

4380

Id (nature)

மெட்ரிபிளாஸிஸ்
பெருமளவு
உடல் கலவை
சார்வு சார்வு

21

தமிழ்நாடு பள்ளிக் கல்வி இயக்குநரின் செயல்முறைகள், சென்னை. 6

ந.க. எண் : 50553 /எம்/இ1//2019 நாள் : 25 .11.2019

பொருள் : பள்ளிக் கல்வி - மாணவர்கள் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும்
புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்க போதுமான அளவு தண்ணீர்
அருந்துவதனால் வரும் நன்மைகள் குறித்த அறிவுரைகள் - சார்பு

மாண்புமிகு பள்ளிக் கல்வி, இளைஞர் நலன் மற்றும் விளையாட்டு மேம்பாட்டுத்துறை அமைச்சர் அவர்கள் குழந்தைகள் தின விழா பேருரையில் மாணவர்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்த அவகாசம் அளிக்கப்பட வேண்டும் என தெரிவித்துள்ளார்கள். எனவே காலை, மாலை சிறு இடைவேளை மற்றும் மதிய உணவு நேரங்களில் மாணவர்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்த அறிவுரை வழங்கவும், மேற்பார்வையிடவும் ஆசிரியர்களை அறிவுறுத்த அனைத்து முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்களும் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

தண்ணீர் அருந்துவதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை பற்றி அறியாமல் இருப்பதன் காரணமாகவே பெரும்பாலான மாணவர்கள் போதுமான தண்ணீர் அருந்துவதில்லை. ஆகவே மாணவர்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவதன் காரணமாக அவர்களது உடல் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், புத்துணர்ச்சியுடனும் இருக்கும் என மாணவர்களுக்கு தெரிவிக்க கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

மாணவர்களுக்கு தண்ணீர் அருந்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் குறித்தும் அதன் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் பல்வேறு விதமான நோய்கள் எவ்வாறு தடுக்கப்படுகின்றன என்பதை பற்றியும் எடுத்துரைப்பதன் காரணமாக அவர்கள் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

மாணவர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு சராசரியாக 8 டம்ளர் தண்ணீர் போதுமானதாக இருக்கலாம். ஆனால் மாணவர்கள் பள்ளிக்கு பயணம் மேற்கொள்வது, விளையாடுவது போன்ற செயல்களில் ஈடுபடுவதால் அதிக அளவு தண்ணீர் அருந்துவது நல்லது. இவ்வாறு தண்ணீர் அருந்துவதன் காரணமாக கீழ்க்கண்ட நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன.

- ❖ தண்ணீரானது உடலின் வெப்பத்தை சீராக வைக்கும்.
- ❖ உடலில் தண்ணீர் அனைத்து பாகங்களுக்கும் ஊட்டசத்துக்களை சுமந்து செல்வதோடு கழிவுகளையும் வெளியேற்றும்.
- ❖ உடலில் மெட்டபாலிசம் (Metabolism) எனப்படும் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை அதிகரிப்பதற்கு தண்ணீர் மிகவும் இன்றியமையாதது,

- ❖ போதிய தண்ணீர் உடலில் இல்லாவிட்டால் தசைகளில் பிடிப்புகள் அதிகரிக்கும் அவற்றை வெளியேற்ற நீர் மிகவும் இன்றியமையாதது.
- ❖ தண்ணீர் குடலியக்கத்தை சீராக வைப்பதால் மலச்சிக்கல் தவிர்க்கப்படும்.
- ❖ தண்ணீர் போதுமான அளவில் அருந்துவதால் சிறுநீர் பாதை தொற்று (Urinary track infection) குறையும்.

அனைத்து முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்களும் மேற்கண்ட அறிவுரைகளை அரசு/ அரசு உதவி பெறும் பள்ளிகள் மற்றும் அனைத்து வகைப் பள்ளித் தலைமையாசிரியர்களுக்கும் சுற்றறிக்கையாக அனுப்பி மாணவர்களுக்கு போதுமான அளவு தண்ணீர் அருந்துவதனால் ஏற்படும் நன்மைகளை தெரியப்படுத்துமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது. மேலும் மாணவர்கள் தண்ணீர் அருந்த அவ்வப்போது நினைவூட்டவும் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறது.

முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்கள், மாவட்டக் கல்வி அலுவலர்கள் மற்றும் உதவி வட்டார கல்வி அலுவலர்கள் பள்ளி ஆய்வின் போது மாணவர்கள் தண்ணீர் அருந்தும் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்திக் கொண்டார்களா என பார்வையிட கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

பள்ளிக் கல்வி இயக்குநர்

25/11/19

பெறுநர்

அனைத்து முதன்மைக் கல்வி அலுவலர்கள்
அனைத்து மாவட்டக் கல்வி அலுவலர்கள்
அனைத்து வட்டாரக் கல்வி அலுவலர்கள்

நகல் : பள்ளிக்கல்வித்துறை முதன்மைச் செயலாளர் அவர்களுக்கு தகவலுக்காக பணிந்து அனுப்பப்படுகிறது.

நகல் : ஆணையர், பள்ளிக் கல்வித் துறை, சென்னை-6 அவர்களுக்கு தகவலுக்காக பணிந்து அனுப்பப்படுகிறது.

நகல்: மெட்ரிக் பள்ளிகள் இயக்குநர், சென்னை--6 அவர்களுக்கு கனிவுடன் அனுப்பப்படுகிறது.

நகல்: தொடக்கக் கல்வி இயக்குநர், தொடக்கக் கல்வி இயக்ககம், சென்னை அவர்களுக்கு கனிவுடன் அனுப்பப்படுகிறது.