர் செய்யும் செயல் உங்களுக்கு வருத்தம் தரக்கூடியதாகவும், பயம் தரக்கூடியதாகவும், அல்லது வயிற்றில் மோசமான உணர்வை தரக்கூடிய செய்கையாக தோன்றும் போது உங்கள் பாதுகாப்பு வட்டத்தில் உள்ளவர்களிடம் சென்று வெளிப்படையாகவும் தைரியமாகவும் நடந்த இந்த செயல் குறித்தும், அந்த நபரை குறித்தும் சொல்ல வேண்டும்.

யாராவது உங்களுக்கு வாக்குறுதியளித்தாலும், உங்கள் பெற்றோர்களிடமோ அல்லது உங்கள் நம்பகமான நபரிடமோ நீங்கள் எப்போதும் சொல்லலாம்.

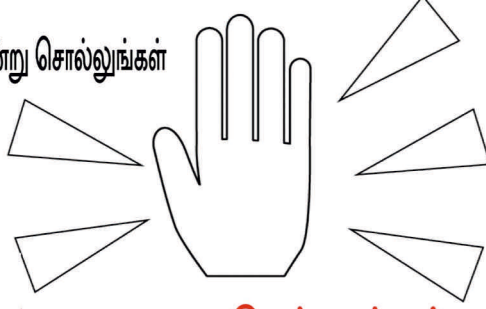
யாராக இருந்தாலும் பெற்றோர் உட்பட ரகசியத்தை பாதுகாக்க வற்புறுத்தக் கூடாது.

வண்ணம் பூசுங்கள்



பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியன

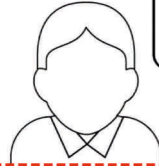
1. வேண்டாம் என்று சொல்லுங்கள்



2. பாதுகாப்பான இடத்திற்குச் செல்லுங்கள்



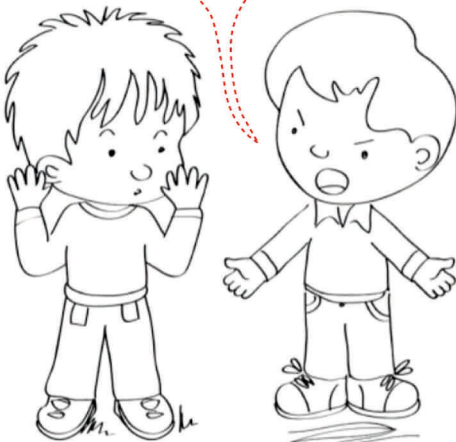
3. நம்பகமான பெரியவர்களிடம் சொல்லுங்கள்



எனக்கு உதவி தேவை

வண்ணம் பூசுங்கள்

நிறுத்து! விலகி விடு



வண்ணம் பூசுங்கள்

எவராவது உங்களுக்கு தேவையற்ற/பாதுகாப்பற்ற தொடுதலை செய்தால் உங்கள் கோபத்தை வெளிகாட்டி பேசுங்கள்

“நிறுத்து! விலகி விடு”

அல்லது

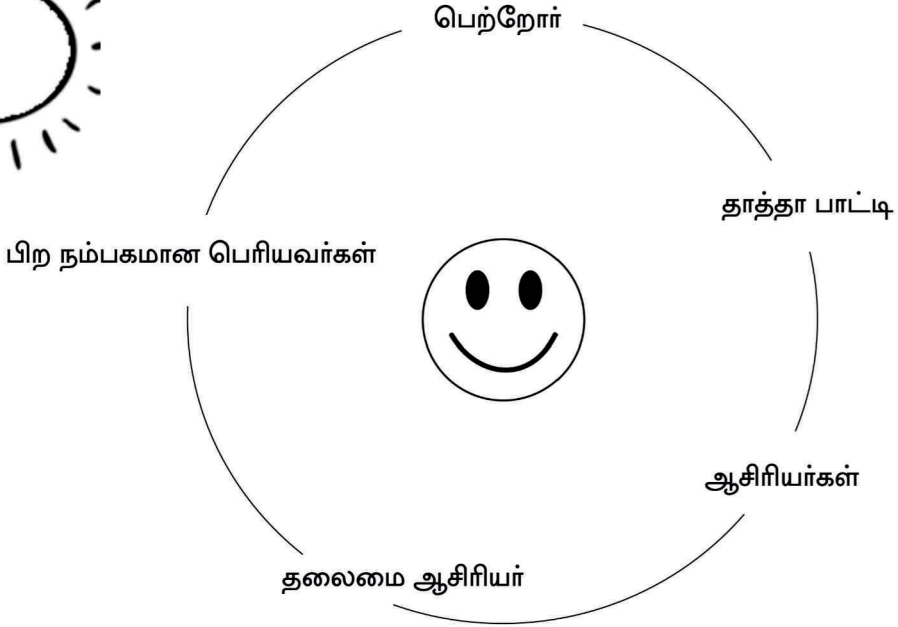
“எனக்கு பிடிக்காது!”

