స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 7

మా అంతట మేము బట్టలు వేసుకోగలము!

మాఅంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము!

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 7

ISO 9001 Registered

జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిత మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఒ 9001 : 2008 సంస్థ)

మనోవికాస్‌నగర్, 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

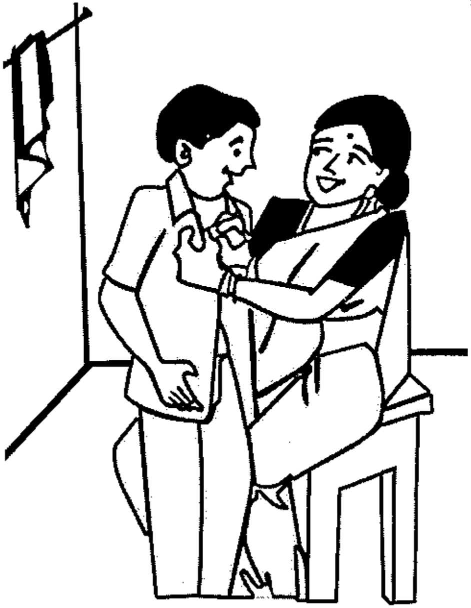
తెలుగు అనువాదము : విద్వాన్ జగర్లపూడి మురళీధర్, M.A.
హైదరాబాదు పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు
దూరవాణి : 7817507

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

సమాజంలో గౌరవం పొందడానికి మంచిగా కనిపించడం ముఖ్యం. ఒక వ్యక్తి ఎలా కనిపిస్తాడనేది, అతడు వేసుకునే బట్టల తీరునుబట్టి ఉంటుంది.

ఎదుగుదల సరిగ్గాలేని పిల్లలో బట్టలు తొడుక్కునే నేర్పుకూడా తక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది.

పిల్లలకు శిక్షణ ఇవ్వడంకంటే ఒక పని మీరే చేయటం సులభం కావచ్చు...



కాని అందువలన పిల్లలు నేర్చుకోవడం ఆలస్యం అవుతుంది.

బట్టలు తొడుక్కోవడంలో శిక్షణవలన...

* రోజువారీ జీవితంలో పిల్లలు ఎక్కువ స్వతంత్రంగా ఉంటారు.

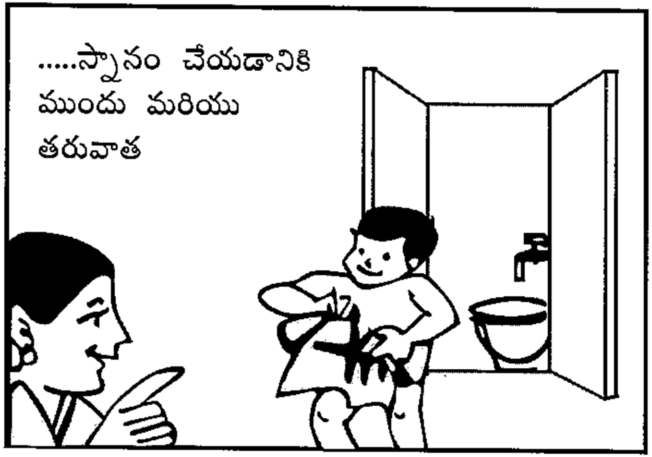
* పిల్లలకు సంతృప్తిని మరియు గర్వాన్ని కలిగిస్తుంది.

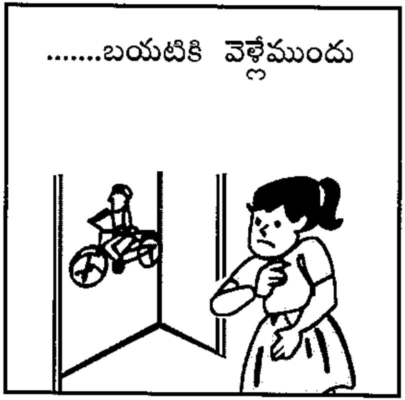
* పిల్లల బాగోగులుచూసేవారి శ్రమను తగ్గిస్తుంది.

