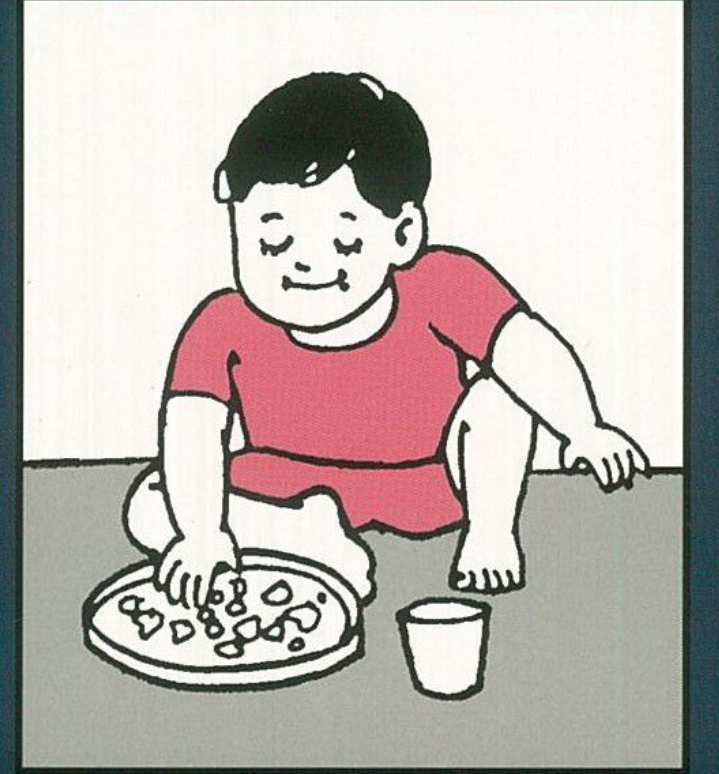


స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్-3

తమంతటతాము తినటం...

మీ పిల్లలకు స్వంతంగా
తినేటట్లు శిక్షణనివ్వండి!



తమంతటతాము తినటం...

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 3



జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిక మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఓ 9001 : 2008 సంస్థ)

మనోవికాస్ నగర్, సికింద్రాబాద్-500 009, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా

దూరవాణి : 040-27751741 ఫ్యాక్స్ : 040-27750198

ఇ-మేల్ : library@nimhindia.org వెబ్సైట్ : www.nimhindia.gov.in

కాపీరైట్ © : జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ 2002

సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ముద్రణ - 2002

పునః ముద్రణ 2011

తెలుగు అనువాదము : విద్వాన్ జగర్లపూడి మురళీధర్, M.A.

హైదరాబాదు పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు

దూరవాణి : 7817507

ముద్రణ : శ్రీ, రమణా ప్రాసెస్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ నెం. : 040-27811750



"భోజనం చేయడంలో" శిక్షణ

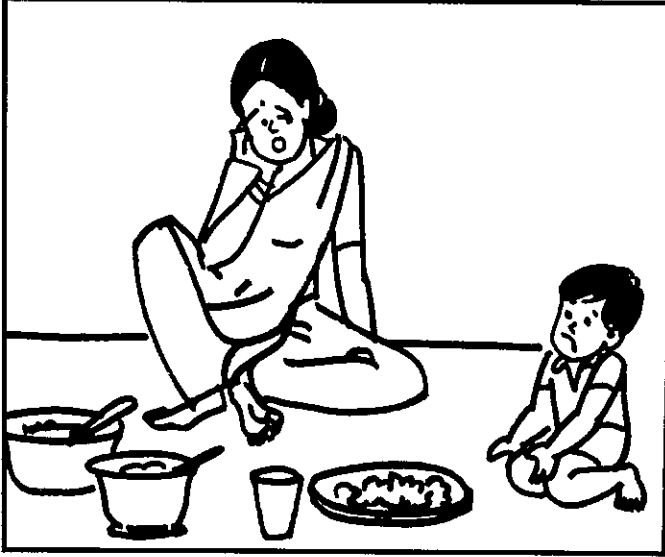
- * తనంతటతానే తినగలిగేసామర్థ్యాన్ని కలిగిస్తుంది.
- * సామాజికగౌరవాన్ని పెంచుతుంది.
- * మరింత స్వతంత్రంగా పనులు చేసుకోగలిగేటట్లు చేస్తుంది.
- * వారి బాగోగులుచూసుకునేవారి శ్రమను తగ్గిస్తుంది.