அல்லது

“அவ்வாறு தொடுவதை நிறுத்து!”

என்று உறுதியாக எடுத்துரையுங்கள்

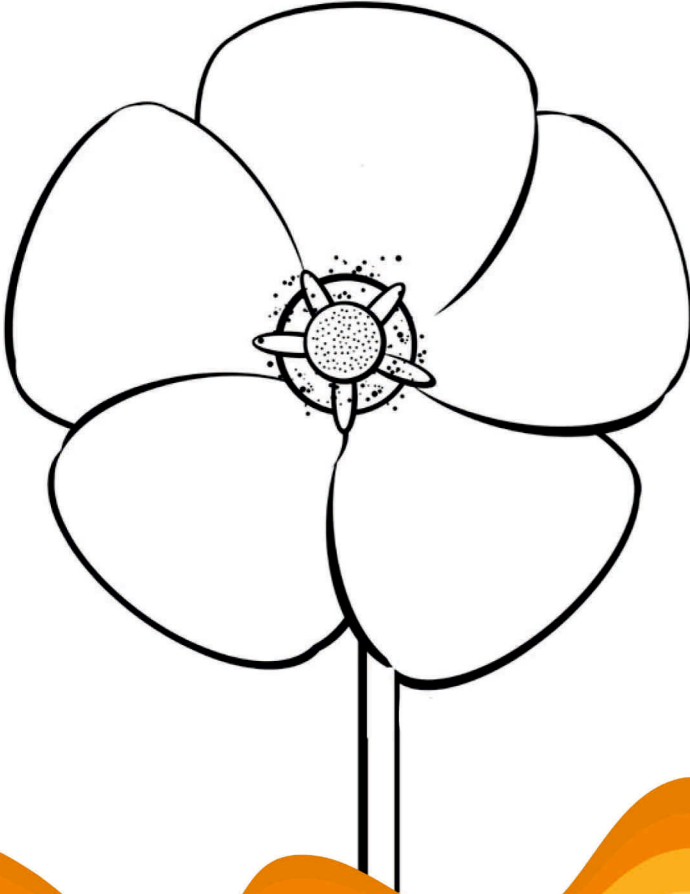
நம்பிக்கை வட்டம்



வண்ணம் பூசுங்கள்

உங்கள் விரல் நுனியில் யார் இருக்கிறார்கள்?

நம்பகமான பெரியவர்களை
விரல்களில் நிரப்பவும்



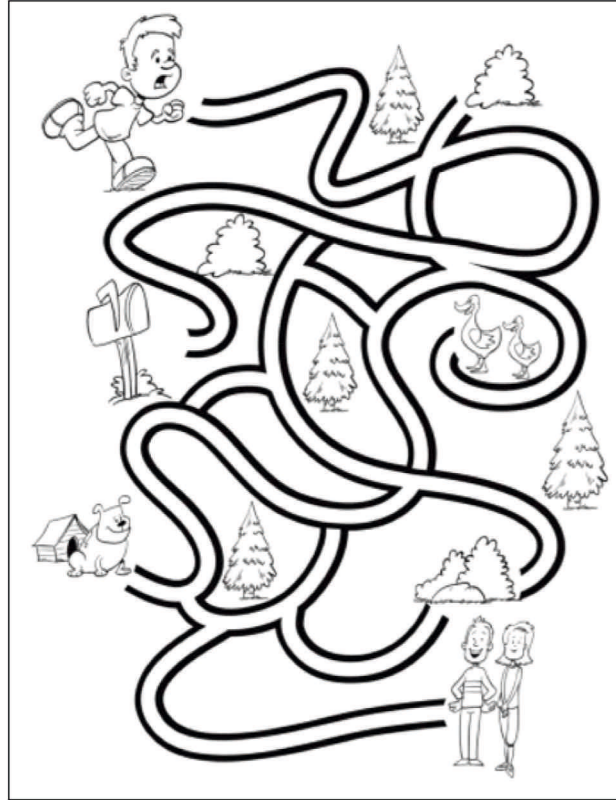
உள்ளங்கையில் ஒரு பாதுகாப்பான
இடத்தை நிரப்பவும்
நீங்கள் நம்பும் நபர்களை எழுதுங்கள்
கடினமான நேரத்தில் உங்களுக்கு உதவும்
நபர்களைக் கண்டு கொள்ளுங்கள்

முக்கியமான தொலைபேசி எண்களை எழுதுங்கள்



1. 1098 (குழந்தை உதவி எண்)
2. _____ (அம்மா)
3. _____ (அப்பா)
4. _____ ()
5. _____ ()

இந்த பையன் தனது அம்மாவையும் அப்பாவையும் கண்டுபிடிக்க உதவ முடியுமா?