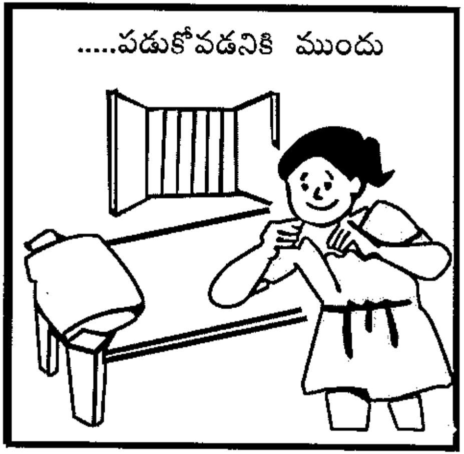
ఇందువలన శిక్షణ అవసరము

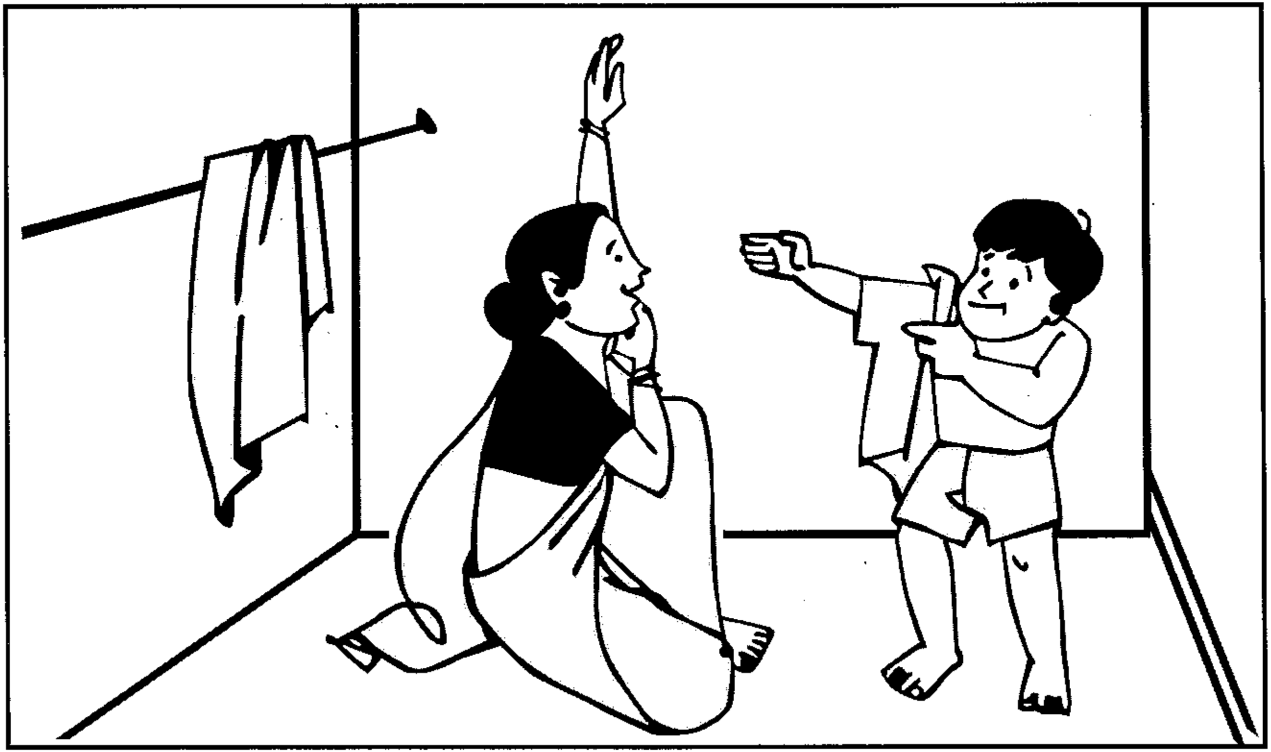
సూచనలు

సరియైన సమయాలలో బట్టలు తొడుక్కోవడం మరియు విప్పడం నేర్పించండి...