భోజనం చేయడానికి పిల్లలు మిషిన ఎంత ఎక్కువ ఆధారపడితే
వారికి శిక్షణ ఇవ్వటం అంత కష్టం అవుతుంది.



కాబట్టి చిన్న
వయస్సులోనే శిక్షణ
ఇవ్వడం
ప్రారంభించండి.

ఎలా శిక్షణ ఇవ్వాలి ?



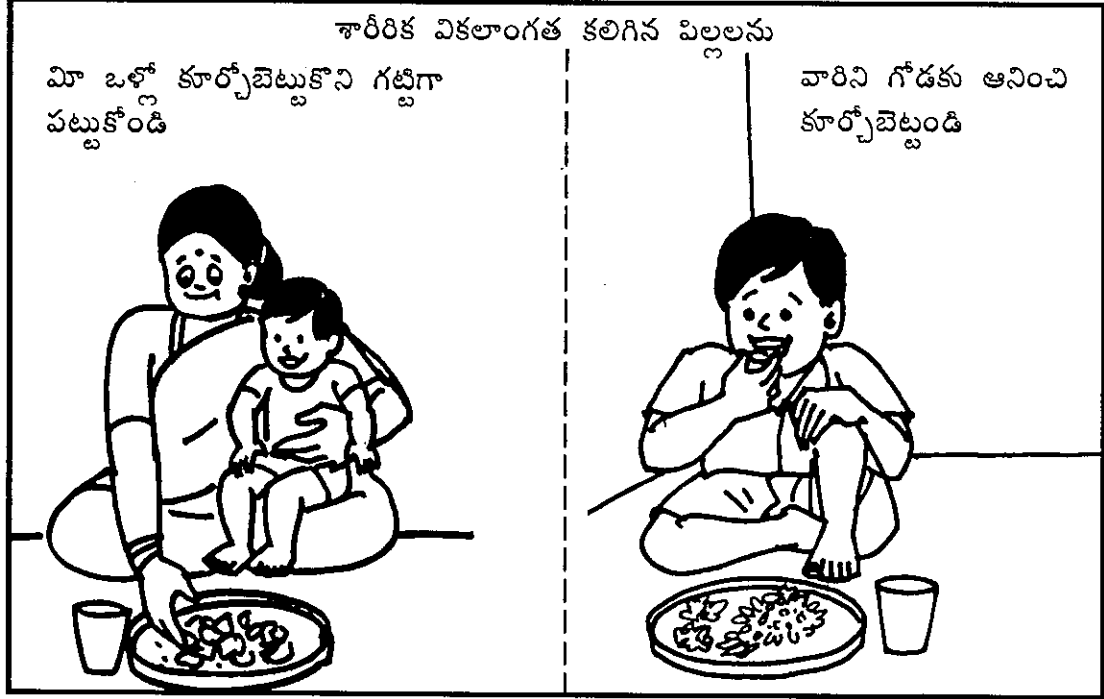
పిల్లల యోగ్యతలను పరిశీలించండి :

- * సరియైన స్థితిలో కూర్చోగలుగుతారు.
- * ఆకలి అయినట్లుగా తెలియజేయగలుగుతారు.
- * పీల్చుకోగలుగుతారు.
- * మింగగలుగుతారు.
- * తినేపదార్థాలు కొరకగలరు మరియు నమలగలరు.
- * వేళ్లతో ఆహారాన్ని తీసుకోగలుగుతారు.
- * చేతిలోకి తీసుకున్న ఆహారాన్ని నోటిలో పెట్టుకోగలుగుతారు.