பெற்றோருக்கு

இளம் குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பிற பங்குதாரர்களிடையே குழந்தை பாதுகாப்பு குறித்த விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் குழந்தைகளை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க YI MASOOM கருதியது மாகும் திட்டம் தேசிய அளவில் அமைதிக்கான நோபல் பரிசு மற்றும் நிறுவனர் பச்சப்பன் பச்சாவ் அந்தோலன் என்பவரால் கைலாஷ் சத்யார்த்தி 12 மார்ச் 2015 அன்று தொடங்கப்பட்டது. இது தொடர்பான யங் இண்டியன்ஸ்-இன்-ஈ-டுபாட்டின் நோக்கம்.

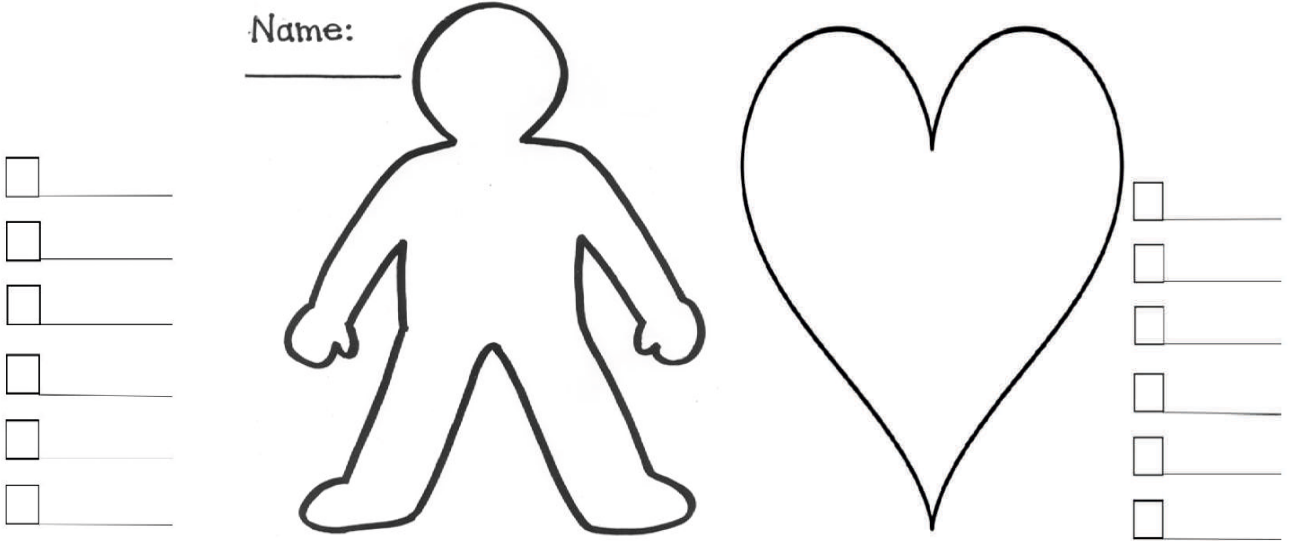
ஆரம்ப பள்ளி ஆசிரியர்களுடன் பட்டறைகளை நடத்துவதன் மூலமும், பாதுகாப்பான மற்றும் பாதுகாப்பற்ற தொடுதலைப் பற்றி குழந்தைகளுக்கு கற்பிப்பதற்காக பள்ளிகளைப் பார்வையிடுவதன் மூலமும், அதைப் பற்றி பெற்றோருக்கு உணர்த்துவதாலும், பேரணிகள் மற்றும் பிரச்சாரங்கள் மூலம் பொதுமக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதன் மூலமும் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் குறித்த விழிப்புணர்வை பரப்புவதே நோக்கம்.

இந்திய தொழில் கூட்டமைப்பு (சிஐஐ) என்பது ஒரு அரசு சாரா, இலாப நோக்கற்ற, அமைப்பாகும். 125 ஆண்டுகளாக, சிஐஐ இந்தியாவின் வளர்ச்சி பயணத்தை வடிவமைப்பதில் பணியாற்றி வருகிறது. மேலும் நாட்டின் வளர்ச்சியில் இந்தியத் தொழில்துறையின் பங்கு அளிப்பனை உறுதி செய்ய, தொடர்ந்து பணியாற்றுகிறது.