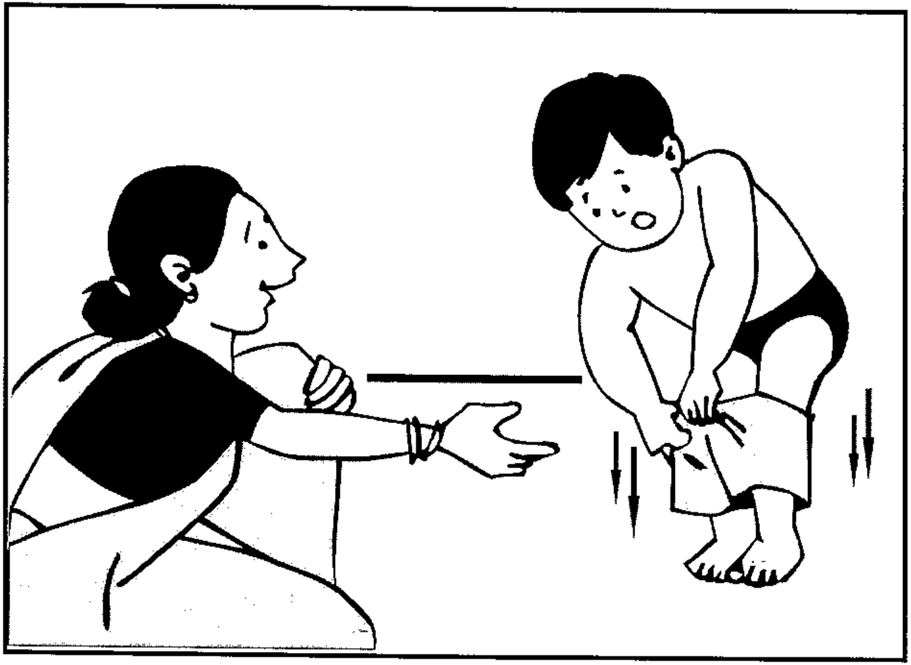




మీరిచ్చే సూచనల ప్రకారం పిల్లలకు కాళ్లు చేతులు కదిలించడం నేర్పించండి.

బట్టలు తొడిగేటప్పుడు పిల్లల
సహకారం పొందండి...

...... బట్టలను పిల్లల ఒంటికి దగ్గరగా
తీసుకొనివచ్చి, కాళ్లవైపు చేతులవైపు
బట్టలను సరిగ్గా తొడుక్కునేటట్లుగా
వాళ్లను ప్రోత్సహించండి.

