

మీ పిల్లలకు
స్నానం
చేయడంలో
శిక్షణ
ఇవ్వండి!



మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి !

స్వేచ్ఛా మార్గంవైపు సీరీస్ - 6



జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ

(సామాజిక న్యాయ మరియు అధికారిక మంత్రాలయము, భారత ప్రభుత్వము)

(ఐ యస్ ఓ 9001 : 2008 సంస్థ)

మనోవికాస్‌నగర్, సికింద్రాబాద్-500 009, ఆంధ్రప్రదేశ్, ఇండియా

దూరవాణి: 040-27751741 ఫ్యాక్స్: 040-27750198

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

కాపీరైట్ © : జాతీయ మానసిక వికలాంగుల సంస్థ 2002
సర్వహక్కులు ప్రకాశకులవి

ముద్రణ - 2002
పునః ముద్రణ 2011

తెలుగు అనువాదము : విద్యాన్ జగర్లపూడి మురళీధర్, M.A.
హైదరాబాద్ పబ్లిక్ స్కూలు, రిటైర్డ్ తెలుగు పండితులు
దూరవాణి : 7817507

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

ఈ సీరీస్ లో గల పైటిళ్లు

అన్ని అవయవ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం

సూక్ష్మమోటరు కళలు

తమంతటతాము తినటం

మలమూత్రవిసర్జనలో శిక్షణ

పళ్లు తోముకోవడం నేర్పించడం

మా అంతటమేము బట్టలు వేసుకోగలము

చక్కగా తయారుకావడంలో శిక్షణ

సమాజంలో కలిసిమెలిసి ఉండే కళలో శిక్షణ

మీ పిల్లలకు స్నానం చేయడంలో శిక్షణ ఇవ్వండి

'రోజూ స్నానం చేయడం మురికిని దూరం ఉంచడం'

స్నానం చేయడంలో శిక్షణ



మంచి ఆరోగ్యం
మరియు
శుభ్రతవైపు ఇది
ఒక అడుగు

వారి ఆవసరాలను
చూసేవారి పని
బరువును
తగ్గిస్తుంది

సొంత శుభ్రతకు
కావలసిన
సామర్థ్యాన్ని
కలుగజేస్తుంది

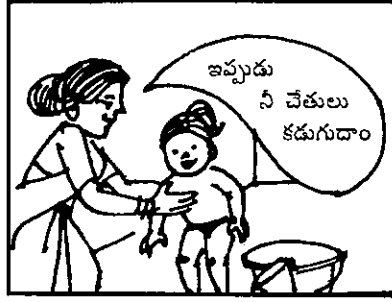
సమాజంలో వీరి
గౌరవాన్ని
పెంచుతుంది

మరింత
స్వేచ్ఛను
కలుగజేస్తుంది

శిక్షణకు సూచనలు

- * స్నానము చేయుపనిని కొన్ని భాగములుగా విభజించండి

- * స్నానం చేయించే సమయంలో ప్రతిఅంశం పట్టా పిల్లలకు అవగాహన (తెలియడం) కలిగించే ప్రయత్నం చేయండి



- * పిల్లలు ఏమి చేయగలరో గమనించి ఎవరి సహాయం అవసరం లేకుండా తమంతట తామే స్నానం చేయగలిగే స్థితికి వచ్చే వరకు కావలసిన సహాయం అందించండి

ఇకముందు ఇవ్వబడిన పేజీలలో
సూచించబడిన సలహాలను పాటించి శిక్షణ
సులభం అయ్యేటట్లు చేసుకోండి

కావలసినవన్నీ అందుబాటులో
ఉండేటట్లు చూడండి

నీళ్ల బక్కెట్టు, మగ్, సబ్బు, తువ్వాల మరియు బట్టలు అందుబాటులో
ఉంచి పిల్లలు వాటిని గుర్తించేటట్లు శిక్షణ ఇవ్వండి

పిల్లలు తమ బట్టలు మరియు తువ్వాల ఆరవేసుకోడానికి
అనుకూలంగా స్నానాలగదిలో ఒకతాడును లేక కడ్డిని ఏర్పాటు
చేయండి

పిల్లలు అనేక విషయాలను నేర్చుకోవడానికి
స్నానం చేయడం ఒక మంచి సమయం

నీటిలో చేయిపెట్టడం
ద్వారా అనీటి వేడి తమకు
సరిపోతుందో లేదో పిల్లలు
చూసేటట్టుగా
ప్రోత్సహించండి





బట్టలు విప్పడం

* విడిచిన బట్టలను ఉంచుటకు స్నానాల గదిలో
టబ్బు/బక్సెట్టును పెట్టండి

* తలుపులు వేసి స్నానాల గదిలోనే బట్టలు విప్పి
ఏకాంతంగా ఉండటం అంటే తెలిసివచ్చేటట్లు
శిక్షణావ్వండి



ఒంటిపై నీళ్లు పోసుకోవడం

- * హ్యాండిల్ ఉన్న మగ్గును వాడాలి.
పట్టుకోవడానికి, వాడుకోవడానికి ఇది
సులభంగా ఉంటుంది.



