சிரேஸ்ட இடைநிலைப்பிரிவு மாணவர்களின் உடல் சுகாதார மேம்பாட்டில் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடம் ஏற்படுத்தும் தாக்கம்

Eastern University, Sri Lanka
Academic Affairs Department
10 APR 2019
Vantharumoolai
Chenkalady

சுப்பிரமணியம் திபாகரன்

Registration no : EU/PGS/2016/M.ED/52

MED153
Thesis
Library - EUSL

LIBRARY
17 JUL
EASTERN UNIVERSITY, SRI LANKA

கல்வி, பிள்ளை நலத்துறை

கலை கலாசார பீடம்

கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

இலங்கை

2018

ஆய்வுச் சுருக்கம் (Abstract of the study)

பாடசாலைகளில் கற்றல் செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் மாணவர்கள் பல்வேறு விதமான பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். அவற்றில் மாணவர் தமது உடல் சுகாதாரம் பேணாமையும் ஒன்றாகும். அந்தவகையில் இவ்வாய்வானது கல்குடா கல்வி வலயத்தின் ஏறாவூர்பற்று II கோட்ட சிரேஸ்ட இடைநிலை பிரிவு மாணவர்களுக்கு பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படுகின்ற சுகாதாரம் உடல்கல்வி பாடமானது மாணவர்களின் உடல் சுகாதார மேம்பாட்டில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தினை கண்டறிந்து அவற்றுக்கான சிபார்சுகளை முன்வைப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு முன்னெடுக்கப்பட்டது.

இவ்வாய்வானது மட்டக்களப்பு மாவட்டத்தில் கல்குடா வலயத்தில் ஏறாவூர்பற்று II கல்வி கோட்டத்திலுள்ள 23 பாடசாலைகளில், நோக்க மாதிரி அடிப்படையில் 05 பாடசாலைகள் ஆய்வு மாதிரியாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. 05 பாடசாலைகளின் அதிபர்களை நோக்கமாதிரி அடிப்படையிலும், ஆசிரியர்கள் 09 பேரில் எளிய எழுமாற்றுமாதிரி அடிப்படையில் ஐந்து ஆசிரியர்களும், மாணவர்களினை பொறுத்தமட்டில் 1370 பேர், மாதிரியாக தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளில் கற்றல் நடவடிகைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இவர்களில் (13:01) என்ற படையாக்கப்பட்ட எழுமாற்று மாதிரி அடிப்படையில் 105 பேர் ஆய்வு மாதிரியாக தெரிவு செய்யப்பட்டுள்ளனர். ஆய்வின் பொதுநோக்கம், நான்கு சிறப்பு நோக்கங்களாக்கப்பட்டு அவை ஆய்வு வினாக்களாக மாற்றப்பட்டுள்ளன. ஆய்வுக்கருவிகளாக வினாக்கொத்துக்கள் பயன்படுத்தப்பட்டு கலப்பு முறையில் தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு அவை வகுப்பாக்கம், அட்டவணையாக்கம், வட்ட வரைபு. சலாகை வரைபு என்பவற்றினூடாக பகுப்பாய்விற்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

கட்டிளமைப் பருவ மாணவர்கள் தமது உடல் சுகாதாரத்தினை பேணிக் கொள்வது ஒப்பீட்டளவில் திருப்தியின்மையாக காணப்படுகின்றது. அத்தோடு பாடசாலையில் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தினால் அடையப்பட எதிர்பார்க்கப்பட்ட விடயங்களில் முன்னேற்றகரமான நிலை ஏற்பட்டுள்ளதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இருப்பினும் எதிர்பார்த்த இலக்குகள் அடையப்படுவதில் பாடசாலை குறைபாடுகளும், சுகாதார பாடஉள்ளடக்கத்தில் காணப்படும் குறைபாடுகள், வீட்டுச்சூழலின் தாக்கம், மாணவரின் விருப்பமின்மை என்பன காரணமாக உள்ளது. இத்தகய குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்காக பாடசாலை மட்டத்தில் மேலதிக வேலைத்திட்டங்களை செயற்படுத்தல், சுகாதார பாட ஆசிரியர்களின் வாண்மைத்துவத்தினை விருத்தி செய்தல், மாணவர்களுக்கும் பெற்றோருக்குமான விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தல் போன்றன ஆய்வின் சிபார்சுகளாக முன்வைக்கப்பட்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். எனவே பாடசாலைகளில் கற்பிக்கப்படும் சுகாதாரம் உடற் கல்வி பாடமானது திருப்தியாக கற்பிக்கப்பட்ட போதிலும் மாணவர்கள் உடல் சுகாதாரத்தினை கடைப்படிப்பதில் ஒப்பீட்டளவில் திருப்தியின்மையை காணக்கூடியதாக உள்ளது.