పిల్లలకు ఏ విషయంలో శిక్షణ అవసరమో గమనించి దానిలో శిక్షణ ఇవ్వండి.

కూర్చోవలసిన స్థితి

పిల్లలు మెడను కొద్దిగా ముందుకువంచి వీపును నిలువుగా చేసి ఆధారం ఏర్పరచండి.



చిన్నపిల్లలు

పెద్దపిల్లలు

భోజనం యొక్క అవసరం
తెలియజేయడం

ప్రతి సారీ మీరు ఆహారాన్ని ఇవ్వబోయే
ముందు ఆహారమువైపు చూపించి/ఆహారాన్ని
సూచించే మాటలు పలికేటట్లు శిక్షణ
ఇవ్వండి.



పీల్చడం



పీల్చటానికి ప్రయత్నం చేసేటట్లుగా పిల్లలకు ఇష్టమైన పళ్లరసము లేదా ఏదైనా ఇతర రసాన్ని ఒక చెంచాతో నోటికి అందించండి.



తరువాత రుచి చూచి నోట్లోకి తీసుకునేటట్లుగా ఒక చెంచా ఆహారాన్ని పిల్లల నోటికి అందించండి.

స్నా ఉపయోగించి నట్లయితే పీల్చగలిగే వారి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.



గానులో స్నాను ఉపయోగించండి.

మింగడం

పెదవుల కిందినుంచి మీ వేలిని
గొంతు వైపునకు కదిలించడం
ద్వారా మింగడాన్ని సూచించి
"మింగు" అనండి.

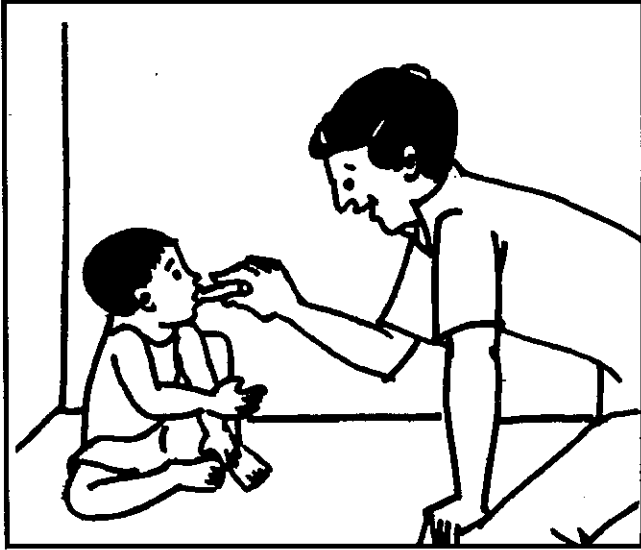


కొరకడం



భోజన సమయాల మధ్యలో బిస్కెట్లు
ఇవ్వండి. వాళ్లు బిస్కెట్లను పళ్లమధ్యలో
పెట్టుకున్నప్పుడు మనం ఆహారాన్ని ఎట్లా
తునకలు తునకలుగా కొరుకుతామో
చూపించండి.

నమలడం



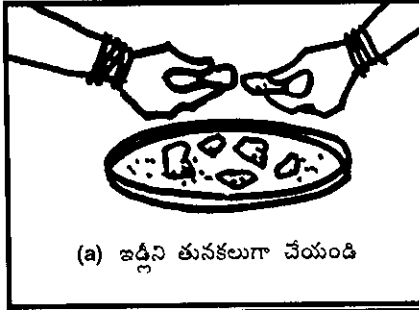
పిల్లలు తమ పళ్లమధ్యలో ఉంచుకొని
కొరకడం మొదలు పెట్టేటట్లుగా, ఒక
పొడవాటి క్యారెట్ ముక్కను మీ చేతిలో
పట్టుకొని వారి పక్కపళ్ల మధ్యలో ఉంచండి.