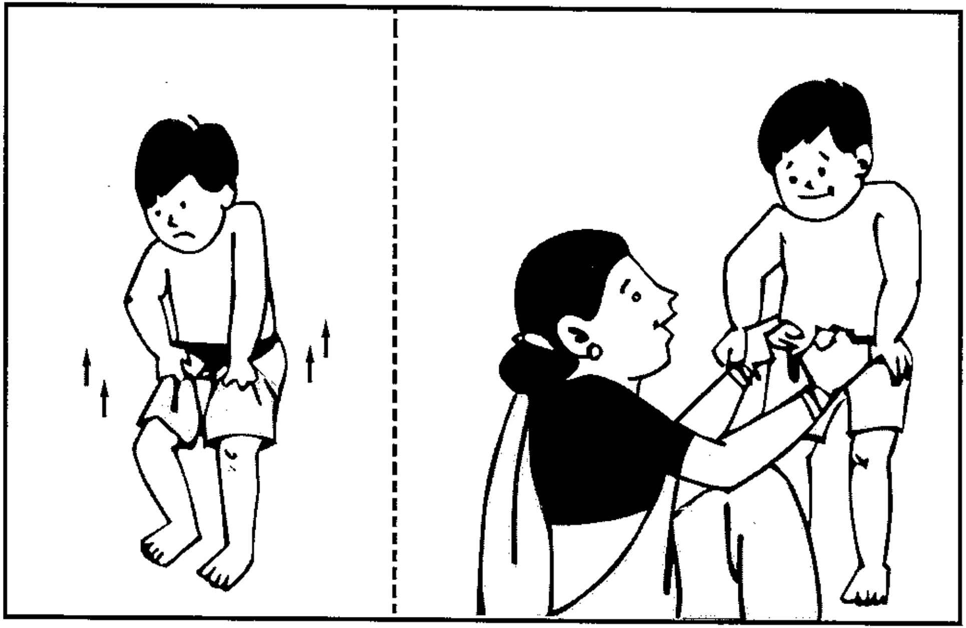


బట్టలు తొడుక్కోడం కంటే విప్పడం సులభం

గుండీలు పెట్టుకోడంకంటే తీయడం సులభం

శిక్షణ సులభమైన పనుల నుండి కష్టమైన పనులకు సాగుతుంది

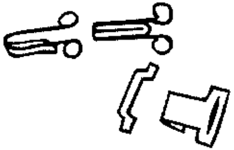
బట్టలు తొడుక్కోడం విడవడం నేర్పించేటప్పుడు బట్టలను బిగించడం వదులు చేయటం మీరే చేయండి



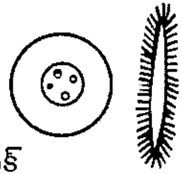
తొడుక్కున్నప్పుడు బట్టలను ఒంటికి దగ్గరగా తేవడానికి మరియు దగ్గరగా పట్టిఉండటానికి పనికివచ్చే సాధనాలను ఫాస్టెనర్లు అంటారు.

కొన్ని సాధారణమైన ఫాస్టెనర్లు :