பொருளடக்கம் (Contents)

பக்கம்

உறுதிமொழி i

சான்றிதழ் ii

நன்றி நவிலல் iii

ஆய்வுச் சுருக்கம் iv

அட்டவணைகள் xii

உருக்கள் xiv

அத்தியாயம் 1 அறிமுகம்

1.1 ஆய்வு அறிமுகம் 01

1.2 ஆய்வின் பின்னணி 02

1.3 ஆய்வுப் பிரச்சனை 03

ஆய்வுப் பிரச்சனைக் கூற்று 05

1.4 ஆய்வின் நோக்கம் 06

பொது நோக்கம் 06

சிறப்பு நோக்கங்கள் 06

1.5 ஆய்விற்கான நியாயம் 06

1.6 ஆய்வின் முக்கியத்துவம் 08

1.6.1 மாணவர் தொடர்பான முக்கியத்துவம் 09

1.6.2 ஆசிரியருக்கான முக்கியத்துவம் 10

1.6.3 பாடசாலைக்கான முக்கியத்துவம் 10

1.6.4 சமூகம் சார்ந்த முக்கியத்துவம் 10

1.7 அருஞ்சொற்களின் விளக்கம் 11

1.8 சாராம்சம் 11

அத்தியாயம் 2 இலக்கிய மீளாய்வு

2.1 அறிமுகம் 13

2.2 சுகாதாரம் உடற்கல்வி கலைத்திட்டம் 13

2.2.1 இலங்கையில் சுகாதார பாடத்தின் தோற்றமும் வரலாறும் ... 16

2.2.2 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் பொது நோக்கம் 19

2.2.3 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடஆசிரியர்கள் 20

2.2.4 சுகாதாரம் உடல் கல்வி ஆசிரியர்களின் கடமைகள், பொறுப்புக்கள் 22

2.3 பூரண சுகாதாரம். 24

2.3.1 உடல் சுகாதாரம் 25

2.3.2 உள சுகாதாரம் 25

2.3.3 சமூக சுகாதாரம் 25

2.3.4 ஆன்மீக சுகாதாரம் 26

2.4 உடல் சுகாதாரம் பேணல். (தனிநபர் சுகாதாரம்) 26

2.4.1 வாய் சுகாதாரம். (Oral Health) 28

2.4.1.1 பற்சுகாதாரம். (Dental Health) 29

2.4.2 ஆடைச் சுகாதாரம் 31

2.4.3 உணவு பழக்கவழக்க சுகாதாரம் 32

2.4.4 இனப்பெருக்க சுகாதாரம் 33

2.4.5 உடற் செயற்பாடுகள் 36

2.5 சாராம்சம் 37

அத்தியாயம் 3 ஆய்வு முறையியல்

3.1 அறிமுகம் 38

3.2 ஆய்வு ஒழுங்கமைப்பும் அணுகுமுறையும் 39

3.3 பொது நோக்கமும், சிறப்பு நோக்கங்களும் 40

பொது நோக்கம் 40

சிறப்பு நோக்கங்கள் 40

ஆய்வு வினாக்கள் 40

3.4 ஆய்வுப்பிரதேசம் 40

3.4.1 குடித்தொகை 41

3.4.2 மாதிரித்தெரிவு 42

3.4.3 மாதிரிதெரிவு நுட்பம் 43

3.5 ஆய்வுக்கருவிகள் 44

3.5.1 வினாக்கொத்து 44

3.6 ஆய்வுக்கருவிகளை நியாயப்படுத்தலும் தரவுகளை சேகரித்தலும் 45

3.6.1 ஆய்வுக்கருவிகளை முன்னாயத்தம் செய்தல் 45

3.6.2 தரவுகளை சேகரித்தல் 45

3.7 தரவுகளின் பகுப்பாய்வு 45

3.8 சாராம்சம் 46

அத்தியாயம் 4 தரவுகளின் பகுப்பாய்வு, வியாக்கியானமும், கலந்துரையாடலும்

4.1 அறிமுகம் 47

4.2 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரம் பேணப்படும் நிலையை அறிதல் 48

4.2.1 மாணவர்களின் உடல் சுத்தத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்... 48

4.2.2 மாணவர்களின் உணவு சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல் 49

4.2.3 மாணவர்களின் பற்சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.. 51

4.2.4 மாணவர்களின் ஆடை சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.. 52

4.2.5 மாணவர்களின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.. 54

4.2.6 பாடசாலைக்கு மாணவரின் வரவு.. 58

4.2.7 பாடசாலை உள், வெளி சுத்தம் பேணல்.. 59

4.3 உடல் சுகாதாரத்தினை மாணவர்கள் பேணுவதில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்.. 60