వారి తోబుట్టువులు నములుతుండటం వారికి చూపించండి.

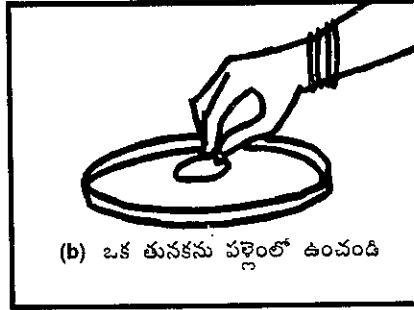
ఆహారాన్ని చేతిలోకి తీసుకొని నోట్లో పెట్టుకోవడం

పూరీ, ఇడ్లీ, వడ వంటి తునకలుగా చేయగలిగిన ఆహారపదార్థాలతో మొదలు పెట్టండి.

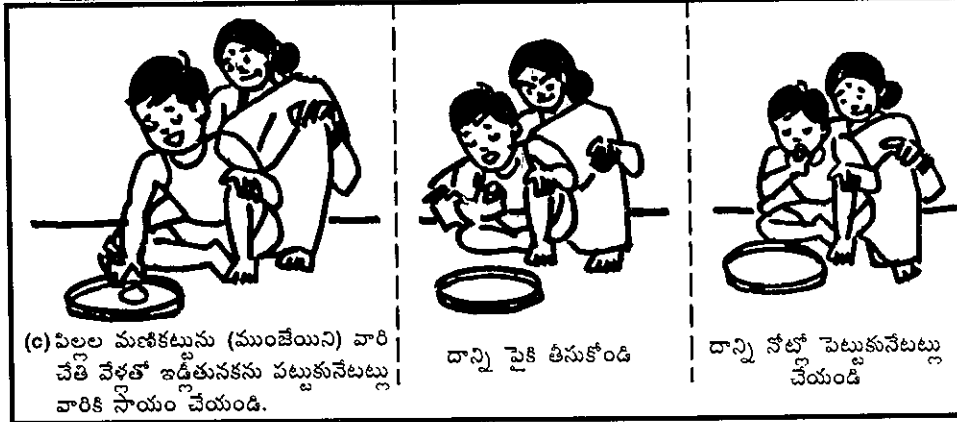
ఈ కింది పదతులను పాటించండి:



(a) ఇడ్లీని తునకలుగా చేయండి



(b) ఒక తునకను పళ్లెంలో ఉంచండి

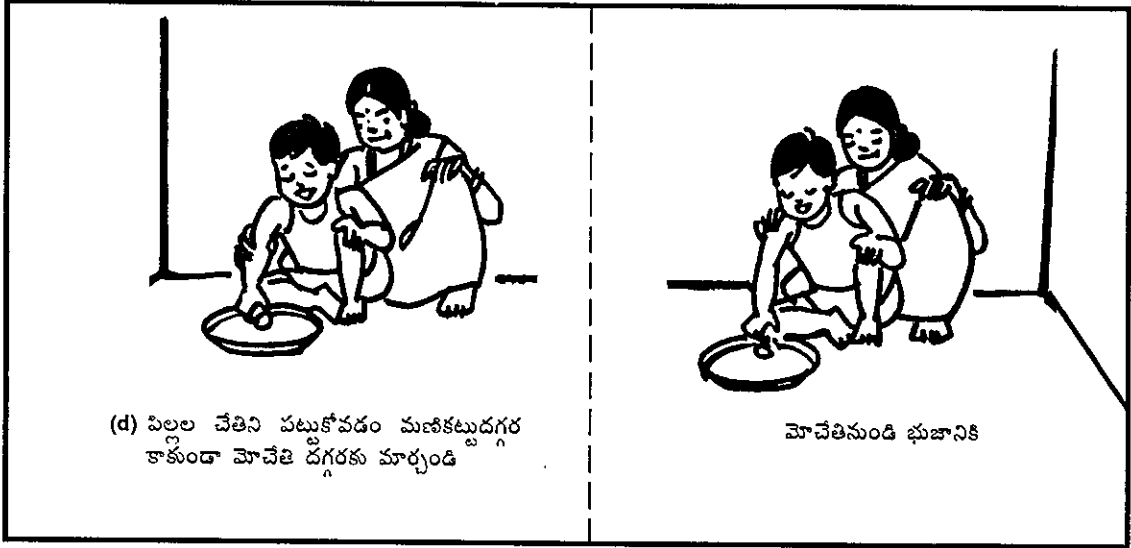


(c) పిల్లల మణికట్టును (ముంజేయిన) వారి చేతి వేళతో ఇడ్లీతునకను పట్టుకునేటట్లు వారికి న్యాయం చేయండి.

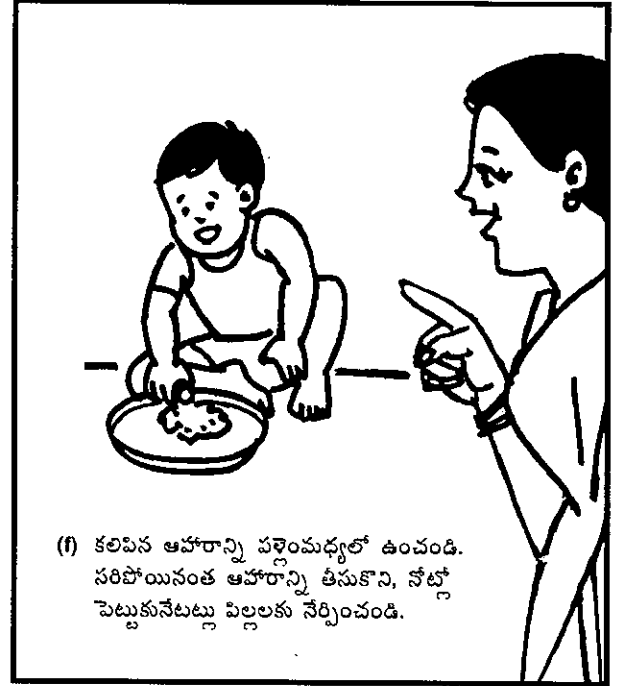
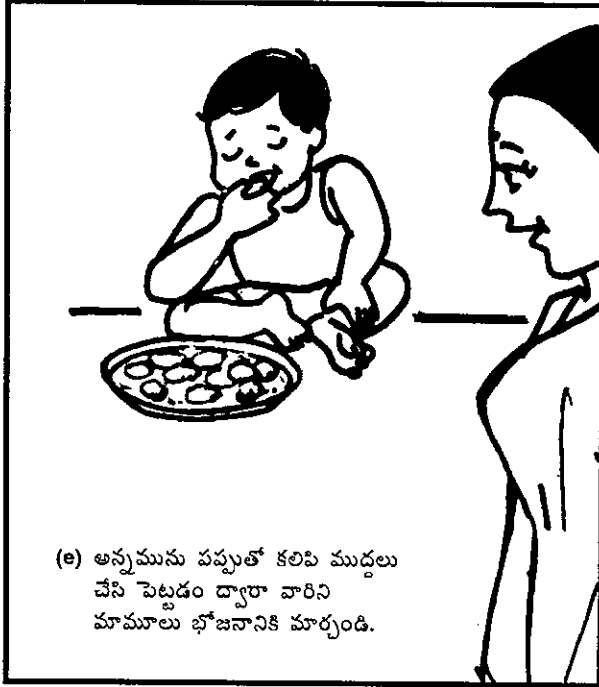
దాన్ని పైకి తీసుకోండి

దాన్ని నోట్లో పెట్టుకునేటట్లు చేయండి

* పిల్లలు ఒకవేళ పళ్లెమును వంచినా లేదా ఒకేసారి ఎక్కువ తునకలు తీసుకున్నా మొదట్లో పళ్లెములో ఒక తునకనే ఉంచి శిక్షణను ఇవ్వండి మరియు ఒక తునకను తిన్న తరువాత ఇంకొక తునకను పళ్లెంలో ఉంచండి.