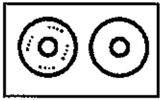
(1) హుక్కులు



(2) చొక్కా గుండీలు



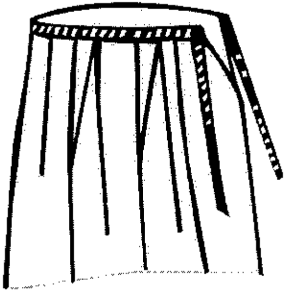
(3) ప్రెస్ బటన్లు



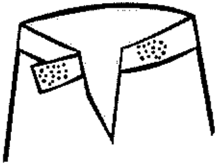
(4) జిప్

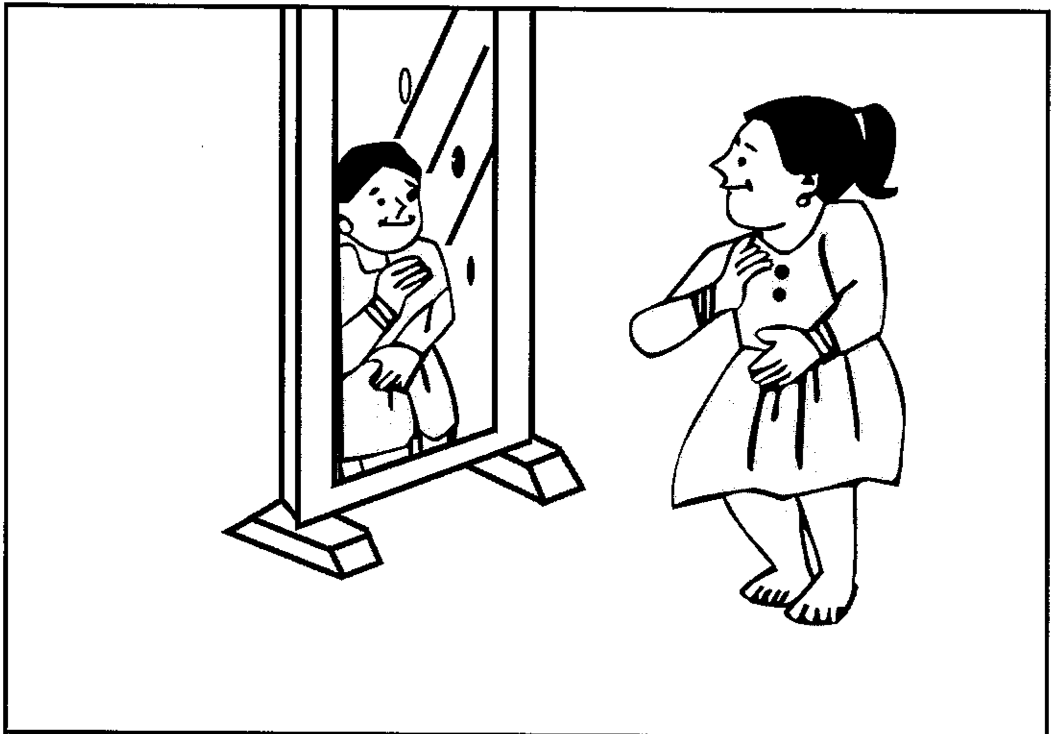
(5) ఎలాస్టిక్

(6) నాడా



(7) వెల్క్రో





ఫాస్టెనర్లను సరిగ్గా చూసుకోడానికి పిల్లలకు నిలువెత్తు అద్దాన్ని ఏర్పాటు చేయండి.

ప్రతి పనిని చిన్నచిన్న భాగాలుగా ఈ విధంగా చేయవచ్చును.

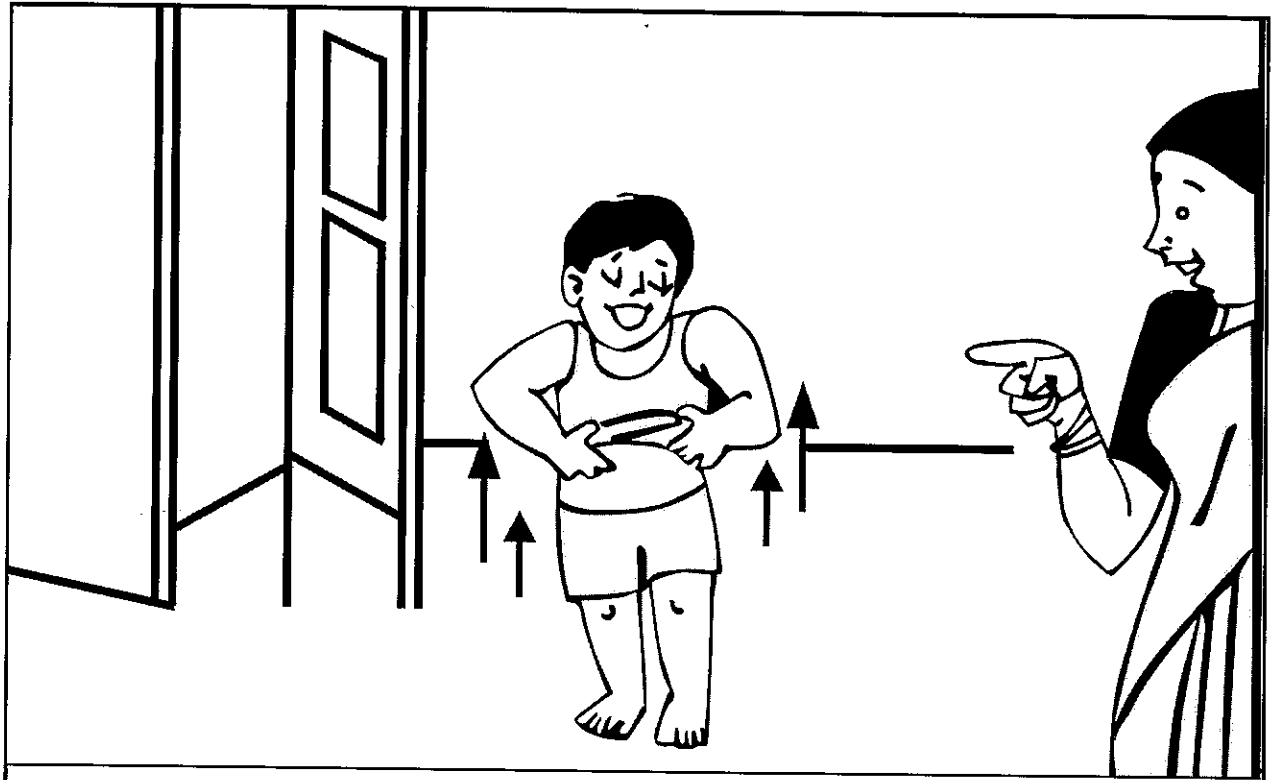
ఉదాహరణలు :