4.3.1 மாணவர்கள் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்.. 60

4.3.2 பாடசாலையினால் உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவும், பயிற்சியும் வழங்கப்படுகின்றதா?.. 61

4.3.3 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தில் வீட்டுச்சூழலினால் ஏற்படும் தடைகள்.. 62

4.3.4 மாணவர்களின் வறுமை.. 63

4.3.5 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரம் பேணலில் ஊடகங்களின் தாக்கம்.. 64

4.3.6 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாட ஆசிரியரின் நியமன வகை.......... 65

4.3.7 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடம் பாடத்திட்டத்தின் படி கற்பிக்கப்படுகின்றதா?.. 66

4.4 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தினை பேணுவதில் சுகாதாரம் உடற்கல்வியின் பங்களிப்பு 68

4.4.1 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தில் சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் முக்கியத்துவம் 68

4.4.2 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தில் பாடசாலையின் அக்கறை. 69

4.4.3 மாணவர்கள் தமது உடல் சுகாதாரம் தொடர்பாக ஆசிரியரிடம் பெற்ற ஆலோசனைகள்.. 71

4.4.4 உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவினை யாரிடம் இருந்து அதிகம் பெற்றுக்கொண்டீர்கள்.. 73

4.4.5 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் உள்ளடக்கம்.................... 75

4.5 உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளும் தீர்வுகளும்.. 71

4.5.1 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடம் கட்டாயமாக்கப்படுவதன் விளைவுகள்.. 71

4.5.2 உடல் சுகாதார விருத்தியில் வீட்டுச்சூழலின் தாக்கம்............. 78

4.5.3 மாணவரிடத்தில் உடல் சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள் 79

4.6 சாராம்சம்.. 81

அத்தியாயம் 5 ஆய்வின் முடிவுகளும் விதப்புரைகளும்.

5.1 அறிமுகம் 82

5.2 மாணவர்களின் தற்போதய உடல் சுகாதார நிலையை அறிதல் 82

5.2.1 மாணவர்கள் உடல் சுத்தத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.. 83

5.2.2 மாணர்கள் உணவு சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல் 83

5.2.3 மாணவர்கள் பற் சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்... 84

5.2.4 மாணவர்கள் ஆடை சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல். 84

5.2.5 மாணவர்கள் இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தினை பேணும் நிலையை அறிதல்.. 85

5.2.6 பாடசாலைக்கு மாணவர்களின் வரவு........................ 86

5.2.7 பாடசாலையின் உள், வெளி சுத்தம் பேணல் 86

5.2.8 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரம் பேணலின் நிலை.................. 87

5.3 பாடசாலை மாணவர்கள் உடல் சுகாதாரதினை கடைப்பிடிப்பதில் எதிர்

நோக்கும் பிரச்சனைகள்.. 88

5.3.1 பாடசாலைக்கு மாணவர்களின் வரவு.............................. 88

5.3.2 பாடசாலையினால் உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவும்,

பயிற்சியும் போதியளவு வழங்கப்படுகின்றதா?.............................. 88

5.3.3 மாணவர்களின் உடல் சுகாதாரத்தில் வீட்டுச்சூழலினால்

ஏற்படும் தடைகள்.. 89

5.3.4 மாணவர்களின் குடும்ப வறுமை.. 90

5.3.5 மாணவர்கள் உடற் சுகாதாரம் பேணலில் ஊடகங்களின் தாக்கம்.. 90

5.4 உடல் சுகாதாரத்தினை பாடசாலை மாணவர்கள் பேணுவதில்

சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் பங்கு.. 91

5.4.1 மாணவரின் உடல் சுகாதாரத்தில் சுகாதாரம் உடல் கல்வி

பாடத்தின் முக்கியத்துவம் 91

5.4.2 மாணவரின் உடல் சுகாதாரத்தில் பாடசாலையின் அக்கறை......... 92

5.4.3 மாணவர்கள் தமது உடல் சுகாதாரம் தொடர்பாக ஆசிரியரிடம்

பெற்ற ஆலோசணைகள்.. 93

5.4.4 உடல் சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவினை யாரிடம் இருந்து

அதிகம் பெற்றுக்கொண்டீர்கள்?.. 93

5.4.5 சுகாதாரம் உடற்கல்வி பாடத்தின் உள்ளடக்கம்.............................. 94

5.5 பாடசாலை மாணவர்களின் உடற்சுகாதாரம் பேணும்,

நிலையை மேம்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகளும் தீர்வுகளும்.............. 95

5.6 ஆய்வின் வரையறை.. 96

5.7 ஆய்வின் பிரயோகம்.. 96

5.8 எதிர்கால ஆய்வுக்கான வழிகாட்டல்கள்... 97

5.9 சாராம்சம்.. 97