మొదట్లో శారీరికంగా అందించిన సహాయాన్ని నోటి మాటలద్వారా చెప్పడం, తదుపరి పిల్లలు తాము స్వంతంగా తినగలిగినప్పుడు సహాయం నిలిపివేయండి.



తాగడం

- * ఒక గుటకలో మింగ గలిగేటన్ని నీటిని గ్లాసులో తీసుకోండి.
- * రెండు చేతులతో గ్లాసును పట్టుకొని పైకెత్తి నోటిదగ్గరకు తీసుకువెళ్లి గ్లాసును మూతివైపునకు కొద్దిగా వంచి పట్టుకునేటట్లు మరియు బల్లమీద పెట్టేటట్లు పిల్లలకు నేర్పించండి.
- * క్రమక్రమంగా ఎక్కువ చేయండి.



పిల్లలుచేసే ప్రతి ప్రయత్నాన్ని మెచ్చుకోవడం ద్వారా శిక్షణను విజయవంతం చేయండి.

బాగుంది!
చాలా బాగుంది!



‘భోజనం పెట్టడం’ సంతోషకరంగా ఉండడానికి సూచనలు

పిల్లలు తినడానికి ఇష్టపడే పదార్థాలకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి



ఆహారం ఆకర్షణీయంగాను, రుచికరంగానూ ఉండేటట్లు పెట్టండి



పగిలిపోవటానికి అవకాశంలేని గ్లాసులు, కప్పులు పళ్ళాలు వాడండి



వీలయినంతవరకు వంట ఇంట్లో మిగతా కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి పిల్లలు భోజనం చేసేటట్లు చూడండి.



రకరకాల సందర్భాలలో "తినడం" తెలిసేటట్లుగా పిల్లలను పార్టీలకు మరియు హోటళ్లకు తీసుకువెళ్లండి.



లేఖక బృందము

జయంతి నారాయణ్
ఎమ్.ఎస్. (స్పె.ఎడ్యు.) పిహెచ్.డి., డి.ఎస్.ఎడ్యు
ప్రాజెక్టు సమన్వయకర్త

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్.సి. (వైల్డ్ డెవ.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

డా. వి. కుమరయ్య
అసోసియేట్ ప్రొఫెసర్ (క్లి.సై.)
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.ఎ.ఎస్.ఎస్., బెంగళూరు

శ్రీమతి వి. విమల
వైస్ చైర్మన్
బాలవిహార్ ప్రైవేట్ స్కూలు, మద్రాస్

ప్రోఫెసర్. కె. సి. పండా
ప్రిన్సిపల్, రీజనల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
ఘనవేశ్వర్

డా. ఎస్. కె. జంగీరా
ప్రోఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎస్.సి.ఐ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లీ

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్ మెంట్ ఆఫీసర్
యునిసెఫ్, హైదరాబాద్.

డా. డి. కె. మినన్
డైరెక్టర్, ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

డా. టి. మాధవన్
అసిస్టెంట్ ప్రొఫెసర్ ఆఫ్ సైకియాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీ టి. ఎ. సుబ్బారావు
లెక్చరర్ స్పీచ్ పెథాలజీ మరియు ఆడియాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

శ్రీమతి డా. రీటా పెషావారియా
లెక్చరర్, క్లినికల్ సైకాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

ఈ సీరీస్ లో గల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

సూక్ష్మమోటరు కళలు

మలమూత్రవిసర్జనలో శిక్షణ

పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం

మా అంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము

మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి

చక్కగా తయారుకావడంలో శిక్షణ

సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