గుండీలు విప్పడం

1. గుండీలో పావుభాగాన్ని కాజా (రంధ్రం) నుండి బైటికి తోస్తాడు
2. గుండీయొక్క సగభాగాన్ని కాజా (రంధ్రం) నుండి బైటికి తోస్తాడు
3. గుండీయొక్క ముప్పావు భాగాన్ని కాజా (రంధ్రం) నుండి బైటికి తోస్తాడు
4. గుండీని కాజా (రంధ్రం) వైపు పూర్తిగా తోస్తాడు
5. చొక్కా అంచులను బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలు మధ్యలోఉంచి గట్టిగా పట్టుకుంటాడు
6. గుండీని ఇంకొక చేతి బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలితో కలిసి పట్టుకుంటాడు
7. గుండీని కాజా (రంధ్రం)లో నుండి బయటికి తీస్తాడు

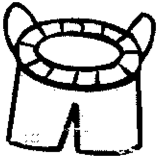
గుండీలు పెట్టుకోడం

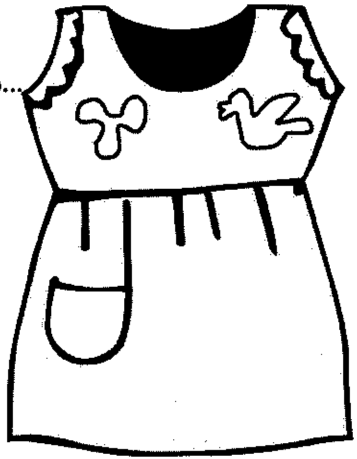
1. గుండీలో సగాన్ని కాజా (రంధ్రం)లోకి తోస్తాడు
2. గుండీని గుండీ కాజా (రంధ్రం)లోకి తోస్తాడు
3. చొక్కా అంచులు పట్టుకుంటాడు
4. గుండీని బొటనవేలు మరియు చూపుడు వేలితో కలిపి పట్టుకుంటాడు

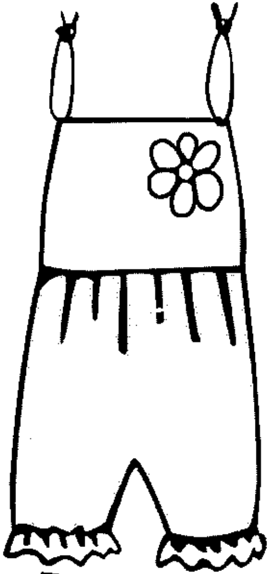


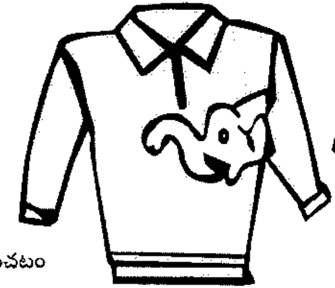
మీరు చాలా తొందరగా బట్టలు తొడగగలిగినప్పటికీ పిల్లలు
తాము సొంతంగా ఎంతచేసుకో గలిగితే అంత వారినే చేసుకోనివ్వండి.