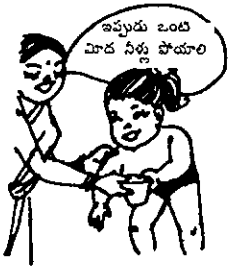
- * వారికి అనుకూలమైన విధంగా
(కూర్చోడం/నిల్చోడం) ఉండనివ్వండి

పిల్లలు ఆడుకునే సమయంలో
తమ బొమ్మలకు స్నానం
చేయించడం నేర్పడం ద్వారా
స్నానం చేసే పద్ధతి నేర్పించాలి.





అడుగడుగునా శిక్షణకు చక్కటి నియమాలు



మొదట మాటలతో ఏం చెయ్యాలి చెప్పడంతో పాటు చేసిచూపించాలి



కేవలం మాటలతో చెప్పిచేయించాలి

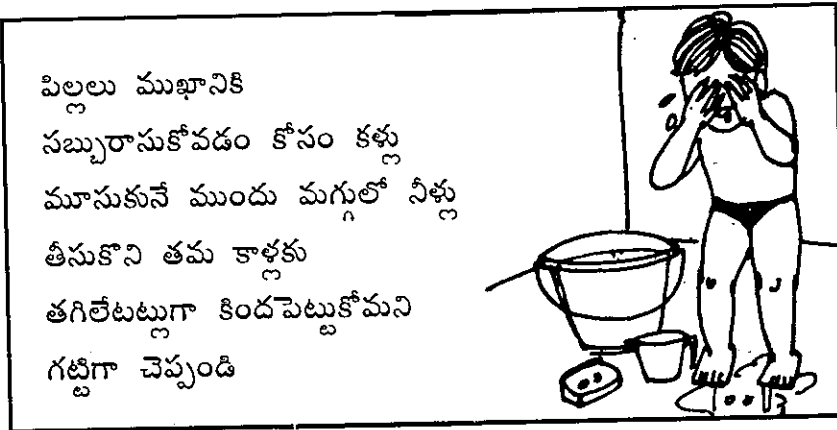


సాయం చెయ్యడం ఆపివెయ్యాలి పిల్లలనే సొంతంగా చేసుకోనివ్వాలి

సబ్బు రుద్దుకోవడం

అరచేతులు మరియు చేతుల వెనుక నురుగు
వచ్చేటట్లు సబ్బురుద్దుకొని అది ఒంటి పైన
రుద్దుకొనేటట్లుగా పిల్లలకు వరుస క్రమంలో
నేర్పించండి

- * శరీరము
- * భుజాలు, చేతులు, వేళ్లు
- * కాళ్లు, పాదాలు, కాలినేళ్లు
- * కుడిచేతితో వీపు ఎడమవైపు
పైభాగమును మరియు ఎడమచేతితో
కుడివైపు భాగమును రుద్దటం
- * చెవులు, మెడ, ముఖము





నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవడం

- * ముందు పిల్లలను ముఖం
కడుక్కోనివ్వండి
- * తరువాత సబ్బు రుద్దుకోకుండా
ఒంటిమీద 2-3 మగ్గుల నీళ్లు పోసుకొని
రుద్దుకోనివ్వండి
- * మరొక్కసారి నీళ్లు పోసుకొని శుభ్రంగా
రుద్దుకోనివ్వండి

పిల్లలు నీళ్లతో ఆడుకోడానికి ఇష్టపడతారు. మొదట్లో పిల్లవాడు ఎక్కువగా నీళ్లు, సబ్బు వాడినప్పటికీ విచారపడవద్దు. శుభ్రంగా ఉండే విధంగా చేసే పనులను ఇష్టపడుతూ నేర్చుకోవడం ఇక్కడ ముఖ్యమైనవిషయము.