உணர்வுகளை வரைபடுத்துதல் பயிற்சி

- கோவிட் - 19 பெருந்தொற்று காலம் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை நமது வாழ்வில் ' மன ஆரோக்கியம் ' எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை நமக்குக் காட்டுகிறது. ' மன ஆரோக்கியம் ' என்பது ஆரோக்கியத்தின் நான்கு கூறுகளில் ஒன்றாகும். அவை உடல் ஆரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம், சமூக ஆரோக்கியம், ஆன்மீக ஆரோக்கியம் ஆகியவை இதில் அடங்கும்.
- ஒவ்வொரு உணர்வுகளும் மன ஆரோக்கியத்தின் அனுபவத்தை நமக்கு வழங்க உதவுகின்றன. மகிழ்ச்சி முதல் சோகம் வரை கவலை முதல் நம்பிக்கை வரை பயம் முதல் நல்வாழ்வு வரை குழந்தைகள் மன உணர்வுகளை உணர்ந்து புரிந்து தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். எனவே குழந்தைகள் உணர்வுகளுடன் இணைவதற்கும் அவற்றைப் புரிந்து கொள்வதற்கும் நாம் ஆரம்ப காலந்தொட்டே உதவ வேண்டும்.
- உணர்வுகளை வரைபடுத்துதல் பயிற்சி என்பது குழந்தைகளுடன் நல்லுறவை வளர்க்கும் ஒரு செய்முறை பயிற்சியாகும். குழந்தைகள் தங்கள் உணர்வுகளின் நிலையைப் புரிந்து கொள்ளவும் வாழ்வை வண்ண மயமாக்கவும், மேலும் நம் கண்முன்னே காட்சிப்படுத்தவும் இப்பயிற்சி உதவுகிறது. குழந்தைகள் என்ன உணர்வு பெறுகிறார்கள் என்பதைச் செயல்படுத்தவும், குழந்தை நலம் பேணுவோர்கள் குழந்தைகளை நன்றாகப் புரிந்து கொள்வதற்கும் இது உதவும்.

'குழந்தைகள் நலம் பேணுவோம்!
குழந்தைகளைப் பாதுகாப்போம்!'



வழிமுறைகள்

ஏதாவது ஒரு படத்தை வண்ணம் தீட்ட எடுத்துக்கொள்ளவும்.

உங்கள் உணர்வு எவ்வாறு உள்ளது என்ற அடிப்படையில் வண்ணம் தீட்ட 10 நிமிடங்கள் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

குறைந்தபட்சம் 4 மற்றும் அதற்கு மேலும் வண்ணங்களை பயன்படுத்தலாம்.

பக்கத்தில் உள்ள கட்டங்களில் வண்ணங்களை நிரப்பவும்.

தங்களுக்கு தேவையான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மனதில் கொள்ளுங்கள். இந்த செயல்பாட்டிற்கு எந்தவித மதிப்பீடும் கிடையாது.

நினைவில் கொள்ளுங்கள் உங்கள் உணர்வுகளை இதில் குறிப்பிடவும்.



மாகூமின் குழந்தைகளின் நல்வாழ்விற்கான ஒரு புது முயற்சியை
'யங் இந்தியன்ஸ் கோயம்புத்தூர்' கிளையின் மூலமாக
செயல்படுத்த முனைகிறோம்.

'யங் இந்தியன்ஸ் இந்துர்', 'யங் இந்தியன்ஸ் சென்னை' மற்றும் ICPH
ஆகியவை அளித்த குறிப்புகள் மற்றும் வடிவமைப்புகள் கொடுத்தமைக்காக
எங்களின் மனமார்ந்த நன்றிகளை சமர்ப்பிக்கின்றோம்.





CHILDLINE 1098 என்பது பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மேம்பாட்டு அமைப்பின் ஒரு சேவையாகும். சைல்ட்லைன் இந்தியா அறக்கட்டளை என்பது இந்தியாவில் உள்ள ஒரு அரசு சாரா அமைப்பு (என்ஜிஓ) ஆகும். இது துன்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளுக்காக சைல்ட்லைன் என்ற தொலைபேசி ஹெல்ப்லைனை இயக்குகிறது. சைல்ட்லைன் 1098 சேவை இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கிறது.



Confederation of Indian Industry

Elysium Central, Unit No: B - 3A - 1, II, Main
Road, opp. Carmel Garden School, Puliakulam,
Coimbatore, Tamil Nadu 641045

A social initiative. Not for sale