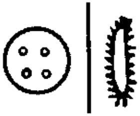
బట్టలు తొడుక్కోవడం సులభంగా చేయడానికి ఆలోచనలు...



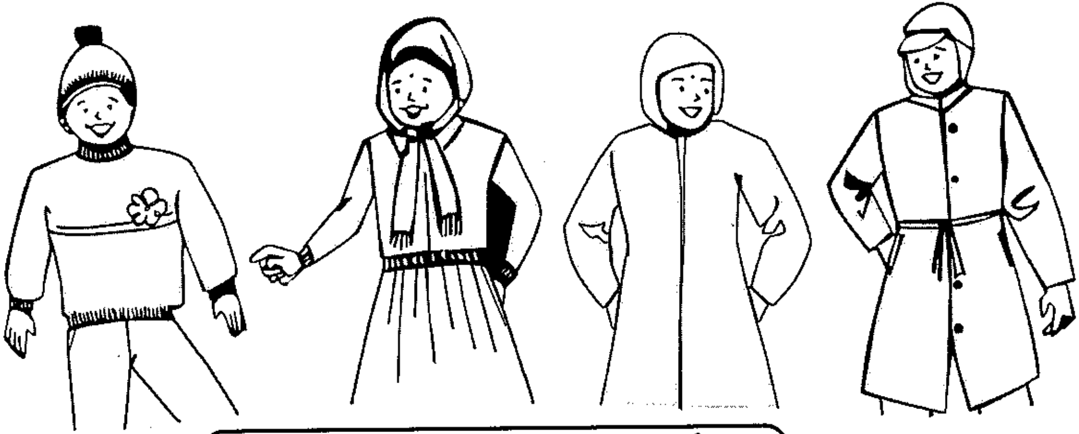








ముందుగా బట్టలకు ఒకవైపు డిజైన్లు కుట్టి ఉంచినట్లయితే పిల్లలకు బట్టల ముందు, వెనుక, లోపలి, బైటి తేడాలు సులభంగా తెలుస్తాయి.