పిల్లలు ఎక్కువసేపు స్నానం చేస్తున్నట్లయితే "టివి చూసే
టైం అయింది", "నాన్న స్నానం చేస్తారు" మొదలైన
మాటలతో తొందరపెట్టాలి

తుడుచుకోవడం

- * పిల్లలు సులభంగా ఒళ్లు తుడుచుకోవడానికి వీలుగా ఉండే తువ్వాలనే వాడండి
- * పిల్లల పేర్లు లేక పేర్లలోని పొడి అక్షరాలు తువ్వాల మీద ఉన్నట్లయితే వాటిని వాడాలనే ఉత్సాహం కలిగి ఇవి తమవనే గర్వం కలుగుతుంది. తమపేర్లను, తమ వస్తువులను గుర్తుపట్టడానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రతిసారి వారి పనులను మరియు విజయాలను పొగడండి



బట్టలు తొడుక్కోవడం

- * "బట్టలు తొడుక్కునే కళ" అనే పుస్తకాన్ని చదవటం ద్వారా శిక్షణా విధానంలో వివరాలను తెలుసుకోండి

చెప్పిన మాట విన్నందుకు పిల్లలను మెచ్చుకోండి.
వారు చాలా శుభ్రంగా ఉన్నారని చెప్పండి. స్నానం చేసినందువలన వారివద్దనుంచి ఎంతమంచి వాసన వస్తున్నదో చెప్పండి



తల రుద్దుకోవడం

శిక్షణ పద్ధతి

1. పిల్లలను మెడ ముందుకు వంచుకొని కూర్చోనివ్వండి/నిల్చోనివ్వండి

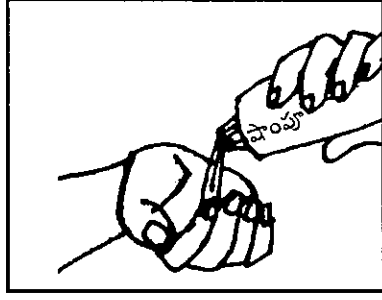
పిల్లల జాట్లు పొడుగ్గా ఉన్నట్లయితే
జాట్లు ముందుకు తీసుకోడానికి
సహాయం చెయ్యండి



మెడ ముందుకు వంచినట్లయితే షాంపూ
కళ్లలోకి, ఒంటి మీదికి పోకుండా
కడుక్కోవడం సులభమవుతుంది

II. కొద్దిగా షాంపూ చేతిలోకి
తీసుకోవాలి

నీకాయ పొడి,
కుంకుడుకాయ రసము
వాడే అలవాటుంటే
అవే వాడాలి



III. దానిని తలమీద మరియు
జుట్టు మీద రుద్దాలి



IV. నీళ్లుపోసి శుభ్రంగా
రుద్దుకోవాలి



V. రెండవసారి తల శుభ్రంగా రుద్ది కడుక్కోవాలి

VI. పిల్లలకు జాట్లు పొడుగ్గా
ఉన్నట్లయితే తలకు ఒక
తువ్వాల చుట్టుకోడానికి
సహాయం చెయ్యాలి



తలస్నానం చేసినంతనేపు కళ్లు
మూసుకొని ఉండాలని పిల్లలకు
చెప్పండి

పిల్లలు పనులు బాగా
చేసినప్పుడల్లా మెచ్చుకోవడం
మరచిపోకండి

విజయానికి ఏడు చిట్కాలు

శిక్షణ తొందరగా మొదలు పెట్టాలి

స్నానం చేసే సమయాన్ని నేర్పుకోవడానికి మంచి అవకాశంగా భావించాలి

పిల్లల సహకారం చాలా ముఖ్యమైన విషయం

శిక్షణ ఇవ్వడానికి ముందే పిల్లల సమర్థతను లెక్కలోకి తీసుకోవాలి

పిల్లలు ఎంత చేయగలిగితే అంతే చేయనివ్వాలి

ప్రతి పనిని చాలా బాగాలుగా విభజించి ఆపని సులభంగా ఉండేటట్లు చేయాలి

అడుగుడుగున చేసిన పనిని మెచ్చుకోవాలి

లేఖక బృందము

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

జంధ్యాల శోభ
ఎమ్.ఎస్.సి. (చైల్డ్ డెవ్.)
పరిశోధనా సహాయకురాలు

ప్రాజెక్టు సలహా సంఘము

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

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

శ్రీమతి వి. విమల
వైస్ చీఫ్ ప్రొఫెసర్
బాలవిహార ట్రైనింగ్ స్కూలు, మద్రాస్

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

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

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

డా. ఎన్. కె. జంగీరా
ప్రొఫెసర్, స్పెషల్ ఎడ్యుకేషన్
ఎన్.సి.ఐ.ఆర్.టి., న్యూఢిల్లీ

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

శ్రీమతి. గిరిజాదేవి
అసిస్టెంట్ కమ్యూనికేషన్ డెవలప్‌మెంట్ ఆఫీసర్
యునిసెఫ్, హైదరాబాద్.