సందర్భానికి తగిన బట్టలనే ఎంచుకోండి

వేరు వేరు సందర్భాలలో
తొడుక్కోవలసిన రకరకాల బట్టలను
పిల్లలకు తెలిసేటట్లు చేయండి

పెళ్లిళ్లు, పార్టీలు :- మంచి బట్టలు

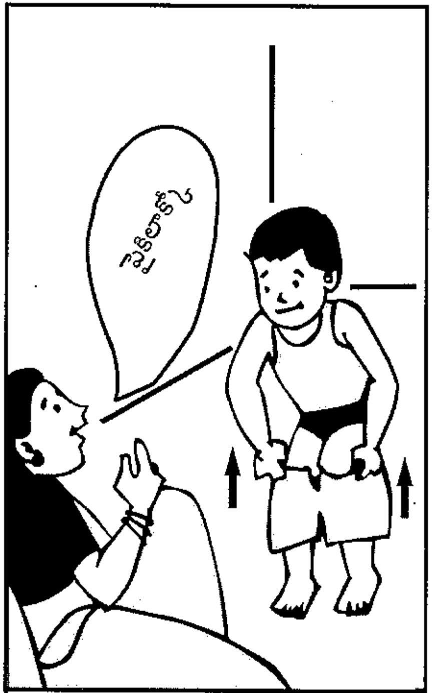
తోటపని :- పాత బట్టలు

ఎండాకాలము :- సన్నబట్టలు

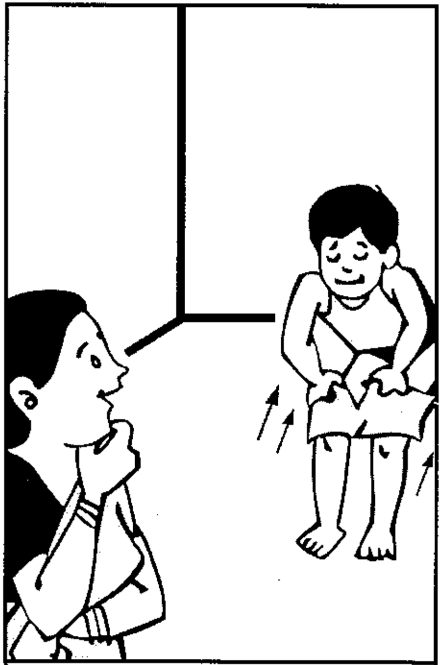
చలికాలము :- వెచ్చని బట్టలు

శిక్షణలో మూడు పద్ధతులు పాటించండి

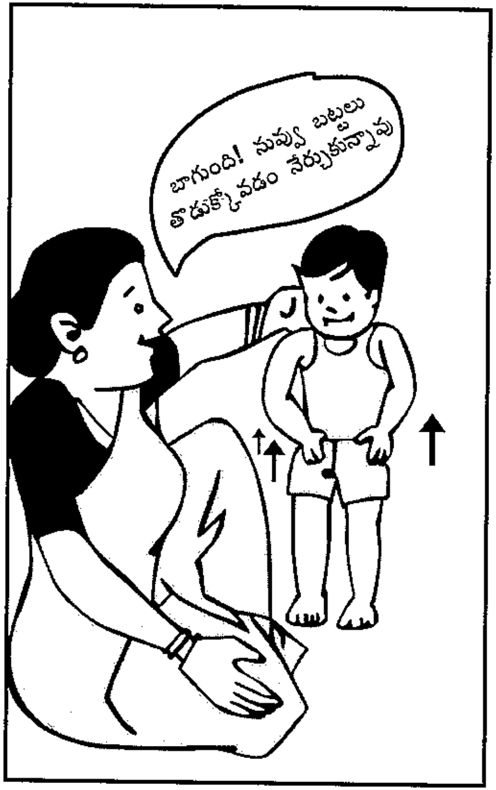
Iవ పద్ధతి
మీరు సహాయం చేస్తూ అదే సమయంలో మాటల ద్వారా సూచన లివ్వండి



IIవ పద్ధతి
కేవలం నోటి మాటల ద్వారా సూచన లివ్వండి, మీరు సహాయం చేయకండి



IIIవ పద్ధతి
మాటల ద్వారా సూచనలను, చేతుల ద్వారా సహాయాన్ని ఆపివేయండి



పిల్లలు చేసే ప్రతి మంచి ప్రయత్నాన్ని
మెచ్చుకోవడం శిక్షణయొక్క సాఫల్యానికి గుర్తు.

లేఖక బృందము

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

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్‌సి. (చైల్డ్ డెవ్.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

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

శ్రీమతి వి. విమల
వైస్ ప్రిన్సిపల్
బాలవిహార్ ట్రైనింగ్ స్కూలు, మద్రాస్

ప్రొఫెసర్. కె. సి. పండా
ప్రిన్సిపల్, రీజినల్ కాలేజ్ ఆఫ్ ఎడ్యుకేషన్
భువనేశ్వర్

డా. ఎన్. కె. జంగీరా
ప్రొఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎన్.సి.ఇ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లి

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్
యునిసెఫ్, హైదరాబాద్.

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

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

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

శ్రీమతి డా. రీటాపెషావారియా
లెక్చరర్, క్లినికల్ సైకాలజీ
ఎన్.ఐ.ఎమ్.హెచ్.

ఈ సీరీస్‌లోగల టైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

సూక్ష్మమోటరు కళలు

తమంతటతాము తినటం

మలమూత్రవిసర్జనలో శిక్షణ

పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం

మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి

చక్కగా తయారుకావడంలో శిక్షణ

సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